

21. Health and Computers

Spending a lot of time behind a computer screen can be unhealthy. This can cause strain in the eyes, stiffness in the neck and back which often leads to serious health problems. To avoid this, you should follow some safety rules when using your PC for long time. These are:

1. Use moving chairs that turns around and can be adjusted.



1. استخدام مقعد متحرك في جميع الاتجاهات بالإضافة إلى الدوران كي يتم التحكم في وضعيته للتقليل من الضغط على الرقبة والظهر قدر الإمكان.

2. Sit upright and leave approximately 60 cm from the screen.



2. الجلوس بشكل معتدل وترك مسافة لا تقل عن 60 سنتيمتر من الشاشة.

3. Use screen filter to protect your eyes from harmful rays.



3. استخدام غطاء شفاف فوق شاشة الحاسوب أو ارتداء نظارة خاصة وذلك للوقاية من وهج الشاشة. ويمكن استخدام الشاشات الحديثة التي تستخدم سائل الكريستال حيث أن الوهج أقل بكثير من الشاشة المتناظرة القديمة حيث أن الوهج الشديد يسبب إجهاد للعين.

4. Using the extra pad goes in front of the keyboard to rest your hands which will keep your wrists unstained.



4. استخدام اللوحة الإضافية مع لوحة المفاتيح والتي تستخدم لراحة الرسفين عند الطباعة.

Exercise 1.21.1: What are the things that you should make sure of when you set in front of your PC for long hours?
Exercise 1.21.2: Why it is better to use moving chair?
Exercise 1.21.3: Why you should use screen filter?

سؤال 1.21.1: ماذا هي الأمور التي يجب مراعاتها عند استخدام

الحاسوب المكتبي لساعات طويلة؟

سؤال 1.21.2: ما هي الفائدة من استخدام مقعد متحرك؟

سؤال 1.21.3: ما الفائدة من وضع غطاء شفاف فوق شاشة الحاسوب؟

22.Environment and the Computer

There are some precautions that you should take to keep your computer and the surrounding environment safe:

1.Keep your PC on steady surface. This will protect the hard disk from getting crashed.

2.Keep it in clean place.

3.Do not leave wires lying across people ways.

Exercise 1.22.1: what are the things you should do to keep your PC safe?

Exercise 1.22.2: why it is a problem to put your PC on unsteady surface?

Exercise 1.22.3: How does the dust damage your PC?

22.البيئة والحاسوب

هنالك بعض الإجراءات التي يجب أن تقوم بها والتي لها الأثر على جهازك وعلى البيئة المحيطة ومنها:

1. يجب وضع الحاسوب على سطح ثابت خال من الاهتزازات حيث أن الاهتزازات تؤدي إلى تلف القرص الصلب وهذا يؤدي إلى تلف البيانات المخزنة عليه. فالإبرة الموجودة داخل القرص الصلب فوق الاسطوانات والتي تستخدم في القراءة والكتابة تبعد مسافة قريبة جدا لا تتعدى قطر شعرة بشرية. فإذا لامست هذه الإبرة سطح الاسطوانة فأنها ستسبب إلى التلف (Crash). ولهذا ينصح الخبراء بالتأكد من ثبات السطح الذي يوضع عليه الحاسوب.

2. من الأمور الهامة أيضا المحافظة على نظافة المكان من الغبار والأوساخ.

3. عدم ترك الأسلاك الكهربائية على الأرض أو في مسار الأشخاص الآخرين والتي يمكن أن يتعثروا فيها مما قد يسبب بتلف الأجهزة.

سؤال 1.22.1: ما هي الإجراءات التي يجب القيام فيها لكي يبقى جهازك سليما؟

سؤال 1.22.2: ما هي المشكلة من وضع الحاسوب على سطح غير ثابت؟

سؤال 1.22.3: كيف يمكن للغبار التأثير على سلامة الحاسوب؟

23.Information Security

Information security is becoming a major concern to many companies, especially with sensitive data like clients accounts. Individuals are also of concern when it comes to private data such as passwords and other private information. Unfortunately, there are a class of people they are interested in getting to private information for profit or just for fun. These people are called hackers. To protect yourself from hackers, you must change your passwords regularly, and to something that others cannot guess it. Also, you may use some programs to for protecting your important data. Some programs are used to monitor the PC and protect it from intrusions.

