

<b>امروز</b> <	اذان صبح: ۳:۵۳	طلوع آفتاب: ۶:۱۷	اذان ظهر: ۱:۱۴	غروب آفتاب: ۱۶:۳۳	اذان مغرب: ۱۶:۵۱
<b>فردا</b> >	اذان صبح: ۳:۵۴	طلوع آفتاب: ۶:۱۷	اذان ظهر: ۱:۱۴	غروب آفتاب: ۱۶:۳۳	اذان مغرب: ۱۶:۵۱

اوقات شرعی به افق زاهدان

آب و هوای زاهدان

امروز < ۱۷ -۱

فردا < ۱۸ صفر

روزنامه سیستان و بلوچستان رتبه هشتم نشریات استانی

سرپرستی زاهدان: خدیجان مولوی-نرش مولوی ۲۱
تلفن:۰۵۴ ۳۳۳۱۷۸۵۶
تلفن مسئول تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۳۱۷۸۵۶
تلفن های تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۳۱۷۸۵۶-۳
تلفن و شماره پرسنل دفتر: ۰۵۴ ۳۳۳۱۷۸۵۵

مناصب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان
مدیرمسئول: عبدالرشید احمدیان
سرپرین: علی ولی زاده
دفتر مرکزی: مشهد، بلوار سازمان آب
مندوبو پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
چاپخانه: شهرجاپ خراسان

تلفن: ۰۵۱-۳۷۷۳۴۰۰۰
شماره نشریات: ۳۷۷۳۴۳۳
پست: ۲۰۰۰۹۹۹

www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com

پنج شنبه ۳۰ آذر ۱۳۹۶
۲۰ ربیع الثانی ۱۴۳۹
شماره ۱۰۱۲

## جامعه

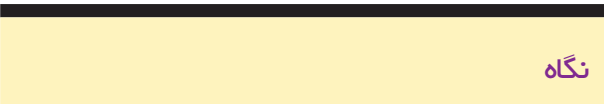
## یلدا؛ شب دورهمی

شهرکی } یلدای دیگر رسید و آخرین برگ دفتر خزان هم بر زمین افتاد تا روزهای سال دوباره به بلندای خود نزدیک شود. یلدا که فرا می رسد نوید دور هم بودن را می دهد. رسم دیرینه ای که از ایرانیان باستان سینه به سینه منتقل شده است و ما هم به پاس این آیین نیکو یلدا را گرامی می داریم. یلدا شبی است به بلندای تاریخ کهن ایران باستان و نمادی از صله رح می تواند باشد. نمادی که در آن پدر بزرگ ها و مادر بزرگ ها نقش زیادی دارند. ریش سفیدان و سپیدمویان میزبان می شوند و فرزندان و نوه ها را گرداگرد یکدیگر جمع می کنند. کدورت ها به فراموشی سپرده می شود و یلدا دلیلی می شود برای یک رنگی دوباره خویشاوندان. گرد هم می آیند و شب چله را گرامی می دارند و به یک دقیقه بیشتر با هم بودن می بالند. در سیستان و بلوچستان هم مانند دیگر نقاط کشور یلدا رنگ تازه ای بر روابط و زندگی مردمان این سرزمین می زند. سیستان از گذشته های دور سرزمین باستانی شاهنامه بوده است و شاهنامه خوانی در این خطه به ویژه در شب یلدا از اهمیت ویژه ای برخوردار است. بلوچستان هم با موسیقی بکر و به یاد ماندنی یلدا را در کنار بزرگان پاس می دارد.

**صله رحم ویژگی متمایز یلدا**

یکی از هم استانی ها در این باره به خبرنگار ما می گوید: در شب یلدا صله رحم بیشتر از همیشه مورد توجه قرار می گیرد. کوچک ترها در خانه بزرگ فامیل گرد هم می آیند و با خوراکی ها و میوه های یلدایی اولین شب زمستان را در گرمای خانه کنار هم طی می کنند و کدورت های اعضای خانه با حضور بزرگترها رفع می شود. وی ادامه می دهد: هندوانه، انار، خرمالو و انواع مرکبات میوه های شاخص شب یلداست که هر یک ویژگی های مفیدی برای جسم دارد و در این شب میزبانان تلاش می کنند تا میوه های یلدایی را در خانه خود فراهم کنند و هنگام حضور مهمانان از آن ها با میوه

