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
چهارشنبه / ۲۶ شهریور ۱۴۰۴ / شماره ۶۰۰۱
۲۴ ربیع‌الاول ۱۴۴۷ - ۱۷ سپتامبر ۲۰۲۵
سال بیست‌ویکم / ۱۲ صفحه

سبک زندگی

## این خوراکی صبحانه نیست!

علم تغذیه هنوز بر این باور است که صبحانه یکی از مهم‌ترین وعده‌های غذایی به‌خصوص برای سلامت جسم و ذهن کودکان است. با این حال بسیاری از والدین این وعده را جدی نمی‌گیرند.

به گزارش ایسنا، در آستانه بازگشایی مدارس نوشت: علم تغذیه هنوز بر این باور است که صبحانه یکی از مهم‌ترین وعده‌های غذایی به‌خصوص برای سلامت جسم و ذهن کودکان است. با این حال بسیاری از والدین این وعده را جدی نمی‌گیرند. نتیجه این ساده‌انگاری، صبحانه‌هایی است که بیشتر شبیه دسر است تا غذای کامل. کیک، کلوچه، بیسکوئیت و آبمیوه؛ این خوراکی‌های چرب و شیرین از نظر متخصصان تغذیه نه‌تنها هیچ ارزش غذایی ندارند، بلکه باعث چاقی کودک و در آینده نه چندان دور منجر به ابتلا به بیماری‌های قلبی، عروقی، دیابت و... می‌شوند.

### خطر کیک و کلوچه برای سلامت بچه‌ها

چرا صبحانه برای کودک اهمیت دارد و باید شامل چه مواردی باشد؟ ریحانه ملاحسینی، کارشناس ارشد تغذیه و رژیم‌درمانی در این زمینه به همشهری می‌گوید: صبحانه به‌عنوان نخستین وعده اصلی که در روز مصرف می‌شود باید مغذی، متنوع و متعادل باشد. به‌خصوص در کودکان که در سن رشد هستند، اهمیت مصرف صبحانه دوچندان است. ملاحسینی می‌گوید: متأسفانه مصرف کیک ، بیسکوئیت و... در سال‌های اخیر بین کودکان زیادشده و مشکل این گروه غذایی به‌دلیل قند افزوده آنهاست که می‌تواند منجر به پوسیدگی دندان‌ها، چاقی و افزایش خطر احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ در آینده شود. این کارشناس تغذیه هشدار می‌دهد: علاوه بر این، مصرف این گروه در ابتدای صبح باعث بالا رفتن سریع قندخون و افزایش انسولین و به‌دنبال آن افت قند خون می‌شود و می‌تواند منجر به بی‌حالی، خستگی و بیش‌خواری در کودکان چاق و در مقابل کاهش اشتهای کودکان لاغر و بدغذا شود. بنابراین این گروه غذایی در یک برنامه غذایی سالم به‌خصوص در وعده صبحانه هیچ جایی ندارد.

