



حي إندونيسي يعلن الحرب على شركات السجائر



مانك مارجاناماهيندرا، وقال مارجاناماهيندرا البالغ من العمر 20 عاماً، اليوم إن شركات السجائر تستهدف الشبان الإندونيسيين بمنتجات جديدة مثل السجائر بطعم الفواكه، بالإضافة إلى التغليف والإعلانات الجذابة. وأوضح لرويترز «نريد بالفعل اختفاء صناعة السجائر تماماً. ولكن هذا لا يمكن أن يحدث بين عشية وضحاها، نود إنهاء اعتماد الشعب الإندونيسي على السجائر».

وعلى الرغم من المخاوف الصحية كثيراً ما يدافع سياسيون في إندونيسيا عن صناعة التبغ بوصفها مصدراً مهماً للدخل للمزارعين ولعائلات الحكومة.

ما لا يقل عن 12 منزلاً في حي يناس تانغول بالوان ساطعة في مارس/ آذار الماضي، مع لافتة زرقاء معلقة قرب المدخل تعلن الحي منطقة خالية من التبغ. وقال توبي سيل أندي سوبو، وهو طالب عمره 22 عاماً تسبق البرنامج مع جماعة مدنية، اليوم السبت إن تشجيع سكان الحي على الإقلاع عن التبغ أو تجنبه «لا يجعله جميلاً فقط وإنما صحياً أيضاً».

وتنظم أكثر من 200 شخص، معظمهم طلاب، احتجاجاً الشهر الماضي لاعتراض على معرض صناعي مقل لمعدات صنع السجائر في جاكرتا، ويعتزمون تنظيم حشد آخر هذا الأسبوع، بحسب أحد منظمي الاحتجاج ويدي

«بي بي سي» : أعلن حي في العاصمة الإندونيسية جاكرتا نفسه منطقة خالية من التبغ، مع اعتزام طلاب تنظيم مزيد من الاحتجاجات ضد ما يعتبرونه محاولة متزايدة من جانب شركات إنتاج وتسويق السجائر لاستهداف الشبان. وإندونيسيا بها أحد أعلى معدلات التبغ كما أنها رابع أكبر منتج للسجائر في العالم. ولكن البرلمان اقترح قانوناً لزيادة إنتاج التبغ. وتلتصق بضع جماعات الآن لكبرى شركات إنتاج السجائر في العالم في إندونيسيا التي يبلغ عدد سكانها 250 مليون نسمة، حيث يدخن نحو ثلثي الرجال ويمكن أن يبلغ ثمن علبة السجائر أقل من دولارين. وطلى في شرق جاكرتا

قلة النوم أثناء الليل، السبب الخامس السيدات اللواتي يعانين من الاكتئاب عادة ما يفقدن النوم الهادئ ويشتكين من اضطرابات النوم. كذلك هناك بعض المشاكل النسائية التي قد تؤثر على جودة نوم السيدات مثل «متلازمة تكيس المبايض».

السبب السادس خلصت الدراسات إلى أن المرأة هي أكثر عرضة لما يعرف بـ«متلازمة الساق المتعبة»، وهو الداء الذي عادة ما يسبب للمرأة الأرق وعدم الحصول على نوم هادئ لساعات كافية متصلة.

السبب السابع الحمل يسبب قلة النوم للمرأة، تُفقد للتغيرات العاطفية والعضوية التي تعاني منها أثناء شهور الحمل، مما يفاقم عوامل اضطرابات النوم.

السبب الثامن خلصت دراسة إلى أن السيدات اللواتي لا يحصلن على نوم كاف يصبحن عرضة للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، وكذلك الإصابة بأمراض الأوعية الدموية.

لهذه الأسباب تحتاج المرأة لساعات نوم أطول من الرجل



«العربية نت» : ألم تسال نفسك من قبل هل تحتاج المرأة إلى ساعات نوم أطول من الرجل؟ الإجابة على هذا السؤال توصل لها الباحثون من خلال دراسة حديثة. فقد افاد الباحثون أن المرأة تحتاج لنحو 20 دقيقة على الأقل من النوم أكثر من الرجل، من أجل الحفاظ على صحتها، وذلك لعدة أسباب أوردها موقع «بولك سكاى» المعنى بالشؤون الصحية.

لكن كم ساعة يجب أن تنامها المرأة يومياً لكي تحافظ على صحتها؟ الإجابة بحسب الباحثين هي من 7 إلى 9 ساعات يومياً للمرأة التي يتراوح عمرها بين 26 و64 عاماً، أما المراهقات فيحتاجن من 9 إلى 10 ساعات من النوم يومياً.

