الفئات الاكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب

قال باحثون هولنديون إن المشاكل تختلف باختلاف العمر، وبالتالي تتغير العوامل الشائعة وراء الإصابة بالاكتئاب بدورها عبر السنوات أيضا.

وأوضح فريق الدراسة أن وجود عامل مخاطرة مثل الترمل، أو اعتلال الصحة في الشباب، قد يكون له تأثير كبير في الإصابة بالمرض.

وقالت روكسان شاكس كبيرة باحثي الدراسة: «مجموعة مختلفة ومتنوعة من العوامل المسببة للاكتئاب تحدث على مدى الحياة... لكن من المتوقع أن ترتبط بقوة بعض العوامل المسببة للاكتئاب في مراحل عمرية بعينها، وقد تؤثر في الحقيقة على مجموعات عمرية أخرى بدرجة أكبر».

ويشير فريق الدراسة إلى أن الاكتئاب حالة معقدة، ويعتقد كثير من الخبراء أن عوامل مثل أزمات الحياة والمشكلات الصحية والمادية يمكن أن تساهم في الإصابة به، إضافة إلى أسباب طبيعية وراثية وعوامل في الشخصية نفسها.

ولمعرفة العوامل المسببة للاكتئاب التي تؤثر على الناس في مراحل مختلفة من حياتهم وقدر التأثير الذي يحمله كل عامل منها، حلل فريق الدراسة بيانات لأكثر من ألفي بالغ شاركوا في دراستين طويلتي الأمد عن الاكتئاب والقلق.

وتراوحت أعمار المشاركين في دراسة منهما بين ١٨ و ٦٥ عاما عندما بدأوا المشاركة، فيما تراوحت أعمار المشاركين في الدراسة الأخرى بين ٦٠ و ٩٣ عاما عندما بدأوا المشاركة فيها. وبشكل أساسي كانت لدى ١٤٣٢ مشاركا أعراض واضحة للاكتئاب، فيما لم تكن لدى ٧٨٤ مشاركا أي أعراض أو تاريخ سابق للإصابة بالاكتئاب.

وقيم فريق البحث تأثير ١٩ عاملا مسببا للاكتئاب على فئات عمرية مختلفة وقارنوا من لم يصابوا أبدا بالاكتئاب بمن يعانون منه.

وتسببت أغلب العوامل محل البحث في زيادة احتمالات الإصابة بالاكتئاب في أي مرحلة عمرية ومن بين ذلك انخفاض مستوى التعليم، والأحداث السلبية التي يمر بها الأشخاص والسمات الشخصية والميل إلى العزلة ونمط الحياة غير الصحي واعتلال الصحة.

لكن خمسة عوامل بالذات كانت مرتبطة بدرجة أكبر بالاكتئاب في مراحل عمرية بعينها.

فبالنسبة لمن تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٣٩ عاما كانت زيادة الوزن أو البدانة والمعاناة من الألم والتعرض لإساءة المعاملة في الطفولة، والأمراض المزمنة على صلة قوية بالاكتئاب. ولمن تزيد أعمارهم عن ٦٠ عاما فكان انخفاض الدخل سببا لزيادة احتمالات الإصابة بالاكتئاب أكثر من تأثيره على مراحل عمرية أخرى.

كما خلص الباحثون إلى أن من تعرضوا لعوامل «غير متوقعة» بالنسبة لأعمارهم زادت لديهم احتمالات الإصابة بالاكتئاب أكثر ممن هم في فئات عمرية أخرى كان هذا السبب شائعا فيها.

قريبا.. ندوة دولية للعلوم المعرفية في طهران

الوفاق/ خاص-افتتح باب التسجيل للمشاركة في الندوة الدولية الثامنة للعلوم المعرفية (ICCS٢٠١٧) التي سيرعاها مركز دراسات العلوم المعرفية، وتستمر لخمسة أيام من ٣٠ أبريل/نيسان الى ٤ مايو/أيار في مركز رازي الدولي للمنتديات.

