

روزنامه اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی گیلان <p>صاحب امتیاز و مدیر مسول: محمدکاظم شکوهی راد</p> <p>رشت – خیابان آیت‌ا... احسان بخش (صیقلان – تختی) ساختمان توسکا طبقه ۳ کدپستی:۴۱۷۳۳۸۰۳۳</p>	
تلفن: ۳۲۲۶۸۱۱۲ – ۳۲۲۶۸۱۱۵	فکس: ۳۲۲۶۸۱۱۴
لیتوگرافی و چاپ: شرکت چاپ و نشر نوین	تلفن:۰۷۶-۳۲۲۳۴-۳۲۲۲۴۷۲۷
http://gilan-today.com	
پست الکترونیک:gilantoday@gmail.com	

دورنگامه

گیلان امروز

پنجمین ۵ تیر ۱۴۰۱ | ۲۷ ذی القعدة ۱۴۴۳ | ۲۶ ژوئن ۲۰۲۲

بزرگ‌ترین شکست‌های تاریخ اپل

توقف: مارس ۱۹۹۸

فروش: ۱۱۶۰۰

اپل در سال ۱۹۹۷ با تولید کامپیوتری به نام **TAM** که مخفف **Twentieth Anniversary Macintosh** بود به استقبال سالگرد بیست سالگی مکینتاش رفت. اکثر کاربران تقریبا انتظار داشتند که این دستگاه فروش زیادی داشته باشد.اما در واقعیت چنین نشد.

اپل قیمت این محصول را در زمان عرضه بسیار بالا در حدود ۷۵۰۰ دلار در نظر گرفت و با وجود این که بعد از یک سال قیمت تا ۱۹۹۵ دلار پایین آمد، اما راهی جز از رده خارج کردن **TAM** باقی نمانده بود. اگر بخوایم



مقایسه‌ای در این دامنه قیمت داشته باشیم، در حال حاضر با وجود تورم می‌توان با پرداخت ۱۲۹۹ دلار یک آی‌مک ۲۱.۵ اینچی با نمایشگر رتینا **۴K** تهیه کرد.

موس USB اپل (Hockey Puck)

عرضه: ۱۹۹۸

توقف: ۲۰۰۰

این روزها اپل با افتخار می‌گوید دستگاه‌هایش بهترین ظاهر و عملکرد را ارائه می‌کنند، اما این ترکیب طلایی همیشه وجود نداشت. **Mوس Hockey Puck** نمونه بارز این مسئله بود که در سال ۱۹۹۸ همراه با آی‌مک **G۳** عرضه شد. این دستگاه نه عملکرد خوبی داشت و نه از طراحی مناسبی بهره می‌برد.

طراحی دایره‌ای این موس باعث می‌شد به راحتی نتوانید از آن استفاده کنید. از آن مهم‌تر، وجود فقط یک دکمه روی **Hockey Puch** بسیار از کاربران را سردرگم کرده بود؛ بنابراین خیلی از این موس‌ها توسط خریداران دور انداخته شدند و تخمین زده می‌شود که ۰.۵ درصد از رباله‌های جهان از موس **USB** اپل تشکیل شده باشد. هرچند این ادعا قابل اثبات نیست.

مک پرتابل

عرضه: ۱۹۸۹

توقف: ۱۹۹۰

مک پرتابل قرار بود یک کامپیوتر قابل حمل باشد، اما اصلا به وعده‌ای که در نامش داده بود، عمل نکرد. این دستگاه با وزن ۷.۲ کیلوگرمی با قیمت هنگفت ۶۵۰۰دلاری عرضه شد و البته طراحی ضعیفی داشت. شاید عجیب‌ترین شاخصه مک پرتابل باتری غیرقابل شارژ آن بود که در صورت تمام شدن انرژی این دستگاه را به یک تکه سنگ بی‌مصرف تبدیل می‌کرد. در نتیجه، این کامپیوتر در شکل اولیه خود دوام چندانی نداشت و پس از حدود یک سال با نسخه دیگری جایگزین شد که در سال ۱۹۹۱ از رده

رمز عبورهای تکراری و لو رفته بالای جان حساب‌های آنلاین

اقدامات سایبری پیشگیرانه کاربران نشده و با توجه به فراوانی سرقت هویت دیجیتال، این یک موضوع نگران کننده است.

معمولا کاربران ده‌ها یا صدها حساب آنلاین دارند که هر حساب دارای یک شیوه ورود منحصر به فرد بوده و نتیجه ناگوار آن، افزایش استفاده مجدد از رمز عبور توسط کاربر است.

