روزنامه سیستان و بلوچستان
سه‌شنبه ۱۶ آبان ۱۳۹۶ ۱۸ صفر ۱۴۳۹ . شماره ۹۷۸
روزنامه سیستان و بلوچستان: رتبه هشتم نشریات استانی
سرپرستی زاهدان: خیابان مولوی-نبش مولوی ۲۱
تلفن آگهی و اشتراک: ۳۳۲۱۷۸۶۶ ۰۵۴
تلفن مسئول تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۹ ۰۵۴
نمابر تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۴ ۰۵۴
تلفن‌های تحریریه: ۳-۳۳۲۱۷۸۶۲ ۰۵۴
تلفن و نمابر سرپرست دفتر: ۳۳۲۱۷۸۶۵ ۰۵۴
چاپخانه: شهرچاپ خراسان
www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com
صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان
مدیر مسئول: محمد سعید احدیان
سردبیر: علی ولی زاده
دفتر مرکزی: مشهد، بلوار سازمان آب
صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن: ۳۷۶۳۴۰۰۰ - ۰۵۱
نمابر شهرستان‌ها: ۳۷۶۷۴۳۳۴ ۰۵۱
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹

گشت و گذاری با طعم پکوره

گروه جامعه- بوی تند پکوره از کوچه های این محله به مشام می رسد، غذای هندی محبوبی که در میان مردم سیستان و بلوچستان هم جای خود را باز کرده است.این غذا از گذشته های دور در خیابان کفعمی زاهدان طبخ می شود و به فروش می رسد، محله ای که جمعی از مردم هندوستان آن جا زندگی می کنند. خیابانی که به نام محله هندی ها مشهور است و با ورود به آن، هندی هایی با لباس های سنتی و بومی مشاهده می شوند وشاید بتوان آن را هندوستانی کوچک دانست.

این محله به نوعی در دل بازار زاهدان قرار گرفته است و مسیر پر رفت و آمدی به شمار می رود. در ابتدای خیابان ۲۰ متری، گودواره یا معبد هندی ها و در کنار آن کنسولگری هندوستان واقع است. چندین مغازه ساندویچ فروشی، مدرسه و آرایشگاه هم درمسیر دیده می شود که متعلق به هندی های ساکن آن جاست. نام مغازه های این محله هم با دیگر محله های زاهدان تفاوت دارد، برخی به نام مناطق یا شهرهای کشورشان نام گذاری شده و پوشش خاص ساکنان این منطقه نیز برای افراد به ویژه تازه واردها و مسافران جلب توجه می کند. به گفته برخی از ساکنان هندی، بعد از گذشت بیش از ۹۰ سال از حضورشان در ایران و سیستان و بلوچستان هنوز هم پوشش آنان تغییر نکرده و چون گذشته است.

مهاجرت

وارد مغازه خواربارفروشی یکی از ساکنان این محله قدیمی می شوم، قفسه های مغازه مملو از اجناس پاکستانی و ادویه هاست و داروهای گیاهی و هندی بیشتر خودنمایی می کند. اجناسی که تا نزدیک ورودی در چیده شده است و شلوغی این مغازه را بیشتر نمایان می کند. به گفته رهگذران ، صاحب مغازه خواربار فروشی از فرزندان نخستین هندی های ساکن آن جاست که به او «سردار» هم می گویند و کلاهی که بر سر دارد ظاهرش را از ساکنان زاهدان جدا می کند. با لهجه فارسی و هندی درباره مهاجرت اجداد خود به این منطقه می گوید: انگلیسی ها پدربزرگم را برای کار در راه آهن مرزی زاهدان آورده بودند، در آن زمان، زاهدان به دزداب شناخته می شد وپدربزرگم از نخستین ساکنان زاهدان به شمار می رفت. این نقطه از شهر بالاترین منطقه محسوب می شد، به همین دلیل اولین ساکنان زاهدان این خیابان را برای سکونت انتخاب کردند. گویا از همان روزها کلنگ احداث زاهدان در این منطقه به زمین خورده است.بافت بسیار قدیمی مغازه ها و خانه ها موید حرف های اوست. همان طور که در حال تمیز کردن شیشه ترشی است ادامه می دهد: بعد از آن زاهدان محل زندگی ما شد و در این شهر ماندگار شدیم. پسرم با یکی از دختران هندی ازدواج و برای ادامه زندگی به کشورمان مهاجرت کرد. دلم برای فرزند، عروس و نوه هایم تنگ شده، اما نمی توانم این جا را ترک کنم. اگرچه اصالتم هندی است اما از زمانی که چشم باز کردم در ایران زندگی کردم و خودم را متعلق به این سرزمین می دانم. خاطره چندانی از هندوستان ندارم چون همه زندگی و خاطراتم در ایران رقم خورده است. با یاد و خاطره خانواده اش، برای لحظاتی در خاطرات خود فرو می رود و گویا دیگر تمایلی برای ادامه گفت و گو ندارد. از او خداحافظی و مغازه را ترک می کنم.

