

<div><span><span></span></span></div>	
چهارشنبه <div>۲۱ آبان ۱۳۹۹</div>	
<b>۲۵ ربیع الاول ۱۴۴۲</b>	
شماره ۳۴۱۴	

روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<b>گزارش خبری</b>	

## فلش ها دوباره به سمت بورس

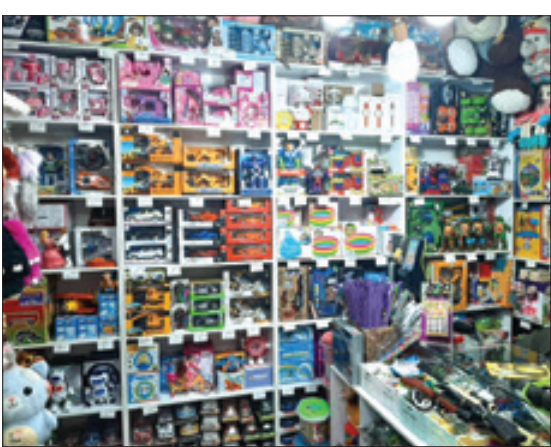
اگر چه مدتی می گذرد که بورس ریزشی است و شرایط خوبی ندارد اما آن طور که از گفته های کارشناسان و فعالان این حوزه بر می آید به زودی فلش ها به سمت بورس روانه می شود چرا که ریزش قیمت دلار، سکه و ارز سبب شده است تا شاهد کاهش قیمت ها و رکود شدید در دیگر بازارها مانند خودرو، مسکن و … باشیم.
بر گفته مدیرعامل بورس منطقه ای خراسان جنوبی نگاه سرمایه گذاران و مردم، رسیدن به بیشترین سود در کوتاه ترین بازه زمانی است و از این رو در روزهایی که بورس صعودی بود توجه به این بازار سرمایه برگشت و افراد بسیاری چه با تجربه و چه بی تجربه راهی بازار سرمایه شدند اما پس از مدتی چون نگاهی کوتاه مدت به بازار سرمایه داشتند با ریزشی شدن، اقدام به خروج سرمایه ها کردند و این سبب شد تا شاهد سیر نزولی و صفحه قرمز بورس باشیم. اما با توجه به شرایط پیش آمده طی روزهای گذشته و کاهش نرخ ارز و طلا و رکود دیگر بازارها انتظار می رود تا دوباره سرمایه ها به بورس برگردد.
«هرویوندی» افزود: در این بین بسیاری از افراد سبدگردان انتخاب کردند و خود از بازار بی خبر هستند، باید گفت عده ای طی ماه های گذشته با کاهش سرمایه و ضرر در بازار مواجه شدند که در روزهای اوج بازار اقدام به سرمایه گذاری کردند اما افرادی که سال ۹۸ یا اوایل سال پا به بازار گذاشتند، سودشان در حال کم شدن و اصل سرمایه آن ها سببی ندیده است. به گفته وی شرایط بازار همیشه همین گونه است و کسی که وارد بازار سرمایه می شود برای تولید سرمایه گذاری می کند و تولید هم در مدت کوتاه به سوددهی نمی رسد بنابراین با علم به بازار سرمایه باید وارد شد و نگاه ها هم باید بلند مدت باشد.

