

باحثون في جامعة نيويورك أبوظبي
يطورون تقنية لتوجيه العلاج الكيميائي
إلى الخلايا السرطانية بفاعلية



جنى روحانا:
الموهبة في أي
مجال لا تورث



ريجيم التفاح الأخضر لضبط
الشهية وخسارة الوزن !!

تطبيق ذكي يدخل معركة كورونا

تحاول الصين تشجيع مواطنيها على العودة إلى العمل والحياة الطبيعية، رغم تفشي فيروس "كورونا" المستجد، مستندة في ذلك إلى تطبيق على الهواتف الذكية.

وبحسب تقرير لصحيفة "نيويورك تايمز" الأميركية، فإن السلطات الصينية بدأت في تجربة التطبيق على نطاق واسع من أجل تنظيم حياة مواطنيها.

ويحدد التطبيق ما إذا كان الأشخاص بحاجة إلى حجر صحي أم لا، وبالتالي يسمح لهم بدخول محطات مترو الأنفاق ومراكز التسوق وغيرها من الأماكن العامة، ويحدد ما إذا كان الشخص يشكل خطراً على الآخرين، كما أنه يتقاسم المعلومات مع الشرطة وفق نموذج تحكم الآلي بالمواطنين.

ويطلق على التطبيق اسم "كود علي بيبي الصحي" الذي بدأ العمل به أولاً في مقاطعة هانغتشو شرقي الصين، وهو عن مشروع للحكومة المحلية بالتعاون مع الشركة الصينية لوقع "علي بابا" للتجارة الإلكترونية.

والتطبيق بات الآن مستخدماً في 200 مدينة في أرجاء الصين، التي تسمى إلى توسيع نطاق استخدامه أكثر فأكثر.

يشترك الأشخاص في الصين بهذا التطبيق عن طريق تطبيق Alipay المالي، ويستعمل 3 أوان تشير إلى حالة المستخدمين الصحية، وتقول مدونة خاصة به إنه يجمع بيانات صحية كثيرة من أجل الوصول إلى استنتاج بأن الشخص يمثل خطراً على الآخرين.

لكن "نيويورك تايمز" قالت إن البرنامج تسبب في إثارة حيرة وخوف العديد من الصينيين الذين وضعوا أنفسهم في حجر صحي، من دون أن تكون لديهم فكرة عن السبب.

وعندما يتبع المستخدم للبرنامج إمكانية الوصول إلى بياناته الشخصية، ترسل الأخيرة إلى خوادم رقمية. ولا يوضح التطبيق أنه مرتبط بالشرطة، لكن بحسب وكالة الأنباء الصينية الرسمية "شينخوا"، فإن سلطات إنفاذ القانون بما فيها الشرطة كانت شريكة في تطوير البرنامج.



كيف تحافظين على بشرتك في كل عقد؟

الجلد والكولاجين الجديدة. والتفسير الكيميائي يمكن أن يساعد في تهدئة البشرة وتوسيع المسام والتخلص من الاحمرار والتصبغات، كما يمكن استخدام علاجات الليزر والبيوتوكس والمواد المألوفة لاستعادة حيوية البشرة.

الاستبيات خلال الستينات ستلاحظين أن الجلد يصبح أكثر جفافاً وأرق، كما أن البشرة تصبح أكثر هشاشة ومعرضة لخطر التلف بسهولة، ناهيك عن الزيادة في التجاعيد. تساعد المرطبات السميكة على حماية حاجز الجلد نظراً لأن البشرة تصبح أكثر جفافاً، وفي حين أن من المقبول الاستمرار في استخدام الريتينول، فمن المنطقي التحول إلى تركيبة أقل تركيزاً لمراعاة حقيقة أن جلدك رقيق وسوف يمتص المكونات بسهولة أكبر. ويجب الحرص على الاستمرار باستخدام واقي شمسي مناسب على الوجه واليدين وأية مناطق مكشوفة من الجلد.

حاربي شوائب البشرة بهذا الأوكسيد أوردت بوابة الجمال "هاوت.دي" الألمانية أن الكريمات المحتوية على أكسيد الزنك تساعد على التمتع ببشرة ناعمة تشع نضارة وحيوية، نظراً لأن أكسيد الزنك يعد سلاحاً فعالاً لمحاربة شوائب البشرة كالبثور والندبات. وأوضح "هاوت.دي" أن أكسيد الزنك يتمتع بتأثير مضاد للبكتيريا ومضاد للالتهابات، كما أنه يعمل على تسريع وتيرة شفاء البشرة، ومن ثم يحول دون نشوء ندبات ناجمة عن البثور، فضلاً عن أنه يعمل على تهدئة البشرة التهيجة.

عن الأشعة فوق البنفسجية. واستخدمي الريتينول خلال الليل لخصائصه المضادة للشيخوخة ولعلاج التجاعيد.

في الأربعينات في العقد الذي تبدأ فيه وظائف الجسم في التباطؤ، خصوصاً الجهاز اللمفاوي المسؤول عن تصريف السموم من الجلد، وهذا يمكن أن يؤدي إلى الانتفاخات، وغالباً في مناطق العين والخد. كما تصبح البشرة أقل حماية وأكثر عرضة للتلف من العوامل البيئية مثل أشعة الشمس والتلوث، نتيجة لانخفاض إنتاج الزيوت الطبيعية في الجلد. استمري باستخدام مصطل فيتامين سي في الصباح والريتينول خلال الليل، وكريم نهاري يعامل وقاية شمسي لا يقل عن 50.

في الخمسينات تصبغات الجلد أمر شائع في هذا العقد، وكذلك البقع العمرية التي قد تظهر على اليدين والذراعين وكذلك الوجه. وفي هذه المرحلة العمرية يصبح التلف الناتج عن أشعة الشمس أكثر وضوحاً ويمكن أن يخلق بقعاً داكنة على الجلد. وقد تظهر أيضاً خطوط حمراء رقيقة، أو عروق العنكبوت نتيجة لأضرار أشعة الشمس. بعد استخدام مرطب منتظم مثل مرهم سيراتراين على الجسم طريقة رائعة للحفاظ على حاجز البشرة ومحاربة الجفاف. كما تعتبر منتجات فيتامين (أ) القائمة على الريتينول رائعة لتجديد شباب الجلد، وإذا ما طبقت بانتظام يمكن أن تساعد في زيادة إنتاج خلايا

مع تقدمنا في السن، تنتقل بشرتنا عبر عدد من المراحل نتيجة لعملية الشيخوخة الطبيعية، والتغيرات الهرمونية، وتأثير أسلوب حياتنا والبيئة. وفي حديث لصحيفة ديلي ميل البريطانية، كشفت استشارية الأمراض الجلدية أوهيليا فيريتش، عن الخطوات التي يمكنك اتخاذها في كل عقد للحفاظ على البشرة في أفضل حالاتها:

في العشرينات قد لا تظهر لديك علامات واضحة للشيخوخة خلال العشرينات من العمر، لكن هذا لا يعني تجاهل العناية ببشرتك، فهناك منتجات يجب استخدامها وخيارات لنمط الحياة يمكنك اتباعها لتعزيز صحة بشرتك قبل أن تصل إلى الثلاثين.

ابدئي في دمج الريتينول في نظام العناية بالبشرة لديك لتعزيز الكولاجين ومنع علامات الشيخوخة المبكرة، فهو لا يقلل من الخطوط الدقيقة حسب، بل يمكن أن يساعد أيضاً في تقليل حجم المسام مما يساعد على إعطاء بشرتك مظهراً أكثر نعومة.

كما يجب اتباع نظام غذائي غني بالبروتينات والفواكه والخضروات وأحماض أوميغا 3 الدهنية من أجل الحفاظ على صحة البشرة. ولا تنسى استخدام واقي شمسي يعامل وقاية 30 على الأقل، وحتى خلال أشهر الشتاء.

في الثلاثينات أوضحت الدكتور أوهيليا أن الثلاثينات هي المرحلة التي تبدأ فيها الخلايا بإظهار علامات التغير وأضافت "انخفاض الكولاجين يؤدي إلى فقدان مرونة الجلد، وتبدأ أيضاً في رؤية تشكل الخطوط الدقيقة حول الفم والعيون والجبهة".

يجب أن تبدأ باستخدام مصطل فيتامين سي في الصباح، فهو يحتوي على مضادات أكسدة قوية تمنع تشكل الجذور الحرة، التي يمكن أن تؤدي إلى ظهور علامات الشيخوخة المبكرة. استخدم واقي شمسي يعامل وقاية يتراوح بين 30 و 50، لحماية بشرتك من آثار الشيخوخة الناتجة

ماذا تأكل لتحمي الجهاز التنفسي؟

سواء كنت تشعر بالضعف أو بالتعلق من الفيروسات والجراثيم يمكنك أن تبدأ في تحسين ودعم نظام المناعة ليصبح أقدر على حمايتك، إليك أفضل أطعمة تقوي المناعة وتساعد الجسم على مقاومة الميكروبات التي تهاجمه:

التوت والفراولة. توفر هذه العائلة من الفواكه مضادات للأكسدة وفيتامينات تجدد نشاط المناعة وتعيد بناء قدرات الجسم على المقاومة ومحاربة الأمراض، وفقاً لدراسات مؤكدة نشرتها مجلة "نيوترنش" عام 2018.

الحمضيات. تتضمن هذه العائلة الليمون (الحامض) والبرتقال واليوسفي والجريب فروت، وتعتبر الحمضيات من أغنى الأطعمة بفيتامين سي الذي يلعب دوراً أساسياً في بناء المناعة. ونظراً لأن الجسم لا يخزن هذا الفيتامين عليك تناول الحمضيات يومياً. الخضروات البرتقالية والخضراء. توفر ألوان هذه النوعية من الخضروات مضادات للأكسدة وفيتامين سي "أ" واللازم لتقوية المناعة، وحماية الأنف والجهاز التنفسي من الجراثيم. المكسرات والبيذور. البندق والجوز واللوز والكاجو وبيذور اليقطين (اللب الأبيض) من أفضل أسلحة حماية الجسم لأنها توفر المعادن والدهون اللازمة لتقوم المناعة بوظائفها.

أطعمة الأمعاء. كل ما يحسن صحة الأمعاء يدعم جهاز المناعة، وخاصة البروبيوتيك، مثل اللبن (الزبادي) والرائب وشوربة الميزو والأعشاب البحرية والأرضي شوكي (الخرشوف).

للصيام فوائد صحية. ولكن لا تشق على نفسك يصوم بعض الناس لأسباب دينية أو روحانية، ويصوم البعض الآخر من أجل الصحة أو المظهر. ويقول أحد الخبراء إنه مهما كانت الدوافع، فإن الامتناع عن الطعام أو الشراب، أو بعض أنواعهما، أو التقليل منها، لفترة من الوقت، له فوائد صحية. وعندما يقوم المرء بتغيير نظامه الغذائي بتناول كميات أقل من الطعام، أو التقليل من تناول الحلوى، أو الامتناع عن تناول الكحوليات، على سبيل المثال، فهو يعطي جسمه نوعاً من التنظيف الداخلي الشامل، على حد تعبير إنجو فروبويس، رئيس مركز الصحة من خلال الرياضة والتغذية "بالجامعة الألمانية للرياضة في كولونيا. ويقول الخبير إن الصيام يعزز عملية الأيض، وقد أظهرت الدراسات أنه يقلل من خطر الإصابة بأمراض مثل ارتفاع ضغط الدم، والروماتيزم، والسكري من النوع الثاني.

ويقول فروبويس إنه يتعين على الصائمين أولاً فعلهم في الصيام إذا استسلموا مرة لتناول "الكب كيك"، مضيفاً أن التركيز يجب أن يكون على الاستهلاك مع الإستماع بوعي أكبر. ولذلك فإن الصيام لا يجب أن يكون دائماً متعلقاً بالسرعات الحرارية والسكريات والحلوى، حسبما يقول فروبويس، الذي يشير إلى أنه يمكن للمرء أيضاً الامتناع عن أشياء أخرى غير ضرورية أو غير صحية أو لها آثار مضرّة. إذا قمت بتقليل استخدام هاتفك الذكي، على سبيل المثال، سيكون لديك المزيد من الوقت من أجل العائلة والأصدقاء.

