



طرح: محمد طحانی

میدان فردوسی

سبک زندگی

## میوه‌هایی که بیشترین قند را دارند



با آغاز فصل گرما، کم کم باید منتظر نوبرانه میوه ها در بازار بود؛ میوه‌های رنگارنگ و شیرینی که در کنار مواد مغذی آلی و انواع ویتامین‌ها سرشار از قند هستند و باید دیابتی ها در مصرف آن احتیاط کنند.

با آغاز فصل گرما، کم کم باید منتظر نوبرانه میوه ها در بازار بود؛ میوه‌های رنگارنگ و شیرینی که در کنار مواد مغذی آلی و انواع ویتامین‌ها سرشار از قند هستند و باید دیابتی ها در مصرف آن احتیاط کنند.

موسسه ملی دیابت و بیماری‌های گوارشی و کلیوی به افراد مبتلا به دیابت توصیه می‌کند که میوه‌ها را در یک رژیم غذایی متعادل بگنجانند. با این حال، برخی از محصولات میوه مانند آب میوه‌ها و میوه‌های خشک دارای محتوای قند بالایی هستند. اجتناب از این میوه‌ها می‌تواند به کاهش خطر افزایش قندخون کمک کند.

بر اساس مقاله‌ای که در میکال نیوز تودی انتشار یافته، ویتامین‌ها، فیبر، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌های ضروری در بسیاری از میوه‌ها می‌تواند به بهبود سلامت کمک کنند و خوردن میوه‌ها و سبزیجات ممکن است فرد را کمتر در معرض خطر کمتر ابتلا به بیماری قلبی و سرطان قرار دهد.

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد که خوردن میوه می‌تواند به پیشگیری از دیابت کمک کند. ب این حال، مهم است که از محتوای غذایی کامل میوه‌ها آگاه باشید و رژیم غذایی را بر اساس آن برنامه ریزی کنید.

میزان قند موجود در همه میوه‌ها یکسان نیست و برخی از آن‌ها به طور قابل‌توجهی محتوای قند بیشتری نسبت به بقیه دارند. میوه‌ها ای پر قند عبارتند از: هندوانه - موز بیش از حد رسیده - آناناس

خوردن این میوه‌ها برای افراد دیابتی هنوز بی خطر است و نیازی به حذف آنها از رژیم غذایی نیست. با این حال، مهم است که از محتوای قند آنها آگاه باشید و بر اساس آن برنامه‌ریزی کنید.

در حالی که این میوه‌ها سرشار از کربوهیدرات هستند، سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و سایر مواد مغذی نیز هستند. اولویت دادن به میوه‌ها به عنوان منبع کربوهیدرات می‌تواند به شکل بخشی جدایی‌ناپذیر از یک رژیم غذایی مناسب دیابت کمک کند.

منبع معتبر مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC) بیان می‌کند که نوشیدن آب میوه در طول وعده غذایی یا به تنهایی به سرعت سطح قند خون فرد را افزایش می‌دهد. برخلاف خوردن میوه‌های تازه که حاوی فیبر هستند، آب میوه منبع غلیظی از قند است که می‌تواند به سرعت قند خون فرد را افزایش دهد.

یک مطالعه دیگر در سال ۲۰۱۷ میلادی نشان داد که مصرف میوه‌های تازه خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را در افراد کاهش می‌دهد. محققان همچنین دریافتند افراد مبتلا به دیابت که به طور منظم میوه‌های تازه می‌خورند کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی هستند.

افراد همچنین می‌توانند میوه‌های خشک را در رژیم غذایی خود بگنجانند، البته به شرطی که با شکر اضافه خشک نشده باشند.

ترکیب میوه‌های خشک با آجیل نیز می‌تواند به مدیریت قند خون کمک کند. آجیل سرشار از چربی، فیبر و پروتئین است. این سه ماده مغذی هضم را کند می‌کنند و می‌تواند از افزایش قند خون جلوگیری کنند.

