

حديقة الحيوانات بالعين
تستكمل جهودها في دعم
الغذاء النباتي للنباتات المحلية



قائمة لأجمل 10 من نجومات
بوليوود بحسب IMDb



كيف تعثر أنثى البعوض
على ضحاياها بسهولة؟

شغهاي تشهد أقوى إعصار منذ 75 عاماً

لزم عشرات ملايين السكان في شغهاي وساحل الصين الشرقي منازلهم الاثنين مع مرور الإعصار بيبيكا وهو الأقوى الذي يضرب هذه المنطقة منذ العام 1949 ما أدى إلى إلغاء رحلات جوية وعمليات إجلاء. وعبر الإعصار أولاً في الفلبين ومن ثم اليابان، ليضرب اليابسة في شرق المدينة في لينغانغ نيو سيتي في منطقة بودونغ قرابة الساعة 07.30 (الأحد الساعة 23.30 ت غ) وقد أطلق الإنذار الأحمر فيها. ومع رياح تصل سرعتها إلى 151 كيلومترا في الساعة، ذكرت محطة التلفزيون الرسمية "سي سي تي" أنه "الإعصار الأقوى الذي يضرب اليابسة في شغهاي منذ العام 1949".

وأغقت كل الرحلات في المطارين الرئيسيين في شغهاي مع اقتراب الإعصار من الساحل الشرقي أحد أكثر مناطق البلاد تعدادا للسكان. ونصحت بلدية شغهاي سكان المدينة البالغ عددهم 25 مليون نسمة ملازمة منازلهم في حين أجلى تسعة آلاف شخص من منطقة شونغمينغ وهي جزيرة تقع عند مصب نهر يانغتسي. وأغلقت الطرق السريعة اعتباراً من الساعة الأولى صباحاً مع تحديد السرعة بأربعين كيلومترا في الساعة في شوارع المدينة. وذكرت وكالة الأنباء الرسمية الصينية شينخوا السبب أن الإعصار يتزامن مع عيد منتصف الخريف وهو يوم عطلة رسمي في البلاد توقعته الشركة المشغلة للسكك الحديدية أن يسافر خلاله 74 مليون شخص.

العراق في البرازيل تطل متزهد برازيليا الوطني

تكافح فرق الإطفاء في البرازيل حريقاً في متزهد برازيليا الوطني الذي بات يشكل بؤرة جديدة في سلسلة الحرائق التي تضرب البرازيل بسبب أسوأ موجة جفاف تسجل في البلاد. وتقدم الرئيس البرازيلي لويس إيناسيو لولا دا سيلفا والسيدة البرازيلية الأولى روسا أنجيليا دا سيلفا، المنطقة المتكوية في الحمية الطبيعية في عاصمة البلاد، من الجو، على ما أظهرت لقطات نشرت على وسائل التواصل الاجتماعي.

بطريق «هويهو» يتوج للمرة الثانية كأفضل طائر

تصدر البطريق أصفر العينين، أو "هويهو"، قائمة الطيور المفضلة في انتخابات أفضل طائر للعام التي تجرى سنوياً في نيوزيلندا. وتوسع مسابقة "فورست آند بيرد" إلى تصنيف الطيور المحلية المفضلة، لزيادة الوعي بالتهديدات التي تواجه الأنواع النادرة في نيوزيلندا. وبتصنيف "هويهو"، الذي يعني اسمه الماوري "الصالح"، هو أندر بطريق في العالم، حيث لم يتبق منه سوى حوالي 160 زوجاً على البر الرئيسي لنيوزيلندا. وكانت مدينة دانيدين، على الجزيرة الجنوبية لنيوزيلندا، هي التي تبنت البطريق في المسابقة، مما دفعه إلى المركز الأول. وقال مدير الحملة تشارلي بوكان، إن دانيدين هي عاصمة الحياة البرية في البلاد. وتابع بوكان "هذا ليس مجرد فوز للهويهو، بل لجميع مجتمع مدينة دانيدين والمنظمات التي تعمل بجد من أجل حمايتهم". وأضاف "يحتاج الأمر إلى مجتمع، ودانيدين لديها مجتمع داعم بشكل مذهل، يقدر حقاً الحياة البرية والمناظر الطبيعية الشهيرة عالمياً". وحصل هويهو على تأييد شخصيات بارزة، بما في ذلك الناشطة البيئية جاين جودال ورئيس الوزراء السابقان هيلين كلارك وكريس هيكنز. ويضم هويهو إلى كاكابو باعتباره الطائر الوحيد الذي فاز بلقب الطائر المفضل في العالم مرتين، بعد فوزه أيضاً في عام 2019. وتم الإدلاء بما مجموعه 52 ألفاً و 477 صوتاً مؤكداً من قبل عشاق الطيور من نيوزيلندا وحول العالم.

تتمتع باللحوم بفوائد جمّة للبشرة، ولكنها تنطوي أيضاً على بعض المخاطر والأضرار، لذا ينبغي تناول اللحوم باعتدال ودون إفراط.



هذا ما يحدث للبشرة عند تناول اللحوم

ويمكن أن يؤدي الإفراط في تناول اللحوم، التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة والمتحولة إلى زيادة إنتاج الجلد للزهم، ما قد يؤدي إلى ظهور البشرة الدهنية واندساق المسام وحب الشباب. وتحتوي اللحوم المصنعة على وجه الخصوص أيضاً على العديد من المكونات الالتهابية مثل الدهون المشبعة والمواد المضافة، والتي يمكن أن تؤدي إلى تفاقم التهاب الجلد وظهور حب الشباب.

ويمكن أن يكون للدهون المشبعة والمكونات الأخرى الموجودة في اللحوم تأثير التهابي، وبالتالي تفاقم أعراض التهاب الجلد العصبي "التهاب الجلد التأتبي".

الحد الأقصى

وللاستفادة من فوائد اللحوم وتجنب أضرارها، فإنه ينبغي تناولها باعتدال ودون إفراط. ووفقاً لتوصيات الجمعية الألمانية للتغذية، فإنه ينبغي تناول اللحوم بحد أقصى يتراوح بين 300 و600 غرام أسبوعياً. ويفضل تناول اللحوم الطازجة وتجنب اللحوم عالية المعالجة مثل النقاق قدر الإمكان، نظراً لأن اللحوم المصنعة تحتوي عادة على السكر والفوسفات وملح النتريت المعالج، والذي يشبهه في أنه يعزز السرطان، بالإضافة إلى معززات النكهة والمهدم من الإضافات ومسيبات الحساسية المحتملة مثل الغلوتين واللاكتوز.

سرطان الجلد

وعلى الجانب الآخر ينطوي الإفراط في تناول اللحوم على العديد من المخاطر والأضرار على البشرة، حيث يرتبط استهلاك اللحوم بزيادة خطر الإصابة بسرطان الجلد، خاصة بسبب النترات والنترت، التي تحتوي عليها، والتي يمكن أن تشكل مركبات مسرطنة. كما أن التحضير في درجات حرارة عالية، مثل الشوي أو القلي، ينتج مركبات يمكن أن تزيد أيضاً من خطر الإصابة بسرطان الجلد.

شيخوخة مبكرة وتجاعيد

كما أن الإفراط في تناول اللحوم يمكن أن يزيد من إنتاج الجذور الحرة في الجسم، وبالتالي في الجلد أيضاً، وتسبب هذه الجذور ضرراً تأكسدياً لخلايا الجلد، ما قد يؤدي إلى الشيخوخة المبكرة والتجاعيد.

كما أن حمض الأراكيدونيك الموجود في اللحوم له تأثير التهابي ويمكن أن يتسبب أيضاً في ظهور التجاعيد مبكراً.

كما يمكن أن تحتوي اللحوم، خاصة عند تحضيرها في درجات حرارة عالية، على مركبات لها تأثير محفز للالتهابات والأكسدة ويمكن أن تضعف بنية الجلد وتمنع وظائف الخلايا والإنزيمات، وبالتالي تعزز شيخوخة الخلايا والأنسجة.

قوة ومرورنة

وأوضحت مجلة "Stylebook" أن اللحوم تعد مصدراً ممتازاً للبروتين عالي الجودة، الذي يوفر الأحماض الأمينية الأساسية، التي تعد ضرورية لإنتاج الكولاجين والإيلاستين في الجلد، ما يمنح البشرة القوة والمرورنة. كما تحتوي اللحوم على كميات عالية من الزنك، الذي يلعب دوراً مهماً في شفاء إصابات الجلد وتنظيم إنتاج الزهم ومكافحة الالتهابات.

وتعد اللحوم الحمراء على وجه الخصوص غنية بالحديد، الذي يمتصه الجسم بسهولة. ويعزز الحديد الدورة الدموية الصحية، ما يؤدي بدوره إلى توفير إمدادات أفضل من العناصر الغذائية والأكسجين لخلايا الجلد.

تجديد الخلايا

كما تمتاز اللحوم بأنها غنية بفيتامين B12، الذي يعمل على تجديد الخلايا وإصلاحها، في حين أن نقصه يؤدي إلى جفاف الجلد وتشققه.

وتعتبر اللحوم، وخاصة الكبد، مصدراً جيداً للسيلينيوم، الذي يمتاز بخصائص مضادة للأكسدة ويمكن أن يحمي البشرة من الأضرار، التي تسببها "الجذور الحرة" "Free Radicals" مثل الشيوخة المبكرة.

إدانة رجل بسبب قميص «مثير للفنتة»

أقر رجل من هونغ كونغ أمس الاثنين بالذنب في تهمة التحريض على الفنتة لارتدائه قميصاً يحمل شعاراً احتجاجياً، ليصبح أول شخص يُدان بموجب قانون الأمن القومي الجديد في المدينة. وبدأ تطبيق القانون الجديد في مارس الماضي.

وأقر تشو كاي بونغ (27 عاماً) بالذنب في تهمة واحدة وهي "القيام بعمل يقصد التحريض".

وبموجب قانون الأمن الجديد، تم زيادة الحد الأقصى للعقوبة على هذه الجريمة من عامين إلى سبعة أعوام في السجن، وقد تصل إلى عشرين عاماً إذا ثبتت تهمة "التواطؤ مع قوى أجنبية". وألقي القبض على تشو في 12 يونيو في محطة لترو الأنفاق وهو يرتدي قميصاً يحمل شعار "حررو هونغ كونغ، ثورة عصرنا"، وقناعاً أصفر مطبوعاً عليه اختصار لشعار آخر هو "خمسة مطالب وليس أقل".

وتردد الهتافان على نحو متكرر في الاحتجاجات الضخمة المؤيدة للديمقراطية، والتي استمرت بالعنف في بعض الأحيان في عام 2019، وكان يوم 12 يونيو يعتبر بداية رئيسية للاضطرابات التي استمرت لمدة أشهر. ووفقاً للمحكمة، قال تشو للشرطة إنه ارتدى القميص لتذكير الناس بالاحتجاجات.

أعيدت هونغ كونغ من بريطانيا إلى الصين في عام 1997 بموجب وعد من بكين بضمان حرياتها، بما في ذلك حرية التعبير، وحمايتها بموجب صيغة "دولة واحدة ونظامان".

