

# منوعات الغذاء المعاصر

ص 22

تجارب مميزة تسلط الضوء على  
الثقافة الكورية في معرض كوريا  
للابتكار في إكسبو 2020 دبي



ص 35

شيرين رضا:  
لا أشغل نفسي بمسألة  
مساحة الدور



خبير يكشف عن أفضل الطرق  
للحفاظ على ترطيب الجسم

ص 23

الثلاثاء 18 يناير 2022 م - العدد 13445  
Tuesday 18 January 2022 - Issue No 13445

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

## بغلاف كورونا... أسباب فقدان حاسة الشم

قالت الرابطة الألمانية لأطباء الأنف والأذن والحنجرة إن فقدان حاسة الشم له أسباب عدة مثل نزلة البرد المصحوبة بزكام والتهاب الجيوب الأنفية والتهاب الأنف التحسسي والتهاب الأنف الضموري وكوفيد 19 "كورونا" واحتساء الحاجز الأنفي والزوائد الأنفية.

كما قد يرجع فقدان حاسة الشم إلى استنشاق سموم ومواد ضارة أو قد يكون عرضاً مصاحباً لبعض الأمراض مثل الباركنسون "الشلل الرعاش" والزهايمر والتصلب المتعدد وصدمة الجمجمة وورم المخ.

وأضافت الرابطة أن العلاج يتوقف على السبب، الذي يتم تشخيصه، موضحة أنه يشمل الأدوية مثل مضادات الفيروسات والكورتيزون، والجراحة "لاستئصال الزوائد الأنفية واستئصال الحاجز الأنفي" ومن المهم أيضاً تدريب حاسة الشم، حيث يتم تحفيز الأنف بانتظام بواسطة روائح مختلفة مثل الورد والليمون والقرفة والأوكالبتوس.

## ماسك الطين الطبي يعارب شوائب البشرة

أوردت بوابة الجمال "هاوت.دي" أن "ماسك" قناع الطين الطبي يعد سلاحاً فعالاً لحاربة شوائب البشرة، حيث إنه يتوغل داخل المسام ليطرد بقايا الإفرازات الدهنية والأوساخ، ومن ثم يخلص البشرة من البثور والروؤس السوداء ويمتصها مظهراً نقياً.

وأضافت البوابة الألمانية أنه يعمل أيضاً على تهدئة البشرة المتهيجة بفضل قدرته على التبريد، كما أنه يسهم في إزالة مواضع الجفاف وقشور الجلد الميتة ليمنح البشرة مظهراً موحداً ومتجانساً. وأشارت "هاوت.دي" إلى أن "ماسك" قناع الطين الطبي يعمل على ترطيب البشرة ويساعد على سريان الدم بها ليمنحها ملمساً مخملياً ومظهراً وردياً يشع شباباً وحيوية.

## فوائد شرب الحلبة للنساء كنز حقيقي للصحة

الحلبة واحدة من النباتات العشبية المستخدمة كنوع من التوابل، وهي تابعة لمجموعة البقوليات، تباع عادة على شكل بذور ناضجة مجففة ذهبية تميل إلى اللون الأصفر. يمكن استغلال أوراقها الخضراء اللبانعة في العديد من العلاجات التقليدية الشعبية. لطالما عرفت الحلبة قديماً واستخدمت بهدف علاج العديد من المشاكل الطبية، وحالياً يوجد لها العديد من الاستخدامات في عالم الطب والصحة وغيرها... حيث هناك العديد من الفوائد التي تعود على النساء من خلال شربها وخصوصاً المرضعات. حول فوائدها الصحية العديدة تؤكد الدكتورة في علم التغذية والغذاء سينتيا الحاج أن الحلبة تحتوي على العديد من الفوائد الصحية للنساء، لذلك يُوصى بتناول كوب منها بشكل يومي خاصة للإناث في فترة الحيض أو المرضعات؛ فهي من الوصفات الطبيعية الآمنة لزيادة إدرار الحليب. وتتابع الدكتورة حديثها عن فوائد شربها للنساء في الموضوع الآتي:



بالنسبة للمرأة الحامل التي تحتاج إلى زيادة الحديد في الجسم، لتغذية الجنين. تابعي المزيد: فوائد غير متوقعة لوضع الليمون والملح بجانب السرير

**فوائد شرب الحلبة وأعراض القطع الطمث**  
يقول إنتاج هرمون الإستروجين مع التقدم في العمر، ما يؤدي إلى انقطاع الطمث، فمسحوق بذور الحلبة يحتوي على مواد تعمل مثل هرمون الإستروجين في الجسم، وهذا بدوره يساعد على الخروج من الاختلالات الهرمونية الطبيعية والحد من الأعراض مثل تقلبات المزاج والتشنجات.

**فوائد شرب الحلبة والبشرة**  
زيت الحلبة الطبيعي مليء بمضادات الأكسدة، مضادات البكتيريا، والخصائص المضادة للالتهابات والكثير من الفيتامينات والمعادن لتغذية البشرة. ويعمل مسحوق الحلبة على تنشيط البشرة من الداخل إلى الخارج، كما يجعلها تبدو أكثر شباباً. والحلبة لديها مركبات مضادة للالتهابات القوية التي تعمل على مهاجمة الالتهاب، كما أن لديها كمية عالية من فيتامينات C، E، B، والمعادن التي يمكن أن تعالج مختلف الأمراض الجلدية مثل الحروق والإكزيما والدمامل.

**فوائد شرب الحلبة وأمراض القلب**  
تساعد الحلبة في تنظيم مستويات الكوليسترول وتحسين ضغط الدم، ما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب وتحسين صحة القلب. قد يكون هذا لأن بذور الحلبة تحتوي على ما يقرب من 48% من الألياف الغذائية، وهذه الألياف صعبة الهضم، وتشكل مادة هلامية لزجة في الأمعاء ما يجعل من الصعب هضم السكريات والدهون. تابعي المزيد: طرق فعالة في علاج الإمساك نهائياً

**فوائد شرب الحلبة والحديد في الجسم**  
الحلبة من العناصر الغذائية الغنية بالحديد، ولهذا تحسن صحة الدم المؤكسد وتعمل على إنتاج خلايا الدم الحمراء في الجسم، وبالتالي تساعد هذه الفوائد على التقليل من خطر الإصابة بقرص الدم، وهذا ضروري

تدعم الحلبة منع تساقط الشعر وإعادة الحيوية إليه، السلوكية.

**فوائد شرب الحلبة والحيض**  
تدعم الحلبة منع تساقط الشعر وإعادة الحيوية إليه، السلوكية.

**فوائد شرب الحلبة والبشرة**  
زيت الحلبة الطبيعي مليء بمضادات الأكسدة، مضادات البكتيريا، والخصائص المضادة للالتهابات والكثير من الفيتامينات والمعادن لتغذية البشرة. ويعمل مسحوق الحلبة على تنشيط البشرة من الداخل إلى الخارج، كما يجعلها تبدو أكثر شباباً. والحلبة لديها مركبات مضادة للالتهابات القوية التي تعمل على مهاجمة الالتهاب، كما أن لديها كمية عالية من فيتامينات C، E، B، والمعادن التي يمكن أن تعالج مختلف الأمراض الجلدية مثل الحروق والإكزيما والدمامل.

**فوائد شرب الحلبة والحديد في الجسم**  
الحلبة من العناصر الغذائية الغنية بالحديد، ولهذا تحسن صحة الدم المؤكسد وتعمل على إنتاج خلايا الدم الحمراء في الجسم، وبالتالي تساعد هذه الفوائد على التقليل من خطر الإصابة بقرص الدم، وهذا ضروري

**فوائد شرب الحلبة وخسارة الوزن**  
من فوائد الحلبة للنساء الهامة جداً أنها تساعد في تقليل الشهية وزيادة الشعور بالامتلاء والشبع، مما يساعد على الحد من الإفراط في تناول الطعام وبالتالي فقدان الوزن؛ ويرجع ذلك لإحتواء الحلبة على مستويات مرتفعة من الألياف، والتي تزيد الشعور بالشبع لفترة طويلة.

**فوائد شرب الحلبة وآلام الدورة الشهرية**  
تعاني غالبية النساء من آلام الدورة الشهرية وعسر الطمث، وهو اضطراب شائع ولا يستدعي القلق، ويمكن الاستعانة ببعض الطرق الطبيعية لتخفيف هذه الآلام مثل شرب مغلي الحلبة. تتمتع الحلبة بخصائص مضادة للالتهابات ومسكنة للألام، كما أنها تقلل الشعور بالغثاس، الصداع، الغثاس، نقص الطاقة والإغماء؛ وبالتالي فإن بذورها تقلل من شدة عسر الطمث لدى النساء. من فوائد الحلبة للنساء أيضاً أنها تساعد على تنظيم طول الدورة الشهرية.

**فوائد شرب الحلبة للرضعة**  
من فوائد الحلبة للنساء، هي مساعدة الرضعة في زيادة إمدادات الحليب، وتحسين نوعية حليب الثدي لدى الأمهات الجدد، وذلك كون الحلبة تحتوي على مجموعة كبيرة من الفيتامينات التي تدعم الرضاعة.

**فوائد شرب الحلبة والحديد في الجسم**  
الحلبة من العناصر الغذائية الغنية بالحديد، ولهذا تحسن صحة الدم المؤكسد وتعمل على إنتاج خلايا الدم الحمراء في الجسم، وبالتالي تساعد هذه الفوائد على التقليل من خطر الإصابة بقرص الدم، وهذا ضروري

## العوامل ولقاح كورونا... دراسة طبية تكشف المخاطر والفوائد

سلطت دراسة طبية جديدة الضوء على مخاطر الإصابة بكوفيد 19 - بالنسبة للعوامل غير الحاصلات على اللقاحات المضادة للوباء. وقالت الدراسة التي أجراها باحثون من معهد أوشر بجامعة إدنبرة، ونشرت نتائجها في مجلة "نيشتر ميديسن"، إن العوامل غير الملقحة يعرضن أنفسهن وأجنهن لخطر الإصابة بمضاعفات خطيرة، إن أصبن بكوفيد 19.

ووفق الدراسة، فإن إصابة العوامل بالفيروس قبل 28 يوم من موعد ولادتهن، يعرضهن لإمكانية الولادة المبكرة ووفاة الجنين. كذلك يحتمل أن يتسبب مثل تلك الإصابة في ذلك التوقيت، بوفاة الطفل الرضيع بعد ولادته، حسبما نقلت وكالة "يوبي أي" للأخبار. ومن بين النتائج التي توصلت إليها الدراسة أيضاً، أن وفيات الرضع أعلى أربع مرات بين النساء غير المصنات، كما أنهن أكثر عرضة من النساء اللواتي تم تلقيهن للدخول لوحدة العناية المركزة عند الإصابة بالفيروس.

وشملت الدراسة استقصاء بيانات أكثر من 87 ألف سيدة في اسكتلندا، كن حوامل بين ديسمبر 2020 عندما بدأ التطعيم ضد كورونا، وأكتوبر 2021.

ومن بين الأطفال المولودين لنساء غير مصنات مصابات بكوفيد-19، توفي 22.6 لكل 1000، وهو معدل مرتفع مقارنة بالمعدل العادي والبالغ 5.6 لكل 1000. كما تم تسجيل ولادة 16.6 في المئة من الأطفال قبل أوانهم، مقارنة بـ 8 في المئة، وهو المعدل المتوسط للولادات المبكرة لكل 1000 حالة.

ومن النتائج التي توصلت إليها الدراسة أيضاً، أن النساء الحوامل المصابات بأعراض كوفيد 19 - تكون فرص ولولهن لوحدة العناية المركزة أعلى بثلاث مرات مقارنة بالملقحات.

## دودة الأسنان علامة على المعاناة... متى يجب التدخل؟

قال طبيب أسنان، ينشر فيديو توعوي من حين لآخر على تطبيق "تيك توك"، إن آلام الأسنان قد تكون علامة على المعاناة من "دودة الأسنان".

وحسب ما نقلت صحيفة "ذا صن" البريطانية، فإن طبيب الأسنان الأميركي، بن وينترز، أجاب عن سؤال أحد المرضى بشأن جسم صغير يشبه الدودة، تمت إزالته من فمه.

وشرح وينترز الأمر بالقول: "تشبه الدودة، لكنها في الواقع تدعى عصب الأسنان".

وأضاف: "مبدئياً، أسنان هذا الشخص مكسورة لدرجة أنها تحتاج إلى قناة الجذر"، مبرزاً أن "قناة الجذر هي طريقة علاجية تهدف إلى إصلاح وإنقاذ السن الذي تعرض لتلف كبير أو تلوث بدلا من إزالته".

وتابع: "الطريقة تهدف إلى إزالة بنية الأعصاب بالكامل من السن، وحين يحدث ذلك، تتم إزالة ذلك الجسم الصغير الذي يشبه الدودة، هو في الحقيقة عبارة عن شيء عصبي أبيض لحمي صغير". وقال وينترز إن جراحة قناة الجذر يمكن أن تكون مؤلمة في بعض الأحيان، لكنها علاج يخفف آلام الأسنان.

