info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح امروز

پیام آشنا

شماره ۴۲۹۱
چهارشنبه ۱۶ اسفند / ۱۴۰۲
۲۵ شعبان / ۱۴۴۵
06 / March / 2024

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: بهروز حیدری
نشانی: کرج، بلوار معلول، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۸۳۸-۳۲۵۳۲۲۹۳-۰۲۶ فاکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸۹۲۴
چاپ: کارگر

خواندنی امروز با حافظ

سر رشته جان، به جام بگذار
کاین رشته از او نظام دارد
ما و می و زاهدان و تقوا
تا یار، سر کدام دارد

خواندنی

بر اهل معنی شُد سخن،
اجمال‌ها تفصیل‌ها
بر اهل صورت شُد سخن،
تفصیل‌ها اجمال‌ها
مولانا

گوناگون اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۰۴	۰۶:۲۷	۱۲:۱۷	۱۸:۰۶	۱۸:۲۴

برگه

اگر تمام زندگی خود را در انتظار طوفان بگذرانید، هرگز از آفتاب لذت نخواهید برد...
موریس وست

برش

ژست انسان دوستی یک قاتل

دولت آمریکا طی ۵ ماه اخیر چندین بار قطعنامه شورای امنیت سازمان ملل متحد در خصوص آتش‌بس در غزه را وتو کرده و حتی در مذاکرات آتش‌بس شش هفته‌ای اخیر در پاریس نیز سنگ‌اندازی‌هایی را با هدف امتیازگیری از حماس صورت داده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه خبری بصیرت، جو بایدن، رئیس جمهوری ایالات متحده اخیراً مدعی شده که قصد دارد اولین برنامه پرتاب مواد غذایی و آذوقه بر فراز غزه را به اجرا بگذارد؛ این خبر در پی انتشار گزارش‌هایی مبنی بر شهادت شمار قابل توجهی از فلسطینی‌ها در جریان هجوم‌ورای دریافت کمک‌های بشردوستانه اعلام شد؛ آن‌ها بر اثر تیراندازی نیروهای متجاوز صهیونیستی جان خود را از دست دادند. در چنین شرایطی وقاحت بایدن و مقامات کاخ سفید حد و حصری ندارد؛ دولت آمریکا طی ۵ ماه اخیر چندین بار قطعنامه شورای امنیت سازمان ملل متحد در خصوص آتش‌بس در غزه را وتو کرده و حتی در مذاکرات آتش‌بس شش هفته‌ای اخیر در پاریس نیز سنگ‌اندازی‌هایی را با هدف امتیازگیری از حماس صورت داده است.

برتاب مواد غذایی به غزه‌ها

در چنین شرایطی برتاب مواد غذایی برای ساکنان غزه مصداق توهین دیگری از سوی آمریکا به ساکنان این منطقه و افکار عمومی دنیاست. اخیراً مقامات سازمان ملل متحد هشدار داده‌اند که قحطی در غزه به گونه‌ای بی سابقه تحت تاثیر جنایت و نسل کشی صهیونیست‌ها افزایش یافته و تعداد بسیاری از کودکان، زنان و مردان در خطر مرگ قرار گرفته‌اند. با این حال کمک‌های سازمان ملل متحد راهی به نوار غزه پیدا نمی‌کند و آمریکا حتی اجازه تسهیل مسیر طبیعی رسیدن کمک‌های غذایی و دارویی حداقلی به فلسطینیان را نمی‌دهد. مقامات آمریکایی حتی اخیراً و صدور یک بیانیه ساده در محکومیت جنایت غیرانسانی اخیر صهیونیست‌ها در هدف قرار دادن فلسطینیان بی دفاع در صف دریافت کمک‌های غذایی اجتناب کردند تا خوی درنده و متوحش خود را بیش از پیش در معرض دید ملت‌های جهان قرار دهند.

