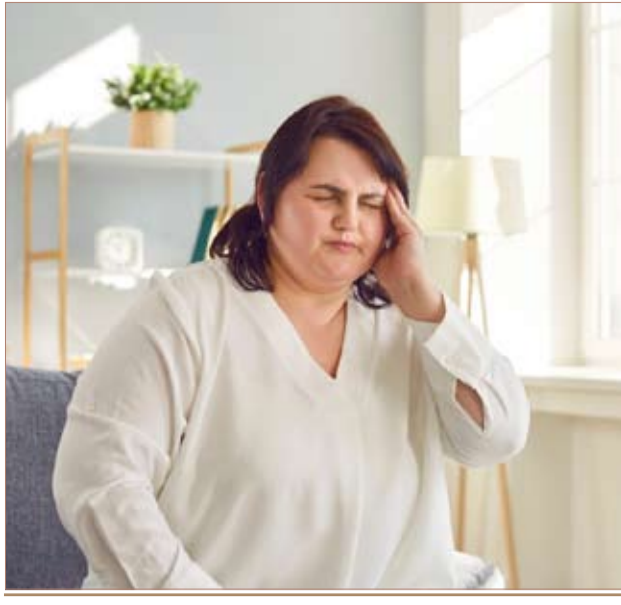


حديقة الحيوانات بالعين تستعرض
إنجازاتها في حماية الحياة البرية
والاستدامة لعام 2023

باسم مغنية: أشعر
بالحماسة للمشاركة في أي
عمل يُقدّم لي الجديد



دواء جديد للوقاية
من الصداع النصفي



الملك تشارلز يلقى رسالة عيد الميلاد من كنيسة تابعة لمستشفى

أعلن قصر باكينغهام أن ملك بريطانيا تشارلز الثالث سيلقي رسالته السنوية بمناسبة عيد الميلاد من كنيسة تابعة لمستشفى، في خروج عن التقاليد بسبب متابعة الملك علاجه من مرض السرطان. وتأتي هذه الرسالة في نهاية عام واجهت فيه العائلة المالكة انتكاسات صحية عدة، بدءاً من تشخيص الملك تشارلز البالغ 76 عاماً بسرطان لم يعلن عن نوعه في شباط-فبراير.

وقد سجّل الملك رسالة الميلاد مسبقاً في كنيسة فيتروفييا بوسط لندن، وهذه هي المرة الأولى منذ عام 2006 التي يتم فيها إلقاء كلمة موجهة للأمة من خارج مقر إقامة ملكي، وكنيسة فيتروفييا ذات العمارة المستوحاة من الطراز البيزنطي كانت تابعة لمستشفى ميدلسيكس وبمناخية "مكان للعزاء والصلاة والراحة للموظفين والمرضى" لقرابة 100 عام، وفقاً لبيان قصر باكينغهام.

ورغم عودة الملك إلى أداء واجباته العامة وإن ببطء، إلا أنه لا يزال يخضع للعلاج الذي من المتوقع أن يستمر حتى عام 2025. كما تم تشخيص كيت زوجة الأمير وليام بالسرطان هذا العام، وقد أعلنت في أيلول-سبتمبر استكمالها العلاج الكيميائي.

وفي كلمته بمناسبة الميلاد العام الماضي من قصر باكينغهام، تناول تشارلز قضية الحفاظ على البيئة ودعا إلى تحقيق السلام العالمي.

اكتشاف أقارب إيلون ماسك في بريطانيا

اكتشفت بريطانية صلة قرابة تربطها بالملياردير الأمريكي إيلون ماسك، بالصدفة خلال بحثها عن أصل عائلتها. في التفاصيل، تبين أن ماسك له صلات عائلية مع مدينة ليفربول البريطانية، حيث ولدت جدته الراحلة ورا أميليا روبنسون. وقد أمضى ماسك نفسه بعض الوقت هناك أثناء طفولته في العطلات. وتحدث مارشال روبنسون، ابن عم ماسك، عن تفاصيل تجاهل الملياردير لعائلته بعد اكتشافهم صلته به. وأوضح أنه حاول التواصل معها برسالة عبر وسائل التواصل، إلا أن ماسك رد بطريقة قاسية قائلاً "ماذا تريد؟"، دون تقديم أي تفاصيل أو استجابة أخرى، حسب قوله لصحيفة ديلي ميل البريطانية في تقرير نشرته أمس الأول الاثنين.

كادبوري تخرج من القائمة الملكية البريطانية

بشكل مفاجئ... سحبت علامة الضمان الملكي من شركة كادبوري للمرة الأولى منذ 170 عاماً، مما يمنع الشركة من استخدام شعار "الأسلحة الملكية" على منتجاتها في المستقبل المنظور. تعتبر علامة كادبوري التجارية الشهيرة واحدة من بين 100 شركة تم إزالتها من قائمة الشركات الحاصلة على هذه العلامة المرموقة التي تُعتبر علامة عالمية للتميز. وكانت كادبوري قد حصلت على الضمان الملكي منذ عام 1854 وكانت مفضلة لدى الملكة إليزابيث الثانية. وتلقت شركة كادبوري قرار سحب الضمان الملكي منها عبر رسالة من القصر، لكن لم يتم تقديم سبب واضح لهذا القرار وفقاً للبروتوكولات الملكية. ويعد هذا التطور تغييراً كبيراً لشركة كادبوري التي ارتبطت ارتباطاً وثيقاً بالثقافة والتاريخ البريطاني. بحسب صحيفة "نيويورك بوست"، يُرجح أن سحب الضمان الملكي من شركة كادبوري، جاء بعد ضغوط من ناشطين أوكرانيين، الذين طلبوا من الملك تشارلز الثالث عدم منح الشركة هذه الميزة وذلك لأن الشركة الأم لها في الولايات المتحدة، "موندليز"، كانت تواصل الإنتاج في روسيا بينما كان الصراع بين روسيا وأوكرانيا مستمراً.

كيف تختارين الرياضة التي تناسب احتياجات جسمك؟

عند اختيار الرياضة التي تناسب احتياجات جسمك، يجب أن تراعي عدة عوامل وشروط، نذكر منها: فحص لحالتك الصحية العامة، وإذا ما كنت تعانين من مشكلات صحية معينة. في هذه الحالة عليك استشارة طبيبك قبل البدء في أي نشاط رياضي جديد. بعد ذلك قومي بتحديد أهدافك، هل تريدين فقدان الوزن؟ زيادة اللياقة البدنية أم تحسين مرونتك؟ حول هذا الموضوع نتحدث الدكتور في علم التغذية والغذاء سينتيا الحاج لـ "سيدتي" مؤكدة أن للرياضة فوائد صحية عديدة، وهي تجربة رائعة لممارسة الرياضة تمنحك الفوائد الآتية:

زيادة الطاقة.
زيادة قدرة الجسم على التحمل.
تقوية العظام.
فقدان الوزن.
الحد من خطر الإصابة ببعض الأمراض، خصوصاً المزمنة.
تحسين وظائف وأداء الجهاز الهضمي.

فيه عند اختيار الرياضة، اكتشفي ما إذا كنت ترغبين في مشاهدة أو متابعة رياضة معينة عندما تدرسين رياضة تثير اهتمامك؛ فمن المرجح أنك ستقوين بتأديتها على نحو جيد كونك متحمسة بها. اختاري شيئاً يناسب احتياجاتك؛ تأكدي من أن الرياضة التي تختارينها تناسب شخصيتك واحتياجاتك وصحتك. إضافة إلى فوائد الرياضة للصحة، فإنه من الضروري أن تتجاوزي فكرة ممارسة الرياضة بوصفها واجباً أو التزاماً، وأن تحوليتها إلى جزء من روتينك اليومي، مثل تناول الطعام أو النوم.

ما أريك باكتشاف طرق لخسارة الوزن للنساء ينصح بها الأطباء.

ما العوامل التي عليك مراعاتها عند اختيار الرياضة المناسبة؟ الأهداف الشخصية: أحد العوامل المهمة لاختيار الرياضة المناسبة هو تحديد الأهداف الشخصية. أسألي نفسك: ماذا تريدين تحقيقه من ممارسة الرياضة؟ خسارة الوزن: إذا كان هدفك الرئيسي هو حرق الدهون وفقدان الوزن؛ فستحتاجين إلى رياضات تساعد في حرق السعرات الحرارية، مثل الركض، السباحة، أو رياضة الكروس فيت. بناء العضلات: إذا كنت ترغبين في تقوية عضلاتك، فإن تمارين القوة مثل رفع الأثقال أو التمارين باستخدام وزن الجسم ستكون الخيار المثالي. تحسين اللياقة العامة: للحفاظ على اللياقة البدنية بشكل عام، يمكنك اختيار الرياضات الهوائية مثل

الركوب، المشي، الدراجة، أو ممارسة التمارين الهوائية. تحسين الصحة النفسية: إذا كنت تبحثين عن وسيلة للتحقق من التوتر العصبي والقلق؛ فإن الرياضات التي تعتمد على التركيز مثل اليوغا أو التأمل قد تكون الأفضل.

كيف تلتزمين بالرياضة؟ يُعتبر اختيار الرياضة التي تناسب احتياجات جسمك أمراً أساسياً للحفاظ على النشاط البدني والصحة العامة.

تختلف الأهداف والاحتياجات من سيدة إلى أخرى، وكذلك التفضيلات والقدرة البدنية. لذا، فإن معرفة كيفية اختيار الرياضة الأنسب يساعد على الاستمتاع بالتمارين وتحقيق أهدافك الصحية دون الشعور بالإحباط أو الملل.

أهمية اختيار الرياضة المناسبة تأتي أهمية اختيار نوع الرياضة المناسب، من عدة جوانب نذكر منها الآتي:

الاستمرارية: عندما تختارين رياضة تستمتعين بها، تزداد فرص الالتزام بها لفترة طويلة. الرياضات التي لا تناسب اهتماماتك قد تشعرك بالملل أو الإرهاق؛ ما يزيد من احتمال التوقف عنها.

