موضوع ما

الوقاية من السرطان.. بالخضار

■ توقعت إحصائية أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية مؤخراً أن يصل عدد المصابين بسرطان البنكرياس، مع نهاية هذا العام، إلى ٣٢ ألف شخص، يتوفى المصاب به خلال السنوات الخمس التي تليها.

وبحسب موقع "طبيبك دوت كوم" فقد بدأت الدراسات بالإهتمام بالوسائل الوقائية التي تحول دون حدوث الاصابة. إذ قامت البروفسورة اليزابيث هولي، الأستاذة في علم الوبائيات والاحصائيات الحيوية، بجامعة كاليفورنيا، في سان فرانسيسكو، بإعداد بحث يرتكز على مبدأ أن تناول الخضروات بكثرة قد يقي من الإصابة بسرطان البنكرياس.

وتبين في الدراسة أن تناول الأشخاص للخضار ست مرات أو اكثر يوميا، قلل من نسبة حدوث المرض بمقدار وصل إلى النصف، مقارنة بأولئك الذين يتناولون وجبتين أو ثلاث يوميا على الأكثر.

وكان للفواكه أيضا دورها، إلا أنه ليس بمثل أهمية الخضار وتأثيرها .

فقد تبين أن تناول الفواكه، وخاصة الحمضيات كالليمون والبرتقال، بمعدل خمس حبات يوميا، يخفض نسبة الخطورة بمقدار ٢٨٪.

وتعلق البروفسورة هولي في دراستها، التي نشرت في أحد الأعداد السابقة من مجلة "Cancer Epidemiology Biomarkers Prevention" قائلة: "إن اختيارات بسيطة في حياتنا اليومية يمكن ان تكون هي الوسائل الاكثر عملية لتقليل نسبة حدوث المرض."

■ من جانبه يقول د. عبدالغني الجابي في دراسة له نشرت على "طبيبك دوت كوم" أنه يمكن الوقاية من مختلف السرطانات بأكل أصناف الخضار بانتظام.

ويضيف الدكتور الجابي أنه وبحسب دراسات وابحاث علمية حديثة و حثيثة - وجد أن ٧٠٪ من حالات الإصابة بأنواع السرطان المختلفة تعزى بشكل رئيسي الى الغذاء الذي يتناوله الانسان في حياته اليومية.

ويمضي الجابي يقول أنه بتناول أصناف معينة من الخضار والفاكهة يمكن للجسم التصدي لكثير من السرطانات، مثل:

-سرطان المعدة -سرطان القولون- سرطان المريء- سرطان الرئة- سرطان الثدي- سرطان البنكرياس..

" ولكن الى اي مدى يمكن للخضروات والفواكه أن تحد من الإصابة بأمراض السرطان؟ وهل يعني التناول اليومي والمنتظم للخضروات والفواكه الطازجة منع تطور وحدوث أمراض السرطان بشكل مطلق؟ والجواب - والكلام مازال للجابي - هو أن الخضروات والفواكه لا تمنع تماماً من ظهور وتطور هذه الأمراض، لكنها في الحقيقة تقلل من فرصة الإصابة بالمرض بمقدار النصف أو أكثر قليلاً".

ولنا عودة لتناول ماسبق ذكره بشيء من التفصيل.

نصر صالح
nasrsale7@hotmail.com

كان يختبئ في سروال الجينز المستورد:

عقرب صيني يلدغ يابانية كانت تجرب بنطالا في متجر للملابس

العقارب.. مقبلات شهية في الصين

طوكيو/ وكالات:

ذكرت تقارير إخبارية مؤخراً أن عقربا لدغ امرأة يابانية بينما كانت تجرب سروالا في محل لبيع الملابس بمدينة ناجو في جزيرة أوكيناوا اليابانية وأنها مكثت في المستشفى لمدة خمسة أيام.

وأفادت وكالة أنباء كيودو اليابانية بأن العقرب الذي يبلغ طوله خمسة سنتيمترات كان يختبئ في سروال جينز مستورد من الصين كانت المرأة تجربه.

وقال مسؤولون أن العقرب الصيني يسبب سمه الألم لكنه غير قاتل، وقد لدغ المرأة يوم ٢٦تشرين أول/أكتوبر الماضي.

وتعتبر هذه العقارب في الصين بمثابة مقبلات شهية.

