

منشأ باستانی پیاز نواحی غربی و شرقی آسیاست. گونه‌های مختلف پیاز که در سراسر دنیا یافت می‌شود به این معناست که پیاز از آسیا به قاره‌های دیگر برده شده و کشت آن توسط کشاورزان مختلف آغاز شده است. چین از ۵۰۰۰ سال قبل کشت و مصرف پیاز را آغاز و آن را صادر می‌کرده است. پیاز در مصر باستان میوه‌ای مقدس و قابل احترام بوده و دلیل آن شکل دایره‌ای، لایه‌لایه و متحدالمرکز آن بوده این سبزی آن قدر مقدس و محبوب بوده است که همیشه چندتایی پیاز همراه با مردگان دفن می‌کردند. در اسناد پزشکی Charaka Samhita، مربوط به قرن ششم قبل از میلاد، از پیاز به عنوان یک گیاه دارویی یاد شده است. یک پزشک یونانی به نام دیوسکوریدس در قرن اول میلادی روش‌ها و مزایای مصرف پیاز را مستند کرده است. همچنین ابن سینا، طبیب ایرانی هم به خواص دارویی و سلامتی پیاز اشاره داشته است. پیاز پر از فایده است؛ فرقی هم ندارد خام خورده شود یا پخته، روز خورده شود یا شب، به هر حال تمام اعضای خانواده پیازها برای سلامتی مفید هستند. پیاز منبعی عالی از ویتامین‌های C و B6، فولات، آهن و پتاسیم بوده، همچنین سرشار از منگنز است و از شما در برابر سرماخوردگی و آنفولانزا محافظت می‌کند.

دو ماده شیمیایی آلوم و آلیل دی سولفید موجود در پیاز پس از مصرف تبدیل به آلیسین می‌شوند که براساس شواهد بعضی از تحقیقات برای مبارزه با سرطان و دیابت مفید است. همچنین سخی رگ‌ها را کاهش داده و فشارخون را هم پایین می‌آورد. در پیاز نوعی آنتی‌اکسیدان به نام کوئرستین وجود دارد که با انواع التهاب مبارزه می‌کند. پس اگر می‌خواهید سویی سرشار از آنتی‌اکسیدان بخورید حتماً در آن پیاز بریزید. شاید باور نکنید اما اسانس پیاز هم فواید زیادی دارد. این روغن معطر ضد عفونی‌کننده و ضد باکتری است و می‌توانید برای تمیز کردن پوست با سطوح از آن استفاده کنید.

مصرف پیاز در کاهش وزن هم تأثیر دارد. جایگزین کردن آنها با غذاهای پرکالری می‌تواند در طولانی‌مدت برای کاهش وزن مؤثر باشد. یک پیاز کوچک حاوی ۲۸ کالری و ۷ گرم کربوهیدرات است. سرشار از گوگرد، فیبر، پتاسیم، کلسیم، ویتامین B، کمپلکس ویتامین C است. همچنین منبع آهن، فولات و پتاسیم است. در پیاز مقدار کمی چربی، کلسترول و سدیم هم یافت می‌شود و منبع خوبی از ترکیبات سولفوریک، فلاونوئیدها و مواد شیمیایی و یل فنول، هاست.



دلمه‌ای پرخاصیت و خاص



در این مرحله، مواد داخل دلمه را آماده می‌کنیم. برای این کار، پیاز باقیمانده را داخل یک ظرف مناسب رنده می‌کنیم، سپس به آن نمک، فلفل سیاه و فلفل قرمز می‌زنیم و بعد گوشت چرخ‌کرده را اضافه می‌کنیم.

سپس رب گوجه‌فرنگی، آبلیمو، خلال‌های خیس‌انده‌شده در گلاب، گوشت آلو (آلوی هسته‌گیری شده)، برنج و لپه نیم‌پز شده و در انتها سبزی‌های معطر ساطوری شده را اضافه و خوب مخلوط می‌کنیم. سپس به مدت چند دقیقه در یخچال استراحت می‌دهیم. در ادامه کمی از مواد دلمه را برداشته و داخل پیازهای آماده‌کرده پُر می‌کنیم و در قابلمه مناسب دلمه‌ها را می‌چینیم.

در این مرحله به تهیه سس می پردازیم. برای این کار، حدود ۳-۴ قاشق غذاخوری رب گوجه را با یک پیمانه آب مخلوط می کنیم و یک چهارم پیمانه روغن مایع، نمک، پودر سیر، کمی فلفل سیاه یا فلفل قرمز را با هم مخلوط می کنیم و روی شعله قرار می دهیم.

زمانی که مانند رب به قوام آمد، یعنی آماده است. سس آماده شده را روی دلمه ها می ریزیم و زمان می دهیم تا دلمه ها پخته شود. بعد از حدود نیم ساعت که دلمه ها با سس پخته شد، در ظرف مناسب می ریزیم و سرو می کنیم.

