

مدير جامعة الإمارات
يشيد بدعم رئيس الدولة
ونائبه لمسيرة الجامعة



Jobs .. أشتون كوتشر
ورمز عالم التكنولوجيا
ستيف جوبز



**ماسة بحجم بيضة
دجاج في مزاد**

من المزمع طرح ماسة بيضاء من 118.28 قيراطا مصقولة على شكل بيضة في مزاد علني سينظم في هونغ كونغ في أكتوبر المقبل، بحسب ما كشفت دار سوذبيز . وكشفت أحد الناطقين باسم المجموعة أن الماسة تشبه بيضة دجاج صغيرة ، وقد تباع هذه الماسة التي هي في غاية الروعة بسعر يتراوح بين 28 و35 مليون دولار، بحسب دار المزادات. وتوقع دار سوذبيز أن تحطم هذه الماسة الرقم القياسي المسجل مع ماسة من 101.73 قيراط بيعت سنة 2012 في مقابل 26.7 مليون دولار. وقد اكتشفت هذه الماسة التي ستباع الشهر المقبل، سنة 2011 في منجم أحد البلدان الواقعة في جنوب القارة الإفريقية لم يكشف عن اسمه.

**أرادا إحراق سيارة
مسروقة فاشتعل**

نقل شابان سوديان إلى المستشفى أحدهما في حالة حرجة بعد أن أشعل النار في جسميهما، بدلا من سيارة كانا قد سرقاها. وقال موقع سبق الإلكتروني السعودي إن الشابين كانا يريدان إخفاء معالم جرميهما بإحراق السيارة لكن النار التهمتهما. ولم تصب السيارة بأذى ووجدت مركونة في منطقة خالية غرب حي النسيم بالطراز القديم بجدة. وقالت مصادر سبق : إن اللصين كانا يحططان بإحراق السيارة وإخفاء معالم الجريمة، لكن النار التهمتتهما بدلا من السيارة حيث لم تصب السيارة بأذى.

حرب العنكبوت قريبا في الأجهزة الطبية

قام علماء في الولايات المتحدة بتغليف خيوط عنكبوت بألياف كربونية دقيقة جدا (نانو)، فتوصلوا إلى أسلاك قوية جدا قادرة على نقل التيار الكهربائي. وهذه الأسلاك الجديدة هي أمثلة بثلاث مرات من خيوط العنكبوت الذي، يعد أصلا من أصلب المواد الموجودة في الطبيعة. وقد استخدمت هذه الأسلاك على سبيل التجربة في جهاز لقياس دقات القلب ومكبس في وسعه حمل 35 ميليجراما بحركة التيار الكهربائي، ونشرت هذه الأبحاث في مجلة نيتشر كومونيكنشن وأشرف عليها إيدن ستيفن من مختبرات ناشونال هاي ماغنيتيك فيلد لابوراتري في فلوريدا.

**كيف تحافظ على
الزبون في العمل؟**

في زمن المنافسة الشديدة وأضحى مفهوم الحفاظ على الزبون أهم بكثير من مفهوم زيادة عدد الزبائن، بل إن بعض الدراسات تحدثت عن أن النسبة بين تكلفة الحصول على زبون إلى تكلفة الحفاظ عليه هي سبعة إلى واحد. وبالتالي فإن الحفاظ على الزبون ليس فقط زيادة في المبيعات والحصص السوقية وإنما تكلفة أقل.



قد يقول أحدهم أفضل طريقة للحفاظ على الزبون هو تقديم سعر منافس دوماً ، وهذا كلام في ظاهره صحيح لكن علينا أن نفهم أن هذا حل قصير الأمد وليس حل طويل الأمد فلا تستطيع تحمل الريح الهامشي أو الخسارة لفترة طويلة.. فكيف للربح الهامشي أن يساعدك على تطوير نفسك؟.

فيما يلي 6 خطوات مستخلصة من كتب مختصين في عالم المبيعات للحفاظ على الزبون:

- 1- قم بتسكين وتهئدة مخاوف الزبون فالزبون مع زيادة وعيه أضحى يشك بكل كلمة يسمعا من التاجر أو ما يتلقاه من الإعلانات التسويقية، كما أنه في هذه الفترة المالية الصعبة بالذات تسيطر عليه مخاوف دوماً من خدمة ما بعد البيع نظراً لما قاساه من تعامل مع غيرك. لذلك فإن عليك فهم هذه المخاوف الناتجة عن تجارب أو كلام من حول الزبون يسمعه يوميا وكن جاهزا لتتحدث معه عن أن الشمس تشرق بمكان وتظلم بمكان آخر ولكن الشمس موجودة مهما حصل.
- 2- بعد ذلك قم بإثبات أنك هذه الشمس من خلال التجربة العملية، والانسان بعادته يحب الضوء وهو بالتالي سيسعى إليك كلما احتاج شيئا مما تقدمه أو تباعه. ليس هذا فحسب بل سيرشد إليك الكثير من الباحثين عن الضوء.
- 3- برر له فشله السابق عادة ما يأتي الزبون لك ويخبرك عن فشله في تجربة سابقة له مع منافس لك، لا تتلطف وتظهره كالفشل الأحمق والذي لا يعرف كيف يشترى فلنا منك أن هذا أسلوب ناجح، لأنه في هذه الحالة سيفقد الثقة بنفسه وبالتالي سيخسر نفسه يخسر الناس جميعاً. ويقولون من يخسر نفسه يخسر الناس جميعاً. ومن ثم لا تتوقع أن يثق هذا الزبون بك لأنه مهزوم على المستوى الشخصي، لكن عليك أن تذكر أن هناك فرق بين نقد وتدمير، فلا تقم أيضا بنقد الآخر (البائع أو المؤسسة الأخرى- لأن نفس النتيجة قد تصل لها.. لكن قم بلعب دور المدرب وشرح له الأخطاء التي وقع بها وكيف يمكنه تجنب مثل هذه المشاكل في المستقبل.
- 4- شجعه على ما يريد وعلى أحلامه يأتي الزبون بعض الأحيان وفي ميخته منتج مقابل سعر لا يناسب هذا الرسم التخيلي أبداً، ومن أكبر الأخطاء التي يرتكبها البائع أو مقدم الخدمة الاستهزاء بهذا الحلم وهذا الطلب بكلمات تجرحه وتجعله لا يفكر بالشراء من عندك، لكن عليك هنا أن تقول له إن طلبه رائع وممتاز لكنه للأسف غير متوفر لديك بالسعر الذي يخطط له. ثم واصل كلامك بعد ذلك موضحا له أن هذا السعر قد لا يوجد في المنطقة كلها لكن بإمكانك الإستفسار عنه. وعلى نفس النقطة لكن بشكل عكسي يأتيك زبون يريد شيئا بسيطا فتبدأ بتوضيح صغر حجم طلبه وأن عليه التفكير بشيء أكبر، أسلوب تعتقد أنه سيجني لك مالا أكثر لتكثك لا تعلم أنك تخسره بعد ذلك.
- 5- فكر بالعروض والمحفزات للزبون العائد يقول البعض أن قاعدة (80-20) تنطبق على المبيعات والزبائن، بحيث أن 80% من دخل الأنشطة التجارية يأتي من 20% من الزبائن فقط. وهذا يعني أن أهمية الزبون المتكرر (الذي يعود للشراء- حاسمة لمستقبل الشركات وكلما زادت عودته زادت قيمة المشتريات من قبلة. لذلك فإنه من المنطقي جدا أن نعرض على الزبون خصومات أكثر كلما عاد ليشتري منك حسب سلم معين يناسب عمك ويحافظ على هامش ربحي منطقي.
- 6- مثال على هذا أن تقدم خصم للزبون الذي يحقق ألف دولار من المشتريات يصل لنسبة 5% مثلا، وبعد أن يصل لخمسة الآف دولار يبدأ بالحصول على 8% بعد ذلك على كل عملية شراء يقوم بها. عندها ستضمن أن هذا الزبون سيركز على الشراء منك وبالتالي تزيد قدرته على شراء منتجات الأخرى. وهذا هو الهدف من المشتريات المتكررة وهو الذي يعني زيادة نسبة البيع الإجمالي بشكل كبير.
- 7- قد يكون هناك نظام آخر كهدية مع كل شراء أو فرصة سحب مع كل كوبون شراء وغيرها من الأفكار الشائعة.
- 8- فكر بأسلوب الحزمة في المنتجات إن كان ذلك

أبل تكشف عن آيفون 5 إس وآيفون 5 سي

كما كان متوقفا كشفت شركة أبل الأميركية مساء أمس الأول في حدث خاص عقدته في مقرها بمدينة كوبرتينو بولاية كاليفورنيا عن هاتفين ذكيين جديدين من سلسلة هواتف آيفون، الأول يمثل الفئة العليا ويحمل اسم آيفون 5 إس والآخر منخفض التكلفة مصنع من البلاستيك ويحمل اسم آيفون 5 سي. كما كشفت الشركة عن النسخة النهائية من نظام التشغيل الخاص بأجهزتها المحمولة أي أو إس 7 . وجاء الهاتف آيفون 5 إس حسب التوقعات بتصميم مشابه للهاتف آيفون 5 وبدات قياس الشاشة البالغ أربع بوصات بدقة 1136x640، وكذلك حمل الهاتف كاميرا بدقة ثماني ميغابكسلات وهي ذات الدقة في الهاتف السابق، لكنها تتميز بتقنية جديدة تزيد من جودة الصورة. ويحمل الهاتف آيفون 5 إس معالجا ثنائي النواة من فئة أي 7 الجديد الذي طور بتقنية 64 بت المستخدمة لأول مرة في الهواتف الذكية، وهو يحتوي على ما يزيد عن مليار ترانزستور بمعمارية 64 بت بما يجعله يحاكي معالجات أجهزة الحاسوب، حسب أبل. وتقول الشركة إن المعالج أي 7 زود بمعالج آخر يدعى إم 7 مخصص لقياس مستشعرات الحركة مثل حساس التسارع والبوصلة وغيرها، مشيرة إلى أن أي 7 أسرع بنحو 56 مرة من معالج آيفون 5. أما هاتف آيفون 5 سي فهو يملك هيكل مصنوعا من مادة البوليكاربونات، وهو نوع من البلاستيك المقاوم للصدمات، كما دعم الجهاز بالعد من الداخل تعزيز أداء الجهاز في التقاط إشارات شبكات الاتصالات، خاصة وأنه يدعم العمل مع شبكات الجيل الرابع. ويحمل الهاتف الجديد معالجا من فئة أي 6 وبطارية عالية السعة كما وصفتها الشركة، ويأتي بشاشة قياسها أربع بوصات بدقة ريتينا، بالإضافة إلى كاميرا خلفية بدقة ثماني ميغابكسلات، وأخرى أمامية قادرة على التصوير بدقة الوضوح العالي، وهو يعمل بنظام التشغيل أي أو إس 7.

