

آینده

ChatGPT بالاخره به قابلیت مکالمه تصویری با کاربران مجهز شد

تقریباً ۷ ماه پیش، OpenAI از قابلیت مکالمه تصویری پیشرفته با ChatGPT رونمایی کرد. اکنون این قابلیت جذاب برای کاربران منتشر شده است. براساس گزارش تک‌کرانچ، ChatGPT اکنون علاوه بر قابلیت مکالمه صوتی پیشرفته، می‌تواند مکالمه ویدیویی با کاربران پلاس، پرو و تیمز در iOS و اندروید داشته باشد. همچنین این قابلیت ژانویه ۲۰۲۵ برای مشترکان سازمانی و دانشجویی عرضه خواهد شد. با قابلیت جدید، می‌توانید دوربین گوشی خود را روشن کنید و درباره آنچه می‌بینید، از ChatGPT بپرسید، همچنین می‌توانید از طریق گزینه «Share Screen»، آنچه را روی نمایشگر دستگاه شما وجود دارد، به هوش مصنوعی نشان دهید.

قابلیت مکالمه تصویری با ChatGPT

حالت ویدیویی OpenAI دقیقاً مانند تماس ویدیویی است و ChatGPT به آنچه کاربران در ویدیو نشان می‌دهند لحظه‌ای پاسخ می‌دهد. هوش مصنوعی با این قابلیت می‌تواند اطراف کاربر را ببیند، اشیاء را شناسایی کند و حتی افرادی را که خود را معرفی می‌کنند، به خاطر بسپارد. از بسیاری جهات، این ویژگی جدید ChatGPT همان کاری را می‌کند که قرار بود گجت‌های هوش مصنوعی Rabbit و Human Pin ۱۱ انجام دهند: دستیار صوتی و تصویری هوش مصنوعی که بتواند همیشه کنار شما باشد و از آن درباره آنچه می‌بینید، بپرسید و بلادرنگ پاسخ دریافت کنید. یکی از کاربردهای مکالمه تصویری با ChatGPT گزینه Share Screen آن است. با این قابلیت اگر در سیستم خود با مشکلی مواجه شدید، دیگر به جای آنکه آن را برای چت‌بات توصیف کنید، می‌توانید مستقیماً آن را نشان دهید تا ChatGPT لحظه‌ای به شما پاسخ دهد.

بدانیم

چرا نباید وعده صبحانه را حذف کنیم؟

اهمیت و ارزش صبحانه برای سلامتی بسیار فراوان است و نه تنها برای کودکان، بلکه برای تمام رده‌های سنی مؤثر و مفید است. کسانی که از خوردن صبحانه صرف‌نظر می‌کنند، آسیب‌های جدی به بدن خود وارد می‌کنند و در هنگام ناهار نیز باشتهای بیشتری شروع به خوردن می‌کنند که در نتیجه چاقی و اضافه‌وزن را به دنبال خواهد داشت.

تاثیر صبحانه بر سلامت کودکان

یکی از دلایلی که کودکان از خوردن صبحانه صرف‌نظر می‌کنند این است که تازه از خواب بیدار شده و میلی به خوردن صبحانه ندارند و در عوض در خوردن ناهار و شام جبران می‌کنند که این کار بسیار اشتباه است، بیش‌تر کودکان از خوردن صبحانه دوری می‌کنند و با بهانه‌های مختلف خود را توجیه می‌کنند. در

