

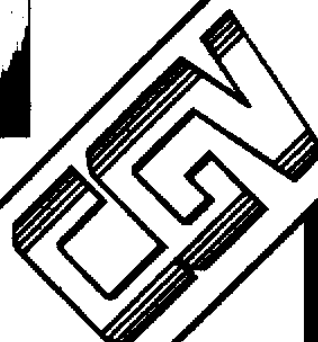
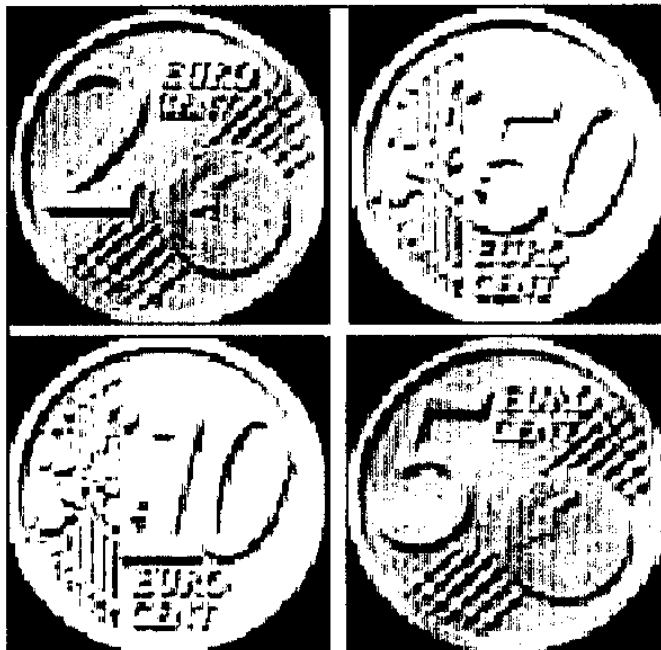
# DITC

Computer Gebruikers Vereniging

# DITC

4

**Een uitgave van de Computer Gebruikers Vereniging**  
**15<sup>e</sup> jaargang Nr. 4 2001**  
**Verschijnt 5x per jaar. Losse nummers f 3,75**



## INHOUD

<b>Algemeen</b> .....	2
Agenda .....	4
Lidmaatschap .....	4
<b>AFSCHEID VAN ELS</b> .....	6
De eurogene zone op je pc. ....	7
Abandonware .....	9
Apenstaartjes, slakken en slurven .....	10
Computerbeveiligingen .....	12
Wat is RSI? .....	14
KeyNote .....	16

De sluitingsdata voor inlevering van kopij en advertenties voor de BITS zijn:

31 januari 2002  
&  
31 maart 2002

## COLOFON

BITS is een onafhankelijk informatieblad van de Computer Gebruikers Vereniging.

### REDACTIE

Ad Mutsaers & Frank Pison

### VORMGEVING

Ad Mutsaers, Frank Pison, Cokky Pison, & Peter Mathijssen

### MEDEWERKERS

Ad Mutsaers, Cokky Pison & Frank Pison  
Peter Mathijssen, Karel Janssen

### ADRES

(zowel redactie als vereniging)

Bartokstraat 196  
5011 JD Tilburg

Fax: (013) 4560668

Tel: (013) 4560668 / (013) 4681421

### ADVERTENTIES

Neem voor informatie en aanlevering contact op met de redactie.

### GIRO

Rekening: 5728841

t.n.v: CGV

Karmijnstraat 18  
5044 RD Tilburg

### INTERNET

E-mail: [cgv@cgv.myweb.nl](mailto:cgv@cgv.myweb.nl)

WWW: [www.cgv.myweb.nl](http://www.cgv.myweb.nl)

### REGISTRATIE

K.v.K. Midden Brabant:

Computer Gebruikers Vereniging  
nr. V40259841

## AGENDA

### DATA WORKSHOPS 2001

---

Donderdag 20 dec. 19.00.00h – 17.00h

---

### DATUM JAARVERG. 2002

Woensdag 24 januari 20.00h – 22.00h

---

### DATA WORKSHOPS 2002

---

Zondag 27 januari 13.00h – 17.00h

---

Donderdag 21 februari 19.00h – 23.00h

---

De workshops worden gehouden op het volgende adres:

Wijkcentrum de Schans  
De Schans 123  
Tilburg-Noord

## LIDMAATSCHAP

Je hebt een computer MSX of PC en je wilt er meer van weten. Wij helpen je daar bij.

Wordt lid van de Computer Gebruikers Vereniging en wij staan met raad en daad voor je klaar. Wij zijn niet voor niets een van de grootste verenigingen van Nederland.

Het lidmaatschap is eigenlijk een gezinslidmaatschap. Het wordt echter wel op naam van één persoon gesteld. Alle gezinsleden zijn dus van harte welkom.

Wat moet je doen om lid te worden?

Neem contact op met het secretariaat en vraag om een inschrijfformulier, dit wordt je dan zo spoedig mogelijk toegezonden. Vul het formulier in en stuur het terug en maak daarnaast het bedrag over op onze girorekening.

Als alles binnen is, sturen wij je de lidmaatschapspas e.d. zo snel mogelijk toe.

Het lidmaatschap bedraagt:

€ 15,- per jaar

€ 7,50 vanaf juli tot 31 december



**DOET MEER VOOR HAAR LEDEN**

## VAN DE REDACTIE

Dit is waarschijnlijk de laatste BITS van dit jaar. Door allerlei omstandigheden is het er niet van gekomen om 5 volledige BITS uit te brengen.

In deze BITS vindt u geen acceptgiro. Die sturen we u dan voor het eind van het jaar.

Zoals is besloten op de jaarvergadering van Januari 1999 wordt voor 2002 de contributie € 15.— (Dat is een verhoging van ± 10%).

