

ص 22

اختتام فعاليات ملتقى
سهيل البحري الحادي عشر



ص 27

One Piece
حكاية مغامرة الكنز
الخاصة بالقرصان لويي



دراسة هامة حول إدمان مسكنات
الألم لأوجاع الرقبة والظهر!

ص 23

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

العثور في إسبانيا على
مجوهرات مسروقة من
التراث الأوكراني

عُثر على 11 قطعة مجوهرات من الذهب تعود إلى التراث التاريخي الأوكراني وتقدر قيمتها بأكثر من 60 مليون يورو (أكثر من 63 مليون دولار)، في إسبانيا، حيث كان يأمل مهزبون في إعادة بيعها بشكل غير قانوني، على ما أعلنت الشرطة الإسبانية أمس الاثنين.

وقالت الشرطة في بيان إن هذه المجوهرات "التي تتمتع بقيمة تاريخية واقتصادية كبيرة" اختفت قبل سنوات عدة بعد عرضها في أحد متاحف كيبف بين عامي 2009 و2013.

وأشارت إلى أن غالبيتها صودرت في أيلول-سبتمبر الفائت، خلال عملية للشرطة ضد "شبكة إجرامية متورطة في تهريب القطع التي تحمل أهمية ثقافية في أوكرانيا".

وأوقف ثلاثة إسبان وأوكرانيين خلال هذه العملية التي نفذت بمساعدة السلطات في أوكرانيا وبلغارييا وألبانيا وقبرص ومقدونيا الشمالية.

وتعود القطع الـ11 التي تضم قلائد وأقراطاً وحزاماً مزينا برؤوس حملان، إلى الثقافة اليونانية السكيثية التي كانت سائدة في القرنين الثامن والرابع قبل الميلاد.

وكان من المقرر بيعها في مدريد، بحسب الشرطة التي أشارت إلى أنها أطلقت تحقيقاتها بعد عثورها عام 2021 على الحزام الذهبي الذي اشتراه رجل أعمال من مدريد ووضعه داخل صندوق.

وأتاح هذا التحقيق تتبع الحزام إلى أن قام كاهن أرثوذكسي أوكراني يعيش في مدريد، بمساعدة أحد مواطنيه، بـ"تزوير الوثائق" التي تثبت أصالة المجوهرات وملكيته، بحسب الشرطة.

وعُثر بحوزة الكاهن على القطع العشر الأخرى، ومعها وثائق بالغات الأوكرانية والإنكليزية والإسبانية تهدف إلى تسهيل بيعها.

وأوضحت الناطقة باسم الشرطة أننا رامسون، أن "هذه القطع لا يمكن بيعها عبر القنوات القانونية المعتادة، كالزادات مثلاً".

في الوقت الذي تعتبر فيه بعض الأطعمة ضرورية لصحة العظام، قد تؤثر أطعمة أخرى سلباً على كثافة المعادن في العظام، فيما يلي مجموعة من الأطعمة التي قد تقلل من كثافة المعادن في العظام، وفق ما أوردت صحيفة تايمز أوف إنديا:

الصودا: تحتوي المشروبات السكرية والكربونية، مثل الصودا، على حمض الفوسفوريك، الذي يمكن أن يتداخل مع امتصاص الكالسيوم ويضعف العظام.

الإفراط في تناول فيتامين أ: في حين أن فيتامين أ ضروري للصحة، فإن الإفراط في تناوله من المكملات الغذائية أو المصادر الحيوانية يمكن أن يضعف العظام.



فوائد الأفوكادو للنساء . . لا غنى لك عنها على الإطلاق

الأفوكادو فاكهة لذيذة، تؤكل مع السلطات والأطباق المالحة، كما مع الحلويات. وهناك العشرات من أصناف الأفوكادو، التي تختلف في الحجم واللون والملمس؛ لكن جميعها تنمو في المناخات الاستوائية، وعندما يتم حصادها، يتحول اللب إلى طري، أي قوام كالزبدة الناعمة.

الفوائد الغذائية للأفوكادو كثيرة، رغم غناه بالسعرات الحرارية، حيث تحتوي حصة 80 غراماً من الأفوكادو، على 152 سعرة حرارية، و5 غرامات من البروتين، و6 غرامات من الدهون، و5 غرامات من الكربوهيدرات، و6 غرامات من الألياف، و360 ملغراماً من البوتاسيوم، و56 ملغراماً من فيتامين E.

إليك أبرز فوائد الأفوكادو للصحة:

- الأفوكادو محمل بالعناصر الغذائية يعتبر الأفوكادو مثلاً على الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية، حيث يتم احتساب نصف الفاكهة ضمن خمس وجبات يومية.

الأفوكادو مصدر ممتاز للدهون الأحادية غير المشبعة وفيتامين E، ومصدر جيد لحمض الفوليك، كما أن هذه الفاكهة، توفر أليافاً قابلة للذوبان أكثر من الفواكه الأخرى وتحتوي على عدد من المعادن المفيدة، بما في ذلك الحديد والنحاس والبوتاسيوم.

- الأفوكادو يدعم صحة القلب يحتوي الأفوكادو على نسبة عالية من الدهون، 60% منها عبارة عن دهون أحادية غير مشبعة، والتي تظهر الأبحاث أنها تساعد في الحماية من أمراض القلب وخفض ضغط الدم.

كما أنها مصدر ممتاز للبوتاسيوم والفولات والألياف؛ وجميعها مفيدة للقلب ونظام القلب والأوعية الدموية. قد يهمل الإفراط على طرق الحفاظ على صحة القلب.

- الأفوكادو يساعد في خفض مستويات الكوليسترول الزيوت التي يوفرها الأفوكادو تشمل حمض الأوليك وحمض اللينوليك. ويوصى باستخدام هذه الدهون غير المشبعة كجزء من نظام غذائي متوازن للمساعدة في إدارة الكوليسترول.

- الأفوكادو لتنظيم الشهية ليس هناك شك في أن محتوى السعرات الحرارية في الأفوكادو أعلى من الفواكه والخضراوات الأخرى. ومع ذلك، أظهرت دراسة مبررة للاهتمام أن محتوى الدهون والألياف في الأفوكادو يؤدي إلى الشعور بالامتلاء، مما يساعد على تنظيم الشهية.

- الأفوكادو يساهم في الحفاظ على صحة العيون بالإضافة إلى الفوائد الهامة الأفضة الذكر، بعد الأفوكادو مصدر غني بفيتامين E اللواق، بالإضافة إلى الكاروتينات، بما في ذلك اللوتين وزياكسانثين، التي تساهم في تعزيز صحة العين.

.. والتوت الأحمر للرجيم وصحة الجسم لا يمكن تصورها يتفق جميع خبراء الصحة على أن مشاكل التحكم في الوزن الحالية التي يعاني منها الكثيرون هي نتيجة الاستهلاك المفرط للأطعمة التي تنفق إلى العناصر

الغذائية عالية الجودة. في حين أن هناك العديد من الخيارات الصحية، ومن بينها التوت الأحمر الذي يعتبر خياراً ذكياً لفقدان الوزن والحفاظ عليه؛ والتوت فاكهة حلوة وخالية من الدهون ولذيذة، توفر وجبة واحدة منه العديد من مضادات الأكسدة العززة للصحة، ولذلك يعتبر التوت بنوعيه الأحمر والأسود خياراً ممتازاً لخسارة الوزن، ناهيك عن فوائده الصحية الأخرى للجسم، فهو مليء بالألياف والمغذيات، ويمنحك إحساساً بالامتلاء، والشعور بالشبع كجزء مهم من إدارة نظامك الغذائي. كما أنه منخفض السعرات الحرارية، ومهم للنظام الغذائي المنخفض.

-التوت الأحمر غني بالألياف -التوت الطبيعي مليء بالبروتين، وهو نوع من الألياف القابلة للذوبان التي تعزز الشعور بالامتلاء والشبع لساعات.

تتكون جميع أنواع التوت تقريباً من حوالي 85% ماء، والباقي من الألياف التي تعتبر جزءاً لا يتجزأ من نظام غذائي صحي، يساعدك على البقاء بصحة جيدة ووزن صحي.

-بحسن مقاومة الأنسولين مقاومة الأنسولين تجعل فقدان الوزن أكثر صعوبة، وفي دراسة نُشرت في أغسطس 2018 في Nutrients، كان الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن والسمنة في تجربة عشوائية صغيرة مضبوطة والذين تناولوا نظاماً غذائياً عالي الدهون مع أقل من أوصية من التوت يومياً لمدة أسبوع، أحرقوا المزيد من الدهون وتحسنت لديهم حساسية الأنسولين مقارنة مع المجموعة الضابطة.

