



ضبط الشاشة على مصدر الضوء يقلل إجهاد البصر

إياشطن / متابعات:
يتعين على كل مستخدم أن يضع شاشة الكمبيوتر في وضع للتقليل من درجة إجهاد الإبصار قدر المستطاع. وعندما ينعكس ضوء المكان على سطح الشاشة، يتسبب في سطوعها أمام عين المستخدم بشكل واضح لاسيما إذا كان سطحها من النوعية العاكسة مثل الشاشات التي تستخدم هذه الآونة في أجهزة الكمبيوتر الدفتري والشاشات الضخمة. وللتقليل من درجة سطوح الشاشة، يتعين خفض إضاءة الغرفة وتجنب وضع الشاشة في مكان قريب من النافذة أو مصدر الضوء بحيث ينعكس الضوء على سطحها، كما ينبغي تجنب أن يكون مصدر الضوء قادما من وراء المستخدم. وللحصول على درجة الإضاءة المناسبة يجب وضع الشاشة في وضع عمودي



قراءات لك



أرثر رامبو

خاتمة

اليامات الراجفة في المرج، والطريدة الراكضة المبصرة في الظلام، ودواب الماء، الحيوان المستعبد، وأبسط الفراشات!... ظماء هي أيضا. لكن أن نذوب حيثما ذابت هذه الغمامة التي هي بلا دليل، - آه، محظية بكل ما هو ندي! أن نلفظ أنفاسنا الأخيرة وسط هذا البنفسج الرطيب الذي يدهم فجره هذه الغابات؟

أقوال مأثورة

يلوم الناس ظروفهم على ما هم فيه من حال... ولكنني لا أؤمن بالظروف... فالتأجرون في هذه الدنيا أتاسي بتحوال عن الظروف التي يريدها فإذا لم يجدوها وضعوها بأنفسهم.

برنارد شو

العرس

حضر ثلاثة أصدقاء عرس صديقهم وأخرج الأول خمسة دنائير وقدمها للعريس وأطلق ثلاث رصاصات وأخرج الثاني عشرة دنائير وأطلق خمس رصاصات، أما الثالث فقال: لا أحد أفضل من أحد فأخرج عشرين دينار ورمي قنبلة!



تمودة

موقع لمدينتين اثريتين متعاقبتين

"ويندوز7" .. مزيد من السرعة والأمان



إبراهيم / متابعات:
رغم أن الإصدار الجديد من نظام تشغيل ويندوز المعروف باسم "ويندوز 7" لن يطرح في الأسواق قبل 22 أكتوبر المقبل، فقد طرحت شركة مايكروسوفت العملاقة للبرمجيات مبتكرة للنظام العديد من العروض الترويجية للنظام الجديد المقرر أن يحل بدلا من ويندوز فيستا. وتعهدت مايكروسوفت أن يحصل أي شخص يشتري جهاز كمبيوتر جديد عليه نظام ويندوز فيستا من إصدارات "هوم" أو "بيزنيس" أو "بريموم" أو "التيمنيت" على نسخة من ويندوز 7 عندما يطرح في الخريف. وسوف يظل هذا العرض ساريا حتى 31 كانون يناير 2010.

ويتعين على المهتمين بالحصول على الإصدار الجديد من نظام ويندوز أن يشتروا كمبيوترا جديدا خلال فترة العرض. وينبغي على كل مشتر أن يسجل اسمه عبر الانترنت لدى الشركة المصنعة للكمبيوتر الذي اشتراه حتى يستفيد من العرض. ويطلب من كل مشتر سداد رسوم تبلغ قيمتها حوالي 30 دولارا.

ويراعى أن نظام ويندوز 7 بما في ذلك النسخ "المطورة"

معالم وآثار

تقع تمودة الأثرية وسط سهل خصب على الضفة اليمنى لوادي مارتيل، وعلى بعد 5 كلم جنوب غرب تطوان المغربية بجانب الطريق المؤدية إلى شفشاون. يعتبر "التاريخ الطبيعي" لبلنيسوس الشيخ الذي توفي سنة 79م أقدم نص ذكر المدينة. وقد تمكن علماء الآثار من توطئتها بالموقع بعد أن عثروا بين أنقاضها على نقيشة لاتينية تحمل اسم تمودة. وتبرز البقايا الأثرية التي عثر عليها في هذا الموقع المستوى الحضاري الرفيع الذي بلغته هذه المدينة خلال القرنين الثاني والأول قبل الميلاد. ويبدو ذلك جليا من خلال تصميم المدينة ما قبل الرومانية ذات الطابع الهلنستي المنتظم وكذلك من خلال الجودة التي طبعت بناياتها المتناسقة. فقد عرفت تمودة المورية تمدنا وازدهارا سريعا بحيث اتسعت شوارعها ولقد ساهم موقعها الاستراتيجي في هذا النمو إذ مكن السكان من العمل على بناء وتطوير مدينتهم في مامن من المخاطر الخارجية.

