14 OCTOBER
14 أكتوبر
يومية - سياسية - عامة
www.14october.com
www.14october.com
الأربعاء 6 فبراير 2013 العدد 15683

إشراف/ ابتسام العسيري

كيف تحمي حسابك في الفيسبوك من الاختراق؟

كثر الحديث في الآونة الأخيرة عن تزايد عدد الاختراقات في الفيسبوك، ولهذا قررت أن أكتب هذه التدوينة علها تزيد من الوعي، وسأذكر فيها أهم الطرق والوسائل لضمان عدم اختراق حسابك إطلاقا...

إن أهم الإعدادات التي يجب أن تغيرها في حسابك فورا..

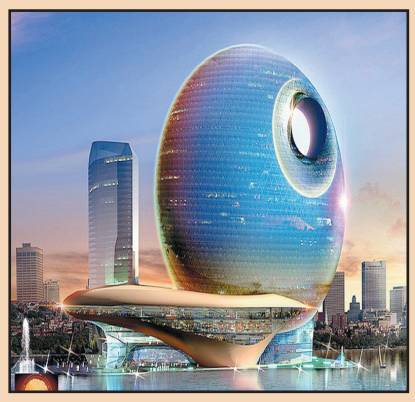
1 - اجعل كلمة السر قوية: هذا يعني ألا تضع كلمة سر عبارة عن أسماء أو كلمات معروفة يمكن الحصول عليها في أي قاموس لغوي، لاتستخدم تاريخ الميلاد أو أي تواريخ أخرى مهمة بالنسبة لك، لا تستخدم أرقام هاتفك الجوال أو أي أرقام فقط!، لاتستخدم كلمة سر عبارة عن أحرف أو أرقام متقاربة في لوحة المفاتيح. يمكنك تغيير كلمة السر عبر : إعدادات عام كلمة السر.

ويجب أن تعرف أن هناك مايسمى بالهندسة الاجتماعية إذ يقوم المُخترق بتجربة كلمات سر لها علاقة بك، مثل أرقام الهاتف مثلا، وأغلب الاختراقات تتم عبر هذه الطريقة.. جرب الكثير من أصدقائك ستجد أن الأمر فعلا ناجح!

2 - قم بربط حسابك برقم جوالك: هذا سيفعل لك الكثير من الخيارات سنتعرف عليها لاحقا، ولعمل ذلك، اذهب إلى إعدادات الحساب■ الهاتف المحمول■ إضافة هاتف ومن ثم قم باختيار الدولة والشركة المناسبة لرقمك، ستصلك رسالة فيها رقم معين قم بإضافته في الصفحة للتأكيد.

وللعلم أيضا يوفر الفيسبوك بريداً إلكترونياً لكل مستخدم تستطيع عبره أن تنشر أي محتوى على صفحتك احرص على أن لا يطلع أي شخص على هذا البريد أو تعطيه لأي كان..

كابويرا.. رقصة رياضية قتالية



الكابويرا هي عبارة عن ظاهرة ثقافية إفريقية ، برازيلية تطورت بفعل العبيد، وتشير روبيرتا سيسيليا ميريليس سانتانا إلى أن الكابويرا ليس نوع من الرقص بل إنه نوع من أنواع القتال حيث كان العبيد يخفون تدريبهم على القتال عبر هذه الرقصة لمقاومة مستعبديهم.

وأضاف أنه من الصعب جدا تعريف الكابويرا بكلمة واحدة وذلك بسبب الاختلاف من شخص إلى آخر، فالبعض يرونه نوعاً من الرياضة، بينما آخرون يعتبرونه رقصة وهناك من يجذبهم القتال الذي يحتويه.

هناك من يحبون في الكابويرا نوع الموسيقى والآلات والغناء باللغة البرتغالية كما يحبون تعلم اللغة.

نسيب الخوري تحدث عن تجربته مع الكابويرا التي بدأ بممارستها منذ 4 سنوات، وقبل ذلك لم يكن يمارس أي نوع من الرياضيات، تخلص من التقوس في ظهره.

من فوائد الكابويرا هو خسارة السعرات الحرارية، تقوية القسم العلوي، تليين الجسم ما يتطلب ظهرا قويا، تساعد في الدفاع عن النفس، والتنسيق والإيقاع.