### ۱۹ سال پس از تصویب طرح

## انتقال صنوف آلاینده در گیر و دار اداری

۱۹ سال از تصویب طرح انتقال صنوف آلاینده به خارج از شهر بیرجند گذشت و جدا از مشکلات اداری برای صدور پروانه ساخت و ساز، تورم و نبود کارگر، ضعف زیرساخت ها در شهر ک صنوف آلاینده و … سبب شد تا همچنان اصناف آلاینده در صف انتقال به سر بپرند. به گفته مدیرعامل شرکت صنوف آلاینده طولانی شدن روند انجام طرح و افزایش هزینه ها برای ساخت و ساز و صدور پروانه، تعیین تکلیف نشدن مالکیت بخشی از اراضی و … از جمله عواملی است که سبب شد تا روند ساخت و ساز نیز کند باشد.
آن طور که «دلیری» گفت: بیش از ۸۰ هکتار زمین برای انتقال اصناف آلاینده در حاشیه بلوار پیامبر اعظم(ص) برای استقرار دو هزار واحد صنعتی که هزار و ۸۰۰ واحد آن کارگاهی است، در نظر گرفته شد که بیش از هزار و ۹۷ نفر از صاحبان مشاغل مزاحم و آلاینده برای دریافت پروانه ساخت به شهرداری معرفی شدند و پروانه گرفتند و فقط یک واحد صنعتی به این شهر ک منتقل شده و در حال فعالیت است. وی با بیان این که در تا مین زیرساخت ها از جمله تامین برق فشار ضعیف آب به سبب شیوع کرونا، نبود کارگر و … مشکل وجود دارد ساز و ساخت و ساز برای ۳۰۰ واحد در این شهر ک گفت و افزود: برای دریافت پروانه، بسیاری از صاحبان مشاغل به سبب تعطیلی های کرونایی مشمول تخفیف نشدن و با آن که نامه نگاری ها برای تغییر شرایط و رسیدگی به این وضعیت داده شد اما در گیر و دار اداری ماند.
معاون شهرسازی و معماری شهرداری بیرجند هم گفت: صاحبان اصناف چندان رغبتی برای انتقال نشان نمی دهند و مسائلی وجود دارد که نمی توان آن را بیان کرد. به گفته «فخیم زاده» برای صدور پروانه پنج یا ۶ میلیون تومان هزینه دریافت می شود و شهرداری منعی برای ساخت و ساز ندارد.
افراد می توانند ساخت و ساز را شروع و در حین کار برای دریافت پروانه اقدام کنند. او از نام نویسی افراد ارائه فهرست آن ها برای بر خور داری از تخفیف خبر داد.

<div><span><span></span></span></div>
<b>در بازار</b>



## بازی قیمت ها با اسباب بازی

**ز هرا قربانی** – اسباب بازی هم در گردونه افزایش قیمت ها به بازی گرفته و کرونا هم که سبب شده است تا کودکان زمان بیشتری در خانه بمانند و در سر والدین برای تهیه لوازم سرگرمی کودکان بیش از گذشته باشد. اما گفته ها حکایت از آن دارد که ۶۰ درصد اسباب بازی های موجود در بازار خارجی است و نرخ اجناس بر اساس نرخ دلار سنجیده می شود بنابراین بازار اسباب بازی متاثر و قیمت ها بدون وقفه افزایشی است.

مادری که برای خرید اسباب بازی به یکی از مراکز فروش مراجعه کرده است، می گوید: چند روز پیش برای خرید یک عروسک اقدام کردم که قیمت ۲۰۰ هزار تومانی آن مرا شگفت زده کرد. قیمت ها چندین برابر شده است به عنوان مثال قطاری که قبلا ۱۰۰ هزار تومان بوده اکنون به بیش از ۴۰۰ هزار تومان رسیده است.

### کاهش ۴۰ درصدی فروش

رئیس اتحادیه پوشاک و اسباب بازی فروشی های بیرجند با اشاره به این که ۶۰ درصد اسباب بازی های موجود خارجی است، می افزاید: افزایش قیمت دلار سبب شده است که این بازار هم با افزایش نرخ زیادی رو به باد.

به گفته «اسماعیل زاده» افزون بر این با توجه به شیوع ویروس کرونا و کاهش واردات و تأکید بر ورود کالاها ی ضروری، اسباب بازی ا ولویت هفتم و هشتم است، به این ترتیب حق گمرک بالایی به آن تلقی می گیرد و همچنین هزینه های حمل و نقل، بسته بندی، کاغذ، نایلون و در مجموع مواد اولیه افزایش زیادی داشته که همه این عوامل دست به دست هم داده است تا شاهد افزایش قیمت اسباب بازی باشیم.

