





# منوعات الفكر

22

قائمة المقبولين تضم 5 تخصصات طبية تشمل الجراحة العامة والطب الباطني وطب الطوارئ والأشعة التشخيصية وجراحة العظام

## «دبي الصحية» تعلن عن قبول دفعة جديدة من الأطباء المتبعين للتدريب في برامج الإقامة التخصصية في كندا

«طب الطوارئ»، د. أحمد صالح الحاج «الأشعة التشخيصية». وقالت الدكتورة هند العوضي إحدى المتبعات للتدريب في كندا، بجامعة «ماكماستر» في تخصص الجراحة العامة: «أفخر بحصولي على هذه الفرصة التدريبية، التي وفرتها لي جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية ودبي الصحية، والتي ستكون إضافة نوعية لي على المستويين الأكاديمي والمهني، بما يمكنني من المساهمة في تعزيز القطاع الصحي». وتأتي هذه الفرص التدريبية للأطباء المقبولين، من خلال برنامج الإرشاد الأكاديمي للأطباء، وهو برنامج من عمادة الدراسات العليا للتعليم الطبي في الجامعة، ضم دعم وإرشاد المتدربين في الحصول على القبول لإكمال دراستهم التخصصية العليا في إحدى جامعات دول أمريكا الشمالية. جدير بالذكر أن «دبي الصحية» تعتمد زيادة عدد أطبائها المتبعين إلى دول أمريكا الشمالية للحصول على شهادات البورد الأمريكي والكندي في التخصصات الطبية المختلفة خلال السنوات القادمة، بهدف توفير كوادر طبية مؤهلة، قادرة على مواكبة الاحتياجات الصحية المستقبلية.

2025، مشيراً إلى أن هذه البرامج التدريبية ستعمل على صقل مهارات الأطباء وتعزيز قدراتهم، الأمر الذي يسهم مع مهمة دبي الصحية في الارتقاء بمستوى الرعاية الصحية وخدمة «المرضى أولاً». من جانبها، قالت الدكتورة رشا بوجميد، نائب عميد الدراسات الطبية العليا في جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية: «تتبع هذه المبادرة التزامنا بتوفير فرص استثنائية لتنمية المهارات المهنية لدى الطلاب، وتأتي في إطار جهودنا لإعداد جيل من الأطباء المتخصصين الذين سيسهمون في إرساء معايير جديدة للتميز في قطاع الرعاية الصحية في الدولة، من خلال تمكينهم من اكتساب خبرات سريرية في أفضل المؤسسات العالمية، بما يعكس ثقتنا بطلبتنا وفعاليتها وبرامج التوجيه المهني التي نوفرها». وتشمل قائمة الأطباء كل من «د. هند ساعد العوضي تخصص جراحة عامة»، «د. فاطمة عبد العزيز الفتة» جراحة عامة، «د. أحمد صاحب الحبشي» جراحة عامة، «د. مزن علي رشيد» طب باطني، «د. سلامة بن هندي» طب باطني، «د. هند سامح الحليان» جراحة العظام، «د. محمد البنا

وبهذه المناسبة قال الأستاذ الدكتور علوي الشيخ علي، نائب المدير التنفيذي لدبي الصحية المدير التنفيذي للشؤون الأكاديمية في دبي الصحية وجامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية: «يأتي هذا الإنجاز تفعيلاً وترجمة لإحدى أبرز القيم الأساسية التي تركز عليها «دبي الصحية» وهي قيمة «التعلم»، كما يُبرز المستوى العالي للتعليم الطبي والإرشاد والتدريب السري الذي توفره جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية كجزء من نظام دبي الصحية الأكاديمي المتكامل. إن نجاح الدفعة الجديدة من الأطباء في الحصول على فرص إقامة طبية في الخارج يؤكد التزامنا بإعداد أطباء قادرين على التفوق في مجال الرعاية الصحية على المستوى العالمي. وكلنا فخر بتفانيهم وجهود فريق التعليم الطبي العالمي الذي قدم لهم الإرشاد والدعم». من جهته أكد الأستاذ سليمان العمران، عميد الدراسات العليا للتعليم الطبي في جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية: «إن الدفعة الجديدة من المتبعين ستعزز إلى كندا في الربع الثاني من العام المقبل

•• دبي - الفجر

أعلنت «دبي الصحية»، عن قبول 8 أطباء جدد للتدريب في برامج الإقامة التخصصية في كندا، ضمن مبادرة برنامج الإرشاد الأكاديمي في عمادة الدراسات العليا بجامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية، والتي تتيج الالتحاق ببرامج الإقامة التخصصية في الجامعات الكندية والأمريكية والحصول على البورد الكندي والأمريكي، بهدف إعداد جيل من الكفاءات الطبية مؤهل بمهارات تواكب احتياجات المرضى. وبهذه الدفعة الجديدة سيصل إجمالي عدد المتبعين في برامج الإقامة في دول أمريكا الشمالية إلى 38 طبيباً وطبيبة من دبي الصحية، فيما تضم قائمة التخصصات للدفعة الجديدة من الأطباء المقبولين 5 تخصصات هي: «الجراحة العامة، الطب الباطني، طب الطوارئ، جراحة العظام، والأشعة التشخيصية»، وتتراوح مدة دراستهم ما بين 3 إلى 5 سنوات، تختلف حسب برامج التخصص.

## شرطة أبوظبي تعزز الوعي المروري بحملة «درب السلامة» لموظفي الشركات الخاصة

الإزامية ليس الخوذة ومصدات الركبة والملابس العاكسة للإضاءة (الفسفورية)، خصوصاً أثناء قيادتها ليلاً وتزويد الدراجة بإضاءة بيضاء عاكسة أمامية وإضاءة حمراء خلفية مرتبطة بالفرامل والالتزام بتعليمات السلامة واشترطات الوقاية واللوائح التنظيمية وإيقاظها في الأماكن المخصصة لها (إن وجدت) وعدم تركها بصورة تعيق حركة المركبات أو المشاة، وعدم تثبيتها على أعمدة الشواخص المرورية وأعمدة الإنارة. ودمت مستخدمي الدراجات الهوائية إلى ضرورة ارتداء خوذة الرأس واستخدام أغطية الحماية للدرازين والركبتين، تزويد الدراجة بمصباح أمامي أبيض وخلفي أحمر اللون، وضع لوحة خلفية عاكسة للضوء لتبني مستخدمي الطريق، وعدم حمل أوزان تؤثر على توازن مستخدم الدراجة، السير على طريق الخدمات والمسارات المخصصة للدراجات الهوائية، القيادة بحذر على مسارات المشاة لتجنب الاصطدام بهم، استخدام المسارات المخصصة في المتنزهات والابتعاد عن المناطق المزدحمة.



