





•• العين - الفجر:

اشاد سعادة الدكتور علي راشد النعيمي مدير جامعة الامارات العربية المتحدة بزيارة ودعم الفريق اول الركن سمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان نائب القائد العام للقوات المسلحة ولي عهد ابو ظبي لجناح الجامعة في معرض أيدكس واعرب الدكتور النعيمي عن بالغ شكر وتقدير جامعة الامارات لطلبة وموظفين لهذه الزيارة وهذا الدعم اللامحدود لمشاريع ابنائه الطلبة.

# منوعات الفجر

22

## جامعة الإمارات تثنى دعم محمد بن زايد لمشاريع طلابها في أيدكس

بدون طيار واحدة رباعية الدفع وثانية سداسية الدفع وقالت الطالبات ان معرض أيدكس اتاح لهن الفرص في عرض امكانات الطلبة المواطنين والمواطنات لدول العالم المختلفة في مجال الصناعات الدفاعية والمدنية وفتح امامهم المجال واسعا امام سوق العمل ، والمشروع الثاني هو مشروع لإنتاج الطاقة الشمسية لطلبتين من كلية الهندسة واللذان اعربتا عن سعادة بالغة لهذه المشاركة في مثل هذا المعرض المهم ومشروع اخر لكشف مواقع الافراد داخل المباني والتعرف على حالة الشخص الصحية كدرجة الحرارة والنبض والتنفس والذي قدمه طلبة كلية تقنية المعلومات إضافة الى مجموعة اخرى من المشاريع الجيدة والتي نالت اهتمام واعجاب كل من زار جناح الجامعة في المعرض.

دعم النجاحات التي يحققها معرض أيدكس في كل عام كذلك اشار مدير الجامعة الى الشراكة والتفاعل الكبير بين جناح الجامعة وبين قيادة القوات الجوية والدفاع الجوي ودعمهم المميز لمشاريع الطلبة. وقال الدكتور النعيمي لا بد ونحن نشهد مثل هذه النجاحات المتميزة لطلبة جامعة الامارات ان نشكر الدور الذي يضطلع به معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان وزير التعليم العالي والبحث العلمي الرئيس الاعلى للجامعة لدعمه ومتابعته لطلبة جامعة الامارات في المعرض واهتمامه بعروض الطلبة لمشاريعهم وانجازاتهم. وقدمت جامعة الامارات مجموعة من المشاريع المختلفة في المعرض لهذا العام في مجال الهندسة والطاقة وتقنية المعلومات حيث عرضت مجموعة من الطالبات طائرة

وقال سعادة مدير الجامعة تحرص جامعة الامارات باعتبارها مؤسسة أكاديمية حكومية على ان تكون متواجدة دوماً في المحافل الوطنية ويشارك طلبة الجامعة بمشاريعهم بهذا المعرض منذ انطلاقتها ، لذلك تأتي مشاركتنا لهذا العام بمستوى المعرض وما يقدمه من معروضات لزواره والذي شهد زيارة 80000 الف زائر إضافة الى اكثر من 1200 شركة عارضة من 59 دولة وصفقات تعد هي الاكبر والاضخم في المنطقة. وثنى الدكتور النعيمي الزيارات التي قام بها اصحاب السمو الشيخ لجناح جامعة الامارات لهذا الموسم ودعمهم المتواصل والمستمر لإبداعات الطلبة وتفاعلهم المميز مع شرح الطلبة لمشاريعهم الامر الذي له بالغ الاثر في تنمية قدرات ومواهب طلبة الجامعة على تقديم كل ما هو مميز



## مجدداً اعتزازه وفخره بالقيادة الرشيدة

# نهيان بن مبارك يؤكد دور الجامعة في الطفرة الحضارية التي حققتها الدولة

عملى في زمن محدد لافتا الى ان أكثر المكونات أهمية في تحقيق جميع أهدافنا سيكون استقطاب أعضاء هيئة التدريس المتميزين الذين لديهم المعرفة العلمية والبحث العلمي الذي تصنف على أساسه أفضل الجامعات. كما طالب الرئيس الاعلى للجامعة الادريين والاكاديميين بمراجعة وتحسين استراتيجياتهم وخططهم لجذب هؤلاء العلماء والباحثين إلى الجامعة وتقييم أعضاء هيئة التدريس والموظفين الحاليين لتحديد الأعضاء الذين لديهم القدرة والباعث على تحقيق الرؤى المستقبلية لجامعة الإمارات. وأكد الشيخ نهيان على ضرورة التحلي باليقظة في تحديد الاحتياجات والمتطلبات المتغيرة في المنطقة والعالم والتحرك سريعاً لتلبية هذه الاحتياجات ودعم تلك المتطلبات إذا كانت مميزة على المستوى الدولي مع التركيز على المجالات التي تجعل منها جامعة بارزة ومميزة.



•• العين- الفجر:

أكد معالي الشيخ نهيان بن مبارك ال نهيان وزير التعليم العالي والبحث العلمي الرئيس الاعلى لجامعة الامارات حرصها على ان تكون دوماً معبرة عن الانجازات الحضارية الكبرى التي حققتها الدولة ملتزمة برؤية وطموحات صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة حفظه الله معرباً عن خالص الشكر والامتنان لسموه لدعمه الكبير لرسالة الجامعة وأهدافها. وعبر معاليه خلال اجتماع موسع عقده مع القيادات الادارية والاكاديمية بالمبنى الاداري في الحرم الجامعي الجديد صباح اول امس عن شكره وامتنانه لصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد ال مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي واصحاب السمو اعضاء المجلس الاعلى للاتحاد حكاه الامارات. وثنى معاليه دعم الفريق اول سمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد ابوظبي نائب القائد الاعلى للقوات المسلحة ليس على مكرمه الغالية بتوفير هذا الصرح التعليمي الحضاري الكبير المتمثل في الحرم الجامعي الجديد فحسب بل على تقدير سموه لدور الجامعة في رفد مسيرة التنمية في المجتمع بتخريج وتأهيل الكوادر الوطنية المتخصصة في مختلف المجالات. وأكد الرئيس الاعلى لجامعة الامارات خلال اللقاء انها

دخلت بانتقالها إلى الحرم الجامعي الجديد مرحلة جديدة من مسيرتها الناجحة سعياً منها لان تحتل مكانة عالية عن جدارة واستحقاق لافتا الى ان الجامعة تمتلك الان كل المقومات التي تؤهلها لتنفيذ برنامج طموح للتطوير وهو ما يتطلب جهداً وافراً للاعداد والتخطيط معرباً عن شكره لكل الذين اسهموا في هذا الجهد خلال الشهور الماضية. وعبر الشيخ نهيان بن مبارك عن رضاه التام عن الخطط التي تم وضعها في حيز التنفيذ وعن دعمه الكامل لها مؤكداً انه سيتابع بنفسه عملية تنفيذها سواء تلك التي تركز على القضايا الاستراتيجية بوجه عام او تلك المتعلقة بالجودة والتميز في التعليم والبحث العلمي على وجه الخصوص.

