

«هذا أمر خاص».. ميلانيا تتجنب سؤالا عن دونالد ترامب

تجاهلت السيدة الأمريكية الأولى ميلانيا ترامب سؤالاً بشأن أسوأ عادة لدى زوجها الرئيس دونالد ترامب، خلال حضورها العرض الأول لسلسلتها الوثائقية الجديدة على منصة «أمازون برايم فيديو»، مكتفية بالقول إن الأمر يندرج ضمن خصوصيات حياتهما. وظهرت ميلانيا، البالغة من العمر 56 عاماً، على السجادة الحمراء في نيويورك، حيث تحدثت مع الصحفيين عن عملها الوثائقي الجديد «ميلانيا: السلسلة» (Melania, The Series)، المقرر عرضه أمس الجمعة 20 نوفمبر، قبل أن تتلقى سؤالاً عن الجانب الذي لا يعرفه الجمهور في شخصية زوجها. وسألها أحد المراسلين عن أسوأ عادة لدى ترامب، مطالباً إياها بالكشف عن أمر لا يعرفه الناس عنه، لكنها ابتسمت وهزت رأسها قائلة: «أوه، هذا أمر خاص». وعندما ألح الصحفي في الحصول على إجابة، ردت ميلانيا بعبارة: «الثقة. الثقة والعائلة»، في إشارة إلى عنوان إحدى حلقتي العمل. وفي سياق آخر، سُئلت ميلانيا عن موقفها من التحقيقات التي يعتزم الديمقراطيون إجراءها بشأن عائلة دونالد ترامب، فقالت إنهم مروا بالكثير من التجارب المشابهة، مضيفة: «أقترح عليهم التركيز على الأمور الإيجابية، وتكريس وقتهم لخدمة الولايات المتحدة بدلاً من إضاعته في إجراء التحقيقات». وتتألف السلسلة الوثائقية من حلقتين تحملان عنواني «العائلة والثقة» و«الفخر والشرف»، وأخرجها بريت راتنر، فيما تولى فرناندو سوليتشي الإنتاج. وبحسب بيان صادر عن استوديوهات «أمازون إم جي إم»، تتناول الحلقة الأولى استعداد ميلانيا لتولي دور السيدة الأولى للمرة الثانية، والتحديات المرتبطة بحماية دائرتها المقربة والتعامل مع متطلبات الحياة داخل البيت الأبيض. ويأتي العمل الجديد بعد فيلم وثائقي عن ميلانيا أخرجه راتنر، عُرض في دور السينما خلال يناير الماضي، قبل طرحه عبر منصات البث الرقمي في مارس.







طعام شائع قد يحمي من سرطان القولون

كشف عالم متخصص في الأورام عن أن تناول نوع معين من الطعام بانتظام على وجبة الإفطار قد يساعد على خفض خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، الذي يعد من أكثر أنواع السرطان فتكا. وأوضح البروفيسور جاستن ستيبينغ، أستاذ العلوم الطبية الحيوية في جامعة «أنجليا روسكين» البريطانية، في مقال نشره على موقع «ذا كونفرسيشن»، أن دراسة حديثة كشفت عن تأثير وقائي محتمل لتناول الزبادي «اللبن الرائب» ضد الإصابة بأنواع معينة من السرطان. ويأتي هذا الاكتشاف في وقت يحذر فيه الأطباء من الارتفاع الحاد في حالات سرطان القولون والمستقيم بين الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 55 عاما، وهو اتجاه بات يثير قلقا متزايدا في الأوساط الطبية. وتشير الأرقام الواردة في مقال ستيبينغ إلى أن معدلات الإصابة بهذه الفئة العمرية تضاعفت عالميا خلال السنوات القليلة الماضية. ويعتقد على نطاق واسع أن النظام الغذائي يمثل أحد العوامل الرئيسية التي تسهم في هذا الارتفاع، ولا سيما الزيادة الكبيرة في استهلاك الأطعمة فائقة المعالجة. وقال البروفيسور ستيبينغ: «تشير الأدلة العلمية الناشئة إلى أن تناول الزبادي بانتظام قد يوفر تأثيرا وقائيا ضد بعض الأشكال العدوانية من سرطان القولون والمستقيم، وذلك من خلال تعديل ميكروبيوم الأمعاء، أي مجتمع البكتيريا الطبيعية التي تعيش داخل الجهاز الهضمي»، حسبما نقلت صحيفة «ميرور» البريطانية. وأوضح ستيبينغ أن ميكروبيوم الأمعاء يؤدي دورا حاسما في الصحة العامة، إذ يؤثر في عملية الهضم ووظائف الجهاز المناعي، وحتى احتمالات الإصابة بالسرطان. وأضاف: «يمكن لبكتيريا الأمعاء أن تعيش داخل الأورام السرطانية نفسها، ويعتقد عموما أن الحفاظ على توازن صحي بين هذه البكتيريا أمر ضروري لدعم جهاز مناعي قوي والوقاية من الالتهابات التي قد تسهم في تطور السرطان»



