موضوع ما

لكل فيروس هدف تدميري محدد

تنتقل فيرو سات الكمبيوتر - كما هومعروف- عبر الشبكة من خلال وسائل متعددة.. ابتداءاً من البريد الالكتروني ونتهاء برامج المحادثة الفورية Chat.. متنبه عندما تظهر فجاة رسالة تدعوك إلي الدخول إلى موقع مغر، يكون أحد" الهاكرز" وراءها، واذا كان كذلك فبمجردا ستجابتك يسرب إلى جهازك برمجية تجعل كمبيوترك يسرب إليه بياناتك الخاصة..

ومن هذه البرمجيات ماتدعي"سباي واير" spy-ware وعموماً، فهناك عدة أنواع من البرمجيات الفيروسية ولكل نوع مهمة تخريبية معيبة، كمثل:

١- السيطرة على الملفات المخزنة في كمبيوترك من خلال اختراقه من مثل فيروس حصان طروادة Torjan .

٢- اختراق ذاكرة الكمبيوتر النشطة عبر فيروس أو دودة wormفتتعرف على نقاط الضعف، وتتكاثر فتثقل الكمبيوتر والشبكة مايؤدي أحياناً إلى انهيار النظام بالكامل.

٣- وهناك من الفيروسات ماتتسلل عبر البريد الاليكتروني أو الأقراص ويكون هدفها تخريب ملفات معينة بالجهاز ومح معلوماتها.. وقد يكون الهدف أكبر من ذلك يصل إلى تدمير نظام التشغيل..

نصر صالح
nasrsale7@hotmail.com

ابتسم!

بسرعة..

■ واحد فقير مر من امام الجزار ونظر للحمة بتمعن ... وقال لها حتروحى النار.

■ مدرس كيمياء رزق بولد .... فسماه سامي أكسيد الكربون.

■ واحد ضاق خلقه ..... عطاه لأخوه الصغير.

الموز.. غذاء وشفاء:

بعض فوائد الموز

يحتوي الموز على ثلاثة سكريات طبيعية - سكروز وسكر الفواكه والجلوكوز، مع الألياف بالطبع، يمنحنا الموز دفعة كبيرة وثابتة وفورية من الطاقة. حيث أثبت بحث علمي بأن موزتان فقط يمكنهما أن يزودان طاقة كافية للقيام بتمرين رياضي لمدة ٩٠ دقيقة. فلا عجب أن يكون الموز الفاكهة الأولى للرياضيين البارزين. ولكن الطاقة ليست هي كل ما يقدمه"الموز، فالموز يمنحنا النشاط والصحة. ويساعدنا على التغلب على عدد كبير من الأمراض لذلك يجب إضافته دائما.

وفيما يلي نقدم بعض الفوئد الصحية:

الكآبة:

وفقاً لدراسة جديدة، على أشخاص مصابين بالكآبة، شعر الكثيرون بالتحسن بعد تناولهم الموز، حيث يحتوي الموز على ترايبتوفان، نوع من البروتين الذي يحوله الجسم إلى سيروتنيوم، الذي يمنح الجسم الراحة والاسترخاء، ويحسن المزاج، ويجعلك تشعر بالسعادة.

الدورة الشهرية:

للمرأة عايها أن لاتفكر بالحبوب المهدئة، ولتناول الموز قبل وخلال الدورة الشهرية، لأنه يعمل على تنظيم مستويات الجلوكوز في الدم، الأمر الذي يحسن المزاج و يمدك فيتامين ب٦ ويهدئ الألم.

فقر الدم:

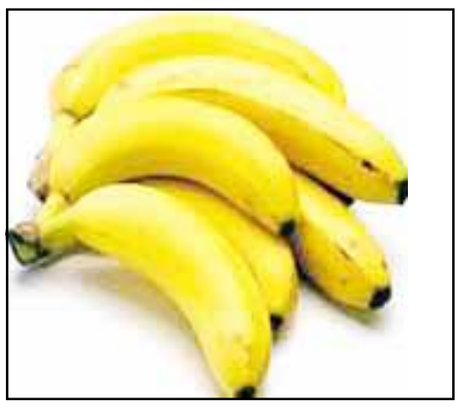
يحتوي الموز على مستويات عالية من الحديد، كما يقوم الموز بتحفيز إنتاج الهيوغلوبين في الدم وكذلك يساعد على علاج فقر الدم.