العوامل الرئيسية لتطور سرطان الثدي

عددت رئيسة وابطة أطباء الكشف عن سرطان الثدي الروسية، ناديجدا روجكوففا، في حديث عبر المحطة الإذاعية "غفوريت موسكو"، بعض العوامل التي يمكن أن تؤثر على تطور سرطان الثدي. عامل الخطر الأول هو زيادة الوزن. كما أوضحت الطبيبة، ترسب الأنسجة الدهنية الإستروجين - وهو هرمون يمكن أن تصبح زيادته في بعض الحالات مادة مسرطنة. العامل الثاني هو عدم الاستقرار النفسي والعاطفي والواقف العصبية التي يمكن أن تؤدي إلى تغييرات في الجسم. والثالث هو الوراثة، من الممكن القيام بتحليل يكشف وجود طفرة جينات مسؤولة عن بروتين مضاد للأورام. وقالت الطبيبة: "إذا لم تكن هناك طفرة، فسيتم إنتاج هذا البروتين بدرجة كافية ويكون خطراً الإصابة به أقل. إذا كان هناك طفرة، فإننا نعلم أن للجين نسختين، مما يعني أن نسخة واحدة لا تعمل وأن هذا البروتين يصبح أقل بمرتين. ويكون خطراً الإصابة بالسرطان 80%. الطريقة الأولى للوقاية هي إزالة الثدي، والثانية هي إجراء العلاج بالعقاقير".

كاميرات مراقبة الأطفال .. تحذير من خطر داهم

يلجأ كثير من الآباء الذين يقضون أوقاتاً طويلة خارج المنزل، إلى كاميرات المراقبة للتمكن من الاطمئنان على أبنائهم في المنازل، لا سيما في حال وجود مربية معهم، لكن يبدو أن هناك خطراً خفياً آخر وراء هذا العمل الاحترازي. فقد حذر المركز القومي لأمن الإنترنت في بريطانيا مالكي الكاميرا الذكية وكاميرات مراقبة الأطفال التي تعمل بكلمة سر، من خطر اختراقها، وفقما نقل موقع "سكاي نيوز" البريطاني. وقال المركز الحكومي في تقريره، إن هذا النوع من الكاميرات معرض بشكل كبير للاختراق في حال لم يتم مالكه بتغيير كلمة السر بشكل منتظم. وذكر التقرير: "في حال تم اختراق الكاميرا، فإن كل ما يبيت عليها سيتم الوصول إليه من طرف المخترق"، معتبراً أن الأمر يمثل تحدياً للخصوصية، إلى جانب تقديمه معلومات قد تكون مهمة لمساعدة المخترقين في تنفيذ عمليات سطو وسرقة".

وشجع المركز الأشخاص على تغيير كلمات المرور للكاميرات الذكية، باستخدام التطبيق الذي يعتمدون عليه لإدارة الجهاز. كما حث المستخدمين على الحفاظ على أمن وأمان كاميراتهم عن طريق تحديث برامج الأمان الخاصة بهم بانتظام. وسبق لكاميرات منزلية من طراز "نيس" المملوكة من قبل "غوغل" أن شهدت عدة حالات اختراق، فيما تقول الشركة الأميركية إن ذلك حدث نتيجة استخدام كلمات مرور سهلة. ودائماً ما يدعو خبراء التكنولوجيا الأشخاص إلى ابتكار كلمات مرور معقدة بعض الشيء، كي لا تكون قابلة للاختراق.



مواد التحلية تهددك بالبدانة

حذرت الجمعية الألمانية للتغذية من خطورة إضافات الأغذية على الصحة، حيث إنها تسبب في إبطاء عملية الأيض، ومن ثم ترفع خطر الإصابة بالبدانة. وأوضحت الجمعية أن إضافات الأغذية تتمثل مهمتها في إطالة مدة الصلاحية أو تحسين المذاق أو الإقلال من السكر، مثل الغلوتامات ومواد التحلية ومادة AGE. وتعمل مادة الجلوتامات، التي تختبئ تحت اسم E620، على زيادة الشهية وتأخير تأثير الشبع، وبالتالي يتناول المرء المزيد من الطعام، في حين تسبب مواد التحلية في تحفيز الشهية تجاه السكر الحقيقي، ما يؤثر بالسلب على مستوى الأنسولين بالجسم. أما مادة AGE فتعزز حدوث التهابات بالجسم وتؤثر بالسلب على إنتاج الكولاجين، ما يهدد الطريق للإصابة بالتجاعيد والسيلوليت. وتجنب هذه المخاطر، ينبغي الإكثار من تناول الأغذية الطازجة والإقلال من الأغذية المصنعة قدر الإمكان، مع مراعاة الإلقاء نظرة فاحصة على عبوات الأغذية وتجنب الإضافات، التي تحتوي على هذه الإضافات، إن أمكن.

أبل ستدفع 25 دولاراً لمستخدمي هذه الهواتف

وافقت أبل على دفع نحو 500 مليون دولار على هيئة تعويضات، لتسوية الدعاوى القضائية التي تتهمها بتعمد إبطاء بعض طرازات أجهزة "أيفون"، في "فضيحة" أثرت على سمعة الشركة الأميركية. وفقما ذكرت صحيفة "غارديان" البريطانية، فإن التسوية المبدئية المقترحة جرى كشفها يوم الجمعة الماضي، لكنها تتطلب الموافقة النهائية من القاضي الأميركي بولاية كاليفورنيا، إدوارد دافيليا. وحسب المصدر ذاته، فإن التسوية تقضي بدفع "أبل" 25 دولار لكل مستخدم عانى من مشكلة بطء هاتفه، التي اعترفت بها "أبل" مؤخراً وقالت إن إبطاء الهواتف ضروري لتفادي توقفها عن العمل مع تحديث أنظمة التشغيل. وتنفي الشركة الأميركية العملاقة ارتكاب أي مخالفات، لكنها قررت حسم القضية على مستوى البلاد لتفادي مزيد من الأعباء بعدما سبب الأمر لها أزمة ثقة مع المصانيف، وفقما أظهرته أوراق المحكمة في سان خوسيه.

شؤون محلية



باحثون في جامعة نيويورك أبوظبي يطورون تقنية جديدة لتوجيه أدوية العلاج الكيميائي إلى الخلايا السرطانية بفاعلية

البيولوجي، حيث يمكن تحميل النواة بمجموعة واسعة من أدوية السرطان العلاجية. كما تم تصميم الغلاف البروتيني لتعزيز التوافر الحيوي في الدورة الدموية، وبالتالي ضمان ثبات الناقل النانوي حتى وصوله إلى الموقع المستهدف. وأخيراً تم تزويد الحامل النانوي ببيبتيد سريع الاستجابة لتبديدات درجة الحموضة تم تطويره من قبل مختبر "باريرا"، يعمل على تسهيل عملية الامتصاص الخلوي بشكل خاص في الخلايا السرطانية ضمن البيئة الحمضية للأورام الصلبة. وبعد الامتصاص الخلوي الفعال، تؤدي الحالات الفريدة داخل الخلايا السرطانية إلى تحليل الجسيمات النانوية الهجينة وإطلاق الأدوية العلاجية المحملة.



هذا وعمل بالانديكومار إلى جانب سمية الحوسني ومعنى كلوني باحثين في مجال السرطان في مختبر "مجنوب"، وفانيسا جوبين، طالبة دراسات عليا في مختبر "باريرا"، بدعم من لياقتت وريينو باسريشا، علماء أجهزة وأدوات البحث في منصات التكنولوجيا الأساسية في جامعة نيويورك أبوظبي، على اكتشاف الخصائص الدقيقة للناقل النانوي ضمن مجموعة واسعة من أنواع الخلايا السرطانية وفقران التجارب الحاملة للأورام. وأظهرت الجسيمات النانوية الهجينة المحملة بالأدوية تأثيراً فعالاً ضد الخلايا السرطانية، ما أدى إلى تقلص كبير في حجم وكتلة الورم وزيادة معدل النجاة دون أية آثار سلبية على الأنسجة السليمة.

العلاج الكيميائي التقليدي. ومع ذلك، يواجه الباحثون الصعوبات في توصيل أدوية السرطان العديد من العوائق، بما في ذلك ضعف ثباتها في الدورة الدموية وعدم كفاية تجمعها في أنسجة الورم المستهدفة، بالإضافة إلى عدم فعالية عمليات النقل والامتصاص الخلوي في الخلايا السرطانية المستهدفة. وكما ذكرت الورقة البحثية "الجسيمات النانوية البوليميرية الحساسة لدرجة الحموضة وعالية الثبات للتوجيه المستهدف للأدوية المضادة للسرطان"، طور مختبر الدكتور مجنوب التابع لجامعة نيويورك أبوظبي بالتعاون مع مختبر البروفيسور فرانسيسكو باريرا في جامعة تينيسي في نوكسفيل، نواقل نانوية قادرة على تخطي التحديات المرتبطة بالعلاج الكيميائي التقليدي والناقلات النانوية الحالية

أيضاً. وفي هذا الصدد، قال لوجاناثان بالانديكومار، باحث مشارك في مختبر الدكتور مجنوب والمشرف على الدراسة: "اعتمدنا مقاربة عملية بسيطة باستخدام مواد متوافرة ومنخفضة التكلفة لتطوير هذا النوع من الجسيمات النانوية القادرة على توصيل العلاج الكيميائي إلى الخلايا السرطانية بشكل فعال والتي تتطلب عمليات كيميائية معقدة ومعدات مواد باهظة الثمن، تتميز هذه الجسيمات النانوية بسهولة تصميمها واستخدامها من قبل الباحثين الآخرين، بغض النظر عن حجم مواردهم".

وتتكون الجسيمات النانوية من نواة بوليميرية معتمدة من قبل إداره الغذاء والدواء الأمريكية، يغطيها غلاف بروتيني رقيق متوافق حيوياً وقابل للتحلل

منوعات الفكر

22

الطلبة في منازلهم والمعلمون في الصفوف الدراسية لأول مرة أبوظبي التقني يطبق اليوم الخميس الدراسة الذكية في كليات فاطمة والبوليتكنك والثانويات التطبيقية والمعاهد المهنية

أعلن مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، عن تطبيقه اليوم الخميس، مبادرة "الدراسة الذكية" للطلبة من منازلهم والمعلمين في الصفوف الدراسية، في كافة المؤسسات التعليمية الثانوية والجامعية التابعة له، وهي كليات فاطمة للعلوم الصحية، وبوليتكنك أبوظبي، وثانويات التكنولوجيا التطبيقية، ومركز أبوظبي للتعليم والتطوير المهني، ومعاهد أبوظبي المهني، المنتشرة في كافة إمارات الدولة، في تجربة هي الأولى من نوعها الهدف منها ضمان استمرار العملية التعليمية بشكل متكامل طوال الوقت وفي كافة الأحوال المناخية والصحية.



وقال سعادة مبارك سعيد الشامسي مدير عام مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني: المركز لديه منصات إلكترونية ذكية متكاملة تخدم آلاف الطلبة المواطنين، وتعمل منذ العام 2012 بما يحقق العملية التعليمية طيلة اليوم ومن أي مكان، حيث يعمل "أبوظبي التقني" وفق استراتيجية متطورة، أساسها توجهات القيادة الرشيدة، التي تضع "التعليم والصحة" في قمة أولويات "أبوظبي التقني" ويرامجه اللازمة لصناعة الكوادر الوطنية المتفوقة في كافة المراحل التعليمية والتميزية والمتخصصة في كافة قطاعات سوق العمل، وهو الأمر الذي تتطلب إحداث نقلة نوعية جذرية في منظومة التعليم بالمرکز، بالاعتماد على "المنصات الذكية" مبكراً ومنذ تسع سنوات للانتقال نحو آفاق عالية جديدة من خلال تطبيق مناهج تكنولوجياية تفاعلية متكاملة

في كافة ثانويات التكنولوجيا التطبيقية بالدولة حيث تم الاستغناء عن الكتب الورقية، والاعتماد الكامل على الكتب التكنولوجية لكافة المواد التي صُممت بطرق مختلفة وباستخدام تطبيقات تفاعلية بين الطالب والكتاب كتطبيق iBooks، وقد دُعِمَت منظومة المناهج التكنولوجية لثانويات التكنولوجيا التطبيقية على مدار السنوات السابقة بأنظمة إلكترونية لإدارة التعلم عن بعد مما يضمن نجاح تجربة "الدراسة الذكية" للطلبة من منازلهم في الوقت الراهن ومستقبلاً.