این زمینه والدین باید بسیار دقت کنند که کودکان خود را بدون خوردن صبحانه به مدرسه نفرستند، یکی از راهکارهای مناسب برای افزایش اشتهای آن‌ها ایجاد تنوع در صبحانه است. اگر صبحانه در هر روز تکراری و به یک صورت باشد، میل و رغبت به آن کاهش پیدا می‌کند. پس با درست کردن صبحانه‌های متنوع و رنگارنگ اشتهای کودکان را به خوردن ترغیب کنید. عده‌ای از کودکان انواع غذاهای گرم مانند انواع ساندویچ، عدسی و ... را به نسبت صبحانه‌های معمول بیشتر دوست دارند. توجه به این خواسته کودکان راه‌کاری مناسب برای ایجاد تمایل به مصرف صبحانه است. رعایت مواردی مانند چیدن سفره زیبا بر اساس تمایلات کودک، استفاده از رنگ‌های شاد مانند نارنجی، صرف صبحانه توسط خود والدین و فراهم کردن محیطی به‌دوراز نگرانی و استرس و انتقال حس دوست داشتن به فرزندان باعث تحریک اشتهای کودکان و افزایش تمایل آن‌ها به مصرف این وعده مهم می‌شود.

مزایای خوردن صبحانه

تقویت و بهبود سوخت‌وساز بدن

صبح هنگام و زمانی که از خواب بیدار می‌شوید، سطح قند خونتان به‌طور طبیعی کم است؛ زیرا بدن شب گذشته از ذخایر قند خود برای سوخت‌رسانی استفاده کرده است. این امر باعث می‌شود که سوخت‌وساز بدن شما به‌طور خودکار آغاز شود، به همین دلیل است که صبح‌ها احساس لاغری می‌کنید؛ اما هنگامی که یک صبحانه غنی از مواد مغذی می‌خورید، مجدداً سوخت‌وساز بدنتان آغاز می‌شود تا از این طریق انرژی لازم برای فعالیت‌های روزانه تأمین شود.

جلوگیری از چاقی و اضافه‌وزن

اگر اهل میل کردن وعده صبحانه نیستید، بدن خود را از سوخت موردنیاز برای شروع روز محروم می‌کنید. در نتیجه، بدن انرژی کافی برای انجام کارهای روزانه را نخواهد داشت. این امر منجر به پرخوری در طول روز می‌شود. کسانی که کربوهیدرات فرآوری شده فراوانی مانند غلات شیرین، انواع شیرینی، نان سفید، ژله و سایر غذاهای فرآوری شده را برای صبحانه انتخاب می‌کنند نیز دچار پرخوری می‌شوند.

تاثیرات مثبت بر حالات روحی و عملکرد مغز

صبحانه، به‌عنوان وعده اصلی، نقش مهمی در نحوه عملکرد مغز دارد. مغز اندام پیچیده‌ای است که برای داشتن عملکرد بهتر، به مواد مغذی مختلفی نیاز دارد. به همین دلیل است که بیشتر افرادی که صبحانه نمی‌خورند، احساس کسلی و خواب‌آلودگی دارند.

کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی

مشکلات قلبی با تغییرات هورمونی برای حفظ سطح قند خون و گرایش به افزایش وزن در بیماران که از صبحانه صرف‌نظر می‌کنند، ارتباط مستقیم دارد. این تغییرات منجر به ایجاد پلاک‌هایی در عروق شده و شانس ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش می‌دهد؛ بنابراین، اهمیت صبحانه را در حفظ سلامت افراد، به‌خصوص افراد مستعد بیماری‌های قلبی و عروقی نباید دست‌کم گرفت.

کاهش احتمال ابتلا به دیابت

نخوردن یک صبحانه مقوی و سالم، سطح قند خون شما را مختل می‌کند. همچنین زنانی که به‌طور مرتب صبحانه نمی‌خورند، حدود ۲۰ درصد خطر ابتلایشان به دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهند.