ضغط الدمّ:

هذه الفاكهة الاستوائية الفريدة عالية جداً بالبوتاسيوم ولكنه منخفض بالملح، مما يجعله مثالي لمكافحة ضغط الدم.

تحفيز قدرة الدماغ:

في دراسة شملت ٢٠٠ طالب، تم إعطائهم الموز في وجبة الإفطار، والفسحة، والغداء، لتحفيز قدرة الدماغ. فأثبتت الدراسة بأن الفاكهة الغنية بالبوتاسيوم، تقوم بتحفيز القدرة الدماغية عند الطلاب للتعلم أكثر.



الإمساك:

يحتوي الموز على مستوى عالي من الألياف، لذلك فأن إدخاله في الحمية الغذائية يساعد على إعادة عمل الأمعاء الطبيعي، كما يساعد على التغلب على المشكلة دون اللجوء إلى أدوية مسهلة.

الحموضة المعوية:

للموز تأثير طبيعي معدّل للحموضة في الجسم، وينصح بتناول الموز للتخلص من الحموضة.

غثيان الصباح:

خبر سار للحوامل، لا غثيان في الصباح مع الموز، يعمل الموز على تهدئة المعدة، وبث السرور في الجسم، كما يغذي الطفل.

في دراسة جديدة:

البدانة تلحق الضرر بأقدام الأطفال

لندن/ متابعات:

تشير دراسة إلى أن بدانة الأطفال قد تسبب لأقدامهم الضرر وتحدث مشكلات في المشي عندهم.

وحسب البحث الذي قدم أمام "مؤتمر خبراء طب وعلل الأقدام" تبين أن الأطفال الذين يعانون من البدانة أقدامهم أطول وأعرض من الطبيعي.

وتبين أن هؤلاء الأطفال البدينيين يعانون من مشاكل في التوازن ويمشون بسرعة أقل من الطبيعي.

وينبه هؤلاء الخبراء إلى أن البدانة قد تسبب للأطفال على المدى الطويل مشاكل في القدم والساق والظهر.

ومعروف أن كل قدم مكونة من ٢٦ عظمة ونحو ١٩ عضلة، وعدد أكبر من الأربطة والأوتار(الرابطة بين العظام والعضلات)، والأوعية الدموية والأعصاب، وهي مصممة بحيث تمتص الصدمات الناجمة عن عمليتي المشي والركض.

غير أن خبراء طب الأقدام وعللها يقولون إن الوزن الزائد والبدانة قد يضران قدم الطفل الغضة وغير النامية بشكل كامل، مما يعرضها لخطر التشوه وإصابات مختلفة أخرى.

مشكلة التوازن

وقام الخبراء حسب هذه الدراسة بفحص٢٠٠طفل من غلاسكو(اسكوتلندا) تتراوح أعمارهم بين ٩-١٢ سنة، منهم ٥٤ طفلا بدينون بينما ١٥ آخرون مفرطو البدانة.

وتبين للباحثين أن الأقدام عند الأطفال ذوي البدانة المفرطة كانت في المعدل أطول بمقدار ١٨ ملم، وأعرض بمقدار ١٥ ملم.

وفي دراسة ثانية على ٤٤ طفلا أعمارهم بين ٩-١١ سنة نصفهم بدينون، وجد الباحثون أن الأطفال البدنيين كانوا يعانون من اختلال في المشي.

ووجد الباحثون أن هؤلاء الأطفال احتاجوا وقتا أطول لموازنة أجسامهم على القدمين أثناء المشي، ووقتا أقل على قدم واحدة بالمقارنة مع الأطفال ذوي الأوزان العادية.

كما وجدوا أن مشية الأطفال البدينين كانت أبطأ.

ومعروف أن بعض الأطفال يولدون بأقدام أكثر تسطحا من الطبيعي، وهذا يسبب مشاكل في المشي والوقوف، لكن الوزن الزائد يفاقم هذه المشاكل.

وحتى عند الأطفال الذين يولدون بأقدام طبيعية التكوين، يبقى عامل الوزن الزائد موجودا في المشاكل التي يمكن أن تصيب تلك الأقدام، حيث أنه يزيد الضغط أثناء محاولة القدمين الوقوف والمشي. الوقاية خير من العلاج

ويقول د. "ستويرات موريسون" وهو محاضر من "جامعة شرق لندن" والذي قام بالبحث:" النتائج مثيرة لأن الأبحاث السابقة أظهرت أن مشاكل القدم تحد من قدرة الطفل البدين على المشاركة في نشاط رياضي، وبالتالي قد لا يكون تشجيعهم على ممارسة الرياضة بالخيار الأفضل."

