



مسابقات لیگ چوگان جام بنفشه

عکس: محمد بابایی / برنا

هشدار؛ موهای بینی را نکندید!

متخصصان هشدار می‌دهند که دستکاری و کندن موهای داخل بینی می‌تواند تبعات خطرناکی داشته باشد.

پزشکان تأکید دارند موهای داخل بینی در بهبود عملکرد سیستم دفاعی بدن نقشی بسیار حیاتی ایفا می‌کنند. این موها به‌عنوان یک سد فیزیکی عمل می‌کنند و ذرات گردوغبار، آلاینده‌ها و میکروارگانیسم‌های مضر را پیش از آنکه وارد مجاری تنفسی شوند، به دام می‌اندازند. بنابراین حذف کامل این موها می‌تواند توانایی طبیعی بدن را برای فیلتر کردن هوایی که تنفس می‌کند، کاهش دهد و فرد را در برابر عفونت‌ها و آلرژن‌های محیطی آسیب‌پذیرتر کند.

ایسنا نوشت: دکتر «دان جی. بیسلی»، متخصص گوش، حلق و بینی در این باره می‌گوید با توجه به تراکم بالای رگ‌های خونی و غشای مخاطی ظریف درون بینی، کندن موهای بینی به‌ویژه به‌صورت غیرپه‌داشتی یا نادرست، می‌تواند خطر بروز عفونت‌هایی مانند فولیکولیت یا سلولیت بینی را به‌شکل قابل‌توجهی افزایش دهد.

به گفته دکتر بیسلی، موهای بینی در هشدار دادن به ما درباره خطرات احتمالی هم نقش دارند. او می‌گوید: وقتی چیزی مثل حشره‌ای کوچک یا سایر محرک‌ها با موهای بینی تماس پیدا می‌کند، واکنش عطسه به‌طور رفلکسی اتفاق می‌افتد که روش بدن برای بیرون راندن عامل مزاحم یا مضر است. علاوه بر این، موهای بینی به حفظ رطوبت مناسب در مجاری بینی کمک می‌کنند. این موها رطوبت را‌ب‌دام را به دام می‌اندازند و مانع از خشکی بیش از حد مجاری بینی می‌شوند. این رطوبت به مرطوب‌سازی هوایی که تنفس می‌کنیم، کمک می‌کند و آن را برای سیستم تنفسی، راحت‌تر و ایمن‌تر می‌کند.

