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 / ۵ مرداد ۱۴۰۴ / شماره ۵۹۶۳
۲ صفر ۱۴۴۷ - ۲۷ جولای ۲۰۲۵
سال بیست‌ویکم / ۱۲ صفحه

سبک زندگی

به فرد گرمازده آب‌قند و شربت ندهید

به گفته یک متخصص فیزیولوژی، خوراندن شربت و آب قند به فرد گرمازده مفید نیست و حتی می‌تواند مضر باشد. در گرمازدگی، بدن دچار کم‌آبی و اختلال در تعادل الکترولیت‌ها می‌شود و مصرف آب قند می‌تواند با افزایش قند خون، نیاز بدن به آب را افزایش دهد و علائم گرمازدگی را تشدید کند.

دکتر سید مهدی میرغضنفری، پزشک متخصص فیزیولوژی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ارتش در گفت‌وگو با خبرآنلاین می‌گوید: یکی از بزرگ ترین اشتباهات در مواجهه با گرمازدگی، خوراندن انواع شربت خنک یا آب قند به فرد گرمازده است. در این حالت نه تنها شرایط بدن فرد بهتر نمی‌شود بلکه این نوشیدنی‌های شیرین با افزایش قند و فشار خون علائم گرمازدگی را تشدید می‌کنند.

برخلاف تصور عموم افراد در اغلب گرمازدگی‌ها فشار و قند خون افت نمی‌کند و فقط دمای بدن به علت قرارگیری در محیط محرک همچون نور خورشید افزایش یافته و فرد دچار گرمازدگی می‌شود. بنابراین مصرف آب قند در گرمازدگی مفید نیست و حتی می‌تواند مضر باشد.

در گرمازدگی، بدن دچار کم‌آبی و اختلال در تعادل الکترولیت‌ها می‌شود. مصرف آب قند نه تنها کم‌آبی را جبران نمی‌کند، بلکه با افزایش قند خون، نیاز بدن به آب را برای هضم قند افزایش می‌دهد و می‌تواند علائم گرمازدگی را تشدید کند.

به جای آب قند، نوشیدنی‌های طبیعی حاوی الکترولیت بنوشید

به جای آب قند، نوشیدنی‌های خنک و حاوی الکترولیت مانند آب لیمو یا آب نارگیل توصیه می‌شود. همچنین، مصرف میوه‌هایی مانند هندوانه و خیار که دارای آب و الکترولیت هستند، می‌توانند به خنک شدن بدن و جبران مایعات از دست رفته کمک کنند. چند راهکار موثر و ساده برای جلوگیری از گرمازدگی، نوشیدن شربت رقیق شده و ملس سکنجبین، آب انار، آب زرشک و مصرف نوشیدنی‌های ترش مزه و میوه‌هایی که طبع سردی دارند از بهترین نسخه‌های طب سنتی در جلوگیری از گرمازدگی افراد است.

گرمازدگی تنها مربوط به زیر آفتاب ماندن نیست

گرمازدگی به علت نوع مزاج در همه یکسان نیست و از نگاه طب سنتی افراد گرم مزاج بیش از سایر گروه‌ها در معرض این عارضه قرار دارند. سرگیجه، خشکی چشم و پوست، سردرد و حالت تهوع از مهم ترین نشانه‌های بروز گرمازدگی است.

از بهترین روش‌های مهار گرمازدگی این است که در ابتدا فرد گرمازده در صورت قرارگیری زیر نور آفتاب به محلی خنک و سایه منتقل شده و سپس آب خنک به سر و صورت و گردن وی افشانه شود. ضمن اینکه علائم گرمازدگی تنها مربوط به قرار گیری طولانی در معرض نور آفتاب نیست و از نگاه طب سنتی، مصرف غذاهای سرخ کردنی همانند انواع فست فودها، سالادهای پر سس، زیاده روی در خوردن بستنی، مواد شیرین و مصرف غذاهای پرکالری و سنگین از دیگر علت‌های اصلی گرمازدگی در افراد به شمار می رود.

