الملكية الفكرية للمصنفات الرقمية (٤)

الاتجاه التشريعي للاعتراف بالحماية القانونية للمصنفات الرقمية

* .. ان حماية البرمجيات وقواعد البيانات وطوبوغرافيا الدوائر المتكاملة ، كان واحدا من اهتمامات المؤسسات التشريعية في العديد من الدول منذ الثمانينات (وبعضها قبل ذلك) ، وتعد موجة التشريع في حقل حماية هذه المصنفات الموجة الثالثة لتشريعات عصر المعلومات او ما يطلق عليه قانون الكمبيوتر سبقتها تشريعات حماية البيانات الخاصة (الخصوصية) وتشريعات جرائم الكمبيوتر.

وقد خضعت تشريعات الملكية الفكرية في هذا الحقل الى العديد من التعديلات الناجمة عن ضرورة التقاطع والتواؤم مع الطبيعة المتغيرة والسريعة لحقائق وابتكارات عصر المعلومات، الذي كانت سمته التحولات الدراماتيكية في زمن قياسي .

قواعد واشكالات حماية مصنفات المعلوماتيةشهدت المنطقة العربية مؤخرا جملة من دعاوى الملكية الفكرية بخصوص برامج الحاسوب والتسجيلات الصوتية اضافة الى عدد من المنازعات في ميدان الالعاب الالكترونية بمختلف انواعها ، ويعزى النشاط المتزايد في هذا الميدان الى ما تقرر من تفعيل تطبيق قوانين حق المؤلف والى نشاط الشركات الاجنبية المترافق مع سياسات تحرير التجارة في السلع والخدمات والوفاء باستحقاقات عضوية منظمة التجارة العالمية .

الخلفية التاريخية لدعاوى الملكية الفكرية

قد يعتقد البعض – خطأ ان دعاوى الملكية الفكرية حديثة ومستجدة ، لكن الحقيقة انها من الدعاوى القائمة منذ فجر القرن معتمدة على طائفة من التشريعات والاتفاقيات الدولية التي انطلقت مع نهايات القرن التاسع عشر ، ففي الاردن مثلا كما في عدد من الدول العربية المجاورة – ظل قانون حق المؤلف العثماني ساريا اعتبارا من عام ١٩٠٦م الى ان تدخلت الدول بوضع تشريعات اكثر شمولية في ضوء موجبات الاتفاقيات الدولية التي تديرها المنظمة العالمية للملكية الفكرية الوايبو (وعددها للان ٢١ اتفاقية) الى جانب اتفاقيتين لم تنفذا بعد في حقل حق المؤلف والحقوق المجاورة . وفي عدد من الدول العربية –كالاردن مثلا تم الغاء قانون حق التاليف العثماني واستبداله بتشريعات حماية حق المؤلف ، وشهدت التسعينات موجة تشريعية واسعة في المنطقة اعربية ابرز ملامحها اضافة برامج الكمبيوتر وقواعد البيانات الى نطاق المصنفات محل الحماية بموجب تشريع حق المؤلف .

وانصبت الدعاوى في السنوات بل العقود السابقة على حماية اصحاب الانتاج المعرفي وتحديدا في حقل الكتب والمصنفات الفنية ، وحملت تلك الدعاوى في نطاقها نكهة الدفاع عن المبدع العربي في موطنه العربي ضد الانشطة التي تمثل اعتداء على نتاج عقله من الكتب ومختلف مصنفات الادب والفن ولم تلبث ان انطفت جذوة هذه الدعاوى لسبب حقيقي واحد وهو ان قرصنة مثل هذه المصنفات لم يعد بالعمل المجدي لمرتكبه اذا ما انتهج الطريق القانوني القويم، بل ان المستخدم لم يعد يتقبل النسخ المقلدة او المصورة او المستنسخة من المصنفات ما دام سعر الاصل يقارب ان لم يكن اقل من سعر المستنسخ ، بمعنى ان استراتيجيات التسعير والتسويق ساهمت وحدها بمحاربة نشاط القرصنة في حقل الكتاب ، مع بقاء استثناءات محصورة في حقل الكتب الاكاديمية وتجارتها التي جاء القانون ليحد منها من خلال وسيلة الترخيص الاجباري الممنوح للسلطة الحكومية حفاظا على الاحتياجات الثقافية والعلمية. والنتيجة ان الواقع العربي لم يشهد الكثير من دعاوى الملكية الفكرية على مدى سنوات ، ولا نبالغ ان قلنا ان القوانين العربية في هذا الحقل لم تمتحن جميعها في التطبيق لغياب المنازعات في هذا الحقل .

