روزنامه سیستان و بلوچستان

اوقات شرعی به افق زاهدان

امروز: اذان صبح: ۰۴:۵۹ طلوع آفتاب: ۶:۲۱ اذان ظهر: ۱۱:۳۷ غروب آفتاب: ۱۶:۵۲ اذان مغرب: ۱۷:۱۰

فردا: اذان صبح: ۰۴:۵۹ طلوع آفتاب: ۶:۲۱ اذان ظهر: ۱۱:۳۷ غروب آفتاب: ۱۶:۵۳ اذان مغرب: ۱۷:۱۱

آب و هوای زاهدان

امروز: ۱۵ صفر

فردا: ۱۸ ۲

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: ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳ ۰۵۴

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: ۹۱۷۳۵-۵۱۱

چاپخانه: شهرچاپ‌خراسان

تلفن: ۳۷۶۳۴۰۰۰ - ۰۵۱

نمابر شهرستان‌ها: ۳۷۶۷۴۳۳۴ ۰۵۱

پیامک: ۲۰۰۰۰۹۹۹

www.khorasannews.com

e-mail:info@khorasannews.com

پنج شنبه ۲۸ دی ۱۳۹۶ .۳۰ ربیع الثانی ۱۴۳۹ . شماره ۱۰۳۶

آب سدها زیر خط نصف

شهرکی

فقط ۴۱ درصد حجم سدهای استان آب دارد که نشان دهنده وضعیت نامطلوب آبی در این سدهاست. به گزارش «سیستان و بلوچستان» معاون حفاظت و بهره برداری شرکت آب منطقه ای در شورای حفاظت از اراضی استان که با حضور رئیس کل دادگستری استان و دیگر اعضا در سالن شهید بهشتی دادگستری کل برگزار شد گفت: امسال در ۵۰ سال گذشته بدترین وضعیت بارش در کل کشور بود، بارندگی در ایران امسال ۵۶ درصد و در سیستان و بلوچستان ۹۳ درصد کمتر از متوسط دراز مدت بوده است. «عباس سارانی» افزود: فقط ۴۱ درصد حجم سدهای استان آب دارد که نشان دهنده وضعیت نامطلوبی است و برای زمستان کمتر از بارندگی متوسط پیش بینی شده است. منابع آب زیر زمینی و سطحی استان با مشکل رو به رو شده است و دیگر جایی برای انتقال و تأمین آب در استان وجود ندارد.وی با بیان این که از ابتدای امسال ۷۱ حلقه چاه غیر مجاز مسلوب المنفعه شد اظهار کرد: اطلاع رسانی و فرهنگ سازی در مدیریت مصرف تاثیر گذار است، در صورت مصرف صحیح و کنترل میزان مصرف از اضافه برداشت چاه های مجاز و غیر مجاز می توان کم آبی را کنترل و از دوران گذر به خوبی عبور کرد.

