

موضوع ما

حمية أكلز

من المعروف عند الكافة أطباء اختصاصيين، وغيرهم من عامة الناس أن الأغذية الدسمة تضر بالصحة. ومن المعروف أن ضررها ينعكس على شقين: ضرر على شبكية الجهاز الدوري الدموي للإنسان بما فيها القلب. وضرر آخر يتمثل بزيادة الوزن (أي السمنة).

بيد أن هذه (المسألة) شأنها شأن كثير من (المسلمات) التي ألفنا أخذ بها لأزمة طويلة قابلة لأن تتبدل، تتعدل، أو تتغير جذريا. وتتركز هنا على موضوع السمنة..

دأب الكثير من الناس، لتجنب السمنة، الالتجاء إلى تقنين الطعام واختيار نوعيات منه قليلة السعرات الحرارية.. أي تجنب السكاكر والنشويات، والدهون (لاسيما الحيوانية).

الدكتور (أدكنز) وهو طبيب قلب، جاء قبل أعوام قليلة بنظريته الجديدة حول مسألة تجنب السمنة، أسميت بـ (حمية أدكنز).. إنه ببساطة يقول: أنه لتجنب زيادة الوزن ينبغي أن يكون طعامنا مقتصرًا على البروتينات والدهون بما فيها بروتين ودهن الحيوان!..

نصر صالح narsale7@hotmail.com

كيف تعمل بطاقات الائتمان بالذئبات؟ تقنية BLINK وقارئ الذئبات



يكون على مسافة قصيرة جدا، حوالي 4 بوصات (10 سنتيمتر) أو أقل، وتحتية لذلك، فإن ISO 14443 يستعمل في أكثر من 80 بالمئة من معاملات بطاقات الائتمان الا تلامسية في جميع أنحاء العالم، وتسمح الإضافات الأخيرة للمقياس لتقنية ISO 1443 لتخزين البيانات الحيوية مثل بصمات الأصابع وصور الوجوه للاستعمال في جوازات السفر والوثائق الأمنية الأخرى.

القراءة هذه، فعلى سبيل المثال، جربت سلسلة Wal-Mart وضع هذا النوع من أجهزة القارئ (RFID) على بضائعها التجارية، حيث تستطيع تعقب المخزون البنا.

أما بالنسبة للأجهزة التي تستخدم RFID، مثل بطاقات BLINK، يقوم المهندسون بتسخير الحث، بحيث تحتوي كل بطاقة على رقاقة صغيرة بالإضافة إلى حلقة سلكية، وعلى ذلك ترسل المحطة الطرفية حقلًا مغناطيسيا في المنطقة التي تقع حولها، وعندما تقترب بطاقة BLINK بما فيه الكفاية، تدخل الحلقة السلكية في حقل المحطة الطرفية، مما يسبب حثًا.

وتقوم الفولطية الناتجة من الحث بتشغيل الرقاقة، وبدون هذه العملية يجب أن تحمل كل بطاقة طاقتها على شكل بطارية، وهي التي تصف الوزن والحجم، ويمكن أن تستنفذ الطاقة في النهاية. ولأن الطاقة مزودة من قبل المحطة الطرفية، فإن نظام BLINK معروف بأنه نظام سلبى. وعندما تحصل بطاقة BLINK على الطاقة المتدفقة إليها من المحطة الطرفية، يقوم المعالج بإرسال المعلومات إلى المحطة الطرفية في تردد يبلغ 13.56 ميغا هرتز.

فكرة بسيطة حول استخدام متصفح الصور من "ويندوز" متابعات: مواقع الكترونية/ لا يتعرض صيغة GIF وبعض الصيغ الأخرى، مثل هناك طريقة لإصلاحه وهل توجد برامج مشابهة؟ الإجابة حسب موقع صحيفة الجزيرة: - إن متصفح الصور ويندوز picture and fax viewer البرنامج لتصفح الصور ولذلك عند النقر بالزر الأيمن للماوس على إحدى الصور من خلاله مع ملاحظة أنه إذا احتوى اسم الملف على النقط (.) من التعرف عليها.

