



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



التوقيت المناسب لتناول أدوية ضغط الدم

برلين - الزمان

أظهرت دراسة جديدة أنه من الأنسب في كثير من الأحوال تناول دواء ارتفاع ضغط الدم مساءً قبل النوم، حيث إن تأثير تناولها مساءً على انخفاض ضغط الدم يكون أفضل في المتوسط، حسبما ذكر الباحثون في مجلة (يورويان هيرت جورنال) لأبحاث القلب.

وحسب الدراسة، فإن تناول هذه العقاقير مساءً أدى إلى خفض خطر الإصابة بأحد الأمراض الخطيرة التي يتسبب فيها ارتفاع ضغط الدم، بواقع النصف تقريباً؛ إذ يضطر المصابون بارتفاع ضغط الدم لتناول عقاقير يومية في الغالب، وذلك لخفض ضغط الدم نهائياً ولبلاً، حسب وكالة الأنباء الألمانية.

وحاول فريق من الباحثين في إسبانيا تحت إشراف رامون هيرميديا، من جامعة فيجو، معرفة الوقت الأنسب لتناول العقاقير المخفضة للضغط، وذلك في إطار مشروع (هيجيا) البحثي الذي شارك فيه أكثر من 40 مركزاً طبياً في إسبانيا.

شارك أكثر من 19 ألف مريض في الدراسة، حصل نصفهم على عقاقير خفض الضغط مساءً، وحصل الباقي على العقاقير نفسها عقب الاستيقاظ من النوم، أي صباحاً. راقب الأطباء ضغط الدم لدى هؤلاء المرضى على مدى 6 أعوام، مرة واحدة على الأقل في السنة، مستخدمين أجهزة لقياس ضغط الدم كان المرضى يضعونها على أجسامهم على مدى 48 ساعة، وقد تبين من خلال ذلك أن المجموعة التي تناولت عقاقيرها مساءً حققت نتائج أفضل في خفض ضغط الدم.

كما حال تناول المسانق للعقاقير دون تعرض المرضى لأمراض خطيرة ناتجة عن ارتفاع ضغط الدم، من بينها أمراض القلب والدورة الدموية والنوبات القلبية وحالات الشلل الدماغي، وكلها أمراض يمكن أن تفضي لموت المصابين، أو تستدعي جراحات لتوسيع الأوعية الدموية المسدودة.

سماء التحرير تزين بألف بالونة بيضاء



بغداد - الزمان

تزينت سماء بغداد وتحديداً فوق ساحة التحرير بألف بالونة بيضاء، تم إطلاقها من قبل المظاهرين مساء أمس الأول الاثنين كرمز على سلمية التظاهرات، ونقل سائقو التاكسي هذه البالونات إلى داخل الساحة قبيل إطلاقها في الهواء. عدسة - علي ريدب

مكاتيب عراقية

كمن يحفر مدفنه بيديه

لِي تَشْعُرُ بِالزَّهْوِ؟ نَجِّهْهُ لَا يُوْحِي بِشَيْءٍ
كُلُّ الَّذِي جَدْتُ
تَرَهَّلَ مَرِيحٌ فِي خَوَاصِرِكَ الْكَثِيرَةِ
سَيَمْلِكُ رِبْعًا أَنْوَاطُ شَجَاعَةٍ
تَتَلَوَّلُ فَوْقَ صَدْرِكَ الْعَرِيضِ
كُلُّ نُوطٍ سَيَسْثِيلُ جَمْعَةً شَهِيدٍ جَمِيلٍ
لَنْ تَنْفَعَكَ خَزَائِنُ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ، وَمَا نَهَبَتْ
يَمِينُكَ وَشِمَالُكَ
سَيَكُونُ أَكْلُكَ سَمًّا وَصَدِيدًا، وَنَارًا أَبَدِيَّةً
تَجْرِي بِبَطْنِكَ
سَتَسْتَهْطِي مَثْقَالَ نَوْمٍ
لَكِنَّكَ لَنْ تَنَامَ بَعْدَ الْآنِ .
عَلَى بَابِ أَوَّلِ إِغْفَاةٍ مَمَكَّةٍ
سَيَسْتَوِرُ مَخْدَعُكَ الْحَرِيرُ الْوَثِيرُ
بِحَشْوَدٍ هَائِلَةٍ
مِنْ صَبِيئَةٍ وَصَبَايَا أَعْضَاضٍ
يَنْتَوِنُ كَمَا أُوبِرَا عَتِيقَةً
سَيَرِكُكَ جَيْشُومٌ هَائِلٌ
وَعِنْدَمَا تَجْمَعُ حَنْجَرَتَكَ وَتَصْبِحُ
فَلَنْ يَسْمَعَكَ أَحَدٌ
سَتَلَوِّحُ بِيَدِكَ الثَّقِيلَةَ مِنْ دُونِ جَدْوَى
أَوْ حِرْسٍ عَتِيقٍ
سَتَرَى وَأَنْتَ فِي هَوْلِ الْعَذَابِ
خِيَالَاتٍ بَاهِتَةٍ مِنْ سَيَافِينَ وَقَنَاصِينَ وَضَارِبِي
طَبُولٍ

سيتعرق جسدك الذي صار الليلة

مثل قطبسة مرمية في حلق مزبلة

ستبقى ميتاً حتى تموت .