تأثیر گرما بر سطح قند خون

مطالعات نشان می‌دهد، در صورتی که بدن کم‌آب شود، سطح قند خون نیز افزایش خواهد یافت. این موضوع ممکن است باعث تکرر ادرار شود و به تبع آن، دهیدراتاسیون بدن تشدید شود و سطح قند خون به میزان بیشتری افزایش یابد. به عبارت دیگر فرد در یک دوره معیوب قرار خواهد گرفت. توصیه می‌شود در هوای گرم به میزان کافی آب بنوشید. حتی اگر احساس تشنگی نمی‌کنید، باید در فواصل منظم آب یا نوشیدنی‌هایی که موجب جبران آب از دست رفته در بدن شوند، مصرف کنید. از مصرف بیش از حد نوشیدنی‌هایی که حاوی کافئین هستند مانند قهوه، نوشیدنی‌های انرژی زا و نوشیدنی‌های ورزشی با کافئین، خودداری کنید. چرا که کافئین می‌تواند موجب از دست رفتن آب بدن شود.

عکس‌نوشت

آیین بدرقه ناوگان امدادی و درمانی جمعیت هلال‌احمر برای اربعین ۱۴۰۴

عکس: سارا عبداللهی / برنا

«اپ»تکار

گلکسی S۲۶ اولترا احتمالاً ظرفیت باتری و سرعت شارژ بالاتری خواهد داشت

گزارش‌های جدید ادعا می‌کنند که سامسونگ در گلکسی S۲۶ اولترا سرانجام ظرفیت باتری و سرعت شارژ را افزایش خواهد داد.

سامسونگ از زمان عرضه گلکسی S۲۰ اولترا ظرفیت باتری و سرعت شارژ گوشی پرچمدار خود را تغییر نداده است، اما به‌نظر می‌رسد که گلکسی S۲۶ اولترا بالاخره می‌خواهد این معادله را برهم بزند. در شایعات جدید گفته شده که این گوشی باتری بزرگ‌تر و سرعت شارژ بالاتری خواهد داشت. هرچند منابع آگاه در این زمینه اختلاف‌نظر دارند.

منبعی آگاه در شبکه اجتماعی ایکس به‌نام Chunvn۸۸۸۸ مدعی شده است که گلکسی S۲۶ اولترا باتری ۵ هزار و ۵۰۰ میلی‌آمپرساعتی و شارژ سریع ۶۵ واتی خواهد داشت. این یعنی ظرفیت باتری ۱۰ درصد بزرگ‌تر و سرعت شارژ حدود ۴۵ درصد بیشتر می‌شود. این پیشرفت‌ها به‌خصوص باتوجه‌به اینکه انتظار می‌رود ضخامت گوشی کمتر شود، قابل توجه است.

بااین‌حال، منبع آگاه دیگری که با نام IceUniverse شناخته می‌شود، ادعا می‌کند که ظرفیت باتری گلکسی اس ۲۶ اولترا مشابه نسل‌های قبلی ۵ هزار میلی‌آمپرساعتی خواهد بود. البته او پیشتر گفته بود که پرچمدار آتی سامسونگ بدون شک سرعت شارژ بالاتر از ۴۵ وات نسل قبلی ارائه می‌کند.

حالا باید صبر کنیم تا ببینیم این شایعات به حقیقت می‌پیوندند یا خیر. اگرچه بهترین اتفاق این است که ظرفیت باتری و سرعت شارژ در کنار یکدیگر افزایش یابند، دور از ذهن نخواهد بود اگر سامسونگ انتخاب کند که تنها سرعت شارژ را افزایش دهد و به ظرفیت باتری دست نزند. با این کار زمان پر شدن شارژ گوشی به‌طرز قابل ملاحظه‌ای کاهش خواهد یافت.

درحال‌حاضر برندهای مختلفی در بازار وجود دارند که سرعت شارژ بسیار بالاتری ارائه می‌کنند. بنابراین فشار روی سامسونگ برای افزایش این قابلیت بیشتر است. اما از سوی دیگر ظرفیت باتری نیز به مرور درحال افزایش است و در برخی گزارش‌ها حتی گفته شده که شرکت‌های چینی در سال آینده میلادی به‌سراغ آزمایش گوشی‌هایی با باتری غول‌پیکر ۱۰ هزار میلی‌آمپرساعتی می‌روند. آنر چندی پیش گوشی جدیدی با باتری ۸۳۰۰ میلی‌آمپرساعتی معرفی کرد.

