



نوع القولون العصبي وأحدث طرق التشخيص والعلاج

23 ص

الراسلات: ص.ب: 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

٠٠ البَلَادِيَّ الْبَلَادِيَّ الْبَلَادِيَّ

في جنوب إسبانيا، على طول ساحل الأندلس، تمتد مساحة شاسعة من البيوت البلاستيكية، تعرف باسم "البحر البلاستيكي" في أندورا، والتي تقطنها أكثر من 30 ألف هكتار من الأراضي في خليج أميريا.

من الأعلى، قد تبدو هذه المنطقة كما لو كانت تلوجاً جبلياً أو صفائح جليدية قطبية، لكنها في الواقع شبكة ضخمة من الدفيئات الزراعية المصنوعة من الأسلاك المغطاة بالبلاستيك الأبيض، وهي مرئية حتى من الفضاء، بحسب تقرير "اكوهوند ميست"

وبعد هذه الدفيئات في الستينيات
كحمامة بسيطة للنباتات من
الظروف القاسية، مثل ندرة
الأمطار والرياح القوية، التي
تصل سرعتها أحياناً إلى أكثر
من 100 كم في الساعة.
وتقول إيكولوجيست: "سرعان
ما يكتشف المزارعون أن النباتات

تحت البلاستيك تنمو بشكل أسرع وأنجح، ومن هنا بدأ بناء البيوت البلاستيكية بشكل مكثف". اليوم، تنتج المنطقة نحو 3.5 مليون طن من الخضرات سنويًا، بما يكفي لإطعام نصف مليار شخص. تشمل المحاصيل: الفلفل الحلو، الطماطم، البطيخ الكوسة، البازنجان والخيار، بحسب إيكوونوميست. كما أن البلاستيك ساعد في خلق مناخ محلي معتدل، حيث انعكس الضوء وقلل حرارة المنطقة بمقدار 3 درجات لكل عقد منذ التسعينيات، رغم ارتفاع درجات الحرارة العالمية. تحت درجات الحرارة العاملية، تحت البلاستيك، تصل درجات الحرارة أحياناً إلى 50 درجة مئوية، مما يجعل العمل صعباً وخطراً على صحة العمال، إذ يعمل أكثر من 70.000 عامل مهاجر لساعات طويلة مقابل أجور تقل عن الحد الأدنى للأجور في إسبانيا، ويعيش الكثير منهم في مساكن مؤقتة داخل "البحر البلاستيكي"



الأناناس بعد الولادة.. فاكهة تساعد على الشبع وتحسين الهضم

زيز عادات الأكل
ـ سكري وافتتاح
ـ لكن رغم هذه الفو
ـ لأن محتواه العا
ـ مشاكل مثل تسوس
ـ مستويات السكر،
ـ والإفراط في تناول
ـ هضمية مثل الانتـ
ـ للأشخاص الذين
ـ الحمضية أو أضمـ
ـ موقع "يو إس إيهـ
ـ احتواه على فيتـ
ـ من الألياف أثناءـ
ـ من السكر، ما يجعلـ
ـ الطازجة. لذا، يمكنـ
ـ بكميات معتدلة، وـ
ـ أو دهون صحية للـ
ـ في الدم، كما يُنـ
ـ معينة مثل ممیـ
ـ الطبیب قبل زیـ
ـ الآناناس خیاراً صـ
ـ الحلوي مع دعمـ
ـ شرط العدالة والـ
ـ ناناس قد يسببـ
ـ أمہات المرضعـ
ـ ات معوية لدىـ
ـ نة تحتوي علىـ
ـ هیدرات العقدـ
ـ لها الحلو اللاذـ
ـ بن الآمن تناولهاـ
ـ والمعادن، خاصةـ
ـ مهمان لتعزيـ
ـ إلى الألياف التيـ
ـ مستوى السكر فيـ
ـ برووف بخصائصـ
ـ سـ

لكن جميع هذه الفوائد تعتمد على معايير صحية وليس حرقاً مباشراً.

نصائح للأمهات الجديدة

الاعتدال أساساً: الإفراط في تناول المحموضة أو اضطرابات معدة يمكن أن يؤدي أحياناً إلى الرغبة.

التوازن الغذائي أولًا: وجب البروتين والدهون الصحية أهتم من الاعتماد على فاكهة.

هل تناول الأنثاناس يومياً صحيحاً؟

الأنثاناس فاكهة استوائية شائعة وفوائدها الصحية العديدة يومياً.

يعد الأنثاناس مصدرًا غنياً بفيتامين C والمنغنيز، وهو المناعة وتنقية العظام، كما تساعد على تحسين الهضم الدم، إضافة إلى إزالة البراميلات للأتهابات والمساعد.

قدان الوزن بعد الولادة

طالما كان الجدل قائماً حول التركيز على إنقاص الوزن بعد الولادة أو الحفاظ على صحة الجسم من خلال تغذية السليمة.

توضيح الدكتور أريشانا باترا، أخصائية التغذية، أن الأنثاناس لا يحرق الدهون بشكل مباشر، لكنه يسهم في تحكم بالوزن من خلال انخفاض سرعة الحرارية، حيث تهواه العالي من الماء، وجود البروميلين.