التحفيز الشخصي: الرياضة التي تستمتعين بها تحفزك على بذل المزيد من الجهد وتحقيق نتائج أفضل. كما أنها تمنحك شعوراً بالإيجابية والإنجاز.

الوقاية من الإصابات: اختيار الرياضة التي تتناسب مع قدراتك ومستوى لياقتك يقلل من خطر التعرض للإصابات.

يمكن أن تكون ممارسة الرياضة تجربة رائعة جسدياً وعاطفياً بسبب التفاعلات الاجتماعية التي تنطوي عليها، ناهيك بأنه يمكن أن تساعدك على تطوير مهارات جديدة.

جربي رياضات مختلفة: قد يكون من الصعب معرفة الرياضة التي تتناسب مع العديد من الخيارات المختلفة. سيساعدك قضاء الوقت في تجربة أنواع مختلفة من الرياضات، في توضيح نطاق خياراتك والعثور على ما تستمتعين به حقاً. ناهيك بأن القيام بذلك سيساعدك أيضاً في العثور على رياضة تناسب احتياجاتك وشخصيتك.

فكري في اهتماماتك: هذا بالتأكيد شيء يجب أن تفكري

لكي تخفّض وزنك.. هذا الإجراء اليومي ضروري جداً

أكد باحثون في الولايات المتحدة أن تقليل حجم الوجبات الغذائية التي يتناولها الشخص كل يوم، هو المفتاح الرئيسي لإنقاص الوزن بشكل عام. وبحسب المختبر الوطني الأميركي للأبحاث الطبية، فإن تقليل الوجبات بواقع 500 سعر حراري يومياً هو بداية جيدة لإنقاص الوزن بواقع رطل أسبوعياً أي نحو نصف كيلو غرام. وتقول مؤسسة "هارفارد هيلث" للدراسات الصحية إنه من بين المعادلات الحسابية السهلة لقياس عدد السعرات الحرارية التي ينبغي تناولها يومياً هي "حاصل ضرب الوزن في 15". ويمثل الناتج عدد السعرات التي ينبغي تناولها يومياً للحفاظ على الوزن، وبالتالي فإن خفض نفس الكمية من السعرات يومياً سوف يؤدي إلى إنقاص الوزن. وتقول سامانثا هيلر خبيرة التغذية في معهد لانجون للصحة التابعة لجامعة نيويورك إن احتساب السعرات الحرارية لا يكفي في حد ذاته لإنقاص الوزن. ولكن وأوضحت أن "الجميع يريدون حلاً سريعاً لإنقاص الوزن، ولكن ذلك لا يحدث بين عشية وضحاها، فإن زيادة الوزن أو إنقاصه لا يحدث بسرعة". وتنصح هيلر، في تصريحات للموقع الإلكتروني "هيلث داي" المتخصص في الدراسات الطبية، بضرورة اتباع برامج متخصصة في التغذية وإنقاص الوزن أو زيارة متخصصين في التغذية لتحقيق النتائج المرجوة.

وأضافت: "ولكن الأمر الأكثر أهمية هو أن تتمتع بالصحة وليس بالنعافة وأن يجد كل شخص نمط الحياة المستدام الملائم له".

عمره 500 عام.. اكتشاف أول قبّاب من خشب البتولا

تشتهر هولندا عالمياً بأحديتها الخشبية، لكن الاكتشاف النادر في الأوتة الأخيرة لقبّاب عمره 500 عام، في مدينة ألكمار، أظهر مدى انتشار استخدام مثل هذه الأحذية في الماضي. وقالت عالمة الآثار سيبيلك لانج: "عثر عليه في خزان للصراف الصحي في محيط حضري. لذا، فإن هذا أمر خاص للغاية لأنه عندما يتعلق الأمر بالأحذية الخشبية، فإننا نفكر دائماً في المزارعين (القرويين) الذين يستخدمونها في أثناء عملهم". وأضافت "لكن في الواقع عثر على هذا في سياق حضري. كانوا يتعلون هذا النوع من الأحذية في الاستخدام اليومي". وعثر على القبّاب في خزان صرف صحي اكتشف الشهر الماضي، خلال بناء حاوية نفايات تحت الأرض في ألكمار على بعد حوالي 30 كيلومتراً شمال غربي أمستردام. وقال علماء الآثار إن خزان الصرف الصحي كان يستخدم كمخاض، وكذلك للتخلص من المخلفات من حوالي عام 1450 إلى 1558. وتشير التقديرات إلى أن هذا القبّاب الذي يبلغ قياسه بالمواصفات الأوروبية 36 (3.5 بالمواصفات البريطانية) صنع في نهاية القرن الخامس عشر أو أوائل القرن السادس عشر. وهو أول قبّاب مصنوع من خشب البتولا يُعثر عليه في هولندا على الإطلاق، وكذلك هو واحد من 44 قبّاباً فقط عُثر عليها خلال أعمال تنقيب في هولندا وبلجيكا.

دراها عن الغزو الصيني لتايوان تشعل مخاوف عالمية

طائرة حربية صينية تختفي بالقرب من تايوان، فترسل الصين أسراباً من الزوارق والمقاتلات، لفرض حصار على تايوان التي تستعد للحرب ويسود الذعر شوارع تايبيه، هذه هي فكرة مسلسل Zero Day (اليوم صفر)، وهو دراما تلفزيونية تايوانية جديدة تصور وقوع غزو صيني للجزيرة. هذه هي فكرة مسلسل Zero Day (اليوم صفر)، وهو دراما تلفزيونية تايوانية جديدة تصور وقوع غزو صيني للجزيرة. وظل هذا الموضوع لسنوات عديدة حساساً للغاية بالنسبة للعديد من صناعات الأفلام والبرامج التلفزيونية التايوانيين، الذين يخشون خسارة سوق الترفيه الصينية المربحة. ولكن مع تصعيد الصين لتهديدها العسكرية، بما في ذلك الحشد الكبير للقوات البحرية قبل أيام، والأنشطة العسكرية اليومية بالقرب من الجزيرة، فإن المسلسل المكون من 10 حلقات يهدف لمواجهة هذا الخوف من الغزو الصيني لتايوان. وقالت تشنغ هسين مي، منتجة المسلسل: "كنا نعتقد أن هناك حرية في تايوان، ولكن في إنتاج الأفلام والتلفزيون، الصين تقيدنا على العديد من المستويات".

تناول الحلوى قد يكون مفيداً للقلب

إن القليل مما تحبه مفيد لك... ما لم يكن مشروباً غازياً... هكذا وجد العلماء الذين يدرسون تأثير السكر على خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية أن تناول الكثير من السكر المضاف يزيد الخطر، ولكن تناول القليل من الحلوى يرتبط بانخفاضه. وفي الدراسة التي أجريت في جامعة لوند، وجدت الباحثات سوزان غانزي وزملاؤها أن شرب المشروبات المحلاة يزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية وقصور القلب والرجفان الأذيني.

لكنهم وجدوا أيضاً "نتيجة أكثر لفتاً للانتباه، وهي العلاقة المتباينة بين المصادر المختلفة للسكر المضاف وخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية".

وبحسب "مديكال إكسبريس"، يسلط هذا "التباين الفاجئ الضوء على أهمية النظر ليس فقط في كمية السكر المستهلكة، ولكن أيضاً في

عمرها 50 ألف سنة.. روسيا تعرض الماموت «إيانا»

عرضت روسيا بقايا محفوظة بشكل جيد لماموت صغير عمرها 50 ألف عام، عثر عليها خلال الصيف الفائت في أقصى الشمال الروسي. في أحدث اكتشاف علمي مهم في هذه المنطقة الثانية من البلاد. وأطلق على أنثى الماموت اسم "إيانا" نسبة إلى النهر الذي وُجدت في حوضه، في ياقوتيا، وهي منطقة ذات كثافة سكانية منخفضة في أقصى الشرق الروسي. وعرضت البقايا أمام المجتمع العلمي الاثنين في الجامعة الفدرالية الشمالية الشرقية في ياكوتسك، العاصمة الإقليمية، على ما أعلنت المؤسسة الجامعية في بيان. وأوضح رئيس الجامعة أناتولي نيكولايف في البيان "فوجئنا جميعاً بحالة الحفظ الاستثنائية لهذا الماموت، إذ لا يوجد أي نقص عند الرأس أو الجذع أو الأذنين أو الشدق، ولم يكن هناك أي ضرر أو تشوه واضح". ويبلغ وزن "إيانا" التي قد تكون أفضل عينة ماموت محفوظة في العالم وفق الجامعة، 180 كيلوغراماً، وارتفاعها 120 سنتيمتراً وطولها أقل من مترين.





منوعات الفكر

22

من كليتي الإدارة والاقتصاد وتقنية المعلومات

فريق بحثي بجامعة الإمارات يطور نظاماً لاستدامة القوى العاملة باستخدام الذكاء الاصطناعي والرسوم البيانية المعرفية

إيجابياً على قطاعات عدة، مثل التعليم، والرعاية الصحية، وإدارة الموارد البشرية.

وتعرب جامعة الإمارات عن فخرها بهذا الإنجاز الذي يعزز مكانتها كمؤسسة أكاديمية رائدة، مؤكدة التزامها المستمر بدعم البحث العلمي والابتكار، لما لهما من دور أساسي في تحقيق التنمية المستدامة وبناء اقتصاد معرفي قوي.

وتعزز استدامتهم.