سجون بريطانيا ممثلة.. والحكومة تطلق الموقوفين

من المقرر إطلاق سراح آلاف النزلاء في السجون البريطانية اليوم الثلاثاء، في إطار تحركات حكومية لتخفيف الاكتظاظ، إذ أظهرت الإحصاءات أن عدد نزلاء السجون في إنجلترا وويلز بلغ أعلى مستوياته في أوروبا الغربية.

وقال وزير الأعمال جوناثان رينولدز لشبكة "سكاي نيوز" إن إطلاق 1700 سجين كان "قراراً صعباً"، وأكد أن مرتكبي جرائم الإرهاب، وتهديد الأمن، والاعتصام، لن يفرج عنهم.

وقال كبير ممثلي المراقبة مارتن جونز لـ "بي بي سي" إن الضغوط على السجون "شديدة"، وأضاف "السجون تقترب تماماً من طاقتها الاستيعابية بنسبة 100%، هناك 100 مكان شاغر".

وقال جونز: "من المؤكد أن البعض سيعود إلى ارتكاب الجرائم"، مسلطاً الضوء على أن حوالي ثلث المخرج عنهم من السجن كل عام يرتكبون جرائم في غضون عام. وتضخم عدد نزلاء السجون في الأشهر الأخيرة بسبب عدد المدانين بالمشاركة في أعمال شغب مناهضة للهجرة في جميع أنحاء إنجلترا حسب وسائل إعلام أجنبية.

كوريا الجنوبية تطلق «الصديق» للوقاية من الانتعار

قال مسؤولون في كوريا الجنوبية إن وزارة الصحة أطلقت خدمة استشارية عبر الإنترنت للذين يفكرون في الانتعار، ضمن الجهود لمعالجة أزمة الصحة النفسية الخطيرة، حسب وكالة الأنباء الكورية الجنوبية يونهاب.

وقالت الوزارة إن تطبيق "مادلان"، الذي يعني الصديق عبر الإنترنت، سيقدم خدمات الاستشارة على مدار الساعة. وأضافت أن الخدمة متاحة أيضاً عبر تطبيق المراسلة عبر الهاتف الذكية "كاكاو توك".

يذكر أن في كوريا الجنوبية أعلى معدل انتعار بين الدول الأعضاء في منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية.

وفي 2020، وصل معدل الانتعار إلى 24.1 حالة لكل 100 ألف كوري جنوبي، مقارنة مع المتوسط الذي يبلغ 11.3 في 38 دولة عضواً في منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية.

وفي العام الماضي، انتحر 13770 كوري جنوبي، بزيادة 6.7% عن العام السابق، حسبما أظهرت البيانات الحكومية.

الكثير من الوقت لـ«الشاشة»

في الشباب يقصر العمر

حذرت دراسة جديدة من أن تضييع وقت الشباب ملتصقاً بالهاتف والكمبيوتر والتلفزيون يقلل من احتمالات الوصول إلى سن الـ60. ووجدت الدراسة التي استمرت عقوداً من الزمان أن الأشخاص في العشرينات من العمر، والذين شاهدوا الكثير من التلفزيون، انتهى بهم الأمر بصحة قلبية أسوأ بكثير لاحقاً. وأفادت النتائج بأن الحد من هذه العادة في وقت مبكر من الحياة إلى فوائد صحية حقيقية. وبحسب "هيلث داي"، ارتفعت مخاطر الإصابة بأمراض القلب والنوبات القلبية



«ذي لايف أوف تشاك» أبرز الفائزين بمهرجان تورونتو

فاز أحد اقتباس سينمائي لرواية "ذي لايف أوف تشاك" مؤلف قصص الرعب ستيفن كينغ، من بطولة توم هيدلستون، بالجائزة الأبرز في مهرجان تورونتو السينمائي الدولي.

واستحوالت جائزة اختيار الجمهور في أكبر مهرجان سينمائي في أمريكا الشمالية، بمثابة مؤشر إلى جوائز الأوسكار، وهو ما حصل في السنوات الأخيرة مع بعض الأعمال التي فازت بجائزة أفضل فيلم، بينها "غرلين بوك" و"نومادلاند". وفيلم "ذي لايف أوف تشاك" من إخراج مايك فلانغان، مستوحى من قصة قصيرة تحمل العنوان نفسه للكاتب ستيفن كينغ نُشرت عام 2020. وفي هذا العمل، يؤدي الممثل البريطاني توم هيدلستون دور مصري يدعى تشارلز كرانتز تروي قصته بترتيب زمني عكسي وفي سياق سوداوي، ويشارك أيضاً الممثلان مارك هاميل وتشيويتل إيجيوفور في الفيلم الذي عُرض لأول مرة عالمياً في تورونتو، لكنه لا يزال يقتصر إلى موزع. في وضع يُتوقع أن يتغير بعد فوزه الأحد.

بمنحة كاملة

220 طالباً إماراتياً يحصلون على ماجستير العلوم في البيانات الضخمة وتحليل الأعمال

• الخريجون نخبة من المواهب الإماراتية الشابة من مركز محمد بن راشد لإعداد القادة والوزارات المعنية

كافة وأبرز برامج التميز في الدولة

• تم اختيار الطلبة من جميع إمارات الدولة مع مراعاة المساواة بين الجنسين

• مبادرة مجموعة الرستماني تتوافق مع رؤية الإمارات الإستراتيجية لتمكين الشباب وتطوير قدراتهم



التميز، بل يجسد أيضاً رؤية الإمارات الراسخة في تمكين الشباب وتعزيز الابتكار ونحن نتطلع الى مزيد من التعاون البناء مع المجموعة في دولة الامارات.

وأضاف هوزي: "من خلال دراستهم في مجالات الذكاء الاصطناعي، والبيانات الضخمة، وتحليل الأعمال، أصبح هؤلاء الخريجون مستعدين للإسهام في تحقيق الأهداف الطموحة لدولة الإمارات، خصوصاً في مجال التحول الرقمي والنمو الاقتصادي. إنهم اليوم رواد في مجالات اختصاصاتهم العلمية والمهنية ومؤهلون لإحداث تأثير كبير على مؤسساتهم وعلى المجتمع بأسره. لقد كان الدعم السخي الذي قدمته مجموعة الرستماني الركيزة الأساسية في تعزيز اواصر هذه الشراكة المتميزة بين الإمارات وأوروبا، وهو ما يسهم في إعداد جيل جديد من القادة المستقبليين. نحن فخورون برؤية هذه الرحلة وترقب دورهم الريادي في بناء مستقبل زاهر وأكثر إشراقاً كل يوم."

تأتي التخصصات الجديدة في مجالات الذكاء الاصطناعي والبيانات الضخمة وتحليل الأعمال في الوقت المثالي لتلبية الاحتياجات المتزايدة وتطلعات دولة الإمارات الاستراتيجية نحو الريادة في هذا المجال.

التي تأتي تكريماً لتكري والده عبدالله حسن الرستماني، رحمه الله، الذي أعطى التعليم العناية والاهتمام والدعم المستمر طوال فترة حياته، إيماناً منه بجوهرية العلم والحرفة والثقافة في نمو الإنسان. وأكد مروان الرستماني التزام المجموعة بدعم التعليم، وإعادة المزيد من القادة الشباب، تماشياً مع الرؤية السديدة للقيادة الرشيدة.

وأضاف مروان الرستماني: "من خلال هذه الخطوة نساهم في رعاية جيل من المهنيين الإماراتيين التواقين للمشاركة بفعالية في التنمية الاقتصادية والاجتماعية لدولة الإمارات، وكذلك دعم فلسفة التوطين مع إيماننا بقدرته على تحقيق فوائد كبيرة للاقتصاد وتعزيز النسيج الاجتماعي." وتسعى المجموعة من خلال هذه الجهود إلى تعزيز الموارد البشرية، مما يساهم في تقدم دولة الإمارات وازدهارها كموطن للابتكار في المنطقة والعالم.

ويؤدوره، قال فيليب هوزي، رئيس مجلس أمناء الكلية العليا للتجارة وريادة الأعمال: "نحن فخورون للغاية بتخريج الدفعة الأولى التي تحمل اسم 'عبد الله حسن الرستماني'، والذي يظل إرثه في دعم التعليم والحرفة مصدر إلهام لنا جميعاً. هذا الإنجاز لا يعكس فقط قدرات الخريجين

تخصصات متقدمة في مجالات الذكاء الاصطناعي وتحليل البيانات، يسهم هذا البرنامج في تطوير قدرات الشباب الإماراتي لواجهة أحدث التطورات التكنولوجية وتعزيز اقتصاد المعرفة.

ضمت الدفعة الأولى 220 طالباً وطالبة إماراتيين تم اختيارهم من بين ألع المواهب والبرامج الريادية، بعد ترشيحهم من قبل مؤسساتهم من القطاع الحكومي والخاص، ومنها المجلس التنفيذي لامارة دبي، وكالة الامارات للفضاء، وزارة الخارجية، مصدر، وزارة التربية والتعليم، شرطة دبي، وزارة الاقتصاد، وزارة الداخلية، شرطة أبوظبي، شركة نواة للطاقة، مؤسسة دبي للمستقبل، مبادلة، وزارة الموارد البشرية والتوطين، أدنوك، وزارة الصحة ووقاية المجتمع، طيران الامارات، الهيئة الاتحادية للضرائب، الاتحاد للطائرات، هيئة الطرق والمواصلات، المصرف المركزي، بلدية دبي، اتصالات، وديوا. وقد قدمت مجموعة الرستماني منحة تعليمية كاملة لهذه الدفعة، تقديراً لتكري والده عبدالله حسن الرستماني، الذي كان مؤمناً بأن التعليم هو الأساس لبناء مجتمع متقدم.

ويج تعليقه على الحدث، أعرب مروان عبد الله الرستماني، رئيس مجلس إدارة مجموعة الرستماني عن فخره واعتزازه بتخريج الدفعة الأولى

•• دبي - الفجر

أقيم في مركز دبي التجاري العالمي حفل تخرج أول دفعة من حملة "ماجستير العلوم في البيانات الضخمة وتحليل الأعمال" من جامعة الكلية العليا للتجارة، التي تم افتتاحها منذ عامين بالشراكة مع مجموعة الرستماني

شهد الحفل حضور عدد من الشخصيات البارزة، من بينهم فيليب هوزي، رئيس مجلس أمناء الكلية العليا للتجارة وريادة الأعمال، وليون لالوزا، الرئيس التنفيذي وعميد الكلية العليا للتجارة وريادة الأعمال، ومازن دالاتي، الرئيس التنفيذي لمجموعة الرستماني، وعبد الرحمن صقر، رئيس الثروات البشرية في المجموعة، إلى جانب ممثلين عن السفارة الفرنسية و عائلات الخريجين.