رفع تصرف از ۷۴۰ هکتار اراضی استان

رئیس کل دادگستری هم در این جلسه گفت: در سه ماه گذشته ۷۴۰ هکتار از اراضی دولتی در استان رفع تصرف شده که مربوط به راه و شهرسازی، منابع طبیعی و شهرداری هاست و برای ۴ هزار و ۸۳۱ هکتار از اراضی دولتی توسط متولیان به نام دولت سند مالکیت صادر شده است که دریافت سند از تصرف افراد سودجو جلوگیری می کند. حجت الاسلام «ابراهیم حمیدی» افزود: سوخت رسانی به چاه های غیر مجاز در این جلسه مورد بحث قرار گرفت و قرار شد در مناطقی از استان که آب های زیر زمینی اجازه برداشت آب می دهد چاه هایی که دارای فرم یک است مقداری سوخت داشته باشد تا برداشت آب انجام شود. اما چاه های فرم پنج و غیر مجاز باید مسلوب المنفعه و پر شود و اجازه برداشت از آن ها داده نشود. وی ادامه داد: کارگروهی برای بررسی جزییات سوخت چاه های فرم یک و برداشت آب تشکیل شده است تا آسیب کمتری به منابع آب زیر زمینی وارد و مشکل مردم برای اشتغال و کشاورزی هم تا حدودی رفع شود. افرادی که چاه های فرم یک دارند و در ماه های اخیر سوخت دریافت نکردند می توانند با مراجعه به فرمانداری ها برای دریافت سوخت اقدام کنند. وی بیان کرد: مردم از تصمیم های مغایری که در استان گرفته می شود گلایه دارند. سیستان و بلوچستان صنعتی نیست و تنها راه امرار معاش مردم کشاورزی است که باید ساماندهی شود و در قالب تعاونی ها آب به میزان لازم به مردم داده شود تا امرار معاش کنند. برخی سرقت ها ریشه در بیکاری و مشکلات معیشتی دارد. وی تصریح کرد: باید مردم را به ساماندهی و انجام اقدام قانونی سوق داد. بر اساس تجربه، دشت سمسور بهترین راهکار برای کشاورزی تاسیس شرکت های تعاونی و مجتمع های کشت و صنعت است. مردم بومی محل می توانند در این مجتمع ها ثبت نام و کشاورزی کنند. تا زمانی که به این سمت نرویم مردم شبانه چاه حفر و تصرف می کنند. به گفته وی، قطع ناگهانی سوخت چاه ها در استان بحران ایجاد می کند و برای این که از این بحران عبور کنیم باید سوخت رسانی چاه های فرم یک زیر نظر آب منطقه ای انجام شود.وی درباره اراضی تصرف شده ا... آباد زاهدان گفت: این مکان دارای ۱۰۰ خانوار سکنه است، مکان هایی که فاقد سکنه هستند رفع تصرف و با افراد ساکن منطقه، مذاکره شود. حاجی آباد هم که کنار همت آباد زاهدان در حریم شهر است ۳۰۰ واحد و ۸۰۰ خانوار دارد که قسمت اعظم اراضی، چهار دیواری و رها شده است بنابراین چون در حریم شهر قرار دارد شهرداری اقدام لازم را انجام دهد.

مدیرکل راه و شهرسازی جنوب استان: ساماندهی روستای کمب به عنوان بزرگترین سکونت گاه غیررسمی کشور در حال انجام است. ۲۶۴ هکتار از اراضی آن با عنوان روستای کمب شناخته شد و طرح هادی داشت، اما اکنون ۴۰۰ هکتار شده است که دلیل آن تصرف های غیرمجاز است

رئیس کل دادگستری: سیستان و بلوچستان صنعتی نیست و تنها راه امرار معاش مردم کشاورزی است که باید ساماندهی شود

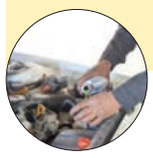
ساماندهی بزرگترین سکونت گاه غیررسمی کشور در دست اجرا

مدیر کل راه و شهرسازی جنوب استان هم در این جلسه گفت: ساماندهی روستای کمب به عنوان بزرگترین سکونت گاه غیر رسمی کشور در حال انجام است. ۲۶۴ هکتار از اراضی آن با عنوان روستای کمب شناخته شد و طرح هادی داشت، اما اکنون ۴۰۰ هکتار شده است که دلیل آن تصرف های غیر مجاز است. «ایوب کرد» ادامه داد: در ورود اولیه، کمب به هشت محله تقسیم شد که شرایط یکسان ندارد. برخی از محله ها طبق طرح هادی ساخته و بیش از ۶۰ درصد روستا در کاربری عمومی و معابر احداث شده است. قبل از شروع از چهار هزار و ۸۳۷ ملک بازدید میدانی شد که سه هزار و ۷۱۹ خانوار را شامل می شد و ۷۰۰ پرونده تشکیل داده شد.

وی اظهار کرد: پیشنهاد می شود کمب با توجه به ۴۰ هزار نفر جمعیت به چابهار ملحق شود یا به عنوان مرکز جمعیتی منفصل از شهر باشد زیرا با یک دهیاری اداره می شود که سخت است. روستای هوت آباد هم که در نزدیکی کمب قرار دارد اگر کمب به شهر متصل نشود این روستا به کمب می پیوندد و در صورتی که کمب به شهر پیوست، هوت آباد به عثمان آباد می پیوندد.

ترفند

نگهداری خودرو در زمستان



با روش های زیر می توانید خودروی خود را برای فصل زمستان آماده کنید.

