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: 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: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشرگسترامروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: صمیم / ۳-۶۵۵۸۶۸۰۱
شنبه / ۱۹ آبان ۱۴۰۳ / شماره ۵۷۷۳
۷ جمادی‌الاول ۱۴۴۶ - ۹ نوامبر ۲۰۲۴
سال بیستم / ۱۲ صفحه

سبک زندگی

اختلالات جنسی؛ یک عارضه شایع اما پنهان بیماری دیابت

به گفته یک روانشناس بالینی، ناتوانی جنسی در دیابتی‌ها، مبتلایان به مشکلات قلبی – عروقی و کلیوی بیشتر جنبه جسمی دارد و گرچه ۲۰ تا ۴۰ درصد افراد سالم هم احتمال دارد با درجاتی از اختلالات و ناتوانی جنسی دست و پنجه نرم کنند، اما می‌توان گفت بیشتر مبتلایان به دیابت درجاتی از این اختلال را تجربه می‌کنند که درصد کمی از آن می‌تواند مربوط به استرس و اضطراب روحی ناشی از بیماری یا مصرف داروهای مربوطه باشد.

به گزارش خبرآنلاین، یکی از عوارض شایع اما پنهان بیماری دیابت که در اثر سهل انگاری در کنترل قند خون و مهار ناصحیح بیماری بروز می‌کند، اختلالات جنسی و رسیدن به درجاتی از ناتوانی جنسی است.

دکتر نصیر عابدینی، روانشناس بالینی در گفتگو با خبرآنلاین می‌گوید: معمولا ناتوانی جنسی و اختلالات مربوط به آن در مردان با زود انزالی، دیر انزالی، اختلال نعوظ و نقص در تحریک بروز می‌کند. غالب این افراد از نظر تمایلات و خیال‌پردازی جنسی در برابر محرک‌های بیرونی تحریک‌پذیرند اما از نظر جسمی به دلیل آنکه دیابت، سیستم خون‌رسانی به ناحیه تناسلی را دچار مشکل می‌کند از نظر نعوظ دچار اختلال می‌شوند و نمی‌توانند روابط و مقاربت رضایتمندی داشته باشند. این مشکل در خانم‌های مبتلا به دیابت هم به صورت خشکی ناحیه تناسلی، سوزش، مقاربت دردناک و نرسیدن به ارگاسم بروز می‌کند که البته به گفته این دکتر روانشناس، ناتوانی جنسی در مردان تاثیرات نامطلوب جنسی و روحی بیشتری دارد، چرا که شور جنسی در اغلب مردان با رسیدن به نعوظ و تاثیرات مثبت روانی آن به حداکثر می رسد و کیفیت زندگی جنس مذکر از این طریق ارتقا می یابد و در صورتی که به این مرحله نرسند صدمات روحی از جمله افسرگی، استرس و اضطراب آنان چندین برابر می‌شود.

او ادامه می‌دهد: اما در زنان اختلالات جنسی آنان برخلاف مردان نمود بیرونی ندارد و به دلیل آنکه شور جنسی آن‌ها بیشتر جنبه عاطفی و احساسی دارد، اگر به ارگاسم هم نرسند، روابط زناشویی برای شان ناخوشایند نخواهد بود. اختلالات جنسی در مبتلایان به هر دو نوع دیابت یک و دو تظاهر می‌کند، اما چون مبتلایان به دیابت نوع دو اغلب به دلیل ناپرهیزی‌های غذایی و عدم کنترل صحیح قند خون در سنین بالا دچار دیابت می‌شوند، ضعف جسمی و مشکل جنسی آن‌ها بیشتر دردسرساز خواهد بود.

این عاضه درمان پذیر است؟

تحقیقات نشان می دهد بیش از ۲۰ تا ۲۵ درصد بیماران دیابتی دچار مراحل شدید افسردگی و ۴۰ تا ۵۰ درصد آن‌ها دچار حالات استرس و اضطراب هستند و با توجه به اینکه دیابت یک بیماری جسمی و استرس، اضطراب و افسردگی ناشی از آن نشات گرفته از مشکلات جسمی است، تا زمانی که قند خون به طور صحیح کنترل نشود و سیستم مغزی و جسمی درگیر باشد نمی‌توان برای رفع این عارضه اقدامی کرد.