تضييف: "فقدان الدهون يعتمد على التوازن الكلي لسعرات، الصحة الهرمونية، جودة النوم، ومستوى نشاط البدني، خاصة بعد الحمل".

يفي بعمل الأنثاناس على الجسم؟

بعد تناول الأنثاناس غنياً بالألياف وفيتامين C والبروميلين، مما يمنحك فوائد متعددة بعد الولادة:

لألياف: تعزز الشعور بالشبع، وتقلل من تناول الوجبات الخفيفة غير الضرورية.

لبروميلين: يساعد على هضم البروتين، وتقليل انتفاخ واحتباس السوائل، مما يجعل البطن يبدو أكثر استواءً.

لحلوة الطبيعية: تحد من الرغبة الشديدة في تناول الحلويات المصنعة.

كيف أصبح القط لاري الرمز الشعبي الأول في بريطانيا؟

يحتفل القط البريطاني الشهير "لاري" بمرور 15 عاماً على توليه منصبه غير التقليدي كـ"كبير صاندي الفنار" في مقر رئاسة الوزراء البريطاني بـ10 Downing Street. بعدما تحول إلى أحد أكثر الوجوه ثباتاً داخل المشهد السياسي المتقلب في المملكة المتحدة، خادماً تحت قيادة ستة رؤساء حكومات متتاليين.

ويُنظر إلى القط الرمادي الأبيض، البالغ من العمر نحو 18 أو 19 عاماً، باعتباره رمزاً للاستقرار داخل مؤسسة سياسية كثيرة ما تشهد تغيرات سريعة، إذ اعتاد الظهور أمام الباب الأسود الشهير للمقر الحكومي في قلب لندن، خاططاً عدسات المصورين واهتمام الجمّهور، ومتقدماً شعبياً، وفق مراقبين، على السياسيين أنفسهم.

بدأت قصة لاري في شوارع لندن قبل أن يتم تبنيه في فبراير-شباط 2011 من ملجاً Battersea Dogs and Cats Home، خالد

فتررة رئيس الوزراء آنذاك ديفيد كاميرون.

وكان الهدف في البداية أن يكون حيواناً أليفاً لأطفال عائلة كاميرون، قبل أن يتحول سريعاً إلى موظف رسمي يحمل لقباً حكومياً فريداً.

ووفق الموقع الرسمي للحكومة البريطانية، تشمل مهامه استقبال الضيوف، وفحص الإجراءات الأمنية، واختبار الآثار المتبقية للقليولة، وهو توصيف طريف عزّ صورته رمزاً شعبياً داخل مؤسسة شديدة الرسمية.

تناول «البابايا» على الافطار .. عاده سسطة نفعائق كبيهه

بعد الإفطار حجر الأساس لليوم صحي ومتوازن، إذ يعكس نوع الطعام الصباغي على الهضم ومستوى طاقة والشعور العام بالنشاط. وتبهر البابايا الناضجة ك الخيار الغذائي مثلاً لي لو جبة الإفطار، لما تتميز به من سهولة الهضم وقيمتها الغذائية العالية، إلى جانب فوائدها المتعددة لصحة الجسم.

وبحسب موقع تايمز أوف إنديا، فيما يلي ستة أسباب لتناول بفضل السكريات الطبيعية والألياف، وتساعد على تقليل الجوع المفاجئ والرغبة في السكريات لاحقاً.

البابايا الناضجة يومياً على الإفطار: تحتوي البابايا على إنزيم "البابين" الذي يساعد على تكسير البروتينات، مما يخفف العبء عن المعدة صباحاً ويساهم في تقليل الانتفاخ والشعور بالغثيان.

يساعد محتوى البابايا من الألياف والماء على تهدئة بطانة المعدة وتتنظيم المحموضة الناتجة عن الصيام الليلي، مما يجعلها مناسبة لمن يعانون حرقة خفيفة عند الاستيقاظ.

توفر الألياف القابلة للذوبان ترطيباً طبيعياً للأنسجة، مما يدعم حركة هضمية منتظمة دون التسبب بآلام أو تأثيرات ملينة قوية. غنى البابايا بـ"فيتامين سي" وبيتا كاروتين يساهم في تحفيز إنتاج الكولاجين وحماية خلايا الجلد، مما ينعكس على نضارة البشرة مع الاستهلاك المنتظم. رغم انخفاض سعراتها الحرارية، تمنح البابايا طاقة تدريجية بفضل السكريات الطبيعية والألياف، وتساعد على تقليل الجوع المفاجئ والرغبة في السكريات لاحقاً.



