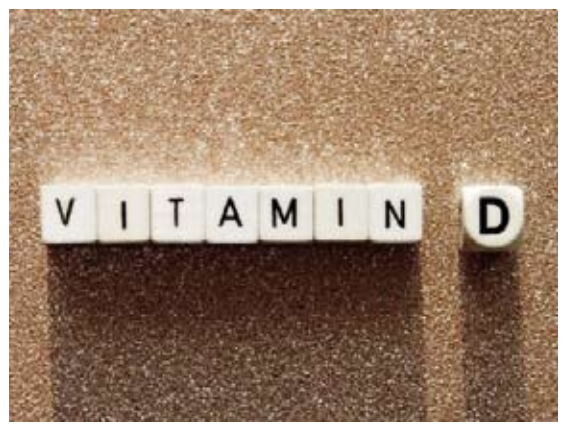
اضطراب المزاج علامة تحذيرية لخطر نقص «فيتامين الشمس»



يعد فيتامين (د) ضروريا لمجموعة من الوظائف الجسدية، حيث يحتاجه الجسم ليساعده على تنظيم كمية الكالسيوم والفوسفات داخله، بالإضافة إلى الحفاظ على صحة العظام والأسنان والعضلات.

ومن المعروف أن فيتامين (د) هو الفيتامين الوحيد الذي باستطاعة الجسم تصنيعه وبإمكان الجلد إنتاجه من الكوليسترول تحت تأثير أشعة الشمس شرط التعرض لها لمدة 20 دقيقة في اليوم، والا ستحدث أعراض نقص فيتامين (د).

ومع تغير الطقس وقصر ساعات النهار في أشهر الشتاء، لا يحصل الكثيرون على ما يكفيهم من فيتامين (د) من أشعة الشمس، وهذا هو الوقت الذي يحدث فيه تغيير في الحالة المزاجية.

وإذا كان الشخص يعاني من مزاج مكتئب، فربما يكون ذلك علامة تحذيرية على نقص فيتامين (د)، الذي يؤدي الافتقار إليه في بعض الأحيان إلى حدوث تشوهات في العظام مثل الكساح أو هشاشة العظام لدى البالغين، ولهذا، تعد معرفة العلامات المبكرة لنقص فيتامين (د) أمرا بالغ الأهمية.

وكشفت إحدى الدراسات أن نقص فيتامين (د) يرتبط بالاكتئاب، خاصة لدى البالغين الأكبر سنا، وهو ما يتطلب تناول مكملات غذائية لتفادي خطر الافتقار إلى هذا الفيتامين.

واحتوى نتوء الحجر الرملي على حبيبات الكوارتز المكسورة، والتي يعتقد علماء الجيولوجيا أنها قاذفة قريبة من النيزك – المصطلح الخاص بالمواد التي يتم إخراجها من موقع التصادم، إلى الصخور القريبة.

وسيحتاج العلماء إلى إجراء عمليات حفر أعمق في قاع الحمم البركانية – على الأرجح بضع مئات من الأمتار للأسفل – للعثور على الأدلة التي يحتاجونها لحل هذا اللغز الجيولوجي.

شلال يتحدى الجاذبية وتتدفق مياهه نحو الأعلى

سجل شاهد عيان لحظات لا تصدق تتدفق فيها مياه شلال نحو الأعلى، في ظاهرة نادرة شكّلت فيها مياه البحر دوامة صعدت إلى الأعلى على طول جدار الهاوية.

وتمكن سامي جاكوبسن (41 عاما) من التقاط هذه اللحظات المذهلة، عندما كان يسير على طول منحدرات Suðuroy في جزيرة فارو، ورأى كيف أن دوامة من المياه صعدت إلى أعلى المنحدر.

وشاهد جاكوبسن دوامة الماء التي تسلقت جدار المنحدر المعروف باسم Beinisvørð، والذي يبلغ ارتفاعه نحو 470 مترا، وتسللت إلى القمة.

وقال خبراء الأرصاد الجوية، إن هذه الظاهرة المذهلة عبارة عن شاهقة مائية، وهي عمود من الهواء المختلط مع المياه على شكل كتلة سحابية عمودية دوّامية، والتي تتشكل مثل إعصار فوق الماء عندما تدير حافة الجرف الريح على شكل دائرة.

وأشار سامي إلى أنه في المنطقة المجاورة هناك العديد من الأنهار الصغيرة التي تتحدى الجاذبية في الظروف العاصفة، وتندفع الكثير من مياه البحر نحو الأعلى لتصل إلى القمة.

ووصف غريغ ديهورست، كبير خبراء الأرصاد الجوية، هذه الظاهرة بأنها «مذهلة»، قائلا: «بالنسبة لنا هنا في مركز العمليات، يبدو الأمر كأنه شاهقة مائية (أو عمود مائي)، والذي يشبه إلى حد ما الإعصار ولكنه يتشكل فوق الماء».

وأضاف: «تساعد حافة الهاوية في تدوير الريح، ونعتقد أن هذا هو السبب في أنها تتشكل بسرعة كبيرة».

