

<div><span><span></span></span></div>	
<div><b>خراسان جنوبی</b></div>	
روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی	
دوشنبه <div>دی ۱۳۹۹</div>	
۱۳ جمادی‌الاول ۱۴۴۲	
شماره ۳۴۵۳	

**تخفیف های نجومی، واقعی یا کلاهبرداری؟!**

## پشت پرده تخفیف های ویژه

اگر چه این روز ها با تغییر فصل یار سیدن به روز های خاص کمتر نام و نشانی از فروش های فوق العاده به چشم می آید اما انکار بر خی بازاریان راه جذب مشتری را به جای فروش فوق العاده در مسیر تخفیف های ویژه و نجومی در پیش گرفته اند. اما پشت پرده این تخفیف های ویژه چیست؟ شاید به ظاهر ا ارائه تخفیف های ۳۵، ۴۰، ۵۰ و حتی ۶۰ درصدی از سوی برخی فروشگاه ها به بهانه تغییر شغل یا به دگور اسبوین یا خرید اجناس جدید و... باشد اما باطن ماجرا چیز دیگری است. وارد فروشگاه می شوم که بیشتر اوقات در حال قیمت شکنی و ارائه تخفیف ویژه است. همه چیز وسوسه انگیز به نظر می رسد و همان اول زرق و برق در دیوار و بر جیب های نصب شده با قیمت های نجومی و عبارت ت های تخفیف چند درصدی چشم مشتری را می گیرد. اگر چه همه چیز به ظاهر شیک و گران قیمت به نظر می رسد اما گفته های یک مشتری حکایت متفاوتی از ماجرا دارد. او می گوید: پیراهنی روی آن رخ ۲۵۰ هزار تومان در ج شده است و تخفیف ۵۰ درصدی دارد، در حالی که در جای دیگر بدون تخفیف با قیمت بسیار پایین تر عرضه می شود. بنا به عقیده وی، این تخفیف ها فقط تبلیغات و برای بازار گرمی است. فرد دیگری هم که در همین فروشگاه مشغول بررسی اجناس است، می گوید: نوشته های تخفیف ۴۰ و ۵۰ درصدی به سبب تغییر شغل و تعطیلی و سوسه انگیز اما قیمت ها حتی با این تخفیف هائیز بسیار بالاست و مشخص نیست، فروشنده چقدر سود می کند که این همه تخفیف را نیز اعمال می کند. او ادامه می دهد: یک جفت کفش را با تخفیف ۳۵ درصدی ۱۳۰ هزار تومان تهیه کردم اما ناخوسته و به طور اتفاقی همین کفش را در مغازه ای دیگر با قیمت ۱۲۰ هزار تومان پشت وپترین دیدم. او می گوید: در برخی فروشگاه ها که تخفیف ویژه گذاشته اند آن قدر نخ با بالاست که تخفیف هم تاثیری بر قیمت ندارد و گاهی اجناسی که وجود دارد بسیار بالاتر از قیمت خرید و فاکتور ارزش گذاری می شود و در پایان پس از تخفیف باز هم به نرخ های بالاتر از آن چه هست، عرضه می شود. به گفته وی بر برخی فروشند گان با این که طی سال قیمت اجناس شان مشخص است اما در زمان فروش فوق العاده، بر جیب قیمت ها اولیه بدون تخفیف تفاوتی ندارد. وی ادامه می دهد: چندی پیش برای تهیه اقلام خوراکی از فروشگاه های با تخفیف ویژه اقدام به خرید کردم که با تخفیف هشت هزار و ۵۰۰ تومان عرضه می شد اما در مغازه ای دیگر بدون تخفیف هشت هزار تومان بود. وی می گوید: بر خی مغازه داران هم برای آن که اجناس خود را بفروشدند افزون بر درج تخفیف های متعدد، حتی دم از عرضه اجناس به قیمت خرید به دلیل تغییر شغل می زنند در حالی که چنین مواردی قابل باور نیست.



