



عکس: صغر بشارتی / ایرنا

رژیف خوانی، جاذبه میراثی جزیره قشم

با آب داغ دوش بگیریم یا آب سرد؟



آیا جزو افرادی هستید که عاشق دوش آب داغ در صبح هستید؟ هرچند دوش آب داغ خواص درمانی خودش را دارد؛ اما آیا می‌دانستید که دوش آب سرد هم خیلی برایتان مفید است؟ دوش آب سرد فواید زیادی برای سلامتی دارد؛ از تسکین خارش پوست گرفته تا تقویت گردش خون. اما کدام یک بهتر است؟

دوش آب سرد خیلی برایتان خوب است، مگر اینکه ناخوش باشید یا پزشک به شما توصیه کرده باشد دوش آب سرد نگیرید.

شُل کردن عضلات و بهبود گردش خون در بدن

بعد از یک جلسه تمرین و ورزش سخت، دوش آب سرد کمک می‌کند تا عضلات خسته‌تان شُل شوند و استراحت کنند. دوش آب سرد جلوی درد عضله را می‌گیرد و گردش خون را در تمام بدن بهبود می‌دهد. ضمناً دوش آب سرد از التهاب می‌کاهد و درد و گرختی را تسکین می‌دهد.

محافظت از پوست و مو

وقتی با آب سرد دوش می‌گیرید، چربی‌های طبیعی پوست و موی‌تان از بین نمی‌رود. آب سرد، منافذ پوست را می‌بندد و در نتیجه پوست را سفت می‌کند. ضمناً آب سرد با موهایتان مهربان است و جلوی ریزش آنها را نیز می‌گیرد.

هوشیارتر و بانرژی‌تر کردن شما

صبح وقتی از خواب بیدار می‌شوید، قطرات آب سرد دوش که به بدن‌تان می‌خورند شما را بیدار و هوشیار می‌کنند و بانرژی می‌شوید. این شوک برای بدن شما باعث افزایش ضربان قلب و اکسیژن‌گیری‌تان می‌شود که این اتفاق هم برای شما انرژی‌بخش است.

کمک به کاهش وزن

مقداری سلول چربی در بدن وجود دارند، خصوصاً در اطراف گردن و شانه‌ها که با چربی‌سوزی، تولید گرما می‌کنند. سلول‌های شما وقتی در معرض محرک سرد قرار می‌گیرد (مثلاً آب سرد)، این چربی‌سوزی را انجام می‌دهند و در نتیجه به کاهش وزن‌تان کمک می‌کنند.

بهبود گردش خون در بدن

از آنجایی که دوش آب سرد باعث می‌شود جریان خون در بدن سرعت بگیرد تا دمای بدن‌تان حفظ شود، برای کاهش التهاب مفید بوده و می‌تواند جلوی بیماری‌های قلبی و عروقی را بگیرد.

تسکین خارش پوست

اگر به عارضهٔ پوستی آگزما مبتلا هستید که باعث خارش پوست‌تان می‌شود، گرفتن دوش آب سرد می‌تواند احساس خارش را که وادارتان می‌کند پوست‌تان را بخراشید تسکین بدهد.

فواید دوش آب داغ

وقتی دوش آب داغ می‌گیرید، عصب‌ها و عضلات‌تان ریلکس می‌شوند و باعث می‌شود کلاً احساس آرامش کنید. آب داغ یا کمک به گردش خون در بدن می‌تواند سفتی مفاصلی مانند زانو‌ها و شانه‌ها را کاهش دهد.

تسکین علائم تنفسی

یک راهکار طبیعی و سنتی برای سرماخوردگی و سرفه، قراردادن بینی و دهان در معرض بخار آب داغ است. وقتی زیر دوش آب داغ می‌ایستید، بخار و گرمایی که از آب داغ به شما می‌رسد، خلط و ترشحات تنفسی‌تان را رقیق می‌کند، راه‌های هوایی‌تان را باز و بینی‌تان را پاک‌سازی می‌کند.

کاهش جوش پوست

بخار و گرمای دوش آب داغ، منافذ پوست‌تان را باز می‌کند و می‌توانید چربی‌ها و آلودگی‌های پوست‌تان را بسابید و پاک کنید و در نتیجه جوش‌های سرسفید و سرسیاه‌تان کمتر شوند.

کمک به خواب بهتر

دوش آب داغ کمک می‌کند تنش بدن‌تان از بین برود و عضلات‌تان شل شوند. در نتیجه احساس خستگی‌تان کمتر شده و خواب بهتری خواهید داشت. فقط کافی است مطمئن شوید آب دوش خیلی داغ نباشد.

روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران
 صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمدعلی وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی
 نورسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم
 تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰ - ۸۸۹۹۴۰۹
 فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
 سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۴۰۰۰
 ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها:
 بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک
 ۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷ - ۴۴۰۱۹۸۰۸
 سازمان شهرستان‌ها: ۸۸۲۶۴۶۶ - ۹۱۳۲۷۱۷۵۰۳
 توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
 چاپ: ریحان / ۳ - ۶۵۵۸۶۸۰۱

دوشنبه / ۴ دی‌ماه / ۱۴۰۲ / شماره ۵۳۵۰
 ۳ شوال ۱۴۴۴ - ۲۴ آوریل ۲۰۲۳
 سال نوزدهم / ۱۲ صفحه

«اب» تک‌کار

سری گلکسی واچ ۶ به تراشه جدیدی مجهز خواهد بود



تراشه جدید سری گلکسی واچ ۶ احتمالاً برپایه فرآیند ۵ نانومتری توسعه داده خواهد شد. در حالی که هنوز تا رونمایی از نسل جدید ساعت‌های هوشمند سامسونگ موسوم به سری گلکسی واچ ۶ زمان زیادی باقی مانده است، گزارش‌های و شایعات فراوانی تا به امروز پیرامون این محصولات پوشیدنی موردانتظار منتشر شده است. در این راستا، دیروز گزارشی ادعا کرد که گلکسی واچ ۶ پرو به مانند گلکسی واچ ۴ کلاسیک از حلقه چرخان سخت‌افزاری بهره خواهد برد. حالا اما به نظر می‌رسد سری گلکسی واچ ۶ با بهبود قابل توجهی دیگری نیز همراه خواهد شد که با سخت‌افزار آن ارتباط دارد.

براساس جدیدترین گزارش منتشر شده، سری گلکسی واچ ۶ احتمالاً به تراشه جدیدی مجهز خواهد بود که اگرگزینوس W9۸۰ نام خواهد داشت. در این راستا، انتظار می‌رود تراشه جدید سامسونگ در حدود ۱۰ درصد قوی‌تر از تراشه نسل قبلی یعنی اگرگزینوس W9۲۰ باشد که در سری ساعت‌های گلکسی واچ ۵ و گلکسی واچ ۴ به کار رفته است.

همچنین این گزارش ادعا می‌کند که تراشه جدید اگرگزینوس W9۸۰ برپایه لیتوگرافی ۵ نانومتری سامسونگ توسعه داده خواهد شد. اگر این موضوع درست باشد، می‌توان انتظار داشت که تراشه جدید سامسونگ در زمینه مصرف انرژی نیز بهینه‌تر شود و عمر باتری سری گلکسی واچ ۶ را بهبود ببخشد. شایان ذکر است که تراشه سری گلکسی واچ ۶ قطعاً جزویکی از مهمترین ویژگی‌های آن خواهد بود چرا که دو نسل از ساعت‌های هوشمند سامسونگ (گلکسی واچ ۴ و ۵) با یک تراشه مشابه همراه بودند و سخت‌افزار جدید می‌تواند توجه کاربری بسیاری را به سوی این محصول پوشیدنی برطرف‌دار جلب کند.

در نهایت باید اشاره کرد که سری گلکسی واچ ۶ به احتمال زیاد از نمایشگر بزرگ با حاشیه‌های باریک‌تر و رزولوشن تصویر بالاتر بهره خواهد برد. به علاوه، حجم باتری سری ساعت‌های جدید سامسونگ نیز افزایش خواهد داشت. با توجه بهبودهای مختلف سری گلکسی واچ ۶، نسل جدی ساعت‌های سامسونگ می‌تواند به انتخابی مناسب برای کاربران بدل شود.

ماشین بازی

معرفی کوپرا تاواسکان کراس‌اوور برقی جذابی از اسپانیا



کراس‌اوور الکتریکی جدید کوپرا تاواسکان که روی پلتفرم MEB فولکس‌واگن ساخته شده در قوی‌ترین نسخه ۳۴۰ اسب بخار قدرت دارد.

کوپرا با معرفی کراس‌اوور جدید تاواسکان گام دیگری به سمت آیندهٔ الکتریکی برداشته است. این خودرو در بارسلونا طراحی شده و توسعه پیدا کرده و پیش‌نمایش آن در سال ۲۰۱۹ با کانستی در نمایشگاه فرانکفورت ارائه شد. تاواسکان از زبان طراحی جدیدی بهره می‌برد که به‌زودی در دیگر محصولات این برند هم استفاده خواهد شد. این کراس‌اوور اسپانیایی در جلو با چراغ‌های مثلثی و بخش پایینی مشکی، نمایی شبیه دماغه کوسه دارد.

