

# ابتکار

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

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمدعلی وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۵۶، طبقه سوم، واحد ۵  
تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰ - ۸۸۹۴۶۰۹  
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹

سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰  
ebtakarnews@gmail.com

سازمان آگهی ها: ۸۲۲۳۲۱۴  
سازمان شهرستانها: ۸۲۲۶۴۶۶ - ۹۱۲۲۴۴۷۲۸۶  
توزیع: شرکت نشر گستر امروز  
چاپ: همشهری ۳ (روزتاب) - ۴۴۵۴۵۰۷۶

یکشنبه / ۱۹ مرداد ۱۳۹۹ / شماره ۴۶۰۶  
۱۹ ذی الحجه ۱۴۴۱ - ۹ آگوست ۲۰۲۰

اذان صبح ..... ۴:۴۵  
طلوع آفتاب ..... ۶:۱۹  
اذان ظهر ..... ۱۳:۱۰  
غروب آفتاب ..... ۱۹:۴۹  
اذان مغرب ..... ۲۰:۱۹

## تازه‌های علمی

### درمان سرگیجه خوش خیم با مصرف کلسیم و ویتامین D

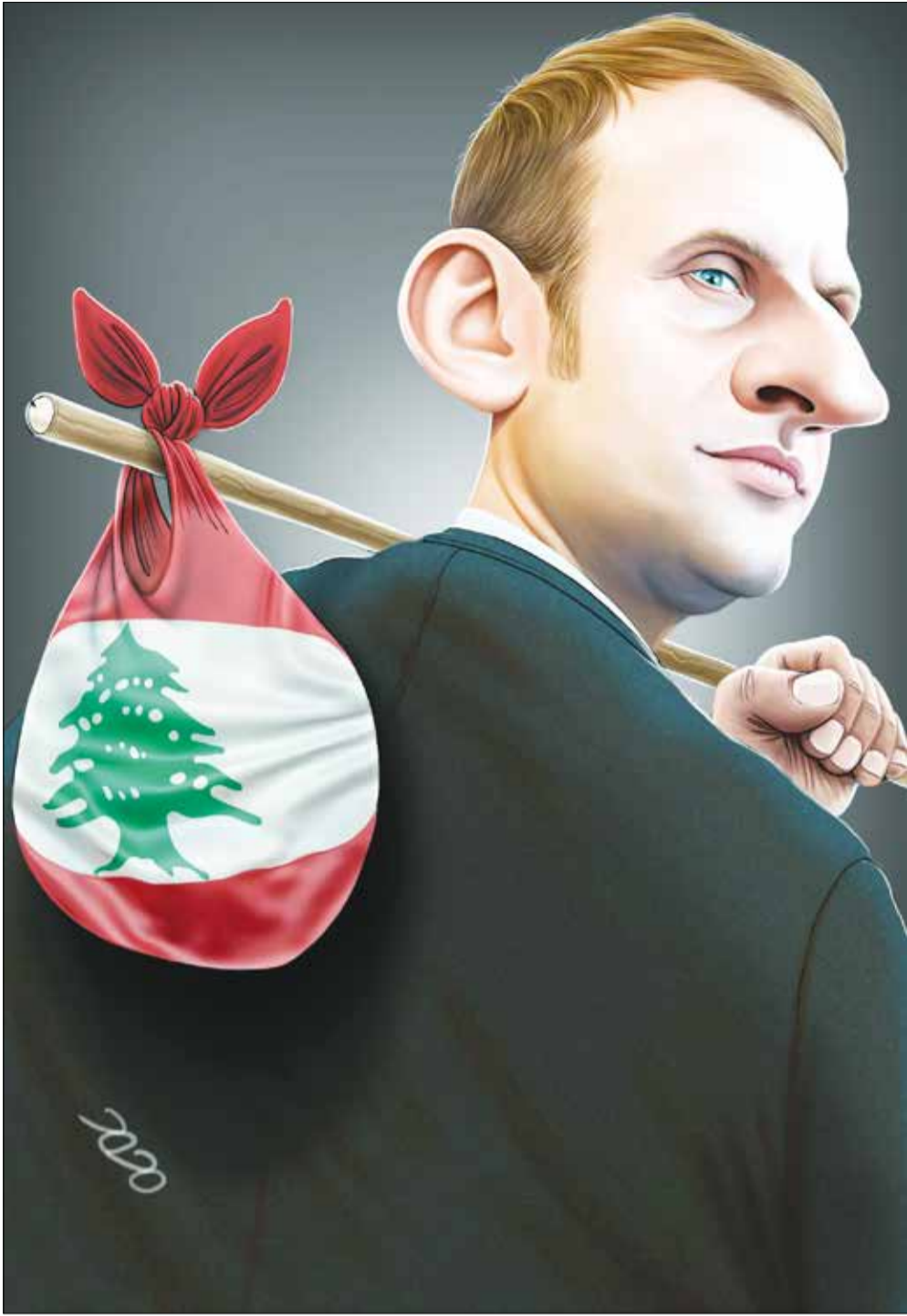
دانشمندان دانشگاه ملی سئول در مطالعه اخیرشان اظهار کرده‌اند احتمال ابتلا به سرگیجه در افرادی که دو بار در روز ویتامین دی و کلسیم مصرف می‌کنند بسیار پایین است.

