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: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشرگسترامروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: صمیم / ۳-۶۵۵۸۶۸۰۱
چهارشنبه / ۲۶ آذر ۱۴۰۴ / شماره ۶۰۷۸
۲۶ جمادی‌الثانی ۱۴۴۷ - ۱۷ دسامبر ۲۰۲۵
سال بیست‌ویکم / ۱۲ صفحه

سبک زندگی

برای تقویت سیستم ایمنی بدن در زمستان چی بخوریم؟

سیستم ایمنی، بهترین دفاع بدن در برابر بیماری‌ها محسوب می‌شود و به همین دلیل است که سیستم ایمنی ضعیف می‌تواند شما را در معرض خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا، مشکلات گوارشی، خستگی و عفونت‌های مکرر قرار دهد.

به گزارش ایسنا، در ماه‌های سردتر سال، احساس خستگی و کسالت رایج است و در حالی که هیچ غذای واحدی وجود ندارد که بتواند از ابتلا به بیماری پیشگیری کند، انتخاب‌های حمایتی در رژیم غذایی می‌تواند به سیستم ایمنی بدن کمک تا به بهترین شکل ممکن عمل کند.

مرکبات

مرکباتی مانند پرتقال، لیمو، گریپ فروت و نارنگی به دلیل داشتن ویتامین «سی» (C) بسیار شناخته شده هستند. ویتامین «C» به عملکرد طبیعی سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند و چیزی است که بدن نمی‌تواند به مقدار زیاد ذخیره کند.

انواع توت

توت‌فرنگی، بلوبری و تمشک سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند. این ترکیبات به محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب‌های ناشی از فرآیندهای روزمره در بدن کمک می‌کنند. مصرف انواع توت‌ها با ماست، فرنی یا مخلوط آنها می‌تواند به افزایش دریافت آنتی‌اکسیدان در طول زمستان کمک کند.

سیر

سیر حاوی ترکیبات طبیعی و ممکن است به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند. برخی افراد دوست دارند در زمستان از سیر در سوپ‌ها و خورش‌ها استفاده کنند تا هم طعم و هم ارزش غذایی بیشتری به آنها اضافه شود. اضافه کردن آن در اواخر پخت‌وپز می‌تواند به حفظ بیشتر ترکیبات مفید آن کمک کند.

زنجبیل

زنجبیل اغلب زمانی استفاده می‌شود که افراد احساس کسالت می‌کنند. این گیاه می‌تواند به تسکین هضم غذا کمک کند و معمولا در چای و غذاها استفاده می‌شود. زنجبیل تازه را می‌توانید در آب گرم با لیمو رنده کنید تا یک نوشیدنی گرم زمستانی داشته باشید.

سبزیجات برگ سبز

اسفناج، کلم پیچ و سایر سبزیجات سبز تیره سرشار از ویتامین‌های «A» و «C» هستند. این مواد مغذی از عملکرد سالم سیستم ایمنی پشتیبانی و فیبر لازم را برای بدن فراهم می‌کنند که برای سلامت دستگاه گوارش مهم است. روش‌های پخت سبک، مانند بخارپز کردن، به حفظ ویتامین‌ها کمک می‌کنند.

ماست و غذاهای تخمیر شده

غذاهایی مانند ماست، کفیر، کلم ترش حاوی باکتری‌های خوب هستند که از میکروبیوم روده پشتیبانی می‌کنند. حمایت از سلامت روده بخش مهمی از کمک به تقویت سیستم ایمنی بدن در زمستان است زیرا روده نقش کلیدی در دفاع ایمنی بدن دارد.

آجیل و دانه‌ها

بادام، گردو، تخمه کدو و تخمه آفتابگردان ویتامین «E»، چربی‌های سالم و مواد معدنی مانند روی و سلنیوم را تامین می‌کنند و به ویژه روی برای عملکرد طبیعی سلول‌های ایمنی بدن مهم است. یک مشت کوچک آجیل یا دانه، یک میان وعده مناسب است.

ماهی‌های چرب

ماهی‌های چرب شامل ماهی سالمون و ساردین سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. این چربی‌ها در مدیریت التهاب در بدن نقش دارند. ماهی‌های چرب همچنین حاوی ویتامین «D» هستند که این ویتامین به ویژه در زمستان که سطح نور خورشید کمتر است، اهمیت دارد.

