خوشمزه‌های ممنوعه!

طبق اعلامیه جدید (CDC)، بسیاری از محصولات معروف نظیر کره بادام زمینی، پنیر، پیتزاهای منجمد و شکلات‌های کیندر ممکن است افراد را دچار مسمومیت کنند

مهسا کسنوی | روزنامه نگار

سلامت

به تازگی خبری در فضای مجازی پخش شده که در آن مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری یا CDC درباره خوردن یک نوع کره بادام زمینی (jif) که در ایران هم بسیار محبوب است به مردم هشدار داده و خواسته از خوردن این محصول به دلیل ایجاد مسمومیت خودداری کنند. در ادامه به بررسی برخی از این محصولات، علت ممنوع شدن آن‌ها و تاثیراتش روی سلامت می‌پردازیم.

کره بادام زمینی با طعم سالمونلا

کره بادام زمینی از جمله خوراکی‌هایی است که بسیاری از افراد و به خصوص ورزشکاران به دلیل پروتئین بالا و چربی خوبش آن را زیاد مصرف می‌کنند اما چند روز قبل سازمان پیشگیری از بیماری آمریکا خوردن کره بادام زمینی با برند jif را ممنوع اعلام کرد.

طبق گفته FDA (اداره مواد غذایی و دارویی آمریکا)، این خوراکی به باکتری سالمونلا آلوده است و بسیاری از افراد با مصرف آن آلوده خواهند شد. علایم بیماری ۱۲ تا ۷۲ ساعت پس از تماس ظاهر می‌شود و اغلب شامل اسهال، تب و گرفتگی شکم است. البته بیشتر افرادی که مبتلا می‌شوند در عرض چهار تا هفت روز بهبود می‌یابند و نیازی به درمان ندارند. این سازمان از مردم خواست حتما پیش از مصرف به سری ساخت محصول توجه کنند.

پنیرهای لاکتالیس باکتریایی

در اوایل آوریل شرکت تولید کننده فراورده‌های لبنی با برند «لاکتالیس» در فرانسه مجبور به جمع‌آوری برخی از محصولاتش شد. این کار در حقیقت، نوعی هشدار درباره احتمال ابتلا به لیستریوز، نوعی عفونت جدی ناشی از باکتری لیستریاست که ممکن است در برخی محصولات این شرکت وجود داشته باشد.

عفونت لیستریا یا لیستریوسیس، عفونتی است که توسط باکتری بی هوازی لیستریا مونوسیتوژنز ایجاد می‌شود این باکتری در روده حیوانات از جمله مرغ‌ها و گاوها وجود دارد و می‌تواند گوشت و محصولات لبنی به دست آمده از حیوانات را آلوده کند. این مسمومیت به خصوص در کودکان می‌تواند کشنده و تهدید کننده باشد.

تخم مرغ‌های بدشانسی

حتما شکلات کیندر را که شبیه تخم مرغ بود به خاطر دارید. جالب است بدانید این شکلات‌ها که در ایران به تخم مرغ شانسی معروف هستند می‌توانند باعث مسمومیت شوند.

در پی بررسی‌های به عمل آمده از سوی مقامات بهداشتی انگلستان، آژانس ایمنی غذای اروپا (EFSA) و مرکز اروپایی پیشگیری و کنترل بیماری‌های این کشور (ECDC)، مصرف محصولات شکلات‌های تخم مرغی با نام تجاری «کیندر سورپرایز» و «کیندر مینی» افراد را دچار مسمومیت ناشی از باکتری سالمونلا می‌کند. آژانس بهداشت فرانسه میانگین سنی مبتلایان را چهار سال اعلام کرده است.

پیتزای اشریشیا

۱۸ مارس، شرکت ایتالیایی صنایع غذایی «بویتونی» پس از دریافت گزارش‌هایی از موارد جدی عفونت به باکتری «اشریشیا» در میان مصرف کنندگان مجبور به جمع‌آوری پیتزاهای منجمد خود شد. «اشریشیا» شایع‌ترین عامل عفونت دستگاه ادراری است که حدود ۹۰ درصد از عفونت‌های ادراری در زنان جوان را به خود اختصاص می‌دهد. علایم بالینی این عفونت به صورت تکرر ادرار، سوزش ادرار، خون در ادرار و چرک در ادرار است.

