



عکس نوشت



عکس: فروغ طاہر خانی / مهر جشن دوازدهمین سالگرد تأسیس موسسه هنرمندان پیشکسوت

سبک زندگی

خطرات غذاهای فوق فرآوری شده

غذاهای فوق فرآوری شده به آن دسته از غذاهایی گفته می شود که تحت فرآیندهای صنعتی پیچیده قرار گرفته اند و افزودنی هایی مانند: شیرین کننده ها، رنگ ها، طعم دهنده ها و نگهدارنده ها در فرمولاسیون آنها بکار گرفته شده باشد. هر ماده غذایی یا محصول کشاورزی که شکل تازه و طبیعی خود را تحت فرآیندهایی طی ترکیب شدن با افزودنی هایی از دست بدهد، در دسته غذاهای فرآوری شده جای می گیرد. غذاهای فرآوری شده، لزوماً ناسالم و مضر نیستند و اغلب غذاهایی که در کارخانجات مواد غذایی تولید و در فروشگاهها عرضه می شوند به نوعی فرآوری شده هستند. اما غذاهای فوق فرآوری کدامند و چه تفاوتی با غذاهای فرآوری شده دارند و آیا نباید مصرف شوند؟

دکتر حمید خسروی، متخصص علوم و صنایع غذایی در گفتگو با خبرآنلاین می گوید: غذاهای فرآوری نشده، به آن دسته از غذاهایی گفته می شود که دستکاری در آن ها صورت نگرفته و به شکل طبیعی خود هستند. میوه ها، سبزیجات، گوشت های تازه، تخم مرغ، شیر و غلات کامل از این جمله اند.

در مقابل، غذاهای فرآوری شده شامل مواد غذایی هستند که از طریق فرآیندهایی مانند کنسرو کردن، منجمد کردن، خشک کردن، یا افزودن نمک، شکر و چربی ها، تغییر شکل داده شده اند که معمولاً عمر مفید طولانی تری دارند. کنسروها، نان های آماده و... از این نوع اند. غذاهای فرآوری شده حاوی مواد افزودنی هستند اما نوع، میزان و سطح فرآوری آن ها به شدت غذاهای فوق فرآوری شده نیست.

غذاهای فوق فرآوری کدامند؟

غذاهای فوق فرآوری شده به آن دسته از غذاهایی گفته می شود که تحت فرآیندهای صنعتی پیچیده قرار گرفته اند و افزودنی هایی مانند: شیرین کننده ها، رنگ ها، طعم دهنده ها و نگهدارنده ها در فرمولاسیون آن ها بکار گرفته شده باشد. این غذاها معمولاً از ترکیباتی تشکیل شده اند که به طور طبیعی در آشپزخانه های خانگی یافت نمی شوند و در مقایسه با غذاهای فرآوری شده در سطح بالاتری از فرآوری قرار گرفته اند.

برای شناسایی دقیق تر محصولاتی که فوق فرآوری هستند، نیاز است به جدول ترکیبات آن ها نگاهی بیاندازیم و همینطور اطلاعاتی از نحوه فرآوری و آماده سازی آن ها بدانیم. سوسیس، کالباس و فرآورده های گوشتی مشابه که حاوی نیتریت و نیترات هستند به خصوص پس از سرخ شدن در روغن بر ترکیبات نامطلوب آن ها افزوده شده و در صدر جدول موادغذایی فوق فرآوری قرار می گیرند.

همچنین چپیس های سرخ شده و فرآورده های گوشتی بدون نیتریت و نیترات در رتبه بعدی این گروه قرار دارند. نوشابه های گازدار، غلات حجیم شده مانند ذرت حجیم شده، کیک ها و شیرینی های بسته بندی شده، غذاهای آماده یا نیمه آماده مانند پیتزاهای یخ زده، برخی سس ها، پنیرهای پرپوس و حتی برخی از محصولات نانویی به خاطر افزودنی هایی که دارند می توانند در رتبه بعدی قرار داده شوند. معمولاً این غذاها در بسته بندی های شیک و جذاب ارائه می شوند و در سوپرمارکت ها به وفور یافت می شوند.

