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
یکشنبه / ۳۰ آذر ۱۴۰۴ / شماره ۶۰۸۱
۳۰ جمادی‌الثانی ۱۴۴۷ - ۲۱ دسامبر ۲۰۲۵
سال بیست‌ویکم / ۱۲ صفحه

سبک زندگی

درباره ارزش غذایی خوراکی‌های شب یلدا چه می‌دانیم؟

خوراکی‌های سنتی شب یلدا، بلندترین شب سال که از غروب روز سی‌ام آذرماه آغاز می‌شود، شامل انار، هندوانه، خرمالو و خشکبار تنها جنبه نمادین ندارند بلکه از دیدگاه کارشناسی نیز دارای ارزش تغذیه‌ای بالایی هستند.

به گزارش ایسنا، این خوراکی‌ها سرشار از ترکیبات زیست‌فعال، آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی، کاهش التهاب، حفظ سلامت قلب و بهبود عملکرد دستگاه گوارش ایفا می‌کنند. انتخاب این مواد غذایی در بلندترین شب سال با نیازهای فیزیولوژیک بدن در فصل سرد هم‌خوانی دارد و نشان‌دهنده درک عمیق نیاکان ما از ارتباط میان تغذیه، طبیعت و سلامت انسان است.

بررسی خوراکی‌های شب یلدا از دیدگاه علم تغذیه نشان می‌دهد که بسیاری از آن‌ها می‌توانند به پیشگیری از بیماری‌های مزمن و حفظ تعادل متابولیک بدن کمک کنند به‌شرط آنکه به میزان متعادل مصرف شوند:

انار

انار سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های قوی (پلی‌فنول‌هایی مانند الاگیتانین‌ها) و مواد مغذی (ویتامین C، فولات، پتاسیم) است که با کاهش فشار خون، بهبود کلسترول و مبارزه با پلاک شریانی، سلامت قلب را به طور قابل توجهی بهبود می‌بخشند، ضمن اینکه با مبارزه با رادیکال‌های آزاد و حمایت از باکتری‌های خوب روده، فواید ضد التهابی نیز دارند. انار به هضم غذا کمک می‌کند، ممکن است عملکرد ورزشی را بهبود بخشد، از سلامت دستگاه ادراری و پروستات پشتیبانی کند و در محافظت در برابر بیماری‌های مزمن نیز مفید باشد.

هندوانه

هندوانه آبرسان است، سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند لیکوپن (محافظت از قلب/سرطان) و ویتامین‌های A و B۶، C، پتاسیم و سیترولین است که از سلامت قلب، گردش خون، ایمنی، پوست و هضم پشتیبانی می‌کند و در عین حال به مدیریت وزن و درد عضلانی کمک می‌کند. محتوای بالای آب و الکترولیت‌ها (پتاسیم) در هندوانه به شما کمک می‌کند تا هیدراته بمانید.

کدو تنبل

کدو تنبل یک ابرغذای سرشار از مواد مغذی و سرشار از ویتامین A (از بتاکاروتن)، فیبر، پتاسیم و آنتی‌اکسیدان‌هاست و ایمنی بدن، سلامت چشم، عملکرد قلب و گوارش را تقویت می‌کند. در عین حال به مدیریت وزن و کاهش خطرات سرطان و جلوگیری از التهاب کمک می‌کند. تخم‌کدو نیز پروتئین و مواد معدنی اضافی دارد.

آجیل

آجیل‌ها هم منابع غذایی سرشار از چربی‌های سالم، پروتئین، فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی و مملو از آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات مفیدی هستند که به حفظ سلامت کلی بدن و افزایش طول عمر کمک می‌کنند. چربی‌های تک‌زنجیره‌ای و چندزنجیره‌ایِ غیراشباع (از جمله امگا ۳ در گردو) از سلامت قلب و مغز حمایت می‌کند. فیبر موجود در آجیل باعث احساس سیری می‌شود، به هضم غذا کمک می‌کند، قند خون را تثبیت و باکتری‌های خوب روده را تغذیه می‌کند. آجیل همچنین منبع خوبی از پروتئین گیاهی برای احساس سیری طولانی‌مدت است.