وحتى سن السابعة، والذي كشف أن 75% منهم يشربون الألعاب التي يأملون أن تساهم في نجاح أطفالهم في المستقبل.

ويتبر أكثر من نصف الآباء، تحديداً 51%، أن ألعاب أطفالهم مهمة جداً لتطوير مهاراتهم الأساسية، والتي تعتبر ضرورية للحياة اليومية.

تم إجراء هذه الدراسة للكشف عن الفوائد الاجتماعية والمعرفية للعب القطار للأطفال. وقالت دكتورة هاردينغ: "يميل اللعب بالألعاب المفضلة كل يوم تقريباً، وهذا الفعل المتكرر هو الذي يمكن أن يترك بصمة على دماغ الشاب النامي، لذلك فإنه من البديهي القول إن الألعاب التي يستخدمها الأطفال الصغار بشكل منتظم يمكن أن يكون لها تأثير طويل المدى وقد توجههم دون وعي في اتجاه مهني معين".

وكشف تقرير أكاديمي أن نوع الألعاب، التي يلعبها الأطفال، يمكن أن يكون لها تأثير عميق على نجاحهم في حياتهم كبالغين، وفقاً لما نشرته صحيفة "ذا صن".

وقالت دكتورة جاكلين هاردينغ، خبيرة سلوك الأطفال، إن اللعب المتكرر في مرحلة الطفولة يمكن أن يوفر بصمة ذاكرة طويلة الأمد ولديه القدرة على توجيه مسار الأطفال المهني مستقبلاً دون وعي. ويمكن أن يساعد الاختيار المتكرر لنفس اللعبة في تطوير وتعميق قدرات حل المشكلات وتحسين الخيال والإبداع.

أوضحت دكتورة هاردينغ كيف أن الاستمتاع باللعب بالألعاب في بداية الحياة يمكن أن يصبح دافعاً قوياً لاتخاذ قرارات الحياة اللاحقة. تأتي نصائح دكتورة هاردينغ في أعقاب بحث أجري على 1000 من آباء الأطفال حديثي الولادة

الألعاب قد تحدد مدى نجاح طفلك كبالغ

وحتى سن السابعة، والذي كشف أن 75% منهم يشربون الألعاب التي يأملون أن تساهم في نجاح أطفالهم في المستقبل.

ويتبر أكثر من نصف الآباء، تحديداً 51%، أن ألعاب أطفالهم مهمة جداً لتطوير مهاراتهم الأساسية، والتي تعتبر ضرورية للحياة اليومية.



واتساب يقترب من
الاستغناء عن كلمات المرور

يمنح تطبيق التواصل الاجتماعي واتساب مستخدمي الأجهزة التي تعمل بنظام التشغيل أندرويد طريقة أبسط للدخول إلى حساباتهم، باستخدام ما يعرف باسم مفاتيح المرور، وهو ما يمكن أن يكون بداية النهاية لعصر التحقق من هوية المستخدم، عبر كلمات المرور، أو التحقق ذي المرشحين.

ومع استخدام الأسلوب الجديد لتسجيل الدخول وانتظر إضافته في باقي التطبيقات خلال الفترة المقبلة، يمكن للمباري مستخدم لتطبيق واتساب الدخول إلى حساباتهم بنفس طريقة فتح هواتفهم الذكية سواء باستخدام الرقم السري أو وجه المستخدم أو بصمة الإصبع.

وعلى الرغم من أنه لم يتضح ما إذا كان سيتم إضافة هذه الخاصية الجديدة إلى نسخة واتساب للأجهزة التي تعمل بنظام التشغيل أي.أو.إس. فإن جوجل وأبل ومايكروسوفت تعمل على استخدام تكنولوجيا مفتاح المرور كبديل لكلمة المرور في الدخول إلى الحسابات على منصات وتطبيقات هذه الشركات.



منوعات الفكر

22

جامعة الإمارات تطلق برنامج ماجستير جديد في الطب الجينومي

• العين-الفجر:

أعلنت جامعة الإمارات العربية المتحدة عن إطلاق برنامج ماجستير جديد في الطب الجينومي بكلية الطب والعلوم الصحية، والذي يُعد مبادرة رائدة ومبتكرة تضع معياراً جديداً في دولة الإمارات، حيث يلعب البرنامج دوراً محورياً في تشكيل مستقبل الرعاية الصحية داخل الإمارات وخارجها.

أشارت الدكتورة فاطمة الجسمي - رئيس قسم الوراثة وعلم الجينوم - "تحرص كلية

الطب والعلوم الصحية إلى تحقيق رؤية جامعة الإمارات على أن تكون في ريادة الجامعات التي تفتح أمام طلبتها وطلقاتها آفاق المستقبل المشرق. ونحن على ثقة بأن الدعم الذي سيتم توفيره للطلبة خلال دراستهم سوف يساعدهم في التخطيط الأكاديمي والتطوير الوظيفي، جنبا إلى جنب مع تأهيلهم لمجموعة واسعة من الفرص الوظيفية في قطاع الرعاية الصحية، والمناصب في شركات التكنولوجيا الحيوية، والبحث الأكاديمي، أو المساهمة في الاكتشافات الرائدة في مجال علم الجينوم."

ومن جهتها قالت الدكتورة نادية عكاوي-مديرة البرنامج-: "كجزء من مبادرات كلية الطب والعلوم الصحية في جامعة الإمارات، شارك قسم علم الوراثة وعلوم الجينوم بنشاط في تطوير وتقديم برنامج ماجستير العلوم في الطب الجينومي، وهو مبادرة رائدة ومبتكرة، تضع معياراً جديداً في دولة الإمارات. وتم تصميم البرنامج لتلبية الحاجة الماسة في مجال الرعاية الصحية من الأفراد ذوي التخصصات المهنية المتميزة، بما في ذلك الطب والتمريض والعلوم الطبية الحيوية. وأوصحت "أصبحت

المعرفة الجينومية جزءاً لا يتجزأ من الرعاية الصحية بشكل متزايد. ويهدف هذا البرنامج إلى تزويد الطلاب بالخبرة اللازمة لتعزيز تقديم الخدمات للمرضى في الإمارات. ويتجاوز البرنامج حدود التخصصات التقليدية حيث تم وضعه ليتناسب مع الطلاب من خلفيات مختلفة ودراسات متنوعة. كما يضم البرنامج فريقاً من أعضاء هيئة التدريس ذوي الكفاءات العالية والخبرة المتميزة في الأبحاث الجينية وتطبيقاتها العملية في مجال الرعاية الصحية. ولقمت الدكتورة نادية إلى أن برنامج الماجستير الجديد

في الطب الجينومي يوفر منحاً دراسية قائمة على الأداء بهدف تشجيع التميز بين الطلبة الدارسين، كما يوفر لهم فرصة الوصول إلى الاجتماعات البحثية، الندوات والمراقب البحثية الجديدة للارتقاء بعملهم ومسيرتهم التعليمية، مؤكدة على أن الدراسة في هذا البرنامج ستكون وسط بيئة غنية بالموارد اللازمة، مع جدول زمني مرن وفعال يمتد ما بين 3-4 فصول دراسية على مدار يومين في الأسبوع ليتناسب مع احتياجات الطلبة، وتمكينهم من الموازنة بين أعمالهم ودراساتهم.



اختتام فعاليات ملتقى سهيل البحري الحادي عشر

• أبوظبي-الفجر:

نظم نادي تراث الإمارات بالتعاون مع لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية في أبوظبي، «ملتقى سهيل البحري»، في نسخته الحادية عشرة، وذلك في 21 - 22 أكتوبر الجاري، تحت شعار «من ليس له ماضٍ ليس له حاضر»، بمشاركة 60 طالباً من المنتسبين للنادي، تم تقسيمهم لمجموعتين قدم خلالهما مدربون تراثيون مختصون في تراث البحر والصيد والفوص مجموعة متنوعة من الفعاليات والبرامج التراثية للمشاركة. ويحرص النادي على تنظيم الملتقى سنوياً بهدف تعريف الأجيال الناشئة بالتراث البحري

وطرق الصيد والصناعات التقليدية وترسيخ معرفتهم بالعادات والتقاليد وأداب المجالس والسنع وتفاصيل الحياة قديماً، عبر العديد من الأنشطة التراثية المصممة لهذا الغرض وشملت التعرف على المحامل التراثية، والطرق التقليدية لصيد الأسماك، ومحاضرات عن السنع، والألعاب الشعبية، والصناعات التراثية البحرية، والسباحة. وفي اليوم الأول للملتقى قدم المدربون التراثيون نبذة تعريفية للطلبة عن الملتقى وأهدافه، وعن الالتزام بإرشادات الأمن والسلامة التي تخص النشاط وأهمها ارتداء سترة النجاة، والإصغاء للمدربين، كما تم تقديم شرح نظري عن استخدام الخيط في الصيد، قبل انطلاق المشاركين في جولة

بحرية زاروا من خلالها جزيرة مصنوعة وجزيرة حالة البحراني، ومارسوا صيد الأسماك بطريقة الشب وهي عبارة عن خيوط ملونة تكون على أطراف المبادر ويتم تحريكها طلوفاً ونزولاً في الأماكن متوسطة العمق، كما مارس المشاركون أيضاً الصيد بطريقة الحداق وهي طريقة يتم فيها استخدام الخيط والسنارة، وقام المدربون بشرح السميات التراثية لأدوات الصيد قديماً واستخدام هذه الأدوات بالطرق الصحيحة والسليمة. وفي اليوم الثاني والختامي مارس الطلبة الألعاب الشعبية، وقاموا بجولة في جزيرة مصنوعة ومارسوا صيد الأسماك والسباحة، وأقيمت ورشة خاصة عن كيفية إعداد المالح.



