



الخيار والخس والطماطم

## الأطعمة الغنية بالألياف من أفضل أطعمة السحور

لكون أكثرها يحتوي على نسبة كبيرة من الماء الذي يساعد الجسم في تعويض ما يفقد من سوائل أثناء الصوم، كما تحمي الفرد من الإصابة بالإمساك، ومن هذه الخضراوات الخيار والخس والطماطم.

وبالنسبة للأطعمة التي يجب تفاديها في وجبة السحور، فهي الأطعمة الغنية بالدهون كالملقيات والسكريات العالية كالحلوى والعصائر، لأنها ترفع السكر في الدم مما يسرع الإحساس بالجوع، كذلك الأمر مع الأطعمة المالحة كالخللات أو التي تحتوي على كميات كبيرة من البهارات الحارة، لتجنب الإحساس بالعطش.

ويجب أيضا تجنب المنبهات كالشاي والقهوة لأنها يسببان الجفاف.

الذي سيرفع مستوى الطاقة بشكل أفضل خلال ساعات الصوم، ويعطي الإحساس بالشبع.

وأملت على الأطعمة الغنية بالألياف والكربوهيدرات المعقدة، هي الحبوب الكاملة مثل الخبز الأسمر والشوفان والبرغل وكذلك التمور والبقوليات مثل الفول والعدس.

أما الزبادي، فيصنف بأنه من أفضل أطعمة السحور، حيث يحتوي على الكالسيوم والبروتينات بالإضافة إلى مجموعة من الفيتامينات الحيوية، ويعد الزبادي من الأغذية الوقائية لأنه يحوي مجموعة من البكتيريا المفيدة للمعدة والجهاز الهضمي التي تساعد على مقاومة السحور بالعطش.

وتدرج الخضراوات الطازجة كذلك في قائمة الأطعمة الجيدة للسحور،

«العربية نت»: لا تقل أهمية وجبة السحور عن وجبة الإفطار، فمن شأنها أن تقلل أعراض الجوع مثل الصداع والشعور بالكسل خلال ساعات الصيام، كما أنها تساعد على التخفيف من الإحساس بالعطش.

وتعد وجبة السحور آخر وجبة يتناولها الشخص قبل الصيام، ولكونها الوجبة التحضيرية للصيام، يجب مراعاة الدقة في الأطعمة التي يجب تناولها أو تجنبها، ليستطيع الصائم تحمل الجوع والعطش ولكي تعطيه الطاقة الضرورية خلال وقت الصيام.

وتعد الأطعمة الغنية بالألياف والكربوهيدرات المعقدة من أفضل الخيارات المناسبة لوجبة السحور، فهذه الأطعمة يستغرق الجسم وقتا أطول في هضمها وامتصاصها، الأمر

## باحثون يترجمون بعض الحركات في لغة الشمبانزي

الشمبانزي تبدو غامضة، وأنها تستخدم بانتظام للتواصل مع واحد بعبئة، فعلى سبيل المثال، لا يقوم قرد الشمبانزي بقضم قطع صغيرة من ورق الشجر التي في يده بطريقة معينة وملحوظة إلا للتعبير عن اهتمامه الجنسي بإحدى القرد أماته.

إلا أن عددًا آخر من تلك الحركات يبدو غامضًا فعلي سبيل المثال، يستخدم الشمبانزي قبضة يده ليقول «توقف عن ذلك!» أو «تسلق على ظهري!» أو «ذهب بعيدا!».

إلا أنه وعلى الرغم من غموض تلك الإشارات، إلا أن بعض مقاطع الفيديو التي التقطها الباحثون تظهر ويشكل واضح الرسائل التي يريد الشمبانزي توصيلها. ففي أحد تلك المقاطع، قدمت الأم رجلها أمام شمبانزي صغير كان يبكي، في إشارة إليه كي «يمسح ظهرا»، وسرعان ما قفز فوق ظهرها ورحلا معا.

وقالت هوبنر «تؤكد هذه الدراسة على أن هناك نوعًا آخر من الكائنات الحية

صيححات أم إشارات؟

وبالرغم من أن دراسات سابقة كشفت عن أن القرد، والنسانيس يمكنها أن تستوعب معلومات معقدة من صيحات بعض الحيوانات الأخرى، إلا أنه لا يبدو أن تلك الحيوانات تقوم باستخدام صوتها عن عمد للتواصل.

