





# منوعات الفكر

23

أظهرت دراسات أجريت على ما يقارب مليوني شخص بالغ في جميع أنحاء العالم أن تناول نحو خمس حصص يومية من الفاكهة والخضروات، هو على الأرجح الكمية المثلى لحياة أطول. وتساعد الأنظمة الغذائية الغنية بالفواكه والخضروات على تقليل مخاطر الإصابة بالعديد من الحالات الصحية المزمنة التي تؤدي إلى الوفاة، بما في ذلك أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان. ومع ذلك، فإن واحدا فقط من كل عشرة بالغين يأكل ما يكفي من الفاكهة أو الخضار، وفقا للمراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها.



تقلل مخاطر الإصابة بالعديد من الحالات الصحية المزمنة

## 5 حصص يومية من الفاكهة والخضروات لحياة أطول



أكبر فائدة فيما يتعلق بالوقاية من الأمراض المزمنة الرئيسية وهو مدخول يمكن تحقيقه نسبيا لعامة الناس. ووجدنا أيضا أنه ليس كل الفواكه والخضروات تقدم نفس الدرجة من الفائدة، على الرغم من أن التوصيات الغذائية الحالية تعالج عموما جميع أنواع الفواكه والخضروات، بما في ذلك الخضروات النشوية وعصائر الفاكهة والبطاطس، على حد سواء. ويتمثل أحد قيود الدراسة في أنها قائمة على الملاحظة، ما يدل على أن وجود ارتباط بين استهلاك الفاكهة والخضروات وخطر الموت، لا يضيء علاقة سبب ونتيجة بشكل مباشر.



وتدعم رسالة الصحة العامة الموجزة والمبينة على الأدلة "5 في اليوم"، ما يعني أنه يجب على الناس أن يستهلكوا خمس حصص من الفاكهة والخضروات كل يوم بشكل مثالي. وقال: "من المرجح أن تقدم هذه الكمية أكبر فائدة فيما يتعلق بالوقاية من الأمراض المزمنة الرئيسية وهو مدخول يمكن تحقيقه نسبيا لعامة الناس. ووجدنا أيضا أنه ليس كل الفواكه والخضروات تقدم نفس الدرجة من الفائدة، على الرغم من أن التوصيات الغذائية الحالية تعالج عموما جميع أنواع الفواكه والخضروات، بما في ذلك الخضروات النشوية وعصائر الفاكهة والبطاطس، على حد سواء. ويتمثل أحد قيود الدراسة في أنها قائمة على الملاحظة، ما يدل على أن وجود ارتباط بين استهلاك الفاكهة والخضروات وخطر الموت، لا يضيء علاقة سبب ونتيجة بشكل مباشر.

وقال مؤلف الدراسة الرئيسي دونغ دي وانغ، عالم الأوبئة وخبير التغذية وعضو هيئة التدريس الطبية في كلية الطب بجامعة هارفارد ومستشفى Brigham and Women's في بوسطن: "بينما توصي مجموعات مثل جمعية القلب الأمريكية بأربع إلى خمس حصص من الفاكهة والخضروات يوميا، من المحتمل أن يتلقى المستهلكون رسائل غير متسقة حول ما يحدد الاستهلاك اليومي الأمثل للفواكه والخضروات مثل الكمية الموصى بها، والأطعمة التي يجب تضمينها وتجنبها". وحلل وانغ وزملاؤه بيانات من دراسة صحة الممرضات ودراسة متابعة المهنيين الصحيين، وهما دراستان تضمنتا أكثر من 100 ألف بالغ تمت متابعتهم لمدة تصل إلى 30 عاما. وتضمنتا كلتا المجموعتين البيانات معلومات غذائية مفصلة تم جمعها بشكل متكرر كل سنتين إلى أربع سنوات، من أجل هذا التحليل، وقام الباحثون أيضا بتجميع البيانات حول تناول الفاكهة والخضروات والوقاية من 26 دراسة شملت نحو 1.9 مليون مشارك من 29 دولة وإقليم في أمريكا الشمالية والجنوبية وأوروبا وآسيا وإفريقيا وأستراليا. وكشفت تحليل جميع الدراسات، مع أكثر من



13% لوقاية من جميع الأسباب، وانخفاض خطر الوفاة بنسبة 12% بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية، بما في ذلك أمراض القلب والسكتة الدماغية، وانخفاض خطر الوفاة من السرطان بنسبة 10% و 3.5% خطر أقل للوقاية من أمراض الجهاز التنفسي، مثل مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD). - لا تقدم جميع الأطعمة التي قد يعتبرها المرء فواكه وخضروات نفس الفوائد. على سبيل المثال: لم تكن الخضروات النشوية، مثل البازلاء والذرة وعصائر الفاكهة والبطاطس، مرتبطة بانخفاض خطر الوفاة من جميع الأسباب أو الأمراض المزمنة المحددة. ومن ناحية أخرى، أظهرت الخضروات الورقية الخضراء، بما في ذلك السبانخ والخس واللفت، والفواكه والخضروات

## كوبان إلى ثلاثة أكواب من الشاي يوميا قد توقف مرضا دماغيا لا علاج له

توصلت دراسة حديثة إلى أن شرب كوبين إلى ثلاثة أكواب من الشاي يوميا، لا يؤدي إلى زيادة التركيز وقوة الدماغ فحسب، بل قد يقلل أيضا من خطر الإصابة بالخرف. وأظهرت الدراسة أن فنجان الشاي يزيد من تدفق الدم إلى الدماغ، ويؤدي إلى تغييرات مفيدة في النشاط العصبي، وأن استنشاق رائحة بعض أنواع الشاي يكفي لتقليل التوتر.

ووقعت فهرسة فوائد المشروب في دراسة نشرت في مجلة Human Nutrition. وقال أحد المؤلفين الرئيسيين للدراسة، الدكتور جيل جينكينز، وهو طبيب عام في بريستول: "الفوائد الصحية للشاي الأسود والأخضر موثقة جيدا، حيث أظهرت الدراسات أن شرب كوبين إلى ثلاثة أكواب يوميا يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية والسكري والسكتة الدماغية وبعض السرطانات". وأضاف: "نعلم أن ما هو مفيد للجسم غالبا ما يكون مفيدا للدماغ، ولكن هذه أول مراجعة للأدلة تبحث تحديدا في الفوائد المعرفية لاستهلاك الشاي. ووجدنا فوائد واضحة

ويحتوي الشاي على 4000 مركب حيوي ويوفر 80% من مضادات الأكسدة الصحية المستهلكة في المملكة المتحدة. وأعلنت جامعة كاليفورنيا إيرفين أنها اكتشفت أن الكاتيكين، وهي عائلة من مضادات الأكسدة الموجودة في الشاي، تقلل من ضغط الدم عن طريق إرخاء العضلات المساء التي تبطن الأوعية الدموية. ووجد البحث، بدعم من اللجنة الاستشارية للشاي، دليلا على أن هذه الكاتيكين تعمل أيضا على تحسين الذاكرة وتقليل الالتهاب، والذي تم تحديده على أنه محرك آخر للخرف. وفي غضون ذلك، وجدت دراسة منفصلة أن تناول ثمار الحمضيات يمكن أن يفيد صحة الدماغ. وكشفت أن البوليفينول الموجود في الفاكهة مثل الليمون والبرتقال مضاد للالتهابات ومضاد للأكسدة، وهي خصائص مهمة في منع أنسجة المخ من التلف بسبب الشيخوخة أو الظروف الصحية. وحلل الباحثون المئات من الدراسات الحيوانية والبشرية بواسطة جامعة إيست أنجليا. ووجدوا أن مركبات الحمضيات النشطة بيولوجيا "تحسن الإدراك، سواء لدى السكان الأصحاء أو أولئك الذين يعانون من التدهور المعرفي المرتبط بالعمر"، وفقا للدكتور ديفيد فووزر، الباحث الأول في كلية الطب في نورويتش.





