توصیه‌های پلیس راهور به رانندگان در نوروز

سهم ۵۷ درصدی عابران پیاده در بخش فوتی‌ها

رییس اداره تصادفات پلیس راهور تهران گفت: عابرین پیاده رتبه اول تصادفات و سهم ۵۷ درصدی در بخش فوتی‌ها داشته‌اند.

سرهنگ جوانبخت در گفتگو با باشگاه خبرنگاران جوان در خصوص فوتی‌های عید نوروز ۱۴۰۱ گفت: ۵۷ درصد از متوفیان تصادفات شهر تهران به ترتیب عابران پیاده، ۳۰ درصد موتورسیکلت سواران و ۱۳ درصد خودروها بوده اند.

وی بیان کرد: در مدت عید نوروز سال ۱۴۰۱، عابرین پیاده رتبه اول تصادفات را در این مدت داشته اند که ۵۷ درصد از متوفیان آمار کمی نیست.

رییس اداره تصادفات پلیس راهور تهران بزرگ ادامه داد: دردناک‌ترین تصادف، تصادفات عابرین پیاده است که وقتی بر سر صحنه تصادفات حضور پیدا می کنیم و می‌بینیم که این حوادث به چه شکلی روی داده است فکر میکنیم که واقعا می‌توانست این حادثه به وقوع نپیوندد.

سرهنگ جوانبخت افزود: در تصادفات حرف از احتمالات نیست و این آمار واقعی و دقیق می‌باشد و خواهش داریم کسانی که این آمار را می‌خوانند به گوش دیگران نیز برسانند که واقعا در ترددهای خود تجدید نظر کنند و اصلا از عرض بزرگراه‌ها عبور نکنند.

سرهنگ جوانبخت افزود: در تعطیلات عید نوروز بدلیل خلوتی معابر سرعت‌ها در بزرگراه‌ها افزایش پیدا می کند.

وی گفت: توصیه‌های پلیس راهور به رانندگان در عید نوروز این است که افرادی که به سفر می‌روند نکات ایمنی را حتما رعایت نموده و با تجهیزات کامل به مسافرت مبادرت نمایند.

وی بیان کرد:، اما کسانی که در شهر می‌مانند فریب خلوتی معابر و بزرگراه‌های شهر تهران را نخورند و با سرعت مقرره تردد نمایند.

رییس اداره تصادفات پلیس راهور تهران بزرگ ادامه داد: یکی از مشکلاتی که بوجود می‌آید این است که مسافران نوروزی خیلی به تابلوهای راهنمای مسیر در بزرگراه‌های تهران توجه نمی کنند و با حرکت دنده عقب خود باعث بورز خطرات و یکی از علت‌های تمه تصادفات می‌شوند.

سرهنگ جوانبخت افزود: استفاده از برنامه‌های مسیریاب داخلی می تواند به انتخاب دقیق مسیرها به رانندگان کمک نماید.

وی گفت: عدم استفاده از تلفن همراه و رعایت فاصله طولی از نکات مهم در حین رانندگی است که امیدواریم که با رعایت کلیه نکات ایمنی یک نوروز آرام و بدون حادثه را در پیش روی داشته باشیم.

با شماره‌های ناشناس خارجی تماس نگیرید

شاید ندانید که اگر تا به حال از شماره‌ای بین‌المللی ناشناس با شما تماس گرفته شده، ممکن است این تماس یک کلاهبرداری باشد که به آن Wangiri Fraud یا نوعی از کلاهبرداری که می‌تواند هزینه زیادی برای شما داشته باشد، می‌گویند. به گزارش ایسنا، طی سال‌های گذشته مشکلی تحت عنوان «Wangiri Fraud» یا «Wangiri Scam» برای اپراتورها به وجود آمده که در آن مهاجم یکسری شماره‌های ویژه یا پرمیوم (premium) تهیه می کند و از آن‌ها بصورت رندوم به شماره‌های سراسر دنیا تماس‌هایی را برقرار و بلافاصله قطع می‌کنند تا یک تماس از دست‌رفته (Missed Call) در گوشی قربانی مشاهده شود. روش این کلاهبرداری اینگونه است که کلاهبرداران ابتدا یک تماس کوتاه با مشترک برقرار کرده و به سرعت قطع می‌کنند اما تعداد زیادی از مشترکان تلفن همراه عادت دارند پس از هر تماس ناموفق، اقدام به برقراری تماس با فرد تماس گیرنده کنند؛ به دلیل آن‌که این تماس‌ها از سرشماره‌های بین‌المللی برقرار می‌شود، به محض تماس هزینه‌های سنگینی به مشترک ایرانی تحمیل می‌شود.

در صورتی که قربانی به برقراری تماس مجدد (Call Back) با مهاجم اقدام کند، یک پیام ضبط‌شده برای وی پخش شده و بدون اینکه فرد متوجه باشد درگیر قبوض بالا می‌شود؛ اغلب مهاجمان سعی می‌کنند با طرح موضوعات جذاب مانند برنده شدن مشتری در لاتاری و غیره قربانی را جهت صحبت بیش‌تر ترغیب و هزینه بیش‌تری را به وی تحمیل کنند.