في دراسة على مدى ٢٠ عاماً

النباتيون أكثر ذكاءاً من غيرهم

اعتمد أكثر على الخضار والفواكه

لندن/صحف:

أظهرت نتائج دراسة بريطانية حديثة أن نوعية الغذاء التي يتناولها الفرد تؤثر على درجة ذكائه، وأن العادات الغذائية لا ترتبط بحاسة التذوق فقط إنما بمعدلات الذكاء أيضا

الدراسة التي أجريت في جامعة ساوثامبتون البريطانية - كما ورد بجريدة الأهرام - شملت170 شخصاً اجتازوا اختبارات الذكاء وهم في العاشرة من عمرهم، وبعد20 عاماً أظهرت النتائج أن النباتيين هم أصحاب أعلى الدرجات في اختبارات الذكاء

وتعتبر نتائج الدراسة تأكيداً لصحة أسلوب الحياة الخالي من اللحوم لأن الأطعمة النباتية لا تضر بالقلب، كما أنها لا تؤدي لزيادة الوزن .

بعد نصف قرن من الإبداع:

وفاة أحد مبتكري "توم وجيري" الشهيرين

هوليوود/ وكالات:

أعلنت شركة وارنر برادرز ان جوزيف باربرا الذي ابتكر هو وصديقه الراحل وليام هانا شخصيتي القط والفأر (توم وجيري) واللذين أسسا فيما بعد شركة افلام الرسوم المتحركة هانا- باربرا توفي عن عمر ٩٥ عاما.

وأسس باربرا وهانا قبل نحو ٥٠ عاما الشركة التي قدمت العديد من الشخصيات التي لا تنسى وأصبحت واحدة من أشهر شركات الرسوم المتحركة في هوليوود عاصمة السينما الامريكية.

وقالت وارنر برادرز في بيان ان باربرا توفي في منزله في لوس انجلس وكانت زوجته شيلا الى جانبه.

وقال باري ماير رئيس وارنر برادرز في البيان "الشخصيات التي خلقها مع شريكه الراحل وليام هانا هي ليست فقط نجوما في سينما الرسوم المتحركة بل أصبحت أيضا جزءا محببا من الثقافة الشعبية الامريكية. ورغم ان اسرته واصدقاءه سيفتقدونه الا ان جو سيظل حيا من خلال أعماله."

والتقى باربرا وهانا الذي توفي عام ٢٠٠١ اثناء عملهما في شركة مترو جولدن ماير في اواخر الثلاثينات وأثمر أول تعاون لهما عن فيلم الرسوم المتحركة (القطة ذات الحذاء) والتي تطورت فيما بعد لشخصيتي توم وجيري الشهيرين.

وطالت شهرة باربرا وهانا الافاق في الاربعينات حين جعلا توم وجيري يرقصان الى جانب الراقص الامريكي الاشهر جون كيلي في أحد أفلامه.

وترك الاثنان مترو جولدن ماير وأسسا شركة هانا-باربرا عام ١٩٥٧ والتي قدمت على مدى سنوات شخصيات هامة في عالم الرسوم المتحركة منها شخصية الكلب سكوبي دوو وأسرة فلينتستونز من العصر الحجري.

الراحل جوزيف باربرا بين مجسمين لتوم وجيري وخلفهم الكلب سكوبي

ارتفاع نسبة سمنة الأطفال خطر يحدق بالمجتمعات الخليجية

3 ملايين طفل سعودي مصابون بسمنة مفرطة

السمنة بسبب إدمان "البلاي ستيشن"

الرياض/ صحف:

ذكرت دراسة علمية أن جلوس الأطفال أمام التلفزيون ومشاهدة أفلام الكرتون والأفلام المثيرة وممارسة الألعاب الإلكترونية - البلايستيشن - لفترات طويلة سبب رئيسي في إصابة الأطفال في المجتمعات الخليجية ومنها السعودية بالسمنة وزيادة الوزن إضافة إلى تناولهم الطعام المشبع بالدهون وقلة النوم وتأخر مواعيد ذهابهم إلى فرشهم وتراجع المجهود البدني وعدم ممارستهم الرياضة.

وأوضحت منظمة الصحة العالمية أن أطفال المدارس أصبحوا هدفا سهلا للإصابة بالسكري خاصة في منطقة الخليج وتحديدا في السعودية حيث مستوى المعيشة المرتفع والحياة السهلة التي تفتقر للحركة وللتغذية الصحية الأمر الذي جعل تحذيرات المنظمة العالمية والاتحاد الدولي للسكري تذهب أدراج الرياح رغم خطورة ما كشفت عنه من إصابة نحو ١٠٪ من أطفال المدارس بالسمنة المفرطة التي هي بمثابة الأب الشرعي لداء العصر السكري.

