روزنامه گیلان امروز

چهارشنبه ۱۹ مرداد ۱۴۰۱ | ۱۲ محرم ۱۴۴۴ | ۱۰ آگوست ۲۰۲۲

روزنامه اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی گیلان

صاحب امتیاز و مدیر مسوول: **محمدکاظم شکوهی راد**

رشت - خیابان آیت ا... احسان بخش (صیقلان - تختی) ساختمان توسکا

طبقه ۳ کدپستی: ۴۱۷۳۷۳۸۰۳۳

تلفن: ۳۲۲۶۸۱۱۲ -۳۲۲۶۸۱۱۵ فکس : ۳۲۲۶۸۱۱۴

دفتر مازندران- مقدسی تلفن: ۰۹۱۱۹۱۲۹۱۰۸

لیتوگرافی و چاپ: شرکت چاپ و نشر نوین تلفن:۳۳۲۳۴۰۷۶-۳۳۲۲۴۷۲۷

http://gilan-today.com

پست الکترونیک:gilantoday@gmail.com

امروز و هر روز با گیلان امروز

۰۱۳۳۲۲۶۸۱۱۳ ۰۱۳۳۲۲۶۸۱۱۵

Gilan-today.com

همکاران گیلان امروز :

وحید اسماعیلی (مسئول تحریریه)، حسین عنبری، سعید سیمیاری، علیرضا خانی، احمد خدمتگزار

نسرین شکوهی راد، وحیده اسماعیلی، شهلا ابراهیم زاده، فرشته فتوحی، سمیرا بشارت و سعیده قرشی

شهرستانها : یاشار مقدم، یدالله کشاورز و محبوبه شالی **مازندران:** مقدسی

۱۰ نکته طلایی در خرید گوشی دست دوم

گیلان امروز- خرید یک گوشی که توسط فرد دیگری استفاده شده، کار نسبتا دشواری است، اما با دانستن نکات و رعایت آن‌ها هیچ نگرانی برای خرید گوشی دست‌دوم وجود ندارد؛ امروزه با گران شدن قیمت گوشی‌های جدید و هوشمند اکثر مردم اقدام به خرید گوشی دست‌دوم کرده‌اند و یکی از بزرگ‌ترین ترس‌ها در خرید گوشی کارکرده اطلاع نداشتن از سلامت گوشی است که این مشکل را ما در این مطلب برطرف کرده‌ایم، تا انتها با ما همراه باشید در این مقاله به راهنمای خرید گوشی دست‌دوم پرداخته‌ایم.

بررسی کارتن گوشی

مرحله اول بررسی کارتن گوشی است، این کار را برای مطمئن شدن از دزدی نبودن گوشی انجام دهید، برای اینکه مطمئن شوید گوشی دزدی نیست و کارتن برای خود گوشی موردنظر است باید سریال و کد روی کارتن با سریال و کد **IMEI** گوشی باهم مطابقت داشته باشند در غیر این صورت گوشی دزدی محسوب می‌شود. برای اینکه کد **IMEI** و سریال موبایل را بفهمید کافی است کد **#۰۶*** را شماره‌گیری کنید، به‌سرعت اطلاعات گوشی شما به نمایش در می‌آید و می‌توانید سریال و کد **IMEI** را مشاهده کنید. یک روش دیگر برای دیدن این کد و سریال‌ها وجود دارد، باید وارد **SETTING** شوید و در گوشی اندروید وارد **ABOUT** شوید و در گوشی‌های **IOS** گزینه **GENERAL** و بعد گزینه **ABOUT** را انتخاب کنید، در این بخش می‌توانید اطلاعات گوشی و سریال‌ها و کد **IMEI** را مشاهده کنید.

تست باتری گوشی

در راهنمای خرید گوشی دست‌دوم این نکته را حتماً رعایت کنید، باتری یکی از اجزای اصلی گوشی است که سلامت بودن آن از اهمیت بالایی برخوردار است هرگونه مشکل در باتری باعث کارکرد نامناسب گوشی می‌شود، حالا چگونه از سلامت آن مطلع شویم:

۱- برای اطلاع از سلامت باتری گوشی‌های اندروید می‌توانید از اپلیکیشن‌های تشخیص سلامت باتری استفاده کنید.

