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
دوشنبه / ۱۲ مرداد ۱۴۰۵ / شماره ۶۲۲۴
۱۹ صفر ۱۴۴۸ - ۳ آگوست ۲۰۲۶
سال بیست‌ودوم / ۸ صفحه

سبک زندگی

بدن شما پس از مصرف زیاد قند چه می گوید؟

کارشناسان تأکید می‌کنند مصرف گهگاهی شیرینی و دسر مشکلی ایجاد نمی‌کند، اما زیاده‌روی مداوم در مصرف قندهای افزوده می‌تواند تعادل باکتری‌های مفید روده را بر هم بزند، التهاب را افزایش دهد و سلامت دستگاه گوارش را به خطر بیندازد.

مطالعات جدید نشان می‌دهد مصرف مداوم قندهای افزوده می‌تواند تعادل باکتری‌های مفید روده را بر هم بزند، التهاب را افزایش دهد و زمینه‌ساز مشکلات گوارشی و حتی بیماری‌های مزمن شود.

سلامت روده در سال‌های اخیر به یکی از مهم‌ترین موضوعات حوزه تغذیه تبدیل شده است. تریلیون‌ها باکتری مفید ساکن روده، علاوه بر کمک به هضم غذا، در تقویت سیستم ایمنی، کاهش التهاب، سلامت قلب، تنظیم خلق‌وخو و سوخت‌وساز بدن نیز نقش دارند.

متخصصان تأکید می‌کنند رژیم غذایی یکی از مهم‌ترین عوامل تعیین‌کننده سلامت میکروبیوم روده است. در این میان، مصرف بیش از حد قندهای افزوده می‌تواند تعادل این باکتری‌های مفید را بر هم بزند.

قند افزوده چیست؟

قند افزوده به قندهایی گفته می‌شود که هنگام فرآوری یا تهیه مواد غذایی به آن‌ها اضافه می‌شوند؛ مانند شکر سفید، شربت ذرت، عسل، شربت افرا و دکستروز. این قندها با قندهای طبیعی موجود در میوه‌ها، سبزیجات و لبنیات تفاوت دارند.

بخش عمده قند افزوده دریافتی افراد از نوشابه‌ها، آبمیوه‌های صنعتی، شیرینی‌ها، کیک، بستنی، بیسکویت و سایر خوراکی‌های فرآوری‌شده تأمین می‌شود.

مصرف زیاد قند چگونه به روده آسیب می‌زند؟

کارشناسان می‌گویند مصرف مداوم مقادیر زیاد قند افزوده باعث رشد بیش از حد برخی باکتری‌های نامطلوب شده و در مقابل، جمعیت باکتری‌های مفید روده را کاهش می‌دهد. این عدم تعادل می‌تواند به مشکلات گوارشی، افزایش التهاب، اختلالات متابولیک و حتی تغییرات خلق‌وخو منجر شود.

افزایش التهاب و آسیب به سد دفاعی روده

پژوهش‌ها نشان می‌دهد رژیم‌های غذایی پرقند تولید اسیدهای چرب زنجیره کوتاه مانند بوتیرات را کاهش می‌دهند. این ترکیبات برای تغذیه سلول‌های دیواره روده، حفظ سلامت سد دفاعی روده و کنترل التهاب ضروری هستند.

کاهش این مواد مفید می‌تواند باعث افزایش نفوذپذیری روده، برهم خوردن تعادل میکروبیوم و ایجاد محیطی مستعد التهاب شود.

قند، جای غذاهای مفید را می‌گیرد

یکی از مهم‌ترین مشکلات رژیم‌های غذایی سرشار از قند این است که معمولاً جایگزین غذاهای سالم و پرفیبر می‌شوند. زمانی که نوشابه، شیرینی و غذاهای فوق‌فرآوری‌شده جای میوه، سبزیجات، حبوبات و غلات کامل را بگیرند، باکتری‌های مفید روده مواد مغذی مورد نیاز خود را از دست داده و تنوع میکروبی روده کاهش می‌یابد.

