



رازهای نهفته زیر پوسته‌های شکننده

ارزشمندی تخم‌پرندگان در تغذیه

بیشتر از چیزی است که تصور می‌کنیم



مهتاب خسروشاهی
سلامت

به غذاهایی فکر کنید که می‌شود با تخم‌مرغ پخت. اشکنه، انواع املت، انواع کوکو، انواع کیک و... بخشی از غذاهای بی‌شماری است که از ذهن می‌گذرد. تخم‌مرغ نقش پررنگی در برنامه غذایی مردم سراسر جهان دارد اما پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهد تخم‌مرغ و تخم‌سایر پرندگان و حیوانات، فقط برای خوردن نیست! به‌این دلیل که بررسی انواع تخم‌پرندگان و سایر حیوانات، اطلاعات جالب و بی‌شماری را از حیات در اختیار انسان قرار می‌دهد. همین خبر، بهانه‌ای شد تا سراغ بررسی ویژگی‌های تغذیه‌ای بعضی از انواع تخم‌پرندگان برویم. شاید از این‌ به بعد، از تخم‌سایر پرندگان در وعده صبحانه یا تهیه غذا استفاده کردید و زندگی رنگ دیگری به خود گرفت.

تخم‌مرغ را جوری دیگری ببینیم

تخم‌مرغ از پرکاربردترین تخم‌پرندگان در الگوی غذایی انسان است. سفیده و زرده تخم‌مرغ هر دو حاوی مواد مغذی شامل پروتئین‌ها، ویتامین‌ها و املاح هستند. زرده، حاوی ویتامین‌های محلول در چربی مانند ویتامین‌D و E و اسیدهای چرب ضروری است. بخش عمده پروتئین در سفیده تخم‌مرغ است. ساختار تخم‌مرغ یکی از دلایلی است که از آن در آشپزی استفاده می‌کنند. هر عدد تخم‌مرغ به‌طور متوسط حاوی ۸۴ کیلوکالری انرژی، ۸/۳ گرم پروتئین، ۵/۷ گرم چربی، ۱۸ میلی‌گرم فولات و ۱/۸۹ میلی‌گرم ویتامین D است. علاوه بر این، تخم‌مرغ حاوی ویتامین B۱۲ و اسیدچرب امگا۳ است. لوتئین و کارنتین موجود در تخم‌مرغ از منابع غذایی مهم برای حفظ سلامت چشم‌هاست. به‌دلیل همه ویژگی‌هایی که به آن اشاره شد و از آنجا که تخم‌مرغ حاوی همه ۹ اسیدآمینه ضروری است، این خوراکی، عنوان غذای کامل را از آن خود کرده است.

ویژگی‌مهم: تخم‌مرغ از بهترین منابع کولین است. این ترکیب از ضروری‌ترین ترکیبات برای عملکرد مغز و به‌طور خاص، حافظه است. دریافت مقدار کافی کولین در دوره بارداری و شیردهی بسیار ضروری بوده و بر شکل‌گیری ساختار مغز جنین اثر دارد.

قرص کووید-۱۹ فایزر، مجوز سازمان جهانی بهداشت را دریافت کرد

سازمان جهانی بهداشت (WHO) اعلام کرد قرص ضد ویروس کووید-۱۹ پکسلوید (Paxlovid) فایزر را برای بیماران مبتلا به اشکال خفیف‌تر این بیماری که همچنان در معرض خطر بالای بستری شدن در بیمارستان هستند، به‌شدت توصیه می‌کند.
داروی ضدویروسی خوراکی فایزر (ترکیبی از قرص‌های نیرماترولوبر

و ریتوناویر) برای بیماران مبتلا به کووید-۱۹ غیرشدید که در معرض بالاترین خطر ابتلا به بیماری شدید و بستری شدن در بیمارستان هستند، مانند بیماران واکسینه‌نشده، مسن یا مبتلا به سرکوب سیستم ایمنی، به‌شدت توصیه می‌شود.
داده‌ها نشان می‌دهد خطر بستری شدن در بیمارستان به دنبال