حكومة رأس الخيمة
دائرة المحاكم
العدد ١٣١٩٢ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٨
إعلان بموعده جلسة إدارة دعوى بالنشر
رقم الدعوى ٢٠٢١/٥ تجاري جزئي

حكومة رأس الخيمة
دائرة المحاكم
العدد ١٣١٩٢ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٨
إخطار دفع بالنشر
رقم الملف ٢٠٢١/٨٥ تنفيذ المدني

وزارة العدل
الشؤون الفنية والتعاون الدولي
إدارة الكاتبات العدل والتصديقات
العدد ١٣١٩٢ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٨
إعلان بالنشر

وزارة العدل
الشؤون الفنية والتعاون الدولي
إدارة الكاتبات العدل والتصديقات
العدد ١٣١٩٢ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٨
إعلان بالنشر

محاكم دبي
محكمة الاستئناف
العدد ١٣١٩٢ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٨
إعلان بالنشر
في الاستئناف رقم ٢٢٢/٢٠٢١/٢٢٢ استئناف عقاري

محاكم دبي
محكمة الاستئناف
العدد ١٣١٩٢ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٨
إعلان بالنشر
في الاستئناف رقم ٢٢٠/٢٠٢١/٤٣٣ استئناف مدني

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٣١٩٢ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٨
إعلان بالنشر
في الدعوى رقم ١٣/٢٠٢١/٢٣٨ مدني جزئي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٣١٩٢ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٨
إعلان بالنشر
في الدعوى رقم ١١/٢٠٢١/٢٣٨ مدني جزئي

محاكم دبي
محكمة التنفيذ
العدد ١٣١٩٢ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٨
إعلان بالنشر
في التنفيذ رقم ٩٩٦/٢٠٢١/٢٠٧ تنفيذ تجاري

محاكم دبي
محكمة التنفيذ
العدد ١٣١٩٢ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٨
إعلان بالنشر
في التنفيذ رقم ٥٤٩٦/٢٠١٩/٢٠٧ تنفيذ تجاري

محاكم دبي
محكمة الاستئناف
العدد ١٣١٩٢ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٨
إعلان بالنشر
في الإعلان رقم ٧١٩٢/٢٠٢١

محاكم دبي
محكمة الاستئناف
العدد ١٣١٩٢ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٨
إعلان بالنشر
في الاستئناف رقم ٣٣٧/٢٠٢١/٣٣٧ استئناف عقاري

محاكم دبي
محكمة التنفيذ
العدد ١٣١٩٢ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٨
إعلان بالنشر
في التنفيذ رقم ٨٦٨٨/٢٠٢٠/٢٠٧ تنفيذ تجاري

محاكم دبي
محكمة التنفيذ
العدد ١٣١٩٢ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٨
إعلان بالنشر
في التنفيذ رقم ٩١٧١/٢٠٢٠/٢٠٧ تنفيذ تجاري

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٣١٩٢ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٨
إعلان بالنشر
في الإعلان رقم ١٨/٢٠٢١/٢٩٦

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٣١٩٢ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٨
إعلان بالنشر
في الإعلان رقم ١٨/٢٠٢١/٢٩٦

محاكم دبي
محكمة التنفيذ
العدد ١٣١٩٢ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٨
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ١١٩٢/٢٠٢٠/٢٠٧ تنفيذ تجاري

محاكم دبي
محكمة التنفيذ
العدد ١٣١٩٢ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٨
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٩٠٥٧/٢٠٢٠/٢٠٧ تنفيذ تجاري

محاكم دبي
محكمة التنفيذ
العدد ١٣١٩٢ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٨
إعلان بالنشر
في الإعلان رقم ٥٠٥/٢٠٢١/٢٠٧ تنفيذ تجاري

محاكم دبي
محكمة التنفيذ
العدد ١٣١٩٢ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٨
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٥٠٥/٢٠٢١/٢٠٧ تنفيذ تجاري

حكومة دبي
محاكم دبي
العدد ١٣١٩٢ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٨
إفاد عدلي بالنشر
رقم (2021/2383)

حكومة دبي
محاكم دبي
العدد ١٣١٩٢ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٨
إفاد عدلي بالنشر
رقم (2021/2382)

حكومة دبي
محاكم دبي
العدد ١٣١٩٢ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٨
إفاد عدلي بالنشر
رقم (2021/2381)

حكومة دبي
محاكم دبي
العدد ١٣١٩٢ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٨
إفاد عدلي بالنشر
رقم (2021/2381)



## غرفة رأس الخيمة تبحث مستجدات العمل ومقترحات أعضائها

•• رأس الخيمة - وام:



ما يعكس التزام الغرفة بتبسيط إجراءاتها وتسهيل ممارسة الأعمال لتوفير بيئة مناسبة لتطوير أداء القطاع الخاص .  
وتم خلال اللقاء استعراض خدمات الغرفة والمبادرات

وأكدت أن الغرفة بصدد استكمال عدد من الإجراءات المطبقة حالياً، وإدخال بعض التعديلات على إصدار السند والختم والتصديق تلقائياً والتي من شأنها أن توفر على أعضاء الغرفة رحلتهم بـ إنهااء إجراءاتهم

ناقشت غرفة تجارة وصناعة رأس الخيمة خلال لقاء سعادة المتعاملين الافتراضي الأول لعام 2021، الذي نظمته قطاع الخدمات التجارية وتطوير الأعمال بالغرفة مستجدات العمل وطرح رغبات واحتياجات وتوقعات المتعاملين لسعي نحو تطبيق الأفضل لخدمة المتعامل في الغرفة. وقررت الغرفة خلال اللقاء استخدام تطبيق المراسلة الفورية الـ Chat، خلال الفترة القليلة المقبلة للتواصل مع متعاملينا على مدار الساعة وذلك استجابة للمتعاملين .

وقالت إيمان الهياص، مساعد المدير العام لقطاع الخدمات التجارية وتطوير الأعمال بالغرفة إن اللقاء أسفر عن طرح العديد من المقترحات للعلماء واتفق المسؤولين بالغرفة على أهمية تطبيقها ومنها تطبيق الهوية الرقمية الذي سيسمح للمتعاملين التسجيل والدخول على النظام الإلكتروني لخدمات شهادة المنشأ والتصديق.

## دراسة اقتصادية متخصصة تكشف عن نمو التجارة العالمية خلال الجائحة

•• دبي - وام:

إن حركة التجارة الدولية شهدت ارتفاعاً وخاصة من أمريكا الشمالية بعد زيادة الطلب على مشاريع تجديد المنازل .. وبدعم من بيانات مركز التجارة /ITC/ زادت صادرات جنوب إفريقيا من اللب /المادة الخام لورق التواليت/ بنسبة 163 بالمائة .. وفي أوروبا خلال النصف الأول من عام 2020 ارتفعت صادرات الحبوب /خاصة إلى الشرق الأوسط/ والمنتجات الصيدلانية من القارة الأوروبية بنسبة 23 بالمائة و 12 بالمائة على التوالي .. كما تساعد حركة السلع الاستهلاكية حول العالم التجارة الدولية وصناعة الخدمات اللوجستية على الانتعاش .. ويرى 81 بالمائة من كبار مصنعين السلع الاستهلاكية أن زيادة في الصادرات حدثت في عام 2020. وأشارت 40 بالمائة من الشركات إلى أن التدفق التجاري انخفض بسبب تراجع الطلب وتأثر 32 بالمائة من الشركات بنقص العرض و 28 بالمائة بسبب تقصص الخدمات اللوجستية، ولا تزال 43 بالمائة من الشركات تتوقع أن يتعافى التدفق التجاري ليعود إلى مستويات ما قبل الجائحة في أقل من عامين. وقد قامت الشركات حول العالم خلال الفترة نفسها