شهرکی } یلدا و دورهمی



### سایه گرانی بر محافل یلدایی!

شهرکی } یلدا و دورهمی



پدر بزرگ ها و مادر بزرگ ها تهیه می کردند. هنوز هم کوچک ترها در منزل بزرگ فامیل جمع می شوند، صله رحم را گرامی می دارند و گرمابخش این محفل همان میوه ها و خوراکی های شب یلداست. اما گرانی ها بر یلدا و خاطره های آن رنگ می یابد. هر چه به یلدا نزدیک تر می شویم شاهد افزایش بیشتر قیمت ها می شویم. انار، هندوانه، خرمالو، پرتقال و لیمو شیرین میوه هایی است که بیشتر از همه در سبد یلدا جای دارد. هندوانه این روزها در زاهدان از کیلویی دو تا پنج هزار تومان فروخته می شود؛ به گفته برخی از شهروندان انار هم به دلیل کثرت میوه فروشی ها، گاری ها، خودروهای وانت و ... قیمت های متفاوتی دارد به طوری که هر کیلوگرم انار تا هشت هزار تومان هم به فروش می رسد. به گفته یکی از شهروندان پرتقال هم که یکی از میوه های فراوان است در رقابت با قیمت میوه های یلدایی مانند دیگر میوه ها پیش می رود و در هر کیلوگرم آن از دو تا هشت هزار تومان به فروش می رسد. یلدا و دورهمی هایش را می توان با میوه ها و خوراکی ها جلوه بیشتری داد که متأسفانه گرانی میوه ها موجب می شود بسیاری از بزرگ ترها نتوانند هزینه های یک دور همی یلدایی را تأمین کنند یا برای تأمین هزینه ها دچار زحمت می شوند. کاش بازار نظارت ها بر میوه های یلدایی گرم باشد تا جشن یلدا به دلیل گرانی ها به فراموشی سپرده نشود.

های یلدایی پذیرایی شود. یکی دیگر از هم استانی ها می گوید: خواندن شعرهای محلی، حافظ خوانی و شاهنامه خوانی از ارکان جدانشدنی شب یلداست. تقال به دیوان خواجه حافظ شیرازی از گذشته های دور در شب یلدا مرسوم بوده است و ما هم که در منزل پدر و مادر خود حضور می یابیم، تقالی می ونیم و در حضور دیگران غزل زیبایی می خوانیم و آن را تغییر می کنیم. وی اظهار می کند: پدرم که از گذشته به شاهنامه علاقه دارد شب های یلدا یکی از داستان های شاهنامه را انتخاب می کند و برایمان می خواند و از این طریق کوچک ترها با اسطوره های شعر و ادب پارسی آشنا می شوند و فرهنگ شاهنامه خوانی به نسل های بعد منتقل می شود.

**شاهنامه خوانی در سیستان**

معاون گردشگری اداره کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری به خبرنگار ما می گوید: شب یلدا که آغاز زمستان است در سیستان و بلوچستان با شب چله شناخته می شود و همچون دیگر نقاط ایران فرهنگ ها، آداب و رسومی دارد. در سیستان «چله کوچک» و «چله بزرگ» نام گذاری می شود که از اول زمستان تا ۱۰ بهمن را چله بزرگ و از ده تا آخر بهمن چله کوچک است.«مجتبی میرحسینی» می افزاید: در سیستان و بلوچستان نیز شب یلدا آداب و رسوم خود را دارد که می توان با حفظ آداب و رسوم موجب جلب توجه بیشتر گردشگران شد. یلدا به معنای زایش و زادروز است. یلدا زایش دوباره خورشید است و با همان مفاهیم در حوزه فرهنگ کاربرد ویژه دارد. روزهای پاییز کوتاه است و شب ها بلند تا این که یلدا طولانی ترین شب سال است. پس از یلدا شب ها کوتاه می شود و روزها طولانی وی ادامه می دهد: در گذشته های سیستان و بلوچستان شغل مردم بیشتر کشاورزی بود و در دوران باستان کشاورزها به زایش آفتاب و روزهای طولانی توجه بیشتری داشتند، به

همین دلیل شب یلدا را جشن می گرفتند. زیرا از آن شب به بعد روزها طولانی می شد و شادی کشاورزها را به همراه داشت. وی تصریح می کند: در منطقه سیستان از میوه های مختلف برای شب یلدا استفاده می می شود. هندوانه یکی از میوه های شاخص است. بزرگان فامیل آسوه که یا همان قصه های محلی و داستان های شاهنامه در شب یلدا نقل می کردند و با بودن در کنار هم را جشن می گرفتند. در خانواده های مختلف نقل آسوه که، خوردنی های مختلف و شیرینی های متفاوت، میوه ها و ... در این شب استفاده می شود. اعضای فامیل بیشتر شب بیدار هستند و دیدو بازدید و صله رحم در یلدا شاخص است.

