

گزارشی از خریدهای عیدانه در نمایشگاه

نمایشگاه بهاره؛ کیفیت بهاری نیست



نداشتند اما امسال وقتی صبح به نمایشگاه مراجعه می کنیم با حضور مشتری ها قبل از فروشندگان روبه رو می شویم.وی ادامه می دهد: از طرفی هنگام تعطیلی نمایشگاه نیز مدیریت و نگهدایی اقدام به جلوگیری از ورود خریداران و راهنمایی

مشتری ها به سمت خروج نمی کنند و در برخی موارد به جای ساعت ۲۱ تا ساعت ۲۳ خریداران در نمایشگاه حضور دارند. مسلماً فروشندگان با قیمت بالای ۵۰ هزار تومان در این نمایشگاه به ضرر فروشنده است چرا که قیمت کارشناسی شده نمایشگاه بسیار کمتر از قیمت خرید است و این به ضرر فروشنده تمام می شود. از طرفی از اجناس بی کیفیت با در نظر گرفتن قیمت کارشناسی شده می توان به سود ناشی از فروش دلخوش بود اما به شرط آن که جنس بی کیفیت مورد پسند مشتری واقع شود.فروشنده دیگری از شکسته شدن قیمت ها توسط برخی همکارانش گلایه دارد و می گوید: در روزهای پایانی نمایشگاه برخی فروشندگان اجناس خود را با قیمت پایین تر از قیمت مصوب می فروشند که با این کار موجب ضرر دیگر فروشندگان می شوند.یک فروشنده دیگر که از ساعت بازگشایی تعطیلی نمایشگاه ناراضی است می گوید: در سال های گذشته قبل از ورود فروشندگان و بازگشایی غرفه ها، خریداران اجازه ورود به نمایشگاه را

ارباب **افضلی** - بوی نوروز در نمایشگاه بهاره زاهدان از میان جنب و جوش مردم و فروشنندگان و اجناس رنگی و متنوع استشمام می شود. شلوغی راهروهای نمایشگاه نشان دهنده استقبال مردم از نمایشگاه بهاره است. نمایشگاهی که پس از ۲ سال تعطیلی امسال درهایش را به روی مردم زاهدان گشود تا کمکی باشد به خرید مردم در گرانی های بازار شب عید و راهی آسان تر برای تأمین مایحتاج مردم. اگرچه هدف از برپایی این نمایشگاه ها کمک به مردم به ویژه قشر متوسط و پایین جامعه است که بتوانند با قیمت مناسب تری نیاز شب عید خود را تأمین کنند اما در نهایت خرید از این نمایشگاه می شود حکایت هر اندازه پول بدهی، همان قدر آتش می خوری! به همین دلیل بسیاری از افراد از این مکان صرفاً به عنوان نمایشگاه استفاده می کنند و با عبور از کنار غرفه ها، بدون خرید می گذرند و برخی دیگر نیز از این فرصت برای دلخوشی فرزندانشان در شب عید استفاده می کنند و با خرید لباس، کفش و آجیل و شیرینی ارزان قیمت از نمایشگاه خارج می شوند.یکی از شهروندان که برای خرید همراه با سه دخترش به نمایشگاه آمده است، می گوید: وقتی امسال نمایشگاه استفاده می کنند، کیفیت بهاره در زاهدان برگزار شود، برای خرید به بازار نرفتم و منتظر بازگشایی نمایشگاه شدم. «محمدی» در پاسخ به این که آیا از کیفیت کالاهای عرضه شده رضایت دارد؟ می خندد و عنوان می کند: کیفیت خوب باشد یا بد، چاره ای جز خرید کردن نیست. برای کسی مثل من که قدرت خرید از بازار و مجتمع های تجاری را ندارم برپایی این نمایشگاه ها نعمت است. خانمی در حال بازدید از غرفه فروش لباس به طور کلی نمایشگاه بهاره امسال را خوب ارزیابی می کند و می گوید: قیمت اجناس عرضه شده در نمایشگاه نسبت به بازار بسیار مناسب تر است به ویژه در باره مانتو اما متأسفانه تنوع و کیفیت آن ها چنگی

سنگ صبور

کنترل بوخاشگری کودک

دختر ۵ ساله ای دارم که همیشه به دنبال کوچک ترین بهانه برای پرخاشگری است. گویا تنها راه تخلیه احساساتش پرخاشگری و خشونت است. لطفاً راهنمایی کنید چگونه این رفتارش را کنترل کنم. **زهرا عطاریان، مشاور و روانشناس:** این گونه رفتارها در این سن طبیعی است. بسیار دیده می شود که خانواده ها از خشونت و پرخاشگری فرزندان خود شکایت دارند. آنها تمایل دارند که دلیل این رفتارها را بدانند و راه های پیشگیری و اصلاح رفتار را در این زمینه به کار گیرند. رفتارهای خشونت آمیز در سنین پایین می تواند موجب وجودآمدن مشکلات بزرگی در آینده کودک بشود. اگر کودک شما گاهی بدون دلیل عصبانی و پریشان می شود، نباید نگران شوید اما پرخاش و عصبانیت زمانی که با آزار دیگران همراه باشد، باید جدی گرفته شود. برای این که مشکلات پرخاشگری

