

## چند توصیه برای آسیب دیدگان خانه تکانی

بازدید کردن به روزهای پایانی سال، خانه تکانی برای بسیاری از خانواده‌ها آغاز می‌شود، رسمی که اگر با بی احتیاطی همراه باشد می‌تواند باعث آسیب و حادثه شود. براساس اعلام روابط عمومی و امور بین الملل اورژانس استان تهران حدود ۶۰ درصد از حوادث مرتبط با خانه تکانی مربوط به خانم‌هاست و بیشترین حوادث هم به سقوط از ارتفاع و مشکلات تنفسی ناشی از ترکیب مواد شوینده مربوط می‌شود که البته با رعایت چند نکته ساده قابل پیشگیری هستند.

**۱ هشدار جدی درباره ترکیب مواد شوینده**  
به هیچ عنوان مواد سفیدکننده (وایتکس) را با سایر شوینده‌ها (مانند جرم گیرها) مخلوط نکنید. ترکیب این مواد با برخی مواد شوینده باعث آزاد شدن گاز کلر می‌شود. این گاز می‌تواند سیستم تنفسی را به شدت تحریک کند و موجب تنگی نفس، سوزش گلو و مشکلات جدی ریوی شود. افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای ریوی باید بیش از دیگران از این کار پرهیز کنند.

**۲ علائم هشدار دهنده مسمومیت**  
در صورت مشاهده هر یک از این علائم، باید فوراً اقدام شود: تنگی نفس، سوزش چشم، سوزش ته گلو، بی‌قراری، خستگی مفرط و ناگهانی. در این شرایط فرد را سریعاً به هوای آزاد منتقل کنید و در صورت بهبود نیافتن علائم، با اورژانس (۱۱۵) تماس بگیرید و طبق توصیه کارشناسان عمل کنید.

**۳ سقوط با آسیب دیدگی**  
در صورت بروز تروما ناشی از سقوط از ارتفاع و آسیب اندام‌ها، فرد را جابه‌جا نکنید (مگر در شرایط خطر فوری). درونچرخه‌ها را باز کنید تا تپو به مناسب ایجاد شود و تا رسیدن نیروهای اورژانس صبر کنید تا اقدامات تخصصی انجام شود.

**۴ مراقب شوینده‌های غیر معتبر باشید**  
فهرست مواد شوینده معتبر از سوی وزارت بهداشت به‌طور منظم منتشر می‌شود؛ به این فهرست مراجعه کنید. شوینده‌های غیر معتبر می‌توانند باعث عوارض پوستی، مشکلات تنفسی، آسیب چشمی و حتی اختلال بینایی شوند.

**۵ ورود مواد شوینده به چشم**  
چشم را بلافاصله به‌مدت حداقل ۲۰ دقیقه با آب شرب شستشو دهید و سپس با اورژانس تماس بگیرید تا توصیه‌های لازم ارائه و در صورت نیاز نیروهای اورژانس به محل اعزام شوند.

## HPV هنوز برای واکسیناسیون عمومی تأیید نشده است

سیدمحسن زهرایی، رئیس اداره بیماری‌های قابل پیشگیری با واکسن وزارت بهداشت از تأیید واکسن HPV از نظر علمی خبر داده و گفته البته برنامه‌ای برای اجرای عمومی واکسیناسیون در کشور تصویب نشده و برای ورود آن به برنامه ملی ایمن‌سازی کشور نیازمند تکمیل برخی ارزیابی‌ها هستیم.



## آمار خطرناک چاقی در تهران

محمد هاشمی، دبیر انجمن پیشگیری و درمان چاقی با هشدار نسبت به روند فزاینده اضافه وزن در کشور گفته ۸۲ درصد تهرانی‌های بالای ۳۰ سال اضافه‌وزن و چاقی دارند و این آمار در حوزه کودکان و نوجوانان ۲۰ درصد است. به تأکید هاشمی مقابله با چاقی نیازمند رویکردی چندبخشی و ملی است.