قارچ

بعضی از قارچ‌ها، به دلیل اینکه در معرض نور قرار می‌گیرند، مقدار کمی ویتامین «D» دارند. آنها همچنین حاوی ویتامین‌های گروه «B» و سلنیوم هستند. قارچ‌ها را می‌توان به پاستا، سوپ‌ها و املت‌ها اضافه کرد تا به افزایش دریافت مواد مغذی در ماه‌های سردتر سال کمک کند.

راه‌های دیگر برای تقویت سیستم ایمنی در زمستان

بر اساس گزارش پشنت اینفو، غذا فقط بخشی از سلامت سیستم ایمنی است. سایر عادت‌های مفید که می‌توانند از سیستم ایمنی شما پشتیبانی کنند شامل خواب کافی، هیدراته ماندن، فعالیت بدنی در صورت امکان و شستن مرتب دست‌ها برای کاهش شیوع ویروس‌هاست. یادگیری چگونگی تقویت سیستم ایمنی بدن در زمستان به تغییرات اساسی نیازی ندارد. پیروی از رژیم غذایی متنوع شامل میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، چربی‌های سالم و غذاهای تخمیر شده می‌تواند از سیستم دفاعی طبیعی بدن شما حمایت کند.

ابتکار تفنن

ترور

طرح: محمد طحانی

«اپ»تکار

کوچک‌ترین ابرکامپیوتر هوش مصنوعی جهان معرفی شد

ابرکامپیوتر Tiiny AI در جیب جا می‌شود و مدل‌های ۱۲۰ میلیارد پارامتری را بدون نیاز به اینترنت و GPU اجرا می‌کند.

تصور کنید قدرتی معادل سرورهای غول‌پیکر دیتاسنترها را در دستگاهی به اندازه یک پاوربانک در جیب خود حمل کنید. چنین دستگاهی حالا با نام Tiiny AI Pocket Lab به واقعیت پیوسته است. استارتاپ آمریکایی Tiiny AI دستگاهی معرفی کرده که رسماً توسط گینس به عنوان «کوچک‌ترین ابرکامپیوتر شخصی هوش مصنوعی جهان» ثبت شده است. این گجت می‌تواند مدل‌های زبانی بزرگ را بدون نیاز به اینترنت یا کارت گرافیک‌های گران‌قیمت، به‌صورت کاملاً آفلاین اجرا کند.

به گزارش TechPowerUp، این دستگاه کوچک که ظاهری شبیه به یک هارد اکسترنال دارد، قدرتی فراتر از تصور ارائه می‌دهد. Tiiny AI Pocket Lab می‌تواند مدل‌های زبانی با ۱۲۰ میلیارد پارامتر (در سطح GPT-۴) را به‌صورت لوکال اجرا کند. این دستگاه برای پوشش ۸۰ درصد از نیازهای واقعی کاربران طراحی شده و مدل‌های محبوب متن‌باز مانند لاما، دیپ‌سیک، میسترال و Qwen را با یک کلیک نصب و اجرا می‌کند.

مشخصات فنی این ابرکامپیوتر بدین صورت است:

پردازنده: ARMv۹٫۲ با ۱۲ هسته پردازشی.

رم: ۸۰ گیگابایت حافظه LPDDR۵X.

فضای ذخیره‌سازی: ۱ ترابایت حافظه SSD.

قدرت پردازشی عصبی: حدود ۱۹۰ تریلیون عملیات‌درثانیه (TOPS).

نکته عجیب این دستگاه، حذف کارت گرافیک مجزا (Discrete GPU) و مصرف انرژی بسیار پایین (۶۵ وات) است. مهندسان Tiiny AI با استفاده از دو تکنولوژی نرم‌افزاری پیشرفته، نیاز به سخت‌افزار گران‌قیمت را دور زده‌اند:

موتور TurboSparse: این فناوری فقط نورون‌های ضروری در شبکه عصبی مدل (نه کل مدل) را فعال می‌کند، که باعث افزایش کارایی هوش مصنوعی می‌شود.

موتور PowerInfer: این موتور متن‌باز بار پردازشی را به صورت دینامیک بین پردازنده مرکزی (CPU) و واحد پردازش عصبی (NPU) تقسیم می‌کند تا سرعتی در حد سرورهای GPU ارائه دهد.

هدف اصلی این پروژه، بازگرداندن هوش مصنوعی از دیتاسنترها به دست مردم است. «سمر بوج» (Samar Bhoj)، مدیرعامل استارتاپ، می‌گوید: «هوش مصنوعی ابری چالش‌های وابستگی، آسیب‌پذیری و پایداری دارد. ما می‌خواهیم هوش مصنوعی را خصوصی و شخصی کنیم.»

