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 / ۱۳ آبان ۱۴۰۳ / شماره ۵۷۶۸
۱ جمادی‌الاول ۱۴۴۶ - ۳ نوامبر ۲۰۲۴
سال بیستم / ۱۲ صفحه

سبک زندگی

۱۰ خوراکی خوشمزه برای کاهش وزن

فرایند تهیه میوه خشک، درصد بسیار زیادی از آب موجود در میوه گرفته می‌شود. در این فرایند، قسمت باقیمانده میوه از نظر مواد مغذی ارزش بالایی دارد.

به گزارش خبرآنلاین از فرارو، بسیاری از متخصصان تغذیه بر این باورند که میوه‌های خشک شده، تا زمانی که به صورت متعادل مورد استفاده قرار بگیرند انتخابی مغذی و مناسب به حساب می‌آیند.

فرایند تهیه میوه خشک، درصد بسیار زیادی از آب موجود در میوه گرفته می‌شود. در این فرایند، قسمت باقیمانده میوه از نظر مواد مغذی ارزش بالایی دارد. در واقع تحقیقات جدید نشان داده اند خوردن میوه‌های خشک با رژیمی سالم و کاهش چاقی در ارتباط است:

بادام: یک میان وعده کم کالری محسوب می‌شود و ۱۰۰ گرم از آن حاوی ۵۷۶ کیلو کالری است. مصرف روزانه ۲۰ تا ۳۰ گرم بادام برای بهره بردن از منافع سلامتی آن کافی است. بادام به کاهش سطح ال دی ال یا کلسترول بد کمک می‌کند و ویتامین‌ای موجود در آن برای کاهش وزن مفید است.

گردو: حاوی ۶۵۴ کیلوکالری در هر ۱۰۰ گرم است. این میزان گردو ۲ و نیم گرم اسیدهای چرب امگا ۳، ۴ گرم پروتئین و ۲ گرم فیبر به بدن می‌رساند. یکی از بهترین میوه‌های خشک برای کاهش وزن، گردو است.

فندق: یک منبع غنی از فیبرهای غذایی و چربی‌های سالمی است که در کاهش وزن مشهور هستند. ۱۰۰ گرم از این محصول ۶۲۸ کیلوکالری و ۱۰ گرم فیبر دارد.

زردآلوی خشک: زردآلوی خشک می‌تواند جلوگی گرسنگی شما را تا حداقل ۵ ساعت بگیرد. این میوه خشک همچنین سرشار از کلسیم، پتاسیم و منیزیم است. ۱۰۰ گرم زردآلوی خشک تنها ۲۰۰ کیلوکالری دارد و یکی از بهترین میوه‌های خشک برای کاهش وزن است.

خرما: خرما غنی از ویتامین ب ۵ برای افزایش استقامت است. هر ۱۰۰ گرم خرمای خشک تنها ۲۸۲ کیلو کالری دارد و یک میان وعده خوب برای کسانی است که قصد کاهش وزن دارند و می‌خواهند از پرخوری جلوگیری کنند.

پسته: سرشار از پروتئین، ویتامین ها، چربی‌های سالم، آهن، منیزیم و ... است و هر ۱۰۰ گرم از آن ۵۶۲ کیلوکالری به بدن می‌رساند. تقریبا نیم فنجان پسته ۱۷۰ کیلو کالری دارد.

آلوی خشک: حاوی الیافی برای بهبود دستگاه گوارش و حفظ سلامت روده است و به بدن برای رهایی از مواد سمی کمک می‌کند و باعث کاهش وزن می‌شود. هر ۱۰۰ گرم از این محصول ۲۴۰ کیلو کالری دارد.

کشمش: یکی از محبوب‌ترین محصولات خشک شده برای کاهش وزن است. کشمش غنی از ید است و می‌تواند میان وعده‌ای مفید و کم نمک باشد. هر ۱۰۰ گرم از این محصول ۲۹۹ کیلو کالری دارد و تنها حاوی ۰.۵ گرم چربی است.

