Vũ Đình Cường *(Chủ biên)*
Phương Lan *(Hiệu đính)*

Từng bước khám phá an ninh mạng

TÌM LẠI PASSWORD

& phương pháp phục hồi an toàn dữ liệu

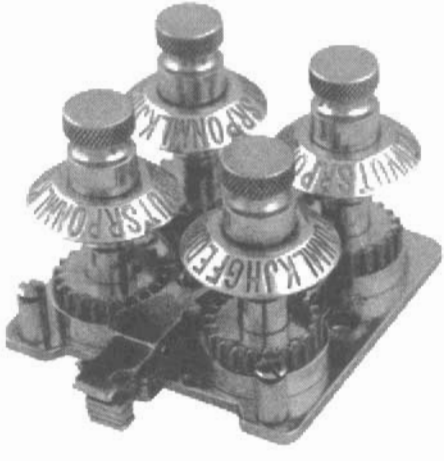
NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG-XÃ HỘI

VŨ ĐÌNH CƯỜNG *(Chủ biên)*
PHƯƠNG LAN *(Hiệu đính)*

Từng bước khám phá an ninh mạng

TÌM LẠI PASSWORD

& phương pháp phục hồi an toàn dữ liệu



NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG - XÃ HỘI

LỜI NÓI ĐẦU

Công nghệ Thông tin nói chung và Mạng máy tính nói riêng trong những năm gần đây phát triển mạnh mẽ, nhất là trong tình hình đất nước hội nhập và mở cửa. Tuy nhiên, trên đà phát triển đó cũng nảy sinh nhiều vấn đề bất cập và thách thức như cơ sở hạ tầng của chúng ta còn yếu kém, nguồn nhân lực kỹ thuật cao còn thiếu.

Để góp phần vào sự phát triển chung của nền khoa học máy tính nước nhà, chúng tôi giới thiệu đến Quý độc giả bộ sách **"Từng bước khám phá an ninh mạng"**. Sách cung cấp những kiến thức cơ bản nhất và cần thiết nhất để trở thành một Nhân viên quản trị mạng, Quản trị bảo mật. Đặc biệt, bộ sách này sẽ hướng các bạn trở thành một White Hat Hacker, với phương châm "Học hack để chống lại Hack", cũng như trong binh pháp có câu "Biết người, biết ta. Trăm trận, trăm thắng".

Bộ sách **"Từng bước khám phá an ninh mạng"** được chia thành nhiều tập, mỗi tập được chia thành nhiều chương, mỗi chương giải quyết trọn vẹn một vấn đề nào đó. Trong mỗi tập đều được bố cục chặt chẽ, phần đầu là tên chương, tiếp theo là những tiêu mục chính cần giải quyết trong chương, sau đó là những tóm tắt tổng hợp của chương. Sau cùng là phần giải quyết vấn đề.

Sự bố cục chặt chẽ và khoa học này sẽ giúp bạn đọc nhanh chóng nắm bắt được những vấn đề và tìm nhanh được những mục mà độc giả thực sự quan tâm. Bạn đọc không cần mất nhiều thời gian lật sách tới phần mục lục mà vẫn có thể biết được sơ đồ và bố trí của chương.

Tập ba mang tên **"Tìm lại Password và Phương pháp Phục hồi – An toàn Dữ liệu"**. Tập này được chia làm 6 chương, tương ứng với từng chương là những vấn đề nóng bỏng của Tin học hiện nay. Mỗi vấn đề nêu ra trong từng chương đều gắn bó sâu sắc với tình hình thực tế và được giải quyết một cách triệt để, rõ ràng. Mỗi thao tác đều có hình ảnh minh họa cụ thể. Phương pháp trình bày theo kiểu từng bước phù hợp với mọi đối tượng độc giả từ căn bản đến nâng cao.

Chương 1: Tập trung giải quyết các vấn đề liên quan đến Email như: Một số thủ thuật Yahoo Messenger, cách xác định vị trí địa lý của email, Mail server, cách sử dụng một số phần mềm Spam, gửi thư nặc danh bằng Ghost mail, phương pháp chống Bomb mail.