يذكر أن مثل هذه الندوة تنعقد مرة كل عامين بمشاركة الطلاب والأساتذة والدارسين الإيرانيين والأجانب في مجالات العلوم والتقنيات المعرفية. ويهدف مركز دراسات العلوم المعرفية من إقامة الندوة، المشاركة والمساعدة في توفير الأرضية اللازمة لجمع وتبادل المعلومات والتجارب وتوسيع سبل التعاون العلمي والبحثي وتصميم وتنفيذ المشاريع المشتركة بين المراكز العلمية والبحثية والتعليمية للشركات والمؤسسات المعرفية في المجالات المعرفية وتوسيع التبادل العلمي والبحثي بينها وبين المراكز البحثية والتعليمية في البلدان الأخرى، مع التركيز على البلدان الإسلامية.

شاشات اللمس تؤثر على جودة نوم الطفل

توصلت دراسة بريطانية إلى أن الشاشات التي تعمل باللمس تؤثر كثيراً على نوم الأطفال الرضع ونموهم السليم، إذ ينخفض إجمالي فترة النوم خصوصاً في الليل وزيادة وقت النوم أثناء النهار.

تحاصر الأجهزة المزودة بشاشات تعمل باللمس الكثير من الأطفال الرضع هذه الأيام منذ لحظة ميلادهم. وقد أظهرت دراسة علمية نشرتها مجلة نيتشر أن وجود هذه الأجهزة والشاشات حول الرضيع يمكن أن تسبب له مشكلات وبخاصة في النوم.

وبحسب الدراسة فإن الأجهزة ذات الشاشات التقليدية مثل التلفزيون وألعاب الفيديو، ترتبط بمشكلات النوم وبالنمو الضعيف للأطفال. ومع ظهور الأجهزة الأحدث ذات الشاشات التي تعمل باللمس فإن هذه العلاقة ربما تزداد وبخاصة بالنسبة لنوم الأطفال الرضع والذي يمثل النوم لهم أهمية كبيرة بالنسبة للنمو السليم.

الدراسة أجراها مركز «أبحاث المخ والنمو الإدراكي» في جامعة لندن وشملت الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٦ و٣٦ شهرا، حيث توصلت إلى نتائج متوقعة. وأشارت البيانات التي تم التوصل إليها من خلال دراسة ٧١٥ رضيعاً وطفلاً صغيراً تتراوح أعمارهم بين ٦ و٣٦ شهراً، إلى علاقة قوية بين تكرار استخدام الأجهزة ذات الشاشات التي تعمل باللمس وجودة نوم الطفل، إذ توصلت إلى انخفاض إجمالي فترة النوم عموماً، مع انخفاض المدة الزمنية للنوم أثناء الليل وزيادتها أثناء النهار، كما تؤثر على طول الفترة الزمنية اللازمة لدخول الطفل في مرحلة النوم.

ومع كل ساعة استخدام الأجهزة ذات شاشة اللمس، يقل وقت النوم بمقدار ١٥,٦ دقيقة. وأصبحت مشكلة انخفاض وقت النوم مشكلة شائعة في هذه الأيام، وقد ربط الكثير من الدراسات بعض هذه المشكلات بسيطرة التكنولوجيا الرقمية على الأشخاص حالياً. وبحسب دراسة لمركز مكافحة الأمراض والوقاية، فإن واحداً من كل ثلاثة أمريكيين بالغين لا يحصل على كفايته من النوم. وتؤدي مشكلات النوم إلى العديد من الأمراض الخطيرة وبخاصة السكر وضغط الدم والسمنة والجلطة.

الذهب والورق الرملي المغلف بالجرافيت لتوليد الكهرباء

نجح باحثون في صناعة أجهزة متناهية الصغر من الذهب والورق الرملي المغلف بالجرافيت لتوليد الكهرباء الاحتكاكية، وتعتمد فكرتها على تخزين الطاقة الحركية كتلك الناجمة عن تحريك الأقدام وتوظيفها في تشغيل الأجهزة الإلكترونية.

