

حکمرانی مجازی

اولتیماتوم ۱۰ روزه ایران به شرکت «متا»



مرکز ملی فضای مجازی در نامه‌ای به مارک زاکربگ نسبت به سوء رفتار اینستاگرام اعتراض کرد و به شرکت متا اولتیماتوم داد.
به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از مرکز ملی فضای مجازی، این مرکز نامه اعتراضی رسمی در رابطه با بسترسازی برای توسعه اغتشاشات اخیر و عدم پاسخگویی و مسئولیت‌پذیری درخصوص مکانیات رسمی پیشین توسط نهادهای مسئول ایرانی به شرکت متا (اینستاگرام) ارسال کرد.
این مرکز با ارسال نامه رسمی خطاب به مارک زاکربگ مدیر ارشد شرکت متا در راستای عدم رعایت قوانین مصوبه کشور ایران و قوانین داخلی پلتفرم از طریق دفتر حافظ منافع کشور جمهوری اسلامی ایران در واشنگتن نسبت به عملکرد سکوهای این شرکت اعتراض کرده است.
بنابراین گزارش، در این نامه اهم اعتراضات مطرح شده توسط جمهوری اسلامی درخصوص انتشار سازمان یافته اخبار خلاف واقع، ترویج رفتارهای تبعیض آمیز و نفرت‌پرآکنی، ترغیب خشونت و ناآرامی‌های اجتماعی، نقض حاکمیت ملی و نقض حقوق کاربران از طریق اعمال استانداردهای دوگانه و زمینه‌سازی فعالیت تبلیغی و عملیاتی گروه‌های تروریستی بر روی سکوهای وابسته به شرکت متا، تعمیق شکاف‌های اجتماعی و تبعیض نژادی و قومی، تجزیه‌طلبی و زمینه سازی برای جرایم سازمان یافته از جمله نقل و انتقال و معامله سلاح جنگی و موادمخدر مطرح شده است.

همچنین ترویج رفتارهای نامتناسب جنسی در قبال کودکان و نوجوانان و عدم ممانعت از پخش لایوهای جنسی، ارائه خدمات جنسی و روسپگری و آموزش رفتارهای ناهنجار و خلاق قوانین کشور از دیگر موارد مورد اشاره درخصوص نقض اصول اخلاقی در این سکوها بوده است.

گفتنی است؛ در این نامه، مرکز ملی فضای مجازی به شرکت متا فرصت داده تا به منظور فراهم شدن امکان فعالیت پایدار سکوهای مذکور اقدامات لازم از جمله معرفی نماینده رسمی مسئولیت‌پذیر مستقر در ایران حداکثر تا ۱۰ روز پس از دریافت نامه از سوی آن شرکت وفق سیاست‌ها و مقررات کشور درخصوص نحوه فعالیت شرکت‌های خارجی در حوزه فضای مجازی کشور صورت پذیرد.

قانون مصونیت شبکه‌های اجتماعی در آمریکا به چالش کشیده شد



پرونده قتل یک جوان آمریکایی در حمله نیروهای داعش به دادگاه عالی آمریکا رسیده و مصونیت شبکه‌های اجتماعی در برابر محتوایی که منتشر می‌کنند را به چالش کشیده است.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از رویترز، وکلای وزارت دادگستری آمریکا در این دادگاه درباره شکایتی بحث کردند که توسط خانواده نوه‌می گونزالس ۳۲ ساله ثبت شده بود.

این جوان آمریکایی در سال ۲۰۱۵ میلادی و هنگامی کشته شد که تعدادی از اعضای داعش کافهای در پاریس که او مشغول غذا خوردن در آن بود را به رگبار بستند.

خانواده این جوان معتقدند که گوگل تا حدی مسئول مرگ گونزالس است زیرا یوتیوب (زیرمجموعه متعلق به این شرکت) از طریق الگوریتم‌هایش ویدئوهای گروه داعش را به کاربران توصیه می‌کرد. گوگل و یوتیوب زیرمجموعه‌های شرکت الفانیت هستند.

پس از آنکه دادگاه تجدیدنظر سانفرانسیسکو از گوگل پشتیبانی و اعلام کرد شرکت‌های فناوری به دلیل بخش ۲۳۰ قانون نجابت ارتباطات (که در سال ۱۹۹۶ میلادی تصویب)، از چنین ادعاهایی مصون هستند، این پرونده به دادگاه عالی آمریکا رسید.