## پونه کوهی

پونه کوهی از خانواده نعناع و دمنوش این گیاه در کمک به در مان بسیاری از بیماری ها از جمله گلودرد موثر است. به گفته یک محقق گیاهان دارویی، برگ پونه کوهی دارای خاصیت ضد عفونی کننده است و در تسکین و التیام دردهای گلو، مشکلات سینوس و عفونت ها نقش مهمی دارد. به گفته «نکویی» چای پونه کوهی یک معجون طبیعی است که با تقویت سیستم ایمنی در حفظ سلامت بدن بسیار خوب عمل می کند. این گیاه دارویی برای درمان سرماخوردگی و سرفه، استرپتوکوکوس گلو، رفع گرفتگی بینی، سر درد، تورم غدد، آنفلوآنزا، عفونت گوش، سینوس، سوء هاضمه، سوزش معده، درد قاعدگی، مشکلات ادراری، یبوست، انگل، خستگی و کمردرد مصرف می شود. به گفته وی برای درست کردن این چای بهتر است که در صورت امکان از برگ تازه آن استفاده شود. برای تهیه چای پونه کوهی با برگ های خشک آن، ابتدا به مقدار دو فنجان، آب را بجوشانید سپس یک قاشق پونه خشک را داخل یک فنجان بریزید و آب را بیفزایید و اجازه دهید چند دقیقه بماند و بعد بنوشید.



## نسخه

## در مانگر ریفلاکس معده

دردی که از شکم به قفسه سینه وارد می شود یا مزه تلخی و ترشی که از گلو به دهان بر می گردد یا سوزش سردل، تلخی گلو یا سرفه، این ها علایم ریفلاکس معده هستند که همه ما به نوعی آن را تجربه کرده ایم. یک در مانگر طب سنتی گفت: برای درمان این عارضه بهتر است وعده های غذایی بسیار کمی دارد، اما اگر شود و پس از خوردن غذا بلافاصله دراز نکشد. همچنین از مصرف نوشیدن خوراکی هایی که علایم ریفلاکس معده را تشدید می کند، پرهیز شود. به گفته «نواب زاده» همچنین برای درمان این اختلال صبحانه که وعده اصلی است باید به طور کامل صرف و همراه با غذا باید از مصرف ماست، دوغ، ترشی و سالاد پرهیز شود. وی افزود: همچنین می شود از نجبیل که خاصیت ضدالتهابی دارد و می تواند تورم و ناراحتی های مری را کاهش دهد، استفاده کرد. «نواب زاده» ادامه داد: مصرف متعادل ریشه نجبیل عوارض جانبی بسیار کمی دارد، اما اگر به میزان زیاد مصرف شود می تواند سبب سوزش معده شود. وی با اشاره به این که ریزه سیاه، گل بابونه، ریشه شیرین بیان و بادرنجبویه از جمله گیاهان دارویی موثر بر این عارضه است، گفت: باید از خوردن مواد غذایی مانند قهوه، میوه های ترش، پیاز، سبزی، غذاهای سرخ شده و چرب، لازانیاء، ماکارونی و... اجتناب کرد.

<div><span><span></span></span></div>	
<div><b>اردان قهرمان</b>۱۱۳۵</div>	
<span></span> <div>غروب آفتاب، ۱۶۳۵</div>	
<div><div><span><span><span> </span></span><span> </span></span> <b>اردان مقرب</b>۱۶۵۳</div></div>	
<div><b>اردان صبح برادر</b>۵۰۸۰</div>	
<div><b>طلوع آفتاب فردا</b>۵۶۳۵</div>	

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

<div><span><span></span></span></div>	
<div><b>پیامک:</b> ۲۰۰۵۹۹۹</div>	
<div><b>دفترمتر گزی:</b> مشهد، بلوار شهید صادقی(سازمان آب)</div>	
<div><b>مندوق پستی:</b> ۹۱۷۳۵–۵۱۱</div>	
<div><b>تلفن:</b> ۵۰۰۰۳۷۶۳۴–۵۱</div>	
<div><b>تأثیر دیرفرخانه:</b> ۵۰۵۰۳۲۴۴۳۹۵–۵۱۰۳۷۶۳۴۴۳۹۵</div>	

**گزارشی از ازدواج های تا به هنگام**

# ماجرای داماد عینک ته استکانی با عصای زرد

انتخاب همسر مناسب برای داماده از زندگی جزو مهم ترین تصمیم هاست و در این بین عده ای چه خاسته و چه ناخاسته گرفتار اشتباهات نادرستی می شوندو در مسیر انتخاب های اشتباه و تصمیم های نادرست، زندگی به کامشان تلخ می شود. کودک همسری یا ازدواج های دیر هنگام دو پدیده ای است که در پیوندهای امروزی زیاد به چشم می آید که گاهی تبعات جبران ناپذیری دارد.