بالرغم من التطور الكبير الذي حققته الأجهزة الإلكترونية المحمولة في الآونة الأخيرة، فإنها مازالت تعاني من مشكلة تؤرق المستخدمين، ألا وهي ضرورة توصيلها بمصدر ثابت للكهرباء من أجل شحنها. وأوردت دورية إيه.سي.إس نانو العلمية أن فريقاً من الباحثين طور جهازاً خفيف الوزن مصنوع من مواد ورقية، استوحيت فكرته من فن تقطيع الأوراق الصيني والياباني، يمكنه جمع وتخزين الطاقة من حركة الجسم.

وتتطلب الأجهزة الإلكترونية الصغيرة مثل الساعات وأجهزة قياس نبضات القلب وسماعات الأذن إلى قدر ضئيل من الطاقة، وعادة ما تحصل على هذه الطاقة من بطاريات تقليدية قابلة لإعادة الشحن. وأراد الباحثان تشونغ لين وانغ وتشينغو هو وفريقهما البحثي دراسة إمكانية توفير هذه الاحتياجات المحدودة من الطاقة من الطاقة الحركية لجسم المستخدم، ونجحا بعد سنوات من الدراسة في صناعة أجهزة متناهية الصغر لتوليد الكهرباء الاحتكاكية.

وتعتمد فكرة هذه التقنية على تخزين الطاقة الحركية من حولنا كالطاقة الناجمة عن تحريك الأقدام على سبيل المثال، وتوظيفها في تشغيل الأجهزة الإلكترونية. وبدلاً من وحدات توليد الطاقة الاحتكاكية المتوافرة حالياً والتي تتميز بثقل الوزن نظراً لأنها مصنوعة من ألياف الأكريليك، بالإضافة إلى أنها تستغرق ساعات طويلة في شحن الأجهزة الصغيرة، اعتمد فريق البحث على خامات خفيفة مربعة الشكل تشبه تصميمات الورق المقطع، وقاموا بتحويلها إلى وحدات لتوليد الطاقة. وصنع فريق البحث الأجزاء الخارجية لوحدات توليد الطاقة الجديدة من الذهب والورق الرملي المغلف بالجرافيت، وهي تحتوي على مكثفات كهربائية قوية لتخزين الطاقة، أما الأجزاء الداخلية، فهي مصنوعة من الورق ومغلفة بالذهب وتحتوي على رقائق من مادة إيثيل البروبلين، حسبما أفاد الموقع الإلكتروني الأمريكي «ساينس ديلي» المعني بالأبحاث العلمية.

وتبين أثناء التجارب أنه من خلال تكرار الضغط على هذه الوحدات لعدة دقائق، من الممكن توليد قدر من الطاقة يصل إلى فولت واحد، هي كمية كافية لتشغيل جهاز تحكم عن بعد أو وحدة استشعار لقياس الحرارة أو ساعة يد.

هل للاستحمام اليومي عواقب على الصحة؟

يعتبر الاستحمام من أفضل العادات الصحية التي تساهم في الحفاظ على نظافة الجسم وصحة الإنسان، ولكن هل لكثرة الاستحمام مضارها أيضا؟

وفي حين يحرص الكثيرون على الاستحمام بشكل يومي ولأكثر من مرة أحيانا، أكد عدد من علماء الصحة أن هذه العادة هي من العادات الصحية الجيدة للحفاظ على نظافة الجسم والتخلص من رائحة العرق، ولكن الاستحمام لأكثر من مرة في اليوم باستخدام الصابون والمواد الكيميائية المنظفة للجسم قد يكون له عواقبه السيئة، فهو يؤدي إلى تقصف الشعر، كما قد يتسبب بضرر للطبقة الطبيعة الحامية من البكتيريا الموجودة على الجلد.

وفي نفس الوقت أشار العلماء إلى أهمية الحفاظ على النظافة الشخصية وغسل اليدين وأجزاء الجسم التي تعد عرضة للتماس مع البكتيريا باستمرار، وأوضحوا أن الاستحمام بالماء الدافئ، وخصوصا في المساء، يعتبر الطريقة المثلى للتخلص من الأرق والإرهاق ويساعد على النوم.