انطلاقة عصر تحرير الخدمات والتوجه للاقتصاد الرقمي يعيد جذوة دعاوى الملكة الفكرية.

بالرغم من انطلاق الجهد الدولي المنظم في حقل تحرير التجارة منذ عام ١٩٤٧م الذي شهد ولادة اتفاقيات الجات ، الا ان تحرير التجارة في السلع بقي يواجه معيقات كبرى اهمها عدم قبول الولايات المتحدة طائفة كبيرة من اتفاقيات تحرير التجارة برغم الجولات التفاوضية السبعة التي سبقت جولة الاورغواي (١٩٨٦–١٩٩٤م) ، وفي جولة الاورغواي للتفاوض بشان تحرير التجارة في السلع ، انتقل العالم الى واقع جديد حين فاجاته الولايات المتحدة بقبول غالبية ما كانت ترفضه من اتفاقيات في حقل تجارة البضائع ، ولم يكن هذا الموقف خاليا من رؤية استراتيجية للمصالح الامريكية في المستقبل ، بل هو وليد دراسات وتخطيط استراتيجي ساهمت فيه مختلف الشركات العملاقة متعددة الجنسيات ، حيث اقحمت القوى الغربية في جولة الاورغواي برغم معارضة الدول النامية موضوع الملكية الفكرية (اتفاقية تريس) وموضوع تحرير التجارة في الخدمات ، لجهة خلق واقع جديد يتيح لمالكي المعرفة والكفاءة الافادة من كافة الاسواق العالمية وتعزيز استثماراتهم فيها ، وفعلا تحقق هذا الهدف باقرار اتفاقية تريس بشان الملكية الفكرية ليخلق لاول مرة منذ اكثر من مائة عام مركز اخر للملكية الفكرية غير المنظمة العالمية (الوايبو) ولتصبح اتفاقية تريس الاطار الاكثر شمولية لمعالجة كافة مسائل الملكية الفكرية . واقرت ايضا اتفاقية تحرير الخدمات (جاتس) التي تتيح لمقدمي الخدمة تعاملا مماثلا للجهات الوطنية في الدولة وترفع من امامهم معيقات الوصول للاسواق الخارجية . وفي هذا الاطار كان يتعين على كل دولة ترغب بعضوية المنظمة ان تقبل هذه الاتفاقيات التي تفرض التزامات تنظيمية وتشريعية من بينها ان تتوائم تشريعاتها في حقل الملكية الفكرية مع اتفاقية تريس .

وفي هذا الاطار شهدت الدول العربية موجة واسعة من تعديل التشريعات القائمة او وضع تشريعات جديدة ، واحدثت ثورة حقيقة في النظام القانوني للملكية الفكرية في الوطن العربي لا تزال ملامحها غير واضحة ، فاذا كانت الخطط المعلنة هي تعزيز الملكية الفكرية لاستجلاب الاستثمار الاجنبي باعتبار ذلك من الامور المرغبة لجهات الاستثمار واحيانا من مطالبها ، فان حركة الاستثمارات الاجنبية في الاسواق العربية لا تشير الى تحقق هذا الغرض بالرغم من ان دولا عربية اقرت تشريعات تحمي الملكية الفكرية اكثر نضجا وشمولية مما هو قائم في دول اجنبية . وبنفس الوقت ظهرت في الواقع العملي ظاهرة نشاط الشركات الاجنبية لتنظيف الاسواق العربية مما يسمونه خطرا على استثمارتها ونقصد بذلك ما يثار حول مخاطر القرصنة ، ولم تكتف هذه الجهات بالخطط الحكومية الطموحة لتحقيق هذا الغرض ، فباشرت بذاتها حملة تقاض هي حق لها من الوجهة القانونية ومن وجهة نظر العدالة مترافقة مع حملة تعديل التشريعات الى المدى التي ظن البعض اننا امام تشريعات جديدة وان حماية برامج الحاسوب انطلقت مع هذه القوانين ، مع ان الحماية مقررة منذ نحو عشرة سنوات ..،النطاق القانوني لحماية برامج الكمبيوتر وقواعد البيانات في البيئة العربية .