منبع: یورونیوز و سی دی سی

متناسب شو

این خوراکی‌ها انرژی شما را کاهش می‌دهند

قهوه

قهوه اگر در حد متوسط مصرف شود، می‌تواند آثار مثبت جسمی و روحی داشته باشد. به عنوان مثال، مطالعات نشان می‌دهد که قهوه ممکن است به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های عصبی مانند آلزایمر و پارکینسون ۲۶ تا ۳۴ درصد کمک کند. همچنین گزارش شده است که کافئین، محرک موجود در قهوه، در کوتاه‌مدت انرژی و عملکرد مغز را تقویت می‌کند اما تکیه منظم به قهوه به جای داشتن تغذیه یا خواب مناسب می‌تواند انرژی شما را در طول زمان تخلیه کند. پس مصرف خود را تا حداکثر چهار فنجان در روز محدود کنید.

غذاهای حاوی غلات

غلات سرشار از کربوهیدرات هستند که منبع خوبی از انرژی برای بدن فراهم می‌کنند. با این حال، غلات فراوری شده مانند نان سفید، ماکارونی و برنج سفید برای انرژی شما بیشتر از این که مفید باشند، مضر هستند. این تا حدی به این دلیل است که لایه بیرونی این نوع غلات که حاوی سبوس است، در طول پردازش حذف می‌شود. به همین دلیل، غلات فراوری شده حاوی سطوح پایین‌تری از فیبر هستند و سریع‌تر از غلات کامل هضم و جذب می‌شوند. غلات فراوری شده به طور کلی باعث افزایش سریع قند خون و سطح انسولین و به دنبال آن کاهش انرژی می‌شود.

نوشیدنی‌های انرژی‌زا

نمی‌توان انکار کرد که نوشیدنی‌های انرژی‌زا می‌توانند در کوتاه‌مدت انرژی شما را افزایش دهند. در واقع، چندین مطالعه نشان می‌دهد که نوشیدنی‌های انرژی‌زا ممکن است تمرکز و حافظه را تا حدود ۲۴ درصد افزایش و خواب‌آلودگی را کاهش دهد اما بسیاری از آن‌ها حاوی مقادیر فوق‌العاده بالای شکر هستند. (تا ۱۰ قاشق چای‌خوری یا ۵۲ گرم). مصرف مقادیر زیاد قندهای افزوده شده می‌تواند باعث افزایش انرژی شما شود اما این انرژی به سرعت کاهش می‌یابد به طوری که نسبت به قبل از مصرف نوشیدنی احساس خستگی بیشتری می‌کنید.

غذاهای سرخ‌شده

غذاهای سرخ شده به طور کلی دارای چربی بالا و فیبر کم هستند، دو عاملی که می‌توانند هضم شما را کند کنند. هضم آهسته‌تر می‌تواند سرعت ورود مواد مغذی تقویت کننده انرژی به بدن را کاهش دهد.

غذاهای کم کالری

وقتی زمان میان وعده فرا می‌رسد، برخی از مردم نسخه‌های کم کالری را انتخاب می‌کنند و معتقدند که آن‌ها انتخاب سالم‌تری هستند. با این حال، گنجاندن بیش از حد این غذاها در رژیم غذایی شما ممکن است باعث شود تعداد کالری ناکافی در طول روز مصرف کنید که می‌تواند سطح انرژی شما را به شدت کاهش دهد.

منبع: دویچه وله

آشپزی من

ترفند

فوت و فن پخت پیتزا به سبک رستوران

پیتزا از آن غذاهایی است که طرفداران زیادی دارد. اگر از آن دسته خانم‌هایی هستید که در خانه پیتزا می‌پزید حتما متوجه طعم پیتزاهای خانگی با نوع رستورانی آن شده‌اید. در ادامه به شما چند روش برای پخت پیتزایی خوش طعم‌تر در خانه را خواهیم گفت.

