

چرا خرمادر سفره افطار ماندگار شد؟ وقت شیرین افطار

مصرف کرد و بهتر است که افرادی که مثل من دیابت دارند زیر نظر پزشک آن را مصرف کنند. خانی که به همراه دختر کوچک می‌آورد مغازه‌ای می‌شود نیز می‌گوید: «ما باغ می‌شو که خستگی روز به سرعت برطرف شده و انرژی و نشاط به بدن بازگردد. شاید خیلی‌ها عادت به مصرف خرما به شکل عادی داشته باشند اما اصولاً می‌توان از این میوه به اشکال مختلف در انواع خوراکی استفاده کرد. خصوصاً از انواع ماه مبارک رمضان که استفاده از خرما رونق بیشتری می‌گیرد و می‌تواند به شکل متفاوتی سرسفر افطار و سحر بیاید. به گفته او، اشکال مختلف خرما مثل «املت خرما»، از آن غذاهای مقوی و پرخاشم است که می‌توان آن را به عنوان یک غذای کامل در وعده سحر یا افطار میل کرد. «فرنی خرما» دسری مقوی برای همه است که طرفداران زیادی در میان روزداران دارد و مثل یک غذای کامل است که در اسرع وقت آماده می‌شود. «زنگبک خرما» گزینه‌ای دل‌آید دیگری است که در همه وقت در میان وعده‌ها هم می‌توان مصرف کرد.

خرما محصول استراتژی
مصرف خرما در ایران پیشینه‌ای
بسیار دیرینه دارد. شواهد تاریخی نشان
می‌دهد که نخل خرما را در ایران
از حدود ۷۰۰۰ سال قبل از میلاد
کشت می‌شد. این میوه از ایران
به کشورهای دیگری مانند عراق،
عمان، امارات متحده عربی و سایر
کشورهای خلیج فارس نیز صادر
می‌شد. در دوران قاجار، خرما به
عنوان یکی از محصولات کشاورزی
مهم در ایران شناخته می‌شد. در

این دوره، خرما به عنوان یکی از سرمایه‌گذاری‌های مهم در مناطق جنوبی ایران محسوب می‌شد. با پیدایش صنعت خرماخردکنی در قرن نوزدهم، تولید خرما در ایران بشدت افزایش یافت. خرما به عنوان یکی از محصولات مهم کشاورزی در ایران، در فرهنگ این کشور نیز جایگاه ویژه‌ای دارد. خرما در فرهنگ ایرانی به عنوان یکی از عناصر هفت‌گانه طبیعت (هوا، آب، خاک، نور، درخت، حیوان و میوه) شناخته می‌شود و به عنوان یکی از نعمت‌های الهی در ایران یاد می‌شود. ابوالبفضل گلشن نقتی، رئیس بخش تحقیقات مهندسی صنایع غذایی و فناوری‌های پس از برداشت مؤسسه تحقیقات فنی و مهندسی کشاورزی، در گفت‌وگو با «ایران» می‌گوید: کشور ما، یکی از بزرگترین تولیدکنندگان خرما در دنیاست و سالانه حدود یک میلیون و ۲۰۰ هزار تن خرما در مناطق جنوبی کشور تولید می‌شود و روانه بازار می‌کند. خرما به دلیل ترکیبات و ارزش غذایی بالا به عنوان میوه از آن‌ها بی‌نیاز است. بلکه یک ماده غذایی است. با این حال، دلیل رامالی برای انرژي بالا و قند بالا در ماه رمضان این می‌کند. البته او می‌گوید که ترکیب اصلی تشکیل‌دهنده خرما، کربوهیدرات (قند) است و قند اصلی خرما به رقم ساکارز، فروکتوز و گلوکز در خرما بستگی دارد. قند اصلی خرما، فروکتوز، ساکارز و فروکتوز است. مقدار کمی چربی و پروتئین دارد. منبع خوبی از فیبر، املاح معدنی (کلسیم، فسفر، آهن، سلنیوم و تاسیم) و ویتامین‌های گروه B و C است. خرما به دلیل