در همین راستا دولت بایدن در دادگاه عالی آمریکا درباره این موضوع بحث کرد که شبکه‌های اجتماعی بزرگ مانند گوگل در برخی موارد مسئولیت محتوا را برعهده‌دارند و به این ترتیب موضعی اتخاذ کرد که احتمالاً قانون فدرالی را که شرکت‌های فناوری بزرگ از قبول مسئولیت مصون می‌کند، به چالش می‌کشد.

البته دولت بایدن در اسنادی که به‌دادگاه عالی ارائه کرده، درباره مسئولیت گوگل در پرونده گونزالس بحث نمی‌کند و به طور قدرتمند از قسمت‌های متعدد بخش ۲۳۰ قانون نجابت ارتباطات و حفاظت از شبکه‌های اجتماعی پشتیبانی می‌کند.

اما وکلای وزارت دادگستری آمریکا معتقدند الگوریتم‌هایی که یوتیوب و دیگر تهیه کنندگان محتوا به کار می‌برند، باید به شیوه مختلفی تحت بررسی قرار گیرند. آنها از دادگاه عالی آمریکا خواستند برای بررسی بیشتر پرونده را به دادگاه تجدیدنظر بازگردانند.

طبق بخش ۲۳۰ قانون نجابت ارتباطات نمی‌توان با شبکه‌های اجتماعی مانند ناشران اخبار رفتار کرد و این پلتفرم‌ها از مسؤولیت محتوای انتشار یافته در آنها مصون هستند این قانون با انتقادات وسیع از سوی سیاستمداران روبه‌رو شده است.

حامیان حزب دموکرات معتقدند قانون مذکور به شبکه‌های اجتماعی فرصتی می‌دهد تا نفرت‌پرآکنی و اخبار جعلی را منتشر کنند.

جمهوریخواهان نیز معتقدند این قانون اجازه هر گونه سانسور اظهار نظر حامیان راست‌گرا و عقاید سیاسی نامحبوب را می‌دهد و برای مثال به حذف گزارش نیویورک تایمز درباره پسر جو بایدن در فیس بوک و توییتر در اکتبر ۲۰۲۰ میلادی اشاره می‌کنند.

دانش و پژوهش danesh@kayhan.ir

سلامت

چند توصیه برای خودمراقبتی در روزهای آلودگی هوا

کنید تا در اوقاتی که ترافیک سنگین است، در اتوبان یا مکان‌های شلوغ نمانید.

۴. **است انرژی کمتری در خانه استفاده کنید:**

تولید برق و دیگر منابع انرژی باعث آلودگی هوا می‌شود و شما از طریق کاهش استفاده از انرژی می‌توانید به افزایش کیفیت هوا کمک کنید. سعی کنید هم برق کمتری مصرف کنید و هم در پول خود صرفه‌جویی‌نمایید.

۵. **اگر به سرماخوردگی یا سرفه‌های شدید مبتلا شدید، حتماً به پزشک مراجعه کنید:**

عفونت‌های ویروسی در شرایط آلودگی هوا قابلیت تشدید شدن را دارند و می‌توانند نشانه یک بیماری بسیار مهم باشند و بهتر است که از خودتان بیشتر مراقبت کنید.

۶. **اجازه ندهید هیچ کس در محیط‌های سر بسته سیگار بکشد:**

تا جایی که می‌توانید در مکان‌های عمومی که از دخانیات استفاده می‌کنند،

بالاتر، در بیرون از منزل ورزش نکنید: زمانی که هوا آلوده است، سعی کنید که از فضاهای بسته استفاده کنید به طور مثال سعی کنید از پاساژهای سرپوشیده استفاده کنید، به جای فضای باز در باشگاه ورزش کنید و با از دستگاه‌های ورزشی که داخل منزل دارید، استفاده کنید. در کل زمانی که در بیرون از منزل هستید را تا حد ممکن کاهش دهید.

۳. **تا جایی که می‌توانید موقع ترافیک‌های سنگین بیرون از منزل نباشید:**

حتی اگر پیش‌بینی هوا سبیز است، باز هم تا جایی که می‌توانید توری برنامهریزی

قرار نگیرید و تا حد توانایی‌تان مانع از انجام این کار نیز شوید.