ماشین بازی

حداکثر سرعت کاوازاکی نینجا ۱۴R-ZX، بیشتر از برخی سوپراسپرت‌ها!

کاوازاکی نینجا ۱۴R-ZX با ۱۹۷ اسب بخار قدرت، یکی از سریع‌ترین سوپربایک‌های جهان است که به بیش از ۳۲۰ کیلومتر بر ساعت می‌رسد.

در دنیای موتورسیکلت‌های اسپرت، سرعت همیشه موضوع مهمی است و کاوازاکی که در تولید موتورسیکلت‌های اسپرت سریعید طولایی دارد، مجموعه‌ای از موتورسیکلت‌های نینجا را تولید می‌کند که برای خیابان و پیست طراحی شده‌اند. این شرکت ۱۳ مدل با نام نینجا دارد که در سه دسته شامل اسپرت، سوپراسپرت و هایپراسپرت تقسیم‌بندی می‌شوند. موتورسیکلت‌های استاندارد اسپرت، مانند نینجا ۵۰۰ یا نینجا ۱۱۰۰SX، با تمرکز بر راحتی طراحی شده‌اند هرچند که همچنان بسیار سریع هستند. موتورسیکلت‌های هایپراسپرت نینجا همگی نشان H۲ را دارند و همگی مجهز به پیشرانهٔ ر چهار سیلندر سوپرشارژ وحشی کاوازاکی هستند. در بین این دو، موتورسیکلت‌های سوپراسپرت نینجا مانند ۱۰R-۶R، ZX-ZX و در صدر همه، ۱۴R-ZX قرار دارند. این مدل به پیشرانهٔ ۱۴۴۰ سی‌سی مجهز است که ۱۹۷ اسب بخار قدرت و ۱۵۸ نیوتن متر گشتاور تولید می‌کند درحالی‌که وزن این موتورسیکلت تنها ۲۷۰ کیلوگرم است؛ مانند بسیاری از موتورسیکلت‌های اسپرت پرقدرت، حداکثر سرعت ۱۴R-ZX روی ۲۹۹ کیلومتر بر ساعت محدود شده است ولی بااین‌حال، راه‌هایی برای دور زدن این محدودکننده وجود دارد و کسانی که این کار را انجام داده‌اند، توانسته‌اند به سرعت‌هایی بیش از ۳۲۰ کیلومتر بر ساعت برسند.

به خاطر توافقی موسوم به «توافق جنتلمن‌ها» بین تولیدکنندگان موتورسیکلت، سقف سرعت اکثر سوپربایک‌ها روی ۲۹۹ کیلومتر بر ساعت محدود شده است. این محدودیت دهه‌ها پیش تعیین شد اما بسیاری از تولیدکنندگان به دلایل ایمنی همچنان موتورسیکلت‌های خود را محدود می‌کنند. بااین‌حال، مالکان ۱۴R-ZX به دنبال راه‌هایی برای سریع‌تر کردن موتور خود با اقداماتی مثل ایجاد تغییراتی در ECU هستند. به گفته مالکان، متداول‌ترین اقدام برای دور زدن محدودیت ۲۹۹ کیلومتر بر ساعت، ایجاد تغییری دائمی در سرعت‌سنج موتورسیکلت است.

البته نینجا ۱۴R-ZX اما چیزی فراتر از حداکثر سرعت دارد و تجهیزات و فناوری‌های زیادی را ارائه می‌کند. این سوپربایک به‌صورت استاندارد به ترمزهای چهار پیستونه برمبو با دیسک‌های بزرگ ۳۱۰ میلی‌متری در جلو و یک دیسک ۲۵۰ میلی‌متری در عقب مجهز است. سیستم تعلیق جلو و عقب نیز قابل تنظیم است و به راکب اجازه می‌دهد نرخ بازگشت تعلیق، نرخ نوسان و حتی ارتفاع سواری را تنظیم کنند. سایر ویژگی‌های استاندارد شامل حالت‌های قدرت قابل انتخاب، کنترل کشش و ABS است.

