۱۰۰۸

جام جم

چاردیواری

ضمیمه خانواده و سبک‌زندگی | ۱۵ آبان ۱۴۰۲ |

شناسنامه

سردبیر: زهرا چیذری
مدیر هنری: حمیدرضا خاتونی
اعضای تحریریه: یگانه شریعت،محمد علوی
مریم احمدی، محمد حسینی، مریم زاهدی
صفحه آرا: آزاده روغنی
گرافیک عکس: زرناز حسینی - جلد: سپهر سهامی‌فرد
ویراستار: سودابه تندرو

@Chardivarijj
Chardivarijj
۳۰۰۰۱۱۲۱۹
4divari@jamejamonline.ir

نکته

خواص به برای سلامت

خواص آنتی‌اکسیدانی به: میوه به حاوی مقدار قابل توجهی ویتامین C و فلاونوئیدهاست. این ترکیبات آنتی‌اکسیدان هایی هستند که در مقابله با آسیب های اکسیداتیو و جلوگیری از تشکیل رادیکال های آزاد کمک می‌کنند. آنتی‌اکسیدان ها به حفظ سلول ها و بافت ها کمک کرده و بهبود سلامت عمومی بدن را به دنبال دارد که در ادامه بیشتر درباره هر یک از خواص به برای بدن صحبت کرده‌ایم.

خواص ضدالتهابی به: به‌دلیل دارا بودن خاصیت ضدالتهابی می‌تواند در کاهش التهاب های داخلی بدن مؤثر باشد. ترکیبات موجود در این میوه به مهار فعالیت آنزیم‌های التهابی و کاهش تولید عوامل التهاب کمک می‌کند. این خاصیت در کاهش علائم التهاب‌های مزمن مانند التهاب مفاصل و روده نیز مفید واقع می‌شود.

خواص ضدسرطانی به: مطالعات نشان داده که میوه به می‌تواند خاصیت ضدسرطانی داشته باشد. ترکیبات موجود در این میوه مانند فنولیک اسید و فلاونوئیدها می‌تواند به جلوگیری از رشد و انتشار سلول‌های سرطانی کمک کند. همچنین می‌تواند در مقابله با آسیب‌های اکسیداتیو که ممکن است به تشکیل سرطان منجر شود؛ مؤثر باشد.

خواص به برای کبد

خواص به برای کبد نیز از جمله تاثیرات مثبت این میوه است که می‌تواند به بهبود عملکرد کلی کبد و سلامت آن کمک کند. با توجه به دارا بودن میزان بالای فیبر، به می‌تواند بهبود عملکرد کبد را به دنبال داشته باشد و به‌خروج سموم و فرآیند گوارش کمک کرده و استرس‌های ناشی از اثرات مخرب رادیکال‌های آزاد روی کبد را کاهش می‌دهد. همچنین این میوه به‌دلیل خاصیت ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی بسیار بالا به پاکسازی کبد کمک می‌کند. در اصل آنتی‌اکسیدان‌های موجود در میوه به می‌تواند عوامل آسیب‌زایی را که به کبد آسیب می‌زند کاهش داده و فرآیند بازسازی آن را تقویت کند.

خواص به برای گوارش

به یکی از میوه‌هایی است که به لحاظ خواص گوارشی تاثیرات مثبتی را به‌دنبال دارد. این میوه نه‌تنها در طعم و ظاهر جذابیت دارد، بلکه می‌تواند به بهبود عملکرد سیستم گوارش نیز کمک کند. یکی از ویژگی‌های بارز میوه به، وجود فیبر بالای آن است که می‌تواند به تنظیم فعالیت روده‌ها و تسهیل عبور مواد غذایی کمک کند. با افزایش مصرف فیبر، مشکلاتی مانند یبوست و ناراحتی‌های معده کاهش یافته و فرآیند هضم و جذب مواد مغذی بهبود می‌یابد.



فوت‌وفن‌های پخت یک غذای پاییزی رژیمی و خوش‌طعم

تاس کباب خوشمزه‌تر از کباب!

با فرا رسیدن فصل پاییز و رسیدن میوه به، به بازار حیف است خودتان را از طعم بی‌نظیر تاس‌کباب به محروم کنید.

مواد لازم:

گوشت گوسفندی چربی‌دار: ۶۰۰ گرم
هویج: ۳ عدد
به: ۲ عدد
سیب‌زمینی: ۲ عدد
پیاز: ۲ عدد
آلو بخارا: ۲۰ عدد
رب گوجه‌فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری
آبغوره یا آبلیمو: به مقدار لازم
نمک و فلفل سیاه و زردچوبه: به مقدار لازم

طرز تهیه تاس‌کباب به

ابتدا پیاز، هویج و سیب‌زمینی را حلقه‌ای برش بزنید. به را به صورت حلقه یا مکعبی برش بزنید. گوشت را خرد کنید. آلو بخارا را در کمی آب بگذارید تا خیس بخورد. داخل یک کاسه رب را به همراه کمی آب، فلفل سیاه، زردچوبه و آبغوره بریزید و هم بزنید تا مانند سس غلیظ شود (داخل سس نمک نزنید، زیرا باعث دیر پخته شدن گوشت می‌شود).

داخل یک قابلمه مقداری روغن ریخته تا داغ شود سپس به ترتیب شروع به چیدن لایه‌های مواد می‌کنیم. لایه اول گوشت، بعد پیاز، هویج، به و آلو بخارا را قرار می‌دهیم و روی مواد سس را ریخته و مقداری آب اضافه می‌کنیم و در قابلمه را می‌گذاریم. ابتدا حرارت را زیاد می‌کنیم تا به جوش بیاید، سپس حرارت را کم کرده و اجازه می‌دهیم تاس‌کباب به مدت سه ساعت خوب پخته شود.

