

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی

نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم
 تلفن: ۸۸۹۵۷۱۰-۹-۸۸۹۹۴۰۹

فاکس: ۸۸۹۵۷۰۹

سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۴۰۰۰
 ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی ها:

بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک
 ۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۰۱۹۸۰۷ - ۴۰۱۹۸۰۷
 سازمان شهرستانها: ۰۹۱۲۳۷۱۵۰۳
 توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰
 چاپ: صمیم ۳-۲-۶۵۵۸۶۸۰

دوشنبه ۲۰ اسفند ۱۴۰۳ / شماره ۵۸۶۶
 ۹ رمضان ۱۴۴۶ - ۱۰ مارس ۲۰۲۵
 سال بیستم ۱۲ صفحه

«اب»تکار

هوش مصنوعی پست شبکه اجتماعی می نویسد



یک دستیار هوش مصنوعی می تواند در تولید محتوا برای شبکه‌های اجتماعی به کاربران کمک کند.

به گزارش مهر، یکی از ابزارهای مورد نیاز نویسندگان در عصر جدید هوش مصنوعی است. این ابزار از ایده‌پردازی، ایجاد ساختار و استفاده مجدد از محتوا می تواند به نویسنده کمک کند.

البته هوش مصنوعی به جای نویسنده کاری انجام نمی دهد. بلکه فعالیت های کاربر را ساده می کند و نویسنده می تواند فقط روی نوشتن تمرکز کند.

در همین راستا فهرست روزافزونی از نرم افزار و ابزارهای هوش مصنوعی در بازار وجود دارد که به نویسندگان وعده تولید محتوا و خودکارسازی فرایند نوشتن را می دهند. جالب آنکه یکی از این ابزارها برای نوشتن پست در شبکه های اجتماعی مناسب است. دستیار هوش مصنوعی بافر برای شبکه های اجتماعی ساخته شده است. فرد می تواند با کمک بافر محتوا را بنویسد و آن را زمانبندی کند. فرایند تولید محتوا را یکپارچه کند تا نیازی به کپی و پیست کردن در شبکه های اجتماعی مختلف نباشد.

بهترین نکته درباره دستیار هوش مصنوعی بافر آن است که نیازیها هر شبکه اجتماعی را درک می کند. به عنوان مثال محتوایی که فردبرای پلتفرم ایکس خلق می کند با محدودیت کاراکتر روبرو است. همچنین این ابزار طوری آموزش دیده تا محتوای لینکدین را حرفه ای تر و محتوای اینستاگرام را سرگرم کننده تر کند.

یکی دیگر از ویژگی های بافر که در وقت صرفه جویی می کند، دکمه های اصلاح در ابزار هوش مصنوعی است. کاربر به جای تایپ کردن دستورات در دستیار برای اصلاح پست می تواند روی گزینه های اصلاح جمله، کوتاه کردن، افزودن، عامیانه یا رسمی کردنکلیک کند تا به محتوای مورد نظر خود نزدیک شود.

همچنین کاربر می تواند از این گزینه ها برای دستکاری بخش های خاصی از پست ها استفاده کند. همچنین این دستیار هوش مصنوعی می تواند ایده نیز تولید کند.

تازه‌های علمی

دانشمندان می‌گویند جویدن مداد که رفتاری مرسوم میان بسیاری از دانش‌آموزان و دانشجویان است، می‌تواند موجب تقویت مغز و حافظه شود.

به گزارش ایسنا، شاید سگ‌هایی که چوب می‌چوند، چیزی می‌دانند. دانشمندان با خود فکر کردند که مفهوم جویدن ایمن برخی از مواد سخت و بادوام ممکن است ارزش بررسی را داشته باشد.

به نقل از اس‌ای، بر اساس یک مطالعه جدید، جویدن یک ماده سخت مانند چوب می‌تواند سلح یک آنتی اکسیدان طبیعی را در مغز انسان افزایش دهد که به نوبه خود می‌تواند حافظه فرد را بهبود بخشد.