ولفت مدير عام مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني إلى أن "أبوظبي التقني" يستخدم في كافة المؤسسات التعليمية التابعة له، برامج "بلاك بورد" و"مايكروسوفت تيمز" التي تضمن توفر العملية التعليمية من خلالها بشكل متكامل في بيئة افتراضية تحاكي الواقع تماماً، مشيراً إلى أن المركز قد أرسل في وقت سابق رسائل نصية عبر الهاتف والإيميل لأولياء أمور الطلبة لإخطارهم بأن اليوم الخميس الموافق الخامس من مارس الجاري سيتم تطبيق هذا النظام، الذي يأتي في إطار الحرص على سلامة أبنائنا الطلبة وضرورة تواصل العملية التعليمية للطلبة في منازلهم والمعلمون في الصفوف الدراسية، بما يضمن تمام الأداء في كافة المؤسسات التعليمية. واختتم سعادة مبارك الشامسي تصريحه قائلاً: "كما تم توفير الخط الساخن 026132200 للأسئلة العامة، و026132100 للدعم الفني، لضمان التواصل الدائم مع الطلبة وأولياء الأمور لاستقبال استفساراتهم خلال ساعات الدوام الرسمي، مؤكداً تفننا التامة في تعاون الطلبة وأولياء الأمور لإنجاح هذه المبادرة الهامة، التي تستهدف ضمان الصحة والتفوق لكافة أبناء الدولة، وتحقيق المصلحة العليا للوطن والمواطن".

شرطة أبوظبي تنظم معرضاً للكتاب في شهر القراءة

أبوظبي-الفجر

نظمت لجنة الأدباء والقراءة في شرطة أبوظبي، معرضاً للكتاب، تزامناً مع شهر القراءة، بهدف تحفيز موظفيها على المطالعة، وإثراء مخزونهم المعرفي.

وأكد العقيد الدكتور جمال محمد خلفان النقيب رئيس لجنة الأدباء والقراءة اهتمام شرطة أبوظبي بتنظيم الأنشطة الهادفة التي تسهم في نشر المعرفة وتشجيع على ترسيخ القراءة كممارسة يومية تنمي القدرات الفكرية واللغوية، مشيراً إلى المبادرات التي تنظمها "اللجنة" في تحفيز وتعزيز حب القراءة.

ويشتمل المعرض الذي يقام في أكاديمية سيف بن زايد للعلوم الشرطية والأمنية ويستمر لمدة أسبوعين على مجموعة من العناوين العلمية والأدبية التي تنوعت بين الثقافية والاجتماعية لتناسب الأذواق كافة. وأقيمت في هامش المعرض عروض وورش عمل وجلسات مناقشة كتب ثقافية متنوعة، وساعة قراءة في بيئة إيجابية تحفز المنتسبين وتشجعهم على الإبداع والابتكار.

وتناولت الفعالية جلسة لمناقشة كتاب "السعادة الحقيقية" في العمل والعلاقات الاجتماعية تحدثت فيها مريم الأحمد مستشارة حقوقية في إدارة الشرطة المجتمعية عن أهمية التطوع وخدمة المجتمع في تحقيق سعادة الفرد الذي يحقق أتمتانه عبر خدمة مجتمعه.

وذكرت خلال الجلسة الحوارية أن إدارة الشرطة المجتمعية أطلقت مبادرة "من واحة الثقافة" لترسيخ ثقافة التطوع العربي ونشر ثقافة القراءة في المجتمع الإماراتي.

وأشارت إلى أن المبادرة تبنت تعميم مبدأ التطوع ليشمل كل من يمتلك معرفة أو ثقافة عامة مشاركتها مع الآخرين بحيث يشمل نشر ثقافة القراءة كل شخص قادر على مشاركة الآخرين بمعرفته وثقافته. وأكدت الباحثة القانونية ميلان شريف في إدارة الشرطة المجتمعية أن مبادرة واحة الثقافة تعكس الرقي الفكري والحضاري وترسيخ احترام الكتاب كقيمة أساسية لدى أفراد المجتمع، وأقيمت ورشة عمل حول فن الديكوباج أو فن التزيين أدارتها عالية المرزوقي من إدارة هندسة المرور وسلامة الطرق بشرطة أبوظبي، موضحة أن فن الديكوباج هو استخدام الورق القديم لعمل لوحات فنية، مشيرة إلى أن أصل الممارسة يعود للصين وكانت قطع الورق تزين الفوانيس والنوافذ والصناديق وغيرها ليتم بعدها دمجها مع فنون أخرى مثل فنون النحت على الخشب.

جامعة عجمان تبحث التعاون مع مؤسسة مسلم بن حم الخيرية



لمسيرة النهضة الحضارية التي تشهدها الدولة مشيراً إلى أن هذا الدعم يأتي في إطار التعاون مع المؤسسات التعليمية والجامعات لتيسير على الطلاب في مواجهة أعباء الحياة واستكمال دراساتهم.

تستقطب أفراد المجتمع ومؤسساته للعمل معا لدعم خطط وبرامج التنمية وترجمة لرؤية وجهود قيادتنا الرشيدة والهادفة لتأهيل أجيالنا الجديدة للمساهمة وتحمل مسؤولياتهم في بناء الوطن والإضافة النوعية

الإمارات منارة من منارات التنمية البشرية.

استقبل الشيخ مسلم بن سالم بن حم العامري عضو المجلس الاستشاري لإمارة أبوظبي رئيس مجلس أمناء مؤسسة مسلم بن حم الخيرية أمس الأول في مكتبه بدبي وفدا من جامعة عجمان برئاسة الأستاذ الدكتور كريم الصغير مدير الجامعة، وبحضور الشيخ هزاع المزيري مدير عام مجموعة بن حم، و عبد الله الشاذلي المدير التنفيذي لجامعة عجمان. ورحب الشيخ مسلم بن حم بمدير الجامعة والوفد المرافق له مشيراً أن هذه الزيارة تأتي في إطار إستراتيجية قيادتنا الرشيدة برئاسة صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة حفظه الله وأخيه صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي -رعاه الله - وصاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة في التواصل والتعاون المستمر بين مؤسسات القطاع الخاص والمؤسسات التعليمية بالدولة وعلى رأسها الجامعات، حيث لم تدخر قيادتنا الحكيمة جهداً في بناء جيل متعلم وواع ومتفهم والأمر الذي يتضح من خلال عملها الدؤوب والجاد لتصبح

في احتفال تكريمي أقيم في مسرح مكتبة زايد المركزية بالعين

وزارة الثقافة الموريتانية تكرم عائشة صالح الجابري وتمنحها لقب سفيرة العمل الإنساني

وامتداد الشعوب. وأكد السفير الموريتاني محمد ولد الهيبه خلال حفل التكريم على أن دولته تمتلك علاقات أخوية وثيقة مع دولة الإمارات العربية المتحدة رسخها الغفور له -بإذن الله- المؤسس الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان -طيب الله ثراه- لافتاً إلى أن هناك العديد من مجالات التعاون الواعد والمثمر والبناء بين البلدين الشقيقين في العديد من المجالات الثقافية والإقتصادية، إضافة إلى العديد من المشاريع التي تعود بالنفع على الجانبين ومنها التجارة الثنائية والأمن الغذائي والثروة السمكية، ومشاريع التعدين والطاقة التقليدية والمتجددة والخدمات والسياحة.

الصحفاني وسعادة جمعة الظاهري مدير مكتبة زايد المركزية وعمدة المأمون مديرة النسقية الدائمة للعمل الثقافي في موريتانيا، ومحمد خميس الكعبي مدير عام جمعية المأزرة الإماراتية لمرضى السرطان وعدد من الشخصيات والشعراء والمدعوين ووفد من السفارة الموريتانية في أبوظبي، وتخلل الحفل عرض فيلم وثائقي عن العلاقات الإماراتية الموريتانية وفقرات وطنية وقصائد شعرية وكلمة معبرة ألقاها الشيخ محمد الصحفاني أكد فيها إن رؤية المؤسس الشيخ زايد والقيادة الرشيدة لدولة الإمارات كانت شاملة نحو الخير والإنسانية على مساحة الأرض

منحت وزارة الثقافة الموريتانية بالتعاون مع النسقية الدائمة للعمل الثقافي في الجمهورية الإسلامية الموريتانية لقب سفيرة العمل الإنساني والدكتوراة الفخرية إلى الإماراتية عائشة صالح عبدالله الجابري تقديراً لجهودها وأعمالها الخيرية والإنسانية وذلك باحتفال تكريمي كبير أقيم في مسرح مكتبة زايد المركزية بالعين، بحضور سعادة محمد ولد الهيبه سفير الجمهورية الإسلامية الموريتانية في الإمارات وزوج السيدة الكريمة الشيخ محمد ناصر وزن



منوعات

23



الذي يمكن أن تلعبه بذور الكتان في منع الإصابة بأنواع السرطان التي تعتمد على الهرمونات مثل سرطان الثدي وسرطان القولون. وكشفت دراسات أخرى أجريت على الحيوانات، أن بذور الكتان يمكنها أن تقلل من حجم الأورام، وأن تغير أو تعطل من حدودها. ولكن الدراسات بهذا الصدد على بني البشر محدودة. غير أن هناك دراسة واحدة أشارت إلى أن نمو الأورام لدى المرضى الذين يعانون سرطان الثدي، قد تباطأ بعد تناولهم بشكل يومي المافن، الذي يحتوي على 25 جراماً من بذور الكتان الطحونة. ورغم ذلك هناك حاجة إلى إجراء المزيد من الأبحاث العلمية لكي نفهم بشكل أفضل فوائد بذور الكتان، لحماية أجسامنا ضد مرض السرطان.



بمض ألفا-لينولينيك (ALA) الذي يستخدمه الجسم لبناء الأحماض الدهنية الأوميغا 3، التي توجد عادة في الأسماك. ومثل الأسماك تماماً فإن بذور الكتان تحافظ على صحة القلب بتخفيض مستوى الكوليسترول، وتنظيم دقات القلب، ومنع تشكل الجلطات الدموية. ويحمي بذور الكتان كذلك أجسامنا ضد الالتهابات التي ترتبط بالعديد من المشاكل ذات العلاقة بالتقدم في السن، وخصوصاً مقاومة الأنسولين والسكري. وتحتوي بذور الكتان على مجموعة كبيرة متنوعة من العناصر التي يمكنها أن تلعب دوراً مهماً في النظام الغذائي. فهي مصدر جيد للألياف القابلة للذوبان، والتي تساهم في تقليل مستوى الكوليسترول السيئ في الدم، وتخفيض مخاطر الإصابة بأمراض القلب التاجية. ويشير عدد من الدراسات إلى أن بذور الكتان قد تساعد على منع الإصابة بأنواع معينة من مرض السرطان. فهي تحتوي على مركبات الليغان التي تتحول إلى عناصر تشبه الأستروجينات ولكن بنشاط أقل. وباحتلالها مستقبلات الأستروجين فإنها تقلل تأثير الأستروجينات الحقيقية الأقوى بكثير. ولذلك يدرس العلماء الدور

تحتوي على العديد من الفوائد الصحية بذور الكتان . توفر العديد من العناصر المعدنية والغذائية للجسم فوائد بذور الكتان لا حصر لها. فهذه البذور الصغيرة تحتوي على العديد من الفوائد الصحية، وهي غنية بالألياف والبروتينات، وتوفر العديد من العناصر المعدنية والغذائية للجسم.

