گوناگون

ظفرقندی: اطلاع رسانی دقیق و به‌موقع، یعنی نجات جان انسان‌ها

وزیر بهداشت درمان و آموزش پزشکی گفت: آگاهی، قدرت است و ما باید کاری کنیم که هیچ ایرانی، قربانی بی‌خبری نشود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، محمدرضا ظفرقندی بااکتشار ویدیویی اظهار کرد: در روزگاری که بیماری‌هایی مثل دیابت و سرطان آرام و بی‌صدا جان می‌گیرند اطلاع‌رسانی دقیق و به‌موقع، یعنی نجات جان انسان‌ها.

وی افزود: باید برای آگاهی مردم، تا دل گوشی‌های همراهشان بروجا وقتی مردم سواد سلامت داشته باشند، هم بهتر درمان می‌شوند، هم کمتر هزینه می‌کنند.

ظفرقندی ادامه داد: قدم اولی که باید برداریم این است که حوزه سلامت را به مردم به موبایل‌های مردم اطلاع رسانی کنیم، یعنی مردم سطح سواد سلامتشان را در هر حادثه در هر موضعی باید افزایش بدهیم.

وی گفت: مردم باید بدانند که در موقع حوادث اتفاقاتی مثلا در زمان جنگ، کجا پناه بگیرند، برای تماشا بیایند تماشا کنند یا نه؟ مردم باید بدانند؛ اگر زخمی اتفاق افتاد بر خورد اولیه‌اش چگونه است.

خوددرمانی با مکمل‌ها ممنوع

یک متخصص تغذیه با هشدار درباره مصرف خودسرانه مکمل‌های دارویی و ویتامین‌ها گفت: استفاده بی‌رویه از این ترکیبات نه‌تنها سودمند نیست بلکه می‌تواند باعث مسمومیت دارویی و تضعیف عملکرد ایمنی بدن شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بهداد امین شریفی با تأکید بر اینکه «غذا جای دارو نیست»، اظهار کرد: بسیاری از افراد تصور می‌کنند با مصرف برخی غذاها یا مکمل‌ها می‌توانند سیستم ایمنی بدن را تقویت کنند در حالی که این باور نادرست و گمراه‌کننده است.

وی افزود: برخی ریزمغذی‌ها مانند ویتامین C و مواد غذایی نظیر مرکبات در صورت مصرف متعادل می‌توانند نقش حمایتی در عملکرد سیستم ایمنی داشته باشند، اما افراط در مصرف آن‌ها ممکن است به نتیجه معکوس منجر شود و حتی سلامت بدن را به خطر بیندازد.

این متخصص تغذیه با اشاره به اینکه سیستم ایمنی نیازمند طیف گسترده‌ای از ریزمغذی‌هاست، تصریح کرد: سلامت این سیستم تنها با پیروی از یک الگوی تغذیه‌ای متعادل، خواب کافی، فعالیت بدنی منظم و کاهش استرس امکان‌پذیر است و نمی‌توان با تکیه بر چند مکمل یا غذای خاص، انتظار ایمنی قوی داشت.

وی با هشدار نسبت به مصرف خودسرانه مکمل‌ها گفت: مکمل‌هایی مانند ویتامین C تنها برای افرادی که کمبود واقعی دارند مانند سالمندان، سیگاری‌ها یا کسانی که میوه و سبزی کمی مصرف می‌کنند، می‌تواند مفید باشد؛ در غیر این صورت زیاده‌روی در مصرف این مکمل ممکن است منجر به بروز عوارضی چون سنگ کلیه شود.

شریفی خاطرنشان کرد: برخی تصور می‌کنند غذاهای مقوی مانند سوپ می‌توانند جایگزین دارو باشند، اما این مواد فقط به تأمین آب و الکترولیت‌ها در دوران بیماری کمک می‌کنند و شواهد علمی کافی برای جایگزینی آن‌ها با دارو وجود ندارد.

