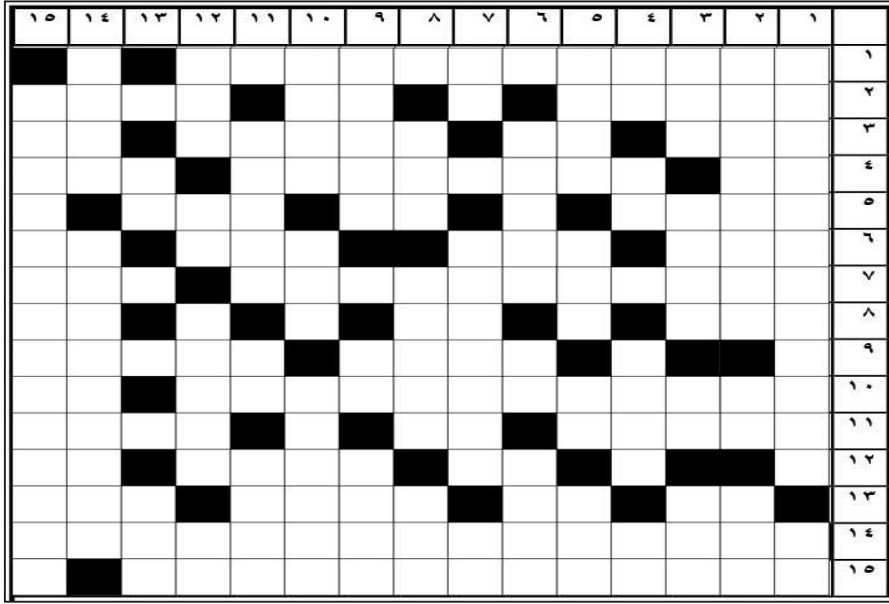




استراحة

تحذير من برامج ضارة تستهدف مستخدمي أندرويد



حذر خبراء الأمن السيبراني الملايين من مستخدمي أندرويد من نظام قرصنة جديد يمنح المحتالين السيطرة الكاملة على هواتف الضحايا. ومن خلال هذه البرامج الضارة، المعروفة للخبراء باسم Hook، يستطيع المتسللون الحصول على تحكم كامل عن بعد بجهاز أندرويد. وهذا يعني أن المحتالين قادرين على الوصول إلى الصور والرسائل والتطبيقات والملاحظات، دون أن يعرف مستخدمو أندرويد أن أي شيء غريب يحدث. وحسب مواقع تقنية دق خبراء الأمن السيبراني في ThreatFabric ناقوس

الخطر بشأن هذا المخطط الخبيث في وقت سابق من هذا الشهر. وكتبوا في تقرير حديث «تنضم برامج Hook الآن إلى صفوف البرامج الضارة الخطيرة جدا القادرة على تنفيذ سلسلة هجمات كاملة من الفيروسات إلى المعاملات الاحتيالية.

ويتضمن إمكانات جديدة نموذجية لبرامج التجسس، التي تسمح للمجرمين بالتتبع والتجسس على الجهاز، واكتساب رؤية كاملة ليس فقط بشأن التفاصيل المصرفية للضحية، ولكن أيضا الرسائل، وتحديد الموقع الجغرافي، والتحكم في الملفات الموجودة على الهاتف». ووجد الخبراء أن تطبيقات الخدمات المصرفية عبر الهاتف المحمول مستهدفة. وإضافة إلى التطبيقات المصرفية، التي تغطي عددا من البلدان عبر معظم القارات، كانت البرامج الضارة تستهدف أيضا محافظ العملات الرقمية.

ويمكن للبرامج الضارة الجديدة الوصول إلى تتبع الموقع الجغرافي لجهاز أندرويد «ما يسمح للمجرمين بتلقي إشارات الضحية كلما دعت الحاجة». وإضافة إلى استهداف التطبيقات المصرفية والقدرة على تتبع مواقع الضحايا، يمكنه أيضا استهداف «سناج تشات» و«واتساب»، كما يمكن للمحتالين أيضا استخدام البرامج الضارة لفتح تطبيق المراسلة وحتى إرسال الرسائل النصية. ومن هنا، فإن المحتالين يكونون قادرين على نشر البرامج الضارة إلى جهات اتصال ضحاياها من خلال روابط سيئة.

