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
سه‌شنبه / ۲۸ اسفند ۱۴۰۳ / شماره ۵۸۷۳
۱۷ رمضان ۱۴۴۶ - ۱۸ مارس ۲۰۲۵
سال بیستم / ۸ صفحه

سبک زندگی

نوروز و آجیل؛ چگونه با انتخاب درست سلامتی خود را تضمین کنیم؟

آجیل به عنوان نماد سفره هفت‌سین و خوراکی محبوب نوروز، نقش مهمی در جشن‌ها دارد. این خوراکی‌ها نه تنها طعمی لذیذ دارند، بلکه سرشار از مواد مغذی هستند. انتخاب آجیل‌های سالم و باکیفیت اهمیت زیادی دارد، زیرا آجیل‌های کهنه می‌توانند عوارض جبران‌ناپذیری برای سلامتی به همراه داشته باشند.

به گزارش ایرنا ، نوروز، به عنوان یکی از مهم‌ترین جشن‌های ایرانیان، نماد شروع سال جدید و تجدید حیات است. در این ایام، سنت‌های مختلفی از جمله خرید و مصرف آجیل و خشکبار رواج دارد. آجیل نه تنها به عنوان یک تنقلات خوشمزه، بلکه به عنوان منبعی از مواد مغذی و انرژی‌زا در این جشن‌ها مورد توجه قرار می‌گیرد. انتخاب آجیل سالم و با کیفیت اهمیت ویژه‌ای دارد که در این گزارش به آن پرداخته می‌شود.

اهمیت آجیل در سفره نوروز

آجیل به عنوان یکی از عناصر اصلی سفره هفت‌سین، نماد برکت و فراوانی است. وجود آجیل در این سفره‌ها به معنای آرزوی سلامتی، ثروت و خوشبختی برای سال جدید است. همچنین، آجیل به عنوان یک منبع انرژی طبیعی، می‌تواند به تأمین نیازهای غذایی خانواده‌ها در ایام نوروز کمک کند.

خواص تغذیه‌ای آجیل

آجیل‌ها سرشار از مواد مغذی هستند که برای سلامتی بدن ضروری‌اند. برخی از خواص تغذیه‌ای آجیل‌ها شامل موارد زیر است:

پروتئین: آجیل‌ها منبع خوبی از پروتئین گیاهی هستند که برای رشد و ترمیم بافت‌های بدن ضروری است.

چربی‌های سالم: چربی‌های موجود در آجیل‌ها عمدتاً از نوع غیراشباع هستند که به کاهش خطر بیماری‌های قلبی کمک می‌کند.

فیبر: فیبر موجود در آجیل‌ها به بهبود عملکرد دستگاه گوارش و کنترل قند خون کمک می‌کند.

ویتامین‌ها و مواد معدنی: آجیل‌ها حاوی ویتامین E، منیزیم، زینک و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند که به تقویت سیستم ایمنی و سلامت عمومی بدن کمک می‌کنند.

برای انتخاب آجیل سالم در نوروز، توجه به نکات زیر ضروری است:

خرید از فروشگاه‌های معتبر: برای اطمینان از کیفیت آجیل، بهتر است از فروشگاه‌های معتبر و شناخته‌شده خرید کنید

بررسی تاریخ انقضا: همیشه به تاریخ انقضا توجه کنید و از خرید آجیل‌های نزدیک به تاریخ انقضا خودداری کنید.

چشیدن طعم: اگر امکان‌پذیر است، قبل از خرید مقداری از آجیل را بچشید تا از طعم و تازگی آن مطمئن شوید.

نگهداری صحیح: پس از خرید، آجیل‌ها را در جای خشک و خنک نگهداری کنید تا تازگی آن‌ها حفظ شود.

عدم استفاده از افزودنی‌های مضر: از خرید آجیل‌هایی که حاوی نمک، شکر یا افزودنی‌های شیمیایی هستند پرهیز کنید.

نوروز و آجیل؛ چگونه با انتخاب درست، سلامتی خود را تضمین کنیم؟

مضرات آجیل‌های ناسالم

آجیل‌های ناسالم می‌توانند عوارض جدی برای سلامت داشته باشند:

اضافه وزن: مصرف بیش از حد آجیل‌های شور یا شیرین می‌تواند به چاقی و مشکلات متابولیکی منجر شود.