بذور الكتان: منجم من الفوائد
بذور الكتان جيدة لسر الدم ولتقلب. وعلاوة على ذلك، فإن طعمها لذيذ مثل الجوز في ما يلي الأسباب التي تدفعك إلى دمجها في نظامك الغذائي.
بذور الكتان غنية بالبروتينات، وهي أيضاً مصدر جيد للمغنيسيوم. ولنتذكر أن المغنيسيوم يلعب دوراً مهماً في السيطرة على غلوكوز الدم، وذلك بتسهيل استخدام

الأنسولين من قبل الخلايا. وقد أثبتت الدراسات على نطاق واسع، أن مخاطر الإصابة بالنوع الثاني من سكر الدم، تصبح عالية جداً عندما يكون مدخول المغنيسيوم إلى الجسم منخفضاً. وكذلك الأمر إذا كنت تعاني مرض السكري، فإن بمقدور المغنيسيوم أن يساعدك.
فيما كان استهلاك الشخص من السمك منخفضاً، فإن أكل بذور الكتان سيقي بالفرض؛ فهي غنية

بمض ألفا-لينولينيك (ALA) الذي يستخدمه الجسم لبناء الأحماض الدهنية الأوميغا 3، التي توجد عادة في الأسماك. ومثل الأسماك تماماً فإن بذور الكتان تحافظ على صحة القلب بتخفيض مستوى الكوليسترول، وتنظيم دقات القلب، ومنع تشكل الجلطات الدموية. ويحمي بذور الكتان كذلك أجسامنا ضد الالتهابات التي ترتبط بالعديد من المشاكل ذات العلاقة بالتقدم في السن، وخصوصاً مقاومة الأنسولين والسكري. وتحتوي بذور الكتان على مجموعة كبيرة متنوعة من العناصر التي يمكنها أن تلعب دوراً مهماً في النظام الغذائي. فهي مصدر جيد للألياف القابلة للذوبان، والتي تساهم في تقليل مستوى الكوليسترول السيئ في الدم، وتخفيض مخاطر الإصابة بأمراض القلب التاجية. ويشير عدد من الدراسات إلى أن بذور الكتان قد تساعد على منع الإصابة بأنواع معينة من مرض السرطان. فهي تحتوي على مركبات الليغان التي تتحول إلى عناصر تشبه الأستروجينات ولكن بنشاط أقل. وباحتلالها مستقبلات الأستروجين فإنها تقلل تأثير الأستروجينات الحقيقية الأقوى بكثير. ولذلك يدرس العلماء الدور



بذور الكتان، من الأطعمة الخالية من الغلوتين
لا تحتوي بذور الكتان على الغلوتين وغير مكلفة، وطعمها لذيذ يشبه طعم الجوز. وتوصي دراسات عديدة بتناول ملعقة إلى ملعقتين كبيرتين من بذور الكتان الطحونة في اليوم.
فوائد أخرى لبذور الكتان على الصحة
مثل السمك تماماً توفر بذور الكتان حماية خاصة ضد مرض الزهايمر والاكتئاب. وأخيراً، إذا كنت تعاني الإمساك، فما عليك سوى أكل حفنة من بذور الكتان لأنها مسهل طبيعي.
زيت بذور الكتان وفوائده الصحية
مثل البذور، فإن زيت الكتان له فوائد صحية عديدة، فهو يوفر الأوميغا 3 ولكن من دون ألياف أو مركبات الليغان. وإذا كنت قلقاً بشأن صحة قلبك، يمكنك إضافة زيت بذور الكتان أو زيت السمك إلى نظامك الغذائي بهدف

ريجيم التفاح الأخضر لضبط الشهية وخسارة الوزن !!

نتائج اتباع ريجيم التفاح الأخضر، في مجال خسارة الوزن، سريعة. وقد لاحظت دراسة أن الأفراد الذين تناولوا ثلاث تفاحات يومياً، كجزء من ريجيم غذائي منخفض السعرات الحرارية، فقدوا وزناً أكبر، مقارنة بأولئك الذين اتبعوا نظام ريجيم مماثل، ولكنهم تناولوا كميات الشوفان بدلا من الفاكهة.



مقارنة بأولئك الذين اتبعوا نظام ريجيم مماثل، ولكنهم تناولوا كميات الشوفان بدلا من الفاكهة. وتتمثل فوائد ريجيم التفاح الأخضر، في: تعزيز عملية الهضم، نظراً إلى الإنزيمات المتوفرة في ثمار التفاح. منع الإصابة بعسر الهضم، مع الإشارة إلى أن ثمار التفاح الأخضر قد تساعد في الوقاية من الإسهال، وكذلك الإمساك. السيطرة على الشهية، بسبب الأحماض العضوية التي تفرزها هذه الثمار. تزويد الجسم بالطاقة، نظراً لاحتواء ثمار التفاح الأخضر على

مقارنة بأولئك الذين اتبعوا نظام ريجيم مماثل، ولكنهم تناولوا كميات الشوفان بدلا من الفاكهة.

وتتمثل فوائد ريجيم التفاح الأخضر، في: تعزيز عملية الهضم، نظراً إلى الإنزيمات المتوفرة في ثمار التفاح. منع الإصابة بعسر الهضم، مع الإشارة إلى أن ثمار التفاح الأخضر قد تساعد في الوقاية من الإسهال، وكذلك الإمساك. السيطرة على الشهية، بسبب الأحماض العضوية التي تفرزها هذه الثمار. تزويد الجسم بالطاقة، نظراً لاحتواء ثمار التفاح الأخضر على

اللعاب الذي يمتزج مع الطعام، وبالتالي يجعل المواد الغذائية أكثر فائدة. ثانيًا، يمكن للألياف أن تؤدي إلى توازن امتصاص أفضل، لأن تناول الأطعمة الغنية بالألياف، يعني أن تناولها سيقوم بامتصاص سعرات حرارية أقل قليلاً. مقارنة بتناول الأطعمة الغنية بالألياف. ثالثًا، على الرغم من أن الألياف تشغل مساحة هامة داخل المعدة، فإنها لا توفر الكثير من السعرات الحرارية، ولذا فإن تناول الأطعمة الغنية بالألياف يقلل السعرات الحرارية المستهلكة. تحتوي حبة صغيرة