وی همچنین با اشاره به نقش برخی ترکیبات طبیعی مانند پروبیوتیک‌ها و گلوفایل های گیاهی در ارتقای سلامت تأکید کرد: استفاده از این مواد باید در قالب رژیم غذایی طبیعی باشد و مصرف پودرهای آماده و مکمل‌های صنعتی نمی‌تواند جایگزین کاملی برای تغذیه سالم و متعادل باشد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان در پایان تصریح کرد: تقویت سیستم ایمنی راه‌حل سریع و ساده‌ای ندارد، سبک زندگی سالم، خواب کافی، پرهیز از چاقی، تغذیه متنوع و متعادل، فعالیت بدنی و کنترل استرس، مؤثرترین روش‌ها برای حمایت از عملکرد ایمنی بدن هستند.

زیاد فکر کردن هوش مصنوعی را احمق می‌کند!

محققان شرکت هوش مصنوعی آنتروپیک در بررسی‌های خود دریافته‌اند که هر چقدر یک مدل هوش مصنوعی طولانی‌تر فکر کند، این احتمال که توانایی مدل در پاسخ به سؤالات کاهش یافته نیز بالاتر می‌رود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دیجیاتو، مدل‌های هوش مصنوعی که زمان بیشتری را صرف فکر کردن روی مسائل می‌کنند همیشه عملکرد بهتری ندارند و در برخی موارد، عملکردشان به‌طور قابل توجهی کاهش می‌یابد.

این موضوع براساس پژوهش جدیدی از آنتروپیک مطرح شده که یکی از فرضیات اصلی در تلاش‌های اخیر صنعت هوش مصنوعی برای مقیاس‌پذیری را به چالش می‌کشد.

این مطالعه به سرپرستی «اریو پرادیپتا جما» پژوهشگر ایمنی هوش مصنوعی در آنتروپیک و سایر پژوهشگران این شرکت انجام شده است. در این مطالعه، «مقیاس‌پذیری معکوس در محاسبات زمان آزمون» شناسایی شده است. در این حالت، افزایش طول فرآیند استدلال در مدل‌های زبانی بزرگ در واقع باعث کاهش عملکرد آن‌ها در انواع مختلفی از وظایف می‌شود.

این یافته‌ها می‌تواند پیامدهای قابل‌توجهی برای شرکت‌هایی داشته باشد که از سیستم‌های هوش مصنوعی متکی به قابلیت‌های استدلال گسترده استفاده می‌کنند.

محققان آنتروپیک مدل‌ها را در چهار دسته وظایف آزمایش کردند: مسائل شمارشی ساده با عوامل حواس‌پرتی، وظایف رگرسیونی با ویژگی‌های گمراه‌کننده، معماهای استنتاج پیچیده و سناریوهایی که شامل دغدغه‌های ایمنی هوش مصنوعی می‌شود.

این مطالعه الگوهای شکست متفاوتی را در سیستم‌های هوش مصنوعی نشان می‌دهد. برای مثال، مدل‌های Claude هرچه بیشتر استدلال می‌کنند، بیشتر توسط اطلاعات نامربوط منحرف می‌شوند. در حالی که مدل‌های سری o از OpenAI در برابر عوامل حواس‌پرتی مقاومت می‌کنند، اما بیش از حد به چارچوب‌بندی مسئله وابسته می‌شوند.

در وظایف رگرسیونی، استدلال طولانی‌تر باعث می‌شود مدل‌ها از پیش‌فرض‌های منطقی به سمت همبستگی‌های کاذب منحرف شوند. البته ارائه مثال‌ها تا حد زیادی این رفتار را اصلاح می‌کند.

شاید نگران کننده‌ترین نکته برای کاربران سازمانی این باشد که تمام مدل‌ها در وظایف استنتاجی پیچیده با استدلال طولانی‌تر، دچار افت عملکرد شدند که نشان‌دهنده دشواری مدل‌ها در حفظ تمرکز هنگام انجام وظایف استنتاجی پیچیده است.

زنان و خانواده

زنان زیر ۵۵ سال این توصیه‌ها را جدی بگیرند

برخی از زنان نگرانی‌هایی در مورد خطر ابتلا به سرطان سینه مرتبط با استفاده از هورمون درمانی برای درمان علائم یائسگی مانند گرگرفتگی و تعریق شبانه دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دکتر مجید نت، اکنون تحقیقات جدید نشان می‌دهد که اگر سن شما کمتر از ۵۵ سال باشد، یک نوع هورمون درمانی ممکن است خطر ابتلا به سرطان سینه را افزایش دهد.