We willen u er alvast wel op attent maken dat de volgende jaarvergadering gehouden wordt op woensdag 23 Januari 2002 in de Schans om 20.00 uur.

Voor die tijd heeft u een beknopt jaarverslag en de agenda van de vergadering van 2001 in huis.

Meerdere malen heeft de redactie een oproep gedaan om te vragen of u uw e-mail adres op wilt geven. De respons hierop is zeer matig. Dit betekent dat wij voorlopig nog genoodzaakt zijn de informatie op papier bij u aan te bieden. Daarnaast hebben wij u gevraagd ons te laten weten of u geïnteresseerd bent in een cursus of werkgroep (een werkgroep wil zeggen een bijeenkomst wisselend bij een van de deelnemers van die werkgroep, wat meestal uitdraait op het redactie adres).

Om u een idee te geven wat de mogelijkheden zijn met alleen het besturings systeem Windows, of wat kan ik doen in Word, Acces, Excel, of in wat voor ander programma dat u gebruikt. Als er meer mensen ergens anders iets over willen

weten kan dat waarschijnlijk ook in een werkgroep worden behandeld.

In het verleden hebben we cursussen gegeven. Hiervoor heb je een cursusleider nodig die ook het een en ander voorbereidt, en weet waarover hij/ zij praat. Daar is echter niet zo makkelijk aan te komen. Om u een indruk te geven: we hebben overal gezocht, en zelfs tegen betaling geen mensen kunnen vinden die dit konden of wilden doen.

Het leek ons een goede oplossing om dit als een werkgroep project uit te voeren met een van de (bestuurs)leden in een coördinerende rol.

Nu weet u hoe de vork in de steel zit. Wilt u meer weten van de programma's waar u mee werkt of wilt gaan werken laat het ons dan weten via de post, telefoon, E-mail, of op een van de workshops.

Er zijn al mensen die zich opgegeven hebben om meer te weten van o.a. Windows, Word en Acces. Of wilt u meer weten over digitale foto's en het bewerken hiervan met de computer. Zodra er voldoende belangstelling is om een werkgroep te formeren zullen wij deze mensen bij elkaar brengen. Het vervolg kunt u lezen in de volgende uitgave van BITS.

## **AFSCHEID VAN ELS**

Tilburg, 26-11-2001.

Vandaag hebben we afscheid genomen van Els Mutsaers, de vrouw van onze voorzitter Ad Mutsaers.

Het was nog maar 8 maanden geleden, dat we een uitnodiging ontvingen met de tekst: Al 25 jaar bij elkaar, dat is wel een feestje waard. En het was een gezellig feest. Wie had toen kunnen denken, dat we nu al weer in grote getale aanwezig zouden zijn om afscheid van haar te nemen. Ergens in ons achterhoofd hebben Frank en ik al op zaterdag 10 november afscheid van haar genomen. Ze was toen het laatste weekend thuis voordat ze de daaropvolgende donderdag geopereerd zou worden. Je neemt dan afscheid met een tot ziens, want net als Ad en de rest van haar familie hoop je toch op een goede afloop. Het was dan ook een hele geruststelling, dat ze de operatie goed had doorstaan. Toen op woensdag 21 november het telefoontje van Ad kwam dat ze die dag was overleden ben je verdrietig, maar ook een beetje blij, voor haar. Zij heeft geen pijn en angsten meer en heeft haar strijd gestreden. Maar ze laat een grote leegte na. In de eerste plaats voor Ad en haar familie, maar ook voor onze vereniging. Door haar ziekte was ze veel thuis, waardoor onze leden altijd persoonlijk contact hadden met haar als ze Ad nodig hadden. Ze was helemaal op de hoogte van het reilen en zeilen en wist wanneer er workshops en beurzen waren zodat ze de mensen direct inlichtingen kon geven en als dat niet ging, belde ze het betreffende (bestuurs-)lid en vroeg of hij het af kon werken.

Toen Frank jaren geleden lid werd van de toen nog MSX GG kwamen we elkaar weer tegen. Els en ik hebben namelijk jaren bij hetzelfde bedrijf gewerkt en ik had haar al jaren niet meer gezien. In de begintijd van de MSX GG ging ze ook altijd mee naar de beurzen b.v. naar Zandvoort en ze was ook altijd aanwezig op de workshops die toen nog bij Boerke Mutsaers gehouden werden. Tijdens de MSX dagen in 1989 en 1990 in resp. de Kwaadeindstraat en de Groenstraat hebben we samen veel gelachen en ook een en ander uitgehaald. Wat zou ik nog graag herinneringen met haar ophalen aan het werk en het begin van de vereniging.

Het mocht niet zo zijn. Ze was pas 48 jaar en had eigenlijk nog jaren samen met Ad door moeten leven. Maar al is ze er niet meer en was het vanmorgen TIME TO SAY GOOD-BYE, zoals Andrea Bocelli & Sarah Brightman tijdens de crematie-plechtigheid zongen, ze blijft in onze gedachten.

Wij wensen Ad en de familie veel sterkte om dit grote verlies te dragen en zullen er altijd voor hem zijn.

CoPi.

## **DE EUROGENE ZONE OP JE PC.**

Binnen een kleine maand is het zover: dan komt de euro in omloop en kan je franken, guldens en drachmes aan je collectie 'oude munten' toevertrouwen. De overgang naar de nieuwe Europese munt zal niet zonder slag of stoot verlopen, zoveel is zeker, ook is iedereen druk doende de tafel van 40,34 - 40,3399 voor de kommaneukeners - te memoriseren. Maar daarmee is de kous nog niet af! Heb je er bijvoorbeeld al eens bij stilgestaan dat je pc de euro - en meer bepaald het eurosymbool - niet zomaar zal lusten ...