بررسی باتری: در هوای سرد، غلظت مایعات خنک ساز و روان کار درون موتور خودرو بیشتر می‌شود و همین چرخش اولیه پیستون، شاتون ها و میل لنگ را مشکل تر می‌کند. از طرفی خود سرما موجب انقباض بسیار کمی در قطعات موتور می شود و همین اتفاق درگیری آن را بیشتر می کند. کارایی باتری در هوای سرد تا ۵۰ درصد کاهش می یابد. به یک استادکار برق مراجعه کنید و از سلامت باتری و دینام و میزان شارژ آن مطلع شوید. این کنترل کردن برای باتری های با عمر بالای ۲/۵ تا ۳ سال بسیار ضروری تر است.

ضد یخ: آب هنگام انجماد، به جای کاهش حجم دچار افزایش حجم می شود و این اتفاق می تواند بلوک سیلندر پیشرانه ها را بترکاند و به بقیه قسمت ها ضرر بزند. وقتی که آب با ضد یخ همراه باشد، نقطه انجماد آن پایین می آید و احتمال یخ زدن آن بسیار کمتر می شود. این مایع با خوردن رسوب ها، نشتی های سیستم خنک کاری را نشان می دهد.

اطمینان از سلامت سیستم خنک کاری، بخاری و شیلنگ ها: نداشتن ترموستات سبب می شود آب پیشرانه و بخاری به اندازه کافی گرم نشود و بخاری یک هوای ملایم و حتی مایل به سرد را داخل اتاق بدهد ممکن است رادیاتور بخاری نیز به دلیل داشتن آب در فصل گرما پوسیده باشد و اکنون این عیب دیده شود. شیلنگ ها را بررسی و نشتی ها را برطرف کنید تا مدام مجبور نباشید هزینه ضد یخ را بپردازید و استرس کمبود آب رادیاتور و گرم کردن پیشرانه را داشته باشید.

بازدید برف پاک کن ها: اگر برف پاک‌کن خودرو خراب باشد، راننده را دچار کاهش دید و افزایش ریسک رانندگی می کند. تیغه های برف پاک‌کن ها در فصل گرما ممکن است خراب شود یا آن حالت نرمی و چسبندگی روی شیشه را از دست داده باشد. این نقص ها سبب می‌شود تا در هنگام حرکت روی شیشه نتواند به خوبی آن را تمیز کند یا آن را خط بیندازد. پس اگر برف پاک‌کن خودرو نمی تواند به خوبی وظیفه خود را انجام دهد، سریع آن را تعویض کنید. سیستم آب پاش شیشه شوی خودرو را اگر دارای عیب و نقص است، برطرف کنید. میزان استفاده از آب پاش در این فصل ها بسیار بیشتر از مواقع دیگر است. کمی به آب شیشه شوی خود الکل اضافه کنید. این کار سبب می شود بتوانید از شیشه شوی خود برای رفع یخ روی شیشه نیز کمک بگیرید.

استفاده از روغن موتور مناسب: در هوای سرد، غلظت روغن موتور زیاد می شود. سفت شدن روغن موتور می تواند آسیب هایی به قطعات متحرک موتور برساند، زیرا ممکن است دیر رسیدن روغن به این قسمت ها، آن ها را دچار فرسایش کند.

طب‌سنتی

نارنگی منبع ویتامین C

نارنگی منبعی سرشار از ویتامین C، فولات و بتاکاروتن است. مزه نارنگی از پرتقال قوی‌تر است، ترشی آن کمتر و شیرین تر است.نارنگی منبع خوبی از ویتامین و سرشار از ویتامین C است که آنتی اکسیدان های مورد نیاز بدن را تامین و از التهاب در بدن جلوگیری می کند. نارنگی به جلوگیری از تشکیل رادیکال های آزاد که واکنش های اکسیدی غیر ضروری مضر برای بدن را امکان پذیر می کند، کمک می کند. نارنگی به میزان زیادی در درمان های پزشکی به کار رفته است زیرا با بیماری های پوستی و آرتریت مبارزه می‌کند. به درمان بریدگی ها و زخم های جزیی و جذب آسان آهن از غذا نیز کمک می‌کند.فیبر رژیمی موجود در این میوه، گوارش را بهبود می بخشد که برای عملکرد همه قسمت های بدن خوب است. می توان با مصرف درست نارنگی و دیگر گونه های پرتقال، از تعدادی از بیماری های مزمن مانند سرطان و بیماری های قلبی جلوگیری کرد.