پزشک خانواده

درمان بی خوابی

حدود ۳ سال است که از قرص خواب استفاده می کنم اما به تازگی باوجودمصرف قرص بازهم دچاربی خوابی می شوم. اگر هم بخوام بعد از بیدار شدن احساس خستگی می کنم. لطفاً راهنمایی کنید در طب سنتی چه پیشنهادی برای درمان بی خوابی وجود دارد. **علیرضا طاهری، کارشناس طب سنتی:** پزشکان طب سنتی براین باورند که خواب خوب خوابی است که وقتی فرد بیدار شود احساس آرامش و سبکی کند، اما خواب زیاد نه تنها خوب نیست بلکه موجب چاقی شدن می شود و سردی و رطوبت بدن را افزایش می دهد. افراد با مزاج سرد و تر و گرم و تر







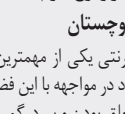
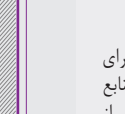
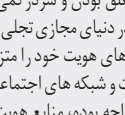
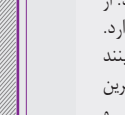
بازار کار

آگهی های مورد نیاز خود را برای درج در

بازار کار

روزنامه سیستان و بلوچستان به شماره ۳۰۰۰۹۹۰۰۱۷ پیامک کنید

سروستی زاهدان تلفن آگهی و اشتراک: تلفن مسئول تحریریه: نمابر تحریریه: تلفن های تحریریه: تلفن و نمابر سرویست دفتر: چاپخانه:	خیابان مولوی نبش مولوی ۲۱ ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶ ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۹ ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴ ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳ ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵ شهرچاب خراسان	صاحب امتیاز مدیر مسئول سردبیر: دفترمرکزی: صندوق پستی: تلفن نمابر شهرستان ها: پایکات:	موسسه فرهنگی هنری خراسان محمد سعید احمدیان علی ولی زاده شهید. بلوارسازمان آب ۵۱۱-۹۱۷۳۵ ۰۵۱-۳۷۶۴۴۰۰۰ ۰۵۱ ۳۷۶۴۴۳۴۴ ۳۰۰۰۹۹۹
--	---	---	--

امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا	امروز	زاهدان	فردا
۰۴:۳۳	اذان صبح	۰۴:۳۱			
۰۵:۴۰	طلوع آفتاب	۵:۳۹			
۱۱:۳۶	اذان ظهر	۱۱:۳۶			
۱۷:۳۲	غروب آفتاب	۱۷:۳۳			
۱۷:۴۹	اذان مغرب	۱۷:۴۹			

فضای مجازی و بحران هویت در میان جوانان

معاونت اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم داد گستری

سیستان و بلوچستان

فضای مجازی شبکه های اجتماعی اینترنتی یکی از مهمترین ابزارها برای نمود یافتن اثرات جهانی شدن است. افراد در مواجهه با این فضا و تکرر منابع در ساخت هویت، دچار تعلیق به معنی معلق بودن و سردرگمی می شوند. از بین رفتن زمان و مکان و نقش بیشتر فضا در دنیای مجازی تجلی آشکاری دارد. افراد در مواجهه با این فضای دوم، بنیان های هویت خود را متزلزل می بینند و دچار تردید و اضطراب می شوند. اینترنت و شبکه های اجتماعی که از آذرترین محیطی است که بشر تا به امروز با آن مواجه بوده، منابع هویت ساز سنتی و معمول در جوامع را تضعیف و کار کرد آن ها را با دشواری رو به رو کرده است.
بوده به طوری که در جهان امروز هیچ جامعه ای نمی تواند ادعا کند که از تأثیرات ناشی از این بحران در امان خواهد بود. ابتدایی ترین تأثیر شبکه های اجتماعی اینترنتی بر کاربران این است که هویت فعلی او را به چالش می کشند؛ ابتدا کاربر را از خود واقعی و هویت واقعی می کنند سپس به او فرصت می دهند خود شبکه های اجتماعی محله ای فراهم می آورند که کاربران می توانند از هر جنبش، سن، طبقه اجتماعی، نژاد و قومیتی که باشند، در آن ظاهر شوند و نقش دلخواه خود را بازی کنند. در این سطح، شبکه های اجتماعی مجازی، کاربر را به هویتی فرمدها رده به مشخصات منحصر به فرد سوق می دهند. در واقع با شبکه های اجتماعی مجازی این قابلیت به فرد داده می شود تا خود هر را گونه که می خواهد، فراتر از هویت واقعی خود در جهان فیزیکی بازتعریف و روایت کند. استفاده جوانان ایرانی از شبکه های اجتماعی مجازی رو به گسترش می باشد و به طور گریزناپذیری، جوانان، برجместين ترین و پرتعدادترین گروه نسلی ایران، در مواجهه با اینترنت و منآثر آن فضای مجازی هستند. هویت در درون هر جامعه ای از عوامل ثبات و همبستگی است و هویت با ابعاد مختلف شخصی، اجتماعی، ملی و دینی، هر يك تأثیرات زیادی در دوام و بقا و استمرار جامعه دارند. یافته های پژوهش های مختلف نشان می دهند که بر اساس یک تقسیم بندی نسلی، نسل سوم بیشترین کاربران فضای مجازی بوده و بیش از نسل های دیگر در معرض آثار ناشی از شبکه های اجتماعی مجازی اند. فضای مجازی نوعی از بحران هویت را در میان طیف گستردهایی از جوانان به وجود آورده و این بحران هویت در زمینه های فردی ناهمگونی های هویتی را سبب شده و به نحوی تعادل اجتماعی را متآثر کرده است.