علي السوداني



توقيع

الدستور والمليشيات

تعديل الدستور العراقي بات مطلباً شعبياً ، أقلق السياسيين الذين فصلوه على مقاساتهم العرقية والطائفية ، لكن هذا الدستور الذي تشبه مقدمته مقالاً سياسياً في صحيفة معارضة لنظام حكم معين ويبدو أنها الجزء الوحيد المتروك للأحزاب ان كتته ، يتوافر على الرغم من الألغام والبنود المطاطية فيه ، على بنود جيدة لم تقترب من تنفيذها أية حكومة أو سلطة سياسية في العراق بل جرى تجاهلها وتضعيفها بالقوانين التي هي أقل فاعلية من النص الدستوري الأعلى فضلاً عن ضح الهالات التقديسية التي تغطي ما تشاء من بنود الدستور وتكشف ما تشاء .

وهنا أذكر فقرة في المادة التاسعة من الدستور ، وتنص على ، يحظر العمل بتشكيل مليشيات عسكرية خارج القوات المسلحة .

واليوم تدور جميع الاحاديث حول وجود مليشيات تقتل المواطنين العراقيين المظاهرين سلمياً . الحكومة تقول أن هناك جهات تطلق الرصاص مع قنّاصين اختفوا في لمح البصر ، وهذا الكلام يأتي في سياق إصااق النهم بالجهول الذي لا أحد يستطيع الإمساك به ومحاكمته ومحاسبته .

ومنذ أول يوم للاحتجاجات السلمية المحققة ، يصرخ العراقيون في الشوارع والساحات ، أن المليشيات المملّثة تقتلهم وتنكل بهم ، من دون ان يتدخل الجيش العراقي وبقية القوات المسلحة التي لها قائد عام للانتصار للدستور الذي يرفلون كراسي السلطة بفضل منه .

هناك قناعة قوية لدى العراقيين بعدم توافق طاقم النظام السياسي في العراق مع بنود الدستور التي لها سقف معقول من الحرية ، وهو سقف لا تعرفه احزاب السلطة في حياتها الحزبية الداخلية ولم تقبل به، فكيف ستقبل بتنفيذ الدستور روحاً ونصاً بما يقدم مصالح الناس على مصالحها ؟

هناك تناقضات سياسية شديدة تبين ان زعماء سياسيين كثر في العراق لم يقرأوا من بنود الدستور إلا ما كانوا يحتاجون اليه بحسب مصالحهم .

مصائب مزدوجة عدة في النظام السياسي البالي القائم أقتاً.

فاتح عبد السلام

fatihabdulsalam@hotmail.com

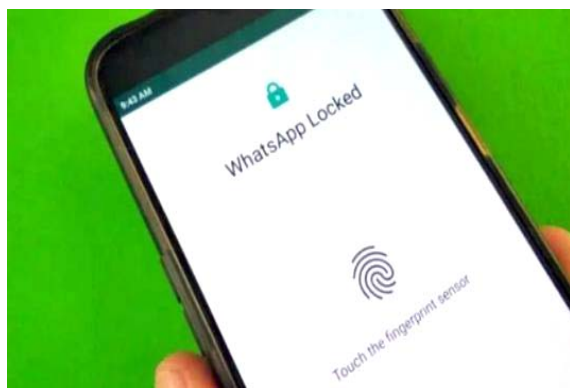
سيارة المستقبل.. صناعة يابانية من الخشب



تفاصيل عما يقبع تحت الغطاء. وذكرت تقارير موقع كارسكوبس أمس الأحد أنه من المتوقع أن تحتوي السيارة على خلية وقود هيدروجيني، وأن تصل إلى سرعة قصوى تبلغ 200 كم/ ساعة، وإن صحت هذه المعلومات فستكون هذه السيارة بدائية جداً، إلا إن كانت اليابان تعزز الاعتماد على القيادة البطيئة جداً للسيارات في المستقبل.

