طلب الصداقة

الحلقة الرابعة

إعداد / هاشم السريحي

كل شخص مشترك في الشبكة الاجتماعية (فيس بوك) له صفحتان: صفحة الملف الشخصي والتي تحتوي على بيانات الشخص ومعلوماته وهواياته واهتماماته ومن خلالها يمكن للآخرين التعرف عليه، والصفحة الثانية هي صفحة الحائط والتي تحتوي على آخر الأخبار والنصوص والصور ومقاطع الفيديو والروابط التي تشاركت مع الأصدقاء فيها.

شبكة الفيس بوك كما ذكرنا سابقاً هي شبكة تواصل اجتماعي يمكن من خلالها التعرف على الآخرين وطلب الصداقات منهم والعكس، ولذا سنتعرف على كيفية طلب الصداقات من خلال الخطوات التالية:

● من خلال مربع البحث اليدوي نقوم بكتابة الاسم أو الايميل للشخص الذي نريد طلب الصداقة منه.

● ستظهر لنا قائمة منسدلة فيها مجموعة من الأسماء نقوم بالنقر على الشخص الذي نريد إضافته كصديق ستظهر لنا صفحته الشخصية نقوم من خلالها بالنقر على زر "إضافة صديق".

● ستظهر لك رسالة تأكيد طلب الصداقة يمكنك من خلالها بإضافة رسالة شخصية والتأكيد على إرسال الطلب.

● الصديق الذي قمت بطلب الصداقة منه ستظهر له علامة حمراء في زر "طلبات الصداقة" يجب أن يقوم بالنقر عليها لتظهر له رسالة وهو مخير بين التأكيد عليها أو تأجيلها إلى وقت آخر، إذا قام بالتأكيد عليها سيظهر لك إشعار بموافقته على صداقتك.

كما يمكنك الاستفادة من المقترحات التي يعرضها لك فيس بوك عن أصدقاء أو صفحات موصى بها في التبويب الأيسر للواجهة الرئيسية للفيس بوك.

ولإضافة أصدقاء باستخدام البريد الالكتروني وجهات الاتصال المضافة إلى بريدك الالكتروني قم بالنقر على زر "البحث عن الأصدقاء" الموجود في التبويب الأيمن للصفحة الرئيسية للفيس بوك كما هو موضح في الصورة ثم نتبع الخطوات التالية:

١- ستجد ايميلك الالكتروني أو قم بإدخال ايميل الكتروني آخر، ثم قم بالضغط على أيقونة البحث عن أصدقاء.

٢- قم بإدخال كلمة المرور الخاصة بالبريد الالكتروني، ثم قم بتسجيل الدخول.

٣- سيتم استيراد جهات الاتصال المتوفرة على بريدك الالكتروني.

٤- ستظهر قائمة بالأصدقاء المشتركين في الفيس بوك يمكنك الاختيار من القائمة أو تحديد الكل.

٥- ستظهر قائمة بالأصدقاء غير المشتركين بالفيس بوك ويمكنك إرسال دعوات لهم للانضمام للفيس بوك.

Alhashemcom@hotmail.com

مخاطر وسلبيات الإعلام الرقمي

* .. يجب أن لا نغفل خطورة الشبكات الاجتماعية وخاصة الفيس بوك على الأمن المجتمعي، وما حصل من قلاقل واضطرابات في بعض البلدان العربية كانت تلك الشبكات هي من أشعل فتيله وأجج الشباب، ولا يمكن لأحد أن يجزم بأن ما حدث كان بتدبير ودعم مباشرين من قوى خارجية، ولكن الأكيد أن تلك الشبكات وتحديداً الفيس بوك يتلقى دعماً مالياً من أجهزة استخباراتية من أجل الاستفادة من قواعد البيانات الموجودة لديهم، وهذا ما يذهب إليه بعض الباحثين الاميركيين الذين اثاروا فرضية احتمال تلقي الموقع دعما ماليا من أجهزة الاستخبارات الأميركية تحديداً: من اجل بناء قاعدة بيانات ضخمة للمشتركين الشباب من مختلف دول العالم والاستفادة منها لاغراض استخباراتية، كما أكد بعضهم على ان اتفاقية التسجيل في الموقع كانت تشير سابقاً إلى إمكانية تقصي معلومات عن المشتركين وإتاحة بياناتهم لطرف ثالث وربما يقصد به جهة اخرى لها أغراض غير مصرح بها.

