روزنامه سیستان و بلوچستان
سه‌شنبه ۹ خرداد ۱۳۹۶ ۴ رمضان ۱۴۳۸ . شماره ۸۴۸
www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com

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: ۳-۳۳۲۱۷۸۶۲ ۰۵۴
تلفن و نمابر سرپرست دفتر: ۳۳۲۱۷۸۶۵ ۰۵۴
چاپخانه: شهرچاپ خراسان

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
تلفن: ۳۷۶۳۴۰۰۰ - ۰۵۱
نمابر شهرستان‌ها: ۳۷۶۷۴۳۳۴ ۰۵۱
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹

گزارش «سیستان و بلوچستان» از حراج لباس در زاهدان

تخفیف یا قیمت های غیرواقعی

گروه جامعه- هجوم حراج ها پشت ویترین مغازه های لباس فروشی این روزها وسیله رقابت فروشندگان زاهدانی است که هر کدام سعی می کنند با درصد تخفیف بیشتر مشتریان را به سمت فروشگاه خود هدایت کنند. افزایش فروشگاه های زنجیره ای لباس با شعبه های مختلف نیز به افزایش حراجی ها دامن می زند. این تخفیف ها با شروع فصل جدید شدت می گیرد به طوری که هر مغازه ای با زدن برچسب های مختلف از جمله تخفیف به دلیل تغییر شغل و یا رسیدن اجناس جدید مشتری های زیادی را جذب می کند. این قیمت های پیشنهادی برای افرادی که قصد خرید لباس را دارند و از قیمت های اصلی اجناس مورد نظر آگاه نیستند خوشحال کننده است اما در بسیاری از مواقع تعجب مشتریان را برمی انگیزد چرا که قیمت هایی که برای تخفیف در نظر گرفته شده بسیار بالاتر از قیمت های واقعی است و زمانی که علت را از فروشنده جویا می شوند جوابی قانع کننده دریافت نمی کنند. بعد از جذب مشتری و ورودش به فروشگاه حالا نوبت به برچسب قیمت روی لباس ها می رسد. فروشندگان با خط زدن روی قیمت های قبلی قیمت های پایین تر برای لباس ها در نظر می گیرند. این در حالی است که هیچ منبع موثقی وجود ندارد تا مشتری بتواند از قیمت واقعی لباس مطلع شود.

چگونه باید قیمت واقعی را تشخیص داد؟

یکی از شهروندان در این باره به خبرنگار ما می گوید: یک ماه پیش لباسی ۲۰ هزار تومانی برای فرزندم خریدیم که با دیدن تخفیف ۵۰ درصدی پشت ویترین به رفتن دوباره به آن مغازه ترغیب شدم.وی می افزاید: با ورود به مغازه متوجه شدم همان لباس به قیمت ۴۵ هزار تومان به فروش می رسد که با تخفیف ۵۰ درصدی که برای اجناس اعمال شده بود در نهایت به ۲۵ هزار تومان یعنی ۵ هزار تومان بیشتر از قیمتی که خریده بودم به دست مشتری می رسد. حال با این وصف مشتری چگونه باید قیمت واقعی اجناس را تشخیص دهد.

هزینه های حمل و نقل و افزایش قیمت ها

یکی دیگر از خریداران لباس نیز به خبرنگار ما می گوید: قیمت هایی که بر روی لباس ها زده شده در هر نقطه از شهر با مغازه های دیگر فرق دارد.وی تصریح می کند: فروشندگان هیچ گونه هماهنگی بر سر قیمت با هم ندارند و ظاهراً هیچ دستگاهی به این امور نظارت ندارد. از طرفی از آنجایی که تولیدی لباس در زاهدان وجود ندارد همه فروشندگان برای خرید لباس باید به تهران و مشهد سفر کنند که بعد مسافت و هزینه های ثانویه سبب می شود فروشندگان اجناس را با قیمت بیشتری عرضه کنند. در این میان رقابت بین فروشندگان هم بر غیرواقعی شدن قیمت ها می افزاید.