اللعاب الذي يمتزج مع الطعام، وبالتالي يجعل المواد الغذائية أكثر فائدة. ثانيًا، يمكن للألياف أن تؤدي إلى توازن امتصاص أفضل، لأن تناول الأطعمة الغنية بالألياف، يعني أن تناولها سيقوم بامتصاص سعرات حرارية أقل قليلاً. مقارنة بتناول الأطعمة الغنية بالألياف. ثالثًا، على الرغم من أن الألياف تشغل مساحة هامة داخل المعدة، فإنها لا توفر الكثير من السعرات الحرارية، ولذا فإن تناول الأطعمة الغنية بالألياف يقلل السعرات الحرارية المستهلكة. تحتوي حبة صغيرة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد 12875 بتاريخ 05/03/2020
إعلان بالنشر
في التنفيذ رقم 160/2019/250 بيع عقار مرهون
موضوع التنفيذ : الأمر الصادر بالقرار بإيقاف حجز التنفيذ على العقارات تمهيدا لبيعها بالزاد العلني بالمرحوم للبنك المستفيد وانه للمبلغ المتقد به 1,062,000.00 اخطائية بإعلان المشتري ضدهم بمحضر المحرز والتنفيذ بالوقف خلال مدة 15 يوم تحت طائلة وقف العطاء موضوع العطاء وتدريب عقود الرهن بالصيغة التقليدية وبخاصة المادة الأولى والأحكام والتنظيمات التي تضمن المشتري ضدهم كافة الرسوم والضرائب والعمالة والعمارة.
طالب الإعلان : بنك دبي التجاري - ش.م.ع - صفته بالقضية : طالب التنفيذ
ويطلبه : ناصر محمد سليمان جابر الشامي - صفته بالقضية : وكيل المطلوب إعلانها : ٢٠ - بن بديلة للمقالات - ش.م.ع - صفته بالمدعى والمدعى عليه : كواشي لصناعة الخمراتمة الجاهزة - ش.م.ع - صفته بالقضية : مدعى ضدهم - مجهولي محل الإقامة
موضوع الإعلان : الفرز محكمة دبي الابتدائية بتاريخ (2019/11/14) اعلانكم قضية المطالبة خلال خمسة عشر يوما من تاريخ التبليغ في ملف التنفيذ والاعلان والبيع العطاء بالزاد العلني من طريق المزاد وانه لنس القاد 24 من قانون الاجراءات المدنية - عبارة عن شقة سكنية برقم الأرض 094 المنقطة 46 حصة اسم المبنى الي سولاروم بإرقام الوحدات (012,013,014,015,016,017,018,019,020,021,022,023,024,025,026,027,028,029,030,031,032,033,034,035,036,037,038,039,040,041,042,043,044,045,046,047,048,049,050,051,052,053,054,055,056,057,058,059,060,061,062,063,064,065,066,067,068,069,070,071,072,073,074,075,076,077,078,079,080,081,082,083,084,085,086,087,088,089,090,091,092,093,094,095,096,097,098,099,100,101,102,103,104,105,106,107,108,109,110,111,112,113,114,115,116,117,118,119,120,121,122,123,124,125,126,127,128,129,130,131,132,133,134,135,136,137,138,139,140,141,142,143,144,145,146,147,148,149,150,151,152,153,154,155,156,157,158,159,160,161,162,163,164,165,166,167,168,169,170,171,172,173,174,175,176,177,178,179,180,181,182,183,184,185,186,187,188,189,190,191,192,193,194,195,196,197,198,199,200,201,202,203,204,205,206,207,208,209,210,211,212,213,214,215,216,217,218,219,220,221,222,223,224,225,226,227,228,229,230,231,232,233,234,235,236,237,238,239,240,241,242,243,244,245,246,247,248,249,250,251,252,253,254,255,256,257,258,259,260,261,262,263,264,265,266,267,268,269,270,271,272,273,274,275,276,277,278,279,280,281,282,283,284,285,286,287,288,289,290,291,292,293,294,295,296,297,298,299,300,301,302,303,304,305,306,307,308,309,310,311,312,313,314,315,316,317,318,319,320,321,322,323,324,325,326,327,328,329,330,331,332,333,334,335,336,337,338,339,340,341,342,343,344,345,346,347,348,349,350,351,352,353,354,355,356,357,358,359,360,361,362,363,364,365,366,367,368,369,370,371,372,373,374,375,376,377,378,379,380,381,382,383,384,385,386,387,388,389,390,391,392,393,394,395,396,397,398,399,400,401,402,403,404,405,406,407,408,409,410,411,412,413,414,415,416,417,418,419,420,421,422,423,424,425,426,427,428,429,430,431,432,433,434,435,436,437,438,439,440,441,442,443,444,445,446,447,448,449,450,451,452,453,454,455,456,457,458,459,460,461,462,463,464,465,466,467,468,469,470,471,472,473,474,475,476,477,478,479,480,481,482,483,484,485,486,487,488,489,490,491,492,493,494,495,496,497,498,499,500,501,502,503,504,505,506,507,508,509,510,511,512,513,514,515,516,517,518,519,520,521,522,523,524,525,526,527,528,529,530,531,532,533,534,535,536,537,538,539,540,541,542,543,544,545,546,547,548,549,550,551,552,553,554,555,556,557,558,559,560,561,562,563,564,565,566,567,568,569,570,571,572,573,574,575,576,577,578,579,580,581,582,583,584,585,586,587,588,589,590,591,592,593,594,595,596,597,598,599,600,601,602,603,604,605,606,607,608,609,610,611,612,613,614,615,616,617,618,619,620,621,622,623,624,625,626,627,628,629,630,631,632,633,634,635,636,637,638,639,640,641,642,643,644,645,646,647,648,649,650,651,652,653,654,655,656,657,658,659,660,661,662,663,664,665,666,667,668,669,670,671,672,673,674,675,676,677,678,679,680,681,682,683,684,685,686,687,688,689,690,691,692,693,694,695,696,697,698,699,700,701,702,703,704,705,706,707,708,709,710,711,712,713,714,715,716,717,718,719,720,721,722,723,724,725,726,727,728,729,730,731,732,733,734,735,736,737,738,739,740,741,742,743,744,745,746,747,748,749,750,751,752,753,754,755,756,757,758,759,760,761,762,763,764,765,766,767,768,769,770,771,772,773,774,775,776,777,778,779,780,781,782,783,784,785,786,787,788,789,790,791,792,793,794,795,796,797,798,799,800,801,802,803,804,805,806,807,808,809,810,811,812,813,814,815,816,817,818,819,820,821,822,823,824,825,826,827,828,829,830,831,832,833,834,835,836,837,838,839,840,841,842,843,844,845,846,847,848,849,850,851,852,853,854,855,856,857,858,859,860,861,862,863,864,865,866,867,868,869,870,871,872,873,874,875,876,877,878,879,880,881,882,883,884,885,886,887,888,889,890,891,892,893,894,895,896,897,898,899,900,901,902,903,904,905,906,907,908,909,910,911,912,913,914,915,916,917,918,919,920,921,922,923,924,925,926,927,928,929,930,931,932,933,934,935,936,937,938,939,940,941,942,943,944,945,946,947,948,949,950,951,952,953,954,955,956,957,958,959,960,961,962,963,964,965,966,967,968,969,970,971,972,973,974,975,976,977,978,979,980,981,982,983,984,985,986,987,988,989,990,991,992,993,994,995,996,997,998,999,1000,1001,1002,1003,1004,1005,1006,1007,1008,1009,1010,1011,1012,1013,1014,1015,1016,1017,1018,1019,1020,1021,1022,1023,1024,1025,1026,1027,1028,1029,1030,1031,1032,1033,1034,1035,1036,1037,1038,1039,1040,1041,1042,1043,1044,1045,1046,1047,1048,1049,1050,1051,1052,1053,1054,1055,1056,1057,1058,1059,1060,1061,1062,1063,1064,1065,1066,1067,1068,1069,1070,1071,1072,1073,1074,1075,1076,1077,1078,1079,1080,1081,1082,1083,1084,1085,1086,1087,1088,1089,1090,1091,1092,1093,1094,1095,1096,1097,1098,1099,1100,1101,1102,1103,1104,1105,1106,1107,1108,1109,1110,1111,1112,1113,1114,1115,1116,1117,1118,1119,1120,1121,1122,1123,1124,1125,1126,1127,1128,1129,1130,1131,1132,1133,1134,1135,1136,1137,1138,1139,1140,1141,1142,1143,1144,1145,1146,1147,1148,1149,1150,1151,1152,1153,1154,1155,1156,1157,1158,1159,1160,1161,1162,1163,1164,1165,1166,1167,1168,1169,1170,1171,1172,1173,1174,1175,1176,1177,1178,1179,1180,1181,1182,1183,1184,1185,1186,1187,1188,1189,1190,1191,1192,1193,1194,1195,1196,1197,1198,1199,1200,1201,1202,1203,1204,1205,1206,1207,1208,1209,1210,1211,1212,1213,1214,1215,1216,1217,1218,1219,1220,1221,1222,1223,1224,1225,1226,1227,1228,1229,1230,1231,1232,1233,1234,1235,1236,1237,1238,1239,1240,1241,1242,1243,1244,1245,1246,1247,1248,1249,1250,1251,1252,1253,1254,1255,1256,1257,1258,1259,1260,1261,1262,1263,1264,1265,1266,1267,1268,1269,1270,1271,1272,1273,1274,1275,1276,1277,1278,1279,1280,1281,1282,1283,1284,1285,1286,1287,1288,1289,1290,1291,1292,1293,1294,1295,1296,1297,1298,1299,1300,1301,1302,1303,1304,1305,1306,1307,1308,1309,1310,1311,1312,1313,1314,1315,1316,1317,1318,1319,1320,1321,1322,1323,1324,1325,1326,1327,1328,1329,1330,1331,1332,1333,1334,1335,1336,1337,1338,1339,1340,1341,1342,1343,1344,1345,1346,1347,1348,1349,1350,1351,1352,1353,1354,1355,1356,1357,1358,1359,1360,1361,1362,1363,1364,1365,1366,1367,1368,1369,1370,1371,1372,1373,1374,1375,1376,1377,1378,1379,1380,1381,1382,1383,1384,1385,1386,1387,1388,1389,1390,1391,1392,1393,1394,1395,1396,1397,1398,1399,1400,1401,1402,1403,1404,1405,1406,1407,1408,1409,1410,1411,1412,1413,1414,1415,1416,1417,1418,1419,1420,1421,1422,1423,1424,1425,1426,1427,1428,1429,1430,1431,1432,1433,1434,1435,1436,1437,1438,1439,1440,1441,1442,1443,1444,1445,1446,1447,1448,1449,1450,1451,1452,1453,1454,1455,1456,1457,1458,1459,1460,1461,1462,1463,1464,1465,1466,1467,1468,1469,1470,1471,1472,1473,1474,1475,1476,1477,1478,1479,1480,1481,1482,1483,1484,1485,1486,1487,1488,1489,1490,1491,1492,1493,1494,1495,1496,1497,1498,1499,1500,1501,1502,1503,1504,1505,1506,1507,1508,1509,1510,1511,1512,1513,1514,1515,1516,1517,1518,1519,1520,1521,1522,1523,1524,1525,1526,1527,1528,1529,1530,1531,1532,1533,1534,1535,1536,1537,1538,1539,1540,1541,1542,1543,1544,1545,1546,1547,1548,1549,1550,1551,1552,1553,1554,1555,1556,1557,1558,1559,1560,1561,1562,1563,1564,1565,1566,1567,1568,1569,1570,1571,1572,1573,1574,1575,1576,1577,1578,1579,1580,1581,1582,1583,1584,1585,1586,1587,1588,1589,1590,1591,1592,1593,1594,1595,1596,1597,1598,1599,1600,1601,1602,1603,1604,1605,1606,1607,1608,1609,1610,1611,1612,1613,1614,1615,1616,1617,1618,1619,1620,1621,1622,1623,1624,1625,1626,1627,1628,1629,1630,1631,1632,1633,1634,1635,1636,1637,1638,1639,1640,1641,1642,1643,1644,1645,1646,1647,1648,1649,1650,1651,1652,1653,1654,1655,1656,1657,1658,1659,1660,1661,1662,1663,1664,1665,1666,1667,1668,1669,1670,1671,1672,1673,1674,1675,1676,1677,1678,1679,1680,1681,1682,1683,1684,1685,1686,1687,1688,1689,1690,1691,1692,1693,1694,1695,1696,1697,1698,1699,1700,1701,1702,1703,1704,1705,1706,1707,1708,1709,1710,1711,1712,1713,1714,1715,1716,1717,1718,1719,1720,1721,1722,1723,1724,1725,1726,1727,1728,1729,1730,1731,1732,1733,1734,1735,1736,1737,1738,1739,1740,1741,1742,1743,1744,1745,1746,1747,1748,1749,1750,1751,1752,1753,1754,1755,1756,1757,1758,1759,1760,1761,1762,1763,1764,1765,1766,1767,1768,1769,1770,1771,1772,1773,1774,1775,1776,1777,1778,1779,1780,1781,1782,1783,1784,1785,1786,1787,1788,1789,1790,1791,1792,1793,1794,1795,1796,1797,1798,1799,1800,1801,1802,1803,1804,1805,1806,1807,1808,1809,1810,1811,1812,1813,1814,1815,1816,1817,1818,1819,1820,1821,1822,1823,1824,1825,1826,1827,1828,1829,1830,1831,1832,1833,1834,1835,1836,1837,1838,1839,1840,1841,1842,1843,1844,1845,1846,1847,1848,1849,1850,1851,1852,1853,1854,1855,1856,1857,1858,1859,1860,1861,1862,1863,1864,1865,1866,1867,1868,1869,1870,1871,1872,1873,1874,1875,1876,1877,1878,1879,1880,1881,1882,1883,1884,1885,1886,1887,1888,1889,1890,1891,1892,1893,1894,1895,1896,1897,1898,1899,1900,1901,1902,1903,1904,1905,1906,1907,1908,1909,1910,1911,1912,1913,1914,1915,1916,1917,1918,1919,1920,1921,1922,1923,1924,1925,1926,1927,1928,1929,1930,1931,1932,1933,1934,1935,1936,1937,1938,1939,1940,1941,1942,1943,1944,1945,1946,1947,1948,1949,1950,1951,1952,1953,1954,1955,1956,1957,1958,1959,1960,1961,1962,1963,1964,1965,1966,1967,1968,1969,1970,1971,1972,1973,1974,1975,1976,1977,1978,1979,1980,1981,1982,1983,1984,1985,1986,1987,1988,1989,1990,1991,1992,1993,1994,1995,1996,1997,1998,1999,2000,2001,2002,2003,2004,2005,2006,2007,2008,2009,2010,2011,2012,2013,2014,2015,2016,2017,2018,2019,2020,2021,2022,2023,2024,2025,2026,2027,2028,2029,2030,2031,2032,2033,2034,2035,2036,2037,2038,2039,2040,2041,2042,2043,2044,2045,2046,2047,2048,2049,2050,2051,2052,2053,2054,2055,2056,2057,2058,2059,2060,2061,2062,2063,2064,2065,2066,2067,2068,2069,2070,2071,2072,2073,2074,2075,2076,2077,2078,2079,2080,2081,2082,2083,2084,2085,2086,2087,2088,2089,2090,2091,2092,2093,2094,2095,2096,2097,2098,2099,2100,2101,2102,2103,2104,2105,2106,2107,2108,2109,2110,2111,2112,2113,2114,2115,2116,2117,2118,2119,2120,2121,2122,2123,2124,2125,2126,2127,2128,2129,2130,2131,2132,2133,2134,2135,2136,2137,2138,2139,2140,2141,2142,2143,2144,2145,2146,2147,2148,2149,2150,2151,2152,2153,2154,2155,2156,2157,2158,2159,2160,2161,2162,2163,2164,2165,2166,2167,2168,2169,2170,2171,2172,2173,2174,2175,2176,2177,2178,2179,2180,2181,2182,2183,2184,2185,2186,2187,2188,2189,2190,2191,2192,2193,2194,2195,2196,2197,2198,2199,2200,2201,2202,2203,2204,2205,2206,2207,2208,2209,2210,2211,2212,2213,2214,2215,2216,2217,2218,2219,2220,2221,2222,2223,2224,2225,2226,2227,2228,2229,2230,2231,2232,2233,2234,2235,2236,2237,2238,2239,2240,2241,2242,2243,2244,2245,2246,2247,2248,2249,2250,2251,2252,2253,2254,2255,2256,2257,2258,2259,2260,2261,2262,2263,2264,2265,2266,2267,2268,2269,2270,2271,2272,2273,2274,2275,2276,2277,2278,2279,2280,2281,2282,2283,2284,2285,2286,2287,2288,2289,2290,2291,2292,2293,2294,2295,2296,2297,2298,2299,2300,2301,2302,2303,2304,2305,2306,2307,2308,2309,2310,2311,2312,2313,2314,2315,2316,2317,2318,2319,2320,2321,2322,2323,2324,2325,2326,2327,2328,2329,2330,2331,2332,2333,2334,2335,2336,2337,2338,2339,2340,2341,2342,2343,2344,2345,2346,2347,2348,2349,2350,2351,2352,2353,2354,2355,2356,2357,2358,2359,2360,2361,2362,2363,2364,2365,2366,2367,2368,2369,2370,2371,2372,2373,2374,2375,2376,2377,2378,2379,2380,2381,2382,2383,2384,2385,2386,2387,2388,2389,2390,2391,2392,2393,2394,2395,2396,2397,2398,2399,2400,2401,2402,2403,2404,2405,2406,2407,2408,2409,2410,2411,2412,2413,2414,2415,2416,2417,2418,2419,2420,2421,2422,2423,2424,2425,2426,2427,2428,2429,2430,2431,2432,2433,2434,2435,2436,2437,2438,2439,2440,2441,2442,2443,2444,2445,2446,2447,2448,2449,2450,2451,2452,2453,2454,2455,2456,2457,2458,2459,2460,2461,2462,2463,2464,2465,2466,2467,2468,2469,2470,2471,2472,2473,2474,2475,2476,2477,2478,2479,2480,2481,2482,2483,2484,2485,2486,2487,2488,2489,2490,2491,2492,2493,2494,2495,2496,2497,2498,2499,2500,2501,2502,2503,2504,2505,2506,2507,2508,2509,2510,2511,2512,2513,2514,2515,2516,2517,2518,2519,2520,2521,2522,2523,2524,2525,2526,2527,2528,2529,2530,2531,2532,2533,2534,2535,2536,2537,2538,2539,2540,2541,2542,2543,2544,2545,2546,2547,2548,2549,2550,2551,2552,2553,2554,2555,2556,2557,255

«الشيخ زايد أسطورة الإبداع» فيلم وثائقي روسي ضمن فعالية يوم الإمارات بموسكو

مؤسسة سكولكوفو للابتكار . وأقيمت على هامش الفعالية ندوة وحلقة نقاش تحت عنوان تقنيات التفاعل.. الابتكار كوسيلة للتعاون بين دولة الإمارات وروسيا بمشاركة ممثلي الشركات والهيئات الحكومية في البلدين والتي كرسست أيضا للتعاون الاقتصادي والاستثماري بين البلدين. كما تم تنظيم معرض للصور الفوتوغرافية التي تحكي تاريخ وحضارة الإمارات.