با استفاده از این دستگاه تمام داده‌ها و اسناد شما روی خود دستگاه و با رمزنگاری بانکی ذخیره می‌شوند و هرگز به اینترنت ارسال نمی‌شوند. همچنین چون نیازی به ارسال درخواست به سرور نیست، تأخیر شبکه حذف می‌شود. علاوه‌براین، مصرف انرژی آن کسری از مصرف دیتاسنترهای بزرگ است که به حفظ محیط‌زیست کمک می‌کند.

ماشین بازی

فورد برانکو ۶x۶، هیولای شش چرخ ۱۵۰ هزار دلاری!

برای کسانی که فورد برانکوی معمولی را کافی نمی‌دانند، شرکت تیونینگ SoFlo این شاسی‌بلند را به هیولایی شش‌چرخ تبدیل کرده است.

این برانکو «اسب سیاه آخرالزمان» نام گرفته که برازنده‌ترین توصیف برای این هیولای شش چرخ است. یک فورد برانکو با رنگ مشکی مات که گویی برای زنده ماندن در آخرالزمان ساخته شده است. در آمریکا، برانکو یک نام نمادین و مترادف با شاسی‌بلندهای سرسخت و توانمند برای بیراهه‌نوردی است. فورد این نام محبوب را که از سال ۱۹۹۶ بازنشسته شده بود، در سال ۲۰۲۱ با قدرت به خط تولید بازگرداند و امکانات شخصی‌سازی بی‌سابقه‌ای را در اختیار خریداران قرار داد اما هیچ‌کس تصور نمی‌کرد روزی این اسب وحشی به چنین هیولای ترسناکی تبدیل شود. حتی نسخه رپتور با موتور ۴۱۸ اسب بخاری هم در مقابل این غول شش چرخ، ضعیف به نظر می‌رسد. اینجاست که شرکت تیونینگ SoFlo وارد میدان شده و برانکو را به چیزی فراتر از تصور تبدیل کرده است.

شاید عجیب باشد اما این پروژه بر اساس نسخه مجهز به موتور ۲.۷ لیتری V۶ اکوبوست با توان استاندارد ۳۳۰ اسب بخار شکل گرفته است. بااین‌حال، مهندسان SoFlo با تقویت این پیشرانه، قدرت را به ۴۰۰ اسب بخار رسانده‌اند اما اصلی‌ترین ویژگی این خودرو در ظاهر آن تجلی پیدا کرده است. SoFlo شاسی برانکو را تا جای ممکن کشیده تا آن را به یک وانت غول‌پیکر با شش‌چرخ محرک تبدیل کند؛ طرحی که به ادعای سازنده، اولین در نوع خود در جهان برای برانکو است. این خودرو برای کسانی ساخته شده که به دنبال نهایت انحصار و سلطه در مسیرهای آفرود هستند. بدنهٔ «اسب سیاه آخرالزمان» با یک پوشش زرهی و ضدخش مشکی‌رنگ پوشانده شده است. سپر جلوی فولادی با پروژکتورهای LED و کاپوت سفارشی و خشن، چهره‌ای تهاجمی به آن بخشیده‌اند که محال است توجه‌ها را به خود جلب نکند. رکاب‌های فولادی، ورود به این کابین مرتفع را آسان‌تر می‌کنند و چراغ‌های جلوی Halo با قابلیت تغییر رنگ، علاوه بر بهبود دید، جلوه‌ای مدرن به آن داده‌اند. یک تایر زاپاس اندازه اصلی در عقب به سبک خودروهای بیراهه‌نورد، فلاپ‌های گلگیر برجسته و کابین کاملاً ضدآب، پکیج این هیولا را تکمیل می‌کنند. سازنده ادعا می‌کنند این تنها فورد برانکو ۶x۶ موجود برای فروش در جهان است. طبیعتاً، چنین انحصاری ارزان نیست و برای تملک این غول آخرالزمانی باید ۱۵۰ هزار دلار پرداخت کرد. این خودرو به هر نقطه‌ای از جهان قابل‌ارسال است و حتی پرداخت با ارزهای دیجیتال نیز

ویترین

روایت دانشمندان انقلابی جهان از نهضت حسینی به چاپ دوم رسید

«حسین پیشوای انسان‌ها» مجموعه‌ای ماندگار از اشعار و گفتار بیش از صد تن از شاعران و اندیشمندان متعهد و انقلابی ایران و جهان درباره نهضت و قیام امام حسین(ع) است.

