روزنامه سیستان و بلوچستان

اوقات شرعی به افق زاهدان
امروز: اذان صبح: ۰۴:۳۷ طلوع آفتاب: ۰۵:۵۹ اذان ظهر: ۱۱:۱۳ غروب آفتاب: ۱۶:۲۷ اذان مغرب: ۱۶:۴۶
فردا: اذان صبح: ۰۴:۳۸ طلوع آفتاب: ۰۶:۰۰ اذان ظهر: ۱۱:۱۴ غروب آفتاب: ۱۶:۲۶ اذان مغرب: ۱۶:۴۶

آب و هوای زاهدان
امروز ۲۲ ۶
فردا ۲۱ ۴

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: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
چاپخانه: شهرچاپ خراسان

تلفن: ۳۷۶۳۴۰۰۰ - ۰۵۱
نمابر شهرستان‌ها: ۳۷۶۷۴۳۳۴ ۰۵۱
پیامک: ۲۰۰۰۰۹۹۹
www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com

دوشنبه ۵ آذر ۱۳۹۷ ۱۸ ربیع الاول ۱۴۴۰ . شماره ۱۲۷۰

طعم دیزی و چای های زغالی

غذاهای مطبخی یادش بخیر

گروه جامعه

دیزی های سنگی لب طاقچه مطبخ، قابلمه های مسی، مجمعه های روی و سماور زغالی در بیشتر خانه ها بود. یادش به خیر مطبخ های قدیمی که برای رفتن به آن جا باید کمی سرت را پایین می آوردی تا به سقف کوتاه آن برخورد نکند چون مطبخ ها پایین تر از سطح زمین بود و با چند پله به حیاط های بزرگ قدیمی منتهی می شد. در آن روزها آشپزخانه ها در کنار اتاق های دیگر نبود تا بوی غذا و فرایند حاصل از پخت و پز در اتاق های دیگر نپیچد و مشام حاضران را نیازارد. در قدیم رسم بر این بود که مطبخ در آن سوی حیاط و دور از اتاق های نشیمن قرار داشت. زنان از صبح خروس خوان به مطبخ می رفتند و تدارک غذای روزانه را برای اهالی خانه می دیدند. کدبانوهای قدیمی به خوبی می دانستند که چگونه مواد اولیه تازه را با هم مخلوط و غذایی باب میل اهل خانه درست کنند. آن ها سرویس های مختلف چینی و پیرکس و انواع سرویس های پذیرایی و قابلمه های آن چنانی نداشتند و از ساده ترین ظرف ها و مواد استفاده می کردند و سلامتی را برای اهالی خانه به ارمغان می آوردند. صدای غل غل سماور در خانه می پیچید و چراغ خانه ها با چای های خوش عطر و رنگ روشن بود اما امروزه با روشن کردن یک دکمه سماور برقی یا انواع چای ساز ها آب به جوش می آید و چای آماده می شود.

استفاده از کوزه و خمره

یکی از افراد کهن سال بیان می کند: در قدیم برای پختن غذاهایی مانند آبگوشت، تاس کباب یا حتی کوفته از دیزی استفاده می کردیم، جنس این ظرف از سنگ بود که مواد آبگوشت را درون آن می ریختم سپس روی اجاق های قدیمی یا زمستان ها روی چراغ والور در اتاق می گذاشتیم تا بجوشد و بعد آن را در تنوری که مملو از زغال آتشین بود، می گذاشتیم تا چند ساعت با حرارت ملایم بپزد. «شهرکی» ادامه می دهد: در آن زمان به طور معمول کدبانوها در خانه، نان می پختند یا با چند نفر از همسایه ها یا برخی فامیل که در یک خانه زندگی می کردند، دیزی می پختند و دیزی های سنگی را در تنور می گذاشتند. وی بیان می کند: بعد از نماز ظهر، سفره کدبانوها گسترانده و دیزی سنگی سر سفره آورده می شد و در کنار آن سبزی های معطر، ماست، دوغ به همراه نعناع در کوزه ها و ظرف های سفالین ساده و انواع ترشی ها جا می گرفت و با نان داغ تازه آن را می خوردند. این بانو، معمول ترین ظرف های نگهداری از آب را کوزه های قدیمی می داند و می افزاید: معروف ترین ظرف سفالی کوزه بود که از آن استفاده می شد زیرا همیشه آب را خنک نگه می داشت و افراد می توانستند در تابستان های گرم، آب گوارا و سرد بنوشند. وی اظهار می کند: در مطبخ های قدیمی چندین «خمره» در اندازه های مختلف هم دیده می شد که کدبانوها از آن برای نگه داشتن ترشی و سرکه استفاده می کردند.