كيف تأكل كممارس لرياضة بناء الأجسام

تناول الطعام كممارس لكمال الأجسام سيساعدك على بناء العضلات وخسارة الدهون بشكل أفضل وأسرع ، إذا كنت ممارساً لكمال الأجسام، فيفضل تتبع حميات غذائية محددة يكثر بها عناصر البروتين والألياف مع تقليل الكربوهيدرات والدهون، وهنا مجموعة من الأغذية التي يمكن أن تحقق هذا الغرض.

- 1- قليل من السكريات والحلوى الثقيلة، تناول وجبة غذائية كل ساعتين أو 3، ويجب أن تحتوي على بروتين وألياف خضراوات.
- 2- تناول بذور الكتان وزيت بذور الكتان فهي تقلل من تناولك للدهون وتزِيل الالتهابات من المفاصل، يمكنك الاستعانة بكبسولات تحتوي على بذور الكتان ولكنها لن تكون بفعالية البذور الطبيعية الخالية من المواد الكيماوية.
- 3- اشرب الكثير من المياه يوميا لتجنب الجفاف أثناء التمرين، كما أنها مفيدة من أجل بناء العضلات.
- 4- الفطور يمكنك تناوله مكمل غذائي مع لبن أو زبادي قليل الدهن أو عصير من الفاكهة، أو يمكنك تناول بيضة واحدة أو قليل من الشوفان، بعد الوجبة تناول زيت بذور الكتان أو كبسولة 1000 مليغرام.
- 5- بعد وجبة الفطور بساعتين يمكنك تناول طبق من التونة الغنية بالبروتين وكوبية خفيفة، ثم تنتقل إلى وجبة الغذاء التي من الممكن أن تكون طبقا من المكرونة الغنية بالألياف مع بعض من قطع صدور الفراخ، يعقب ذلك كبسولة من زيت بذور الكتان.
- 6- الوجبة الرابعة الخفيفة قد تكون طبقا من السلمون أو ن4لتونة، أو طبق من اللحم الغنية بالبروتين، يمكنك أيضا تناول ملعقة من بروتين مصال اللبن المخفوق مع لبن قليل الدهن.
- 7- الوجبة التالية طبق من 226 غراماً مع السلمون ويكون مطبوخاً بزيت الزيتون، إلى جانب سلطة خضراء بها ثبات القرنبيط الغني بالألياف.
- 8- الوجبة التالية قد تكون مملعتين من مكمل غذائي مع لبن قليل الدهن أو 3 بيضات (دون تناول صفارهم- أيضاً إذا كنت تميل إلى الغذاء النباتي يمكنك استبدال التونة باللوز الغني بالبروتين.
- 9- لا تهمل حبات زيت بذور الكتان بعد كل وجبة، وأكثر من تناول الخضراوات والفاكهة.



رجل يسبح كيلومتراين داخل حقيبة

سيح رجل بلغاري في التاسعة والخمسين من عمره اكثر من كيلومتراين في بحيرة اوريد جنوب مقدونيا وهو داخل حقيبة، بهدف الدخول في كتاب غينيس للأرقام القياسية. وسبح جان بيتكوف وهو داخل حقيبة برتقالية اللون من رأسه الى قدميه، ويدها وقدماه موقوفه الى جسمه. وقطع مسافة 2388 مترا خلال ساعتين و55 دقيقة، بسرعة متوسطة 0,7 كيلومتر في الساعة، بحسب ما اعلن منظمو الحدث. وجان بيتكوف مقبم في مدينة سانداسكي الصغيرة المجاورة لمقدونيا. وهو يأمل في الدخول في كتاب غينيس للأرقام القياسية. ولم يحضر ممثلون عن غينيس، لكن منظمي الحدث أكدوا انهم راعوا كل الشروط المطلوبة.



في لقائه السنوي بأسرة الجامعة

مدير جامعة الإمارات يشيد بدعم رئيس الدولة ونائبه لمسيرة الجامعة



•• العين - الفجر:

الاعتماد الأكاديمي والمؤسسي من قبل هيئات الاعتماد العالمية في الولايات المتحدة الأمريكية ووزارة التعليم العالي والبحث العلمي هدف تسعى الجامعة إلى تحقيقه



التشخيص إلى مرحلة التأهل ومن ثم إلى مرحلة الاعتماد وهو ما يتحقق وسيحقق بجهود أعضاء أسرة الجامعة مجتمعين. واضح الدكتور النعيمي ان دور جامعة الامارات في عالم يشهد تحديات وتطورات متسارعة ينصب في ثلاثة امور مهمة وهي: اعداد الطلبة للاقبال على الحياة وتأهيلهم لسوق العمل والذي اصبح اليوم يتميز بالتنافسية السريعة الى جانب اعداد الطلبة للمواطنة وهي مهمة جوهريه واساسية تقع على عاتق أسرة الجامعة . وختم مدير جامعة الامارات بان الجامعة تفخر اليوم بأنها جزء من المشروع الوطني الاماراتي وهذا يضيف عدة مسؤوليات ووظائف لأسرة الجامعة بأن تكون عند توقعات المجتمع وطموحاته وهذا ما يميز الجامعة عن غيرها من الجامعات الاخرى .

التدريس والبحث العلمي وخدمة المجتمع و اشار الى ان اعضاء الهيئة التدريسية في الجامعة هم عبارة عن فريق عمل متكامل وواحد فئتهم من يتميز في قاعات الدرس وهناك من يتميز في مختبرات البحث وهناك من يصل تأثير عمله الى المجتمع مع التأكيد في عدم اغفال اي جانب من الجوانب الثلاثة ولكن التميز امر مطلوب في استراتيجيات جامعة الامارات. ولفت مدير الجامعة الى ان حرص الجامعة في خططها المقبلة يتركز على عدة اهداف في مقدمتها موضوع الاعتماد الاكاديمي لبرامجها والاعتماد المؤسسي من قبل هيئات الاعتماد العالمية في الولايات المتحدة الأمريكية وكذلك وزارة التعليم العالي والبحث العلمي الاماراتية وهو الامر الذي تمضي فيه الجامعة بخطوات واثقة بعد ان اجتازت مرحلة

الاجتماع . وتقدم الدكتور النعيمي بالشكر والثناء لأعضاء الهيئة التدريسية والاكاديميين والاداريين والعاملين في جامعة الامارات واصفاً ايهم بأنهم الصفوة التي تتميز بها الجامعة حيث تفخر جامعة الامارات بتنوع اعضاء هيئتها التعليمية مما أهلها ان تكون الجامعة الاولى عالمياً في هذا المجال والذي ساهم بدوره في اراء حركة العمل والمسيرة التعليمية والاكاديمية والادارية وما يتصل بها من محاور تستهدف خدمة الطلبة في ظل استعدادات كبيرة هيأتها الجامعة بتوفير المناخ التعليمي المناسب والبيئة التي تمكن الطلبة من الانخراط في التعليم الجامعي ومنذ اليوم الاول. واكد مدير جامعة الامارات ان وظيفة اعضاء هيئة التدريس تتمحور في ثلاثة اتجاهات رئيسية هي

نظمت جامعة الامارات العربية المتحدة صباح أمس اللقاء السنوي لأسرة الجامعة والذي يتزامن مع انطلاق العام الجامعي الجديد بالقاعة الكبرى بالحرم الجامعي الجديد حيث شهد حفل اللقاء سعادة الدكتور علي راشد النعيمي مدير الجامعة وبحضور سعادة غانم مبارك الهاجري المدير العام للمؤسسة العامة لحديقة الحيوان والاحياء المائية والعقيد بطي علي النيايدي نائب قائد كلية خليفة بن زايد الجوية ومحمد البلوشي مدير التوظيف والتدريب في شركة ستراتا لتصنيع الطائرات الى جانب القيادات الادارية والاكاديمية في الجامعة واعضاء هيئة التدريس والعاملين. ومع بداية اللقاء وجه مدير الجامعة كلمة للحضور نقل في بدايتها تحيات معالي الشيخ حمدان بن مبارك آل نهيان وزير التعليم العالي والبحث العلمي الرئيس الاعلى للجامعة وتمنياته لأعضاء أسرة الجامعة بالتوفيق والنجاح في هذا العام الجامعي الجديد.

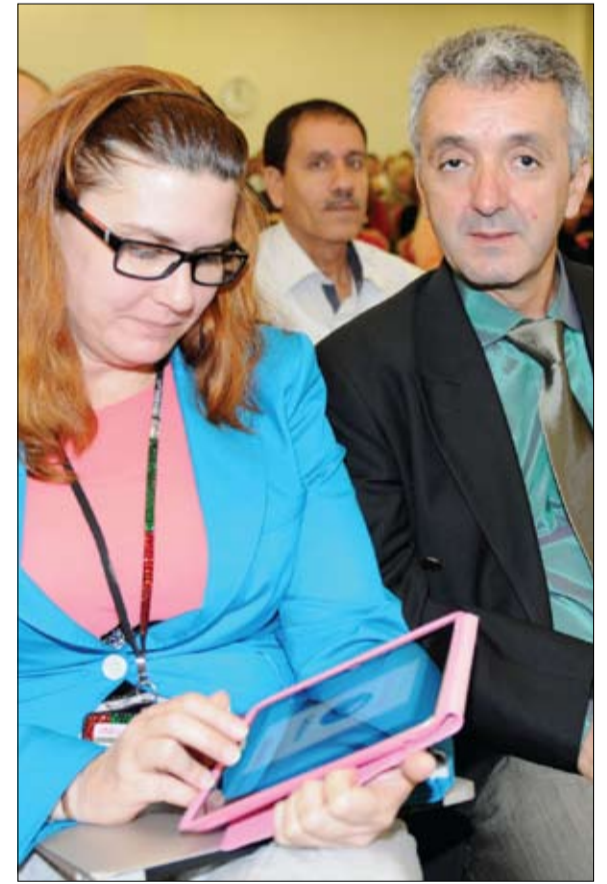
بعدها تناول الدكتور النعيمي المراحل التأسيسية التي مرت بها جامعة الامارات حتى وصلت الى المستوى الذي يفخر به جميع أعضاء أسرة الجامعة مشيداً بدور القيادة الحكيمة وعلى رأسها صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان حفظه الله والذي لم يدخر جهداً في جعل جامعة الامارات هي الجامعة الام والاولى في الدولة اضافة الى تقدمها المستمر في المحافل الاقليمية والدولية كما تقدم مدير الجامعة بالشكر والثناء الى صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي والذي اعتبر سموه جزءاً لا يتجزأ من جامعة الامارات فكل الشكر والثناء لمساندته ودعمه المتواصل واللامحدود للجامعة وكذلك وصف مدير جامعة الامارات ان الرعاية الابوية الممتدة من قبل سمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد ابوظبي نائب القائد العام للقوات المسلحة لجامعة الامارات واعضاء هيئتها التدريسية هي التي جعلتنا نجتمع اليوم في ظل هذا الحرم الجامعي العصري الجديد بمكرمة سخية من سموه لأبناء وبنات الوطن. ونوه في كلمته الى الرعاية التي تحظى بها الجامعة من قبل وزارة شؤون الرئاسة وذلك من خلال توجيهات سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء ، وزير شؤون الرئاسة والذي تجلى من خلال انشاء مركز جامعة الامارات لخدمة



ضيف اللقاء السنوي لأسرة الجامعة

•• العين - الفجر:

وكان ضيف اللقاء السنوي لأسرة الجامعة الاستاذ المساعد دوجلاس توماس من جامعة جنوب كاليفورنيا وهو مؤلف وناسر وتركزت أبحاثه على التحول من التعلم والمعرفة والتعليم الى المشاركة المدنية العالمية في العصر الرقمي ، كما أنه المحزر والمؤسس لمجلة الألعاب والثقافة ومجلة الإعلام الثقافي حيث ألقى الدكتور توماس محاضرة بعنوان مصادر اخرى للتعلم ركز فيها على الاساليب الجديدة في التعليم والطرق الانجع في الوصول الى مصادر المعرفة وتنمية القدرات لدى الطلبة.



