



Log on for all news and reviews: www.azzaman.com



20-28 Dalling Road, Hammersmith, London, W6 0JB, UK



write to: writers@azzaman.com

يومية عربية دولية مستقلة



عقار للإقلاع عن عادة التدخين الدمرة

□ نيويورك-الزمن : أفادت تجارب أولية لدراسة أجريت على عقار فارينيكليبانيل يقلل عادة التدخين المدمرة بين مرضى النوبات القلبية. وأشارت الأبحاث إلى أن المرضى الذين يدخنون بعد الإصابة بمقلازمة الشريان التاجي الحاد، بما في ذلك النوبة القلبية (تضخم عضلة القلب)، أو الذبحة الصدرية غير المستقرة (انخفاض تدفق الدم إلى القلب)، معرضون بشكل متزايد لخطر الإصابة بنوبات أخرى أو الوفاة في حال عدم تخليهم عن عادة التدخين المدمرة. وقام باحثون في جامعة أوتاوا بكندا، بدراسة فاعلية عقار الفارينيكليبين بين المرضى الذين يعانون من مقلازمة الشريان التاجي الحاد لتحديد ما إذا كان سيؤدي من الامتناع عن التدخين، وشملت الدراسة 302 مريض في مراكز طبية في كل من كندا والولايات المتحدة ممن أدخلوا المستشفى لمعالجتهم من مقلازمة الشريان التاجي الحاد، وكانوا عازمين على الإقلاع عن التدخين، حيث كانوا يدخنون ما لا يقل عن 10 سجائر في اليوم في السنة السابقة عن إصابتهم. وقد تلقى المرضى مشورة الإقلاع عن التدخين، فضلا عن جرعات من عقار «الفارينيكليبين» أو عقار «الفارينيكليبين» وهي لمدة 12 أسبوعا، وكان معظم المشاركين يعتمدون على النيكوتين بمعدلات تتراوح ما بين معتدلة وشديدة، وأثبت عقار «الفارينيكليبين» فعاليته في وقف عادة التدخين بين المرضى الذين يعانون من نوبة قلبية خلال الأشهر الستة الأولى، ولكن فعاليته على المدى الطويل لم تكن معروفة من قبل.



بيروت-الزمن

تحية الفنانة اللبنانية نجوى كرم حفلاً غنائياً ضخماً في مصر ضمن مهرجان (ليالي الربيع بمرتعات طابا) في مدينة طابا يوم السبت الموافق 7 أبريل المقبل. وتعتبر الفنانة اللبنانية سيرين عبدالنور دائماً عن قوة علاقتها بالنجمة نجوى كرم بصور ومقاطع فيديو تعكس نقاء علاقة الصداقة التي تربطهما بعيداً عن المنافسة الفنية. ونشرت سيرين مقطع فيديو جديداً، ظهرت فيه شمس الأغنية اللبنانية تقطف البازلاء والفول مع تاليا، ووالدها فريد رحمة من الأرض، وكتبت معلقة عليه: لما نجوى وتاليا ينزلو على الأرض شووفو شو بصير ولا اهضم. ونجوى حرصت على زيارة سيرين فور ولادتها مولودها الثاني كريستيانو في المستشفى. وهنأت شمس الأغنية اللبنانية سيرين على سلامتها بتعليق وصفتها فيه بشقيقتها. كما كشفت سيرين عن قرب ابنتها تاليا لنجوى بمقطع فيديو في عيد ميلادها، ابدت فيه تاليا عن شدة حبها لكرم، وهي العلاقة التي وصفها فانز النجمتين بالإنسانية المسخالية التي يجب أن تكون سائدة بين نجومات عالم الفن كلهن بعيداً عن الغيرة والمنافسة الفنية الإيجابية.

هل يساعد النوم في إنقاص الوزن؟

واشنطن -الزمن : يساعد الحد من السرعات الحرارية في الغذاء على خسارة الوزن دون شك لكن دراسة جديدة توصلت إلى أن التخلص من الدهون الزائدة ربما يصبح مهمة أصعب إذا لم يحصل الإنسان على قسط كاف من النوم. وطلب الباحثون من 15 بالغاً من ذوي الأوزان الزائدة أو البدناء التركيز على تقليل السرعات الحرارية في نظامهم الغذائي فيما طلبوا من 21 مشاركاً آخرين خفض السرعات الحرارية والنوم لعدد ساعات أقل وذلك على مدى ثمانية أسابيع. وبنهاية التجربة، خسر كل المشاركين في الدراسة نحو 3.2 كيلوجرامات من الوزن لكن أعضاء المجموعة التي كان عدد ساعات النوم فيها أقل خسروا دهوناً أقل بينما زادت نسبة الأنسجة الرخوة في أجسامهم. وتقول كريستن كوتسن وهي باحثة في مجال النوم في كلية فينبرج للطب بجامعة نورثوسترن في مدينة شيكاغو الأميركية ولم تشارك في الدراسة من يريدون خسارة الوزن والتخلص من الدهون على وجه التحديد يحتاجون لتجنب قلة النوم خلال



