

# اهمیت صبحانه باسندومدرک!

اگر در برابر صبحانه خوردن مقاومت می کنید بهتر است بدانید با این کار در بدن چه اتفاقی می افتد. شاید نظر تان عوض شد

اکرم انتصاری | مترجم

از قدیم می گویند صبحانه را تنها بخور، ناهار را با دوست و شام را با دشمن! همین مثل قدیمی اهمیت صبحانه برای سلامت بدن را می رساند و نشان می دهد صبحانه نخوردن به شکل های مختلف می تواند بر بدن تاثیر بگذارد. اما این اثر گذاری خودش را چطور نشان می دهد؟ سایت verywellhealth مفصل به این موضوع پرداخته است.

## • شاید احساس کمبود انرژی کنید

همیشه بحث مقاومت در برابر صبحانه خوردن مطرح نیست. بعضی وقت ها به خاطر رژیم های لاغری مانند فستینگ، صبحانه حذف می شود که این می تواند باعث خستگی و ضعف ناشی از افت قند خون شود. همین طور صبحانه نخوردن می تواند متابولیسم بدن را کند کند. متابولیسم بر میزان کالری که بدن شمار طول روز می سوزاند تاثیر می گذارد. وقتی کالری را محدود می کنید، متابولیسم شما برای حفظ انرژی کُند می شود و کاهش وزن را دشوارتر می کند.

## • نوسانات خلقی را تجربه می کنید

نخوردن صبحانه نمی تواند باعث افزایش تحریک پذیری و نوسانات خلقی شود. به این شکل که سطح قند خون پایین می آید و ممکن است باعث تحریک پذیری، اضطراب و مشکل در تمرکز شود. همچنین با صبحانه نخوردن سطح کورتیزول که «هورمون استرس» است بالا می رود و با این اوصاف روز خوبی را پشت سر نخواهید گذاشت.

## • هوس غذاهای پر انرژی به سر تان می افتد

نخوردن صبحانه ممکن است باعث شود که بعدها در طول روز غذای اضافی بخورید.

تازه ها

## نوشابه از شکلات مضر تر است!

دلیل این تفاوت ممکن است به آثار متابولیکی مرتبط باشد. نوشیدنی های شیرین شده حاوی آن چیزی اند که به نام «قندهای ایزوله» شناخته می شود؛ یعنی قندهایی که از میوه ها و منابع دیگر استخراج و سپس به غذاهای فرآوری شده افزوده می شوند. قندهای افزوده در نوشیدنی های انرژی زا، لیموناد، نوشیدنی های ورزشی، نوشابه، نان، غلات صبحانه، ماست، غذاهای کنسروی و سایر محصولات یافت می شوند. به همین دلیل این قندها تاثیر بیشتری بر قند خون دارند. تاثیری که می تواند سوخت و ساز در کبد را تحت فشار قرار دهد و آن را

مختل کند و به افزایش چربی کبدی و مقاومت به انسولین منجر شود. انسولین هورمونی است که به تنظیم سطح قند خون کمک می کند و به افراد مبتلا به دیابت که به آن نیاز دارند، اغلب انسولین تزریقی می شود تا سطح قند خون آن ها در محدوده طبیعی باقی بماند. این در حالی است که قندهای غذایی موجود در خوراکی های سرشار از مواد مغذی از جمله میوه ها و غلات کامل باعث فشار متابولیکی بر بدن می شوند. بلکه به دلیل وجود فیبر، چربی ها، پروتئین ها و سایر مواد مغذی مفید همراه واکش های [متابولیکی] آهسته تری ایجاد می کنند.

بیشتر بدانیم

## چطور پیر نشویم؟



فانزه مهاجر | مترجم



با افزایش سن بدن دچار تغییراتی می شود که بیشتر اوقات این تغییرات برای ما خوشایند نیست و دوران میان سالی و بعد از آن را غیر قابل تحمل می کند اما در بسیاری از موارد با ایجاد چند تغییر ساده در سبک زندگی می توانید روند پیری را کند کنید و تجربه های ناخوشایند از میان سالی را به حداقل برسانید.

