

شناسنامه		عضو انجمن صنفی مدیران رسانه و شرکت تعاونی مطبوعات کشور
صاحبامتیاز: جمعیت‌هلال‌احمرجمهوری‌اسلامی‌ایران دفتر مرکزی: تهران، فلکه دوم صادقیه ابتدای بزرگراه جناح کوچه شهید طاهریان، شماره ۲۴ کد پستی: ۱۴۸۱۶۳۵۳ فکس: ۴۴۹۵۶۱۰۰ تلفن: ۴۴۹۵۶۱۰۸ چاپ: موسسه جام جم برتر برنا	تلفن سازمان آگهی‌ها: ۴۴۹۵۶۲۰۰-۲ سامانه پیامکی: ۴۴۹۵۶۲۰۰-۲۶۲۶۲۶۲۰۰ سایت شهروند: www.shahrvand-newspaper.ir اینستاگرام شهروند: shahrvandonline.ir شبکه ایکس شهروند: shahrvandonline	خوشبیه ار دبیهشت ۱۴۰۴ شماره ۳۳۳۳۱ ۱۵ صفحه ۵۵۵ تومان
روزنامه‌خبر ایران		
۳۳ شوال ۱۴۴۶ 21 Apr 2025 سال دوازدهم		
www.shahrvand-newspaper.ir		

تقویم تاریخ

- آغاز دومین جنگ امپراتوری ایران و روم در زمان پادشاهی ساسانیان (۳۵۹ میلادی)
- درگذشت علامه اقبال لاهوری، متفکر فارسی زبان و شاعر پاکستانی (۱۹۳۸ میلادی)
- جشن هزاره حکیم و فیلسوف شهیر ایران شیخ‌الرئیس ابوعلی سینا (۱۳۳۳ خورشیدی)
- اعزام روحانیون به سر پایزی پس از جنایت حمله به مدرسه فقیهیه (۱۳۴۲ خورشیدی)
- عملیات بازی دراز، با همکاری مشترک نیروهای ارتش و سپاه (۱۳۴۰ خورشیدی)

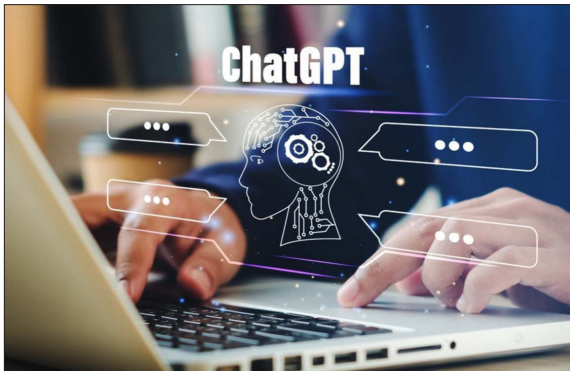
📶 امروز با فناوری

چت جی پی تی و کاربرایرانی

ثبت نام در سایت با IP خارجی و طرح دقیق سوال

چت جی پی تی (ChatGPT) ابزار هوش مصنوعی توسعه یافته توسط شرکت OpenAI، به یکی از قدرتمندترین دستیارهای مجازی در جهان تبدیل شده است که با توانایی پردازش زبان طبیعی، قادر به پاسخگویی به سوالات، تولید محتوا و حتی حل مسائل پیچیده است. این فناوری نوآورانه نه تنها برای متخصصان، بلکه برای کاربران عادی نیز کاربردهای گسترده ای دارد و می تواند زندگی روزمره و محیط های کاری را متحول کند. از تولید محتوای خلاقانه گرفته تا کدنویسی و آموزش، چت جی پی تی امکانات بی شماری را در اختیار کاربران قرار می دهد. این ابزار با استفاده از یادگیری ماشین و پردازش زبان طبیعی، می تواند مکالماتی شبیه به انسان ایجاد کند، به سوالات پاسخ دهد و حتی متن های خلاقانه تولید کند. چت جی پی تی از داده های عظیمی که از منابع مختلف جمع آوری شده، آموزش دیده و با تکنیک های یادگیری نظارت شده و تقویتی بهینه سازی شده است. نسخه رایگان این ابزار از مدل GPT-۳.۵ استفاده می کند، در حالی که نسخه پولی (Plus) با مدل پیشرفته تر GPT-۴، پاسخ هایی دقیق تر و سریع تر ارائه می دهد.