تتضمن قوانين حماية حق المؤلف العربية عموما النص على حماية الكتب والكتيبات وغيرها من المواد المكتوبة ، والمصنفات التي تلقى شفاها كالمحاضرات والخطب والمواعظ ، و المصنفات المسرحية والمسرحيات الغنائية والموسيقية والتمثيل الايمائي ، والمصنفات الموسيقية ، و المصنفات السينمائية والاذاعية السمعية والبصرية ، واعمال الرسم والتصوير والنحت والحفر والعمارة والفنون التطبيقية والزخرفية ، و الصور التوضيحية والخرائط والتصميمات والمخططات والاعمال المجسمة المتعلقة بالجغرافيا والخرائط السطحية للارض ، وبرامج الحاسوب (كما في طائفة منها) وفي اعقاب سريان اتفاقية تريس في عدد من الدول العربية اصبحت الحماية تمتد الى البرمجيات سواء كانت بلغة المصدر أو الالة ، اضافة الى حماية ما يمكن ان يسمي قواعد المعلومات المجمعة وتحديدا حماية طريقة التجميع سواء اكانت بطريقة تقليدية أم الية (قواعد البيانات) . وذلك للتوافق مع متطلبات المادة ١٠ من اتفاقية تريس العالمية (اتفاقية الجوانب المتصلة بالتجارة من حقوق الملكية الفكرية)،وتحمي برامج الحاسوب وقواعد البيانات وفقا لقوانين حق المؤلف بوجه عام – طيلة حياة المؤلف ولمدة خمسين عاما بعد وفاته ، ويوجه خبراء التقنية والقانون الدوليين انتقادا لمدة الحماية هذه باعتبارها طويلة لا تتناسب مع الطبيعة المتغيرة والمتسارعة للبرمجيات واستغلالها لمدد قصيرة ، أما إذ كان مالك حقوق المؤلف شخصا معنويا – وهو الفرض الغالب بالنسبة للبرمجيات ، فان مدة الحماية تقل عن مدة حماية حقوق الاشخاص الطبيعين كما في عدد من قوانين الدول العربية .

وتشمل الحماية الحقوق المعنوية للمؤلف والحقوق المالية لاستغلال المصنف وهي حماية استئثارية للمؤلف وحده يمنع بموجبها أي استغلال أو استعمال يضر بمصلحة المؤلف ، وتعطي للمؤلف وحده الحق في استنساخ مصنفه واجازة استعماله ، وفقا لشرائط تقررها القوانين العربية في هذا الحقل تتصل بمباشرة حقوق المؤلف ونطاق الاستغلال ومحتواه ، تنص الوانين ايضا على تباين بينها على استثناءات معينة ترد على مباشرة حقوق المؤلف ، ولا تعد من قبيل التعدي ، مثالها اجازة استخدام المصنف دون اذن المؤلف أو مالك الحق في معرض تقديم المصنف عرضا أو القاءا خلال اجتماع عائلي أو في مؤسسة تعليمية أو ثقافية أو اجتماعية على سبيل التوضيح أو الاستعانة بالمصنف لاغراض شخصية بعمل نسخة واحدة دون تعارض مع الاستغلال العادي ، واستعماله في الايضاح التعليمي والاستشهاد بفقرات منه في انتاج ووضع مصنف آخر .

ومن اكثر التحديات في حقل الاستثناءات مفهوم الاستعمال الشخصي للمصنف ومداه ونطاقه اضافة الى الاشكالات المتصلة بمدى ونطاق الاستثناء الخاص باستخدام المصنفات لغايات علمية او بحثية او في معرض الاستعمال العارض . وتجيز بعض القوانين للسلطات اصدار امر بالترخيص الاجباري للمصنف الاجنبي رغما عن مالكه لجهة واعادة انتاجها وبيعها بالسعر المساوي لمثيلاتها في السوق او السعر العادل ضمن ضوابط وشروط يراعى فيها تعويض مؤلف المصنف أو صاحب الحق عن هذا الترخيص الاجباري . وتتبع الدول طريقة الترخيص الاجباري حماية لاحتياجات المجتمع والعملية التعليمية ، وتتباين المواقف حول نطاق الترخيص الاجباري إذ يحدد القانون عادة المصنفات القابلة لمثل هذا الاجراء ، وهو أيضا اجراء هام لمواجهة سياسات الاحتكار ومنعا للتحكم في رواج الفائدة المتوخاة من المصنف.

وبسبب الاثر الذي احدثته اتفاقية تريس ، لم يعد شرط ايداع المصنفات مطلوبا لغايات الحماية القضائية ، وهو ما ادى الى تعديل عدد من تشريعات حق المؤلف العربية لتعكس هذا الحكم كما ان التشريعات الحديثة منها نصت ايضا على عدم اشتراط الايداع .

إعداد / حسين الكدس
kadascoo@yahoo.com

جرائم الإنترنت.. في ازدهار!