دلمه پیاز یکی از انواع دلمه هاست که بسیار خوشمزه و خوش طعم است و همان طور که از اسم آن مشخص است مواد دلمه داخل پیاز پیچیده و پخته می شود. دلمه پیاز قیب خیلی خوبی برای دلمه برگ مو و قفل دلمه بوده و علاوه بر آن خواص خوبی به واسطه داشتن پیاز دارد. می توان مواد دلمه را به دلخواه خود کم و زیاد کنیم و از انواع سس یا چاشنی برای تهیه دلمه پیاز استفاده کرد. از آنجا که پیاز فواید خوبی برای سلامت بدن دارد بهتر است در انواع غذاها از آن استفاده شود. البته در بیشتر غذاها از پیاز سرخ شده به عنوان طعم دهنده اصلی غذا استفاده می شود ولی کمتر کسی پیاز آب پز دوست دارد. از این رو اگر شما به پیاز آب پز علاقه دارید و با طعم و بوی این ماده غذایی مفید مشکلی ندارید، دلمه پیاز گزینه خوبی برای شماست. برخی افراد به پیاز حلقه ای و پیاز سوخاری نیز علاقه مند هستند ولی پیاز آب پز مورد علاقه و پسند هر کسی نیست. دلمه پیاز شکم پر یکی از غذاهای لذیذ و مفیدی است که روش تهیه سختی ندارد.

برای تهیه دلمه خوشمزه و مخصوص با پیاز در ابتدای کار، دو عدد از پیازها را شسته و پوست گرفته و انتهای آن را خارج می‌کنیم. در ادامه یک برش از بالا تا مرکز پایین ایجاد می‌کنیم و در آب جوش به مدت ۱۵ دقیقه می‌جوشانیم. جوشاندن پیازها را تا زمانی که ۳ - ۲ لایه پیاز نرم شود، ادامه می‌دهیم. سپس پیازها را از آب بیرون می‌کشیم و لایه لایه می‌کنیم. برنج و لپه را شسته و با آب ولرم خیس و هرکدام را جداگانه نیم‌پز می‌کنیم.

پیاز بزرگ: ۳ عدد
رب گوجه فرنگی: ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری
سبزی معطر (جعفری و تره و گشنیز): ۲۰۰ گرم
گوشت چرخ کرده: ۲۰۰ گرم
برنج: نصف پیمانه
آبلیمو: ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری
نمک: یک قاشق چای خوری
آلو: ۳ عدد
خلال بادام: یک چهارم پیمانه
گلاب: به مقدار کم

برگ سبز و سبندکیمای خودرو پراید جی تی
ایکس آی مدل ۱۳۸۸ به رنگ سفید روغنی
شماره انتظامی ایران ۵۳-۱۱۲۷ شماره موتور
2845521 شماره شاسی S1412288218111
به مالکیت رمضان عباسی مقفود گردیده
و فاقد اعتبار است.

سندکمیاتی سواری هاچ بک ام وی ام X33S-AT
مدل ۱۳۹۹ رنگ سفید روغنی شماره موتور
MVMD4G20ANL000988 شماره شاسی
NATGBAYP3L1000791 شماره پلاک
۷۴۶ ۱۶ ا-ایران ۴۶ بهنام مصطفی عباس پور
جهارده مقفودگر دیدده و فاقد اعتبار است.

مسند برگ سبز و مسند کمبائی خودرو پژو ۲۰۶
رنگ سفید، مدل ۸۹، پلاک ۵۱۸ ۷۷ ایران ۴۶
شماره موتور 14189064353، شماره شاسی
NAAP03ED3BJ476133 به نام یاسمن دیانتي
ثبت آباد، مقفودگ دیده و فاقد اعتبار است.

دکتر سید خورشید وانت دوکابین TA کی ام سی T6-MT
بذل ۱۴۰۲ به رنگ مشکی میگا شماره انتظامی
ایران ۱۲- ۲۲۶۹۵۵ شماره موتور
HFC4GA34DP0003897 شماره شاسی
NAKPL811XPB112781 به مالکیت مهدی ربیعی
بنفقد گردیده و فاقد اعتبار است.

سند کمپانی و برگ سبز خود رو نیمه یکد-یخچالدار مارال
MRL_FRY00001 عدل ۱۳۹۸ به رنگ سفید روغنی
شماره انتظامی ایران ۴۲-۷۶۷۸۴ شماره موتور 000000
شماره شاسی NALTFR3DEK0412539 به مالکیت سعبه
کیانی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

شناسنامه مالکیت (برگ سبز) پراید صبا
محل ۱۳۸۲ شماره موتور 00453726 شماره شاسی
S1412282922398 شماره نظامی ۵۶-۲۵ق۲۵
بنام مهناز یاری شیروز مفقود گردیده و از درجه
است. ساقط می باشد.

درگ سبز خودرو سمند تیپ CNG LX EF7 مدل ۱۳۹۲
رنگ سفید روغنی شماره موتور 147H0054221
شماره شاسی NAACJUCIDF148715 شماره پلاک
۶۴۴ ۱۶ ایران ۲۱ به نام میثم فیروزی مقفود
از دجه اعتبار باطله می باشد

سازمان آگاهی‌ها روزنامه جام جم
۵۰۰-۹۱۴
daneshpayam.agahi@gmail.com