روزنامه صبح ایران
ابتکار
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: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com
سازمان آگهی ها:
بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فربد، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷
سازمان شهرستان‌ها: ۸۸۲۶۳۶۹۶-۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشرگسترامروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: ریحان / ۳-۶۵۵۸۶۸۰۱
دوشنبه / ۱۷ مهر ۱۴۰۲ / شماره ۵۴۷۸
۲۳ ربیع‌الاول ۱۴۴۵ - ۹ اکتبر ۲۰۲۳
سال نوزدهم / ۱۲ صفحه

سبک زندگی

این افراد نباید انار بخورند

مصرف انار در افراد سرد مزاج به علت طبع آن مشکلاتی را به وجود می‌آورد. مصرف این میوه در این افراد معده را سست کرده و ایجاد نفخ می‌کند. این افراد باید پس از خوردن این میوه مقداری نبات و زنجبیل مصرف کنند.

انار میوه‌ای است سرشار از ویتامین و به علت داشتن آهن و سایر عناصر دیگر دیر هضم است. با ما همراه شوید تا با خواص خوردن انار و البته مضرات آن بیشتر آشنا شوید.

انار از مهمترین میوه‌های فصل پاییز است که از آن به عنوان میوه‌ای بهشتی هم یاد می‌شود. این میوه حاوی ویتامین‌ها و آنتی اکسیدان فراوانی است به طوری که از قدیم مورد توجه اطباء بوده و برای آن خواص بی شماری برشمرده‌اند. نام انار از کلمه ای یونانی به معنای سیب با هسته‌های زیاد گرفته شده است و با توجه به خواص غذایی و دارویی فراوانی که دارد، مصرف آن برای برخی از افراد مضر می باشد.

اگر به مصرف انار علاقه‌مندید، مضرات این میوه خوشمزه را نیز در نظر بگیرید و در خوردن آن زیاده روی نکنید. در این بخش از بهداشت و سلامت نمناک به شما می‌گوییم که مصرف انار برای چه کسانی مضر است.

طبع انار

مزاج انار به طعم آن بستگی دارد. مزاج انار به طور کلی سرد و خشک است و هرچه ترش‌تر باشد مزاج سرد و خشکی آن نیز بیشتر است. انار شیرین مزاجی سرد و معتدل دارد و بهترین زمان برای مصرف آن صبح وقبل از صبحانه است.

چه کسانی نباید انار مصرف کنند؟

مبتلایان به زخم معده

افرادی که به مشکلات معده و زخم معده مبتلا هستند، نباید انار ترش مصرف کنند زیرا مصرف انار سبب تشدید زخم معده می شود.

افراد سرد مزاج

مصرف انار در افراد سرد مزاج به علت طبع آن مشکلاتی را به وجود می آورد . مصرف این میوه در این افراد معده را سست کرده و ایجاد نفخ می کند. این افراد باید پس از خوردن این میوه مقداری نبات و زنجبیل مصرف کنند.

افراد دچار یبوست

افرادی که همیشه دچار یبوست هستند، باید از خوردن انار و رب انار خود داری کنند زیرا مصرف انار همراه با هسته های آن سبب تشدید یبوست شده، این افراد بهتر است انار را با پرده های سفید داخل آن مصرف نمایند چرا که آنها حاوی فیبرند. این فیبر نامحلول به حرکات دستگاه گوارش، رفع مشکلات دستگاه گوارش، جلوگیری از یبوست و کاهش اضافه وزن و کنترل اشتهای کاذب کمک می کند.

افراد دچار اختلالات هضم

انار به علت داشتن آهن و سایر عناصر دیگر دیر هضم می باشد و مصرف بیش از حد این میوه دستگاه گوارش را تحریک می کند و باعث اختلالات بسیاری مانند حالت تهوع، استفراغ، درد شکم و... خواهد شد.