التي قد تؤدي إلى وقوع الحوادث المرورية الجسيمة وتضمنت النصائح الإرشادية لمستخدمي الدراجات الكهربائية، وركزت على ضرورة استخدامها في المسارات المخصصة لممارستها مع



مسارها سالماً لإضاح الطريق للمركبات القادمة من الاتجاهات الأخرى في حال تغيير الإشارة الضوئية، مؤكداً الحرص على رفع الثقافة المرورية بين السائقين تقديراً لمخاطر الوقوف في الصندوق

عززت شرطة أبوظبي التوعية ضمن حملة «درب السلامة» لموظفي شركات القطاع الخاص بقواعد السلامة المرورية وتفاذي الحوادث المرورية ومسبباتها والآثار والخسائر الناجمة عنها من خلال محاضرة توعوية نفذها قسم التوعية والتفتيش المروري في مديرية المرور والدوريات الأمنية بقطاع العمليات المركزية لموظفي الشركات الخاصة بهدف تعزيز السلامة للموظفين من السائقين ومستخدمي الطرق. وأوضح العميد محمود يوسف البلوشي مدير مديرية المرور والدوريات الأمنية إن التوعية ركزت على نشر ثقافة السلامة المرورية والتعريف بمخاطر السلوكيات الخاطئة المرتكبة من بعض السائقين مشيداً ببرود الأفعال الإيجابية للجمهور مع أهداف (حملة درب السلامة 2) ضمن الأولوية الاستراتيجية وهي أمن الطرق والتي تركز على تطبيق لوائح السلامة المرورية وزيادة الثقافة المرورية، وخفض عدد الحوادث المؤدية للوفيات والإصابات البليغة. وألقى المحاضرة المساعد أول يعقوب يوسف الحوسني من فرع التوعية

## وزارة الصحة ووقاية المجتمع تختار «يوم هيث» ومختبر سانيמיד الدولي لتنفيذ المسح الوطني للصحة والتغذية 2024



المرضى، بينما يستفيد صناع السياسات من هذه الرؤى لتطوير برامج الصحة العامة. علاوة على ذلك، تساعد هذه البيانات المهمة المؤسسات البحثية على تطوير الدراسات الطبية، وهذا بدوره يمكن الجهات الحكومية من تخصيص موارد الرعاية الصحية على نحو أكثر فعالية وفقاً للاحتياجات التي تم تحديدها. المشاركة العامة: دعوة للعمل يرتكز نجاح هذه المبادرة على تفاعل المجتمع ومشاركته الفعالة. ولهذا فإن جميع سكان دولة الإمارات مدعوون للمشاركة في هذه المبادرة الوطنية التي تساهم في تشكيل مستقبل الرعاية الصحية في الدولة. واختتم المزوعي: «لكل صوت أهميته في الارتقاء بواقع الرعاية الصحية في الإمارات. ومن خلال المشاركة في هذا المسح، ستتاح الفرصة أمام سكان الدولة للتأثير بشكل مباشر على مستقبل الرعاية الصحية في دولة الإمارات».

وبهذه المناسبة، قال محمد سالم المزوعي، الرئيس التنفيذي لشركة «يوم هيث»: «تمثل شراكتنا مع مختبر سانيמיד الدولي في مبادرة المسح الوطني للصحة والتغذية 2024 التابعة لوزارة الصحة ووقاية المجتمع، خطوة مهمة في مساعيها المستمرة لتحسين نتائج الرعاية الصحية في جميع أنحاء دولة الإمارات. ونحن واثقون بأن التزامنا بالتنفيذ وتقديم حلول رعاية مخصصة سيضمن نجاح المسح، وتوفير البيانات الضرورية لتطوير سياسات صحية أكثر فعالية وتركيزاً على احتياجات المرضى». وفي إطار حديثها عن أهمية هذه المبادرة، قالت الدكتورة ميرا جايكومار، الرئيس الطبي التنفيذي لدى مختبر سانيמיד الدولي: «تمثل هذه الشراكة فرصة فريدة لكل من مختبر سانيמיד الدولي و«يوم هيث» لممارسة دور فاعل في تعزيز مستويات الصحة العامة في جميع

اختارت وزارة الصحة ووقاية المجتمع شركة «يوم هيث» ومختبر سانيמיד الدولي لتنفيذ المسح الوطني للصحة والتغذية 2024 بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية. وستشكل هذه الدراسة الوطنية الشاملة الركيزة الأساسية لتطوير سياسات الرعاية الصحية القائمة على الأدلة وتعزيز مبادرات الصحة العامة في جميع أنحاء الدولة. تجمع هذه الشراكة بين القدرات المتبكرة لمنصة «يوم هيث» في تكنولوجيا الرعاية الصحية وخبرات التشخيص المتقدمة لمختبر سانيמיד الدولي، وذلك لتقديم رؤى جديدة عن الوضع الصحي والتغذوي لدى سكان دولة الإمارات. وتساهم هذه المبادرة القائمة على البيانات في تمكين وزارة الصحة ووقاية المجتمع من تطوير إجراءات متخصصة لمعالجة التحديات الصحية الفريدة التي تواجه سكان الإمارات.

•• دبي - الفجر

## في مهرجان ليوا 2025 .. يلتقي جمال الطبيعة الصحراوية الخلابة والمغامرات الرياضية والترفيهية والأنشطة الثقافية التراثية

الفني لمنطقة الظفرة من خلال زيارة قلاعها ومواقعها التي ستوفر لهم فرصة التعرف عن كتب على تاريخ المنطقة.