ويضيف "غوردون واط" الإستشاري في طب أمراض القدم:" هذا البحث مهم جدا لأنه يظهر للطبيب المختص طبيعة القدم الهشة عند الطفل السمين أو البدين."

ويعلق د. "إيان كامبيل" من "جمعية البدانة الخيرية" أن البحث يظهر تأثيرات البدانة على كل عضو من أعضاء الجسم.

ويختم بالقول:" هذا يعزز الحاجة إلى الوقاية لا العلاج وللتدخل المبكر"، لمنع وقوع مشاكل.

مشروع يكتمل العام 2012

باريس تعتزم انشاء أعلى مبنى بعد برج ايفل

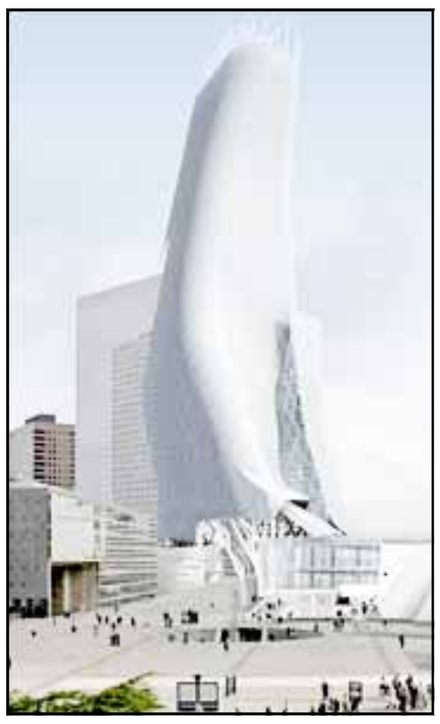
باريس/ متابعات:

أختارت باريس شركة امريكية لبناء اعلى مبنى في العاصمة الفرنسية منذ انشاء برج ايفل في القرن التاسع عشر.

وستكون ناطحة السحاب المزمع بناؤها حجر الاساس في مشروع تطوير من المقرر انشاؤه في شمال غرب المدينة.

ومن المقرر ان يبلغ ارتفاع المبنى ٣٠٠ متر بفارق بسيط عن برج ايفل الذي يرتفع ٣٢٤ مترا.

وسيتم اكتمال البناء فيه عام ٢٠١٢ بتكلفة تصل الى ٨٠٠ مليون يورو.



وكانت قواعد البناء في باريس منعت بناء ابنية عالية لمدة ٣٠ عاما.

لكن احد الاستثناءات على ذلك هو مبنى تور مونتبارناس الذي يرتفع ١٨٠ مترا ويقع في جنوب غرب العاصمة.

وعارضت بلدية باريس المشروع الذي يحظى في المقابل بدعم هيئة عامة فرنسية تتولى العمل على مشروع التطوير.

وتمكنت شركة امريكية تدعى "توم ماين" ومقرها لوس أنجلوس من الفوز على عدد من الشركات المنافسة ومنها شركات بريطانية وفرنسية.

أبخرة سامة تنجم عن إحراق قمامة الإجهزة

الأمم المتحدة تحذر من جبل من قمامة إليكترونية

نيويورك/ وكالات:

تعقد منظمة "برنامج البيئة التابع للأمم المتحدة" مؤتمرا في نيروبي لبحث سبل معالجة مشكلة متفاقمة تتمثل في التخلص من القمامة الإليكترونية في إفريقيا.

وقال مدير البرنامج أخيم شتاينر إن أغنى الدول في العالم تتخلص من قمامتها الإليكترونية الخطيرة في دول إفريقيا الفقيرة.

وتقدر الهيئة الدولية أن ما يربو عن ٥٠ مليون طن من القمامة الناتجة عن بضائع إليكترونية مهملة يتم التخلص منها في إفريقيا سنويا.

ويقول المسؤول إن طريقة التخلص من تلك القمامة تشكل خطرا حيث تنتج مواد كيماوية خطرة فضلا عن مواد ثقيلة يصعب على الدورة البيئية التعامل معها.