### **STAP 1.**

Je favoriete tijdschrift zal vanaf 2002 geen 5 gulden meer kosten maar 2,5 euro. Ook je andere onkosten mag je delen door een ruime factor 40,3399 net als het bedrag op je loonbriefje trouwens. Als je je in- en uitgaven bijhoudt op je pc ( in Excel, Word of nog iets anders ), dan kan je in de eerste plaats je toetsenbord en je besturingssysteem checken en eventueel updaten. Als je over een recent toetsenbord beschikt, is het euroteken daar meestal in geïntegreerd. Je vindt het terug onderaan op de E-toets en je kan het oproepen door die toets samen met de 'Alt Gr'-toets in te drukken.

### **STAP 2.**

Als die toetsencombinatie je geen euroteken oplevert maar iets in de aard van É, dan heeft dat wellicht te maken met de taal- en landinstellingen van je toetsenbord. Je kan die instellingen checken door via de Start-knop naar INSTELLINGEN en CONFIGURATIESCHERM te navigeren en daar vervolgens op het TOETSENBOORD-pictogram te dubbelklikken. Op het tabblad TAAL ( LANDINSTEL-

LINGEN VOOR INVOER voor wie met Windows 2000 werkt ) zie je de taal en de indeling die je toetsenbord hanteert. Wellicht ondersteunt je toetsenbord de indeling VERENIGDE STATEN ( internationaal ) of VERENIGD KONINKRIJK. In die gevallen zal je het euro-teken kunnen oproepen door respectievelijk op Alt Gr + 5 en Alt Gr + 4 te drukken.

### **STAP 3.**

Als je toetsenbord een Angelsaksische indeling gebruikt zoals in stap 2, dan heb je wellicht te maken met Qwerty-toetsen. Je kan natuurlijk een nieuwe indeling instellen door op de knop TOEVOEGEN te klikken en dan uit de pop-uplijst bijvoorbeeld te kiezen voor Belgisch ( punt ). Het probleem is dat je dan wel het euroteken via Alt Gr + E oproept, maar dat je tegelijk ook overschakelt naar een Azerty-indeling, met alle nare gevolgen van dien ( q wordt a, w wordt z enzovoort ). Door de NEDERLANDSE indeling te selecteren, kan je toch de qwerty-indeling en de Alt Gr + E combinatie handhaven, al voegen we er meteen aan toe dat het niet aan te raden is om de standaardindeling zomaar te wijzigen.

### **STAP 4.**

Misschien heeft je toetsenbord gewoon geen Alt Gr-toets of brengen de vorige stappen je geen millimeter dicht bij de euro? Geen paniek, er bestaan nog enkele trucjes. Op een aantal toetsenborden kan je bijvoorbeeld verder met de toetsencombinatie ALT + CTRL + E. Iets omslachtiger, maar wel universeler is de code ALT + 0128 typt, waarna je de ALT-toets loslaat. Zorg er wel voor dat het led'je van je Numlock-toets, in de rechterbovenhoek van je toetsenbord brandt ...

### **STAP 5.**

Nog steeds geen euro te bespeuren? Als je met Windows 98, 98 SE, 2000, ME of XP werkt, dan hoef je je in principe geen zorgen te maken. Die versies hebben standaard ondersteuning voor de euro aan boord. Als één van de vorige toetsencombinaties je geen euro-teken maar een □ opleveren, dan is dat te wijten aan het lettertype. De courantste lettertypes zoals Arial, Times of Courier doen niet moeilijk, maar enkele andere wel ( Thanks, Docu, ... ). Je kan dan in het menu Invoe-gen de optie SYMBOOL selecteren en het eurosymbool vervolgens uit de DEEL-VERZAMELING VALUTASYMBOLEN van een ander lettertype halen, maar dat is een vrij langgerekte procedure.

### **STAP 6.**

Windows 95 is niet europroof, maar op ( [www.microsoft.com/windows/euro.asp](http://www.microsoft.com/windows/euro.asp) ) staat een oplossing. Klik op de link MICROSOFT WINDOWS 95 en je zal lezen dat je een upgrade moet downloaden om het eurosymbool in te lassen in de meest gebruikte applicaties én lettertypes. Klik op DOWNLOADS en selecteer in het venster de correcte taal - DUTCH als je ook over een Nederlandstalige Windows-versie beschikt. Voor je een lel geeft op de knop DOWNLOAD NOW, lees je beter even het ' Read Me First '-document dat je daar net onder aantreft.

### **DE EURO OP PAPIER ...**

Het is niet omdat je het eurosymbool probleemloos op je scherm ziet, dat je printer het ook als dusdanig zal afdrukken! Nieuwe printers zullen het euro-teken wel herkennen, Maar iets oudere modellen durven het door een wit vierkantje of een blokje vervangen. Dat komt omdat ook printers een aantal lettertypes in hun ge-

heugen hebben opgeslagen. Als je een lettertype wil afspringen dat op beide toestellen voorhanden is ( pc en printer ), dan zal je printer het eigen geheugen aanspreken. Op die manier hoeft hij geen omweg te maken en gaat de print snelheid de hoogte in. Maar als je printer een oudere versie van dat lettertype - zonder euro - ondersteuning - aan boord heeft, kan je het schudden. In de meeste gevallen valt dat euvel te verhelpen door een recent stuurprogramma af te halen van de site van de fabrikant.