الثقافية المميزة والمغامرات الجديدة المليئة بالإثارة والتشويق. ويُنْتَج المهرجان لزواره فرصة استكشاف الإرث

ويبلغ ارتفاعه 300 متر. هناك الكثير للقيام به في مهرجان ليوا الدولي 2025 المُستمر لغاية 4 يناير، بدءاً من التجارب

والتراثية ومُحبي الترفيه، وكل ذلك وسط المناظر الصحراوية الخلابة في محيط تل مربع أعلى الكثبان الرملية في دولة الإمارات

الوجهات الشتوية ليستقطب كعادته اهتمام جميع أفراد المجتمع المحلي والزائر من عُراق المغامرة والباحثين عن الأنشطة الثقافية

•• أبو ظبي - الفجر

يعود مهرجان ليوا الدولي 2025 إحدى أهم



# منوعات الفكر

23



تشير دراسة بحثية جديدة إلى أن العمر البيولوجي للشخص قد يساعد في التنبؤ بخطر الإصابة بأحد أكثر السرطانات شيوعاً في العالم. وقد يتنبأ العمر البيولوجي (العمر الذي قد يكون أعلى من العمر الزمني الفعلي للشخص) وهو ما يُعرف بالتقدم المتسارع في الشيخوخة، بمن هو معرض لخطر الإصابة بالسلسلة القولونية، وهو كتل صغيرة من الخلايا تتشكل في بطانة القولون، وهي عامل خطر معروف لسرطان القولون والمستقيم.

## العمر البيولوجي قد يكون أداة فعالة في الكشف المبكر عن سرطان القولون



وترتبط النتائج، المنشورة في Cancer Prevention Research، بين الشيخوخة المتسارعة وزيادة خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم المبكر، وتشير إلى أن أولئك الذين يتقدمون في السن بشكل أسرع من أعمارهم الحقيقية قد يستفيدون من الفحص المبكر لسرطان القولون والمستقيم.

وقد ثبت أن الاكتشاف المبكر يحسن كلا من خيارات العلاج والنتائج لهذا المرض.

وعلى عكس العمر الزمني الذي يحسب ببساطة سنوات الحياة، يعتمد العمر البيولوجي على علامات فيسيولوجية تعكس تأثير العوامل الوراثية واختيارات نمط الحياة والعوامل البيئية. ويتم تحديده من خلال تحليل الحمض النووي المتطور.

وهناك عوامل متعددة تؤدي إلى تسريع عملية الشيخوخة، بما في ذلك

السمنة وزيادة

الوزن، والتدخين والإفراط في شرب الكحول، وإتباع نظام غذائي غير صحي، والتوتر وقلة ممارسة الرياضة. وأوضحت الدكتورة شريا كومار، باحثة سرطان القولون والمستقيم في سيلفستر وكبيرة الباحثين والمؤلفة المشاركة في الدراسة: "العمر البيولوجي مفهوم مثير للاهتمام، ويؤدي إلى فكرة الشيخوخة المتسارعة، عندما يتجاوز عمرك البيولوجي عمرك الزمني".

وأضافت، على سبيل المثال، إذا كان شخص ما يبلغ من العمر 50 عاماً، لكن عمره البيولوجي 55 عاماً، فهذا يعني خمس سنوات من الشيخوخة المتسارعة التي قد تنعكس على وظائف الجسم بشكل عام.

وهناك عدة طرق لفحص سرطان القولون الآن، بما في ذلك اختبارات عينة البراز، لكن تنظير القولون يظل الطريقة الأفضل للتشخيص.

ويشير الباحثون إلى أن بعض العوامل التي تزيد من خطر إصابة الشخص بسرطان القولون والمستقيم المبكر، يمكن أن ترفع أيضاً العمر البيولوجي، بما في ذلك السمنة والتدخين واستهلاك الكحول وعادات نمط الحياة الأخرى.

وفي هذه الدراسة، قام كومار وزملاؤه سيلفستر كلوي براون وماريا يو بالتحقيق في العمر البيولوجي كعامل خطر للإصابة بسرطان القولون والمستقيم من خلال دراسة الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 50 عاماً والذين خضعوا لتنظير القولون.

وقام الفريق بتقييم العمر البيولوجي للمرضى من خلال تحليل الحمض النووي المكتف لعينات الدم ومقارنتها بنتائج تنظير القولون. واكتشفوا أن كل عام من الشيخوخة المتسارعة يرتبط

بزيادة خطر الإصابة بالسلسلة القولونية بنسبة 16%. ومن المثير للاهتمام أن الدراسة لم ترتبط عوامل أخرى، مثل مؤشر كتلة الجسم وتاريخ التدخين، بخطر الإصابة بهذه الكتل، لكنها وجدت أن الجنس هو أقوى عامل خطر للإصابة بالسلسلة القولونية.

وأوضحت كومار: "بينما أعتقد أن نتيجة العمر البيولوجي مثير للاهتمام، فإن أقوى عامل خطر للإصابة بالسلسلة القولونية قبل السرطان يظل الجنس الذكري. وبينما نستمر في النظر في العمر البيولوجي والمخاطر الأخرى، نحتاج أيضاً إلى تقييم سبب كون الجنس عامل خطر تفاضلي". ويعتقد الباحثون أن الفحص القائم على المخاطر لسرطان القولون والمستقيم والذي يركز على الأشخاص الذين يعانون من الشيخوخة المتسارعة يمكن أن يسفر عن نتائج مفيدة.

وأشارت كومار: "إذا تمكنا من تطوير نموذج عملي لتحديد الأشخاص الأكثر عرضة للخطر واستهدافهم وإخضاعهم لتنظير القولون، فيمكننا منع إصابتهم بالسرطان". وأكدت أن فريقها سيحتاج إلى إجراء المزيد من الأبحاث على عينات أكبر للحصول على صورة أكثر وضوحاً.



## كيف تؤثر اختياراتك الغذائية على عمرك؟

كشف خبير التغذية، لويس ألبرتو زامورا، في برنامج تلفزيوني عن تأثير الأطعمة فائقة المعالجة (UPFs) على متوسط العمر المتوقع، مستنداً إلى دراسة أجرتها جامعة ميشيغان. أظهرت الدراسة كيفية تأثير بعض الأطعمة على حياتنا الزمنية، حيث توضح أن تناول أطعمة معينة يمكن أن يختصر دقائق أو حتى ساعات من عمر الإنسان.



العمر. وأوضح الدكتور أوليفيه جوليت، الذي قاد الدراسة، أن الفول السوداني في الشطيرة هو المسؤول عن الفوائد الصحية، حيث يمتاز بمحتواه العالي من البروتينات والدهون الصحية. واستناداً إلى نتائج هذه الدراسة، شدد العلماء على ضرورة تقليل استهلاك اللحوم الحمراء والابتعاد عن الأطعمة المعالجة. وأوصوا بزيادة تناول البروتينات النباتية مثل الفاصوليا والبقلاء والعدس. وقد استندت هذه التوصيات إلى عدة دراسات ربطت بين استهلاك اللحوم وزيادة خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، مثل السكري وأمراض القلب.

