

النمر الأسود ينضم إلى حديقة الإمارات للحيوانات



شيرين رضا:

البطولة المطلقة

لا تشغلني



نصائح للمساعدة في

ص 23 التخلص من الوزن الزائد

المراسلات: ص ب 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

الكولاجين يجارب أعراض الشيخوخة

في كثير من الأحيان، يطرح العلم الغداني مكوناً جديداً يحمل مفتاح حل عدد كبير من المشاكل الصحية ويساعد في مكافحة الشيخوخة. ويشتهر الكولاجين بكونه لبنة حيوية للبشرة الصحية، لذلك نجده في بعض منتجات التجميل الراقية، لكن أهميته بالنسبة للصحة تتعدى ما يقدمه للبشرة. ويقول الدكتور جوش أكس "بناءً على سنوات من البحث المكثف، أعتقد أن الكولاجين هو البطل المجهول في الطب المضاد للشيخوخة".

ويمكن أن يساعد الكولاجين على منع ظهور التجاعيد والسيلوليت، كما أنه يعمل على تعزيز الأداء الرياضي، وتحسين حالتك المزاجية والنوم، بالإضافة إلى زيادة كثافة العظام بعد انقطاع الطمث، ناهيك عن بناء نظام المناعة الخاص بك، والسيطرة على الوزن، والحفاظ على صحة الأظافر والشعر. وأضاف "بصفتي أخصائي تغذية سريري متخصص في الطب الطبيعي واللياقة البدنية، عملت مع مئات الأشخاص لتحسين صحتهم ولياقة بدنية، بما في ذلك العشرات من أفضل الرياضيين. حتى أنني سافرت مع الفريق الأولمبي الأمريكي إلى لندن في عام 2012".

وتابع الدكتور أكس في مقالة نشرتها صحيفة ديلي ميل البريطانية "لكن سوء صحة أمني دفعني للتفكير بالكولاجين، وحفزني تكرار إصابتها بسرطان الثدي على ابتكار نظام غذائي خاص، واكتشف أن الكولاجين يحتوي على إمكانات هائلة غير مستغلة". والكولاجين مادة قوية نابضة بالحياة، وهي أكثر البروتينات وفرة في الجسم، ويمكن اعتباره بمثابة بديل واقية غير مرئية يتم نسجها في العديد من الخلايا والأنسجة، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

لشرب الحليب العديد من الفوائد صحية، فهو مصدر هام للكالسيوم ويعزز التطور الصحي للعظام والأسنان، إلا أن ظهور بعض المشكلات الصحية قد تتسبب في ضرورة التوقف فوراً عن شرب الحليب.

وذكرت دراسة طبية حديثة نشرها موقع "برايت سايد" أنه يجب التوقف فوراً عن شرب الحليب حال ظهور 9 علامات.

وحذر الباحثون من مواصلة استهلاك الحليب في حال ظهور بعض العلامات، كون ذلك سيكون له آثار جانبية سيئة على صحة الإنسان.



في هذه الحالة.. توقف فوراً عن شرب الحليب

الدماغ بسبب ارتفاع معدل بروتين الكالزئين في الحليب، ما يسبب شعوراً كاذباً بالرضا. وتشير بعض الدراسات إلى أن تقليل استهلاك الحليب يمكن أن يساعد على محاربة الاكتئاب.

حساسية وأمراض جلدية:

بتسبب استهلاك الحليب بكميات كبيرة في التعرض للحساسية وأمراض جلدية مختلفة بينها الأكزيما، ولذلك يجب خفض استهلاكه لضمان تحسن مثل هذه الحالات.

وبسبب الأعراض المبكرة المتشابهة، مثل الإمساك أو الإسهال والمغص، يمكن الخلط بين حساسية الحليب وعدم تحمل اللاكتوز.

ارتفاع الكوليسترول:

ينتج الكوليسترول في مجرى الدم مباشرة من النظام الغذائي، وتحتوي 100 غرام من حليب البقر العادي على 10 غرامات من الكوليسترول، ما يجعل تناول الكثير من الحليب يومياً أمراً خطيراً.

كسر العظام بسهولة:

الكالسيوم أساسي لنمو العظام وصحتها، خاصة أثناء الطفولة. ومع ذلك، فإن منتجات الألبان أو البروتينات الحيوانية بشكل عام حمضية، وهو ما يقلل من امتصاص الجسم للكالسيوم، وبالتالي فإن استهلاك كميات كبيرة من الحليب يزيد من مخاطر التعرض للكسور بسهولة.

جسمك مقاوم للأدوية:

على الرغم من أنه لا يجب إلقاء اللوم على الحليب في حد ذاته، لكن إحدى الدراسات أظهرت أن المضادات الحيوية التي تعطى للأبقار قد تؤثر على الصحة بشكل غير مباشر، حيث يعد الدواء حيواياً لصحة الحيوانات، لكنه من ناحية أخرى يتسبب في تطور بكتيريا مقاومة

الشعور بالتعب:

للنوم بشكل أفضل، يمكن تجربة تناول الفواكه والخضروات الغنية بالتريبتوفان مثل القرعبيط والبطاطا الحلوة والموز والتفاح. في حين أن الحليب يحتوي على جزيئات أفيونية تجعلنا نشعر بالنوم، لكن من الناحية العلمية هذا لا يعني أنها ستجعلنا ننام جيداً، نظراً لأنه يصعب هضم الحليب، وهو ما يجعل الجسم خلال محاولة إنتاج الطاقة لتحطيمه، ما يعطل دورة النوم.

حب الشباب:

أظهرت العديد من الدراسات أن الحليب الخالي من الدسم يزيد من شدة حب الشباب بين المراهقين، كما تلقي بعض الدراسات باللوم على منتجات الألبان في التأثير على الهرمونات، كما يؤثر الحليب قليل الدسم على صحة البشرة بشكل سلبي.

صعوبة في الهضم:

تشير دراسة إلى أن 65 - 70 بالمئة من سكان العالم يعانون من عدم تحمل اللاكتوز، ويصعب عليهم هضم حليب البقر، ما قد يسبب مشكلات مثل الانتفاخ والغثان والغازات والإسهال بشكل منتظم، والأفضل الإقلاع عن شرب الحليب.

أوجاع غريبة:

نظراً لأن الحليب شديد الحموضة، فإنه يسبب التهاباً يؤدي المفصل والعضلات، وتشير إحدى الدراسات إلى أن الذين يمارسون الرياضة ويواجهون صعوبة في التعافي من ألم العضلات عليهم خفض استهلاك منتجات الألبان وخاصة الحليب.

ضباب الدماغ:

الاستهلاك المفرط لمنتجات الألبان قد يكون سبباً لضباب

كيف تحرقين السعرات بالأعمال المنزلية؟

يلجأ الكثيرون إلى صالات الألعاب الرياضية لاستعادة رشقاتهم والتخلص من الوزن الزائد، لكن الأعمال المنزلية اليومية يمكن أن تؤدي نفس الغرض.

الدرية الشخصية جين ويلك مؤسسة موقع هيلثيستا تشرح كيف يمكن الاعتماد على الأعمال المنزلية اليومية لحرق السعرات الحرارية، دون الحاجة إلى ارتداء صالات الجيم، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

من 8:00-9:30 تنظيف عندما يتعلق الأمر بأعمال التنظيف، تنصح جين بتقليل الاعتماد على التكنولوجيا إلى الحد الأدنى، وهذا يعني القيام بأعمال المسح والكنس والغسيل باليد، مع استخدام حركات واسعة، واستخدام وضعية الترفصاء للوصول إلى المناطق المنخفضة.

كمية السعرات الحرارية المحروقة: 340 سرعة من 10:30-12:30 التسوق توصي جين بالقول "اركني سيارتك على بعد دقيقتين سيراً على الأقدام من المحلات التجارية، ومن الناحية المثالية ينصح بتسلق الأدرج بدل من استخدام المصعد.

استخدمي حقيبتتي تسوق كبيرتين، واحملي كلاً منهما بيد واحليهما وكأنهما أثقال تمرن عضلات جسمك. كمية السعرات الحرارية المحروقة: 380 سرعة الطهي

عند أعداد وجبات الطعام، اختاري عمليات الطهي التي تحتاج إلى تحريك الجسم بشكل كبير، مثل خفق البيض ودعك المعجن، ولا تستخدمى المعدات الكهربائية مثل آلات الخفق والعجن. كمية السعرات الحرارية المحروقة: 170 سرعة

أول مرة.. قياس ضغط دمك من أذنك

يفغل عدد كبير من الناس قياس ضغط الدم في جسمهم، على الرغم من أن هذه العملية أساسية لصحة الإنسان وإمالتها قد يودي بحياته، ويعرضه لخطر الإصابة بسكتة دماغية.

ووفق ما ذكر موقع "سي نت"، فإن إحدى الشركات تستعد، في وقت لاحق من هذا العام، لطرح سماعات للأذن متخصصة في قياس ضغط الدم.

وأوضح المصدر أن "فالنسيل" هي شركة للتكنولوجيا الصحية تقوم بتصنيع العديد من الأجهزة الخاصة بقياس بعض المؤشرات في جسم الإنسان. وقامت "فالنسيل" بتصنيع سماعة صغيرة وبسيطة، مهمتها الوحيدة قياس ضغط الدم، حيث تقول الشركة إن الأذن هي أفضل منطقة لقياس ضغط الدم، مقارنة بالذراع أو الرسغ.

وتعمل السماعة من خلال الاعتماد على تطبيق في الهواتف الذكية، حيث يطلب من المستخدم إدخال بعض البيانات (مثل العمر والطول والوزن ونوع الجنس)، ثم يستغرق القياس حوالي 30 ثانية.

وتقول الشركة، في مقطع فيديو تعريفي على يوتيوب، إن السماعة تطرح لأول مرة في العالم، مضميفة أن "التطبيق المرافق لها يمكنه قياس ضغط الدم في جسم الإنسان بشكل مستمر، وينتج أكثر تحديداً ودقة".

وينصح الخبراء بضرورة قياس ضغط الدم باستمرار، وتوخي الحذر من العلامات والأعراض الرئيسية لارتفاعه، التي تشمل: الصداع الشديد، والإرهاق، ومشكلات في الرؤية، وآلام في الصدر، والتنفس غير المنتظم.

لماذا يجب التقليل من تناول المايونيز؟

يعتبر المايونيز من أكثر العناصر الرئيسية التي تستخدم في العديد من المأكولات الإيطالية والأمريكية والمكسيكية، ويحتوي هذا المركب على الكثير من الدهون والسعرات الحرارية، مما يجعله أحد أكثر الأطعمة التي تتسبب بالسمنة وزيادة الوزن لدى اقتترانه بأطباق أخرى.

ما هو المايونيز: يتم تحضير المايونيز من مزيج من صفار البيض والزيت والليمون والخل، إضافة إلى الخردل الأبيض والملح والفلفل والتوابل الأخرى، ويتم مزجه حتى يصل إلى قوام سميك.

ما الذي يجعل المايونيز غير صحي؟ يتم تحضير المايونيز باستخدام عملية الاستحلاب، وفي بعض الحالات، عندما لا يتم تحضير المايونيز وتخزينه بالطريقة الصحيحة، فإنه يؤدي إلى تكاثر البكتيريا. علاوة على ذلك فإن وجود الزيت يزيد من خصائصه التي تؤدي إلى زيادة الوزن. وبحسب الخبراء، فإن ملعقة المايونيز تحتوي على حوالي 94 سعرة حرارية.

وقد أظهرت العديد من الدراسات بأن المايونيز المنزلي الصنع يمثل أرضاً خصبة للبكتيريا، إذ لا يتم تحضيره وتخزينه بشكل صحيح، مقارنة مع المايونيز المحضر تجارياً والذي يحتوي على مواد حافظة.

ومع ذلك، في كلتا الحالتين، فإن المايونيز يحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية، وبالتالي، ينصح دائماً بمراقبة كمية المايونيز المستهلكة خاصة بالنسبة للأشخاص الذين يحاولون إنقاص الوزن.

هل المايونيز قليل الدسم مفيد للصحة؟ تتوفر في الأسواق أنواع من المايونيز قليلة الدسم، والتي يُعتقد أنها تحتوي على تركيبة مضادة للسمنة تعتمد على النشويات عوضاً عن الدهون، لذا يُعتبر المايونيز قليل الدسم خياراً مثالياً للأشخاص الذين يحاولون إنقاص وزنهم.

كيف تحمي نفسك من سرطان البروستاتا

مع بلوغ منتصف العمر ينبغي للرجل أن ينصت جيداً لكل أمور الجسم، ويكون أكثر استعداداً للاستماع للنصائح الصحية وتغيير بعض العادات. وتعتبر البروستاتا من أكثر المشاكل التي تقلق صحة الرجل بعد الـ 40. فقبل الـ 39 عاماً تبلغ احتمالات إصابة الرجل بسرطان البروستاتا 0.005 بالمئة، وترتفع إلى 2.2 بالمئة بين سن 40 و 59 عاماً، ثم تصل إلى 7.13 بالمئة بعد الـ 60. وتعتبر الأطعمة الدسمة والغنية بالدهون من الاختيارات غير المناسبة لصحة البروستاتا، وخاصة منتجات الألبان التي ينبغي تقليل تناولها. بينما يُنصح بتناول الدهون الصحية مثل المكسرات وزيت الزيتون والأسماك. وتشكل اللحوم المصنعة مثل اللانشون والبرغر والسجق خطراً إذا تم تناولها بانتظام أو بإفراط، وبالمثل ينبغي تجنب أكل جلد الدجاج. ولتقليل الخطر على البروستاتا بعد الـ 40، تناول المزيد من الخضروات والفواكه، وخاصة البروكلي والرمّان والطماطم (البندورة) الطويلة. ويساعد شرب الشاي الأخضر على تقليل الأوكسدة والالتهابات التي تصيب البروستاتا مع التقدم في العمر، ولتحقيق درجة جيدة من الوقاية تناول 3 أكواب من الشاي الأخضر.



هذه التمارين تخلص من رائحة الإبط

زيادة الوزن أحد أهم عوامل انبعاث رائحة الإبط الكريهة على الرغم من الاستحمام، ويسبب ذلك حرجاً. وقد يساعد وضع مزيج رائحة العرق لبعض الوقت، لكن بعض التمارين توفر حلاً دائماً للمشكلة إلى جانب أنها تساعد على تنشيط الجسم والتخلص من الوزن الزائد:

- × نط الحبل من أفضل التمارين لتحريك الكتفين والذراعين وعضلات الظهر، وحرق الدهون المتراكمة في هذه المواضع.
- × ممارسة تمرين الضغط يومياً من أفضل طرق التخلص من رائحة الإبط. يمكنك أيضاً ممارسة تمارين الضغط الخاصة بالركبتين، وذلك بشئ الركبتين ثم رفع الجسم لأعلى.
- × تمرين المشي مع ثني الركبة في كل خطوة ورفع اليدين لأعلى.
- × تمارين شد عضلات البطن، بالاستلقاء على الأرض، ورفع الرأس والجنح لأعلى حتى وضعية الجلوس، ثم العودة بالجنح إلى وضعية الاستلقاء.