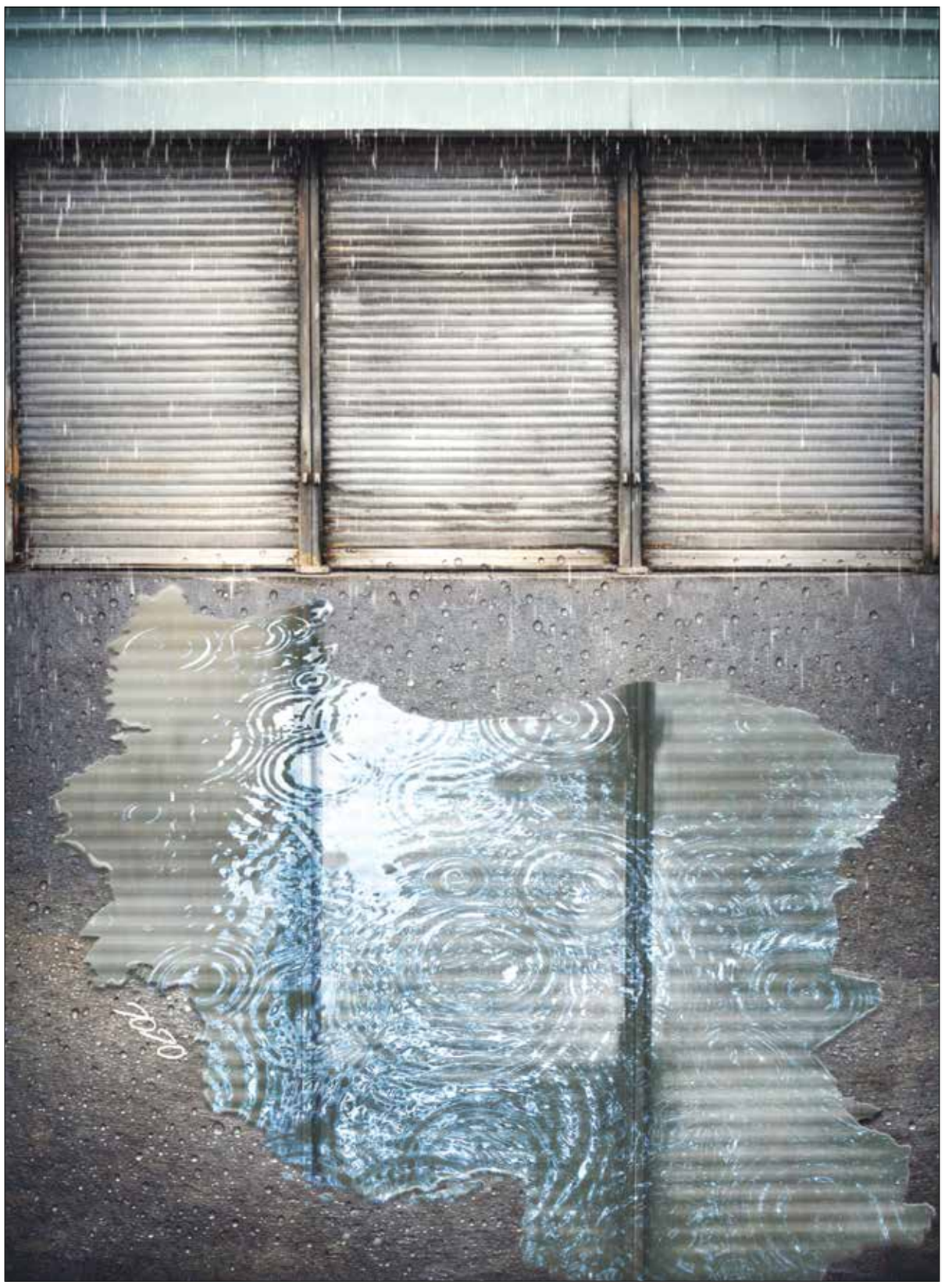
میوه خشک

به گزارش دویچه وله، میوه‌های خشک، نیروگاه‌های غنی از مواد مغذی و سرشار از فیبر، ویتامین‌ها (مانند ویتامین‌های گروه B)، مواد معدنی (پتاسیم، آهن، منیزیم) و آنتی‌اکسیدان‌ها (پلی‌فنول‌ها) هستند و مصرف آنها با سلامت دستگاه گوارش، بهبود عملکرد قلب، استحکام استخوان‌ها و تأمین انرژی برای بدن مرتبط است. میوه‌های خشک البته سرشار از قند و کالری هستند و نیاز به کنترل دقیق وعده دارند.

