



«خط الدفاع الأول».. ترامب يثني على تصرف ميلانيا فور إطلاق النار

كشف الرئيس الأمريكي دونالد ترامب أن زوجته ميلانيا كانت «خط الدفاع الأول» بحسبها الأمني المرفق الذي فاق توقعات الجميع، خلال حفل عشاء مراسلي البيت الأبيض، الذي شهد إطلاقاً للنار. وبينما كان الضجيج يملأ القاعة دوت أصوات إطلاق نار اعتقدتها ترامب في البداية مجرد سقوط «صواني طعام» من أيدي النادلين، لكن ميلانيا، التي كانت تجلس إلى جوارها، قطعت هذا الشك بكلمات حاسمة ومرعبة، بحسب تعبيره. ووصف ترامب رد فعل ميلانيا قائلاً: «كانت ميلانيا مدركة تماماً لما يحدث.. وبينما ظننته ضحيجاً عادياً قالت لي بنبرة تقشعر لها الأبدان: هذا ليس سقوط صوان، إنه صوت سيء». وأشار ترامب إلى أن كلمات ميلانيا «الواعية جداً» نبهته إلى أن ما يحدث هو هجوم مسلح، في وقت كان فيه الحضور، وحتى الرئيس نفسه، يحاولون استيعاب مصدر الصوت الذي جاء من مسافة بعيدة قبل أن يتم تحييد المهاجم. وأثنى ترامب على هدوء زوجته ميلانيا وسرعة بديتها، معتزفاً بأنه كان يجب أن ينخفض بشكل أسرع» لولا أنه تريت لمرافقة الموقوف، بينما كانت ميلانيا هي المحرك الأول للانتباه للخطر الوشيك.



«حزن لم تختبره من قبل».. بريجيت ماكرون تعاني اكتئاب الإنزيمية

كشفت بريجيت ماكرون زوجة الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون عن معاناة نفسية سببت لها سنوات الإقامة الطويلة في قصر الإليزيه. وفي مقابلة مع صحيفة «لوتريبيون» الفرنسية وصفت بريجيت البالغة من العمر 73 عاماً السنوات العشر الماضية بـ«المكثفة للغاية»، معترفة بأنها تشعر «أحياناً بحزن لم تختبره من قبل» وفق تعبيرها. وقالت المعلمة السابقة للغة الفرنسية: «قبل الإليزيه، كانت لدي حياة طبيعية، مع أطفال وعمل وتقلبات مثل أي شخص آخر. لكن هنا، رأيت قسوة العالم والغباء والخبت، وأعاني أحياناً من لحظات تشاؤم لم تكن لدي من قبل»، بحسب قولها. وأضافت أن كتابة أفكارها على الورق أصبحت وسيلة فعالة تساعدها «كثيراً» في التغلب على هذه المشاعر، وخاصة في مواجهة حملات التنمر الإلكتروني التي تعرضت لها. يذكر أن العديد من الأشخاص الذين انهموا بمضايقة السيدة الفرنسية الأولى إلكترونياً، عبر نشر شائعات كاذبة حول هويتها الجنسية والفرق العمري مع زوجها (24 عاماً)، قد صدرت بحقهم أحكام قضائية بالسجن تصل إلى ستة أشهر، ما دفع الزوجين الرئاسيين إلى خوض معركة قضائية في فرنسا وأمريكا لمواجهة هذه الموجة من المعلومات المضللة.



التربية اللطيفة.. هل تدمر انضباط الأطفال أم تبني ذكاءهم العاطفي؟



الهدف هو مساعدة الأطفال على تطوير معاييرهم الداخلية الخاصة، بحيث يتصرفون بشكل جيد؛ لأنهم «يريدون»، ذلك، وليس خوفاً من الرعب. ورغم هذا الانقسام برز خيط مشترك بين الجميع؛ هو أن سمي «أسلوب التربية» أقل أهمية من الاستمرارية والحضور الفعال للوالدين. وأشار العديد من القراء إلى أن الصراع الحديث غالباً ما يعود إلى إرهاب

