زاوية غائمة

# التبغ وحرق الرئة وغيرها

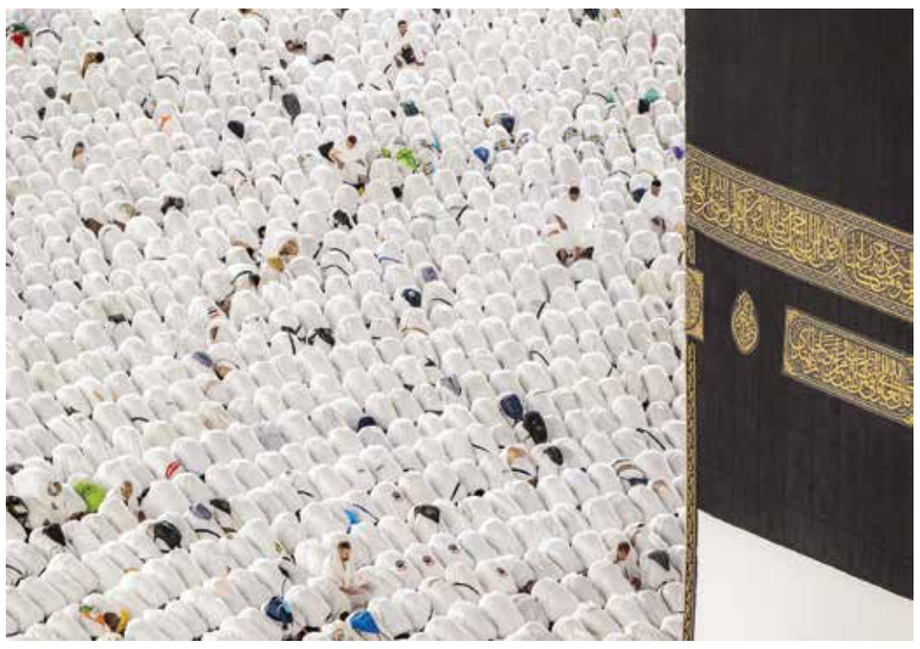
جعفر عباس
jafasid09@hotmail.com

قبل أن أسرد عليكم وقائع تتعلق بالتبغ والتدخين اعترف بأنني كنت مدخنا شرها لنحو ثلاثين سنة، ثم تُبْت، وثبت الى رشدي. استغفر الله فلم تكن توبة نصوحا، لأنني أدخن بضع مرات في السنة (من وراء ظهر زوجتي، وتحديدا عندما أكون خارج نطاق تغطيتها).

وإليكم الحكاية الأولى: في مدرسة ثانوية في بلدة القوز السعودية (القنفذة) تسلل طالب إلى موقف السيارات، وافترش صحيفة وجلس عليها وأشعل سيجارة وهو يحس أنه في أمان طالما أنه مختبئ خلف سيارة، وبعد أن أخذ حاجته من النيكوتين والقطران رمى عقب السيجارة أسفل السيارة، ونهض يستكشف الوضع من حوله قبل أن يقرر التوجه الى داخل المدرسة. والشائع هو ان السجائر تعدل المزاج وتجعل المدخن في حالة استرخاء، ولكن صاحبنا هذا بدأ يولول ويصرخ ويبكي. لسوء حظه كانت السيارة التي اختبأ خلفها تعاني من الإسهال والتبول اللاإرادي بسبب خلل في وظائف المثانة، جعل البنزين يتسرب منها، وبسبب العداء التاريخي بين البترول والنار، اعتبر البنزين وقوع عقب السيجارة عليه نوعا من التحرش والاستخفاف، فـ«شعلل» الأمور، وشبت النيران في ملابس الطالب والسيارة نفسها وجاء جماعة المطافئ واحتووا الحريق قبل ان يمتد الى بقية السيارات ومباني المدرسة. بحسب جميع من شهد الواقعة ان الطالب ضحية عمل إجرامي ولكنه حكى لهم أمر السيجارة، وهو اعتراف سيكلفه كثيرا، لأن عليه دفع قيمة السيارة التي احترقت، فرغم ان السيارة كانت تعاني من التهاب القولون وتسيُّب المثانة فإن صاحبها سيشطح في تسعيرها كي يقبض تعويضا مجزيا.