هل تنطفئ أنوار «عاصمة المثلث»؟

تواجه مدينة نيويورك، التي طالما شكلت قبلة نجوم العالم وصناع الترفيه، موجة نزوح متصاعدة في أوساط الفنانين والعمالين في قطاعات السينما والتلفزيون والفنون، بفعل الارتفاع القياسي في تكاليف المعيشة. ويشير هذا التحول مخاوف متزايدة بشأن قدرة المدينة على الحفاظ على مكانتها كأحدى أهم المعاصر الإبداعية عالمياً، في ظل بيئة معيشية ياتت تضغط بقوة على مجتمعها الفني. وأفاد تقرير صادر عن "المركز من أجل مستقبل في المدينة" بأن عدد العاملين في القطاع الإبداعي، الذي يشمل السينما والتلفزيون والأزياء والإعلان، تراجع بنسبة 6.1% منذ عام 2019، وسط ضغوط مالية متزايدة دفعت كثيرين إلى البحث عن فرص في مدن أقل تكلفة مثل ميامي ودالاس وناشفيل. وقال خبراء إن جائحة كوفيد-19. شكلت نقطة تحول رئيسية، حيث تضرر الفنانون بشكل أكبر من معظم القطاعات الأخرى، بينما ارتفعت تكاليف المعيشة بوتيرة أسرع من نمو الأجور، ويعمل نحو 326 ألف شخص في القطاع الثقافي في نيويورك، إلا أن كثيرين منهم لم يعودوا قادرين على تحمل النفقات.



احتفاءً بمسيرة رئيس الدولة

محمد الفذ .. قيادة وريادة أمسيّة شعريّة وطنية برعايّة د. شما محمد في العين



الحرفي، وركن الرسم الحي، وركن الخط العربي، والتي لقيت اهتماماً كبيراً من الحضور.

وأكمل المنظمون أن أمسية «محمد الفد.. قيادة وريادة» تأتي ضمن رؤية ثقافية تسعى إلى ترسيخ قيم الولاء والانتماء، وتعزيز دور الشعر في توثيق مسيرة الوطن وقيادته، مشيرين إلى أن مثل هذه الفعاليات تجسد عمق التلاحم بين القيادة والشعب، وتعكس المكانة الرفيعة التي يحظى بها سموه في قلوب أبناء الوطن.

واختتمت الأمسية بصورة جماعية جمعت الشعراء والمنظمين والشركاء، في مشهد جسد روح الوفاء والاعتزاز، في أمسية كتبت فيها القصائد محبة، وددت فيها الكلمات فخرًا بقيادة صنعت المجد وساخت الرقاد.

ببرت عن مشاعر الفخر والاعتزاز بالقيادة الرشيدة، واستحضرت مناقبائد جعل من الرؤية منهجاً، ومن العمل قيمة، ومن الإنسان أولوية. كما حضر عدد من الإعلاميين الذين أكباوا الحدث وغطوا فعالياته، في أجواء قاقافية اتسمت بالرقي والوفاء والانتماء.

تخلل الأمسية تكريم المشاركين تقديرًا لإبداعاتهم ومساهماتهم في إنجاح هذه الأمسية الوطنية، إلى جانب تكريم الشركاء الداعمين برفاقًا بدورهم الفاعل في دعم الحراك التضالي وتعزيز الرسالة الوطنية التي حملتها الأمسية.

صاحب الأمسية تنظيم عدد من الأنشطة، شملت توزيع إصدارات الشيخة الدكتورة شهنا محمد خالد آل نهيان، إلى جانب دكتور ابراهيم العتيبي.

عامري. والشاعر "منذر الكعبي، على الخور، ناصر النبادي، مريم نقيبي، حمدة المهيري، ماجدة الجراح والإعلامي د. طحنون العميمي" الإعلاميين والمقتفيين وكبار الضيوف من الأدباء والرسامين. استهلت الأمسية بعرض تضمن أقوال صاحب السمو الشيخ محمد بن يد آل نهيان، وسمو الشيخة الدكتورة شما محمد خالد آل نهيان، تتضمن البرنامج عرض فيديو بعنوان "محمد الفذ.. قيادة وريادة"، تتعرض محطات مضيئة من مسيرة سموه، مسلط الضوء على رؤيته الثاقبة، ونهاجه الراسخ في تمكين الإنسان، وترسيخ قيم العطاء والريادة، ببناء مستقبل مستدام لدولة الإمارات.

شهدت الأمسية حضور نخبة من الشعراء الذين قدّموا قصائد وطنية

تحت رعاية الشيخة الدكتورة شما محمد خالد آل نهيان، رئيس مجلس إدارة مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية، نظم مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية أمسية شعرية وطنية بمقر مكتبة زايد المركبة بمدينة العين بعنوان «محمد الفد.. قيادة وريادة»، بالتعاون مع مكتبة زايد المركبة، احتفاء بمسيرة صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة، حفظه الله.

في بداية الامسية رحبت سعادة مريم حمد الشامسي الأمين العام لمؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية بالشيخ سالم بن ركاض



جامعة الإمارات تنظم جلسة «نوابغ العرب» وتناقش إسهامات العقول العربية في العلوم والمجتمع

بيانات السياسات المجتمعية، وشارك في هذا المحور الدكتور نبيل صيدح مدير جدة أبحاث الغدد الصماء العصبية الحيوية في معهد مونتريال للأبحاث سريرية، والأستاذ الدكتور أسامة خطيب، أستاذ علوم الحاسوب ومدير خبير الروبوتات بجامعة ستانفورد، والدكتورة سعاد العامري، مؤسسة مديرية مركز العمار الشعبي «رواق» في فلسطين، فيما أدارت الجلسة الدكتورة إاء الحمودي من جامعة الإمارات العربية المتحدة.