وی در پاسخ به این که با توجه به کاهش دلار پیش بینی ها برای این بازار چه خواهد بود؟ افزود: اگر قیمت دلار به ثبات برسد تأثیر خواهد گذشت اما در شرایط فعلی که دلار در نوسان است نمی توان هیچ پیش بینی برای آینده این بازار داشته باشیم.

او با اشاره به کاهش بیش از ۴۰ درصدی خرید و فروش اسباب بازی افزود: با

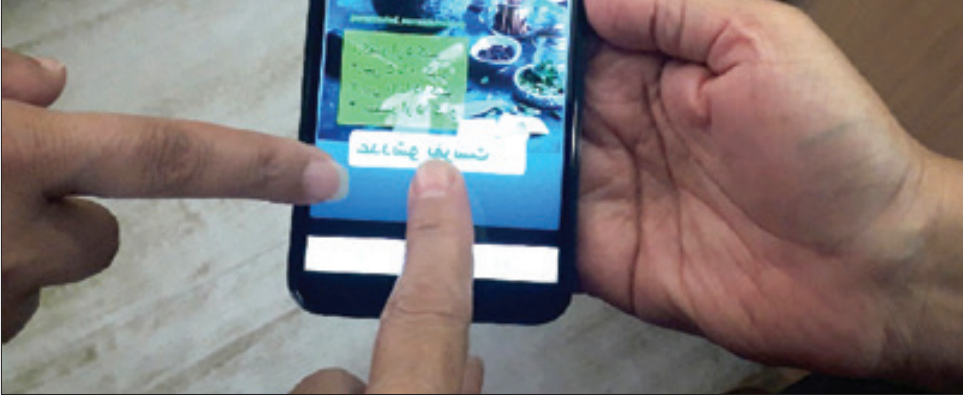
توجه به تورم بالا، قدرت خرید مردم برای تهیه کالاها ی ضروری کم شده است و

در آمدها صرف این موضوع می شود.

به گفته وی در شرایط فعلی اغلب فعالان این حوزه فقط کرکره مغازه ها را به امید آینده بالا می برند و بیشتر آن ها به دلیل افزایش هزینه واحدهای صنعتی، نیمه فعال هستند و تداوم این وضعیت سبب خواهد شد که بیشتر این واحدها تعطیل شود.

<div><span><span></span></span></div>	
<b>صاحب امتیاز:</b>	
<b>موسسه فرهنگی هنری خراسان</b>	
<b>مدیر مسئول:</b>	
<b>محمد سعید ادیبان</b>	
<b>سردبیر:</b> علی ولیزاده	

<div><span><span></span></span></div>	
<b>اذان قهر</b> ۱۱:۱۷	
<b>غروب آفتاب</b> ۱۶:۳۴	
<b>اذان مغرب</b> ۱۶:۵۳	
<b>اذان صبح فردا</b> ۰۴:۲۷	
<b>طلوع آفتاب فردا</b> ۰۶:۰۱	



### گزارشی از افراد به دام افتاده در تور تبلیغات کاذب فضای مجازی

# خیال لاغری وزیبایی بانسخه مجازی!

<div><span><span></span></span></div>	
<b>اکبری</b>	
مدتی است سودای زیبایی و لاغری را در سر می پروراند. بهترین گزینه و راه درمان و رسیدن به رویاهایش را در فضای مجازی جست و جو می کند. از هر کانال تلگرامی، اینستاگرامی و ... نسخه مجازی زیبایی می گیرد. نمی داند کدام راست و کدام دروغ است؟ تنوع نسخه ها بالا و تبلیغات آن قدر رنگ و لعاب است که وسوسه می شود هر کدام را جدا گانه برای زودتر رسیدن به آرزویش انتخاب کند. گمان می کند نسخه در فضای مجازی یک راه میان بر برای رسیدن به زیبایی و وزن ایده آل در کوتاه ترین زمان است ولی امان از لحظاتی که تمام آرزوهایش را بر بافته می بیند. شیوع کرونا و خانه نشینی بهانه ای شده است تا برخی از سودجویان	