وضعیت مالکیت تلفن همراه هوشمند در میان نوجوانان

بررسی وضعیت مالکیت تلفن هوشمند در میان سنین هشت تا ۱۸ سال بین سال‌های ۲۰۱۹ و ۲۰۲۱ نشان می‌دهد که در سال ۲۰۲۱، ۹۷ درصد نوجوانان در ۱۷ سالگی دارای تلفن همراه هستند. در کشور ما نیز در تحقیقی که از ۸۰۰ نفر انجام شد مشخص کرد که ۹۷ درصد نوجوانان (۱۵ تا ۱۷ سال) در مراکز استان‌ها صاحب گوشی همراه هستند و نکته جالب در این تحقیق آن بود که نتیجه این مطالعات، به نتایج بسیاری دیگر از کشورها در این زمینه شباهت دارد! این مساله نشان دهنده آن است که گسترش فضای مجازی و پایین آمدن سن استفاده از آن در عصر حاضر یک امر جهانی است که با تغییر درگرایش و ذائقه نسل جدید در حال

تغییر در بسیاری از ساختارهای فرهنگی و اجتماعی جوامع است.

(شهروند)، جزئیات پنجمین دوره پویش کودکان سایبری را بررسی می‌کند

مناسب سن تو نیست!

پنجمین دوره «پویش کودکان سایبری» با هدف افزایش آگاهی خانواده‌ها و دانش‌آموزان در خصوص آسیب‌های فضای مجازی در حال برگزاری است

📌 **حانیه جهانیان** پنجمین دوره «پویش کودکان سایبری» با هدف افزایش آگاهی خانواده‌ها و دانش‌آموزان در خصوص آسیب‌های فضای مجازی از ۲۴ آذرماه آغاز شده و تا ۳۱ آذرماه ادامه خواهد داشت. به همین مناسبت روز اول این پویش با موضوع «کودکان، ایمنی سایبری»، روز دوم «خانواده، والدگری سایبری»، روز سوم «دوستان، بازی‌های سایبری»، روز چهارم «مدرسه، آموزش سایبری»، روز پنجم «جامعه، فرهنگ سایبری»، روز ششم «سکوها، مسئولیت اجتماعی» و روز هفتم «پلیس فتا، حامی کودکان سایبری» نامگذاری شده است. در این گزارش قصد داریم به بررسی آخرین وضعیت امنیت کودکان در فضای مجازی و دستاوردهای این هفته مهم که برای پنجمین سال در حال برگزاری است بیشتر بپردازیم. به همین بهانه نیز با کارشناسان این حوزه به گفت‌وگو نشستیم که در ادامه می‌خوانید.

کودکان، ایمنی سایبری

امروزه کودکان بیشتر از هر زمانی در فضای مجازی فعالیت دارند و اکثر اوقات این فعالیت‌ها بدون هیچ نظارتی از سوی والدین انجام می‌شود. در صورتی که کودکان از نکات اولیه امنیت سایبری آگاه نباشند، ممکن است خود و اطرافیان‌شان را به در دسر بیندازند و اطلاعات شخصی را به سادگی افشا کنند. همین موضوع باعث شده تا خانواده‌ها نسبت به امنیت فرزندان‌شان در فضای مجازی حساسیت بیشتری از خود نشان دهند. آخرین آمارهای شرکت امنیتی «کسپرسکی» حاکی از آن است که ۴۰ درصد از کودکان، اطلاعات حساسی شامل آدرس خانه‌شان را به صورت آنلاین فاش می‌کنند؛ به همین علت بهتر است با رعایت احتیاط و ایجاد امکانات مناسب، از هرگونه تهدیدی جلوگیری کرد. راهکارهایی همچون؛ استفاده از ابزارهای امنیتی ضروری که باید روی تمامی سیستم‌ها نصب باشند؛ برنامه آنتی ویروس، محافظ رمز عبور و آنتی فیشینگ، روح‌الله پورطالب، پژوهشگر فضای مجازی در این باره به «شهروند» می‌گوید: «متأسفانه در کشور به سادگی از کنار قوانین استفاده از فضای سایبر می‌گذردند و شرایط را طوری مهیا کرده‌اند که همه مردم به راحتی به فیلترشکن دسترسی