بادام زمینی: یک انتخاب فوق العاده برای کاهش وزن است، زیرا منبع سرشار از پروتئین بوده و می‌تواند شما را برای مدت طولانی سیر نگه دارد. هر ۱۰۰ گرم بادام زمینی ۵۵۳ کیلوکالری دارد و می‌تواند یک سوم نیاز روزانه به آهن و یک پنجم نیاز به ویتامین ب ۶ را تامین کند.

عکس‌نوشت

برداشت گل زعفران

عکس: محمد عطایی / ایرنا

تازه‌های علمی

دانشمند ایرانی مقیم آمریکا:

برای تشخیص سلامت جسمی خود روی یک پا بایستید!

پژوهشگران به سرپرستی اصغر رضایی دانشمند ایرانی کلینیک مایو می‌گویند ایستادن روی یک پا می‌تواند اطلاعات زیادی را درباره سلامتی شما فاش کند.

به گزارش ایسنا، زندگی سالم به رعایت تعادل و میانه‌روی در هر چیز بستگی دارد.

محققان می‌گویند، اگر بیش از ۵۰ سال سن دارید و می‌توانید حداقل ۳۰ ثانیه روی یک پا بایستید، این نشان می‌دهد که روند افزایش سن و سالخوردگی شما واقعاً خوب پیش رفته است، حتی اگر در حین انجام این عمل از این طرف به طرف دیگر تاب بخورید. به نقل از اس‌ای، یک مطالعه کوچک جدید شواهدی پیدا کرده است که نشان می‌دهد با افزایش سن، تعادل سریع‌تر از قدرت عضلانی یا سرعت راه رفتن تحلیل می‌رود.

این تیم در مقاله منتشر شده خود آورده است: تا جایی که ما می‌دانیم، چنین مقایسه‌ای اولین مقایسه در نوع خود در میان جمعیت سالمندان است. این مطالعه بر اهمیت سنجش تعادل در هنگام ایستادن روی یک پا در نظارت بر افراد مسن جامعه، بدون توجه به جنسیت تاکید می‌کند.

نویسندگان به سرپرستی اصغر رضایی مهندس زیست پزشکی کلینیک مایو امیدوارند که نتایج آنها بتواند برنامه‌های آموزشی را برای جمعیت سالمند بهبود بخشد و استقلال بدنی آنها را هر چه بیشتر حفظ کند.

آزمایش حفظ تعادل روی یک پا اغلب برای افراد مسن استفاده می‌شود، زیرا تعادل معیار شناخته شده‌ای برای سنجش پیری عصبی‌عضلانی است.

به عنوان مثال، یک مطالعه در سال ۱۹۹۷ نشان داد افرادی که قادر به حفظ تعادل روی یک پا به مدت پنج ثانیه نیستند، بیش از دو برابر دیگران خطر سقوط آسیب‌زا در آینده دارند که نشان دهنده سطح ضعف جسمانی آنها است. این نوع آزمایش همچنین می‌تواند به مشکلات عصبی اشاره کند.

این مطالعه جدید به بررسی این موضوع می‌پردازد که فرد با توجه به سن خود تا چه مدت باید بتواند تعادل خود را روی یک پا حفظ کند.

محققان دریافتند در میان گروهی متشکل از ۴۰ فرد سالم ۵۰ ساله و بالاتر، مدت زمانی که یک فرد می‌توانست روی پای ضعیف‌تر خود بایستد، بدون در نظر گرفتن جنسیت، حدود ۲.۲ ثانیه در هر دهه کاهش می‌یابد.

در عین حال، زمان صرف شده برای ایستادن روی پای غالب، ۱.۷ ثانیه در هر دهه کاهش می‌یابد.

ضمن اینکه هنگام ایستادن روی یک پا، تعداد دفعاتی که فرد روی یک نقطه تاب می‌خورد، به سن مربوط نمی‌شد.