بسیاری از مردم آدامس می‌چوند که نرم‌تر و مسلماً خوش طعم‌تر است. چوب است. همانطور که نویسندگان این مطالعه جدید خاطرنشان کردند، تحقیقات قبلی نشان داده است که جویدن آدامس در واقع می‌تواند به طور قابل توجهی فعالیت مغز را افزایش دهد.

به نظر می‌رسد پمپاژ جریان خون به مغز موجب بهبود انواع عملکردهای شناختی می‌شود. عجیب است که شواهد بالینی نیز نشان می‌دهند افرادی که با جویدن مشکل دارند و آن را یک چالش می‌دانند، عملکرد شناختی پایین‌تر و اختلالات ذهنی بالاتری دارند.

با این حال، مشخص نیست که چه تغییرات متابولیکی مشخصی مرتبط با فعالیت شناختی پس از افزایش جریان خون مغزی رخ می‌دهد.

محققان در این مطالعه جدید، یک توضیح احتمالی مربوط به استرس اکسیداتیو در بافت‌های عصبی را بررسی کردند که قبلاً اعتقاد بر این بود که نقش اساسی در کاهش عملکرد شناختی دارد. چندین فرآیند متابولیک، مولکول‌های مضر را تولید می‌کنند که به عنوان گونه‌های فعال اکسیژن شناخته می‌شوند که می‌توانند باعث آسیب اکسیداتیو جمعی در مغز انسان شوند.

سبک زندگی

چند نکته ایمنی و خودمراقبتی برای خانه‌تکانی‌های عید



خانه تکانی رسم دیرینه‌ای است که هر ساله در آستانه عید نوروز و از سوی بسیاری از خانواده‌های ایرانی انجام می‌شود. اما متأسفانه با توجه به اینکه برخی ممکن است نکات ایمنی و مرتبط با سلامت را رعایت نکنند، در حین انجام کار دچار آسیب‌هایی می‌شوند؛ آسیب‌هایی که با کمی دقت بیشتر قابل پیشگیری هستند...

دکتر آرزو دهقانی - متخصص سلامت در بلایا و فوریت‌ها در همین راستا در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به سنت خانه‌تکانی که هر ساله با نزدیک شدن به سال نو اغلب در خانه‌های ایرانی شاهد آن هستیم، گفت: رعایت برخی نکات ایمنی و خودمراقبتی در این روزها، ایام عید را برای همه اعضا خانواده شیرین‌تر خواهد کرد.

وی همچنین گزارشات متعدد از سقوط و مسمومیت در زمان خانه تکانی را مورد اشاره قرار داد و افزود: با توجه به حوادث این چنینی در ایام خانه تکانی، پیشنهاد می‌شود در هنگام کار همچون تمیز کردن دیوارها و یا سقف منزل از نردبان یا چهارپایه که سطح اتکایی مناسبی با زمین دارد استفاده شود. در این رابطه اگر از نردبان دوطرفه استاندارد استفاده شود، ایمنی بیشتر خواهد بود. همچنین هنگام پاک کردن شیشه‌ها و پنجره‌ها باید بسیار مراقب بود و از رفتن روی نرده و یا قرنیز پنجره‌ها خودداری کرد. در زمان پایین آمدن از چهارپایه و نردبان نیز باید مراقب بود که روی سطوح خیس یا کف‌دار پا نگذاشت؛ چراکه احتمال سُر خوردن و شکستگی وجود دارد.

دهقانی تأکید کرد: شست‌وشوی لوسترها، چراغ‌های روشنایی، تمیز کردن کلید و پریز و پاشیدن آب روی آن‌ها می‌تواند باعث بروز برق گرفتگی شود؛ بنابراین حتما هنگام انجام این کار باید از دستکش و دمپایی پلاستیکی استفاده کنید و پیشنهاد می‌شود قبل از شروع کار برق را قطع کنید. برای پاک کردن لوسترها مطمئن شوید که جریان برق قطع است و سپس آن را تمیز کنید. از شستن کامل لوازم برقی با آب خودداری کنید. برای پاک کردن لوازم برقی با دستمال خیس هم ابتدا آنها را از برق بکشید و سپس پاک کنید.

