

علامتان تحذيريتان لخطر الإصابة بنوبة قلبية!



تعد النوبات القلبية أو أمراض القلب التاجية سببا رئيسيا للوفاة في جميع أنحاء العالم، لذا فإن اكتشاف الأعراض الأولية أمر ضروري لحماية أنفسنا من الإصابة بنوبة قلبية قاتلة. وتمثل هذه الحالة الصحية أمرا طبيا طارئا وخطيرا، حيث تحدث النوبة القلبية بشكل مفاجئ مع منع وصول الدم إلى القلب، ما يؤدي إلى تلف عضلة القلب بشكل خطير يهدد حياة المريض. ويصف مصطلح «مرض القلب التاجي» ما يحدث عندما يجري حظر أو إعاقة تدفق الدم في القلب، بسبب تراكم المواد الدهنية في الشرايين التاجية. وبمرور الوقت، يمكن أن تصبح جدران الشرايين مغمورة برواسب دهنية، أي ما يُعرف باسم تصلب الشرايين، وهي حالة قد تكون مميتة. وقال الطبيب تشارلز تشامبرز، مدير مختبر قسطرة القلب: يجب مراجعة الطبيب خاصة عند بلوغ الـ 60 عاما أو أكثر، أو إذا كنت تعاني من زيادة الوزن أو مرض السكري وارتفاع الكوليسترول في الدم، أو ارتفاع ضغط الدم. كلما زادت عوامل الخطر لديك، زاد القلق بشأن أي شيء قد يكون له صلة بالقلب. وكشف خبراء طبيون عن علامتين تحذيريتين لاحتمال الإصابة بنوبة قلبية: - مشاكل في المعدة: يمكن أن يكون

لذا، من المهم للغاية أن تكون على دراية بأعراض النوبة القلبية، لتعرف متى يجب طلب سيارة الإسعاف. يذكر أن أكثر أعراض الأزمة القلبية شيوعا هو ألم شديد في الصدر، حيث يشعر المريض بوجود ضغط غير طبيعي في منتصف الصدر. وتشمل الأعراض الأخرى: ألما في الذراعين وشعورا بالدوار والغثاس.

- الشخير: يمكن أن يكون الشخير بصوت عال وبشكل غير عادي، بحيث يبدو النائم وكأنه يلهث أو يختنق، علامة على توقف التنفس أثناء النوم. وعندما يتوقف النائم عن التنفس للحظات قصيرة عدة مرات في الليل، يؤدي ذلك إلى تعريض القلب لضغوط إضافية يمكن أن تؤدي في نهاية المطاف إلى نوبة قاتلة.

الغثاس أو عسر الهضم أو حرقة المعدة والامها، علامات على نوبة قلبية وشيكة، والمرأة أكثر عرضة للإبلاغ عن هذا النوع من الأعراض، أكثر من الرجل. ويعاني الناس من اضطرابات في المعدة لأسباب عديدة لا يمكن أن تكون لها علاقة بالقلب، ولكن من الضروري للافراد معرفة أن هذه الأعراض قد تحدث قبل النوبة القلبية.

«تويوتا» تطلق سيارة عائلية مميزة



مزدوتين بمقاعد مريحة تتسع لـ 11 أو 14 ركابا، وواجهة قيادة مزودة بأحدث أنظمة المولتيميديا، ومقود بازرار للتحكم بمعظم التقنيات الموجودة فيها. وستعمل هذه السيارة بمحركات بنزين توربينية حديثة بسعة 2.8 لتر، وعزم 150 حصانا، وعلب سرعة ميكانيكية وأوماتيكية بـ 6 مراحل، وستزود بأنظمة فرملة وتعليق خاصة تمنحها ثباتا أكبر على الطرقات، ونظام لمنع انزلقها على المنحدرات والمنعطفات الخطرة.

بدأت «تويوتا» باستقبال طلبات شراء النموذج الجديد من سيارات الميني فان Hiace، المتوقع أن تصبح من أشهر المركبات العائلية في الأسواق. وجاء النموذج الجديد من Hiace بهيكل أثيق، يتميز بالتصميم الفريد للواجهة الأمامية، وتداخل اللون الأسود للبلاستيك الموجود فيه مع المعدن بصورة عصرية وجذابة، إضافة إلى المرايا الجانبية الكهربائية الكبيرة والمصابيح التي تعمل بتقنية LED. كما ستطرح هذه السيارات بنسختين

«فولكسفاغن» تسدل الستار على سيارتها البيتل بعد أكثر من 80 عاما على بدء إنتاجها



«الخنفساء» لأول مرة عام 1938 كسيارة رخيصة بأمر من أدولف هتلر لتشجيع الألمان على حيازة السيارات.

