



الهواتف الذكية تسهل تجسس الأزواج على شركاء حياتهم

اختراق الهاتف جريمة معلوماتية بغض النظر عن الروابط الأسرية

لا يرى الكثير من الأزواج مغبّة في التجسيس على هواتف شركاء حياتهم ويعتبرونه حقا مكتسبا، فلماذا يتكتّم الزوج أو الزوجة علي كلمة السرّ الخاصة به على شريك حياته الذي من المفروض أن تتلاشي الأسرار بينهما. ووجد الكثيرون في التكنولوجيا الحديثة والتطبيقات المتعددة وسيلة لتتبع شريك الحياة والاطلاع عل اهتماماته وعلاقاته الافتراضية وعالمه الخاص على الإنترنت.

모 لنــدن - ترى الزوجة هدى بن محمود أن من حقها أن تطّلع متى شاءت على مواقع التواصل الاحتماعي الخاصة بزوجها وهو كذلك لأنه لا يوجد أي شيء بخفيانه عن يعضهما.

وأضافت أنه إذا كان الزوج يخشيئ من إطلاع زوجته على مواقع التواصل الخاصية به ويعتبرها خصوصية لا يمكنها اختراقها، فإن ذلك يعتبر تعدّيا . على حياتهما الزوجية المشــتركة والتي يجب ألا تسودها لا أسرار، ولا كتمان والذي يكون في الغالب محمّلا بالكثير

وأطلقت شركات التكنولوحيا الحديثة تطبيقات على الهواتف الذكية تساعد الأزواج والزوجات على التجسس على بعضهم البعض، من خلال إمكانية مشاهدة محتوى الهاتف من مكالمات ورسائل نصية وبريد إلكتروني، بالإضافة إلى إمكانية تحديد مكان شريك الحياة في كل لحظة.

وبمجرد أن يحمل أحد الزوجين واحدة من هذه التطبيقات على هاتفه الذكي، حتى يتمكن من متابعة كل ما يجري على هاتف شريك حياته، كما يمكن عـن طريق خاصية "جي.بي.أس" تحديد المكان الذي يتواجد فيه كل منهما من قبل لآخر. ويجد الكثير من الأزواج في تحميل هذه التطبيقات وسيبلة لمنع شـركائهم من خيانتهم، وفي مقابل ذلك يرى آخرون أنها تخترق خصوصياتهم. وتتيح الهواتف الذكية للمستخدمين إخفاء معابنات رسائلهم الشخصية ووسائط التواصل الاجتماعي، مما يمنع الآخرين من قراءتها أثناء غلق الهاتف.

ونيه خيراء العلاقيات الزوحية إلى وجود تطبيقات يمكن أن تودي إلى اكتشاف خيانة شيريك الحياة.

وأوضحت خبيرة العلاقات ديبي ريفرز "لقد سهلت الهواتف الذكية ومنصات وسيائل التواصل الاحتماعي الخيانة أكثر من أي وقت مضي، فهي الذين لن يتمكنوا عادة من التواصل

وشبحعت ريفرز الأزواج على معرفة سبب إخفاء شركاء حياتهم لإشعارات هواتفهم، منبهة إلى ضرورة القيام بذلك بعناية، فالبعض يفعلون ذلك فقط لأنهم بفضلون كتم الإشبعارات المزعجة. ويمكن للشك المفرط أن يخلق مشاكل لم تكن موجودة في المقام الأول والعديد من العلاقات تنهاّر بهذه الطريقة.

وأصدرت الكثير من الفتاوي في الدول العربية تحرّم تجسس الزوجة على هاتف الزوجة. وأجابت لجان الفتوى بدار الإفتاء المصرية على إحدى الاستشارات المتعلقة بهذا الموضوع ليس من حق الروج أو الزوجة، أن يطلع أحدهما على هاتف الآخر، ويجوز لكل منهما أن يحفظ خصوصياته بكلمة سر، ولا يجوز لأحدهما أن يتجسس على

وقال البعض إن مسألة الخصوصية تبدو بديهية غالبا بين الأزواج ولايتم الاتفاق عليها مسبقا بينهم، مبينين أن العلاقة الزوجية تبنى على الثقـة الكاملة، إلى أن هناك تفاصيل حياتية خاصة لكل طرف يفضل أن تبقى طي الأسرار والكتمان ولا بد أن تبقىٰ بعيدة عن أنظار ومسمع

وتناقلت مواقع إلكترونية مؤخرا بحث مواطن سعودي عن الوضع القانوني لحالته بعد أن اكتشف أن زوجته نجحت في استنساخ الواتساب الخاص به إلىٰ هاتفها، وباتت تتلقىٰ علىٰ مدار 9 أشهر نسخة من أي محادثة



