

گزارش «سیستان و بلوچستان» از یک روز بازار

بازار کمبودها در دوشنبه بازار زاهدان

گروه جامعه- با عجله وسایلش را از وانت باری پایین می آورد و به کمک یکی دو نفر از دوستانش داریست ها را بنا می کند و همه تلاشش این است که امروز فروش خوبی داشته باشد. این جا دوشنبه بازار زاهدان است، بازاری که در خیابان زیباشهر حد فاصل صدرا و فرخی، در نزدیکی میدان سربازان گمنام برپا می شود. در میان ترافیک و شلوغی های حوالی میدان، برخی مردم در حالی که پلاستیک های میوه، سبزی و مایحتاج خود را حمل می کنند از دوشنبه بازار بر می گردند. و عده ای نیز تازه برای خرید می روند. صدای همههمه و شلوغی از همان حوالی بازار به گوش می رسد. برخی از فروشندگان بلندگو به دست از حراجی و ارزان شدن اجناس خود می گویند تا بتوانند توجه مشتریان را برای خرید جلب کنند. فروشندگان کوچک و بزرگ، پیر و جوان در تلاش هستند اجناس خود را تا زودتر بفروشند تا کارشان به ساعات پایانی روز نرسد. خریداران هم می خواهند بسیاری از مایحتاج یک هفته ای خانه خود را از این جا تأمین کنند و اززان تر بخرند. چند سالی است که دوشنبه بازار در این نقطه بر پا می شود، و غرفه داران کنار هم مشغول فروش اجناس هستند، غرفه ها در همان محل هایی که پیش بینی شده است قرار گرفته و کمتر وسیله ای در محل رفت و آمد خریداران رها شده است اما برخلاف نظم و ترتیب اولیه غرفه ها، در چیشش کالاها نشانی از نظم نیست، به گونه ای که در کنار غرفه میوه فروشی، غرفه لوازم التحریر و در کنار غرفه پوشاک، غرفه مواد غذایی به چشم می خورد و این بی نظمی در اغلب قسمت های این بازار به چشم می خورد. همه چیز در دوشنبه بازار یافت می شود میوه و سبزیجات، پوشاک، ابزارآلات، لباس های نو و تاناکورا، کیف و کفش و ... هم در این جا یافت و با نرخ پایین تر به خریداران عرضه می شود.

بهداشت بی رقی

در بسیاری از غرفه های فروش مواد غذایی بیسکویت، خرما، کشمش و ... بدون هیچ پوششی در فضای باز در معرض دید خریداران است. خرما هر کیلوگرم ۶ هزار تومان و کشمش ۱۴ هزار تومان، اما بر روی سینی یا در جبهه های رو باز، زیر



نور آفتاب و در معرض حشرات و گرد و غبار! اگر چه محوطه دوشنبه بازار آسفالت شده است و نسبت به دیگر بازارهای هفتگی زاهدان تمیزتر است، اما پیرامون آن همچون دیگر بازارهای هفتگی زاهدان زمین خاکی است و با وزش اندک باد گرد و غبار زیادی برپا می شود. در حالی که باد تندی شروع به وزیدن می کند غرفه داران سعی دارند وسایل خود را در این باد حفظ کنند اما فایده ای ندارد. یکی از فروشندگان در حالی که خاک را از چشماش پاک می کند می گوید: این محوطه خاکی بسیار آزار دهنده است و با کوچکترین وزش باد، میوه ها و سبزیجات، خاکی می شود. کمی آن طرف تر پسرک بیسکویت فروشی یا پارچه ای گردگیر، ضربه هایی بر بیسکویت های خاکی شده می زند تا از آلودگی آن ها را برزاید(! به این می اندیشم که میوه و سبزی با شست و شو تمیز می شود، اما بیسکویت ...!