حساسیت: برخی افراد ممکن است به انواع خاصی از آجیل‌ها حساسیت داشته باشند که در صورت مصرف، عوارض جدی ایجاد می‌کند.

آلودگی‌های میکروبی: آجیل‌های بی‌کیفیت ممکن است حاوی آلودگی‌های باکتریایی یا قارچی باشند که می‌تواند به مسمومیت غذایی منجر شود.

انتخاب آجیل سالم در نوروز نه تنها به سلامتی افراد کمک می‌کند بلکه نشان‌دهنده توجه به کیفیت مواد غذایی مصرفی نیز هست. با رعایت نکات ذکر شده، می‌توان از فواید بی‌شمار آجیل بهره‌مند شد و جشن نوروز را با سلامتی و خوشحالی بیشتری برگزار کرد. امیدواریم با انتخاب صحیح، سال جدید را با انرژی و نشاط آغاز کنیم.

عکس‌نوشت

«جشن جهانی نوروز»

عکس: اصغر خمسه / ایرنا

«اپ»تکار

رنگ‌ها و قیمت گلکسی S۲۵ اج فاش شد

معرفی کامل در فروردین‌ماه

اطلاعات جدیدی از رنگ‌بندی، ظرفیت حافظه و قیمت گلکسی S۲۵ اج فاش شده است.

سامسونگ به‌زودی گلکسی Edge S۲۵ را عرضه خواهد کرد و حالا اطلاعات جدیدی درباره رنگ‌بندی، میزان حافظه و قیمت این دستگاه فاش شده است. این گوشی در ۳ رنگ آبی یخی تیتانیومی (Titanium Icyblue)، نقره‌ای تیتانیومی (Titanium Silver) و مشکی تیتانیومی (Titanium Jetblack) عرضه می‌شود. سامسونگ همچنان از برند «Titanium» برای نام‌گذاری رنگ‌های این مدل استفاده کرده، مشابه آنچه در Galaxy S۲۵ اولترا دیده‌ایم.

به گزارش اندروید هدلاینز، بدنه این گوشی ترکیبی از آلومینیوم و سرامیک خواهد بود اما هنوز اطلاعات دقیقی درباره مواد بدنه در دست نیست. درهرصورت، انتخاب نام تیتانیوم برای رنگ‌بندی، احتمال استفاده از این فلز را در طراحی دستگاه افزایش می‌دهد. S۲۵ اج در ۲ نسخه با ۱۲ گیگابایت رم عرضه می‌شود و کاربران می‌توانند بین ۲ گزینه ۲۵۶ و ۵۱۲ گیگابایت حافظه داخلی انتخاب کنند. انتظار می‌رود سامسونگ از حافظه پرسرعت UFS ۴٫۰ و رم LPDDR۵X در این مدل استفاده کند، هرچند این موضوع هنوز رسمی تأیید نشده است. از نظر قیمت، مدل ۲۵۶ گیگابایتی بین ۱۲۰۰ تا ۱۳۰۰ یورو (تقریباً هزار و ۳۰۰ تا هزار و ۴۰۰ دلار) و نسخه ۵۱۲ گیگابایتی بین هزار و ۳۰۰ تا هزار و ۴۰۰ یورو (تقریباً هزار و ۴۰۰ تا هزار و ۵۰۰ دلار) قیمت‌گذاری شده که ممکن است بسته به کشور و بازار هدف کمی متفاوت باشد.

از نظر جایگاه در سری S۲۵، گلکسی S۲۵ Edge گران‌تر از گلکسی S۲۵ پلاس خواهد بود اما همچنان در رده‌ای پایین‌تر از گلکسی S۲۵ اولترا قرار می‌گیرد. این موضوع نشان می‌دهد سامسونگ قصد دارد گلکسی S۲۵ اج را گزینه‌ای میانی در کنار دیگر پرچم‌داران خود معرفی کند. علاوه‌بر طراحی باریک، این گوشی احتمالاً ویژگی‌های جدیدی در بخش نمایشگر و دوربین ارائه خواهد داد، هرچند هنوز جزئیات دقیقی در این زمینه منتشر نشده است.