آمریکا یک مجرم است

در چنین معادله‌ای آمریکا یک "مجرم" است نه یک بازیگر مستقل بین المللی! مقامات کاخ سفید و دولت بایدن پس از خشم افکار عمومی دنیا (از جمله افکار عمومی آمریکا) نسبت به مشارکت مطلق واشنگتن در نسل کشی غزه تلاش می‌کنند خود را بازیگرانی مستقل از رژیم صهیونیستی جلوه داده و حتی برخی سیاست‌ها و تاکتیک‌های نتانیاهو در جنگ غزه را در مظاهر زیر سال سرند اما پیوستگی مطلق ایجاد شده میان تل آویو و واشنگتن فراتر از ظاهر رسمی آمریکایی هاست. بایدن از طریق مستگام و بتاکون بن هدایت و مدیریت نسل کشی غزه مدافع قدس و از سوی دیگر، نگرانی خود را بابت فقدان مواد غذایی و کمک‌های اولیه در غزه بیان می‌کند! این تناقض وقیحانه منبعث از ذات ریاکار و منافقانه کشوری است که مصدر اصلی بحران‌های گذشته جاری و آتی در نظام بین الملل محسوب می‌شود. نباید فراموش کرد که مطابق مستندات و شواهد غیر قابل انکار موجود، بایدن نیز مانند نتانیاهو معتقد است که باید از قحطی و شرایط بد انسانی به مثابه یک سلاح علیه فلسطینیان استفاده کرد و این طریق آن‌ها را وادار به ترک غزه یا تسلیم در برابر تل آویو نمود. نه تنها جامعه جهانی، بلکه به صورت خاص فلسطینیان نیز زیر بار این صحنه سازی وقیحانه و مزورانه کاخ سفید و رئیس جمهور قاتل این کشور یعنی جو بایدن نخواهند شد. بدون شک دولت آمریکا و دو حزب سنتی آن، باید مشارکت در نسل کشی غزه‌ایان و هزینه‌های زیادی بپردازند.

یک نمایش وقیحانه

خبرگزاری رویترز به نقل از یک مقام آگاه از وضعیت غزه و عملیات طوفان‌الاقصی نوشت که باید در تابستان پرتاب کمک‌های هوایی به غزه تردید کرد زیرا از گرسنگی مردم‌های زمینی همچنان بهترین راه کمک‌رسانی به این منطقه است. رویترز گوان، مدیر گروه بین المللی بحران در سازمان ملل متحد گفت: «اکثر کمک‌ها از طریق هوایی فرصت‌های خوبی برای عکس‌برداری هستند اما راهی بد برای رساندن کمک‌ها محسوب می‌شوند.» به گفته او نیز تنها راه ارسال کمک‌های کافی، استفاده از کاروان‌های کمک‌رسانی است که تنها با برقراری آتش‌بس ممکن خواهد بود. گویان افزود: «وضعیت در غزه اکنون به قدری وخیم است که هر قدمی می‌تواند مقداری از رنج مردم را کم کند؛ با این وجود در بهترین حالت این کارها تنها یک قدام کمکی موقت هستند.» یکی دیگر از مقامات آمریکایی نیز در گفتگو با رویترز مدعی شده که دولت بایدن به ایده ارسال کمک از طریق کشتی و از مسیر قبرس در حدود ۲۱۰ مایل دریایی سواحل مدیترانه‌ای غزه نیز فکر می‌کند. آژانس پناهندگان فلسطینی «اونروا» روز جمعه اعلام کرد که در ماه فوریه به طور متوسط روزانه حدود ۹۷ کامیون وارد غزه شدند. این تعداد در ماه ژانویه حدود ۱۵۰ کامیون در روز بود. این آژانس اعلام کرد که «تعداد کامیون‌هایی که وارد غزه می‌شوند بسیار کمتر از تعداد هدف ما یعنی ۵۰۰ کامیون در روز است.»

فرار از یک بحران

آنچه فریز در نوار غزه می‌گذرد دهشتناک و فراتر از یک بحران است. اخیراً نشست بررسی خطرات ناشی از ناامنی غذایی در غزه با عنوان "حمایت از غیرنظامیان در درگیری‌های مسلحانه" در شورای امنیت سازمان ملل متحد برگزار شد. مقامات سازمان ملل در گزارشی اعلام کردند که کل جمعیت غزه به کمک‌های غذایی نیاز دارند و یک چهارم مردم در آستانه قحطی هستند. مارتین بیوری معاون مدیر کل سازمان غذا و کشاورزی ملل متحد (فائو) هشدار داد: مردم غزه با ناامنی شدید غذایی و خطر قحطی شدید به دلیل درگیری‌ها مواجه هستند. دلایل اصلی این بحران، فراوانی شدید درگیری‌ها، کاهش دسترسی به غذا، کاهش دسترسی به خدمات اولیه و کمک‌های نجات دهنده و منزوی کردن مردم در اماکن نامناسب بدون خدمات اولیه است. ما رینا خاطرنشان کرد: بر فناس مقیاس طبقه‌بندی مرحله امنیت غذایی یکپارچه، ۳۷۸ هزار نفر در غزه در سطح ۵ قرار داشتند که به آن "فاجعه" گفته می‌شود. این معادل یک پنجم خانه‌ها است؛ برخی از زیرساخت‌های غیرنظامی، تاسیسات تولید و توزیع مواد غذایی و تاسیسات آبیاری در غزه ویران شده است. برخی نیز بشدت آسیب دیده یا فعالیت آن متوقف شده است. وزارت آموزش و پرورش فلسطین نیز با صدور بیانیه‌ای اعلام کرده است که از زمان آغاز تجاوزات رژیم صهیونیستی به نوار غزه و کرانه باختری از ۱۴ اکتبر تا کنون ۵۴۲۴ دانش آموز به شهادت رسیده و ۹۱۹۴ دانش آموز هم زخمی شده‌اند.