بازار گرمی

یکی دیگر از شهروندان نیز در این باره می گوید: هر فروشگاه جدیدی که در این شهر آغاز به فعالیت می کند تا یک ماه اول برای این که به اصطلاح بازار گرمی کند اجناس خود را با قیمت پایین ارائه می دهد.وی عنوان می کند: یک یا دو ماه بعد از آغاز فعالیت و جلب مشتری قیمت ها به شکل محسوسی افزایش پیدا می کند. از طرفی کیفیت لباس های ارائه شده در ماه های اول فعالیت بیشتر است که به تناسب افزایش قیمت کیفیت ها نیز کاهش می یابد.

حراج ها برای جلوگیری از ضرر است

یکی از فروشندگان درباره تخفیف و کاهش ناگهانی قیمت لباس ها به خبرنگار ما می گوید: اگر قرار باشد هر روز لباس ها به همین قیمت به فروش برسد قطعاً پس از مدتی مشتری خود را به دلیل بالا بودن قیمت های تعریف شده از دست خواهیم داد. وی می افزاید: تخفیف یکی از راهکارهایی است که فروشندگان برای جلوگیری از ضرر استفاده می کنند چرا که هر روز لباس هایی با مد جدید به بازار می آید و مشتری دیگر به سراغ اجناس قدیمی نخواهد رفت.

قانون تخفیف

رئیس اتحادیه پوشاک زاهدان به خبرنگار ما می گوید: طبق قانون اتحادیه پوشاک تخفیف لباس ها بین ۱۰ تا ۱۵ درصد زیر قیمت بازار است.«محمدرضا رضایی» با بیان این که هر مغازه پوشاک موظف است از قبل برای حراجی مجوز فروش فوق العاده بگیرد خاطرنشان می کند: با ارائه فاکتور از سوی فروشندگان طبق فاکتورها کارشناسان تخفیف را زیر قیمت بازار در حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد در نظر می گیرند.وی ادامه می دهد: برخی از مغازه داران تخفیف های ۵۰ درصدی بر روی لباس ها اعمال می کنند این مغازه ها شرکتی هستند و ارزان فروشی هم جرم نیست این مغازه ها به دلیل این که جنس به فروش برسد اجناس را زیر قیمت به فروش می رسانند که از نظر اتحادیه پوشاک مشکلی ندارد.وی در رابطه با تغییر قیمت ها در هر خیابان نسبت به خیابان دیگر اظهار می کند: این تغییر قیمت بستگی به جنس ها دارد.رضایی می‌افزاید: مردم می توانند با مشاهده هر گونه تخلف در قیمت لباس ها با شماره تلفن ۳۳۲۱۲۲۹۷ تماس بگیرند و تخلفات فروشندگان را جهت پیگیری اتحادیه پوشاک گزارش دهد.

تبلیغات غیرواقعی تخلف است

مسئول بازرسی اصناف به خبرنگار ما می گوید: طرح ویژه ای از یک هفته گذشته در خصوص تبلیغات غیرواقعی در زاهدان در حال انجام است و تیم های بازرسی در حال بررسی این تخلفات هستند.«هادی بهلولی» می افزاید: برای هر واحدی که تخلفی مبنی بر فروش و حراج غیرقانونی برابر ماده ۸۴ قانون نظام صنفی برایش تشکیل پرونده خواهد شد.وی با بیان این که تاکنون چندین مورد برخورد با واحدهای متخلف انجام شده است، ادامه می دهد: در ابتدا تذکرات لازم به واحدهای متخلف داده می شود که در صورت تکرار این موضوع تشکیل پرونده برای آن ها داده خواهد شد.وی خاطرنشان می کند: تبلیغات خلاف واقع برای جذب مشتری است که اگر مجوز از اتحادیه نداشته باشد از دید قانون گذار تخلف صنفی محسوب می شود.