نارنگی حاوی فیبرهایی مانند پکتین و همی سلولز است که جذب کلسترول را در روده محدود می کند و خطر چاقی را کاهش می دهد.

عامل پاک کننده خون و به تصفیه کننده نیز معروف است. روغن معطر نارنگی، یک تصفیه کننده موثر است. این روغن، از طریق دفع اسید اوریک زیاد، نمک اضافی، آلاینده ها و آب از دستگاه ادراری، بدن شما را پاکسازی می کند.روغن معطر نارنگی، دارای خواص آرام بخش است. این ویژگی، التهاب را سرکوب و بیش فعالی را در سیستم های گردش خون، گوارش، عصبی و دفع ادرار کاهش می دهد. روغن معطر نارنگی به کاهش التهاب، تب، اضطراب، استرس و حتی افسردگی کمک می کند.اسپاسم ها می تواند ملایم تا شدید باشد و ممکن است عوارض و تاثیرهای منفی زیادی بر بدنتان داشته باشد. اسپاسم می تواند بر دستگاه های تنفسی، گوارشی و سیستم عصبی تاثیر بگذارد و موجب مشکلاتی در تنفس و ایجاد گرفتگی و آسم شود. اسپاسم می تواند اسهال، وبا و حتی اختلالات سیستم عصبی ایجاد کند. روغن معطر نارنگی، یک عامل ضد اسپاسم موثر است و به تسکین اسپاسم کمک می کند.

نارنگی، منبع خوبی از ویتامین A است. این ویتامین برای درمان زخم ها و بازسازی بافت ها مفید است. اگر می خواهید علایم پیری پوست مانند خطوط، چین و چروک و بی طراوتی پوست را مهار کنید، ویتامین A به دلیل داشتن خواص ضد پیری، می تواند کمکی عالی باشد.ویتامین C موجود در نارنگی یک آنتی اکسیدان شگفت انگیز است که به کند شدن فرآیند پیری کمک می کند. به علاوه، آنتی‌اکسیدان در برابر رادیکال های آزاد، از پوست محافظت و از احتمال برخی از سرطان ها جلوگیری می کند.