● و أن تلك الشبكات الاجتماعية مسلطة على الشعوب لخدمة أهداف استخباراتية خاصة بدول غربية على رأسها الولايات المتحدة الأمريكية؛ حيث نقلت وكالة «إنترافاكس» عن رئيس أكاديمية العلوم العسكرية الروسية الجنرال محمود غارييف قوله: «إن الاضطرابات التي تشهدها منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا في الآونة الأخيرة ـ يقصد المظاهرات التي حدثت في تونس، مصر، ليبيا مطلع عام ١٤٣٢هـ (٢٠١١م) ـ ناتجة عن تجريب الغرب لأحدث التكنولوجيا الإعلامية التخريبية، وقد تم إنشاء مئات الآلاف من تلك الصفحات في تلك البلدان على مدى سنتين؛ حيث تم تجريبها في البداية في بث دعوات للقيام بأعمال غير منافية للقانون، وحين لوحظ فاعليتها، جرى في اللحظة المناسبة عبر الشبكات كافة توجيه أمر بالقيام بمظاهرات. وكانت هناك خطط دقيقة بخصوص ما يجب فعله وفي أي مكان وفي أية أحياء وميادين، وإلى أين يجب التحرك، كل ذلك كان بدعم كامل من وكالة الأمن القومي الأميركية التي جندت ـ بحسب قول غارييف ـ ما يربو على ١٦ ألف موظف لمراقبة تلك الشبكات الإلكترونية في كل أنحاء العالم، وفي الوقت نفسه هددت البلدان المستهدفة بأن أية محاولة للحيلولة دون هذه الأعمال، يعلن على الفور بأنها انتهاك لحرية التعبير وحقوق الإنسان وتفرض مختلف العقوبات».

● وفي تقرير نشرته صحيفة الحقيقة الدولية أشار إلى ما قاله: جيرالد نيرو الأستاذ في كلية علم النفس بجامعة بروفانس الفرنسية، وصاحب كتاب مخاطر الانترنت: إن هذه الشبكة الفيس بوك يديرها مختصون نفسانيون إسرائيليون مجندون لاستقطاب شباب العالم الثالث وخصوصا المقيمين في دول الصراع العربي الإسرائيلي إضافة إلى أمريكا الجنوبية. ويشير التقرير إلى أن الشباب العربي كثيراً ما يجد نفسه مضطراً دون أن يشعر للإدلاء بتفاصيل مهمة عن حياته وحياة أفراد أسرته ومعلومات عن وظيفته وأصدقائه والمحيطين به وصور شخصية له ومعلومات يومية تشكل قدراً لا بأس به لأي جهة ترغب في معرفة أدق التفاصيل عن عالم الشباب العربي.

● وهذا يمكن جهات أجنبية من الاستفادة من تلك المعلومات والحوارات لمعرفة ما يدور من حراكات فكرية يمكنهم توجيهها بالطريقة التي تخدم مصالحهم، خاصة وأن بعضاً أو كثيراً من مستخدمي الإنترنت ليس بالضرورة أنهم معروفون بشكل مباشر؛ وأذكر بأن خالد سعيد الذي كان يحرك الشباب المصري ويوجههم للتجمهر والتظاهر لم يكن أحدٌ يعرفه، ولكنه حظي بقبول شعبي بين الشباب ومستخدمي الفيس بوك تحديداً بسبب أسلوبه وطريقة طرحه، ولن يكون توظيف شخص لديه القدرة على استقطاب الشباب صعباً على جهات متخصصة كالاستخبارات العالمية أياً كانت.