العصر الحالي، وكيف استطاع بحكمته إنشاء دولة متقدمة ومزدهرة أصبحت تضاهي الدول الكبرى في وقت قصير. حضر الفعالية .. سعادة معضد حارب مغير الخيلي سفير الدولة لدى جمهورية روسيا الاتحادية، وخليفة الهاجري مستشار شركة مبادلة للاستثمار، وأليكسي جروزديف نائب وزير الصناعة والتجارة الروسي وأركادي دفوروكوفيتش رئيس

نظمت مؤسسة سكولكوفو للابتكارات والاختراعات في العاصمة الروسية موسكو أمس الأول فعالية خاصة للاحتفال بيوم دولة الإمارات تضمنت عرض الفيلم الوثائقي الروسي الشيخ زايد أسطورة الإبداع والذي يحكي عن مؤسس الدولة الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان طيب الله ثراه خلال فترة تولىه قيادة الدولة. وسلط الفيلم الضوء على حياة مؤسس الدولة كواحد من أكثر الزعماء السياسيين حكمة في



منوعات الفكر

26

بمشاركة 60 شخصية صحفية يمثلون 20 دولة

جمعية الصحفيين الإماراتية تشارك في اجتماعات المكتب الدائم للاتحاد الدولي للصحفيين والاجتماع التأسيسي للاتحاد الآسيوي للصحفيين بمسقط

الله تعالى السلطان قابوس بن سعيد المعظم . طبيب الله ثراه . أسهمت في تحقيق العديد من النتائج والأهداف المرجوة من وجود جمعية مؤسسية لديها القدرة على الحضور والمشاركة والتفاعل في كل التظاهرات الإعلامية المحلية والدولية بجانب تبني العديد من المشاريع والبرامج التدريبية والمعارض الإعلامية واللقاءات والمقتنيات الصحفية التي أسهمت في النهوض ببرامج الجمعية وتعزيز رسالتها والتعريف بالسلطنة ومبجزاتها في العديد من دول العالم وأكد الدكتور محمد بن مبارك العريمي على أن جمعية الصحفيين العمانية باتت اليوم تشكل واحدة من الجمعيات المهمة ليس على مستوى السلطنة فقط بل على المستويين العربي والدولي أيضا وهذا لم يأت من فراغ بل جاء نتيجة جهود متواصلة بذلتها المجالس السابقة التي تعاقبت على جمعية الصحفيين العمانية خلال 15 عاما من مسيرتها أسست قاعدة قوية في جميع الاتحادات الصحفية العربية والدولية بجانب الدعم المتواصل الذي تلقاه الجمعية من قبل أعضائها وحرصهم الدائم على دعمها والنهوض بها مثمنا الدور الذي تقوم به مؤسسات الدولة المختلفة الحكومية والخاصة في دعم برامج الجمعية والتي لم يكن للجمعية أن تصل لما وصلت إليه لولا تلك الرعاية والاهتمام الذي تلقاه من قبل الجميع .. مؤكدا على أن مجلس إدارة الجمعية يسعى باهتمام للتواجد في الملتقيات الدولية والاتحادات القارية والتفاعل مع كل ما يطرح من قضايا ومواضيع تعنى بمستقبل الصحافة والإعلام

وكوريا وماليزيا وغيرها من الدول في المجالات الصحفية والإعلامية المختلفة وإيجاد مسارات من التعاون بين الجمعية وكل من الاتحادات والقطاعات الآسيوية الصحفية التي يمكن أن تركز على أخبار السلطنة مستقبلا وغيرها من الجوانب العديدة التي سيتم الاشتغال عليها بعد الإعلان عن تأسيس الاتحاد ووضوح العريمي أنه من الأهداف الرئيسية أيضا لاجتماعات التأسيس للاتحاد الآسيوي جمع الدول الآسيوية تحت مظلة واحدة يمكنها من الدفاع عن مصالحها أمام العالم بدل الجهود الفردية بجانب إيجاد حالة من التوازن في المصالح الآسيوية والدولية والتصدي للتحديات الدولية التي تتعرض لها الدول الآسيوية في مجال الصحافة والإعلام والحريات الصحفية وتعزيز الحضور الآسيوي في الاتحادات الصحفية الدولية وتنفيذ برامج وأنشطة ولقاءات واجتماعات وتبادل الخبرات والزيارات بين دوله وذكر العريمي أن الجمعية العمانية ستقوم بتنظيم العديد من الزيارات واللقاءات للأعضاء المشاركين بهدف اطلاعهم على أهم المعالم الاقتصادية والسياحية محافظة مستط كما ستتنظم لقاء مفتوحا بالصحفيين والإعلاميين العمانيين بهدف تبادل وجهات النظر حول العديد من المواضيع التي تهم مسيرة الصحافة والإعلام بين المؤسسات الصحفية والإعلامية بالسلطنة والوسائل والقطاعات الصحفية المشاركة وقال رئيس جمعية الصحفيين العمانية: إن الرعاية الكريمة التي حظيت بها جمعية الصحفيين العمانية من لدن المغفور له بإذن



المشاركين على النهضة التنموية التي شهدتها السلطنة في مختلف المجالات الإعلامية والاقتصادية والثقافية والتنموية خاصة في هذه المرحلة المهمة من مسيرة التنمية التي تشهدها السلطنة بقيادة حضرة صاحب الجلالة السلطان هيثم بن طارق المعظم. حفظه الله ورعاه وقال: تمكن الأهداف المرجوة من استضافة الجمعية لاجتماعات التأسيس في الاستفادة من البرامج الدولية التي ستنبأها الاتحاد الآسيوي في تأهيل وتطوير الصحفيين والإعلاميين وتبادل الخبرات والزيارات واللقاءات بجانب الاستفادة من الاتحاد في التعريف بالسلطنة وإمكاناتها الصحفية والإعلامية والاقتصادية والاستثمارية من خلال زيارات وفود صحفية وإعلامية آسيوية، بالإضافة إلى الاستفادة من التجارب الآسيوية كالصين واليابان والهند



اجتماعات الجمعية العمومية للاتحاد الدولي للصحفيين بتونس فحواه ضرورة تأسيس الاتحاد الآسيوي للصحفيين ووجد المقترح قبولا من قبل النقابات والاتحادات والجمعيات الصحفية وتم الاتفاق بالإجماع على أن تحتضن السلطنة الاجتماع التأسيسي للاتحاد وهو ما يمثل بالتالي خطوة مهمة لحضور الجمعية في استضافة هذا الاجتماع المهم الذي سيسجل باسم السلطنة ووضوح الدكتور محمد بن مبارك العريمي أن استضافة الاجتماع التأسيسي للاتحاد الآسيوي واجتماعات المكتب الدائم للاتحاد الدولي للصحفيين هو فرصة للصحفيين والإعلاميين العمانيين للقاء قادات صحفية وإعلامية عربية ودولية بجانب العديد من الاعتبارات منها إبراز تطور المشهد العماني وما حققه على المستويين الإقليمي والدولي وإطلاع

يمثل أيضا تقديرا واهتماما من قبل الاتحادات الصحفية والإعلامية العالمية لدور السلطنة ومكانتها كدولة راعية وداعمة للسلام والحوار العالمي وجهودها المستمرة في حلحلة العديد من القضايا الدولية وأكد من جانبه سعادة الدكتور محمد بن مبارك العريمي رئيس جمعية الصحفيين العمانية في تصريح لوكالة الأنباء العمانية على أهمية هذا التجمع الصحفي الإعلامي الدولي على أرض السلطنة وأشار إلى أن الاستضافة جاءت بعد منافسة مع العديد من الدول الأعضاء في الاتحاد الدولي للصحفيين على هامش اجتماع الجمعية العمومية للاتحاد الدولي للصحفيين الذي استضافته تونس العام الماضي حيث حاز ملف الاستضافة الذي تقدمت به جمعية الصحفيين العمانية على رضا واهتمام جميع الدول الأعضاء في الاتحاد الدولي للصحفيين وهو ما يمثل تقديرا لمكانة السلطنة وجمعية الصحفيين العمانية التي رأت في استضافة الجمعية خطوة مهمة يجب دعمها ورعايتها تقديرا لإسهاماتها في دعم توجهات الاتحاد والنهوض به وبرسالته تحقيقا للأهداف المرجوة منه وعن أهمية عقد الاجتماع التأسيسي للاتحاد الآسيوي فالرئيس جمعية الصحفيين العمانية، حرصا من الجمعية العمانية على تشكيل اتحاد آسيوي للصحفيين يجمع الصحافة الآسيوية في منظومة واحدة على غرار الاتحادات الصحفية القارية في أوروبا وأمريكا وأفريقيا فقد تقدمت جمعية الصحفيين العمانية وبمشاركة مع نقابة الصحفيين الهندية بمقترح على هامش

•• دبي - الفجر: تشارك جمعية الصحفيين الإماراتية في اجتماعات المكتب الدائم للاتحاد الدولي للصحفيين والاجتماع التأسيسي للاتحاد الآسيوي للصحفيين والذي تستضيفه جمعية الصحفيين العمانية في مسقط في الفترة من 16 وحتى 20 مارس الجاري بمشاركة 60 شخصية صحفية وإعلامية من رؤساء النقابات والاتحادات والجمعيات يمثلون 20 دولة صرح بذلك الإعلامي عبدالرحمن نقي السبتي أمين السر العام لجمعية الصحفيين الإماراتية ومباركا باسم الجمعية فوز الجمعية العمانية باستضافة هذه الاجتماعات تقديرا لدورها الكبير في الساحة الإعلامية العربية والآسيوية والدولية ويرأس الوفد محمد الحمادي رئيس مجلس إدارة الجمعية وعضوية فضيلة المعيني نائب الرئيس وعبدالرحمن نقي السبتي أمين السر العام وأمنة الكتبي عضوة مجلس الإدارة مقررة التدريب وقد أكملت جمعية الصحفيين العمانية الشقيقة استعداداتها لاستضافة اجتماعات المكتب الدائم للاتحاد الدولي للصحفيين والاجتماع التأسيسي للاتحاد الآسيوي للصحفيين وتأتي استضافة السلطنة لهذه الاجتماعات ممثلة في جمعية الصحفيين العمانية من منطلق الدور الذي تضطلع به الجمعية في مسيرة العمل الصحفي والإعلامي ولدورها الرائد كواحدة من أنشط وأبرز الجمعيات الفاعلة على المستويين العربي والدولي وهو ما

لجنة تحكيم جائزة منصور بن محمد للأفلام القصيرة تستعرض أعمال المشاركين لاختيار الأفلام الفائزة

التعبير عن القضايا المجتمعية باستخدام الأدوات البصرية والفنية والإبداعية وبالتالي، فإن جائزة منصور بن محمد للأفلام القصيرة تعد منصة لتكريم وتشجيع المواهب الفنية ودعمها لإيجاد حلول للعديد من القضايا المجتمعية والإنسانية من خلال السينما .. ويسعدنا أن نشهد مشاركة واسعة من المواهب البارزة التي تعدنا بمحتوى سينمائي ذي قيمة فنية وإنسانية عالية. جدير بالذكر أن جائزة منصور بن محمد للأفلام القصيرة تهدف إلى تعزيز الوعي المجتمعي حول حقوق الإنسان، وتشجيع الشباب على التعبير عن حقوقهم وواجباتهم من خلال توظيف مهاراتهم الإبداعية، فضلا عن تنمية القدرات الإبداعية لدى الكفاءات الشابة في المجالات الفنية وترسيخ قيم التسامح والتنوع الثقافي وتبني الكراهية والتمييز والتعصب لدى فئات المجتمع، لا سيما وظروفه وتغيراته، حيث يمكن من خلال الأفلام

مهاراتهم الإبداعية والفنية، وتسخيرها بالشكل الأمثل في خدمة قيم ومبادئ حقوق الإنسان محليا وعالميا. وقال مسعود أمر الله آل علي، عضو لجنة التحكيم: نرتكز في تقييم المشاركات على كافة الجوانب التقنية للأعمال السينمائية المرشحة مع التركيز على كيفية إيصالها للرسالة المطلوبة إلى المشاهد، حيث يتم بناء على ذلك اختيار المشاركات الفائزة .. ونلاحظ في كل دورة جديدة زيادة لافتة في عدد المشاركات وتطور ملحوظ على صعيد المستوى الفني للأعمال المقدمة، ما يعكس الثقة المتنامية بالجائزة باعتبارها منصة مثالية لتكريم الأفراد المعنيين بالتعبير عن قضايا مجتمعية وإنسانية هامة، من خلال أفلام إبداعية قصيرة تحمل رسالة سامية باستخدام أساليب التقنيات المتاحة. من جهتها، قالت نهلة الفهد، عضو لجنة