ويضم الفريق البحثي السيدة مريم العكاشة، والأستاذ الدكتور عمر خجران، والدكتورة إسراء فيصل مالك، والأستاذ الدكتور نزار زكي، الذين قدموا إسهاماً علمياً رائداً يعكس التزام جامعة الإمارات بتقديم حلول مبتكرة للتحديات المعاصرة، من خلال دمج الخبرات الأكاديمية بالتقنيات الحديثة، ويعد هذا الإنجاز علامة فارقة يمكن أن تؤثر

دقة استثنائية بلغت 92.5% واعتمد المشروع على تحويل البيانات التقليدية للموظفين إلى رسوم بيانية معرفية واستخدام شبكات الالتفاف البيانية (GCN) المدعومة بالذكاء الاصطناعي القابل للتفسير (XAI)، ويُمكن هذا النهج المؤسسات من تحليل العوامل المؤثرة في رضا الموظفين ومشاركتهم، مما يسهم في صياغة استراتيجيات فعالة لخفض معدلات تبديل الموظفين

العين - الفجر

حققت جامعة الإمارات العربية المتحدة إنجازاً ريادياً في مجال إدارة القوى العاملة، بتكاتف فريق بحثي مشترك من كلية الإدارة والاقتصاد وكلية تقنية المعلومات، من تطوير نظام مبتكر للتنبؤ بمعدلات تبديل الموظفين باستخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي والرسوم البيانية المعرفية، محققاً



لبحث سبل التعاون مع كليات طب الأسنان الرائدة في بوسطن

جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية توقع مذكرة تفاهم مع معهد «فورسايت» التابع للجمعية الأمريكية لطب الأسنان البروفيسور منال الحلبي؛ مذكرة التفاهم توفر فرصاً قيّمة للتعاون وتبادل المعرفة مع المعهد، مما يسهم في تعزيز الرعاية الخاصة بصحة الفم والأسنان

بوسطن، حيث التقى بمؤسسات أكاديمية وبحثة رائدة، بما في ذلك جامعة «تافتس» وكلية «هنري جولدمان» لطب الأسنان بجامعة بوسطن. وخلال الزيارة شارك الوفد في اجتماع «دينتيك فورسايت»، حيث تحدثت البروفيسور منال الحلبي في جلسة حوارية حول الابتكار والاستثمار العالمي في مجال صحة الفم، كما حضر الوفد الندوة السنوية لزراعة الأسنان في جامعة «تافتس»، حيث شاركت البروفيسور منال الحلبي في جلسة حوارية مع قيادات أكاديمية وخبراء عالميين في مجال طب الأسنان، والتقى الوفد أيضاً بالأطباء والباحثين المبتعثين من «دبي الصحية» في بوسطن. ضم وفد الكلية كلاً من الدكتورة إيمان النعيمي، مساعد العميد لسعادة ورهاية الطلبة، والأستاذ الدكتور مؤمن عطيه، رئيس قسم التشخيص وجراحه اللثة وزراعة الأسنان، والدكتور محمد جمال، مدير برنامج علاج جذور الأسنان، والدكتور أنس السلامي، مدير برنامج طب أسنان الأطفال.

«فورسايت» التابع للجمعية الأمريكية لطب الأسنان خطوة مهمة في إطار جهودنا للارتقاء بالبحث والتعليم في مجال صحة الفم ضمن جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية، إذ توفر مذكرة التفاهم فرصاً قيّمة للتعاون وتبادل المعرفة مع المعهد، ودفع عجلة البحث والتكنولوجيا في هذا المجال، مما يسهم في تعزيز الرعاية الخاصة بصحة الفم والأسنان». من جهته، قال الدكتور وينيان تشي، المدير التنفيذي لمعهد فورسايت: «يوفر معهد فورسايت منظومة عالية الكفاءة لتطوير التكنولوجيا الخاصة بمجال صحة الفم. ويسرنا توقيع هذه المذكرة مع «دبي الصحية»، للاستفادة من هذه المنظومة المتقدمة، وتعزيز الجهود المشتركة عالمياً نحو الارتقاء بالابتكار والبحوث في مجال صحة الفم». وتماشياً مع التزام جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية بتعزيز التعاون الدولي، أخرى وفداً من كلية حمدان بن محمد لطب الأسنان، برئاسة البروفيسور منال الحلبي، زيارة إلى كليات طب الأسنان الرائدة في

الأمريكية، التي خلالها بمؤسسات أكاديمية رائدة لاستكشاف فرص التعاون وتوسيع آفاق الشراكات الدولية في مجالات التعليم والبحث العلمي.

وتتيح المذكرة للطرفين التعاون على مشاريع بحثية مشتركة وبرامج تبادل طلابية، بهدف معالجة القضايا المتعلقة بصحة الفم والارتقاء بالرعاية الصحية للأسنان، إلى جانب تنظيم ندوات ومؤتمرات وورش عمل مشتركة بين الطرفين.

ويأتي هذا التعاون في إطار الجهود الرامية لتحقيق مستهدفات النظام الصحي الأكاديمي المتكامل لـ «دبي الصحية»، والذي يجمع بين ركائز إعداد التقارير وفق معايير المبادرة العالمية لإعداد التقارير (GRI)، وتم تسجيله رسمياً في قاعدة بيانات المبادرة، مما يضمن توافقه مع أفضل الممارسات العالمية في الإفصاح عن الأداء البيئي والاجتماعي والحكمية ويقدم نظرة شاملة حول استراتيجيات العمل التي تهدف إلى خلق مستقبل أكثر استدامة للجميع.

وتضمن التقرير العديد من الإنجازات التي تم تحقيقها خلال العام الماضي، من أبرزها: زراعة أكثر من 8000 نبت بهدف المساهمة في استعادة النظام البيئي وتعزيز التنوع البيولوجي في المنطقة ولادة 217 مولوداً جديداً من الأنواع المهددة بالانقراض، مما يعزز جهود الحديقة في الحفاظ على هذه الأنواع الحيوية والمهددة. استثمار 90% من إجمالي النفقات لدعم ما يتجاوز بكثير الهدف الحكومي المحدد بنسبة 15%، ويعكس التزام المؤسسة بدعم الاقتصاد المحلي وتعزيز النمو المستدام.

كما يسجل التقرير مشاركة حديقة الحيوانات بالعين في مؤتمر COP28 الذي عُقد تحت مظلة اتفاقية الأمم المتحدة الإطارية بشأن تغير المناخ. من خلال هذه المشاركة، أكدت الحديقة التزامها بالعمل على مستوى عالمي لتحقيق التقدم في مجال حماية البيئة والاستدامة، حيث تم تبادل الخبرات والمشاركة في النقاشات العالمية لتعزيز الجهود الرامية إلى مواجهة التحديات البيئية.

بالإضافة إلى ذلك، تم انضمام الحديقة إلى الرابطة الإقليمية الأوروبية الآسيوية

دبي- الفجر

أعلنت جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية، والتي تقود ركيزتي التعلم والاكتشاف في دبي الصحية، عن توقيع مذكرة تفاهم مع معهد «فورسايت» التابع للجمعية الأمريكية لطب الأسنان، أحد المعاهد البحثية الرائدة في الولايات المتحدة، بهدف تعزيز التعاون البحثي والتكنولوجي في مجال صحة الفم والأسنان.

وتتماشى المذكرة مع نهج «دبي الصحية» القائم على الأدلة لتعزيز جودة الرعاية الصحية، حيث تهدف إلى دفع عجلة البحث والتكنولوجيا المتخصصة بصحة الفم والأسنان في إمارة دبي، من خلال توفير فرص التعلم والبحث للطلاب والكادر الأكاديمي في كلية حمدان بن محمد لطب الأسنان في جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية. وجاء توقيع المذكرة في إطار زيارة قام بها وفد من الكلية إلى الولايات المتحدة

حديقة الحيوانات بالعين تستعرض إنجازاتها في حماية الحياة البرية والاستدامة لعام 2023

المستدام، يبرز التقرير جهود الحديقة في تقليل استهلاك المياه الصالحة للشرب من خلال استخدام مياه الصرف الصحي المعالجة وزيادة كفاءة أنظمة التبريد وإعادة تدوير المياه. كما شهد عام 2023 انخفاضاً في استهلاك المياه الصالحة للشرب بنسبة 4.16% مقارنة بعام 2022.

من جانب آخر، واصلت حديقة الحيوانات بالعين جهودها في إدارة النفايات، حيث أعادت تدوير 29% من نفايات الأحيار (Toner) المنتجة خلال العام الماضي، وتواصل العمل على تقليل النفايات الموجهة إلى المكبات من خلال استراتيجيات مبتكرة للتقليل وإعادة الاستخدام وإعادة التدوير.

وأكد المهندس أحمد عيسى الحارصي - المدير العام بالإناحية للمؤسسة العامة لحديقة الحيوان والأحياء المائية بالعين، قائلاً: «نحن فخورون بالإنجازات التي حققناها في مجال الاستدامة خلال عام 2023.

لحداق الحيوانات وحداق الأحياء المائية، مما يعزز التعاون الدولي ويتيح فرصة لتبادل المعرفة والخبرات مع مؤسسات أخرى مشابهة على مستوى العالم.

تعزز حديقة الحيوانات بالعين جهودها في مجال الحفاظ على التنوع البيولوجي من خلال برامج التكاثر وحماية الأنواع المهددة بالانقراض. في عام 2023، شهدت الحديقة ولادة 545 مولوداً جديداً، 40% منهم من الأنواع ذات الأولوية في برامج الحفظ. ومن بين هذه الإنجازات، برزت ولادة 21 من المها الأفرقي (أبوحراب)، وهو نوع من الطيئة المنقرضة في البرية، وهي خطوة مهمة نحو إعادة إدخال هذا النوع إلى موطنه الطبيعي.

كما استمر برنامج الحفظ الخاص بقط الرمال العربي، حيث قامت الحديقة بنقل معظم القطط إلى مرفق خاص يعزز بيئة التكاثر ويديم الحفظ المستدام لهذا النوع النادر. وفي إطار التزامها بالمستقبل

العين - الفجر

أعلنت حديقة الحيوانات بالعين عن إصدار تقرير الاستدامة لعام 2023، الذي يعكس التزامها الراسخ بتحقيق الاستدامة وحماية البيئة والحفاظ على التنوع البيولوجي. تم إعداد التقرير وفق معايير المبادرة العالمية لإعداد التقارير (GRI)، وتم تسجيله رسمياً في قاعدة بيانات المبادرة، مما يضمن توافقه مع أفضل الممارسات العالمية في الإفصاح عن الأداء البيئي والاجتماعي والحكمية ويقدم نظرة شاملة حول استراتيجيات العمل التي تهدف إلى خلق مستقبل أكثر استدامة للجميع.

