

منوعات

الفجر

الثلاثاء 6 مايو 2025 م - العدد 14446

Tuesday 6 May 2025 - Issue No 14446

ص 22

مجلس شباب مؤسسات الشيخ محمد بن خالد يناقش حقوق الملكية الفكرية في معرض أبوظبي للكتاب

ص 27

ريهام عبد الغفور تقدم الكوميديا في فيلم «برشامة»



الأطعمة فائقة التصنيع

ص 23 تزيد خطر الوفاة المبكرة



مصدر مقرب من الملك؛

الأمير هاري فقد أي

فرصة للمصالحة

أكد مصدر داخل القصر الملكي البريطاني، أن الأمير هاري "فقد الاتصال بالواقع تماماً" بعد مقابلته المثيرة مع بي بي سي، والتي وصفت بأنها محاولة "التدمير الكامل".

وأوضح المصدر أن مساعي الملك تشارلز بيرون أن هذه المقابلة، التي أجريت الجمعة، هي دليل على أن الأمير هاري "لا يفهم الرسالة". وأضاف المصدر أن القصر اعتبر أن الأمير هاري في تصرفه الأخير يظهر "انسلاخا تاما من الواقع".

وكان الأمير هاري قد أدلى بتصريحات مثيرة، إذ تحدث عن قضايا العائلة الملكية بينما أكد في الوقت نفسه أنه "يرغب في الصالحة".

تُتهم المقابلة على أنها عمّقت التوتّر بين هسّر باكتفهام والأمير هاري وزوجته ميغان، مما يجعل المصالحة بين الطرفين أكثر

بُعداً من أي وقت مضى. وقال المصدر: "لقد أصبح هاري منفصلاً تماماً عن الواقع. هذا الرجل لا يفهم الرسالة". وأضاف: "والده تجنب كل محاولاته في السنوات الأخيرة للتحدث عبر الهاتف أو إرسال رسائل من خلال دوائر مختلفة.

هذه اللحظة التلفزيونية تظهر بأسه ورفضه تحمل أي مسؤولية عن الهجمات على أفراد العائلة الملكية، ومحاولاته تقويض المؤسسة الملكية، وكذلك الادعاءات القاسية حول الفصائلية والتهم".

وأوضح المصدر: "أحد أعضاء فريق الملك تشارلز وصفه بأنه 'مضطرب'، معتقداً أن إجراء مقابلة إعلامية كهذه، والتي كانت واضحة في مهاجمتها لوالده وأخيه، قد تبعد فرصة أي نوع من المفاوضات". وأضاف: "إذا كان هاري يعتقد أن التوجه بأسلوب 'التدمير الكامل' كان خطوة ذكية، فقد كان مخطئاً للغاية".

فوائد البامية؛ درعك الطبيعي لصحة

القلب والمناعة والجهاز الهضمي

البامية واحدة من أنواع الخضروات الشهية

والمعروفة في جميع الثقافات، لكن يبدو

أن الأمر لم يتوقف عند المذاق

الطيب، بينما هو طعام صحي

غني بالعناصر الغذائية التي

تُعزز صحة القلب وتقوي

المناعة.

للتعرف أكثر عن فوائد

البامية الخضراء

وطرق تناولها بشكل

صحيح، فإن هناك

العديد من الدراسات التي كشفت عن القيمة الغذائية لها،

وفيما يلي نستعرضها بمزيد من التفاصيل.



غنية بمضادات الأكسدة

صحة الإنسان بشكل عام تتوقف على قوة جهاز المناعة وقدرته على حماية الشخص من الأمراض، ومن أهم مقويات جهاز المناعة هي مضادات الأكسدة. أفادت تقارير علمية أن البامية غنية بمركبات مضادة للأكسدة مثل البوليفينولات، والتي لها دور فعال في تقليل الالتهابات ومحاربة الأضرار الناتجة عن الجذور الحرة، وهي مركبات قد تسهم في تطور الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسرطان. تشمل هذه المضادات مركبات مثل الكيرسيتين، والكاتيشين، وهي تعمل على تعزيز المناعة وتحسين صحة الأوعية الدموية.

تعزيز صحة القلب

البامية تساعد في تقليل مستويات الكوليسترول الضار (LDL)، وذلك بفضل محتواها من الألياف القابلة للذوبان، التي تعمل على ربط الكوليسترول في الأمعاء ومنعه من الامتصاص. وبالتالي، تساهم البامية في تحسين صحة القلب وتقليل مخاطر الإصابة بتصلب الشرايين. الاستهلاك المنتظم للأطعمة الغنية بالألياف مثل البامية له علاقة مباشرة بتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية، وارتفاع ضغط الدم، والسكتات الدماغية.

تحسين الهضم

البامية غنية بالألياف كما أنها تحتوي على مادة "الميسليج" الهلامية، وكلاهما يساعد على تسهيل مرور الطعام في الأمعاء وتمنع الإمساك. كما تعزز من بيئة الأمعاء الصحية، وهو ما يعد أمراً مهماً لدعم امتصاص المغذيات وتقوية المناعة.

القيمة الغذائية للبامية

بحسب Medical News Today، فإن البامية تعد مصدراً غنياً بالعديد من العناصر الغذائية الأساسية، فهي تحتوي على كميات جيدة من فيتامين C، الذي يساعد على تعزيز المناعة، إضافة إلى فيتامين K الضروري لتخثر الدم. كما تحتوي على فيتامين A، ومجموعة من فيتامينات B، والمغنيسيوم، والكالسيوم، والحديد، مما يجعلها خياراً ممتازاً لدعم الصحة العامة، خاصة في مراحل النمو والحمل.

ويشير نفس المصدر إلى أن البامية تحتوي على نسبة عالية من الألياف، حيث يمكن لكوب واحد "حوالي 100 غرام" من البامية المطبوخة أن يوفر ما يقارب 3.2 غرام من الألياف الغذائية، ما يعزز من الشعور بالشبع ويحسن من وظائف الجهاز الهضمي.

فوائد البامية

كما سبق وذكرنا فإن الفوائد الصحية للبامية عديدة ومتنوعة، وفيما يلي نستعرض أبرزها وفقاً لما حدد العلم.

تنظيم سكر الدم

موقع Healthline أشار في تقرير تفصيلي عن فوائد البامية إلى أن الألياف القابلة للذوبان التي تحتويها تساعد في تنظيم مستويات السكر في الدم. ويعود ذلك إلى أن هذه الألياف تعمل على إبطاء امتصاص الكربوهيدرات في الجهاز الهضمي، ما يمنع ارتفاع السكر بعد تناول الطعام، وهي خاصية مفيدة جداً لمرضى السكري أو المعرضين للإصابة به.

ماذا يحدث للجسم عند تناول

مكملات المغنيسيوم وفيتامين سي معاً؟

بعض الآثار التكميلية المفيدة، مثل دعم الجهاز الهضمي، حيث يساعد فيتامين سي على امتصاص المزيد من الحديد، ويساعد المغنيسيوم على انتظام حركة الأمعاء.