ختتمت الجلسة بنقاش مفتوح مع الحضور، تلاه تكريم المحدثين المشاركين، ديريا إلهاماتهم العلمية والفكيرية، في تأكيد على التزام جامعة الإمارات العربية المتحدة بدعم المبادرات الفكرية التي تعزز حضور العقول العربية في شهد العلم، والعرف، وربط البحث العلم، بقضايا الإنسان والمجتمع.

لإسهامات العربية في مجالات العلوم الأساسية والتطبيقية، ودور البحث العلمي في دعم الابتكار واستشراف التحديات المستقبلية. وشارك في هذا المحور الأستاذة الدكتورة نيفين خشاب، عميد مشارك قسم الهندسة والعلوم الفيزيائية وأستاذ علوم الكيمياء بجامعة الملك عبدالله للعلوم والتقنية في المملكة العربية السعودية، والأستاذ الدكتور بادي بطاطجي، أستاذ متخصص في لاقتاصد بجامعة سيراكيوز، فيما أدار الجلسة الدكتور عمر البستكي من جامعة الإمارات العربية المتحدة.

اما ناقشت المحور الثاني بعنوان "الصحة والمجتمع والعلوم الإنسانية: الأثر الممتد للبحث العلمي العربي" ، والتي ركزت على دور البحث العلمي في دعم الصحة العامة، وفهم القضايا الاجتماعية، وتعزيز أثر العلوم الإنسانية في

التفكير الإنساني عاليًا، وأسهمت في تشكيل مناهج التفكير والبحث العلمي في مختلف الحضارات.

أضاف معاليه أن المبادرة تؤكد حضور العقل العربي بوصفه عقلاً منتجاً للأفكار، موضحاً أن جامعة الإمارات تحرص، من خلال هذه الجلسة، على بسط المنجز العلمي بالبعد الإنساني، بما يسهم في توجيه البحث العلمي خدمة للإنسان والمجتمع، ويعزز فهماً متوازناً لدور العلم في بناء المستقبل، تؤكد أن التقدم الحقيقي لا يتحقق بالابتكار التقني وحده، بل بمنظومة عرفية متكاملة تجمع بين العلم والمعنى والمسؤولية.

تناولت الجلسة محورين رئيسين، المحور الأول يعنوان "استشراف المستقبل: تطلعات العرب في العلم والتكنولوجيا" ، تاقث، خلاله المحتشدون بنازد من هموم العالم العربي.

نظمت جامعة الإمارات العربية المتحدة جلسة "نوابغ العرب"، وذلك في مسرح مكتبة الإمارات، بحضور نخبة من الحائزين على جائزة نوابغ العرب والخبراء وعدد من الأكاديميين والباحثين من داخل الدولة وخارجها.

افتتحت الجلسة بكلمة مهالي زكي أنور نسيبة، المستشار التقليدي لصاحب لسمو رئيس الدولة، الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات العربية المتحدة، أكد فيها أن مبادرة نوابغ العرب تمثل منصة فكرية تسهم في إعادة تسلیط الضوء على الدور المحوري للعقل العربي في مسيرة العلم والمعرفة، مشيراً إلى أن ال拉斯يمات العربية، تاریخاً وحاضراً، شكلت جزءاً أساساً من تطور العلوم

لعام التاسع عشر التمالي وحضره محمد بن مسالم بن جعفر

«عونك يا وطن» يوزع 1500 طرد مير رمضانى على الأسر المتعففة تزامناً مع «عام الأسرة»



مستحقها بكل كفأة وخصوصية، وبما يحفظ كرامة الأسر المستفيدة. وأضافت أن استمرارية المبادرة للعام التاسع على التوالي تعكس ثقة المجتمع ودعم الشركاء والمتبرعين، وهو ما يسهم في توسيع نطاق الآخر الإنساني لمبادرات التطوعية. وتأتي هذه المبادرة تأكيداً على أن العمل التطوعي في دولة الإمارات ليس جهداً موسمياً، بل نهجاً مستداماً يعزز قيم التضامن المجتمعي، ويضع الأسرة في صميم الاهتمام، انسجاماً مع توجهات الدولة ورؤيتها في بناء مجتمع متلاحم ومحترم.

ما وجه الشيخ الدكتور محمد بن مسلم بن حم العامري الشكر والتقدير على الجهات الداعمة والشركاء الذين أسهموا في إنجاح المبادرة، مؤكداً أن إكاليف المؤسسات والأفراد يجسد روح المسؤولية المجتمعية ويعكس الصور الحضارية لدولة الإمارات في ميادين العمل الإنساني.

من جانبيها، أكدت الدكتورة سلام القاسم، منسق فريق «عونك يا وطن»، أن المبادرة تأتي استمراً لرسالة الفريق في خدمة المجتمع، مشيرة إلى أن توزيع الطرود تم وفق آلية منتظمة ومدرسوة لضمان وصولها إلى

عماري أن دعم الأسر المتعففة خلال شهر رمضان المبارك يجسد نهج دولة الإمارات في ترسير قيم التراحم والتكافل، مشيراً إلى أن «عام الأسرة»، يمثل محطة مهمة لتعزيز الاستقرار الأسري وترسيخ الابادى المجتمعية الأصيلة التي قامت عليها الدولة. وقال: «إن العمل الإنساني المتواصل يعكس وعي المجتمع بمسؤوليته تجاه أفراده، ويؤكد أن الأسرة ستظل الركيزة الأساسية في بناء مجتمع متancock ومستقر، وأن دعمها واجب وطني يعزز مسيرة التنمية الشاملة».

