



## زاوية حرّة

### قلب يئن.. ويد تحن

شاعت الأقدار أن أجد نفسي في مركز محمد بن خليفة التخصصي للقلب.. وتحديدا في قسم الطوارئ.. لست باحثا عن قصة تروى.. بل ممحلا بأوجاع الجسد ومشاعر القلق المعتادة.. دون أن أتوقع أن أخرج بقناعة تستحق أن تكتب.. وكان المرض كان مجرد بوابة لعبور تجربة إنسانية راقية.

حين أبلغني الطبيب بحاجتي إلى تدخل عاجل بسبب مشكلة طارئة في القلب.. قال لي في الوقت نفسه: «لا تخف، سيتم نقلك على وجه السرعة إلى مركز محمد بن خليفة التخصصي للقلب.. وهناك سيعتنون بك.. فلا تشغل بالك بشيء.. فأنت في أيد أمينة».

في مركز محمد بن خليفة التخصصي للقلب.. يلمس الزائر منذ اللحظة الأولى أن التنظيم والاحترافية ممارسة يومية.. تتجسد في سرعة الإجراءات.. ودقة المتابعة.. وطريقة تعامل تجعل المريض محور الاهتمام.. لا رقما في سجل.

ولا ينظر هذا الصرح الطبي إلى المريض من زاوية التشخيص والعلاج فقط.. بل يتعامل معه كإنسان له مخاوف واحتياج إلى اطمئنان.. وهو ما يعكس وعيا حقيقيا برسالة الطب.. ويمتخ المريض ثقة لا تقلل أهمية عن العلاج نفسه.

ومن باب الإنصاف.. لا بد من الإشادة بالدكتورة سارة إبراهيم الرئيسي.. لحرصها على متابعة أبق التفاصيل.. وشرح الحالة وخطة العلاج بوضوح ومهنية وإنسانية تبعث الطمأنينة والارتياح في نفس المريض.

كما تستحق الكوادر الطبية والتمريضية الشكر.. لعملها بروح الفريق الواحد.. ويظل جميلا أن نرى في ميادين الطب والتمريض شبابا وشابات بحرينيين يجمعون بين العلم والحماس والإنسانية.. يؤكدوا أن الاستثمار الحقيقي هو في الإنسان.. وأن هذا الصرح الطبي يقوم على أكتاف كوادر وطنية تؤمن برسالته قبل كل شيء.

حسين صالح

hussainsaleh888@gmail.com

## 7 أظعمة يومية «تسهم» جسمك بالبلاستيك من دون أن تشعر



يصعب تجنب التعرض للجزيئات البلاستيكية الدقيقة (الميكروبلستيك) لانتشارها في كل مكان، غير أن معرفة بعض مصادرها قد تمكن من تقليل احتمال التعرض لها.

وذكر «سكاي نيوز عربية» نقلا عن موقع «فيري ويس هيلث» المتخصص في الأخبار الصحية، 7 أطعمة يومية مليئة بمركبات البلاستيك الدقيقة، مقدما بعض الطرق البسيطة لتجنب التعرض لهذه الجسيمات.

المياه المعبأة

تبدو المياه المعبأة في الزجاجات البلاستيكية مريحة وضرورية في بعض الأحيان عند تعذر أخذ المياه من الصنبور، لكنها مصدر رئيسي لجسيمات الميكروبلستيك.

وفي إحدى الدراسات وجد باحثون أن لترًا واحدًا من المياه المعبأة يحتوي على نحو 240 ألف قطعة صغيرة من البلاستيك.

البروتينات المصنعة مثل قطع الدجاج واللحوم النباتية مصدر للميكروبلستيك. وتوصلت دراسة في الولايات المتحدة

إلى أن هذه المنتجات تعرض البالغين لحوالي 11 ألف جسيم من الميكروبلستيك سنويًا.

الوجبات السريعة

علب الطعام الجاهز ومواد تغليف الوجبات السريعة من المصادر الشائعة للتعرض للميكروبلستيك.