**موسیقی محلی و جشن در بلوچستان**

معاون گردشگری اداره کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری بیان می کند: یلدا در بلوچستان با اجرای موسیقی محلی و جشن همراه است. در

#### آشپزی

#### خورش انار و بادمجان

**مواد لازم:** گوشت مرغ ۴۰۰ گرم، دانه انار یک پیمانه، پیاز متوسط یک عدد، روغن دو قاشق سوپ خوری، بادمجان قلمی سه عدد

**طرز تهیه:** وقتی روغن داغ شد پیاز را سرخ

کنید و پس از برشته شدن آن را از روغن درآورید و کنار بگذارید. مرغ را در روغن داغ در تابه بگذارید و سرخ کنید. بهتر است هنگام سرخ کردن در تابه را بگذارید تا مرغ بهتر سرخ شود. می توانید کمی نمک و فلفل هم به مرغ اضافه کنید تا طعم دار شود. پس از سرخ شدن مرغ دانه های انار را هم به تابه اضافه کنید و پس از کمی نفت دادن پیاز سرخ شده را هم بیفزایید و خوب مخلوط کنید. حالا نوبت اضافه کردن ادویه نمک و فلفل سیاه است. پس از کمی نفت دادن مواد داخل تابه، می توانید آب انار را اضافه کنید و در ظرف را بگذارید تا با حرارت کم آرام آرام بپزد و جا بیفتد. بادمجان ها را پوست بکنید، نمک بزنید و کنار بگذارید. بعد از حدود ۲۰ دقیقه آن را با دستمال خشک کنید و در تابه ای با مقداری روغن سرخ کنید، ۲۰ دقیقه مانده به آخر پخت، بادمجان های سرخ شده را به خورش اضافه کنید و اجازه دهید تا خورش جا بیفتد. اگر آب انار در دسترس نبود می توانید دو قاشق سوپ خوری رب انار غلیظ اضافه کنید. ادویه خورشی شامل زیره سیاه، زنجبیل، جوز هندی، فلفل قرمز، زردچوبه و فلفل سیاه است. همین طور اگر دانه های انار ترش بود می توانید کمی شکر به آن اضافه کنید.

#### طب سنتی

#### پرتقال، میوه یلدایی

**یوسف پورکیخا، کارشناس**

**طب سنتی:** پرتقال در کتاب مخزن الادویه، «کونله» نام دارد و طبیعت آن در درجه دوم سرد و تر دانسته شده است. پرتقال شیرین به اعتدال نزدیک است و در مصرف متوسط آن در

سردمزاجان زیان آور نیست. پرتقال یک میوه یلدایی است و در جشن های شب یلدا جایگاه ویژه ای دارد. فواید پرتقال: پرتقال برای تقویت قلب و کاهش اثرات خشم و اندوه بر قلب و کاهش اثرات گرمی خون و صفرا بر بدن مفید است. پرتقال تسکین دهنده تشنگی است و در مواردی که معده و کبد به سوء مزاج گرم دچار باشد سودمند است. پرتقال دفع ادرار را افزایش می دهد. پوست پرتقال مقوی معده است و کسانی که دچار نفخ، آروغ و زیاد بزاق هستند می توانند مربای عسلی پوست پرتقال را به عنوان دارویی سودمند هم در وعده صبحانه و هم میان وعده های غذا استفاده کنند. زیان های پرتقال ترش: پرتقال ترش سرد و خشک است و مانند دیگر مرکبات ترش برای ریه به ویژه در سرفه های خشک زیان آور است. پرتقال ترش میل جنسی را کاهش می دهد، بنابراین در گرم مزاج هایی که میل جنسی شدید و توفنده دارند می تواند سودمند باشد. مصرف زیاد پرتقال ترش برای اندام های عصبی بدن (مغز، دهانه معده، عصب های محیطی، ...) به ویژه در افراد با سرشت سرد و خشک زیان آور است. مصرف پرتقال ترش در روزهای سرد و برای کودکان کم وزن، بانوان لاغر، سالمندانها و افرادی که دچار ضعف و نارسایی عملکرد تیروئید، کبد، معده و قلب هستند توصیه نمی شود.