خلال اجتماعه الثاني بالعين

مجلس جامعة الإمارات يعتمد سياسة القبول للعام الجامعي 2020-2021

المجلس يوافق على استراتيجية الجامعة المحدثة ويطلع على ميزانية الجامعة لعام 2020

الموافقة على تعديل وتحديث عدد من البرامج الأكاديمية منها برنامج البكالوريوس في الإحصاء وتحديث برنامج الماجستير في الحوكمة والسياسة

المحدثة. كما اطلع المجلس على ميزانية الجامعة للعام 2020. وأيضاً تم اعتماد سياسة قبول الطلبة في الجامعة للعام الجامعي 2020-2021. وتمت الموافقة على تعديل وتحديث عدد من البرامج الأكاديمية مثل تعديل برنامج البكالوريوس في الإحصاء وتحديث برنامج الماجستير في الحوكمة والسياسة، إضافة إلى موضوعات أخرى والتي من شأنها أن تسهم في تعزيز مسيرة الريادة والتميز لجامعة الإمارات "جامعة المستقبل".

بالإنابة، والدكتورة أسماء أبويكر المنهالي - كلية العلوم، جامعة الإمارات، والدكتور محمد سليمان الحوقاني - كلية الطب والعلوم الصحية، جامعة الإمارات، والدكتورة شما جمعة الفلاسي - كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الإمارات، والدكتور محمد مقفاد السويدي - كلية الإدارة والاقتصاد، جامعة الإمارات. استعرض المجلس في اجتماعه الثاني لهذا العام الأكاديمي عدداً من الموضوعات الهامة، حيث اطلع و وافق المجلس على استراتيجية الجامعة

محمد سليم العلماء- وكيل وزارة الصحة ووقاية المجتمع، وسعادة الدكتور محمد ناصر الأحبابي مدير عام وكالة الإمارات للفضاء، وسعادة الدكتور عبدالله محمد الكرم - مدير عام هيئة المعرفة والتنمية البشرية بحكومة دبي، وسعادة حميد عبدالله الشمري - نائب الرئيس التنفيذي للمجموعة ورئيس الموارد البشرية والخدمات المساندة بشركة مبادلة للاستثمار، وسعادة الدكتور محمد علي الشرياني، وسعادة الأستاذ الدكتور غالب الحضرمي البريكي- مدير جامعة الإمارات

•• العين - الفجر

ترأس سعيد أحمد غياض -الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات العربية المتحدة - الاجتماع الثاني لمجلس الجامعة للعام الجامعي 2019-2020 أمس الأربعاء، في مقر الجامعة بمدينة العين. ويضم المجلس في عضويته كل من سعادة عيسى عبدالفتاح كاظم- محافظ مركز دبي المالي العالمي، وسعادة سعيد راشد اليتيم - الوكيل المساعد لشؤون الموارد والميزانية بوزارة المالية، وسعادة الدكتور



إقبال كبير على التسجيل المبكر للفصل الدراسي الثاني في كلية الإمارات للتكنولوجيا

أبوظبي - الفجر

تشهد كلية الإمارات للتكنولوجيا إقبالاً غير مسبوق من الطلبة على التسجيل المبكر للفصل الدراسي الثاني من العام الأكاديمي 2019-2020. حرصاً منهم على التمتع بالخصومات وفقاً للقواعد التي أقرتها الكلية قبل موعد انتهاء التسجيل في 16 فبراير 2020.

وتتوقع إدارة الكلية ارتفاع عدد الطلبة المسجلين أخذة في الاعتبار الزيادة الكبيرة في أعداد المتقدمين الجدد، وحرص طلبة كلية الإمارات للتكنولوجيا على التسجيل المبكر للفصل الدراسي الثاني، جنباً إلى جنب مع الخصومات الجاذبة والمناسبة لكافة الميزانيات.

وتعليقاً على هذا الإقبال، قال البروفيسور الدكتور عبدالرحيم صابوني، رئيس كلية الإمارات للتكنولوجيا: "حرص في كلية الإمارات للتكنولوجيا على توفير فرص تعليم متكافئة لجميع الطالبين على أرض الإمارات استجابة للأولويات الوطنية وتوجهات القيادة الرشيدة في تأهيل الطلبة معرفياً ومهارياً ليواصلوا تحقيق المزيد من الإنجازات وتمكينهم في مختلف مجالات الريادة والإبداع".

وتابع: "تقدم الكلية أفضل البرامج الأكاديمية بأعلى المعايير العالمية وأضاف: "انطلاقاً من مكانتنا الأكاديمية الرائدة بين الجامعات في الإمارات، نخر بتوفير مجموعة واسعة من البرامج الأكاديمية المتخصصة للطلاب والراغبين بتطوير حياتهم المهنية في مجالات العلوم الصحية، الهندسة، إدارة الأعمال، الإعلام والعلاقات العامة. واختتم الدكتور صابوني تصريحه بالقول "يسعدنا بأن تسهم كافة مناهجنا وبرامجنا في تلبية احتياجات السوق المتغيرة، وتعمل على بناء معرفة عملية للطلاب ضمن مجتمع أكاديمي يمنح الخريجين الثقة والجاهزية الكاملة للعمل في أي مسار مهني حول العالم".



تصوّر للوطن والتاريخ

رواق الفن بجامعة نيويورك أبوظبي يطلق معرض روعة أوغندا

إلى رجل أصيب بلمغ أرضي، يتضح لك أن حتى صنع اللغم لا يعلمون من أصيب بالضرر بسبب هذا اللغم أو حجم الضرر الذي خلفه".

وسيحظى زوار المعرض بفرصة للاستمتاع بالألوان المشرفة والأشكال الهندسية الأفريقية التي تعكس حس الجراة، كما سيتعرفون من خلال هذه الأعمال على شخصيات بعض الناجين من الحروب، ونساء حوامل في لحظات التضرع.

ويأتي هذا المعرض بتقييم فني من تامو الإسلام، ويعكس عنونه تنوع وإشراق الألوان التي اختارها الفنان في أعماله، وكذلك التصورات الفنية والثقافية للمناسبات الاجتماعية في أوغندا.

ويتولى فريق عمل رواق الفن في جامعة نيويورك أبوظبي إدارة "مساحة المشروع" الموجودة داخل مركز الفنون في الحرم الجامعي. وتشكل مكاناً مخصصاً لمشاريع الجامعة مثل مهرجان الخريجين السنوي والمعارض الطلابية التي تنعقد في نهاية الفصل الدراسي والمعارض التي تنظمها الهيئة التدريسية، ما يوفر منصةً للتجريب والاستكشاف في مجال الفنون البصرية.



وتعليقاً على أعماله، قال صواي: "يعد الرسم أحد سبل نقل الرسائل والكشف عن قصص لم تُحكى بعد. لا يعرف الجميع أفريقيا عن كثب، ولا يغطي الإعلام سوى الموضوعات الهامة. لكن حين تتعمق في النظر تأملية صغيرة لموسيقين وأمها وقرويين مسنين، يقدمها بأسلوب مستوحى من الفن الكيبكي سعيًا لتصوير أهل أوغندا كرمز للكرامة والفخر في الشخصيات التي يجسدونها.

•• أبوظبي - الفجر

أعلن رواق الفن في جامعة نيويورك أبوظبي، المتحف الأكاديمي التابع للجامعة، عن تنظيم معرض جديد في مساحة المشروع بعنوان "روعة أوغندا - تصوّر للوطن والتاريخ"، والذي سيفتح أبوابه للزوار ابتداءً من يوم الأحد 12 يناير، حيث سيقام حفل الافتتاح في تمام الساعة 5:30 مساءً.

ويضم المعرض الذي يستمر لغاية 28 يناير أعمال الفنان سعيدي علي ناصر صواي التي تكشف عن مسيرته الإبداعية، حيث يسلم الضوء على تصورات الفنان الأوغندي لاحتفالات الولادة والحصاد والعودة إلى الديار، وكذلك آثار المجاعة والنزاع السياسي والمخاطر الناجمة عن الأثام، كما يتناول قضايا الهوية في مرحلة ما بعد الحداثة من المنظور الأفريقي المعاصر.

وتقدم لوحات صواي الشهيرة تجربة بصرية غنية تصطبغ الزوار في رحلة تعكس ثقافة ومجتمع القرية الأوغندية في القرن العشرين. وتتنوع أعمال الفنان بين مشاهد تتناول موضوعات متنوعة وصوراً



أمسية بوليوودية استثنائية تجيها النجمة نيا كاكار على المسرح الرئيس في القرية العالمية

دبي - الفجر

أعلنت القرية العالمية أحد أكبر المنزهات الثقافية في العالم، والوجهة العائلية الأولى للثقافة والتسوق والترفيه في المنطقة، عن استضافتها نجمة بوليوود نيا كاكار لإحياء حفل استثنائي على المسرح الرئيسي يوم غد الجمعة 10 يناير ابتداءً من الساعة 9 مساءً.

وستقوم نيا كاكار، التي تعتبر من أشهر نجوم الغناء الشباب في بوليوود، بتأدية أجمل أغانيها على المسرح الرئيسي في القرية العالمية بما في ذلك أغنيات "London Thumakda" و"O Saki Saki"، وسيستمتع عشاق نيا بالموسيقى الاستثنائية، والصوت الرائع، والحضور المميز الذي تشتهر به النجمة الشابة.

ويأتي حفل نيا، ضمن جدول الحفلات الموسيقية التي يزرخ بها الموسم 24 للقرية العالمية، وكانت القرية العالمية أعلنت عن استضافتها نجمة من ألمع نجوم الفن والغناء في جميع أنحاء العالم، حيث يستضيف المسرح الرئيس حفلاً غنائياً كل يوم جمعة من الموسم الرابع والعشرين في التاسعة مساءً، ويمكن حضور الحفلات متضمنين في سعر تذكرة دخول القرية العالمية مقابل 15 درهماً.

النمر الأسود ينضم إلى حديقة الإمارات للحياة



والطيور. يتمتعون أيضاً بحاسة سمع قوية وبصر حاد، وفق وكي يساعدهم في الدفاع عن أنفسهم. كما يُعرف النمر الأسود غالباً باسم "شبح الغابة" بسبب ذكائه وحكته في الصيد. كل ذلك يجعلنا نفهم سبب كونه رمزاً لهذا البطل الخارق المذهل.

وتتمتع النمر الأسود بالعديد من المزايا الفريدة! إنهم سباحون رائعون كما أنهم ماهرون في تسلق الأشجار. وغالباً ما يستخدمون الأشجار كغطاء للتخفي عن فرائسهم، ويقفزون على ارتفاعات تصل إلى 20 قدماً لصيد الغزلان والقروود والأرانب

ويسعى جاهداً لمنحه شريكاً في اللعب. فجزء من جهودها الساعية للمحافظة على البيئة، تعمل حديقة الإمارات للحياة مع مجموعة من المؤسسات المختصة بعلم الحيوان في مختلف أنحاء العالم، ولا زالت تتواصل معها بهدف إيجاد أصدقاء مناسبين لجاكس يحتاجون إلى عون أيضاً. ويذكر أن اسم النمر الأسود يطلق على نوعين من النمر وهي النمر المرقط "Panthera Pardus" والنمر الأمريكية الاستوائية "Panthera onca" التي تحمل اللونين الأبيض والأسود. تتواجد النمر المرقط في الغالب في أفريقيا وآسيا، أما النمر الأمريكية الاستوائية فيمكن إيجادها في أمريكا الوسطى والجنوبية. الغريب في الأمر، هو أن لون النمر الأمريكي الأسود ليس أسوداً تماماً، بل لديه بقع سوداء مميزة تسمى "روزتيس"، لكن يصعب رؤيتها عن بعد لأن فرائها داكن جداً. وتجدر الإشارة إلى أن 6% من النمر الأمريكية تفتقر من طفرة أسود الجلد منذ الولادة ويعود لها السبب في لون فرائها الأسود.

•• أبوظبي - الفجر

أصبح بإمكان عشاق الحيوانات التعرف إلى النمر الأسود "جاكس" وذلك في حديقة الإمارات للحياة بمنطقة الباهية في أبوظبي. ويتمتع النمر الأسود "جاكس" بجاذبية ونجومية تشاويك بوزمان بطل فيلم "Black Panther" أثناء تغلبه على المصاعب في صحارى "واكاندا" الخيالية. وقد استقر "جاكس" بالفعل في موطنه الجديد مستعرضاً جماله وروعته أمام الجميع. تم إنقاذ "جاكس" والذي يعد أحد أروع الحيوانات البرية على الإطلاق؛ على يد شخص طيب قام بالتبرع به لاحقاً إلى حديقة الإمارات للحياة ليتمكن من الحصول على دعم الخبراء ورعايتهم ضمن بيئة صحية آمنة. يُعتقد أن عمر "جاكس" يتراوح ما بين عام ونصف عام، ومن المرجح أن يعيش إلى سن الخامسة عشر تقريباً. ونظراً لكونه الأول من نوعه في حديقة الإمارات للحياة، فإن الفريق المسؤول عن الحيوانات اللاحمة في غاية الحماسة

منوعات الفكر 23

مع دخولنا العام الجديد..

نصائح للمساعدة في التخلص من الوزن الزائد

دخلنا في الأيام الأولى من العام ٢٠٢٠؛ وهذه فرصة لوضع الخطط، واتباع نصائح راجيم مُساعدة في التخلص من الوزن الزائد، وعيش حياة صحية. نصائح راجيم مُستمددة من اختصاصي التغذية في الآتي.



1. وضع أهداف واقعية تلعب الأهداف التي يضعها المرء لنفسه، في إطار خسارة الوزن، دوراً أساسياً في نجاح الرجيم الغذائي الذي يتبعه أو فشله؛ ما يعني أن العزم على خسارة كيلوغرامات كثيرة من الوزن خلال أسبوع سيوقعه تحت ضغط كبير، ويدخله بعد أن يفشل في تحقيق مراده في دوامة لا يستطيع الخروج منها.

2. التخفيف التدريجي للسكر تُجمع دراسات علمية على أن الإفراط في استهلاك السكر الأبيض قد يوقع الجسم في دائرة إدمان هذه المادة، إضافة إلى أضرارها في ما يتعلق بزيادة الإصابة بالسكري، وضغط الدم، ومشكلات القلب. لذا، تبدو خطوة تخفيف استهلاك السكر في الغذاء، مع بداية العام الجديد، صحية، بامتياز!

3. أطباق من الخضروات على الموائد تنعكس إضافة الخضروات إلى موائدنا، إيجابياً، على الصحة، إذ تزيد هذه العادة مستويات الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة في أجسامنا، ما يقي من جملة من المشكلات الصحية.

4. أهمية البروبيوتيك تُشدّد مجموعة من الدراسات على أهمية الدور الذي تلعبه البروبيوتيك، أي البكتيريا الجيدة، وانعكاس هذا الدور الإيجابي على صحة جهاز الهضم والمناعة في الجسم. مصادر البروبيوتيك كثيرة، ومنها: اللبن ومخلل الملفوف...

5. الفواكه في الوجبات الخفيفة تعدّ الفواكه من الوجبات الخفيفة التي تساعد على الحفاظ على الوزن.