كما أن القفازات البلاستيكية التي يرتديها العاملون في المطاعم قد تنقل الميكروبلستيك إلى الطعام.

مركبات بلاستيكية.

أكياس الشاي

تصنع أكياس الشاي التجاري من مواد بلاستيكية، ويؤدي نقع الكيس في الماء المغلي إلى إطلاق مليارات الجسيمات البلاستيكية الدقيقة.

هل يمكن تجنب الميكروبلستيك؟

يصعب تجنب الجسيمات البلاستيكية الدقيقة لأنها موجودة في كل مكان، غير أن الوعي بمصادر هذه المركبات وإجراء بعض التعديلات البسيطة يمكن أن يقلل التعرض لها.

وينصح بـ:

استخدام قنينة ماء زجاجية وكوب قابل لإعادة الاستخدام.

استبدال أكياس الشاي بشعيرات الشاي.

الطهي في المنزل قدر الإمكان.

غسل الأرز قبل طهيهِ.

منتجات الألبان

لا يقتصر ارتباط منتجات الألبان مثل الحليب والجبن بالبلاستيك على التغليف أو المعالجة، بل يمتد إلى المركبات الكيميائية المكوّنة للبلستيك، والتي تميل إلى الارتباط بجزيئات الدهون.

وسيق لباحثين أن غثروا على مركبات الميكروبلستيك في حليب أمهات بشريات الأرز.

تحتوي منتجات الأرز سريعة التحضير والمصنعة على مستويات كبيرة من البلاستيك.

وقد باحثون أستراليون أن الفرد يبتلع نحو ثلاثة إلى أربعة ملغ من البلاستيك مقابل كل نصف كوب من الأرز.

العلكة

أظهرت أبحاث أن مضغ العلكة بدقةتين فقط يطلق مركبات بلاستيكية في الفم، فيما وجد باحثون أن حتى العلكة الطبيعية بها

## طاقم جديد يتوجه إلى محطة الفضاء الدولية



15:15 بالتوقيت المحلي اليوم. ويضم الطاقم الجديد الأمريكي جيسكا مير ومواطنها جاك هاناواي، بالإضافة إلى الفرنسية صوفي أدينو والروسي أندريه فيديايف. ويجري الرواد الأربعة خلال فترة إقامتهم التي تمتد ثمانية أشهر في المحطة عددا من التجارب، من بينها أبحاث عن تأثيرات انعدام الجاذبية على أجسامهم.

أطلقت وكالة الفضاء الأمريكية (ناسا) أمس من فلوريدا صاروخا يحمل إلى محطة الفضاء الدولية أربعة رواد مولجين إجراء أبحاث علمية في المختبر المداري.

وأظهر بث مباشر لناسا أن صاروخ «فالكون 9» التابع لشركة «سبايس إكس» أقلع من قاعدة كاب كانافيرال في فلوريدا قرابة الساعة الخامسة والرّبع صباحا بالتوقيت المحلي (10:15 ت غ) حاملا فريق «كرو 12» الدولي التابع للوكالة الأمريكية.

وتأخر إطلاق الصاروخ يومين بسبب توقعات بأن يكون الطقس سيئا على طول الساحل الشرقي للولايات المتحدة، وبأن تهبط رياح يمكن أن تعقد أي مناورات قد تتطلبها حالات طارئة.

ويحمل رواد الفضاء الأربعة محلّ طاقم «كرو 11» الذي عاد إلى الأرض في يناير الفائت، أي قبل شهر من الموعد المقرر أصلا. بسبب حالة صحية طارئة لأحد أفرادهِ، في أول عملية إجلاء طبي في تاريخ محطة الفضاء. ويُفترض أن يصل «كرو 12» إلى محطة الفضاء الدولية قرابة الساعة



## نجم يتحول من دون انفجار هائل إلى ثقب أسود

قد يكون تشكّل ثقب أسود حدثا عنيفا جدا ينفجر فيه نجم ضخم انتهت دورة حياته وتنتهار بقاياه لتشكل جسما شديد الكثافة بجاذبية قوية لدرجة أن الضوء نفسه لا يستطيع الإفلات منها، لكن مشاهدات حديثة تظهر أن هذه العملية قد تحدث أحيانا بهدوء شديد.

