

خواص غوره



غوره میوه نارس انگور است و طعمی ترش دارد که به صورت پودر، خشک، فشرده شده، تازه یا منجمد استفاده می شود. در ایران از غوره برای تهیه آبغوره، ترشی، گردغوره و برای طعم دادن به برخی غذاها مانند خورش کدو و بادمجان استفاده می شود. غوره به دلیل آنتی اکسیدان های فراوانی که دارد، برای درمان بیماری ها مفید است و حتی خواص بیشتری نسبت به انگور رسیده دارد.

مبارزه با تومورهای سرطانی

سطح استرول های خوب به نام فیتواسترول در انگورهای رسیده بسیار کمتر از انگور نارس یا غوره است. فیتواسترول برای مبارزه با تومورهای سرطانی مفید هستند زیرا فیتواسترول ها خواص ضد تومور دارند.

ویتامین C فراوان

غوره حاوی ویتامین C فراوان است؛ بنابراین با مصرف غوره می توانید مشکلاتی مانند بیماری اسکوریوت، التهاب مخاط دهان و خونریزی لثه ها را که ناشی از کمبود این ویتامین است، درمان کنید.

کاهش کلسترول

مصرف غوره تأثیرات مضر یک رژیم غذایی با کلسترول بالا را مهار می کند. این ماده تأثیرات آتروژنیک را که عامل ذخیره لیپید، آتروما و تجمع کلسترول در عروق هستند، خنثی می کند.

درمان سیاتیک و رماتیسم

غوره از فیبرینوژن و ضایعات اترواسکلروتیک نیز جلوگیری می کند. غوره به دلیل دارا بودن تارتارات پتاسیم، برای درمان سیاتیک و رماتیسم حاد بسیار مفید است. استفاده از غوره باعث کاهش پادرد و سایر ناراحتی های عضلانی و مفصلی نیز می شود.

هضم راحت تر غذا

برای هضم بهتر غذاهای چرب و سنگین می توانید از غوره به هر صورتی که می خواهید، استفاده کنید. غوره جاشنی برای تسهیل هضم غذای افراد مسن است که به دلیل کاهش اسید معده نمی توانند غذا را به خوبی هضم کنند.

تقویت سیستم گوارشی

غوره در دفع صفرا، بهبود عملیات هضم غذا در دستگاه گوارشی و تقویت کبد نقش دارد. برای رفع این مشکلات غوره مصرف کنید اما مصرف بیش از حد غوره باعث دل پیچه خواهد شد.



همه فوت و فن های پخت یک خورش فصلی خوشمزه خورشی ترشی و ملسی

✱ **خورش غوره یکی از انواع خورش های خوشمزه و مجلسی ایرانی است که علاوه بر این که طعم بسیار خوبی دارد، به دلیل وجود غوره برای سلامتی بدن نیز مفید است. توصیه می کنیم کسانی که به غذاهای ترش علاقه مند هستند، این خورش خوشمزه را امتحان کنند. غوره خواص بسیار زیادی دارد که با تهیه این خورش می توانید از این خواص ارزشمند بهره مند شوید. از مهم ترین خواص غوره می توان به کاهش کلسترول بد، مبارزه با تومورهای سرطانی، هضم راحت تر غذا و درمان کمردرد اشاره کرد. خورش غوره به صورت متداول با گوشت قرمز طبخ می شود، ولی می توان آن را با گوشت سفید مرغ و بوقلمون هم تهیه کرد. ضمن این که این خورش خوشمزه را می توانید بدون گوشت و به صورت کاملاً گیاهی نیز تهیه کنید.**

مواد لازم برای ۵ نفر

گوشت خورشی: ۴۰۰ گرم

پیاز بزرگ: ۱ عدد

غوره: ۲۵۰ گرم

نعناع: ۱۰۰ گرم

جعفری: ۵۰۰ گرم

رب: ۱ قاشق غذا خوری

روغن مایع: به مقدار لازم

نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به مقدار لازم

طرز تهیه خورش غوره

ابتدا پیاز را پوست کنده و آن را به صورت نگینی خرد کنید، سپس یک قابلمه مناسب روی حرارت قرار دهید و مقداری روغن مایع داخل آن بریزید و اجازه دهید روغن داغ شود، حال پیاز خرد شده را اضافه کنید و کمی تفت دهید تا پیاز نرم و شفاف شود. پس از این که پیاز نرم شد، مقداری زردچوبه به