أثار جدل متصاعد حول «التربية اللطيفة» Gentle Parenting انقساماً حاداً بين الآباء والتربويين؛ ما طرح تساؤلات جوهرية حول ما إذا كانت هذه الأساليب الحديثة تعزز الذكاء العاطفي لدى الأطفال، أم أنها تتسبب في أزمة سلوكية داخل المدارس. ويأتي هذا الخلاف في أعقاب تقارير تشير إلى أن غياب القواعد الصارمة في المنزل يترك الأطفال غير مؤهلين للتعامل مع سلطة المدرسة وانضباط الفصول الدراسية. ويرى العديد من المتقدين أن «التربية اللطيفة» غالباً ما تفهم بشكل خاطئ على أنها غياب تام للانضباط. وأعرب قراء عن قلقهم من أن منح الأطفال عقولاً لا تزال في طور النمو استقلالية اتخاذ قرارات مصيرية يؤدي إلى نتائج «غير سارة»، وينعكس سلباً على الأداء الأكاديمي والقدرة على التكيف مع «العالم الحقيقي» الذي نادراً ما يكون لطيفاً. وأشار أحد الآباء إلى أن الأطفال يزدحرون بوجود يقين بكلمة «لا»، وأن غياب الحدود الثابتة يعلم الطفل أن الاستمرار في السلوك السيئ سيؤدي في النهاية إلى رضوخ الوالدين. في المقابل، شارك مؤيدون قصص نجاح ملهمة، مؤكدين أن النهج الهادئ القائم على الاحترام ينتج أطفالاً متفوقين ومهنيين. ووصف أحد الآباء تجربته في تربية ابن «عقري» من خلال معاملته باحترام يشبه معاملة البالغين، وتجنب الصراع، والتركيز على التفاعل العميق بدلاً من العقاب القائم على الخوف. وترى هذه الفئة أن

سريلانكا توقف 22 راهبا بوذيا هربوا 110 كيلوجرامات من القنب

أعلنت السلطات في سريلانكا توقيف 22 راهبا بوذيا في مطار العاصمة كولومبو أمس الأحد لدى عودتهم من تايلاند وبحوزتهم 110 كيلوجرامات من نوع قوي من القنب. وقال المتحدث باسم الجمارك السريلانكية إن عناصر المجموعة الذين كانوا عائدتين إلى سريلانكا بعد قضاء عطلة مدة أربعة أيام في العاصمة التايلاندية أخفوا نوعاً قوياً من القنب يُسمى «كوش» في أمتعتهم. وأضاف: «كان كل منهم يحمل نحو خمسة كيلوجرامات من المخدرات مخبأة في جيوب مموهة داخل

حقائبهم»، موضحاً أنه تم تسليم الرهبان إلى الشرطة لعرضهم أمام القضاء. ومعظم الرهبان هم طلاب شباب من معابد في أنحاء سريلانكا، وقد تكفل رجل أعمال بنقلهم من المطار الدولي مسؤولون في الجمارك إن هذه أكبر عملية ضبط لمخدر الكوش على الإطلاق في المطار الدولي الرئيسي في الدولة الواقعة في جنوب آسيا. وفي العام الماضي أوقفت امرأة بريطانية تبلغ 21 عاماً وبحوزتها 46 كيلوجراماً من المخدرات في المطار نفسه، وكانت هي الأخرى مسافرة من بانكوك إلى كولومبو.



هل يهدد غسول الفم صحة القلب؟

الأمد للغسول الذي يحتوي على الكحول قد يرتبط بمخاطر أخرى، كما أن نقص فيتامين B12 قد يظهر لدى مستخدمي بعض المطهرات القوية. والاعتدال هو السر: فلا تتخلص من غسول الفم، بل استخدمه باعتدال واختر الأنواع الخفيفة الخالية من الكحول للاستخدام اليومي. واحرص على قراءة المكونات، وتجنب الاستخدام اليومي المستمر للأنواع التي تحتوي على «الكلوروكسيدين» أو «كلوريد السيتيل بيريدينيوم»، إلا إذا نصحك الطبيب بذلك. واعرف دائماً أن الأصل في النظافة، إذ إن تنظيف الأسنان بالفرشاة والخط يظل هو الأساس؛ فقد ربطت دراسة استمرت 19 عاماً بين نظافة الفم الجيدة وانخفاض مخاطر الوفاة بسبب أمراض القلب.

في موقع «ساينس أرت»، لكن النقطة التي تتجاهلها فيديوهات «المؤثرين» هي نوع المادة الفعالة؛ فمعظم الأبحاث التي ربطت بين الغسول وارتفاع ضغط الدم استخدمت مادة «الكلوروكسيدين» (Chlorhex-idine). والكلوروكسيدين هو مطهر قوي جداً لا يُصرف عادة إلا بوصفة طبية أو لحالات محددة، مثل أمراض اللثة الشديدة أو بعد العمليات الجراحية، وهو فعال للغاية في قتل البكتيريا، بما فيها تلك النافعة للقلب. وفي المقابل، وجدت الدراسات أن أنواع غسول الفم اليومية الخفيفة المتاحة في المتاجر أقل تأثيراً بكثير على هذه البكتيريا، ولا تسبب غالباً ارتفاعاً في ضغط الدم. وإلى جانب التأثير المحتمل في ضغط الدم، تشير بعض الدراسات إلى أن الاستخدام طويل