يتماشى تخريج الدفعة الأولى التي تحمل اسم الراحل مؤسس مجموعة الرستماني "دفعه عبد الله حسن الرستماني" مع الرؤية الاستراتيجية لدولة الإمارات التي تهدف إلى توفير بيئات تعليمية متميزة تسهم في تمكين الشباب وإعدادهم ليصبحوا قادة المستقبل. ومن خلال توفير



برنامج دبي لتدريب رواد الأعمال يرحب بالمشاركين في الدورة العاشرة

•• دبي - الفجر

العالم.

من جانبها، قالت شارون مكافرتي، مديرة مكتب المشاريع الاستراتيجية في شركة داناتا التابعة لمجموعة الإمارات: "تعوداً على ما مررت خلال السنوات السابقة مع برنامج دبي لتدريب رواد الأعمال، حيث كان لطلاب البرنامج إسهامات مهمة في مشاريعنا وحققوا نتائج استثنائية. إذ نرحب اليوم بطلاب الدفعة الجديدة، فإننا نؤكد على التزامنا بهذه الشراكة المميزة والثرية."

عن تجربته في البرنامج، قال ماجد بن ثنية، وهو خريج إماراتي من دفعة عام 2023-2024، "كان البرنامج بالنسبة لي تجربة ساهمت في تغيير مسيرتي المهنية، حيث اكتسبت مهارات جديدة مكنتني من العمل كشريك للقيادة والمواهب في مجموعة الإمارات. لقد نجحت دبي في ترسيخ مكانتها كمدنية عالمية رائدة، وأنا متحمس لأن أكون جزءاً من مسار نموها، وذلك بفضل الاتصالات والخبرات التي لا تقدر بثمن التي اكتسبتها من خلال مشاركتي في برنامج دبي لتدريب رواد الأعمال."

والعلاقات الحكومية والاستشارات الاستراتيجية، كما سبق له أن شغل مجموعة من المناصب المرموقة في مختلف أنحاء العالم، بما فيها لندن وسنغافورة وبرشلونة وديبي.

وتعليقاً على انطلاق البرنامج في دورته العاشرة، قال رامي توفيق: "يستقطب برنامج دبي لتدريب رواد الأعمال خريجين من أعلى المستويات من مختلف أنحاء العالم، ويتيح لهم العمل على تطوير مهاراتهم مع مجموعة من المواهب الإماراتية الشابة. وتتميز هذه التجربة بتطوير عقلية المشاركين ووجهات نظرهم الفكرية والثقافية، مما يسهم في إعداد قادة المستقبل وتسلحهم بمهارات وخبرات مميزة في مجالات الأعمال والسياسة والتأثير الاجتماعي.

وأضاف: "يعد البرنامج بمثابة وجهة مثالية تستقطب أعداد كبيرة من المشاركين، ويعزز ذلك لعدة عوامل على رأسها الميزج المبتكر من التطوير على المستوى المهني والشخصي والمساهمة في مشاريع فعلية ضمن المشهد الاقتصادي في دبي، إلى جانب فرصة التعاون مع النظراء من مختلف أنحاء

حياتهم الأكاديمية من جهة وحياتهم العملية والمهنية من جهة أخرى. ولضمان تحقيق ذلك، يجمع البرنامج بين التدريب على المهارات الاستشارية الإدارية وأساسيات الأعمال القائمة على الكفاءة، والتدريب المهني والحصول على فرص للعمل في منظمات عالمية رائدة تشمل مجموعة الإمارات ومركز دبي المالي العالمي وموانئ دبي العالمية وديبي القابضة ودائرة الاقتصاد والسياحة بدبي.

وتشمل قائمة شركاء التعليم الرئيسيين للبرنامج برايس ووترهاوس كوبرز وكاباديف ويون للتعليم، الذين يقدمون مجموعة من الندوات ودراسات الحالة ذات العلاقة. في المقابل، يثمر البرنامج عن تمكين المشاركين من اكتساب معارف عميقة حول إمارة دبي ومكانتها العالمية المرموقة من خلال التبادل الثقافي وورش العمل التجارية والتواصل مع قادة القطاع.

ويتولى منصب مدير برنامج دبي لتدريب رواد الأعمال السيد رامي توفيق الذي سيقود البرنامج في عامه العاشر وما بعد. ويمتلك السيد رامي خبرة تزيد على 15 عاماً في مجالات متنوعة تشمل تطوير المهارات القيادية

تشرف برنامج دبي لتدريب رواد الأعمال، واحد من أهم البرامج المخصصة لقادة المستقبل في العالم، باستقبال الدفعة الجديدة لعام 2024-2025 والتي ضمت 27 مشاركاً من 22 دولة منها دول الاتحاد الأوروبي، والمملكة المتحدة، والهند، والصين، واندونيسيا، وكندا، وملاوي، وكولومبيا، وغيرها. وسيحظى المشاركون بفرصة قيمة لتطوير مهاراتهم القيادية والعمل جنباً إلى جنب مع مجموعة مختارة من المواهب الإماراتية بما يسهم عن تعزيز فرص التبادل الثقافي والنمو.

وقد أقيم حفل افتتاحي في مركز دبي المالي العالمي للترحيب بمشاركة الدورة العاشرة من قادة المستقبل الذين تم اختيارهم من بين ما يزيد على 5000 متقدم من 160 دولة حول العالم.

ويعد البرنامج الممول بالكامل بمثابة فرصة فريدة من نوعها لخوض رحلة تعليمية شاملة لمدة 9 أشهر في دبي تمكن المشاركين من جسر الفجوة بين

من طلاب بالجامعة الكندية- دبي إلى قادة أعمال مؤثرين شقيقان إماراتيان يتفوقان في الأدوار الاستراتيجية للموارد البشرية

•• العين - الفجر

الشرق الأوسط وشمال إفريقيا وشبه القارة، وفي الوقت نفسه، بدأ على مع شركة نخيل للتطوير العقاري في دبي. وبعد الانتقال من الأدوار ونضحيات ستواجهها طوال رحلتها، لكنهما كانا يتمتعان بحافز قوي للنجاح. وأوضح علي: "لم أكن طالباً بالفطرة، لذا فقد كان الأمر بمثابة جهد هائل للعودة إلى التعليم في سن 27 عاماً، وعلى

المهنية في أدوار استراتيجية مع مؤسسات رائدة في الإمارات العربية المتحدة.

بعد أن أمضى فترة التدريب وهو في سن السادسة عشرة مع سلطة موانئ دبي في جبل علي، كان من الطبيعي أن ينضم عمر إلى المؤسسة بعد المدرسة الثانوية. وبعد عقدين من الزمان، طبق عمر تعليمه وخبرته المهنية للارتقاء في الرتب إلى نائب الرئيس الأول للموارد البشرية في موانئ دبي العالمية، والإشراف على

بداً الشقيقان الإماراتيان وخريجاً الجامعة الكندية دبي، علي شريف المرزوقي وعمر شريف المرزوقي، حياتهما المهنية كمسؤولين تنفيذيين مبتدئين في الموارد البشرية. ومع شغفهما بالصناعة والخبرة المهنية المتنامية، أدركا أيضاً أهمية الحصول على مؤهل علمي في هذا المجال. باتباع مسارات مختلفة للانضمام إلى نفس برنامج الدرجة العلمية، عاد علي وعمر إلى التعليم كطلاب ناضجين، والتحقا ببرنامج بكالوريوس إدارة الأعمال في إدارة الموارد البشرية في الجامعة الكندية دبي في نفس العام. وبعابتهما في دبي في منتصف حياتهم المهنية، أصبحا الآن في قمة حياتهما

حديقة الحيوانات بالعين تستكمل جهودها في دعم الفطاء النباتي للنباتات المحلية

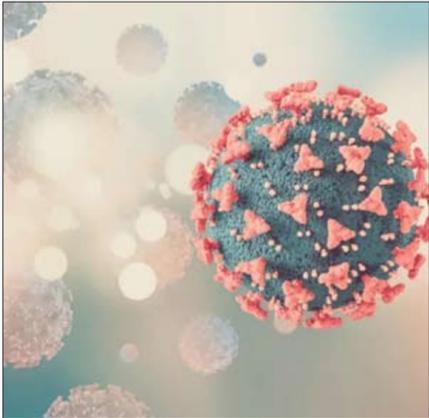
ضمن مبادراتها ومشاريعها المستقبلية في مجال الفطاء النباتي، تسعى حديقة الحيوانات بالعين للارتقاء بالمناظر الطبيعية من خلال زيادة أعداد الأنواع المحلية والتي بلغ عددها ما يقارب 123 ألف نبتة من خلال التعاون المشترك مع الجهات الأخرى في مجال صون الطبيعة مثل هيئة البيئة أبوظبي وبلدية مدينة العين وجامعة الإمارات وبعض المؤسسات المتخصصة في هذا المجال، والعمل في مجالات البحث العلمي لإكثار النباتات المحلية والبحث عن أنواع محلية أخرى لإدخالها ضمن برامج الغذاء التكميلي للحيوانات. وفي هذا النطاق تقدم الحديقة جهودها الحثيثة عن طريق

إدخال النباتات المحلية ضمن مشاريعها التطويرية والتحسينية نظراً لملاءمتها لمنح الدولة الحار وإسهامها في التقليل من استهلاك مياه الري، كما يتم جمع بذور هذه الأنواع وحفظها في بنك البذور للإسهام في الحفاظ عليها وتحقيق أهداف الاستدامة



منوعات الغذاء

23



نهج جديد في محاربة السرطان

وجدت دراسة واعدة أن نهجا جديدا لعلاج السرطان المبكر، يُعرف باسم العلاج الإشعاعي (RLT)، يحد من خطر تطور ورم الغدد الصم العصبية المتقدم وكذلك الوفاة.

قدمت نتائج التجربة السريرية، التي أجراها علماء في مركز Sunnybrook للعلوم الصحية وجامعة تورنتو، أول دليل على أن RLT ساعد على الحد من تطور أورام الغدد الصم العصبية العدوانية من الدرجة الثانية والثالثة في الجهاز الهضمي، عند تطبيقه في المراحل المبكرة للمرض بعد تشخيص المريض.

وتبين أن العلاج يطيل متوسط مدة "البقاء على قيد الحياة بدون تقدم المرض" من حوالي 8.5 إلى 22.8 شهرا.

وقال الباحث الرئيسي في الدراسة، سيمرون سينغ، طبيب الأورام في جامعة Sunnybrook: "هذه الدراسة الأولى التي تظهر فعالية RLT كعلاج 'الخط الأول' للسرطان المتقدم غير القابل للشفاء، أو أي سرطان آخر. وتعد هذه التجربة رائدة، ليس فقط للمرضى الذين يعانون من سرطان الغدد الصم العصبية، ولكن لجميع مرضى السرطان، لأننا نعلم على ممارسة علاج السرطان على نطاق واسع".

ووصف سينغ RLT بأنه "يغير قواعد اللعبة" في علاج السرطان، حيث يتم تطبيقه عن طريق الجراحة أو الأدوية أو الإشعاع.

وأضاف موضحا: "على الرغم من أنه إشعاعي من الناحية التقنية، إلا أنه يُعطى عن طريق العلاج الكيميائي عبر الدم حتى يصل إلى الموقع الدقيق للورم".

