چگونگی انتخاب و نگهداری تن به صورت های مختلفی فروخته می شود، تن تازه به صورت باریکه گوشت کبابی ، فیله یا تکه ای ، در دسترس است. اما این ماهی بیشتر به صورت کنسرو شناخته شده است. فروشنده و مغازه ای را که ماهی از آن تهیه می شود ، باید شناخت در این صورت مى توان يك منبع قابل اعتماد براى تهيه ماهى و غذاهاى

ماهی تن تازه (درسته) باید در یخ دفن شده باشد ، اما فیله ها و باریکه های گوشتی آن روی یخ باشد. از خرید ماهی تن تازه که دارای دانه های قهوهای رنگ یا خشک است اجتناب شود . بو نشانه خوبی برای تشخیص تازگی ماهی تن و دیگر ماهی هاست. از آنجا که بوی خفیف این ماهی را از روی پلاستیک بسته بندی آن نمی توان تشخیص داد ، ماهی ای را باید انتخاب کرد که در بسته بندی به صورت بازفروخته می شود در هنگام خرید ماهی به صور ت باز ، می بایست بوی آب شور بدهد . اگر چنین نبود به احتمال زياد نامناسب است.

نکته مهمی که در هنگام نگه داری همه غذاهای دریایی خصوصا تن باید مورد توجه قرار گیرد ، درجه حرارتی است که در آن نگهداری می شوند . این مواد غذایی باید سرد نگه داشته شوند زیرا ماهی زود خراب می شود و به عبارتی در دما بسیار حساس است و بنابراین، بلافاصله بعد از خریداری ماهی تن، باید آن را در سرما قرار داد . اگر قرار است ماهی به مدت چند ساعت از محل خرید تا نگهداری یا طبخ حمل شود، می بایست آن را در سردترین جای اتومبیل قرار داد و مطمئن شد که خراب نمی شود . دمای اکثر یخچال ها کمی گرم تر از استانداردی است که برای نگهداری ماهی مطرح می شود . برای اطمینان از حفظ شدن كيفيت و تازكي مآهي، مي توان يك محفظه ويژه برای نگهداری ماهی درست کرد تا دمای بهینه برای

یکی آز روش ها آن است که ماهی را در ظرفی پر از یخ قرار داد سپس این ظرف را در پایین ترین قسمت يخچال قرار داد و جايي كه

سردترين قسمت يخچال است . ظرف را دریک یا دو بار در روز از

مدت زمانی که می توان تن را به این روش نگهداری کرد ، بستگی به مقدار تازگی آن دارد . به بیان دیگر ، بستگی به این دارد که این ماهي چه وقت صيد شده باشد . اگر تن روز قبل از زمانی که آن خریداری می شود صید شده باشد با این روش می توان تا ٤ روز آن را نگه داری کرد ، اما اگریک هفته قبل ، صید شده باشد تنها می توان ۱ تا ۲ روز آن را با این روش نگهداری کرد . می توان عمر گوشت ماهي را با منجمد كردن آن، طولانی تر کرد . برای این منظور، آن را به خوبی بسته بندی کرده و در سردترین قسمت فریزر قرار داد. جایی که در آن ، ماهی را می توان ۲ تا ۳ هفته و گاهی بیشتر نگهدار*ی* کرد .

ماهى تن دركشور بيشتر به معنى كنسرو ماهى تن است، اين به دليل نام ماهی هایی که در صنعت

كنسرو سازى استفاده مى شود،

تنماهیان و کنسرو تن

📛 ماهی یکی از انواع غذاهای سالمی است که مصرف آن در جامعه ی ما کم است و در سبد خانواده کم تر دیده می شود (مصرف سرانه ی این ماده غذایی در کشور ما ۵ کیلوگرم در سال است در حالی که، مصرف سرانه ی کشور ژاپن بیش از ۵۰ کیلوگرم است) که با رواج فرهنگ مصرف این ماده غذایی غنی می توان به سلامت افراد جامعه کمک کرد

سی باشد و ماهی هایی که به تن ماهیان معروفند باله 💎 خصوصا به صورت کنسروی که یک ماده غذایی مغذی آبي(biue fin)، زرد باله(yellow fin) و آلباكور

و خوشمزه است ، البته به صورت تازه دارای مواد مغذی بیشتری است و دارای اسیدهای چرب امگا - ۳