آن اضافه کنید و تفت دادن را تا زمانی که پیاز و زردچوبه یکدست شوند، ادامه دهید. در همین حین گوشت خورشی را پس از شست و شو به صورت قورمه ای (مانند خورش قورمه سبزی) خرد کرده و به پیاز اضافه کنید. سپس مخلوط پیاز و گوشت را تفت دهید تا گوشت کاملاً سرخ شود و تغییر رنگ دهد. پس از این که رنگ گوشت تغییر کرد، رب گوجه فرنگی را به همراه مقداری فلفل سیاه اضافه کنید و خوب تفت دهید تا رب گوجه فرنگی به طور کامل سرخ شود. این کار علاوه بر این که طعم خامی رب گوجه فرنگی را می گیرد، باعث می شود که در پایان پخت، خورش خوش رنگ تری داشته باشید. پس از این که رب گوجه فرنگی به خوبی تفت داده شد، چند لیوان آب جوش به قابلمه اضافه کنید و درب قابلمه را بگذارید تا گوشت با حرارت ملایم بپزد. در مرحله بعدی نعناع و جعفری را به صورت ساطوری خرد کنید. در ادامه یک تابه مناسب

روی حرارت قرار دهید و مقداری روغن داخل آن بریزید، پس از داغ شدن روغن نعناع و جعفری را اضافه کنید و کمی تفت دهید تا سرخ شود. پس از این که گوشت به طور کامل پخت، نعناع و جعفری تفت داده شده را به خورش اضافه کنید و پس از ۱۵ دقیقه غوره را با مقداری نمک و فلفل به خورش اضافه کنید و حرارت زیر قابلمه را کم کنید تا خورش جا بیفتد. پس از این که خورش آماده شد، آن را به همراه برنج سرو کنید.

خورش غوره با مرغ

خورش غوره به صورت متداول با گوشت خورشی که متشکل از گوشت گوسفندی یا گوشت گوساله است، طبخ می شود، ولی اگر شما منع مصرف گوشت قرمز دارید، می توانید این خورش شمالی خوشمزه را با مرغ درست کنید. می توانید مانند خورش مرغ از مرغ های یک تکه مانند سینه و ران مرغ استفاده کنید اما توصیه می کنیم برای این که خورش غوره ظاهر اصلی خود را حفظ کند و شبیه خورش مرغ نشود، گوشت مرغ را مانند خورش قورمه سبزی خرد کرده و در خورش استفاده کنید.

روش پخت این خورش با گوشت قرمز یا گوشت مرغ تفاوتی ندارد. مزیتی که پخت این خورش با گوشت مرغ نسبت به گوشت قرمز دارد این است که به خاطر این که مرغ سریع تر پخته می شود، خورش شما نیز زودتر آماده سرو می شود.

گرم دعوت مجمع عموم فوق العاده انجمن یانش و ران مانتره

بدینوسیله از کلیه اعضای محترم دعوت می گردد در جلسه فوق العاده انجمن یانش و ران مانتره در تاریخ ۱۴۰۳/۰۶/۲۰ در روز جمعه، رأس ساعت ۱۰ صبح در محل دفتر این انجمن به نشانی **یزد، بلوار بسیج، روبروی کتابخانه مرکزی یزد، جنب کوچه مهرگان حضور بهم رسانید.**

۱ گزارش عملکرد هیات مدیره گردش یازدهم

۲ گزارش و تصویب صورت مالی از نیم سال دوم ۱۴۰۱ تا ابتدای سال دوم ۱۴۰۳

۳ انتخاب اعضای هیات مدیره و بازرسان گردش دوازدهم

دستور کار جلسه

کامیار فرزانه دبیر و رئیس هیات مدیره گردش یازدهم انجمن یانش و ران مانتره

کلیه مدارک خودرو سواری پژو PARS XU7 JP4 مدل ۱۳۹۲ به رنگ سفید روغنی به شماره انتظامی ۱۳۹۸-۴۵ ایران-۹۵ و به شماره موتور 126K0002334 و شماره شناسی NAAN41DC9DH008475 به مالکیت موسسه فرهنگی ورزشی برق کرمان مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

پروانه مسئول فنی به شماره ۲۲۴۷۵۴-۴ به تاریخ ۱۳۹۹/۱۲/۲۳ متعلق به آقای دکتر نورالدین سلطانیان کد ملی ۰۰۴۷۷۵۶۳۲۲ محل صدور پروانه دانشگاه علوم پزشکی اصفهان مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

آگهی فقدان مدرک تحصیلی

مدرک فارغ التحصیلی اینجانب اسماعیل ابراهیمی فرزند عباسعلی به شماره ملی ۵۱۰۱۲۴۰۵۹ صادره از شاهین شهر و میمه در مقطع کارشناسی پیوسته رشته مهندسی عمران صادره از واحد دانشگاه نجف آباد با شماره ۶۲۸۴ مورخ ۱۳۹۹/۰۲/۱۲ مفقود گردیده است و فاقد اعتبار می باشد، از پائینده تقاضا می شود، اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد ارسال نماید.

پروانه مسئول فنی به شماره ۱۱۹۳۳۲-۴ به تاریخ ۱۳۹۶/۰۳/۰۶ متعلق به آقای دکتر سعید احمدی به شماره ملی ۵۶۴۹۷۰۲۸۱۰ محل صدور پروانه دانشگاه علوم پزشکی اصفهان مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.