وقال الدكتور علي محمد ديب عيد المتخصص في علاج السمنة ومكافحة الوزن والمشرف على برنامج الشباب الدائم إن تحذيرات منظمة الصحة العالمية قدمت معلومات كافية عن أسباب حدوث السمنة ومن ثم الإصابة بالسكري لدى الأطفال موضحا أن الدراسات والأبحاث أكدت فعالية الزنيكال لعلاج السمنة للأطفال فوق ١٢ عاما.وبين أن عدم تجاوب الأهل مع تلك النداءات المتكررة بحماية أطفالهم من أنماط التغذية السلبية مثل المشروبات الغازية التي ثبت أنها تلحق ضررا بالغا بالصحة وبخاصة ما يتعلق بداء السكري وتسوس الأسنان وهشاشة العظام.

وأضاف الدكتور ديب أنه من المؤلم أن نعرف أن هناك ٢٢ مليون طفل تحت سن الخامسة مصابون بسمنة مفرطة أو زيادة في الوزن وأن نحو ١٧ مليون طفل منهم من الدول النامية.

وأشار إلى أن نصيب السعودية من المرض ٣ ملايين شخص يعانون من السمنة ويمثلون ٢٠٪ من عدد السكان، وأن جميع هؤلاء وخاصة الأطفال معرضون للإصابة بالنوع الثاني من داء السكري.

٩ نصيحة أساسية كي تبقى آمناً

إلى أية درجة تعتبر نفسك خبيراً في أمن حاسوبك؟ الحقيقة أن كثيراً من المستخدمين ليسوا كذلك. وربما جاء جهازك مزوداً ببرنامج لمكافحة الفيروسات، لكن، هل تم تحديث اشتراكك؟ وهل تشغّل جداراً أمنياً من أي نوع؟ هل تجري عمليات فحص منتظمة للتأكد من خلو حاسوبك من كل من البرامج التجسسية وبرامج الإعلانات؟ أم أنك لا تهتم لهؤلاء الهكرة وأولئك المروجين عديمي الضمير إذا أخذوا في البحث بين ملفات حاسوبك عن بياناتك الشخصية.

جمعنا هنا العشرات من أفضل التلميحات والنصائح (من موقع مجلة PCالعربية)، وقسمناها حسب تصنيفها إلى: تأمين النظام، وتأمين الشبكات السلكية واللاسلكية، وتأمين البريد الإلكتروني، وتأمين التصفح الشبكي، والأمن من البرامج الخبيثة، وتأمين الأجهزة النقالة. وسواء كنت مستخدماً مبتدئاً أم موسمياً، ستجد الكثير من النصائح القيمة لتدعيم دفاعاتك وتعظيم درجة أمنك.

ونوردها في صفحة "متنوعات" تباعاً، وفيما يلي الجزء الأول:

تأمين النظام

تأمين الحواسيب الجديدة

تكون الحواسيب الجديدة غالباً الضحية الأضعف للهجمات التي تنتقل عبر إنترنت والبريد الإلكتروني، فقبل أن تصل حاسوبك الجديد بإنترنت، تأكد من حمايته باستخدام جدار نار، وتأكد أيضاً من تحديث نظام التشغيل إلى أقصى حد ممكن. وإن كنت تريد تقديم حاسوبا مكتبياً أو نقالاً كهدية لشخص آخر، فعليك تأمينه جيداً قبل أن تعطيه لمستخدم مبتدئ.

ثبت جدارا ناريا عتاديا:

الحل الأمثل أن يكون حاسوبك متصلاً بشبكة مزودة بجدار نار عتادي. فهذا يضمن حماية الأجهزة القابعة خلفه من معظم الهجمات. أما إن لم يكن الحاسوب متصلا بشبكة أصلاً، فيمكنك شراء أحد أجهزة جدر النار. وتوفر كثير من الموجهات المنزلية السلكية واللاسلكية بالفعل نوعا من جدر النار.

