روزنامه صبح ایران
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 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: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشرگسترامروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: صمیم / ۳-۶۵۵۸۶۸۰۱
یکشنبه / ۸ مهر ۱۴۰۳ / شماره ۵۷۳۸
۲۵ ربیع‌الاول ۱۴۴۶ - ۲۹ سپتامبر ۲۰۲۴
سال بیستم / ۱۲ صفحه

سبک زندگی

ماهی، غذای سلامتی

با توجه به وجود مواد مغذی بالا، مصرف غذاهای دریایی می‌تواند نقش مهمی در رفع نیازهای غذایی انسان‌ها به مواد مغذی ضروری داشته باشد؛ فراوانی و تنوع مواد مغذی در ماهی در مقایسه با ارزش انرژی متعادل آن بدین معنی است که غذاهای دریایی به عنوان یک ماده مغذی کم انرژی، برای مدیریت وزن و سایر بیماری‌های مرتبط مناسب است، بنابراین با توجه به این فواید توصیه می‌شود در هفته دوبار ماهی ترجیحا غیرسرخ کرده مصرف شود. مهنوش صاحبدل رئیس گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان در گفت‌وگو با ایسنا با اشاره به ۲۷ سپتامبر روز جهانی آبزیان (غذاهای دریایی) اظهار کرد: گوشت ماهی با داشتن پروتئین با ارزش بالا، چربی‌های با هضم آسان و غنی از ویتامین‌های محلول در چربی و انواع مواد معدنی جایگاه بسیار مهمی در میان فرآورده‌های حیوانی مانند گوشت، تخم مرغ و شیر به خود اختصاص داده است. وی افزود: ماهی با ارزش تغذیه‌ای بالا، مناسب برای هر نوع رژیم غذایی و در واقع غذای سلامتی است.

ارزش تغذیه‌ای ماهی

رئیس گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان گفت: پروتئین ماهی حاوی اسیدهای آمینه ضروری با کیفیت برابر با پروتئین گوشت قرمز است و در مقایسه با گوشت قرمز دارای اسیدهای چرب غیراشباع فراوان و مفیدی است. همچنین در مقایسه با گوشت‌های دیگر، آبزیان از بافت پیوندی کمتری برخوردار هستند و می‌توان گفت که تقریبا تمامی ماهی مصرفی، توسط بدن جذب می‌شود.

چربی ماهی

وی بیان کرد: ماهی و آبزیان به علت دارا بودن اسیدهای چرب غیراشباع امگا ۳ در کاهش بیماری‌های مزمنی مانند قلبی و عروقی، سکته‌های قلبی و مغزی، انواع سرطان و دیابت نقش مهمی دارند. مقادیر این چربی‌ها از کمتر از یک درصد در ماهیان سفید تا بیش از ۳۰ درصد در گونه‌های مختلف ماهی‌های چرب است که مقدار آن در فصل‌های مختلف سال متغیر است.

صاحبدل ادامه داد: کلسترول ماهی‌های آب شیرین از ماهی‌های دریایی کمتر است که مصرف آن را برای سلامت انسان مطلوب‌تر می‌کند و مقدار آن وابسته به گونه ماهی است.