چگونه از سلامت روده محافظت کنیم؟

متخصصان برای حفظ سلامت روده توصیه می‌کنند:

مصرف میوه، سبزیجات، غلات کامل، حبوبات و سایر منابع فیبر را افزایش دهید.

نوشابه و نوشیدنی‌های شیرین را با آب، آب گازدار بدون شکر یا دمنوش‌های بدون قند جایگزین کنید.

از مصرف میوه‌ها و لبنیات به دلیل داشتن قند طبیعی نترسید، زیرا این مواد غذایی سرشار از فیبر، ویتامین‌ها و مواد مغذی مفید هستند.

خواب کافی داشته باشید و استرس را کنترل کنید، زیرا این دو عامل نیز بر سلامت میکروبیوم روده تأثیر مستقیم دارند.

کارشناسان تأکید می‌کنند مصرف گهگاهی شیرینی و دسر مشکلی ایجاد نمی‌کند، اما زیاده‌روی مداوم در مصرف قندهای افزوده می‌تواند تعادل باکتری‌های مفید روده را بر هم بزند، التهاب را افزایش دهد و سلامت دستگاه گوارش را به خطر بیندازد. بهترین راهکار، پیروی از یک رژیم غذایی متعادل، سرشار از فیبر و مواد غذایی طبیعی و محدود کردن مصرف قندهای افزوده است.

عکس‌نوشت

پیاده‌روی زائران حسینی در نخلستان های عراق

عکس: علی ابک/ایرنا

«اپ»تکار

آیفون در کدام کشور گران‌تر است؟

بررسی جدید قیمت جهانی iPhone ۱۷ Pro نشان می‌دهد برخلاف تصور رایج، هند گران‌ترین بازار برای خرید این گوشی پرچم‌دار اپل نیست.

به گزارش خبرآنلاین، به نقل از سیتنا، بررسی تازه قیمت iPhone ۱۷ Pro در بازارهای جهانی نشان می‌دهد ترکیه همچنان یکی از گران‌ترین بازارهای جهان برای خرید این گوشی محسوب می‌شود، در حالی که کشورهایی مانند ژاپن و ایالات متحده در میان ارزان‌ترین بازارها قرار دارند. اختلاف قیمت در بازارهای مختلف عمدتاً ناشی از مالیات‌های محلی، تعرفه‌های واردات، نوسانات نرخ ارز و هزینه‌های توزیع است. این گزارش همچنین نشان می‌دهد هند، با وجود قیمت نسبتاً بالای محصولات اپل، گران‌ترین بازار آیفون نیست. افزایش ظرفیت تولید آیفون در کارخانه‌های اپل در هند طی سال‌های اخیر، در کنار برخی مشوق‌های تولید داخلی، به کاهش فشار قیمتی این محصول در بازار این کشور کمک کرده است. کارشناسان معتقدند اختلاف قیمت آیفون در بازارهای جهانی تنها به هزینه تولید وابسته نیست و مجموعه‌ای از عوامل اقتصادی و سیاست‌های مالی هر کشور در قیمت نهایی برای مصرف‌کننده تأثیرگذار هستند. به همین دلیل، قیمت یک مدل واحد از آیفون ممکن است در برخی کشورها تا بیش از دو برابر بازارهای دیگر باشد.

اولین نگاه به گوشی «FE Galaxy S۲۶»

تصاویر تازه‌ای از قاب‌های منتسب به FE Samsung Galaxy S۲۶ منتشر شده که احتمالاً طراحی این گوشی را پیش از رونمایی رسمی نشان می‌دهد.

به گزارش خبرآنلاین، در این تصاویر، گوشی دارای سه دوربین عمودی، نمایشگر تخت و حاشیه‌های باریک دیده می‌شود. ظاهر کلی آن شباهت زیادی به FE Galaxy S۲۵ دارد و به نظر می‌رسد سامسونگ تغییرات ظاهری بزرگی برای این مدل در نظر نگرفته است.

برخی منابع می‌گویند سامسونگ بیشتر روی بهبودهای داخلی مانند پردازنده و باتری تمرکز کرده است و در این گوشی خبری از تغییر کامل طراحی نیست. با این حال، باید توجه داشت که این تصاویر رسمی نیستند و ممکن است نسخه نهایی گوشی با آن‌ها تفاوت داشته باشد.

