



آش اوماج از آش های مقوی و مهم در طب سنتی است. این آش نقش مهمی در تقویت عملکرد مغز، سیستم عصبی و حافظه دارد. وجود ماده ای به نام مولبیدن در آش اوماج باعث می شود بدن از سولفیت ها (موادنگه دارنده) سم زدایی شود. آهن موجود در آش اوماج باعث رفع کم خونی می شود و سوخت و ساز بدن را بالایی برد. همچنین به علت دارا بودن پروتئین و منگنز در درمان رماتیسم مفصلی مؤثر است و باعث انعطاف پذیری بیشتر رباط ها و مفاصل می شود. آش اوماج به علت دارا بودن ویتامین B9 سیستم قلبی و عروقی را تقویت می کند. همچنین با خواص آنتی بیوتیکی عفونت های معده و روده را از بین می برد. ویتامین D، کلسیم، منیزیم و منگنز همگی مواد معدنی و ویتامین هایی هستند که در پیشگیری از بروز پوکی استخوان نقش بسزایی دارند. آش اوماج تمامی این مواد را دارد و در استحکام دندان ها و استخوان به شما کمک می کند.

نظر متخصصان تغذیه

تقریباً یک سوم کالری و حدود کل پروتئین مورد نیاز روزانه یک فرد بزرگسال با خوردن این غذای آتومین می شود. منبع خوبی از اسید فولیک است. اسید فولیک یکی از اشکال ویتامین های گروه B است که در خون سازی، بهبود عملکرد قلب و پیشگیری از سرطان ها مفید است. غذای فوق منبع بسیار خوبی از آهن، کلسیم، فسفر و پتاسیم است و درصد بالایی از نیاز روزانه به این مواد مغذی را تأمین می کند. پیاز در کاهش چربی های خون و تنظیم فشار خون مؤثر است. به دلیل محتوای زیاد کلسیم، آهن و اسید فولیک، برای مادران باردار و شیرده توصیه می شود. به علت وجود مخلوطی از انواع سبزیجات، منبع خوبی از منیزیم، پتاسیم، سایر املاح و الکترولیت ها است که برای تعدیل پرفشاری خون می تواند بسیار مفید باشد.

فوت و فن های پخت یک آش خوشمزه و پرخاصیت

آش سرما خوردگی ترکی



آش اوماج از آش های پرطرفدار و مقوی است و اصالت آن به مناطق ترک زبان تبریز و آذربایجان برمی گردد. روزهای سرد سال زمان مناسبی برای پختن آش اوماج است چراکه محتوی لازم برای درمان سرما خوردگی را دارد.

دستور پخت آش اوماج اشتراکات زیادی با آش رشته دارد با این تفاوت که به جای رشته از گلوله های خمیری کوچکی به نام اوماج استفاده می شود. اوماج از ریشه آذری گرفته شده است و به معنی تکه کردن است. در واقع اسم این آش نیز از اسم گلوله های کوچک گرفته شده است. در آذربایجان روز عید فطر آش اوماج به عنوان ناهار پخته می شود و دور هم میل می کنند.

مواد لازم برای تهیه آش اوماج برای ۳ نفر

عدس: یک پیمانه
نخود: ۱/۲ پیمانه
کره محلی: ۲۵ گرم
پیاز: ۳ عدد
آب قلم یا استاک گوشت: یک لیوان
سبزی آش اوماج (تره، مرزه، ریحان، بنفش): ۲۵۰ گرم
آرد: یک لیوان
آب: به مقدار لازم
نمک، زردچوبه، فلفل سیاه و قرمز: به مقدار لازم

ابتدا با تهیه اوماج شروع می کنیم. آرد را درون کاسه ریخته به همراه کمی زردچوبه و نمک مخلوط کنید. کم کم به آن آب اضافه کنید به حدی که مواد به شکل خمیر دربیاید. حالا می توانید آن را رنده کنید یا به فرم گلوله های کوچک دربیابید. اوماج را به هر شکلی که درآوردید جلوی شوفا یا بخاری قرار دهید تا خشک شود.