محققان گزارش می‌دهند زنان در این گروه سنی که با استروژن به همراه پروژسترون درمان می‌شدند نسبت به زنانی که تحت هورمون درمانی نبودند، بیشتر در معرض ابتلا به سرطان سینه بودند.

از سوی دیگر، نتایج نشان می‌دهد که زنان زیر ۵۵ سال که فقط استروژن و بدون پروژسترون دریافت می‌کردند، خطر ابتلا به سرطان سینه کمتری داشتند.

«کینی اوبراین»، نویسنده اصلی و اپیدمیولوژیست مؤسسه ملی علوم بهداشت محیط، در یک بیانیه خبری گفت: «هورمون درمانی می‌تواند کیفیت زندگی زنانی را که علائم شدید یائسگی را تجربه می‌کنند یا کسانی که جراحی‌هایی داشته‌اند که بر سطح هورمون آنها تأثیر می‌گذارد، تا حد زیادی بهبود بخشد».

وی افزود: «مطالعه ما درک بیشتری از خطرات مرتبط با انواع مختلف هورمون درمانی ارائه می‌دهد که امیدواریم به بیماران و پزشکان آنها در تدوین برنامه‌های درمانی آگاهانه‌تر کمک کند». محققان در یادداشت‌های پیش‌زمینه گفتند که دو هورمون درمانی مورد تجزیه و تحلیل در این مطالعه اغلب برای مدیریت علائم یائسگی با بازیابی سطح هورمون پس از جراحی برداشتن رحم (هیسترکتومی) یا تخمدان‌ها استفاده می‌شوند.

محققان گفتند که درمان با استروژن بدون پروژسترون، که به عنوان درمان با استروژن بدون جایگزین نیز شناخته می‌شود، فقط برای زنانی که هیسترکتومی داشته‌اند توصیه می‌شود زیرا مشخص شده است که خطر ابتلا به سرطان رحم را افزایش می‌دهد.

برای این مطالعه، محققان داده‌های ۱۳ مطالعه قبلی شامل بیش از ۴۵۹۰۰۰ زن زیر ۵۵ سال را جمع‌آوری کردند. نتایج نشان داد زنانی که از درمان با استروژن بدون جایگزین استفاده می‌کردند، در مقایسه با زنانی که تحت هورمون درمانی نبودند، ۱۴٪ خطر ابتلا به سرطان سینه کمتری داشتند. نکته قابل توجه این است که این اثر محافظتی در بین زنانی که درمان را در سنین پایین‌تر شروع کرده یا مدت طولانی‌تری تحت درمان بوده‌اند، قوی‌تر بود.

در همین حال، محققان گزارش می‌دهند زنانی که از درمان با استروژن / پروژسترون استفاده می‌کردند، ۱۰٪ بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان سینه بودند و ۱۸٪ افزایش خطر در بین زنانی که بیش از دو سال تحت درمان بوده‌اند، مشاهده شد.

محققان گفتند که به طور کلی، این نشان می‌دهد که خطر تجمعی ابتلا به سرطان سینه قبل از سن ۵۵ سالگی برای زنانی که استروژن / پروژسترون مصرف می‌کنند حدود ۴.۵ درصد است در حالی که این رقم در بین زنانی که هرگز از هورمون درمانی استفاده نکرده‌اند ۴.۱ درصد و در بین زنانی که از استروژن درمانی بدون جایگزین استفاده کرده‌اند ۳.۶ درصد است.

محققان خاطرنشان کردند که ارتباط بین درمان با استروژن / پروژسترون و سرطان سینه به ویژه در بین زنانی که رحم یا تخمدان‌های خود را خارج نکرده‌اند، با حدود ۱۵ درصد افزایش خطر، بیشتر بود.

دیل سندلر، نویسنده ارشد و محقق ارشد، گفت: «برای زنانی که رحم و تخمدان‌های سالمی دارند، افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه با هورمون درمانی با استروژن / پروژسترون باید با دقت بررسی شود».

محققان خاطرنشان کردند که یافته‌های آنها با مطالعات بزرگ قبلی که ارتباط مشابهی بین هورمون درمانی و خطر سرطان سینه یافته بودند، مطابقت دارد.