ضمن مبادرات «عام الأسرة»، واصل فريق «عونك يا وطن» التطوعي جهوده الإنسانية للعام التاسع على التوالي، من خلال توزيع 1500 طرد ميرمضاني على الأسر المتعففة، بحضور الشيخ الدكتور محمد بن مسلم بن حم العامري، تأكيداً لقيم التكافل الاجتماعي وتعزيزاً لروح العطاء التي يتميز بها المجتمع الإماراتي. وأكد الشيخ الدكتور محمد بن مسلم بن حم

مِنْوَعَاتُ الْفُرُجِ

23



تختلف في الأعراض والعلاج

أنواع القولون العصبي وأحدث طرق التشخيص والعلاج

ويعتمد على نمط الحياة والنظام الغذائي والدعم النفسي والأدوية. وينصح المختصون بمراجعة الطبيب عند استمرار الأعراض لتحديد نوع القولون العصبي ووضع خطة علاج مناسبة.

يرى خبراء الجهاز الهضمي أن القولون العصبي يمثل حديقاً صحياً عالياً بسبب انتشاره الواسع وتأثيره في لإنتاجية وجودة الحياة.

وما أن اختلفت أنواعه وأسبابه يجعل العلاج فردياً

وعلى الرغم من أنها لا تهدى مرضًا خطيرًا أو مهدداً للحياة، فإنها تؤثر بشكل كبير في جودة الحياة وتشير بيانات مايو كلينك (Mayo Clinic) إلى أن نقص الألياف الغذائية والتغيرات الهرمونية قد تلعب دوراً في تفاقم أعراضه.

3- القولون العصبي المختلط (IBS-M) يجمع هذا النوع بين الإسهال والإمساك بالتناوب، ويعد من أكثر الأنواع تقيداً من حيث التشخصيص والعلاج. ووفقاً لـ كليفلاند كلينيك (Cleveland Clinic)، فإن تحديد نوع القولون العصبي خطوة أساسية لأن بعض العلاجات تستهدف أنواعاً محددة فقط.

ما يجعل التشخيص الدقيق
أمرا ضروريا لوضع خطة علاج
فعالة لكل مريض.

كيف يتم تشخيص القولون العصبي؟

لا يوجد اختبار مخبري محدد لتشخيص القولون العصبي، ويعتمد الأطباء على متابعة الأعراض ومعايير طبية مثل "معايير روما"، إضافة إلى استبعاد أمراض أخرى أكثر خطورة مثل التهاب الأمعاء أو سرطان القولون.

القولون العصبي

قولون العصبي المصحوب بالأسهال

بيان عن المنهج والبيانات المطلوبة (IBS-D) أدوات مختلقة للتقييم والتقييم (الرسائل)

2 - **القولون العصبي المصحوب بالإمساك (IBS-C)** يتميز هذا النوع ببطء حركة الأمعاء وصعوبة التبرز مع براز صلب أو مقاطط. ألم القولون العصبي (NHS) أن القولون العصبي أضطراب وظيفي مزمن لا يؤدي عادة إلى تلف دائم في الأمعاء أو زيادة خطر الإصابة بسرطان القولون، لكنه قد يستمر لفترات طويلة ويحتاج إلى إدارة مستمرة للأعراض.

A woman with long dark hair, wearing a red and white horizontally striped short-sleeved shirt and dark pants, is standing and holding her lower abdomen with both hands, indicating pain. She is looking down and to the side. The background is plain white.



زيادة محظ الخص و تد اكم الدهون في البطن من العلامات التحذيرية

كيف تحمي نفسك من مقاومة الأنسولين؟

تعد مقاومة الأنسولين من المشكلات الصحية الشائعة، وتحدث عندما تقل استجابة خلايا الجسم لهرمون الأنسولين، الذي يخدر الأنسولين من إفراز الغادهوكين من الدم واستخدامه كوقاً، الأطاقـة

وبحسب بوابة استعلامات داء السكري الألماني، يؤدي ضعف استجابة الجسم للأنسولين إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم، ما يزيد من خطر الإصابة بعدد من الأمراض المزمنة.

