ابتکار
روزنامه صبح ایران
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 ۶۶، طبقه دوم
تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰-۸۸۹۹۴۶۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com
سازمان آگهی ها:
بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فربد، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷
سازمان شهرستان‌ها: ۸۸۲۶۳۶۹۶-۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشرگسترامروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: ریحان / ۳-۶۵۵۸۶۸۰۱
سه‌شنبه / ۱۲ دی ۱۴۰۲ / شماره ۵۵۴۹
۱۹ جمادی‌الثانی ۱۴۴۵ - ۲ ژانویه ۲۰۲۴
سال نوزدهم / ۱۲ صفحه

سبک زندگی

## واقعا سحرخیز باشیم تا کامروا شویم؟

روز تعطیل است، شب قبلش با خیال راحت تا ساعاتی بیدار می‌ماند و سریال محبوبش را تماشا می‌کند؛ اما صبح بر حسب عادت، روزش را ساعت ۷ صبح شروع می‌کند! او در مسافرتها هم زودتر از دوستانش بیدار می‌شود و چند ساعتی را به انتظار آنها می‌گذراند تا وقت صبحانه شود! او از سحرخیزی لذت می‌برد و دوست دارد روزش را زودتر از همه شروع کند اما گاهی در زندگی اجتماعی با جغدان شب به مشکل می‌خورد! در این موقع آدم‌ها به دو دسته تقسیم می‌شوند و سر اینکه کدام یک سبک زندگی بهتری دارند بحث می‌کنند، یکی عاشق روز و خورشید است و حس خوب سرزندگی به آن دست می‌دهد، دیگری عاشق ماه و آرامش و سکوت شب است و تمرکز و بهره‌وری بیشتری در شب دارد و حالش از صبح زود بهم میخورد! در این گزارش از وبسایت هیوستون متدیست دکتر یوها آییش متخصص مغز و اعصاب توضیح می‌دهد که چه چیزی یک فرد را سحرخیز می‌کند؟ آیا همان‌طور که برخی افراد تصور می‌کنند میزان بهره‌وری در صبح بیشتر است؟ و...

### سحرخیر باش تا کامروا باشی

خیلی از آدم‌ها وقتی صبح از خواب بیدار می‌شوند تا چند ثانیه‌ای گیج هستند و به سختی برای بیدار شدن از خواب به ساعت زنگدار خود نیاز دارند. اما به گفته دکتر آییش عده دیگر اینکار برایشان لذت بخش است و نسبتا به راحتی و بدون هشدار ساعت از خواب بیدار می‌شوند، این نوع از آدمها صبح‌گاهی هستند. آنها در واقع، برای سرحال بودن هم که شده حتی اگر کار خاصی برای انجام دادن نداشته باشند صبح زود از خواب بیدار می‌شوند و بیشترین فعالیت را دارند.از آنجایی که مغز در صبح هوشیارتر است، دگتر دلیل زود بیدار شدن را این‌طور عنوان کرد و گفت:« احتمالاً متوجه شده‌اید که صبحگاهی بودن به این معنی است که خوابیدن برای شما سخت‌تر است، حتی اگر دیر به رختخواب رفته باشید یا شب خوبی استراحت نکرده باشید.»

### صبح یا شب؟

فرقی نمی‌کند که فرد سحرخیزی باشید یا یک جغد شب، شما در کل یک ساعت درونی دارید که در یک چرخه ۲۴ ساعته کار می کند و به کنترل چیزهایی مانند گرسنگی، امواج مغزی، خلق و خو و در نهایت خواب یا بیداری به شما کمک می کند. چرخه ساعت داخلی شما در درجه اول با نشانه های روشن یا تاریکی از محیط شما تنظیم می شود. به همین دلیل است که تمایل طبیعی ما این است که شب ها بخوابیم و در روز بیدار باشیم. یک فرد صبحگاهی کسی است که از تمایل خاص خود به خواب یا بیداری از این چرخه طبیعی پیروی می کند.

