

فضای مجازی

۶ گام ساده برای ایمن کردن هویت آنلاین

مجرمان سایبری به‌طور مداوم در حال یافتن راه‌های جدیدی برای سرقت اطلاعات شخصی هستند؛ فیشینگ، بدافزارها و شبکه‌های ناامن خطرات قابل توجهی برای امنیت آنلاین شهروندان به همراه دارند که عواقب آن می‌تواند شدید باشد.

به گزارش ایرنا، پلیس امنیت سایبری بارها به شهروندان درباره سوءاستفاده کلاهبرداران از اطلاعات حساب‌های افراد در شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی هشدار داده است زیرا مجرمان سایبری می‌توانند با استفاده از این اطلاعات به‌سفراد زبان‌های مالی و حتی اجتماعی بزنند.

سرقت هویت آنلاین افراد، عواقب بسیاری دارد که می‌تواند بر بسیاری از جنبه‌های زندگی شخص تاثیر بگذارد؛ زبان مالی فراگیرترین آن است زیرا سارقان می‌توانند به حساب‌های بانکی، کارت‌های اعتباری و سایر منابع مالی فرد دسترسی پیدا کرده و حساب‌ها را خالی کنند یا خریدهای غیرمجاز انجام دهند.

راهی از آثار چنین ضررهایی می‌تواند یک فرآیند طولانی و دشوار باشد که اغلب به زمان و تلاش قابل توجهی برای حل کردن نیاز دارد. خسارت به اعتبار دومین آسیبی است که سرقت هویت آنلاین به همراه دارد؛ سرقت هویت می‌تواند آسیب قابل توجهی به امتیاز اعتباری فرد وارد کند. هنگامی که یک سارق از هویت شما برای گرفتن وام یا درخواست کارت اعتباری استفاده می‌کند، بدهی و صورت حساب‌های پرداخت نشده در گزارش اعتبار شما منعکس می‌شود، این می‌تواند امتیاز اعتباری شما را کاهش دهد و همچنین تضمین وام و حتی شغل در آینده را برای شما دشوارتر کند.

اگر از هویت شما برای فعالیت‌های مجرمانه استفاده شود، ممکن است با مشکلات قانونی مواجه شوید، ممکن است به اشتباه شما را با جنایات سارق مرتبط کنند که منجر به اتهامات نادرست یا حتی دستگیری شود، اثبات بی‌گناهی در چنین مواردی پیچیده است.



خسارت عاطفی چهارمین آسیبی است که سرقت هویت آنلاین متوجه فرد می‌کند؛ قربانیان اغلب استرس، اضطراب و احساس تجاوز را تجربه می‌کنند. فرآیند بازپایی هویت، تصحیح سوابق مالی و رسیدگی به مسائل حقوقی می‌تواند طاقت فرسا باشدو بر رفاه کلی شما تاثیر بگذارد.

کارشناسان امنیت سایبری تهاجم به حریم خصوصی را به عنوان آسیب پنجم قلمداد کرده‌اند زیرا سرقت هویت اغلب منجر به نقض حریم خصوصی می‌شود، اطلاعات شخصی، مانند سوابق پزشکی، توسط سارق قابل دسترسی و سوءاستفاده است. این تجاوز منجر به عوارض بیشتر می‌شود؛ از جمله درمان‌های پزشکی غیرمجاز یا نسخه‌هایی به نام شما، که می‌تواند سوابق سلامتی و برنامه‌های درمانی شما را پیچیده کند. وبگاه سایبر سکيورتي نیوز در گزارشی ۶ گام برای ارتقای امنیت هویت آنلاین افراد ارائه کرده است که در شرح زیر است:

رمزهای عبور قوی و منحصر به فرد

ایجاد رمزهای عبور قوی و منحصره فرد برای هر یک از حساب‌های کاربری شما یکی از موثرترین راه‌ها برای محافظت از اطلاعات شخصی شما است، یک رمز عبور خوب باید ترکیبی از حروف، اعداد و کاراکترهای خاص باشد. رمزهای عبور باید هرگز به دوستان یا اعضای خانواده شما داده نشوند. رمزهای عبور را در جایی امن و دور از دید دیگران نگه دارید. رمزهای عبور را به یاد داشته باشید و هرگز از رمز عبور یکسان در چندین وب سایت استفاده نکنید.