در مطالعه‌ای محققان ارتباط مثبتی بین مصرف آجیل و میوه‌های خشک و پیشگیری از دیابت نوع ۲ پیدا کردند. با توجه به حذف آب در فرآیند خشک کردن، میوه‌های خشک از نظر حجم نسبت به میوه‌های تازه غلظت قند بسیار بالاتری دارند و انجم دیابت آمریکا (ADA) تأیید می‌کند که خوردن میوه‌های خشک در حد متعادل می‌تواند گزینه خوبی برای افراد مبتلا به دیابت باشد.

این میوه‌های خشک قند بالایی دارند؛ زردآلو - آناناس - کشمش نتایج مطالعات نشان می‌دهد افراد باید به دنبال کاهش سایر کربوهیدرات‌ها از رژیم غذایی خود باشند و میوه‌ها را به عنوان بخشی از برنامه غذایی عادی خود قرار دهند.

## ویدئو

## «هفت دستگاه موسیقی ایرانی برای کتاب شد ستور»

«هفت دستگاه موسیقی ایرانی برای کتاب شد ستور» - ردیف میرزا عبدالله» به روایت نورعلی خان - برومند با تنظیم و نت نویسی برای ستور حسین امیری در قالب یک کتاب پیش روی مخاطبان قرار گرفت.

به گزارش خبرنگار مهر، کتاب «هفت دستگاه موسیقی ایرانی برای ستور - ردیف میرزا عبدالله» به روایت نورعلی خان برومند عنوان یکی از تازه ترین کتاب‌های منتشر شده در حوزه موسیقی است که با تنظیم و نت نویسی برای ستور حسین امیری همزمان با برگزاری نمایشگاه بین المللی کتاب تهران پیش روی مخاطبان قرار گرفت.

«دستگاه شور»، «آواز ابوعطا»، «آواز بیات ترک»، «آواز افشاری»، «آواز دشتی»، «آواز بیات کرد»، «دستگاه سه گاه»، «دستگاه چهارگاه»، «دستگاه‌هاور»، «دستگاه‌هایون»، «آواز بیات اصفهان»، «دستگاه نوا»، «دستگاه راست و پنجگاه» عناوینی هستند که در فهرست مطالب این کتاب به چشم می‌خورد.

حسین امیری پژوهشگر، مدرس و نوازنده موسیقی ایرانی در معرفی این کتاب نوشته است:

«آوا نویسی ردیف میرزا عبدالله برای ساز ستور براساس اجرای تار استاد نورعلی خان برومند که سنگ بنای آن در محضر مرحوم استاد احد بجهت گذاشته شده بود، در سال‌های بعد با حضور من در محضر استاد مجید کیانی در تهران به بار نشست.

آنچه امروز به عنوان ردیف میرزا عبدالله برای ساز ستور براساس اجرای تار استاد نورعلی خان برومند در دسترس است حاصل سال‌ها تلاش و استفاده از استادان محترم در این زمینه است و امیدوارم مورد توجه و اقبال دانشجویان و علاقه‌مندان ردیف موسیقی ایرانی قرار گیرد و بتواند از آن که با دقت بسیار تهیه و آماده شده، استفاده کنند.

در گزارش این دفتر شیوه نت نویسی متداول در سالیان اخیر و قواعد معمول آنچه در ردیف ستور استاد صبا ذکر شده ملاحظه عمل قرار گرفته و نهایت تلاش انجام شده که آوا نویسی براساس اجرای استاد نورعلی خان برومند بدون اضافات باشد و اصالت و طراقت اجرای استاد نورعلی خان برومند را در برداشته است. ضمن اینکه در اثر تلفیقی تلاش شده با در نظر گرفتن امکانات ساز ستور در محضرهای خارج از اجرای استاد برکنار باشد.»

## ماشین بازی



شاسی‌بلند مشهور مرسدس سرانجام با تکیه بر باتری ۱۱۶ کیلووات ساعتی، گشتاور ۱۱۶ نیوتن متر و قدرت ۵۷۹ اسب بخار معرفی شد.

