جام جم
چاردیواری
۹۸۱
ضمیمه خانواده و سبک‌زندگی | ۴ اردیبهشت ۱۴۰۲ |
سردبیر: زهرا چیذری
مدیر هنری: حمیدرضا خاتونی
اعضای تحریریه: یگانه شریعت ■ محمد علوی ■ مریم احمدی ■ محمد حسینی ■ مریم زاهدی ■ صفحه آرا: آزاده روغنی
@Chardivarijj
Chardivarijj
۳۰۰۰۱۱۲۱۹
4divari@jamejamonline.ir

نکته

خواص توت‌فرنگی

توت فرنگی منبع عالی از ویتامین C است و می‌تواند منجر به ایجاد آنتی بادی‌های تقویت کننده برای سیستم ایمنی بدن شود و در نهایت توانایی بدن را برای مبارزه با عفونت افزایش دهد.

به‌دلیل وجود آنتی‌اکسیدان‌ها از سلول‌های مغزی در برابر آسیب رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند. همچنین تغییرات نورون‌ها را خنثی می‌کند و در نهایت منجر به بهبود سلامت مغز می‌شود. مطالعاتی روی زنان نشان می‌دهد که مصرف توت فرنگی می‌تواند کاهش حافظه در زنان مسن را به تأخیر بیندازد.

اسیدالاگیک و آنتی‌اکسیدان‌ها نقش مهمی در به‌وجود آمدن توت فرنگی دارند که برای کاهش وزن مناسب هستند. التهاب مزمن، یکی از دلایل افزایش وزن است و طبق آنچه در بخشی از ورزش و تناسب اندام نمناک خواندید هورمون‌هایی که شما را لاغر می‌کنند، مسدود می‌شوند.

توت‌فرنگی یکی از غذاهای ضدالتهابی شگفت‌انگیز است و قابلیت کاهش وزن را دارد. علاوه بر این آنتوسیانین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌های اصلی هستند که باعث افزایش تولید هورمون‌های لاغری در بدن می‌شوند.

این هورمون‌ها متابولیسم و سوخت و ساز بدن را ترویج می‌بخشند و اشتهای شما را تا حد زیادی کاهش می‌دهند و ممکن است حتی باعث سوزاندن چربی شوند.



فوت و فن‌های پخت یک مربای خوشمزه و بهاری

عطر و طعم بهشتی مربای توت فرنگی

مربای توت‌فرنگی، یکی از انواع مرباهای پرطرفدار و بسیار خوشمزه در جهان است که مانند انواع مرباها به‌عنوان صبحانه یا عصرانه سرو می‌شود. مربای توت فرنگی را می‌توانید همراه خامه، کره یا انواع پنکیک‌های صبحانه سرو کنید.

مواد لازم مربای توت فرنگی

توت فرنگی: ۱ کیلوگرم
شکر: ۸۰۰ گرم
جوهر لیمو: نوک قاشق
آب: نصف لیوان

طرز تهیه مربای توت فرنگی

برای تهیه مربای توت فرنگی ابتدا باید آنها را خوب بشویید و اجازه دهید تا در داخل آبکش آب اضافی آن گرفته شود. برگ‌های توت فرنگی را جدا کنید و داخل قابلمه لعابی که گنجایشش سه برابر مقدار توت فرنگی‌هاست بریزید. ابتدا مقداری از توت فرنگی‌ها را در قابلمه لعابی بریزید و بعد روی آنها شکر بریزید. به همین ترتیب دو تا سه بار این کار را انجام دهید تا توت فرنگی و شکر تمام شود. در آخر، نصف لیوان آب را به توت فرنگی‌ها اضافه کنید و در آن را بگذارید تا حدود ۱۲ ساعت درون یخچال بماند. پس از گذشت ۱۲ ساعت شکرها آب شده‌اند و در توت فرنگی‌ها حل می‌شوند. حالا قابلمه مربا را روی حرارت زیاد قرار دهید تا شهد آن به جوش بیاید. نیاز به هم‌زدن زیاد مربا نیست اما باید به آن توجه کامل داشته باشید تا سرریز نشود. پس از این‌که شهد به جوش آمد کف صورتی رنگی روی مربا ایجاد می‌شود. بهتر است این کف‌ها را بردارید و این کار به شفافیت و خوشرنگ شدن مربای شما کمک زیادی می‌کند. پس از جوشیدن، حرارت گاز را متوسط کنید و بگذارید تا حدود نیم ساعت مربا بپزد تا قوام یابد. نوک قاشق چایخوری جوهر لیمو را به مربای توت فرنگی اضافه کنید و هم بزنید. پس از این که شربت مربا پس از خنک شدن حالت چسبندگی پیدا کرد، مربای شما حاضر است. برای آزمایش قوام آمدن مربای توت فرنگی، ابتدا مقدار کمی از شربت مربا را بردارید و بگذارید تا کمی خنک شود. با نوک انگشت مقداری از شربت خنک شده را بردارید. اگر حالت چسبندگی پیدا کرد، مربای شما حاضر است. شعله گاز را خاموش کنید و بگذارید تا مربا خنک شود. مربای شما حاضر است.