شرایط و ضوابط حراج

سرپرست تعزیرات حکومتی استان نیز درباره آیین نامه اجرایی ماده ۸۴ قانون نظام صنفی به خبرنگار ما می گوید: طبق تعریف حراج در ماده یک این ائین نامه فروش و عرضه کالا به قیمت حداقل ۱۵ درصد پایین تر از قیمت خرید یا تمام شده و نازل‌تر از قیمت متعارف و تعادلی بازار، مربوط به پایان فصل مصرف، توسعه اولیه فروش کالا، تغییر شغل، تعطیل واحد صنفی که در مدت معین در واحدهای صنفی حراج تلقی می شود.«محمد حسین اشرفی» ادامه داد: تعداد دفعات برگزاری حراج واحدهای صنفی حداکثر سه نوبت در سال و هر نوبت حداکثر به مدت یک ماه است. همچنین واحدهای صنفی متقاضی انجام حراج مکلفند کلیه کالاهای موجود در واحد صنفی خود را تحت ضوابط این آیین‌نامه به فروش رسانند.وی تصریح می کند: هر فرد صنفی مکلف است قبل از برگزاری حراج درخواست خود را با ذکر تاریخ پیشنهادی برای حراج همراه با فهرست کلیه کالاهای مورد عرضه در واحد صنفی، فاکتور خرید یا مدارکی دال بر قیمت‌های تمام شده، فهرست قیمت های رسمی یا متعارف در حال فروش عادی، تعیین درصد تخفیف نسبت به قیمت فروش کالا در مورد حراج، لیست قیمت کالا پس از کسر تخفیف برای اخذ مجوز به اتحادیه مربوط تسلیم کند.اشرفی خاطر نشان می کند: اتحادیه موظف است حداکثر ظرف مدت یک هفته، درخواست فرد متقاضی را بررسی و نسبت به صدور مجوز حراج کالا اقدام و در صورت موافقت نکردن مراتب را با ذکر دلایل قانونی به متقاضی اعلام کند.وی ادامه می دهد: هر واحد صنفی که بخواهد کالا یا مصنوعات یا فرآورده های خود را حراج کند موظف است علاوه بر کسب مجوز از اتحادیه صنف مربوط ضمن الصاق آن در محل کسب، تابلویی شامل نرخ اولیه، میزان تخفیف و مدت حراج و قیمت کالا را پس از کسر تخفیف در مدخل مغازه خود به طوری که در معرض دید همگان باشد نصب کند.وی تصریح می کند: اتحادیه ها و مجامع امور صنفی صادرکننده مجوز حراج مکلفند پس از صدور مجوز، یک نسخه از مجوز را در استان ها به سازمان صنعت،معدن وتجارت استان و در شهرستان ها به اداره صنعت ،معدن وتجارت شهرستان ارسال کنند. همچنین اتحادیه ها و مجامع امور صنفی مکلفند به منظور برخورداری واحدهای صنفی برگزار کننده حراج از تخفیف های مالیاتی، یک نسخه از مجوز صادره را جهت حوزه مالیاتی مربوطه ارسال کنند. وی با بیان این که واحدهای صنفی مجاز نیستند برای جلب مشتری درباره کالاهای مورد حراج بر خلاف واقع تبلیغ کنند، ادامه می دهد: تبلیغ خلاف واقع علاوه بر تعقیب قانونی، موجب جلوگیری از حراج خواهد شد. همچنین در صورتی که واحد صنفی بدون دریافت مجوز اقدام به حراج کند مرتکب تخلف صنفی شده و طبق قانون و مقررات نظام صنفی با وی برخورد می شود.وی خاطر نشان می کند: واحدهای فاقد پروانه کسب مجاز به حراج نیستند و درصورت انجام آن، اتحادیه های صنفی ذیربط موظفند طبق ماده ۲۷ قانون نظام صنفی این گونه واحدها را تعطیل کنند. اتحادیه ها یا مجامع امور صنفی مجازند جهت انجام خدمات به واحدهای صنفی که اقدام به حراج می کنند، مبلغی را براساس آیین نامه اجرایی موضوع تبصره یک ماده ۳۱ قانون نظام صنفی دریافت کنند. اشرفی با اشاره به این که ناظران کمیسیون های نظارت شهرستان ها و بازرسان اتحادیه‌های صنفی برنحوه انجام حراج نظارت می کنند، تصریح می کند: سازمان صنعت ،معدن وتجارت استان‌ها و ادارات این سازمان ها در شهرستان ها و اتحادیه ها و کمیسیون های نظارت مکلفند به شکایات افراد از واحدهای صنفی که مبادرت به حراج می کنند رسیدگی کرده و درصورت احراز تخلف، فرد متخلف را به مراجع قانونی ذیربط معرفی کنند.وی ادامه می دهد: واحد های صنفی برگزار کننده حراج مکلفند نسبت به صدور فاکتور فروش و یا ارایه فیش صندوق به خریدار اقدام کنند. همچنین نظارت بر حسن اجرای این آیین‌نامه به عهده اتحادیه‌ها و مجامع امور صنفی ذیربط و سازمان بازرگانی استان‌ها است.وی در پایان می افزاید: حراج بدون رعایت ضوابط اشاره شده تخلف است ومطابق مراتب اعلامی در ماده ۶۸ قانون نظام صنفی با متخلف برخورد می شود.