وتضمن التقرير العديد من الإنجازات التي تم تحقيقها خلال العام الماضي، من أبرزها: زراعة أكثر من 8000 نبت بهدف المساهمة في استعادة النظام البيئي وتعزيز التنوع البيولوجي في المنطقة ولادة 217 مولوداً جديداً من الأنواع المهددة بالانقراض، مما يعزز جهود الحديقة في الحفاظ على هذه الأنواع الحيوية والمهددة. استثمار 90% من إجمالي النفقات لدعم ما يتجاوز بكثير الهدف الحكومي المحدد بنسبة 15%، ويعكس التزام المؤسسة بدعم الاقتصاد المحلي وتعزيز النمو المستدام.

كما يسجل التقرير مشاركة حديقة الحيوانات بالعين في مؤتمر COP28 الذي عُقد تحت مظلة اتفاقية الأمم المتحدة الإطارية بشأن تغير المناخ. من خلال هذه المشاركة، أكدت الحديقة التزامها بالعمل على مستوى عالمي لتحقيق التقدم في مجال حماية البيئة والاستدامة، حيث تم تبادل الخبرات والمشاركة في النقاشات العالمية لتعزيز الجهود الرامية إلى مواجهة التحديات البيئية.

بالإضافة إلى ذلك، تم انضمام الحديقة إلى الرابطة الإقليمية الأوروبية الآسيوية



في الحفل الختامي للموسم الأول

10 خليجين يتوجون بلقب فارس الإتيكيت في دبي

محمد خالد حرارة، ومريم الكعبي، ونورة الدوسري، ونسمة الزعبي، وحمدان المرزوقي.

وهنا الدكتور الخبير خالد الظنحاني المتوجين بلقب، متمنيا لهم دوام التوفيق والنجاح، ومواصلة بذل مزيد من الجهود للارتقاء نحو الأفضل، مؤكداً أن الاهتمام بتنمية الإنسان نهج راسخ في دولة الإمارات، مشيداً بمشاركة وتفاعل فرسان الإتيكيت مع البرنامج التدريبي، وحرصهم على الاستفادة من المعرفة التي يوفرها لتطوير مهاراتهم وتنمية مواهبهم وتبادل التجارب مع نظرائهم من مختلف الدول الخليجية والعربية. وهو ما يحقق رؤية وأهداف البرنامج الرامية لتمكين الشباب والاستثمار بقدراتهم وطاقتهم باعتبارهم خبراء المستقبل في مجال الإتيكيت والبروتوكول الدولي. من جانبه قال المستشار الدكتور محمد المرزوقي خبير الإتيكيت الدولي: «من دواعي سروري أن أتابع تنوع الأفكار التي أبدعتها عقول المشاركين في برنامج فارس الإتيكيت، وحرصهم على التعلم من تجارب الآخرين والاستفادة من رأي الخبراء لتطوير هذه الأفكار وفق منهجيات مدروسة. وأنا على ثقة بأن هذه الدورة الأولى من المشاركين بما تحمله من شغف قادرة على مواصلة مسيرة التميز والإبداع في فن الإتيكيت والبروتوكول».

دبي- الفجر

توجت مؤسسة غيشة للفعاليات والتدريب بدولة الإمارات بالتعاون مع معهد بصمة للتدريب 10 خليجين بلقب «فارس الإتيكيت» 2024. في الحفل الختامي للموسم الأول للبرنامج التدريبي الأعلى في الوطن العربي الذي أقيم في فندق كوينتورن دبي. حضر الاحتفال وكرم الفائزين الدكتور الخبير خالد الظنحاني رئيس مؤسسة غيشة بالدولة، والمستشار الدكتور محمد المرزوقي خبير الإتيكيت الدولي، وعدد من الإعلاميين ورواد العمل المجتمعي.

ويعد برنامج «فارس الإتيكيت» الأول من نوعه والأقوى في الوطن العربي في مجال الإتيكيت والبروتوكول الدولي، حيث انطلق في 18 أكتوبر الفئات بمشاركة 45 متدرباً من الإمارات والوطن العربي بهدف تعزيز حضورهم في الساحة الدولية كخبراء في مجال الإتيكيت والبروتوكول، مرتكزاً على 3 مسارات هي: التدريب الحضوري، والتدريب الافتراضي، والاحتراف.

وعاقب اللقب في الموسم الأول للبرنامج المهندس خليفة عبدالوهاب العوضي، وباسم زهير مراد، ومريم المرزوقي، ونهلة العقيف، وأحلام المنهالي، وميرة



منوعات

العقل

23

كشفت دراسة حديثة أن دواءً جديداً، تمت الموافقة عليه مؤخراً للوقاية من الصداع النصفي، يمكن أن يبدأ العمل به فوراً، الأمر الذي يُمثل تقدماً كبيراً في مجال علاج هذا المرض. وبحسب الدراسة المنشورة في دورية "نيورون" الطبية التابعة للأكاديمية الأميركية لعلم الأعصاب فإن تناول عقار "أتوجيبانت" (Atogepant)، يمنع الصداع النصفي "من اليوم الأول".



النتائج أظهرت تحسناً كبيراً في جودة الحياة والقدرة على أداء الأنشطة اليومية

دواء جديد للوقاية من الصداع النصفي

CGRP بمستقبلاتها الموجودة على جدران الأوعية الدموية والخلايا العصبية، مما يؤدي إلى بدء سلسلة من الأحداث التي تُسبب نوبة الصداع النصفي. ويقوم "أتوجيبانت" بتثبيط مستقبلات CGRP مباشرة عن طريق الارتباط بها ومنع هذه المادة من التفاعل معها وهو ما يمنع الإشارات التي تؤدي إلى توسع الأوعية الدموية والالتهاب، ويُقلل من احتمالية حدوث نوبات الصداع النصفي.

وأظهرت تجربتان سريريتان كبيرتان سابقتان فاعليته في تقليل عدد أيام الصداع النصفي شهرياً، وتحسين جودة الحياة لدى المرضى الذين يعانون من الصداع النصفي العُرضي والزمن على مدار 12 أسبوعاً مقارنة بالدواء الوهمي.

وطوّرت شركة الأدوية البيولوجية AbbVie هذا الدواء، الذي تم تقييم الفوائد والآثار الجانبية له في تجربتين شملت 1562 مشاركاً يعانون من تاريخ مرضي مع الصداع النصفي.

كما تضمنت الدراسات مقارنة بين مجموعات تناولت جرعات مختلفة من "أتوجيبانت"، وأخرى تناولت دواء وهمياً على مدار 3 أشهر.

في اليوم الأول من التجربة الجديدة، أظهرت البيانات فاعلية ملحوظة لدواء "أتوجيبانت" في تقليل حدوث نوبات الصداع النصفي.

وفي التجربة الأولى، أبلغ 12% فقط من المشاركين الذين تناولوا الدواء عن نوبة صداع نصفي مقارنة بـ 25% من المجموعة التي تناولت دواء وهمياً، بينما كانت النسبة 15% مقابل 26% في تجربة ثانية، و51% مقابل 61% في تجربة ثالثة عند تعديل العوامل الأخرى التي قد تؤثر على معدل الصداع النصفي.

يقلل من عدد أيام الصداع النصفي لدى المرضى. وعند حدوث الصداع النصفي، تُفزز الأعصاب المحيطية في الدماغ مادة CGRP، التي تعمل كإشارة كيميائية تسبب توسع الأوعية الدموية وزيادة الالتهاب حول الأعصاب في الدماغ، ما يؤدي إلى الشعور بالألم والصداع النصفي.

و تر تبط مادة

=تتطلب الأدوية الحالية للوقاية من الصداع النصفي وقتاً طويلاً لضبط الجرعة المثلى للمريض، وقد تستغرق أسابيع أو حتى أشهر لتظهر فاعليتها بشكل كامل وهو ما يدفع بعض المرضى للتوقف عن تناول العلاج قبل الوصول إلى النتائج المرجوة.

كما أن الكثير من المرضى يعانون من الآثار الجانبية للأدوية الحالية، لذا فإن تطوير دواء يعمل بسرعة وفاعلية يُعد خطوة حاسمة.

وجرت الموافقة على "أتوجيبانت" للوقاية من الصداع النصفي العُرضي لدى البالغين في الولايات المتحدة منذ سبتمبر 2021، وفي الاتحاد الأوروبي منذ أغسطس 2023.

وفي أوروبا، يُستخدم هذا الدواء للوقاية من الصداع النصفي لدى الأشخاص الذين يعانون منذ 4 أيام أو أكثر.

كيف يعمل دواء "أتوجيبانت"؟ ويعمل "أتوجيبانت" على تثبيط مستقبلات CGRP.



ورغم فاعليته الكبيرة في الوقاية من الصداع النصفي، فقد يُسبب "أتوجيبانت" بعض الآثار الجانبية التي ينبغي أخذها بعين الاعتبار عند استخدامه.

وتشمل هذه الآثار الغثيان، والإمساك، والشعور بالتعب أو التماس، وانخفاض الشهية، وانخفاض الوزن.

ومن المهم أن يتابع المرضى حالاتهم مع الأطباء المعالجين لتقييم الفوائد مقابل أي آثار جانبية قد تظهر، وضمان الاستخدام الآمن للدواء.

كان المشاركون الذين تناولوا الدواء أقل عُرضة للإصابة بنوبات الصداع النصفي بنسبة 61% في التجربة الأولى، و47% في الثانية، و37% في الثالثة.

أما بالنسبة لأيام الصداع النصفي الأسبوعية، فقد انخفض المعدل بمقدار يوم واحد أسبوعياً في التجريبتين الأولى والثانية لدى المجموعة التي تناولت الدواء، مقارنة بانخفاض أقل من نصف يوم لدى المجموعة التي تناولت دواء وهمياً، بينما انخفض المعدل بمقدار 1.5 يوم في التجربة الثالثة مقارنة بانخفاض يوم واحد في المجموعة التي تناولت الدواء الوهمي.