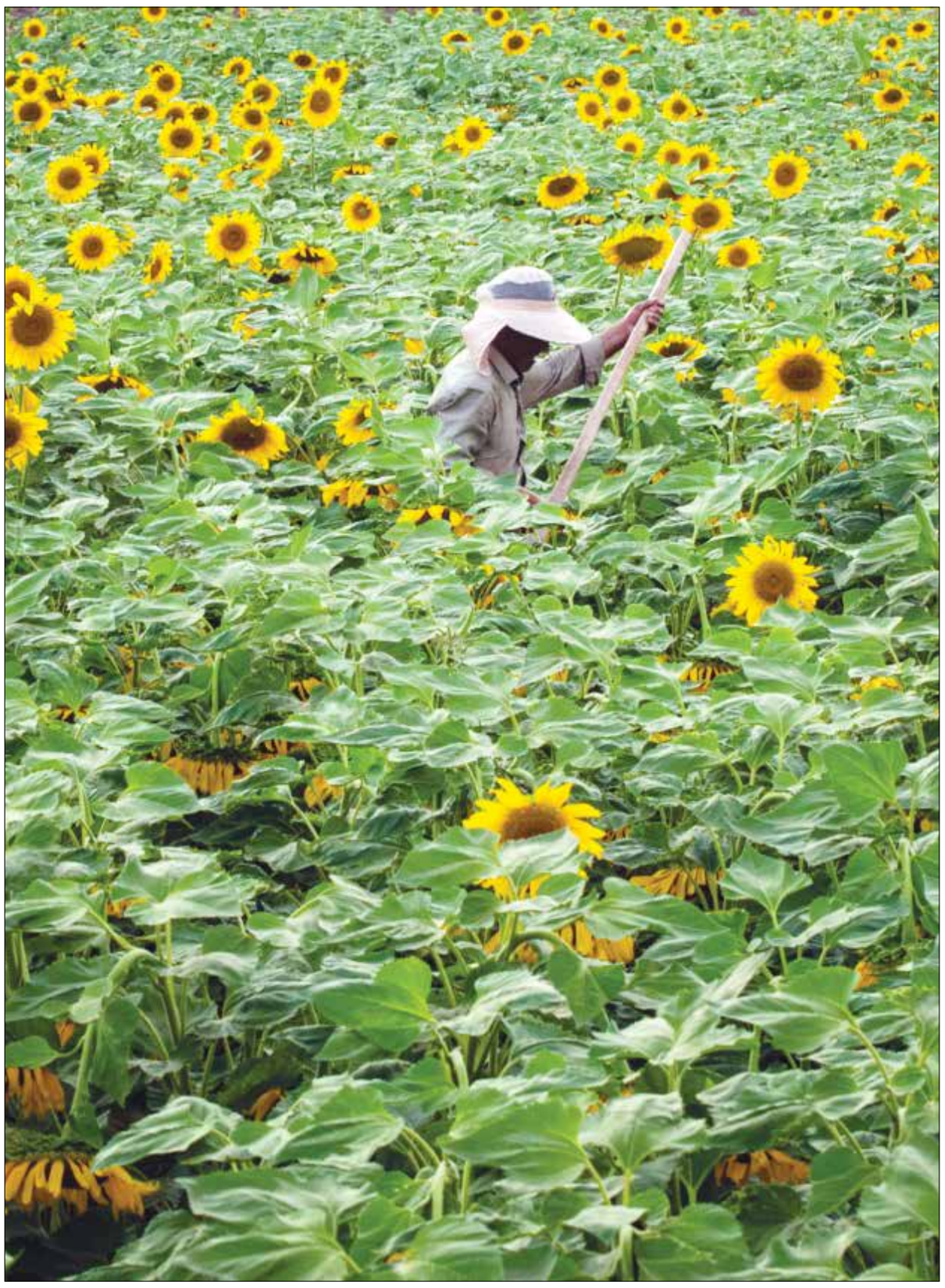
### صبحانه کامل یعنی چه؟

یک صبحانه کامل باید حتما شامل دست‌کم ۲ گروه اصلی غذایی باشد؛ کربوهیدرات‌ها که شامل انواع نان (ترجیحا تیره و سبوس‌دار) است و پروتئین‌ها مثل پنیر، تخم‌مرغ و شیر. ملاحسینی پیشنهاد می‌کند برای افزایش جذابیت صبحانه، از مغزها (گردو، بادام و...)، سبزی‌ها و میوه‌ها هم استفاده شود.

### آبمیوه طبیعی ممنوع

بسیاری از والدین تصور می‌کنند مصرف آبمیوه در وعده صبحانه برای کودک مانعی ندارد اما ملاحسینی تأکید می‌کند حتی آبمیوه‌های طبیعی هم حاوی قند ساده قابل توجهی هستند و در کودکان باید در حد تعادل مصرف شوند. توصیه متخصصان تغذیه این است که به جای آبمیوه، خود میوه‌ها به‌صورت کامل یا اسموتی‌شده (پوره کل میوه) مصرف شوند.

عکس‌نوشت



«خوی»؛ قطب تولید دانه های روغنی آفتابگردان

عکس: عرفان سامان فر / ایرنا

«اپ»تکار

## طراحی جدید وان پلاس ۱۵ و سه رنگ آن فاش شد

رونمایی رسمی وان پلاس ۱۵ احتمالاً در مهرماه انجام خواهد شد.