ويعرف فيتامين سي بدعمه للمناعة، بينما يساعد المغنيسيوم في تخفيف التوتر عن طريق تهدئة الجهاز العصبي. التوقيت: ينصح بتناول المغنيسيوم قبل النوم، لأنه يساعد على تحسين النوم.

كيفية تناول المكملين معاً

تقسيم الجرعات: إذا كنت تتناول أكثر من 500 ملغ من فيتامين سي في المرة الواحدة، فقسّمها إلى جرعتين مختلفتين: صباحاً وبعد الظهر، أو صباحاً ومساءً. نوع المكمل: فيتامين سي المخزن "أسكوربات الكالسيوم" ألطف على المعدة. كما أن جليسينات المغنيسيوم ألطف على المعدة.

من الأفضل الحصول على الفيتامينات والمعادن من الأطعمة، ولكن مكملات المغنيسيوم وفيتامين سي مفيدة ومتوفرة بسهولة بدون وصفة طبية، ولكل منهما فوائد عديدة هامة.

مثلاً، يساعد المغنيسيوم على دعم وظائف العضلات والأعصاب، وإنتاج الطاقة، وصحة العظام. ويدعم فيتامين سي امتصاص الحديد، والمناعة، والتنام الجروح. ويقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة.

وبينما يساعد المغنيسيوم على النوم، يمد فيتامين سي الجسم بجرعة من النشاط.

ووفق "فري ويل هيلث"، يعد تناول مكملات المغنيسيوم وفيتامين سي معاً آمناً بشكل عام، وقد يكون له



ميتا تهدد بوقف خدماتها في نيجيريا

تهدت شركة ميتا بمواجهة الغرامات التي فرضت عليها في نيجيريا لاتهامها بخصومية بيانات المستخدمين، مهددة، وفق تقارير، بحجب فيس بوك، و إستغرام، في أكثر دولة إفريقية سكاناً.

ورفضت محكمة نيجيرية الأسبوع الماضي استئناف الشركة الأمريكية لإلغاء غرامة ضدها بـ 220 مليون دولار فرضتها اللجنة الفدرالية للمنافسة وحماية المستهلك.

وقالت ميتا وفق أوراق محكمة الاستئناف، كما نقلت وسائل إعلام مختلفة بينها "بي بي سي" وموقع "ذي أفريكا ريبورت"، إنها "قد تجبر على إغلاق خدمات فيس بوك وإستغرام في نيجيريا" رغم أنها من أكثر المنصات التي تحظى بشعبية في نيجيريا. وقالت وسائل إعلام نيجيرية إن أمام ميتا مهلة حتى نهاية يونيو-حزيران لدفع الغرامة.

واعتبر المتحدث باسم ميتا أن قرار اللجنة "لا يأخذ بعين الاعتبار النطاق الواسع للإعدادات والأدوات التي تتيح لجميع مستخدمي فيس بوك، وإستغرام في نيجيريا التحكم في كيفية استخدام معلوماتهم".

إدمان «بابجي» يُصيب

مراهقاً بشلل جزئي

في حادثة صادمة تسلط الضوء على العلاقة الخطيرة بين إدمان الألعاب الإلكترونية والصحة الجسدية، خضع شاب هندي يبلغ من العمر 19 عاماً لعملية جراحية معقدة في العمود الفقري، بعد إصابته بشلل جزئي، نتيجة تدهور حالته الصحية بسبب إدمانه لعبة "بابجي" وإصابته غير المشخصة بالسل الشوكي.

وكان الشاب يقضي أكثر من 12 ساعة يومياً في غرفته، منعزلاً عن العالم ومندمجاً في اللعب، ما أسهم في تفاقم مشكلات صحية خطيرة في عموده الفقري. وبدأ يشعر بانحناء في ظهره وفقدان تدريجي للسيطرة على المثانة، إلى أن وصل إلى مرحلة لم يعد قادراً فيها على المشي. بعد تأخر ملحوظ في طلب العلاج، تم نقل الشاب إلى مركز الإصابات الشوكية الهندي (ISIC)، حيث اكتشف الأطباء إصابته بحالة متقدمة من السل الشوكي، مع تأثير على فقرتين في العمود الفقري (D11 و D12)، ما أدى إلى تكون صديد وضغط شديد على الحبل الشوكي. أظهرت الفحوصات الطبية وجود تشوه حاد في العمود الفقري يُعرف بالحذب الجانبي (kypho-scoliosis)، ما استدعى تدخلاً جراحياً طارئاً، باستخدام تقنية الملاحة الشوكية الحديثة، التي ساعدت في محاذاة العمود الفقري بدقة عالية. وقال الدكتور فيكاس تانديون، رئيس قسم جراحة العمود الفقري بالمركز: "واجهنا تحدياً مزدوجاً: السل الشوكي المتقدم وتأثير العزلة والإدمان الرقمي على حالة الشاب البدنية والنفسية".



منوعات الفكر 22

جامعة الإمارات تختتم مشاركتها في معرض أبوظبي الدولي للكتاب 2025



يونس، وأداتها الدكتورة وفاء الشامي، حيث سلطت الجلسة الضوء على أهمية القراءة في تعزيز الانتماء الوطني وفهم الثقافة والتراث المحلي، كما ناقشت دور الكتب والصادر الثقافية في تشكيل الهوية الوطنية وتعزيز الوعي لدى أفراد المجتمع، إلى جانب إبراز أهمية توعية الأجيال الجديدة بتاريخ الوطن وقيمه الأصيلة.

التعليم وعام المجتمع"، شارك فيها الدكتور علي الأحبابي، مدير مركز جامعة الإمارات للسياسة العامة والقيادة متحدثاً، وأداتها الدكتورة نعيمة الحوسني، حيث ناقش

أشارت الدكتورة فاطمة البريكي، مدير عمادة المكتبات بالإمارة بجامعة الإمارات، إلى أهمية مشاركة الجامعة في هذا الحدث الثقافي العالمي، الذي يعد محطة سنوية لإبراز مستجدات الفكر والتنوع الثقافي، وتسليط الضوء على إصدارات دور النشر، والمساهمة في إثراء الحوار الثقافي، حيث عكست مشاركة الجامعة حرصها على تعزيز القيم الثقافية المتنوعة، والقدرة على تفعيل الإبداع والابتكار في مختلف مجالات الثقافة والمعرفة، علاوة على تعريف زوار المعرض بما تمتلكه الجامعة من مصادر واسعة وخدمات

•• أبوظبي- الفجر:

اختتمت جامعة الإمارات العربية المتحدة أمس مشاركتها في فعاليات الدورة الـ 34 لمعرض أبوظبي الدولي للكتاب 2025، والذي أقيم خلال الفترة من 26 أبريل إلى 5 مايو، وسط حضور نوعي متميز. وحرصت الجامعة على إثراء المعرض بمجموعة من الأنشطة الثقافية والفعاليات المتنوعة، إلى جانب تنظيم لقاءات مع الزوار والمشاركين من دور النشر والأدباء والكتاب.