وأشاد الشيخ نهيان خلال اللقاء بجهود الاداريين والاكاديميين في التعريف الواضح بالعناصر المطلوبة لخلق ثقافة مؤسسية حيوية في جامعة الامارات وربط تلك العناصر بمعايير الرابطة الغربية للكليات والمدارس

محددة بشكل جيد واستخدام ميزانية الجامعة بشكل فعال لتحقيق الغايات والأهداف الواضحة التي تدعم رسالة الجامعة. وحدد الرئيس الاعلى للجامعة عدداً من المرتكزات لبولوج الأهداف المرجوة وتشمل التزام أعضاء هيئة التدريس والموظفين بالسعي المستمر للتعلم وإظهار ذلك جلياً في التوجه الفكري المتوقع في أبنائنا الطلبة ، تخصيص الموارد لدعم الأولويات والأهداف الخاصة بالجامعة ، توجيه متطلبات الاعتماد كافة الأوجه الخاصة بعمليات الجامعة ، تشجيع قيادات الجامعة الأفراد بالأخذ بالمبادرات التي تدعم رسالتنا وأهدافنا ، دعم الجودة من خلال استخدام كافة السبل المتاحة ، تحسين النظام والعمليات بصفة مستمرة في كل وحدة في الجامعة. وركزت الخطط الجديدة بجامعة الامارات بشكل اساسي على رفع معايير التعليم والبحث العلمي فيها وتغيير بيئتها التعليمية من خلال التركيز على الطلبة من أجل تعزيز العملية التعليمية بما في ذلك مشاركتهم

بالولايات المتحدة الأمريكية. واستعرض وزير التعليم العالي والبحث العلمي الايجابيات العديدة التي تنطوي عليها الخطط الجديدة من حيث توقعاتها الواضحة والعالية لأداء أعضاء هيئة التدريس، لتحصيل وانجازات الطلبة، تحسين التعليم في مرحلة البكالوريوس ومرحلة الدراسات العليا ، إنشاء كل من الكلية الجامعية وكلية الدراسات العليا وفقاً لأفضل الممارسات العالمية. وترتكز الخطط الجديدة على انشاء هيكل لمشروع بحثي جامعي فعال يشمل مجمع للبحث العلمي والتكنولوجيا، مراكز بحثية ، و معاهد بحوث يتم إطلاقها جميعاً وصونها على ارفع مستويات الجودة، على مجالات التواصل والعلاقات العامة والخريجين والتخطيط المهني والتوظيف للخريجين كما تركز الخطط الجديدة كذلك على تحسين كافة العمليات بالجامعة، التأكيد على أن الهيكل التنظيمي بالجامعة به مسؤوليات واضحة ، واتصالات مفتوحة ومساءلة

وأعلن الشيخ نهيان مباركته لتجربة تمديد التعليم خارج قاعات الدراسة ووضعا بانها فكرة عظيمة يمكن أن تكون عامل مميز تشرده به جامعة الإمارات مؤكداً أهمية ان يكون هناك اهتمام متساوٍ لما يحدث في قاعات الدراسة في المرحلة الجامعية والمختبرات في هذه المرحلة. وطالب الرئيس الاعلى للجامعة خلال اللقاء على أهمية التركيز الأكبر للبرامج العلمية والأكاديمية في المرحلة الجامعية (مرحلة البكالوريوس) ، تطوير خبرة التعليم الجامعي ليكون أكثر شمولية في كافة أنحاء الجامعة ما سيكون له دور أساسي لجعل الجامعة جامعة بحثية كبرى. وطالب وزير التعليم العالي والبحث العلمي بضرورة أن تتضمن برامج الدكتوراه في الجامعة المعايير اللازمة لإعداد الدارسين ليصبحوا أعضاء في هيئة التدريس في المستقبل ، وتوفيرليات فاعلة لمرافقة تدريس المرحلة الجامعية لضمان توفير عناصر الجودة المطلوبة للدراسة في مرحلة ما بعد الدكتوراه.

وأكد وزير التعليم العالي والبحث العلمي التزام الجامعة ببناء جسور التواصل بين كافة الكليات وجميع مراكز البحث العلمي والمعاهد البحوث وعلى ضرورة تقييم أثر أنشطة البحث العلمي بشكل دوري وبدقة وتقرير ما إذا كانت تحقق الأثر المطلوب للبحث العلمي الذي تنمناه لجامعة الإمارات. وأوضح وزير التعليم العالي والبحث العلمي ان أنظمة تصنيف الجامعات تعتمد على توليفة ومجموعة من المؤشرات الكمية وأخرى مؤشرات تشير إلى الشهرة مشيراً الى ضرورة تحديد مجموعة من الجامعات النظرية لقياس التقدم وتحديد النظراء الطموحين للمقارنة والالتزام بمعايير الاعتماد للرابطة الغربية للكليات والمدارس باعتبارها تمثل خطوة أولى على هذا الدرب. ودعا معالي الشيخ نهيان بن مبارك ال نهيان في ختام اللقاء القيادات الادارية والاكاديمية بجامعة الامارات الى العمل سوياً من أجل تحقيق أهدافها والوفاء بالتزاماتها ومسؤولياتها مؤكداً ثقته في المستقبل الواعد الذي ينتظر هذه المؤسسة التعليمية الرائدة.

الجامعة ببناء جسور التواصل بين كافة الكليات وجميع مراكز البحث العلمي والمعاهد البحوث وعلى ضرورة تقييم أثر أنشطة البحث العلمي بشكل دوري وبدقة وتقرير ما إذا كانت تحقق الأثر المطلوب للبحث العلمي الذي تنمناه لجامعة الإمارات. وأوضح وزير التعليم العالي والبحث العلمي ان أنظمة تصنيف الجامعات تعتمد على توليفة ومجموعة من المؤشرات الكمية وأخرى مؤشرات تشير إلى الشهرة مشيراً الى ضرورة تحديد مجموعة من الجامعات النظرية لقياس التقدم وتحديد النظراء الطموحين للمقارنة والالتزام بمعايير الاعتماد للرابطة الغربية للكليات والمدارس باعتبارها تمثل خطوة أولى على هذا الدرب. ودعا معالي الشيخ نهيان بن مبارك ال نهيان في ختام اللقاء القيادات الادارية والاكاديمية بجامعة الامارات الى العمل سوياً من أجل تحقيق أهدافها والوفاء بالتزاماتها ومسؤولياتها مؤكداً ثقته في المستقبل الواعد الذي ينتظر هذه المؤسسة التعليمية الرائدة.