## ثوران كبير آخر لبركان تونغفا

رُصد "ثوران كبير" آخر لبركان تونغفا بحسب ما ذكرت أمس الاثنين محطة مراقبة مقرها داروين، بعد ثلاثة أيام على أول ثوران تسبب في حدوث موجات تسونامي عبر أجزاء من المحيط الهادي. واكتُشف أحدث ثوران للبركان الساعة 22:10 بتوقيت غرينتش أمس الأول الأحد، وفقا لتحذير أطلقه مركز داروين الاستشاري للرماد البركاني. من جهته أشار مركز التحذير من أمواج التسونامي في المحيط الهادي أيضاً إلى أنه رصد أمواج كبيرة في المنطقة، قائلاً "قد يكون هذا نتيجة انفجار آخر لبركان تونغفا".

## طريقة للتخلص من قلق كوفيد - 19

في زمن مرض "كوفيد-19"، أصبح النوم بالنسبة إلى كثيرين نادراً للغاية بسبب الأرق الذي يسببه المرض.

ويقول غاي ليشزينر، استشاري الأعصاب البريطاني، إن واحداً على الأقل من كل 10 بريطانيين يعاني من الأرق المزمن، الذي يعزف بأنه الصعوبة في النوم في معظم الليالي على مدار 4 أسابيع.

وأضاف ليشزينر، بحسب ما أوردت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، أن سواء كان ذلك نتيجة أعراض "كوفيد-19" - الطويل الأمد، التي جرى الإبلاغ عنها بكثرة، أو نتيجة للتوتر المتزايد، فإن الوباء ترك أثراً كبيراً على عالم النوم.

وذكرت دراسة نشرت في مجلة طب النوم عام 2021، أن 75 بالمئة من مرضى "كوفيد-19" - عانوا من مشاكل في النوم.

والنوم أمر حيوي من أجل صحتنا النفسية والجسدية مثل الماء والطعام، ومع قلة النوم، تصبح غير قادرين على العمل والتفكير بشكل صحيح. ولا يترك اضطراب النوم جروحاً ظاهرة، لكنه يترك ندوباً نفسية كبيرة، وتظهر الأبحاث أن الحرمان من النوم بصورة مستمرة يرتبط بآثار خطيرة وطويلة المدى على صحة الإنسان، بما في ذلك ارتفاع ضغط الدم والسمنة ومشاكل القلب.

وإزاء ذلك، يقول استشاري الأعصاب البريطاني إن هناك خطوات بسيطة يمكنها أن تساعد الشخص على التخلص من الأرق والاستمتاع بنوم هائئ.



## الشخير يهاجم هؤلاء الأطفال

قال الدكتور هيرمان جوزيف كال إن الشخير يهاجم الأطفال أيضاً، موضحاً أن الأطفال الأكثر عرضة للشخير هم الأطفال المصابين بسيلان الأنف التحسسي، وأمراض الجهاز التنفسي، وانخفاض توتر العضلات، وتضخم اللوزتين.

كما أن الأطفال المصابين بالسمنة هم الأكثر عرضة للشخير، وشق النوم والحنك والتلث الصبغي 21. كما أن استنشاق دخان السجائر يرفع خطر إصابة الأطفال بالشخير وانقطاع النفس أثناء النوم.

وأضاف طبيب الأطفال الألماني أن الشخير يحدث في المرحلة العمرية بين سنتين وثمان سنوات، محذراً من أن الشخير المتكرر المصحوب بانقطاع النفس أثناء النوم لدى الأطفال يرفع خطر إصابتهم بارتفاع ضغط الدم، كما أن اضطرابات النوم لها تأثير سلبي على جهاز المناعة والجهاز القلبي الوعائي والأبيض والحالة المزاجية للأطفال.

ويستلزم الشخير لدى الأطفال استشارة الطبيب إذا كان يحدث بمعدل ثلاث ليالٍ أو أكثر في الأسبوع وكان مصحوباً بانقطاع النفس أثناء النوم والنوم برقية ممدودة والتنفس من الفم والصداع عند الاستيقاظ والتعب والنعاس أثناء النهار، بالإضافة إلى التغيرات السلوكية.

## الإمساك لدى الأطفال... متى يستلزم استشارة الطبيب؟

قالت الجمعية الألمانية لطب الجهاز الهضمي إن الإمساك لدى الأطفال له أسباب عدة مثل قلة الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية وقلة السوائل وقلة الحركة.

وأضافت الجمعية أن الإمساك لدى الأطفال قد يرجع أيضاً إلى قلة النوم والتوتر النفسي بسبب مشاكل أسرية أو مشاكل في المدرسة، كما أنه قد ينذر بالإصابة بأحد الأمراض مثل التهاب في منطقة العضة المعاصرة.

وشددت الجمعية على ضرورة استشارة الطبيب إذا كان معدل التبرز أقل من 3 مرات أسبوعياً مع معاناة الطفل من آلام بطن شديدة وآلام أثناء التبرز وفقدان الشهية وتصلب البطن.

وإلى جانب العلاج الدوائي، يمكن مواجهة الإمساك لدى الأطفال من خلال تناول الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية مثل منتجات الحبوب الكاملة والخضروات والفواكه وشرب السوائل على نحو كاف والمواظبة على ممارسة الأنشطة الحركية وأخذ قسط كاف من النوم مع البعد عن التوتر النفسي.



# منوعات الفكر 22

بحضور نهيان بن مبارك

## إيقونة إكسبو دبي قبة «ساحة الوصل» تحتفي بخريجي الجامعة الكندية دبي

نهيان يشيد بمبادرة الجامعة الكندية باختيارها إكسبو 2020 دبي ليكون مكانا لحفل التخرج



يتفوق على دفعة برج خليفة لعام 2020، ومع ذلك فقد فعلتها الجامعة مرة أخرى، ووجدنا أنفسنا في هذه اللحظة التاريخية بحضور الأب المؤسس للتعليم العالي في الإمارات، معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان، في إكسبو 2020، لتصبح خريجي دفعة (قبة ساحة الوصل) في ختام الحفل، سلم معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان شهادات التخرج والدرجات العلمية لـ 406 خريجا وخريجة من عدد من

الدائم نحو الأفضل، بالإضافة إلى علاقاتها المتنامية مع مؤسسات المجتمع، وافتتاحها الواسع والرشيدي على كافة إنجازات التطور العلمي والمعرفي والتقني في العالم أجمع. وهنا معالي الشيخ نهيان الخريجون والخريجات على هذا الإنجاز الرائع، وحُتم ليكونوا خير ممثل لجامعتهم وأن يكونوا رُسل محبة وتعاون وسلام من الإمارات إلى العالم يساهموا في بناء علاقات مع الجميع على أسس إنسانية نبيلة. وعبر السيد بطي سعيد الكندي رئيس مجلس أمناء الجامعة في الكلمة التي ألقاها في الحفل عن فخره بتخريج كوكبة جديدة من طلبة الجامعة الكندية دبي من قلب إكسبو 2020 في ساحة الوصل، هذا الحدث الذي أثبتت قيادة دولة الإمارات العربية المتحدة برئاسة صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة "حفظه الله ورضاه"، وصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، وصاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي، أنه حدث استثنائي.. توج إنجازات الخمسين عاماً الماضية وأصبح بوابة للانطلاق نحو مئوية إمارات المستقبل. وتقدم السيد بطي بالشكر للقيادة الرشيدة على أصالة ماضيها وقراءة حاضرها واستشرافها

إكسبو 2020 دبي ليكون مكانا يحتضن هذا الحفل البهيج، والذي تستقي منه الجامعة استشرافاً للمستقبل وكونه محضناً لاكتساب المعارف وتبادل الخبرات، وعمق مبادئ الحوار والتواصل والتشاور والمشاركة بين البشر في كل مكان. وقال معالي: "إن احتفالكم اليوم، هنا في إكسبو 2020 دبي، إنما هو دليل قوي على قناعتكم الكاملة بأن الخريجين والخريجات، بما لديهم من قدرة ومبادرة، قادرين على أن يكونوا دائماً في المقدمة والطليعة في نشر قيم التعارف والسلام والتكاتف للعيش المشترك، بين الأمم والشعوب". مؤكداً على أن الاحتفال بتخريج هذه الدفعة في هذا المكان المتميز إنما هو رسالة مهمة تبعث بها الجامعة من الإمارات إلى العالم كله، ونحن في بداية العام الواحد والخمسين في تاريخ هذه الدولة الرائدة، فحواها التسامح والسلام، ورسالة خير ونماء وأخوة وسعادة ورغبة أكيدة في تحقيق مستقبل ناجح للجميع في كافة أرجاء العالم. وأثنى معاليه في كلمته على الجامعة الكندية دبي وسيرها قديماً في تحقيق النجاح والتميز في كافة برامجها وعملياتها، ويشهد على ذلك طلابها وخريجوها وحرصها القوي على التطوير

•• دبي - إكسبو - الفجر  
رسالة إكسبو - محمد جاهين  
محمد معين الدين

## نائب الأمين العام للأمم المتحدة تفتتح بوابة الدخول إلى إكسبو 2020 دبي إيداناً بانطلاق فعاليات أسبوع الأهداف العالمية

المشاركة إلى شركات واستثمارات تحسن حياة الناس بشكل ملموس في كل مكان. ومع دمج الأهداف العالمية في جميع فعاليات إكسبو 2020، لا يمكنني التذكير في مكان أكثر ملاءمة لنا لتجديد التزامنا المشترك بالوفاء بالوعود التي قطعناها على أنفسنا في عام 2015. ويهدف أسبوع الأهداف

والزوار في قبة الوصل، سلطت فيه الضوء على ضرورة العمل الجماعي لتحقيق أهداف التنمية المستدامة السبعة عشر، والتي تمثل مخططاً للإنسان وكوكب الأرض والأزدهار. وقالت معالي أمينة محمد: "إن الأمر مشترك لكل واحد منا، أفراداً وجماعات، لتحويل هذه



•• دبي - الفجر

افتتحت معالي أمينة محمد، نائب الأمين العام للأمم المتحدة، بوابة الاستدامة رسمياً في إكسبو 2020 دبي، بالتزامن مع انطلاق فعاليات أسبوع الأهداف العالمية. وأثقت معالي أمينة محمد خطاباً أمام أعضاء الوفود المشاركة



## عروض الـ «كيه-بوب» الكورية تلهب حماس جمهور إكسبو 2020 دبي

للحضور، وقالوا: "نحن هنا للمرة الأولى في دبي، وقد أصعبنا بهذه المدينة المختلفة والرائعة، كما أصعبنا بحمايتكم لقاءاتنا، وللاستماع إلى موسيقى الكيه-بوب". وأدت الفرقة عدداً من أغانيها الحماسية، من بينها الأغنية الشهيرة "All Day"، التي تنصح بالتركيز على الحاضر وعدم القلق بشأن المستقبل. وبالرغم من تواصل هطول الأمطار، فقد واصل الجمهور استمتاعه بالعروض الموسيقية، فاستقبلت الغنية، وكاتبة الأغاني، والملحنة، والراقصة سونمي، التي قدمت مزيجاً الخاص من الأغاني التي تجمع بين موسيقى البوب والديسكو وغيرها الكثير، وأهبت المسرح بحركاتها الراقصة. وزاد الحماس بدخول فرقة ستراي كيدز، وهم سفراء الجناح الكوري في إكسبو 2020 دبي، وسط الكثير من الإبهار البصري، من خلال المؤثرات الضوئية. ورحبت الفرقة المكونة من ثمانية أعضاء بالجمهور، ووجهت لهم كلمات شكر وامتنان لتواجدهم في هذا الاحتفال الكوري بامتياز. واختتم الحفل الغني الشهير ساي، المعروف بأغنيته "غانغنام ستايل"، حيث بدأ حديثه بالترحيب بخامسة من جاي إن، رئيس جمهورية كوريا، ثم قال: "بسبب جاذبة كوروننا، لم أصدق على خشبة المسرح لعامين. وجودي هنا اليوم يجعلني عاجزاً عن الكلام. فنتألمكم وحضوركم بهذا العدد، وظهرتكم محبتي لي، كل ذلك يشعري بسعادة غامرة. فشكراً للجميع!". وأعرب ساي عن دهشته من معرفة الجمهور لكل معنى كوري اعلى النصة أثناء الحفل، بالإضافة إلى معرفتهم كلمات الأغاني.

## بمشاركة 70 شركة تجارب مميزة تسلط الضوء على الثقافة الكورية في معرض كوريا للابتكار في إكسبو 2020 دبي

الكورية ومشاركتها على استغرام، ثم الحصول على هذا الجائزة، وذلك في منصة التجارب والأنشطة. يضم المعرض أيضاً منصات خاصة بالخدمات السياحية، مثل منصة المراكز والمشاريع السياحية، ومنصة شركات السياحة والسفر، بالإضافة إلى منصة تصوير فنون الخدع البصرية بتقنية AR، وغيرها من المنصات المميزة. يجمع جناح جمهورية كوريا، الواقع في منطقة التنقل، الفن والثقافة ونمط الحياة الكوري في مكان واحد، حيث تعكس مكعبات دوارة صوراً متغيرة باستمرار على واجهات الجناح الخارجية. وستكون بانتظار زوار جناح جمهورية كوريا في إكسبو 2020 دبي لوحة تنبض بالفن والثقافة ورؤى المستقبل.

