



شرایط معامله از راه دور



محمد زمانی

خبرنگار چار دیواری

از آنجا که حتی یک خرید ساده از سوپرمارکت و فروشگاه نیز نوعی از انواع معامله در قانون محسوب می‌شود، می‌توان گفت معاملات، بخش لاینفکی از زندگی روزمره افراد است و همین امر، ضرورت اطلاع از انواع آن از حیث نحوه تنظیم قرارداد را ضروری می‌سازد. مقصود از معامله از راه دور، عقود است که نحوه تنظیم قرارداد و انعقاد آنها به صورت الکترونیک یا از طریق وسایل ارتباطی نظیر تلفن همراه و پیامک است. چنین قراردادی در صورتی که مطابق قواعد و ضوابط قانونی تنظیم شود، صحیح بوده و دارای اعتبار و آثار قانونی مدنظر طرفین خواهد بود و هر دو طرف عقد واقع شده، ملزم به رعایت مفاد قرارداد و پایبندی به تعهدات خود هستند. درخصوص معامله از راه دور، شایان ذکر است که به رغم عدم اشاره مستقیم قانونگذار به چنین قراردادی، در هیچیک از مواد قانونی، باطل بودن آن مورد اشاره قرار نگرفته و تصویب قانون تجارت الکترونیک نیز به نوعی، صحه‌ای بر پذیرفته بودن چنین قراردادهایی از منظر قانونی است.

شرایط و مدارک لازم برای قرارداد

با توجه به تنوع موضوع قراردادهای، نمی‌توان شرایط و مدارک یکسانی را برای انعقاد تمام معاملات از راه دور نام برد. اما در یک نگاه کلی و باتوجه به رایج‌ترین قراردادهای از راه دوری که وجود دارند، همچنین با درنظر گرفتن قواعد عمومی قراردادهای و شرایط لازم در عموم قراردادهای و ضروری‌ترین شرایط و مدارک لازم در عموم قراردادهای و عقود از راه دور، عبارتند از: طرفین، از اهلیت قانونی لازم برای انعقاد عقد برخوردار باشند، با میل و رضا و به دور از هرگونه اکراه اقدام به انعقاد قرارداد نمایند؛ قصد و رضای خود را بر انعقاد و انشای عقد اعلام کنند؛ موضوع عقد را به طور دقیق مشخص کرده و باهدف و جهتی مشروع، اقدام به انعقاد معامله کنند.

مدارک لازم برای انعقاد عقد و معامله از راه دور

سند مربوط به موضوع معامله، مدارک هویتی، امضای الکترونیک، سفته یا چک الکترونیک صادره برای پرداخت یا ضمانت، مدارک مثبت وکالت قانونی و رسمی یا نمایندگی قانونی و سایر موارد، بسته به موضوع قرارداد و نوع عقد هستند.

نحوه تنظیم و انعقاد معامله از راه دور

می‌تواند شفاهی و با استفاده از تماس تلفنی یا کتبی و با استفاده از سامانه‌های اینترنتی و مخابراتی، نظیر پیامک، ایمیل، سایت‌های اینترنتی و... باشد که در هریک از این موارد، طرفین موظف هستند قواعدی را که در قانون تجارت الکترونیک و قانون مدنی ذکر شده، رعایت کنند. مدت زمانی که پیشنهاد ارائه شده معتبر است؛ شرایط و فرآیند عقد «از جمله ترتیب و نحوه پرداخت، تحویل یا اجرا، فسخ، ارجاع، خدمات پس از فروش» را در اختیار طرف دیگر قرارداد بگذارد و اینها، حداقل اطلاعاتی است که باید قبل از معامله الکترونیک و از راه دور در اختیار مصرف‌کننده یا همان خریدار قرار گیرد.