از زمانی که انسان به یاد می آورد ، تن ماهیان برای او غذایی لذت بخش بوده است . با اینکه در گذشته دور ، ماهى تن تازه ، تنها توسط ساكنين نواحى ساحلى مصرف می شد ، اما تن دو دی و نمک سود شده و بعدها تن های کنسروی طرفداران زیادی پیدا کرد .ماهی تن تركيبات مغذى: پروتئين با كيفيت بالا ، سلنيوم ، منیزیم، پتاسیم، آهن، روی و ویتامین های گروه B مانند نیاسین ، پیریدو کسین (B۱) ، تیامین (B۱)، ينتوتنيك اسيد ، ريبوفلاوين (B۲) است مهم تر از همه دارای اسیدهای چرب امگا - ۳ است. ماهی تن گوشتی ترد و متراکم دارد و مزه گوشتی خوبی دارد. دربین انواع ماهی های تن، باله آبی و زرد باله از نظر رنگ، گوشتی به رنگ قرمز پررنگ دارند، در حالی که آلباکور، صورتی کم رنگ است . برای تشخیص ماهی تن به رنگ ماهی می بایست توجه کرد و اغلب با گوشت قهوه ای پررنگ تشخیص داده می شود . چگونه از تن ماهیان به (صورت تازه) و یا کنسروی

ماهی تن در آب های گرم اقیانوس آرام ، آتلانتیک و

اقیانوس هند و همچنین دریای مدیترانه یافت می شود.

قبل ازطبخ: بعد از اینکه بسته بندی ماهی بازشد، أن را در زير آب سرد خوب شست و شو داده وقبل از پخت می بایست آن را خشک کرد .

یک روش برای طبخ سریع ماهی تن علاوه بر روش های متداول مصرف تن ماهی روش ذیل با تنوع بسیار زیاد می تواند استفاده شود . یک غذای کلاسیک فرانسوی که درآن تن به کار رفته است . نام این غذا سالاد نیکوییز (salad Nicoise) است که در آن ماهی تن را همراه با لوبیا و سیب زمینی آب پزمی کنند . هیچ محدودیتی وجود ندارد می توان هر ماده افزودنی به سالاد تن اضافه نمود ، زیراً مواد غذایی زیادی هستند که به عنوان طعم دهنده به تن قامل استفاده هستند ، مواد مانند زیتون ، فلفل قرمز، رازیانه و گردو بوده و به جای سس مایونز می توان از آب لیموی تازه، روغن زیتون و کمی خردل برای درست كردن ساندويچ سالاد تن استفاده كرد .



این رگ ها در مواقع ضروری می توانند گشاد شوند و به مرور زمان سخت و سفت می شوند اختلال عملكرد اين لايه ي سلولي یکی از مهم ترین علائم پیش رفته رسوب چربی در جدار رگهاست (آتروسكلروز يا تصلب شریان ها) . این افراد با مصرف ماهی می توانند به مبارزه با این تغییرات خطرناک برخیزند به شرطی که ابتدا مصرف دخانیات

تاثیر ماهی بر عروق افرادی که دخانیات

برابر با ۲۸ ذی الحجه

یکی از عوامل خطر زمینه ساز بیماری عروق

کرونر، مصرف غذاهای نامناسب است که فرهنگ

این گونه مصرف در خانواده شکل می گیرد و رواج

آن به افزایش کلسترول ، تری گلیسرید ، LDL

کلسترول یا همان کلسترول بد (نامناسب) و

چاقى ، اضافه وزن و فشار خون مى انجامد .

پس یکی از راهکارهای مقابله با این عوامل زمینه

ساز، تغییر و اصلاح الگوهای غذایی و ترویج آن

در جامعه است . ماهی یکی از انواع غذاهای

سالمی است که مصرف آن در جامعه ی ما کم است

و در سبد خانواده کم تر دیده می شود (مصرف

سرانه ی این ماده غذایی در کشور ما ٥ کیلوگرم در

سال است در حالی که ، مصرف سرانه ی کشور

ژاپن بیش از ۵۰ کیلوگرم است) که با رواج فرهنگ

مصرف این ماده غذایی غنی می توان به سلامت

ماهی با دارا بودن ترکیبات خود می تواند در

حفظ و ارتقای سلامت نقش عمده ای داشته

باشد . بیشترین تاثیر ماهی بر قلب و عروق

افراد جامعه کمک کرد .

داخل رگ ها را می پوشاند و

اندوتليان " ناميده مي شود ،

انعطاف پذیری آنها می شود .