گزارش روز

استعفای افسران رده بالای صهیونیستی چه پیامی دارد؟

جنگ در اتاق جنگ!

به‌احتمال نتایج جنگ ارتش رژیم‌صهیونیستی در غزه و ناخرسندی در سطح مقامات امنیتی از عملکرد و مدیریت کابینه جنگ این رژیم، تعداد زیادی از نیروهای واحد اطلاع‌رسانی و تحت امر سخنگوی رسمی ارتش رژیم‌صهیونیستی از مقام خود استعفا کردند. کانال ۱۲ تلویزیون عبری‌زبان رژیم‌صهیونیستی اعلام کرد که غریبی نتایج جنگ اسرائیل در غزه، تعداد زیادی از نیروهای رسمی ارتش اسرائیل و نیز تعداد وابسته به دلیل هاگاری سخنگوی رسمی ارتش اسرائیل بعنوان یکی از سمت خود استعفا کردند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام‌جم، منظومه نظامی - امنیتی رژیم‌صهیونیستی متعاقب شکست در رسیدن به اهداف تعیین شده در جنگ غزه منهدم شده و تلاش نتانیاهو و همراهانش برای حفظ آن قابه‌های نتانیاهو است گرچه طی هفته‌های گذشته اخباری درخصوص بروز اختلافات بسیار شدید میان مثلث ارتش، مواد و کابینه جنگ در قبال جنگ غزه خصوصا دو پرونده آتش‌بس موقت و گسترش حملات در رفح مخابره شده بود اما جریانات قدرت در تل‌آویو و واشنگتن سعی در کتمان آن داشتند.

بااین حال، اکنون اخبار آشکاری منتشر شده که نشان‌دهنده عمق بحران فرآیند صهیونیست‌حاست نظامیان سیاستمداران و افسران امنیتی رژیم‌صهیونیستی بیش از پیش درقبال تحلیل و توصیف آنچه درمیدان جنگ غزه می‌گذرد‌حساس شده و ناتوانی می‌کنند. زنرال ریچارد هجت، سخنگوی ارتش رژیم‌صهیونیستی درامورسانه‌های خارجی ازجمله مقامات ارشد امنیتی گفت که به‌علت نارضایتی از نتایج جنگ در غزه از این سمت استعفا کرد.

نتیجه شکست صهیونیست‌ها در غزه

به‌احتمال نتایج جنگ ارتش رژیم‌صهیونیستی در غزه و ناخرسندی در سطح مقامات امنیتی از عملکرد و مدیریت کابینه جنگ این رژیم، تعداد زیادی از نیروهای واحد اطلاع‌رسانی و تحت امر سخنگوی رسمی ارتش رژیم‌صهیونیستی از مقام خود استعفا کردند. کانال ۱۲ تلویزیون عبری‌زبان رژیم‌صهیونیستی اعلام کرد که‌غریبی نتایج جنگ اسرائیل در غزه، تعداد زیادی از نیروهای تحت امر سرویس اطلاع‌رسانی و وابسته به‌دلیل هاگاری سخنگوی رسمی ارتش اسرائیل بعنوان یکی از سمت خود استعفا کردند. براساس گزارش کانال ۱۲ اسرائیل، نتایج جنگ درغزه باعث شد تا موران کاتس، نظر دوم واحد سخنگوی رسمی ارتش اسرائیل و نیز تعداد زیادی از مسئولان امنیتی درپخش اطلاعات وابسته به دلیل هاگاری ازمقام خود کناره‌گیری کنند. کانال ۱۴ اسرائیل افزود: ژنرال ریچارد هجت، سخنگوی ارتش رژیم‌صهیونیستی در امورسانه‌های خارجی ازجمله مقامات ارشد امنیتی است که به‌علت نارضایتی از نتایج جنگ در غزه از این سمت استعفا کرد.

