

مدیریت غذاهای مانده تا کی و چطور؟

بسیاری از ما با یک بار آشپزی غذای چند وعده را تهیه می‌کنیم اما نگهداری و گرم کردن چنین غذایی نکات زیادی دارد



تغذیه

بعد از یک روز شلوغ کاری به‌خانه برمی‌گردید و خودتان را با مانده غذای یک وعده غذای آماده فریزری، سیر می‌کنید. با گفتن جمله «الان همه همین شکلی غذا می‌خورن» خودتان را آرام می‌کنید و به‌زندگی ادامه می‌دهید. شاید با بخت ویز غذا به‌اندازه چند وعده و منجمد کردن آن برای چندین روز، بتوان در زمان و هزینه‌ها صرفه‌جویی کرد اما با رعایت نکردن بعضی اصول در نگهداری غذا برای طولانی‌مدت باید خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف را هم به‌جان خرید. اگر برای‌تان مهم است که چطور غذاهای مانده یا فریزری را مدیریت کنید تا سالم‌تر بمانند ادامه این مطلب را بخوانید.

غذا در دمای اتاق نماند

سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) معتقد است تنها تا چهار روز می‌توان از غذاهای مانده‌ای که در یخچال نگهداری می‌شود، استفاده کرد. بعضی کارشناسان هم می‌گویند که مواد غذایی بنا به شیوه نگهداری‌شان تا یک هفته هم دوام می‌آورند. تحقیقات ثابت کرده است که اگر غذا به مدت ۳ ساعت در دمای اتاق بماند، باکتری‌ها به‌سرعت در آن تکثیر می‌شوند. پس بهتر است پس از پختن و سرد شدن غذا، آن را بسته‌بندی کنید و در سریع‌ترین

حرارت به‌طور یکنواخت به همه قسمت‌های آن برسد. یادتان باشد که بهترین راه برای یخ‌زدایی گوشت خام منجمد قرار دادن آن در یخچال است و نه زیر شیر آب داغ گرفتن و گذاشتن آن در دمای اتاق.

به غذاها برچسب بزنید!

باقی‌مانده غذا را به یک ظرف جدید منتقل کنید. نگه داشتن غذا در ظرف داغی که در آن پخته شده است، به‌زمان بیشتری برای خنک شدن نیاز دارد و این کار به باکتری‌ها اجازه می‌دهد بیشتر رشد کنند و خطر ابتلا به بیماری‌های گوارشی افزایش می‌یابد. کارشناسان مواد غذایی می‌گویند غذاهای از پیش آماده شده نباید بیش از یک ماه منجمد شوند و بهتر است تاریخ نگهداری غذاها با استفاده از برچسب مشخص شوند تا هیچ غذایی برای طولانی‌مدت در فریزر باقی نماند.

اصولی انتقال دهید

برای انتقال باقی‌مانده غذا به ظرف جدید، ظرف‌های کوچک و با عمق کمتر را انتخاب

کنید، تا جایی که امکان دارد تا زمان سرد شدن غذا در یخچال، روی آن‌ها را نپوشانید. تا امکان گردش هوا وجود داشته باشد. پر هیز از آلوده شدن غذا در فرایند انتقال و نگهداری هم نکته مهمی است که نباید از قلم بیفتد. مثلاً اگر قاشقی را به مواد غذایی خام زده‌ایم (مرغ یا گوشت)، حتماً باید آن را کنار بگذاریم و از آن برای تخلیه غذا در ظرف‌های فریزری استفاده نکنیم.

غذای پخته و ماهی را انبار نکنید

محصولات دریایی بیشتر از مواد غذایی دیگر در معرض آلوده شدن هستند و سریع‌تر از آن‌ها فاسد می‌شوند. سازمان جهانی غذا و دارو، نگهداری غذاهای دریایی را بیش از یک تا دو روز مجاز نمی‌داند. همچنین مواد غذایی پخته هم ماندگاری کمتری نسبت به مواد خام در فریزر دارند. ریز جاندارها (میکروارگانیسم‌ها) برای رشد و تکثیر به آب، دمای مناسب، میزان کافی از اسیدی بودن محیط و... نیاز دارند. پس در مواد پخته، شرایط را برای فساد آن‌ها بیشتر مهیاست.