سال ۲۰۲۵ برای وان پلاس سالی پر از نوآوری و تغییرات بزرگ خواهد بود. پیش‌تر شایعه شده بود که این شرکت قصد دارد طراحی پرچمدار آینده خود، وان پلاس ۱۵، را کاملاً بازطراحی کند و حالا اولین تصویر رسمی این طراحی جدید از طریق یک پست در شبکه اجتماعی ویبو فاش شده است.

یکی از تغییرات اصلی وان پلاس ۱۵ حذف جزیره دوربین دایره‌ای سابق است و حالا یک قاب مربعی با گوشه‌های گرد و رنگ مشکی جای آن را گرفته که سه دوربین، شامل یک جفت کنار هم و یک دوربین مستقل را در خود جای داده است.

### افشای اولین تصاویر وان پلاس ۱۵

اگرچه جلوی وان پلاس ۱۵ در تصویر مشخص نیست، گزارش‌ها نشان می‌دهند که این گوشی به نمایشگر ۶٫۷۸ اینچی با وضوح ۱٫۵K و نرخ نوسازی ۱۶۵ هرتز مجهز خواهد شد و در سه رنگ Absolute، Dune Black و Mist Purple عرضه می‌شود.

### انتشار اولین تصاویر وان پلاس ۱۵

رنگ Dune که در سمت راست تصویر دیده می‌شود، به‌عنوان رنگ اصلی تبلیغاتی وان پلاس ۱۵ انتخاب شده و بیشترین حضور را در محتواهای بازاریابی خواهد داشت، درحالی‌که Absolute Black در سمت چپ با رنگ تیره خود جذابیت ویژه‌ای ایجاد می‌کند و انتظار می‌رود تصویر منتشرشده نتواند زیبایی واقعی آن را به‌طور کامل نشان دهد؛ همچنین رنگ Mist Purple در وسط قرار گرفته و ظاهری متفاوت و چشم‌نواز به گوشی می‌بخشد. طبق سنت همیشگی وان پلاس که از شماره ۴ در نام‌گذاری محصولات استفاده نمی‌کند، پرچمدار جدید با نام وان پلاس ۱۵، احتمالاً در ماه اکتبر، رونمایی خواهد شد و همزمان مدل Ace ۶ نیز معرفی می‌شود؛ این گوشی از تراشه اسنپدراگون ۸ الیت نسل ۵ قدرت گرفته و پس از پایان همکاری پنج‌ساله وان پلاس با Hasselblad، از موتور پردازش تصویر داخلی خود بهره خواهد برد. باتری این گوشی ظرفیت ۷ هزار میلی‌آمپرساعتی خواهد داشت و از شارژ سریع ۱۲۰ واتی سیمی و ۵۰ واتی بی‌سیم پشتیبانی می‌کند، که تجربه شارژ بی‌نظیری را برای کاربران به ارمغان می‌آورد. با برخورداری از طراحی نوآورانه، رنگ‌بندی چشم‌نواز، نمایشگر پیشرفته و سخت‌افزار قدرتمند، وان پلاس ۱۵ به‌عنوان یک پرچمدار برجسته وارد بازار می‌شود و نظر کاربران و طرفداران گوشی‌های رده‌بالا را به خود جلب خواهد کرد.

ماشین بازی

## سنجش میزان خستگی با گجتی که روی پلک قرار می‌گیرد

محققان یک حسگر نرم ابداع کرده اند که روی پلک قرار می گیرد و میزان خستگی را می سنجد.

به گزارش مهر به نقل از فیز، طی چند دهه گذشته مهندسان الکترونیک حسگرهای پیشرفته ای ابداع کردند که قادر به اندازه گیری طیف وسیعی از سیگنال های فیزیولوژیکی از جمله ضربان قلب، فشار خون، نرخ تنفس و میزان اکسیژن هستند. این حسگرها برای ایجاد گجت های پوشیدنی و پیشبرد تحقیقات و همچنین رصد واقعی پارامترهای مرتبط با سلامتی مانند کیفیت خواب و استرس فیزیولوژیکی به کار می روند.

خستگی یک حالت ذهنی است که با کاهش عملکرد به دلیل فشار، فقدان خواب، فعالیت بیش از حد یا عوامل دیگر به وجودمی آید و تعیین آن کار بسیار مشکلی است.