النحفاء أقل عرضة للصداع النصفي

أكد باحثون أمريكيون أن النحفاء أقل عرضة لآلام الشقيقة والصداع النصفي. وفي مقال نشره موقع healthmagazine قال العلماء: من المعروف أن السمنة سبب أساسي للعديد من الأمراض، وغالبا ما يصاب الذين يعانون من البدانة، من أمراض الأوعية الدموية، التي تسبب معظم آلام الصداع النصفي التي يصاب بها البشر.

وأشار العلماء إلى أن جميع الدراسات الطبية تؤكد أن ٤٠٪ من المصابين بالبدانة يعانون من الشقيقة وآلام الصداع النصفي، وذلك لأن أوعيتهم الدموية لا تقوم بنقل الأوكسيجين والعناصر الغذائية اللازمة لتغذية الدماغ بشكل سليم، وأن أكثر المرضى الذين يتعرضون لتلك المشاكل هم من النساء، لأن جدران أوعيتهن الدموية أقل مرونة منها عند الرجال، وضغط الدم لديهن أقل بشكل عام.

القمر يمتلك حقلا مغناطيسيا خاصا به منذ مليارات السنين

أكد علماء الكواكب الأمريكيون أن القمر امتلك حقلا مغناطيسيا منذ ٣ مليارات عام.

ونشرت مجلة «Earth and Planetary Science Letters» مقالا بينت فيه أن القمر امتلك حقلا مغناطيسيا خاصا به حسب العلماء على مدى مليار عام تقريبا، ويمكن مقارنته بالحقول المغناطيسية لدى كواكب أخرى.

ويعتقد العلماء أن باطن القمر كان نواة منصهرة ساخنة، من الحديد والنيكل مع شوائب من الكبريت والكربون. وكانت عملية بلورة تلك المادة تؤدي إلى انبعاث الحرارة، التي تسببت في تشكيل تيارات من المادة الساخنة في جوف القمر وظهور الحقل المغناطيسي فيه.

وقد أجرى الخبراء تجارب على المادة التي يمكن برأيهم أن تشكل النواة. وحددوا حصص الحديد والنيكل والكبريت والكربون فيها، وذلك باستخدام المعلومات من بعثة «أبولو» القمرية عن مكونات الصخور القمرية.

فيما لا يمتلك القمر في الوقت الحاضر حقلا مغناطيسيا، أما باطنه فيتألف من نواة صلبة وغشاء سائل.

يذكر أن الأرض وعطارد والعمالقة الغازية الأربعة، وجانيميد، بصفته أكبر قمر للمشتري هي التي تمتلك في الوقت الراهن حقولا مغناطيسية.

حظك اليوم

الحمل
٢٢ آذار – ٢١ نيسان

اليوم أنت متفق أخيراً مع ذاتك، وهذا يتضح للآخرين من خلال سلوكك. في العمل، سوف يطلب منك الزملاء النصيحة، وكذلك الحال في حياتك الخاصة. تأكد من الاحتفاظ بالتوازن بين الأخذ والعطاء حتى تتمكن من الإستفادة من الصداقات. يجب أن تكون مهتماً بذاتك بعض الشيء للحفاظ على هذا التوازن.

الثور
٢٢ نيسان – ٢١ ايار

هذا الحماس المكتشف حديثاً كانٍ يتم التعبير عنه في الماضي بتردد. أخيراً، يمكنك ترك الماضي وراء ظهرك والتطلع إلى المستقبل. لا تخف من التخلص من كل ما يعوقك. يمكنك أيضاً تحفيز الآخرين وأن تصبح نموذجاً لهم بفضل الحيوية الكبيرة التي تتحلى بها في الوقت الحالي. لديك إصرار على إتمام تنفيذ خططك.

الجوزاء
٢٢ ايار – ٢١ حزيران

لا يبدو أن جبال المشكلات والاضطرابات اليومية في طريقها إلى التلاشي. كن حازماً وحاول استعادة رأيك فيما هو مهم، وإلا قد تعاني من انتكاسات دائمة. وازن الأمور بعناية، وفكر في الأهداف التي تريد تحقيقها عن جد وتلك التي يجب التغاضي عنها. إذا استطعت تنفيذ ذلك، فسوف تجد أيضاً أن الحلول أصبحت أسهل.