مميزة تدعم التعلم والتدريس والبحث العلمي في المجتمع الجامعي. ونظمت الجامعة جلستين حواريتين ضمن مشاركتها في المعرض، جاءت الجلسة الأولى تحت عنوان

بتوجيهات د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان

مجلس شباب مؤسسات الشيخ محمد بن خالد يناقش حقوق الملكية الفكرية في معرض أبو ظبي للكتاب

المجال. واختتمت الجلسة بعرض المؤلفات لأبرز التوصيات والمقترحات القانونية لدعم استخدام البلوكتشين في حماية الحقوق الفكرية. وقد حظيت الجلسة الثقافية بإعجاب الحضور، وتفاعلا معها بشكل كبير، لما تميزت به من طرح علمي حديث يجمع بين القانون والتكنولوجيا، وما يمثله الكتاب من إضافة نوعية للمكتبة القانونية الإماراتية. كما عبر الحضور عن تقديرهم لمجلس الشباب المؤسسي في مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان، متمنين الدور الكبير لرئيس مجلس الإدارة، سمو الشقيقة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان، في دعم الحراك الثقافي، وتشجيع الشباب على تنمية وعيهم الفكري، وتعزيز الأدوار الثقافية لكافة الفئات في عام المجتمع 2025.

كما قدموا الشكر لمؤسسة بحر الثقافة، برئاسة سمو الشقيقة روضة بنت محمد بن خالد آل نهيان، على دعمها المستمر للحراك الثقافي، وحرصها على توفير بيئة محفزة للحوار الفكري والإبداعي عبر برامجها الثقافية المتميزة.



أبرزها: التعريف بتقنية البلوكتشين وألية عملها دور البلوكتشين في توثيق الحقوق وحمايتها من الانتهاك أو التزوير، تحليل الإطار التشريعي المحلي لحقوق الملكية الفكرية. والتحديات العربية المتحدة والعالم. وقد شملت الجلسة عدداً من المحاور الرئيسة، من



ويعد كتاب الأستاذة حصة الكعبي أول إصدار من نوعه محلياً يتناول موضوع حماية حقوق الملكية الفكرية بنظام السجل الرقمي البلوكتشين من منظور قانوني متخصص، حيث سلطت المؤلفات الضوء خلال الجلسة على أهمية دمج التقنيات

•• أبوظبي- الفجر:

بتوجيهات رئيس مجلس إدارة مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية، الشقيقة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان، نظم مجلس شباب مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي جلسة ثقافية حوارية ناقشت كتاب "حماية حقوق الملكية الفكرية بنظام السجل الرقمي البلوكتشين"، للكاتبة الأستاذة حصة محمد عبدالله الكعبي، إحدى أعضاء المجلس.

وقد أدت الحوار هند الظاهري، عضو مجلس شباب مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان، وذلك ضمن فعاليات معرض أبوظبي الدولي للكتاب في دورته الرابعة والثلاثين لعام 2025، الذي يهدف إلى تقديم محتوى ثقافي رفيع المستوى، كما يعد منصة حيوية لتعزيز التعاون بين قطاعات النشر الإقليمية والصناعات الإبداعية، مما يسهم في نمو ثقافة شاملة تتبنى الوسائط المتعددة والرئية والسموعة والتفاعلية، فضلاً عن استكشاف مستقبل صناعة النشر ودعم

سلط الضوء على مجموعة من الأمراض الجلدية التي تؤثر على جودة حياة الملايين حول العالم

المشاركون في المؤتمر الدولي للأمراض الجلدية والتجميل «أيدا» يؤكدون أهمية التوسع في استخدامات الذكاء الاصطناعي في عالم الطب والجراحة التجميلية

لتنمية مهارات الطلبة والعلمين في مجالات البيئة والاستدامة

حديقة الحيوان بالعين تستضيف طلبة من مختلف

المراحل الدراسية بالتعاون مع دائرة التعليم والمعرفة

•• العين - الفجر:

يستضيف مركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء مجموعة من طلبة دائرة التعليم والمعرفة- أبوظبي، ضمن مبادرة تهدف إلى تنمية مهارات الطلبة والعلمين في مجالات البيئة والاستدامة، وتعزيز قدراتهم من خلال تجربة تعليمية تفاعلية ومُلهمة. وتهدف المبادرة إلى تطوير مهارات الطلبة بما يتماشى مع متطلباتهم التعليمية، ويشارك المعلمون في استكشاف استراتيجيات تعليمية حديثة تعتمد على الذكاء الاصطناعي، من خلال تطوير أساليب التدريس وتطبيق المناهج بطرق مبتكرة. وقد جاء اختيار مركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء لما يتميز به من تركيز على قضايا البيئة والاستدامة، إلى جانب ما يوفره من نماذج حقيقية لمعالجة التحديات البيئية، مما جعله بيئة مثالية لاحتضان هذا النوع من البرامج التعليمية. وشملت أجندة الزيارة جولة تعريفية بالمركز، ومرارح اختيار وتحديد المشاريع الطلابية، لتلتها جلسات عرضها ومناقشتها وتقييمها. أكد المركز من جانبه استعداده لدعم مشاريع الطلبة من خلال توفير الموارد العلمية، وخبرة في مجالات البيئة والتكنولوجيا، وبيئة ملائمة للبحث والابتكار، بالإضافة إلى إمكانية تطوير تجربة شاملة تتضمن رحلة سفاري تعليمية، تمنح الطلبة فرصة لخوض تجارب تفاعلية تتجاوز حدود قاعات العرض التقليدية.



الممارسين على الوقاية من المضاعفات وإدارتها، وهو أول نظام مصغر للموجات فوق الصوتية مصمم خصيصاً للإجراءات التجميلية. يُتيح مسباره الرقمي المُثبت على الإصبع التصوير مباشرة إلى اليد والتحكم بدقة. وتم تطوير SibUS-In*، الحاصل على شهادة إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) وشهادة CE، بواسطة الدكتورة أشرف وهبة خبيرة دولية، ويتميز بخفة وزنه وسهولة دمجها في الممارسة اليومية، مما يُتيح علاجات سلمية وفعالة، إذ توفر هذه التقنية رؤى تشخيصية أنيعة لعلاجات أكثر أماناً ودقة وإدارة أفضل للمضاعفات، إذ يعد الجهاز مريحاً ومثالي للاستخدام في المناطق المنحنية والمعقدة، ويمكن تشغيله بكتنا البدين، يسمح بالوصول إلى نقطة الحقن المطلوبة بانتظام.

وأُتاحت جلسات المؤتمر للحضور التفاعل مع شخصيات رائدة في مجال أبحاث وممارسات طب الأمراض الجلدية، إذ غالباً ما تُعقد هذه اللقاءات الطريق للتعاون والابتكار في المستقبل، كما تُحوّل دراسات الحالة والعروض التوضيحية المباشرة المعرفة النظرية إلى تطبيقات عملية، من خلال إتاحة الفرصة لمراقبة عمليات صنع القرار، ونتائج العلاج، ونتائج المرضى بشكل آني.