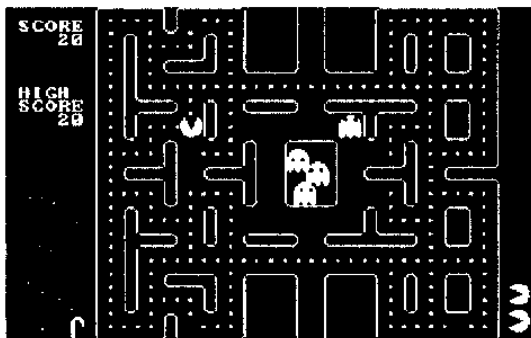
### **... EN IN EXCEL!**

Excel is wellicht het programma waarin je de euro het meest zal moeten hanteren! De toetsencombinaties uit de vorige stappen zijn hier ook geldig, maar er bestaat nog een betere methode, zeker als je hele kolommen of rijen van het euroteken wil voorzien. Om alles nog wat eenvoudiger te maken, kan je in Windows beter eerst de euro als standaardvaluta aanduiden. Dat doe je door via Start, INSTELLINGEN, CONFIGURATIESCHERM naar de LANDINSTELLINGEN te gaan ( pictogram met de wereldbol ) en daar het tabblad VALUTA te openen. Haal nu de euro uit de lijst achter VALUTASYMBOOL. Om helemaal in orde te zijn, stel je in datzelfde venster ook het aantal decimalen op 2 in en zorg je ervoor dat het euro-teken het bedrag voorafgaat. Klik ten slotte op TOEPASSEN en op OK. In Excel kan je nu een cel, een kolom of een rij selecteren. Klik vervolgens met de rechtermuisknop op de selectie en kies in het pop-upmenu voor CELEIGENSCHAPPEN. In het tabblad GETAL kies je nu de categorie VALUTA, waarna je gewoon op OK moet klikken. Alle cellen uit je selectie zullen nu automatisch het euro-teken krijgen als je er een getal in typt.

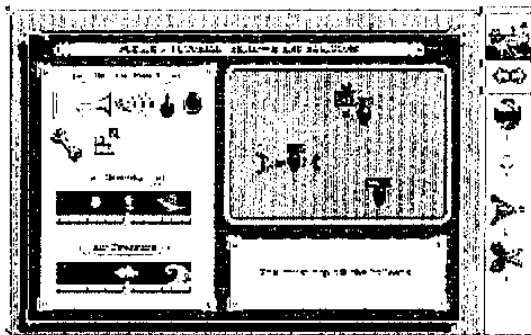
## ABANDONWARE

Wie kent nog één van de eerste Pacman versies. Of de allereerste Commander Keen, Bio Menace, Duke Nukem, Operation Wolf, Arkanoid, The Incredible Machine, Dr. Brain, King Quest, etc. Voor voorbeelden zie de onderstaande plaatjes.

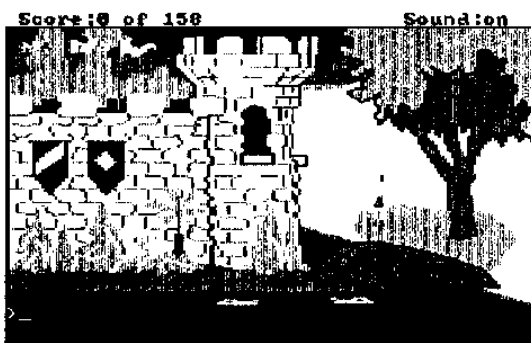
### PACMAN



### THE INCREDIBLE MACHINE



### KING QUEST



Abandonware is commerciële software die niet langer wordt verkocht vanwege haar leeftijd. Vaak is deze software ouder dan 5 jaar en wordt niet meer verder ontwikkeld door de uitgever. Sommige spelfanaten willen deze toch graag blijven spelen, maar deze spellen vinden is dan vaak een probleem. Heel veel sites op het internet houden zich dan ook bezig met het verzamelen en verspreiden van de software. Spellen uit bijv. 1983 zijn zo weer terug te vinden en weer te spelen, als je tenminste het spel aan de gang krijgt. Niet alle spellen werken meteen. Soms heb je speciale software nodig om je supersnelle Pentium III een stuk langzamer te maken. Ook kan het zijn dat je je oude 486 maar weer eens uit de kast moet halen.

Abandonware is dus in de meeste gevallen illegaal. Er zijn maar weinig softwaremakers die van oude commerciële software, freeware maken. Toch is de verleiding vaak groot om die oude software weer eens te installeren. Veel mensen hebben vroeger die oude software gebruikt en het is een stukje nostalgie om deze weer eens te gebruiken.

Aan het gebruik van Abandonware is altijd een waarschuwing verbonden. Pas op wat je doet, de kans is altijd aanwezig dat je computer vastloopt bij het opstarten van zo'n oud programma. En omdat Abandonware gebruiken betekent software downloaden van het internet is de kans op een virusinfectie altijd aanwezig. Mocht je na het lezen van dit artikelje toch eens willen rondneuzen op het internet dan staan hieronder alvast een paar linkjes waar je kunt gaan kijken.

<http://www.sierrac.f2s.com/>

<http://www.freeoldies.com/>

<http://www.gooddays.org/>



## **APENSTAARTJES, SLAKKEN EN SLURVEN**

Het is haast niet meer te geloven maar er was een tijd dat het apestaartje nog niet op een toetsenbord (lees: typemachine) voorkwam. In Europa tenminste, want in Amerika bestaat het @ teken al wat langer, daar werd het gebruikt als teken voor het woord "at". 3 @ \$10 staat hierbij voor "3 voor de prijs van 10 dollar".

Toen er een teken gekozen moest worden om een mailadres samen te stellen kwam deze "at" mooi van pas. Niet alleen had "at" (bij) werkelijk een betekenis, jantje@worldonline.nl betekent "Jantje bij Worldonline in Nederland", maar ook is het @-teken er een die niet in namen voorkomt.

At of geen at, laat 10 Nederlanders hun e-mailadres noemen, en 9 benoemen de @ als "apenstaartje". En niet alleen in ons land willen we niet aan de "at". In Duitsland mailen ze met een slingeraapje. In Frankrijk en Italië met een slak.

De Noren houden het op een kanelbolle (een gedraaid broodje), de Tjechen en Slowaken spellen hun mailadres met een rolmops en de Zweden hebben zelfs twee benamingen: kattenstaart en olifantenslurf.