ولنتعرف سوياً على الأسباب التي تجيب عن سؤال: لماذا تحتاج المرأة لساعات نوم أطول من الرجل؟

السبب الأول يرى الباحثون أن المرأة تحتاج إلى قسط أطول من النوم لأنها تبذل الكثير من الجهد الذهني خلال اليوم.

وبعض الأعراض الأخرى التي تصاحب فترة انقطاع الطمث عادة ما تقصد ساعات النوم وتجعله متقطعاً. السبب الثالث حتى خلال مرحلة المراهقة، تكون الفتاة معرضة لتغير شديد في المزاج نظرًا للتغيرات الهرمونية التي تتعرض لها

المرأة معروفة بمقدرتها على أداء عدة مهام في نفس الوقت، مما يتطلب جهداً ذهنياً كبيراً. لذا فهي تحتاج أخذ قسط كافٍ من النوم.

السبب الثاني ما تتعرض له المرأة من التعرق أثناء الليل وما يطلق عليه «التهبّات الساخنة»

المشي على مهل.. يحارب الاكتئاب



«العربية نت» : افادت دراسة أمريكية حديثة أن ممارسة الأنشطة الرياضية الخفيفة مثل المشي على مهل، يمكن أن تعزز الصحة النفسية وتحسن المزاج وتحارب الاكتئاب.

الدراسة أجراها باحثون بجامعة كونيتيكت الأمريكية، ونشروا نتائجها، الأحد، في دورية «Journal of Health Psychology» العلمية.

وللوصول إلى نتائج الدراسة، تابع الباحثون حالة 419 شخصاً في منتصف العمر، وتم رصد النشاط البدني لكل شخص على مدى 4 أيام باستخدام مقاييس التسارع الذي ارتداه المشاركون على الوركين.

بالإضافة إلى ذلك، استكمل المشاركون استبياناً حول حالتهم النفسية، ومستوى الاكتئاب، ومدى تأثير ذلك على انشطتهم اليومية.

ووجد الباحثون أن البالغين الذين لا يمارسون أي نوع من الرياضة لديهم مستويات أعلى من الاكتئاب. ما يدل على أن نقص النشاط البدني يضر بالصحة النفسية.

في المقابل، أثبتت النتائج أن النشاط البدني الخفيف، أو المشي على مهل، يحسن المزاج والحالة النفسية، ويقلل مستويات الاكتئاب.

وقال قائد فريق البحث الدكتور بيث تايلور، استاذ علم الحركة في جامعة كونيتيكت، إن «النتائج التي توصلوا إليها تشير إلى أن الأشخاص لا يحتاجون لدفع المزيد من المال في صالات الألعاب الرياضية من أجل الحصول على فوائد الرياضة».

وأضاف أن «مجرد الخروج في نزهة، وممارسة رياضة المشي البطيء يحسن الحالة المزاجية ويكافح الاكتئاب».

وكانت دراسات سابقة كشفت أن ممارسة الرياضة بانتظام يومياً، تقلل من خطر إصابة كبار السن بمرض الزهايمر، حيث تزيد من إمداد المخ بالدم الكافي لعمل منطقة الإدراك بالدماع.

واقادت أن اتباع أسلوب الحياة الصحي الذي يعتقد على الأغنية الصحية، وممارسة الرياضة بانتظام، يساهم بشكل كبير في الحد من تراكم لويحات بروتين «أميلويد» التي تساعد على ظهور مرض الزهايمر.

لفقدان الشهية العصبي ... جذور وراثية



«إيلاف» : أظهرت دراسة جديدة أن مرض فقدان الشهية العصبي وراثي في بعض أسيايه، محذرة من أن خطر الإصابة باضطراب في الأكل يمكن أن ينتقل إلى الأطفال.

إيلاف: اكتشف فريق دولي من العلماء أن لدى الكثير من المصابين بمرض فقدان الشهية العصبي طفرة في الحمض النووي على كروموسوم محدد.

ليس خياراً شخصياً حتى الآن، لكن الأخيرة كان يُعتقد أن سبب المرض خليط من العوامل الجسدية والاجتماعية والبيئية، مثل القلق والكاية أو هوس النظافة الغربية بقوام عارضات الأزياء التحقيقات. لكن العلماء لاحظوا أن مرض فقدان الشهية العصبي كثيراً ما يكون سارياً في عائلات كاملة.