وهناك العديد من البرامج التي تساعد على تصفح الصور وطباعتها ومن أشهر هذه البرامج Acdsee ويمكن الذهاب لموقع الشركة على الإنترنت من خلال الموقع: http://www.acdsee.com

تعلم تحرير صفحات الانترنت:

البرنامج، PHP Expert Editor يساعدك كثيرا

3- يحتوي على برنامج ناقل الملفات FTP لسهولة نقل الملفات بعد إنشائها. 4- يحتوي على مجموعة من الاختصارات بلوحة المفاتيح. 5- يدعم البرنامج ملفات Windows/Unix/Mac 6- يحتوي البرنامج على مستأيل اكس بي أو كلاسيكي مزيد من التواصل. 7- البرنامج قابل للتعديل ويحتوي على مستكشف للنوافذ. 8- لمعرفة المزيد عن البرنامج فمثل خلال اتباع هذا الرابط: http://www.kord.com/phpxedit.html

مراقب المكالمات يخلصك من المزعجين

اسم البرنامج: CallerID Monitor وظيفة البرنامج: يساعدك البرنامج في التعرف على هوية المتصل وفقا للإعدادات التي تقوم بها والتي يسمح بها مزود الخدمة الهاتفية لاد بك وبالتالي يمكنك التخلص من المكالمات غير المرغوبة واداء الكثير من المهام. تصنيف البرنامج: اتصالات حجم البرنامج: 914 كيلو بايت رقم النسخة: 2.0 سعر البرنامج: 19,95 دولارا

أطرف بحث:

واشنطن/ متابعات: قال باحثون أمريكيون إن الضغوط الناتجة عن 30 دقيقة من المشاجرة الزوجية يمكن أن تؤخر التئام جرح لمدة يوم كامل. وتوصلت الدراسة التي أجراها فريق بحث من جامعة أوهايو، إلى أن الجروح لدى الأزواج والزوجات العدوانيين أصغر في سرعة شفاؤها ونسبة 60 بالمئة عنها لدى الأزواج العاديين. وشملت الدراسة 42 من الأزواج والزوجات، عاش كل زوجين منهم 12 عاما على الأقل، وقام هؤلاء بزيارة مستشفى مرتين بفاقر شهرين بين الزيارتين، واستمرت كل زيارة يوما كاملا. وانتهى البحث إلى أن الجراح لدى الأزواج العدوانيين يتأخر شفاؤها مدة يوم كامل بالمقارنة بالأزواج العاديين. ودعت الدراسة المستشفيات إلى العمل على تقليل الضغوط عن المرضى قبل إجراء جراحات لهم.

وكشفت الدراسة عن أن معدل مادة الترتولون 6 أو أي ال 6، وهي مادة كيميائية في نظام المناعة تتحكم في التئام الجروح، كانت أعلى في الأزواج العدوانيين. ويقول الباحثون، وهو خبير في الضغوط العصبية بالكلية الملكية بلندن، إن هذه النتائج تكشف مجددا مدى سيطرة العقل على البدن. وأضاف قائلا إن الجند حساس على نحو خاص للحالة العاطفية، وينتج ذلك على سبيل المثال في حالات الأجرار حيث يؤدي تدفق الدم إلى توردها بشرة. وأشار إلى أن العمل على إبطاء رد فعل جهاز المناعة قد يكون مفيدا في بعض الأحيان.

يحدث هذا في بعض المجتمعات: ثلث ضحايا التحرش في هونغ كونج من الرجال

هونغ كونج/ كشف مسح أن أكثر من ثلث ضحايا اعتداءات التحرش الجنسي التي تحدث بمكاتب الموظفين في هونغ كونج من الرجال، لكن معظمهم يشعر بالحرج الشديد للإبلاغ عن تلك الاعتداءات. وأظهر المسح الذي أجراه الحزب المدني المدون لجنة تكافؤ الفرص في هونغ كونج، أن 45% من الموظفين يعتقدون بأن اعتداءات التحرش الجنسي تحدث داخل مكاتبهم من وقت لآخر على الأقل.