۲- برای تشخیص سلامت بودن باتری گوشی‌های اپل بهتر است موبایل را به **WI-FI** متصل و بلوتوث را روشن کنید، بعد دوربین را باز کنید و چند دقیقه شروع به فیلم گرفتن کنید، اگر در این فاصله باتری شروع به خالی‌شدن کرد به‌احتمال بالایی باتری از سلامت کامل برخوردار نیست.

دلیل اهمیت باتری: گوشی بدون باتری کارکردی ندارد و اگر باتری گوشی دارای مشکل باشد باعث می‌شود عملکرد موبایل با مشکل مواجه شود.

بررسی لوازم جانبی

یکی دیگر از نکاتی که باید دقت کنید لوازم جانبی از جمله شارژر گوشی است که اورجینال بودن آن‌ها بسیار مهم هستند و در تعیین قیمت تأثیر دارد و اگر همراه گوشی آن‌ها ارائه شد گوشی ارزش بیشتری دارد.

کپی و اصل بودن

هنگام خرید از اصل بودن گوشی مطمئن شوید، اگر نمی‌توانید موبایل اصل را تشخیص دهید پیشنهاد ما کمک‌گرفتن از یک فرد متخصص و مورد اطمینان است، گوشی‌های تقلبی در بازار بسیار است و افراد سودجو این گوشی‌ها را به اسم اصل به مشتریان می‌فروشند.

بررسی دوربین گوشی

یکی از بخش‌های بسیار مهم گوشی‌های هوشمند دوربین است، مخصوصا ما ایرانی‌ها علاقه زیادی به‌عکس و عکاسی داریم و سالم بودن آن برایمان اهمیت بالایی دارد.

بررسی بدنه گوشی

حالا نوبت به بررسی بدنه گوشی می‌رسد، گوشی‌های کارکرده تقریباً ضربه خردگی، خطوخش و رنگ‌پریدگی دارند، شما باید بادقت و ریزبینی بدنه گوشی را بررسی کنید و متوجه ایرادهای آن در بدنه بشوید، در برخی مواقع فروشنده این نکات را بازگو می‌کند در هر صورت شما به‌ظاهر گوشی بادقت نگاه کنید.

بررسی پورت‌های اتصال

بررسی پورت‌ها را حتما انجام دهید، این بخش‌ها مهم‌ترین بخش یک گوشی است و سالم نبودن آن ارزش گوشی را از بین می‌برد، پورت شارژر، سیم‌کارت، حافظه **SD** و پورت هدفون از مهم‌ترین‌ها هستند که باید از سلامت آن‌ها مطمئن شوید و بعد اقدام به خرید کنید.

بررسی اسپیکر

اسپیکر در گوشی از اهمیت بالایی برخوردار است، اکثر مردم از تلفن همراه برای برقراری ارتباط استفاده می‌کنیم و به‌واسطه این قطعه کوچک که در تمام تلفن‌های همراه وجود دارد صدای شخص مورد نظر را دریافت می‌کنیم.

حتماً این قطعه را بررسی کنید، برای متوجه شدن به سالمی آن با گوشی تماس برقرار کنید اگر صدا را به‌خوبی نتوانید دریافت کنید یعنی اسپیکر دارای ایراد است؛ اگر این قطعه خراب باشد شما باید یک هزینه‌ای برای درست‌کردن آن پرداخت کنید که ارزش زیادی ندارد یا با فروشنده به توافق برسید و هزینه را از مبلغ اصلی کم کند.

بررسی قیمت

شما باید قبل از خرید حتماً از قیمت گوشی مطلع شوید و با پرس‌وجو از سایر فروشنده‌ها مطمئن شوید قیمتی که فروشنده پیشنهاد داده است مناسب است و بعد اقدام به خرید کنید.

