إشراف/عبدالرحمن الكبسي
Alkepsi@yemen.net.ye
http://Alkepsinet.maktoobblog.com

رياضيات الحاسب الآلي

● **كيف يتم تمثيل البيانات في الحاسب الآلي؟**

الكمبيوتر لا يعرف سوى الصفر والواحد لأنه يتكون من دوائر وخلايا إلكترونيه فإذا تم إدخال إليه إي جملة أو اسم أو إي عملية حسابيه فهو يقوم بتحويلها إلى مجموعة من الوحدات والاصفار فمثلاً إذا تم الضغط على الرقم ٨ من لوحة المفاتيح فأن الكمبيوتر يقوم بتحويلها إلى ٠٠٠١٠٠٠ فهذا يعني الرقم ٨ بالنظام الثاني (نظام الحاسب الآلي) نلاحظ إن الرقم ٨ بالنظام الثنائي يحتوي على ٨ وحدات من الصفر والواحد وكل وحده من هذه الوحدات تدعى بالبت (Bit) ؟

● **فما هوالبت (bit) ؟**

هو اختصار إلى Binary Digit وهو اصغر وحده تخزين في ذاكرة الحاسب الآلي ويأخذ ٠أو ١وكل بت يمثل دائرة الكترونيه قد تكون صفر off أو واحد (on).

● **أما البايت فهو byte؟**

فهو يمثل موقع تخزين واحد في ذاكرة الحاسب الآلي يكمن الوصول إليه إي إن كل واحد بايت يساوي ٨ بت فكل رقم أو حرف أو رمز في لوحة المفاتيح يساوي واحد بايت وكما ذكرنا بأن الكمبيوتر يحتوي على دوائر الكترونية إذا كانت في حالة عدم تشغيل تساوي صفر و إذا كانت في حالة تشغيل تساوي واحد فإذا كان تشغيل دائرة الكترونية يعطي احتمالين فقط هما (٠-١) وتشغيل دائرتين معاً سيعطي ٤ احتمالات وتشغيل أربع دوائر معاً سيعطي ٨ احتمالات وهكذا..

فالعدد الإجمالي لعدد البتات الثمانية هو ٢ أس ٨ = ٢٥٦ أما نطاق وحده البايت فهو من الصفر ٠ إلى ٢٥٥

١٢٨ ٦٤ ٣٢ ١٦ ٨ ٤ ٢ ١

هذه قاعدة نطاق وحده البايت وهي مضاعفات العدد ٢ الذي يتم جمعها للحصول على رقم ثنائي.

امثلة:

لنفترض أنك تريد أن تعرف كيف تم تمثيل الرقم ٨ بالنظام العشري بحيث أصبح بالنظام الثنائي يساوي ٠٠٠٠١٠٠٠ ؟

نقوم باستخدام قاعدة نطاق البايت والتي تحتوي على ٨ خانات :

١٢٨ ٦٤ ٣٢ ١٦ ٨ ٤ ٢ ١
٠ ٠ ٠ ١ ٠ ٠ ٠ ٠
off off off on off off off off

مثال:

لو أردنا معرفة الرقم ٦ كم يساوي بالنظام الثنائي ؟ نستخدم قاعدة نطاق وحده البايت والتي تحتوي على ٨ خانات.

١٢٨ ٦٤ ٣٢ ١٦ ٨ ٤ ٢ ١
٠ ٠ ١ ١ ٠ ٠ ٠ ٠
off off off off on on off off

لاحظ أن الرقم ٦ يساوي بالنظام الثنائي ٠٠٠٠١١٠ أي أن ناتج جمع ٤+٢=٦ فنقوم بوضع ١ تحت الخانة ٢ و ١ تحت الخانة ٤ أما بقية الخانات فتكون أصفار.

