

MOJTABA
KHAJAVI

SHIR NOOSH BAJESTAN

گروه تخصصی مدیران طلایی
پل ارتباطی: ۰۹۱۱-۳۷۰۵۱۱
GOLDEN MANAGERSبستری مناسب برای معرفی برندها
و واحدهای ممتاز و طرح دیدگاه‌های
کارآفرینان موفق و مدیران طلاییمدیران
طلاییرپرتاژ
REPORTAGE

گردآوری: مجتبی خواجوی، مدیر داخلی شرکت تعاونی گاوداران صنعتی شیرنوش بجهستان کارشناس ارشد رشته حسابداری

سديم موجود در نمك باعث مي شود كلسيم كشك جذب نشود. يك ليوان كشك، معادل يك ليوان شير، ماست و بين ۶۵ تا ۷۵ كيلوكالري انرژی دارد.

دوغ به این دلیل که از رقيق شدن ماست به دست مي آيد، پروتئين و كلسيم كمترى دارد ولي كسانى كه ساير محصولات لبنى را مصرف نمى كنند، بهتر است دوغ بنوشند. دوغ شور و گازدار هم وجود دارد اما بهتر است انواع بدون گاز و كم نمكشان را انتخاب كنيد. در ضمن هر ۲ ليوان دوغ معادل ۱ ليوان شير انرژی دارد و بايد آن را در كل مقدار انرژی دریافتی روزانه در نظر گرفت

پنير به دليل پروتئين فراوانى كه دارد، در علم تغذيه جزو گروه گوشت ها محسوب مي شود و ۵۰ گرم از آن (به اندازه يك قوطى كبريت)، معادل يك واحد گوشت در نظر گرفته مي شود. پنيرها براساس ميزان نمك و چربى شان انواع مختلف دارند. برخى از پنيرها مانند پنير ليقوان، نمك زيادى دارند، برخى مانند پنيرهاى فراورى شده (مثل پنير پيتزا گودا، چدار و...) مملو از چربى و دارى كلسترول هستند كه بهتر است از ميان آنها نوع كم نمك و كم چربى را انتخاب كنيد. با توجه به مقدار چربى، هر ۴۵ گرم پنير بين ۵۵ تا ۸۵ كيلوكالري انرژی دارد

كره چربى تغليظ شده موجود در شير است اما رنگ زردش به ويتامين A موجود در آن بر مى گردد. اين روغن مقدارى آب هم دارد به همين دليل هنگام حرارت دينن مى پاشد. اين روغن با منشاء حيوانى، به ازاي هم قاشق مرياخورى ۴۵ كيلوكالري انرژی دارد و يك واحد چربى محسوب مى شود. مى توان كره را منبع انرژی دانست و يك قاشق مرياخورى از آن را در ظرف غذاى بچه هاى كه كم وزن مى گيرند و كم غذا هستند، ريخت

مجتبی خواجوی مدیر داخلی شرکت تعاونی گاوداران صنعتی شیرنوش بجهستان:

این شرکت محصول سال ها تلاش و تفکر پدرم علیرضا خواجوی است که علی رغم تمام کاستی ها و مشکلات توانست آن را حفظ و تقویت نماید. مردم قدرشناس بجهستان مهم ترین بهانه برای ادامه فعالیت های این مجموعه هستند و ما تمام همت و سرمایه خود را در جهت تامین رضایت این مردم هزینه خواهیم نمود. از آن جایی که صنعت دامداری و فرآورده های لبنی با تغذیه و سلامتی مردم گره خورده است، مهمترین اصل و اولویت فعالیت های ما رعایت موازین بهداشتی است. کارگاه فرآوری شیر و محصولات لبنی شیرنوش بجهستان دارای آزمایشگاه مجهز و دستگاه های استاندارد می باشد. محصولات ما به صورت بروز به بازارهای منطقه عرضه می شود و فروشگاه لبنیات شیرنوش نیز به صورت مستقیم این محصولات را در اختیار مردم بجهستان قرار می دهد. این مجموعه موفقیت های خود را مدیون مشتریانی است که در سال های گذشته به ما اعتماد نموده و باعث ایجاد انگیزه در ارائه خدمات بیشتر ما و ارتقای کیفیت محصولات شده اند. امیدوارم مسئولین محترم با مجموعه های تولیدی به خصوص دامداری ها مهربان تر بوده و در مسیر رشد و توسعه آنها در چارچوب قوانین اقدامات موثری را صورت بخشند.

