



عکس: علیرضا معصومی / ایسنا

بازار گل محلاتی در آستانه عید نوروز

## زنان مصرف این ماده معدنی را جدی بگیرند

سبک زندگی



کلسیم یکی از مهم‌ترین مواد معدنی در مراحل مختلف زندگی زنان است. از آنجا که زنان بیشتر در معرض آسیب‌های استخوانی قرار دارند، مصرف کلسیم برای رشد و استحکام استخوان ضروری است و دریافت ناکافی آن خطر پوکی استخوان را افزایش می‌دهد. همچنین کلسیم برای عملکرد طبیعی اعصاب، لخته شدن خون و سلامت عضلات لازم است.

۱. کنترل علائم سندرم پیش از قاعدگی (PMS)  
کلسیم یکی از معدود مکمل‌های طبیعی است که به طور قطعی به کنترل علائم PMS کمک می‌کند. زنانی که کلسیم کافی مصرف نمی‌کنند، به استروژن و پروژسترون واکنش منفی نشان می‌دهند و در نتیجه علائم آزاردهنده PMS را تحمل می‌کنند.

۲. جلوگیری از پوکی استخوان  
مصرف کافی کلسیم در دوران نوجوانی به دختران کمک می‌کند تا در بزرگسالی استخوان‌های قوی‌تری داشته باشند و خطر پوکی استخوان را به حداقل برسانند. کلسیم برای رشد، نگهداری و حفظ توده استخوانی در تمام مراحل زندگی ضروری است.

۳. مدیریت وزن  
برخی تحقیقات نشان می‌دهد مصرف کافی کلسیم با کاهش وزن سالم مرتبط است و خوردن غذاهای حاوی کلسیم به عنوان بخشی از یک رژیم کم‌کالری، می‌تواند خطر ابتلا به چاقی را کاهش دهد.

۴. پیشگیری از آسیب‌های پوستی  
کمبود کلسیم باعث ایجاد لکه‌های سفید رنگ روی پوست می‌شود. یک رژیم غذایی غنی از کلسیم می‌تواند به شما کمک کند از شر لکه‌های سفید خلاص شوید و درخشش طبیعی پوست خود را بازیابی کنید. کلسیم همچنین به کند کردن روند پیری و به ترمیم پوست کمک می‌کند.

منابع غذایی کلسیم عبارتند از:  
۱. شیر  
شیر یکی از بهترین غذاهای غنی از کلسیم است، بنابراین حذف آن از رژیم غذایی ممکن است منجر به عدم دریافت کافی کلسیم شود. منابع کلسیم در رژیم غذایی ما فراتر از لبنیات است و استفاده از سبزیجات غنی از کلسیم نیز به تأمین نیاز روزانه کلسیم کمک می‌کند. برای جذب بهینه، کلسیم را با ویتامین دی ترکیب کنید.

۲. آجیل و دانه‌ها  
دانه‌های چیا، دانه‌های کنجد، دانه‌های کتان، گردو، بادام‌زمینی و دانه‌های کنجد همگی سرشار از کلسیم هستند. می‌توانید با افزودن این دانه‌ها به غذا یا سالاد، بخشی از کلسیم مورد نیاز بدن را تأمین کنید.

۳. سبزیجات  
سبزیجات دارای برگ‌های سبز بسیار سالم هستند و بسیاری از آنها مانند برگ شنبلیله، اسفناج و کلم پیچ سرشار از کلسیم هستند. اگرآلات‌ها که به طور طبیعی ترکیباتی هستند که به کلسیم متصل می‌شوند، در سبزیجات بزرگی مانند اسفناج به وفور یافت می‌شوند.

۴. نخود  
نخود دارای ۱۰۹ میلی گرم کلسیم در هر فنجان است و همچنین ۱۰ گرم پروتئین و حدود ۱۰ گرم فیبر در خود دارد که به شما کمک می‌کند برای مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید.