گیاهان دارویی

شربت های گیاهی مناسب برای روزه داری

حسین معارفی، کارشناس گیاهان دارویی: یکی از ساده ترین شیوه ها برای ازبین بردن تشنگی در تابستان به ویژه برای افراد روزه دار گنجاندن عرق شاه‌تره به عنوان نوشیدنی سفره افطار است. نوشیدن این عرق گیاهی لطیف برای افرادی که معده و دستگاه گوارش آنها حساس است بسیار مناسب است. نوشیدن این عرق گیاهی ۲ تا ۳ فنجان و در فاصله افطار تا سحری موجب کاهش میزان عطش، تشنگی و پیشگیری از خشکی دهان و گلو می‌شود. در حقیقت روزه داران با مصرف این نوشیدنی گیاهی می‌توانند میزان مقاومت بدن‌شان را در این روزهای گرم افزایش دهند.

سنبل‌الطیب دوای سردرد

برخی افراد روزه دار در طول روز به دلیل روزه داری و دمای هوا ممکن است در طول ماه رمضان سردردهایی را تجربه کنند. این سردردها در این روزهای گرم تشدید می شود و گاهی ممکن است مانع از انجام برنامه ها و فعالیت‌های روزمره آنها شود. برای پیشگیری و درمان این سردردها و تخفیف آن ها در طول روز پیشنهاد می شود یک تا دو فنجان از عرق گیاهی سنبل‌الطیب را بعد از افطار به صورت خنک میل کنند. نوشیدن این عرق علاوه بر کاهش سردردهای ناشی از گرمای هوا در ماه رمضان به کاهش تحریکات عصبی و درمان سردردهای میگرنی ناشی از گرسنگی نیز کمک می کند.

افزایش توانایی بدن با کاسنی

یکی از راه های افزایش مقاومت و توانایی بدن در برابر گرمای تابستان، گنجاندن عرقیات گیاهی با طبع سرد و تر در برنامه غذایی روزانه است. عرق کاسنی یکی از بهترین این نوشیدنی‌هاست. این نوشیدنی می تواند دمای درون بدن را کاهش و مقاومت اندام‌های درونی را در برابر گرما افزایش دهد. نوشیدن این عرق علاوه بر تقویت بدن، موجب بهبود عملکرد معده و اندام گوارشی شده و می‌تواند میزان کلسترول خون را نیز کنترل کند. افرادی که در طول روز دو فنجان عرق کاسنی را به‌صورت خنک میل می کنند، روزهای بهتری را در گرما سپری می کنند. می توانید این عرق گیاهی را با مقدار کمی سکنجبین شیرین کرده و آن را به همراه یک خیار رنده شده میل کنید.