المدينة، التي تعتبر ثاني أكبر المدن في كوريا الجنوبية، وهي تحول إلى مدينة عالمية تتمتع بالانفتاح والضيافة والتنوع. وتسمى بوسان إلى التحول لمدينة ذكية مستقبلية صديقة للبيئة باستخدام التكنولوجيا الرقمية الكورية. وعن هذا القسم المميز في جناح اللايف ستايل، قال الكوري ثروميان تشو، المشارك في الترويج لبلدية بوسان: "هدفنا الرئيسي من خلال المشاركة في إكسبو 2020 دبي هو الترويج لبلدية بوسان كوجهة سياحية مميزة، وذلك عبر استعراض الثقافة والتاريخ والمزايا الخاصة التي تتمتع بها المدينة، بهدف الترويج لجاذبية الحدث الدولي إكسبو 2030 الذي تسعى بوسان لاستضافته. نهدف أيضاً من خلال تسليط الضوء على مدينة بوسان إلى خلق المزيد من الوظائف وفرص الاستثمار في الاقتصاد والصناعة للناس في جميع أنحاء العالم". يحظى زوار إكسبو 2020 دبي أيضاً بالعديد من التجارب المتنوعة والمثيرة، التي تقدم مجاناً في معرض كوريا للابتكار، بالإضافة إلى تجربة التقاط الصور مع مشاهير الدراما

يتمثل الجناح المؤلف من خمسة طوابق تطل على كوريا الجنوبية للمساهمة في قيادة البشرية نحو مستقبل أفضل، ويقوم بتصوير تصميمه على مفهوم الرقص الجماعي، ويسمى الجناح من خلال تصميمه ومعروضاته لتجسيد الحيوية الكورية على مساحة إجمالية تزيد على 5200 متر مربع. وتحت شعار "كوريا الذكية تحرك العالم نحو"، سيعمل هذا البلد - الذي يشتهر بقدراته التكنولوجية - على استضافة فعاليات متنوعة تستفيد من الشعبية المتنامية لفنونها في السينما والتلفزيون والموسيقى.

## ضمن فعاليات معرض إكسبو دبي 2020 كومفيتا ومايكروسوفت تتعاونان في تجربة تذوق العسل بين العالمين الواقعي والافتراضي في جناح نيوزيلندا

بالنسبة إلى عشاق العسل وذوافة الطعام في الإمارات العربية المتحدة. الحجز ضروري. إلى جانب مشاركتها في تايست أوف نيوزيلندا، كومفيتا عضواً من مجموعة كير كولكتيف Care Collective، التي تُمثّر إحدى أبرز الجهات الراقية والموردين لجناح نيوزيلندا الكائن في منطقة الاستدامة من إكسبو 2020.

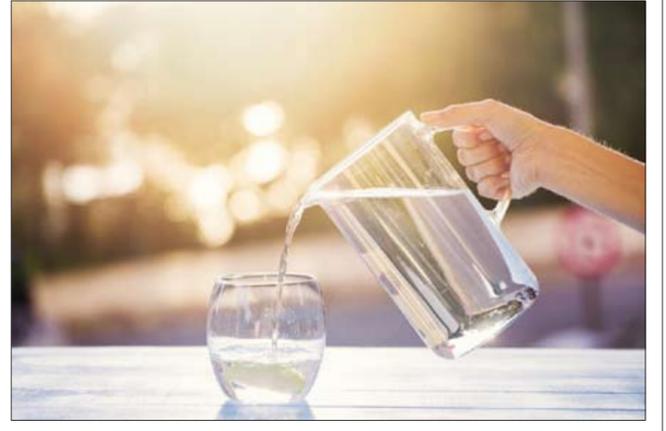
التي تجري من اليوم 18 يناير ولغاية 20 يناير 2022 ضمن إطار احتفالات تايست نيوزيلندا التي تقام في جناح نيوزيلندا. وفي هذه المناسبة، يستخدم المتجر الوقت المتاح للحواس تقنية هولولنز الأكثر حداثة لتتيحاً للزوار فرصة استكشاف عالم النحل من داخل سعاتهم، ليتعرفوا إلى أصول عسل مانوكا ونكهاته ووفائه وقوة التحمل والطبيعة. إنها تجربة تفاعلية لا تنفد

•• دبي - الفجر  
تتعاون علامتا مايكروسوفت وكومفيتا في هذا الشهر ليبت روح من الحداثة على تجربة تذوق الطعام التقليدية، استعداداً لاستضافة محطة لتذوق العسل تجمع ما بين العالمين الواقعي والافتراضي في معرض إكسبو دبي 2020. تندرج هذه الفعالية

# منوعات الفكر

23

أنتجت الدراسات توصيات مختلفة على مر السنين بشأن كمية الماء الموصى بشربها يوميا، لكن الاحتياجات الفردية من المياه تعتمد على العديد من العوامل في الواقع. ولا توجد صيغة واحدة تناسب الجميع. لكن معرفة المزيد عن حاجة الجسم للسوائل سيساعد على تقدير كمية الماء التي يجب شربها كل يوم.



هل تشرب ما يكفي من الماء؟

## خير يكشف عن أفضل الطرق للحفاظ على ترطيب الجسم



على الكثير من السوائل، ولكنها تحتوي أيضا على الكثير من الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة التي يمكنك استخدامها لتحسين صحتك. -اشرب الكهارل بعد التمرين: عندما تتمرّن، تفقد كمية من الماء أكثر من المعتاد من خلال العرق، لذلك تحتاج إلى شرب المزيد لاستعادة مستويات الترطيب لديك. ويشرح كريس: "أثناء التمرين، تفقد الماء بسرعة، لذا عليك الاستمرار في شرب الماء قبل التمرين وأثناءه وبعده. وبالنسبة للرياضيين، تساعد المشروبات الرياضية التي تحتوي على كربوهيدرات والكتروليتات إضافية على ترطيب الجسم وتحسين الأداء".

فيما يلي أهم نصائح كريس للبقاء رطبا: -اشرب كوبا من الماء أول الأمر في الصباح: حتى لو لم تشعر بالعطش عند الاستيقاظ، فإن تجديد السوائل بعد ثمانية ساعات من عدم استهلاك أي ماء هو الأمثل لغسل الجسم والحفاظ على استمرار عمل الأعضاء. إن شرب كوبين إلى ثلاثة أكواب من الماء بشكل صحيح يساعد في تحريك الأمعاء السفلية بانتظام في الصباح تناول وجبة خفيفة من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الماء: بعض الأطعمة، وخاصة الفواكه، مليئة بالماء ويمكن أن تساعدك على تحقيق هدف الترطيب. ويقول كريس: "بعض الأطعمة الغنية بالمياه تشمل البطيخ، والخس، والكرفس، والتفاح، والخوخ، والتوت، والبرقوق. والأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الماء لا تحتوي فقط

ويشار إلى أن شرب أكثر من ذلك إما أنه لا طائل من ورائه أو يمكن أن يسبب بعض الضرر. وهناك مقياس آخر جيد لمعرفة ما إذا كنت تشرب الكثير من الماء وهو عدد مرات التبول، حيث يوضح كريس أن المعدل الطبيعي للتبول من أربع إلى ست مرات في اليوم.

ما هي كمية الماء التي يجب أن تشربها؟ يحتوي الجسم على حوالي 60% من الماء، وكل يوم تفقد الماء من خلال التنفس والتعرق والتبول. ولكي يعمل جسمك بشكل صحيح، يجب عليك تجديد إمدادات المياه عن طريق تناول المشروبات والأطعمة التي تحتوي على الماء. وفي حين أنه من المهم حقا لصحتك أن تشرب الكمية الموصى بها من الماء يوميا (ثمانية أكواب من الماء، أو نحو لثلاثين)، لا يهم مقدار ما تشربه فقط. وهناك سؤال لا يقل أهمية عن الكمية التي تحتاجها يوميا من الماء وهو: هل تشرب الماء بطريقة صحيحة؟ ويشرح كريس ساندروز، خبير الترطيب في Radnor Hills، قائلا: "تستطيع كلباتك معالجة ما يصل إلى 800 مل من الماء في ساعة واحدة. وإذا كنت تشرب الماء بكميات زائدة عن ذلك، فسوف يمر ببساطة عبر كليتيك دون إعادة امتصاصه لاحقا. وفي أسوأ الحالات، يمكن أن يؤدي إلى التورم". ولذلك، في حين تم التأكيد بحق أنك بحاجة إلى شرب نحو 6 إلى 8 أكواب من الماء يوميا، فإن شرب كمية كبيرة من الماء في تناوب سريع لن يفيدك كثيرا.



## 4 مكونات يمكن أن تزيد متوسط العمر المتوقع

تظهر دراسات لا تعد ولا تحصى فوائد طول العمر الناجمة عن اتباع نظام غذائي تيمنا بحمية البحر الأبيض المتوسط. وكشف الدكتور سيمون بول، طبيب عام ومؤلف كتاب The Real Mediterranean Diet، أن هناك

4 مكونات "سوبر ستار" موجودة في حمية البحر الأبيض المتوسط والتي قد تكون مسؤولة عن هذا التأثير.



ومع ذلك، كما أوضح، فإن المركبات المضادة للأكسدة والمضادة للالتهابات المسماة ببوليفينول، هي الأكثر أهمية للصحة. وأوضح بول أن "زيوت الزيتون البكر عالية الجودة التي تتميز بللمسة من المرارة ونكهة الحر، من المعروف أنها غنية بالبوليفينول". وتابع: "إن سكان منطقة البحر الأبيض المتوسط يحضرون دائما وجباتهم بزيت الزيتون البكر الممتاز، ومزيج البوليفينول من الزيت والخضروات الملونة المطبوخة معا له فوائد أقوى مضادة للالتهابات".

من جامعة هارفارد وصفت فوائده ليس فقط في الوقاية من أمراض القلب والسمنة والسكري والسرطان، ولكن أيضا وجدت ارتباطات مع انخفاض معدل الوفيات ومع زيادة طول العمر. وأوضح سيمون: "بالطبع، هناك العديد من الأطعمة في هذا النظام الغذائي النباتي التقليدي واللون والليذ الذي تساهم في فوائده الصحية، بما في ذلك العديد من الخضروات والفواكه والبقوليات والحبوب الكاملة والمأكولات البحرية وكذلك الأعشاب والتوابل".

ومع ذلك، هناك العديد من المكونات الفردية المرادفة لنظام حمية البحر الأبيض المتوسط والتي تبرز على أنها "نجوم مغذية"، وقد تساهم بشكل خاص في تأثيراتها، كما أشار دكتور بول. وفيما يلي أفضل 4 مكونات:



المغنيسيوم والكالسيوم بالإضافة إلى العديد من البوليفينول المضاد للأكسدة".

**المكسرات** - أفاد بول أن إحدى الدراسات المديدة التي أظهرت فوائد حمية البحر الأبيض المتوسط كانت الدراسة الأولية التي أظهرت انخفاضا في أمراض القلب والسكتات الدماغية والوفيات الإجمالية بنسبة تصل إلى ثلاثين بالمائة. ويبدو أن إحدى المجموعات في الدراسة اكتسبت فوائد إضافية من حصة يومية بحجم 30 غراما من البندق والجوز واللوز.

وأضاف بول: "لا تحتوي المكسرات على الكثير من الألياف، فحسب، بل يمكن أن تكون أيضا مصدرا رائعا للدهون الصحية بما في ذلك أوميغا 3 وأوميغا 6 والدهون المتعددة غير المشبعة وكذلك الفيتامينات والمعادن والبوليفينول المضادة

**زيت الزيتون البكر الممتاز** أوضح بول أن "زيت الزيتون البكر الممتاز هو المصدر الرئيسي للدهون الأحادية غير المشبعة الصحية في حمية البحر الأبيض المتوسط ومصدر كبير لفيتامين E".







## الهيدروجين من مصادر الطاقة الخضراء التي تعزز مسيرة الإمارات في التحول الأخضر

### سهيل المزروعي لـ «وام»: أبو ظبي للاستدامة منصة عالمية تدرش عهداً مشرقاً جديداً من التنمية المستدامة

**- الإمارات تمتلك أول محطة في الشرق الأوسط لإنتاج الهيدروجين الأخضر**

**- أبو ظبي للاستدامة يجسد جهود الإمارات الرائدة ورؤيتها الاستراتيجية لبناء مستقبل أكثر استدامة**

•• أبو ظبي-وام:

أكد معالي سهيل بن محمد فرح فارس المزروعي وزير الطاقة والبنية التحتية أن أسبوع أبو ظبي للاستدامة منصة عالمية تدرش عهداً مشرقاً جديداً من التنمية المستدامة بما يجسد جهود الإمارات الرائدة على مستوى العالم ورؤيتها الاستراتيجية لبناء مستقبل أكثر استدامة للإنسانية جمعاء بمشاركة.

وقال معالي وزير الطاقة والبنية التحتية في تصريحات لوكالة أنباء الإمارات «وام» بمناسبة انطلاق فعاليات أسبوع أبو ظبي للاستدامة 2022 أن دولة الإمارات بتوجهات ورؤى قيادتها الرشيدة تعد من الدول الرائدة عالمياً في استخدام مصادر الطاقة الخالية من الكربون بما في ذلك الطاقة النووية السلمية إذ أصبحت أول دولة في الشرق الأوسط تصيف الطاقة النووية إلى شبكتها الكهربائية بتشغيل محطة «بركة».