مکتب

از این تخمه‌های سیاه و ریز غافل نشوید

خواص مغذی تخمه‌های هندوانه

لیلاونکی

خبرنگار چار دیواری

بعضی‌ها هندوانه بدون تخمه را ترجیح می‌دهند؛ میوه‌ای پرورش داده می‌شود تا هیچ تخمه‌ای نداشته باشد و از آنجا که مصرف میوه بدون دانه آسان تر و راحت‌تر است، دارای ارزش تجاری بیشتری است. اما از نظر سلامتی، هندوانه تخم‌دار مفید است و تخمه‌های هندوانه خواص و فواید زیادی دارند. تخمه‌هایی که در میوه هندوانه یافت می‌شود دارای کالری کم و مواد مغذی بسیار است و مزایای زیادی دارد. بعضی از آنها شامل تقویت سلامت قلب و ایمنی بدن و کنترل قند خون است؛ دانه‌ها غنی از مواد مغذی مانند پتاسیم، مس، سلنیوم و روی بوده که ممکن است در غذای شما کم باشد.

نکته

خواص تخمه هندوانه



و اسیدهای چرب غیراشباع و پلی غیراشباع هستند؛ همه اینها کلسترول و التهاب را کاهش داده و از بیماری قلبی و سکنه مغزی جلوگیری می‌کنند. پروتئین تخمه‌های هندوانه، شامل چندین اسید آمینه است که یکی از آنها آرژنین است. بدن ما مقداری آرژنین تولید می‌کند اما آرژنین اضافی دارای مزایای بیشتری است. این می‌تواند فشار خون را تنظیم کند و حتی در درمان بیماری‌های قلبی-عروقی کمک کند. سایر اسیدهای آمینه در پروتئین تخمه‌های هندوانه عبارتند از: گلوتامیک اسید، تریپتوفان و لیزین.

تخمه‌ها همچنین غنی از ویتامین‌های B هستند که طبق گفته انجمن جامعه سرطان آمریکا، مواد غذایی را به انرژی تبدیل می‌کنند و از سایر توابع مهم بدن حمایت می‌کنند. تخمه‌های هندوانه غنی از نیاسین، یک ویتامین B قوی است که سیستم‌های عصبی و گوارشی و سلامت پوست را حفظ می‌کند.

سایر ویتامین‌های B در تخمه‌های هندوانه عبارتند از:

فولات، تیامین، ویتامین B6، ریبوفلاوین و اسیدپانتوتیک. مواد معدنی غنی تخمه‌های هندوانه عبارتند از: آهن، پتاسیم، مس، منیزیم، منگنز، سدیم، فسفر و روی و همان‌طور که دیدیم، چربی‌های موجود در دانه‌ها، اسیدهای چرب غیراشباع و پلی غیراشباع است.

شما می‌توانید خود تخمه‌های هندوانه یا پودر شده آنها را مصرف کنید. آنچه باعث می‌شود که دانه‌ها حتی بیشتر از پروتئین مفید باشد، محتوای ویتامین B است. تخمه‌های هندوانه می‌تواند برای میان‌وعده‌ها مفید و ارزان قیمت باشد که می‌توانید در بین وعده‌های غذایی خود استفاده کنید.

شما می‌توانید به سادگی در حالی که میوه را می‌خورید دانه آن را بجوید. این ساده‌ترین راه برای انجام این کار است؛ یا شما می‌توانید در قالب تخمه‌های هندوانه، مغز آن را بخورید. مصرف دانه‌های هندوانه بسیار مفید است و این مساله به این دلیل است که شما مقدار کامل پروتئین و سایر مواد مغذی را دریافت می‌کنید. شما می‌توانید تخمه‌های آن را بعد از این که جوانه زد، مصرف کنید. بعد از این که صدف‌های سیاه سخت را از بین بردید؛ این فرآیند ممکن است چند روز طول بکشد اما ارزشش را دارد.

همچنین می‌توانید تخمه‌ها را بپزید (تفت دهید). بذرها را روی یک ورق پخت قرار دهید و آنها را حدود ۱۵ دقیقه روی حرارت (۳۲۵ درجه فارنهایت) قرار دهید که دانه‌ها قهوه‌ای و ترد می‌شود. عیب آن این بوده که ممکن است بعضی از مواد مغذی را از دست بدهد اما یک میان‌وعده خوشمزه است. شما همچنین می‌توانید میان‌وعده خود را با مقداری از روغن زیتون و نمک طعم‌دار کنید.

