

تقویت حافظه و مغز

ویتامین B یکی از مواد مفید برای تقویت حافظه و مغز است از این رو با خوردن انواع مواد غذایی حاوی ویتامین B چون جگر سفید، جگر سیاه و مواد غذایی دیگر می‌توانید باعث تقویت حافظه و مغز خود و سیستم عصبی‌تان شوید. توجه داشته باشید که کمبود ویتامین B1 می‌تواند خستگی و کم‌اشتهایی، یبوست، عصبی بودن، سوء هاضمه، سردرد، گیجی، کمبود وزن، ضربان قلب و زود رنجی را به همراه داشته باشد.

جگر سفید؛ منبع آهن و درمان کم خونی

یکی از ویتامین‌های مورد نیاز بدن B12 است که کمبود آن می‌تواند موجب کم خونی، تخریب اعصاب و کمبود حافظه شود از این رو خیلی مهم است با خوردن انواع مواد غذایی چون جگر گوساله، ماهی آزاد، فیله گوساله، تخم مرغ، شیر سویا باعث جبران ویتامین B12 شوید. یکی از ویتامین‌های مورد نیاز بدن که باعث تقویت سیستم ایمنی بدن، بهبود بینایی و همچنین سلامت پوست شما خواهد شد ویتامین A یا همان رتینول است که برای این‌که به میزان کافی این ویتامین در بدن شما تامین شود بهتر است به خوردن جگر گوساله، جگر مرغ، جگر گاو، پنیر، زرده تخم مرغ، کره تازه، قلمو، در سبزیجات، جعفری، کدو، اسفناج، کاهو و شاهی و در میوه‌ها، خواص خربزه، گیلان، موز، خرما، هلو و پرتقال روی بیاورید، در کنار اینها جگر سفید گوسفند یا دیگر دام‌ها ماده غذایی مهمی است که سرشار از ویتامین A است. با وجود این‌که جگر سفید حاوی انواع ویتامین، آهن، روی است اما در کنار آن، مصرف بیش از حد جگر سفید یا سیاه می‌تواند به بیماری مسمومیت هیپرویتامینوز A و مسمومیت مس در انسان‌ها منجر شود. همچنین به دلیل میزان زیاد ویتامین A باید از مصرف آن در دوران بارداری اجتناب شود، چراکه امکان نقص جنین وجود دارد.

چاردیواری

ضمیمه خانواده و سبک زندگی | ۹ بهمن ۱۴۰۲

با دستور غذایی برای تمام فصول

آشنا شوید

ارزان و پرفایده



فراوان سرخ می‌کند. از آنجا که شأن و مقام ملوکانه اجازه نمی‌داد تا شاهنشاه در بازار و در میان عامه مردم، غذا تناول کنند، ایشان بلافاصله به کاخ گلستان رفتند و دستور دادند گوسفند فربه‌ای را ذبح و غذایی در خور شأن ملوکانه مهیا کنند. مطبخیان رفتند و آمدند و شستند و پختند و غذا را در مجمعی مسین برای ایشان آوردند. قبله عالم می‌خورد و با حسرت سرتکان می‌داد و می‌گفت: این غذا، آن غذا نیست. اینگونه شد که حسرت آن غذای بازاری به دل ملوکانه ماند و حسرت الملوک نام گرفت.

جغور بغور یا حسرت الملوک یکی از غذاهای سنتی ایران است که در قدیم جزو غذاهای ارزان و مختص قشر ضعیف جامعه بود. جغور بغور غذای مرسوم شهرهای تهران، زنجان، کرمانشاه، رشت، اردبیل و ساری بود، اما داستانی که این غذا را جالب‌تر کرده این است: آورده‌اند که روزی ناصرالدین شاه با خدم و حشم از بازار تهران عبور می‌کرد که بوی خوشایندی مشام مبارک را نوازش نمود. پی‌جو شدند و یافتند که این بو از دکان محقری از ته بازار می‌آید که جگر سفید و جگر سیاه را با پیاز

کنار آن قرار داده و با نان سنگک میل کنید.

نکته

این خوراک را می‌توان به تنهایی با جگر سفید تهیه کرد که با صرفه‌تر است در این صورت سه عدد جگر سفید را به طریق بالا پخت کنید. جگر سفید در زیر آب در صورتی که آب آن تبخیر شد و نپخت مقداری آب اضافه کنید. باید پس از پخته شدن دو تا سه قاشق آب داشته باشد.

خواص جگر

خیلی از ماهنگام خرید جگر سردرگم می‌شویم زیرا در نوع جگر سفید و سیاه در بازار موجود است که هر کدام از آنها خاصیت‌های زیادی برای شما دارند. جگر حاوی درصد زیادی پروتئین، کالری، آهن، روی، مس، انواع ویتامین خانواده B است و برای تقویت حافظه، سیستم بدن و بهترین ماده غذایی برای خون‌سازی بدن است. تفاوت زیادی بین جگر سفید و سیاه وجود ندارد. جگر سفید همان شش یاربه است که تمامی خواص و فواید جگر سیاه را به همراه دارد با این تفاوت که میزان درصد پروتئین و چربی آن کمتر از جگر سیاه است اما درصد کلسترول بیشتری در جگر سفید نسبت به جگر سیاه وجود دارد و به طور کلی میزان آهن موجود در جگر سفید یا سیاه دو سه برابر بیشتر از گوشت گاو است و به عنوان بهترین ماده غذایی برای درمان کم‌خونی محسوب می‌شود. جگر سفید یا شش و ریه دام مانند جگر سیاه که کبد دام است، حاوی انواع ویتامین‌های A، خانواده B، آهن و روی است و در کنار آن جزو مواد غذایی پرویتامین و کالری محسوب می‌شود که حاوی درصد بالایی آهن است و به عنوان یکی از مواد غذایی خون‌ساز معرفی می‌شود.