# روزهداری جهانی شده است

رئیس انجمن تغذیه بالینی: مطالعات ثابت کرده روزه به بهبود شاخص‌های متابولیک و افزایش طول عمر کمک می‌کند



### گزارش گروه تندرستی | ماه رمضان

یک توقف ساده در خوردن و نوشیدن نیست و از نگاه علمی یک چالش جدی برای متابولیسم بدن هم به‌شمار می‌رود؛ بدنی که همین حالا هم به‌دلیل زندگی مدرن با انواع استرس، کم‌خوابی و بی‌تحرکی درگیر است. پرسش مهم این است که آیا می‌توانیم روزه‌داری را به فرصتی برای بازتنظیم سلامتی تبدیل کنیم یا فشار بیشتری به بدن مان وارد می‌کند؟ عبدالرضا نوروزی، متخصص و رئیس انجمن تغذیه بالینی، در برنامه «تندرستی» تلویزیون همشهری به نکات علمی مهمی در این باره اشاره کرده است.

### رویکرد مثبت جهانی درباره روزه

به گفته نوروزی، روزه‌داری در سال‌های اخیر در سطح جهان به‌عنوان یکی از الگوهای تغذیه‌ای سالم مطرح شده است. پژوهش‌های متعدد درباره «فستینگ» نشان داده‌اند که این الگو می‌تواند به بهبود شاخص‌های متابولیک و افزایش طول عمر همراه با کیفیت زندگی بهتر کمک کند. روزه ماه رمضان نیز یکی از همین انواع روزه‌داری است که آثار مثبتی بر سلامت دارد و نشان از توجهات دینی اسلام به سلامت روح و جسم انسان‌ها دارد.

### کاهش بافت چربی

براساس مطالعات علمی، حدود ۲۱ روز روزه‌داری می‌تواند به‌طور متوسط منجر به کاهش حدود ۱.۵ کیلوگرم بافت چربی شود. بررسی‌های تخصصی نشان داده این کاهش وزن عمدتاً ناشی از کاهش چربی است، نه صرفاً از دست دادن آب بدن. البته حدود ۱۰ درصد افراد ممکن است در ماه رمضان افزایش وزن را تجربه کنند که دلیل اصلی آن پر خوری و انتخاب‌های غذایی نادرست است. برای مثال، مصرف مداوم خوراکی‌هایی مانند بیسکویت‌های سبوس‌دار همراه چای که هر ۴ عدد آن حدود ۳۰۰ کالری دارد، می‌تواند در پایان ماه به چند کیلوگرم اضافه‌وزن منجر شود.

### تصور اشتباه درباره سحری

یکی از اشتباهات رایج، حذف وعده سحری است. برخی افراد با دیرخوابیدن و غذاخوردن پیش از خواب، عمل‌اسحر را کنار می‌گذارند؛ درحالی‌که داشتن یک وعده متعادل در سحر ضروری است. این وعده می‌تواند مشابه صبحانه معمول باشد، اما باید از پر خوری پرهیز شود.

### توصیه مهم برای افطار

در زمان افطار نیز رعایت فاصله زمانی اهمیت زیادی دارد. توصیه می‌شود روزه با چند عدد خرما، نان و پنیر و یک نوشیدنی ولرم باز شود و سپس ۳۰ تا ۴۵ دقیقه بعد، وعده اصلی صرف شود. پس از ساعت‌ها نخوردن غذا، دستگاه گوارش نیازمند زمان برای فعال شدن است و مصرف غذای سنگین در همان ابتدا می‌تواند باعث سوءهاضمه، سنگینی و خواب‌آلودگی شود. نوشیدنی‌های شیرین و گازدار نیز انتخاب مناسبی برای افطار نیستند.

### راهکار برای جلوگیری از پر خوری

برای پیشگیری از پر خوری، ۲ راهکار ساده پیشنهاد می‌شود: اول مصرف ۳ تا ۴ عدد خرما در آغاز افطار که به تنظیم قند خون و هورمون‌های اشتها کمک می‌کند؛ دوم رعایت همان فاصله نیم‌ساعته تا وعده اصلی که فرصت ترشح آنزیم‌ها و هورمون‌های گوارشی را فراهم می‌کند.