● وبعد أقل من أربعة أشهر من نشر ذلك التقرير، نشرت مجلة لوما غازين ديسراييل الفرنسية ملفا واسعا عن هذا الموقع جمعته ـ بحسب قولها ـ عبر مصادر إسرائيلية وصفتها المجلة بالموثوقة، أكدت خلاله بأنه موقع استخباراتي مهمته تجنيد العملاء والجواسيس لصالح الكيان الصهيوني، ورغم أن أولئك الأشخاص عاديين لا يعرفون أنهم يقومون بمثل هذه المهمة الخطيرة: حيث يعتقدون بأنهم يقتلون الوقت أمام صفحات الدردشة الفورية واللغو في أمور قد تبدو غير مهمة، وأحيانا تافهة أيضا ولا قيمة لها. وقد افزع الكشف عن هذه المعلومات الحكومة الإسرائيلية، حيث اتهم السفير الإسرائيلي في باريس المجلة اليهودية بأنها «كشفت أسراراً لا يحق لها كشفها للعدو.

إعداد / حسين الكدس
kadascoo@yahoo.com

جديد في جديد

إنسانة آلية رقيقة الصوت تطعك على الأخبار

قد يكون شكلها غريبا بعض الشيء بوجهها الأصفر اللامع ويديها الفضيتين وهوائي التوجيه الموضوع على قمة رأسها.. لكن هذه الإنسانة الآلية رقيقة الصوت لها سحرها رغم أنها تعمل برقائق الكمبيوتر وتقول شركة ميتسوبيشي اليابانية للصناعات الثقيلة أن الإنسانة الآلية (واكامارو) ذات شخصية ودودة تكسبها حب الجميع وقد تجعلها أكثر أفراد الأسرة شعبية وقال كين أونيشي رئيس الفريق الفني "حاولنا خلق إنسانة آلية يمكنك أن تتواصل معها وتقيم معها علاقة مثل الإنسان تماما."وستطيع (واكامارو) وطولها متر التعرف على عشرة أشخاص وان تناديهم بالاسم وان تقترب وتحيي أفراد الأسرة بصوت رقيق أنثوي لدى عودتهم إلى المنزل وتعرض عليهم قراءة الرسائل الهاتفية ورسائل البريد الالكتروني التي في انتظارهم.أما من الناحية الأمنية فيمكن الاتصال بها على الهاتف المحمول للاطمئنان على احوال البيت بل يمكن تفقد كل ما يدور فيه من خلال آلة تصوير مثبتة في جبهتها في الصباح تندس (واكامارو) في السرير إلى جوارك ليإيقاظك وتقرأ لك أهم الأخبار وتطلعك على أحوال الطقس ودرجات الحرارة وتذكرك بالمواعيد التي ارتبطت بها لهذا اليوم بل قد تدعوك لمشاركتها بعض التمرينات الرياضية.

المصدر: أوبتيما

إطلاق موقع إسلامي للتواصل الاجتماعي بديل لموقعي تويتر وفيسبوك

يطلق في رمضان المقبل من مدينة إسطنبول التركية أول مشروع تقني إسلامي جديد سمي "سلام أيها العالم"، يقول القائمون عليه إنه سيكون بديلاً لشبكات التواصل الاجتماعي "تويتر" و"فيسبوك".وسيقدم الموقع الجديد شكلاً مختلفاً للحياة الافتراضية بمحتوى آمن وغير ضار، يعزز قيم الحلال ويتجاوز الحواجز السياسية والثقافية للمسلمين وغير المسلمين في العالم تحت شعار "انفتح على العالم، واجعل العالم ينفتح عليك".وأوضح احمد عظيموف نائب رئيس مجلس إدارة شبكة "سلام وورلد" من إسطنبول، أن هدف الشبكة ليس فقط توفير مناخ سليم للتواصل بين المسلمين، بل أيضاً "تطوير إمكاناتهم في مختلف المستويات وخلق تكاتف آمتن لخدمة الأمة". وقال إنهم سيتعاملون مع العالم الافتراضي والواقع في الوقت نفسه، حيث ستخرج المجموعات الإلكترونية للواقع وبالعكس.وذكر بأن المشروع يهدف إلى كسر الحواجز الأيديولوجية والجغرافية واللغوية بين المسلمين كونه منبراً لترويج المشروعات الاجتماعية الإبداعية وآليات تفعيلها، وإثراء الثقافة العالمية بتراث وإنجازات الحضارة الإسلامية، إلى جانب دعم وتنمية "السوق الحلال".ويرى القائمون على الشبكة أن فئة الشباب هي الأكثر استهدافاً لأنهم يشكلون ٧٠ في المئة مما لا يقل عن ٣٠٠ مليون مستخدم لشبكة التواصل الاجتماعي في العالم الإسلامي، وستتيح هذه الشبكة لهم التعرف على هويتهم واكتشاف ذاتهم ويعتقد عظيموف أن الشبكة لن تواجه منافسة لأنها تتميز بكونها أول شبكة تستهدف المسلمين وتتبنى قيماً مختلفة، ويقول "حسب دراساتنا، فإن المسلمين يبحثون عن بديل ويحتاجون إليه" لكنه صرح بأن هدفهم ليس الحصول على أرقام هائلة مثل "فيسبوك"، لكنهم يتوقعون الوصول إلى ٥٠ مليون مستخدم خلال السنوات الثلاث المقبلة. وتزيد تكلفة المشروع للسنوات الثلاث المقبلة على ٥٠ مليون دولار، ويموّله رجال أعمال مسلمون من دول مختلفة، أهمها تركيا، روسيا، مصر، كازاخستان، وماليزيا.

