



تحت شعار «الهلل يهتم».. الهلال للرعاية الصحية تواصل مبادراتها الرمضانية لتوزيع وجبات الإفطار



توزيع آلاف وجبات الإفطار يوميًا في مواقع مختلفة في مملكة البحرين، بدعم من فرق العمل في الفروع العشرة للمجموعة. وتؤكد مجموعة الهلال للرعاية الصحية التزامها بمواصلة هذه المبادرة في السنوات القادمة، تعزيزًا لدورها في خدمة المجتمع إلى جانب خدماتها الصحية.

وجودهم في أكثر الشوارع ازدحامًا في البحرين لتوزيع وجبات الإفطار. لضمان أن يتمكن الأشخاص الموجودون على الطريق أو في العمل من الإفطار في الوقت المناسب. إنها طريقتنا البسيطة لمشاركة روح رمضان ورد الجميل لمجتمعنا.» وخلال شهر رمضان، يتم



المستمر على خدمة المجتمع. وقال الدكتور شرت جاندران، الرئيس التنفيذي لمجموعة الهلال للرعاية الصحية: «خلال فترة جائحة كوفيد-19، أطلقنا مبادرة الهلال يهتم كوسيلة لدعم مجتمعنا. ومنذ ذلك الحين، يحرص فريقنا في كل عام خلال شهر رمضان على

محمد نائب الرئيس، وفرانكو فرانسيس مدير فرع الهلال في المحرق، والسيد سهل جمال الدين مدير الشؤون المالية، في توزيع وجبات الإفطار في منطقة البسيطين، وذلك بمشاركة عدد من أعضاء الفريق. وتعكس مشاركتهم المباشرة تقدير القيادة العميق لروح شهر رمضان وحرصها

بقليل، لضمان تمكّن المارة أو العاملين خلال هذا الوقت من الإفطار ومشاركة بركات الشهر الفضيل. وفي يوم الخميس الموافق 26 فبراير 2026، شارك فريق من مجموعة الهلال للرعاية الصحية بقيادة الدكتور شرت جاندران، الرئيس التنفيذي للمجموعة، إلى جانب أصف

كتبت: لمياء إبراهيم منذ بداية شهر رمضان المبارك، الشهر الذي تتجلى فيه معاني الرحمة والتأمل والعبادة، تواصل مجموعة الهلال للرعاية الصحية مبادراتها المجتمعية السنوية من خلال توزيع وجبات الإفطار في مختلف مناطق مملكة البحرين. وتأتي هذه المبادرة تحت شعار «الهلل يهتم»، حيث تؤكد المجموعة التزامها الراسخ بالمسؤولية الاجتماعية عبر توزيع وجبات الإفطار عند الإشارات المرورية الرئيسية القريبة من فروع الهلال العشرة المنتشرة في أنحاء البحرين. وقد تم إعداد هذه الوجبات بعناية لتشتمل أساسيات غذائية تساعد الصائمين على الإفطار، ويتم توزيعها قبل أذان المغرب



زاوية غانمة

عن القلم المليونير

جعفر عباس jafasido9@hotmail.com

أيضا ذهبت أحرص على اصطحاب شبتين: القلم والساعة. (لا أطيق ساعة المعصم، ولكنني أعني أي أداة توضح التوقيت). ولعل هذا يثير دهشة البعض باعتبار ان القلم، في عصر الكمبيوتر، لم يعد له دور في حياتنا ولأن كل الأدوات التي نستخدمها في حياتنا اليومية من تليفونات وكمبيوترات وحتى مواقد الطبخ باتت مزودة بساعات، واعترف بأنني نادرا ما استخدم القلم، ولكنني احتفظ على الدوام بقلم في جيب قميصي أو «بذلي» الإيطالية التايوانية. ففي العالم العربي لا يمكن أن تدخل مكانا ما من دون ان يطالبوك بـ«التوقيع»... لو سمحت سندويتش فلافل بدون سلطة وشاورما بطحينة بدون لحم!! حاضر.. تفضل يا أستاذ.. بس لو سمحت توقع على ورقة لف السندويتشين. ونذهب إلى بنك الدم للتحريج بمدك الشريف الغالي فيعرضون عليك أوراقا لتضع توقيعك عليها، ولو قرأت محتواها فليس تتبرع له ولا بنقطة رذاذ من عطسة: بهذا أقر بأنني تبرعت بدمي طوعا من دون إكراه.. بهذا أقر بأنني أتحمّل تبعه ومسؤولية أي كارثة صحية تلحق بي نتيجة لتبرعي بالدم.. بهذا أقر بأنني أتحمّل أي عواقب تترتب على إصابة أي شخص ينقل إليه الدم الذي تبرعت به بالإسماك أو الإسهال أو ضعف النظر. وبعض المطارات العربية ما زالت تتمسك بإرغام كل من يمر بها على كتابة سيرته الذاتية في استمارات متعددة الألوان والنسخ (لأنني كثير السفر فقد لاحظت أن رجال الجوازات لا يلتفتون كثيرا إلى البيانات التي تسجلها في استمارات الدول والمغادرة فصرت، أو كنت مثلا أكتب في مكان المغادر: كمبوديا أو فندق هيلتون!! اسم الوالدة؟ أحيانا أكون صادقا وأكتب «أمته» وأحيانا أكثر تتناهي الرغبة في التمسخر على البيروقراطية: ما لهم واسم أمي؟ اسم الوالدة.. زيزي.. كاسترو.. مدغشقر!! وصدقني ان المسألة «تعدي» بمنتهى السهولة. وحتى لو أخطأت في كتابة رقم الجواز ستعدي المسألة على خير لأن رجل الجوازات معني فقط بصحة ما هو مكتوب في الجواز نفسه وما تلك الاستمارات إلا ليهذلة خلق الله بلا مبرر أو مسوغ).

