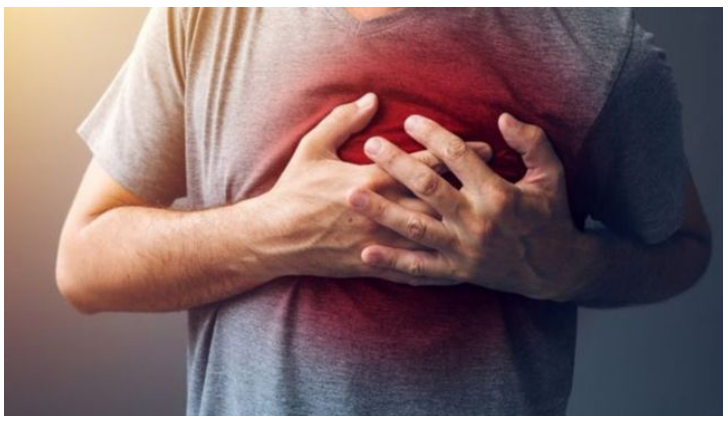
استراحة

اعداد / أ. علي صالح العانتين

عقار واعد جديد يقلل مخاطر الكوليسترول الضار



كشفت دراسة طبية عن فوائد لعقار جديد، يسمى حمض البيمبيدويك، قد يساهم في الحد من خطورة الكوليسترول الضار وأمراض انسداد الأوعية الدموية والنوبات القلبية.

وبحسب الدراسة فإن العقار الجديد يقلل من نسبة الكوليسترول في دم الأشخاص الذين يعانون من استمرار ارتفاعه رغم تناولهم أدوية أخرى مثل الستاتين.

ويشير العلماء إلى أن العلاج الجديد قد يكون بديلا لعقاقير الستاتين، خاصة للأشخاص الذين يعانون من الآثار الجانبية لهذه العقاقير.

ونُشر البحث في مجلة نيو إنغلاند الطبية.

ويقول الباحثون إنهم طلبوا من هيئات الرقابة على الأدوية في بريطانيا والولايات المتحدة الاهتمام بالموافقة على تداول أقراص حمض البيمبيدويك.

ويعد الكوليسترول السيئ أحد الأسباب الرئيسية لأمراض القلب لأنه يتسبب في ترسبات في الأوعية الدموية وضيقها وبالتالي يكون من السهل انسدادها.

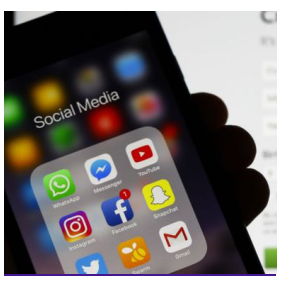
ويمكن أن يكون هذا الانسداد قاتلا، فهو يؤدي إلى عدم قدرة الأوعية على نقل الأكسجين إلى القلب والدماغ مما يتسبب في نوبات قلبية أو سكتات دماغية.

وللمساعدة في عدم التعرض لهذا الخطر والحد من نسبة الكوليسترول يمكن تقليل تناول الدهون المشبعة واتباع نظام غذائي صحي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

هجوم نيوزيلندا.. كيف فشلت مواقع التواصل الاجتماعي في التعامل مع فيديو القتل؟

فتح مسلح النار على مسجد في مدينة كرايست تشيرش في نيوزيلندا الجمعة الماضية، مما أسفر عن مقتل 50 شخصا وإصابة آخرين. وأثناء تنفيذ الهجوم، صور المسلح ما يحدث وبثه مباشرة عبر فيسبوك.

وبدأ في أعقاب ذلك سباق محموم بين صفحات التواصل الاجتماعي لحذف هذا الفيديو الذي أعيد نشره على ما يبدو لعدد لا نهائي من المرات بعد وقوع الهجوم.



