



Log on for all news and reviews:www.azzaman.com

20-28 Dalling Road,Hammersmith, London,W6 0JB,UK

write to:writers@azzaman.com



باتشان تحضر الحفل الافتتاحي لكرنفال كأس دبي العالمي

دبي - الزمان
أشرفت دار تصنيع الساعات السويسرية الشهيرة لوجينز على رعاية سباقات برنامج كرنفال كأس دبي العالمي (الذي يتألف من إجمالي 7 سباقات) بمضمار ميدان يوم الـ 11 من الشهر الجاري. وحضرت الحفل الافتتاحي لسباقات هذا العام سفيرة لوتغينز للأناقة ونجمة السينما الهندية الشهيرة، ايشواريا راي باتشان، التي قامت أيضا بزيارة بوتيك لوجينز الموجود في دبي مول خلال أيام إقامتها في الإمارة.



مرحلة المراهقة تبدأ من سن 10 حتى 24 عاماً

ليصل إلى سن 24 عاماً، ويقول إن عددا من الخدمات في بريطانيا قد اتخذ قرار بشأنها بالفعل. **معاملة الأطفال** لكن جان ماكفارليش، الخبيرة الاجتماعية في شؤون الأبوة والأمومة في جامعة كينت، تقول إن هناك خطرا من التوسع في تحديد مفهومنا للمراهقة. وتضيف أن الأطفال الأكبر سنا والشباب يتشكلون بدرجة كبيرة من خلال توقعات المجتمع أكثر من نموهم الطبيعي. وتمضي قائلة إن المجتمع عليه أن يحافظ على أعلى مستوى من التوقعات الممكنة للجيل القادم.

التعبية في مرحلة المراهقة قد اتسع. **السياسة الاجتماعية** وتشير ساوير إلى إن هذا التغيير الاجتماعي في حاجة إلى تغيير السياسات الاجتماعية، مثل التوسع في خدمات دعم الشباب حتى سن 25 عاما. وتضيف أن الفترة من 10 إلى 24 عاما تتناسب بدرجة أفضل مع نمو المراهقين في الوقت الحالي. وتقول راسل فينر، الرئيس المنتخب للكلية الملكية لطب الأطفال وصحة الطفل: في بريطانيا يبلغ متوسط عمر مغادرة الشباب والفتيات المنزل 25 عاما تقريبا. ويؤيد فينر التوسع في مفهوم المراهقة

بلغ متوسط عمر الرجل الذي يتزوج لأول مرة خلال عام 2013 نحو 5.32 عاما بينما بلغ متوسط عمر النساء 6.30 عاما في أنحاء إنكلترا وويلز. وبمثل هذا الرقم زيادة بنحو ثمانية سنوات منذ عام 1973 . وتقول سوزان ساوير، كبيرة الباحثين في الفريق ومديرة مركز صحة المراهقين في مستشفى الأطفال الملكي بملبورن: على الرغم من أن كثيرا من الامتيازات القانونية للبالغين تبدأ في سن 18 عاما، إلا أن فهم البالغين لاوارهم ومسؤولياتهم يبدأ عادة في سن متأخر. وتضيف أن تأخر الزواج والإنجاب والاستقلال الاقتصادي يعني أن شبته

الصناعية، مثل بريطانيا، بواقع أربع سنوات في 150 عاما الماضية. ويبدأ نزول الطمث لدى نصف الفتيات في الفترة من 12 إلى 13 عاما. **متى يتوقف الجسم عن النمو؟** وثمة آراء بيولوجية أخرى تشير إلى ضرورة توسيع مفهوم المراهقة، بما في ذلك مرحلة استمرار نمو الجسم. فمثلا، تواصل الدماغ النضج حتى بعد بلوغ سن 20 عاما، وتعمل بسرعة أكبر وكفاءة أفضل. ولا يظهر خضرس العقل لدى كثيرين حتى بلوغ عمر 25 عاما. كما لا يتزوج معظم الشباب أو ينجب إلا في وقت متأخر. ووفقا لمكتب الإحصاء الوطني،

أن هذا التوسع يزيد من مخاطر معاملة الشباب كاطفال. **متى يبدأ سن البلوغ؟** وتبدأ مرحلة البلوغ عندما يبدأ جزء من الدماغ، معروف باسم غدد تحت المهاد، في إفراز هرمون مسؤول عن تنشيط الغدد التناسلية والتناسلية. وعادة ما تبدأ هذه المرحلة عند حوالي سن 14 عاما لكنها تراجعت مع تحسن الحالة الصحية والغذائية بدرجة كبيرة لا سيما في الدول المتقدمة لتبدأ من سن 10 أعوام تقريبا. وتنتيجة لهذا، انخفض متوسط نزول الطمث لأول مرة لدى الفتيات في الدولة