به گزارش ایستا و به نقل از دیلی میل، سرگیجه وضعیتی حمله‌ای خوش خیم یا بی‌بی‌پی‌وی نوعی اختلال در گوش داخلی است که در آن تغییر در موقعیت سر فرد منجر به احساس چرخش یا حرکت می‌شود. سرگیجه وضعیتی حمله‌ای خوش خیم یا بی‌بی‌پی‌وی عارضه‌ای است که در آن، بیمار پس از حرکات سر یا تغییرات سریع وضعیتی، علامت بی‌بی‌پی‌وی به ویژه هنگام جابجا شدن به سمت دیگر در حین خواب یا خمیده شدن سر به سمت عقب رخ می‌دهد. معمولاً پس از برطرف شدن علائم، فرد می‌تواند فعالیت‌های روزمره خود را ادامه دهد و همراه با بیماری، نشانه عصبی یا شنوایی دیگری وجود ندارد. قابل ذکر است هر حمله نیز حدود یک دقیقه به طول می‌انجامد و با حالت تهوع همراه است.

برای معالجه بی‌بی‌پی‌وی، پزشکان یک سری حرکات سر را روی بیمار انجام می‌دهند تا بتوانند ذرات داخل گوش را که باعث ایجاد این حس می‌شوند، تغییر دهند اما این علامت اغلب عود می‌کند. کارشناسان تخمین می‌زنند که حدود ۸۶ درصد از افرادی که از بی‌بی‌پی‌وی رنج می‌برند، حس می‌کنند که این عارضه باعث اختلالی در زندگی آنها می‌شوند و سبب بیماری آنها می‌شوند و بنابراین نمی‌توانند چند روز به سر کار بروند.

طی این مطالعه محققان کراهی بیش از ۹۵۰ بیمار مبتلا به این عارضه را که قبلاً با تکنیک حرکات سر تحت درمان قرار گرفته بودند، مورد آزمایش قرار دادند. محققان شرکت کنندگان را به دو گروه تقسیم کردند. افراد یک گروه از مکمل‌های داروهای استفاده می‌کردند و دیگر گروه داروهای برای کنترل این عارضه. سپس محققان به افراد گروه اول که مکمل مصرف می‌کردند و ۴۴۵ نفر بودند ویتامین دی و کلسیم دادند که می‌بایست روزانه دو بار مصرف می‌کردند. در مقابل، ۵۱۲ نفر گروه دیگر هیچ یک از این موارد حتی مکمل را مصرف نمی‌کردند. محققان دریافتند افرادی که به آنها مکمل داده شده بودند، بعد از میانگین یک سال میزان سرگیجه آنها به طرز چشمگیری کاهش یافته است.

محققان گفتند این مطالعه نشان می‌دهد که برای مبتلایان به این سرگیجه مصرف مکمل ویتامین دی و کلسیم یک روش ساده و کم خطر برای جلوگیری از عود سرگیجه است. اگر ابتدا مقدار مصرف ویتامین دی کم باشد، بسیار مؤثر است. در حقیقت، افرادی که با ویتامین دی کمتر از ۱۰ نانوگرم در میلی متر شروع کرده اند، ۴۵ درصد کاهش در میزان عود سرگیجه خود مشاهده کرده‌اند در حالی که کسانی که با سطح ویتامین دی حدود ۲۰-۳۰ نانوگرم در میلی متر شروع کرده‌اند تنها شاهد ۱۴ درصد کاهش بوده‌اند.