طلاب برازيليون يلجأون إلى حرق عظام سمكة عملاقة لتنقية مياه الشرب

توصلت مجموعة من طلاب المدارس الثانوية في البرازيل ومعلمهم إلى حل لتوفير مياه شرب نظيفة في الأماكن النائية بمنطقة الأمازون، من خلال الاستعانة بالفحم الناتج عن حرق عظام أسماك البيراروك (الأربيمة) العملاقة التي تشتهر بها المنطقة. وتتضمن العملية تسخين فقرات السمكة الضخمة، التي يصل طولها عادة إلى مترين، إلى درجة حرارة تصل إلى 900 درجة مئوية، ثم طحن العظام المتفحمة وتحويلها إلى مسحوق يمتص المعادن الثقيلة وغيرها من الملوثات. وقال جاليليو دا سيلفا بيريس معلم الأحياء في مدرسة جوزيه موتا في بلدة ماناكابورو، التي تقع على نهر سوليمويس على بعد حوالي 100 كيلومتر غربي ماناوس: «إنه شكل مستدام صديق للبيئة من الكربون لا يتطلب قطع الأشجار... وهذا يعني أننا نستطيع إنتاج مياه صالحة للشرب باستخدام هذا المورد الجديد». وغالبا ما تتعرض المجتمعات التي تعيش على ضفاف الأنهار في منطقة الأمازون لمخاطر استخدام مياه غير آمنة للشرب خلال فترات الجفاف، عندما تشح مياه الأمطار ويؤدي انخفاض منسوب المياه في الأنهار إلى ارتفاع تركيز الملوثات. ومستويات المياه في نهر سوليمويس، وهو الجزء العلوي من نهر الأمازون، منخفضة حاليا بعد فترة جفاف. وذكر دا سيلفا بيريس أن العمل الذي قام به الطلاب في هذا المشروع يمكن تطبيقه في أماكن أخرى أيضا. وأضاف: «هذا يبرز الإمكانات التي يتمتع بها هؤلاء الأولاد... فأنت تتعامل مع مشكلة قائمة منذ عقود، وتستطيع إيجاد حلول لها باستخدام الموارد الطبيعية». وسبق استخدام عظام الأسماك المتفحمة لتنقية المياه من دون اللجوء إلى قطع الأشجار للحصول على الأخشاب. لكن استخدام عظام سمكة البيراروك يمكن أن يسهم أيضا في الحد من مشكلة بيئية أخرى في منطقة الأمازون، وهي تراكم مخلفات الأسماك بعد تناولها. وقالت الطالبة آنا فلافيا كوستا لوبيز (18 عاما): «نشعر بسعادة كبيرة للحصول على مياه بجودة أفضل، مياه تمت تنقيتها، وصنع شيء له قيمة».

من قلب الخيمة.. عازف غزي يداوي وجع النزوح بأوتار العود

في زاوية خيمة متواضعة بمنطقة مواصي خان يونس، جنوبي قطاع غزة، يجلس الفلسطيني عبدالفتاح النجيلي (67 عاما)، محتضنا عوده الذي رافقه طوال رحلة النزوح، وكأنه يحمل بين أوتاره ما تبقى من ذكريات منزله وحياته قبل الحرب. وسط خيام تؤوي عائلات فقدت منازلها وممتلكاتها، يحاول النجيلي أن يصنع لنفسه وأسرته مساحة صغيرة من الفرح، مستعيدا بألحان عوده تفاصيل حياة كانت الموسيقى جزءا من يومياتها، قبل أن تبدد الحرب استقرارها. ويقول النجيلي، في حديثه لـ«سكاي نيوز عربية»، إن الموسيقى لم تعد بالنسبة إليه مجرد هواية، بل أصبحت وسيلة للتخفيف من وطأة النزوح ومواجهة الظروف القاسية التي يعيشها مع أسرته. ويروي أنه حرص على اصطحاب عوده خلال رحلة النزوح، رغم صعوبة التنقل وما رافقها من فوضى، واضطر إلى جمع أجزائه وترتيبها بعناية حتى يتمكن من حمله معه. ويستذكر تلك اللحظات قائلا: «لما نزحت، الشي الوحيد اللي كان مهم في حياتي لازم أجيبه معي هو العود». ويضيف أن العزف يمنحه شعورا بالراحة، ويساعده على تجاوز بعض ما خلفته الحرب من ألم وخوف وفقدان. ولا تقتصر الموسيقى على لحظات يقضيها النجيلي بمفرده، إذ تتحول خيمته أحيانا إلى ملتقى عائلي، يجتمع فيه أبناؤه وأحفاده حوله للغناء والاستماع إلى ألحانه. ويقول إن عبدالله وحسان، إلى جانب أطفال العائلة، يشاركونه تلك الجلسات التي تمنحهم فرصة للابتعاد، ولو مؤقتا، عن ضغوط الحياة اليومية في مخيمات النزوح. وبين أصوات الغناء وأوتار العود، تحاول الأسرة استعادة شيء من أجواء منزلها السابق، في وقت أصبحت فيه أبسط مظاهر الحياة الطبيعية حلما لكثير من النازحين. وبينما تتواصل معاناة النازحين، يبقى العود بالنسبة إلى النجيلي أكثر من آلة موسيقية، فهو رفيق رحلة النزوح، ووسيلته لاستحضار الذكريات، والتشبث بأمل العودة إلى حياة طبيعية.