سم‌زدایی با تخم‌بلدرچین

خیلی ریز است! هر عدد تخم‌بلدرچین فقط ۹ گرم وزن دارد. میزان کالری آن ۱۴ بوده و حاوی یک گرم پروتئین، یک گرم چربی، کولین، ریبوفلاوین، فولات، ویتامین B۱۲ و آهن است. درصد بالای آهن تخم‌بلدرچین (۲درصد از نیاز روزانه به آهن) آن را به داروی طبیعی و سریعی برای درمان کم‌خونی ناشی از کمبود آهن تبدیل کرده است. پروتئین موجود در تخم‌بلدرچین، از بهترین انواع پروتئین‌های حیوانی است. ویتامین C و A موجود در این تخم‌پرنده، باعث تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن می‌شود. تخم‌بلدرچین حاوی پروئینی به‌نام اووموکوئید است. این ترکیب نوعی ضدحساسیت طبیعی است. بنابراین تخم‌بلدرچین برخلاف سایر تخم‌پرندگان که ممکن است باعث ایجاد حساسیت غذایی شوند، باعث حساسیت‌زدایی شده و مانند دارو عمل می‌کند.
ویژگی‌مهم: تخم‌بلدرچین را پاکسازی‌کننده‌کبد می‌دانند. حتی اگر کبد به‌دلیل ورود مواد سمی دچار اختلال در عملکرد شده باشد، مصرف تخم‌بلدرچین – به اندازه و تحت نظر متخصص تغذیه – می‌تواند با سم‌زدایی از کبد، باعث عملکرد مجدد آن شود.

تخم‌غاز، فراتر از یک منبع غذایی

تخم‌غاز از تخم‌اردک و تخم‌مرغ بزرگ‌تر بوده و وزن هر عدد از آن به حدود ۳۴۰ گرم می‌رسد. هر عدد تخم‌غاز حاوی ۲۶۶/۴ کیلوکالری انرژی، ۲۰ گرم پروتئین، ۱۹/۱ گرم چربی، ۱۲۴۶/۹ میلی‌گرم کلسیول، ۱۹۸/۷ میلی‌گرم سدیم، ۳۲میلی‌گرم پتاسیم، ۸۶ میلی‌گرم کلسیم و ۱/۹ گرم هیدرات‌کربن است. این خوراکی حاوی ویتامین B۶، B۱۲، ویتامین A و ویتامین D بوده و از این نظر برای تقویت عملکرد

به صدای تخم‌پرندگان گوش کنیم

عدد عجیبی است اما حقیقت دارد: نزدیک به ۴۰۰ میلیون سال است که پرندگان، خزندگان، دایناسورها و چند پستاندار عجیب‌وغریب در خشکی، تخم‌گذاری می‌کنند. انسان‌ها از این تخم‌ها تغذیه کرده و از پوسته آنها به‌عنوان کاسه، بطری، ساخت جواهرات و... استفاده می‌کنند. پوسته تخم‌مرغ فسیل‌شده از منابع مهم اطلاعاتی بوده و با بررسی آنها توانسته‌اند به رفتار و رژیم غذایی موجودات باستانی پی ببرند. علاوه‌بر این تخم‌پرندگان به‌ویژه پوسته آنها بیانگر اطلاعات دقیقی از وضعیت آب‌وهوایی، نحوه زندگی و ارتباط خویشاوندان ماقبل تاریخ را آشکار می‌کند.