غرفه های بدون برق

یکی از غرفه داران به خبرنگار ما می گوید: از یک شنبه شب ها غرفه داران وسایل خود را به دوشنبه بازار می آورند تا از همان اول روز فروش را آغاز کنند. تا ساعات پایانی شب در این مکان مشغول فروش هستیم که البته در پایان وقت قیمت اجناس کاهش



می یابد و اوج فروش ما هم شب هنگام است. به گفته وی عصرهائیز بازار شلوغی می شود.دوشنبه بازار محل خوبی برای کسب در آمد دست فروشان است، این جا اوضاع فروش خوب است،و کم پیش می آید فروشنده ای اجناس خود را برگشت دهد. یکی دیگر از فروشندگان بیان می کند: هیچ کدام از غرفه ها مجهز به سیستم برق رسانی نیست و ممکن است غرفه داران به دلیل نداشتن دستگاه کارتخوان یا خالی شدن شارژ دستگاه های کارتخوان سیار، مشتری خود را از دست دهند. وی می افزاید: مامور شهرداری فقط برای دریافت هزینه اجاره غرفه ها به دوشنبه بازار می آید و پس از جمع آوری پول ها می رود. غرفه بندی ها مشخص است و هر دوشنبه، غرفه داران در همان مکان هفته قبل باید بساط فروش اجناس خود را پهن کنند. یعنی غرفه های مواد غذایی، میوه، مواد بهداشتی، شوینده و ... بدون تفکیک در کنار هم هستند. وی ادامه می دهد: کارگران شهرداری برای نظافت این محل اقدام نمی کنند و معمولاً غرفه داران به کمک شاگردانشان این محل را از آثار باقی مانده خوراکی ها، میوه ها و زباله های دیگر پاک سازی می کنند.

شب های دوشنبه بازار بدون برق

یکی از شهروندان زاهدانی می گوید: با توجه

به این که من و همسرم هر دو شاغل هستیم در طول هفته وقت زیادی برای خرید نداریم، به همین دلیل خرید عمده و نیازهای خود را از جمعه بازار انجام می دهیم. قیمت اجناس این بازار نسبت به مغازه ها پایین تر و حق انتخاب نیز بیشتر است و می توان همه اجناس مورد نیاز خود را از یک جا خریداری کرد. وی می افزاید: متأسفانه روشنایی در این محل ناکافی است و زمانی که مسیرمان برای خرید در شب به این بازار می افتد برای انتخاب اجناس مورد نیازما گاه از نور گوشی ها استفاده می کنیم. یکی از غرفه داران نیز می گوید: شهرداری مبلغی را به عنوان اجاره غرفه هر دوشنبه از غرفه داران دریافت می کند، اما برای سر و سامان دادن این بازار هیچ اقدامی نمی کند. روشنایی غرفه ها توسط خود غرفه داران تأمین می شود و موتور برق ها در شب سر و صدای زیادی ایجاد می کند. وی معتقد است اما برای تأمین روشنایی و فروش بیشتر مجبور هستیم از موتور برق استفاده کنیم. سال هاست که این بازار راه اندازی شده است اما هنوز برق آن را خود غرفه داران تأمین می کنند در حالی که هر هفته برای هر غرفه حداقل ۳۰ هزار تومان به شهرداری می پردازند.

مردم درخواست های خود را مکتوب اعلام

رئیس کمیسیون حقوقی و املاک و عضو کمیسیون خدمات شهری شورای شهر زاهدان نیز در این باره به خبرنگار ما می گوید: تأمین برق بازارهای یک روزه امکان پذیر نیست و غرفه داران می توانند در شب، روشنایی آن محل را با استفاده از موتور برق ها و چراغ های اضطراری تأمین کنند. «غلامحسین نارویی نژاد» می افزاید: برخی از غرفه داران اصول بهداشتی در این بازار را رعایت نمی کنند و میوه های له و پلاسیده شده و آشغال ها را در محل رها می کنند. بنابراین افرادی که از بهداشت این محل ناراضی هستند مشکل خود را در میان بگذارند تا بتوانیم به آن رسیدگی کنیم. وی ادامه می دهد: برای نظافت و بهسازی بازار، لازم است موارد به صورت مکتوب به شورای شهر اعلام شود تا مسئولان در این زمینه اقدام کنند.