- مخاطر صحية خطيرة
- شكل مقاومة الأنسولين عامل خطر
- الإصابة بعدد من الأمراض، أبرزها:
 - داء السكري من النوع الثاني.
 - أمراض القلب والأوعية الدموية.
 - السكتة الدماغية.
 - بعض أنواع السرطان.
 - اضطرابات عصبية مثل مرض الزهاي
- كيف يتم تشخيص مقاومة الأنسول
- يمكن تشخيص مقاومة الأنسولين عبر

- نمط الحياة الخمالي وقلة النشاط البدني
- علامات تحذيرية لا يجب تجاهلها
- يمكن الاستدلال على الإصابة بمقاومة الأنسولين من خلال عدد من الأعراض الشائعة، من بينها:
- زيادة محيط الخصر وترانك الدهون في البطن.
- صعوبة فقدان الوزن رغم اتباع الحميات.
- انخفاض مستوى الطاقة والشعور بالتعب

أسباب مقاومة الأنسولين
ترتبط مقاومة الأنسولين بـ
أبرزها:

- التقدم في العمر، حيث تقل حسنا

1000-10000

Digitized by srujanika@gmail.com

100

www.elle.com

www.elle.com

1000 J. Neurosci., November 1, 2006 • 26(44):9993–10003



منوعات

الفن

27

لم يكن الفنان المصري أحمد أمين مجرد ممثل كوميدي يُجيد إضحاك الجمهور، بل صاحب فلسفة ورؤى فنية، فكسر الصورة النمطية للكوميديا، عبر مسار قائم على الوعي بقضايا مجتمعه، والرهان على الفكرة، والبحث الدائم عن منطقة وسطى تجمع بين المتعة والعمق. فمنذ بداياته، بدا واضحًا أن مشروعه الفني يتتجاوز حدود الإفريقيه إلى كوميديا نابعة من الموقف والواقع، ومن التاريخ، ومن الإنسان نفسه.



في مسلسل "النص الثاني" .. يستخدم الكوميديا كأداة للوصول إلى التاريخ بأسلوب مشوق

أحمد أمين: الكوميديا الحقيقة لا تُصنع بالصراخ أو المبالغة



النص من مجرد نشال سين السمعة إلى بطل شعبي، ينخرط في تأسيس حركة مقاومة وطنية ضد الاحتلال الإنجليزي، ويصبح جزءًا من شبكة معقدة من الصراعات السياسية. يأتي الجزء الثاني استكمالاً لسلسلة التحول الذي شهدته البطل في الموسم الأول، حيث يعيد عبد العزيز النص المعاصرة التي تحترم عقل الجمهور وتلامس وجدانه. ابنه من جهة، وللاستمرار في إداء دور يخدم مصالح مصر من جهة أخرى، في أجواء تسبق اندلاع الحرب العالمية الثانية.

وتشهد الأحداث تصالعاً في وثيره المصراع، مع دخول البطل في ألعاب جاسوسية مزدوجة لصالح مصر في أعقاب الحرب العالمية الثانية، وسط العديد من المفارقات التاريخية والكوميدية، فضلاً عن اختارات أخلاقية صعبة، تطرح من خلالها أسئلة حول معنى البطولة، وحدود التضحية، ومن الانحياز للوطن.

يُدرج "النص الثاني" بين الطابع الكوميدي والبعد التاريخي، في توليفة باتت تُمثّل توفيقاً خاصاً لأحمد أمين، حيث تُستخدم الكوميديا كأداة للوصول إلى التاريخ بأسلوب مشوق و يجعله قريباً من المشاهد البسيط، دون أن يفقد قيمته الفنية أو عمقه الدرامي.

على مدار سنوات قليلة، استطاع أحمد أمين أن يضع اسمه كأحد أبرز نجوم جيله، ليس فقط بسبب نجاح أعماله جماهيرياً، وإنما لأنها قدم نموذجاً مختلفاً للفنان الذي يختار أدواره بعنانة، ويشارك في صياغتها، ويحرص على أن تتحمل كل تجربة بصمتها الخاصة. فهو لا يتعامل مع التمثيل كوظيفة، بل كمشروع حياة، يسعى من خلاله إلى تطوير أدواته باستمرار، واكتشاف مناطق جديدة في الأداء، وعدم التوقف عند نجاح بعينه.

رحلة الـ 30 دائنة للبطولة

عمر الفجر الجمهور
أحمد أمين
في البداية
كتاب
ساخر

كوميديا بلا افتعال
يؤمن أحمد أمين بـ الكوميديا الحقيقة
لا تُصنع بالصراخ أو المبالغة، بل تتبع من الصدق وفهم النفس البشرية، لذلك يحرص دائماً على تقديم شخصيات تشبه الناس، وتعيش أزماتهم، وتصبح من تناقضاتهم.

هذا التوجه جعله لا يتزدّ في خوض تجارب مختلفة، سواء في الدراما



سهر الصايع فتاة شعبية في مسلسل «درش»



تواصل النجمة سهر الصايع تصوير مسلسل درش بطولة مصطفى شعبان، والذي يعرض على قناة ON مصرية ضمن مسلسلات رمضان 2026، وتجسد سهر الصايع دور "حسنة" وهي فتاة مصرية شعبية أصيلة وهي زوجة مصطفى شعبان ضمن أحداث العمل.

قصة مسلسل درش
تدور أحداث مسلسل درش في إطار شعبي حول عامل طهارة يعود إلى الحارة بعد غيابه، ليتراجعاً أنه عاش أكثر من حياة مزدوجة، وتقطنها الخيوط بين الماضي والحاضر.

أبطال مسلسل درش
مسلسل درش يعرض في 30 حلقة، ومن بطولة مصطفى شعبان، سهر الصايع، رياض الخولي، سلوى خطاب، جيهان خليل، أحمد فؤاد سليم، محمد على رزق، هاجر الشترنوبى، عايدة رياض، سارة نور، غادة طلعت، محمد سوقي، وطارق النبهان، وعدد من ضيوف الشرف أبرزهم لقاء الحميسى وداليا مصطفى وميرهان حسين، والمسلسل من تأليف محمود حجاج، وإخراج أحمد خالد أمين، وإنتاج شركة سينرجى.

