info@payamdaily.ir
نخستین روزنامه صبح البرز
پیام آشنا
شماره ۱۵۳۷
پنج شنبه / ۱۹ دی / ۱۳۹۸
۱۳/ جمادی الاول / ۱۴۴۱
09 / Jan/ 2020

صاحب امتیاز: موسسه همگانان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون گارشناسان، رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۸۳۸-۳۲۵۳۴۴۳۳ ۰۲۶- فکس: ۳۲۵۵۳۸۳۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۸۶۷۳۹
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۳/۴۶
چاپ: کارگر

نکات بهداشتی

پیشگیری از جوش‌های پوستی زمستانی

هوای خشک و سرد زمستان ممکن است آلرژی را بر پوست شما بگذارد و باعث بروز جوش‌های پوستی، لکه‌های خشک یا تحریک پوستی شود.

برای پیشگیری از این بثورات پوستی زمستانی به این توصیه‌ها عمل کنید:

-دستکش‌های متناسب با کارتان بپوشید تا دست‌هایتان را در برابر مواد شیمیایی قوی مانند رنگ‌ها و مواد پاک‌کننده حفاظت کنید.

-در هوای سرد، برای محافظت دست‌هایتان در برابر سرما دستکش بپوشید.

-دست‌هایتان را بدون تحریک کردنشان با آب گرم و یک ماده پاک‌کننده ملایم مانند صابون زیبایی یا یک مایع مرطوب‌کننده بشویید.

-به طور مکرر و به میزان زیاد کرم‌های مرطوب‌کننده روی دست‌هایتان بمالید.

مدیریت زندگی دیجیتال خانواده

تلویزیون و کامپیوتر به بخشی از زندگی روزمره بدل شده‌اند، اما باید مراقب استفاده بیش از حد از وسائل دیجیتال به خصوص بوسیله کودکان باشید.

استفاده از وسائل الکترونیکی نباید جایگزین گذران وقت چهره به چهره اعضای خانواده و دوستان با هم شود.

برای مدیریت زمان استفاده از وسائل الکترونیکی در خانه به این توصیه‌ها توجه کنید:

- حدی برای استفاده از رسانه‌های الکترونیکی قرار دهید و مراقب نرم‌افزارها و اپلیکیشن‌هایی که کودکانتان استفاده می‌کنند، سایت‌هایی که می‌بینند و کارهایی که به طور آنلاین انجام می‌دهند، باشید

- کودکانتان را تشویق کنید مدتی را با کنار گذاشتن وسائل الکترونیکی به بازی‌های جسمی بپردازند.

- کودکان را در زمان استفاده از وسائل الکترونیکی تنها نگذارید یا همراه شدن با کودکان هنگام استفاده از این وسائل می‌توانید تعامل اجتماعی، پیوندهای عاطفی و یادگیری را در آنها تقویت کنید.

- برای ارتباط چهره به چهره ارزش قائل شوید.

- در هنگام صرف وعده‌های غذایی و جمعهای خانوادگی و اجتماعی مناطق عاری از وسائل الکترونیکی در خانه ایجاد کنید.

-به کودکان اجازه استفاده از وسائل الکترونیکی را در شب ندهید تا کودکان دچار وسوسه استفاده از آنها هنگام خواب نشوند.

- درباره اپلیکیشن‌هایی که کودکانتان استفاده می‌کنند تحقیق کنید تا از کیفیت و مناسب بودنشان برای کودکان مطمئن شوید.

- به کودکانتان درباره حفظ حریم شخصی و خطرات شکارگران اینترنتی و فرستادن متن‌های غیراخلاقی هشدار دهید.

وضعیت عاطفی تان را بهبود بخشید

داشتن دیدگاهی مثبت به زندگی می‌تواند سلامت جسمی شما را بهبود ببخشد.

پژوهشگران رابطه‌ای میان سرزندگی، خوش‌بینی و وضعیت خوب روانی و فشار خون پایین‌تر، کاهش خطر بیماری قلبی، وزن سالم‌تر، میزان بهتر قند خون و عمر طولانی‌تر را یافته‌اند.