الماء يتحول إلى عدو

العادات الغذائية اليومية التي يعتمدها الإنسان وتصبح أساساً في يومياته، تختلف بين منطقة وأخرى وبين شعوب وطبيعة مناخها.

بالرغم من اختلاف العادات وتعدد الأنواع الغذائية، يبقى الأمر الموحّد بين الجميع هو شرب الماء.

الماء عنصر أساسي في النظام الغذائي لكلّ إنسان على وجه الأرض، ويجب تناوله بشكل يومي ومنتظم لما له من منافع كثيرة على صحة الإنسان ونظام غذائه.

من العادات الخاطئة والشائعة كثيرا بين الناس هي تناول هذا العنصر المهم مع الطعام أو قبله بوقت قصير.

رغم أهمية الماء إلا أنه قد تصبح مضرّاً جداً في هذه الحالات، فالماء قبل الطعام لا يشعر الإنسان بالشبع ويجعله يتناول المعدّل المطلوب من الطعام.

كما أن خلط الماء مع الطعام في المعدة يؤثّر سلباً على عملية الهضم، ويجعل المعدة أكبر حجماً.

من العادات الخاطئة والتي يعتمدها معظم الناس، هي خلط الماء بالسكر أو أيّ نوع من القطرات الأخرى، فالمياه المعدنية هي الأفضل وأكثر صحةً على الإطلاق.

لذلك يجب تناول الماء قبل الطعام بحوالي ساعة تقريباً، وعدم شربه أثناء أكل الوجبات.

فندق القمر.. النجمي المميت

شاهدنا من قبل فنادق رائعة أذهلتنا بأفكارها و تصاميمها المختلفة فمثلا رأينا تصاميم الفندق الفضائي الذي تعمل روسيا على افتتاحه، و رأينا أيضا الفندق الصدفي أو التابوتي الذي يعد معماراً رائعاً ، كما رأينا فندق تحت الأرض لاستغلال المساحات في الصين و على كل حال لن أطيل عليكم الأمر لنبدأ جولتنا في فندقنا الجديد .

فندق القمر النجمي المميت ، يقع بالتحديد في باكو، أذربيجان ، قد تسأل ماهو السبب في تسمية الفندق بذلك الأسم ؟! ببساطة إن الفندق و فكرته مستوحاة من الفضاء الخارجي في شكله ، فإذا نظرت عن كثب في الصورة بالأعلى معنا ترى أن هناك دائرة مفرغه من الداخل وهي تشبه في شكلها الثقب الأسود، بالإضافة إلى الشكل الدائري الكامل في الصورة بالأسفل الذي يعبر عن مرحلة اكتمال القمر حين يكون في شكل بدر و مفرغ قليلاً من ناحية اليمين حيث يأخذ شكل القمر وهو في طور الهلال .

ومن هنا جاء اسمه ليطابق شكله المأخوذ من شكل الفضاء الخارجي، ولقد قدمت كوريا الجنوبية مصممين هندسين للأشراف على تصميم الفندق و بنائه ، فهو حاليا تحت الإنشاء ، وكما ذكر المصدر سيكون الفندق مقسماً على جزأين الأول على ارتفاع 150 متراً و سيضم حوالي 382 غرفه واسعة بإطلالة رائعة.. والثاني على ارتفاع 203 متراً .

و الجدير بالذكر في النهاية إن التكلفة التقديرية لمشروع ذلك الفندق 500 مليون دولار.

هل نعود ؟!

أحبابنا.. خلف الحدود
ينتظرون حبّةً من
قمحهم
كيف حال بيتنا التريك
و كيف وجه الأرض..
هل يعرفنا إذا نعود ؟!
يا ويلنا..
حطامَ شعب لاجئ شريد
يا ويلنا.. من عيشة
العبيد
فهل نعود ؟!

سميح القاسم

إزالة خدوش السيارة

- ما ستحتاجه: مادة مزيلة للشمع، وورق سنفرة مختلف الأحجام، ومعجون، وعلبة رش دهان من الزنك، وكرومات، وممسحة مطاطية، وقطعة من القماش.

1 - اغسل الجزء المخدوش من السيارة وبعد أن يجف ادهنه بالمادة المزيلة للشمع ثم اجلب ورق السنفرة المثبت بقطعة من البلاستيك وابدأ بمسح الجزء المخدوش ثم نظفه.