است. تمام خواص گیاه آلوئه ورا در لبه برگ های آن نهفته است که اگر تیغ های لبه برگ های آن را جدا کنیم از جای خالی آنها ژلی ترشح می شود که برای درمان گستره وسیعی از بیماری ها از جمله بریدگی ها، میگرن، سوءهاضمه، درمان جوش و سوختگی مفید است، اما باید توجه داشت کاربرد موضعی آلوئه ورا بر روی زخم های جراحی مجاز نیست، زیرا بهبود زخم ها را به تأخیر می اندازد. از عصاره برگ های آن برای درمان پوست و نرم شدن آن استفاده می شود. ژل تهیه شده از آلوئه ورا ممکن است در درمان بیماری پسوریازیس، درماتیت سبور، شوره سر و خراش ها و سوختگی

رنده پوست پرتقال ۲ قاشق غذاخوری، هل آسیاب شده ۲ قاشق مرباخوری، روغن مایع گیاهی ۴ قاشق غذاخوری، زیره آسیاب شده ۲ قاشق مرباخوری، عسل ۱ قاشق مرباخوری، لیموترش ۱ عدد، پرک بادام پوداده مقداری، پرک فلفل فرمز مقداری، زعفران مقداری
طرز تهیه: گوشت گوسفند بدون چربی را خورشتی خرد کنید. روغن را در تابه مناسبی بریزید و روی شعله متوسط مایل به زیاد قرار دهید. گوشت گوسفند را همراه با ادویه جات داخل تابه بریزید و به مدت ۸ دقیقه سرخ کنید تا گوشت قهوه ای رنگ شود. در آخرین مرحله عسل را اضافه کنید و هم بزنید تا کاملاً با گوشت مخلوط شود. سپس تابه را از روی حرارت کنار قرار دهید و گوشت را از داخل آن به طرف دیگری منتقل کنید. توجه

کنید که روغن داخل تابه باقی بماند. آب لیموترش را روی تکه های گوشت سرخ شده بریزید و در ظرف را ببندید تا سرد نشود. اگر گوشت شما فیله و بدون استخوان باشد در زمان سرخ شدن کامل می پزد اما اگر تمایل دارید گوشت را بیشتر بپزید در ظرف مناسب فر به مدت ۲۰ دقیقه در طبقه وسط آن با حرارت ۲۰۰ درجه سانتی گراد قرار دهید تا بپزد. حواستان باشد که گوشت داخل فر خشک نشود. دوباره تابه را روی حرارت قرار دهید و پیاز را داخل آن بریزید و ۵ دقیقه هم بزنید، سپس سیر خردشده را اضافه کنید و یکی دو دقیقه هم بزنید. برنج شسته شده را به تابه اضافه کنید و هم بزنید تا برنج کمی تفت بخورد. عصاره سبزیجات را اضافه و شعله را زیاد کنید تا جوش بیاید. حرارت را متوسط کنید و در قابلمه را ببندید تا آب برنج تمام شود. سپس شعله

را کم کنید و در قابلمه را ببندید تا بعد از ۱۰ دقیقه برنج شما دم بکشد. در یک تابه مجزا دو قاشق روغن مایع بریزید و روی شعله متوسط قرار دهید. هویج و کدوی رنده شده و پوست پرتقال رنده شده را داخل آن بریزید و تفت دهید. کمی زعفران کم کرده داخل آن بریزید و هم بزنید. کشش را که در کمی آب ولرم به مدت یک ساعت خیس داده شده است آبکش کنید و داخل تابه بریزید و هم بزنید. بعد از پنج دقیقه تابه را از روی حرارت بردارید (اگر عجله دارید می توانید کشمش را با کمی آب جوش به مدت پنج دقیقه خیس کنید) ، برای سرو نیمی از برنج را داخل دیس بریزید نیمی از مخلوط هویج و گوشت را با آن مخلوط کنید و دوباره بقیه مواد را به این ترتیب داخل دیس بریزید و مخلوط کنید. روی چلوگوشت را با پرک بادام و برگ نعناع تزیین کنید.