ويتضمن RLT حقن النظائر المشعة (في هذه الحالة، عقار lutathera) من خلال الوريد. وتستهدف هذه الطريقة مستقبلات محددة لخلايا السرطان، ما يوفر إشعاعا دقيقا تقتل الخلايا السرطانية مع الحفاظ على الأنسجة السليمة.

وقبمت الدراسة استخدام RLT مبكرا كعلاج "أول" للمرضى الذين تم تشخيصهم حديثا بأورام الغدد الصم العصبية المعوية المتقدمة من الدرجة 2 أو 3.

وقال سينغ إن النتائج تؤكد الفائدة السريرية للاستخدام المبكر لـ RLT ضد أورام عدوانية ومهددة للحياة.

يذكر أن معدل الإصابة بسرطان الغدد الصم العصبية يرتفع بسرعة، ولا يوجد سوى عدد قليل من العلاجات للمرضى. كما أنه مقاوم لمعظم العلاجات، ما يجعل علاجه صعبا.

نُشرت الدراسة في مجلة The Lancet.



تؤثر الأمراض التي ينقلها البعوض على مئات الملايين من البشر سنويا، مسببة حالات صحية خطيرة، مثل حمى الضنك والحمى الصفراء وزيكا.

ومن المعروف أن ذكور البعوض تتغذى على الرحيق، بينما تحتاج الإناث إلى الدم لنمو البيض، لكن الألية التي تجد بها الإناث ضحاياها لم تكن مفهومة جيدا.

تحتاج إلى الدم لنمو البيض

كيف تعثر أنثى البعوض على ضحاياها بسهولة؟

والآن، تقترح دراسة نشرت في مجلة Nature مؤخرا، إجابة: يمكن للحشرات الزاحفة أن تستشعر حرارة الجسم من خلال عملية تُعرف باسم الكشف بالأشعة تحت الحمراء.

وألقى العلماء في جامعة كاليفورنيا سانتا باربرا نظرة على *Aedes aegypti*، النوع الأكثر نجاحا في العثور على مضيفين.

واكتشف الفريق أن البعوض، وخاصة نوع *Aedes aegypti*، يمكنه اكتشاف الأشعة تحت الحمراء من جلد الإنسان، ما يعزز قدرته على العثور على المضيفين.

وتعمل هذه الحاسة التي تم تحديدها حديثا على مضاعفة سلوك البحث عن المضيف عند دمجه مع إشارات أخرى، مثل ثاني أكسيد الكربون ورائحة الإنسان.

وتكشف الدراسة أن البعوض يستخدم بروتينات محددة لاستشعار الأشعة تحت الحمراء، ما يوفر رؤى حول كيفية تحديد هذه الحشرات للبشر وفتح طرق جديدة للسيطرة على الأمراض التي ينقلها البعوض.

ومن مسافة 10 سم فقط، يمكن للحشرات اكتشاف الحرارة

الصاعدة من أجسامنا والشعور مباشرة بدرجة حرارة جلدنا عند الهبوط، لكن طاقة الحرارة يمكن أن تقطع مسافات أطول عند تحويلها إلى موجات كهرومغناطيسية تحت الحمراء.

وكان العلماء فضوليين لمعرفة ما إذا كان البعوض قادرا على التقاطها.

ووضع الفريق البعوض الإناث في قفص وقاسوا نشاط البحث عن المضيف في منطقتين.

وتعرضت كل منطقة لروائح بشرية وثاني أكسيد الكربون بنفس التركيز الذي نخرجه، ولكن واحدة فقط تعرضت أيضا لموجات تحت الحمراء من مصدر بدرجة حرارة الجلد.

وقام العلماء بإحصاء عدد البعوض الذي بدأ في البحث عن الوريد. ووجدوا أن إضافة الأشعة تحت الحمراء الحرارية من مصدر درجة الحرارة ضاعفت نشاط البحث عن المضيف - وكانت الحشرات فعالة من مسافة تصل إلى 076 مترا (2.5 أقدام).

وأوضح المؤلف المشارك كريغ مونتيل أن "أي إشارة واحدة وحدها لا تحفز نشاط البحث عن المضيف".

وبدلا من ذلك، فإن الموجات تحت الحمراء لها تأثير كبير فقط عند دمجه مع أدلة أخرى مثل ارتفاع ثاني أكسيد الكربون ورائحة الجسم.

وسعى العلماء أيضا إلى تحديد الآلية وراء استشعار الحرارة. وتحتوي أطراف هوائيات البعوض على خلايا عصبية تكتشف الدفء، وحددت دراسات سابقة بروتينا حساسا لدرجة الحرارة يسمى TRPA1 في نهاية كل هوائي.

ووجد فريق جامعة كاليفورنيا سانتا باربرا أن الحيوانات التي لا تحتوي على جين *trpa1* الوظيفي، والذي يشفر البروتين، لا يمكنها التقاط الموجات تحت الحمراء.

ومع ذلك، يشبه الباحثون في أن بروتين TRPA1 قد لا يفسر تماما كيف يكتشف البعوض الأشعة تحت الحمراء على مسافة طويلة كهذه.

وحددت دراسة سابقة بروتينات روديسين (الصبغ البنفسجي، هو صبغ موجود في شبكية العين في الخلايا النوتوتية التي تحتوي على أقرص من مادة بروتينية تسمى روديسين، وهي مسؤولة على تكوين خلايا شبكية للتفرقة بين الفاتح والغامق) في ذباب الفاكهة التي كانت حساسة لزيادات درجة الحرارة اللانهائية.

وبعد إجراء مزيد من الفحص، اكتشف العلماء أن اثنين من بين 10 من الرودوسينات (Op1 أو Op2) الموجودة في البعوض يتم التعبير عنها في نفس الخلايا العصبية مثل TRPA1.

وأدى إزالة TRPA1 إلى القضاء على حساسية البعوض للأشعة تحت الحمراء في حين لم يكن للمشاكل في أي من الرودوسينات، Op1 أو Op2، أي تأثير.

وحتى إزالة كل من الرودوسينات لم يزل حساسية البعوض للأشعة تحت الحمراء تماما، على الرغم من أنه أضعف قدرته على العثور على مضيف.

وتشير نتائجهم إلى أن الأشعة تحت الحمراء الحرارية تشتمل TRPA1 مباشرة من نطاق أقرب. وفي الوقت نفسه، يمكن تنشيط Op1 وOp2 عند مستويات أقل وحدث تفاعل متسلسل يحفز TRPA1.

والآن، تقترح دراسة نشرت في مجلة Nature مؤخرا، إجابة: يمكن للحشرات الزاحفة أن تستشعر حرارة الجسم من خلال عملية تُعرف باسم الكشف بالأشعة تحت الحمراء.

وألقى العلماء في جامعة كاليفورنيا سانتا باربرا نظرة على *Aedes aegypti*، النوع الأكثر نجاحا في العثور على مضيفين.

واكتشف الفريق أن البعوض، وخاصة نوع *Aedes aegypti*، يمكنه اكتشاف الأشعة تحت الحمراء من جلد الإنسان، ما يعزز قدرته على العثور على المضيفين.



تأثيرات مضاعفة للطقس الحار على هذه الفئات من الأشخاص

يشير، إلى الغالبية لا يعتبرون الحر كارثة طبيعية، مع أن عدد الذين يموتون بسببه سنويا يفوق عدد الذين يموتون بسبب بقية الكوارث الطبيعية، حيث تزداد الوفيات في الطقس الحار بسبب احتشاء عضلة القلب والجلطات الدماغية وتتفاقم أمراض القلب والأمراض المزمنة.

ووفقا له، لتحمل الحر دون عواقب، يجب ألا شرب كمية كافية من السوائل، حتى عند عدم الشعور بالعطش. وهذا مهم جدا لكبار السن الذين يقل إحساسهم بالعطش. كما يجب على الأشخاص الذين يعانون من أمراض تتطلب الحد من تناول السوائل مراقبة وزنهم بعناية. وبالإضافة إلى ذلك يجب التقليل من النشاط البدني المكثف وارتداء ملابس خفيفة ذات أنوار فاتحة ومصنوعة من أقمشة طبيعية وارتداء غطاء للرأس والاستحمام بالماء البارد.

أعلن البروفيسور فليبي باليبي نائب المدير العام للمركز الوطني للبحوث الطبية لأمراض القلب، أن الحر أكثر خطورة على حياة الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة.

ووفقا للبروفيسور، يجب على الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة، بما فيها أمراض القصب الرئوية والسكري واضطراب إمدادات الدم إلى الدماغ، توخي الحذر بشكل خاص في الطقس الحار لتجنب عواقبه السلبية على الصحة. بالإضافة إلى ذلك، يحتاج الأشخاص الذين يعملون في أماكن مكشوفة أو يعيشون في الطوابق العليا من المباني الشاهقة توخي الحذر أيضا.

ويقول: "الأشخاص الأكثر عرضة للخطر هم الذين تزيد أعمارهم عن 75 عاما، والأشخاص غير المتزوجين، وأولئك الذين يعيشون في المناطق الحضرية، وفي المناطق غير المواتية بنينا (مثلا، بجوار الطرق السريع)، في الطوابق العليا من المباني الشاهقة، الذين يعملون في أماكن مكشوفة وبالأخص أولئك الذين يمارسون نشاطا بدنيا مكثفا (بما في ذلك العمل في المزارع والبساتين)، والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة، كما تشكل الأمراض المصحوبة بالإسهال أو القيء أو الحمى، في الطقس الحار خطرا إضافيا. كما أن الذين يعانون من اضطرابات نفسية، مثل الاكتئاب، وأمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض القصب الرئوية ومرض السكري وغيرها هم مجموعة الخطر".



خيرة تغذية تحدد الأطعمة التي تبطن شيخوخة الجسم

وتأتي في المرتبة الثانية الفواكه والخضروات وأعشاب مختلفة الألوان. وتقول: "كلما كانت هذه المنتجات أكثر تنوعا، كلما احتوت على مواد كيميائية نباتية خاصة، التي هي أكثر من 1000 مادة. وجميعها مضادات أكسدة طبيعية، ما يعني أنها تحمي من الشيخوخة. لذلك يجب على البالغين تناول ما لا يقل عن 500 غرام من الفواكه والخضروات يوميا.

وبالإضافة إلى ذلك، يجدر الانتباه إلى الحبوب الكاملة والبقوليات، بما في ذلك الخبز والمكرونة المصنوعة منها. وتقول: "تحتوي الحبوب الكاملة والبقوليات على الكثير من الألياف الغذائية وفيتامينات مجموعة B والبروتين. الألياف الغذائية، تحمي من الأورام المعوية وهي بالإضافة إلى ذلك مادة غذائية للميكروبات الحيوية في الأمعاء، التي تمنع مقاومة الأنسولين وتحمي من التكوين المفرط للمنتجات النهائية للفلورة". وتحتل منتجات الألبان قليلة الدسم وغير المحلاة وفقا لها المرتبة الرابعة، فهي مصدر مهم للكالسيوم وتحمي من هشاشة العظام.