كما وفّرت مسابقات المصقّات وعروض للملخصات منصة للباحثين في المسارات الأكاديمية أو البحثية، لعرض الأعمال الجارية، وتلقي الملاحظات، والمساهمة في الحوار الأوسع الذي يُشكّل هذا المجال.

وقد نظمت جلسات اليوم الثالث للمؤتمر عن بعد وشارك فيها عدد كبير من الأخصائيين والخبراء في الأمراض الجلدية والتجميل وممثلين عن جمعيات متخصصة بالأمراض الجلدية والتجميل والليزر من دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية، والشرق الأوسط، ومؤسسات عالمية مرموقة، وحظي المؤتمر بدعم ورعاية دائرة الثقافة والسياحة في أبوظبي.



وتطبيق ماتم تعلمه من المؤتمر بمسؤولية وفعالية في البيئة السريرية اليومية.

وتركزت فعاليات الدورة الحادية عشرة من المؤتمر الدولي للأمراض الجلدية والتجميل "أيدا"، على التفاعلية، إذ أتاحت ورش العمل العملية فرصاً قيمة للتفاعل مع أحدث أدوات التشخيص، مثل التصوير بالموجات فوق الصوتية في طب الأمراض الجلدية، والذي يُعتمد فائدته المتزايدة في تشخيص ومراقبة أمراض الجلد، وأهمية السلامة من مضاعفات الحقن من خلال التدريب المناسب واستخدام الحقن الموجهة بالموجات فوق الصوتية، والتي أصبحت أكثر عملية باستخدام الموجات فوق الصوتية بأطراف الأصابع لتسهيل العملية دون الحاجة إلى استخدام اليدين. وتم خلال المؤتمر تسليط الضوء على تقنية SibUS* الحقن الآمن بالموجات فوق الصوتية، والتي تعد أحدث نقلة نوعية في مجال الحقن بالموجات فوق الصوتية لعلاج الأمراض الجلدية والتجميل، إذ يُساعد

متزايد في العديد من المناطق، إذ أكد المؤتمر على ضرورة التشخيص المبكر، والتوعية العامة، والأساليب العلاجية الفعالة لهذا المرض. وأشارت إلى أن المؤتمر ركّز على أهداف تعليمية أساسية للممارسين الطبيين وأتاح الفرصة لاستعراض التطورات الحالية في طب الأمراض الجلدية، مما يُساعد على مواكبة الأبحاث الجديدة والمبادئ التوجيهية السريرية، وزود الأخصائيين بالأدوات اللازمة لتطبيق هذه المعرفة مباشرة على رعاية المرضى سواء كان ذلك من خلال التعرف على حالات جلدية نادرة، أو التعامل مع حالات مُعقدة، أو اختيار العلاج الأكثر فعالية، إذ تعزّز هذه الجلسات عملية اتخاذ القرارات السريرية لدينا. وأتاح المؤتمر الفرصة لاكتشاف العلاجات الناشئة لختلف الأمراض الجلدية بدءاً من العلاجات البيولوجية لاضطرابات الجلد المناعية الذاتية وصولاً إلى طرق توصيل الأدوية التقليدية المبتكرة، بالإضافة لضمان التركيز على الممارسة القائمة على الأدلة

منوعات الفكر 23

كشفت دراسة دولية حديثة أن الأطعمة فائقة التصنيع تزيد معدلات الوفاة المبكرة حول العالم، مع وجود تفاوتات كبيرة بين الدول حسب نسبة اعتمادها على هذه الأغذية في النظام الغذائي اليومي.

وشملت الدراسة، المنشورة في "المجلة الأميركية للطب الوقائي"، تحليل بيانات من ٨ دول هي: أستراليا، والبرازيل، وكندا، وتشيلي، وكولومبيا، والمكسيك، والمملكة المتحدة، والولايات المتحدة.

أظهر التحليل أن كل زيادة بنسبة ١٠ ٪ في استهلاك الأغذية فائقة التصنيع ترتبط بارتفاع خطر الوفاة من جميع الأسباب بنسبة ٣ ٪.

منتجات غذائية جاهزة للأكل، أو التسخين

الأطعمة فائقة التصنيع تزيد خطر الوفاة المبكرة



توجد في الطبيعة". كشفت الدراسة عن فجوة عالمية مقلقة في أنماط استهلاك الأغذية فائقة التصنيع، إذ تتباين المعدلات بشكل كبير بين الدول، ففي حين تظل معدلات الاستهلاك مرتفعة، لكنها مستقرة منذ أكثر من عقد في الدول الغنية.

وتشهد الدول النامية زيادة مطردة وسريعة في الاستهلاك، مع وجود تفاوتات كبيرة

بين الدول إذ تصل نسبة الأغذية المصنعة إلى أكثر من 50 ٪ من السعرات الحرارية اليومية في الولايات المتحدة، بينما تبلغ حوالي 15 ٪ في كولومبيا مع تسجيل ارتفاع مستمر.

العودة للأنماط الغذائية التقليدية

وأطلق الباحثون نداء عاجلاً لتنفيذ سياسات عامة شاملة، تشمل فرض ضرائب خاصة على هذه الأغذية، وتنظيم استخدام الإضافات

إدواردو أوجوستو فرنانديز نيلسون، أن هذه الأغذية تؤثر على الصحة بشكل يتجاوز مجرد احتوائها على نسب عالية من العناصر الضارة، "فالتغيرات الكيميائية التي تطرأ على الطعام أثناء المعالجة الصناعية، بالإضافة إلى المكونات الاصطناعية مثل الملونات والمكثفات والمحليات والمواد الحافظة، تخلق

مركبات ضارة لا تشمل تلك الأغذية مجموعة واسعة من المنتجات مثل المشروبات الغازية، والعصائر الصناعية، واللوجبات السريعة الجاهزة، والحلويات، واللوجبات الخفيفة المعبأة، واللحوم المصنعة كالنقانق، والبرجر، ومنتجات الخابز الصناعية، واللوجبات المجمدة الجاهزة، وبدائل الألبان الاصطناعية.

ويرتبط الإفراط في استهلاك هذه الأغذية بعدد كبير من المشكلات الصحية الخطيرة، والتي تتجاوز السمنة لتشمل أمراض القلب والأوعية الدموية، مثل تصلب الشرايين والجلطات، والسمنة المفرطة بمختلف درجاتها، وداء السكري من النوع الثاني، وبعض أنواع السرطان خاصة سرطان القولون والثدي، بالإضافة إلى الاضطرابات النفسية والعصبية مثل الاكتئاب والقلق، وأمراض الكبد الدهني غير الكحولي، وأمراض الكلى المزمنة.

الأغذية فائقة التصنيع

الأغذية فائقة التصنيع منتجات غذائية جاهزة للأكل، أو التسخين، يتم إنتاجها صناعياً من مكونات مستخلصة، أو مصنعة كيميائياً مع إضافة الحد الأدنى من المكونات الطازجة.

