

أطباء القلب ينصحون بالإقبال على تناول المشمش



تتمكن فائدة المشمش في احتوائه على نسبة عالية من البوتاسيوم العنصر الذي يلعب دورا مهما في تحسين صحة القلب والأوعية الدموية. وبحسب موقع Bujinfo ينصح أطباء القلب والأوعية الدموية كل من يعاني من مشكلات في القلب إدراج المشمش في قائمة نظامه الغذائي، لأنه يحتوي على نسبة عالية جدا من البوتاسيوم الذي يحافظ على صحة الأوعية الدموية ويحمي الجسم من أمراض عديدة. ويشير الأطباء إلى أنه "يفضل النسبة العالية من أملاح البوتاسيوم يصبح للمشمش تأثير علاجي في حال الخفقان كما يؤثر في عملية التبول، وهذا مفيد لمن يعاني من ارتفاع ضغط الدم وتورم القدمين، بسبب مشكلات في عمل الكلى". وفقا للخبراء، يحسن عنصر البوتاسيوم حالة الأوعية الدموية وينشط عملية طرد السموم من الجسم بما فيها الكوليسترول الزائد. كما يجب أن نعلم بأن المشمش المجفف يحتوي على نسبة أعلى من البوتاسيوم تعادل 5-6 أضعاف الموجودة في الثمار الطازجة. وتناول المشمش المجفف يساعد على تحسين الحالة الصحية الناتجة عن مشكلات في الدورة الدموية، والوهن العضلي واضطراب نبضات القلب. وهناك خاصية أخرى مهمة للمشمش، هي احتواؤه على نسبة عالية من البيتا كاروتين. وقد أثبتت نتائج دراسات علمية أن بيتا كاروتين يمكنه بفعالية ليس فقط منع تطور أمراض القلب، بل وحتى السرطان. علاوة على هذا يعتبر المشمش مفيد لكل من يعاني من خلل التوتر (ديستونيا) لأنه يحتوي على مركبات الفلافونويد وفيتامين C.

القهوة لمكافحة الصلع



الشعر كما تؤثر في العضلات المحيطة ببصيلات الشعر. ولتحسين نمو الشعر ووقف تساقطه، يمكن وضع الكافيين على بصيلات الشعر، حيث تبين أن هذه الطريقة أوقفت تساقط الشعر (عملية الصلع) بنسبة 20%. وأن شرب القهوة لا يعطي نفس النتائج، لأنه من أجل ذلك يجب تناول أكثر من 50 كوبا من القهوة في اليوم. كما يجب الأخذ بالاعتبار احتمال وجود حساسية من الكافيين، لذلك ينصح الأطباء عدم استخدام الكافيين الطبيعي، بل مثيله الصناعي. هذه الطريقة فعالة في حال بقاء بصيلات الشعر حية، لأنه إذا كانت البصيلات ميتة فلن ينفع الكافيين ولا أي مادة أخرى. لذلك يجب استخدام القهوة في فترة تساقط الشعر.

يؤكد الخبراء أنهم ابتكروا طريقة رخيصة لمكافحة الصلع عند الرجال. ووفقا لهم، قد تصبح الخلاص الحقيقي للرجال من الصلع. وقد درس خبراء إحدى المؤسسات العلمية الألمانية إمكانية تقوية بصيلات الشعر وتخليص الرجال من مشكلة الصلع. الطريقة التي اكتشفها الخبراء فريدة ورخيصة في نفس الوقت. ويؤكد الخبراء أنها ناجعة وفعالة. كما درس الباحثون خصائص القهوة، واتضح لهم أنها قد تنوغل عميقا في جذور الشعر وتحييد التستوستيرون الذي يسبب فقدان الشعر وظهور الصلع. ووضع الباحثون مصمل القهوة والشعر البشري في أنبوب اختبار ولاحظوا سرعة نمو الشعر. القهوة تحطم الحاجز وتساعد على نمو