وأضاف معاليه أن دولة الإمارات تولي اهتماماً كبيراً بتبني مصادر الطاقة بما يسهم في تحقيق التوازن بين التنمية المستدامة والحفاظ على البيئة وفق خطة مدروسة تهدف إلى توسيع مجالات استخدام الطاقة الصديقة للبيئة حيث تستهدف تغطية نصف احتياجاتنا من الطاقة من مصادر متجددة. وأضاف معالي وزير الطاقة والبنية التحتية إلى أن دولة الإمارات تمتلك استراتيجية واضحة للتحول

الأخضر بدأت باستثمارات في الطاقات الخضراء والذي توج بالترام الدولة بتحقيق تحقيق الحياد الكربوني بحلول العام 2050.. مشيراً إلى أن الهيدروجين يعد مصدراً من مصادر الطاقة الخضراء التي تعزز مسيرة الإمارات في التحول الأخضر حيث تمتلك الإمارات أول محطة في الشرق الأوسط لإنتاج الهيدروجين الأخضر إذ تستهدف أن تصبح ضمن الدول الصادرة للهيدروجين وتستهدف حصة سوقية تصل إلى 25% من سوق الهيدروجين العالمي.

وذكر معالي سهيل المزروعي أن الإمارات لديها خريطة طريق لتحقيق الريادة في مجال الهيدروجين والمساهمة في تحقيق الحياد المناخي بما يعزز مكانتها كمصدر عالمي موثوق للهيدروجين وذلك في إطار ترسيخ توجهات القيادة الرشيدة بتعزيز الحلول المستقبلية لتحديات المناخ العالمية حيث أطلقت وزارة الطاقة والبنية التحتية حزمة من المبادرات التوعوية والمشاريع الطموحة لا سيما المرتبطة بالطاقة النظيفة الهادفة إلى دعم مبادرة الإمارات الاستراتيجية للحياد المناخي 2050. وأوضح معاليه أن الطاقة الشمسية والوقود النووي السلمي والهيدروجين تلعب أدواراً فاعلة كونها أكبر ضامن لتسليم الجهود العالمية للتحول من الكربون مشيراً إلى أن تقدم الدول يقاس بتبني مصادر الطاقة وكميات الانبعاثات لديها.

## انطلاق فعاليات القمة العالمية لطاقة المستقبل 2022 في أبو ظبي

•• أبو ظبي-وام:

انطلقت أمس فعاليات القمة العالمية لطاقة المستقبل 2022 ضمن أسبوع أبو ظبي للاستدامة، وتستمر الفعاليات التي تركز على موضوعات الطاقة والاستدامة وتستضيفها شركة أبو ظبي لطاقة المستقبل «مسدر» إلى 19 يناير الجاري في مركز أبو ظبي الوطني للمعارض.

تشارك 7 دول في فعاليات القمة، تعرض من خلال أجنحتها أحدث ابتكارات وتقنيات الطاقة النظيفة والاستدامة وتقدم القمة منصة تسهم في التواصل وإبرام الشراكات بين الأسواق الناشئة وجميع أنحاء الشرق الأوسط وإفريقيا وجنوب آسيا من جهة، والمستثمرين في مجال التكنولوجيا من أوروبا وأمريكا الشمالية وآسيا من جهة أخرى. ما يجعل القمة ملتقى يجمع التقنيات المبتكرة من كل أنحاء العالم بحيث يسهل اكتشافها والعمل على تسريع وتيرة التنمية المستدامة والمساعدة في معالجة تحديات تغير المناخ.

تنظم القمة العالمية لطاقة المستقبل 2022 أكثر من 200 جلسة تركز على موضوعات التنمية المستدامة وتحديات تغير المناخ، ويأتي على رأسها معرض الطاقة الذي يستضيف أكبر وأهم المعارض في قطاع الطاقة المتجددة، ويشمل برنامج القمة كذلك الفعاليات والآلية: منتدى الطاقة الشمسية والطاقة النظيفة، لدعم كفاءة أنظمة الطاقة الشمسية على المدى الطويل باستخدام الرقمنة والتحول الرقمي إضافة إلى منتدى EcoWASTE: استخدام التكنولوجيا في إدارة النفايات واستعراض المعدات المستخدمة في هذا

الجال وكيفية تشغيلها آلياً إضافة إلى منتدى الماء: طريق الابتكار السريع وأنظمة معالجة مياه الصرف والاستفادة منها إضافة منتدى المدن الذكية؛ التوائم الرقمية فضلاً عن منتدى المناخ



بعد الدورة السادسة والعشرين من مؤتمر الأطراف في اتفاقية الأمم المتحدة الإطارية بشأن تغير المناخ «كوب-26»، كما سيمهد الطريق لمؤتمر الأطراف «كوب-27» الذي تستضيفه مصر في عام 2022 و«كوب-28»، الذي تستضيفه دولة الإمارات في عام 2023.

وتضم قائمة فعاليات قمة أسبوع أبو ظبي للاستدامة العديد من الجلسات الحوارية المهمة التي تتناول موضوعات تشمل التحول في قطاع الطاقة العالمي، ومستقبل النقل وحلقة الطاقة والصحة والتقاط الكربون وتخزينه، والاقتصاد الأزرق وتنامي الاهتمام بتطبيق المايور البيئية والاجتماعية والحوكمة في عملية اتخاذ القرار.



موضوعات طاقة المستقبل والاستدامة حيث تتناول سلسلة الفعاليات التي تنظمها التحديات العالمية والوسائل التي يمكن للعالم أن يتبناها من أجل بناء مستقبل مستدام.

البيئة، مخصص للاقتصاد الدائري من ثاني أكسيد الكربون إلى منتجات قيمة. وتعد القمة حدثاً مميزاً يجمع قادة الفكر في القطاع بهدف مناقشة

## التسجيل العقاري بالشارقة تطلق جائزة التميز العقاري لعام 2022



لجنة تحكيم من ذوي الخبرة والمعرفة والاطلاع والتجربة في هذا الجانب منها بضرورة اطلاع الراغبين في المشاركة على متطلبات العامة للمشاركة في الجائزة ومن أهمها التأكد من التسجيل في الفئحة المناسبة للجائزة وتعبئة النموذج وفق المعايير المحددة من قبل الدائرة وصياغة محتوى الملفات بطريقة موجزة وواضحة ودقيقة قدر الإمكان ومراجعة ملف التقديم والتأكد من استكمال جميع المعلومات المطلوبة.

إلى استثمار عقاري مستدام يستند على فاعلية عناصر السوق العقاري وتشجيعهم على تحقيق التميز والإبداع في أهدافهم. وأشار إلى أن النجاح المتواصل الذي حققته الجائزة منذ إنطلاقها حتى الآن يلقي مسؤولية إضافية ومستمرة نحو إيجاد الوسائل والآليات الكفيلة باستقطاب المزيد من المشاركين وتوفير مجالات تحفيز إضافية لهم والعمل على خلق مساحات إبداع جديدة تواكب متغيرات السوق وتطورات التكنولوجيا واحتياجات المتعاملين والعاملين فيها وهو ما ينحسب في نهاية الأمر في توفير بيئة حاضنة للاستثمار العقاري في الإمارة جسداً. في الوقت نفسه توجهات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم إمارة الشارقة وسمو الشيخ سلطان بن محمد بن سلطان القاسمي ولي عهد

الشامسي مدير عام دائرة التسجيل العقاري بالشارقة حرص الدائرة على تنظيم جائزة التميز العقاري سنوياً ويتم الإعلان عنها في بداية كل عام وفي تدرج ضمن فعاليات الجائزة منذ إنطلاقها حتى الدائرة وبرامجها الرئيسية الرامية نحو المساهمة في تعزيز الكفاءة الرموقة لإمارة الشارقة في القطاع العقاري ودعم المناخ الناجمة للمؤسسات والشركات العاملة في هذا السوق الحيوي وهو ما يسهم في توسيع وإبراز أفضل الممارسات والتجارب في هذا الجانب، ودفع الآخرين نحو المشاركة مستقبلاً وبمدى المزيد من الجهد والتميز في عملهم. وأضاف الشامسي أن الدائرة تسعى إلى إثراء النافس الخلاق فيما بين المشاركين في الفئات المختلفة للجائزة بما فيها المكاتب والشركات وجميعيات الملاك وهو ما يحقق طلععات الدائرة في الوصول



الشارقة-وام: أطلقت دائرة التسجيل العقاري بالشارقة نسختها الجديدة من جائزة التميز العقاري لعام 2022 حيث من المقرر فتح باب التسجيل للمشاركين مختلف الفئات اعتباراً من أمس ويستمر حتى 28 فبراير المقبل على أن تنطلق بعدها مرحلة تقييم المشاركات والمكاتب المقدمة قبل إعلان أسماء الفائزين بالجائزة في مايو المقبل. وقال سعادة عبدالعزيز أحمد

# منوعات

## العقار

### الدار تطلق مشروعاً مستداماً لخفض استهلاك الطاقة بنسبة 20% عبر محفظة أصولها

•• أبو ظبي-وام:

أعلنت شركة الدار العقارية «الدار» عن إطلاق مشروع مستدام لتعزيز كفاءة إدارة استهلاك الطاقة في خطوة بارزة تهدف من خلالها إلى خفض استهلاك الكهرباء بنسبة 20% عبر 80 أصلاً من محفظتها، بما في ذلك الفنادق والمدارس والأصول التجارية والمنشآت الترفيهية والمعارات السكنية والتجزئة. وبجانب المساهمة في تقليص البصمة الكربونية للشركة، سيساهم المشروع في تمكين الدار من تحقيق وفورات تصل إلى 40 مليون درهم سنوياً ضمن ميزانية تكاليف استهلاك الطاقة.

وتهدف الدار من خلال هذا المشروع إلى تقليل انبعاثاتها من الكربون عبر محفظة أصولها بواقع 80 ألف طن، وخفض استهلاك الكهرباء بما يصل إلى 110 جيجاجوات-ساعة، واستهلاك المياه بمقدار 886 ألف متر مكعب، بالإضافة إلى ترشيد استهلاك المياه المبردة بمقدار 23 مليون طن تبريد بالساعة، وخفض استهلاك الغاز الطبيعي بواقع 726 ألف متر مكعب سنوياً.

وقال جريج فيور، الرئيس التنفيذي للشؤون المالية والاستدامة في الدار العقارية: «انطلاقاً من مسؤوليتنا المجتمعية كشركة رائدة في القطاع العقاري، نضع ضمن أولوياتنا الرئيسية أهمية اتخاذ تدابير استباقية للحد من الانبعاثات الكربونية.. وإنا نهدف من هذه المبادرة الرئيسية تحقيق هدفنا المتمثل في اكتساب رؤية شاملة وواضحة حول استهلاك الطاقة واعتماد الآليات والتدابير اللازمة لضمان تعزيز كفاءة محفظة أصولنا المملوكة والمدارة». وقد حققت الدار مستويات متقدمة ضمن هذه السيرة، خاصةً بعدما تعاونت مع العديد من الشركات الدولية الرائدة في قطاع خدمات الطاقة لمساعدتها في تقليل انبعاثات استهلاك الطاقة بشكل كبير».

وأضاف: «مثل هذه المشاريع، التي تحقق آثاراً إيجابية ملموسة على البيئة، ستعزز كفاءة أعمالنا وترتقي بمستويات نجاحنا.. كما أنها تقدم نموذجاً مثالياً حول توظيف الوقت والجهد المبذولة بشكل أمثل ضمن مبادرات الاستدامة، من أجل تحقيق عوائد مالية كبيرة وبما يتماشى مع الأولويات المجتمعية على نطاق أوسع وأشمل».

وبناءً على عمليات التدقيق المتقدمة التي أجراها عدد من الشركاء الحديدين، أبرمت الدار عقوداً لمدة خمسة أعوام في مجال تعزيز كفاءة استهلاك الطاقة مع أربع شركات متخصصة في قطاع خدمات الطاقة، بما فيها «سيمز»، «إنو»، و«إنجي»/ بالتعاون مع «تبريد»/ «جونسون كونترولز» بالتعاون مع «تحالف من أجل الاستدامة العالمية».. وستتضمني تحت مسؤولية كل شركة إدارة أنظمة الطاقة ضمن عدد من الأصول، في حين تم تعيين «جي آر إف إن إنترناشونال» كجهة استشارية لإدارة هذا المشروع المستدام.

وستشهد المرحلة القادمة من هذا المشروع قيام الشركات الأربع بتنفيذ حزمة من المشاريع التطويرية من هذا المشروع بقيمة 80 أصلاً، والتي من المتوقع إنجازها بحلول الربع الثالث 2022.

وعقب اكتمال هذا المشروع المستدام، ستحقق هذه الشركات وفورات مضمونة في استهلاك الطاقة على مدار خمس سنوات، والتي سيتم قياسها والتحقق منها وفقاً للمعايير والتوجيهات الإرشادية الواردة في البروتوكول الدولي لقياس الأداء واعتماده IPMVP.

ويأتي هذا المشروع المستدام لتعزيز كفاءة إدارة الطاقة متماشياً مع استراتيجية الدار نحو تحقيق الاستدامة الشاملة، كما ينسجم مع أهدافها المنشودة نحو ترشيد استهلاك الطاقة وخفض بصمتها الكربونية بحلول العام 2025.