برای اینکه دید مثبت‌تری به زندگی پیدا کنید به این توصیه‌ها توجه کنید:

- بر رفتارهای خوب خودتان متمرکز شوید و به خاطر کارهای خوبی برای دیگران انجام داده‌اید، به خودتان اعتبار دهید.

- خودتان را به خاطر اشتباهاتی که مرتکب شده‌اید سرزنش نکنید و خودتان را ببخشید. سعی کنید به جای درگیری ذهنی با اشتباهاتتان از آنها درس بگیرید.

-با افراد مثبت و سالم وقت بگذرانید.

-عادات جسمی سالم مانند خوردن غذاهای سالم، ورزش منظم و خواب خوب را پرورش دهید.

کمک اولیه در واکنش آلرژیک

واکنش آلرژیک در افرادی به وجود می‌آید که به مواد آلرژی‌زا حساسیت دارند.

این مواد آلرژی‌زا از پوسته‌های بدن حیوانات تا غذاها متفاوت هستند و ممکن است باعث کهیر، خارش، دانه‌های پوستی و سایر علائم شوند.

در مواردملایم تا متوسط واکنش آلرژیک این کمک‌های اولیه را انجام دهید:

- فردی را که واکنش آلرژیک پیدا کرده است آرام کنید و به او اطمینان دهید.

-تلاش کنید ماده آلرژی‌زا را شناسایی کنید و از تماس بیشتر فرد با آن جلوگیری کنید.

-اگر فرد دچار دانه‌های پوستی شد از کمپرس سرد و کرم هیدروکورتیزون برای تسکین استفاده کنید.

-مراقب نشان‌های بدتر شدن حال فرد و بروز اشکال تنفس باشید. خواه کمک پزشکی بخواهید.

اگر واکنش آلرژیک فرد شدید است، فورا به اورژانس زنگ بزنید.

خط ۴۳۸ امروز با حافظ

گلبن عیش می‌دمد ساقی گلعذار کو
باد بهار می‌وزد باده خوشگوار کو
هر گل نو ز گلرخی یاد همی‌کند ولی
گوش سخن شنو کجا دیده اعتبار کو

خوانش آفتاب من باتو هستم ای ذره ذره ام آشنای تو

حسین منزوی

اذان اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۴۶	۰۷:۱۷	۱۲:۳۱	۱۷:۰۸	۱۷:۲۷

برگه

اغلب عقل، موقعی به سراغ انسان می آید که دیگر خیلی دیر شده است.

گارسیامارکز

خبر

هوش مصنوعی در خدمت دستگاه‌های قضایی

قرار است هوش مصنوعی در آینده جایگزین بسیاری از مشاغل انسانی شود. اما آیا وکلا و قضات نیز جزو آنها خواهند بود؟

به گزارش پیام آشنا: به نقل از آی‌ای- تاکنون در کجا از هوش مصنوعی در سیستم‌های قضایی استفاده شده است و آیا این نقش باید ادامه یابد؟ آیا باید یک سیستم هوش مصنوعی ساخته شود که بتواند در مورد یک انسان زنده قضاوت کند؟ هوش مصنوعی و برخی الگوریتم‌های پیشرفته در حال حاضر در بسیاری از سیستم‌های قضایی در سراسر جهان به‌طور گسترده مورد استفاده قرار می‌گیرند.

به‌عنوان مثال در ایالات مختلف آمریکا الگوریتم‌های پیش‌بینی در حال حاضر برای کمک به کاهش بار سیستم قضایی استفاده می‌شوند. دادگاه‌های سراسر ایالات‌متحده برای کاهش تعداد زندانی‌ها بدون خطر افزایش جرم در سطح جامعه به ابزارهای خودکارسازی بررسی کارآمد و ایمن پرونده‌ها متوسل شده‌اند. ادارات پلیس آمریکا برای دستیابی به این هدف از الگوریتم‌های پیش‌بینی کننده برای مستقر کردن و به‌کارگیری نیروهای خود به‌طور موثر استفاده می‌کنند. با تغذیه این سیستم‌ها توسط آمار جرم و جنایت‌های گذشته و قناوری‌های دیگری مانند قناوری تشخیص چهره، امید می‌رود این سطح از خودکارسازی به بهبود اثربخش منابع انسانی کمک کند.