بحران فنا‌ناپذیر در تل‌آویو

رسانه‌های اسرائیلی در گزارش‌های ماه‌های اخیر از وجود اختلاف‌های شدید درمیان مقامات سیاسی دولت وارتش اسرائیل در مورد مدیریت کابینه جنگ این رژیم و نیز طرح آن برای دوره پساجنگ در غزه خبر دادند. این بحران تمام‌عیار درحالی شدت گرفته که مقامات اندیکایی و اروپایی نیز بابت حمایت از نسل‌کشی غزه شدیدا مورد انتقاد افکارعمومی جهان قرار گرفته‌اند. صورت مسأله مشخص است: دامنه بحران در آرامی اشغالی روز به روز عمیق‌تر و گسترده‌تر می‌شود. نتانیاهو بر سر یک دوراهی بزرگ قرار گرفته است. البته او محکوم است «میان هدف بدتر» و «بد» انتخاب بزند و گزینه دیگری برای وی وجود ندارد. نخست‌وزیر رژیم‌صهیونیستی دست به هر انتخابی بزند، بازنده مطلق این معادله خواهد بود. درگرانش بدیهیست احراقوت که تحت عنوان «نتانیاهو باید بین بن‌گویر یا آمریکا یکی را برگزیند» آمده است: اسرائیل امروز برسر دوراهی قرار دارد؛ از یکسو دولت آمریکا قرار دارد که حامی اسرائیل است و شاید حامی‌ترین دولت تاریخ آمریکا محسوب شود؛ دولتی که به‌صرعت در کنار اسرائیل ایستاد، واکنش واشنگتن همه را غافلگیر و روحیه‌ها را تقویت کرد اما در سوی دیگر نظرسنجی‌ها دروغ نمی‌گویند. امروز بر شمار جوانان ضدصهیونیست و مخالف اسرائیل در آمریکا افزوده می‌شود.

نظرسنجی‌هایی که گویاست

اخیراً کانال ۱۳ تلویزیون رژیم‌صهیونیستی از واقعیت‌های تازه‌ای پرده برداشت که نشان می‌دهد این رژیم غاصب در فقدان حمایت و مطلوبیت داخلی، به رژیمی ضعیف با کابینه‌ای ضعیف‌تر مبدل شده است تا آنجا که ضدآنکه نیمی از مردم سرزمین‌های اشغالی با سیاست‌های جنگی‌اش همراه نیستند بلکه اعتماد ندارند. آخرین پرده از این ناخرسندی‌ها نظرسنجی کانال ۱۳ تلویزیون رژیم‌صهیونیستی است ۱۱۹ روز پس از اکتبر این شبکه خبری نتایج یک نظرسنجی عمومی را منتشر کرده که به خوبی از موقعیت متزلزل نتانیاهو و رفیعه جنگی‌اش درافکارعمومی ساکنان سرزمین‌های اشغالی حکایت می‌کند. طبق یافته‌های این نظرسنجی، مردم در مورد نحوه و کیفیت مدیریت جنگ با غزه بیشتر اختلاف‌نظر دارند. فقط حدود ۲۰ درصد از پاسخ‌دهندگان فکر می‌کنند جنگ پیشرفت مثبتی داشته و در مسیر مثبت و درستی پیش می‌رود. درحالی‌که ۴۰ درصد دیگر درست برعکس فکر می‌کنند و معتقدند این جنگ چیزی غیر از درجا زدن یا عقب رفتن نبوده است. ۲۰ درصد باقی‌مانده هم از پاسخ دادن به این سؤال خودداری کرده‌اند. نکته بسیار مهم دیگر این است که اکثریت قابل‌توجهی از پاسخ‌گویان به نظرسنجی، به شخص نتانیاهو و سیاست جنگی‌اش در ماجرای غزه اعتماد ندارند. ۵۸ درصد پاسخ دادند که در مورد مدیریت جنگ به شخص بنیامین نتانیاهو، نخست‌وزیر فعلی، اعتماد ندارند. فقط ۳۰ درصد به عملکرد نتانیاهو ابراز اعتماد کرده‌اند و ۱۲ درصد هم نظری نداشتند.