مرسدس پس از تجهیز شاسی‌بلند جعبه‌ای خود به پیشران‌های ۵، ۴، ۶، ۸ و ۱۲ سیلندر سرانجام تصمیم گرفت با موج برقی‌شدن همراه شود و کلاس G را بدون سیلندر روانه بازار کند. این خودرو به‌جای بهره‌وری از موتور بنزینی متداول به چهار پیشرانه برقی مجهز است که هر یک وظیفه نیرودهی به یک چرخ را برعهده دارند. مهندسان آلمانی برای حفظ قابلیت‌های آفرود این خودرو تمام تلاش خود را کرده‌اند تا خودرویی بیافرینند که در برخی ساریوها، از نمونه اولیه هم توانمندتر باشد.

## مرسدس تا کلاس برقی رونمایی شد: آغاز عصر جدید

زبان طراحی این خودرو برخلاف سایر نمونه‌های EQ، شباهت زیادی به نسخه بنزینی دارد؛ دلیل آن هم این است که کلاس G برقی یک EQ نیست؛ مرسدس پیشوند EQ را در این محصول کنار گذاشته است و به نام G۵۸۰ بسنده کرده است. G۵۸۰ با فناوری EQ به چهار الکترود موتور مجهز شده که روی‌هم‌رفته ۵۷۹ اسب بخار قدرت و ۱،۱۶۴ نیوتن متر گشتاور تولید می‌کند. به‌این‌ترتیب، نسبت‌به مرسدس G۶۳ AMG ۲ اسب بخار قدرت بیشتر و ۳۱۴ نیوتن متر گشتاور بیشتری دارد؛ گشتاوری که برخلاف نسخه بنزینی، با کوچک‌ترین فشار پدال گاز دردسترس راننده خواهد بود.

مجموعه چهار موتور این خودرو می‌تواند بدنه زیبای آن را در عرض ۴.۶ ثانیه به سرعت ۱۰۰ کیلومتربرساعت برساند. حداکثر سرعت نسخه برقی به‌صورت الکتریکی به ۱۸۰ کیلومتر بر ساعت محدود شده است اما مشتریان آن می‌دانند، هدف خریداری چنین خودرویی هیچ‌گاه دستیابی به سرعت بالاییست. تمرکز اصلی این خودرو روی قابلیت‌های آفرودی خواهد بود. مرسدس مدعی شده که نسخه برقی می‌تواند در آب به‌عمق ۸۵ سانتی‌متر هم حرکت کند؛ یعنی ۱۴ سانتی‌متر بیشتر از G۶۳.

G۵۸۰ می‌تواند به‌لطف فاصله ۲۵ سانتی‌متری فاصله میان محورهایش از زمین، صخره‌ها و مسیرهای با شیب ۳۵ درجه‌ای را به‌راحتی طی کند. این خودرو توانایی رد کردن مسیرهای سخت آفرودی با زاویه ورود ۳۲ درجه و زاویه جداسازی ۳۰.۷ درجه‌ای را هم دارد. همچنین تا زاویه ۲۰.۳ درجه، سطح مسیر هیچ بخشی از بدنه به‌جز تاپرها را لمس نخواهد کرد.

این خودرو برای موفقیت در آفرود به امکاناتی چون جعبه‌دنده دو سرعتی با قابلیت‌های خزش، قفل دیفرانسیل مجازی و سیستم تعلیق با میراگرهای تطبیق‌پذیر مجهز شده است. همچنین ویژگی چرخش «G شکل» یا «تاکتی» که قبلاً در نمایشگاه لاس‌وگاس تبلیغ‌شده بود هم راه خود را به نسخه تولیدی باز کرده است. این خودرو به فناوری فرمان‌پذیری G هم مجهز شده که با تکیه بر امکانات یادشده، دایره‌پیش را کاهش می‌دهد.

فرزندتی جلو کلاس G با فناوری EQ یک واحد مستقل خواهد بود که درکنار محور صلب عقب، پکیج تازه اشتونگارت را تکمیل می‌کند. مهندسان مرسدس برای اطمینان از

حفظ سلامت فیزیکی باتری ۱۱۶ کیلووات ساعتی این خودرو که روی پلتفرم پله‌ای آن سوار شده است، از صفحه محافظ زیرین بدنه از جنس مواد سختی چون فیبرکربن و... استفاده کرده‌اند. سازنده هنوز از حرفی از گستره مسافت قابل‌پیمایش به میان نیاورده است اما اعلام کرده که می‌توان باتری بزرگ آن را با شارژ سریع ۲۰۰ کیلوواتی شارژ کرد و درعرض ۳۲ دقیقه از ۱۰ به ۸۰ درصد رساند.