<div><span><span></span></span></div>	
<b>چی بپزم؟</b>	
<b>سوپ عدس</b>	
سوپ عدس یکی از غذاهایی است که به ویژه با توجه به بیماری همه گیر کرونا و شروع فصل سرما می توان بسیار از آن استفاده کرد زیرا این غذا، معدنی از زینک است که بدن برای تقویت ایمنی خود به آن نیاز دارد. این غذا به دلیل پروتئینی که دارد، به کودکان کمک می کند تا به طور طبیعی رشد کنند. برای خانم‌های باردار نیز مفید است و لرزش دست کسانی را که به دلیل کمبود ویتامین دیچار این معضل شده‌اند، درمان می کند و علاجه برای کم خونی به شمای می‌رود. سوپ عدس در مانگر عفونت‌ها و دردهای مزمن است.	
<b>مواد لازم برای تهیه:</b>	
عدس خام: یک پیمانه سر خالی	
هویج: ۲ عدد متوسط	
سیب زمینی: یک عدد متوسط	
پیاز: یک عدد	
سیر: ۱ حبه	
سبزی سویی: یک پیمانه	
رشته سویی: یک پیمانه	
برنج نیم دانه یا جو پرک: ۲ قاشق غذاخوری	

### هزینه هایی که برای کرونا می پردازیم!

<div><span><span></span></span></div>	
مهمانی ناخوانده کرونا به نهمین ماه رسیده است و آن طور که شواهد و گفته ها حکایت دارد شاید یکی دو سالی دیگر هم به خانه نشین کردن ما ادامه دهد. مسئولان بهداشت و درمان ... در این مدت بر رعایت بهداشت فردی و به ویژه استفاده از ماسک، رعایت فاصله اجتماعی، تهویه هوا و ... تأکید داشته اند و دارند اما با شیوع ناباورانه ویروس کووید ۱۹ در ماه های اخیر به نظر می رسد رعایت این موارد به تنهایی کافی نیست. استفاده از مواد ضد عفونی کننده و شست و شوی دست ها در فواصل کم توصیه می شود اما این مهم و ضوابط بهداشتی اعمال شده کم است و این را می توان با دقت در برخی رفتار ها و مرادات اجتماعی به وضوح مشاهده کرد. در سوپر مارکت ها، فروشگاه های زنجیره ای، بازار روز ها و دیگر نقاطی که مردم رفت و آمدهای اجباری دارند ضوابط به درستی رعایت نمی شود. نادیده گرفتن نکات بهداشتی را می توان در ترازوهای دید که در بیشتر این نقاط وجود دارد و متأسفانه نشانی از تمیز شدن عادی ندارد چه رسد به این که ضد عفونی شود، فروشگاه هایی که تهویه مناسب ندارد اما جمعیت بدون فاصله و بی خیال مشغول خرید هستند.	
مراجعه به بیمارستان، داروخانه و آزمایشگاه ها هم وضعیت را بهتر نشان نمی دهد. در معدود آزمایشگاهی صندلی و تجهیزات عمومی ضد عفونی می شود. در بیمارستان معروف مرکز شهر، ملاقه ها عوض نمی شود. در اهروها و هیچ یک از این مکان ها ماده ضد عفونی دست دیده نمی شود، کارمندی در محل کارش چند عطسه در ماسک می زند اما آن را عوض نمی کند، ماسک ها از صبح تا شب بر	

<div><span><span></span></span></div>	
<b>پیام:</b> ۲۰۰۰۹۹۹	
<b>سرپرستی استان خراسان جنوبی:</b> بیرجند،خیابان مدرس،خیابان باهنر غربی،شماره۷۷	
<b>تلفن سرپرست:</b> ۳۲۴۴۳۱۳۹-۰۵۶	
<b>تحریریه:</b> ۳۲۴۴۸۰۵۰-۰۵۶	

