سیب زمینی‌هایی که مرگبارند

بازرس انجمن علمی بهداشت و ایمنی مواد غذایی ایران با اشاره به این که بافت سبز رنگ زیر پوست سیب زمینی مهمترین محل تجمع سم سولانین است، گفت: مصرف سیب زمینی‌های سبزرنگ باعث مسمومیت افراد می‌شود.

دکتر بهادر حاجی‌محمدی با اشاره به ضرورت آگاهی اقشار مختلف جامعه از سم‌های گیاهی موجود در طبیعت، اظهار کرد: ارتقای سطح آگاهی افراد از سموم مختلف نقش مهمی در کاهش آمار بیماری‌ها ایفا می‌کند.

وی، سولانین را یکی از سهم‌های گیاهی دانست و افزود: این سم بیشتر در گیاهان و خانواده سیب زمینی دیده می‌شود.

بازرس انجمن علمی بهداشت و ایمنی مواد غذایی ایران با بیان این که برخی سم‌های گیاهی به طور طبیعی در سیب زمینی وجود دارد، گفت: این سم موجب تهوع، استفراغ و دل‌درد در افراد مصرف کننده می‌شود.

حاجی‌محمدی با اشاره به این که در بیشتر موارد افرادی که در اثر مصرف این نوع سیب زمینی‌ها بیمار می‌شوند معمولاً پس از دو روز، بهبود می‌یابند، تصریح کرد: این سم بعد از بهبودی فرد در بدن وی باقی مانده و به سلول‌های عصبی آسیب و در نهایت منجر به تشنج و مرگ افراد می‌شود.

وی در ادامه با بیان این که بافت سبز رنگ زیر پوست سیب زمینی مهمترین محل تجمع سم سولانین است، افزود: باید قبل از مصرف سیب‌زمینی پوست آن به ضخامت دو تا سه میلی متر برداشته شود و بلافاصله طبخ داده شود چرا که حتی پوست گیری سیب زمینی موجب استرس گیاه و تولید سولانین در بافت گوشتی می‌شود.

این مسئول هم‌چنین نگهداری طولانی این نوع سیب زمینی‌ها را خطرناک دانست و بیان کرد: برخی از افراد در هنگام آشپزی پس از پوست کنی سیب زمینی، آن را مدتی در ظرف حاوی آب در محیط آشپزخانه یا در یخچال قرار می‌دهند و چند ساعت بعد نسبت به طبخ آن اقدام می‌کنند.

حاجی محمدی بیان کرد: این اقدامی بسیار خطرناک است زیرا پوست کنی سیب زمینی، موجب افزایش احتمال تولید این سم می‌شود بنابراین نباید طبخ آن را به تعویق انداخت بلکه باید در اسرع وقت نسبت به پختن آن اقدام کرد.

وی با اشاره به این که تجمع سم سولانین در غده‌های کوچک نارس در سیب زمینی محتمل است و باید اطراف غده‌ها و جوانه‌ها به ضخامت چند سانتی متر برداشته شود، اظهار کرد: طعم تلخ سیب زمینی به ویژه در سیب زمینی آب پز نمایانگر وجود سولانین در بافت سیب زمینی است.

این فوق دکترای سم شناسی در ادامه مواد غذایی با بیان این که آب پز کردن تأثیری روی سم ندارد، خاطرنشان کرد: سرخ کردن سیب زمینی تا حدودی میزان سم را کاهش می‌دهد.

وی با اشاره به این که سیب زمینی باید خارج از تابش مستقیم نور و در محل خنک با دمای کمتر از ۱۵ درجه سانتی گراد نگهداری شود تصریح کرد: قرار گرفتن سیب زمینی در معرض نور و یا گرمای محیط، موجب تولید سولانین در بافت گوشتی آن می‌شود.

حاجی محمدی افزود: سرمای شدید و دمای کمتر از پنج درجه سانتی گراد نیز موجب تولید سم می‌شود بنابراین سیب زمینی را نباید در بالکن یا تراس منزل نگهداری کرد و بهتر است در محلی خنک و تاریک در آشپزخانه قرار گیرند.