در قدیم برای پختن غذاهایی مانند آبگوشت، تاس کباب یا حتی کوفته از دیزی استفاده می کردیم

سماور های زغالی

بانوی دیگری که ۶۵ سال دارد، بیان می کند: آن زمان از تجملات و انواع ظرف های پذیرایی خبری نبود، بیشتر افراد در کاسه های مسی یا روی غذا می خوردند و برنج را در سینی های بزرگ روی می ریختند و اعضای خانواده از همان سینی غذا می خوردند، بعدها به تدریج پیش دستی های گل سرخ و مرغی به بازار آمد که مردم آن را خریداری و در بشقاب های جداگانه غذا سرو می کردند. «مهدوی» ادامه می دهد: سماور زغالی هم در اکثر خانه ها وجود داشت و به جای این که در مطبخ که در فاصله دورتری از اتاق ها بود، قرار داشته باشد در گوشه ای از اتاق نشیمن می گذاشتند که به طور معمول از جنس آلیاژ برنج بود و اندازه ها و شکل های مختلفی داشت و برای روشن کردن این سماورها ابتدا با آتش گردان مقداری زغال آماده می کردند و در محفظه آتش دان سماور می ریختند سپس مقداری زغال معمولی روی آن می گذاشتند و در پایان دودکش مخصوصی را که شبیه لوله بخاری بود، روی سماور قرار می دادند. وی می افزاید: با این روش آب در مدت کمتر از ۲۰ دقیقه می جوشید پس از آن دودکش را برمی داشتند و چنبره سماور را به جای آن قرار می دادند و قوری را که در آن چای خشک و آبجوش بود روی آن می گذاشتند تا چای دَم بکشد و وقتی آماده می شد بوی زغال می داد و طعم آن بسیار دلنشین بود.

انواع قابلمه های مسی

بانوی دیگری که به گفته خودش مطبخ خانه قدیمی شان مملو از قابلمه های مسی بود، می افزاید: آن موقع در بیشتر آشپزخانه ها، انواع قابلمه های مسی وجود داشت که به شکل دیگ و دیگچه بود که این قابلمه ها را لب طاقچه های مطبخ می چیدیم تا هم فضای مطبخ را زیبا کند و هم دم دست باشد و به راحتی از آن استفاده کرد. وی ظرف های قدیمی را در عین سادگی و زیبایی سالم می داند و می گوید: امروزه انواع قابلمه ها به بازار آمده است که پس از استفاده کردن از هر یک از آن اعلام می شود چه ضررهایی برای سلامتی انسان دارد در صورتی که ظرف های قدیمی مانند مس و روی برای سلامتی ضرری نداشت. وی بیشتر ظرف های مورد استفاده در قدیم را مس و روی می داند و می افزاید: آن موقع ها لیوان های دم دستی هم مسی بود اما کدبانوها برای پذیرایی از مهمانان ظرف های چینی داشتند و آن را از کمد یا صندوقچه بیرون می آوردند. به گفته وی، برخی کدبانوها در جهیزیه ای که از مادرشان به یادگار گرفته بودند، قاشق و چنگال های نقره داشتند اما تنوع ظرف ها در آن زمان زیاد نبود و کمتر فردی پیدا می شد که به دلیل چشم و هم چشمی ظرف تهیه کند و در صورتی که وسیله ای لازم داشتند آن را تهیه و با هنر و سلیقه بسیار در آن غذا طبخ یا سرو می کردند.