السرطان
٢٢ حزيران – ٢١ تموز

حماسك يمكنك من العمل بنجاح من خلال فريق، كما يمكنك ترك علامتك بهدوء إذا قمت بإنجاز المهام مع الآخرين. لكن تذكر أن نجاح المجموعة هو الأهم – وليس الأنا الخاصة بك. سوف ينتج عن ذلك أيضاً مناخاً جيداً في المنزل. قد يؤدي السلوك الأناني إلى الإضرار بعلاقاتك الأسرية على المدى البعيد.

الأسد
٢٢ تموز – ٢١ آب

أنت تحمل حملاً ثقيلاً من المشكلات؛ ابدأ بتخفيف الأثقال عن كاهلك، وإلا فسوف تستمر المصاعب في الزيادة. يجب أن تصل إلى استراتيجية في التعامل مع التحديات المهنية والخاصة بدون إضاعة الكثير من الطاقة في نفس الوقت. لكن لا تضيع الكثير من الوقت في التفكير. فكل يوم يمر هو يوم مفقود من العمر.

العذراء
٢٢ آب – ٢١ ايلول

في المجمل، أنت تمر بفترة استقرار، وبإمكانك الآن البدء في أعمالك بذهن صاف وصحة جيدة. في نفس الوقت، سوف تستمتع بيوم حيوي، لكن يجب التفكير في أن الأشياء لن تظل هكذا سهلة بلا نهاية. يجب أن تعمل على تأمين نجاحك الآن حتى تقوي موقفك. قد تتحسن الظروف معك عن قريب وتضحك لك الدنيا.

الميزان
٢٢ ايلول – ٢١ تشرين الاول

يُتنبأ باقتراب وقوع مشاكل غير متوقعة وتحفيزك على حلها أصعب من المعتاد، فلا تيأس وأعثر على بدائل. تساءل أيضاً إلى أي درجة ستأثر تلك المشاكل سلبياً عليك شخصياً. من الأفضل الانتظار والسماح بأن تجد المشاكل طريقها إلى الحل بمفردها. إذا تحالفت الظروف ضدك مرة أخرى، فتذكر بأنه لا معارضة للقدر.

العقرب
٢٢ تشرين الاول – ٢١ تشرين الثاني

كل الشواهد تشير إلى أن المشروع الخاص بك ليس على وشك السير قدماً في الوقت القريب. سيستوجب عليك قريباً، مواجهة عدد من العقبات والإخفاقات أكثر من ذي قبل، ولن تحرز أي تقدم. تحلَ بالصبر، فسوف تمر بفترات مشرقة. انتهز هذه الفرصة لتتعلم قدر الإمكان من الإخفاقات التي وقعت بها وأعمل على عدم وقوعها.

القوس
٢٢ تشرين الثاني – ٢١ كانون الاول

تتزايد المشاكل التي تصادفها في مسارك، ولذلك احرص على عدم نفاد مواردك البدنية والنفسية. تأنَ في تحديد المشاكل التي تمثل حقاً إعاقة في مسارك وتستحق التفكير فيها وتكريس طاقتك في مواجهتها. في هذا الشأن، إن إساءة تقدير الأشياء قد يؤدي بكل سهولة إلى مشاكل صحية. خذ وقتك للاستمتاع بالمزيد من السلام والهدوء.

الجدي
٢٢ كانون الاول – ٢١ كانون الثاني

على الصعيدَين الجسماني والعقلاني، أنت تشعر بأنك في صحة جيدة وأنك متفق مع ذاتك. أنت تستمتع بالأمور التي تقوم بها وتريد اقتسام هذه التجارب مع من هم قريبون منك. هذا شيء جذاب ومثير للسعادة لمن هم حولك، ومن شأنه تعزيز العلاقات القديمة والجديدة على حدٍ سواء. سوف تتيح لك العلاقات التأييد.