این مسئول در پایان آسیب فیزیکی و ضرب دیدگی سیب زمینی را از دیگر عوامل مؤثر در تولید این نوع سم عنوان کرد و گفت: ضروری است افراد با دقت بیشتری این ماده غذایی را مصرف کنند و از پرت کردن آن خودداری کنند.

تقویت بدن با رژیم غذایی «رنگین‌کمانی»

در فصل آنفلوآنزا توصیه می‌شود اطلاعاتی در مورد رژیم غذایی مناسب که سیستم ایمنی بدنتان را تقویت و از سرفه، عطسه و آبریزش بینی پیشگیری می‌کند، کسب کنید.

یک متخصص تغذیه در مرکز مراقبت‌های پزشکی «لانگون» دانشگاه نیویورک در این رابطه می‌گوید: اگرچه هیچ خوراکی مشخص یا رژیم غذایی خاصی وجود ندارد که بدن فرد را از شر بیماری‌ها خلاص کند اما مصرف خوراکی‌های مغذی و پیروی از رژیم غذایی سرشار از مواد مغذی و مفید می‌تواند در این زمینه سودمند باشد.

سیستم ایمنی بدن به تمامی مواد غذایی نیاز دارد تا به درستی عمل کند و این مواد غذایی شامل ویتامین‌ها، مواد معدنی، چربی‌ها، کربوهیدرات‌ها، پروتئین و مواد شیمیایی گیاهی (فیتوکمیکال‌ها) است.

رژیم‌های غذایی معمول غربی‌ها که حاوی گوشت فرآوری شده، غذاهای سرخ شده، فست فود، هله و هوله، شیرینی و نوشابه است، خطر بیماری‌های مزمن را افزایش می‌دهد چرا که سیستم ایمنی بدن به دلیل دریافت نکردن مواد غذایی مورد نیاز خود ضعیف می‌شود.

به گفته یکی دیگر از متخصصان تغذیه و طب داخلی در آمریکا، برای تقویت سیستم ایمنی بدن باید از رژیم غذایی «رنگین کمانی» یا غذاهای رنگارنگ استفاده کرد. البته باید توجه داشت غذاهای غیررنگی زیادی نیز مانند سیر و فندق برزیلی وجود دارند که به دلیل اینکه منبع ماده‌ای معدنی به نام سلنیوم هستند، سیستم ایمنی را تقویت می‌کنند. سلنیوم به بدن کمک می‌کند تا پروتئین‌های خاصی به نام آنزیم‌های آنتی‌اکسیدان که نقشی مهم در جلوگیری از آسیب سلولی دارند، تولید کند.

همچنین از گیاهان و ادویه‌جاتی مانند زردچوبه و زنجبیل غافل نشوید، چرا که مانند ماست برای تقویت ایمنی بدن بسیار مفیدند. ماست با حفظ میکروبیوم‌های روده به سلامتی فرد کمک می‌کند. جالب است بدانید روده محل تجمع ۷۰ تا ۸۰ درصد از سلول‌های ایمنی بدن است. بررسی سیستماتیک ۲۳ آزمایش تصادفی صورت گرفته روی ۶۲۶۹ کودک نشان داد که مصرف پروبیوتیک‌ها یا همان باکتری‌های مفید راه‌حلی عملی برای کاهش عفونت‌های تنفسی کودکان است.

با این حال بسیاری از غذاهای رنگارنگ هستند که می‌توانند برای سیستم ایمنی بدن و سلامت روده‌ها مفید باشند. در ادامه به برخی از مزایای مواد غذایی با رنگ‌های گوناگون و متنوع اشاره شده است:

غذاهای قرمز، نارنجی و زرد ویتامین C دارند

در رژیم غذایی فلفل‌های دلمه‌ای قرمز و سبز مقدار زیادی ویتامین C دارند. این خوراکی‌ها حاوی مقادیر زیادی آنتی اکسیدان و فیتوکمیکال هستند. به طور کلی خوراکی‌های نارنجی و زرد نیز حاوی این ویتامین هستند که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنند. مرکبات، گوجه‌ها و آب گوجه فرنگی نیز حاوی ویتامین C هستند. همچنین توت فرنگی، کیوی، کلم بروکسل و گل کلم نیز منابع خوبی برای ویتامین C محسوب می‌شوند.