**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: ۸۸۹۷۵۱۰ - ۸۸۹۹۴۰۹  
فاکس: ۸۸۹۷۵۰۹  
سامانه پیامکی: ۳۰۰۶۰۰۴۰۴۰۰  
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 - ۸۸۲۶۴۶۷ - ۸۸۲۶۴۶۸ - ۸۸۲۶۴۶۹  
توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰  
چاپ: ریحان / ۳-۱۰۸۸۶۸۰۶۵۵

شنبه ۲۶ اسفند ۱۴۰۲ / شماره ۵۶۰۶  
۵ رمضان ۱۴۴۵ - ۱۶ مارس ۲۰۲۴  
سال نوزدهم / ۱۲ صفحه

## «اب» تکرار

## آپدیت جدید کنسول پلی استیشن ۵ به همراه تغییرات گسترده‌ای منتشر شد

آپدیت ۹.۰۰ به تازگی برای کاربران کنسول نسل نهمی پلی استیشن ۵ منتشر شده است. شرکت سونی به تازگی آپدیت ۹.۰۰ را برای کنسول پلی استیشن ۵ منتشر کرده است. این آپدیت تغییرات متفاوتی را به همراه دارد که از جمله مهم‌ترین آنها، می‌توان به امکان تنظیم روشنایی چراغ‌های LED روی بدنه کنسول و بهبود عملکرد اسپیکر و میکروفون کنترلر دوال‌سنس اشاره کرد.

کاربران پلی استیشن ۵ از این پس می‌توانند با مراجعه به بخش > System > Settings > Beep and Light، میزان روشنایی چراغ‌های LED روی بدنه کنسول را تعیین کنند. امکان غیرفعالسازی صدای «بیپ» در هنگام روشن شدن کنسول نیز در آپدیت‌های قبلی به این بخش اضافه شده بود.

بخش عمده تغییرات این آپدیت، مربوط به کنترلرهای دوال‌سنس هستند. اسپیکر کنترلر دوال‌سنس حالا حجم صدای بالاتری را ارائه می‌دهد و صدای ویویس‌چت درون بازی‌ها شفاف‌تر شده است. در سوی دیگر، سونی با استفاده از هوش مصنوعی و یادگیری ماشینی، موفق شده تا عملکرد میکروفون این کنترلر را نیز بهبود بخشد. میکروفون دوال‌سنس حالا در اینزوله‌سازی صدای کاربر و حذف صدای محیط، عملکرد بهتری را از خود به نمایش می‌گذارد. سونی از قابلیت‌های آنلاین و اجتماعی این کنسول نیز غافل نشده و شاهد اضافه شدن ویژگی‌های جدیدی به بخش پارتی‌ها و Share Screen هستیم. کاربران در حال مشاهده افراد با استفاده از ایموجی‌ها را خواهند داشت و همچنین می‌توانند با استفاده از پوینترها، فرد در حال بازی را راهنمایی کنند. برای استفاده از این قابلیت جدید، کاربران باید گزینه Viewer Interactions را در تنظیمات Share Screen فعال کنند.

پشتیبانی از ایموجی‌های Unicode (۱۵۸۱) به سیستم عامل این کنسول اضافه شده است و کاربران حالا امکان استفاده از آنها در پیغام‌ها را خواهند داشت. سونی همچنین فرمور کنترلرهای دوال‌سنس، دوال‌سنس‌آچ و هدست واقعیت مجازی پلی استیشن وی آر ۲ را نیز جهت افزایش پایداری آپدیت کرده است.

کنسول پلی استیشن ۵ که در ماه نوامبر ۲۰۲۰ و در اوج دوران پاندمی روانه بازار شد؛ اکنون بیش از سه سال دارد و فروش آن نیز به ۵۴.۷ میلیون دستگاه رسیده است. به احتمال زیاد، شرکت سونی در آینده نزدیک از آپگرید میان‌نسلی این کنسول با همان پلی استیشن ۵ پرو رونمایی خواهد کرد.