خطرات غذاهای فوق فرآوری

مصرف مداوم و زیاد غذاهای فوق فرآوری می تواند به مشکلات جدی سلامت منجر شود. این غذاها معمولاً حاوی کالری بالا، قند، چربی های ناسالم و نمک زیادی هستند که می توانند منجر به افزایش وزن و چاقی شوند. مصرف زیاد این غذاها ممکن است به بیماری های قلبی و عروقی، دیابت نوع دو، فشار خون بالا و مشکلات گوارشی منجر شود. بسیاری از مواد افزودنی مصنوعی که در غذاهای فوق فرآوری استفاده می شوند، ممکن است با مشکلاتی مانند آلرژی ها، حساسیت های غذایی و حتی برخی انواع سرطان ها مرتبط باشند. تحقیقات نشان داده اند که رژیم های غذایی سرشار از غذاهای فوق فرآوری می تواند به اختلالات متابولیک و التهاب های مزمن منجر شود.

در این میان، کارخانجات صنایع غذایی با تولید محصولات غنی سازی شده و یا با استفاده از افزودنی های طبیعی و یا کاهش یافته در تلاش هستند که به برخی از محصولات فوق فرآوری جایگاهی در دسته غذاهای سلامت محور بدهند. در حالی که مصرف غذاهای فرآوری شده در حد متعادل و گاه به گاه مشکلی ایجاد نمی کند اما بهتر است، مصرف غذاهای فوق فرآوری را به حداقل برسانید و بیشتر به غذاهای کامل و طبیعی روی آورده شود. مصرف یک یا دو بار در ماه از غذاهای فوق فرآوری ممکن است تأثیر جدی بر سلامتی نداشته باشد، اما مداوم در مصرف آن ها می تواند مشکلات جدی ایجاد کند.

# 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: ۳۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰  
ebtkarnews@gmail.com

سازمان آگهی ها:  
بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان  
شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک  
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷ - ۴۴۰۱۹۸۰۷  
سازمان شهرستانها: ۰۹۱۲۲۷۱۵۳۰۳  
توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۰۰۰۰۶۰۱۹۲۳۳۰  
چاپ: صمیم / ۳-۱۰۸۵۸۶۵

پنجشنبه ۲۹ شهریور ۱۴۰۳ / شماره ۵۷۳۱  
۱۵ ربیع الاول ۱۴۴۴ - ۱۹ سپتامبر ۲۰۲۴  
سال بیستم / ۸ صفحه

تازه های علمی

تکاهی به اولین موشک چندبار مصرف چین برای رقابت با اسپیس ایکس

اولین موشک پیشران مایع چین که از فولاد ضد زنگ ساخته شده است، در حالی با ۹۰۰ تن نیروی رانش موفق شد به ارتفاع ۱۰ کیلومتری برسد و پس از ۲۰۰ ثانیه پرواز با موفقیت فرود بیاید که به عنوان اولین موشک چندبار مصرف این کشور برای رقابت با شرکت آمریکایی اسپیس ایکس شناخته می شود.

به گزارش ایسنا، شرکت فضایی «لند اسپیس»(LandSpace) مستقر در پکن، توسعه دهنده موشک قابل استفاده مجدد ژوکو-۳(Zhuque-۳) الهام گرفته از موشک های قابل استفاده مجدد شرکت آمریکایی اسپیس ایکس(SpaceX) است که به تازگی یک پرواز آزمایشی برخاست و فرود عمودی را با رسیدن به ارتفاع ۱۰ هزار متری تکمیل کرده است.

این پرواز که ۲۰۰ ثانیه به طول انجامید، شامل اختراق مجدد موتور برای اولین بار بود که بخش مهمی از مرحله کاهش سرعت موشک برای فرود و بازیابی است. این آزمایش در مرکز پرتاب ماهواره جیوکان(Jiuquan) در شمال غربی چین انجام شد و پیشرفته بزرگ برای بخش فضای تجاری رو به رشد چین محسوب می شود که هدف آن توسعه فضاییهای با ظرفیت بالا، کم هزینه و نتایج پرتاب بالست.

این پرواز آزمایشی شامل صعود، خاموش شدن موتور، شرف خوردن در حالت خاموش، راه اندازی مجدد موتور در حین پرواز و فرود نرم بود که همه شاخص های عملکردی مورد انتظار برآورده شد. دای زنگ(Dai Zheng) رهبر پروژه ژوکو-۳ اظهار داشت که قطع و راه اندازی مجدد موتور در حین پرواز و همچنین سایر فناوری های حیاتی مانند هدایت و کنترل مشترک و فرود دقیق در این آزمایش با موفقیت انجام شد.