23. أمن المعلومات

مع انتشار المعلومات على الانترنت وسهولة الوصول إليها إلا أن هنالك نوع آخر من المعلومات الهامة والخاصة مثل الرقم السري لبريدك الالكتروني أو لحسابك البنكي. كل شركة ومؤسسة وحتى أفراد لديهم معلومات خاصة قد تكون مخزنة على قرص صلب في مكان ما وعليها حماية. هنالك أشخاص يقومون بالمحاولات للوصول إلى المعلومات الخاصة بقصد التخريب أو بيعها والنفع منها بطريقة أو أخرى غير قانونية. هؤلاء الأشخاص يطلق عليهم اسم هاكلر (Hacker). ولضمان أمن المعلومات لا بد من القيام ببعض الإجراءات الوقائية كتغيير كلمة السر باستمرار واختيار كلمات لا يمكن تخمينها بسهولة. كما يوجد برامج مخصصة لحماية المعلومات كحفظها مشفرة بحيث لا يمكن الوصول إليها بدون إدخال كلمة سر. كما هنالك برامج تعمل على مراقبة الأجهزة من أي اختراق غير مشروع.

Exercise 1.23.1: What are the things you need to do to keep your data safe?

Exercise 1.23.2: What do we mean by Hacker?

Exercise 1.23.3: Why you should keep your data safe?

سؤال 1.23.1: ما هي الإجراءات التي يجب القيام فيها لضمان أمن المعلومات؟

سؤال 1.23.2: ما هو الهاكلر؟

سؤال 1.23.3: ما فائدة ضمان أمن المعلومات؟

24. Viruses

Computer viruses are special programs that are made to cause harm to your computer. Some viruses can cause physical damage to the PC while other they may destroy the data and programs stored on the hard disk. Others may change the data or cause the PC to do strange and unpredictable behavior. There are different types of viruses such as:

1. Worms
2. Time Bomb
3. Boot Sector Viruses
4. Files Viruses

Today there are many programs called antivirus programs like Norton, MacAfee, and Kaspersky, their job is to shield the PC and protect it from viruses. There are other procedures that you should take care of like not to open strange mail coming from unknown source.

Exercise 1.24.1: What is a computer virus?

Exercise 1.24.2: List the types of computer viruses?

Exercise 1.24.3: How do you know if your PC has a virus or not?

Exercise 1.24.4: What are the steps you should take to keep your PC safe from viruses?

24. الفيروسات

من المشاكل التي قد تتعرض لها هي إصابة الحاسوب بفيروس والذي قد يسبب ضياع المعلومات المخزنة على القرص الصلب وفي بعض الحالات إلى تلف الجهاز كليا. إن الفيروس هو عبارة عن برنامج حاسوبي يقوم بحقن نفسه في ذاكرة الحاسوب والقرص الصلب ويهدف إلى الإضرار بالحاسوب من معدات وبرمجيات ويعد من قبل أشخاص وعادة من المراهقين كنوع من إرضاء الذات أو مطامع معينة وعادة ما يكون سببا نفسيا. وهناك عدة أنواع من الفيروسات منها:

1. الفيروسات الدودية (Worms)
2. الفيروسات الموقوتة (Time Bomb)
3. فيروسات قطاع الإقلاع (Boot Sector Viruses)
4. فيروسات الملفات (Files Viruses)

من أهم الطرق التي تنتقل عن طريقها الفيروسات بين الحواسيب هي استخدام أقراص مصابة بالفيروسات أو الاتصال عن طريق شبكات الحاسوب بأجهزة مصابة. وهناك برامج مخصصة للوقاية من الفيروسات حيث تقوم هذه البرامج بمراقبة جميع البرمجيات التي يتم نقلها إلى الجهاز عن طريق الوسائل التي تم ذكرها، كما أن بعض هذه البرامج قد تقوم بإصلاح ما تسببه الفيروسات من أعطال في البرمجيات. ومن أهم هذه البرامج المضادة للفيروسات: نورتن ومكايف وكاسبر وغيرها. إن أفضل طريقة للوقاية من الفيروسات هو اتخاذ تدابير الوقاية مثل عدم استخدام اقراص أو فتح رسائل الكترونية مجهولة المصدر.

سؤال 1.24.1: ما هي الفيروسات؟

سؤال 1.24.2: عدد أنواع الفيروسات؟

سؤال 1.24.3: كيف يمكن معرفة الحاسوب المصاب في الفيروس؟

سؤال 1.24.4: كيف يمكن الوقاية من الفيروسات؟