در همین راستا محققان دانشگاه کالیفرنیا لس آنجلس اخیرا نوع جدیدی از حسگر نرم را ابداع کرده اند که به طور قابل اعتماد می تواند سطح خستگی افراد را برحسب حرکات کره چشمان شان اندازه گیری کند. این دستگاه جدید می تواند میزان پلک زدن کاربر را با ردیابی تغییرات در ویژگی های مغناطیسی ناشی از فشار مکانیکی بسنجد.

جینگ شو کاندیدای مقطع دکتری در این دانشگاه می گوید: تحقیق ما با یک سوال ساده و اینکه چگونه می توان خستگی را در دنیای واقعی سنجید، آغاز کرد. ما از مدت ها قبل می دانستیم خستگی چیزی بیش از یک احساس است، این به معنای فروپاشی تدریجی عملکرد بدن یا مغز است و به آرامی در بدن می خزد، روی توجه، زمان واکنش و حتی ایمنی فیزیکی تاثیر می گذارد. با این وجود سنجش خستگی در خارج از آزمایشگاه و به شیوه ای قابل سنجش همیشه یک چالش بوده است.

چالش اصلی این تحقیق توسعه یک حسگر جدید بود که بتواندبه طور معتبر خستگی را به طور واقعی در خارج از محیط آزمایشگاهی بسنجد. محققان هنگام بررسی تاثیرات فیزیولوژیکی خستگی متوجه شدند که می توانند میزان خستگی افراد را برحسب الگوی پلک زدن آنها پیش بینی کنند.

به گفته شو این امر یک فرایندنامحسوس بود که نشان می دهد چشمان

فرد در حالت خستگی چه رفتاری دارند. هنگام خستگی میزان پلک زدن کاهش می یابد، سرعت آن کند می شود و الگوهای آن تغییر می کنند. ما برای سنجش مداوم این امر یک ابزار کاملا نوین ابداع کردیم.

حسگر نرم ابداعی محققان روی پلک فرد قرار می گیرد و مانند یک پوست ثانویه عمل می کند. جالب آنکه این حسگر بسیار انعطاف پذیر است و برای تامین انرژی الکتریکی به باتری نیاز ندارد و از سوی دیگر به سرعت به هربار پلک زدن کاربر واکنش نشان می دهد.

برای ساخت حسگر محققان یک سیم‌پیچ رسانای طلایی را روی یک الاستومر ترموپلاستیک نازک ارائه کردند. در مرحله بعد این الاستومر روی یک فیلم مغناطوالاستیک(magnetoelastic ) پوشیده شده با ذرات ریز مغناطیسی قرار گرفت.

این تنظیمات حرکات پلک را به سیگنال های الکتریکی تبدیل و هر بار پلک زدن را به داده تبدیل می کند. به گفته شو آنچه این دستاورد را خاص می کند، فناوری آن نیست بلکه تاثیر احتمالی آن است.