ماهی چه ویتامین‌ها و مواد معدنی دارد؟

رئیس گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان گفت: گوشت ماهی و دیگر آبزیان دارای انواع ویتامین‌های A- B- D- E- K و مواد معدنی مانند فسفر، آهن، سلنیوم، منیزیم، فلوئور، گوگرد، ید، روی و دیگر مواد معدنی است که همگی اثر مهمی در سلامت انسان دارند. همچنین ماهی‌هایی که با استخوان مصرف می‌شوند مانند ماهی کلیکا و ساردین و امثال آن، منابع غنی کلسیم هستند که در رشد و سلامت و استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها نقش مهمی دارند. از ویتامین‌های محلول در آب، میزان گروه B و ویتامین B۱۲ در غذاهای دریایی بیشتر است. وی افزود: سلنیوم ماده معدنی مهمی است که با خواص آنتی‌اکسیدانی می‌تواند مانع فعالیت رادیکال‌های آزاد سرطان‌زا شود و آبزیان از بهترین منابع غذایی سلنیوم هستند. صاحبدل گفت: سرطان‌های پروستات، پستان، ریه و روده بزرگ، به طور تقریبی ۵۰ درصد شیوع کل سرطان‌ها را شامل می‌شوند که با استفاده از رژیم‌های غذایی حاوی ماهی و آبزیان تا حدی قابل پیشگیری هستند. یکی از موارد توصیه شده در کاهش بروز انواع سرطان، جایگزینی مصرف ماهی و فرآورده‌های دریایی به جای گوشت قرمز است. وی بیان کرد: غذاهای دریایی، غنی از کوآنزیم Q۱۰ هستند؛ ماده‌ای محلول در چربی که حدود ۵۰ درصد آن با رژیم غذایی و بقیه آن در بدن تولید می‌شود. مطالعات کمی نشان داده است که این آنتی اکسیدان می‌تواند برای سلامت قلب و عروق مفید باشد. رئیس گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان گفت: «تورین» نیز ماده‌ای است که فراوان در غذاهای دریایی یافت می‌شود و برای رشد چشم‌ها و سیستم عصبی نوزادان مفید است و افزایش مصرف آن در کاهش بروز بیماری‌های قلبی و عروقی ثابت شده است. وی بیان کرد: با توجه به وجود مواد مغذی بالا، مصرف غذاهای دریایی می‌تواند نقش مهمی در رفع نیازهای غذایی انسان‌ها به مواد مغذی ضروری داشته باشد؛ فراوانی و تنوع مواد مغذی در ماهی در مقایسه با ارزش انرژی متعادل آن بدین معنی است که غذاهای دریایی به عنوان یک ماده مغذی کم انرژی، برای مدیریت وزن و سایر بیماری‌های مرتبط مناسب است بنابراین با توجه به این فواید توصیه می‌شود در هفته دوبار ماهی ترجیحا غیرسرخ کرده مصرف شود. صاحبدل عنوان کرد: نتایج یک مطالعه در ایالات متحده نشان می‌دهد که مصرف ماهی توسط مادر در دوران بارداری با کاهش احتمال ابتلا به اوتیسم و صفات مرتبط با اوتیسم همراه است. وی افزود: باید توجه شود دریافت مقادیر بیش از حد تن ماهی به دلیل داشتن مقدار زیادی چربی مایع در کنسرو آن، موجب دریافت بیش از حد نیاز انرژی می‌شود، بنابراین توصیه می‌شود موقع مصرف تن ماهی از مصرف روغن اضافی آن خودداری شود.

ابتکار تقویم

برای لبنان
طرح: محمد طحانی

«اپ»تکار

گلکسی S۲۵ اولترا احتمالاً مدلی با رم ۱۶ گیگابایتی خواهد داشت

این مقدار رم احتمالاً برای پردازش قابلیت‌های هوش مصنوعی مورد نیاز خواهد بود.

اوایل آگوست گذشته سامسونگ اعلام کرد درحال ساخت نازک‌ترین تراشه حافظه جهان برای دستگاه‌های آینده خود است؛ این تراشه برای پردازش قابلیت‌های هوش مصنوعی بهینه خواهد شد. اکنون نیز اخبار بیشتری از مشخصات سخت‌افزاری گلکسی اس ۲۵ اولترا منتشر شده است نشان می‌دهد این دستگاه احتمالاً به ۱۶ گیگابایت رم مجهز می‌شود.

این اطلاعات را منبع آگاه Ice Universe در شبکه اجتماعی ایکس به اشتراک گذاشته. به گفته Ice Universe، گلکسی اس ۲۵ اولترا که قرار است اوایل سال ۲۰۲۵ معرفی شود، به احتمال زیاد مدلی با رم ۱۶ گیگابایتی خواهد داشت. آخرین گوشی سامسونگ که با این میزان رم روانه بازار شده بود، گلکسی اس ۲۱ اولترا بود که سال ۲۰۲۱ عرضه شد. گلکسی اس ۲۴ اولترا نیز هم‌اکنون مجهز به ۱۲ گیگابایت رم است. اکنون منبع آگاه Ice Universe با قطعیت اعلام می‌کند گلکسی S۲۵ اولترا ۱۶ گیگابایت رم خواهد داشت، حتی اعلام کرده این موضوع ۱۰۰ درصد تأیید شده است.

سامسونگ پیش‌ازاین اعلام کرده بود تراشه‌های حافظه ۱۲ نانومتری‌اش در ظرفیت‌های ۱۲ و ۱۶ گیگابایتی موجود خواهند بود. باتوجه‌به اعلامیه پیشین سامسونگ و اخبار جدیدی که این منبع آگاه منتشر کرده، می‌توان تا حد زیادی از وجود ۱۶ گیگابایت رم در اس ۲۵ اولترا مطمئن بود. گلکسی اس ۲۵ و اس ۲۵ پلاس نیز احتمالاً ۱۲ گیگابایت رم خواهند داشت.

