

## این تخمه است یا دارو؟!

لیلاونکی

خبرنگار چار دیواری

تخمه کدو یکی از انواع

تخمه است که طرفداران

زیادی دارد. دانه‌های

بیضی شکل کدو تنبل سرشار از مواد مغذی است. این دانه‌ها غنی از منیزیم، فیبر و آهن است و می‌تواند یک میان وعده سالم برای همه افراد باشد. در میان انواع مختلف تخمه‌ها، تخمه کدو یکی از خوشمزه‌ترین مغزهاست. البته این تخمه علاوه بر طعم خوش، مزایا و فواید زیادی هم به همراه دارد که ما هم تصمیم داریم به این فواید و خواص تخمه کدو آجیلی اشاره کنیم. دانه‌های کدو، دانه‌های خوراکی بیضی شکلی است که به صورت مغز شده یا دارای پوسته به فروش می‌رسند. تخمه کدو یک کامل دارای پوستی سفید رنگ و ترد است که می‌توان به راحتی آن را شکست و مغز تخمه کدو و نیز به رنگ سبز است. میزان ۲۸ گرم مغز تخمه کدو تقریباً حاوی ۱۵۱ کالری انرژی است. خواص تخمه کدو در طب سنتی نیز بسیار گسترده است. در طب سنتی این تخمه را دارای مزاج سرد و تر می‌دانند. از خواص و فواید تخمه کدو در طب سنتی می‌توان به تعدیل حرارت بدن و کاهش و تسکین خلط گلو اشاره کرد. این مغز برای رفع خشکی مغز، رفع بی‌خوابی، درمان تب و سل نیز مفید است. تخمه کدو حاوی آنتی اکسیدان‌هایی

مانند ویتامین E است.

نقش آنتی اکسیدان‌ها

در کاهش التهابات و

محافظت از سلول‌های

بدن در برابر رادیکال‌های

آزاد بسیار مهم است.



## نگاهی به روش‌های نگهداری طولانی مدت از خرما

# وقتی می‌خوای

# همیشه خرما داشته باشی

لیلاونکی

خبرنگار چار دیواری

خرما یکی از مفیدترین

و در عین حال

پرمصرف‌ترین مواد

خوراکی است که در هر خانه‌ای یافت می‌شود. استفاده

از شیوه‌های مختلف نگهداری خرما با توجه به استفاده

گسترده‌ای که دارد، بسیار ضروری است.

پاکت رطب‌ها را در نقاط انتهایی فریزر قرار دهید تا به طور کامل فریز شود. خرما را باید در دمای مثبت ۵ درجه تا منفی ۵ درجه سانتی‌گراد نگهداری کرد. اگر می‌خواهید خرما را در فریزر نگهداری و طولانی مدت از آن استفاده کنید، دمای آن باید در نهایت منفی ۵ درجه سانتی‌گراد باشد. در صورت نگهداری خرما در محیط باز و دمای اتاق باید دمای آن حداکثر مثبت ۵ درجه سانتی‌گراد باشد. توجه داشته باشید که تمام روش‌های مذکور به شما کمک می‌کند تا خرما را تا حدود یک سال هم نگهداری و استفاده کنید اما نگهداری طولانی مدت از ارزش غذایی خرما می‌کاهد.

خواهد شد. برای این که رطب را به مدت طولانی نگه دارید، آن را در ظرف در بسته بگذارید تا هوا به آن نرسد. سپس ظرف را در یخچال قرار دهید. خرماها با این شیوه به راحتی از ۸ تا ۱۲ ماه قابل استفاده هستند. برای نگهداری از رطب به مدت بیش از یک سال بهتر است آن را در پاکت‌های زیپ‌دار قرار داده و مراقب باشید میان رطب‌ها یک سانتی‌متر فاصله وجود داشته باشد. پس از آن زیپ را کامل ببندید به نحوی که هوای پاکت به طور کامل از آن خارج شود. علاوه بر این که نباید رطب‌ها را کامل به هم بچسبانید، باید روی پاکت تاریخ فریز کردن را یادداشت کنید. به این ترتیب خرما برای مدت زمانی کافی نگهداری شده و مصرف آن در زمان مناسب صورت می‌گیرد.