خدمات قضایی ایالات‌متحده همچنین برای کمک به رسیدگی به پرونده‌های پس از دستگیری از شکل‌های دیگری از الگوریتم‌ها به نام «الگوریتم‌های ارزیابی خطر» استفاده می‌کند. ابزارهای ارزیابی خطر با ریسک برای انجام یک کار طراحی شده‌اند: جزئیات مشخصات متهم را در نظر می‌گیرند و میزان احتمال تکرار جرم را ارزیابی می‌کنند و با اعلام یک عدد، احتمال تکرار جرم را تخمین می‌زنند. سپس یک قاضی این امتیاز و عوامل آن را در نظر می‌گیرد و در مورد اینکه چه نوع خدمات روانشناسی برای متهم مناسب است یا اینکه متهم باید در زندان نگه داشته شود و احکام صادره تا چه حد شدید باشد، تصمیم‌گیری می‌کند. هرچه این نمره کمتر باشد یا متهم مهربان‌تر رفتار خواهد شد و هرچه بالاتر باشد برعکس است.

در چین نیز قاضی‌های مبتنی‌بر هوش مصنوعی در حال تبدیل به واقعیت هستند. پکن به‌عنوان اولین شهر در جهان، یک مرکز خدمات دادرسی مبتنی بر اینترنت را معرفی کرده است که دارای یک قاضی هوش مصنوعی برای برخی از خدمات است. این قاضی موسوم به «شین‌هوا» (Xinhua) یک قاضی زن روباتیک دارای بدن، چهره، صدا و رفتارهایی است که از روی یکی از قضات زن در دادگستری پکن الگو گرفته شده است. دادگاه اینترنتی پکن در بیانیه‌ای اعلام کرد این قاضی مجازی در درجه اول برای پرونده‌های مشابه و تکراری مورد استفاده قرار می‌گیرد. بنابراین به جای صدور رای نهایی یا رسیدگی به دادخواست‌ها و راهنمایی‌های آنلاین سر و کار دارد. هدف این است که این دادگاه آنلاین روند رسیدگی به پرونده‌ها را برای شهروندان یکنی موثرتر کند. به گفته «ژانگ ون»، رئیس دادگاه پکن، ادغام هوش مصنوعی و رایانش ابری با سیستم خدمات دادرسی به مردم این امکان را می‌دهد تا از مزایای نوآوری‌های فناورانه در چین بهتر استفاده کنند.

همچنین از هوش مصنوعی در چین برای جستجو و میان پیام‌ها، نظرات و سایر فعالیت‌های آنلاین متهم استفاده می‌شود تا به جمع‌آوری مدارک علیه وی کمک کند. پلیس راهنمایی و رانندگی نیز در چین در حال استفاده از فناوری تشخیص چهره برای شناسایی و جریمه و محکوم کردن رانندگان متخلف است. سایر نیروهای پلیس در بسیاری از نقاط جهان نیز از فناوری مشابه استفاده می‌کنند. اما آیا هوش مصنوعی همیشه تصمیمات خوبی اتخاذ می‌کند؟ جواب این سوال ساده نیست. در حالی که هوش مصنوعی می‌تواند تصمیم‌گیری کند، این بدان معنی نیست که لزوما تصمیم جامع و درستی می‌گیرد. بسیاری از سیستم‌های هوش مصنوعی و الگوریتم‌های پیش‌بینی‌کننده که از فناوری یادگیری ماشین استفاده می‌کنند، با استفاده از مجموعه داده‌های موجود یا سایر اطلاعات تاریخی موجود، آموزش می‌بینند. اگرچه این روند به نظر یک رویکرد منطقی می‌رسد، اما به داده‌های عرضه شده و به‌خصوص به کیفیت آنها وابسته است. یکی از کاربردهای اصلی فناوری یادگیری ماشینی و داده‌های بزرگ مانند این مورد، این است که برای شناسایی ارتباطات یا روابط و شباهت‌های ظاهری در مجموعه داده‌ها استفاده می‌شود. این می‌تواند منجر به برداشت مثبت نادرست در مورد داده‌های جرم شود و در واقع برای شناسایی دلایل اساسی جرم مفید نباشد. هم‌اکنون که یک قول معروف می‌گوید ارتباط، علیت نیست.