جامعة أبوظبي . . شريك رئيسي لأكاديمية فيرنويل في «قمة الابتكار الكوموي دبي 2024»

• أبوظبي-الفجر:

كشفت أكاديمية فيرنويل، المتخصصة بالموارد التعليمية والبحث والتطوير، عن إطلاقها «قمة الافتتاحية للابتكار الكوموي دبي»، المقرر عقدها يومي 28 و29 فبراير 2023، في خطوة رائدة تهدف إلى رسم معالم مستقبل تكنولوجيا الكموم في المنطقة. ومن المتوقع أن يشكل هذا الحدث المهم، الذي تنظمه وتديره أكاديمية فيرنويل، نقطة تحول بارزة في تطور تقنيات الكم، حيث أعلنت الأكاديمية تعاونها مع جامعة أبوظبي كشريك أكاديمي رئيسي وبارز

للقيمة. وسيشهد هذا التعاون بين جامعة أبوظبي وأكاديمية فيرنويل في عقد قمة استثنائية للابتكار الكوموي في دبي وتسلط الضوء على أهمية هذه التقنية في عالم اليوم، حيث ستعمل الخبرة الأكاديمية على إثراء الخطاب المتعلق بتقنيات الكمومية وتأثيرها على مختلف القطاعات والصناعات الرئيسية. وتسعى القمة المرتقبة إلى الارتقاء بالتعاون وسد الفجوة بين أصحاب المصلحة الدوليين والمجتمع المحلي، وتعزيز العلاقة بين القطاع الأكاديمي وتكنولوجيا الكم. جرى الإعداد لهذه القمة لتكون أكثر من مجرد حدث، بل رحلة إلى ثورة تكنولوجيا

الكم الثانية (2,0)، لاستكشاف التأثيرات الكبيرة لتفاعل التقنيات الكمومية مع الذكاء الاصطناعي والبلوك تشين والتكنولوجيا الحيوية وتقنية الواقع الممتد. تقدم القمة تجربة لا مثيل لها من التعمق والإبحار في عالم التقنيات الكمومية، وستختلها كلمات مهمة لعدد من أبرز المتحدثين في العالم في هذا المجال، وحلقات نقاش تسلط الضوء على مواضيع مهمة، وجلسات تفاعلية عملية. كما ستتاح الفرصة للحضور لمعرفة كيف يمكن لتكنولوجيا الكموم إحداث ثورة في مختلف القطاعات مثل الرعاية الصحية والقطاع المالي والأمن السيبراني والفضاء

والأدوية وكذلك في مجال الألعاب وعلوم المواد الجديدة. وفي هذا السياق، قال البروفيسور غسان عواد، مدير جامعة أبوظبي: «سعداء باختيار جامعة أبوظبي شريكاً رئيسياً لـ «قمة الابتكار الكوموي دبي 2024»، إنجاز يأتي على أعقاب حقبة جديدة ستسهم فيها تكنولوجيا الكم في إعادة رسم ملامح قطاعات مختلفة، ويسرنا أن تكون جزءاً من هذه الرحلة. وتعاوننا مع أكاديمية فيرنويل يُجسد التزام جامعة أبوظبي الثابت بنمو مركز الصدارة في مجال البحوث العلمية وتعزيز الشراكات الأكاديمية والصناعية، انطلاقاً من

حرصنا الدائم على رفد طلبتنا وأعضاء هيئة التدريس بتقنيات عالمية رفيعة المستوى وإعدادهم إعداداً جيداً لتحديات المستقبل، من جانبها، قالت ملك طرابلسي لوب، المدير التنفيذي لمجموعة فيرنويل، التي تضم «أكاديمية فيرنويل» وشركة «فيرنويل للاستشارات الإدارية»: «قمة الابتكار الكوموي دبي 2024، هو حدث مميز يضع تحت المهرج ثورة تكنولوجيا الكمومية، حيث لتنتج الأوساط الأكاديمية بعالم الابتكار، ويُعاد رسم ملامح المستقبل، حدث يُشكل قفزة نوعية نحو بناء مستقبل الكمومية الواعد. ترقبوا معنا هذا الحدث البارز

الذي سيسلط الضوء على الإمكانيات الهائلة لعالم تقنيات الكم.



والذي سيسلط الضوء على الإمكانيات الهائلة لعالم تقنيات الكم.

منوعات العقل

23



أظهرت دراسة جديدة أن المواد الأفيونية هي علاجات غير فعالة لآلام الظهر والرقبة. وثبت أن مسكنات الألم التي تصرف بوصفة طبية والتي شغلت الملايين من الأمريكيين على مدى العقدين الماضيين لم تكن أكثر فاعلية في الحد من آلام الرقبة وأسفل الظهر من العلاج الوهمي.

قد تؤدي في الواقع إلى تفاقم الألم على المدى الطويل

دراسة هامة حول إدمان مسكنات الألم لأوجاع الرقبة والظهر!

لهم أفضل الخيارات لمساعدتهم على إدارة آلامهم، لكن مسكنات الألم الأفيونية لا تعمل وتتطوي على مخاطر جسيمة، بدلا من ذلك، يجب تشجيع الأطباء على التركيز على الأساليب التي تركز على المريض والتي يمكن أن تتضمن نصائح للبقاء نشطا، وبمسكنات ألم بسيطة.

أولئك الذين تلقوا المواد الأفيونية عن إساءة استخدامها مقارنة بنسبة 10% من أولئك المنخرطين في مجموعة الدواء الوهمي. وقالت لين: "الألم أسفل الظهر والرقبة يمكن أن تؤثر بشدة على نوعية حياة المرضى، لذلك نحن بحاجة إلى أن نقدم

ويشير بحث جديد نُشر في مجلة لانست إلى أنه على الرغم من الاعتقاد التقليدي بأنها المعيار الذهبي لعلاج الألم، إلا أن المواد الأفيونية قد يكون لها تأثير ضئيل أو معدوم على تحسين مستويات آلام أسفل الظهر والرقبة لدى المريض مقارنة بالأقراص الوهمية.

وأضافت لين: "نعقد اعتقادا راسخا أن الأطباء يجب ألا يصفوا مسكنات الألم الأفيونية لتوبات جديدة من آلام أسفل الظهر والرقبة".

خبير في النوم يكشف عن سبب أهمية الغفوة الخفيفة لصحتك مثل النوم العميق!

وشرع علماء أستراليا وهولنديون في تحديد ما إذا كان المرضى الذين يعانون من آلام الرقبة وأسفل الظهر يستفيدون من دورة يسيطر عليها الطبيب تصل إلى 20 مغم من الأوكسيكودون يوميا لمدة تصل إلى ستة أسابيع. وشمل فريق الباحثين 347 شخصا يبلغ متوسط أعمارهم حوالي 45 عاما يعانون من آلام الرقبة أو آلام أسفل الظهر أو كليهما عبر 157 موقعا في أستراليا.

وتم اختيار الأشخاص ليكونوا في الدراسة إذا طلبوا المساعدة الطبية من ممارسهم العام أو طبيب في مستشفى وكانوا يعانون من آلام أسفل الظهر أو الرقبة لمدة 12 أسبوعا على الأكثر.

وتلقى كل شخص في الدراسة إرشادات غير طبية مثل النصائح للبقاء نشيطا، بينما تم إعطاء 174 مادة أفيونية والباقية 171 دواء وهميا.

وبعد ستة أسابيع، قام الأطباء بتقييم مستويات الألم لدى كل شخص لتحديد ما إذا كانت الأقراص لها أي فائدة قابلة للقياس. ووجد الأطباء أنها، بشكل عام، لم تفعل ذلك.

