# دراسة جديدة: الإقلاع عن التدخين يخفض مخاطر النوبات القلبية إلى «النصف»

من المعروف أن التدخين مضر بالصحة ومن الممكن أن يؤدي إلى الوفاة. يقول أولريش لاوفس من المجلس الاستشاري العلمي لمؤسسة القلب الألمانية ومدير وحدة أمراض القلب في مستشفى جامعة لايبتسيج: «لا يكاد يوجد مرض لا يرتبط سلبا بدخان السجائر».

ورغم ثبوت أن السجائر تسبب الأورام والسكتات الدماغية والنوبات القلبية، لا يزال يجد الكثير من الناس صعوبة في الإقلاع عن التدخين.

أظهرت دراسة حديثة أن الإقلاع عن التدخين لا يزال مفيدا حتى بعد تشخيص إصابة المدخن بمرض القلب التاجي المستقر، كما يقلل بشكل كبير من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية الخطيرة مثل النوبات القلبية.

يقول لاوفس: «يحدث مرض القلب التاجي المستقر عندما تضيق الشرايين التاجية بسبب رواسب الكالسيوم»، موضحا أن «مستقر» تعني في هذا السياق عدم وجود أي حوادث قلبية وعائية مهددة للحياة ناجمة عن انسداد الأوعية الدموية، مثل النوبات القلبية أو السكتات الدماغية.

وفي الدراسة، وجد الباحثون أن خطر وقوع مثل هذه الحوادث الخطيرة انخفض إلى النصف تقريبا (44 %) خلال فترة خمس سنوات عندما توقف المرضى عن التدخين بعد التشخيص. في المقابل، لم يكن هناك اختلاف كبير في المخاطر بين المدخنين الذين قللوا فقط من استهلاك السجائر وأولئك الذين حافظوا على هذه العادة.

يقول معد الدراسة جول ميسنييه من مستشفى بيشا-كلود برنارد في باريس إن السنة الأولى بعد التشخيص مهمة بشكل خاص.

فقد أظهرت الدراسة أن من بين المشاركين الذين أقلعوا عن التدخين بعد التشخيص، بدأ 73 % منهم الإقلاع خلال العام الأول بعد التشخيص، ما قلل بشكل كبير لديهم من خطر الإصابة بنوبات قلبية وغيرها من أمراض القلب والأوعية الدموية الخطيرة.

ويرى طبيب القلب في مستشفى «لينكس دير فيسر» في بريمن، هارم فينبرجن، أن بدء ما يقرب من ثلاثة أرباع المرضى - الذين توقفوا عن التدخين عقب التشخيص - في الإقلاع عن هذه العادة في السنة الأولى بعد التشخيص أمر منطقي، وقال: «بعد هذا التشخيص الصادم الذي يهدد الحياة، يكون الدافع نحو الإقلاع عن التدخين مرتفعا للغاية».

# ساق آلية بـ «عضلات اصطناعية»

أعلن فريق علمي، بقيادة باحثين سويسريين، أمس، أنه صمم أول ساق آلية بـ «عضلات اصطناعية» في العالم، تسمح بالقفز والتنقل برشاقة.

وتتمتع تقنية العضلات الاصطناعية، بميزة استخدام طاقة أقل، مقارنة مع المحرك التقليدي عند ثني ركبة الروبوت. كما تتيح للساق الاقتراب من التضاريس الصعبة وتجاوزها بسهولة.

# منزل من «الراحة»

نشر الفنان الفرنسي، فينسنت سمادغا، مقطع فيديو، يظهر بيتاً مصنوعاً بالكامل من حلوى الملبن (راحة الحلقوم)، التركية، حيث شكّله باستخدام الذكاء الاصطناعي، ونال إعجاب أكثر من نصف مليون شخص على «إنستغرام».

وظهر البيت بدرجات الوردي والأصفر والأخضر كقطع مربعة متراصة من الحلوى المغطاة بسكر ناعم، تشكل المنزل بالكامل من السقف والجدار والجدران والأعمدة وحتى الأرائك والوسائد وحوض السباحة، حسب موقع «24».

ويملك سمادغا حساباً على «إنستغرام»، باسم «If Only»، ينشر فيه صوراً مبتكرة يستند فيها إلى الذكاء الاصطناعي. ويقول الفنان المستقر في العاصمة باريس: «أرى أن الذكاء الاصطناعي يساعدنا على دفع الحدود حين يتعلق الأمر بالإبداع».

## السودوكو

لعبة السودوكو هي لعبة تتكون من 9 مربعات كبيرة 3×3 و81 مربعا صغيرا 9×9 وتكون أولاً بعض المربعات الصغيرة مضافة ببعض الأرقام وعلى اللاعب إكمال اللعبة بوضع الأرقام من 1 إلى 9 دون تكرار في كل مربع من المربعات التسعة الكبيرة وفي كل صف وفي كل عمود.

