روزنامه
سیستان و بلوچستان

اوقات شرعی به افق زاهدان
امروز: اذان صبح: ۰۴:۵۹ طلوع آفتاب: ۰۶:۲۲ اذان ظهر: ۱۱:۳۳ غروب آفتاب: ۱۶:۴۴ اذان مغرب: ۱۷:۰۲
فردا: اذان صبح: ۰۴:۵۹ طلوع آفتاب: ۰۶:۲۲ اذان ظهر: ۱۱:۳۳ غروب آفتاب: ۱۶:۴۴ اذان مغرب: ۱۷:۰۳

آب و هوای زاهدان
امروز: ۱۹ ۴
فردا: ۲۳ ۱۲

روزنامه سیستان و بلوچستان؛رتبه هشتم نشریات استانی
سرپرستی زاهدان: خیابان مولوی-نبش مولوی ۲۱
تلفن آگهی‌واشتراک: ۳۳۲۱۷۸۶۶ ۰۵۴
تلفن مسئول تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۹ ۰۵۴
نمابر تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۴ ۰۵۴
تلفن‌های تحریریه: ۳-۳۳۲۱۷۸۶۲ ۰۵۴
تلفن ونمابر سرپرست دفتر: ۳۳۲۱۷۸۶۵ ۰۵۴

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
چاپخانه: شهرچاپ‌خراسان

تلفن: ۳۷۶۳۴۰۰۰ - ۰۵۱
نمابر شهرستان‌ها: ۳۷۶۷۴۳۳۴ ۰۵۱
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹
www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com

سه شنبه ۱۸ دی ۱۳۹۷ .اول جمادی الاول ۱۴۴۰ . شماره ۱۳۰۷

سوال‌های چرب

ذوالفقاری

«بهترین روغن برای مصرف خانگی کدام است؟»، سوالی که ذهن بسیاری از خانواده ها و به ویژه خانم ها را به خود مشغول می کند و گاهی در انتخاب روغن مناسب برای غذایی که قصد طبخ آن را دارند دچار سردرگمی می شوند. یکی از بانوان به خبرنگار ما می گوید: عده ای می گویند که روغن های مایع گیاهی نسبت به روغن های جامد برتری دارد و از نظر سلامت هم برای افراد مناسب تر است اما برخی نظر مخالفی دارند، به همین دلیل هنگام پخت غذا و خرید روغن دچار تردید می شوند. «سارا براهویی» ادامه می دهد: گاهی اوقات برخی خانم ها هنگام سرخ کردن سیب زمینی و کتلت، روغن اضافه را در ظرفی جدا برای استفاده در مراحل بعدی آشپزی نگهداری می کنند البته به نظر می رسد این اقدام درست نیست اما اطمینان ندارم. بانوی دیگری می گوید: همیشه این سوال برایم پیش می آید که کدام روغن برای پخت مواد غذایی، سالاد و سرخ کردن مناسب است البته به دلیل شرایط اقتصادی و به صرفه بودن قیمت ها بسیاری از مردم بیشتر از روغن جامد استفاده می کنند. «سحر سرحدی» اضافه می کند: همسرم دچار بیماری قلبی شده است اما نمی دانم براي افرادی که دچار چنین بیماری هایی هستند باید از چه روغنی استفاده کرد.

