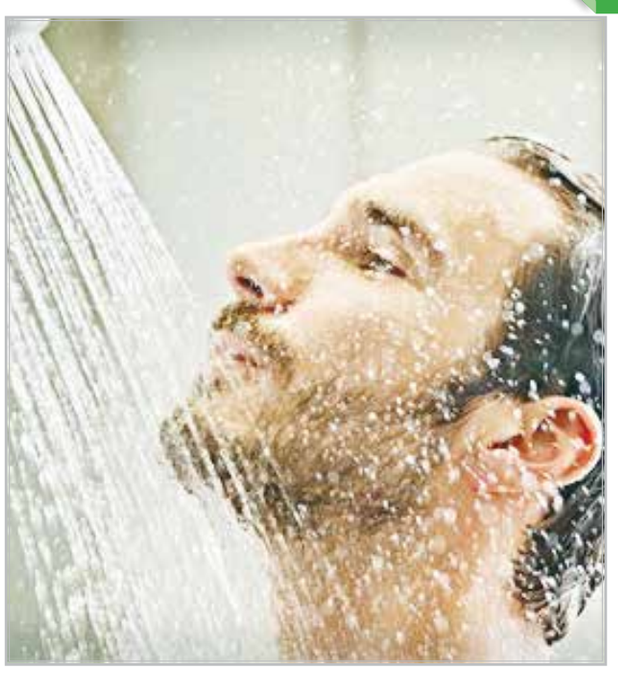
ابتکار
روزنامه صبح ایران
روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران
صاحب امتیاز و مدیر مسئول:
محمدعلی وکیلی
دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی
نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم
تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰-۸۸۹۹۴۶۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com
سازمان آگهی ها:
بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷
سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳-۸۸۲۶۳۶۹۶
توزیع: شرکت نشرگستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: ریحان / ۳-۶۵۵۸۶۸۰۱
سه‌شنبه / ۳۰ خرداد ۱۴۰۲ / شماره ۵۳۹۴
۱ ذی‌الحجه ۱۴۴۴ - ۲۰ ژوئن ۲۰۲۳
سال نوزدهم / ۱۲ صفحه

سبک زندگی

دانستنی‌های جالب درباره حمام قبل از خواب



بعد از یک حمام داغ و طولانی، خوابیدن با بدنی تمیز حس خیلی خوبی دارد. اما از نقطه نظر پزشکی، حمام کردن پیش از خواب روش خوبی برای داشتن یک خواب خوب شبانه نیست.

درحقیقت، ضرر این عادت به ظاهر سالم ممکن است بیشتر از فایده آن باشد. در ادامه می‌خواهیم ببینیم چرا بهتر است حمام قبل از خواب حمام را بی‌خیال شویم.

۱- ممکن است راحت خوابتان نبرد

یک حمام داغ یا دوش آب گرم درست پیش از خواب شاید کار آرامش بخشی به نظر برسد، اما در حقیقت، ممکن است خوابتان را مختل کند. شما وقتی دمای بدنتان اندکی پایین‌تر است، خواب بهتری دارید و زمانی که بدن شروع به آماده کردن خود برای داشتن یک خواب خوب شبانه می‌کند، دمای بدن اندکی افت می‌کند. حمام داغ باعث بالا رفتن دمای بدن و سردرگمی بدن می‌شود. اگر فکر می‌کنید که بدون حمام نمی‌توانید بخوابید، با آب ولرم و یک یا دو ساعت قبل از خواب حمام کنید.

۲- می‌تواند ضربان قلبتان را بالا ببرد

اگر تا به حال برایتان پیش آمده که بعد از یک حمام داغ احساس کرده باشید ضربان قلبتان بالا رفته است، باید بدانید که توضیحی علمی برای آن وجود دارد. آب داغ فشار خون را بالا می‌برد و کارشناسان پزشکی هشدار می‌دهند که آب داغ حتی می‌تواند دمای بدن را بیش از اندازه بالا ببرد و باعث وارد شدن فشار به قلب شود. وقتی هم که ضربان قلب بالا برود، ممکن است تمام شب را از این پهلو به آن پهلو شوید، امری که ممکن است منجر به بروز مشکلات بیشتری برای سلامتتان شود.