فواید مصرف شیر و سایر محصولات لبنی

کالری فراوانی دارند و دوغ یکی از نوشیدنی های مغذی و دارای املاح فراوانی است.

خامه، چربی شیر است اما در گروه روغن ها جای می گیرد و هر قاشق مریاخوری از آن، یک واحد چربی محسوب می شود و ۴۵ كيلوكالري انرژی دارد. این چربی از نوع حیوانی و سرشار از کلسترول است، بنابراین کسانی که به بیماری های قلبی عروقی مبتلا هستند و باید کلسترول رژیم غذایی شان محدود باشد، باید

شیر و لبنیات، منبع بسیار خوبی برای تامین پروتئین مورد نیاز بدن است، مصرف روزانه دو لیوان شیر، ۵۰ درصد پروتئین مورد نیاز افراد بالغ را تامین می کند. کلسیم موجود در شیر و لبنیات از نرمی استخوان، کندی رشد، خرابی دندان ها در کودکان و پوکی استخوان در بزرگسالان پیشگیری می کند.

دور این ماده غذایی را خط بکشند اما کسانی که لاغر هستند و می خواهند در واحدهای حجمی کوچک، مقدار کالری وعده های غذایی شان را افزایش دهند، بهتر است خامه را در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانند.

كشك از دوغ به دست می آید؛ ابتدا كره ماست را می گیرند و آنچه باقی می ماند، دوغ است. بعد آب دوغ را می گیرند و بعد از غلیظ کردن، آنچه مانده به اندازه گلوله هایی درمی آورند و می گازند خشك شود. به این ترتیب كشك به دست خواهد آمد. البته این روش سنتی تهیه كشك است و در کارخانه ها تمام مراحل تولید مکانیزه انجام می شود، كشك را پاستوریزه هم می کنند. می توان كشك را از منابع پروتئين و كلسيم دانست ولی اگر نمك فراوانی به آن زده شده باشد،

به آن اضافه كنيد و حداقل ۵-۱۰ دقيقه در حال بهم زدن بچوشانيد. مقدار قند بستنی بالاست. بنابراین توصیه می شود در مصرف آن زیاده روی نکنید. به دلیل بالا بودن میزان نمك استفاده شده در تهیه كشك توصیه می شود كه از انواع كم نمك استفاده كنيد. بهتر است از شیر و لبنیاتی كه با ويتامين D غنی شده اند، استفاده كنيد، زیرا این ويتامين برای جذب بهتر كلسيم بسیار مفید است. اگر شما بیماری «عدم تحمل لاکتوز» دارید، شیر بدون لاکتوز و یا پنیر های سفت و ماست

را مصرف نمایید. هنگام خرید شیر به تاریخ انقضای آن توجه کنید. ظرف شیر را تا هنگام مصرف بسته و به دور از مواد بودار نگهداری کنید. استفاده از شیر استریل شده برای حمل در مسافرت های خارج از شهر مناسب تر است. این نوع شیرها را (در صورت باز نشدن) می توان ۴ ماه در دمای محیط نگهداری کرد. یکی از گروه های غذایی كه مصرف آن برای بدن ويتامين تامين می شود. برای افراد بزرگسال سالم روزانه ۲ واحد یا بیشتر از گروه شیر و لبنیات توصیه می شود. زنان باردار و شیرده می بایستی حداقل روزانه ۳ واحد از این گروه مصرف کنند. از شیر پاستوریزه شده كم چربی (۲،۵ درصد یا كمتر) استفاده كنید.

