

شرطة دبي تؤسس أول فريق نسائي تخصصي للعمليات الخاصة



وجهات ترفيهية جاذبة للأطفال في الإمارات تحفز الخيال وتدعم الإبداع



خمس عادات صحية لتجنب الإصابة بالإنفلونزا

ناسا تكتشف الكوكب شبيه الأرض

اكتشف تلسكوب جيمس ويب الفضائي التابع لوكالة الفضاء الأميركية "ناسا"، أول كوكب له، والذي اتضح أن به تضاريس صخرية ويشبه كوكبنا الأرض. ويصنف الكوكب خارج المجموعة الشمسية، ويشكل 99 في المائة من قطر الأرض، وبالرغم من أنه به تضاريس أرضية شبيهة بالأرض، فإن العلماء لا يعرفون بعد ما إذا كان له غلاف جوي. ورغم أن الفريق لا يستطيع في الوقت الحالي الوصول لإجابة قاطعة، فإنهم استبعدوا وجود غلاف جوي كثيف، يسيطر عليه غاز الميثان، كما هو الحال في جو قمر زحل "تيتان".

وكشف تلسكوب جيمس ويب، أن الكوكب الذي يقع على بعد 41 سنة ضوئية، "أدفا بيض مئات الدرجات من الأرض، ويكمل مداره في يومين". ولا يزال هناك الكثير ليكتشفه العلماء فيما يتعلق بالكوكب الذي يطلق عليه "LHS 475 b"، خاصة أن مثل هذه الكواكب "غير مرئية" للتلسكوبات الفضائية، لكن "جيمس ويب" أثبت مرة أخرى مدى قوة تقنيته.

وعلق قال مدير قسم الفيزياء الفلكية في مقر ناسا بواشنطن، مارك كلامبين، في بيان بالقول: "هذه النتائج الرصدية الأولى من كوكب صخري بحجم الأرض تفتح الباب أمام العديد من الاحتمالات المستقبلية لدراسة الغلاف الجوي للكواكب الصخرية، باستخدام ويب". وتابع: "جيمس ويب يقربنا أكثر فأكثر من فهم جديد للعالم الشبيهة بالأرض خارج نظامنا الشمسي، والمهمة ما زالت في بدايتها". في حين أن هذا الاكتشاف مذهل، يعمل العلماء الآن على تحديد تكوين الغلاف الجوي للكوكب.



8 أطعمة تقوي المناعة.. وتقاوم الإنفلونزا في الشتاء

النوع 2 والتهاب المفاصل وأمراض القلب والأوعية الدموية. حتى أن هناك أدلة أخرى تظهر أنه يحمل خصائص حماية الأعصاب طوال الحياة، بدءاً من الحماية من الاضطرابات العصبية عند الأطفال إلى مرض الزهايمر عند البالغين.

الكمية الموصى بها تعتمد كمية الكيرستين التي يحتاجها الجسم كل يوم على مجموعة متنوعة من العوامل، ولكن تكون عادة ما بين 250 و1000 ملليغرام في اليوم سوف تساعد على جني كل الفوائد الصحية التي يقدمها الكيرستين. فيما يلي بعض المصادر العالية من الكيرستين بشكل خاص:

1. بصل أحمر
2. فلاح
3. الحنطة السوداء
4. شاي أخضر
5. كرنب
6. توت
7. بروكلي
8. فستق

تزداد في فصل الشتاء مشكلات انسداد الأنف ونزلات البرد والإنفلونزا. لكن لحسن الحظ، فإن هناك العديد من الطرق التي يمكن من خلالها تعزيز جهاز المناعة، من خلال العادات والاختيارات اليومية مثل ممارسة التمارين الرياضية بانتظام والنوم الكافي واستثمار القوة العلاجية للطعام والتغذية.

الكيرستين بحسب ما نشره موقع Real Simple، ينصح الخبراء بإدخال الكيرستين، وهو مركب نباتي موجود في مجموعة متنوعة من الأطعمة المألوفة التي تساعد نظام المناعة على الازدهار ودرء البرد والإنفلونزا وكذلك تحسين الصحة العامة. عندما يتعلق الأمر بتحديد ما الذي يجعل الطعام صحياً، يلجأ الكثيرون إلى المغذيات الكبيرة (الكربوهيدرات والدهون والبروتينات) والمغذيات الدقيقة (الفيتامينات والمعادن). ولكن عندما يتعلق الأمر بالنباتات، فإن قوتها التغذوية تذهب أعمق بكثير بفضل المركبات النباتية - وتسمى أيضاً المواد الكيميائية النباتية، والمركبات الفينولية والبوليفينول، أو المغذيات النباتية. إن هناك أكثر من 8000 مركب نباتي معروف حالياً للعلماء، ولكل منها فوائده الفريدة لصحة الإنسان. يتناسب كيرستين مع فئة الفلافونويد الفرعية لمجموعة الفلافونويد وهي واحدة من أكثر الفئات التي تمت دراستها علمياً على نطاق واسع.

الفوائد الصحية تعتبر جميع المغذيات النباتية، بما فيها الكيرستين، من مضادات الأكسدة القوية، مما يعني أنها تساعد في تقليل التهاب في الجسم ودرء الجذور الحرة الضارة، وهي عبارة عن ذرات غير مستقرة يمكن أن تسبب ضرراً كبيراً للخلايا السليمة، مما يمكن أن يتسبب في الموت الخلوي أو المرض. كما أظهرت الأبحاث أن الكيرستين له فوائد رائعة مضادة للبكتيريا والفيروسات ومضادات الميكروبات والتهام الجروح، مما يساعد في تعزيز النظام المناعي بشكل كبير. وتبين أنه يقي من مرض السكري من

دراسة لنقل المشاعر البشرية إلى الروبوت

تطور علم الصوتيات عبر التاريخ لكن التقنيات الحديثة أتاحت تطبيقات متقدمة في هذا المجال، لا سيما في نقل الصوت البشري للحاسب الآلي مصحوباً بالمشاعر المميزة للأصوات. الدكتورة أمينة إبراهيم المدرس المساعد بكلية الآداب جامعة الإسكندرية حصلت على شهادة ماجستير في تحويل قصص الأطفال لصوت يحمل المشاعر والتعبيرات الخاصة بالقصة، كما حصلت على شهادة الدكتوراة من جامعة زيورخ بسويسرا في تكنولوجيا الكلام، بعدما أضافت تطبيقات لهذا العلم تساعد في كشف صعوبات تعلم الأصوات اللغوية للأجانب، فضلاً عن تحويل الكتابة إلى صوت بما يحمله من مشاعر بشرية متفاوتة. توضح أمينة لسكاي نيوز عربية أن علم الصوتيات يختص بدراسة عملية الكلام من أول تكوين الفكرة مروراً بتكوين جملة صحيحة، ونطق الأصوات بطريقة سليمة، ومن ثم إنتاج اللغة وفهمها بعد ذلك، وهو ما يطلق عليه السلسلة الكلامية التي يهتم علم الصوتيات بدراستها. وتشرح أمينة أهمية علم الكلام وأبرز تطبيقاته: فهم السلسلة الكلامية بشكل جيد يساعدنا على حل أي مشكلة في خطوات إنتاج اللغة وفهمها. تطبيقات علم الكلام والصوتيات تساهم في تحويل الكلام المكتوب إلى صوت، فهم عملية تعلم اللغة ونطق الأصوات، يفيد في تعلم اللغات الجديدة غير اللغة الأم، ومساعدة متعلمي اللغات الجديدة على نطق الأصوات بطريقة سليمة، لا سيما بعض الحروف غير المألوفة مثل الحروف المخمضة بالنسبة للأجانب دارسي اللغة العربية كالضاد والطاء. من خلال تكنولوجيا الكلام قمت بعمل دراسات بأدوات حديثة لفهم عملية التواصل بين الإنسان والإنسان، وما يتضمنه الحوار من عوامل اجتماعية.

الروبوتات تقتحم عالم الحمامة

من المقرر عقد أول جلسة قضائية مع أول محام روبوت في شهر فبراير المقبل، أي خلال أقل من شهر، في أحدث مجال تفتحته الروبوتات التي تستخدم حالياً في حقول شتى. ولم تكشف شركة "دونت باي" البريطانية التي تطور الروبوت الذي يعمل للدكاء الاصطناعي مكان المحاكمة أو قضاصلها، لكنها أوضحت أنه يتم تشغيل "الحملي" الروبوت بواسطة الهاتف الذكي، مشيرة إلى أنه يستمع إلى مرافعات المحكمة ويقدم للمدعى عليه إجابات مناسبة وفورية. وتعددت الشركة بتحمل الغرامات المالية في حال إخفاق الروبوت في قضية ما، وقال الحملي التونسي، عبد الحميد بن مصباح، لسكاي نيوز عربية: "ستقرض العديد من الأمور علينا، ومن بين ما سيفرض علينا، دخول الدكاء الاصطناعي إلى أروقة العدالة. هذا أمر مبرور بالنسبة إلى الجميع". وتابع: "يُبقى السؤال المطروح إلى أي حد سيكون هذا الدخول، وما الغرف التي يمكن للدكاء الاصطناعي أن يدخلها، فهل سيكتفي بإسناد المشتغلين على الشأن القضائي فقط، أم أنه سيحل محلهم".