وأظهرت النتائج تحسناً كبيراً في جودة الحياة والقدرة على أداء الأنشطة اليومية لدى الأشخاص الذين تناولوا "أتوجيبانت".

ويعتقد أن الصداع النصفي هو السبب الثاني للإعاقة عالمياً، والأول بين النساء الشابات، حيث يؤثر سلباً على العلاقات، وعلى تربية الأطفال، والحياة المهنية، والأوضاع المالية، لذا فإن توافر علاج يعمل بسرعة وفاعلية يُمثل استجابة لاحتياج حيوي لدى المرضى.

آثار جانبية لدواء "أتوجيبانت" وقال الباحثون إن الصداع النصفي هو السبب الثاني للإعاقة عالمياً، والأول بين النساء الشابات، حيث يؤثر سلباً على العلاقات، وعلى تربية الأطفال، والحياة المهنية، والأوضاع المالية، لذا فإن توافر علاج يعمل بسرعة وفاعلية يُمثل استجابة لاحتياج حيوي لدى المرضى.



وتعد الخلايا الجذعية المعوية من بين الخلايا الأكثر انقساماً في الجسم، حيث تساعد بطانة الأمعاء على التجديد تماماً كل خمسة إلى عشرة أيام. ولأنها تنقسم كثيراً، فإن هذه الخلايا الجذعية هي المصدر الأكثر شيوعاً للخلايا السرطانية في الأمعاء.

وفي هذه الدراسة، اكتشف الباحثون أنه إذا قاموا بتشغيل جين مسبب للسرطان في الفئران أثناء مرحلة إعادة التغذية، فإنهم أكثر عرضة للإصابة بأورام سرطانية مقارنة بتشغيل الجين أثناء حالة الصيام.

وكانت الطفرات المرتبطة بالسرطان التي حدثت أثناء حالة إعادة التغذية أكثر عرضة أيضاً لإنتاج أورام سرطانية مقارنة بالطفرات التي حدثت في الفئران التي لم تخضع لدورة الصيام وإعادة التغذية.

ويقول يلماز: "أريد التأكيد على أن كل هذا تم في الفئران، باستخدام طفرات سرطانية محددة جيداً. وفي البشر سيكون الأمر أكثر تعقيداً بكثير. لكن هذا يقودنا إلى الفكرة التالية: الصيام صحي للغاية،

ولكن إذا كنت غير محظوظ وكنت تتناول طعاماً جديداً بعد الصيام، وتعرضت لسبب الطفرات، مثل شريحة لحم محترقة أو شيء من هذا القبيل، فقد تزيد في الواقع من احتمال إصابتك بأفة يمكن أن تؤدي إلى السرطان".

ثلاث مجموعات من الفئران، واحدة صامتة لمدة 24 ساعة، وأخرى صامتة لمدة 24 ساعة ثم سُمح لها بتناول ما تريد خلال فترة إعادة التغذية لمدة 24 ساعة، ومجموعة تحكم تناولت ما تريد طوال التجربة.

وحلل الفريق قدرة الخلايا الجذعية المعوية على التكاثر في نقاط زمنية مختلفة ووجدوا أن الخلايا الجذعية أظهرت أعلى مستويات التكاثر في نهاية فترة إعادة التغذية التي استمرت 24 ساعة.

وكانت هذه الخلايا أكثر تكاثراً من الخلايا الجذعية المعوية من الفئران التي لم تصم على الإطلاق.

ويقول شينيا إيامادا، المؤلف المشارك للدراسة: "نعتمد أن الصيام وإعادة التغذية يمثلان حالتين متميزتين. في حالة الصيام، تُمكن قدرة الخلايا على استخدام الدهون والأحماض الدهنية كمصدر للطاقة من البقاء على قيد الحياة عندما تكون العناصر الغذائية منخفضة. ثم تكون حالة إعادة التغذية بعد الصيام هي التي تحرك التجديد حقاً. وعندما تصبح العناصر الغذائية متاحة، تقوم هذه الخلايا الجذعية والخلايا السلفية بتنشيط البرامج التي تمكنها من بناء الكتلة الخلوية وإعادة ملء بطانة الأمعاء".

ومع ذلك، خلال هذه المرحلة التجديدية، تكون الفئران معرضة لخطر أكبر للإصابة بأورام معوية في مرحلة مبكرة.

دراسة تكشف عن تأثيرات إيجابية وأخرى سلبية لحمية شهيرة

أفاد باحثو معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا أن الصيام المتقطع يساعد على تجديد وشفاء الخلايا الجذعية المعوية لدى الفئران، ولكنه يزيد أيضاً من خطر الإصابة بالسرطان.

وقد ثبت أن الأنظمة الغذائية منخفضة السعرات الحرارية والصيام المتقطع لهما فوائد صحية عديدة، حيث يمكن أن يؤخرا ظهور بعض الأمراض المرتبطة بالعمر ويطيّلان العمر، ليس فقط لدى البشر ولكن لدى العديد من الكائنات الحية الأخرى.

وتوجد العديد من الآليات المعقدة وراء هذه الظاهرة. وأظهرت أعمال سابقة من معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا أن إحدى الطرق التي يمارس بها الصيام تأثيراته المفيدة هي تعزيز القدرات التجديدية للخلايا الجذعية المعوية، ما يساعد الأمعاء على التعافي من الإصابات أو الالتهابات.

وفي دراسة أجريت على الفئران، حدد باحثو معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا الآن المسار الذي يمكن هذا التجديد المعزز، والذي يتم تنشيطه بمجرد أن تبدأ الفئران في "إعادة التغذية" بعد الصيام.

ولعدة سنوات، كان مختبر عمر يلماز، أستاذ مشارك في علم الأحياء في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا، وعضو في معهد كوتش لأبحاث السرطان التكاملي التابع للمعهد، والمؤلف الرئيسي للدراسة الجديدة، يحقق في كيفية تأثير الصيام والأنظمة الغذائية منخفضة السعرات الحرارية على صحة الأمعاء.

وفي الدراسة الحديثة، تابع الباحثون



منافسات قوية في الحلقة الثانية من برنامج المنكوس



بن كدح الراشدي من الإمارات على 54 "المنكوس" حاسماً في تأهل اثنين من 54 درجة، في حين نال سالم علي آل هضبان العجمي من الكويت 53 درجة. وسيكون تصويت الجمهور عبر الموقع الإلكتروني والتطبيق الخاص ببرنامج المناقصة.

مقدمة البرنامج العنود بدر بالحضور والمشاهدين وأعضاء لجنة التحكيم محمد بن مشيط المري، وشايح العلياني، وحمود جلوي، ومتعب بن كروز المري. وشهدت الحلقة عرض تقرير يلخص مجريات الحلقة الماضية، قبل أن يصعد المتسابقون الأربعة المتبقون بانتظار تصويت الجمهور الذي حسم النتيجة لصالح سالم مانع اليامي من السعودية 84 درجة، وحمد سالم بن مهدي المزروع من الإمارات بـ49 درجة، فيما خرج من المنافسة كل من مرضي فهد آل سويدان بـ48 درجة، وأسامة بن عوض

•• أبوظبي - وام:

شهدت الحلقة المباشرة الثانية من برنامج "المنكوس" في موسم الرابع، التي أقيمت أمس الأول، منافسات قوية بين المشاركين في البرنامج الذي تنظمه هيئة أبوظبي للتراث، في إطار حرصها المستمر على التعريف بالوراث الشعبي وتعزيز دوره في بناء الهوية الوطنية. واستهلّت الحلقة المباشرة الثانية من البرنامج بعرض تراثي قدمته "فرقة بيضة الأولى للفنون الشعبية" من المملكة العربية السعودية، تلا ذلك ترحيب

مسرحية شجرة العجائب . ترسخ قيم التسامح في نفوس الأطفال



قدمت فرقة مسرح رأس الخيمة الوطني، مساء يوم الإثنين 23 ديسمبر 2024، وضمن عروض الدورة الثامنة عشرة من مهرجان الإمارات لمسرح الطفل، مسرحية "شجرة العجائب" للكاتب عثمان الشطي والمخرج عدنان البلوشي، وأداء نخبة متميزة من فنانين المسرح الإماراتي، وهم: شعبان سبيت، محمد اسحق، إسماعيل سالم، محمد السويدي، جودي النبهان، غزلان محمد، قصاد محمد، عبدالله المنصوري، دانة سلامة، ريفو الزعابي، ويوسف عزام، وآخرون. دارت أحداث العرض، حول شجرة ضخمة ووارفة، يستظل بظلها الجميع، وتمنح المكان جواً من البهجة والراحة والطمأنينة، تتشكل من كثير من الألوان، غير إن اللون الأسود والمرح ذو الملابس الغربية والريشة، يحدان الفوضى في المكان، من خلل شعورهما بأنهما بلا أهمية تذكر، وأن الآخرين لهم المكانة والخطوة عند الشجرة أكثر منهما، فيقران الرحيل عنها، لتصبح أنوار الشجرة متوقفة بعد مغادرة اللون الأسود منها، حينها تبدأ شجرة الشوك بنسج الخطط والمكائد بعد ضعف الشجرة، فتنتفض شرة الشوك ورفاقها على الشجرة العجيبة وتسيطر على المكان، غير إن اللون الأسود وكذلك المهرج يشعرون ذلك الوقت بأهمية تواجدهما وأنهما جزء من تلك الشجرة التي كانت تجمعهم وتوفر لهم



وجعلتهم يتفاعلون معها، كذلك تميز في هذا العرض أداء الممثلين، الذين برعوا في تجسيد شخصياتهم، وكذلك مقدرتهم على تلوين أداءهم وفقاً لتطلبة شخصياتهم الأمر الذي رفع من إيقاع العرض، كما لعبت الأزياء لزهرة الحمادي، والإضاءة لأبراهيم الحمادي، وكذلك الديكور لفارس الجدوي، والماكياج لعلي بيوشو، أدواراً مهمة في مسرحية "شجرة العجائب"، من خلال خلق حالة عالية من الإبهار، جذبت الجمهور إليها وأدخلت المتعة إلى نفوسهم.