إلى نظام غذائي يعتمد على النباتات ويقلل من استهلاك اللحوم الحمراء والمعالجة، يمكن أن يؤدي إلى زيادة متوسط العمر المتوقع. فالأطعمة مثل الفواكه والخضروات تساعد في تقليل خطر الإصابة بأمراض مزمنة، ما يعزز من صحة الإنسان. وتشير الدراسة إلى أن تناول أنواع معينة من الأسماك يمكن أن يضيف 28 دقيقة إلى عمر الإنسان. وتعد شطيرة زبدة الفول السوداني والمربى هي الأفضل، حيث أظهرت أنها تضيف 32 دقيقة من العمر الصحي. كما جاءت المكسرات والبذور في المرتبة الثانية بإضافة أكثر من 24 دقيقة، فيما أضافت الفواكه 10 دقائق إضافية على متوسط

إلى 48 دقيقة. ويعود سبب هذا التأثير إلى احتواء هذه الأطعمة على مواد حافظة مثل النتريت والنترات، التي يمكن أن تتحول إلى مركبات مسرطنة في الجسم. كما أشار الباحثون إلى أن الأطعمة المعالجة قد تزيد من خطر الإصابة بأمراض مثل السكري والدهون والسكريات. وأضافوا أن بعض المكونات الأخرى مثل الأسبارتام في المشروبات الغازية الخالية من السكر قد تساهم في تقليل العمر، رغم أن الدراسات على البشر لم تثبت بعد صلة مباشرة بين هذه المواد وبين السرطان. ومن ناحية أخرى، أظهرت الدراسة أن التحول

وصنفت الدراسة أكثر من 5800 نوع من الأطعمة الأمريكية، وقيمت تأثيرها على الصحة من خلال تحليل مكوناتها مثل الدهون والسكريات والسكريات. ووجد الباحثون أن الأطعمة الشائعة مثل "هوت دوغ" (نوع شائع من الوجبات والشطائر السريعة) والبيتزا والمعكرونة بالجبن، تساهم في تقليص العمر، بينما تساهم الأطعمة الصحية مثل الفواكه والخضروات، وحتى شطائر زبدة الفول السوداني والمربى، في زيادة العمر. وأوضح فريق البحث أن الشخص قد يفقد، في المتوسط، 36 دقيقة من عمره بسبب تناول "هوت دوغ"، وإذا تم تناوله مع صودا، فإن الخسارة تصل







# منوعات الفكر 26



## مسرحية شابو والمفتاح . . رحلة ممتعة في عوالم سحرية

وجبة غنية من المتعة والفائدة. أما فريق العرض الفني فقد تكون من كل من الفنانين: خالد بشير في الإضاءة، وعبدالرحمن الكاس في الديكور، وعامر الجعل في الموسيقى، ومحمد فوزي في تصميم الرقصات، وأحمد حوراني في المؤثرات الصوتية.

ومشهد وعالم وعالم، مما أبعد العرض عن الدخول في دوامة الملل، كذلك اعتمد صابو رجب في حواره الإخراجية على أداء الممثل، الذي كان مقنعا ومتميزا، كما استطاعت الإضاءة والأزياء وكذلك الأغاني والرقصات التعبيرية من خلق أجواء مبهجة خلال العرض الذي منح الأطفال

مكان دون أن يكون لتدويم علم بالمكان الذي ذهبوا إليه، كذلك التأكيد على التعاون والمحبة بين الأفراد من أجل أن يعم الخير والسلام في العالم.

عليهما إذا ما أرادا الخروج منه أن يحصلوا على أسنان المفتاح الذي سيفتح بهم الباب. يعيش الطفلان برفقة العم شابو مغامرة شيقة وملينة بالغرائب، إذ ينتقلون أثناء بحثهم عن أسنان المفتاح إلى عدة عوالم، ويساعدون سكان تلك العوالم على التخلص من الأضرار، والعيش بسعادة وهناء، واللذين بالمقابل يقدمون لسارة

المجاورة لمنطقة سكنهما كما في كل يوم بعد انتهاء المدرسة، وفي أحد الأيام وهما يلعبان تلك اللعبة يأتيهما صوت من مكان مجهول يطلب المساعدة، فيتبعان الصوت ويدخلان من باب قديم إلى مكان مظلم ومهجور، يلتقيا بالعم شابو الذي يقص عليهم حكايته وأنه محبوس في هذا المكان، وأن

أيضا دور البطولة فيها بشخصية "شابو" برفقة كل من الفنانين: رنيم، راشد المعيني، عبدالله كمالي، ناصر الطنحاني، فرح، عبدالله عبدالرحمن، وآخرون. تناولت المسرحية حكاية الطفلين "سارة" وخالد" اللذان كانا يلعبان برفقة أصدقائهما لعبة الغميضة في الغابة

•• الفجيرة-الفرج:

عرضت فرقة مسرح الفجيرة، مساء يوم الأحد 22 ديسمبر، مسرحية "شابو والمفتاح" ضمن عروض مهرجان الإمارات لمسرح الطفل في دورته الثامنة عشرة، والتي كتبها وأخرجها الفنان صابر رجب، وأدى



وخلد وشابو الكثير من المساعدة والتي بها تمكنوا من الحصول على أسنان المفتاح. ليفاجهم في النهاية العم شابو بأن الباب أصلا لم يكن مغلقا وأنهم كان بإمكانهم الخروج متى يشاؤون، مستفهمين من الأماكن التي زاروها وساعدوا سكانها، بين عوالم شكلت الألعاب والمأكولات والعلوم وكذلك عالم الصمت.

حمل العرض عدة رسائل للأطفال، أهمها التأكيد على ضرورة اتخاذ القرار الصائب بعد التفكير العميق فيه، وعدم التسرع والانجرار وراء ما يقرره الآخرون لنا، كما أزداد العرض من خلال اللوحات التي حملها التركيز على أهمية تناول الأكل الصحي وممارسة الرياضة بانتظام، واللذان يمنحان الجسم القوة والطاقة، كما عرج العرض إلى منطقة العلوم وأدوارها الكبرى في تطور المجتمعات، وقدمت المسرحية أيضا نصائح مهمة للأطفال بعدم الذهاب إلى أي



## اختتام النسخة التاسعة من مهرجان القيروان للشعر العربي

الدكتور المنصف الوهايبى والدكتور منصف بن عبد الجليل، وعصمت الندوة أهمية الشعر العربي وثرائه وتجلت ذلك من خلال حرص الباحثين على سبر أغواره وفتح مغاليقه لاكتشاف حكاية بداياته.