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | ٣ | | ٨ | ٦ | | ٤ |
| | | | ٦ | | ٤ | | | |
| | | | | | | ٢ | | |
| | ٢ | | | ٤ | | | ٦ | |
| ٧ | | | | ٩ | | | ٥ | |
| ٨ | ٦ | | | | ٥ | | ١ | |
| | | | | | | | | ٨ |
| | | ٣ | | ١ | ٧ | | | |
| ٢ | | ٥ | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ٥ | ١ | ٣ | ٨ | ٩ | ٢ | ٧ | ٦ | ٤ |
| ٢ | ٧ | ٨ | ٦ | ٤ | ١ | ٥ | ٩ | ٣ |
| ٦ | ٤ | ٩ | ٣ | ٧ | ٥ | ٢ | ٨ | ١ |
| ١ | ٣ | ٦ | ٧ | ٢ | ٤ | ٨ | ٥ | ٩ |
| ٨ | ٥ | ٧ | ٩ | ٦ | ٣ | ١ | ٤ | ٢ |
| ٤ | ٩ | ٢ | ١ | ٥ | ٨ | ٣ | ٧ | ٦ |
| ٧ | ٨ | ١ | ٤ | ٣ | ٦ | ٩ | ٢ | ٥ |
| ٩ | ٦ | ٥ | ٢ | ١ | ٧ | ٤ | ٣ | ٨ |
| ٣ | ٢ | ٤ | ٥ | ٨ | ٩ | ٦ | ١ | ٧ |

## الكلمة المفقودة

إعداد / منى فضل عبدالله

اشطب الكلمات أدناه في الجدول في كل الاتجاهات لتجد كلمة السر المكونة من 5 حروف وهي اسم كوكب يستمد نوره من الشمس .

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ش | ا | ق | ي | ر | ب | ن | ا | ص | ر | ق | غ |
| ج | خ | خ | ل | ن | ا | ع | م | ل | ذ | ب | خ |
| ر | و | ل | ة | ر | ج | ن | ط | هـ | ا | م | ي |
| ة | ا | ي | ل | ي | ف | ك | ب | ر | ح | ح | م |
| ق | ط | ج | ق | | | | | ح | د | و | ة |
| خ | ر | ن | ل | | | | | ص | ي | ر | م |
| ا | س | ا | ع | | | | | ا | ق | م | ا |
| ت | ف | ق | ة | | | | | ن | ة | ض | ع |
| م | ن | ة | ظ | ح | س | ا | س | ح | ا | ا | ج |
| ر | ا | ت | و | ا | ة | ف | ي | ح | ص | د | ا |
| ع | و | ا | ط | ف | ر | ة | ل | ا | ف | ك | ب |
| ر | ع | ا | ش | م | ر | ا | م | ث | ت | س | ا |

| | | | |
|---|---|---|---|
| استثمار | شجرة | غبار | ذهب |
| مضاد | قرصان | بريق | لمعان |
| حديقة | اعجاب | خيمة | محور |
| صحيفة | خليج | خواطر | خاتم |
| احساس | طنجرة | كفيل | كفالة |
| عواطف | حصان | مشاعر | قلعة |
| ناقة | اوتار | حظ | سفن |

الحل

العقرب

## كلمات متقاطعة

| | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | | | | | ■ |
| 2 | | | | | ■ | | | | | |
| 3 | ■ | | | | | | ■ | | | |
| 4 | | ■ | | | ■ | | | ■ | ■ | |
| 5 | | | | | | ■ | | | ■ | |
| 6 | ■ | | | ■ | | | | | | |
| 7 | | | ■ | | | | | ■ | | |
| 8 | | ■ | | | ■ | | | | ■ | |
| 9 | | | | | | | ■ | | | ■ |
| 10 | | | | | | ■ | | | | |

افقيا:

1 - روائي وقاص وصحفي فلسطيني.
2-تقوى وورع - من الأطراف.
3 - خراج وبئر- عملة عربية.
4 - للنفي - خصب.
5 - ضد ناضج - دهن اللحم والشحم «معكوسة».
6 - من القارات - ضد ناضج.
7 - ارشد- وكالة الانباء الامريكية- نوتة موسيقية.
8 - رذل وضعيف «معكوسة»- ارشد «معكوسة».
9 - للنفي- مدينة قبرصية.
10 - قديم ورث «معكوسة»- عاصمة أوروبية.

عموديا:

1 - ممثلة مصرية.
2-جمع سيمة - للتمني «معكوسة» - بحر «معكوسة».
3 - رجاء - دق الجرس «معكوسة»- عتب.
4 - حرف نصب «معكوسة»- مدينة المانية.
5 - دولة كبرى- شجاع.
6 - ابن نوح «معكوسة» - حرف عطف.
7 - مصباح - الجواب.
8 - دولة عربية - نبات طيب الرائحة «معكوسة».
9 - مضيء - ماء كثير سائل «معكوسة» -حرف نصب.
10 - من الأطراف- للنفي- هابط «معكوسة».

## حل العدد السابق

| | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | ■ | و | م | ا | ك | ر | ي | ب | ل | ا |
| 2 | ب | ن | و | ن | ■ | ب | و | س | ا | ح |
| 3 | ر | ■ | ن | د | ■ | ش | ك | ا | ر | م |
| 4 | ■ | ن | ا | ي | ب | ■ | و | ر | ■ | د |
| 5 | ■ | م | ك | ا | ن | ■ | ن | ■ | ك | ح |
| 6 | ل | ا | و | ن | ■ | ر | ■ | ن | ي | ل |
| 7 | ي | م | ■ | ا | ل | ب | ن | ي | ■ | م |
| 8 | ن | ■ | ا | ■ | ا | ■ | س | ب | ا | ي |
| 9 | ل | ا | ب | ي | ن | ■ | ي | ا | ن | ■ |
| 10 | ا | ي | ن | ■ | م | س | م | س | ل | ا |