مثال:

الرقم ١٣ كم يساوي بالنظام الثنائي ؟ نستخدم قاعدة نطاق وحده البايت والتي تحتوي على ٨ خانات

١٢٨ ٦٤ ٣٢ ١٦ ٨ ٤ ٢ ١
٠ ٠ ٠ ١ ١ ٠ ٠ ١
off off off on on off on off

لاحظ الرقم ١٣ بالنظام الثنائي يساوي ٠٠٠٠١١٠١

مثال:

الرقم ١٧ كم يساوي بالنظام الثنائي؟ نستخدم قاعدة نطاق وحده البايت والتي تحتوي على ٨ خانات:

١٢٨ ٦٤ ٣٢ ١٦ ٨ ٤ ٢ ١
٠ ٠ ٠ ١ ٠ ٠ ٠ ١
off off on off off off on off

لاحظ الرقم ١٧ بالنظام الثنائي يساوي ٠٠٠١٠٠٠١

مثال:

الرقم ٢٥٥ كم يساوي بالنظام الثنائي ؟ نستخدم قاعدة نطاق وحده البايت والتي تحتوي على ٨ خانات :

١٢٨ ٦٤ ٣٢ ١٦ ٨ ٤ ٢ ١
١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١
on on on on on on on on

لاحظ الرقم ٢٥٥ بالنظام الثنائي يساوي ١١١١١١١١ هكذا تمثل الأرقام في ذاكرة الحاسب الآلي أما تمثيل الحروف والرموز فيتم ذلك باستخدام شفرات كل شفرة تختلف عن الأخرى نذكر منها:

■ جدول شفرة ASCH:
وتختصر إلى AMERICAN STANDARD CODE FOR INFORMATION INTERCHACE (المعيار الأمريكي للتبادل المعلوماتي).

■ شفرة BCD:
وتختصر إلى BINARY CODED DECIMAL (شفرة العشري الثنائي).

■ شفرة EBCDIC وتختصر إلى: EXTENDED BINARY CODED DECIMAL INTER CHANGE CODE (التبادل العشري الثنائي الموسع).

إعداد/إبراهيم العريقي

الأنظمة العدية

١-النظام الثنائي Binary System:
هو النظام الذي يستخدمه الحاسب الآلي ويتكون من رقمين هما (٠ ،١) وسمي بهذا الاسم لان عدد أرقامه ٢

٢-النظام العشري Decimal System:
هو النظام الذي يستخدمه الإنسان ويتكون من عشرة أرقام هما(٠،١،٢،٣،٤،...٩), وسمي بهذا الاسم لان عدد أرقامه ١٠

٣-النظام الثماني Octal System:
هو النظام الذي يتكون من ثمانية أرقام هما(٠،١،٢،٣،..7),

٤- النظام السادس عشر Hex decimal System:
هو النظام الذي يتكون من ستة عشر رقم هما(٠،١،٢،٣،..15),
بحيث يمكن التعبير عن الرقم ١٠ بحرف الـ A
و الرقم ١١ بحرف الـ B
و الرقم ١٢ بحرف الـ C
و الرقم ١٣ بحرف الـ D
و الرقم ١٤ بحرف الـ E
و الرقم ١٥ بحرف الـ F

طرق التحويل من نظام إلى آخر

١- التحويل من النظام العشري الى النظام الثنائي:
يوجد عده طرق للتحويل من النظام العشري إلى النظام الثنائي ولكن سوف نتعرف على طريقتين:

الطريقة الأولى:
- نستخدم قاعدة نطاق وحده البايت
١٢٨ ٦٤ ٣٢ ١٦ ٨ ٤ ٢ ١

الطريقة الثانية:
- وتسمى Remainder Method أي طريقة الباقي فيتم قسمة الرقم العشري على ٢ والاحتفاظ بباقي القسمة بحيث يتم الاستمرار في عملية القسمة حتى يصبح المتبقي يساوي صفر.

● **ملاحظة:**
إذا كان ناتج القسمة أقل من الأساس فيضاف ناتج القسمة إلى الباقي.

يتبع...