ویژگی روغن های حیوانی

یک کارشناس ارشد صنایع غذایی می گوید: اهمیت و نقش روغن ها و چربی ها در سلامت انسان انکار ناپذیر است. چربی و روغن به واسطه تامین اسیدهای چرب ضروری برای ادامه حیات لازم و منبع غنی انرژی است. روغن های حیوانی با دو ویژگی مشخص می شود، اسیدهای چرب اشباع شده بالایی دارد و حاوی مقداری کلسترول است. «مهدی بولاغ» ادامه می دهد: این روغن ها وقتی وارد بدن می شود، دو مشکل عمده ایجاد می کند، از یک طرف چون اسیدهای چرب اشباع بلند زنجیر دارد، دمای ذوب برخی از آن از دمای بدن بالاتر است و امکان رسوب در دیواره عروق دارد، افزون بر آن برخی از ساختارهای اسید چرب نیز قابلیت اختلال در متابولیسم چربی های خون را دارد که می تواند سبب افزایش چربی خون یا افزایش کلسترول بد خون شود. به گفته وی، اگر چه این روغن ها برای سرخ کردن دوام بیشتری دارد اما بهتر است کمتر مصرف شود اما روغن های گیاهی که در حرارت معمولی به شکل مایع است، دو ویژگی ممتاز دارد، در بدن رسوب نمی کند و کلسترول ندارد بنابراین روغن های گیاهی از جمله زیتون، ذرت، کنجد، کانولا و... بدون کلسترول است و وقتی وارد بدن می شود، حتی میزان کلسترول بد خون را کاهش می دهد. وی اظهار می کند: به دلیل مزیت روغن های گیاهی، توصیه کارشناسان این است که به طور کلی روغن کمتری مصرف و از روغن های گیاهی استفاده شود. اگر چه خیلی از افراد ممکن است روغن های به دست آمده از کره حیوانی را به دلیل عطر و طعم آن ترجیح دهند اما با توجه به زندگی امروزی که فعالیت های بدنی کاهش یافته است، خیلی از افراد با مشکل اضافه وزن و چاقی مواجه هستند.

کارشناس ارشد صنایع غذایی: موضوعی که برای سرخ کردن موادغذایی باید به آن توجه شود، درجه دود روغن است. درجه دود روغن، دمایی است که روغن شروع به دود کردن می کند و این به معنای آن است که روغن از بین می رود و ترکیبات خطرناکی تولید می کند. وقتی روغن به نقطه دود می رسد، ترکیب آن شروع به تغییر می کند و کف هایی روی آن تشکیل می شود که حاوی «آکرولئین» است و چشم را می سوزاند

سرخ کردن مواد غذایی

وی با بیان این که مصرف روغن های حیوانی برای بدن مضر است و باید کمتر مصرف شود، می افزاید: اگر چه روغن های مایع گیاهی هیدروژنه شده تا حدودی برای سرخ کردن مناسب است اما این روغن ها مانند روغن های حیوانی مشکل دیگری با عنوان اسیدهای چرب ترانس دارد. این اسیدها نه تنها سبب بیماری های قلب و عروق می شود بلکه سرطان، بیماری های بدخیم و... را به همراه دارد، بنابراین توصیه می شود به هیچ عنوان از روغن های جامد گیاهی و حیوانی استفاده نشود و در صورت نیاز به میزان کم استفاده شود. این کارشناس تصریح می کند: موضوعی که برای سرخ کردن موادغذایی باید به آن توجه شود، درجه دود روغن است. درجه دود روغن، دمایی است که روغن شروع به دود کردن می کند و این به معنای آن است که روغن از بین می رود و ترکیبات خطرناکی تولید می کند. وقتی روغن به نقطه دود می رسد، ترکیب آن شروع به تغییر می کند و کف هایی روی آن تشکیل می شود که حاوی «آکرولئین» است و چشم را می سوزاند. وقتی چنین ترکیبی در روغن تشکیل شود، باید آن روغن را دور ریخت زیرا این ترکیبات سرطان‌زاست. وی می گوید: برای تفت دادن موادغذایی، پخت تخم مرغ و کباب گوشتی، استفاده از روغن زیتون مشکلی ایجاد نمی کند اما برای سرخ کردن مواد غذایی که به دمای بالا نیاز دارد و پخت آن طولانی مدت است باید به این نکته توجه کرد که روغن زیتون مناسب نیست. به گفته وی، با روش های جدید روغن گیاهان مختلف را با هم ترکیب و روغنی تهیه کرده اند که درجه دود آن از درجه دود هر یک از گیاهان به تنهایی بالاتر است و حتی از درجه دود روغن زیتون نیز بیشتر و به عنوان روغن سرخ کردنی معروف است. به این روغن مخصوص سرخ کردنی ویتامین و آنتی اکسیدان اضافه شده است تا مقاومت آن افزایش یابد و به این ترتیب این روغن دمای بالا و مدت زمان دو تا چهار ساعت سرخ کردن را تحمل می کند.