از دست دادن عضلات | بسیاری از افراد با افزایش سن، قدرت و استقامت خود را از دست می دهند، اما دلیل آن واقعاً مربوط به روند پیری نیست. عبارت «یا از آن استفاده کن یا آن را از دست بده» در این جاسدق می کند؛ بنابراین سعی کنید برای افزایش قدرت خود، تمرینات با وزنه را شروع کنید. ورزش منظم مانند پیاده روی، باغبانی یا شنا هم می تواند کمک کند. حداقل ۳۰ دقیقه در روز و می توانید آن را به دو جلسه ۱۵ دقیقه ای هم تقسیم کنید.

اختلالات حافظه | ممکن است نگران کننده به نظر برسد، اما بخشی از روند طبیعی پیری اختلال در حافظه است. مغز شما با افزایش سن تغییر می کند که می تواند بر میزان به خاطر سپردن چیزها تاثیر بگذارد. اما بعضی عادت های می تواند به شما کمک کند حافظه خود را فعال نگه دارید. به عنوان مثال، تحقیقات نشان می دهد بودن در کنار دوستان و خانواده اغلب قدرت مغز را افزایش می دهد. ورزش منظم و خوردن غذاهای سالم هم نقش کلیدی دارند. **ادرار بیشتر** | عضلات مثانه و لگن با افزایش سن ضعیف تر می شوند. سایر مشکلات سلامتی، مانند بزرگ شدن پروستات می تواند این مشکل را بدتر کند. می توانید این ناحیه را با تمریناتی تقویت کنید. عضلات خود را مانند زمانی که می خواهید ادرار خود را نگه دارید، منقبض کنید. ۱۰ تا ۱۵ بار، سه بار در روز. رژیم غذایی هم در این امر مؤثر است. فیبر زیادی مصرف کنید و مصرف نوشیدنی های شیرین، گازدار و کافئین را محدود کنید.

افزایش وزن | با افزایش سن، بدن دیگر مانند گذشته کالری نمی سوزاند. اما می توانید با فعال تر بودن و توجه به نوع و مقدار غذایی که می خورید، با این متابولیسم کندتر مقابله کنید. میوه ها، سبزیجات و پروتئین های بدون چربی را به بخش های کلیدی رژیم غذایی خود تبدیل کنید. همچنین، مصرف قند و غذاهایی را که چربی اشباع بالایی دارند محدود کنید و به اندازه وعده های غذایی خود توجه داشته باشید.

خواص خوراکی ها

## یک میوه نارس ولی پر خاصیت

این روزها غوره همان میوه و سبزی فروش های هر محله ای است. خیلی ها از غوره برای خورشت، آبغوره یا حتی ترشی استفاده می کنند، اما چیزی در باره خواص غوره می دانید؟ غوره به عنوان یک ماده طبیعی موثر در کاهش تشنگی شناخته می شود و می تواند در افرادی که به طور مداوم دچار عطش هستند، تاثیر مثبت بگذارد. همچنین خواص ملین و اسیدهای موجود در غوره می تواند به بهبود عملکرد دستگاه گوارش و جلوگیری از یبوست کمک کند. غوره به نرم کردن روده ها و تسهیل هضم غذا کمک می کند. مصرف غوره می تواند به تنظیم سطح قند خون کمک کند و به ویژه برای افرادی که به دیابت یا مشکلات قند خون دچار هستند، مفید باشد. غوره به دلیل دارا بودن پتاسیم و سایر مواد معدنی، می تواند به تنظیم فشار خون کمک و به حفظ سلامت قلب و عروق کمک کند.



**مردم خواهان تبلیغاتی هستند که در آنها اصالت، انسان گرایی، واقع بینی، صداقت، همخوانی با دنیای مخاطب و همدلی با او بیشتر است**

**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**

برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۰۵۰۵۵۸۳۱ و رای اصلاحی شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۵۰۵۵۸۳۱ هیئت دوم موضوع تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بالاعراض متقاضی آقای محمد دشتکی فرزند علی در شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۰۳۲ متر مربع از پلاک شماره ۱۹۰ اصلی واقع در بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای ابوطالب موسی آبادی فرزند غلامرضا محرز شده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیرالتنشار و در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود 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 کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۶۶۵۲ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۴/۰۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۴/۲۳