۴۲
جامعه

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: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶
تلفن مسئول تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۹
تلفن های تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳
تلفن و نماier سروست دفتر: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵
شهرچاب خراسان
چاپخانه:

صاحب امتیاز

مدیر مسئول

سرمدین

دفتر مرکزی:

مسئول دبیرتی:

تلفن

نمایر شهرستان ها:

یافت:

موسسه فرهنگی هنری خراسان
محمد سعید احدیان
علی ولی زاده
مشهد، بلوار سازمان آب
۵۱۱-۹۱۷۳۵
۰۵۱- ۳۷۶۴۴۰۰۰
۰۵۱ ۳۷۶۷۳۳۴۴
۳۰۰۰۹۹۹

امروز	امروز	فردا	فردا
۰۴:۵۵	اذان صبح ۰۴:۵۵	
۰۶:۱۳	طلوع آفتاب ۰۶:۱۴	
۱۲:۲۰	اذان ظهر ۱۲:۱۹	
۱۸:۲۷	غروب آفتاب ۱۸:۲۵	
۱۸:۴۳	اذان مغرب ۱۸:۴۲	



سنگ مبور

دروغ گویی در کودک

پسر ۴ ساله ام به تازگی در جواب سوال های من دروغ می گوید. چه راهکاری برای جلوگیری از دروغ گویی او پیشنهاد می کنید؟
«محمدنعم محمدحسنی» کارشناس ارشد روان شناسی تربیتی:
دروغ گویی در کودکان دلایل مختلفی از جمله تقلید و یادگیری از خانواده، دوستان یا نیاز به تعلق و همبستگی و مورد توجه واقع شدن، احساس کمبود، ترس و تهدید، انتظار و توقع بیش از حد از کودک دارد. زمانی که والدین به یکدیگر دروغ می گویند ناخوسته به کودک می آموزند که او هم این کار را انجام دهد. احساس نیاز به نوازش، تأمین امنیت و آرامش، جلب توجه والدین و نیاز به حرف زدن از عوامل عمده تمایل کودکان به دروغ گویی است و تنها هدف کودکان از این کار جلب توجه والدین به سوی خود است. البته دروغ گفتن کودکان در جمع هم سن و سالانش با افراد بزرگتر متفاوت است به طوری که ممکن است یک کودک به هم سن و سال های خود درباره اشیای حیرت انگیزی که وجود خارجی ندارد سخن بگوید اما به بزرگ ترهای خود درباره کارهایی که در طول روز انجام نداده است دروغ بگوید.
دروغ گویی کودکان در حدود سنین چهار تا پنج سال نگران کننده نیست چرا که با بالا رفتن سن کودکان کم کم میزان دروغ گویی خود را کمتر می کنند و اگر سن کودک از پنج سال رد شده است و او هنوز هم به دروغ گویی خود ادامه می دهد این رفتار او جای نگرانی دارد و والدین باید دلیل آن را پیدا کنند زیرا بعد از این زمان دیگر راست و دروغ برای او تفاوتی نخواهد داشت و هر وقت دلش بخواهد به راحتی دروغ می گوید، به همین دلیل در ابتدا باید والدین خودشان الگوی مناسبی برای فرزندشان باشند چرا که بیشترین رفتار کودک برگرفته از تقلید رفتارهای والدینش است.

رفتار خشن و عصبی والدین دلیلی برای ترس از گفتن واقعیت در کودکان است، بنابراین والدین به هنگام بروز اتفاق یا پرسیدن سوال از کودکان باید با او به مهربانی صحبت کنند. توصیه می شود والدین نیازهایی را که به دروغ گویی در کودک منجر می شود کشف کنند و برآورده سازند، کودک خود را هرگز دروغ گو خطاب نکنند، کودک را به راست گویی تشویق کنند، ناراحتی خود را زمانی که کودک دروغ می گوید به او نشان دهند، از بازجویی کودک خودداری کنند چرا که این کار کودک را مجبور به ادامه این رفتار می کند.