این متخصص سلامت در بلایا و فوریت‌ها با بیان اینکه لازم است قبل از استفاده از شوینده‌ها، حتما برچسب نحوه استفاده آنها را بررسی کنید، گفت: شوینده‌های شیمیایی را به هیچ عنوان با هم ترکیب نکنید و در زمان استفاده از آنها حتما ماسک بزنید و درب و پنجره را باز بگذارید تا هوای محیط تهویه شود. همچنین برای پیشگیری از حساسیت پوستی حتما از دستکش مناسب استفاده کنید و در صورت تحریک دستگاه تنفسی و احساس سوزش چشم و یا سرفه، به سرعت محل را ترک کنید و در معرض هوای آزاد قرار بگیرید.

دهقانی تأکید کرد: در صورتی که مواد شوینده به چشم‌هایتان پاشیده شد، چشم را با آب سرد شستشو داده و در صورت نیاز به پزشک مراجعه کنید. بهتر است که شست و شوی آرام چشم با آب حدود ۲۰ دقیقه انجام شود.

وی همچنین افزود: افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی و سایر بیماری‌های زمینهای برای انجام فعالیت‌های فیزیکی و کار در منزل، باید اصول کلی آن را رعایت کنند و از انجام کارهای طولانی، کار در ارتفاع نظیر شیشه پاک کردن، فعالیت شدید، سنگین و ناگهانی پرهیز کنند و بهتر است قبل از شروع فعالیت‌هایشان، با پزشک معالج خود مشورت کنند.

این متخصص سلامت در بلایا و فوریت‌ها همچنین به خانواده‌ها توصیه کرد که مواد شوینده را دور از دسترس کودکان قرار دهند و گفت: به هیچ وجه مواد شوینده را در ظرف شربت یا رنگی نریزید. بهتر است مواد شوینده در طبقات بالایی قرار گیرند. همچنین از قرار دادن ظروف حاوی مواد شیمیایی در کنار مواد غذایی خودداری کنید و از قرار دادن آن در حیاط، پارکینگ و زیرزمین بپرهیزید. در صورتی که مواد شوینده توسط کودکان حتی به میزان بسیار کم هم خورده شد او را سریعاً به بیمارستان برسانید.

دهقانی در پایان صحبت‌هایش گفت: انجام کارهای سنگین و مضاعف در ایام خانه تکانی برای زنان می‌تواند آنها را با مشکلات جسمی نظیر کمردرد و غیره مواجه کند بنابراین انجام چنین کارهایی ویژه برای زنان باردار به طور کلی توصیه نمی‌شود.



عکس‌نوشت



کافه‌های سیار؛ از نوستالژی تا تجربه‌ای مدرن

عکس: حسن شیروانی / ایرنا

ماشین بازی

رنجر ورولوسیتی ادیشن اورفینچ با ۶۱۲ اسب بخار قدرت



شرکت اورفینچ از پروژه جدید خود با نام رنجرور ولوسیتی ادیشن که تغییرات ظاهری و فنی قابل‌توجهی را تجربه نموده است رونمایی کرد.

درست زمانی که فکر می‌کنیم خودروسازان دیگر نمی‌توانند طرح‌های جذابی برای رنگ‌های خودروها ارائه کنند، برخی طراحان شجاع و خلاق این کار را انجام می‌دهند. فقط کافی است به رنگ‌های این

آلومینیوم و به‌صورت فورج کاری شده ساخته می‌شوند و الگوی فوق‌العاده خاصی دارند. شکل ماریچی رنگ‌ها با کاپ رینگ ثابت همراه شده‌اند تا همواره از قرار گرفتن لوگوی اورفینچ در موقعیت صحیح اطمینان حاصل شود؛ اما اورفینچ دستی بر سر و روی پیش‌رانه ۸ سیلندر ۴.۴ لیتری توربو توربو خودرو نیز کشیده تا قدرت آن از ۵۲۳ به ۶۱۲ اسب بخار و گشتاور از ۷۵۰ به ۸۹۰ نیوتون متر برسد. شرکت موردبحث یک سیستم آگزور متغیر جدید را نیز در نظر گرفته که صدای تولیدی را بسیار پرتین‌تر و گیراتر می‌کند.