وقاموا بتقييم آلام الأشخاص باستخدام مقياس من 0 إلى 10 يسمى Brief Pain Inventory Pain Severity Subscale، والذي تم تطويره في البداية لقياس مستويات الألم التي أبلغ عنها مرضى السرطان.

وفي درجات الألم التي تم قياسها من أصل 10، أبلغ متلقو المواد الأفيونية عن درجة ألم قدرها 2.8، بينما أبلغ أولئك في مجموعة الدواء الوهمي عن درجة أقل قليلا، 2.3.

وفي علامة عام واحد، أبلغ متلقو المواد الأفيونية عن درجات ألم أعلى قليلا مقارنة بمجموعة الدواء الوهمي - 2.4 مقابل 1.8. إن الأدلة على الآثار طويلة المدى لتناول الأدوية للتعامل مع الألم محدودة، على الرغم من أن الأشخاص الذين يتناولونها باستمرار يكونون أكثر عرضة لسوء استخدامها في المستقبل.

ووجد الأطباء أيضا أن الأشخاص الذين تم إعطائهم أوكسيكودون في البداية كانوا أيضا أكثر عرضة لإساءة استخدام الأقراص بعد عام واحد، حيث أبلغ 20% من

فعاليتها في الحد من الألم، لا تزال مسكنات الألم الأفيونية توصف على نطاق واسع للأشخاص الذين يعانون من آلام أسفل الظهر والرقبة في العديد من البلدان، وتشير دراستنا الآن إلى أنها يمكن أن تجعل مستويات الألم لدى المرضى أسوأ على المدى المتوسط والطويل.

وأشار الباحثون المقيمون في أستراليا إلى أن مسكنات الألم الأفيونية قد تؤدي في الواقع إلى تفاقم الألم على المدى الطويل مع زيادة احتمالات الإدمان. وقالت البروفيسور كريستين لين من جامعة سيدني، كبيرة معدي الدراسة: "على الرغم من عدم وجود دليل على



هل من الجيد أخذ استراحة من القهوة في عطلة نهاية الأسبوع؟

يعتمد معظمنا على القهوة للمساعدة على الاستيقاظ والتركيز ودعم الطاقة طوال أيام العمل، لذا قد يكون من المنطقي أن نعطي أجسادنا بعض الراحة في عطلة نهاية الأسبوع.

وتقول أخصائية علم النفس الإرشادي الشامل سارة ديفيز إنه إذا كنت تشعر بالتوتر أو القلق، فيوصى بالاستراحة من القهوة، ليس فقط في عطلة نهاية الأسبوع، ولكن حتى في أيام العمل.

وتوضح أن حياتنا المزدحمة عادة ما تنتشط بالفعل وتزيد من نظامنا العصبي السمبثاوي أكثر من الكم الكافي، وأن ما يفعله استهلاك الكافيين هو الإضافة إلى ذلك فقط.

وتابعت: "من المهم أن نمنح أجسادنا وعقولنا فرصة للراحة بشكل صحيح وأن تستقر أنظمتنا العصبية. وأخذ استراحة من القهوة يمكن أن يساعد على ذلك".

GP Group، يؤكد أنه ليس كل شخص يعاني من الكافيين بنفس الطريقة.

ويضيف: "من المهم ملاحظة أن الكافيين يؤثر على الأفراد بشكل مختلف، والاستهلاك المعتدل يعتبر بشكل عام آمنا لمعظم البالغين الأصحاء. من الجيد دائما الاستماع إلى جسدك، ومراعاة استهلاك الكافيين، واتخاذ قرارات مستنيرة بناء على تحملك وحساسيتك".

لذلك، بالنسبة لبعض الناس، يمكن أن تكون عطلة نهاية الأسبوع مفيدة. ويضيف: "أخذ استراحة من الكافيين يمكن أن يساعد في تقليل التعب، وتحسين نوعية النوم، وتخفيف أي تحمل قد يتراكم بمرور الوقت".

حاجة إلى المزيد من الكافيين لمساعدتنا على الشعور باليقظة، وإذا اعتدنا على استهلاك الكافيين ثم خفضنا فجأة هذه الكمية (أو توقفنا عنها)، فلا يزال لدينا عدد أكبر من مستقبلات الأدينوزين ولكن القليل من الكافيين لربط هذه المواقع. ويؤدي هذا غالبا إلى ظهور أعراض انسحاب الكافيين مثل الصداع والتعب والقلق والتهيؤ.

وتشير الدكتورة كورينا إلى أنه إذا كنت تستهلك كوبين في اليوم على مدار أسبوع العمل، فمن المستحسن الحفاظ على هذا خلال عطلة نهاية الأسبوع لتجنب أعراض الانسحاب - وإلا فقد "يحد من أنشطتك".

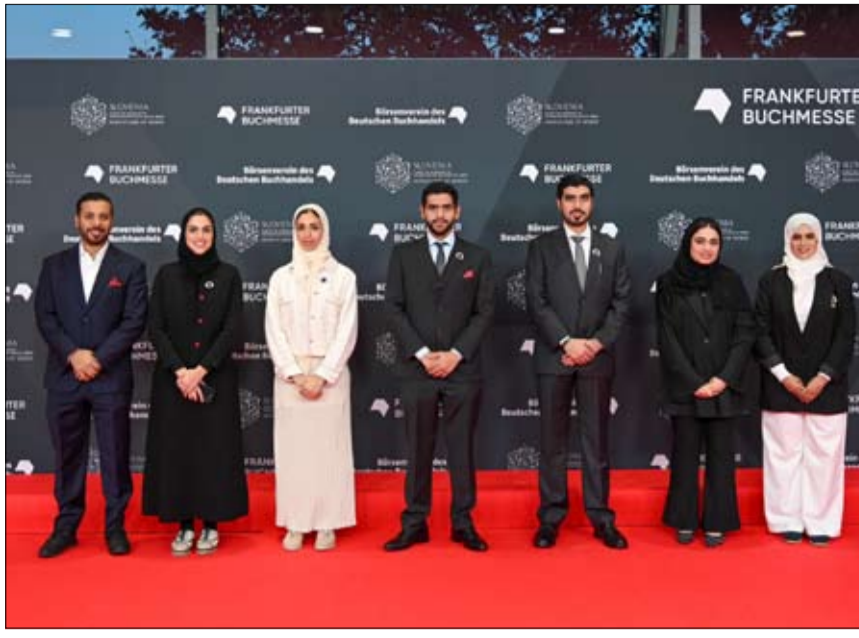
لكن الدكتور جيريمي هاريس، الشريك الرئيسي في The Private

وتوضح الدكتورة كورينا تشيدي، قائدة برنامج البكالوريوس في النشاط البدني والتغذية والصحة في جامعة ديربي: "تحتوي القهوة على مادة الكافيين التي تحفز الدماغ والجهاز العصبي المركزي. لدينا جميعا مستقبلات تعزز النوم في دماغنا تسمى مستقبلات الأدينوزين. والأدينوزين مادة كيميائية تتراكم على مدار اليوم وتساهم في الشعور بالتعب والإرهاق. ويعمل الكافيين عن طريق حجب مواقع المستقبلات التي تجعلنا نشعر باليقظة".

وتابعت: "ومع ذلك، فإن أجسامنا تتكيف. إذا كنا نستهلك الكافيين بانتظام، فإن أجسامنا تنتج المزيد والمزيد من مستقبلات الأدينوزين، وبالتالي هناك



منوعات الفجر 26



جناح «تريندز» في معرض فرانكفورت الدولي للكتاب 2023 يشهد إقبالا ملحوظا

•• أبوظبي-البحرين: شهد جناح مركز تريندز للبحوث والاستشارات، إقبالا ملحوظا من قبل الزوار من مختلف أنحاء العالم، خلال مشاركته في معرض فرانكفورت الدولي للكتاب 2023، الذي اختتمت فعالياته يوم أمس الأول الأحد. وخلال زيارتهم للجناح تعرف الزوار على نتائج «تريندز» البحثية، والإصدارات الجديدة التي تقدم تحليلات ورؤى استشرافية حول مختلف القضايا والمستجدات العالمية، كما طلعوا على طبيعة عمل «تريندز» الاستشرافية، ودوره في دعم المهتمين والباحثين والأكاديميين. واستقبل جناح «تريندز» على مدى أربعة أيام العديد من الشخصيات البارزة، من أبرزها معالي الشيخ سالم بن خالد القاسمي، وزير الثقافة والشباب، وسعادة أحمد العطار، سفير دولة الإمارات العربية المتحدة لدى جمهورية ألمانيا الاتحادية.