منبع: تابناک

زندگی بدون پیر شدن

با تولید یک واکنش ضد پیری به دست محققان ژاپنی بحث بر سر احتمال عمر طولانی داغ شده است



یک تیم تحقیقاتی از ژاپن می‌گوید واکنشی برای حذف سلول‌های معروف به «ژامبی» تولید کرده‌اند که در نتیجه تخریب آن می‌توان طول عمر انسان‌ها را افزایش داد. سلول‌های ژامبی با افزایش سن متر اکم می‌شوند، به سلول‌های مجاور آسیب می‌رسانند و باعث بیماری‌های مرتبط با پیری می‌شوند. این تیم تأیید کردند در موش‌هایی که این واکنش به آن‌ها تزریق شده، کاهش سلول‌های ژامبی مشاهده شده است.

تلاش برای متوقف کردن روند پیری در سطح سلولی



«تورو مینامینو»، استاد دانشگاه «جونئندو» توکیو ژاپن می‌گوید: «ما می‌توانیم انتظار داشته باشیم که این واکنش برای درمان سفتی عروق، دیابت و دیگر بیماری‌های مرتبط با پیری استفاده شود.» نتایج تحقیقات این تیم در نسخه آنلاین مجله «نیچر ایجینگ» منتشر شده است. سلول‌های پیر به سلول‌هایی اطلاق می‌شود که تکثیر خود را متوقف کرده‌اند اما نمی‌میرند. آن‌ها با ترشح مواد شیمیایی که باعث التهاب می‌شوند، به سلول‌های سالم مجاور آسیب می‌رسانند. تصور می‌شود که پیری سلولی، روند پیری و همچنین بیماری‌های مرتبط با افزایش سن مانند آلزایمر و برخی سرطان‌ها را تسریع می‌کند. این تیم، پروتئینی را که در سلول‌های پیر در انسان و موش یافت می‌شود، شناسایی کردند و یک واکنش «پپتیدی» بر اساس اسید آمینه‌ای که پروتئین را تشکیل می‌دهد، ساختند. این واکنش بدن را قادر می‌سازد تا پادتن‌هایی ایجاد کند که خود را به سلول‌های پیر می‌چسبانند که از سوی گلبول‌های سفید خون که به پادتن‌ها می‌چسبند حذف می‌شوند. هنگامی که این تیم واکنش را به موش‌های مبتلا به سختی عروق تزریق کردند، بسیاری از سلول‌های پیر انباشته شده حذف و نواحی تحت تأثیر بیماری کوچک شدند. بسیاری از داروهای موجود در بازار برای از بین بردن سلول‌های پیر همان داروهای ضد سرطان هستند که ممکن است عوارض زیادی داشته باشند. به گفته تیم تحقیقاتی ژاپنی، عوارض جانبی واکنش جدید کمتر و اثربخشی آن طولانی‌تر است.

تحقیقات ضد پیری در حال پیشرفت است

از سوی دیگر در اکتبر گذشته یک تیم بین‌المللی از دانشگاه‌های بریتانیا، اسپانیا، نیجریه و عربستان تحقیقاتی درباره روش دیگری برای مقابله با سلول‌های پیر انجام دادند. دکتر «سالوادور ماسپ» از دانشگاه «لستر»، عضو این تیم تحقیقاتی می‌گوید: «فرایند بیولوژیکی پیری بسیار پیچیده است، بنابراین بعید است که یک سازوکار به‌طور کامل آن را متوقف یا معکوس کند. با این حال احتمالاً راه‌های زیادی برای کاهش سرعت آن وجود دارد و به نظر می‌رسد پاک‌سازی سلول‌های پیری یکی از ساده‌ترین و آسان‌ترین راه‌ها باشد.» محققان هنوز نمی‌دانند که طول عمر یک موجود زنده چقدر می‌تواند افزایش یابد. برخی معتقدند برای طول عمر انسان محدودیت وجود دارد [تقریباً ۱۳۰ سال تخمین فعلی است] در حالی که برخی دیگر روی کاغذ فکر می‌کنند که جاودانگی امکان‌پذیر باشد. سالوادور ماسپ، توضیح می‌دهد: «هنوز زود است که بدانیم چقدر می‌توان عمر را افزایش داد و آیا محدودیتی وجود دارد یا خیر اما به نظر می‌رسد لازم نیست زمان زیادی منتظر پاسخی برای این مسئله بمانیم. زمینه تحقیقات ضد پیری بسیار سریع در حال پیشرفت است.»