سیستان و بلوچستان

نیازمندیهای عمومی

هم استانی های گرامی

به منظور رفع نیازهای روزمره 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، 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	خانواده فرش آدرس: بلوار تارا... خیابان سیره علوی دور میدان بهاران ۰۹۳۵۸۳۹۵۹۷۶	فروش انواع قالب سنگ ۰۹۱۳۷۹۶۵۱۰۰	نصب سنگ، سرامیک و کاشی با قیمت مناسب ۰۹۳۷۲۷۸۳۴۶	خدمات نرم افزاری و سخت افزاری ۰۹۲۱۷۵۲۰۴۱۸	مکانیک سیار ۰۹۱۵۷۵۴۳۶۵۲	تایپ پذیرفته می شود ۰۹۱۵۸۴۷۲۱۷۲	انواع جوشکاری، سبک سازی ساخت آلاچیق و ... پذیرفته می شود ۰۹۳۰۴۳۸۷۷۶۵	آسمان بار زاهدان وانت، نیسان، خاور شهر و شهرستان ۳۳۵۱۵۱۶۷ ۳۳۴۳۱۷۱۵ ۰۹۱۵۵۴۱۵۶۸۱
تولید و پخش کلوچه خرمایی ۰۹۱۵۳۶۱۱۵۷۰	آموزشگاه نقاشی و خطاطی قاصدک آموزش طراحی، نقاشی رنگ روغن، آبرنگ، مداد رنگی، خط تحریری و... آدرس: زیباشهر، بهارستان۲	کیلومتر دیجیتال و تنظیم موتور یاسین تعمیر کامپیوتر خودرو(ECU)، فلش، ریست کردن کامپیوتر، تعریف سوئیچ - ریموت و ... آدرس: خیابان جام جم نبش جام جم۱۵	نصب انواع کاغذ دیواری ۰۹۰۳۵۳۵۰۰۹۳	انجام پروژه های GIS ۰۹۳۹۵۶۴۲۳۲۷	ترکیب رنگ کامپیوتری اتومبیل ساعدی آدرس: شهرک کارگاهی بلوار کار نبش کار ۵	قالیشویی توکل ۰۹۱۵۷۶۰۰۶۸۳	پیتزا و زغالی برگر هلیا انواع پیتزا و ساندویچ آدرس: زیباشهر نبش بهارستان۲ ۰۵۴۳۳۲۹۱۵۷۹	گچ بری پیش ساخته قصر بلوچ آدرس: چابهار بلوار امام خمینی کنار دفتر هواپیمایی رفیع ۰۹۱۵۷۳۲۵۷۶۳
خرید انواع ضایعات آهن پلاستیک، مس، آلومینیوم و غیره ۰۹۱۵۵۴۱۸۱۹۳	کلیه کارهای باغبانی شامل هرس و چمن کاری، درختکاری، زیر و رو کردن خاک باغچه، کاشت سبزیجات، کوددهی، قطع درخت، سم پاشی گل و گیاه منازل نگهداری از فضایی سبز خانگی و اداری پذیرفته می‌شود ۰۹۳۷۵۹۰۶۹۹۱	آموزش ساخت انواع کتیبه ۰۹۳۸۸۳۴۹۹۷۹	زاکسی سامانه تاکسی آنلاین و هوشمند در زاهدان ۰۹۳۷۱۶۸۴۲۲۵	کلیدسازی و دزدگیر فیصر آدرس: بلوار شهیدمزاری روبه روی مزاری۳۶ ۰۹۱۵۴۵۸۳۸۳۰	روکش چرم و ابزار دور سقف آدرس: زابل- خیابان طالقانی ۲۸ روبروی کارخانه یخ ۰۹۳۸۶۳۷۹۳۷۱	گازرسانی سپهرام گاز زاهدان ۰۹۱۵۷۴۴۸۵۸۰	آموزش ساخت عروسک های روسی ۰۹۳۸۹۸۷۷۴۰۱	خدمات برق جهان نور اجرای سیم کشی پروژهای ساختمانی از صفر تا صد، اجرای نورپردازی داخل و نما ساختمان و... در زاهدان و حومه ۰۹۰۳۹۵۴۵۲۰۶	امدادخودرو یدک کش جرثقیل ۰۹۱۵۱۴۳۱۸۳۴
شرکت ویام تکنیک تولید کننده انواع دستگاه های قالیشویی دستی، اتوماتیک، آبگیر، سیم ظرفشویی، کفساب، قطعه شو، خشک کن و ... ۰۹۱۴۹۰۰۹۲۹۶	نمایندگی ایرانیت سیمانی مجتمع برج ایرانیت موج دار سیمانی برای سقف های شیروانی و ... موجود می باشد آدرس: زابل - خیابان شهید باقری جنوبی آخر محله حسن آباد۰۹۳۰۱۴۱۰۶۵۶	تدریس خصوصی و حرفه ای نرم افزارهای مهندسی ۰۹۱۵۱۴۴۹۱۱۲	خدمات کشاورزی بلادر انواع سم و کود برای گیاهان آپارتمانی، باغ ها، گلخانه و ... آدرس خیابان امام خمینی ۷۵	سیم کشی ساختمان های اداری و شخصی، نورپردازی نما، سقف های کناف، رابیتس وکابینت آشپزخانه، اجرای آسمان مجازی و... ۰۹۱۵۴۹۸۰۲۰۷		تعمیر لوازم خانگی ۰۹۱۵۳۴۹۵۴۷۶		

سنگ صبور

عادله صفت گل، کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

رفتارهای آزار دهنده همسرم

به تازگی ازدواج کردم و از همان دوران آشنایی برخی از رفتارهای همسرم آزارم می داد که زیاد حرص می خوردم. چه راهی برای حرص نخوردن و خوشرو بودن است؟