کمک به سبک ماکرون طرح: محمد طحانی

## با فووراد کردن جملات قصار، باسواد نمی‌شوید!

صفحات و کانال‌های بی‌شماری وجود دارند که موضوع کارشان، یا حداقل بخشی از کارشان به اشتراک گذاشتن کوتاه‌نوشت یا تک جملاتی از فلاسفه، فضلا، علما، شعرا و یا هنرمندانی از سراسر دنیا در طول تاریخ است. افراد زیادی هم خواننده این جملات بوده و با لایک کردن و به اشتراک گذاشتن آن به انتشار بیشتر این جملات کمک می‌کنند. اینجکه محتوای اصلی این جملات شامل چه نکاتی است؛ گاهی در سایه چنین روندی (انتشار گسترده) قرار می‌گیرد. درواقع بسیاری از افرادی که این جملات را پسند یا همسرانی می‌کنند؛ چندان یا درستی یا نادرستی و معنای دقیق گزاره‌های آن کاری ندارند. صرفاً از آن جهت که با تکرار زیاد، معروف و تبدیل به یک کلیشه‌ی ذهنی شده‌اند؛ با تصور درستی این گزاره‌ها، گزینه پسند را فعال می‌کنند. گاهی حتی به ضد و نقیض بودن لایک‌هایی که کرده‌اند توجهی ندارند. ایده‌ای که امروز لایک‌ش کرده‌اند کاملاً در جهت عکس ایده و جمله‌هایی است که هفته پیش در جایی دیگر پسند کرده بودند.

اما این تمام ماجرا نیست. صرف دیدن و پسندیدن جملاتی از اهل سخن، بنظر می‌آید این روند گزینش، پسند و تکثیر این جملات در نهایت به فرایندی متغیر ساز برای مخاطبان، بدل شده‌اند. این ایده‌های گسترده و حتی ضد و نقیض، اما کم‌عمق، گاهی تبدیل به نقشه راهنمای زیست روزمره بسیاری از افراد شده و همین خطرناک است. رفتن به چاه نزیستن با طباب پوسیدمی اطلاعات کم‌عمق، و ضد و نقیض و گاهی حتی نادرست. در این نوشتار سعی می‌کنم این روند را تا حدودی روشن کنم.

در ابتدا می‌شود در نحوه گزینش این جملات تامل کرد. انتخاب این کوتاه جملات از میان ده‌ها، صدها و میلیون‌ها جمله از آن مولف و یا حتی انتخاب یک مولف خاص، صرفاً سلیقه و انتخاب یک فرد خاص (گرداننده یا گردانندگان آن صفحه یا کانال) یا یک زمینه فکری خاص و برای اهدافی خاص است. انتخابی که گاهی برای تأیید اهداف ویژه آن رسانه و یا تأمین و تأیید نظرشان در باب موضوعی ویژه است و یا در حالتی دیگر صرفاً به جهت شهرت و جذابیت آن جمله در تأمین نظر و جذب مخاطب بیشتر صورت گرفته است. در گام بعدی باید به این فکر کرد که فهم معنای اصلی این جمله فقط در کنار و یا در میان همان میلیون‌ها جمله دیگر آن مولف تا حدودی ممکن می‌شود.

بریدن و گزینش یک قسمت کوتاه از یک کتاب یا فیلم و استفاده ابزاری از آن، می‌تواند نوعی بازی زبانی یا حتی فریب مخاطب باشد. چنانچه گاهی این انتخاب‌ها به گونه‌ای است که منظور اصلی مولف، با انتشار این تک جملات منقلب می‌شود و تنها مخاطبانی منوجه چنین ترفندی می‌شوند که پیش تر در جریان تمام متن بوده‌اند و می‌دانند که مثلاً این جمله مربوط به شخصیت منفی آن متن است و یا حتی این مثله و گزینش کردن‌ها، می‌تواند برای نوعی همنوایی با روند حاکم بر جامعه و مهر تأیید زدن بر بسیاری پیش فرض‌ها در اذهان (بخوانید کلیشه‌ها) و به امتناع درآوردن امکان تفکر و عمل خلاقانه باشد. اهدافی که گاه اندیشیده شده و گاه ناآگاهانه و پیش‌بینی نشده است.