كنت ذات مرة في مطار جدة عائدا الى الدوحة عندما صادفت صديقا لبنانيا، واللبناني إما مدمن تدخين، وبالتحديد سجائر «مارلبره» - وهذا هو الاسم الصحيح وليس مارليبوور - وإما تائب عن التدخين.. يعني إذا قابلت لبنانيا بالغا راشدا وزعم أنه لم يجرب التدخين على الأقل لخمس سنوات، فأعلم أنه إما كاذب أو لبناني بالتجنس بالواسطة. المهم.. قدم لي صاحبي سيجارة، وقبلتها (أصبح ضعيف الشخصية عندما أكون على سفر وأمارس التدخين بين الحين والآخر ولكن لم يحدث أن دخنت أكثر من 30 سيجارة في السنة الواحدة خلال الـ30 سنة الأخيرة. اعترف بهذا وأنا مكسوف من نفسي). وبينما نحن نتبادل الحديث وقف قربي صبي صغير جدا وانتزع السيجارة من يدي وألقى بها أرضا وفركها بحذائه ثم انصرف! سقط فك الزلمي من الدهشة ثم قال: جعفار.. شو ها البرود؟.. حيره أمران على حد تعبيره: قلة أدب ذلك الطفل وسكوتي على ذلك، فقلت له ان قليل الأدب ذاك هو ولدي لؤي (وكان وأمه معي في تلك الرحلة) ويبدو أنه رآني أدخن فقرر تأديبي وأقدم على تلك الخطوة لـ«أتهزأ» بين جموع المسافرين.. عندما عرف الزلمي بحقيقة ما دار هتف: ربنا يخلي لك إياه وهرس سيجارته بحذائه.

قبل سنوات كنا ننتقل الى بيت جديد في الدوحة وصعدت الى سطح البيت القديم لأحضر صندوقا به معدات مثل المفكات والمطارق ومفاتيح الحل والربط، كنت أتركه عادة تحت (تانك) خزان الماء الذي كان مرفوعا عن سطح السقف بألواح خشبية سميكة، وانحنيت لسحب الصندوق وفوجئت بأنه مغطى بالرماد وبأن الألواح الخشبية التي تسند الخزان محترقة جزئيا. ظل ذلك الحادث لغزا إلى أن عاد ولدي غسان في ذات إجازة من جامعته في نيوزلندا وحكى لي كيف أنه سرق مني سيجارة وصعد الى السطح وشفط منها «نفسا، فأصيب بسعال ديكي، فرمى بالسيجارة أسفل الخزان ولما رأى النيران تشتعل في أوراق متطايرة غادر المكان وظل متوجسا طوال ساعات في انتظار سيارات الإطفاء، ولكن حصل خير ولم يحدث حريق. أي حدث حريق محدود وانتهى من دون أن يراه ويحس به أحد. والمهم أن غسان عرف ان السجائر لا تحرق فقط الرئة بل قد تحرق البيوت.... وتووووووووبة.



# (واس) تخص (بنا) بلوحتين إيمانيتين تعكسان التنظيم والروحانية في رحاب الحرم المكي

خصَّت وكالة الأنباء السعودية (واس) وكالة أنباء البحرين (بنا) بصورتين مميزتين وحصريتين، تم التقاطهما أمس في ساحات وباحات المسجد الحرام بمكة المكرمة، لتجسدا لوحتين إيمانيتين من أطهر بقاع الأرض.

وتعكس الصورتان، اللتان تم التقاطهما من زوايا علوية مميزة، مشهدًا مهيبًا يفيض بالسكينة والطمأنينة، ولوحةً فنيةً لجموع ضيوف الرحمن وهم يؤدون مناسكهم في تناسق تام، مبرزةً حسن التنظيم والجاهزية العالية التي توفرها المملكة العربية السعودية لخدمة حجاج بيت الله الحرام، وسط أجواء روحانية تملأ النفوس إيمانًا وخشوعًا.

ويأتي موسم الحج لهذا العام امتدادًا للجهود الكبيرة والخدمات المتميزة التي تقدمها حكومة خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز آل سعود ملك المملكة العربية السعودية الشقيقة، وصاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان بن عبدالعزيز آل سعود ولي العهد رئيس مجلس الوزراء، لتأمين راحة وسلامة ضيوف الرحمن، وتقديم كل سبل الدعم لهم لتأدية مناسكهم بكل يسر وسهولة.

# ألوان الطعام «الطبيعية» قد ترفع خطر السكري والسرطان بنسبة مخيفة

كشفت دراسات فرنسية حديثة أن بعض الملوّنات الغذائية المستخدمة بكثرة في الأطعمة فائقة المعالجة قد ترفع خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني والسرطان، وسط تحذيرات من الانخداع بعبارة «طبيعي» التي يروّج لها المصنعون.

وذكر موقع «إرم نيوز» انه بحسب بحثَين نُشرا في مجلتَي ديابيتس كير ويوروبين جورنال أوف إبيديميولوجي، فإن الأشخاص الأكثر تعرضاً لبعض الملوّنات الغذائية ترتفع لديهم احتمالات الإصابة بالسكري من النوع الثاني بنسبة 38%، بينما يزيد خطر الإصابة بالسرطان عموماً بنسبة 14%.

واعتمدت الدراسات على بيانات أكثر من 100 ألف مشارك ضمن مشروع «نوتري نت سانتيه» الصحي، الذي تابع الأنماط الغذائية والحالة الصحية للمتطوعين بين عامَي 2009 و2024.