خرمالو

خرمالو به دلیل فیبر بالا، ویتامین‌ها (A، C) و آنتی‌اکسیدان‌ها (بتاکاروتن، فلاونوئیدها، لوتئین و زاگزانتین) فواید زیادی دارد و مصرف آن با کاهش کلسترول، فشار خون، کاهش التهاب، بهبود بینایی و کمک به عملکرد روده، سلامت دستگاه گوارش، قلب، سیستم ایمنی و چشم مرتبط است. مصرف این میوه همچنین پتاسیم برای گردش خون و سلامت پوست و عملکرد شناختی را برای بدن فراهم می‌کنند. افراد مبتلا به مشکلات کلیوی باید میزان مصرف پتاسیم را کنترل کنند.

ابتکار تفنن



مملکت غیر حضوری

طرح: محمد طحانی

«اپ»تکار

گلکسی زد فلیپ ۸ احتمالاً با تراشه اگزینوس ۲۶۰۰ عرضه خواهد شد

انتظار می‌رود گلکسی اس ۲۶ و اس ۲۶ پلاس نیز از اگزنوس ۲۶۰۰ بهره ببرند.

سامسونگ احتمالاً در گوشی تاشو بعدی خود، گلکسی زد فلیپ ۸، از چیپست جدید اگزینوس ۲۶۰۰ استفاده خواهد کرد.

این گزارش پس از معرفی رسمی تراشه اگزینوس ۲۶۰۰ توسط سامسونگ مطرح شده است. طبق گزارش‌های جدید از کره جنوبی، گلکسی زد فلیپ ۸ که انتظار می‌رود تابستان آینده عرضه شود، تراشه اگزینوس ۲۶۰۰ را جایگزین اگزینوس ۲۵۰۰ خواهد کرد. گلکسی زد فلیپ ۷ اولین گوشی تاشوی سامسونگ بود که از تراشه اگزینوس استفاده کرد و استفاده از نسل جدید چیپست در جانشین آن چندان جای تعجب ندارد. تراشه اگزینوس ۲۶۰۰ سامسونگ در سپتامبر وارد فاز تولید انبوه شد و براساس گزارش‌ها، بازده تولید اولیه آن حدود ۵۰ درصد بود. هدف سامسونگ رسیدن به حداقل بازدهی ۷۰ درصدی برای تولید و پذیرش سفارشات مشتریان بوده است. اگرچه تاکنون اطلاعات جدیدی درباره پیشرفت پیرامون تولید این تراشه ۲ نانومتری GAA منتشر نشده است، بااین‌حال، برنامه سامسونگ برای استفاده از اگزینوس ۲۶۰۰ در گلکسی زد فلیپ ۸ نشان‌دهنده بهبود پایداری و عملکرد فرایند تولید نسل بعدی است. استفاده از این چیپست در گوشی تاشوی میان‌رده، هم هزینه‌های تأمین تراشه را کاهش می‌دهد و هم امکان ارائه قابلیت‌های سطح پرچمدار را برای این دستگاه‌ها فراهم می‌کند. طبق گزارش سایت The Bell، واحدهای سامسونگ MX و LSI درحال بررسی تجهیز گلکسی زد فلیپ ۸ به اگزینوس ۲۶۰۰ هستند، که انتظار می‌رود هم‌زمان با گلکسی زد فولد ۸ عرضه شود. گلکسی زد فولد ۸ اما احتمالاً از تراشه اسنپدراگون ۸ الیت نسل ۵ بهره خواهد برد که قیمت هر واحد آن حدود ۲۸۰ دلار برآورد می‌شود. باتوجه‌به قیمت بالای این تراشه و اختلاف قیمت قابل توجه بین دو مدل، استفاده از اگزینوس ۲۶۰۰ در گلکسی زد فلیپ ۸ انتخابی اقتصادی و منطقی به‌نظر می‌رسد، هرچند هنوز عملکرد تجاری این چیپست در آزمایش‌ها باید بررسی شود. انتظار می‌رود اگزینوس ۲۶۰۰ در گلکسی S۲۶ و S۲۶ پلاس نیز به کار برود، درحالی‌که گلکسی S۲۶ اولترا به‌طور انحصاری با اسنپدراگون ۸ الیت نسل ۵ عرضه خواهد شد.