دارا بودن آهن برای زنان باردار و افرادی که کم‌خونی دارند، مفید است. همچنین برای افرادی که بیماری قلبی، عروقی، فشار خون و یبوست دارند مؤثر است. به گفته این پژوهشگر بیش از ۴۰۰ نفرم باردار ایران شناسایی شده است که در سه گروه مرطوب، نیمه خشک و خشک قرار دارند. او می‌افزاید: میزان رطوبت هوا در مرطوب بالای ۲۳ تا ۲۸ درصد است. خرمای نیمه خشک تا ۱۸ و ۳۳ درصد خشک پایین‌تر از ۱۸ درصد رطوبت دارد. این کارشناس صنایع غذایی می‌گوید: از زمانی که گرده‌افشانی صورت می‌گیرد تا زمان رسیدن کامل سرما ۵ مرحله طی می‌شود. میوه‌ای که بلافاصله پس از تلقیح گرده‌افشانی تشکیل می‌شود به آن حبیبوی می‌گویند. مرحله دوم را مرحله کیمیری یا مرحله سبزی می‌گویند که به دلیل ترک‌های ثانئی قابل مصرف نیست. میوه خا‌رک یا خلال که رنگ سیاه‌سبز به رنگ زرد یا قرمز میوه بسته به رقم آن، زرد یا قرمز است. مرحله چهارم رطب است. میوه کاملاً رسیده و دارای بافت نرم یا می‌زان رطوبت بالائی به عنوان مثال خرمای مضافتی تحت عنوان رطب مضافتی عمدتاً به بازار عرضه می‌شود. رطب به رطب بسته به رقم، خرمای به رنگ سیاه، قهوه‌ای روشن یا قهوه‌ای تیره است. آخرین مرحله رسیدگی، خرمای خا‌رک یا تمر است. خرمای کاشش پیدا می‌کند و به همین جهت میوه در مرحله خرمای قابلیت نگهداری بیشتری دارد.

بسته بندی

متأسفانه در کشور ما بسته بندی



خرما بیشتر به صورت سنتی انجام می‌شود یعنی خرما توسط کارگران در نخلستان یا کارگاه‌های بسته بندی درجه بندی و بسته بندی می‌شود. به گفته گلشن، خرما باید در ظروف مناسب بسته بندی شود و در صورت نیاز ضد عفونی شود که متأسفانه در ایران به بسته بندی چندان اهمیتی نمی‌دهند و شاید یکی از مواردی که باعث می‌شود میزان صادرات این محصول و قیمت صادراتی آن کاهش پیدا کند، بسته بندی است.

به گفته این محقق، سالانه حدود یک میلیون و ۲۰۰ هزار تن محصول خرما تولید و حدود ۱۵۰ تا ۳۰۰ هزار تن صادر می‌شود. قسمتی از خرما به صورت تازه‌خوری و قسمتی هم به فرآورده‌های خرما تبدیل



می‌شود. اما با این حال مازاد تولید محصول خرما داریم باید در رابطه با فرآوری آن اقدام جدی صورت گیرد. باید محصولات متنوعی در کشور از خرما تولید شود که موجب ارزش افزوده محصول و افزایش صادرات می‌شود. او درخصوص افزایش قیمت محصولات نیز می‌گوید: «خرما نیز مانند دیگر محصولات کشاورزی، تابع عرضه و تقاضا است. هرچه عرضه بیشتر باشد، تقاضا کمتر است و با قیمت پایین‌تری ارائه می‌شود. از سوی دیگر میزان تولید محصول، عوامل محیطی و شرایط تولید و بیماری‌ها و آفات و شرایط صادرات ... در کاهش یا افزایش قیمت محصول مؤثر است».

مراوده‌های خرما



طول روز را به فرد برمی گرداند.
این عملکرد، فقط مختص
خرمای ایران و معمولی نیست
بلکه هر چیزی که از خرما مشتق
شده باشد هم توانایی چنین
خدمت رسانی مفیدی به بدن
را دارد. به گفته کارشناسان،
«شیره خرما» و ترکیب آن با
مواد غذایی دیگر مانند ارده یا
شیر برنج و شیر سرد و عده
غذایی است و تا وعده بعدی
هیچ شکلی از گرسنگی و ضعف
تجربه نمی شود. «شهد خرما»
همه اگر به صورت طبیعی و بدون
افزودنی تهیه شود، جایگزینی
بسیار مفوی برای شکر در برخی
مواد غذایی محسوب می شود.
«قند خرما» طبیعتاً بیشترین
کاربرد را به همراه چای دارد.
«پیش خرما» هم مانند خود
خرما دارای ارزش غذایی بالایی
است.

خرما به
عنوان یکی
از محصولات
مهم
کشاورزی
در ایران،
در فرهنگ
این کشور
نیز جایگاه
ویژه‌ای
دارد. خرما
در فرهنگ
ایرانی
به عنوان
یکی از
عناصر
هفت گانه
طبیعت
(هو، آب، خاک،
نور،
درخت،
حیوان
و میوه)
شناخته
می‌شود و
به عنوان
یکی از
نعمت‌های
الهی در
ایران
باستان یاد
می‌شود

جدول سودوگو

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

		۵	۶	۴			
۴			۷	۳		۵	۸
	۳					۴	
۱	۲		۹		۶		۵
۵	۸		۳	۱		۴	۲
۷		۹		۶		۸	۳
		۱				۵	
۳		۴		۱	۵		۶
				۹	۳	۷	