بالمائة من الشركات تتوقع زيادة المبيعات على مستوى العالم. ووجدت الدراسة من خلال آراء قادة الأعمال في ست مناطق /أمريكا الشمالية وأمريكا الجنوبية وأوروبا والشرق الأوسط وأفريقيا وآسيا والمحيط الهادئ/ أن 83 بالمائة من الشركات تعيد تشكيل سلاسل التوريد بما في ذلك تنوع مجموعة الدول التي تتعامل معها تجارياً .. ففى أوروبا على سبيل المثال توقعت الشركات زيادة المبيعات الدولية من أمريكا الشمالية من 14 بالمائة في 2019 إلى 21 بالمائة في 2020. وعلى العكس من ذلك انخفضت المبيعات الدولية في منطقة الشرق الأوسط من أمريكا الشمالية بينما من المتوقع أن تزيد الإيرادات من إفريقيا بنسبة 50 بالمائة. وفي منطقة آسيا والمحيط الهادئ تحقق 76 بالمائة من الشركات معظم إيراداتها العالمية من داخل المنطقة .. أما القارة التي تأتي في المرتبة التالية في الأهمية بالنسبة لها من حيث الإيرادات الدولية فهي أمريكا الشمالية والتي تراجعت بنسبة 13 بالمائة. وكشفت الدراسة أيضاً عن عودة ظهور قطاعات محددة ساعدت في دعم حركة التجارة الدولية .. فعلى المستوى العالمي قالت 58 بالمائة من الشركات العاملة في قطاع البناء

أظهرت دراسة اقتصادية عالمية لاستقصاء آراء شركات القطاع الخاص استمرار قوة التدفق التجاري الدولي على الرغم من جائحة كوفيد-19. وفي المتوسط قالت الشركات إنها خصصت 32 بالمائة من إيراداتها من النصف الأول من عام 2020 لمساعدتها على تبديل الموردين أو مزودي الخدمات اللوجستية وتغيير مواقع الإنتاج أو مصادر التوريد. ونتيجة لذلك شهدت 42 بالمائة من الشركات توسعاً في إيراداتها العالمية في النصف الأول من عام 2020. ولم يبلغ 19 بالمائة من الشركات عن أي تغيير على أساس سنوي مقارنة بعام 2019. وكانت مجموعة موانئ دبي العالمية قامت بتكليف وحدة المعلومات لتأهية لجلة الإيكونوميست لاجراء الدراسة في بداية جائحة كوفيد-19. في الربع الأول من عام 2020 وتم تحديثها في الربع الرابع من 2020. وعلى الرغم من الاضطراب الذي حصل في سلاسل التوريد وجدت الدراسة أن التأخر كبير بشأن النمو المستقبلي. ويفترض أن الوباء لن يتغافم وأن السياسات الحماينية ستبقى مقيدة فإن 77

## نشرة علوم العقار الصادرة عن أراضي دبي تبرز مرونة وجاذبية القطاع العقاري منذ بداية 2021

•• دبي- الفجر:

العقارية نمواً بنسبة 17% خلال يناير 2021 مقارنة بنفس الفترة من عام 2020. في حين وصلت قيمة الواسطة العقارية التي حققها الوسطاء العقاريين الفعاليين في السوق العقاري إلى 84 مليون درهم خلال يناير 2021. وسلطت النشرة الضوء على أفضل خمس مناطق من حيث قيمة المبيعات للشقق والفلل، ففي فئة الفلل تصدرت ند الشبا الأولى خلال يناير 2021، يليها مناطق حدائق الشيخ محمد بن راشد، وادي الصفا 5، اليلدس 1، جميرا الأولى. أما في شهر فبراير فقد جاءت المناطق الخمس الأولى كالتالي: حدائق الشيخ محمد بن راشد، مجمع دبي للاستثمار الأول، وادي الصفا 7، الثانية الرابعة، وادي الصفا 5. وفيما يتعلق بفئة الشقق، جاءت الصدارة خلال يناير كالتالي: مرسى دبي، الخليج التجاري، نخلة جميرا، برج خليفة، والثنية الخامسة. في حين جاءت أفضل خمس مناطق خلال فبراير كالتالي: مرسى دبي، الخليج التجاري، برج خليفة، نخلة جميرا، ومنطقة المراكز.

وهو العدد الأعلى من الرهونات على الإطلاق خلال شهر واحد فقط، حسب ما أوردته نشرة "علوم العقار"، كما سجلت قيمة هذه الرهونات رقماً قياسياً جديداً بلغ 20.9 مليار درهم، وهي القيمة الأكبر على الإطلاق منذ أكتوبر 2016.

وصل عدد المستثمرين العقاريين الجدد منذ بداية العام الجاري حتى نهاية فبراير إلى 3036 مستثمراً جديداً، أي ما نسبته 62% من إجمالي عدد المستثمرين العقاريين المسجلين في ذات الفترة، وذلك حسب ما أوردته نشرة "علوم العقار" الصادرة عن دائرة الأراضي والأملاك بدبي.

وأظهرت النشرة مدى مرونة قطاع دبي العقاري منذ بداية العام 2021، وتكيفه مع الظروف الرهنة المتعلقة بنقش جائحة كوفيد-19. الأمر الذي عزز من ثقة المستثمرين المحليين والعالميين بالبيئة العقارية في الإمارة، وساهم في استمرارية تدفق الاستثمارات العقارية منذ بداية العام لتصل إلى 14 مليار درهم بنهاية شهر فبراير الماضي. كما كشفت النشرة عن العديد من المؤشرات الحيوية الأخرى للسوق العقاري في الإمارة، إذ بلغ عدد عقود الإيجار المسجلة منذ مطلع عام 2021 حتى نهاية فبراير 96396



# العقار

## 27 بورصة دبي للذهب والسلع تطلق العقود الآجلة للروبية الباكستانية

•• دبي - الفجر:

أكدت بورصة دبي للذهب والسلع أمس أنها ستقوم قريباً بإطلاق العقود الآجلة للروبية الباكستانية، والتي ستكون الأولى من نوعها يتم تداولها في أي بورصة مرخصة في العالم، مما يتيح للمشاركين في السوق توسيع فرصهم للتداول في السوق الباكستانية. ويأتي إطلاق هذا العقد بعد إجراء دراسات موسعة في السوق وجمع آراء وملاحظات أعضاء بورصة دبي للذهب والسلع.

وسيساهم العقد الجديد، المقرر طرحه للتداول اعتباراً من يوم الجمعة 16 إبريل 2021، في تزويد المشاركين في السوق بالمنطقة بأفضل آليات الحماية والتحوط المكنة من خلال تداول الروبية الباكستانية على منصة مرخصة وأمنة ومعترف بها عالمياً. وبالإضافة إلى ذلك، ستقدم شركة دبي لقاصدة السلع تعويضات الهامش لتفروقات التقييم في العقود الآجلة للروبية الباكستانية، مما سيؤدي إلى تعزيز كفاءة رأس المال لأعضاء بورصة دبي للذهب والسلع.

وقال ليس ميل، الرئيس التنفيذي لبورصة دبي للذهب والسلع: "فخورون بإطلاق العقود الآجلة للروبية الباكستانية، التي ستساهم في تنوع محافظتنا من منتجات العملات وستوفر لأعضائنا فرصاً إضافية للتحوط والمراجعة على المدى القصير. ويشكل المواطنون الباكستانيون ثاني أكبر المجتمعات الوافدة المقيمة في دولة الإمارات العربية المتحدة، وبما أن هذا العقد هو الأول من نوعه في العالم، فنحن على ثقة تامة من أنه سيوفر للمشاركين في السوق فرصة مهمة ومرونة أكبر للوصول إلى السوق الباكستاني المتزايد بشكل كبير. ولا شك بأن إطلاق هذا العقد سيساهم بشكل رئيسي في دعم استراتيجية النمو المستقبلية لبورصة دبي للذهب والسلع، بينما تتطلع إلى إطلاق المزيد من الجائرات المماثلة قريباً.