طراحی G۵۸۰ برقی با نمونه بنزینی تفاوت خاصی ندارد و می‌توان آن را با جلوبنجره بسته و درخشان و البته محفظه مربعی مخصوص شارژر و اقلام کوچک دیگر تمییز داد. با وجود طراحی جعبه‌ای این خودرو، مهندسان مرسدس بهبودهای آیرودینامیکی کوچکی را روی آن اعمال کرده‌اند. داستان شباهت به بدنه بیرونی ختم نمی‌شود و کابین این خودرو هم متأثر از برادر بنزینی‌اش است. نمایشگر ۱۲.۳ اینچی مرکزی و دستگیرهای در همه از مدل بنزینی به عاریه گرفته شده‌اند. این نسخه هم به ویژگی تازه «Transparent Hood» مجهز شده که به راننده اجازه می‌دهد اطراف خودرو را به‌گونه‌ای تماشا کند که انگار بیرون آن ایستاده است.

نسخه ۲۰۲۵ کلاس G برقی در ایالات متحده با پسوند «ادیشن وان» و در رنگ‌های آبی، سفید، سفید متالیک، سیاه متالیک و خاکستری عرضه می‌شود. بدون توجه به رنگ بدنه، تمام نسخه‌ها به کالیبرهای ترمز آبی مجهز خواهد شد. رنگ آبی که امضای نسخه برقی خواهد بود به کابین خودرو هم راه می‌یابد تا با مزین‌کردن دوخت‌ها و ترمیم فیبرکربنی این خودرو هماهنگی بصری کاملی ایجاد کند. از آنجا که پیشرانه برقی عملاً فاقد صدا است، مرسدس با تکیه بر ویژگی «غرش G»، هنگام شتابگیری صدای نسخه بنزینی را در کابین این خودرو پخش می‌کند.

آستانه قیمت G کلاس برقی هنوز مشخص نیست اما ظاهراً برای مدل فرست ادیشن با امکانات اختصاصی، بودجه ۱۸۰ هزار دلاری لازم است. این خودرو احتمالاً در نسخه پایه ساخت ۲۰۲۵، با آستانه قیمت ۱۵۰ هزار دلار عرضه خواهد شد. هم‌اکنون برای انواع کلاس بنزینی، ۱۴۰ تا ۳۰۰ هزار دلار پرداخت می‌شود. نظر شما درباره شاسی‌بلند برقی تازه مرسدس بنزینیست؟



## فراخوان مناقصه عمومی

نوبت دوم

اداره کل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس استان قم در نظر دارد به استناد قانون برگزاری مناقصات و آیین‌نامه‌های اجرایی آن و از طریق مناقصه عمومی، پروژه‌های ذیل را بامشخصات مندرج در اسناد مناقصه به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید. بدین منظور اشخاص حقوقی و حقیقی دارای گواهی صلاحیت معتبر از مراجع ذیصلاح می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت اسناد مناقصه طبق جدول زیر به سامانه مدارک الکترونیکی دولت (ستاد) به نشانی [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) مراجعه نمایند. فقط پاکت تضمین شرکت در مناقصه (نوع تضمین تنها به صورت ضمانت‌نامه معتبر بانکی یا فیش واریزی مورد قبول می‌باشد) به صورت فیزیکی تحویل دبیرخانه این اداره کل گردد. مکان برگزاری جلسه مناقصه در محل این اداره کل به نشانی قم - سالاریه - فلکه بیچک - خیابان شهید خلیلی می‌باشد.