ال (آي باد) مصاحباً للقاء

•• العين - الفجر:

في اللقاء السنوي لأسرة جامعة الإمارات الذي عقد أمس بالحرم الجامعي الجديد حرص العديد من أعضاء وعضوات هيئة التدريس على استخدام تقنية ال (آي باد) في تدوين فعاليات المنتدى الذي تضمن كلمة مدير الجامعة إضافة إلى محاضرة للدكتور توماس بيتر. تناول من خلالها دور الثقافة في العملية التعليمية مشيراً إلى أن الخيال هو جوهر الموضوع في قيام كل شخص بتنفيذ مخطته التي تسهم في إنتاج موضوعات ربما كان صاحبها يراها درب من الخيال.



منوعات العقل

23



كيفية شفاء

العضلات المصابة بالشد؟

ممارسة التمرينات الرياضية الشاقة قد تصيب العضلة بالتمزق أو الشد، والعلاج أمر مهم للتخلص من الألم أولاً، وللمعودة للتدريبات ثانياً، وفيما يلي نصائح تساعد على شفاء العضلة في زمن قصير:

- 1) ابدأ اليوم بتناول عجة البيض (أومليت) لأنها تحتوي على بروتين يساعد على شفاء أنسجة العضلة.
- 2) في العجبات التالية يمكن تناول ما يحتوي على البروتين مثل التونة أو قطع دجاج، وهناك أيضاً البقول كالفاول، ولكي تتجنب الإكثار من الطعام، تناول زبدة الفول السوداني قليلة الدهن فهي تعطي شعوراً بالشبع.
- 3) امنع نفسك وقتاً كافياً للشفاء ولا تتعجل العودة إلى التمرينات حتى لا تضاعف من حجم الإصابة.
- 4) ضع كمادات مياه ساخنة وباردة في مكان الإصابة، الكمادات الساخنة تزيل الألم أما الباردة فتخفف من أثر أي ورم أو التهاب.
- 5) يمكنك أن تمارس التمرينات التي تستهدف عضلات غير مصابة في جسدك.
- 6) قم بتمارين التمدد لأي عضلة تشعر فيها بالألم أو الشد حتى تخفف من حجم الإصابة، عند مد العضلة أو ضدها استمر لمدة 10 ثواني ثم توقف.



إذا أوصى الطبيب بأخذ دواء الستاتين لتخفيض مستوى الكوليسترول، فما الأمور الإيجابية التي يمكن توقعها؟ هل تستحق المنافع المحتملة المجازفة بمواجهة آثار جانبية مثل الألم العضلي ومشاكل الذاكرة؟

هل تستحق المنافع المحتملة المجازفة بمواجهة آثار جانبية؟

أدوية الستاتين . . إيجابياتها وسلبياتها



قاراك بشأن آثار جرعة الستاتين التي تتناولها. لكن بغض النظر عن وضعك، قد تخرج أدوية الستاتين الكفة لصالحك.

وخاطر في خلايا العضلات). إذا شعرت بعارض جديدة في العضلات بعد البدء بتناول الستاتين، قد يوصي الطبيب بوقف تناوله وانتظار شهر أو شهرين قبل أخذه مجدداً. إذا عادت مشكلة العضلات للظهور، قد يغير الطبيب جرعة أو نوع الستاتين أو يقرر وقف الدواء نهائياً.

سكري ومشاكل في الذاكرة؟

في عام 2012، طلبت إدارة الغذاء والدواء من مصنعي الدواء أن يذكروا على غلاف

الستاتين أن بعض المستخدمين اختبر

تراجع الذاكرة وأثاراً عقلية أخرى. لكن

يشير د. كانون إلى أن تجارب عيادية

كبرى سبق ودققت بالآثار الجانبية

العقلية ولم تجد أي منها: (تمت الإجابة

عن هذا السؤال بكل حزم). يمكن أن ترفع

أدوية الستاتين مستويات سكر الدم،

بما يكفي على الأرجح لإجراء تشخيص

جديد بمرض السكري. لكن على صعيد

آخر، يصف الأطباء الستاتين للمصابين

بالسكري لأجل تخفيض خطر أمراض

القلب المرتبطة بالحالة. قد تتفوق

المنافع القلبية في نهاية المطاف على خطر

الإصابة بالسكري بحسب قول د. كانون.

لا تزال الأبحاث حول السكري المرتبط

بدواء الستاتين مستمرة.

يمكن أن يساعدك الطبيب على اتخاذ

أدوية الستاتين المحفّضة للكوليسترول لا تحمي القلب من النوبات القلبية، لكنها تخفف خطر الإصابة بنوبات مماثلة. وفق د. كريستوفر كانون، طبيب قلب في مستشفى بريغهام للنساء التابع لجامعة هارفارد، تُعتبر منافع الستاتين مثبتة بينما تبقى المخاوف من الآثار الجانبية غير مثبتة بالأدلة القاطعة. يقول د. كانون: (أخذ الستاتين هو أفضل أمر يمكن القيام به، إلا إذا كنت تدخن السجائر ثم أقلعت عن التدخين. سيستفيد كل شخص ترتفع لديه نسبة الخطر).

الخطر يبقى نسبياً

يؤدي ارتفاع معدل الكوليسترول السيئ إلى

نوبات قلبية ومخاطر أخرى مثل الجلطة

الدماغية وخطر الوفاة بسبب أمراض

القلب. استناداً إلى الدراسات، يساهم دواء

الستاتين في تخفيض الخطر الإجمالي

للإصابة بأمراض القلب والسكريين

بنسبة تتراوح بين 20% و50%.

باختصار، يستطيع دواء الستاتين أن

يخفف بشكل جذري نسبة المخاطر بغض

النظر عن طبيعتها.

إذا بلغ خطر الإصابة بنوبة قلبية أو الوفاة

بسبب مشاكل القلب ما نسبته 20%

خلال العقد المقبل، يستطيع الستاتين

تخفيض ذلك الخطر إلى 14% (يتراوح

الخطر بنسبة 30%). ضمن مجموعة

من مئة شخص يأخذون الستاتين منذ

10 سنوات، يتراجع عدد الأفراد الذين

يصابون بنوبة قلبية أو يموتون بسبب

مرض القلب بمعدل ستة أشخاص.

إقامة التوازن

تساهم أدوية الستاتين في تخفيض خطر

أمراض القلب، لكن ليس بشكل كامل.

يعني ذلك أن الشخص قد يأخذ الستاتين

يوميًا، لكنه قد يُصاب على رغم ذلك بنوبة

قلبية. هل يستحق الأمر العناء؟

(تنظيف) المرارة علاج بديل للتخلص من الحصى

من حصى المرارة. وفي معظم الحالات، يشمل تنظيف المرارة تناول أو شرب خليط من زيت الزيتون، الأعشاب، وعصير الفاكهة طوال ساعات. ويذكر مؤيدو العلاج أنه يساهم في تقشير الحصى ويحفز المرارة على التخلص منها في البراز. قد يرى من يجربون عملية تنظيف المرارة هذه ما يشبه الحصى في برازهم في اليوم التالي، إلا أن ما يرون حقاً كتلاً من الزيت والعصير ومواد أخرى. ولم يتبين حتى اليوم أن علاجات التنظيف هذه تحقق الهدف المرجو منها. علاوة على ذلك، لا يخلو تنظيف المرارة من المخاطر، فقد يسبب في بعض الحالات الغثيان، القيء، الإسهال، والألم في البطن. بالإضافة إلى ذلك، تحمل بعض المركبات في خليط الأعشاب المستخدم في تنظيف المرارة مخاطر صحية. تشكل الأدوية التي تحتاج إلى وصفة طبية وتفتت حصى المرارة، خياراً بديلاً في بعض الحالات، إنما لا يمكن استخدامها إلا في حالات محددة. يجب أن تتكون الحصى في غالبيتها من الكوليسترول، ويلزم أن تكون صغيرة وحتى إن كانت من النوع المناسب، فقد تمر أشهر أو حتى سنوات قبل أن تذيبها الأدوية بالكامل. لتحقق هذه الأدوية الغاية منها على الأمد الطويل، من الضروري أن تعمل المرارة بشكل صحيح، وإلا من المستبعد أن تتفاعل الحصى مع الأدوية الذائبة، ومن المحتمل أن تتشكل حصى جديدة.

إذا لم تكن تعاني حالة صحية تمنعك من الخضوع للجراحة، يُعتبر استئصال المرارة العلاج الأفضل للحصى الصفراوية. ومن الممكن إجراء هذه الجراحة باستخدام تقنية تنظيف البطن (laparoscopic)، حتى إن كثيراً ممن يخضعون لجراحة مماثلة يعودون إلى المنزل في اليوم عينه. التأثيرات الجانبية لاستئصال المرارة محدودة، ولعل الأكثر شيوعاً بينها الإصابة بإسهال بسيط بعد الجراحة. قد يدوم هذا الإسهال أسابيع، ويختفي عادة من دون أي علاج.

