

«إنستغرام» يسهل عملية استعادة الحسابات المسروقة

رمزا من 6 أرقام، سيبدلها المستخدم لاستعادة حسابه. ووفقا للمطورين في “إنستغرام” فإن هذه العملية ستكون آمنة، ولن تسمح لمستخدم آخر من استعمال الرمز المذكور للدخول إلى حسابات الآخرين، كما سيحصل المستخدم الذي استعاد حسابه على اسم دخول مؤقت يمكنه تغييره لاحقا.

الانتظار الطويل للبريد الإلكتروني أو عملية ملء نموذج الدعم الإلكتروني ليستعيد حسابه المخترق على الموقع. ولاستعادة الحسابات سيبيع “إنستغرام” نهجا جديدا، حيث يطلب من المستخدم عنوان البريد الإلكتروني الذي استخدمه أثناء إنشاء حسابه، أو رقم هاتف محدد ليرسل إليهما

أعلن القائمون على تطبيق «إنستغرام» العامل على الهواتف والحواسب أنهم أطلقوا عددا من الأليات التي ستسهل على المستخدم استعادة حسابه المسروق أو المخترق. وأشاروا إلى أن التعديلات الجديدة على «إنستغرام» ستخلص المستخدم من عملية

مشروب ليلي يساعد على إنقاص الوزن أثناء النوم!



يبحث البعض منا عن طرق غريبة ومختلفة لفقدان الوزن والتخلص من الدهون في الجسم، التي تشكل كابوسا حقيقيا بالنسبة للبندانء، وكشف خبراء أن الأمر ليس بهذه الصعوبة، ولا يتطلب الأمر سوى إعادة توازن أنماط حياتنا. وعادة يميل الأشخاص إلى تخزين الكثير من الدهون في منطقة الحوض، حال تعرضهم لضغط شديد وطويل الأمد. ويأتي الإجهاد في أشكال مختلفة وكثيرة، ولكن تأثيرها على الأيض لدينا ثابت ومتماثل أساسا. وفي حال لاحظت تراكم المزيد من الدهون بشكل غير متناسب حول منطقة البطن السفلية، فانت بحاجة إلى البدء في التفكير بتقليل مستويات التوتر لديك، والحصول على ليلة نوم جيدة.

هل تريد التخلص من كرشك؟ إياك وتناول هذه الأطعمة! هل تريد التخلص من كرشك؟ إياك وتناول هذه الأطعمة! وبهذا الصدد، يصبح خبراء التغذية يشرب كوب من الشاي العشبي قبل النوم، من أجل تحسين النوم وزيادة إنقاص الوزن.

وفيما يلي أنواع الشاي المفيدة لفقدان الوزن أثناء النوم:

شاي القرفة

تتمتاز القرفة بأنها مضاد

للالتهابات بشكل طبيعي، ما يعني أنها تساعد على التخلص من الانتفاخ وتقليل عبء الإجهاد البدني الشامل.

ويعتقد أن هذا النوع من التوابل يعزز عملية الأيض، نظرا لأن جسمك يستهلك المزيد من الطاقة لمعالجة ذلك.

وقالت أخصائية التغذية، هيلين بوند: “على الرغم من أن له تأثير بسيط في الأيض، إلا أنه يتعلق بموازنة نسبة السكر في الدم ومقاومة الأنسولين، ما يساعد بدوره في تخفيف الوزن ويمكن أن يقلل من الرغبة الشديدة في تناول الطعام. وهذا الأمر لا يحل مكان

الوجبات وقيل النوم. كما يمكن أن يساعد في تخفيف تشنجات البطن والقولون العصبي، وعسر الهضم والغازات.

شاي النعناع

يؤدي الشعور بالتعب والإرهاق إلى تناول الوجبات الخفيفة طوال اليوم، ولكن الشاي بالنعناع يساعد على إيقاظ الحواس ويخفف من صداع التوتر ويحسن الطاقة، بالإضافة إلى تحسين النوم وتخفيف الوزن.

شاي رويبوس

وهو شاي جنوب إفريقي

الطعام يحل دون سبب تكوين «الغيوم الخبيثة» على المريخ

توصل العلماء إلى أن السحب على كوكب المريخ نشأت بواسطة ظاهرة تسمى «دخاننا نيزكيا» ناجما عن الحطام الفضائي الذي يصطدم بالغلاف الجوي للكوكب.

ولاحظ علماء الفلك غيوما طويلة في الغلاف الجوي الأوسط للمريخ، والتي تبعد نحو 30 كلم عن سطح الكوكب الأحمر، لكنهم يكافحون الآن من أجل شرح كيفية تشكل هذه «التركامات الخبيثة» التي تظهر تماما مثل السحب الحمضية على الأرض.

ويقول الفريق إن النتائج التي توصلوا إليها، هي تذكير جيد بأن الكواكب وأنماط الطقس الخاصة بها ليست مستقلة عن النظام الشمسي المحيط بها.

ويمكن أن تساعد النتائج الجديدة في الكشف عن تطور الكوكب في الماضي وكيف تمكن ذات مرة من دعم الماء السائل على سطحه.

وأوضح الفريق أن نحو 2 إلى 3 أطنان من الحطام الفضائي يصطدم بالمريخ كل يوم، وتتفصل تلك النيازك في الغلاف الجوي للكوكب وتضخ كمية هائلة من

الغبار في الهواء. واستخدم الفريق من جامعة هامبتون في فرجينيا، محاكاة حاسوبية تحاول تقليد تدفقات الغلاف الجوي للكوكب واضطراباته، لمعرفة ما إذا كان هذا الدخان كافيا لإحداث غيوم المريخ الغامضة.

