مضمار الكلام



تجارب

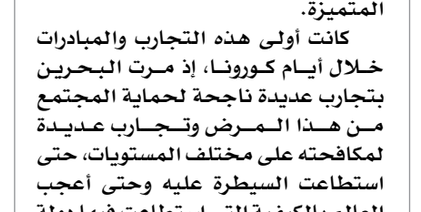
طفلة الخليفة
tefla.kh@aaknews.net

للبحرين تجارب ناجحة عديدة استفاد منها الأشقاء والأصدقاء، وهي تجارب عمل عليها أبناء الوطن بكل همة وبذلوا فيها الجهود وابتكروا الحلول المتميزة.

كانت أولى هذه التجارب والمبادرات خلال أيام كورونا، إذ مرت البحرين بتجارب عديدة ناجحة لحماية المجتمع من هذا المرض وتجارب عديدة لمكافحته على مختلف المستويات، حتى استطاعت السيطرة عليه وحتى أعجب العالم بالكيفية التي استطاعت فيها دولة صغيرة ذات ميزانيات محدودة ان تواجه مرضا شرسا بشكل لم تتمكن منه دول أكبر منها وأعظم.

واليوم تقدم أيضا تجربة في مجال طب العناية الحرجة لدى كبار السن، وقد أكدت المستشفيات الحكومية أن قرار الهيئة السعودية للتخصصات الصحية باعتماد البرنامج التدريبي (طب العناية الحرجة لدى الكبار) بمجمع السلمانية الطبي يعكس جهود المستشفيات الحكومية لتطوير البرامج التدريبية والتخصصية ومواصلة تعزيز كفاءة الكوادر الطبية.

وأوضحت المستشفيات الحكومية أن برنامج طب العناية الحرجة لدى الكبار يأتي ضمن الحزمة الثانية من المبادرات والبرامج الرامية إلى تطوير وتدريب الكوادر الوطنية في القطاع الصحي تماشيا مع توجيه سمو الشيخ عيسى بن سلمان آل خليفة وزير ديوان رئيس مجلس الوزراء رئيس مجلس إدارة صندوق العمل، وذلك بالشراكة بين صندوق العمل والمجلس الأعلى للصحة.



تحذير طبي.. المكياج قد يزيد خطر الإصابة بالربو

وجدت دراسة حديثة أن الاستخدام المنتظم لمنتجات المكياج قد يزيد من خطر الإصابة بالربو في مرحلة البلوغ.

وأظهرت الدراسة، التي شملت نحو ٤٠ ألف امرأة، وجود علاقة محتملة بين استخدام المكياج ومنتجات العناية الشخصية المختلفة، مثل الأظافر الصناعية وكريمات البشرة وأحمر الخدود وأحمر الشفاه، وارتفاع خطر الإصابة بالربو.

واستخدمت الدراسة بيانات جُمعت على مدار ١٢ عاما، وراقبت استخدام ٤١ منتجا تجميليا، وشُخصت خلالها ١٧٧٤ امرأة بحالة الربو التي تبدأ في مرحلة البلوغ، التي تتمثل أعراضها في السعال والصفير وضيق الصدر وصعوبة التنفس.

وبشكل عام، ارتبط استخدام هذه المنتجات بزيادة خطر الإصابة بالربو بنسبة ١٩٪، وارتفع الخطر إلى ٢٢٪ مع الاستخدام المتكرر.

ووجد الباحثون أن استخدام أحمر الخدود وأحمر الشفاه ٥ مرات أسبوعيا أو أكثر يزيد من خطر الإصابة بالربو بنسبة ١٨٪.

وأوضح فريق البحث من المعهد الوطني الأمريكي للقلب والرئة والدم أن الدراسة لم تثبت وجود علاقة سببية مباشرة، لكنها أشارت إلى أن المواد الكيميائية الشائعة في منتجات المكياج قد تؤثر على جهاز المناعة وتتعامل مع هرمونات الجسم، مثل مركبات البولي فلورو ألكيل (PFAs) والبارابين والفثالات والفينولات.

وتشير الدراسات السابقة إلى أن التعرض للمواد الكيميائية الموجودة في المكياج أثناء الحمل مرتبط بزيادة خطر إصابة الأطفال بالربو، إلا أن الأبحاث حول تأثير هذه المواد على البالغين كانت محدودة.