«فيسبوك» تطرح جيلاً جديداً من أجهزة Portal الشهيرة



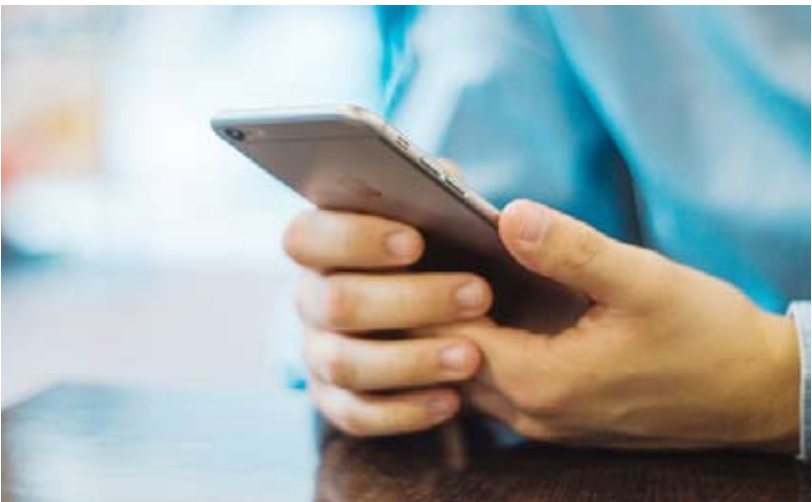
أعلنت شركة «فيسبوك» مؤخرا عن نيتها إطلاق جيل جديد من أجهزة Portal التي تستخدم كشاشات ذكية لإجراء مكالمات الفيديو. وخلال مؤتمر Code Conference الذي عقده الشركة مؤخرا، قال نائب رئيس الشركة لشؤون الواقع الافتراضي، أندرو بوسورث إن إطلاق أجهزة Portal 2019 من المفترض أن يكون خريف العام الجاري، والنج إلى أن «فيسبوك» لديها العديد من التقنيات التي سيكشف تزامنا عن كشفها عن هذه التقنيات. كما أكد أن أجهزة Code الجديدة ستكون آمنة من ناحية الخصوصية، ولن تكون قادرة على تخزين الفيديوهات أو المكالمات الصوتية، وسيُنحصر استخدامها فقط في التواصل عبر مكالمات الفيديو بين مستخدمي «فيسبوك» أو «فيسبوك مسنجر». ومن المفترض أن تحصل هذه الأجهزة على شاشات بدقة أكبر من دقة شاشات Portal الحالية، ومكبرات صوت متطورة قادرة على التقاط صوت المستخدم، وتوزيع الأصوات الصادرة عنها بشكل ممتاز، كما من المفترض أن تتعامل مع المساعد الصوتي Siri، ليتحكم بها المستخدم عبر الأوامر الصوتية.

كوريون يؤدون أغنية «إنت معلم» ويحصلون إعجاب الآلاف

لقي أداء الفرقة الكورية الجنوبية B.I.G لأغنية «إنت معلم» للفنان المغربي سعد المجرّد استحسانا كبيرا وردود فعل إيجابية لدى جمهور المستمعين العرب، وأثنى رواد مواقع التواصل الاجتماعي على أداء أعضاء الفرقة الذين اضافوا مستهم الخاصة على أغنية لمجرّد الأصلية التي حققت نسبة مشاهدات قياسية وأدخلته باب العالمية. وحاول أعضاء الفرقة

جاهدين تقليد اللهجة المغربية، وهو ما أضفى الكثير من الطرافة على نسختهم الخاصة من الأغنية. يذكر أن الفرقة الكورية أدت في وقت سابق مجموعة من الأغاني لفنانين عرب، منها أغنية «3 دقائق» للفنان المصري أبو، إلى جانب أغنية «لا يزال» للفرقة المغربية «ذي فايف». وتتألف فرقة B.I.G من 5 شبان وفنّاة من العاصمة الكورية الجنوبية سيول.

خطوات بسيطة تحمي هاتفك من التجسس



يوصي خبراء التقنية باتّباع بضع خطوات بسيطة لحماية الهاتف الذكي من خطر التجسس أو الاختراق. ويمكن للمستخدم تحقيق هذا الهدف بالذهاب إلى قائمة إعدادات الهاتف وتفعيل أو تعطيل بعض الميزات والتي منها: التجسس عليه عبر كاميرا الهاتف. بإمكان العديد من التطبيقات الموجودة في الهاتف تحديد الموقع الجغرافي الدقيق الذي يقع فيه الهاتف، ويمكن لقرصنة الإنترنت استغلال هذه الميزة لتحديد موقع صاحب الهاتف والاستفادة من هذه المعلومات لأغراضهم الخاصة، ولمنع حدوث هذا الأمر يفضل بعدم السماح لأي تطبيق من الاستفاد من ميزة تحديد الموقع عبر الهاتف.

يوصي خبراء التقنية باتّباع بضع خطوات بسيطة لحماية الهاتف الذكي من خطر التجسس أو الاختراق. ويمكن للمستخدم تحقيق هذا الهدف بالذهاب إلى قائمة إعدادات الهاتف وتفعيل أو تعطيل بعض الميزات والتي منها: التجسس عليه عبر كاميرا الهاتف. بإمكان العديد من التطبيقات الموجودة في الهاتف تحديد الموقع الجغرافي الدقيق الذي يقع فيه الهاتف، ويمكن لقرصنة الإنترنت استغلال هذه الميزة لتحديد موقع صاحب الهاتف والاستفادة من هذه المعلومات لأغراضهم الخاصة، ولمنع حدوث هذا الأمر يفضل بعدم السماح لأي تطبيق من الاستفاد من ميزة تحديد الموقع عبر الهاتف.