### رفع تدریجی کم‌آبی بدن

بدن در طول روزداری دچار کم‌آبی می‌شود اما جبران آن بعد از افطار باید تدریجی باشد. بهتر است حدود ۳۰۰ سی‌سی مایعات هنگام افطار و سپس ۴ تا ۴ لیوان آب تا زمان خواب، به تدریج نوشیده شود. توجه به حس تشنگی بدن نیز راهنمای مهمی در این مسیر است.

# دانستنیها

## اینفوگرافیک

### ناتینگ فون جدید معرفی می‌شود

شرکت انگلیسی ناتینگ به‌زودی جدیدترین گوشی هوشمند خود را با نام ناتینگ فون 4a معرفی می‌کند. این گوشی با تراشه اسنپ‌دراگون ۷ نسل ۴ و باتری ۸۰۰۰ میلی‌آمپر ساعتی عرضه می‌شود.



صفحه نمایش ۶٫۷۸ اینچ  
دوربین اصلی ۵۰ مگاپیکسل  
دوربین سلفی ۳۲ مگاپیکسل  
رم حافظه ۸/۱۲/۱۶/۲۵۶ گیگابایت  
رزولوشن ۲۸۰۰x۱۲۶۰ پیکسل

## عکس نوشت



### فولکس واگن، گلف GTI رودستر را دوباره احیا کرد

شرکت فولکس‌واگن هم‌زمان با پنجاهمین سالگرد GTI، کانسپت افسانه‌ای گلف GTI رودستر V6توین‌توربو را دوباره معرفی کرد. این خودرو نخستین بار در سال ۲۰۱۴ معرفی شد ولی هرگز به تولید نرسید. شرکت فولکس‌واگن برای نسخه نمایشی سال ۲۰۲۴، رنگ سبز جدیدی را برای این کانسپت انتخاب کرده است. طراحی گلف GTI رودستر بسیار رادیکال است و درپچه‌های بزرگ روی کاپوت، ورودی‌های هوای برجسته، گلگیرهای عضلانی و یک بال عقب عظیم برای آن در نظر گرفته شده که بیشتر به یک خودروی مسابقه‌ای شباهت دارد.

## ضرورت تبدیل دانش شناختی به فناوری‌های کاربردی

عظالمآله پورعباسی، دبیر ستاد توسعه علوم و فناوری‌های شناختی، تسریع در تبدیل دانش شناختی به فناوری‌های کاربردی در حوزه‌های آموزش، سلامت، توانبخشی و هوش مصنوعی از مهم‌ترین اهداف ستاد است. به موازات سیاست‌های حمایتی، برای تقویت همکاری‌های بین‌دانشگاهی نیز اقدامات گسترده‌ای انجام شده است.

# آپارتاید دیجیتال

هوش مصنوعی در مواجهه با زبان فارسی ۳۵ درصد بیشتر از انگلیسی اطلاعات غلط می‌دهد



### زهراخلجی | روزنامه‌نگار | گزارش

دنیای مدرن مدعی است که هوش مصنوعی «دمکراتیک کردن دانش» است، اما واقعیت برای کاربران ایرانی چیز دیگری است. پشت وینترین پرزق‌وب‌وب مدل‌های زبانی، یک تبعیض ساختاری پنهان شده است. گزارش‌های سال ۲۰۲۴ دانشگاه MIT نشان می‌دهد که کاربران فارسی‌زبان عملاً با نسخه‌های ضعیف‌تر از هوش مصنوعی روبه‌رو هستند. گویی الگوریتم‌ها یاد گرفته‌اند که براساس جغرافیا، پاسخ دهند. پژوهش‌های انجام‌شده در اوایل سال ۲۰۲۴، تأیید می‌کنند که مدل‌های بزرگ زبانی (LLM) مانند محصولات OpenAI و گوگل، در مواجهه با کاربران ایرانی و زبان فارسی، عملکرد ضعیف‌تری نسبت به هم‌تایان انگلیسی‌زبان خود دارند. اما چرا هوش مصنوعی با ایرانی‌ها «نامهربان» است؟

### تبعیض در کد؛ شکافی که تصادفی نیست

چرا یک دانش‌آموز در نیویورک به‌دقیق‌ترین تحلیل‌های علمی دسترسی دارد، اما همان مدل برای دانش‌آموز ایرانی جملات متناقض و بی‌معنی ردیف می‌کند؟ کارشناسان معتقدند این صرفاً یک نقص فنی نیست، بلکه نتیجه «تنبلی الگوریتمی» شرکت‌هایی است که میلیاردها دلار صرف بهینه‌سازی زبان انگلیسی می‌کنند، اما زبان فارسی را در حاشیه‌ها کرده‌اند. این یعنی ما با یک «آپارتاید دیجیتال» روبه‌رو هستیم که در آن کیفیت خدمات براساس مرزهای جغرافیایی و سیاسی تعیین می‌شود.