الجامعة ببناء جسور التواصل بين كافة الكليات وجميع مراكز البحث العلمي والمعاهد البحوث وعلى ضرورة تقييم أثر أنشطة البحث العلمي بشكل دوري وبدقة وتقرير ما إذا كانت تحقق الأثر المطلوب للبحث العلمي الذي تنمناه لجامعة الإمارات. وأوضح وزير التعليم العالي والبحث العلمي ان أنظمة تصنيف الجامعات تعتمد على توليفة ومجموعة من المؤشرات الكمية وأخرى مؤشرات تشير إلى الشهرة مشيراً الى ضرورة تحديد مجموعة من الجامعات النظرية لقياس التقدم وتحديد النظراء الطموحين للمقارنة والالتزام بمعايير الاعتماد للرابطة الغربية للكليات والمدارس باعتبارها تمثل خطوة أولى على هذا الدرب. ودعا معالي الشيخ نهيان بن مبارك ال نهيان في ختام اللقاء القيادات الادارية والاكاديمية بجامعة الامارات الى العمل سوياً من أجل تحقيق أهدافها والوفاء بالتزاماتها ومسؤولياتها مؤكداً ثقته في المستقبل الواعد الذي ينتظر هذه المؤسسة التعليمية الرائدة.

United Arab Emirates University

United Arab Emirates University

## خيارات جديدة لمحاربة انقطاع التنفس أثناء النوم

إلى كل من يعاني انقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم، تتوافر اليوم طرق أكثر راحة لتصحيح اضطراب التنفس الذي يعطل النوم. للحد من اضطراب التنفس أثناء النوم، يمكن الخضوع لاختبارات النوم في المنزل، ما يجعل التشخيص أكثر راحة. من الناحية العلاجية، تتوافر خيارات إضافية إلى جانب الضغط الهوائي الإيجابي المستمر، الذي يستخدمه كثر بشكل غير متسق رغم تحذيرات الأطباء. ولأن زيادة الوزن تؤدي دوراً مركزياً في انقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم، يمكنك التخلص من هذه المشكلة نهائياً مع تغيير نمط الحياة.

## منوعات العقل 23



الدكتور لورانس إيشتاين مدرس الطب في كلية الطب في جامعة هارفارد، يقول في هذا الشأن: (فقدان 10 في المئة من وزن الجسم قد يؤدي إلى انخفاض ملحوظ في حدة انقطاع التنفس. لكن الأمر لا يتطلب الكثير من الوقت لنبدأ في ملاحظة التغيير).

• ما هو انقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم؟  
- ينتج انقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم من الانسداد المتقطع (انقطاعات النفس) في الشعب الهوائية العليا أثناء النوم. تحرم هذه العوائق الدماغ من الأوكسجين وتضغط على نظام القلب والأوعية الدموية. وترتبط هذه المشكلة بارتفاع ضغط الدم وزيادة خطر الإصابة بالسكتة الدماغية. عادة عندما تنام، ترتخي عضلات الحلق وتصبح المسالك الهوائية أصغر، لكن تستمر في التنفس من دون عوائق. أما إذا كانت المسالك الهوائية صغيرة لديك، فقد يضيق الاسترخاء مجرى الهواء، ما يكفي لإشارة الشخير. ويفسر الدكتور إيشتاين: (أخيراً، ينسد مجرى الهواء وينقطع التنفس. إنه جزء من سلسلة اضطرابات التنفس).

يعتقد الخبراء أن انقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم يتزايد في التوافق مع الزيادة في الوزن أو السمنة، خصوصاً لدى الرجال. فالوزن الإضافي في العنق والصدر يميل إلى تضيق مسلك الهواء، ما يدفع بعض الأفراد إلى الشخير ومن ثم إلى انقطاع التنفس. تشير دراسة تعود إلى عام 1993 إلى أن 4 في المئة من الرجال يعانون انقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم. مع ذلك، العدد الحقيقي أعلى بسبب الزيادة المستمرة في السمنة. توضع صمامات مقاومة ضغط الزفير في الخياشيم، ما يجبر عملية التنفس على الضغط في مجرى الهواء وتركة مفتوحاً.

• ماذا عن خيار مراقبة النوم في المنزل؟

- تقليدياً، لطالما استدعي التأكد على إصابتك بانقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم تمضية ليلة في مختبر النوم، حيث تتم مراقبة التنفس ومعدل ضربات القلب، وغيرها من تفاصيل وتسجيلها. مع ذلك، أصبح أكثر شيوعاً بالنسبة إلى المرضى إجراء مراقبة النوم في المنزل، بحسب الدكتور إيشتاين. قد يكون هذا مشجعاً للمريض الذي يواجه صعوبة في النوم في محيط غير مأوف. غالباً ما تتم معالجة انقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم من خلال الضغط الهوائي الإيجابي المستمر أو الضغط الهوائي الإيجابي ثنائي المستوى. تزود آلة الضغط الهوائي الإيجابي التي توضع إلى جانب السرير الأنف والتم بالهواء بشكل مستمر، من خلال قناع الوجه. يمنع الضغط انسداد الأنسجة الرخوة في الحلق العلوي، ما يعيق تدفق الهواء. وتتوافر مجموعة واسعة من (قبعات) الضغط الهوائي الإيجابي. يقول الدكتور إيشتاين: (تصدر المعدات بطرازات جديدة كل عام. لكن أفضل قناع هو الذي يفيدك ولا يزعجك). يمكن للعلاج بالضغط الهوائي الإيجابي تخفيف أعراض انقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم لدى معظم المرضى، في حال استخدموه بشكل صحيح. فتبين إحدى الدراسات أن نصف المرضى أو أكثر يستخدمون الجهاز لفترة محددة في الليل وليس طوالة. نتيجة لذلك، لا يحصلوا على الاستفادة الكاملة من العلاج.

ينتقل بعض المرضى بعدئذ إلى حالة (انقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم الموضعي)، التي تحدث فقط في وضعيات نوم معينة (عادة النوم على الظهر). في هذه الحالة، تم على جنبك وقل وداعاً لنوبات انقطاع التنفس السابقة.

• ماذا عن الأدوية؟

- تساعد الأدوية أو تعوق الشخص الذي يعاني انقطاع التنفس أثناء النوم. (عموماً، تزيد الأدوية كافة التي ترخي العضلات الوضع سوءاً، لأنه يجب إبقاء المسالك الهوائية مفتوحة). بحسب الدكتور لورانس إيشتاين، تشمل الأدوية المحتملة التي قد تثير المشاكل الأدوية المسكنة والمخدرة والمهدئات، ومرخيات العضلات. من ناحية أخرى، قد تساعد الأدوية المنومة في البداية في تخفيف انزعاج بعض المرضى مع البدء بالعلاج. (إذا كنت تواجه مشكلة في النوم عند بدء العلاج، يمكن للأدوية مساعدتك على النوم للتكيف مع استخدام الجهاز)، بحسب الدكتور إيشتاين.