العلماء يعثرون على مركبة «سنوبي» بعد 50 عاما من ضياعها في الفضاء

يعتقد علماء الفلك أنهم ربما عثروا على الوحدة القمرية الشهيرة من مهمة «نيولو 10»، بعد مرور 50 عاما على اختفائها. وأطلقت وحدة «سنوبي» القمرية في الفضاء من قبل طاقم «نيولو 10» في عام 1969، كجزء من التحضير لهبوط «نيولو 11» على سطح القمر. وانتقل اثنين من رواد الفضاء الثلاثة من مهمة «نيولو 10» إلى وحدة «سنوبي» للوصول بواسطتها إلى ارتفاع 50 ألف قدم (نحو 16 كلم) فوق سطح القمر، ثم عادوا إلى وحدة القيادة، عقب الالتحام مجددا بها، بعد القيام بمجموعة من المناورات للتحقق من المنطقة التي ستهبط فيها مهمة «نيولو 11» القمرية. وانتهت المهمة باطلاق «سنوبي» في الفضاء، وعودة الرواد الثلاثة إلى الأرض. وقال نيك هاوز، من الجمعية الفلكية الملكية، إنه متأكد من أنه عُثر على الوحدة القمرية أخيرا، وإن كل ما يحتاجونه هو أن يذهب أحد ما يستعيدهما. وأشار هاوز إلى أن البحث عن وحدة «سنوبي» بدأ في عام 2011، ونسبة احتمال العثور عليها من 235 مليون إلى واحد. وحل هاوز مع فريق من علماء الفلك، تير ابايت من بيانات الرادار، وفي عام 2018، وجدوا ما يعتقدون أنها «سنوبي». وقال الفريق: «إننا مقتنعون بنسبة 98% أننا وجدناها، لكن حتى نخرج شخص ما ويحصل عليها، لا يمكننا أن نكون متأكدين بنسبة 100%. وحتى يقترب شخص ما من ذلك بالفعل ويحصل على ملف تعريف مفصل للرادار، لا يمكننا أن نكون متأكدين أيضا».

«مرسيدس» تطلق النموذج الجديد كلياً من «GL»



واششتين، واحدة في منتصف واجهة القيادة، وأخرى قبالة السائق مباشرة. وزودت هذه السيارة بأنظمة رؤية تعمل بكاميرات ترصد كامل محيطها، وحساسات للمسافات لمنع اصطدامها بالأجسام الأخرى على الطرقات، إضافة إلى أنظمة لتحديد المواقع، وأنظمة إلكترونية للتحكم بالسرعة ومنع انزلاقها على المنعطفات والطرق المكسوة بالرمال أو الثلوج. ومن المفترض أن يطرح منها عدة نماذج مزودة بمحركات بنزين وديزل، بعزم 150 و224 حصانا، وعلب سرعة أوتوماتيكية بـ 8 مراحل.

استعرضت «مرسيدس» مؤخرا النموذج الجديد من سيارات GLB، بمواصفات تجعل من هذه السيارات واحدة من أفضل مركبات الكروس وفر العائلية في العالم. بنيت GLB الجديدة على منصة MFA، وجاءت بتصميم يجمع بين تصاميم سيارات A-Class و GLA التي طرحتها «مرسيدس» في العامين الأخيرين. كما تتميز السيارة الجديدة بتصميم شبك الواجهة الأمامية الأنيق، ومصابيح الـ LED الجذابة، والانسائية العالية للهيكل، إضافة إلى القمرة الداخلية التي تتسع لـ 7 ركاب، والمزودة بأحدث أنظمة المولتيميديا،



على التصوير المقطعي وتركيبه له بعد ذلك. وقال الجراح البيطري سيرغي غورشكوف: «إن هذه الأطراف الصناعية تساعد القط في الحفاظ على وظائف أطرافه الأساسية في الحركة. ولا تعلق أو تقضم القطط الأطراف الصناعية عادة وهذا مفيد في الحفاظ عليها. يذكر أن هذه هي المرة الأولى في روسيا، التي يتم فيها تركيب أربعة أطراف صناعية لقط دغعة واحدة.

استعاد القط الملقب بـ «ريجيك» القدرة على المشي من جديد، بعد أن «شلت» حركته بجراح، في يناير الماضي في مدينة نوفوسيبيرسك الروسية. وتعرض الحيوان الأليف لضربة صقيع في بداية عام 2019، جمدت أطرافه الأربعة وأصابته بالغرغرينا. واضطر الأطباء البيطريون حينها لبتز أطراف «ريجيك» الأربعة. وتمكن الأطباء البيطريون، بعد ذلك، من تصميم أطراف صناعية للقط بالاعتماد