من جانبهم أكد عدد من الشعراء المشاركين في مهرجان القيروان للشعر العربي، أن بيوت الشعر العربية أصبحت جنة الشعراء العرب، بفضل نشاطها الثقافي البارز، مشيرين إلى أن بيت الشعر في القيروان أصبح وجهة الشعراء في شمال أفريقيا وليس فقط في تونس.

ووجه المشاركون الشكر إلى الشارقة بوصفها حاضنة ثقافية للمبدعين العرب، لافتين إلى أنه في الوقت الذي يجد فيه بعض المثقفين صعوبة في إبراز إبداعاتهم تأتي الشارقة لتأخذ بأيديهم وتدعمهم وتقدم لهم كل ما يحتاجونه.

الثقافية التونسية، مؤكداً أن اللقاء الثقافي المتجدد يدل على أهمية العلاقات الأخوية بين دولة الإمارات العربية المتحدة وجمهورية تونس، وذلك في ظل مكانة المهرجان المهمة على الساحة

المزيد من الأعمال الثقافية المشتركة. وقال إن بيت الشعر في القيروان يعزز المشاريع الثقافية المشتركة بين الإمارات وتونس، ويمثل خطوة بالغة الأهمية للمضي قدماً نحو آفاق ثقافية جديدة تؤكد الشراكة الثقافية الممتدة منذ سنوات بين الشارقة وتونس، ومنها ملتقى الشارقة للسرود وملتقى الشارقة للتركيبة الثقافية. وفي سياق متصل، أعادت الندوة الأدبية المصاحبة للمهرجان الحضور إلى بدايات الشعر العربي في ندوة طرقت أبواباً قديمة بعنوان "بدايات الشعر العربي" تحدث فيها

••قرطاج-وام:

اختتمت، مساء أمس الأول، فعاليات الدورة التاسعة من مهرجان القيروان للشعر العربي، الذي نظمته دائرة الثقافة في الشارقة، بالتعاون مع وزارة الشؤون الثقافية في تونس في بيت الحكمة واستمر على مدار ثلاثة أيام من الإبداع أبرزت جماليات وطاقت اللغة العربية من جانب شعراء ونقاد وأدباء من تونس والجزائر وليبيا. حضر حفل الختام، سعادة عبد الله بن محمد العويس رئيس دائرة الثقافة في الشارقة، ومحمد إبراهيم القصير مدير إدارة الشؤون الثقافية في الدائرة، والشاعرة جميلة الماجري مديرة بيت الشعر في القيروان، وجمع كبير من محبي الكلمة. وأعرب عبد الله العويس، في كلمته خلال حفل الختام، عن شكره وتقديره إلى وزارة الشؤون



## بيت الحكمة ينظم الحدائق السحرية لتعزيز ثقافة القراءة



••الشارقة-وام:

ينظم "بيت الحكمة" بمقره فعالية "الحدائق السحرية" التي تستمر حتى 29 ديسمبر الجاري، وتتضمن سلسلة من الورش التفاعلية والألعاب الغامضة والمغامرات المستوحاة من الرواية العالمية الشهيرة "أليس في بلاد العجائب".

وخلال فترة الضعالية، تتحول الحدائق الخارجية لبيت الحكمة إلى ساحة فنية في الهواء الطلق تجمع بين جمال الأدب ومنتعة الاستكشاف لجميع أفراد العائلة، في حين توفر فعالية "الكتابة المسائية" فرصة للاستمتاع بالقراءة الخارجية في أجواء شتوية هادئة. وتفتح فعالية "الكتابة المسائية" نافذة هادئة على عالم القراءة في الهواء الطلق حيث يمكن للزوار الاطلاع على الروايات والقصص والكتب المخصصة للأطفال والكبار بما في ذلك كتب بريل بلغات متعددة. وتأتي هذه الضعالية بالتعاون مع مجموعة كلمات وشركة أفق المعرفة وكلايفيت وذلك في إطار جهود بيت الحكمة، لتعزيز ثقافة القراءة وجمع المهتمين بالكتب من جميع الأعمار والثقافات.

## منوعات

# الفيلم

27

أعربت الفنانة اللبنانية دياموند بوعبود، عن سعادتها بالنجاح الكبير الذي حققته في فيلم «أرزة»، وحصدته العديد من الجوائز أخيراً في مهرجان القاهرة السينمائي في عرضه الأول بالوطن العربي، لافتة إلى أنها وقعت في حب بطلته الفيلم التي تحمل اسمه «أرزة» منذ الوهلة الأولى. وأضافت، أن الفيلم عبّر عن وطنها لبنان بكل طوائفه ومضمون رسالته بأنهم أساس المجتمع مهما كانت اختلافاتهم.

الأحداث تدور عن الوطن الذي يجمع مختلف الطوائف والمذاهب والانتماءات

## دياموند بوعبود: سعيدة بالنجاح الكبير الذي حققه فيلم «أرزة»



• لماذا حمل الفيلم اسم «أرزة»؟  
- هذا الاسم استعراه من العلم اللبناني الموجودة عليه شجرة الأرز، وهو شعار لبنان، والفيلم يدعم المرأة ويتحدث عن امرأة مناضلة حاولت أن تتحدى الظروف، والحقيقة أن الأحداث تدور في مجملها عن الوطن الذي يجمع مختلف الطوائف والمذاهب والانتماءات، هـأرزة، التي جسدتها في الفيلم هي «لبنان».

• حديثنا عن كواليس تعاونك مع المخرجة ميرا شعيب والكاتب لؤي خريش؟  
- ما جذبني للفيلم منذ الوهلة الأولى، هو النص الذي كتبه بحرفية شديدة لؤي وفيصل خريش، والفيلم يحمل وفاء للبيئة والمجتمع الذي يدور فيه والسيناريو جعلني أقع في حب بطلته الفيلم «أرزة»، منذ الوهلة الأولى، فقد شعرت بأني أعرفها منذ الوهلة الأولى، فهي شخصية قوية وضعيفة في الوقت نفسه، في داخلها صراعات حياتية ووجودية مثل أي إنسان يصير على البقاء والتحول من الضعف للقوة.