در حالی که این گروه کوچک بود، این آزمایش ساده تعادل، کاهش قابل توجه مرتبط با افزایش سن را نشان داد که بیشتر از اندازه‌گیری قدرت عضلانی اطلاعات می‌دهد. در عین حال، سرعت راه رفتن در افراد، تغییر قابل توجهی را در طول سنین مختلف نشان نداد. محققان می‌گویند: این یافته قابل توجه است، زیرا این اندازه‌گیری تعادل به ابزارهای تخصصی و پیشرفته یا روش‌های پیچیده برای اندازه‌گیری و تفسیر نیاز ندارد. این روش سنجش را می‌توان به راحتی انجام داد و خود افراد می‌توانند به راحتی آن را انجام دهند.

آزمایش سنجش تعادلی که در این مطالعه انجام شد، ۳۰ ثانیه طول کشید. ابتدا از شرکت‌کنندگان خواسته شد در حالی که دست‌های خود را در کنارشان گرفته‌اند، با چشمان باز روی هر دو پایشان بایستند و سپس با چشمان بسته همین کار را انجام دهند.

سپس شرکت کنندگان با بلند کردن پای غالب خود، تا زمانی که می‌توانستند، با چشمان باز و سپس چشمان بسته این کار را تکرار کردند.

این آزمایش با ایستادن روی پای غیر غالب نیز مورد آزمایش قرار گرفت.

شرکت‌کنندگان روی صفحه‌ای می‌ایستادند که مرکز ثقل آنها را اندازه‌گیری می‌کرد، بنابراین هرگونه نوسانات ظریف قابل ثبت و تجزیه و تحلیل بود.

پژوهشگران می‌گویند: در حالی که همه داوطلبان به راحتی توانستند تعادل خود را در طول آزمایش‌های ایستادن حفظ کنند، نتایج ما نشان داد که حرکات نوسانی آنها با افزایش سن به طور قابل توجهی افزایش می‌یابد. با این حال، وقتی صحبت از ایستادن روی یک پا شد، تاب خوردن نشانه‌ای از افزایش سن نبود.

یافته‌ها نشان می‌دهد که تاب خوردن بخش رایج ایستادن روی یک پاست، اما زمانی که در هنگام ایستادن با دو پا رخ دهد، می‌تواند نشان‌دهنده مشکل باشد.

کنتون کافمن(Kenton Kaufman) مهندس زیست‌پزشکی از کلینیک مایو می‌گوید: تعادل معیار مهمی است، زیرا علاوه بر قدرت عضلانی، نیاز به ورودی بینایی، سیستم دهلیزی و سیستم‌های حسی و جسمانی دارد.

وی افزود: همچنین تغییر در تعادل قابل توجه است. اگر تعادل شما ضعیف باشد، چه در حال حرکت باشید و چه نباشید، در معرض خطر افتادن هستید. سقوط، یک خطر جدی برای سلامتی با عواقب جدی است.

این مطالعه در مجله PLOS ONE منتشر شده است.

نشست مشاور وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی با جوانان نخبه و دانشگاهی چابهار

کهولی: دولت در تلاش است چابهار به مرکز اقتصادی ایران تبدیل شود

ابتکار - اسد فلاح: در نشستی که با حضور رضا کهولی مشاور وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی و حمیرا ریگی مدیرعامل منطقه آزاد چابهار برگزار شد، جوانان نخبه و دانشگاهی این منطقه به تبادل نظر پرداختند.

رضا کهولی مشاور وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی ضمن تشکر از زحمات مسئولین منطقه آزاد چابهار، سلام و صمیمیت رئیس‌جمهور کشور دکتر پزشکیان را به جوانان و نخبگان چابهار و سیستان و بلوچستان ابلاغ کرد.

وی با اشاره به انتخاب استاندار استان از میان نخبگان محلی، این اقدام را نشانه‌ای از اراده دولت برای واگذاری سرنوشت مناطق به نخبگان محلی دانست.

کهولی همچنین تأکید کرد که توسعه ایران نمی‌تواند بدون توجه به چابهار به وقوع بپیوندد.