إقبال كبير على معرض القدس للأشغال اليدوية للنساء

أقيم في مدينة البيرة قرب رام الله معرض القدس للأشغال اليدوية للنساء بمشاركة عشرات النساء بمنتهج تخرج لأول مرة عن تلك التقليدية. ولأقي المعرض إقبال كبير من المواطنين الذين أتوا لدعم النساء وتوجهن في الاستقلال المالي وشق طريقهن في سوق العمل. حرفة جديدة وتحد كبير طوعت فيه السيدة رشا جابر، المهدن والصخور لتنتج هذه الأشجار لتزين بها المنازل. خرجت من إطار الحرف التقليدية التي طالما ارتبطت بصناعتها بالنساء وقبيل التحدي.. وهذا الفن كان التنتيجة. تجوب رشا وزوجها فريق كفتها باحة المعرض، يدعم مسيرتها وأخرها معرض القدس للأشغال اليدوية هذا والذي أقيم في مدينة البيرة. تروي رشا، لسكاي نيوز عربية: "فضتها مع الحرف التقليدية قائلة: "أنا تعلمت وحدي وقيمت بتطوير نفسي لأن هذا العمل لا يقوم به الكثير وأدخلت الكثير من الأفكار الجديدة بمساعدة زوجي واضفت إلى هذه الأشجار أحجار كريمة وصخور". وإلى جانب الحرفيات الفلسطينيات والمكولات الشعبية وصناعة الصابون والإكسسوارات حرفة أخرى لافتة.. إنها الرسم على وجوه الأطفال.

مهووسة بالعطور تثير الإعجاب على تيك توك

كشفت إحدى مستخدمي موقع التواصل الاجتماعي تيك توك عن هوسها العجيب بالعطور والبارفانات، لدرجة أنها تحتفظ بما يزيد عن 400 عبوة، وتستخدم العطور حتى عندما تذهب للنوم. جوزفين، المعروفة أيضاً باسم Jus De Rose، التي تنشر على تيك توك باسم jusderose، شاركت نظرة سريعة على عطورها قبل أن تشرح أن لديها أكثر من 400 زجاجة عطر، لكنها شاركت عطورها المفضلة مع متابعيها. ووقفت جوزفين أمام خزانة مليئة بعبوات العطور من شتى الأنواع والأحجام، ثم شاركت أربعة عطور فاخرة، مع علامات تجارية مثل أرماني، ولكن من المدهش أن أحد العطور مشهور، وبسر مناسب، بحسب صحيفة مرور البريطانية. وقالت عن عطرها المفضل Glossier You ربما هو أكثر عطر استخدمته، لقد نفذت هذه الزجاجة تقريباً، فأنا أرش منها قبل الذهاب إلى الفراش. إنه عطر مهدئ، مريح، ورائحته جميلة حقاً، وهو أيضاً مصدر إلهام رئيسي. وفي التعليقات، قال أحد المتابعين إن امتلاك أكبر عدد ممكن من العطور هو "هدف حياتهم". وكتبت إحدى المعلقات "لقد كان لدي Glossier You ولم يكن هناك الكثير من الناس يسألون عن عطري". وأعاد آخر يعطّر جوزفين المفضل، وعلق قائلاً "أنا أحب هذا العطر وهو ميسور التكلفة".



متى يكون الطعام بالغ الأهمية للحامل

تختلف أهمية الفيتامينات والمعادن من مرحلة أخرى في الحمل، وأصبح البحث الطبي حديثاً أكثر وعياً بتأثير الأطعمة على الأجنة. تقضي المرأة أسابيع من الثلث الأول من الحمل دون أن تشعر به، وأكثر ما يحتاجه الجنين في هذه المرحلة هو الحديد وحضض الفوليك أو فيتامين ب9. وتحتاج الحامل 400 ملغ يومياً على الأقل في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، لمنع التشوهات الخلقية في الجنين. ووفقاً لجمعية الحمل الأمريكية، تحتاج الحامل في الثلث الثاني إلى 300 سرعة حرارية إضافية يومياً. وتزيد أهمية البروتين والكالسيوم في هذه المرحلة، إلى جانب الحديد. وفي الثلث الأخير من الحمل، يستمر وزن الحامل في الزيادة بشكل ثابت حتى الولادة، وتحتاج إلى 300 سرعة حرارية إضافية يومياً، ويظل البروتين والكالسيوم والحديد مهمًا، إلى جانب حمض الفوليك. ويُنصح بتناول فيتامينات قبل الحمل، لأن الأسابيع الأولى قد تمر دون معرفة به، كما يتسبب غشيان الصباح في تقليل الشهية في الأشهر الأولى.

شاشات تعمل باللمس لأجهزة كمبيوتر ماك

ذكرت بلومبرج نيوز نقلاً عن مصادر مطلعة أن شركة آبل تعمل بنشاط على إضافة شاشات تعمل باللمس لأجهزة كمبيوتر ماك الخاصة بها. وقال التقرير إن أول جهاز ماك بشاشة تعمل باللمس يمكن إطلاقه بحلول عام 2025 في إطار تحديث جهاز ماك بوك برو الذي ينتجه عملاق التكنولوجيا الأمريكي. ولم ترد آبل بعد على طلب رويترز للتعليق. وكانت مجلة "تيكي آسيا" اليابانية ذكرت في ديسمبر كانون الأول أن آبل تخطط لنقل جانب من إنتاج ماك بوك إلى فيتنام لأول مرة العام الحالي. ويأتي ذلك فيما تواصل مجموعة التكنولوجيا الأمريكية تنويع قاعدة إنتاجها بعيداً عن الصين وسط تصاعد التوتر في مجال التكنولوجيا بين واشنطن وبكين. وتراجعت أسهم آبل بشدة الأسبوع الماضي بعد خسائرها الكبيرة في 2022، مما نزل قيمتها السوقية دون تريليوني دولار لأول مرة منذ يونيو حزيران 2021.



في إطار أنشطة وفعاليات السفارة الثقافية لدولة الإمارات

نادي تراث الإمارات ينظم حلقة نقاشية بعنوان «النقوش الأثرية وقراءة التاريخ»

الحضور ركزت على أهمية النقوش في قراءة تاريخ العالم واستخدام التكنولوجيا الحديثة في حماية هذه النقوش للأجيال القادمة. يذكر أن تنظيم حلقة النقاش جاء في إطار أنشطة وفعاليات السفارة الثقافية لدولة الإمارات العربية المتحدة لدى المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم (الألكسو) التابعة لجامعة الدول العربية، حيث مثلت الحلقة مواصلة لسلسلة حلقات "موعد نقاش" الذي أسس في عام 2017 ليواصل أهداف "أناسي للإعلام" ومسيرتها، في تحقيق التواصل الفكري عبر المشاركة في خلق أجواء معرفية تشري العقل والروح، بمشاركة نخبة من الخبراء المختصين والأكاديميين من كافة أرجاء الوطن العربي.

كبيراً من أهم النقوش العربية المحفورة على الصخور والأحجار بهدف تسليط الضوء على الأهمية التاريخية للنقوش، إضافة إلى تقديم المراجع الموثوقة ليستفيد منها الباحثون والمختصون، بجانب دوره في نشر والحفاظ على التاريخ العربي المشترك بين الدول العربية من الشرق إلى المغرب. حضر الحلقة النقاشية سعادة علي عبد الله الرميثي المدير التنفيذي للدراسات والإعلام في نادي تراث الإمارات، وفاطمة المنصوري مديرة مركز زايد للدراسات والبحوث، وبدر الأميري المدير الإداري بالمركز، وسعيد بن علي المناصي المستشار التراثي بالنادي، ونخبة من الإعلاميين والمفكرين والأكاديميين، حيث حظيت الحلقة النقاشية بمداخلات وأسئلة من

التي أجاب عليها الدكتور عاتق منصور جهود من قبل الحكام وكبار رجال الدولة من أجل نشر الأخبار الخاصة بهم وبث البيانات الحكومية لرعايا الدولة من خلالها، مما جعلها وسيلة إعلامية مهمة. وفي محور آخر تناول المتحدث نقوش النساء التي عبرت عن مكانة المرأة في الحضارة العربية الإسلامية، ودل على ذلك بعض النقوش الخاصة بالنساء اللاتي تولين حكم بعض الدول مثل السيدة أروى بنت أحمد الصليحي التي حكمت في بلاد اليمن، والملكة الشهيرة شجرة الدر التي حكمت في مصر، ونوه أيضاً بالمكانة الاجتماعية التي حظيت بها بعض النساء مثل السيدة زينب زوجة الخليفة هارون الرشيد.