شناسه : ۲۰۰۱۶۵۲
نوبت دوم

شرکت ملی نفت ایران
شرکت ملی مناطق نفتخیز جنوب

فراخوان مزایده عمومی یک مرحله ای

موضوع:
مزایده عمومی شماره ۰۴/۰۱۵۶ مربوط به فروش گازهای همراه ارسالی به مشعل واحد بهره برداری قلعه نار منطقه مسجدسلیمان
الف - شرح مختصر خدمات:
جلوگیری از سوزاندن گازهای همراه حدود ۶۵ میلیون فوت مکعب روزانه گازهای همراه میادین بهره برداری قلعه نار منطقه مسجدسلیمان
ب- محل تحویل گاز و مدت انجام کار
تاسیسات و میادین تحت سرپرستی شرکت نفت و گاز مسجدسلیمان از توابع شرکت ملی مناطق نفتخیز جنوب و مدت قرارداد فروش ۵۴ ماه می باشد.
ج- شرایط متقاضیان
داشتن شخصیت حقوقی
توانایی (فنی، مالی و مدیریتی) خرید گاز برای هرگونه بهره گیری از گازهای مشعل از جمله احداث واحدهای تولید برق
توانایی ارائه ضمانت نامه های موردنیاز
در صورت حضور مشارکتی مزایده گران ارائه سند حقوقی مشارکتنامه و اعلام آمادگی طرفین در یک معرفی نامه الزامی است
د-تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار
تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار مزایده به شرح ذیل می باشد:
مبلغ تضمین: ۳٫۶۰۰٫۰۳۴٫۳۵۶/- ریال
ضمانتنامه بانک های سپه و پاسارگاد مورد تایید نمی باشد.
ه - محل و مهلت دریافت اسناد
از کلیه متقاضیان دعوت به عمل می آید حداکثر ظرف مهلت ۱۰ روز پس از انتشار فراخوان نوبت دوم . به یکی از آدرس های ذیل الذکر مراجعه و ارائه اعلام آمادگی کتبی خود اقدام نمایند. در ضمن زمان دریافت مدارک و اسناد مزایده متعاقبا به متقاضیان اعلام خواهد شد.
محل دریافت اسناد:
اهواز-کوی فدائیان اسلام - خیابان پارک ۴ - مجتمع امور حقوقی و قراردادهای اتاق شماره یک
تهران- میدان آرژانتین - اول خیابان بیهقی - پلاک ۲۸ - ساختمان مرکزی یازدهم شرکت ملی نفت ایران - دفتر امورحقوقی و قراردادهای مناطق نفتخیز جنوب
همزمان ارائه معرفی نامه و کارت ملی برای متقاضیان شرکت در مزایده و نمایندگان شرکتها در همه مراحل لازم و ضروری می باشد.
تذکر: حسب مورد ارائه یک نسخه از اساسنامه، شرکتنامه و آگهی تاسیس و آخرین تغییرات ثبتی الزامی می باشد.
امورحقوقی و قراردادها-شرکت ملی مناطق نفتخیز جنوب
LETS.MPORG.IR

آگهی مزایده عمومی ۳۶-۴۰۴-م ز ۵
نوبت دوم

اداره کل راه آهن شمالشرق(۱) شاهرود در نظر دارد نسبت به برگزاری مزایده از درگاه سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir و بشرح ذیل اقدام نماید. متقاضیان موظفند برای شرکت در مزایده نسبت به ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی اقدام نمایند. لازم بذکر است کلیه مراحل برگزاری مزایده از طریق سایت مذکور انجام میگردد.

۱- شرح مختصر موضوع مزایده : اجاره اماکن به مدت یک سال به شرح جدول ذیل

| ردیف | نام مکان | متراژ (متر مربع) | مبلغ پایه مزایده - سالانه (ریال) | مبلغ سپرده شرکت در مزایده (ریال) |
|---|---|---|---|---|
| ۱ | حمل پسماند قطارهای مسافری ایستگاه راه آهن سمنان | * | ۴,۳۲۰,۰۰۰,۰۰۰ | ۲۱۶,۰۰۰,۰۰۰ |
| ۲ | مغازه شماره ۱ طبقه همکف تالار پارمیس (شاهرود) | ۲۱,۵۰ | ۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰ | ۱۵,۰۰۰,۰۰۰ |
| ۳ | مغازه شماره ۲ طبقه همکف تالار پارمیس (شاهرود) | ۳۷,۷ | ۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰ | ۳۰,۰۰۰,۰۰۰ |
| ۴ | مغازه شماره ۶ طبقه همکف تالار پارمیس (شاهرود) | ۴۰ | ۴۸۰,۰۰۰,۰۰۰ | ۲۴,۰۰۰,۰۰۰ |
| ۵ | مغازه شماره ۵ طبقه همکف تالار پارمیس (شاهرود) | ۴۰ | ۴۲۰,۰۰۰,۰۰۰ | ۲۱,۰۰۰,۰۰۰ |
| ۶ | مغازه شماره ۴ طبقه همکف تالار پارمیس (شاهرود) | ۴۰ | ۳۸۴,۰۰۰,۰۰۰ | ۱۹,۲۰۰,۰۰۰ |