ماست به حفظ سلامت دستگاه گوارش كمك می کند، پنیر می تواند جای گوشت را بگیرد و كره و خامه

شیر و لبنیات، منبع بسیار خوبی برای تامین پروتئین مورد نیاز بدن است، مصرف روزانه دو لیوان شیر، ۵۰ درصد پروتئین مورد نیاز افراد بالغ را تامین می کند. کلسیم موجود در شیر و لبنیات از نرمی استخوان، کندی رشد، خرابی دندان ها در کودکان و پوکی استخوان در بزرگسالان پیشگیری می کند. مصرف ۲-۳ لیوان شیر در روز می تواند نیاز بدن به کلسیم را در افراد بالغ تامین کند. فسفر به همراه کلسیم در تشکیل استخوان و استحکام آن موثر بوده و در ساخت بافت های عضلانی، مغز و اعصاب دخالت می نماید شیر حاوی بعضی از ويتامين ها مانند آ، ب۱۲، ب۱، است. كمبود ويتامين A باعث شب كوری، ناراحتی های چشمی و کاهش مقاومت بدن در برابر بیماری های عفونی می گردد. كمبود ويتامين ب۱ باعث بی اشتهاى، بی حوصلگى، خستگى جسمى و روحى می گردد. عوارض كمبود ويتامين ب۲ در بدن عبارتند از: پوسته پوسته و خشك شدن پوست اطراف دهان، گوش و بينى. در موارد شديد كمبود، در بينايى اختلال به وجود می آيد. مصرف ۲ ليوان شیر حدود ۵۰ درصد ميزان نیاز به ويتامين ب۲ در افراد بالغ را تامين می نماید. ويتامين ب۱۲ يکى از اجزاى ضرورى در تشکيل گلبول های قرمز خون است وعوارض كمبود اين ويتامين عبارتند از: کم خونی و خستگی. با مصرف روزانه ۲ ليوان شیر حدود ۵۰ درصد نیاز بدن افراد بالغ به این ويتامين تامين می شود. برای افراد بزرگسال سالم روزانه ۲ واحد یا بیشتر از گروه شیر و لبنیات توصیه می شود. زنان باردار و شیرده می بایستی حداقل روزانه ۳ واحد از این گروه مصرف کنند. از شیر پاستوریزه شده كم چربی (۲،۵ درصد یا كمتر) استفاده كنید.

نمایی از بخش های مختلف کارگاه شرکت شیرنوش بجهستان



از بجهستان بیشتر بدانیم

ادامه از صفحه قبل

روی پارچه های بی نقش یا کشیدن قسمتی از نخ های پارچه بوجود می آید. رودوزی های سنتی متجاوز از ۳۰ نوع می باشد که در هر منطقه با بهره گیری از ویژگی های منطقه ای و فرهنگی از نظر طرح و نقش بر اسباب سنت های موجود تولید می شود. رودوزی های سنتی بجهستان عمدتاً شامل گل و گیاه در گوشه ها و وسط پارچه می باشد و از رنگ های قرمز و سبز و نارنجی استفاده می گردیده است.

سید بافی: سیدبافی یکی از کهن ترین فنون و هنرهایی است که بر مبنای نتایج کاوش های باستان شناسی قدمت آن به دوران زندگی بشر در پیش از تاریخ باز می گردد. نحوه بافت سید در استان خراسان رضوی یکسان بوده و فقط ماده اولیه آن باهم تفاوت دارد. شهرستان بجهستان در منطقه ای کویری در جنوب خراسان رضوی واقع گردیده و تپه ماهورها و ارتفاعات آن نقاطی است که درختچه های بید و بادمشک و معدودی ارغوان در آن پراکنش دارد. همین و ضعیف جغرافیایی از قدیم توجیهی برای رونق فن و هنر سید بافی در منطقه بوده است.