پزشک خانواده

روزه داری در بیماران قلبی

خانمی هستم ۵۳ ساله دارای گرفتگی عروق قلب. آیا می توانم روزه بگیرم؟

بروجردی، متخصص قلب و عروق: اگر تنگی شریان قلب به تازگی بروز کرده حداقل تا ۶ هفته روزه داری مجاز نیست و بعد آن منوط به شرایط بیمار و بیماری است. اگر شما به تازگی دچار درد قفسه سینه و یا تنگی نفس فعالیتی بوده و با روش های تشخیصی مثل تست ورزش یا آنژیوگرافی متوجه شده اید که دچار بیماری های تنگی شریان قلب (ایسکمی قلب) هستید، تا زمان تثبیت وضعیت حاد بیماری، بهتر است روزه نگیرید.در انسداد های مزمن، بسته به شدت انسداد و سن بیمار و نیاز به دارو ، موضوع متفاوت بوده و لازم است نظر پزشک معالج پرسیده شود. اگر برای کنترل بیماری پزشک توصیه به استفاده منظم دارو در فواصل کوتاه مثلا هر ۶ ساعت می کند، روزه داری مجاز نیست. ولی بیماران با انسداد های کم شریان کرونری قلب که تحت درمان با روزانه چند قرص طولانی اثر هستند و استطاعت بدنی نیز دارند می توانند با کسب اجازه از پزشک خود، روزه داری داشته باشند. به هر حال در بیماران کرنری توصیه می شود از خوردن غذاهای پرحجم در یک وعده به ویژه افطار بپرهیزند زیرا بار اضافی به قلب احتمال تکرار علائم یا بروز حمله قلبی را در این گونه بیماران افزایش می دهد. در این بیماران بهتر است بعد افطار مختصر و با کمی فاصله زمانی سپس شام میل شود. بیماران قلبی که در سال های گذشته به دلیل تنگی رگ های قلبی تحت عمل آنژیوپلاستی و تعبیه استنت قرار گرفتند و یا عمل جراحی باز قلبی (بای پس قلب) موفق داشته و در حال حاضر هیچ گونه عارضه قلبی از جمله تکرار درد یا علائم نارسایی قلب در آنها مشاهده نمی شود و تحت کنترل هستند نیز در صورت داشتن استطاعت بدنی، با کسب اجازه از پزشک خود می توانند روزه بگیرند ولی توصیه‌های مصرف دارو یا رژیم خاص خود را در طول ماه مبارک رمضان جدی پیگیری کنند. در ضمن بیماران مبتلا به علائم نارسایی قلب یا تداوم درد سینه فعالیتی وابسته به دارو یا حتی بیماران بدون استطاعت بدنی که با روزه داری دچار علائم می شوند، منع روزه گرفتن دارند. توجه داشته باشید مصرف متعادل آب و داشتن رژیم غذایی مناسب در طول روز و استفاده منظم و به موقع از داروهای تجویز شده برای کمک به عملکرد بهتر قلبی در این بیماران الزامی است و معمولا برای مبتلایان به نارسایی قلب علامت دار که تحت درمان دارویی می باشند، روزه داری ممنوع است.

سنگ صبور

غم از دست دادن پدر

پدرم به تازگی فوت شده است. برادری ۹ ساله دارم که باور این اتفاق برای او سخت است. لطفا راهنمایی کنید چگونه این موضوع را برای او قابل پذیرش کنیم؟

محمدنعیم محمدحسنی، کارشناس ارشد روان شناسی تربیتی: از دست دادن یکی از اعضای خانواده اتفاقی است که ممکن است در هر خانواده ای پیش آید. در این میان اما مرگ پدر کودکان را با توجه به شرایط سنی آن ها با چالش هایی رو به رو خواهد کرد که مادر خانواده به عنوان بزرگترین سرپرست و نزدیکترین فرد به کودک موظف است مرگ و نبود پدر را طوری برای کودک توضیح دهد که از آسیب های احتمالی به روحیه فرزندش جلوگیری شود.

مادر و نزدیکان کودک باید در گفتن حقیقت با کودکان خود صادق باشند و با گفتن جملاتی مانند اینکه پدرت به مسافرت رفته است ، خدا همه آدم های خوب رو پیش خودش می برد، این حقیقت را برای کودکان رویایی جلوه ندهند چرا که این امر موجب چشم انتظاری کودک و به مرور زمان بی اعتمادی وی به نزدیکانش خواهد شد.

سرپرست این کودکان حتی نباید مانع شرکت آن ها در مراسم عزاداری پدرشان شوند با دور نگه داشتن کودک از مراسمات عزاداری ممکن است کودک پس از ورود به خانه ای که دیگر قرار نیست پدرش به آن بازگردد او را دچار سردرگمی، افسردگی و چشم انتظاری و نپذیرفتن این مسئله خواهد کرد.

کودکی که پدرش را از دست می دهد مرکز توجه و دلسوزی اطرافیان و نزدیکان یا به زبان ساده تر شبه پدرها قرار می گیرد که در این میان مادر خانواده باید بداند دخالت نزدیکان در تربیت فرزندش در آینده موجب خواسته های نامعقول و دور شدن کودکش از رعایت اصول اخلاقی می شود.مادر خانواده برای اینکه در تربیت فرزندان پس از مرگ همسرش خللی ایجاد نشود باید به فرزندانش بفهماند پس از مرگ پدر در قوانین خانه هیچ تغییری ایجاد نشده و همه قوانین بر اصول خود باقی مانده است. به طور کلی اگر تاکنون نزدیکان در تربیت این کودکان نقش داشته اند مادران باید این شبه پدر ها را از دخالت باز دارند.