منبع: per.euronews.com

بیشتر بدانیم

آیا چرت روزانه مفید است؟

همیشه یک سوال درباره خواب‌ظهر یا همان چرت میان‌روز مطرح است. عده‌ای آن را خوب و کمک‌کننده می‌دانند در مقابل برخی دیگر معتقدند هیچ فایده‌ای برای بدن ندارد. به گزارش خبرگزاری Health، یک چرت کوتاه در روز، حتی بیش از یک ساعت، به‌خشی کردن کورتیزول اضافی (هورمون استرس) کمک می‌کند. به این معنی که این چرت کوتاه سبب استراحت کلی بدن می‌شود و شادابی شمار افزایش می‌دهد. همچنین خطر میگرن را کاهش می‌دهد و باعث بهبودی سردرد می‌شود. چرت کوتاه روزانه، به‌بازایی رژیم غذایی شما کمک می‌کند. به گفته پزشکان، این عقیده که خواب در روز باعث سخت شدن خواب‌شبانه می‌شود، افسانه‌ای بیش نیست و یک استراحت کوتاه در طول روز، برعکس، تأثیر مفیدی روی بدن خواهد داشت.

طرز تهیه

۱- پوست هندوانه را تمیز بشویید و خرد کنید. پوسته سبزرنگ را جدا کنید و بخش سفید پوست را داخل کاسه آب و یخ چند ساعت در یخچال بگذارید.

۲- در قابلمه آب بریزید و روی حرارت قرار دهید. وقتی به جوش آمد، پوست هندوانه را داخل آب در حال جوش بریزید تا ۳۰ دقیقه بجوشد. سپس در آبکش بریزید، روی آن آب بگیرید و اجازه دهید ۴ ساعت دیگر داخل کاسه آب و یخ در یخچال بماند.

۳- آب، شکر، ادویه، چوب دارچین و زعفران را داخل قابلمه روی حرارت قرار دهید تا شکر ذوب شود. آب لیمو را اضافه کنید و وقتی شربت شروع به جوشیدن کرد، پوست‌های هندوانه را هم بریزید.

۴- در قابلمه را نیمه‌باز بگذارید تا مرابا حرارت ملایم بپزد و غلیظ شود. حدود یک ساعت زمان برای پخت این مرابا لازم است. برای مطمئن شدن از قوام مرابا چند قاشق از آن را از بالا به پایین بریزید. اگر شیره از قاشق آویزان شود و با تأخیر بریزد، مرابا آماده است. بعد از سرد شدن، آن را داخل شیشه بریزید و در یخچال نگهداری کنید.

مواد لازم

- پوست هندوانه: ۲۰۰ گرم
- پوست در چوب: یک تکه
- پودر زنجبیل و پودر هل: نوک قاشق چای‌خوری
- شکر: یک پیمانه
- آب: یک پیمانه
- آب لیمو: یک قاشق غذاخوری
- زعفران آسیاب شده: یارنگ
- خوراکی قرمز: به میزان لازم

برگ سبز، سند و کارت ماشین براید سواری نقره ای مدل ۵۵ شماره انتظامی ۶۹-ایران ۳۵۸ ۴۹
 شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۴۷۳۳۱۱۳
 شماره موتور ۰۱۳۸۲۹۳۶
 به نام حسین بارانی مفقود و اعتبار ندارد.
 ۱/۱۴۰۱۷۸۳۸۱

سند خودرو پژو ۲۰۶ راندم سید مادی غفاریان تربتی مجاور
 به شماره انتظامی ۴۴ ایران ۳۶۱ ۸۳
 و شماره موتور ۰۱۰۴۸۳ ۲۲۳۲۸۰
 و شماره شاسی ۸۰۷۱۱۰۸۹
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۷۸۴۹۹
 ۱/۱۴۰۱۷۸۳۸۱

برگ سبز خودرو ۲۰۶ بنام نوید عید افشار
 به شماره انتظامی ۲۶ ایران ۷۳۹ ۷۱
 و شماره موتور 163A0067143
 و شماره شاسی NAAP03EE5GJ830975
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۷۸۵۱
 ۱/۱۴۰۱۷۸۵۱

برگ سبز پژو ۹۰ به نام ریحانه رامین زاده
 شماره انتظامی ص 26 س 138 ایران 36 و شماره موتور 40453539
 و شماره شاسی 11890002981
 و شماره شاسی NAAB41PM6BH353093
 مفقود و فاقد اعتبار است.
 ۱/۱۴۰۱۷۸۵۰۲