وأكد الباحثون أهمية فهم الآليات البيولوجية التي قد تزيد من خلالها المواد الكيميائية المعطلة للغدد الصماء (EDCs) خطر الإصابة بالربو، مشيرين إلى أن نتائجهم تدعم اعتبار منتجات العناية الشخصية عاملا يمكن استهدافه للحد من عبء الربو بين النساء.

وقالت الدكتورة سامانثا ووكر مديرة الأبحاث والابتكار في جمعية الربو والرئة في المملكة المتحدة: نعلم أن النساء يعانين من الربو بصورة أشد من الرجال، وأنهن أكثر عرضة لدخول المستشفى، رغم أن الأسباب ليست واضحة تماما، ويعتقد أن الهرمونات الأنثوية تلعب دورا.

وأضافت: هناك حاجة إلى المزيد من البحث لفهم كيفية حماية صحة النساء بشكل أفضل.

نشرت الدراسة في مجلة البيئة الدولية.



في سن الـ ١٠.. طفل روسي يصبح أصغر أستاذ دولي في تاريخ الشطرنج



أعلن الاتحاد الروسي للشطرنج أن الطفل الروسي رومان شوغدجييف حصل رسميا على لقب أستاذ دولي في الشطرنج وهو اللقب الذي يسبق لقب «أستاذ كبير» وفقا لتصنيف الاتحاد الدولي للشطرنج.

وذكر البيان الصادر في ٢٢ يوليو عبر قناة الاتحاد على «تليجرام» أن إنجاز شوغدجييف البالغ ١٠ أعوام سيتم ترشيحه رسميا لتسجيله في موسوعة جينيس للأرقام القياسية وكذلك سجل روسيا الوطني.

وكان شوغدجييف قد دخل التاريخ في يناير ٢٠٢٥، عندما أصبح أصغر لاعب في العالم يحقق نتيجة تؤهله للقب أستاذ دولي، حيث كان عمره آنذاك ٩ سنوات و١٠ أشهر و٧ أيام، محطما الرقم القياسي السابق الذي سجله الأرجنتيني فاوستينو أورو.

أما على صعيد الألقاب الكبرى فإن إيفان زيمليانسكي يحمل لقب أصغر أستاذ كبير في تاريخ روسيا بعد أن نال هذا اللقب في مايو ٢٠٢٤ عن عمر ١٣ عاما و٨ أشهر و٢٠ يوما.

في حين يعد الأمريكي أبهيمانيو ميشرا أصغر لاعب على الإطلاق نال هذا اللقب، وكان ذلك عام ٢٠٢١ وهو بعمر ١٢ عاما و٤ أشهر فقط.

اكتشاف أكبر مخزون ذهب في الكون.. «٧٠٠» كوينتيليون دولار في كويكب واحد.. هل نحن على أبواب ثروة أم كارثة؟

اكتشفت وكالة الفضاء الأمريكية «ناسا» كويكبًا هائلًا يُدعى «سايكي ١٦»، يُعتقد أنه يحتوي على كميات هائلة من المعادن الثمينة، أبرزها الذهب، بقيمة تقديرية تصل إلى ٧٠٠ كوينتيليون دولار. هذا الاكتشاف غير المسبوق يشعل الطموحات حول ثروات الفضاء، لكنه في المقابل يفتح الباب أمام سيناريوهات اقتصادية معقدة قد تهدد استقرار النظام المالي العالمي.

وتحوّلت الكويكبات في السنوات الأخيرة إلى أهداف واعدة لشركات الفضاء والوكالات الوطنية، ليس فقط بهدف الاستكشاف العلمي، بل بغرض التعدين واستخراج الموارد النادرة. ويقع سايكي في الحزام الرئيسي بين كوكبي المريخ والمشتري، ما يجعله في موقع مثالي لمهام فضائية مستقبلية.

وأثار إعلان محتوى سايكي من المعادن ضجة إعلامية وعلمية منذ عام ٢٠١٩، حين قُدّرت قيمته بأرقام فلكية تعني -نظرياً- أن كل إنسان على الأرض قد يصبح ملياردير. وللتقريب فإن ٧٠٠ كوينتيليون دولار تعادل ٧٠٠,٠٠٠,٠٠٠,٠٠٠,٠٠٠ تريليون مليار دولار، أي أن كل فرد من سكان الأرض الثمانية مليارات يمكن أن يحصل على أكثر من ٨٧ تريليون دولار! لكن هذه الأرقام الخيالية بدل أن تثير التفاؤل تثير أيضاً تحذيرات من انهيار محتمل في الاقتصاد العالمي إذا دخلت هذه الثروة الأسواق دفعة واحدة، ما قد يُفقد العملات قيمتها ويُحدث تضخمًا لا يمكن السيطرة عليه.