### شکاف فرهنگی و سوگیری داده‌ها

ابزارهای هوش مصنوعی صرفاً یک ماشین محاسباتی نیست، بلکه آیینه‌ای از داده‌هایی است که به آن خوراندن شده است. بخش بزرگی از محتوای فارسی موجود در وب که برای آموزش این مدل‌ها استفاده شده، یا توسط ترجمه‌های ماشینی ضعیف تولید شده‌اند یا حاوی اطلاعاتی هستند که با واقعیت‌های زیسته در ایران فاصله دارند. این موضوع باعث می‌شود در مسائل اجتماعی، حقوقی و حتی توصیه‌های سبک‌زندگی، پاسخ‌های هوش مصنوعی برای یک کاربر ایرانی «غیربومی» و گاهی «بی‌ربط» به‌نظر برسد.

### نابرابری در دسترسی و زیرساخت

کارشناسان معتقدند بخشی از این پاسخ‌های ضعیف به‌دلیل محدودیت‌های دسترسی (تحریم‌ها و فیلترینگ) است. وقتی کاربر ایرانی مجبور است با ابزارهای فارسی‌زبان و از طریق واسطه‌ها به این سرویس‌ها متصل شود، گاهی به‌دلیل اختلال در تبادل داده یا استفاده از نسخه‌های قدیمی‌تر و رایگان، کیفیت نهایی پاسخ‌ها افت می‌کند. در مقابل، یک کاربر در کالیفرنیا با دسترسی مستقیم به آخرین نسخه‌های بهینه‌شده، تجربه کاملاً متفاوتی دارد.

### توهم

در پژوهش دانشگاه ام‌آی‌تی اشاره شده است که مدل‌های هوش مصنوعی در پاسخ به کاربرانی که از ساختارهای زبانی غیرانگلیسی استفاده می‌کنند، بیشتر دچار توهم (Hallucination) می‌شوند؛ یعنی باطمینان کامل، اطلاعات غلط ارائه می‌دهند. این تحقیق هشدار می‌دهد که این «شکاف دیجیتال نوین» می‌تواند باعث عقب ماندن نخبگان و دانش‌آموزان کشورهای در حال توسعه در رقابت جهانی هوش مصنوعی شود.

## ۳ راهکار کنترل قند خون پس از غذا

رفتارهای تغذیه‌ای نقش مهمی در ابتلا به دیابت دارند، زیرا قند خون معمولاً پس از صرف غذا بالا می‌رود و اگر کنترل نشود به مرور می‌تواند به مقاومت انسولینی و در نهایت دیابت نوع ۲ منجر شود. با این حال، چند عادت ساده می‌تواند به کاهش نوسانات شدید قند خون کمک کند. به تأکید متخصصان، یکی از راهکارها، ۱۰ دقیقه پیاده‌روی بلافاصله پس از غذاست. فعالیت بدنی باعث مصرف گلوکز از سوی عضلات برای تولید انرژی است و از تجمع آن در خون جلوگیری می‌کند. این اثر به‌ویژه در ۳۰ دقیقه نخست پس از غذا قوی‌تر است. راهکار دوم نوشیدن آب در طول و بعد از غذاست که به کلیه‌ها کمک می‌کند گلوکز اضافی را دفع کرده و غلظت قند خون را متعادل نگه دارند. البته این روش به‌تنهایی کافی نیست. افزودن میوه‌های پر فیبر مانند توت‌ها یا میان‌وعده‌هایی مثل پودینگ دانه چیا هم می‌تواند با کاهش سرعت جذب کربوهیدرات‌ها از افزایش ناگهانی قند خون جلوگیری کند.