۱- وقتی خمیر را درست کردید، باید به اندازه کافی آن را هم بزنید. توجه داشته باشید که نباید خمیر پیتزا را بیش از حد هم بزنید و ورز بدهید. اگر این کار را بیش از حد انجام دهید خمیر پیتزا بسیار سفت و خشک می‌شود. ۲- خمیر پیتزا را باید به طور کاملاً صاف روی ظرف پهن کنید. ۳- به طور کلی استفاده از سس مخصوص، پیتزا را خوشمزه‌تر می‌کند. دستورهای مختلفی برای تهیه سس وجود دارد اما ساده‌ترین آن‌ها ترکیب این مواد هستند: سس قرمز، سبزیجات تازه (می‌توانید از هر نوع سبزیجاتی که دوست دارید استفاده کنید)، سیر خرد شده، نمک و فلفل. ۴- بیش از حد سس را روی خمیر نریزید چرا که باعث خیس و مرطوب شدن خمیر پیتزا می‌شود. در نتیجه پیتزای شما خراب می‌شود. ۵- روی پیتزا را بیش از حد با مواد مختلف مثل سوسیس و کالباس پر نکنید. این کار باعث می‌شود، پیتزا به خوبی نپزد و کیفیت پایینی داشته باشد. ۶- برای این که خمیر به ظرف نچسبد، وقتی خواستید پیتزا را درون فر بگذارید کناره‌های خمیر را کمی با روغن زیتون چرب کنید. سپس خمیرتان را داخل فر قرار دهید. ۷- دمای مناسب برای پخت پیتزا بین ۲۰۰ تا ۲۲۰ درجه است. اگر این موارد را رعایت کنید پیتزای خوشمزه‌تری خواهید داشت. ۸- برای پخت پیتزا سعی کنید حتماً از قبل ۱۰ تا ۱۵ دقیقه فر را داغ کنید.

بیشتر بدانیم

حفظ سلامتی در زمان بروز ریزگردها

گردوغبار موجود در هوا خطراتی جدی برای سلامتی انسان ایجاد می‌کند. در ادامه به بررسی نکات سلامتی در این شرایط می‌پردازیم.

✓ **از خانه خارج نشوید** | فعالیت خود را در خارج از خانه محدود کنید و فقط در صورت داشتن کار ضروری از خانه خارج شوید.

✓ **ورزش در فضای باز ممنوع** | از ورزش در هوای آزاد خودداری کنید زیرا در این شرایط ریه شما جذب بیشتری انجام خواهد داد و شما حجم بیشتری از ریزگردها را وارد ریه خود می‌کنید.

✓ **مایعات و میوه بخورید** | میوه‌ها از جمله منابع غنی ویتامین و آنتی اکسیدان به شمار می‌آیند، از این رو مصرف آن‌ها به شدت توصیه می‌شود. همچنین یکی از ساده‌ترین روش‌ها برای این که سیستم دفاعی را تقویت و آثار زیان‌بار آلودگی هوا را کمتر کنیم، نوشیدن مایعات است که در این میان آب بهترین آن‌هاست.

✓ **مواد غذایی روباز نخرید** | از خرید مواد غذایی روباز به علت جذب آلودگی پرهیز و تا حد امکان از مواد غذایی بسته بندی شده استفاده کنید.

✓ **حمام بخار بگیرید** | آب‌رسانی عمیق به موها با کمک دوش آب گرم و ماندن در حمام آب گرم در سلامت موها موثر است. بهتر است هر هفته یک بار این کار را انجام دهید تا موهایتان رطوبت لازم را دریافت کند.

برگ سبز خودرو زامیاد مدل ۱۳۹۷ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۱۸۶ س ۲۳ به شماره موتور Z۲۴۷۶۹۱۳۱Z به شماره شاسی NAZPL۱۴۰BJ۰۵۰۳۵۲۶ بنام شرکت توسعه و عمران فردوس شاد مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۷۲۹۷۱/م

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید۱۳۲ به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۵۲۲ ب ۵۳ وشماره شاسی S۵۴۲۰۰۸۹۰۱۸۹۹۰وشماره موتور ۳۸۰۷۴۷۷ بنام علی برادران خلخالی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۷۲۹۴۰/ف

برگ سبز خودرو سواری ام وی ام تیپ ۵۵۰ مدل ۹۶ رنگ سفید به شماره انتظامی ایران ۷۴-۸۵۴ ص ۲۵ بشماره شاسی NATGCARK۲H۱۰۰۶۸۴۷ بشماره موتور MVM۴۸۴FCAFH۰۰۶۷۷۲ بنام مجید ظریف مجیدی مجعد مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۷۲۹۳/ق

برگ سبز سواری پژوROAنقره ای آبی مدل ۸۵ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۴۹۶ ص ۱۶ به شماره موتور 11685048194 به شماره شاسی 61309858 بنام غلام رضا غلام پور مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۷۲۸۶۱/ف

پاسپورت عراقی اینجانب مصطفی یونس سعید مفقود شده و فاقد اعتبار است از یابنده تقاضا می شود به کنسولگری عراق تحویل نماید ۱۴۰۱۷۲۹۵۷/م

گواهی میشود فاکتور اتاق پژوGLX۴۰۵ به شماره ردیابی IKC۰۲۲۰۰۰۴۴۰۰۴۰۰۴۳ و به شماره شاسی NAAM۳۱FC۸CK۳۶۵۳۶۷ بنام رجبعلی دهنوی به شماره انتظامی ۸۹۲ ل ۳۵ ایران ۳۶ مفقود و فاقد اعتبار۹طی۲ماشده۱۴/ف