تعدين كويكب في الفضاء يواجه تحديات ضخمة، لا تتعلق فقط بالتكنولوجيا، بل تمتد إلى الجوانب اللوجستية والقانونية؛ فحقوق الملكية في الفضاء مازالت غير واضحة، كما أن تكاليف النقل والتكرير باهظة، إضافة إلى المخاطر البيئية والمالية المرتبطة بإغراق الأسواق بهذه المعادن.

واستجابةً لهذه التحديات أطلقت ناسا في أكتوبر ٢٠٢٣ مهمة فضائية لاستكشاف سايكي، بهدف تحليل مكوناته وبنيته الداخلية وليس لاستخراج موارده بعد. ومن المتوقع أن تصل المركبة إلى الكويكب عام ٢٠٢٩، في خطوة مهمة لجمع البيانات اللازمة قبل أي قرار مستقبلي بالتعدين.

والكويكبات ليست مجرد صخور طائشة في الفضاء، بل تحتوي على كنوز معدنية قد تعادل مئات السنين من إنتاج الأرض. بعضها يُعتقد أنه بقايا نوى كواكب قديمة، تحمل في طياتها أسرار نشأة النظام الشمسي، فيما تحمل كويكبات أخرى مركبات عضوية ومياهًا قد تكون مفتاح فهم الحياة على الأرض.



ويشير الخبراء إلى أن تعدين كويكب واحد فقط مثل ٢٠١١ UW158، الذي يُقدّر بـ٥,٤ تريليونات دولار من البلاتين، كاف لهز موازين العرض والطلب في الأسواق. مثل هذا التحول قد يبدو مغريًا، لكنه يتطلب حذرًا كبيرًا لتجنّب كارثة اقتصادية قد تفوق في أثرها كل ما عرفته البشرية من تقلبات مالية.

وفي نهاية المطاف، تمثل الكويكبات فرصة علمية واقتصادية مذهلة، لكنها أيضًا تذكير بمدى هشاشة كوكبنا. فبينما نبحث عن الذهب في الفضاء لا يجب أن نغفل عن المخاطر التي قد تعيد الكويكبات تشكيل الأرض كما فعلت في الماضي، وهو ما تعمل عليه ناسا حاليًا من خلال تطوير تقنيات الدفاع الكوكبي مثل مهمة «دارت».



أسباب وعواقب إدمان الحلويات وطرق التغلب عليه

يعد إدمان الحلويات مشكلة شائعة في عالمنا المعاصر. وتعد وفرة الأطعمة والحلويات الغنية بالسعرات الحرارية من العوامل الأساسية التي تفاقم هذه المشكلة، ما يجعل مكافحتها حاجة ملحة.

ووفقا للدكتورة غالينا يونوفا، خبيرة التغذية، فإن أسباب هذا الإدمان متعددة، وتشمل:

عوامل كيميائية حيوية:

يحفّز السكر إفراز «الدوبامين»، وهو ناقل عصبي يمنح الشعور بالمتعة، ما يخلق نوعًا من «الإدمان الجاف» يدفع الشخص إلى تكرار تناول الحلويات.

الحالة النفسية:

كثير من الناس يلجؤون إلى الحلويات كوسيلة للهروب من التوتر، القلق، أو الاكتئاب.

التأثير الاجتماعي والإعلانات:

تحيط بنا الإعلانات المروّجة للحلويات من كل جانب، وترتبط المناسبات الاجتماعية بشكل وثيق بتناولها.

العواقب:

زيادة الوزن والسمنة:

الإفراط في تناول السكر يؤدي إلى زيادة الوزن، ما يرفع خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني، وأمراض القلب والأوعية الدموية.

مشكلات الأسنان:

السكر هو السبب الرئيسي لتسوس الأسنان والمشكلات الفموية الأخرى.

الاضطرابات العاطفية:

تناول السكر بانتظام قد يؤدي إلى تقلبات مزاجية وتدهور في الحالة النفسية.