Chương 2: Giải quyết triệt để các vấn đề liên quan đến password Windows, từ cách reset password khi lỡ quên hoặc bị Hack cho đến những phương pháp tìm lại mật khẩu bằng những phần mềm lớn và phức tạp. Ở chương này chúng tôi tuyển chọn và giới thiệu một số phần mềm tìm password mạnh nhất và thông dụng nhất hiện nay.

Chương 3: Tập trung giải quyết các vấn đề về password tập tin như: Tìm lại password các tập tin của MS Office (.doc, .xls, .xlsx, .ppt, .mdb), các tập tin nén của Winzip, Winrar, tập tin .pdf (Adobe). Ngoài ra, chương này còn hướng dẫn bạn cách đặt những mật khẩu an toàn cho tập tin.

Chương 4: Hướng dẫn bạn đọc các phương pháp phục hồi dữ liệu, tập tin đã mất. Những tập tin bạn đã vô tình xóa hoặc tập tin bị mất do các tác nhân phá hoại như virus, trojan hay các hình thức phá hoại của đối thủ cạnh tranh. Ngoài ra, chương này còn giới thiệu đến bạn các phương pháp phục hồi dữ liệu ngay trên những phân vùng đã bị xóa, những ổ đĩa đã fdisk hay format.

Chương 5: Tập trung giải quyết các vấn đề về an toàn dữ liệu. Hướng dẫn bạn cách xóa sạch các tài liệu mật, dữ liệu riêng tư theo chuẩn Quốc tế.

Chương 6: Giới thiệu phương pháp cơ bản giúp nhanh chóng xóa sạch các dấu vết trong máy tính.

Phần mềm giới thiệu trong tập ba này đều được cung cấp trên website www.minhkhai.com.vn, tất cả đều có Licences, Serial, Keygen, CD Key, Crack hoặc Patch.

Mặc dù sách đã được biên tập kỹ, nhưng những thiếu sót là không thể tránh khỏi. Mọi góp ý và thắc mắc xin vui lòng liên hệ theo địa chỉ e-mail: mk.pub@minhkhai.com.vn.

MK.PUB

THƯ NGỎ

Kính thưa quý Bạn đọc gần xa!

Trước hết, Ban xuất bản xin bày tỏ lòng biết ơn và niềm vinh hạnh được đông đảo Bạn đọc nhiệt tình ủng hộ tủ sách MK.PUB.

Trong thời gian qua chúng tôi rất vui và cảm ơn các Bạn đã gửi e-mail đóng góp nhiều ý kiến quý báu cho tủ sách.

Mục tiêu và phương châm phục vụ của chúng tôi là:

- Lao động khoa học nghiêm túc.
- Chất lượng và ngày càng chất lương hơn.
- Tất cả vì Bạn đọc.

Một lần nữa, Ban xuất bản MK.PUB xin kính mời quý Bạn đọc tiếp tục tham gia cùng chúng tôi để nâng cao chất lượng sách. Cụ thể:

Trong quá trình sử dụng sách, nếu quý Bạn phát hiện thấy bất kỳ sai sót nào (*dù nhỏ*) xin đánh dấu, ghi chú nhận xét ý kiến của Bạn ra bên cạnh rồi gửi cuốn sách này cho chúng tôi theo địa chỉ:

Nhà sách Minh Khai

249 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.I, Tp. Hồ Chí Minh.

E-mail: *mk.book@minhkhai.com.vn* hoặc *mk.pub@minhkhai.com.vn*

Chúng tôi xin hoàn lại cước phí bưu điện và gửi trả lại Bạn cuốn sách cùng tên. Ngoài ra chúng tôi còn gửi tặng Bạn một cuốn sách khác trong tủ sách MK.PUB. Bạn có thể chọn cuốn sách này theo danh mục thích hợp sẽ gửi tới Bạn.

Với mục đích ngày càng nâng cao chất lượng tủ sách MK.PUB, chúng tôi rất mong nhận được sự hợp tác nhiệt tình của quý Bạn đọc gần xa.

"MK.PUB cùng Bạn đọc đồng hành" để nâng cao chất lượng sách.

Một lần nữa chúng tôi xin chân thành cảm ơn.

