Log on for all news and reviews:www.azzaman.com
20-28 Dalling Road,Hammersmith, London,W6 0JB,UK
write to:writers@azzaman.com

الزمان
AZZAMAN.COM
يومية عربية دولية مستقلة

Azzaman Arabic Daily Newspaper Vol/21 . UK Issue 6095-6096 Saturday- Sunday 21-22/7/2018

الزمان – السنة الحادية والعشرون العدد 6095-6096 السبت – الاحد 8 من ذي القعدة 1439 هـ 21– 22 من تموز (يوليو) 2018 م

كيف تحمي كومبيوترك من المتسللين في خطوات بسيطة؟

واشنطن - الزمان

شاعت في الآونة الأخيرة الهجمات الإلكترونية على شركات ومشاهير وحتى حكومات، فضلا عن الاشخاص العاديين الأمر الذي بات محط اهتمام الكثيرين ومصدر قلق لمستخدمي الإنترنت في جميع أنحاء العالم.

وقد قدم ديفيد كينيدي، الموظف السابق لدى وكالة الأمن القومي الأمريكية، ٥ خطوات يمكن من خلال اتباعها تفادي الاختراقات الإلكترونية، وفق ما ذكرت صحيفة (بزنس إنسايدر)، الخميس.

الأولى: المصادقة الثنائية

استخدم ميزة التحقق بخطوتين أو المصادقة الثنائية في كل مرة تدخل فيها على حساباتك الخاصة في الإنترنت. وتدعم أنظمة البنوك وتويتر وفيسبوك هذه الخاصية للتحقق من هوية الشخص.

الثانية: كلمات مرور متعددة

لا تستخدم كلمة المرور نفسها في جميع حساباتك في الإنترنت. ورغم أن ذلك الإجراء لا يفضله كثير من المستخدمين، فإنه مهم، لأن استخدام كلمة المرور نفسها في كل مكان هو أحد الطرق السهلة لاختراق الحسابات.

الثالثة: حدث أنظمتك

عندما ترسل لك شركة ويندوز إشعارا بضرورة تحديث النظام فلا تتجاهله، لأن الشركة قد تكون ببساطة اكتشفت ثغرة فيه يمكن للهاكرز مهاجمتك من خلالها، وتريد منك التحديث لسدها.

الرابعة: السلوك الإلكتروني

كن حذرا من المعلومات التي تتشاركها مع الآخرين عبر صفحات التواصل الاجتماعي، فالمهاجمين يتتبعون عادة المستخدمين ويراكمون المعلومات عنهم من خلال هذه الصفحات حتى يجدوا ثغرة ينفذوا من خلالها إليك.

الخامسة: المعلومات الشخصية

يعد ذلك أحد أكبر الأشياء التي يمكن للمهاجمين الاستفادة منها للوصول إلى بياناتك، مثل رقم الضمان الاجتماعي أو رقم بطاقات الائتمان الخاصة بك، فالشركات لن تتصل بك عبر الهاتف أو تطلب منك بيانات من هذا القبيل إلكترونيا.

إكتشاف فائدة لرائحة القهوة

لندن - الزمان

أضافت دراسة طبية جديدة فائدة اخرى لشرب القهوة، إلى جانب دورها المهم في خفض خطر الإصابة بأمراض القلب، السكر والخرف، والعيش لعمر أطول، إلا وهو تعزيز الأداء الأكاديمي في العلوم الرياضية.فقد أكدت الأبحاث التي أجريت في (معهد ستيفنز للتكنولوجيا) أن رائحة القهوة وحدها قد تساعد الأشخاص على تحسين أدائهم الخاص بالجزء التحليلي من اختبار الكفاءة في إدارة الدراسات العليا، وهو اختبار تكيف حاسوبي يتطلبه العديد من كليات إدارة الأعمال يشمل علم الرياضيات.

كانت الأبحاث قد أجريت على 100 طالب في مرحلة البكالوريوس مقسمين إلى مجموعتين، طلب منهم الإجابة على عشرة أسئلة.. وقد أخذت مجموعة واحدة الاختبار في حضور رائحة تشبه القهوة المحيطة، في حين أخذت مجموعة المراقبة نفس الاختبار، ولكن في غرفة مغطاة.

وقد توصل الباحثون إلى أن أفراد المجموعة الأولى المزودة برائحة القهوة سجلوا درجات أعلى بكثير من أقرانهم في الغرفة الثانية الخالية من رائحة القهوة.