مصرف ماهي بيمه كرسلامت قلب

از طریق چربی غیر اشباع آن یعنی " امگا - ٣ " و

طی مطالعه ای که بر روی ۲۰۰۰ مرد

آمریکایی میانسال به عمل آمده بود ، این

نتیجه حاصل شد ؛ که آنهایی که چربی دریایی

و یا یک انس (۳۰ گرم) خوراک ماهی ماکرول

یا سه اونس (۹۰ گرم) ماهی خاردار خورده

بودند ، ۲٦ درصد کمتر از سایرینی که

مصرف ماهیشان اندک بود ، با خطر مرگ

ناشی از بیماری های قلبی روبه رو شده

در پی پڑوهش های دیگر که ۲۰ سال بعد

بر روی ۱۷۰۰ آمریکایی انجام پذیرفت ،

مشخص گردید که مصرف بیشتر ماهی ، خطر

حمله های مرگبار قلبی را در آنها کاهش داده

بود ، آنانی که لب به ماهی نزده بودند . تلفات

جانی شان یک سومبیش تر از اشخاصی بود که هر

روز بیش از یک اونس و یک چهارم مواد غذایی

دریایی (صدف و میگو و ...) مصرف می کردند.

داخلی رگها را بهبود بخشد و اسیدهای آمینه تورین که مانع از آسیب به آنها شود و به تعداد فراوان در تمام در نهایت احتمال بیماری ماهی ها وجود دارد ، قادر عروق کرونر را کاهش است عمل كرد سلول هاى لايه ي مى دهد .

مصرف ماهی و کاهش خطر سکته های مغزی

بیماری عروق مغزی یکی از مهم ترین عوامل مرگ و میر افراد پس از ناراحتی های قلبی عروقی و سرطان در جوامع مختلف مى باشد. تحقيقات انجام شده طى دهه هاى اخير برروى وجود خطر بالای بیماری های عروق مغزی و مرگ و میر ناشی از این عارضه در کشورهای اروپایی و آمریکایی در قیاس با کشورهای خاور دور محققین را بر آن داشت تا با بررسی این دو جامعه عوامل مختلف ایجاد کننده و پیشگیری کننده این بیماری را شناسایی کنند . براساس یافته های به

امگا ۳ موجب کاهش فشار

خون در افرادی که مبتلا به

فشار خون بالا هستند ،

می شود و روی فشار خون

نرمال بی تاثیر است؛ به طوری

فوق موثر است. دست آمده تحقیقات آینده نگر

هزار مرد و زن نشان داده است که مصرف ماهی به میزان ٤ بار در هفته یا بیشتر به طور معنی داری در کاهش خطر بیماری

اگر دفعات مصرف ماهی به انجام شده بر روی بیش از ۲۲۰ هفته ای ۵ بار برسد احتمال سکته مغزی تا ۵۰ درصد کاهش مى يابد . همان طور كه مى دانيم غلظت ترى گليسريد پلاسما با سایر عوامل خطر CHD (بیماریهای قلبی عروقی) از جمله كاهش غلظت HDL-C افزایش تعداد ذرات C-LDLمتراکم ، کوچک و به شدت

آترو ژنتیک ارتباط دارد . غلظت

ترى گليسريد خون پس از صرف

غذا منجر به یک سری واکنش های

متابولیک می گردد و باعث

تشكيل ذرات LDL-Cمتراكم و

همراه با محدوديت مصرف سديم

این ویژگی را به وجود ایکوزاپنتا

انوئیک اسید EPA و دکوراهٔگزا

انوئیک اسید DHA موجود

در روغن ماهی منسوب

دانسته اند . این دو اسید چرب که

ازگروه امگا- ٣ مي باشند ، باعث

سركوب منقبض كننده هاى

عروق که از اسیدهای چرب

امگا - ٦ ساخته مي شوند، مي

گردند. این اثر باعث کاهش فشار

انسولین وجود دارد (دیابت

این تاثیر از وجود مقادیر بالای اسیدهای چرب امگا- ۳ ازیک سو و میزان مناسب و متعادل دیگر اسیدهای چرب غیر اشباع دارای چند باند دوگانه(PUFA)در ماهی از سوی دیگر می باشد . در مطالعه ای نشان داده شده است که با مصرف هفته ا*ی* یک بار ماهی ، ۷ درصد احتمال سكته مغزى كاهش مى يابد .

تاثیر ماهی بر فشار خون بالا

که مصرف روزانه ۳۵ گرم ماهی (به ویژه ماهی ها ی چرب) با ۵ گرم روغن ماهی این اثر در افرادی که مبتلا به باعث کاهش ۸ - ۴ میلی متر جیوه در فشار سیستولی و پر فشاری خون و دیابت باشند کاهش ۵ - ۳ میلی متر جیوه در فشار دیاستولی می گردد. از سایرین بیشتر است هر چه فشار خون فرد مبتلا بیش تر باشد این اثر

> همچنین به نظر می رسد که این اثر در افرادی که مبتلا به پر فشاری خون و دیابت باشند از سایرین بیشتر است و همچنین این اثر در افراد مسن ، زمانی ایجاد می شود که

وجود دارد) و عقیده بر این است که این ناهنجاری ها باعث افزایش فشارخون می شود، امگا - ۳ مقاومت به انسولین را کاهش می دهد و از این طریق فشار خون را

خون مي شود .