تحذير بشأن تناول البيض المقلي بصورة متكررة

حذر الطبيب الجراح ألكسندر أومنوف، المحاضر في قسم التخصصات الطبية الأساسية بجامعة التعليم الروسية، من أن تناول البيض المقلي بصورة متكررة، وخصوصاً عند عدم طهيه جيداً أو استخدام زيوت وإضافات غير صحية، قد يرتبط بمخاطر صحية تشمل التسمم الغذائي ومضاعفات مرتبطة بالنظام الغذائي. وأوضح أومنوف أن البيض غني بالعناصر الغذائية والمغذيات الدقيقة، لكنه أشار إلى أن طريقة تحضيره قد تؤثر في سلامته؛ إذ إن تناول البيض غير المطهو جيداً قد يعرض الشخص للإصابة ببكتيريا السالمونيلا، التي تسبب التسمم الغذائي. كما حذر من استخدام بعض الزيوت عند القلي، ومن إضافة اللحوم المصنعة مثل النقانق ولحم الخنزير المقدد بصورة متكررة، مشيراً إلى أن الإفراط في تناول هذه المنتجات يرتبط بمخاطر صحية، بينها زيادة احتمالات الإصابة ببعض أنواع السرطان، وإن كانت هذه المخاطر تتعلق بالنمط الغذائي العام والمواد المستخدمة أكثر من البيض نفسه. وأشار الطبيب إلى أن البيض يحتوي على الكوليسترول؛ ما يستدعي مراعاة الكميات المتناولة لدى الأشخاص الذين يعانون اضطرابات في مستويات الدهون بالدم أو عوامل خطر قلبية، لكنه لا يعني أن تناول البيض بحد ذاته يسبب ارتفاع ضغط الدم. وأضاف أن الإفراط في تناول الوجبات الغنية بالدهون المشبعة واللحوم المصنعة قد يسهم في تطور تصلب الشرايين، وهي حالة تتراكم فيها الترسبات داخل جدران الشرايين؛ ما يؤدي إلى تضييقها والتأثير في تدفق الدم. وتبقى سلامة البيض وطريقة تحضيره، وتوازن النظام الغذائي، وتجنب الإفراط في الدهون واللحوم المصنعة، من العوامل الأساسية التي ينبغي مراعاتها، بدلاً من اعتبار البيض المقلي وحده سبباً مباشراً للسرطان أو أمراض القلب.



إندونيسيا.. قتيل و3 مصابين إثر اصطدام قطار بحافلة

لقي سائق حافلة صغيرة مصرعه، وأصيب 3 من أفراد طاقم قطار، إثر اصطدام قطار «سيانتار إكسبريس» بالحافلة في مقاطعة سيمالونغون، شمال سومطرة في إندونيسيا. وقع الحادث في منطقة سيناكساك، أثناء مرور القطار على الخط الذي يربط بين مدينتي سيانتار وميدان، ما أسفر عن اشتعال النيران في القاطرة والحافلة، التي لحقت بها أضرار بالغة. وقال قائد شرطة سيمالونغون، هندري باروس، إن سائق الحافلة ظل عالقاً داخل المركبة عقب التصادم، وفارق الحياة في موقع الحادث، فيما تولّت فرق الإنقاذ مهمة انتشال جثمانه. وأضاف أن المصابين الثلاثة من طاقم القطار نُقلوا إلى مستشفى «مورني تيغو»» في مدينة بيماتانغ سيانتار لتلقي العلاج.

في المقابل، نجا جميع ركاب القطار، البالغ عددهم 264 شخصاً، من دون تسجيل إصابات بينهم، وفقاً للمسؤول الأمني. وأوضح باروس أن قوة الاصطدام دفعت الحافلة إلى الانجرار مسافة عدة كيلومترات، قبل أن تلتهمها النيران بالكامل. وتدخلت فرق الإطفاء والشرطة، بمساعدة السكان المحليين، للسيطرة على الحريق وتأمين موقع الحادث، فيما باشرت الجهات المختصة تحقيقاتها لكشف أسباب التصادم والوقوف على ملابساته.

أخبار الخليج
الجريدة الأولى في البحرين

رئيس مجلس الإدارة
رئيس التحرير
أنور محمد عبدالرحمن

المدير العام
عبدالمجيد حاجي

مدير التحرير
السيد زهره

أسسها
محمود المردي
سنة 1976

تصدر عن دار أخبار الخليج للصحافة والنشر ذ.م.م

الإدارة والتحرير ☎ ١٧٦٢٠١١١
الإعلانات ☎ ١٧٦٢٠١١١
قسم التوزيع ☎ ١٧٢٩٠٠٠٠