

الموز الأخضر.. الفاكهة الأفضل لإنقاص الوزن



كما لقت الدراسة إلى أن تناول 8 إلى 10 كؤوس من الماء يقلل من آلام الظهر التي يعاني منها 75% من الناس حول العالم. اطعمه يجب الاعتدال عنها وفي سبيل الحصول على شوام صحي ورشيق، لا يجب فقط الاعتدال عن السكريات والمشروبات الغازية والعصائر، وإنما أيضاً يجب الانتباه لطرق إعداد الوجبات الغذائية بطريقة صحية. فعلى سبيل المثال: غلي البطاطا في الماء وهرسها يجعلها تفرج 25% من السكر الموجود داخلها على عكس تقطيعها لشرائح، الأمر الذي بعد غير صحي. والخلاصة هي أن غلي الشمار الغنية بالكربوهيدرات وهرسها يجعلها غير صحية، أما تناولها كاملة أو مقطعة لشرائح فقط بعد الأفضل. ومن بين أساليب الطهي التي يجب الحذر من مخاطرها هو القلي بزيت الزيتون، حيث ثبت أن الإفراط في تسخينه يجعله ينتج مواد سامة ضارة بالصحة. ويتصح بإضافة زيت الزيتون البكر للسلاطات فقط وعدم استخدامه في الطهي. كما شدد بيلتون في دراسته على ضرورة فهم كيفية التخلص من الجوع على نحو فعال عن طريق تعديل النظام الغذائي والسماح بوقت أطول للهضم.

هل سيؤجل إطلاق « آيفون 6 » إلى 2015؟



«هافلنغتون بوست» عن موقع MacRumors التقني احتمالية إصدار الشركة ذات الشاشة بقياس 5.5 بوصة بعد أكتوبر المقبل بكميات ضئيلة، أو سيتم ذلك في 2015. وأوضح «كيو» أن أسباب تأجيل إطلاق الهاتف تتعلق بمشاكل في خاصية التمس، وكذلك التوئين على الهيكل الذي سيكون على الأرجح معدنياً، وكذلك مشاكل تتعلق بجبر الهاتف الذي سيوزع به الإصدار الأكبر. ومن المتوقع في حال عدم استطاعة آبل التغلب على هذه المشاكل سيشهد هذا العام إطلاق الإصدار الأصغر 4.7 بوصة، فيما الإصدار الآخر سيطلق العام المقبل.

«العربية نت»: أشارت تقارير تكنولوجية إلى أن شركة آبل قد لا تتمكن من إطلاق هاتفها الجديد «آيفون 6» بشاشته التي يصل حجمها إلى 5.5 بوصة، إلا في مطلع عام 2015. وكشف المحلل في مؤسسة KGI للأمن الرقمي «منج تشي كيو»، أن شركة آبل تواجه مشكلات إنتاجية فيما يخص «آيفون 6»، على مستوى تصنيعه، ولكن الشاشة ذات شاشة 5.5 بوصة تواجه صعوبة أكبر في إنتاجها مقارنة بذات المساحة 4.7 بوصة، ومن المرجح أن يتسبب ذلك في تأخير موعد صدوره، والذي كان من المتوقع أن يكون في سبتمبر المقبل. وتناول التقرير الذي نقلته صحيفة

الإمارات تطلق وكالة فضاء وبرنامجاً لإرسال مسبار للمريخ عام 2021



«المسبار الجديد سيكون أول مسبار يدخل به عالمنا العربي والإسلامي عصر استكشاف الفضاء، وسيتم إطلاق المسبار بقيادة فريق إماراتي.» من ناحية، أكد الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس دولة الإمارات ورئيس مجلس الوزراء حاكم دبي أن الاستثمارات الوطنية الحالية في الصناعات والمشاريع المرتبطة بتكنولوجيا الفضاء تتجاوز 20 مليار درهم، وتشمل أنظمة الباه سات للاتصالات الفضائية وخدمات نقل البيانات والبث التلفزيوني عبر الفضاء بالإضافة لشركة الثريا للاتصالات الفضائية

أبوظبي، الإمارات العربية المتحدة - «CNN»: دخلت دولة الإمارات العربية المتحدة بشكل رسمي السباق العالمي لاستكشاف الفضاء الخارجي عبر إعلان الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة عن إنشاء وكالة الفضاء الإماراتية وبه العمل على مشروع إرسال أول مسبار عربي وإسلامي لكوكب المريخ بقيادة فريق عمل إماراتي في رحلة استكشافية علمية تصل للكوكب الأحمر خلال السبع سنوات القادمة وتحديداً في العام 2021. وتلقت وكالة الأنباء الإماراتية عن الشيخ خليفة قوله إن

موقع إلكتروني جديد ينشر البيانات المحذوفة من «غوغل»



لغلت غوغل 70 ألف طلباً لحذف بيانات شخصية منذ مايو الماضي

تأثير عكسي ويجذب مزيداً من الانتباه. وظهر هذا المصطلح بعد محاولة المطربة باربرا سترابيسند منع تداول صور لمزئذها، وهو ما جذب مزيداً من الاهتمام بذلك الصور.