۲- مهلت دریافت اسناد از سامانه ستاد : حداکثر تا تاریخ مندرج در سامانه
۳- مهلت ارائه پیشنهادات : کلیه اسناد (پاکات الف و ب) باید حداکثر تا تاریخ مندرج در سامانه ستاد بارگذاری شده و پاکتهای الف و ج علاوه بر تکمیل و بارگذاری در سامانه ستاد به آدرس (www.setadiran.ir) به صورت لاک و مهرشده با قید قبولی (مهر و امضاء متقاضیان) به دبیرخانه اداره کل راه اهن شمالشرق ۱ به آدرس شاهرود- انتهای خیابان شهدا- اداره کل راه آهن شمالشرق ۱- ساختمان اداری - اتاق ۶۴ تحویل گردد.
۴- زمان تشکیل جلسه مزایده و قرائت پیشنهادها : در سامانه ستاد (www.setadiran.ir) قید گردیده است.
۵- میزان سپرده شرکت در مزایده مطابق با جدول فوق می باشد .
۶- میزان تضمین حسن انجام تعهد : معادل ۱۰ درصد مبلغ پیشنهادی خواهد بود که برنده مزایده باید مبلغ مذکور را به صورت نقدی یا ضمانتنامه بانکی در وجه اداره کل ارائه نماید و عدم واریز این مبلغ موجب کان لم یکن شدن پیشنهاد برنده و ضبط سپرده شرکت در مزایده خواهد شد.
۷. کسورات قانونی اعم از بیمه و مالیات و هر گونه عوارض قانونی متعلقه، به عهده برنده مزایده می باشد.
۸. حضور پیشنهاد دهندگان یا نمایندگان آنان با ارائه معرفی نامه در جلسه مزایده بلامانع است.
۹. به پیشنهادات مبهم ترتیب اثر داده نمی شود.
جهت کسب اطلاعات بیشترمی توانید به امور قراردادها واقع در اداره کل مراجعه یا با تلفن ۰۲۳-۳۲۳۰۲۵۰۹ تماس حاصل نمائید.
شناسه آگهی : ۲۰۰۲۰۰۵
نوبت اول : ۱۴۰۴/۰۶/۲۵ نوبت دوم : ۱۴۰۴/۰۶/۲۶
فرشاد زاد خور – مدیرکل راه آهن شمالشرق۱
۳۶۶۵

مصوبات مجمع صندوق سرمایه گذاری اختصاصی بازارگردانی هوشمند آبان

به اطلاع سرمایه گذاران محترم می رساند مجمع صندوق سرمایه گذاری اختصاصی بازارگردانی هوشمند آبان در تاریخ ۱۴۰۴/۰۶/۲۲ در محل شرکت سبدگردان آبان با حضور کلیه ارکان و دارندگان واحدهای ممتاز تشکیل و پارامترهای بازارگردانی در صندوق سرمایه گذاری اختصاصی بازارگردانی هوشمند آبان درنماد سپیدارتغییر کرد .
برای آگاهی از شرح مصوبات به تارنمای صندوق به نشانی www.hooshmandfund.ir مراجعه نمایید.

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 ۱۴۰۴۶۰۳۲۰۰۰۲۰۰۳۸۹۸ هیات اول دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دو گنبدان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای سید حسین احسانی فر فرزند سید نصرت اله بشماره شناسنامه ۲۰۴ صادره از دهدشت یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۲۲۵۹۱.۴۲ متر مربع پلاک ۶۲۵ فرعی از ۲ اصلی واقع در خیطی از قریه پاکوه 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 میتوانند 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 : ۱۴۰۴/۰۶/۲۶ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۴/۰۷/۱۰
سیداسد اسدزاده - رئیس ثبت اسناد و املاک دوگنبدان
م الف: ۵۱۰ / ۱۴۰۴

آگهی مفقودی
سند کمپانی خودروی سواری ریو تیپ LS مدل ۱۳۹۰ به رنگ سفید و به شماره موتور ۱۰۹۴۵۸۰ و شماره شاسی NAS۶۱۰۰۲B۱۱۹۶۵۷۲۰ به شماره انتظامی ایران ۶۲ - ۷۲۹ د ۱۹ به نام ایرج کریمی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

مفقودی
هولگرام اتاق خودرو سواری هاچ بک سیستم پژو تیپ ۲۰۶TU۵ مدل ۱۳۹۴ به رنگ سفید-روغنی به شماره موتور ۱۶۳B۰۱۸۵۷۷۶ و شماره شاسی NAAP۱۳FEAFJ۳۱۸۷۳۵ و شماره انتظامی ۶۸۳ ب ۸۱ ایران ۸۵ بنام غلامرضا رحیمی پور مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
زاهدان