گزارش‌های جداگانه همچنین از احتمال افزایش قیمت FE Galaxy S۲۶ نسبت به نسل قبل خبر می‌دهند، اما این موضوع نیز هنوز تأیید نشده است.

رقیب چینی بنز و بی‌ام‌و به اروپا رفت

سال‌ها بود که خودروسازان چینی، خودروهایی را که برای بازار داخلی طراحی کرده بودند، با اندکی تغییر راهی اروپا می‌کردند. اما زیکر می‌خواهد این معادله را برهم بزند.

به گزارش خبرآنلاین، لوتار شوپت مدیرعامل برند زیکر در اروپا، هنگام معرفی پرچمدار جدید این برند، صریح و بی‌پرده گفت: «از چین خودرو صادر نکنید؛ بلکه در اروپا و دقیقا مطابق با سلیقه مشتریان اروپایی خودرو بسازید.» شاسی‌بلند زیکر ۹X با همین نگرش خلق شده تا مستقیما قلب بازار شاسی‌بلندهای لوکس و بزرگ را هدف بگیرد.

این خودرو که در مرکز طراحی گوتنبرگ سوئد و زیر نظر استفان سیلاف (مدیر سابق طراحی بنتلی و آئودی) شکل گرفته، تلاشی هوشمندانه برای پیوند دادن فناوری‌های پیشرفته چینی با اصالت و ظرافت اروپایی است؛ مدلی که آمده تا تعریف تازه‌ای از تجمل، رفاه و عملکرد فنی ارائه دهد. براساس گزارش motor۱، زیکر ۹X با جلوپنجره کرومی بزرگ و عمودی خود که از سدان‌های تشریفاتی الهام گرفته شده، در کنار چراغ‌های باریک LED، چهره‌ای پرابهت و مدرن به نمایش می‌گذارد. طول ۵٫۲ متری، عرض حدود ۲ متری و فاصله محوری ۳٫۱ متری، ابعادی فوق‌العاده سخاوتمندانه به این خودرو بخشیده‌اند. خطوط سیال بدنه، سقف صاف برای حداکثر کردن فضای داخلی، گلگیرهای عضلانی و رینگ‌های بزرگ، پایداری و ابهت این غول لوکس را روی جاده تضمین می‌کنند.

زیکر ۹X با ساختار ۶ صندلی در سه ردیف، همانند یک سالن پذیرایی مجلل طراحی شده است. استفاده از چرم فوق‌العاده باکیفیت، قطعات فلزی و سطوح نرم، حسی کاملا لوکس به سرنشینان منتقل می‌کند. صندلی‌های اختصاصی ردیف دوم با قابلیت تنظیم برقی، گرمکن، سردکن و ماساژور، فضایی شبیه به بخش VIP هواپیما ایجاد کرده‌اند. حتی جزئیاتی مثل یخچال داخلی با گنجایش ۸٫۵ لیتر (با قابلیت تنظیم دما از منفی ۶ تا ۵۰ درجه سانتی‌گراد) برای پذیرایی از سرنشینان در نظر گرفته شده است. در بخش داشبورد، نمایشگرهای بزرگ OLED، نمایشگر واقعیت افزوده ۴۳ اینچی روی شیشه جلو و چیپست قدرتمند کوالکام اسنپدراگون ۸۲۹۵ جلب توجه می‌کنند. سیستم صوتی Naim نیز با ۳۲ بلندگو، توان ۲۱۲۰ وات و فناوری کاهش نویز فعال، کیفیتی در حد سالن‌های کنسرت فراهم می‌آورد.

زیکر ۹X به سامانه پلاگین هیبریدی پیشرفته زیکر سوپر هیبرید با معماری برقی ۹۰۰ ولتی مجهز شده است. در این سیستم، یک موتور ۲٫۰ لیتری توربو به عنوان ژنراتور عمل کرده و موتورهای برقی قدرتمند خودرو را تغذیه می‌کند. قوی‌ترین نسخه این شاسی‌بلند توان تولید ۸۹۷ اسب‌بخار قدرت را دارد و تنها در ۴٫۱ ثانیه از صفر به سرعت ۱۰۰ کیلومتر بر ساعت می‌رسد.