زودت مواضيعها بالصور التاريخية وبرمز الاستجابة السريع

«المقطع» في عددها الثاني تسلط الضوء على باقية من المواضيع التاريخية والثقافية والاجتماعية في الإمارات



واهتمت المجلة بموضوع نقل وترجمة التراث البدوي الإماراتي في القرن العشرين، وقد استمدت هذا الموضوع من الدراسات والأبحاث الخاصة في مؤتمر الترجمة الدولي الذي ينظمه الأرشيف والمكتبة الوطنية سنويا. وفي مجال الفن التشكيلي أكدت «المقطع» أن أعمال التشكيليين الإماراتيين وقيّة لعالم التراث الإماراتي، وعرفت المجلة بعدد من إصدارات الأرشيف والمكتبة الوطنية، مثل: كتاب «أبوظبي» مشاهدات بعثة دار الهلال المصرية في إمارة أبوظبي قبيل قيام الاتحاد، وكتاب «البيئة الاجتماعية والسياسية وأثرها في قيام دولة الإمارات»، وكتاب «الجزيرة العربية». و«المقطع» عددها الثاني بمقال عنوانه «نجوم خمسة...» لديره تحريرها ندى الزرعوني. وتجدر الإشارة إلى أن هذا العدد زاخر بالصور الفوتوغرافية التي تعد من الوثائق التاريخية المهمة والتي تعود لأرشيف الصور في الأرشيف والمكتبة الوطنية، والكثير من المواضيع قد زودت برمز الاستجابة السريعة

ركز عليه سعادة عبد الله ماجد آل علي مدير عام الأرشيف والمكتبة الوطنية، رئيس التحرير في افتتاحية العدد، فأكد أهمية المؤتمر الذي سلط الضوء على المحاور التالية: السلام والتسامح، والمعرفة المستدامة والكوكب المستدام، الأرشيف والسجلات وتغير المناخ، والتقنيات الناشئة، السجلات والحلول الإلكترونية، والثقة والأدلة، والإتاحة والتكديرات. وتطرقت المجلة بالتفصيل إلى أهمية كونجرس المجلس الدولي للأرشيف وما يسفر عنه بالنسبة لحفظ الذاكرة الإنسانية، وإلى الشريك الإعلامي «وكالة أنباء الإمارات» والمحدث الرسمي «الرئيس الفرنسي السابق فرانسوا هولاند»، وما قاله كبار الشخصيات عن هذا الحدث الأرشيفي الكبير. وقدمت المجلة باقية من المواضيع التاريخية، فاستعرضت صفحات من تاريخ قصر الحصن ومنزلته في تاريخ الإمارات، حيث يعد هذا القصر أعرق والأقدم بناء تاريخي قائم في أبوظبي. وفي رحلة استشرافية اصطبحت المجلة قراءها في رحاب أبوظبي العاصمة الساحرة، وزودتهم بتجربة الشاعر الإماراتي سالم الجبري الفريدة، وعرفتهم ببيت الحكمة في الشارقة: النموذج العالمي لمكتبات المستقبل. ويحكي العدد الثاني من المقطع قصة صورة التقطت للشخص

زائد بن سلطان آل نهيان - طيب الله ثراه- أثناء افتتاح ميناء زايد عام 1972م، ويتحدث عن أول قوانين حماية الأسرة التي وضعها الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان قبل خمسة عقود. وسلط ملف العدد الضوء على الإمارات العاصمة العالمية لتقارب الشعوب وقبول الآخر، وعلى النهج الإنساني والحرية الدينية في الإمارات، وعلى «سانت جوزيف» أعرق كنيسة في الإمارات في العصر الحديث والتي ترجع فكرة إنشائها إلى عام 1962م، وعلى دير السينية في أم القيوين. وفي ميادين الرياضة استعرضت «المقطع» ما حققه فريق المانشستر سيتي من بطولات في ظل توجيهات سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان نائب رئيس الدولة، نائب رئيس مجلس الوزراء، رئيس ديوان الرئاسة. وضمت المجلة باقية من المواضيع مثل: القهوة الضيافة التقليدية التي تحولت إلى ثقافة وصناعة مربحة، والسيارات التي دخلت الإمارات في العقود الأولى من القرن العشرين وانتشرت في خمسينياته، والبارود ومن سبق إلى استخدامه، ومن قصص الشعوب حكى المجلة قصة الحرب بين إسبانيا وفرنسا ونهايتها الطريفة،

صدر العدد الثاني «خريف 2023» من مجلة المقطع الفصلية عن الأرشيف والمكتبة الوطنية، والتي تهتم المجلة بالشأن التاريخي الثقافي وبالمواضيع المتنوعة التي تركز على تقديم تاريخ دولة الإمارات العربية المتحدة، وترافها بطابع ثقافي اجتماعي يهّم القارئ، ويمدّه بالمعلومات المهمة، وقد بدأ عددها الجديد بشخصية العدد الشيخ راشد بن سعيد آل مكتوم رحمه الله - وهو من الشخصيات الاستثنائية التي لا تنسى بما صنعه من أمجاد لوطنه وشعبه، إذ تحذى الظروف القاسية بعزيمة لا تعرف الاستحسان، وهذه ديب اليوم تذكر بكل حب وإكبار باني نهضتها الشيخ راشد بن سعيد آل مكتوم، الذي شارك المفور له - «بإذن الله» - الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان إنجازات باهرة. ولما صدر العدد الجديد من «المقطع» بالتزامن مع فعاليات كونجرس المجلس الدولي للأرشيف الذي نظمته الأرشيف والمكتبة الوطنية واستضافته أبوظبي في الفترة من 9-13 أكتوبر 2023 تحت شعار إشراف مجتمع المعرفة: فإن المجلة قد أبدت اهتمامها بهذا الحدث الأرشيفي العالمي الذي

خصص ريعه بالكامل لصالح أطفال فلسطين

«الشارقة السينمائي للأطفال والشباب» يتضامن مع أطفال فلسطين ويعرض 80 حكاية عالمية

وهفته «أفلام روائية قصيرة»، وهفته «أفلام الرسوم المتحركة»، وهفته «أفلام الرسوم المتحركة الطويلة»، وهفته «أفلام روائية طويلة»، فيما يشارك في تحكيم الأعمال المقدمة عن فئة «أفلام من صنع الأطفال والناشئة» 20 محكما وأعدا بينهم مجموعة من الأطفال والشباب الذين يشاركون للمرة الأولى في المهرجان. وتعرض نسخة المهرجان العاشرة التي تستمر حتى 28 أكتوبر الجاري، في فوكس سينما في سيتي سنتر الزاهية، 81 فيلما من 37 دولة في العالم، تتضمن عروضاً سينمائية من دول تشارك لأول مرة في الحدث، وهي: مملكة بوتان، وكل من جمهوريات الجبل الأسود، ومالطا، والنموق، وفيتنام، كما يشهد المهرجان عرضاً لثلاثة أفلام تقدم لأول مرة على مستوى العالم، بالإضافة لـ 43 فيلما تعرض لأول مرة في الشرق الأوسط، ويستضيف أيضا منصة «السجادة الخضراء» التي تعرض 4 أفلام روائية طويلة، هي: «نزوح»، و«نيكولاس الصغير»، و«هي من كوكب آخر»، و«طريق الوادي»، وتتيح للجمهور لقاء المخرجين والكوادر السينمائية التي عملت على إنتاج هذه الأعمال والتحدث إليهم حول خبراتهم في عالم السينما بشكل عام وتجربتهم في تلك الأفلام المعروضة بشكل خاص، فيما تشهد فعاليات المهرجان 8 جلسات حوارية يقدمها كوكبة من الفنانين والمخرجين والمتخصصين بقطاع الصناعات السينمائية، يناقشون فيها العديد من القضايا المتعلقة بصناعة السينما الوجيهة للأطفال والشباب.