• أما المخرجة ميرا شعيب، فهي موهوبة جداً وكانت بيننا كيميائية ومريحة في التعامل. والحقيقة، هي بذلت جهداً كبيراً في إدارة الممثلين وجمعتنا كفريق عمل بحب مع جدية العمل.

• وما الوقت الذي استغرقه الفيلم حتى يخرج إلى النور؟  
- الفيلم بدأ رحلته عام 2015 مع الكتابة وصورناه وانتهينا منه في العام 2022.

• وكان من المفترض أن يعرض في 2023، لكن تم تأجيله بسبب الأحداث، إلى أن بدأ مشوار عرضه هذا العام.

• هل صحيح أن العمل كان في الأساس فيلماً قصيراً؟  
- فعلاً، بمجرد الانتهاء من كتابة السيناريو، وجد المؤلفان لؤي وفيصل خريش والمخرجة ميرا شعيب أن القصة تتحمل أن تكون فيلماً طويلاً، وقد كان.

• الفيلم تم تصويره في ظروف قاسية... حديثنا عن أهم الصعوبات التي واجهتكم في تصويره؟  
- فعلاً، الفيلم تم تصويره ولبنان يمر بفترة صعبة شملت أزمات اقتصادية وثورة شعبية، كذلك انفجار مرهاً بيروت.

• ورغم ذلك، كنا متحمسين ومصممين على أن يخرج الفيلم للنور، والفريق كان يعمل بروح واحدة وإدارة متميزة للمخرجة ميرا شعيب.

• وما أصعب مشاهدك في الفيلم؟  
- هناك مشهد درامي صعب واجهناه كلنا كفريق عمل، وكان آخر مشهد تم تصويره في الفيلم واحتاج بروفاً مكثفة، وعند تصوير هذا المشهد، كنا كنا مشغولين بالوجع الذي يعكسه الفيلم لدرجة أن اللحظة التي انتهى فيها التصوير شهدت دقيقة من الصمت والانهايار العاطفي في موقع التصوير، ما جعل المشهد مؤثراً جداً.

• حديثنا عن مشاركة زوجك الفنان هاني عادل في وضع الموسيقى التصويرية للفيلم؟  
- هاني قام بوضع الموسيقى التصويرية للفيلم، لأنه فهم شخصية «أرزة»، بكل جوانبها، وهذا كان جزءاً من نجاح الفيلم.

## أحمد العوضي: أتمنى استكمال نجاحاتي في 2025

قال النجم أحمد العوضي في لقائه بتلفزيون اليوم السابع «علي هامش تكريمه بحفل "الأفضل" 2024 أنه يضع كل تركيزه خلال هذه الأيام في تصوير مسلسله الجديد "فهد البطل" حتى يستكمل نجاحاته في عالم الدراما، ويتمنى استكمال نجاحاته خلال عام 2025.

وقال النجم أحمد العوضي أيضاً أنه يجهز لدخول عمل سينمائي بعد شهر رمضان المقبل. وعن سؤاله عن النجم أحمد السقا ولقائهما معاً في مهرجان الأفضل قال إنه له الشرف بخصوص تعاونه مع الفنان أحمد السقا لافتاً إلى أنه من جمهور السقا ويكن له كل حب وتقدير.

مهرجان "الأفضل" يتولى رئاسته الشرفية الفنان الكبير محمود قابيل، والإعلامية سهير جودة مشرفاً عاماً، ويمتد جوائز هذا العام ولأول مرة منذ انطلاقه، بناءً على استفتاء الجمهور، واختيارات لجنة التحكيم معاً، لضمان معايير اختيار أكثر دقة ونزاهة سعياً تحت شعار "الأفضل... لمن يستحق".

وتضم لجنة التحكيم، إلى جانب الرئيس الشريفة للمهرجان كلاً من المخرجين عمر عبد العزيز وهاني لاشين، والسيناريست مدحت العدل، والمؤلف تامر حبيب، والموسيقار يحيى الموجي، والمليسترو رضا رجب، والإعلاميين سوزان حسن، ورواخرسا، وإبراهيم الكرداني، والإناعية إيناس جوهري، والناقدة أمال عثمان، وأستاذة الإعلام ميرفت أبو عوف، والكتاب الصحفيين عماد الدين حسين ومصطفى عمار، وخالد البرماوي، والكاتبة أميرة سيد مكاي، والكاتبة نسمة يوسف إدريس، والدكتور خالد منتصر.

أما لجنة تحكيم الرياضة، فتضم خبراء النقد الرياضي حسن المستكاي وفتحي سند، ونجوم الكرة المصرية، علي أبو جريشة، ومحمد عمر وفاروق جعفر وهاني رمزي وأحمد حسن وخالد بيبو و حسام غالي وأيهن يونس وسيد عبد الحفيظ وأحمد سليمان.



## أحمد عزمي يجسد شخصية "الشيخ علاء" بمسلسل "ظلم المصطبة" في رمضان

كشف الفنان أحمد عزمي عن شخصيته التي يجسدها في مسلسل "ظلم المصطبة" بطولة ريهام عبد الغفور وإياد نصار والمقرر عرضه في موسم رمضان المقبل، حيث شارك أحمد عزمي صوراً يظهر فيها بالجلباب الأبيض ولحية طويلة ليجسد شخصية "الشيخ علاء" ضمن أحداث العمل.

وكان الفنان أحمد عزمي أعلن انضمامه إلى فريق عمل مسلسل ظلم المصطبة بطولة الفنانة ريهام عبد الغفور وإياد نصار والمقرر طرحه في موسم رمضان المقبل ومن إخراج هاني خليفة وقصة ومعالجة أحمد فوزي صالح وسيناريو وحوار محمد رجا.

ويقدم المخرج هاني خليفة دراما اجتماعية عن العادات والتقاليد والعرف خلال مسلسل "ظلم المصطبة" الذي يجمع إياد نصار وفتحي عبد الوهاب وريهام عبد الغفور في شهر رمضان المقبل 2025، حيث يناقش المسلسل العادات الظالمة الأعراف التي تحكم بها في الأرياف والأقاليم، والبعيدة عن القانون والشرع في إطار اجتماعي مليء بالحكايات المشوقة.

