۱۰۰۶
جام جم
چاردیواری
ضمیمه خانواده و سبک‌زندگی | ۱ 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

تنبل پرخاصیت!

خواص کدو حلوایی در طب سنتی

طبع کدو حلوایی سرد است و از خواص آن در طب سنتی می‌توانیم به موارد زیر اشاره کنیم: ادرار آور و تب‌بر است. تخم این میوه به خصوص پوست سبز رنگ آن ضد کرم است.

در نتیجه مصرف مقدار ۷۵ تا ۱۰۰ گرم تخم کدو در مورد افراد بزرگسال و ۳۷ تا ۵۰ گرم آن در مورد اطفال تجویز شده‌است. کدو حلوایی، اخلاط و سرفه را آسان می‌کند. اگر از کدو حلوایی پخته به صورت کرم برای صورت استفاده کنید، صورت شما را براق و زیبا می‌کند. روغن تخم کدو برای تسکین درد بواسیر بسیار مفید است.

کدو حلوایی پخته غذایی فوق‌العاده مفید برای معده‌های ضعیف است. از دیگر خواص این میوه در طب سنتی این که یرقان (زردی) را برطرف می‌کند و نیز برای درمان قولنج مفید است. تقویت کننده مغز بوده و باعث تجدید قوای جسمی و روحی و موجب استحکام بافت‌های بدن می‌شود. کدو حلوایی طبیعتی سرد دارد و صفرا را تسکین می‌دهد. شیره تخم کدو یبوست را برطرف می‌کند، بنابراین باید صبح ناشتا یک فنجان از آن میل شود.

خواص کدو حلوایی برای سرماخوردگی

از دیگر خواص کدوحلوایی می‌توانیم به خواص آن برای سرماخوردگی اشاره کنیم. یکی از شایع‌ترین بیماری‌های فصول سرد سال سرماخوردگی است و هر کس در طول زمستان حداقل یک‌بار به آن مبتلا می‌شود. این میوه را می‌توان یک قرص طبیعی ویتامین و داروی طبیعی برای سرماخوردگی دانست که باعث پیشگیری از گلودرد هنگام ابتلا به زکام و سرماخوردگی می‌شود و از شدت سرفه می‌کاهد و دوره بیماری را کاهش می‌دهد. کدو حلوایی سرشار از ویتامین‌های A و E و ویتامین C ، مواد معدنی و آنتی اکسیدان برای تقویت سیستم ایمنی است.

این میوه با افزایش تولید گلبول‌های سفید خون ، علاوه بر تقویت سیستم ایمنی، بدن را در برابر انواع عفونت‌ها و تب مقاوم می‌کند.

خواص کدو حلوایی برای لاغری سریع

از دیگر خواص این میوه پاییزی تاثیر آن در لاغری است. ۱۰۰ گرم آن فقط ۲۶ کالری دارد. به کسانی که به دنبال لاغری و کاهش وزن هستند، گنجاندن این میوه در رژیم غذایی‌شان توصیه می‌شود. این میوه سرشار از فیبر است و یک فنجان کدو حلوایی پخته شده حاوی سه گرم فیبر است که حدود ۱۱ درصد نیاز روزانه ما است.

فیبر، به هضم غذا و جلوگیری از یبوست کمک کرده و سبب طولانی‌تر شدن مدت سیری می‌شود و از پرخوری جلوگیری می‌کند و از این طریق باعث لاغری می‌شود.



چگونه خورش کدو حلوایی درست کنیم؟

فوت و فن یک خورش پاییزی

خورش کدو حلوایی یکی از خوراک‌های سنتی و قدیمی ایران است. این خورش بیشتر در جنوب کشور و به خصوص بوشهر طبخ می‌شود. البته این خوراک از دوره صفوی به جامانده و طبیعتا طی این سال‌ها شیوه طبخ آن در جنوب کشور تغییراتی کرده‌است. این خورش مخصوص فصل پاییز و زمستان است.

مواد لازم

کدو حلوایی: نصف کدو حلوایی
پیاز: ۲ عدد
گوشت گوسفندی: ۳۰۰ گرم
رب آلوچه: یک قاشق غذاخوری
رب انار ملس: یک قاشق غذاخوری
زعفران دم‌کرده: به مقدار کافی
آب لیمو ترش تازه: به مقدار کافی
نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به مقدار کافی
پودر دارچین و روغن مایع: به مقدار کافی

طرز تهیه خورش کدو حلوایی

مرحله اول: برای تهیه این غذای خوشمزه در ابتدا پیاز را به صورت خلالی نازک خرد می‌کنیم و همراه مقداری روغن در یک قابلمه مناسب تفت می‌دهیم.