Ibrahim_ah219@yahoo.com

مواقع التواصل الاجتماعية بين الضرورة والسلبيات (٢)

في الوقت الراهن ، أصبحت الشبكات الاجتماعية وسيلة فعّالة للتواصل الاجتماعي كما أنها تتيح – بفضل ما تتمتع به من ذكاء – ربطك بزملاء وأصدقاء فقدت الاتصال معهم منذ فترة طويلة.
الشبكات الاجتماعية، تماماً كمحركات البحث – والتي تزداد فعاليتها كلما زادت عدد المعلومات والمواقع التي تقوم بفهرستها والمرور عليها – الشبكات الاجتماعية هي الأخرى تظهر قوتها كلما ازداد عدد المسجلين فيها. قد تكون الشبكات الاجتماعية في المستقبل القريب أول وسيلة يمكن اللجوء إليها في حالة رغبة شخص أو جهة ما التواصل مع فرد من الأفراد والبحث عنه. موقع مثل **LinkedIn** يتيح للشركات الوصول لملايين المستخدمين المحترفين كما أيضاً يتيح للمحترفين في مختلف المجالات لتلقي العروض الوظيفية وتكوين علاقات عمل مع زملاء من مختلف أنحاء العالم.

فمثلا عبر مراحل الحياة المختلفة كغيري من الناس قمت بتكوين العديد من الصداقات أينما ذهبت ونتيجة لظروف تتعلق بطبيعة الحياة البشرية انقطع التواصل بشكل تام مع العديد من الأصدقاء ولم أجد أي وسيلة للتواصل معهم إذا ليس هناك من طريقة للعثور على هؤلاء الأصدقاء إلا عبر البحث في موقع الفيس بوك فهو يوفر لك البحث عن الآخرين بطرق عديدة مختلفة بداية من الاسم والبريد الالكتروني وانتهاء بمكان الميلاد أو العمل أو الدراسة بل حتى عبر الاهتمامات المشتركة وقد كانت نتيجة البحث ايجابية جدا فقد وجدت أكثر مما كنت أتوقع من أصدقائي القدامى وأعدنا تكوين هذه الصداقة من جديد كما لايفوتني حتى موعد تاريخ ميلادهم لأرسل لهم تهنئة أو باقة ورد أينما كانوا لأن الموقع وفّر عليّ العناء ويذكرني بكل الأحداث والمناسبات الخاصة بأصدقائي.

ومن المميز في هذه المواقع هو الاقتراحات التي تطرحها عليك مثل الفيسبوك بإضافة أصدقاء أصدقائك وقد وجدت عددا آخر من الأصدقاء عبر الصدفة ومن الطريف أن تكتشف أن لك صديقين من أماكن مختلفة ولم يخطر ببالك أن صديقك ذاك يعرف صديقك الآخر .

وهنا أتذكر ما شاهدته قبل فترة في قناة الـ **CNN** عن قصة التقاء أخ بأخته انفصلا حينما كانا طفلين بسبب ظروف عائلية لكن الأخ بحث عن أخته في الفيس بوك وعثر عليها وتواصل معها وحددا موعدا للسفر إلى مكان معين والتقيا فيه لكم أن تتخيلوا روعة المشهد ،بالتأكيد البعض قد تذرف دموعه مع ابتسامة خفيفة تأثرا بحادثة كهذه ومثلها كثير في هذا المجتمع الذي قد يتعرف فيه الفرد على آلاف من الأصدقاء حول العالم يستفيد منهم ويفيدونه فمثلا لدي مجموعة من الأصدقاء كان حلما بالنسبة لي يوما من الأيام أن أجد وسيلة للتواصل معهم لكنني أتحدث معهم وأحاورهم الآن بشكل شبه يومي . انه لشيء رائع فعلاً.

وهناك شيئا آخر لا أظن أن صناع القرار في العالم في ظل هذا المجتمع بحاجة إلى عقد المؤتمرات حول حوار الحضارات والثقافات فهذا الحوار هنا في الشبكات الاجتماعية قائم بطريقة أكثر يسرا وأكثر ودية من تلك الخطابات حول الطاولات المستديرة ،طبعا مع سهولة ترجمة لغات الآخرين إلى لغتك أثناء الحوار مباشرة.