آشپزی

آش اسفناج با گوشت قلقلی

آش یکی از پرطرف دارترین غذاهای ایرانی است بنابراین هر چه انواع مختلف آن را یاد بگیریم، باز هم کم است.

مواد لازم: گوشت چرخ کرده ۲۰۰ گرم، پیاز یک عدد، اسفناج ۴۰۰ گرم، برنج خام نصف پیمانه، رشته ۷۰ گرم، آب ۲ لیتر، کشک، پیاز داغ و سیر داغ، نمک و فلفل به مقدار لازم

طرز تهیه: ابتدا آب را همراه برنجی که شستید داخل یک قابلمه بزرگ بریزید و صبر کنید تا برنج بپزد و تقریبا له شود و لعاب بیندازد. وقتی برنج نرم شد، یک تا دو قاشق غذاخوری سیر داغ به آن اضافه کنید. یک عدد پیاز را رنده کنید و آب آن را بگیرید. گوشت چرخ کرده، پیاز و نمک و فلفل را داخل یک کاسه خوب ورز دهید و گوشت های قلقلی کوچک درست کنید سپس گوشت های قلقلی را به قابلمه اضافه کنید و اجازه دهید حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه خودش را بگیرد. اسفناج را خرد و به مواد اضافه کنید. بهتر است اسفناج داخل آش را درشت خرد کنید تا ظاهر آش بهتر شود سپس به مقداری که دوست دارید کشک اضافه و صبر کنید تا آش جا بیفتد. وقتی سبزی پخت، رشته را هم اضافه کنید و خوب آش را هم بزنید تا رشته ها به هم نچسبد. صبر کنید تا رشته ها خوب پخته و ضخیم شود. در نهایت به آش نعناع داغ هم اضافه کنید. نمک و فلفل آن را هم بررسی و در صورت لزوم اضافه کنید، آش آماده است. در ظرف مناسب سرو و با نعناع داغ، پیاز داغ و کشک و سیر تزیین کنید. دقت کنید در طول مدت پخت، حرارت باید ملایم باشد.

۵ درصد مبتلایان از هپاتیت خود اطلاع دارند

گروه جامعه

برنامه ریزی منسجم و دقیق یکی از راهکارهای مهم حذف هپاتیت است. معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان به خبرنگار ما گفت: تزریقات غیر استریل و استفاده از سرنگ ها و سر سوزن های مشترک در معتادان تزریقی از راه های شایع انتقال آلودگی هپاتیت B در منطقه مدیترانه شرقی و خاورمیانه است. دکتر سید «مهدی طباطبایی» افزود: در استان با مشارکت دانشگاه های علوم پزشکی و بر اساس برنامه ریزی های مختلف، گروه های هدف علیه ویروس هپاتیت، واکسینه می شوند. به گفته وی، تشخیص ندادن به موقع و دسترسی نداشتن به درمان مناسب، مهم ترین مشخصه عفونت هپاتیت B در دنیاست، افزایش پوشش واکسیناسیون هپاتیت B در نوزادان، شناسایی و درمان مادران باردار آلوده، کاهش موارد ابتلا در گروه های آسیب پذیری مانند زندانیان، معتادان تزریقی، زنان و مردان خیابانی و تکمیل واکسیناسیون کادر بهداشت و درمان، از محورهای اصلی برنامه های پیشگیرانه دانشگاه علوم پزشکی زاهدان است. وی با تاکید بر ضرورت همراهی همه حوزه های نظام سلامت، برای شناسایی و درمان به موقع مبتلایان به هپاتیت B و C تصریح کرد: در کنار هم می توان قدم های بزرگی برای حذف هپاتیت برداشت، در غیر این صورت مجموعه ای از اقدامات موازی و بی ثمر انجام می شود. وی ادامه داد: از آن جا که بر اساس آمار، فقط ۵ درصد از افراد مبتلا به هپاتیت از بیماری خود مطلع هستند، باید پوشش برنامه های تشخیصی و درمانی را به صورت همگام و یک پارچه به همه مناطق گسترش دهیم. به گفته وی، نیمی از افراد مبتلا به هپاتیت، در زمان جنینی به دلیل ابتلای مادر، مبتلا شده اند بنابراین برنامه ریزی غربالگری مادران باردار یکی از ضروریات نظام سلامت است.