۷. **گیاهان خانگی و آپارتمانی را وارد زندگی خود کنید:**

گیاهان خانگی اکسیژن و رطوبت را به‌اندازه کافی در فضای داخل خانه ایجاد می‌کنند و باعث این برین بدن مواد آلوده‌کننده و مواد مضر می‌شوند؛ مواد مضرى که از طریق اقداماتی مثل جاروبرقی کشیدن در منزل ایجاد می‌گردد. گیاهان خانگی مثل آرپکا پالم، فیکوس و بامبو بسیار مناسب هستند.

۸. **در روزهای گرم و آفتابی سعی کنید فضای خانه را تهویه کنید:**

اگر امکانات کافی برای انجام تهویه ندارید، این کار را می‌توانید به سادگی از طریق باز کردن درب و پنجره نیز انجام دهید.

۹. **از ماسک استفاده کنید:**
بسیار مهم است که حتماً از یک ماسک مناسب برای جلوگیری از آلودگی‌ها وارد شدن آن به ریه‌های‌تان استفاده کنید تا باعث ایجاد مشکلات جدی‌تر نشود.



نجوم

جیمز وب قدیمی‌ترین کهکشان‌های جهان را رصد کرد

هدف از ساخت تلسکوپ جیمز وب دقیقاً رصد چنین خانواده‌های ستاره‌ای جوانی است و محققان از دریافت چنین پدیده‌ای است که در آن نوری که از یک نایچی، آن هم در مراحل اولیه فعالیت تلسکوپ بسیار هیجان‌زده هستند.

برنت رابرتسون یکی از فیزیک اخترشناسان دانشگاه کالیفرنیا سانتا کروز از یکی از محققان این پژوهش در بیانیه‌ای می‌نویسد: با کمک تلسکوپ جیمز وب برای نخستین بار می‌توانیم چنین کهکشان‌های دوردستی را بباییم و سپس به وسیله طیف‌سنجی تأیید کنیم آنها واقعاً در فاصله بسیار دوری قرار دارند.

محققان برای آنکه تأیید کنند کهکشان‌ها بسیار قدیمی هستند، مجبور شدند تخمین‌های دقیقی از داده‌های

اما محققان پس از بررسی جزئیات دقیق این کهکشان‌ها در طیف سنج مادون قرمز تلسکوپ فقط توانستند تأیید کنند اشیای آسمانی مذکور بسیار قدیمی هستند. تصاویر دقیق جیمز وب ترکیبات شیمیایی آنها را نشان داد و مشخص کرد کهکشان‌ها با سرعت زیادی از وب دور می‌شوند. اکنون ستاره‌شناسان می‌دانند نوری که از چهار کهکشان تأییده، ۱۳.۴ میلیارد سال طول کشیده تا به جیمز وب برسد. به طور دقیق‌تر و ساده‌تر این تلسکوپ کهکشان‌ها را در وضعیت نشان می‌دهد که ۳۵۰ سال از انفجار بزرگ گذشته است. در آن زمان سن جهان فقط ۲ درصد عمر فعلی آن بود، هرچند احتمالاً آغاز شکل‌گیری کهکشان‌ها قبل از این زمان بوده است.

تکنولوژی

پیوست هوش مصنوعی به فیلمنامه‌نویسان



صحنه را به راحتی از ذهن کاربر بیرون کنید. برای تست ابزار محققان ۱۵ فیلمنامه و فیلمنامه‌نویس را دعوت کردند تا یک فیلمنامه بنویسند. طبق تحقیق انجام شده نمایشنامه‌نویسان اعلام کردند از ابزار هوش مصنوعی مذکور برای نوشتن یک متن کامل استفاده نمی‌کنند. آنها معتقد بودند بازده

نیاز دارد. برای تست دراماتوریک خط نوشته طولانی به عنوان ایده فیلم به آن ارائه شد. هوش مصنوعی به سرعت عنوانی برای یک صحنه، شخصیت، صحنه و جزئیات آن را ساخت. دیالوگی که هوش مصنوعی تولید کرد منطقی اما تکراری بود. به غیر از آن تقریباً دراماتوریک یک فیلمنامه از جمله یک

۱۰. **محیط اطراف خود را به طور کامل تمیز کنید:**

تمیز کردن محیط اطراف هم در صبح و هم در شب بسیار مهم است و باعث می‌شود که آلودگی‌ها را از روی سطوح پاک کنید و همچنین مراقب بهداشت فردی خود نیز باشید.