۳- ممکن است وزن‌تان بالا رود

خوردن یک شام خوشمزه و رفتن به یک حمام داغ بلافاصله بعد از آن، شاید روش خوبی برای به پایان رساندن روز و درنهایت خوابیدن به نظر برسد. اما حقیقت آن است که رفتن به حمام، بلافاصله بعد از خوردن غذا ممکن است دستگاه گوارش بدن را سردرگم کند و منجر به افزایش وزن شود. عمل گوارش به افزایش گردش خون به سمت معده نیاز دارد و حمام کردن باعث می‌شود خون به طرف قسمت‌های دیگری از بدن جریان یابد. اگر احساس می‌کنید شب‌ها حتماً باید حمام کنید، بهتر است بعد از خوردن غذا، دست کم ۳۰ دقیقه صبر کنید.

۴- برای موهایتان بد است

رفتن به حمام قبل از خواب، آن هم زمانی که موها هنوز خیس هستند، اصلاً به نفع موها نیست. خوابیدن با موی خیس باعث می‌شود بالش رطوبت را به خود جذب کند و یک محیط گرم و مرطوب بی‌عیب و نقص برای رشد باکتری‌های مضر ایجاد می‌شود. این امر ممکن است منجر به بروز مشکلاتی در ناحیه کف سر شود، از جمله خارش، تحریک پوست و شوره.

عکس‌نوشت

حال و هوای مدینه منوره در ایام حج تمتع ۱۴۰۲

عکس: مهدی هادی به / باشگاه خبرنگاران جوان

«اپ»تکار

بروزرسانی جدید گلکسی واچ ۴ و ۵ باعث بهبود عملکرد و برطرف شدن باگ‌ها می‌شود

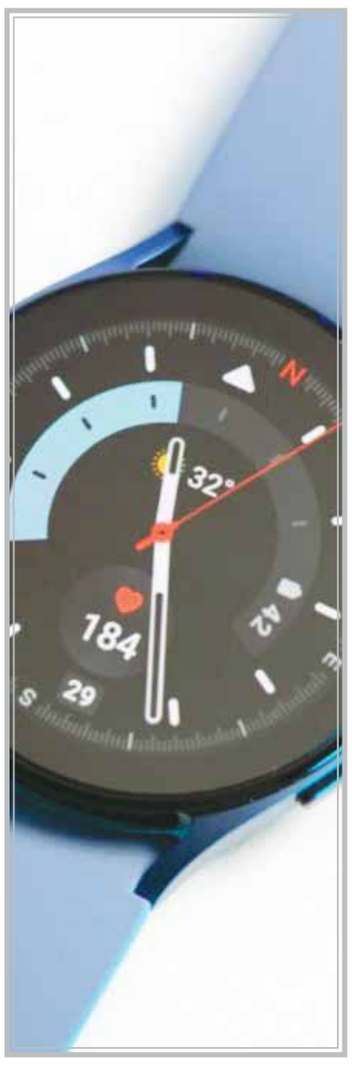
سامسونگ به تازگی دومین نسخه بتا رابط کاربری One UI Watch ۵ را عرضه کرده است که با بهبودهای مختلفی همراه شده است.

ماه گذشته، برخی از گزارش‌ها ادعا کرده بودند که سامسونگ برنامه عرضه نسخه بتا رابط کاربری One UI Watch ۵ را با تاخیر برای سری ساعت‌های گلکسی واچ ۴ و گلکسی واچ ۵ آغاز خواهد کرد. با توجه به این موضوع، بروزرسانی رابط کاربری جدید سامسونگ تنها با یک هفته تاخیر و در هفته اول ماه جاری میلادی (ژوئن) برای کاربران در دسترس قرار گرفت. حالا اما براساس جدیدترین گزارش منتشر شده، سامسونگ به تازگی دومین نسخه بتا One UI Watch ۵ (فریمور ZWF۴) را برای ساعت‌های خود عرضه کرده است که با حجم ۱۹۴ مگابایتی و پچ امنیتی ژوئن ۲۰۲۳ همراه شده است.

مطابق انتظار، دومین نسخه بتا One UI Watch ۵ باگ‌های به وجود آمده توسط نسخه بتا قبلی را برطرف خواهد کرد. از میان این مشکلات، برخی از کاربران ادعا کرده‌اند که سرعت و عملکرد ساعت آن‌ها پس از دریافت بتای اول One UI Watch ۵ مقداری کند و ضعیف شده است. حالا سامسونگ اعلام کرده است این اختلال در دومین نسخه بتا حل شده است.