بررسی رجیستری گوشی

گوشی‌های که وارد می‌شوند باید در گمرک به ثبت برسند به‌صورت قانونی وارد بازار شوند، اگر گوشی که شما خریداری می‌کنید ثبت نشده باشد و شما بعد از مدت‌ها متوجه شوید، باید هزینه گمرک و ثبت گوشی را پرداخت کنید. هنگام خرید از قانونی‌بودن گوشی مطمئن شوید، تمام گوشی‌های که در سامانه همتا به ثبت برسند قانونی هستند و برای مطمئن شدن از قانونی‌بودن گوشی می‌توانید با پیامک زدن به شماره ۷۷۷۷ بررسی‌ها را انجام دهید. هنگام خرید گوشی حتماً در حضور فروشنده اقدام به تغییر مالکیت گوشی کنید، تنها صاحب گوشی می‌تواند تغییر مالکیت را انجام دهد با کدی که در اختیار او قرار گرفته است می‌تواند مالکیت را به شماره شما انتقال دهد.

آیا کامپیوترها می توانند معانی مختلف کلمات را مانند انسان درک کنند؟

گیلان امروز- کلمات به دلیل معانی زیادی که دارند به ابهام معنایی معروف هستند. ذهن انسان باید شبکه پیچیده‌ای از اطلاعات را تجزیه و تحلیل کرده و از شهود صحیح برای درک معانی دقیق این کلمات استفاده کند. به گزارش سایت **AMMANNET**؛ موتورهای جستجو، برنامه‌های کاربردی ترجمه و دستیارهای صوتی امروزی قادر به درک و منظور ما هستند. همچنین امروزه برنامه‌های پردازش زبان به تعدادی از کلمات معنا می‌بخشند، بدون اینکه ما صریحاً به آن‌ها بگوییم منظورمان چیست؟ این برنامه‌ها با استفاده از آمار و الگوریتم‌ها معنای کلمات را پیدا می‌کنند. با پیشرفت هوش مصنوعی، کامپیوترها و ماشین‌ها، قادر به درک، تجزیه و تحلیل و پیش‌بینی اطلاعات پیچیده هستند، اما برای محققان و دانشمندان سوال پیش آمده که آیا هوش مصنوعی می‌تواند معانی مختلف کلمات را تشخیص دهد؟ همچنین محققان در حال بررسی این موضوع هستند که آیا هوش مصنوعی می‌تواند معانی کلمات را به همان روشی که انسان انجام می‌دهد تقلید کند یا خیر. بر اساس بیانیه مطبوعاتی منتشر شده توسط دانشگاه کالیفرنیا، طبق مطالعه دانشمندان، سیستم‌های هوش مصنوعی می‌توانند معانی بسیار پیچیده‌ای را یاد بگیرند. این مطالعه همچنین نشان داد که سیستم هوش مصنوعی قادر به رمزگذاری معانی کلمات به گونه‌ای است که مرتبط با نیاز انسان هستند. دانشمندان همچنین مدل‌های گوناگون زبان را تجزیه و تحلیل کردند و کلماتی که از نظر معانی به یکدیگر نزدیک بودند را در یک فهرست دسته بندی کردند (مثلا سیب و نان که هر دو خوردنی هستند و افراد می‌توانند در میان وعده از آن استفاده کنند را در یک فهرست قرار دادند). آن‌ها اعلام کردند که کلمات اطلاعات مختلفی را در اختیار کاربران قرار می‌دهند. گابریل گراند، سرپرست این مطالعه، می‌گوید: «انسان‌ها با استفاده از مقیاس‌های ذهنی متفاوتی که دارند می‌توانند معانی کلمات را درک کنند. برای مثال، دلفین‌ها و کروکودیل‌ها از نظر اندازه مشابه هستند، اما یکی از آن‌ها بسیار خطرناک‌تر از دیگری است».

درک کلمات کامپیوترها

گراند خاطرنشان می‌کند که مدل‌های پردازش زبان از آمار تکرار برای سازماندهی کلمات در یک آرایه چند بعدی عظیم استفاده می‌کنند. هر چه کلمات در برخی مقیاس‌ها بیشتر به یکدیگر شباهت داشته باشند، در ماتریس به یکدیگر نزدیکتر می‌شوند.