نینجا ۱۴R-ZX هرچند موتورسیکلت ارزانی نیست اما قیمت آن از برخی رقبا کمتر است. نینجا ۱۴R-ZX مدل ۲۰۲۵ با قیمت ۱۸,۴۱۴ دلار عرضه می‌شود که کمتر از ۱۰R-ZX با قیمت پایه ۱۸,۶۱۴ دلار است. بااین‌حال، ۱۰R-ZX کمی مدرن‌تر است و قدرتی مشابه را در بدنه‌ای بسیار سبک‌تر ارائه می‌دهد؛ ۱۰R-ZX با ۱۹۶ اسب بخار و ۱۱۴ نیوتن متر گشتاور، حدود ۲۰۴ کیلوگرم وزن دارد. این پکیج برای پیچیدن در پیچ‌های پیست محلی بسیار مناسب‌تر است. اکثر موتورسیکلت‌های اسپرتی که در رده قیمتی ۱۴R-ZX هستند مانند هوندا CBR۱۰۰۰RR و یاماها R۱، از پیشرانه‌های ۱۰۰۰ سی‌سی استفاده می‌کنند. یکی از معدود رقبای مستقیم باقی‌مانده برای کاوازاکی نینجا ۱۴R-ZX، سوزوکی هایابوسا است. هایابوسا مدل ۲۰۲۵ با قیمت ۲۰ هزار دلار، گران‌تر است اما مانند کاوازاکی، پیشرانهٔ بزرگی با قدرت مشابه دارد. موتور چهار سیلندر ۱۳۴۰ سی‌سی هایابوسا در نسخه‌های بریتانیایی ۱۹۰ اسب بخار قدرت و ۱۵۰ نیوتن متر گشتاور تولید می‌کند.

ویترین

کتاب «چرا می‌نویسم» اثر جورج اورول منتشر شد

کتاب «چرا می‌نویسم» شامل جستارهایی از جورج اورول، با ترجمه کیارش درگاهی منتشر شد.

به گزارش خبرنگار ایلنا، کتاب «چرا می‌نویسم» نوشته جورج اورول، شامل جستارهای ادبی و سیاسیِ او توسط نشر ققنوس روانه بازار نشر شد. کیارش درگاهی این اثر را به فارسی برگردانده است.

در توضیح این اثر آمده است:

کتاب چرا می نویسم، اثری نوشته ی جورج اورول است که نخستین بار در سال ۱۹۴۶ به انتشار رسید. نویسنده ی شناخته شده ی انگلیسی، جورج اورول در این مقاله ی جذاب و آموزنده، با جزئیات به شرح سفر شخصی خود در مسیر نویسنده شدن می پردازد. او کتاب را با جزئیاتی درباره ی دروان کودکی نه چندان شاد خود آغاز می کند: پدری که حضور نداشت، آزار و اذیت های مختلف در مدرسه و حسی ژرف از تنهایی. او سپس نشان می دهد که چگونه این تجارب، او را به سوی نویسنده شدن رهنمون ساختند و بیان می کند که چنین ضربه های روحی در اوایل زندگی، برای یک نویسنده به نوعی ضروری هستند. اورول سپس از چهار عامل محرک اصلی برای نوشتن نام می برد؛ عواملی که در مورد تقریبا همه ی عرصه های خلق هنری صدق می کنند.

گفتنی است کتاب «چرا می‌نویسم» با تیراژ هفتصدوهفتاد نسخه منتشر شده است.

تازه‌های علمی

هوش مصنوعی سازمان غذا و دارو آمریکا خیال‌پردازی می‌کند

هوش مصنوعی «السا» که توسط سازمان غذا و داروی آمریکا برای تسریع فرایندهای بالینی استفاده می‌شود، در مواردی به تولید اطلاعات نادرست و تحقیقات خیالی متهم شده است.

به گزارش برنا، گزارش‌های منتشرشده از سوی کارکنان فعلی و سابق سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) نشان می‌دهد ابزار هوش مصنوعی مولد این سازمان به نام «السا» (Elsa) در عملکرد خود با مشکلات جدی مواجه شده است.

