روزنامه
سیستان و بلوچستان

اوقات شرعی به افق زاهدان
امروز: اذان صبح: ۰۴:۳۹ طلوع آفتاب: ۰۶:۰۱ اذان ظهر: ۱۱:۱۴ غروب آفتاب: ۱۶:۲۷ اذان مغرب: ۱۶:۴۶
فردا: اذان صبح: ۰۴:۳۹ طلوع آفتاب: ۰۶:۰۲ اذان ظهر: ۱۱:۱۴ غروب آفتاب: ۱۶:۲۷ اذان مغرب: ۱۶:۴۶

آب و هوای زاهدان
امروز ۱۹ ۴
فردا ۲۰ ۳

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: ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳ ۰۵۴
تلفن و نمابر 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

چهارشنبه ۷ آذر ۱۳۹۷ . ۲۰ ربیع الاول ۱۴۴۰ . شماره ۱۲۷۲

یک شهروند: در برخی از رستوران ها از رنگ های مختلف در غذا استفاده می شود

غذاهای فقط خوش رنگ و لعاب!

گروه جامعه

یکی از تفریحات دلچسب برای برخی از خانواده ها، غذا خوردن همراه با خانواده در رستوران است، حتی اگر برای یک بار در سال باشد هم خاطره انگیز است .رستوران ها و اغذیه فروشی ها ، مکان هایی است که هر از گاهی به بهانه ای گذرمان به آن ها می افتد. شاید برای پذیرایی از مهمان، یا جشن خانوادگی، برای اتفاقی خیر و شاد یا برای تنوع و البته اغلب برای رفع گرسنگی به دلیل دوری از منزل از غذای رستوران استفاده کنیم. از طرفی گاهی کمبود وقت برای پخت و پز در برخی خانواده ها و شاغل بودن بعضی از بانوان سبب می شود گرایش به استفاده از غذاهای آماده بیشتر باشد، در این میان برخی خانواده ها ترجیح می دهند، ارزان ترین غذا را از رستوران ها و کانال های شکل گرفته در فضای مجازی سفارش دهند، بدون آن که مطلع باشند غذایی که به صورت غیر منطقی ارزان به فروش می رسد دارای چه کیفیتی است و در چه شرایطی تهیه می شود.

پشیمانی از سفارش غذا

یکی از شهروندانی که بارها به دلیل مشغله کاری مجبور شده است از آشپزخانه ها و مراکزی که غذا به بیرون ارائه می دهند غذا تهیه کند، می گوید: چندی پیش به توصیه یکی از دوستانم از آشپزخانه ای که به تازگی افتتاح شده بود، سه پرس غذا سفارش دادم آن هم با قیمتی کمتر از رستوران های دیگر شهر. «سلطانی» می افزاید: قبل از مصرف خوشحال بودم که توانستم حداقل ۱۰ هزار تومان کمتر هزینه کنم اما هنگام صرف غذا در چند لقمه اول، از کاری که کردم، پشیمان شدم. وی تصریح می کند: طعم غذا بسیار نامطلوب بود و با گذشت مدت زیادی هنوز هم فکر کردن به آن سبب بد شدن حالم می شود و از آن به بعد دیگر غذایی از بیرون سفارش نـدادم. یکی دیگر از شهروندان می گوید: مسئولان امر به طور سرزده از مراکزی که غذای شهروندان را تامین می کنند، بازدید داشته باشند. «محمدی» با بیان این که در برخی از رستوران ها از رنگ های مختلف در غذا استفاده می شود می افزاید: برخی شهروندان مجبور هستند با توجه به شرایطی که دارند از غذاهای آماده در آشپزخانه ها و رستوران ها استفاده کنند بنابراین تامین شرایط مناسب و بهداشتی بودن و کیفیت این غذاها را باید متولیان مربوط ارزیابی کنند.

