

سبب زمینی جوانه زده قابل مصرف است ؟



اغلب افراد با مشاهده سبب زمینی‌های جوانه زده برای استفاده از آن‌ها دچار تردید می‌شوند، در برخی مواقع نباید سبب زمینی جوانه زده را مصرف کرد. به گزارش نمناک، بیشتر ما نشینده‌ایم که نباید سبب زمینی‌های سبز شده و جوانه زده را بخوریم اما چرا؟ دیدن این که سبب زمینی‌ها جوانه زده‌اند کمی ناخوشایند به نظر می‌رسد که ممکن است شما را در استفاده از آن بر سر دواهی قرار دهد اما گاهی نیز ممکن است این سبب زمینی‌ها را مصرف کرده باشید، در این شرایط این قسمت از سلامت نمناک را از دست ندهید.

ایمنی مواد غذایی
مصرف سبب زمینی حتی پس از جوانه زدن و تا قبل از این که چروکیده نشوند مشکلی نخواهد داشت. بسیاری از مواد مغذی در یک سبب زمینی حتی پس از جوانه زدن نیز باقی می‌مانند، تنها کافی است که آن‌ها را قبل از استفاده از روی سبب زمینی جدا کرده و سپس مصرف کنید. هنگامی که یک سبب زمینی جوانه می‌زند نشانه موجود در آن به قند تبدیل خواهد شد، در ابتدای این فرآیند نقاط نرمی را اطراف پوسته سبب زمینی مشاهده خواهید کرد که بهتر است قبل از استفاده جدا شوند.

چسه زمان از مصرف سبب زمینی جوانه زده خودداری کنیم؟
با پیشرفت روند جوانه زدن، سبب زمینی چروکیده و کوچک می‌شود زیرا نشانه‌های موجود در آن به قند تبدیل شده و فرصت رشد بیشتر جوانه‌ها فراهم شده است. اگر سبب زمینی را در این شرایط مشاهده کردید از مصرف آن خودداری کنید زیرا طعم خوبی نخواهد داشت. از این قسمت‌های سبب زمینی می‌توان برای کاشت و رشد، یک سبب زمینی جدید پرورش داد.

سموم موجود در سبب زمینی:
نور و گرما ماده‌ای به نام سولانین تولید می‌کنند که سبب رشد جوانه بر روی پوسته سبب زمینی می‌شوند و هر دو این سموم برای انسان سمی بوده و منجر به سردرد، استفراغ و سایر علائم گوارشی خواهد شد. سولانین به همراه کلروفیل در پوسته سبب زمینی جمع شده، در نتیجه سبز رنگ خواهد شد، پس قبل از استفاده، این پوسته سبب زمینی را از بین ببرید اما همچنان مزه تلخ آن باقی خواهد ماند.

- چگونه از جوانه زدن سبب زمینی پیشگیری کنیم؟**
برای نگهداری طولانی مدت سبب زمینی بهتر است آن را در جای خشک، خنک، دور از نور مستقیم خورشید و به دور از پیاز نگهداری کرد زیرا پیاز رشد جوانه زدن را در سبب زمینی تسریع خواهد کرد.
- پرورش دهندگان سبب زمینی معمولاً برای جلوگیری از جوانه زدن آن‌ها ، روش‌های مختلفی را برای کاشت اعمال می‌کنند. پس اگر شخصاً سبب زمینی را پرورش می‌دهید و یا به‌صورت عمده آن را خریداری کرده‌اید برای ماندگاری بیشتر آن‌ها لازم است چند نکته و ترفند را بیاموزید :
- نوع سبب زمینی خریداری و کاشت شده را بدانید زیرا دانستن نوع آن به شما در نگهداری طولانی مدت کمک خواهد کرد.
 - به عنوان یک قاعده کلی، سبب زمینی خشک و یا دیر برداشت شده سالم‌تر باقی می‌ماند. اگر سبب زمینی را در منزل برداشت کرده‌اید بهتر است قبل از استفاده آن را خارج از محیط خانه قرار دهید تا از تازه بودن در آینده و خشک شوند.
 - همیشه سبب زمینی‌های سالم را خریداری کنید زیرا سبب زمینی‌های آسیب دیده کیفیت خوبی برای نگهداری طولانی مدت نخواهند داشت و به زودی جوانه می‌زنند.

تمام بیماری‌ها با این دانه یک جا ریشه کن می‌شود

صد آتلان: دانه‌های تخم کدو شگفت انگیز بوده و سرشار از مواد مغذی و مواد معدنی مانند من، روی، پوتاشیم، منگنز، آهن، منیزیم و غیره هستند. بسیاری از مردم این دانه‌های خوشمزه را مصرف می‌کنند؛ اما از این واقعیت که آن‌ها فواید سلامتی و زیبایی متعددی دارند، آگاهی ندارند.