### صبحگاهی بودن چه فوایدی دارد؟

به گفته دکتر آییش، صبحگاهی بودن فواید زیادی دارد، در درجه اول به این دلیل که تمایل طبیعی مغز انسان است. مغز ما برای اینکه صبح‌ها هوشیارتر باشد، تقویت ذهنی برای کمک به تمرکز را فراهم می‌کند و انرژی لازم برای گذراندن روز را به شما می‌دهد. در واقع، مطالعه روی دانش‌آموزان دبیرستانی نشان داد که وقتی پیشرفت‌های تحصیلی در نظر گرفته می‌شود، افرادی که صبح‌خوان بودن نسبت به شب زنده‌دارها نتیجه مطلوب‌تری گرفتند. اما باید توجه کرد این صرفا یک مطالعه بوده و هنوز برخی از دانشمندان بر این باور هستند که پیشرفت تحصیلی بر صبح زود بیدار شدن تاثیر آنچنانی نمی‌گذارد.

### جنبه‌های منفی صبح زود بیدار شدن!

اگر مراقب برنامه‌های خواب‌تان نباشید، صبحگاهی بودن می‌تواند جنبه‌های منفی هم داشته باشد، دکتر آییش در این‌باره گفت:«از آنجایی که مغز شما هر روز برای زود بیدار شدن آموزش دیده است، اگر دیر به رختخواب بروید یا به اندازه کافی با کیفیت نخوابید، صبح بودن می تواند مشکل ساز باشد. به همین دلیل مهم است که یک برنامه خواب ثابت داشته باشید.» اگر شما یک فرد صبحگاهی هستید، احتمالاً از شنیدن این موضوع خوشحال خواهید شد. اما گاهی اوقات - مانند آن صبح‌های تنبل آخر هفته - صبح زود بیدار شدن هنوز هم می‌تواند مثل یک بار احساس شود تا جایی که حتی ممکن است آرزو کنید به جای آن یک جغد شب باشید.

عکس‌نوشت

مراسم آغاز سال ۲۰۲۴ میلادی در کلیسای مریم مقدس

عکس: مهدی نصیری / ایبنا

«اپ»تکار

## جدیدترین پروژکتور ۴K سری لایف استایل ال‌جی، یک المان زیبای هنری در چیدمان

ال‌جی الکترونیکس (LG) از جدیدترین پروژکتور لایف استایل خود یعنی LG CineBeam Qube (مدل HU۷۱۰PB) رونمایی می‌کند. این مدل ۴K جدید که می‌تواند بی‌درنگ هر فضای بسته‌ای را به یک سالن سینما تبدیل کند، از یک طراحی جمع‌وجور و سبک وزن و دسته‌ای برای چرخش آسان ۳۶۰ درجه‌ای برخوردار است.

این محصول جذاب ال‌جی همچنین می‌تواند با ظاهر مینیمال خود حسی از پیچیدگی یک فضای مدرن را به فضا افزوده و به عنوان یک المان شیک دکوراسیون داخلی مورد استفاده قرار گیرد.

LG CineBeam Qube با وجود این‌که یکی از کوچکترین پروژکتورهای موجود است عملکردی قدرتمند داشته و قادر است تصاویر را تا ابعاد ۱۲۰ اینچ با رزولوشن (۳،۸۴۰X ۲،۱۶۰) ۴K UHD بر روی پرده نمایش دهد. این مدل جدید با استفاده از فن‌آوری‌های پیشرفته ال‌جی و منبع نور لیزری RGB، تصاویر منحصر به فرد شفاف و واضحی را با نرخ کنتراست ۴۵۰۰۰۰:۱ و پوشش ۱۵۴ درصدی از طیف رنگی DCI-P۳ فراهم می‌کند.