دلیل استفاده از حافظه رم ۱۶ گیگابایتی در پرچم‌دار آینده سامسونگ را شاید بتوان در پشتیبانی این دستگاه از قابلیت‌های پیشرفته هوش مصنوعی جست‌وجو کرد. قابلیت‌های هوش مصنوعی معمولاً حجم زیادی از حافظه دستگاه را به خود اختصاص می‌دهند و سامسونگ با نصب رمی ۱۶ گیگابایتی می‌خواهد از عملکرد روان و بی‌مشکل پرچم‌دار آینده خود مطمئن شود. اپل نیز رم پرچم‌داران جدید خود را به ۸ گیگابایت ارتقا داده است.

تاامروز نیز اطلاعات قابل‌توجهی از گلکسی S۲۵ اولترا به بیرون درز کرده است؛ برای مثال، گفته می‌شود برآمدگی دوربین این دستگاه کمتر از آیفون ۱۶ پرو مکس خواهد بود. بنچمارک‌های منتشرشده نیز از بهبود قابل‌توجه عملکرد سخت‌افزاری این دستگاه حکایت دارند.

ماشین بازی

نسل تازه فورد سری F سوپردیوتی از موتور ۷/۳ لیتری V۸ سود می‌برد

وانت‌های بزرگ‌پیکر F-۲۵۰ و F-۳۵۰ و F-۴۵۰ با تریم پلاتینیوم پلاس و به‌روزرسانی‌های تازه دیگر روانه بازار خواهند شد.

شرکت فورد به تازگی ثبت‌سفارش برای نسل تازه فوردهای سری F سوپردیوتی را باز کرده است. قیمت این محصولات سنگین‌وزن از ۴۵,۳۰۰ دلار برای مدل F-۲۵۰ و ۴۶,۵۹۵ دلار برای مدل بالارده F-۳۵۰ آغاز می‌شود که در مقایسه با نسل گذشته‌شان به‌ترتیب ۳۳۰ و ۵۸۰ دلار گران‌تر شده‌اند. با این وجود قیمت وانت‌های فورد هنوز از رقیب خود یعنی شورولت سیلورادو ۲۵۰۰HD کمتر است.

از آنجا که آخرین به‌روزسانی مهم وانت سوپردیوتی در سال ۲۰۲۳ اتفاق افتاد، فورد تا معرفی نسل بعد به دستکاری زیاد از حد این وانت علاقه‌ای ندارد و مدل‌های تازه را با تغییرات حساب‌شده و محتاطانه روانه بازار می‌کند. مدل‌های F-۲۵۰ و F-۳۵۰ سوپردیوتی جدید فورد هم از این قاعده مستثنا نیستند و با بهره‌وری از تعدادی تجهیزات تازه، چهره به‌روزشده و تریم جدید رونمایی شده‌اند.

خودروساز آمریکایی با درک این مهم که بازار وانت‌های پیل‌پیکر لوکس رو به رشد است، از تریم تازه پلاتینیوم پلاس برای سری F سوپردیوتی رونمایی کرده که شامل جلوپنجره با پرداخت ساتنی، قطعات تزئینی کرومی و داشبورد با رنگ تازه «ترافل دودی» می‌شود. صندلی‌های این نسل با چرم و دوخت فرانسوی پشیده خواهند شد تا بهترین تجربه سواری را در اختیار مالکان سری F قرار دهد. سیستم ۷.۲ کیلوواتی قدرت هم به نیازهای خارجی خریداران پاسخ می‌دهد تا بتوانند قطعات متفاوتی را با آن شارژ و راه‌اندازی کنند.شرکت فورد در تلاش است تا با تکیه‌بر هدایای کوچک، تجربه خریداری فورد سری F را لذت‌بخش‌تر کند. به این ترتیب خریداران F-۲۵۰ و F-۳۵۰ پلاتینیوم پلاس در زمان خرید یک بسته هدیه سفارشی و سطحی موسوم‌به «بلو تایر» را در برنامه هدایای فورد دریافت خواهند کرد. مالکان می‌توانند از امکانات دیگری چون تور مجازی نامحدود با یک متخصص برای توضیح اجزای خودرو و کارکرد آن هم بهره‌مند شوند و تمام محصولات جانبی و اکسسوری‌های فورد را تا ۹۰ روز پس از تحویل خودرو با ۲۰ درصد تخفیف ویژه خریداری کنند.

هر چند تمرکز اصلی فورد در معرفی نسل جدید سوپردیوتی روی تریم پلاتینیوم پلاس بوده است اما این امر باعث نشده تا نسخه‌های دیگر مانند پلاتینیوم، فراموش شوند. وانت خریداران این تریم از به‌روزرسانی‌هایی چون دستگیره‌های هم‌رنگ بدنه، جلوپنجره سیاه‌رنگ براق، داشبورد به رنگ عقیق سیاه و رنگ‌بندی آبی پلاتینیوم سود خواهد برد.