ووجد الفيديو طريقه إلى الصفحات الأولى لعدد من أكبر المواقع الإخبارية عبر وسائل التواصل الاجتماعي في شكل صور ثابتة، ولقطات متحركة قصيرة حتى أن بعضها نشر مقطع الفيديو كاملا.

ويعكس تتابع الأحداث على مستوى هذا الهجوم كيف حاولت مواقع التواصل الاجتماعي الكبرى مثل تويتر، وفيسبوك، ويوتيوب، وريديت التعامل مع تطرف اليمين المتشدد على منصاتها الاجتماعية، لكنها فشلت في ذلك.

ومع استمرار انتشار الفيديو، ظهرت منشورات على مواقع التواصل الاجتماعي يحث أصحابها باقي المستخدمين على التوقف عن إعادة نشر المقطع الذي يوثق الهجوم.

ونشر مستخدمو مواقع التواصل الاجتماعي على نطاق واسع الفيديو الذي يعرض مشاهد مباشرة لعمليات القتل.

قبل عشرة أو عشرين دقيقة من الهجوم، نشر أحد المستخدمين رسالة على منتدى «8تشان»، وهو منتدى خاص باليمينيين المتطرفين. واحتوت تلك الرسالة على روابط لصفحة فيسبوك الخاصة بالمشتبه به الرئيسي حيث أعلن أنه سوف يظهر في بث حي إضافة إلى نشر وثيقة تنطوي على خطاب حافل بالهذيان والكراهية.

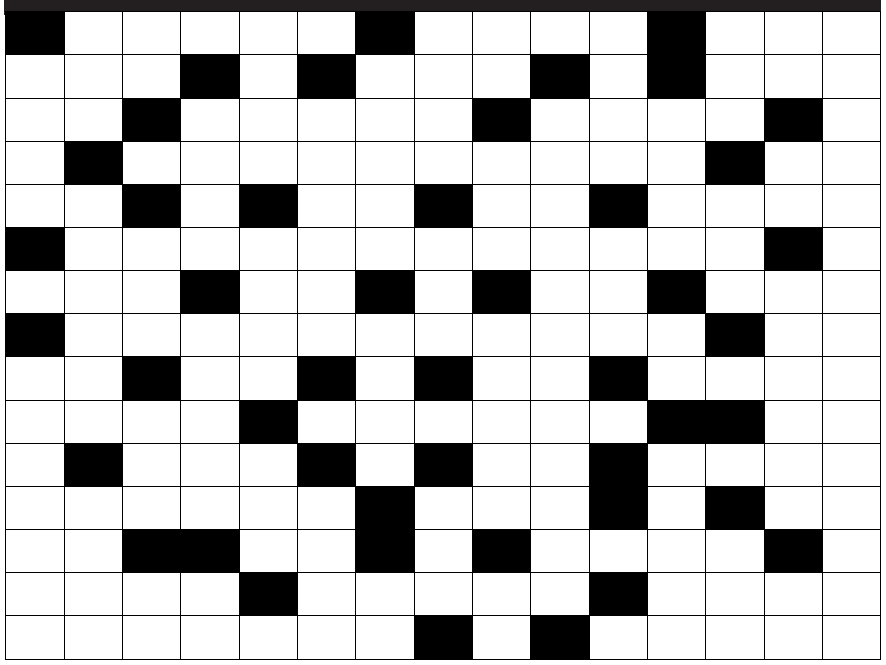
السودوكو

								4
			2	3	7	5	8	1
1	2	5						7
2	8	9						
	6					2	1	3
			6	5	2			
3	5	2					6	
	1		9	2	3			
				1		3	7	2

3	6	1	6	3	4	3	1	2
4	8	2	9	7	1	9	6	5
5	1	4	2	9	3	8	2	3
9	7	6	5	2	4	5	2	3
3	5	1	8	6	1	7	1	4
5	2	8	7	1	3	6	9	7
1	3	2	6	2	7	4	2	6
3	5	4	5	8	4	1	4	5
7	6	8	1	9	3	3	5	1