برگ سبز، کارت خودرو و برگه کمپانی و بیمه نامه پژو پارس شماره شاسی NAAN۰۱CE۵FH۲۴۹۳۶۶ شماره موتور 124k0695502 شماره پلاک ۱۲-157 ص 66 مدل ۹۴ بنام محمد گریوانی مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۱۷۲۹۲۷/پ

برگ سبز خودرو و سند کمپانی سمند سورن به شماره انتظامی 26_324ق23 شماره شاسی NAACC۱CF۴۹F۴۱۰۹۹۱موتور 12487180394 بنام علیرضا تیموری مفقود واز درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۰۱۷۲۸۷۴/و

اینجانب تقی شاه حسینی مالک خودرو پژو روآ مدل ۱۳۸۲ بشماره انتظامی ایران ۳۲-۹۹۵ ص ۸۳ به شماره شاسی ۸۲۱۱۱۳۷۷ و شماره موتور ۲۲۳۶۸۲۱۱۴۵۷ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۱۷۲۹۶۷/م

پاسپورت عراقی اینجانب هانیه حامد جبار به شماره A۸۸۲۸۳۴۰G مفقود شده و فاقد اعتبار است از یابنده تقاضا می شود به کنسولگری عراق تحویل نماید. ۱۴۰۱۷۲۹۴۵/م

برگ سبز خودرو سواری رانا TU۵ به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۶۸۴ ص ۶۴ و شماره موتور ۱۶۳B۰۰۳۰۱۱۲ و شماره شاسی NAAU۰۱FE۸ET۰۴۵۷۳۱ بنام ام لیلا قهرمانی پور مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۷۲۹۳۷/ف

سند کمپانی (برگه سفید) خودرو پژوپارس TU۵ مدل ۹۸ به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۲۱۸ د ۷۴ و شماره موتور 139B۰۱۵۹۳۹۵ و شماره شاسی NAAN۱۱FE۰KH۴۱۲۱۷۰ به نام سیده فهیمه کیخسروی **مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۱۷۲۸۸۹/پ

برگ سبز پژو پارس سفید به شماره انتظامی ۱۶۱ ی ۷۱ ایران ۷۴ و شماره شاسی NAAN۰۱CE۹MK۰۷۴۷۸۲ و شماره موتور 124K۱۶۰۳۴۰۹ بنام محدثه نورانی مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۷۲۹۴۸/ف

برگ سبز ، سند و کارت وانت نیسان مدل ۷۴ به شماره پلاک ۱۲ ایران ۶۶۴ ب ۱۸ و شماره موتور ۰۰۰۳۱۸۹۲ و شماره شاسی 00C۰۴۷۶۱ به نام سید امیر شیرازیان به شماره ملی ۰۹۴۶۱۹۲۹۳۶ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۷۲۹۸۰/ش

پروانه ساختمانی به شماره ۱۰۰۰۰۷۴۳۸-۱۳۹۲/۱۲/۲۷ با کد نوسازی ۰۰-۰-۱-۱۰-۳۷-۸-۱ مربوط به پلاک ثبتی ۱۰۰۲۳ فرعی از ۷ فرعی از ۲۳۶ اصلی بخش ۷ چناران واقع در گلبهار - گلشهر بلوک ۳۷ قطعه ۱۰ مفقود گردیده اعتبار ندارد. ۱۴۰۱۷۲۹۹۷/ش

برگ سبز هوندا ۱۲۵ مدل ۹۳ به شماره انتظامی 771-96793 وشماره شاسی 9301440 وشماره موتور 508667 به نام زهره احمدی مفقود وفاقد اعتبار است ۱۴۰۱۷۲۹۵۳/ف

برگ سبز و فاکتور فروش هیوندای سوناتا 2400A مشکی متالیک مدل ۲۰۱۴ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۵۲۴ ن ۹۷ به شماره موتور G۴KEDA۳۴۴۳۷۴ به شماره شاسی KMHEC۴۱CBEA۶۰۱۰۰۹ بنام ناهید مخمل باف مفقود وفاقد اعتبار است ۱۴۰۱۷۲۷۸۷/ف