واقفت إدارة الأغذية والعقاقير على أول جهاز صمام لمقاومة ضغط الزفير لمعالجة انقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم في عام 2008. يمكن للجهاز أن يخلصك من آلام الضغط الهوائي الإيجابي التي توضع إلى جانب السرير، لكنها لا تناسب الجميع ولا تسد شركات التأمين كلها كلفة الصمامات.

• كيف نتخلص من انقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم نهائياً؟

- وفقاً للجمعية الأميركية لانقطاع التنفس أثناء النوم، تبين أن حوالي 70 في المئة من المصابين بانقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم يعانون زيادة الوزن أو السمنة. على المدى الطويل، يمثل الحل لكثير من هؤلاء المرضى في فقدان الوزن. يقول الدكتور إيشتاين: (يقلل فقدان الوزن شدة انقطاع التنفس دائماً. ويعتمد الباقي على الوزن الذي تفقده وشكل مجرى الهواء). يمكن لتخفيف الوزن أن يقلل عدد الانقطاعات في التنفس التي تواجهها إلى المستوى الطبيعي. وقد

الانسدادى أثناء النوم مريحاً وفعالاً، فناقش إيجابيات العلاج وسلبياته مع الطبيب:

- تتوافر نسخة تلقائية من أجهزة الضغط الهوائي الإيجابي، التي تعادل باستمرار الضغط في مجرى الهواء للحفاظ على نسبة الضغط اللازمة لإبقاء المجرى مفتوحاً، والذي يتقلب مع التغيرات في وضعية الجسم ومرحلة النوم. قد توفر النسخة التلقائية المعايير قدراً أكبر من الراحة، بالتالي تقيد بشكل أفضل للعلاج وصحة النتائج.
- الأجهزة الشفوية بديل مجد للضغط الهوائي الإيجابي المستمر لدى الأشخاص الذين يستوفون معايير معينة. هذه الأجهزة التي تصنع حسب الطلب تدفع الفك إلى الأمام وتبقي مجرى الهواء مفتوحاً في الليل.
- يسمى الجهاز الأحدث في معالجة انقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم صمام مقاومة ضغط الزفير. يثبت هذا الجهاز في الخياشيم بواسطة شريط لاصق.

• ما هي علاماته؟  
- ثمة علامات مشتركة لانقطاع التنفس أثناء النوم

- وعلامات أقل شيوعاً، أبرزها: المشتركة
- نغاس أو تعب أثناء النهار.
- صداع الصباح.
- الأكل شيوفاً
- حرقة أو طعم مر في الفم.
- غضب وتوتر.
- اكتئاب وحزن.
- قلب المزاج.
- نوبات من القلق والذعر.
- مشاكل في الذاكرة.
- عدم القدرة على التركيز.
- فقدان الرغبة العاطفية.
- ما هي خيارات العلاج؟
- تتوافر الخيارات التي تجعل علاج انقطاع التنفس

## إفرازات الأنف لا تسبب رائحة فم كريهة



دون تدفق إفرازات الأنف، فمن الأفضل أن يعاين الطبيب وضع الأنف والحلق. يتوقف علاج رائحة النفس الكريهة على سبب المشكلة. لعرفة المزيد عن الأسباب، تقضي الخطوة المفيدة الأولى بأخذ موعد مع طبيب الأسنان لإجراء معاينة دقيقة لأنسجة الفم والأسنان.

في الوجه وشعور بالضغط وسعال وتراجع حاسة الشم.

ثمة سبب محتمل آخر قد يسبب رائحة النفس الكريهة ويرتبط بمشاكل في الجيوب الأنفية، وهو انسداد الأنف المزمن الذي يدفع الشخص إلى التنفس عبر الفم بشكل مستمر. يؤدي التنفس عبر الفم إلى جفاف اللعاب، ما يسبب رائحة كريهة لأن اللعاب ينظف الفم طبيعياً، وبالتالي يتراجع حجم الجزيئات التي تسبب نفساً كريهاً. لكن بناءً على وصف حالتك، لا يبدو أن تدفق إفرازات الأنف مرتبط بانسداد الأنف المزمن، لذا يبدو أن هذا التفسير لا ينطبق على حالتك.

### أسباب كثيرة

على الأرجح، ينجم النفس الكريه في حالتك عن أمر يحدث في فمك. قد تنشأ مشكلة رائحة النفس الكريهة نتيجة مشاكل في الأسنان مثل قلة نظافة الفم أو أمراض في اللثة أو أسنان اصطناعية لا تناسب الفم. قد يكون استعمال منتجات التبغ جزءاً من المشكلة أيضاً. يؤدي التدخين إلى جفاف الفم، ما يسبب رائحة نفس كريهة في أغلب الأحيان. قد تسبب الكتل التي تتجمع في اللوزتين رائحة نفس كريهة أيضاً حين تعلق الجراثيم التي تنتج الكبريت داخل اللوزتين. يمكن رؤية تلك الكتل الصغيرة البيضاء أو الصفراء أو الشعور بها داخل خيايا اللوزتين. يمكن تفكيك الكتل المكونة في اللوزتين من خلال غرغرة الفم بالماء الفاترة والملح. لكن في الحالات الحادة، قد يكون استئصال اللوزتين ضرورياً. قد ترتبط رائحة النفس الكريهة أحياناً بحالة طبية كاملة مع أن هذا الأمر ليس شائعاً جداً. على سبيل المثال، قد يؤدي داء السكري ومرض الارتداد المعوي المريني وبعض الاضطرابات الأيضية إلى رائحة كريهة. في ما يخص تدفق إفرازات الأنف، ننصح بمعالجة الارتداد المعوي. يشمل العلاج رفع مستوى السرير ليلاً، وفقدان الوزن الزائد، وتجنب تناول الطعام قبل موعد النوم، وأو معالجة الحالة بدواء مضاد للارتداد المعوي بين 3 و6 أشهر وفق إرشادات الطبيب. فضلاً عن ذلك، يساهم شرب كمية إضافية من الماء وتجنب تقريع الحلق في تخفيض الانزعاج في الحلق، إذا كنت تعاني مشاكل في اللوزتين أو في الجيوب الأنفية من

يعاني الكثير منا مشاكل مع تدفق إفرازات الأنف فتصبح رائحة النفس كريهة نتيجة لذلك.