إبراز الطاقات الواعدة للموهوبين من الشباب في عالم صناعة الأفلام الهادفة، لافتة إلى أن السمة الأبرز للجائزة تتمثل في التطرق لقضايا إنسانية واجتماعية مهمة من شأنها تعزيز وعي أفراد المجتمع، لا سيما الشباب، بالحقوق والواجبات الإنسانية. وقالت الشامسي: تبنت الدورة الحالية سلسلة من المواضيع المستمدة من مفاهيم إنسانية راسخة، أبرزها نشر ثقافة اللاعنف في حل المشكلات الاجتماعية والتركيز على أهمية تعدد الثقافات في إثراء المجتمعات الإنسانية، ونشر قيم التسامح من خلال قصص التراث الإنساني، تماشيا مع المكانة الريادية لإمارة دبي ودولة الإمارات كمنازة عالمية للتقارب الثقافي والتواصل الحضاري .. وتسعدنا المشاركة الواسعة من المواهب الشابة، وتزايد عدد المشاركات من المواهب الإماراتية الشابة ما يساهم في الوصول إلى تطعاتنا الرامية إلى تشجيع المبدعين على دمج

نجاح المبادرة النوعية في الوصول إلى مختلف الشرائح الاجتماعية من كافة الفئات العمرية وتشجيعها على ترجمة مفاهيم إنسانية وأهداف نبيلة في أعمال سينمائية متفرقة. وتواصل الجائزة ترسيخ ريادتها باعتبارها إحدى أبرز المنصات المخصصة لتعريف الشباب بحقوق الإنسان وتشجيعهم على توجيه طاقاتهم الإبداعية في دعم القضايا الإنسانية عبر أفلام قصيرة قائمة على أفكار مبتكرة وأساليب شبابية. وتستلم الأفلام المرشحة لدورة العام 2020 من المواضيع الثلاثة الرئيسية للجائزة وهي الشباب وتعزيز ثقافة السلام، و ثقافات متعددة قلب واحد، ونعم للجسور لا للجدران. وأوضحت ميثاء الشامسي، المدير التنفيذي لقطاع حقوق الإنسان في هيئة تنمية المجتمع، أن الجائزة نجحت في توفير منصة استراتيجية

اجتمعت لجنة تحكيم جائزة منصور بن محمد للأفلام القصيرة، في مقر هيئة تنمية المجتمع - الجهة المنظمة للجائزة - للتقييم 42 مشاركة مرشحة للفوز بجوائز النسخة الرابعة من الجائزة، التي تنظمها الهيئة بهدف تفعيل دور الشباب في التوعية بالقضايا المجتمعية وتعزيز مشاركتهم في بناء مجتمع متماسك ومتلاحم. وضمت لجنة التحكيم نخبة من الشخصيات الرائدة في مجال الإنتاج السينمائي وصناعة المحتوى، ومن بينهم هاني الشيباني، المخرج السينمائي والمدير الفني لمهرجان العين السينمائي؛ ومسعود أمر الله آل علي، مخرج وسينمائي؛ ونهلة الفهد، مخرجة سينمائية ومنتجة. وتتميز الدورة الحالية من جائزة منصور بن محمد للأفلام القصيرة بالإقبال اللافت من المواهب الشابة، وسط مشاركة هي الأكبر من نوعها من قبل الكفاءات المواطنه، في خطوة تعكس



منوعات

الفكر

27

صنعت لها اسما في عالم الغناء، بما قدمته من أعمال مميزة طيلة السنوات الماضية، منها، (بنت من الشارع، فيك وفيها، حبيبة حبيبي، درس خصوصي، وانسان بشخصيتين.. وغيرها من الأعمال التي كان آخرها كليب (نسيت حالي)، الذي قدمت فيه شخصية الممثلة التي تفضل الحب عن الشهرة، عن أعمالها السابقة، لماذا نجح كليبها الأخير، كيف تختار أعمالها، هل استفادت من والدها الشاعر مارون روحانا، كيف تتعامل مع الشهرة..

أحرص على أن أكون نفسي فقط وأن لا أقلد أحداً

جنى روحانا: الموهبة في أي مجال لا تورث

- ماذا عن أعمالك التي تجهزين لها حالياً؟
- لدي أغنية وكليب جديد إن شاء الله بنالا قبول الجمهور.
- ما رأيك في نجاح أغنية (نسيت حالي)؟
- حققت الأغنية نجاحا كبيرا وكذلك الكليب، نجاحهما يرجع لكونها أغنية شديدة الرومانسية وتصويرها هادئ جدا من دون صخب، ادق كثيرا في اختيار اعمالي وأبدل جهدا ووقتا كبيرين حتى يخرج بشكل يليق بجمهوري الذي أحترمه ويق في موهبتي واختيارياتي، الأغنية كانت من كلماتي والحنان ملحم أبو شديد وتوزيع عمر صباغ، إخراج ريشا سركريس.
- هل الحب له كل هذا التأثير كما جاء في الأغنية؟
- بالفعل، الأغنية تتحدث عن تأثير الحب على الإنسان من خلال شخصية فنانة مشهورة تتخلى عن الشهرة من أجل الحب لأنه أقوى من كل شيء لذا عندما أصعد إلى المسرح في الكليب أنسى كل شيء وتصيح نغمات الموسيقى (ع دقة قلبو الو) إذ كنت أغني للناس فأصبحت أغني له فقط.
- ما رسالتك للجمهور من الكليب؟
- (الأحلى من الشهرة اثنين معروفين).
- لماذا أحدثت أعمالك الأخيرة حالة رضا في الشارع؟
- الحمد لله أسعى دائما لتقديم كل ما ينال رضا جمهوري في نفس الوقت أقدم ما أنا مقتنعة به فقط تماما كما حدث مع كليب (إنسان بشخصيتين) الذي حقق نجاحا كبيرا على المستوى النقدي والجمهوري، حتى أن الأغنية دخلت ضمن أفضل 10 أغنيات عربية على موقع (أنغامي) الشهير منذ الأسبوع الأول لاطلاقها.
- لماذا حقق الكليب كل هذا النجاح؟
- الفكرة جديدة والموسيقى كذلك أما تصوير الكليب نفسه فتم بطريقة مبتكرة من جانب المخرج الذي بذل مجهودا كبيرا كما بذلت أنا وفريقي عمل تصوير الكليب مجهودا كبيرا وقلنا لأوقات طويلة بين إشارات المرور في شوارع بيروت للحصول على اللقطات المناسبة.
- هل كانت اللقطات عفوية؟
- نعم بعض المشاهد كانت عفوية تم تصويرها بشكل حقيقي مثل المشهد الذي أسير فيه بين السيارات مع فتاتين وترقص في الشارع ويتفاعل الناس معنا دون أن يلاحظوا أننا نصور الكليب.
- يرى البعض أنك تشبهين بالطرية ربهانا في هذا الكليب؟
- أنا من المحيات لفرن ربهانا لكنني لم أحاول تقليدها فقي حياتي العملية والخاصة أحرص على أن أكون نفسي فقط وأن لا أقلد أحدا.
- هل ورثت موهبة كتابة الشعر والتأليف عن والدك؟
- أنا ضد أن يكون أي شيء بالوراثة يوجد الكثير من الشعراء الكبار وأولادهم لا يملكون موهبة كتابة الشعر كذلك موهبة الغناء والتلحين وغيرها فالموهبة في أي مجال لا تورث لكن يتم صقلها بالدراسة والخبرات.
- ألم تستقدي من كونك ابنته؟
- بالطبع استفدت الكثير، فوالدي يجازني دائما ويساندني منذ كنت صغيرة وأسرتي كلها تقف دائما معي يمدونني بالصناعات دائما.
- هل ستكتبين أشعرا لمغنيين غيرك؟
- بالفعل هنا حدث غنى ناجي اسطي أغنية (غلبني الغرام) من كلماتي، اعتقد أنها حققت نجاحا كبيرا.
- هل هو من طلب منك كلمات الأغنية؟
- التواصل في بداية الأمر كان بيني وبين الملحن جوزيف جحا الذي علم ناجي عن طريقه، بكلمات الأغنية وأعجبته كما أعجبت غيره لكنها كانت من نصيبه هو.
- من تحبين من المغنيين؟
- كثيرون من الجيل الماضي منهم أم كلثوم وعبد الحليم حافظ وفريد الأطرش وأسماهان.. وغيرهم، لكن يأتي في المقدمة بالنسبة لي الراحلة صباح التي يعشقها كل اللبنانيين وشادية التي قدمت الغناء السهل الممتع فكثيرون يعتقدون أن الأغنيات التي قدمتها شادية كانت سهلة، لكنها في الحقيقة شديدة الصعوبة، خاصة إذا أراد أحد تقديمها بنفس الأسلوب الذي قدمته بها كما أنها كمثمنة تألفت بشكل كبير وحققت نجاحا فيه لا يقل عن نجاحها في الغناء لهذا تميزت عن كثير من الفنانين اللاتي شاركن في أعمال تمثيلية.
- لماذا لا تشاركين في أعمال تمثيلية مثلها؟
- بالفعل عرض علي حاليا وفي السنوات الماضية العديد من العروض المغربية للمشاركة في أعمال سينمائية ودرامية مميزة، لكن كان لدي الإصرار على التركيز الغناء في هذه الفترة لأحقت كل طموحاتي وأحلامي، ثم بعد ذلك يمكن أن أشارك في أعمال تمثيلية.
- ما الأعمال التي تحبين المشاركة بها؟
- أرى أن الجميع في الوطن العربي يشاقق للرومانسية بعدما أصبحت معظم الأعمال تدور في إطار من الأكنن أو العنف غير المبرر أحيانا كوميديا افتقدنا الرومانسية بشكل كبير.
- هل تحبين الأعمال الرومانسية؟
- نعم أتمنى أن أرى أعمالا رومانسية سينمائية ودرامية مثلما كان في الماضي في زمن عبد الحليم حافظ فريد الأطرش فانت حاتمة شادية.. وغيرهم.
- من تشعرين بدورهم في نجاحك الفني؟
- بالطبع كثيرون على رأسهم والدي الشاعر مارون روحانا، والدتي، أسرتي كثير من الملحنين الموزعين والمخرجين الذين تعامل معهم، استفدت ولا زلت من خبراتهم، أيضا الراحل سيمون أسمر(صانع النجوم بكل ما تعنيه الكلمة) الذي تنبأ لي بالنجاح عندما شاركت في (ستوديو الفن) منذ حوالي عشر سنوات.
- هل تتذكرين كلماته لك؟
- أذكر أنه شهنوي وقتها بالظلمة سميرة سعيد.
- ما أحلامك في مجال الغناء؟
- أتمنى أن أقدم مزيدا من الأعمال الأكثر تميزا أكون علامة فارقة في عالم الغناء بلبنان والوطن العربي كل.



كندة علوش تعرب عن انزعاجها من بعض الأخبار !

نشرت الفنانة كندة علوش، تدوينة عبرت من خلالها عن استيائها الشديد من الأنباء السيئة التي يتم تداولها يوميا، وكتبت عبر حسابها: "كم الأخبار المزجة مدمر، نحن في حرب دائمة للحفاظ على المعنويات عالية، الكورونا والحسروب، والحوادث، و...".

تابعت: "مهما حاولنا نبتعد عن الأخبار السلبية بتوصلنا من أي منفذ الواحد صار يحلم يصحى على خبر حلو الله يستر علينا وعلى بلادنا وأهاليها وولادنا قولوا آمين".

يشار إلى أن كندة علوش مبتعدة عن الحياة الفنية منذ فترة بعد حملها وإنجابها لابنتها الوحيدة "حياة"، وأكدت أن موعد عودتها للحياة الفنية لم تحدد بعد، ولكن في حال عرض عليها عمل مميز لن تتأخر.



ياسمين عبد العزيز تثير الجدل

نشرت الفنانة ياسمين عبد العزيز صورة كتبت عليها رسالة غامضة حيرت بها جمهورها حيث قالت: "لو علمت السرعة التي سينساک بها الناس بعد موتك فلن تعيش حياتك لإرضاء أحد سوى الله".

يذكر أن الفنانة ياسمين عبد العزيز سوف تخوض السباق الرمضاني 2020 بمسلسل "ونحب ثاني ليه"، من تأليف عمرو محمود ياسين، ويشاركها البطولة كريم فهمي.