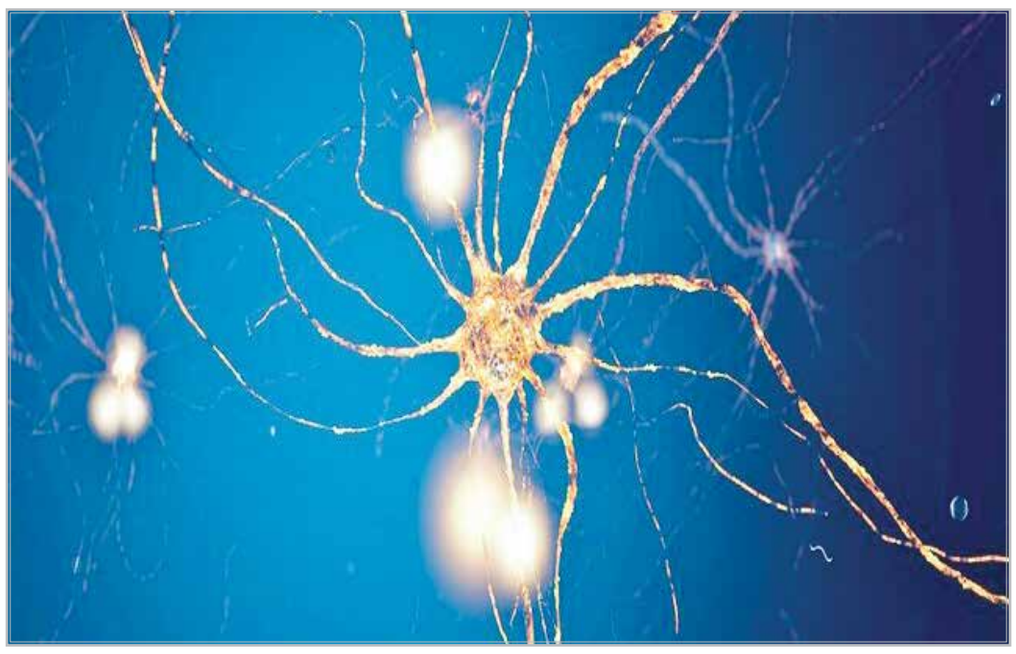
دقت رنگ CineBeam Qube به این معناست که فیلم‌ها و سایر محتواهای نمایشی دقیقاً مطابق با آن‌چه تولیدکنندگان در ذهن داشته‌اند، با رنگ‌های غنی و سیاهی‌های عمیق که عمق و هیجان هر صحنه را بیشتر می‌کنند، نمایش داده می‌شوند. به علاوه پروژکتور پریمیوم ۴K ال‌جی به Auto Screen Adjustment مجهز شده است که هر بار با فوکوس خودکار، محل قرارگیری و ابعاد تصویر را برای ارائه یک تجربه عالی بهینه‌سازی می‌کند.

CineBeam Qube که از سیستم عامل LG webOS ۶٫۰ برخوردار است، کنترل بصری و دسترسی آسان به مجموعه گسترده و متنوعی از شبکه‌های پخش محتوا مانند Netflix، Prime Video، Disney+ و YouTube را فراهم می‌کند. * هنگامی که دستگاه برای پخش محتوا مورد استفاده قرار نمی‌گیرد، کاربران می‌توانند از قابلیت Image-Mapping پروژکتور خود برای لذت بردن از تماشای تصاویر دیجیتال که حس فضا را ارتقاء می‌دهند استفاده کنند.

YS Lee معاون مدیرعامل و رئیس یونیت IT شرکت راهکارهای تجاری ال‌جی الکترونیکس در این‌باره گفت: LG CineBeam Qube یک پروژکتور منحصر به فرد از مجموعه لایف استایل است که تمامی ویژگی‌هایی که مصرف‌کنندگان در هنگام جستجو برای خرید یک محصول جدید به دنبال آن هستند را در خود داشته و برای فضاهای کوچک و بزرگ گزینه‌ای عالی محسوب می‌شود. سری پروژکتورهای ارتقاء یافته ال‌جی مجموعه‌ای از دستگاه‌ها برای اغناء سبک زندگی ارائه می‌کنند که علاوه بر چندکاره بودن به خوبی با هر دکوراسیونی هماهنگ می‌شوند و یک تجربه تماشای سینمایی و فراگیر را برای کاربران فراهم می‌کنند.

تازه‌های علمی

## پیروی نورون‌های مغز از یک الگوی ریاضی متمایز



پژوهشگران می‌گویند: به نظر می‌رسد که نورون‌های مغز از یک الگوی ریاضی متمایز پیروی می‌کنند.

به گزارش ایسنا و به نقل از اس‌ای، پژوهشگرانی که در «پروژه مغز انسان» مشارکت می‌کنند، یک قانون ریاضی را شناسایی کرده‌اند که بر توزیع نورون‌ها در مغز ما حاکم است.