در نیم‌ساعت آخر پخت، نمک و حلقه‌های سیب‌زمینی را اضافه کرده و اجازه می‌دهیم سیب‌زمینی‌ها پخته شود. تاس‌کباب باید غلیظ و کم‌آب باشد، اگر در حین فرآیند پخت آب آن کم شد، می‌توانید مقداری به آن آب اضافه کنید. تاس‌کباب به ما حاضر است. در صورت نیاز، به آن نمک و آبغوره اضافه کرده، سپس آن را داخل ظرف کشیده و به همراه نان تازه میل کنید.

ریشه تاریخی تاس‌کباب

تاس‌کباب یکی از غذاهای اصیل ایرانی است که از دو بخش تشکیل شده؛ تاس به معنی ظرف مسی و کباب که همان مواد داخل تاس‌کباب را می‌گویند. تاس‌کباب یکی از غذاهای اصیل ایرانی در دوره قاجار بوده و در زمان ناصرالدین شاه با گوشت تازه شکار شده تهیه می‌شد و این غذا بسیار مورد علاقه شاه بود. دستور پخت این غذا در کتاب خوراک ایرانی، نوشته نادر میرزا وجود دارد. تو شهرهای مختلف ایران تاس‌کباب به شیوه‌های مختلفی تهیه می‌شود مانند تاس‌کباب تبریزی یا کاشانی و... معمولا تاس‌کباب از گوشت، به، سیب‌زمینی و گوجه‌فرنگی تشکیل شده و در هر شهر بنا به ذائقه، مواد آن کم و زیاد می‌شود.

فوت‌وفن‌های دستور پخت تاس‌کباب به

می‌توانید با اضافه کردن مقداری دنبه در تاس‌کباب به، غذای چربی داشته باشید.

چند عدد گوجه‌فرنگی حلقه شده نیز می‌توانید داخل لایه‌ها تاس‌کباب قرار دهید.

به‌جای رب گوجه می‌توانید از رب انار استفاده کنید. در آخر پخت تاس‌کباب به هرچقدر آب غذا کمتر باشد غذای خوشمزه‌تری خواهید داشت. این غذا هم با نان و هم برنج سرو می‌شود. می‌توانید به‌جای گوشت از مرغ یا گوشت چرخکرده نیز استفاده کنید.

مدرک فارغ التحصیلی اینجانب **فرحناز دانش نیا** فرزند **عباس** به شماره شناسنامه **۵۸۳۹۳** صادره از **اصفهان** در مقطع **کارشناسی** رشته **حسابداری** صادره از واحد **دانشگاه خوراسگان** به شماره **۸۰۱۷۵۱۱۱۱۵۰** مفقود گردیده است و فاقد اعتبار است. از یابنده تقاضا می‌شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد **خوراسگان** به نشانی: اصفهان، خیابان جی، شرقی بلوار ارغوانیه، دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان ارسال نماید.

مدرک فارغ التحصیلی **ریحانه حیدری** فرزند **محمدعلی** به شماره شناسنامه **۱۶۷۳** صادره از **اصفهان** در مقطع کارشناسی **رشته ادبیات فارسی** صادره از واحد **دانشگاه خوراسگان** به شماره **۱۷۵۵۰۰۳۷۷۲** مفقود گردیده است و فاقد اعتبار است از یابنده تقاضا می‌شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی **واحد خوراسگان** به نشانی:اصفهان، خیابان جی شرقی، بلوار ارغونیه، دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان ارسال نماید.

برگ سبز کارت و پلاک خودرو **سواری بی ام و ال آی۷۳۰** مدل **۲۰۰۵** به رنگ **مشکی متالیک** شماره انتظامی **ایران ۵۳- ۹۹۳م۹۳** شماره موتور **35235843** شماره شاسی **WBAGN21085DR94520** به مالکیت **نسرین سادات حسینی دولت آبادی** مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

برگ سبز و کارت خودرو سواری **پراید ۱۳۱** مدل **۱۳۹۵** به رنگ **سفید** شماره انتظامی **ایران ۵۵ (۴۹۸ س ۷۹)** به شماره موتور **5517649** شماره شاسی **NAS411100F3454284** به مالکیت **ابوالفضل محمدی زنجان** مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

آگهی فقدان سند

نظر به این که آقای نصراله استادی فرزند غلامعلی به شماره ملی ۱۱۴۰۷۰۴۳۰۳ و با تسلیم دو برگ استشهاد شهود شماره ۸۴۲۹۳ مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۷ دفترخانه ۳۲ اصفهان، مدعی مفقود شدن سند مالکیت ۶ دانگ پلاک ثبتی شماره ۷۹۲۸ فرعی از ۲۶ اصلی واقع در بخش ۱۴ ثبت اصفهان که در صفحه ۱۸۸ دفتر ۹۶۵ تحت شماره چاپی ۰۴۸۹۹۶ سری ب سال ۹۴ صادر و تسلیم گردیده و نامبرده اظهار داشته سند مالکیت مرقوم در اثر جابجایی مفقود گردیده و تقاضای صدور سند مالکیت المثنی نموده است، لذا مراتب به استناد تبصره یک اصلاحی ذیل ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت در یک نوبت آگهی می‌شود چنانچه کسی مدعی انجام معامله نسبت به ملک مرقوم یا وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد، از تاریخ انتشار این آگهی ظرف مدت ۱۰ روز اعتراض خود را کتبا ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله به این اداره تسلیم و رسید اخذ نماید تا مراتب صورت‌مجلس و اصل سند مالکیت به ارائه کننده سند مسترد گردد. بدیهی است اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسید یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت یا سند معامله ارائه نشود، اقدام به صدور سند مالکیت المثنی طبق مقررات خواهد شد.