### انطلاق الدورة الرابعة من ملتقى أبو ظبي لتمويل المستدام 19 يناير الجاري

•• أبو ظبي-وام:

يستضيف سوق أبو ظبي العالمي فعاليات ملتقى أبو ظبي لتمويل المستدام في 19 يناير الجاري والذي يعد أول حدث ومنصة في دولة الإمارات مختصة في التمويل المستدام ومعايير الاستدامة تحقق حياد كربوني. ويعد ملتقى أبو ظبي لتمويل المستدام امتداداً استراتيجياً لبرنامج سوق أبو ظبي العالمي بدعم المبادرات الاستراتيجية في دولة الإمارات العربية المتحدة بحلول عام 2050 وتعزيز وتطوير اقتصاد مزدهر مستدام. وأعلن سوق أبو ظبي العالمي عن تعاونه مع AirCarbon Exchange ACX للحصول على حالة حياد الكربون من خلال أحد برامج التوعوي، وسيتم ذلك عن طريق شراء أرصدة الكربون من مشروع يسمى لتقليل أو امتصاص انبعاثات الكربون، ويجمع الملتقى بدورته الرابعة صانعي القرار من القطاع الحكومي حول العالم وكبار المستثمرين المؤسسيين العالميين والجهات التنظيمية والمؤسسات المالية ورجال الأعمال والمبتكرين مشاركة أفضل الممارسات والتجارب ومناقشة التحديات التي يواجهها القطاع، فيما سيفتح الحدث المجال أمام مجالات جديدة من التعاون الدولي لزيادة الجهود التي تعزز التمويل المستدام وتسريع تدفق رأس المال نحو الاستثمارات والمشاريع المستدامة. وقال سعادة أحمد جاسم الزعابي، رئيس مجلس إدارة سوق أبو ظبي العالمي، يأتي تسهيل التمويل المستدام والتشجيع على الاستثمارات المسؤولة ضمن مهام السوق وأولوياته الرئيسية، فضلاً عن حرصنا على التطرق لمخاوف تغير المناخ والاستدامة التي تؤثر على القطاع المالي والاقتصاد الرفاهية على المدى الطويل في دولة الإمارات العربية المتحدة ومعالجتها. فإنه لطلنا كانت الدولة سباقاً وذات رؤية مستقبلية في مشاركتها وأعمالها نحو تعزيز الاستدامة، والتي يعد أبرزها المبادرة الاستراتيجية لتحقيق الحياد المناخي بحلول 2050 وكونها الدولة الضيفة من مؤتمر الدول الأطراف في اتفاقية الأمم المتحدة الإطارية بشأن تغير المناخ COP28.

وأضاف أن سوق أبو ظبي العالمي، يواصل بصفته مركزاً مالياً دولياً متطوراً، جهوده لدعم التنوع الاقتصادي في أبو ظبي وتعزيز التزام دولة الإمارات نحو مستقبل أكثر استدامة. إن انخفاض البصمة الكربونية لـ ADSF ليس شيئاً ضرورياً فحسب، ولكنه أيضاً قرار تجاري صحيح.

### طاقة ومياه وكهرباء الإمارات تعلنان إصدار سندات خضراء لنور أبو ظبي بـ 2.6 مليار درهم

في يوليو 2019، وينتظر أن تحظى السندات بتصنيف إئتماني (BBB+) (Baa1) من «ستاندر أند بورز» و«موديز» على التوالي، وقد شهدت اكتتاباً زائداً بلغ 1.8 مرة للمستثمرين المحليين والإقليميين والدوليين الذين تقدموا بإجمالي طلبات اكتتاب بلغ إجماليها 1.26 مليون دولار. تحقق هذه الصفقة قيمة كبيرة لمساهمي شركة سويحان للطاقة الكهروضوئية وشركة مياه وكهرباء الإمارات باعتبارهما الشركتين المشتركتين في تمويل المشروع متطلباً مبادئ السندات الخضراء. وستستخدم عائدات هذه السندات حصرياً لإعادة تمويل القروض التي تم ترشيحها في العام 2017 لتشغيل محطة «نور أبو ظبي» وتشغيلها

المياه. تُعد «نور أبو ظبي» إحدى الركائز الرئيسية لتطوير قطاع الطاقة الشمسية في إمارة أبو ظبي والمشروع الأول من بين العديد من المشاريع الرائدة عالمياً الرائدة في دولة الإمارات التي تدفع عجلة التغيير في قطاع الطاقة وتُسهم في الحد من البصمة الكربونية. ويشكل الوصول إلى أسواق المستثمرين الدوليين والمستثمرين المهتمين بحوكمة الشركات والحوكمة البيئية والاجتماعية، ما يعزز الثقة بشركة «طاقة» وسجلها الحافل بالإنجازات. وسنواصل جهودنا في السنوات العشر المقبلة لتحقيق أهدافنا المتمثلة بالنمو المستدام وزيادة العوائد، مع التزامنا الثابت بحوكمة الشركات والحوكمة البيئية والاجتماعية لتصبح «طاقة» شركة المرافق الرائدة ذات البصمة الكربونية المنخفضة في أبو ظبي». ومن جانبه، قال عثمان آل علي، الرئيس التنفيذي لشركة مياه وكهرباء الإمارات: «يأتي إصدار السندات الخضراء لمحطة «نور أبو ظبي» بمثابة مبادرة رائدة تؤكد التزامنا بتطبيق الحلول المبتكرة والمستدامة في إنتاج الطاقة وتحلية





## خلال زيارة القنصل الهندي في دبي لمركز ديتك

# دبي للسليكون تتعاون مع مركز الهند للابتكار لدعم المشاريع الناشئة

دبي-الجزيرة:

وأضاف سعادته: "تعتبر دولة الإمارات مركزاً عالمياً للكفاءات والشركات العالمية، مما يوفر فرصاً نوعية للمواهب الهندية. ويحتضن مركز الهند للابتكار في جناح إكسبو 2020 دبي أكثر من 190 شركة هندية ناشئة. كما يوفر المركز ورش العمل والفعاليات والتواصل مع جهات مرموقة مثل واحة دبي للسليكون ومركز دبي للشرق الأوسط، حيث ناقش مع مسؤوليها فرص التعاون مع الواحة، ومركز ديتك، ومركز الهند للابتكار المتواجد ضمن إكسبو 2020 دبي. واستقبل الدكتور جمعة المطروشي، المدير العام لواحة دبي للسليكون، سعادة الدكتور أمان بوري القنصل الهندي بدبي ونائب المفوض العام للهند في إكسبو 2020، بحضور سيارتا باريلي، رئيس المستشارية القنصلية وغانم الفللسي، نائب رئيس أول التكنولوجيا وريادة الأعمال في واحة دبي للسليكون وعدد من المسؤولين من الجهتين. كما ضم الوفد ستة من المشاريع الناشئة التكنولوجية الهندية العاملة في قطاع تطبيقات السياحة والسفر، حيث قدموا أفكارهم التي يتطلعون إلى إطلاقها من واحة دبي للسليكون.

وقال سعادة الدكتور أمان بوري: "تعمل حكومتا الهند والإمارات على تعزيز الابتكار في البلدين والمساهمة في بناء عالم مستدام. وتعتبر الهند ثالث أكثر دولة صديقة لتأسيس المشاريع الناشئة في العالم، حيث سجلت 42 شركة "يونيكورن" جديدة في الهند عام 2021.

وأفكار المشاريع المستقبلية. وتضم البيئة الحبوبة للشركات الهندية الناشئة اليوم أكثر من 60 ألف شركة ناشئة مسجلة تمثل 628 مقاطعة في 28 ولاية وثمانية أقاليم اتحادية. وتعد الهند ضمن أفضل 50 دولة في مؤشر الابتكار العالمي (GII)، وهي ثالث أكثر دولة صديقة لتأسيس المشاريع الناشئة في العالم، والأولى على مستوى آسيا في هذا المجال. ورغم جائحة كوفيد-19، ظهرت 42 شركة "يونيكورن" جديدة في الهند في العام 2021، وهي الشركات الناشئة التي

ويقدم مركز الهند للابتكار في الجناح الهندي في إكسبو 2020 دبي، أفضل 500 شركة ناشئة من الهند. ويعمل المركز بتوجيه من القنصل العام للهند في دبي، الدكتور أمان بوري، وبدعم من الكفاءات الهندية خارج الدولة ومؤسسات استثمارية بارزة. كما يوفر المركز منصة للترويج للشركات الناشئة والمبتكرين من الهند، من خلال تعريفهم على مجتمع المستثمرين والممولين العالميين من خلال فعاليات وأنشطة خاصة بالشركات وقطاعات الأعمال مثل جلسات "إيفيت" لتقديم



يتجاوز رأس ماله مليار دولار، مما رفع العدد الإجمالي لتلك الشركات في الهند إلى 82. لتصبح في قائمة الدول الثلاث الأولى عالمياً في احتضان هذا النوع من الشركات الناشئة. ويعد مركز ديتك الأكبر من نوعه لدعم الشركات التكنولوجية الناشئة للشرق الأوسط، حيث يضم أكثر من 1000 شركة ناشئة من 75 دولة متخصصة في تصميم وتطوير حلول ذكاء اصطناعي.



المشاركة - و.ام:

أعلنت شركة آزاد شراء آخر قطعة أرض شاطئية في نخلة جميرا ضمن مشروع جزر النخيل المعلق بدبي. ويمثل هذا المشروع أول توسع للمطور العقاري الأخرى نمواً في الدولة خارج إمارة الشارقة ودخوله سوق العقارات الفاخرة في إمارة دبي. وأصبحت آزاد، عقب إنطلاقها في عام 2017 أكبر مطور عقاري على مستوى الإمارات الشمالية بعد إطلاق ثلاثة مجتمعات متكاملة في إمارة الشارقة بقيمة مبيعات إجمالية تبلغ 33 مليار درهم. وبلغت قيمة قطعة الأرض المشتراة 240 مليون

## أراد تستثمر 240 مليون درهم في جزيرة نخلة جميرا

درهم من شركة نخيل التطور العقاري المالك لمشروع جزيرة نخلة جميرا وتقع على الهلال الشرقي ضمن جزيرة نخلة وبمساحة 20.500 متر مربع مع إطلالات رائعة على برج خليفة وبرج العرب شرقاً وبقية أجزاء جزيرة نخلة ودبي مارينا إلى الجنوب والغرب. وتمت المباشرة بأعمال التصميم في مشروع آزاد الجديد متعدد الاستعمالات في نخلة جميرا والذي سيضم تجمعاً سكنياً فاخراً وواقعة من المرافق الترفيهية والمطاعم والقاهي وسيتم الإعلان عن التفاصيل كاملة عند إطلاق المبيعات والتي يتوقع أن تتم خلال الربع الثالث من 2022. وقال صاحب السمو الملكي الأمير خالد بن الوليد بن طلال نائب رئيس مجلس إدارة آزاد: "تمثل هذه الخطوة لحظة هامة في مسيرة شركة آزاد ستتيح لنا تنوع معروضنا العقاري والتوسع ضمن واحة من أكثر الأسواق العقارية تنافسية واحتراما على مستوى العالم... لافتاً إلى أن آزاد تبوأت مكانة مرموقة ضمن قطاع التطوير العقاري وابتانت تميز بسعة طيبة من حيث تسليم المشاريع المتكاملة ووفق أعلى

المعايير المتبعة حيث حققنا نمواً قياسياً خلال أقل من خمسة أعوام ونحن نتطلع إلى تحقيق منجزات مماثلة في سوق عقارات دبي". من جانبه قال أحمد الخشبي الرئيس التنفيذي في آزاد: "يشهد المناخ الاستثماري في دبي إنعاشاً كبيراً وذلك نظراً للأداء المتميز الذي حققته سوقها العقارية خلال عام 2021 فضلاً عن الإجراءات الميزة التي اتخذتها حكومة الإمارة لإستقطاب المزيد من المستثمرين ضمن هذا القطاع الحيوي ونحن لدينا علاقات قوية مع شركة نخيل ونتطلع إلى تعزيزها من خلال تطوير هذا المشروع العقاري الفاخر والمتميز وانا على ثقة بأنه سيتم الإعلان عن عدد من المشاريع الجديدة في دبي خلال عام 2022".

## خبراء: الشركات بين القطاعين الحكومي والخاص ضرورة حتمية للتحويل إلى الاقتصاد الدائري المستدام

دبي - و.ام:

أكد عدد من كبار الرؤساء والمديرين التنفيذيين وخبراء الاستدامة من الشركات الوطنية والعالمية في الدولة أهمية التعاون والعمل المشترك بين القطاعين الحكومي والخاص والمؤسسات المجتمعية، لتعزيز بناء ونمو الاقتصاد الدائري المستدام في الدولة وحول العالم، وتحقيق أهداف الاستدامة العالمية.