Spyware: wie kijkt mee terwijl je surft?

### **EEN SPION IN JE COMPUTER**

Het aanbod van gratis software zoals P2P-clënten, mediaspelers en FTP-programma's lijkt soms overweldigend. Maar achter veel van deze programma's gaan zogenaamde adware- of spyware-

applicaties schuil - kleine programma's die ongevraagd en achter je rug informatie doorsturen over je surfgedrag of je lastig vallen met reclamepop-ups. Vooral de recente golf van alternatieve Napsters lijkt zich te bevuilen aan het fenomeen.

Neem nu de populaire Gnutella-applicaties BearShare, Audio Galaxy en iMesh. Elk van deze programma's, net zoals Napster ontworpen om het downloaden van MP3's te vergemakkelijken, installeren applicaties die een loopje nemen met het recht op privacy. Daarbij worden soms gegevens over het surfgedrag doorgegeven en advertenties en data gedownload. Zelden wordt er bij de installatie van spyware toestemming gevraagd aan de gebruiker.

En los van mogelijke privacyschendingen, zijn er nog altijd de factors bandbreedte en systeemstabiliteit. Sommige spyware stuurt zoveel data door dat het je surfsnelheid aantast - vooral minder leuk als je via een analoge modem surft. Een heel aantal spionprogramma's, zoals CyDoor en TSABOT, gedragen zich als volwaardige trojans en starten zich bij het opstarten van de pc automatisch op. Ze nemen kostbaar systeemgeheugen in beslag en draaien vaak zonder dat de gebruiker het weet. Heel de tijd wordt het surfgedrag bijgehouden en gecatalogeerd.

Bij BearShare, iMesh en Global DiVX-spelers zit het programma SaveNow. Dat houdt bij waar je naartoe surft en opent regelmatig advertenties in een apart browservenster. Storend, maar nog niet zo erg als TSABOT van het bedrijf Conducent, een stukje spyware dat amper te onderscheiden is van een virus. Het draait ongezien in de achtergrond, doorspeurt je

surfgeschiedenis en internetcache, en opent ongevraagd poorten naar het Net. Heb je een firewall of kan TSABOT om een of andere reden geen gegevens doorsturen naar de servers van Conducent, probeert het continu (ongeveer tien maal per seconde) via HTTP, Telnet- en andere poorten het Internet op te gaan. Hierdoor ontstaat een enorme belasting op het lokale netwerk. Helemaal te gek is Web3000: het vervangt winsock32.dll, een cruciaal systeembestand in Windows dat instaat voor netwerkinteractie. Als je het zomaar verwijdert, eindig je met een pc die niet op het Internet kan.

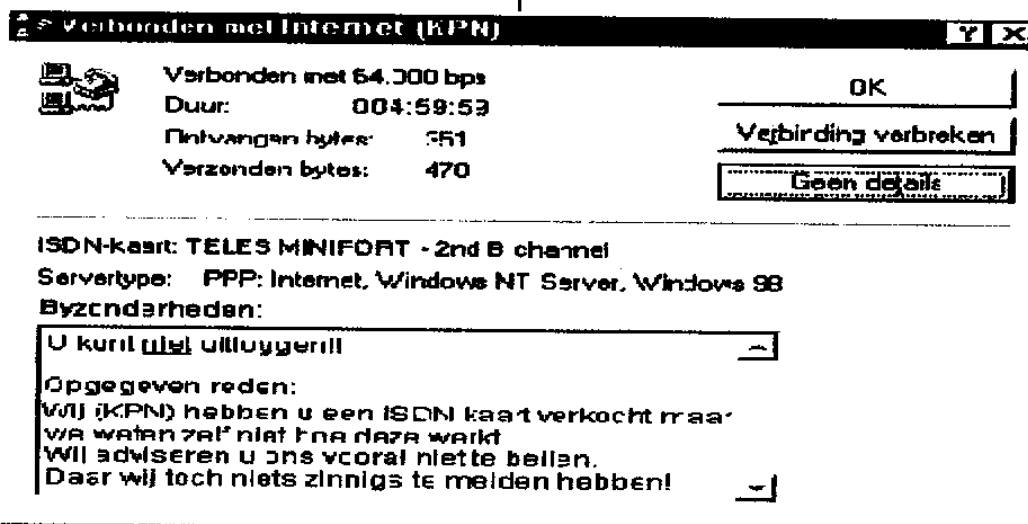
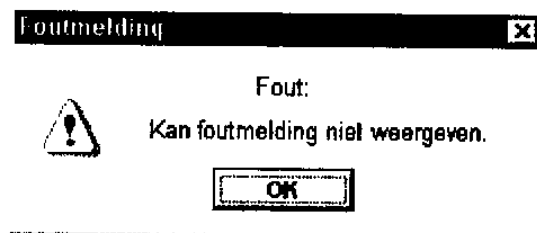
Spyware kan trouwens niet enkel via het Internet op je pc terecht komen. Er zijn gevallen bekend van spyware, ingebakken in software meegeleverd bij bepaalde stukken hardware van Creative Labs, onder andere bij de Sound Blaster 16 en Live!-geluidskaart. Bij Creative LAVA en de Creative Playcenter wordt bijvoorbeeld de NewsUpd-applicatie mee geïnstalleerd. Dat programma downloadt regelmatig advertenties van het Net.

Online valt er veel informatie terug te vinden over spyware. Op Counterexploitation staat een overzicht van de

grootste overtreders en links naar meer uitleg. Smallfish op [adcop.org](http://adcop.org) en Dick Hazeleger hebben websites met lijsten van applicaties die spionprogramma's meezeulen. Steve Gibson van Gibson Research stelde een zeven-puntenlijst op waarmee spyware kan worden geïdentificeerd en creëerde het programma 'OptOut' om dergelijke applicaties op te sporen. Een alternatief is bij [lavasoft.de](http://lavasoft.de) te vinden. Ad-aware is een gratis toeltje om spyware op te sporen en te verwijderen. Het is wel oppassen geblazen, want sommige programma's zullen daarna niet langer werken.