این قانون، نحوه توزیع نورون‌ها در بخش‌های مختلف مغز را پیش‌بینی می‌کند و می‌تواند به دانشمندان کمک کند تا مدل‌های دقیقی برای درک نحوه عملکرد مغز و توسعه درمان‌های جدید برای بیماری‌های عصبی ایجاد کنند.

در دنیای شگفت انگیز آمار، اگر هر متغیر تصادفی پیوسته‌ای را در نظر بگیرید، لگاریتمِ آن متغیر، اغلب از آنچه به عنوان توزیع لاگ-نرمال شناخته می‌شود، پیروی می‌کند که با میانگین و انحراف استاندارد تعریف می‌شود و می‌توان آن را به صورت یک منحنی زنگ‌شکل با یک منحنی گسترده‌تر از آن چیزی که در یک توزیع معمولی می‌بینید، تجسم کرد.

توزیع لاگ-نرمال در نظریه احتمال، نوعی توزیع احتمال پیوسته برای یک متغیر تصادفی است که لگاریتم آن به صورت نرمال توزیع شده است.

گروهی از پژوهشگران از مرکز پژوهشی یولیش(Jülich) و دانشگاه کلن در آلمان دریافتند که تعداد نورون‌ها در نواحی لایه بیرونی بافت عصبی در پستانداران مختلف متناسب با توزیع منطقی است.

جمعیت در سراسر یک کشور اغلب به طور منطقی در چند شهر بسیار بزرگ و بسیاری از شهرها و روستاهای کوچک توزیع می‌شود. ساختار و عملکرد مغز نیز به تعداد و آرایش نورون‌ها بستگی دارد و چگالی نورون‌ها در نواحی مختلف و لایه‌های قشر مغز به طور قابل توجهی متفاوت است.

ساشا ون آلبادا عصب‌شناس مرکز پژوهشی یولیش می‌گوید: توزیع تراکم نورون‌ها بر اتصال شبکه تأثیر می‌گذارد. به عنوان مثال، اگر چگالی سیناپس‌ها ثابت باشد، مناطقی با تراکم نورون پایین‌تر، سیناپس‌های بیشتری را در هر نورون دریافت خواهند کرد.

توزیع آماری تراکم نورون‌ها هنوز تا حد زیادی ناشناخته مانده است، اگرچه تحقیقات مطمئناً اکتشافات شگفت انگیزی در مورد بافت‌های سلولی مغز ما ارائه کرده است.

این تیم برای انجام تحقیقات خود از ۹ مجموعه داده منبع‌باز استفاده کرد که هفت گونه مختلف شامل موش‌ها، میمون‌های ماکاک، گالاگو(شب‌دوست)، میمون‌های شب، بابون و انسان را پوشش می‌داد. هنگامی که تراکم نورون‌ها در مناطق مختلف قشر با هم مقایسه شدند، یک الگوی مشترک از توزیع لاگ-نرمال پدیدار شد.

نویسندگان در مقاله خود نوشتند: نتایج ما با این مشاهدات مطابقت دارد که به طور شگفت انگیزی بسیاری از ویژگی‌های مغز از توزیع‌های منطقی تبعیت می‌کنند.

توزیع لاگ-نرمال، درست مانند توزیع نرمال یک نتیجه طبیعی از جمع کردن بسیاری از متغیرهای مستقل، نتیجه‌ی طبیعی فرآیندهایی است که تکثیر می‌شوند.

پژوهشگران می‌گویند، نحوه ساختار قشر مغز می‌تواند محصول جانبی توسعه یا تکامل باشد که ربطی به محاسبات ندارد. اما تحقیقات قبلی نشان می‌دهند که تنوع شبکه عصبی مغز چیزی بیش از یک محصول جانبی است و ممکن است به طور فعال به حیوانات در یادگیری در محیط‌های متغیر کمک کند.

این واقعیت که سازماندهی یکسانی در گونه‌های مختلف و در بیشتر قسمت‌های قشر مغز دیده می‌شود، نشان می‌دهد که توزیع لاگ-نرمال برای چیزی استفاده می‌شود.