ما تک جملاتی از مارکس، نیچه، فوکو، دلوز، فروید، اشو، فرانکل، کریستوا، دوبووار، حافظ، شمس و... می‌خوانیم و در وهله اول خوش‌مان می‌آید و لایک می‌کنیم، بی‌آنکه بدانیم این افراد در چه زمینه فکری و در چه شرایطی و با چه پیش‌زمینه‌هایی و برای چه مخاطبی در چه عصری، چنین جمله‌ای را گفته‌اند. بی‌آنکه به عصر و زمان‌های زیست کانت و دکارت توجه کنیم؛ جملاتی از آن‌ها - مثلاً درباره زنان - را دست می‌گیریم و حمایت یا درشان می‌کنیم. بنابراین این فرایند گزینشگری و تکثیر جملات قصار، نه تنها روشنگر و آگاهی‌بخش (که ظاهراً رسالت کانال‌ها و صفحات مذکور است) نیستند؛ که اتفاقاً به مهر تأیید زنده بر افکار پیشین مخاطبان یا نقابی روشنفکرانه می‌مانند. نوعی به انفعال درآوردن مخاطب و گرفتن تفکر خلاقانه و نقادانه از او در تحلیل و مواجهه با واقعیت زندگی کلیشه‌هایی که پیش از این وجود داشته و اکنون به مدد همین جملات زیبا، مهر تأییدی از عالمان معروف هم می‌گیرند.

البته که مواجه شدن با افکار و اندیشه‌های مختلف و کمک گرفتن از آن‌ها برای تحلیل واقعیت‌های روزمره از ملزومات یک زندگی اندیشه‌ورزانه است و هدف از به میان کشیدن چنین بحثی هم لزوماً به معنای مخالفت با تکثیر اندیشه‌های مختلف نیست؛ بلکه مقصود مورد غفلت واقع شدن نوع مواجهه با هر متن، ایده یا تفکری در این روند گزینش و تکثیر (عامدانه/غیرعامدانه) جملات است. هر فکر یا اندیشه‌ای، لزوماً در یک یا دو جمله خلاصه نمی‌شود. اگر انتخاب و پسند و پایبندی به این جملات حاصل تامل و غور کردن در مبانی و ریشه‌های فکری آن جمله باشد، بسیار هم پسندیده است.

منبع: برترین‌ها

## ۱۷ مرداد روز خبرنگار گرامی باد گامی دیگر در راستای خدمت به کارگران و کارفرمایان

از این پس ، کارفرمایان کارگاه‌های مشمول قانون تامین اجتماعی می توانند بدون مراجعه به شعب / کارگزاری های رسمی سازمان ، از طریق درگاه **eservices.tamin.ir** نسبت به درخواست نامنویسی نیروی کار شاغل در کارگاه یا کارگاه های تحت پوشش خود اقدام نمایند.

### روابط عمومی و امور فرهنگی اداره کل تامین اجتماعی استان اصفهان

## عنوان پروژه: «عملیات حفظ و نگهداری فضای سبز منطقه دو»

شهرداری زاهدان (کارفرما) در نظر دارد از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت پروژه «عملیات حفظ و نگهداری فضای سبز منطقه دو» واقع در شهر زاهدان را به شرکت های دارای گواهینامه صلاحیت گواهینامه تأیید صلاحیت معتبر کار از اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی برای انجام امور خدمات شهری (در اساسنامه شرکت حفظ و نگهداری فضای سبز وجود داشته باشد) واگذار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازد. تاریخ انتشار مناقصه در سامانه تاریخ ۱۳۹۹/۰۵/۱۹ می باشد.

**مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از ساعت:** از روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۹/۰۵/۱۹ تا روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۹/۰۵/۲۶ متقاضیان ارائه میگرد. ضمناً به منظور دریافت اسناد مناقصه مبلغ ۵۰۰.۰۰۰ ریال از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به حساب شماره ۲۵۰۱۴۹۹۴۱ بانک تجارت به نام درآمد شهرداری زاهدان واریز گردد.