کانال های فروش غذا و استفاده از رنگ ها

یکی دیگر از شهروندان از وفور کانال های فروش غذاهای آماده در شهر سخن می گوید که به صورت قارچ گونه رشد کرده است، بدون آن که نظارتی بر چگونگی تهیه مواد اولیه و پخت آن انجام شود. برخی مدیران این گروه های مجازی هر دو تا سه ماه یک بار هر هزینه ای که بخواهند از مشتریان طلب می کنند. «براهویی» می افزاید: آدرس کانال های مجازی مربوط به غذای خانگی در اختیار شهروندان قرار گرفته است و صاحبان این کانال ها گاه بدون مجوز به آماده کردن غذا و فروش آن اقدام کرده اند به دور از نظارت هایی که باید بر فعالیت این افراد وجود داشته باشد. وی اذعان می کند: بسیاری از آن ها در غذاهای شان از رنگ های مختلف نیز که قیمت آن بسیار ارزان تر از زعفران است استفاده می کنند.

باید ها و نباید های یک رستوران خوب

کارشناس تغذیه مرکز بهداشت استان هم می گوید: رستوران ها و اغذیه فروشی ها با توجه به استفاده از انواع مواد غذایی که قسمتی از آن سریع فاسد می شود و از طرفی حضور مشتریانی با انواع ذائقه، باید به بهداشت فردی کارکنان و آشپزخانه، سالن پذیرایی و تمیز و سالم بودن وسایل و ابزار تهیه و سرو غذا، دقت و حساسیت ویژه داشته باشند تا غذایشان علاوه بر طعم و مزه ویژه و انحصاری، عاری از هرگونه عامل میکروبی، شیمیایی و فیزیکی آلوده و تهدید کننده سلامت مشتری باشد . «مسعود فیروزکوهی» ادامه می دهد: وقتی پشت میزی تمیز در فضایی آرام و خوش رایحه بنشینید و منوی غذا را با چشمتان مرور کنید و مهمان داری مودب و آراسته با لباس و روپوشی تمیز، موها و ناخن های کوتاه و تمیز به شما مراجعه و فهرست غذاهای انتخابی تـان را یادداشت می کند،ناخودآگاه احساس اعتماد و اطمینان به شما دسـت مـی دهـد کـه در آشپزخانه نیز که از دید شما مخفی است، سلامت لازم در تهیه و طبخ غـذا وجود دارد .وی اظهار می کند: به طور قطع، متصدیان عرضه غـذا بایـد وجـدان کـاری و اعتقاد قوی داشته باشند تا حرمت و کرامت مشتری را حفظ و غذایی سالم و حلال و بی غل و غش در اختیار او قرار دهند .وی اذعان می کند: متاسفانه بسیار شنیده یا دیده ایم مکان هایی را که از مواد اولیه تاریخ گذشته، فاسد، آفت زده، تغییر طعم داده، کم کیفیت، مشابه یا حتی ممنوع و مضر استفاده کرده اند و اگر چه با ترفندهای مختلف ممکن است علایم فساد را کم و آب و رنگ آن را خاص کرده باشند و علایم مسمومیت فوری در مشتری بروز نکند اما به طور قطع زمینه ای برای تهدید ناخواسته سلامتی فراهم کرده اند. وی اظهار می کند: رستوران ها و اغذیه فروشی ها هم ذائقه ساز هستند و هم از ذائقه مشتری در تکمیل منوی خود استفاده می کنند بنابراین نقش مهمی در سلامت جامعه و هدایت ذائقه به سمت سلامت یا بیماری ایفا می کنند.