2 - اجلب ورق سنفرة أكبر وابدأ في المسح مرة أخرى لتنظف أي أثر تركه ورق السنفرة الأصغر حجماً وحتى يبدو الجزء المخدوش مصقول تماماً.

3 - قم بغسل الجزء المخدوش بالماء فقط ثم جففه بقطعة القماش ودعه يجف تماماً.

4 - اجلب علبة رش دهان الزنك وادهن المنطقة بعد لصق قطع من الجرائد حول المساحة المخدوشة لحماية الأجزاء الأخرى من السيارة من الدهان، عندما تقوم برش الدهان احرص على جعل يديك على بعد 30 سم من المكان المخدوش.

الزيتون عندما يُضغط
يأتي لنا بالزيت الصافي
و الفواكه عند عصرها
تأتي لنا بألذ العصائر

فإذا شعرت بمتاعب الحياة
تضغطك بهمومها و تعصر قلبك

فلا تحزن .. فإن الله يريد أن يُخرج
أحلى ما فيك لتنال الأجر
فاستعن الصبر

سودوكو

سودوكو تلعب بواسطة مصفوفة 9X9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3X3 تدعى (المناطق).
- عند بداية اللعبة سوف تكون بعض خلايا المصفوفة محتوية على أرقام.
- الهدف من لعبة سودوكو هو أن نقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

عرفت عبد الكريم الحمادي

1		9		8		6		5
	2		9		3		1	
5				4				
		2			4			9
9			3			4		
	4			1				8
8			6		1		5	
	6			2		9		1
2			4				6	

2	7	8	5	1	3	6	9	4
4	5	9	6	7	2	3	8	1
6	1	3	9	8	4	7	2	5
1	2	5	7	4	6	8	3	9
8	9	6	2	3	5	4	1	7
3	4	7	1	9	8	2	5	6
7	3	2	4	5	9	1	6	8
5	6	4	8	2	1	9	7	3
9	8	1	3	6	7	5	4	2

اضحك

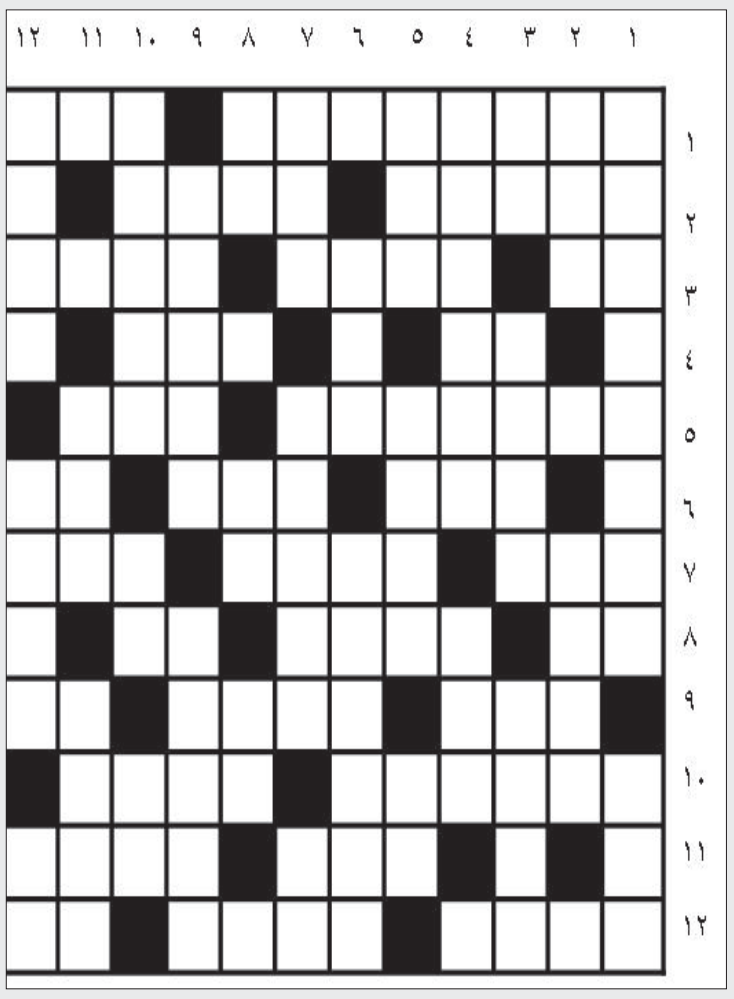
نظام ريجيم

سمين راح للدكتور يريد أن ينقص من وزنه فنصحه : الدكتور أن يأكل واحد سندوتش الصباح وواحد الظهر وواحد في الليل فقط خرج السمين وبينما هو في النزول من الدرج فكر بشيء ورجع يسال الدكتور. دكتور ما قلت لي متى آكل السندوتش قبل الأكل أو بعد الأكل.