	۳	۶	۸	۴				۲
		۲						
				۵		۳	۷	
۳	۹		۶					۷
۲								۱
۸					۱		۵	۳
	۵	۷		۱				
						۷		
۱				۷	۳	۲	۴	

دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها

متوسط								
	٣			٤				
	٤	٥		٦			٨	
١	٨		٣	٧				٤
٩				٢				٧
	٥		١	٦		٩		
٣				٤				١
٥				١	٧		٣	٨
	٧			٥		١	٢	
			٨				٧	

۹			۲					
	۳		۱					
		۵				۷	۲	
۸			۷				۶	
۱	۶			۹			۳	۷
	۷				۴			۹
	۹	۳				۴		
					۷		۵	
					۶			۸

Y	b	A	g	q	l	A	A
A	q	l	A	b	Y	A	g
b	A	g	l	A	b	A	q
g	l	A	Y	g	A	A	l
A	Y	A	b	q	A	g	l
A	g	A	l	A	b	q	Y
l	A	b	Y	A	g	Y	A
Y	g	b	Y	A	l	A	A
A	Y	g	q	A	A	l	b

ایک جدول با دو شرح

جدول روزنامه ایران دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با ممداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

۴- جیوسون: تکه‌های بمب منفجر شده- نت مخمور
سطل آبکشی
۵- آبکشی روی عکس- رعایت ادب- شهرمصر قدیم
۶- جاشنی معطر غذا- ضد «داخل»- یکی از معتبرترین
جواب‌دایی
۷- پدای آبا: مرکز «انگولا»- واژه توضیح کلام
۸- بیگانه- گاوینی- تیفیض «خرو»
۹- مرکز «دومینیکا»- از گیاهان دارویی- از غصه مردن
۱۰- میزبان- ویران کننده- خادم قوم
۱۱- ویتامین انعقاد- ماده زرد نقاشی- بلند پایه
۱۲- همان تشک- بیکاره- اپراکمیک- رسیدن و رسایی
۱۳- دوستی خالص و اخلاص- سنگ زینتی گرانیقیمت- شرح
۱۴- انگوی- زنانه- سخنوان- یکی از روش‌های جراحی
عیوب انکساری شکم
۱۵- آتری (از «ویکتور هوشو»

▲ **افقی:**
۱- هله‌هوله: از مدارک دانشگاهی
۲- شاعری یا نویسندگی - ادا و هنر کجی - پسر
۳- اطلاعات محرمانه از جامع آوری می‌کند -
۴- اطلاعات فضایی امریکا
۵- سلیقه همگان - سبزی سالدی - از مصالح
مرکز «تجزین» - «کش روسی
۶- می‌کندند قلب - برای بلی بارگیری کشتی
۷-
۸- مازندران - ابزاری در کشاورزی - دوست
۹- «دعای یزید» - برابر در وزن
۱۰- هم مادر رستم - دیوانگی
۱۱- ضایع - آواره
۱۲- انسان - ضمیر چهارم
۱۳- شکاری - شهر کباب - گل بتونه - عوض
۱۴- عیادت با کشیدن به‌وسیله دهان - زندانیان
۱۵- رتقال
۱۶- روی پیکارد - دلگشا
۱۷- هنر - کمک کننده

مفهوم انسان تا زمانی که زنده است، باید
 بـری- سفید مایل به سـری- هلهله شادی
 تک شده- ساحل- علم مطالعه گذشتگان
 - پیما- رساله دکتر- ظرف رختشویی
 ها- نقابل «عیم» درخت انکور
 دگری- واحد تقسیم زمین، ملک و اشیاء-
 بندر اروپا
 شـرت- قاره برجمعیت
 ایق چوبی که در راستای رود نیل در مصر
 سبوی دیگر- نمودن
 پنجه قدیمی ها- حرف تنفر
 ان کنند- موضوع
 هان کردن- از اسباب نانوائی- پدر
 له- گناهکار، همراه رفت!
 تکنیکی پرسپوئلیس- بخشی از اوستا-
 صفحه لئوریزون
 خانم- سازش
 بیب و بسیار زیبا در شهر «گراش» استان

۱- شفیره- هافیک سابق «اسپورتینگ»
۲- سفره چرمین- یکی از غذاهای
کهن مردم دیار سیستان و بلوچستان
برین گام- انجمن تیزهوشان- برکه کوچک
ابی شاعران!- تقاله کنجد- معطر- زیرکی
منتیق- پی در پی بودن- رایانه لوحی
مصدر از باییدن- نفس سوزناک
پرچم گل- فیلم مجتبی راعی- پسوند