ولأن كل مجتمع بحاجة إلى الترفيه أثناء أوقات الفراغ فهنا لدينا الألعاب التفاعلية المشتركة بين جميع الأفراد حول العالم فمثلا لعبة المافيا وور (**Mafia War**) واحدة من أشهر التطبيقات في موقع الفيس بوك تمكنك من تكوين عصابتك الخاصة مع أصدقائك وإرسال طلبات المساعدة منهم وكذلك مساعدتهم لتترقى درجتك في سلّم المافيا.

ورغم الانتشار المتزايد للشبكات الجماعية إلا أنها كغيرها من التقنيات الحديثة تحمل معها الكثير من الغموض في شتى الجوانب وهنا يدور الحديث حول "الخصوصية الشخصية" ،حول البيانات والصور المنشورة في ملف المستخدم مما اضطر بعض الشركات من ضمنها الفيس بوك إلى تغيير سياستها حول الخصوصية أكثر من مرة.

صحيح أنه يمكنك التحكم بمن يشاهد بياناتك لكن عادة نضطر للسماح على الأقل لأصدقائك لكي يعرفوا من أنت ويشاركونك اهتماماتك ومع ذلك فالكثير منا يرسل ويتلقى طلبات صداقة عديدة إلى ومن أناس لا نعرفهم حق المعرفة فبنقرة واحدة يصبح أحدهم صديقا لك وبإمكانه معرفة الكثير عنك بمجرد مراجعة ملفك الشخصي إذ يحتوي على كل تحركاتك ونشاطك الأخير بمافي ذلك ما نشرته من نص وصور وفيديو وغير ذلك ، كل هذا يثير العديد من التساؤلات والإستفهامات خصوصا بعد أن نشرت مجلة فرنسية في الآونة الأخيرة تقريرا مطولا مفاده أن الموساد الإسرائيلي هو من يقف وراء الفيس بوك.

ومن جهة أخرى تستغل الشركات والمصانع الباحثة عن موظفين هذه الشبكات الاجتماعية لمعرفة المزيد من البيانات حول المتقدمين بطلبات التوظيف الجديدة أو الموظفين أنفسهم ونتيجة لذلك فقدَ العديد من الناس وظائفهم بسبب ما ينشرونه على صفحاتهم.

ولكن المشكلة الحقيقة تكمن في صحة البيانات الشخصية من عدمها لدى الكثير من المستخدمين فالبعض يبتكر اسما مستعارا أو يستغل اسم أحد المشاهير ، رغم أن مواقع الشبكات الاجتماعية تحض المستخدمين على كتابة أسمائهم الحقيقية.

وفي قضية الخصوصية هناك جانبا آخر ويعتبر أكثر أهمية من غيره، عادة عندما تقوم بالتسجيل في أي موقع الكتروني من أجل خدمة ما يقدمها فهو يعطيك اتفاقية وشروط الاستخدام لتقرأها حتى ترى ما اذا كانت هذه الشروط مناسبة لك لتوافق أم غير ذلك، من منا قرأ هذه الاتفاقية عند التسجيل قبل أن يضغط وبكل ثقة على أيقونة أو زر "موافق"؟أنا متأكد أن لا أحد منا على الأقل ممن أعرفهم لم يقرأ هذه الشروط.. الغريب أن بعض الشركات من ضمن شروطها : أن ما تكتبه أنت أو تنشره من نص أو صوت أو صور أو فيديو يصبح ملكا للشركة ويحق لها التصرف به كيفما تشاء ". إذا أنت مسجّل في هذا الموقع معناه أنت موافق على أن تبيع هذه الشركة صورك وبياناتك ورقم جوالك وعنوانك وكل ما كتبته أنت، ولأي جهة كانت ولايحق لك الاعتراض على ذلك بأي حال من الأحوال لأنك وافقت على اتفاقية عند التسجيل.. لكن في المقابل يؤمن المؤيدون لهذه الشبكات إيمانا عميقا بأنه لا يوجد ما يجعلهم يخفون بياناتهم وصورهم فمادام جيرانك يعرفونك فلماذا تخفي نفسك عن جيرانك في العالم الافتراضي؟!