بروزرسانی جدید گلکسی واچ ۴ و ۵ همچنین مشکل مصرف زیاد انرژی و عدم کارکرد صحیح قابلیت Samsung Pay را برطرف کرده است. به علاوه، فعالیت ورزشی دوچرخه سواری گلکسی واچ ۴ به بخش شناسایی خودکار نوع ورزش اضافه شده است.

نصب بروزرسانی One UI Watch ۵ از طریق خود ساعت و از مسیر تنظیمات > بروزرسانی نرم‌افزاری قابل دسترسی است. امکان بروزرسانی به وسیله گوشی هوشمند نیز برای کاربران فراهم است. البته فراموش نشود که برای نصب این بروزرسانی ساعت باید بیشتر از ۳۰ درصد شارژ داشته باشد چرا که نصب آن به مدت زمان زیادی نیاز خواهد داشت.



ماشین بازی

معرفی رنو رافال، شاسی‌بلند جدید پرچم‌دار با فرم کوپه و ۳۰۰ اسب بخار قدرت

رنو رافال یک کراس‌اوور کوپهٔ جدید و پرچم‌دار است که فقط با پیشرانه‌های هیبریدی عرضه می‌شود و به دنبال جلب نظر خریداران مدل‌های لوکسی مثل ب‌ام‌و X۴ است.

رنو از پرچم‌دار جدید خود با نام رافال رونمایی کرده است. این یک کراس‌اوور کوپه با الهام از دنیای هوانوردی است و نامش نیز از یک هواپیمای مسابقه‌ای دههٔ ۳۰ گرفته شده است. این خودرو از لحاظ فنی با مدل آسترال اشتراک دارد و فقط با پیشرانه‌های هیبریدی عرضه می‌شود. البته با وجودی که رافال روی پلت‌فرم CMF-CD مشترک با آسترال و اسپیس ساخته شده اما ظاهر کاملاً منحصربه‌فردی دارد. این خودرو با ۴.۷۱ متر طول، ۱.۸۶ متر عرض و ۱.۶۱ متر ارتفاع و همین‌طور فاصلهٔ محوری ۲.۷۴ متری در سگمنت D قرار می‌گیرد.

هرچند فیس‌لیفت کلیو پیش از این معرفی شده اما رافال اولین محصول تولیدی رنو محسوب می‌شود که به‌طور کامل زبان طراحی جدید این برند را به نمایش می‌گذارد. این زبان طراحی توسط «ژیل ویدال» شکل گرفته که رئیس سابق بخش طراحی پژو بوده است. شاید به همین دلیل است که در جلوی رافال چراغ‌های کشیده‌ای به سبک محصولات پژو دیده می‌شود. جلوپنجره‌ای که بین این چراغ‌ها قرار گرفته هم از الگوی داخلی آیرودینامیک بهره می‌برد که هم بازتابی از لوگوی لوزی رنو است و هم جریان هوا را به‌طور مؤثری هدایت می‌کند.

در پروفیل جانی خودرو به‌جز فرم کوپه مانند و خط سقف شیب‌دار ویژگی قابل‌ذکر دیگری به چشم نمی‌خورد اما در عقب چراغ‌های Y شکل نمای جذابی را ایجاد کرده‌اند. در اینجا همچنین اسپویلری روی سقف جلب‌توجه می‌کند درحالی‌که سر اگزوزها به‌طور هوشمندانه‌ای زیر سپر پنهان شده‌اند. این خودرو روی رینگ‌های ۲۰ اینچی شیکی قرار گرفته که به جذابیت ظاهری آن افزوده و همچنین رینگ‌های بیرونی جدیدی مثل آبی آلپین هم برای آن قابل انتخاب خواهد بود.

رافال در داخل داشبورد و نمایشگرها را از آسترال و اسپیس قرض گرفته است. این یعنی در کراس‌اوور کوپهٔ جدید رنو هم شاهد صفحه آمپر دیجیتالی ۱۲.۳ اینچی به همراه یک نمایشگر لمسی ۱۲ اینچی هستیم. یکی از ویژگی‌های بسیار جالب کابین رافال اما سقف پانوراما‌ی شیشه‌ای جدیدی است که قابلیت تیره یا روشن شدن را طبق خواست سرنشینان دارد. به گفتهٔ رنو، با وجود سقف شیب‌دار، همچنان فضای سر زیادی برای سرنشینان عقب وجود خواهد داشت و صندوق بار خودرو هم ۶۵۰ لیتر ظرفیت دارد. رافال همچنین به مجموعهٔ کاملی از سیستم‌های کمک‌رانندهٔ پیشرفته مجهز شده که رانندگی خودکار سطح دو را فراهم می‌کند.