الشموع المعطرة في المنازل.. تحذيرات علمية من ملوثات قد تصل إلى الدم



حذر خبراء الصحة من الاستخدام المتكرر للشموع المعطرة داخل المنازل، مشيرين إلى أن احتراقها قد يطلق مواد كيميائية وجسيمات دقيقة يمكن أن تؤثر في جودة الهواء داخل الأماكن المغلقة وتنعكس سلبا على الصحة.

وتصنع كثير من الشموع التجارية من شمع البافين، وهو منتج ثانوي لتكرير النفط، ما يجعله منخفض الكلفة وشائع الاستخدام في تثبيث الروائح والألوان. إلا أن احتراقه قد يؤدي إلى انبعاث مركبات عضوية متطايرة مثل البنزين والتولوين والفورمالدهيد، وهي مواد قد تسبب تهيج الجهاز التنفسي، وبعضها مهبط ضمن المواد المسرطنة. كما قد تزيد العطور الصناعية المضافة إلى الشموع المعطرة من الانبعاثات الكيميائية، إذ تحتوي بعض هذه العطور

الطهي، ما يسمح لها بالتغلغل عميقا في الرئتين وربما الوصول إلى مجرى الدم. وتحتوي الانبعاثات الشموع أيضا على مركبات مثل الهيدروكربونات العطرية متعددة الحلقات وثاني أكسيد النيتروجين، وهي مواد ترتبط بزيادة الالتهابات ومخاطر أمراض القلب والجهاز التنفسي، وخاصة لدى

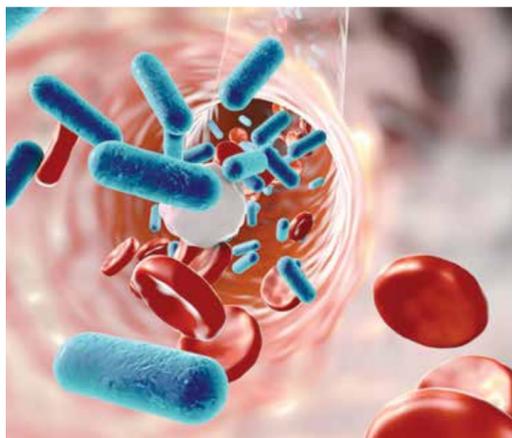
على مركبات تُعرف بالفالات، تُستخدم لإطالة ثبات الرائحة، وقد ربطت بعض الدراسات بينها وبين اضطرابات محتملة في الجهاز الهضمي. ويشير باحثون إلى أن احتراق الشموع ينتج جسيمات متناهية الصغر يبلغ حجمها نحو 7 إلى 8 نانومترا، وهي أصغر بكثير من الجسيمات الناتجة عن