**نام و نشانی مناقصه گزار:** مدیریت حقوقی و امور قراردادهای شهرداری زاهدان به نشانی زاهدان - خیابان امیرالمومنین - مجتمع طبقاتی سعدی - بلوک اول - طبقه سوم - تلفن ۲۲۲۱۳۱۰ - ۰۵۴ - ضمناً پاسخگویی به سوالات و ابهامات در همین مکان صورت میگیرد.

ردیف	موضوع (پروژه)	برآورد اولیه (ریال)	مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار (ریال)	محل تأمین (محل اعتبار)	زمان تحویل پیشنهادها	محل و زمان بازگشایی پاکت
۱	عملیات حفظ و نگهداری فضای سبز منطقه دو	۱۳/۴۳۷/۶۷۶/۸۰۰ سیزده میلیارد و چهارصد و سی و هفت میلیون و ششصد و هشتاد و هزار و هشتصد ریال	۶۷۱۸۸۲۸۴۰ ریال	درآمدهای عمومی شهرداری زاهدان	حداکثر ساعت ۹ صبح روز دوشنبه مورخ ۹۹/۰۶/۱۰	ساعت ۱۰:۳۰ روز دوشنبه مورخ ۹۹/۰۶/۱۰ در محل سالن کنفرانس شهرداری مرکز واقع در خیابان آزادی - شهرداری زاهدان

**مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار:** باید به صورت واریز وجه نقد به حساب سپرده شهرداری به شماره ۲۵۰۱۵۰۳۶۲ نزد بانک تجارت شعبه زاهدان و یا به صورت ضمانت نامه معتبر بانکی مطابق بند (الف) آییننامه تضمین معاملات دولتی به شماره ۵۰۶۵۹/ت/۱۳۳۴ مورخ ۱۳۹۴/۰۹/۲۲ هیأت وزیران به نفع کارفرما باشد. تاریخ اخذ ضمانت نامه معتبر بانکی از تاریخ آخرین مهلت فروش اسناد تا تاریخ تسلیم پیشنهادات در نظر گرفته شود. مدت اعتبار تضمین فوق باید حداقل سه ماه بوده و برای سه ماه دیگر نیز قابل تمدید باشد.

**مکان تحویل اسناد تکمیل و لای و مهر شده:** محل تسلیم پیشنهادهای تکمیل و لای و مهر شده: علاوه بر اینکه کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد. لازم به ذکر است پیشنهادهای تکمیل و لای و مهر شده شامل پاکت لفاق، پاکت الف، ب، ج و به دبیر خانه شهرداری مرکز زاهدان واقع در خیابان آزادی به شماره کد پستی ۹۸۱۳۶۳۱۵۷ - تلفن ۰۵۴-۳۲۲۴۴۰۶۴ تحویل گردد.

**اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه:** مرکز تماس ۰۲۱-۴۱۹۲۴ و ۰۲۱-۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۰۲۱-۸۵۱۳۷۳۶۸

### شهرداری زاهدان

### «اب» تکار

### اینتل هک شد

هکرها فلدری حاوی ده‌ها گیگابایت فایل محرمانه مربوط به بخش مهندسی تراشه اینتل را در اینترنت منتشر کردند. بر اساس گزارش Tom's Hardware، هکرها لینک دانلود فلدری حاوی ۲۰ گیگابایت فایل متعلق به بخش مهندسی تراشه اینتل را منتشر کرده‌اند. این فلدر که اوایل سال جاری میلادی از اینتل به سرقت رفته اولین بار در تلگرام به اشتراک گذاشته شده است.