ويعتقد أن القمامة الإليكترونية أكثر أنواع القمامة الحضرية نموا في دول العالم النامية.

وتعود أسباب هذه المشكلة إلى عوامل منها ارتفاع تكاليف استبدال أجهزة الكمبيوتر والهواتف المحمولة وغيرها من الأجهزة، وإلى سرعة التقدم التقني بحيث يجعل أنواعا كثيرة من الأجهزة تتقادم بسرعة.

وفي العادة كان معظم تلك القمامة يجد طريقه إلى دول في آسية مثل الصين، والهند، لكن فرض قيود أشد على دخول تلك الأجهزة المتقادمة إلى آسية حوّل مجراها بشكل متزايد إلى إفريقيا.

وتقدر دراسة أجرتها مؤخرا هيئة تسمى "شبكة بازل للعمل" أن ما لا يقل عن ١٠٠ ألف كمبيوتر تدخل شهريا إلى ميناء "لاغوس" النيجيري، منها ٧٥٪ تقريبا أجهزة تلفزيون ومعالجات كمبيوتر وهواتف لا تعمل-بمعنى آخر قمامة إليكترونية.

وفي العادة يتم التخلص من تلك الأجهزة القمامة بحرقها وهو ما ينتج أبخرة سامة وينتج مواد كيماوية مثل الباريوم والزئبق والتي تذهب إلى التربة.

وسيناقش المؤتمر كيفية تشديد الضوابط لمنع حصول هذه الممارسات.

وسيناقش المؤتمرون خصوصا التعديلات على "معاهدة بازل المتعلقة بالتحكم بتنقلات القمامة السامة عبر الحدود وطريقة التخلص منها"، وهو ما من شأنه تشديد الضوابط على شحنات تلك القمامة والتخلص منها.

كما سيناقش المؤتمر الحادث الذي وقع مؤخرا في ساحل العاج والناجم عن أبخرة سامة نتجت عن قمامة ألقيت حول أبيدجان مما أسفر عن وفاة ما لا يقل عن عشرة أشخاص ومرض أكثر من ٧٠ ألف شخص.

منظمة الصحة العالمية كثّفت من جهودها لمكافحة التدخين

السعودية تعتزم ملاحقة شركات التبغ قضائياً

الرياض/ وكالات:

حذّرت السعودية من انها ستلاحق شركات التبغ قضائيا إذا لم تقم بدفع كافة تكاليف علاج المرضى الذين يعانون من امراض سببها التدخين.

وقالت وزارة الصحة إنه سبق لها ورفضت عرضا أقل مما تطالب به من دون أن تكشف عن مستوى التعويض الذي تسعى للحصول عليه.

ووفقا لمعلومات محلية فإن السعوديين ينفقون خمسة مليارات ريال سعودي أي ما يعادل ١,٣ مليار دولار أمريكي في العام على التبغ والمنتوجات الاخرى المتصلة بالتدخين.

وتحاول السعودية تصعيد إجراءاتها لحث المواطنين على وقف التدخين.

فقد منع مرسوم ملكي التدخين في كافة الحكومات والمباني الرسمية، كما هناك حظر على دعايات السجائر في الصحافة المحلية والتلفزيون.

وتقدّر منظمة الصحة العالمية عدد المدخّنين في السعودية بواحد من أصل كل عشرة بالرغم من ان بعض المحللين قد شككوا في هذه الأرقام مشيرين إلى ان نسبة المدخنين الحقيقية هي أقرب لـ٣٠٪ من مجموع السكان.

وقد نقلت وكالة "رويترز" للأنباء عن جمعية مكافحة التدخين قولها إن ٢٢ ألف سعودي يتوفون كل عام بأمراض سببها التدخين.

من جانبه أعلن وزير الصحة حمد المانع أنه " يتوجب على ممثلين عن شركات التبغ دفع تكاليف علاج أمراض التدخين للمرضى ولوزارة الصحة".

وحذّر الوزير أنه في حال عدم الاستجابة لهذا المطلب، "ستقوم الوزارة بملاحقة هذه الشركات قضائيا".