گزارش شده که ابعاد مساحت این ماتریس بسیار زیاد است و هیچ معنای ذاتی برای این کلمات در ساختار ماتریس وجود ندارد. گراند همچنین گفت که صدها بعد برای برخی از کلمات جاسازی شده در ماتریس وجود دارد، و ما نمی‌دانیم که این ابعاد به چه معنا هستند. «

درک معانی توسط کامپیوترها

دانشمندان برای این که متوجه شوند معانی مدل‌ها چه قدر با درک انسان ارتباط دارند از گروهی خواست تا کلمات را بر اساس مقیاس‌های معنایی رتبه‌بندی کنند پس از بررسی و مقایسه مدل‌ها محققان به این نتیجه رسیدند که مدل‌های پردازش زبان، کلمات را بسیار شبیه به انسان‌ها رتبه بندی می‌کنند. این مدل‌ها دلفین‌ها و کوروکودیل‌ها را از نظر اندازه مشابه ارزیابی کردند و متوجه شدند یکی از حیوانات وحشی‌تر است.

پس از بررسی، دانشمندان اشاره می‌کنند که آزمایش‌ها نشان دهنده قدرت زبان است. از طریق همین آمارهای ساده است که می‌توانیم اطلاعات معنایی زیادی را بازیابی کنیم.

جمهوری اسلامی ایران
شهرداری آستارا

شماره: ۰۱/۲۴۹۶/ص/۵
تاریخ: ۱۴۰۱/۰۵/۱۱
شناسه شمس:

بار دوم

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای اجرای عملیات تهیه و پخش آسفالت معابر شهر آستارا (نوبت اول)

شهرداری آستارا درنظر دارد برابر بند ۸ صورتجلسه پانزدهم مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۲۱ شورای اسلامی شهر اجرای عملیات تهیه و پخش آسفالت معابر شهری در سال ۱۴۰۱ را از طریق برگزاری مناقصه عمومی به پیمانکار ذیصلاح واگذار نماید. لذا از واجدین شرایط دعوت به‌عمل می‌آید برای کسب اطلاعات بیشتر به سامانه تدارکات الکترونیک دولت (WWW.SETADIRAN.IR) به شماره فراخوان ۲۰۰۱۰۵۰۲۰۸۰۰۰۰۰۱ مراجعه نموده و بعد از بررسی اسناد و شرایط شرکت در مناقصه، پیشنهادات خود را در این سامانه ثبت نمایند.

۱ – موضوع مناقصه:

اجرای عملیات آسفالت شامل تهیه مصالح سنگی و پخت مطابق مشخصات مندرج در اسناد به همراه قیرپاشی سطح راه، حمل، پخش و کوبیدن لایه آسفالتی در معابر سطح شهر آستارا

۲ – برآورد اولیه:

برآورد اولیه به مبلغ ۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ (یکصد میلیارد) ریال و مبلغ تضمین ۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال) مبلغ تضمین شده در مناقصه باید به یکی از صورت‌های مشروحه زیر به دستگاه مناقصه‌گزار تسلیم شود:

الف – ضمانتنامه بانکی

ب – وجه نقد به حساب شماره ۰۱۰۵۴۴۹۵۴۱۰۰۷ نزد بانک ملی شعبه شهرداری به نام سپرده اشخاص شهرداری آستارا

۳ – رشته و گروه پیمانکار:

شرکت دارای صلاحیت در زمینه راه و ترابری از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی

۴ – آخرین مهلت دریافت اسناد مناقصه: تا آخر ساعت ۱۹ روز پنج‌شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۲۰

۵ – آخرین مهلت تحویل اسناد: تا آخر ساعت ۱۹ روز یک‌شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۳۰

۶ – تاریخ بازگشایی اسناد: بازگشایی پاکت‌ها راس ساعت ۰۸ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۳۱ در شهرداری آستارا انجام می‌پذیرد.

الوان پور – شهردار آستارا

زندگی

چهار وضعیتی که با افسردگی اشتباه گرفته می‌شوند

گیلان امروز- تشخیص بیماری روان، به‌خصوص به این دلیل که تست‌های روان‌شناسی اندکی هستند که بتوانند به تشخیص کمک کنند، اغلب سخت است.

