

ملتقى السامالية الصيفي يبدأ  
اليوم بورش تراثية تقدمها  
المراكز النسائية والشبابية



ناجي الأسطا:  
نعمل على استعادة الاغنية  
اللبنانية صدارتها



خبراء يؤكدون فوائد تمرين  
بسيط في إنقاص الوزن

## لتفادي إغلاق المدارس.. نصيحة من منظمة الصحة العالمية

أعلنت منظمة الصحة العالمية، أن بعض الظروف تحتم إجراء اختبارات كوفيد-19 في المدارس لتفادي إغلاقها وأيضاً للحد من التأثيرات "الضارة" للتعليم عن بعد. وفي بيان مشترك مع اليونيسيف واليونيسكو، قال مدير القسم الأوروبي في منظمة الصحة العالمية هانز كلوغه إن "أشهر الصيف توفر فرصة قيمة للحكومات لوضع مجموعة إجراءات صحية تساعد على تجنب اللجوء إلى إغلاق المدارس مع الحفاظ على معدلات إصابات منخفضة". وأضاف أن إغلاق المدارس "كما شهدناه له تأثيرات ضارة على التعليم والسلامة العقلية والاجتماعية لأطفالنا وشبابنا". وكلوغ الذي دعا مراراً البلدان في المنطقة الأوروبية التابعة لمنظمة الصحة العالمية إلى معالجة التأثيرات الصحية المرتبطة بالتعليم عن بعد، أكد أنه "لا يمكننا السماح للجائحة بسرعة تعليم الأطفال وتمييزهم". ووفقاً للتوصيات الجديدة التي نشرت أمس الأول الجمعية يجب إعطاء الأولوية في اختبارات المدارس للأطفال الذين يعانون من أعراض نفسية حادة "مهما كانت درجة خطورتها" وفي حال كانوا ينتمون إلى مجموعات معرضة للخطر.

## تيك توك يعود إلى العمل في باكستان

عاد تطبيق "تيك توك" للعمل مجدداً في باكستان أمس السبت بعدما رفعت محكمة محلية حظراً مفروضاً منذ أيام على الشبكة الاجتماعية لكنها أمرت الخدمة الرانجية لدى المراقبين بمعالجة الشكاوى بشأن نشرها مضامين إشكالية. وكانت هيئة الاتصالات الباكستانية منعت الخميس للمرة الثالثة استخدام "تيك توك" في البلاد بعد حكم أصدرته محكمة ولاية السند استناداً إلى التماس تقدم به شخص باكستاني ضد التطبيق المملوك لشركة صينية. وينتقد الناشطون الحقوقيون تنامي الرقابة الحكومية على مواقع الإنترنت ووسائل الإعلام في باكستان. وقد أثار وقف تطبيق "تيك توك" استياء عارماً لدى مستخدمي منصة الفيديووات القصيرة الواسعة الانتشار في باكستان، والتي يسعين بها كثير لتسويق بضائعهم وبيعها عبر الإنترنت.

## فيروس مرعب ينتشر بين الكلاب الأسترالية

أدى انتشار فيروس خطير بين الكلاب في أستراليا، إلى إصابة مئات من الكلاب بحالة مرضية معقدة، جعلتهم يقاتلون للبقاء على قيد الحياة. ووفقاً لصحيفة "ديلي ميل" البريطانية، انتشر مرض خطير بين الكلاب في حديقة الكلاب الداخلية في شرق ميلبورن، مما تسبب في معاناة بعض الحيوانات الأليفة العائلية، ما تطلب حقنها ووردياً لآيام. وأصيب أكثر من 100 كلب بالعدوى بعد حضورهم حديقة سبتينز بارك في ريتشموند في الأسابيع الثلاثة الماضية منذ 11 يونيو. وانتشر الفيروس المعدي بشكل "لا يصدق" بين الكلاب في ميلبورن، حيث تكافح بعض الحيوانات الأليفة الأسرية الأكبر سناً والأكثر ضعفاً للبقاء على قيد الحياة، وفقاً للصحيفة. وصرح الطبيب البيطري روس أنسيل، صاحب عيادة ريتشموند البيطرية، لصحيفة هيرالد صن، الخميس، أنه يعتقد أن التهاب المعدة والأمعاء لدى الكلاب ينتشر الآن في ضواحي متعددة في ميلبورن. وقال الطبيب أنسيل إنه عالج أكثر من 100 حيوان أليف عائلي من الفيروس منذ 11 يونيو، مؤكداً أن الفيروس معد بشكل كبير. ومن علامات التهاب المعدة والأمعاء عند الكلاب هي القيء والإسهال وانعدام الشهية والخمول، مع استمرار الأعراض لمدة تصل إلى 10 أيام. ويتم علاج الحيوانات الأليفة الأكثر تضرراً بالقطرات الوريدية، بينما يتم إعطاء الكلاب في الظروف العادية دواء فقط لوقف القيء.



## دراسة: المرح أقصر طريق لقلب المرأة!

وقام باحثون في جامعة "مارتن لوثر هاله-فيتنبورغ" الألمانية وجامعة ولاية بنسلفانيا الأمريكية بدراسة حول دور المرح في الحياة العاطفية فكتشفوا أن المرح ليس فقط لتسليّة بل هو محفز فكري كذلك ويجعل الشخص مثبّراً للاهتمام، نقلاً عن الموقع الإخباري الألماني "فيستدويتشه تسايتونغ". ويسعى الأشخاص الذين يتحلون بالمرح إلى البحث عن طريقة للتعامل مع الآخرين بطريقة مرحة. كما يستخدمون المرح في المواقف الصعبة لتخفيف التوتر. ويعطي المرح انطباعاً بأن صاحبه يميل إلى البساطة بدل التعقيد. بالإضافة إلى كل ذلك يتميز صاحب الشخصية المرحة بخصائص أخرى كالقدرة على التركيز والخفة والإثارة. وتقول الباحثة كاي براور التي شاركت في إعداد الدراسة بأن "المرح له تأثير إيجابي على العلاقات الإنسانية والعاطفية". وتضيف أن "السلوكيات المرحة مثل مفاجأة شريك وإعادة سرد بعض التجارب المشتركة في طابع تمثيلي مرح يساهم غالباً في خلق السعادة ويطول عمر العلاقات". نقلاً عن موقع الصحيفة الألمانية "زودويتشه تسايتونغ". وأظهرت نتائج استطلاع سابق شارك فيه رجال ونساء من ألمانيا وسويسرا والتمسا أن المرح معيار مهم عند اختيار شريك الحياة. وسبق لعالم الأندروبولوجيا

الاجتماعي. وركزوا على محتوى الرسائل التي يتبادلها أشخاص يمرون من أزمة عاطفية مع شركاء حياتهم. وعلى مدار عامين حلل الباحثون رسائل أكثر من مليون مشاركة من أكثر من 6000 مستخدم لتطبيق "ريديت". وكان المشاركون في الدراسة ينشرون قصصهم الشخصية حول أسباب وظروف الانفصال بالإضافة إلى نواحي أخرى من حياتهم الخاصة، حسب الموقع الإخباري الألماني "ريداسكيون نيتس فيرك دويتشلاند". وقام الباحثون بوضع علامات لغوية معينة يمكن أن تشير إلى نهاية العلاقة المشتركة. ولاحظوا أن استخدام ضمير المخاطب "أنت" أو الضمير "أنا" بدل صيغة "نحن" خلال الحديث مع شريك الحياة أو أثناء التكميم عنه أمام الآخرين يدل على قرب نهاية العلاقة. واعتماداً على طول العلاقة العاطفية يمكن التعرف على التغييرات التي طرأت على اللغة المستخدمة لمدة تصل إلى ستة أشهر مقدماً. فمن يبدأ بالتركيز على نفسه أكثر وليس على شكل العلاقة المشتركة فقد قام فعلاً باستبعاد الآخر بدرجة كبيرة من حياته، حسب الخبراء. وقد يكون من المفيد للأزواج الانتباه إلى لغة شريك الحياة والضمير الذي يستخدمه لأن ذلك قد يكون مؤشراً على أن مستقبل العلاقة مهدد والانفصال قد يكون وشيكاً في حال لم تتم معالجة نقاط الخلاف.