وتشمل تلك الأغذية مجموعة واسعة من المنتجات مثل المشروبات الغازية، والعصائر الصناعية، واللوجبات السريعة الجاهزة، والحلويات، واللوجبات الخفيفة المعبأة، واللحوم المصنعة كالنقانق، والبرجر، ومنتجات الخابز الصناعية، واللوجبات المجمدة الجاهزة، وبدائل الألبان الاصطناعية.

ويرتبط الإفراط في استهلاك هذه الأغذية بعدد كبير من المشكلات الصحية الخطيرة، والتي تتجاوز السمنة لتشمل أمراض القلب والأوعية الدموية، مثل تصلب الشرايين والجلطات، والسمنة المفرطة بمختلف درجاتها، وداء السكري من النوع الثاني، وبعض أنواع السرطان خاصة سرطان القولون والثدي، بالإضافة إلى الاضطرابات النفسية والعصبية مثل الاكتئاب والقلق، وأمراض الكبد الدهني غير الكحولي، وأمراض الكلى المزمنة.

مركبات ضارة في الطعام

أكد المؤلف الرئيسي للدراسة،

النظام الغذائي والوفاة المبكرة

وبناءً على نماذج الدراسة الإحصائية، تتراوح نسبة الوفيات المبكرة التي يمكن ربطها بهذه الأغذية بين 4 ٪ في الدول ذات الاستهلاك المنخفض، مثل كولومبيا حيث تشكل 15 ٪ من إجمالي السعرات الحرارية، إلى 14 ٪ في الدول ذات الاستهلاك المرتفع، مثل الولايات المتحدة إذ تتجاوز 50 ٪ من السعرات الحرارية.

وبحسب الدراسة، تسببت هذه الأغذية في 124 ألف حالة وفاة مبكرة خلال عام 2018 فقط في الولايات المتحدة وحدها، أما في المملكة المتحدة، فقد بلغت النسبة حوالي 12 ٪ من إجمالي الوفيات المبكرة.

وتشير البيانات إلى أن الدول النامية تشهد تسارعاً خطيراً في معدلات استهلاك هذه الأغذية، مما يثير قلقاً كبيراً من الوفيات فيها خلال السنوات المقبلة.



هل يمكن أن تكون الطماطم مفتاح الوقاية من السرطان؟

كشف باحثون عن وجود ارتباط بين استهلاك مركب نباتي يوجد في الطماطم، وتقليل خطر الإصابة بالسرطان والوفيات الناجمة عنه. ووجد الباحثون أن ارتفاع مستويات الليكوبين (لصبغة العضوية المسؤولة عن اللون الأحمر في الطماطم) في الدم يرتبط بانخفاض نسبي في خطر الإصابة بالسرطان بنسبة تتراوح بين ٥ ٪ إلى ١١ ٪، بالإضافة إلى تقليل خطر الوفيات المرتبطة بالسرطان بنسبة تصل إلى ٢٤ ٪.



بالطماطم النضجة. ويعد السرطان أحد الأسباب الرئيسية للوفيات عالمياً، حيث تم تشخيص نحو 20 مليون حالة جديدة ووفاة ما يقارب 10 ملايين شخص في عام 2022 وحده. ومن المتوقع أن يرتفع هذا العدد إلى نحو 30 مليون حالة جديدة سنوياً بحلول عام 2040، ما يبرز الحاجة إلى تحديد تدابير وقائية سهلة الوصول ضد هذه الأمراض المهددة للحياة. وأظهرت النتائج أن زيادة استهلاك الليكوبين يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بالسرطان بنسبة 5-11 ٪، مع تحديد نطاق مفيد يتراوح بين 5-7 ملغ يومياً. ومع ذلك، لم تظهر فوائد إضافية عند تجاوز 10 ملغ يومياً من الليكوبين الغذائي. كما ارتبطت المستويات العالية من الليكوبين في الدم بانخفاض خطر الوفيات المرتبطة بالسرطان بنسبة تصل إلى 24 ٪. وتشير هذه الدراسة إلى أن الليكوبين قد يكون له فوائد وقائية ضد السرطان، خاصة عند تقييم مستوياته في الدم. ومع ذلك، يحذر الباحثون من أن هذه النتائج تستند إلى بيانات رصدية ولا يمكن اعتبارها دليلاً مباشراً على أن الليكوبين يمنع السرطان. هناك حاجة إلى مزيد من التجارب لتأكيد هذه الارتباطات.

وقام الباحثون بتحليل بيانات من 119 دراسة تحليل تلوي (تحليل إحصائي) و121 دراسة مراجعة منهجية، تم جمعها من أربع قواعد بيانات علمية رئيسية. وأظهرت النتائج أن ارتفاع استهلاك الليكوبين، وليس الطماطم وحدها، كان مرتبطاً بتأثيرات وقائية متواضعة ضد السرطان. كما ارتبط ارتفاع مستويات الليكوبين في الدم بانخفاض خطر الوفيات الناجمة عن السرطان بنسبة تتراوح بين 11 ٪ إلى 24 ٪، مع أقوى الارتباطات الملاحظة عند التركيزات العالية من الليكوبين في الدم. ومن بين أنواع السرطان المختلفة، أظهر سرطان الرئة أقوى استجابة لليكوبين، حيث ارتبطت المستويات العالية من الليكوبين في الدم بانخفاض خطر الوفاة بسرطان الرئة بنسبة 35 ٪. كما لوحظت بعض التأثيرات الوقائية لليكوبين في حالات سرطان الثدي والبروستات، رغم أن استهلاك الليكوبين الغذائي وحده لم يؤثر بشكل كبير على خطر الإصابة بسرطان البروستات. وعلى الرغم من أن الاستهلاك المرتفع للطماطم لم يرتبط بشكل كبير بتقليل خطر الإصابة بالسرطان، إلا أنه ارتبط بانخفاض خطر الوفيات المرتبطة بالسرطان بنسبة 11 ٪. وتشير الأدلة الناشئة إلى أن منتجات الطماطم المصنعة، مثل الطماطم المملوحة أو المهروسة، قد توفر مخزوناً حيوياً أكبر لليكوبين مقارنة



منوعات

الفكر

27

كأن الكل كانوا ينتظرون نجاح أي مسلسل لبناني عريباً كي يُثبتوا أن الدراما اللبنانية قادرة على أن تنافس عربياً عندما يتوافر العملُ الجيد والمكتمل العناصر، نصاً وإخراجاً وإنتاجاً وتمثيلاً، وهو ما تحقّق مع مسلسل «بالدم» الذي فتّح الآفاق أمام صناع الدراما اللبنانية كي يتفّاءلوا بمستقبلها وقدرتها على المنافسة وبجدارة، ومن بينهم طوني شمعون ، الذي أكد أن نجاح هذا العمل حقّق له حلمًا لظالما انتظره طويلاً، ولكنه تحقّق على يد المنتج جمال سنان.