اشاره

به برنامه‌ها مجوز اضافی ندهید

هر فرد به طور متوسط بیش از ۸۰ برنامه را بر روی گوشی خود دانلود می‌کند که هر کدام از آنها نیاز دارند که برای فعال شدن پس از نصب چندین مجوز دسترسی به آنها داده شود. بسیاری از افراد بدون اینکه حتی به خود زحمت خواندن آنچه از آنها خواسته می‌شود، دسترسی برای اپلیکیشن‌ها را فعال می‌کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایتنا، قبل از اجازه دسترسی به داده‌های شخصی و عملکردهای تلفن هوشمند، باید در مورد خطراتی که می‌توانند برای حریم خصوصی شما ایجاد کنند فکر کنید، زیرا مجرمان سایبری می‌توانند اطلاعات حساس شما را جمع‌آوری کرده و در خارج بفروشند.

هر فرد به طور متوسط بیش از ۸۰ برنامه را بر روی گوشی خود دانلود می‌کند که هر کدام از آنها نیاز دارند که برای فعال شدن پس از نصب چندین مجوز دسترسی به آنها داده شود. بسیاری از افراد بدون اینکه حتی به خود زحمت خواندن آنچه از آنها خواسته می‌شود، دسترسی برای اپلیکیشن‌ها را فعال می‌کنند.

دارنده گوشی، تنها مسئول امنیت تلفن هوشمند خود در برابر مجوزهای امنیتی و دسترسی برنامه است؛ به همین دلیل است که کاربران باید اقدامات احتیاطی را انجام دهند زمانی که هکرها به داده‌ها دست پیدا کنند ممکن است مدتی طول بکشد تا متوجه شود که داده‌هایش به اشخاص ثالث فروخته می‌شود یا برای اهداف مخرب دیگر استفاده می‌شود.

قبل از اجازه دسترسی به داده‌های شخصی و عملکردهای تلفن هوشمند، باید در مورد خطراتی که می‌توانند برای حریم خصوصی شما ایجاد کنند فکر کنید، زیرا مجرمان سایبری می‌توانند اطلاعات حساس شما را جمع‌آوری کرده و در خارج به فروشند. به داشته باشند رمز عبور را تغییر دهند.

حالا دور و برای حفظ امنیت خود هنگام نصب نرم‌افزار دارید با کنترل گوشی هوشمند را به دست گیرید. با قبایل‌هایی را بدون رضایت به داده‌هایتان دسترسی دارند حذف کنید.

داده‌ها را می‌توان برای اهداف خطرناک‌تری مانند اخاذی یا ارتکاب جرم مالی مانند خالی کردن حساب‌های شما یا از کردن کارت‌های اعتباری یا دریافت وام مورد استفاده قرار داد. که لازم است کاربر قبل از دادن مجوز دسترسی برنامه زیر هوشیار باشد.

برجسته‌ترین برنامه‌ها

دسترسی به دوربین: این مجوز دسترسی به برنامه اجازه می‌دهد تا از دوربین برای عکس‌برداری یا ضبط ویدیو استفاده کند. بنابراین، هنگام ارائه آن، عملکرد دوربینه را در نظر داشته باشید. اگر مربوط به عکاسی، زیبایی یا ارتباطات است، لازم نیست نگران آن باشید. اما اگر برنامه تلویری (مکان‌یابی)، امور مالی یا آب و هوا است، دوباره فکر کنید که آیا واقعاً به دوربین نیاز دارید؟ مشکل اینجاست که هکرها می‌توانند دوربین را بدون اینکه متوجه شوید روشن کنند و ضبط کنند. یا از شما یا محیط اطرافتان عکس بگیرند.

دسترسی به موقعیت مکانی: فایده‌های موقعیت مکانی شما برای برنامه‌های ناوبری سفر یا خرید برای ردیابی مختصات فعلی یا تعیین حتی تحمیل شما ضروری است. با این حال، موقعیت مکانی یک داده بسیار ارزشمند است و هنگامی که به برنامه‌های مخرب داده می‌شود، می‌تواند امنیت شما را تهدید کرد دهد.

جزئیاتی مانند آدرس خانه شما، جایی که فرزندان شما می‌روند، عادات روزانه مسیرها و غیره؛ این اطلاعات می‌تواند به اشخاص ثالث فروخته شود تا هویت شما را بدزدند و از آن برای برنامه‌ریزی سرقت، آدم ربایی یا حتی حمله فیزیکی استفاده کنند. بنابراین هنگام اعطای این مجوز هوشیار باشید. اغلب برای نصب و فعال شدن برنامه‌های مربوط به هواشناسی، رویدادها، نقشه‌ها، سفر و برنامه‌های محلی، ناوبری و خرید. آنلاین نیاز است. اما برای برنامه‌های زیبایی، آموزش، موسیقی و صداناپذیر مورد نیاز باشد.