وتتبع الباحثون نجما كبيرا ساطعا اختفى تقريبا في لحظات النهاية عندما تحول على ما يبدو إلى ثقب أسود من دون انفجار نجمي هائل. ولم يعد بالإمكان رصده إلا عبر توهج خافت ناتج عن تسخين ما تبقى من الغاز والغيار المتبقين أثناء انجذابهما نحو الداخل تحت تأثير الجاذبية الهائلة للثقب الأسود الوليد. وكان النجم (إم-2014-دي.إس) يقع في مجرة أندروميда المجاورة لدرب التبانة على بعد حوالي 2.5 مليون سنة ضوئية من الأرض. والسنة الضوئية هي المسافة التي يقطعها الضوء في عام واحد وتبلغ 9.5 تريليونات كيلومتر.

وقال الباحثون: إن هذا النجم قد يقدم أفضل دليل حتى الآن على إمكانية تكون الثقوب السوداء من دون حدوث انفجارات نجمية هائلة. فقد تتبعوا كيف ظل النجم ساطعا خلال أربعة عقود من المراقبة والرصد حتى عام 2014. ثم زاد سطوعه في عام 2015 قبل أن يلاشئى تقريبا عن الأنظار، بما يتوافق مع تحوله إلى ثقب أسود.

وذكر عالم الفيزياء الفلكية كيشالاي دي من معهد فلاتيرون وجامعة كولومبيا في نيويورك، الذي قاد فريق البحث الذي نشر الخميس في دورية ساينس «يشير هذا إلى أن عددا من الثقوب السوداء قد تتشكل من دون انفجارات نجمية هائلة، كما تظهر أن نجوما بكتلة تقارب 13 ضعف كتلة الشمس يمكن أن تتحول إلى ثقوب سوداء».

وأضاف أن العلماء يعرفون منذ أكثر من 50 عاما أن الثقوب السوداء موجودة، لكن لا يزال لديهم «أدلة رصدية محدودة جدا عن كيفية تحول النجوم إلى ثقوب سوداء». وبالتالي هذا الاكتشاف يوفر رؤية مهمة عن هذه العملية. وجاء النجم إلى الوجود بكتلة أكبر 13 مثلا على الأقل من كتلة الشمس. وخلال عمره القصير نسبيا، الذي بلغ 15 مليون سنة، فقد نحو 60 بالمائة من كتلته بسبب رياحه النجمية القوية. وعادة ما يخلف انفجار نجم كبير وراءه جسما فائق الكثافة يسمى النجم النيوتروني، لكنه ليس بنفس كثافة الثقب الأسود. وقد ينتج الثقب الأسود أيضا عن انفجارات نجمية هائلة، تبعا لكتلة النجم وعوامل أخرى، لكن من الصعب تأكيد ذلك من خلال عمليات الرصد الفلكي.

## حضور عربي عريق في قائمة المراقبة للصندوق العالمي للأثار وتجديد الدعوة لتقديم الترشيحات لنسخة 2027

التمويل وجذب الخبرات التقنية العالمية ودعم المجتمعات المحلية في التعافي. وفي ضوء ذلك، فإن الصندوق العالمي للأثار ما زال يستقبل ترشيحات قائمة المراقبة لعام 2027م، حيث سيعمل على إدراج 25 موقعا تراثيا حول العالم تحتاج إلى اهتمام عاجل، وسيوفر لها الظهور الإعلامي، والإرشاد من الخبراء وفرص التمويل، بهدف مساعدة المجتمعات على حماية المواقع ذات الأهمية. وكل عامين، ومن خلال عملية الترشيح المفتوحة، يقوم الصندوق بجذب الاهتمام نحو الأماكن التي يمكن أن تؤدي فيها جهود الحفاظ إلى تغييرات نوعية، سواء عبر مواجهة تهديدات عاجلة لهذه المواقع، أو تلبية احتياجات المجتمعات المحيطة بها. أو تقديم حلول مبتكرة للتحديات العالمية التي تتعرض لها. على مدى الثلاثين عاما الماضية، أسهم البرنامج بأكثر من 125 مليون دولار في مشاريع شملت ما يقرب من 350 موقعا حول العالم، كما ساعدت مكانة البرنامج وانتشاره المجتمعات المحلية على حشد ما يزيد على 300 مليون دولار من مصادر أخرى.