الدلو
٢٢ كانون الثاني – ٢١ شباط

لقد وصلت إلى حائط سد في الوقت الحالي، ويبدو أن لا شيء يحرز تقدماً وأنت على وشك الاستسلام. اعتبر مثل هذه الأوقات اختباراً لقوة إرادتك، وسيتضح لك قريباً أهمية المضي قدماً في خططك. عندئذ ستجد الطاقة اللازمة للاستمرار بصرف النظر عن العقبات. يجب أن تتخلى عنها فيما عدا ذلك وتبدأ بمنظور مختلف.

الحوت
٢٢ شباط – ٢١ آذار

في بعض الأحيان، يجب أن تتعامل مع الفشل في العمل. كن شجاعاً وانظر إلى هذه الانتكاسات على إنها فرص للتغيير إلى الأحسن. إذا قمت بذلك، فسوف تخرج من أعماق اليأس في حالة أفضل. سوف تتخذ قرارات قريباً في حياتك الخاصة. التزم برأيك، ولكن استمع أيضاً إلى ما يقوله الآخرون من حولك.

الكلمات المتقاطعة

٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
									١
					■				٢
■									٣
	■			■					٤
					■		■		٥
			■			■			٦
	■								٧
			■				■		٨
									٩

افقياً:

١-أديب مصري دافع عن العربية في وجه التغريب.
٢-تمنى زوال نعمة غيره- يشرب.
٣-أكبر ملعب في العالم.
٤-قبيح- للتنبيه.
٥-متشابهان- سحب.
٦-مثيل- حرف شرط- نفير.
٧-شخصية ابتكرها برام ستوكر تمثل نموذج مصاص الدماء.
٨-ضد علني- أوثق.
٩-إمارة عربية.

عمودياً

١-صحافي وناقد أدبي ولغوي مصري من آثاره «النقد المنهجي عند العرب».
٢-سيف- لؤلؤ.
٣-عاصمة أوروبية- ركائز.
٤-والدة- عاصمة غانا.
٥-ذكر الدجاج- طراوة «معكوسة».
٦-شدة الميل الى الطعام.
٧-بركان مشتعل في إيطاليا- مرفأ ايطالي.
٨-ملس الثياب بالمكواة- فضاء- موقع استراتيجي وتجاري في إيران.
٩-سقي- مدينة إسبانية من عواصم الأندلس.

كلمة السر

ب	ا	ل	ج	ن	و	ب	ي	ة	ف	ي
ا	ر	ل	ا	ل	ق	ص	ي	م	ا	ع
ف	ت	ي	و	ع	ا	ص	م	ة	ا	ا
ر	ر	و	د	ا	ق	ل	ي	م	ل	ص
ي	ا	ص	ة	ة	و	ا	د	ي	ا	م
ق	ن	ي	ت	ا	ا	م	و	د	ة
ي	س	ا	د	ج	ل	ق	ب	ع	ا	ة
ة	ف	ع	و	ا	ر	ز	و	ل	ر	ن
ى	ا	ي	ع	ر	ق	ج	ك	س	ي	ي
ل	ل	هـ	س	ي	ة	ا	ن	ر	ة	د
ع	ب	ر	ي	ت	و	ر	ي	ا	م	م

كلمة السر من خمسة حروف: مدينة سعودية

ان- بريتوريا- عاصمة- افريقية-الجنوبية- الادارية- وعاصمة- اقليم- ترانسفال- مركز- تجاري- وصناعي- مع- بريدة- مدينة- سعودية- في- القصيم- على- وادي- الرقة- سوق- ابل.

حل العدد السابق لكلمة السر: حربي

حل العدد السابق للكلمات المتقاطعة:

افقياً: ١-الأبلق-جد ٢- لبيب- اجلى ٣- قال- مدارس ٤-يناصر- يد ٥-تيسير ٦-ود- دار-حد ٧-البا- ترقى ٨-نار- يفت ٩- ليلى علوي.

عمودياً: ١-القيروان ٢-لبان- دلال ٣-إيلات- بري ٤-ب ب - صيدا ٥- مرسى- يا ٦- قاد- يرتفع ٧-جرير- رتل ٨- جلاد- حق ٩- داس- يداوي.