وكانت أنباء قد ترددت خلال الأيام الماضية تفيد بارتباط ياسمين بالفنان أحمد العوضي، الأمر الذي لم ينفيه أو يؤكد أي منهما، وذلك على إثر عدة منشورات على حسابي كل منهما بدأها العوضي بنشر صورة تجمعهم بياسمين وهو يحتفل بعيد ميلادها علق عليها بعض الجمهور مهينين لهما على الارتباط دون أي تعليق منهما ليزيد الاثنان الأمر غموضاً بعدما نشر العوضي صورة على حسابه علقت عليها ياسمين بقلوب، ليرد لها العوضي التصرف نفسه على إحدى صورها التي نشرتها.



الفواكه

فوائد التفاح تجعله يتربع على عرش الفواكه



1. التفاح هو واحد من أكثر الفواكه شعبية، وذلك لسبب وجيه، حيث إنها ثمرة صحية استثنائية غنية بالعديد من الفوائد المدعومة من الأبحاث. وفيما يلي 5 فوائد صحية رائعة للتفاح تجعله يتربع على عرش الفواكه
2. التفاح قد يكون جيداً لتخفيف الوزن، التفاح قد يساعد في فقدان الوزن بعدة طرق، كما أنها تملأ بشكل خاص بسبب محتواها العالي من الألياف.
3. التفاح قد يكون جيداً لتقليل: قد يكون أحد الأسباب أن التفاح يحتوي على ألياف قابلة للذوبان - وهو النوع الذي يمكن أن يساعد في خفض مستويات الكوليسترول في الدم، كما أنها تحتوي على بوليفينول، والتي لها تأثيرات مضادة للأوكسدة.
4. يخفض خطر الإصابة بمرض السكري: وقد ربطت العديد من الدراسات تناول التفاح مع انخفاض خطر الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري، وفي إحدى الدراسات الكبيرة، كان تناول تفاحة في اليوم مرتبطاً بخفض نسبة خطر الإصابة بالنوع الثاني من السكري بمعدل 28%.
5. يعزز بكتيريا الأمعاء الجيدة: يحتوي التفاح على البكتين، وهو نوع من الألياف يعمل كغذاء حيوية، وهذا يعني أنه يغذي البكتيريا الجيدة في أمعائك.

8 نصائح لمساعدة طفلك بعد الطلاق

غالباً ما يؤدي الطلاق إلى تغييرات كبيرة في أسلوب معيشة الأطفال، إما تغيير مكان المعيشة، أو الانتقال من المدرسة، وغيرها... هذه التغييرات تربك جميع أفراد الأسرة، وحتى في ظل أفضل الترتيبات بين الوالدين، تظل الآثار المترتبة على الطلاق مرهقة للأطفال، وعلى الرغم من أنه لا توجد طريقة للتخلص بالكامل من هذه الأعباء، هناك طرق للتخفيف منها.

- 1 - المدرسة
حاولي الاحتفاظ بنفس المدرسة قدر الإمكان، حتى إن كان الأمر يتطلب مجهوداً زائداً، حيث إن مدرسة جديدة تعني أصدقاء جدد، ومحاولات لتكوين علاقات جديدة، وهو ما يكون صعباً في هذه المرحلة الحرجة.
- 2 - الاستمرار في الأنشطة
إذا كان طفلك مشتركاً في أنشطة إضافية مثل فصل موسيقى أو رسم أو رياضة ما، عليك الحرص على استمراره في ممارسة هذه الأنشطة، حتى لا يشعر بتغيير كبير، أو يشعر أنه فقد الهوايات التي يحبها.
- 3 - مساعدة
ساعد طفلك في العثور على شخص بالغ يقدم له الدعم النفسي لتخطي هذه المرحلة، مثل المستشار النفسي في المدرسة، أو طبيب نفسي، أو أحد الأجداد أو الأقارب ذوي الثقة والحكمة.
- 4 - خفض جدول مواعيدك
على الرغم من أن شغلك قد يصرف انتباهك عن التفكير في الطلاق، يكون طفلك في هذه المرحلة بحاجة إلى الشعور أنك إلى جانبه أكبر وقت ممكن، لهذا حاولي تخفيف جدول أعمالك، واقتضي وقتاً مع طفلك في الخروج والحديث واللعب وممارسة أنشطة.
- 5 - الحفاظ على الصداقات
إذا فرض عليك الطلاق الانتقال من المكان، احرص على عدم قطع علاقات الصداقة التي كونها طفلك على مدار سنوات، لذا أبقه على اتصال بأصدقائه، وحرصاً على منحه فرصة لقائهم كلما ساحت الفرصة.
- 6 - أطلق العنان لشاعره
إذا كان طفلك يشعر بالحزن، فامنحه فرصة التعبير عن حزنه، أطلق العنان لشاعره، وامنحه حرية التعبير، واستمعي له باهتمام، واحترمي مشاعره.
- 7 - احتفظي بأغراضه المألوفة
يحتاج طفلك إلى الشعور بالألفة، لذا احتفظي بالأغراض التي يحبها، سواء كانت ألعاباً، أو مفروشات، أو بعض قطع الأثاث.
- 8 - التذكير بالعائلة
ذكر طفلك أنك ستظلون عائلة واحدة، حتى إن كنتم تعيشون في منزلين مختلفين، ستظلون متحابين، وتحتفظون بالولاء لعائلتكم.



ديان روكسيل خلال جلسة تصوير شائيل لخریف وشتاء 2020-21 للسيدات ضمن أسبوع الموضة في باريس. رويترز

قرأت لك

الموز



يحتوي المائة غرام من الموز على 70% من وزنه ماء و حوالي 25% من وزنه نشاء و 20% من وزن مائة سكر و عنب وسكر قصب و دهون و الياف و بروتين و من الاملاح المعدنية 60 مليغرام حديد و حوالي 40 مليغرام و كالسيوم و بوتاسيوم و فيتامين C و فيتامين ب2 الموز غني بالالياف التي تحمي الجسم من الاصابة بالاورام السرطانية- كما انه يحمي الجسم من فقر الدم ويساعد الجسم على افراز الملح نظرا لوجود البوتاسيوم فيه- مزج عصير الموز مع الحليب يساعد في تهدئة فرحة المعدة ويعتبر الكالسيوم الموجود في الموز اجود من الكالسيوم الموجود في الجبن والحليب- قشر الموز يحتوي على مادة اليسراتونين وهي مادة تعتبر من مكونات الدماغ وتساعد على تهدئة الاعصاب والشعور بالارتياح..

سؤال وجواب

- هل صحيح أن الأرض في دورانها حول الشمس أسرع من دورانها حول نفسها ؟
- نعم ، فسرعة دوران الأرض حول الشمس تبلغ 19 ميلاً في الثانية (أي 1140 ميلاً في الدقيقة) في حين تبلغ سرعة دورانها حول نفسها 17 ميلاً في الدقيقة ، أي أن سرعة دوران الأرض حول الشمس تبلغ حوالي 60 ضعفاً من دورانها حول نفسها ومما يُذكر أن الأرض تتم دورة كاملة حول نفسها في حوالي 24 ساعة (23 ساعة و 56 دقيقة) وتتم دورة كاملة حول الشمس في حوالي 365 يوماً .
- ما هي أعلى الشلالات في العالم؟
- أعلى شلالات العالم هي شلالات سوزولاند في الجزيرة الجنوبية لأيسلندا
- نثار الخشب ينقر جذوع الأشجار ليضع بيضه في الثقوب لحمايتها ... فما هي سرعة نثار الخشب في النقر ؟
- سرعته أكثر من 8 مرات في الثانية أي حوالي 500 مرة في الدقيقة
- في أي مدينة تقع منظمة الصحة العالمية؟
- في مدينة جنيف بسويسرا

هل تعلم؟

- لا توجد درجة تجمد محددة للبينزين، فقد يتجمد في درجة 82- أو 115- مئوية.
- الأسبيرين هو أول عقار طبي تم تقديمه في صورة أقراص تذوب في الماء، وكان ذلك في سنة 1900م.
- يتكون النشيد الوطني لكل من اليابان وسان مارينو والأردن من ثلاثة سطور فقط.
- لم يكن يسمح للنساء بالتصويت في الانتخابات في فرنسا حتى عام 1944م.
- النحلة تحرك جناحها 160 مرة في الثانية.
- ملكة النحل يمكنها أن تضع 3000 بيضة في يوم واحد.
- هل تعلم أن أول من وصف أعمال التطهير والتبلور والتذويب والتحويل هو العالم الإسلامي جابر بن حيان. الذي يعد من علماء العرب المشهورين. وله شهرة كبيرة عند الأفرنج بما نقلوه من كتبه في بدء يقظتهم العلمية.
- وهو أول من أدرك أهمية الاختيار العلمي فأكد عليه وخطا خطوات واسعة في سبيل تقدم الكيمياء. ويعتبر هو مستكشف حامض الكبريتيك وماء الذهب والصدود الكاوية.
- هل تعلم أن أول من بنى المدارس في الإسلام هو نظام الملك الملقب بقوم الدين واسمه الحسن بن علي بن اسحق بن العباس وهو أول من لقب ب أتابك. وهو أول من بنى المدارس لطلاب العلم فبنى نظامية بغداد، ونظامية نيسابور، ونظامية طوس ونظامية أصبهان. وكان أول من ولي التدريس في المدرسة النظامية ببغداد أبو اسحاق الشيرازي شيخ الشافعية في وقته.

قصة الفلاح الفقير

في إحدى قرى الصين القديمة كان يسكن فلاح فقير وله بنتان جميلتان تركتهما مهمهما صفاراً ورحلت عن الدنيا، فتزوج الفلاح الفقير إحدى النساء لتربيتهما فولدت له ابنة ثانية كانت مثل أمها ليس لديها أي شيء من الجمال، كبرت البنات الثلاث ومع الأيام كانت الزوجة تقسو على البنيتين الجميلتين بلا سبب وتحملهما مسئولية البيت وكل شيء وتجلس هي وابنتها القبيحة تتفرجان، ومع الوقت جاء العرسان من كل مكان يطلبون أيدي الفتاتان فاستعجل الأب زواجهما وتزوجا بالفعل من شابين ميسوري الحال ومن عائلتين غنيتين مما رفع من شأن الفلاح. أما الابنة الثالثة فقد جاء وقت زواجها ولم يتقدم أحد لها فهي تفتقر للجمال والأدب أيضاً ومتسلطة ومتجرفة مثل أمها تماماً، ولما وجدت نفسها وحيدة لا يسعى أحد للزواج منها أصبحت تبكي الليل مع النهار حزناً على نفسها، وفي إحدى المرات وبينما كانت تجلس تحت شجرة اللوز وجدت الفتاة عصا تبرز من الأرض وكان أحداً ما غرزا ليدارياها خلف الشجرة، فمدت يدها وانتزعته فتأوتت العصا في يدها مما جعل الفتاة تخاف وترتجف وتلقي العصا بعيداً عنها فصرخت بالعصا وقالت لا ترميني بل اطلبي مني ثلاث أمنيات أحققها لك في الحال جزء لك، وأطمئنت الفتاة واقتربت لتمسك بالعصا وتقول لو كنت صادقة اجعليني جميلة جداً، وزوجيني برجل غني جداً، واجعليني أحكم تلك القرية. فقالت العصا اذهبي لتنامي الآن وفي الصباح لك كل ماتميتيه، ذهبت الفتاة وحكت لأمها وأباها ما حدث فلم يصدقاها لكن في الصباح استيقظت لتري نفسها أجمل البنات، وجاء من يطلبها عروساً وهو حاكم القرية وبعد فترة من الوقت عاتب الأب ابنته وقال لها لماذا لم تطلبي شيئاً يفيدنا جميعاً كان يكفيك زوجاً غنياً يحبك، أما الأُمْنيتان الأخرتان فكان يمكن أن تكونا للقرية ومن فيها، فأغلقت الفتاة القول لأبيها وقالت له لا أنا أهم من كل شيء في هذه الدنيا، وفي الحال عادت الفتاة كما كانت قبيحة وفقيرة وتركها زوجها في الحال فندمت وأسرعتم إلى عصاها وقالت أرجوك أيتها العصا السحرية أعيدي لي جمالي فقالت لها أنت أنانية ولا تستحقين ذلك، لو كنت أحسنت معاملة والدك لأحسنت معاملة لك لا تستحقين إلا أن تكوني قبيحة.. منذ ذلك اليوم تعيش تلك الفتاة وحدها مع قباحتها.

مساحة للتلوين