محله‌ای با قدمت ۹۰ ساله

گودواره هندی ها بنای اصلی این محله به شمار می رود و در ابتدای محله قرار دارد. یکی از ساکنان در این باره می گوید: در گذشته هندی های زیادی در این محله زندگی می کردند و در گودواره هم تا چند سال پیش اغلب مواقع باز بود، اما با کم شدن جمعیت ساکنان، این محل فقط برای برخی مراسم و عبادت باز می شود، با این وجود هر گاه گردشگری بخواهد از آن جا دیدن کند در را می گشاییم. به گفته وی، این گودواره بیش از ۹۰ سال قدمت دارد و محل جشن و مراسم عزاداری هندی های ساکن زاهدان است که زنان و مردان در روزهای خاصی از سال برای نیایش مراجعه می کنند.یکی دیگر از ساکنان درباره مدرسه متعلق به هندی ها که در انتهای این محله واقع است، می گوید: چندسالی است که فرزندان ما برای درس خواندن به مدارس دیگر می روند و کمتر تمایلی برای درس خواندن در این مدرسه نشان می دهند، به طوری که حالا این مدرسه که از قدیمی ترین بناهای شهر به شمار می رود تعطیل است. مدت هاست که بیشتر هندی های مقیم زاهدان به هندوستان مهاجرت کرده اند و فقط چند مغازه دار میان‌سال در این محله سکونت دارند. تعداد هندی هایی که در زاهدان مانده اند شاید کمتر از ۵۰ نفر باشد.

امروز	اوقات شرعی به افق زاهدان	فردا
۰۴:۲۴	اذان صبح	۰۴:۲۴
۰۵:۴۳	طلوع آفتاب	۰۵:۴۴
۱۱:۱۰	اذان ظهر	۱۱:۱۰
۱۶:۳۶	غروب آفتاب	۱۶:۳۵
۱۶:۵۴	اذان مغرب	۱۶:۵۳

امروز	زاهدان	فردا
۲۹ / ۸	۲۹ / ۸	۲۹ / ۹

گیاهان دارویی
خارمریم

گیاه دارویی خارمریم خاصیت های زیادی دارد که توانایی آن در حفظ سلامت کبد منحصر به فردترین ویژگی آن است.

علاوه بر این از دیگر ویژگی های گیاه خار مریم سم زدایی بدن از مواد شیمیایی است که وارد بدن می شود و سلامت آن را به خطر می اندازد.

ترکیبات موجود در خارمریم از ویژگی های خاصی برخوردار است که این گیاه را قادر می سازد سلول های کبدی آسیب دیده ناشی از مصرف مواد سمی مانند مواد الکلی را بهبود دهد.

این گیاه در درمان اختلالات فوق کلیوی و سندرم روده ملتهب کاربرد دارد و برای درمان اختلال پوستی داءالصدف نیز استفاده می شود. خار مریم از ایجاد سنگ صفرا پیشگیری و بیماری را درمان می کند و به دلیل تأثیرهای شبه استروژن می تواند حجم شیر در مادران شیرده را افزایش دهد.

با وجود این حقیقت که گیاه خار مریم در درمان هپاتیت به ویژه نوع C آن استفاده می شود، انجام مطالعات بیشتر برای اثبات این ارتباط مورد نیاز است.

در صورت مسمومیت با قارچ که می تواند به کبد آسیب برساند خوردن خار مریم ۱۰ دقیقه پس از مصرف قارچ، اثر سموم را از بین می برد. استعمال عصاره خار مریم در ۴۸ ساعت پس از مسمومیت بر اثر مصرف قارچ مانع از کار افتادن کبد و مرگ حتمی می شود.