ژنگ به رسانه دولتی چین توضیح داد که این آزمایش گامی مهم به سوی پرتاب های فضایی کم هزینه و متناوب است. وی افزود: ما این فناوری های اصلی را تأیید کرده ایم و پایه های محکم برای پرواز و بازیابی موشک گذاشته ایم. یک مهندس از تیم توسعه ژوکو-۳ گفت که این آزمایش پیش از این سه بار به تعویق افتاده بود، اما در نهایت فراتر از انتظارات عمل کرد. او که به صورت ناشناس مصاحبه کرده بود، گفت، البته با این حال، فناوری های ما هنوز به طور قابل توجهی از رهبران صنعتی مانند شرکت اسپیس ایکس عقب هستند و چین ممکن است موشکی مانند «فالکون ۹» را در پنج سال آینده و موشکی مثل استارشپ را ۲ تا ۳ سال آینده داشته باشد. وی گفت ما باید سخت کار کنیم تا به آنها برسیم.

موشک آزمایشی چین یک موشک با سوخت اکسیژن مایع تک مرحله ای با قطر ۳.۳۵ متر و طول ۱۸.۳ متر است. این موشک از ساختار بدنه فولاد ضد زنگ با استحکام بالا استفاده می کند. به گفته شرکت لند اسپیس، این آزمایش، چندین فناوری کلیدی را برای موشک های قابل استفاده مجدد با موفقیت تأیید کرد و پایه های اولیه پرواز و بازیابی موشک ژوکو-۳ را پیریزی کرد. شرکت لند اسپیس در سال ۲۰۱۵ تأسیس شد. این شرکت در ابتدا یک موشک سوخت جامد به نام ژوکو-۱(Zhuque-۱) را توسعه داد که در تنها پرواز خود نتوانست به مدار برسد.

پس از آن، این شرکت تمرکز خود را روی موشک ژوکو-۲(Zhuque-۲) با سوخت متان و اکسیژن مایع معطوف کرد. اولین پرواز ژوکو-۲ در دسامبر ۲۰۲۳ با شکست مواجه شد، اما در سال ۲۰۲۳ دو بار با موفقیت به مدار رسید. این شرکت یکی از چندین شرکت در چین است که بر روی ساخت موشک های قابل استفاده مجدد کار می کند. البته این آزمایش اخیر بالاترین ارتفاعی نبود که توسط یک سازمان چینی به دست آمده است، چرا که یک موشک چینی دولتی موسوم به شرکت لند اسپیس در سال ۲۰۱۵ تأسیس شد. این شرکت در ابتدا یک موشک سوخت جامد به نام ژوکو-۱(Zhuque-۱) را توسعه داد که در تنها پرواز خود نتوانست به مدار برسد.

تازه های علمی

نسل جدید اینفینیتی QX۸۰

شاسی بلند پرچمدار با کابین مجلل و پیشرانه V۶



نسل جدید اینفینیتی QX۸۰ با کابین بسیار لوکس تر، پیشرانه V۶ تئوئن توربووی جدید با ۴۵۰ اسب بخار قدرت و قیمت پایه ۸۲ هزار دلار برای بازار خواهد شد.

اینفینیتی با معرفی نسل جدید QX۸۰ رنسانس محصولات خود را آغاز می کند. این شاسی بلند بزرگ که پرچمدار برند لوکس نیشان محسوب می شود، پنجره ای به سمت مسیر آینده اینفینیتی خواهد بود. نسل کنونی QX۸۰ که در سال ۲۰۱۰ معرفی و دو بار در سال های ۲۰۱۵ و ۲۰۱۸ فیس لیفت شد، هم اکنون کاملاً سالخورده شده و زاینی ها برای رقابت با رقبای سرسختی مثل کادیلاک اسکالید و لینکلن نویگیتور به شاسی بلند جدیدی نیاز داشتند.

هرچند نسل جدید QX۸۰ بهوضوح دنباله روی پیشینیان خود است اما از زبان طراحی «هنر در حرکت» اینفینیتی استفاده می کند که پیش نمایش آن با کانسپت QX مونوگراف ارائه شد. از این رو، شاهد ظاهر چشمگیری هستیم که هم تازه و هم آشنا به نظر می رسد. در جلوی خودرو نسخه جدیدی از جلوپنجره دو قوسی اینفینیتی را می بینیم که الگوی داخلی آن از اشکال جنگل بامبو الهام گرفته و لوگوی چراغدار اینفینیتی در میانه آن خودنمایی می کند. این جلوپنجره همچنین توسط چراغ های دو قسمتی و ورودی های هوای عمودی احاطه شده است.

