

## فواید برگ سیر

درمان سردرد، مفید برای دردهای قاعدگی، مفید برای درمان تومور، نابودی عفونت، برگ سیر ماده‌ای به نام آلیسینریال دارد که باعث کاهش فشار خون، لخته شدن خون و تعدیل جریان خون می‌شود. برگ سیر برای بشاش و گلگون شدن صورت مفید است. باز شدن اشتها جلوگیری از ورم روده، درمان فراموشی درمان بیماری آسم (بیمارانی که از آسم رنج می‌برند، می‌توانند یک حبه سیر را هم زیر زبان خود بگذارند، بسیار مفید است.) آرام‌کننده اعصاب و تشنج، ضد آلرژی، درمان بیماری زودرس، درمان سرگیجه، درمان اختلالات کبد، اختلالات غدد داخلی، بازکننده صدا

## نکات احتیاطی و چند توصیه در رابطه با برگ سیر

حتی اگر برگ سیر مزایای زیادی برای سلامتی داشته باشد، باز هم در هنگام مصرف، باید نسبت به عوارض جانبی متعددی که دارد، آگاهی داشته باشید. قبل از مصرف برگ سیر نگاهی به این نکات بیندازید:

توصیه می‌شود در صورتی که هرگونه واکنش آلرژیک برای تان رخ داد، مصرف برگ سیر را متوقف کنید. علائم ممکن است شامل قرمزی، خارش، راش پوستی، متورم شدن برخی از قسمت‌های بدن، حالت تهوع و حتی استفراغ باشد. بنابراین، قبل از مصرف این برگ‌ها، مطمئن شوید که هیچ مشکلی از نظر آلرژی و حساسیت ندارید. مصرف بیش از حد برگ سیر به عنوان یک ضد انعقاد عمل می‌کند. بنابراین، هنگام استفاده از برگ در طول درمان و مصرف داروهای دیگر، حتماً با پزشک یا یک فرد حرفه‌ای در زمینه پزشکی مشورت کنید. در صورتی که آن را همراه با داروی ضد انعقاد مصرف کنید، ممکن است منجر به خونریزی بیش از حد شود.

افراد مبتلا به علائم فشار خون پایین باید از مصرف بیش از حد برگ سیر پرهیز کنند. در غیر این صورت فشار خون شان بیش از حد پایین خواهد رفت.

به این ترتیب با فواید و خواص برگ سیر برای سلامتی آشنا شدید. از طریق مصرف مکرر این برگ، می‌توانید به حفظ سلامت کلی بدن کمک شایانی کنید. علاوه بر این، برگ سیر کمک‌تان می‌کند که از چندین و چند بیماری دور بمانید.



همه فوت و فن‌های یک خوراک گیلانی ساده

## سیرقلیه؛ خوشمزگی به سبک گیلانی

یکی از غذاهای بسیار قدیمی و نوستالژیک گیلانی است که اگر با سیر محلی تهیه شود، بسیار خوش طعم می‌شود. اگر طعم سیر را دوست دارید به شدت عاشق سیرقلیه خواهید شد. این غذا به شدت مقوی و پر خواص است. از خواص سیر می‌توان به تقویت سیستم ایمنی بدن و درمان سرماخوردگی، کاهش فشار خون، کمک به داشتن عمر طولانی و پیشگیری از آلزایمر اشاره کرد.

ابتدا لپه را خیس کنید. بعد مقداری برگ سیر را خرد کنید، داخل یک ظرف بریزید و بعد از آن یک تابه مناسب را روی حرارت متوسط قرار دهید تا تابه کمی داغ شود. برگ سیرهای خرد شده را داخل تابه بریزید و به مدت پنج دقیقه تفت دهید تا آب آنها جمع شود. بعد مقداری روغن روی آنها بریزید و هم بزنید تا برگ سیرها در روغن سرخ شود. برگ سیرها را در روغن به مدت ۱۵ دقیقه سرخ کنید سپس تخم مرغ‌ها را به مخلوط مواد اضافه کنید و مدام هم بزنید تا از حالت لختگی خارج و با سیرها کاملاً مخلوط و یکدست