عجائب وغرائب

امراة في الثمانينات تطلب الطلاق لبخل زوجها في الصين

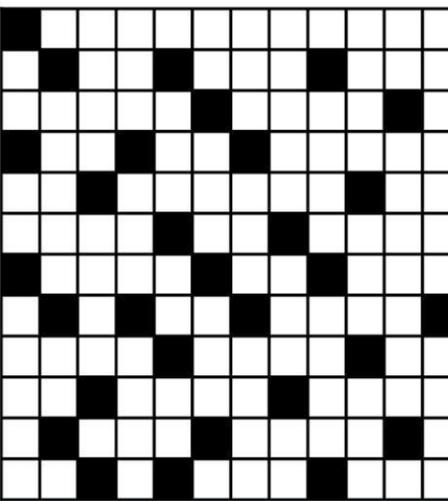


طلبت امرأة في الثمانين من العمر في مقاطعة فوجيان الصينية الطلاق من زوجها قائلة أنها ما عادت قادرة على تحمل بخل زوجها وإتباعه سياسة تقسيم ثمن أي شيء يشتريانه بينهما، وذكرت صحيفة "شاينا دايلي" الصينية أن لي ييمو (80 سنة) وهي امرأة، التقت جيانغ بيبي الأرملة أيضا قبل 6 سنوات وتزوجا بعدها، ونقلت الصحيفة عن لي قولها - جيانغ ثري ولكنه بخل، وكلما اشترينا شيئا يتوقع مني أن أدفع نصف الفاتورة وأوضحت أنها كانت تتحمل كل ما يقوم به زوجها إلى أن طلع الكيل مؤخرًا، مشيرة إلى أن الضريبة القاضية كانت عندما عرض جيانغ دفع ما يوازي 73 دولارا أميركيا فقط في علاج صهرها المعتمد.



أطفال داخل فقاعة بلاستيكية

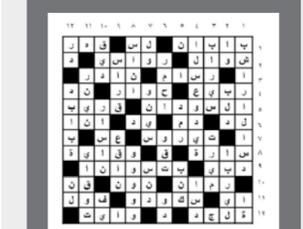
١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١



كلمات متقاطعة

إعداد/ أشواق صالح

خطير وتحمل نتائجه - من الطيور.
2- هرب - من أحياء نيويورك بورصة نيويورك وأكبر مركز مالي عالمي -
3- نقبض شك - شقيقي - يقطع.
4- سحب - حيوان اليف.
5- من سور القران الكريم - مدينة سورية - اشتهل.
6- كح (معكوسة) - يترك - نقبض المدح.
7- ود - سنة - حليب.
8- حشرة - متشابهان - طرقت.
9- يتبع - من الأسلحة القديمة - التام الطول والحسن.
10- عمودي - رفيع الشان والمكان.
11- من أعضاء الجهاز الهضمي - بط.
12- فقد عقله - قلوب - مصباح.



حل العدد الماضي

أقبا
1- رئيس وزراء لبناني تم تعيينه عام 1992م وسط حماس كبير من غالبية اللبنانيين وخلال فترة رئاسته الأولى التي استمرت حتى 1998م ارتفعت نسبة النمو في لبنان إلى 8% عام 1994م واستقرت أسعار صرف الليرة اللبنانية وفي عام 2000م فاز باكتساح وشكل حكومة جديدة، استقال في أكتوبر 2004م بعد خلاف مع الرئيس اللبناني إميل لحود، قتل في فبراير 2005م في انفجار ضخم استهدف موكبه في بيروت.
2- تستخدم للكتابة - لهو - للنفي.
3- مضارع غرس - شهر سرياني.
4- شهر ميلادي - أحصى - بحر.
5- جميع - المرأة المهاجرة بالفجور - من الأقارب.
6- ميدالية - في العروق - اتجاه جانبي.
7- نزع وقلع - نقبض باطل - اخلاص.
8- عملة - للتجني.
9- عائش - سحاب أبيض - جزيرة يمنية.
10- قوي شديد - عاصمة أوروبية - حرف انجليزي.
11- ملك ساساني تغلب على القائد البيزنطي بليزير عام 531م - كيل.
12- من أدوات الحلاق - حيوان - للتعريف.

عموديا
1- نهر صغير يفصل بين إيطاليا وغالبا عبره قيصر بدون إذن من مجلس الشيوخ فاندلعت الحرب الأهلية وأصبح عبوره قولا شائعا يعني اتخاذ قرار



حديث الكاميرا

رحب الجميع بالمشروع الترفيهي الذي يحتل موقعا مهما من حيث اطلالته على البحر إلا أن توقف العمل فيه وعدم استكمالها يؤثر التساؤل عن أسباب التوقف ومن المسؤول عن تعثر العمل فيه وعرقلة استمراره وانجازه مثل كثير من المشاريع التي تعرقل أو يتوقف العمل فيها خصوصا في محافظة عدن .



باختصار

محمد الجراي

قبل سنوات نقص حجم ووزن القرص الروتي، وحينها قال أصحاب الأفران إن سبب ذلك هو أن الحكومة رفعت قيمة الدقيق. فقلنا لا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم، الحكومة من جنب والتجار من جنب وأصحاب الأفران غلقوا البابي. وحاليا وصل حجم القرص الروتي إلى حد أصبحت الموزة أكبر منه، وكأنه مصاب بأنيميا حادة وسكر مزمن ومجاعة وسوء تغذية من حق أفريقيا ومع أن أسعار الدقيق انخفضت بعض الشيء إلا أن الروتي ما زال محتفظا برشاقتة مثل عارضات الأزياء اللواتي عظامهن خارج جلودهن. هنا فقط نقول يوجد خلل، والحكومة والمنظمات والجمعيات المعنية ملزمة بالتدخل وفرض رقابة صارمة على كل من يتلاعب بقوت المواطن اليومي، أما السكوت عن هكذا فعل فهو الفساد بعينه ويبدو هنا السكوت فعلا من ذهب وإذا كانت الحكومة فعلا لا تستطيع أن تتحمل مسؤوليتها تجاه هذه المسائل البسيطة بالنسبة لها، فما أهميتها؟! رمضان كريم علينا ويس!