سیدبافی از هنرهای دستی روستای مزار است که از گذشته دور با توجه به نیاز مردم و کاربرد سید در زندگی روز مره مخصوصاً حمل میوه، پخت نان، حمل بار و... و همچنین با وجود فراوانی بید و بیدمشک و اندکی ارغوان که نسبت آن ۲ به ۱۰ می باشد. این فن و هنر رایج شده است. سیدبافی هنری است زیبا و ماندگار که علاوه بر دوا و استحکام از مواد طبیعی و بوم آورد است. به طور کلی در بجهستان با توجه به کویری بودن منطقه سید را معمولاً از شاخه های نازک درختان بید، ارغوان، بادمشک، گز و... تهیه می کنند. سیدبافی توسط ساکنین روستا در فصل زمستان در حیاط منزل و یا در میدانهایی روستا انجام می گرفته و همچنان ادامه دارد.

تولیدات سیدی شامل: سید بزرگ حمل علفوه و کاه، سیدهایی کوچک حمل میوه، سیدهایی نان، سیدهایی گلرش و وسیله حمل بار به نام «زینر یا قارغون دستی» است. امروزه سینی چوبی پیتزا-ظروف حمل نان نیز یافته می شود.

سوغات بجهستان

در میان سوغات سفر بجهستان می توان از رباقوت سرخ کویر یا همان انار بجهستان نام برد که به بسیاری از کشورهای شرق دور صادر می شود و کام هر رهگذری و مسافری را که به این شهر می گذارد شیرین می کند. از سوغات مشهور شهر بجهستان می توان از کلوچه و حلوا ی این شهر نام برد که در بازار شهرهای اطراف، جایگاه ویژه ای دارد. از دیگر سوغات و محصولات این منطقه می توان زعفران، زیره، حنا، پسته و محصولات خشکباری اشاره کرد که می تواند بخش زیادی از سید خرید مسافران را بر نماید.

مشاهیر بجهستان

حاج سیدمحمد عرب بجهستانی: دیگر از علما و معاریف خطه بجهستان حاج سید محمد عرب بود که اصلاً از توابع عربستان (احساء) و از علمای شیعه بوده و نسبش به احدین علی بن محمدالباقر(ع) می رسد و در قرن دوازدهم هجری زندگی می کرد، در جوانی به قصد زیارت مشهد مقدس رضوی(ع) از طریق خلیج فارس و بندرعباس و شیراز و یزد و طیس حرکت نموده و از فخرآباد بجهستان که در آن موقع در سر راه طیس و مشهد بوده عبور نموده، و چون با داشتن مقام علمی و با تمکنی که داشت مایل به انزوا بود و علاقه داشت که از راه کسب و کار و زندگانی را اداره نماید و مایل به زراعت بود و فخرآباد را مناسب دید لذا پس از مراجعت از مشهد مقدس در فخرآباد سکونت گزیده و نصف آن را خریداری نمود، و علاوه بر اشتغال به ترویج احکام شرع مطهر به شغل زراعت و کشاورزی مشغول گردید و فرزندان خود را نیز دستور می داد که با داشتن مقام روحانیت به کشاورزی نیز اشتغال ورزند و از آن راه امرار معاش نمایند، نه آنکه امر روحانیت را وسیله معاش قرار دهند و او و فرزندان مدت عمر خود را آنجا به همین ترتیب گذرانیدند و به نیکنامی زندگی نمودند.