همچنین شبکه های اجتماعی مجازی، باعث تغییرات اساسی در نهادهای هویت ساز شده اند و عوامل معننا ساز هویتی را دستخوش تغییر نموده اند. در محیط مجازی، شخص هویتش را در مسیری شکل میدهد که او می خواهد آن را در مقابل دیگران به نمایش بگذارد. به عبارت دیگر، او هویتش را به دیگران تحمیل می کند.

یافته های پژوهشهای مختلف علمی نشان می دهد که شبکه های اجتماعی عاملی تأثیر گذار بر هویت اجتماعی جوانان هستند. و با افزایش مدت زمان عضویت، میزان استفاده، میزان مشارکت و فعالیت واقعی تلقی کردن محتوای مطالب ارائه شده در این شبکه ها هویت ملی و دینی کاربران تضعیف می شود. ایننگاهارت با طرح مفهوم انقلاب خاموش، بر این نظر است که ورود سریع ارزش ها و ایده های جدید از طریق تکنولوژی های نوین اطلاعاتی و ارتباطی می تواند گسست های جدی در میان هویتی جامعه ایجاد کند. هم چنان که کانستلر بیان کرده است ماهرآور و اینترنت با دگرگون ساختن بنیادین ماهیت ارتباطات، نقش تعیین کننده ای در تغییر و شکل دهی فرهنگ ها و هویت ملی شهروندان ایفا می کنند.
مطالب ذکر شده توجه ما را به اهمیت این شبکه های مجازی و لزوم برنامه ریزی و توجه ویژه به حوزه جوانان را بیش از پیش جلب می نماید.

۱/۹۵۶۱۱۴۴

کد بانو

نحوه از بین بردن رد پایه میل از فرش

بعد از خانه تکانی احتمال عوض کردن دکوراسیون منزل زیاد است و خیلی از خانم ها علاقه دارند برای سال جدید تنوعی در چیدمان خانه ایجاد کنند. معمولاً جابه جا کردن مبلمان برای تغییر چیدمان یکی از ایده های اصلی محسوب می شود. از طرفی ممکن است به دلیل این که اثر پایه مبلمان در محل قبلی روی موکت یا فرش باقی مانده باشد از این کار صرف نظر کنند. اما با به کار گرفتن راهکار زیر می توان رد پایه مبلمان و سایر وسایل را از روی فرش و موکت از بین برد. ابتدا بر روی ناحیه مورد نظر یک قطعه یخ قرار دهید. اگر این ناحیه بزرگ است از چندین قطعه یخ استفاده کنید. اجازه دهید تا یخ کاملاً در آن ناحیه آب شود. سپس با کشیدن یک دستمال علاوه بر خشک کردن سعی کنید آن ناحیه را به حالت اول برگردانید. علاوه بر دستمال برای نتیجه بهتر از یک چنگال یا قاشق هم می توانید استفاده کنید. به همین راحتی فرش یا موکت شما به حالت اول بر می گردد و می توانید از چیدمان جدید منزلتان لذت ببرید. همچنین در چیدمان جدید می توانید با گذاشتن یک قطعه مقوا زیر پایه های میل به صورتی که در معرض دید نباشد از رد انداختن بیش از حد جلوگیری کنید. این نکته برای مبلمان با پایه های بزرگ و همچنین دیگر وسایل سنگین قابل استفاده است.