م/فهمي علي ثابت

● متخصص في تكنولوجيا المعلومات
الإدارة العامة للإعلام-جامعة عدن

غوغل تطلق خدمة جديدة للبحث عن الأماكن

أطلق محرك البحث الشهير غوغل خدمة جديدة تسمح لمستخدميه بالعثور على الأماكن التي يرغبون في إيجاد ما يبحثون عنه فيها مثل المطاعم الصينية في لندن وغيرها.وقالت صحيفة ديلي تلغراف البريطانية إن هذه الخدمة تظهر للمستخدم لائحة بالنتائج وخارطة لغوغل تبين النتائج على الخارطة بحيث يمكن للمستخدم الضغط على زر واحد لإيجاد ما يريد.وقالت جاكي بافارو مديرة إنتاج البحث عن الأماكن في غوغل في مدونة تابعة للمحرك إنه تم إطلاق خدمة الأماكن التي يمكنها تنظيم المعلومات المتخصصة بشأن الأماكن المختلفة حول العالم بحيث يتمكن المستخدم من المقارنة بين النتائج واتخاذ القرار المناسب في البحث.وأضافت بافارو إن نتائج البحث عن الأماكن ستظهر بشكل تلقائي عندما يتبين أن المستخدم يبحث عن معلومات محلية كما ستظهر وصلة متعلقة بالأماكن على يسار الشاشة في صفحة غوغل.وأوضحت بافارو أنه في حال البحث عن الأماكن فإن غوغل سيقوم بالتوصيل في ما بين مئات المواقع التي تحوي أكثر من٥٠ مليونا من المواقع الحقيقية للأماكن حول العالم مشيرة إلى أن الخدمة ستكون متوفرة بأكثر من ٤٠ لغة مختلفة.وتركز الشركة العملاقة على خدمات البحث عن الأماكن في محاولة لزيادة أرباحها بعيدا عن تلك التي تجنيها من الدعاية والإعلان حيث ستمكن هذه الخدمة المستخدمين في العديد من الدول حول العالم من الإعلان عن مواقعهم للآخرين بانتظام عبر استخدام الخدمة الجديدة.

وتطلق خدمة البحث عن الموسيقى الهندية

أطلقت شركة جوجل مؤخراً خدمة موسيقية جديدة للهند، تساعد في العثور على الأغاني الهندية وتشغيلها والاستماع لها في متصفح الانترنت الخاص بك. وأجملت جوجل النتائج من ثلاث مواقع شريكة هي In.com، Saavn وSaregama ولكنها لم تقدم مميزات إضافية كثيرة.وأوضحت خدمة الأسئلة والأجوبة من جوجل أن هذه الخدمة الموسيقية الجديدة قد قامت بامتلاك وترخيص آلاف الأغاني من المواقع الشريكة لتجعلهم متاحين للبحث على الأنترنت، وبمجرد بحثك وعثورك على الموسيقى التي تريدها، تقوم مواقعنا الشريكة باستيراد الموسيقى من مواقعهم ووضعها في جهاز الكمبيوتر الخاص بك.وتأتي النسخة الأمريكية من هذه الخدمة مشابهة للنسخة الهندية كثيراً وتركز بالأساس على العثور على الموسيقى والأغاني، وتأتي معظم المعاينات الموسيقية من Like وMySpace، وهناك أيضاً خدمة جوجل الصينية للموسيقى والتي تعتبر أقل تقييداً والتي تتيح لك البحث عن الأغاني، وتشغيلها والاستماع لها وحتى تحميلها مجانا.ووفقاً لبعض المصادر، ستقوم جوجل بإطلاق متجر موسيقي لأجهزة الـ Android ويأمل نائب رئيس شركة جوجل أن تتاح هذه الخدمة ويتم تشغيلها بحلول أعياد الكريسماس.