(الاحتيال الإلكتروني سوف يصبح تجارة رائجة قريبًا جدًا ربما تنافس تجارة المخدرات من حيث العائدات) بتلك العبارات وصف أحد خبراء شركة أمن البرمجيات الشهيرة (ماكافي) مستقبل الاحتيال الإليكتروني، وقال أن المحتالين لا يزالون يجدون فرائس سهلة بين مستخدمي الإنترنت غير المحتاطين أثناء عمليات الشراء.

وقال إن الشركات التجارية أصبحت أكثر حنكة وتقدمًا في أمن الحاسبات وأصبحت تقيم دفاعات قوية أمام المخترقين، لذا ركز القراصنة جهودهم على المستخدمين غير الآمنين. فقد صرح السيد رون نجين مدير شركة (فاوندستون) للاستشارات الأمنية التي مقرها تكساس والتي تملكها شركة (ماكافي): (أصبح هناك منظمات إجرامية سرية تقوم بصنع برامج خبيثة تستطيع إصابة آلاف الحاسبات في وقت واحد).

ويضيف أن كافة البرامج الأمنية على الحاسبات لا تستطيع إيقاف تلك الهجمات إذا كان المستخدم غير مبالي ومهمل في تصفحه علي الإنترنت، قائلاً: (ربما يكون لديك أكثر أنظمة التحذير تقدمًا في منزلك، ولكنها تظل بلا فائدة إذا تركت باب منزلك مفتوحًا أثناء الليل)، ومن أشهر الزلات التي يقع فيها المستخدمون هو الاستجابة إلى رسائل البريد الإليكتروني المخادعة المعروفة باسم phishing والتي ترسل روابط وهمية تحتال على المستخدمين لسرقة بياناتهم الشخصية.

وقد أشار التقرير الذي نشره موقع (سيليكون.كوم) نقلاً عن شركة Sophos الأمنية إلى أن هجمات الفيروسات وملفات التجسس قد زادت بنسبة ٦٠٪ في الفترة الأخيرة، وذلك في عام ٢٠٠٦ وحده، وأكد التقرير أن الجريمة الإليكترونية في ازدياد.

وقد أشارت الشركة إلي أنها رصدت ٧٩٤٤ نوعًا جديدًا من هذه الملفات الضارة في الأشهر الأولى من عام ٢٠٠٥، بزيادة قدرها ٦٠٪ عن نفس الفترة من العام الذي سبقه.

وقد كانت أكبر الزيادات في ملفات حصان طرواده، والتي تستطيع الإضرار بملفات المستخدم وتسرق المعلومات، وتستطيع أيضًا أن تفتح أبوابًا خلفية يمكن أن يستخدمها الهاكر بعد ذلك في السيطرة على حاسب الضحية.

أمثلة من لغات الكمبيوتر

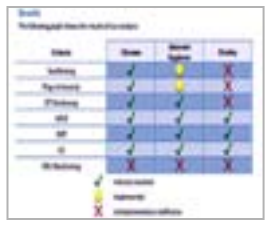
لغات الكمبيوتر صممت من أجل سلامة الاتصال مع الآلة وهي اللغات ذات المستوى الرفيع التي بنيت على قواعد محددة ومصاحبة بعدد محدود من مفردات الإنجليزية وتستخدم في معظم الأجهزة على هيئة سلسلة من التعليمات التي تحقق الهدف المطلوب وتسمى (البرنامج) وقد اخترعت هذه اللغات من أجل عملية البرمجة ، وأقدم هذه اللغات الفورتران وابسطها لغة البيسك ومن هذه اللغات أيضا لغة الكوبول ولغة الباسكال ولغة الليسب ولغة اللوجو ولغة (أى بى إل) وغيرها .

سعة الكمبيوتر

لا يقاس الكمبيوتر بالحجم ولكنه يقاس بمدى الذاكرة أو المخزن فكلما زادت هذه السعة كان الجهاز قادراً على المعالجات الأكبر والأصعب، فلكي يقوم الكمبيوتر بمعالجة المعلومات Processing لابد من إعطائه التعليمات بلغة يفهمها ، وهذه اللغة تخزن في ذاكرة الجهاز بنظام ثنائي أي بمجموعات من الرقم (صفر) والرقم (واحد) ، وكذلك لأن الجهاز أصلا لا يفهم لغات ولكنه يفهم أمرين اثنين هما (أغلق الدائرة / افتح الدائرة) وكأنه لمبة كهر وبائية تضاء وتطفأ بالمفتاح ، ولذلك فإن (صفر / واحد) هما المعبران عن هذه الحالة ، وهما المكونان الرئيسيان للغة الكمبيوتر ، ومن هنا يمكن القول أن لغة الآلة Machine Language هي اختصار لحالتي الصفر والواحد.