لغز جيولوجي محير خلفه أحد أكبر التأثيرات النيزكية على الأرض

ضربت صخرة فضائية «وحشية» الأرض منذ زهاء 800 ألف عام بقوة وسرعة كبيرتين، وأثرت على 10 % من سطح كوكبنا.

ووجد العلماء الحطام القديم، معظمه على شكل نقط زجاجية معروفة باسم tektites، في آسيا وأستراليا والقارة القطبية الجنوبية. ولكن حتى الآن، لم يعثر الباحثون على الموقع الذي اصطدم به النيزك. وكانوا يبحثون دون جدوى لأكثر من قرن.

وفي دراسة جديدة نشرت في مجلة وقائع الأكاديمية الوطنية للعلوم، وصف العلماء الموقع المحتمل لاصطدام الصخرة الضخمة بـ: حقل بركاني في جنوب شرق لاوس.

وقال كيري سييه، المعد الرئيس للدراسة: «كان هناك العديد من المحاولات للعثور على موقع التأثير والعديد من الاقتراحات، بدءا من شمال كمبوديا ووسط لاوس وحتى جنوب الصين، ومن شرق تايلاند إلى فيتنام الساحلية».

ويقدم بحث فريق سييه دليلا قويا على أن الحفرة دُفنت تحت الأرض، وهو ما يفسر سبب عدم تمكّن الباحثين من العثور عليها سابقا.

وفي حالة الضربة هذه، أخبرت tektites العلماء أن نيزكا هائلا ضرب سطح الأرض قبل 800 ألف عام، في مكان ما بين القارات الثلاث حيث وجدوا النقط الزجاجية.

وعُثر على أكبر كثافة من tektites في الهند الصينية (Indochina)، شبه الجزيرة التي تتكون من كمبوديا ولاوس وفيتنام، ما يجعل هذا المكان الأكثر منطقية للبحث عن الحفرة.

وفي حديثه مع صحيفة «نيويورك تايمز»، قال آرون كافوسي، عالم الكواكب الأسترالي الذي لم يشارك في الدراسة»: «إنه من الصعب للغاية التخلص من حجم الحفرة».

ومع ذلك، يمكن دفن الحفر الأثرية تحت لوحات تكتونية متغيرة (على الرغم من أن الهند الصينية جزء مستقر نسبيا من كوكبنا).

وفي البحث عن الحفرة، نظر سييه أولا إلى 3 مواقع أثرية قديمة في كمبوديا ووسط لاوس وجنوب الصين.

وبعد ذلك، وجد الباحثون في منطقة جنوب لاوس تسمى هضبة بولافين، تدفقات الحمم البركانية التي تتناسب مع تاريخ يتراوح بين 51 ألفا و780 ألف سنة.

وخلقت ثورات على هضبة مساحتها 2300 ميل مربع (6000 كيلومتر مربع) طبقة من الحمم البركانية ذات عمق 1000 قدم (300 متر)– بمثابة حقل بركاني كبير يكفي لإخفاء فوهة نيزك.

وكتب الباحثون: «هذه الكومة الكثيفة من الصخور البركانية تدفن بالفعل موقع التأثير».

و قارن فريق البحث كيمياء الصخور في الحقل البركاني بتلك المميزة لـ tektites، وتبين أنها متطابقة.

ثم قاموا بقياس حقول الجاذبية حول هضبة بولافين. ومن المؤكد أن الباحثين عثروا على منطقة بيضاوية تحت الأرض يبلغ سمكها 300 قدم (90 مترا) وطولها 11 ميلا (18 كم) وعرضها 8 أميال (13 كم)، حيث أصبحت الجاذبية غريبة.

ونظرا لأن الحفر تُملأ بمواد أقل كثافة من الصخور المحيطة بها، فإنها تتميز بجاذبية سحب أضعف قليلا. وأشارت علامات الجاذبية في الحقل البركاني في لاوس إلى وجود حفرة تحت الأرض.

كيف نعالج مشكلة ضعف الشبكة في الهاتف؟

يعاني العديد من مستخدمي الهواتف الذكية أحيانا من مشكلات ضعف إشارة الشبكة الخلوية في هواتفهم، فما هي أفضل الطرق لمعالجة هذه المشكلات؟.

وإحدى الخطوات التي ينصح الخبراء باتباعها في حال شعر المستخدم بضعف إشارة الشبكة الخلوية في جهازه هي إعادة تعيين الشبكة، حيث يجب عليه التوجه إلى قائمة الإعدادات في الهاتف Settings، ومن ثم خيار الشبكات، وبعدها الضغط على خيار إعادة التعيين Reset، ومن ثم Reset Network Settings.

ومن الخطوات التي يمكن اتباعها أيضا لاستعادة قوة الإشارة للشبكات الخلوية واللاسلكية في الهاتف، التحول إلى «وضع الطيران» Airplane Mode، ومن ثم الانتظار لمدة 30 ثانية تقريبا وبعدها استعادة وضع العمل الطبيعي للهاتف من جديد.