هل من علاقة بين الأمرين ولماذا؟ ما الذي يمكن أن فعله للتخلص من رائحة النفس الكريهة بسبب تدفق إفرازات الأنف؟

يقول احد الأطباء: لا علاقة لمشكلة تدفق إفرازات الأنف برائحة النفس الكريهة عموماً، بل إنها تتجم في غالباً عن تفكك الطعام في الفم، أو وجود جراثيم في أنسجة الفم أو في اللوزتين، أو مشاكل في الأسنان، أو جفاف الفم، أو مرض كامن في حالات نادرة. قد تنجم رائحة النفس الكريهة في حالتك عن مشكلة في الجيوب الأنفية مثل التهاب معين. لكن في هذه الحالة، لا بد من ظهور عوارض أخرى بالإضافة إلى مشكلة تدفق إفرازات الأنف. لتحديد سبب رائحة النفس الكريهة في حالتك وما يمكن فعله لمعالجة المشكلة، لا بد من تقييم الوضع بشكل مفصل. تصنع أنسجة الأنف المخاط طوال الوقت لترطيب المجاري الأنفية وتنظيفها. كل يوم، ينتج الأنف والجيوب الأنفية حوالي كوبين من المخاط. يتم ابتلاع معظم هذه الكمية خلال اليوم. يمكن أن ترتفع كمية المخاط بسبب زكام أو إفضونزا أو حساسية أو عوامل مزعجة في الهواء مثل دخان التبغ. قد تزيد سماكة المخاط أيضاً بسبب الجفاف أو الالتهاب.

يتحدث عدد من الناس المصابين بمشكلة تدفق إفرازات الأنف بشكل مزمن عن وجود عوارض مثل تقريع الحلق، أو السعال، أو بحة الصوت، أو تغير الصوت. تشير هذه العوارض كلها إلى وجود ارتداد معوي، حتى لو لم تكن عوارض الحرقلة في المعدة حادة. يؤدي الارتداد المعوي إلى أتم في الحلق، ما يعطي شعوراً بزيادة كمية البلغم في الحلق.

قد يكون تدفق إفرازات الأنف عاملاً مزعجاً طبيعياً، لكنه لا يؤدي في العادة إلى رائحة نفس كريهة لأن المخاط لا رائحة له. بالتالي، قد يكون الالتهاب الحاد في الجيوب الأنفية أحد أسباب هذه الرائحة، لكن لا يمكن أن تدوم هذه الحالة لسنوات. كذلك، من غير الشائع أن يكون تدفق إفرازات الأنف العارض الوحيد الذي يشير إلى وجود التهاب في الجيوب الأنفية. في العادة، تترافق هذه الالتهابات أيضاً مع احتقان الأنف وأتم







## منوعات

# الفكر

27

## لا أختار أدوارى وفقاً لمساحتها أو نوعيتها

### أحمد عز: (الحفلة) تجربة خاصة جداً

مع كل تجربة جديدة يحرص على الظهور بشكل مختلف شكلاً ومضموناً، ما يفسر سر تكمته في خطواته. يطل الممثل أحمد عز على جماهيره بفيلمه الجديد (الحفلة) بمشاركة كل من محمد رجب وجومانا مراد وروبي. يطرح الفيلم في موسم إجازة منتصف العام، ويتحدث عنه عز في هذا الحوار:



## جمال سليمان مع شهيرة سلام

بعد مفاوضات مع أكثر من كاتب على مدى ثلاثة أشهر، اختار الفنان جمال سليمان قصة كتبها المؤلفة شهيرة سلام لتكون مشروعه الدرامي الجديد المقرر عرضه خلال رمضان المقبل. جمال الذي يتعاون في هذا السلسل للمرة الأولى مع المنتج صادق الصباح، اتفق معه على فكرة أخرى سيقدمها في رمضان 2014.



## محمد حماقي وكليب جديد

يغادر الفنان المصري محمد حماقي الى دبي ورومانيا لتصوير أغنيته (وادي حالي معاك) و«نفسى ابقي جنبه» من ألبومه الأخير (من قلبي بغني). ويستعد للدخول إلى عالم الدراما عبر مسلسل (المهدي) المقرر عرضه في شهر رمضان المقبل.



• في فيلمك الأخير (الحفلة) ترفع راياتك على جبهة مشاهد الحركة للمرة الأولى بشكل صريح، ما يدخلك في منافسة مع من يقدمون هذه النوعية، أليس كذلك؟

- لا أناض أيا من الممثلين الذين قدموا مشاهد الحركة، وفي مقدمهم السبق أكثر نجوم التمثيل إتقاناً لهذه النوعية من الدراما بعدما أظهر مهارة وتقنية عاليين في أعماله كافة. أما على مستوى اختياري الشخصي، فتحكمني طبيعة الفيلم والسيناريو، سواء كان حركة أو رومانسياً أو غيرهما، وحينها أحدد إن كنت سأقوم به أم لا. بمعنى أدق، لا أقرر نوعية الفيلم الذي سأقدمه، والفيلم في اختياري دوماً يرجع إلى جودة السيناريو ومدى ملاءمته لي، إضافة إلى المخرج الذي سأعمل معه.

• تعمل للمرة الثانية مع المخرج أحمد علاء، كيف سارت الأمور؟ - المخرج أساس العمل الفني، فهو الذي يحدد مسار الفيلم وفقاً لرؤيته ووجهة نظره. بالنسبة إلي، كان التعامل الثاني مع المخرج أحمد علاء رائعاً، خصوصاً أن لديه فكراً كبيراً ورؤية خاصة تتعلق بتقديم المشاهد بشكل مختلف، لا سيما أن هذا الفيلم يتميز بطبيعته الخاصة، وأنا على ثقة بأن الجمهور سيرى تجربة سينمائية مختلفة عما سبق وقدمته.

• هل قصدت طرح إشكاليات (البورصة) عبر هذا الفيلم أم أن المسألة مجرد صدفة؟ - لا يناقش الفيلم البورصة فحسب، بل الواقع الذي يعيشه المصريون في الوقت الحالي، كحالات الاختطاف في الفترة الأخيرة داخل المجتمع المصري، ولأنني أجسد دور شخص يعمل في البورصة كان من الطبيعي أن يتناول الفيلم طبيعة البورصة ومشاكلها وكل ما يتعلق بها، والتي كانت أيضاً جزءاً من أحداث الفيلم.

• تتعامل مع محمد رجب للمرة الثانية بعد فيلم (ملاكي إسكندرية)، كيف ترى التعاون بينكما؟

- محمد رجب ممثل موهوب للغاية وقد أثبت أنه ممثل متمكن، وصاحب شخصية في أدائه، وأنا سعيد جداً بالتعاون معه وأتمنى أن يتكرر، خصوصاً أن الممثل الموهوب يجعلك تشعر دائماً بأن عليك أن تخرج أقصى ما لديك من طاقة، على عكس الممثل المتواضع الإمكانيات الذي ينزل بمستواه إلى أسفل. وفي الحالات كافة، لا أهتم بأن أكون أنا النجم.

• ماذا عن التعاون مع باقي الأبطال؟

- أتعاون مع جومانا مراد للمرة الأولى، وأراها صاحبة أداء مختلف للغاية، وكنت سعيداً للغاية بما قدمناه سوياً. كذلك كانت التجربة مع روبي ودينا الشربيني على قدر الثقة التي وضعها صانعو العمل فيهما، وكنت سعيداً ومرتاحاً للغاية بالتعاون معهما.