مايكروسوفت تبيع ٢٤٠مليون نسخة Windows 7 في عامه الأول

كشفت شركة مايكروسوفت، مؤخراً، عن مبيعاتها من نظام Windows 7 في أول أعوامه والتي بلغت ٢٤٠ مليون نسخة، مما أهله لأن يكون نظام التشغيل الأسرع تحقيقاً لهذه المبيعات.ويذكر أن نظام التشغيل الجديد كان قد أطلق فى هذا الوقت نفسه من العام الماضي ليخلف نظام Windows Vista الذي اعتبره الكثير من الخبراء فشلاً ذريعاً لمايكروسوفت، وهى التى استطاعت أن تتفوق على نفسها وتقدم Windows 7 بسرعة، ولاتزال مايكروسوفت تتحكم في 90% من سوق أجهزة الكمبيوتر الشخصية «البالغ عددها ١,٤ مليار جهاز»، ومن المتوقع أن تحقق المزيد من السيطرة على هذه السوق عبر نظامها التشغيلى الأحدث.كان «تامى ريلير»، كبير المسؤولين الماليين فى «مايكروسوفت» قد أوضح مؤخراً أن 89% من الشركات (القطاع الأكبر من عملاء مايكروسوفت) تخطط للاستعانة بنظام Windows 7 فى الفترة المقبلة، وكانت مايكروسوفت قد أكدت أنها حققت دخلاً بلغ 62.5 مليار دولار فى السنة المالية الجارية بارتفاع عن السنة السابقة بنسبة 7%، والفضل فى ذلك يعود لأنظمة Windows وتحديداً ٧، حيث إن أنظمة Windows وحدها تشكل 25% من إجمالي مبيعات الشركة، كما تشكل أكثر من 50% من الأرباح.

فتى في الثانية عشرة يكتشف ثغرة في Firefox ويكسب ٣ آلاف دولار

استطاع فتى يبلغ من العمر ١٢ عاماً -متخصص في اكتشاف العيوب التقنية داخل التطبيقات- أن يعثر على ثغرة "حرجة" داخل متصفح Firefox للإنترنت ونال ٣ آلاف دولار كجائزة له عن مجهوداته.وكانت جريدة San Jose Mercury News قد أوردت أنباء تتحدث عن تكثيف "اليكس ميلر" - الطالب في الصف السابع- لجهوده بعد أن رفعت شركة Mozilla المصممة لمتصفح Firefox- من قيمة الجائزة المقررة لتبلغ ٣ آلاف دولار أمريكي بعد أن كانت ٥٠٠ دولار فقط.

الشركة أعربت عن سعادتها من هذا التعاون المثمر مع "اليكس"، مشيرة إلى أن مجتمع المستخدمين يتعاملون مع الشركة بنظام التطوع، ولكنها أشارت في نفس الوقت إلى الطبيعة المتخصصة "جداً" التي تحتاجها لاكتشاف هذا النوع من الثغرات والعيوب، فيما أعرب المتحدث الرسمي "براندون ستيرن" باسم الشركة عن ترحيبها بـ "اليكس ميلر" كأحد أفراد مجتمع Mozilla ذو الأهمية الكبيرة، في حين رفض "ستيرن" التطرق إلى تفاصيل الثغرة التي قام "اليكس" باكتشافها.أما "إليسا ميلر"- والدة "اليكس ميلر"- فكشفت للجريدة حقيقة قد تكون تكون مفاجئة، حيث أشارت أن "اليكس" هو من علم نفسه بطريقة ذاتية تماماً، دون أي مساعدة.. مشيرة إلى أن ابنها بارع للغاية ولديه موهبة وولع كبير بكل ما هو تقني.