ناقش خيارات علاج الحصى الصفراوية مع طبيبك، فيمكنك معا مراجعة الخيارات المتوفرة لتختار منها ما يناسب

تعاني الحصى الصفراوية، وقد قرأت عن (تنظيف) المرارة (الحويصلة الصفراوية) التي تزيل هذه الحصى، وتريد التأكد من أنها عملية آمنة؟ وفي حال لم تنجح، هل تنطوي على أي مخاطر؟ يُباع عدد من العلاجات التي تدعى أنها تعالج الحصى الصفراوية بتنظيف المرارة، من دون وصفة طبيب، ولكن لم يتبين حتى اليوم أن أيًا منها فاعل. في المقابل، تتوفر أدوية تذيب الحصى في حالة بعض المرضى، إلا أنها تحتاج إلى وصفة طبية. يُخصص هذا العلاج عادةً إلى من لا يتحملون الخضوع لجراحة، ولا يكون فاعلاً دوماً. نتيجة لذلك، يبقى العلاج الأكثر فاعلية للحصى التي تسبب العوارض استئصال المرارة.

المرارة أو الحويصلة الصفراوية عضو صغير في الجانب الأيمن من أعلى البطن، تحت الكبد مباشرة. تحتوي المرارة على سائل هضمي يُدعى الصفراء يُطلق في الأمعاء الدقيقة. أما الحصى الصفراوية، فهي ترسبات صلبة تتشكل في المرارة. إن لم تسبب لك الحصى العوارض، فلا تحتاج عادةً إلى علاج، لكنها تؤدي أحياناً إلى عوارض. ولعل الأكثر شيوعاً بينها الشعور بألم في البطن بعد تناول الطعام، ويُدعى هذا العرض الغص المراري.

إذا لم تعالج الحصى التي تسبب العوارض، يمكن أن تؤدي إلى التهاب المرارة. كذلك قد تنتقل الحصى من المرارة إلى قناة الصفراء، وعندما يحدث ذلك، لا تعود الإنزيمات التي يفرزها البنكرياس تصل إلى الأمعاء الدقيقة. بدلاً من ذلك، تُرغم على الرجوع إلى البنكرياس، حيث تسبب الالتهاب. ونظراً إلى هذه المضاعفات المحتملة، من الضروري التخلص من حصى المرارة.

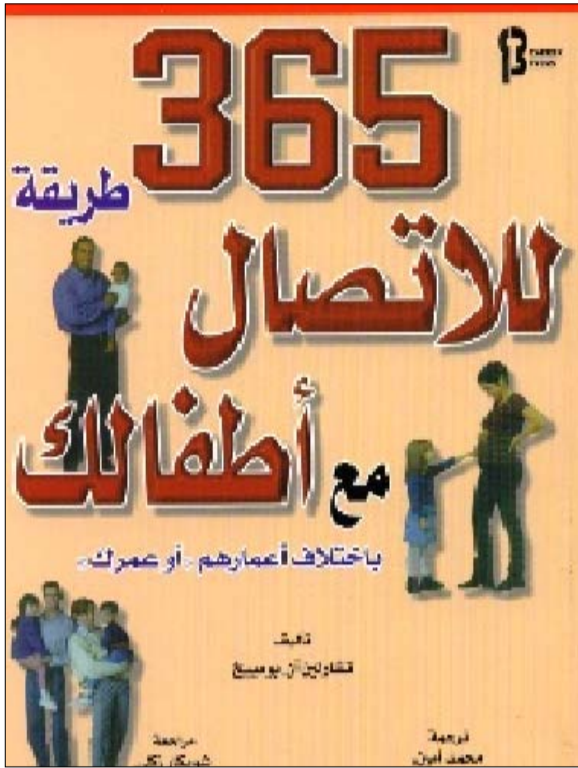
تفتت الحصى

ينادي كثر بتنظيف المرارة، ويعتبرونه علاجاً بديلاً للتخلص



منوعات الفكر

25



٣٦٥ طريقة للاتصال بأطفالك

يبدو أنكم سمعتم بهذا من قبل، آيس كذلك!! 365 طريقة للاتصال مع أطفالك، هو كتاب يتضمن مجموعة من الأنشطة، نعم الأنشطة! ولكن الكتاب أعلى قيمة من مجرد ذلك، إذ يهين الفرصة للوالدين للتعرف على طرق جديدة لم يفكروا بها، تجعلها أكثر قرباً واتصالاً بأبنائهم في زحام الحياة اليومية وحياة العمل. فالوالدية (الأبوة والأمومة) هي طريق وعمر مليء بالمنحنى والمرتفعات، يستمتع بها أحياناً وتُمل أحياناً. ومع ذلك، تعتقد مؤلفة الكتاب تشارلين أن بومبيخ أن كثيراً من الآباء والأمهات يقعون تحت ضغط الحياة الذي يفهمهم بالخوف، وغالباً، فإن القصص الذي ينطوي عليه الكتاب عن حياة مثل هؤلاء الناس يقدم لنا نماذج طبية حول كيفية تصرف الوالدين مع أبنائهم من وجهة نظرهما وليس من وجهة نظر أبنائهم. فكتاب 365 طريقة للاتصال مع أطفالك قد كتب ليُساعد الآباء ليتخلصوا من مخاوفهم الودية وليؤمنوا بدفء علاقتهم ببنيهم وما تضفيه هذه العلاقة من حكمة يتعمون بها على أطفالهم ويفتحون أعينهم على التلقائية والحماسة والدروس المستفادة التي يشاركونهم فيها. وعلى الرغم من أن سلسلة القصص القصير، عن أساليب الاتصال بأطفالك والأملئة القليلة التي ساقتها مؤلفة الكتاب، إلا أن كتاب 365 طريقة للاتصال مع أطفالك سوف يساعدك في مجمله على الاتصال ببنيك بطريقة عملية إيجابية ممتعة مثيرة للفكر، دافئة ومثيرة. ومهما كان عمر ابنك أو عمرتك، لم تفت الفرصة بعد، أن تجرب أيها منها أو تحاول إضفاء معنى على علاقتك ببنيك. إن كتاب 365 طريقة للاتصال مع أطفالك سوف يساعدك ليس فقط على الاستمتاع برحلة الحياة ومعتكها الوعر في تربية أبنائك، ولكن أيضاً يساعدك على الاستمتاع بما تنقله القصص التي ساقتها مؤلفة، وما بها من محاولات وتحديات

• المؤلف: تشارلين أن بومبيخ • الناشر: مجموعة النيل العربية



بهدف مناقشة معوقات جمعيات الفنون

الثقافة تنظم ملتقى الفنون الشعبية الثاني بمشاركة ما يزيد عن ٢٧ جمعية

•• دبي - الفجر:

عقدت وزارة الثقافة والشباب وتنمية المجتمع اجتماعاً تحضيرياً ضم أعضاء اللجنة المنظمة لفعاليات ملتقى الفنون الشعبية الثاني والمقرر أن تنظمه الوزارة في الفترة المقبلة، وذلك صباح أمس الأربعاء الموافق ١١ سبتمبر الجاري بالمركز الثقافي في عجمان ترأس الاجتماع سعادة بلال البدور وكيل الوزارة المساعد لشؤون الثقافة والفنون وحضور وليد الزعابي مدير إدارة التراث والفنون والفنان عيد الفرج رئيس اللجنة وعضوية الدكتور سعيد الحداد والباحث سعيد بومبان والدكتور ناصر حديد وحמיד ال علي ومقرر اللجنة جمال الشحي، لمناقشة خطة تنفيذ الملتقى.



تحقيق أهدافه كما ناقشت اللجنة عددا من المبادرات التي تنظمها الوزارة مع وزارة التربية ومدارسها لتعريف الطلاب بالفنون الشعبية. كما ركز الاجتماع على أهمية تفعيل دور المؤسسات الإعلامية بالدولة لنشر هذه الفنون وتقريبها من الأجيال الجديدة إضافة إلى تبني المراكز الثقافية المنشرة بالدولة لأنشطة الفنون الشعبية كفعالية أساسية في كافة البرامج التي تقدمها على مدار

مؤكداً أن وزارة الثقافة والشباب وتنمية المجتمع تبذل جهوداً ضخمة لتوفير المناخ الملائم لممارسة الفنون الشعبية والحفاظ عليها والتواصل بين الأجيال سواء من خلال جمعيات الفنون الشعبية، أو من خلال المبادرات والفعاليات والأنشطة التي تنظمها الوزارة على مستوى الدولة. هذا وقد قدم أعضاء اللجنة العديد من المقترحات والحلول التي يمكن أن تكون دافعة لنجاح الملتقى في

دراسة المقترحات ووضع الحلول لكافة المشكلات التي تواجه تلك الجمعيات بالتعاون مع وزارة الشؤون الاجتماعية. وأشار سعادة وكيل الوزارة المساعد لشؤون الثقافة والفنون إلى أن تنظيم ملتقى الفنون الشعبية وفعالياته، يأتي تماشياً مع الأهداف الاستراتيجية للوزارة (2011-2013) في الارتقاء بالحركة الفنية والحفاظ على التراث الإماراتي غير المادي

بدوره أكد سعادة بلال البدور إن الوزارة كانت حريصة ومنذ فترة بعيدة على تنظيم هذا الملتقى واللقاء برؤساء الجمعيات العاملة في مجال الفنون الشعبية والتي يزيد عددها على 27 جمعية لإيمانها بأن الحديث المباشر، وعرض كافة وجهات النظر، والاستماع إلى ملاحظات تلك الجمعيات ومشاكلها التي تعترض أنشطتها، يمكن أن يكون بداية قوية لتفعيل دور الجمعيات المنتشرة في كافة بقاع الإمارات والتي تعد أهم الكوادر المهمة بالحفاظ على الفنون الشعبية الإماراتية من التحريف والانحدار، مشيراً إلى اهتمام معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان وزير الثقافة والشباب وتنمية المجتمع بتفعيل دور جمعيات الفنون الشعبية وتذليل كافة العقبات التي تواجهها من خلال آليات واضحة. وأوضح البدور إن الملتقى يتضمن العديد من المحاور ومنها استعراض رؤية واستراتيجية وزارة الثقافة والشباب وتنمية المجتمع الذي دعا إليها معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان منذ اليوم الأول في توليه المسؤولية وهي الرامية إلى حماية التراث غير المادي والفنون الشعبية الإماراتية من خلال دعم جمعيات الفنون الشعبية مادياً ومعنوياً بغية إبراز دورها وتفعيل أنشطتها، وعبر توضيح حقوق وواجبات هذه الجمعيات التي حددها القانون الاتحادي ودور واختصاص وزارة الثقافة في متابعة الأنشطة الفنية للجمعيات، كما يناقش الملتقى كافة المعوقات والتحديات التي تواجه عملها وأنشطتها ووضع العديد من المقترحات العملية والنقاط الحيوية لكي تطلع الجمعيات بدور بارز في حماية الفنون الشعبية والتراث غير المادي، على أن تقوم وزارة الثقافة

