

الأشخاص الذين يجلسون طويلاً أكثر عرضة لإصابة بـ«السكري»



أقر مختلف عن عدم ممارسة الرياضة». وأوضحت أن «الشخص الذي يجري لنصف ساعة يومياً يجلس دون حركة لمدة 15 ساعة في العمل وفي وسائل النقل وفي المنزل، وهذا الشخص ربما يصنف بأنه نشيط بدني لكنه كثير الجلوس أيضاً».

وتابعت: «ومن ناحية أخرى، ربما لا يمارس عامل النظافة الرياضة قط لكنه قد يغضي معظم يومه وهو يتحرك بنشاط خفيف. هذا الشخص لا يكون نشطاً بدنياً لكنه ليس كثير الجلوسي».

وفي البحث الذي نشر في مطبوعة «ديابوليس كير»، اكتشفت جيبيس وزملاؤها صلة بين عدم النشاط والإصابة بالسكري بين 2027 شخصاً تتراوح أعمارهم بين 38 و50 عاماً ويعانون من زيادة في الوزن.

الآن جيبيس أقرت أن من عيوب الدراسة أنها قاست النشاط مرة واحدة فقط في البداية، مما يجعل من المستحيل معرفة ما إذا كانت انماط ساعات الجلوس قد تغيرت مع الوقت.

أكدت دراسة أن الأشخاص الذين يجلسون دون حركة لساعات يومياً ربما يكونون أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري مقارنة بمن يتحركون لفترات أطول خلال اليوم.

وقدم الباحثون أجهزة لقياس التسارع لنحو 2000 شخص لرصد تحركاتهم خلال ساعات الاستيقاظ لنحو أسبوع. وبعد خمسة أعوام وبالمقارنة مع الأشخاص الذين يجلسون لأقل من ست ساعات متذبذبة الدراسة، فإن الأشخاص الذين يجلسون دون حركة لأكثر من 10 ساعات في اليوم زادت احتمالات إصابتهم بمرض السكري بواقع أربعة أمثال.

كما أن الأشخاص الذين يجلسون دون حركة لأكثر من 10 ساعات يومياً كانوا أكثر عرضة للإصابة باختلال في سكر الدم الذي كثيراً ما يتطور إلى مرض السكري.

وفي هذا السياق، قالت بيتاني بارون جيبيس التي قادت الدراسة وهي باحثة في مجال الصحة والنشاط البدني في جامعة بنسينتر: «بياننا تؤمن أن كثرة الجلوس

## تركمانستان تضم أقل عدد مدخنين في العالم

ورئيس تركمانستان الحالى قریبان على بربىي محمدوف طبیب اسنان سابق وصل إلى السلطة العام 2006 بعد وفاة الديكتاتور صابر مراد نيازوف الذي كان محظوظاً بغيره عبادة شخصية واسعة النطاق.

وكان الديكتاتور السابق الذي كان يكافح التدخين دون ملائكة، حتى درجة يمتد على 36 كيلومتراً في الجبال القريبة من عشق آباد، وكان يرغم أفراد الحكومة التركمانية على صعوده مرة في السنة لتحسين صحتهم.

وقد صادقت العام 2011 على معاهدة منظمة الصحة العالمية لكافحة التدخين بعدهما حظرت التدخين في الأماكن العامة.

وفي العام 1990 كان 27% من الرجال فوق سن 15 و 1% من النساء من المدخنين في البلاد.

لكن في العام 2002 منعت السلطات التركمانية التدخين في الأماكن العامة والأبنية الحكومية والجيش.

ونحظر تركمانستان كذلك الإعلانات التي تروج للسجائر.

قالت المديرية الإقليمية لمنظمة الصحة العالمية، مارغريت تشان، إن تركمانستان وهي جمهورية سوفياتية سابقة في آسيا الوسطى، تضم أقل عدد من المدخنين في العالم.

وقالت تشان خلال منتدى طليعي عالمي في عشق آباد عاصمة تركمانستان، «أظهرت دراسة أخيرة لمنظمة الصحة العالمية أن 8% من السكان يدخنون في تركمانستان، وهذه النسبة الوطنية الأدنى في العالم».

وتعتبر تركمانستان من أكثر الدول انطلاقاً في العالم.



## نصائح للتخفيف من التهاب الجيوب الأنفية

منها الاستحمام بالماء الدافئ والتخلص من العصبية

**تناول من 6 أكواب يومياً من الماء يساعد في التخلص من المخاط**

يعاني الكثير من الأشخاص من تهيج الجيوب الأنفية مع تغير الفصول، والتي يصاحبها الشعور بالتعب والصداع والرذاق. لذا هناك بعض النصائح للتخفيف من التهاب الجيوب الأنفية حسب ما ذكره الموقع

- الاستحمام بالمياه الدافئة واستنشاق البخار الدافيء.
- رفع الرأس عند النوم ، مع وضع وسادة تحت الرأس حيث تساهم في زيادة الهواء

A black and white close-up photograph of a man's face. He has a shocked or surprised expression, with his mouth wide open and his eyes partially closed. He has short, dark hair and is wearing a light-colored, possibly white, shirt. The background is dark and out of focus.

الداخل إلى الأنف حتى تجعل التنفس أفضل.  
- التخلص من التوتر

والعصبية . حيث تؤدي إلى تهيج الجيوب الأنفية.  
- تناول من 6 إلى 8 أكواب من الماء ، وذلك لأنها تساعد في التخلص من المخاط وبالتالي سهولة التنفس.