وی همچنین گفت: اگر چابهار به جایگاه تاریخی خود بازگردد، می‌توانیم تحولی در ایران و منطقه ایجاد کنیم.

مشاور وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی بر لزوم توجه به منابع انسانی و نخبگان محلی تأکید کرد و افزود: دولت در تلاش است تا چابهار را به مرکز اقتصادی ایران تبدیل کند.

مشاور وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی ضمن تأکید بر اهمیت همکاری در این راستا از جوانان دعوت کرد تا ایده‌های خود را برای توسعه منطقه مطرح کنند و به پیشرفت چابهار و سیستان و بلوچستان و در واقع به توسعه متوان ایران کمک کنند.

حمیرا ریگی، رئیس هیأت مدیره و مدیرعامل سازمان منطقه آزاد چابهار، نیز در این نشست، بر اهمیت نخبگی و شایستگی ایرانیان تأکید کرد.

وی افزود: امروز می‌توانیم به وضوح تمایز فعالیت نخبگان ایرانی را در جهان مشاهده کنیم و این تمایز را با نخبگان دیگر ملل مقایسه کنیم.

وی ادامه داد: ایران خود نقطه تعامل با جهان است و می‌تواند سرنوشت جهان را تعیین کند.

وی همچنین به نقش کلیدی ایران در مسائل بین‌المللی اشاره کرد و گفت: چابهار نماینده ایران در جهان است و باید این منطقه را بیشتر در عرصه بین المللی ترویج کنیم.

رئیس سازمان منطقه آزاد چابهار به توجه ویژه مقام معظم رهبری به سیستان و بلوچستان و سواحل مکران اشاره کرد و اظهار داشت: این توجه یکی از امتیازات ماست.

وی تأکید کرد که دولت وفاق ملی نیز سیاست‌هایی را برای استفاده از شایستگان هر منطقه در راستای توسعه آن منطقه اتخاذ کرده است که درخور و قابل ستایش است.

ریگی در پایان از رضا کهولی و وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی خواست که در کنار مردم چابهار باشند و به توسعه این منطقه کمک کنند.

در ابتدای جلسه نمایندگان دانشگاه های چابهار و جامعه محلی به همراه نخبگان و فعالین اجتماعی در زمینه مشکلات و کمبودهای زیرساختی، بهداشتی، آموزشی و تفریحی صحبت کردند و خواستار اقدامات حمایتی در راستای ارائه تسهیلات، تأمین و بهبود زیر ساخت های اساسی برای قشرهای مختلف جامعه شدند.

در این نشست مهدی سرابندی عضو هیأت مدیره و سرپرست معاونت توسعه اقتصادی و سرمایه گذاری، عمر بلوچ سرپرست معاونت فرهنگی، اجتماعی و گردشگری، مهدی آبروش مدیر اجتماعی و غلامرضا سرابندی مدیر واحد کار و خدمات اشتغال سازمان منطقه آزاد چابهار و نمایندگان سازمان توسعه تجارت حضور داشتند.

این نشست به عنوان بخشی از پروژه‌های دولت چهاردهم، از جمله پروژه توسعه متوازن، برگزار شد که هدف آن توجه به شهرهای کمتر دیده‌شده و تقویت ارتباطات بین نخبگان علمی و دانشگاهی با بنگاه‌های بزرگ و کوچک اقتصادی و صنعتی و جامعه محلی است.

مصوبات این جلسه تصمیم گیری در خصوص برگزاری یک رویداد بزرگ ملی از طریق وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی با مشارکت سازمان منطقه آزاد چابهار با عناوینی چون «نقش قومیت ها در وفاق ملی» و یا «نقش نخبگان علمی در توسعه متوازن کشور» و همچنین همکاری در زمینه راه اندازی مرکز بین المللی فنی و حرفه ای و پیگیری بیمارستان تأمین اجتماعی بود.