"دو" تطرح هاتف بلاك بيري Torch الجديد في الإمارات

أعلنت شركة الاتصالات المتكاملة دو عن طرح هاتف "بلاك بيري تورتش" Black-Berry Torch 9860الجديد الذي يعمل بنظام التشغيل BlackBerry 7.يتميز الهاتف الجديد بشاشة كبيرة قياس ٣,٧ بوصة، والتي تعد أكبر شاشة تطرحها الشركة في هواتفها، حيث تظهر مميزاتها عند عرض صفحات الإنترنت والصور ومقاطع الفيديو.وسيحظى مشتركي "دو" بكونهم أول من يستخدم هاتف BlackBerry الذكي الجديد في الإمارات، والمتوفر لدى "دو" من خلال منافذ البيع التابعة لها، وموزعيها المعتمدين بسعر ١٩٩٩ درهماً. ويحصل مشتري هاتف BlackBerry Torch 9860من "دو" على عروض خاصة ضمن باقات الاشتراك المميز Eliteسواء تلك التي تمنحهم خدمات محلية غير محدودة لمدة ستة أشهر، أو الحصول على تخفيض بقيمة ٥٠٪ على خدمات BlackBerry الدولية لمدة ستة أشهر توفر ما قيمته ٧٨٠ درهماً وقال فريد فريدوني الرئيس التنفيذي للشؤون التجارية في دو:" هاتف BlackBerry Torch 9860 الجديد مثالٌ اخر على ابتكارات RIM ، ويُسعدنا توفيره لعُملائنا عبر مراكز مبيعاتنا وموزعينا المعتمدين، وقد جمعنا بين الهاتف الذكي والاشتراك المميز لمنح عملائنا قيمة مضافة وباقة أخرى مبتكرة تلبي احتياجاتهم "من جهته قال سنديب سيغال مدير عام شركة RIMفي الشرق الأوسط: "نحن سعداء جداً بطرح هاتف BlackBerry Torch 9860الجديد في أسواق الإمارات عبر شركة دو."

وأضاف: "إن حلول BlackBerryدائماً ما تقدم إمكانيات تواصل واتصال على أعلى مستوى، لتمنح المستخدمين القيمة التي يستحقونها، ونحن متأكدون من أن هاتفنا الجديد سيبهر كل من سيحصل عليه، بأدائه السريع وخواصه المطورة لتصفح الإنترنت، ورقي أداء الوسائط المتعددة".ويوفر نظام التشغيل Black-Berry 7الجديد لمستخدمي هاتف BlackBerry Torch 9860المزيد من سهولة التصفح عبر برنامج BlackBerryللتصفح والبحث بخاصية الصوت، وإمكانية إدارة المحتويات الخاصة منفصلة عن المحتويات الأخرى، بالإضافة إلى تطبيقات مبتكرة ومفيدة.وقد تم تطوير الجيل الجديد من برنامج BlackBerry للتصفح بطريقة جديدة عبر تزويد الهاتف بنظام التصفح WebKitالذي يتفاعل بشكل سلس مع BlackBerry Torch 9860الجديد ليرتقي بسرعة التصفح بنسبة ٤٠٪ أسرع من هواتف BlackBerryالتي تعمل بنظام التشغيل Black-Berryr 6وأسرع مرتين من نظام BlackBerryr .بالإضافة إلى التحسينات الأخرى التي عززت من أداء تصفح الإنترنت بصيغة HTML5لتزيد من المتعة والتشويق أثناء تشغيل الألعاب أو مشاهدة مقاطع الفيديو ويدعم هاتف BlackBerry Torch 9860الجديد تقنية Liquid GraphicsTMالتي تجمع بين سرعة عمل المعالج ووضوح العرض، وذلك لتعزيز تفاعل واجهة التشغيل باللمس من خلال رسومات تستجيب للأوامر سريعاً وتتوفر في الجهاز عدد من الخصائص الفنية والتقنية نذكر منها، المعالج بسرعة ١,٢ جيجاهرتز وذاكرة عشوائية بسرعة ٧٦٨ ميجابايت، وذاكرة مثبتة سعة ٤ جيجابايت، بالإضافة إلى إمكانية تثبيت بطاقة ذاكرة microSDسعة ٣٢ جيجابايت، وكاميرا ٥ ميجابكسل مع إمكانية تسجيل فيديو بوضوح وتقنية فائقة، وبوصلة رقمية وبرنامج تحديد المواقع GPSوتقنية WiFiوبلوتوث ٢,١.