حل العدد الماضي

الكلمات المتقاطعة



افقيا :

١- عدد (م) – اسم علم مؤنث – عاصمة اوروبية.
٢- ملكي – تعطى لأهل القتيل تعويض – مشروب.
٣- تحدثت – اسم علم مؤنث – غير ناضج.
٤- في العروق – مخترع البيانو – .
٥- منطقة نفطية في مأرب – للندبة – احد الوالدين – قلوي (م).
٦- مؤلف كتاب خلفاء الرسول (ص).
٧- غادر (م) – حرف عطف – حرف نفي – سنه.
٨- نصف كلمة حامد – صحابي فتح مصر .
٩- الثغر – مشى لهجة لحجية (م) – في العروق – حرف نفي.
١٠- جمع – بلد اوروبي – عملة.
١١- جمع عين – نصف كلمة هلال – حرف ابجدي.
١٢- عاصفة (م) – احرف مكررة – محافظة مصرية (م).
١٣- اسم علم مذكر – نصف كلمة طلال – عمله.
١٤- جلوس – منطقة في م/اب – طريقي .
١٥- يدخن- من الانبياء (م).

عموديا

١- سياسي شيواني اغتيل ضمن الطائرة الدبلوماسية ١٩٧٣م.
٢- مكرران – للاستفهام – منطقة في الضالع – نصف كلمة لعور.
٣- لعاب – عز ومجد – صوت الذنب .
٤- عاصمة غانا – من الاقارب – نشارك.
٥- زعيم الفاشية – نقود (م).
٦- مكتشف جرثومة البلهارسيا.
٧- خصم – من ابناء نوح عليه السلام – النسيان في الصلاة – مكرران.
٨- مديرية في وادي حضرموت (م) – جمع – للاستثناء .
٩- مديرية في محافظة تعز (م) – الاسم الاول رئيس لمصر – نصف هترل.
١٠- مديرية في الحالمة (م) – اطبخ.
١١- قبل الاثنين (م) – اسم علم مذكر – وادي في جهنم .
١٢- ميناء – محافظة يمنية – نصف دايو.
١٣- من الاطراف (م) – رجاء (م) – ٢٤ ساعة – قلوي (م) .
١٤- قرض – عكس الوارد (م) – طريق (م).
١٥- شهر ميلادي (م) – بلد آسيوي.

ة	د	ع	ا	س	ي	ن	ب	ة	ف	ي	ق	س	ي	ف
ن	ي	ب	ا	■	ي	س	ن	ا	ل	ا	ل	ي	ب	ن
■	ن	د	■	ح	■	ر	■	ت	■	ر	■	ح	د	■
ا	ا	ا	■	د	ت	ي	ل	ف	ا	■	■	و	■	س
■	ر	ل	ت	هـ	■	ن	ي	■	ل	ا	ل	ت	ل	ا
ع	■	ح	ر	■	م	■	م	د	ي	ر	د	■	د	م
ا	م	ل	ك	ع	د	ل	■	ر	و	■	ي	ل	ا	■
م	■	ي	ي	■	ا	د	م	■	ي	■	■	د	ع	س
■	ي	م	■	ل	د	ا	■	هـ	ش	ا	ك	ع	■	س
ج	ر	ش	ل	ا	■	ع	خ	■	ا	س	م	ل	ا	■
ل	ا	ل	ت	ل	ا	■	ل	ا	ن	م	س	ا	■	ا
ا	■	ب	■	هـ	ل	■	ج	ن	■	ن	■	■	ل	ل
ل	خ	ا	د	ل	ا	ن	م	ح	ر	ل	ا	د	ب	ع
■	ي	ل	■	ا	د	ا	ل	■	ن	ا	ل	■	و	ل
د	ر	هـ	م	■	ب	ل	ا	ل	■	■	م	ا	هـ	م

حل العدد الماضي