تخمه‌ها مملو از پروتئین، منیزیم، ویتامین B

نکته

چگونه در خانه گرد غوره درست کنیم؟



فریده تهرانی

خبرنگار چار دیواری

گرد غوره در واقع پودر غوره خشک شده است که از میوه نارس انواع انگور بدون هسته تهیه می‌شود. درست کردن پودر غوره در خانه بسیار راحت است و شما می‌توانید از آن به عنوان یک چاشنی مفید و پراز خاصیت در غذاها استفاده کنید. گرد غوره در واقع یکی از پرکاربردترین و مفیدترین ادویه‌هایی است که شما می‌توانید برای طعم بخشیدن به انواع غذا از آن استفاده کنید.

در اولین مرحله از طرز تهیه گرد غوره باید غوره‌ها را دانه‌دانه کنید و از خوشه جدا کنید. در این مرحله باید همه شاخ و برگ‌های اضافی داخل ظرف غوره‌ها را جدا کنید و غوره‌ها را داخل سیدی مجزا بریزید.

بعد از تمیز کردن غوره‌ها در این مرحله از طرز تهیه گرد غوره باید غوره‌ها را با آب فراوان بشوید. سپس آنها را برای چند دقیقه داخل سید بگذارید تا آب اضافی آنها خارج شود. سپس باید غوره‌های شسته شده را داخل یک سینی بزرگ بریزید و سپس سینی را در مقابل نور مستقیم خورشید قرار دهید. معمولاً برای خشک شدن غوره‌ها به چند روز تا یک هفته زمان نیاز است.

بعد از این که غوره‌ها به طور کامل در مقابل آفتاب خشک شدند، باید آنها را داخل دستگاه آسیاب برقی بریزید و کاملاً پودر کنید. سپس پودر غوره را داخل ظرفی در بسته بریزید و در جای خشک و خنک نگهداری کنید.

نکات مهم در طرز تهیه گرد غوره خانگی

در طرز تهیه گرد غوره خانگی بهتر است از غوره انگور عسگری یا انگور سفید استفاده کنید. در واقع غوره‌هایی که هسته دارند معمولاً بعد از خشک شدن کمی تلخ می‌شوند، بنابراین سعی کنید از غوره‌های بدون هسته برای این کار استفاده کنید. بعد از خشک کردن غوره‌ها، پیشنهاد می‌شود آنها را با آب فراوان بشوید تا گرد و خاک روی غوره‌ها تمیز شود. سپس می‌توانید غوره‌ها را با دستمال خشک کنید و برای چند ساعت در اتاق بگذارید تا دوباره خشک شود. برای درست کردن پودر غوره انگور خانگی حتماً اجازه دهید غوره‌ها به طور کامل خشک شود. استفاده از غوره‌ای که کاملاً خشک نیست برای تهیه گرد غوره مناسب نیست و موجب کپک زدن گرد غوره می‌شود.

برای خوش طعم شدن گرد غوره می‌توانید مقداری نمک به آن اضافه کنید. این کار موجب افزایش ماندگاری گرد غوره نیز می‌شود. برای خشک کردن غوره‌ها به هیچ عنوان آنها را روی هم نریزید. اجازه دهید غوره‌ها فضای کافی برای خشک شدن داشته باشد. در صورتی که به هر دلیلی به آفتاب دسترسی ندارید، می‌توانید برای خشک کردن غوره‌ها از شوفاژ یا بخاری و حتی فر نیز استفاده کنید. در صورتی که دوست دارید پودر غوره شما یکدست و نرم شود، می‌توانید بعد از آسیاب کردن غوره‌ها آن را الک کنید. اگر غوره‌ها را با خوشه آن خشک کنید باید بعد از خشک شدن غوره‌ها، شاخه‌های غوره را از آن جدا کنید.

هر چند که سماق (خواص و فواید سماق) یک ادویه متفاوت از گرد غوره است، اما گرد غوره شباهت زیادی به سماق دارد. شما می‌توانید بعد از طرز تهیه گرد غوره آن را مانند سماق روی کباب کوبیده بریزید و برای طعم دادن به انواع سالاد و غذاهای مختلف استفاده کنید.