دسترسی به میکروفون: آیا تایه حال برای شما پیش آمده است که پس از صحبت در مورد موضوعی خاصی با دوستانتان، تبلیغی در همان مورد روی گوشی شما ظاهر شود؟ احتمالاً باید برنامه‌های تلفن خود و مجوزهایی را که به آنها داده‌اید بررسی کنید. مجوزهای میکروفون می‌تواند برای ضبط مکالمات مخفی یا خانواده پزشکان و شرکای تجاری و جمع‌آوری داده‌ها کاملاً بدون اطلاع شما استفاده شود.

خرابکاران و هکرهایی که به میکروفون دسترسی دارند می‌توانند پروفایل‌های تبلیغاتی مبتنی بر علاقه و در برخی موارد شدید برای اهداف اخاذی ایجاد کنند.

این مجوز اغلب توسط رسانه‌های اجتماعی، پیام‌رسان‌ها و دوستیابی مورد نیاز است اما نباید توسط برنامه‌های سرگرمی، پخش کننده‌های ویدیو و موسیقی، نقشه‌ها و ناوبری، بازی‌ها و برنامه‌های ویرایش عکس و ویرایشگرها درخواست شود.

دسترسی به لیست مخاطبین: در مورد لیست مخاطبین، احتمالاً اکثر برنامه‌ها و نه فقط برنامه‌های ارتباطی از شما درخواست کرده‌اند. این مسئله تعجب‌آور نیست زیرا این مخاطبین را می‌توان با قیمت بالایی به اشخاص ثالث فروخت. بنابراین، هنگام به اشتراک گذاری اطلاعات تماس خود مراقب باشید.

اپلیکیشن‌هایی که برای اجتماعی، پیام‌رسان‌ها و برنامه‌های دوست‌یابی معمولاً این مجوز را درخواست می‌کنند. اما پخش کننده‌های ویدیو، ویرایشگرها، ایجای موسیقی و صدا نقشه‌ها، ناوبری و بازی‌ها نیازی به دسترسی به لیست مخاطبین شما ندارند.

راه‌های پیشگیری

اگر می‌خواهید ایمن بمانید و از گوشی هوشمندتان محافظت کنید باید مجوزهای داده شده به برنامه‌های موجود در تلفن را بررسی کنید و برنامه‌هایی را که به آن‌ها اعتماد ندارید غیرفعال کنید. قبل از دانلود یک اپلیکیشن جدید، تحقیقاتی مانند بررسی نظرات افراد و جستجوی اطلاعات درباره توسعه دهنده فروشنده و برند را فراموش نکنید.

همچنین باید توضیحات برنامه را در فروشگاه برنامه به دقت بخوانید تا از مجوزهایی که از شما خواسته می‌شود مطلع باشید و فقط مجوزهایی را بپذیرید که برای کارکرد برنامه ضروری هستند و به برنامه اجازه دهید فقط زمانی از داده‌های شما استفاده کند که آن اپلیکیشن را باز می‌کنید.

سپس، نرم‌افزار آنتی ویروس را برای محافظت از دستگاه خود در برابر برنامه‌های مخرب نصب کنید. قانون طلایی برای تعیین اینکه آیا باید به یک برنامه مجوز بدهید یا خیر، حذف آن برنامه است. برای مثال، اگر یک برنامه زیبایی درخواست دسترسی به میکروفون تلفن شما را داشته باشد، یا یک برنامه لوکس برای برقراری تماس زنده درخواست دسترسی بدهد باید بدانید که خطر در کمین شماست.

نکته کلیدی دیگر این است که فقط برنامه‌های مورد اعتماد را در تلفن خود نصب کنید، یعنی برنامه‌هایی که عملکرد و اهداف خود را مشخص می‌کنند. حتی در این صورت نیز نباید صددرصد از ایمن بودن داده‌های خود مطمئن باشید. حتی ایمن‌ترین برنامه‌ها نیز می‌توانند تهدیدی برای شما باشند.

استفاده کنند. این مجوز اغلب توسط رسانه‌های اجتماعی، پیام‌رسان‌ها و دوستیابی مورد نیاز است اما نباید توسط برنامه‌های سرگرمی، پخش کننده‌های ویدیو و موسیقی، نقشه‌ها و ناوبری، بازی‌ها و برنامه‌های ویرایش عکس و ویرایشگرها درخواست شود.