آگهی حصروراثت

آقای جهانگیر آذر پور دارای شناسنامه شماره -به شرح دادخواست به کلاسه ٥٨/١٠٧٠/ ح از اين دادگاه درخواست گواهي حصر وراثت نموده و چنين توضیح داده که شادروان فاطمه آباد بشناسنامه ۷۵۲در تاریخ ۱۹/۱/۱ اقامتگاه دائمی خود بدرود زندگی گفته ورثه حین الفوت آن مرحوم منحصر است

۱ - هاجر آباد فرزند یوسف متولد ۱۳۱۹ به ش ش ۲۷ صادره از بندرعباس فرزند

۲ مریم آباد فرزند یوسف متولد ۱۳۱٦ به ش ش ۲۸ صادره از بندرعباس فرزند

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را دریک نوبت آگهی می نماید تا هرکسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به دادگاه تقدیم دارد والا گواهی صادر خواهد

رئيس شعبه اول دادگاه حقوقي بندر عباس مهرداد حبيبي

سيحمى مثا قصه نوبت اول 💢

شركت غله و خدمات بازرگاني منطقه شش در نظر دارد عملیات تخلیه و بارگیری مقدار ۱۵۰۰۰۰ تن میلگرد ۱۲ متری سایز ۱۰ الی ۳۲ در بندلهای ۲ تا ۵ تنی را از طریق انتشار آگهی مناقصه به شرکت ها و پیمانکارانی که تجهیزات لازم و توانایی و مجوز های مورد نیاز از اداره بنادر و کشتیرانی را برای فعالیت در بندر شهید رجایی در اختیار دارند واگذار نماید لذا کلیه شرکتها و پیمانکاران توانمند که دارای تجربیات و تجهیزات لازم در امر انجام عملیات مورد مناقصه بوده مي توانند جهت دريافت شرايط مناقصه و فرم قرار داد به دبیر خانه شرکت واقع در بلور دانشگاه آزاد روبروی دانشگاه مراجعه و

شرکت غله و خدمات بازرگانی منطقه شش

با تلفن ۶۶۶۸۰۰۹ تماس حاصل نمایند

آگهی مزایده

اجرای احکام حقوقی دادگستری بندرعباس به موجب پرونده ۲۲۳/۸۶ اجرائی /اداره كار اموال مشروحه ذيل: يكدستگاه بنز خاور سفيد رنگ مدل ١٣٧٤ و سيستم كفي ٨٠٨ به شماره پلاك ٨١٥ ب ١١ بندرعباس كه فعلا "دريد محكوم عليه نگهداری می شود. متعلق به محکوم علیه شرکت شرکت کیاکولا در قبال بدهی به محکوم له نیما قدمی عربی به مبلغ ۲۱/۰۰۰/۰۰۰ریال ارزیابی و کارشناسی شده است با شرایط زیر از طریق مزایده کتبی در محل اجرای احکام اداره کار (گلشهر) به فروش می رسد.

۱ - فروش نقدی است حداکثر مهلت پرداخت بهاء سه روز

۲ - كليه هزينه هاى مربوط به معامله از هر قبيل و از هر جهت بعهده خريدار است. ۳ – پیشنهاد دهندگان باید قبلا " ۱۰ ٪ مبلغ ارزیابی شده را به صورت سپرده نقدی به حساب سپرده نقدی بحساب شماره سیبا ۲۱۷۱۲۹۰۶،۶۰۱۷۱۲نزد بانک ملی تودیع و قبض سپرده را به این اجرا تحویل نمایند.

٤ - اجراى احكام دررديا قبول پيشنهادات مختار است.

٥ - مزایده در ساعت ۱۲ ظهر روز یک شنبه تاریخ ۸٥/۱۱/۱٥ بصورت حضوری بعمل می آید و برنده کسی است که بالاترین قیمت را پیشنهاد

٦ - در صورتيكه برنده تا سه روز از جلسه مزايده و با انقضاى مهلت از پرداخت بهاء مورد مزایده خودداری نماید مسئول کسر احتمالی قیمت و خساراتی که از تجدید مزایده حاصل شود خواهد بود که بدوا" از سپرده او استیفا می شود و سپرده تا تعیین کسر قیمت و خسارات وارده مسترد نخواهد شد و متقاضیان شرکت در مزایده برای کسب اطلاع بیشتر می توانند به اجرای احکام حقوقی دادگستری بندرعباس مستقر در اداره کار مراجعه نمایند.

دفتر اجرای احکام مدنی دادگستری بندرعباس-مستقر در سازمان کار و **آموزش فنی و حرفه ای**