گزارش **SPYCLOUD** نشان می‌دهد که ۶۴ درصد از کاربرانی که دارای چندین رمز عبور در معرض خطر هستند، از رمزهای عبور مشابه برای چندین حساب کاربری استفاده می‌کنند. این موضوع برای هرکها بسیار خوشایند است و برای آن‌ها مثل بازکردن چند قفل با یک کلید است.

همچنین این عدد نشان دهنده یک افزایش ۴ درصدی نسبت به گزارش سال ۲۰۲۱ است.

افزایش سال به سال استفاده مجدد از یک رمز عبور، باعث سهولت کار مهاجمان سایبری در هک چندین حساب به کمک یک رمز عبور سرقت شده است.

گزارش‌ها نشان می‌دهد که بیش از ۸۲ درصد از گذرواژه‌های مورد استفاده مجدد تجزیه و تحلیل‌شده، شامل تطابق دقیق با رمز عبور قبلی بودند و بدتر اینکه ۷۰ درصد از کاربران، هنوز از رمز عبور افشا شده استفاده می‌کنند.

همبستگی قوی بین رویدادهای جاری و رمزعبورهای انتخابی
علاوه بر استفاده مجدد از رمزهای عبور یکسان برای چندین حساب، این گزارش نشان داد که یک ارتباط قوی بین رویدادهای جاری و

امروز و هر روز با گیلان امروز

۰۱۳۳۲۲۶۸۱۱۳ ۰۱۳۳۲۲۶۸۱۱۵

Gilan-today.com

همکاران گیلان امروز :

وحید اسماعیلی (مسئول تحریریه)، حسین عنبری، سعید سیمیاری، علیرضا خانی، احمد خدمتگزار

نسرین شکوهی راد، وحیده اسماعیلی، شهلا ابراهیم زاده، فرشته فتوحی، سمیرا بشارت

شهرستانها : یاشار مقدم، یدالله کشاورز و محبوبه شالی

کشکول

فواید درمانی شلیل؛ از بهبود

گوارش تا التیام زخم

گیلان امروز– شلیل یک میوه بسیار خوش طعم و پرطرفدار است که مصرف آن فواید مناسبی برای بدن دارد، جوان نگه داشتن پوست، بهبود خواب خوب و جلوگیری از کم خونی نمونه‌هایی از خواص میوه عالی شلیل است.

جلوگیری از سرطان: شلیل حاوی مقداری ویتامین ث و آ و دیگر پلی فنول‌هایی است که مانند آنتی اکسیدان عمل می‌کنند. آنتی اکسیدان موجود در شلیل می‌تواند از بدن در مقابل اثرات رادیکال آزاد که منجر به آسیب **DNA** می‌شود، محافظت کنند.

بهبود گوارش سالم: فیبر در رژیم غذایی جهت سالم نگه داشتن گوارش سالم بسیار ضروری است. مصرف فیبر می‌تواند روند سیستم گوارش را بهبود دهد. شلیل برای شما مقداری فیبر غذایی را فراهم آورد که به سلامتی سیستم گوارشی شما کمک می‌کند.

التیام یبوست: یبوست مشکل رایجی است که در دستگاه گوارشی اتفاق می‌افتد. شلیل حاوی فیبر است که می‌تواند روده را نرم و به آن حرکت توده‌ای اضافه کند. این اقدام هم چنین به حرکات روده بزرگ کمک می‌کند که می‌تواند فرآیند دفع را تسهیل کند.

جوان نگه داشتن پوست: اگر میخواهید پوست محکم و جوانی داشته باشید، مصرف شلیل انتخاب خوبی است. شلیل نه تنها لذیذ و آب دار است بلکه حاوی مقدار زیادی ویتامین ث است که می‌تواند تولید کلاژن را در لایه‌های پوست افزایش دهد. کلاژن یک پروتئین است که بافت پوست را محکم و سفت نگه می‌دارد.

التیام سریعتر زخم: ویتامین ث موجود در شلیل نه تنها پوست شما را محکم و جوان نگاه می‌دارد بلکه می‌تواند التیام زخم‌ها را تسریع و تولید سلول‌های جدید به خصوص در پوست را افزایش دهد.

حفظ سلامتی قلب: فوایدی که شلیل برای سلامتی شما به همراه دارد، می‌تواند بهترین میوه از این لحاظ بر روی زمین باشد. شلیل حاوی مقدار زیادی پتاسیم و فیبر است. این دو ماده در سالم نگه داشتن قلب مهم هستند. پتاسیم می‌تواند سطح تپش قلب را در دامنه‌ی معمولی نگه دارد و از طرفی فیبر نیز احتمال ایجاد لخته در رگ‌های خونی را کاهش می‌دهد.