المصدر: ITP.net

إعداد /محمد الكبسي

أخبار التقنية

مخترع مصري...حكاية مدينة العلم وأحلام المستقبل

كعادته، طل علينا الأستاذ أحمد منصور عبر شاشة الجزيرة الفضائية في برنامجه "بلا حدود"، وهذه المرة جاء ليحملنا، نحن العرب عامةً والإعلاميين على وجه الخصوص، مسؤولية كبيرة تتمثل في بذل ما نستطيع لدعم مثل هذه المواهب الفذة من أبنائنا العباقرة.حاور الأستاذ أحمد الشاب المصري عبد الرؤوف حلمي السيد، مخترع ورئيس الجمعية العلمية المصرية، الذي اندهشني بفطنته ورؤيته الثاقبة وتمسكه بمبدأ الاختراع لمساعدة البشر، وليس الاختراع للتجارة.نموذج كهذا مشرف بكل معنى الكلمة، لأهله ووطنه ودينه وأمته، ولا يسعني من هذا المنبر إلا أن أعرب عن خالص إعجابي بهذا الشبل الفذ، حيث أعاد غرس الأمل في نفوسنا بعدما أثقل كاهلنا اليأس وأغبرت الدنيا في أعيننا، حتى بتنا لا نؤمن إلا بما يقدمه أولاد العم سام.أقول للمخترع الشاب أنك تشرفنا برؤياك، وبوابتنا مفتوحة أمامك لدعمك إعلامياً ما استطعنا، وأناشد كافة الإعلاميين العرب أن يساهموا في دعم هذا الشاب حتى يحظى بالمتطلبات التي من شأنها تجسيد اختراعاته لخدمة الإنسان.

إطلاق قمر صناعي هولندي بواسطة صاروخ "بروتون.م" الروسي من مطار بايكونور

أطلق بنجاح قمر الاتصالات الهولندي " SES-4"من مطار بايكونور الفضائي الروسي الواقع في أراضي كازاخستان ، وجرى ذلك في وقت متأخر من مساء الثلاثاء، ١٤ فبراير/شباط، بواسطة صاروخ روسي، "بروتون ـ م".فقد أعلن المكتب الصحفي لوكالة الفضاء الروسية انه "جرت عملية إطلاق هذا الجهاز الفضائي في الساعة ٢٣,٣٦ من مساء الثلاثاء، حسب توقيت موسكو. وهذه أول عملية إطلاق للصاروخ "بروتون ـ م" في السنة الجديدة".وسبق أن أعلن عن تأجيل إطلاق " SES-4"مرتين، بسبب أعطال فنية: ففي محاولة الإطلاق الأولى في ديسمبر/كانون الاول ٢٠١١، حدثت مشكلة في وحدة التسريع "بريز ـ م"، وبعد ذلك في يناير/كانون الثاني ٢٠١٢، ألغيت عملية الإطلاق من جديد نتيجة العثور على عطل في مجمع الإطلاق بيايكونور.هذا وتبلغ كتلة القمر الصناعي " SES-4"نحو ٥٨٠٠ كغم. ومن المفروض أن يعمل على المدار ما لا يقل عن ١٥ سنة، مقدما خدمات الاتصالات اللاسلكية لأوروبا وإفريقيا والشرق الأوسط وأمريكا. وسيكون هذا الجهاز الفضائي الأقوى في أسطول شركة "SES-4"، الذي يتكون من ٥٠ قمر اتصالات.