6. تنظيم جدول غذائي أسبوعي لتحضير جدول أسبوعي خاص بوجبات الطعام الرئيسية، بصورة مسبقة، فوائد على كل الصعد، وبخاصة تنظيم الوقت، وتوفير المال، إضافة إلى التقليل من احتمالية استهلاك السعرات الحرارية من جزء الوجبات السريعة.

7. النوم الكافي تتفاوت الساعات المطلوبة للنوم من فرد لآخر؛ لكن يُعقّد على النوم الجيد دور في التخفيف من نسبة زيادة الدهون في الجسم، وبالتالي الحفاظ على الوزن.

8. التقليل من مرات تناول الطعام في الخارج من الأفضل جعل مكان النشاطات في عطلة نهاية الأسبوع يبعد عن المطاعم والمقاهي، بل على العكس من ذلك حيث تزداد الحركة، كما في النوادي أو الخروج إلى مسير مع الأصدقاء في الطبيعة، فمن شأن ذلك، وإلى الحركة، أن يقلل الضغط النفسي.

9. التقليل من مزارت شراء الحلويات من الضروري الاحتفاظ بمأكولات صحية في متناول اليد، مع التقليل من شراء الحلويات، وغيرها من المأكولات عالية السعرات الحرارية، كما إفراغ الخزائن من هذه الصنوف.

10. التقنين في تناول الملح يُفيد استبدال بعادة إضافة الملح إلى الطعام، استخدام الحوامض والبهارات أو المنكهات (البصل والثوم...) في الطبخ.

11. الوجبات الخفيفة يُساهم تناول الوجبات الخفيفة بين الوجبات الأساسية في التخفيف من كيلوغرامات الوزن الزائدة، كونه يُضفي الشعور بالشبع، على أن تتألف هذه الوجبات من الفواكه، والمكسّرات النيئة، والحليب/الزبادي خالي الدسم.

12. الطبخ الصحي تدعو النصيحة إلى اعتماد تقنيات صحية في الطهي، من شي أو سلق أو تبخير، بعيداً عن القلي.



ما هي فوائد التفاح للأطفال؟

التفاح من الفواكه المحببة لعظم الناس، حيث يُقبلون على تناوله في جميع الأوقات؛ لأنه يحتوي الكثير من العناصر الغذائية المهمة التي يحتاج إليها الجسم.

وتناول التفاح بالنسبة للأطفال من عمر أربعة أشهر وحتى عامهم العاشر يُعتبر أمراً مهماً؛ لأن الطفل في هذه المرحلة يحتاج إلى عناية واهتمام بنوعية الأطعمة التي يتناولها، من أجل نمو وتطور جسمه بشكل صحيح. أخصائية التغذية في مستشفى العناية الشاملة بالخبر سلوى المطيري، تحدّثت عن هذا الأمر، بوصفها مكونات التفاح، وما يحتويه من عناصر غذائية، بالإضافة إلى الفوائد الصحية التي يستفيد منها جسم الطفل بعد تناوله فاكهة التفاح بشكل دائم، وقد أوضحت الآتي:

مكونات التفاح • يحتوي على فيتامين أ، وفيتامين بي 9، وكمية كبيرة جداً من فيتامين سي. • يحتوي أيضاً على فيتامين ك، وعلى الكالسيوم، والحديد، والزنك، والصوديوم، والبوتاسيوم، والمغنيسيوم، والفوسفور. • غني بالألياف القابلة للذوبان، كما توجد فيه نسبة عالية من الماء والكربوهيدرات، والسكّريّات الطبيعية. • تضاحه

الحالة شائعة عند الأطفال، وحميدة، لذا على الآباء تهدئة الطفل، وإخباره بعدم وجود شيء خطير، ثم عمل التالي:

• إعطاء الطفل المسكنات مثل البنادول، أو البروفين. • عمل مساج على مكان الألم. • وضع كمادات دافئة. وأضاف الدكتور جابر، أنه يجب مراجعة الطبيب عند وجود أي من الحالات التالية للتأكد من عدم وجود مشكلة صحية تستدعي تحويل الطفل إلى طبيب مختص:

• التوجع عند المشي. • وجود حرارة واحمرار وانتفاخ في المفاصل. • ألم في ساق واحدة فقط. • آلام تستمر إلى الصباح. • آلام شديدة جداً لا تستجيب للمسكنات. • نزول في الوزن، أو عدم وجود شهية.

آلام النمو عند الأطفال . . الأعراض والعلاج

آلام النمو، مشكلة شائعة، يعاني منها نحو ٥٠% من الأطفال بين عمر ٣ سنوات و١٢ سنة، وغالباً ما تصيب الأطفال الأكثر حركة وذوي المفاصل الأكثر مرونة، بسبب عملية الشد التي تتعرض لها العضلات والعظام أثناء الحركة، حسبما كشفه الدكتور جابر بوحمّد، اختصاصي طب العائلة.

وبيّن الدكتور جابر، أن الحالة تعد حميدة ولا تتطور إلى مشكلة صحية خطيرة، ومن أعراضها: • يشكو الأطفال من الآلام في كتفا الساقين، سواء عن طريق أخذ تاريخ مفصّل للطفل، وعمل فحص إكلينيكي دون الحاجة إلى عمل أي تحاليل، أو أشعة لتشخيص الحالة لأنها في الغالب تكون سليمة.

أما بالنسبة إلى العلاج، فيجب ألا يطمئننا أن هذه



التزاماً بتطبيق نهج الابتكار المستدام والحفاظ على البيئة

شركة أبوظبي للمعارض توفر روبوتات أفيدبوت لتقديم الخدمات المساندة

•• أبوظبي-الفسج:

أعلنت شركة أبوظبي الوطنية للمعارض (أدنيك) عن بدء استخدام الروبوتات الآلية أفيدبوت والمتخصصة بتقديم خدمات التنظيف الذاتي بما يتماشى مع أهدافها المتمثلة في تعزيز الاستدامة والابتكار في عملياتها، بما يحقق نهج الشركة المتمثل في تبني المبادرات الصديقة للبيئة والارتقاء بمستوى خدماتها.

قدمت أدنيك روبوت "أفيدبوت" كمبادرة مستقبلية ومستدامة، إذ تستهلك التقنيات المستخدمة من خلال الروبوتات كميات أقل من المياه أثناء تنظيف الأضواء مقارنة بالأساليب التقليدية، كما توفر أعلى مستويات النظافة التي تشتهر أدنيك بتقديمها. وتبرز أهمية هذه الروبوتات مع استضافة مركز أبوظبي الوطني للمعارض للعديد من الفعاليات العالمية المرموقة، حيث تحافظ على نظافة المكان وفقاً لأعلى المعايير العالمية الصحية وودون أي ضوضاء. كما تعتبر "أدنيك" الأولى في المنطقة باستخدام إصدار 1.7 من "أفيدبوت" الذي يتسم بميزات أكثر ذكاء وسرعة، بالإضافة إلى وجود كاميرا حساسة ثلاثية الأبعاد بها.

وقال سعيد حميد هامل الظاهري، العضو المنتدب والرئيس التنفيذي لشركة أبوظبي الوطنية للمعارض (أدنيك) ومجموعة الشركات التابعة لها: "تسعى شركة أبوظبي الوطنية للمعارض إلى لعب دور استراتيجي في دعم وتعزيز جهود دولة الإمارات الرامية إلى تطبيق مبادرات مستدامة ومبتكرة وتبني استراتيجيات صديقة للبيئة، حيث نبذل كل ما في وسعنا باستمرار للوصول إلى المستوى الريادي من خلال إطلاق المبادرات والأفكار والعمليات التي تساهم في الحفاظ على المياه والطاقة وتحقيق الاقتصاد الدائري".

وأوضح الظاهري أن هذه الخطوات والمبادرات تتمحور حول أهدافنا التي نسعى إلى تحقيقها منذ سنوات، كما نأمل أن تجسد شركة أبوظبي الوطنية للمعارض نموذجاً يشجع المؤسسات الحكومية والخاصة على تطبيق أفكار وممارسات مبتكرة مشابهة. وأضاف سعادته: "نفسر بتوظيف أحدث التقنيات من خلال روبوتات "أفيدبوت" بشكل فعال في شركة أبوظبي الوطنية للمعارض، إذ قدمت هذه الروبوتات خدماتها المساندة لرواد معرض سيات الشرق الأوسط 2019 طوال فترة انعقادها، ويجسد استخدام "أفيدبوت" رؤية (أدنيك) والتزامها بالبيئة في المنطقة، وتنتقل إلى مستقبل أفضل عبر إطلاق مبادرات مستدامة جديدة، وتوظيفا لهذه الروبوتات هو خطوة هامة تستشكك نجاح جديد يسهم في ترشيد استهلاك الطاقة والمياه..



أبوظبي الوطنية للمعارض: "نحن سعداء بتقديم روبوتات "أفيدبوت" الجديدة، إذ تعتبر محطة مهمة من رحلتنا المستمرة كوجهة مستدامة. وباعتبارنا مركزاً رائداً في تطبيق ممارسات مستدامة وصديقة للبيئة في المنطقة، وتنتقل إلى مستقبل أفضل عبر إطلاق مبادرات مستدامة جديدة، وتوظيفا لهذه الروبوتات هو خطوة هامة تستشكك نجاح جديد يسهم في ترشيد استهلاك الطاقة والمياه..

بهدف دعم جهود الترويج لإمارة الشارقة وفعاليتها وأنشطتها المميزة

غرفة الشارقة تنظم زيارة إلى عدد من معارض برنامج عروض الخريف

•• الشارقة-الفسج:

نظمت غرفة تجارة وصناعة الشارقة، ممثلة بقسم العلاقات العامة والمسؤولية المجتمعية، زيارة إلى عدد من المعارض التي تنظمها مؤسسة الشارقة للفنون ضمن البرنامج الذي أطلقته لخريف 2019 والذي يستمر حتى الثاني من فبراير القادم، بهدف رفد المشهد الثقافي والإبداعي في الشارقة ببرامج ومبادرات فنية نوعية. وتأتي هذه الزيارة التي ترأسها إبراهيم راشد الجروان مدير إدارة العلاقات الاقتصادية والتسويق في غرفة تجارة وصناعة الشارقة، إلى جانب عدد من موظفي وموظفات الغرفة، من منطلق

التعاون القائم بين غرفة الشارقة ومؤسسة الشارقة للفنون، وضمن سلسلة من الزيارات التي تحرص الغرفة على تنظيمها سنويا بهدف التعريف بمعامل الشارقة، وتحقيقاً للشراكة الإيجابية مع عدد من الجهات الثقافية والاجتماعية في الإمارة.

تعزيز مسيرة الإمارة

وأكد إبراهيم راشد الجروان، أن تنظيم هذه الزيارة، يستهدف دعم جهود الترويج لإمارة الشارقة وفعاليتها وأنشطتها ومعالمها المميزة، بما يسهم في تعزيز مسيرة الإمارة وتميزها على مستوى المنطقة والعالم، مضيفاً أن الزيارة تندرج ضمن مبادرات الغرفة الموجهة لموظفيها وموظفي المؤسسات

التابعة لها، في إطار مسؤوليتها الاجتماعية تجاه فريق عملها من خلال تنظيم أنشطة دورية للترفيه عنهم وتعزيز ثقافتهم واعتزازهم بتاريخ ومعالم وإنجازات دولتهم وإماراتهم، منها جهود مؤسسة الشارقة للفنون في استقطاب هذا النوع الثقافي، بما يعزز من جاذبية الإمارة ويؤكد مكانتها الثقافية المتميزة وجهودها الرامية إلى تهئية أجواء مثالية للتواصل الحضاري بين الشعوب من خلال احتضان الفعاليات الفنية من شتى أنحاء العالم.

وجال موظفي الغرفة، في عدد من المعارض منها معرض في مقابل التصوير للفنان أكرم زعتر، ومعرض "مربعات مائلة" للفنان

مروان رشماوي، ومعرض "32: إعادة التسجيل"، ومعرض "أرض المرح" للفنانة الباكستانية باني عبيدي، إلى جانب زيارة مشروع مارس 2019 الذي يقدم أعمال مجموعة من الفنانين الشباب، ويوفر فرصاً للبحث والتعلم وتقديم أعمال محددة الموقع من خلال زيارات ميدانية، وجلسات حوارية يديرها ماسروا الفنون على مدار سبعة أشهر. وتنظم مؤسسة الشارقة للفنون سنويا برنامجها الفني الخريفي، والذي يتضمن مجموعة من المعارض الفردية والجماعية التي تضيء على تجارب مؤثرة في المشهد الفني المعاصر في المنطقة والعالم، في إطار التزامها بدعم المشاريع الفنية المحلية والعالمية.



الزيودي يترأس وفد الدولة في

الجمعية العامة لـأيرينا، السبت المقبل

•• أبوظبي-وام:

يترأس معالي الدكتور ثاني بن أحمد الزيودي وزير التغير المناخي والبيئة وفد الدولة في الجمعية العامة للوكالة الدولية للطاقة المتجددة أيرينا التي تنتهت أعمالها في أبوظبي يوم السبت المقبل.

يضم الوفد مسعادة الدكتورة نوال خليفة الحوسني المنسوب الدائم للدولة لدى أيرينا إلى جانب عدد من ممثلي الجهات المعنية في الدولة.

يأتي ذلك في إطار مشاركة دولة الإمارات بدور قيادي مؤثر في الحوارات الدولية للطاقة ضمن فعاليات الدورة العاشرة من الجمعية العامة التي تعقد في مستهل أعمال الدورة السنوية الثالثة عشرة لأسبوع أبوظبي للاستدامة. وقبل انعقاد الجمعية العمومية للوكالة الدولية للطاقة المتجددة هذا العام دعت دولة الإمارات ممثلي "أيرينا" ومدونو دولها الأعضاء وفتات المجتمع كافة إلى تبادل إنجازاتهم ومساهماتهم وتطلعاتهم نحو مستقبل تعزز مصادرة الطاقة النظيفة والمتجددة وذلك من خلال مشاركتهم في حملة #بادر بخطوة مؤثرة عبر منصة التواصل الاجتماعي والتي تشرف عليها بعثة الدولة لدى "أيرينا"، تحت مظلة وزارة التغير المناخي والبيئة.