مستوحى من قصة حديقة الحيوانات في قطاع غزة التي صنفت كأسوأ حديقة حيوان في العالم بسبب حرب 2014. وقال: «تدور أحداث الفيلم حول علاقة صداقة تنشأ بين طفل ونمر صغير، حيث تنطلق الأحداث عندما يتحول سامي في أسوأ حديقة حيوانات في العالم، خلال بحثه عن كرتة، وهناك يلتقي بنمر صغير، والذي يتبعه في سعيه للعثور على مكان آمن للعب، ورغم كل الصعاب، يصبح صديقين، إلا أن الخطر يترصص بهما في مخلفات الحرب. وكان حفل الافتتاح قد شهد حضور عدد كبير من الفنانين والنجوم من الإمارات والخليج والمنطقة العربية، ومن بينهم: الفنان المصري حسين فهمي، والفنانة المصرية ليلى علوي، والسينارست المصري مدحت العدل، والسوري سامر المصري، والكويتي طارق العلي، والإماراتي أحمد الجسمي، والدكتور حبيب غلوم، والصربي جان رامز، والمخرجة نهلة الفهد، والذبيعة بوسي شلبي، وغيرهم، إلى جانب عدد من المخرجين وصناع الأفلام والعاملين في القطاع السينمائي المحلي والعالمي. كما شهد الحفل الكشف عن أعضاء لجان تحكيم المهرجان التي تضم نخبة من المخرجين والخبراء السينمائيين من 11 دولة عربية وأجنبية، ومن بينهم: محمد حاجي، وأحمد شوقي، وتشو سونغ كو، ومحمد قبلاوي، وغدير السبتي، والذين سيتولون مهمة تقييم الأفلام المشاركة في فئات المهرجان المختلفة، والتي تتضمن: «أفلام من صنع الطلبة»، وهفته «أفلام خليجية قصيرة»،



أهمية السينما ودورها في صياغة المشهد الثقافي. وأضاف: «تصدر الفن السابع الواقع الثقافي في العديد من المجتمعات، وكان خير سفير لها، كما لعب دورا فاعلا في تقريب المسافات بين الشعوب وحفظ الثقافات والتقاليد من خلال أعمال خالدة في ذاكرتنا. وتابع: «تعد الشارقة حاضنة مميزة وكبيرة للمشاريع السينمائية الطموحة، وعلى هذه الفئات العمرية الاستفادة من الدعم والرعاية والاهتمام الذي توليه لإنتاج أعمال سينمائية رصينة تنافس العالمية». مستشهدا في هذا السياق بتجربته في فيلم «خورفكان». من طرفه، توجه الفنان المصري حسين فهمي بالشكر الجزيل إلى صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، وإدارة المهرجان

القاسمي أن المهرجان استطاع بعد مرور 10 سنوات على انطلاقته أن يتحول إلى مصدر إلهام للأجيال القادمة، وأن يكون منصة عالمية قادرة على تعزيز القيم الجمالية والإبداعية لدى أطفالنا وشبابنا، وتساهم في تمكين أصحاب المواهب الناشئة في دولتنا، وقالت: «تحويل المهرجان إلى منصة عالمية للسينما العربية، ودعم فرينته سمو الشيخة جواهر بنت محمد القاسمي، إلى نموذج متفرد في المشهد الثقافي المحلي والعربي، يحتفي بسينما الصغار والباحثين والشباب، ليعكس ذلك مدى قدرة المهرجان وأفلامه على صناعة التغيير الإيجابي في حياتنا جميعا». وأضافت: «تحققت ببدخول مهرجان الشارقة السينمائي الدولي للأطفال والشباب عامه العاشر، حيث نروي في دورته الجديدة أكثر من 80 حكاية تنطق بلغات ولهجات مختلفة، وتتعرف فيها على وجهات نظر متنوعة، وتكتشف وقائع مختلفة، ما يؤكد أن السينما وسيلة راقية لتثوير وتعليم الإنسان. من جانبه، عبر الفنان الإماراتي أحمد الجسمي عن سعادته باختياره ضيف شرف المهرجان وتكريمه بجائزة الإنجاز مدى الحياة على المستوى المحلي، وكذلك جائزة المتحدثين المميزين في المهرجان. وقال: «يسير المهرجان بخطى واثقة، ويتبوأ مكانة مميزة بين المهرجانات السينمائية الدولية، حيث اكتسب سمعة طيبة في الأوساط الثقافية والفنية العربية والعالمية»، مشيرا إلى

•• الشارقة-البحرين: تحت رعاية قرينة صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، سمو الشيخة جواهر بنت محمد القاسمي رئيسة المجلس الأعلى لشؤون الأسرة، انطلقت فعاليات النسخة العاشرة من «مهرجان الشارقة السينمائي الدولي للأطفال والشباب 2023»، في أكاديمية الشارقة للفنون الأدائية، بحضور الشيخ فاهم بن سلطان القاسمي، الرئيس التنفيذي لدائرة العلاقات الحكومية في الشارقة، والشيخ سالم بن محمد القاسمي، مدير هيئة الإنماء التجاري والسياحي بالشارقة، والشيخ جواهر بنت عبدالله القاسمي، مديرة مؤسسة (فن) مديرية المهرجان، ونخبة من الفنانين والمخرجين والعاملين في القطاع السينمائي من دولة الإمارات والعالم. وخلال حفل الافتتاح، أعلنت الشيخة جواهر بنت عبد الله القاسمي، مدير مؤسسة (فن) والمهرجان، عن تعاون «مهرجان الشارقة السينمائي الدولي للأطفال والشباب» مع مؤسسة «القلب الكبير» في دعم أطفال فلسطين، حيث سيتم تخصيص ريعه بالكامل لصالح الحملة الإغاثية التي أطلقتها المؤسسة أخيرا، والهادفة إلى إغاثة الأشقاء الفلسطينيين المتأثرين من الحرب في قطاع غزة، داعية في الوقت نفسه إلى ضرورة الدفاع عن براءة الأطفال ومنحهم حقوقهم وما يستحقونه من أيام أفضل. وفي كلمتها، أكدت الشيخة جواهر بنت عبدالله



منوعات

العمل

27



لا يخفى على أحد نجاح النسخة الحية من سلسلة مانغا One Piece الشهيرة والمرتبطة بأني يحمل الاسم نفسه، لتكون هذه النسخة هي أول نسخة حية عن أنمي أو مانغا تلاقي هذا النجاح، بعد العديد من التجارب الفاشلة، على رأسها النسخ الحية من Death Note.

حكاية مغامرة الكنز الخاصة بالقرصان لوي في

One Piece... صناعة الجو المناسب لاحتواء غرابية العمل



كاتب المانغا أودا إيشيرو أودا بنفسه لم يتخيل أن يحصل عمله على نسخة حية عندما بدأ عام 1997، لكن مع التقنيات الموجودة حالياً صار هذا ممكناً. يعود الفضل في نجاح العمل إلى عوامل عدة، أهمها قوة الإنتاج وفريق التمثيل والإخراج، وأخيراً إشراف المانغاكا الذي عمل ككلب حراسة للنص، على حد قوله، للتأكد من أن النص مناسب.

يحكي One Piece قصة لوي في الذي يحلم بأن يصبح قرصاناً، مثله مثل العديد من أطفال العالم بعدد شهر من وجود كنز له هو One Piece، مخفي في مكان ما، ليصبح العالم بعدها مليئاً بالقرصان الذين يبحثون عن هذا الكنز. لوي الصغير يجد فاكهة تدعى فاكهة الشيطان، ليأكلها ويتحول إلى فتى مطاطي. لكنه يخسر القدرة على السباحة ومقاومة الماء. ومن هذه المفارقة الساحرة لشخص يريد أن يصبح قرصاناً في البحار تظهر روح العمل الكاريكاتورية. يبدأ لوي مغامرته من سرقة خريطة من جنود البحرية، ويقابل نامي وزورو، ويشكل بعدها طاقمه وتبدأ المغامرة.

في ثماني حلقات فقط، مدة كل منها ساعة، يحقق لوي حلمه ويصبح قرصاناً مطولياً بعد قيامه وفريقه بالعديد من المغامرات الطريفة، وتعرف خلالها إلى ماضي كل منهم المؤثر وأحلامهم الخاصة، وأكثر من ذلك السبب الذي يدفعهم إلى اتباع صبي أحمر كقائد. الاختلاف الذي يتميز به لوي يجعله قائداً مناسباً، لو كان أبعد ما يكون عن القائد التقليدي.

هذه تقريباً هي روح One Piece. قرصان ليس كالقرصان، فهو يظن أن القرصان أبطال ما يقومون بمغامرة، وينقذون الأشخاص الذين يحتاجون للمساعدة. هذه الساذجة الطفولية هي سمة العمل، وما جعل النسخة الحية ناجحة ليس فقط الإنتاج أو فريق التمثيل الممتاز، إنما التمكن من القبض على هذه الروح والتأكد من عدم محاولة إضفاء أي

جدية زائدة عليها وعدم الانزلاق للكوميديا تهريجية تتجاوز الغروتسكية الموجودة أصلاً في العمل. وبهذا، أصبح عملاً مناسباً للصغار والمشاهدة العائلية كما يجب أن يكون. صناعة الجو المناسب لاحتواء غرابية العمل هو أمر حققه مسلسل "نتليكس" الجديد. أغلب شخصيات One Piece كاريكاتورية. فتى من المطاط، رجل سمكة، شاب يحمل سيفاً في فمه، والعديد من الصفات الغريبة التي من الصعب أن تجتمع إلا في One Piece، أو السيرك.