پنج توصیه حیاتی برای پیشگیری از گرمازدگی در فصل تابستان

با اوج گرفتن دمای هوا در بسیاری از نقاط کشور، گرمازدگی به خطری جدی برای سلامت افراد تبدیل شده است؛ عارضه‌ای که می‌تواند در مدت کوتاهی باعث افت شدید فشار، بی‌حالی یا حتی بی‌هوشی شود. رعایت چند نکته ساده اما ضروری، می‌تواند جان افراد را در فصل گرم نجات دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان هلال احمر، با افزایش محسوس دما در فصل تابستان، کارشناسان حوزه سلامت نسبت به پیامدهای گرمازدگی هشدار می‌دهند. گرمازدگی، نوعی اختلال در تنظیم دمای بدن است که در اثر قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض هوای گرم یا تو مستقیم خورشید بروز می‌کند و می‌تواند در صورت بی‌توجهی، عواقب خطرناکی به همراه داشته باشد.

در همین راستا، رعایت این پنج نکته می‌تواند از بروز گرمازدگی جلوگیری کند:

۱. نوشیدن آب به طور مداوم: حتی در مواقعی که احساس تشنگی ندارید، باید به‌طور مرتب آب بنوشید تا بدن دچار کم‌آبی نشود. کم‌آبی زمینه‌ساز اصلی بسیاری از علائم گرمازدگی است.

۲. پرهیز از تردد در ساعات اوج گرما: ساعات ۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر، گرم‌ترین بازه روز محسوب می‌شود. اگر نیاز به خروج از منزل دارید، تا حد امکان در سایه حرکت کنید یا از کلاه و عینک آفتابی استفاده نمایید.

۳. انتخاب پوشش مناسب: لباس‌های نخی، سبک و رنگ روشن کمک می‌کنند بدن کمتر گرما را جذب کند و تهویه طبیعی بهتری صورت گیرد.

۴. مصرف غذای سبک و خنک: در روزهای گرم، خوردن وعده‌های غذایی سبک مانند سالاد، میوه و غذاهای آب‌دار توصیه می‌شود تا دستگاه گوارش تحت فشار قرار نگیرد.

۵. کاهش فعالیت بدنی: پرهیز از انجام فعالیت‌های سنگین بدنی در گرما به بدن فرصت می‌دهد تا دمای خود را در وضعیت ایمن نگه دارد.

گرمازدگی می‌تواند با علائمی مانند سردرد، ضعف، سرگیجه، تهوع و گرفتگی عضلات بروز کند. در صورت مشاهده این علائم در خود یا دیگران، لازم است فرد به محیطی خنک منتقل شود، لباس‌های اضافی از تن او خارج گردد و بلافاصله آب یا نوشیدنی خنک به او داده شود.

با رعایت این نکات ساده اما حیاتی، می‌توان از بسیاری از مشکلات سلامتی ناشی از گرما در تابستان پیشگیری کرد.

روزنه

لیست غذاهایی که نباید با هم خورد

متخصصان طب ایرانی هشدار می‌دهند که مصرف همزمان برخی مواد غذایی مانند ماهی و ماست، لبنیات و ترشی، یا خربزه و عسل می‌تواند باعث اختلال در هضم، تولید اخلاط ناسالم و بروز بیماری‌هایی مانند لکه‌های پوستی یا مشکلات گوارشی شود. رعایت اصول تغذیه‌ای و استفاده از مصلح‌ها می‌تواند از این عوارض جلوگیری کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری، طب ایرانی با تکیه بر اصول کهن خود، همواره بر اهمیت تغذیه صحیح و پرهیز از ترکیب‌های غذایی ناسازگار تأکید داشته است. بر اساس این آموزه‌ها، مصرف همزمان برخی مواد غذایی با مزاج سرد و مرطوب یا سنگین می‌تواند عملکرد معده را مختل کرده و منجر به تولید اخلاط ناسالم در بدن شود. در این گزارش، به بررسی مهم‌ترین ترکیب‌های غذایی ممنوعه و راهکارهای طب ایرانی برای پیشگیری از عوارض آن‌ها می‌پردازیم.

۱. پرهیز از مصرف همزمان غذاهای سرد و سنگین

دکتر محمود خداوست، متخصص طب ایرانی، در گفت‌وگو با ما، در باره ترکیب‌های غذایی ممنوعه و راهکارهای طب ایرانی برای پیشگیری از عوارض آن‌ها توضیح داد که در ادامه خلاصه آن را می‌خوانید.