ماشین بازی

فیات ۶۰۰ اسپرت، ظاهر جسورانه با قدرت کمتر از پژو ۲۰۷!

فیات برای شاسی‌بلند کوچک ۶۰۰ یک لباس اسپرت تدارک دیده که ظاهری جسورانه را بدون برچسب قیمت گزاف به همراه دارد. فیات تصمیم گرفته کمی هیجان و چاشنی جسارت به شاسی‌بلند کوچک و جذاب ۶۰۰ اضافه کند. این شرکت با معرفی تیپ جدید اسپرت، حالا به خریداران اجازه می‌دهد تا ظاهر تهاجمی و جذاب مدل قدرتمند آبارث ۶۰۰e را روی مدل‌های استاندارد هیبریدی و برقی نیز تجربه کنند. این پکیج جدید که قرار است از ژانویه ۲۰۲۶ برای سفارش در دسترس باشد، بیشتر روی تغییرات ظاهری تمرکز دارد تا عملکرد فنی.

فیات ۶۰۰ در تیپ اسپرت با رنگ‌های بسیار زنده‌ای مثل سبز اسیدی عرضه می‌شود. این رنگ‌های چشم‌نواز با سقف مشکی، رینگ‌های آلیاژی ۱۸ اینچی تیره و جزئیات مشکی‌رنگ در بدنه، تضاد زیبایی ایجاد می‌کنند. در داخل کابین، خبری از صندلی‌های مسابقه‌ای مدل آبارث نیست اما فضاسازی با تم مشکی، داشبوردی با طراحی منحصربه‌فرد و روکش اسپرت‌تر صندلی‌ها، فضایی را خلق کرده که فیات آن را محیطی سرزنده توصیف می‌کند.

بااین‌وجود، تیپ اسپرت هیچ ارتقای فنی به همراه ندارد. نه سیستم تعلیق اسپرت، نه ترمزهای قوی‌تر و نه هیچ تغییر فنی دیگری در کار نیست. این یک پکیج کاملاً ظاهری برای کسانی است که به دنبال چهره‌ای متفاوت هستند؛ بنابراین، پیشرانه‌ها با مدل معمولی تفاوتی ندارند و شامل همان دو نسخهٔ هیبریدی و برقی می‌شود. نسخهٔ هیبریدی پایه تنها ۱۰۰ اسب بخار قدرت دارد و با قیمت ۲۸,۷۵۰ پوند عرضه می‌شود اما برای کسانی که به دنبال قدرت بیشتر هستند مدل ۱۳۴ اسب بخاری با قیمت ۲۹,۷۵۰ پوند هم در دسترس خواهد بود. هر دو مدل از یک پیشرانه ۱.۲ لیتری توربوشارژ سه سیلندر بنزینی در کنار یک موتور الکتریکی ۲۸ اسب بخاری بهره می‌برند.

در سمت دیگر، مدل تمام برقی ۶۰۰e اسپرت با قیمت ۲۹,۷۵۰ پوند عرضه خواهد شد که حدود ۷ هزار پوند ارزان‌تر از مدل آبارث ۶۰۰e است.

