روزنامه طلوع

تاریخ
۳۱
خرداد
۱۴۰۲
چهارشنبه

هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری و درمان آن

این شماره: شیرینی

صفحه
۶
شماره
۳۶۶۵
سال
بیست و نهم

سلامت

چرا بعضی افراد میل به شیرینی دارند؟

به طور کلی ممکن است در ساعات مشخصی از روز و یا بعد از وعده‌های غذایی، میل به شیرینی جات در شما ایجاد شود. این هوس شیرینی جات ممکن است برای برخی آزاردهنده و زیان آور باشد.
به گزارش مشرق، میل به مصرف شیرینی جات معمولا دلایل مشخصی دارد. و کمبود برخی عناصر طبیعی در بدن یکی از شایع ترین این دلایل است. همچنین عوارض جانبی ناشی از مصرف برخی رژیم‌های غذایی ممکن است سبب ایجاد هوس شیرینی شود.
در ادامه ۴ دلیل اصلی شکل گیری و تشدید هوس شیرینی را مشاهده می کنید:

۱) عدم مصرف غذای مناسب و یا عدم خوردن غذای کافی

اگر به اندازه کافی کالری دریافت نکنید، بدن به دنبال سوخت کافی برای تامین انرژی خواهد بود. به این ترتیب، میل به شیرینی جات در ذهن شما شکل خواهد گرفت. با آنکه قند و شکر منابع سالمی از انرژی به شمار نمی‌روند، اما می‌توانند به سرعت انرژی مورد نیاز بدن برای سوخت و ساز را تامین کنند. به همین دلیل سوء تغذیه سبب افزایش هوس شیرینی خواهد شد.
چگونه میل به شیرینی را کم کنیم ؟ برای حل این معما، سعی کنید به اندازه کافی از منابع سالم حاوی کالری تغذیه کنید. همچنین سعی کنید به هیچ عنوان از شیرین کننده‌های مصنوعی استفاده نکنید. زیرا شیرین کننده‌های مصنوعی به طور موقت هوس شیرینی را رفع می کنند. اما پس از مدتی بدن شما دوباره به کالری نیاز پیدا خواهد کرد.

۲) عادت‌های بد غذایی که ممکن است متوجه آن‌ها نشوید

ممکن است برخی افراد بدون آنکه متوجه شوند، به یک عادت غذایی روزانه یا ساعتی گرفتار شده باشند. مثلا ممکن است فردی هر روز در یک ساعت مقرر یک شکلات بخورد. و یا برخی عادت به نوشیدن چای شیرین در صبحانه دارند. این عادت‌های غلط، می‌توانند زیان آور باشند.
هنگامی که به یک عادت غذایی مبتلا می‌شوید، باید از خود بپرسید که آیا واقعا به خوردن این خوراکی‌ها نیاز دارید؟ اگر واقعا احساس گرسنگی می کنید، باید با مصرف منابع سالم کالری گرسنگی خود را رفع کنید. اگر هم این عادت غذایی ناشی از هوس شیرنی جات است، کافی است سعی کنید که آن را ترک کنید. و از سایر منابع سالم و شیرینیجات سالم مانند آبمیوه‌ها بهره ببرید.

۳) مصرف بیش از حد نشاسته و عدم مصرف چربی یا پروتئین به میزان کافی

هنگامی که یک وعده غذایی سرشار از نشاسته می‌خورید، میل به شیرینی را در خود ایجاد خواهید کرد. یک علت تمایل به خوردن شیرینی بعد از غذا می‌تواند به دلیل مصرف نشاسته باشد. در حقیقت این منابع سرشار از نشاسته، فاقد مقادیر کافی پروتئین و فیبر هستند. به همین دلیل نمی‌توانند احساس سیر شدن کامل را برای شما ایجاد کنند. برای حل این مشکل، در کنار غذاهایی مانند ماکارونی که سرشار از نشاسته هستند، یک منبع سالم و سرشار از پروتئین مصرف کنید.
همچنین از روغن زیتون برای تامین چربی‌ها و اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ مورد نیاز بدن استفاده کنید. به این ترتیب می‌توانید به سوال میل به شیرینی نشانه کمبود چیست پاسخ دهید.