أعمالها تتسم بروحية خاصة واحترافية عالية

دو فيلموجان تعرض أهم أعمالها من خلال (نبض)



كانها تحافظ على سرها بعينيتها. يخيل لزارع معرض أن دو فيلموجان للوهلة الأولى أنه أمام منحوتات جياكوميتي أو إيقاعها الذي يثير العاطفة الشديدة بسبب نحولة أجسادها العنيدة والمغوظة والطويلة السابقين التي تتمسك بالروح ليتبين أنه يشاهد قامات مشوهة ومرتاحة لا تخشى الانزلاق والوقوع، إذ تهتم الفنانة كثيراً بلمس أعمالها وانسيابها وعنادها في البقاء والصمود وحفظ الأسرار. عرفت أن دو فيلموجان بحساسيتها النادرة بالإضافة إلى إحساسها القوي باللون والملمس في الفن التصويري، وهي ترى الأمور من حولها تستلهمها وتحللها بنظرة فضولية. معظم منحوتاتها تصويرية وفي الوقت نفسه منفصلة عن الواقع، تؤكد غلبة العاطفة والطاقة في الحياة، ونتيجة لذلك تدور غالبية أعمالها حول التعبير عن الطبيعة البشرية. ولدت أن دو فيلموجان في باريس وتعيش وتعمل في نيويورك. تابعت تدريباً مكثفاً على مدى 10 سنوات في مختلف المدارس الفنية بما في ذلك كلية هارفارد للفنون وغيرها. كانت بداية اهتمامها بتدوير الفن التجريدي. وكان اللون وخصائصه من أكبر اهتماماتها، لكن، سرعان ما اتجه اهتمامها إلى الكولاج الملون ومن ثم إلى النحت الأقرب إلى الكلاسيكي. خلال (معرض نيويورك الفني) في عام 2000 لفتت موهبتها الفنية نظر الفنان الإيطالي دافع الصيت لورينزو كاسيو، فشحجها على متابعة الدراسة الفنية، خصوصاً تطوير خبراتها التقنية، لا سيما النحتية منها، ريثما تتمكن من قدرتها على تطوير وتشكيل مختلف المواد على هوى أفكارها وأحاسيسها. وسبق أن جالت الفنانة من خلال أعمالها على عواصم أوروبية وأميركية.

بروحية خاصة واحترافية عالية، مجسدة ذلك في معرضها الأخير بعنوان (نبض) في غاليري مارك هاشم في بيروت، الذي تضمن 40 لوحة تشكيلية ومنحوتة من البرونز والأسمنت والكريستال والكولاج. تضم أعمال أن دو فيلموجان تماثيل لنساء غير متناسقة وفي وضعيات حزينة وتأملية وجياكوميتية (نسبة إلى النحات البيروتو جياكوميتي) لكنها تنبض بالحياة، وتُضَع بالعواطف الداخلية والروحية، وتطرح كثيراً من الأسئلة، وهي مستلهمة من كل شيء حولها، خصوصاً أعمالها البرونزية التي فقدت لغائها المعدني وباتت أقرب إلى الآثار القديمة التي تعرض في المتاحف أو في باحات القصور. تركز دو فيلموجان على مادة البرونز لأنها، كما تقول، نبيلة ودافئة للملمس. ولديها لوحات ومنحوتات مكونة من قصاصات ورقية ومجلات بألوانها الباهتة والمعقدة، تحولت إلى ما يشبه جلدًا للمنحوتات. وتلفنك بين مجموعتها منحوتتان صغيرتان من الكريستال الأبيض تستدعيان الرغبة للاقتراب منهما ولسهما بانتباه ودراية وعناية. وتشير أعمالها كافة إلى احترافها وبراعتها التقنية في تشكيل نسيات النساء وأفكارهن وربما انعزالهن. تصقل الفنانة فكرتها في المواد التي تستعملها وتحولها إلى منحوتات لنساء هن أقرب إلى كيان شعري له تعابيره وملمسه ونظراته وتصفيته شعره، ترسم الفنانة العري الأنثوي وتنتج في ذلك، لكن لا شيء يوحى بالإغراء والرغبة والنشوة واللذة، كل شيء يوحى بالحكمة في أعمال الفنانة الفرنسية، إذ كل شيء مصقل ليكون مناسباً لفكرة الفنانة التعبيرية والشكلية والتأملية. واللافت في المنحوتات واللوحات أن المرأة لا تنظر أبداً إلى المشاهد أو إلى الأفق البعيد بل تتوجه نظرتها إلى ذاتها ونفسها، تتأمل ذاتها

تنطلق الفنانة والنحاتة الفرنسية أن دو فيلموجان في نحتها من الأسلوب الكلاسيكي وتقترب من التقنيات الحديثة، ما يجعل أعمالها تتسم



لا علاقة لشخصية الممثل بأدواره

عصام بريدي: الانتاج والقصة أهم ركيزة لنجاح اي عمل

ممثل ومغني لبناني شاب، غاب عن الفن لأسباب إنتاجية، لكنه تألق تمثيلاً بأدوار كوميدية ودرامية مهّدت له الطريق نحو أعمال عربية مشتركة حققت نجاحات. فبعد مسلسل (الشحورة) أطل عصام بريدي في دور درامي في مسلسل (لعبة الموت) ويستعد للعودة إلى الكوميديا في (سيت كوم) تلفزيوني لبناني. عن مشاركاته الدرامية العربية ونظرة إلى الخليط اللبناني والسوري والمصري في المسلسلات، كان مع بريدي هذا الحوار:



• تميزت الدراما الرمضانية بخليطها اللبناني والسوري والمصري، فما انعكاس ذلك على الدراما العربية؟
- ساهم هذا التنوع بين المصري والسوري واللبناني في مزج الثقافات العربية المختلفة وجمع بيناتها في عمل درامي واحد، فلمرة الأولى تتعاون مجموعة من الممثلين والكتاب والمخرجين من بيئات عربية مختلفة في عمل درامي واحد، تتبادل فيه الآراء بهدف جمع الأفكار التي نتكلم عنها عادة، حول غنى التنوع الثقافي في العالم العربي، وتقديمها في عمل عربي جامع.

• هل لمست تمايزاً بين هذه الثقافات أم تقارباً؟
- وجدت أننا متقاربون في أمور شتى ونستطيع التفاهم مع بعضنا البعض بمختلف الأفكار، علماً أن تجاربنا الدرامية العربية كمثل لبنانيين كانت محدودة سابقاً، لكن وعقناً كبير على الدراما العربية ككل ويحسب لنا حساب، ما يؤكد أن الدراما اللبنانية لم تحقق انتشارها المطلوب بسبب المادة التي عولجت فيها أي النص وليس بسبب أداء الممثلين.

• بعد مشاركتك في (الشحورة)، وأخيراً في (لعبة الموت) كيف تقيم الأصداء تجاه أدوارك العربية؟
- لا شك في أن مشاركاتي هذه دعمتني، خصوصاً أن الجمهور العربي لديه فضول متابع هذا

الممثلين اللبنانيين. ما انعكس انطباعاً جميلاً على مسلسل (لعبة الموت) الذي نجح واحتل المرتبة الأولى في لبنان وغيره من دول العالم العربي.

• هل لتحقيق (لعبة الموت) المرتبة الأولى عربياً انعكاسات إيجابية على انتشار الممثلين اللبنانيين في العالم العربي؟
- الناحية الإيجابية التي أراها في هذا المسلسل تأكيداً أن المشكلة التي تحول دون انتشار الدراما اللبنانية لا تكمن في أداء الممثلين بل في مواضيعها الخاصة غير الشاملة التي تظهرنا كأننا نعيش على كوكب آخر، غير معنيين بمحيطنا ومنزوين في طرقاتنا. لذلك ساهمت الأعمال العربية المشتركة، ومن بينها (لعبة الموت)، بتعريف العرب إلى الممثلين اللبنانيين بشكل أوسع وأسرع.

• انتقد ممثلون لبنانيون كثير الأدوار المسندة إليهم في الأعمال العربية، فهل تغير هذا الواقع؟
- أسندت الأدوار الرئيسية في (لعبة الموت) إلى اللبنانيين، وهذا دليل على أن هذا العمل قام على مجموعة من الممثلين يشكل اللبنانيون جزءاً مهماً منهم. ما تغير برأيي هي النصوص التي باتت تضم شخصيات لبنانية من ضمن شخصيات عربية مختلفة موجودة فيها، خلافاً للنصوص العربية السابقة التي أسندت فيها أدوار شخصيات أجنبية إلى

العاملان ركيزة لنجاح العمل، بينما يقتصر دور الممثلين على تجسيد العمل واللباسه، إذا جاز التعبير، ثياباً جميلة، لكن يتطلب الجسم الجميل نحتاً أولاً، عبر تأمين تمويل لازم لتصوير المشاهد القوية بدل إلغائها، وتقديم كاست مناسب جيدين لعدم القدرة على دفع بدل أتعابهم.

تؤثر هذه العوامل الإنتاجية على نتيجة العمل، أما بالنسبة إلى القصة والنص، فلأسف كتبت نصوص لا تعني المجتمع، لذا نستغرب مضمونها وهي غريبة عنا.

• وفي الإخراج؟
- لدينا أهم مخرجي العالم العربي، إنما لا يتوافر لدينا إنتاج كمثل يستطيع المخرجون اللبنانيون من خلاله أن يبدعوا ويسترسوا في أفكارهم. فكيف يعملون في ظل غياب ركانز أساسية للتلفزيون؟

نوعت على صعيد المنتجين والمخرجين والكتاب، أي معيار بالنسبة إليك هو الأهم لقبول المشاركة في عمل يعرض عليك؟
- رغم أهمية التركيبة المؤلفة من هؤلاء الثلاثة، لكنني لا أركز على هوية أي منهم بل على النص الذي أقرأه، ومدى قدرتي كممثل على التعبير عن الشخصية التي أجسدها، فضلاً عن أنني، عندما أقرأ النص، إما أرفضه أو أقبل به، فأنا لا أبنني مشاركتي على الخوف من أن يسبب رفضي لدور ما مشكلة شخصية مع الكاتب أو المنتج، برأيي يجب أن يحترم الممثل حقه في اختيار الأدوار التي يستطيع أداءها كما يجب، لأن هذا الخيار سينعكس سلباً أو إيجاباً على المسلسل في نهاية المطاف.

• اقتصرت أدوارك العربية على الدراما فيما نوعت محلياً بين الكوميديا والدراما، هل تسعى إلى دور كوميدي عربي؟

الأولى وقدمت نفسي إلى الساحة الغنائية، لكنني لم أجد الدعم اللازم للاستمرار، رغم أنني توقعت أن ألقى دعماً إنتاجياً في مكان ما ولكن ذلك لم يتحقق.