در زمان آلودگی هوا این مواد غذایی را مصرف کنید

۱. **آب**
در زمان آلودگی هوا به‌اندازه کافی آب بنوشید تا با شست و شوی دستگاه گوارش و رفع عطش و خشکی دهان اثرات ناشی از آلودگی هوا کاهش یابد.

۲. **سبزی و میوه**
توصیه می‌شود از میوه‌جات و سبزیجات

بیشتر استفاده کنید. سبزیجاتی مثل طالبی، انبه، کدو تنبل، فلفل‌اسفناج، کلم و زردآلو بتاکاروتن دارند.

۳. **غذاهای سرشار از کلسیم**
شیر و لبنیات به خصوص پنیر و ماست هم به خاطر کلسیمی که دارند می‌توانند با جذب عناصر سنگین مثل سرب تداخل کنند. پس بهتر است مردم در زمان آلودگی هوا از لبنیات بیشتر استفاده کنند تا اثرات مخرب هوای آلوده را کاهش دهند.

۴. **مواد غذایی سرشار از ویتامین E**
موادغذایی سرشار از ویتامین E مانند گردو، بادام، زیتون، جوجه گندم، جگر و سبزیجات دارای برگ سبز مصرف کنید

۵. **منابع مناسب ویتامین D**
مواد غذایی سرشار از ویتامین D مانند شیر، کره و زرده تخم مرغ را در برنامه غذایی روزانه‌تان بگنجانید.

تغذیه

عسل به کاهش قند خون و کلسترول کمک می‌کند



بر اساس یک مطالعه جدید، عسل خام می‌تواند به کاهش سطح کلسترول و قندخون کمک کند.

به گزارش مهر به نقل از مدیکال نیوز، یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که عسل، به خلاف سایر شیرین‌کننده‌ها، ممکن است در واقع برای سلامت قلب و عروق مفید باشد.

این مطالعه نشان می‌دهد که عسل، به ویژه عسل خام و تک گل، ممکن است جایگزین سالم‌تری برای قندی باشد که مصرف می‌شود.

محققان دانشگاه تورنتو کانادا تأکید می‌کنند که شکر مصرفی خود را با عسل جایگزین کنید.

برای افرادی که رژیم غذایی سالمی دارند که در آن کمتر از ۱۰ درصد کالری روزانه از قند تأمین می‌شود، عسل در واقع فواید قلبی متابولیک را به همراه دارد. این مطالعه مروری بر اثرات عسل در ۱۸ آزمایش تغذیه کنترل شده با ۱۱۰۵ فرد عمدتاً سالم است.

در مجموع، آزمایش‌ها نشان داد که عسل گلوکز خون ناشتا (سطح قند خون با معده خالی)، کلسترول کل و «بد» (LDL) و همچنین نشانگر بیماری کبد چرب را کاهش می‌دهد. آنها همچنین دریافتند که عسل نشانگرهای التهاب را افزایش می‌دهد.

در حالی که انواع قندها با مشکلات مربوط به متابولیک قلبی مرتبط هستند و عسل ۸۰٪ قند دارد، نویسندگان این مطالعه پیشنهاد می‌کنند که عسل ممکن است در دسته‌بندی خاص خود قرار داشته باشد و به عنوان یک غذای سالم ارزش توجه ویژه را داشته باشد.

محققان دریافتند که عسل خام و عسل تک گل بیشترین فواید متابولیک قلبی را دارند.

برخلاف اکثر شیرین‌کننده‌ها، قدرت شیرین‌کنندگی عسل منحصراً از قندهای معمولی مانند فروکتوز و گلوکز ناشی نمی‌شود.

دکتر «توسیف احمد خان»، یکی از نویسندگان این مطالعه، می‌گوید: «حدود ۱۵ درصد عسل از ده‌ها قند کمپاب به عنوان مثال، ایزومالتوز، کوجی بیوز، تراهالوز، ملزیتوز و غیره تشکیل شده است که نشان می‌دهد مزایای فیزیولوژیکی و متابولیکی زیادی از جمله بهبود پاسخ گلوکز، کاهش مقاومت به انسولین، و افزایش رشد باکتری‌های مرتبط با یک روده سالم را داراست.»

وی در ادامه افزود: «همچنین عسل حاوی بسیاری از مولکول‌های زیست فعال از جمله پلی‌فنول‌ها، فلاونوئیدها و اسیدهای آلی است که دارای مجموعه‌ای از خواص دارویی از جمله اثر آنتی‌بیوتیکی، اثر ضد سرطانی، اثر ضد جافی، محافظت در برابر آسیب رادیکال‌های آزاد و کاهش التهاب و غیره هستند.»