حاج سیدعلی بجهستانی و حاج سیدهادی بجهستانی حائری: یکی از علمای معروف بجهستان مرحوم حاج سیدعلی بجهستانی بوده که سال ها در بجهستان به امور حسبه شرعیه اشتغال داشته و مورد وثوق و اعتماد و علاقه اهالی آنجا بوده است. ایشان از شاگردان مورد اعتماد مرحوم آیتا... حاج میرزا حسن شیرازی بوده و در محل خود خدماتی از حیث امور دینی به مردم نموده و در امر به معروف و نهی از منکر جدیت زیادی داشت و منبر هم می رفت، در موقع مسافرت در بسیاری از شهرها مانند مشهد و کرمانشاه منبر رفته و دوستان و علاقه مندان زیادی پیدا کرده بود. فرزندان بسیاری داشت که بیشتر از آنها از علما بوده و مهم تر از همه آنها مرحوم سیدهادی حائری بجهستانی ساکن کربلا بوده که از علمای درجه اول بلکه به طوری که مسموع شده از مراجع تقلید بشمار می رفته، در کتاب الاعلام، تالیف خیرالدین زرکلی جلد نهم، از او نام برده شده است. تولدش در نجف اشرف و طبق نوشته الاعلام در سال ۱۲۹۷ قمری مطابق ۱۸۸۰ میلادی اتفاق افتاده است، و پس از آن با پدر به خراسان آمده و در ده سالگی در مشهد به تحصیل علوم مشغول شده و پس از تکمیل سطوح مجدداً به نجف اشرف رفت و در محضر درس مرحوم آیت ا... ملامحمد کاظم خراسانی و سایر مراجع آن دوره از جمله آیت ا... میرزا محمدتقی شیرازی به درس خارج پرداخت و مورد علاقه مرحوم شیرازی بود و جواب بسیاری از مسایل و احتیاطات از طرف مرحوم شیرازی به ایشان واگذار می شد. و بعداً به کربلا مهاجرت نموده حوزه علمیه آنجا را اداره می نمود و از قرآن مسموع پس از مرحوم شیرازی مرجعیت یافت و عمر خود را در نشر علم و بیان احکام گذرانید و در دوازده ربیع الاول ۱۲۶۸ بدرود زندگانی نمود و در صحن مطهر حسینی مدفون گردید.

مسعودالنوکی: دیگر از شعرای آنجا مسعودالنوکی که اهل نوک (نوگ) گزین (چزین) بجهستان بوده است که در تذکره « هفت اقلیم » امین احمد رازی از او بدین عبارت نام برده است: شاعری بود که نوک کلک او دیده بهار را بر بساط خضرا دوختی و حدت قریحتش دل در بدن عطارد سوختی به تاثیر اصطناع بهرامشاه اختر طالعش چون نامش مسعود گشت و در آن حضرت رونق و رواج تمام یافت، چون به حکم قلت به غیر از این چند بیت شعری دیگر از وی یافت نشده هر آینه بنا بر التزام نوشته آمد

آیت ا... سید جواد مدنی بجهستانی: مرحوم آیت ا... مدنی اولین امام جمعه بجهستان در سال ۱۳۰۰ هجری شمسی در شهر بجهستان در خانواده مذهبی به دنیا آمد. در شش سالگی به مکتب خانه رفتند و در سن ۸ سالگی وارد دبستان شده و تا کلاس ششم ابتدایی ادامه دادند در سال ۱۳۳۴ هجری شمسی که هنوز ایران تحت اشغال متفقین بود برای ادامه تحصیل رهسپار مشهد مقدس شدند و تا سال ۱۳۳۶ به تحصیل ادامه دادند و بعد از آن به تقاضای مکرر مردم بجهستان به وطن خویش بازگشتند و امامت نماز جماعت در مساجد را بر عهده گرفتند. ایشان در اوایل انقلاب مسئولیت کمیته انقلاب اسلامی و ستاد پشتیبانی جبهه های جنگ را بر عهده گرفتند. در سال ۱۳۶۰ از سوی امام خمینی (ره) به امامت جمعه بجهستان منصوب شدند و با تلاش و پیگیری های زیاد صلاهی نماز جمعه بجهستان را احداث و در سال ۱۳۶۳ حوزه علمیه این شهر را دایر کرد و مشغول تعلیم طلاب و فضلا شد در شامگاه سه شنبه پنجم خرداد ۱۳۸۳ به ملکوت اعلا پیوست. مقبره این عالم وارسته در بهشت جواد الاثمه(ع) بجهستان واقع می باشد.