في النسخة الحية، يحصل باغي المهرج على حضور أكبر من حضوره في الحلقات الأولى من الأنمي، ففي النسخة الحية نرى حلقة كاملة تدور في السيرك المرعب الخاص بهذا القرصان الغريب. هذه الحلقة ساهمت في الإمساك بروح One Piece الغريبة بشخصيات من لحم ودم، فكل ما يحدث داخل خيمة سيرك سيبدو مقبولاً للعين، وبخفة شديدة ستقبل بهذا العالم الجديد كسيرك لا بلا حدود يمكننا قبول كل ما فيه. وقد تكون الغروتسكية هي الكلمة

التي تصف شخصيات هذا العالم أكثر، فمع الفتى المطاطي كبطول، نرى رجلاً يقطع ساقه ويأكلها ليسمح لطفل بالاحتفاظ بما تبقى من الطعام.

صادف أيضاً أن يتناسب عالم One Piece مع توجه "نتليكس" في إدخال التنوع العرقي في أعمالها، ففي One Piece كل شيء ممكن، وكل هذه الأعراف تساهم في جعل العمل كرنفالياً بأمل ما قد يكون. مع النجاح الذي لاقته النسخة الحية وتجاوز حلقات الأنمي الرقم الألف، واستمرار المانغا في تحقيق مبيعات عالية، والعديد من العروض المسرحية، يمكننا أن نعتبر حكاية One Piece هي حكاية مغامرة الكنز الخاصة بهذا العصر، مغلفة الباب خلف جون سيلفر وجزيرة الكنز الخاصة به مع بطل مختلف يشبه أي طفل يحلم ببراءة، ويجعل من فكرة شريرة فكرة سامية.

البهجة التي يخلقها لوي ورفاقه ذوو الطباع السليمة المحببة والمبادئ العالية في الوقت نفسه، كقنبلة بجعل العالم ينتظرها يوماً بعد يوم، سواء أكانت في مانغا أو أنمي أو مسلسل نسخة حية. ويبدو أن الحكاية ستستمر بأشكالها الثلاثة ليختار الجمهور ما يناسبه.



هل توجد خلافات بين جينييفر لوبيز وبن أفليك؟

وجهت جينييفر لوبيز، رسالة واضحة إلى زوجها بن أفليك فيما يتعلق بمكانة علاقتهما بعد أن تخلت عن القلادة التي كانت ترتديها تقديراً له، حيث ظهرت نجمة هوليوود في مالبينو، وهي ترتدي قلادة "جينييفر" بدلاً من قلادة "بن" الشهيرة، وسط انتشار تقارير تشير إلى وجود مشاكل زوجية بين الثنائي.

وحسب ما نشره موقع "geo.tv"، تم تصوير جينييفر لوبيز، عدة مرات وهي تتباهى بقلادة "Ben"، ومع ذلك، خلال ظهورها الأخير، لم تكن ترتديها، وبدت لوبيز رائعة في بلوزة خضراء زيتونية فضفاضة وينطون، وكانت ترتدي الكعب العالي، وأكملت مظهرها بنظارات شمسية أنيقة ذهبية اللون، حسبما ذكرت صحيفة "ديلي ميل".

يأتي ذلك بعد إعادة أشارت إلى أن أفليك تحدث في العلن عن نوبات غضب لوبيز أمام زوجته السابقة جينييفر جارنر، مما جعله يفضض بشدة، وقال أحد المطلعين: "إن اعتماد بن على جارنر كصديق مقرب ربما يكون قد تجاوز الحدود.. لقد قدم لها بعض الاعترافات الصادمة بشأن مزاج زوجته الحالية، والرسائل النصية القبيحة التي ترسلها إليه.. وهو ما لم يكن ينبغي أن يفعله".

وأضاف المصدر: "لقد اعترف بأن سلوكها السيئ السمعة قد يكون من الصعب جداً التعامل معه"، وأفادوا أيضاً أن لوبيز تشاجرت مع "جارنر" عبر الرسائل النصية بسبب قربها المتزايد من أفليك، حيث ادعى أحد المطلعين أن الأمور أصبحت خارج السيطرة، وكشف المصدر أن "جارنر" أفتت بعض لقاءاتهم المخطط لها كعائلة مختلطة بسبب التوتر بينهما".



تهمة جديدة تلاحق شاكيراً في إسبانيا

وجهت إلى النجمة الكولومبية شاكيرا، التي من المقرر أن تُحاكم في إسبانيا في نوفمبر بتهمة الاحتيال الضريبي، تهمة جديدة من النيابة العامة بالتهرب من دفع ضرائب بقيمة 6 ملايين يورو، بحسب وثائق قضائية نشرت مؤخراً. وكان قد أعلن عن هذا الإجراء الذي أطلقه قاض في محكمة بضواحي برشلونة، في 20 يوليو من دون الكشف عن تفاصيل الاتهام، ولا سيما حجم الاحتيال. ويتعلق الأمر بمخالفات مزعومة في إقرارات ضريبة الدخل وضريبة الثروة لعام 2018 للمغنية المقيمة حالياً في ميامي.

ويقتض الادعاء، الذي يتهم صاحبة أغنية (واكا واكا) باستخدام شركات مسجلة في ملاذات ضريبية لتجنب دفع الضريبة بالكامل في ذلك العام، حجم الاحتيال بما مجموعه 6.6 مليون يورو بمجرد إضافة فوائد التأخر في السداد ورسم التسوية.

ويُذكر بيان صدر الثلاثاء، أكد ممثلو شاكيراً أن المغنية (لم تلتق أي إخطار في ميامي)، حيث (عنوانها الرسمي).

ويأتي هذا الإعلان قبل أسابيع قليلة من الافتتاح المقرر في 20 نوفمبر في برشلونة لمحكمة شاكيراً بتهمة الاحتيال الضريبي خلال الفترة 2012-2014.

ويُذكر الإجراء، يتهم الادعاء النجمة الكولومبية المتحدرة من أصل لبناني بعدم التصريح عن جزء من دخلها من جولاتها في الخارج خلال هذه الفترة، بينما كانت تعيش في إسبانيا لفترة تزيد عن 183 يوماً في السنة، وهو الحد الأدنى الذي يُفترض عند بلوغه التصريح عن محل الإقامة الضريبي في البلاد.

ويطالب الادعاء بإزالة عقوبة بالسجن لأكثر من ثماني سنوات وغرامة بنحو 24 مليون يورو في هذه القضية. وأضاف ممثلو النجمة أن الفريق القانوني لشاكيراً يركز على التحضير لهذه المحاكمة.



الفكر

كشف خطورة التهاب اللثة على الدماغ

للأمراض في تجويف الفم. ومن أجل ذلك، درسوا الخلايا الدبقية الصغيرة - خلايا الدم البيضاء التي تزيل لويحات الأميلويد المرتبطة بمرض الزهايمر. وأجرى الباحثون تجارب على الفئران المخبرية تابعوا خلالها البكتيريا الموجودة في تجويف الفم المسببة للإلتهاب اللثة، وقد تأكدوا أن هذه البكتيريا وصلت إلى الدماغ، ومن ثم حدوا الخلايا الدبقية في الدماغ التي تعرضت لبكتيريا تجويف الفم. واتضح للباحثين، أن وجود البكتيريا المسببة

أظهرت نتائج دراسة علمية أجراها علماء معهد Forsythe مدى خطورة التهاب اللثة على الدماغ. وتشير مجلة Journal of Neuroinflammation إلى أن أمراض تجويف الفم يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بمرض الزهايمر. وكانت دراسات سابقة قد ربطت بين التهاب اللثة والاستجابة الالتهابية في الدماغ. وفي هذه الدراسة ركز الباحثون على التغييرات التي يمكن أن تحدث في خلايا الدماغ عند وجود البكتيريا المسببة

أظهرت نتائج دراسة علمية أجراها علماء معهد Forsythe مدى خطورة التهاب اللثة على الدماغ. وتشير مجلة Journal of Neuroinflammation إلى أن أمراض تجويف الفم يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بمرض الزهايمر. وكانت دراسات سابقة قد ربطت بين التهاب اللثة والاستجابة الالتهابية في الدماغ. وفي هذه الدراسة ركز الباحثون على التغييرات التي يمكن أن تحدث في خلايا الدماغ عند وجود البكتيريا المسببة