این مدل برقی از یک باتری ۵۴ کیلووات ساعتی با برد تقریبی ۴۰۰ کیلومتر و یک موتور الکتریکی ۱۵۴ اسب بخاری استفاده می‌کند که شتاب صفرتاصد ۹ ثانیه‌ای را فراهم خواهد کرد. فیات ۶۰۰ اسپرت وارد بازاری شلوغ می‌شود. رقیب اصلی این خودرو فورد پوما است که در تیپ ST-Line با موتور هیبریدی خفیف، قیمت پایهٔ ۲۷,۴۸۰ پوند دارد. نسخه تمام برقی پوما نیز در بالاترین تیپ با قیمت ۲۸,۲۴۵ پوند به فروش می‌رسد.

ویترین

داستانی بلندی در نسبت میان نوشتن و زیستن

" بوم نقاشی را رکاب زدم" عنوان داستان بلندی از پرارین پور حاجی زاده است که از سوی انتشارات جامه‌دران منتشر شد.

به گزارش ایلنا، پرارین پور حاجی زاده در بوم نقاشی را رکاب زدم داستان بلند شصت صفحه ای روایت خود را از پشت میز تحریر آغاز می‌کند؛ جایی که نویسنده (راوی) در همان لحظه‌ی نوشتن، به درون جهان داستان قدم می‌گذارد و فرآیند خلق روایت را به جزئی از متن بدل می‌کند.

این کتاب، تجربه‌ای است در حوزه روایت‌ورزی و بازاندیشی در نسبت میان نوشتن و زیستن؛ روایت در روایت.

راوی در بستر این ساختار چندلایه، با تصویری از برادر خویش در گفت‌وگوست؛ حضوری سیال که گاه در کنار او و در قاب داستان قرار می‌گیرد و گاه بیرون از آن می‌ایستد. این حرکت رفت‌وبرگشتی، تعادلی میان واقعیت و تخیل پدید می‌آورد و متن را به سوی روایتی آینه‌گون سوق می‌دهد؛ روایتی که در آن، فرآیند شکل‌گیری داستان به اندازه‌ی خود داستان اهمیت می‌یابد.

کوله‌ای که راوی بر دوش دارد به‌مثابه نمادی از همراهی اندیشه‌ها، پرسش‌ها و انباشت‌های ذهنی او در متن حضور دارد. با این حال، در نقطه‌ای کلیدی از روایت،

این کوله از قاب بیرون می‌افتد و مسیر حرکت راوی سبک‌تر و شفاف‌تر می‌شود؛ لحظه‌ای که در آن، داستان به بیان نمادینِ رهایی و گذر دست می‌یابد.

در پایان کتاب، قاب داستانی شکسته می‌شود و برادر راوی از بیرون تصویر دست می‌گشاید. راوی از متن خارج می‌شود و روایت در سکونی حساب‌شده و هنرمندانه به پایان می‌رسد؛ پایانی که بر گشودگی معنایی و پیوند ظریف میان فرم و محتوا تأکید دارد.

کتاب بوم نقاشی را رکاب زدم به قلم پرارین پورحاجی زاده توسط انتشارات جامه دران با طراحی جلد پردیس حاجی زاده در تیراژ پانصد نسخه منتشر شده است.

تازه‌های علمی

قوانین جدید «چت‌جی‌پی‌تی» برای حفظ ایمنی نوجوانان

«اوپن‌ای‌آی» هم‌زمان با بررسی استانداردهای هوش مصنوعی برای افراد زیر سن قانونی، قوانین جدیدی را برای ایمنی نوجوانان به «چت‌جی‌پی‌تی» اضافه می‌کند.

به گزارش ایسنا، شرکت «اوپن‌ای‌آی»(OpenAI) در جدیدترین تلاش خود برای رسیدگی به نگرانی‌های فزاینده پیرامون تأثیر هوش مصنوعی بر جوانان، دستورالعمل‌های خود را درباره نحوه رفتار مدل‌های هوش مصنوعی خود با کاربران زیر ۱۸ سال به‌روزرسانی کرد و منابع آموزش جدیدی را برای هوش مصنوعی ویژه نوجوانان و والدین انتشار داد. با وجود این، پرسش‌هایی درباره چگونگی اجرای مداوم چنین سیاست‌هایی باقی مانده است.