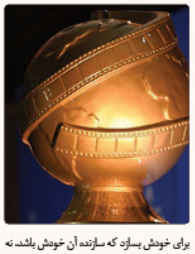
اگر این خطای احتمالی به درستی تصحیح و اصلاح نشود، صدور رای یا حکم با الزام اجرای قانونی توسط هوش مصنوعی می‌تواند به سرعت به ایجاد چرخه‌ای معیوب از شناسایی‌های کاذب یا مجازات‌های ناعادلانه یا جرم منجر شود. اما نباید از این نکته غافل شد که انسان‌ها نیز تصمیم‌گیرهای کاملی نیستند. اگر مطالعات انجام‌شده در سال ۲۰۱۸ درست باشند، به نظر می‌رسد هوش مصنوعی می‌تواند در تشخیص مسائل حقوقی نسبت به انسان سریع‌تر و دقیق‌تر باشد. این به آن معنی است که می‌توان ادعا کرد که قطعا باید از هوش مصنوعی در نقش‌های پشتیبانی حقوقی یا حداقل در بررسی سابقه قانونی افراد و پرونده‌ها استفاده شود.

تحلیل

اعتراض به ترامپ در رویداد مهم سینمای جهان

هفتاد و هشتمین دوره جایزه گلدن گلوب یکشنبه شب در حالی برگزار شد که سایه اخبار و تنش‌های سیاسی چون ترور سردار شهید قاسم سلیمانی بر آن به‌وضوح دیده می‌شد. اتفاقی که در نخستین روزهای سال میلادی به وقوع پیوست و با واکنش‌های زیاد هنرمندان جهان مواجه شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دنیای اقتصاد در همین راستا برایی مراسم گلدن گلوب قرستی دیگر به دست سینماگران منتقد داد تا سیاست‌های جنگ‌طلبانه و ماجراجویانه ترامپ را به اشکال مختلف به چالش بکشند. این جایزه که هر سال در آمریکا توسط ۹۳ عضو لجنه مطبوعات خارجی هالیوود به بهترین تولیدات سینمایی و تلویزیونی، داخلی و خارجی اهدا می‌شود، نخستین بار نیست که درباره وقایع اجتماعی و سیاسی موضع می‌گیرد؛ دو سال پیش هم مراسم اهدای جوایز هفتادوپنجمین مراسم گلدن گلوب، تحت‌تاثیر اعتراض ستارگان سینما و دستاندرکاران فیلم قرار گرفته بود و هنرپیشگان زن با پوشیدن لباس سیاه به نشانه اعتراض به آزار جنسی در صنعت سینما، به این نکته واکنش نشان داده بودند. امسال نیز علاوه بر ابراز نگرانی از آتش‌سوزی در استرالیا و حقوق زنان، خطر و تهدید جنگ از مهمترین محورهایی بود که دریافت‌کنندگان جوایز در سخنان خود به آنها اشاره کردند. همان‌طور که که پانریشا آرکت، بازیگر برنده اسکار که برای «اکت» جایزه گلدن گلوب بهترین بازیگر زن مکمل سریال سریال کوئنز با فیلم تلویزیونی را دریافت کرد، بر این نکته تاکید کرد و با انتقاد صریح از اظهارات تهدیدآمیز اخیر ترامپ و تشدید تنش‌ها بین آمریکا و ایران یادآور شد که رویدادهای تاریخی بزرگ‌ترین از آنچه شب گلدن گلوب را می‌سازد در حال وقوع است و از هموطنان خود خواست در انتخابات ریاست‌جمهوری ۲۰۲۰ آمریکا حتما رای بدهند تا این شرایط تغییر کند. وی به مواضع خصمانه ترامپ اشاره کرد و گفت: «ما داریم می‌بینیم بار دیگر بر لبه جنگ ایستاده‌ایم. رئیس‌جمهوری آمریکا توییت و تهدید می‌کند که ۵۲ سایت شامل سایت‌های فرهنگی ایران را بمباران می‌کند و زندگی جوانان ما را که در سراسر جهان سفر می‌کنند، به خطر می‌اندازد. مردم نمی‌دانند که اگر این بمب‌ها فرود آیند روی سر بچه‌های خودشان می‌ریزند.» دعوت به رای دادن برای حذف ترامپ از صحنه سیاسی توجه‌برانگیز سخنان اکثر هنرمندان سخنران این مراسم بود. میشل ویلیامز، برنده بهترین بازیگر زن سریال کوئنز با فیلم تلویزیونی برای ایفای نقش در سریال «فوسی / وردون» نیز ضمن با اهمیت دانستن مشارکت سیاسی برای تغییر جهان گفت بیشترین تلاشش را کرده است تا زندگی‌ای را برای خودش بسازد که سازنده آن خودش باشد. نه اینکه بگذارد تا مجموعه‌ای از رویدادها برایش اتفاق بیفتد و او ناظر آنها باشد. وی به انتخابات هم اشاره کرد و از زنان ۱۸ تا ۱۱۸ ساله خواست در انتخابات آمریکا فعالانه شرکت کنند و گفت: «قرمولی نکنید بیشترین بدنه رای‌دهی در این کشور ما زنان هستیم. بگذارید آن طور که ما دوست داریم پیش برود»