کیت بدنه فیبر کربنی رنجرور ولوسیتی ادیشن اورفینچ شامل قوس چرخ‌ها و رکاب‌های جدید است تا ظاهری گیراتر را به ارمغان بیاورند. سپر جلوی جدید، دیفیوزر عقب متفاوت و کاپوت پف کرده با فیبر کربن نیز جزو دیگر تغییرات ظاهری شاسی‌بلند یاد شده خواهند بود. با ورود به داخل کابین نیز شاهد پوشش گسترده چرم خواهید بود. خریداران می‌توانند رنگ‌ها، الگوها و تریم های گوناگونی را سفارش دهند اما خودرویی که مشاهده می‌کنید از رنگ نارنجی سود برده هرچند امکان انتخاب طرح‌های مشکی و خاکستری و حتی زرد نیز وجود دارد.

اورفینچ از زمان تأسیس خود در سال ۱۹۷۵ تاکنون به کار ارتقای محصولات لندرور مشغول است و هدف آرتور سیلورستون مؤسس کمپانی رفع اشکالات مدل‌های استاندارد و حتی تعویض پیش‌رانه ۸ سیلندر فابریک با نیروگاه‌های ۱۲ سیلندر جگوار و ۸ سیلندر شورولت بوده است. اورفینچ از آن زمان تاکنون به یک شرکت تیوفینگ کامل تبدیل شده و روی تولید محصولات لوکس‌تر جگوار لندرور کار می‌کند. رنجرور ولوسیتی ادیشن اورفینچ را می‌توان در کنار نسخه‌های شاخصی همچون اتوبیوگرافی و SV قرار داد. قیمت خودروی موردبحث از ۶۱۲ اسب بخاری حرف‌های زیادی برای گفتن دارد. باید خودروی عادی را برای اعمال تغییرات در اختیار اورفینچ قرار داد.

جویدن چوب می‌تواند مغز را تقویت کند!



جویدن چوب برای تقویت حافظه نباشد، اما یک مدرک قانع کننده را ارائه می‌دهد. محققان می‌گویند با توجه به چالش مدیریت سطوح گلوتاتیون در مغز، اگر جویدن چوب این اثر را داشته باشد، خبر خوبی خواهد بود.

محققان می‌گویند: از آنجایی که در حال حاضر هیچ دارو یا روش ثابت شده‌ای برای افزایش سطح GSH مغز وجود ندارد، یافته‌ها ما نشان می‌دهد که جویدن مواد نسبتاً سخت می‌تواند به عنوان یک عمل موثر برای افزایش سطح GSH در مغز عمل کند.

این مطالعه در مجله Frontiers in Systems Neuroscience منتشر شده است.

بعد از جویدن استفاده کردند. همچنین تمامی داوطلبان قبل و بعد از فعالیت، آزمون شناختی دادند. به گفته محققان، جویدن به طور قابل توجهی سطح «گلوتاتیون» را در قشر سینگولیت قدامی افراد، به ویژه در گروهی که چوب جویدند، در مقایسه با گروه جونده آدامس افزایش داد.

افزایش غلظت گلوتاتیون همراه با نتایج آزمایش‌های شناختی با عملکرد حافظه ارتباط مثبت داشت. به عبارت دیگر، کسانی که چوب می‌جویدند و افزایش گلوتاتیون بیشتری داشتند، در آزمایش‌ها عملکردبهتری داشتند.

محققان می‌گویند: تا جایی که ما می‌دانیم، این اولین گزارشی است که نشان می‌دهد جویدن می‌تواند سطح آنتی اکسیدان‌ها را در مغز انسان تغییر دهد و افزایش سطح آنتی اکسیدان مغز با عملکرد شناختی مرتبط است. نویسندگان این مطالعه می‌افزایند که تحقیقات بیشتر برای پشتیبانی از این یافته‌ها، با توجه به حجم نمونه بزرگ‌تر، جمعیت‌شناسی گسترده‌تر و ارزیابی مناطق مختلف مغز، نقطه تمرکز مهمی برای مطالعات بعدی است.