در نتیجه روان درمانی به تنهایی پاسخگو نیست و باید اختلالات فرد مبتلا با دارو درمان شود. البته برای افزایش بینش فرد دیابتی از این بیماری، می‌توان در کنار دارو درمانی از روان درمانی هم استفاده کرد. این روانشناس می افزاید از طریق روان درمانی می‌توان اطلاعات و عملکرد جنسی فرد مبتلا را ارتقا داد. فرد مبتلا به دیابت که دچار درجاتی از اختلالات و ناتوانی جنسی است باید با مراجعه به سکس تراپیست‌ها که در کلینیک سلامت خانواده، واقع در مجتمع‌های درمانی معتبر آماده پذیرش هستند، این اطلاعات را دریافت کنند.

عکس‌نوشت

یک روز در کنار پرستاران

عکس: سید خلیل موسوی / مهر

«اپ»تکار

گوگل سرویس Vids را منتشر کرد

ابزاری برای ساخت ویدئو

ابزار جدید گوگل Vids می‌تواند به شما در ساخت ویدئو با هوش مصنوعی کمک کند.

Google Vids ابزار ساخت ویدئو مبتنی‌بر هوش مصنوعی که در مجموعه اپلیکیشن‌های Workspace ادغام شده، اکنون در دسترس عموم قرار گرفته است. این ابزار که قبلاً فقط برای کاربران جمنای در ورک‌اسپیس در دسترس بود، اکنون به طیف گسترده‌تری از برنامه‌های اشتراکی ورک‌اسپیس گسترش یافته است.

بر اساس بیانیه‌ی رسمی گوگل، Vids از فناوری هوش مصنوعی جمنای برای ساده‌سازی فرآیند ایجاد ویدیو استفاده می‌کند. یکی از ویژگی‌های قابل توجه، قابلیت Help me create است که یک استوری‌بورد اولیه را از درخواست کاربر و یک سند گوگل درایو تولید می‌کند. جمنای محتوا را تجزیه‌وتحلیل و صحنه‌ها، متن، اسکریپت و موسیقی پس‌زمینه را برای ایجاد نسخه‌ی پیش‌نمایش ویدئو پیشنهادمی‌کند.

کاربران می‌توانند با بهره‌گیری از انیمیشن‌ها، افکت‌های گذار، فیلترهای تصویری و محتوای بدون حق امتیاز، ویدیوهای خود را به‌طور گسترده‌تری شخصی‌سازی کنند.

ابزار Vids امکان افزودن صداگذاری با هوش مصنوعی را فراهم می‌کند که شامل مجموعه‌ای از صداهای از پیش تنظیم‌شده و یا گزینه‌ی ضبط صدای گوینده با استفاده از اتوکیو همراه با قابلیت خواندن همزمان و اسکرول خودکار جمنای است.

Vids از چندین زبان مختلف پشتیبانی می‌کند، اما ویژگی‌های پیشرفته‌ی هوش مصنوعی مانند Help me create درحال‌حاضر به زبان انگلیسی محدود شده‌اند. گوگل می‌خواهد در آینده پشتیبانی این ویژگی‌ها را به زبان‌های دیگر هم گسترش دهد.

گوگل به کاربران وعده‌ی دسترسی نامحدود به ویژگی‌های هوش مصنوعی در پلتفرم Vids را تنها تا پایان سال ۲۰۲۵ می‌دهد. از ابتدای سال ۲۰۲۶، ممکن است محدودیت‌هایی برای استفاده از این ویژگی‌ها اعمال شود که شرکت از قبل به کاربران اطلاع خواهد داد.

درحال‌حاضر، ابزار Vids به صورت پیش‌فرض برای نسخه‌های منتخب ورک‌اسپیس فعال شده است. این نسخه‌ها شامل Business Standard و Plus، سطوح Enterprise و Education Plus و افزونه‌ی جمنای می‌شوند. فرایند فعال‌سازی Vids از امروز آغاز شده و چندین هفته به‌طول خواهد انجامید.

ویترین

«بزرگ‌ترین زندان زمین» به چاپ دوم رسید

ترجمه کتاب «بزرگ‌ترین زندان زمین» نوشته ایلان پاپه، نویسنده یهودی و استاد دانشگاه‌های اسرائیل، توسط انتشارات کتابستان معرفت به چاپ دوم رسید.

به گزارش خبرگزاری مهر، کتاب «بزرگ‌ترین زندان زمین» نوشته ایلان پاپه، نویسنده یهودی و استاد دانشگاه‌های اسرائیل، به چاپ دوم رسید.