نسخه رایگان برای کارهای روزمره مانند پاسخ به سوالات عمومی، ترجمه متنون ساده یا تولید محتوای کوتاه مناسب است. اما نسخه پولی با قابلیت های پیشرفته تر، برای تحلیل داده ها و حتی پردازش تصاویر استفاده می شود. استفاده از چت جی پی تی در ایران به دلیل تحریم ها با چالش هایی همراه است، اما با چند ترفند می توان به این ابزار دسترسی پیدا کرد. ابتدا کاربران باید به وب سایت chatgpt.com مراجعه کرده و با یک ایمیل و شماره مجازی خارجی ثبت نام کنند. استفاده از نرم افزارهای تغییر IP با سرور ثابت نیز ضروری است تا از «خطای عدم دسترسی» جلوگیری شود. پس از ورود، کاربران می توانند سوالات خود را در کادر متنی وارد کنند. برای مثال، نوشتن عبارت «توضیح دهید که چگونه یک وب سایت طراحی کنیم» پاسخی دقیق تر از سوال ساده «طراحی وب سایت چیست؟» دریافت می کند. البته این ابزار گاهی اطلاعات نادرست ارائه می دهد، به ویژه در زبان فارسی که پشتیبانی آن نسبت به انگلیسی ضعیف تر است. همچنین به دلیل وابستگی به داده های آموزشی، ممکن است پاسخ ها سوگیری داشته باشند.



📶 امروز با سلامت

حفظ کیفیت خواب شبانه با

پرهیز از فعالیت ورزشی سنگین قبل از خواب

پژوهشگران با بررسی الگوهای ورزشی، خواب و فعالیت قلبی ۱۵ هزار نفر طی یک سال، دریافته اند که انجام تمرینات ورزشی در فاصله چهار ساعت پیش از خواب با تأخیر در به خواب رفتن، کاهش مدت خواب، افت کیفیت خواب، افزایش ضریان قلب شبانه در حالت استراحت و کاهش تنوع ضربان قلب مرتبط است. دو شاخص اخیر معمولاً با افزایش ریسک های قلبی و سایر مشکلات سلامت مرتبط شناخته می شوند. در حقیقت این مطالعه جدید نشان می دهد که انجام تمرینات ورزشی با شدت بالا در ساعات پایانی شب ممکن است کیفیت خواب را کاهش داده و با افزایش ریسک های مرتبط با سلامت همراه باشد. به طور کلی ورزش شدید در ساعات پایانی روز می تواند بدن را در وضعیت بالای هوشیاری حفظ کند. به همین دلیل، دستورالعمل های بهداشت عمومی همواره نسبت به انجام تمرینات ورزشی در نزدیکی زمان خواب هشدار داده اند.

برخی مطالعات پیشین این هشدارها را به چالش کشیده و تأکید کرده اند که ورزش شبانه لزوماً باعث اختلال در خواب نمی شود، اما مطالعات قبلی عمدتاً با نمونه های کوچک و در شرایط آزمایشگاهی انجام شده اند و اغلب شامل فعالیت هایی با فشار فیزیولوژیکی قابل توجه نبوده اند. اکنون ثابت شده است ورزش در ساعات پایانی شب، به ویژه زمانی که با فشار قابل توجه بر سیستم قلبی-عروقی همراه باشد، می تواند روند طبیعی خواب، ضربان قلب در حالت استراحت، و تنوع ضربان قلب را مختل کند. این موضوع ممکن است مرحله ای حیاتی از فرآیند بازیابی بدن را تحت تأثیر قرار دهد. مطابق با تعریف ارائه شده در این مطالعه، تمرینات «شدید» به فعالیت هایی اطلاق می شود که منجر به افزایش مداوم نرخ تنفس، دمای مرکزی بدن، ضربان قلب و سطح هوشیاری ذهنی می شوند، مانند تمرینات تناوبی با شدت بالا. دویدن های طولانی یا مسابقات ورزشی.

🏠 امروز با قانون

نکات کاربردی حقوقی برای همه به زبان ساده

همه شهروندان لازم است سطح آگاهی های حقوقی خود را افزایش بدهند. این امر موجب تحقق و ارتقاء اصل حاکمیت قانون در جامعه، ارتقاء سطح سواد حقوقی افراد، کاهش مراجعات مردم به نهادهای قضایی و شبه قضایی، همچنین فرهنگ سازی و آمادگی عموم برای تبعیت از قانون خواهد شد.

تهدید افشای عکس، صوت و...

شخصی که صوت، عکس و فیلم خصوصی تهیه شده از دیگری را وسیله تهدید به منظور اخاذی، سوءاستفاده جنسی و به طور کلی هر منظور نامشروع و غیرقانونی دیگر قرار دهد، به مجازات ۲ تا ۵ سال حبس، ۱۰ سال محرومیت از حقوقی اجتماعی و ۷۴ ضربه شلاق محکوم خواهد شد.