شمعون أكد أنه يقدرّ سنان ويعترف بنجاح نادين جابر، التي لم يكن يعرف أعمالها سابقاً وبأهمية المخرج فيليب أسمر، مشيداً بأداء كل الممثلين المشاركين في «بالدم»، خصوصاً باسم مغنية وسينتيا كرم.

نجاح العمل حقّق لي حلمًا لظالما انتظرته طويلاً

طوني شمعون : مسلسل «بالدم» فتّح الآفاق أمام صناع الدراما اللبنانية

«بالدم»، ولا شك في أن اتهام غريتا الزغبى بدايةً (عادت وتراجعت عن الاتهام) باقتباس قصة حياتها وتقديمها في المسلسل صبّت في مصطلحه وساهمت بالترويج له. ونحن نكتّاب نستوحي قصصنا من الحياة. وبالنسبة إلى الخطوط الدرامية المتشعبة في المسلسل، فكلنا كتّاب لنجأ لها، والمهم أن يعرف الكاتب كيف يستوحي وكيف يفتّس.

• وأداء أي الممثلين لفتك أكثر من غيره؟

– الكل جيدون. هناك تطور ملحوظ في أداء ماغي بو غصن، وباسم مغنية أدى دوره بشكل أكثر من رائع.

• هل تقصد أن أداء باسم مغنية كان الأفضل في المسلسل؟

– ربما لأنني أخيه كممثل كما على المستوى الشخصي. بديع أبو شقرا جيد أيضاً، وكذلك رفيق على أحمد. وبصراحة الكل جيد، ولكن أحياناً هناك ممثل يميّز أكثر من غيره لأن دوره يكون مميزاً أكثر من الأدوار الأخرى.

• وما أكثر الأدوار تميّزاً في المسلسل؟

– سينتيا كرم وباسم مغنية قدما دوريهما بشكل رائع. كل الممثلين الذين شاركوا في مسلسل «بالدم» قدموا أداء أكثر من رائع. والمسلسل مثالي على مستوى القصة والتمثيل والإنتاج.

• كتّاب لبناني، هل تستبشر خيراً بنجاح «بالدم» وأنه يمكن يفتح أن أمامك الأبواب؟

– بكل شجاعة ومنطق أقول إن من لا يصفق لنجاح غيره فلن يصفق له أحد. شخصياً، لا يوجد لدي شيء سلبي ضدّ أحد، ونادين جابر شاطرة وفيليب أسمر مخرج مهم. ونجاح مسلسل «بالدم»، سيفتح الأبواب أمام الدراما اللبنانية، وسيكون هناك طلب على شراء المسلسلات اللبنانية التي يكون كل ممثلها لبنانيون ومن دون مشاركة للممثل السوري أو المصري.

• سبق أن عبّرت عن

• كيف لست أصداء نجاح مسلسل «بالدم»؟

– وصلّني أصداء إيجابية جداً عنه، ويكفي أن كل الممثلين الذين شاركوا فيه لبنانيون. وهذا المسلسل أثبت أن الممثلين اللبنانيين هم من الأهم. وأنا أقدر جداً المنتج جمال سنان لأنه تمكن من خلال «بالدم» من تحقيق الحلم الذي لم تتمكن من تحقيقه وهو إنتاج مسلسل لبناني بأدوات لبنانية ويخرق عربياً.

• ما أكثر ما لفتك في هذا المسلسل بما أنك من أنصار الدراما اللبنانية؟

– طريقة أداء الممثلين. بالنسبة للكاتبين نادين جابر، لم يسبق لي أن شاهدت أي عمل من أعمالها، ولكن يبدو أنها كاتبة جيدة لأنها تمكّنت من جذب الجمهور إلى المسلسل، وهذا ما جعلني أشعر بالفضول لمعرفة طريقة الحوار ومتابعة شخصيات العمل وتطوّرها وأداء ماغي بو غصن وسينتيا كرم وباسم مغنية وكارول عبود وجوليا قصار ورفيق علي أحمد وكل الممثلين المشاركين في المسلسل.

• ما رأيك بقصة المسلسل؟

– لو دخلنا وبحسنا في «غوغل»، نجد أن هناك مليون فيلم ومليون مسلسل قصتها تشبه



ريهام عبد الغفور تقدم الكوميديا في فيلم «برشامة»

تقدم النجمة ريهام عبد الغفور الكوميديا في أحدث أعمالها فيلم برشامة، الذي تشارك في بطولته إلى جانب هشام ماجد، والذي تم استئناف تصويره خلال الأيام الماضية، حيث قررت ريهام الخروج سريعاً من شخصية هند التي قدّمتها في مسلسلها الأخير ظم المصطبة، الذي تم عرضه في شهر رمضان الماضي 2025، لاسيما أن الشخصية كانت مليئة باللعانة والدراما في حياتها. وتجسد ريهام عبد الغفور خلال أحداث فيلم برشامة شخصية معلمة في إحدى المدارس، والفيلم من بطولة هشام ماجد، ريهام عبد الغفور، باسم سمرة، طه دسوقي، ومصطفى غريب، حاتم صلاح وأحمد عصام السيد وعدد من ضيوف الشرف، والعمل من تأليف أحمد الزغبى وشيرين دياب، إخراج خالد دياب، وتدور أحداث الفيلم في إطار كوميدي حول ظاهرة الفش في المدارس. وكان آخر أعمال ريهام السينمائية فيلم ليلة العيد والذي عرض في يناير 2024، وشاركت في بطولته إلى جانب: يسرا، عبير صبري، سميحة أيوب، سيد رجب، يسرا اللوزي، نجلاء بدر، هنادي مهني، محمد لطفي، أحمد خالد صالح، ندى صالح، مايان السيد، محمود حافظ، عارفة عبد الرسول، محمد محمود، عفاف مصطفى، وعدد آخر من الفنانين ومن تأليف أحمد عبد الله وإخراج سامح عبد العزيز. وقدمت ريهام عبد الغفور في رمضان الماضي مسلسل ظلم المصطبة من نوعية أعمال 151 حلقة، ومن تأليف أحمد فوزي صالح وإخراج هاني خليفة ومحمد علي، وإنتاج شركة united studios. وشاركتها في بطولة العمل اياد نصار، فتحي عبد الوهاب، بسمة، أحمد عزمي، محمد علي رزق، فاتن سعيد، أحمد عبد الحميد، يارا جبران، محمد السويسي، ضياء عبد الخالق وإيناس الفلال وعدد آخر من الفنانين.



بعد الحريفة 2 وقهوة المحطة..

أحمد غزى ينتظر المشروع X ومملكة الحرير

يصور الفنان الشاب أحمد غزى مشاهدته الأخيرة من فيلم المشروع X مع النجم كريم عبد العزيز في مدينة الفاتيكان الإيطالية، حيث ينتهي غزى من دوره بالكامل مطلع الأسبوع المقبل وهو موعد انتهاء آخر مشاهد الفيلم المقرر طرحه في دور السينما نهاية شهر مايو المقبل للمنافسة في موسم عيد الأضحى 2025.