اگر چه پختن مواد غذایی حاوی ویتامین C موجب از بین رفتن ویتامین موجود در آن‌ها می‌شود اما خوشبختانه بیشتر منابع ویتامین C مانند میوه‌ها و سبزیجات به صورت خام مصرف می‌شوند.

برگ‌های سبز حاوی مواد مغذی و مقوی هستند

تمام سبزیجات سبز رنگ حاوی ویتامین D به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنند. مطالعات بسیاری نقش مهم ویتامین D را در بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن تأیید کرده است.

گروهی از سبزیجات که با نام «کروسیفروس» شناخته می‌شوند و شامل کلم بروکلی، کلم بروکسل، کلم برگ و کلم کالی هستند، سبزرنگ بوده و سرشار از مواد مغذی مختلفی از جمله ویتامین‌های E ، C و K، کاروتنوئیدها، اسید فولیک و مواد معدنی هستند.

به گفته متخصصان آنچه که گروه سبزیجاتِ «کروسیفروس» شامل موارد فوق را متمایز و بسیار مقوی می‌کند، این است که علاوه بر فیتوکمیکال‌ها، ویتامین‌ها، مواد معدنی و منیزیم حاوی نوعی ترکیب شیمیایی ارگانیک موسوم به «ایندُل» هستند که به طور خاص در این گروه سبزیجات یافت می‌شود.

بر اساس مطالعات، مصرف سبزیجات کروسیفروس به دلیل

دارا بودن «ایندُل -۳ کاربینول» در کنار دیگر ایندُل‌ها باعث کاهش خطر ابتلاء به انواع سرطان می‌شود.

غذاهای آبی، نیلی و بنفش را به رژیم خود اضافه کنید

خوراکی‌های خشکی چون خرماها و انجیرهای خشک شده و آلو بخارا گزینه‌هایی خوبی برای اضافه کردن به رژیم غذایی هستند، چرا که با وجود حجم کم خود، مقدار زیادی مواد مغذی دارند.

دلیل این امر آن است که با حذف آب از خوراکی‌ها مواد مغذی و فیبر بیشتری در ماده غذایی تجمع می‌یابد. برای مقایسه نیمی از یک فنجان زردآلوی خشک حاوی ۴.۷ گرم فیبر است اما نیمی از همان فنجان زردآلوی تازه تنها ۱.۶ گرم فیبر دارد.

میوه‌های خشک هم‌چنین منابعی غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها و «ویتامین B فولات» هستند. اما نکته‌ای که نباید فراموش کرد آن است که قندهای طبیعی نیز به همین میزان بیشتر در میوه‌های خشک تجمع یافته‌اند.

اطمینان حاصل کنید که در هر وعده غذایی دست کم دو یا مقدار بیشتری منابع فیبر مصرف کنید. گیاهانی چون اسفناج، سیب، جو، توفو، نخود و آجیل‌ها حاوی فیبر زیادی هستند.

بنا بر گزارش سی ان ان، به طور حتم خارج از رژیم غذایی راه‌های دیگری نیز برای حفظ سلامت به ویژه در فصل آنفلوانزا وجود دارد. از جمله این راه‌ها می‌توان به نوشیدن کافی آب، داشتن خواب کافی، دریافت واکسن آنفلوانزا، شستن مرتب دست‌ها و اجتناب از تماس دست‌ها با صورت اشاره کرد.

به ۱۰ دلیل مهم با دست غذا بخورید

سیاری از افراد بر این باورند که نحوه صحیح غذا خوردن با قاشق و چنگال مناسب تر است ولی یافته ها نشان داده غذا خوردن با دست و انگشتان سالم تر است و از ابتلا به بسیاری بیماری ها پیشگیری می کند اما این تنها خواص و فواید خوردن غذا با دست نیست و مواردی مهم در این رابطه وجود دارند که در بخش سلامت نمناک خواهیم گفت.