فوائد مذهلة للعسل غامق اللون وماء جوز الهند



باريس-الزمن : نصح طبيب الأغذية العلاجية الفرنسي الدكتور اليبير بيكر، في مركز البحوث الزراعية الفرنسي بضرورة التدقيق في اختيار العسل الأبيض الغامق لخصائه بمركب البوليفينول لكونه مضاداً حيوياً للالتهابات، خاصة التهابات المخاطية في الأنف والجيوب الأنفية، وكذلك مركب التيريبوتيد، الذي يساعد في علاج أعراض الإنفلونزا. وأشار الطبيب الفرنسي إلى أن العسل يستخدم كذلك في علاج الجروح والشقوق في الجلد، كما أكد أن أصحاب الحساسية الذين يعانون من لفاعات زهور الربيع عليهم تناول جرعات منتظمة قبل الربيع حتى تتلاشى

حظر تداول اعلانات العملات الرقمية على تويتر



بممارسات ترويجية مضللة وخادعة، وعلى وجه التحديد العملات الرقمية التي تستخدم أساليب مغرصة لجذب مستثمرين جدد. وأوضح مدير إدارة المنتجات في فيسبوك روب ليخترن: نريد أن يواصل الناس اكتشاف المنتجات والخدمات الجديدة والتعرف عليها من خلال إعلانات فيسبوك دون الخوف من الحيل أو الخداع.

نيويورك-الزمن قالت شركة تويتر المتخصصة في مجال الإعلام الاجتماعي بأنها بدأت حظراً على إعلانات العملات الرقمية بدءاً من الثلاثاء 27 مارس/آذار الجاري. وقالت الشركة لوكالة رويترز حسب موقعها المجاني، إن الحظر سيمنع الإعلان عن الطرح الأولى للعملات وعمليات التمويل الجماعي، التي تستخدم لجمع المال، من خلال تكوين عملات جديدة. وكانت تويتر قالت في وقت سابق من هذا الشهر، إنها بصدد اتخاذ إجراءات، من شأنها منع الحسابات المرتبطة بالعملات الافتراضية من خداع الآخرين. وفي فبراير/شباط، أعلنت شركة فيسبوك تقييد إعلانات العملات الافتراضية، بينما أعلنت شركة غوغل الحظر الشهر الجاري، على أن يتم تفعيله في شهر يونيو/حزيران المقبل. وقالت فيسبوك في بيان، وقت إعلانها عن حظر إعلانات العملات الرقمية، إنه لن يتم عرض المنتجات الإعلانية التي ترتبط في كثير من الأحيان

توقع

آخر سلاح المسحوقين

أكثر شيء، يقلق السياسيين في الانتخابات البرلمانية أو الرئاسية ليس الفوز كما يذهب الظن، وإنما نسبة مشاركة الناخبين في عملية الاقتراع. في الدول العربية الفوز محسوم لمن يتصدر المشهد لأسباب مختلفة بما فيها التزوير، لكن البحث عن الشرعية التي تدعم الفوز هو يورق بعض السياسيين الذين لا تزال الغيرة شبحاً يظهر ويختفي أمام عيونهم، أما الأغلبية منهم فالأمر لايعنيهم من قريب أو بعيد، لأن الناس ليسوا أكثر من أرقام. قلة نسبة المشاركة في الانتخابات تعبير عن عدم رضا الشعب، وإذا نزلت نسبة المشاركة الى دون الأربعين في المئة سيعني ذلك عدم شرعية العملية برمتها، كما في كثير من الاعراف الدولية الخاصة بشرعية الانظمة السياسية، لكن لكل بلد ظروفه. تحتاج الدول العربية الى خارطة طريق انتخابية، تعتمد التحليل الدقيق من مراكز دراسات علمية توضح أسباب عزوف الشباب عن الذهاب الى صناديق الاقتراع، ومن ثم يحتاج السياسي أن يدرس تلك الأسباب ويعيها بدقة إذا كان معنياً بشعبه ويهمه مستقبل البلد. أما سوى ذلك فهو يعني أن المسألة هي التثبث بأية وسيلة لركوب قطار السلطة، ومن ثم النظر من نافذة صغيرة مضمبة في نهاية القطار الى الشعب، وقد بدأ يعيش منكمشاً في منطقة أخرى منفصلة كلياً عن سكة حركة السياسي. ضعف نسبة المشاركة لا يأتي من فراغ، العزوف هو أم المشاكل السياسية الحقيقية في البلد، لأنه يعني أن هناك شعباً ينس من أكاذيب السياسيين والاحزاب، وقرر أن يثأر لكرامته في التعبير عن حقه في رفض سلوك الطريق الذي يحتل السياسيون في كل مقاعد الرحلة، التي من المفترض أن تنقل البلد من حال الى حال، وليس تعبر بالسياسيين وحدهم من خاتمة الفقر الى خزائن الثراء من المال العام والابتزاز واللعب بالدماء. نسبة المشاركة في الاقتراع هي آخر سلاح المسحوقين.

فاتح عبدالسلام
fatihabdulsalam@hotmail.com