## لماذا يجب الاهتمام بالصحة العقلية للأمهات الجدد بعد الولادة؟

بما أن الحمل والإنجاب تجربتان هامتان في حياة المرأة، فإن فترة ما بعد الولادة قد تجلب لها تحديات جديدة، أهمها مشاكل في الصحة النفسية. وفقاً للدكتورة نينا كاري، أخصائية طب التوليد وأمراض النساء في مستشفى هيرانانداني، إن فترة النفاس تمثل فترة ضعف شديد للنساء، حيث تحدث تغيرات هائلة في حياتها الاجتماعية، إضافة إلى اضطرابات المزاج واكتئاب ما بعد الولادة. بحسب الدكتورة كاري، يمكن أن تتراوح مشاكل الصحة النفسية عن النساء الحوامل من كآبة ما بعد الولادة إلى الاكتئاب السريري، حيث قد يصل عدد النساء اللواتي يعانين من الاكتئاب والقلق أثناء الحمل إلى 13%. كما يمكن أن تصاب المرأة بحالة نفسية تدعى "ذهان ما بعد الولادة" وهي حالة عقلية حادة يمكن أن تتطور لدى بعض النساء إلى مراحل خطيرة، تتطلب تدخلاً نفسياً عاجلاً لأنها تشكل خطراً على حياة الأم وطفلها على حد سواء. وبحسب الخبراء، فإن الدراسات أظهرت بأن حالة ذهان ما بعد الولادة تصيب واحدة من كل 1000 امرأة بعد الإنجاب. كما تلاحظ حالات أخرى مثل اضطراب القلق العام واضطراب ما بعد الصدمة واضطراب الوسواس القهري، إضافة إلى حالة نفسية خاصة بالحمل تدعى "توكوفوبيا" أي رهاب الولادة والمخاض.

## دراسة: جين نادر يحمي من السمّة

يفشل بعض الأشخاص في إنقاص وزنه ومحاربة السمّة حتى لو اتبعوا نظاماً غذائياً صارماً وحرصوا على تمارينهم الرياضية بشكل مستمر، فيما يحافظ آخرون على نحافتهم ورشاقة جسمهم مهما كان نمط حياتهم. فإذا كان ما لا يقل عن 2.8 مليون شخص كل عام بسبب زيادة الوزن أو السمّة المفرطة. وتزيد السمّة من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2 وأمراض القلب وبعض أنواع السرطان وحتى كورونا. ووفق ما ذكرت مجلة "ساينس"، فإن دراسة حديثة توصلت إلى سبب من الأسباب التي تحمي الناس من السمّة أو تصيبهم بها، مضيفاً أن الأمر يتعلق بـ "المتغيرات الجينية". وقالت صدف فاروقي، باحثة في السمّة في جامعة كامبريدج، إن الدراسة التي أنجزت هي "جولة في مجال علم الوراثة". ويبحث علماء الوراثة بشكل عام عن الطفرات التي تسبب المرض، مع العلم أن الناس يمكنهم حمل نسج مختلفة من الجينات، مما يعني أن العثور على المتغيرات الجينية النادرة أمر صعب للغاية بسبب قلة الدراسات. وحللت الدراسة الحديثة "الجينوم" الخاص بأكثر من 640 ألف شخص من المكسيك والولايات المتحدة والمملكة المتحدة، وذلك بالاستعانة بالإكسوم فقط (هو جزء من الشريط الوراثي المكون من الخواص) الأمر الذي يمنح دقة عالية جداً للوصول إلى "أندر المتغيرات".

## نصائح ذهبية للعناية بجمال العين

أوردت بوابة الجمال "هاوت.دي" أن البشرة حول العين تعد رقيقة وحساسة للغاية؛ لذا فهي تحتاج إلى عناية خاصة. وأوضحت البوابة الألمانية أنه ينبغي العناية بالبشرة حول العين بواسطة مستحضرات العناية كالكريات والسيروم، التي تحتوي على حمض الهيالورونيك أو زيت الأرجان؛ حيث تعمل هذه المواد الفعالة على ترطيب البشرة وتجديد الخلايا والقضاء على التورمات والتجاعيد، كما أنها تعيد للبشرة مرونتها ومظهرها المشدود. ومن المفيد استعمال المستحضرات ذات الرأس الدوارة (Roll-on)، حيث إنها تعمل على إزالة التورم من ناحية وتمتاز بتأثير تبريدي وتلطيفي للبشرة من ناحية أخرى. وبذلك تتمتع المرأة بإطلالة عيون مشرقة تأسر الأبواب وتنطق بالحيوية والشباب.

## اكتشاف نوع من الخنافس في فضلات ديناصور

تعتبر الفضلات المتحجرة "الروث" من الاكتشافات الشائعة في مواقع الحفريات القديمة، وقد تحتوي على كنوز مخفية. ومن خلال مسح الروث المتحجر لأحد أجناس الديناصورات من العصر الترياسي، اكتشف العلماء نوعاً من الخنافس يبلغ عمرها 230 مليون عام، وتمثل عائلة جديدة من الخنافس، لم تكن معروفة من قبل للعلم، وتم الإعلان عن هذا الاكتشاف في 30 يونيو/حزيران بمجلة "كرنت بيولوجي". وتعد الفضلات المتحجرة، المعروفة أيضاً باسم "كوبوليت"، بديلاً جديداً لأحجوريات الكهرمان، راتينج الأشجار المتحجر، والذي ينتج عادةً أفضل حفريات الحشرات المحفوظة. ومع ذلك، فإن أقدم حفريات حشرة من الكهرمان يبلغ عمرها حوالي 140 مليون سنة، وبالتالي تكون من العصور الجيولوجية الحديثة نسبياً، ولكن مع "كوبوليت"، يمكن للباحثين الآن النظر أكثر في الماضي، مما يسمح لهم بمعرفة المزيد عن تطور الحشرات والشبكات الغذائية لفترات زمنية غير مستكشفة حتى الآن. وقال مارتن فيكاتشيك، عالم الحشرات في جامعة "ناشيونال صن" باتايون، وأحد المشاركين بالدراسة في تقرير نشره موقع "سيل بريس" بالتزامن مع نشر الدراسة، "لم تكن تعرف كيف بدت الحشرات في العصر الترياسي، والآن لدينا الفرصة، ربما، عندما يتم تحليل عدد أكبر من الزواحف، سنجد أن بعض مجموعات الزواحف أنتجت كوبوليتات" غير مفيدة حقاً، في حين أن البعض الآخر يحتوي على كوبوليت مليء بالحشرات المحفوظة بشكل جيد والتي يمكننا دراستها، ونحتاج ببساطة إلى البدء في البحث داخل المزيد للحصول على بعض الأفكار".

## لقطة مذهلة.. عين النار في قلب المحيط

وثقت الكاميرات لحظات مذهلة، حيث رصدت أسنة اللهب وهي تحدث انفجاراً هائلاً إثر اندلاع حريق في خط أنابيب في خليج المكسيك بالمحيط الأطلنطي، وذكرت صحيفة "السن" البريطانية أمس السبت أن الحريق اندلع الجمعة إثر تسرب غاز من خط أنابيب قرب شبه جزيرة يوكاتان. ووصفت النيران وهي تتدفق في مياه المحيط على شكل دائرة بأنها "عين النار". وأظهر الفيديو الصادم سطح المحيط وهو يغلي بلهب يرتفالي يخرج من تحت الماء، كما لو أنه كان حمم اللافا التي تخرج من جوف البركان. وقالت شركة بتروك تابعة للحكومة المكسيكية إن الحريق استمر 5 ساعات قبل أن يتم إخماده. وبدأت القصة في الساعة الخامسة فجراً، عندما رصدت شركة "بيمبوس" حدوث تسرب في أحد خطوط الأنابيب، وعلى الفور بدأت طواقم الشركة في إغلاق صمامات الربط في خط الأنابيب، والشروع في إخماد الحريق، واستكمال ذلك عند العاشرة صباحاً.



# منوعات الفجر 22

يستمر حتى 15 يوليو الجاري

## ملتقى السمالية الصيفي يبدأ اليوم بورش تراثية تقدمها المراكز النسائية و الشبابية



الشمسية، والرسم على الزجاج،  
وقالت ظبية الرميتي مديرة مركز أبوظبي النسائي إن  
ملتقى السمالية يعد من أهم الملتقيات التراثية التي تعنى  
بالتراث لتتقيف النشء وتذكيرهم بتراث آباؤهم وأجدادهم،  
وأضافت: "قدمنا في مركز أبوظبي النسائي عدة ورش أهمها  
الحريرية، والسدو، والغزل، والخوص، والحناء، والمفردات  
التراثية والفنون اليدوية، والرسم على الزجاج". وأضافت  
بالترتيبات التي اتخذت من أجل المحافظة على سلامة  
الطلبات والتزاماً بالاحترازمات الصحية ضد جائحة  
كورونا حيث تم تسليم الطالبات مستلزمات المشاركة في  
الورش عن بعد في منازلهن، مؤكداً أنه سيتم التواصل  
معهن عبر الإنترنت لتعليمهن الحرف التراثية بالطريقة  
الصحيحة. من جهتها أشادت بخبينة الفلاسي مديرة مركز  
السحة النسائي بالمشاركة الواسعة للطلبات في ورش  
الملتقى، وأضافت: "تقدم عدة ورش يومية عن بعد يتم بثها  
عبر الإنترنت تقوم من خلالها المدرسات التراثيات بتعليم  
الطلبات العديد من الحرف التراثية، مثل السدو والتلي  
والغزل وطريقة صنع العطور، وصنع محافظ للهواتف  
والاحترافات الصحية المتعلقة بجائحة كورونا.

الشمسية، والرسم على الزجاج.