لخدمًــة الإنترنت وخدمــة "جي.بي.أس"

مهمين جدا للآباء في مراقبة تحركات

أطفالهم ولمديري الشركات في مراقبة

الموظفين، كما يمكن استخدامهما مع

الأصدقاء والأقارب في رصد التحركات

علىٰ الخارطة والأماكن التي يزورونها،

إلا أن الكثير من الأزواج يستخدمونهما

ويتيح تطبيق فاون تريكر تعقب

أي رقم بكل بساطة ويحدد مكانه على

الخارطة كما يُمكنه تتبع تحركاته، ويتيح

تعقب الهاتف المسروق وما يحدث

فسه من الرسائل النصية والمكالمات

والمواقع، ويوفر المعلومات عن كل

رسالة وتفاصيل الاتصال لأي مكالمة من

تزايدت في السنوات الأخيرة؛ لأسباب

كثيرة منها عدم توافر الثقة بين بعض

الأزواج والزوجات، فضلا عن دور

التقنيات الحديثة لوسائل التواصل

النصيب الأكبر في أزدياد هذه الظاهرة،

وأكد مختصون أن هذه الظاهرة

للتتبع تحركات شركاء حياتهم.

إلىٰ المرأة وحتى للرجل عينا ثالثة،

تستطيع أن ترصد الشريك عن بعد، وتعد

عليه خطواته وتتبع جميع تحركاته، دون

الإلكتروني بارع في تقديم خدمات

التجسس بين الأزواج بحرفية عالية

الجودة، ودون حساب ولا مقابل مادي

أو مزايدات أو إيهامات بعكس الحقيقة.

استغنوا عن النبش في ملابس الشريك

وتقليب أوراقه وملفاته بحثا عن دليل

إدانته، بعد أن أصبحوا قادرين على

كشيف كل محاولات الخيداع الزوجي أو

علامات المغامرات المحتملة، بمحرد

التحدث في الأمر مع مخبرهم الإلكتروني

الذي لا يبخّل عليهم بالإجابة ولا يوبخهم

عن تلصصهم المبالغ فيه على شركائهم.

أن تكشف لهم مدى إخلاص الشريك

أو خيانته، ويبررون ذلك برغبتهم

في اســتمرار حياتهم الزوجيــة، منبهة

إلى أن التحسيس على الشيريك لا يعدو

كونه دليلا على تأكل الثقة بين الطرفين

وتسمح العديد من التطبيقات

بقراءة كل الرسائل، وتسجيل الأنشطة

على الشباشية وتتبع المواقع الجغرافية

التي يتحرك إليها الشخص فضلا عن

استخدام الكاميرات التي تتجسس على

"كاسبريسكي"، ارتفع عدد الأشـخاص الذين اكتشفوا مثل هذه البرامج على

أجهزتهم بنسبة 35 بالمئة خلال عام

2018، وفق هيئة الإذاعة البريطانية "بي.

وقال الباحث في مجال الأمن في

الشركة ديفيد إيم "هذه مجرد قمة جبل

حليدي ضخم للغاية"، مضيفا "العديد

من الأفراد يهتمون بحماية أجهزة

الكمبيوتر المحمولة وأجهزة الكمبيوتر

الخاصة بهم ولا أحد يهتم بحماية

نتيجة حتمية للتجسس على شبريك

الحياة الذي يحرص كثيرا على عدم

إطلاع شلريكه عللئ خصوصياته علئ مواقع التواصل الاجتماعي ويكون هذا

الحرص دافعا للكثيرين للشكّ في أسباب

هذه السلوكيات مما يدفعهم إلى البحث

تأثير بعيد المدى على الأشدخاص الذين

يكونون ضحايا لها، وتقلل ثقتهم في من

حولهم، كما أنها تجعلهم يرون الهواتف

الذكية والكمبيوترات كما لو أنها سلاح

يهدد خصوصياتهم ويؤثر على جل

وأضافوا أن هذه التطبيقات لها

عن تطبيقات التجسس.

مناحي حياتهم سلبا.

وأكد الخبراء أن الانفصال يكون

وأكدت شسركة الأمسن الإلكترونسي

ومؤشرا علئ أن علاقتهما أص

كل تحركاته.

أجهزة الموبايل".

وأضافت أن مثل هذه الأساليب يمكن

وأشارت حمدي إلى أن بعض الأزواج

ولفتت حمدي إلى أن هذا المخبر

أن يعلم عن ذلك أي شيء.