لندن - الزمان تستمر مرحلة المراهقة في الوقت الحالي في الفترة من عشرة أعوام حتى 24 عاما، بحسب فريق علماء، على الرغم من اعتقاد كثيرين بانتهائها في عمر 19 عاما. ودفع استمرار الشباب في التعليم لفترة أطول، إضافة إلى تأخر الزواج والإنجاب، إلى تغيير المفاهيم حول بداية مرحلة النضوج. وفي مقالة راي نشرت في دورية لانسيت لصحة الأطفال والمراهقين، يقول فريق من العلماء إن تغير تعريف المراهقة أمر حيوي للناكس من أن القوانين لا تزال ملائمة لأصحاب هذه المرحلة العمرية. لكن خبيراً حذر من

بتلر أيهما أفضل في التقبيل: أنيستون أم جولي؟

لندن - الزمان
حلّ النجم العالمي جيرارد بتلر ضيفاً في برنامج تلفزيوني مع مقدم البرامج الكوميدي أندي كوهين وكانت أسئلة المضيفين مخرجة وجريئة للغاية. شارك الممثل الاسكتلندي في لعبة محورهما أسئلة متنوعة من الواضح أن الأسئلة تعددت الحدود قليلاً، حيث طلب منه الاختيار بين النجمتين الحسناوتين جينيفر أنيستون وانكليتا جولي حول أي منهما الأفضل في التقبيل. وبدا واضحاً أن النجم شعر بالقليل من الإحراج والصعوبة في الاختيار بين مائتين الحسناوتين. إلا أنه أخيراً قرر اختيار جينيفر أنيستون. ورغم الإحراج الذي بدا واضحاً على وجه بتلر وارتجاج قدميه على الأرض من التوتر، إلا أن علامات الرضا بدت واضحة على تقاسيم وجهه. وعمل النجم الواسع إلى جانب أنيستون 48 عاماً في فيلم (بوني مانتر) عام 2010، ويرفقه جولي 42 عاماً في فيلم (حياة بدار) عام 2003.



جينيفر أنيستون

خبيرة بالتغذية : الخضروات المجمدة أكثر فائدة من الطازجة

نبات الهليون والفطر والذرة الحلوة تفقد مغذيات بسرعة فور حصادها. وقالت الخبيرة ريتيكا ريكسي من جامعة سديني الأسترالية إن الوعي بفائدة الخضروات ليس كافياً على ما يبدو وإن استهلاكها حتى في البلدان المتطورة يقل عن الكمية التي توصي بها منظمة الصحة العالمية. وبحسب الخبيرة كوهن فإن شراء الخضروات المجمدة بسهولة طهيها قد يشجع على استهلاك الكمية التي ينصح بتناولها يومياً.

لأوكسين وكذلك للهواء الحار والجاف. وقالت الخبيرة كوهن إن ظروف المجمدة تمنع فقدان الإنزيمات ومضادات الأكسدة والمغذيات. وأشارت كوهن إلى أن بعض المغذيات يمكن أن تتناثر بدرجات الحرارة المنخفضة مثل فيتامين سي الذي يمكن أن يقلل التجميد كميته بنحو 20 إلى 30 في المئة في البروكلي والبازلاء الخضراء ولكن انخفاض درجات الحرارة لا يؤثر عملياً على الجزر مثلاً. وكشفت كوهن أن

وقالت كوهن إن هذه العملية تبقى الخضروات طازجة ولدى إذابتها في البيت يكون ما فقدته من المغذيات في الحدود الدنيا وبالتالي فإن المنتج حتى إذا كان مجمداً يبقى طازجاً بصورة استثنائية. يضاف إلى ذلك أن الخضروات المجمدة تحوي بعد 12 شهراً كمية أكبر بكثير من فيتامين سي من الخضروات الطازجة حتى بعد سبعة أيام فقط في الثلاجة. تفقد الخضروات مغذياتها حين تتعرض

صحية ومفيدة بصورة استثنائية بل إن الخضروات المجمدة قد تحوي مغذيات أكثر من الخضروات الطازجة. وأوضحت كوهن أن الخضروات المجمدة ليست بالضرورة أكثر فائدة من الخضروات المجمدة لأن الخضروات ما أن تحصد حتى تبدأ بفقدان ما فيها من مغذيات ومضادات للأكسدة. ولكن الخضروات المجمدة تجمد على الفور تقريباً للحفاظ على ما تحتويه من مغذيات.