احراز هویت چندعاملی را فعال کنید

افزودن یک لایه امنیتی اضافی از طریق احراز هویت چندعاملی (MFA) بسیار سودمند است، این شامل استفاده از دو یا چند روش برای تأیید هویت شما هنگام ورود به سیستم است، مانند رمز عبور همراه با یک ارسال شده به تلفن شما یا اسکن بیومتریک، با استفاده از چندین اشکال احراز هویت، خطر دسترسی غیرمجاز شخصی به حساب‌های شما به میزان قابل توجهی کاهش می‌یابد، حتی اگر رمز عبور شما به خطر بیفتد.

از مرورگر ایمن استفاده کنید

قبل از وارد کردن اطلاعات شخصی در هر وب سایت، علاقه‌مندترین راه این است که مرور امن را بررسی کنید. این ابزارها به شما کمک می‌کنند ایمنی وبسایت‌ها را ارزیابی و از قربانی شدن شما در کلاهبرداری‌های فیشینگ یا بدافزار جلوگیری کنید، ابزارهایی مانند Browsh Guard (WOT) و Web Of Trust منابع مفیدی هستند، با استفاده از این ابزارها، می‌توانید مطمئن شوید که وب سایت‌هایی که بازدید می‌کنید ایمن هستند و از اطلاعات شما در برابر تهدیدات احتمالی محافظت می‌کنند.

روش‌های مرور ایمن

اتخاذ عادات مرور ایمن برای در امان ماندن از وب سایت‌های مخرب بسیار مهم است، همیشه قبل از وارد کردن اطلاعات شخصی به دنبال نماد قفل و «https» در URL بگردید، این نشان می‌دهد که وب سایت از رمزگذاری امن استفاده می‌کند، علاوه بر این، از اتصالات Wi-Fi ایمن استفاده کنید، مرورگر و تنظیمات امنیتی خود را به‌طور منظم به‌روزرسانی کنیدو مراقب پیوندها و ایمیل‌های ناخواسته باشید که ممکن است به سایت‌های فیشینگ یا داندلود بدافزار منجر شود.

به روز رسانی منظم نرم‌افزار

به‌روز نگه‌داشتن نرم‌افزار یک گام مهم در محافظت در برابر آسیب‌پذیری‌ها است، به‌روزرسانی‌های نرم‌افزار اغلب شامل وصله‌هایی هستند که نقص‌های امنیتی را برطرف می‌کنند که مجرمان سایبری ممکن است از آنها سوءاستفاده کنند، برای محافظت از خود، به‌روزرسانی‌های خودکار را برای سیستم‌ها عامل و برنامه‌های خود فعال کنید، به صورت مستمر به‌روزرسانی‌ها را در همه دستگاه‌های خود بررسی کنید تا مطمئن شوید آخرین پیشرفت‌های امنیتی را دارید.

رعایت احتیاط هنگام استفاده از Wi-Fi عمومی

شبکه‌های وای‌فای عمومی اغلب ایمن نیستند و رهگیری داده‌های شما را برای هکرها آسان‌تر می‌کند، هنگام اتصال به Wi-Fi از دسترسی به اطلاعات حساس یا انجام تراکنش‌های مالی خود داری کنید، در صورت استفاده از Wi-Fi عمومی، از یک شبکه خصوصی مجازی (VPN) برای ایجاد یک اتصال امن استفاده کنید، همچنین اتصال خودکار به شبکه‌های Wi-Fi را غیرفعال کنید تا از اتصال دستگاه‌های خود به شبکه‌های غیرقابل اطمینان بدون اطلاع شما جلوگیری شود.