خلاف العلماء بشأن فوائد الأدوية النفسية ومضارها

برلين - الزمان

اثار العلماء مؤخرا خلافات حول الأدوية النفسية في العلاجات ؛ فعلى الرغم من أنها تساعد في علاج أمراض نفسية خطيرة كالاكتئاب والشيزوفرينيا والوسواس القهري، إلا أن علماء قالوا انها لا تخلو من الآثار السلبية كزيادة الوزن والإدمان. ولتحقيق النتيجة المرجوة ينبغي أن يكون العلاج بالأدوية النفسية مصحوباً بجلسات علاج نفسي أيضاً.

وقالت الطبيبة النفسية الألمانية آنيته زونتاج إن الأدوية النفسية غالبا ما تُستخدم لعلاج الاكتئاب في مراحل عالية، وكذلك الفُصام (الشيزوفرينيا) واضطرابات الخوف والقلق والوسواس القهري. ومن جانبها، قالت الطبيبة النفسية الألمانية إيزابيلا كولير إن الأدوية النفسية تمثل جزءاً فقط من العلاج، فبدون الجلسات المصاحبة لدى الطبيب النفسي أو المعالج النفسي لا تحقق الأدوية النتيجة المرجوة.

وأوضحت زونتاج أن الأدوية النفسية تعمل على تخفيف أعراض مرض معينة، حيث يمكن مواجهة صعوبات النوم لدى مريض الاكتئاب من خلال الأدوية، التي تساعد على النوم، ومن ثم تتحسن حالة المريض نهاراً.

وبدورها أوضحت الصيدلانية الألمانية تسيكا فيسينون أن الأدوية النفسية تؤثر في الدماغ مباشرة، حيث إنها تتدخل في أيض الناقلات العصبية، أي الناقلات المهمة للسلوكيات والمشاعر والإدراك، والمهمة كذلك للجهاز العصبي الذاتي. وتحاول هذه المواد الفعالة استعادة التوازن في الدماغ مجدداً.

ومن ناحية أخرى، أشارت زونتاج إلى أن الأدوية النفسية قد يكون لها آثار سلبية، مثل اضطرابات الانتصاب لدى الرجال وزيادة الوزن. كما أن بعض الأدوية النفسية مثل (بنزوديازيبين) قد تؤدي إلى الإدمان على المدى الطويل. لذا لا يجوز تعاطيها لفترة طويلة أبداً.

رويشد نجم مهرجان جرش للثقافة والفنون

عمان - الزمان

أوقدت وزيرة السياحة والآثار الأردنية، لينا عناب، شعلة الدورة الـ33 لمهرجان جرش للثقافة والفنون، مانحةً بذلك شارة انطلاق فعالياته لهذا العام، التي تستمر حتى الـ28 من الشهر الجاري. جرى ذلك خلال احتفال رسمي على الساحة الرئيسية للموقع الأثري بمدينة جرش. فيما شهدت الجمعة اولى الفعاليات حيث يشارك نجوم الغناء العربي عبدالله رويشد واحلام وعاصم حلاني مع مطربين عراقيين شباب.

علماء : شقائق النعمان.. شقائق الإنسان

باريس - الزمان

اكتشف فريق من الباحثين الفرنسيين برئاسة عالم البيولوجيا (هيثر مارلو) في معهد (باستير الفرنسي)، أن حيوان شقائق النعمان البحري الرخو الذي يشبه شكل الزهرة لديه مائة نوع من أنوع الخلايا المختلفة مجمعين في 8 مجموعات أساسية لخلايا العضلات، والجهاز الهضمي، والخلايا العصبية، والجلد، إلى جانب 30 نوعا من أنواع الخلايا العصبية المختلفة.

(بقية الخبر على موقع الزمان)

دراسة : نسبة عالية من الناس لا تدرك مخاطر التحرش الألكتروني

نيويورك - الزمان

اظهرت دراسة أجرتها شركة (إيبسوس) للأبحاث التسويقية أن 25 بالمئة من البالغين على مستوى العالم غير مدركين للتحرش وللبلطجة عبر شبكة الإنترنت.

واعتمدت الدراسة، التي أجريت في 28 دولة على أكثر من 20,000 مقابلة مع البالغين أجريت بين 23 مارس إلى 6 إبريل من العام الجاري.. وقد أظهرت النتائج أن الوعي بظاهرة البلطجة عبر الإنترنت هو الأعلى في السويد، وإيطاليا بواقع 91 بالمئة كل منهما. وفي الوقت الذي ارتفع فيه الوعي بأضرار البلطجة الإلكترونية قد ازداد في الهند بمقدار 10 نقاط مئوية في السنوات السبع الماضية، إلا أن 37 بالمئة من البالغين فى البلاد مازالوا لم يسمعوا عن هذه الظاهرة.