بصورة نهائية، لكنها تستبعد فقط من محرك البحث غوغل في أوروبا، في حين يمكن رؤيتها على موقع غوغل في الولايات المتحدة». تأثير سترابيسند وقال طارق إنه لم يتخذ قراره

«بي بي سي»: أطلق مطور شبكات أمريكي موقعاً إلكترونياً جديداً لنشر البيانات التي حذفها موقع غوغل بعد قرار محكمة العدل الأوروبية بتكثيف الأشخاص من حذف الروابط المتعلقة ببياناتهم الشخصية من نتائج محركات البحث. ويزعم الموقع الجديد «Hidden From Google» أن لديه «مئات» من المعلومات السرية عن مستخدمي. ويجرد البحث عن بعض المواد المدرجة على موقع «غوغل» في أوروبا تظهر روابط على موقع «Hidden From Google». بحكم ذكر تلك البيانات على الموقع الجديد. ووصف نشطاء قرار محكمة العدل الأوروبية بأنه هجوم على حرية التعبير. وقال اتفاق طارق، الذي أطلق الموقع الجديد في يونيو الماضي، إنه كان يلكر في البداية في إطلاق موقع لاختبار بعض البرامج، لكنه أدرك بعد إشارة قضية «الحق في النسيان» أنه لا توجد قائمة بالروابط التي تم حذفها من نتائج محركات البحث. وأضاف: «لم تحذف البيانات

بريطانيا : إطلاق أول ميناء لاستقبال سياح الفضاء في العام 2018

بريطانيا، ونظام التذقيق الذي سيتبع في الملاحة الجوية عند إطلاق مركبة في الفضاء»، مضيفاً: «هدفي أن أضمن نمو قطاع الفضاء في المملكة المتحدة حتى يكون أسرع من نمو اقتصاد الصين». وتجدر الإشارة، إلى أن طموح بريطانيا في نمو وتطور قطاع الطيران والفضاء يعتمد على لغتها بمجموعة من شركات الفضاء في بريطانيا. وفي هذا الإطار، أعلنت شركة «ري أكشن إنجينيز» مؤخرًا عن تصميم مبتكر لمركبة فضائية بدون طيار قابلة لإعادة الاستخدام حيث تطلق وتهبط مثل الطائرات، ما يعتبر مؤشر فعلي حول نمو وتطور هذا القطاع. وأشار مخترع المركبة ومدير الشركة آلان بوند، إلى أن «ميناء الفضاء يعتبر مؤشراً نحو ازدهار الاستثمار على المدى الطويل» ومن المتوقع لشركات دولية في مجال السياحة الفضائية مثل «فيرجين غالاكتيك» و«إكسكور» أن تستفيد من الموانئ الجديدة في بريطانيا. وتجدر الإشارة، إلى أنه مع ازدياد المنافسة وتطور البنية التحتية، سينخفض ثمن الرحلة إلى الفضاء من القيمة الحالية التي تبلغ 204 آلاف دولار. ووفقاً لمجلس استراتيجيته نمو وايتكار الفضاء، ستخفض الأسعار بنسبة 80 في المئة في مطلع العام 2018، ما قد يحقق حلم الكثيرين بالسفر إلى الفضاء.

دبي - «CNN»: تطلق بريطانيا أول ميناء فضاء في العالم خارج الولايات المتحدة الأمريكية لاستقبال سياح الفضاء في العام 2018. وتم الكشف عن التفاصيل الثلاثة، في معرض فارنبورو الدولي التاسع والأربعين للطيران، في هامفشاير في إنجلترا، والذي يقام حالياً في الفترة بين 14 و20 يوليو الحالي. وضعت الحكومة البريطانية ثمانية مواقع محتملة لميناء الفضاء: موقع في ويلز، وآخر في إنجلترا، وستة مواقع في اسكتلندا، وذلك في ظل التصويت في سبتمبر المقبل لإنفصال اسكتلندا عن بريطانيا. وقال وزير الأعمال البريطاني، فينس كيبيل إن «الفضاء يعد تجارة ضخمة بالنسبة لبريطانيا، إذ يساهم بـ19 بليون دولار سنوياً في الاقتصاد، ويدعم حوالي 35 ألف فرصة عمل.» وحتى هذه اللحظة، ما زالت بريطانيا تحصر تدخلها في برامج الفضاء، إذ تعتمد إلى إطلاق صواريخ من استراليا عوضاً عن بناء منشأتها الخاصة. وأعربت الحكومة البريطانية عن هدفها الطموح بالسيطرة على 10 في المائة في قطاع الفضاء العالمي، لزيادة قيمة الصناعة في البلاد بأربعة أضعاف لتصل إلى 68 مليار دولار سنوياً. وأوضح وزير العلوم البريطاني، ديفيد ويليتس: «نجزنا النظام الرقابي لإطلاق سفن فضائية في