وأضافت هوبنر أن ذلك كان أمرا بالغ الأهمية للتفريق ما بين الصيحات والإيماءات.

وقالت «إن الأمر أشبه ما يكون بالموقف الذي تمسك فيه بفنجان قهوة، ثم تصرخ وتقوم بنفخ الهواء على أصابعك».

وأضافت «يمكنني أن أقم من ذلك أن القردة كانت ساخنة، إلا أنه لم يكن يعني أن تخبرني بذلك».

إشارات غامضة

ويقول الباحثون إن بعض إيماءات قرد

قال باحثون إنهم تمكنوا من التوصل إلى معاني بعض الحركات والإشارات التي تقوم بها قرد الشمبانزي للتواصل فيما بينها.

وقال الباحثون إن حيوانات الشمبانزي تتواصل فيما بينها عبر مجموعة تتألف من 66 إيماءة والتي من خلالها تقوم هذه الحيوانات بتوصيل 19 رسالة معينة.

واكتشف الباحثون ذلك بعد متابعة وتصوير مقاطع فيديو لاجتماعات الشمبانزي في أوغندا، وفحص ما يزيد على خمسة آلاف موقفا شهد تلك المحادثات المفهومة.

وقالت كاترين هوبنر، كبيرة الباحثين في هذه الدراسة التي نشرت في مجلة «كارنت بايولوجي»، «إن ذلك يعد الشكل الوحيد لتواصل ذي معنى يجري تسجيله من عالم الحيوانات. وأضافت هوبنر إن البشر والشمبانزي هم فقط من يتمكنون بنظام تواصل يقوم على إرسال رسائل فيما بين أفرادهم.

وقالت هوبنر لبي بي سي «هذا ما يجعل الأمر مذهلا فيما يتعلق بحركات الشمبانزي فهو الحيوان الوحيد الذي يبدو أشبه بلغة البشر من هذه الناحية».



يقول باحثون إن البشر وقرد الشمبانزي هم فقط من يتمكنون بنظام تواصل بالرسائل والإشارات في ما بين أفرادهم

## «iPunch» أول قفازات قتالية ذكية في العالم

هذا وكانت حملة تمويل المشروع قد انطلقت في 13 حزيران/يونيو الماضي، وحصلت على قرابة 5 آلاف دولار من الهدف الإجمالي للحملة والبالغ 75 ألف دولار.

عن مستشعر حركي ثلاثي المحاور، بحديد سرعة وقوة اللكمة. هذا ويمكن ربط القفازات مع تطبيق يوفر مزايا تدريبية أخرى.

وذكر كينز أن التطبيق الخاص بـ«آيبنوتش» يعطي المستخدم اتجاهات سموعة، كما أن يوفر له تعليمات تقدم كلما تحسن أداءه، ما يتيح له دائما الحفاظ على روح التحدي. حسب تعبيره.

ويقدم التطبيق الخاص بالقفازات ميزة أخرى تدعى «اختبار القوة» Test of Strength تجعل المستخدم في تحد مع مستخدمي التطبيق الآخرين، حيث يحصل المشاركون على ثلاث فرص لكم بأقصى ما يستطيع ليفوز الأقوى في النهاية.

ويمكن إعادة شحن بطارية القفازات، التي تدوم نحو 15 ساعة (أو 300 دورة لمدة 3 دقائق)، عن طريق وصلها بمنفذ «يو إس بي» USB.

والقفازات الذكية «آيبنوتش» مصممة حاليا خصيصا لرياضة «الفنون القتالية المختلطة»، كما تعزم الشركة تطوير قفازات خاصة برياضة الملاكمة خلال المستقبل القريب.

دبي - «البيان» العربية للأخبار التقنية: طورت شركة ناشئة ما قالت إنها «أول قفازات قتالية ذكية في العالم» يمكن ربطها بالهاتف الذكي عبر تقنية «بلوتوث» لتتيح للمستخدمين إمكانية الإطلاع على مدى سرعة وقوة لكماتهم.