- ماهی و ماست: گوشت و ماست این ترکیب‌ها به دلیل مزاج سرد و مرطوب، عضو را دشوار کرده و باعث ضعف معده می‌شوند.

- مصلح‌ها: مصرف غذاهای سنگین مانند حلیم یا کله‌پاچه باید با مصلح‌هایی مانند دارچین همراه باشد تا هضم آن‌ها بهبود یابد.

- تغذیه در مناطق مرطوب: در شمال ایران، ماهی با ادویه‌های گرم و سبزیجات معطر مانند دلال (ترکیب سبزی و سیر) مصرف می‌شود تا تأثیر سردی آن کاهش یابد.

۲. ترکیب لبنیات و ترشی: عامل لک‌های پوستی

- ماست و ترشی، لبنیات و لیموترش: این ترکیب‌ها باعث اختلال در هضم و تولید بلغم ناسالم می‌شوند که می‌تواند منجر به لکه‌های پوستی مانند ویتیلیگو (لک و پیس) شود.

- مراحل هضم: اختلال در هضم معده‌ای، کبدی یا عضوی می‌تواند باعث تجمع اخلاط ناسالم و بروز بیماری شود.

توصیه: جویدن کامل غذا پرهیز از درهم‌خوری و مصرف نوشیدنی همراه غذا از اصول مهم تغذیه سالم است.

۳. هشدار درباره مصرف خربزه با عسل یا شیر در زمان تب

- خربزه و عسل: هر دو گرم‌مزاج هستند، اما مصرف همزمان آن‌ها ممکن است باعث افزایش صفرا و اختلال در اخلاط بدن شود.

- شیر در زمان تب: شیر به‌سرعت به صفرا تبدیل می‌شود و می‌تواند وضعیت بیمار را بدتر کند.

- اصل تعادل: پرهیز از ترکیب‌های غذایی ناسازگار و رعایت اعتدال در مصرف مواد غذایی، کلید سلامت بدن است.

جمع‌بندی

طب ایرانی با تأکید بر هماهنگی و تعادل در تغذیه، مصرف همزمان برخی مواد غذایی را ممنوع می‌داند. رعایت این اصول نه‌تنها از بروز مشکلات گوارشی جلوگیری می‌کند، بلکه سلامت عمومی بدن را تقویت می‌نماید. با افزایش آگاهی درباره تداخلات غذایی و استفاده از مصلح‌ها، می‌توان سبک زندگی سالم‌تری داشت.

از کجا بفهمیم گوشی ما هک شده و راهکار چیست؟

در دنیای دیجیتال امروزی، تلفن‌های هوشمند به بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی روزمره تبدیل شده‌اند اما همین وابستگی آن‌ها را به هدفی آسان برای هکرها بدل کرده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تامز گاید، هک شدن تلفن همراه می‌تواند اطلاعات شخصی، مالی و هویتی کاربران را در معرض تهدید جدی قرار دهد و خسارات جبران‌ناپذیری به‌دنبال داشته باشد. مهم‌ترین نشانه‌های وجود بدافزار در تلفن همراه و راهکارهایی برای مقابله با آن چه هستند؟ اگر چه تشخیص هک‌شدن در رابطه‌های شخصی معمولاً واضح‌تر است، اما در گوشی‌های هوشمند ممکن است این نشانه‌ها بسیار پنهان‌تر و مبهم‌تر باشند. هنوز بسیاری از کاربران تصور می‌کنند که تهدیدهای امنیتی مانند بدافزارها یا حملات سایبری چندان در گوشی‌های هوشمند رایج نیستند. همین بی‌توجهی باعث می‌شود گوشی‌ها در برابر حملاتی نظیر فیشینگ، دانلودهای مخرب یا اتصال به وای‌فای‌های ناامن آسیب‌پذیر باشند.

اگر گوشی هوشمند شما هیچ‌گونه نرم‌افزار امنیتی یا آنتی‌ویروس تصبیه‌شده ندارد و در زمینه رعایت اصول امنیت سایبری نیز اقدامی نکرده‌اید، دستگاه شما هم در معرض خطر قرار دارد. در ادامه مهم‌ترین نشانه‌های وجود بدافزار در تلفن همراه و همچنین راهکارهایی برای مقابله با آن را مرور می‌کنیم.