نکات مهم درباره تهیه مربای توت فرنگی:

بهتر است برای تهیه این مربا از توت فرنگی‌های ریز استفاده کنید. میزان شکر برای مربای توت فرنگی این‌طور است که به ازای هر یک کیلو توت فرنگی ۸۰۰ گرم شکر نیاز است اگر مربای توت فرنگی را با شعله کم بپزید، رنگ آن تیره می‌شود و توت فرنگی‌ها درون آن له می‌شوند. مهم‌ترین نکته در پخت مربا، قوام آمدن شربت آن است که باید به آن دقت کنید.

برای دیدن فیلم آموزش کیوآرکد را اسکن کنید

کلیه مدارک (سند، برگ سبز، کارت و..) خودرو سواری **هاچ بک چری TIGO5** مدل **۱۳۹۵** به رنگ **سفید روغنی** به شماره پلاک **۸۳۲ ل ۱۹۱ ایران ۴۵** به شماره موتور **MVM484FTAG003179** و شماره شاسی **NATGBATLXG1002841** به‌نام **احمد سعادتمند** با کد ملی **۰۹۳۷۷۳۵۴۰۱** مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

کارت خودرو سواری **پراید ۱۳۱** مدل **۱۳۹۲** به رنگ **سفید روغنی** شماره انتظامی **ایران ۷۸-۵۱۲ص ۷۷** شماره موتور **4908088** شماره شاسی **NAS412100D1292120** به مالکیت **ابوالفضل شیخی** مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

کارت دانشجویی اینجانب **سجاد شمس** به شماره دانشجویی **۹۹۴۲۹۰۱۸** صادره از **دانشگاه شهید بهشتی** مفقود گردیده است و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

برگ سبز خودرو سواری سیستم سمند تیپ **SORENEF7+** مدل **۱۴۰۰** شماره موتور **147H0573738** شماره شاسی **NAACS1HEXMF903913** شماره پلاک **۴۸ ایران ۴۶۲ س ۹۵** متعلق به **نازنین پارسا فر** مفقود واز درجه اعتبار ساقط است.

کارت دانشجویی اینجانب **مانا عظیم عراقی** به شماره دانشجویی **۹۹۴۲۹۰۲۳** صادره از **دانشگاه شهید بهشتی** مفقود گردیده است و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

سند مالکیت، برگ سبز، کارت و کلیه مدارک خودرو **۲۰۶** مدل **۱۳۸۹** به رنگ **سفید** شماره انتظامی **ایران ۴۸-۱۳۳ س ۶۱** شماره موتور **14189078164** شماره شاسی **NAA03ED3BJ487648** به مالکیت **سمیرا عرب** مفقود گردیده فاقد اعتبار است.

سند کمپانی برگ سبز خودرو **سواری پژو ار دی آی ۱۶۰۰** مدل **۱۳۸۵** به رنگ **یشمی روغنی** شماره انتظامی **ایران ۲۹-۲۸۸ص ۵۸** شماره موتور **11785013745** شماره شاسی **23409146** به مالکیت **محمد جلالوند** مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

سند کمپانی و برگ سبز خودرو سواری **پراید جی تی ایکس ای** مدل **۱۳۸۶** به رنگ **نوک مدادی متالیک** شماره انتظامی **ایران ۶۷-۶۲۷ ل ۶۹** شماره موتور **2194813** شماره شاسی **S1412286401188** به مالکیت **مریم کاظمی جروکانی** مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

سند کمپانی برگ سبز خودرو **سواری دنا DENA+EF7-TCA** مدل **۱۴۰۱** به رنگ **سفید** شماره انتظامی **ایران ۱۳-۴۳۵ س ۸۲** شماره موتور **153H0075678** شماره شاسی **NAAW61HU9NE575112** به مالکیت **رضا مهدیه** مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

شماره تلفن‌های پذیرش
۴۹۱۰۵۰۰۰
امور آگهی‌های روزنامه جام جم

آراستگی پوشش کارمندان خودرا به ما بسپارید
پوشاک فرم
اولین ارائه‌دهنده تخصصی پوشاک ادارات



آدرس فروشگاه: تقاطع خیابان ولیعصر و طالقانی، مجتمع تجاری نور تهران، طبقه سوم تجاری، شماره ۹۰۶۷
تلفن: ۶-۸۸۲۲۶۰۳۵ همراه: ۰۹۱۲۷۰۱۵۱۲۲
@form1
www.form1.ir
manto_uniform
formiran@yahoo.com