۱. با دست غذا خوردن باعث افزایش گردش خون می شود

مردم برخی از مناطق دنیا به خصوص در هند با دست غذا می خورند و نه با کارد و چنگال ها، آنها را واقعا خاص می کند. این تمرینی منظم است که اغلب هرگز به آن فکر نمی کنند و تنها زمانی که در شرکت و یا در مهمانی یا رستوران غذا می خورند، قاشق را بر می دارند. این روش به طور مستقیم به انسان سود می رساند و استفاده از دست برای غذا نیز گردش خون را افزایش می دهد.

۲. با دست غذا خوردن جریان خون را افزایش می دهد

خوردن با دست ها نوعی ورزش ماهیچه ای است که گردش خون را افزایش می دهد. بنابراین، همه تنبل ها از امروز شروع به تمرین کنند.

۳.با دست غذا خوردن ارتباط با غذا را تشدید می کند

اگر تا به حال مشاهده کرده اید، زمانی که هندی ها (دال و برنج)را با دست می خورند، ارتباطی ناگفته با غذا را احساس می کنند که فاقد چنگال و قاشق است. به گفته لوک ، یک متخصص تغذیه، نویسنده و متخصص ورزش، « خوردن با انگشتان به برقراری ارتباط با آنچه می خورید کمک می کند.»

٤.با دست غذا خوردن باعث هضم بهتر می شود

همانطور که در هر متن آیورودا می خوانید که هندی ها با انگشتان غذا در دهان می گذارند، نادانسته اندام های حسی را فعال می کنید که انرژی را در تعادل نگه می دارد. غذا به خوبی هضم می شود چون وقتی دست غذا را لمس می کند، اعصاب روی نوک انگشت آن را دریافت می کند و سپس سیگنال هایی را به مغز می فرستد که بدن را برای ترشح آنزیم های گوارشی کمک می کند. شاید به همین دلیل است که طعم غذا با دست بهتر می شود.

۵. مستقیما بر چاکرا تاثیر می گذارد

نوک انگشتان به قلب، چشم سوم، شبکه عصبی ، گلو، اندام جنسی و ریشه ای چاکرا مرتبط هستند. و هنگامی که ما با دست ها غذا می خوریم، حرکت و لمس چاکرا فعال می شود و ما را به هر روش ممکن کمک می کند.

٦. متوجه می شوید غذا داغ است چون دستانتان مثل یک سنسور عمل می کند

منطقا، زمانی که با قاشق یا چنگال غذا می خورید نمی توانید آنالیز کنید که چقدر غذا گرم است، اما وقتی با دست غذا می خورید، می توانید آن را (به لطف قدرت گیرنده ها)و محافظت از بافت های حساس زبان از سوزش، را درک کنید.

۷. با دست غذا خوردن بهداشتی است

ممکن است برای خیلی ها تهاجمی به نظر برسد، اما در مقایسه با قاشق و چوب غذاخوری، دستان انسان بیشتر بهداشتی است . برخلاف آنچه فکر می کنید افرادی که عادت به غذا خوردن با دست دارند پیش از آغاز خوردن غذا دست های شان را می شویند. البته بهداشت دست ها، همه جا یک عادت است ولی قاشق و چنگال عموما سریع شسته می شوند و همیشه هم کاملا تمیز نیستند.

۸. برش دادن غذا با چاقو

غذا خوردن با قاشق و چنگال را تصور کنید. سخت است؟ در واقع، این دلیلی است که ما دست روی چنگال را ترجیح می دهیم.

۹. خوردن غذاهای استخوان دار

موافق هستیم که اکثر غذاها گیاهی نیستند، وغذاهای استخوان دار هم هستند، در حالی که غذاهای لذیذ هندی استخوان دارند، که آنها نمی توانند بدون استفاده از دست مصرف شوند.