کارت خودرو پژو ۴۰۵ مدل ۹۶
 به شماره پلاک ط 62 س 914 ایران 12 و شماره شاسی 12486219853
 و شماره موتور ۱۲۲۰۴۳ شماره شاسی 12486219853
 مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.
 ۱/۱۴۰۱۷۸۴۶۲

برگ سبز و برگ کمبانی سواری مگان ۱84F4R-A2000cc
 مدل ۹۰ به شماره پلاک ۳۳۵ ۹۳ و ایران ۱۲
 شماره موتور ۱۲۲۰۴۳ شماره شاسی 12486219853
 به نام حسین ابراهیمی مفقود گردیده و اعتبار ندارد.
 ۱/۱۴۰۱۷۸۵۷۲

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی سالیانه برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۰/۱۲/۲۹
شماره ثبت ۶۴۳۷۹ و شناسه ملی ۰۳۸۰۰۶۲۶۵۴۳
شرکت تامین آتیه کارکنان صنعت برق خراسان (سهامی عام)

الف- زمان و محل برگزاری مجمع عمومی: از کلیه سهامداران، وکیل یا قائم مقام قانونی صاحب سهم و همچنین نماینده یا نمایندگان اشخاص حقوقی دعوت می‌گردد تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه این شرکت که در ساعت ۱۷ روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۳۰ در محل دفتر مرکزی شرکت واقع در استان خراسان رضوی، شهر مشهد، به آدرس بلوار فکوری، فکوری ۱۷ پلاک ۱۷ برگزار می‌گردد حضور بهم رسانند. سهامداران محترم، وکیل، قائم مقام یا نمایندگان تام‌الاختیار آنها می‌توانند جهت دریافت برگ ورود به جلسه یا ارائه برگ سهام و یا وکالت نامه معتبر محضری در تاریخ مجمع به اداره امور سهام این شرکت واقع در آدرس فوق مراجعه فرمایند.

ب- دستور جلسه: استماع گزارش هیئت مدیره ۲- استماع گزارش بازرس قانونی ۳- بررسی و تصویب صورتهای مالی سال (دوره) مالی منتهی به ۱۴۰۰/۱۲/۲۹ - ۴- انتخاب بازرس قانونی و حسابرس برای سال ۱۴۰۱ و تعیین حق الزحمه ۵- انتخاب روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آگهی‌های شرکت ۶- تعیین پاداش هیئت مدیره و حق حضور اعضا غیر موظف هیئت مدیره ۷- تصمیم‌گیری پیرامون سایر مسائل که در صلاحیت مجمع عمومی عادی می‌باشد.

ج- نحوه دریافت برگ حضور در جلسه: با توجه به ابلاغیه شماره ۱۲۱/۱۶۶۵۴۷ مورخ ۱۴۰۰/۱۰/۰۴ سازمان بورس و اوراق بهادار حضور سهامداران در مجمع با شرط رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی و ارائه کارت واکسن بلامانع می‌باشد. همچنین سهامداران محترم می‌توانند از طریق کانال ارتباطی اینستاگرام به آدرس atieh_group اقدام به مشاهده مجمع و مطرح نمودن سوالات خود نمایند. لذا از سهامداران محترم یا نمایندگان قانونی ایشان دعوت می‌شود ضمن همراه داشتن کارت ملی برای اشخاص حقیقی و وکالتنامه رسمی (محضری) برای نمایندگان سهامداران و همچنین ارائه اصل معرفی‌نامه معتبر از سوی نمایندگان اشخاص حقیقی به همراه کارت ملی شخص معرفی شده جهت دریافت برگ حضور در جلسه همان روز به محل برگزاری مجمع مراجعه فرمایند.

دعوت کنندگان از مجمع: هیئت مدیره شرکت تامین آتیه کارکنان (سهامی عام)
 ۱/۱۴۰۱۷۸۵۰۸

برگ سبز و سند خودرویی یک بنام مرتضی نوروزیان
 به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۳۱۹ ۳۲
 و شماره موتور M131481918
 و شماره شاسی 0638890
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۷۸۵۵۵
 ۱/۱۴۰۱۷۸۵۵۵

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه صاحبان سهام شرکت تولیدی رهورد خراسان (سهامی خاص) به شماره ثبت ۵۴۸۵

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت فوق دعوت می‌شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه صاحبان سهام مورخه ۱۴۰۱/۰۴/۳۰ در ساعت ۱۳:۳۰ در مرکز اصلی شرکت واقع در مشهد جاده کلات مقابل درب اصلی شرکت صنعتی مشهد انتهای خیابان ایران حضور بهم رسانند.