هل سمعت بفالغر نوكتير ناس؟ إنه قلم من صنع مجموعة تيبالدي المشهورة، ويتميز بأنه مرصع بـ 945 فص ألماس و123 قطعة من الياقوت. وسعره؟ ما راح نختلف.. وبلاش نقاش الماديات.. من أجل خاطرك سعره 8 ملايين دولار!! وماذا يفعل القلم أبو 8 ملايين؟ سؤال سخيف. مثله مثل أي قلم يكتب إذا أمسكت به وحركته بأصابع يدك! طيب ما قولك في أنني أملك قلما سعره أقل من نصف دولار وظل يكتب منذ أن استخدمته أول مرة قبل أكثر من عام، وأقول لصديق يقرأ مقالاتي بانتظام بحسب زعمه: هل تذكر القلم الذي أهديته لي مع مسجحة متلائمة؟ رهاها صديق لي «مستنير وفنجر» وصاح: يا الله، هذا القلم على الأقل يالف دولار ومن باب المداعبة قلت له هات ألف ريال (أقل من ثلث 1000 الدولار). وخذه، وبلا ترد أعطاني الريالات الألف واحتفظ بالقلم. وسألته عن المسجحة فقال إنها «غالية جدا»، ولا طاقة له بنهها ولكنني أهدت له أنني لسن أتعامل مع صديق مثله بمنطق التجارة، فأعطاني ألف ريال أخرى وأخذ المسجحة.. بس سامحن يا صديقي فالألقي ريال «حلت لي مشكلة»، بينما القلم الفاخر والمسجحة الأوفر كانا سيخضمان إلى أرشيف الأشياء المركوثة عندي في البيت إلى أن اكتشف أنها فقدا صلاحيتها.

أطباء يحذرون من «سمنة رمضان».. نصف الصائمين قد يكتسبون وزنا زائدا

حذر أطباء من ظاهرة يطلق عليها «سمنة رمضان»، مؤكدين أن ما بين 30% و 50% من الصائمين قد يكتسبون وزنا إضافيا خلال الشهر الفضيل، نتيجة الإفراط في تناول السعرات الحرارية بعد الإفطار وقلّة النشاط البدني. وأوضح أطباء تحدثوا إلى صحيفة الإمارات اليوم أن الزيادة في الوزن قد تصل إلى ثلاثة كيلوجرامات خلال شهر واحد، خصوصا مع الإكثار من الحلويات والمقليات والمشروبات الرمضانية الغنية بالسكّر، إلى جانب السهر الطويل واضطراب نمط النوم. وأشار الأطباء إلى أن ثلاث فئات هي الأكثر عرضة لاكتساب الوزن في رمضان، وهم الموظفون قليلو الحركة، ومرضى السكري أو من لديهم مقاومة للإنسولين، إضافة إلى الأشخاص الذين يعانون السمنة أساسا. وحذر المختصون من أن السهر واضطراب الساعة البيولوجية قد يؤديان إلى ما وصفوه بـ«كارثة هرمونية»، إذ يرتفع هرمون الغريلين المسؤول عن الشعور بالجوع، بينما تقل فعالية هرمون الليبتين المسؤول عن الإحساس بالشبع، ما يدفع البعض إلى الإفراط في تناول الطعام ليلا. كما أوضح الأطباء أن الرغبة الشديدة في الحلويات بعد الإفطار تعود إلى انخفاض مستوى السكر في الدم بعد ساعات الصيام الطويلة، ما يجعل الدماغ يطلب سريعا مصادر الطاقة مثل السكريات البسيطة، إضافة إلى ارتباط الحلويات في الثقافة الرمضانية بمفهوم «المكافأة» بعد الصيام. ولحذر من زيادة الوزن، نصح الأطباء باتباع خطة غذائية متوازنة تبدأ بكسر الصيام بالماء وحببتين من التمر، ثم التمهّل قبل تناول الوجبة الرئيسية، مع البدء بالألياف مثل السلطة، يليها البروتين، على أن تكون الكربوهيدرات في نهاية الوجبة وبكميات معتدلة.

كما أوصوا بشرب 8 إلى 10 أكواب من الماء بين الإفطار والسحور، والتقليل من الحلويات والمشروبات المحلاة، وتجنب الأطعمة المقلية قدر الإمكان، إضافة إلى ممارسة المشي لمدة 20 إلى 30 دقيقة يوميا بعد الإفطار، مؤكدين أن الالتزام بهذه العادات يمكن أن يساعد على وقف زيادة الوزن بل خسارة بعض الكيلوجرامات خلال رمضان.