افراد دچار اضافه وزن

مصرف انار و عصاره آن به علت کالری فراوانی که دارد ، سبب افزایش وزن می شود پس اگر رژیم دارید و کالری مصرفی را چک می کنید از خوردن این میوه خودداری کنید.

افراد دچار فشار خون پایین

خوردن انار سبب کاهش فشار خون می شود پس افراد دچار افت فشار خون از فشار خون پایین رنج می برند نباید بیش از حد انار مصرف کنند. مصرف این میوه با انواع خاصی از داروها که برای درمان فشار خون و کلسترول بالا استفاده می شود، مداخله می کند.

جراحی

انار بر فشار خون تاثیر می گذارد. این امر ممکن است با کنترل فشار خون در طول و بعد از عمل جراحی تداخل ایجاد کند پس دو هفته قبل از عمل جراحی انار مصرف‌نکنید.

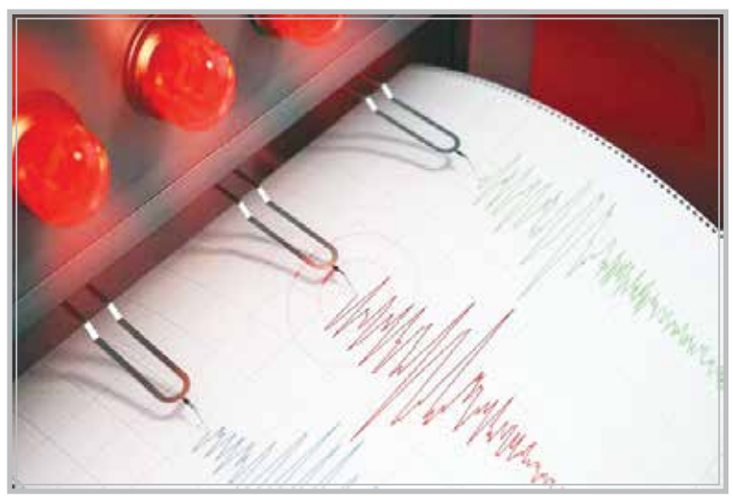
عکس‌نوشت

دامداری در روستاهای مازندران

عکس: مهدی محبی پور / ایرنا

تازه‌های علمی

پیش‌بینی ۷۰ درصد زلزله‌ها یک هفته قبل از وقوع توسط هوش مصنوعی



دانشمندان در دانشگاه تگزاس موفق به ابداع مدلی از هوش مصنوعی شده‌اند که می‌تواند ۷۰ درصد زمین‌لرزه‌ها را یک هفته قبل از وقوع پیش‌بینی کند.

به گزارش ایسنا و به نقل از آی‌ای، دقت بالا در پیش‌بینی زلزله‌ها همچنان یک چالش علمی کلیدی است و هوش مصنوعی به عنوان تکنیکی برای افزایش توانایی‌های ما در این زمینه حیاتی مورد بررسی قرار گرفته است، چرا که هوش مصنوعی می‌تواند مجموعه داده‌های بزرگی از فعالیت‌های لرزه‌ای را تجزیه و تحلیل کند و الگوها یا ناهنجاری‌هایی را که ممکن است از دید تحلیلگران انسانی پنهان بماند، شناسایی کند. بنابراین الگوریتم‌های یادگیری ماشینی می‌توانند به پژوهشگران در درک بهتر الگوهای زلزله کمک کنند.

دقت بالا

امروزه برخی از مدل‌های هوش مصنوعی با بررسی ویژگی‌های زمین‌شناسی و داده‌های لرزه‌ای قبلی برای پیش‌بینی زمین‌لرزه‌هایی با درجه احتمال بالا استفاده می‌شوند. این مدل‌ها احتمال وقوع زمین‌لرزه در مناطق خاص را در یک دوره زمانی معین محاسبه می‌کنند. با این حال، این پیش‌بینی‌ها معمولاً دقیق‌نیستند.