نوبت دوم

شرح آگهی مناقصه عمومی بهسازی معابر شهر دوگنبدان تکمیل بلوار شهید پناهپوری حدفاصل کوچه ۲۰ شمالی تا بیمارستان نرگسی – یک مرحله ای

نام و نشانی مناقصه گزار استان کهگیلویه و بویراحمد شهرستان گچساران بلوار ولیعصر (عج) شهرداری دوگنبدان

ردیف	موضوع (شرح کار) مناقصه	برآورد اولیه	تضمین شرکت در (فرآیند ارجاع کار)	زمان دریافت اسناد مناقصه ازطریق سامانه الکرونیک ستاد	محل دریافت اسناد	آخرین مهلت ارائه پیشنهادات از طریق سامانه الکترونیکی ستاد	محل تحویل اسناد	زمان بازگشایی پاکات (پیشنهادات)
۱	تکمیل بلوار شهید پناهپوری حدفاصل کوچه ۲۰ شمالی تا بیمارستان نرگسی	۳۹/۱۰۸/۱۳۷/۷۶۹ ریال	مبلغ ۱/۹۶۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال ضمانتنامه معتبر بانکی و یا بصورت نقد و واریز به حساب شماره ۳۱۰۰۰۰۰۲۰۵۱۰۰۲ نزد بانک ملی بنام شهرداری	از تاریخ ۱۴۰۳/۰۸/۱۳ لغایت ۱۴۰۳/۰۸/۲۰ تا ساعت ۱۸ عصر به مدت ۷/هفت روز کاری	از طریق سامانه الکترونیکی (ستاد) شهرداری دوگنبدان	از تاریخ ۱۴۰۳/۰۸/۲۱ لغایت ۱۴۰۳/۰۹/۰۱ تا ساعت ۱۸ عصر به مدت ۱۰ روز کاری	از طریق سامانه الکترونیکی (ستاد) شهرداری دوگنبدان	روز : شنبه مورخه : ۱۴۰۳/۰۹/۰۳ ساعت ۱۰ صبح سالن جلسات شهرداری

سایر شرایط :

مدت زمان جهت انجام کار(اتمام پروژه) ۱۶ شش ماه می باشد.

ارائه گواهینامه صلاحیت پیمانکاری ثبت شده در سامانه ساجار (ساجات) و دارای رتبه ابنیه یا راه و ترابری باشند.

محل تامین اعتبار عمرانی - استانی تملک داراییها به استناد آخرین اصلاحیه ابلاغیه شماره ۳۶۱۰۶۳ مورخه ۱۴۰۳/۰۷/۲۳ و مصوبه مورخه ۱۴۰۳/۰۵/۲۵ کمیته برنامه ریزی استان با کد پروژه ۹۰۰۵۵۲ و طرح ۱۳۰ و ۱۵۰۲۰۰۲

دستگاه نظارت : واحد نظارت معاونت عمران شهرداری دوگنبدان و مشاور.

شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است.

سپرده یا ضمانتنامه برنده نفر اول و دوم در صورت انصراف به نفع شهرداری ضبط خواهد شد. (در صورتیکه اختلاف پیشنهاد قیمت آنها از مبلغ ضمانتنامه بیشتر نباشد) پرداختها بصورت نقد و یا اسناد خزانه اسلامی می باشد.

واریز مبلغ -/۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال به حساب شماره ۳۱۰۰۰۰۲۰۳۹۰۰۹ بنام شهرداری بابت خرید اسناد مناقصه. آگهی نوبت اول : روز شنبه مورخه ۱۴۰۳/۰۸/۱۲ درج در روزنامه .

آگهی نوبت دوم : روز یکشنبه مورخه ۱۴۰۳/۰۸/۱۳ درج در روزنامه .

سایر شرایط در شرح آگهی اسناد مناقصه درج خواهد شد.

تلفن تماس : ۳۲۲۲۴۹۵۹-۰۷۴ ۰۷۴۳-۲۲۲۲۴۰۹۹

رضا قشقایی – شهردار دوگنبدان