•• أبوظبي - الفجر

تبدأ اليوم الأحد فعاليات الأسبوع الثاني من ملتقى  
السمالية الصيفي 2021 "عن بعد"، الذي أطلقته نادي  
تراث الإمارات عبر منصته الرقمية في العشرين من يونيو  
المنصر، ويستمر حتى 15 يوليو الجاري، بورش تراثية  
يومية تقدمها المراكز النسائية والشبابية : أما المراكز  
النسائية التابعة للنادي فتبث عند العاشرة صباحاً كل يوم  
عدا الجمعة والسبت فيما يشهد يوم الثلاثاء من كل أسبوع  
بت ورشة إضافية في الخامسة مساءً. بينما تقدم المراكز  
الشبابية التابعة لنادي تراث الإمارات خلال الأسبوع الثاني  
للملتقى ورش الألعاب الشعبية، والصقارة، والتراث البحري،  
والسنع، وورش البيئة الزراعية، فيما ستقدم في الأسبوع  
الثالث ورش إعداد القهوة، والهجن، والتجديف والكياك من  
مدرسة الإمارات للشرع التابعة للنادي. وكان الأسبوع الأول  
للملتقى الذي اختتم الخميس الماضي، شهد تقديم المراكز  
النسائية عدداً من الورش التي شملت الكوروشية، وغزل  
الصفوف، وصناعة العطور، والتلي، وسف الخوص، والقصص

### عروض وأنشطة حيّة ودورات تحكيم لمسابقات الجَمال

## قفزة نوعية تشهدها فعاليات الخيل في معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية



•• أبوظبي - الفجر

في رمز الفروسية والشجاعة في الحياة والشعر والمفاخرة في الجزيرة  
العربية، ذلك أن الحصان العربي يتسم بالقوة والجمال ويقدرته الهائلة  
على الصبر، وتحمل الجوع والعطش والتأقلم مع حرارة الطقس، إضافة  
إلى سرعته الفائقة في العدو، كما يتصف بالطاعة والألفة والوفاء، ونظراً  
لميزاته ونفاذه سلالته استخدمت في إضفاء صفات حميدة ومرغوبة على  
أغلب سلالات الخيول في العالم. ومنذ مئات السنين، عُرف أهل الإمارات  
بالاهتمام بالخيول كأحد أبرز عناصر الارتباط بالقيم العربية، وعلى مر  
العصور تطور هذا الاهتمام ليرتبط بالهوية الوطنية وأصالة الانتماء  
من خلال معرفة السلالات العربية التي تمتد إلى أنسابها إلى الأصول  
العربية.

وقد اهتم المغفور له بإذن الله، الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله  
ثراه، باقتناء أفضل السلالات من الخيول العربية الأصيلة، وأولاًها كل  
غاية، ومن منطلق خبرته ومعرفته الواسعة كان يؤمن بأنها مدعاة  
للخير ولتفاؤل وفضاء النفس.  
كان، رحمه الله، يُشجّع إقامة سباقات الخيل في الإمارات وسائر دول  
العالم، ويشترط ضرورة أن يُقدّم المشارك في تلك السباقات شهادة تثبت  
عروية وأصالة الجواد الذي يُشارك به بهدف الحفاظ على نقاء أصول  
الخيول العربية.

وليومنا هذا، لا زال ملاك الخيول الفرنسيون يدينون بالفضل للشيخ زايد  
في دخول الخيول العربية الأصيلة المضامير الفرنسية منذ عام 1994،  
وتحديداً من مدينة "سانتيه"، ومنها انتقلت إلى مضامير أوروبا كلها.

لغة الجسد والصوت، والتأكد من أنه يرى مُدرّبه ويسمعه ويتعامل معه  
كرئيس عبر إيماءات التواصل.  
أما العروض الشبّعة التي سوف تُقدّمها أكاديمية بؤذيب للفروسية، فمن  
المتوقع أن تجذب، كما في الدورات الأخيرة، جمهوراً كبيراً بشكل يومي.  
وتهدف هذه الأنشطة لتدريب الشباب الإماراتي على فن التعامل مع  
الخيول وجميع أشكال رياضة الفروسية.  
وتواصل مؤسسة زايد العليا فعالية "عروض هيبوثيرابي" الهادفة، هذا  
العام، إذ لطلما تم استخدام العلاج بركوب الخيل كشكل من أشكال  
التعامل مع أصحاب الهمم، ولعلاج أولئك الذين يُعانون من إعاقات  
جسدية.

باقية غنية من الأنشطة المتعة يُقدّمها لجمهور المعرض، نادي ظبيان  
للفروسية، منها أجمل عروض ركوب الخيل على أنغام الموسيقى، وأيضاً  
قفزة ركوب الخيل والمهر لمن يرغب في ساحة العروض. وكذلك فعالية  
"جيمخانة" لذوي الهمم، والتي تتضمن ألعاباً شبّعة على ظهور الخيل  
تُتيح لهم الاستمتاع في بيئة آمنة. هذا فضلاً عن فعالية الرماية بالسهم  
من على ظهر الخيل، إضافة للعديد من العروض الحيّة.  
كما تُقدّم وحدات الخيول و K9 بشرطة أبوظبي، بالتعاون مع نادي  
ظبيان للفروسية، عروضاً حيّة توضح كيفية استخدام الخيول والكلاب  
لحماية أفراد الأسرة والمجتمع والحفاظ على الأمن والأمان في دولة  
الإمارات، بما يعكس كفاءة قوات الشرطة في دولة الإمارات وتميّزها.  
كما هو معروف ارتبطت الخيل بالقيم العربية الأصيلة منذ أقدم العصور،

تطويرها، مُشيراً إلى أن معرض أبوظبي بات فرصة سنوية مُتجددة  
للاحتفاء ببريدة الإمارات في ميدان الفروسية.  
وللمغفور له بإذن الله الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه،  
دور كبير ومشهود في تربية واقتناء الخيول العربية الأصيلة، وإطلاق  
سياقاتها وبطولاتها داخل دولة الإمارات وفي مختلف أنحاء العالم، إذ  
يُعتبر التمسك والاهتمام بالخيول العربية الأصيلة، أحد أهم ركائز  
التراث والقيم العربية، فحرص، رحمه الله، على تنظيم هذه السباقات  
وحضورها وتشجيعها، وهي تبقى اليوم حاضرة بقوة في تاريخ وحاضر  
ومستقبل مهرجانات الرياضة والتراث. وتتصدّر فعاليات الفروسية لهذا  
العام في معرض أبوظبي للصيد، مشاركة مميزة لجمعية الإمارات للخيول  
العربية، وفي مُقدّمها برنامج انطلاق الحر لعروض جمال الخيل العربية،  
حيث سيقوم معلق مُختص بتعريف الجمهور بالخيول العربي وجمالها في  
ساحة العروض، بهدف اطلاعهم على مزاياها وقدراتها.  
كما تُنظم الجمعية، بإشراف المنظمة الأوروبية لجمال الخيل العربي  
(الايكاها)، دورة نظرية وعملية في تحكيم جمال الخيول، خاصة بمواطني  
دولة الإمارات. وسوف يتم تقديم التدريب العملي باللغتين العربية  
والإنجليزية في ساحة العروض باستخدام تقنيات حديثة مثل الواقع  
المعزز، بما يُمكن الجمهور من التفاعل مع المعلومات.

ومن جديد، يُقدّم الفارس عمرو العبيدي، ورشة عمل حول كيفية تدريب  
الخيول ومواجهة العقبات، تتضمن بشكل رئيس قفزة "تعلّم كيف تتحدث  
لغة الخيول"، إذ يراها أن الفروسية الطبيعية هي فن فهم الحصان عبر

## محمد بن حم الخيرية تبحث روزنامة عمل المؤسسة خلال العام الحالي



•• العين - الفجر

للأطفالهم ، مساعدة العمال والاسر المتعنتة من خلال فعاليات تكريم  
مع تقديم سلل غذائية ومواد تموينية وتوزيعها على مستحقيها، العمل  
على المشاركة الفعالة في كافة الأنشطة والمناسبات الخيرية والإنسانية  
القائمة على أرض الإمارات، بناء علاقات مع جميع المؤسسات والهيئات  
الناشطة بالعمل الخيري والإنساني داخل دولة الإمارات، مناقشة وضع  
استراتيجية المؤسسة تتواءم مع توجهات وتطلعات دولة الامارات  
العربية المتحدة ومتوائمة مع أحكام القانون رقم (2) لسنة 2008 في  
شأن الجمعيات والمؤسسات الأهلية ذات النفع العام.

وجه الشيخ الدكتور محمد بن حم الشكر والتقدير إلى أعضاء مجلس  
الإدارة على جهودهم خلال الفترة السابقة .. مثنياً الدور الكبير الذي  
قاموا بهم في المساهمة بالعودة التدريجية لكافة الأنشطة والفعاليات.  
مؤكداً أن على جميع اللجان أن تمارس خططها مع اتباع كافة  
الإجراءات الاحترازية للوقاية من فيروس كورونا وفق برامج تشغيلية  
بتوقيينات زمنية محددة وبحسب التعليمات الصادرة من الجهات  
المختصة في الدولة .