تبلغ قيمة العقد الجديد 2.000.000 وحدة من عملة العقد الأساسية (الروبية الباكستانية)، ويجري تداوله وتسويته النقدي بالدولار الأمريكي على أساس السعر المرجعي الملن في آخر يوم تداول. وتمتد ساعات التداول من 07:00 وحتى 23:55 بالتوقيت القياسي لمنطقة الخليج.

تجدر الإشارة إلى أن هذا الإعلان جاء استجابة للاهتمام المتزايد بعقود العملات لدى بورصة دبي للذهب والسلع، حيث شهدت البورصة إقبالاً قوياً على العقود الآجلة للروبية الهندية في نهاية شهر فبراير، كما سجلت معدل اهتمام شهري مفتوح قياسي بلغ 168.000 عقد وحجم تداولات إجمالي بلغ 121.570 عقداً في يوم الجمعة، 26 فبراير 2021.

## مختبر دبي المركزي يفوز بجائزة Ostar العالمية

•• دبي- وام:

فاز مختبر دبي المركزي ببلدية دبي بجائزة Ostar العالمية Super level عن فئة أفضل المشاريع لعام 2021 وذلك عن مبادرة إعادة استخدام الخرسانة الفائضة في المشاريع الانشائية والمنتجة من قبل مصانع الخرسانة وإمكانية توريدها أو استخدامها مرة أخرى ضمن الضوابط والشروط الفنية للمواصفة الخاصة ببلدية دبي. وقال المهندس أمين أحمد أمين، مدير إدارة مختبر دبي المركزي بالبلدية إن هذه المبادرة تسهم بشكل فاعل في تقليل كمية المخلفات الانشائية وخاصة مخلفات مادة الخرسانة بالإضافة إلى تقليل نسبة التلوث وتحسين البيئة الأمر الذي يتماشى مع الأهداف الاستراتيجية ويسعد رؤية بلدية دبي في بناء مدينة سعيدة ومستدامة. مشيراً إلى أنه بناء على الإحصاءات يبلغ إنتاج الخرسانة في إمارة دبي 25 مليون متر مكعب تقريبا خلال السنة وتطبق هذه المبادرة تم تقليل ما يقارب مليون متر مكعب من مخلفات مادة الخرسانة.

من جانبه أوضح عارف حسين المرزوقي مدير قسم تقييم المطابقة للمنتجات المختبر أن عدد المصانع التي طبقت هذه المبادرة بلغ 68 مصنعا واعد 1689 سيارة خلط تابعة إلى 47 شركة مسجلة في الإمارة. ولفت إلى أن هذه المبادرة تسهم في دعم القطاع الاقتصادي والاستثماري في الإمارة من خلال إيجاد الحلول الفنية لأصحاب مصانع الخرسانة الجاهزة والخرسانة السبقة الصب لتقليل نسبة المخلفات والاستخدام الأمثل للموارد وإيجاد أفضل الحلول الفنية. يذكر أن الجائزة تعد من أشهر الجوائز العالمية في مجال المشاريع المتكبرة والمؤسسات الرائدة والمبادرات والمشاريع الناشئة والإبداع التقني والتكنولوجي وغيرها من المجالات وهي جائزة عالمية سنوية تضم أفضل الخبراء العالميين في مجال إدارة المعرفة والابتكار وتنافس على جوائزها العديد من المؤسسات والشركات الرائدة من مختلف أنحاء العالم.

## 3.5 مليار درهم حجم التصرفات العقارية في الشارقة خلال فبراير

•• الشارقة - وام:

كشفت سعادة عبدالعزيز أحمد الشامسي مدير عام دائرة التسجيل العقاري في إمارة الشارقة عن حجم التصرفات العقارية خلال شهر فبراير الماضي في الإمارة، حيث وصل عدد المعاملات إلى 1818 معاملة بقيمة بلغت 3.5 مليار درهم. وأوضح الشامسي أن عدد معاملات البيع في الإمارة بلغت 457 معاملة بنسبة 25.1% من عدد المعاملات، فيما وصل عدد معاملات الرهن إلى 244 معاملة بنسبة 13.4% من عدد المعاملات، في حين وصل عدد معاملات التصرفات الأخرى 1117 معاملة بنسبة 61.5%. وفيما يتعلق بعدد المعاملات حسب نوع العقار، لفت الشامسي إلى أن عدد معاملات الأراضي الضعاء في إمارة الشارقة بلغت 170 معاملة، بينما بلغ عدد معاملات الأراضي المبنية 140 معاملة، وعدد معاملات الأبراج الفرزة 147 معاملة خلال شهر فبراير الماضي، أما من حيث المناطق الأعلى في عدد معاملات البيع، فسجلت منطقة الرقيبة العدد الأعلى بـ 66 معاملة بيع.



منطقة مرسى دبي بتسجلها 24 مبيعة بقيمة 43 مليون درهم وثالثة في الثانية الخامسة بتسجلها 18 مبيعة بقيمة 214 مليون درهم وسجلت الرهون قيمة قدرها 191.03 مليون درهم منها 16 رهن أراض بقيمة 101.73 مليون درهم و63 رهن فلل وشقق بقيمة 89.31 مليون درهم وكان أهمها بمنطقة البرشاء بمنطقة سيح شبيب 4 بقيمة 68 مليون درهم وأخرى في منطقة حدائق الشيخ محمد بن راشد بقيمة 13

•• رأس الخيمة- وام:

أطلقت هيئة مناطق رأس الخيمة الاقتصادية "راكز" أحدث باقات تأسيس الأعمال لديها والمخصصة للأعمال المرتبطة بالألعاب الإلكترونية حرصا منها على دعم شريحة المستثمرين ورواد الأعمال في مجال الألعاب الإلكترونية والتي تشمل مطوري البرامج والأجهزة والشاشرين ومقدمي خدمات البث ومزودي خدمات الدعم. وتضمن الباقة الحديثة 18 نشاطا متعلقا

## 876 مليون درهم تصرفات عقارات دبي أمس

•• دبي - وام:

الثالثة المناطق من حيث عدد المبيعات إذ سجلت 8 مبيعات بقيمة 21 مليون درهم وتلتها منطقة الحبية الثالثة بتسجلها 4 مبيعات بقيمة 8 ملايين درهم وثالثة في حدائق الشيخ محمد بن راشد بتسجلها 3 مبيعات بقيمة 17 مليون درهم. وفيما يتعلق بأهم مبيعات الشقق والفلل جاءت مبيعة بقيمة 198 مليون درهم بمنطقة الثانية الخامسة كأهم المبيعات تلتها مبيعة بقيمة 32 مليون درهم في منطقة نخلة جميرا وأخيرا مبيعة بقيمة 10 ملايين درهم في منطقة نخلة جميرا . وتصدرت منطقة حدائق الشيخ محمد بن راشد المناطق من حيث عدد مبيعات الشقق والفلل إذ سجلت 43 مبيعة بقيمة 60 مليون درهم وتلتها

بلغت التصرفات العقارية في دائرة الأراضي والأملاك بدبي أمس أكثر من 876 مليون درهم. وشهدت الدائرة تسجيل 247 مبيعة بقيمة 675.86 مليون درهم منها 21 مبيعة للأراضي بقيمة 100.32 مليون درهم و226 مبيعة للشقق والفلل بقيمة 575.54 مليون درهم. وجاءت أهم مبيعات الأراضي بقيمة 39 مليون درهم في منطقة الثانية الرابعة تلتها مبيعة بقيمة 7 ملايين درهم في منطقة حدائق الشيخ محمد بن راشد ثم مبيعة بقيمة 5 ملايين درهم في منطقة حدائق الشيخ محمد بن راشد . وتصدرت منطقة ند الشبا









## المكتب الإعلامي لحكومة الفجيرة يصدر كتاب حمد الشرقي 2020

بشكل مباشر، وذلك لتسهيل الحركة بين المدينتين ويتكلفه تبلغ 50 مليون درهم. ويتضمن باب "برقيات وقرارات" تهنئة صاحب السمو حاكم الفجيرة .. صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة "حفظه الله" وصاحب 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 وإخوانهم أصحاب السمو حكام الإمارات بحلول شهر رمضان وعيد الأضحى المبارك، إضافة إلى برقيات التهاني بالأعياد الوطنية لعدد من الدول وإرسال سموه برقيات تعزية إلى عدد من رؤساء الدول العربية.