أحمد غزى يجسد خلال أحداث فيلم المشروع X شخصية شقيق ياسمين صبري، ويسجل غزى تواجده السينمائي هذا العام بعد النجاح الكبير الذي حققه في مسلسل قهوة المحطة خلال موسم دراما رمضان 2025، حيث خاص به أول بطولاته في الدراما التلفزيونية وحصد غزى والعمل بالكامل اشادات كبيرة من قبل الجمهور والنقاد.

فيلم "المشروع X" قصة بيتر ميمي وسيناريو وحوار بيتر ميمي وأحمد حسني، وإخراج بيتر ميمي وبطولة كريم عبد العزيز، ياسمين صبري، إياد نصار، أحمد غزي، مريم الجندى، وضيفاً الشرف، النجمة هنا الزاهد، والنجم ماجد الكدواني، ويعد الفيلم من أضخم الأعمال السينمائية هذا

العام حيث تم تصويره في أكثر من دولة ما بين مصر وتركيا وإسبانيا وإيطاليا، إضافة إلى مدينة الجونة الساحلية.

وفي سياق متصل يشارك أحمد غزي في بطولة مسلسل "ملكة الحرير" مع المخرج بيتر ميمي أيضاً والمقرر عرضه على منصة watch it خلال الفترة المقبلة، والعمل من بطولة كريم محمود عبد العزيز وأسماء أبو البزيد، يوسف عمر، محمود البزاوي، سلوى عثمان، سارة بركة وعدد آخر من الفنانين الشباب، يدور في إطار كوميدي فانتازي، ويتناول صراع الأشقاء.

أحمد غزي قدم آخر أعماله في السينما فيلم "الحريفة 2 - الريمونتادا" وشارك في بطولة الفيلم نور التوبوي، كزيرة، عبد الرحمن محمد، سليم الترك، خالد الذهبي، نور إيهاب، نورين أبو سعدة ودونا إما ومن تأليف إياد صالح وإخراج كريم سعد، ويظهر في الفيلم عدد من النجوم كضيوف شرف منهم أسر ياسين وأحمد فهمي ونجم الكرة الإنجليزي السابق مايكل أوين، والملق الرياضي أيمن الكاشف.



الفكر

أسباب الانخفاض المؤقت لحدة البصر

ووفقا لها، يجب أيضا استبعاد أمراض، مثل الصداع النصفي الذي بالإضافة إلى الألم قد يسبب رجفة في العين أو فقدان مؤقت للرؤية. كما أن اضطراب الدورة الدموية الدماغية يمكن أن يسبب ازدواجية الرؤية أو فقدان الرؤية في عين واحدة. لذلك لتقييم مدى شدة الحالة من الأفضل استشارة طبيب مختص.

وتقول: "ولكن في أغلب الأحيان، قد يكون سبب عدم وضوح الرؤية هو استخدام جهاز الكمبيوتر أو الهاتف فترة طويلة لأن الاستخدام المتواصل والمطول لأي جهاز، يجهد العينين، واستخدام شاشة ساطعة يقلل رمشة العينين، ما يؤدي إلى انخفاض إفراز السائل الدمعي وزيادة تبخره".

تشير الدكتورة ليديا سادولايفنا، طبيبة العيون إلى أن الانخفاض المؤقت في حدة البصر قد يكون إشارة لارتفاع مستوى السكر في الدم، وأمراض أخرى غير متعلقة بالعين.

وتقول: "إن ضعف البصر لفترة قصيرة، وتحسنه بسرعة من تلقاء نفسه، عادة لا يرتبط بأمراض العيون. ويؤزل تلقائيا خلال نصف ساعة. ويمكن أن يؤدي التغير المفاجئ في مستوى السكر في الدم إلى حدوث مشكلات في الرؤية لفترة قصيرة. ويحدث هذا بسبب تغير انحناء العدسة. لذلك، فإن تدهور الحالة مع تطور داء السكري يمكن أن يسبب تطور قصر النظر المؤقت، وهو أمر قابل للعكس إذا أصبح مستوى السكر في الدم طبيعيا أو يصبح أقل بكثير".



قرأت لك

الفلفل الحار

أوردت مجلة (فرويندين) الألمانية، أن الطعام الحار يمد الجسم بفوائد صحية جمة، خاصة الذي يحتوي على الفلفل الأسود أو الفلفل الحار،

يعمل على تقوية جهاز المناعة، مما يساعد على مواجهة نزلات البرد وانسداد الأنف مثلا، كما أنه يساعد على تنشيط عملية الهضم، مما بقي من الإمساك. وأوضح المجلة في موقعها على الإنترنت أن الطعام الحار، يسهم في ضبط

مستوى الأنسولين، بالإضافة إلى أنه يعمل على تحفيز عملية حرق الدهون بفضل الطاقة، التي يتم استهلاكها بفعل التعرق. كذلك يحتوي الفلفل الحار على مادة (كابسيسين)، كما يحتوي الفلفل الأسود على مادة (بيبيرين) وكلاهما يعملان على إفراز هرمون (الإندورفين) المعروف (بهرمون السعادة)، مما يساعد على تحسين المزاج واسترخاء الجسم.



سؤال وجواب

- لماذا يعتبر البعوض اخطر على الإنسان من الحيوان ؟

ان لسعة البعوض اشد خطرا علي حياة الانسان من كل حيوانات الارض ،فقد ثبت ان 50 ٪ من حالات الوفاة بسبب الامراض يسببها البعوض وامراضه مثل (الحمي الصفراء -حمي الملاريا) والابوة التي يتسبب بها البعوض تقضي علي الالف من البشر قبل ان يستطيع الطب التغلب عليها .

- من هو العالم الذي اخترع علم الكيمياء ومعادلات التفاعل؟
العالم جابر بن حيان.

- ما هي الدولة التي أنشئت أول سكة حديد في العالم؟
إنجلترا في عام 1925م حيث كانت تربط بين ستوكتون ودار لنتون.

- ما هو الشيء الذي كل ما يزيد ينقص؟
العمر.. فكلما زاد عمر الشيء نقص؛ لأنه بذلك النقص يقترب من نهاية عمره ويموت.

سبب خفي وغامض لأعراض معوية مزعجة تصيب الالين

تسبب بعض الأمراض المعوية، مثل تقلصات المعدة والإسهال والانتفاخ، مشكلة للكثير من الأشخاص، ما يدفعهم إلى البحث عن السبب وراء هذه المشكلات الصحية.

قد لا يكون السبب دائما هو متلازمة القولون العصبي أو عدم تحمل اللاكتوز (نوع من السكر الطبيعي الذي يوجد في الحليب ومنتجات الألبان)، بل يمكن أن يكون طفلي غير معروف يسمى "الديدان الخطافية" هو الجاني.

وبهذا الصدد، يقول الدكتور دان باومغاردت، المحاضر الأول في علم وظائف الأعضاء وعلم الأدوية وعلم الأعصاب في جامعة بريستول، إن هذا الطفيلي يمكن أن يسبب التهابا في الأمعاء الدقيقة، ما يؤدي إلى آلام في البطن وإسهال. كما قد يعيق امتصاص البروتينات والحديد من الأمعاء، ما يسبب فقر الدم.