• لماذا لم يتم استغلال موهبتك، سواء في التمثيل أو الغناء، في عمل استعراضى غنائي؟
- لا أفكر في الموضوع ولا أريد لوم أحد، لأنني قمت بما يلزم لتقديم نفسي كمغني، فضلاً عن أن المسرح اللبناني محصورة بأناس معينين، ولا يد من أن يحين الوقت المناسب لتقديم الاثنين في عمل واحد.

• هل تلتفت عروضاً سينمائية جديدة بعد (باب الشمس)؟
- لا، بالمناصفة، أتأسف لرؤية الكوارث السينمائية في الأفلام اللبنانية، فكلماً ورغب أحدهم في تطوير حلقة تلفزيونية مبنية ينقلها إلى السينما، وهذه مسخرة واستفباء للجمهور! أتابع الأفلام السينمائية بشكل يومي وأحزن عندما أرى إعلاناً لفيلم سينمائي لبناني سخيف في الصالات.

• نجح سيت كوم (آدم وحوا) في موسم الأربعة، لكن هذا النوع الكوميدي إنتاجه خجول في لبنان، ما السبب؟
- لا يتناسب هذا النوع من (السيت كوم) الخفيف والقصير مع مصالحة الشاشات التجارية، لأنه لا يؤمن مردوداً مادياً عبر الإعلانات لذلك لا يهمها إنتاجه، ما اضطرنا في (آدم وحوا) إلى جمع مواقف عدّة في حلقة واحدة، لتطول مدتها إلى نصف ساعة يمكن من خلالها تمرير إعلانات تجارية.

• لماذا لم تطور وباتريسييا نمور هذه الثانية الكوميديا في عمل جديد؟
- لا أحيد استنزاف نجاح عمل ما، بل أفضل أن يبقى في ذهن الجمهور جميلاً ويحمل بصمة مميزة، ربما تنتقل باتريسييا وأنا إلى عمل جديد بعيد عن روحية (آدم وحوا)، قد يكون عملاً مسرحياً يأتي في الوقت المناسب.

التمثيل اللبنانيين. هل مهّدت الأزمات العربية لهذا المزيج أم افتقح الفضائيات العربية وانتشارها؟
- مهّد نجاح بعض الأعمال إلى حماسة الجمهور العربي لهذه التركيبة الممتزجة في الدراما، فأصبحت المحطات العربية تطالب بها، فضلاً عن أن الأوضاع السورية فرضت تصوير غالبية الإنتاجات القوية في لبنان. علماً أنه توافر هذا العام كمّ لا بأس به من المسلسلات السورية الصرفة، لذلك لا أرى أن الوضع السوري المتأزم هو الذي فرض التعاون مع الممثلين اللبنانيين، خصوصاً أن الممثلين السوريين منتشرون في البلدان العربية ولا يحتاجون إلينا.

• ما المسلسلات التي تابعتها في شهر رمضان؟
- تميز هذا العام بتوافر أعمال درامية مميزة بممثلها ومخرجها وإنتاجها، من بينها: (العراف)، سنعود بعد قليل، لعبة الموت، قمر الشام، ولادة من الخاصرة، جذور، فكانت المنافسة قوية خصوصاً أن لكل منها نسبة مشاهدين معينة، ولم تُحصَر المتابعة بعمل واحد، كما حصل في السنوات السابقة.

• ما المقومات الواجب توافرها في الدراما اللبنانية لتدخل ضمن هذه المنافسة القوية؟
- يحتاج أي عمل درامي إلى إنتاج أولاً وإلى قصة ثانياً. يشكل هذان



نجوى فؤاد تشارك في فيلم (للمراهقات فقط)

مع الوضع السياسي الحالي والتفاعل مع الحالة السورية. وعن دورها، قالت: (أودي دوراً متعرضاً لابتها موقف صارم من إدمانها للمخدرات، وتحاول بكل جهدها أن تخرج ابنتها من هذه الحالة، فتكتشف أشياء أخرى عن ابنتها لم تعرفها من قبل).

الفيلم من بطولة: رولا شامية وميسرة ومحمود الجندى، ومن تأليف شريف حلمي وإخراج سيد سيف.

كشفت الفنانة المصرية نجوى فؤاد عن أنها تشارك في فيلم (للمراهقات فقط). وتجسد دور أم تتعرض لابتها موقف صارم من إدمانها للمخدرات في سن الـ 16. وأوضحت فؤاد لـ (الراي): أن الفيلم يناقش قضايا المراهقات، خصوصاً أن تلك الفترة الحرجة في عمر الإنسان تجعله متخبطاً عاطفياً وعقلياً، وإن كانت تشك في أن هذا الأمر قد يتغير بعد الثورة المصرية، وذلك نتيجة التعاض

منوعات الفكر



يوسف الخال: لست رومانسياً

أكد الممثل يوسف الخال أنه ليس رومانسياً كما يظهر بل هو عاطفي وحساس وقال: قد أفجر رومانسياتي مرة في السنة بطريقة جنونية. حول الغناء ذكر أنه لم يكن يعلم حجم صوته إلا بعد مشاركته في مسرحية (آخر يوم) مع أسامة الرحباني الذي له فضل كبير عليه، كاشفاً أنه عاشق للمسرح وينتظر فرصة الإطلالة في عمل ضخم.



حسن حسني في (راحة)

قرر الفنان حسن حسني الدخول في راحة بعد حالة من النشاط الفني شارك خلالها في مسلسل وأربعة أفلام، وشارك حسن حسني في مسلسل (مزاج الخير) حيث جسد شخصية المعلم نوح الذي ناصب خميس أفندينا مصطفى شعبان العدا في العمل الذي تدور أحداثه حول تجارة المخدرات وأقراص الترامادول. مسلسل مزاج الخير بطولة مصطفى شعبان وعلا غانم ودرة وسميحة أيوب وحسن حسني ومحمود الجندى ومحمد نجاتي وإخراج مجدي الهواري وتأليف أحمد عبدالفتاح.

كما قدم حسن حسني أربعة أفلام هي (رغم أنفه) مع رامز جلال، (ونظريه عمتي) مع حورية فرغلي، و(قلب الأسد) مع محمد رمضان الذي يعرض حالياً في دور السينما.



منوعات الفكر 27



هايدي كلوم: الشعر

أجمل (إكسوار) للمرأة

ترى عارضة الأزياء الألمانية الشهيرة هايدي كلوم أن الشعر (أجمل إكسوار) للمرأة. وقالت كلوم (40 عاماً) في تصريحات لـمجلة (كوفر) الألمانية: (الشعر أهم بالنسبة للمرأة من الأحذية أو المجوهرات أو الحقيبة الجميلة). وذكرت كلوم أنها بعد مرور عشرين عاماً على عملها في مجال الموضة لا تزال تحب الاهتمام بتسريحات الشعر. وقالت كلوم: (أحب ذلك كما أحب الأشخاص الذين يقومون بتلك المهمة). وذكرت كلوم أنها تعرف مصفف شعرها منذ أكثر من 10 أعوام وخبيرة المكياج الخاصة بها منذ 15 عاماً، وقالت: (معهما لا أحتاج إلى النظر في المرأة).



جونو تيمبل في كوميديا Afternoon Delight

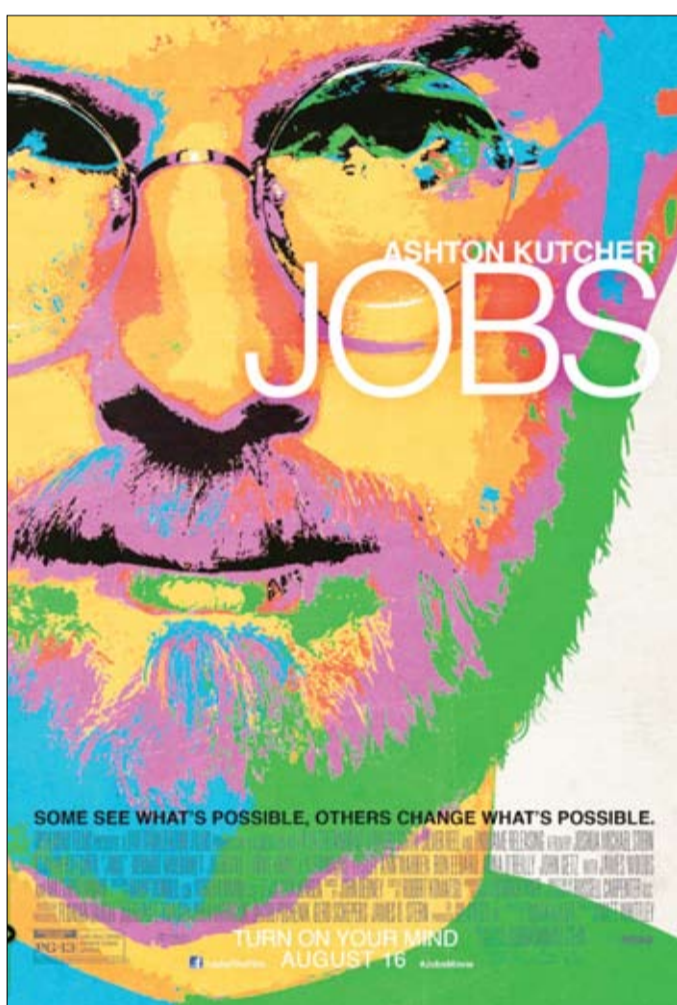
شاركت الممثلة الشابة جونو تيمبل في حفل افتتاح فيلمها الأخير Afternoon Delight، الذي يشاركها في بطولته كاثرين هان وجوش رادنور. وارتدت النجمة البريطانية وابنة كل من المنتجة أماندا تيمبل والمخرج جوليان تيمبل فستاناً أبيض قصيراً يعكس عمرها، وهي من مواليد عام 1989. وأبرزت تيمبل خلال حفل الافتتاح علاقتها الجيدة المليئة بالمرح مع أبطال الفيلم. في الوقت الذي أكد فيه النجوم أن المرح كان العنوان الحافل أثناء تصوير الفيلم الكوميدي Afternoon Delight، وهو من تأليف جيل سولواي وإخراج.



وقع في غرام شخصية ستيف جوبز وفهمها

Jobs .. أشتون كوتشر ورمز عالم التكنولوجيا ستيف جوبز

في ربيع عام ٢٠١١، حصل الممثل أشتون كوتشر على فرصة مقابلة مؤسس شركة (آبل) ستيف جوبز، لكن لم يحدث ذلك اللقاء لأن كوتشر كان منشغلاً بعمله. ثم في ٥ أكتوبر توفى جوبز عن عمر ٥٦ عاماً وترك وراءه تذكارات كثيرة حول العالم.