## اصرار خانواده به ازدواج

در حالی جوان ۱۹ ساله پله های دفتر ثبت ازدواج و طلاق را بالا و پایین می رود که دخترک در گوشه ای از پیاده رو نشسته و منتظر تصمیم نهایی برای ادامه راه زندگی است. می گوید: حدود یک سال است که به اصرار خانواده و بر اساس تفکر قدیمی که دختر عموم و پسر عموم را در آسمان بسته اند، به عقد هم درآمدم. همان لحظه اول که پا به دفتر ازدواج گذاشتم رضایت چندانی برای این ازدواج نداشتم و دلم خواست از سر سفره عقد پا به فرار بگذارم. احساس در پند شدن داشتم اما تا چشم بر هم زد م به عقد هم درآمدم. همسر م ۱۳ سال بیشتر ندارد. از همان اول با او بنای ناسازگاری گذاشتم، البته هیچ کدام تفکری در باره زندگی زناشویی نداریم و هر کدام در عوالم خود به سر می بریم. وقتی در گروه همسالانم قرار می گیرم بسیار حسرت می خورم. نمی توانم باز زندگی را به دوش بکشم. خانواده ام که سبب این ازدواج شدند خرچمان را می دهند ولی من خسته شده ام و تمایلی به ادامه این زندگی ندارم.

### نمی توانم تصمیم بگیرم

بانوی جوانی که بیشتر عمرش را در مسیر تحصیل گذرانده و به سبب اوضاع نامساعد اقتصادی هنوز ازدواج نکرده است هم می گوید: ۳۴ ساله هستم. احساس می کنم هرخواستگاری که برابرم می آید چشم به اموال و موقعیت کاری ام دارد و بنابر این نمی توانم درست تصمیم بگیرم و هر بار که خواستگاری می آید مدت ها ذهنم در گیر است که انتخاب در دست چیست؟ توقع و معیار هم برای ازدواج نسبت به گذشته بسیار بالا رفته است و هم اکنون هم ترس از ازدواج دارم. او می گوید: اوایل که سن کمتری داشتم خواستگارا شرایط مناسب تری داشتند و حالا هر چه سنم بیشتر می شود اگر چه توقعاتم بالاست اما افرای که به خواستگاری می آیند در باور آوردن خواسته هایم نیستند.

#### تفاوت سنی بسیار

از دختری هم که در ۱۴ سالگی به عقد یک جوان ۲۵

ساله در آمده است، در باره زندگی مشترک می پرسم. او از ترس هایش می گوید و این که نمی داند باید چطور رفتار کند و چه کاری انجام دهد؟ او می افزاید: تصمیم دیر هنگام دو پدیده ای است که در پیوندهای امروزی زیاد به چشم می آید که گاهی تبعات جبران ناپذیری دارد. و همین موضوع سبب شده بود تا به همه بدبین باشم و در نهایت تصمیم گرفتم با دختری ازدواج کنم که سن کمی داشته باشد. او از مشکلات زیاد زندگی می گوید و می افزاید: همسر م با کوچک ترین حرفی ناراحت می شود. بیشتر به فکر درس است و رفتار مناسب با همسر را نمی داند. او در ۱۶ سالگی باردار شد و به سبب فشار های زیاد، افسردگی شدید گرفت و...

#### از دست دادن فرصت ها

یک روان شناس و مشاور خانواده در باره تبعات و آثار زاینبار ازدواج های نابه هنگام می گوید: ازدواج چه زود و چه دیر تبعات بسیاری به دنبال دارد. دختر یا پسری که زود ازدواج می کنند هنوز به درک درستی از زندگی مشترک نرسیده اند و در نتیجه مسئولیت پذیری کافی ندارند. به دختری که در سن پایین سر سفره عقد می نشیند و قرار است در آینده نقش یک مادر را داشته باشد از نظر جسمی ضربه وارد می شود چرا که بدن وی توانمندی لازم برای به دنیا آوردن فرزند را ندارد. دکتر ذال «ازدواج دیر یا زود هنگام ر ا تهدیدی بزرگ برای جامعه می داند و می افزاید: افرادی که دیر ازدواج می کنند دوران طلایی را که می توانند صاحب فرزند شوند از دست می دهند. در ادامه مسیر زندگی داشتن فرزند ناخواسته و معلول یا بارور نشدن و اختلاف