نشانه‌هایی که باید به آن‌ها توجه کنید

نمایش مکرر پاپ‌آپ‌ها (تبلیغات ناخواسته)

اگر در هنگام استفاده از گوشی، با پاپ‌آپ‌های تبلیغاتی ناگهانی مواجه می‌شوید، این نشانه‌ای هشداردهنده است. هرگز روی این تبلیغات کلیک نکنید، زیرا ممکن است شما را به وب‌سایت‌های مخرب هدایت کنند.

افت عملکرد گوشی:

کندی، هنگ کردن یا قطعی‌های پی‌درپی گوشی، هنگام انجام کارهای معمول می‌تواند ناشی از وجود بدافزار باشد. بدافزارها به‌طور چشمگیری از منابع پردازشی دستگاه استفاده می‌کنند و همین موضوع منجر به کاهش کارایی سیستم می‌شود.

خاموش یا راه‌اندازی مجدد شدن ناگهانی

اگر گوشی شما بدون دلیل مشخصی خاموش یا راه‌اندازی می‌شود، احتمالاً کدی مخرب در حال کنترل آن است. گاهی هم این اتفاق ممکن است نتیجه تلاش هکری برای دسترسی از راه دور به دستگاه شما باشد.

فعال شدن خود کار دوربین یا میکروفون

در صورتی که بدون دخالت شما، میکروفون یا دوربین گوشی روشن شود، احتمال آن می‌رود که شخصی در حال جاسوسی و رصد فعالیت‌های شما باشد.

برنامه‌ها و پیام‌ها یا تماس‌های مشکوک

وجود اپلیکیشن‌هایی که آن‌ها را نصب نکرده‌اید یا تماس‌ها و پیامک‌هایی که ارسال آن‌ها را به خاطر نمی‌آورید، نشانه‌ی دسترسی غیرمجاز است.

مصرف غیرعادی باتری

اگر باتری گوشی سریع‌تر از همیشه تخلیه می‌شود، ممکن است به خاطر اجرای یک بدافزار در پس‌زمینه باشد.

داغ شدن گوشی در حالت بی‌کار

اگر دستگاه شما حتی زمانی که استفاده‌ای از آن نمی‌کنید، بیش از حد گرم می‌شود، احتمالاً یک بدافزار در حال استفاده فشرده از منابع پردازنده است.

درخواست‌های ناخواسته احراز هویت دو مرحله‌ای

اگر پیام‌هایی دریافت می‌کنید که از شما می‌خواهد احراز هویت دو مرحله‌ای انجام دهید، در حالی که خودتان چنین درخواستی نداشته‌اید، احتمالاً فردی سعی دارد به حساب‌های کاربری شما دسترسی پیدا کند.

مشکلات حساب‌های کاربری

درخواست‌های تغییر رمز عبور، یا قفل شدن ناگهانی حساب‌ها همگی نشانه‌هایی جدی از دستکاری در حساب‌های شما هستند.

افزایش غیرعادی مصرف داده یا هزینه تماس‌ها

ممکن است فرد مهاجم از گوشی شما برای ارسال پیام، انتقال داده، خرید اینترنتی یا تماس‌های ناشناس استفاده کرده باشد.

تغییر ظاهر و بسایت‌ها یا هدایت به صفحات مشکوک

اگر هنگام مرور وب‌سایت‌ها متوجه تغییرات غیرعادی شدید یا به صفحات تبلیغاتی منتقل می‌شوید، احتمالاً ترافیک اینترنتی شما به‌صورت مخرب هدایت می‌شود.

عدم امکان خاموش کردن دستگاه

برخی بدافزارها مانع خاموش شدن کامل گوشی می‌شوند تا بتوانند کنترل آن را حفظ کنند.

حالا چه باید کرد؟

اگر فکر می‌کنید گوشی‌تان هک شده، نگران نباشید. چند گام مهم می‌تواند به شما در کنترل اوضاع کمک کند. هیچ‌یک از این اقدامات تضمینی نیستند، اما شروع مناسبی برای بازیابی امنیت دستگاه هستند.