این گیاه می تواند تأثیرهای ضد سرطانی داشته باشد و از رشد سلول های سرطانی پروستات، سینه و دهانه رحم جلوگیری کند. یکی دیگر از خواص خار مریم تأثیر آن در کاهش کلسترول بالای خون و افزایش سطح کلسترول خوب در بدن است.

این گیاه یک آنتی اکسیدان با اثر ترمیمی و ضد التهابی موثر برای بدن محسوب می شود که در بهبود بسیاری از بیماری ها مفید است. آنتی اکسیدان ها از سلول های بدن در برابر آسیب دیدگی ناشی از فرایندهای شیمیایی حفاظت می کند.

گیاه خار مریم به ویژه جزو فعال آن یعنی سیلی مارین قند خون حیوانات دیابتی را کاهش می دهد. سیلی مارین به خاطر اثرهای آنتی اکسیدانی از تخریب سلول های سازنده انسولین جلوگیری می کند و سبب بهبود بافت آسیب دیده لوزالمعده می شود. این گیاه اثرهای با ارزشی در پیشگیری و درمان عوارض دراز مدت دیابت نظیر نارسایی کلیوی و اختلالات سلول های عصبی دارد. اثر بخشی داروهای مربوط به شیمی درمانی را نیز افزایش می دهد. مصرف خار مریم حتی در طولانی مدت عوارض ندارد و فقط در بعضی موارد ممکن است موجب اسهال خفیف شود.

مشاور حقوقی
دستگیری متهم پیش از سرقت

اگر فردی برای سرقت وارد منزل شود اما قبل از اقدام به سرقت دستگیر و تحویل پلیس داده شود آیا عمل این فرد با توجه به این که موفق به سرقت نشده است جرم تلقی می شود؟

اسما دهمرده کارشناس ارشد جزا و جرم شناسی: با توجه به ماده ۱۲۲ قانون مجازات اسلامی هر کس قصد ارتکاب جرمی را کرده و شروع به اجرای آن کند اما به واسطه عامل خارج از اراده او قصدش معلق بماند شروع به جرم است. با توجه به این ماده می توان بیان کرد که عمل فرد مصداق جرم سرقت تام نیست، چون هتک حرزی صورت نگرفته و عمل فرد به واسطه عامل خارجی معلق مانده است.

کدبانو
پاک کردن لکه از روی پارچه مبل

تمیز کردن لکه ها از روی مبل کار حساسی است و گاهی ممکن است مطابق میل انجام نشود. اما با رعایت کردن چند نکته می توان نتیجه خوبی گرفت.

لکه نوشابه: برای از بین بردن لکه نوشابه کمی نمک روی لکه تازه بپاشید و بعد اسفنجی را خیس کرده روی لکه بکشید و سپس با آب گرم به وسیله اسفنج آبکشی کنید.

اثر سوختگی: برای از بین بردن اثر سوختگی یا زردی سیگار حبه قندی را روی لکه بکشید و آن قدر این کار را ادامه دهید تا لکه از بین برود. می توانید برای از بین بردن این نوع لکه، اسفنجی را به شیر آغشته کنید و روی لکه بمالید. در صورتی که لکه روی پارچه ای که از الیاف مصنوعی تهیه شده ایجاد شد می توانید با آبلیموی خالص آن را بر طرف کنید. چنان‌چه این لکه روی پارچه های کرک‌دار بود ابتدا با کمی شیر خوب لکه را خیس و بعد با پنبه آن را پاک کنید و در پایان با آب و صابون لکه های حاصل از شیر را بشویید.

لکه جوهر: اگر لکه مربوط به مرکب سیاه است ابتدا محل را خیس کنید، روی آن کمی نمک آشپزخانه بریزید و سپس با پنبه مالش دهید، چنان‌چه نتیجه نگرفتید مخلوطی از گلیسیرین و آمونیاک را روی لکه بمالید و با آب و پودر دستی خوب شست و شو دهید. البته می توانید از آب ژاول هم استفاده کنید.

لکه خون: بهترین چاره برای از بین بردن لکه خون این است که مقداری نشاسته را (به نسبت بزرگی و کوچکی لکه) در آب مخلوط کنید و به هم بزنید تا خمیر نسبتاً غلیظی به دست آید. آن گاه روی لکه خون را با این خمیر بپوشانید و بعد از خشک شدن نشاسته ها، آن ها را بتراشید و با برس محل لکه را پاک کنید.

