

خواص برگ انگور برای سلامتی

زمانی که صحبت از فواید برگ انگور به میان می آید، اولین چیزی که به ذهن می رسد خاصیت جلوگیری از کم خونی است زیرا این محصول طبیعی سرشار از آهن است.

محتوای تغذیه ای برگ انگور

برگ های انگور حاوی مقدار زیادی آهن هستند که نقش مهمی در تشکیل هموگلوبین در گلبول های قرمز خون دارد. برگ این درخت همچنین سطوح بالایی از ویتامین C را در خود جای داده که جذب مواد معدنی همچون آهن را افزایش می دهد و در صورت مصرف منظم خطر کم خونی را به حداقل می رساند.

مواد مغذی اصلی برگ انگور شامل این موارد هستند: ویتامین آ (۲۷ درصد)، منگنز (۱۷ درصد)، ویتامین کال (۱۲ درصد)، مس (۶ درصد)، کلسیم (۵ درصد)، آهن (۴ درصد)

کاهش التهاب

برگ انگور دارای خواص ضد التهابی است. از این رو ممکن است برای بیماران مبتلا به مشکلات التهابی مانند التهاب لوزه، آرتريت و گاستريت مزمن بسیار مفید باشد. برگ این گیاه حاوی اسید چرب امگا ۳ و همچنین انواع آنتی اکسیدان هایی است که مسئول مقابله با فرآیند التهاب هستند. از این رو محققان معتقد اند که مصرف منظم برگ انگور التهاب را کاهش می دهد و بیماری های مزمن را درمان می کند.

کنترل سطح گلوکز خون

برگ انگور دارای بار گلیسمی پایینی است. به همین دلیل می تواند یک رژیم غذایی عالی برای بیماران دیابتی با هدف مدیریت سطح گلوکز خون باشد. این محصول طبیعی همچنین حاوی فیبر غذایی بالایی است که سطح گلوکز خون را کاهش می دهد.

بهبود هضم

برگ انگور حاوی مقادیر قابل توجهی فیبر غذایی است که به بهبود عملکرد گوارشی و جذب مواد مغذی کمک می کند. همان طور که گفته شد برگ انگور دارای فیبر غذایی است و می تواند به پیشگیری از یبوست کمک کند. فیبر به هضم غذا کمک می کند تا مواد زائد به راحتی از بدن خارج شوند.

برگ سبز خودرو پراید مدل ۱۳۹۴ رنگ سفید روغنی با شماره موتور 5495360 و شماره شاسی NAS411100F1162657 و شماره پلاک ۹۱ ی ۴۷۹ - ایران ۳۸ بهنام فرهاد رحیمی مفقود و فاقد اعتبار می باشد.

برگ سبز و سبند کمپانی خودرو پراید ۱۱۱ مدل ۱۳۸۹، رنگ سفید، پلاک ۹۱۱ و ۲۹ ایران ۴۶ شماره موتور 3490731، شماره شاسی 55430089012103 ناهید عیدی آسیابریکی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

برگ سبز خودرو تاکسی پیکان تیپ ۱۶۰۰ مدل ۱۳۸۳ رنگ سفید روغنی به شماره موتور 83505383 و شماره شاسی 11283028647 و شماره پلاک ۱۲ ت ۱۴۵ ایران ۶۸ بهنام پیمان محمد صالحی مفقود و فاقد اعتبار می باشد.

همه فوت و فن های پخت دلمه برگ مو

فینگر فودی سنتی با برگ انگور

❖ **دلمه برگ مویکی از انواع غذاهای بسیار خوشمزه و معروف است که این روزها با برگ های تازه و سرسبز درختان انگور می توان این غذای خوشمزه و خوش قیافه را تهیه کرده و از عطر و طعم آن لذت برد. در واقع دلمه برگ مویکی فینگر فود سنتی است. این غذای خوشمزه از ترکیب برنج به همراه گوشت، حبوبات و سبزیجات تهیه می شود و در برگ های درخت انگور پیچیده می شود و چاشنی آن بسته به ذائقه و در شهرهای مختلف فرق می کند. اما یکی از خوشمزه ترین و متداول ترین مدل های دلمه برگ مو نوع ملس آن است که در ادامه با هم پختن آن را مرور می کنیم.**

طرز تهیه دلمه برگ مو

برای تهیه دلمه خوشمزه برگ مو ابتدا لپه ها را دوساعت قبل از پخت آن در کاسه ای می ریزیم و تا سطح لپه ها آب می ریزیم و اجازه می دهیم تا خیس بخورد و نفخ آن از بین برود. بعد لپه ها را در صافی می ریزیم و آبکش می کنیم و در قابلمه ای می ریزیم. حالا دو لیوان آب به آن اضافه می کنیم و اول حرارت را زیاد می کنیم تا آب به جوش بیاید و بعد ملایم می کنیم تا به مرور زمان لپه ها کاملاً پخته شوند. بعد از پخت لپه را در صافی می ریزیم و صبر می کنیم تا آب اضافه آن کاملاً خارج شود.