يقول أشتون كوتشر الذي يؤدي دور الرمز الكبير في عالم التكنولوجيا المتطورة ستيف جوبز في فيلم Jobs الجديد: (أظن أن الأمور تحدث لسبب معين. يمكن اعتباره أحد أعظم المخترعين في عصري. لكني لا أعلم ما كان يمكن أن أحصل عليه من ذلك اللقاء).

في المقام الأول، يعتبر كوتشر أنه كان ليحصل على انطباع مؤقت عن جوبز في حال التقى به، وكان ذلك لينعكس سلباً على طريقة تجسيده للدور: (ربما فعل أمراً لم يسيق أن قام به إلا في ذلك اليوم، لكنني كنت لأتمسك بذلك الأمر. لذا ربما، وأقول ربما... كنت محظوظاً لأنني لم أقابله).

كان كوتشر يتحدث عن فيلم Jobs قبل عرضه أمام مجموعة من المدعوبين من بينهم: مديرون تنفيذيون لشركات تقنية متطورة وصحافيون في سان فرانسيسكو. جلس الممثل كوتشر (35 عاماً) في صالة المؤتمرات في فندق (ريتز كارلتون) مع مخرج الفيلم جوشوا مايكل ستيرن، وقد بدا بعيداً عن أجواء الأعمال التلفزيونية الكوميديا التي اشتهر بها: (والد شمت في برنامج Two and a Half Men That (إس) ومايكل كيلسو في برنامج (فوكس) 70s Show على قناة (فوكس)).

بسبب الشخصيات الخرقاء التي كان يجسدها هذا الممثل على التلفزيون، فبولت فكرة أن يؤدي دور جوبز على الشاشة بكم هائل من الشكوك في البداية. لكن لظلالاً كان كوتشر لاعباً في عالم التكنولوجيا ولديه شغف تجاه وسائل الإعلام الاجتماعية، وهو يعمل



كوتشر في غرام الشخصية وفهمها. يعترف

كوتشر بأن الفرصة كانت غير مألوفة بالنسبة إليه، فقد كانت أشبه بخليط مثالي بين الاهتمامات الشخصية ومتطلبات المهنة: (يجب أن يبدي كل شخص اهتمامه بمهنته، لكن حين يكون محور الاهتمامات الشخصية جزءاً من المهنة، يصبح الوضع حماسياً جداً). بدأ تصوير فيلم Jobs في يونيو 2012 وقد شمل ثلاثة أيام من العمل في المنزل والحس الذي نشأ فيه جوبز فعلياً في لوس ألتوس، كاليفورنيا. كان مرأب العائلة (المقر) الأول لشركة (آبل). تم تصوير معظم مشاهد الفيلم في لوس أنجلوس، لكن أصغر ستيرن على ضرورة اختيار المواقع الصحيحة لبيت الأجواء الحقيقية التي كانت سائدة في بداية تأسيس شركة (آبل). يقول كوتشر إن ذلك الجزء من التصوير لم يكن سهلاً لأنه كان لا يزال يحاول تقمص الدور بأفضل طريقة: (حتى هذا اليوم، لا أعلم إذا كنت أفهم ستيف جوبز بالكامل. ولا أعلم إذا نجح أحد يوماً في فهمه بالكامل. يمكن تكوين صورة عنه بشكل تقريبي فقط. لقد بذلت قصارى جهدي كي أتماهى مع ذلك الرجل).

أخيراً، جاء شخص كان يعمل معه ليخبره: (قم بتقسيرتك الخاصة. لا تحرم نفسك من ذلك). يتابع كوتشر: (بعد تلك المرحلة، كان يجب أن أسامح نفسي على الأخطاء التي كنت سأرتكبها. حين تمكنت من القيام بذلك، انطلقت وأنا مقتنع بضرورة بذل أقصى الجهود). سرعان ما أدرك أن الناس الذين لم يعرفوا جوبز عن قرب كانوا يسيئون فهمه ولم يدركوا مدى شغفه بكل ما



بيتكه: (كان يهتم بما يفعله أكثر من أي شخص آخر. كان يهتم بشدة لدرجة أنه يتجاهل أحياناً مشاعر الأشخاص المحيطين به... كان ستيف يخصص كل لحظة لتطوير مشاريعه وابتكار منتجات مدهشة لشركته كي يحبها الناس ويعتوا بها ويستفيدوا منها. بالنسبة إلي، كانت هذه الفكرة ركيزة العمل كله).

وودي آلن مطلوب في ريو دي جانيرو

قال رئيس بلدية ريو دي جانيرو إنه مستعد لدفع (أي ثمن) لإقناع وودي آلن بتصوير أحد أفلامه في مدينته الساحلية التي تستضيف في عام 2016 دورة الألعاب الأولمبية. وأوضح إدواردو بايس في مقابلة نشرتها صحيفة (أو غلوبو)، (سأدفع كلفة الإنتاج بالكامل). وأنجز آلن في الفترة الأخيرة سلسلة من الأفلام تناولت بعض أهم دول العالم مثل لندن وبرشلونة وباريس وروما وبيدو بايس عازماً على إضافة ريو دي جانيرو إلى هذه القائمة.

كوتشر وستيرن يستعدان لحضور العرض، كشف الممثل فجأة عن جزء من

الفكر

اتباع نظام غذائي صحي يساعد على مزاج افضل



أكد استشاري التغذية وعلاج السمنة والنحافة الدكتور صبحي عيد أن الطعام يعتبر أحد الأشياء المعبرة عن الحالة النفسية للأشخاص وخاصة بين النساء فكتيرات من النساء يقمن بتناول الطعام بشراهة عند الشعور بالحزن والكآبة أو حتى عند الشعور بالفرح والنجاح فهنا الطعام يتم التعامل معه حسب الحالة المزاجية للإنسان فيعاني من الكثيرين من حالات الكآبة والشعور بالعزلة بدون سبب واضح أو حتى بدون أي ضغوط وأضاف صبحي أن تناول كوب من الزبادي يوميا يساعدك على البدء بطاقة كبيرة ويقلل من إحساسك بالجوع طوال اليوم بالإضافة إلى أن تناول طبق متوسط من الأرز يساعدك على نوم هادئ ليلا. وأكد على أن وجبة الإفطار هي أهم وجبة باليوم فهي التي تمد الجسم

بالطاقة للاستمرار بقية اليوم لذلك يجب الاهتمام بها ويمكن تناول شئ من البروتين (جبن أو ألبان) مع حبة أو أكثر من الفاكهة الطازجة وتلك الوجبة من شأنها تنشيط خلايا المخ ومدد بالطاقة اللازمة للبدء بنشاط والتغلب على الآلام. وأشار عيد إلى أن بعض الأطعمة تجعلك الأعصاب تسترخي مما تجعلك أكثر يقظة وتركيزا فزيد من ذكائك مثل الحليب والسكك واللحوم والدواجن وهي أيضا تمنح الطاقة للجسم كما أن الأطعمة الغنية بالكبروهيدرات والنشويات كالبطاطس تساعدك على الاسترخاء لأنها تعمل على إنتاج السيروتونين الذي يعمل على تهدئة الأعصاب وتخفيف القلق والاكتئاب.

قرأت لك

الرمان



تحتوي ثمر الرمان الحلو على 10% مواد سكرية، 1% حامض الليمون، 84% ماء، 3% رماد قشر الرمان بعد تجفيفه وحرقه، 3% بروتين، 3% ألياف

وعناصر مرة وفيتامينات (A, B, C) ومقادير قليلة من الحديد والفسفور والكبريت والكالسيوم والبوتاس والمنغنيز ويعد بدوره ترتفع نسبة المواد الدهنية 7-9%. يعتبر الرمان غني بعناصره الغذائية وخاصة بالفيتامينات وله خواص وقائية وعلاجية عظيمة فهو مسكن للآلام ومخفض للحرارة ويفيد في حالات العطش الشديد أثناء الطقس الحار وقابض لحالات الإسهال ومانع للزفير وخاصة الناتج عن البواسير والأغشية المخاطية. حيث عصير الرمان يشفي بعض حالات الصداع وأمراض العيون وخاصة ضعف النظر وإن مغلي أزهار الرمان يفيد في علاج أمراض اللثة وترهلها، تساعد على إيقاف النزف وعلاج الإسهال المزمن، على قطع السيالان الأبيض من المهبل. كما لن عصير الرمان يفيد لعلاج حالات الحمى الشديدة والاسهال المزمن، ولتطرد الديدان المعوية وعلاج البواسير، يسهم شرب عصير الرمان مع العسل، في تنشيط الأعصاب وفي حالات الإرهاق.

سؤال وجواب

- متى أعلن استقلال الولايات المتحدة ؟
- أعلن استقلال الولايات المتحدة الأمريكية في الرابع من شهر يوليو لعام 1776 وكان الاتحاد من 13 ولاية فقط، وكتب توماس جيفرسون الجزء الأعظم من وثيقة الاعلان عاونه فيها مشاهير مثل جون آدمز - بنجامين فرانكلين
- ما معنى كلمة بنغلاديش ؟ وعلى ما يطلق ؟
يطلق اسم بنغلاديش على مكان يعرف سابقا باسم (باكستان الشرقية) ومعناه البنغال الحر .
- ما هي القاعدة الصحيحة في أعمار الحيوانات والنباتات ؟
القاعدة الصحيحة هنا تقول إنه كلما أبطأ النبات أو الحيوان في نموه طال عمره فمن الحشرات ما لا يعيش في طور البلوغ أكثر من ساعات

لماذا يسبب الجوع شعورا مزعجا؟

اكتشف فريق من العلماء في جامعة كامبريدج أن الشخص عندما يشعر بالجوع تبدأ مستويات السيروتونين (وهي مادة كيميائية موجودة في الجهاز العصبي) في الدماغ تتراجع، مما يسبب شعورا بالقلق والتوتر والغضب الخارج عن السيطرة. وتؤثر مستويات السيروتونين المتغيرة على أجزاء من الدماغ تكون مسؤولة عن تنظيم الغضب، الأمر الذي يجعل الناس أكثر عرضة للتصرف بعدوانية عندما يكونون جوعا. وتوصل الباحثون إلى هذه النتيجة عن طريق إطعام المشاركين في البحث مادة السيروتونين المؤثرة على الطعام ومن ثم نزعها من طعامهم لمراقبة تأثير ذلك على سلوكهم.

كيف تقرأ الوجه

معلومات قد تجعلك قادراً على معرفة ما يشعر به الشخص الذي أمامك، دون أن يتحدث.