دانش و پژوهش danesh@kayhan.ir

سلامت

رئیس انجمن آزایمر ایران در گفت‌وگو با کیهان تشریح کرد

اصلی‌ترین راه‌های پیشگیری از ابتلا به آلزایمر و فراموشی



رئیس انجمن آزایمر ایران تازه‌ترین اطلاعات پژوهشی درمانی و پیشگیری از ابتلا به بیماری آزایمر را تشریح و توصیه‌هایی در این رابطه ارائه کرد. مغز یکی از مهم‌ترین اعضای بدن انسان و در واقع مرکز فرماندهی بدن از طریق کنترل سیستم عصبی است. از این رو سلامت مرکز تفکر، تعقل و نظارت بر عملکرد انسان حائز اهمیت است. در سال ۲۰۱۴ بنیاد جهانی نورولوژی، ۲۲ جولای (یکم مردادماه) را با هدف افزایش آگاهی عمومی و ارتقای حمایت از سلامت «روز جهانی مغز» مغز نامگذاری کرد. به همین مناسبت و از آنجایی که یکی از شایع‌ترین عوارض مرتبط با مغز انسان بیماری «آلزایمر» است، سعی داریم در این گزارش آخرین مطالب و پژوهش‌های مرتبط با حوزه آزایمر را بررسی کنیم. آزایمر یا بیماری فراموشی، یک نوع اختلال عملکرد مغزی است که در اثر آن به تدریج توانایی‌های ذهنی بیمار تحلیل می‌رود. البته درمان‌هایی که بیماری را کاملاً متوقف یا مانع پیشرفت می‌شوند، با احتیاط صحبت می‌کنند ولی نسبت به ممانعت از پیشروی این بیماری امیدوار هستند. با این حال و به طور کلی پژوهشگران حوزه آزایمر نسبت به گذشته دارای درک بیشتری از تغییرات این بیمار در مغز هستند.

رئیس انجمن آزایمر ادامه داد: ناگفته نماند که درمان بسیاری از آزایمر در آینده می‌تواند شامل تعدادی دارو باشد، مانند درمان بسیاری از سرطان‌ها یا بیماری ایدز که از طریق دارودرمانی انجام می‌شود. همچنین در حال حاضر بعضی از پژوهش‌های حوزه آزایمر روی پلاک‌های آمیلوئید، سیستم ایمنی و جلوگیری از تخریب سلول‌ها کار می‌کنند و برای این پژوهش از یکی از درمان‌های سرطان استفاده می‌شود.

صالحی درباره پژوهش‌های اخیر حوزه



پیشگیری از استامینوفن برای گرمادگی ممنوع

بر اساس توصیه سازمان جهانی بهداشت، از افراد سالمند و بیمارانی که تنها زندگی می‌کنند دست کم روزانه یک بار عیادت کرد. اگر فردی را می‌شناسید که دارو مصرف می‌کند، با پزشک معالج او صحبت کنید تا بتوانید به روش مناسبی درجه حرارت بدن آنها را تنظیم و تعادل مایعات را برای فرد خنک‌ترین اتاق خانه (به ویژه در هنگام شب) اقامت، از رفتن به محیط بیرون در طول گرم‌ترین ساعات روز خودداری و بدن را خنک نگه دارید و آبرسانی کنید.



دوش یا حمام آب سرد بگیرد یا به جای حمام با دوش آب سرد می‌توان از کیسه آب سرد یا حوله یا اسفنج حاوی آب سرد و شست و ششوی پاهای استفاده کرد. در لباس‌های سبک، گشاد و به رنگ روشن از جنس الیاف طبیعی و اگر مجبور به رفتن به محیط بیرون هستید، از کلاه لبه دار بزرگ و محیط بیرون گشش می‌یابند پنجره‌ها را باز کنید، اگر در محل زندگی شما دستگاه تهویه هوا روشن است، درها و پنجره‌ها را ببندید.

سبک زندگی

راهکارهای خانگی برای کاهش فشار خون بدون مصرف دارو

یک لیوان آب می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند.
- فعالیت بدنی ملایم را امتحان کنید.
پیاده‌روی یا انجام حرکات کششی سبک می‌تواند به کاهش فوری فشار خون کمک کند.
- آب بنوشید. بین قرار گرفتن در معرض نور خورشید و فشار خون ارتباط وجود دارد. یک مطالعه نشان داد که ۳۰ دقیقه قرار گرفتن در معرض اشعه UVA فشار خون را به‌طور متوسط ۴٫۹ میلی‌متر جیوه کاهش می‌دهد.

آب چغندر و یا آب سیب بنوشید. یک آزمایش نشان داد که نوشیدنی حاوی چغندر و آب سیب به کاهش فشار خون بالا کمک می‌کند.
- از طب سوزنی بهره ببرید. یک مطالعه خود است، ممکن است تاریخ آرتمیسی ۳ تغییر کند. با این حال، ناسا مصمم است تا پیش از پایان دهه، نخستین فضاووردان آرتمیس را به ماه بفرستد. به مدت یک سبک بودن یک روز در میان می‌تواند به کاهش فشار خون کمک می‌کند.