للدعم التحوّل إلى الاقتصاد الدائري، وكيف يمكن للاقتصاد الدائري أن يدعم الهدف رقم 12 من أهداف التنمية المستدامة العالمية، الذي يدعو الدول إلى "ضمان الاستهلاك والإنتاج المستدامين". وقال إبراهيم الزعبي: "باعتبارنا رواد الاستدامة في هذه المنطقة وبناءً على وعدنا بإعادة التفكير في كيفية استخدامنا للموارد، فإن إطلاق استراتيجية الشركة للاقتصاد الدائري يعد علامة فارقة في رحلة الاستدامة لدينا... ونحن نطمح بحلول عام 2030 إلى أن نرسخ ممارسات الاقتصاد الدائري في جميع الشركات العاملة في مصيغ عملياتها ومشاركة هذه الممارسات مع موردينا وعملائنا ومجتمعات الأعمال والحكومة لإحداث التغيير والتأثير المنشود".

وفي مداخلة "عن بعد"، تطرقت أنتونيا غيول إلى التحوّل الذي يجب أن تشهد أساليب الإنتاج التي لم تتغير منذ 250 عاماً، حيث أصبحت العلاقة بين الإنتاج والاستهلاك والاقتصاد العالمي قائمة على النمو أحادي الاتجاه، بسبب النمو المتسارع لأنشطة التصنيع الكثيف والنمو الاقتصادي والامتداد العمراني والتحصن من جهة، وفشل أساليب وطرق إدارة النفايات الفعالة، لهذا يعبر مفهوم "الاقتصاد الدائري" عن تبين غير مسبوق للتكنولوجيا في عمليات الإنتاج وإدارة المخلفات بنهج فعال ومستدام.

ووفقاً للمنتدى الاقتصادي العالمي، من المتوقع أن يساهم الاقتصاد الدائري بما يصل إلى 4.5 تريليون دولار في

الفوائد الاقتصادية في عام 2030. ومع ذلك، في حين أن 8.6 فقط من الاقتصاد العالمي يصنف بأنه دائري، لذلك فإنه سيطلب نهجاً جامعاً من الحكومات حول العالم من خلال التشريعات والقوانين وخريطة الطريق واضحة يتم تنفيذها بالشراكة مع القطاع الخاص وفهم الجوانب الاقتصادية والسلوكية للمستهلكين. واستعرض المشاركون أهم مبادرات دولة الإمارات لتعزيز للاقتصاد الدائري، مثل السياسة الوطنية للاقتصاد الدائري، التي تعد إطاراً شاملاً يحدد اتجاهات دولة الإمارات في تحقيق الإدارة المستدامة والاستخدام الفعال للموارد الطبيعية، من خلال تبني أساليب وتقنيات الاستهلاك والإنتاج بما يضمن جودة حياة الأجيال الحالية والمستقبلية وتعزيز كفاءة استهلاك الموارد الطبيعية وتقليل الهدر. وتضم السياسة الوطنية للاقتصاد الدائري عدداً من الأهداف الرئيسية تتضمن تعزيز الصحة البيئية، ودعم القطاع الخاص في تحوّل إلى تبني أساليب وتقنيات الإنتاج الأنظف، والحد من الإجهاد البيئي وتلبية الاحتياجات الأساسية، وصولاً لتحقيق رؤية الإمارات بأن تكون أحد الرواد العالميين في مجال التنمية الخضراء، كما تدعو السياسة جميع الجهات والمؤسسات المصلحة في كافيات القطاعات والصناعات للنظر إلى كيفية التفكير والتصرف بطريقة أكثر "دائرية" لدعم مسيرة الدولة في الانتقال إلى اقتصاد دائري ناجح ومستدام ومزدهر يتماشى مع توجهات ومحاور مئوية الإمارات



# منوعات العقار

29

## إمبارور تباشر تغذية مشاريع زعيبيل بمحطة تبريد مناطق عصرية صديقة للبيئة

دبي-الجزيرة:

أعلنت مؤسسة الإمارات لأنظمة التبريد المركزي "إمبارور"، إنطلاق عمليات تشغيل محطة زعيبيل لتبريد المناطق في إطار المرحلة الأولى والتي تصل فيها الطاقة الإنتاجية إلى 27,750 طن تبريد صديقة للبيئة. وأشارت المؤسسة إلى أن حجم الطاقة الإنتاجية الإجمالية للمحطة كاملة ستصل إلى 50000 طن تبريد فور انتهائها حيث سيتم ربط محطة زعيبيل الجديدة بمحطة مركز دبي المالي العالمي لتصل الطاقة الإنتاجية إلى 112000 طن تبريد، كما ستخدم مشاريع قائمة ومشاريع قيد الإنجاز وأبرزها مباني مركز دبي المالي العالمي ومركز دبي التجاري العالمي وأبراج الإمارات ومشروع واصل الضخم و ون زعيبيل وغيرها.

وأوضحت المؤسسة أنها حرصت على تشييد محطة زعيبيل وهي من الجيل الجديد من محطات تبريد المناطق، بتصاميم هندسية رفيعة المستوى وبمعايير عالمية حيث زودتها بمعدات متطورة وتقنيات عصرية، كما وضعت تشغيلها في الموعد المحدد بعدما كانت المؤسسة قد منحت نهاية 2020 عقداً بقيمة 164 مليون درهم تشييد وتجهيز معدات مشروع المحطة، بالإضافة إلى التصميم المميز الذي يراعي ويبيي أعلى المعايير العالمية في إنشاء وتصميم المباني والأبنية الخضراء المستدامة والتطورات العمرانية الحديثة بدبي.

وقال أحمد بن شعفار، الرئيس التنفيذي لمؤسسة الإمارات لأنظمة التبريد المركزي "إمبارور"، فعمل بشكل حثيث على التوسع في عملياتنا بوتيرة متسارعة مع مراعاة المعايير العالمية للاستدامة ليس على صعيد الإنتاج وحسب بل على صعيد التصميم الهندسي إذ إن تصميم محطة زعيبيل يراعي ويبيي أعلى المعايير العالمية في إنشاء وتصميم المباني مع مراعاة معايير الأبنية الخضراء المستدامة والتطورات

العمرانية الحديثة بدبي إضافة إلى الظاهر العام للمنطقة والشكل الخارجي للمباني الأيقونية الموجودة في منطقة زعيبيل، وشارع الشيخ زايد. وأضاف بن شعفار أن محطة زعيبيل لتبريد المناطق تستخدم تقنيات تبريد متطورة تتميز بأقل استهلاك للطاقة والمياه، حيث ستضم وحدتين لتخزين الطاقة الحرارية (TES) لتعزيز كفاءة استهلاك الطاقة خلال ساعات ذروة الاستهلاك بالإضافة إلى استخدام تقنية المياه المعالجة (TSE) في العمليات التشغيلية للمحطة والتي تساهم في تقليل استهلاك المياه العذبة والحفاظ على الموارد الطبيعية، والذكاء الاصطناعي.

وأكد بن شعفار على أن المؤسسة تواصل توسعاتها وتشييد محطات جديدة تعمل بتقنيات عصرية في إطار منهجي استراتيجي يقوم على تطبيق التنمية المستدامة المخطط لها وذلك وفق توجيهات صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله" التي تهدف إلى خفض معدلات استهلاك الكهرباء والمياه وجعل الإمارة مركزاً عالمياً للاقتصاد الأخضر والمدينة الأقل في البصمة الكربونية على مستوى العالم بحلول 2050.

## رافد تطلق تطبيقها الذي بنسخته الحديثة

المشاركة - و.ام:



أطلقت شركة "رافد" حلول المركبات المشتركة بين المشاركة لإدارة الأصول - السدراع الاستثمارية لحكومة الشارقة وشركة "أوتو ديليو إس أوتو" للتطبيق الجديد "رافد" بنسخته الحديثة التي تتيح سهولة ومرونة أكبر في الاستخدام مع تصميم أكثر حداثة يلائم روح العصر وتطلعات المتعاملين. وأكد سالم سعيد المدفع الرئيس التنفيذي لشركة "رافد" لحلول المركبات أن إطلاق التحديث الجديد لتطبيق "رافد" يأتي في إطار تعزيز جهود

حكومة إمارة الشارقة في التحوّل الرقمي وتوفير مزيد من الخدمات التي تساهم في التسهيل على المتعاملين وتمكينهم من الحصول على عدد أكبر من الخدمات بأقل جهد ممكن ومن أي مكان وعلى مدار الساعة لنهم المرونة اللازمة لإنجاز معاملاتهم بكفاءة عالية. وأشار المدفع إلى أن الشركة تحرص دائماً على الاستماع إلى آراء المتعاملين والحصول على ملاحظاتهم وانطباعاتهم من الخدمات المقدمة ومن ثم تحسين وتطوير هذه الخدمات بناء على ذلك موضحاً أن التطبيق يحلته الجديدة يستجيب للتعديلات من المطالبات التي تلقتها الشركة حول إضافة مزيد من الخدمات إليه... وأكد أن تطبيق "رافد" بات الآن الأفضل في هذا المجال على المستويين العربي والإقليمي.

## 746 مليون درهم تصرفات عقارات دبي أمس

دبي-و.ام:

بلغت التصرفات العقارية في دائرة الأراضي والأملاك بدبي أمس أكثر من 746 مليون درهم حيث شهدت الدائرة تسجيل 258 مبيعة بقيمة 601.96 مليون درهم منها 37 مبيعة للأراضي بقيمة 104.55 مليون درهم و221 مبيعة للشقق والفلل بقيمة 497.4 مليون درهم. وجاءت أهم مبيعات الأراضي بقيمة 13 مليون درهم في منطقة حدائق الشيخ محمد بن راشد تليها مبيعة بقيمة 10 ملايين درهم في منطقة الحبية الرابعة تليها مبيعة بقيمة 8 ملايين درهم في منطقة حدائق الشيخ محمد بن راشد. وتصدرت منطقة الحبية الخامسة الناطق من حيث عدد المبيعات إذ سجلت 25 مبيعة بقيمة 47 مليون درهم وتلتها منطقة الحبية الرابعة بتسجيلها 4 مبيعات بقيمة 4 مليون درهم وثالثة في جبل علي الأولى بتسجيلها 3 مبيعات بقيمة 5 ملايين درهم.

وفيما يتعلق بأهم مبيعات الشقق والفلل جاءت مبيعة بقيمة 20 مليون درهم بمنطقة المراكض كاهم المبيعات تلتها مبيعة بقيمة 17 مليون درهم في منطقة الصنوح الثانية وأخيراً مبيعة بقيمة 16 مليون درهم في منطقة نخلة جميرا.











# منوعات الفجر

34

## منطقة الحصن الثقافية في أبوظبي تحصد جائزة أخبار العمارة العالمية

الإمارة تمثل ماضيها المشرف والإرث العريق لوالدنا المؤسس، المخور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان طيب الله ثراه. وتعتبر منطقة الحصن شاهداً حياً على تحول المدينة من تجمع سكني تقليدي اعتمد على صيد اللؤلؤ، إلى عاصمة عالمية حديثة.. وتقدم اليوم للزوار تجربة ثقافية غنية تشمل قصر الحصن والجمع الثقافي وبيت الحرفيين وبيت القهوة إضافة إلى مجموعة مختارة من المطاعم والمقاهي، مثل مرزام، ذا اسبرسوالاب ووايلد أند ذا مون.. فيما يتواجد مصلى الحصن الحائز على الجوائز العالمية بشهادة المعمارين والنقاد والأكاديميين.

كان المصلى قد فاز بالمركز الأول في فئة "المباني الدينية المكتملة" في "المهرجان العمارة العالمي 2019" الذي أقيم في أمستردام، ورحب بجائزة "أفضل مبنى في العام".

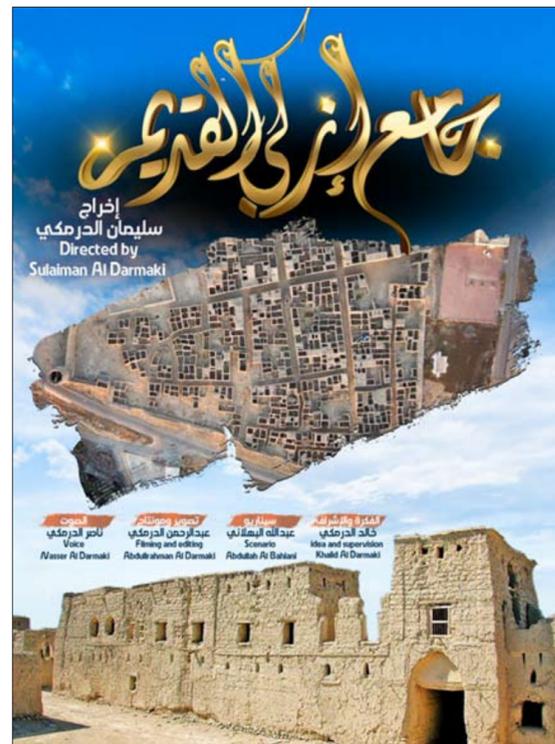
هاربورد ديجرز "Harbord Diggers Club"، وهو مركز مجتمعي متعدد الأجيال في سيدني والمركز التجاري الأخضر الجديد "K?-Bogen II" فيدوسلدورف؛ ومشروع "ون إكسبلنس".