مسلسل ظلم المصطبة من تأليف أحمد فوزي صالح وسيناريو وحوار محمد رجا وإخراج هاني خليفة وإنتاج المتحدة للخدمات الإعلامية، ويجمع المسلسل إياد نصار، وريهام عبد الغفور، مجدداً في الدراما بعدما تعاونوا سابقاً في مسلسلات "حارة اليهود" وإخراج ماندو العدل عام 2015، و"أفراح القبة" لإخراج محمد ياسين عام 2018 وكذلك "وش وضره" العام قبل الماضي.

وأضاف عزمي "كل الشكر والتقدير لشركة المتحدة هذا الصرح الإعلامي الكبير في الشرق الأوسط وللدور العظيم الذي تقوم به".



# الفكر

## أعراض التسمم بالبطيخ الأحمر



لأنها تحتوي على عناصر مغذية يحتاجها الجسم، حيث تحتوي 100 غرام منها على:  
755 ملغم فوسفور (108 بالمئة من حاجة الجسم اليومية)، و 648 ملغم بوتاسيوم (13 بالمئة)، و 515 ملغم مغنيسيوم (129 بالمئة) و 99 ملغم صوديوم (7 بالمئة) و 54 ملغم كالسيوم (5 بالمئة) كما تحتوي على الزنك والحديد والمنغنيز.

كما يحتوي على العديد من الكاروتينات بما فيها الليكوبين الذي يتحول في الجسم إلى فيتامين A. والليكوبين مفيد لصحة العيون والرؤية والوقاية من الضمور البقعي المرتبط بالعمر (ضعف الرؤية المركزية). وهو مفيد للقلب والأوعية الدموية ويخفض مستوى الكوليسترول في الدم ويمنع تكون اللويحات. وبالإضافة إلى ذلك، يحتوي البطيخ الأحمر على معادن البوتاسيوم الضروري لعمل القلب، والمغنيسيوم الذي يؤثر إيجابياً في عملية انقباض العضلات والجهاز العصبي، وضروري أيضاً لامتناع الكالسيوم. أما بذور البطيخ الأحمر فمفيدة للجسم أيضاً.

تشير الدكتورة سابين كاريسفا خبيرة التغذية في مستشفى الأطفال التابعة لوزارة الصحة الروسية، إلى أنه في حالة التسمم بالبطيخ الأحمر تظهر أعراض مختلفة. ووفقاً لها، يجب استدعاء سيارة الإسعاف في حالة تفاقم حالة المصاب وارتفاع درجة حرارته والغثيان والتقيؤ والإسهال وألم في منطقة البطن. كما قد يعاني من الضعف العام. وتشير الطبيبة، إلى أن تناول البطيخ الأحمر باعتدال مفيد للجسم لأنه يحتوي على نسبة جيدة من L-citrulline، الذي هو حمض أميني يساعد على توسيع الأوعية الدموية ويسهل عملية توصيل الأكسجين إلى العضلات.

## الإسعافات الأولية لأنواع مختلفة من الحروق

كشف الدكتور قسطنطين تيرنوفوي مدير مركز إعادة التأهيل في جامعة سينتسيفو الطبية، كيفية تقديم الإسعافات الأولية للمصاب بحروق، مصدرها النار أو الكهرباء أو أشعة الشمس أو سائل ساخن. ووفقاً له، يجب قبل كل شيء إزالة المصدر - النار، أو سائل يغلي، أو تيار كهربائي، بعدها يجب خلع ملابسه لأنها تسخن بسرعة، وبعد ذلك يجب وضع المكان المصاب تحت الماء البارد، لأن تسخين الجلد يستمر بسبب الطاقة المتبقية. بالإضافة إلى ذلك يلعب الماء البارد دور المسكن للألم أيضاً. ومن ثم يجب إعطاء المصاب أدوية مضادة للالتهابات، مثل مجموعة اليبوبروفين.

ويقول: "من الضروري بعد ذلك تقييم حالة المصاب ومستوى الحروق. فإذا ظهر أن حرقه يصاحبها ظهور بثور مملوءة بسائل أحمر عكر، فيجب فوراً استدعاء سيارة الإسعاف، لأن عواقبها وخيمة ويمكن أن تؤدي إلى الموت خاصة إذا كانت تغطي أكثر من 30 بالمئة من مساحة الجسم". أما إذا أصيب الشخص بحروق أشعة الشمس، فيجب أولاً تقييم درجة الضرر - الدرجة الخفيفة هي احمرار الجلد، أما إذا كانت درجة الضرر أعلى فتلظهر بثور أيضاً. ووفقاً له، يمكن أن يتسبب التعرض لفترة طويلة لأشعة الشمس بالإصابة بحروق شديدة. وفي هذه الحالة سيصاحبها الإصابة بضربة شمس ويعاني المصاب من الجفاف. لذلك يجب فوراً إعطاؤه أدوية مضادة للالتهابات وكمية كبيرة من الماء.

## فوائد الحمص وموانع استخدامه

كشف الدكتور ديميتري كوليكوف رئيس قسم التكنولوجيا الحيوية وتكنولوجيا منتجات التركيب العضوي الحيوي بجامعة التكنولوجيا الحيوية فوائد الحمص ومن عليه تجنب تناوله. ويقول: "الحمص غني بالبروتين والدهون والألياف الغذائية (تصل إلى 8 بالمئة) وحوالي 30 بالمئة كربوهيدرات وهو مصدر للحديد والكالسيوم والنحاس والمغنيسيوم والمنغنيز والسيلينيوم والسيليكون والفوسفور والكوبالت وفيتامينات A و B1 و B2 و B3 و C و B6 و PP. ويحتوي على نسبة منخفضة نسبياً من السعرات الحرارية مقارنة بالبقوليات الأخرى ولكنه يحتوي على نسبة عالية من الأحماض الأمينية الأساسية، مثل الميثيونين والتريبتوفان". ووفقاً له يحتوي الحمص على ما يصل إلى 30 بالمئة من البروتين، يمكن مقارنته من حيث الفائدة ببروتين البيض، حوالي 10 بالمئة دهون، و 50-60 بالمئة كربوهيدرات معقدة و 2-5 بالمئة مواد معدنية. كما يحتوي على مضادات الأكسدة وفيتامينات تساهم بنشاط في تقوية أنسجة الجسم والجلد وتحسن مرونتها. ويشير الخبير إلى أن تناول الحمص بصورة منتظمة يساعد على تخفيض الإصابة بمتلازمة القولون العصبي وتحفيز نمو البروبيوتيك وسرطان القولون والمغص المعوي وتشنجات المعدة. ولكن، وفقاً له هناك موانع لتناول الحمص - فهو يزيد من تكون الغازات في الأمعاء. ويمكن أن يخلق شعوراً مزعجاً في المعدة. أما بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من مشكلات في الجهاز الهضمي والكبد والبنكرياس والتهاب البنكرياس، فقد يسبب انتفاخ البطن والألم، كما لا ينصح بتناول الحمص في حالة وجود تقرحات والتهاب المثانة والتهاب البنكرياس والتهاب الوريد التجلطي (الختاري).