کدبانو

زدودن لکه های ماندگار و قدیمی چربی

برای زدودن این لکه های چربی کافی است نصف فنجان مایع ظرفشویی را با ۳ قاشق غذاخوری آمونیاک و یک لیتر آب گرم مخلوط کنید و مقداری از این مخلوط را مستقیماً روی لکه های چربی بریزید و چند دقیقه صبر کنید. (مدت آن بستگی به لکه های چربی دارد) سپس با یک اسکاچ نرم روی لکه ها مالید. از اسکاچ های زیر استفاده نکنید زیرا آن ها سطوح وسایل را خراش می دهند. آن قسمت ها را با آب و صابون شست و شو داده و با دستمال حوله ای خشک کنید.

برای تمیز کردن این لکه ها نکات زیر را به کار ببندید:

جوش شیرین: مخلوطی از ۵ فنجان آب و ۵ قاشق چای خوری جوش شیرین درست کرده و داخل قابلمه یا تابه بریزید. آن را روی حرارت قرار داده و پس از ۲۰ دقیقه جوشیدن ملاحظه خواهید کرد که تکه های سوختگی از وسیله جدا شده و روی آب شناور می شوند. سپس قابلمه یا تابه را از روی حرارت بردارید و مخلوط را از آن خارج کنید. اگر هنوز هم ذرات سوختگی داخل آن به چشم می خورد مقداری مایع ظرفشویی داخل آن بریزید و با یک اسکاچ و کمی فشار آن را بسایید تا کاملاً تمیز شود.

مایع ظرفشویی: قابلمه یا تابه را از آب پر کنید و دو قاشق چای خوری مایع ظرفشویی داخل آن بریزید.

آن را روی حرارت قرار دهید و پس از به جوش آمدن حرارت را کم کرده بگذارید ۱۰ دقیقه به آرامی بجوشد و سپس شعله را خاموش کنید و در وسیله را بگذارید. پس از نیم ساعت با یک قاشق چوبی تکه های سوختگی را خراش دهید. اگر باز هم لکه ای باقی ماند روش جوش شیرین را به کارببندید.

سرکه: مخلوطی تهیه شده از مقدار یکسان آب و سرکه سفید درست کنید آن را داخل قابلمه یا تابه بریزید و روی حرارت قرار دهید تا به جوش آید. سپس حرارت را کم کنید و بگذارید مایع حدود نیم ساعت به آرامی بجوشد و در صورت لزوم مقدار بیشتری آب و سرکه به آن اضافه کنید. به این شکل تکه های سوختگی به راحتی از ظرف جدا می شوند. اگر باز هم لکه ها باقی مانده بودند کافی است با مقدار باقی مانده از آب و سرکه به کمک اسکاچ و کمی فشار لکه ها را پاک کنید.

مشاور حقوقی

ممانعت از اشتغال همسر

پیش از ازدواج شاغل بودم و اکنون شوهرم اجازه کار کردن به من نمی دهد. آیا می توان از طریق قانونی این موضوع را پیگیری کرد؟
«حوریه معلم بندانی» کارشناس ارشد حقوق خصوصی:
مرد نمی تواند بدون حکم دادگاه مانع اشتغال همسرش شود. درست است که طبق ماده ۱۱۱۷ قانون مدنی «شوهر می تواند زن خود را از حرفه یا صنعتی که منافی مصالح خانوادگی یا حیثیات خود یا زن باشد منع کند»، اما نمی تواند خودسرانه مانع اشتغال زن شود و باید به دادگاه مراجعه و تقاضای منع اشتغال زوج به دلیل مخالفت شغل زن با مصالح خانوادگی یا حیثیات خود را مطرح کند و این موضوع را در دادگاه به اثبات برساند.



از تخفیف ویژه برخوردار شوید
درج آگهی نیازمندی با
طرح و رنگ متمایز

دفتر پذیرش: زاهدان، خیابان مولوی، نبش مولوی ۲۱ تلفن: ۰۶-۳۳۲۱۷۸۶۵