۱۰ . با دست غذا خوردن برای کاهش خطر ابتلا به دیابت

وقتی با قاشق غذا می خوریم بدون انکه متوجه باشیم سریع تر مواد غذایی را وارد بدن می کنیم و همین عامل موجب بالارفتن خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ می شود در حالی که غذا خوردن با دست و انگشتان سرعت را کنترل می کند و به هضم و گوارش غذا کمک می کند. به همین علت کسانی که با دست غذا می خورند به طور طبیعی می توانند راحت تر و سریع تر کاهش وزن داشته باشند.

آگهی ثبتی

تاسیس شرکت سهامی خاص توکان پیمان عمران جنوب درتاریخ ۱۳۹۷/۱۱/۱۵ به شماره ثبت ۱۳۶۳ به شناسه ملی ۱۴۰۰۸۱۲۹۸۰۹ ثبت و امضا ذیل دفاترتکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی میگردد.
موضوع فعالیت :طراحی،اجرا و نظارت درپروژه های عمران شامل راه سازی،پل سازی ،سد سازی، انبوه سازی ، خاکبرداری ، خاکریزی،تسطیح اراضی، آسفالت ریزی، انجام پروژه های ساختمان و ابنیه اعم از پی ، نما ،سقف ، کفپوش ، سازه های فلزی ، بتنی ، سیویل، پروژه های تاسیسات اعم از راه اندازی و تعمیر و نگهداری و نصب تاسیسات لوله کشی اب وفاضلاب وگاز وبرق ، اسپلیت ، پکیج ، رادیاتور، جوشکاری ، عایق کاری ، رنگ آمیزی ، سند بلاست ، زنگ زدایی از فلزات،دکوراسیون داخلی ساختمان ،تهیه انواع ماشین آلات صنعتی و ماشین آلات سبک و سنگین، خرید ، فروش ، صادرات و واردات کالاهای بازرگانی مجاز ، نگهداری و خدمات فضای سبز از قبیل باغبانی و احداث فضای سبز ،تهیه و توزیع غذا و اداره رستوران و بوفه با نظارت ناظران بهداشت،پیشخدمتی و امور آبدارخانه، خدمات پاسخگویی تلفنی ،خدمات عمومی شامل تنظیفات،نامه رسانی و ،انجام امور خدمات شهری ، جمع آوری و بازیافت زباله وپسماندرنگ امیزی سنگ بلوارها ، خدمات مربوط به اشپزخانه ازقبیل تهیه وتامین غذای مورد نیاز شرکت ها وموسسات دولتی وخصوصی خدمات بهداشت محیط از قبیل رنگ امیزی ابنیه ، وتمیز کاری ساختمان ومحیط ،خرید و فروش زمین وساختمان ، قبول و انجام خدمات فنی وتاسیساتی، ترخیص کالا از گمرکات، بارگیری و بارشماری و تامین تجهیزات و کالاهای مجاز بارگیری و بارشماری ، شرکت در مناقصات و مزایدات ،تهیه و تولید و توزیع و بسته بندی کلیه محصولات ،غذایی، تامین نیروی انسانی ماهر و نیمه ماهر و غیرماهر جهت شرکتها و موسسات دولتی وخصوصی درصورت لزوم پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیربط مدت فعالیت : از تاریخ ثبت به مدت نامحدود مرکز اصلی : استان فارس ، شهرستان لامرد ، بخش مرکزی ، دهستان سیگار ، روستا سیگار، سیگار ، خیابان ایثار ، جاده سیگار لامرد ، پلاک ۰ ، طبقه همکف کدپستی ۷۴۳۴۳۸۸۲۰۰ سرمایه شخصیت حقوقی عبارت است از مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰ ریال نقدی منقسم به ۱۰۰ سهم ۱۰۰۰۰ ریالی تعداد ۱۰۰ سهم آن با نام عادی مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰ ریال توسط موسسین طی گواهی بانکی شماره ص/۹۷/۷۹۰۴/۰۱/۱۶۱۲۵۵ مورخ ۱۳۹۷/۰۹/۱۷ نزد بانک بانک ملی شعبه جزیره لاوان با کد ۷۹۰۴ پرداخت گردیده است اعضا هیئت مدیره آقای عابد کاظم زاده به شماره ملی ۲۵۰۰۰۷۳۰۰۹و به سمت نایب رئیس هیئت مدیره به مدت ۲ سال خانم سلیمه فاخته به شماره ملی ۲۵۰۰۱۳۰۶۷۳و به سمت عضو هیئت مدیره به مدت ۲ سال و به سمت مدیرعامل به مدت ۲ سال آقای عارف کاظم زاده به شماره ملی ۵۱۵۹۹۰۲۷۱۶و به سمت رئیس هیئت مدیره به مدت ۲ سال دارندگان حق امضا : کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک ، سفته ، بروات ، قراردادها عقود اسلامی و همچنین کلیه نامه های عادی و اداری باامضاء سلیمه فاخته مدیر عامل یا عارف کاظم زاده رئیس هیات مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد اختیارات مدیر عامل : طبق اساسنامه بازرسان خانم رباب ملکی به شماره ملی ۵۱۵۹۲۵۸۰۷۸ به سمت بازرس علی البدل به مدت یک سال مالی آقای عادل کاظم زاده به شماره ملی ۵۱۵۹۹۰۱۴۲۶ به سمت بازرس اصلی به مدت یک سال مالی روزنامه کثیر الانتشار طلوع لامرد و مهر جهت درج آگهی های شرکت تعیین گردید.
ثبت موضوع فعالیت مذکور به منزله اخذ و صدور پروانه فعالیت نمی باشد.
شناسه آگهی: ۳۸۵۵۲۰
۲۹۶۷۹
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری لامرد