• هل صحيح أنك تتدخل في اختيار أبطال الفيلم؟

- لا يمكن أن أكون صاحب القرار في اختيار الأبطال، فهذه قضية تخص المؤلف والمخرج في الأساس. لكن لا أنسى أنه قد يكون لي رأي استشاري، أو بتوصيف أدق مجرد اقتراحات أقدمها لهم، في إمكانهم الأخذ بها أو رفضها، ما يعني أنني لا أختار طاقم الفيلم الذي أشارك فيه.

• لماذا توافق على تقديم البطولة الجماعية، وهل ما تمر به صناعة السينما هو السبب؟

- لم لا تكون البطولة جماعية؟ فالفيلم الجديد تحركه أحداث مصاغة بشكل جيد، وتلك تدفع من يتصدى لها إلى بذل أقصى ما لديه من جهد لتحقيق النجاح. وكما أشرت سلفاً، الممثل الجيد أمامك ينعكس عليك إيجاباً، لذلك تسعدني دوماً المشاركة بتجارب على هذا القدر من الثراء.

يحدد السيناريو الأبطال، فثمة سيناريوهات تحتمل أكثر من بطل وسيناريوهات أخرى تتطلب بطلاً واحداً، بالتالي، الأقاويل حول أن حال صناعة السينما هي ما يدفعنا إلى البطولات الجماعية لا أراه منطقياً، لأن موضوع الفيلم يحدد البطولة الجماعية من البطولة المطلقة،

والدليل فيلم (المصلحة) الذي شمل عدداً كبيراً من النجوم.

• هل وقعت خلافات بينك وبين السقا بسبب ترتيب الأسماء في (المصلحة)؟

- الأخبار كافة التي ترددت لم تكن صحيحة على الإطلاق، وعلاقتي

## مصر من دون فن هي أرض بور

### منة فضالي: أحب الضحك والمرح...

## وأكره المقالب

بشكل غريب على الشاشة).

أما عن وقفها أمام الفنان محمود عبد العزيز، فكيف أختلف معه على ترتيب الأسماء؟ فضلاً عن ذلك، لم يأت الفيلم مصادفة بل بعد رحلة طويلة حاولنا خلالها البحث عن سيناريو يناسبنا، أي أننا اخترنا أن نتواجد معاً.

العزير وقد تعلمت منه الكثير. وعلى صعيد (الأزمات)، روت فضالي قصة أزمتها مع شركة (السيكي)، فقالت: (شاركت في فيلم (نور عيني) مع المطرب تامر حسني ومنة شلبي، وفضة اكتشفت حذف مشاهد كثيرة لي، ولست أنا الوحيدة التي حدثت لها المشكلة بل كثيرون ظلموا في الفيلم، ومن بينهم عبير صبري). ورأت أن مصر من دون الفن (أرض بور)، معتبرة أن الفن هو شريان الحياة، وأنا وقتناون كثيرون لا نستطيع أن نعمل شيئاً آخر غير الفن).

أما عن أحوال القلب، فأكدت أن قلبها لا يزال ملكها حتى الآن وتتمنى أن يأتي فارس الأحلام ويحفظ قلبها إلى مكان بعيد، علماً أن مواصفات فارس الأحلام المطلوب: (محترم وطيب، والأهم الاخلاص والثقة بين الطرفين).

قالت الفنانة المصرية منة فضالي إنها لا تحب الحديث عن السياسة، ولكن الثورة جعلت الجميع يتحدثون، وأشارت إلى أنها ترى أن غالبية القيادات السياسية تتحدث عن ديموقراطية وحرية غير موجودة وهم (يخادعون).

واعتبرت فضالي، أن مصر من دون فن هي أرض بور، كما تحدثت عن حياتها الشخصية إذ قلبها لا يزال ملكها وتنتظر فارس أحلامها.

وحول رؤيتها للمشهد السياسي في مصر، قالت فضالي إنها لا تفهم بالسياسة، لافتة إلى أنها تشعر أيضاً بالملل حين تشاهد بعض الفضائيات، (فأغلب الضيوف الموجودين على شاشات تلك القنوات والقيادات السياسية يُخادعون ويتحدثون عن الاستقرار والديموقراطية والحرية ونحن لا نرى ذلك منذ قيام الثورة وحتى الآن، بل العكس أعتقد أن هناك تضيقاً على الحريات، والوضع الاقتصادي ينهار وخاصة الجنه المصري، وبالنسبة للديموقراطية في يد رئيس الجمهورية الجديد يتحكم فيها كما يشاء).

وفي جانب آخر، وبعيداً عن الأجواء السياسية، أكدت الممثلة الشابة أنها تكره المقالب جداً، وإن كانت تحب جو الضحك والمرح، (لكن المقالب التي أنا ظهرت فيها جعلت الناس يأخذون عني فكرة أنني بنت قليلة الأدب رغم أنني غير ذلك). وأضافت: (أنا عصبية جداً وغير صبورة، لذلك أظهر



# الفكر

## الاستخدام المفرط للكمبيوتر يساعد على انتشار السمنة بين الاطفال



تأثيره الإيجابي في معظم الأطفال الذين يعانون من زيادة الوزن. ألفت الدراسة الضوء على معظم عوامل الخطر المتسببة في زيادة الوزن والسمنة، حيث وجد أن الأغلبية في الأطفال الذين يعانون من زيادة الوزن يتناولون عدداً أقل من الوجبات ولا يتناولون وجبة الإفطار عادة ويتناولون الطعام قبل النوم، كما أن الأكل أثناء مشاهدة التلفزيون هو العامل المشترك للسمنة في جميع المدارس. كما أن ممارسة الرياضة تحذب بنسبة ضئيلة جدا بين الأطفال المصابين بالسمنة، مع عدم وجود الوعي الكافي بأهميتها، حيث يعتبرها البعض وسيلة للترفيه يمكن تأجيلها إلى العطلة الصيفية وكشفت الدراسة أن هناك جهلا ملحوظا عن أهمية مرض السمنة وعلاجه في سن الطفولة سواء كانت من جانب الطفل أو عائلته ويتعاملون مع المشكلة بعدم جدية.