#### مشاور تغذیه

**مسعود فیروزکوهی**

کارشناس تغذیه

### توصیه های غذایی شب یلدا

در شب یلدا و شب های متصل به آن همدیگر را به اصرار ملزم به خوردن غذا و شام نکنید. زیرا ممکن است تعدادی از مهمانان مواد مغذی مورد نیازشان را از آجیل، میوه و شیرینی مصرفی در منزل و یا مهمانی تأمین کرده باشند. بعضی افراد به ویژه افراد میانسال و سالمند، ممکن است با توجه به وضعیت سلامتی یا بیماری، رژیم های خاصی داشته باشند که باید شرایط آن ها رعایت شود. مراقب باشید کودک کان در مصرف مواد شیرین زیاده روی نکنند تا دچار مشکل نشوند. اگر در مهمانی تنوع در پذیرایی داشتید، وقت کنید برای حفظ سلامتی، مصرف میوه ها در اولویت اول و مصرف آجیل در اولویت دوم قرار گیرد. اگر شیرینی تهیه می کنید از نوع غیر خامه ای با اندازه کوچک تهیه کنید و در درجه سوم شیرینی را بَر دارید. میز پذیرایی شب یلدا را با میوه های فصل، شیرینی های کوچک غیر خامه ای، مغزهای خام و کم نمک، دانه ها مانند تخمه آفتاب گردان و کدو، قطعه های کوچک از میوه های خشک شده یا برگ ها که تزئین کنید تا مهمانان به مصرف این اقلام سالم توجه و رغبت بیشتری پیدا کنند. سعی کنید از تهیه و پذیرایی با شیرینی های تر و چرب، شکلات ها، شیرینی های بزرگ و کیک بپرهیزید. در این شب برای مهمانان، چای هل دار را کم رنگ و در اسکان و فنجان های متوسط آماده کنید. چای زعفرانی، چای دارچینی یا زنجبیلی یا چای قرمز هم گزینه های خوبی است. در کنار قند برای صرف چای و دم نوش ها، کشمش، توت خشک یا خرمای زرد زاهدی هم بگذارید تا مهمانان از آن به جای قند استفاده کنند. اگر مهمانان برای شام هم دعوت هستند، سالادهایی درست کنید که مواد زیر را داشته باشد: کاهو، کرفس، هویج، انواع کلم، انواع فلفل های دلمه ای، خیار، گوجه فرنگی، گل کلم به همراه آب لیمو طبیعی و آب غوره در انتخاب میوه هم دقت کنید تا از انواع کم کالری تر نظیر کیوی یا نارنگی، سیب و پرتقال انتخاب کنید. هندوانه هم در فرهنگ ایرانیان در شب یلدا وجود دارد. در مصرف آن زیاده روی نکنید که مدر هست. از جمله نکات مهم، توجه به تهیه و تغذیه به موقع غذای کودکان است تا به دلیل گرسنگی مجبور به مصرف شیرینی و شکلات ... نشوند. دقت کنید زیاده روی در مصرف تنقلات، شیرینی و شکلات توسط کودکان، سبب بروز مشکلات گوارشی مانند درد معده، تهوع و استفراغ و مانع مصرف وعده های اصلی غذا می شود.

### آیین شب چله در سیستان بر گزار می شود

گروه جامعه } امشب آیین پاس داشت شب چله در سیستان برگزار می شود.رئیس اداره میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری زابل به خبرنگار ما گفت: آیین پاسداشت شب چله در سیستان در سالن اجتماعات این اداره برگزار می شود. «رضا کیکخواه آریا، اظهار کرد: این مراسم با حضور اعضای انجمن میراث فرهنگی، فرهیختگان و نخبگان، اعضای هیئت علمی دانشگاه ها و شهروندان فرهنگ دوست برگزار می شود.وی ادامه داد: در این مراسم برنامه هایی از قبیل شاهنامه خوانی، شعر خوانی، موسیقی، آسوه که گوینی و تقالی شاهنامه توسط خردسالان اجرا می شود.