آیتور مورالس گرگوریو یکی از نویسندگان ارشد این پژوهش و متخصص علوم اعصاب محاسباتی در مرکز پژوهشی یولیش توضیح می‌دهد: ما نمی‌توانیم مطمئن باشیم که توزیع منطقی تراکم‌های نورون چگونه بر عملکرد مغز تأثیر می‌گذارد، اما احتمالاً با ناهمگونی بالای شبکه مرتبط است که ممکن است از نظر محاسباتی مفید باشد.

دانشمندان امیدوارند این کشف، چگونگی ذخیره و بازیابی اطلاعات و همچنین نحوه کسب دانش جدید را روشن کند.

تلاش مداوم برای یافتن درمان‌های مؤثر برای بیماری‌های مغزی می‌تواند راه را برای ایجاد داروهای جدیدی که مناطق خاصی از مغز را هدف قرار می‌دهند، هموار کند.

تلاش ۱۰ ساله «پروژه مغز انسان» برای ایجاد یک زیرساخت تحقیقاتی مشترک برای تقویت علوم اعصاب، محاسبات و پزشکی مرتبط با مغز در حال پایان است و در این راه اکتشافات جالبی را به ما ارائه کرده است.

ویترین

## «نامزد گلوله‌ها» خوانش و معرفی می‌شود

جلسه معرفی و خوانش کتاب «نامزد گلوله ها» چهارشنبه ۱۳ دی توسط باشگاه نوجوانان کتاب و کتابخوانی فرهنگسرای اشراق برگزار می‌شود.

به گزارش مهر، جلسه معرفی و خوانش کتاب «نامزد گلوله ها» نوشته مرتضی سرهنگی روز چهارشنبه ۱۳ دی همزمان با فرار رسیدن سالروز شهادت سردار حاج قاسم سلیمانی توسط جمعی از اعضای باشگاه نوجوانان حوزه کتاب و کتابخوانی فرهنگسرای اشراق برگزار می‌شود.

«نامزد گلوله‌ها» روایتی از زندگی سردار شهید حاج قاسم سلیمانی است که توسط انتشارات خط مقدم منتشر شده است.

شهید حاج قاسم سلیمانی فرمانده ایرانی و قهرمان مبارزه با تروریسم در منطقه غرب آسیا بامداد روز ۱۳ دی ۱۳۹۸ همراه با جمعی از یاران خود به شهادت رسید. او در طول دوران فرماندهی خود با سازماندهی نیروهای مقاومت در منطقه غرب آسیا، محور مقاومت را در کشورهای منطقه ایجاد کرد و به تقویت آن پرداخت.

برنامه معرفی و خوانش کتاب «نامزد گلوله‌ها» روز چهارشنبه ۱۳ دی از ساعت ۱۶ در کتابخانه اشراق برگزار می‌شود.

ماشین بازی

## ون سی ساله شورلت اکسپرس به پیشرانه ۶.۶ لیتری V8 جدید مجهز می‌شود

برای ون‌های قدیمی شورلت اکسپرس و جی‌ام‌سی ساوانا که از سال ۱۹۹۶ تاکنون در حال تولید هستند، پیشرانهٔ ۶.۶ لیتری V۸ بنزینی با ۴۰۰ اسب بخار قدرت ارائه شده است.

ون‌های بزرگ شورلت اکسپرس و جی‌ام‌سی ساوانا از سال ۱۹۹۶ تاکنون بدون تغییر بزرگی در حال تولید هستند و جنرال موتورز فعلاً برنامه‌ای برای کنار گذاشتن آن‌ها ندارد. این شرکت حتی در سال ۲۰۲۱ پیشرانهٔ ۶.۶ لیتری V۸ بنزینی تنفس طبیعی جدیدی که متعلق به سیلورادو HD بود را برای این ون‌ها ارائه کرد. از اواسط سال ۲۰۲۳، ارائهٔ این پیشرانه برای نسخه‌های باری اکسپرس و ساوانا متوقف شد و صرفاً نسخه‌های مسافری را می‌شد با این موتور خرید اما حالا جنرال موتور دوباره این موتور را برای نسخهٔ باری هردو ون ارائه کرده است.