معرفة إنترنت..موقع تربوي لجيل ثقافي وتعليمي

واشنطن :

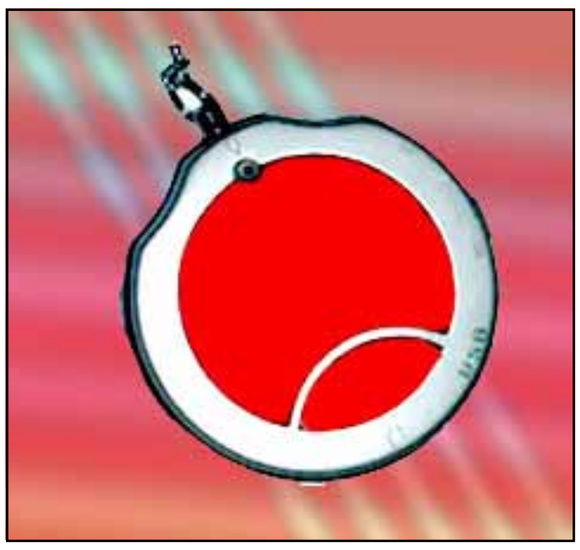
مساندةً لمطالبة جميع الجهات على إنشاء للتأكد جيل تعليمي ثقافي لا يهتز أمام رياح التمييع السائد في المجتمع، تم طرح موقع جديد خصيصاً لخدمة هذا الغرض.

فيأتي موقع http:// www.bareedmm.com باللغة العربية ليقدم ما يحتاج إليه التعليم بدءاً من الأستاذ حتى الطالب.

وهو موقع متميز تربوي خاص بالمعلمين وبالمنشأة التعليمية يحتوي على أخبار التعليم في كل المناطق ودروس خاصة وتربوية مفيدة .

جديد الأجهزة:

مشغل للإسطوانات بسعة ذاكرة يمكن توسيعها



واشنطن/ متابعات :

كشفت شركة "Mini DVR" النقاب عن أحدث مشغل للاسطوانات بسعة ذاكرة تصل إلى ٢ جيجا بايت ويمكن توسيعها أكثر.

ووفقاً لمجلة حريتي فإنه يمكنك مشاهدة كل الأفلام والصور والمباريات على شاشة عالية الجودة بقياس ٢,٥ بوصة وكاميرا تسجيل صغيرة جداً.

كذلك طرح بطارية قابلة للشحن وموصل USB وسماعات أذن وشاحن وكابلات للصوت والصورة وشنطة للشاحن.

يحدث هذا في أمريكا:

التعبير بالشتائم عبر موقع اليكتروني

واشنطن/ متابعات:

بعد تعرضها لكبت معنوي عندما أثارها أحد السائقين، طرحت ميكا لارسون عازفة الكمان السابقة وسيدة الأعمال فكرة رد الإهانة والسباب.. ولكن عبر موقع إلكتروني.

فقد أصبح بإمكان السائقين الأمريكيين الذين يريدون توجيه عبارات نابية أو القيام بحركات بذيئة ضد نظرائهم الذين يخالفون قواعد المرور خلال القيادة بعث رسائل إلكترونية قذرة إليهم للتنفيس عن غضبهم من دون الحاجة إلي الاحتكاك المباشر معهم.

ومن جانبها أوضحت لارسون أنها بعد تلك الحادثة فكرت في بعث رسائل إلكترونية من نوع "أخرج من المسار السريع أيها الابله"! أو "أتمني أن يسبب لك هاتفك الخليوي السرطان"!، بحسب جريدة الزمان.

وعليه ودون تردد تلقف الفكرة الاستشاري في الكومبيوتر مارك باكام الذي فتح موقعاً إلكترونياً يتيح للسائق الغاضب بعث رسالة قذرة إلي السائق الآخر مرفقة برقم لوحة سيارته.

حالة نادرة جدا:

جنين في بطن مولود بمستشفى في تشيلي

سان سلفادور/ وكالات:

عثر أطباء بمستشفى في تشيلي على جنين في معدة مولود ذكر، بحالة وصفوها بأنها نادرة. وبعد الولادة أجرى الأطباء عملية جراحية استخرجوا بها الجنين من معدة الوليد.

وقالت ماريا إنجليكا بليمر - رئيسة جناح حديثي الولادة بالمستشفى- "إنها حالة نادرة جدا"، في إشارة إلى حالات وجود جنين داخل جنين، حيث يحصر أحد التوأمين داخل الآخر أثناء الحمل ويستمر في النمو داخله.