كشفت دراسة حديثة أن انتشار السمنة لدى الأطفال في مصر خلال السنوات القليلة الماضية أصبحت منتشرة مع تغيير نمط الحياة الأسرية وزيادة القوة الشرائية وزيادة ساعات الخمول بسبب الاستخدام العام للكمبيوتر والتلفزيون بصورة مفرطة. أجريت الدراسة على 600 طالب من ثلاث مدارس ابتدائية بمنطقة بنها والقرى المحيطة بها سواء كانت مدارس حكومية أو خاصة وكشفت الدراسة عن أن 74.8% من الأطفال في المدارس الثلاث كانت أوزانهم طبيعية، 13% يعانون من زيادة الوزن، 8.4% يعانون من السمنة، 3.8% يعانون من نقص الوزن. كما لوحظ خلال الدراسة زيادة معدلات حدوث السمنة في المدارس الخاصة عنها في الحكومية وأيضا في المدن عن الريف، بالإضافة إلى وجود دور هام للعامل الوراثي حيث إن التاريخ العائلي للسمنة له

## علاجات التجميل عن طريق صفع الوجه

شهدت ولاية سان فرانسيسكو افتتاح صالون هو الأول من نوعه، إذ يتم فيه صفع الزبائن، كنوع من أساليب تجميل الوجه. ويخضع الزبائن في صالون (تاتا ماساج) لجلسة مدتها 15 دقيقة يتم فيها تعريض الوجه للصفع والقرص والتدليك المتواصل، وتؤكد (راساميسايتان ونغسيروكول). صاحبة الصالون والشهيرة بـ(تاتا). أن هذا أسلوب طبيعي يساعد في تحفيز الدورة الدموية بالوجه لجعله يبدو مشدودا ليغني ذلك عن عمليات التجميل والبيوتوكس. تبلغ تكلفة الجلسة الواحدة من الصفع والقرص 350 دولاراً (1300 ريال سعودي)، وكما صرح (ماوان). زوج (تاتا) وشريكها. أن تلك التقنية المبكرة تساعد في تقليل التجاعيد وتصغير فتحات المسام فيبدو الوجه نقياً وخالياً من العيوب. وبالرغم من عدم ظهور أي دليل طبي يشير إلى صحة ما ادعاه الزوجان التايلانديان عن النتائج الإيجابية لقرص الوجه وصفعه، فإن الصالون الجديد Tata Massag شهد إقبالا كبيراً من الزبائن منذ الأسبوع الأول من افتتاحه، وتخطط (تاتا) وزوجها للعودة لتايلاندي في العام المقبل بهدف التوسع في مشروعهما هناك.

## ضرورة نقع البقوليات فترة كافية لتجنب الإصابة بالانتفاخ

كشفت دراسة أجريت مؤخرا بضرورة نقع البقوليات كالفاصوليا المجففة أو البازلاء المقشرة أو العدس في المياه لفترة طويلة قبل طهيها للوقاية من الإصابة بنوبات الانتفاخ بعد تناول البقوليات. وأوضح مركز استعلامات المستهلك بمدينة بون الألمانية أن النقع لا يسهم فقط في تقليل المدة اللازمة لطهي البقوليات، إنما يعمل أيضاً على تسهيل عملية هضمها؛ حيث إنها تسهم في تحلل المادة الكربوهيدراتية المعروفة باسم (ستاكيوز) والمسؤولة عن الإصابة بالانتفاخ داخل المياه، لذا أكد المركز على ضرورة التخلص من هذه المياه. وأكد المركز على أهمية طهي البقوليات على نحو كاف ولمدة طويلة؛ إذ لا يسهم ذلك في القضاء على المواد الضارة فحسب، إنما يعمل أيضاً على تسهيل عملية الهضم، لافتاً إلى أن إضافة الشمر أو المردقوش أو الكمون إلى البقوليات يساعده على ذلك أيضاً. وأضاف المركز أن العدس الأحمر مثلاً يحتاج لقرابة ربع ساعة حتى ينضج، بينما تحتاج الفاصوليا لنحو 60 إلى 90 دقيقة. أما عن الحمص، فيحتاج إلى مدة تصل إلى 120 دقيقة تقريباً، مع العلم بأن جميع أنواع البقوليات لا تحتوي على كميات كبيرة من السرعات الحرارية ولكنها غنية بالبروتينات والمعادن والألياف الغذائية وفيتامين (ب).

## قرأت لك

الخوخ



الخوخ فاكهة حلوة المذاق ذات رائحة عطرية زكية ومغذية تحتوي على ماء بنسبة 81% وسكر بنسبة 5% وحمضيات بنسبة 1% ونشويات بنسبة 50% وسيلوليوز بنسبة 6%، وعلى مقادير عالية من فيتامين C وفيتامين B وفيتامين B2. فوائد: - مقو للأعصاب والامعاء. - مفيد للشعر والجلد. - يقوي عضلات الأمعاء ويساعد على مكافحة الامساك. - ملين ومدر ونافع في علاج حصيات المثانة والكلى. - يحافظ على قلوية الدم ويسهل الهضم.

## سؤال وجواب

- من الذي بنى تمثال أبو الهول في مصر؟  
- خضوع
- كلمة أستاذ التي تعني (معلم) إلى أي لغة تنتمي؟  
- اللغة الفارسية
- ما لون حجر الزمرد؟  
- أخضر
- من هو المخترع النابغة اللبناني؟  
- حسن كامل الصباح
- كلمة بنطلون إلى أي لغة يرجع أصلها؟  
- اللغة الإيطالية
- ما هو أضخم بناء في العالم؟  
- سور الصين العظيم



الممثلة سلمى حايك خلال حضورها المهرجان السنوي لتوزيع جوائز السينما المستقلة في كاليفورنيا. (يو بي أي)