این پیشرانه که L۸T نام دارد، به سیستم تزریق مستقیم سوخت و زمان‌بندی متغیر سوپاپ‌ها مجهز است و ۴۰۰ اسب بخار قدرت و ۶۳۰ نیوتن متر گشتاور تولید می‌کند. علاوه بر این، یک پیشرانهٔ ۴.۳ لیتری V۶ بنزینی با ۲۷۶ اسب بخار قدرت و ۴۰۴ نیوتن متر گشتاور هم برای این ون‌ها قابل انتخاب است. جنرال موتورز قبلاً یک موتور ۲.۸ لیتری چهار سیلندر توربودیزل دورامکس را هم برای اکسپرس و ساوانا ارائه می‌کرد اما این موتور از ابتدای امسال از لیست پیشرانه‌ها حذف شده است.

علاوه بر این، جنرال موتورز موقتاً تولید نسخه‌های مسافری و باری پنج‌نفرهٔ این دو ون را هم متوقف کرده است. دلیل این کار مشکلی در صندلی‌های ردیف دوم این نسخه‌ها عنوان شده است. شورلت اکسپرس و جی‌ام‌سی ساوانا با وجود سن بسیار بالا هنوز هم در بازار آمریکا محبوب بوده و فروش خوبی را تجربه می‌کنند. در سال ۲۰۲۲، فروش اکسپرس به ۵۲,۷۹۶ دستگاه افزایش پیدا کرد و ساوانا ۲۵,۵۶۹ دستگاه فروخت. تا پایان سه‌ماههٔ سوم سال جاری هم ون شورلت ۳۰,۵۴۵ دستگاه و جی‌ام‌سی ۱۹,۲۶۱ دستگاه فروخته است. قیمت اکسپرس و ساوانا مدل ۲۰۲۴ از ۴۲,۵۹۵ دلار آغاز می‌شود.

شرکت ملی نفت ایران
شرکت ملی مناطق نفت خیز جنوب
شرکت بهره برداری نفت و گاز آغاجاری (سهامی خاص)

نوبت اول
شناسه: ۱۶۳۳۵۳۲

فراخوان مناقصه عمومی دو مرحله ای تأمین کالا ۱۲۹/ت ک آ ج/۱۴۰۲

شرکت بهره برداری نفت و گاز آغاجاری در نظر دارد فراخوان ارزیابی کیفی جهت برگزاری مناقصه عمومی (خرید ۹ قلم قطعات ابزاردقیق پانل کنترل چند راهه) به شماره (۲۰۰۲۰۹۳۲۲۸۰۰۰۴۶۵) را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری فراخوان ارزیابی کیفی از دریافت و تحویل اسناد استعلام ارزیابی کیفی تا ارسال دعوتنامه جهت سایر مراحل مناقصه، از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. 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 سازند. تاریخ انتشار فراخوان درسامانه ۱۴۰۲/۱۰/۰۹ می باشد. اطلاعات و اسناد مناقصه عمومی پس از برگزاری فرآیند ارزیابی کیفی و ارسال دعوتنامه از طریق سامانه ستاد به مناقصه گران ارسال خواهد شد. حداقل امتیاز ارزیابی کیفی ۵۰ امتیاز می باشد. مهلت دریافت اسناد استعلام ارزیابی کیفی:ازساعت ۸:۰۰ صبح تاریخ ۱۴۰۲/۱۰/۰۹ الی ساعت ۱۴:۰۰ تاریخ ۱۴۰۲/۱۰/۱۸ مهلت ارسال پاسخ استعلام ارزیابی کیفی :تا ساعت ۱۴:۰۰ تاریخ ۱۴۰۲/۱۱/۰۲

اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار :
آدرس: استان خوزستان – شهرستان امیدیه– بلوار نفت– شرکت بهره برداری نفت و گاز آغاجاری/اداره تدارکات و امور کالا
فکس: ۰۶۱۵۲۶۲۲۶۸۳ تلفکس : ۰۶۱۵۲۶۲۰۸۹۷
تلفن : ۰۶۱۵۲۶۲۲۲۷۳ داخلی۲۳۱۷۰
اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه :
مرکز تماس : ۴۱۹۳۴-۰۲۱
دفتر ثبت نام : ۸۸۹۶۹۷۳۷ -۸۵۱۹۳۷۶۸

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۲/۱۰/۱۲ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۲/۱۰/۱۳
روابط عمومی شرکت بهره برداری نفت و گاز آغاجاری