العقار

حسابات التوفير لدى البنوك تقفز إلى 25

170.5 مليار درهم مع نهاية نوفمبر 2019

•• أبوظبي - وام:

واصل رصيد حسابات التوفير لدى البنوك العاملة في دولة الإمارات ارتفاعه القياسي قافزاً إلى مستوى نحو 170.5 مليار درهم مع نهاية شهر نوفمبر من العام 2019 بزيادة نسبتها 12.2% وقدرها 18.5 مليار درهم مقارنةً مع شهر ديسمبر من العام ذاته. واستحوذت البنوك الوطنية على 93.5% من رصيد حسابات التوفير بقيمة 17.3 مليار درهم فيما سجلت بقية المبلغ لصالح البنوك الأجنبية بحسب الأرقام التي يصدرها مصرف الإمارات المركزي. ويعكس تواصل صعود مؤشر التوفير في البنوك منذ بداية العام 2019 وحتى نهاية شهر نوفمبر إلى استمرار تغليب السلوك الادخاري وسط أفراد المجتمع على النزعة الاستهلاكية، الأمر الذي يعد مؤشراً إيجابياً داعماً للاقتصاد الوطني، وعلى مستوى فئات العملات المستخدمة في حسابات التوفير فقد كان الجزء الأكبر منها بالعملية المحلية (الرهم) بقيمة وصلت إلى 15.8 مليار درهم في حين بلغت قيمتها بالعملات الأجنبية الأخرى 2.7 مليار درهم. ويظهر تتبع مسيرة التطور في رصيد حسابات التوفير ارتفاعه من 152 مليار درهم تقريبا في ديسمبر 2018 إلى 156.2 مليار درهم مع نهاية مارس من 2019 قبل أن يصعد إلى مستوى 166.9 مليار درهم تقريبا في نهاية الربع الثاني من العام ذاته، ثم مواصلة الارتفاع إلى 167 مليار درهم و 167.6 مليار درهم خلال شهري سبتمبر وأكتوبر على التوالي، وصولاً إلى 170.5 مليار درهم مع نهاية شهر نوفمبر.

شراكة بين أبوظبي للمعارض والمؤتمرات

وجمعية PCMA لإدارة المؤتمرات

•• سان فرانسيسكو-وام:

وقع مكتب أبوظبي للمعارض والمؤتمرات اتفاقية شراكة استراتيجية وتدريب مع جمعية PCMA لإدارة المؤتمرات، خلال مؤتمر قادة الجمعية 2020 الذي عُقد في سان فرانسيسكو، كاليفورنيا، في الولايات المتحدة الأمريكية. وبموجب الاتفاقية، ستزود الجمعية مكتب أبوظبي للمعارض والمعارض التابع لدائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، بالخدمات اللازمة من خلال تنفيذ نشاطات في ثلاثة مجالات رئيسية تشمل خضوع المسؤولين المنتخبين في الإمارة لتنظيم هذه الفعاليات للتدريب على آلية إدارة المؤتمرات. كما تنص الاتفاقية على استضافة أبوظبي قمة استشارية من المقرر انعقادها في وقت لاحق من هذا العام، فضلاً عن تقديم سلسلة من البرامج التعليمية للمساعدة في بناء المعرفة والقدرات المتعلقة بإدارة الفعاليات المرتبطة بمجالات الاجتماعات والحوافز والمؤتمرات والمعارض في أبوظبي. وتأتي الاتفاقية لتعزيز مكانة أبوظبي على خريطة الجمعيات الدولية بهدف استقطاب المزيد من الأعمال إلى الإمارة علاوة على ذلك، سيكون البرنامج بمثابة منصة تعليمية لشركاء مكتب أبوظبي للمعارض والمعارض لتعزيز معرفتهم في مجالات الاجتماعات والحوافز والمؤتمرات والمعارض وكيفية تنظيم فعاليات عالية المستوى.

286 فرعاً لكبريات الشركات الأمريكية تدير أعمالها انطلاقاً من الإمارات

•• أبوظبي-وام:

نما عدد فروع كبريات الشركات الأمريكية التي تدير أعمالها في المنطقة انطلاقاً من دولة الإمارات بنسبة 6% تقريبا خلال الفترة من 2016-2018. في مؤشر على المكانة الريادية التي تتميز بها الدولة كمركز إقليمي للتجارة والأنشطة الاقتصادية في الخليج والشرق الأوسط بشكل عام. ووفقاً لما وثقته سجلات وزارة الاقتصاد فقد ارتفع عدد فروع كبريات الشركات الأمريكية العاملة في الإمارات من 270 فرعاً عام 2016 إلى 286 فرعاً مع نهاية العام 2018 في خطوة تعكس مدى جاذبية البيئة الاستثمارية التي توفرها الدولة للمستثمرين

الأجانب. وتجمع العديد من المؤسسات الدولية المتخصصة أن الفترة القادمة ستشهد المزيد من تدفق الاستثمارات الأجنبية المباشرة إلى دولة الإمارات خاصة بعد الحوافز التي تقرر منحها لهذه الشريحة من المستثمرين خلال العام الماضي وكان مجلس الوزراء قد أصدر قانون الاستثمار الأجنبي نهاية العام 2018 ثم اتبعه بقرار آخر قضى بموجبه فتح التملك للأجانب بنسبة 100% في 114 نشاطاً، الأمر الذي شكل نقطة تحول مهمة ومكتملة لتوجهات الإمارات في تعزيز مركزها الريادي كدولة جاذبة للاستثمار في منطقة الخليج والشرق الأوسط. وشملت قائمة الحوافز والمزايا التي جرى منحها للمشاريع الأجنبية

معاملة شركات الاستثمار الأجنبية المخصصة لمعالجة الشركات الوطنية وحرية تحويل كامل الأرباح السنوية الصافية للخارج دون أي قيود وذلك بالإضافة إلى تحويل كامل الأموال الناتجة عن التصفية أو البيع أو عن المنازعات المرتبطة بالمشاريع الأجنبية خارج الدولة بكل حرية. يشار إلى أن تقرير الاستثمار الأجنبي المباشر للعام 2019 الصادر عن مؤتمر الأمم المتحدة للتجارة والتنمية "الاونكتاد" أظهر تقدم الإمارات إلى المرتبة 27 عالمياً من حيث قدرتها على جذب الاستثمار وبلغ قيمة الاستثمار الوارد إليها 10.385 مليار دولار عام 2018 بنمو نسبتته 0.3% مقارنة مع العام 2017. وكان التطور الكبير الذي شهده

مركز شرطة بالامارات. فقدان جواز سفر / فقد المدعو / سوريديرا كومار شامار ، نيبال الجنسية - جواز سفره رقم (5178137UE) من يجده عليه الاتصال بتليفون رقم 0506677837

فقدان جواز سفر / فقد المدعو / سفيان حامى ، المغرب الجنسية - جواز سفره رقم (5178137UE) من يجده عليه الاتصال بتليفون رقم 0506677837

فقدان جواز سفر / فقد المدعو / سوريديرا كومار شامار ، نيبال الجنسية - جواز سفره رقم (06768838) من يجده عليه الاتصال بتليفون رقم 0562221246

فقدان جواز سفر / فقد المدعو / سوريديرا كومار شامار ، نيبال الجنسية - جواز سفره رقم (06768838) من يجده عليه الاتصال بتليفون رقم 0562221246

فقدان جواز سفر / فقد المدعو / سوريديرا كومار شامار ، نيبال الجنسية - جواز سفره رقم (06768838) من يجده عليه الاتصال بتليفون رقم 0562221246

فقدان جواز سفر / فقد المدعو / سوريديرا كومار شامار ، نيبال الجنسية - جواز سفره رقم (06768838) من يجده عليه الاتصال بتليفون رقم 0562221246

فقدان جواز سفر / فقد المدعو / سوريديرا كومار شامار ، نيبال الجنسية - جواز سفره رقم (06768838) من يجده عليه الاتصال بتليفون رقم 0562221246

فقدان جواز سفر / فقد المدعو / سوريديرا كومار شامار ، نيبال الجنسية - جواز سفره رقم (06768838) من يجده عليه الاتصال بتليفون رقم 0562221246

فقدان جواز سفر / فقد المدعو / سوريديرا كومار شامار ، نيبال الجنسية - جواز سفره رقم (06768838) من يجده عليه الاتصال بتليفون رقم 0562221246

فقدان جواز سفر / فقد المدعو / سوريديرا كومار شامار ، نيبال الجنسية - جواز سفره رقم (06768838) من يجده عليه الاتصال بتليفون رقم 0562221246

فقدان جواز سفر / فقد المدعو / سوريديرا كومار شامار ، نيبال الجنسية - جواز سفره رقم (06768838) من يجده عليه الاتصال بتليفون رقم 0562221246

فقدان جواز سفر / فقد المدعو / سوريديرا كومار شامار ، نيبال الجنسية - جواز سفره رقم (06768838) من يجده عليه الاتصال بتليفون رقم 0562221246

فقدان جواز سفر / فقد المدعو / سوريديرا كومار شامار ، نيبال الجنسية - جواز سفره رقم (06768838) من يجده عليه الاتصال بتليفون رقم 0562221246



العجوة

26

غرفة عجمان تنظم حلقة نقاشية بعنوان الاقتصاد الرقمي

عجمان - الفجر

نظمت غرفة تجارة وصناعة عجمان حلقة نقاشية بعنوان الاقتصاد الرقمي، ترأسها سعادة عبدالله المويجي رئيس مجلس إدارة غرفة عجمان، وذلك ضمن سلسلة الحلقات النقاشية التي تعتمدها الغرفة لمناقشة العديد من الموضوعات المرتبطة بالشأن الاقتصادي بهدف تبادل المعلومات والخروج بتوصيات تعزز أداء ومخرجات غرفة عجمان تجاه مجتمع الأعمال في الإمارة.

حضر الحلقة في مقر غرفة عجمان سعادة سالم السويدي المدير العام وخولة خلفان المدير التنفيذي لقطاع الخدمات المساندة وموظفي غرفة عجمان. وفي بداية الحلقة رحب سعادة عبدالله المويجي بالحضور، وأكد أن الاقتصاد الرقمي يتسم بسرعة النمو وأصبح يساهم بنصيب كبير في الناتج الإجمالي للدول بشكل عام وتعتمد عليه في تطوير ونمو ناتجها القومي، مشيراً أن الاقتصاد الرقمي يحتاج إلى تكاتف كافة الجهود من قبل الجهات الحكومية والخاصة لتطويره والاستفادة منه، وأوضح أن دولة الإمارات قطعت شوطاً كبيراً في هذا القطاع بحيث تعد الأولى عربياً في مجال الاقتصاد الرقمي لتبلغ حصة الإمارات نسبة تصل إلى 18% من إجمالي الاقتصاد الرقمي العربي.

وتناولت الحلقة النقاشية مفهوم الاقتصاد الرقمي على أنه ذلك النوع من الاقتصاد الذي يقوم في مجمل عملياته على المعلومات، ويستخدم المؤشرات الاقتصادية نفسها والأسس الاقتصادية المتعارف عليها من عرض وطلب للصناعات الإلكترونية والخدمات الإلكترونية الناتجة عنها وما يترتب عليه من عمليات نقل المعلومات والمبادلات التجارية من خلال تلك الخدمات الرقمية بشكل تجارة إلكترونية أو صناعات إلكترونية أو استخداماً لتطوير عملية النظم الإدارية لزيادة كفاءة عمليات التصنيع التجاري وما يترتب عليه من زيادة في الدخل القومي والناتج المحلي.

ويتكون الاقتصاد الرقمي من مكونين أساسيين الأول الأعمال الإلكترونية والثاني التجارة الإلكترونية، ومنهما تنفرع المكونات الفرعية للإقتصاد الرقمي، ويعتمد على الاستخدام الأمثل للمعلومات والبيانات وتكنولوجيا المعلومات ووسائل الاتصال في تحقيق التنمية المستدامة والنمو.

كما تناولت الحلقة الاقتصاد الرقمي وما يرتبط به من قطاعات متعددة في مجال الذكاء الاصطناعي، والتترنت الأشياء، والحوسبة السحابية، والتقنيات الرقمية، واستخدامات الآلة "الروبوت"، ليسهم اليوم مع القطاعات الأخرى المرتبطة به بنحو 22% من الناتج المحلي العالمي، وتقع الولايات المتحدة الأمريكية على رأس مجموعة الدول في مجال الاقتصاد الرقمي، كما تشير الإحصاءات العالمية إلى أن حجم الاقتصاد الرقمي في منطقة الشرق الأوسط وصل مع نهاية العام 2018 إلى 30 مليار دولار، بيد أنه ينمو بوتيرة متسارعة تصل إلى نحو 30% سنوياً. وفي الختام أكد سعادة عبدالله المويجي أن استخدام التكنولوجيا ومعالجة البيانات هي حجر الأساس لنظم التنمية، وسبب رئيسي في إصدار القوانين الاقتصادية التي تتوافق مع التغييرات السريعة، كما أكد أن الشراكة بين القطاعين الحكومي والخاص ضرورية لتنفيذ الاجندات الرقمية على كافة الأصعدة وخاصة الاقتصادية منها.



دبي تستضيف القمة العالمية للاستثمار في الطيران 27 يناير

دبي - وام

تبحث الدورة الثانية من القمة العالمية للاستثمار في قطاع الطيران التي تعقد خلال الفترة من 27 إلى 29 يناير الجاري في دبي مشاريع تطوير المطارات الضخمة واستثمارات البنية التحتية في هذا المجال.

وقال سعادة سيف محمد السويدي مدير عام الهيئة العامة للطيران المدني بهذه المناسبة أن الهيئة العامة للطيران المدني تسعى إلى زيادة سعة المجال الجوي عن طريق إضافة المزيد من الطرق إلى البلدان المجاورة وكذلك إدخال نظام جديد لإدارة الملاحة بحلول عام 2020 لذا تم تخصيص مبلغ 270 مليار دولار أي ما يعادل تريليون درهم لمشاريع تطوير البنية التحتية لمطارات الدولة وتحقيق أسطول مكون من 884 طائرة تجارية كما تتوقع الحاجة إلى ضخ المزيد من الأموال وتوجيه الاستثمارات لمواكبة التطورات الهائلة والمتلاحقة في القطاع. وأضاف السويدي أن قطاع الطيران يشهد نمواً ملحوظاً ومتسارعاً على مستوى النقل الجوي وبناء وتوسعة المطارات مما ينتج عنه نمو الاقتصادات الإقليمية والعالمية وبالذات في منطقة آسيا والمحيط الهادئ والشرق الأوسط السوق الأكثر نمواً في العالم على الرغم من احتفاظ أوروبا بتوقعات نمو قوية حتى عام 2040.

وأشار إلى أن التقارير الصادرة عن إيانا تتوقع ارتفاع أعداد المسافرين خلال عام 2020 إلى 4.72 مليار مسافر ما يمثل زيادة بنسبة 4.0 بالمائة عن الرقم المسجل عام 2019 والبالغ 4.54 مليار مسافر ومن هنا يعتبر التوسع في المطارات أمراً ضرورياً كما يوفر مجموعة كبيرة من الفرص لمزودي المنتجات والخدمات في قطاع الطيران والقطاعات المرتبطة به بحيث تصل قيمتها إلى مليارات الدولارات والتي تستعرضها منصة القمة العالمية للاستثمار في قطاع الطيران أمام اللاعبين الرئيسيين في القطاع.

•• دبي-الفجر:

تأكيداً على فاعلية ونجاح النهج الاستراتيجي الذي تبنته لترسيخ مكانتها ودورها في عملية التنمية الاقتصادية وتعزيز مساهمتها في الناتج المحلي الإجمالي لإمارة دبي، أعلنت سلطة المنطقة الحرة بمطار دبي "دافزا"، عن وصول مساهمتها في التجارة الخارجية لإمارة دبي إلى نحو 12% خلال الأشهر التسعة الأولى من عام 2019، وذلك من إجمالي 1.02 تريليون درهم سجلتها الإمارة خلال تلك الفترة.