بسیار مهم است که بدانیم پیش‌بینی زمین‌لرزه یک کار چالش‌برانگیز است، زیرا زمین‌لرزه‌ها ناشی از حرکت صفحات تکتونیکی(زمین‌ساخت صفحه‌ای) در اعماق پوسته زمین هستند؛ فرآیندی که متغیرها و عدم قطعیت‌ها را در خود دارد. اگرچه هوش مصنوعی می‌تواند به تجزیه و تحلیل داده‌های مرتبط با زلزله و تقویت سیستم‌های هشدار اولیه کمک کند، اما پیش‌بینی دقیق زمان، موقعیت و بزرگی یک زلزله هنوز یک فرآیند دشوار است.

اکنون این مساله ممکن است به زودی تغییر کند، چرا که پژوهشگران دانشگاه تگزاس در آستین(UT) یک الگوریتم هوش مصنوعی را ابداع و آزمایش کرده‌اند که ۷۰ درصد زمین‌لرزه‌ها را یک هفته قبل از وقوع به طور دقیق پیش‌بینی می‌کند.

این آزمایش‌ها طی یک دوره هفت ماهه در چین انجام شد و امیدواری زیادی را ایجاد کرد که یک سیستم هوش مصنوعی قابل اعتماد برای پیش‌بینی زمین‌لرزه‌ها در نهایت می‌تواند در دسترس قرار گیرد.

سرگی فومل، استاد زمین‌شناسی در دانشگاه تگزاس در آستین و یکی از اعضای این تیم تحقیقاتی می‌گوید: پیش‌بینی زمین‌لرزه یک آرزوی جاودان است. ما هنوز به پیش‌بینی آن در هیچ کجای دنیا نزدیک نشده‌ایم، اما آنچه به دست آورده‌ایم، به ما می‌گوید که آنچه فکر می‌کردیم مساله‌ای غیرممکن است، در اصل قابل دستیابی است.

این سیستم هوش مصنوعی جدید مکان ۱۴ زمین‌لرزه را در حدود ۲۰۰ مایلی محل وقوع واقعی آنها و شدت آنها را نیز به طور دقیق پیش‌بینی کرد. این سیستم تنها ۸ هشدار نادرست را نشان داد و فقط یک زلزله را از دست داد.

آماده شدن برای زلزله

الکساندروس ساویدیس، دانشمند پژوهشی ارشد برنامه شبکه لرزه‌شناسی تگزاس(TexNet) که شبکه لرزه‌نگاری این ایالت را هدایت می‌کند، گفت: شما زلزله‌هایی را که در راه هستند، نمی‌بینید. زلزله تنها چند میلی‌ثانیه قبل از وقوع برای ما هویدا می‌شود و تنها چیزی که می‌توانیم کنترل کنیم، این است که چقدر برای آمدن آن آماده شده باشیم.

وی افزود: اکنون حصول نتیجه ۷۰ درصدی در پیش‌بینی زلزله‌ها یک دستاورد بزرگ است و می‌تواند به به‌حداقل رساندن خسارات اقتصادی و انسانی کمک کند و این پتانسیل را دارد که به طور چشمگیری آمادگی در برابر زلزله را در سراسر جهان بهبود بخشد.

«اپ»تکار

گوگل تاکنون حدود ۳۸ میلیون گوشی پیکسل را فروخته است

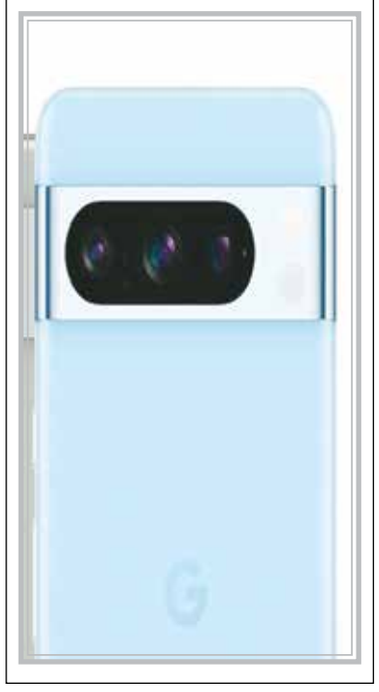
از زمان معرفی سری پیکسل در سال ۲۰۱۶، گوگل ۳۸ میلیون واحد از گوشی‌های خود را عرضه کرده است.