المصدر: وكالة "انترفاكس ـ العسكرية"

باحثون يسجلون الكلمات في الدماغ قبل أن تنطق

توصل فريق من الباحثين إلى طريقة خلاقة في إعادة تركيب كلمات على أساس تسجيل وفرز موجات دماغية لمرضى كانوا يفكرون في تلك الكلمات، حيث عمد الفريق إلى عزل موجات دماغية معينة وسط بحر من الموجات الدماغية التي تدور في منطقة معينة تحديدا، وتحويلها عن طريق الكومبيوتر إلى أصوات مفهومة وتعتمد التقنية الجديدة، التي نشرت في دراسة علمية أمريكية، على تجميع الإشارات الكهربائية الصادرة مباشرة من منطقة معينة من أدمغة هؤلاء المرضى، حيث استخدم برنامج كومبيوتر لإعادة تركيب أصوات وكلمات كان المرضى يفكرون بها على أساس إشارات تصدر من أدمغتهم ويعتقد أن التقنية الجديدة، والمدهشة، ستساعد الاخصائيين في المستقبل على إيجاد علاجات للمرضى الذين يعانون من التواصل مع العالم الخارجي، أو المرضى الذين يمرون في غيبوبة وكانت دراسات أجريت في السنوات الأخيرة بدأت تقترب من فكرة قراءة أفكارنا وتسجيلها في كلمات، في حين توصلت الدراسة الأخيرة إلى هذا الهدف من خلال زرع مجسات كهربائية مباشرة داخل جزء معين من دماغ المشاركين بالبحث ويقول الدكتور براين بيسلي من جامعة كاليفورنيا الأمريكية أن فريق البحث ركز على منطقة بالدماغ تعتبر مسؤولة عن عملية السمع، مشيرا إلى أنها تصنف من المناطق ذات الأهمية الأكبر في الدماغ، وهي تساعدنا على فهم اللغة من خلال الأصوات التي نسمعها وتقول ماندي ماكامبر الاخصائية البائولوجية ومعالجة مشاكل اللغة في مستشفى فلوريدا في اورلاندو أن فوائد الكشف العلمي الجديد ستكون كبيرة لاستعادة الاتصال مع مرضى يعانون من مشكلات صحية بدنية أو نفسية متنوعة وعديدة.