عقدت مؤسسة محمد بن حم الخيرية اجتماعها الدوري بهدف تحديد  
سمات المشاريع والمبادرات للعام الحالي بالإضافة إلى تشكيل اللجان  
لتابعة عمل أنشطة المؤسسة ، بحضور الشيخ الدكتور محمد بن مسلم  
بن حم العامري رئيس مجلس الأمناء، الدكتور بختين بن سالم العامري  
، حمد عبدالله بن وريقة ، صالح سالم بالعامري العامري ، محمد سالم  
عامر العامري .

وبدء الاجتماع باستهلال تقدم فيه أمين سر المؤسسة تحدث خلاله عن  
أهمية العمل الإنساني والاجتماعي وتطرق إلى الدور البارز الذي تقوم به  
دولة الإمارات العربية المتحدة في هذا المجال داخلياً وخارجياً .  
وقام أعضاء مجلس الإدارة بتحديد محاور العمل الخيري والإنساني  
التي تستشيط المؤسسة على تقديمها فاعليات ومبادرات ذات صلة وشملت  
هذه المحاور: التعليم في جميع مراحلها الدراسية من حيث تأمين  
مستلزمات ودفع مستحقات للأسر المتعنتة بهدف إكمال العام الدراسي

# منوعات العقل 23

تعد التمارين الرياضية جانباً مهماً لاتباع أسلوب حياة صحي، ولكن يمكن أيضاً استخدامها للمساعدة على إنقاص الوزن. وتمثل ممارسة الرياضة جزءاً أساسياً من الحفاظ على الصحة ويمكن أن تقلل من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض، حيث يوصي الخبراء بالبالغين بالمشاركة في نشاط منتظم، والذي يمكن أن يكون له فوائد فورية وطويلة الأجل.



تمثل ممارسة الرياضة جزءاً أساسياً من الحفاظ على الصحة

## خبراء يؤكدون فوائد تمرين بسيط في إنقاص الوزن



رائحة لتحسين صحتك. 30 دقيقة فقط يوميا يمكنها تحسين لياقة القلب والأوعية الدموية وتقوية العظام وتقليل الدهون الزائدة في الجسم، ولكن هذا ليس كل شيء. ويمكن للمشي أيضاً أن يخفف آلام المفاصل، ويخفض مستويات السكر في الدم، ويعزز مستويات الطاقة لديك ويحسن مزاجك. وتابع: "إذا كنت لا تستطيع القيام بـ 30 دقيقة دفعة واحدة، فقم بتقسيمها إلى ثلاث جولات مشي سريعة لمدة 10 دقائق. ومن خلال القيام بذلك، سوف تبني القدرة على التحمل، وتحرق السعرات الحرارية الزائدة وتجعل قلبك أكثر صحة". وإذا تمكن الشخص من القيام بالمزيد من التمارين الخفيفة لتعزيز المشي من أجل إنقاص الوزن، فسيعود ذلك خطوة كبيرة في الاتجاه الصحيح. ويمكن القيام به في أي مكان، فهو شامل ويناسب الجميع تقريباً، ولا يحتاج إلى أي معدات أو تقنيّة. وأشار فيرما: "المشي يساعدنا ببساطة على حرق المزيد من السعرات الحرارية ما يجعل الوصول إلى نقص السعرات الحرارية أسهل. ويمكن أن يشمل جميع أفراد الأسرة، لذا فهي طريقة رائعة خاصة للآباء المشغولين، للحفاظ على نشاطهم مع الأطفال أيضاً". ويحدث النقص في السعرات الحرارية عندما يحرق الجسم سعرات حرارية أكثر مما يستهلك، ما يساعد الجسم على فقدان الدهون. ويعد بناء القدرة على التحمل أمراً مهماً عندما يتعلق الأمر بفقدان الوزن حيث يمكن أن يساعدك على ممارسة التمارين لفترات أطول في أي وقت. ويمكن أن يساعد ذلك على خلق عجز أكبر في السعرات الحرارية وهو أمر ضروري لفقدان أي قدر من الوزن.

الحرارية الزائدة. ويقول موقع هيئة الخدمات الصحية: "لست مضطراً إلى المشي لساعات... المشي السريع لمدة 10 دقائق يوميا له الكثير من الفوائد الصحية ويحتسب في 150 دقيقة من التمارين الأسبوعية الموصى بها". وأوصى خبير آخر الأشخاص بالمشي لمدة 30 دقيقة في اليوم، ما قد يحسن مستويات لياقة القلب والأوعية الدموية. وفي حديثه إلى موقع "إكسبريس"، أوضح شاران فيرما، من مؤسسة Nutrition & You: "المشي هو وسيلة



تحتوي بيضة واحدة كبيرة على حوالي 186 مغ من الكوليسترول

## هل البيض هو الجاني الرئيسي عندما يتعلق الأمر بارتفاع نسبة الكوليسترول؟

تتأثر مستويات الكوليسترول في الدم إلى حد كبير بنظامك الغذائي ووزنك ومستوى نشاطك البدني. ويمكن أن يساهم النظام الغذائي الغني بالدهون المشبعة والدهون المتحولة والكوليسترول، في ارتفاع مستويات الكوليسترول. وغالبا ما يكون للبيض سمعة سيئة عندما يتعلق الأمر بالمواد الغذائية التي ترفع مستويات الكوليسترول، ولكن هل يعتبر حقا بهذا السوء؟.



حصص من المكسرات يوميا إلى خفض نسبة الكوليسترول الضار LDL بمعدل 10.2 مغ/ديسليتر. ويُعزى تأثير خفض الكوليسترول جزئياً إلى "فيتوستيرولس" الموجود في المكسرات. وتتشابه هذه المركبات النباتية من الناحية الهيكلية مع الكوليسترول وتساعد على خفضه عن طريق منع امتصاصه في الأمعاء.

والجين والزيادة والقشدة. ويجب أيضاً تجنب الدهون الحيوانية مثل الزبدة والسمن النباتي والأطعمة القابلة للدهن المصنوعة من الدهون الحيوانية. وربطت المكسرات بتحسين مستويات الكوليسترول مع تمييز اللوز. وفي دراسة نُشرت في JAMA، أدى تناول حصتين إلى ثلاث

وتحتوي بيضة واحدة كبيرة على حوالي 186 مغ من الكوليسترول، وكلها موجودة في صفار البيض. وبالنسبة لأولئك المهتمين بمستويات الكوليسترول واستهلاك البيض، يُفضل تناول صفار بيضة واحدة والياقي مع بياض البيض لضمان بقاء مستويات الكوليسترول في الدم صحية. وقال معهد القلب في المملكة المتحدة إن الأمر الأكثر أهمية هو الحد من كمية الدهون المشبعة التي تتناولها. وتابع: "كثرة الدهون المشبعة يمكن أن ترفع نسبة الكوليسترول في الدم. لذلك، يمكن لمعظم الناس تناول البيض طالما أنه جزء من نظام غذائي صحي منخفض الدهون المشبعة. وإذا كنت تعاني من ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، يجب أن تحد من كمية الكوليسترول التي تتناولها إلى حوالي 300 مغ يوميا. يجب أن يكون تناول ثلاث إلى أربع بيضات في الأسبوع أمراً جيداً، ولكن تحدث إلى طبيبك أو اختصاصي التغذية حول الأفضل بالنسبة لك". ومن الأفضل تجنب اللحوم الحمراء ومنتجات الألبان كاملة الدسم، إذا كنت ترغب في الحفاظ على مستويات الكوليسترول لديك تحت السيطرة. وتحتوي جميع الأطعمة الحيوانية على بعض الكوليسترول. ولكن من خلال تقليل الأطعمة الحيوانية التي تحتوي على الدهون المشبعة، ستحافظ أيضاً على مستوى الكوليسترول في نظامك الغذائي. وتشمل الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الكوليسترول: منتجات الألبان كاملة الدسم مثل الحليب

لهذه النتائج، كما قالت مايو كلينك. وأضاف الموقع: "الأطعمة التي يتناولها الناس عادة مع البيض، مثل السجق، قد تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب أكثر من البيض". وينصح خبراء الصحة بتناول أقل قدر ممكن من الكوليسترول الغذائي. ويُقترح أن يهدف الشخص إلى الحفاظ على تناوله أقل من 300 مغ في اليوم.

يحتوي البيض على نسبة عالية من الكوليسترول بشكل طبيعي، ومع ذلك، لا يبدو أن الكوليسترول الموجود في البيض يرفع مستويات الكوليسترول كما تفعل الأطعمة الأخرى المحتوية على الكوليسترول، مثل الدهون غير المشبعة والدهون المشبعة. وعلى الرغم من أن بعض الدراسات وجدت صلة بين تناول البيض وأمراض القلب، فقد تكون هناك أسباب أخرى









المطعمين على أن يبقوا في نفس المنطقة لمدة سبعة أيام قبل الانتقال إلى مناطق أخرى، وتأمّل تايلاند في نجاح التجربة وبالتالي إمكانية تطبيقها في مناطق سياحية أخرى من تايلاند لتعود السياحة إلى سابق عهدها وتعود تايلاند إلى الريادة في هذا المجال.