شنبه
۲۴ آذر

خانواده، والدگری سایبری

والدین در ابتدا باید خودشان آموزش ببینند تا بتوانند از کودکان محافظت کنند. نقش والدین در پیشگیری از آسیب‌های فضای مجازی بسیار مؤثر و تعیین‌کننده است به همین دلیل کارشناسان فضای مجازی و پلیس فتا اصطلاح والدگری در فضای مجازی را مطرح می‌کنند تا والدین با افزایش سواد رسانه‌ای و مهارت‌های فنی و علمی، نظارت بیشتری نسبت به وب گردی کودکان در اینترنت و فضای مجازی داشته باشند. والدین باید برای استفاده کودکان از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی مجموعه قوانینی تعریف کرده و سعی کنند قبل از کودکان، فیلم، کارتون، انیمیشن یا بازی‌های رایانه‌ای را کنترل کنند. سایت‌هایی که فرزندان در آنها عضویت دارند شناساند، همچنین می‌توانند موتورهای جست‌وجو را برای سنین مناسب کودکان محدود کنند. به مجموعه این اقدامات «والدگری» گفته می‌شود یعنی نظارت کودک در فضای مجازی در عین حال که او از این تکنولوژی محروم نگردد. اید.

یکشنبه
۲۵ آذر

دوستان، بازی‌های سایبری

افشین صادقی‌نیا، کارشناس فناوری درباره ابعاد بازی‌های سایبری به «شهروند» می‌گوید: «فضای سایبر برخلاف آنچه نزد افکار عمومی شناخته می‌شود، صرفاً به معنی بازی‌های برخط نیست. ممکن است درگیر بازی مهیجی باشید که هیچ نیازی به استفاده از اینترنت به صورت همزمان ندارد اما همچنان به عنوان بازی سایبری معرفی می‌شوند. این بازی‌ها صرفاً مخرب نیستند. برای مثال در ایران، سالانه لیگ بازی‌های رایانه‌ای و موبایلی برگزار می‌شود که از قضا با استقبال بالای بازیکنان و علاقه‌مندان پیوند پیدا کرده. تشخیص مفید، مفرح و مخرب بودن بازی‌ها به محتوای آن‌ها برمی‌گردد. در صورتی که سایت‌های شرط‌بندی و قمار را در رده بازی‌ها قرار دهیم بدیهی است که محتواهایی از این دست چه از نظر شرعی و چه عرفی، باطل و رد شده تلقی می‌شوند.»

دوشنبه
۲۶ آذر

سکوها، مسئولیت اجتماعی

درباره مسئولیت اجتماعی دیجیتال، پژوهش‌ها و مقالات فراوانی ارائه شده است. در تازه‌ترین مطلبی که منتشر شده است، واکاوی مفهوم مسئولیت اجتماعی دیجیتال؛ بررسی عملکرد کسب و کارهای ایرانی مدنظر قرار گرفت. در واقع هدف از این پژوهش این‌گونه عنوان شده است: «با نفوذ فناوری‌های دیجیتال در دنیای امروز، درک مسئولیت اجتماعی شرکت‌ها در فضای جدید کسب و کار، دشوارتر از قبل شده است، در همین راستا پژوهش حاضر با هدف درک مفهوم مسئولیت اجتماعی دیجیتال و وضعیت به‌کارگیری آن توسط کسب و کارهای دیجیتال کشور صورت گرفته است. در انتها، نتیجه پژوهش این‌طور آمده است: «با تغییرات در محیط کسب و کارها و حرکت به سمت تحول دیجیتال، کسب و کارها نیازمند تغییر جهت از فعالیت‌های مسئولیت اجتماعی سنتی (افلاین) به سمت فعالیت‌های مسئولیت اجتماعی از طریق بسترهای دیجیتال هستند. به این منظور شرکت‌ها باید به الزامات مسئولیت اجتماعی دیجیتال توجه کنند.» در سال‌های اخیر، سکوهای متعددی همچون، آپارات کودک، فیلیمو مدرسه، دیجیتون، شاد و... به صورت تخصصی برای کودکان و نوجوانان راه‌اندازی شدند. سکوهایی که قطعا در کنار نقاط ضعف، ویژگی‌های مثبت و برجسته‌ای هم دارند و بدیهی‌ست در طول زمان با رفع ایرادات و افزودن امکانات بیشتر به توسعه و افزایش آمار کاربران خود می‌افزایند.