به نقل از تک کرانچ، این به‌روزرسانی‌ها در حالی منتشر می‌شوند که پس از خودکشی چندین نوجوان در پی گفت‌وگوهای طولانی با چت‌بات‌های هوش مصنوعی، صنعت هوش مصنوعی و به طور ویژه اوپن‌ای‌آی با بررسی دقیق‌تری از سوی سیاست‌گذاران، مربیان و مدافعان ایمنی کودکان روبه‌رو شده‌اند.

نسل Z که متولدین بین سال‌های ۱۹۹۷ تا ۲۰۱۲ هستند، فعال‌ترین کاربران چت‌بات شرکت اوپن‌ای‌آی به شمار می‌روند و پس از قرارداد اخیر اوپن‌ای‌آی با «دیزنی»(Disney) ممکن است جوانان بیشتری به این پلتفرم روی بیاورند. این چت‌بات به کاربر امکان می‌دهد تا همه کارها را از درخواست کمک در انجام تکالیف گرفته تا تولید تصاویر و ویدئوها درباره هزاران موضوع انجام دهند.

۴۲ دادستان کل ایالت طی هفته گذشته نامه‌ای را خطاب به شرکت‌های بزرگ فناوری نوشتند و از آنها خواستند که برای محافظت از کودکان و افراد آسیب‌پذیر، تدابیر حفاظتی را درباره چت‌بات‌های هوش مصنوعی اجرا کنند. اگرچه دولت ترامپ در حال بررسی استاندارد فدرال پیرامون مقررات هوش مصنوعی است، اما سیاست‌گذارانی مانند سناتور «جاش هاولی»(Josh Hawley) جمهوری‌خواه اهل ایالت میزوری، قانونی را معرفی کرده‌اند که تعامل افراد زیر سن قانونی با چت‌بات‌های هوش مصنوعی را به طور کلی ممنوع می‌کند.

مشخصات مدل به‌روزرسانی‌شده اوپن‌ای‌آی که دستورالعمل‌های رفتاری را برای مدل‌های زبانی بزرگ آن تعیین می‌کند، براساس مشخصات موجود ساخته شده است که مدل‌ها را از تولید محتوای جنسی مربوط به افراد زیر سن قانونی یا تشویق به خودآزاری، توهم یا شیدایی منع می‌کند. این مشخصات با یک مدل پیش‌بینی سن که در آینده عرضه خواهد شد، کار می‌کند. این مدل تشخیص می‌دهد که حساب کاربری متعلق به یک شخص زیر سن قانونی است و به طور خودکار اقدامات حفاظتی نوجوانان را اعمال می‌کند.

در مقایسه با کاربران بزرگسال، وقتی یک نوجوان از این مدل‌ها استفاده می‌کند، مشمول قوانین سختگیرانه‌تری می‌شود. به مدل‌ها دستور داده شده است که از نقش‌آفرینی عاشقانه، صمیمیت اول شخص و نقش‌آفرینی جنسی یا خشونت‌آمیز اول شخص حتی زمانی که غیر گرافیکی باشد، خودداری کنند. همچنین، این مشخصات خواستار احتیاط بیشتر درباره موضوعاتی مانند تصویر بدن و رفتارهای مربوط به اختلال خوردن هستند و به مدل‌ها دستور می‌دهند که در صورت وجود آسیب، ارتباط درباره ایمنی را بر خودمختاری اولویت دهند و از توصیه‌هایی که به نوجوانان کمک می‌کند تا رفتار ناامن خود را از مراقبان پنهان کنند، خودداری کنند.

اوپن‌ای‌آی تصریح می‌کند که حتی وقتی دستورالعمل‌ها به صورت تخیلی، فرضی، تاریخی یا آموزشی ارائه می‌شوند، این محدودیت‌ها باید پابرجا بمانند؛ زیرا این موارد، تاکتیک‌های رایجی هستند که برای منحرف کردن یک مدل هوش مصنوعی از دستورالعمل‌هایش، به نقش‌آفرینی یا سناریوهای حاشیه‌ای اتکا دارند.