وأضافت بليمر أن مثل هذه الحالة تحدث مرة واحدة بين كل خمسمئة ألف مولود، مؤكدة أن عدد الحالات المسجلة في أنحاء العالم أقل من تسعين حالة.

وأجرى الأطباء فحصا بالأشعة لأم الطفل قبيل مولده يوم ١٥ نوفمبر/تشرين الثاني في مدينة تيموكو جنوبي تشيلي، ولاحظوا وجود الجنين الذي كان يبلغ طوله عشرة سنتيمترات داخل تجويف بطن الطفل.

وقال الأطباء إن الجنين كانت لديه أطراف وحبل شوكي نام جزئيا، لكنه كان بلا رأس ولم تكن له أي فرصة في أن يبقى على قيد الحياة.

البضائع الصينية المقلدة تغزو أوروبا

السلع المقلدة تكلف الاتحاد الأوروبي 500 مليار يورو سنويا

السلع المقلدة لم تعد تقتصر على ساعات اليد

بروكسل/ متابعات:

قالت المفوضية الأوروبية إن السلع المقلدة -واغلبها من الصين- تكلف الاتحاد الأوروبي ما يقدر بنحو ٥٠٠ مليار يورو (٦٤٤ مليار دولار) سنويا وتمثل خطرا متزايدا على الصحة.

ويقول لازلو كوفاكس مفوض الاتحاد الأوروبي للضرائب والجمارك ان السلع المقلدة لم تعد تقتصر على تقليد ساعات اليد الفاخرة التي يشتريها السياح بل امتدت الى العوازل الطبية واختبارات الحمل واختبارات مرض الايدز المصنعة بدون مراعاة للمعايير الصحية.

وابلغ الصحفيين لدى عرضه لاحدث البيانات عن هذه المشكلة ان دواء مقلدا لامراض القلب طليت حباته بطلاء الاثاث ليعطيه لمعة.

وقال "والى جانب الخسائر في عائدات الدول الأعضاء وخسائر الإنتاج أصبح الأمر خطرا على صحة وسلامة ارواح مواطنينا".

وقال الاتحاد ان الصين ستصبح الهدف الرئيسي لمساعيه لمكافحة القرصنة وتقليد السلع وأثار المفوض التجاري بيتر ماندلسون الامر مؤخراً خلال زيارته للصين ووصف تقليد السلع بأنه قيد على القدرة التنافسية للاتحاد الأوروبي.

وقال كوفاكس ان الشامبو المقلد يضر الجلد والسجائر المقلدة تحتوي على نسب أعلى من المسموح به من القطران بنسبة ٧٥ بالمئة ومن النيكوتين بنسبة ٢٥ بالمئة. وتابع "مازال يتعين علينا توعية الناس بشكل عام. اذا لم يكن هناك طلب لن يكون هناك عرض".

لكن المفوضية قالت ان الخبراء وحدهم هم الذين يستطيعون التفرقة بين السلع المقلدة والحقيقية.

وصادرت سلطات الجمارك في الاتحاد الاوروبي أكثر من ٧٥ مليون سلعة العام الماضي انخفاضا من ١٠٣,٥ مليون في عام ٢٠٠٤ ومازالت الصين هي المصدر الرئيسي للسلع المقلدة بنسبة ٦٤ بالمئة.

موقع مفيد:

"ويكيبيديا" .. موسوعة معلومات

واشنطن/ متلبعات :

مع تطور العلم وتوسع المعارف أصبح كل فرد بحاجة ملحة للحصول على معلومات بشكل سريع وإيجابي.

وهنا نقول لك كما تستطيع اقتناء موسوعة بريتانيكا على قرص مدمج، ولكن مقابل ثمن، فإنك تستطيع الحصول على موسوعة ويكيبيديا، ولكن مجاناً، وذلك بتنزيلها على كمبيوترك الشخصي، أو على الكمبيوتر المحمول.

يبلغ حجم الملف ٧ جيجابايت حتى الآن، يمكنك بعد تنزيل الموسوعة، تصفحها من دون الاتصال بالإنترنت، كما تستطيع الحصول على التحديثات الجديدة أثناء الاتصال بالإنترنت.

جدير بالذكر أن الموسوعة طرحت بعدة لغات عالمية، بحسب جريدة الإتحاد الإماراتية.

وتجدها على الموقع التالي: www.webaroo.com

ويكيبيديا
الموسوعة الحرة