المثلة الإسبانية كارلا صوفيا جاسكون لدى حضورها حفل توزيع جوائز نقابة ممثلي الشاشة (SAG Awards) في لوس أنجلوس. (ا ف ب)

## قرأت لك

الشوفان



يقلل من الكوليسترول، لأنه يمنع ترسب الكوليسترول داخل الشرايين والتصاقه بجدرانها، حيث إن ذلك يساعد في الوقاية من تصلب الأوعية الدموية وانسداده، وذلك بتناول ثلاثة غرامات من هذه الشوفان يومياً أي بمقدار كوب من الشوفان.

الوقاية من السكري حيث اثبت دور الشوفان في المحافظة على مستويات السكر في الدم

والسيطرة عليها، فكونه غنياً بالكربوهيدرات المعقدة والألياف الغذائية، المفيدة يساعد على بطء امتصاص السكر في الأمعاء وتنظيم مستواه في الدم، وبالتالي يلعب دوراً مهماً في الوقاية من الإصابة بالسكر من النوع الثاني، كما وكون الشوفان مصدراً جيداً لعنصر المغنيسيوم فهو بذلك يساعد على تنظيم مستويات الأنسولين والجلوكوز في الجسم، فوائد الحبوب لمرضى السكري كثيرة.

بصفته مصدراً للبروتين أيضاً فهذا سيعمق موضوع زيادة الاحساس بالشبع لوقت طويل وبالتالي تقليل كمية الطعام المتناول لاحقاً ومن هنا المنطلق تلعب حبوب الشوفان المتناولة يومياً دوراً كبيراً في مسالة نقصان الوزن

يحمي الشوفان من الإصابة بالسرطانات وخاصة سرطان الأمعاء، لاحتوائه على نسبة عالية من الألياف التي تمنع السرطان.

## سؤال وجواب

- من صاحب ملحمة الفردوس؟  
- ملتون.
- ماذا تعني كلمة الخان؟  
- الحاكم.
- من صاحب الرباعيات التي غنتها أم كلثوم؟  
- عمر الخيام.
- ماذا تعني كلمة البتول؟  
- العذراء.
- ما معنى كلمة الديوان؟ وما هو أصلها؟  
- فارسية تعني دفتر أو السجل.

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن أصناف الحشرات التي لا تعد ولا تحصى كالجراد والنمل والأرضة تلعب دوراً مهماً جداً في نشوء الحياة الحيوانية والنباتية وتطورها. في المناطق المعتدلة تضطلع الديدان بمسؤولية تغذية التربة. في السفن تقوم الأرضات بهذه المهمة. ويشكل قلب الحشرة جزءاً من أنبوب طويل ممتد في الجزء الأعلى من الجسم مباشرة تحت الجلد ومفتوح مباشرة تحت الدماغ. ويتخلل هذا الأنبوب ثقوب صغيرة يمتص القلب الدم عبرها ويضخه نحو الرأس. وهناك ينصب الدم فوق الدماغ ثم يسري عائداً في الجسم ويسل بطريقه أعضاء الجسم والعضلات والأعصاب. وبذلك يحمل معه الغذاء المهضوم من البقايا المطلوب طردها إلى الخارج.

- هل تعلم أن خنفساء الروث التي تعيش في الصحاري الأفريقية تصنع كريات صغيرة من الروث تضع فيها بيضها ثم تدفنه بالأرض بشكل جيد إلى أن يفسخ.

- العين الحلزونية أحد العيون التي يمكن أن تنمو مرة أخرى لو تم إقتلاعها.

- طول لسان الزرافة يصل إلى 20 إنش، وهو ذات لون أزرق داكن.

- عندما يصاب الشخص بالجفاف فإنه يصاب بما يسمى التسمم المائي، وذلك لوجود اختلال في الإلكترونات الموجود في الجسم.

- وزن الإنسان على سطح القمر يكون أقل من وزنه بمقدار السدس، وذلك لأن الجاذبية على سطح القمر تكون مقدارها سدس جاذبية الأرض.

## قصة الحمار والديك

في إحدى الايام قرر العم سلطان ان يذهب إلى المدينة المجاورة في زيارة لبعض الاهل وليشتري بعض الاغراض ففرح بذلك حماره رشيق وقال حمداً لله لبيته يجلس هناك يومين او حتى اشبع يوماً لان الديك كوكو هنا يؤذن مع الفجر فيستيقظ العم سلطان ولا يتركني انام.. حمداً لله ذهب سلطان للمدينة وهناك ترك الحمار في حضيرة ابن عمه وهي حظيرة واسعة فيها كل شيء وهنا كانت المفاجأة.. الدجاج يلعب في كل مكان والبطن يصيح والاوز يتشاجر الحمام يطير ويحط كل دقيقة لا يهدأ.. الاولاد يدخلون ويخرجون ويلعبون في كل شئ.

ثم جاء ابن صاحب البيت ليأخذ الحمار رشيق يحمل على ظهره بعض الاغراض الثقيلة ومشي طويلاً طويلاً ثم عاد مرة أخرى وهكذا لم يهدأ الحال طوال اليوم وفي المساء لم يستطع النوم فقد اراد منه الحصان ان يبتعد عنه بسبب شخيره العالي والقطعة تدخل وتخرج فتصبح كل الطيور والكلب ينبع على القطعة فيزداد الامر سوءاً وضجيج السيارات بالجوار يقلقه وصراخ القطط عند رؤية الفئران وصياح البط والاوز والدجاج عند وضع بيضهم ... يالهي اكاد اجن انا الحمار رشيق يحدث لي هذا .. اه يالهي اين غرفتي اين الديك كوكو متى نرحل من هنا اكاد اجن .. كرهت المدينة كرهتها كم احب كوكو، وعندما قرر سلطان العودة إلى القرية لم يكن هناك اسعد من الحمار رشيق الذي عاد إلى الهدوء والراحة والسكينة في الريف الجميل واقسم لا لا يتبطل على تلك النعمة ابداً.