اسکن امنیتی اجرا کنید

اگر آنتی‌ویروسی روی دستگاه خود دارید، فوراً یک اسکن کامل اجرا کنید. برخی از نرم‌افزارها می‌توانند بدافزار را شناسایی و حتی حذف کنند.

برنامه‌ها و فایل‌های مشکوک را حذف کنید

اگر اپلیکیشن‌هایی روی گوشی‌تان نصب شده‌اند که آن‌ها را نمی‌شناسید، آن‌ها را به‌طور کامل حذف کنید (نه فقط آنکون).

از اطلاعات مهم پشتیبان بگیرید

نه برنامه‌ها و فایل‌های سیستمی، بلکه تصاویر، مخاطبین و اسناد مهمی که احتمالاً آلوده نشده‌اند را در جایی امن ذخیره کنید.

از نسخه‌های پشتیبان قبلی استفاده کنید

اطمینان حاصل کنید که نسخه پشتیبان شما مربوط به قبل از زمان آلودگی است تا مجدداً بدافزار را بازگردانی نکنید.

رمز عبورها را تغییر دهید

این کار را از یک دستگاه دیگر که آلوده نیست انجام دهید. از رمزهای قدرتمند و متفاوت استفاده کنید و احراز هویت دو مرحله‌ای را فعال نمایید.

تاریخچه مرور گر و کش‌ها را پاک کنید

ممکن است کدهای مخرب در تنظیمات مرورگر ذخیره شده باشند؛ بنابراین همه کوکی‌ها، کش و تاریخچه را پاک کنید.

حساب‌های کاربری خود را بررسی کنید

فعالیت‌های اخیر را بررسی کنید و در صورت مشاهده تراکنش مشکوک، حساب‌ها را مسدود یا اطلاعات آن‌ها را به‌روزرسانی کنید.

سیستم عامل گوشی را به‌روزرسانی کنید

نصب آخرین نسخه سیستم‌عامل می‌تواند برخی از آسیب‌پذیری‌ها را برطرف کند.

اتصال گوشی را قطع کنید

اتصال به وای‌فای و شبکه موبایل را قطع کردم و سپس دستگاه را در حالت Safe Mode یا Recovery Mode راه‌اندازی کنید.

خاموش کردن کامل و غیرفعال‌سازی موقعیت مکانی

این کار می‌تواند مانع فعالیت مداوم بدافزارها شود.

بازگردانی به تنظیمات کارخانه (Factory Reset)

این گزینه را تنها زمانی انتخاب کنید که فایل‌های مهم خود را پشتیبان گرفته‌اید. در بسیاری از موارد، این تنها راهکار قطعی برای پاک‌سازی کامل است.

اطلاع‌رسانی به مخاطبین و نهادهای مالی

به مخاطبان خود اطلاع دهید که دستگاهتان هک شده تا مراقب پیام‌های فیشینگ باشند. همچنین بانک‌ها و موسسات مالی را در جریان قرار دهید تا اقدامات لازم را انجام دهند.

آرامش خود را حفظ کنید. آگاه بمانید

هک شدن می‌تواند برای هر کسی اتفاق بیفتد. اما مهم است بدانید که شما بی‌دفاع نیستید. اگر آرامش خود را حفظ کرده و به‌درستی عمل کنید، می‌توانید تا حد زیادی اطلاعات و حتی گوشی خود را بازیابی کنید. همان‌قدر که پیشگیری اهمیت دارد، دانستن اقدامات پس از هک شدن نیز ضروری است. بنابراین، باموش بمانید، مراقب باشید و همواره آگاه‌تر عمل کنید.

منیمال
هایی برای زندگی

@ Minimalha

نگذارید زندگی، شما را در چنبره خود بگیرد. وقتی که راه‌های قدیمی زیر آوار شکست‌ها نابود می‌شوند، دنبال روش‌های جدیدتر و تازه‌تر بگردید. هنر دقیقاً چنین مسیری است. هنر عصاره‌ی رنج است.