كما ينصح في حال فقدان الشبكة في الهاتف أو اكتشاف ضعف إشاراتها القيام بعملية إعادة إقلاع للجهاز، فهذه العملية تنشط قدرة مكونات ومستقبلات الإشارة في الأجهزة الخلوية أحيانا.

ويوصي الخبراء أيضا بوضع الهواتف الذكية بعيدا عن شاشات التلفاز والأجهزة الإلكترونية في المنزل أو المكتب، فالإشعاعات والترددات التي تصدر عن تلك الأجهزة غالبا ما تؤثر على الإشارات اللاسلكية الواردة إلى الهاتف.

في حالة نادرة.. «ثعبان بشري» في الهند يستحم كل ساعة!

يُطلق على صبي يبلغ من العمر 10 سنوات في الهند لقب «الثعبان البشري» بسبب جلده السميك الذي يغطي جميع أنحاء جسده، نتيجة إصابته بمرض جلدي نادر.

ويضطر الصبي «جاجاناث» إلى الاستحمام والترطيب كل ساعة تقريبا لمنع جلده من التشقق، خاصة أن جلده غير قادر على التخلص من الخلايا القديمة بسرعة كافية.

ويتسبب ذلك بظهور قشور على الجلد غير قابلة للشفاء، تتساقط باستمرار لأنها جافة للغاية، بحسب صحيفة «ديلي ميل» البريطانية.

ويصيب هذا المرض أقل من شخص واحد من بين كل 200 ألف شخص، وهو واحد من 20 نوعا من مرض السماك الذي تتسبب به عيوب في الجينات الوراثية.

وأوضحت الصحيفة، أن هذا المرض يجعل الجلد مشدودا، بحيث يمكن أن يصبح إغلاق العينين صعبا.

ويشكل هذا المرض خطرا على صحة الأطفال، حيث أنهم معرضون لخطر، لأن حاجز جلدهم ضعيف للغاية، وقد تكون لديهم أيضا مشاكل في الجهاز التنفسي، وتساقط الشعر، وتشوهات المفاصل نتيجة لهذه الحالة.

ولا يوجد علاج للمرض، لكن يمكن تخفيفه فقط باستخدام الكريمات والأدوية.

ترشيح براد بيت لجائزة أوسكار أفضل ممثل مساعد

حصل الممثل الأميركي براد بيت على ترشيح لجائزة أوسكار الاثنين، عن دوره في فيلم (وانس ابون ايه تايم إن هوليوود) «ذات مرة في هوليوود».

ولم يحصل بيت (56 عاما) قط على جائزة أوسكار عن أدائه التمثيلي رغم مسيرته التي بدأها قبل 30 عاما وترشيحه للأوسكار ثلاث مرات من قبل، لكنه يعتبر الأوفر حظا للفوز بجائزة أفضل ممثل في دور مساعد في حفل الأوسكار الشهر المقبل، وفقا لتقدير المراقبين، بعد أن انبهر النقاد بأدائه في الفيلم الذي أخرجه كوينتين تارانتينو.

ولعب بيت في الفيلم دور كليف بوث، وهو دوبلير ومرافق مخلص، يؤدي المهام الصعبة لنجم تلفزيوني غابت عنه الأضواء في ستينيات القرن الماضي.

وفاز بيت بجائزة غولدن غلوب عن دوره في الفيلم، كما تم ترشيحه لإحدى جوائز نقابة ممثلي الشاشة

لحظات مرعبة لإنهيار صومعة حبوب ضخمة في البرازيل

حاول أحد المزارعين سد ثغرة في صومعة حبوب ضخمة مستخدما جراره، غير أنه فشل في ذلك، مما أدى لانهيار الهيكل بأكمله، في مشهد مخيف.

وتُظهر اللقطات التي تم التقاطها في إحدى بلديات ولاية ريو غراندي دو سول في البرازيل المزارع وهو يستخدم جرارا لمحاولة تثبيت هيكل الصومعة.

لكنه لم يستطع وقف سيل الحبوب المتدفقة عبر الثغرة، وبعد ثوان انفجر الهيكل بأكمله وانبعثت من داخله أطنان من حبوب القمح

مطعم جليدي يجذب الزوار بـ«الطبق الساخن»

يحظى «مطعم جليدي» بشعبية كبيرة في الصين، إذ يقدم في أجواء باردة جدا طبق طعام يدعى «هوه قوه»، أو «الوعاء الساخن».

ويقع هذا المطعم الفريد من نوعه في حديقة هاربين للجليد والثلج، شمال شرقي الصين،

وقد جرى صنع جميع الغرف والطاولات والكراسي والطاولات وحتى أكواب الشراب من الجليد، وفقا لما ذكرت صحيفة «الشعب» الصينية.

وأوضحت الصحيفة أن بناء المطعم الجليدي تم باستخدام المواد المركبة من الجليد و الثلج، حيث تم امتلاء بالون ضخم مع هيكل الغشاء بالغاز بشكل كامل.

وبعد ذلك جرى القيام برش الجليد المركب على سطح البالون لتشكيل طبقة جليدية بسمك 25سنتيمترا، وأخيرا تم إزالة الغشاء لإكمال بناء الغرفة الجليدية.