ثبت جدارا ناريا برمجيا:

ستحتاج أيضاً إلى جدار نار برمجي على كل حاسوب متصل بالشبكة، لزيادة قدرتك على حجب هجمات الهكرة، ولحمايتك من التطبيقات التي تسيء السلوك. ويأتي ويندوز إكس بي مرفقاً بحل جزئي؛ لكن، عليك تفعيله حتى تتمكن من الحصول على جدار نار أفضل. فقبل ظهور الإصدارة الخدمية الثانية من هذا النظام، أطلق على هذا الحل اسم "جدار نار الاتصال بإنترنت" (ICF)، وكان مجرد هيكل لجدار نار. غير أن الجدار الذي زودت به الإصدارة الخدمية الثانية من النظام (ويسمى "جدار نار ويندوز Windows Firewall") بدا أفضل بكثير من سابقه، لكنه مازال يمنع الحركة غير المرغوبة الواردة فقط. والحقيقة أنك تحتاج إلى جدار نار مزدوج الاتجاه، مثل Norton Personal Firewall، لمنع حركة المرور غير المرغوبة الصادرة أيضاً، ومنها محاولات برامج التجسس لإرسال بيانات شخصية إلى مبرمجيها.

ثبت حزمة الخدمات الثانية:

عالجت الإصدارة الخدمية الثانية من ويندوز إكس بي كثيراً من الثغرات الأمنية في نظام ويندوز إكس بي، وحسنت من أداء أداة ترقيع نظام التشغيل. وأكثر الطرائق أمناً لتحديث النظام هي شراء القرص المدمج الخاص بهذه الإصدارة الخدمية من مايكروسوفت، أو تنزيل نسخة كاملة من الحزمة من الموقع downloads.microsoft.com إلى حاسوب تم تحديثه بالفعل، ثم حرقها على قرص مدمج ووضعها على الحاسوب الجديد. وإن قمت بتمكين جدار النار ICF يمكنك أن تشعر بما يكفي من الأمان للتوجه إلى موقع تحديث ويندوز (www.windowsupdate.com)، وتثبيت الإصدارة الجديدة على الحاسوب الجديد مباشرة.

احذر البرامج الخبيثة:

حتى بعد تثبيت برنامج جدار نار، تحتاج إلى اليقظة والانتباه من رسائل البريد الإلكتروني الحاملة للفيروسات، والصفحات الشبكية التي تستغل ثغرات المتصفحات، وبرامج الإعلانات التي قد تثبتها من الشبكة من دون قصد. ثبت برنامجاً لمكافحة الفيروسات وحدثه قبل بدء عملية التصفح، وقبل إعداد برنامج البريد الإلكتروني الخاص بك. واضبط كلاً من برنامج مكافحة الفيروسات ونظام ويندوز بحيث يثبتان التحديثات الأمنية تلقائياً على حاسوبك. وعندما تنقضي فترة اشتراكك في خدمة التحديثات، جددها. فإن ظهرت إصدارة جديدة من برنامج مكافحة الفيروسات، قم بترقية البرنامج. فبرامج مكافحة الفيروسات غير المحدثة لا تمثل أية حماية على الإطلاق!

إن كان لديك برنامج إعلاني. من المحتمل أن تشتري حاسوباً محملاً ببرامج إعلانية من البداية، لذا يفضل تثبيت منتج قوي لمكافحة برامج التجسس، مثل Spyware Doctor من شركة PC Tools أو Webroot Spy Sweeper. وبعد ذلك، عليك إجراء فحص شامل للحاسب قبل أن تصله بإنترنت.

التنسيق بين الجميع:

أسهل طريقة لحماية نفسك وضمان عدم تعارض البرامج التي تثبتها مع بعضها البعض هو أن تحصل على حزمة متكاملة، تشمل برنامجاً لمكافحة الفيروسات، وآخر لمكافحة برامج التجسس، وثالث لمكافحة البريد التطفلي، وجدار نار.

حماية بأرخص الوسائل:

توجد كثير من البرامج المجانية الجيدة لمكافحة الفيروسات وبرامج جدر نار، مثل avast!4Home Edition. وبصفة عامة، ستجد أن هذه البرامج مخصصة للاستخدام الشخصي، ولا يسهل ضبطها تماماً مثلما تستطيع أن تفعل مع المنتجات التجارية. (انظر قسم "الموارد الشبكية" في هذا الموضوع).

تقييد الوصول:

يقدم المكون "حسابات المستخدمين" (User Accounts) في نظام ويندوز إكس بي مستويين لأمن المستخدمين: مستوى المستخدم المدير، ومستوى المستخدم المحدود. ويسمح حساب المدير لك بتنفيذ أي إجراء على حاسوبك، وهو ما يجعلك في وضع المخاطر بالتعرض لأية برامج خبيثة قد تثبت بعض الشيفرات على حاسوبك بكل حرية. أما الحساب المحدود، فلا يسمح بتثبيت أية برامج أو بإحداث تعديلات في إعدادات النظام.