تراث الإمارات ثمنت خلالها التعاون المتميز في بداية الموسم الثقافي السنوي للمركز، مع أناسي للإعلام والشيخة اليازية بنت نهيان آل نهيان سفيرة الثقافة العربية لدى منظمة الألكسو، مبينة أن موضوع الجلسة يصب في صميم اهتمامات النادي لاسيما المصادر التاريخية والشواهد الأثرية ومن بينها المسكوكات. فيما استهل الدكتور عاتق منصور حديثه بالتعريف بمفهوم النقوش وأهميتها في تاريخ العالم، متطرقاً إلى أنواع النقوش الأثرية الثابتة مثل النقوش الصخرية، والمنقولة مثل التحف المختلفة ونقوش العملات وغيرها، كما نوه بأهمية النقوش بوصفها سجلاً تاريخياً لحياة الأمم والعصر الذي خلفها. كما أشار إلى توظيف النقوش في العصور

نظم نادي تراث الإمارات - مركز زايد للدراسات والبحوث بالتعاون مع أناسي للإعلام، بمقر المركز في البطين، حلقة نقاشية بعنوان «النقوش الأثرية وقراءة التاريخ» - النقوش العربية الإسلامية نموذجاً، قدمها الأستاذ الدكتور عاتق منصور محمد رمضان أستاذ المسكوكات والآثار الإسلامية وخبير المسكوكات والنقوش الدولي عميد كلية الآثار جامعة الفيوم، مدير مركز دراسات النقوش والخطوط التاريخية بكلية الآثار جامعة الفيوم، وأدارها عمر سالم الكعبي رئيس قسم مواقع العين والظفرة التاريخية والثقافية بإدارة المواقع الثقافية بدائرة الثقافة والسياحة. وأضحت فاطمة المنصوري مديرة مركز زايد للدراسات والبحوث كلمة استهلاكية باسم نادي



وسط أجواء تراثية وفنية

سالم بن ركاض يفتتح فعاليات مهرجان العامرة 2023



نفس مختلف العائلات باعتباره مهرجاناً ترفيهياً في جو عائلي راق من المرح يناسب الجميع. من جهته شدد منصور المنصوري مدير الإعلام مهرجان العامرة على أهمية دور وسائل الإعلام في تغطية فعاليات المهرجان للوصول لأكبر شريحة ممكنة من الجمهور وأبناء مدينة العين ومن كافة مناطق الدولة من أجل تنشيط السياحة الداخلية.

السائح والعديد من الزوار للاستمتاع بأجمل العروض والفعاليات المتنوعة. وأكد سالم المنصوري مدير مهرجان العامرة أن الفعاليات التي تقام في المهرجان بجوار نادي العين الرياضي تمتد على مساحة واسعة تصل إلى 4000 متر مربع، وتمتاز بتنظيم كبير من قبل المتطوعين واللجنة المنظمة لاستقطاب الزوار والسعي لإدخال البهجة والمرح على

متمناً للجهود المبذولة من قبل بلدية العين والجهات الحكومية الداعمة لهذا المهرجان الذي يتزامن مع شتاء الإمارات الذي يعتبر فرصة حقيقية لكافة الضيوف، وبالتالي استقطاب الزائرين وضيوف الدولة خلال هذا الموسم. مؤكداً أن مدينة العين لديها من الإمكانيات والقومات البيئية والصحراوية والتاريخية والسياحية لاستقطاب حركة

بعد قص شريط افتتاح المهرجان قام الحضور بالمرور على أقسام فعاليات المهرجان ثم أقيم احتفال تضمن فقرات فنية وتراثية وغنائية. وقال الشيخ د. سالم بن ركاض في كلمته خلال الإفتتاح إن هذا المهرجان يهدف إلى تنشيط حركة الفعاليات والأنشطة التراثية وتوفير مساحة خاصة بالعائلات والأطفال في منطقة العامرة والجوار.

والمنتوجات الشعبية وعرض الحرف اليدوية والتقليدية والمسابقات والألعاب المتنوعة. حضر حفل الإفتتاح المعرض سيف بن ميا العفاري، وغريد راشد الوحشي مدير قبيلة الوحاشا، وسالم المنصوري مدير مجموعة "أز أس 3 لتنظيم المعارض"، وعدد من الشخصيات إضافة إلى حضور أعضاء اللجنة المنظمة وجمع كبير من المواطنين وأبناء الجاليات.

•• العين - الفجر

افتتح الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري عضو المجلس الوطني الاتحادي سابقاً مهرجان العامرة في مدينة العين بدورته الأولى 2023 الذي تستمر فعالياته حتى نهاية أبريل المقبل ويشمل فعاليات تراثية وفنية وترفيهية متنوعة، إضافة إلى المعرض التسويقي

يُعد الفريق التكتيكي الأول للسيدات

شرطة دبي تؤسس أول فريق نسائي تخصصي للعمليات الخاصة



البطولات المحلية والعالمية. رئيس الفريق عبرت عنها طيفة عبدالعزيز السلطان، عنصر حماية ورئيس الفريق، عن شكر فريق السيدات لمعالي القائد العام لشرطة دبي، الفريق عبدالله خليفة المري، على دعمه اللامحدود وإيمانه الكبير بدور المرأة في تطوير ودعم منظومة العمل الشرطي، مؤكدة بأن قيادة شرطة دبي في كل القطاعات، وفي الإدارة العامة لأمن الهيئات والمنشآت والطوارئ، قدموا التسهيلات والدعم اللازم حرصاً على تأسيس أول فريق نسائي تخصصي للعمليات الخاصة، مضيئة أن كافة عناصر الفريق يشعرون بالفخر والاعتزاز بهذا الإنجاز، وأنهن على أهب الاستعداد لتنفيذ المهام الموكلة لهن على أكمل وجه، والمشاركة في البطولات المحلية والعالمية.

والطوارئ بالوكالة، إن الإدارة استقطبت عدداً من العسكريات من مختلف الرتب في شرطة دبي من كافة الإدارات العامة ومراكز الشرطة، تقدمن للالتحاق بهذا الفريق التخصصي، وخضعن لاختبارات متعددة من قبل المرشدين والمتخصصين في الإدارة، ومن ثم عُرضت نتائج الاختبارات على لجنة لاختيار الأفضل من بينهن. من جانبها، قال العميد عبيد بن يعرف الكتبي، نائب مدير لأمن الهيئات والمنشآت والطوارئ بالوكالة، رئيس اللجنة المنظمة لتحتدي الإمارات للفريق التكتيكي 2023، إن عناصر الفريق خضعن لبرامج تدريبية تخصصية متعددة، منها الرماية التكتيكية والاقتراب والمهاجمة والقتال والتحمل، ما أكسبهن خبرة كبيرة أثمرت عن تحقيقهن مستويات عالية من الأداء أثناء عملية تقييم مستوياتهن، والوصول للجاهزية التامة في تأدية المهام والمشاركة في

مجال العمليات الخاصة "الفريق التكتيكي" في شرطة دبي. وأضاف معالي الفريق عبدالله المري، أثناء لقائه تشكيل الفرق التخصصية للناصر الشرطية النسائية في شرطة دبي، لتعلن عن تأهيل وتأسيس أول فريق تكتيكي تخصصي للعمليات الخاصة "شرطة دبي، ليشكلن بذلك قيمة وإضافة مهمة لمنظومة العمل الشرطي. وأكد معالي الفريق عبدالله خليفة المري، القائد العام لشرطة دبي، بأن شرطة دبي تضرر بكوادرها من العنصر النسائي، الطموح والشغوف للالتحاق بالمجالات والتخصصات الصعبة، والتي تحمل تحديات عديدة، ودرجت العادة أن يغلب على هذه التخصصات الرجال، إلا أنهن استطعن بعزيمةهن العالية، وهمتن القوية من إثبات كفاءتهن العالية في هذه المهام، ليصبح هذا الفريق النواة الأولى للعسكريات في

•• دبي- الفجر

تواصل القيادة العامة لشرطة دبي جهودها في تشكيل الفرق التخصصية للناصر الشرطية النسائية في شرطة دبي، لتعلن عن تأهيل وتأسيس أول فريق تكتيكي تخصصي للعمليات الخاصة "شرطة دبي، ليشكلن بذلك قيمة وإضافة مهمة لمنظومة العمل الشرطي. وأكد معالي الفريق عبدالله خليفة المري، القائد العام لشرطة دبي، بأن شرطة دبي تضرر بكوادرها من العنصر النسائي، الطموح والشغوف للالتحاق بالمجالات والتخصصات الصعبة، والتي تحمل تحديات عديدة، ودرجت العادة أن يغلب على هذه التخصصات الرجال، إلا أنهن استطعن بعزيمةهن العالية، وهمتن القوية من إثبات كفاءتهن العالية في هذه المهام، ليصبح هذا الفريق النواة الأولى للعسكريات في

منوعات العمل

23

الإنفلونزا مرض معد يصيب الجهاز التنفسي، الأنف والحلق، وأحيانا الرئتين. وبينما يعاني البعض من أشكال خفيفة من المرض، سيواجه آخرون أعراضا حادة، تؤدي أحيانا إلى الوفاة.

