۹۸۰
چاردیواری جام جم
ضمیمه خانواده و سبک‌زندگی | ۲۸ فروردین ۱۴۰۲ |

معاون ضمائم: احسان رستگار
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 چغاله‌بادام



چغاله‌بادام (greenalmond) به میوه کال یا نارس درخت بادام می‌گویند. این میوه سبزرنگ است و پوستی کرک‌مانند دارد و مزه آن ترش است. چغاله‌بادام در اوایل بهار یافت می‌شود و در مدت‌زمان کوتاهی مرحله تکاملش طی شده و پوسته سبز و خوردنی آن سخت و دندان‌شکن می‌گردد.

این میوه سرشار از ویتامین C، E، کلسیم، منیزیم، آهن، ال‌کارنیتین، فیبر، پروتئین، فسفر و ریبوفلاوین است.

این میوه حاوی ویتامین E، یکی از قوی‌ترین آنتی‌اکسیدان‌ها است که اثرات مخرب رادیکال‌های آزاد را روی پوست کاهش می‌دهد و از پیری زودرس پوست جلوگیری می‌کند.

خواص آنتی‌اکسیدانی این ماده بدن ما را از سایر مواد سمی ناشی از آلودگی‌های محیطی پاکسازی می‌کند. با نقش سم زدای این ماده مشکلاتی نظیر انواع جوش درمان می‌شوند. چغاله‌بادام به‌دلیل وجود آلفاتوکوفرول (ماده اصلی ویتامین E) در ترکیب خود، در صورت مصرف منظم، می‌تواند پوست را به خوبی تغذیه کند.

چغاله‌بادام به‌دلیل این‌که حاوی مواد مغذی و آنتی‌اکسیدان‌ها است باعث تقویت ریشه مو و جلوگیری از ریزش آن می‌شود. این میوه حاوی ویتامین E، روی و دیگر مواد مغذی بوده و در رشد موها و افزایش ضخامت آنها مفید است. روغن چغاله‌بادام نیز می‌تواند باعث افزایش جریان خون در پوست سر، تحریک رشد موها و درخشش و شادابی موها شود.

با این میوه سرشار از ویتامین و آنتی‌اکسیدان تهیه کنید

یک خورش بهاری

خورشت چغاله‌بادام یکی از انواع خورشت‌های خوشمزه و پرطرفدار ایرانی است که به‌دلیل این‌که چغاله‌بادام فقط در اوایل فصل بهار موجود است، یک خورشت فصلی محسوب می‌شود. چغاله‌بادام خواص بسیار زیادی دارد که با تهیه این خورشت می‌توانید از این خواص بهره‌مند شوید. از مهم‌ترین خواص چغاله‌بادام می‌توان به تقویت لثه و دندان‌ها، تعادل قندخون، کنترل فشارخون و کاهش‌وزن اشاره کرد.

خورش چغاله‌بادام به‌صورت متداول با گوشت خورشی شامل گوشت گوسفندی و گوساله است طبخ می‌شود ولی می‌توان آن را با گوشت‌های سفید مانند مرغ و بوقلمون هم تهیه کرد. ضمن این‌که این خورش را می‌توانید بدون گوشت و به‌صورت کاملا گیاهی هم تهیه کنید.

مواد لازم خورش چغاله‌بادام برای ۴ نفر

گوشت خورشی: ۳۰۰ گرم
چغاله‌بادام: ۳۰۰ گرم
نعناع: ۵۰ گرم
جعفری: ۲۰۰ گرم
پیاز متوسط: ۲ عدد
آبغوره: به مقدار لازم
روغن مایع: به مقدار لازم
نمک، فلفل و زردچوبه: به مقدار لازم

