

## الجلوس لفترات طويلة يعادل خطر التدخين

وكالات

كشفت دراسة جديدة أجراها باحثون في تاوان عن أدلة تدعم الفكرة المثيرة للجدل بأن الجلوس لفترات طويلة أثناء العمل خطر يعادل التدخين.

وبين معد الدراسة الدكتور واين جاو أنه كجزء من أنماط الحياة الحديثة يعتبر الجلوس المهني لفترات طويلة أمراً طبيعياً، ولم يحظ بالاهتمام الواجب على الرغم من إثبات تأثيره الضار في الصحة، إلا أن النتائج الصحية لما يقرب من ٥٠٠ ألف شخص شاركوا في الدراسة على مدى ٢٠ عاماً أظهرت أن أولئك الذين جلسوا لفترات خلال العمل كانوا أكثر عرضة للوفاة المبكرة بنسبة ١٦ بالمئة مقارنة بأولئك الذين لم يفعلوا ذلك. كما تبين أن الجلوس لفترات طويلة في العمل يزيد من خطر وفاة الشخص بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة ٣٤ بالمئة. وأوصت الدراسة بممارسة التمارين الرياضية القوية لمدة من ١٥ إلى ٣٠ دقيقة يومياً لتقليل خطر الوفاة وأمراض القلب، والحد من مخاطر السمنة وانخفاض وظائف الكلى.

## تغيرات جسدية تسبق الإصابة بالصداع النصفي

وكالات

أظهرت دراسة جديدة نشرت في مجلة «نيورولوجي» أن هناك بعض التغيرات الجسدية الطفيفة التي تدل على أن الشخص سيصاب بصداع نصفي قريباً قبل يوم أو اثنين.

ونقلت شبكة «سي إن إن» الإخبارية عن الدكتورة كاتلين مريكانغاس الباحثة الرئيسية في الدراسة قولها إن «الدراسة توصلت إلى أن التغيرات في نوعية النوم والطاقة في اليوم السابق ارتبطت بشعور الصداع في اليوم التالي».

ويعد الصداع النصفي المزمن سبباً رئيساً لإعاقة العديد من الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن ٥٠ عاماً بحسب نتائج دراسة أجريت في عام ٢٠١٨.

ووفق الدراسة استخدمت مريكانغاس وزملاؤها مذكرات إلكترونية لتتبع سلوكيات وأعراض ٤٧٧ شخصاً على مدى أسبوعين حيث وجد فريق الدراسة أن نوعية النوم والطاقة تعد مؤشرات مهمة لحدوث نوبة الصداع النصفي في اليوم التالي.

وأظهرت البيانات أن الأشخاص الذين يعانون من نوعية نوم سيئة وانخفاض الطاقة هم أكثر عرضة للإصابة بالصداع النصفي في صباح اليوم التالي.

بدوره قال الدكتور ستيفن تيرر نائب رئيس معهد نيو انغلاند لطب الأعصاب والصداع في مدينة ستامفورد بولاية كونيتيكت الأميركية إنها دراسة مثيرة للاهتمام بسبب مدى جودة تنفيذها ومدى تفصيلها وجعلها.

## قيس الشيخ نجيب: «ليس فارساً وتقصه الرجولة»



الوطن

تحدث الفنان قيس الشيخ نجيب عن شخصية «سيف» التي يجسدها في مسلسل «الخائن»، وبين أنه بذل مجهوداً مضاعفاً لتأدية هذا الدور وخاصة أن الشخصية تحتاج إلى دراسة لأرضيتها وماضيها. وقال: «سيف تنقصه صفات الرجل الحقيقي إذ إنه لا يتعامل برجولة وفروسية مع مشاكسه، واستغفرتني الشخصية كثيراً بسبب طمعها وأنانيتها وتعاملها بفظاظة مع المحيطين بها».

كما أعرب عن سعادته بالنجاح الكبير الذي حققه العمل.