هکرها مدعی هستند که فایل‌های سرقتی تاکنون در هیچ سایتی منتشر نشده و محرمانه هستند. نکته بسیار عجیب اینکه فایل‌های زیپ داخل فلدر با پسوردهای Intel یا Intel۳۳ یا Intel۳۳ استخراج می‌شوند و آنطور که منبع گزارش می‌کند شرکت اینتل احتمالاً این پسوردها را روی فایل‌ها گذاشته است. اینتل می‌گوید فایل‌ها ظاهراً از بخش Resource and Design Center این شرکت لو رفته‌اند که اطلاعات مورد نیاز مشتریان، شرکت‌های همکار و دیگر شرکت‌های شخص ثالث را از طریق ثبت نام در اختیار آنها قرار می‌دهد. به گفته اینتل فردی با دسترسی به این بخش فایل‌ها را دانلود و منتشر کرده است. Tom's Hardware لیست عریض و طویل فایل‌های درون این فلدر را منتشر کرده که در آن انواع فایل‌های مختلف از فایل ایندیزاین مربوط به بخش بازاریابی گرفته تا فایل‌های Binary درایور دوربین که اینتل برای اسپیس اکس توسعه داده به چشم می‌خورند. به گفته این سایت در این فلدر احتمالاً فایل‌هایی قرار گرفته که دارای درپ پشتی هستند چراکه هکرها از کاربران درخواست کرده‌اند تا آنها را پیدا کنند. اگر این فلدر آنطور که هکرها ادعا می‌کنند حاوی اطلاعات محرمانه باشد و به سرعت جلوی انتشار آن گرفته نشود، اینتل به زودی به شرکت‌هایی خواهد پیوست که بیشترین خسارت را به خاطر افشای فایل‌های محرمانه در سال ۲۰۲۰ دیده‌اند. بدتر اینکه هکرها تهدید کرده‌اند به زودی فایل‌های محرمانه‌تر را منتشر می‌کنند. اینتل در پاسخ به سوال خبرنگار گفت که در حال بررسی موضوع است.

منبع: دیجیاتو

### ماشین بازی

### موتور هومی مجلل با پارکینگ داخلی برای خودرو!

شیوع ویروس کرونا در دنیا سفرهای جاده‌ای را مختل کرده است اما در همین شرایط هم با داشتن یک موتور هوم کاملاً مجهز مثل کنکور لاینر می‌توان سفر لذت‌بخشی را تجربه کرد. این موتور هوم مجلل که بر اساس کامیون مرسدس بنز آتگو ساخته شده و در دو نسخه لاینر ۹۹۰ و لاینر ۱۰۹۰ ارائه می‌شود، از تمام امکانات راحتی خانه و همین‌طور چند شگفتی برخوردار است.



برجسته‌ترین ویژگی این خانه متحرک برخورداری از پارکینگ برای خودرو است که در عقب آن تعبیه شده است. مدل لاینر ۹۹۰ در پارکینگ خود می‌تواند یک اسمارت فورتو را جای دهد درحالی‌که در پارکینگ مدل لاینر ۱۰۹۰ می‌توان خودروهایی مثل مینی کوپر یا فیات ۵۰۰ را هم جای داد. این موتور هوم همچنین به سیستم تعلیق بادی هم مجهز شده که به لطف این ویژگی می‌تواند با کاهش ارتفاع بخش عقبی خود، در حالتی مثل زانو زدن قرار گیرد تا ورود و خروج خودرو به پارکینگ راحت‌تر انجام گیرد. این موتور هوم در داخل هم از فضای بسیار راحت و مجللی برخوردار است. هنگام ورود به کابین، در ابتدا سالتی بزرگ و جذاب با میلمان مجلل جلب توجه می‌کند. بعد از سالن، کمی جلوتر یک آشپزخانه شیک با اجاق گاز، سینک فولادی ضدزنگ، یخچال فریزر و قهوه‌ساز برقی به همراه آپشن‌هایی مثل ماکروویو و ماشین ظرف‌شویی تعبیه شده است. کنکور لاینر همچنین به تخته‌چوبی بزرگ و راحت و حمامی شیک هم مجهز است که برای آن می‌توان دوش موسوم به جنگل بارانی را هم سفارش داد. البته خریداران می‌توانند موتور هوم را مطابق سلیقه خود سفارشی‌سازی کنند و نسخه‌های بالاتر که به چرم پریمیوم و ترم چوب گردو مجهز هستند را انتخاب کنند. کنکور لاینر به یک پیش‌رانه شش سیلندر دیزلی ۷.۷ لیتری مجهز شده که ۳۰ اسب بخار قدرت دارد اما با توجه به اینکه خودرو وزن بسیار زیادی دارد، رانندگی با آن به گواهینامه خاصی نیاز دارد. علاوه بر این، مشکل دیگر قیمت بسیار بالای این موتور هوم است که از ۳۵ هزار یورو آغاز می‌شود.

منبع: پدال (pedal.ir)