با دندان درد کودکان چه کنیم؟



دندان درد کودکان در جریان پوسیدگی و خراب شدن تدریجی و نفوذ به عصب بروز می‌کند. در این زمان برای تسکین درد دندان کودک به سراغ درمان‌های خانگی و طبیعی می‌رویم.

اهمیت دندان شیری
برخی از والدین گمان می‌کنند چون دندان شیری موقتی است نیاز به مراقبت از آن‌ها نیست، به همین علت در حفظ و رعایت بهداشت سهل انگاری می‌کنند، اما باید بدانید دندان‌های شیری سلامت دندان‌های دائمی را تأمین می‌کنند، بنابراین پس از رویش اولین دندان، کودک خود را

برای معاینه و جلوگیری از بروز مشکلات دهانی به دندانپزشکی اطفال ببرید.
پیشگیری از درد دندان کودکان
مسواک زدن و نخ دندان کشیدن کودکان باید بعد از هر بار غذا خوردن نخ دندان بکشند و حداقل دو بار در روز و قبل از خواب دندان‌های خود را مسواک بزنند و اگر خودشان نتوانند این کار را انجام دهند، والدین باید این کار را برایشان انجام دهند تا تمیزی و سلامت دندان‌های کودک حفظ شود.

استفاده از محصولات حاوی فلوراید

برای پیشگیری از پوسیدگی مینای دندان باید چنانچه در بخش بهداشت دهان و دندان در نمناک گفتیم خمیردندان‌ها و دهان شویه‌های حاوی فلوراید استفاده کنید. والدین برای کودکان خود باید از مکمل‌های خوراکی حاوی فلوراید استفاده کنند.

مراجعه منظم به دندانپزشک

برای حفاظت از دندان‌ها و پیشگیری از مشکلات دندان حداقل دو بار در سال باید به دندانپزشک مراجعه نمود و در صورت لزوم به جرم گیری دندان‌ها پرداخت.

کاهش مصرف مواد غذایی و نوشیدنی‌های شربین
بررسی علائم ایجاد آسیب دیدگی ممکن است ضربه به دهان سبب آسیب به دندان‌ها و لثه‌های کودک شود، به همین علت والدین باید از کودک خود درباره وارد شدن ضربه به دهان سؤال کنند و با نگاه کردن به داخل دهان کودک از عدم ایجاد شکستگی، ترک خوردگی یا سایر موارد آسیب دیدگی دندان مطمئن شوند و سپس به متخصص دندانپزشکی کودکان مراجعه کنند.

بررسی علائم ابتلا به بیماری‌های دندان و لثه والدین باید از نزدیک به

کاهش مصرف م مواد غذایی و نوشیدنی‌های شربین می‌تواند نقش مهم و مؤثر در پیشگیری از پوسیدگی دندان و دندان درد داشته باشد.

استفاده از محافظ دهان در هنگام انجام فعالیت‌های ورزشی
به منظور جلوگیری از وارد شدن آسیب به دندان‌های کودک آن‌ها باید در هنگام انجام فعالیت‌های ورزشی از محافظ دهان استفاده کنند.

درمان دندان درد کودکان
والدین می‌توانند برای کاهش دندان درد کودک خود کارهای زیر را انجام دهند:

مسواک و نخ دندان
دو طرف دندان‌های خراب را مسواک بزنید و نخ دندان بکشید تا باقی مانده غذا از دندان خارج شود. در صورتی که کودک بزرگ شده باشد خودش باید به دندان خود مسواک بزند و نخ دندان بکشد و فقط والدین باید بر کار آن‌ها نظارت کنند.

شست‌وشو با آب نمک
برای کاهش درد و ورم اطراف دندان، کودک باید آب نمک را در دهانش بچرخاند و بعد از ۳۰ ثانیه آن را بیرون بریزد. برای درست کردن آب نمک حدود نصف قاشق چای‌خوری نمک را درون یک فنجان آب گرم بریزید و هم بزنید تا حل شود. در صورت ادامه داشتن درد هر چند ساعت یک بار از محلول آب و نمک استفاده کنید.

کیسه یخ
درون حوله‌ای یخ یا سبزیجات یخ زده را ببیچید و حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه کیسه را روی محل درد نگه دارید تا درد کاهش یابد. توجه داشته باشید که یخ را مستقیماً روی پوست یا دندان خراب نگذارید.

استفاده از داروهای بدون نیاز به نسخه
استفاده از داروهای بدون نیاز به نسخه مانند استامینوفن یا ایبوپروفن به طور موقت درد را کم می‌کنند، اما برای کاهش درد دندان، از آسپرین استفاده نکنید. بنزوکائین (بی‌حسی موضعی) را نیز می‌توان مستقیماً روی دندان خراب استفاده کرد.