## رحيل الشاعر الفلسطيني عصام ترشاحني

الوطن

نعى اتحاد الكتاب العرب الشاعر الفلسطيني عصام ترشاحني بعد رحلة حافلة بالعطاء والإبداع، ومعاناة طويلة نتيجة احتلال الكيان الصهيوني لفلسطين ولبلدته «ترشاحنا»، التي اضطر لمغادرتها سيراً إلى لبنان ومن ثم إلى سورية بعد النكبة عام ١٩٤٨.

وأضاف الاتحاد: إن الراحل ترشاحني وهو عضو اتحاد الكتاب العرب تميز بحضوره الثقافي والأدبي في المحافل الأدبية والثقافية العربية، وكان واحداً من أهم الأصوات الشعرية الفلسطينية والعربية.

وأشار الاتحاد إلى أن الراحل ترك إرثاً أدبياً وشعرياً كبيراً، مبيناً أنه تمسك بانحياز به إلى القضية الفلسطينية والقضايا الإنسانية العادلة، وكان رهاقة قلبه ورقة مشاعره وأحاسيسه لم تعد تتحمل قسوة المجازر التي يرتكبها العدو الصهيوني بحق أطفال ونساء وشباب غزة وفلسطين.

وتقدم رئيس اتحاد الكتاب العرب وأعضاء المكتب التنفيذي ومجلس الاتحاد بأصدق التعازي إلى عائلة الراحل.

## اتحاد الكتاب العرب يعلن عن مسابقة لرصد معاناة أطفال غزة

الوطن

أعلن اتحاد الكتاب العرب عن مسابقة خاصة بالشباب لصناعة فيلم قصير يرصد معاناة أطفال غزة وأمهاتهم. ويركز محتوى الفيلم حسب بيان الإعلان عن المسابقة على معاناة الأطفال ومعاناة الأمهات والتجذر والتمسك بالأرض والإعلام المقاوم على أن تكون المدة دقيقة لكل فكرة، وأن يتنازل الفائز عن حقوقه لاتحاد الكتاب العرب.

وتكون الجائزة ثلاثة ملايين ليرة سورية للأولى ومليون ليرة للثانية ومليون ليرة للثالثة، وذلك بقرار لجنة تحكيم متخصصة بالفكر والإعلام والثقافة.

ويقام حفل تكريم للفائزين وعرض لأفلامهم، وسينسق الاتحاد مع الجهات والمؤسسات الشبابية المعنية كالاتحاد الوطني لطلبة سورية وطلّاع البعث ومؤسسة بيت الفن والأدب.

## نجاح أول عملية زرع أجزاء قلب

وكالات

أعلن جراحو أميركيون نجاح أول عملية زراعة صمامات وأنسجة قلب لطفل لم يتجاوز عمره الـ١٨ يوماً.

وذكرت مجلة «غامما» العلمية أنه بعد مرور أكثر من عام فإن قلب الطفل يعمل بشكل ممتاز، وهو يحقق مستوى النمو لطفل عادي يبلغ من العمر عاماً واحداً مثل اللعب والزحف والوقوف.

ووافق والدا الطفل على إجراء هذه الجراحة الخطيرة لطفلهما بعد أن علماً بأن طفلهما يعاني من مرض خطير في القلب يعرف باسم الجذع الشرياني، حيث تفشل القناة الخارجة من القلب في الانفصال في أثناء النمو ما يؤدي إلى دمج وعاءين دمويين رئيسيين بطريقة تحرم الطفل من الأكسجين.

## ضرر السجائر الإلكترونية على الرئتين

وكالات

نظر باحثون من جامعة «أنجليا روسكين» في المملكة المتحدة عن كذب في كيفية تفاعل علامة تجارية شائعة من السجائر الإلكترونية الخالية من النيكوتين مع خلايا أنسجة الرئة البشرية في المختبر، ووجدوا أن الإجهاد التأكسدي لا يزال يحدث.