آگهی مزایده اموال غیر منقول (اسناد رهنی)

در اجرای آیین نامه مفاد اسناد رسمی و به موجب پروانه کلاسه شماره ۹۷۰۰۰۷۲ ثبت اسناد و املاک شهرستان مهر ششدانگ یک زمین محصور به مساحت ۳۱۳ متر مربع تحت پلاک ۲۱۶۹/۱۸۵ واقع در قطعه ۳ بخش ۲۵ فارس شهرستان مهر شهر مهر ملکی خاور انصاری نسب فرزند عباس به شماره ثبت ۱۲۸۰۶ صفحه ۴۱۷ دفتر ۵۸ املاک صادره و تسلیم گردیده که حدود و مشخصات پلاک مذکور به شرح ذیل می باشد شمالا به طول ۱۱/۹۰ متر به دیوار مسکونی محمد قاسمی ، شرقا دیواریست به طول ۲۵/۶۴ متر به مسکونی محمد غلامی ،جنوبا جای در و دیواریست بطول ۱۲/۷۵ متر به کوچه، غربا بطول ۲۵/۳۰ متر به دیوار مسکونی ابوالحسن غلامی و طبق نظر کارشناس رسمی دادگستری به مبلغ ۱۷۵۰۰۰۰۰۰۰ ریال ارزیابی گردیده و از تاریخ ۹۷/۱۲/۲۰ پلاک فوق از ساعت ۹ الی ۱۲ در محل اجرای ثبت اسناد و املاک شهرستان مهر از طریق مزایده بفروش می رسد. مزایده از مبلغ ۱۷۵۰۰۰۰۰۰۰ ریال شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی نقدا فروخته می شود . لازم به ذکر است پرداخت بدهی های مربوط به آب و بر ق و گاز اعم از حق انشعاب و یا حق اشتراک و مصرف در صورتی که مورد مزایده دارای آنها باشد و نیز بدهی های مالیاتی و عوارض شهرداری و غیره تا تاریخ مزایده اعم از اینکه رقم قطعی آن معلوم شده یا نشده باشد به عهده برنده مزایده است و نیز در صورت وجود مازاد، وجود پرداختی بابت هزینه های فوق از محل مازاد به برنده مزایده مسترد خواهد شد و نیم عشر و حق مزایده نقدا وصول می گردد ضمنا چنانچه روز مزایده تعطیلی رسمی گردد،مزایده روز اداری بعد از تعطیلی در همان ساعت و مکان مقرر برگزار خواهد شد.
تاریخ انتشار: ۹۷/۱۱/۱
م الف: ۵۴۱
خلیلی شاکری رییس ثبت اسناد و املاک شهرستان مهر