لکه میوه: اگر این لکه بر روی پارچه سفید بود، کافی است با آب و صابون آن را بشویید. اگر لکه روی پارچه پشمی بود آب اکسیژنه ۲۰ درصد را با چند قطره آمونیاک مخلوط و با آن لکه را پاک کنید. اگر لکه روی پارچه های ابریشمی سفید و یا رنگی بود آب و الکل سفید ۹۰ درصد را به نسبت مساوی مخلوط و با آن لکه را محو کنید.

لکه چربی: برای از بین بردن لکه چربی قسمت لک شده را با کمی محلول نمک و الکل بمالید. اگر لکه چربی روی پارچه ابریشمی است با یک برگ کاغذ خشک کن روی قسمت لکه شده را بپوشانید و اتوی داغ را محکم روی آن فشار دهید تا لکه ناپدید شود.

نگاه
کوچه‌هایی در حاشیه

گروه جامعه- گویا آسفالت کوچه ها و خیابان ها تنها مختص برخی مناطق شهری است و دیگر مناطق که اندکی در حاشیه قرار دارد کمتر دیده می شود. خیابان جام جم زاهدان از خیابان های قدیمی و مربوط به منطقه ۵ شهرداری است، اما برخی از کوچه های آن وضعیت خوبی ندارد. کوچه هایی که اغلب خاکی و بدون آسفالت است. برخی هم ناهموار و مملو از چاله است که در گوشه و کنار کوچه، رفت و آمد برای رهگذران را نامساعد می کند اما با این وجود مردم این منطقه صبورانه زندگی و با این مشکلات شهری مدارا می کنند و دم نمی زنند. وسط برخی از کوچه ها باریکه ای از فاضلاب جاری است و در برخی دیگر از کوچه ها چاله هایی که پر از گل، لای و آب های راکد است! این جا هم قسمتی از شهر محسوب می شود که لازم است مسئولان شهری نگاهی بهتر به این وضعیت داشته باشند. به گفته برخی از ساکنان این منطقه سال هاست که وضعیت کوچه های جام جم این گونه بوده و در این مدت شرایط این کوچه ها نامطلوب تر شده اما بهتر نشده است. عبور خودروها و رفت و آمد اهالی در این کوچه ها با مشکل رو به روست، گاهی ممکن است عابری به دلیل پر بودن یک چاله با آب متوجه آن نشود و دچار مشکل می شود. امید که این کوچه ها هم سهمی از آسفالت ببرد چون بسیاری از خیابان ها و کوچه های دیگر مناطق شهری بارها آسفالت می شود، اما در این منطقه حتی لکه گیری کوچه ها هم به سختی انجام می شود!

مشاور پزشکی
وزن گیری جنین در بارداری

۲۴ ساله هستم و اولین بارداری را سپری می کنم. در سونوگرافی هفته ۳۴ وزن جنین دو کیلوگرم بود. به جز مصرف پروتئین و کربوهیدرات خوردن قرص مولتی پرینتال و شیر خشک لیدی میل در وزن گیری جنین موثر است؟

دکتر ربابه محمد بیگی، متخصص زنان و زایمان: وزن جنین شما مناسب است. همچنین وزن بچه متناسب با ژنتیک و جثه والدین سنجیده می شود. در صورتی که بعد از انجام سونوگرافی مشکلی درباره وزن جنین باشد به شما اعلام می کنند و راهنمایی های لازم را انجام می دهند. شیر خشک به دلیل کالری که دارد در وزن گیری جنین موثر است، اما قرص مولتی پرینتال در وزن گیری جنین تاثیری ندارد. بهتر است سر خود و بدون تجویز پزشکتان قرص مصرف نکنید.

ترش کردن در بارداری

۳۳ ساله هستم و دومین بارداری را پشت سر می گذرانم. بارداری دوم با فاصله چند ماه از اولین زایمان اتفاق افتاد، حال که در هفته ۳۰ بارداری هستم خیلی ترش می کنم و معده ام اذیت است. در حالی که در سونوگرافی همه چیز طبیعی است چرا این مشکل را دارم؟

دکتر یگانه، متخصص زنان و زایمان: به دلیل فشار رحم، دچار احساس فشار در زیر معده می شوید، برای کاهش ترش کردن هم بهتر است روی سبک زندگی و نحوه تغذیه تان دقت داشته باشید. بلافاصله بعد و قبل غذا آب ننوشید، حجم وعده های غذایی را کاهش دهید و تعداد وعده ها را بیشتر کنید. از مصرف غذاهای تند و پرادویه خودداری کنید، غذاهای چرب مصرف نکنید و بلافاصله بعد غذا خوردن دراز نکشید.