به گزارش مهر، «حسین پیشوای انسان‌ها» بازنشر اثری شورانگیز در حوزه ادبیات عاشورایی است که در اصل به همت مرحوم حاج محمود اکبرزاده معروف به حاجی اکبرزاده در میان اهالی مشهد گردآوری و منتشر شده است. چاپ نخست این کتاب به فروردین‌ماه سال ۱۳۴۳ بازمی‌گردد؛ مقطعی حساس از تاریخ معاصر ایران که هم‌زمان با اوج خفقان حکومت پهلوی و یک سال پس از آغاز نهضت امام خمینی (ره) بود. مقدمه روشنگرانه استاد محمدتقی شریعتی بر این اثر، در کنار آسیب‌شناسی فرهنگی و ادبی‌ای که خود حاج محمود اکبرزاده در مقدمه کتاب ارائه کرده و نیز گزینش اشعار و متون منثور، همگی از نگاه عمیق، انقلابی و آینده‌نگر گردآورنده کتاب حکایت دارد.

مرحوم اکبرزاده یک سال پس از انتشار این اثر، در سال ۱۳۴۴، به همراه چهره‌هایی چون آیت‌الله سیدعلی خامنه‌ای، محسن محسنیان، حاج کاظم تدین، حاج عبدالرضا غنیان و غلامرضا قدسی، انتشارات «سپیده» را بنیان نهاد؛ فعالیت‌هایی که موجب حساسیت ساواک نسبت به او و در نهایت بازداشت و زندانی‌شدنش شد. روایت بخشی از این خاطرات در فصل «م. اکبرزاده» کتاب آمده است.

کتاب «حسین پیشوای انسان‌ها» از دو بخش اصلی تشکیل شده است؛ بخش نخست، همان نسخه اصلی منتشرشده در دهه ۴۰ است که در چاپ جدید نیز عیناً و بدون تغییر ارائه شده و بخش دوم شامل مطالب افزوده‌ای همچون «درآمد»، «پیش‌گفتار» و فصل «م. اکبرزاده» است که در چاپ جدید به کوشش و همت انتشارات راه‌یار به اثر افزوده شده است.

ویراستاری این کتاب را استاد محمدکاظم کاظمی برعهده داشته است. او در مقدمه خود با اشاره به جایگاه تاریخی و فرهنگی اثر می‌نویسد که هرچند شعر مذهبی فارسی در شش دهه گذشته مسیر تکاملی قابل توجهی را پیموده، اما برای داوری درباره اشعار این مجموعه باید آن را در بستر تاریخی زمانه خود سنجید؛ دورانی که شعر انقلابی تازه در حال شکل‌گیری بود. به گفته کاظمی، افزودن متون نثری از نویسندگان ایرانی و غیرایرانی، کوششی آگاهانه برای ارتقای سطح فکری کتاب و جهت‌بخشی به نسل شاعران آن روزگار بوده است.

چاپ دوم کتاب «حسین پیشوای انسان‌ها» به همت انتشارات راه‌یار، فرصتی دوباره برای بازخوانی اثری است که ادبیات عاشورایی و تفکر انقلابی را در یکی از حساس‌ترین بزنگاه‌های تاریخ معاصر ایران نمایندگی می‌کند.

کتاب «حسین پیشوای انسان‌ها» به همت انتشارات راه‌یار وارد مرحله چاپ دوم شد. این اثر در نوبت جدید با تیراژ ۵۰۰ نسخه منتشر می‌شود.

تازه‌های علمی

یک ایستگاه لرزه‌نگاری باند پهن وارد مدار مؤسسه ژئوفیزیک شد

ایستگاه لرزه‌نگاری دائمی باند پهن نواکوه شبکه لرزه‌نگاری کرمانشاه، وابسته به مرکز لرزه نگاری کشوری، مورد بهره برداری قرار گرفت و به صورت برخط وارد مدار خدمات دهی مؤسسه ژئوفیزیک دانشگاه تهران شد.