دکتر «نیکول آرونسون»، متخصص گوش و حلق و بینی نیز در این باره می‌گوید: موم انداختن موهای بینی ممکن است وسوسه‌انگیز باشد زیرا نسبت به روش‌هایی مانند کوتاه کردن، نتایج طولانی‌مدت‌تری به همراه دارد اما نکته هشداردهنده اینجاست که حذف کامل این موها به معنای از بین بردن سامانه فیلتری است که برای حفظ سلامت و پیشگیری از عفونت‌هایی مانند وستیبولیت بینی (التهاب مدخل بینی) و عفونت‌های بینی ضروری است. او می‌گوید: موم انداختن لزوما باعث تضعیف سیستم ایمنی نمی‌شود اما با ایجاد شکاف‌هایی در سد پوستی، راه را برای نفوذ باکتری‌ها به بافت‌های عمقی‌تر باز می‌کند و به این ترتیب فرصت بروز عفونت را فراهم می‌کند. موم انداختن موهای بینی می‌تواند عوارض جانبی خاصی نیز به همراه داشته باشد؛ به‌ویژه اگر آن را افراد غیرمتخصص یا حتی خودتان در خانه انجام دهید. برای مثال مومی که بیش از حد داغ باشد، می‌تواند مخاط بینی را برداشتن لایه سطحی پوست نیز می‌تواند زخم‌های کوچک در بینی ایجاد کند و خطر ابتلا به عفونت را افزایش دهد. افزون بر این، موم انداختن اصولاً فرایندی آزاردهنده و دردناک است و موم انداختن داخل بینی هم بسیار دردآور است زیرا مجاری ظریف بینی به احساس کشیده شدن بسیار حساسند و این می‌تواند باعث درد زیاد، قرمزی و تحریک شود. یکی دیگر از مشکلات احتمالی هم رویش مو به داخل (Ingrown Hair) پس از موم انداختن است. آرونسون می‌گوید: پس از کندن مو، ممکن است موی جدید نتواند از پوست عبور کند، زیرا برخلاف روش‌هایی که انتهای مو را روی سطح پوست باقی می‌گذارند، موم مو را از ریشه می‌کند و موی تازه باید دوباره راهی به سطح پوست پیدا کند. به گزارش ایندپندنت، آرونسون حتی در مورد موم انداختن جزئی (فقط موهای جلوی بینی) هم توصیه می‌کند از این کار پرهیز شود، زیرا همه خطرات ذکرشده مانند وستیبولیت بینی (یک عفونت در دهلیز یا قسمت جلویی حفره بینی)، رویش مو به داخل و سوختگی را همچنان به همراه دارد. علاوه بر کنار گذاشتن موم انداختن کامل یا جزئی بینی، با موچین کندن موهای بینی را نیز به فهرست کارهای ممنوعه اضافه کنید. دکتر آرونسون می‌گوید: من مواردی داشتم‌ام که به دلیل کندن موهای بینی، مجبور به پرش و تخلیه آبسه بینی شده‌ام. به همین دلیل این روش را به هیچ‌وجه توصیه نمی‌کنم. اگر احساس می‌کنید موهای بینی‌تان بیش از حد بلند و ناخوشایند شده‌اند، می‌توانید آن‌ها را با یک قیچی ایبری تمیز کوتاه کنید. این قیچی‌ها برای حذف موهای پراکنده‌ای که درست زیر سوراخ بینی دیده می‌شوند، بسیار مناسبند. اگر نگران بریدن یا آسیب دیدن در این فرآیند هستید، بهتر است از قیچی‌های زاویه‌دار با نوک گرد استفاده کنید. این مدل‌ها خطر بریدگی تصادفی را کاهش می‌دهند و به‌گونه‌ای طراحی شده‌اند که راحت‌تر به نقاط سخت‌دسترس برسند. همچنین برای کوتاه کردن موهای عمیق‌تر در داخل بینی هم ماشین اصلاح الکتریکی مخصوص بینی گزینه‌ای ایمن است که زحمت زیادی هم ندارد.

این دو روش، یعنی استفاده از قیچی نوک‌گرد و ماشین اصلاح برقی، نسبت به موم انداختن، جایگزین‌هایی بسیار ایمن‌تری محسوب می‌شوند و خطر رویش موهای زیرپوستی و تحریک بینی را به حداقل می‌رسانند.

ماشین بازی

معرفی رنجرور اسپرت نوکتورن، نسخه‌ای با سفارشی‌سازی مشابه بنتلی و رولزرویس!



رنجرور اسپرت نوکتورن از طریق برنامه SV Bespoke امکان شخصی‌سازی بی‌نهایت را فراهم می‌کند که در سطح بنتلی و رولزرویس خواهد بود.

ثروتمندانی که به دنبال لوکس‌ترین خودروهای بازار و شخصی‌سازی خودرو مطابق با سلاطین خود هستند، معمولاً سراغ رولزرویس یا بنتلی می‌روند اما لندروور هم از سال ۲۰۲۳ با معرفی برنامه SV Bespoke برای رنجرور به این جمع پیوست و حالا این سروس را برای مدل کوچک‌تر به رنجرور اسپرت هم ارائه کرده است. به گفته لندروور، برنامه SV Bespoke پاسخی به تقاضای روزافزون برای شاسی‌بلندهای شخصی‌سازی‌شده است. برای نمایش توانایی‌های این برنامه، اولین رنجرور اسپرت ساخت SV Bespoke با نام نوکتورن معرفی شده که از آسمان شب مدیریتانه الهام گرفته و تنها برای نسخه‌های SV و اتوبیوگرافی در دسترس است. رنجرور اسپرت نوکتورن از ویژگی‌هایی بهره می‌برد که در مدل‌های دیگر یافت نمی‌شود. بدنه خودرو با رنگ اختصاصی براق ایندیگو پوشیده شده درحالی‌که سقف و قاب آینه‌ها با رنگ مشکی نارویک متمایز شده‌اند. کاپوت با فیبر کربن نمایان تزئین شده و نشان‌های این شاسی‌بلند با کروم مشکی طراحی شده‌اند. رنگ‌های ۲۳ اینچی تاندریال با رنگ طلایی مات و کالیبرهای ترمز فیبر کربن مشکی هم تکمیل‌کننده ویژگی‌های بیرونی این رنجرور خاص هستند. جزئیات فیبر کربنی مات در داخل کابین نیز دیده می‌شود که با چرم ویندسور با دوخت متضاد ترکیب شده است. کنترل‌های سرمیگی مشکی نیز منحصرآ برای رنجرور اسپرت SV ارائه شده‌اند.