البيتل بعد إلغاء تصميمين سابقين ومعاودة إنتاج تصميمات سابقة. وانتجت السيارة بيتل أو

وأضاف «اليوم هو اليوم الأخير، كم كان الأمر مفعما بالمشاعر». والتصميم الحالي هو الإصدار الثالث للسيارة

انتجت شركة فولكسفاغن آخر سيارة بيتل الأربعة الماضي لتنتهي رحلة هذا الطراز الذي امتد منذ الحقبة النازية وتمكن من البقاء خلال ثقافة الهيبي المضادة لكنه فشل في تجاوز أذواق الزبائن إلى سيارات الدفع الرباعي. وعلى وقع موسيقى من التراث الشعبي المكسيكي، جرى الاحتفال بإنتاج الوحدات النهائية من السيارة في مصنع فولكسفاغن بولاية بويبلا في وسط المكسيك، بعد أكثر من ثمانين عاما على طرح هذا الطراز في ألمانيا. وقال شتيفن رابته الرئيس التنفيذي لفرع فولكسفاغن في المكسيك إن مصنع الشركة في بويبلا، الذي ينتج بالفعل سيارات الدفع الرباعي تيجوان، سيبدأ أواخر العام المقبل تصنيع سيارات (طارق) بدلا من السيارة بيتل. وهذه السيارات الأكبر حجما أكثر انتشارا في الولايات المتحدة، وهي سوق التصدير الرئيسي لمصنع فولكسفاغن في المكسيك.

دراسة تكشف ارتباطاً محتملاً بين المشروبات السكرية والإصابة بالسرطان!



بلدان كثيرة منها بريطانيا وبلجيكا وفرنسا والمجر والمكسيك فرضت أو توشك أن تفرض ضرائب على السكر بهدف تحسين الصحة العامة. وحللت الدراسة الجديدة، التي نشرت نتائجها في الدورية الطبية البريطانية، بيانات 101257 بالغاً بالغا فرنسيا، 21 بالمئة منهم رجال و79 بالمئة نساء، وقيمت الدراسة تناولهم والمشروبات السكرية، وتابعت الدراسة حالاتهم لمدة إلى تسع سنوات بين عامي 2009 و2018 لتقييم خطر الإصابة بجميع أنواع السرطان وخاصة سرطان الثدي والقولون والبروستاتا. كما أخذ الباحثون في الاعتبار عوامل عديدة بمخاطر الإصابة بالسرطان تشمل السن والنوع ومستوى التعليم والتاريخ العائلي والتدخين ومستويات النشاط البدني.

قال باحثون يوم الخميس الماضي إن الأشخاص الذين يتناولون الكثير من المشروبات السكرية يزداد لديهم خطر الإصابة بالسرطان رغم أن ما توصلوا إليه لا يثبت ارتباطا مباشرا. وتشير نتائج دراسة كبيرة أجراها الباحثون في فرنسا إلى أن الحد من تناول المشروبات السكرية ربما يساعد من خفض عدد حالات الإصابة بالسرطان. وزاد استهلاك المشروبات السكرية عالميا خلال العقود القليلة الماضية والتي ترتبط بالبدانة، التي تزيد بدورها خطر الإصابة بالسرطان، وتوصي منظمة الصحة العالمية الناس بضرورة الحد من تناول السكر يوميا إلى أقل من عشرة بالمئة من مجموع ما يتناولونه من السعرات الحرارية. وتقول المنظمة أيضا إن مزيدا من الخفض إلى أقل من خمسة بالمئة أو قرابة 25 جراما يوميا مفيد أكثر للصحة.

الفطر.. مذاق شهي.. وفوائد صحية كبيرة



الجسم والتي قد تكون مسببة للسرطان، كما يعرف عن السيلينيوم مقاومته للالتهابات والتقليل من معدلات نمو الأورام. تحسين المناعة: ووجد العلماء أن «السيلينيوم» الموجود في الفطر، يعمل على تحسين استجابة الجهاز المناعي إزاء العدوى، كما تحفز الياف «بيتا جلوكان» الموجودة في جدران خلايا الفطر، جهاز المناعة على محاربة الخلايا السرطانية ومنع الأورام من التكون.