سامسونگ قصد دارد ماه آینده، آوریل (فروردین)، کامل گلکسی S۲۵ اج را معرفی کند. اطلاعات فعلی مربوط به مدل‌های اروپایی است اما احتمالاً نسخه‌های جهانی نیز مشخصات مشابهی خواهند داشت. با نزدیک شدن به تاریخ رونمایی، انتظار می‌رود جزئیات بیشتری درباره مشخصات فنی و قابلیت‌های این گوشی منتشر شود. درمجموع، گلکسی Edge S۲۵ ترکیبی از طراحی باریک و سخت‌افزار قدرتمند خواهد بود و می‌تواند به یکی از گزینه‌های جذاب پرچم‌داران ۲۰۲۵ سامسونگ تبدیل شود.

ویترین

کتاب «تاریخ کامل ایران بر اساس شاهنامه» منتشر شد

کتاب تاریخ کامل ایران نوشته محمد رسولی و براساس شاهنامه، به بازار نشر عرضه شده است.

به گزارش خبرگزاری مهر، کتاب تاریخ کامل ایران نوشته محمد رسولی تاریخدان و شاهنامه شناس که در اوایل سال رونمایی شد، با ویرایش جدید، توسط انتشارات سبزان به بازار نشر عرضه و در دسترس علاقمندان قرار گرفت.

رسولی نویسنده کتاب تاریخ کامل ایران، بر این باور بوده که شاهنامه سراسر تاریخ است و محتویات آن بیانگر وقایع راستین تاریخی. این کتاب نیز با همین رویکرد نگاشته شده و بخش‌های نخستین آن بر مبنای شاهنامه، اما با مبانی علم تاریخ، تدوین شده است. این نخستین کتاب درباره تاریخ ایران به شمار می‌رود که با چنین دیدگاهی تألیف شده است.

همچنین نویسنده برای اثبات تاریخی بودن محتویات شاهنامه و رد باورهای پیشینیان که بخش‌های مهمی از شاهنامه را افسانه می‌پنداشتند، از سایر علوم و دانش‌های پیشرفته در ایران عهد کهن که در شاهنامه اشاره شده، در این کتاب آورده است. از جمله تعریف ملت، ناسیونالیسم ایرانی، دولت- کشور، علوم پزشکی در ایران پیش از باستان و دیگر موارد.

کتاب تاریخ کامل ایران دارای ویژگی‌های خاص بوده و مطالب تاریخی آن، علاوه بر تازگی داشتن، با رویکرد ایران گرایانه و مبتنی بر منافع ملی نگارش شده که در عین بی‌طرفی، بیان راستین رویدادهای تاریخی در آن آمده است. از دیگر ویژگی‌های این کتاب آن است که در انتها، خلاصه کل کتاب به زبان بسیار ساده برای نوجوانان نوشته شده است.

تازه‌های علمی

هوش مصنوعی بایدو چین با «دیپ‌سیک» رقابت می‌کند

موتور جستجوگر بایدو (Baidu) چین از دو مدل جدید هوش مصنوعی را با شدت گرفتن رقابت در این عرصه، رونمایی کرده است.

به گزارش ایسنا، بایدو از دو مدل جدید هوش مصنوعی رونمایی کرده است که از جمله آنها می‌توان به ارنی‌ایکس ۱ (ERNIE X۱) اشاره کرد که ادعا می‌شود با نیمی از هزینه ساخت دیپ‌سیک آر۱ (DeepSeek R۱) و با عملکرد مشابه ایجاد شده است.

به نقل از ایندین اکسپرس، بایدو چین اعلام کرده است که دو مدل هوش مصنوعی جدید از جمله یک مدل جدید مبتنی بر استدلال را راه اندازی کرده که به گفته این شرکت با مدل دیپ‌سیک رقابت می‌کند. بایدو در رقابت شدید در عرصه هوش مصنوعی، تلاش می‌کند. استارت‌آپ چینی هوش مصنوعی دیپ‌سیک (DeepSeek) که مدل‌های هوش مصنوعی را عرضه می‌کند که به گفته آن‌ها با کسری از هزینه همتراز با مدل‌های پیشروی این صنعت در ایالات متحده پیش می‌رود یا حتی بهتر از آنها عمل می‌کند، به تازگی عرصه هوش مصنوعی را تحت تاثیر قرار داده و رقابت جهانی هوش مصنوعی را بار دیگر تقویت کرده است.