تغذیه سالم

روش‌هایی خوشمزه برای تقویت سیستم ایمنی بدن

قدرت و وضعیت سیستم ایمنی بدن بر شرایط سلامت شما تاثیرگذار است و میزان آسیب پذیری شما در برابر ابتلا به سرماخوردگی یا ویروس هایی که در اطرافتان حضور دارد را تعیین می کند.

این موضوع به ویژه در زمستان دارای اهمیت بیشتری است، زیرا با کاهش چشمگیر دما ، ابتلا به سرماخوردگی های شدید نیز افزایش می یابد. اگر دارای سیستم ایمنی ضعیف هستید، روش های مختلفی برای تقویت آن وجود دارد.

در این میان چند روش خوشمزه برای تقویت سیستم ایمنی بدن وجود دارد که با کمک برخی مواد غذایی به تقویت بدن کمک می کند.

ماست

ماست حاوی پروبیوتیک هاست که به افزایش باکتری های خوب ساکن دستگاه گوارش به منظور دفع میکروب های بیماری زا کمک می کند. مصرف روزانه ۱۹۸ گرم ماست می تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن انسان کمک کند، زیرا گلبول های سفید خون را به فعالیت بیشتر تحریک می کند. شما می توانید با افزودن میوه هایی مانند توت فرنگی و بلوبری به ماست نه تنها عطر و طعم بهتری به آن ببخشید بلکه فواید این ماده خوراکی را هرچه بیشتر افزایش دهید.

همچنین افزودن گرانولا به ماست، آن را به صبحانه ای فوری برای افزایش سلامت کلی بدن تبدیل می کند.

چای

چای طبیعی که حاوی گیاهان دارویی است، به واسطه آمینو اسیدهای موجود در خود به طور موثر با ویروس ها مقابله می کند. چای سیاه و سبز از سالم‌ترین گزینه ها محسوب می شود که هر دو حاوی ال- تیانین است. نوشیدن چند فنجان چای در روز به دلیل آنتی اکسیدان های موجود در این نوشیدنی برای سلامت و تقویت سیستم ایمنی بدن شما مفید است.

سیب زمینی شیرین

سیب زمینی شیرین می تواند با ویروس ها و باکتری های مختلفی که وارد بدن انسان می شود، مبارزه کند، زیرا منبع خوبی برای ویتامین A است. ویتامین A به حفظ سلامت پوست کمک می کند و با تبدیل بتاکاروتن به ویتامین A می تواند بافت همبند را در بدن احیا کند.

نصف سیب زمینی شیرین را روزانه در رژیم غذایی خود جای دهید و از مواد غذایی نارنجی رنگ دیگر مانند کدو تنبل، کدو حلوایی و هویج نیز استفاده کنید.

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 کان به دست آورید.