وتتميز جزيرة بوكيت بطبيعتها الخلابة ومعالمها السياحية وشواطئها وفنادقها الراقية وأسواقها القديمة والحديثة ومطاعمها التي تتيح للسائح خيارات متعددة ترضي كافة الأذواق.

## فتحت أبوابها واستقبلت السياح المطعمين بوكيت توفر لضيوفها تجربة سياحية فريدة

السياحة التاييلاندية والعاملين في المطار .. الجميع ميسمون مرحبون بضيوف الجزيرة يبذلون كل الجهد لمساعدتهم وإرشادهم وتسهيل مهمتهم وتيسير الإجراءات بقدر الإمكان فهي بداية لتجربة فتح بوكيت للسياح

بوتوكيت الدولي قادم من دبي على متن طائرة طيران الإمارات EK378 ولدى وصولهم حظي ركاب الطائرة والوفد الإعلامي باستقبال حافل من قبل المسؤولين في هيئة تنشيط

وبالتنسيق مع مكتب هيئة السياحة التاييلاندية في دبي تابعتم (الضجر) إعادة فتح أكبر جزيرة في تايلاند ضمن وفد إعلامي كبير من دولة الإمارات العربية المتحدة ودول مجلس التعاون الخليجي وصل ظهر يوم الجمعة إلى

•• بوكيت- د. شريف الباسل:

فتحت جزيرة بوكيت التاييلاندية أبوابها من جديد أمام السياحة العالمية ملنة عودة الأنشطة والفعاليات السياحية والترفيهية التي اشتاق إليها عشاق السفر والباحثون عن التميز والرفاهية والاستجمام في أجواء حارة. عندما يذكر اسم تايلاند تتبادر إلى الذهن معان كثيرة لبلد عريق بتاريخه فائن بحيوته جميل بطبيعتها ساحر بمكوناته بسيط بشعبه.



## العالمية للاقتصاد الأخضر تدعم جهود الدولة في إيجاد حلول مستدامة للتحديات البيئية

للاقتصاد الأخضر : تتبؤ دولة الإمارات مركزا رياديا عالميا في دعم الجهود العالمية في قطاع الطاقة النظيفة والمتجددة من خلال استراتيجياتها واستثماراتها في هذا المجال وقد لعبت الدولة دورا هاما في المفاوضات التي قادت إلى اتفاق باريس التاريخي من خلال تقديم التزاماتها الوطنية الداعمة لمعاهدة الأمم المتحدة الإطارية بشأن التغير المناخي وتعتبر استضافة الدولة للحوار الإقليمي حول العمل المناخي في أبريل 2021 دالة جديدة على مشاركة الدولة الفاعلة لمواجهة آثار التغير المناخي وجدية التزامها بالتعامل مع قضية التغير المناخي وتحقيق أهداف التنمية المستدامة لعام 2030 لا سيما أن الحوار الإقليمي يأتي في ظل الظروف الاستثنائية التي تفرزها جائحة "كوفيد-19" والضرورة الملحة لتضاضر الجهود العالمية لتسريع التعاليم وإيجاد حلول ذكية ومستدامة للحد من تأثيرات تغير المناخ كما يعكس سعي دولة الإمارات لاستضافة الدورة الثامنة والعشرين مؤتمر الأطراف في اتفاقية الأمم المتحدة الإطارية بشأن تغير المناخ COP 28، في أبوظبي عام 2023 جهود الدولة لإيجاد حلول عالمية للتحديات التي تتركز الكوكب.

برعاية كريمة من صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي رعاه الله وتعتبر إحدى المبادرات العديدة التي تطلقها دولة الإمارات لدعم التحول الفعال نحو الاقتصاد ومواءمة سياسة الطاقة لأهداف التنمية المستدامة وحجم العمل الكبير المطلوب لبناء مستقبل مستدام وتبادل الآراء بشأن استراتيجيات وأنظمة وسياسات الاستدامة الناجحة ومدى إمكانية تكرارها وتوسيع نطاقها عن القمة في ختام كل دورة "إعلان دبي" الذي يتضمن توصيات المشاركين ومخرجات القمة وأهم محطات القمة وفعاليتها .. ومنذ إنطلاقها عام 2014 ركزت القمة في دوراتها السابقة على محاور رئيسية ثلاثة هي آليات التنمية المستدامة والتعاون الدولي لتعزيز منظمة الاقتصاد الأخضر وتبني الحلول الخضراء المتكبرة.

من رؤساء تنفيذيين وشركاء ومؤسسات مالية وممثلين عن الأسواق العالمية إلى جانب قادة الأعمال والخبراء العالميين من القطاعين العام والخاص مناقشة قضايا ملحة على رأسها التغير المناخي والاحتباس الحراري ومواءمة سياسة الطاقة لأهداف التنمية المستدامة وحجم العمل الكبير المطلوب لبناء مستقبل مستدام وتبادل الآراء بشأن استراتيجيات وأنظمة وسياسات الاستدامة الناجحة ومدى إمكانية تكرارها وتوسيع نطاقها عن القمة في ختام كل دورة "إعلان دبي" الذي يتضمن توصيات المشاركين ومخرجات القمة وأهم محطات القمة وفعاليتها .. ومنذ إنطلاقها عام 2014 ركزت القمة في دوراتها السابقة على محاور رئيسية ثلاثة هي آليات التنمية المستدامة والتعاون الدولي لتعزيز منظمة الاقتصاد الأخضر وتبني الحلول الخضراء المتكبرة.

وقال سمو الشيخ أحمد بن سعيد آل مكتوم رئيس المجلس الأعلى للطاقة في دبي رئيس اللجنة العليا لإكسبو 2020 دبي : تحظى القمة العالمية للاقتصاد الأخضر

•• دبي-وام:

تنظم هيئة كهرباء ومياه دبي والمنظمة العالمية للاقتصاد الأخضر القمة العالمية للاقتصاد الأخضر التي تقام تحت رعاية صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي رعاه الله. وتعد الدورة السابعة من القمة العالمية للاقتصاد الأخضر يومي 6 و 7 أكتوبر 2021 في مركز دبي للامراض في موقع إكسبو 2020 دبي حيث يمتد المركز على مساحة 45.000 متر مربع ويمثل مساحة عالية المستوى ومتعددة الاستخدامات ستجذب بشكل رئيسي قطاع الاجتماعات والحوافز والمؤتمرات والمعارض في فترة انعقاد إكسبو 2020 وما بعدها ويمثل المركز أيضا رمزا بارزا لإرث إكسبو الطويل الأمد في قطاعي الأعمال والسياحة.

وتشهد القمة حضورا بارزا لعدد من الرؤساء الحاليين والقادة والشخصيات المؤثرة على المستوى العالمي وتستقطب آلاف الخبراء والمختصين وقادة الرأي في مختلف مجالات الاقتصاد الأخضر والتنمية المستدامة

## ارتفاع العجز التجاري المغربي 10.4% على أساس سنوي في مايو

•• الرباط-رويترز

قال مكتب الصرف المغربي إن العجز التجاري للبلاد ارتفع 10.4 بالمئة إلى 81 مليار درهم (تسعة مليارات دولار) في الشهور الخمسة الأولى من عام 2021 ارتفاعا من 73.3 مليار درهم في الفترة نفسها من العام الماضي.

وأضاف في تقرير شهري أن واردات المغرب ارتفعت 18.1 بالمئة إلى 207.6 مليار درهم كما قفزت الصادرات 23.5 بالمئة إلى 126.6 مليار درهم في الفترة من يناير كانون الثاني إلى مايو أيار بالمقارنة مع العام السابق. وانخفضت إيرادات السياحة، الحيوية لدخل المغرب من العملة الصعبة، 62.3 بالمئة إلى 7.3 مليار درهم في حين ارتفعت تحويلات المغاربة في الخارج 50.2 بالمئة إلى 36.3 مليار درهم.

## مصر تطرح مناقصة لشراء القمح للشحن من 1 إلى 15 سبتمبر

•• القاهرة-رويترز

طرحت الهيئة المصرية العامة للسلع التموينية مناقصة امس السبت لشراء كميات لم تحدها من القمح من موردين عالميين للشحن في الفترة من 1 إلى 15 سبتمبر/أيلول على أن يكون الدفع بخصائبات اعتماد مدتها 180 يوما. وقال أحمد يوسف نائب رئيس الهيئة إنها تسعى لشراء شحنات من القمح اللين أو قمح الطحين من الولايات المتحدة وكندا وأستراليا وفرنسا وألمانيا وبولندا والأرجنتين وروسيا وقازاخستان وأوكرانيا ورومانيا وبلغاريا والمجر وباراغواي وروسيا.

ويتعين تلقي العروض بحلول الساعة 1000 بتوقيت جرينتش يوم الاثنين على أن تكون النتائج في نفس اليوم بعد الساعة 1330 بتوقيت جرينتش.