لقاءات 2020 - وفي الباب الأخير للكتاب السنوي لصاحب السمو حاكم الفجيرة "زيارات" يعرض أبرز لقاءاته في عام 2020 ومن أهمها لقاء الأمين العام لاتحاد الجامعات العربية واللجنة البارالمبية الآسيوية، واستقبال فريق إدارة الطوارئ والأزمات بالإمارة، كما استعرض تكريم سموه لعدد من المواطنين لحصولهم على الشهادات العلمية.

رسالة شكر للطاقم الطبي. وتضمن الباب الرابع "برقيات وقرارات" .. رسالة صاحب السمو حاكم الفجيرة الموجهة للممرضين في إمارة الفجيرة بمناسبة يوم زايد للعمل الإنساني الذي يتزامن مع يوم التمريض العالمي، حيث شكر فيها سموه الطاقم الطبي وطاقم الممرضين على الجهود الكبيرة التي يبذلونها كخمل دفاع أول ضد الجائحة العالمية وباء "كوفيد 19". كما احتوى الباب الرابع على أبرز توجيهات صاحب السمو حاكم الفجيرة التي تضمنت عددا من القرارات الهامة وأبرزها إطلاق الحملة الوطنية لفحوصات "كورونا" المجانية في الفجيرة وإرسال جمعية الفجيرة الخيرية المواد الغذائية والمساعدات الإنسانية إلى لبنان والسودان، علاوة على توجيه سموه مؤسسة حمد بن محمد الشرقى للأعمال الإنسانية بالتبرع بمليون درهم توضع في حساب صندوق الإمارات وطن الإنسانية لدعم مبادراته في توحيد الجهود الوطنية للتصدي لفيروس "كورونا". وتناول هذا الباب أيضا القرارات الهامة وأبرزها توجيه صاحب السمو الشيخ حمد بن محمد الشرقى بإنشاء نفق يمر من تحت مطار الفجيرة، يربط مدينة الفجيرة بمدينة محمد بن زايد السكنية

ويتناول الباب الأول "قادة الوطن" ويسلط الضوء على إنجازات صاحب السمو حاكم الفجيرة على مدار 46 عاماً من التطور الهائل الذي حققته إمارة الفجيرة على جميع الأصعدة الاقتصادية والتجارية والصناعية والسياحية والزراعية. كما يعرض باب "قادة الوطن" أبرز الفعاليات التي حضرها صاحب السمو حاكم الفجيرة إلى جانب أصحاب السمو حكام الإمارات وسمو أولياء العهود ونواب الحكام والشيوخ وضيوف الدولة، ومنها مراسم الاحتفال باليوم الوطني الـ 49 لدولة الإمارات العربية المتحدة الذي أقيم في جزيرة الجبيل - منطقة غابات القرم في العاصمة أبوظبي، تحت شعار "غرس الاتحاد". ويستعرض أيضاً حضور صاحب السمو حاكم الفجيرة ومراسم رفع علم الدولة في الساحة الأمامية لقصر الرميّة، احتفالاً بيوم العلم، كما شارك حاكم الفجيرة احتفاء دولة الإمارات بأبنائها المشاركين ضمن قوات التحالف العربي في اليمن، إضافة لتهنئة صاحب السمو حاكم الفجيرة للشيخ محمد بن سلطان بن خليفة آل نهيان بمناسبة زفافه إلى كريمة سمو الشيخ طحون بن زايد آل نهيان وذلك من خلال اتصال مرئي مشترك. - جولات تفضدية . ويتضمن الباب الثاني "الميدان" زيارات وجولات صاحب السمو الشيخ حمد بن محمد الشرقى لعدد من المنشآت في إمارة الفجيرة، أبرزها زيارة سموه التفضدية إلى ميناء دبا الفجيرة للاطلاع على ما تم إنجازه، حيث وجه سموه بتسريع العمل في المرحلة الأولى لمشروع تطوير ميناء دبا الفجيرة وتحويله إلى ميناء تجاري متعدد الاستخدامات قبل نهاية عام 2022، كما تم استعراض جولة سموه لمشروع ملعب نادي دبا الفجيرة الثقافي الرياضي الجديد، في منطقة الرأس في دبا الفجيرة، حيث اطلع على سير العمل وكافة التفاصيل ومراحل الإنجاز في المشروع. كما تفقد صاحب السمو حاكم الفجيرة ميناء خدمات التزود والشحن الجديد بالفجيرة، علاوة على تفقد سموه عددا من المناطق في إمارة الفجيرة، وذلك للاطلاع على أحوال مواطنيها، وتفقد سير العمل في المشاريع التطويرية والخدمية فيها، ووجه صاحب السمو حاكم الفجيرة بتضافر جهود المؤسسات الحكومية في الإمارة للارتقاء بالأداء العام ورفع مستوى الخدمات في المناطق كافة. ويستعرض باب "الميدان" إنجازا المرحلتين الأولى والثانية من الطرق الداخلية في الفجيرة بطول 115 كلم، وذلك تنفيذاً لتوجيهات صاحب السمو الشيخ حمد بن محمد الشرقى عضو المجلس الأعلى حاكم الفجيرة ومتابعة سمو الشيخ محمد بن حمد بن محمد الشرقى ولي عهد الفجيرة.

- مهرجان الفجيرة الدولي للفنون. أما الباب الثالث "الفعاليات" فيركز على أبرز الأنشطة الفنية والاقتصادية التي شارك بها صاحب السمو حاكم الفجيرة وكان أبرزها افتتاح مهرجان الفجيرة الدولي للفنون في دورته الثالثة والذي نظّمته هيئة الفجيرة للثقافة والإعلام تحت رعاية سموه خلال الفترة من 20 إلى 28 فبراير من العام الماضي بمشاركة أكثر من 600 فنان وضيف يمثلون 60 دولة عربية وأجنبية وذلك في مسرح الكورنيش الكبير على شاطئ الفجيرة، كما يستعرض زيارة صاحب السمو الشيخ حمد بن محمد الشرقى إلى متحف عبد الحلیم حافظ على هامش مهرجان الفجيرة للفنون، إضافة إلى تفقد سموه فعاليات النسخة السابعة من معرض "صنر تسعة" الذي أقيم تحت شعار "انسجام".

والاقتصادية والسياحية والاجتماعية والرياضية والثقافية، وباتت مقصداً للاستثمار الوطني والعالمي. ويؤكد سمو الشيخ محمد بن حمد بن محمد الشرقى في مقدمة الكتاب أن عام 2020 لم يكن عاماً عادياً أو مشابهاً لبقية الأعوام بل كان عاماً استثنائياً مليئاً بالتحديات التي غيرت مسيرة الحياة، وكان أيضاً عاماً حافلاً مليئاً بالإنجازات التي شادت التحديات، ورسمت دروباً بخصى جديدة وفريدة، فكانت إمارة الفجيرة بفضل توجيهات صاحب السمو حاكم الفجيرة أن تمتلك رؤية خاصة، تستشرف المستقبل، وتواجه التحديات بتفرد الإنجاز وقوته، لذا في كل خطوة منذ بداية جائحة "كوفيد-19" حرص صاحب السمو حاكم الفجيرة على الاستفادة من كل الفرص المتاحة للنهوض بمجالات التنمية في الإمارة، كما بدأ واضحا اهتمام صاحب السمو الشيخ حمد بن محمد الشرقى برعاية وخدمة مصالح المواطنين والمقيمين في الإمارة، وحرصه على دعم وتشجيع الشباب، فكان نعم الأب لهم، ونعم الراعي لمصالحهم، ويد الحق التي تعالج مشاكلهم. ويتوزع الكتاب السنوي "حمد الشرقي 2020" على خمسة أبواب رئيسية هي: قادة الوطن، الميدان، فعاليات، قرارات وبرقيات، زيارات - 46 عاماً من العطاء.