گرم‌یاسرد: دایناسورها مانند مارمولک‌ها خونسرد بوده‌اند یا مانند پرندگان خونگرم؟ دیرینه‌شناسان به مدت طولانی درگیر یافتن پاسخ این پرسش بوده‌اند. تجزیه و تحلیل پوسته‌های تخم دایناسورهای فسیل‌شده نشان می‌دهد که پاسخ صحیح، شباهت خون دایناسورها به پرندگان است. این یافته از بررسی اتم‌های اکسیژن و کربن در پوسته‌های تخم فسیل‌شده این حیوانات به‌دست آمد. از سوی دیگر دمای بدن دایناسورها، گرم‌تر از دمای محیط اطراف‌شان بوده است.

نخستین پرندگان اهلی: به‌نظر شما از بین مرغ، اردک و بوقلمون، کدام یک جزو نخستین پرندگانی بودند که انسان اهلی‌شان کرد؟ پاسخ، هیچ‌کدام است! به این دلیل که تکه‌های پوسته تخم‌پرندگانی که در دو مکان ماقبل تاریخ در «پوآ»ی گینه‌نو یافته شده، نشان می‌دهد انسان‌ها احتمالاً از ۱۸ هزار سال پیش، درحال پرورش و اهلی کردن کاسوآری یا شترمرغ شاخدار بوده‌اند. این پرنده به‌دلیل این‌که روی هر پایش، پنجه‌ای خنجرشکل دارد، خطرناک‌ترین پرنده جهان نام گرفته است!

نخستین بطری و گردنبند: پوسته تخم‌شترمرغ، که در محوطه باستان‌شناسی در سراسر آفریقا یافت می‌شود؛ نشان داد انسان‌های اولیه از پوسته‌های بزرگ تخم‌پرندگان به‌عنوان بطری آب استفاده می‌کردند. از سوی دیگر برای ده‌ها هزار سال، انسان‌های باستانی، بقایای این پوسته‌ها را برداشته و از آنها گردنبندهای تزئینی زیبا می‌ساختند؛ کاری که هنوز هم رایج است.

تخم‌مرغ در زندگی‌ما: از عصر حجر، تخم‌پرندگان نقش پررنگی در رژیم غذایی انسان داشته است. اشتهای استرالیایی‌های باستان برای تخم‌گذاری پرنده غول‌پیکر دو متری به‌نام جینورنیس نیوتونی از دلایل انقراض این پرنده بزرگ بدون قابلیت پرواز در ۴۷هزار سال پیش بوده است. سوزاندن تکه‌های پوسته تخم‌پرندگان غول‌پیکر که در حدود ۲۰۰ مکان مختلف در استرالیا یافت شده، نشان می‌دهد انسان‌های آن دوران، پیش از مصرف تخم‌پرندگان آنها را حرارت داده و می‌پختند.

سیستم ایمنی بدن بسیار مفید است. روی، مس و آهن از عناصر مفید موجود در تخم‌غاز است. میزان اسیدفولیک تخم‌غاز بالاست؛ به‌همین دلیل یکی از خوراکی‌های مفید برای زنان باردار محسوب می‌شود.
ویژگی‌مهم: بزرگی و ساختار پوست تخم‌غاز به شکلی است که آن را به یکی از ابزارهای طبیعی ساخت صنایع دستی تبدیل کرده است.

منبع: CNN

مؤسسه «مهر کتاب قاصدک» تلاشی خلاقانه

در راستای آگاهی بخشی وبهانه زدایی از نخواندن کتاب را پیگیری می‌کند

قاصدک؛ سفیر دانایی

پیدا کردن کتابی که دنبالش هستید شاید در ابتدا کار آسانی به نظر برسد، اما کافی است شروع به جست‌وجو کنید تا متوجه سختی‌هایی شوید که ممکن است در فرآیند یافتن ناشر آن کتاب یا کتابفروشی بتوانید آن راهتیه کنید، با آن روبه‌رو شوید. به‌مانند که اگر کتابفروشی مورد نظر در فاصله دور از شما باشد یا حتی در شهر دیگری باشد، عملاً پیدا کردنش هم منجر به دسترسی به کتاب نخواهد شد. در واقع همین دغدغه، پایه شکل‌گیری اپلیکیشنی در مؤسسه خلاق «مهر کتاب قاصدک» بوده که اکنون آن را به نام «قاصدک» می‌شناسیم و پیل ارتباطی بین خریداران کتاب و کتابفروشی‌ها در کشور محسوب می‌شود.