ساهم في دفع معدلات التجارة العالمية عبر المنطقة الحرة، حيث نجحت المنطقة الحرة بمطار دبي في تحقيق معدل نمو بنسبة 11.2% في إجمالي التجارة الخارجية لتصل إلى ما يقارب 120 مليار درهم خلال الأشهر التسعة الأولى من العام 2019، إضافة إلى نمو بنسبة 11.8% في إعادة التصدير ليصل إلى 68 مليار درهم ليشكل بذلك نسبة 21.7% من إجمالي إعادة التصدير في إمارة دبي، وهو ما يؤكد على مكانة المنطقة الحرة بوصفها بوابة لتعبور التجارة العالمية لما توفره من تسهيلات وخدمات جمركية ولوجستية متكاملة تعزز من سهولة مزاولته التجارة والأعمال. وبفضل التميز التشغيلي الذي شهدته المنطقة الحرة بمطار دبي خلال الأشهر التسعة الأولى من عام

2019، نجحت "دافزا" بتحقيق فائض تجاري بلغ 16.2 مليار درهم، ما يشير إلى كفاءة المنهجية الإدارية والتشغيلية والمالية للمنطقة الحرة والتي جرى وضعها لضمان لعب دور فاعل في إنجاح الخطط الاقتصادية والتجارية وسياسات التنوع الاقتصادي الوطنية. وساهم أساسي في اقتصاد إمارة دبي، وأكد سعادة الدكتور محمد الزرعوني مدير عام سلطة المنطقة الحرة بمطار دبي، أن "دافزا" تعد اليوم مساهم أساسي في اقتصاد إمارة دبي، وتكتسب أهمية كبيرة على صعيد جذب الاستثمارات الأجنبية المباشرة من مختلف أنحاء العالم إلى الإمارة، وهو ما تشهد عليه النتائج الاستثنائية لتجارة المنطقة الحرة بمطار دبي التي تواصل تحقيقها على اختلاف الظروف والتحديات الاقتصادية الدولية.

وأشار سعادته إلى أن مقومات نجاح المنطقة الحرة بمطار دبي في الوصول إلى مستهدفاتها الاستراتيجية ما زالت تبرزهن على فاعليتها منذ أكثر من عقدين على تأسيس المنطقة الحرة، أبرزها الموقع الاستراتيجي بالقرب من مطار دبي الدولي الذي يعتبر نقطة وصل شرق العالم بغيره، بالإضافة إلى المحفظة المتميزة من الخدمات والحوافز. ولدنيا ثقة كبيرة بقدرة المنطقة الحرة على مواصلة النمو والنجاح خلال الفترات المقبلة ونوه الزرعوني بأن

•• أبو ظبي-الفجر:

أعلنت شركة ميرال، المطور الرائد للوجهات في أبوظبي صباح امس توقيع اتفاقية شراكة مع الاتحاد للطيران الناقل الرسمي لدولة الإمارات العربية المتحدة، تحصل بموجبها الأخيرة على حقوق اطلاق اسمها على ياس باي أرينا. ووفق الاتفاقية سيعد اسمية المشروع ليصبح اتحاد أرينا. ويعد هذا المشروع أحد أبرز المشاريع التي تطورها شركة ميرال حالياً على جزيرة ياس، وأول أرينا داخلية متعددة الأغراض من نوعها في أبوظبي.

وتعد شركة الاتحاد للطيران الشريك المثالي الذي سيسهم اسمه في الارتقاء بمكانة هذه الأرينا الترفيهية البارزة على جزيرة ياس، وذلك بفضل سجل الشركة الحافل بالإنجازات في ربط العاصمة الإماراتية بالعديد من الوجهات والمحطات الرئيسية حول العالم، مما سيسهم في ترسيخ مكانة أبوظبي كوجهة شاملة للترفيه والأعمال والفعاليات الثقافية. وتلعب كل من "ميرال" و"الاتحاد للطيران" دوراً أساسياً في تحقيق رؤية أبوظبي وتنويع اقتصادها، وسيكون

•• دبي-الفجر:

كنفت اللجنة المنظمة لمعرض إكسبو 2020 دبي عن استعدادها الكامل للارتقاء بمعايير الأمن والسلامة إلى مستويات غير مسبوقة، حيث تنصدر سلامة الزوار قائمة الأولويات ضمن الفعاليات عالمياً والتي بدأ العد التنازلي لانطلاقها بعد 10 أشهر فقط.

وستستقبل دبي أنظار العالم لمدة 6 أشهر بدءاً من 20 أكتوبر 2020، حيث سيستضيف معرض إكسبو 2020 دبي حوالي 60 عرضاً ترفيهياً حياً لمدة تزيد عن 15 ساعة يومياً، وتحمل استضافة المعرض الكثير من التحديات الأمنية التي ستستضيف المعرض العالمي الأول من نوعه على مستوى منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا وجنوب آسيا، والذي يشهد مشاركة حوالي 190 دولة واستقبال



"دافزا" تعتبر شريك استراتيجي للمستثمرين الأجانب الذين يستفيدون من الخدمات عالية المستوى وبأقل المزايا التي تقدمها لتسهيل مزاولته الأعمال، فقد أصبحت بفضلها من بين أبرز الوجهات الاستثمارية ليس على مستوى المنطقة فحسب بل على الصعيد العالمي أيضاً وأضحت نقطة انطلاق استراتيجية نحو الأسواق الإقليمية والعالمية. وتواصل المنطقة الحرة بمطار دبي من خلال هذه النتائج القوية التأكيد على دورها المحوري في اقتصاد إمارة دبي، وعلى المرونة التي تتمتع بها في تلبية احتياجات مختلف أنواع وأحجام الشركات العالمية والمتوسطة والصغيرة التي تتخذ منها مقراً لها، إضافة إلى جاذبيتها للمستثمرين الأجانب الذين يطرحون إلى دخول سوق دولة الإمارات وغيرها من المنطقة.

شركاء التجارة

استحوذت الهند على النصيب الأعلى من تجارة "دافزا" بنسبة 18.7% بقيمة 22.4 مليار درهم، تلتها سويسرا بنسبة 17% بقيمة 20.2 مليار درهم، ثم الصين بنسبة 15.5% بقيمة 18.6 مليار درهم، جاءت سويسرا في المرتبة الأولى من حيث إعادة التصدير بنسبة 28% بقيمة 19 مليار درهم، في حين جاءت الهند كأكبر شريك من حيث واردات بقيمة 42.5% من إجمالي واردات المنطقة الحرة بقيمة 22

120 مليار درهم حجم تجارة دافزا الخارجية خلال الـ 9 أشهر الأولى من عام 2019

مليار درهم، تلتها الصين بنسبة 36% بقيمة 18.5 مليار درهم.

تجارة البضائع

أما على صعيد نوع البضائع فجاءت مجموعة الماكينات والآلات والمعدات الكهربائية في المرتبة الأولى بنسبة 57% من إجمالي إعادة التصدير بقيمة 39 مليار درهم، وبنسبة 49% من إجمالي الواردات بقيمة 25.2 مليار درهم. وجاءت مجموعة الأحجار الكريمة والمعادن الثمينة والحلي والمصوغات في المرتبة الثانية، حيث شكلت نحو 35% من إجمالي إعادة التصدير بقيمة 24.1 مليار درهم، و43% من حيث إجمالي الواردات بقيمة 22.5 مليار درهم. وبذلك تشكل هاتان المجموعتان نسبة 92% من إجمالي تجارة "دافزا". وسجلت دافزا فائضاً في تجارة كافة أنواع البضائع خلال التسع شهور الأولى من 2019 حيث تعتبر مجموعة الماكينات والآلات والمعدات الكهربائية هي المحرك الرئيسي في نمو التجارة عبر الصادرات والواردات، حيث نمت بنسبة 13% بقيمة تصل إلى 7.4 مليار درهم اماراتي.

جهود متواصلة لجذب المستثمرين العالميين

تسعى المنطقة الحرة بمطار دبي إلى جذب المستثمرين والشركات من مختلف أنحاء العالم لإطلاق عملياتهم في الإمارة هذا الإطار.

الاتحاد للطيران وميرال توقعان اتفاقية لإطلاق اسم اتحاد أرينا على أحد أبرز المشاريع في جزيرة ياس



في أبوظبي والتي يقصدها المقيمون والزوار من حول العالم. وقد تم تصميم "اتحاد أرينا" ليكون أرينا متعددة الأغراض، بحدرة استيعابية مرنة قادرة على استقبال من 18 إلى 200 ألف شخص، واستضافة الأحداث الضخمة والمناسبات الخاصة والمنطقة الإعلامية الرياضية مجمع twofour54 الجديد. بالإضافة إلى "اتحاد أرينا"، تضم الوجهة البحرية فندق هيلتون، ورسيف بحري يحتوي على 12 مقهى ومطعم، و19 متجرًا وناد شاطئي.

في أبوظبي والتي يقصدها المقيمون والزوار من حول العالم. وقد تم تصميم "اتحاد أرينا" ليكون أرينا متعددة الأغراض، بحدرة استيعابية مرنة قادرة على استقبال من 18 إلى 200 ألف شخص، واستضافة الأحداث الضخمة والمناسبات الخاصة والمنطقة الإعلامية الرياضية مجمع twofour54 الجديد. بالإضافة إلى "اتحاد أرينا"، تضم الوجهة البحرية فندق هيلتون، ورسيف بحري يحتوي على 12 مقهى ومطعم، و19 متجرًا وناد شاطئي.

معرض إكسبو 2020 دبي يستعد للارتقاء بمعايير الأمن والسلامة على مستوى المنطقة

دخول وسلامة الزوار، والآثار والناتج الأمانية على أعمالهم التجارية والخطوات اللازمة لإدارة وتنظيم الحركة النشطة للمستهلكين. وسيشارك في مناقشة أهم هذه النقاط والتحليلات كلا من سايمون هاوز، مدير السلامة والأمن العالميين لدى ماريوت الدولية، ونيكولاوس جوكويوس، مدير الأمن وشؤون السلامة والبيئة لدى شركة مراس القابضة في الإمارات العربية المتحدة.

ويعد هذا الحدث، قال أندرياس ريكس، مدير معرض إنترسك لدى ميسي فرانكفورت الشرق الأوسط، الجهة المنظمة للفعالية: "تندرج مفاهيم الأمن والنجاح وإدارة السمعة تحت مظلة واحدة، ويمكن استخلاص العديد من أهداف وقيم المعرض قبل زيارته، حيث سيشكل تربة خصبة واعدة لدول الخليج التي تواصل ترسيخ مكانتها في استضافة الفعاليات الدولية.

لضمان تحقيق أقصى معايير السلامة ضمن الفعالية الأضخم عالمياً، حيث سيناقش العقيد على خليفة الفيض، نائب أول رئيس أمن الفعالية، معايير الأمن والسلامة وحماية الجماهير في معرض إكسبو 2020 دبي. ويودعه سيوضح المهندس عارف الجناحي، مدير العمليات والخدمات الأمنية في مؤسسة تنظيم الصناعة الأمنية سيرا دبي، المنهجية الأمنية التي تعتمدها المؤسسة خلال فعاليات إكسبو 2020 دبي، فضلاً عن مشاركته في جلسة حوارية لتسليط الضوء على التعاون الجاري بين الفرق لتحقيق أقصى مستويات السلامة والأمن خلال هذه الفعالية. بينما ستتناول جلسة حوارية أخرى مدى استعداد قطاعات الخدمات الجانبية كالضيافة والتنجزة العربية السعودية. وقبل مشاركتها في فعاليات معرض إكسبو 2020 دبي، وسيحظى المندوبون بفرصة الاطلاع على التحليلات العميقة حول إدارة

تحقيق معايير الأمن في كافة أنحاء موقع الفعالية ضمن دبي الجنوب، والذي سيحتضن إحدى أكبر المنشآت لتقنيات البناء الذكي والأتمتة على مستوى المعلم. وتستعد شركة هيكتيجن ميدل إيست، الشركة الصينية العملاقة في مجال أنظمة المراقبة بالفيديو التي تعمل حالياً على تطوير تقنيات التعلم الآلي المتقدمة أحد التقنيات الأمامية عبر مشاركتها في حضورها الإقليمية عبر مشاركتها في معرض إكسبو 2020 دبي. حيث أكد بينسون تشو، الرئيس الإقليمي للشركة، أن المعرض سترتقي بمعايير الأمن في الفعاليات الكبرى مستقبلاً، ويوفر أبرز العروض الترفيهية والسياحية على مستوى الإمارات العربية المتحدة والمملكة العربية السعودية. وقبل مشاركتها في فعاليات معرض إكسبو 2020 دبي، تستعد الشركة لعرض أحدث تقنياتها في إنترسك، المعرض التجاري الرائد عالمياً في مجال الأمن والسلامة والحماية من الحريق، والذي سينعقد في مركز دبي التجاري العالمي من 19 ولغاية 21 يناير.

ويصنر معرض الأمن المحاور الأساسية لأجندة موضوع إكسبو 2020 دبي، حيث تم تخصيص جزء كامل من فعاليات قمة إنترسك لأمن المستقبل التي ستعقد من 19 و 20 يناير على هامش المعرض، لمناقشة موضوع الأمن في ظل الأولوية البالغة لحماية الجماهير في معرض إكسبو 2020 دبي. وستستقبل الجلسة نخبة من أهم المتحدثين البارزين الذين يسلطون الضوء على الخطوات التي يتم اتخاذها

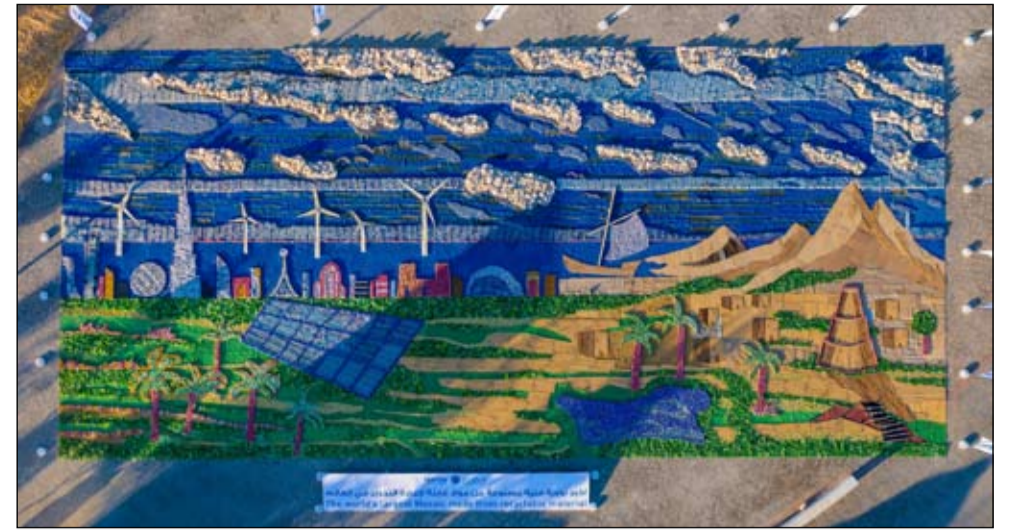


الفجر

27 إمبار تتجز أكثر من 500 ألف معاملة دفع إلكترونية خلال 2019

دبي-الصحف:

في إطار حرصها على المساهمة في تنفيذ استراتيجية دبي للمعاملات اللاورقية، لتحويل حكومة دبي إلى حكومة بلا أوراق بحلول ديسمبر 2021، كشفت مؤسسة الإمارات لأنظمة التبريد المركزي «إمبار»، أكبر مزود لخدمات تبريد المناطق في العالم، عن ارتفاع عدد معاملات الدفع الإلكتروني للفواتير بشكل كبير وملحوظ خلال 2019 بأكثر من 500 ألف معاملة وتسجل بذلك ارتفاعاً بـ15% عن عام 2018، حيث كان هناك ارتفاع في استخدام قنوات الدفع الإلكترونية، التي توفرها الشركة لأكثر من 100 ألف معاملة، من خلال نظامها الإلكتروني، ومن خلال الخدمات الإلكترونية التي يتيحها شركاؤها الاستراتيجيون من بنوك ومؤسسات مالية. وأوضحت «إمبار» أن التسجيل بخدمات تبريد المناطق شهد نمواً ملحوظاً حيث بلغ الإجمالي 17,833 تسجيلاً في خدماتها، كما شهدت الشركة زيادة 45% في عدد الزوار لمراكز خدمة العملاء التابعة لـ «إمبار» وارتفاع نسبة 13% للرسائل الإلكترونية. كما ارتفعت نسبة العملاء الذين سجلوا في الخدمات الإلكترونية للصفحة الرئيسية للشركة وخدمات الهاتف المحمول خدمة (mPay) إلى 30%. وعن معاملات الدفع الإلكتروني، أكدت إجراء أكثر من 500 ألف معاملة دفع إلكترونية خلال 2019 وبذلك تسجل ارتفاعاً بلغ 15% عن العام الماضي، حيث أجرى المتعاملون في عام 2019 معاملات الدفع عبر الصفحة الرئيسية للشركة، وعن طريق الهاتف المحمول خدمة (mPay)، وعبر بنك الإمارات دبي الوطني، وعبر الأنصاري للصرافة، ونور بنك، وبنك أبوظبي التجاري، والإمارات العربية المتحدة للصرافة.