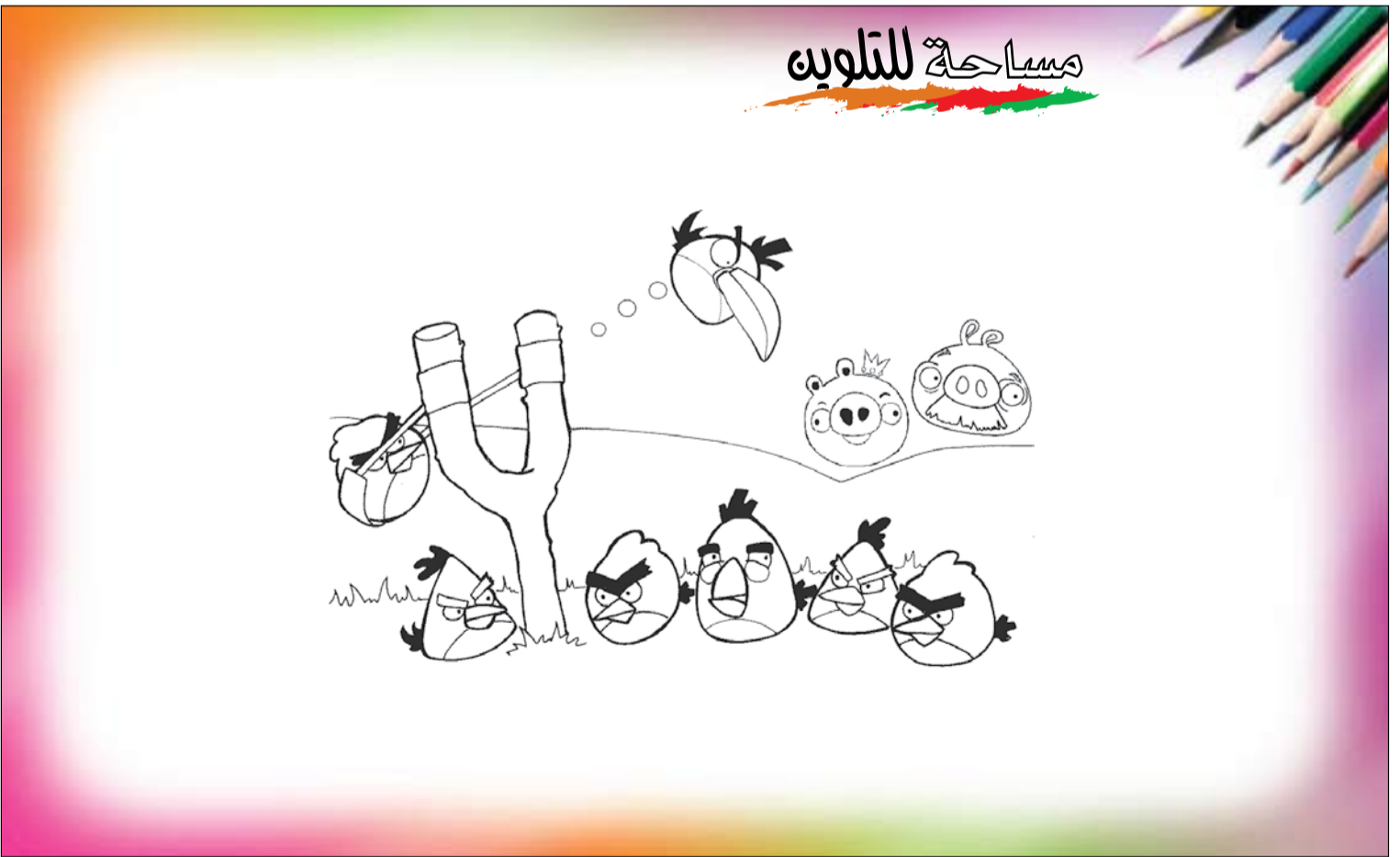
## هل تعلم؟

- هنالك نوعا من الجليد لا ينصهر بل يتبخر، إنه الجليد الجاف.
- سكان العالم يزدادون بمعدل مليون ونصف المليون كل أسبوع.
- شجرة المانغروف، وهي شجرة استوائية، تعد واحدة من الأنواع القليلة التي يمكن أن تنمو في المياه المالحة.
- الأول من إبريل (نيسان) يدعى عندنا كذبة إبريل، ويسمى في بريطانيا يوم الخدعة، وفي فرنسا يوم السمك، وفي اليابان يوم الدمية أما في أسبانيا فيدعى بيوم المغفل.
- ضغط الماء داخل كل خلية في البصلة كاف لتشغيل محرك بخاري.
- أكثر من نصف إنتاج العالم من الفضة يتم استعماله كيميائياً في صنع أفلام التصوير المرآيا.
- هنالك نوعا من الأسماك يدعى بالسمك الصدفي بإمكانه ابتلاع إنسان كامل.
- البعوض يفضل لدغ الناس ذوي البشرة البيضاء والشعر الأشقر.
- البيفاه من دون الطيور كلها هي الوحيدة التي تستطيع تحريك منقارها لأعلى وأسفل أما الطيور الأخرى فإنها تحرك منقاراً واحداً.
- القلب يدق في الدقيقة من 80.60 مرة وفي العام الواحد يدق 40 مليون مرة.
- مسامير الحديد لا تصلح في تثبيت خشب البلوط وذلك بسبب المادة الكيماوية الموجودة في الخشب والتي تتسبب في صدأ المسامير.

## قصة

### بانعة الحليب

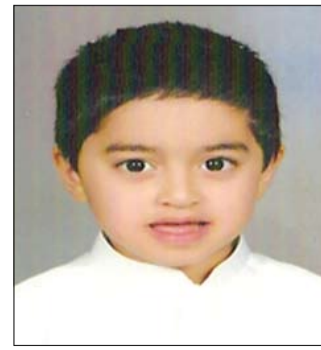
كان هناك بانعة حليب تدعى نعمة فكانت تأتي إلى شارعنا لتبيع الحليب، كان كل ما فيها جميل.. وجها صبوحةا وابتسامة عذبة جميلة وكلمة طيبة ونداء بصوت جميل ينتظره جميع من في الشارع وحليبها طازجا عندما تأتي به ينزل الجميع بأوانهم للشراء فتفرغ كل ما معها في شارعنا وتعود لبيتها مسرورة سعيدة وفي وسط هذا كله كان هناك مجموعة من الأطفال ينتظرون دائما قدومها فيسيرون بجانبها وعندما تنادي على الحليب يقلدها الجميع خاصة فتاه تدعى سعاد فكانت تقلد صوتها تماما فيضحك الأطفال وتضحك نعمة.. جاء وقت لم تحضر فيه نعمة لبضعه أيام فقلق الجميع عليها فأخذوا يتساءلون عما بها وهم قلقون بعد ذلك بيومين جاءت نعمة وهي تحمل الحليب لكنها كانت متعبه ومريضة وعند أول الشارع قابلها الأطفال فرحة غامرة وسلام وتحية ففاجأتهم بأنها لا تستطيع الكلام.. هنا سكت الجميع حزنا.. حسنا وماذا ستفعل الان كيف سيباع كل هذا الحليب.. لا تقلقوا.. كانت هذه سعاد.. قالت ستسير نعمة وهي تحمل الحليب وسنسير معها وننادي عليه، سأنادي انا على الحليب وصفق الجميع فرحين وساروا جميعهم يهللون جاءت نعمة، جاء الحليب، اخذت سعاد تستعرض نعمات صوتها الجميل، وهي تنادي على الحليب ونعمة تضحك حتى تم بيع الحليب كله مع سلامات واضواق وتحيات سكان الشارع وسرورهم وضحكهم لما فطلته سعاد ومن يومها لم تنسى نعمة هذا المعروف ومن يومها أيضا وسكان الشارع يقولون لسعاد يا نعمة.



شيفة محمد الخمعي



حارب محمد الدرمكي



ثاني محمد الرميثي



الريم محمد الحميري

متفوقه في دراستها. ومتعاون مع زملائها. يهوى الرسم والتلوين. وتتمنى ان تصبح طبيبة أطفال في المستقبل. ونهدي صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.

متفوق في دراسته. ومتعاون مع زملائه. يهوى القراءة والعباب الكمبيوتر. ويتمنى ان يصبح كابتن طيار في المستقبل. ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.

متفوقه في دراستها. ومتعاون مع زملائها. يهوى الرسم والتلوين. وتتمنى ان تصبح مديرة مدرسة في المستقبل. ونهدي صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.

متفوق في دراسته. ومتعاون مع زملائه. يهوى القراءة والعباب الكمبيوتر. ويتمنى ان يصبح مهندسا في المستقبل. ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.