🔑 خاطرات الرجال

ارتشبد حسین فردوست، دوست دوران کودکی محمدرضا پهلوی و رئیس دفتر اطلاعات او، پس از پیروزی انقلاب اسلامی در ایران ماند و خاطرات خود از دوران مجالست با شاه، خاندان و دولتمردان رژیم پهلوی را به رشته تحریر در آورد. خاطرات فردوست تحت عنوان «ظهور و سقوط سلطنت پهلوی» منتشر شده است که در این ستون به تناوب برخی از مرومی کنیم.

روابط اسرائیل و ساواک^(۱)

اسرائیل دارای ۳ پایگاه برون مرزی در ایران بود، که احتمالاً از سال ۱۳۳۷ این پایگاه ها ایجاد شده بود. این ۳ پایگاه در خوزستان (مرکز اهواز)، در ایلام (مرکز ایلام)، و در کردستان (مرکز بانه یا مریوان) و در محلی مستقر بود که ساواک هم در آن محل باشد. در آن زمان اطلاعی از وضع این پایگاه ها نداشتیم و اداره کل آموزش هم وجود نداشت تا کسب اطلاع کنم، لذا برای آشنایی کامل و دقیق از سازمان برون مرزی اسرائیل و نحوه گردآوری اطلاعات، خواستم که بهترین رئیس پایگاه به تهران احضار شود، که گفته شد رئیس پایگاه خوزستان است. او ۳ روز در تهران ماند و صبح و بعد از ظهر هرچه لازم بود دیکته کرد و من همه را نوشتم و بعداً بر اساس آن یک جزوه مدون، تنظیم کردم. این جزوه به حدی کامل بود که بعدها هرچه در ساواک در زمینه برون مرزی آموزش داده می شد به کاملی این جزوه نبود. از همان روز اول مشهود بود که این فرد از افراد ممتاز سازمان برون مرزی اسرائیل است. لذا، بعدها او را چند بار برای آموزش به اداره کل دوم دعوت کردم و متوجه شدم که حتی از نیمرودی [یعقوب نیمرودی، رئیس اطلاعات سفارت مخفی اسرائیل] هم ورزیده تر است. هدف پایگاه های برون مرزی اسرائیل در ایران، عراق و کشورهای عربی بود و اکثر مأمورین را از این ۳ پایگاه استخدام می کردند و پس از آموزش کامل مرحله بهره برداری شروع می شد. اکثر مأمورین پایگاه ها عراقی بودند، ولی پایگاه خوزستان موفق شد تعدادی مأمور کویتی و بحرینی و امیرنشین های امارات و حتی افرادی از عربستان سعودی را نیز استخدام و به کار گمارد، به طوری که از این ۳ پایگاه کلیه اطلاعات لازم از عراق و تا حدی کویت و امارات و عربستان و سوریه جمع آوری می شد. البته منظور اسرائیلی ها در شروع کار عراق بود، ولی به تدریج امکانات به حدی زیاد شد که کشورهای فوق الذکر را نیز تحت پوشش قرار داد. یک نسخه از کلیه اطلاعات جمع آوری شده به اداره کل دوم ساواک تحویل می شد و یک نسخه نیز به سرعت به اسرائیل ارسال می شد. باید اضافه کنم که اداره کل دوم ساواک نیز دارای حدود ۱۰ پایگاه برون مرزی برای کار در عراق و کشورهای عربی بود، ولی نتیجه کار این ۳ پایگاه اسرائیلی حتی با مجموع کار آن ۱۰ پایگاه نیز قابل مقایسه نبود. علت عدم ورزیدگی و عدم تجربه کافی رهبران برون مرزی اداره کل دوم بود.