مصرف روغن یک بار

بولاغ، اظهار می کند: بهتر است از غذاهای سرخ شده کمتر استفاده شود و اگر نیاز به سرخ کردن مواد غذایی بود از روغن سرخ کردنی استفاده شود. برای نگهداری این روغن که یک بار استفاده شده، بهتر است آن را صاف کنیم و در ظرف کدر نگه داریم و به هیچ وجه به ظرف اصلی روغن برگردانده نشود. به این نکته توجه داشته باشیم چه برای یک بار استفاده یا استفاده چند باره از روغن نباید بیشتر از دو تا چهار ساعت در دمای سرخ کردن از روغن سرخ کردنی استفاده کرد و برای مصرف روغن یک بار استفاده شده در نوبت بعدی زمان را طوری در نظر بگیریم که در نهایت کمتر از چهار ساعت از روغن استفاده شود. وی تصریح می کند: روغن سرخ کردنی که چهار ساعت مداوم یا کمتر از ۴ ساعت به تناوب از آن استفاده شده است، دیگر قابلیت مصرف ندارد و باید دور ریخته شود. سالم ترین روش برای پخت غذا، روش آب پز کردن یا تفت دادن است. در صورتی که ناچار هستید غذای خود را سرخ کنید، باید از روغن مخصوص سرخ کردنی استفاده کنید.

سرپرست شبکه بهداشت و درمان خبر داد:

کاهش ۵۰ درصدی اعزام بیماران از میرجاوه

گروه جامعه

اعزام بیماران از میرجاوه به زاهدان ۵۰ درصد کاهش پیدا کرده است. سرپرست شبکه بهداشت و درمان میرجاوه به خبرنگار ما گفت: با افزایش فعالیت بیمارستان دارالشفای میرجاوه اعزام بیماران از این شهرستان به مراکز درمانی و بیمارستانی زاهدان ۵۰ درصد کاهش پیدا کرده است. «مصطفی احمدی مقدم» افزود: ۱۱ پزشک متخصص در بیمارستان دارالشفای میرجاوه مشغول ارائه خدمات درمانی هستند، ضریب اشغال تخت در این بیمارستان در آذرماه امسال به بیش از ۷۰ درصد رسید. وی تصریح کرد: با همکاری دانشگاه علوم پزشکی زاهدان، پزشکان متخصص داخلی، اطفال، عفونی، بیهوشی، رادیولوژی، جراحی زنان و زایمان، جراحی عمومی و کادر پرستاری، اتاق عمل و بیهوشی در بیمارستان دارالشفا مستقر شده اند و امکان انجام جراحی های عمومی در این بیمارستان فراهم شده است. وی اظهار کرد: کاهش ۵۰ درصدی اعزام بیماران به مرکز استان یکی از افتخارهای نظام سلامت در حوزه شهرستان است در حالی که تا چند سال گذشته کمتر کسی فکر می کرد در چند کیلومتری نقطه صفر مرزی شاهد انجام اعمال جراحی مانند سزارین، آپاندیسیت و ... آن باشیم. وی بیان کرد: علاوه بر مشارکت مردمی، توسعه و تقویت هماهنگی های بین بخشی و درون بخشی برای توسعه شاخص های سلامت ضرورت دارد. به گفته وی، هفته اخیر دو مادر باردار پرخطر در مناطق روستایی و عشایری میرجاوه شناسایی شدند که با مداخله به موقع حوزه درمان و استفاده از نیروی انسانی متخصص مستقر در این بیمارستان موفق به نجات جان آن ها شدیم.

گیاهان دارویی

فواید آب زیره

زیره بادشکن و ضد نفخ است. رطوبت را برطرف می‌کند و تقویت‌کننده معده و کبد است. اشتها را تحریک می‌کند و باعث لاغری می‌شود. با تاثیر روی عصب معده جلوی سکسکه را می‌گیرد. ورم طحال را از بین می‌برد و اسهال را معالجه می‌کند. از طرفی داروی یبوست نیز است. اگر زیره را در ظرفی خیس کنید و با آب آن صورت خود را بشویید، رنگ صورتتان باز می‌شود. پودر زیره را با آب جوش مخلوط کنید و روی صورت خود بگذارید و نرمی و لطافت را به صورت خود هدیه دهید. آب جوشانده آن، خون بینی را بند می‌آورد، فقط کافی است کمی از آب را داخل سوراخ های بینی بریزید و پره‌ها را چند دقیقه نگه دارید و نگذارید بیرون بریزد. اگر آب جوشیده آن را داخل چشم بچکانید، قرمزی چشم را برطرف می‌کند و مانع خون ریزی رگ‌های داخل چشم می‌شود. ضد عفونت و ورم ملتهمه چشم است و از چسبندگی پلک ها جلوگیری می کند. قرقره کردن آب جوشانده آن در دهان، دندان درد را تسکین می دهد.