اینجانب میترا جعفری قریه علی مالک خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۸۲ به شماره انتظامی ایران ۷۴ - ۹۴۳ ص ۹۶ و شماره شاسی ۸۲۶۲۸۳۷۴ شماره موتور 10FSJ۵۴۴۳۲۷۲۹ به علت فقدان اسناد فروش(سند کمپانی و برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط و مقررات اقدام خواهد شد. ۱۴۰۱۷۲۹۲۱/ف

آگهی مناقصه عمومی

دهیاری‌های بخش سلیمان شهرستان زاوه (دهیاری‌های ساق، علیک، نصیر آباد، ژرف، علمدار، رحمت آباد)

در نظر دارند مناقصه‌های عمومی یک مرحله‌ای را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نمایند. لازم به ذکر است کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران وبازگشایی پاکت ها ازطریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس: https://www.setadiran.ir/setad/cms/home انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

آخرین مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت: ساعت ۱۳:۰۰ روز دوشنبه تاریخ ۱۴۰۱/۰۳/۰۲ تا روز پنجشنبه تاریخ ۱۴۰۱/۰۳/۰۵

آخرین مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: ساعت ۱۳:۰۰ روز دوشنبه تاریخ ۱۴۰۱/۰۳/۱۶

زمان بازگشایی پاکت ها: ساعت ۰۸:۰۰ روز سه شنبه تاریخ ۱۴۰۱/۰۳/۱۷

اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گذار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت ها به آدرس: شهرستان زاوه، شهر چخماق، بخشداری سلیمان

و تلفن: ۵۳۷۴۳۷۹۰ - ۵۱۵۳۷۴۳۷۳۲ می باشد.

استان خراسان رضوی، شهرستان زاوه، دهیاری های بخش سلیمان ۰۹۱۵۹۰۹۱۱۳۴

۱۴۰۱۷۲۹۹۵/ر

آگهی مناقصه عمومی (نوبت دوم)

شهرداری قاسم آباد در نظر دارد پروژه ذیل را از طریق مناقصه عمومی به شرکت های واجد شرایط و تولیدکننده آسفالت و پیمانکاران دارای صلاحیت و رتبه بندی به شرح ذیل واگذار نماید بدینوسیله از کلیه شرکتهای واجد صلاحیت دعوت بعمل می آید به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت(ستاد) به آدرس www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

میزان سپرده شرکت در مناقصه باید به صورت نقدی به حساب سپرده شهرداری نزد بانک کشاورزی به شماره شبا IR ۵۹۰۱۶۰۰۰۰۰۰۰۰۰۳۰۸۵۶۶۶۳۶ و یا ضمانتنامه معتبر بانکی دارای حداقل دو ماه اعتبار باشد.

۱- پیشنهاد دهندگان بایستی پیشنهادات خود را از حیث مبلغ مشخص معین و بدون ابهام بوده در سامانه بارگذاری نمایند. همچنین اصل پاکت الف حاوی تضمین بانکی و مدارک مورد نیاز را در قبال اخذ رسید تحویل دبیرخانه شهرداری قاسم آباد نمایند.

۲- پیشنهادهای رسیده طبق تاریخ مشخص شده در سامانه در کمیسیون عالی معاملات که در محل شهرداری قاسم آباد تشکیل می گردد بازگشایی و قرائت خواهد شد.

۳- حضور شرکت کنندگان در روز برگزاری کمیسیون مجاز می باشد.

٤- برندگان اول و دوم مناقصه هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب به نفع شهرداری ضبط خواهد شد ضمناً جهت کسب اطلاعات بیشتر متقاضیان با شماره ۰۵۱۵۵۷۲۳۵۴۴ داخلی ٤ تماس حاصل فرمایند.

۵- پیشنهاد دهندگان بایستی با علم و آگاهی نسبت به اعلام قیمت زمین اقدام و به این قرارداد هیچگونه تعدیل قیمت تعلق نمی گیرد.

٦- مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت تا ساعت ۱۰ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۳/۷ و زمان بازگشایی اسناد ساعت ۱۲ صبح روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۱/۳/۱۷ و ارائه پیشنهاد ساعت ۱۰ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۱/۳/۱۷ می باشد.

۷- هزینه چاپ آگهی به عهده برنده مناقصه خواهد بود.

ردیف	عنوان پروژه	مبلغ اعتبار(ریال)	رشته	سپرده شرکت در مناقصه(ریال)	مدت انجام کار
۱	اجرای آسفالت معابر شهر قاسم آباد	۲۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	تجمیع شده راه و باند	۱/۲۵۰/۰۰۰/۰۰۰	۳ماه

حمید کهن سال - شهردار قاسم آباد

۱۴۰۱۷۳۰۰۸/ش