الآخر على الخارطة، وهو بدوره يأتي في هاتف زوجها، معتبرا تصرف الزوجة للمستخدم بالمكان الحالى للهاتف. تجسسا منهيا عنه وجريمة معلوماتية. وبعتب نظاما "تربُّك أور تريكر" وأكد الخبراء أن التجسس على

> هاتف شريك الحياة يعتبر جريمة معلوماتية مكتملة الأركان، مشيرين إلى أن النظام لم يستثن أي روابط أسرية أو زوجية، إذ يعتبر اختراق الهاتف الجوال من قبل أي زوج أو زوجة أو أب أو أخ جريمة معلوماتية بغض النظر عن الروابط الأسرية.

وتتعدد التطبيقات التي تساعد على التجسس بين الأزواج يذكر من بينها تطبيق "كونكت" ويستخدم لمراقبة المكالمات الواردة والصادرة والرسائل النصية، ويتميز بالتنصت على المكالمات ورؤية ما تتم كتابته على تطبيقات المحادثات الشهيرة مثل فيسبوك والرسائل النصية القصيرة.

كما يعمل تطبيق "فايند ماي فراندز" على تتبع أي هاتف تريده شريطة مشاركة الموقع الحالى للهاتف



أن ترصد الشريك عن بعد، وتعد عليه خطواته وتتبع جميع تحركاته

التكنولوجيا الحديثة أضافت إلى المرأة عينا ثالثة، تستطيع

هاتفه برمز مروري أو ببصمة إصبع

وخاصــة الهواتف الحديثة التي لا يمكن الوصيول إلى ما بداخلها من رسيائل أو مكالمات، إلا عبر رموز سرية معينة أو باستخدام بصمة الإصبع، حتى يستطيع الفرد فتح هاتفه، وبالتالي قد يشك أي من الزوجين في الآخر؛ جُرّاء ذلك، مستندا على أن شيريكه إذا كان لا يفعل شيئا مريبا من خلال هاتفه، فلماذا يغلق

حتیٰ بتم فتحه؟ ويرون أنه للحيلولة دون تفشىي هــذه الظاهرة، لا بد من عــودة الثقة بين الزوجين كونها الأساس لكل شيء، مع وجوب احترام بعضهما ومراعاة خصوصياتهما، وإرساء سبل التفاهم بينهما لحل أي مشكلة تؤرقهما قبل وكشيفت دراسية حديثة أن أكثر من

نصف حالات الخيانة الزوجية يستخدم أصحابها الهواتف المحمولة، مقابل 44 بالمئة للبريد الإلكتروني، و20 بالمئة لمواعيد التعارف، و20 بالمئة لمواقع التواصل الاجتماعي، و11 بالمئة

يملكون هاتفا سريا. وأكد الخبراء أنه نظرا لأن الهاتف المحمول هو الطريقة الأولىي للتواصل، فمن المنطقى أن يحاول الكثير من الأزواج إخفاء الرسائل الـواردة أو المكالمـات عـن

شركاء حياتهم. وترى الصحافية التونسية يمينة ـدي أن التكنولوجيا الحديثة أضافت

على قدرة الطفل على الرضاعة بصورة جيدة، فضلا عن إصابته بحالة من الاضطراب وأيضا ميله إلى القيء وشعوره بمغص في البطن وكذلك عدم

نموه بصورة كافية. كما يتسبب تدخين الأم أيضا في حدوث اضطرابات في نوم الطفل علاوة على نقص إدرار اللبن وضعف عملية الرضاعة لدى هـؤلاء الأمهات المدخنات؛ حيث يعانين من تأخر تدفق اللبن من

💆 برلين - أوردت مجلة "الأسرة والطفل"

أن التدخين أثناء الرضاعة يضر بالطفل؛

نظرا إلى أن النيكوتين يصل إلى لبن الأم، ومن ثم إلى جسم الرضيع. وأوضحت المجلة الألمانية أن

التدخين أثناء الرضاعة يؤثر بالسلب

الشدى وأيضا قلة كمية اللبن لديهن . مقارنة بغيرهن من غير المدخنات. و كلما ازدادت شير اهة التدخين لدى هؤلاء الأمهات، تتضاءل كمية اللبن لديهن للغاية، ومن ثم سيتوقفن عن الرضاعة مبكرا. ولتجنب هذه المشاكل الصحية يتعين على الأم الإقلاع عن التدخين أثناء

وحذر المعهد الاتحادي لتقييم المخاطر في ألمانيا من خطورة التدخين أثناء الرضاّعة الطبيعية؛ إذ يتسبب في انخفاض كمية اللبن ويرفع خطر إصابة الرضيع بالمغتص والقيء، ما يؤدي إلىٰ

سوء تغذية الرضيع ونقص وزنه. وقال المعهد إن المواد الضارة في دخان السـجائر تنتقل عبـر لبن الأم إلى الرضيع، ما يرفع خطر إصابته بأمراض المسالك التنفسية، كما قد يصل الأمر في أسوأ الحالات إلى موت الرضيع المفاجئ.