الانفعالات تعبر عما بداخلنا أكثر من الكلمات، وأيضاً ردود الفعل البيولوجية، وهو ما يعني أن بإمكانك الوقوف على حقيقة مشاعر الشخص الذي أمامك دون أن يفصح لك، فقط إذا كنت ماهراً في قراءة الوجه.

- 1) راقب وجه الشخص بانتباه ولكن لا تنظر بشدة حتى لا يشعر بعدم الارتياح أثناء التحدث.
- 2) انظر إلى العينين، فهي تفصح عن الكثير من الأشياء، مثلاً إذا كان محدثك ينظر إلى جانب وجهك وإلى اتجاهات أخرى أثناء الكلام فهذا يعني أنه لا يهتم بما تقول أو لا ينتبه له، إذا كانت هناك دوائر سوداء أسفل عينيه فهذا يعني أنه يحتاج إلى النوم بشدة، إذا كانت عينيه تطرف كثيراً فهذا يدل على أن تفكيره منشغل، والعين الحمراء قد تعني أن محدثك كان في حالة بكاء وحزن.
- 3) عند ابتسام الشخص، انظر إلى شفثيه، غدا تحركت فقط عضلة الشفاه أثناء الابتسام فهذا يعني أنها ابتسامة مجاملة، لأن الابتسامة الحقيقية تتم بكامل عضلات الوجه، إذا كان محدثك يكثر من عض شفاهه فهذا يعني أنه قلق من شيء، إذا كان يلمعها كثيراً فهذا يعني أنه جائع.
- 4) إذا كانت الشفاه مرفوعة إلى أعلى فهذه علامة على عدم الرضا والغضب، أما إذا كانت متجهة إلى أسفل فهذه علامة تدل على الشعور بالإحباط.
- 5) التنفس أيضاً يدل على شعور الشخص الذي يتحدث، إذا كان يتنفس بسرعة فهذا يعني إما أنه كان يمارس الرياضة أو إنه متفاجئ لرؤيتك ويحتاج إلى أن يهدأ.
- 6) إحمراء الوجه قد يعني الشعور بالإحراج لدى الشخص عند رؤيتك، وهذا قد يكون سببه خطأ ارتكبه في حقك.



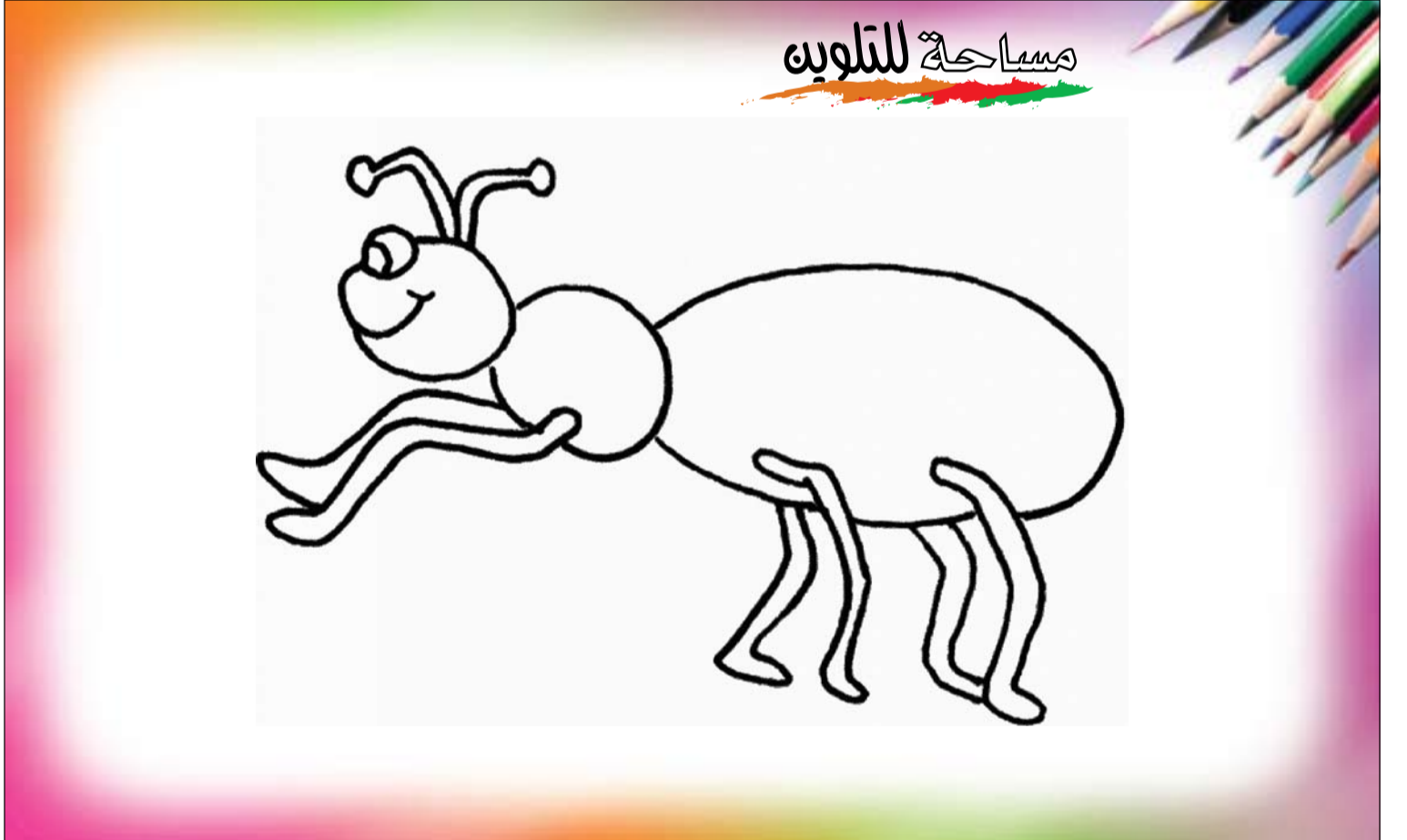
عارضة تقدم زياً أسبوعياً خلال أسبوع عروض الأزياء 2013 في سنغافورة الذي (أ ف ب)

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمعاً من الأذن اليمنى.
- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك.
- هل تعلم أن الجسم يحتمل حرارة حتى 128 درجة مئوية
- هل تعلم أن الكبد هو العضو الوحيد الذي يمكنه أن يحول البروتينات و ما تحويه من أحماض أمينية إلى مادة الجلوكوز أو السكر.
- هل تعلم أن نقص فيتامين ب الموجود في الخمائر واللبن والبيض واللحم والأجاص والفول والحنطة غير المصنعة والحبوب كالفاصولياء واللوبياء والبطاطا يؤخر النمو ويشوه ويسبب تهيجات واضطرابات في الأعصاب وماساكا حاداً .
- هل تعلم أن بعض الخضروات مثل الخيار والبادنجان يمكن أن يكون لها تأثير ضار على الإنسان حيث أثبتت البحوث أن الخيار لو تحول لونه من الأخضر إلى الاصفرار نتج عنه مواد لها تأثير سام على الإنسان كما أثبتت أن الخيار المرة ذات الشكل المروج لها تأثير سام على الإنسان .. و هذه المادة السامة توجد في قلب الخيار .. كما أثبتت البحوث أن أكل الباذنجان بكثرة يؤثر على الجهاز العصبي للإنسان.
- هل تعلم أن تناول الفول المدمس يمنع الإصابة بالأزمات القلبية .. فهو يقضي على ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم .. و بذلك يخفف تناول الفول المدمس نسبة واحد بالمئة من المواد التي تؤدي إلى تصلب الشرايين.

قصة السمكة الفضية

خرج الصياد إلى البحر كما هي عادته كل يوم ورمى شبابه أكثر من مرة لكنه لم يخرج إلا بضعة سمكات احداهما غريبة عجيبة لم ير مثلاً لها كانت سمكة فضية تبرق تحت اشعة الشمس فلا تستطيع العين النظر اليها كثيرا فقال الصياد الطيب سبحانك ربي ما اعظمك ومد يده إلى السمكة التي تتلوى وسط الاسماك وقال انطلقني فحرام ان اضحك فوق النار لتكوني غداء وشواء ويا للعجب فقد سمع صوتا يقول اشركك ايها الصياد الطيب فقال سبحانك يا ربي سمكة تتكلم اذهبي اذهبي فقالت لا اريد اولا ان اعطيك مكافأة فقال اذهبي انت حرة لوجه الله الكريم وعندما حكى لزوجته ما حصل ..نهزته الزوجة القاسية بشدة وغلاظة وقالت ارجع للبحر مر اخرى وناد عليها واطلب مكافأة ايها الزوج الفاضل الخائب فذهب المسكين إلى البحر ونادي على السمكة الفضية التي اطلت عليه من الماء لتقول اعرف ماذا حدث لا تحكي شيئا سأبني لك ثلاث طلبات فقط واحذر زوجتك مني عد الان وستجد مفاجأة في انتظارك وعاد ليجد بيته الخشبي قد اصبح جميلا لكن الزوجة الطماعه صرخت وقالت اريد نولا ينسج الحرير والصوف وقطيعا من الماعز وحظيرة مليئة بالدجاج هيا يا زوجي العزيز اذهب هيا فذهب المسكين إلى البحر ليجد السمكة في انتظاره وقالت عد إلى بيتك وستجد ما طلبته زوجتك هناك وعاد بالفعل ووجد ماطلبت زوجته لكنها صرخت فيه مرة ثالثة وقالت عد اليها واطلب منها الذهب والفضة والجواهر فقال الصياد المسكين لقد حذرت انما لن تلبني الا ثلاث طلبات فاعلمي هذا طلبك الثالث بسيط وكفانا ما نحن فيه ولنحمد الله فقدذته بيكرة الصوف وصرخت فيه اذهب ايها الطائش فعاد ووجد السمكة في انتظاره وقالت حان الان وقت الراحة عد إلى بيتك ارجوك وعاد ليجد معزة كبيرة تجلس قرب النول تغزل الحرير ولما رآته صرخت فيه فقال لها ايها القاسية اسرخي مرة ثانية وستكون السكين في انتظارك فسكتت وكانت هذه اخر مرة تصرخ فيها وبقيت على حالها حتى جاء لص يوما فسرقها وباعها لأحد الاغنياء لتكون غداء وشواء.



عممت سميد



عبدالرحمن



دينا محمد



مصطفى وائل

متفوق في دراسته.. ومتعاون مع زملائه.. يهوى الرسم والتلوين.. ويتمنى ان يصبح مهندس في المستقبل.. ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.

متفوق في دراسته.. ومتعاون مع زملائه.. يهوى الرسم والتلوين.. ويتمنى ان تصبح معلمة في المستقبل.. ونهدي صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.