کمی آب بنوشید. کم آبی می‌تواند باعث افزایش فشار خون شود، بنابراین نوشیدن در صورتی که عوارض گرفته شده در بدن شما پدیدار شد باید فوراً به پزشک مراجعه کنید. همچنین در صورتی که فشار خون شما بالا بود باید داروهای خود را بموقع مصرف کنید اما برخی راهکارها برای کاهش

ساخت ایران



حفظ آب‌های زیرزمینی با یک تجهیز دانش‌بنیان ایرانی



محققان یک شرکت دانش‌بنیان با طراحی پلتفرمی موفق به مدیریت بهینه منابع آب زیرزمینی در دشت‌های کشور شدند.

به گزارش معاونت علمی، فناوری و اقتصاد دانش‌بنیان ریاست جمهوری، کمبود آب از اساسی‌ترین مشکلات کشور است. روزی که آب تمام شود، دیگر مهم نیست چقدر دارای فرهنگ غنی یا اقتصاد پررونقی در کشور هستیم، نبود آب به معنی شروع زنجیره‌ای از بحران‌ها در همه ابعاد کشور و منطقه خواهد بود و هیچ پایانی برای آن قابل تصور نیست. این درحالی است که بسترهای آب زیرزمینی از مهم‌ترین منابع تأمین آب کشور هستند. در کنار تأمین آب، خالی‌شدن این بسترها موجب ناپایداری و در نتیجه فرورفتست زمین خواهد شد. چنانچه که امروزه نیز شاهد ترک‌خوردن نقاطی از زمین در شهرهای مختلف هستیم و هشدارها درباره فرورفتست کامل برخی شهرهای بزرگ جدی شده است. به‌دلیل اهمیت بالای منابع آب زیرزمینی، شرکت دانش‌بنیان «زیست آب پر آب» ابزارها و نرم‌افزارهایی را طراحی کرده است که هم وظیفه پایش منابع آب زیرزمینی دشت‌ها را برعهده‌دارد و هم به کشاورزان کمک می‌کند تا منابع آبی خود را بهتر مدیریت کنند. مهم‌ترین ابزارهایی که از آن برای مدیریت منابع آب دشت‌ها استفاده می‌کنند، بانک آب و بازار سهم آب است. پلتفرم بانک سهم آب که توسط یک شرکت دانش بنیان ایرانی طراحی شده به کشاورزانی که در یک دشت فعالیت دارند و از ایخوانی مشترک استفاده می‌کنند، این اجازه را می‌دهد تا بر بستر این پلتفرم سهم آب خود را دریافت و مدیریت کنند. مدیریت به این معنا که بتوانند چقدر از سهم آب سالانه خود را دریافت کرده‌اند، چقدر می‌توانند مصرف کنند، چقدر شارژ آبی آنها باقی مانده و می‌توانند در این سامانه حسابداری کامل آب را داشته باشند.

اما این همه ماجرای محصول این شرکت دانش‌بنیان نیست؛ الهه فیض‌اللهی، معاون پشتیبانی این شرکت فناوری می‌گوید: اگر کشاورزان بتوانند کشت خود را سالانه و مطلق با الگویی که جهاد کشاورزی در اختیارشان قرار داده انجام دهند و درصدی از سهم آب سالانه خود را صرفه‌جویی کنند، با کمک اداره آب منطقه‌ش شرایط را فراهم کرده‌ایم که بتوانند نسبت به سایر سهم آب صرفه‌جویی شده را در بستری به اسم بازار سهم آب در اختیار دیگر کشاورزان یا صنایعی که نیاز آبی دارند، قرار بدهند. وی تصریح کرد: از این آب مبادله‌شده درصدی تحت عنوان سهم ایخوان در سفره زیرزمینی باقی می‌ماند که در واقع شبیه به نوعی مالیات برای آب معامله شده است که این هم به بهبود وضعیت تراز ایخوان کمک می‌کند.

طرحی برای بهبود و پایداری وضعیت تراز ایخوان‌ها

این شرکت دانش‌بنیان بخشی از یک هلدینگ است. این شرکت مخترع نوعی کنتور هوشمند آب و برق است که در سراسر کشور نصب شده. نمونه‌ای از این کنتور نیز به‌عنوان پایلوت (آزمایشی) در دشت سفیران خراسان نصب شده است.