وقال سعادة سعود عبد العزيز الحوسني، وكيل دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي: "فخورون بتكريم منطقة الحصن خلال حفل توزيع جوائز أخبار العمارة العالمية (وان) الذي يعد بمثابة اعتراف دولي بمقومات ومكانة منطقة الحصن سيما وأنه أكد تفوقنا على العديد من أشهر المنافسين العالميين. وتعد "الحصن" بمثابة تذكرة حقيقية بتاريخنا الحي وهي اليوم إلى جانب المواقع الثقافية الرئيسية الأخرى في الإمارة رمزاً لتضامن شعبنا وتراثنا وتقاليدنا العريقة وتتمثل نقطة انطلاق لرحلة أبوظبي التحويلية وستواصل لعب دور حيوي في صميم مسيرة

وملتقى للحكومة في الإمارة. وتمثل المنطقة مجعماً كاملاً يضم أول مركز مجتمعي متعدد الأغراض في دولة الإمارات، وقاعات عرض، وصلات عرض فنية، وورش عمل ومكتبة ومساحات مفتوحة للفعاليات والتجمعات العامة، فضلاً عن بيت الحرفيين الذي يوفر بدوره معرضاً دائماً مع تجربة غامرة تستعرض روعة الحرف اليدوية في دولة الإمارات من خلال المقتنيات والعناصر التفاعلية. وقال الخبراء إن تصميم المنطقة الثقافية البالغة مساحتها 140 ألف متر مربع يمزج بين الحداثة والتراث البحري والصحراوي الفني للإمارة.

وتمت قائمة المباني المتنافسة على المراكز الأولى مركز بواشان للمعارض الذي يقع ضمن منطقة صناعية صديقة للبيئة في شفهافي ومكتبة نورثتون العامة مع مجمع إسكان كبار السن في شيكاغو و"نادي

حصدت منطقة "الحصن" الثقافية التي تشرف عليها دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي أعلى تصنيف في فئة المباني ذات الاستخدامات المتعددة خلال حفل توزيع جوائز أخبار العمارة العالمية (وان) 2021 بعدما تم اختيارها ضمن قائمة نهائية ضمت 6 متنافسين دوليين. وتحظى جوائز أخبار العمارة العالمية، التي بلغت اليوم عامها الثالث عشر، بالمشاريع العمرانية فائقة التميز وتكرم الأعمال الفريدة للمهندسين المعماريين المبدعين وذوي الرؤية الاستشرافية في جميع أنحاء العالم.. وتم اختيار الفائزين لعام 2021 من قبل لجنة شاملة تضم كبار الخبراء الدوليين الذين اتبعوا عملية تقييم صارمة وذات مصداقية. وتحتضن منطقة "الحصن" التاريخية قصر الحصن، أعرق وأقدم بناء تاريخي قائم في أبوظبي شكل على مدار السنين مقراً للحكم



## تحت رعاية سلطان بن طحنون آل نهيان «العين السينمائي».. يستقطب 15 فيلماً في «الصقر الخليجي الطويل والقصير»

الأفلام المتفرقة، في مسابقة «الصقر الخليجي القصير»، حيث يعرض المهرجان خلال أيامه الخمس 8 أفلام، من السعودية 3 أفلام، هي «الحواته»، للمخرج صالح بوخمسين، و«شمس 89»، للمخرج منصور البدران، و«فرصة»، للمخرج فهد العتيبي، ومن البحرين 3 أفلام، «سلام»، للمخرج أحمد أكبر، و«عروس البحر»، للمخرج محمد عتيق، و«فرقة إنسان»، للمخرج علي عادل عمران، ومن الكويت «سهرة مع ليلى»، للمخرجة هيا الغانم، ومن عُمان «جامع أزكى التقديم»، للمخرج سليمان بن خميس الدرهمي.

والرومانسية. وتشهد الدورة الرابعة من المهرجان عرض 7 أفلام خليجية طويلة، حيث يتنافس على جائزتها الكبرى 4 أفلام إماراتية، هي «B82»، للمخرج خالد محمود، «سفران»، للمخرج صالح كرامة و«كروموسوم»، للمخرج علي جمال، و«حين»، للمخرج سعيد راشد سعيد، و3 أفلام خليجية هي السعودي «حياة امرأة»، للمخرج سمير عارف، والبحريني «هوى»، للمخرج محمد القفاص، والعماني «الزيج»، للمخرج صلاح الحضرمي.

«العين - الفجر» أعلن مهرجان «العين السينمائي» في دورته الرابعة، الذي يقام تحت رعاية معالي الشيخ سلطان بن طحنون آل نهيان عضو المجلس التنفيذي لإمارة أبوظبي، في الفترة بين 23 يناير الجاري وتستمر فعالياته حتى 27 يناير 2022، في مدينة العين، عن تفاصيل مسابقة «الصقر الخليجي الطويل والقصير» التي تضم 15 فيلماً من الإمارات والسعودية والبحرين والكويت وعمان، والتي تعرض معظمها على شاشات المهرجان في عرضها الخليجي الأول والتي تتنوع قصصها بين الدرامية التشويقية والإنسانية والاجتماعية

## فنانون إماراتيون وعالميون يستعدون لتقديم أكبر عرض فني يسرد تاريخ الشارقة

وتستعد أكثر من 50 فناناً من دولة الإمارات العربية المتحدة ومختلف أنحاء العالم لتقديم العرض الفني "سرد المكان" الذي يقدمه "المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة" أيام 25 و26 و28 و29 من يناير الجاري على مسرح المجاز حيث تتواصل تدريباتهم التحضيرية للمشاركة في أكبر عرض فني يسرد تاريخ إمارة الشارقة وسيرة منجزاتها خلال الخمسين عاماً الماضية. وتكتشف كواليس التدريبات

التي تقام على مدار شهر كامل جانباً من اللوحات الفنية التي سيشهدها العرض حيث يجتمع الفنانون في عروض تعبيرية جماعية وأخرى فردية يحلق فيها المعارضون في الهواء ويرسمون بأجسادهم لوحات بصرية جمالية قائمة على التوازن والانسجام والحركة فيستبدل فضاء المسرح من زمان إلى آخر برقصات وأداء الفنانين. ويشارك في العرض فنانون وعارضو أداء من دولة الإمارات



منوعات

الفن

35

(60 دقيقة) أحد التجارب الناجحة التي قمت بتقديمها

## شيرين رضا: لا أشغل نفسي بمسألة مساحة الدور

تعيش الفنانة شيرين رضا حالة من الانتعاش الفني بين السينما والتلفزيون خلال الفترة الحالية، حيث تشارك في أكثر من فيلم سينمائي بنفس الوقت. في هذا الحوار نتحدث شيرين عن تجربتها الدرامية الأخيرة بمسلسل "60 دقيقة"، إضافة إلى مشاريعها السينمائية الجديدة، وغيرها من التفاصيل..

• حدثنا عن تجربتك الدرامية الأخيرة في مسلسل "60 دقيقة".  
- اعتبره أحد التجارب الناجحة التي قمت بتقديمها، فالتجربة كانت مختلفة بالنسبة لي، وحقق صدى جيدا مع الجمهور، وشخصية الحامية من الأدوار التي لم أقدمها من قبل بهذه الطريقة، فرغم وجود صعوبة مرتبطة ببعض الصطلحات القانونية وبعض التفاصيل الخاصة بالشخصية، لكن أعتقد أنني قدمتها بشكل جيد من ردود الأفعال التي تابعتها.

• هل واجهت مشاكل خلال التصوير في لبنان، بسبب الأوضاع الحالية؟  
- ثمة صعوبات أحاطت بالعمل مرتبطة ليس فقط بصعوبة دوري، لكن بسبب تفاصيل التصوير، حيث اضطرت لارتداء ملابس شتوية في أجواء صيفية، وهي فترة التصوير، وهو أمر يجهد أي شخص، فضلا عن المشكلات اليومية المعتادة.

• حدثنا عن تجربتك الأخيرة في فيلم "قمر 14"، المقرر طرحه بالصالات السينمائية خلال الأيام المقبلة.  
- سعدت بردود الفعل على الفيلم عند عرضه للمرة الأولى في مهرجان الجونة بدورته الأخيرة، وأتربق رد فعل الجمهور عند طرح الفيلم بالصالات، فهو تجربة جميلة بالنسبة لي سعدت بالمشاركة فيه مع باقي فريق العمل، بداية من المخرج هادي الباجوري صاحب الرؤية المميزة والصدى العزيز، مروراً بباقي فريق العمل، فالتجربة نفسها مختلفة ومن الأعمال القريبة لقلبي.

• لكن مساحة دورك صغيرة نسبياً بالنسبة لطبيعة العمل كفيلم سينمائي.

- لا أشغل نفسي بمسألة مساحة الدور في العمل على الإطلاق، فما أفكر فيه دائماً، هو تأثير الدور في الأحداث وفي العمل، وطبيعة العمل الذي تقدمه، وهذا الأمر يجعلني أشعر بالراحة عند التعامل مع أي عمل، وأقيمه بشكل موضوعي قبل الموافقة عليه، وهناك أدوار صغيرة لكنها صعبة جداً، لا سيما في تجربة مثل "قمر 14"، التي تعتمد على لغة العيون لإيصال المعاني، وهو تحدٍ لأي ممثل أن يعبر عما يريد من دون أن يتحدث، وأعشق التحديات من هذا النوع على المستوى الشخصي، لأنها تجعلني أقدم أفضل ما لدي.

• القليلة في نهاية الفيلم شهدت تعليقات عديدة ممن تابعوه، كيف وجدت هذا الأمر؟  
- عندما عرض الفيلم للمرة الأولى قام الجمهور بالتصفيق عند هذا المشهد، وهو أمر أفسره بأنه يرجع إلى افتقارنا الرومانسية والحب في حياتنا اليومية بشكل كبير، إضافة

إلى افتقارنا التعبير عنها في الأفلام بشكل واقعي، فمشهد القيلة لم يكن مفتعلاً أو دخيلاً على السيناريو، لكنه في سياق الأحداث ومتسق مع العمل من دون خدش للحياء.

• تتعاونين للمرة الثالثة مع هادي الباجوري، حدثنا عن تجربتك معه.  
- تربطني معه علاقة صداقة قوية، وهو أحد المخرجين المميزين، وتجاربي معه إيجابية جداً، وجميعها حققت ردود فعل إيجابية، أفق في اختياراته كمخرج يستطيع اختيار الموضوعات التي يرغب في تقديمها.

• حدثنا عن تجربتك الجديدة في فيلم "بنات رزق".  
- وافقت على الفيلم فور عرضه عليّ، لأن لدي رغبة حقيقية في تقديم عمل كوميدي بعيداً عن الأدوار الجادة التي أشعر أنني أصبحت محصورة في ترشحاتها باستمرار، لذا تحمست للتجربة، فدوري فيه مختلف، وأتمنى أن تكون التجربة مختلفة، وسنبداً التصوير قريباً.

• ماذا عن مشاركتك في فيلم "القاهرة مكة"؟  
- أقدم فيه دوراً صغيراً، لكن لا يمكن الحديث عنه الآن، وهو تجربة جديدة مع المخرج هاني خليفة، وتحمست للمشاركة فيه، بسبب الموضوعات التي يناقشها.

• وبالنسبة لفيلم "المحد"؟  
- "المحد" من المشروعات السينمائية التي تطرح قضية وتناقشها، وأعجبتني المعالجة المكتوبة للفيلم عندما قرأته للمرة الأولى، لذا لم أتردد في المشاركة فيه، خصوصاً أنه عمل جريء، وما يطرحه أمر لا تجده كثيراً في الأعمال السينمائية، ورغم شعوري بالخوف من اسم الفيلم عندما وصلني السيناريو، لكن بعد قراءته وافقت فوراً.

• لديك مشروع سينمائي آخر، وهو "في عز الضهر"، حدثنا عنه.

- بالفعل، هو فيلم أشارك فيه مع المخرج مرقص عادل، وهو تجربة أقدم فيها شخصية شريرة، ويتبنى أمامنا بعض الوقت للالتقاء منه، وخاصة أننا توقفنا عدة مرات، بسبب ارتباط ميناء مسعود بتصوير أعمال أخرى خارج مصر، والأحداث شيقة جداً.

• هل أصبحت تفضلين

التركيز في السينما عن الدراما التلفزيونية؟  
- هناك فارق بين السينما والتلفزيون الذي يتطلبه كل عمل من حيث الوقت والجهد، فالدراما التي تصل إلى 30 حلقة تحتاج لمجهود كبير ووقت أطول من الفيلم السينمائي، الذي لا تتجاوز مدته ساعتين. وفي الفترة الحالية لدي أكثر من مشروع سينمائي محظوظة بالمشاركة فيها بأدوار مختلفة ومتنوعة، فبالإضافة إلى ما تحدثنا عنه لدي فيلم "تحت تهديد السلاح" مع حسن الرداد، وهو فيلم إثارة وتشويق أتمنى أن يحقق نجاحاً عند عرضه بالصالات.

• ماذا عن مشاريعك للدراما الرمضانية؟  
- لدي مشاريع بالفعل أقوم بقراءتها، لكن لم أحسم موقعي منها بشكل كامل، خصوصاً أن لدي عدة مشاريع لم أقم بالانتهاء منها، سواء وافقت عليها فقط، أو بدأنا تصويرها وتوقفنا لفترة، ويفترض أن نعود خلال الفترة المقبلة، لأن الدراما الرمضانية تحتاج لتركيز وفترات عمل طويلة ومكثفة، بسبب ضيق الوقت المتبقي للانتهاء منها.