وفي المناقصات السابقة في 28 يونيو حزيران، اشترت الهيئة 180 ألف طن من القمح الروماني للشحن في الفترة من 25 أغسطس آب إلى 5 سبتمبر/أيلول.

وللمناقصة الحالية تسعى الهيئة لشراء شحنات لا تقل عن 55 ألف طن إلى 60 ألف طن من القمح الأمريكي الأبيض الناعم أو القمح الأمريكي الصلب أو القمح الأمريكي الأحمر الناعم أو القمح الروسي القابل للطحن أو القمح الأوكراني القابل للطحن أو القمح الاسترالي القياسي الأبيض الناعم.

كما تسعى الهيئة لشراء شحنات لا تقل عن 60 ألف طن من القمح الكندي الأبيض الناعم أو القمح الفرنسي القابل للطحن أو القمح الألماني القابل للطحن أو القمح الأرجنتيني الصالح للخبز أو القمح البولندي القابل للطحن أو قمح قازاخستان القابل للطحن أو القمح الروماني القابل للطحن أو القمح البلغاري القابل للطحن أو القمح الصربي القابل للطحن أو القمح المجري القابل للطحن أو قمح باراجواي القابل للطحن.

## هجوم إلكتروني يستهدف 200 شركة أميركية

•• نيويورك- أف ب

تعرضت شركة "كاسيا" الأميركية التي تزود العديد من الشركات بخدمة إدارة تكنولوجيا المعلومات الجمعة لهجوم إلكتروني تضمن مطالبة العديد من عملائها بدفع فدية. وأكدت الشركة مساء الجمعة أن الهجوم اقتصر على "نسبة صغيرة جدا" من عملائها الذين يستخدمون برنامج "إس آيه" ويقتدر عددهم حاليا أقل من أربعين مليونا في العالم..

وطال الهجوم 200 شركة، بحسب شركة "هانتريس لايز" المتخصصة بالأمن السيبراني. يستغل هذا النوع من البرامج، المعروف أيضاً باسم "برامج الفدية"، الثغرات الأمنية الموجودة لدى الشركات أو الأفراد ويقوم بتشفير أنظمة الكمبيوتر ويطلب فدية لإعادة تشغيلها.

وتنهت "كاسيا" لحادث هجوم عبر برنامجها "إس آيه" عند الظهيرة على الساحل الشرقي للولايات المتحدة، قبل عطلة نهاية أسبوع طويلة لأن الإثنين يوم عطلة رسمية.

•• دبي-الفرج

أعلنت شركة ديار للتطوير (ديار)، إحدى شركات التطوير العقاري الرائدة في دبي، أمس عن إطلاق مشروع "ريغاليا"، ناطحة السحاب الفاخرة بقيمة تبلغ مليار درهم إماراتي في منطقة الخليج التجاري وتقدم أسلوب حياة عصري وفخم يتناسب مع أعلى معايير الرقي والتميز.

سيكون مشروع "ريغاليا" أطول برج تشييده "ديار" على الإطلاق. وستحتوي الشقق في البرج السكني المتميز المكون من 70 طابقاً على تشطيبات المنزل الذكي، مثل وظائف التحكم المتوافقة مع الهواتف الذكية، ومجموعة واسعة من وسائل الراحة والترفيه، مثل المسبح الخارجي الضخم، وكيان العائلات الخاصة والجاكوزي، وصالة رياضية عالمية حديثة، وجناح يوغا، بالإضافة إلى مرافق أخرى تشمل منطقة خارجية لغرض السينما. كما يحتوي البرج على مرافق اجتماعية، مثل منطقة الشواء ومنطقة خاصة للطعام، وصالة خاصة للسكان، ومركز الأعمال، فضلاً عن مناطق لعب داخلية وخارجية للأطفال. وتتداخل هذه المرافق مع المساحات الطبيعية الخضراء ومناطق الجلوس وهو ما يوفر للسكان والمالك بيئة مثالية للاسترخاء والاستمتاع بأوقاتهم مع عائلاتهم.

وتعليقاً على الإعلان، قال سعيد القطامي، الرئيس التنفيذي لشركة ديار للتطوير: "نحن سعداء بإطلاق "ريغاليا"، ناطحة السحاب التي

من مرافق أنماط الحياة الفاخرة. وسيحصل السكان والمستثمرون على هندسة معمارية غاية في الأناقة والتميز، وتصاميم داخلية رفيعة المستوى، وتقنيات المدن الذكية، بالإضافة للوصول السهل لأهم الطرق في المدينة مثل شارع الخيل وشارع الشيخ زايد. ونحن نؤكد التزامنا الدائم بتسليم مشاريعنا في وقتها المحدد، وتطلع قداماً إلى البدء بمبيعات إنشاء "ريغاليا" في أغسطس 2021.

ويفضل تصميمه الذي يزرخ بعناصر الأناقة والفخامة، من المتوقع أن يصبح برج "ريغاليا" من أهم المعالم في الأفق العماري المتنامي لمدينة دبي. وتجمع مكونات التصميم الداخلي بين اللمسات الجمالية المعاصرة، والعناصر العملية، والمساحات المفتوحة، والأسقف



سترسى آفاقاً جديدة لأسلوب الحياة العصري الراقي في قلب دبي. وتوقع أن يشهد المشروع إقبالا كبيراً من المستثمرين، حيث تم تصميم هذا المشروع وفقاً لأعلى المعايير العالمية ويحتوي على مجموعة لا تضاهي



## ديار تطلق ناطحة السحاب ريغاليا بقيمة 1 مليار درهم في الخليج التجاري

في ديسمبر 2024. قبالي جانب المرافق التي يزرخ بها البرج، ستوفر الشقق الفاخرة لسكان تجهيزات منزلية مدججة. ويمكن للمستثمرين عبر تسديد دفعة مقدمة مبدئية بنسبة 10% فقط، ثم تسديد باقي الأقساط وفق خطة دفع تمتد لسبع سنوات. كما نقدم عرض إطلاق حصرياً يتضمن الإعفاء من رسوم الخدمات لمدة ثلاث سنوات وتحمل رسوم التسجيل في دائرة الأراضي والأموال. لذا فإن الوقت مناسب جداً للاستثمار الآن في هذا المشروع.



من المتوقع أن يشهد المشروع إقبالا كبيراً من المستثمرين، حيث تم تصميم هذا المشروع وفقاً لأعلى المعايير العالمية ويحتوي على مجموعة لا تضاهي

من المتوقع أن يشهد المشروع إقبالا كبيراً من المستثمرين، حيث تم تصميم هذا المشروع وفقاً لأعلى المعايير العالمية ويحتوي على مجموعة لا تضاهي













## منوعات

# الغناء

31

حلم ناجي الأسطا منذ الصغر ان يكون فناناً، وقد ثابر واجتهد حتى وصل الى مكانة جيدة في عالم الغناء اللبناني حيث قدم عدداً كبيراً من الاغنيات التي لاقت نجاحاً ملحوظاً وها هو يتحضر لتقديم اعمال جديدة فماذا يقول عن هذه الاعمال لـ(صوت بيروت انترناشونال)؟ في البداية يحدثنا الأسطا عن احواله الصحية بعد تعافيه من كورونا "صحتي اصبحت جيدة رغم اني ما زلت اتناول علاجاً للربتين لانني تأذيت جداً في مرحلة اصابتي، لكن مقارنة مع ما مررت به انا اليوم بحالة افضل الحمد لله ومنذ فترة اخذت اللقاح الروسي ضد كورونا".



الوضع الذي نعيشه في لبنان لا يحتمل إصدار أعمال فنية جديدة

## ناجي الأسطا يعمل على استعادة الأغنية اللبنانية صدارتها

بالعودة للحديث عن جديده الفني يقول: الوضع الذي نعيشه في لبنان لا يحتمل إصدار أعمال فنية جديدة انما نعود ونؤكد ان الحياة يجب ان تستمر علماً ان آخر اغنية اصدرتها كانت بعنوان (اقرب شخص) وهي من انتاجي الخاص ومن كلمات مازن ضاهر والحان فضل سليمان وتوزيع عمر صباغ واخرجها كفيديو كليب سعيد الماروق وقد تزامن نزول هذه الاغنية قبل 6 ايام من انفجار مرفأ بيروت في 4 آب لذا كان من الصعب الترويج لها في تلك الفترة لكن بعد ان هدأت الاحوال قليلاً قمت بتسويقها مجدداً.

اما حالياً فانا بصدد تحضير اغنيتين الاولى من كلمات والحان سليم عساف وتوزيع جمال ياسين والثانية من كلمات منير بو عساف والحان هشام بولس وتوزيع داني حلو واتمنى ان تسنح لي الظروف لاصدارهما فانا انسان اعيش على الامل واعتقد ان الاغنية الجميلة تصل الى الناس وهذا ما حصل مع النجم وائل كفوري بأغنية (كلنا مننجر) التي اكتسحت العالم العربي.