محمدرضا نیازمند بنیان‌گذار مؤسسه «مهر کتاب قاصدک»، پس از شرکت در یک کارگاه کارآفرینی، ایده اولیه ساخت اپلیکیشن قاصدک به ذهنش خطور کرد. در آن زمان او تصمیم گرفت با استفاده از تخصص و زمینه تحصیلی خودش در رشته کتابداری و کمک گرفتن از برادر و دوست او در رشته نرم‌افزار، اپلیکیشنی متفاوت در حوزه کتاب را ایجاد کند که به این شکل هسته اصلی سازندگان قاصدک ایجاد شد. هدف اولیه این گروه سه نفره راهنمایی جویندگان کتاب بود تا به آنها نشان دهند کتاب مورد نظرشان در کدام کتابفروشی شهرستان وجود دارد یا مقایسه‌ای داشته باشند

از این که در کتابفروشی‌های مختلف با چه قیمتی بفروشی می‌رسد.

رشد «قاصدک»

نیازمند در خصوص مسیری که اپ قاصدک از ابتدا تاکنون طی کرده است به جام‌چم می‌گوید: «پس از راه‌اندازی قاصدک در شیراز، به مرور به فکر درآمدزایی از آن افتادم و در اولین گام به اداره کل فرهنگ و ارشاد استان فارس مراجعه کردم. با استقبالی که از طرح اولیه ما صورت گرفت، انگیزه‌ای برایمان ایجاد شد تا در همان سال ۹۸ وزمانی که هنوز کشور درگیر همه‌گیری ویروس

کرونا نشده بود، شروع به عضوگیری از بین ناشران و کتابفروشی‌های شهر کنیم و موفق شدیم در آن زمان پنج کتابفروشی شیراز را برای پیوستن به اپ قاصدک مجاب کنیم.»

او می‌افزاید: «نحوه کار با قاصدک به این شکل بود که کاربران می‌توانستند کتاب مورد نظرشان را در این اپ جست‌وجو کرده و کتابفروشی‌های دارنده آن را روی نقشه مشاهده نمایند. سپس شیوه خرید کتاب را به صورت حضوری یا ارسال به وسیله پیک انتخاب کرده و کتاب را خریداری کنند.»

نیازمند تصریح می‌کند: «ما طرح‌مان را از اوایل سال ۹۹ به صورت پایلوت در شهر شیراز ادامه



پیدا کردن کتابی که دنبالش هستید شاید در ابتدا کار آسانی به نظر برسد، اما کافی است شروع به جست‌وجو کنید تا متوجه سختی‌هایی شوید که ممکن است در فرآیند یافتن ناشر آن کتاب یا کتابفروشی بتوانید آن راهتیه کنید، با آن روبه‌رو شوید. به‌مانند که اگر کتابفروشی مورد نظر در فاصله دور از شما باشد یا حتی در شهر دیگری باشد، عملاً پیدا کردنش هم منجر به دسترسی به کتاب نخواهد شد. در واقع همین دغدغه، پایه شکل‌گیری اپلیکیشنی در مؤسسه خلاق «مهر کتاب قاصدک» بوده که اکنون آن را به نام «قاصدک» می‌شناسیم و پیل ارتباطی بین خریداران کتاب و کتابفروشی‌ها در کشور محسوب می‌شود.