عنوان مناقصه	مبلغ برآورد (ریال)	تضمین شرکت در مناقصه (ریال)	در سامانه ستاد دریافت اسناد	زمان تحویل اسناد	زمان جلسه مناقصه
خرید رایانه، لب‌تاپ و دیتا پرژکتور جهت مدارس استان قم	۸۲/۹۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۴/۱۱۴۵/۰۰۰/۰۰۰	۱۴۰۳/۲/۲۷ الی ۱۴۰۳/۲/۳۱	تا مورخ ۱۴۰۳/۳/۱۶	۱۴۰۳/۳/۲۱ ساعت ۹ صبح
تکمیل مجتمع آموزشی پردیسان (سرای ایرانی) - آزمون ۳ و مجموعه ورزشی	۲۶۲/۴۰۹/۶۰۱/۶۰۶	۱۳/۱۲۱/۰۰۰/۰۰۰	۱۴۰۳/۲/۲۹ الی ۱۴۰۳/۳/۱	تا مورخ ۱۴۰۳/۳/۱۹	۱۴۰۳/۳/۲۱ ساعت ۹ صبح
احداث مدرسه متوسطه در شهرک زین الدین	۳۷۹/۹۱۳/۷۱۸/۰۱۴	۱۸/۹۹۶/۰۰۰/۰۰۰	۱۴۰۳/۳/۲ الی ۱۴۰۳/۳/۶	تا مورخ ۱۴۰۳/۳/۲۴	۱۴۰۳/۳/۲۹ ساعت ۹ صبح
تکمیل مدرسه خیری سلفچگان (سعادت‌مند)	۱۰۴/۳۴۲/۴۵۸/۹۶۲	۵/۲۱۸/۰۰۰/۰۰۰			

شناسه آگهی: ۱۷۱۵۲۵۴

روابط عمومی اداره کل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس استان قم

نوبت اول: ۱۴۰۳/۲/۲۵ تا نوبت دوم: ۱۴۰۳/۲/۲۶

در گفت و گو با روزنامه ابتکار اعلام شد

## فعالیت روابط عمومی راهداری آذربایجان شرقی در چهار حوزه تبیینی



شهر تبریز از محل اجرای پویش بازدید کرده و لحظاتی را به استراحت و رفع خستگی پرداختند.

آذربایجان شرقی - روزنامه ابتکار: رئیس اداره روابط عمومی اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان آذربایجان شرقی گفت: واحد روابط عمومی در سال ۱۴۰۲ در چهار حوزه اطلاع رسانی، ارتباطات، انتشارات و پویش مجازی به تشریح عملکرد و دستاوردهای اداره کل پرداخته است. علیرضا سپهری با اعلام این خبر اظهار کرد: سال گذشته ۶۰۰ عنوان خبر از عملکرد معاونت‌های مختلف اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان آذربایجان شرقی تهیه و از طریق رسانه‌های مکتوب، دیجیتال و فضای مجازی منتشر شده است.

وی افزود: ۴۵۰ عنوان خبر تولیدی و رویدادی هم طی این مدت در قالب گزارش خبری و تولیدی، مصاحبه و خبر مکتوب از صدا و سیما مرکز آذربایجان شرقی و شبکه‌های ملی صدا و سیما پخش شده است. رئیس روابط عمومی اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای استان آذربایجان شرقی همچنین از اجرای برنامه‌های مشترک با صدا و سیما به منظور فرهنگ سازی رانندگی ایمن خبر داد و گفت: در سال گذشته ۲۵ قسمت برنامه سیما راهبران (بول بیز) تهیه و روی آنتن شبکه استانی سهند رفت.

سپهری، تهیه ۶۰۰ مورد کلیپ حرفه‌ای، بروز رسانی کانال‌های مجازی اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان آذربایجان شرقی و مستند سازی فعالیت‌های نوروزی اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای آذربایجان شرقی را از فعالیت‌های اداره روابط عمومی در حوزه ارتباطات اعلام کرد. وی همچنین تهیه ۷۰ مورد اینفوگرافی، ۱۰ مورد موشن گرافیک و تهیه و نصب ۴۰ مورد بنر اطلاع رسانی جاده ای را از انتشارات یک ساله روابط عمومی اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان آذربایجان شرقی برشمرد.

سپهری در ادامه از اجرای موفق پویش «چشم به راهیم» در ایام نوروز ۱۴۰۳ خبر داد و افزود: بیش از ۱۰ هزار نفر از مسافران و مهمانان در ورودی