فیض‌اللهی دراین خصوص گفت: بعد از نصب این کنتور و پس ازیک‌سال پایش سفره آب زیرزمینی آن منطقه دیده شد که میزان افت سفره یک متر کاهش پیدا کرده و این یعنی، بهبود بسیار خوبی به‌وجود آمده بود، اما پس از مدتی مشاهده شد که این شرایط پایدار نیست»

ایده‌ای برای تأسیس یک شرکت دانش‌بنیان

مدیرعامل این شرکت دانش بنیان اظهار کرد: بعد از مدت‌ها بررسی و تحقیق به این نتیجه رسیدیم که مدیریت منابع آب زیرزمینی فقط به وسیله ابزاری کنترلی نمی‌تواند پایدار باقی بماند و اگر هم اتفاق بیفتد پایداری کمی خواهد داشت. فیض‌اللهی افزود: این شد که طرح محصول جدیدی با در نظر گرفتن تمام ابعاد مدیریتی آب زیرزمینی مثل ابعاد سیاسی و اجتماعی و اقتصادی و فنی نوشته شد. همچنین متوجه شدند که برای این‌که ابزار کنترلی پایدار بماند نیاز به مشارکت مردم و کشاورزان و همه ذی‌نفعان این حوزه است. این شد که این شرکت دانش‌بنیان که تحت کارگروه توسعه شرکت سپهر کار می‌کرد، متولد شد.

به گفته این‌ها همین‌حال خوردن بنیان، وجود چنین طرحی هم می‌تواند موجب مدیریت صحیح منابع آبی کشاورزان و هم باعث ایجاد درآمدی متفرقه شود. همچنین صنایعی که نیاز آبی دارند، می‌توانند ازاین طرح بهره ببرند و به کمک بستر بانک آب این شرکت، آبی که مورد نیاز کشاورزان نیست را خریداری کنند.

فضا و نجوم

گام بلند ناسا برای بازگشت انسان به ماه با «آرتمیس ۲»



ناسا در حال آماده شدن برای پرتاب موشک قدرتمند سیستم پرتاب فضایی (SLS) در سال آینده به عنوان بخشی از مأموریت آرتمیس ۲ است. این مأموریت نقطه عطفی در برنامه آرتمیس ناسا برای بازگشت پایدار انسان به ماه و فراتر از آن خواهد بود.

به گزارش تسنیم، ناسا در حال آماده شدن برای پرتاب موشک قدرتمند سیستم پرتاب فضایی (SLS) در سال آینده به عنوان بخشی از مأموریت آرتمیس ۲ است. این مأموریت که چهار فضاوورد را به فاصله حدود ۸۰ مابلی سطح ماه خواهد برد، نقطه عطفی در برنامه آرتمیس ناسا برای بازگشت پایدار انسان به ماه و فراتر از آن خواهد بود.

مرحله هسته‌ای موشک SLS که ۲۱۳ فوت ارتفاع دارد، در حال حاضر سفری ۹۰۰ مابلی را به سمت مرکز فضایی کندی در فلوریدا آغاز کرده است. این مرحله کلیدی شامل مخازن هیدروژن مایع و اکسیژن مایع فوق سرد است که به چهار موتور موشک RS-۲۵ قدرتمند آن نیرو می‌بخشد. همچنین شامل تجهیزات اوبونیک و رایانه پروازی خودرو است.

مأموریت آرتمیس ۲ که برای سپتامبر ۲۰۲۵ برنامه‌ریزی شده است، اولین بار از زمان مأموریت آپولو ۱۷ در سال ۱۹۷۲، بازگشت انسان به ماه را رقم خواهد زد. این مأموریت پیش‌زمینه‌ای برای آرتمیس ۳ خواهد بود که تلاش می‌کند اولین زن و اولین فرد رنگین پوست را بر روی سطح ماه فرود آورد. موشک SLS که نیروی رانش قدرتمند ۸٫۸ میلیون پوندی را در هنگام پرتاب دارد، تنها یک بار در سال ۲۰۲۲ پرواز کرده بود. این موشک با موفقیت فضایی‌پیمای Orion را در یک مأموریت آزمایشی بدون سرشنشین قبل از پرواز دهمه در سال آینده به فضا پرتاب کرد.

با توجه به اینکه اسپیس ایکس همچنان در حال آزمایش فضایی‌پیمای Starship خود است، ممکن است تاریخ آرتمیس ۳ تغییر کند. با این حال، ناسا مصمم است تا پیش از پایان دهه، نخستین فضاووردان آرتمیس را به ماه بفرستد. به مدت یک سبک بودن یک روز در میان می‌تواند به کاهش فشار خون کمک می‌کند.

بلکه الهام‌بخش نسل‌های آینده برای رسیدن به ستارگان خواهند بود.