إعداد / طه عبدالرحمن
Taha@maktoob.com

الصحة والطب

إعداد/
نجود الزراجي

الأطعمة التي يجب تجنبها أثناء الحمل

إن تناول وجبات طعام متوازنة أمرٌ هام جدا في جميع الأوقات، لكنّه ضروري أكثر عندما تكونين حامل. فهناك مواد مغذية وفيتامينات والمعادن ضرورية لحاجات طفلك الرضيع على أية حال، أكثر الأطعمة آمنة: إلا أن هناك بعض الأطعمة التي يجب أن تتجنبيها أثناء الحمل.ما هي الأطعمة التي يجب تجنبها أثناء الحمل؟

اللحم الني: المأكولات البحرية، ولحم البقر، و الدواجن غير المطبوخة أو المطبوخة بطريقة غير جيدة. يجب تجنبها بسبب خطر التلوّث ببكتيريا " coliform"و " toxoplasmosis"، وسالمونيلا –اللحوم الباردة: من المعروف أن اللحوم الباردة ملوثة باللستيريا، ويمكن أن تسبّب هذه البكتيريا الإجهاض. يقوم اللستيريا بعبور المشيمة ويمكنِ أن يصيب الطفل الرضيع بالعدوى أو تسمّم الدمّ، الأمر الذي يشكل خطرا على الجنين. إذا كنت حامل حاولي تجنب تناول اللحوم الباردة أو أعيدي تسخينها على البخار قبل تناولها السمك: يحتوي السمك على مستويات عالية من الزئبق يجب تجنبها. يرتبط الزئبق المستهلك أثناء الحمل بالتأخر في نمو وتطور الدماغ. وتتضمّن عيّنة هذه الأنواع من السمك: القرش، سمك السيف، الإسقمري، كينغ ماكريل وتايلفيش. يحتوي سمك التونا المعلّب على كميات أقل من الزئبق مقارنة مع سمك التونا الآخر، لكن مع ذلك يفضل تناولها باعتدال. بعض أنواع السمك المستعملة في السوشي يجب أيضا تجنبها بسبب المستويات العالية من الزئبق. يجب تفادي المأكولات البحرية المدخّنة والمبرّدة، مثل " lox، " " nova style، " " kippered، " " jerky .

الكاري علاج فعال لأمراض الكبد

أظهرت دراسة أميركية جديدة أن مادة في نبتة الكركم التي يستخرج منها مسحوق الكاري تدعى "كوركومين" تعد واعدة في منع الإصابة بتلف الكبد نتيجة مرض الكبد الدهني.وذكر موقع "ساينس ديلي" الأميركي أن باحثين في جامعة "سايت لويس" وجدوا قدرة كبيرة للكاري على محاربة نوع سائد من مرض الكبد الدهني يؤدي إلى تفتت الكبد أو السرطان والموت.وقال الطبيب المسئول عن الدراسة انيينغ شين "فيما لا يزال البحث على الحيوان والإنسان بحاجة للاختبار إلا أن دراستنا تشير إلى أن الكوركومين قد تكون علاجاً فعالاً ومانعاً لتلف الكبد المرتبط بمرض الكبد الدهني".وأشار شين إلى أن ارتفاع مادة اللبتين في الدم يظهر عند المصابين بالسمنة ومرض السكري النوع "٢" ما قد يساهم في تلف الكبد، وقال إن "اللبتين تلعب دوراً خطيراً في التلف الكبدي".

وصفات "شلبابية" الطبيعية لتفتيح البشرة

تعتقد بعض البنات أن بإمكانها تغيير لون البشرة لتبدو أفتح من لونها الطبيعي ، ولكن هذا الاعتقاد غير صحيح بالمرة ، ولكن كل ما تستطيعين فعله هو عمل أقنعة طبيعية تعيد إليك لونك الطبيعي وتعالجي بها آثار الشمس الحارقة على وجهك ، وتقدم لكِ خبيرة التجميل أمينة شلبابية وصفة النشا التفتيح للبشرة.

المكونات :
٢ ملعقة صغيرة ماء ورد
ملعقة كبيرة نشا
نصف كوب ماء
الطريقة :
- امزجي الخليط وضعيه على البشرة والرقبة بعيداً عن منطقة العينين ، لمدة نصف ساعة.
- اشطفي بشرتك بماء دافئ ثم ماء بارد.
- رطبي بشرتك بكريم مرطب.
وتنصحك شلبابية ، باختبار أي وصفة طبيعية على جزء بسيط من البشرة أولاً لتفادي الحساسية ، ولفتت الانتباه إلى أن الاحتفاظ بلون البشرة الفاتح لا يأتي إلا باستخدام كريم واقي للشمس .