اگر که در دوران آشنایی متوجه تفاوت همسرتان شدید باید در انتخاب خود و ادامه روند ازدواج کمی صبورانه تر برخورد می کردید. اکنون باید تلاش کنید در رفتار همسرتان تعادل ایجاد شود، از موارد آزار دهنده فهرست تهیه و با آرامش درباره آن ها صحبت و راه حلی پیدا کنید. با مشارکت هم مسائل را بررسی و راه هایی را امتحان و سماجت کنید تا به آرامش دست یابید. از بحث های لفظی بپرهیزید و سعی کنید با حفظ احترام برای مسائل راه حل پیدا کنید. اگر احساس کردید که صحبت های شما به جنجال و بحث منجر می شود سعی کنید محل را ترک کنید و قدم بزنید، نفس عمیق بکشید و لیوان آبی بنوشید. هفته ای حداقل سه بار به باشگاه ورزشی یا پیاده روی بروید. قرار دوستانه با دوستان خود تان بگذارید و به سلامت جسم و روح خود اهمیت دهید. به خداوند توکل کنید و از مشاور و فرد معتمد کمک بگیرید. تلاش کنید به زندگی با دیدی خوش بینانه و سهل گیرانه بنگرید تا مسائل برای شما قابل حل تر باشد.

مشاور حقوقی

حوریه معلم بندانی، کارشناس ارشد حقوق خصوصی

نفقه فرزند و همسر سابق

حدود چهار سال قبل از همسرم جدا شدم و او مهریه خود را دریافت کرد. بنا بر تعهد محضری دو طرف قرار شد حضانت فرزند با مادرش باشد و پدر هیچ نفقه یا هزینه ای پرداخت نکند. من ازدواج کردم و فرزند سه ساله ای دارم که همسر سابقم به دلیل پرداخت نکردن نفقه فرزندم که در حضانت اوست شکایت و دادگاه مرا به پرداخت ۳۵ میلیون تومان محکوم کرده است. آیا می توان در این زمینه اقدام کرد؟

در صورتی که پیش از طلاق برای نفقه توافق شده باشد نفقه گذشته فرزند قابل مطالبه نیست و فقط مربوط به زمان حال می شود. این فرد احتمالا فقط نفقه فرزند را بخشیده است و این حکم دادگاه مربوط به نفقه معوقه زن در زمان تمکین بوده است. زوجه می تواند نفقه گذشته خودش را مطالبه کند، باید دید در زمان تمکین زوجه نفقه را دریافت می کرد، یا نه. در صورتی که دریافت نمی کرد بر اساس شرایط حال حاضر و وضعیت مالی، زوج محکوم به پرداخت نفقه معوقه زوجه است. اگر حکم مربوط به نفقه معوقه زن در زمان تمکین، نفقه حال حاضر فرزند باشد، مرد باید پرداخت کند و حق شکایت ندارد.

آشپزی

مانی پلو

مواد لازم: برنج سه پیمانه، لپه یک پیمانه، زرشک ۱۰۰ گرم، کشمش پلویی ۲۰۰ گرم، رشته پلویی ۲۰۰ گرم، پیاز یک عدد، گوشت خورشتی ۳۰۰ گرم، زعفران دم کرده یک چهارم پیمانه، نمک، فلفل و زردچوبه، روغن

مواد لازم برای ته دیگ: برنج پخته یک پیمانه، ماست چکیده دو قاشق غذا خوری، تخم مرغ یک عدد، زعفران دم کرده دو قاشق غذاخوری، کره

طرز تهیه: پیاز را خلالی خرد کنید و در تابه با کمی زردچوبه تفت دهید تا سرخ شود. گوشت خورشتی را اضافه کنید و روی شعله متوسط حرارت دهید تا رنگ آن تغییر کند. زردچوبه، نمک و فلفل را هم به گوشت اضافه کنید. آب بریزید و در تابه را بگذارید تا گوشت پخته شود.

لپه را همراه با آب و قدری نمک بپزید. یک قابلمه را آب کنید و بگذارید بجوشد. برنج را در آب جوش بریزید. چهار دقیقه قبل از پخت کامل برنج رشته و لپه پخته و آبکش شده را به آن اضافه کنید. بعد از این که مواد دو سه دقیقه دیگر روی حرارت ماندند آن را آبکش کنید. کف قابلمه کره و مقداری روغن بریزید.

مواد ته دیگ را مخلوط و کف قابلمه پهن کنید. سپس برنج مخلوط را روی آن بریزید تا دم بکشد و با زعفران مخلوط کنید. کشمش و زرشک را با کمی روغن تفت دهید و روی پلو را با مخلوط گوشت و پیاز داغ، کشمش و زرشک تزیین کنید.