تعاظم حجمه فهو دائما في النهاية إلى زوال. تميز العرض بالرقصات الاستعراضية المتميزة، والتي صممها محمد السويدي، وأدتها المجموعة: "علي سمير، آية القنوازي، كارمن فيصل، ايمان العاجي، كرم نضال، حمزة حسام، محمد سامر، منصور البلوشي، عبدالرحمن جهاد"، وكذلك الموسيقى لفاضل الحميدي، التي جاءت متوافقة مع الحدث، كما أن المخرج نجح في بناء لوحات بصرية أمتعت الأطفال



أكثر من 3000 زائر للموسم المسرحي لمركز ربع قرن بالشارقة

فنون العرائس ومركز الفنون المسرحية وتنوعت العروض بين المسرحيات الصامتة والمسرحيات الاجتماعية الهادفة والمسرح الغنائي ومسرح العرائس وخيال الظل والمسرحيات التراثية التي عكست الأصالة الثقافية والتراث الشعبي لدولة الإمارات مما أضفى على الموسم طابعاً فريداً يمزج بين الحدائث والتقاليد.

تطوير القدرات من مختلف الفئات العمرية التي تتراوح بين 6 و31 عاماً. وضم موسم هذا العام 39 عرضاً مسرحياً قدمها أكثر من 400 منتسب من كافة مراكز مؤسسات ربع قرن المنتشرة في مختلف مدن ومناطق إمارة الشارقة وعددها 23 مركزاً، إضافة للمراكز التخصصية التابعة لربع قرن للمسرح وفنون العرض (مركز

وشاطن خورفكان. وحرص المركز على أن يكون موسم ربع قرن للمسرح وفنون العرض منصة لإبراز الإبداع الشبابي مع التركيز على تنمية مهاراتهم للمشاركة ببرامج وورش المركز بمشاركة منتسبي مؤسسة ربع قرن لصناعة القادة والمبتكرين التابعة لأطفال الشارقة وسجاياء فتيات الشارقة وناشئة الشارقة والشارقة

•• الشارقة- وام:

اختتم مركز ربع قرن للمسرح وفنون العرض، أمس موسم المسرحي لهذا العام بعد أن نجحت أنشطته وفعالياته في استقطاب أكثر من 3000 زائر بينهم شخصيات بارزة في الوسط الفني والثقافي والتي أقيمت في ثلاثة مواقع شملت قلب الشارقة وحصن النيد

انطلاق التصفيات التمهيدية لـ (جائزة رأس الخيمة للقرآن) في دورتها الـ 23

وأعرب عن تطلعه إلى رؤية إبداعات طلاب المدارس المشاركين في مسابقة مواهب الوطن وكافة المسابقات القرآنية والنوعية والثقافية، لافتاً إلى أن التصفيات التمهيدية التي تستمر قرابة أسبوعين على فترتين صباحية ومساءنية، تتم على يد كوكبة مميزة من لجان التحكيم من الذكور والإناث، من أصحاب الخبرة المتميزة، لتقييم المتسابقين

من جهته قال الدكتور أحمد إبراهيم سبيعان الطنجي، أمين عام الجائزة رئيس اللجنة العليا المنظمة، إن الدورة الجديدة حظيت بمشاركة 2520 متسابقاً ومتسابقة بإجمالي 1425 من الذكور و1095 من الإناث، من 66 جنسية من مختلف دول العالم الذين يعيشون في الإمارات وانبجام في دولة الإمارات واحة التعايش والتسامح.

بمشاركة كبيرة من المواطنين والمقيمين في دولة الإمارات، مبيّناً أن الجائزة تمثل ميداناً إبداعياً يتنافس فيه المتسابقون بجهود خلاقية، ضمن بيئة حاضنة إيجابية تهدف إلى تنمية مواهبهم وتكريم حفظة القرآن الكريم وتشجيعهم، وهي تسعى للتطوير المستمر عبر مسابقاتها المتنوعة وجودة خدماتها للمشاركين وذويهم.

المسابقات. وتضمنت الجائزة مسابقة جديدة هي "مواهب الوطن"، التي فتحت أبوابها للطلاب والطالبات من مختلف المدارس الحكومية والخاصة في إمارة رأس الخيمة للمشاركة فيها. وأكد سعادة أحمد محمد الشحي، مدير عام المؤسسة، أن التصفيات التمهيدية، حظيت

وتستمر التصفيات التمهيدية، التي تعقد في مقر مؤسسة رأس الخيمة للقرآن الكريم وعلومه، حتى الثاني من يناير المقبل. وشهدت الجائزة إقبالا كبيرا من المشاركين في مسابقات متنوعة، منها مسابقة القرآن الكريم، والمسابقة السنائية، ومسابقة مزامير آل داود، ومسابقة الأحاديث النبوية الشريفة وغيرها من

•• رأس الخيمة- وام:

انطلقت، أمس الأول، التصفيات التمهيدية لـ "جائزة رأس الخيمة للقرآن الكريم"، في دورتها الـ 23، والتي تقام تحت رعاية كريمة من صاحب السمو الشيخ سعود بن صقر القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم رأس الخيمة.



منوعات

الفكر

27

بعدهما غابَ عن الشاشة الصغيرة خلال الموسمين الرمضانيين الماضيين، يعود الممثل اللبناني باسم مغنية من خلال مسلسل «بالدم» من كتابة نادين جابر وإخراج فيليب أسمر وإنتاج شركة «إيغل فيلمز».

مغنية تحدث عن هذه العودة وعن مسلسل «بالدم» وعمله في إخراج الإعلانات أثناء غيابه عن الشاشة.



مسلسل «بالدم» عمل لبناني حول العائلة والأقارب وروابط الدم

باسم مغنية: أشعر بالحماسة للمشاركة في أي عمل يُقدّم لي الجديد

الدراما الرمضانية بعد غياب عنها؟
- أنا في حالة شوق دائمة للتمثيل وتقديم الجديد سواء غبت أم لم أغب عن الشاشة. ولكن هل الجديد متوافر دائماً وهل غيابي العام الماضي كان بسبب عدم وجود العروض أم بسبب توافر أعمال لم أقتنع بها! أشعر بالحماسة للمشاركة في أي عمل يُقدّم لي الجديد.
• وهل العمل في الإخراج والإعلانات يعوضان عليك الغياب؟
- لا شيء يمكن أن يعوّض عن التمثيل إلا من الناحية المادية. وأنا أعلم في الإعلانات كي أكتفي مادياً وكى أتمكن من رفض الأعمال التي لا أقتنع بها. ولا أريد الوصول إلى مرحلة القبول بعمل لسأ مقتنعاً به من أجل المادة.
• وهل أنت متحمس هذه السنة لما يمكن أن تقدمه الدراما اللبنانية في الموسم الرمضاني 2025؟
- الظروف كانت صعبة جداً هذه السنة، وكنا نصور أثناء الحرب ولكنني كنت أشعر بالحماسة لأنني كنت أفكر بأن الحرب يمكن أن تنتهي وتكون قد أنجزنا عملاً. ولكنني كنت في حالة من التشقت ولم أكن أركز إلا أثناء التصوير كي أقدم عملي بأمانة، وهو حق علي أمام الجمهور الذي اعتاد مني تقديم مستوى معين من الأداء. ولكن كلما انتهيت من التصوير كنت أشعر بسبب ظروف الحرب بأنني خارج أجواء العمل تماماً.

تصوّر في سورية ومصر وكنت أقول إنني أشرك بمسلسل سوري أو مصري ولم أكن أقول إنني أشرك في عمل مشترك. الأعمال المشتركة كانت موضحة سميت بديراما «بان أراب» حتى لو اقتضت المشاركة فيها على ممثل واحد من جنسية أخرى. وحتى أن مسلسل «الموت» كان عملاً لبنانياً بنسبة 99 في المئة بدءاً بالمخرج والمُنتج والكاتب مروراً بالتمثيل وانتهاءً بالإضاءة، ولم يشارك فيه سوى ممثل سوري واحد. لكن مسلسل «بالدم» عمل لبناني بكل عناصره كما هي حال الأعمال السورية المحلية، وأتمنى أن يحقق النجاح وأن يشجّع كل المنتجين اللبنانيين على إنتاج مسلسلات لبنانية، لأن نجاحه سيكون فاتحة خير لتقديم الكثير من الأعمال المحلية.
• ما أكثر ما أعجبك بنص «بالدم»، وبدورك فيه، خصوصاً أنه يُعرف عنك حرصك على التتويج في أدوارك كما على تقديم شخصيات مختلفة من عمل إلى آخر؟
- أشرك في عمل جماعي. والأعمال الجماعية تضم مجموعة من كبار النجوم. وتتوزع أدوار البطولة في «بالدم» على عدد من الممثلين، وأنا واحد منهم. ومشاركتي فيه أساسية، خصوصاً أنه أول عمل لبناني يُعرض في الموسم الرمضاني وهناك رهان كبير عليه. وفي حال نجاحه فسأكون من المساهمين في ذلك كما غيري من الممثلات والممثلين المشاركين فيه. والسبب الأساسي لوجودي في «بالدم» يعود إلى القصة الرائعة جداً، وأنا وضعت الكثير من الآمال عليه ويبقى التوفيق من رب العالمين، ونجاح هذا المسلسل يعني نجاحي تلقائياً.