محصولات عسل اغلب پاستوریزه می‌شوند اما عسل خام این‌طور نیست. عسل خام دارای مجموعه‌ای از مواد مغذی از جمله بسیاری از آنتی‌اکسیدان‌ها است که ممکن است با پاستوریزه شدن مقدار آنها کاهش یابد. مطالعه حاضر نشان داد که عسل خام تأثیر مثبتی بر گلوکز ناشتا دارد. عسل تک گل عسلی است که منحصراً از شهد جمع‌آوری شده توسط زنبور

عسل از یک نوع گیاه به دست می‌آید. محققان دریافتند که عسل‌های تک گل باعث کاهش کلسترول LDL و کلسترول کل و همچنین تری‌گلیسرید ناشنا می‌شود. همچنین سطح گلوکز ناشتا را هم کاهش می‌دهد.

سبک زندگی

بهترین رویکرد بر خورد با کودکان مجازی در ارتباط با فضای مجازی؟

این روزها و با توجه به افزایش زمان استفاده از اینترنت و شبکه‌های مجازی توسط کودکان و نوجوانان، بیش از پیش باید در ارتقای سطح توانایی والدین و افزایش مهارت تعامل با فرزندان در این زمینه کوشید.
در همین ارتباط پایگاه خبری پلیس، اقدام به ارائه راه‌حل و پیشنهاداتی در این زمینه برای تغییر رفتار والدین برای مراقبت هرچه بهتر و آگاهانه‌تر از فرزندان در فضای مجازی، نموده است:

۱- بسا اعضای خانواده خود همان‌گونه که در مورد مسائل روزمره و عادی صحبت می‌کنید در زمینه فضای مجازی و اینترنت نیز صحبت کنید و آنها را راهنمایی‌نمایید. از قوانین محدودیت و قوانین برای فرزندان و نوجوانان در فضای مجازی هراس نداشته باشید.

۲- سعی کنید از فناوری‌های جدید که فرزندان‌تان استفاده می‌کنند، شما نیز برای تفریح خود استفاده و به‌کارگیرید. شما می‌توانید از فرزندان‌تان بخواهید که در ایجاد یک صفحه در شبکه اجتماعی به شما کمک کند و یا با هم برخی بازی‌های مربوط به کنسول‌های بازی‌های رایانه‌ای را انجام دهید.



۳- با دوستان، اقوام و دیگر والدین در مورد حفظ امنیت فرزندان در فضای مجازی صحبت کنید و از تجربیات آنها نیز استفاده کنید. ممکن است آنها بتوانند راه کارهای مفید و سودمندی را به شما ارائه نمایند.

۴- نحوه استفاده از نرم‌افزارهای کنترل والدین بر روی ابزارهای رایانه‌ای و همچنین استفاده از گزینه حفظ حریم خصوصی در شبکه‌های اجتماعی را یاد بگیرید. ضمانت از امکانات و گزینه‌های امنیتی Google و سایر موتورهای جستوجو استفاده‌نمایید.

۵- استفاده از نرم‌افزارهای کنترل و نظارت بر فعالیت‌های اینترنتی فرزندان که بر روی اقداماتی همچون دانلود فایل و مشاهده محتوای وب سایت‌ها نظارت می‌کند.
۶- اطمینان حاصل‌نمایید که فرزندان‌تان آگاهی و اطلاعات اولیه و پایه در مورد امنیت در فضای مجازی را دارند برای مثال بر روی لینک داخلی ایمیل‌های دریافتی از سوی اشخاص ناشناس کلیک نمی‌کنند، کلمات عبور سخت انتخاب می‌کنند و آنتی ویروس و فایروال سیستم خود را غیر فعال نمی‌کنند.

۷- به طور منظم و مستمر با فرزند خود در مورد زندگی و همچنین مسائل مرتبط با فضای مجازی صحبت کنید. این مسئله به آنها نشان می‌دهد که چقدر برای شما مهم هستند و میزان علاقه شما به فناوری را به آنها اثبات می‌کند. همچنین باید به آنها بگویید که مراقب رفتارهایی همچون مزاحمت‌های اینترنتی و صفحات پورتوگرافی در اینترنت باشند و باید مسئولیت رفتار خود در اینترنت را بپذیرند.