گذشته از سخنان جنجالی هنرمندان این مراسم که به اندازه جوایز آن، نظرها را به خود جلب کرد. نتایج اعلام شده نیز با شگفتی‌هایی همراه بود. «مرد ایرلندی» جدیدترین ساخته «مارتین اسکورسیزی» امسال در پنج شاخه از جوایز سینمایی گلدن گلوب شامل بهترین فیلم و کارگردانی، فیلمنامه و نقش مکمل مرد (آل پاچینو و جو پشی) نامزد کسب جایزه بود اما بر خلاف انتظارها موفق به کسب هیچ جایزه‌ای نشد و کمپانی تفلیکس که محصولاتش در ۱۷ شاخه نامزد گلدن گلوب بودند در نهایت به کسب یک جایزه بهترین نقش مکمل برای «لارا درن» (داستان ازدواج) اکتفا کرد. امسال کوئنتین تارانتینو با فیلم «روزی روزگاری در هالیوود» و سم مندس با «۱۹۱۷» موفق‌ترین چهره‌های گلدن گلوب ۲۰۲۰ شدند. موفق‌ترین فیلم امسال «۱۹۱۷» بود که دو جایزه بهترین فیلم درام و بهترین کارگردانی را برای سام مندس به ارمغان آورد. در عین حال «روزی روزگاری در هالیوود» نیز سه جایزه شامل بهترین فیلم موزیکال یا کمدی، بهترین فیلمنامه و بهترین بازیگر مرد مکمل را برای برد بیت کسب کرد. همان‌طور که پیش‌تر اعلام شده بود، برنده امسال جایزه سسیل بی‌دمیل نیز تام هنکس بود که برای دستاوردهایش در صنعت سرگرمی تقدیر شد. هنکس که با بازی جایزه گلدن گلوب را دریافت کرد، ۱۵ نامزدی این جایزه را در کارنامه دارد. الن دیجنرس مجری تلویزیون نیز با دریافت جایزه کارول برنت که معادل جایزه سسیل بی دمیل در بخش تلویزیون است، تجلیل شد.

سلامت

پاستیل، خوراکی رنگارنگ و پرطرفداری که فقط چاق‌تان می کند

پاستیل یک ماده خوراکی خوشمزه و پرطرفدار است که باعث افزایش سلول‌های چربی در بدن می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از باشگاه خبرنگاران: پاستیل یک ماده خوراکی پرطرفدار در میان تمام افراد مخصوصا کودکان است. شاید کمتر کسی از طعم دلنشین و شیرین آن خوشش نیاید.

جالب است بدانید که یک کارگر ساده در دهه ۱۹۲۰ پاستیل را ابداع کرد و وقتی این فرد با نام هاتس ریگل کسی بود که در زمینه شیرینی پزی تجارب فراوانی داشت و یک روز تصمیم گرفت تا با ایده‌های خلاق و با به کارگیری طعم میوه‌های پرطرفدار و دلنشین وافشاء کردن مقداری ژلاتین به آن آبنبات خوشمزه‌ای به نام پاستیل درست کند. ژلاتین در واقع یک ماده بی‌رنگ شفاف، بی‌مزه و بدون بو است که از استخوان و پوست حیواناتی مانند گاو، گوسفند و شتر تهیه می‌شود. تمام ژله‌های رنگ‌دار و مزه‌دار موجود در بازار به روش‌های صنعتی و با استفاده از مواد شیمیایی دارای اسانس درست می‌شوند که به شدت برای مصرف کنندگان مضر است.