به گزارش ایسنا، این ایستگاه که در اوایل آذرماه ۱۴۰۴ مورد بهره‌برداری گرفت، در راستای توسعه کمّی و کیفی ایستگاه‌های لرزه‌نگاری کشور و به‌ویژه غرب ایران، با حمایت استانداری کرمانشاه در ارتفاعات مشرف به دشت ذهاب شهرستان سرپل ذهاب احداث شده است و نصب و راه‌اندازی تجهیزات لرزه‌نگاری آن و برقراری ارتباط برخط ایستگاه با مرکز منطقه لرزه‌نگاری غرب کشور و مرکز پایش زمین‌لرزه‌های کشور توسط کارشناسان شبکه لرزه‌نگاری کرمانشاه انجام شده است.

به نقل از دانشگاه تهران، احداث ایستگاه‌های لرزه‌نگاری جدید در کشور، با ایجاد پوشش ایستگاهی مناسب‌تر پهنه‌های لرزه‌خیز و گسل‌های لرزه‌زا، نقش چشمگیری در اطلاع رسانی سریع‌تر و دقیق‌تر زمین‌لرزه‌ها و مدیریت بحران زلزله و کاهش خطرپذیری زمین‌لرزه‌ای خواهد داشت.

توسعه ایستگاه‌ها و رصد دائمی و برخط فعالیت لرزه‌ای و ثبت خردلرزه‌ها با شبکه‌های لرزه‌نگاری محلی، امکان شناسایی پیش‌نشانگرهای لرزه‌ای را فراهم و کمک مؤثری به دستگاه‌های ذیربط برای آمادگی، پاسخ سریع و مؤثر و مدیریت بهینه بحران زلزله خواهد کرد.

نوبت دوم

آگهی فراخوان مناقصه عمومی دو مرحله ای

شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی در نظر دارد اقلام مورد نیاز خود را با شرایط ذیل بصورت برگزاری مناقصهٔ عمومی دو مرحله ای از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) تامین نماید:

شماره فراخوان در سامانه ستاد ایران	۲۰۰۴۰۹۷۲۲۴۰۰۰۱۰۱
شماره مناقصه و تقاضا	تقاضای R2-0440061-SM مناقصه شماره R2-04/033
موضوع مناقصه/ شرح مختصر اقلام درخواستی	خرید SPADE & FLANGE
مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار	۷/۷۷۵/۰۰۰/۰۰۰ریال
نوع تضمین شرکت درفرایند ارجاع کار	تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار بصورت یکی از تضامین قابل قبول وفق آیین نامه تضمین شماره ۱۲۳۴۰۲/ت۵۰۶۵۹ ه مورخ ۹۴/۰۹/۲۲ هیات وزیران می باشد.
مبلغ برآوردی مناقصه	۱۵۵/۴۹۷/۰۰۰/۰۰۰ ریال
آخرین مهلت دریافت اسناد ارزیابی کیفی در سامانه ستاد	۵ روز پس از درج نوبت دوم آگهی در صفحه اعلان عمومی سامانه ستاد ایران می باشد.
آخرین مهلت بارگذاری و ارسال مستندات ارزیابی کیفی (رزومه) در سامانه ستاد	ظرف مدت دو هفته پس از انقضای مهلت دریافت اسناد می باشد.
آخرین مهلت بارگزاری پیشنهادات فنی/ مالی در سامانه ستاد	پس از ارزیابی کیفی مناقصه گران، مستندات دریافت پیشنهاد فنی و مالی بهمراه برنامه زمانی از طریق سامانه ستاد ارسال می گردد.
آدرس مناقصه گزار	استان بوشهر- شهرستان عسلویه- شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی- پالایشگاه دوم- ساختمان مدیریت پالایشگاه دوم - تدارکات و عملیات کالا

بدیهی است کلیه فرآیند برگزاری مناقصه الکترونیکی از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (سامانه ستاد) به نشانی: WWW.SETADIRAN.IR انجام می پذیرد وبه پیشنهاد های خارج از سامانه ستاد هیچگونه ترتیب اثری داده نخواهد شد و مناقصه گران بایستی نسبت به ثبت نام در سامانه ستاد و دریافت گواهی امضاء الکترونیکی اقدام نمایند.
مناقصه گران می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت WWW.SPGC.IR مراجعه و یا با شماره تلفن‌های ۳۸۹۴-۰۷۷۳۱۳۱۳۹۹۷ (مهدی شریفی) تماس حاصل فرمایند.
شناسه آگهی : ۲۰۷۳۰۳۹
نوبت اول : ۱۴۰۴/۰۹/۲۵ نوبت دوم : ۱۴۰۴/۰۹/۲۶
روابط عمومی شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی
۵۲۲۰