المصدر: يقين

إعداد /لولا مجلي

أخبار الصحة

إعداد / نجود الزراجي

ما الذي يمكن للنساء فعله لحل مشاكل الشعر؟

١. استعمال المستحضرات التي تحتوي السيليكون مثل -di methiconeو cyclomethiconeالتي تشكل طبقة تغطي الشعرة وبالتالي تخفي مظاهر التلف والتقصف في الشعر.٢. تناول السمك والمكسرات يساعد في الحصول على شعر صحي فهي تشكل مصادر للبروتينات وحموض أومبغا التي تساعد على الحصول على فروة رأس وشعر صحي. كما أن تناول الخضار مثل الجزر والفاصوليا يساعد على الحصول على شعر صحي. كما يجب الانتباه إلى أن بعض حميات التنحيف التي تسبب نقص البروتين أو الزنك أو البيوتين قد تسبب تساقط وضعف الشعر.٣. قد تسبب صبغات الشعر أو إزالة اللون منه أذية للطبقة الخارجية من الشعر وبالتالي تحصل حالة تسمى بتقصف الشعر. ولمعالجة هذه الحالة يمكن استعمال الكريمات الحاوية على البروتين والتي تعالج التقصف ولكن هذه الطبقة تزول عند غسل الشعر ولذلك يجب استعمال الكريم بانتظام.٤. لحل مشكلة الشعر الناعم. فغالباً ما يكون الشعر القائم كثيف وسميك أما الشعر الأشقر فغالباً ما يكون ناعم ويعود ذلك غالباً لأسباب وراثية ولزيادة حجم الشعر يفضل تجفيفه بدرجة حرارة منخفضة كما يفضل استعمال الجل أو المستحضرات التي تسبب تجعد الشعر.٥. لا تعالج القشرة بالزيوت: لا تنجم القشرة عن تجفاف الشعر بل غالباً ما تكون بسبب حالة التهابية تصيب فروة الرأس لذلك فإن فرك فروة الرأس بالزيوت قد تسبب زيادة تشكل القشرة ويفضل معالجتها بواسطة أنواع الشامبو الطبي ومن الهام تجفيف الشعر جيداً بعد غسله للتخلص من القشرة.٦. خسارة الشعر أثناء تسريحه: يخسر الأشخاص بشكل طبيعي ٥٠ – ١٠٠ شعرة يومياً ولتخفيف خسارة الشعر أثناء تسريحه يمكن استعمال فرشاة لها نهايات مدورة وليست حادة كما يفضل عدم تسريح الشعر وهو رطب.٧. استعمال الملونات اللطيفة للشعر الرمادي: غالباً ما يكون الشعر الرمادي أضعف وتعرضه للأصبغة بشكل مستمر قد يزيد من تلفه ويمكن استعمال بعض المستحضرات الطبيعية لصباغة الشعر. كما أن التغيير المستمر للون الشعر حتى قبل وجود شعر رمادي يسبب ضعف الشعر. كما أن الصبغات القاتمة أكثر ضرراً من الفاتحة.٨. حالة تكهرب الشعر: بالرغم من أن الرطوبة تزيد من تشعث الشعر لكن الجو الجاف في الشتاء أو حتى في الصحراء يمكن أن يسبب زيادة الكهرباء الساكنة في الشعر. ويفضل استعمال الشامبو الذي لهpHمتوازن مما يساعد على تخفيف الكهرباء الساكنة في الشعر.٩. بالنسبة للشعر المجعد فإن استعمال الفرشاة بكثرة يزيد من سوء شكل الشعر ويجعله أكثر ضعفاً ويمكن استعمال بعض الكريمات الحاوية على البوليميرات مثل polyvinylpyrrolidone يساعد على زيادة نعومة الشعر وإعطائه مظهر صحي كما يفضل عدم استعمال مكواة الشعر أو وسائل الأخرى للحصول على الشعر المسترسل.١٠. الحرارة أثناء تجفيف الشعر تسبب ضعفه لذلك يفضل استعمال المجفف بدرجات حرارة منخفضة وخاصة للأشخاص الذين لديهم شعر ناعم ومسترسل.١١. تجنب التعرض لأشعة الشمس الحادة ولفترات طويلة ويفضل عندها استعمال بخاخات خاصة لحماية الشعر من أشعة الشمس أو ارتداء القبعة لكن في معظم الحالات يكون الشعر في الصيف صحياً.١٢. قبل السباحة ولتجنب تأثير الكلور على الشعر يفضل غسل الشعر فعندما يكون الشعر مشبعاً بالماء فإن ذلك سيخفف من امتصاصه لمياه المسبح الحاوية على الكلور.