دراسة أمنية تقول أن كروم هو الأفضل

بتمويل من جوجل قامت شركة Accuvant بإجراء دراسة أمنية لكل من كروم،فايرفوكس وإنترنت أكسبلورر ومقارنة للميزات الأمنية في كل متصفح حيث أوضحت الدراسة بأن كروم هو الأفضل من الناحية الأمنية في حين حل "إكسبلورر في المرتبة الثانية" وفايرفوكس في المرتبة الثالثة.في حين يقدم كل من كروم وإكسبلورر تقنيات حماية مثل "الصناديق الرملية" والتي تعمل على تشغيل المتصفح بطريقة تمنعه من التلاعب المباشر بالنظام فإن فايرفوكس لايدعم هذه الميزة، بالإضافة إلى أن إضافات فايرفوكس لايتم تشغيلها في بيئة آمنة.موزيلا علقت على هذه الدراسة قائلة بأنه رغم أن بعض الخصائص الأمنية الموجودة في كل من كروم وإكسبلورر ليست موجودة في فايرفوكس إلا أن الشركة تراعي العديد من المعايير الأمنية حين تقوم ببناء وإختبار فايرفوكس مضيفة بأنه لايوجد أمان ١٠٠٪ حين تستخدم أي من التقنيات المذكورة.



المصدر: كومبو هوت

إطلاق لعبة المغامرات المثيرة

أعلنت ألعاب كركدن عن إطلاق لعبة المغامرات المثيرة Manny Pacquiao Pound for Pound: Volume 1 ضمن نطاق تطبيق Apple App Store، والتي يلعب فيها دور البطولة نجم الرياضة الفلبيني العالمي Manny Pacquiao. Pound for Pound. صممت من أجل جمهور واسع يمثل فيها النجم العالمي بطل القتال. متوفرة الآن على التطبيقات العالمية الخاصة بالآي فون والآي باد تتش والآي باد مقابل ٢,٩٩ دولاراً أمريكياً. وسوف يتمكن معجبو Manny Pacquiao ومحبو ألعاب الإثارة من تنزيل اللعبة الآن عن طريق متجر آبل Pound for Pound تقدم الرسومات بتقنية ثلاثية الأبعاد، من خلال سرد قصص غامرة تقود Manny في حفر باطن الأرض للبحث عن خاطفي صديقته. وسوف يختبر اللاعبون سلسلة من اللكمات والضربات الأسطورية لـ Manny في مواجهة الأشرار، بالإضافة إلى تحديث ترسانة القتال الخاصة بـ Manny بحركات ومهارات جديدة. ببساطة يقوم المستخدم بتحرير ترسانة كاملة من فنون الدفاع عن النفس وفنون الركل باستعمال شاشة اللمس في اتجاهات عدة لهزيمة الـ minions و bosses. وسيكون بإمكان المستخدم كسب مزيد من الخبرة عبر تقدمه في اللعبة، بالإضافة إلى كسب سمات إضافية من شأنها تحسين القدرة القتالية لـ Manny وتحسين فرصته لهزيمة الشر والفساد.المواصفات الرئيسية للعبة Manny Pound for Pound: Pacquiao قاتل مثل النجم العالمي Manny Pacquiao في لعبة القتال والمغامرات المثيرة على الآي فون، الآي باد تتش والآي باد.استعمل شاشة اللمس لتحرير ترسانة Manny الكاملة من فنون الدفاع عن النفس وفنون الركل.حارب الـ minions و mini-bosses وأيضاً Bosses حيث تزداد الصعوبة بمواجهتهم مع تقدم اللاعبين خلال المباراة.أرشد Manny في مهمته بتحقيق العدالة واختبر بينته الحقيقية عبر قصة غامرة تخوض تجربة قتالية لمساعدة Manny بالتقدم من خلال معارك صعبة ومكثفة.تحديث السمات الخاصة بـ Manny في كل مستوى تفوز به، وأيضاً تغيير العتاد والعناصر ليبدو بالطريقة التي تريدها الدمج مع مركز الألعاب لتسجيل إنجازاتك وترتيبك بين اللاعبين