أعشاب الطبيعة
وإذا كنت من هواة الوصفات الطبيعية ، تعلمي طرق بعض الوصفات وملائمة كل عشب مع أنواع البشرة المختلفة:
عشب البابونج : له بعض الأسماء الشائعة مثل "شيح البابونج" أو "الكاموميل" ، تستخدم لتفتيح الشعر ولتقية البشرة وتهدئة البشرة الحساسة ، وذلك عن طريق غلي العشب واستخدام مائه كلسيون ملطف للوجه.
الخميرة : تدخل ضمن مجموعة كبيرة من الماسكات نظراً لغناها بفيتامين "ب" ، وهى أفضل علاج للبشرة الدهنية ، وعند إضافتها لأي بشرة تخلصها من الدهون وتترك تأثير رائع .

كثرة الرسائل القصيرة تتلف الإبهام

حذرت جمعية طبية كندية من الإفراط في كتابة الرسائل القصيرة في التليفون المحمول، لأن ذلك يعرض الإبهام للتلف .وتوقعت الجمعية أن تشهد نسبة الإصابة بالتهاب المفاصل ارتفاعاً مع بلوغ جيل تكنولوجيا المعلومات الحالي إلى سن الخمسينات من العمر ،وهو العمر الذي يظهر فيه عادةً هذا المرض ، طبقاً لما ورد بجريدة "الأهرام" .وأشارت كيلي بيرسون من جمعية التهاب المفاصل الكندية لصحيفة بوست ميديا نيوز الكندية، إلى أنه من المتوقع أن يصاب ٢٠٪ من الناس بالتهاب المفاصل خلال السنوات الـ ٢٠ المقبلة ،مؤكدة أنه مع تزايد شعبية استخدام الرسائل القصيرة من التليفونات المحمولة ،باتت أصابع الإبهام شديدة الهشاشة .

الهواتف والموبايل

إعداد/
إيمان يحيى

موتورولا تعلن رسمياً عن الجيل الثاني من هاتف "مايل ستون"

أعلنت "موتورولا" رسمياً وصول هاتف "مايل ستون ٢" مزود بمواصفات لم تتواجد من قبل في كثير من الهواتف الذكية مثل دعم لشبكات "واي فاي" بالمعيار ٨٠٢.١١ ، والإصدار ٢.٢ من نظام التشغيل "أندرويد" .ويوفر الهاتف توافقاً مع شبكات الجيل الثالث وهو مزود بميزة تحوله إلى نقطة نفاذ لاسلكي تتيح لخمسة أجهزة مزودة بتقنية "واي فاي" الاتصال من خلاله بالإنترنت.ويوفر الهاتف دعماً لتقنية فلاش بإصدارها الأحدث ١٠.١ ، ومعزز بمزايا اللمس المتعدد التي توفر تكبير وتصغير الصور بحركات الأصابع، طبقاً لما ورد بـ"جريدة الدستور".كما يوفر الهاتف إمكانية التقاط الفيديو عالي الوضوح "اتش دي" من خلال الكاميرا ذات الدقة ٥.٠ ميجابيكسل والمزودة بضوئين من نوع LED لالتقاط الصور الليلية. أما سعة التخزين فهي ٤٠ جيجابايت، وقد زودت "موتورولا" هذا الهاتف بإمكانية تشغيل التطبيقات المتعددة إذ يمكن تشغيل ٧ برامج في نفس الوقت.ويعتمد الهاتف كما في الإصدار الأول من "مايل ستون" على لوحة مفاتيح منزلقة من النوع QWERTY ولكن مع تصميم محسن يوفر أزرار أكبر واستجابة أعلى للمس.ولابد من الإشارة إلى أن الهاتف يعتمد على معالج بسرعة ١ جيجاهرتز، وبالطبع فهو مزود بمنفذ من قياس ٣.٥ ميليمتر يتيح توصيل مكبرات الصوت الخارجية. وسيتوفر الهاتف في دول أوروبا في الربع الرابع من العام الحالي.