لندن - الزمان الشائع أن الطازج هو الأفضل حين يتعلق الأمر بنظامنا الغذائي ولكن ليس دائماً على ما يبدو. فإن سلق كيس من الخضروات المجمدة أو تسخينها في البيت ليس اسرع وأسهل فحسب بل وأكثر فائدة من الناحية الصحية أيضاً، كما يقول خبراء بالتغذية. وصرح خبيرة التغذية الأسترالية ليندي كوهن في مقابلة مع صحيفة الديلي ميل إن الخضروات المجمدة والطازجة



لونغشامب تستعد لإفتتاح أحدث متاجرها في نيويورك

نيويورك - الزمان
بدأت دار لونغشامب أعمال بناء أحدث متاجرها المتخصصة في البيع بالمفرّد بشارع فيفث أفنيو بمدينة نيويورك، وأعربت الدار عن سعادتها لبدا تنفيذ أعمال البناء، وذلك في إطار خطط الدار للتوسعة حول العالم.

استخدم مبلغ الجائزة في تحقيق أشياء مختلفة أحبها وفي مساعدة عائلتي وبعض الأعمال الخيرة للإنسانية. وقال لصحيفة تامبا باي تايمز إن الاعتزم العناية بعائلتي، والاستمتاع بحياتي وتمهيد الطريق نحو نجاح مالي يمكنني أن أترك ميراثاً على المدى الطويل في المستقبل. وقال محاميها إن موكله قد أقام مراجعة لتاريخه الوظيفي من أجل تعيينه. وقد اشترى ميسلر البطاقة الراجعة في مدينة بورت ريجي، الواقعة على بعد 64 كيلومتراً إلى الشمال من تامبا، مستخدماً إحدى نقاط البيع السريع، ومختاراً أرقامه بشكل عشوائي. وكانت الأرقام الفائزة بالجائزة هي: 28، 30، 39، 59، 70، فضلاً عن الكرة الكبرى التي كان رقمها 10 . وقال ميسلر لعل أبرز شيء تعلمته حتى الآن من زمن حياتي القصير على هذه الأرض، هو أن من يحافظون على ذهنية إيجابية ويظلون صديقين مع أنفسهم، سيكافؤون وأضاف أنا أطلع إلى المستقبل.

سيكافؤون وأضاف أنا أطلع إلى المستقبل.

سيكافؤون وأضاف أنا أطلع إلى المستقبل.

سيكافؤون وأقدم ميسلر بطاقته الفائزة إلى مقر لجنة اليانصيب الوطني في مدينة تالاهاسي، عاصمة ولاية فلوريدا الأمريكية، الجمعة، برفقة والده ومحام بمفله. ويقول ميسلر إن لديه خطط كبيرة بعد فوزه بالجائزة. وأضاف أنا في العشرين من العمر فقط، ولكني أمل أن

وبعد دقائق من إعلان نتائج سحب الأرقام الفائزة الأسبوع الماضي، كتب ميسلر على فيسبوك معبراً عن هول المفاجأة يا إلهي!!! لعل أبرز شيء تعلمته حتى الآن في زمن حياتي القصير على هذه الأرض، هو أن من يحافظون على ذهنية إيجابية ويظلون صديقين مع أنفسهم،

السادسة، ليصبح رابع أكبر فائز باليانصيب في تاريخ الولايات المتحدة. وقد أختار أن يتلقى مبلغ 282 مليون دولار في دفعة واحدة بدلاً من تلقي كامل المبلغ على مدى زمني طويل. تصريح صحفي إنه كان لديه شعور أنه قد يربح في ليلة سحب تلك الجائزة الكبيرة.

واشنطن - مرسى ابو طوق
قال شاب أمريكي في العشرين من العمر إنه يعتزم الاستمتاع بحياته بعد أن أعلن عن أنه الفائز الوحيد بجائزة اليانصيب الكبرى البالغة 451 مليون دولار. وقد تطابقت الأرقام الخمسة التي اختارها شان ميسلر مع الأرقام الفائزة فضلاً عن رقم الكرة الكبرى



شان ميسلر الفائز بالجائزة الكبرى باليانصيب في فلوريدا مع شقيقته