MK.PUB

MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU 3
THƯ NGỎ 5
MỤC LỤC 6
Chương 1: E-MAIL HACK 11
I. Các thủ thuật trên Yahoo Messenger 11
1. Kích hoạt firewall 13
2. Không cho phép tự động xem webcam 13
3. Không Chat với người ngoài Friend List 14
4. Ngăn chặn Kick Boot 15
5. Loại bỏ quảng cáo dạng flash trong phần Plug-ins 15
6. Chat nhiều nick với Yahoo 8.0 17
7. Loại bỏ quá trình cập nhật (Update) 18
II. Bomb mail và gửi thư nặc danh 18
1. Mail Nuker version 1.0 19
2. Gửi thư nặc danh bằng Ghost mail 20
3. Phương pháp chống thư rác và Bomb mail 22
III. Các chương trình hỗ trợ E-mail 30
1. E-mail Spider 30
2. E-Mail Tracker Pro Version 7.0 31
3. Visual Route Version 7.1 33
Chương 2: TÌM LẠI PASSWORD WINDOWS 37
I. Tìm hiểu về password 38
1. Các loại password 38
2. Tìm hiểu về Shadow Password 38
3. Password Windows 40
II. Sao chép tập tin hệ thống bằng chương trình Volkov Commander 4.99 41
III. Active Password Changer 3.0.0.420 (NT/2000/XP/2003/Vista) 44
IV. L0pCrack 5.02 48
1. Tìm lại password Windows trên máy tính cục bộ 48
2. Tìm lại password bằng từ điển 51
3. Tìm password Windows từ tập tin SAM 54

4. Tìm lại password Windows Server 2003 qua LAN *55*
V. Windows Password Cracker V. 2.1.9.0 57
1. Tìm lại password bằng phương pháp Brute-force *57*
2. Tìm Password bằng từ điển *60*
3. Mã hóa dữ liệu *62*
VI. Advanced Windows Password Recovery 2.9.2.224 62
1. Xác định password đăng nhập *63*
2. Xác định thông tin chia sẻ *64*
3. Tạo từ điển và Brute-force *66*
4. Những chức năng nâng cao *68*
VII. Proactive Windows Security Explorer™ 69
1. Tài khoản và password trên máy tính cục bộ *70*
2. Xác định password từ tập tin SAM và SYSTEM *71*
3. Xác định password qua LAN *73*
VIII. Xem password đằng sau dấu sao (*) 75
1. See Password *75*
2. Xem password bằng chương trình Asterisk Key *75*
Chương 3: TÌM LẠI PASSWORD TẬP TIN 77
I. Tìm lại password trên tập tin của Winrar 77
1. Chương trình Rar Password Recovery *77*
2. Advanced Rar Password Recovery *81*
II. Tìm lại password trên tập tin của Winzip 81
1. Advanced Zip Password Recovery *81*
III. Tìm lại password tập tin nén 85
1. Advanced Archive Password Recovery 3.01 ..... *85*
2. Ultimate ZIP Cracker *85*
IV. Tìm password các tập tin của MS Office 86
1. Accent Access Password Recovery *86*
2. Accent Office Password Recovery *87*
3. Accent Excel Password Recovery *94*
4. Excel Password Recovery *94*
5. MS Outlook Password Recovery *100*
V. Tìm password các tập tin của Adobe Acrobat Reader (pdf) 101
1. PDF Password Cracker Pro V.3.0 ..... *101*