در پروفیل چایی شاهد طراحی تکاملی هستیم اما طراحان با مشکی کردن ستون ها و تعبیه عصری موج مانند در انتهای خط کمر خودرو سعی در ایجاد نمای متفاوت و برتریزی داشته اند. در عقب نیز زاینی ها سراغ چراغ های سراسری رفته اند. این چراغ ها از ۳۰۰ لامپ LED تشکیل شده و به گونه ای طراحی شده است که یادآور انعکاس آرام نور روی سطح آب باشد. علاوه بر این، هنگامی که مالک به خودرو نزدیک می شود، دستگیره مخفی درها به طور خودکار باز و لوگوی اینفینیتی روشن می شود و سپس سیستمی بنام Light Path یک طرح بال را روی زمین می اندازد.

کابین همیشه نقطه ضعف QX۸۰ بوده و به همین دلیل حالا اینفینیتی در اینجا سنگ تمام گذاشته است. در نتیجه، خریداران از دو نمایشگر ۱۴.۳ اینچی به همراه یک نمایشگر ۹ اینچی جدید در پایین بهره گیری خواهند شد که امکان دسترسی به انتخاب گر را نندگی، تنظیمات سیستم تهویه و تنظیمات صندلی های جلو را فراهم می کند. غیر از نمایشگرها، QX۸۰ همچنین از ترکیب لوکسی از چرم، چوب و فلز هم بهره می برد. یکی دیگر از ویژگی های برجسته داخل این ماشین هم سیستم نورپردازی ۶۴ رنگ است. اینفینیتی برای QX۸۰ جدید گرم کن و تهویه صندلی های ردیف اول و دوم و گرم کن صندلی های ردیف سوم را در نظر گرفته است و برای اولین بار ماساژور هم برای صندلی های ردیف اول و دوم ارائه می شود. علاوه بر این، یک سیستم خنک کننده بیومتریک جدید هم برای این خودرو طراحی شده است که از یک سنسور مادون قرمز در آستر سقف برای تشخیص گرمای بدن سرنشینان ردیف دوم استفاده می کند و اگر گرمای بالا را تشخیص دهد به طور خودکار سیستم تهویه را فعال می کند تا سرنشین سریع خنک شود.

QX۸۰ جدید در تیپ های پایه بنام بیو لوکس با سیستم صوتی ۶۰۰ وات Klipsch با ۱۴ بلندگو ارائه می شود اما تیپ های سنسوری و توگراف از سیستم ۲۴ بلندگویی با ساب ووفر و آمپلی فایر بهره می برند. تیپ پرچمدار توگراف همچنین به لطف برخورداری از صندلی های چرمی نیمه آنتیلین، ترمیم چوبی خاکستری و نمایشگر لمسی عقب برای کنترل سیستم تهویه و تنظیمات صندلی، کابین فوق العاده لوکسی دارد. علاوه بر تجهیزات بیشتر، نسل جدید QX۸۰ حالا جادراتر شده و ۳۰ درصد فضای بار بیشتری را پشت صندلی های ردیف سوم ارائه می کند. زیر کاپوت، موتور ۵.۶ لیتری V۸ قدیمی جای خود را به یک پیشرانه ۳.۵ لیتری V۶ تئوئن توربووی جدید داده است. این موتور ۴۵۰ اسب بخار قدرت و ۷۰۰ نیوتن متر گشتاور تولید می کند که ۵۰ اسب بخار و ۱۴۰ نیوتن متر بیشتر از قبل است. علاوه بر این، گیربکس هفت سرعته هم حالا با یک نمونه ۱۰ سرعته اتوماتیک جدید جایگزین شده است. نسل جدید اینفینیتی QX۸۰ تا تابستان پیش رو را بازار خواهد شد. برای آف رود ۶۰ میلیمتر افزایش دهد. نسل جدید اینفینیتی QX۸۰ تا تابستان پیش رو را بازار خواهد شد. قیمت این شاسی بلند لوکس زاینی از ۸۲،۴۵۰ دلار آغاز می شود که جهش قابل توجهی را نسبت به قیمت پایه ۷۴،۱۵۰ دلاری نسل قبلی نشان می دهد و حالا به سطح رقیبایی مثل کادیلاک اسکالید با قیمت پایه ۸۱،۹۰۰ دلار شده است. قیمت گران ترین تیپ QX۸۰ یعنی توگراف به ۱۱۰،۵۹۵ دلار خواهد بود.