Bron: ZDNET

## FOUTMELDINGEN



## COMPUTERBEVEILIGINGEN.

Iedere computerbezitter heeft de kans op een virus of op een inbraak op privé gegevens. Het beste medicijn is de computer uitzetten....

Afgezien van het feit dat u een floppy of ander mediamiddel in uw computer stopt met daarop misschien een virus, zit een computer tegenwoordig ook nog vaak aan een netwerk gekoppeld. Hierdoor wordt de kans nog veel groter dat er ingebroken wordt! Vooral als u een continu-verbinding heeft (ADSL, Kabel of Satelliet) bent u snel het slachtoffer van de vele hackers.

Vooral van de groep amateur-hackers die met diverse toeltjes, waarvan ze vaak zelf niet de werking dan wel de gevolgen kennen, een aanval doet op uw computer. Er zijn bijzonder veel programma's op het internet te vinden die al het leed zouden kunnen bestrijden. Maar als deze software niet juist wordt geïnstalleerd is het gevoel van goed beschermd zijn misschien aanwezig, maar zal het toch een tent met een stalen deur blijken te zijn!

Als u een bedrijf heeft en u wilt uw netwerk koppelen aan het internet laat u dan goed informeren of laat het door een deskundige uitvoeren.

Hoe kan ik mijn computer of netwerk tegen inbraak beveiligen?

Wat zijn nou pakket filters, firewall's en proxy servers? Wat scannen virusscanners nou eigenlijk: internet verkeer, e-mail, mijn bestanden van floppy of harddisk? Hieronder volgt een uitleg.

## WAT IS EEN FIREWALL?

Een firewall is simpel gezegd een muur tussen twee netwerken in. (B.v. het grote internet en uw eigen netwerk of computer.) In deze muur zit een deur met daarvoor en daarachter een portier. Een firewall laat alleen pakketten naar binnen en naar buiten die geautoriseerd zijn: de zgn. pakket filtering. D.m.v. software of hardware kunnen deze pakketten worden onderzocht en verwerkt. Meestal wordt een firewall geïnstalleerd om te vermijden dat een bepaalde gebruiker zich toegang verschafft tot een netwerk dat verbonden is met Internet.

Bij pakket filtering wordt dit gedaan aan de hand van het ontleden van de informatie die verzonden wordt als IP pakket. Deze informatie bestaat uit het IP adres van de verzender, het IP adres van de ontvanger en naar welke poort van de ontvanger het type pakket moet gaan. Pakket filtering is snel en flexibel. Het heeft alleen wel een nadeel: de informatie is gering en kan worden gemanipuleerd! Ook is de configuratie nogal ingewikkeld.

Niet een echte beveiliging dus. In een meer geavanceerde firewall zit, behalve de pakket filtering op poortnummer en IP, ook iets waardoor gekeken kan worden van wie het pakket afkomstig is en waar het naar toe wil. Hierdoor kan een zgn. technisch toegangsbeleid (d.m.v. software of hardware) worden afgedwongen. Hiervan kunnen dan logbestanden worden aangemaakt en kan bij een eventuele inbraakpoging een waarschuwing worden gegeven.

Een firewall vormt een belangrijke bron van informatie omtrent de gemaakte netwerkkoppelingen, met als hoofddoel de-

tectie van inbraakpogingen. Het nadeel van een firewall is, dat sommige software niet kan samenwerken met een firewall. Als er een firewall in gezet wordt, zal de prestatie van het netwerk iets naar beneden gaan: al het netwerk verkeer moet eerst gecontroleerd worden, voordat het verder mag!

### **WAT IS EEN PROXY SERVER?**

Stel u heeft een aantal computers die allemaal moeten kunnen internetten of mailen. U kunt nu alle computers uitrusten met een modem en een verbinding laten maken met het internet. Dit zal prima werken maar u heeft hierdoor wel kosten van een aantal verbindinglijnen naar uw internetprovider. In zo'n geval is een proxy een mooie toepassing.

Een proxy maakt verbinding met de provider en zorgt ervoor dat alle computers kunnen internetten en mailen. De proxy verdeelt de verbinding over alle computers. Een proxy verzamelt verzoeken van de gebruikers en slaat deze informatie op. De verzamelde informatie wordt opgeslagen in de zgn. cache van de proxy : een extra, snel aanspreekbaar geheugen, speciaal om veel gebruikte computeropdrachten in op te slaan, waardoor ze sneller ter beschikking komen.

Zo hoeft de veel geraadpleegde informatie maar een keer opgezocht worden van b.v. het internet. Hierna wordt de informatie snel uit de cache gehaald en naar de gebruiker gestuurd. Het voordeel is dat de prestatie voor de gebruiker enorm verbetert en dat de verbinding naar het internet minder belast wordt.

De proxy zorgt er voor dat de informatie die verzameld is wel ververst wordt zodat

de gebruiker geen oude informatie toegonden krijgt. Een proxy server is dus een soft- of hardware oplossing tussen twee netwerken. Of wel een buffer tussen een aantal gebruikers en het internet. Door deze buffer is er geen direct IP verkeer tussen de twee netwerken. Kleine stukjes software (proxies) vormen een brug tussen de buitenwereld en een geselecteerde groep van applicaties.

Anders gezegd: de proxy server vangt alle berichten op die het netwerk in- en uitgaan. Hij stelt zich zelf eigenlijk in de plaats voor de echte netwerkadressen. Door de adresverandering is de cliënt totaal onzichtbaar, wat de veiligheid vergroot.