قيّد نفسك: يسألك ويندوز إكس بي افتراضياً عن اسم المستخدم أثناء تركيبه، ويجعل لهذا الاسم خصائص حساب المدير كاملة، ويقلع الحاسوب مباشرة إلى هذا الحساب بعد ذلك فصاعداً. لكن، يمكنك إعداد حساب مقيد من خلال النقر على قائمة "ابدأ|لوحة التحكم|حسابات المستخدمين" (Start|Control Panel|User Accounts) واختيار "إنشاء حساب جديد" (Create New Account) وإعطاء هذا المستخدم الجديد اسماً. انقر على "التالي" (Next)، واختر "مستخدم محدود" (Limited User) في صندوق "نوع المستخدم" (User Type)، ثم انقر على زر "إنشاء حساب" (Create Account). واستخدم حساب المستخدم المحدود هذا للأنشطة اليومية.

ضع كلمة سر:

لمزيد من الأمان، خصص كلمة سر لكل حساب يتمتع بخصائص المدير. وفي صندوق حوار "حسابات المستخدمين" (User Accounts)، انقر فوق اسم المستخدم واختر "إنشاء كلمة سر" (Create a Password) اتبع إرشادات البرنامج الإرشادي، وأضف كلمة سر للحساب. ولا تستخدم كلمة سر واضحة، مثل "password" أو "admin" أو اسم المستخدم نفسه.

أوصد الأبواب:

بعضهم لا يرغب في وضع كلمة سر لأنها تبطئ عملية الدخول إلى النظام. ولكن الحماية بكلمة السر ضرورة مطلقة. وعلى أي حال، إن كنت مطمئنا لوجود حاسوبك في مكان آمن، يمكنك استخدام أدوات القوة TweakUI Power-Toy من مليكروسوفت www.microsoft.com/windowsxp/downloads للدخول إلى حساب معين تلقائياً. انقر على علامة ( ) الموجودة إلى جانب كلمة Logon، واختر Autologon، ثم اختر Log-on automatically at system startup، وحدد اسم المستخدم وكلمة سره. لاحظ أن المكتب ليس مكاناً آمنا. وإنما ننصح بهذه الطريقة فقط إن كنت تثق بكل من يقيمون معك في المنزل وزوارك فيه، وإن كان حاسوبك في موضع آمن دائماً.

الإصلاح السريع:

للأسف، فإن حساب المستخدم المحدود يجعل بعض التطبيقات، مثل الألعاب، صعبة أو مستحيلة التشغيل. لكن، يمكنك الدخول كمستخدم محدود وتشغيل البرامج غير المتوافقة معه باستخدام خيار Run with different credentials ثبت التطبيق أولاً، وقد يعترض ويندوز إذا حاولت تركيبه من الحساب المحدود، وفي هذه الحالة، عليك تسجيل الخروج، والعودة باسم حساب المدير، أو قد يسألك فقط عن اسم حساب المدير وكلمة سره. وبعد اكتمال عملية تثبيت البرنامج وتشغيله، اخرج من حساب المدير وسجل الدخول بحساب المستخدم المحدود. وسيعمل التطبيق بشكل جيد، فإن فشل، انقر بالزر الأيمن على اختصاره أو على اسمه في قائمة البرامج، واختر "خصائص" (properties)، وانقر على زر "خيارات متقدمة" (Advanced) في لسان التبويب "اختصار" (Shortcut). والآن، ضع علامة في المربع المقابل لخيار "التشغيل بمؤهلات اعتماد مختلفة" (Run with Different Credentials) وانقر على "موافق" (Ok).

لاحظ أن ويندوز لن يسمح لمستخدم محدود بتغيير اختصار يشارك فيه كل المستخدمين.

فإن ظهرت رسالة الخطأ "الوصول ممنوع" (Access denied) عندما تنقر زر موافق، ألغ التعديلات، واسحب الاختصار بالزر الأيمن إلى سطح المكتب، واختر نسخ Copy. والآن، عدل الاختصار المحلي الناتج بالطريقة المذكورة سابقاً. وعندما تنقر نقراً مزدوجاً على هذا الاختصار، سيظهر مربع حوار لتسجيل دخولك بحساب يتمتع بصلاحيات المدير.

(يتبع)

تجار الأغنام في غرب افريقيا جاهزون بآلاف الأغنام للعيد!

