

## فواید و خواص درمانی کنگر

کنگر، طبیعتی گرم و خشک دارد و به همین علت آن را با ماست نیز می‌خورند و در ضمن برای آن دسته از افرادی که گرم مزاج هستند، خوردن آن توصیه می‌شود. کنگر منبع غنی پتاسیم است.

این سبزی سرشار از ویتامین‌های A، B، E و املاح معدنی است. قسمت مورد استفاده این سبزی، مانند کرفس، ساقه آن است که پس از جدا کردن تیغ‌ها و کمی تفت دادن در روغن می‌توان برای طبخ خورش به کار برد.

خوردن برگ‌های این سبزی افزایش دهنده ادرار و محرک کلیه‌ها و کبد است و به ترشح صفرا کمک می‌کند. این سبزی موجب کاهش کلسترول و تری‌گلیسیرید خون می‌شود و به دلیل داشتن پتاسیم یک کاهنده مفید فشار خون به حساب می‌آید؛ پس خوردن کنگر را به کسانی که از چربی و فشار خون بالا رنج می‌برند یا مستعد بیماری‌های قلبی - عروقی هستند، توصیه می‌کنیم.

این سبزی به دلیل مواد فیبری، قابلیت هضم کم و خاصیت مسهلی و ملینی دارد و میزان کالری آن بسیار محدود است.

این سبزی چون اینولین دارد باعث افزایش باکتری‌های مفید روده می‌شود و در کل به حفظ سلامت روده بزرگ کمک می‌کند و از خطر ابتلا به سرطان می‌کاهد.

کنگر، بادشکن خوبی است و به درمان مرض قند کمک می‌کند و باعث هضم آسان غذا می‌شود.



## فوت و فن‌های پخت یک خورش بهاری

# کنگر بخوریم و لنگر بیندازیم!

✳️ خورش کنگر از آن دست خورش‌های قدیمی و خوشمزه است که میان ایرانیان طرفداران زیادی دارد. این خورش به دلیل وجود کنگر، خورش فصلی است زیرا از اواخر زمستان تا اوایل تابستان، فصل برداشت کنگر است. این خورش خوشمزه به دو صورت تهیه می‌شود که این کاملاً سلیقه‌ای است؛ برخی افراد آن را با سبزی تهیه می‌کنند که در آن صورت شباهت زیادی به خورش کرفس دارد. برخی دیگر از افراد آن را با رب و لپه تهیه می‌کنند که شباهت بسیاری به قیمه پیدا می‌کند.

### طرز تهیه خورش کنگر

برای تهیه این خورش دلچسب ابتدا تیغ‌های کنگر‌ها را جدا کنید و ساقه‌های آن را جدا و تمیز کنید و کنگرهای پاک شده را درون ظرفی پر از آب بریزید و روی آنها کمی نمک بپاشید. اجازه بدهید مدتی بماند تا گل‌های آن، از آنها جدا شوند. سپس آنها را بشویید و داخل آبکش قرار بدهید تا آب اضافی آنها برود.

در یک قابلمه مناسب حدود یک قاشق غذاخوری روغن سرخ‌کردنی بریزید و بگذارید تا کمی داغ شود؛ سپس یک عدد پیاز بزرگ را که به صورت نگینی خرد کرده‌اید، درون قابلمه بریزید و تفت دهید تا سرخ شود. توجه داشته باشید که بیش از حد پیازها را سرخ نکنید در حدی که کمی نرم شود و تغییر رنگ بدهد.

در حین سرخ شدن پیازها در یک تابه مناسب مقداری روغن بریزید و بگذارید تا اندکی گرم شود؛ پس از این‌که روغن داغ شد حرارت ماهیتابه را کم کنید و حدود یک چهارم قاشق غذاخوری به آن زردچوبه اضافه کنید. بلافاصله کنگرهای تمیز شده را به آن اضافه کنید و تفت دهید تا از حالت خشکی خارج و کمی نرم‌تر مانند کرفس شود.