<div><span><span></span></span></div>	
<b>کارشناس تغذیه:</b>	
<b>کیسول هاو</b>	
<b>دمنوش هایی</b>	
<b>کته برای لاغری</b>	
<b>درمدت زمان</b>	
<b>کوتاه در فضای</b>	
<b>مجازی تبلیغ می</b>	
<b>شود، پایه و اساس</b>	
<b>ندارد</b>	

یکی از شهروندان که در دام این تبلیغات افتاده و برای داشتن پوست شفاف از چند کانال مجازی اقدام به خرید کم های زیبایی کرده است، می گوید: بالای صفحه اینستاگرام پر مخاطبی می خواندم «راز زیبایی». به این کانال سرک کشیدم و وقتی افرادی را مشاهده کردم که از این نوع خاص کرم استفاده کرده و نتیجه دیده اند ترغیب شدم تا من هم استفاده کنم. خواهد لاغر یا چاق شود باید برنامه غذایی مناسب داشته باشد، ورزش کند و مصرف شیرینی ها و ... را کاهش دهد. به گفته وی تمام اصول زیبایی، لاغری و ... باید زیر نظر پزشک متخصص انجام شود و ادامه

در دوره ای دیگر بدتر از قبل شد. خشکی پوست به موضوعی کلافه کننده تبدیل و سبب شد تا به پزشک متخصص پوست مراجعه و چندین برابر هزینه کنم تا پوستم به حالت اول برگردد.

### آسیب به کلیه

دیگر شهروندی که در دام تبلیغات کانالی ها برای دمنوش لاغری افتاده است، می گوید: کانالی انواع دمنوش لاغری را تبلیغ می کرد و به آن چه در گفته های کارشناسان و ... مطرح شده بود، اعتماد و با هزینه بسیار دمنوش ها را تهیه کردم. اما بعد از مدتی نه تنها نتیجه نداد بلکه به انواع ضایعات بدنی تبدیل شد و مصرف آن بیرون رفتن از خانه و تحقق آرزوی زود لاغر شدن دست به دامان فضای مجازی شدم اما یک سراب بود. کدام راست و کدام دروغ است و چه باید کرد که در دام این تبلیغات فریبنده نیفتاد ر اهکار چیست و برای رسیدن به زیبایی واقعی و لاغر شدن چه باید کرد؟

<div><span><span></span></span></div>	
<b>قاب دوربین</b>	

## دور همی با کرونا در صف روغن

در گذشته که نه کرونایی بود نه بر رعایت فاصله گذاری اجتماعی تأکید می شد، شاهد چنین صف های فشرده ای هم بودیم آن هم برای نانواپی ها و کمتر اتفاقی می افتاد، برای تهیه روغن، قند، برنج، گوشت و ... صفی تشکیل شود اما تشکیل صف های این چنینی در روز هایی که کرونا به شدت در استان جولان می دهد تعجب بر بیننده ای را بر می انگیزد. این صف، صف دریافت روغن، در نهبندان است. شرایط تهیه این کالای بر مصرف به حدی بر مردم سخت شده است که آن ها کم توجه به آن چه در کنار شان می گذرد، تلاش دارند تا آن را تهیه کنند. آیا این مردم مسبب چنین وضعیتی هستند؟