مالي ثالث أكبر مصدر للذهب في افريقيا.. سكانها يعيشون على الزراعة وتجارة الماشية

باماكو - مالي/ متابعات:

يمسك مامادو ديالو بقرني كبش كبير ليفحص شكله وتكوينه العضلي ليحدد كم سيجني من بيعه في عيد الاضحى.

ويحل عيد الاضحى المعروف هنا باسم تاباسكي في نهاية ديسمبر كانون الاول. وهو وقت يزدهر فيه نشاط تجار الماشية الذين يشترون الاغنام من الرعاة بمنطقة الساحل الواقعة جنوبي الصحراء الكبرى لبيعها لسكان العاصمة او المدن الساحلية في غرب افريقيا.

وقال ديالو وهو جالس على اريكة من الخشب يحتسي الشاي المحلي بالنعناع أمام كشكه المسقوف بسعف النخيل في باماكو عاصمة مالي "ابيع نحو مئة رأس من الاغنام شهريا في أغلب أوقات العام لكن في عيد مثل تاباسكي قد ابيع ٨٠٠ رأس."

وقال رجل يقف بكشك ديالو على أمل الحصول على عمولة اذا تمكن من جلب مشتر "قبل ايام جاء رجل سنغالي يريد شراء مئة رأس من أجود الأنواع."

وليس هناك سعر ثابت فهذه تجارة غير رسمية تعتمد على مهارة المساومة التي يتمتع بها الكثيرون في هذه المنطقة القاحلة من افريقيا.

ويوم الأربعاء تكتظ سوق الماشية في بانكوني أحد الاحياء الفقيرة في باماكو بصفوف من الدواب على جانبي الطريق الرئيسي حيث تربط الاغنام قرب معالف اعدت على عجل من الواح خشب جافة وبراميل زيت قسمت الى نصفين.

لكن ديالو يقول انه مع اقتراب عيد الاضحى سيغلق الطريق تقريبا بوصول الاف الاغنام التي تنقل في شاحنات من الداخل وقد ترتفع الاسعار مع اقبال الناس على شراء الاضاحي.

ورغم أن مالي التي لا تطل على أي بحار هي ثالث أكبر مصدر للذهب في افريقيا وتستفيد من ارتفاع اسعار المعدن النفيس في الاسواق العالمية فان الملايين من سكانها يعتمدون على الزراعة في كسب عيشهم. وتعد تجارة الماشية قطاعا مهما في التجارة الداخلية والخارجية اذ بلغت قيمة صادرات الماشية الحية الى السنغال أكثر من ١٢ مليون دولار في عام ٢٠٠٤.

وباستثناء الفحص الطبي السطحي والعلامات مثل العلامة الحمراء التي يضعها ديالو على جبين كل حيوان للتأكد من انه ملكه فان القطاع غير منظم بدرجة كبيرة.

ويتيح ذلك المجال فرصة كبيرة للكسب أمام البائعين المحنكين مثل ديالو وهو ابن مزارع ودخل هذا المجال قبل عشر سنوات عندما وجد نفسه حاصلا على شهادة في الزراعة ولا يجد فرصة عمل.

ويقف ديالو وسط الحشد في السوق بحذائه الاسود اللامع وقميصه الاحمر الفاقع ممسكا بهاتفه المحمول الجديد في يد وبعشرة الاف فرنك افريقي (٢٠ دولارا) في اليد الاخرى ويقول "انه قطاع مربح لكنه غير منظم بالمرة. الكثيرون لا يقرأون أو يكتبون كما اننا نجد صعوبة في ايجاد التمويل."

وتقرضه منظمة كافو جيجوينيو للقروض الصغيرة ما يصل الى مليون فرنك افريقي (٢٠٢٦ دولارا) يمول بها رحلاته المنتظمة في شاحنة مع تجار اخرين لشراء الاغنام من أسواق في الريف.

لكن البنوك ترفض اقراضه دون ضمان وهو ما يقول انه يحد من رأسماله وقدرته على التوسع فيما يبدو انه بالفعل عمل مربح.

ولانها سوق غير رسمية فهي تفتقر للاحصاءات والاسعار تتباين بشدة. فالكبش متوسط الحجم قد يباع بما بين ٣٥ الفا و٥٠ الف فرنك افريقي (من ٧٠ الى ١٠٠ دولار) حسب حجمه وتكوينه العضلي وطول قرونه وعلاماته.

ويقول ديالو ان الكبش من أفضل الانواع قد يباع بأضعاف هذا السعر والاغنياء احيانا ما يقدمون مثل هذه الخراف هدايا لكسب الود في مجال العمل أو السياسة.