پاستیل سالم‌تر است یا چیپس؟

بعضی از افراد با باورهای اشتباه خوردن پاستیل را به علت کالری کم، مناسب‌تر و مفیدتر از وعده‌های غذایی یا خوراکی‌های مضر دیگر مانند چیپس و پنگ می‌کنند اما بهتر است بدانید که مصرف ۱۰۰ گرم از این خوراکی خوشمزه به علت وجود ترکیبات شکر و قند در خود با خوردن ۱۰۰ گرم چیپس کاملا مساوی است. حدود ۵۰۰ الی ۵۰۰ کالری دارد که این کالری کافی از مصرف یک وعده غذایی کامل و پرحجم بیشتر می‌شود و می‌تواند باعث افزایش وزن در بدن افراد شود.

ژلاتین موجود در پاستیل از نوع ژلاتین حیوانی است که هیچ کالسیمی ندارد و به علت پایین بودن ارزش غذایی به هیچ عنوان جایگزین مناسبی به برای انواع مواد پروتئینی مانند گوشت، شیر، تخم‌مرغ و میوه نیست. به گفته متخصصان تغذیه از آنجایی که کالری ۱۰۰ گرم پاستیل یا یک وعده غذایی کاملا برابر است و دارای هیچ مواد پروتئینی و یا خاصیتی نیست. مصرف آن باعث افزایش وزن می‌شود و به هیچ عنوان برای کودکان بیش از ۵۰ گرم پاستیل مصرف نشود.

ارتباط هله و هوله و آلزایمر

بهتر است بدانید که پاستیل یا سایر محصولات موجود در بازار که تحت عنوان کلاه‌های بدون قند و مواد افزوده به فروش می‌رسند کاملا تقلبی بوده و به جای قندهای طبیعی مانند ساکارز یا شیرین کننده‌های مصنوعی فروخته می‌شوند. افراد تافته خود را به خوردن بیش از حد تبدیل نمی‌دهند و شیرینی بیش از حد موجود در آن باعث اختلال در حس چشایی خواهد شد و به همین ترتیب دارای مضرات و خطرات بیشتری نسبت به پاستیل با قند یا شیرینی جات است.

اگر شما هم جزء آن دسته از افرادی هستید که به علت مشغله‌های کاری فرصت مناسبی برای خوردن غذا ندارید و در هنگام ضعف تنها به مصرف مقداری شکلات، پاستیل یا شیرینی جات می‌پردازید و در عین حال با چاقی بیش از حد رو به رو هستید و اضافه وزن برایتان یک معضل بزرگ است باید بدانید که جایگزین کردن پاستیل به جای وعده‌های غذایی یک تغذیه نامناسب در جهت رساندن کالری‌های چربی به بدنتان است؛ چرا که خوردن پاستیل در هنگام ضعف باعث تجمع چربی و در نهایت اضافه وزن شما خواهد شد.

چه کسانی نباید پاستیل بخورند؟

به علت قند موجود در پاستیل از مصرف زیاد آن باید کنندگان از دندان مصنوعی و افراد دیابتی هرگز نباید از آن استفاده کنند.

خوردن پاستیل و ژله در افراد مبتلا به فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی، عروقی و دیابت بهتر است با دقت بیشتری مصرف شوند.

متاسفانه بیشتر والدین با تصور اشتباه ارائه دسر، ژله و پاستیل را به عنوان استحکام استخوان‌ها در برنامه روزانه مواد غذایی فرزندان خود قرار می‌دهند در حالی که می‌توان منابع غذایی بسیار غنی حاوی کالسیم مانند شیر چرب، ماست کم چرب، کنجد و انواع کلم را تغذیه کرد. البته به یاد داشته باشید که مصرف ژله و پاستیل برای کودکان بیش فعال و پرتحرک توصیه نمی‌شود.