• انطلاقاً من اسمه، هل يمكن القول إن مسلسل «بالدم» فيه الكثير من العنف؟
- على العكس تماماً، بل إن قصته تدور حول العائلة والأقارب وروابط الدم.
• بعد موضحة الأعمال اللبنانية - السورية المشتركة كيف تتوقع أن تكون نتيجة مسلسل «بالدم» على مستوى المشاهدة، خصوصاً أنه مسلسل لبناني بكل عناصره ومن إنتاج «إيغل فيلمز» التي مهّدت لهذه الخطوة عندما أنتجت العام الماضي مسلسل «ع أمل» الذي شارك فيه ممثل سوري واحد هو مهيار خضور؟
- «ع أمل» الذي عُرض العام الماضي كان عملاً لبنانياً. لظالماً كنت أقدم أدوار البطولة في أعمال كانت



• هل التحضير لشكل الشخصية يعادل من حيث الأهمية الأداء الذي يقدمه الممثل ويراه المشاهد على الشاشة، خصوصاً أن بعض الممثلين يولون أهمية كبيرة لشكل الشخصية الخارجي؟
- وأنا أجد العكس. ولكن بعض الممثلين يبذلون في تغيير أشكالهم كي يقولوا للمشاهد إنهم غيروا في أدائهم، مع أنه في الحقيقة يكون هو ذاته ولم يتغير. كل الممثلين يركضون قبل كل شيء إلى تغيير أشكالهم، مع أن هذا الأمر لا يكون مطلوباً دائماً. ولا تحتمل كل الشخصيات ذلك، على عكس شخصيات أخرى كما الشخصية التي قدّمها في مسلسل «أسود»، حيث قمّت بإجراء تعديلات على شكلي من خلال إطالة شعري وارتداء الملابس السوداء والاستعانة بحراس شخصيين وسيارات من نوع «رانج رووفر»، ولكنني في المقابل لا يمكن أن أفعل ذلك عندما أقدم شخصية أخرى. وهنا يكمن الفارق بين ممثل وآخر يعرف كيف يحكم على الأمور ويوازن بينها.
• هل اشتقت للإطلالة في

باسكال مشعلاني تطرح أغنياتها الجديدة "بضيعة زغيرة" باللهجة اللبنانية

طرحت النجمة اللبنانية باسكال مشعلاني أحدث أغانيها بعنوان بضيعة زغيرة من كلمات الأب الحبيب يوحنا خوند، وألحان خليل رحمة، وميكس وماستر جوزيف كرم، وتسجل ملحم أبو شديد.
وأعربت مؤخرًا النجمة اللبنانية باسكال مشعلاني في تصريحات لـ «اليوم السابع» عن سعادتها برود الفعل التي تلقته على أغنياتها الأخيرة التي طرحتها وتحمل اسم «ماحيبتش»، وحققَت نجاحاً كبيراً ونالت عليها إشادات من داخل الوسط الفني وخارجه. وأضافت: «الأغنية تحمل طابعاً رومانسياً ولكنها حب وتفاؤل، وأقدم عدة أغاني على طريقة السينجل خلال الفترة المقبلة، بحيث أطرح أغنية كل فترة».

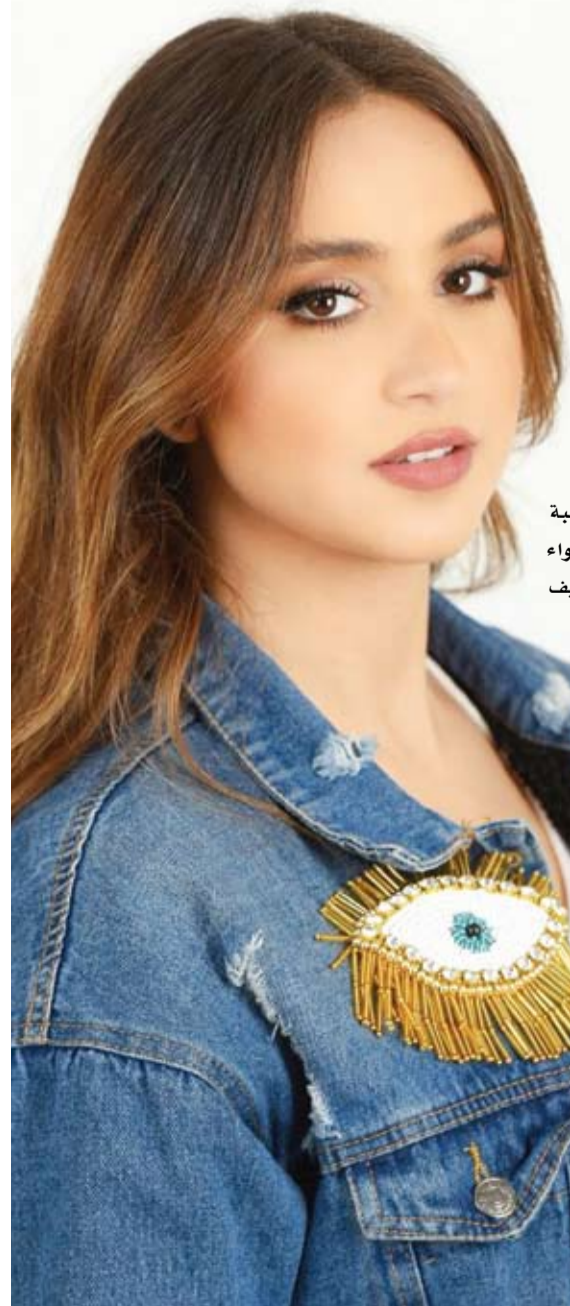
وطرحت منذ فترة النجمة اللبنانية باسكال مشعلاني أحدث أغانيها التي تحمل اسم «خيلو الله» من كلمات حسين إسماعيل، وألحان وسام الأمير وتوزيع ملحم أبو شديد، وهي أغنية بدوية مأخوذة من الفلكلور البلدي اللبناني.
وكانت قد طرحت مؤخرًا النجمة اللبنانية باسكال مشعلاني أحدث أغانيها على طريقة الفيديو كليب، والتي تحمل اسم «استنى» باللهجة المصرية وهي من كلمات محمد رفاعي وألحان وتوزيع زوجها ملحم أبو شديد، وتعد هذه الأغنية الثانية التي تتعاون فيها مع رفاعي بعد أغنية «تعذبت كفاية» والتي حققت نجاحاً كبيراً، وتصدرت ترتيب الأغاني في عدد من البرامج الإذاعية، وهي من كلمات وألحان رفاعي ومن توزيع الموسيقار عادل عايش، وتم تصويرها في تركيا على مدار يومين مع المخرج اللبناني زياد خوري.

ريان حركة؛ رغم كل التحديات لا يزال لبنان يقاوم

شاركت الممثلة اللبنانية الشابة ريان حركة في حفل «موريكس دور» الذي أقيم السبت الماضي في كازينو لبنان.
وصلت حركة إلى السجادة الحمراء بفستان من اللون البرغندي، وقالت في حديث لـ «النهار»: «لظالماً كان للسجادة الحمراء رمزية خاصة ومميزة بالنسبة لي، واليوم اخترت أن أطل باللون البرغندي الذي شعرت أنه يعكس أجواء الشتاء وموسم عيد الميلاد. هذا اللون أضاف إشراقة لإطلالتي وأحببت كيف يليق بي».

أما عن لبنان، فقبرت حركة عن فخرها ببلدها: «رغم كل التحديات لا يزال يقاوم» مهرجان «موريكس دور» الذي كاد أن يتأجل عاد لنبض بالحياة مجدداً. هذا يعكس روحنا كلبانيين وحبنا للحياة ورفضنا الانكسار. الحمد لله، نشعر الآن أننا نستعيد حياتنا من جديد».

تشارك حركة في عمل درامي من إنتاج شركة «إيغل فيلمز»، وعنه تحدّثت قائلة: «العمل مسلسل من 45 حلقة ويضم نخبة من النجوم الذين سبق لي العمل معهم وآخرين ألتقي بهم لأول مرة. لا يمكنني الكشف عن تفاصيل كثيرة الآن، لكن يمكنني أن أقول إن دوري في هذا العمل مختلف جداً، ولن يحبني الجمهور. هذه المرة لأن الشخصية التي أجسدها لا تشبهني إطلاقاً. وأخيراً، في خصوص الحب والارتباط، أكدت حركة أن قلبها ينبض للحب: «نعم، أعيش قصة حب وإن شاء الله يكون هناك ارتباط في العام 2025».



منوعات الفكر

أطعمة ضرورية لاستعادة صحة الأمعاء وأخرى يجب تجنبها

نبيت الأمعاء، ولكن هناك أطعمة تؤثر سلباً على صحة الأمعاء، مثل الخضروات المخملية والأطعمة المعبأة وكذلك المواد المطهرة (Antiseptic) لأنها تقمع نمو نبيت الأمعاء. ووفقاً له، تؤثر البدائل والمنكهات والخميرة الصناعية القوية، سلباً على صحة الأمعاء أيضاً حيث في 80 بالمئة من الحالات يعاني المرضى من الانتفاخ والقرقرة بسببها.

تناول الأطعمة المحتوية على العصيات اللبنية والبكتيريا المشقوقة والألياف الغذائية، بما فيها الميفوف والخضروات المخمرة لأنها تضمن تخمير حمض اللاكتيك لاحتوائها على العصيات اللبنية. ووفقاً له، كما يساعد تناول منتجات الألبان الحمضية، مثل القشطة الحامضة والزبادي واللبن الرائب وغيرها المحتوية على العصيات اللبنية على استعادة البكتيريا المعوية وتحسين

كشفت الدكتورة أليكسي بيريزنيكوف رئيس قسم التغذية بجامعة التكنولوجيا الحيوية الروسية الأطعمة التي يجب تناولها لاستعادة صحة الأمعاء، والأطعمة التي يجب تجنبها. ويقول الدكتور: "لكي تعمل الأمعاء بشكل طبيعي، من الضروري العناية بنبيت الأمعاء عن طريق



تخلخل الأسنان وأسبابه

يعتبر تخلخل الأسنان أحد الأمور المهمة التي تؤثر سلباً على صحة الفم والفكين، فما أسبابه؟ حول الموضوع قالت الطبيبة وأخصائية تقويم الأسنان الروسية، ماريا ميخائلوفا: "تخلخل الأسنان عرض بالغ الخطورة، ويجب مراقبته ومعالجة أسبابه. عندما تبدأ أسنان الشخص البالغ بالتخلخل يجب عليه مراجعة طبيب الأسنان على الفور". وأشارت الطبيبة إلى أن تخلخل الأسنان قد يحصل نتيجة أمراض أو التهابات تصيب اللثة أحياناً، وتؤثر على الأنسجة التي تثبت السن، وقد تتفاقم هذه الالتهابات نتيجة التعرض لنوبات التحسس في بعض الأحيان.