اكتشاف طريقة لتحديد الأعراض المبكرة للخرف في العينين

أعلن علماء جامعة ديوك أن خوارزمية التعلم الآلي يمكنها اكتشاف الضعف الإدراكي الخفيف في صور شبكية العين. وتشير مجلة Ophthalmology Science، إلى أن العلماء اكتشفوا تغيرات هيكلية في شبكية العين والأوعية الدموية الدقيقة في شبكية عيون مرضى الزهايمر. وقد تمكنت خوارزمية التعلم الآلي التي ابتكرها من التمييز بين الأشخاص ذوي الوظائف العقلية الطبيعية والأشخاص الذين يعانون من إعاقات إدراكية خفيفة بناء على صور الشبكية (التصوير المقطعي للترابط البصري والتصوير المقطعي للأوعية الدموية المتماكة)، حيث كانت حساسية الاختبار 79 بالمئة، أي تم العثور على ضعف إدراكي لدى 79 بالمئة من المرضى الذين يعانون منها بالفعل. وقد درب الباحثون الخوارزمية على صور لشبكية العين لـ 150 شخصاً، وبعد ذلك اختبرت على صور 90 مريضاً. ويقول الباحثون، «هذه هي أول دراسة تستخدم صور التصوير المقطعي للترابط البصري والتصوير المقطعي للأوعية الدموية المتماكة للشبكية لتمييز الأشخاص الذين يعانون من ضعف إدراكي خفيف عن الأشخاص ذوي القدرات الإدراكية العادية». وبالطبع قد يكون من الصعب التمييز بين الضعف الإدراكي المعتدل والضعف الطبيعي. ولكن نتائج هذه الدراسة ستساعد على تحديد الإعاقات المعرفية قبل أن تتطور إلى خرف.

طبيب يقيم خطورة الإصابة بداء كثرة الوحيدات

أعلن الدكتور ميخائيل بولكوف أخصائي أمراض المناعة، أن داء كثرة الوحيدات يشكل خطورة للأشخاص الذين يعانون من مشكلات في منظومة المناعة. ويشير الطبيب إلى أن داء كثرة الوحيدات يعتبر من الأمراض الفيروسية الخفيفة، ويشبه بمساره التهاب الحلق، ولكن يمكن أن يشكل خطورة على من يعاني من مشكلات في منظومة المناعة. ويقول: «السبب للمرض هو فيروس ابشتاين بار، ومسار المرض يشبه مسار التهاب الحلق، بيد أنه لا يعالج باستخدام مضادات الحيوية، بل بأدوية مضادة للفيروسات. يؤدي المرض عند تطوره إلى تضخم العقد اللمفاوية والكبد والطحال وترتفع درجة حرارة الجسم، وهذه الأعراض ليست سوى تعبير عن العدوى». ووفقاً له، هذا المرض يمكن أن يشكل خطورة على من يعاني من مشكلات في منظومة المناعة. ويقول: «ينتقل المرض كعدوى فيروسية اعتيادية عن طريق رذاذ التنفس والكلام، وأنه يشبه التهاب الجهاز التنفسي الحاد. ولكن قد تكون لياقة البدنية خصائص مميزة وقت الإصابة بالعدوى».



الممثل رينوسوكي كاميكومي والممثلة مينامي هاماجي، والمخرج تاكاشي يامازاكي في صورة تذكارية لفيلمهم Godzilla Minus One، والذي سيتم عرضه باعتباره الفيلم الختامي لمهرجان طوكيو السينمائي. (ا ف ب)

قرأت لك

فوائد الكرز



وجدت دراسة حديثة أن تناول عصير الكرز الطبيعي يساعد بشكل كبير في خفض ضغط الدم المرتفع. وقالت الدراسة إن الأشخاص الذين تناولوا 60 ملم من عصير الكرز المركز بعد تخفيفه بالماء وجدوا أن ضغطهم قد انخفض بنسبة سبعة بالمئة في غضون ثلاث ساعات. وكان هذا كافياً لخفض خطر الإصابة بسكتة دماغية بنسبة 38 بالمئة أو مرض القلب بنسبة 23 بالمئة. وقال الباحثون في جامعة نورثمبريا في مدينة نيوكاسل البريطانية إن عصير الكرز تأثير مشابه لتأثير الأدوية المضادة لارتفاع ضغط الدم. وعزا الباحثون ذلك إلى غنى الكرز بالأحماض الفينولية -حامض الكافيك وحامض فانيليتش- وهي من مضادات الأكسدة الطبيعية.

سؤال وجواب

- من هو مخترع التلسكوب؟
- غاليليو
- من أول من رسم الحمامة كرمز للسلام؟
- بيكاسو
- من هو منشئ حدائق باجل المعلقة؟
- نبوخذ نصر
- كم يبلغ ارتفاع قمة افرست؟
- 29 ألف قدم
- إلى أي لغة تنتمي كلمة طباشير؟
- إلى اللغة التركية
- يطلق أسم الكحال على
- طبيب العيون

هل تعلم؟

- يستطيع العقرب الصوم لثلاث سنوات متتالية
- ينسج العنكبوت خيطاً طوله 30 متر
- الجاموس لا ينام لكنه فقط يغمض عينيه
- يستطيع الفأر أن يقطع باسائه انابيب الرصاص، وعوازل الاسلاك الكهربائية
- يتكون جسم الانسان من 20 بليون خلية، تموت منها في كل ثانية 50 مليون خلية في حين تولد 50 مليون خلية جديدة.
- أجمل قبر هو قبر (تاج محل) في الهند.
- منارة الاسكندرية في مصر من العجائب السبع قد اندثرت.
- يطلق (أرض الكنانة) على مصر. وقد اطلقت عمرو بن العاص لانها محفوظة بين صحراويين كما تحفظ الكنانة السهام.
- للحوت ثقب زوجية او فردية اعلى الرأس يتنفس بها ويتجه إلى سطح الماء، والنافورة التي يطلقها من اعلى الرأس هي عبارة عن الزفير.
- عمان عاصمة الاردن.. كان يطلق عليها اسم فيلادلفيا في العهد الروماني
- التأمل يوميا لمدة 15 دقيقة يخفض ارتفاع ضغط الدم.

قصة المرأة الكاذبة

كان هناك امرأة تستمتع دائماً بالكذب.. نعم لا تستطيع أن تعيش إلا بالكذب وكأنه طعامها وشرابها فكانت تقول انها فقيرة وتتسول من الناس رغم ثرائها.. كانت تقول انها مريضة وتنتظر بالمرض ليعطف الناس عليها حتى خرجت عليهم يوماً في كامل صحتها وقالت شفائي الله بفضل حليب عذرة من يشربه يعطيه الله الشفاء بل الصحة الأبدية انظروا لي يا لها من متعة ان تحس بذلك الشباب ينضج منك فهل الناس وجاء كل مريض ويأسا إليها يريد بعض حليب العذرة فقالت ابيعه لكم.. وبالفعل كانت تحلب العذرة امامهم وتبيعهم الحليب بسعرًا عالي جداً واستمر الحال معها هكذا ومن يأتي ليقول ان الحليب لم يفعل له شيء تقول يجب ان يستمر اربعين يوماً، دارت الايام ولم يحس اي من المرضى بالتحسن المنتظر وفي نفس الوقت مرضت هي ايضا وبدا المرض يأكل في جسدها وشعر الجميع فجاء من يسألها لماذا لا تتناولين حليب عذراتك الشافية العافية فكانت تقول انا لست مريضة بل انحرزينة فقط فاي مريض واريد السفر لرؤيتك.. فاحس احدهم برغبتها في الهرب فصرخ وقال ايها الكاذبة تريد الهروب من كذبتك الشعاء..حليب هذه العذرة لا يفعل شيء وانت تظاهرت بغير ذلك لتكسبي من ورائنا الكثير فزوجتي تعرفك وتعرف كم انت كاذبة وان لم تردي لي نقودك سأقتلك وعنزتك هذه..خافت المرأة وردت للرجل نقوده ليستكت لكن الجميع بدأوا بمطالبتها بماولهم التي اخذتها كذبا وادعاهم هكذا اضطرت المرأة لرد الاموال الي اصحابها وهي نادمة على خسارتها تلك الاموال مما زادها مرضا حتى اغلقت بابها عليها ولم تعد تخرج لبيع الحليب او حتى لشراء طلباتها فقامت احدي جاراتها لزيارتها والسؤال عليها ربما اصابها مكروه وبالفعل عندما فتحت الباب ودخلت وجدتها تنازع لحظاتها الاخيرة ولم ينفعها حليب عذراتها وماتت تاركة ورائها اموالا كثيرة وضع حاكم البلدة يده عليها وحول دارها الي دار للايتام بني لها ملحقا واسعا ووضع الاموال رهن تصرف صفوة من افاضل المدينة حتى يعوض علي المرأة الكاذبة الخبيثة ما لم تصرفه لوجه الله ربما رحم الله روحها وادخلها الجنة.