دسترسی به لیست مخاطبین: در مورد لیست مخاطبین، احتمالاً اکثر برنامه‌ها و نه فقط برنامه‌های ارتباطی از شما درخواست کرده‌اند. این مسئله تعجب‌آور نیست زیرا این مخاطبین را می‌توان با قیمت بالایی به اشخاص ثالث فروخت. هنگام به اشتراک گذاری اطلاعات تماس خود مراقب باشید.

اپلیکیشن‌هایی که برای اجتماعی، پیام‌رسان‌ها و برنامه‌های دوست‌یابی معمولاً این مجوز را درخواست می‌کنند. اما پخش کننده‌های ویدیو، ویرایشگرها، ایجای موسیقی و صدا نقشه‌ها، ناوبری و بازی‌ها نیازی به دسترسی به لیست مخاطبین شما ندارند.

راه‌های پیشگیری

اگر می‌خواهید ایمن بمانید و از گوشی هوشمندتان محافظت کنید باید مجوزهای داده شده به برنامه‌های موجود در تلفن را بررسی کنید و برنامه‌هایی را که به آن‌ها اعتماد ندارید غیرفعال کنید. قبل از دانلود یک اپلیکیشن جدید، تحقیقاتی مانند بررسی نظرات افراد و جستجوی اطلاعات درباره توسعه دهنده فروشنده و برند را فراموش نکنید.

همچنین باید توضیحات برنامه را در فروشگاه برنامه به دقت بخوانید تا از مجوزهایی که از شما خواسته می‌شود مطلع باشید و فقط مجوزهایی را بپذیرید که برای کارکرد برنامه ضروری هستند و به برنامه اجازه دهید فقط زمانی از داده‌های شما استفاده کند که آن اپلیکیشن را باز می‌کنید.

سپس، نرم‌افزار آنتی ویروس را برای محافظت از دستگاه خود در برابر برنامه‌های مخرب نصب کنید. قانون طلایی برای تعیین اینکه آیا باید به یک برنامه مجوز بدهید یا خیر، حذف آن برنامه است. برای مثال، اگر یک برنامه زیبایی درخواست دسترسی به میکروفون تلفن شما را داشته باشد، یا یک برنامه لوکس برای برقراری تماس زنده درخواست دسترسی بدهد باید بدانید که خطر در کمین شماست.

نکته کلیدی دیگر این است که فقط برنامه‌های مورد اعتماد را در تلفن خود نصب کنید، یعنی برنامه‌هایی که عملکرد و اهداف خود را مشخص می‌کنند. حتی در این صورت نیز نباید صددرصد از ایمن بودن داده‌های خود مطمئن باشید. حتی ایمن‌ترین برنامه‌ها نیز می‌توانند تهدیدی برای شما باشند.

رسانه چه خبر

اهداف طرح سلامت خانواده در ایران

مهر: معاون بهداشت وزارت بهداشت به تشریح اهداف طرح سلامت خانواده برای مهمانان خارجی حاضر در همایش بین المللی پوشش همگانی سلامت خانواده و نظام ارجاع پرداخت حسن فرشیدی، صبح‌شنبه در مراسم افتتاحیه همایش بین المللی پوشش همگانی سلامت خانواده و نظام ارجاع در سالن اجلاس سران، ۱۲ تلویزیون رژیم‌صهیونیستی است ۱۱۹ روز پس از اکتبر این شبکه خبری، نتایج یک نظرسنجی عمومی را منتشر کرده که به خوبی از موقعیت متزلزل نتانیاهو و رفیعه جنگی‌اش درافکارعمومی ساکنان سرزمین‌های اشغالی حکایت می‌کند. طبق یافته‌های این نظرسنجی، مردم در مورد نحوه و کیفیت مدیریت جنگ با غزه بیشتر اختلاف‌نظر دارند. فقط حدود ۲۰ درصد از پاسخ‌دهندگان فکر می‌کنند جنگ پیشرفت مثبتی داشته و در مسیر مثبت و درستی پیش می‌رود. درحالی‌که ۴۰ درصد دیگر درست برعکس فکر می‌کنند و معتقدند این جنگ چیزی غیر از درجا زدن یا عقب رفتن نبوده است. ۴۰ درصد باقی‌مانده هم از پاسخ دادن به این سؤال خودداری کرده‌اند. نکته بسیار مهم دیگر این است که اکثریت قابل‌توجهی از پاسخ‌گویان به نظرسنجی، به شخص نتانیاهو و سیاست جنگی‌اش در ماجرای غزه اعتماد ندارند. ۵۸ درصد پاسخ دادند که در مورد مدیریت جنگ به شخص بنیامین نتانیاهو، نخست‌وزیر فعلی، اعتماد ندارند. فقط ۳۰ درصد به عملکرد نتانیاهو ابراز اعتماد کرده‌اند و ۱۲ درصد هم نظری نداشتند.