### **WAT IS EEN VIRUSSCANNER?**

Iedereen van ons heeft wel een vertrouwelijk document op zijn PC. Helaas kan het voorkomen dat anderen dit kunnen wijzigen of verwijderen of het zelfs naar zich toe kunnen halen. In de meeste gevallen gebeurt dit door een virus: een computerprogramma, dat gemaakt wordt om zichzelf te verspreiden door bestanden en/of schijven te infecteren.

Een virus op uw computer komt meestal binnen via een zogenaamd "Trojaans paard". Dit is een kwaadwillend programma dat iets anders doet dan de gebruiker verwacht. Het hecht zich aan een ander programma en kan zichzelf verspreiden. Iedereen die wel eens bestanden download via het internet of e-mail attachments ontvangt, loopt de kans om een virus op zijn computer te krijgen. Een goed wapen tegen dit leed is een virusscanner. Vertrouw alleen niet blindelings op deze virusscanners.

Een virusscanner herkent virussen, spoort ze op en maakt ze onschadelijk. Een virusscanner voorkomt een virusinfectie door het geven van een waarschuwing. Het is wel van groot belang dat u regelmatig (iedere dag of iedere week) de virusscanner actualiseert door op de site van de fabrikant nieuwe updates te downloaden.

Veel virusscanners kunnen dit zelfstandig en automatisch doen. De meeste virusscanners kunt u zelf instellen. Een virusscannerpakket installeren is een goed begin: de gebruiker moet zelf ook opletten hoe er omgegaan wordt met de informatie op de computer. Hoe en waar haal ik mijn software vandaan? Laat het programma een keer per dag de hele PC scannen en inkomende e-mails en attachments permanent.

FTP sites als Tucows.com en Freeware.com scannen hun eigen site op virussen. Er zijn ook sites waarbij de legaliteit alleen al een vraagteken mag hebben, laat staan dat er aandacht geschonken is aan virusbescherming. Niet alleen via het Internet maar ook via Cd's, Zip of andere media kan een virus binnenkomen. Ook op deze manier binnenkomende virussen kunnen door een virusscanner onschadelijk gemaakt worden.

#### **ENKELE TERMEN:**

Trojaans paard is een schijnbaar gewoon werkend programma dat verborgen code bevat.

Macro virus. Met een macro kunnen binnen een programma (b.v. Word of Excel) een aantal opdrachten automatisch gemaakt worden. Dit kan heel handig zijn, wanneer een bepaalde handeling regel-

matig herhaald moet worden, zoals een standaardopmaak van een brief of een rekenveld. Nu is het echter ook mogelijk om een macro te maken die schadelijke code bevat. Als iemand dit gaat verspreiden via e-mail dan is dit macro ineens niet meer een handig hulpmiddel maar een virus dat zichzelf gaat verspreiden en schade aan systemen aanricht.

Backdoor virus. Dit virus zorgt er voor dat er een achterdeurtje gemaakt wordt in een computer waardoor toegang verkregen kan worden tot het systeem. De bekendste hiervan is Back Orifice: het is eigenlijk oorspronkelijk geen virus maar een beheertool die misbruikt is en als virus verspreid is waardoor iedereen toegang kon krijgen tot het systeem.

Worm virus. Dit virus is vooral gericht op netwerken. Het kan zich vermenigvuldigen en zelfs voortplanten via het net. Netwerken en computers lopen op deze manier vol, zodat ze op een bepaald moment vastlopen. De eerste worm werd ontwikkeld in 1982 om nuttig werk te verrichten. Tegenwoordig wordt dit virus vooral gemaakt met kwade bedoelingen.

## **WAT IS RSI?**

RSI (Repetitive Strain Injury), ook wel CTD (Cumulative Trauma Disorder) genoemd, is de benaming voor klachten die ontstaan door herhalende bewegingen. Het is een verzamelnaam voor verschillende klachten aan spieren, rond pezen en zenuwen, ten gevolge van veelal statische of kort-cyclische belasting. Klachten die tot RSI gerekend worden zijn o.a. Carpaal Tunnel Syndroom.

Klachten bij computergebruikers komen vaak voor aan: nek, pols, vingers, arm(en), schouder.

## **DE KLACHTEN**

Het is voor elke computergebruiker belangrijk deze fasen te kennen en bij zichzelf te kunnen onderkennen.

Meestal beginnen de klachten in de hand of arm en vaak breiden zij zich snel uit.

Klachten treden op bij gebruikers die veel met de computer-muis werken, maar ook bij hen die voornamelijk met het toetsenbord werken.

Klachten die eenmaal ontstaan zijn kunnen makkelijk verergeren, neem daarom in ieder geval de volgende maatregelen:

- Neem de klachten zeer serieus.
- Verminder Uw computergebruik en neem vaker korte pauzes.
- Raadpleeg direct een arts, liefst een arts met kennis en ervaring rond RSI.
- Raadpleeg een Ergonoom over Uw werkplek, en volg zijn/haar aanwijzingen op
- en stel de persoonlijke instellingen in (huisarts).

Hier drie klachten die bij RSI kunnen optreden:

1. Stijfheid, ongevoeligheid, (zenuw-) tintelingen, soms in combinatie met zeurderige of licht stekende pijn. De klachten tijdens het werk zijn de volgende dag weer verdwenen, maar keren terug bij vergelijkbare belasting (werk).
2. De klachten zijn niet meer de volgende dag over. Bijna voortdurend zeurderige pijn, ook wanneer een tijdje niet met de computer is gewerkt. Bij een langere rustperiode (b.v. een vakantie) verdwijnt de

pijn (nog) wel. In alle gevallen neemt de pijn bij rust af.

3. Constante zeurderige pijn, vaak in combinatie met afname van kracht en minder goede spierbeheersing. Vaak is de pijn afwisselend stekend en zeurend. Bij belasting neemt de pijn toe, bij rust verdwijnt de pijn niet meer. In ernstige gevallen wordt men 's nachts regelmatig wakker van de pijn.