سنی بسیار با فرزند و توانایی داشتن در نحوه رفتار مناسب با او از تبعات ازدواج های نابه هنگام است. او ادامه می دهد: در باره ازدواج در سن نوجوانی که بسیاری از آن ها به سبب سن پایین ثبت رسمی نمی شود و این روز ها هم بسیار اتفاق می افتد باید گفت که شاید نوجوان از نظر ظاهری آماده باشد، اما هورمون ها و شرایط فیزیولوژیک

بدن وی آمادگی پذیرش ازدواج را ندارد و این ازدواج فقط بر اساس هیجانات رخ می دهد و بیشتر هم به طلاق ختم می شود. همچنین افرادی که دیر ازدواج می کنند

## نخ سست حمایت برای زنان سرپرست خانوار



پیدانمی شود اما شیر را به نرخ چهار هزار و ۵۰۰ تومان می خرند. چرخ زندگی با این نرخ ها سخت می چرخد و می خواهد در ادامه مسیر دستگاه های حمایتی اورا همراهی کنند. اما دیگری که باید سر ماه اجاره خانه و مغازه بپردازد و در این اوضاع اقتصادی اقساط تسهیلات دریافت شده و در کمیت تسهیلات حمایتی کرونا عرضه را بر یی تنگ کرده است، می گوید که صاحب یک فرزند و بر ای خانه دار شدن درخواست کمک کرده اما نتیجه ای عایدش نشده است. در این شرایط باید از جیب هزینه کند و باز برای فروش محصول تلاش ندارد. او ندانشتن بیمه را یک معضل برای زنان سرپرست خانوار بیان می کند و می افزاید: پرداخت کرد بیمه در این شرایط کاری بر آن ها که خود را بیمه کرده اند سخت است.

#### آسیب پذیری زنان سرپرست خانوار

کارشناس مسائل اجتماعی با اشاره به آسیب های در کمیت زنان سرپرست خانوار، می گوید: زنان سرپرست خانوار به دلیل مواجهه بودن با مشکلاتی نظیر دسترسی

## ۲۸۰۰ طرح اشتغال، تسهیلات گرفت

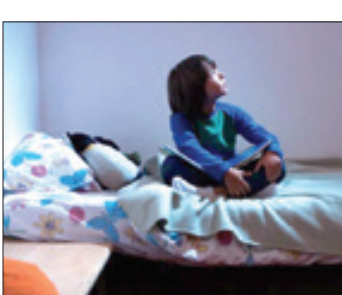
به منظور ایجاد اشتغال پایدار در روستاها و مناطق عشایری از سال ۹۷ پرداخت تسهیلات ارزان قیمت در دستور کار قرار گرفت که به بیش از دو هزار و ۷۰۰ طرح طی این مدت تسهیلات اشتغال پرداخت شد. به گفته مدیر کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی از ابتدای شروع، بیش از سه هزار طرح برای دریافت تسهیلات با پیش بینی ایجاد هشت هزار و ۳۰۰ شغل ارسال شده است که از این تعداد ۱۶۴ طرح با پیش بینی ایجاد هزار و ۴۰۰ نفر در دست بررسی قرار دارد. «اشرفی» افزود: به بیش از دو هزار و ۸۰۰ طرح با پیش بینی ۶ هزار و ۷۰۰ شغل تسهیلات پرداخت شد.

<div><span><span></span></span></div>	
<div><b>نمبر تحریریه:</b> ۵۴-۳۲۴۴۸-۵۶</div>	
<div><b>واحد آگهی و اشتراک:</b> ۵۲-۳۲۴۴۸-۵۶</div>	
<div><b>مندوق پستی:</b> ۵۱۴-۹۷۱۷۵</div>	
<div><b>نمبر آگهی و اشتراک:</b> ۵۳-۳۲۴۴۸-۵۶</div>	
<div><b>چاپ:</b> شهر چاپ خراسان</div>	