سبزی دلمه که شامل پیازچه، مرزه، شوید، نعناع، جعفری، ترخون یا هر سبزی معطر دیگری نیز می تواند باشد را پاک می کنیم و می شوئیم و در آبکش می ریزیم. بعد سبزی ها را روی پارچه ای پهن می کنیم و اجازه می دهیم تا کاملاً خشک شوند. آن وقت روی تخته آشپزخانه سبزی ها را نه خیلی ریز و نه درشت خرد می کنیم تا عطر سبزی ها در دلمه حفظ شود و بپچد. برنج را در کاسه ای می ریزیم و روی آن آب می ریزیم و اجازه می دهیم تا کمی خیس بخورد. در قابلمه ای تا نصف آن آب می ریزیم و کمی نمک به آن اضافه کرده و می گذاریم تا آب به جوش بیاید. زمانی که آب در حال جوشیدن بود برنج شسته شده را داخل قابلمه ریخته و اجازه می دهیم تا برنج به مدت شش دقیقه بپزد و کمی نرم شود. برای این که متوجه شویم برنج آماده است بعد از گذشت شش دقیقه یک دانه از برنج را لای دندان تست می کنیم اگر هم اطراف برنج کاملاً نرم شده بود و هم مغز آن کمی گیر داشت، یعنی برنج آماده است. حالا برنج را آبکش می کنیم و کنار می گذاریم. پیاز را نگینی ریز خرد می کنیم و داخل تابه می ریزیم

مواد لازم برای ۴ نفر

| | |
|--------------------------------|----------------|
| برنج | ۲ لیوان |
| لپه | ۱۰۰ گرم |
| سبزی دلمه | ۲۰۰ گرم |
| پیاز | ۱ عدد |
| گوشت چرخ کرده | ۲۰۰ گرم |
| شکر | ۲ قاشق غذاخوری |
| سرکه | نصف لیوان |
| برگ مو | به تعداد کافی |
| نمک، فلفل سیاه، زردچوبه و روغن | به مقدار کافی |

آگهی دعوت مجمع عمومی

شرکت تعاونی مفید یاران پویا (نوبت اول)

جلسه مجمع عمومی عادی نوبت اول تعاونی مفید یاران پویا راس ساعت ۱۵ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۳۱ در آدرس: خیابان آذربایجان، تقاطع نواب، برج سهیل، واحد ۲۰۴ تشکیل می گردد.

لذا از کلیه سهامداران محترم دعوت می شود راس ساعت مقرر در محل مذکور حضور بهم رسانند. ضمناً مطابق آیین نامه تشکیل مجامع عمومی تعداد آرای وکالتی هر عضو و هر شخص غیر سهامدار یک رای خواهد بود و اعضا متقاضی اعطای نمایندگی می بایست به همراه نماینده خود حداکثر یک روز قبل از تاریخ فوق در آدرس مذکور حاضر و برگه ورود به مجمع را دریافت نمایند.

دستور جلسه:

- گزارش هیات مدیره و بازرس
- طرح و تصویب صورت های مالی سال ۱۴۰۲ و بودجه سال جاری
- انتخاب بازرس شرکت
- تذکر: داوطلبان تصدی پست بازرس موظفند حداکثر ۵ روز پس از انتشار آگهی دعوت، فرم داوطلبی را تکمیل و به آدرس فوق تحویل نمایند.

هیات مدیره

و با کمی روغن تفت می دهیم تا سبک شوند. سپس به پیازهای زرد چوبه زده و خوب تفت می دهیم و گوشت چرخ کرده را نیز می افزاییم و کمی فلفل سیاه و نمک روی آن می پاشیم و مداوم تفت می دهیم تا کاملاً رنگ گوشت تغییر کند و کمی سرخ شود و تابه را از روی شعله بر می داریم. حالا سبزی خرد شده را اضافه می کنیم و تفت می دهیم و بعد لپه پخته شده و برنج را اضافه می کنیم و کمی زردچوبه و نمک و فلفل سیاه روی کل مواد می پاشیم و با قاشق آرام مواد را زیر و رو می کنیم. سپس در قابلمه ای که برگ موها راحت در آن جابه جا شوند تا نصف آن آب می ریزیم و روی حرارت زیاد قرار می دهیم تا زودتر به جوش بیاید و کمی نمک داخل آب می ریزیم و برگ موها را داخل آب در حال جوش قرار می دهیم و بعد از یک دقیقه بیرون می آوریم و در آبکش می گذاریم. در ادامه کمی آب سرد روی برگ موها می گیریم و تامل می کنیم تا آب اضافه آنها خارج شود. این کار باعث نرم شدن برگ موها می شود. بعد یک عدد از برگ موها را روی تخته آشپزخانه قرار می دهیم و به اندازه یک قاشق پر از مواد دلمه وسط برگ مو می ریزیم. اگر برگ ها کوچک بودند، می توانید از دو عدد برگ مو کنار هم استفاده کنید. اطراف آن را تا می ریزیم تا شبیه به یک مربع یا به اصطلاح بقیچه شود. کمی روغن کف قابلمه ای که برای پخت دلمه تدارک دیده ایم، می ریزیم. کف قابلمه را با برگ مو کاملاً می پوشانیم و دلمه های پیچیده شده را کف قابلمه می چینیم و یک پیشدستی روی برگ ها قرار می دهیم و دو لیوان آب و ۲/۱ روغن را با هم مخلوط می کنیم. سپس قابلمه را روی حرارت قرار می دهیم تا به مدت یک ساعت و ۳۰ دقیقه دلمه ها بپزند. سپس نصف لیوان سرکه و شکر را در شیرجوش می ریزیم و روی حرارت قرار می دهیم و آرام هم می ریزیم تا شکر کاملاً در سرکه حل شود و از روی حرارت بر می داریم. حالا برگ روی دلمه ها را تست می کنیم تا اگر کاملاً پخته بودند مخلوط سرکه و شکر را روی دلمه ها می ریزیم و اجازه می دهیم تا ۳۰ دقیقه دیگر بجوشد و مزه دار شود و بعد آماده شدن در ظرف مورد نظر دلمه برگ موها را می چینیم.