كيف يمكن التغلب على إدمان الحلويات؟

رغم خطورة هذه العادة فإن التغلب عليها ممكن من خلال فهم الأسباب المؤدية إليها، واعتماد نظام غذائي صحي ومتوازن. يُسهم هذا في تحسين الصحة العامة وجودة الحياة بشكل ملحوظ:

١- تقليل تناول السكر: تقليل كمية الحلويات في النظام الغذائي تدريجيا.

٢- تناول الفواكه والمكسرات والزبادي من دون سكر بدلا من الحلويات.

٣- يعزز النشاط البدني إنتاج الإندروفين، الذي يحل محل متعة الحلويات.

٤- يساعد الأكل بوعي على تجنب الاستهلاك المفرط للسكر.

٥- الاحتفاظ بمذكرات طعام أو استشارة طبيب نفسي لتحديد المحفزات العاطفية المرتبطة بتناول الحلويات والتخلص منها.



فيسبوك يشن حملة تطهير واسعة تطول ١٠ ملايين حساب

أعلنت شركة «ميتا»، المالكة لفيسبوك وإنستجرام، حذف أكثر من ١٠ ملايين حساب خلال حملة تطهير رقمية وُصفت بأنها «مفجعة»، في محاولة لمكافحة المحتوى غير الأصلي وتعزيز الظهور للمستخدمين الذين يشاركون محتوى أصليًا.

وذكرت الشركة في منشور على مدونتها الرسمية أنها حذفت ما يزيد على مليون حساب شهريًا خلال النصف الأول من عام ٢٠٢٥، ضمن جهود لمحاربة التكرار والانتحال الرقمي، مؤكدة أن «نفس الميمات أو مقاطع الفيديو تظهر مرارًا، أحيانًا من حسابات تنتحل الملكية، وأحيانًا من مصادر غير أصلية».

وأضافت ميتا: «هذا يُضعف تجربة المستخدم ويجعل من الصعب على الأصوات الجديدة أن تبرز. لذلك، نُنفّذ تدابير أقوى للحد من المحتوى غير الأصلي، من أجل حماية المبدعين الأصليين والارتقاء بهم».

ورغم هذه التصريحات أفاد موقع صحيفة الإندبندنت The Independent بأن العديد من المستخدمين اشتكوا عبر الإنترنت من حذف حساباتهم من دون سابق إنذار، رغم أنها حسابات شرعية. وأشاروا إلى أن أنظمة الذكاء الاصطناعي ارتكبت أخطاء في تصنيف حساباتهم على أنها مزيفة.

وكتب أحد المستخدمين على منتدى MetaLawsuits في Reddit: يبدو أن خوارزمية تفتقر إلى الفهم تحرمنا من إمكانية التواصل، مضيفًا: أعمالنا التجارية تعاني، وفقدنا القدرة على الوصول إلى عملائنا، كما تضررت شبكات الدعم لابني المصاب بالتوحد... هذا القرار غير إنساني ومؤلم للغاية.

وتشير التقارير إلى أن حملة الحذف طالت أيضًا مستخدمي إنستغرام، وسط اتهامات بغياب الشفافية وافتقار الآلية إلى مراجعة بشرية. وأكدت الشركة أن أي مستخدم يُحذف حسابه سيتلقى بريدًا إلكترونيًا لإبلاغه بالإجراء، مع إمكانية تقديم طعن خلال ١٨٠ يومًا قبل حذف الحساب نهائيًا.

وتأتي هذه الخطوة في وقت تتبنى فيه شركات تكنولوجيا أخرى إجراءات مماثلة لتنظيف منصاتها؛ ففي ٢٠٢٣ أعلنت «جوجل» أنها ستحذف حسابات Gmail وDrive وPhotos غير النشطة، ما أثر على ملايين المستخدمين حول العالم.

وفي وقت سابق اقترح مارك زوكربيرغ الرئيس التنفيذي لشركة Meta خطة داخلية جذرية لحذف جميع قوائم الأصدقاء للمستخدمين بهدف تعزيز التفاعل، لكنها قوبلت بالرفض من قبل مديري الشركة.

أخبار الخليج
الجريدة الأولى في البحرين
رئيس مجلس الإدارة
رئيس التحرير
أنور محمد عبدالرحمن
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