بایدو در مورد یکی از مدل‌های جدید خود به نام ارنی‌ایکس ۱ توضیح داد: این هوش مصنوعی عملکردی برابر با مدل دیپ‌سیک آر۱ دارد و تنها با نصف هزینه ساخته شده است. بایدو گفت که X۱ قابلیت‌های درک، برنامه‌ریزی، بازتاب و تکامل قوی‌تری دارد و افزود که این اولین مدل تفکر عمیق است که از ابزارها به طور مستقل استفاده می‌کند.

بایدو همچنین افزود که جدیدترین مدل پایه آن به نام ERNIE ۴.۵ قابلیت درک چندوجهی عالی و توانایی زبانی پیشرفته‌تری دارد و توانایی‌های درک، تولید، منطق و حافظه آن به طور جامع بهبود یافته است. بایدو افزود که این هوش مصنوعی همچنین دارای EQ بالا است و درک الگوهای رفتاری شبکه و انیمیشن‌های طنز برای آن آسان است.

بایدو که یکی از اولین غول‌های فناوری چین است که یک چت‌بات به سبک چت جی‌پی‌تی راه‌اندازی کرد، با وجود ادعای ارائه عملکرد قابل مقایسه با جی‌پی‌تی -۴ (GPT-۴)، در میان رقابت شدید، در تلاش برای به دست آوردن پذیرش گسترده برای مدل زبانی بزرگ ارنی (Ernie) خود بود.

سیستم‌های هوش مصنوعی چندوجهی قادر به پردازش و ادغام انواع مختلف داده‌ها از جمله متن، ویدئو، تصویر و صدا هستند و می‌توانند محتوا را در این قالب‌ها به هم تبدیل کنند.

اصلاحیه آگهی مزایده(نوبت اول)

جمهوری اسلامی ایران
وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی

اداره کل آموزش فنی و حرفه‌ای استان لرستان

ردیف	مشخصات ملک	شهرستان	کاربری	آدرس/ وضعیت سند	متراژ (متر مربع)	قیمت کارشناسی	درصد تضمین شرکت در مزایده
۱	مرکز آموزش فنی و حرفه ای روستای دارایی	خرم آباد	کارگاهی	روستای دارایی- سند تک برگ	۱۵۱۴/۶۳	۴۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۲/۲۵۰/۰۰۰/۰۰۰
۲	مرکز آموزش فنی و حرفه ای چمن سلطان	الیگودرز	مسکونی	شهر چمن سلطان- سند تک برگ	۱۶۰۰	۳۷/۵۷۰/۰۰۰/۰۰۰	۱/۸۷۸/۵۰۰/۰۰۰
۳	مرکز آموزش فنی و حرفه ای ویسیان	ویسیان	مسکونی	شهرستان چگنی- شهر ویسیان	۸۰۳/۳	۳۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰

شناسه آگهی : ۱۸۹۹۳۷۸

« اداره کل آموزش فنی و حرفه ای لرستان

فراخوان ارزیابی کیفی برای تجدید مزایده

نوبت دوم

شرکت آب منطقه‌ای آذربایجان غربی در نظر دارد واگذاری حق انتفاع گذر آب نیروگاه برق آبی سد شهید کاظمی بوکان را از طریق انجام فرآیند ارزیابی کیفی مزایده و بر اساس مصوبه شماره ۹۵/۱۴۲۷۳/۳۰/۱۰۰ مورخ ۱۳۹۵/۰۲/۱۹ و اصلاحیه شماره ۹۷/۲۵۷۴۶/۲۰/۱۰۰ مورخ ۱۳۹۷/۰۵/۱۴، قانون محاسبات عمومی و آیین نامه معاملات دولتی ، به مزایده گران واجد شرایط مطابق با اسناد مزایده واگذار نماید. متقاضیان می‌توانند اسناد ارزیابی کیفی مزایده را حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۱/۱۴ از طریق مراجعه حضوری به شرکت آب منطقه‌ای آذربایجان غربی، معاونت طرح و توسعه، دفتر طرحهای توسعه منابع آبی و ارایه فیش پرداختی به مبلغ ۵,۰۰۰,۰۰۰ (پنج میلیون) ریال به حساب بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران، شماره حساب خرید اسناد مزایده ۴۰۰۱۱۱۷۳۰۴۰۲۱۰۶۹، شماره شبا IR ۶۰۰۱۰۰۰۰۴۰۰۱۱۱۷۳۰۴۰۲۱۰۶۹ شناسه واریز ۳۱۲۱۱۷۳۵۵۲۱۶۰۰۰۰۱۱۰۰۰۴۰۰۰۰۰۰۶۲ دریافت نمایند. تحویل اسناد تکمیل شده مزایده و سایر مدارک درخواستی در پاکتهای مجزا و لاک و مهر شده که برروی آن نام پیشنهاد دهنده، شماره تماس، آدرس پستی و موضوع مزایده درج شده در اسناد مزایده حداکثر تا ساعت ۱۳ظهر روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۳۱ به دبیرخانه حراست شرکت آب منطقه‌ای آذربایجان غربی خواهد بود. همچنین اطلاعات و اسناد مزایده عمومی پس از برگزاری فرآیند ارزیابی کیفی و ارسال دعوتنامه از طرف این شرکت به مزایده گرانی که حداقل امتیاز لازم را کسب نموده اند انجام خواهد گرفت.

با عنایت به اینکه ادامه انجام فرآیند مزایده در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت انجام خواهد شد، فلذا مزایده‌گرانی که در فرآیند ارزیابی کیفی مزایده حایز حد نصاب لازم بشوند، بایستی از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به نشانی www.setadiran.ir نسبت به خرید و دریافت اسناد مزایدهٔ موضوع این فراخوان برای اهداف تولید انرژی پاک برقآبی، پرداخت تضمین شرکت در مزایده (ودیعه)، ارسال پیشنهاد قیمت و اطلاع از وضعیت برنده بودن مزایده‌گران در سامانهٔ تدارکات الکترونیکی دولت (ستادیران) اقدام نمایند. بدین منظور مزایده‌گران مذکور باید نسبت به ثبت‌نام بموقع در سامانه مذکور و اخذ توکن برای امضای الکترونیکی و شرکت در فرآیند مزایده در سامانه مذکور با دعوت و اطلاع کتبی این شرکت اقدام نمایند، در غیر این صورت امکان شرکت در مزایده برای ایشان فراهم نبوده و اعتراضات بعدی در این خصوص مسموع نخواهد بود.

علاقه مندان به شرکت در مزایده می بایست جهت ثبت نام و دریافت گواهی الکترونیکی (توکن) با شماره های ذیل تماس حاصل نمایند: مرکز پشتیبانی و راهبری سامانه: ۱۴۵۶

«اطلاعات مزایده و زمانبندی»

۱- موضوع مزایده و محل آن: واگذاری حق انتفاع گذر آب نیروگاه برق آبی سد شهید کاظمی - بوکان
۲- کارفرما : شرکت آب منطقه‌ای آذربایجان غربی
۳- محل تامین اعتبار: سرمایه گذاری توسط مزایده‌گر
۴- مدت کل پروژه: دوره احداث یکسال- دوره بهره برداری تجاری ۱۹ سال
۵- مهلت دریافت اسناد استعلام ارزیابی کیفی: حداکثر تا ساعت ۱۳ ظهر روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۱۴
۶- مهلت ارسال پاسخ استعلام ارزیابی کیفی: تا ساعت ۱۳ ظهر روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۳۱
۷- قیمت اسناد استعلام ارزیابی کیفی: ۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال

جهت دریافت اطلاعات بیشتر می توانند با نماینده مجری طرح به شماره تلفن ۰۴۴۳۱۹۸۷۴۰۲ تماس حاصل نمایند.

شناسه آگهی : ۱۸۹۹۲۳۸
نوبت اول : ۱۴۰۳/۱۲/۲۶
نوبت دوم : ۱۴۰۳/۱۲/۲۸

شرکت آب منطقه‌ای آذربایجان غربی