الخضراء وغيرها. وتعمل مضادات الأكسدة على التخلص من «الجذور الحرة»، وهي نوع من المواد الكيميائية التي يمكن أن تضر بخلايا جسم الإنسان، وتزيد من خطر الإصابة بالسرطان، وفق ما ذكر موقع «ميدكال نيوز توداي» الطبي. كذلك يحتوي الفطر على «السيلينيوم»، غير الموجود في معظم الفواكه والخضروات، والذي يلعب دورا في وظيفة إنزيم الكبد، ليساعد على إزالة بعض العناصر الموجودة في

الفطر فوائد صحية كبيرة، بالإضافة إلى مذاقه الشهى أيضاً، لذلك يحبه الكثيرون ويقبلون على تناوله، ومن هذه الفوائد الصحية: خفض الوزن: تلعب الألياف الغذائية دورا مهما في الحفاظ على الوزن الجيد، كونها تملأ المعدة وتزيد من الشعور بالشبع. ويحتوي الفطر على نوعين من الألياف الغذائية في جدرانه الخلوية، هي «بيتا جلوكان» و«كيخين»، التي تعمل على تقليل الشهية. تقوية القلب: يتميز الفطر بغناه بالألياف التي تقيد الجهاز الهضمي وتقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب. ويسهم محتوى الألياف والبوتاسيوم وفيتامين «سي» في الفطر، في تحسين صحة القلب والأوعية الدموية، كما يعمل البوتاسيوم والصوديوم معا في الجسم للمساعدة في تنظيم ضغط الدم. خفض السكر: أظهرت الدراسات وفقا لسكاكي نيوز أن الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع 1، الذين مثل الجزر والكوسا والفاصوليا

فيس آب.. معلومات 150 مليون شخص بيد التطبيق الذي أثار الجنون



الروسي يوروسلاف غونشاروف، أن المنصة تعتمد على شبكات عصبية حتى تقوم بتعديل الصورة، لكن مع الإبقاء عليها «كنا نتعتقد أننا تعلمنا درسا من كاميريدج اناليتيكا». وسبق وأن حذر خبراء في الأمن المعلوماتي من أن هذه «التسليية الإلكترونية» لا تخلو من المخاطر. ويعتمد التطبيق على خاصية الذكاء الصناعي، بحيث يقدم هيئة متخيلة لما يمكن أن يصبح عليه وجه الإنسان، في مرحلة لاحقة من العمر أو يعيده إلى هيئة الشباب، أو ضح مؤسس التطبيق، ورئيسه التنفيذي مارك زوكربيرغ، منذ تاسيسه قبل 15 عاما.

«فيس آب» الذي حقق انتشارا جنونيا خلال الأيام الأخيرة، يمتلك معلومات عن أكثر من 150 مليون شخص، حسب تقرير صدر حديثا. وأظهرت بيانات أن أكثر من 100 مليون شخص يستخدمون متجر تطبيقات «غوغل بلاي» حملوا التطبيق، الذي يستخدم لتحويل ملامح الوجوه في الصور إلى هيئة شاب أو متقدمة في العمر. بينما أظهرت البيانات المتعلقة بمتجر تطبيقات «آي أو إس» الخاص بهواتف «آبل»، أن «فيس آب» صار التطبيق الأول في 121 دولة، بحسب ما نقله موقع مجلة «فوربس» الأميركية عن تطبيق «آني» لتحليل البيانات.

وتذكرت «فوربس» أن تطبيق «فيس آب» أصبح يمتلك معلومات عن أشكال وجوه وأسماء عشرات الملايين من المستخدمين، وبمقدوره استخدامها لأي غرض وفي أي وقت، وفقا لما تخصص عليه شروط الاستخدام. وأشار تقرير المجلة إلى فضيحة شركة «كاميريدج اناليتيكا» لتحليل البيانات، التي جمعت معلومات خاصة عن أكثر من 50 مليون مستخدم لموقع «فيسبوك»، في واحدة من أكبر عمليات الخرق التي تضرر منها عملاق وسائل التواصل الاجتماعي