وتقول: "وتحتل منتجات اللحوم الخالية من الدهون كمصدر للبروتين (بما في ذلك الكولاجين) المرتبة الخامسة. اللحم الأبيض للدواجن والديك الرومي، ولحم الأرانب. تحافظ هذه الأطعمة البروتينية على صحة البشرة والشعر وتحافظ على الكتلة العضلية، وهو أمر مهم جدا. لأن الضمور العضلي المرتبط بالعمر يعتبر أحد العوامل التي تؤدي إلى عملية الشيخوخة. لا تتسوا أن النشاط البدني بالإضافة إلى تناول كمية كافية من البروتين يلعب دورا مهما في الحفاظ على كتلة العضلات".

تشير الدكتورة أوكسانا ميخايليفا أخصائية الغدد الصماء، خيرة التغذية الروسية، إلى أن هناك عوامل رئيسية تلعب دورا في عملية الشيخوخة. ووفقا لها، العوامل الرئيسية هي الالتهاب المزمن الذي يتطور ببطء، والإجهاد التأكسدي، وتطور تصلب الشرايين، وبالتالي شيخوخة الأوعية الدموية، وتراكم منتجات السكر النهائية، وتراكم الأخطاء في الجينوم، بسبب تلف المادة الوراثية مع تقدم العمر وانخفاض وظيفة بعض أعضاء الغدد الصماء (خاصة الهرمونات الجنسية). يمكن أن تتأثر بعض هذه العمليات بشكل خطير بنظامنا الغذائي. وتشير الطبيبة في حديث لـ *Gazeta.Ru*، إلى أنه يجب تناول الأسماك الدهنية التي تعيش في المياه الباردة.

وتقول: "هذه الأسماك هي مصدر لأحماض أوميغا 3 الدهنية المتعددة غير المشبعة، التي تعتبر بمثابة واقيات قوية للقلب والأوعية الدموية، وتنشط الالتهابات المزمنة، وتحمي من الإجهاد التأكسدي، كما تمنع هشاشة العظام وتحافظ على شباب البشرة. وبالمنااسبة، أفضل الأسماك هي سمك الرنجة



«مواعيد عرقوب» سيرة مونودرامية عن الشاعر مبارك العقيلي على مسرح العويس غداً

•• دبي - د.محمود علياء

العثماني في منطقة الأحساء في السعودية والانتداب البريطاني في منطقة الخليج. كما عاصر العديد من الشخصيات في المنطقة وتواصل مع العديد من المثقفين. وكان له السبق في كتابة أول مسرحية الفصحى أو في شعره النبطي. وكان له السبق في كتابة أول مسرحية شعرية في الجزيرة العربية وأول قصة قصيرة. وتعرض المسرحية رحلة حياته منذ صغره ومن ثم كل مراحل حياته. وبعد هذا العرض عرضت سابقاً في مهرجان الكويت الدولي للمونودراما، كما عرضت في مهرجان شتوتغارت الدولي للمسرح في ألمانيا في مايو الماضي. ويشارك في المسرحية إلى جانب الفنان عمر غباش كل من: حسن يوسف مساعد مخرج، وعبد الله الشعيبي مساعد مخرج، ومحمد جمال فني إضاءة.

تنظم مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية في الساعة التاسعة من مساء غد الأربعاء 18 سبتمبر الجاري عرضاً مسرحياً بعنوان "مواعيد عرقوب"، وهو سيرة مسرحية مونودرامية عن حياة الشاعر مبارك العقيلي من تأليف وإخراج الفنان عمر غباش ومن إنتاج مركز ديرة الثقافي بدبي. حيث يقدم الفنان عمر غباش حياة الشاعر "مبارك العقيلي" الذي ولد في منطقة الرياض في السعودية وتنقل بين السعودية والعراق ودبي وعمان والبحرين حتى استقر به المقام في دبي. وقد عاش الشاعر ما بين 1875م إلى 1955. وعاصر الوجود



تتضمن فئتين لتكريم المهنيين البارزين في بيع وشراء حقوق الترجمة

جائزة الشارقة لحقوق النشر تفتح باب المشاركة في دورتها الـ3 حتى 30 سبتمبر الجاري



حقوق النشر من كبرى أسواق النشر في الولايات المتحدة والمملكة المتحدة وآسيا وألمانيا، إضافة إلى تشجيع الأسواق الناشئة في جميع أنحاء أوروبا الشرقية وأفريقيا والشرق الأوسط وغيرها على المشاركة في الجائزة. وتسلم الجائزة الدولية الأولى من نوعها الضوء على الأفراد الذي لعبوا دوراً محورياً في تعزيز النمو بين أسواق الصناعات الإبداعية، مسجلة بذلك رؤية إمارة الشارقة في دعم البيئة الإبداعية وبناء جسور من التواصل بين مختلف ثقافات، بما يشجع على الاحتفاء بالتنوع والاختلاف، عبر تقديم مجموعة فريدة من السرديات العالمية للقراء حول العالم.

وتستمر الجائزة باستقبال طلبات المشاركة في دورتها الثالثة حتى 30 سبتمبر الجاري، حيث يمكن لخبراء ومهنيي حقوق النشر التقدم بطلباتهم ومعرفة شروطها عبر الموقع الإلكتروني: <https://en.com.sibf/10388-id?content>. حيث تكشف الجائزة أسماء الفائزين خلال فعاليات "مؤتمر الناشرين" الذي يسبق انطلاق معرض الشارقة الدولي للكتاب 2024. جائزة مصممة لدعم أسواق النشر الراسخة والناشئة وإلى جانب كونها مفتوحة أمام من تنطبق عليهم شروط المشاركة من مختلف بلدان العالم، تستهدف هذه الدورة من الجائزة إتاحة التنافس للمؤسسات والخبراء في مجال

الأدبية، بالإضافة إلى توضيح الصفقات الناجحة التي أبرمها المتقدم للجائزة، وكيف أسهمت هذه الصفقات في تعزيز التبادل الثقافي وتوسيع نطاق نشر الأدب، بما يعزز عوامل فوزه، علماً أن المشاركة مفتوحة أمام الأفراد فقط، ولا تشمل فرق العمل. وينبغي على المرشحين تحديد الفئة التي يرغبون بالمشاركة فيها، مع كتابة معلومات الاتصال الشخصية بوضوح، كما يمكنهم التطلع بإرفاق معلومات حول نمو أعمالهم خلال العام الماضي، والصفقات الناجحة والشراكات التي أبرموها، والابتكارات والشراكات والإنجازات الأخرى، بما لا يتجاوز 1000 كلمة، مع إرفاق المستندات والوثائق التي تثبت صحة تلك المعلومات.

الترجمة على المستوى العالمي.

•• الشارقة- الفجر:

أعلنت "هيئة الشارقة للكتاب" عن فتح باب التقدم للمشاركة في الدورة الثالثة من "جائزة الشارقة لحقوق النشر"، التي تستهدف تكريم الخبراء والمهنيين البارزين في مجال بيع وشراء حقوق الترجمة. وتشمل الجائزة فئتين: الأولى مخصصة للخبراء الذين يعملون في دور نشر وبيع حقوق الترجمة، والثانية للمهنيين المستقلين أو العاملين في الوكالات المتخصصة ببيع وشراء حقوق الترجمة، وذلك تقديراً لجهودهم في تعزيز صناعة النشر وتبادل المعرفة، ودعم نمو قطاع بيع وشراء حقوق

معايير الجائزة

ويحق لخبراء ومهنيي الحقوق ترشيح أنفسهم، كما تتيح هيئة الشارقة للكتاب فرصة ترشيح المشاركين من قبل الشركات التي يعملون فيها، ضمن أي فئة من فئات الجائزة، حيث يجب عليهم تقديم طلبات المشاركة باللغة الإنجليزية، مع شهادتي تزكية من عميلين يعمل معهما المتقدم للجائزة في الوقت الحاضر، تتألف كل واحدة منهما من 500 كلمة، يشرح فيها العميل مدى كفاءة المتقدم في إدارة حقوق الترجمة، وتأثيره الإيجابي على نشر الأعمال



أكاديمية الإعلام الجديد تطلق النسخة الـ9 من الورش القصيرة

•• دبي - وام:

واحتراية. وتستضيف أكاديمية الإعلام الجديد ورشة قصيرة بعنوان "الإعلان عبر وسائل التواصل الاجتماعي" في 26 أكتوبر المقبل، حيث تستعرض أحدث الاتجاهات في عالم الإعلان عبر وسائل التواصل الاجتماعي، وتعمل على تزويد المشاركين بأحدث الأدوات والتقنيات لتصميم وإطلاق حملات إعلانية فعالة عبر منصات التواصل الاجتماعي من خلال جلسات تفاعلية. يذكر أن أكاديمية الإعلام الجديد أطلقت 32 دورة تدريبية قصيرة في مجال صناعة المحتوى حتى الآن، وتم تخريج 8 دفعات في دورة فن سرد القصص وكتابة النصوص، و8 دفعات من دورة التصوير والمونتاج باستخدام الهاتف المحمول، و8 دفعات في دورة الإعلان عبر منصات التواصل الاجتماعي، و8 دفعات في دورة التصوير لوسائل

والأحساس في عملية الكتابة وإطلاق العنان للخيال لتصبح الكتابة عملاً فنياً تتناغم فيه كل الحواس. وتنظم يومي 12 و13 أكتوبر المقبل، ورشة قصيرة بعنوان "التصوير والمونتاج لمنصات التواصل الاجتماعي"، حيث تركز على اكتساب المشاركين مهارة إتقان أساسيات استخدام كاميرا الهاتف المحمول إلى جانب تعلم فنون التحكم بالإضاءة والصوت والتدرب على تقنيات الكاميرا الأساسية والتحرير المهني، وذلك بهدف إنتاج محتوى عالي الجودة يلفت انتباه الجمهور المستهدف. وتبدأ ورشة التصوير لوسائل التواصل الاجتماعي، في 19 أكتوبر المقبل، حيث تسعى إلى تعزيز وعي المشاركين بأهمية التصوير الفوتوغرافي، في عصر التكنولوجيا الرقمية، وتمكينهم من استغلال إمكانيات هواتفهم المتحركة في إنتاج محتوى بصري جذاب،

فيديو احترافية، باستخدام الهواتف المتحركة، إضافة إلى التصوير والإعلان بفعالية عبر وسائل التواصل الاجتماعي. وأكدت أن إطلاق هذه الورش، يأتي في إطار السعي لإكساب صناع المحتوى، مهارات جديدة تمكنهم من التعبير عن أفكارهم بشكل إبداعي واحترافي، يضمن لهم الوصول إلى أكبر عدد من الجمهور المستهدف، مشيرة إلى أن الأكاديمية تقدم البرامج المتطورة لترسيخ الابتكار والإبداع، وتمكين صناع المحتوى من المعارف اللازمة، التي تساعدهم على مواكبة التغيرات السريعة في مجال الإعلام الرقمي. وتطلق أكاديمية الإعلام الجديد في الخامس من أكتوبر ورشة بعنوان "فن سرد القصص وكتابة النصوص"، والتي تدرب المشاركين فيها على تقنيات السرد القصصي والكتابة الإبداعية، بطريقة غير تقليدية، من خلال دمج المشاعر