آشپزی

ژله‌لیلیوم

مواد لازم: ژله موز یک بسته، ژله آلبالو یک بسته، بستنی وانیلی ۳ قاشق غذا خوری، رنگ غذا به مقدار لازم

طرز تهیه: ژله موز را با یک لیوان آب جوش حل می کنیم، بعد بستنی را به آن اضافه می کنیم و می ریزیم داخل یک ظرف که قطر ژله مان نیم سانتی متر باشد بعد که گرفت با کاتر برگ، برش می زنیم. ژله آلبالو را با یک لیوان آبجوش و یک لیوان آب سرد درست می کنیم و داخل یک قالب گرد که داخل آن تو رفتگی دارد ژله مان را می ریزیم. وقتی که گرفت برگ هایمان را طبق شکل داخل فرو رفتگی یکی در میان زیر و رو می گذاریم. بعد با خلال دندان و رنگ خوراکی، خط های وسط گل ها را می اندازیم.

سیستان و بلوچستان
نیازمندیهای عمومی
هم استانی های گرامی:
به منظور رفع نیازهای روزمره شما، تعداد زیادی آگهی در نیازمندیهای استان چاپ می شود از آن جای که وظیفه این رسانه اطلاع رسانی به منظور سهولت در دادوستد می باشد، لذا مسئولیتی در باره محتوای آگهی ها ندارد. لطفا هنگام دادوستد با روشهای مقتضی ، اطمینان لازم را از صحت ادعای آگهی دهنده گان به دست آورید.