همان‌طور که در ابتدا اشاره شد، رافال فقط با پیشرانه‌های هیبریدی عرضه می‌شود. نمونهٔ پایه قوای محرکه‌ای متشکل از یک پیشرانهٔ ۱.۲ لیتری سه سیلندر توربوشارژ ۱۲۹ اسب بخاری بنزینی به همراه یک موتور الکتریکی و یک باطری لیتیوم یونی ۲ کیلووات ساعتی است. مجموع خروجی این سیستم ۲۰۰ اسب بخار قدرت و ۲۰۵ نیوتن متر گشتاور است که توسط یک گیربکس اتوماتیک هوشمند چند حالته به چرخ‌های جلو منتقل می‌شود.

تازه‌های علمی

هوش مصنوعی تحقیقات علوم اجتماعی را بازتعریف می‌کند

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که هوش مصنوعی می‌تواند تحقیقات علوم اجتماعی را دوباره تعریف کند.

به گزارش ایسنا و به نقل از فیز، گروهی از پژوهشگران در یک مطالعه جدید نشان دادند که چگونه هوش مصنوعی(AI)، به‌ویژه مدل‌های زبانی بزرگ(LLM) می‌تواند تحقیقات علوم اجتماعی را بازتعریف کند.

ایگور گروسمن، استاد روانشناسی در دانشگاه واترلو می‌گوید: آنچه که ما می‌خواهیم در این مقاله بررسی کنیم این است که چگونه روش‌های تحقیقاتی علوم اجتماعی را می‌توان تطبیق داد، حتی بازآفرینی کرد تا از قدرت هوش مصنوعی استفاده کرد. پژوهشگران برجسته از دانشگاه واترلو، دانشگاه تورنتو، دانشگاه ییل و دانشگاه پنسیلوانیا در مطالعه جدید خود خاطرنشان می‌کنند که مدل‌های زبانی بزرگ که بر روی مقادیر وسیعی از داده‌های متنی آموزش دیده‌اند، به طور فزاینده‌ای قادر به شبیه‌سازی پاسخ‌ها و رفتارهای انسان‌مانند هستند. این موضوع، درها را به روی آزمایش نظریه‌ها و فرضیه‌ها در مورد رفتار انسان در مقیاس و سرعت بسیار گسترده باز می‌کند. برای پژوهش در علوم اجتماعی تاکنون از روش‌های مختلفی از جمله پرسشنامه، آزمون‌های رفتاری، مطالعات مشاهده‌ای و آزمایش‌ها برای به دست آوردن نمایشی کلی از ویژگی‌های افراد، گروه‌ها، فرهنگ‌ها و پویایی آنها استفاده شده است. اکنون، فناوری هوش مصنوعی در حال ظهور ممکن است چشم انداز جمع‌آوری داده‌ها را در این زمینه تغییر دهد. گروسمن می‌گوید: مدل‌های هوش مصنوعی می‌توانند طیف گسترده‌ای از تجربیات و دیدگاه‌های انسانی را نشان دهند که احتمالاً به آن‌ها درجه آزادی بالاتری برای ایجاد پاسخ‌های متنوع نسبت به روش‌های متعارف شرکت‌کننده انسانی می‌دهد که می‌تواند به کاهش نگرانی‌های تعمیم‌پذیری در پژوهش‌ها کمک کند.

فیلیپ تتلاک استاد روانشناسی در دانشگاه پنسیلوانیا می‌گوید: مدل‌های زبانی بزرگ می‌توانند جایگزین شرکت کنندگان انسانی برای جمع‌آوری داده‌ها شوند. در واقع، مدل‌های زبانی بزرگ قبلاً توانایی خود را در ایجاد پاسخ‌های نظرسنجی واقع بینانه در مورد رفتار مصرف کننده نشان داده‌اند. این مدل‌ها، پیش‌بینی‌های مبتنی بر انسان را در سه سال آینده متحول خواهند کرد.

وی افزود: برای انسان‌هایی که از هوش مصنوعی کمک نمی‌گیرند، منطقی نخواهد بود که قضاوت‌های احتمالی را در بحث‌های جدی سیاست‌گذاری انجام دهند.. من ۹۰ درصد شانس آن را می‌دهم. البته واکنش انسان‌ها به همه این‌ها موضوع دیگری است.