النوم غير الكافي قد يؤدي له مشكلات صحية



أكدت دراسة، أن عدم الحصول على قسط كاف من النوم يمكن أن يؤدي إلى مضاعفات صحية، وأنه يجب على البالغين الحصول على حوالي سبع ساعات من النوم كل ليلة، أو أكثر، يجب أن يحصل المراهقون على حوالي 10 إلى 12 ساعة يوميا، يحتاج الأطفال الأصغر سنا إلى النوم حوالي 13 ساعة، النوم مهم للغاية، فهو يساعد في الذاكرة والتعلم وتنظيم عواطفنا ووظيفة أعضاءنا، مما يساعد في النهاية على التحكم في الوزن والجهاز المناعي، وإليك المضاعفات التي يمكن أن يسببها قلة النوم، وفقا لما نشره موقع «healthnews».

إذا لم تحصل على قسط كاف من النوم، فهناك فرصة أكبر لزيادة خطر ارتفاع ضغط الدم، أو تغير في الوزن، أو مرض السكري، أو حتى النوبة القلبية والسكتة الدماغية، يمكن أن يؤدي أيضا إلى مشاكل الصحة العقلية مثل الاكتئاب.

رفعت جمعية القلب الأمريكية القدر المناسب من النوم إلى قائمة العوامل الثمانية الأساسية لتحسين صحة القلب والأوعية الدموية، وأكدت أن نقص النوم هو حالة طبية تشير إلى عدم الحصول على قسط كاف من النوم، أو أنك تنام في الوقت الخطأ، يمكن أن يكون لديك أيضا نقص في النوم إذا كنت تنام لساعات طويلة، لكن لا تنام جيدا.

إذا كنت تحصل على ساعات كافية من النوم ولكنك لا تزال مستيقظا متعبا وغير منتعش، فقد يكون هناك مضاعفات صحية أساسية مثل توقف التنفس أثناء النوم أو متلازمة تململ الساق أو الأرق أو غيرها، إذا كانت هذه هي الحالة، فهناك أشياء كثيرة مثل احتقان الأنف وحموضة المعدة والإفراط في تناول النيكوتين التي يمكن أن تتداخل مع النوم السليم وكلها قابلة للعلاج.

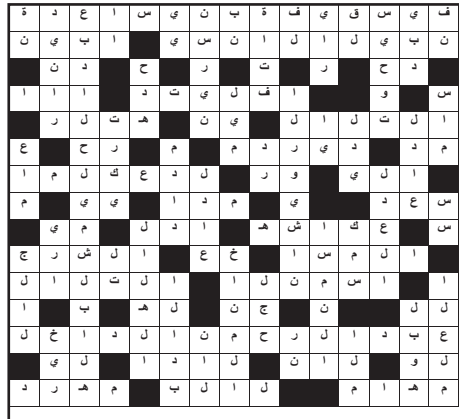
ويمكن أن يكون هناك العديد من الأعراض الجسدية والعقلية لنقص النوم، يمكن أن يشمل بعضها التعب وانخفاض الإنتاجية وارتفاع ضغط الدم وفشل القلب وحتى السكتة الدماغية، يمكن أن يؤدي نقص النوم إلى زيادة مخاطر الحوادث المتعلقة بالسيارات، تشمل بعض أنواع اضطرابات النوم انقطاع النفس النومي، والحدار، ومتلازمة تململ الساق، واضطراب حركة الأطراف الدورية، والباراسومنيا.

أفقي

- ١- مستشار لرئيس الجمهورية وقيادي جنوبي سابق.
- ٢- محافظة عراقية - ملكي - الاسم الأول لممثلة مصرية راحلة (م) - من الأشجار التي ذكرت في القرآن (م) - للندبة - واجباتي.
- ٣- شن الحرب (م).
- ٤- طليق - أغنية للراحلة أم كلثوم - حاجز.
- ٥- اسم علم مؤنث (م) - مكرران - وجع.
- ٦- حرف أبجدي (م) - رجاء (م) - حشرات ذكرت في القرآن (م) - أحد الوالدين (م).
- ٧- لاعب حساني انتقل إلى الهلال سمي بالشبح هدا - أبو البشر.
- ٨- من الفواكه (م) - للتعريف - اشتاق (م).
- ٩- محافظة جنوبية - القيص.
- ١٠- وكيل محافظة عدن - ملكي.
- ١١- شعله - حرف جر - أحرف مكررة.
- ١٢- للاستفهام - عكس حرام - جوهر.
- ١٣- حرف جر (م) - قلوي - الجواب - بيت (م).
- ١٤- محافظ سابق لمحافظة عدن.
- ١٥- خير متاع الدنيا كما قال النبي محمد (ص).

عموديا :

- ١- سياسي شبناني وسفير سابق - مكرران.
- ٢- مخترع الكلمات المتقاطعة - وداد - حشرات نشيطة.
- ٣- نعرق (م) - منصف (م) - قلوي - أحرف مكررة.



السودوكو

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

حل العدد الماضي

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