تصبح أكثر انتشارا في أشهر الشتاء

خمس عادات صحية لتجنب الإصابة بالإنفلونزا



الماء أو العمل أو المدرسة، خاصة عندما يكون شخص ما مريضا. واحصل على قسط كاف من النوم، وكن نشيطا بدنيا، وتحكم في إجهادك، واشرب الكثير من السوائل، وتناول طعاما مغذيا. وتصح الهيئة الصحية أيضا بالبقاء في المنزل عندما تكون مريضا لمنع انتشار الإنفلونزا إلى الآخرين. ويمكن أن تظهر أعراض الإنفلونزا بسرعة، وتشمل: الإسهال أو آلام البطن - الشعور بالتعب أو الإرهاق - السعال جاف - التهاب الحلق - صداع - صعوبة النوم - فقدان الشهية - الشعور بالتعب



تكون مريضا، حافظ على مسافة بينك وبين الآخرين لحماية نفسك من المرض أيضا. وأضافت المؤسسة الصحية: "غسل فمك وأذنك بمسحوق ورقي عند السعال أو العطس، ما قد يمنع عن هم حولك الإصابة بالمرض، حيث تنتشر فيروسات الإنفلونزا بشكل رئيسي عن طريق الرذاذ الناتج عن السعال أو العطس أو التحدث للأشخاص المصابين بالإنفلونزا".

وتابعت: "غسل يديك كثيرا سيساعد في حمايتك من الجراثيم. وفي حالة عدم توفر الماء والصابون، استخدم منظف اليدين الذي يحتوي على الكحول". وتعلق مراكز السيطرة على الأمراض: "يمكن أن تنتشر الجراثيم عندما يلمس الشخص شيئا ملوثا بالجراثيم ثم يلمس عينيه أو أنفه أو فمه". وتخلص المراكز إلى أنه يجب تنظيف وتعقيم الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر في

وعلى غرار نزلات البرد، تصبح الإنفلونزا أكثر انتشارا في أشهر الشتاء. ويرجع ذلك جزئيا إلى أن الأشخاص يقضون وقتا أطول في الداخل، ما يسمح للفيروس بالانتشار، وأيضا إلى حقيقة أن الهواء البارد يمكن أن يضعف المقاومة.

ورغم أن أفضل حماية ضد الإنفلونزا هي التطعيم، إلا أن هناك خمس عادات بسيطة في نمط الحياة يمكنك اتباعها لتقليل خطر الإصابة بالإنفلونزا هذا الشتاء. توضح مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) الآتي:

"إن أفضل طريقة لتقليل خطر الإصابة بالإنفلونزا الموسمية ومضاعفاتها الخطيرة المحتملة هي تلقي التطعيم كل عام، ولكن العادات الصحية الجيدة مثل تجنب المرضى وتغطية السعال وغسل اليدين كثيرا يمكن أن تساعد في وقف انتشار الجراثيم والوقاية من أمراض الجهاز التنفسي، مثل الإنفلونزا. وهناك أيضا عقاقير مضادة للفيروسات يمكن استخدامها لعلاج الإنفلونزا والوقاية منها".

وتحدثت مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها عن التغييرات البسيطة التي يمكن إجراؤها لتقليل خطر الإصابة بالإنفلونزا، بغض النظر عما إذا كنت تلقيت التطعيم أم لا:

الجيدة الأخرى - تجنب الاتصال الوثيق وتناول مراكز السيطرة على الأمراض: - تجنب الاتصال الوثيق مع المرضى. وعندما

- تجنب الاتصال الوثيق - تغطية فمك وأنفك - تنظيف يديك - تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك - التمسك بالعادات الصحية



مواد غذائية تحفز عمل الدماغ

أعلنت الدكتورة كريستينا بلوتيكوفا، خبيرة التغذية الروسية، أن دماغ الإنسان يتحمل يوميا عبئا كبيرا، خاصة عند تعامله مع المعلومات. لذلك يمكن بسبب الجهد الزائد أن يحصل "عطل" في عمله. والمواد الغذائية التي تحفز عمل الدماغ هي:



3- سمك السلمون

تؤثر جميع الأسماك الدهنية إيجابيا في الجسم. ولكن سمك السلمون يحتوي على أحماض أوميغا 3 الدهنية غير المشبعة، التي تساعد على استقرار الاتصال بين خلايا الدماغ، وعمليا تؤثر في جميع العمليات الجارية في الدماغ.

4 - العنبيبة الآسية أو الأعراس، هذه الثمار تساعد على حل العديد من مشكلات الرؤية.

وتقول: "تحسن هذه الثمار الذاكرة والتعلم، تحتوي هذه الثمار على مركبات الفلافونويد - عناصر تساعد على تدفق الدم إلى الدماغ، كما أنها تساعد على تبسيط نقل المعلومات بين خلايا الدماغ".

ووفقا لها، تناول ثمار العنبيبة الآسية طازجة أو مجمدة، تساعد على تحسين عمل الدماغ والذاكرة.

وتضيف، كما تساعد الفواكه والنمات المجففة على تحسين عمل الدماغ والذاكرة: المشمش والبرقوق الأسود والزبيب، وهذه المواد تساعد أيضا على استقرار

عمليات التمثيل الغذائي في الجسم واستعادة الوظائف المعرفية. ولكنها في نفس الوقت تحذر من الإفراط في تناول هذه المواد المجففة لأنها تحتوي على سرعات حرارية عالية. وتشير الخبيرة، إلى

1- البروكلي

تشير الخبيرة، إلى أن هذه المادة الغذائية ضرورية للدماغ. لأن جميع أنواع الملفوف تحتوي على نسبة عالية من الفيتامينات والبروتينات النباتية السهلة الامتصاص. علاوة على ذلك يحتوي البروكلي على السبروم الذي يحسن عمل الدماغ، كما أنه يحتوي على فيتامين C الذي يقوي الأوعية الدموية. لذلك ينصح بتناول ما يصل إلى 70 غراما منه يوميا.

2- الجوز

وتقول: "الجوز يحفز عمل الدماغ أيضا. بالإضافة إلى ذلك، جميع أنواع المكسرات لها قيمة غذائية وفوائد صحية. ولكن الجوز يساعد على تحسين الذاكرة، لأنه يحتوي على مادة الليسيتين، التي تنشط عمليات الذاكرة في الدماغ. لذلك ينصح بتناول 3-4 حبات متوسطة الحجم منه يوميا".



أنه يجب شرب الماء. لأن الماء يلعب دورا أساسيا في تحسين الذاكرة، بالإضافة إلى أنه ينظف الجسم ويساعد على استقرار العمليات الجارية فيه.



منوعات الفن 26

برنامج أمير الشعراء يواصل حلقاته المباشرة في موسمه العاشر

واصل برنامج "أمير الشعراء" الذي تنظمه لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية بأبوظبي، حلقات البث المباشر للموسم العاشر للمسابقة التلفزيونية الأضخم في الشعر الفصيح على مستوى الوطن العربي. وحضر الحلقة المباشرة الثانية من البرنامج مساء أمس الأول على مسرح شاطئ الراحة بأبوظبي، حشد ضخم جمع العديد من الشعراء والإعلاميين والأدباء والمثقفين، ومحبي الشعر الفصيح ومدنوقيه.