وخرج بفكرة القفازات التي تحمل اسم «آيبنوتش» iPunch، مؤسس والمدير التنفيذي لشركة «ريسبونسيف سبورتنس» Responsive Sports، ستيفن كينز الذي اعتاد التهرب على رياضة الملاكمة والفنون القتالية المختلطة لمدة 16 سنة.

وقال كينز «قضيت الكثير من الوقت في التهرب وأنا غير قادر على التحسن، وأردت أن أعرف لماذا، فقامت بوضع مستشعرات داخل قفازاتي وتوجهت إلى الصالة الرياضية».

وأضاف «يصعب عليك تحديد مدى قوة لكتك دون بيانات، فعندما ترى البيانات تستطيع عندها معرفة متى تحصل على أفضل لكمة».

ويجوي كل قفاز على مستشعرين، يقيس الأول مدى قسوة اللكمة، فيما يقوم الآخر، الذي هو عبارة



## شكوى رسمية ضد «فيس بوك» بشأن دراسة «استغلال عواطف المستخدمين»



سوق وان حلفت جهات بريطانية مع فيس بوك، بشأن دراسة عواطف المستخدمين التي أجريت في 2012

وأضافت إن فيسبوك لم تحصل على إذن واضح من المستخدمين لتنفيذ التجربة، وأشارت الشكوى إلى أن شروط وأحكام المؤسسة لا تسمح بخلق التواصل الاجتماعي بإجراء مثل هذا الاختبار ولا بتسليم البيانات للثلاثين على الاختبار.

وبناء على ذلك، يطالب مركز إيبك فيسبوك بدفع تعويضات للمستخدمين عن الضرر الذي لحق بهم.

تصر مجموعة إيبك للحقوق الرقمية على أن تخضع فيسبوك لإجراء عقابي صارم وقال مركز إيبك إن الإجراء الذي اتخذته شبكة التواصل الاجتماعي يندرج تحت «ممارسات الاحتيايل» وأنه يجب إخضاعها لإجراء من جانب المفوضية الفيدرالية للتجارة.

كما خالفت شركة فيسبوك أمرا صدر إليها من المفوضية الفيدرالية للتجارة بالولايات المتحدة بحماية بيانات المستخدمين في 2012 وفقا لجموعة إيبك.

ويحقق مفوض المعلومات البريطاني فيما إذا كانت فيسبوك قد خالفت قوانين حماية البيانات عندما أجرت تلك التجربة النفسية.

وجاء في بيانات سايبل صدرت عن فيسبوك إنها اتخذت الخطوات «المناسبة» لحماية بيانات المستخدمين.

إضافة إلى ذلك، اعتذرت كبيرة مسؤولي التشغيل في فيسبوك شيرل ساندبرغ عن الطريقة التي أجريت بها تلك التجربة.

وأضافت «لم تكن نلقد أبدا أن نتسبب لكم في إزعاج».

قدمت شكوى رسمية ضد موقع التواصل الاجتماعي فيسبوك أمام المفوضية الفيدرالية للتجارة في الولايات المتحدة تتضمن أن الموقع يستغل الحالة العاطفية للمستخدمين.

وكانت دراسة قد نفذتها شركة فيسبوك على مدار اسبوع واحد عام 2012 واستهدفت 700 ألف مستخدم عن طريق إرسال محتويات شخصية متنوعة إلى صفحاتهم.

وكانت الجهة التي تقدمت بالشكوى هي مجموعة حقوقية رقمية تدعى «مركز معلومات الخصوصية الإلكترونية» (إيبك).

لكن فيسبوك لم يصدر أي رد على تلك الشكوى حتى الآن.

### تعويضات عن الضرر

وجاء في الشكوى التي تقدم بها مركز إيبك، أن فيسبوك انتهكت المعايير الأخلاقية التي تحكم التجارب التي تنطوي عليها الموضوعات الإنسانية.

وتضمنت التجربة التي أقدم عليها فيسبوك في 2012 تعاون فيسبوك مع جامعتين أمريكيتين لمعرفة ما إذا كان تغيير المحتوى العاطفي للأخبار والتحديثات التي ترسل إلى صفحات هؤلاء الأشخاص تؤثر عليهم عند فرانتها.