أصدر المكتب الإعلامي لحكومة الفجيرة الكتاب السنوي لصاحب السمو الشيخ حمد بن محمد الشرقى عضو المجلس الأعلى حاكم الفجيرة والذي يتضمن عرضاً شاملاً للمناسبات الوطنية والاجتماعية التي شارك فيها سموه خلال العام الماضي 2020. وقد كتب سمو الشيخ محمد بن حمد بن محمد الشرقى ولي عهد الفجيرة مقدمة كتاب "حمد الشرقي 2020" بكلمة افتتاحية تحمل عنوان: "2020 ومواجهة التحديات" حيث استهل سموه الكلمة بوصف جمال إمارة الفجيرة وطبيعتها الملتحفة بعبق التاريخ والتراث، وما وصلت إليه من نهضة عمرانية شاملة، أرسى دعائمها بخصى ثابتة صاحب السمو الشيخ حمد بن محمد الشرقى عضو المجلس الأعلى حاكم الفجيرة، حتى أصبحت الإمارة "ملا السمع والبصر" من خلال امتلاكها ناصية العلم والمعرفة والولوج في عصر المدنية والحضارة من أوسع أبوابها مع إمارات الخير. ويستعرض سمو ولي عهد الفجيرة مسيرة 46 عاماً من العطاء والخير خلال تولي صاحب السمو الشيخ حمد بن محمد الشرقى، مقاليد الحكم في الفجيرة، حيث نذر نفسه ووقته وجهده في سبيل خدمة الإمارة التي سارت بخصى ثابتة وواثقة نحو إنجاز نهضتها العمرانية



تزامناً مع شهر القراءة

## مركز جمعة الماجد يوزع 3000 كتاب على 15 مدرسة



دبي - د. محمود علياء  
إيماناً بدور مركز جمعة الماجد للثقافة والتراث في تعزيز ثقافة القراءة لدى طلاب وطالبات المدارس، وتنفيذاً لقرار مجلس الوزراء الذي حدد شهر مارس شهراً وطنياً من كل عام للقراءة، فقد قام المركز بإطلاق مبادرة تقتضي بتوزيع مكتبات مدرسية على عدد من مدارس الدولة في مختلف الإمارات على مراحل عدة. حيث يهدف المركز من خلال هذه المبادرة إلى تنمية مقتنيات مكتبات مدارس الدولة بكتب متنوعة تعزز ثقافة القراءة لدى الطلاب، وتساهم في بناء مجتمع قارئ ومتسلح بالعلم والمعرفة، قادر على قيادة مسيرة التنمية في الدولة. وقد اختتم المركز المرحلة الأولى من المبادرة، وقام بتوزيع 3000 كتاب على 15 مدرسة. ومن الجدير بالذكر فإن مركز جمعة الماجد للثقافة والتراث يقوم بتنفيذ حزمة من الأنشطة والفعاليات الثقافية في شهر مارس تزامناً مع شهر القراءة، وقد بدأ بمحاضرة في علم المكتبات والمعلومات، ثم أتبعها بنوذة عن المخطوطات العربية في المكتبات العالمية بمناسبة يوم المكتبة العربية، وجميع هذه الفعاليات تنفذ من خلال المنصات الإلكترونية المتاحة.

## منوعات

# الفكر

31



## أمنية تسجل أغنية جديدة من كلمات أيمن طويل

تتعاون المطربة أمينة في أغنية جديدة مع الشاعر أيمن طويل تحمل اسم "ماتشرفوش الرجالة"، من ألحان هاني فاروق، وتوزيع إسلام شيتوس، ومقرر طرحها خلال الأيام المقبلة على موقع يوتيوب ومنصات الأغاني حسبما أكد كاتب الأغنية مشيراً إلى انه سعيد بالتعاون مع أمينة في الأغنية متمنياً أن تنال إعجاب الجمهور بعد طرحها.

طرحت أمينة مؤخراً أغنية "زى مانا" من كلمات عماد عبيد، وألحان هاني فاروق، وتوزيع إسلام شيتوس، وقد منحتها بشكل جديد عن أغنيها السابقة، وتقول كلمات الأغنية زى أنا ما فرقتش وياكم... انتوا مش فارقين ويايا.. وبقولكم انا مش هنساكم.. والطيبة هريمها ورايا.. أياكم صعبة معايا.. حسابكو جي تقيل.. عارفين تعدوا ورايا.. واللي يسد شيل.. مايقتش باقي عليكم.. ولا ناوى حتى اسامحك.. والبركة فعلا فيكم.. الفاتحة بقي على روحكم.. بننفس سلاحكو هديحكو.. ومش مرحمكو ولا ثانية.. وسدا قصادي راضي.. ويا انا بقي يا انتوا في الدنيا.. أمنتكو وانتوا ما عملتوش.. حساب للعشرة وغدترتم.

كما طرحت أمينة أيضاً مطلع العام الجاري أغنية "سوق الجدعنة"، والتي جمعتها بالمطرب محمود معتمد من كلمات وألحان وتوزيع إسلام موتي، وظهرت في الكليب بشكل جديد ومختلف مزج ما بين "LYRICS" الفيديو والفيديو كليب، تدور قصة كليب عن الأشخاص عديمة الأضل والبدأ والشهامة والإخلاص وغيرها من القيم الصادمة من رود أفعال بعض البشر.



يعد أحد النجوم الذين يطلق عليهم لقب "الجوكر"، حيث أبدع في تقديم الأدوار الكوميديّة، لكن حدود موهبته لم تقف عند هذا الحد فقدم العديد من الأدوار التراجيدية والتي حقق من خلالها نجاحاً كبيراً، فهو يستطيع أن يفك شفرة أي شخصية بمنتهى السلاسة والإقناع التي تشعر إنك تشاهد واقع وليس تمثيل، هو النجم إدورد، الذي أبهر الجمهور مؤخراً بأدائه لشخصية "مجدي هلال" التي ظهر بها خلال أحداث مسلسل "لؤلؤ" وكانت حديث الجمهور طوال فترة عرضه العمل، في هذا الحوار يتحدث إدوارد عن شخصية مجدي هلال، وكواليس العمل، وعن تفاصيل أعماله الفنية في السباق الرمضاني القادم، وعن جديده في الغناء..

يسارك في السباق الرمضاني بمسلسلي "نسل الأعراب" و"كوفيد 25"

## إدوارد: قصة "لؤلؤ" خيالية وليس لها علاقة بحياة أي فنان في الواقع

مواهب كثيرة، وهذا الأمر الذي يجعلني أحب العمل معه. لم تخف من المشاركة مع مي عمر في أول بطولة مطلقة لها؟ بالعكس أنا مبسوطة للغاية بالمشاركة في أول بطولة مطلقة لها، فهي فنانة محترفة ومتميزة ولها كاريزما خاصة وتستحق أن تكون نجمة، بالإضافة إلى أنه بيننا كيمياء خاصة كانت سر نجاح الشخصيتين وظهرت في الكثير من المشاهد وكانت سبب في تحقق نسبة مشاهدة عالية سواء كانت درامية أو كوميدية.

حدثنا عن مشاركتك في رمضان القادم؟ أنا لذي المزكا الخاصة بي واللون الذي أحب أن أقدمه.



الدور وشخصيتي الحقيقية، فقال لي "سامي" أنه استوحى تفاصيل شخصية "مجدي"، من شخصيتي في الواقع، بالإضافة إلى أن الدور جديد ومختلف، والحبكة الدرامية التي تناولها المسلسل، والفنانين المشاركة بالعمل. وما الصفات المشتركة بين "مجدي هلال" وإدوارد في الحقيقة؟ شخصية "مجدي هلال" بكل ما تحملها من صفات تشبه إدوارد، في الحقيقة، وهذا الأمر أسعدني للغاية، ولا سيما أن الجمهور إنجذب للشخصية واتمنى وجود "مجدي هلال" في حياتهم فهذا الشيء أسعدني للغاية وجعلني أشعر بفرحة كبيرة.