به لطف سیستم تعلیق بادی تطبیق‌پذیر دو محفظه‌ای و کمک‌فنرهای مغناطیسی، سواری خودرو فوق‌العاده نرم است. همچنین پلتفرم شارژ سریع مستقیم (DC) به باتری اجازه می‌دهد تنها در ۹٫۵ دقیقه از ۱۰ به ۸۰ درصد برسد. شعاع حرکتی کلی این خودرو نیز به حدود ۷۳۷ کیلومتر می‌رسد.

اگرچه قیمت رسمی زیکر ۹X هنوز برای بازار اروپا اعلام نشده، اما با توجه به ابعاد، فناوری‌ها و سطح تجمل آن، انتظار می‌رود قیمت پایه آن از حدود ۱۰۰ هزار یورو آغاز شود و در نسخه‌های فول‌آپشن بالاتر برود. این خودرو نشان می‌دهد که خودروسازان چینی با چه سرعتی در حال پیشرفت هستند و مرز میان خودروهای هیبریدی و برقی را کمرنگ کرده‌اند؛ جهشی بزرگ که نادیده گرفتنش برای برندهای سنتی و لوکس اروپایی روزبه‌روز دشوارتر می‌شود.

آگهی تجدید مزایده عمومی یک مرحله ای شماره ۱۴۰۵/۰۲

نوبت دوم

شرکت آب وفاضلاب استان کهگیلویه وبویراحمد به آدرس یاسوج انتهای بلوار۴۵ متری ارم تلفن ۳۳۳۴۱۱۱۹-۰۷۴ شناسه ملی ۱۰۸۶۱۹۷۰۲۱۰ کد اقتصادی ۴۱۱۱۳۳۵۹۵۱۵۵ و کدپستی ۷۵۹۱۷۵۷۸۷۷ در نظر دارد براساس قانون برگزاری مزایده، اموال مستعمل و بلااستفاده خود را طبق صورتجلسه هیئت مدیره شرکت از طریق مزایده عمومی و با شرایط اعلام شده ذیل به فروش برساند، متقاضیان میتوانند از تاریخ درج آگهی نوبت دوم به مدت ۱۰ روز اسناد مزایده را از طریق درگاه سامانه ستاد به آدرس www.setadiran.ir دریافت و اسناد خود را از طریق سامانه تدارکات دولت (ستاد) ارسال نمایند.

کلیه مراحل برگزاری مزایده از دریافت اسناد مزایده تا ارائه پیشنهاد شرکت کنندگان و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه ستاد به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد، شرکت کنندگان در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (توکن) را جهت شرکت در مزایده محقق سازند.

۱- موضوع مزایده:

ردیف	شرح کالا	واحد	قیمت پیشنهادی واحد طبق نظر کارشناس رسمی دادگستری (به ازای هر کیلو گرم) (ریال)	مبلغ تضمین (ریال)
۱	الکترو موتور شناور مستعمل در توان های مختلف	کیلو گرم	۳/۲۰۰/۰۰۰	۲۲/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۲	الکترو موتور شناور مستعمل در توان های مختلف	کیلو گرم	۳/۵۰۰/۰۰۰	
۳	پمپ شناور مستعمل در توان های مختلف	کیلو گرم	۲/۵۰۰/۰۰۰	

۲-زمان بازدید متقاضیان از اقلام مورد نظر : از ساعت ۸ صبح تا ۱۳.

۳-مدت و نحوه بازدید بمدت ۷ روز کاری به استثنای روزهای تعطیل و محل بازدید شرکت های آب و فاضلاب در سطح استان طبق لیست کارشناس رسمی دادگستری، بازدید عموم آزاد می باشد.

۴-سپرده تضمین شرکت در مزایده طبق جدول بند ۱ آگهی با اعتبار سه ماه شمسی.