ويحدث الإجهاد التأكسدي عندما يصبح التفاعل الطبيعي للخلايا مع الأكسجين غير متوازن، ما يتسبب في حدوث أضرار وتآكل للخلايا، ورصد هذا التوتر مع زيادة الالتهاب وانهايار الأوعية الدموية، الذي يرتبط بإصابات الرئة.

ويقول عالم الطب الحيوي هافوي تشيشغر: «ثبت أن سائل السجائر الإلكترونية الخالي من النيكوتين له التركيب الكيميائي نفسه للسوائل التي تحتوي على النيكوتين. تشير النتائج التي توصلنا إليها إلى أن التعرض للسوائل الخالية من النيكوتين يسبب تأثيرات مماثلة للأكسدة وللتهابات على الخلايا البطانية للأوعية الدموية الدقيقة البشرية».

ووجد الباحثون أن غياب المادة المسببة للإدمان لا يجعل بالضرورة السجائر الإلكترونية أفضل بكثير لأنسجة الرئة.

وفي السجائر الإلكترونية الخالية من النيكوتين، حدد الفريق وفرة غير عادية من بروتين معين يسمى ARF6 الذي يبدو أنه مسؤول عن تلف أنسجة الرئة في المختبر. ولم يتم ربط هذا البروتين بالتدخين أو إصابات الرئة في الماضي، ولكن من المعروف أنه يشارك في التأكد من أن الأوعية الدموية في الجسم تعمل بشكل صحيح.

وبين تشيشغر أن التدخين الإلكتروني يعد مصدر قلق صحي كبيراً بالنظر إلى الأعداد المتزايدة من المدخنين، وخاصة المراهقين الصغار، ولا تزال الأبحاث حول تأثيره الصحي في مرحلة مبكرة.

## حكم قضائي بحبس نسرين طافش

وكالات



رفضت محكمة الجناح بمصر، معارضة الفنانة السورية نسرين طافش الحكم الصادر بحقها، والذي يقضي بحبسها ٣ سنوات وتغريمها بمبلغ ٤ آلاف جنيه بتهمة إصدار شيك من دون رصيد بقيمة ٤ ملايين جنيه.

ويشار إلى أن الحكم جاء بعدما أثبت فحص خط نسرين طافش، أنها صاحبة التوقيع على الشيكات المقدمة من المجني عليها نشوى صفاء الدين العتي التي تقدمت ببلاغ ضدها متهمه إياها بالنصب والاحتيال.

وطالبت النيابة العامة في مراجعتها بحبس نسرين طافش ثلاث سنوات، بينما طالب دفاعها ببراءتها، وقدم تقريراً من أحد الخبراء الفنين يؤكد أن توقيع الفنانة على الشيك مزور.

وقدم دفاع المجني عليها سنداً لدعواه وصورة ضوئية من شيكات بنكية في التاريخ ذاته، يتضمن أمراً من المتهم إلى البنك بأن يدفع إلى المجني عليه المبلغ، وكذلك صورة ضوئية عن رفض البنك للشيك لعدم كفاية الرصيد، وشهدت الجلسة الأخيرة تغيب الفنانة نسرين عن حضورها.

## نجاح زراعة أول شريحة دماغية في رأس إنسان

وكالات

أعلن رجل الأعمال الأميركي، إيلون ماسك نجاح أول عملية زرع شريحة دماغية من شركة «نيورالينك».

وأشار إلى أن النتائج الأولية تظهر اكتشافاً واعداً لارتفاع الخلايا العصبية.

وبين أن الجهاز الجديد يسمى «تيليباني» وهو يمنح صاحبه القدرة على التحكم في الهاتف الذكي أو الكمبيوتر باستخدام قوة الفكر، وهو مصمم في المقام الأول للأشخاص الذين فقدوا القدرة على استخدام أطرافهم.

وكشف أن الشركة تخطط لإنشاء أطراف صناعية يتم التحكم فيها عن طريق زرع شريحة في الدماغ، وتكلفة هذه الخدمة يمكن أن تصل إلى نحو ٦٠ ألف دولار.