نعناع و جعفری پاک شده را ریز ریز خرد کنید و تابه‌ای به همراه مقداری روغن سرخ کنید و کنار بگذارید. گوشت‌ها را به پیازهای نرم شدتان اضافه کنید و هم بزیند تا زمانی که رنگ گوشت‌ها تغییر پیدا کند و مقداری سرخ شود. پس از گذشت حدود پنج دقیقه، گوشت‌ها

### مواد لازم خورش کنگر

گوشت: ۴۰۰ گرم  
کنگر: ۶۰۰ گرم  
جعفری و نعناع: ۲۰۰ گرم  
پیاز بزرگ: ۱ عدد  
لیمو عمانی: ۴ عدد  
روغن مایع: به میزان لازم  
رب گوجه‌فرنگی: ۱ قاشق غذاخوری  
نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم

تغییر رنگ خواهند داد. شعله را کم کنید و در این مرحله فلفل سیاه و زردچوبه را به گوشت‌ها اضافه کنید و تفت دهید تا ادویه‌ها به خورد مواد بروند.

بعد از این‌که ادویه‌ها را تفت دادید، نعناع و جعفری سرخ شده را به گوشت اضافه کنید و خوب تفت دهید.

یک قاشق رب گوجه‌فرنگی به موادتان اضافه کنید و هم بزنید. یک لیتر آب را به گوشت اضافه کنید و بگذارید تا نیم‌پز شود. پس از این‌که نیم‌پز شد، نمک را به خورش‌تان اضافه کنید. لیمو عمانی‌های سوراخ شده را به همراه کنگرهای سرخ شده نیز در نیم‌ساعت پایانی به خورش‌تان اضافه کنید و درب قابلمه را بگذارید تا با شعله ملایم با گوشت‌ها بپزد.

### نکات طبخ خورش کنگر خوشمزه

برای تهیه کنگر به جای استفاده از سبزی می‌توانید از رب گوجه‌فرنگی و همچنین زعفران استفاده کنید. در این صورت نوع قرمزی از خورش کنگر را خواهید داشت.

برخی افراد در نوع قرمز این خورش، لپه نیز می‌ریزند که این کاملاً سلیقه‌ای است.

اگر دوست دارید که نوع ترشی از این خورش کنگر داشته باشید، می‌توانید آبغوره به آن اضافه کنید.

برای تهیه سبزی خورش کنگر شما حتماً باید اندازه یک سوم جعفری و نعناع داشته باشید. می‌توانید میزان سبزی خورش کنگر را نصف کنید و برای نصف دیگر از سبزی، قورمه سبزی استفاده کنید که این نیز سلیقه‌ای است.

بسیاری از افراد به جای رب گوجه‌فرنگی از رب انار استفاده می‌کنند. میزان آب حدودی است. اگر دیدید که گوشت شما کاملاً طبخ نشده و نیاز به آب بیشتری دارد، می‌توانید مقداری آب به آن اضافه کنید. برای گرفتن تلخی لیمو عمانی‌ها می‌توانید حدود یک ساعت آنها را در آب بگذارید، سپس با کمک چنگال یا چاقو آن را سوراخ کنید و در خورش بریزید.

## مجمع عمومی عادی سالانه

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت خدمات پشتیبانی یاران صنعت حمل و نقل به شماره ثبت ۳۲۲۸۲۸ دعوت می‌گردد در جلسه مجمع عمومی عادی سالانه شرکت که در ساعت ۱۰ صبح روز یکشنبه ۱۶ اردیبهشت ۱۴۰۳ در محل دفتر مرکزی شرکت تشکیل می‌گردد حضور بهم رسانند.

### دستور جلسه:

انتخاب مدیران و دارندگان امضای مجاز  
انتخاب بازرسان  
انتخاب روزنامه کثیرالانتشار و تصویب صورت‌های مالی

رئیس هیات‌مدیره

### آگهی مفقودی

مدارک برگ سبز موتورسیکلت سیستم کوپر، تیپ 125cc CDI مدل ۱۳۹۱ به رنگ مشکی و به شماره پلاک ایران ۵۹۵-۸۸۵۱۷-۱ و به شماره موتور STATE-125-N3C\*10K45141\* و به شماره تنه 125K9107960 N3C\*\*\* به نام احمد رخشانی فرزند محمد عمر به شماره کد ملی ۳۶۶۰۱۷۲۵۹۶ صادره از زابل مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

شناسنامه مالکیت (برگ سبز) سایپا ۱۳۲ مدل ۹۰ به شماره موتور 3934234 شماره شاسی S1422290236048 شماره انتظامی ۹۱ - ۳۲۵ ی ۵۶ به نام سید نادر موسوی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

سازمان آگهی‌های روزنامه چادچ

۴۹۱۰۵۰۰۰

daneshpayam.agahi@gmail.com