وعن الاعمال التي طرحت ونالت اعجابه اشار الى انه يسمع كل الاغنيات التي تصدر لكل الفنانين من اجل معرفة ادواق الناس..

وعن اكثر شارة مسلسل نالت اعجابه في الاسابيع الاخيرة قال: احببت اغنية زياد برجى الخاصة بمسلسل 2020 (بيختلف الحديث) وكانت مميزة جداً.

فيما ان عرض عليه مشروع تمثيلي اكد الأسطا :

حكى كثيراً معي عن مشاريع درامية لكنها لم تكن جيدة.

منذ فترة صودف معاً الاحتفال بعيد الاب وعيد الموسيقى فمماذا تقول اولاً عن عيد الاب وانت والد لطفلين : اولاً اطلب من الله ان يطيل عمر والدي وكل الاباء في العالم ويرحم كل المتوفين وانا عرفت قيمة والدي عندما انجبت ولدي وقد وصلت الى ما اصبو اليه بدعم من ابي، وبمناسبة عيد الموسيقى اقول ان الموسيقى هي غذاء الروح والحياة وهي تعبر عن الحالة النفسية لكل انسان فاذا كان سعيداً يسمع اغنيات مفرحة واذا حزن يستمع للاعمال الحزينة.

اما كيف ينظر الى تطور الاغنية اللبنانية فيوض ناجي: بصراحة كانت هذه الاغنية قبل عشر سنوات تقريبا منتشرة بقوة في العالم العربي والاعتباري وهناك عدد من نجوم العالم العربي قدموا اغنيات باللهجة اللبنانية لكنها مرت بطروف صعبة وحالة هبوط وصعدت مكانها الاغنية المصرية وتتصدر اليوم الاغنية الخليجية وتحديداً العراقية المشهد الغنائي.

انما مع التجدد في التوزيع الموسيقي الذي يعمل عليه ستعود الاغنية اللبنانية الى صدارتها.



## نانسى صلاح تستعد لتصوير دورها في مسلسل (المماليك)

وأضافت أن كواليس العمل ممتعة وسعدت بها كثيراً، وكانت هناك راحة كبيرة بين فريق العمل، وهو ما ظهر بشكل واضح على الشاشة، معربة عن سعادتها بنجاح العمل وتحقيقه إيرادات جيدة.

محمد سلام، ومرت علاقتهما بمراحل كثيرة ومنها مشهد البكاء بعدما شعرت بالظلم من جانبه لكنها تحملت (عاصم) لأنها تحبه، خاصة أنه كان لطيفاً معها أحياناً، لذا قدرت ظروفه بسبب تعرضه لعلاقة خيانية.

تستعد الفنانة نانسى صلاح لتصوير دورها في مسلسل (المماليك)، حيث ينتمي العمل إلى نوعية الأعمال الطويلة التي تدور أحداثها في 60 حلقة، ومن المقرر عرضه في الموسم الشتوي خارج شهر رمضان.

المسلسل بطولة بيومي فؤاد، رانيا يوسف، محمد لطفى، محمد سليمان، رامى غيط، فيديرا، عمر حسن يوسف، دوللى شاهين، رامى وحيد، حنان سليمان، عفاف رشاد وسيدرا، تأليف هشام هلال، وإخراج حازم فودة. ويظهر الفنان بيومي فؤاد في المسلسل بدور رجل أعمال يعشق النساء، وتتوالى الأحداث في إطار اجتماعي تشويقي.

من ناحية أخرى أعربت نانسى صلاح عن سعادتها بردود الفعل التي تلقته عقب عرض فيلم (ماما حامل) والذي جسدت فيه شخصية (ميرفت) وهي طيبة أطفال، موضحة أن المخرج محمود كريم كان يخشى خوضها هذه التجربة لتخصصها في نوع معين من الكوميديا من خلال برنامج (SNL) ولذلك أرادت أن تثبت له عكس ذلك، وأنها قادرة على تجسيد كل الأدوار وأنواع الكوميديا. بالإضافة إلى اهتمامه بأدق التفاصيل، ولذلك لم يتركها تماماً.

وأوضحت أن شخصية (ميرفت) يبدو تحضيرها سهلاً في البداية ولكن تنفيذها صعب، حيث اكتسبت منها هدوءها، مشيرة إلى أنها قامت بالتحضير لشخصية طيبة الأطفال جيداً، حيث استعانت بصديقتها التي تعمل طبيبة أطفال وعمها أيضاً، وتعلمت كيف تتعامل مع الأطفال في الحقيقة، مؤكدة أن صعوبة العمل هو اعتماده على كوميديا الموقف دون أفهيات. وتابعت قائلة: إن (ميرفت) عاشت قصة حب مع (عاصم) الذي جسده دوره الفنان

## دنيا المصري تقرأ سيناريوهات جديدة وسعيدة بنجاح (لحم غزال)

قصيرة. وفي مسلسلها الأخير (لحم غزال) الذي عُرض في الموسم الدرامي الرمضاني ويعاد عرضه على قنوات مصرية وعربية تألفت دنيا المصري بشكل لافت وقدمت واحداً من أقوى أدوارها الدرامية، وحول ظهورها في أفضل حالاتها الفنية وتمكنت من تجسيد الدور بكل تحولاته الدرامية قالت النجمة الشابة دنيا المصري: "سعدت كثيراً بردود الأفعال حول دوري في مسلسل "لحم غزال"، والذي تميز سيناريو محبوك درامياً بشكل كبير والأدوار كلها خلقت مباراة في الأداء بيني وبين النجمة عادة عبد الرازق والنجم عمرو عبد الجليل وأبطال المسلسل، وهو ما ساهم في خروجه بأفضل صورة، كما أنني أضع في اعتابتي أن أضيف لرصيدي الفني الجديد، وألا يقل مستواً عن الأعمال التي قدمتها من قبل أمام كبار النجوم، والذين شاركت في أعمال مهمة معهم بأدوار وتجارب مختلفة، ومنهم نور الشريف في مسلسل "عرفة البحر"، ومى عز الدين في "قضية صافية"، وماجد المصري في "الوجه الآخر"، وأحمد صلاح حسنى في "الدايرة"، وسولاف فواخرجي في "خط ساخن"، و"البيت الكبير" مع لوسي، و"حكائتي" مع ياسمين صبري و"هوجان" مع محمد إمام، و"لعبة إبليس" مع يوسف الشريف، وغيرها من المسلسلات المهمة التي وصلت من خلالها للجمهور.

فقد تعد النجمة الشابة دنيا المصري من الوجوه التي تألفت بقوة خلال الفترة الأخيرة، من خلال عدد من الأدوار المهمة التي كشفت عن موهبتها في التمثيل، ونجحت من خلالها في تثبيت أقدامها بالدراما المصرية، فقد خاضت تجارب فنية عديدة من الكوميديا إلى التراجيدي بأدوار متنوعة، واستطاعت أن تخلق لنفسها مكانة بين ممثلات جيلها في فترة

وأضافت دنيا المصري: "أحضر لمفاجأة جديدة خلال الأيام المقبلة، وأعكف على قراءة عدد من النصوص الدرامية للمفاضلة فيما بينهم واختيار الأفضل، لتقدمه خلال شهر رمضان المقبل".



# الفكر

## هل تلعب الفروق بين الجنسين دوراً في نتائج كوفيد-19؟

دخول المستشفى، والآثار السلبية الرئيسية والوفيات لجميع الأسباب مقارنة بالجنس الذكوري بعد التحكم في المتغيرات الريبكة. ويقترح المؤلفون بعض العوامل الوقائية التي قد تساهم في هذه النتائج. وتشير الدكتورة أنابيل سانتوس فولغمان، من المركز الطبي بجامعة Rush، والمؤلفون المشاركون، إلى آليات مختلفة يمكن من خلالها أن يمنح الجنس الأنثوي ميزة وقائية ضد عدوى "كوفيد-19". وقد تكون إحدى الميزات هي كروموسوم X الإضافي الذي يحمل جينات متعددة مسؤولة عن المناعة الفطرية والتكيفية. وتؤكد فولغمان والمؤلفون المشاركون بأنه: "على الرغم من أن النساء لديهن مخاطر أقل للوفاة بكوفيد-19، إلا أننا بحاجة إلى توخي الحذر لعدم إرسال رسالة لتقديم رعاية دون المستوى للنساء المصابات بكوفيد-19 أو تقليل تدابير الوقاية من العدوى. ولا ينبغي لمعرفتنا أن تقلل الاهتمام بالنساء اللاتي يدخلن المستشفيات بسبب كوفيد-19".