## نگهداری خرما

هنگامی که خرما نارس است به آن خارک می‌گویند. بافتی به رنگ زرد دارد که داخل آن سفید است. برای نگهداری این نوع خرما به صورت طولانی مدت دو روش عمده وجود دارد. پختن یا نگهداری در جای خشک این دو روش هستند. نگهداری خرما در یخچال به شما کمک می‌کند که خارک‌ها را به مدت زمان طولانی نگهداری کنید. هرچند برای افزایش زمان نگهداری خارک‌ها، قرار دادن آنها در فریزر به موفقیت در نگهداری طولانی مدت کمک خواهد کرد. بعد از این که خرما از حالت کال و نارس خارج شد، وارد مرحله رسیدگی می‌شود. خرما در اولین مرحله «رسیدن» با نام رطب شناخته می‌شود. در این حالت رنگی کمی تیره تر از خارک داشته و بافت آن هم نرم تر است. نگهداری خرما در یخچال بهترین شیوه برای استفاده طولانی مدت از رطب است. اگر این نوع از خرما را در محیط باز و گرم نگهداری کنید، خیلی زود نرم و ترش

## آگهی مزایده ۱۴۰۲/۳۳۸۱ خودرو حضوری

## مرکز فروش کوثر

مرکز فروش کوثر در نظر دارد تعداد ۲۱۰ دستگاه انواع خودرو سبک، سنگین و ماشین‌آلات راهسازی مستعمل زیر را از طریق مزایده حضوری به فروش رساند. تنوع خودرو:

تویوتا وانت و آمبولانس FJ۷۵، سه‌پند وانت ۴۰۰۰، تویوتا وانت هایلوکس، نیسان وانت، مزدا وانت، تویوتا استیشین پرادو کاپرا وانت دوکابین، پژو سواری (GLX ۴۰۵، پارس، روآ) تویوتا استیشین FJ۶۰، رنو سواری تندر ۹۰، پراید سواری پیکان (سواری و وانت)، بنز کامیون ۹۱۱، بنز اتوبوس ۳۰۲ و C۴۵۷، مینی‌بوس بنز (۳۰۹ و ۵۰۸)، مینی‌بوس هیوندای کروز، غلتک دو درام فلزی هپکو، فولکس واگن استیشن سواری کار MAXUS، بنز مینی‌بوس LO۹۱۵، کامیون ایسوزو، جرثقیل نیسان دیزل ۵۰ تن، بنز کامیون ۲۶۲۸ مینی‌بوس ایسوزو، اتوبوس هیوندا

آدرس محل بازدید: همدان، کیلومتر ۲۰ جاده همدان به تهران شهرک صنعتی بوعلی، انتهای بلوار دوم، سمت راست، موقعیت آمداد و پشتیبانی انصارالحسین (ع)، تلفن تماس: ۰۹۱۸۸۱۱۷۵۸۶

الف) شرایط مزایده:

۱- اهلیت قانونی خریدار (همراه داشتن اصل و کپی کارت ملی الزامی می‌باشد).

۲- خریدار موظف است به محض برنده شدن ۱۰٪ قیمت خرید را به عنوان سپرده به صورت نقد از طریق کارت‌های بانکی عضو شبکه شتاب (به نام شخص خریدار) و یا

چک پول پرداخت نماید.

۳- بابت پرداخت سپرده بالاتر از مبلغ یک میلیارد ریال تهیه چک رمزدار و یا ارائه چک شخصی صیادی ثبت شده به نام مرکز فروش کوثر به میزان ۱۰٪ قیمت پیشنهادی الزامی است. ۴- در صورت انصراف خریدار سپرده به نفع فروشنده ضبط خواهد شد.

۵- خریدار مکلف است علاوه بر قیمت خرید، ۲٪ بابت هزینه‌های جانبی مزایده به فروشنده پرداخت نماید.

۶- فروشنده در رد یا قبول پیشنهادها مختار می‌باشد. ۷- کلیه هزینه‌های پس از فروش اعم از بیمه، مالیات، عوارض شهرداری، دریافت تاییدیه معاینه فنی و هزینه‌های تعویض پلاک و نیز انجام امور اداری مربوطه به عهده خریدار می‌باشد. (ب) زمان و مکان:

زمان بازدید مزایده: روزهای چهارشنبه و پنجشنبه ۲۵ و ۲۶ بهمن ماه ۱۴۰۲ صبح از ساعت ۸ الی ۱۲ و عصر ۱۴ الی ۱۶ زمان برگزاری مزایده:

روز جمعه ۱۴۰۲/۱۱/۲۷ ساعت ۹ صبح

آدرس محل برگزاری مزایده: همدان، کیلومتر ۲۰ جاده همدان به تهران، شهرک صنعتی بوعلی، انتهای بلوار دوم سمت راست، موقعیت آمداد و پشتیبانی انصارالحسین (ع) تلفن تماس: ۰۹۱۸۸۱۱۷۵۸۶

ساعت پاسخگویی صبح از ساعت ۸ الی ۱۲ و عصر ۱۳ الی ۱۶ مدیریت مزایده: ۴۴۵۴۹۱۲۵ - ۰۲۱

مدیریت خدمات پس از فروش: ۷ - ۴۴۵۴۹۱۱۶ - ۰۲۱