تیم SV Bespoke مستقیماً با مشتریان همکاری می‌کند و تا ۲۳۰ رنگ بدنه براق یا مات را ارائه می‌دهد. این برنامه همچنین قابلیت تطبیق رنگ با نمونه را هم دارد که تقریباً هر رنگ بدنه‌ای را ممکن می‌سازد. در داخل کابین، مشتریان می‌توانند با بیش از ۱۵۰۰ ترکیب داخلی که از ۱۵ رنگ کابین و بیش از ۱۰۰ ترکیب دوخت متضاد تشکیل شده است، مواد و مترايل را ترکیب کنند. سایر ویژگی‌ها مانند دوخت صندلی‌ها، روکش‌های چوبی، رکاب‌ها و تفکیک رنگ‌ها نیز قابل شخصی‌سازی هستند. لندروور قیمت رنجرور اسپرت SV نوکتورن را اعلام نکرده اما مطمئن هستیم که مشتریان این مدل حتی به قیمت آن فکر نمی‌کنند.

هوش مصنوعی، رفیق جدید نسل Z

چرا نسل Z با هوش مصنوعی احساس راحتی می‌کند؟

نسل Z در دنیایی بزرگ شده‌اند که فناوری همیشه در دسترس بوده است. آنها راحت‌تر با چت‌بات‌ها گفت‌وگو می‌کنند، چون این فضا را بدون قضاوت، بی‌خطر و سریع می‌دانند. سرعت پاسخ‌گویی، درک زبان طبیعی و در دسترس بودن ۲۴ ساعته باعث شده هوش مصنوعی به یک «همدم بی‌ادعا» برای بسیاری از نوجوانان تبدیل شود.

براساس گزارشی Pew Research، شصت و چهار درصد نوجوانان آمریکایی حداقل هفته‌ای یک‌بار از ابزارهای هوش مصنوعی برای گفت‌وگوی شخصی یا مشاوره استفاده می‌کنند.

رشد محبوبیت چت‌بات‌های شخصیت‌محور (مثل Replika یا Character.AI) سوالات جدیدی را درباره مرز میان انسان و ماشین پیش کشیده است. آیا نوجوانان به این ابزارها به‌عنوان دوست، شریک عاطفی یا مشاور نگاه می‌کنند؟ برخی روان‌شناسان هشدار می‌دهند که جایگزینی رابطه‌های انسانی با ارتباطات مصنوعی، ممکن است به تنهایی اجتماعی، کاهش مهارت‌های همدلی و شکل‌گیری تصورات غلط درباره رابطه‌های انسانی منجر شود.

فرصت‌های هوش مصنوعی برای نسل Z

با وجود نگرانی‌ها، هوش مصنوعی در آموزش و پرورش، رشد خلاقیت و دسترسی به دانش نقش مثبتی ایفا کرده است. دانش‌آموزان از آن برای مطالعه شخصی، تقویت مهارت‌های نوشتاری و یادگیری زبان استفاده می‌کنند. همچنین در دنیای تولید محتوا، هوش مصنوعی به نسل Z کمک کرده تا ویدئو، پادکست، طراحی و موسیقی را با ابزارهای خلاقانه مثل Suno و Runway. Midjourney بسازند؛ امکانی که نسل‌های قبلی نداشتند.

روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران

دفت‌ر مرکزی: تهران، زرتشت غربی

نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم

تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰ - ۸۸۹۹۴۰۹

فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹

سامانه پیامکی: ۳۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰

ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها:

بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک

۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷

سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۲۷۱۵۰۳

توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰

چاپ: صمیم ۳-۱۰۳۵۵۸۶۸۰

دوشنبه ۶ مرداد ۱۴۰۴ / شماره ۵۹۶۴

۳ صفر ۱۴۴۲ - ۲۸ جولای ۲۰۲۵

سال بیست‌ویکم / ۱۲ صفحه

دوشنبه ۶ مرداد ۱۴۰۴ / شماره ۵۹۶۴

۳ صفر ۱۴۴۲ - ۲۸ جولای ۲۰۲۵

سال بیست‌ویکم / ۱۲ صفحه

»اپ«تکار

گوشی شیائومی سیوی ۱۵ احتمالاً عرضه نخواهد شد

اگرچه برخی شایعات اشاره کرده بودند که این گوشی در دست توسعه بوده، اکنون گزارش جدیدی به احتمال عدم عرضه آن اشاره کرده است.

شیائومی سال گذشته از گوشی ۱۴ Civi برای بازار هند رونمایی کرد، اما ظاهراً امسال از عرضه نسخه جدید این دستگاه، یعنی شیائومی سیوی ۱۵، صرف‌نظر کرده است.

براساس گزارشی که توسط SmartPrix منتشر شده، عرضه شیائومی ۱۵ Civi در هند متوقف شده است. درحالی‌که هنوز علت دقیق این تصمیم مشخص نشده، برخی منابع ادعا کرده‌اند که این گوشی میان‌رده قدرتمند درحال توسعه بوده است.

در شایعات مربوط به این دستگاه گفته شده بود که شیائومی سیوی ۱۵ نسخه بهبودیافته‌ای از دستگاه سال قبل، یعنی ۱۴ Civi خواهد بود که در ژوئن ۲۰۲۴ وارد بازار هند شد. همچنین این دستگاه نسخه تازه‌ای از شیائومی ۵ Civi پرو محسوب می‌شد که اوایل امسال برای بازار چین معرفی شد.

درحال‌حاضر شیائومی نسبت به این گزارش واکنشی رسمی نداشته است و دلیل این تصمیم نیز مشخص نیست، اما برخی منابع فروش ضعیف شیائومی سیوی ۱۴ را مقصر دانسته‌اند. این دستگاه اکنون با قیمتی کمتر از میزان اولیه به فروش می‌رسد که استقبال پایین‌تر از حد کاربران را نشان می‌دهد. در چنین شرایطی، به گفته برخی منابع، احتمال دارد شیائومی تمرکز خود را از محصولات میان‌رده پریمیوم به سری اقتصادی ردمی منتقل کرده باشد.

شیائومی سیوی ۱۵ قرار بود به نمایشگر ۶٫۸۵ اینچی با وضوح ۱٫۸K و نرخ تازه‌سازی تصویر ۱۲۰ هرتز مجهز شود. همچنین در این شایعات، از پرزادنده اسپندراگون ۸S نسل ۱۶ یا ۱۶ گیگابایت رم و ۵۱۲ گیگابایت حافظه داخلی به‌عنوان مشخصات داخلی دستگاه یاد شده بود. درنهایت به این موضوع اشاره شده که غول چینی ممکن است تصمیم گرفته باشد از بازار گوشی‌های میان‌رده با قیمت حدود ۴۲۰ تا ۵۴۰ دلار فاصله بگیرد.