مواد لازم	مقدار مواد
مرغ	۴ تکه ران یا سینه
برگ سیر	۳۰۰ گرم
لپه	۴ قاشق غذاخوری
آب نارنج	۲ قاشق غذاخوری
تخم مرغ	۲ عدد
نمک و فلفل سیاه	به مقدار لازم
زردچوبه	به مقدار لازم

شود. تکه‌های مرغ را داخل یک ظرف بریزید. حالا به آنها مقداری نمک، فلفل سیاه و زردچوبه اضافه و با هم مخلوط کنید. بعد از این که برش‌های مرغ خوب مزه‌دار شد، در یک تابه مقداری روغن بریزید و آن را روی حرارت متوسط قرار دهید تا روغن داغ شود. مرغ‌های مزه‌دار شده را داخل تابه بریزید و هر دو طرف آنها را تفت دهید. لپه‌ها را در تابه بریزید و همراه با مرغ، مقداری تفت دهید. بعد از این که لپه‌ها را به مدت یک دقیقه تفت دادید، مقداری آب جوش روی آنها ریخته، در ظرف را ببندید و اجازه دهید تا روی حرارت متوسط بپزد. تقریباً یک ساعت طول می‌کشد تا برش‌های مرغ و لپه‌ها خوب بپزد، فقط دقت کنید که ۲۰ دقیقه بعد از پخت مرغ‌ها، برگ سیرهای خرد شده را که از قبل سرخ کرده‌اید به آن اضافه کنید و دوباره در ظرف را ببندید، بعد اجازه دهید همه مواد حسابی با هم بپزد. در چند دقیقه آخر پخت، مقداری آب نارنج به غذا اضافه کنید. بعد از ظرف را از روی حرارت بردارید.

## آگهی حراج حضوری (نقدی)

موسسه ای اقتصادی در نظر دارد انواع موتورسیکلت و خودروی اوراقی و مقادیری کالای نو و مستعمل به شرح ذیل را از طریق حراج حضوری و عمومی به صورت نقد بفروش برساند:

### الف) موتورسیکلت و خودروهای اوراقی قابل واگذاری به مراکز اسقاط:

- ۱ شفت-خیابان شهید بهشتی-نماینده‌گی ایران خودرو راد پارکینگ محمدزاده (موتورسیکلت)
- ۲ شفت-نصیر محله-پارکینگ ولیعصر (عج) (موتورسیکلت)
- ۳ لاهیجان-کمر بندی-جنب پارکینگ CNG-پارکینگ انتظام (موتورسیکلت)
- ۴ لوشان-خرسیده به پلیس راه جمال آباد-پارکینگ ولیعصر (عج) (موتورسیکلت)
- ۵ رشت-جاده تهران-پارکینگ ماه گیل (خودرو)
- ۶ توتکابن-جنب پاسگاه انتظامی-پارکینگ خانی (خودرو)
- ۷ آستانه اشرفیه-کمر بندی-پارکینگ سلیمی (خودرو)
- ۸ سیاهکل-رورودی شهر-پارکینگ مهدی (خودرو)
- ۹ رشت-نیروی دریایی-خیابان پاسداران-روبروی سازمان قضایی نیروهای مسلح (موتورسیکلت)
- ۱۰ فومن-کمر بندی صومعه سرا-پارکینگ کتعی (خودرو)
- ۱۱ لنگرود-جاده چمخاله-پارکینگ فجر (خودرو)
- ۱۲ بندرانزلی-طالب آباد-پارکینگ انتظام (خودرو)
- ۱۳ لاهیجان-حاجی آباد-کوچه دادگستری-پارکینگ سامان (خودرو)
- ۱۴ لولمان-روبروی پلیس راه-پارکینگ رشیدی (خودرو)
- ۱۵ آستانه اشرفیه-جاده لشت نشا-پارکینگ شعبانی (خودرو)

زمان بازدید	زمان حراج موتورسیکلت و خودروهای اوراقی:	ساعت برگزاری حراج:
سه شنبه ۱۴۰۲/۱۲/۰۱ از ساعت ۹ الی ۱۶ عصر	چهارشنبه ۱۴۰۲/۱۲/۰۲	۱۱ الی ۱۳ (صرفاً مراکز اسقاط)

قابل توجه اینکه در اجرای قانون هوای پاک، کلیه موتورسیکلت و خودروهای اوراقی صرفاً به مراکز مجاز اسقاط و بازیافت خودرو فروخته و با جداسازی شاسی و سوراخ کردن انجین موتورسیکلت تجویل خواهد شد و سایر اشخاص حقیقی و حقوقی امکان شرکت در حراج را نخواهند داشت. متقاضیان می‌بایست ۲۰٪ مبلغ پیشنهادی را در زمان خرید بصورت نقدی و یا به صورت کارتخوان پرداخت نمایند.