مشاور تغذیه

بهترین سحری

لطفا راهنمایی کنید چه غذاها و مواد خوراکی برای وعده سحری در ماه رمضان مناسب است؟

بزرگمهر، مشاور تغذیه: به دلیل اینکه مدت زمان روزه داری طولانی است، لازم است افراد با تغذیه مناسب و درست از دچار شدن به عارضه های کم آبی و افت قند خون پیشگیری و از این طریق سلامت خود را حفظ کنند. گوشت سفید و قرمز در سحر سبب تشنگی می شود، پس باید سعی کنید در مصرف این مواد افراط نکنید.

همچنین در فاصله بین افطار تا سحر به اندازه کافی نوشیدنی مصرف کنید تا در طول روز دچار عطش و تشنگی نشوید. غذاهای کم چرب و دارای مواد قندی کمتر باید در سحر مصرف شوند. بر خلاف تصور بسیاری از مردم استفاده از چای به خصوص در سحر سبب تشنگی می شود زیرا استفاده از چای و مایعات سبب دفع آب بیشتری می شود و همین امر سبب تشنگی در طول روز می شود بنابراین لازم است برای جبران کمبود آب مقدار بیشتری سبزی و سالاد به صورت خام و از غذاهایی که آب دارند مثل خورشت، آش و سوپ استفاده کرد.

استفاده از مواد نشاسته دار نسبت به موادی که شیرین هستند برای وعده سحری بیشتر توصیه می شود چرا که بدن انسان نمی تواند قند را به مدت طولانی ذخیره کند، مواد قندی از دستگاه گوارش سریع جذب خون می شود و قند خون بالا می رود و این امر باعث ترشح انسولین می شود که دچار افت قند خون می شوید و این برای بدن ضرر دارد اما قند مواد نشاسته دار به مرور جذب خون می شود و برای تأمین انرژی مورد نیاز بدن مناسب تر است. بسیاری از افراد به دلیل مصرف کم آب، مصرف کم سبزی، سالاد، میوه و کم تحرکی، مبتلا به یبوست می شوند که برای این افراد در ساعاتی از روز که خنک تر است یا بعد از افطار، پیاده روی بسیار مفید است. افرادی که اولین رمضان را تجربه می کنند، علاوه بر توجه به تمام موارد فوق باید سه واحد لبنیات مانند دو لیوان شیر و یک لیوان ماست استفاده کنند.

آشپزی

سوپ عدس

مواد لازم: رب گوجه‌فرنگی ۲ قاشق غذاخوری، عدس یک لیوان، روغن مایع ۲ قاشق غذاخوری، آب گوشت یا مرغ ۲ لیتر، پیاز ۳ عدد درشت، سیب‌زمینی یک عدد متوسط، نمک، فلفل و آبلیمو به میزان لازم، نعناع خشک برای تزئین به میزان دلخواه

طرز تهیه:

روغن را داخل قابلمه ریخته و پیاز خرد شده را داخل آن بریزید تا کمی نرم شود. سپس سیب زمینی های خرد شده را به آن اضافه کرده و نمک و فلفل را به آن اضافه کنید. در این مرحله آب گوشت یا مرغ را به مخلوط پیاز و سیب‌زمینی اضافه کنید و بگذارید جوش بیاید. سپس عدس ها را که از قبل شسته‌ایم به مواد قبلی‌مان اضافه می کنیم و می گذاریم خوب جا بیفتد. پس از این که سوپ ما قوام پیدا کرد رب گوجه فرنگی را به آن اضافه کنید و بگذارید تا رنگ قرمز خود را به سوپ پس بدهد. وقتی سوپ به این مرحله رسید آن را داخل ظرف مورد نظر بریزید و با نعناع خشک آن را تزئین کنید و در صورت تمایل هنگام خوردن به آن آبلیمو اضافه کنید.

امروز	اوقات شرعی به افق زاهدان	فردا
۰۳:۵۵	اذان صبح	۰۳:۵۵
۰۵:۲۷	طلوع آفتاب	۵:۲۷
۱۲:۲۴	اذان ظهر	۱۲:۲۱
۱۹:۲۰	غروب آفتاب	۱۹:۲۱
۱۹:۳۹	اذان مغرب	۱۹:۴۰

امروز	زاهدان	فردا
۲۲	۳۶	۲۱	۳۹