اللازمة لصناعة محتوى جذاب ومؤثر، على مختلف منصات التواصل الاجتماعي، وأضاف أن إطلاق هذه الورش وغيرها من البرامج يعكس اعتماد الأكاديمية على العمل وفق خطة متكاملة تتطلع بإعداد صانعي محتوى، وتمتد إلى العمل على سد الفجوة بينهم وبين منصات التواصل الاجتماعي الحديثة، عبر تزويدهم بالمهارات والأدوات التقنية، التي تعتبر أساساً لإحداث التأثير، وبناء علاقات جيدة، مع مرئادي العالم الرقمي. من جانبها، قالت ياسمين البنا، مدير مشاريع في إدارة التعلم بأكاديمية الإعلام الجديد إن الورش الأربع تأتي بعد الإقبال الذي شهدته الورش التي أقيمت في شهر أغسطس الماضي، حيث ستغطي مجموعة من المهارات الحيوية، بدءاً من فنون سرد القصص وكتابة المحتوى الإبداعي، وصولاً إلى إنتاج مقاطع

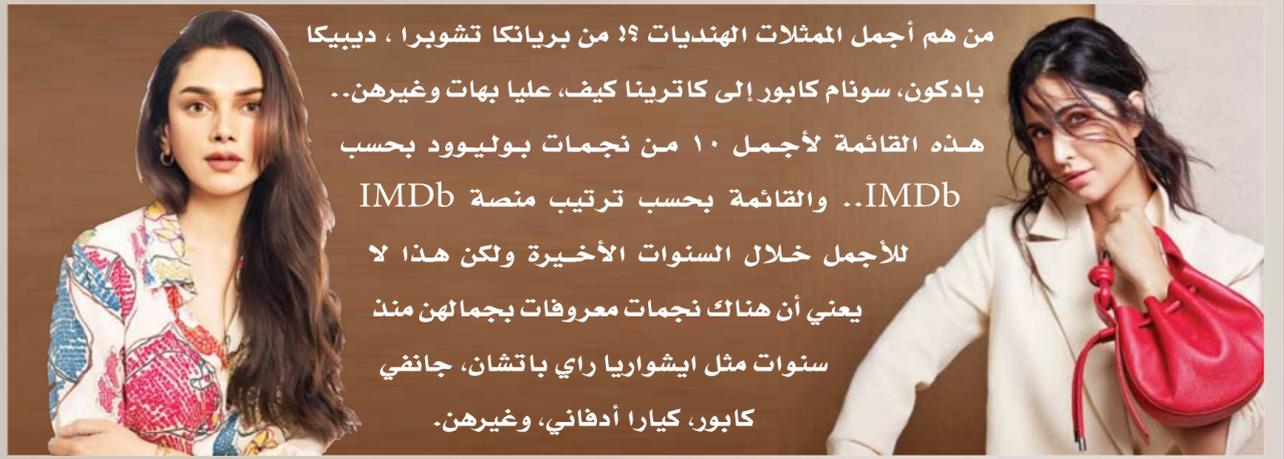
وقدراتهم الإبداعية، وبما يمكنهم من الاستفادة القصوى من أدوات الإعلام الرقمي، وتعزيز حضورهم وتأثيرهم في فضاء وسائل التواصل الاجتماعي، عبر تقديم محتوى جذاب، يساهم في زيادة وصولهم إلى الجمهور المستهدف بفعالية أكبر. كما تعمل الورش على إكساب المشاركين عدداً من مهارات المستقبل، حيث تقدم فرصة للمشاركين لتطوير مهارات ضرورية في سوق العمل الحالي، بعد أن أصبحت المهارات الرقمية أساسية للعمل في العديد من القطاعات. وأكد حسين العتولي مدير أكاديمية الإعلام الجديد، حرص الأكاديمية على تقديم برامج نوعية توفر تدريباً رقمياً متميزاً ومتمرداً، يتوافق وأحدث الممارسات العالمية التي توصلت إليها التكنولوجيات الحديثة في هذا القطاع، بهدف إعداد أجيال مزودة بالأدوات والمعارف

تنظم أكاديمية الإعلام الجديد، النسخة التاسعة من الورش القصيرة، في 5 أكتوبر المقبل، والتي تضم 4 ورش، يرتفع عدد الورش التي قدمتها الأكاديمية منذ تأسيسها إلى 36 ورشة قصيرة. ويتدرج المنتسبون في الورش الأربع، على إتقان فنون السرد في إطار زمني محدود، مع التركيز بشكل خاص على خلق سرد جذاب في أقل من دقيقة، واكتساب فهم شامل لفن التصوير بواسطة الهواتف المحمولة، وإتقان أساسيات استخدام كاميرا الهاتف المحمول، بهدف التقاط مقاطع فيديو عالية الجودة، وفهم أهمية الإعلان عبر وسائل التواصل الاجتماعي. وتسعى الورش إلى إعداد جيل جديد من صناع المحتوى الرقمي الهادف، وتمكينهم من تطوير مهاراتهم

منوعات

الغلاف

27



من هم أجمل الممثلات الهنديات؟! من بريانكا تشوبرا ، ديبিকা بادكون، سونام كابور إلى كاترينا كيف، عليا بهات وغيرهن.. هذه القائمة لأجمل 10 من نجومات بوليوود بحسب IMDb.. والقائمة بحسب ترتيب منصة IMDb للأجمل خلال السنوات الأخيرة ولكن هذا لا يعني أن هناك نجومات معروفات بجمالهن منذ سنوات مثل ايشواريا راي باتشان، جانفي كابور، كيارا أدفاني، وغيرهن.

من بريانكا تشوبرا إلى أديتي راو حيدري

قائمة لأجمل 10 من نجومات بوليوود بحسب IMDb



واصلت عرض الأزياء في لندن. كان استمرارها في عرض الأزياء هو السبب في حصولها على فرصة في فيلم بوليوود (2003 Boom) الذي قدمه صانع الأفلام كايزار جوستاد. بدأت مسيرتها المهنية كمعرضة أزياء مع المصور الفوتوغرافي أتول كاسبيكار، وبعد قبولها، تلقت عروضاً من إل جي وكولا وفينيكول ولاكمي وفيت. وكان إعلان لاكمي هو الذي لفت انتباهها. فاحتفظت بشركة ماتريكس كمديرة لها لقبول العمل نيابة عنها وبالسعر الذي تستحقه.

على الرغم من أن فيلمها الأول (2003 Boom) تعرض لانتقادات شديدة من النقاد وتجاهله الجمهور، إلا أن فيلمين آخرين باللغة التيلجو هما Malliswari (2004) و (2005) Allari Pidugu نجحا في جذب الانتباه إليها. فقد حققت 70 لبح روبية عن فيلم (2004 Malliswari) - مما جعلها تصدر قائمة الممثلات الأعلى أجراً خلال أول ظهور لها في أفلام جنوب الهند.

ولم تتوقف عن أفلام جنوب الهند، فقد تم التعاقد معها في فيلم تاميلي بعنوان Bheema أمام الفائز بالجائزة الوطنية فيكرام. وقد تلقت مراجعات جيدة لدورها في فيلم Maine Pyar Kiya (2005) بالإضافة إلى ظهور قصير في فيلم Sarkar.

10 - أديتي راو حيدري

ولدت أديتي راو حيدري عام 1978 في حيدر أباد، من سلالتين ملكيتين، سلالة السير أكبر حيدري وجيه راميشوار راو راجا وانايارثي السابق. كانت راقصة بهاراتانايام كلاسيكية، وظهرت لأول مرة كممثلة في فيلم Sringaram الشهير للمخرج شارادا راماناثان، واشتهرت بعد أدائها في Yeh Saali Zindagi للمخرج سودهير ميشرا. في عام 2012، لعبت دور البطولة النسائية في فيلم London Paris New York أمام عليا مظهر وأصبحت لاحقاً جزءاً من سلسلة أفلام Murder للمخرج ماهيش بهات في فيلم (2013 Murder 3) للمخرج فيشيش بهات. اشتهرت أديتي بأدوارها في (2013 Murder 3)، و London Paris New York، Rockstar، Yeh Saali Zindagi. وسوف تظهر قريباً في أفلام مثل Guddu Rangeela للمخرج سوبياش كابور: أسطورة مايكل ميشرا، إخراج مانيش جها؛ أور ديفداس من إخراج سودهير ميشرا ووزير، إخراج بيجوي نامبيار مع أميتاب باتشان وفرحان آختر وفيتور، إخراج أبيشيك كابور حيث تلعب دور بيجوم شابة.



جاءت إلى مومباي بعقد عرض أزياء وحصلت على دور في فيلم بوليوود علاء الدين (2009) من إخراج سوجي غوش إلى جانب نجوم هوند معروفين مثل أميتاب باتشان وسانجاي دوت وريتيش ديشموخ. بعد نجاح فيلمها الأول، وقعت عقداً مع ميلاب زافيري ليفيلمه الأول كمخرج Jaane Kahan Se Aayi (2010 Hai) حيث تلعب دور كائن فضائي يأتي إلى الأرض بحثاً عن الحب. كان زميلها في بطولة فيلمها الأول، ريتيش ديشموخ، هو الممثل الرئيسي لها مرة أخرى. أوصى المخرج بها للمخرجة الشهيرة فرح خان التي ظهرت كضيفة شرف في هذا الفيلم. ظهرت كضيفة شرف (في أغنية) في فيلم (2010 Housefull).

7 - سونام كابور

تنتمي سونام كابور إلى عائلة سينمائية عريقة. فهي ابنة الممثل والمنتج أنيل كابور وحفيدة المخرج سوريندر كابور. تعد سونام من ملوك بوليوود وتحظى بدعم هائل في مجتمع السينما الهندية. تم اختيار سونام كأفضل المشاهير أمانة لعام 2009 من قبل مجلة People. ترتبط سونام بعلاقات تجارية مرموقة مثل L'Oréal Paris وElectrolux وAnant وMont Blac وSpice Mobile وDiamond Jewellery.

8 - عليا بهات

ولدت عليا في 15 مارس 1993 وهي ممثلة هندية. حصلت على العديد من الجوائز، بما في ذلك جائزة وطنية واحدة وست جوائز فيلم فير وثلاث جوائز IIFA. تعد عليا واحدة من الممثلات الأعلى أجراً في الهند. وظهرت في قائمة المشاهير 100 مجلة فوربس الهندية منذ عام 2014 وظهرت في قائمة Under 30 30 مجلة فوربس آسيا لعام 2017.