ويشير فقر الدم إلى نقص في خلايا الدم الحمراء التي تحمل الأكسجين إلى جميع أنحاء الجسم، ما يؤدي إلى أعراض مثل اصفرار الجلد والدوخة وحتى الاكتئاب. لكن الأمعاء ليست المكان الوحيد الذي يهاجم فيه الطفيلي، إذ يمكن أن ينتقل أيضا إلى الجهاز التنفسي ويسبب السعال والصفير.

وتعيش الديدان الخطافية البالغة في أمعاء الحيوانات مثل الكلاب والقطط المصابة، التي قد يحتوي برازها على بيوض الديدان. وعند تعرض البشر للتربة أو المكان الملوث بالبراز، يمكن أن تدخل اليرقات من خلال الجلد، خاصة في القدمين والفخذين واليدين والأرداف، ولا يمكن للعدوى أن تنتقل من شخص لآخر.

وأضاف باومغاردت أن الطفيلي قد يسبب طفحا جلديا يعرف بـ "هجرة اليرقات الجلدية"، وهي عدوى جلدية ناتجة عن حركة اليرقات تحت الجلد، ما يسبب التهابات حمراء ومتعرجة. كما أن ظهور ديدان صغيرة بيضاء في البراز يعد علامة أخرى على الإصابة بالعدوى.

وتشير التقديرات إلى أن الديدان الخطافية تؤثر على نحو 470 مليون شخص في جميع أنحاء العالم، وخاصة في المناطق الاستوائية مثل البحر الكاريبي وجنوب شرق آسيا وإفريقيا وأجزاء من جنوب شرق الولايات المتحدة.

ومع ذلك، لا تقتصر هذه المشاكل الصحية على الديدان الخطافية فقط، حيث يصاب الكثير من الأطفال والبالغين بالديدان الخيطية دون أن يدركوا ذلك، حيث أن العدوى لا تسبب عادة أعراضا. وفي بعض الحالات، قد تسبب هذه الديدان آلاما في البطن.

ويمكن علاج العدوى باستخدام أدوية مضادة للطفيليات مثل "ميبيندازول"، الذي يباع دون وصفة طبية في العديد من الصيدليات. وينصح بإعطاء هذا العلاج لجميع أفراد الأسرة فوق سن الثانية لمنع انتشار العدوى.

وأكد باومغاردت على ضرورة الحفاظ على النظافة الشخصية للحد من انتشار العدوى، بما في ذلك غسل اليدين جيدا وتجنب خدش المناطق المصابة وتقليم الأظافر لمنع بيوض الديدان من التراكم تحتها.



الممثلة البلجيكية إيلا جون هينرارد تستعرض مهاراتها خلال الدورة الثامنة من مهرجان كان السينمائي الدولي. (ا ف ب)

هل تعلم؟

- أن ما يحدثه 0.47 ليتر من البترول من انفجار يعادل ما يحدثه وزن 0.45 كغ من الديناميت

- أن هنالك نوعا من الزورود في جزر الهاواي يتفتح مصدرا دوبا قويا ، وقد أطلق على

هذه الوردة باسم الشجرة المفرقة النارية

- هل تعلم أن الحفيد ابن زهر الأندلسي يعتبر من نوابغ الطب والأدب في الأندلس. ولم يكن في زمانه أعلم منه بصناعة الطب أخذها عن أبيه. وقد خدم دولتي المرابطون والموحدون.

له الترياق الخمسيني في الطب ورسالة في طب العيون. ويعتبر ابن زهر أول من اكتشف جرثومة مرض الجرب من أطباء المسلمين كما هو أول من شخص أعراض خراج الحيزوم والتهاب التامور في حالتي النشافة والانسكاب.

- أن كثافة كوكب زحل قليلة جدا بحيث انك لو جعلت هذا الكوكب يسقط في بحر وسيع لطفا على سطحه أن ضوء الشمس لا يتخلل مياه البحر أكثر من 400 م

- أن عدد البلاد في شمال خط الاستواء ثلاثة أضعاف ونصف عدد البلاد جنوب خط الاستواء

- ان الحشرة المعروفة باسم اليعسوب تستطيع قريستها بتشكيل أرجلها ، وضمهم على شكل سله

- انه كان يسمح للرجال الانكليز في القرن السادس عشر بضرب زوجاتهم ، ولكن فقط قبل بلوغ الساعة العاشرة مساء

قصة اللص المجهول

دأب احد اللصوص على مراقبة احدى الفلل الفخمة لوضع خطة لسرقتها ولكن لئلاسف كان دائما يستمع لاصوات صخب وضحكات وموسيقى تصدر منها وبعد مرور وقت ليس بالقصير قام هذا اللص بالذهاب إلى مركز الشرطة وقدم بلاغ ازعاج إلى السلطات المحلية يتهم فيها اصحاب الفيلا بالضجيج والازعاج والتسبب في قلة راحته وعلى الفور وكما المتبع في مثل تلك الحالات قام احد الضباط بصحبة شرطين بالذهاب إلى الفيلا في نفس التوقيت الذي حدده اللص وطلبا مقابلة صاحبة البيت .

استقبلت صاحبة البيت المعجوز الضابط بترحاب واستعداد للمساعدة فقال لها الضباط انه أسف ليخيرها بتقديم احد الجيران بشكوى للقسم تفيد بتسببها في ازعاج شديد له طوال الليل بسبب حفلاتها المتزايدة، هنا ضحكت صاحبة البيت واخذته يهدوء إلى خارج باب الفيلا وقالت له يا بني انظر حولك ماذا ترى .. نظر الضابط فوجد ان المنطقة تقريبا خالية الا من مجموعة من الفيلات الفخمة متناثرة هنا وهناك وان كانت تلك المرأة تقيم حفلا كل ساعة فلن يؤثر على أي من تلك الفلل البعيدة، فتساءل عما يقصده الشاكي فقالت ببساطة حضرة الضابط انه لص دأب على مراقبة الفيلا وكنت اقوم بتشفيل شرائط فيديو اعياد ميلاد ابنائي حتى يحس بوجود اناس هنا، فأنا اعيش لوحيدي كما ترى من فترة لآخرى وهو لا يدرى ذلك ويريد ان ننام مبكرا حتى يستطيع السرقة.. وضحكت وضحك معها الضابط الذي فطن إلى لعبة اللص.. خرج الضابط وذهب لكتبه وطلب عمل بحث عن اسم المشتكي بل وقام بأخذ بصماته في الحال بعد سؤال المسؤولين واكتشف الضابط عددا كبيرا من القضايا مسجلة بناء على بصمات ذلك اللص المتعجل والذي كان دائما يهرب في الوقت المناسب، فتقدم منه وقال لو لم تتعجل سرقة تلك الفيلا ما كشفت نفسك، ونشكر انك اتيت إلى هنا فقد تعبنا في البحث عن اللص المجهول.

مساحة للتلوين