المصدر: كومبو هوت

ال جي تطلق كمبيوترها المحمول فائق الرقة Xnote Z300

كشفت شركة LG عن كمبيوترها المحمول فائق الرقة الجديد Xnote Z330 لمنافسة شركات اخرى في سوق هذه الاجهزة الذي يشهد اقبالا متزايدا .و يأتي جهاز LG Xnote Z330 بسماكة لا تتجاوز ١٥,٢ مم و بوزن ١,٢ كج فقط اي انه اخف و اقل سماكة من جهاز Apple Mac-book Air . و على غرار اجهزة الكمبيوتر المحمول فائقة الرقة Ultra-book فان Xnote Z330 يعمل بمعالج Intel Sandy Bridge Core i5 او Core i7 اضافة الى قرص صلب بسعة ١٢٠ او ٢٥٠ جيجا بايت من النوع .SSD و ضمنّت LG في الجهاز منافذ HDMI و USB 3.0 و منفذ لقراءة كروت SD و تقنية Wi Di للعرض اللاسلكي الخارجي ،حيث ان جهاز Xnote Z330 سيمتلك شاشة بقياس ١٣,٣ انش .و حتى الان لم تعلن LG عن سعر الجهاز و موعد اطلاقه ،لكن احد المواقع الالكترونية اشار الى ان سعر الجهاز سيكون ما بين ١.٥٠٨ دولار و ٢.٣٠٧ دولار بحسب المواصفات .

المصدر: كومبو هوت

القراصنة يخترقون جهاز كايندل فاير ويثبتون نظام آيس كريم ساندوتش

قام أحد القراصنة باختراق جهاز أمازون اللوحي "كايندل فاير"، وتثبيت نظام تشغيل آيس كريم ساندوتش على الجهاز.حيث قام أحد قراصنة الانترنت ويدعي ستيفن بنشر فيديو لنظام تشغيل آيس كريم ساندوتش وهو يعمل على جهاز كايندل فاير.ولم تكن عملية الاختراق كاملة حيث تفتقر إلى دعم الصوت والواي فاي ومؤشر التسارع ومستشعر الضوء. كما تبدو التحولات والتنقلات بين الشاشات متقطعة وبطيئة إلى حد ما.ومن خلال هذه الفكرة، يقوم المخترق بالبدء في مشروع مفتوح المصدر لتشغيل آيس كريم ساندوتش على جهاز كايندل فاير، وسيتم نشر كود نظام التشغيل على الجهاز. واعتبر ستيفن أن المسألة مسألة وقت فقط، على اعتبار أن الشيفرة الخاصة بنظام تشغيل أندرويد ٤,٠ مفتوحة المصدر.وعلى ما يبدو أن القراصنة يبدون اهتماماً كبيرًا بكايندل فاير، ومن المرجح أن يكون السبب في ذلك، سعر الجهاز الذي يصل إلى ٢٠٠ دولارًا، بالإضافة إلى اعتماده على معالج ثنائي النواة وكونه يحظى بشعبية كبيرة في أوساط المستهلكين.واستطاع القراصنة–بعد وقت قصير من إطلاق الجهاز– أن يثبتوا متجر تطبيقات أندرويد على الجهاز، دون الحاجة إلى التقيد بمتجر تطبيقات أمازون محدود التطبيقات. ويمكن للراغبين في تجربة أكثر نموذجية من أندرويد، تجربة CyanogenMod 7 وهو متاح كبديل لواجهة أمازون.وتجدر الإشارة إلى أن أمازون لم تعطي هذا الاختراق أهمية كبيرة، على الرغم من أن الشركة تخسر الأموال عن كل جهاز يباع، وتعتمد على مبيعات الخدمات المتضمنة في أمازون. وقد قام أحدث تحديثات البرنامج بإزالة الوصول إلى الجذور، ولكن هذا لا يمنع المستخدمين من إعادة تأصيل أجهزتهم.

المصدر: كومبو هوت

إعداد / طه عبدالرحمن
Taha@maktoob.com

الصحة والطب

إعداد / نجود الزراجي

نصائح لاستعادة نضارة بشرتك

مع التلوث والتوتر العصبي ، تحتاج البشرة إلى اهتمام يومي لتظهر بشكل جميل ونضر ، وهناك خطوات علاجية يمكن أن تساعد في تقليل الأضرار الناتجة من تعب الحياة اليومي، منها:

– المرطب يقلّل من الجفاف والحكة الناتجة من التوتر، ابحثي عن المرطب الخالي من العطور، فالمسام لن تنسد ولن تسبب ظهور الحبوب. ويفضل استخدام مستحضر يحتوي على مادة الريتينول، وهي مشتقة من فيتامين أ، وتعمل على إزالة القشور والخلايا الميتة عن البشرة وتساعدها في استعادة نضارتها. هذا المرطب يستهدف حب الشباب وبقع الشيخوخة والتجاعيد، ويوجد العديد من منتجاته في الصيدلية.