مؤخراً في العاصمة اليابانية طوكيو تم، لكن استناداً إلى المعلومات المعلنه حتى الآن، فإن السيارة الخشبية ليست جاهزة للاستخدام على الطرق بعد. وتبدو السيارة الخشبية الهيكلية من ألياف السيلولوز النانوية، وهي مادة فائقة الصلابة مشتقة من النباتات. وأسهمت 22 مجموعة في تصنيع السيارة تم التي كشفت عنها وزارة البيئة اليابانية في معرض طوكيو للسيارات الذي أقيم

إقفال تطبيق واتساب بواسطة بصمة الإصبع



لندن - الزمان
يمكن لأصحاب الهواتف الذكية المزودة بنظام تشغيل غوغل أندرويد قفل تطبيق (واتساب) بواسطة مستشعر بصمة الأصابع بشكل إضافي. وإذا قام المستخدم بتفعيل هذه الوظيفة الجديدة، فلن يتمكن من الوصول إلى تطبيق الرسائل الفوري إلا بعد إجراء عملية المصادقة بواسطة بصمة الأصابع. وأوضحت الشركة التابعة لشبكة فيس بوك أن الرسائل الخاصة على تطبيق (واتساب) تظل مخفية، حتى إذا تم تحرير قفل الهاتف الذكي. وفي حالة ورود مكالمة هاتفية عبر تطبيق (واتساب)، فإنه يمكن استقبالها كالمعتاد دون أن يضطر المستخدم إلى وضع إصبعه على الماسح الضوئي لبصمة الأصابع. ويتم إعداد وظيفة تأمين الإصبع -Unlock with Fin- (واتساب) عن طريق بصمة

عن طريق تحريك gerprint الزر الأتزازي إلى الجانب الأيمن، ثم تأكيد ذلك بواسطة الضغط ببصمة الإصبع. ويمكن المستخدم أيضاً في نطاق الإعدادات من ضبط الوقت، الذي يتم بعده قفل التطبيق تلقائياً، بعدما يتم مغادرته، سواء كان ذلك بشكل فوري أو بعد دقيقة أو بعد نصف ساعة.

تحذير ألماني من استخدام الأدوات البلاستيكية في الطهي



برلين - الزمان
حذر خبراء صحة من استخدام الأواني البلاستيكية أو الملاعق البلاستيكية في عملية الطهي، خاصة مرتفعة الحرارة لما يمثله ذلك من مخاطر كبيرة لما تحتويه على مواد كيميائية سامة. وقال العلماء في المعهد الفيدرالي الألماني لتقييم المخاطر BfR إن العديد من المواد الكيميائية اصطناعية لجعلها متينة بدرجة كافية لتحمل درجات الحرارة والغليان فضلاً عن مقاومة الشحوم، إلا أن تلك المواد تعد من المواد السامة والضرارة بجسم الإنسان. وأظهرت الدراسات التي أجريت على الحيوانات أن هذه المواد الكيميائية تزيد من الأورام في الكبد والبنكرياس والخصيتين لدى الفئران، فضلاً عن تقليل خصوبتها، فيما حذر المعهد الفيدرالي الألماني لتقييم المخاطر من إبقاء الطعام الساخن في الأواني البلاستيكية بعد وصدر تحذير جديد من (هيئة الطهو.

الأطباء يعرضون نصائح أساسية لخفض الكوليسترول



لندن - الزمان
الكوليسترول نوع من الدهون يوجد في الأطعمة الحيوانية، ويقوم الكبد بإنتاجه أيضاً. وعلى الرغم من أن الكوليسترول الجيد يطرده النوع الضار من الدم، إلا أن ارتفاع مستوى الكوليسترول الجيد يشكل مبالغ فيه يشكل خطراً على القلب والشرايين أيضاً. ويصل ارتفاع مستوى الكوليسترول الضار في الجسم خطراً كبيراً على الشرايين لأن تراكمه على جدرانها يسبب الانسداد والجلطة. لذلك انخفاض مستوى الكوليسترول ليس جيداً للصحة، فقد يكون مؤشراً على السرطان أو مشاكل الصحة العقلية مثل القلق، كما يشكل خطراً

على صحة النساء لأن انخفاض الكوليسترول من عوامل إصابة المرأة بالجلطة، وفقاً لموقع 24 الأخير. وكيف تحافظ على مستوى صحي من الكوليسترول؟ النشاط البدني لمدة 30 دقيقة يومياً ينشط الدورة الدموية، ويساعد على عدم تراكم الكوليسترول الضار على جدران الشرايين مسبباً انسدادات. ضبط الوزن من الطرق الفعالة للتخلص من الدهون الزائدة والكوليسترول. ومنها الكوليسترول. الابتعاد عن التوتير بحمي من العادات الغذائية غير الصحية، وبالتالي يساعد خفض التوتر على ضبط الكوليسترول. الحد من أكل الدهون، وزيادة أكل