پنجشنبه
۲۹ آذر

جامعه، فرهنگ سایبری

پورطالب، کارشناس سواد رسانه و مولف کتاب خانواده و سواد فضای مجازی درباره لزوم قانون‌گذاری و فرهنگ‌سازی برای قشر جوان نیز به «شهروند» می‌گوید: «نسل آلفا» به عنوان نسل جدیدتر از «نسل زد» در حال حاضر در مقاطع ابتدایی و راهنمایی در حوزه تحصیل هستند که با وجود دنیای رسانه‌ای شده به‌عنوان فرزندان دیجیتال مشهور هستند که با توجه به شرایط جهان هر روز به روزرسانی می‌شوند. ایران به‌عنوان کشوری در جهان سوم همیشه دچار مشکلات عدیده تربیت نسل هابوده است، ولی با توجه به ویژگی‌های خانواده‌های نسل جدید پایه‌عبارتی «نسل آلفا»، در موقعیت کنونی با توجه به گستردگی فضای سایبر شرایط کشور دچار سردرگمی در استفاده از فیلتر شکن شده است، به طوری که شرایطی پیش آمده است که همه مردم دوست دارند فرزندان سالمی تحویل جامعه دهند، ولی واقعا این موضوع با توجه به امکانات رسانه‌ای و دیجیتال در عصر جدید با مشکل روبه‌رو شده است.» این پژوهشگر فضای مجازی، ادامه می‌دهد: «ایران در شرایطی قرار دارد که به‌طور مرتب دچار تهاجم‌های فرهنگی می‌شود و از این رو نسل هوشمند در عصر رسانه‌ها به‌عنوان یک اثر از اینجانب در آینده‌ای نزدیک چاپ و منتشر خواهد شد که به موضوعات مختلف در کشور خواهیم پرداخت. با این اوصاف، ورود به عصره اینترنت ملی و همچنین فیلترینگ هوشمند باعث نگرانی از «نسل‌های زد و آلفا» خواهد شد که به نظر می‌رسد، والدین باید بیشتر به این موضوعات واکنش نشان بدهند و با استفاده از سیم کارت‌های جدید پاک شرایط یک فیلترینگ هوشمند را برای فرزندان مهیا کنند.»

چهارشنبه
۲۸ آذر

پلیس فتا، حامی کودکان سایبری

آنجایی که ضریب نفوذ اینترنت در بین کودکان و دانش‌آموزان روز به روز در حال افزایش است و آسیب‌ها و خطرات این فضا بیشتر محسوس و قابل درک شده است، لذا باید بیش از پیش به موضوع کودکان پرداخت و با ایجاد حس مسئولیت‌پذیری در بین سازمان‌های مربوطه گام بلندی در زمینه ارتقای امنیت سایبری کودکان برداشته شود. گفتنی‌ست در دوره‌های پیشین از دو شخصیت انیمیشنی به نام‌های «امین» و «تمین» نیز در همین راستا رونمایی و معرفی شد.

سردار وحید مجید، رئیس پلیس فتا، نیز در پنجمین دوره پویش کودکان سایبری عنوان کرد: «پروژه تخصصی به موضوع کودک یکی از مهمترین وظایف سازمان‌ها و ارگان‌های مسئول در این حوزه است. پلیس فتا نیز بر اساس شرح وظایف خود، برگزاری پویش کودکان سایبری را در دستور کار خود قرار داده و در سال‌های گذشته ۴ مرحله از پویش مذکور را برنامه‌ریزی و اجرا کرده است.» رئیس پلیس فتا در ادامه می‌گوید: «از

جمعه
۳۰ آذر