وقال ديالو "بالامس جاء سنغالي لشراء كبشين كهدية... من أفضل نوع." وأضاف أن المشتري كان يبحث عن خروف أبيض اللون بالكامل. وتابع "اشترى واحدا بسعر ٤٠٠ الف والاخر بسعر ٣٥٠ الفا. انه رجل أعمال. ارسلهما الى بلده بالطائرة."

وأغلب الاغنام المالية المصدرة للسنغال تنقل بأساليب أكثر بدائية وبما ان اغلب الطريق البري الذي يمتد ١١٥٠ كيلومترا الى دكار أعيد رصفه أصبحت الشاحنات هي الخيار الاسرع بالمقارنة بخطوط السكك الحديدية المتقادمة.

وقال ديالو "الرحلة تستغرق وقتا طويلا جدا بالقطار- فقد تقضي يومين او ثلاثة أيام أو حتى خمسة للوصول الى هناك. فتتعب الاغنام. ويتعين علينا اخراجها في كايس (قرب الحدود بين مالي والسنغال) لترعى ثم نعيدها مرة أخرى."

وحتى الان يشكو ناقلو الاغنام من أن قوات الامن على الطريق تطلب رشا مما يبطيء من حركة الشاحنات ويحد من ارباحها.

لكن التجارة تظل مربحة. فرأس الغنم يتكلف ٥٠ الف فرنك افريقي في باماكو ويمكن ان يباع بما بين ٧٠ الفا ومئة الف في دكار وهامش الربح للخراف الاغلى ثمنا قد يكون اكبر. وهذا ربح جيد حتى بعد خصم تكاليف الشحن.

وقال ديالو "اغنام مالي مطلوبة في دكار. اغنامنا تبدو أفضل بكثير وأعلى جودة من الاغنام هناك."

هل تعرف ما هو البروكسي ؟

الكثير من الشبكات الداخلية ومزودي خدمة الإنترنت يستعملون بروكسي خوادم الويب ، و خوادم البروكسي عبارة عن حلقة وصل بينك وبين الإنترنت . على الرغم من أن بعض الناس ترى مشاكل في استعمال البروكسي ، إلا أن فوائدها تفوق مشاكلها بكثير، بحسب موقع"سوريا أون لاين" .

ما هي وظائف خادم البروكسي ؟

١) العمل كجدار ناري وللتنقيح .

٢) المشاركة في الوصل بالإنترنت

٣) الذاكرة المخبئة caching .

■ أولا: الجدار الناري أو Firewall

الجدار الناري يُستعمل بكثرة في الشبكات الداخلية التابعة للشركات. كما أنه يُستعملفي الشبكات التابعة للمنزل أو المدرسة. الجدار الناري يسمح للمستخدم بإرسال طلبلته إلى الإنتونت، ولكنه لا يسمح بالبيانات بالمرور إلى المستخدم من الإنتونت. ميزة التنقيح الموجودة في البروكسي يسمح لمسؤولي الشبكة بمنع مرورالبيانات من قبل مواقع ممنوعة.

■ إن الجدار الناري يختلف عن خادم البروكسي. فكثيرا ما يقوم مسؤولو الشبكة بترتيب وتشغيل عتاد الجدار الناري بصورة منفصلة عن عتاد خادم البروكسي. خوادم البروكسي التي نُظمت على أساس إنها أجهزة خروج Gate-way Devices لديها أكثر من بطاقة شبكية واحدة لدخول الإنترنت والخروج منها، وعلى ذلك فإن الأمر يصبح أفضل اقتصاديا لو تم إضافة الجدار الناري هناك.

■ ثانيا : المشاركة في الوصل بالإنترنت :

الكثير من البرامج قد ظهرت في الآونة الأخيرة للمشاركة في الاتصال بالإنترنت للشبكات المنزلية. ولكن في الشبكات المتوسطة والكبيرة فإن الاختيار يتجه إلى خوادم البروكسي لأنها توفر خيارا اقتصاديافضل واعتمادية أكثر للمشاركة في الاتصال بالإنترنت. في هذه الطريقة، فإن كل جهاز في الشبكة يتم ربطه بخادم البروكسي الذي بدوره يتصل بالعالم الخارجي عن طريق الإنترنت.

■ ثالثا : الذاكرة المخبئة

هنك ثلاثة وسائل تستطيع من خلالها خوادم البروكسي تحسين نوعية الخدمة عن طريقة الذاكرة المخبئة caching .