۴) مصرف زیاد نمک و خوراکی‌های شور

غذاهای فست فودی و خوراکی‌های فراوری شده به احتمال زیاد حاوی مقدار زیادی سدیم هستند. همچنین اگر در هنگام پخت و پز به مقدار نمک استفاده شده دقت نکنید، بیشتر از میزان نیاز نمک دریافت خواهید کرد. متخصصان نیز یکی از دلایل هوس شیرینی را مصرف زیاد نمک می‌دانند. زیرا هرچقدر که غذای شما شورتر باشد، میل به مصرف شیرینی جات بیشتر می‌شود.
برای حل این مشکل باید به مقدار سدیم ورودی به بدن توجه کنید. و میزان مصرف نمک را کنترل کنید. راه‌های مختلفی برای کاهش مصرف نمک وجود دارند. به عنوان مثال باید تا حد امکان از خوراکی‌های فست فودی دوری کنید.

هوس شیرینی کمبود کدام ویتامین است؟

مصرف کالری ناکافی

سایت پزشک سلامت می نویسد: برای داشتن اندامی مناسب، افراد زیادی وجود دارند که کالری کافی مصرف نمی‌کنند به همین دلیل، بدن نیاز به انرژی فوری دارد که به راحتی می‌توانید از غذاهای شیرین دریافت کنید.

خوردن زیاد نمک

ممکن است این را درک نکنید، اما هرچه غذا نمک بیشتری داشته باشد نیاز شدیدتر است اگر مصرف سدیم بیشتر از آنچه که بدن نیاز دارد باشد، به طور خودکار هوس شکر می کنید.

مصرف نکردن شکر

اگر به طور کامل شکر را کنار گذاشته اید می‌تواند یکی از دلایل اصلی این باشد طبق انجمن قلب آمریکا، یک فرد معمولی نباید بیش از ۹ قاشق چای خوری شکر مصرف کند در حالی که یک زن تنها ۶ قاشق چای خوری مجاز است و اگر کم‌تر از آن مصرف کنید جهش قند خواهید داشت که غیرقابل کنترل خواهد بود.

کمبود سروتونین

اگر میزان سروتونین نامتعادل باشد، کمی احساس افسردگی و بی حالی خواهید کرد و این می‌تواند باعث شود غذاهای شیرین بخورید این انتقال دهنده عصبی برای کنترل حال بسیار مهم است هر زمان که کمی سطح سروتونین افزایش یابد باعث می‌شود که احساس خوشحالی کنید کربوهیدرات در غذاهای شیرین به راحتی می‌تواند این کار را انجام دهد.

کمبود آهن

سطح پایین آهن در بدن می‌تواند باعث رخوت و کاهش سطح انرژی شود در حالی که انرژی کمی دارید به دنبال چیزی هستید که بتواند انرژی لحظه‌ای را در اختیار تان قرار دهد، که از غذاهای شیرین نشات می گیرد.

بازی‌های فکری

مغز نقش مهمی در نیاز به غذا و غذاهای شیرین بازی می کند و می‌تواند سطح دوپامین را افزایش دهد، که بیش‌ترین لذت را برای مغز فراهم می کند که مغز نمی‌تواند آن را انکار کند.

محرومیت از خواب و نداشتن خواب کافی

به خوبی نخوابیدن می‌تواند هورمون گرسنگی را ترشح کند که باعث می‌شود بیشتر از آنچه لازم است غذا بخورید کمبود خواب هم چنین

باعث می‌شود احساس خستگی کنید و تمایل به خوردن غذاهای شیرین داشته باشید تا کمی انرژی بگیرید.

استرس و مصرف قند

چیزهای کمی می‌توانند عادات غذایی سالم را سریع‌تر از استرس برهم بزنند نه اینکه سبک زندگی حول آن را ذکر کنند. رهایی غیرقابل اجتناب از کورتیزول که با یک محرک استرس همراه می‌شود قند خون را بالا و پایین می‌برد. برای بالا نگه داشتن انرژی به دنبال سریع‌ترین راه برای رسیدن به نزدیک‌ترین غذای شیرین هستید. محققان دانشگاه میشیگان نشان دادند که میزان مصرف شکر در واکنش به افزایش سطح هورمون استرس سه برابر شده است.