## آگهی مناقصه اجاره تامین خودرو های استیجاری سبک

### نوبت دوم

شهرداری یاسوج در نظر دارد به استناد ماده ۲۸آیین نامه مالی و معاملاتی شهرداری تهران و مراکز استانها و برابر بند ۱مصوبه شماره ۱۷۱ مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۹ اسلامی شهر یاسوج و صورت جلسه شماره ۱۲۸ مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۸ کار گروه تطبیق فرمانداری آگهی مناقصه تامین خودرو های سبک استیجاری جهت سرویس ایاب و ذهاب و مورد نیاز خود را به مدت یک سال از تاریخ ۱۴۰۳/۰۸/۰۱ لغایت ۱۴۰۴/۰۷/۳۰ از طریق آگهی مناقصه به شرکتها و پیمانکاران واجد صلاحیت با شرایط ذیل واگذار نماید. لذا از کلیه شرکت های خدماتی واجد صلاحیت دعوت به عمل می آید جهت دریافت اسناد آگهی مناقصه به سامانه ستاد به آدرس الکترونیکی [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) مراجعه و اسناد را بار گذاری نمایند. شرکت کنندگان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به امور قراردادهای شهرداری یاسوج واقع در بلوار امام خمینی (ره) مراجعه و یا با شماره تلفن ۲۵-۰۷۴۳۳۳۳۱۰۱۹ تماس حاصل فرمایند.

شرح خدمات	مبلغ کل بر آورده اولیه به ریال	مبلغ تضمین فرایند ارجاع کار به ریال	نوع تضمین	مدت اجراء
آگهی مناقصه تامین خودروهای سبک سوری و وانت شامل: سوری یوز یا سمند ۱۴ دستگاه یک شیف و دو شیف، و سوری پراید ۶ دستگاه یک شیف، وانت مزدا دو کابین ۴ دستگاه دو شیف، وانت نسان سایبا ۵ دستگاه دو شیف جفت ۲۸ دستگاه می باشد.	۴۸,۳۶۳,۲۴۰,۰۰۰	۲,۴۱۸,۱۶۲,۰۰۰	ضمانت نامه بانکی یا واریز به حساب یک سال سپرده	

- مهلت دریافت اسناد آگهی مناقصه : از تاریخ ۱۴۰۳/۰۶/۲۸ تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۰۱
- محل دریافت و ثبت نام اوراق آگهی مناقصه : سامانه ستاد به آدرس الکترونیکی [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) مراجعه و بارگذاری نماید.
  - مهلت ارسال و تحویل پیشنهاد ها : تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۱۱
  - محل تسلیم پاکت ضمانت نامه فرایند ارجاع کار : یاسوج بلوار امام خمینی (ره) - شهرداری یاسوج - که می بایست بعد از بارگذاری، قبل از اتمام وقت قانونی در پاکت دربسته و مهر کرده با تلفن و ادرس تحویل دبیرخانه شهرداری یاسوج گردد.
  - کلیه اسناد بارگذاری شده (بغیر از ضمانت نامه شرکت در فرایند ارجاع کار ) در زمان انعقاد قرارداد می بایست به شهرداری ( امور قرارداد ها ) ارائه گردد و با اسناد بارگذاری شده مطابقت داشته باشد.
  - مبلغ تضمین حسن انجام تعهدات ۱۰٪ (درصد) رقم پیشنهادی و بصورت ضمانت نامه بانکی می باشد که قبل از انعقاد قرارداد می بایست به شهرداری ارائه گردد.
  - تاریخ بازگشایی پیشنهادات: ساعت ۱۴ عصر روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۱۱ در محل سالن اجتماعات شهرداری یاسوج
  - شهرداری در رد یا قبول هر یک یا کلیه پیشنهادات مختار است.
  - کلیه کسورات قانونی و هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.
  - هزینه ها از محل اعتبارات و منابع داخلی شهرداری پرداخت می گردد.
  - سایر موارد در شرایط مناقصه درج گردیده است.
  - شرکت کننده جهت دریافت اسناد مزایده از سامانه مبلغ ۲,۰۰۰,۰۰۰ ریال به حساب ۷۰۰۷۹۲۹۷۱۵۸۵ بنام شهرداری یاسوج نزد بانک شهر از طریق سامانه واریز نمایند.
  - کلیه مراحل آگهی مناقصه اعم از دریافت و ارسال اسناد و بازگشایی از طریق سامانه ستاد به آدرس الکترونیکی [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام میگیرد.

### کیوان آشنا - شهردار یاسوج