فورد با رونمایی از نسل تازه این خودرو اعلام کرد که تریم لیمیتد از سری F سوپردیوتی حذف خواهد شد تا پرچمدار نسخه‌های مختلف این مجموعه با قیمت پایه بیشتر از ۹۷ هزار دلار به دست مشتریان برسد. مشتریان نسل جدید F سوپردیوتی می‌توانند رنگ‌های تازه «سرخ یاقوتی متالیک» و «خاکستری شفاف» را هم برای خودروی خود انتخاب کنند یا از پکیج «بلک اپیرینس» استفاده کنند و ترکیبی از دو پکیج بلک اپیرینس و اسپرت اپیرینس قدیمی است.

از جمله امکانات دیجیتالی فورد سری F سوپردیوتی می‌توان به سیستم یکپارچه‌سازی نسل دوم «فورد پرو» و ورود بدون کلید اشاره کرد. مشتریان درصورت تمایل می‌توانند از آپشن‌های دیگری مانند دوربین‌هایی پایش‌گر و حسگر پایش فشار بار تایرهای تریلر هم بهره‌مند شوند. نسخه‌های پایه‌تر XL و XLT سوپردیوتی با یک پیشرانه ۶.۷ لیتری V۸ روانه بازار می‌شوند که توان تولید ۴۱۱ اسب بخار قدرت و ۶۰۳ نیوتن متر گشتاور را دارد.

در سوی مقابل، نسخه‌های پرچمدار و لوکس F سوپردیوتی پلاتینومی پلاس و کینگ رنچ با موتور ۷.۳ لیتری V۸ به فروش می‌رسند که توان تولید ۴۳۶ اسب بخار قدرت و ۶۵۷ نیوتن متر گشتاور را دارد.

خریداران می‌توانند درصورت تمایل، وانت خود را با یک موتور ۶.۷ لیتری دیزلی «پاور استروک» هم تهیه کنند که در حالت پایه ۴۸۲ اسب بخار قدرت و ۱,۴۲۲ نیوتن متر گشتاور تولید می‌کند. نسخه بالارده این موتور هم از ۵۰۷ اسب بخار قدرت و ۱,۶۲۵ نیوتن متر گشتاور سود می‌برد. نظر شما درباره نسل تازه F-۲۵۰، F-۳۵۰ و F-۴۵۰ چیست؟ آیا این وانت همچنان می‌تواند تاج پادشاهی خود را حفظ کند؟

تازه‌های علمی

کشف نقش پنهانی استروژن در ابتلا به سرطان

بررسی جدید پژوهشگران آمریکایی نشان می‌دهد که استروژن با مهار یک سلول ایمنی مهم، پیشروی سرطان را تحریک می‌کند.

به گزارش ایسنا، استروژن به عنوان محرک رشد تومور در سلول‌های سرطان پستان و حمل گیرنده‌های آن شناخته شده است اما پژوهش جدید «موسسه سرطان دوک»(Duke Cancer Institute) به طور غیرمنتظره‌ای نشان می‌دهد که استروژن در تحریک رشد سرطان پستان بدون گیرنده و بسیاری از سرطان‌های دیگر نیز نقش دارد.

به نقل از مدیکال اکسپرس، پژوهشگران در مقاله این پژوهش توضیح داده‌اند که استروژن نه تنها توانایی سیستم ایمنی را برای حمله به تومورها کاهش می‌دهند، بلکه شانس اثربخشی درمان‌های ایمنی را که برای درمان بسیاری از سرطان‌ها به ویژه سرطان پستان سه‌گانه منفی استفاده می‌شوند، پایین می‌آورد. سرطان پستان سه‌گانه منفی یک شکل تهاجمی از سرطان است که گیرنده‌های استروژن، پروژسترون و پروتئین HER۲ را ندارد. پژوهشگران با تحلیل داده‌های بیماران و آزمایش‌های انجام‌شده روی موش‌ها دریافتند که داروهای ضد استروژن، اثرات استروژن را معکوس می‌کنند و به بازیابی قدرت ایمنی‌درمانی می‌پردازند.