از کتاب میس لونلی‌هارتس / ناتانیل وست
ترجمه: رضا فکری | نشر قطره

Minimalha | Barayeh Zendegi | Minimalhaa | Minimalf.co.ir

تازه‌های سلامت

تنهایی تهدیدی برای سلامت روان و جسم

یک مطالعه جدید می‌گوید تنهایی به طور چشمگیری خطر ایتلا به افسردگی و ضعف سلامت را در فرد افزایش می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، محققان گزارش دادند که نیمی از افرادی که می‌گویند همیشه احساس تنهایی می‌کنند (۵۰٪) دچار افسردگی بالینی هستند در مقایسه با تنها ۱۰٪ از کسانی که هرگز احساس تنهایی نمی‌کنند.

محققان همچنین دریافتند که آنها روزهای بسیار بیشتری را با مشکلات سلامت روانی یا جسمی سپری می‌کنند.

دکتر «فولووسانگن آکینیمی»، محقق ارشد و پژوهشگر ارشد در کالج پزشکی دانشگاه هاوارد در واشنگتن دی سی، در یک بیانیه خبری گفت: «افرادی که همیشه احساس تنهایی می‌کردند، در مقایسه با کسانی که هرگز احساس تنهایی نمی‌کردند، پنج برابر بیشتر در معرض خطر افسردگی، ۱۱ روز بیشتر در معرض سلامت روانی ضعیف و پنج روز بیشتر در معرض سلامت جسمی ضعیف بودند».

تیم او افزود: «تنهایی فقط یک حالت عاطفی نیست-بلکه پیامدهای شدیدی برای سلامت روانی و جسمی دارد. پرداختن به تنهایی ممکن است یک اولویت مهم بهداشت عمومی برای کاهش افسردگی و بهبود رفاه عمومی باشد».

برای این مطالعه، محققان داده‌های جمع‌آوری شده بین سال‌های ۲۰۱۶ تا ۲۰۲۳ را به عنوان بخشی از یک نظرسنجی سالانه دولتی در مورد خطرات سلامتی، که شامل بیش از ۴۷۰۰۰ نفر بود، تجزیه و تحلیل کردند.

نتایج نشان می‌دهد که بیش از ۸۰٪ از افراد مورد بررسی، سطحی از تنهایی را گزارش کرده‌اند، اما افرادی که سطح بالاتری از تنهایی دارند، بیشتر احتمال دارد که از نظر روحی و جسمی رنج ببرند.

محققان نوشتند: «آنچه بیش از همه برجسته بود، این بود که تنهایی چقدر بر هر جنبه‌ای از سلامت تأثیر می‌گذارد که بر فوریت مقابله با این بیماری همه‌گیر پنهان تأکید می‌کند».

محققان دریافتند که برخی از گروه‌ها عمیق‌تر از سایرین تحت تأثیر تنهایی قرار گرفته‌اند.

به عنوان مثال، زنان در تمام سطوح تنهایی، احتمال بیشتری برای ابتلا به افسردگی و سلامت روان ضعیف نسبت به مردان داشتند.

آکینیمی گفت: «جوان‌تر‌ها، زنان، افراد بیکار و افرادی که تحصیلات رسمی کمتری دارند، بیشتر احتمال دارد که تنهایی را گزارش کنند. تنهایی فقط سالمندان را تحت تأثیر قرار نمی‌دهد در همه سنین و پیشینه‌ها وجود دارد».

محققان حدس می‌زنند که تنهایی ممکن است با تحریک سیستم‌های پاسخ به استرس «جنگ یا گریز» یا با تأثیر بر جریان مواد شیمیایی مغز مانند سروتونین و دوپامین، بر سلامت افراد تأثیر بگذارد.

محققان نوشتند: «این تغییرات عصبی-شیمیایی، همراه با عوارض روانی ناشی از قطع ارتباط اجتماعی، احتمالاً خطر ایتلا به علائم افسردگی را افزایش می‌دهد».

آنها گفتند که مطالعات آینده باید بررسی کنند که آیا کاهش تنهایی فرد می‌تواند سلامت جسمی و روانی او را بهبود بخشد یا خیر.

آکینیمی گفت: «اعتراف به تنهایی می‌تواند به عنوان ضعف یا شکست اجتماعی تلقی شود که ممکن است افراد را از درخواست کمک منصرف کند. این سکوت می‌تواند پیامدهای سلامتی را بدتر کند و مداخلاتی را که می‌توانند از آسیب‌های طولانی‌مدت جلوگیری کنند، به تأخیر بیندازد».