

فواید یا خواص شگفت انگیز تخم مرغ برای سلامتی

تخم مرغ منبع ارزشمندی از پروتئین باکیفیت است و در حالی که ۱۳ ویتامین و مواد معدنی ضروری برای بدن ما را در خود دارد، شامل اسیدهای چرب امگا ۳ و آنتی اکسیدان های ضروری هم است.

۶۰ درصد از پروتئین باکیفیت بالا در تخم مرغ را می توان در سفیده تخم مرغ یافت، در حالی که زرده تخم مرغ حاوی بقیه آن به همراه چربی های سالم حیاتی، ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان هاست که همگی کمک ارزشمندی به نیازهای غذایی روزانه ما می کنند. در ادامه برخی از مزایای کلیدی سلامتی یا همان خواص تخم مرغ را بررسی می کنیم:

■ تخم مرغ غنی از مواد مغذی است

بیباید با این واقعیت شروع کنیم که تخم مرغ مملو از طیف وسیعی از ویتامین ها و مواد معدنی ضروری است و این یکی از خواص تخم مرغ است. طوری که یک وعده غذایی حاوی دو عدد تخم مرغ حاوی مواد زیر خواهد بود: ۸۲ درصد از نیاز روزانه به ویتامین D، ۵۰ درصد از نیاز روزانه به فولات، ۲۵ درصد از نیاز روزانه به ریبوفلاوین (ویتامین B2).

■ تخم مرغ پروتئین باکیفیت عالی ارائه می کند

تخم مرغ به عنوان منبع ارزشمندی از پروتئین باکیفیت در نظر گرفته می شود. پروتئین ها، بلوک های ساختمانی زنده ای هستند که برای تقویت، ترمیم ماهیچه ها و بافت ها ضروری هستند و به طور کلی یک تخم مرغ حاوی حدود ۶۳ گرم پروتئین است.

مزیت قدرتمند پروتئین موجود در تخم مرغ به این واقعیت مربوط می شود که تخم مرغ حاوی تمام ۹ اسید آمینه ضروری، به مقدار کافی، برای بهبود رشد و نگهداری موثر عضلات است.

مراحل تهیه آش

لپه را قبل از پخت در مقداری آب خیس کنید. پیاز را نگینی ریز خرد کنید. در یک قابلمه، مقداری روغن بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید تا داغ شود. سپس پیاز خرد شده را به آن اضافه کنید و تفت دهید تا نرم و شفاف شود. سیب زمینی ها را شسته و به صورت درشت خرد کنید. سپس آنها را به همراه آرد به پیازهای تفت خورده، اضافه کنید. مواد را هم بزنید و تفت دهید تا زمانی که خامی آرد گرفته شود. گوجه فرنگی ها را خرد کرده و همراه با لپه خیس خورده به قابلمه اضافه کنید. رب گوجه فرنگی، زردچوبه و فلفل را به قابلمه اضافه کنید و مواد را هم بزنید. پس از گذشت دو تا سه دقیقه، آب را به قابلمه اضافه کنید و مواد را هم بزنید. مقدار آب را باید به اندازه کافی در نظر بگیرید. برای این که روند پخت سریع تر شود، بهتر است از آب جوش استفاده کنید. هنگامی که لپه و بقیه مواد پخته شدند، آلوها، نمک و سبزیجات خشک را به قابلمه اضافه کرده و هم بزنید. در پنج دقیقه پایانی پخت آش اشکنه اراک، تخم مرغ ها را بشکنید و به آن اضافه کنید. سپس آنها را هم بزنید تا کاملاً پخته شود. پس از پختن تخم مرغ ها، قابلمه را از روی حرارت بردارید و آش را سرو کنید. می توانید داخل یک تابه کوچک روغن ریخته و بعد از این که روغن داغ شد، تخم مرغ باقی مانده را داخل آن بریزید و به اصطلاح آن را نیمرو کنید. بعد از این که اشکنه آماده شد، آن را به طرف سرو مورد نظر منتقل و تخم مرغ نیمرو را به عنوان تزئین روی اشکنه قرار دهید.

همه فوت و فن های یک غذای سنتی خوش عطر و طعم ساده و خوشمزه مثل اشکنه

گوجه فرنگی: ۲ عدد

آلو سیاه: ۱۰ عدد

شنبلیله خشک: ۱ قاشق غذاخوری

تره و پیازچه خشک: ۱ قاشق غذاخوری

رب گوجه فرنگی: ۱ قاشق غذاخوری

لپه: ۴ قاشق غذاخوری

نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به میزان لازم

پیاز: ۱ عدد

روغن مایع: به مقدار لازم

آب: به مقدار لازم

آش اشکنه اراک یا اوگرمه، یکی از غذاهای سنتی استان مرکزی است. البته این غذا در شهرهای مختلف با دستورهای متفاوتی پخته می شود اما به هر حال اشکنه از جمله غذاهایی است که در دوران قدیم لااقل هفته ای یکی دو بار سر سفره ها می آمد ولی حالا کمتر پخته می شود.