تعفن الدم.. عدوى صامتة قد تقتل خلال ساعات

ومن أبرز العلامات التحذيرية لتعفن الدم: الارتباك أو تشوش الكلام، الرعشة الشديدة والحمى، ضيق التنفس، انخفاض كمية البول، تغير لون الجلد إلى الشحوب أو الزرق، إضافة إلى الشعور المفاجئ بأن الحالة الصحية تتدهور بسرعة. ويؤكد الأطباء أن كل ساعة تأخير في إعطاء المضادات الحيوية المناسبة قد ترفع خطر الوفاة بنسبة تصل إلى 8%، لذلك يُعدّ التشخيص المبكر والتدخل الطبي السريع العامل الأهم في إنقاذ حياة المصاب.

استجابة التهابية واسعة قد تؤدي إلى تلف الأنسجة وفشل الأعضاء الحيوية. وغالبا ما يبدأ المرض بعد التهابات في الصدر أو المسالك البولية أو الجلد. وتزداد احتمالات الإصابة بهذه الحالة لدى الرضع وكبار السن والأشخاص الذين يعانون ضعفا في جهاز المناعة، إضافة إلى المرضى الذين خضعوا لعمليات جراحية أو يستخدمون قسطرات طبية أو يقضون فترات طويلة في المستشفيات.

يُعدّ تعفن الدم، المعروف طبياً باسم الإنتان، من أخطر الحالات الطبية الطارئة، إذ يمكن أن يتطور بسرعة كبيرة ويؤدي إلى الوفاة خلال ساعات إذا لم يُشخص ويُعالج مبكراً. وغالبا ما تبدأ أعراضه بعلامات تبدو عادية مثل الحمى أو الإرهاق أو آلام الجسم، ما يجعل كثيرين يظنون أنها مجرد نزلة برد أو إنفلونزا.

ويحدث تعفن الدم عندما يبالغ الجهاز المناعي في رد فعله تجاه عدوى بكتيرية أو فيروسية، فيطلق



رغم ارتفاع الأسعار.. الإقبال على الكباب في ألمانيا يتزايد

الأقل شهريا (35%)، ويشمل ذلك الخيارات التي تحتوي على لحم أو الخالية منه. وقال الخبير في أبحاث السوق لدى «يوجوف»، زيباستيان فالتر: «الكتاب يعزّن مكانته كطبق كلاسيكي مقاوم للأزمات». في المقابل، أشار فالتر إلى أن عدد المشترين قد تراجع بشكل طفيف بين عامي 2021 و2025، لكن العملاء المتبقين أصبحوا يملكون الكباب بوتيرة أكبر، وفقا لبيانات لوحة المستهلكين لدى «يوجوف»، التي تسجل مشتريات أكثر من 7 آلاف شخص

المتوسط بالنسبة للكتاب، وفقا للدراسة. وبين عامي 2021 و2025 نما إجمالي سوق الوجبات الجاهزة بنسبة 8% فقط. وشملت الدراسة طلبات الوجبات المعدة للاستهلاك الفوري، بما في ذلك في المطاعم ومحال الوجبات السريعة والمقاصف ومنشآت تقديم الطعام التجارية، سواء في المكان أو رقميا، مثل الطلب عبر تطبيقات التوصيل. وأظهر استطلاع أجراه معهد «يوجوف» عام 2025 أن نحو ثلث الأشخاص في ألمانيا يتناولون الكباب مرة واحدة على

يواصل الطلب على شطائر الدونر كباب في ألمانيا الارتفاع رغم زيادة أسعار هذا الطعام السريع، وفقا لدراسة حديثة أجراها قسم أبحاث السوق في معهد «يوجوف». وبلغ متوسط سعر رغيف الخبز المحشو باللحم المتبل والسلطة على مستوى ألمانيا العام الماضي 6,70 يورو، بزيادة قدرها 47% مقارنة بعام 2021 عندما كان السعر 4,85 يورو، حسبما أفاد المعهد. ومع ذلك ارتفع عدد الطلبات بنسبة 15% خلال الفترة نفسها، وهو ارتفاع يفوق

تتراوح أعمارهم بين 16 و69 عاما. وفي عام 2021 تأخر قطاع تقديم الطعام أيضا بجائحة كورونا، إذ حظر مؤقتا على محال الوجبات السريعة تقديم الخدمة للزبائن داخل المحال، لكن مبيعات الوجبات الجاهزة وخدمات التوصيل ظلت ممكنة إلى حد كبير. ويعد الكباب، إلى جانب نقانق الكاري، من أكثر الأطعمة السريعة شعبية في ألمانيا. وقد وسعت سلاسل مثل «هاوس ديس دونرس» و«مانجال دونر» شبكات فرعها بشكل ملحوظ في الفترة الأخيرة.