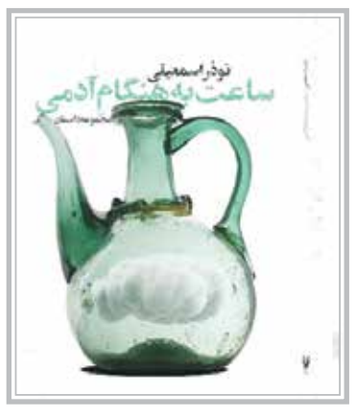
پژوهشگران همچنین استدلال می‌کنند که مطالعات با استفاده از شرکت‌کنندگان شبیه‌سازی‌شده می‌تواند برای ایجاد فرضیه‌های جدید مورد استفاده قرار گیرد که سپس می‌تواند در جمعیت‌های انسانی تأیید شود. وی می‌گوید: نگرانی‌های عمل‌گرایانه در مورد کیفیت داده‌ها،

عادلانه و برابری دسترسی به سیستم‌های قدرتمند هوش مصنوعی قابل توجه خواهد بود. بنابراین، ما باید اطمینان حاصل کنیم که مدل‌های زبانی بزرگ در علوم اجتماعی، مانند همه مدل‌های علمی، منبع باز هستند. به این معنی که الگوریتم‌ها و داده‌های ایده آل آنها برای بررسی دقیق، آزمایش و اصلاح در دسترس همگان است.

وی افزود: همچنین تنها با حفظ شفافیت و تکرارپذیری می‌توانیم اطمینان حاصل کنیم که تحقیقات علوم اجتماعی با کمک هوش مصنوعی واقعاً به درک ما از تجربه انسانی کمک می‌کند.

ویترین

مجموعه داستان «ساعت به هنگام آدمی» منتشر شد



مجموعه‌داستان «ساعت به هنگام آدمی» نوشته نوذر اسمعیلی توسط نشر شورآفرین منتشر و راهی بازار نشر شد.

به گزارش مهر، مجموعه‌داستان «ساعت به هنگام آدمی» نوشته نوذر اسمعیلی به‌تازگی توسط انتشارات شورآفرین منتشر و روانه بازار نشر شده است.

این کتاب دهمین اثر داستانی این نویسنده است و تا کنون مجموعه‌داستان‌های «مثل آواز دیدگان»، «پرستو بدون پاسپارتو»، «عاشقانه‌های خونه مادربزرگه»، «عشق در زمانه کرونا و در همیشه» را از این نویسنده منتشر کرده بود.

مجموعه‌داستان «ساعت به هنگام آدمی» شامل نُه داستان کوتاه به نام‌های آبگینه، مینای رنگ‌به‌رنگ، مینای زرد، مینای قرمز، مینای آبی، مینای بنفش، مینای سبز، مینای سفید، مینای نیلی است. فضای داستان‌های مجموعه امیدوارانه است و هر داستان، بیانگر حالات روحی و فکری و احساسی شخصیت‌های داستان است که دربرگیرنده عشق وآزادی، مرگ و تأثیرات کودکی و بزرگسالی است. راوی داستان‌ها از جنسِ شخصیت‌های داستان یا همراه با آنان هستند و در بیشترِ داستان‌ها یک فضای معنوی می‌سازد تا بتواند با مخاطب فرضی‌اش ارتباط دوسویه بهتری ایجاد کند، به عنوان مثال، پرسوناژ اصلی یکی از داستان‌ها «درد» است.

در بخشی از داستان «مینای نیلی» می‌خوانیم: زمانی که برگشتم، به زندگی‌ام ادامه دادم. به کار بیرون، به کار خانه، به معاشرت و علایق شخصی‌ام. به مادرم که ریشه من در مهر بود و به پدرم که چشمان من در عشق. من هم بیرون زدم، گاه خودداراته گاه رک. دیدم که تو نشسته‌ای لب جوی و گریه می‌کنی. سرت را روی پایم گذاشتم و تسلایت دادم. فقط گفتی «پلشتی». و باز گریه کردی. سرانجام بلد شدی و لبخند زدی و گفتی باید بروی. و رفتی. و من ماندم و تو و او. و چون زندگی می‌کنیم برنده‌ایم.

این کتاب در ۸۸ صفحه، شمارگان ۵۰۰ نسخه و قیمت ۶۰ هزار تومان عرضه شده است.