أجرى باحثون من كلية كنغ في لندن وجامعة نورث كارولينا الأمريكية مقارنة بين الشفرة الوراثية لعنة من 3400 مصاب بمرض فقدان الشهية العصبي، لمعرفة أوجه اختلافها عن الشفرة

وراثية لأشخاص لا يعانون من اضطرابات في الأكل، ووجدوا في أكثر من نصف المصابين بفقدان الشهية العصبي جينات معطوبة ترتبط بالعصاب وانقسام الشخصية داعمًا الفكرة القائلة أن فقدان الشهية العصبي مرض نفسي حقا». وأضافت إن العلماء فوجئوا أيضا بوجود علاقات وراثية

قوية سمات تمثيلية مختلفة، بينها مؤشر كتلة الجسم وتمثيل الأنولين، السكر. وراث يولاك أن نتائج الدراسة «تشجعنا على النظر بمزيد من العمق في كيف أن العوامل التمثيلية تزيد خطر الإصابة بمرض فقدان الشهية العصبي».

يزيد عدد الوفيات بسبب اضطرابات في الأكل على عددها، بسبب أي مرض عقلي آخر. ويقدر أن 10 في المئة من المصابين يموتون نتيجة الإصابة بهذه الحالة. وتتراوح أعمار المصابين من 8 سنوات إلى 80 سنة، فتيانا وبناتاً، نساء ورجالا.

و رغم أن الباحثين لم يحددوا بدقة الجينات المسؤولة، فإنهم يؤكدون أن نتائج دراساتهم تشكل خطوة كبيرة على هذا الطريق، ويأملون بعد تحديد هذه الجينات بتطوير عقاقير تكافح آثار المرض.

وقال الدكتور جيروم برين من كلية كنغ في لندن إن أكثر من 220 عالما وطبياً سربوا شاركوا في دراسة مثل هذه العينة الكبيرة (3400 مريض). وأكد أنه «بعلا مثل هذا التعاون لما كان مقدورنا أن نتكشف أن مرض فقدان الشهية العصبي أسبابا نفسية وتمثيلية على السواء». ويواصل الباحثون زيادة حجم العينة، معتبرين ذلك بداية اكتشاف وراثي في علاج فقدان الشهية العصبي.

«الأناضول» : افادت دراسة تايبوانية حديثة بأن العقاقير الخافضة للكوليسترول، التي يطلق عليها أدوية «الستاتين» (statins)، يمكن أن تفيد المرضى الذين يعانون من تلف الكبد، الناجم عن الإصابة بفيروس الكبد الوبائي «سي» و«بي».

الدراسة أجراها باحثون في مستشفى تايبيه العام في تايبوان، ونشروا نتائجها، في دورية (Hepatology) الطبية.

وأوضح الباحثون أنه عند تلف الكبد، وفشله في أداء وظائفه، تحدث حالة مرضية تسمى المعاوضة الكبدية، التي ينجم عنها تراكم السوائل في

تجاويف البطن، وهذه الحالة تقلل بشكل كبير من معدل بقاء مرضى التليف الكبدي على قيد الحياة. وأضافوا أن هناك عددا قليلا جدا من الأدوية التي يمكن أن تكون فعالة في هذه الحالة؛ لذلك اختبروا فاعلية أدوية «الستاتين» على 1350 من مرضى تلف الكبد في تايبوان، خلال الفترة بين عامي 2000 و2013.

ووجد الباحثون أن أدوية «الستاتين» تقلل من حدوث المعاوضة الكبدية وتخففها بشكل ملحوظ، ما يساهم في إنقاذ حياة مرضى التليف الكبدي.

وقال قائد فريق البحث



الدكتور تشينغ ليانغ نو: «اظهرت الدراسة نتائج إيجابية يجب إعادة تأكيدها من خلال الدراسات المستقبلية على أعداد أكبر من المرضى». وأضاف أن «الدراسات المستقبلية يجب أن تركز أيضا على قياس فاعلية أدوية الستاتين في علاج تشمع الكبد أو تلف الكبد الناجم عن الإفراط في شرب الكحول». والتهاب الكبد الوبائي «سي» و«بي» من بين الأمراض الفيروسية التي يمكن أن تؤدي إلى تراجع وظائف الكبد أو الفشل الكبدي، وقد ينتهي المطاف مع بعض المرضى بهما إلى الإصابة بتليف الكبد.