من وجهة نظرك لماذا شبة الجمهور المسلسل بقصة حياة الفنانة شيرين عبدالوهاب؟ قصة "لؤلؤ"، لا علاقة لها بقصة حياة الفنانة شيرين عبدالوهاب أو غيرها، قصة المسلسل خيالية وليس لها علاقة بحياة أي فنان في الواقع.

ما أوجه الاختلاف بين محمد سامي والمخرجين الذين عملت معهم من قبل؟ المخرج محمد سامي شاطر ولديه رؤية إخراجية متميزة كما إنه لديه قدرة على إخراج أفضل إمكانات الفنان من موهبته، كما أنه يساعد الفنان على اكتشاف نفسه وموهبته وإنه لديه الكثير لم يقدمه، ف"سامي"، جعلني أكتشف في نفسي

في البداية.. حدثنا عن ردود الأفعال على دور "مجدي" في مسلسل "لؤلؤ"؟ سعيد جداً بردود الأفعال التي تلاقتها حول شخصية مجدي هلال، وتفاعل الجمهور مع الشخصية بهذا الشكل الذي رأيته، فجميعها كانت إيجابية، ومن أبرز التعلقات حول الشخصية التي أسعدتني هي "كلنا مجدي هلال، محتاجين مجدي في حياتنا وغيرها من التعلقات"، فهذا أكبر دليل على نجاح الشخصية وتجسيدها بشكل أقتنع الجمهور وجعله يقول "إقتنعنا إنه تمثيل".

ما الذي حمسك لدور "مجدي"؟ في البداية عندما عرض علي المخرج محمد سامي المشاركة في المسلسل جذبني الشخصية لأنني رأيت فيها شخصيتي في "مجدي هلال" وهناك أوجه تشابه كبير بين



## أحمد زاهر يكشف كواليس صورته خلال مرحلة الطفولة بأحد الملاعب النيجيرية

كشف الفنان أحمد زاهر، عن صورة قديمة له خلال فترة طفولته، أثناء تواجده في دولة نيجيريا حيث يظهر وسط عدد من الأطفال عبر حسابه على إنستجرام، مطالباً الجمهور ومتابعيه بمعرفة موقعه في الصورة وتواجده في نيجيريا خلال هذه الفترة، قال أحمد زاهر، في تصريحات إعلامية سابقة، "قصة الصورة بدأت بانفصال والديه عن بعضهما بعد 3 أشهر فقط من الزواج، وبعد سنوات من الانفصال اضطرت والدته للسفر إلى نيجيريا للعمل طيبة"، مشيراً إلى أنه نشأ وحيداً لا يعرف والده، وعقب عودته إلى مصر أقام هو ووالدته مع جدته، قبل أن يتعرف على والده، مؤكداً أنه أحبه حبا كبيرا بعد معرفته به. من ناحية أخرى، يشار إلى الفنان أحمد زاهر، دائماً ما يكشف عن علاقته المميزة بيناته سواء من خلال حديثه عنهم بالبرامج التلفزيونية أو أثناء ظهورهم في المناسبات، كما حدث في إحدى الصور التي نشرها عبر حسابه على موقع إنستجرام، حيث نشر صورة تجمعهم بيناته ملك ويلي، حيث علق عليها قائلاً: "مع أخواتي الأثنين".



## أنغام في صورة جديدة للترويج لأغنياتها "هونفس الشوق"

تواصل المطربة أنغام، مشاركة متابعيها وجمهورها، بصور من جلسة التصوير الخاصة بأغنياتها الأخيرة، والتي ارتدت فيها فستان باللون الأحمر، وخطفت الأنظار إليها بصورة جديدة نشرتها عبر حسابه بموقع إنستجرام، للترويج لكليبها "هونفس الشوق" الذي طرحته منذ أسبوع.

وظهرت أنغام في الصورة التي نشرتها بالفستان الأحمر، وهي في كامل أناقتها، وسرعان ما استقبلت عددا كبيرا من التعليقات والإجابات، وكتبت بعض كلمات من أغنياتها، مطالبه متابعيها بمشاهدة الكليب الذي حصد 1.3 مليون مشاهدة حتى الآن.

وتعاون أنغام مع الموزع الموسيقي عمرو الخضري، في أغنية سينجل جديدة تحمل طابعا دراما ومقسوم شعبي، من كلمات عمرو يحيي، وألحان مصطفى العسال، وقال موزع الأغنية عمرو الخضري: "أنغام تقدم هذه الأغنية بشكل جديد وقد تكون مفاجأة للجمهور، مبريا عن أمنيته أن تنال إعجاب الجمهور عند طرحها.



# الفكر

## الكشف عن علامة غير متوقعة للسرطان

شعور بتحرك الأظفر. وتشخيص الإصابة بتعجر الأصابع  
توضع سلاميات الأصابع الطرفية المتماثلة في اليدين مقابل  
بعضها البعض، (أظفر أصبع أحد اليدين مقابل نظيره في اليد  
الأخرى)، في هذه الحالة عادة ما تظهر "نافذة صغيرة بينهما،  
وبعكس تشخص الإصابة بتعجر الأصابع.  
ومن المعروف أيضا أن السعال المستمر قد يكون أحد أعراض  
الإصابة بسرطان الرئة. لذلك ينصح الأطباء بالانتباه في هذه  
الحالة إلى علامات أخرى مثل ضيق التنفس ونفث الدم (بصق  
الدم) وفقدان الشهية والوزن.

أعلنت مؤسسة Roy Castle Foundation لمكافحة  
سرطان الرئة، أن التغيرات الحاصلة في شكل الأصابع يمكن أن  
تشير إلى مرض قاتل.  
وتشير Express، إلى أن الحديث يدور عن تعجر الأصابع  
"الأصابع الأبقراطية" وتسمى أيضا "أصابع عصى الطبل"،  
التي تتميز بسماكة جلد نهايات أصابع اليدين أو القدمين، ما  
يؤدي إلى تشوه شكل الأظافر.  
وعند حصول هذا التشوه، يصبح النسيج الموجود بين الأظفر  
والعظم إسفنجيا، بحيث عند الضغط على قاعدة الأظفر يظهر



## مخاطر بقاء السماعات في الأذن لفترة طويلة

كشف الدكتور فلاديمير زايستيف، أخصائي أمراض الأنف والأذن  
والحنجرة عن المخاطر الناتجة عن استخدام سماعات الأذن لفترة طويلة،  
وكيف يمكن تجنبها.

ويشير الأخصائي في حديث لراديو "سبوتنيك"، إلى أن الكثيرين  
يستخدمون هذه السماعات فترة طويلة في حياتهم اليومية، حتى عندما  
لا يستمعون إلى أي شيء، ولكن بقاء هذه السماعات في الأذن خلال فترة  
طويلة، يمكن أن يؤدي إلى تطور أمراض مختلفة.

ويقول، "يمكن أن يؤدي بقاء الأذن مسدودة خلال فترة طويلة، إلى  
الإصابة بمرض فطار الأذن Ootomycosis. خاصة عند الأشخاص  
الذين يستخدمون السماعات لفترة طويلة، لأن عملهم يتطلب ذلك مثل  
العمالين في مراكز الاتصال. والنقطة الثانية، توجد في قناة الأذن مادة  
شمعية، وعند وضع السماعات داخل الأذن تدفع هذه المادة إلى الداخل  
ونضغتها، ما يسبب التصاقها بطبلة الأذن ونشوء سداة شمعية كثيفة.  
ونتيجة لذلك يشعر الشخص في البداية بوجود شيء ما في أذنه، ولكن  
لاحقا يتطور إلى التهاب الأذن".