ووجد العلماء أنه عندما أدرجوا النيازك في حساباتهم، ظهرت الغيوم، وقالت فيكتوريا هارتويك، من قسم علوم الغلاف الجوي والمحيطات (ATOC)، التي قادت الدراسة: “اعتدنا التفكير في الأرض والمريخ وغيرها من الأجرام

بأنها كواكب قائمة بذاتها وتحدد مناخها الخاص، لكن تبين أن المناخ ليس مستقلا عن النظام الشمسي المحيط بها». وأوضحت هارتويك أنه على الرغم من أن سحب المريخ رقيقة ولا يمكن رؤيتها فعليا، إلا أن هذا لا يعني ألا يكون لها تأثير على ديناميكيات المناخ.

وأظهرت المحاكاة التي أجراها الباحثون أن السحب في الغلاف الجوي المتوسط يمكن أن يكون لها تأثير كبير على مناخ المريخ.

واعتمادا على المكان الذي نظر فيه الفريق، يمكن لهذه السحب التسبب



في ارتفاع الحرارة إلى درجات عالية تتراوح لأعلى أو لادنى بمقدار 10 درجات مئوية.

وأشار براين تون، الأستاذ في قسم علوم الغلاف الجوي والمحيطات، والذي شارك في الدراسة، إلى أن النتائج التي توصلوا إليها يمكن أن تلقي الضوء على كيفية دعم الكوكب للمياه في تكوينه، وشرح: “يجد عدد متزايد من النماذج المناخية أن المناخ القديم للمريخ، عندما كانت تتدفق الأنهار على سطحه وربما تكون الحياة قد نشأت، وارتفعت درجة الحرارة بسبب السحب العالية”

مزاد في باريس يطرح للبيع المسدس الذي انتحربه فان غوخ



أصدر عام 2012 كتابا أجرى فيه تحليلا دقيقا للمسدس، وقارنه بما عثر عليه في الأرشيف الذي أشار إلى انتشار نظام “لوفوش” من المسدسات في القرن ال19، لكن نموذج Lefauchaux 25F فقط الذي أطلق منه الفنان النار على نفسه استخدم 7 مليمترات.

ودل الاختبار التقني على أن المسدس كان مدفونا في الأرض من 50 – 80 عاما. واعتقد الخبراء أن تلك الدلائل كافية لاعتبار المسدس ملكا لفان غوخ. ويتوقع أن يباع المسدس في المزاد مقابل 40 – 60 ألف يورو.

يطرح مسدس أطلق منه الفنان التشكيلي المشهور، فان غوخ، (1853 – 1890) النار على نفسه الأربعاء 19 يونيو بدار المزاد Drouot في باريس. وأفادت دار المزاد على موقعها بأن السلاح الذي يعلوه الصدا عثر عليه في حقل زراعي انتحر فيه الفنان التشكيلي الهولندي. وأوضح الموقع إن مزارعا محليا عثر على المسدس عام 1960 أي بعد 70 عاما من انتحار الفنان فسلم السلاح لوالدي صاحبه الحالي. ولم تسمح حالة المسدس أولا بالتعرف عليه بنسبة 100%، لكن المؤرخ الفرنسي، آلان روان،

«إل جي» تطلق أحدث هواتفها



تستعد شركة «إل جي» لإطلاق هاتفها الأحدث W10، بمواصفات تجعل منه أحد أهم المنافسين في سوق الهواتف الذكية. ومن المفترض أن يأتي هذا الهاتف بهيكل أنيق مقاوم للماء والغبار وفق معايير IP68 الدولية، ويزود بشاشة AMOLED بمقاس 6.4 بوصة، ومساح لبصمات الأصابع سريع الأداء يتوضع على واجهته الخلفية.

كما سيُزود بكاميرا أساسية ثلاثية العدسة بدقة (40+20+8) ميغابيكسل، وكاميرا أمامية بدقة 24 ميغابيكسل. وسيعمل بمعالج ثماني النوى عالي الأداء من نوع Helio p70. مطور بتقنيات (12 نانومتراً)، وذاكرة وصول عشوائي 8 و12 غيغابايت، وذاكرة داخلية 128 و256 غيغابايت، قابلة للتوسيع، وبطارية بسعة 4200 ميلي أمبير، مزودة بخاصية الشحن السريع.

«تويوتا» تعود لعالم السباقات بمركبة جديدة



وجوانب العجلات، لتساعد في تدفق الهواء بطريقة تزيد من ثباتها على السرعات العالية.

وبالرغم من تكتّم “تويوتا” عن المواصفات الفنية والتقنية لهذه السيارة، فإن التسريبات تشير إلى أنها ستأتي بمحرك توربيني بعزم 750 حصانا، وعلبة سرعة بـ10 مراحل، ونظام كهربائي خاص يساعد السائق على التحكم بالمقود بدقة عالية. كما ستزود هذه السيارة بنظام تعليق خاصة، ومكابح يدخل في تركيبها السيراميك والكربون، تتميز عن المكابح العادية بمعدل حرارة أقل ناجم عن الاحتكاك أثناء الفرملة.

تعمل شركة “تويوتا” على تطوير مركبة جديدة تنوي من خلالها تحقيق مراكز متقدمة في عالم سباقات السيارات.

وبالنظر للتسريبات التي انتشرت لهذه السيارة يمكن أن نلاحظ أنها بنيت وفقا للتصاميم التي نشرتها “تويوتا” العام الفائت عندما أعلنت عن مشروع GR Super Sport.

وسيصنع هيكل هذه السيارة من مزيج خاص متين وخفيف الوزن من الألومينيوم واللياف الزجاج والكربون، وسيوزد بفتحات هوائية كبيرة على الواجهة الأمامية