ويمكن لأي شخص أو مؤسسة أو بلدية أو جمعية ترشيح موقع تراثي للانضمام إلى القائمة حتى تاريخ 20 مارس 2026.

وللاطلاع على الإرشادات والمزيد من المعلومات وتقديم الطلب، يمكن زيارة الموقع الإلكتروني: <https://www.wmf.org/watch-nominate>

منذ إطلاق قائمة المراقبة الخاصة بالصندوق العالمي للأثار عام 1996، كان للمواقع التراثية في العالم العربي حضور ثابت وبصمة واضحة ضمن الأماكن المختارة من حول العالم. فعلى مدى ثلاثة عقود، كانت المنطقة العربية جزءا أساسيا من هذا الحراك العالمي الذي يقوده الصندوق، لتحظى مواقع المنطقة العربية باهتمام لا يقل عن أي منطقة أخرى، استجابة للتحديات التي تفرضها الظروف الطبيعية والبشرية، إضافة إلى السعي المستمر للصندوق في أن يكون للمجتمعات المحلية دور في صون هويتها الثقافية وكنوزها التاريخية.

فقد دخلت على القائمة، عبر دوراتها الـ 15 المتعاقبة، مواقع عربية من مختلف الأقاليم الجغرافية وصل عددها إلى ما يقارب 75 موقعا: من المسدن التاريخية، إلى الواحات الصحراوية، ومن المراكز الحضرية العريقة إلى القرى، ومن المواقع الأثرية القديمة إلى صروح العمارة الحديثة ذات القيمة التراثية. وقد عكس هذا التنوع فراء المشهد الثقافي والتراثي العربي، وتعدد طبقاته التاريخية، ودوره في صياغة الحكاية الإنسانية المشتركة.

ولعب إدراج هذه المواقع إلى القائمة دورا أساسيا في إلقاء الضوء عليها عالميا في ظل تصاعد التحديات الجسدية التي تتعرض لها من نزاعات وكوارث طبيعية وتوسع عمراني وضغوط السياحة وتغير المناخ، إضافة إلى تعزيز فرص



زاوية غانمة



من يستدين مدان ومدين

جعفر عباس

jafasid09@hotmail.com

عندما بلغ أُمي رحمها الله أنني اشتريت سيارة تويوتا كريسيدا جديدة، أرسلت لي شريط كاسيت مشحونا بالزغاريد، ثم طلبت مني أن أرسل كمية من الدولارات لشراء عجل احتفالا بهذا الإنجاز، فقلت لها إن وضعي المالي لا يسمح بأكثر من دجاجة، وإبني اشتريت السيارة بـ«الدين» أي بفرض مالي. فعاتبنتي لأنتي نسيت نصيحتها لي بأن الشخص الخالي من الدين «غني».