نوسانات هورمونی

براساس گزارش وب سایت علوم روان شناسی، نیکول مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۸ منتشر شد می گوید شکر در افزایش سطح اندورفین در مغز و در نتیجه تسکین درد پیدا شده است.
میل به شیرینی برخلاف دیگر مواد شیمیایی اعتیاد آور رخ می‌دهد علاوه بر این، بسیاری از زنانی که تجربه میل به شیرینی را دارند با سندروم قبل از قاعدگی همراه است که منجر به زیاده روی در شکلات و یا دیگر شیرینی‌ها می‌شوند این کار را به این دلیل انجام می‌شود که سطح اندورفین در پایین‌ترین حد قرار دارد.

بیماری‌های گوارشی

عدم تعادل در باکتری‌های مفید که در روده هستند می‌توانند منجر به مخمر و قارچ‌ها شوند که باعث افزایش هوس شکر در افراد با مخمر و قارچی می‌شوند. آلرژی‌های غذایی و حساسیت‌های غذایی می‌توانند باعث عدم تعادل در قند خون شوند.

آگهی

آگهی تحدید حدود اختصاصی پلاک ۹۴۵/۱۶۹ اصلی واقع در قطعه یک بخش ۶ فارس بیضا روستای ابراهیم آباد

نظر به اینکه تحدید حدود اختصاصی پلاک ۱۶۹ فرعی از ۹۳۴ اصلی واقع در قطعه یک بخش ۶ بیضا مشهور به روستای ابراهیم آباد ملکی آقای عبدالرضا ابراهیمی فرزند سبزعلی به شماره ملی ۵۴۶۹۸۱۹۷۰۱ صادره از بیضا در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۴۵۱۱۶/۹ مترمربع از پلاک اصلی مذکور که به موجب رای شماره ۱۴۰۱۶۰۳۱۱۰۲۰۰۰۱۵۹۵-۱۴۰۱/۱۲/۲۱ در اجرای قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی در مالکیت نامبرده استقرار یافته است و می بایستی تحدید حدود شود و بر حسب تقاضای نامبرده جهت آگهی تحدیدی در روز دوشنبه مورخه ۱۴۰۲/۰۴/۲۶ عملیات تحدید حدود ساعت ۹ صبح در محل شروع و بعمل خواهد آمد لذا از متقاضی و کلیه صاحبان املاک مجاور طبق ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت می شود در وقت مقرر در محل حضور بهم رسانند واخواهی مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی طبق ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورتمجلس تحدیدی تا سی روز پذیرفته که بایستی کتبا به اداره ثبت اسناد محل وقوع ملک تحویل دهند، همچنین معترض پس از تسلیم اعتراض به اداره ثبت ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض می بایست پس از تقدیم دادخواست اعتراض به دادگاه صالح گواهی لازم اخذ و به اداره ثبت اسناد تسلیم و رسید دریافت نمایند. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض در وقت مقرر سند مالکیت صادر و تسلیم متقاضی خواهد شد.

تاریخ انتشار:۱۴۰۲/۰۳/۳۱ ۴۱۰۸۳ ۲۵ م الف

سید عبدالکریم زارعی – رئیس ثبت اسناد و املاک بیضا

آگهی مناقصه عمومی
۱۴۰۲-۲۱۷

نوبت اول:۱۴۰۲/۰۳/۳۱طلوع نوبت دوم:۱۴۰۲/۰۴/۰۱روزنما

شهرداری شیراز در نظر دارد نسبت به خرید تابلو و علائم راهنمایی و رانندگی از طریق برگزاری مناقصه عمومی در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد)با شماره فراخوان ۲۰۰۲۰۹۶۶۸۸۰۰۰۱۷۰ به اشخاص واجد شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه متقاضیان دعوت به عمل می آید با مراجعه به آدرس WWW.Setadiran.ir نسبت به دریافت اسناد مناقصه و تحویل آن اقدام نمایند. در صورت عدم عضویت قبلی ، ثبت نام در سامانه مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی صاحبان امضاء مجاز از سوی متقاضیان جهت شرکت در مناقصه الزامی است. ضمناً در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر شماره تلفن: ۰۷۱۳۶۵۰۱۰۱۰ داخلی ۱۳۳ آماده پاسخ گویی می‌باشد.