## نیازمندیهای عمومی

**به منظور رفع نیازهای روزمیره شما تعداد زیادی آگهی در نیازمندیهای استان چاپ میشود از آن جایی که وظیفه این رسانه اطلاع رسانی به منظور سهولت در داد و ستد می باشد،**

**هم استانی های گرامی لذا مسئولیتی درباره محتوای آگهی ها ندارد. لطفا هنگام داد و ستد، با روشهای مقتضی، اطمینان لازم را از صحت ادعای آگهی دهندگان به دست آورید.**

خدمات شهری سیستان و بلوچستان	دیوار نویسی، نقاشی و رنگ آمیزی	خدمات فضای سبز	کلیدسازی دنیای کلید	تحلیل آماری با نرم افزار spss	ایزوگام برادران بلوچی	خیاطی و بافنی بهار	تعمیرات و جابجایی نصب	گالری پاسارگاد
گالری پرده چیدمان نوید و بخش تعمیر و نصب انواع پرده های دکوری	انجام کلیه خدمات SDR ساخت کمد دیواری، انواع دکور در طرح های جدید	کلیه کارهای باغبانی از جمله هرس، چمن کاری، گل کاری و...	۰۹۱۵۰۲۱۴۵۳۴	۰۹۱۵۸۵۴۴۰۱۵	عب ایزوگام در شهرستان های سبزوان، سوزان، مهرستان و...	دوخت و بافت انواع لباس زنانه و بچه گانه	کابینت در سبزوان	اجرای انواع سبک سازی، سقف های کناف و کاذب، شیشه خند گلوله و ضد ضربه، سقف های پارکینگ جدید
۰۹۱۵۱۹۲۴۴۳۵	۰۹۱۵۶۷۲۹۷۱۶	۰۹۳۷۵۹۰۶۹۹۱	دفتر خدمات نور مینن تلفات منزل، مجتمع تجاری و مسکونی، دکور در فرهنگ ۱۴ آدرس خیابان فرهنگ	انجام کار نقشه کشی و طراحی	شرکت گازرسانی گوهرگاز تلذ و اقساط	فروش ایرانیت سیمانی	انجام پروژه های اتوکد	۰۹۱۵۰۱۵۱۰۰۵
گالری ظروف قصر طلایی منطقه آزاد چابهار مجتمع بزرگ تیس زاهر و اسکله	بادکنک آرایشی شادیدکا زاهدان آرایه انواع بادکنک آرایشی مدرن برای افتتاحیه ها و جشن ها شهری	۰۹۱۵۳۸۶۹۹۰۲	۰۹۱۳۵۱۹۸۹۹۵	۰۹۱۵۹۴۸۴۱۲۱	۰۹۱۵۱۴۷۲۱۰۰	رنگ فروشی و رنگ آمیزی ساختمان پذیرفته می شود	سیمان کاری ساختمان	۰۹۰۳۴۹۲۷۶۷۲
درب و پنجره سازی آدرس شهرک جوشنگاران	آرش باز دانشگاه حمل بار درون شهری و برون	۰۹۳۷۰۳۷۰۱۷۹	دکورا سپون داخلی یاس	چاپ ابریشم وب انواع برات، رنگی، سفالی، کارت ویزیت و...	خیاطی امید دوخت انواع لباسی های بلوچی	ساخت انواع سقف سبک پذیرفته می شود	میلشویی آویسا خشکشویی تضمینی میلان با دستگاههای مخصوص خشکشویی	۰۹۰۳۲۹۱۵۹۴۰
۰۹۱۵۹۲۷۴۰۹۲	۰۹۳۷۰۳۷۰۱۷۹	۰۹۱۵۳۸۶۹۹۰۲	کافی نت مهر شهر آدرس: مهرشهر روبروی مجتمع کشیته آسمان	۰۹۱۵۸۲۱۶۴۱۱	۰۹۰۰۸۶۵۰۴۲۰	۰۹۳۹۱۵۰۹۹۵	۰۹۱۵۹۱۸۹۵۸۴۱	۰۹۰۳۲۹۱۵۹۴۰
واگذاری مغازه گل و نهال فروشی	مدیران یکد عروشه کننده قطعات بدگی	۰۹۱۵۴۷۰۰۲۰۴	طراحی و ساخت انواع جمبه برای محصولات مورد نظر شما	۰۹۰۱۰۸۹۰۱۱۰	۰۹۱۵۰۱۵۳۷۹۹	خانه بازی کودک مانی حذفاسل بزرگمهر و معلم	میلان در منزل و محل کار	۰۹۱۵۹۰۵۰۹۵۹
۰۹۱۵۱۹۹۴۷۷۸	۰۹۱۵۴۷۰۰۲۰۴	۰۹۱۵۴۷۰۰۲۰۴	۰۹۱۵۱۴۷۲۱۰۰	۰۹۰۱۰۸۹۰۱۱۰	۰۹۱۵۰۱۵۳۷۹۹	۰۹۳۷۰۹۳۷۶۸	۰۹۱۵۹۰۵۰۹۵۹	۰۹۱۵۱۹۲۴۴۷۳