کارشناس تغذیه مرکز بهداشت استان: در طبخ غذا، به هیچ وجه از رنگ ها استفاده نشود، برای رنگ دهی به برنج یا غذا، فقط از زعفران طبیعی یا آب سبزیجات، رب انار و گوجه فرنگی استفاده شود، هیچ رنگ مجوز داری برای مصرف در رستوران و اغذیه فروشی وجود ندارد

بازدید منسجم از رستوران ها

فیروزکوهی، تصریح می کند: خوب است که غذاهای بومی و سنتی اصلاح شده نیز در رستوران ها طبخ و عرضه شود. در سیستان و بلوچستان غذاهای بومی بسیاری داریم که از جمله آن ها می توان به آبگوشت زابلی، خورشت تخم مرغ، آچار گوشت، آش محلی، باپی، تباهگ، بریان ماهی، کشک زرد، گندم شیر، اشکنه دال، اشکنه تخم مرغ، شوربا، آرتـوک، بجیا، بریانی، دنگو ، ماهی با دوغ اشار کرد. به گفته وی، در رستوران خوب، غذاهای مضری همچون فست فودهای چرب، پر نمک و پر ادویه، سرخ کردنی ها، سس های چرب، غذاهای خیلی شیرین، نوشیدنی ها، تنقلات مضر و مواد غذایی شور مثل انواع شوری ها، خیار شورو غذاهای کبابی تهیه شده با زغال نباید عرضه شود. این کارشناس می گوید: در طبخ غذا، به هیچ وجه از رنگ ها استفاده نشود، برای رنگ دهی به برنج یا غذا، فقط از زعفران طبیعی یا آب سبزیجات، رب انار و گوجه فرنگی استفاده شود، هیچ رنگ مجوزداری برای مصرف در رستوران و اغذیه فروشی وجود نـدارد. وی ادامـه می دهد: باید تناسبی میان غذاهای گریل شده، سرخ شده، کبابی و پخته به روش بخار پز، آب پز یا هوا پز در سه حجم مختلف غذایی برای آقایان، خانم ها و کودکان در نظر گرفته شود. وی اظهار می کند: ۶۰ نفر کارشناس بهداشت محیط در حوزه دانشگاه علوم پزشکی زاهدان در پایگاه های مناطق، هر روز طبق برنامه ای که توسط مرکز بهداشت به آن ها اعـلام شـده است از صنوف مختلف بازدید می کنند اما بازدید از رستوران ها ویژه تر و شب ها نیز انجام می شود. این کارشناسان در صورتی که به ناسالم بودن مواد غذایی مشکوک شوند از آن نمونه برداری می کنند و آزمایش های لازم انجام و در صورت وجود مشکل با افرادی که به بهداشت مواد غذایی توجه ندارند، برخورد می شود.

تمساح سرگردان

گروه جامعه

گاندوی سرگردان توسط محیط بانان به زیستگاهش برگردانده شد. مدیر کل حفاظت محیط زیست به خبرنگار ما گفت: در پی گزارش مردمی مبنی بر مشاهده یک سر تمساح سرگردان در منطقه کشاری و خشک شدن بر که زیست تمساح، محیط بانان سرباز برای بررسی موضوع به منطقه اعزام شدند تا قبل از آسیب به این گونه حفاظت شده آن را به زیستگاهش باز گردانند. «وحید پورمردان» افزود: کاهش بارندگی در استان و در پی آن پایین آمدن ذخایر آبی سبب شده است گونه های حیات وحش برای تهیه غذا و آب به خارج از زیستگاه خود و گاهی به مناطق روستایی وارد شوند که این تمساح هم در جست و جوی غذا و آب بود. وی بیان کرد: با اعلام سرگردانی این تمساح، محیط بانان پس از بررسی وضعیت آبی بر که زیستگاه تمساح با کمک همیاران و دوستداران حیات وحش منطقه کشاری آن را زنده گیری کردند و با توجه به وضعیت آبی بر که، این گونه در دریاچه پشت سد پیشین رهاسازی شد. به گفته وی به دلیل کاهش نزولات جوی و خشکسالی های چند سال اخیر، بر که کشاری که از فعال ترین زیستگاه های تمساح پوزه کوتاه به شمار می رود به طور کامل خشک شده است.