وكشفت النتيجة عن أنه من الممكن التأثير على الناس وأن هؤلاء الذين يتلقون رسائل سلبية قليلة تحمل محتوى عاطفي كانوا أقل كتابة لموضوعات سلبية على صفحاتهم.

وقالت مجموعة إيبك في شكواها: «لقد عيشت الشركة بفعول الناس عمدا».

## الإمارات تنفق أكثر من مليار درهم على أمن التقنيات

دبي - «البيان» العربية للأخبار التقنية: سطر معرض ومؤتمر الخليج لأمن المعلومات الذي أقيم مؤخرا في مركز دبي التجاري العالمي، الضوء على الأهمية المتزايدة لأمن المعلومات باعتباره مطلقا حيويا للمؤسسات الحكومية والشركات في أوروبا والشرق الأوسط وأفريقيا، حيث شرعت هذه المؤسسات باعتماد أحدث تقنيات أمن المعلومات على نحو يارز، بما فيها تعهيد الخدمات الأمنية إلى مزودي خدمات الأمن الخاضعة للإدارة MSSP.

ووفقا لتقرير «فروست أند سوليفان» الذي أزيح الستار عن نتائجها في الدورة الثانية لعرض ومؤتمر الخليج لأمن المعلومات الذي أقيم في مركز دبي التجاري العالمي خلال المدة ما بين 9 و11 يونيو الحالي، يتوقع أن يصل الإنفاق في قطاع خدمات أمن تقنية المعلومات بدولة الإمارات العربية المتحدة إلى 1.7 مليار درهم (أي ما يعادل 473 مليون دولار) بحلول عام 2018، وينسبة نمو تبلغ 17 بالمئة.

وأظهر تقرير «فروست أند سوليفان»، التي كانت شريك المعرفة في هذا المعرض والمؤتمر، أن تعديلات تأسس حماية الشبكات والبيئة التحتية الخاصة بالمؤسسات ضد الهجمات المستهدفة إلى جانب الحاجة إلى تخفيض نفقات رأس المال ومواكبة معايير قطاع أمن تقنية المعلومات للملائمة كانت المحرك الأساسي للنمو لخدمات أمن المعلومات الخاضعة للإدارة.

وأوضح التقرير أن المؤسسات الحكومية الإماراتية إلى جانب الشركات الأخرى في الدولة، خاصة منها العاملة في القطاع المصرفي والتمويل

والقطاعات التجارية، تشكل السبب الأساسي للإنفاق في قطاع خدمات الأمن، فضلا عن أنها تمثل مصدرا لخدمات التعهيد في مجال أمن المعلومات. هذا واختتم معرض ومؤتمر الخليج لأمن المعلومات بدوره الثانية بمشاركة كبيرة، حيث استقطب أكثر من 3 آلاف زائر من 51 دولة، إضافة إلى أكثر من 100 شركة عارضة، تمثل بعض أبرز الشركات والعلامات التجارية العالمية في مجال أمن المعلومات.

وتقول تريكسي لود ميرماند، نائب الرئيس الأول في مركز دبي التجاري العالمي: «نحن سعداء للغاية للنتائج التي حققها الدورة الثانية من معرض ومؤتمر الخليج لأمن المعلومات فيما يتعلق بعدد الزوار والمحتدين في المؤتمر، وكذلك المواضيع التي تم التطرق إليها».

وتضيف: «شكل الحدث منصة مهمة استقطبت بعض أبرز الخبراء وأصحاب الفكر في مجال أمن المعلومات، فضلا عن تسليط الضوء على أفضل الأساليب العملية الكفيلة بتعزيز وتأمين أسيادة وأمن بيئة تقنية المعلومات في المنطقة».

جدير بالذكر أن معرض ومؤتمر الخليج لأمن المعلومات الذي أقيم على مدى ثلاثة أيام جمع تحت مظلة بعض ألم خبراء أمن المعلومات حول العالم، بينهم روبرت بيجمان، مسؤول أمن المعلومات السابق في وكالة الاستخبارات المركزية الأمريكية (سي آي إيه)، ومايك هايوبونين، مسؤول الأبحاث الأول في «إف. سكوير»، حيث عرض هؤلاء المتحدثون أفكارهم في البصدي لتهديد الأمن الإلكتروني.