دبي تُثري هويتها البصرية باستراتيجية «الفن في الأماكن العامة»

تتبع التزام "دبي للثقافة" بدعم أصحاب المواهب الإبداعية. وعبر ابن خرياش عن سعادته بالتعاون مع "أرت دبي" في إطلاق الدعوة المفتوحة لاختيار أول عمل فني تركيبى ضخم.. وقال: "يعتبر 'أرت دبي' المعرض الفني الدولي الرائد في الشرق الأوسط وأفريقيا وجنوب آسيا شريكاً أساسياً في مبادرة «الفن في الأماكن العامة» نظراً لما يمتلكه من خبرة طويلة في هذا المجال تمتد لأكثر من 15 عاماً شهدنا خلالها تقديم العديد من الأعمال الفنية والتجارب الناجحة". وستتولى لجنة الاختيار الأولى التي تضم كل من كارلو ريزو المستشار الخاص لفنون دبي العامة ومريم محمد مظفر مدير مشاريع في قطاع المتاحف في "دبي للثقافة" وبينديتا غيون المدير التنفيذي لـ "أرت دبي" عملية استلام طلبات المشاركة علماً بأن آخر موعد لاستلام الطلبات الأولية سيكون 13 فبراير 2023 حيث ستباشر اللجنة بعدها أعمال الفرز تمهيداً لاختيار العمل الفائز فيما سيتم الإعلان عن القائمة القصيرة للمشاركين أثناء النسخة الـ 16 لـ "أرت دبي" التي ستقام خلال الفترة من 1 إلى 5 مارس 2023. وسيحصل كافة الفنانين الذين يصلون إلى القائمة القصيرة على منحة مالية بقيمة 5000 دولار لتغطية تكاليف إعداد العرض المفصل والمالكيت (النموذج الأولي) للعمل الفني التركيبى الضخم. ويمكن للفنانين الاطلاع على كافة التفاصيل الخاصة بالدعوة المفتوحة من خلال زيارة موقع "دبي للثقافة" الإلكتروني وكذلك موقع "أرت دبي" الإلكتروني، بالإضافة إلى حسابات الهيئة و "أرت دبي" الرسمية على منصات التواصل الاجتماعي.

وتتكامل غايات استراتيجية "الفن في الأماكن العامة" مع أهداف خطة دبي الحضرية 2040 "الرامية إلى الارتقاء بجودة الحياة وتعزيز التنافسية العالمية للإمارات خلال العشريين عاماً المقبلة وتأكيد مكانتها كأفضل مدن العالم للعيش والعمل والزيرة.



وفي هذا السياق أكدت هالة بدري مدير عام هيئة الثقافة والفنون في دبي أهمية ترجمة أهداف استراتيجية "الفن في الأماكن العامة" وتحويلها إلى واقع ملموس يساهم في تطوير مشهد دبي الفني ورفده بتجارب متميزة وملهمة. وقالت: "تتمتع أهمية هذه الاستراتيجية في قدرتها على تنمية بيئة ثقافية وفنية متقدمة بين جيلنا وبين جيلنا من خلال ملامح هويتها وشراف مشهدها الفني وتساهم في تأسيس بيئة إبداعية مستدامة". وأضافت: "توسيع دائرة الفن في الأماكن العامة يعكس رؤى دبي الطموحة على أن تكون حاضنة للمواهب الإبداعية من كافة أنحاء العالم، وتكريس مساهمتها في تعزيز روح الابتكار الثقافي، إلى جانب رفع مستوى النافذة الفنية والبصرية في المدينة".

وأشارت بدري إلى أن تفعيل استراتيجية "الفن في الأماكن العامة" يمثل دعماً غير محدود للموهوبين ولأساس القطاع الخاص.. وقالت: "تسعى عبر هذه الاستراتيجية لنشر ثقافة الإبداع وريادة الأعمال ودعم اقتصاد دبي الإبداعي وتعزيز الشراكة مع القطاع الخاص ومد جسور التعاون مع العديد من المؤسسات والجهات الفاعلة على الساحة الفنية وتمكين المبدعين والفنانين وتعزيز حضورهم على الساحة الفنية ما يجعل من دبي أيقونة عالمية ونموذجاً متقدماً لمن المستقبل". وعبر تفعيل "الفن في الأماكن العامة" تسعى "دبي للثقافة" إلى تمكين مجتمع القطاع الإبداعي في الإمارات من خلال تعاونها مع "أرت دبي" ومركز

بينالي الشارقة 15 ينطلق 7 فبراير المقبل



تنظم مؤسسة الشارقة للفنون النسخة الخامسة عشرة من بينالي الشارقة الذي يتعدى تحت شعار (التاريخ حاضراً) في الفترة بين 7 فبراير و 11 يونيو المقبلين والذي تقممه حور القاسمي، رئيس مؤسسة الشارقة للفنون، تجسيدا لرؤية الباحث والناقد الراحل أوكوي إينوزور، وما أحدثته أفكاره وتصوراته من أثر هائل على الفن المعاصر، والتي أفضت إلى صياغة مشروع فكري طموح رسم معالم تطور الكثير من المؤسسات والبيئات حول العالم. وتستدعي القاسمي مفهوم (التاريخ) وفقاً لما طرحه إينوزور وتعيد صياغته من جديد، في مسعى منها إلى وضع الماضي في سياق اللحظة المعاصرة، من خلال تبني منهجية عملية تعلي من البيديهي جنباً إلى جنب مع المعرّية، والتدليل على أثر تقييم إينوزور للنسخة 11 من ديكومنتا على مفاهيمها ومقارباتها للتقييم الفني، بالتوازي مع تمنيته لعلاقة القاسمي المديدة مع بينالي الشارقة سواء كزائرة أو فنانة أو قيمة أو رئيسة مؤسسة انبثقت عن هذا البيئالي.

تجاه الجمهور المحلي في الإمارات العربية المتحدة من جهة أخرى، وذلك عبر الأنشطة التعليمية والبرامج المتنوعة التي تتضمن عروضاً أدائية وموسيقية وسينمائية.

والفنية العابرة للحدود من جهة، وكونه يمثل لحظة مفصلية تتيح للمؤسسة تأمل مسارها المؤسسي وفقاً لواقعها الجيوسياسي الفريد، ومواصلة التزامها الدائم

على نسخته الأولى، وتشكل فرصة فريدة لتأمل إرثه الثقافي وتأثيره التاريخي، والإمكانيات الفنية التي أتاحتها، ودوره في وضع الشارقة على خارطة الخطابات الفكرية

البرامج المصاحبة من عروض أدائية وموسيقية وفيلمية فريدة. وتصادف هذه النسخة من بينالي مرور ثلاثين عاماً

وأضافت: تنطلق قدماً لاستضافة جمهورنا المحلي والزوار من جميع أنحاء العالم، لمشاهدة البيئالي والتعرف على فئاته وأعمالهم ورؤاهم الفنية والفكرية، إلى جانب

وجهات ترفيهية جاذبة للأطفال في الإمارات تحفز الخيال وتدعم الإبداع

•• أبوظبي-وام:

تواكب وجهات ترفيهية في دولة الإمارات حملة أجمل شتاء في العالم، بإطلاق مجموعة من الأنشطة التي تستهدف الأطفال من مختلف المراحل العمرية، حيث تقدم لهم حزمة من الأنشطة التي تتيح لهم خوض تجارب متنوعة تستثمر أوقات فراغهم وتعزز قدراتهم وتستثير خيالهم، موفرة بيئة محفزة على الإبداع عبر مجموعة متنوعة من البرامج التفاعلية التي تستهدف تطوير وتنمية مواهبهم وإكسابهم مهارات جديدة.

مَنوعَات

الفكر

27



المختلفة مثل فحص الحقائق والأمتعة وإجراءات وزن الحقائق ومتطلبات الاستعداد لركوب الطائرة. ويمتد مركز الحديقة لاصون البيئة الجبلية في مدينة كلباء بالشارقة على مساحة 12 كيلومتراً مربعاً، وهو موطن لأنواع عدة من حيوانات الجبال والصحراء. ويضم المركز مساحات داخلية تحوي مجموعة من الثعابين والسحالي والقناعات والعقارب، فضلاً عن مناطق واسعة من المناظر الطبيعية التي يعيش فيها النمر العربي والذئب والظفر والكرال والوشق الصحراوي.

ويملك المركز عربات "غولف" تتيح للزوار التجول حوله بسهولة ويتوفر فيها أيضاً مرشدون مدربون للإجابة عن أسئلة الزوار حول الحياة البرية العربية. كما يقدم المركز معرضاً ليلياً يشاهد عبره الزوار الصغار الأنشطة الليلية للمخلوقات الصحراوية.

وتحتفل إمارة عجمان بتنوع الوجهات الترفيهية والمرافق التي تقدم خيارات سياحية مميزة تستقطب كافة أفراد الأسرة ومن ضمنها "حديقة الحيوانات القزمية" و"ماجيك بلاانيت" و"بلاي لاند" و"فيستفال لاند" التي تناسب كافة الأعمار وتوفر تجارب مختلفة مليئة بالمرح.