### مادرانه

## کودک بی قرار در خواب

شب ها قبل از خواب آن قدر جابه جایی شود و حرف می زند که خسته می شوم. آن چه را در طول روز دیده و شنیده است با بی قراری دوباره مرور می کند. وقتی هم که به خواب می رود آرام و قرار ی ندارد. دایم جابه جایی می شود. دایم چرا فرزند پنج ساله من در به خواب رفتن مشکل دارد؟ چه کنم تا آرامش داشته باشد؟ آیا همه کودکان قبل از خواب این گونه هستند؟ آن طور که یک روان شناس کودک می گوید: حتی اگر کودک در دو سال اول تولد دارای برنامه و الگوی خواب مناسب و خوب بوده باشد باز هم به دلیل تغییرات تکاملی چشمگیر، بسیاری از خردسالان (به خصوص در سن ۲ تا ۳ سالگی) دچار برخی مشکلات در به خواب رفتن و در خواب ماندن خواهند شد. به گفته «موهبتی» کودک خود را مرکز عالم می داند و هر چیز که پیرامون او می گذرد، به نحوی در ارتباط یاد در خدمت اوست. به همین دلیل اگر پدر و مادر با هم جر و بحث و نزاع کنند یا مادر بزرگ مریض شود و... ممکن است چنین تصور کند که عامل چنین وقایعی او بوده است. همین کافی است که ذهن کودک را در شب مشغول و آشفته کند یا اگر نصف شب بی خوابی به سرش برزد و غذا خواهد تعجب کند و ولتیکار شود که چرا دیگران خواب هستند. او می افزاید: با توجه به طول مدت خواب مورد نیاز و برنامه خانواده و کودک در طول روز، ساعت بین ۱۹ تا ۲۱ بهترین زمان برای خواباندن کودک است. برای اعلام زمان خواب استفاده از ساعت زنگ دار یا دیگر وسایل مشابه، الگوی بسیار خوبی است و با این روش نه تنها از تکرار این جمله که ساعت خواب است، جلوگیری و تقابل بین شما و فرزندتان کم می شود بلکه حس کنترل و مسئولیت پذیری را در کودک برمی انگیزد. او ادامه می دهد: بهتر است پدر و مادر به طور متناوب یا به صورت مشار کتی در اجرای این برنامه به کودک کمک کنند اما اگر کودک فقط بایکی از آن ها راحت باشد، نباید با فشاری کرد. به جای آن باید در طول روز با او تعامل بیشتری داشت تا تمایل بیشتری از خود نشان دهد. همچنین به کودک این امکان داده شود تا در انتخاب برخی از مقررات صاحب نظر باشد. به گفته وی بر حسب تمایل کودک، می توان در اتاق خواب وی را نیمه باز یا به طور کامل باز گذاشت. بر حسب سلیقه و تمایلی از چراغ خواب یا آینما با نور کم و وسایل نظیر آن استفاده کرد. تمامی تمهیدات لازم ایمنی برای جلوگیری از حوادث احتمالی نیمه شب هم باید در نظر گرفته شود. همچنین دادن یک فنجان شیر گرم در نزدیکی زمان خواب و استفاده از موزیک ملایم در خواباندن برخی از کودکان تا حدی موثر است.



## کدبانو

## شیرینی هویج و فندق

- مواد لازم:**
- هویج رنده شده: ۳ عدد
- شکر: ۳ لیوان
- آب: ۲ لیوان
- پودر نارگیل: به میزان دلخواه
- فندق: یک لیوان سرپر

#### طرز تهیه:

هویج رنده شده را همراه آب و شکر روی حرارت بگذارید و صبر کنید تا بجوشد. پس از رسیدن به نقطه جوش شعله را کم کنید تا هویج ها پخته شود و به غلظت مناسب برسد. این مراحل حدود ۲ ساعت زمان می برد. معجون به دست آمده را داخل غذاساز بریزید تا مخلوط شود. فندق ها را به این مواد بیفزایید و هم بزنید. کاغذ روغنی را کف سینی بگذارید و مواد را روی آن بریزید. با لیپسک خیس کناره ها و روی آن را صاف کنید و شیرینی را یک شب در یخچال نگه دارید. روز بعد روی آن پودر نارگیل پاشید و به کمک قاچوی خیس برش بزنید. طرف دیگر آن را هم پودر نارگیل پاشید و سپس سرو کنید.