بزرگترین زندان زمین (The Biggest Prison on Earth) را یک منبع جامع برای مرور تاریخیِ روند تبدیل باریکه غزه به بزرگ‌ترین زندان روباز جهان دانسته‌اند.

این کتاب می‌تواند شبهاتی را که از سوی رسانه‌های غربی برای حمایت از اشغالگری و توجیه خونریزی‌های دولت اسرائیل به‌صورت گسترده پمپاژ می‌شود، شفاف کند.

نویسنده این اثر که یک مورخ اسرائیلی است، معتقد است واقعیت را باید با نگاه به وضعیت ساکنین کرانه باختری که تلاش‌های متعددی برای مذاکره با اسرائیل داشته‌اند، دریافت. همچنین باید سراغ سرخ‌پوستان به‌عنوان ساکنین اصلی قاره آمریکا رفت و روند محو خشونت‌بار آن‌ها از سرزمین مادری‌شان توسط اشغالگران انگلیسی و تأسیس کشور ایالات متحده را بررسی کرد.

ایلان پاپه، نویسنده کتاب، یک مورخ و فعال اجتماعی اهل اسرائیل است. او استاد دانشکده علوم اجتماعی و مطالعات بین‌الملل در دانشگاه اگزتر در بریتانیا، رئیس مرکز اروپایی مطالعات فلسطین همان دانشگاه و رئیس سابق مرکز مطالعات قومی - سیاسی اگزتر بوده است.

چاپ دوم این کتاب با ۳۳۰ صفحه و قیمت ۲۶۰ هزار تومان توسط نشر کتابستان روانه بازار نشر شده است.

ماشین بازی

بهترین روش برای تمیز کردن آفتاب‌گیر کلاه ایمنی موتورسیکلت چیست؟

در جدیدترین مقاله مربوط به بخش موتورسیکلت پدال می‌خواهیم بهترین روش تمیز کردن آفتاب‌گیر کلاه ایمنی را خدمت شما عزیزان شرح دهیم.

کلاه ایمنی موتورسیکلت مهم‌ترین وسیله ایمنی است که هر موتورسوار باید به همراه داشته باشید و اگرچه ساختار کلی آن در زمان خرید بیشترین اهمیت را دارد اما توجه به آفتاب‌گیر آن نیز ضروری خواهد بود. آفتاب‌گیر خوب کلاه ایمنی از چشمان موتورسوار در برابر باد، برخورد ناگهانی حشرات و ذرات گردوغبار و... محافظت می‌کند؛ اما زمانی که آفتاب‌گیر کثیف و پر خط و خش شود و میدان دید را کاهش دهد چه‌کاری باید انجام داد؟

شاید مراقبت و نگهداری از کلاه ایمنی به اندازه سرویس و نگهداری خود موتورسیکلت مهم نباشد اما قطعاً توجه به آن خالی از لطف نخواهد بود. حداقل اینکه تمیز کردن کلاه ایمنی می‌تواند آن را تازه‌تر نگه دارد و شما هنگام موتورسواری احساس بهتری داشته باشد. البته که تمیز کردن آفتاب‌گیر نیز ایمنی را افزایش خواهد داد. در کل تمیز کردن سریع این قطعه ایده خوبی است چراکه با هر بار سواری ذرات گردوغبار و روغن روی کلاه ایمنی می‌نشیند و با گذشت زمان پاک کردن آن‌ها دشوارتر خواهد بود بنابراین تمیز کردن هفتگی کلاه ایمنی توصیه می‌شود.

فرایند تمیز کردن آفتاب‌گیر آن نیز نسبتاً ساده است. شما باید مطمئن شوید از تمیزکننده‌هایی که دارای مواد شیمیایی همچون استون، آمونیاک و یا سفید کننده هستند استفاده نمی‌کنید زیرا این مواد می‌توانند به پوشش آفتاب‌گیر و کلاه ایمنی صدمه بزنند. اسپری‌های شیمیایی همچون خوشبوکننده‌ها و دفع‌کننده حشرات نیز می‌توانند اثرات مشابهی داشته باشند بنابراین نباید آن‌ها را بکار بگیرید. علاوه بر این هنگام تمیز کردن آفتاب‌گیر کلاه ایمنی موتورسیکلت از کارواش‌های پرفشار و ساینده‌هایی همچون برس سیمی و... استفاده نکنید. برای تمیز کردن این قطعه باید پارچه یا حوله تمیز، مسواک نرم و شامپو بچه یا صابون معمولی تهیه کنید. صابون‌هایی که حاوی اسید سیتریک، فسفات، سدیم کربنات و سدیم سیلیکات هستند را نباید انتخاب نمایید. در ادامه اقدامات زیر را انجام دهید:

- آفتاب‌گیر را از کلاه ایمنی جدا کنید. مراحل بعدی به نوع کلاه ایمنی و شرکت سازنده بستگی خواهد داشت بنابراین قبل از هرگونه اقدامی دفترچه راهنمای کلاه ایمنی را مطالعه نمایید.
- یک کاسه را با آب ولرم پر کرده و کمی شامپو یا صابون به آن اضافه کنید.
- چند دقیقه‌ای آفتاب‌گیر را با این ترکیب بشویید و اگر سطح قطعه خیلی کثیف است این کار را چند بار تکرار کنید.
- پس از شستن آفتاب‌گیر با یک پارچه تمیز به آرامی سطوح آن را تمیز کنید. مواظب باشید که خیلی به آفتاب‌گیر فشار وارد نکنید چراکه امکان آسیب دیدن یا شکستن آن وجود خواهد داشت.
- به تمیز کردن گوشه‌های آفتاب‌گیر و سطوحی که کمتر در معرض دید هستند توجه کنید. اگر وقت کافی دارید از مسواک نرم برای تمیز کردن این بخش‌ها استفاده کنید اما بازهم تأکید می‌کنیم هیچ‌گونه فشاری به سطح آن وارد نکنید.
- در انتها قطعه موردبحث را با آب بشویید و مطمئن شوید که هیچ‌یک از مواد تمیزکننده روی آفتاب‌گیر باقی نمانده‌اند.
- به آرامی و با استفاده از یک پارچه دیگر آفتاب‌گیر را خشک کرده و نهایتاً آن را روی کلاه ایمنی نصب نمایید.

تازه‌های علمی

تشخیص دقیق و سریع گازهای سمی با کمک هوش مصنوعی

محققان دانشکده مهندسی و علوم کاربردی دانشگاه ویرجینیا سیستمی مجهز به هوش مصنوعی توسعه دادند که حس بویایی انسان را برای شناسایی و ردیابی گازهای سمی در لحظه، شبیه‌سازی می‌کند.

به گزارش ایسنا، با استفاده از شبکه‌های عصبی مصنوعی پیشرفته همراه با شبکه‌ای از حسگرها، این سیستم به سرعت منبع گازهای مضر مانند دی اکسید نیتروژن(NO۲) را که خطرات جدی برای سلامت تنفسی ایجاد می‌کنند، شناسایی‌می‌کند.

به نقل از ساینس‌دیلی، براساس گزارش سازمان بهداشت جهانی، آلودگی هوای خارج از منزل، از جمله دی‌اکسید نیتروژن، منجر به حدود ۴.۲ میلیون مرگ زودرس در سراسر جهان در هر سال می‌شود که عمدتا به دلیل بیماری‌های تنفسی مانند آسم و بیماری انسداد مزمن ریه(COPD) است.

حسگرهای مبتنی بر گرافن حس بویایی انسان را شبیه‌سازی می‌کنند

این سیستم نوآورانه به جزایر نانویی از کاتالیزورهای فلزی تعبیه شده بر روی سطوح گرافن متکی است. این دستگاه مانند یک بینی مصنوعی عمل می‌کند و به مولکول‌های گاز سمی واکنش نشان می‌دهد. با اتصال مولکول‌های دی اکسید نیتروژن به گرافن، رسانایی حسگر تغییر می‌کند و به سیستم اجازه می‌دهد نشت گاز را با حساسیت بسیار بالا تشخیص دهد.

یونگ مین باک(Yongmin Baek)، دانشمند محقق در دپارتمان مهندسی برق و کامپیوتر که رهبری تحقیق و توسعه حسگرها را بر عهده دارد می‌گوید: جزایر نانویی کاتالیزورهای فلزی، خوشه‌های کوچکی از ذرات فلزی هستند که روی سطحی مانند گرافن رسوب کرده‌اند که با افزایش سطح برای تعامل بهتر با مولکول‌های گاز، واکنش‌های شیمیایی را افزایش می‌دهند و امکان تشخیص دقیق گازهای سمی را فراهم می‌کنند.