📷 عکس دیروز

آخرین ادیب بزرگ ایران

۷۴ سال پیش در چنین روزی، برابر یکم اردیبهشت ۱۳۳۰ خورشیدی، محمدتقی بهار (ملک الشعرا)، ادیب، شاعر، نویسنده و سیاستمدار برجسته ایرانی در ۶۵ سالگی درگذشت.
پدراومیرزا محمدکاظم مصوری، ملک الشعرای آستان قدس رضوی در دوره ناصرالدین شاه قاجار بود. منصبی که پس از رحلت پدر، به امر مظفرالدین شاه، به فرزند رسید. آثار منظوم و منثور محمدتقی بهار بسیار متنوع است و انواع شعر سنتی و حتی اشعاری به زبان محلی، ترانه و تصنیف، مقالات و سخنرانی های سیاسی و انتقادی، رساله های تحقیقی، نمایشنامه، تصحیح متون، ترجمه از پهلوی، سبک شناسی، دستور زبان، تاریخ احزاب، مقدمه بر کتاب ها و حواشی بر متون علی الخصوص شاهنامه را شامل می شود.
مهم ترین اثر ملک الشعرا «دیوان اشعار» است که حاصل عمرش نیز به شمار می رود، هرچند در زمان حیات او منتشر نشد. در میان آثار پژوهشی بهار، «سبک شناسی» یا «تاریخ تطور نثر فارسی» نیز تألیفی ممتاز قلمداد می شود. این اثر سترگ حاصل ۳۰ سال تتبع و تدریس است و هنوز مکتوبی که در این عرصه بتواند با آن رقابت کند تألیف نشده.
بروز نائل خانلری، استاد زبان و ادبیات فارسی، بهار را آخرین ادیب بزرگ ایران نامید.

📷 نگاه روز

انتقام مرگبار کهنه سرباز خشمگین از پلیس فدرال ایالات متحده

[شهروند] ۱۹ آوریل ۱۹۹۳ میلادی، اف بی آی یا همان پلیس فدرال آمریکا، به مکانی که مقر فرقه دیویدیان در شهر ویکو (تگزاس) بود و آن را در محاصره خود داشت، حمله کرد. دیویدیان فرقه ای منشعب از کلیسای ادونتیست های روز هفتم بودند که تحت رهبری دیوید کورش، داخل مزرعه ای در شهر ویکو کنار هم زندگی می کردند. اطلاعات محلی حاکی از آن بود که اعضای فرقه مشغول انبار کردن اسلحه و برخی کارهای غیرقانونی هستند و همین باعث شد یک قاضی محلی حکم بازرسی مزرعه را صادر کند. اما ساکنان مزرعه در برابر این حکم از خود مقاومت نشان دادند و اغلب شان دست به اسلحه برد و با پلیس فدرال درگیر شدند. عاقبت پس از ۵۱ روز محاصره، اف بی آی به مقر دیویدیان حمله کرد، اما وقوع یک آتش سوزی شدید، به مرگ ۷۶ نفر از اعضای فرقه و رهبر آنان دیوید کورش انجامید. پلیس آمریکایی از تحقیقات بسیار، تعدادی از اعضای فرقه را مسئول وقوع آتش سوزی و کشتار زن ها و بچه های بیگناه اعلام کرد. البته خیلی ها این ادعا را باور نکردند که یکی از آن ها تیموتی مک وی بود!

کارمندان و مراجعان ساختمان فدرال در خون و آتش

۳۰ سال پیش، برابر ۱۹ آوریل ۱۹۹۵ میلادی، در دومین سالگرد حمله اف بی آی به مقر فرقه دیویدیان، بر اثر انفجار یک کامیون بمب گذاری شده مقابل ساختمان فدرال شهر اوکلاهماسیتی، ۱۶۸ نفر جان خود را از دست دادند. به این ترتیب ایالات متحده آمریکا عظیم ترین حادثه تروریستی تاریخ خود تا آن زمان را تجربه کرد. توجه به این نکته ضروری است که انفجار اوکلاهماسیتی ۶ سال قبل از حادثه ۱۱ سپتامبر و حمله به برج های دوقلو در نیویورک اتفاق افتاد. پلیس خیلی زود رد پای شبه نظامی ها و افراتیون داخلی آمریکا را در این انفجار کشف کرد و در نهایت تیموتی مکوی، کهنه سرباز نیویورکی که ۳۳ سال داشت، به عنوان عامل اصلی این حمله ترور بستی باز داشت شد. مکوی از آن گروه افرادی بود که خود را به نوعی حافظ ارزش های سنتی آمریکایی می دانند و عضویت در گروه های شبه نظامی را لازم برمی شمارند. حالا دیگر فقط مانده بود کشف انگیزه او از این جنایت!



ساختمان فدرال پس از انفجار

📷 عکس روز



نشاء کاری برنج در مازندران

هر سال با فرا رسیدن فصل بهار، کشاورزان و برنج کاران مازندرانی اقدام به آماده سازی زمین های کشاورزی برای کاشت برنج می کنند. نشاء کاری یکی از مراحل کشت برنج است و در آن جوانه برنج که پیش از این در خزانه آماده شده در زمین کشت می شود.