روغن سیر
روی دندان خراب کودک خود چند قطره روغن سیر بریزید زیرا روغن سیر حاوی ترکیبات ضد باکتریایی است و سبب بی‌حس شدن دندان کودک و کاهش درد آن می‌شود. در ابتدا کودک کمی احساس سوزش می‌کند اما بعد از مدت زمان کوتاهی احساس راحتی خواهد کرد.

سزکه سبب
با تکه کوچکی پارچه یا پنبه مقداری روی دندان خراب قرار دهید تا درد کاهش یابد.

چای نعنا
چای نعنا که طعم خوبی دارد و کودکان راحت آن را استفاده می‌کنند سبب بی‌حسی دندان خراب کودک و کاهش دندان درد می‌شود. برای درست کردن چای نعنا، ۱ قاشق چای‌خوری برگ نعنا خشک را داخل ۱ فنجان آب در حال جوشیدن بریزید و بگذارید ۲۰ دقیقه در همان حالت بماند، سپس آن را از صافی رد کنید و با آن دهان کودک خود را بشویید.

سبب زمینی
یک عدد سبب زمینی را پوست گرفته، تکه تکه کنید و روی دندان خراب بگذارید تا درد آن کاهش یابد. برای کاهش دندان درد کودک می‌توانید یک پوره با سبب زمینی و کمی نمک درست کنید و پوره را در محل درد بگذارید.



سماق قهوه‌ای بهتر است یا قرمز؟



سماق یکی از چاشنی‌های بسیار خوشمزه است که در کنار غذاهای ایرانی مانند کباب طعم فوق‌العاده‌ای خواهد داشت و همین طور سماق یک ادویه پرخاصیت نیز شناخته می‌شود. به گزارش نمناک، کباب یکی از خوشمزه‌ترین غذاهای ایرانیست که طعم بی‌نظیر آن با افزودن کمی سماق دلچسب‌تر می‌شود، البته سماق ادویه ترش مزه‌ای است که نه تنها در کنار کباب بلکه چاشنی بسیاری از غذاها و دسرهای دیگر است. خواص سماق تنها به کاربرد آن در آشپزی مربوط نمی‌شود بلکه سماق خواص دارویی فراوانی دارد که در این بخش از نمناک به بررسی مختصر خواص سماق قهوه‌ای و سماق قرمز، نحوه تشخیص سماق اصل از تقلبی و... پرداخته‌ایم.

سماق مرغوب چه رنگی دارد؟
سماق قرمز از مرغوبیت و خلوص بهتری نسبت به نوع قهوه‌ای آن برخوردار می‌باشد و دارای بافتی یکدست‌تر و نرم‌تر از سماق قهوه‌ای بوده و طعمی بهتر دارد.

بهترین سماق ایران در آذربایجان شرقی
هوراند یکی از مهم‌ترین قطب‌های تولید سماق در کشور است، سماق این شهرستان در دل جنگل‌های ارسباران آذربایجان شرقی تولید و به عنوان مرغوب‌ترین سماق کشور محسوب می‌شود. روستای خانیک شهرستان گنابد نیز دارای سماق مرغوبی بوده و به عنوان پایتخت سماق ایران معروف است. ادویه سماق بر مبنای نوع میوه و فراوری آن به دو نوع تقسیم می‌شود:

سماق قهوه‌ای
سماق قرمز
تفاوت سماق قهوه‌ای با سماق قرمز
سماق قهوه‌ای و سماق قرمز هر دو دارای خواص فراوان بوده و مزایای ترش شبیه لیمو دارند اما در مواردی با یکدیگر متفاوتند؛ در سماق قرمز پوست میوه به صورت کامل گرفته می‌شود اما در سماق قهوه‌ای این طور نیست.

سماق قرمز و سماق قهوه‌ای در زمان چیده شدن متفاوتند، سماق قرمز زمانی چیده می‌شود که میوه هنوز قرمز است، به همین دلیل رنگ پودر آن قرمز خواهد بود. سماق قهوه‌ای کمی ترش‌تر بوده و ترشی سماق قرمز کمتر است.

سماق قرمز نسبت به سماق قهوه‌ای سطح و بافتی صاف و یکدست‌تر دارد.
سماق قهوه‌ای برای چی خوبه؟
خواص سماق قهوه‌ای عبارت است از:

سماق قهوه‌ای دارای چربی‌های سالم چون اسید اولئیک و اسید لینولئیک است. اسید اولئیک چربی اشباع شده است که با تولید قلب در ارتباط می‌باشد. سماق قهوه‌ای به دلیل داشتن فیبر زیاد سبب افزایش سلامت دستگاه گوارش می‌شود. سماق قهوه‌ای حاوی برخی از ویتامین‌های ضروری مانند ویتامین B۱ ،B۶ ،B۲ و C برای بدن است. سماق قهوه‌ای ماده‌ای غنی از ترکیبات آنتی‌اکسیدان است. سماق قهوه‌ای به کاهش درد عضلانی کمک می‌کند. التهاب موجود در بدن و درمان بیماری‌های قلبی و سرطانی کمک می‌کند. سماق قهوه‌ای قند خون را متعادل می‌کند زیرا ماده‌ای مؤثر برای کنترل قند خون در افراد مبتلا به دیابت است. سماق قهوه‌ای به کاهش درد عضلانی کمک می‌کند. سماق برای کاهش وزن و لاغری بسیار مفید می‌باشد. غرغره کرده سماق قهوه‌ای برای تورم گلو و دهان بسیار مؤثر و مفید است. مالیدن سماق قهوه‌ای به دندان‌ها باعث تقویت دندان و لثه‌ها می‌شود و برای دندان درد مفید می‌باشد. سماق قهوه‌ای ضد میکروبی می‌باشد. سماق قهوه‌ای ادرار آور می‌باشد و تب را پایین می‌آورد. آنتی‌اکسیدان بالای سماق باعث سم زدایی کبد شده و به درمان کبد چرب کمک می‌کند سماق قهوه‌ای برای درمان هموروئید یا بواسیر و درمان خون‌ریزی بواسیر بسیار مفید است. سماق قهوه‌ای به دلیل داشتن مقدار زیادی ویتامین C در کاهش چین و چروک و جوان شدن پوست صورت مؤثر است. **عوارض و مضرات سماق قهوه‌ای**
مضرات سماق قهوه‌ای عبارت است از:

برخی افراد به مصرف سماق حساسیت دارند، مصرف سماق قهوه‌ای در این افراد موجب واکنش آلرژیک شدید می‌شود. مصرف سماق همراه با داروهای کاهش قندخون مضر است زیرا سماق باعث کاهش قند خون می‌شود. **خواص سماق قرمز عبارتند از:**
درمان آرتروز- مانع بیری زودرس- درمان گلو درد- درمان کبد چرب- سفید کننده دندان و تقویت لثه- درمان چاقی (لاغری)-کنترل قند خون- مانع از بیماری‌های عروق- ضد عفونی‌کننده- درمان حساسیت‌های پوستی- درمان بواسیر- ضد سکنه- ضد سرطان- بهبود زخم‌های سطحی- آرام بخش معده- تب بر - کاهش تعریق- مفید برای کودکان- مفید برای دوران بارداری.

عکس روز

عکس از: علی رضا پرویزی

زیباسازی شهری

آقای علی جوانمردی با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۲۲۸ شیراز تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد یک برگ سند مالکیت مربوط به سه دانگ مشاع از شش‌دانگ پلاک ۱۶۵۲/۹۴۰۸ واقع در بخش چهار شیراز به نام غلامعلی جوانمردی که نام ایشان به علی جوانمردی تغییر یافته است ثبت و سند مالکیت بشماره چاپی ۵۲۰۷۸۰/۵۲۰۹۸ صادر و به علت جا به جایی مفقود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور سند المثمنی نموده است مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آئین نامه قانون ثبت آگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله‌ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله نماید و اگر طرف مدت نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۱۲/۲۷

۴۶۲۵/م.الف- ناحیه ۱ - سرپرست واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز - از طرف نصب اله حیدری ارجلو

عکس روز

زیباسازی شهری

آقای علی جوانمردی (برابر توضیحات شناسنامه نام وی از غلامعلی به علی تغییر یافته است) با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۲۲۸ شیراز تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد یک برگ سند مالکیت مربوط به سه دانگ مشاع از شش دانگ پلاک ۱۶۵۲/۹۳۸۵ واقع در بخش ۴ شیراز به نام غلامعلی جوانمردی ثبت و سند مالکیت بشماره چاپی ۵۲۴۵۱۲ صادر شده است به علت جا به جایی مفقود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور سند المثمنی نموده است مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آئین نامه قانون ثبت آگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله‌ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله نماید و اگر طرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۱۲/۲۷

۴۶۲۶/م.الف- محسن مظفری نیا - سرپرست واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز - ناحیه ۱

عکس روز

زیباسازی شهری

آقای محمدرضا بصیری جهرمی با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۱۱۹ شیراز تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به شش دانگ پلاک ۴۷۷۴ و ۱۵۱/۴۷۴۸ واقع در بخش ۴ شیراز که به نام محمدرضا بصیری جهرمی ثبت و سند مالکیت بشماره چاپی ۱۷۶۶۹۸ صادر شده است به علت جا به جایی مفقود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور سند المثمنی نموده است مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آئین نامه قانون ثبت آگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله‌ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله نماید و اگر طرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۱۲/۲۷

۴۶۲۴/م.الف- محسن مظفری نیا - سرپرست واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز - ناحیه ۱