وبالإضافة إلى هذا، يؤدي استخدام السماعات وسماع موسيقى صاخبة  
إلى مشكلات في حاسة السمع، ومن أجل تقليل عواقبها السلبية ينصح  
الأخصائي باختيار سماعات مناسبة.

ويقول، "السماعات الخارجية التي توضع على الأذن وتغطيها بصورة  
كاملة، تعزل الشخص عن الأصوات الخارجية ويسمع ما يرغب بسماعه.  
ولكن السماعات التي توضع داخل الأذن، بسبب عدم عزلها الأصوات  
الخارجية تماما، يضطر الشخص إلى دفعها لداخل الأذن أعمق. أي عمليا  
تصبح قرب طبلة الأذن، وتؤثر بقوة في الأذن الداخلية، ما يؤثر في الخلايا  
السمعية المشعرة، التي تبدأ بالتلف".

ويضيف، يحاول الكثيرون من أجل التخلص من تأثير الأصوات الخارجية،  
رفع الصوت إلى أقصى ما يمكن في السماعات. ولكن هذا غير صحيح.  
والأفضل عدم استخدام السماعات في الأماكن التي فيها مستوى ضوضاء  
مرتفع. كما أنه من الأفضل تقليل فترة استخدام هذه السماعات،  
وينصح باستخدامها مرتين في اليوم لمدة نصف ساعة.



سائق يركب فيل سومطرة ويمر عبر جذوع الأشجار أثناء دورية في الغابة في بينيرمريا، إقليم آتشيه الإندونيسي. ا ف ب

## قرأت لك

الخل



أوضح الدكتور محمد المنيسي، أستاذ  
أمراض الجهاز الهضمي والكبد  
بمستشفى قصر العيني، الجامعي  
بالتاهرة، وعضو جمعية أصدقاء  
الكبد بلندن، أن الكثير من الخل  
ضار، في حين القليل منه مفيد إذا  
ما أضيف على السلطات، أو على  
الطعام الطهي، وبشكل دقيق، على  
ألا تتخطى الحصة خلال الأسبوع

4 ملاعق صغيرة، وملعقة صغيرة في اليوم الواحد، يجعل من الطعام  
أكثر فائدة ويزيد إليه وظيفة تقوية الأمعاء.

وتابع أستاذ الجهاز الهضمي، مؤكدا على أن القليل من الخل يساعد على  
التخلص جيدا من الشعور بحرقه المعدة، ما لم يتناوله الشخص مباشرة  
لتصطدم به الأمعاء، لافتا إلى أنه يساعد على التخلص من حموضة  
الأمعاء، والشعور بالحرقه وعدم الراحة التي تصيب البعض بعد تناول  
الطعام.

فالخل يعادل حموضة المعدة ويجعلها في المعدل الطبيعي، فينهي على  
الشعور بالألم والحموضة بداخلها لفترة طويلة ما دامت الجرعات التي  
تدخل إليها منه بسيطة ومختلطة بطعام صحي.

## سؤال وجواب

• ما معنى أم كلثوم؟

- المرأة الممتلئة الجسم.

• ماذا تعني كلمة العراق؟

- شاطئ الماء.

• من هو قيس ليلى؟

- قيس بن الملوخ العامري

• من صاحب كتاب أفضية ابن مالك؟

- محمد بن مالك.

• من هو الشاعر رهين المحبسين؟ ومن الشاعر رهين

المحاييس الثلاثة؟

- أبو العلاء العري

• متى يمكن أن نطلق على الشعر شعرا؟

- إذا كان موزون ويزيد على 10 أبيات.

## هل تعلم؟

- إن مجموع ما تضعه أنثى الذباب من بيض طوال حياتها أكثر من 500 بيضة
- إن ارتفاع نسبة الملوحة في البحار يجعل الانسان السياحة دون خشية الفرق
- أن أول الأصوات التي يستطيع الطفل تمييزها، هو صوت الأم
- أن مقدره الحصان والنهر والأرنب على السمع، أكبر من مقدره الانسان، وهي تستطيع تحريك أذنها  
لا لتلقاط أضعف الأصوات
- العقرب اذا أحيط بالنار يوسع نفسه، وييموت
- الأفيال تبكي عندما تكون حزينة
- الفيل يموت.. اذا دخلت في أذنه نملة
- الطفل لا يمكنه البكاء حقيقة قبل مرور خمسة أسابيع على الأقل بعد الولادة . . . إذ تبدأ حينئذ فقط  
القنوات الدمعية في عملها .
- البعوضة . . لها أسنان، وعدد أسنانها 47 سن وللأرنب . . 28 سنًا في فمه، وللليل 32، وللجمل  
34 وللكلب 42
- تتجدد رموش عين الانسان باستمرار، ويبلغ متوسط عمر الرموش الواحد حوالي 150 يوما
- البصل الحلو، كان الفاكهة المفضلة عند قدماء الرومان

## قصة الانتقام

هناك في احدي القلاع الضخمة كان يعيش رجل شرير قاسي القلب يعيش على السرقة والنهب... نزل يوما  
إلى بلدتنا الساحلية وخطف احدي الفتيات الجميلات يطلق عليها اسم سلاسل الذهب نسبة لجمالها وجمال  
شعرها الذي يشبه سلاسل الذهب وقد هدد والدها بأنه ان لم يعطه كل قواربه وامواله ليفتدي بها ابنته  
فسيذبحها ويرسلها له، صدم الاب بما حدث واجتمع حوله اهل البلدة وقالوا ادفع له حتى تفتدي ابنتك  
فقالوا لو كل منا دفع ما عنده ليسكته فلن يكتفي ولو دفعت له كل ما عندي كيف اعيش والولادي وزوجتي انا  
عندي تسعة من الاولاد غير سلاسل الذهب هل يموت عشرة مقابل واحدة، لا سلاسل الذهب ليست بفتاة  
عادية وستعرف ماذا تفعل ولو كانت وسطنا الان لقالت لا تدفع يا ابي وسياتي اليوم الذي تعرفون فيه معنى  
كلامي.

ولأن سلاسل الذهب ليست بفتاة عادية الا ان الشرير لم يعرف بذلك فقد خطفها ورجاله في احدي  
الغرف المغلقة واكتفى بالانتظار في الوقت الذي لم تنتظر فيه هي، واخذت تفحص الغرفة وتنتصت عليهم  
حتى عرفت كل ما تريد وجاء الوقت المناسب وخرج الجميع لسرقة جديدة، ولم يبق احد للحراسة، فالابواب  
مغلقة وليس هناك من خوف، ارتدت سلاسل الذهب بعض ملابس الرجال وجدها في الغرفة ثم اخذت  
تحفر الارض الرملية للغرفة بيديها الجميلتين القويتين ويأخذ قطع الاخشاب التي استطاعت ان تحفر  
فتحة كبيرة في تلك الارضية الرملية رأت منه ضوء الشمس واكملت لتستطيع الخروج ثم اسرت بالجري  
في اتجاه البلدة، وعندما وجدت نفسها بالقرب من الشاطئ ورأت احد مراكب والدها تبخر قريبة صرخت  
عليهم، فانوا اليها مسرعين مندشين لما ترتديه، لكنهم فرحوا بها واسرعوا إلى والدها الذي قال لهم: لقد  
حققت ابنتي نصرا كنت انتظره، وجمع والدها رجاله ثم نزل إلى البلدة ليجمع منها كل من اراد ان ينتقم  
مثله وقال لهم أن الاوان الذي كنتم تنظرونه، فحالت سلاسل الذهب: نعم سيعودون يا ابي بعد قليل إلى  
البيت الخشبي وستطيع ان نختبئ في الاحراش في انتظارهم، وبعد دخولهم تستطيعون اضرام النار في البيت  
فهم لم يرحموا حتى نرحمهم، وبعد فترة كانت هناك نار حاميه لتلهم احد البيوت الخشبية البعيدة على  
الشاطئ بمن فيها.

## مساحة للتلوين