تجسد مسيرة الإمارات بين الماضي والحاضر وتسلط الضوء على معالمها

مدينة مصدر تشكل أكبر لوحة فسيفسائية في العالم مصنوعة من مواد قابلة لإعادة التدوير

أبوظبي-لـفجر:

أعلنت مدينة مصدر، المجمع الحضري المستدام الرائد في أبوظبي، عن تسجيل رقم قياسي جديد في موسوعة غينيس للأرقام القياسية وذلك عبر تشكيل أكبر لوحة فسيفسائية في العالم من مواد قابلة لإعادة التدوير. ويبلغ حجم اللوحة 1015 متر مربع، أي ما يعادل مساحة ملعب كرة سلة، وقد استغرق تشكيلها شهر كامل واستخدم فيها 90,500 من المواد القابلة لإعادة التدوير، والتي شملت قوارير بلاستيكية، وعبوات معدنية، وعلب الكرتون، وقد شارك في إنجاز هذا اللوحة موظفين وسكان في مدينة مصدر إلى جانب أشخاص من المجتمع المحلي وطلبة مدارس في أبوظبي. ويهدف هذا العمل الفني، الذي تم الكشف عنه رسمياً قبيل انعقاد أسبوع أبوظبي للاستدامة 2020، إلى تشجيع مواطني دولة الإمارات وزائريها



المقيمين على أرضها على تبني ممارسات مسؤولة تجاه البيئة وتحفيزهم على الحد من النفايات وإعادة تدويرها واستخدامها. وتجسد اللوحة مسيرة دولة الإمارات بين الماضي والحاضر، وتسلط الضوء على عدد من المعالم البارزة في إمارات الدولة السبع. وكان قد أقيمت أمس مراسم خاصة في مدينة مصدر، قام خلالها ممثلو موسوعة غينيس بمنح مدينة مصدر شهادة غينيس للأرقام القياسية، وذلك بحضور مدراء تنفيذيين وعدد من المسؤولين الحكوميين. وقال يوسف باصليب، المدير التنفيذي لإدارة التطوير العمراني المستدام في مصدر: «باعتبارها مجمعاً حضرياً مستداماً ورائداً، سوف تواصل مدينة مصدر دورها المهم في التحفيز على تبني أفضل الممارسات فيما يتعلق بإدارة النفايات. وتجسد هذه اللوحة الفسيفسائية طريقة مبتكرة لتوظيف الفن كلفة عالمية في إظهار إمكانية ترجمة مفهوم

الاستدامة إلى تطبيق ملموس على أرض الواقع، فضلاً عن كونها تعكس التزام المجتمع الإماراتي بالعمل على حماية البيئة. إن الاستدامة مسؤولية جماعية تستدعي مساهمة كل شخص، لذلك يركز أسبوع أبوظبي للاستدامة من خلال فعالياته المتعددة على تعزيز مشاركة ومساهمة كافة شرائح المجتمع المحلي. وسيتم عرض اللوحة في مدينة مصدر، ويمكن الاطلاع عليها من خلال مشاريعها المتنامية في مجال التطوير العقاري المستدام من خلال جناحها في القمة العالمية لطاقة المستقبل التي تقام من 13 إلى 16 يناير وتعد إحدى الفعاليات الرئيسية ضمن أسبوع أبوظبي للاستدامة 2020. ويعتبر أسبوع أبوظبي للاستدامة أحد أكبر التجمعات العالمية المعنية بالاستدامة ومنصة لتسريع وتيرة التنمية المستدامة، ويقام في الفترة 11-18 يناير.

خلال اجتماع تطوير القطاع السياحي

دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي تسلط الضوء على إنجازات الربع الأخير من العام الماضي

أبوظبي-لـفجر:

نظمت دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي أمس الأول الثلاثاء الاجتماع الدوري لتطوير القطاع السياحي في الإمارة بحضور مديري وممثلي المنشآت الفندقية والجهات الشريكة العاملة والمعنية بالقطاع. سلط الاجتماع الدوري رُبع السنوي الضوء على أحدث توجهات ومبادرات قطاع السياحة والضيافة في أبوظبي من خلال جدول أعمال تناول العديد من الموضوعات المهمة، من بينها مناقشة مؤشرات الأداء وإحصاءات نتائج الربع الأخير من 2019، وخطط دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي للمحافظة على زخم النمو السياحي المطرد واستقطاب المزيد من الزوار إلى الإمارة بالتعاون مع شركائها، إلى جانب عرض مشاريعها الاستراتيجية، وتقديم إيجاز عن «إكسبو 2020 دبي». حضر الاجتماع، الذي أقيم في منارة السمديات، مجموعة من كبار

موظفي دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، والشركاء من بينهم شركة أبوظبي الوطنية للمعارض (أدنيك) وكسبيريس هب، إلى جانب مجموعة من مديري الفنادق من بينهم قصر الإمارات، أناتارا، ماريوت، فيرمونت، جيميرا، ميلينيوم، كويشورن، روزود، راديسون، فور سيزونز، سانت ريجيس، سويتيل وميريديان. وقال علي حسن الشيبية، المدير التنفيذي لقطاع السياحة والتسويق بالإنابة في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي: «نعتقد اجتماع تطوير القطاع السياحي خلال مرحلة حاسمة في مسيرة نمو قطاع السياحة في أبوظبي، عقب إنجازاتنا للموسم خلال العام 2019 الذي شهد مؤشرات إيجابية على جميع مقاييس الأداء الرئيسية، بما في ذلك عدد الزوار ونزلاء الفنادق. يمنحنا هذا الاجتماع الدوري فرصة استثنائية للقاء شركائنا، وتأكيد شكرنا العميق وتقديرنا لجهودهم في تحقيق أهدافنا المشتركة، وعرض أبرز التطورات المرتقبة في العام 2020».

وأوضح الشيبية: «سجل قطاع السياحة في أبوظبي نجاحات كبيرة خلال العام الماضي، غير أننا رصدنا أيضاً عدداً من التحديات التي نعمل على دراستها، واعتماد خطوات جادة ومبتكرة لمعالجتها. يزودنا اجتماع تطوير القطاع السياحي بمصممة فعالة لبحث استراتيجياتنا ومبادراتنا عبر التواصل المباشر مع شركائنا، وتبادل الرؤى والأفكار معهم، وتحديد الفرص السانحة لدعم آفاق التعاون بين مختلف الجهات العاملة والمعنية بقطاع السياحة بالتزامن مع اطلاعهم على رسائلنا وخططنا، بما يضمن تضافر جهودهم لتكريس مكانة وجهتنا المتميزة والفضلة على الخريطة العالمية». استمع الحاضرون إلى شرح عن النمو الذي أحرزته المنشآت الفندقية في أبوظبي على جميع مؤشرات الأداء الرئيسية خلال الربع الأخير من العام 2019، وناقش الاجتماع أيضاً تفاصيل الحملة الترويجية الصيفية التي تطلقها سنوياً دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي لزيادة عدد الزوار وتحتضن العاصمة الإماراتية مجدداً

وتشجيعهم على تفضية فترات إقامة أطول في الإمارة خلال أشهر الصيف التي يصاحبها تباطؤ تقليدي في الحركة السياحية. كما تضمن جدول الأعمال عرضاً لقيادة مكتب أبوظبي للمؤتمرات التابع لدائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي باستحداث لجنة استشارية للتجمعات والحوافز والمؤتمرات والمعارض في الصين، وهي أول لجنة متخصصة من نوعها في السوق الصيني، حيث تهدف إلى اغتنام آفاق النمو الواعدة في قطاع سياحة الأعمال عن طريق تعميق أطر التعاون والشراكة مع أهم الجهات الفاعلة في هذا السوق الكبير. إلى جانب ذلك، قدم الاجتماع شرح مفصل عن أحدث التطورات الأخيرة في مشروعات دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي الاستراتيجية. كما استعرض مكتب أبوظبي للمؤتمرات جدول فعالياتها المقرر تنظيمها خلال العام 2020، والتي تساهم في زيادة عدد زوار الإمارة ونزلاء منشآتها الفندقية. وتحتضن العاصمة الإماراتية مجدداً

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية
الخميس 9 يناير 2020 العدد 12827
نموذج إعلان النشر
تعان إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / الملك : منصور الملك : صورة العلامة :
طلب تسجيل بيانات العلامة التجارية : URSO
المودعة بالرقم : 318451 بتاريخ : 2019/10/07
بيانات الأروية : منصور الملك :
الموطن : ص ب 930666 الإمارات هاتف : 0505500234، صندوق البريد 930666، إيميل :
وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالصفة : 9
النشأة الإلكترونية وعرض التكنولوجيا علامة تحذير والمنتجات
وصف العلامة : عن عبارة عن شعار الشركة
الاشتراطات :
فقط من لديه اعتراض على ذلك أن يقدمه مكتوباً لإدارة العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل ، وذلك خلال 30 يوماً من تاريخ إصدار هذا الإعلان

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية
الخميس 9 يناير 2020 العدد 12827
نموذج إعلان النشر
تعان إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / الملك : جهاكير علم للاتوات المرئية ذ م : منصور الملك : صورة العلامة :
طلب تسجيل بيانات العلامة التجارية : Home Star
المودعة بالرقم : 323075 بتاريخ : 2019/12/26
بيانات الأروية : باسم : جهاكير علم للاتوات المرئية ذ م : منصور الملك :
الموطن : أبوظبي - شرق 3 - مبنى السيد سيف محمد سعيد مروش :
وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالصفة : 35
خدمات تجميع تشكيلة من السلع تحديداً " أدوات وأواني وأجهزة للتجميل المنزلي والمنتجات، مشط، وأصابع، فرشاة (عذ فرشاة التلوين أو الدهان)، مواد صنع الفراش، أدوات تنظيف، أسلحة، زجاج غير مشعول أو زجاج شبه مشعول (عذ الزجاج المستعمل في المباني)، أواني زجاجية وأواني خزف صيني وأواني خزفية غير واردة في فئات أخرى. الأدوات والأواني، خالب" لصالح الغير بهدف معالجتها وشرائها عند الحاجة ولا يتطوى ذلك على خدمة نقل
وصف العلامة : العلامة عبارة عن شكل مربع باللون الأزرق بطول 8 سم وشكله ثلاث نجوم باللون الأزرق والأربعة مريمات باللون الأحمر والأزرق (على شكل صندوق هدايا) ، على حين الشكل (عوم ستار الهدايا) بلغة العربية باللون الأحمر ، و على سطر الشكل (Home Star Gifts) بلغة الإنجليزية باللون الأحمر ، و على شكل على خلفية باللون الأبيض .
الاشتراطات :
فقط من لديه اعتراض على ذلك أن يقدمه مكتوباً لإدارة العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل ، وذلك خلال 30 يوماً من تاريخ إصدار هذا الإعلان

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية
الخميس 9 يناير 2020 العدد 12827
نموذج إعلان النشر
تعان إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / الملك : كورميت تري سيكستي لإدارة المطامع ذ م : منصور الملك : صورة العلامة :
طلب تسجيل بيانات العلامة التجارية : hanzade
المودعة بالرقم : 323115 بتاريخ : 2019/12/29
بيانات الأروية : باسم : كورميت تري سيكستي لإدارة المطامع ذ م : منصور الملك :
الموطن : دبي - بر دبي - المركز التجاري هاتف : 97152994539، صندوق البريد 121927، إيميل :
وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالصفة : 43
مطعم ، خدمات توفير الأطعمة والمشروبات، الأيواء المؤقت.
وصف العلامة : العلامة عبارة عن شكل دائرة ذهبي والأحمر والأزرق المائل إلى الأخضر بشكل هندسي ومميز ، يدونها (hanzade) بلغة الإنجليزية باللون الذهبي ، و على خلفية باللون الأسود .
الاشتراطات :
فقط من لديه اعتراض على ذلك أن يقدمه مكتوباً لإدارة العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل ، وذلك خلال 30 يوماً من تاريخ إصدار هذا الإعلان

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية
الخميس 9 يناير 2020 العدد 12827
نموذج إعلان النشر
تعان إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / الملك : اسيفان للاستهلاك التجارية : منصور الملك : صورة العلامة :
طلب تسجيل بيانات العلامة التجارية : GOLDEN BRIDGE WELDING MATERIALS
المودعة بالرقم : 321669 بتاريخ : 2019/12/05
بيانات الأروية : باسم : شركة مجموعة تانجون جولان بريدج لمواد البناء للتجارة الدولية المحدودة :
الموطن : مكتب رقم ٥١٢ ، مبنى ١ في المنطقة الجنوبية مركز التوزيع والتجارة الرقم ٦٦٧٥ في طريق آسيا - منطقة التجارة الحرة التجارية الشمالية (تايوان) (منطقة المستجدين دونغوانغ) :
وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالصفة : 6
معادن غير نفيسة وكل خليط منها، مواد بناء معدنية، مينا متلقة معدنية، مواد معدنية لمطويات الشبكة المعدنية، حبال وأسلاك غير كهربائية من معادن غير نفيسة، مصنوعات حاددة، خرذوات معدنية صغيرة، مواد سيراميك وألياف معدنية، خزائن حفظ الوثائق والأشياء الثمينة، منتجات مصنوعة من معادن غير نفيسة غير واردة في فئات أخرى، خدمات معادن
وصف العلامة : العلامة التجارية GOLDEN BRIDGE WELDING MATERIALS عبارة عن 4 كلمات انجليزية مكتوبة بحروف كبيرة باللون الأحمر الداكن ويحيطها دائرة من رصعة مستطيلة مرسوم بخط عرضي باللون الأحمر الداكن ويحاط المستطيل بوجه شكل لجسر معلق مرسوم بخط عرضي باللون الأحمر الداكن وكل العلامة التجارية موجود على خلفية بوضاه اللون
الاشتراطات :
فقط من لديه اعتراض على ذلك أن يقدمه مكتوباً لإدارة العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل ، وذلك خلال 30 يوماً من تاريخ إصدار هذا الإعلان