مواد لازم برای تهیه آش اشکنه اراک:

سیب زمینی: متوسط ۲ عدد

تخم مرغ: ۲ عدد

آرد: ۱ قاشق غذاخوری

برگ سبز سواری 5 TIGGO CHERY FL
رنگ سفید روغنی مدل ۱۳۹۸ شماره موتور
MVM484FTA1043545 شماره شاسی
NATGBATL6K1039362 به شماره پلاک
۲۱۹ و ۷۳ ایران ۵۵ به نام مهدی لطیفی
مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

برگ سبز موتورسیکلت اوشیا تیپ ۱۵۰ رنگ
مشکی مدل ۱۴۰۰ شماره پلاک ۹۱۱۸۸/۵۸۲
شماره موتور 0129NBD004841 و شماره تنه
NBDALAKBBMIC45046 به نام امیرحسین
نیک خواه مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

برگ سبز خودرو سواری پژو 405SLX-TU5 مدل
۱۳۹۴ به رنگ سفید روغنی به شماره پلاک ۵۵۸۱۷
ایران ۷۵ به شماره موتور 164B0010957
و شماره شاسی NAAM31FC8F703614 به نام
یداله پورجعفر آبادی با کد ملی ۳۰۷۱۳۷۷۰۳۷
مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

مدرک فارغ التحصیلی اینجانب نیکسا توکلی فرزند ابوالقاسم به شماره شناسنامه
۱۰۴۰ صادره از شهرکرد صاحب کد ملی شماره ۴۶۲۱۷۷۲۱۷۸ در مقطع کارشناسی
پوسته رشته مهندسی کامپیوتر - نرم افزار صادره از واحد دانشگاهی آزاد میار که
با شماره تأیید سازمان مرکزی ۱۵۸۵۱۹۰۰۰۲۲۰ مفقود گردیده است و فاقد اعتبار
می باشد از پاینده تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد میار که
به نشانی: میار که، بلوار معلم، میدان فردوسی، پشت فرمانداری، دانشگاه آزاد اسلامی
واحد میار که، کدپستی ۱۵۸۱۹۱۲۱۱ ارسال نماید لازم به ذکر است فایل پنده
در مدرک کارشناسی توکلی زالیانی بوده که در سال ۱۳۸۸ به توکلی تغییر کرده است.

آگهی مزایده ۳۳۹۳/۱۴۰۲/ خودرو حضور مرکز فروش کوثر

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 هزینه های جانبی مزایده و ۹٪ بابت مالیات بر ارزش افزوده به فروشنده پرداخت نماید.

(۶) فروشنده در رد یا قبول پیشنهادها مختار می باشد.

(۷) کلیه هزینه های پس از فروش اعم از بیمه، مالیات، عوارض شهرداری دریافت تأییدیه معاینه فنی و هزینه های تعویض پلاک و نیز انجام امور اداری مربوطه به عهده خریدار می باشد.

ب) زمان و مکان:

زمان بازدید مزایده: روزهای چهارشنبه و پنجشنبه ۹ و ۱۰ اسفند ماه ۱۴۰۲ صبح از ساعت ۸ الی ۱۲ و عصر ۱۴ الی ۱۶

زمان برگزاری مزایده: روز شنبه ۱۴۰۲/۱۲/۱۲ (ساعت ۸ صبح)

آدرس محل بازدید و برگزاری مزایده: ایلام، کیلومتر ۵ جاده ایلام به کرمانشاه، منطقه عمومی شش دار، موقعیت امیرالمومنین (ع)

تلفن تماس: ۰۹۱۸۲۴۲۸۷۷۰

مرکز فروش کوثر در نظر دارد تعداد ۲۵۰ دستگاه خودرو سبک، سنگین مستعمل و اسقاط زیر را از طریق مزایده حضوری به فروش رساند.

تنوع خودرو:

نیسان وانت، کاپرا وانت دو کابین، پژو سواری (رو.آ. ۴۰۵، آردی)، تویوتا وانت هایلوکس تویوتا استیشن FJ۶۰، پراید سواری، مزدا وانت، سمند سواری، مینی بوس هیوندا کروز، رنو سواری تندر ۹۰، تویوتا وانت و آمبولانس FJ۷۵، پیکان وانت، سهوند وانت ۴۰۰۰ تویوتا وانت لندکروز ۴۵۰۰، رموک دو محور، پیکان وانت، بنز کامیون (۲۶۲۹ و ۲۶۲۴ و ۱۹۲۱)، بنز مینی بوس LO۹۱۵، بنز کامیون تربلی کش ۲۶۲۸، کاروان سیار تک محور، کفی تربلی، انواع موتورسیکلت متفرقه

الف) شرایط مزایده:

(۱) اهلیت قانونی خریدار (همراه داشتن اصل و کپی کارت ملی الزامی می باشد).

(۲) خریدار موظف است به محض برنده شدن ۱۰٪ قیمت خرید را به عنوان سپرده به صورت نقد از طریق کارت های 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