دیابت از طریق آزمایش خون و سرطان از طریق نمونه‌برداری و تصویربرداری پزشکی تشخیص داده می‌شود، اما بیماری روانی تا حد زیادی به بررسیِ فهرستِ علائمی مرتبط است که خودِ بیمار شرح می‌دهد. به‌همین دلیل بیماری‌های روان مانند افسردگی اغلب با وضعیت‌های دیگر اشتباه گرفته می‌شوند.

اینجا ۴وضعیت شایع وجود دارد که اغلب هم روان‌شناسان بالینی و هم عموم مردم آن‌ها را با افسردگی اشتباه می‌گیرند:

۱. اختلال دوقطبی

اختلال دوقطبی هم مانند افسردگی شامل دوره‌هایی است که در آن بیمار خُلق پایین را تجربه می‌کند. کسانی که اختلال دوقطبی را تجربه می‌کنند در دوره‌های خلق پایین علائمی دارند که شبیه به علائم افسردگی است. آن‌ها احساس استیصال و بی‌ارزشی می‌کنند و حتی افکار خودکشی دارند. اما برخلاف افسردگی، کسانی که دچار اختلال دوقطبی هستند دوره‌هایی با خلق بالَا یا شیدایی را نیز تجربه می‌کنند که در این دوره‌ها بسیار بااعتمادبه‌نفس و مولد هستند و حس می‌کنند بر فراز جهان ایستاده‌اند.

دوره‌های شیدایی برخی اوقات آنقدر جذاب است که کسانی که اختلال دوقطبی دارند آن را بیماری در نظر نمی‌گیرند و فقط زمانی درخواست کمک می‌کنند که دوره‌های خلق پایین آغاز می‌شود.

برطبق مطالعه‌ای که در نشریه بریتانیایی سایکیَتری منتشر شده است، نزدیک به ۲۲ درصد از کسانی که اختلال دوقطبی دارند، وضعیت‌شان با افسردگی اشتباه گرفته می‌شود. مطالعه دیگر دریافت افرادی با اختلال دوقطبی به‌طور میانگین ۱۰ سال با تشخیصِ اشتباه افسردگی زندگی می‌کنند. اما تشخیص افتراقیِ اختلال دوقطبیَ و افسردگی بسیار حیاتی است، زیرا داروهایی که برای درمان افسردگی استفاده می‌شود می‌تواند وضعیتِ کسانی که دچار اختلال دوقطبی هستند را بدتر کند.

۲. تیروئید کم‌کار

در این وضعیت غده تیروئید به‌اندازه کافی هورمون ترشح نمی‌کند. چون این هورمون‌ها برای عملکردِ درستِ مغز و بدن ضروری هستند، افرادی که دچار این اختلال هستند، اغلب دچار خستگی مفرط، کاهش تمرکز و خلق پایین می‌شوند که همگی ویژگی‌های افسردگی است.

تحقیقات نشان می‌دهند که درحدود ۲۰درصد از آمریکایی‌ها شکلی از بیماری تیروئید را دارند و ۶۰ درصد از آن‌ها از این وضعیت آگاه نیستند. درعوض، تعداد زیادی از آن‌ها باور دارند که دچار خستگی مفرط، تنبلی یا بله، افسردگی هستند.

اما برخلافِ افسردگی، افرادی که دچار کم‌کاری تیروئید هستند به شدت به سرما حَساس هستند و همیشه سردشان است. آن‌ها هم‌چنین بیش‌تر احتمال دارد که دچار خشکی پوست، ریزش مو و صدای دورگه شوند. کم‌کاری تیروئید از طریق آزمایش خون ساده قابل تشخیص است و درمان آن شامل مصرف روزانه یک قرص است.