<div><span><span></span></span></div>	
<b>کودکانه</b>	

## وقتی کودک درد رشد دارد

از درپای کودک کش گلایه می کنند و می گوید که پسر ۶ ساله ام بعضی شب ها پدر طول روز را در پیاز اموز قرار ندارد. اگر شما هم فرزندی دارید که از این دردها گلایه می کند باید گفت که کودک در درد شد دارد. دردهای دوران رشد درهای رایجی است که بیش از همه در کودکان سه تا پنج ساله و هشت تا ۱۲ ساله رخ می دهد. این دردی توان پذیرازی کردن زیاد و شدید کودک به وجود آید و معمولاً عضلات و نه مفاصل را مبتلا می کند. دردهای رشدی تا پایان سال های نوجوانی فروکش می کند اما تا آن هنگام می توانید با انجام اقداماتی ساده، در د شبانه کود کتان را تخفیف دهید. به گفته یک پزشک، دردهای رشد بیشتر به صورت دردهایی مبهم در پاها، اغلب در جلوی ران ها، پشت ساق پاها یا پشت زانو ها بروز می کند. معمولاً هر دو پا دردی گیرد و برخی از کودکان ممکن است از درد شکم یا سردرد در حین دوره های در درد شکایت داشته باشند. دردهای رشدی بیشتر در انتهای بعدازظهر یا ابتدای غروب بروز و برخی اوقات درد، کودک را در نیمه شب بیدار می کند. «ناصری» گفت: درمان اختصاصی و قطعی برای دردهای رشدی وجود ندارد اما می توانید با اقداماتی مانند ماساژ دادن پا های کودک، درد او را کاهش دهید. کشش پا های کودک کم موثر است، نواحی دردناک پا را به آرامی ت کش تمرین کششی قرار دهید. می توانید این کار را به صورت یک عادت روزانه، در صبح ها و هنگام خواب انجام دهید. روی ناحیه دردناک پا، کمپرس گرم بگذارید.



<div><span><span></span></span></div>	
<b>نمبر تحریریه:</b> ۳۲۴۴۸۰۵۴-۰۵۶	
<b>واحد آگهی و اشتراک:</b> ۳۲۴۴۸۰۵۴-۰۵۶	
<b>صندوق پستی:</b> ۵۱۴-۹۷۱۷۵	
<b>نمبر آگهی و اشتراک:</b> ۳۲۴۴۸۰۵۳-۰۵۶	
<b>چاپ:</b> شهرچاپ خراسان	

### لاغری با اصول علمی

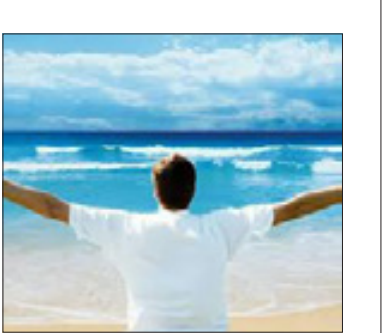
یک کارشناس تغذیه با بیان این که کانال هایی که برای فروش محصولات زیبایی و لاغری در فضای مجازی فعالیت می کنند پایه و اساس علمی ندارند، اظهار می کند: چاقی و لاغری، زیبایی و ... باید طبق اصول علمی و صحیح باشد در غیر این صورت نتیجه معکوس می دهد و در بسیاری موارد در کاهش یا افزایش شدید وزن در کوتاه مدت آثار زیان بار و مخربی بر بدن دارد. به گفته «امیرآبادی» به عنوان مثال هیچ وقت مشاهده نشده است که با اصول علمی، لاغری در کوتاه ترین زمان اتفاق بیفتد. فرایند لاغری زمان بر است و باید گفت که کیسول ها و دمنوش هایی که برای لاغری در مدت زمان کوتاه در فضای مجازی تبلیغ می شود، پایه و اساسی ندارد. او ادامه می دهد: اگر کسی می خواهد لاغر یا چاق شود باید برنامه غذایی مناسب داشته باشد، ورزش کند و مصرف شیرینی ها و ... را کاهش دهد. به گفته وی تمام اصول زیبایی، لاغری و ... باید زیر نظر پزشک متخصص انجام شود و ادامه

### عوارض جسمی

او معتقد است کاهش وزن با سرعت، افسردگی می آورد و مصرف خودسرانه بسیاری از داروهای گیاهی و شیمیایی لاغری، اعتیاد و آسیب های جسمی را در بردارد. همچنین در بسیاری موارد ترک داروهای لاغری سبب می شود