در حالی که به نظر می‌رسد چوب مزایای بیشتری نسبت به آدامس دارد، این مطالعه فقط دو ماده را که به مدت پنج دقیقه جویده می‌شدند، آزمایش کرد. بنابراین تحقیقات آینده می‌تواند طیف وسیع‌تری از مواد و مدت زمان جویدن را نیز بررسی کند. این یافته‌ها به تنهایی ممکن است شواهد کافی برای توصیه

آخر ابتکار

ویترین

شعرهای ارزنت همینگوی منتشر شد



مجموعه شعرهای ارزنت همینگوی با عنوان «آویزان از درخت کریسمس» با ترجمه محمصدقایی رئیس‌ی منتشر شد.

به گزارش ایسنا، «آویزان از درخت کریسمس» مجموعه شعر ارزنت همینگوی در سال ۱۹۶۰، یک سال پیش از مرگش، منتشر شد. این شعرها را - هرچند اندک - همینگوی در طی سالیان متعادی سروده است و بعدها به طور کامل و یک‌جا به چاپ رسیده‌اند. البته نخستین‌بار در سال ۱۹۲۲ بود که او ۱۰ شعر خود را به همراه سه داستان در هنگام اقامت در پاریس منتشر کرد. این شعرها در خلال دهه نخست دوره زندگی او در مجله لیتل منتشر می‌شدند. در این شعرها و داستان‌ها، نگرش ذهنی و سبک و تکنیکی نهفته بودند که نویدنویسنده‌ای با سبک و نگرش منحصر‌فرد را در آینده می‌داد؛ آینده‌ای با خلق آثاری چون «بیرمرد دریا»، «وداع با اسلحه» و «این ناقوس مرگ کیست»، که برایش جایزه نوبل ادبیات را به ارمغان آورد. نیکولاس بوست‌ونر استار شهیر آمریکایی شعرهای همینگوی را «طعم‌پرزش‌برانگیز» در نظر می‌گیرد و سه دوره را در این شعرها مورد توجه قرار می‌دهد: نخست اینکه شعر همینگوی بازتاب تأثیر میزان متناهیی از نویسندگانی نظیر رودیارد کیپلینگ، استفن کرین، ازرا پائوند، گرترود اشتاین، تی. اس. الیوت و شرود اندرسن است. دوم اینکه شعر او نشان می‌دهد چگونه خود را به عنوان یک نام مهم در صحنه ادبی پاریس مطرح می‌کند، حتی پیش از آنکه هیچ داستانی از او منتشر شود. و سوم اینکه استعداد همینگوی به عنوان یک شاعر، بوطیقای نثرش را نسبت به شعر واقعی او نشان می‌دهد. برخی از محققان، نظیر چارلز فنتون و بروس موثرن، به این بحث نزدیک می‌شوند که «شعر همینگوی از نثرش پیشی می‌گیرد». نیکولاس گروچیانیس در مقدمه-ای بر مجموعه کامل اشعار همینگوی خاطرنشان می‌کند که «همینگوی ۷۳ شعر از ۸۸ شعر خود را تا سال ۱۹۲۹ نوشته است، محققان شاید در بررسی شعر همینگوی آرشیو مهمی از حرکت رو به رشد مؤلف را به عنوان نویسنده صاحب سبک مورد کنکاش قرار داده باشند. حال آنکه برخی از شباهت‌های میان شعر و نثر همینگوی با هم منطبق باشند. در این شعرها می‌توانیم ردپای شکل‌یابی عناصر سبک‌شناسی و درونمایه‌ای را بیابیم که جزء مشخصهٔ سبکی نثر اویند.»

کتاب «آویزان از درخت کریسمس» مجموعه شعرهای ارزنت همینگوی با ترجمه محمصدقایی در ۱۴۰ صفحه و قیمت ۱۴۰ هزار تومان از روی نشر پیام امروز منتشر شده است.