ومن الأمور التي قد تسبب تخلخل الأسنان تبعاً للطبيبة هي الحشوات التي يتم تركيبها على الأسنان بشكل خاطئ، فقد تكون الحشوة ناهرة من السن أو قد تكون غائرة بشكل غير صحيح، الأمر الذي يؤدي إلى احتكاك الأسنان ببعضها بشكل خاطئ أثناء مضغ الطعام، وبالتالي تتآدى الأسنان وتتخلخل.

ونوهت الطبيبة إلى أن الحشوات الطبية التي تتركب على الأسنان تتآكل مع مرور الزمن، ويؤدي تآكلها لظهور فراغات بين الأسنان، يتراكم فيها الطعام والبكتيريا، وبالتالي تتعرض الأسنان للضرر وتبدأ بالتخلخل. ومن العوامل التي تسبب تخلخل الأسنان أيضاً الإطباق غير الصحيح للفكين أو صرير الأسنان الذي يعاني منه البعض نتيجة الضغوطات النفسية، وكل هذه الأمور تؤدي إلى تلف السن وعظام الفكين. وتخلخل الأسنان هو قابلية أحد الأسنان لدى الشخص البالغ للحركة، إذ لا يكون السن المصاب متيناً وثابتاً، ويسبب هذا الأمر صعوبات في القضم ومضغ الطعام، وقد يترقق أحياناً بنزيف أو تورم أو احمرار في اللثة.

فوائد وأضرار البذور للصحة

تشير الدكتورة ناتاليا بالبواوفا رئيسة قسم البيولوجيا العامة والصيدلة في جامعة "سينيرجي" إلى أن البذور غنية بالزنك وأحماض أوميغا الدهنية وغير ذلك.

ووفقاً لها، تحتوي بذور عباد الشمس، مثلاً على الزنك وأحماض أوميغا وفيتامين E والنحاس. وتؤثر إيجابياً في الشعر والأظافر والجلد، ولكن مع ذلك لا ينصح البعض بتناولها. وتقول: "يسمح تركيب البذور بتقوية الجهاز العضلي وتحسين الدورة الدموية. لذلك ينصح من يمارس نشاطاً بدنياً مكثفاً ومنظماً بتناولها. كما أنها تحسن عمل الجهاز الهضمي والتوازن الحمضي القاعدي في الجسم".

وبالإضافة إلى ذلك، تحفز البذور عملية إنتاج التريبتوفان في الجسم. والتريبتوفان حمض أميني يحفز إنتاج هرمونات السعادة، لذلك يتحسن المزاج بعد تناولها ما يساعد على تخفيف التوتر. وتقول: "ينصح بتناول ما لا يزيد عن 75 غراماً من البذور في اليوم. ولا ينصح بإعطائها للأطفال الذي أعمارهم أقل من 1.5 سنة، لأنها غنية بالبروتين والدهون، لذلك يستغرق هضمها وامتصاصها فترة طويلة. كما لا ينصح بها للأشخاص الذين يعانون من التهاب الغشاء المخاطي للمعدة وقرحة المعدة ومرض التقرس وأمراض الحلق والحجارة وكذلك السمسة".



الممثلة الأمريكية جوستين لوب لدى حضورها حفل توزيع جوائز نقابة ممثلي الشاشة (SAG Awards) في لوس أنجلوس. (ا ف ب)

قرأت لك

العسل

يمكن استبدال العسل بالسكر في الرجيم، بهدف خفض حوالي 63% من السعرات الحرارية اليومية المستهلكة. علماً بأن العسل أكثر حلاوة من السكر، ويمكن استخدامه في التحلية، وهو يحوي الأحماض الأمينية والمعادن والفيتامينات التي تساعد في أيض الكوليسترول والدهون، وبالتالي تمنع زيادة الوزن. ويساعد العسل في إحراق الدهون وخسارة الوزن، فهو يُنظّم مستويات السكر في الدم ويتحكم في الجوع ويزيد من كثافة عملية الأيض وإحراق الدهون أثناء النهار.

كما يعزز عملية الهضم ويقوّي نظام المناعة، ويمنح متناوله الكثير من الطاقة اللازمة للقيام بالأعمال اليومية. عند خلط العسل والماء الدافئ، هو يفيد في هضم المواد الغذائية في الجسم، لا سيما عند شربه في الصباح، كما يُخلص الخليط المذكور من السموم والفضلات المتراكمة داخل الجسم، وبالتالي يساعد في خسارة الوزن بشكل أسرع، حيث أنّ الكليتين تعملان على نحو أفضل.

كما يعزز عملية الهضم ويقوّي نظام المناعة، ويمنح متناوله الكثير من الطاقة اللازمة للقيام بالأعمال اليومية. عند خلط العسل والماء الدافئ، هو يفيد في هضم المواد الغذائية في الجسم، لا سيما عند شربه في الصباح، كما يُخلص الخليط المذكور من السموم والفضلات المتراكمة داخل الجسم، وبالتالي يساعد في خسارة الوزن بشكل أسرع، حيث أنّ الكليتين تعملان على نحو أفضل.

سؤال وجواب

لكنه لا يستطيع ان يمشي ولا يستطيع وضع رجله امام بعضها البعض؟
- طائر الطنان.
• ما هو الكوكب الذي إذا استطاع الإنسان ان يقف عليه، سيبلغ وزنه حينها الضعف تقريباً عن وزنه على الأرض؟
- كوكب المشتري.
• ما هي اقرب المواد الكيميائية في تركيبها إلى دم الإنسان؟
- مياه البحر.
• كم عدد البيض الذي يمكن ان تضعه انثى نجم البحر كل يوم؟
- حوالي 200 مليون بيضة يومياً.
• ما هو الطائر الوحيد الذي تقع فتحة انفه بمقدمة منخاره؟
- طائر الكوي.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن اليود هو عنصر كيميائي شبه معدني من مجموعة مولدات الملح. وهو جسم صلب ذو لون زهري ضارب إلى السواد، يتميز ببريق معدني ورائحة مزعجة. وهو يتخذ شكل قشيرات متبلرة. وهو يتواجد بشكل ايودورات في مياه البحر والنباتات البحرية، وهو يستخرج عادة من رمال أشنة اللامينارية. ولليود استعمالات عدة في المجال الطبي، فهو يستعمل خارجياً كمطهر وداخلياً في معالجة الغدة الدرقية والأمراض الغدية وتصلب الشرايين والروماتيزم.
- هل تعلم أن هناك أكثر من 40 ألف جنس من الذباب منتشرة في جميع أنحاء العالم. منها الذباب المنزلي العادي المألوف، ومنها أيضاً الذباب الأسود المنتشر في الغابات الشمالية الذي يحتشد في الربيع بأعداد لا حصر لها، وتصل درجة عذته إلى أن تؤدي إلى قتل الإنسان. وللعلم فقط، فإن جناح الذبابة يتحرك في الثانية الواحدة أكثر من 330 مرة.
- هل تعلم أن حرف E هو أكثر الحروف استخداماً في اللغة الإنجليزية.
- هل تعلم أن أكثر اللغات شيوعاً في دول العالم هي لغة الماندرين الصينية واللغة الإسبانية واللغة الإنجليزية. حسب عدد المتحدثين بها.
- هل تعلم أن كلمة Dreamt التي تعني "حلمت" هي الكلمة الوحيدة التي تنتهي بـ mt في اللغة الإنجليزية.
- مدينة بيرث هي المدينة الأكثر جاذبية في أستراليا.

قصة.. البغاء.. المضاد

عند قدوم الاجازة الصيفية وامعانا في كسر الملل والوقت الطويل اصر الابناء على شراء بغاء وكان هذا الاصرار بالاجماع مما اضطر الاب إلى الذهاب إلى سوق المدينة الذي توجد به اعداد شتى من الطيور لشراء البغاء المطلوب... وبعد جولة كبيرة فيه لم يجد طلبه فابخره ادهم بوجود مزاد للطيور يستطيع ان يجد فيه طلبه ومن هنا انطلق الوالد في طريقه إلى المزاد الكبير، عندما دخل الوالد المزاد فوجيء بمجموعة كبيرة من الطيور بما فيها بعض الببغاوات وعندما سمع صوت البائع ينادي على احد الببغاوات بانه احسن الانواع، لبق في كلامه، نظيف دائماً، لا يأكل كثيراً ولا يصدر ضجيجا، اسرع الاب بالاشترار في ذلك المزاد وبدأت المزاد في 052 ريالاً فاضاف الاب 05 فسمع من يقول ثلاثمائة وخمسين فاضاف 05 فسمع من يقول اربعمائة وخمسين فاضاف مره ثانية 05 فقال الصوت خمسمائة وخمسين وهكذا حتى الـ 007 فلم يزد احد عليها وهنا فرح الاب وحدث نفسه بانه ظفر بصفقة جيدة بسبب هذا السعر الكبير.

وعندما هم بالذهاب إلى المئمن لدفع المبلغ المطلوب واستلام البغاء قرر ان ينظر للببغاء نظرة اخيرة ليتأكد من ان نقوده لم تندهب سدى... فاقرب منه وحاول الامساك به فما كان من الببغاء الا وان صرخ فيه وقال له: يا عبيط... يا عبيط، فاستعجب الاب من سلاطة لسان هذا الطير الوقح وفي نفس الوقت احسن ان هذا الصوت ليس غريباً وفكر قليلاً ثم نظر للببغاء وقال له 052 فقال الببغاء ثلاثمائة وخمسين.. فزاد الاب خمسين فقال الببغاء اربعمائة وخمسين وهنا ضجت القاعة بالضحك فقد اكتشف ان الببغاء هو من كان يزايد على سعره فقال له: ايها الوقح لم تكن مخطأاً أنا فعلاً اكون عبيطاً لو اشتريتك، لن اربح البائع منك فالتفت هنا فانتما الاثنان صفقة خاسرة وحمداً لله اني لم ادفع فيك فلماً.