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية
الخميس 9 يناير 2020 العدد 12827
نموذج إعلان النشر عن التجديد
تعان إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / الملك : ذا جلبيت كومباني ال ال سي : منصور الملك : صورة العلامة :
بشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية :
المودعة بالرقم : 134503
باسم : ذا جلبيت كومباني ال ال سي :
وعنوانه : ، ون جلبيت بارك، بوسطن، ماساشوستس 02127، الولايات المتحدة الأمريكية :
والمسجلة تحت الرقم : 151792
بتاريخ : 2011/09/21
وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر سنوات أخرى اعتباراً من تاريخ الإيداع في : 2009/10/08
وحتى تاريخ انتهاء الحماية في : 2019/10/08

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية
الخميس 9 يناير 2020 العدد 12827
نموذج إعلان النشر عن التجديد
تعان إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / الملك : ذا جلبيت كومباني ال ال سي : منصور الملك : صورة العلامة :
بشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية :
المودعة بالرقم : 134504
باسم : ذا جلبيت كومباني ال ال سي :
وعنوانه : ، ون جلبيت بارك، بوسطن، ماساشوستس 02127، الولايات المتحدة الأمريكية :
والمسجلة تحت الرقم : 151793
بتاريخ : 2011/09/21
وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر سنوات أخرى اعتباراً من تاريخ الإيداع في : 2009/10/08
وحتى تاريخ انتهاء الحماية في : 2019/10/08



•• أبوظبي-وام:

أعلنت اللجنة المنظمة لـ (مهرجان هاي أبوظبي) امس عن برنامج فعاليات وأحداث الدورة الأولى من المهرجان المقرر تنظيمه في أبوظبي خلال الفترة من ٢٥ - ٢٨ فبراير ٢٠٢٠ بدعم من وزارة التسامح وبمشاركة مجموعة بارزة من الحائزين على الجوائز من الكتاب والصحفيين والمؤرخين وصناع الأفلام والفنانين خلال برنامج حافل من الطراز العالمي تتخلله نحو ١٠٠ فعالية.

مهرجان «هاي أبوظبي» يكشف عن برنامج دورته الافتتاحية

«مهرجان هاي»: «ستشكل عودتنا إلى منطقة الشرق الأوسط انطلاقاً لسلسلة استثنائية من القصص والفعاليات المتعة التي ستخللها حوارات حول أزمة المناخ والأوضاع الجيوسياسية وآخر ما جادت به العلوم وأحدث الأفكار الإبداعية من تأليف كبار الروائيين البارزين والكتاب الصغار. وبينما نتوجه بالدعوة إلى عدد من أفضل الكتاب وألع المفكرين من الوطن العربي وخارجه لحثهم على تبادل الأفكار والتجارب، فإننا نرحب بالجمهور صغارا وكبارا للانضمام إلى هذا الحوار المثمر. وستجمل العروض المسائية من مهرجان هاي أبوظبي لحظة لا تُنسى بكل تأكيد.» ويهدف «مهرجان هاي» إلى تأسيس حضور طويل الأمد في العالم العربي انطلاقاً من منصفه الأحدث في أبوظبي، وبالاستناد إلى نجاح دورته الثلاث السابقة في بيروت 2009-2012 ونشر مختاراته الشهيرة من القصص القصيرة لأفضل الكتاب العرب دون سن التاسعة والثلاثين - والذين أصبح العديد منهم مؤلفين وصحفيين بارزين - بالتعاون مع احتفالية «بيروت عاصمة عالمية للكتاب 2009».



وتكمن الرسالة الرئيسية في المهرجان في الاحتفاء بالأفكار الخلاقة والمبدعة ضمن قطاع الفنون والعلوم وتسليل الضوء على أوضاع العالم الراهنة بحضور جمهور ينتمي إلى أكثر من 20 جنسية ويتحدث بسبع لغات. ويعكس هذا البرنامج تنوع مشهد المجتمعات في أبوظبي، بما في ذلك الكتاب من منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا والهند وباكستان وبنغلاديش والصين ونيجيريا وأوروبا. ويكرس المهرجان برنامجاً تعليمياً حيوياً يرحب بمشاركة أكثر من 70 مدرسة محلية، بما يضمن إلهام آلاف الطلاب ممن تتراوح أعمارهم بين الـ 7 و16 عاماً الناطقين باللغات العربية والإنجليزية والهندية والفلبينية. ويضم الحدث - على مدار أربعة أيام - سلسلة واسعة من الحوارات المثمرة بحضور نخبة دولية من أبرز الكتاب والمفكرين المعاصرين الذين يرسدون واقع العالم اليوم والصورة التي قد يؤول إليها مستقبلنا.. كما سيستضيف المهرجان عروضاً سينمائية، بالشراكة مع «بي بي سي العربية»، والتي ستعكس المواقف الاجتماعية والسياسية في العالم العربي، بينما ستكون

في الذاكرة الحية للأدب العربي المعاصر، إذ سيكون معرضاً للكتابات المتميزة من أنحاء العالم العربي، ومنصة لإلهام أصحاب الرأي من مختلف الثقافات واللغات، وملقن قد يلعب دوراً في استشراف عالم المستقبل. بدورها قالت كريستينا فوينتس لاروش، المدير الدولي لـ

بأسره. وأضاف: «نحن أمام أربعة أيام وليال حافلة ستخللها حوارات وفعاليات هادفة، تتلاقى فيها الأفكار الفريدة والطموحات العالية وتبادل فيها القصص الرائعة وأحلامنا تجاه العالم. ويشكل هذا المهرجان محطة هي الأبرز

مع الاستماع بفعاليات المهرجان بما يشمله من مناخ حيوي وفريد.» من جانبه قال بيتر فلورنس، مدير «مهرجان هاي»: «يستقطب برنامج المهرجان في نسخته الأولى عدداً من أبرز الأصوات المعروفة والعقول اللامعة الأكثر إلهاماً في المنطقة والعالم

وأضاف معاليه: «أدعو الجميع إلى حضور مهرجان هاي أبوظبي بعقل مستنير وقلب مضمع بالحيوية والاستبشار وغتنام هذه الفرصة من أجل المشاهدة والاشتراك في الأفكار والمناقشات والأنشطة والتي نأمل أن تكون مثيرة للاهتمام وللثقافة والفنون.»

مركز الأمير عبد المحسن بن جلوي للبحوث والدراسات الإسلامية في الشارقة بالتعاون مع جمعية حماية اللغة العربية ينظم حلقة نقاشية عن اللغة العربية



اللغات الأخرى، فضلاً عن المناهج الدراسية، والمعايير الاجتماعية الخطأ، والإعلام الإلكتروني .. وفي سياق الطموحات والمبادرات استحضرت عبد المجيد دور الإمارات العربية المتحدة البارز في نهضتها وحمايتها للغة العربية لتشكل أنموذجاً عربياً أصيلاً في منظومة تطوير مسارات لغة الضاد على المستويين الداخلي والعالمي وظهر ذلك من خلال المبادرات وجهود القيادة الرشيدة التي استعرضها المحاضر ومنها تشكيل المجلس الاستشاري للغة العربية وميثاق اللغة العربية، وتأسيس معهد لتعليم اللغة العربية لغير الناطقين بها بجامعة زايد، فضلاً عن إطلاق معجم محمد بن راشد للغة العربية المعاصرة الذي أصبح معجماً سنوياً .. ومبادرة لغتي برعاية الشيخ سلطان حاكم الشارقة، ومجمع اللغة العربية في الشارقة الذي يعكف حالياً

على إعداد المعجم التاريخي للغة العربية الذي ينهض في إعداد وتطويرها وتحديثها عبر التاريخ مركزاً على أنها رمز الهوية الوطنية التي تعبر عن حضارة وتمجيدها ..



خلالها على خلود لغتنا مع مرور الزمن مشيراً إلى أهم ميزاتنا في القضاة، والترادف، وعلم المعاني، وكثرة المفردات، والتخفيف ..بعدها عرض الدكتور عبد المجيد إلى أبرز التحديات التي تواجه اللغة العربية اليوم ممثلة بالأزمة الحضارية ومزاحمة

المناطق الجغرافية المجاورة، وهي لغة القرآن الكريم الذي يتلوه قرابة مليارين من المسلمين في مختلف أنحاء العالم، وهي مكون ثقافي وأدبي لأكثر من 21 دولة عربية يتحدثون بها بشكل يومي. في منصات مخصصة، وقد شكلت لغتنا العربية مرتكزا رئيسيا للعلم والعرفة، وارتقت بجهود أبنائها الحثيثة ومبادراتهم لتعزيز مكانتها بين لغات العالم، فهي أبرز أدوات بناء العقول، وتعزيز المواطنة والاستثمار فيها لبناء الانسان والأجيال القادمة .. وقدح عبد المجيد في الدعوى الباطلة أن اللغة العربية تتراجع؛ لأن لديها من السمات تبقى وتتغلب على تحديات ضخمة، وظلت غضة طرية .. وأشار إلى أن اليوم العالمي للغة ليس لأننا ننسأها؛ فنحن نذكرها كلما قلنا بسم الله الرحمن الرحيم وقرأنا القرآن ونذكر جلالها ..

نسائية دبي تنظم مهرجان النهضة التراثي الثقافي

«معرض 421» يستكشف خبايا الرسم التجريدي من خلال دورة «سبر أغوار التجريد» مع الفنانة زهرة جونجي



ويستخدم المشاركون المشاهد الحضريّة لعمل أعمال تجريدية تعبر عن الأنماط المختلفة في الرسم. وبالإضافة إلى ذلك، سيدرسون منهجية الفنان التجريدي، وستتاح لهم فرصة مراجعة نماذج من أعمال الفنانين التجريديين من القدماء والمعاصرين. وبنهاية الدورة، سيقوم المشاركون بتطوير مشروع نهائي وتقديمه أمام المجموعة المشاركة.



أبوظبي-الشارقة: يقدم معرض 421 الدورة القصيرة «سبر أغوار التجريد»، والتي تأتي في إطار برنامج موسم الشتاء وتتيح للمشاركين فرصة تطوير بصمتهم الخاصة من خلال الرسم التجريدي. ومن المقرر أن تنطلق الدورة القصيرة يوم 14 يناير في معرض 421 بمنطقة ميناء زايد. وتشرف على الدورة زهرة جونجي، الفنانة والعملة المقيمة في دولة الإمارات. وستتعلم المشاركون في الدورة الخطوات الثلاث الرئيسية للفن التجريدي، والتي تسهل عملية الرسم نفسها، وهي البحث والتطوير والتنفيذ. سيدأ المشاركون بأساسيات الرسم من خلال رسومات سريعة، والتعرف على التكوين وإيجاد طرق متعددة له، الأمر الذي يعد جزءاً أساسياً من الرسم، ثم سيستكشفون القيم، ودرجات الألوان، والألوان الخفيفة، والظلال، ودرجة الحرارة، ومزج الألوان، لينتقلوا بعدها إلى تنفيذ عمل فني تجريدي ملون بأطراف حادة، ويمارسون نظام الحرف البصري باستخدام نظام ألوان متشابه.



عضو المجلس الوطني الاتحادي. ويهدف المهرجان إلى ترسيخ قيم الأضالة ونشر التوعية الوطنية في دلالة على اعزاز الإمارات ببهويتها العربية وإبراز روح التراث والعادات والتقاليد الأصلية من خلال تنظيم الفعاليات المجتمعية التي تساهم في تعريف الأجيال الجديدة على قيمنا الحضارية وكذلك تطوير المهارات

•• دبي-وام:

نظمت جمعية النهضة النسائية فرع الليسيلي الدورة الـ 11 من مهرجان النهضة التراثي الثقافي بمنطقة المرسوم في دبي والذي يستمر حتى العاشر من الشهر الجاري تحت رعاية حرم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي رعاه الله سمو الشيخة هند بنت مكتوم بن جمعة آل مكتوم. وافتتح المهرجان الذي حضره الشيخ عبد العزيز بن علي النعيمي رئيس مجلس إدارة جمعية الاحسان الخيرية بجمعان سعادة ناعمة المنصورى

كما عززت جهات

منوعات

الفكر

31



لطيفة تستعد لطرح جديدتها (أقوى واحدة) و(أنت ياه)

تستعد المطربة لطيفة لطرح اثنتين من أحدث أغنياتها المصرية، التي تتعاون فيها مع الشاعر عمرو المصري ضمن ألبومها الجديد. واقتربت لطيفة من الانتهاء من أغنيتهما (أقوى واحدة)، للملحن سامر أبو طالب، و(أنت ياه) للملحن محمدي، وتوزيع أحمد عاطف، ومكس وماستر ياسر أنور. ولم تكن هذه المرة الأولى التي يتعاون فيها عمرو المصري مع لطيفة، إذ تعاونوا مسبقاً في عدد من الأغاني، من ضمنها أغنية (كل اللي حيوا)، من ألحان علي نور، وتوزيع موتني.

عبد العزيز مخيون ينضم إلى فريق عمل (البرنس)

المقرر أن يعرض على إحدى المنصات الرقمية، "البرنس" اسم نهائي للمسلسل، الذي يشهد التعاون الثاني بين المخرج محمد سامي والنجم محمد رمضان في الدراما التلفزيونية، حيث قدما مسلسل "الأسطورة" ونال نجاحاً كبيراً عام 2016، لذلك قرر الثنائي تكرار التجربة من خلال "البرنس" الذي يشارك في بطولته أحمد زاهر، نور اللبنانية، روجينا، نجلاء بدر، ريم سامي، دنيا عبدالعزيز، أحمد حاتم، وغيرهم من الفنانين.