وقالت (باريجات تشاكرابورتى)، المديرة التنفيذية في شركة (إيبسوس) للأبحاث التسويقية: (تعد البلطجة عبر الإنترنت من القضايا الخطيرة، ويمكن أن يكون أحد الأطفال ضحية ليس فقط على مواقع شبكات التواصل الاجتماعي، ولكن أيضًا عبر الهواتف المحمولة، ورسائل الإنترنت، والبريد الإلكتروني وعبر غرف الدردشة على الإنترنت).

توقيع

جينات الشرطي

في النهاية، الشرطي العراقي والمتظاهر هما ابنا بلد واحد. والشرطي لم نصنع جيناته الوراثية في مختبرات النرويج والسويد وألمانيا، وانما هو ابن هذا العراق بشماله وجنوبه وحرّه وعواصفه وترابه وملوحة مائه. لهذا الشرطي معاناة تشبه تلك التي يصرخ بسببها المتظاهرون بحرقة بحثاً عن حلول تعيد لهم التعامل كبشر. ولهذا الشرطي أخوة وأبناء عم وخال،لابد أن يكون منهم متظاهرون يطلقون الاحتجاج في الشارع بعد أن انفجرت صدورهم الحبيسة بألوان الهموم.

قبل يومين، شاعت في شبكات الانترنت لقطة حيّة لضابط يمنع جنوده المندفعين للتصدي لمتظاهر بدشداشة يصر على اطلاق صوته لا شيء أكثر. هذا الضابط منع جنوده من ايذاء المتظاهر الاعزل وقام بتقبيل رأسه معتذراً منه. هذا الضابط عنوان من عناوين عراقية الهم العراقي المشترك، والذين كانوا يطلقون الرصاص الحي على المتظاهرين يمكن ان نخمن انّ جيناتهم خضعت لهندسة وراثية في الخارج، حتى بعد الولادة، وذلك من أسوأ انواع الصناعة الجينية في تخليق اسماء وأشكال ومسميات عراقية بالظاهر وهي تحمل في شرايينها وتلافيف رؤوسها شتى أنواع الأحقاد والعقد والانحرافات التي تسيل في أجسادهم لتكون الدماء التي يعيشون فيها وبها. هناك من السياسيين والمدفوعين من كان يضخ في عقول جنود هنا وشرطة هناك بشأن ضرورة القسوة وعدم التفريق بين الاخضر واليابس، وحدث ذلك في مناطق كثيرة من العراق في خلال عقد من الزمان، لكن الحال اختلف كثيراً اليوم، ولا داعي للتفاصيل فهي أوضح من الشمس الساطعة.

أولئك الذين كانوا يصدعون رؤوس العراقيين بضرورة استقلالية القوات المسلحة عن الاحزاب ومحتوياتها، عليهم ان يدركوا الآن هذه الحقيقة المرة، في إنّ توريط جندي او شرطي واحد في الخوض بدماء أي عراقي، هي السبب المباشر الذي سيولد الانفجارات الأكبر، والتي إن خلا منها تموز العراقي، فإنّ شهر آب أشد حرارة في بلادنا، وحتى الشتاء نفسه باب مفتوح لتذكير الناس بمصائبهم وهم يبحثون عن وقود لتدفئة بيوتهم في بلد النفط.. المبدد.

فاتح عبد السلام
fatihabdulsalam@hotmail.com

لعراق 500 دينار، اليمن 30 ريالا، السعودية ريالان، الكويت 200 فلس، الإمارات درهمان، عمان 150 بيزا، قطر 3 ريالات، البحرين 300 فلس، سوريا 15 ليرة، لاردن 200 فلس، مصر نصف جنيه، موريتانيا 100 روبية، تونس 400 مليم، المغرب 3 دراهم، السودان 25 دينار، لبنان 1000 ليرة، الجزائر 30 دينار

Austria 20 SCH, Belgium € 1.5, Cyprus 0.5 CY, Czech Republic 45 CzK, Denmark 10 KrD, Finland 10K, France € 1.5, Germany € 1.5, Greece 400 DR, Poland € 1.5, Italy € 1.5, Norway 11 Kr, Turkey 500000 TL, Spain € 1.5, Sweden 12 SK, Switzerland 3 SFR, UK £ 1, Australia $ 1.5, Canada $ 2.5, Netherland € 1.5, USA $ 2.