اكتشفه الموسيقار صلاح الشرنوبلي..

## أحمد جمال يعود للغناء بعد نجاح ألبوم نجوم الشرق في التسعينيات

يستعد المطرب أحمد جمال لتدشين عودته للمساحة الغنائية في مصر بعد غياب سنين طويلة، عبر أجدد أعماله الغنائية "مستي قلبي" المقرر ظهورها للنور في عيد الحب.

ويطلق أحمد جمال عبر "مستي قلبي" مشروع الغنائي الجديد متمثلاً في ألبوم يضم 6 أغاني يتم إطلاقها فرادى بواقعة أغنية منفردة كل فترة خلال العام الجاري، ويتعاون خلال العمل الجديد مع الشاعر وليد رزيقة وأحسان حمدي صديق بينما يوزعها أحمد شعوت.

وانتهى أحمد جمال من تسجيل الأغنية الجديدة المقرر ظهورها للنور بشكل فيديو كليب خلال شهر فبراير المقبل تزامناً مع احتفالات عيد الحب "الفالانتاين"، بعد عودته من الولايات المتحدة الأمريكية واستقراره مرة أخرى في مصر لتدشين عودته الفنية.

وتمثل أغنية "مستي قلبي" أولى بثائر عودته الرسمية للمساحة المصرية بعد لمعان نجمه في زمن التسعينيات بأولى أغانيه "على عيني يا قمر"، والتي تعاون خلالها مع الموسيقار صلاح الشرنوبلي والموزع الراحل الكبير طارق عاكف والشاعر محمد فضل، وتم إطلاقها ضمن ألبوم "نجوم الشرق 3" الذي ضم نخبة من نجوم تلك الفترة، من بينهم حميد الشاعري ومنى عبد الغني وعلاء عبد الخالق وعلي حميدة وأميرة.

أحمد جمال، أحد نجوم جيل التسعينات، بدأ رحلته من الإسكندرية ووقع في غرام الغناء من الطفولة، إني دراسته في كلية الآداب قسم الآثار، وبع في كورال الجامعة حتى اكتشفه الشاعر محمد فضل والموسيقار صلاح الشرنوبلي في أغنية "على عيني يا قمر".

وقدم عشرات الحفلات الرسمية والعالمية، من بينها حفل افتتاح مكتبة الإسكندرية العالمي وحفل مهرجان جرش في الأردن وحفلات ليالي التلفزيون وأضواء المدينة، بجانب كونه صوليست في فرقة الموسيقى العربية بدار الأوبرا المصرية.

كما قدم عدة جولات غنائية أوروبية في النمسا وفرنسا حتى هجرته لأمريكا، وإحيائه حفلات رسمية في الأمم المتحدة وكل حفلات الجالية المصرية والعربية في نيويورك خلال 10 سنوات، إلى أن قرر مؤخراً العودة النهائية لصر لإحياء مشروع الغنائي بألبوم جديد، كما دخل عالم التمثيل بتجسيده شخصية سيد درويش عدة مرات، منها في مسلسل "رجل من هذا الزمان" ومسلسل "مصر الجديدة".



# الغفل الحار

## أطعمة تسبب الأرق

مع الحلوى، فسيكون من الصعب عليه أن يغفو بسرعة وينام جيداً. لأن الجسم ليلاً لا يحتاج إلى الكربوهيدرات، بل يحتاج إلى الراحة وليس إلى الطاقة. كما أن الجسم يحتاج إلى بضعة ساعات لهضم هذا الطعام، أي بدلاً من الراحة يضطر الجسم للعمل وهدر طاقته".

وتضيف، وجبة العشاء المثالية يجب أن تحتوي على البروتين والخضروات والخضار والزيوت الصحية. وتقول، "يمكن أن تتضمن وجبة العشاء مثلاً لحم دجاج مسلوقة أو مطبوخة على البخار مع بروكلي أو قرنبيط وبعض الخضروات الموسمية والخس وزيت غير مكرر. بعد وجبة كهذه يمكن أن يغفو الشخص بسهولة وبسرعة".

كشفت الدكتورة أناساتاسيا غافريكوفا، خبيرة التغذية الروسية، الأطعمة التي يجب تجنب تناولها في وجبة العشاء. وتنصح الخبيرة في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأنباء جميع من يعاني من سوء النوم، بالتخلي عن تناول المعكرونة في وجبة العشاء. ووفقاً لها، يجب قبل كل شيء الامتناع عن تناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات، وعدم الإفراط من وجبة العشاء. وقد يكون الإفراط في تناول الطعام مساءً مرتبطاً بعدم تناول وجبة الضطور وتناول وجبات خفيفة متكررة خلال النهار، بدلاً من الوجبات الكاملة.

وتقول، "إذا تناول الشخص في وجبة العشاء المعكرونة مع الجبنة والمايونيز، ومن ثم شرب الشاي



## 11 تمريناً سهلاً لتقليل مخاطر الإصابة بسرطان الثدي

ترتبط النجاة من سرطان الثدي ارتباطاً وثيقاً بمرحلة المرض عند التشخيص، وكلما أسرعت في اكتشافه، زادت احتمالية بقائك على قيد الحياة.

ومع ذلك، فإن الوقاية دائماً أفضل من العلاج، وهناك الكثير من الأشياء التي يمكن القيام بها لتقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي في المقام الأول.

ويعد الحفاظ على النشاط البدني واللياقة البدنية أحد الطرق لتقليل فرص الإصابة بسرطان الثدي. ويكشف موقع "إكسبريس" عن أفضل 11 تمريناً لتقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي.

فالتمارين يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بمعظم أنواع السرطان بشكل كبير، بما في ذلك سرطان الثدي.

ويعد الانخراط في النشاط البدني المنتظم مفيداً لك لعدد من الأسباب، من تحسين صحة القلب والأوعية الدموية إلى تحسين مزاجك، وتقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي هو فائدة أخرى.

وهناك أدلة على أن التمارين يمكن أن تساعد في الوقاية من سرطان الثدي بشكل مباشر وغير مباشر. ويمكن لممارسة الرياضة أن تعزز جهاز المناعة لديك بشكل كبير، ما يساعد على الوقاية من السرطان.

أفضل 11 تمريناً لتقليل مخاطر الإصابة بسرطان الثدي  
توصي أبحاث السرطان بـ 11 من التمارين لمساعدتك على البقاء نشيطة والوقاية من سرطان الثدي:

- الأعمال المنزلية.
- الرقص مع أنغام الراديو.
- البستنة، على سبيل المثال الحفر بالمجرفة أو الشوكة أو جز العشب.
- دروس عبر الإنترنت - من تدريب القوة إلى الرقص الشرقي.
- تلقي المكالمات الهاتفية أثناء الوقوف أو أثناء التنقل (اجتماعات المشي).
- استخدام الدرج بدلاً من المصعد.
- النزول من القطار أو الحافلة في وقت مبكر، وتمضية الوقت المتبقي في المشي السريع.
- المشي السريع طوال رحلتك.
- السباحة.
- دروس الجمباز أو دروس الرقص.
- تجربة اليوغا.



نساء سعوديات يمارسن اليوغا خلال رحلة يوغا إلى جبال الأحساء بالمملكة العربية السعودية. رويترز

## قرأت لك

الغفل الحار



يلعب الغفل الحار دوراً هاماً في عملية القضاء على الألم، وذلك بفضل مادة تدعى كابسائيسين التي يحتوي عليها الغفل الحار، بالإضافة إلى ذلك فإن الغفل الحار يقدم الإنسان الشعور بالنشوة، وذلك في حال تعاطي كميات كبيرة منه. وقد تمكن العلماء مؤخراً من الكشف عن علاقة مباشرة بين الشعور بالألم ونسبة الوفيات، وأجروا تجربة على مجموعة من الفئران البرية التي فقدت مستشعرات ألم تدعى TRPV1 لمقارنتها مع فئران أليفة. وتوصلت الدراسة إلى أن الفئران البرية التي لا تملك مستشعرات الألم (أي أنها لا تشعر بالألم) تتمتع بصحة أفضل مقارنة مع تلك التي تملك مستشعرات الألم، وبعد القضاء على مستشعرات الألم صارت الفئران أقل ميلاً للإصابة بأمراض السرطان وذاكرة الفئران المعمرات أفضل مقارنة مع الفئران الأخرى.

## سؤال وجواب

### • من مبتكر صناديق البريد؟

- أول من ابتكر صناديق البريد هي فرنسا وذلك عام 1653 عندما منح لويس الرابع عشر رئيس ديوانه امتيازاً لإنشاء صناديق بريد توضع في باريس مقابل أجر متفق عليه.

### • متى انتهت الامبراطورية في المكسيك؟

- انتهت الامبراطورية في المكسيك عندما أعلنت الجمهورية عام 1824

### • ماذا تعني الكلمة التالية: أفلاطون؟

- الشخص عريض الكتفين.

### • من أول من أنشأ أسلوب الرسائل في الأدب العربي؟

- عبد الحميد الكاتب.

## هل تعلم؟

- مرض العمى اللوني هو مرض يصيب الرجال أكثر من النساء، لأن رجل من بين عشرين رجل يصاب بهذا المرض، ولكن امرأة واحدة ما بين مائتي امرأة تصاب به.
- كوكب عطارد لا يوجد حوله أي أقمار تدور من حوله، وهو يشبه في صفاته الكثير من صفات كوكب الأرض.
- هل تعلم أن عباس بن فرناس أول رجل في تاريخ العرب والغرب حاول الطيران بطريقة علمية. فقد أراد تطوير جسمه، فكساه بالريش ومد له جناحين طار بهما في الجو مسافة بعيدة ثم سقط فتأذى ظهره وبذلك يعتبر أول طيار اخترق الفضاء.
- هل تعلم أن أول طيار عربي كان في المهاجر الأمريكية هو جبرائيل يافث اللبناني المولود في بلدة ضهور الشوير. تلقى دراسته الثانوية في الجامعة الأمريكية في بيروت ثم هاجر إلى سان باولو بالبرازيل عام 1919 م، والتحق هناك بمدرسة الطيران، ثم امتلك طائرة كان يقودها في رحلاته الجوية. اشترك مع قائد الجو البرازيلي في اقتناء طائرتين وافتتح مدرسة لتعليم الطيران، ثم كان أحد مؤسسي شركة Vasp للنقل الجوي في مختلف أنحاء البرازيل. وانتخب عام 1932 رئيساً لنادي الطيران البرازيلي.
- في القرن السابع عشر كان العلماء يسمون فلاسفة الطبيعة.
- درجة حرارة البرق قد تتسبب في موت الإنسان لأنها قد تصل إلى 30000 درجة مئوية، وبالفعل هي تتسبب في موت الكثير من الناس حول العالم كل عام.
- يحتوي كوكب المريخ على غبار أكسيد الحديد، ولهذا فإن ذلك الكوكب يظهر لنا باللون الأحمر.

## قصة الطائر النقار والثعبان

على إحدى الأشجار كانت تعيش عائلة لطائر الحناء الأحمر الجميل ترى الام صغارها وتنتظر عودة الاب بالطعام فيجتمع شمل عائلتها الصغيرة الجميلة وتزداد فرحتها ولكن كان هناك ما يخيفها وهو ثعبان كبير كان يعيش في تلك المنطقة يلف ويدور حول الأشجار ليبحث عن اعشاش الطيور ويفترس منها ما يشاء ولم يستطع احد ان يتغلب عليه لذلك كان الجميع يخافه ويمنحه طائراً من صفار الطيور حتى يتبعد عنهم ولكن ذلك كان يسبب لهم الحزن والهم وفي أحد الايام جاء طائر نقار الخشب وسكن في الشجرة وتصادق وعائلة طائر الحناء لكنه لس فيهم الحزن والهم فسأل عما بهم وعرف ما يفعله الثعبان فأخذ يفكر في طريقة لانقاذ الاصداقاء ومن حولهم من هذا الثعبان الشرير وبالفعل قرر ان يجعل الجميع يتشاركون في حل تلك القضية الهامة واجتمع بهم واتفقوا معا على ان يتصدوا للثعبان ويجعلوا ايامه هذه اخر عهده في التعدي على حقوقهم.. في صباح اليوم الثاني جاء الثعبان يستعرض عضلاته وقوته يزحف على الارض تاركاً اثره عليها وكأنها تشهد على وجوده ثم اقترب من شجرة طائر الحناء ونادي بانه جوعان وليبقوا له بأحد الطيور قبل ان يصعد اليهم فقالت له انش طائر الحناء اذن اصعد لو كنت تستطيع ذلك فهاج الثعبان وغضب وتسلق الشجرة واخذ يزحف عليها وقد رفع رأسه واخذ ينظر اليهم في احتقار وغضب وفضأة انقض طائر نقار الخشب بمقارعه الحاد على رأس الثعبان وقرعه نقره شديدة في احدى عينيه فاختل توازن الثعبان ووقع على الارض وهو يتلوى أما لكن نقار الخشب اسرع بالانقضاه عليه مرة اخرى وهو وكل الطيور التي تأدت منه قبل ذلك واخذوا ينقرونه ويوسعونه نقره في جسده حتى همد واصبح عبءة لكل من يفكر في ان يعشى في طريق الشر.