خدمات شهری سیستان و بلوچستان
فروش انواع رب لیمو رب انار و سه شیره و ... ۰۹۱۵۲۷۴۴۰۹۰
مرکز چاپ دیجیتال کارینو انتهای دانشگاه۳۳پلاک۴۸ ۰۹۱۵۱۴۰۹۲۸۴
داروخانه سبحان ساخت انواع داروهای ترکیبی آدرس :تقاطع خیابان امیرالمومنین و مصطفی
اجاره و نصب داربست فلزی در اسرع وقت با کادری مجرب ۰۹۱۵۱۹۲۴۴۷۳
تولید انواع سرویس خواب در ابعاد مختلف و رنگ دلخواه ۰۹۳۰۳۴۶۴۷۱۶
نصب و لوله کشی اسپیلت لوله کشی زیرکار ۰۹۹۱۵۴۱۳۳۱۷
آموزش خط و خوشنویسی با خودکار و مداد ۰۹۱۲۰۱۲۶۲۶۸
فروشگاه لوازم خانگی یاس نبش دانشجو و توکلی ۰۹۱۵۲۸۵۴۴۶۱
نصب انواع pvc (شاخه ای یا ماربل شیت) ۰۹۳۹۶۹۶۶۱۰۶
صنایع mdf حسینی سازنده برتریها در مصنوعات mdf باپهترین متریال و شرایط نقد واقساط. ۰۹۱۵۹۴۳۹۶۹۹
روکش انواع درب های چوبی وسرویس آلمینیوم، کابینت ، تخت ۰۹۹۰۱۴۴۲۰۲۷
تاکسی آنلاین اسگاد در زاهدان راننده با ماشین جذب مینماید شماره تماس : ۳۳۲۸۱۱۱۱
نصب و راه اندازی مجدد دوربینهای مداربسته و دزدگیرهای منازل و اماکن و نصب و انجام اعلام حریق به صورت حرفه ای و در اسرع وقت ۰۹۱۵۹۶۸۲۸۱۳
لوازم یدکی فرامرز قطعات اصلی پژو-پراید و سمند عرضه قطعات جلوبندی پارت لوکس بصورت عمده خیابان هیرمند۳ ۰۹۳۷۶۰۴۵۳۲۲
تنظیم موتور امین تنظیم انواع موتورهای بنزینی خیابان امام خمینی نبش هیرمند۳
کافی شاپ لرد برای اولین بار بنزای بعثیکی لبنان آدرس معلم۸ روبروی باغ خانواده
ماشینهای اداری پاپیروس فروش و خدمات پس ازفروش انواع چاپگر-کپی-اسکنر و فکس ۰۹۱۵۳۴۱۸۴۰۷
اجاره پیکور سنگ فرز دریل تخریب کاری با پیکور ۰۹۱۵۸۴۱۴۵۹۶
اسکنر معدن وزمین ۰۹۱۵۴۸۱۴۹۰۰
حمل و جابجایی انواع بار با وانت ۰۹۳۰۶۷۷۴۸۹۲
شرکت حمل و نقل احسان بار خاش ۰۹۱۵۱۹۴۱۹۰۰
خرید و فروش لوازم دست دوم منزل ۰۹۱۵۹۴۰۵۸۷۱
مرکز چاپ و دیجیتال پاسارگاد ۰۹۰۱۴۰۴۶۶۰۵
تعمیر انواع پمپ آب و اتومات -نصب شیر آلات آبگرمکن-تسویه آب خانگی ۰۹۱۵۸۴۰۱۹۵۴ ۰۹۳۰۳۰۴۳۰۱۱
ساخت کابینت و کمدبیواری بوفه دراپور وغیره ب صورت متری و دستمزدی ۰۹۱۵۴۷۰۹۰۷۰
مهرسازی دریچه هنر ساخت انواع مهرهای ژلاتینی آدرس روبروی مولوی ۲۱
اجرای سقف کناف و کلیک ۰۹۱۵۹۰۰۵۳۳۴
خیاطی شایان با ۲۰سال تجربه ۰۹۱۵۳۴۰۴۶۹۳
دکوراسیون داخلی متری و دستمزدی ۰۹۰۱۱۵۳۰۰۳۴
حمل بار و اثاثیه منزل با ماشین سبک و سنگین با کارگر ماهر ۰۹۰۱۵۷۲۵۵۲۸
کرایه ظروف دو طبقه،صندلی با کاور و کرایه میز گرد۵نفره با رومیزی ۰۹۱۵۴۵۷۴۲۱۲
رنگ آمیزی ساختمان و تابلودر زابل ۰۹۳۳۱۷۸۹۹۰۰
مرکز چاپ دیجیتال و تبلیغات پاسارگاد چاپ کارت ویزیت-تراکت-پوستر بنر-فلکس-پلات-استیکر-سربرگ-فاکتور-قبضو چاپ دیجیتال و کپی رنگی نبش مولوی۲۱ ۰۹۰۱۹۹۱۴۵۰۷
نمایندگی گاوصندوق ایران کاوه فروش انواع گاوصندوق نسوز(بتنی)درابعادمختلف از یک طبقه تا دوطبقه از تولیدیه تهران به مصرف کننده زاهدان ۰۹۱۵۸۳۷۸۵۹۲
درب های که ما میسازیم از بهترین شرکت در ایرانه ارتاویل اصفهان قیمت دربها از ۲۴۰ شروع میشه قیمت بهترین جنسمون ۴ pvc mil هر لنگش ۲۹۰ تومن با نصب با نصب حرفه ای و تحویل فوری ۰۹۳۳۰۹۱۴۷۷۰
تعمیرات لوازم خانگی و آبگرمکن ۰۹۱۹۰۴۲۹۵۳۷
۰/۹۷۱۵۷۶۴۷

از تخفیف ویژه برخوردار شوید
درج آگهی نیازمندی با
طرح و رنگ متمایز
بازار
املاک، استخدام، خودرو، مستعمل، موبایل، جیمه، لوازم منزل، کامپیوتر و تبلیغات، حیوانات، گیاهان
دفتر پذیرش:زاهدان،خیابان مولوی،نبش مولوی ۲۱ تلفن :۶-۳۳۲۱۷۸۶۵
۰/۹۶۰۷۱۴۱۲