مضرات پاستیل برای بیماران دیابتی

همه ما می‌دانیم که میزان قند مصرفی یک فرد دیابتی با یک فرد سالم کاملا تفاوت دارد و افراد دیابتی در مصرف شیرینی‌هایی مانند انجیر، خرما و پاستیل با محدودیت مواجه هستند در حالی که افراد سالم می‌توانند روزانه تا ۵۰ گرم از انواع خوراکی‌های مضر کنار گذاشته کنند این نوع خوراکی‌ها را هرگز با معده خالی مصرف نکنید بهتر است این مواد به عنوان میان وعده مصرف شوند.

خوردن پاستیل چه مضراتی به همراه دارد؟

مصرف پاستیل می‌تواند به چاقی، چروک و رنگ و دیگر مواد افزودنی باعث ایجاد سوءتغذیه، کاهش اشتها، افزایش پوسیدگی دندان‌ها شود. همچنین به علت وجود پروتئین‌های بسیار زیاد از مرغی از انواع ژلاتین تخریب مغز و نخاع را به همراه داشته باشد و حتی در صورت عدم فرآوری صحیح باعث اختلال بیماری از بدن گاو به بدن انسان شود.

بریده جراید

جایزه تصویرگری چین برای هنرمند ایرانی

هنرآنلاین- کتاب «چه فکر خوبی» به نویسندگی و تصویرگری نرجس محمدی (هاسمیک) در فهرست نهایی برگزیدگان سومین دوره مسابقه لیتل هاکا در چین قرار گرفت. این کتاب که چندی پیش توسط نشر طوطی منتشر شده است، پیش‌ازاین در دوسالانه تصویرگری اوکراین نیز برگزیده شده بود. نرجس محمدی سال ۱۳۶۴ در مشهد به دنیا آمد. او فارغ‌التحصیل رشته گرافیک و تصویرگر و نویسنده است. مسابقه بین‌المللی لیتل هاکا از سویی با هدف تشویق شرکت‌های نشر و خالقان کتاب‌های تصویری و از سویی دیگر با هدف کشف و کاوش در استعدادها و آثار فوق‌العاده‌ای از سرتاسر جهان، برگزار می‌شود.

رشد فروش خودرو در فرانسه

دنیای اقتصاد- در ماه دسامبر، آخرین ماه سال ۲۰۱۹ فروش خودرو در بازار فرانسه با رشد ۲۸ درصدی مواجه شد. دلیل اصلی این افزایش فروش نیز تلاش مضاعف خودروسازان برای فروش مدل‌هایی بوده است که از ابتدای ماه ژانویه مشمول مقررات جدید آلایندگی خودرو قرار می‌گرفتند. در این ماه، تعداد ۲۱۱ هزار و ۱۹۴ دستگاه خودرو به فروش رسید. در کل سال ۲۰۱۹ نیز فروش در بازار خورویِ این کشور با رشد ۲/۳ درصدی مواجه شد. براساس مقررات جدید، خودروهایی که از اول ژانویه ۲۰۲۰ به فروش می‌رسند باید محدودیت انتشار گاز دی‌اکسید کربن در هر کیلومتر را رعایت کنند. در سال ۲۰۲۰ اگرچه خودروسازان می‌توانند میزان ۵ درصد از کل فروش خود در بازار اروپا را همچنان با استفاده از قبلی به فروش برسانند، اما این روند برای سال ۲۰۲۱ دیگر پابرجا نیست. در نتیجه این مقررات، اغلب خودروسازان، رشد دو رقمی فروش در بازار فرانسه را تجربه کردند.