۳ شکارچی متخلف در مهرستان دستگیر شدند

وی از دستگیری شکارچیان متخلف نیز خبر داد و گفت: به منظور حفاظت از گونه های حیات وحش محیط بانان مهرستان در گشت های کنترلی خود در مناطق و عرصه های طبیعی شهرستان، سه شکارچی متخلف را هنگام شکار شناسایی کردند و پس از دستگیری این متخلفان از آن ها لاشه چهار قطعه مرغابی، یک قبضه سلاح شکاری و ادوات شکار کشف و ضبط شد. وی افزود: با توجه به انجام شکار غیر مجاز و مدارک به دست آمده، این افراد برای رسیدگی به تخلف و سیر مراحل قانونی به مراجع قضایی تحویل داده شدند.

آشپزی

بادمجان پلو قزوینی

مواد لازم: برنج ۵ پیمانه، بادمجان حلقه شده یک کیلوگرم، پیاز سرخ شده یک پیمانه، گوشت چرخ کرده ۵۰۰ گرم، گوجه فرنگی حلقه شده ۵عدد، رب گوجه فرنگی ۲ قاشق غذاخوری، روغن نصف پیمانه، نمک و فلفل، دارچین و زردچوبه به میزان لازم

طرز تهیه: ابتدا بادمجان ها را سرخ کنید و کنار بگذارید سپس پیاز داغ را با کمی گوجه فرنگی و گوشت تفت دهید، به همان گوشت سرخ شده، رب گوجه فرنگی را هم اضافه کنید و تفت و اجازه دهید تا پخته شود. برنج را بشویید و آبکش کنید و از ته قابلمه لا به لای آن گوشت، بادمجان و گوجه فرنگی قرار دهید و نصف لیوان روغن و آب بریزید و آن را دم و بعد از دم کشیدن میل کنید.

تغذیه سالم

آب هویج؛ معجزه آفرین

هویج؛ میوه ای انرژی زاست، چه آن را خام بخورید یا بپزید و خـواص زیـادی بـرای سلامتی شما دارد اما نوشیدن روزانـه یک لیوان آب هویج مفیدتر از خوردن دو عدد هویج در طول روز است و به عبارتی آب میوه‌ای است که نوشیدن روزانه آن معجزه آفرین است. آب هویج، مواد غذایی و معدنی زیادی دارد مانند منگنز، پتاسیم و دیگر مـوادی که می‌تواند بدن شما را در مقابل بیماری هایی همچون دیابت و سرطان تقویت کند و بینایی سلامت پوست، مو و ناخن را افزایش دهد. هویج از نظر بیوتین، مولیبدن، فیبر، پتاسیم، ویتامین‌های B۱، K، B۶، C و E، منگنز، نیاسین، پانتوتنیک اسید، فولیت، فسفات و مس بسیار غنی است. از خواص یک لیوان آب هویج می توان به تقویت بینایی، کاهش خطر بیماری های قلبی، ضد سرطان، افزایش ایمنی بـدن، سلامت استخوان ها، سم زدایی از کبد، کاهش دهنده خطر آلزایمر، تقویت سوخت و ساز بدن، بهبود زخم‌ها و جلوگیری از عفونت و آنفلوآنزا اشاره کرد.

سیستان و بلوچستان
نیازمندیهای عمومی

هم استانی های گرامی:
به منظور رفع نیازهای روزمره شمـــا، تعداد زیـادی آگهی در نیازمندیهای استان چاپ می شود از آن جـای که وظیفه این رسـانه اطلاع رسانی به منظور سهولت در دادوستد می باشد، لـــذا مسئولیتی در باره محتوای آگهـی ها ندارد. لطفا هنگام دادوستد با روشهـای مقتضی ، اطمینان لازم را از صحـت ادعای آگهی دهنده کان به دست آورید.