مرحله دوم: پس از این که پیازها کمی طلایی شد، گوشت را که به صورت مکعبی خرد کرده‌ایم، همراه مقداری زردچوبه به آن می‌افزاییم. وقتی گوشت کمی سرخ شد به قابلمه آب اضافه می‌کنیم.

مرحله سوم: حالا در قابلمه را بسته و اجازه می‌دهیم گوشت به مدت دو تا سه ساعت کاملا پخته شود. در این فرصت به دست آمده کدو حلوایی را پس از پوست کندن، به صورت نواری و باریک خرد می‌کنیم.

مرحله چهارم: یک تابه مناسب روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم و مقداری روغن مایع به آن اضافه کرده و برش‌های کدو حلوایی را به تابه می‌افزاییم و تفت می‌دهیم تا سرخ شوند.

مرحله پنجم: زمانی که کدوها سرخ شدند، آنها را همراه مقداری نمک، فلفل سیاه، پودر دارچین، رب آلوچه، آب لیمو ترش تازه، رب انار ملس و زعفران دم‌کرده به قابلمه می‌افزاییم، سپس اجازه می‌دهیم خورش به مدت ۲۰ دقیقه دیگر بجوشد تا کاملا جا بیفتد.

مرحله ششم: پس از جا افتادن خورش، آن را درون ظرف مورد نظرمان می‌ریزیم و همراه برنج زعفرانی و سبزی خوردن سرو می‌کنیم.

نکات تهیه خورش کدو حلوایی

- همان‌طور که در ابتدا اشاره شد، این خورش به روش‌های مختلفی تهیه می‌شود و بر اساس ذائقه خود می‌توانید به خورش طعم بدهید.
- در این خورش می‌توان از مقداری لپه استفاده کرد البته میزان لپه بهتر است همانند قیمه زیاد نباشد. دو قاشق غذاخوری برای این میزان مواد کافی است.
- نمک را در خورش‌هایی که گوشت گوسفند یا گاو دارند، باید در انتها و بعد از اطمینان از پخت گوشت اضافه کنید. اگر ابتدا اضافه کنید گوشت دیر پز و پخت آن زمانبر می‌شود.
- این خورش جزو غذاهای با طعم ملس است. خیلی از افراد ممکن است آن را شیرین درست کنند یا طعم ملس به آن بدهند.
- کدوها را در کره سرخ کنید تا طعم و عطر بهتری بگیرند.
- میزان و نسبت گوشت و کدو حلوایی را بنا به ذائقه و سلیقه خود می‌توانید کم و زیاد کنید.
- از هل هم می‌توانید به عنوان عطر دهنده به این غذا استفاده کنید. اگر از پودر هل استفاده می‌کنید، به میزان یک چهارم قاشق چایخوری در ابتدا به خورش اضافه کنید. اگر از دانه هل استفاده می‌کنید نیم ساعت پایانی به آن اضافه کنید که البته در پایان باید از خورش خارج کنید.
- دقت کنید عطر هل نباید زیاد باشد؛ چون از عطر دهنده‌های دیگری مثل دارچین و زعفران هم در این خورش استفاده شده‌است. یک عدد هل برای خورش کاملا کافی است.

کارت و کارت سوخت خودرو وانت دوکابین پارس خودرو پیکاپ ریج D4WD مدل ۱۳۹۵ به‌رنگ سفید روغنی شماره انتظامی ایران ۱۳ -۵۷۱ ق ۲۳ شماره موتور ZG24472941 شماره شاسی NAPDB4P27F1003261 به مالکیت نصرالله جعفرپور مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

برگ سبز خودرو سواری پرّو PARS XU7 مدل ۱۳۹۲ به‌رنگ سفید روغنی شماره انتظامی ایران۱۳ ۳۴۵ن۷۶ شماره موتور 124K0225688 شماره شاسی NAAN01CA5DH684274 به مالکیت مجید رحیمی خشویه مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

مدرک فارغ التحصیلی اینجانب فرحناز دانش نیا فرزند عباس به شماره شناسنامه ۵۸۲۹۳ 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 ۱۶۷۲ 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 ارغوانیه، دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان ارسال نماید