## راه‌های نجات از گردن درد

سفتی گردن و درد آن معمولاً نتیجه ساعت‌ها نشستن پشت میز، خم‌شدن روی موبایل یا استفاده از بالش نامناسب است. این وضعیت می‌تواند چرخش سر را محدود و سردردهای تنشی ایجاد کند یا سطح انرژی را کاهش دهد. با چند تمرین ساده روزانه می‌توان تحرک گردن را بازگرداند. اول؛ حرکت «جمع کردن چانه» در حالت نشسته. چانه را بدون خم کردن سر، به آرامی به سمت گردن بکشید و ۵ ثانیه نگه دارید. این تمرین به بهبود راستای ستون فقرات و کاهش سردرد کمک می‌کند. دوم؛ کج کردن گردن به طرفین. با نگه داشتن هر سمت به‌مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه، عضلات کناری را کشیده و خشکی ناشی از کار طولانی را کم کنید. سوم؛ چرخش آرام سر به چپ و راست و خم کردن سر به جلو که باعث افزایش دامنه حرکتی مفاصل است. چهارم؛ بالا انداختن و رها کردن شانه‌ها که تنش عضلات دوزنقه‌ای را کاهش می‌دهد. تنظیم ارگونومی محل کار، نوشیدن آب و مراجعه به پزشک در صورت درد شدید ضروری است.

## ایده ساخت دیتاستر فضایی مضحک است

سدم آلتمن، مدیرعامل OpenAI: ایده ایلان ماسک در زمینه ساخت دیتاستر در مدار زمین با توجه به فناوری فعلی «مضحک» و مستلزم هزینه‌های بالای پرتاب و توجه به مشکلات تعمیر تجهیزات در فضا است. این فناوری در این دهه در مقیاس بزرگ اهمیت نخواهد داشت، هرچند ممکن است در آینده منطقی شود.

## اخیر کوتاه

### پانزدهمین دوره مسابقه نانو برگزار می‌شود

پانزدهمین دوره مسابقه ملی فناوری نانو با حمایت ستاد توسعه فناوری نانو و میکرو، تابستان و مهرماه ۱۴۰۵ برگزار می‌شود. برگزیدگان این دوره، علاوه بر دریافت حمایت‌های مادی و معنوی از سوی ستاد توسعه فناوری‌های نانو و میکرو، از امتیاز بنیاد ملی نخبگان نیز برخوردار خواهند شد و هم‌سطح سایر المپیادهای علمی مورد ارزیابی قرار می‌گیرند.

### پلی‌استیشن ۶ فعلاً نمی‌آید

شرکت سونی به احتمال فراوان عرضه پلی‌استیشن ۶ را از بازه ۲۰۲۷ به سال ۲۰۲۸ یا حتی ۲۰۲۹ موکول می‌کند. این شرکت هنوز PS6 را به‌طور رسمی معرفی نکرده، ولی گمانه‌زنی درباره آن در فضای مجازی موج می‌زند. با نزدیک شدن پلی‌استیشن ۵ به پایان چرخه عمر خود و حضور PSSPro در بازار، توجه بخش بزرگی از جامعه بازیکنان و تحلیلگران به زمان عرضه، توان سخت‌افزاری و قیمت احتمالی پلی‌استیشن ۶ معطوف شده است. اما معضل کمبود حافظه و افزایش قیمت آن، سسونی را در تأمین این سخت‌افزار حیاتی دچار مشکل کرده و این موضوع منجر به تأخیر عرضه PS6 شده است.

### تولید آب از هوا

عمر یاعی، برنده نوبل شیمی ۲۰۲۵، دستگاهی ساخته که می‌تواند از هوای خشک آب آشامیدنی تولید کند. این فناوری با استفاده از شیمی شبکه‌ها، رطوبت هوا را حتی در شرایط بیابانی جذب و به آب پاک تبدیل می‌کند. این دستگاه می‌تواند در شرایط بحرانی مانند خشکسالی یا بلایای طبیعی منبع تأمین آب باشد. این سیستم که توسط شرکت Atoco توسعه یافته، ابعادی در حد یک کاتینر ۶ متری دارد. دستگاه با انرژی حرارتی کم کار می‌کند و می‌تواند روزانه تا هزار لیتر آب تولید کند.