في دراسة أجريت على أكثر من 10600 مريض بالغ وقع نقلهم إلى المستشفى بسبب "كوفيد-19"، كان لدى النساء احتمالات أقل بكثير من الرجال للوفيات داخل المستشفى. كما كان لدى النساء عدد أقل من حالات الدخول إلى وحدة العناية المركزة وحاجة أقل للتنهوية الميكانيكية. وتشير الدراسة أيضاً إلى أن النساء كن أقل احتمالاً بكتير للإصابة بالأحداث الضارة الرئيسية، بما في ذلك إصابة القلب الحادة، وإصابة الكلى الحادة، والانسحاب الخثاري الوريدي، وفقاً لمقال نُشر في مجلة Journal of Women's Health. وصرحت الدكتورة راشيل ماري براون، من كلية زوكر للطب في هوفسترا / نورثويل، والمؤلفون المشاركون: "هذا التحليل الشامل هو أكبر دراسة حتى الآن تقيم تأثير الجنس بشكل مباشر على نتائج كوفيد-19". وتوضح دراستنا بقوة ارتباط الجنس الأنثوي باحتمالات أقل لنتائج



## أربع علامات على اليد قد تكون من أعراض مرض الكبد الدهني!

يمكن الوقاية من مرض الكبد الدهني إلى حد كبير من خلال تغيير نمط الحياة. ومع ذلك، لا تعيل أعراض الحالة إلى الظهور حتى يتندب الكبد.

ويمتلك الكبد قدرة لا تصدق على تجديد نفسه، ولكن إذا حدث تندب، فلا يمكن استعادة الجزء الفاسد من الكبد. وأشار اتحاد الكبد البريطاني إلى أنه في المراحل المبكرة من مرض الكبد الدهني، تصبح راحة اليد حمراء مع ظهور بقع. وسُردت أربع علامات للإصابة بمرض الكبد الدهني على اليدين:

- بقع حمراء في راحة اليد.
- أظافر بيضاء.
- تعرج الأصابع.
- الأيدي المرتعشة.

وهناك علامات أخرى لمرض الكبد الدهني، يجب أن تكون على دراية بها، بما في ذلك:

- الشعور العام بالتعب طوال الوقت.
- فقدان الشهية.
- فقدان الوزن وهزال العضلات.
- الشعور بالغثيان والقيء.
- ألم في منطقة الكبد.

ويمكن أن تسبب الحالة أيضاً "شعيرات دموية صغيرة تشبه العنكبوت على الجلد"، تُعرف باسم الأورام الوعائية العنكبوتية. كيفية الوقاية من مرض الكبد الدهني

تتمثل إحدى الطرق الرئيسية لتقليل خطر الإصابة بأمراض الكبد الدهنية، في التقليل من تناول الكحوليات أو الامتناع عنها. وإذا كنت تشرب أكثر من 14 وحدة من الكحول أسبوعياً، فستلقت خلايا الكبد.

وهناك طريقة رئيسية أخرى لتقليل مخاطر الإصابة بأمراض الكبد الدهنية، وهي "الحفاظ على وزن صحي".

وقالت مؤسسة الكبد البريطانية "الكبد السليم يجب أن يحتوي على القليل من الدهون أو لا يحتوي على دهون على الإطلاق".



صغيرة الألبكة مبتورة الساق ماري هوب تتجول في المزرعة في فريزين، ألمانيا. رويترز

## قرأت لك

البطيخ



البطيخ من فاكهة الصيف الرسمية التي يشتهها كبار والصغار مذاقها اللذيذ وقدرته على تطهير الجسم ومقاومة حر الصيف، دون

معرفة فوائده العلاجية.

وأكدت دراسة حديثة إن للبطيخ فوائد علاجية عديدة، منها:

- 1- مفيد لمرضى القلب
- 2- ينظف الكلى ويعمل على كفاءتها
- 3- يقوي المناعة
- 4- يقضي على الإمساك
- 5- يقضي على آلام العظام والمفاصل
- 6- يقدم التغذية اللازمة للمرأة الحامل وجنينها

## سؤال وجواب

• متى أعدمت كاترين هوارد ملكة إنجلترا؟  
- أعدمت عام 2451 شهر فبراير.

• متى بدأت إنجلترا مرحلة (الحريات العامة)؟  
بدأت إنجلترا مرحلة الحريات العامة عندما أقر البرلمان البريطاني تبني ميثاق الحقوق في 231-9861.

• من الذي اكتشف الهند؟

- فاسكودي غاما عام 1488م

• ما اسم المدينة التي تُلَقَّب بـ"عروس الصحراء"؟  
- مدينة "تدمر" عاصمة الملكة زنوبيا

• من الذي اخترع الكبريت؟

- العالم الفرنسي شارل سويوا هو مخترع الكبريت في عام 1381 وكان يتكون من الفسفور الأبيض وكلورات البوتاسيوم والصمغ والنشارة، ويشتمل بالاحتكاك على سطح خشن ويسبب سمية وخطورة الفوسفور الأبيض توقف تصنيعه واستخدم بدلا عنه الفسفور الأحمر حتى وقتنا هذا.

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن أطول الحشرات عمراً من فصيلة الخنافس تحمل اسم الخنفساء الرائعة. إذ أن تحولها من طور اليرقة إلى طور العنزة فقط يحتاج إلى 47 سنة كاملة.
- هل تعلم أن أقدم جيش نظامي أوربي هو الحرس السويسري في الفاتيكان إذ يعود تاريخ تأسيسه إلى عام 1400م.
- هل تعلم أن ترميش عينوك في يوم كامل، يساوي إغماضهما لمدة 30 دقيقة متواصلة.
- هل تعلم أن قدمك تحتوي على 26 عظمة.
- هل تعلم أن أكبر عدد حروف في لغة هي حروف اللغة الكمبودية التي يبلغ عدد حروفها 72 حرف.
- هل تعلم أن عصير الفاكهة وحده أو مخلوط يجب تناوله في الحال فالانتظار عليه يعرض فيتاميناته لأكسدة الهواء كما أن بعض الأنواع تفسد بسرعة وفي مقدمتها عصير الجزر
- هل تعلم أن أغرب إحصائية عن السممة أفادت أن مشاهدة التلفزيون الملون تؤدي إلى السممة الفرطية.
- هل تعلم أن القطط غنية بألبانها ولبنها مغذ و يلائم جميع الثدييات.
- هل تعلم أن جزيرة تايوان أو الصين الوطنية أطلق عليها المستكشفون البرتغاليون عام 1580 م اسم (فورموزا) أي الجميلة.
- هل تعلم أن المخلفات الناتجة عن هضم أوراق الشجر التي تأكلها الديدان تعتبر سماداً جيداً للتربة وأن الديدان تستطيع أن تغطي الأرض بطبقة من السماد خلال ثلاثة أشهر من الأوراق التي التهمتها خلال عام تقريباً.

## قصة لعنة السمكة

مر احد الامراء بجوار نهر صغير فسمع صوتاً يناديه وقف وتلفت فرأى سمكة وقد برز رأسها من الماء وهي تنادي عليه وتقول: ايها الامير انقذني، هناك شين يقض في قلبي يمنعني من ابتلاع الطعام، فسخر منها الامير وقال: انا اترك ما ورائي لا نظرك في فم سمكة ملعونة؟ اذهب واتركيني في حالي.

ففضبت السمكة وقالت: ادعو عليك بان يصيبك مثل ما اصابني ولا يسعفك احد، ثم مر تاجر كبير بجانب النهر فنادت عليه السمكة لينقذها فقال لها: عندي عمل كثير ولست بغني لأضيع وقتي معك، ادعك لو وجدت انساناً قريباً من هنا لارسله لك.. فقالت: اذهب سادعو عليك بالندم طوال عمرك.

ثم مر راعي فقير بجانب النهر فنادت عليه السمكة، فلما اقترب منها حكت له ما هي فيه، فاقترب منها وقال: بسم الله الشايف المعالي.. ومد اصبعه في فمها فاخرج من حلقتها جوهرة كبيرة كانت قد انحسرت فيه ومنعتها من ابتلاع طعامها، وعندما اخرج الجوهرة تنفست السمكة الصعداء وقالت: الحمد لله انقذتني ارحلك الله ايها الفتى وجعلك مدداً لمن مثلي.

فقال الغلام حسناً خذي هذه هي جوهرتك. فقالت: لا هذه من الان لك افعل بها ما تشاء. ومن الان نحن اصداقاء ان احتجتني.. فشكرها الراعي وانصرف..

جلس الامير في قصره ليتناول طعامه فوقفت عظمة في حلقة سدت عنه الهواء واخذ يحاول التنفس ولم يستطع وحاول الكثير اسعافه ولم تنجح محاولاتهم فتعذب حتى مات متأثراً بما اصابه، اما التاجر فقد اصابت تجارته خسارة كبيرة واصبح فقيراً وعندما ظهر في السوق تاجر شاب جديد يملك من الاموال ما لم يملكه احد بسبب جوهرة نادرة الوجود باعها لأغنى الملوك وعرف ان هذه الجوهرة اخرجها الفتى من فم السمكة، ندم اشد الندم وقال لو كنت انقذتها لكتت اغنى انسان.. انها لعنة السمكة يا لندمي.. يا لندمي واخذ يضرب رأسه بيده فسمع من خلفه من يقول امدد يدك بالمساعدة تجد وقت الحاجة الف يد تمتد اليك.. فنظر فاذ بها السمكة التي اخذت بسرعة وعلى فمها ابتساماً ساخرة.

## مساحة للتلوين