در سال ۲۰۱۰، گوگل با همکاری شرکت HTC اولین گوشی تحت برند خود به نام Nexus One (نکسوس وان) را روانه بازار کرد. سری گوشی‌های نکسوس محصولات متعلق به گوگل بوده‌اند که توسط برندهای مختلفی مانند اچ‌تی‌سی، موتورولا و ال‌جی توسعه داده شده‌اند. آخرین مدل سری نکسوس به نام نکسوس ۶P که توسط هواوی ساخته شد نیز در سال ۲۰۱۵ در اختیار کاربران قرار گرفت.

یک سال بعد، گوگل به طور کلی برنامه‌های خود را تغییر داد و سری پیکسل را جایگزین خانواده گوشی‌های نکسوس کرد. غول فناوری آمریکایی در سال ۲۰۱۶ و با معرفی دو گوشی پیکسل با نمایشگر ۵ اینچی و پیکسل XL با نمایشگر ۵/۵ اینچی رسما عرضه گوشی‌هایی پیکسل را آغاز کرد. حالا در سال ۲۰۲۳ گوگل از جدیدترین نسل سری گوشی‌های پیکسل یعنی سری پیکسل ۸ رونمایی کرده که شامل دو مدل پیکسل ۸ و ۸ پرو می‌شود.

تحلیلگر و معاون ارشد موسسه تحقیقاتی موسسه IDC، فرانسیسکو جرونیمو، با انتشار توییتی در شبکه اجتماعی ایکس (توییتر سابق) آمار فروش گوشی‌های پیکسل در بازه زمانی سال‌های ۲۰۱۶ تا ۲۰۲۳ را فاش کرده است.

تحلیلگر موسسه IDC ادعا کرده در سال‌های ۲۰۱۶ تا ۲۰۲۳ حدود ۳۸ میلیون واحد از گوشی‌های سری پیکسل به فروش رفته است. برای مقایسه، اپل تنها در سه‌ماهه‌های اول و دوم سال جاری میلادی ۹۷/۷ میلیون واحد از سری آیفون را روانه بازار کرده است. این آمار در حالی منتشر شده که گوگل همواره گوشی‌های پیکسل را به عنوان رقیبی برای سری آیفون معرفی می‌کند تا توجه کاربران را به محصولات خود جلب کند.

آقای جرونیمو اذعان داشته که گوشی‌های سری پیکسل در طی چند سال گذشته فروش بسیار خوبی را تجربه کرده‌اند. طبق اطلاعات رسمی، گوگل در سال گذشته و همزمان با عرضه سری پیکسل ۷ حدود ۱۰ میلیون واحد از گوشی‌های خود را به فروش رسانده است. با توجه به معرفی محصولاتی مانند پیکسل تبلت و پیکسل واچ و گسترده‌تر شدن اکوسیستم گوگل، انتظار داریم خانواده پیکسل همچنان روند به رو به رشد خود را ادامه دهند.

البته نباید فراموش کنیم که اوضاع همیشه برای گوگل مساعده نبوده چرا که گوشی‌های سری پیکسل با مشکلات مختلفی دست و پنجه نرم کرده‌اند. برای مثال، سری پیکسل ۶ با اختلالاتی مانند عمر باتری ضعیف، سرعت پایین مودم 5G و عملکرد دور از انتظار سنسور اثرانگشت اپتیکال همراه شد. از سوی دیگر، سری پیکسل ۷ نیز در زمینه زمان‌بندی دریافت بروزرسانی‌ها دچار مشکل شده بود.