انتشرت مؤخرا مقاطع فيديو على وسائل التواصل الاجتماعي تزعم أن غسول الفم قد يرفع ضغط الدم ويهدم صحة القلب عن طريق قتل البكتيريا «الصديقة» في الفم، فما هي الحقيقة العلمية وراء هذه الادعاءات؟ يعيش في أفواهنا نظام بيئي معقد من البكتيريا يساعد على وظائف حيوية؛ فبعض هذه البكتيريا تحول «النترات» الموجودة في الخضراوات الورقية إلى «نترات». وعندما ينتقل النترات بحوله الجسم إلى أكسيد النيتريك، وهو غاز ضروري لتوسيع الأوعية الدموية وتنظيم ضغط الدم ودعم وظائف العضلات والدماغ. وأظهرت دراسات صغيرة أن استخدام أنواع معينة من غسول الفم القوي يمكن أن يعطل هذه العملية، بحسب ما جاء

مصنك الكلام



ذاتي

تفلة الخليفة tefla.kh@aakgroup.net

نعيش في ظل أزمات وتحديات، وفي وضع كهذا لا بد من الاهتمام بموضوع الاكتفاء الذاتي والتحول إليه وإعطائه ما يستحق من دراسة وتركيز. وقد أكد خالد الأمين رئيس لجنة القطاع الغذائي بغرفة تجارة وصناعة البحرين في حديثه إلى «أخبار الخليج» أن مملكة البحرين تملك مقومات التحول إلى مركز إقليمي للأمن الغذائي في ظل توجه خليجي متسارع لإعادة صياغة استراتيجيات الغذاء بعد الأزمات العالمية، مشدداً على أن نموذج الاعتماد على الاستيراد لم يعد كافياً لضمان الاستدامة. وأوضح أن المرحلة الحالية تتطلب التحول نحو توطين الصناعات الغذائية وتعزيز المخزون الاستراتيجي وإنشاء مراكز للتخزين وإعادة التصدير بما يحول دول الخليج من مستهلكين إلى لاعبين فاعلين في منظومة الغذاء العالمية. وأشار إلى أن التكامل بين دول مجلس التعاون لم يعد خياراً بل ضرورة استراتيجية، وخاصة في ظل نجاح الدول الخليجية في تجاوز تحديات سلاسل الإمداد خلال الأزمات، لافتاً إلى أهمية تعزيز البنية التحتية مثل صوامع القمح ومراكز التخزين، بما يمثل خط الدفاع الأول لضمان استقرار الإمدادات.



النساء الحوامل أكثر عرضة للدهغ البعوض بمقدار الضعف

كشفت تقارير علمية وطبية عن حقيقة جذب النساء الحوامل للبعوض بنسبة تصل إلى ضعف ما تجذبه النساء غير الحوامل. وأرجع العلماء هذا الانجذاب المتزايد إلى ثلاثة عوامل بيولوجية رئيسية تحدث خلال فترة الحمل: * ارتفاع درجة حرارة الجسم: غالباً ما تكون درجة حرارة أجسام الحوامل أعلى من المعتاد، وهو ما يعمل كإشارة جذب قوية للبعوض الذي يمتلك حساسات حرارية دقيقة.

* زيادة انبعاث ثاني أكسيد الكربون: نتيجة ارتفاع معدل التمثيل الغذائي، تطلق الحوامل كمية أكبر من ثاني أكسيد الكربون (زيادة تقدر بنحو 21%)، وهو الغاز الأساسي الذي يستخدمه البعوض لتحديد ضحاياه من مسافات بعيدة. * إفرازات الجلد المتطايرة: يفرز جلد المرأة الحامل مركبات كيميائية متطايرة ومواد عطرية بتركيزات أعلى؛ ما يجعل رائحة جسدها أكثر جاذبية لأنواع معينة من البعوض. ولا تقتصر المشكلة على الإزعاج أو الحكّة، بل تمتد إلى مخاطر صحية جسيمة؛ فالتعرض المتزايد للدغ يزيد احتمالية الإصابة بأمراض خطيرة، مثل: الملاريا وفيروس زيبا. وبحسب الخبراء، يمكن أن تؤدي هذه الإصابات إلى مضاعفات خطيرة تشمل الولادة المبكرة، وانخفاض وزن الجنين عند الولادة، أو حتى حدوث حالات الإجهاض. وفي النهاية، الحماية من البعوض ليست مجرد رفاهية خلال فترة الحمل، بل هي خطوة وقائية ضرورية لضمان سلامة الأم والجنين.