در پروفیل جانبی خودرو می‌توان روکش‌های مشکی پلاستیکی، ستون‌های A مشکی، سقف کوبه‌مانند و رینگ‌های آیرودینامیک با دید که در اندازه‌های ۲۰ و ۲۱ اینچی ارائه می‌شوند. در عقب هم شاهد چراغ‌های سراسری با لوگوی نورانی کوپرا بین آن‌ها به همراه سپر مشکی و دیفیوزر نسبتاً ساده هستیم. تاواسکان ۴،۶۴۴ میلی‌متر طول، ۱،۸۶۱ میلی‌متر عرض و ۱،۵۹۷ میلی‌متر ارتفاع دارد و فاصلهٔ محوری آن برابر با ۲،۷۶۶ میلی‌متر است.

کراس‌اوور جدید کوپرا در داخل نیز از طراحی جالبی بهره می‌برد که ستون فقرات مرکزی نقره‌ای‌رنگ متصل به داشبورد ویژگی منحصربه‌فرد آن است. غربی‌ک فرمان D شکل، صفحه امپبر

دیجیتالی ۵.۳ اینچی با هدآپ دیسپلی واقعیت افزوده، نمایشگر ۱۵ اینچی اطلاعاتی-سرگرمی، صندلی‌های اسپرت، سیستم صوتی با ۱۲ بلندگو، رو دری‌های چراغ‌دار، ترمیم‌های مسی‌رنگ و پارکابی‌های چراغ‌دار هم از دیگر ویژگی‌های داخلی تاواسکان هستند. پشت درب صندوق برقی خودرو هم صندوق باری با حجم ۵۴ لیتر پنهان شده است.

در بخش ایمنی، کوپرا کراس‌اوور الکتریکی خود را به طیف گسترده‌ای از سیستم‌های کمک‌راننده مثل کروز کنترل تطبیقی، سیستم تشخیص علائم ترافیکی، دستیار خروج ایمن و سیستم رانندگی نیمه‌خودرانی بنام دستیار سفر مجهز کرده که ترکیبی از کروز کنترل تطبیقی با سیستم حفظ حرکت خودرو بین خطوط است. این سیستم همچنین دستیار کمکی تغییر لاین را هم ارائه می‌کند. خریداران همچنان با استفاده از اپلیکیشن کوپرا می‌توانند از طریق گوشی خود شارژ خودرو را مدیریت کنند، سیستم تهویه را کنترل کنند و قفل درها را باز یا بسته کنند.

تاواسکان روی پلتفرم MEB فولکس‌واگن ساخته شده و با دو قوای محرکهٔ مختلف عرضه می‌شود. نسخهٔ بالا رده که VZ نام دارد، به قوای محرکه دو موتور با تمرکز بیشتر روی محور عقب مجهز است که مجموعاً ۳۴۰ اسب بخار قدرت و ۶۸۰ نیوتن متر گشتاور تولید می‌کند. به لطف این نیرو، خودرو ظرف ۵.۶ ثانیه از صفر به سرعت صد کیلومتر بر ساعت می‌رسد. انرژی موردنیاز موتورها در این نسخه توسط یک پکیج باتری ۷۷ کیلووات ساعتی تأمین می‌شود که امکان پیمودن حدود ۵۲۰ کیلومتر را فراهم می‌کند.

اما خریدارانی که بودجهٔ کمتری دارند می‌توانند سراغ تیپ پایه بنام انجورنس بروند که از یک موتور الکتریکی با ۲۸۶ اسب بخار قدرت و ۵۴۵ نیوتن متر گشتاور در عقب استفاده می‌کند. برد این نسخه به ۵۵۰ کیلومتر می‌رسد. تاواسکان از قابلیت شارژ سریع ۱۳۵ کیلوواتی هم برخوردار است که از ۱۰ تا ۸۰ درصد باتری‌ها را در کمتر از ۳۰ دقیقه شارژ می‌کند و با ۷ دقیقه شارژ ۱۰۰ کیلومتر به برد خودرو می‌افزاید.

تاواسکان در کارخانه فولکس‌واگن در چین تولید می‌شود و قرار است سال ۲۰۲۴ به بازار عرضه شود. کوپرا فروش سالانه ۵۰ هزار دستگاهی را برای این کراس‌اوور الکتریکی در نظر دارد.

تازه‌های علمی

ظاهر فیزیکی هوش مصنوعی «چت جی‌پی‌تی» چگونه خواهد بود؟

شركت سازنده چت جی‌پی‌تی در يك شركت توليد كننده ربات‌های انسان‌نما سرمایه‌گذاری کرده است و اکنون تصاویری منتشر شده که شاید نشان دهندهی ظاهر فیزیکی این هوش مصنوعی جنجال‌برانگیز باشد. به گزارش ایسنا و به نقل از دیلی‌میل، خالق چت جی‌پی‌تی، ۲۴ میلیون دلار در شرکت فناوری انسان نمای IX سرمایه‌گذاری کرده است و ممکن است ظاهر فیزیکی این هوش مصنوعی قدرتمند چیزی شبیه به تصاویر زیر باشد.