ب) مقادیری کالای مستعمل و نو و خودرو قابل شماره گذاری: ۱ سیاهکل-رورودی شهر-پارکینگ مهدی (خودرو) ۲ آستانه اشرفیه-کمر بندی-پارکینگ سلیمی (خودرو) ۳ لاهیجان-حاجی آباد-کوچه دادگستری-پارکینگ سامان (خودرو) ۴ لنگرود-کوچه ماه گیل (خودرو) ۵ رشت-جاده تهران-پارکینگ ماه گیل (خودرو) ۶ توتکابن-جنب پاسگاه انتظامی-پارکینگ خانی (خودرو) ۷ آستانه اشرفیه-کمر بندی-پارکینگ سلیمی (خودرو) ۸ سیاهکل-رورودی شهر-پارکینگ مهدی (خودرو) ۹ رشت-نیروی دریایی-خیابان پاسداران-روبروی سازمان قضایی نیروهای مسلح (موتورسیکلت) ۱۰ فومن-کمر بندی صومعه سرا-پارکینگ کتعی (خودرو) ۱۱ لنگرود-جاده چمخاله-پارکینگ فجر (خودرو) ۱۲ بندرانزلی-طالب آباد-پارکینگ انتظام (خودرو) ۱۳ لاهیجان-حاجی آباد-کوچه دادگستری-پارکینگ سامان (خودرو) ۱۴ لولمان-روبروی پلیس راه-پارکینگ رشیدی (خودرو) ۱۵ آستانه اشرفیه-جاده لشت نشا-پارکینگ شعبانی (خودرو)

زمان بازدید	دوچرخه - قطعات قایق - وسایل خشکشویی و خودرو قابل شماره گذاری:	ساعت برگزاری حراج
سه شنبه ۱۴۰۲/۱۲/۰۱ از ساعت ۹ الی ۱۶ عصر	چهارشنبه ۱۴۰۲/۱۲/۰۲	۱۰ الی ۱۱ خرید برای عموم آزاد است.

توجه: متقاضیان می‌بایست ۲۰٪ مبلغ پیشنهادی را در زمان خرید به صورت نقدی و یا به صورت کارتخوان پرداخت نمایند.

محل برگزاری حراج: رشت، میدان نیروی دریایی، به سمت پل عراق، روبروی سازمان قضایی نیروهای مسلح

تلفن تماس: ۳۳۳۲۰۹۴۹ - ۳۳۳۲۰۱۹۰ - ۰۱۳-۳۳۳۲۹۲۶۰

کلیه مدارک (سند کمیاتی، برگ سبز، کارت ماشین و کارت سوخت) و وانت دوکابین پلاژن GLD3000cc مدل ۸۹ به شماره موتور G6AT4075355 شماره شاسی NAMA1819S9T000315 شماره انتظامی ۲۶۲-الف ۱۳ به نام اداره کل حفاظت محیط زیست اردبیل مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

کارت ماشین و کارت سوخت وانت دوکابین دولتی نیشنال دی ایکس مدل ۸۴ به شماره موتور KA24896461Y شماره شاسی 411052 شماره انتظامی ۲۲-۳۶۹-الف ۱۸ به نام سازمان حفاظت محیط زیست تهران مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

برگ سبز و سند کمیاتی خودرو کوئیک رنگ نوک مدادی مدل ۱۴۰۱ به شماره پلاک ایران ۵۰-۱۵۸ ص ۱۹ و شماره موتور M15/9835704 و شماره شاسی NAS841100N3451819 به نام محمد عدیلی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

سند کمیاتی خودرو پراید ۱۱۱ رنگ نوک مدادی متالیک مدل ۱۳۹۰ به شماره پلاک ایران ۹۹-۶۶۹ د ۳۱ و شماره موتور 4430989 و شماره شاسی S5430090080242 مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.