– من الأشياء التي تساعدك في تخفيف وطأة الإرهاق والتعب حمض الغليكوليك وضمادات حمض الصفصاف التي تقشر بلطف، ولها أيضاً تأثير المضادات للالتهابات، وذلك بفضل حمض الساليسيليك الذي يهدئ البشرة.

ويؤكد الخبراء بحسب جريدة "القبس" إن تعرضك ليوم سيئ ستكون له آثار مباشرة في وجهك، فهرمونات الإجهاد المزمن يمكن أن تزيد من إنتاج الدهون في الغدد الجلدية، والنتيجة يمكن أن تكون عيوباً في البشرة أو الكثير من حب الشباب.

– من التقاليد الصينية القديمة شرب الماء الساخن مع الليمون الذي يساعد على إزالة السموم من بشرتك.

● حاولي فرك الجسم بلطف بواسطة الليف الجاف، ابتداء من الكاحلين، وهذا سيساعد في تنشيط الدورة الدموية والتهدئة.

– أفضل طريقة للتحكم في التوتر تكون من خلال منعه من التكوّن، لكن قد يكون من الصعب ذلك، فإشارات الجسم يمكن أن تكون خفية، لكن عليك أن تحاولي الابتعاد ما أمكنك عن مواطن التوتر.

– الناس قد لا يدركون أن التوتر يؤثر في نوعية النوم، فقد تنامين لثماني ساعات، لكنك لا تحصلين خلالها على الكثير من النوم العميق، لذا سوف تشعرين في اليوم التالي بالإرهاق والتعب الشديد.

– للحفاظ على مستوى الضغط النفسي منخفضا، عليك أن تقتطعي بضع دقائق في كل يوم وتستغرقي في التفكير والنظر في أي تغييرات غير عادية في عاداتك أو صحتك البدنية التي قد تكون مدعاة للقلق.

– عندما تشعرين بالتوتر، قد تحصلين على تحفيز عقلي (غير منتج وفعال) لتكرار ما حدث من خطأ، لذا عليك مباشرة أن تحولي التركيز إلى الجسم بدلاً من تكرار الخطأ والاستجابة للدفع العقلي. ابحثي عن مكان هادئ للجلوس فيه، ثم خذي أنفاساً طويلة وعميقة، وحاولي الاستنشاق عن طريق الأنف لأربع مرات واكتميها مرتين، ومن ثم ازفري عن طريق الفم سبع مرات، فالزفير يكون أطول من الشهيق، وهو يعمق التنفس ما يساعد على تهدئة الجهاز العصبي.

– يمكنك أيضاً القيام بتمارين التنفس عندما تكونين في حالة استرخاء، حتى تتعرفي إلى ما يقدمه التنفس العميق من راحة وهدوء للنفس.

– من السهل اعتبار التوتر عذراً لترك التمارين الرياضية، لكن الحقيقة أن التمارين الرياضية تساعد على توازن هرمونات التوتر، لذا خذي استراحة ومارسي المشي صعوداً وهبوطاً لفترة وجيزة على الدرج.

– اخرجي من الروتين المعتاد واستمعي إلى بعض الموسيقى الهادئة التي تحتفظين بقائمة منها في جهاز الآيبود الخاص بك، فموجات المخ الخاصة بك ستتزامن مع الإيقاع الموسيقي البطيء الذي سيضعك في حالة تأمل.

المصدر: لهن

ترطيب وحماية وشباب كيف تختاري الكريم المناسب لبشرتك

لعل البشرة الجميلة أساسها النظافة ثم الترطيب والعناية وكريمات الترطيب تعتبر احدي أساسيات البشرة الجميلة ولتعتني ببشرتك وتحافظي عليها عليك اختيار كريم الترطيب بعناية فائقة لإطالة عمرها والحفاظ علي نضارتها وحمايتها من التجاعيد أطول وقت ممكن .ولمساعدتك في اختيار الكريم المرطب المناسب، تابعي معنا ما يلي:

أساس كريمات البشرة هي الزيت والماء، وبعض عناصر الوقاية من الشمس.وحسب مجلة " سيدتي "إذا كانت بشرتك جافة، ننصحك بأن تولي اهتماماً خاصاً بنوع كريمات الترطيب التي تستخدمينها. وتذكّري أنها حتى لو كانت دهنية، لا يمكنك الاستغناء عن كريم الترطيب.