9 - كاترينا كيف

كاترينا كيف هي واحدة من ثمانية أشقاء، 7 فتيات وولد واحد، من أم قوقازية تحمل الجنسية البريطانية، وأب كان من كشمير في الهند، لكنه حصل منذ ذلك الحين على الجنسية البريطانية. استقرت والدتها الآن في تشيناي (المعروفة سابقاً باسم مدراس)، عاصمة ولاية تاميل نادو في الهند. أمضت سنوات لاحقة في هاواي، ثم في لندن، بريطانيا، بدأت عرض الأزياء بالصدفة عندما كانت في هاواي في سن الرابعة عشرة. عندما تم الاتصال بها لحملة مجوهرات. بعد ذلك



في Queen (2008) و Tanu Weds Manu (2014) و Manikarnika (2015) و Panga (2019).
5 - سميرة ريدي
كانت براعة سميرة كممثلة وراقصة كلاسيكية هندية مدربة سبباً في جعلها مثالية لأفلام بوليوود. ظهرت لأول مرة في فيديو موسيقي لفت الانتباه وبدأ مسيرتها السينمائية كواحدة من أفضل الممثلات في الهند وظهرت في أكثر من خمسة عشر فيلماً في أربع سنوات فقط. أظهرت قدرتها على أداء شخصيات متعددة في أفلام مثل الفيلم المثير للجدل (2004 Musafir)، حيث لعبت دور ضحية اغتصاب تنتقم من Kalpurnash (2005).

6 - جاكلين فرنانديز

هي ليست من الهند لكن لع اسمها في عالم بوليوود حيث نشأت في عائلة متعددة الأعراق. والد جاكلين الروي فرنانديز من سريلانكا (سنهالي - كاثوليكي) ووالدتها كيم ماليزية. لديها شقيقان وأخت أكبر. انتقل والدتها إلى البحرين في الثمانينيات بسبب الاضطرابات المدنية السريلانكية ومن ثم ولدت ونشأت في البحرين. بعد دراستها في البحرين، حصلت على منحة للدراسة في جامعة سيدني، حيث حصلت على شهادة في الإعلام والاتصالات في سيدني، أستراليا. ولأنها شغوفة بالثقافات واللغات، فقد انضمت جاكلين أيضاً إلى مدرسة بيرلتر للغات، حيث تعلمت التحدث بالإسبانية وحسنت من لغتها الفرنسية والعربية. في عام 2006، توجت بلقب ملكة جمال سريلانكا لسابقة ملكة جمال الكون 2006، كما شاركت في مسابقة ملكة جمال الكون 2006. بعد فوزها بلقب ملكة جمال سريلانكا في عام 2006، دخلت عالم التلفزيون وقدمت برنامجاً عن الأعمال التجارية في سريلانكا يسمى تقرير الأعمال في لانكا.



واضطرت إلى الانتظار حتى عام 1998 لتظهر لأول مرة في إعلان تجاري لشركة SurfExcel. ثم ظهرت في العديد من الإعلانات التجارية التي أخرجها براديب ساركار. وأكملت ما يقرب من 90 إعلاناً منها. كما ظهرت في ثلاثة مقاطع فيديو موسيقية لبانتاج أوداس، ويوفوريا، وشوبها مودجال في أدوار داعمة. ثم ظهرت أيضاً في مسلسلين تلفزيونيين هما Hum Paanch للمخرج إيكنا كابور و Hanste Khelte للمخرج أشوك بانديت. خلال عام 2003، تم التعاقد معها لتلعب دوراً في فيلم بنغالي Bhaalo Theko أمام جوي سينجويتا. وخلال عام 2006، اتصل بها فيديو تشوبرا خلال حفل موسيقي في مومباي لتلعب دوراً رئيسياً في Parineeta. ثم كان عليها الخضوع لـ 17 جلسة تصوير مكياج و40 اختبار شاشة قبل اختيارها لهذا الدور.

3 - ديبিকা بادكون

ولدت في 5 يناير 1986 في كونيهاجن، الدنمارك، وهي عارضة أزياء وممثلة هندية. وهي ابنة بطل تنس الريشة السابق براكاش بادوكوني. لغتها الأم هي الكونكانية. ولدى ديبিকা أخت أصغر تدعى أنيشا. ظهرت كمعرضة أزياء في حملات إعلانية مطبوعة وتلفزيونية لشركة ليريل ومجموع أسنان كلوز أب وليكاما، وتلقت العديد من عروض عرض الأزياء المرموقة، بما في ذلك سميرة العلامة التجارية لمعرض المجوهرات السنوي Jewels of India. وقد ظهرت على الساحة الدولية عندما جعلتها مابيليين وجهها الجديد على غلاف مجلة الموضة العالمية. في حفل توزيع جوائز Kingfisher Fashion Awards السنوي الخامس، للمعارضات والمصممين الهنود، حصلت على لقب عارضة الأزياء لهذا العام. بعد فترة وجيزة، تم اختيارها كواحدة من عارضات الأزياء لتقوم Kingfisher Swimsuit Calendar لعام 2006، وبالتالي ترسيخ سمعتها كمعرضة أزياء رائحة. كما حصلت على جائزتين في حفل توزيع جوائز Zee F (2006 - عارضة الأزياء لهذا العام (Assignments) والوجه الجديد لهذا العام.

4 - كانجانا رائوث

ولدت كانجانا في 23 مارس 1987 في بهامبلا، بالقرب من مانالي، وهي منطقة ماندي في هيماشال براديش. والدها أمريكي رجل أعمال ووالدتها أستاذة معلمة مدرسة لديها شقيقتان وشقيق أصغر. أمضت طفولتها في دهرا، ودرست دوناند في مدرسة داف الثانوية، حيث شاركت في العديد من المناقشات والخطابات ولعبت كرة السلة أيضاً. بعد الانتهاء من دراستها، التحقت بكلية العلوم في شيملا. التحقت بمدرسة النخبة للمعارضات وحاولت أيضاً التمثيل المسرحي في دولي وكانت عضواً في مجموعة مسرح سميتا تحت إشراف أرفيند جور. قررت الانتقال إلى مومباي وعاشت في شقة في طريق ياري، فيرسوفا. في سبتمبر 2005، شوهدت وهي تشرب القهوة في مقهى بواسطة المخرج أنوراغ باسو، الذي اقترب منها ووقع معها في النهاية لدور رئيسي في (2006 Gangster). ومنذ ذلك الحين، فازت كانجانا رائوث بأربع جوائز وطنية عن أدائها

1 - بريانكا تشوبرا جوناس
ولدت بريانكا تشوبرا جوناس (ني تشوبرا) في 18 يوليو 1982 في جمشيدبور، الهند، لعائلة الكاثين دكتور أشوك تشوبرا والدكتورة مادو تشوبرا، وكلاهما طبيبان في الجيش الهندي حيث نشأت في بيئة متنوعة للغاية. بدأت تعليمها في كلية لا مارتينيير للبنات في لكانو كطالبية مقيمة؛ وأعدتها إقامتها القصيرة في كلية ماريا جوريتي في باريلي لمزيد من الدراسات في الولايات المتحدة. بعد أن أكملت الصف العاشر في بوسطن، ماساتشوستس، الولايات المتحدة، قررت أن تصبح مهندسة برمجيات أو طبيبة نفسية جنائية. تستمتع بالموسيقى والرقص الهندي؛ ولديها موهبة في كتابة الشعر والقصص القصيرة؛ والقراءة، وخاصة السير الذاتية؛ وعملت في العديد من برامج الرعاية الاجتماعية.

2 - فيديا بالان

ولدت فيديا في بالغات، كيرالا، الهند. ودرست في مدرسة دير القديس أنتوني، وبعد ذلك في كلية القديس كزافييه حيث حصلت على درجة في علم الاجتماع. ثم حصلت على درجة الماجستير في علم الاجتماع من جامعة مومباي. درست أيضاً وعملت في ورش عمل مسارح بريثني. وكانت فيديا تعاني من زيادة الوزن بشكل كبير، وكانت صيغانية بعض الشيء، أثناء أيام دراستها، وكانت من أشد المعجبين بشاروخان، فقررت التخلص من تلك الكيلوجرامات الزائدة عندما اختارت العمل في عرض الأزياء والأفلام.

وبعدما واجهت خيبة الأمل بعد رفض منتج تاميلي لها، استمرت مع ذلك حتى حصلت على أول فرصة لها مع فيلم مالبالامي "تشارام" أمام موهانلال، ومع ذلك، تم تأجيل المشروع.



الفكر

نظام غذائي يساعد على تحسين نوعية النوم



الدون".
ووفقاً لها، يساعد نمط الحياة النشط وكذلك تناول وجبة خفيفة قبل 2-3 ساعات من الخلود إلى النوم، والامتناع عن تناول الكافيين قبل خمس ساعات من موعد النوم، على تحسين نوعية النوم.
وتقول: "يجب ألا يحتوي العشاء على أطعمة دهنية أو حارة أو تسبب حرقة المعدة، وأفضل خيار لوجبة العشاء هو البروتين والألياف، مثل لحم الديك الرومي أو الدجاج أو السمك مع الخس أو الخضار الطازجة لأن هذا العشاء متوازن ويسمح للشخص بأن يغط بسرعة في نوم عميق".

والخضار الورقية. كما أن نسبة الكهروهيدرات البسيطة فيها محدودة.
وتقول: "لقد أظهرت العديد من الدراسات أن الأشخاص الذين يتبعون هذا النظام الغذائي قيموا نوعية نومهم بأنها جيدة، ويعود السبب في هذا إلى أن هذه الحمية تزود الجسم بالمعادن التي لها تأثير مفيد على الجهاز العصبي وعملية النوم وبالتالي النوم نفسه - البوتاسيوم والكالسيوم والمغنيسيوم والنحاس والزنك والكروم وغيرها. بالإضافة إلى ذلك، يؤثر النظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط إيجابياً في عملية التمثيل الغذائي واستقلاب

أعلنت الدكتورة ناتيانا سولنتسيفا خبيرة التغذية الروسية، أن حمية البحر الأبيض المتوسط غنية بالمعادن التي لها تأثير جيد على الجهاز العصبي وبالتالي تساعد على تحسين نوعية النوم.
وتشير الخبيرة في حديث لـ Gazeta.Ru، إلى أن حمية البحر الأبيض المتوسط تتميز باحتوائها على نسبة عالية من الأطعمة النباتية وزيت الزيتون والأسماك والمأكولات البحرية مع نسبة محدودة من اللحوم الحمراء والحلويات. أي بصورة عامة تتكون بشكل أساسي من أطباق مطبوخة في المنزل مع حد أدنى من المعالجة والخضروات الموسمية والفواكه