ولتحنب هذه المخاطر يتعين على الأم الإقلاع عن التدخين تماما طوال فترة الرضاعة الطبيعية، مع مراعاة الابتعاد عن التدخين السلبي أيضا؛ إذ لا يجوز أن يوجد الرضيع في حجرة تحتوي على دخان السجائر.

وكشفت دراسة دوليّة حديثة أجراها باحثون من كلية التمريض في جامعة كاليفورنيا الأميركية، بالتعاون مع زملائهم في كندا وهونع كونغ بالصين، عن أن الأمهات اللاتي يتعرضن للتدخين السلبي في منازلهن، قد يتوقفن عن الرضاعة الطبيعية مبكرا، ما يعرض صحة أطفالهن للخطر.

وأكدت الدراسية التي شملت أكثر من 1200 امرأة في 4 مستشفيات كبيرة بهونغ

التدخين أثناء الرضاعة الطبيعية؛ يتسبب في انخفاض كمية اللبن ويرفع خطر إصابة الرضيع بسوء

التغذية ونقص وزنه

كونغ، أن النيكوتين الناتج عن التدخين

السلبي الذي تتعرض له الأم في المنزل،

ينتقل عن طريق حليب الثدي إلَّىٰ الطفل

مـن 1200 امرأة في 4 مستشـفيات كبيرة

بهونع كونع، للوصول إلى نتائج هذه

الدراسية، التي توصلت إليي أن الأمهات

الجدد اللاتي تعرضن لدخان السجائر في

منازلهن، توقفن عن الرضاعة الطبيعية

في وقت أسرع من اللاتي ليم يتعرضن

وقد راقب هؤلاء الباحثون أكثر

خلال الرضاعة الطبيعية.

للتدخين السلبي.

رُسرة 21 أ

التدخين أثناء الرضاعة

يضر طفلك

وأوضحت قائدة فريق البحث بجامعة كاليفورنيا، ماري تارانت "أظهرت دراستنا أن مجرد وجود أحد أفراد الأسرة يدخن في المنزل سواء كان ذلك الزوج أو الأم أو أحد أفراد العائلة، فإن ذلك يؤدي إلى تقليل الوقت الذي تتم فيه تغذية المولود. في الواقع، كلما كان المدخنون أكثر في المنزل، كلما كانت مدة الرضاعة

وتابعت "نعرف أن أثار دخان التبغ على الأطفال الصغار ضارة للغاية، لأن الأطفال المعرضين للتدخين السلبي أكثر عرضة للإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي وغيرها من المشاكل التنفسية

وأكدت منظمة الأمم المتحدة أن الرضاعة الطبيعية توفر لكل طفل أفضل بداية ممكنة في الحياة، فهي تحقق فوائد صحية وغذائية وعاطفية للأطفال

وقالت المديرة التنفيذية لليونيسف هنرييتا فور، والمدير العام لمنظمة الصحة العالمية الدكتور تيدروس أدهانوم غيبريسوس، في بيان مشترك "على الرغم من أن الرضاعة الطبيعية عملية طبيعية، إلا أنها ليست سهلة دائما. تحتاج الأمهات إلى الدعم للبدء بالرضاعة الطبيعية والاستمرار



أفضل بداية ممكنة في الحياة

رشاقة

النوم بمعدل

التوتر النفسي يُعيق إنقاص الوزن

🥏 قال المركز الاتحادي للتوعية الصحية يتراوح بين 6 و8 ساعات، فضلا عن شرب الماء بكمية كافية تتراوح بين لتر ونصف إن التوتر النفسي يُعيق إنقاص الوزن، وثلاثة لترات. حيث إنه يؤدي إلى إفراز هرمون التوتر وأكدت دراسة سابقة وجود صلة "الكورتيــزول"، الذي يتســبب في إبطاء عملية الأيض (التمثيل الغذائي)، وخاصة بين التعرض للتوتر بشكل متكرر وزيادة

عملية حرق الدهون. الوزن، وقد يعود السبب لإفراز الكورتيــزول في الجســم في حالة ولتجنب ذلك ينصح المركز الألماني بمحاربة التوتر النفسي التوتر، مما يؤدي إلى السمنة التي تستمر مع مرور الوقت من خلال تقنيات الاسترخاء بالنسبة للذين يعانون من ارتفاع كاليوجا والتأمل والاسترخاء العضلى التقدمي مع الكورتيزول. المواظبة على ممارسة الرياضة والأنشطة الحركية التي تعمل علىٰ تنشيط الأيض. ومن المهم أيضا أخذ قسط كاف من

وقال باحثون إن وجود صلة بين التوتر المزمن واكتساب المزسد من الكيلوغرامات، فضلا عن صعوبة التخلص من الوزن الزائد.