دستور جلسه:
 ۱- استماع گزارش هیات مدیره و بازرس قانونی
 ۲- رسیدگی گزارشنامه و تصویب صورتهای مالی منتهی به سال مالی ۱۴۰۰/۱۲/۲۹
 ۳- انتخاب بازرس قانونی و حسابرس شرکت برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۱/۱۲/۲۹
 ۴- تعیین روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آگهی شرکت
 ۵- سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی باشد.

هیئت مدیره شرکت تولیدی رهورد خراسان
 ۱/۱۴۰۱۷۸۳۲۰

برگ سبز و سند کمبانی و پلاک برلیانس H230 مدل ۹۵
 رنگ سفید به شماره انتظامی ۱۷۴ ایران ۱۹۷ ۶۵
 به شماره شاسی NAS731100G1006564
 به شماره موتور BM15LF093978 بنام علی اصغر زاده
 مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۷۸۳۰۰
 ۱/۱۴۰۱۷۸۳۰۰

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده شرکت تولیدی رهورد خراسان (سهامی خاص) بنام ثبت ۵۴۸۵

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت فوق دعوت می‌شود تا در جلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخه ۱۴۰۱/۰۴/۳۰ در ساعت ۱۲:۰۰ در مرکز اصلی شرکت واقع در مشهد-جاده کلات- مقابل درب اصلی شهرک صنعتی مشهد- انتهای خیابان ایران حضور به هم رسانند.

تعاونی مسکن مهر شماره ۲ خانه صنعت و معدن خراسان رضوی شماره ثبت ۳۶۹۴۲
 بدینوسیله شرکت تعاونی مسکن شماره ۲ خانه صنعت و معدن خراسان رضوی آمادگی خود را برای ثبت سامانه اعضای ۱۲۰ واحدی که تا هم اکنون موفق به عقد قرارداد مشارکت نشده‌اند اعلام مینماید.

لذا جهت انجام امر ثبت سامانه به دفتر شرکت تعاونی مراجعه فرمایید.
هیات مدیره
 ۱/۱۴۰۱۷۸۵۴۶

برگ سبز براید ۱۳۱SX مدل ۹۰ نقره ای متالیک
 به شماره انتظامی ۲۴ ایران ۱۲۱ ۸۳
 به شماره شاسی S1412289715487
 به شماره موتور 3930117 بنام جعفر نجیمی بیجاری
 مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۷۸۳۰۲
 ۱/۱۴۰۱۷۸۳۰۲

برگ سبز و سند مالکیت (برگ کمبانی) اومیس سواری پژو یارس XU7 مدل ۱۳۹۵ به رنگ خاکستری متالیک دارای شماره پلاک ایران ۷۷-۷۱۲۷۱۴۷۶۴ و شماره موتور 124K0854183 و شماره شاسی NAAN01CE5GR990242 به نام شرکت فراز انکارهای پارسین مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۱۷۸۵۷۷
 ۱/۱۴۰۱۷۸۵۷۷

شرکت کانسار کاو شرق
 دارنده سابق پروانه بهره‌برداری به شماره ۱۳۰۷۳ مورخ ۱۳۸۸/۰۹/۲۱ مربوط به محدوده معدنی به شماره شناسایی کاداستر ۱۸۶۹۳۷، نظر به اینکه محدوده فوق‌الذکر در مزایده ۱۴۰۰۱۷۸۵۷۷ برنده داشته و بر اساس گزارش کارشناس رسمی دادگستری بابت موضوع ماده ۲۱ قانون معادن هزینه‌ای برآورد نگردیده، لذا می‌بایست در صورت اعتراض به نظر کارشناسی، ظرف مدت ۱۰ روز از انتشار این آگهی، با در دست داشتن مدارک شناسایی معتبر، به آدرس بلوار خیام، تقاطع ارشاد، سازمان صنعت، معدن و تجارت خراسان رضوی، طبقه سوم، اتاق ۳۱۱ مراجعه فرمایید. در غیر اینصورت ادامه فعالیت برای برنده مزایده بلامانع بوده و هیچ اعتراضی از جنابعالی مسموع نخواهد بود.
 ۱/۱۴۰۱۷۸۲۸۱