۵-شرکت کنندگان مجاز به انتخاب اقلام مورد نظر با بالاترین قیمت پیشنهادی و بالاتر از قیمت پایه می باشند و به قیمت های پایین تر از قیمت پایه ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۶-شرکت کنندگان موظف به بازدید از اقلام مورد نظر می باشند و بازدید به منزله اطلاع دقیق از شرایط موجود اقلام می باشد و بعد از برنده شدن هیچگونه اعتراضی وارد نمی باشد ، سایر شرایط مطابق اسناد مزایده میباشد.

۷-مدت دریافت اسناد مزایده: طبق اطلاعات درج شده در سامانه ستاد ایران

۸-مهلت ارایه پیشنهادها : طبق اطلاعات درج شده در سامانه ستاد ایران

۹-زمان بازگشایی پاکتها: طبق اطلاعات درج شده در سامانه ستاد ایران

۱۰-هزینه درج آگهی و اصلاحات احتمالی و همچنین هزینه انتشار در سایت ستاد و هزینه نظریه کارشناس رسمی دادگستری، هزینه روزنامه، مالیات برارزش افزوده و سایر هزینه های مترتب بر مزایده به عهده برنده مزایده میباشد.

۱۱- مزایده اقلام موصوف با وضع موجود توسط کانون کارشناسان دادگستری قیمت گذاری شده است.

۱۲-بازگشایی پاکت های مزایده با هر تعداد شرکت کننده صورت می گیرد.

۱۳-به پیشنهادهای فاقد امضاء، مشروط، مخدوش، فاقد سپرده های کمتر از میزان مقرر، چک شخصی و نظایر آنها و پیشنهادهایی که بعد از انقضاء مدت مقرر فراخوان واصل می شود، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۱۴-سپرده تضمین شرکت در مزایده به صورت ضمانتنامه معتبر بانکی و فیش نقدی می باشد و تضمین باید بصورت فیزیکی در بازه زمانی اعلام شده در سامانه ستاد تحویل دبیرخانه این شرکت گردد.

۱۵-سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مزایده مندرج است.

۱۶-اطلاعات سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه مرکز تماس۲۷۳۱۳۱۳۱-۰۲۱ دفتر ثبت نامه ۸۵۱۹۳۷۶۸ - ۸۸۹۶۹۷۳۷

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۵/۱۱
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۵/۱۲

دفتر امور قراردادهای شرکت آب و فاضلاب استان کهگیلویه و بویراحمد

شناسه : ۲۲۳۹۸۱۷

شرکت ملی نفت ایران
شرکت نفت فلات قاره ایران

آگهی فراخوان مناقصه عمومی (ارزیابی ساده) و یک مرحله‌ای شماره ۱۴۰۵/۱۳۳/م ب/ت۱

نوبت دوم

انجام خدمات بارگیری و حمل و تخلیه نفتگاز از مبادی توزیع انبار نفت بوشهر یا ماهشهر به منطقه بهرگان

شرکت نفت فلات قاره ایران در نظر دارد فراخوان مناقصه فوق الذکر را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری فراخوان صرفا از طریق درگاه ستاد به آدرس www.setadiran.ir و شماره فراخوان ۲۰۰۵۰۹۴۰۹۵۰۰۰۰۰۵ انجام خواهد شد. لازم است پیشنهاد دهندگان در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در فراخوان محقق سازند.

اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار: تلفن: ۲۳۳۸۸۰۷۴-۲۳۳۸۸۰۷۳-۰۲۱

اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت:

مرکز تماس: ۱۴۵۶-۰۲۱ دفتر ثبت نام: ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸

روابط عمومی شرکت نفت فلات قاره ایران

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۵۸۲*۱۴۰۵ هیات اول دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دهدشت تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای نایب مجیدی فرزند سیاه بشماره شناسنامه ۲۵۹۲ صادره از در یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۷۷۶.۰۶ متر مربع پلاک فرعی ۷۸ از اصلی ۱۱۴ قطعه چهار واقع در شیخ حسین چرام خریداری از مالک رسمی آقای نجف حیدریان ویداله حیدرپور محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم ،اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵.۰۴.۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵.۰۵.۱۲

علیدوست یاری زاده

رئیس / ثبت اسناد و املاک دهدشت

م -الف۱۴۰۵/۲۲۲