کاهش سطح کلسترول: کلسترول می‌تواند یک خطا و اشتباه در بدن انسان باشد. کلسترول بد می‌تواند شروع کننده ایجاد لخته درون شریان‌ها شود و عامل مشکلات قلبی عروقی گردد. مصرف شلیل می‌تواند به شما در کاهش کلسترول کمک کند، از آنجا که محتوای فیبری شلیل می‌تواند جلوی کلسترول را گرفته و بدن را از دست آن راحت کند.

کمک به کاهش وزن: شلیل انتخاب خوبی برای مصرف در رژیم غذایی است، اگر می‌خواهید وزن خود را کم کنید و بدن لاغری داشته باشید. شلیل تنها حاوی ۶۳ کیلو کالری است و سطح بالای فیبری دارد که می‌تواند به کاهش چربی در بدن کمک کند.

کاهش فشار خون: پتاسیم یک ماده معدنی است که سطح **PH** و فشار خون را در حد نرمالی نگه می‌دارد. فقدان پتاسیم می‌تواند باعث افزایش فشار خون شود که این می‌تواند برای افرادی که از فشار خون بالای مزمن رنج می‌برند، خطرناک باشد. شلیل منبع عالی پتاسیم است که می‌تواند به کاهش فشار خون در بدن کمک کند.

جلوگیری از ریزش مو: محتوای مواد مغذی موجود در شلیل می‌تواند پوست سر را تغذیه دهد و رشد ریشه مو را افزایش دهد. مصرف منظم شلیل می‌تواند به جلوگیری از ریزش مو و تقویت مو کمک کند.

طول عمر تان را با این تست تعادل

تخمین بزیند

گیلان امروز– دانشمندان دریافته اند که یک آزمایش ساده تعادل می‌تواند احتمال مرگ شما طی ۱۰ سال آینده را پیش بینی کند. کسانی که قادر به انجام این کار نیستند، احتمال مرگ زود هنگامشان تقریبا دو برابر سایرین است.

محققین بر این باورند که می‌توان از این تست در جهت ارزیابی سریع افراد مسن استفاده کرد. این مطالعه بر روی هزار و ۷۰۲ فرد ۵۱ تا ۷۵ ساله و بین سال‌های ۲۰۰۸ تا ۲۰۲۰ انجام شد. در شروع این تحقیق از شرکت کنندگان خواسته شد به مدت ۱۰ ثانیه بدون هیچ کمی روی یک پا بایستند. به آن‌ها گفته شد که پای خود (قسمت مچ به پایین) را روی پشت ساق خود قرار دهند، بازوهای خود را صاف نگه داشته و مستقیم به جلو خیره شوند. هر شرکت کننده اجازه سه بار تلاش روی هر پا را داشت و از هر پنج نفر، یک نفر در این آزمایش مردود شد.

در طول ۱۲ سال از آغاز این مطالعه، ۱۲۳ نفر جان خود را به دلایل مختلف از دست دادند. محققان به یافته‌های خیره‌کننده‌ای دست یافتند؛ اینکه کسانی که قادر به حفظ تعادل نبودند، احتمال مرگشان بیشتر بود. در واقع این تحقیق نشان داد ناتوانی در ۱۰ ثانیه ایستادن روی یک پا بدون تکیه گاه با ۸۴ درصد افزایش خطر مرگ به دلایل مختلف مرتبط است. با بالا رفتن سن، حفظ تعادل دشوارتر می‌شود، اما از حدود دهه ششم زندگی به بعد، به شدت کاهش می‌یابد. تعادل تنها نیازمند قدرت عضلانی نیست، بلکه به هماهنگی، قدرت بینایی و واکنش سریع مغز نیاز دارد.در این آزمایش که آمادگی اسکلتی عضلانی فرد را نشان می‌دهد، شرکت‌کنندگان بر اساس میزان راحت نشستن و بلند شدن از زمین با حداقل کمک امتیاز یک تا ۱۰ می‌گیرند. بر این اساس اگر بتوانید بدون کمک، خودتان را روی زمین پایین بیاورید، امتیاز پنج را به دست می‌آورید و اگر بدون استفاده از دست، زانو، ساعد یا سایر کمک‌ها به حالت ایستاده بازگردید پنج امتیاز دیگر می‌گیرید. به ازای هر تکیه گاه یا کمکی که در این آزمایش می‌گیرید یک امتیاز از شما کسر می‌شود. در مطالعات محققان مشخص شد احتمال مرگ افرادی که امتیازی کمتر از هشت داشتند دو برابر بیشتر از افراد با نمره هشت یا بالاتر بود.