إطعام الرضيع بالمعلقة قد يضر نموه

وجدت دراسة جديدة أن الفطام الذي يقوده الطفل، وهو أسلوب شائع لتقديم الأطعمة الصلبة للرضع وتجاوز الأنواع المهروسة، يوفر سرعات حرارية وافة للنمو والتطور. تؤكد هذه الطريقة على أهمية تقديم أغذية غير مهروسة للرضع والسماح لهم بإطعام أنفسهم "يدويًا"، مقابل الأساليب التقليدية المتمثلة في تغذية الرضع بالأغذية الصلبة المهروسة باستخدام المعلقة. ويقول المتأصرون لهذا النهج إنه يشجع عادات الأكل الصحية، حيث يتغذى الأطفال ذاتياً ويمكنهم استكشاف مجموعة متنوعة من الأطعمة. ودرس فريق البحث من جامعة كولورادو، أسلوب الفطام هذا لدى 70 طفلاً يتمتعون بصحة جيدة بعمر 5 أشهر. وخلال الدراسة، سجل مقدمو الرعاية تناول الأطفال لجميع الأطعمة لمدة 3 أيام. وكشفت التحليل أن الفطام، الذي يقوده الطفل، ارتبط بزيادة أكبر في درجات "الوزن بالنسبة للعمر" و "الوزن بالنسبة للطول"، مقارنة بالرضع المقطومين تقليدياً. وقال الفريق إن الفواكه الطرية والخضروات المطبوخة على البخار والجبن وقطع صغيرة من اللحم، كلها أطعمة جيدة يمكن تجربتها أثناء فطام الطفل، لأنه يسهل على الأطفال الإمساك بها ومضغها. وأوضحت الدراسة أنه يجب تقديم الأطعمة على شكل عصي بحجم قبضة الطفل لمنع الاختناق، مضيفين أنه من المهم توفير نظام غذائي متنوع عند تقديم الأطعمة الصلبة للرضع. وقالت معدة الدراسة كينزي ماتزليز، وهي اختصاصية تغذية مسجلة: "من الجيد معرفة أن الفطام الذي يقوده الطفل يوفر سرعات حرارية كافية للنمو. ويمكن أن يكون طريقة رائعة لدمج المزيد من الخيارات وأنواع مختلفة من الأطعمة التي قد لا يحصل عليها طفلك الصغير بطريقة أخرى". عرضت النتائج في مؤتمر الجمعية الأمريكية للتغذية في شيكاغو.

أسباب طقطة المفاصل

أعلنت الدكتورة ناتاليا ستيفانوكا أخصائية الروماتيزم أن أسباب طقطة المفاصل متعددة ولكنها في معظم الحالات لا تشكل أي خطورة. وتشير الخبيرة، إلى أن السائل المفصلي (السائل الزليلي) يحتوي على غازات مثل ثاني أكسيد الكربون، وعند الحركة يتغير الضغط على السائل لذلك يمكن أن تتشكل فقاعات تنفجر لاحقاً مسببة صوتاً مميزاً. ويطلق على هذه الظاهرة "التكفكف". وتقول: "تتكون المفاصل من الغضاريف التي يمكن أن لا تنطبق ببعضها بصورة كاملة، وعندما يتحرك الشخص يمكن أن يحصل بينها احتكاك نسمعه على شكل طقطة. كما أن الروابط والأوتار أثناء الحركة يمكن أن تتحرك وتعود إلى مكانها ما قد يسبب نفس الصوت. وبالإضافة إلى ذلك، يمكن مع التقدم بالعمر أن تتآكل الغضاريف، ما يؤدي إلى هشاشة العظام وأمراض أخرى، ما يسبب ظهور الصوت المميز". وتشير الطبيبة إلى أن طقطة المفاصل ليست دائماً علامة مرض ما، لأنها في معظم الحالات لا تشكل أي خطورة. ووفقاً لها، يجب من أجل التأكد أن الطقطة ليست ناجمة عن مرض ما، استشارة الطبيب وإجراء الفحص اللازم، خاصة إذا كان للشخص استعداد للإصابة بالتهاب المفاصل - إذا كان في العائلة أحد يعاني من المرض. كما يجب الانتباه إلى التغيرات الحاصلة في المفصل - ظهور الألم والوذمة والاحمرار أو محدودية الحركة. كما يجب الحفاظ على النشاط البدني، ولكن مع تجنب الإرهاق والنشاط المكثف والإصابات. وبالإضافة إلى ذلك، من الضروري اتباع نظام غذائي صحي غني بالمواد الضرورية لصحة المفاصل، مثل الكالسيوم وفيتامين D.



الأمريكية مولي جوردون لدى وصولها إلى حفل توزيع جوائز إيمي 76 في مسرح بيكوك في لوس أنجلوس. (ا ف ب)

قرأت لك

الشوفان



إن الشوفان من الوجبات الأساسية في أي نظام تخسيس وذلك لأن سرعته الحرارية قليلة، مشيراً إلى أن الكوب الواحد منه يحتوي على 130 سعراً حرارياً.
كما أنه غني بالألياف الغذائية والبروتينات مع نسبة قليلة من الدهون. ويساعد الشوفان أيضاً على تنظيم مستوى سكر الدم وتقليل مخاطر مرض السكري كما يساعد على التخلص من الكوليسترول الضار بالجسم.
ويعد الشوفان خالياً من الجلوتين ولذلك فهو آمن لمن يعانون حساسية الجلوتين.
وأثبتت بعض الدراسات أن الشوفان يحتوي على مواد تحمي من السرطان وخاصة سرطان الثدي كما يحتوي على مضادات للأكسدة تحمي القلب من المواد الضارة المسببة للأمراض، كما يقوي المناعة.
ويمكن تناول الشوفان مع حليب خالي الدسم أو حليب الصويا كما يمكن استخدامه في عمل الخبز أو مع الخضروات.

سؤال وجواب

- ما هو الطائر الذي يطلق عليه التمس؟
الوز الأبيض الأمريكي
- تم تصغير صورة في إحدى الصفحات على آلة تصوير إلى 60% من حجمها الأصلي ثم تم تصغير الصورة الناتجة بنسبة 20% فما هي نسبة التصغير النهائية من حجم الصورة الأصلي؟
48%
- ما أصل كلمة الذرة المستخدمة في المصطلح الكيميائي؟
يوناني وتعني الغير قابل للتسمة
- ماذا كان اسم سيارة مرسيدس قبل أن تأخذ هذا الاسم؟
جيلينيك

هل تعلم؟

- هل تعلم أن أول من ترجمت له كتب الكيمياء والطب والفلك وغيرهما من الكتب الفلسفية هو خالد بن يزيد بن معاوية بن أبي سفيان الأمير الأموي الذي زهد بالخلافة حبا للعلم وانصرف يؤلف ويترجم كتب الكيمياء والعلوم المختلفة.
- هل تعلم أن أول من بنى المدارس في الإسلام هو نظام الملك الملقب بقوم الدين واسمه الحسن بن علي بن اسحق بن العباس وهو أول من لقب بـ أتاك. وهو أول من بنى المدارس لطلاب العلم فبنى نظامية بغداد، ونظامية نيسابور، ونظامية طوس ونظامية أصبهان. وكان أول من ولي التدريس في المدرسة النظامية ببغداد أبو إسحاق الشيرازي شيخ الشافعية. في وقته.
- هل تعلم أن الراديوم اكتشفه الفيزيائي الفرنسي بياركوري وزوجته البولونية ماري في عام 1898.
- هل تعلم أن نظرية النسبية اكتشفها العالم الألماني الأصل والأميركي الجنسية الفيزيائي ألبرت أينشتاين الذي نشر هذه النظرية في العام 1905 م.
- هل تعلم أن استخدام الرادار لأول مرة كان في الحرب العالمية الثانية في العام 1939.
- هل تعلم أن خسوف القمر يعني أن يتحجب نور القمر خلف الشمس فلا يبدو أبداً.
- هل تعلم أن العالم الإسلامي الخوارزمي اشتهر بعلمه بالرياضيات وأنه وراء إيجاد عمليات الجندر ويعطي المعادلات الرياضية الأخرى وأنه هو مبتكر علم الجبر.

قصة الحرية

كان احد الملوك ظلماً إلى درجة كبيرة ولم يكن يرحم كبيراً او صغيراً من بطشه وكان له مقوله دائماً يرددنا ان افراد شعبه ما هم الا كلابا لديه فنار احد شباب المملكة ويدعى عابد ثورة كبيرة وصرخ في الناس يحفزهم على التخلص من هذا الكابوس ومن الظلم والطغيان ويقول لهم انهم لو عاشوا تحت حكم هذا الملك فلن يكون خلفهم جيلاً آخر لأن الملك سيبدد الشعب كله من الجوع والعطش والمرض... ثار الشعب ضد الملك ثورة عارمة لكن الملك بقواده استطاعوا ان يخرسوا الناس ويهددوهم بالحديد والنار وأرسل الملك قواده للبحث عن الشاب الذي حرزهم لكن عابد كان قد هرب تحت الحاح امه إلى خارج المملكة فهاجم على وجهه في الصحراء حتى كاد يهلك ولولا ان احد القوافل لحقته ما كان بقي له يوماً آخر، ترك رئيس القافلة عابد تحت ايدي ابنته الكبيرة لتعتني به فقامت على علاجه حتى استرد عافيته واكمل معهم رحلتهم... وعندما سأله رئيس القافلة عن وجهته قال له اني لا اتجه إلى اية مكان بل كنت فأراً من ظلم الملك، زاد ترحيب رئيس القافلة بعابد واستضافه حتى وصل إلى اخته وهناك زاد اكرام الرجل لعابد ثم عرض عليه ان يتزوج ابنته ويعيش بين اهل قبيلته فوافق عابد على الفور لما احس به من قبول تجاه الفتاة... ولكن سعادته لم تستمر كثيراً فهناك كان احد شباب القبيلة يكيد له وقد امتلأ قلبه كرها بسبب زواج عابد من ابنة رئيس القبيلة وقد كان الشاب يريد لها لنفسه لذلك استدرك الشاب عابد إلى مبارزة بينهما فلم يستطيع عابد ان يرفض ذلك والا اتصف بالجين والخوف فنزل وبارزه واستطاع ان يقتله فزاد مقاداره في القبيلة وأصبح له مكانة عظيمة فعاش سنوات رزق فيها بأولاد حين استطاع احد افراد القبيلة ان يذهب بتجاره إلى مدينة عابد ويعود بأخبارهم التي تثبت ان الملك ما زال يفتك بأهل مدينته، احس عابد بقبضة في قلبه وأصر ان يعود إلى المملكة ليري امه ويعود بها ولكن زوجته خافت عليه فقال لها ان شاء ربي لي العودة فلن تأخر وان لم ينشأ فأذكرك حكايتي لأولادي.

ودع عابد زوجته واتجه إلى مدينته من فوره فوصلها ليل اليوم الثالث فتسلل إلى بيت امه وبق بابها ففتحتته والربح ملاً قلبها وعندما شاهدته لم تصدق عينها لكنها راحت في بكاء شديد وهي تتمتم انها كانت تحس بعودته وانها ستره قبل موتها... اشفق عليها ولدها وهدء من روعها لكنها كادت تصرخ وهي تقول انه لا يمر يوماً دون ان يعبر هذا المكان جنود الملك وانها تستحلفه بالله ان يعود حيثما كان فقال انه لن يترك المكان حتى تأتي معه وخوفاً عليه للمم اشياها البسيطة وركبت معه جواده وخرجا من المدينة تحت ستار الليل يحفظهما الذي لا يعقل ولا ينام، ووصل بها سائلة إلى حيث توجد زوجته وأولاده لتعيش معه ما بقي لها من عمر تنعم بالبحرية والكرامة.