طرز تهیه خورش چغاله‌بادام

از دو ساعت قبل از شروع به آشپزی چغاله‌ها را در یک کاسه بخیسانید تا کمی نرم شوند. برای شروع آشپزی ابتدا پیازها را به‌صورت نگینی یا خلالی خرد کرده و تفت دهید. زمانی که پیاز شفاف و نرم شد مقداری زردچوبه اضافه کنید. در همین حین گوشت خورشی را بشویید و به‌صورت قرمه‌ای (مانند خورش قرمه‌سبزی) خرد کنید و به قابلمه اضافه کنید. گوشت و پیاز را تفت دهید تا گوشت سرخ شود. پس از این‌که گوشت تغییر رنگ داد چغاله‌ها را آبکشی و به قابلمه اضافه کنید. پس از این‌که چغاله‌ها را هم کمی تفت دادید چند لیوان آب جوش اضافه کنید و در قابلمه را بگذارید. در این مرحله اجازه دهید گوشت و چغاله با حرارت ملایم بپزند. در مرحله بعدی نعناع و جعفری را به‌صورت ساطوری ریز خرد کنید و با مقداری روغن در یک تابه جداگانه تفت دهید تا کمی سرخ شوند و رنگ‌شان کمی پررنگ‌تر شود. پس از این‌که گوشت نیم‌پز شد مخلوط نعناع و جعفری را به قابلمه اضافه کنید. پس از اضافه‌کردن مخلوط نعناع و جعفری اجازه دهید خورش با حرارت ملایم جا بیفتد و روغن بیندازد. در ۱۵ دقیقه پایانی پخت خورش آبغوره را به همراه نمک و فلفل سیاه را اضافه کنید. پس از این‌که خورش آماده شد آن را به همراه برنج سرو کنید. درصورتی‌که منع مصرف گوشت قرمز دارید و مایلید خورشت چغاله‌بادام را با گوشت مرغ تهیه کنید کافی است گوشت خورشتی را از مواد لازم حذف و به‌جای آن از ۶۰۰ تا ۸۰۰ گرم گوشت مرغ استفاده کنید. مراحل پخت این خورشت با گوشت قرمز یا گوشت مرغ با هم تفاوتی ندارد.



برگ سبز سند کمپانی خودرو **وانت پیکان 1600OHV** مدل **۱۳۸۹** به رنگ **سفید روغنی** شماره انتظامی **ایران ۱۳- ۲۳۳هـ ۱۹** شماره موتور **11488115792** شماره شاسی **NAAA46AA8AG105136** به مالکیت **سعید زارع برسیانی** مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

برگ سبز و سند کمپانی خودرو **پژو ۲۰۶**، مدل **۹۹** رنگ **سفید**، شماره پلاک **۵۶۴ ج ۷۹ ایران ۷۶** شماره موتور **182A0129696**، شماره شاسی **NAAAp03EE1LJ185316** به‌نام **دلارا اروم** مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

برگ سبز و سند کمپانی خودرو **پراید صبا**، مدل **۷۹** رنگ **نقره‌ای**، شماره پلاک **۷۳۲ ج ۹۶ ایران ۵۶** شماره موتور **00205302** شماره شاسی **S1412279676466** به‌نام **حسین همتی** مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

برگ سبز و سند کمپانی خودرو **پراید**، شماره پلاک **۹۵۲ د ۳۲ ایران ۷۶** شماره موتور **00602097**، شماره شاسی **S1412282154479** به‌نام **ایوب نجفی بازکیائی** مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

برگ سبز سند کمپانی خودرو **پژو ۴۰۵**، مدل **۱۳۹۷** رنگ **نقره‌ای**، پلاک **۵۹۸ د ۳۲ ایران ۷۶** شماره موتور **124K1198797** شماره شاسی **NAAM11VE5JK034023** به‌نام **نفیسه مژده** بر مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

برگ سبز و سند کمپانی خودرو **پراید صبا** مدل **۱۳۸۲**، رنگ **مشکی**، شماره پلاک **۲۱۶ ب ۲۶ ایران ۵۶**، شماره موتور **572213** شماره شاسی **S1412282127543** به‌نام **نقی انوری** مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

سند کمپانی و برگ سبز خودرو سواری **پژو ۴۰۵ جی ال ایکس** مدل **۱۳۷۴** به رنگ **ذغالی متالیک** شماره انتظامی **ایران ۵۷- ۸۱۸ ص ۲۱** شماره موتور **12717400450** شماره شاسی **74600468** به مالکیت **هاشم شمسی‌خانی** مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

آگهی اولین انتخابات بازرسین انجمن صنفی استادکاران و کارگران ساختمانی شهرستان نجف‌آباد

به اطلاع کلیه واجدین شرایط در انتخابات بازرسین این انجمن می‌رساند تا تاریخ **۱۴۰۲/۰۲/۰۵** جهت کاندیداتوری، خود را معرفی نمایند.

لازم به ذکر است انتخابات روز **جمعه** مورخ **۱۴۰۲/۰۲/۱۵** در دفتر انجمن واقع در نجف‌آباد خیابان فردوسی مرکزی، بن بست مثنوی، طبقه سوم خانه کارگر برگزار می‌شود.

دستور جلسه:
۱- گزارش بازرسان قبلی از عملکرد یکساله
۲- انتخاب بازرسان جدید
◆ تمدید کارت یک ساله ۱۰۰ هزار تومان می‌باشد.
◆ حق عضویت ۲۵۰ هزار تومان می‌باشد.
◆ بازرسی ۵۰ هزار تومان می‌باشد.



شماره تلفن های پذیرش
۴۹۱۰۵۰۰۰
امور آگهی‌های روزنامه جام جم

آراستگی پوشش کارمندان خود را 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
manto_uniform
www.form1.ir
formiran@yahoo.com