تازه‌های علمی

هوش مصنوعی به بخش جدایی‌ناپذیر زندگی نسل Z تبدیل شده است. این نسل نه‌تنها از آن برای انجام وظایف روزمره استفاده می‌کند، بلکه به آن به‌عنوان یک رفیق دیجیتال و مشاور عاطفی نگاه می‌کند اما آیا این همراهی می‌تواند دنیای روابط انسانی را تغییر دهد یا تنها یک ابزار بی‌جان است؟ به گزارش برنا، نسل Z که بین سال‌های ۱۹۹۷ تا ۲۰۱۲ متولد شده‌اند، نخستین نسلی است که در جهانی کاملاً دیجیتال رشد کرده‌اند. آنها حالا وارد دوره‌ای شده‌اند که فناوری هوش مصنوعی، بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی روزمره‌شان شده است. در دنیایی که چت‌بات‌ها مشاور تحصیلی، دوست گفت‌وگو، تولیدکننده محتوا و حتی درمانگر دیجیتال شده‌اند، رابطه‌ی نسل Z با هوش مصنوعی از یک ابزار صرف فراتر رفته و جنبه‌ای عاطفی و شخصی یافته است.

هوش مصنوعی در قلب زندگی روزمره

امروزه ابزارهای مبتنی بر هوش مصنوعی مانند ChatGPT، Snapchat My AI، و Google Gemini به بخش جدی از تعامل روزانه جوانان تبدیل شده‌اند.

نسل Z از این ابزارها برای انجام تکالیف، یادگیری زبان، برنامه‌ریزی سفر، نوشتن رزومه یا حتی خلق شعر و داستان استفاده می‌کنند. اما آنچه جالب‌تر است، استفاده عاطفی از این فناوری‌ها است و کاربران نوجوان با چت‌بات‌ها درد دل می‌کنند، از آنها راهنمایی احساسی می‌گیرند، یا حتی برای آرامش روانی به سراغشان می‌روند.

ویترین

رمان نویسنده ایرانی – فرانسوی در بازار

رمانی از نگار جوادی، نویسنده ایرانی - فرانسوی با عنوان «آوردگاه» به زبان فارسی ترجمه و منتشر شد.

به گزارش ایسنا، این رمان در ۴۰۰ صفحه با قیمت ۴۵۰ هزار تومان در انتشارات کتاب تداعی منتشر شده است.

در معرفی ناشر از این نویسنده و رمانش آمده است: نگار جوادی، نویسنده ایرانی - فرانسوی ساکن پاریس است. او در سال ۱۹۶۹ در تهران در خانواده‌ای روشنفکر و فعال در مخالفت با رژیم شاه متولد شد. پدر او، احمد صدر حاج سید جوادی از فعالان سیاسی در مبارزه با رژیم پهلوی بود. او در سن یازدهسالگی به همراه خانواده‌اش به فرانسه مهاجرت کرد و سال‌هاست که در این کشور زندگی و کار می‌کند.

جوادی نخستین رمان خود را، که الهام‌گرفته از زندگی شخصی خود اوست، با عنوان «از شرق‌پریده» در سال ۲۰۱۶ در فرانسه منتشر کرد که برایش جوایزی را به ارمغان آورد.

«آوردگاه» دومین اثر اوست که داستانی است در حال و هوای شورش‌های اجتماعی و گسست فرهنگی اجتماعی مهاجران در دهه‌های اخیر در فرانسه. در دل این رمان، یک کارگردان مشهور که مشغول ساخت سریال برای یکی از پلتفرم‌های معروف است، به‌دنبال کشف سارق گوشی تلفن همراه خود به تعقیب یک جوان نقابدار در محلات شرقی پاریس است؛ جوانی که صبح روز بعد از این جست‌وجو جسدش در حالی کشف می‌شود که پلیس در حال بی‌احترامی به آن است و این اتفاق توسط دوربین جوان مهاجر دیگری ضبط و در شبکه‌های اجتماعی منتشر می‌شود و موجی عجیب را به‌دنبال خود ایجاد می‌کند.

این اثر در سال ۲۰۲۲ منتشر شده و نخستین اثر ترجمه‌شده از جوادی به زبان فارسی است که با موافقت او منتشر می‌شود. مترجم این کتاب وحامد آل‌احمد، فرزند شمس آل‌احمد، نویسنده و روزنامه‌نگار شهیر ایرانی، است.