يزن السعيد: «أميار» تحمل رسالة إنسانية



كشف الفنان الأردني يزن السعيد عن تفاصيل أحدث أعماله الفنانية «أميار» والتي طرحتها - أخيراً - ضمن مسيرةه الفنية المديدة، مؤكداً أنها تعبر عن حالة إنسانية صادقة يعيشها كثيرون، وتتوقف عند مشاعر الفقد والحنين ووجع الذكريات.

وأوضح السعيد أن «الأغنية من كلمات الشاعر محمد عليان وأنحان عmad تاج، وتوزيع وفواصيل موسيقية لعمر إسماعيل، وقد جاءت وفق قالب موسيقي عاطفي يمزج بين الشجن والدفء، ليعكس الحالة الشعورية للنص ويقدم تجربة وجودية قوية من إحساس المستمع، لا سيما في أجواء الشفاء التي تغزو الإحساس بالحنين والذكريات».

وأضاف (أميار) بمتابعة تذكير بالآلام المشاعر، ولا تأخذ من تحبهم كامر مسلم به، لأننا لا نعرف متى قد يختفون من حياتنا، فأحياناً فقد أشخاصاً اعتقدنا أنهم باقون للأبد، لكننا لا ندرك قيمتهم الحقيقة إلا عندما يصيغون مجرد ذكرى».

وهي زاوية متصلة بالتوزيع الموسيقي، أشار السعيد إلى أن «العمل مع المؤذن عمر إسماعيل جاء بهدف خلق مساحة صوتية تخدم الإحساس من دون أن تطغى على الكلمة، إذ أنه اعتمد على هدوء الإيقاع وبساطة الآلات مع تضاعف تدريجي دروس، ما من الأغنية بعداً شعورياً أعمق وترك المجال لصوت الفنان والنص ليكونا في الواجهة».

وأردف «لعب التوزيع دوراً أساسياً في ترجمة المشاعر الداخلية للأغنية، حيث جاءت الفوائل الوسيقية كامتدا للحالة النفسية، تعكس الصمت والحنين أكثر مما تقتضى على الرسم أو الإيقاع السريع».

أما على الصعيد المسرحي، فقال «أجريت جلسة تصوير خاصة بالاغنية في دبي بعدسة المصوره المصربية بوجانا، حيث جاءت الصور بأسلوب فني يعكس الأجواء الشتوية والبعد العاصي للعمل، لتكميل الحالة الشعورية للأغنية بصربيا وتعزز حضورها الفنى».

الله

أدوية التخسيس تقدم فائدة مدهشة لمرضى الفشل الكلوى

تمنع أدوية إنقاص الوزن المبتكرة مرضي الفشل الكلوي في مرحلته الأخيرة فرصة جديدة للحياة.

إذ تعد السمنة أحد أكبر العوائق أمام التأهل لزراعة الكلي، حيث يُستبعد غالباً المرضى ذوي مؤشر كتلة الجسم المرتفع من قوائم انتظار الزراعة بسبب المخاطر الجراحية وتأثير الوزن على نتائج العملية.

وکشفت دراسة جديدة، أجرتها كلية الطب بجامعة سانت لويس بالتعاون مع أطباء SSM Health، أن دواء "سيماغلوبتاييد" — المكون النشط في أدوية شهيرة مثل "أوزمبيك" و "يفوبي" — يمكن أن يساعد هؤلاء المرضى على فقدان الوزن والتأهل لزراعة الكلي.

أبرز النتائج:

- فقد المرضى ما معدله 9.3 كغ بعد عام واحد من العلاج.
- أدرج نحو نصف المرضى (48.3%)، الذين لم يكونوا مؤهلين سابقاً، في قوائم انتظار زراعة الكلى.
- توقف أكثر من ثلث المرضى المعتمدين على الأنسولين عن استخدامه تماماً.
- وقال الباحث الرئيسي، الدكتور فرانسيس ج. وايد، أستاذ الطب الباطني المساعد وأخصائي طب السمنة: "تمثل السمنة عائقاً كبيراً في مجال زراعة الأعضاء. قد يكون المرضى مرشحين مثاليين، ولكن إذا كان مؤشر كتلة الجسم لديهم مرتفعاً جداً، فغالباً ما يهملون. تظهر هذه النتائج أن العلاجات الطبية الجديدة يمكن أن تساعد في سد هذه الفجوة".
- وأوضحت الدكتورة كريستا لينتن، معدة الدراسة والمديرة المساعدة لقسم أمراض الكلى بجامعة سانت لويس: "تظهر النتائج إمكانات كبيرة لدواء سيماغلوتاييد كخيار واعد وغير جراحي لدعم فقدان الوزن ومساعدة المزيد من المرضى على التأهل لزراعة الأعضاء".
- وأظهرت الدراسة أن "سيмагلوتاييد" جيد التحمل بشكل عام، وكانت أعراض الجهاز الهضمي أكثر الآثار الجانبية شيوعاً، حيث توقف نحو 16.7% من المرضى عن العلاج بسببها.
- وشددت الدراسة على أهمية الرعاية متعددة التخصصات، إذ تلقى المرضى دعماً متكاملاً يشمل استشارات غذائية وإرشادات رياضية ومتابعة دورية، إلى جانب العلاج الدوائي.