پیازها را در اندازه تقریباً درشت خرد کرده و به همراه کره محلی داخل قابلمه بریزید. یکی از علل درشت خرد کردن پیاز این است که در آذربایجان اعتقاد دارند پیاز

درشت برای گلودرد و سرما خوردگی مفیدتر است. حال پیازها را داخل قابلمه ریخته و به همراه زردچوبه و فلفل سیاه تفت دهید. این کار را تا سبک شدن پیازها ادامه دهید. به پیازها و عدس که از قبل خیس خورده اند را اضافه کنید. آب قلم و استاک گوشت را نیز در همین مرحله اضافه کنید و زمان دهید تا همگی به خوبی پخته شوند. زمانی که حبوبات و گوشت شما پخته شد آش سبزی که از قبل پخته شده به مواد اضافه کنید. حالا اوماج خشک شده را به آرامی درون آن بریزید تا به یکدیگر نچسبند. زمانی که اوماج ها باد کردند به آن نمک و فلفل اضافه کنید. آش اوماج شما آماده سرو است. آن را از روی اجاق بردارید. با پیاز داغ فراوان و ماست تزیین و سرو کنید. یک آش مقوی و لذیذ نوش جان تان.

نکات تکمیلی طرز تهیه آش اوماج

حبوبات را از قبل بخیسانید. آب آن را چند مرحله عوض کنید تا نفخ حبوبات گرفته شود. سبزی آش آمده در طرز تهیه آش اوماج از قبل خرد و پخته شده است. اگر سبزی شما پخته نشده بود ۱۰ دقیقه به آن زمان دهید تا بپزد. آب قلم را از قبل آماده کنید. برای این کار قلم را بجوشانید و نهایتاً آن را صاف کنید. برای سبزی آش می توانید از سبزی خشک استفاده کنید. اگر مزه ترش را ترجیح می دهید می توانید برای چاشنی از آبغوره استفاده کنید. هنگام اضافه کردن اوماج، مرتب آش را هم بزنید تا ته نگیرد. کالری هر صد گرم آش اوماج بین ۳۴۰ تا ۳۵۰ است.

سند کمپانی خودرو سواری پژو PARS XU7 مدل ۱۳۹۴ به رنگ خاکستری شماره انتظامی ایران ۵۳-۲۹۸-۲۶ شماره موتور 124K0619830 شماره شاسی NAAN01CA1FH176838 به مالکیت محمد علی رجبی دهنوی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

برگ سبز خودرو سواری هیوندای A سوناتا 2400 مدل ۲۰۱۰ به رنگ سفید شماره انتظامی ایران ۵۳-۷۷۱-۴۶ شماره موتور G4KE9A241416 شماره شاسی KMHEU41DBAA773593 به مالکیت مهدی نصر اصفهانی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده شرکت تولیدی کارتن مخصوص (سهامی خاص)

به شماره ثبت ۵۹۲۶ و شناسه ملی ۱۰۱۰۰۲۸۹۰۴۱ «نویس دوم»
به اطلاع کلیه صاحبان سهام شرکت تولیدی کارتن مخصوص (سهامی خاص) ثبت شده به شماره ۵۹۲۶ و شناسه ملی ۱۰۱۰۰۲۸۹۰۴۱ می رساند که جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده شرکت مذکور، رأس ساعت ۱۰ صبح روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۱۹ به نشانی تهران، خیابان نلسون ماندلا (آفریقا)، خیابان شهناز (گلستان)، پلاک ۲۸، واحد یک برگزار می گردد.
بدینوسیله از کلیه سهامداران و نمایندگان قانونی صاحبان سهام دعوت به عمل می آید در روز و ساعت مقرر در محل مذکور حضور بهم رسانند.
دستور جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده:
۱) انتخاب مدیران و اعضاء هیات مدیره
۲) انتخاب باز رسان قانونی
۳) سایر موارد که در صلاحیت مجمع عمومی عادی باشد.
شرکت تولیدی کارتن مخصوص

کارت خودرو سواری هاچ بک پژو 206TU3 مدل ۱۳۹۷ به رنگ سفید روغنی شماره انتظامی ایران ۶۷-۲۱۵-۶۵ شماره موتور 165A0150872 شماره شاسی NAAP03EE1JJ552549 به مالکیت فاطمه یزدان کیا مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

آگهی استخدام

یک شرکت معتبر در زمینه ساخت سازه و تجهیزات فلزی در رده های شغلی ذیل نیرو جذب می کند:
۱. برش کار گرم (برش لیزر) یک نفر
۲. برش کار CNC یک نفر
بیمه + نهار + خوابگاه + حقوق ۲۰ میلیون
آدرس: قزوین، آبیک، شهرک صنعتی کاسین ۲
شماره تماس: ۰۹۱۹۹۳۹۸۳۹۷ - ۰۹۱۹۳۲۸۲۷۹۲