وتستقطب القرية التراثية بالفجيرة الزوار لا سيما من الأطفال، حيث تقدم لهم أنشطة تعرفهم إلى تراث وتقاليد الشعوب التي عاشت في المنطقة، وتروي القصة التاريخية من خلال ما تضمه من أركان تراثية متعددة، ونماذج البيوت القديمة، ومقتنيات أثرية تشهد على الماضي وأنماط الحياة التقليدية، وتروي قصة الأجداد من خلال فعاليات تراثية بالقرية يتم تنظيمها بشكل مستمر.

وتحتفل القرية بفعاليات تعرف الأطفال والشباب بالموارث القديمة وتطلهم عن قرب على نمط حياة الآباء والأجداد، حيث تنقل لزوارها من الصغار التراث بطرق جذابة وممتعة، ويستطيع أن يتنفس الزائر في كل ركن من أركانها وبيوتها القديمة عقب الماضي.

وتزخر أم القيوين بوجهات تستقطب الأطفال ببرامج متنوعة وتفاعلية منها حديقة "دريم لاند" التي تعتبر أكبر حديقة مائية في الإمارات، بمساحة ربع مليون متر مربع وتتمتع بـ 10 آلاف زائر وتضم العديد من الألعاب المائية ومناطق للتخييم.

ويقع مول أم القيوين في وسط مدينة أم القيوين ويتيح لزواره تجربة تسوق ممتعة مع قضاء أوقات ترفيهية في مركز الألعاب الترفيهي أوريغ هب orange hub.

وتزخر حديقة حيوانات رأس الخيمة بمجموعة من الحيوانات النادرة والمهددة بالانقراض، حيث تتيح للزوار اكتشاف الحيوانات في مواقع تشبه إلى درجة كبيرة موطنها الطبيعي، كما تضم نادي تدريب للفروسية خاصاً بالسيدات، ومدينة ألعاب، ومسرحاً للأطفال، إضافة إلى الخدمات والمطاعم.

وتسمح الحديقة للزائر بمشاهدة الحيوانات عن قرب، بحضور حراس الحديقة، كما تراعى البيئات المختلفة للحيوانات من خلال تشييد أقفاص وبرك مياه وسباحة تماثل تلك الموجودة في بيئتها الطبيعية، فضلاً عن تزويد المكان بنظام تبريد خاص بالحيوانات.

ويقدم دبي دولفيناريوم في حديقة خور دبي، التي تعد من أكثر الحدائق الكبرى شعبية في دبي والإمارات، ما يجعل الوصول إليه سهلاً للجميع، ويمتد على مساحة 54 ألف قدم مربعة، وقد تم افتتاحه في عام 2008.

وتقدم حديقة دبي سفاري بارك تجربة فريدة واستثنائية للعائلات التي تبحث عن رحلة مليئة بالمغامرة والمتعة والآثار في أحضان الحياة البرية، والطبيعة الخلابة. ونجحت "سفاري دبي" في تعزيز مكانتها بوصفها وجهة مفضلة للعائلات والمقيمين والسياح.

وتعد وجهة ترفيهية للباحثين عن الإثارة والتشويق في الطبيعة، خصوصاً خلال فصل الشتاء الذي يتميز في الإمارات بأجوائه الربيعية، وخرج العائلات في رحلات خارجية.

وتقدم دبي سفاري بارك تجربة تنقل خلالها الزوار من جميع الفئات العمرية إلى قلب الحياة البرية، ضمن أجواء ترفيهية استثنائية مشوقة، يقوم عليها فريق متخصص من الخبراء والفنيين أصحاب الخبرة في مجال الرعاية والحفاظ على الحياة الفطرية، واكتاها، والسعي لتوفير كل العناصر التي تجعل من الزيارة مصدراً لهجة الزوار وإمدادهم بمعلومات مهمة حول العديد من الفصائل التي ندر أن تجتمع تحت سقف واحد في هذا الجزء من العالم.

وتقدم وجهة "كيدزانيا" في دبي للأطفال من جميع الأعمار أنشطة تثقيفية وترفيهية في نسخة مطابقة من مدينة حقيقية، حيث يتمكنون من اكتساب المهارات الأساسية وتعضية أوقات ممتعة في بيئة آمنة داخل دبي مول.

ويتعرف الأطفال عن كثب إلى مختلف المهن ويتعلمون كيف يسكبون المال ثم يختبرون تجارب التسوق أو يستمتعون في المنتجع الصحي أو المرافق الترفيهية.

ويمنح مركز المشاركة للاستكشاف الأطفال من عمر 3 إلى 12 عاماً تجربة استثنائية، تبرز بين التمتع والمرح مع العلم والمعرفة، حيث يتيح المركز الترفيهي للتعلم والاستكشاف للأطفال الفرصة للتعلم والتعرف على العلوم والتقنيات المختلفة التي يصادفونها خلال حياتهم اليومية وسط أجواء مفعمة بالمتعة واللعب والمرح.

ويتيح المركز للأطفال وتحتهم مساحة للانطلاق بصحبة عائلاتهم في بيئة آمنة وشيقة في الوقت نفسه. ويتنقسم المركز إلى مناطق رئيسية تعبر عن مجالات ترفيهية متنوعة، ومنها منطقة الألعاب المائية، والمطار، وجمجم الإنسان، ومدينة البناء، ومدينة القيادة، وعالم الرياضة واستديو التلفزيون.

ويشعر الطفل منذ اللحظات الأولى لدخول المركز بأجواء حماسية تدفعه للتعلم والاستكشاف، ففي منطقة القيادة يتعرف الأطفال على قوانين المرور وإرشادات السلامة على الطريق، وفي منطقة البناء يقوم الطفل ببناء بيته بنفسه باستخدام الرفاعات وقطع البناء الملونة، أما في منطقة المطار فيتعرف على مراحل السفر



من مصادر مسؤولة ومرافق مرموقة للعناية بالحيوانات حول العالم.

وتوفر المنشأة بيئة مناسبة تحاكي الموطن الأصلي للحيوانات، إذ تقع في مبنى فريد للغاية مصمم بشكل خاص ليضم نباتات وحيوانات الغابات المطيرة في بيئة تشبه بيئتها الأصلية، حيث جرى تصميم ارتفاع الغابة والنظام الآلي للتحكم بالرطوبة وحتى الزجاج القابل لاختراق الأشعة فوق البنفسجية بعد دراسة مستفيضة لتوفير الظروف البيئية المثالية للنباتات والحيوانات.

ويتنقسم مجمع دبي دولفيناريوم، إحدى الوجهات التي تلقى إقبالاً كبيراً من الأطفال الراغبين في الاستمتاع بيوم مع الدلافين والفقمات المدهشة، حيث يمكنهم مشاهدة هذه الكائنات عن قرب وهي ترقص وتقني وتلعب الكرة وتقفز عبر الأطواق وحتى ترسم.

ويقدم دبي دولفيناريوم، الذي تعتبر وجهة ترفيهية مغلقة، لزوارها عروضاً فريدة تجمع بين الإبهار والاستمتاع، وذلك عبر عروض الثدييات البحرية الأكثر شعبية في العالم، حيث تقدم تلك الوجهة، وهي أول حوض مائي مغلقة ومكيفة بالكامل في منطقة الشرق الأوسط، عرضاً استثنائياً تستعرض خلاله الدلافين رشاقتها ودكائها، وذلك عبر مجموعة من الأنشطة، التي تؤديها مثل اللعب بالكرة وتقديم حركات بهلوانية ولغز في خلال الأطواق.

35 كيلو متراً من قلب العاصمة أبوظبي، وهي وجهة مميزة للعائلات. وتحظى بإقبال جماهيري على مدار العام يزداد خلال فترة الشتاء.

وتقدم الحديقة باقة من البرامج التعليمية للأطفال والعائلة، منها برنامج حول حياة النحل، يستمر ما يقرب من 40 دقيقة، يتعرف خلاله الزائر على أنواع الأشجار التي تنتج العسل في دولة الإمارات كالسمر والسدر والغاف، بالإضافة إلى مراقبة إطارات العسل والأدوار المختلفة التي يقوم بها النحل في الخلية.

وتعتبر "ذا جرين بلاانيت" غابة استوائية مميزة في قلب مدينة دبي، حيث يوجد بها أنواع مختلفة من النباتات والحيوانات، وهي تعد محمية خضراء للكثير من الحيوانات والنباتات المميزة.

وتُعرف "ذا جرين بلاانيت" الأطفال على الدور الذي تؤديه الغابة الاستوائية في مستقبل كوكبنا، بهدف رفع وعيهم والتزامهم تجاه البيئة، حيث استقدم هذا المكان وعناية شديدة أنواعاً مختلفة من الحيوانات التي تتواجد في الغابات الاستوائية.

وتتألف هذه الغابة من 4 طوابق هي: القبة والطابق المتوسط وطابق الغابة وطابق الغابة المطرة، ويجسد كل طابق دور كل جزء من الغابة وأهميته.