سنگ صبور
بد دهنی همسر

چهار سال پیش ازدواج کردم و در این مدت همسرم با من تند برخورد می کند و در هنگام عصبانیت بد دهن می شود. در مقابل خانواده خودش هم این رفتار را بارها تکرار کرده است. از او خواستم که به عصبانیت خود مسلط باشد و حرف های رکیک به کار نبرد، اما فایده ای ندارد. خیلی ناراحت هستم. احساس می کنم این حرف زدن جزیی از فرهنگ اوست. راهنمایی ام کنید؟

محمدنعیم محمدحسنی، کارشناس ارشد روان شناسی تربیتی: پیشنهاد می کنم در یک شرایط و زمان مناسب یعنی وقتی که خیلی خسته، گرسنه، ناراحت و نیست، بگویید می خواهید با او صحبت کنید. در شرایطی که صدایی، کسی، تلفنی و مزاحم نیست، به چند ویژگی یا صفت خوب او اشاره کنید. یعنی رفتارهای خوبی که دارد و شما تشخیص داده اید بازگو و احساس خوب خود را نسبت به این رفتارها بیان کنید. مثل خوشحال بودن یا احساس غرور کردن.

به تندی کلام او بدون برچسب زدن، نام گذاری و... فقط اشاره کنید و بگویید در برخی موارد واژه هایی را استفاده می کند که شما مناسب نمی دانید. احساس خود را هنگام شنیدن این کلمات، دقیق بیان کنید. فقط احساس خودتان را، نه یک کلمه بیشتر و نه یک کلمه کمتر بیان کنید که انتظار دارید چه بگوید. از او بپرسید که: «من برای این تغییر تو چه کمکی می توانم انجام دهم؟» گام های یاد شده را قدم به قدم بردارید و عجله نکنید.

آشپزی
جوجه چینی با سس تارتار

مواد لازم: فیله مرغ ۱۰ عدد، پیاز حلقه ای خرد شده ۴ عدد، کاهوی فرانسوی یک عدد

مواد لازم برای مزه دار کردن مرغ: پیاز خلالی خرد شده یک عدد، آب‌لیمو یک قاشق چای خوری، روغن دو قاشق سوپ خوری، نمک و فلفل

مواد لازم برای خمیر بنیه: دلستر کلاسیک یک پیمانه، بیکینگ پودر دو قاشق چای خوری، شیر نصف پیمانه، آرد یک و نیم پیمانه، روغن سه قاشق سوپ خوری

طرز تهیه: فیله مرغ را به مدت یک ساعت با پیاز، آب‌لیمو، نمک، فلفل و روغن مزه دار کنید. روغن سرخ کردنی را گرم کنید. فیله مرغ را به خوبی آغشته به خمیر بنیه کنید و در روغن بیندازید. پیاز را هم داخل آرد و خمیر بنیه بزنید و در روغن سرخ کنید. برگ کاهو را هم به همین ترتیب داخل آرد و خمیر بنیه بزنید و سرخ کنید. باید هنگام سرخ کردن در روغن شناور باشد سپس در ظرف ریخته و با سس تارتار سرو کنید.

برای تهیه خمیر بنیه، دلستر را در ظرف ریخته و به آن بیکینگ پودر اضافه کنید و با همزن بزنید. سپس شیر، نمک، فلفل و در آخر آرد را اضافه و به خوبی مخلوط کرده و روغن را هم اضافه کنید و باز هم بزنید تا مایه به دست آمده خوب کش بیاید.

برای تهیه سس تارتار خیارشور، پیاز، جعفری خرد شده از هر کدام دو قاشق سوپ خوری را با ۱۰۰ گرم سس مایونز و دو قاشق سرکه سفید همراه با یک قاشق سیر خرد شده، نمک و فلفل مخلوط کرده و خوب هم بزنید تا یکدست شود.