سیگار الکترونیکی و حذف صبحانه عامل افزایش سردرد نوجوانان

مدیسن لمنت: یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که به نظر می‌رسد استعمال سیگار الکترونیکی و حذف وعده‌های غذایی علت اصلی سردردهای مکرر در بین نوجوانان باشد. محققان گزارش دادند نوجوانانی که صبحانه و شام را با خانواده خود می‌خورند نسبت به افرادی که به طور منظم وعده‌های غذایی خود را از دست می‌دهند، کمتر در معرض خطر سردردهای مکرر قرار دارند. در همین حال به گفته محققان استعمال سیگار الکترونیکی نیز با سردردهای مکرر در نوجوانان ۱۲ تا ۱۷ سال مرتبط است. سردردهای مکرر به سردردهایی گفته می‌شود که بیش از یک بار در هفته رخ می‌دهند. دکتر هرنا لوپز استادیار اطفال در دانشگاه کلاری در کانادا و محقق ارشد این مطالعه، می‌گوید: «برای کودکان و نوجوانان سردرد اتفاق غیرمعمولی نیست و در حالی که از داروها برای متوقف کردن و کاهش اوقات پیشگیری از سردرد استفاده می‌شود، تغییر سبک زندگی نیز ممکن است جا جلوگیری از بروز سردرد و بهبود کیفیت زندگی، راه موثری برای تسکین باشد.» برای این مطالعه، محققان وعده‌های نزدیک به ۵ میلیون کودک و نوجوان را که در یک نظرسنجی بزرگ سلامت کانادا ثبت نام کرده بودند، تجزیه و تحلیل کردند. محققان دریافتند حدود ۴ درصد از شرکت کنندگان بیش از یک بار در هفته سردرد داشتند. از کودکان در مورد عوامل سبک زندگی که می‌تواند بر خطر سردرد تأثیر بگذارد، سؤال شد. از جمله مدت زمان تماشای صفحه نمایش، ساعات خواب، وعده‌های غذایی و مصرف مواد مخدر. در مورد وعده‌های غذایی، از بچه‌ها پرسیده شد که چند بار صبحانه و شام را با خانواده خود می‌خورند. نتایج نشان می‌دهد، کودکانی که به طور مکرر سردرد داشتند، بطور متوسط ۹ وعده غذایی در هفته در کنار خانواده خود بودند. در مقایسه، آنهایی که به طور میانگین ۱۲ وعده غذایی در کنار خانواده بودند، احتمالاً سردرد نداشتند. یا تنها یک بار در هفته دچار سردرد می‌شدند. به طور کلی، وعده‌های غذایی منظم، خطر سردردهای مکرر در کنار خانواده را تا ۸۰ درصد کاهش می‌دهد. محققان همچنین دریافتند نوجوانانی که روزانه از سیگارهای الکترونیکی استفاده می‌کنند دو برابر بیشتر از کسانی که هرگز سیگار نمی‌کشند، دچار سردردهای مکرر می‌شوند. همچنین خطر ابتلا به سردردهای مکرر در کودکان مبتلا به فیبرومیالژی و اختلالات خلقی دو برابر بود. نیز در قدامه افزود: «ما اختلالات اضطراب و اختلالات خلقی را از پیش گردیم زیرا با سردرد مرتبط هستند و ممکن است بر رفتارهای سبک زندگی تأثیر بگذارند. این امکان وجود دارد که وعده‌های غذایی منظم، خانواده‌ای منجر به ارتباط بیشتر در خانواده و نتایج بهتر برای سلامت روان شود که به نوبه خود ممکن است بر وقفعات سردرد تأثیر بگذارد.» وی گفت: «این یافته‌ها نشان می‌دهند که پزشکان کمک کنند تا با شناسایی تغییرات سبک زندگی به کودکان کمک کنند تا سردردهای مکرر مقابله کنند.»