شركت (OpenAI)، در شركت IX سرمایه گذاری کرده است. این شركت قرار است پس از موفقیت این چندتبات آنلاین، ربات‌های انسان نمایی را برای انجام کارهای انسانی طراحی کند. این ربات که ایو (Eve) نام دارد می‌تواند اشیاء را بردارد و جعبه‌ها را بسته و باز کند و برای کار در کنار انسان‌ها طراحی شده است. برد لایت‌کپ (Brad Lightcap)، مدیر اجرایی شركت OpenAI در بیانیه‌ای گفت: IX در خط مقدم افزایش نیروی کار از طریق استفاده از فناوری‌های ایمن و پیشرفته در حوزهی رباتیک است. این شركت قصد دارد از این بودجه برای افزایش تولید اولین ربات تجاری خود به نام ایو در نروژ و آمریکای شمالی استفاده کند و يك ربات دو پای دیگری به نام نئو (Neo) بسازد. کارشناسان پیشنهاد کرده‌اند که ایو و نئو می‌توانند جایگزین کارگران باشند.

ایو برای حرکت و دستکاری اشیاء به آرمی، تعامل با اجسام نرم مانند انسان و انجام کارهای تکراری طراحی شده است. این ربات انسان نما با استفاده از واقعیت مجازی کنترل می‌شود و یک اپراتور ربات‌ها در مرکز کنترل از طریق چشم‌های دوربین آن نظارت می‌کند. این شرکت در حال استخدام متخصصان هوش مصنوعی است. بسیاری از کارشناسان بر این باورند که مدل‌های زبانی بزرگ مانند چت جی‌پی‌تی نمونهی استفاده ما از ربات‌ها و تعامل با آن‌ها را تغییر می‌دهد.

در اوایل سال جاری، مایکروسافت که ۱۰ میلیارد دلار در OpenAI سرمایه‌گذاری کرده است، نشان داد که محققان از چت جی‌پی‌تی برای کنترل ربات‌ها استفاده می‌کنند. ربات‌ها به دستورات زبانی ساده پاسخ می‌دادند. مایکروسافت گفت: ما می‌خواهیم به مردم کمک کنیم تا بدون نیاز به یادگیری زبان‌های برنامه‌نویسی پیچیده یا جزئیات مربوط به سیستم‌های رباتیک، راحت‌تر با ربات‌ها تعامل داشته باشند. چالش کلیدی در آموزش چت جی‌پی‌تی این است که چگونه مشکلات را با توجه به قوانین فیزیک و زمینه‌ی محیط عملیاتی، حل کند. ربات ایو از شرکت IX اولین ربات اندروید انسان‌نما خواهد بود.

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای سامانه طراحی بانک ایزر های ارزشیابی تحصیلی وزارت آموزش و پرورش

شناسه آگهی: ۱۴۸۲۴۰۶

وزارت آموزش و پرورش به عنوان دستگاه مناقصه گزار در نظر دارد مناقصه عمومی یک مرحله‌ای «سامانه طراحی بانک ایزرهای ارزشیابی تحصیلی وزارت آموزش و پرورش» خود را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس WWW.SETADIRAN.IR انجام خواهد شد. پیشنهاد دهندگان موظف می‌باشند اسناد مناقصه را از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت دریافت و با توجه به مندرجات اسناد مناقصه مدارک لازم شامل پاکت الف، ب و ج تهیه و به صورت PDF در سامانه فوق‌الذکر درج نمایند. سایر جزئیات و شرایط در اسناد مناقصه درج شده است.

- مهلت زمانی دریافت اسناد از سایت: از روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۱/۳۰ حداکثر تا ساعت ۱۹ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۰۵
- مهلت بازگزاری پیشنهاد: حداکثر تا ساعت ۱۴ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۱۸
- زمان بازگشایی پاکت‌ها: ساعت ۱۰ صبح روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۱۹

ضمناً رعایت موارد ذیل الزامی می‌باشد:

- جهت ارائه پاکت الف، آدرس تهران-خیابان قرنی نورسیده به خیابان سیمیه ساختمان مرکزی وزارت آموزش و پرورش طبقه اول- مرکز حراست واحد دبیرخانه (اتاق ۱۴۸) شماره تماس ۰۲۱-۸۲۲۸۷۰۰۷
- تمای مراحل مناقصه مذکور صرفاً از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir صورت خواهد گرفت. شماره پشتیبانی ستاد ۰۲۱-۴۱۹۳۳۴

م الف ۲۴۶