افراد مانند میزان ذخایر آهن بدن، دوران رشد، قاعدگی یا بارداری از جمله این عوامل است.آهن هم یعنی آهن موجود در فرآورده های گوشتی و هم میزان کافی در گوشت قرمز، مرغ، جگر، دل و قلوه وجود دارد و به آسانی جذب می شود و مصرف چای تأثیری بر جذب آن ندارد. آهن غیرهم یا آهن گیاهی در غلات، حبوبات، آجیل، میوه های خشک و سبزیجات وجود دارد و کمتر از آهن هم جذب بدن می شود و جذب آن تحت تأثیر عوامل مختلف غذایی است مانند ویتامین C در میوه ها و آب میوه ها. مصرف متعادل چای طی روز به میزان ۳ تا ۴ فنجان، نه تنها تأثیر بدی بر سلامتی بدن ندارد، بلکه مفید هم است و باعث ارتقای سلامتی می شود. بنابراین افراد سالم که در معرض کمبود آهن نیستند و از انواع مواد غذایی به میزان کافی مصرف می کنند، لازم نیست مصرف چای را کاهش دهند. افرادی که دچار کمبود آهن هستند، نباید بلافاصله بعد از غذا چای بنوشند و حداقل یک ساعت بعد باید این کار را انجام دهند. در این صورت تأثیر منفی چای بر روی وضعیت آهن بدن به حداقل ممکن می رسد.

این باور که نوشیدن چای بعد از وعده های غذایی موجب از بین رفتن آهن موجود در غذا می شود درست است؟
مریم سلیمی، مشاور و کارشناس تغذیه: مصرف چای بعد از غذا و تأثیر آن بر آهن موضوعی است که به وضعیت آهن موجود در بدن افراد بستگی دارد. افرادی که در معرض کمبود آهن قرار دارند یا دچار کمبود آهن هستند، باید از مصرف چای بلافاصله بعد از غذا پرهیز کنند. اما مصرف چای در افراد سالمی که رژیم غذایی متنوع و متعادل دارند، باعث کمبود آهن نخواهد شد. جذب آهن از غذاها معمولاً کم است و تحت تأثیر تعدادی از عوامل قرار می گیرد که کیفیت آهن مصرف شده، تداخل جذب آهن با سایر عوامل غذایی مثل کلسیم، نوع آهن حیوانی یا گیاهی و وضعیت فیزیولوژیکی بدن

تهیه این دمنوش باید مقداری ترخون تازه را با کمی نبات داخل آب جوش بریزید تا حدود ۱۵ دقیقه دم بکشد و آماده مصرف شود. بابونه نیز گیاه آرام بخش طبیعی است، به طوری که مصرف یک فنجان چای بابونه تأثیر به سزایی در درمان بی خوابی و سایر اختلالات خواب دارد.

ممنوعیت های مصرف بابونه

افرادی که بیماری فشارخون دارند و همچنین خانم هایی که در دوران حاملگی از فشار خون بالا رنج می برند، هرگز نباید از گیاه بابونه استفاده کنند زیرا مصرف آن باعث افزایش فشارخون می شود. همچنین استفاده از گل بابونه برای خانم های باردار و زنان شیرده توصیه نمی شود زیرا ممکن است باعث دردهای شکمی یا سقط جنین شود. در عین حال باید از خوردن چای بابونه هنگام رانندگی خودداری کنید زیرا حس خواب آلودگی را تشدید می کند.

سرد مخلوط کنید تا با ۱۰ دقیقه دم بکشد. نوشیدن یک فنجان از این دمنوش نیم ساعت پیش از خواب هم باعث ایجاد حس خواب آلودگی می شود و هم شما خواب شبانه آرام و باکیفیتی خواهید داشت. نوشیدن یک فنجان عرق بیدمشک خنک یک ساعت پیش از خواب تأثیر زیادی در بهبود کیفیت و عمق خواب دارد. البته به خاطر داشته باشید تأثیر این نوشیدنی سنتی به اندازه گل گاوزبان نیست. یکی از توصیه های سنتی برای رفع مشکل بی خوابی، نوشیدن دمنوش به لیمو و نبات است که می تواند جایگزین مناسبی برای قرص های خواب آور باشد. برای تهیه این دمنوش می توانید یک قاشق به لیموی خشک شده را با ۲ لیوان آب دم کنید و نیم ساعت پیش از خواب بنوشید. نوشیدن یک فنجان چای ترخون باعث می شود تا ریتم طبیعی خواب به حالت اولیه برگردد و در کوتاه ترین زمان ممکن به سنبال الطیب درون ظرف ریخته و با ۲ لیوان آب