تعمل كريمات الترطيب عن طريق حبس الرطوبة الموجودة أصلاً في الوجه، ما يزيد من تغلغل المياه في البشرة، ويقلّل معدل تبخّرها من سطحها. وتساعد كريمات الترطيب على ملء خلايا البشرة ما يجعلها تبدو أنعم وأكثر مرونة.

أنواع كريمات البشرة

هناك نوعان رئيسيان من كريمات الترطيب :

كريمات أساسها الماء وتحتوي كريمات الترطيب التي أساسها الماء على ماء في الغالب مع بعض الزيت. وهذا هو النوع الأكثر شيوعاً في السوق اليوم. وغالباً ما تتمّ إضافة مكوّنات لتحسين خواص ربط المياه في هذه الكريمات.

كريمات أساسها الزيت وتحتوي كريمات الترطيب التي أساسها الزيت على كمية أكبر من الزيت مما تحتوي عليه من الماء. وتترك عادة طبقة دهنية على البشرة. فإذا كانت بشرتك دهنية تجنّبي استعمالها.

وتعتمد كثافة كريمات الترطيب غالباً على محتواها من الزيت والجليسرين. وتمتصّ البشرة كريمات الترطيب الخفيفة بشكل أسرع، لذا يتمّ استخدامها خلال النهار عادة.

وقد تتمّ إضافة عناصر واقية من الشمس إلى كريم الترطيب لحماية البشرة من أضرار أشعة الشمس. ويمكن أيضاً استخدام الواقيات الشمسية ككريم يومي، بما أن معظم المستحضرات الواقية من الشمس تحتوي على نفس مكوّنات كريمات الترطيب.

كيفية اختيار الكريم

إذا كانت بشرتك دهنية أو معرّضة للإصابة بحب الشباب، كوني حذرة جداً بشأن نوع كريم الترطيب الذي تستخدمينه. فهناك بعض كريمات الترطيب التي تسدّ المسام وتسبب حب الشباب.

وإذا كنت تستخدمين أدوية لعلاج حب الشباب تحتوي على مواد مثل بنزويل بيروكسيد، اعلمي أن مثل هذه الأدوية قد تسبّب جفاف البشرة. وستحتاجين إلى استخدام كريم ترطيب لمنع تقشّر البشرة.

أما إذا كانت بشرتك جافة، فاختاري كريم ترطيب أكثر كثافة. وكلما زاد جفاف بشرتك، عليك استخدام كريم ترطيب أكثر كثافة.

قد تنقسم كريمات الوجه أيضاً إلي مرطبة أو مكافحة للتجاعيد او واقية من أشعة الشمس.

الكريمات المرطبة

أكثر أنواع الكريمات انتشارا، ومثل هذه الكريمات قد صنعت خصيصا لتلاءم جميع أنواع البشرة: العادية، والدهنية، والجافة، والمختلطة.

ويتم اختيار الكريم المرطب بحسب نوع البشرة. فإذا كانت البشرة حساسة، فيجب اختيار الكريمات المرطبة التي تحتوي على تركيبات غير مسببة للحساسية، أما إذا كانت البشرة متشققة وتحتوي على حب الشباب، فيجب استعمال الكريمات المرطبة التي تحتوي على تركيبات لا تسد المسام.

ويمكن اختيار كريم ليلي لترطيب البشرة، حيث يساعد الكريم الليلي على توفير الترطيب العميق للبشرة طوال الليل لأن هذا النوع من الكريمات يحتوي على مواد دهنية أكثر من كريم النهار

كريمات إخفاء التجاعيد

تعتبر كريمات شد التجاعيد وكريمات التسمير ـ والتي تحتوي على كمية صغيرة من كريم الأساس المخلوط بالمرطب ـ من أفضل الكريمات المستعملة لإخفاء آثار التجاعيد. ويساعد كريم التسمير أيضا على إعطاء الوجه لون موحد بالإضافة إلى إخفاء جميع شوائب البشرة

كريمات الحماية

من الضروري اختيار الكريمات التي تحتوي على لوشن يحمي البشرة من أشعة الشمس التي تسبب أضرار كثيرة للوجه، مثل: سرعة ظهور علامات التجاعيد، والبقع الجلدية الداكنة، وسرطان الجلد. لذلك يجب التأكد قبل شراء الكريم اليومي على احتوائه على تركيبة الوقاية من أشعة الشمس الضارة

المصدر: لهن