-مبلغ برآورد: ۱۰،۰۱۳،۰۰۰،۰۰۰ ریال
-مدت قرارداد : سه ماه از تاریخ انعقاد قرارداد
-شرایط شرکت کنندگان : کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی
-جهت اشخاص حقوقی :ارائه تصویر اساسنامه ، تصویر آگهی تاسیس شرکت به همراه تصویر آخرین آگهی تغییرات شرکت و تصویرکارت ملی دارندگان امضاء مجاز.
-جهت اشخاص حقیقی :تصویر کارت ملی صاحب پروانه و تصویر پروانه کسب جهت فروشگاه ها یا تصویر پروانه تولید جهت کارگاه ها و کارخانه ها و یا پروانه بهره برداری بهمراه تصویر کارت ملی.
-محل انجام کار: سطح منطقه ده
-مبلغ سپرده شرکت در مناقصه ۵۰۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال بصورت ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی نقدی بحساب سپرده ۱۰۰۸۰۵۵۰۴۷۴۲ کد مرجع ۱۰۱۱۲۰ بانک شهر بنام شهرداری شیراز
-برندگان اول و دوم مناقصه هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.
-در زمان انعقاد قرارداد ۱۰٪ مبلغ پیشنهادی بعنوان ضمانت حسن اجرای تعهدات بصورت ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی اخذ می گردد.
-آخرین مهلت دریافت (توزیع) اسناد : متقاضیان میتوانند حداکثر تا ساعت ۱۴:۳۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۰۷ از طریق مراجعه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) اسناد مناقصه را دریافت نمایند.لازم به ذکر است مناقصه گران جهت شرکت در مناقصه می بایست در زمان مقرر فوق نسبت به دریافت اسناد صرفا از طریق سامانه اقدام نمایند‌در غیر اینصورت امکان شرکت در مناقصه را نخواهند داشت.
-آخرین مهلت ارائه پیشنهادات و ثبت اسناد و مدارک در سامانه حداکثر تا ساعت ۱۲:۰۰روز یک شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۸ می باشد. شرکت کنندگان می بایست تا تاریخ مذکور سپرده شرکت در مناقصه را به صورت فیزیکی به آدرس شیراز ، شهرک گلدشت حافظ، خیابان هاتف، ساختمان شهرداری منطقه ۱۰تحویل نمایند.
-تاریخ و محل بازگشایی پاکات: روز سه شنبه ساعت ۱۳:۱۵ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۰ در محل چهارراه خلدبرین سالن اجتماعات شهرداری منطقه یک شیراز می باشد.
-مدت اعتبار پیشنهادها ۳ ماه از تاریخ ارائه پیشنهاد قیمت می باشد.
-هیچگونه وجهی بابت پیش پرداخت و تعدیل داده نخواهد شد.
-بدیهی است هزینه آگهی بعهده برنده مناقصه خواهد بود.
- شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادها مختار میباشد در اینصورت سپرده ها مسترد می گردد.
-شرکت در مناقصه ودادن پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف شهرداری موضوع ماده ۱۰ آئین نامه معاملات شهرداری می باشد.
-سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مناقصه در اسناد مناقصه مندرج است.
-آگهی و اطلاعات مربوط به مناقصه از طریق سایت https://shaffaf.shiraz.ir قابل مشاهده می باشد.
-متقاضیان شرکت در مناقصه موظف به ثبت نام در سایت vendor.shiraz.ir می باشند.
-اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه : مرکز تماس : ۱۴۵۶ ۱۵۱۵۶۴۸ ۴۱۰۷۶

اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز

آگهی فقدان سند مالکیت

علی میرزاد (که قبلا با نام اله داد میرزاد بوده) با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۲۲۸ شیراز تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به سیصد مترمربع مشاع از ششدانگ پلاک ۱ فرعی از ۲۱۶۱ واقع در بخش ۴ شیراز که ذیل ثبت ۲۷۵۱۵۳ صفحه ۵۶۵ دفتر ۶۲۵ املاک به نام اله داد میرزاد ثبت و سند مالکیت به شماره چاپی ۱۷۶۱۲۲ پ صادر، به علت جابه جایی مفقود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده است مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آئین قانون ثبت آگهی می شود که هرکس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراض نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد نمود.

۴۱۰۷۸/۱۹۶۸۵۱۵ ۱۵۳۳ م الف

مجتبی فخار – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۲

آگهی فراخوان ارزیابی جهت لیست کوتاه فرایند انتخاب مشاور

اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان فارس در نظر دارد مناقصه عمومی زیر را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید کلیه مراحل برگزاری مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی ، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضاء الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند .

شرح پروژه	مبلغ برآورد (ریال)	گواهی صلاحیت معتبر مورد نیاز
خدمات نظارت بر پروژه های بهسازی ، ایمن سازی ، اصلاح نقاط حادثه خیز و احداث راههای روستایی اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان فارس	۴۰,۰۰۱,۶۹۲,۵۵۴	رتبه (۳) راهسازی
خدمات نظارت کارگاهی و عالیه عملیات اجرایی پروژه های نگهداری ابنیه راهها اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان فارس	۲۰,۰۲,۰۰۰,۰۰۰	رتبه (۳) راهسازی

۱)داشتن گواهی صلاحیت معتبر مطابق با اسناد مناقصه الزامی می باشد .
۲)مهلت دریافت اسناد مناقصه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۰۴ بمدت (۵) روز از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir امکان پذیر می باشد.
۳)آخرین مهلت بارگذاری مدارک و پیشنهاد قیمت : آخرین مهلت بارگذاری مدارک به صورت الکترونیکی در سامانه ستاد تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۲۴ و تحویل نسخه فیزیکی آن به مناقصه گزار با رعایت موارد مندرج در اسناد مناقصه تا پایان وقت اداری ۱۴۰۱/۰۴/۲۴ و محل آن دبیرخانه اداره کل می باشد.
۴)زمان گشایش پیشنهاد : پیشنهادها را در حضور نمایندگان مناقصه گران حاضر در جلسه در ساعت ۰۹:۰۰ صبح مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۲۵ در این اداره کل بازگشایی خواهد شد .
۵)با توجه به برگزاری همزمان خدمات مشاوره در مناطق مختلف هر شرکت کننده می تواند برای یکی یا تمام مناطق شرکت نماید لیکن در صورت برنده شدن در هرکدام از مناطق از روند رقابت در مناطق بعدی حذف خواهد گردید.
۶)اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه : شیراز بلوار مدرس اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان فارس – اداره پیمان و رسیدگی
۷)هزینه کارمزد ستاد به عهده برنده مناقصه خواهد بود .
۸)اطلاعات سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه :
مرکز تماس :۲۷۳۱۳۱۳۱ ، دفتر ثبت نام : ۸۵۱۹۳۷۶۸ و ۸۸۹۶۹۷۳۷
اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام سایر استانها، در سایت سامانه (www.setadiran.ir) بخش " ثبت نام/ پروفایل تامین کننده/مناقصه گر :" موجود است .
۹)وب سایت ها جهت بازبینی آگهی www.setadiran.ir و iets.mporg.ir
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۲/۰۳/۳۱ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۲/۰۴/۰۳
۱۵۱۵۴۷۱ ۴۱۰۷۹

اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان فارس

روزنامه طلوع آگهی و مشترک می‌پذیرد ۳۲۳۴۴۷۷۲ – ۰۷۱