مواقع التواصل الاجتماعي ساعدت في زيادة الشائعات والتهمر

شيرين رضا: البطولة المطلقة لا تشغلني

تنتظر الفنانة شيرين رضا عرض تجربتها السينمائية الجديدة

(رأس السنة) مع الفنانة إنجي المقدم، وإياد نصار،

وعدد كبير من النجوم، وانتهت منذ أيام من مهمة

العمل الجديد عليها كعضو لجنة تحكيم بمهرجان

القاهرة، وكان معها هذا هذا اللقاء:

• كيف ترين عرض فيلمك الجديد (رأس السنة) في مهرجان مراكش؟
- بالطبع أنا سعيدة لعرض هذه التجربة المهمة، والأهم أنها جاءت في مهرجان مميز، بعد ما يقرب من عام كامل من تأجيله، حيث كان من المقرر عرض العمل رأس السنة الماضية، كما أنتظر بشغف العرض التجاري في مصر، وأتمنى أن يعرض وينال رضا المشاهدين.
• هل أمر تأجيل الفيلم وقرارات الرقابة تابع مع وجود مشاهد خارجة؟
- على الإطلاق فالفيلم طبيعي جداً وليس به ما يقال، ولا أعرف السبب الحقيقي للتأجيل، فهو يناقش حياة فئة معينة مع الشعب لها طقوس وأسلوب خاص، وتدور الأحداث في ثيلة رأس السنة، وهناك أكثر من قصة، والفيلم به عدد مميز مميز من النجوم، وكنت سعيدة للوجود معهم في هذا العمل.
• مع تحمسك للتجربة... ما أكثر ما جعلك تتشجعين له؟
- حين قدمته مع ممثلين لم أعمل معهم من قبل فإني استمتعت بالوجود معهم، بالإضافة إلى وجودي في فيلم تحت إدارة مخرج يقدم عمله الأول كان مميزاً في عمله، ووجود شغف كبير بالفيلم، وكان مميزاً أن تقدم مثل هذه التجربة.
• برأيك كيف ترين دور الرقابة على الفن؟
- بوجهة نظري أنا لست مع فكرة وجود رقابة على الفن بشكل عام، وأريد كصناعة لهذه الأعمال أن تكون الرقابة نابعة من خلالتنا، وأن يكون دور الرقابة الحالي مجرد مرشد أو موجه لنا في الاتجاه الصحيح، وليس رقيباً يمنع أو يجبر أحداً على شيء.
• تشاركين في الفيلم كبطولة جماعية... هل يفرق معك وجودك كبطولة منفردة؟
- لا يهمني ذلك. ما يهمني أن أقدم عملاً مهماً ولا يهمني أن أقدم دوراً كبيراً، ولكن يجب أن يكون مهماً وفعالاً حتى ولو كان مشهداً، ودعني أقول إن هذا ما قمت به في الجزء الثاني من (الفيل الأزرق) مؤخراً مع كريم عبدالعزيز.
• تصيد البعض كلماتك وتصريحاتك مؤخراً، وأصبحت مثار جدل وسخرية على السوشيال ميديا... فما ردك؟
- مؤخراً أصبح لمواقع التواصل الاجتماعي تأثيرات سريعة من خلال الجانب السلبي أو الإيجابي، وبالنسبة لفكرة الرد على كلماتي فأنا في معظم الوقت أكتب كنوع من أنواع المزاح وأقدمها بحسن نية ولا أقصد أي إساءة، لكن هناك من يفهم كلامي بطريقة صحيحة،



مي سليم تبحث عن أغنية لعيد الحب

عقدت الفنانة مي سليم مؤخراً جلسات عمل مع أكثر من ملحن لاختيار أغنية جديدة وتسجيلها لطرحتها في احتفالات يوم الحب أو (الفلانتين) بشهر فبراير المقبل، إضافة إلى اختيار أغنية أخرى لطرحتها الصيف القادم، حيث قررت مي تقديم أغاني سينغل كل فترة للحفاظ على الوجود بدلاً من الألبومات التي تستغرق وقتاً طويلاً. وانتهت مي أخيراً من تصوير مسلسلها (حواديت الشانزليزيه) المعروض حالياً على قناة On E وتعمل على متابعة ردود الفعل على دورها بعد عرض الحلقات، خصوصاً أن شخصية (فتنة) التي تقدمها في العمل لاقت إشارات كبيرة من مشاهدي المسلسل ومتابعي مي عبر ال (سوشيال ميديا)، لطبيعتها المختلفة عن بقية الشخصيات. (حواديت الشانزليزيه) بطولة إياد نصار، وهي سليم، وداليا مصطفى، وإنجي المقدم، وإدوارد، وعائدة رياض، وفريدة سيف النصر، وأماني كمال، وسارة عادل، وهاجر الشرنوبلي، ومنة جلال، ودانا حمدان، ومن تأليف أيمن سليم ونهى سعيد، وإنتاج شركة سينرجي.



الفكر

7 أخطاء تقعين فيها أثناء مذاكرة الدروس لطفلك

ما لا تتوقعه يكون هو الخطأ بعينه، فإذا يحدث لو كنت لا تعلمين أنك على خطأ؟ بالتأكيد سوف يتراجع طفلك دراسياً، ولذلك ينصحك المرشد التربوي حسين تيسير بأن تصححي ما تقعين به من أخطاء كالآتي:

عندما يخبرك طفلك بأن معلمه غاضباً منه، فأنت ترددين: أنت مهملة وفاشل، وستبقى كذلك، والتصرف الصحيح هو أن تقولي له: لماذا يغضب منك المعلم؟ تعال لنحل المشكلة معاً..... عندما يخبرك بأنه يريد المذاكرة فترددين بغضب: ذكرك وحدك، فهذا تصرف خاطئ، ولذلك يجب أن تقولي له: التلميذ المتفوق يذاكر دروسه بنفسه، ولكن احتجت مساعدة فانا موجودة.

يجب أن تذاكري دروسك الآن، لا تتحرك قبل أن تنتهي واجيئك..... هذه التحذيرات خاطئة ويجب أن تقولي له: متى ستذاكري دروسك، يجب أن تخصص وقتاً لكي تلعب، لا

تذاكري طيلة الوقت، فأنت هكذا تشجعينه على المذاكرة. لو لم تذاكري دروسك، سوف يتفوق عليك زميلك، وتحددني اسمه؟، ولكن الصحيح أن تقولي له: يجب أن تذاكري لكي تحقق كل ما تتمناه، وتكون راضياً عن نفسك.

إذا لم تحل دروسك، فلن أسمح لك بالخروج من البيت، وهذا خطأ، والصحيح أن تقولي له: أدرس جيداً، وحل واجباتك لكي تلعب مع رفاقك بعد ذلك.

عندما يحل دروسه بطريقة خاطئة فأنت تصيحين به: أنت غبي لأنني شرحت لك كثيراً مراراً، والصحيح أن تقولي له: أنت جيد لأنك حاولت، ويجب أن تجرب ثانية وسوف أساعدك.

سوف أضربك إن لم تنته الواجبات اليوم، والنتيجة أنه سوف يكره المذاكرة، والصحيح أن تقولي له: بعد أن تنتهي واجباتك سوف نقوم بنشاط جميل سوياً.



للحامل : الكرة المطاطية تخلصك من آلام الظهر

آلام الظهر من الأعراض المزعجة للحمل، وهناك العديد من الحيل التي ينصح بها الأطباء لتخفيف آلام الظهر التي تعاني منها الحوامل، ولكن توصيات جديدة ظهرت بشأن هذا العرض المزعج.

فقد نشرت مجلة ELLE تقريراً طبياً يوصي السيدات الحوامل بممارسة التمارين الرياضية باستخدام الكرة المطاطية، حيث إن التمارين الرياضية المعتمدة على الكرة المطاطية تعمل على تقوية عضلات الظهر، وعضلات الأرداف، والبطن.

أضاف الأطباء أيضاً أن التمارين الرياضية باستخدام الكرة المطاطية قد يكون عاملاً مساعداً على تسهيل الولادة الطبيعية، بالإضافة إلى أنه مهم بعد الولادة أيضاً، لأنه يعمل على تقوية عضلات الجزء السفلي من جسم المرأة. أما عن اختيار الكرة المطاطية المناسبة، فقد أوصى الأطباء بأن تكون الكرة ذات قطر مناسب لطول قامة السيدة الحامل، على سبيل المثال، فإن كرة ذات قطر 65 سم، تناسب السيدات اللواتي تراوح أطوال قاماتهن بين 155 إلى 175 سم. وأشار التقرير إلى أهمية اختيار كرة مطاطية متينة، تتحمل أوزاناً بين 250 إلى 500 كغم.

المولود الذكر يزيد خطر

إصابتك باكتئاب ما بعد الولادة

تعاني الكثير من النساء من الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة، وكل ما يحتجن إليه في معاناتهن، هو الدعم، لذا من الضروري معرفة الأسباب التي تزيد من احتمال الإصابة، من أجل الاستعداد للتعامل مع الأمر، وأخيراً، ظهرت دراسة حديثة لتشير بأصابع الاتهام إلى جنس المولود.

ففي دراسة أجريت في جامعة Kent، أشار الباحثون إلى أن النساء الحوامل بذكور، يصبحن أكثر عرضة للإصابة باكتئاب ما بعد الولادة. الدراسة شملت بيانات 296 امرأة، من حيث جنس المولود، وحالتهم بعد الولادة، وكشفت النتائج أن إناج الذكور يزيد احتمال الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة بنسبة تصل إلى 79%.

وأعزى العلماء نتائج الدراسة إلى أن استجابة الجهاز المناعي للالتهابات، يتناسب طردياً مع الإصابة بالاكتئاب، وبما أن الالتهابات تزداد في حال إناج الذكور، بالتالي تزداد نسبة الإصابة بالاكتئاب ما بعد الولادة للأمهات الحوامل بأجنة ذكور.

وعلى هامش الدراسة، أوصى العلماء بأهمية تقديم الدعم النفسي للأمهات من أجل تخفيف حدة أعراض اكتئاب ما بعد الولادة، وسرعة الشفاء منه، وأن يكون المحيطون بالحامل على استعداد لتقديم الدعم الكامل لها.



فتيات يلتقطن صوراً شخصية أثناء زيارتهن لعرض نحت الثلج في شنيانغ بمقاطعة لياونينغ بشمال شرق الصين. ا ف ب

قرأت لك

فوائد الجوز



أكد باحثون بجامعة إلينوي الأمريكية، أن تناول ما يعادل ثلث كوب من الجوز، لمدة 6 أسابيع، يقلل من إنتاج الأحماض الصفراوية الزائدة، ويخفض مستويات الكوليسترول السيئ.

وتوصل الباحثون لهذه النتيجة، من خلال دراسة قاموا خلالها بتحليل مستويات الكوليسترول السيئ لـ 48 شخصاً تتراوح أعمارهم بين 30 و65 عاماً على مدى ستة أسابيع.

ووضع الباحثون، أنظمة غذائية متشابهة طوال مدة التجربة؛ حيث تم إعطاؤهم 43 جراماً من الجوز غير المملح، إضافة للحوم الكاملة مع الجلد وغيرها من الوجبات الخفيفة وكمك الموز مع الزبدة كل يوم، وفقاً لـ (الديلي ميل).

واكتشف الباحثون، فائدة الجوز بشكل كبير للأعضاء، وتحسين مستويات الكوليسترول الجيدة في الجسم، وهذا رغم احتوائه على نسبة عالية من السعرات الحرارية.

سؤال وجواب

- أي من العجائب السبع قد اندثرت ؟
- منارة الإسكندرية في مصر
- ما حكم سجود التلاوة للمستمع ؟
- سنة
- ما حكم تحية المسجد في وقت النهي ؟
- مشروعة في جميع الأوقات
- كم عدد الأحاديث في الصحيح البخاري ؟
- 2602 دون المكرر
- أين تقع صحراء عيذاب ؟
- في صعيد مصر
- مدينة في الجزائر كانت قديماً تسمى هيبون ؟
- بونة
- ما أصل كلمة دلتا ؟
- كلمة يونانية

هل تعلم؟

- الريح ليس له صوت إلا حين يعترضه شيء ما.
- عادة تسمية الأعاصير والعواصف الإستوائية بأسماء بدأت رسمياً في عام 1953م.
- هل تعلم أن الهند بها أكبر عدد من مكاتب البريد وأكثر من أي دولة أخرى، بحوالي 100.000 مكتب بريد.
- هل تعلم أنه لا يمكنك طي ورقة أكثر من 7 مرات متتالية.
- فحشاء الأسنان الكهربائية تم اختراعها سنة 1939م.
- شركة بورش تصنع الجرارات الزراعية أيضاً وهذا ماكانت تصنعه قبل دخولها مجال صناعة السيارات.
- عظم فخذ الإنسان أقوى من الخرسانة الإسمنتية.
- أكبر عدد من الناس لديهم حساسية من الحليب أكثر أي طعام آخر.
- عدد الذين يموتون سنوياً بسبب لسعات النحل هم أكثر ممن يموتون بسبب لدغات النعابين السامة.
- الشخص الطبيعي يضحك 10 مرات في اليوم.
- المحيط الأطلسي أكثر ملوحة من المحيط الهادئ.
- الغدد اللعابية في الفك تنتج أكثر من 1 لتر من اللعاب يومياً.

قصة سر القزم

يحكي انه في قديم الزمان كان يعيش رجل طيب القلب هادئ النفس حلو الكلام يحبه كل من يعرفه لكنه كان فقيراً ووحيداً لم يرزق من زوجته بطفل لكنه كان يحبها فبقي عليها، وفي احد الايام دعت الزوجة ربه ان يرزقها بطفل حتى لو كان قزماً او اقل من القزم لكنه طفل فهل من مجيب.. حملت الزوجة وانجبت بعدها طفلاً صغيراً بحجم الكف اسماه والده كركور عاش كركور وبقي على هذا القياس لا يكبر ابداً لكنه كان يمتاز بخاصيته عجيبه وغريبة فبعد ان اتم العشر سنوات امتنع عن الاستحمام الا عند اول ضوء للفجر وقال لو وضعنا الماء على جسدي ساكبر جدا ولا يسعني هذا البيت فضحكت الام وضحك الاب فقال كركور حسناً هيا سيروا خلفي وعند نبع النهر وضعت الام على كركور ماءً كفيها ماءً وفي الحال انتفض كركور وانتفض ليكبر ويكبر ويصيح بحجم الاب والام اضعاف المرات ثم قال بصوت جهوري الان هذا سري وسركم.. كتم الاب هذا السر حتى جاء وقت طلب فيه الحاكم من اهالي القرية ان يتركوها ويرحلوا لانه سيجعل منها قصراً عظيماً وحدائق غناء فسيحة لابنته الاميرة فغضب الناس وثاروا لكنه اطلق عليهم كلابه وحراسه واول من تأذى من ذلك كان والد كركور فقد ضربه احد الحراس فادمي رأسه ففزعت ام كركور وصرخت ومن بعيد جاء كركور يجري وعرف ماحدث فثار وتطاير الشرر من عينيه واقسم ان يهد قصر الحاكم على رأسه فوقف الحراس يضحكون ورفسه أحدهم بدمه والقي به عند النهر وبالطبع لم تمر الا لحظات حتى كان كركور ينتفض ويكبر واصبحت قدمه وحدها بحجم ثلاث رجال فمد يده وجمع حراس الحاكم ومشى إلى القصر والقاهم ثم مد كفيه واخذ يضرب القصر حتى هده هذا ودكاه وجعله مثل فطيرة واخذ يرفع التراب والحجارة ويلقي بها بعيداً حتى نظف المكان ثم صرخ وقال الان لا يوجد حاكم فالحاكم بينكم هو الله عيشوا في سلام واشكروا الله ومشى كركور واختفى في الظلام حتى جف الماء وعاد كما كان كركور الصغير.

مساحة للتلوين