به گزارش انگجت، به گفته سه کارمند مطلع، این ابزار در برخی موارد هنگام تحلیل داده‌ها دچار «توهم» شده و به تحقیقات غیرواقعی یا تفاسیر اشتباه از مطالعات موجود استناد کرده است.

یکی از منابع آگاه در این‌باره به رسانه‌ها گفت: «هیچ داده‌ای بدون بازبینی مجدد قابل اعتماد نیست. السا به‌طور قطع گاهی دچار خطا و توهم می‌شود و این برای ابزاری که هدفش تسریع فرایند بررسی‌های کلینیکی و حمایت از تصمیم‌گیری‌های دقیق است، نگران‌کننده است.»

با وجود این هشدارها، به نظر می‌رسد مدیران ارشد سازمان غذا و دارو آمریکا نسبت به این مشکلات واکنشی جدی نشان نداده‌اند. دکتر مارتی ماکاری، کمیسیونر این سازمان، در واکنش به گزارش‌ها اظهار کرد: «تاکنون نگرانی خاصی در این‌باره به من منتقل نشده است.» او همچنین تأکید کرد که استفاده از السا و شرکت در دوره‌های آموزشی مربوط به آن برای کارکنان اختیاری است.

هم‌زمان با انتشار این گزارش، کاخ سفید نیز از «برنامه اقدام هوش مصنوعی» خود رونمایی کرده است؛ طرحی که توسعه هوش مصنوعی را به مثابه یک رقابت فناورانه راهبردی مشابه جنگ تسلیحاتی توصیف می‌کند و خواهان برد قاطع آمریکا در این حوزه است. این برنامه همچنین بر حذف برخی مقررات محدودکننده تأکید دارد تا مسیر رشد سریع‌تر فناوری‌های نوین هموار شود.

نوبت دوم

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله ای
شماره سامانه ستاد : ۲۰۰۴۱۰۰۳۷۴۰۰۰۰۰۲۲
فراخوان شماره (۱۴۰۴.۲۱)

شرکت مدیریت تولید برق اهواز
نیروگاه رامین

((هنگام خرید وسایل برقی تجهیزاتی را انتخاب کنیم که مصرف برق کمتر و بازده بالاتری دارند.))

شرکت مدیریت تولید برق اهواز در نظر دارد فراخوان خرید سنسورهای مورد نیاز سیستم کاندیشن مانیتورینگ واحد شماره یک نیروگاه رامین را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.

کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکتها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس WWW.setadiran.ir انجام خواهد شد.

متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی(به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.

_محل تامین اعتبار: از محل بودجه تعمیرات اساسی نیروگاه رامین می باشد.

مواعد زمانی :

تاریخ انتشار فراخوان روز شنبه مورخ ۱۴۰۴.۰۵.۰۴ و روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴.۰۵.۰۵

مهلت دریافت اسناد فراخوان از روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴.۰۵.۰۶ لغایت روز شنبه مورخ ۱۴۰۴.۰۵.۱۱

مهلت ارسال پیشنهادات تا ساعت ۱۲:۰۰ شنبه مورخ ۱۴۰۴.۰۵.۲۵

زمان بازگشایی پاکت ها روز شنبه مورخ ۱۴۰۴.۰۵.۲۵ ساعت ۱۴:۰۰

نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار مبلغ ۶.۷۱۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال (شش میلیارد و هفتصد و ده میلیون ریال) می باشد که براساس آخرین آیین نامه تضمین برای معاملات دولتی می بایست تهیه و تسلیم گردد.

اطلاعات تماس و آدرس دستگاه مناقصه گزار اهواز - کیلومتر ۲۰ جاده مسجد سلیمان - شرکت مدیریت تولید برق اهواز - نیروگاه رامین و تلفن ۴-۳۴۴۴۹۰۴۱-۰۶۱ داخلی ۴۵۶۹

سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مناقصه مندرج است.

حق الدرج دو نوبت آگهی در روزنامه به عهده برنده مناقصه می باشد.

روابط عمومی شرکت مدیریت تولید برق اهواز – نیروگاه رامین

۴۶۸۷