الكلمات المتقاطعة

كلمات متقاطعة مع إجابات: رأسياً: 1- أمين عام الجامعة العربية. 2- عمارة - جهرا. 3- مزحة - شهر سرياني. 4- جواب المسألة - أعمال صناعة وصلق معادن. 5- ضمير - حرف موسيقي - مرتفع صغير. 6- مداميك. 7- زيتة المكان - إطراء. 8- من الطيور - (بخاله الظنآن ماء). 9- طاعة - تقوى - من الزهور. 10- حيوانات مائية - أداة توجيه السفينة - في البيضة. 11- بحر - فقد البصرة - من الحيوانات الضخمة. 12- شهر سرياني - قوايرين.

بين دول الاتحاد الأوروبي: بريطانيا الأولى في تصنيف حوادث السرقات الأوروبية

لندن/ متابعات: تحتل بريطانيا المركز الأول بين دول الاتحاد الأوروبي البالغ عددها 26 دولة، من حيث عدد حوادث السرقة والاعتداءات التي تتم بها. وأوضح تقرير صدر مؤخرا في العاصمة البلجيكية بروكسل أن بريطانيا تحتل بذلك المركز الثاني في أوروبا ككل. وأفادت صحيفة "صن" البريطانية الشعبية أن استطاع الجريمة والأمن في أوروبا، أشار إلى أن أسوأ الدول الأوروبية من حيث معدلات الجريمة هي أيرلندا. وأشارت الصحيفة إلى أن معدلات سرقة السيارات في بريطانيا أعلى من المتوسط، كما أن جرائم الكراهية ترتفع بشدة في الوقت نفسه، فحوادث السلب والنشل في بريطانيا هي الأعلى مقارنة بأي دولة أوروبية أخرى باستثناء أيرلندا وأستونيا.

أوروبا تذهب بعيداً: الكشف عن تصميم قبر "القيامة" في الترويج



لندن/ متابعات: كشفت الحكومة البريطانية عن التصميم النهائي لقبر القيامة الذي سيأوي عظام من كل أنواع الذبور. وسيتم بناء القبر الذي أطلق عليه اسم "سفالبارد انترناشيونل سيد فولت" بمعنى القبر الدولي للذبور في سفالبارد في منطقة جبلية في جزيرة نائية بالقرب من القطب الشمالي. ويهدف بناء القبر إلى حماية الذبور الزراعية من الكوارث المحتملة وقوعها في المستقبل، مثل الحروب النووية، أو التيارات، والتغير المناخي. وطبقا لما أورده موقع ال "بي بي سي للعلوم الطبيعية" أرسلها العلمي مارك كينغرف، سبيدا بناء القبر في مارس/ آذار المقبل، فيما سيشرع بتك الذبور في العمل بحلول 2008.

وستدفع الحكومة البريطانية 5 ملايين دولار أمريكي إزاء تكاليف بناء القبر الذي سيبقى لإيواء ثلاثة ملايين عينة من الذبور. وتتوي مجموعة زراعية تعرف باسم (جلوبل كروب ديفارستيتي تراست) مهمة جمع وصيانة العينات لـ "حفظ تنوع الذبور الألبان". وتكامل الأمان التنفيذي للمجموعة، الدكتورواي فولر" هل يمكن تصور رد فعل للتغير المناخي، ونقص الموارد المائية، ومشاكل الأمن الغذائي، بشكل مستديم وفعال أكثر من هذا القبر؟ - إنها مواد الزراعة الخام - برهان المستقبل.

ويهدف بناء القبر إلى حماية الذبور الزراعية من الكوارث المحتملة وقوعها في المستقبل، مثل الحروب النووية، أو التيارات، والتغير المناخي. وطبقا لما أورده موقع ال "بي بي سي للعلوم الطبيعية" أرسلها العلمي مارك كينغرف، سبيدا بناء القبر في مارس/ آذار المقبل، فيما سيشرع بتك الذبور في العمل بحلول 2008.

ابتسم!

يمكن أن قائد للجيش كان يفترض على كتيبة من قواته ذات صباح ففطس أحد الجنود. فقال من عطف. لم يرد عليه أحد. فأمر بإطلاق النار على الصف الأول. ثم سأل من عطف. فلم يرد عليه أحد؟ فأمر بإطلاق النار على الصف الثاني. ثم سأل من عطف. فقال احدهم اننا فقال له يرحمكم الله.

الحل (لاحقاً)