قرأت تقريراً لبيت خبرة عالمي متخصص في الشؤون المالية والاستثمارية يفيد بأن حجم الديون الخاصة في دول مجلس التعاون الخليجي بلغت قبل خمسة أعوام أكثر من ملياري دولار أمريكي. وبالعربي الفصحح فإن هذه المليارين هي القروض التي حصل عليها الأفراد من البنوك. وبحكم العيش دهرًا طويلا في منطقة الخليج فابني أعرف العديد من هؤلاء المليارديرات، لأنني ألتقيهم في المطاعم التي تبّيع فطائر الجبن بالتبن وأكشاك الشاي «الكرك»، بمعنى أن هؤلاء المليارديرات أناس مثلي مثلك، لا تجد في سبيلهم ولا مظهرهم أثرًا للنعمة «الزائدة»، لسبب بديهي وهو أن لقب ملياردير ينطبق عليهم كـ«مجموعة» أما كأفراد فإن معظمهم يعيشون على الفول الذي قال عنه غسانّي القصيبي رحمه الله إنه قوت المفلسين، والبنوك صارت تفضل تقديم القروض للأفراد العاديين لأن معظمهم يحرص على سدادها ليحصل على المزيد منها، ولأنهم يرغبونهم على تقديم ضمانات تجعل استرداد الديون منهم ميسورا إلى حد ما. وحقيقة الأمر هي أن الاقتراض شديد الإغراء: يكون في جيبك عشرة رياتلا وتدخل أحد البنوك وتخرج منه وقد ضاق جيبك بالنقود واضطرت إلى حمل بعضه في كيس. والسداد على مدى سنتين أو ثلاث أو أربع، و... عيش يا حمار.. يمكن تفرج إذا أمطرت السماء ذهبا، «يمكن أموت قبل انقضاء مدة السداد وأهلي ما راح يقصرون، وحتى إذا عجزوا عن السداد، فعلى البنك أن يركب أهلك ما في خيله»!!

ماذا فعل الناس بتلك المليارات؟ أستطيع أن أضمن: بعضها استخدم في شراء سيارات، فقيروس الإنفاق التفاخري يجعل من لا تسمح له إمكانياته بشراء دراجة هوائية نقدا، باقتناء بي ام دبليو أو لكزس أو سيارة ذات دفع سباعي. وهناك الإجازات، حيث بات الكثيرون يعتقدون أن السفر إلى الخارج في الصيف «سنة مؤكدة»، (بينما قد لا يحفلون بـ«القروض» التي لا جدال حولها).. وفي الخارج لا بد أن يتصرف الإنسان العربي بما يليق بسمعته كشخص غني «يلعب بالفلوس»، ويقول للجرسون: خلي الباقي معك.. حتى لو كان الباقي يساوي ربع راتب دافع البقشيش. والمحزن أن مبلغا لا يستهان به من تلك القروض قد يروح لإنعاش اقتصاديات دول معينة في آسيا مجرد زيارتها مدعاة للشكوك. وهناك من يقترض كي يتزوج، ويلجأ الشباب للاقتراض في سبيل الزواج، ليس بالضرورة لغلاء المهور، ولكن لأن أهلهم يصرون أن تكون الزيجة حديث المجالس، فيرهقون كاهل أبنائهم بنققات مالية تنتخر خلال 48 ساعة: مجوهرات بالشلطة وحفلات في أفخر القاعات يتم فيها توفير طعام لمئات أو آلاف الأشخاص، ويتزوج اثنان بقرض مصرفي وبيقان «مرهونين» لدى البنك، فتكون حياتهما الزوجية من بدايتها توترا وكرا وفرا.. وقد عانيت في بداية حياتي العملية من ذل الاقتراض المصرفي، ولم أُنق طعم النوم الهانئ إلا بعد أن أُنسمت، عملا بنصيحة أُمي، ألا أقترض فلسا من أي مصرف، وتعلمت أن أمد رجلي على «قدر» لحافي، مع السعي لتطويل اللحاف تدريجيا، بل وصرت أرخص بكل وقاحة أن أضمن شخصا ينوي الاقتراض من مصرف، بعد أن لسعت من ذلك الحجر مرتين. وإذا كانت مواردك المالية محدودة فابني أنصحك بأن تلقي ببطاقة الائتمان البلاستيكية في أقرب حفرة مجاري لأنها فخ للديون يقع فيه الناس وهم لا يشعرون. ولكن النصيحة هي أن الهاتف الذي صار يقوم مقام تلك البطاقة، وما من عاقل في هذا الزمان يستغني عنه.