للأخلاق ثمن

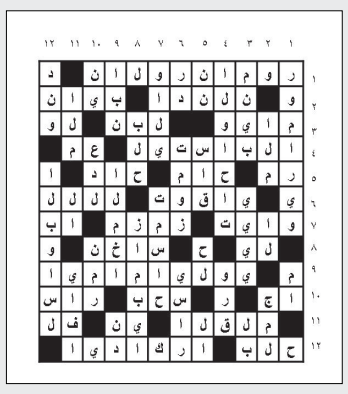
صاحب مقهى إيطالي أراد أن يعلم الناس الأخلاق فوضع لوحة على محله كتب عليها:
واحد قهوة = 3يورو .
لو سمحت واحد قهوة = 2يورو .
صباح الخير واحد قهوة لو سمحت = 1يورو .

كلمات متقاطعة



أفقيا
1- شاعر جاهلي تميمي زوج أم زهير بن أبي سلمى في شعره حكمة ورقة توفي سنة 620م - مكان .
2- من الحمضيات - عكس قريب.
3- جميع - صوت الجرس - مجرى دموي .
4- نفخ - من الألوان .
5- عاصمة قبرص - يرشد .
6- نبات معمر شائك من فصيلة القرنيات - لعب - كفء .
7- ضد فتق - حيوان مائي له يدان وليس له رجلان يعرف ببقر البحر - مدخل.
8- عمر - من المعادن - حرف نصب .
9- من أسماء الشمس - شديد الخصومة - حرف انجليزي (معكوس) .
10- من الطيور - من الزهور العطرية .
11- نقود - حمام بري .
12- فريد - بلد عربي - جواب .

عموديا
1- أضخم مكتبة في العالم - محافظة يمنية .
2- وادٍ في جهنم - حيوان أسطوري.
3- مادة قاتلة - أخ - محبة .
4- أسرة ملوك فرنسا من سلالة لويس التاسع تفرعت منها أسر ملوك أسبانيا وصقلية وبارما - حشرات العسل .
5- أحرف مكررة - عوام - بحر .
6- يتبع - تلميذات .
7- من مشتقات الحليب - من سور القران الكريم - للتمني .
8- اله الشمس عند قدماء المصريين - -متشابهان - عدد انجليزي .
9- شهر ميلادي - أحد الأنبياء عليهم السلام .
10- عاصمة أوروبية - قهوة - كثير .
11- خاصتنا - اتجاه جانبي .
12- من أهم المدن الأوروبية - صوت النمل - من حركات البحر .



حل العدد الماضي

عجائب وغرائب

تاجر صيني يبيع الهواء في قوارير!

استغل مليونير صيني تلوث أجواء العاصمة الصينية بموجة غبار كثيفة، لبيع الهواء النقي بعد تجميعه في قوارير شبيهة بقوارير المشروبات الغازية، ليس بهدف الثراء وإنما توجيه رسالة توعوية للمجتمع بتكثيف الاهتمام بحماية البيئة من التلوث.

ومن أجل المزيد من التوعية على خطورة هذا التلوث ، ومن أجل حث السلطات على بذل المزيد من الجهود لمواجهة التدهور البيئي، بادر المليونير الصيني (تشين غوانغ بياو) بتسويق الهواء النقي في علب وقوارير وبيعها في شوارع العاصمة بكين، وقال: «إن هذا الهواء تم جمعه في إقليم (يونان) المعروف بهوائه النقي والمنعش مقابل 5 يوان (أي ما يوازي 90 سنتا) للقارورة الواحدة»، مؤكدا أنه لا يبغي تحصيل ثروة من هذه المبادرة، بل توجيه رسالة مفادها «أنا أبيع الهواء النقي من أجل تذكير الجميع بضرورة المحافظة على بيئتنا».