الإصابة بالأكتناب، بينما يمكن أن تؤدي جرعة من الكافيين قبل جلسة العلاج بالكتامين الصدمات الكهربائية إلى إضعاف تأثيرها. ويختلط الفريق البحثي لإجراء تجاري سريري إضافية لتحديد مدى تأثير عاشر القهوة على نتائج علاج الأكتناب، وما كان الامتناع المؤقت عن الكافيين قبل الجلسة قد يعزز فعالية العلاج.

وأشار مؤلفو الدراسة إلى أن فهم العلاقة بين الكافيين والأدينوزين قد يفتح آفاقاً جديدة لتطوير علاجات أدق وأكثر أماناً للاكتناب دون الحاجة إلى أدوية إضافية.

زيز في الدماغ، وهي ط الخلايا العصبية حالة المزاجية خلال لعلاجه.

يبين يمنع مستقبلات هي نفس المستقبلات لج للتحقيق تأثيره. مجرد فنجان قهوة سة العلاج جزئياً.

ظاهرة بـ"مفارقة أثر السابقة إلى أن هوة يقلل من خطر

زيادة إفراز مادة الأدينوزين
مادة كيميائية تهدئ نشاط
وتساعد على استقرار الماء
ساعات قليلة من الجلسة
لكن الدراسة بينت أن الكافافين
الأدينوزين في الدماغ — و
التي يعتمد عليها العلاج
وتحتاج لذلك، قد يؤدي
واحد إلى تقليل فعالية جلدة
ووصف الخبراء هذه الماء
القهوة، إذ تشير الأبحاث
الاستهلاك المنتظم للقهوة
فدت دراسة طبية حديثة عن أن تناول
كافيدين قد يؤثر على فعالية بعض العلاجات
المحددة لمحاربة الاكتئاب، مشيرة إلى أن هذا
غير يختلف باختلاف نوع الدواء وكمية
كافيدين المستهلكة.

رت Magazine Brain Medicine إلى دراسة حديثة كشفت أن الكافيدين يقلل من
فعالية مضادات الاكتئاب سريعة المفعول، بما
ذلك الكيتامين، وكذلك العلاج بالخدمات
الكيميائية المستخدم في علاج الاكتئاب
يد.

فنا للباحثين، فإن هذه العلاجات تعمل على

قرأت لك

عصائر الخضروات

أعلنت الدكتورة يلينا سولوماتينا، خبيرة التغذية الروسية، أن عصائر الخضروات هي الأكثر فائدة للجسم. لأنها تحتوي على نسبة منخفضة من السكر. وتشير الخبريرة في حديث تلفزيوني، إلى أن عصائر الخضروات مفيدة لصحة الإنسان أكثر من غيرها. وتقول، "عندما ننصر الفواكه، غالباً أي الألياف الغذائية. ما يمكن أن يساعدها في إزالة السموم، تتم إزالتها".

A close-up photograph of a glass filled with a vibrant green juice. The juice is garnished with a sprig of mint leaves. In the background, there is a larger container of the same green juice and a piece of ginger root, suggesting the ingredients used in the juice.

الخطوة، زيادة حاده في مسوى الملعوكوري في الدم .
وتفصيف، أي أن الشخص في هذه الحالة كأنما يتناول شراب السكر .
وتشير الأخصائيه، إلى أن عصائر الخضروات تحتوي على نسبة منخفضة من الأحماض الضرورية أيضاً، التي تسبب تهيج المعدة والجهاز الهضمي بكامله . وتقول، "يساعد عصير الشوندر على تخفيض مستوى ضغط الدم . وعصير الكرفس ينظف الجسم جيداً وله تأثير مدر للبول، تماماً مثل عصير القيطين . ويحتوي عصير الجزر على بيتا كاروتين، التي تحسن الرؤية في الغسق وتنقى الغشاء المخاطي" .
وتفصيف، يمكن تناول عصير الخضروات مباشرة بعد تحضيرها، لأن عناصرها المغذية تختلف بسرعة، باستثناء عصير الشوندر الذي يجب تركه فترة معينة لكي يستقر، لأنه يحتوي على النترات .

سوال جواب

- ماذا يطلق على مجموعة الخيالة؟
وكوبه
- ماذا يطلق على مجموعة الخيال؟
رعيل
- متى ظهر أول جهاز تكييف في العالم
أول جهاز تكييف في العالم هو تكييف هواي ظهر في الامريكي ستيف كارير عام 1912 والذى ما زال له المكيفات.
- من مترجم كتاب ألف ليلة وليلة إلى الكاتب الفرنسي انطوان بالاند هو من ترجم الف الفرنسية عام 1704 معلما بان الف ليلة وليلة القصص المتنوعة العربية التي لها شعبية كبيرة من العصر العباسى، الأول، والثانى، ترجمت الى، لغات عديدة.

الغواص والصادق