المصدر: أخبار الطب

أطعمة منطقة البحر المتوسط تؤثر إيجابياً على المخ

يركز النظام الغذائي على الطعام النباتي مثل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبقول والمكسرات وزيت الزيتون أثبتت دراسة حديثة أن النظام الغذائي المتبع في منطقة البحر المتوسط هو الأفضل لتقليل العطب في الأوعية الدموية الصغيرة بالمخ. وقد قام الباحثون من كلية طب جامعة Miami Miller بمتابعة صحة مخ ما يقرب من ١٠٠٠ شخص ممن أكملوا استبيانا لقياس مدى اتباعهم لنظام غذائي يطابق ذلك الخاص بمنطقة البحر المتوسط ويركز هذا النظام الغذائي على الطعام النباتي، مثل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة غير المكررة والبقول والمكسرات وزيت الزيتون بدلاً من الدهون الأخرى، مثل الزبد كما تقول جمعية القلب الأمريكية، ولا يشجع هذا النظام على تناول اللحوم الحمراء بكثرة، بل ينصح بتناول مقادير معتدلة من الأسماك ولحوم الدواجن. وقد اكتشف الباحثون أن حوالي ٢٧٪ من المشاركين سجلوا مستويات منخفضة نسبياً من الالتزام بهذا النظام الغذائي، بينما سجل ما يقرب من ٢٦٪ من أفراد العينة معدلات عالية من الالتزام بهذا النظام الغذائي وقد خضع أفراد العينة جميعاً لعمل رنين مغناطيسي على المخ للكشف عن عطب في الأوعية الرفيعة بالمخ من خلال قياس حجم "white matter hyperintensity"التي تمثل العلامة الحيوية على عطب الخلايا الرفيعة بالمخ وقد أظهرت صور الأشعة انخفاض في "white matter hyperintensity" عند الأشخاص الذين يلتزمون بطعام البحر المتوسط، حتى بعد أن أخذ الباحثون في الاعتبار عوامل الخطورة المختلفة، مثل التدخين وارتفاع ضغط الدم ومستويات الكولسترول في الدم وخلصت هذه الدراسة إلى احتمال وجود علاقة وقائية ممكنة بين زيادة تناول طعام البحر المتوسط وعطب الأوعية الدموية الصغيرة بالمخ ،حسب ما كتب فريق البحث بقيادة هاتا جاردنر من جامعة Miami Miller الأمريكية وقد نشرت هذه الدراسة في عدد شهر فبراير/شباط لجريدة أرشيف علم الأعصاب. وعلق أحد الخبراء على الدراسة قائلاً: إنها تؤيد المعتقد الشائع أن الطعام الصحي يساعد المخ وصرح كيث سيلر، الأستاذ المساعد بأقسام علم الأعصاب والطب النفسي والمدير الطبي لمركز العناية الشاملة لمرضى السكتة بنيويورك، قائلاً: "تؤيد هذه الدراسة التوصيات بتناول طعام دول البحر المتوسط لتقليل مخاطر الإصابة بمرض مخي وعائي، والذي يقاس بتغيرات الأوعية الدموية الصغيرة التي تظهرها أشعة الرنين المغناطيسي على المخ".كما أشار إلى أن فوائد هذا النظام الغذائي تختلف عن التصور السابق في مجرد تقليل ضغط الدم المرتفع ومستوى الكولسترول والجلوكوز في الدم، بالرغم من احتمالية وجود علاقة بين التركيز على الدهون غير المشبعة الأحادية في طعام البحر المتوسط في شكل زيت الزيتون، في مقابل تناول الدهون المشبعة في النظم الغذائية الأخرى".وتقترح تحليلات بامحتو هذه الدراسة أن المحتوى الوحيد بطعام البحر المتوسط الذي يرتبط بهذه العلامة الحيوية على عطب الأوعية الدموية بالمخ هو معدلات الدهون غير المشبعة الأحادية في هذا الطعام، إلا أنهم عادوا وقالوا بأن هذا النظام الغذائي بشكل عام يؤثر إيجابياً على صحة المخ.

المصدر: العربية

facebing

مايكروسوفت تنوي بيع محرك البحث بينغ لموقع الفيس بوك

منذ فترة انتشرت إشاعة تبين نية موقع التواصل الإجتماعي فيس بوك لإطلاق محرك بحث خاص به معتمداً على فريق يترأسه عضو سابق بالمجموعة المختصة ببحث جوجل والآن خرجت إشاعة أخرى تقول أن مايكروسفت تنوي بيع محركها بينغ لهذه الشبكة ولا ننسى أن بينغ يعتبر ثاني أقوى محرك عالمياً بعد أن أزاح المكانة التي كان يحتلها ياهو.وتدور الشائعات بأن استحواذ الفيس بوك على بينغ ستكون فاتورته حصول مايكروسوفت على المزيد من الاسهم في الفيس بوك ، علماً بأن مايكروسوفت لديها استثمار تصل بنسبه ١,٦٪ في الفيس بوك ، وكانت مايكروسوفت ولازالت تتعاون مع الفيس بوك في عدة مجالات اهمها توفير تكامل بين الفيس بوك و بينغ حيث يستخدم الفيس بوك بينغ كمحرك بحث في الشبكة الاجتماعية الأولى في العالم.