2. Advanced PDF Password Recovery Pro V.2.0.4 ..... *104*
VI. Đặt password cho tập tin 105
1. Đặt password cho những tập tin của MS Word 2007 ..... *105*
2. Đặt password cho các tập tin của MS Excel 2007 ..... *106*
3. Đặt password cho các tập tin của MS PowerPoint 2007 ..... *107*
4. Đặt password cho các tập tin của MS Access 2007 ..... *109*
5. Đặt password cho tập tin .pst của MS Outlook Express 2007 ..... *110*
6. Đặt password cho tập tin của Winzip và Winrar *111*
7. Đặt password cho các tập tin của Adobe Acrobat Reader (pdf) ... *116*
Chương 4: PHỤC HỒI DỮ LIỆU ĐÃ MẤT 119
I. Tìm hiểu về quá trình lưu trữ 119
II. Ontrack Easy Data Recovery Professional 120
1. Chẩn đoán dữ liệu trên đĩa *120*
2. Phục hồi dữ liệu đã mất *124*
3. File Repair *136*
4. Email Repair *138*
III. Chương trình Get Data Back for NTFS 138
1. Sử dụng những thiết lập mặc định *139*
2. Phục hồi thông tin bị mất do Fdisk hay Format *143*
IV. Get Data Back for FAT 146
1. Tìm lại tập tin đã xóa *146*
V. Data Doctor Recovery - NTFS-FAT 149
1. Standard Search *150*
2. Advanced Search *152*
VI. PhotoRescue Professional 154
VII. Một số chương trình phục hồi dữ liệu khác 157
1. Active@ Undelete *157*
2. Final Recovery *157*
3. Power Data Recovery *157*
4. Data Recovery Wizard Professional 3.3.4 ..... *157*
5. Recover My Files *157*
6. Partition Recovery 2.0 ..... *158*
7. BadCopy Pro *158*

Chương 5: AN TOÀN DỮ LIỆU 159

I. Tìm hiểu về an toàn dữ liệu 160

1. Cảnh báo về việc xóa dữ liệu 160

2. Đôi điều về lệnh Delete và Format 160

3. Làm sao để bảo mật thông tin 161

4. Các phương pháp tẩy sạch dữ liệu an toàn 161

II. BPS Data Shredder 162

1. Shred Drives 162

2. Shred Files 163

3. Shred Folder 164

4. Shred Recycle bin 165

5. Schedule 166

III. Track Eraser Pro 168

1. Các tùy chọn của chương trình 169

2. Những thiết lập liên quan đến quá trình xóa dữ liệu 172

3. Xóa thư mục và tập tin chỉ định 177

4. Xóa nhanh những mục chọn 179

IV. Một số chương trình bảo mật khác 179

1. R-Wipe and Clean 179

2. Directory Snoop 180

3. East-Tec Eraser 2007 180

4. Clean Space Ultimate 180

5. Privacy Eraser Pro 181

6. BCWipe 3.0 181

7. Clean Disk Security 181

8. Secure Clean PC 182

Chương 6: XÓA DẤU VẾT BẰNG PHƯƠNG PHÁP THỦ CÔNG ... 183

I. Một số dấu vết trong máy tính 184

1. Tìm hiểu về Cookies 184

2. Vị trí lưu trữ của Cookies 184

3. Tìm hiểu về Temporary Internet Files 186

4. Vị trí lưu trữ của Temporary Internet Files trong máy tính 186

5. Tìm hiểu về History 186

6. Vị trí lưu trữ của History *187*
7. Tìm hiểu về những tập tin Temporary *187*
8. Vị trí lưu trữ của Temporary *187*
9. Những tập tin mới mở *188*
10. Loại bỏ dấu vết trong Registry của Windows *189*
11. Loại bỏ một số thông tin trong Registry *189*
II. Xóa dấu vết mở tập tin 192
1. Xóa những thông tin trong thư mục Recent *192*
2. Xóa những thông tin trong Event Viewer *194*
III. Xóa dấu vết trong trình duyệt Internet Explorer 195
1. Xóa Cookies *195*
2. Xóa History *196*
IV. Xóa dấu vết trong trình duyệt Mozilla Firefox 197
1. Xóa Cookies *198*
2. Loại bỏ History *199*
V. Xóa dấu vết trong trình duyệt Netscape Navigator 200
1. Xóa Cookies *201*
2. Xóa History *202*
VI. Xóa dấu vết trong trình duyệt Safari 203
1. Loại bỏ Cookies *203*
2. Xóa History *204*
VII. Xóa dấu vết trong trình duyệt Flock 205
VIII. Xóa dấu vết trong trình duyệt Green Browser 205
1. Loại bỏ Cookies *206*
2. Xóa History *207*
IX. Xóa dấu vết trong trình duyệt Opera 207
1. Xóa Cookies *207*
2. Xóa History *209*