وتحتوي ذا جرين بلاانيت على مئات الطيور والزواحف والأسماك والثدييات واللافقاريات وهي حيوانات جاءت

وتعد هذه الأنشطة مثالية للأطفال لخوض تجارب متنوعة تتيح لهم قضاء أوقات تجمع بين المتعة والفائدة وتطوير المهارات، حيث يتنقلون ما بين البرامج التعليمية والاستعراضات والموسيقى والكرنفالات والعروض الفلكلورية والتراثية، إذ تحاول مختلف الجهات استثمار الأجواء المميزة، لاستقطاب العائلات من خلال توفير مجموعة واسعة من الخيارات والفعاليات الاستثنائية.

وتعتبر ياس كارت زون بجزييرة ياس في أبوظبي وجهة مثالية لاختيار متعة وحساس سباقات السيارات، إذ توفر أسطولاً من سيارات الـ"كارتينج" التي تتيح تجربة قيادة آمنة للصغار الذين تتراوح أعمارهم بين 8 و12 سنة، وسيارات للكباز من عمر 13 عاماً فما فوق.

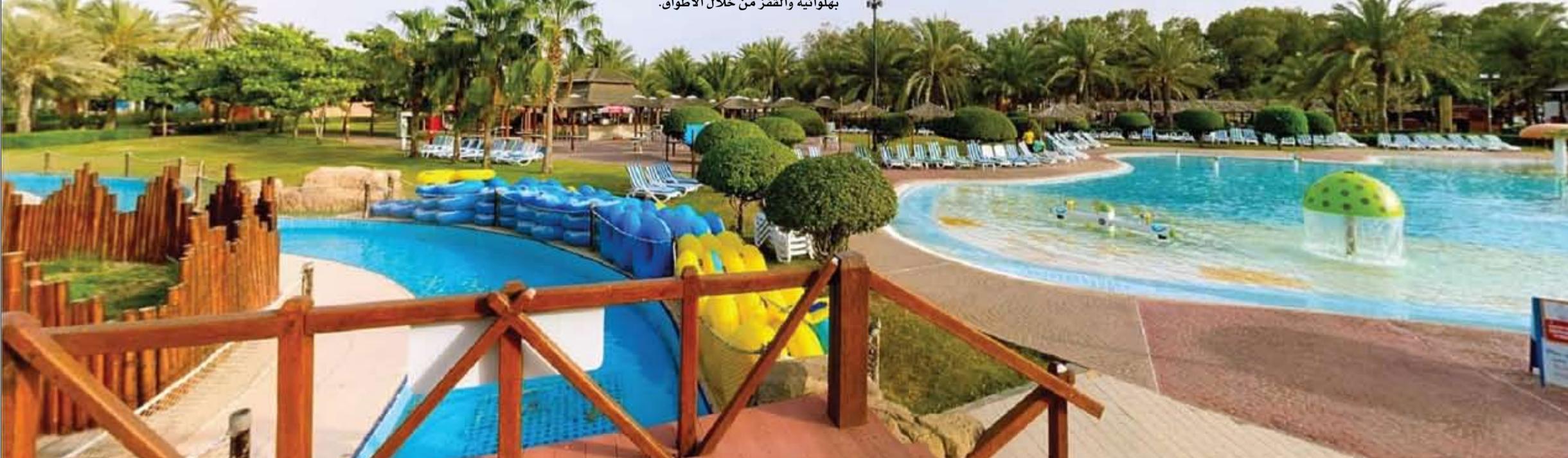
وتحتضن جزييرة ياس أيضاً "كلايم أبوظبي"، وجهة عشاق مغامرات القفز الحر وتسلق الجدران، حيث يختبر الأطفال الصغار مهاراتهم في تسلق الجدران والقفز الحر. وتضم "كلايم أبوظبي" أوسع نفق هوائي داخلي للقفز الحر وأطول جدار تسلق داخلي في العالم تحت سقف واحد، ويقدم مدرّبو القفز الحر فيها تجربة ممتعة وآمنة لمحبي المغامرة، سواء الهواة أو الخبراء، ومن كافة الأعمار.

وتأخذ "عالم وارنر براذرز أبوظبي"، أول مدينة ترفيهية مغطاة تحمل علامة "وارنر براذرز" في العالم وإحدى أكبر المدن الترفيهية المغطاة، زوارها إلى أرض الخيال والمغامرة برفقة شخصيات القصص المصورة الأكثر شهرة في العالم، مثل سوبرمان وباتمان ووندر وومان وياغز بانج وسكوبي دو وفريد فيلنستون، بالإضافة إلى 29 لعبة ومرقفا ترفيهياً عالمياً ومجموعة كبيرة من العروض الترفيهية التفاعلية الحية الاستثنائية.

ويحظى زوار "عالم فيراري أبوظبي"، أول مدينة ترفيهية مغطاة تحمل علامة فيراري في العالم، بما يزيد عن 40 جولة ومرقفاً ترفيهياً ومتاجر للتسوق ومطاعم تقدم المأكولات الإيطالية الشهية. ويمكن للزوار الاستمتاع بتجربة الفورمولا روسا، الأفروانية الأسرع في العالم التي تصل سرعتها إلى 240 كيلومتراً في الساعة في غضون 4.9 ثوان، فيما ترتفع حتى 52 متراً. وتشكل المدينة وجهة مثالية لتمضية أروع الأوقات رفقة العائلة والأصدقاء، بينما يتكشّفون باقة متنوعة من التجارب الفعّمة بالمرح والمغامرة، حيث يستطيعون إظهار براعتهم ومهاراتهم في تغيير إطارات سيارة فورمولا 1 بسرعة فائقة مثل فريق السباينة. وتضم المدينة أيضاً منطقة للترفيه العائلي مناسبة للجمع وأجهزة محاكاة مجهزة بأحدث التقنيات، وعربات الكارتينج الكهربائية والعروض الحية فضلاً عن مجموعة متنوعة من التذكارات الخاصة بالسباقات.

وتستقطب حديقة الإمارات للحيوانات في أبوظبي، الأطفال بمجموعة من البرامج التي تبرز بين الترفيه والتعليم، حيث تحتضن أنواعاً عديدة من الحيوانات منها النمر الأبيض، الذي ينتمي لفصيلة النمر النادرة في العالم، والذب السيبيري والفيلة الضخمة والمدرية على تقديم العروض والعديد من الأسود والزرافات.

وتقع حديقة حيوانات الإمارات بمنطقة البهاية على بُعد



الفكر

ما أفضل المشروبات لمن يعاني من مشكلات في الأمعاء؟



ومضاعفات لبقية أعضاء الجسم. لأن القهوة تحفز عملية هضم الطعام وتساعد على تنظيف الأمعاء وتؤثر إيجابياً في البكتيريا المفيدة. وينصح الخبراء بعدم إضافة السكر أو الكريمة للقهوة. وتنصح الخبيرة بشرب عصير الطماطم أو عصائر أخرى. لأن عصير الطماطم يحتوي على الألياف الغذائية، التي تساعد في عملية الهضم. وعند شرب العصائر الأخرى مع التوت أو بذور الكتان أو الشيا، يتم إثراء الأمعاء بالبروبيوتيك.

يجب عليه قبل كل شيء شرب الماء أولاً ليبدأ الجهاز الهضمي بالعمل ولتغذية الإمساك. وتقول، "يمكن أن يؤدي جفاف الجسم إلى حدوث الإمساك، لأن الخلايا بحاجة إلى الماء لتقوم بوظائفها. لذلك فإن شرب الماء في الصباح هو أفضل طريقة وسيلة رائعة لبدء اليوم بشكل صحيح لأمعاننا وصحتنا". وتضيف الخبيرة، مشروب القهوة مفيد أيضاً، ولكن يجب عدم الإفراط بتناوله، حيث يكفي تناول فنجان واحد منه في الصباح، لكي تحصل الأمعاء على فائدة دون عواقب

أعلنت الدكتورة جين برونيغ، خبيرة التغذية، ممثلة أكاديمية التغذية وعلم التغذية الأمريكية، أن القهوة وعصير الطماطم وعصائر أخرى تساعد في حل مشكلات الأمعاء. وتشير الخبيرة في حديث موقع Eat This، Not That إلى أن تناول المشروبات المناسبة في الصباح يسمح ليس فقط بالشعور بالحيوية، بل ويحافظ على صحة الأمعاء أيضاً. وتضيف، عندما يستيقظ الإنسان من النوم في الصباح يشعر بالجفاف، لذلك فإنه

عصير الفاكهة يمكن أن يزيد استهلاكه المفرط من خطر العمى الدائم!