خدمات شهری سیستان و بلوچستان
تامین و نگهداری آسانسور و تعمیرات ۰۹۱۵۲۲۸۵۳۶۸
جورچین فروش انواع اسباب بازی نبش مولوی۱۹
جذب بازاریاب با مزایای عالی ۳۳۴۳۴۴۱۶
تالار و رستوران دربار آماده عقد قراردادباسازمانها و ارگانهای دولتی و شخصی جهت مجالس و مهمانیها با فضایی دلنشین و منوی عالی ۰۹۱۵۰۳۷۱۸۲۷
شرکت حمل و نقل احسان بار خاش ۰۹۱۵۱۹۴۱۹۰۰
چاپ توحید چاپ انواع کارت عروسی و ... ۳۳۲۱۶۰۰۵
حمل بار و اثاثیه منزل با ماشین سبک و سنگین با کارگر ماهر ۰۹۰۱۵۷۲۵۵۲۸
اجرای انواع رنگهای پلاستیک ، روغنی و اکریلیک و ..... تلفن تماس ۰۹۱۵۸۵۶۹۸۴۰
فروش انواع رب لیمو رب انار و سه شیره و ... ۰۹۱۵۲۷۴۴۰۹۰
اعطای نمایندگی کلمیه کرمان در شهرستانها ۰۹۳۶۸۷۰۹۴۶۱
جوشکاری سیار در بمپور ۰۹۳۹۷۵۳۹۳۱۳
طرحهای تور مخفی دار بدون رابیتز وجوشکاری و بدون کناف طرحهای ال ای دی دور لامپی تابلودیواری ۰۹۳۳۳۸۲۶۵۲۹
خرید و فروش لوازم دست دوم منزل ۰۹۱۵۹۴۰۵۸۷۱
مهرسازی دریچه هنر ساخت انواع مهرهای ژلاتینی آدرس روبروی مولوی ۲۱
کرایه ظروف دو طبقه،صندلی با کاور و کرایه میز گرد۵نفره با رومیزی۰۹۱۵۴۵۷۴۲۱۳
لوله کشی اب و نصب پمپ آبگرمکن ۰۹۳۶۳۷۶۲۰۲۱
شرکت باربری ستایش حمل بار و اثاثیه با کارگر و خاور ۰۹۰۵۰۱۷۵۶۱۷
بسیم کشی ساختمان با ۳۰سال تجربه ۰۹۱۵۰۳۶۹۰۲۹
بیمه البرز نمایندگی صمیمی کد۶۵۹۹ ۰۹۱۵۱۴۱۴۷۸۵
ساخت کمد و سرویس خواب ۰۹۳۷۳۲۰۲۱۲۹
مرکز چاپ و دیجیتال پاسارگاد ۰۹۰۱۴۰۴۶۶۰۵
اجرای سقف کناف و کلیک ۰۹۱۵۹۰۰۵۳۳۴
رنگ آمیزی ساختمان و تابلودر زابل ۰۹۳۳۱۷۸۹۹۰۰
رستوران درکه ارائه انواع کبابها ، خورشت سوپ به همراه لاز خانوادگی-سفارشات مجالس پذیرفته میشود خیابان خیام نبش خیام۱۰ ۰۹۱۵۴۶۸۱۲۴۶
شرکت پارسیان صافی فراز البرز تولیدکننده وطراح دستگاههای تولید فیلتر هوای خودرو
انجام کلیه سرویسهای آسانسور نصب و تعمیر قطعه ۰۹۳۶۷۳۸۲۰۴۹
اعطای نمایندگی آب معدنی چشمه برای شهرستانها۰۹۳۶۸۷۰۹۴۶۱
تاکسی آنلاین اسگاد در زاهدان راننده با ماشین جذب مینماید شماره تماس : ۳۳۲۸۱۱۱۱
فروشگاه لوازم خانگی پاس نبش دانشجو و توکلی ۰۹۱۵۲۸۵۴۴۶۱
کافی شاپ لرد برای اولین بار پنژای بمقیاس لبنان آدرس معلم۸ روبروی باغ خانواده
خیاطی شایان با ۲۰سال تجربه ۰۹۱۵۳۴۰۴۶۹۳
دکوراسیون داخلی متری و دستمزدی ۰۹۰۱۱۵۳۰۰۴۴
فروشگاه ساعت دانیال به صورت کلی و جزئی آدرس:تقاطع خیابان امام خمینی و امیرالمومنین پاساژ فردوسی ۰۹۱۵۱۹۱۰۴۷۷ ۰۹۱۵۷۳۰۱۴۸۳
کلیدو قفل سازی سعدی ساخت و تعمیر انواع کلید منزل و خودرو تعمیر شیشه بالابر خودرو و..... آدرس:خیابان سعدی ۸۲ بین طباطبایی و رجایی
حمل و جابجایی انواع بار با وانت ۰۹۳۰۶۷۷۴۸۹۲
تعمیرات لوازم خانگی و آبگرمکن ۰۹۱۹۰۴۲۹۵۳۷

۰/۹۷۱۳۴۴۶۵