کیوسانگ لی(Kyusang Lee)، دانشیار مهندسی برق و رایانه و مهندسی علم مواد و یکی از محققین اصلی این پروژه، توضیح می‌دهد: با ادغام هوش مصنوعی با حسگرهای گاز پیشرفته، می‌توانیم نشت گاز را با دقت بی‌سابقه‌ای، حتی در محیط‌های بزرگ یا پیچیده، تشخیص دهیم. گیرنده‌های بویایی مصنوعی قادر به تشخیص تغییرات کوچک در غلظت گاز هستند و این داده‌ها را به یک سیستم محاسباتی نزدیک به حسگر منتقل می‌کنند که از الگوریتم‌های یادگیری ماشینی برای پیش‌بینی منبع نشت استفاده می‌کند.

شبکه عصبی قرارگیری حسگر را بهینه می‌کند

شبکه عصبی مصنوعی این سیستم، داده‌های حسگرها را در لحظه تجزیه و تحلیل می‌کند.

سیستم مجهز به هوش مصنوعی این پتانسیل را دارد که با نظارت مداوم بر کیفیت هوا در محیط‌های صنعتی، مناطق شهری و حتی ساختمان‌های مسکونی، آنها را ایمن‌تر کند. این یک گام بزرگ رو به جلو در جلوگیری از خطرات سلامتی درازمدت و حفاظت از محیط زیست است.

شناسه آگهی: ۱۸۲۱۴۷۴ نوبت اول
فراخوان ارزیابی کیفی مناقصه عمومی
دو مرحله‌ای شماره FLP-0020016
ESP Tubing Hanger and Accessories
شرکت ملی نفت ایران
شرکت نفت فلات قاره ایران
شرکت نفت فلات قاره ایران در نظر دارد فراخوان فوق‌الذکر را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پیشنهادات از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir و شماره فراخوان ۲۰۰۳۰۹۳۶۳۱۰۰۰۲۴۰ انجام خواهد شد. متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی اقدام نمایند.
اطلاعات تماس دستگاه مناقصه‌گزار: تلفن: ۰۲۱-۲۳۹۴۲۶۹۸
اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه:
مرکز تماس: ۰۲۱-۴۱۹۳۴ دفتر ثبت نام: ۸۵۱۹۳۷۶۸ و ۸۸۹۶۳۷۳۷
روابط عمومی شرکت نفت فلات قاره ایران

شناسه آگهی: ۱۸۲۱۸۸۲ نوبت اول
فراخوان مناقصه عمومی
دو مرحله ای
(شماره ۱۴۰۳/۱۸)
بانک ملی ایران
بانک ملی ایران در نظر دارد مناقصه عمومی دو مرحله‌ای خرید پنج دستگاه ذخیره ساز VMAX به شماره ثبت ستاد ۲۰۰۳۰۰۱۰۵۶۰۰۰۰۱۸ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به نشانی: www.setadiran.ir به شرح زیر برگزار نماید:
۱. تاریخ انتشار در سامانه: از ساعت ۸ روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۱۹
۲. مهلت دریافت اسناد: تا ساعت ۱۲ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۲۳
۳. مهلت ارسال پیشنهاد: تا ساعت ۱۲ روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۳
۴. زمان گشودن پاکت‌های الف و ب: ساعت۹صبح روز یک شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۴
۵. نوع و مبلغ تضمین: سپرده نقدی یا ضمانت‌نامه بانکی یا ارائه سایر تضامین مطابق آیین‌نامه تضمین برای معاملات دولتی، به مبلغ ۶۶,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال
۶. هزینه خرید اسناد: ۸,۴۰۰,۰۰۰ ریال.
ضمنا پاکت تضمین می‌بایست علاوه بر بارگذاری در سامانه، تا ساعت ۱۲ روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۳ به نشانی: تهران،خیابان فردوسی، ادارات مرکزی بانک ملی ایران، اداره‌کل کارپردازی، دایره دبیرخانه کمیسیون عالی قبول معاملات تحویل شود.
به پیشنهادهای واصله خارج از سایت سامانه ستاد ترتیب اثر داده نخواهد شد.
شرایط شرکت در مناقصه در سایت (http://iets.mporg.ir) قابل مشاهده می باشد.
م الف ۲۸۲۸