# أول حالة شفاء من «الإيدن»... فرنسية

ورصد التعافي طوبل الأجل أيضاً في مجموعة من 14 مريضاً فرنسياً بدأوا العلاج بعاقير مكافحة الفيروسات الارتجاعية خلال عشرة أسابيع من إصابتهم بالمرض، وظلوا يتعاطون العلاج ثلاثة أعوام في المتوسط. بعد وقف العلاج رصدت لدى أغلبهم مستويات هستيلية للغاية من الفيروس لدرجة أنه لم يرصد لأكثر من سبع سنوات. وفي حالة الفتاة الفرنسية، أصيبت الفتاة بالفيروس إما في نهاية حمل والدتها أو خلال الولادة. وعلجت في البداية بعقار مصمم لمنع الفيروس من الانتشار، وعندما سحب العلاج بعد ستة أسابيع رصدت مستويات عالية من الفيروس في جسد الطفلة، فبدأ علاجها باستخدام مزيج قوي من الأدوية المضادة للفيروس تقصن المذاعة المكتسب، وظلت عليه لمدة ست سنوات.

قال باحثون إن فتاة فرنسية ولدت مصابة بفيروس نقص المناعة المكتسب للسبب مرض الإيدز وعولجت حتى بلغت 6 من عمرها لازالت خالية من المرض بعد 12 عاماً من وقف العلاج، الأمر الذي يشير إلى أنها أول حالة شفاء طوبل الأداء لطفل أصيب منذ الولادة.

وقالت واحدة من مجموعة صغيرة تعافوا من الفيروس على الأقل ببعض الوقت بعد العلاج المبكر باستخدام عاقير علاج الفيروسات الارتجاعية بهدف منع الفيروس من تكاثر رصدت احتفاظها دائم له، الأمر الذي قد يجدد العدوى، ومعتقد أن حالة الفتاة الفرنسية هي أطول حالة علاج مستجدة لطفل حتى الآن.

ثانية حالة الفتاة التي اكتشفها أطباء في فرنسا بعد تقرير عام 2013 عن طفل بولاية ميسسيسيبي جرت المسحطة على الفيروس لديه لمدة 27 شهراً بعد علاج مبكر ومختلف قبل أن يعود الفيروس مرة أخرى.

The logo consists of the letters 'H', 'A', 'I', 'D', 'S' and 'V' arranged in a 3x2 grid. The top row contains 'H' and 'AIDS'. The bottom row contains 'I', 'D', and 'S'. The letter 'V' is positioned below the bottom row, aligned under the 'I' and 'D'. All letters are white on a dark background.

# دراسة: الأطفال الذين يتقبّلون الطعام بصعوبة يواجهون مشكلات عديدة

A black and white photograph of a young boy with short hair, wearing a light-colored shirt, sitting at a table. He is looking down at a plate of food in front of him. The table has a blue and white checkered tablecloth. In the background, there is a window with vertical blinds and a dark, curved object, possibly a lamp or a piece of furniture, on the right side.

**الذين يعانون حساسية مفرطة على صعيد الحواس، وللذين يبدون اتزاعاً جهرياً من رائحة أو مذاق بعض الأطعمة، بحسب هؤلاء الباحثين الذين أكدوا أهمية اعتماد مقايريات علاجية تناسب مع سن الأطفال.**

**وقد يستفيد بعض الأطفال من علاجات ترمي من بين جملة أهدافها إلى المساعدة على كسر حالة الرفض لتناول الأطعمة التي تمثل مصدر قلق لهؤلاء.**

**إلا أن هذه الوسائل قد لا تكون كافية بالنسبة للأطفال**

**أعراض اضطراب جديد يسمى «أفويدانت / ريستر يكتيف فور إيتنايك ديزورد»، ويقوم على كسر حالة الرفض لتناول الطعام، وهذا التشخيص الجديد أضيف إلى الموسوعة الأمريكية للأمراض العقلية سنة 2014.**

**خلصت الدراسة إلى أن الأطفال الذين صنعوا في خاتمة الصعوبة المعقدة إلى تشديدة في تناول الأطعمة، وأجهزون خطراً أعلى بكثير في الإصابة بأعراض الاكتئاب القلق، كما أنهما قد يواجهون**

أظهرت دراسة حديثة نشرت  
نتائجها مجلة «بيدياتريكس»  
الأمريكية، أن الأطفال الذين  
يتغذون بصحوبة تناول  
الطعام يواجهون ازدياداً  
واضحاً في خطر مواجهة

وأشارت الدراسة التي اجريت على مجموعة من 3433 مشاركاً إلى أن أكثر من 20% من الأطفال في الولايات المتحدة بين سن الثانية وال السادسة يتغذون بصعوبة الأطعمة التي تقدم لهم، ومن أصل هذا العدد، 18% من هؤلاء يظهرون «صعوبة معتدلة» على هذا الصعيد، في حين أن 3% يصنفون في خاتمة «الصعوبة الشديدة» في تقبل الأغذية.

ولفتت مديرية مركز «ديوك» في شأن اضطرابات التغذية والمعدة الرئيسية للدراسة، نانسي روكر، إلى أن «الأطفال الذين تتحدث عنهم في هذه الدراسة ليسوا أولئك الذين يرفضون أحياناً أكل البروكلي، بل أولئك الذين يبدون صعوبة كبيرة في تقبل تناول الأطعمة لدرجة أن هذا الموضوع بدا يسبب مشكلات لديهم».

وأوضحت الباحثة أن «هذا السلوك المتطور يمكن أن يتخد أشكالاً عددة، ويؤثر على صحة الطفل ونموه والعلاقة