خدمـات شهری سیستان و بلوچستان
اجاره و نصب داربست فلزی در اسرع وقت با کادری مجرب ۰۹۱۵۱۹۲۴۴۷۳
نصب و راه اندازی مجدد دوربینهای مداربسته و عزاگیرهای منازل و اماکن و نصب و انجام اعلام حریق به صورت حرفه ای و در اسرع وقت ۰۹۱۵۹۶۸۲۸۱۳
نصب انواع pvc (شاخه ای یا ماربل شیت) ۰۹۳۹۶۹۶۶۱۰۶
ماشینهای اداری پاپیروس فروش و خدمات پس ازفروش انواع چاپگر-کپی-اسکنر و فکس ۰۹۱۵۳۴۱۸۴۰۷
شرکت حمل و نقل احسان بار خاش ۰۹۱۵۱۹۴۱۹۰۰
ساخت کابینت و کمددیواری بوفه درایور وغیره ب صورت متری و دستمزدی ۰۹۱۵۴۷۰۹۰۷۰
حمل بار و اثاثیه منزل با ماشین سبک و سنگین با کارگر ماهر ۰۹۰۱۵۷۲۵۵۲۸
نمایندگی گاوصندوق ایران کاوه فروش انواع گاوصندوق نسوز(بتنی)درابعادمختلف از یک طبقه تا دوطبقه از تولیدیه تهران به مصرف کننده زاهدان ۰۹۱۵۸۳۷۸۵۹۲
فروش انواع رب لیمو رب انار و سه شیره و ... ۰۹۱۵۲۷۴۴۰۹۰
تولید انواع سرویس خواب در ابعاد مختلف و رنگ دلخواه ۰۹۳۰۳۴۶۴۷۱۶
لوازم یدکی فرامرز قطعات اصلی پژو-پراید و سمند عرضه قطعات جلوبندی پارت لوکس بصورت عمده خیابان هیرمند۳ ۰۹۳۷۶۰۴۵۳۲۲
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 رومیزی ۰۹۱۵۴۵۷۴۲۱۲
مرکز چاپ دیجیتال کارینو انتهای دانشگاه۳۳پلاک۴۸ ۰۹۱۵۱۴۰۹۲۸۴
نصب و لوله کشی اسپیلت لوله کشی زیرکار ۰۹۹۱۵۴۱۳۳۱۷
اجرای سقف کناف و کلیک ۰۹۱۵۹۰۰۵۳۳۴
داروخانه سبحان ساخت انواع داروهای ترکیبی آدرس :تقاطع خیابان امیرالمومنین و مصطفی
آموزش خط و خوشنویسی با خودکار و مداد ۰۹۱۲۰۱۲۶۲۶۸
تنظیم موتور امین تنظیم انواع موتورهای بنزینی خیابان امام خمینی نبش هیرمند۳
فروشگاه لوازم خانگی یاس نبش دانشجو و توکلی ۰۹۱۵۲۸۵۴۴۶۱
کافی شاپ لرد برای اولین بار بنزای بعلبکی لبنان آدرس معلم۸ روبروی باغ خانواده
خیاطی شایان با ۲۰سال تجربه ۰۹۱۵۳۴۰۴۶۹۳
تعمیر انواع پمپ آب و اتومات -نصب شیر آلات آبگرمکن-تسویه آب خانگی ۰۹۱۵۸۴۰۱۹۵۴ ۰۹۳۰۳۰۴۳۰۱۱
اسکنر معدن وزمین ۰۹۱۵۴۸۱۴۹۰۰
تاکسی آنلاین اسگاد در زاهدان راننده با ماشین جذب مینماید شماره تماس : ۳۳۲۸۱۱۱۱
اجاره پیکور سنگ فرز دریل تخریب کاری با پیکور ۰۹۱۵۸۴۱۴۵۹۶
حمل و جابجایی انواع بار با وانت ۰۹۳۰۶۷۷۴۸۹۲
مرکز چاپ و دیجیتال پاسارگاد ۰۹۰۱۴۰۴۶۶۰۵
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
دکوراسیون داخلی متری و دستمزدی ۰۹۰۱۱۵۳۰۰۴۴
درب های که ما میسازیم از بهترین شرکت در ایرانه ار تاویل 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

۰/۹۷۱۳۶۲۶۴