۳. دیابت

افرادی که دچار دیابت نوع دوم هستند اغلب مدت‌ها از آن آگاه نیستند. آن‌ها ناگهان متوجه کاهشِ وزن، احساس خستگی شدید و تحریک‌پذیریِ فزاینده می‌شوند. ازآنجاییَ که این علائم با علائم افسردگی مشترک است، مردم اغلب تشخیص نمی‌دهند که بدن‌شان مشکلی با هورمون انسولین پیدا کرده است. مقاومتِ انسولینی یکی از نشانه‌های دیابتِ نوع دوم است که اغلب با افسردگیِ مرتبط است. هم‌چنین «فشار عصبی دیابتی» وضعیتی شبیه به افسردگی است که افرادِ دیابتی بسیار در معرض آن قرار دارند. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۴ انجام شد دریافت افرادی که هم دیابت و هم افسردگی داشتند، بعد از مداخله پزشکی و دریافت دارو برای مدیریتِ دیابت، علائم افسردگی‌شان تا حد زیادی فروکش کرده بود. به‌بیانِ دیگر، علائم آن‌ها با افسردگی مرتبط نبود، بلکه با استرسِ زندگی کردنَ با بیماری مزمن مرتبط بود. لارنس فیشر، نویسنده ارشدِ مقاله‌ای مرتبط با دیابت و افسردگی در این باره نوشته است: «چون افسردگی از طریق مقیاس‌هایی سنجیده می‌شود که علائم پایه هستند و به علل ایجاد این بیماری ارتباطی ندارند؛ در بسیاری از موارد این علائم ممکنَ است علائم دیابت باشند که افرادی که دچار این بیماری شده‌اند، آن را بروز می‌دهند و درواقع این علائم، علائم بالینیِ افسردگی نیستند.»

۴. سندروم خستگیِ مزمن

در این وضعیت که باَ عنوانِ ورم مغزی نیز شناخته می‌شود، فرد مبتلا خستگیِ شدیدی را تجربهَ می‌کند که ظاهراً بی‌دلیل است. سندروم خستگیَ مفرط شاملِ مشکل در تمرکز کردن، درد عضلانی و مشکلِ خواب نیز می‌شود کهَ همگی علائم مرتبط با افسردگی هستند. به‌همینَ دلیل است که اغلب افرادی که دچار سندروم خستگی مفرط هستند وضعیت‌شان با افسردگی اشتباه گرفته می‌شود.

مطالعه‌ای که در نشریه کلینیکال سایکیَتری منتشر شده است نشان می‌دهد که سندروم خستگی مزمن در بیش‌تر از ۸۰ درصد از مواقع اشتباه تشخیص داده می‌شود و افسردگی یکی از شایع‌ترین وضعیت‌هایی است که با خستگیِ مزمن اشتباه گرفته می‌شود.

خوش‌بختانه، یک عَلامتِ افتراقی بین افسردگی و خستگی مزمن وجود دارد: افرادی که دچار افسردگی هستند از سرگرمی متنفر هستند و به آن علاقه ندارند، اما کسانی که دچار خستگی مزمن هستند هنوز دوست دارند علی‌رغم بی‌رمقی و کمبود انرژی در فعالیت‌های مورد علاقه‌شان شرکت کنند.

**افسردگی یک بیماریِ بسیار واقعی و جدی است که هر سال میلیون‌ها نفر را تحتِ تأثیر قرار می‌دهد. این وضعیت در اکثریت افراد به درستی تشخیص داده می‌شود و با درمان و داروی درست علائم آن بهبود پیدا می‌کند. اما تشخیصِ نادرست هم‌چنان مسئله مهمی است. اگر برای درمان افسردگی‌تانَ دارو مصرف می‌کنید، اما هیچ تغییری در وضعیتِ خودتان مشاهده نمی‌کنید شاید دچار اختلالِ دیگری هستید که باَ افسردگی اشتباه گرفته شده است. پس بهتر اَست پیش‌از شروع رژیم دارویِ ضدافسردگی، یک آزمایش خون ساده بدهید تا سایر بیماری‌ها مانند دیابت و کم‌کاریِ تیروئید رد شود.

یادتان باشد «آنچه نمی‌دانید شما را به دردسر نمی‌اندازد. آنچه مطمئنید می‌دانید شما را به دردسر خواهد انداخت.»