پردرآمدترین بازی‌ها در سال ۲۰۱۹

آی‌تی‌ایران- بازی Fortnite توانست در سال ۲۰۱۹، بیش از هر بازی دیگری در جهان، بیشترین درآمد را از طریق پرداخت‌های درون‌برنامه‌ای کسب کند و چیزی حدود ۱/۸ میلیارد دلار را حلی یک سال اخیر به‌دست آورد. طبق گزارش بازوی تحقیقاتی صنعت بازی در جهان، میزان درآمد بازی‌های رایگان در سال ۲۰۱۹، نسبت به سال قبل از آن، با رشدی ۶ درصدی همراه بود و در مجموع چیزی حدود ۸۷/۱ میلیارد دلار را برای بازی‌سازان به ارمغان آورد. در این میان، بازی Fortnite توانست با پشت سر گذاشتن رقبای خود، در صدر فهرست پرسودترین بازی‌ها قرار گیرد در رده دوم این فهرست، بازی Dungeon Fighter Online را می‌بینیم که در سال گذشته، درآمدی ۱/۶ میلیارد دلاری را به نام خود ثبت کرد.

البته بازی Honour of Kings نیز توانست همین میزان درآمد را به‌دست آورد. رده چهارم و پنجم نیز به ترتیب به بازی‌های League of Legends و Candy Crush Saga رسید که توانستند در این بازه زمانی، هر کدام ۱/۵ میلیارد دلار را سهم خود کنند. ششمین بازی پردرآمد نیز Pokemon Go با کسب درآمد ۱/۴ میلیارد دلاری لقب گرفت. اگرچه بازی Battle Royal توانست در جمع ۱۰ بازی پردرآمد جای گیرد، اما توانست زودتر از هر بازی دیگر، به رکورد ۵۰ میلیون نصب در PC و کنسول‌های بازی دست یابد. البته شاید جالب باشد بدانید که اگرچه Fortnite بیشترین درآمد را کسب کرده اما میزان درآمد این بازی به نسبت سال ۲۰۱۸ که حدود ۲/۴ میلیارد دلار عنوان شده بود، با افتی ۲۵ درصدی همراه بوده است. همچنین در این گزارش آمده که میزان هزینه کاربران برای بازی‌های پریمیوم یا بازی‌هایی که باید برای استفاده آنها را خریداری کرد، با کاهشی ۵ درصدی در سال ۲۰۱۹ مواجه شد. در این میان، بازی FIFA ۲۰۱۹ توانست بالاتر از دیگر بازی‌ها و با ثبت ۷۸۶ میلیون دلار، بیشترین درآمد را در این دسته‌بندی بازی‌ها کسب کند. بعدبازی آن، Call of Duty: Modern Warfare جای گرفته که درآمد آن حدود ۶۴۵ میلیون دلار عنوان شده است. رده سوم نیز به بازی Grand Theft Auto V رسید که توانست با درآمد ۵۶۹۵ دلاری خود، تمامی نگاه‌ها را به خود جلب کند.

اپل اول شد!

ایسنا- اپل با فروش موفقیت‌آمیز گوشی‌های آی‌فون توانست در هفته تعطیلات سال نو میلادی از سامسونگ پیشی و در رتبه نخست جای بگیرند به گزارش «ایسنا» براساس آمار و گزارش‌های منتشر شده از سوی flurry analytics، اپل با فروش گوشی‌های جدید خود یعنی آی‌فون ۱۱ و آی‌فون ۱۱ پرو و برخی دیگر از مدل‌های محبوب قبلی خود توانست بر بازار گوشی‌های هوشمند ایالات‌متحده تسلط پیدا کند و با سبقت از رقیب دیرینه خود سامسونگ، برنده فصل هدیه تعطیلات سال نو میلادی و کریسمس شود؛ به گونه‌ای که سهم اپل در تاریخ ۲۵ تا ۳۱ دسامبر ۴۳/۸ درصد از بازار ایالات‌متحده افزایش یافته و در مقابل سهم سامسونگ در همین بازه زمانی ۲۳/۵ درصد گزارش شده است. گوشی پرچمدار جدید اپل یعنی آی‌فون ۱۱ با اختصاصی ۱۶/۶ درصد از کل گوشی‌های فروخته شده در این بازه زمانی عنوان محبوب‌ترین گوشی در میان کاربران آمریکایی را به خود اختصاص داده است.

از تمام خوانندگان پیام آشنا می خواهیم، یکی از مهم ترین مشکلاتی که در محله ی زندگی خود با آن دست به گریبان هستید برایمان پیامک کنید تا در ستون «پیامک های وارده» با نام تان-در صورت تمایل-منتشر شود.

SMS
۳۰۰۰۹۸۰۲۶۰۲۰۰