**مجنی لطفی پور - رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور**

**شماره مناقصه: ۴۰۴/۰۳۵**

**آگهی فراخوان شرکت در مناقصه عمومی (یک مرحله ای همراه با ارزیابی کیفی) شرکت صنایع فولاد آلیاژی پاسارگاد (سهامی خاص) موضوع مناقصه: خرید ۵۰ تن کورد و ایر کافی**

**نوع و مبلغ تضمین شرکت در مناقصه:** ضمانت نامه بانکی معتبر و قابل تمدید به مبلغ ۳,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ (به حروف: سه میلیارد و پانصد میلیون) ریال، به نام شرکت صنایع فولاد آلیاژی پاسارگاد دارنده حساب بانکی شماره ۱۱۱ 5111 3579 0205 8101 ۱۱۱ ۱۱۱ ۱۱۱ ۱۱۱ نزد بانک پاسارگاد شعبه خیابان آفریقا تهران

**نحوه دریافت اسناد:** کلیه متقاضیان محترم می توانند از تاریخ انتشار آگهی لغایت ۱۴۰۴/۰۴/۱۶ جهت دریافت مدارک مناقصه پس از واریز مبلغ ۲,۰۰۰,۰۰۰ ریال (غیرقابل استرداد) به حساب شماره ۱۱۱ 5111 3579 0205 8101 ۱۱۱ ۱۱۱ ۱۱۱ نزد بانک پاسارگاد شعبه خیابان آفریقا تهران به نام شرکت صنایع فولاد آلیاژی پاسارگاد بابت خرید اسناد مناقصه، با واحد کمیسیون معاملات این شرکت با شماره های خانم حسنلو: ۰۲۱-۲۷۲۸۳۸۱۴ یا خانم رحیمی: ۰۲۱-۲۷۲۸۳۸۲۴ تماس بگیرند و رسید واریز وجه را به آدرس های [p.rahimi@pascosteel.com](mailto:p.rahimi@pascosteel.com) و [s.hasanlou@pascosteel.com](mailto:s.hasanlou@pascosteel.com) ارسال کنند.

**مهلت شرکت در مناقصه:** شرکت کنندگان در مناقصه می توانند از تاریخ انتشار آگهی حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۴/۲۱ نسبت به ارائه پاکت مهروموم شده اسناد تکمیل شده مناقصه به دبیرخانه دفتر مرکزی مناقصه گزار اقدام نمایند.

**مناقصه گزار در رد یا قبول هر یک از پیشنهادها مختار است و هیچ گونه اعتراضی از سوی شرکت کنندگان در مناقصه قابل پذیرش نیست.**

**شرکت صنایع فولاد آلیاژی پاسارگاد**

**آگهی مزایده عمومی نوبت دوم و مذاکره احتمالی**

**هتل پارسیان همدان وابسته به شرکت هتل های بین المللی پارسیان**

**با استناد به مجوز صادره کمیسیون معاملات به شماره ۹ مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۱۸ در نظر دارد نسبت به واگذاری موارد مشروحه ذیل به اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط هتل به مدت یکسال شمسی اقدام نماید.**

موضوع واگذاری	نرخ پایه (ریال)	میزان سپرده (ریال)
مزایده عمومی نوبت دوم و مذاکره احتمالی اجاره کافی شاپ هتل	۲۶۵/۰۰۰/۰۰۰ (به صورت ماهیانه)	۱۶۰/۰۰۰/۰۰۰

از متقاضیان دعوت به عمل می آید جهت اخذ فرم شرایط شرکت در مزایده و مذاکره احتمالی از تاریخ ۱۴۰۴/۰۴/۰۸ تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۴/۱۹ در ساعات اداری ۹ الی ۱۲ (به استثنای روزهای تعطیل) به نشانی زیر مراجعه فرمایند:

نشانی همدان: بلوار ارم، روبروی شهرپارک رنگین کمان - امور مالی هتل پارسیان

تلفن: ۰۸۱-۲۳۸۸۰۰۰۰

آخرین مهلت تحویل اسناد: تا ساعت ۱۲ ظهر روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۱۹

**جهت اخذ اسناد مبلغ ۳,۰۰۰,۰۰۰ ریال به حساب بانک سینا به شماره حساب ۱۳۷۸۱۶۱۷۷۷۶۲۵۲ به نام هتل پارسیان همدان واریز و رسید و اصل واریزی ارائه گردد.**

ضمناً متقاضیان محترم می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت [www.pih.ir](http://www.pih.ir) مراجعه فرمایند.