وأظهرت النتائج أن سرطان الثدي تحديداً ارتفع خطر الإصابة به بنسبة 21%، فيما وصلت النسبة إلى 32% لدى النساء بعد سن انقطاع الطمث.

اللافت أن بعض المواد المرتبطة بالمخاطر تُصنَّف على أنها «طبيعية»، مثل الكركمين «E100»، وبيتا كاروتين «E160a»، وملوّن الكراميل «E150».

وقالت الباحثة ماتيلد توفييه، مديرة الأبحاث في معهد «إنسيرم» الفرنسي ومنسقة الدراسة، إن «المصنعين يصرّون على وصف هذه المواد بالطبيعية، لكن الطبيعة نفسها تحتوي سموماً شديدة الخطورة».

وأضافت أن المشكلة لا تكمن دائماً في المادة الأصلية، بل في طريقة معالجتها وإضافتها إلى الأطعمة الصناعية، إذ قد تفقد فوائدها الطبيعية بعد عزلها وإعادة استخدامها داخل المنتجات فائقة المعالجة.

وفي سياق متصل، أظهرت دراسة ثالثة نشرتها مجلة يوروبين هارت جورنال أن بعض المواد الحافظة، مثل الكبريتيت والنتريت، قد تزيد خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم بنسبة 24%.

ودعت منظمة «فود ووتش فرنسا» إلى تشديد الرقابة على الأطعمة فائقة المعالجة، مؤكدة أن هذه النتائج لم تعد مجرد «تحذيرات معزولة».

○ علي عمار بوكنان ينال البكالوريا الدولية (IB) بامتياز من مدرسة بيان البحرين.

○ د. مهران كازروني و د. نسرين السيد يحتفيان بتخرج ابنتهما فاطمة في مدرسة بيان البحرين بعد حصولها على شهادة البكالوريا الدولية بامتياز.

# لولو هايبر ماركت يفتتح مهرجان «مانجو مانيا».. يضم أكثر من 60 صنفا

تفوح رائحة المانجو الناضجة الشهية من مختلف أنحاء العالم في أرجاء لولو هايبر ماركت، مع انطلاق مهرجان لولو مانجو مانيا المرتقب في البحرين. ويضم المهرجان أكثر من 60 صنفاً من المانجو من 11 دولة، ليُشكّل بذلك أحد أكبر احتفالات المنطقة بـ«ملك الفواكه».

أقيم حفل الافتتاح الكبير في لولو هايبر ماركت - الأفنيوز، بحضور سفراء من الهند والفلبين وتايلاند وسريلانكا والبرازيل وإندونيسيا وماليزيا، وهي دول تشتهر بإنتاج بعض من أجود أنواع المانجو في العالم.

وتتصدر الهند المعرض بـ 45 صنفاً فريدًا من المانجو، بينما تشمل الدول المشاركة الأخرى أوغندا واليمن والمملكة العربية السعودية وتايلاند وماليزيا وكولومبيا والبرازيل وإندونيسيا وسريلانكا وكينيا والفلبين.

وافتتح المهرجان مسؤولون من طيران الخليج، الشريك اللوجستي الاستراتيجي لشركة لولو، إلى جانب السفراء. ويستمر التعاون بين لولو وطيران الخليج، الناقل الوطني لمملكة البحرين، في لعب دور حيوي فيجلب المنتجات الطازجة والإمدادات الغذائية من جميع أنحاء العالم إلى المملكة.

تعليقاً على هذه الشراكة صّرح جوزير روباوالا، مدير مجموعة اللولو قائلاً:

«تعكس شراكتنا مع طيران الخليج التزامنا المشترك بخدمة المجتمع ودعم الأمن الغذائي في البحرين. خلال اضطرابات سلاسل التوريد العالمية الأخيرة، تعاونت لولو وطيران الخليج لنقل أكثر من 3000 طن من المنتجات الطازجة والمواد الغذائية الأساسية إلى المملكة. واليوم، تتيح لنا هذه الشبكة القوية نفسها تقديم أجود المحاصيل العالمية مباشرةً إلى عملائنا».

إلى جانب المانجو الطازج، يمكن للمتسوقين أيضًا استكشاف تشكيلة واسعة من المأكولات الشهية المستوحاة من المانجو، والتي أعدها فريقا المخبوزات والأطعمة الساخنة في لولو بعناية فائقة، وتشمل الكعك والحلويات والسلطات والمخللات والصلصات والمشروبات وغيرها من المأكولات الاستوائية اللذيذة.

سيقام مهرجان مانجو مانيا في جميع فروع لولو حتى الأول من يونيو، حيث سيقدم للعملاء عروضًا ترويجية حصرية وتجارب تذوق وفرصة لاكتشاف بعض من أكثر أنواع المانجو شهرة في العالم تحت سقف واحد.