## **Uw HOUDING**

Er zijn een aantal duidelijke oorzaken voor het krijgen en houden van RSI:

Indien de rugleuning van u bureaustoel te ver naar achter staat ontstaat de neiging te veel naar achter te gaan leunen. Hierdoor worden de nek, schouder en armspieren extra belast.

De positie van de handen ten opzichte van het keyboard en/of de muis kunnen ook klachten aan de polsen en vingers veroorzaken, doordat u waarschijnlijk te ver weg zit verwijderd van de muis en/of het keyboard.

## **OVERMATIG COMPUTERGEBRUIK**

Wanneer een er een werkachterstand is, wordt vaak intensief doorgewerkt. Pauzes worden overgeslagen en lichte klachten worden niet serieus genomen. Veelal worden die lichte klachten veroorzaakt door een hoge(re) werkdruk en ook door een meer gespannen houding. Als zo'n situatie langer aanhoudt kan dit een overgang zijn naar bijvoorbeeld deze veroorzaak.

Uit onderzoek blijkt dat bij het langdurig verrichten van dezelfde beweging, dnauwkeurigheid afneemt. Hierdoor is meer motorische energie en dus spierspanning nodig om eenzelfde nauwkeu-

righeid te bereiken. Dit verhoogt de kans op het krijgen van RSI.

## KEYNOTE

Sinds ik een kabelabonnement heb om te internetten, en eigenlijk al voor die tijd, ben ik vaak op zoek naar leuk freeware. Freeware is software die gratis ter beschikking wordt gesteld. De makers van zulke programma's maken dat in hun "vrije tijd" omdat ze programmeren leuk vinden. Dat is ook de reden dat men er geen geld voor vraagt, hoewel je dat wel zou verwachten als je af en toe de kwaliteit ziet van de aangeboden programma's.

Een jaar of anderhalf terug ben ik een programma gaan schrijven in visueel basic, genaamd InfoKeeper, voor het bijhouden van allerlei gegevens. Wie eens op mijn site wil gaan kijken moet zijn op <http://go.to/argosoft>. ( zie afbeelding 1 )

Dat programma voldeed voor mij prima, maar ik kreeg onder andere van Ad v.d. Dries, bestuurslid van de CGV de vraag of ik nog wat opties in kon bouwen. Nu kon ik dat wel, maar ik had daar ontzettend weinig tijd voor om daar eens rustig voor te gaan zitten. Ik ging er dus maar vanuit dat iemand ook wel eens een soortgelijk programma zou hebben gemaakt waar wel de mogelijkheden inzaten die Ad nodig had. Aangezien ik nog een leuke site had gevonden met allerlei wijzigingen naar freeware programma's genaamd <http://www.all4you.dk>, kwam ik er al vlug achter dat er verschillende soortgelijke programma's waren gemaakt.

De beste die ik tegenkwam heet KeyNote, waarvan hierbij een schermafbeelding. (zie afbeelding 2).

Zoals je aan de schermafbeelding kunt zien, zijn de mogelijkheden van KeyNote veel uitgebreider dan van InfoKeeper.

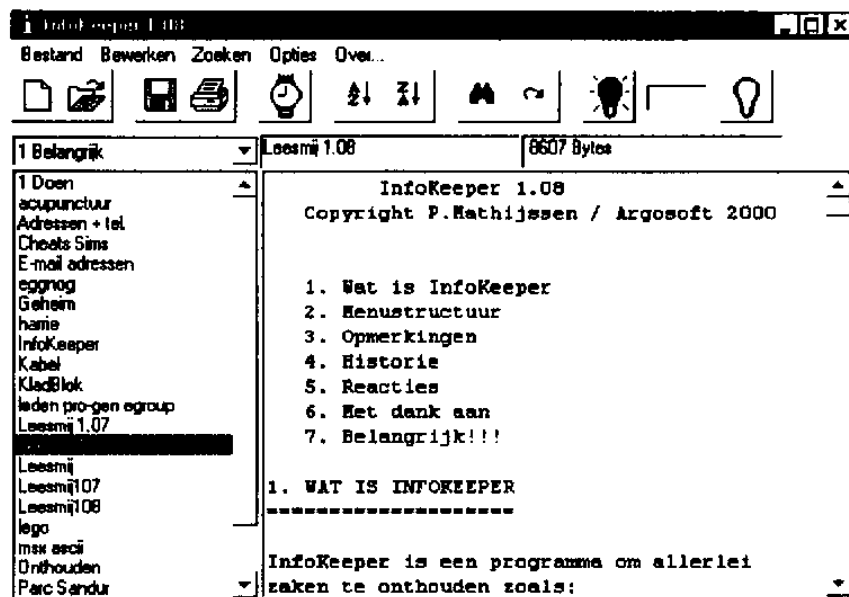
Je kunt op een heel simpele manier verschillende gegevens bijhouden. Je kunt dit doen door losse bestanden of door een boomstructuur te maken, net zoals je kunt met de Verkenner van Windows. Je kunt bestanden op een heel professionele manier versleutelen en je kunt bestanden of gedeelten daarvan versturen via e-mail. Daarnaast heeft het programma een uitgebreide zoekfunctie, zodat je teksten ook weer snel terug kunt vinden.

Het programma wil soms onder een heel vroege versie van Windows 95, niet altijd goed omspringen met gekozen lettertypes. Maar dit probleem is bij Windows 98 en hoger verdwenen.

Voor mensen die interesse hebben in de mogelijkheden van KeyNote, wil ik deze graag eens demonstreren tijdens één van de Workshops.

Ben je zelf nog leuke programma's tegengekomen op het internet, het liefst freeware programma's, dan kun je dit altijd laten weten.

Afbeelding 1.



Afbeelding 2.