دکتر «دونالد مکدانل»(Donald McDonnell) استاد دانشکده پزشکی دانشگاه دوک و پژوهشگر ارشد این پروژه گفت: درمان سرطان پستان سه‌گانه منفی با ظهور ایمنی‌درمانی بسیار بهبود یافته است. توسعه راه‌هایی برای افزایش فعالیت ضد سرطانی ایمنی‌درمانی، هدف اولیه پژوهش ماست. ما در این پژوهش، یک راه ساده را به منظور تقویت اثربخشی ایمنی‌درمانی برای این نوع سرطان پستان پیدا کرده‌ایم که مزایای آن حتی در سرطان‌های دیگر مانند ملانوما و سرطان روده بزرگ نیز دیده می‌شود.

مکدانل و همکارانش از جمله «سندیپ آرتام»(Sandeep Artham) دانشیار دانشگاه دوک، روی نوعی از گلبول‌های سفید خون به نام «ائوزینوفیل‌ها»(Eosinophils) تمرکز کردند که معمولا طی واکنش‌های آلرژیک و بیماری‌های التهابی فعال می‌شوند. نقش ائوزینوفیل‌ها اخیرا در تومورها مهم

شناخته شده و مشخص شده که «ائوزینوفیلی بافت مرتبط با تومور»(TATE) در میان بیماران مبتلا به انواع گوناگون سرطان از جمله سرطان روده بزرگ، مری، معده، دهان، ملانوما و کبد رایج است.

این گروه پژوهشی در بررسی خود نشان دادند که چگونه استروژن به افزایش رشد تومورهای سرطان پستان و ملانوما با گیرنده استروژن منفی کمک می‌کند که برای رشد تومور به گیرنده‌های استروژن متکی نیستند. در مقابل، درمان‌های ضد استروژن سیگنال‌دهی گیرنده استروژن را مهار می‌کنند، کارآیی درمان‌های ایمنی را افزایش می‌دهند و سرعت رشد تومور را پایین می‌آورند.

مکدانل گفت: این یافته‌ها اهمیت سیگنال‌دهی گیرنده استروژن را به‌عنوان تنظیم‌کننده زیست‌شناسی ائوزینوفیل و TATE برجسته می‌کنند و کاربرد بالینی کوتاه‌مدت داروهای ضد استروژن را برای افزایش مزایای ایمنی‌درمانی در انواع گوناگون تومور نشان می‌دهند.

وی افزود: آزمایش‌های بالینی با استفاده از یک داروی ضد استروژن به نام «لاسوفوکسیفن»(Lasofoxifene) در بیماران مبتلا به سرطان پستان سه‌گانه منفی در حال برنامه‌ریزی است.

نوبت دوم

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای شماره ب/۵۲- ۱۴۰۳/۵۲ مرحله دوم

وزارت نیرو
شرکت آب وفاضلاب استان کرمان «سهامی خاص»

شرکت آب و فاضلاب استان کرمان در نظر دارد مناقصه عمومی خرید پیلوت روز و شب شیرآلات کنترلی را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به شماره ۲۰۰۳۰۰۵۹۶۳۰۰۰۱۴۳ برگزار 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 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 سازند. تاریخ انتشار مناقصه در سامانه تاریخ ۱۴۰۳,۰۷,۰۷ می باشد.

مبلغ برآورد : ۷,۳۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال
مبلغ تضمین شرکت در مناقصه : ۳۶۷,۵۰۰,۰۰۰ ریال به صورت ضمانت بانکی (فرایند ارجاع کار) در وجه شرکت آب و فاضلاب استان کرمان
ضمانتنامه فوق باید به مدت ۱۰۰ روز اعتبار داشته باشد و برای سه ماه نیز قابل تمدید باشد.
مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت : مورخ ۱۴۰۳,۰۷,۰۷ لغایت ۱۴۰۳,۰۷,۱۰
مهلت زمانی ارائه پیشنهاد : ساعت ۱۹ روز شنبه تاریخ ۱۴۰۳,۰۷,۲۸
آخرین مهلت تحویل پاکت (الف) : به صورت حضوری ساعت ۱۴ روز شنبه مورخ ۱۴۰۳,۰۷,۲۸ به دبیرخانه شرکت آب و فاضلاب استان
تاریخ بازگشایی پاکات : ساعت ۸:۱۵ روز یکشنبه تاریخ ۱۴۰۳,۰۷,۲۹
محل تامین اعتبار : منابع عمرانی
اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت ها
آدرس : کرمان، بلوار ۲۲ بهمن شرکت آب وفاضلاب استان کرمان تلفن ۳۲۲۲۲۹۶۰- ۰۳۴
اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه : مرکز تماس ۰۲۱۴۱۹۳۴
دفتر ثبت نام : ۸۸۹۶۹۷۳۸ و ۸۵۱۹۳۷۶۸
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۳/۰۷/۰۷
تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۳/۰۷/۰۸

مدیریت روابط عمومی و آموزش همگانی