مواد اولیه جغور بغور

جگر سیاه و سفید گوسفند: ۱ عدد

دل گوسفند: ۱ عدد

قلوه گوسفند: ۲ عدد

پیاز متوسط: ۴ عدد (در حدود ۵۰۰ گرم)

گوچه فرنگی: ۵ عدد

فلفل سبز: ۵ عدد

روغن: ۱۵۰ گرم

رب گوچه فرنگی: ۱ قاشق غذاخوری

نمک و فلفل: به اندازه کافی

طرز تهیه جغور بغور

پیاز را به شکل خالی خرد کرده با روغن سرخ کنید تا طلایی رنگ شود. جگر سفید را شسته ریز خرد کرده داخل پیاز بریزید. در ظرف را ببنیدید و اجازه دهید تا آب جگر تبخیر شود. بعد زرد چوبه را اضافه کرده تفت دهید و یک لیوان آب اضافه کنید. در ظرف را گذاشته تا جگر در ظرف در بسته با حرارت ملایم بپزد. سپس گوچه و فلفل دلمه یا فلفل سبز را خرد کنید و با پیازها مقداری تفت دهید. پوست جگر سیاه را گرفته و ریز خرد کنید و ضمن خرد کردن، رگ و ریشه آن را جدا کنید و داخل جگر سفید پخته بریزید و هم بزنید. جگرها را کمی تفت بدهید تا خوب سرخ شوند و رنگ‌شان کاملاً برگردد. بعد رب گوچه و ادویه‌ها را در یک لیوان آب گرم حل کنید و اضافه کنید و به هم بزنید تا آب آن تبخیر شده و مواد کامل بپزند. در انتها نیز می‌توانید تمام مواد را در کمی روغن داغ مجدداً تفت بدهید. جغور بغور آماده است، می‌توانید سیب‌زمینی نگینی خرد شده را هم به مواد بالا اضافه کنید. برای سرو هم می‌توانید سبزی خوردن، فلفل کبابی یا فلفل دلمه‌ای ورقه شده، سیب‌زمینی سرخ شده و خیار شور را در

مدرک فارغ‌التحصیلی خاتم سهیل ابراهیمی به شماره شناسنامه ۶۹۶۸ و شماره ملی ۰۴۵۱۶۷۴۶۸۵ - صادره از تهران در مقطع کارشناسی پیوسته در رشته پرستاری در واحد دانشگاه آزاد اسلامی واحد فلاورجان با شماره ۲۵۳۹۰۵۹ - مفقود گردیده است و فاقد اعتبار می‌باشد. از پابنده تقاضا می‌شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد فلاورجان، خیابان کمربندی، بلوار دانشگاه ارسال نمایند.

مدرک کمپانی و برگ سبز موتورسیکلت سیستم اتوک تیپ CDI125 مدل ۱۳۹۰ به رنگ مشکی و به شماره پلاک ایران ۵۹۴-۹۱۹۱۷ و به شماره موتور NEA*1075901 و به شماره تنه NEA***125A9025407 پیغام حسن قربان پور فرزند پسرات به شماره کدملی ۴۸۸۹۲۴۹۶۷۳ و شماره شناسنامه ۴۱۴۵ صادره از گنبد کاووس مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

دعوت به همکاری

شرکت گروه صنعتی سپاهان (تولیدکننده انواع لوله و مقاطع فولادی)

به منظور تکمیل نیروی انسانی مورد نیاز خود جهت کار در قسمت H.S.E (ایمنی، بهداشت و محیط زیست) کارخانه با شرایط زیر دعوت به همکاری می‌نماید:

معرفی شغل: کارشناس H.S.E / بهداشت حرفه‌ای / ایمنی صنعتی

شرایط احراز

عنوان شغل	رشته تحصیلی	مقطع تحصیلی	حداکثر سن	جنسیت	سابقه کار
کارشناس H.S.E	بهداشت حرفه‌ای، ایمنی صنعتی	کار دانی، لیسانس فوق لیسانس	۳۵ سال	مرد	۱ سال سابقه مرتبط

نحوه ارسال مدارک:

متقاضیان گرامی می‌توانند رزومه کامل خود را حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۲/۱۱/۲۰

از طریق ارسال پیام‌رسان اینستا به شماره ۰۹۱۳۳۰۸۴۸۱۶

(روابط عمومی) ارسال نمایند.

(لطفاً از هرگونه تماس تلفنی و مراجعه حضوری خودداری گردد.)

روابط عمومی شرکت گروه صنعتی سپاهان

چاردیواری

۰۲۱-۵۹۱۰۵۰۰

daneshpayam.agahi@gmail.com