دادیم و در نیم‌سال اول ۹۹ موفق شدیم شمار کتابفروشی‌های متصل شده به قاصدک را به ۱۰ عدد افزایش دهیم. درست در همین زمان بود که گام بعدی را بلندتر برداشتیم و تصمیم گرفتیم سرویس پست را نیز به اپلیکیشن اضافه کنیم؛ این تحول باعث به وجود آمدن پوشش سراسری در کشور شد و ما توانستیم پلتفرم‌مان را به عنوان طرحی ملی مطرح نماییم. پس از آن با حمایت‌های خوبی که از طرف شهرداری شیراز و اداره ارشاد فارس دریافت کردیم، تعدادی بنرهای تبلیغاتی اختصاص داده شد که در معرفی قاصدک در قالب یک کسب‌وکار نوآورانه و

کارآفرین بسیار تأثیرگذار بود.» وی می‌افزاید: «یکی دیگر از عواملی که در توسعه اپلیکیشن ما تأثیر به‌سزایی داشت، همه‌گیری ویروس کرونا در کشور بود و منجر به رشد سریع خریدهای غیرحضوری شد؛ به طوری که اکثر کاربران ترجیح می‌دادند کتاب‌هایشان را غیرحضوری و از طریق پیک یا پست در منزل تحویل بگیرند.»

این فرآیند در نهایت منجر به این شد که قاصدک در انتهای سال ۹۹ از سوی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی به عنوان استارت‌آپ برتر سال در حوزه نشر برگزیده شد.

گسترش خدمات در سطح کشور

بنیان‌گذار مؤسسه قاصدک در رابطه با وسعت اپ می‌گوید: «ما در اواخر سال ۹۹ تنها حدود ۱۰۰ کاربر داشتیم، اما توانسته بودیم بیش از ۳۰ کتابفروشی را به سامانه قاصدک متصل نماییم. در اسفند ۹۹ نسخه جدیدی از این اپلیکیشن را رونمایی کردیم و در پی اصلاحاتی که صورت گرفت، در حال حاضر استان‌هایی مانند تهران، اصفهان، آذربایجان، خراسان، خوزستان، هرمزگان و... تحت پوشش قاصدک قرار دارند.»

او در ادامه خاطرنشان می‌کند: «رورد به فاز دوم اجرایی قاصدک را می‌توان نقطه عطی در فرآیند رشد این سامانه به‌شمار آورد که در اردیبهشت ۱۴۰۰ صورت گرفت و طی آن روند اضافه کردن کتاب‌های صوتی نیز به مجموعه ما آغاز شد.»

گام بلند دیگری که در راستای توسعه استارت‌آپ قاصدک برداشته شده است شرکت در رویدادهای شتاب‌دهی بوده که به منظور جذب سرمایه‌گذاران و شرکای تجاری قدرتمند صورت گرفته است. نیازمند در این خصوص عنوان می‌کند: «با حضور در رویداد شتاب‌دهی دانشگاه شیراز که در تیر ۱۴۰۰ اتفاق افتاد، قاصدک استارت‌آپ برتر این رویداد شد و از آن زمان شتاب‌دهنده «فینیکس» و «کوانتوم پلاس» به عنوان دوشرکت‌تجاری ما را همراهی می‌کنند.»

امروز شمار اعضاء مؤسسه، به ۱۵ نفر نیروی جوان، متخصص و علاقه‌مند رسیده است که در قالب گروه‌های تولید محتوا، حقوقی، و بازاریابی فعالیت می‌کنند. در حال حاضر بیش از ۱۵۰ انتشارات و کتابفروشی به این سامانه متصل و تقریباً ۹هزار کاربر از خدمات آن استفاده می‌کنند.»

راه‌های ارتباط با این شرکت فناوری

	ghasedakapp.ir
	niazmmand@gmail.com
	Instagram.com/ghasedakapp
	۰۹۲۴۲۱۹۵۰۸
	شیراز، دانشگاه شیراز، ساختمان مدیریت، مرکز نوآوری دانشگاه شیراز، طبقه ۹

برای دانلود نرم‌افزار اندروید این کد را بگوشتی اسکن کنید