تشير الأبحاث إلى أن تناول كميات كبيرة من عصير الفاكهة يمكن أن يجعلنا "أكثر عرضة" للإصابة بمشاكل في البصر. من المعروف أن التقدم في العمر يؤدي إلى تدهور القدرة البصرية للفرد، ولكن السن ليس السبب الوحيد لفقدان البصر. ومن المثير للقلق أن ما نأكله أو نشربه يمكن أن يضر ببصرك أيضاً. فتحذر الأبحاث من أن الاستمتاع بعصير فاكهة معين يمكن أن يؤدي إلى التنكس البقعي المرتبط بالتقدم في العمر (AMD-Age-related macular degeneration) ويزيد من خطر الإصابة بالعمى. وتقول الدكتورة ربيعة بوركيزا، استشارية جراحة العيون في OCL Vision، "إن تحديد وفهم الروابط بين ما نضعه في أجسامنا وصحتنا هو بحث دائم للباحثين". وقد توصلت دراسة نُشرت في Nutrition Frontiers إلى نتيجة مفاجئة بشأن ارتباط البصر بالنظام الغذائي، حيث تقول إن عصير الفاكهة قد يزيد من خطر الإصابة بالضمور البقعي المرتبط بالعمر المتقدم، وهو أحد أمراض العيون التي يمكن أن تشوش الرؤية المركزية لديك وتؤدي إلى "العمى الذي لا رجعة فيه". وشرحت بوركيزا: "في الوقت الحالي، ما يزال السبب الدقيق للضمور البقعي المرتبط بالعمر غير معروف، ويعمل العلماء في جميع أنحاء العالم على فهم الحالة بشكل أفضل".

وقد بدأ البحث للتحقيق في ما إذا كان الاستمتاع بعصير الفاكهة يزيد من خطر الإصابة بالضمور البقعي المتقدم المرتبط بالعمر، وإيجاد طرق لتقليل خطر الإصابة بحالة العين هذه.

وباستخدام استبيانات الطعام والبيانات المتاحة للجمهور من 2005 إلى 2006 (قاعدة بيانات NHANES)، والتي بدأت في أوائل الستينيات لتقديم معلومات حول صحة الأمريكيين وحالاتهم التغذوية، اكتشف البحث هذه النتيجة المثيرة للجدل.

وأظهرت النتائج أن عصير الفاكهة بنسبة 100% (دون مواد مضافة ومواد حافظة وملونات) لم يؤثر على "الضمور البقعي المبكر المرتبط بالعمر، أو أي مرحلة منه"، لكن أولئك الذين يستهلكون المشروب بشكل مفرط، كانوا أكثر عرضة للإصابة بالتنكس البقعي المتقدم المرتبط بالعمر. وقالت بوركيزا: "في حين أن نتائج هذا الاستطلاع مثيرة للاهتمام، إلا أنها غير حاسمة، حيث لم يتم إجراء هذه الدراسة بالمنهجية والتحليل اللذين من شأنهما أن يسمحا بإقامة علاقة سببية. وهناك حاجة إلى مزيد من البحث باستخدام تجربة عشوائية بشكل مثالي، لاستكشاف ما إذا كان هناك ارتباط واضح بين شرب عصير الفاكهة والضمور البقعي المرتبط بالعمر". وعلاوة على ذلك، اقترحت الخبيرة أنه قد يكون هناك بعض الفوائد من شرب العصير لعينيك رغم كل شيء.

وأشارت بوركيزا: "ما نعرفه عندما يتعلق الأمر بشرب عصير الفاكهة هو أن الفيتامينات التي يحتوي عليها يمكن أن تكون مفيدة جداً لصحة أعيننا. وعصائر الفواكه الحمضية، مثل البرتقال أو الغريب فروت، غنية بفيتامين سي الذي يساعد في الحفاظ على الكولاجين الموجود في قرنية العين. وفي الوقت نفسه، تحتوي معظم التوتيات على مضادات الأكسدة التي تمنع جفاف العين وتخفف ضغط الدم وتحمي من عيوب الرؤية".



واحد من 13 طائراً تايلاندياً مهددة بالانقراض، وهي ترهرف في شمال شرق تايواند. (أ ف ب)

قرأت لك

الخل



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

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

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

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

سؤال وجواب

• من هو قيس ليلى؟

- قيس بن الملوخ العامري

• من صاحب كتاب ألفية ابن مالك؟

- محمد بن مالك.

• من هو الشاعر رهين المحبسين؟ ومن الشاعر رهين المحابس الثلاثة؟

-أبو العلاء العري

• متى يمكن أن نطلق على الشعر شعراً؟

- إذا كان موزوناً ويزيد على 10 أبيات.

• ما معنى أم كلثوم؟

- المرأة الممتلئة الجسم.

• ماذا تعني كلمة العراق؟

- شاطئ الماء.

هل تعلم؟

- أن أول الأصوات التي يستطيع الطفل تمييزها، هو صوت الأم
- أن مقدرته الحصان والنهر والأرنب على السمع، أكبر من مقدرته الإنسان، وهي تستطيع تحريك أذنها لا لتقاط أضعف
- العقرب إذا أحيط بالنار يلسع نفسه، ويموت
- الأفيال تبكي عندما تكون حزينة
- الفيل يموت، إذا دخلت في أذنه نملة
- الطفل لا يمكنه اليقظة قبل مرور خمسة أسابيع على الأقل بعد الولادة . . إذ تبدأ حينئذ فقط القنوات الدمعية في عملها .
- البعوضة . . لها أسنان، وعدد أسنانها 47 سن ولالأرنب . . 28 سنًا في فمه، وللليل 32، وللجمل 34 وللكلب 42
- الأصوات
- تتجدد رموش عين الإنسان باستمرار، ويبلغ متوسط عمر الرموش الواحد حوالي 150 يوماً
- البصل الحلو، كان الفاكهة المفضلة عند قدماء الرومان

قصة الانتقام

هناك في إحدى القلاع الضخمة كان يعيش رجل شرير قاسي القلب يعيش على السرقة والنهب.. نزل يوماً إلى بلدنا الساحلية وخطف إحدى الفتيات الجميلات يطلق عليها اسم سلاسل الذهب نسبة لجمالها وجمال شعرها الذي يشبه سلاسل الذهب وقد هدد والدها بأنه إن لم يعطه كل قواربه وأمواله ليفتدي بها ابنته فسبذبحها ورسلها له، صدم الأب بما حدث واجتمع حوله أهل البلدة وقالوا ادفع له حتى تفتدي ابنتك فقالوا لو كل منا دفع ما عنده ليسكته فلن يكتفى ولو دفعته له كل ما عندي كيف أعيش وأولادي وزوجتي أنا عندي تسعة من الأولاد غير سلاسل الذهب هل يموت عشرة مقابل واحدة، لا سلاسل الذهب ليست بفتاة عادية وستعرف ماذا تفعل ولو كانت وسطنا الآن لقاتلت لا تدفع يا ابني وسيأتي اليوم الذي تعرفون فيه معنى كلامي. ولأن سلاسل الذهب ليست بفتاة عادية إلا أن الشرير لم يعرف بذلك فقد خطفها ورجاله وتركها في إحدى الغرف المغلقة واكتفى بالانتظار في الوقت الذي لم تنتظر فيه هي، واخذت تفحص الغرفة وتنتصت عليهم حتى عرفت كل ما تريد وجاء الوقت المناسب وخرج الجميع لسرقة جديدة، ولم يبق أحد للحراسة، فالأبواب مغلقة وليس هناك من خوف، ارتدت سلاسل الذهب بعض ملابس الرجال وجذتها في الغرفة ثم أخذت تحفر الأرض الرملية للغرفة بيديها الجميلتين وباحدى قطع الأخشاب التي استطاعت أن تحدث فتحة كبيرة في تلك الأرضية الرملية رأت منه ضوء الشمس واكملت لتستطيع الخروج ثم أسرعت بالجرى في اتجاه البلدة، وعندما وجدت نفسها بالقرب من الشاطئ ورأت أحد مراكب والدها تبخر قريبة صرخت عليهم، فأثروا اليها مسرعين مندھشين لما ترتديه، لكنهم فرحوا بها وأسرعوا إلى والدها الذي قال لهم: لقد حققت ابنتي نصراً كنت انتظره، وجمع والدها رجاله ثم نزل إلى البلدة ليجمع منها كل من اراد أن ينتقم مثله وقال لهم أن الأوان الذي كنتم تتظرونه، فقالت سلاسل الذهب: نعم سيعودون يا ابني بعد قليل إلى البيت الخشبي وستستطيع أن نختبئ في الأحرار في انتظارهم، وبعد دخولهم تستطيعون اضرام النار في البيت فهم لم يرحموا حتى نرحمهم، وبعد فترة كانت هناك نار حاميه تلتهم أحد البيوت الخشبية البعيدة على الشاطئ بمن فيها.