تازه‌های علمی

## باربات انسان‌نمای «یوئی» آشنا شوید



گروهی از محققان ژاپنی این امکان را برای انسان‌ها فراهم کرده‌اند که به شکل رباتیک با یکدیگر صحبت کنند و آنها ادعا می‌کنند که این دقیقاً مشابه صحبت کردن با افراد واقعی است. به گزارش ایسنا، آنها یک ربات انسان‌نما به نام «یوئی» (Yui) ساخته‌اند که توسط یک فرد واقعی با عینک واقعیت مجازی و هدست دارای میکروفون کنترل می‌شود. این گجت‌ها به فرد اجازه می‌دهد آنچه را که یوئی می‌بیند و می‌شنود ببیند و بشنود و حتی حالات چهره و صدای افراد را تقلید کنند. به نقل از آی‌ای، آن‌ها از فناوری آواتار استفاده کرده‌اند که به افراد اجازه می‌دهد با شخصیت‌های دیجیتال بازی کرده و با آنها تعامل داشته باشند. با وجود یوئی، هم فردی که ربات را کنترل می‌کند و هم شخصی که با آن صحبت می‌کند، در حین مکالمه احساس برقراری ارتباط بیشتری می‌کنند. یوئی می‌تواند سر و صورت خود را به شکل‌های مختلف حرکت دهد و درست مانند یک فرد واقعی رفتار کند. درست همانطور که مردم با حرکات مختلف صورت، مانند لبخند زدن یا اخم کردن، احساسات خود را نشان می‌دهند، یوئی نیز می‌تواند این حرکات را انجام دهد. محققان بر اساس نحوه حرکت چهره افراد، محل قرار دادن موثرها را در این ربات برنامه‌ریزی کردند. برخی از حرکات برای حرکت همزمان به بیش از یک قسمت نیاز دارند. آنها همچنین به نحوه حرکت چشم‌های افراد نگاه کردند و مطمئن شدند که چشم‌های یوئی می‌تواند به همین ترتیب حرکت کند.

## ایجاد احساس در یوئی شبیه به انسان

دانشمندان ربات‌هایی ساخته‌اند که شبیه انسان هستند و می‌توانند احساسات را از طریق حالات چهره نشان دهند. این ربات‌ها می‌توانند به برقراری ارتباط کمک کنند، به خصوص زمانی که افراد از هم دور هستند.

با این حال، این ربات‌ها که می‌توانند آزادانه‌تر حرکت کنند، خیلی بزرگ هستند یا قطعات مناسبی برای کنترل آنها از راه دور وجود ندارد.

آواتارهایی که این تیم ایجاد کرده‌اند می‌توانند توسط انسان یا برنامه‌های رایانه‌ای یا ترکیبی از هر دو کنترل شوند. فناوری آواتار در بسیاری از زمینه‌ها مانند بازی‌های واقعیت مجازی و شبیه‌سازی‌های آموزشی استفاده می‌شود.

## ارتقای فناوری آواتار

یکی از نمونه‌های آن آواتارهایی است که می‌توان در متاورس ایجاد کرد. متاورس یک جهان واقعیت مجازی است که توسط شرکت متا ایجاد شده است که در آن افراد با آواتارهای آنها می‌توانند با یکدیگر و اشیاء دیجیتال تعامل داشته باشند.

در بازی‌های ویدیویی هم چنین اتفاقی می‌افتد. افراد می‌توانند آواتارهای خود را بسازند که به آنچه که به نظر می‌رسد یا هر طور که می‌خواهند شبیه باشد. آنها همچنین می‌توانند این آواتارها را جابجا کنند و در این مکان‌های مجازی کارهایی انجام دهند.

این می‌تواند در بسیاری از موقعیت‌ها مفید باشد برای مثال مانند کاوش در مکان‌های خطرناک یا کمک به انجام وظایف از راه دور.

محققان در مطالعه خود اشاره کردند که یوئی در واقع جانشین آی‌بوکی (ibuki) است که یک آواتار اندرویدی موبایلی بود که پیشتر توسط این تیم در تحقیقات قبلی ساخته شده بود. محققان می‌گویند که بهبودی در آزادی حرکت سر، بی‌صدا بودن و زاویه دید از آی‌بوکی تا یوئی بهبود یافته است. حرکت دادن دست‌ها بخش بزرگی از نحوه ارتباط ما به عنوان انسان است. به طرف مقابلمان اجازه می‌دهد تا از نیت ما مطلع شود. در آینده، این گروه قصد دارند بازوهایی را به یوئی اضافه کنند.

پوشش # چشم به راهیم  
ویژه نوروز ۱۴۰۳  
۲۵ اسفند لغایت ۱۳ فروردین

همراه با برنامه های فرهنگی، هنری و آموزشی  
با محوریت ارتقای ایمنی حمل و نقل جاده ای

کیلومتر لا آزادراه تبریز - زنجان • مجتمع خدماتی شقایق

روابط عمومی اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان آذربایجان شرقی  
@Rahbaranasharghi