- الوسيلة الأولى : الذاكرة المخبئة توفر المساحة المتاحة للنقل بصورة أفضل في الشبكة.

- الوسيلة الثانية : هي أن الذاكرة المخبئة تقلل من الوقت اللازم لتحميل الصفحات من الإنترنت على أجهزة الكمبيوتر التابعة للزبون .

- الوسيلة الثالثة : من خلال الذاكرة المخبئة فإن صفحات الويب تكون موجودة على خادم البروكسي حتى إذا تم توقف عمل المصدر الرئيسي .

■كيف تعمل الذاكرة المخبئة ؟

لنفترض بأن هناك شخصان، فلان وعلان. فلان يحب الكمبيوتر والإنترنت، فيأتي إلى الموسوعة العربية للكمبيوتر والإنترنت لقراءة المقالات والدروس عن الكمبيوتر والإنترنت، بالإضافة إلى الكثير من الأمور الأخرى. ثم ينتهي فلان من هذا الأمر ويمضي في حال سبيله. والآن يأتي علان - الموجود على جهاز كمبيوتر آخر لكن له نفس خادم البروكسي التابع لفلان - ويسمع من الناس بأن أفضل المواقع العربية للكمبيوتر والإنترنت هو الموسوعة العربية للكمبيوتر والإنترنت. فيأتي مسرعا إلى هذا الموقع للتعلم والتعليم والتواصل. ويفاجأ علان بسرعة تنزيل صفحات الويب على جهازه. السبب في ذلك، أنه عندما قام فلان بزيارة الموسوعة، فإن صفحات الموسوعة قد تم خزنها في الذاكرة المخبئة، وعندما أراد علان زيارة الموقع، فإن صفحات الموقع قد تم خزنها في الذاكرة المخبئة ولذلك فإن عملية تنزيلها تصبح أسهل وأسرع . الاستفادة من خوادم البروكسي ستكون كبيرة لو أن هناك الكثير من الزملاء لفلان وعلان في نفس الشركة يستعملون نفس خط الاتصال بالإنترنت بنفس خادم البروكسي ولديهم ميول متشابهة. ولكن هناك أيضا سلبيات لاستعمال الذاكرة المخبئة الموجودة في البروكسي.

■ ما هي سلبيات الذاكرة المخبئة في البروكسي ؟

قد يتوقع البعض أن خوادم البروكسي المسؤولة عن المئات أو الآلاف من أجهزة الزبون على الويب قد تسبب حصول زحمة شديدة على الشبكة ، ولذلك فإن بالإضافة إلى قوة هالجات الخوادم والذاكرة القوية ، فإن مسؤولي الشبكة قد يقررون أن يضعوا أكثر من بروكسي واحد لتقليل الزحام في الشبكة فسلسلة البروكسي تصنع طبقات متعددة للاستفادة من الذاكرة المخبئة فأجهزة الزبون تتصل بصورة مباشرة بطبقة الذاكرة المخبئة الأولى ، وإذا كانت صفحة الويب غير موجودة على خادم البروكسي في الطبقة الأولى، فإن أمر طلب الصفحة ينتقل إلى طبقة الذاكرة المخبئة الثانية ، و هلم جرى .

ولكن أهمية الذاكرةالمخبئة ذو السلاسل والطبقات المتعددة في خوادم البروكسي تعتمد بصورة كبيرة على نمط النقل أو الزحام في الشبكة. ولكن في أسوأ الحالات، فإن كل أجهزة الزبون ستزور صفحات على الويب مختلفة تمامامن جهاز إلى آخر وفي هذه الحالة فإن البروكسي يصبح بلا فائدة بل يصبح عبئا على حركة النقل في الشبكة. الذاكرة المخبئة التابعة للبروكسي تختلف عن الذاكرة المخبئة التابعة للمتصفح browser فإن المتصفحات تقوم بصورة أوتوماتيكية بحفظ صفحات الويب في الذاكرة المخبئة التابعة لجهاز الزبون، في حين أن البروكسي يقوم بحفظ الصفحات في الذاكرة المخبئة التابعة للخادم. ولأن المتصفحات لديها خاصية الذاكرة المخبئة، فإن الذاكرة المخبئة التابعة للبروكسي يصبحلها أهمية ثانوية فقط .

ابتسم !

..من مصر

■قالت الزوجة لزوجها:
قل لي كذبة لطيفة
فقال لها:
أنتي أجمل امرأة في العالم

■ بخيل مات لاقوا رسالة في جيبه
كاتب فيها: مستحمى.. لا تغسلوني