فرد دوباره به حالت قبل برگردد. او با بیان این که کاهش وزن با اصول درست و در طول ماه حدود یک تا ۲ کیلوگرم است، می افزاید: کاهش وزن سریع آثاری را مانند ریزش مو، آسیب به کلیه ، کبد و معده، کم خونی و ... در پی دارد. یک متخصص زیبایی هم می گوید: در بسیاری از موارد مراجعه بیماران شاهد هستیم که فرد به دلیل تهیه داروها و کرم های نامناسب از فضای مجازی، مبتلا به انواع بثورات پوستی و زمانی متوجه می شود که کار از کار گذشته و راه در مان بسته است. به گفته «حسینی» برخی مشکلات پوستی به رژیم غذایی افراد وابسته است و افراد با داشتن برنامه تغذیه مناسب می توانند مراقب پوست خود باشند. او ادامه می دهد: برخی افراد سودجو با تبلیغات اغوا کننده و غیر مجاز برای زیبایی، کاهش توده های بدنی و لاغری سعی در جذب مشتری دارند که نیاز به هوشیاری افراد دارد تا گول ظواهر را نخورند.

<div><span><span></span></span></div>	
<b>مشاوره</b>	



## اگر با خود سر ناساز گاری

## دارید ...

غرق شدن در دنیای مدرن، افزایش تنش و درگیری های ذهنی را به دنبال دارد و تنش و استرس از درجاء شده در زندگی می تواند تأثیر منفی بر سلامت جسمانی و روانی شما داشته باشد. اما می توانید با آرام کردن بدن و پاک کردن ذهنانتا به کنترل استرس کمک کنید و سبزی دفاعی در برابر افسردگی و تنش به وجود آورید. به گفته یک روان شناس برای کنترل تنش و کم کردن استرس ها اولین قدم یاد کردن یک مکان خصوصی است. تلفن تان را خاموش کنید تا هیچ چیز نتواند حواستان را پرت کند، این زمان فقط برای شماست.

به آن به عنوان تعطیلاتی ۱۰ دقیقه ای نگاه کنید که شما را از همه عوامل استرس زای زندگی دور می کند. «حسینی» افزود: می توانید از قوه تخیل برای تمرکز بر هر چیزی که باعث آرامش شما می شود، استفاده کنید. تا جایی که می توانید سعی کنید به تصورات تان شکل واقعی بدهید و آن ها را احساس کنید. همان طور که نفس می کشید خود را در محلی که آرامش دارید، تصور می کنید، سعی کنید تمام بدنتان را اسکن کنید. از سرتان شروع کنید و همه احساسات تان را تا پایین پاپتان بکشید. روی سرتان تمرکز کنید و تنفس عمیقی داشته باشید. بعد روی شانه هایتان تمرکز کنید و نفس عمیق بکشید.

احساس کنید که بازوها، کمر و قسمت پایین یدنتان همگی غرق در تصوراتتان شده اند. به گفته این روان شناس می توانید برای کنترل استرس از راه رفتن کمک بگیرید و اضطراب خود را در کمتر از ۱۰ دقیقه با راه رفتن کاهش دهید. محیط اطرافتان را ارزیابی کنید. روی زمین را نگاه کنید تا ببینید چیزی توجه تان را جلب می کند یا نه؟ یا هنگام پیاده روی گاهی آسمان را هم ببینید.

سعی کنید به طور کامل در اشیا و مناظری که در

اطراف شما هستند، غوطه ور شوید تا به چیزهایی دیگر فکر نکنید.

وقتی به طور کامل با بدن و محیط پیرامونتان ارتباط برقرار کردید شروع به تغییر در نفس کشیدن و حالت بدنتان کنید. راست بایستید و نفس عمیق بکشید و تمرکزتان را حفظ کنید.