**هتل پارسیان همدان**

**آگهی مزایده سراسری املاک و مستغلات شماره ۱۱۴۴**

**سازمان جمع آوری و فروش اموال تملیکی**

**در نظر دارد تعدادی از املاک تحت اختیار خود را از طریق مزایده سراسری شماره ۱۱۶۴ با جزئیات مندرج در اسناد مزایده و با بهره گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) و به صورت الکترونیکی به فروش برساند.**

**زمان انتشار در سایت: ساعت ۸ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۰۴ آخرین مهلت ارسال پیشنهاد قیمت: ساعت ۲۴ روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۱۲ زمان رمزگشایی پیشنهادات: ساعت ۱۴ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۱۶**

**ضمناً رعایت موارد ذیل الزامی می باشد:**

- ۱- برگزاری مزایده صرفاً از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت می باشد و کلیه مراحل فرایند مزایده شامل پرداخت تضمین شرکت در مزایده (ودیه)، ارسال پیشنهاد قیمت و رمزگشایی پیشنهادات در بستر سامانه مذکور انجام می پذیرد.
- ۲- متقاضیان شرکت در مزایده می بایست جهت ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (توکن) با شماره ۱۴۵۶ مرکز راهبری و پشتیبانی تماس حاصل نمایند و یا به آدرس اینترنتی به نشانی [setadiran.ir](http://setadiran.ir) برای دریافت فهرست مراکز صدور گواهی الکترونیکی مراجعه نمایند.
- ۳- خریداران محترم می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به آدرس اینترنتی سازمان به نشانی [WWW.TAMLIKI.IR](http://WWW.TAMLIKI.IR) مراجعه و برای بازدید از املاک مطرح در مزایده استان تهران با شماره تلفن ۴۴۹۰۷۶۰۲ و ۴۴۹۰۳۳۷۲ و شماره ۲۷۶۵۲۲۹۵ ستاد مرکزی هماهنگی لازم به عمل آورند.
- ۴- شرکت کارمندان دولت در مزایده منع قانونی دارد.
- ۵- متقاضیان محترم جهت اخذ اطلاعات و آگاهی از شرایط و نحوه انعقاد قرارداد به نمایندگی های سازمان مراجعه و از املاک مطرح در مزایده بازدید به عمل آورند.
- ۶- املاکی که دارای شریک مشاعی بوده و همچنین املاکی که فاقد سند مالکیت ثبتی می باشند، تخلیه بر عهده خریدار است و از طریق تنظیم صلح نامه و انکار می گردد.
- ۷- همزمان با انعقاد قرارداد با برنده مزایده، در املاکی که فاقد مفاصاحساب شهرداری و اداره امور مالیاتی باشد به برنده وکالت داده می شود تا ظرف مدت ۲ ماه از تاریخ عقد، ضمن مراجعه به مبادی ذیربط اقدامات لازم جهت اخذ مفاصاحساب ها و استعلامات مربوطه به عمل آورد.

**در صورت عدم اقدام در موعد مقرر سازمان مسئولیتی در قبال پرداخت بدهی ها و خسارات احتمالی نخواهد داشت. هرگاه که مبلغ لازم جهت تسویه مفاصاحساب ماخوذه بیش از مبلغ قرارداد فیمابین باشد، سازمان حق فسخ قرارداد را برای خود محفوظ می دارد.**

- ۸- قیمت پیشنهادی متقاضیان املاک مطرح در مزایده می بایست بالاتر از قیمت پایه کارشناسی باشد.
- ۹- حضور متقاضیان محترم در جلسه رمزگشایی پیشنهادات بلامانع است.
- ۱۰- شرایط تخلیه املاک دارای سند مالکیت به نام سازمان در ستون توضیحات هر یک از املاک درج شده است.
- ۱۱- کارمزد ۵٪ سازمان از مبلغ پیشنهادی، مشمول ۱۰٪ مالیات بر ارزش افزوده بوده که در هنگام تنظیم قرارداد از خریدار تقدماً اخذ می گردد.

**www.tamliki.ir**

م/الف/۱۳۳۴/شماره ۱۹۵۸۴۹۹