کلاهبرداری Wangiri ریشه‌ای چند ساله دارد و برای اولین‌بار در سال ۲۰۱۳ در آمریکا ظاهر شد و پس از آن طی سالیان، در حالی که بسیاری از آمریکایی‌ها درگیر این کلاهبرداری شده‌اند، شهرتی جهانی یافت و در کشورهایی مانند ایرلند، اسکاتلند و آلمان نیز گسترش یافت. همچنین از ابتدای سال میلادی ۲۰۲۰، این شیوه کلاهبرداری بار دیگر به آمریکا برگشت و آمریکایی‌ها شاهد افزایش شدید تماس‌هایی با این شیوه از سمت آفریقای غربی بوده‌اند.

این تماس‌ها عمدتا از کشورهای کوچک یا در حال توسعه منشأ می‌گیرد. این کشورها می‌تواند شامل بوتسوانا، گینه و گویان نشأت گرفته است. این کشورها دارای کدهایی هستند که به ترتیب با ۲۶۷+، ۲۴۲۴ +و ۵۹۲+ شروع می‌شوند؛ البته این شماره‌ها ممکن است از هر کجای جهان باشد، همان‌طور که در ایران هم با پیش‌شماره‌هایی از جمله ۹۹۴ + متعلق به کشور آذربایجان با مشترکان تماس گرفته شده است.

اما در دولت گذشته از این نوع کلاهبرداری به صورت گسترده از مشترکان تلفن همراه کشور خبر داده شده بود که هزینه زیادی را برای قربانیان ایجاد کرده است، به گونه‌ای که وزیر سابق ارتباطات و فناوری اطلاعات علاوه بر دستور پیگیری مسأله کلاهبرداری تماس تلفنی خارجی به شرکت ارتباطات زیرساخت برای شناسایی و قطع منشأ کلاهبرداری تلفنی از روابط عمومی روابط عمومی وزارت ارتباطات، از اپراتورها درخواست کرد تا در این زمینه اطلاع‌رسانی‌های لازم را به منظور کاهش قربانیان انجام دهند.

همچنین سازمان تنظیم مقررات ارتباطات هشدارهای لازم را در این باره داده بود و اعلام کرد درصورت مشاهده تماس ازدست‌رفته (missed call) به کدهای تماس در زمان تماس دقت کنید و در صورتی‌که در زمان تماس روی صفحه گوشی به جز کدهای ۰۰۹۸ یا ۹۸+، کد دیگری شماره‌گیری شد، بلافاصله تماس را قطع کرده و شماره را بررسی کنید. صرف‌نظر از منشأ این تماس‌ها و کلاهبرداری که از داخل یا خارج از کشور هدایت می‌شود، توصیه می شود که کاربران پس از برقراری هر تماس ناآشنای بین‌المللی و قطع مکالمه، نسبت به تماس دوباره با شماره مذکور خودداری کنند تا هزینه‌های سنگینی به آنها وارد نشود.

متاسفانه فردی که اینگونه مورد کلاهبرداری قرار گرفته، ممکن است حتی تا زمانی که قبض خود را دریافت و خدمات پریمیوم را روی قبض مشاهده نکند، متوجه اتفاقی که برایش افتاده نشود، بنابراین اگر از یک شماره ناشناخته بین‌المللی یا غیرمعمول یک تماس غیرمنتظره دریافت کردید، مراحل ساده‌ای وجود دارد که می‌توانید برای محافظت از خود در برابر کلاهبرداری Wangiri انجام دهید. اول اینکه به تماس‌های غیرمنتظره از شماره‌های بین‌المللی یا غیرمعمول پاسخ ندهید، دیگر اینکه اگر از یک شماره بین‌المللی یا غیرمعمول، تماس ازدست‌رفته دریافت کردید، برای تماس دوباره با آن شماره وسوسه نشوید؛ همچنین می‌توانید شماره‌های ناآشنای خارج از کشور و خدمات پریمیوم را مسدود کنید و این شماره‌ها را با اپراتور خود به اشتراک بگذارید تا بتوانند روی آنها تحقیق کنند.

فرمانده یگان حفاظت محیط زیست :

چهارشنبه سوری مراقب محیط زیست باشیم

با متخلفان برخورد می‌شود

فرمانده یگان حفاظت محیط زیست با تاکید براینکه در مراسم چهارشنبه آخر سال مراقب محیط زیست باشیم ، گفت: با مقامات قضایی هماهنگ کردیم تا با متخلفانی که در این شب موجب تخریب محیط زیست می‌شوند به شدت برخورد شود.

به گزارش گروه جامعه ، شیرینی شب چهارشنبه سوری را همه هم نسلان ما درک کرده اند، از یک هفته قبل برای این شب آماده می شدیم، در غروب سه شنبه آخر سال بوته های خار و یا کاه و کلش های جمع شده (باقیمانده ساقه برنج و گندم) در سه ، پنج یا هفت کپه آماده می شوند تا همزمان با غروب آفتاب آتش زده شوند، در این زمان شور و غوغایی در حیاط و یا کوچه برپا می شد، در زمان های نه چندان دور تمام این کارها با جمع شدن همسایه ها در کوچه و خیابان انجام می گرفت از این رو همه به نوبت از روی آتش می پریدند و شعر معروف زردی من از تو سرخی تو از من را می خواندند و با این کار تلاش می کردند که نحسی و بیماری را از خود و خانواده دور کنند.

جالب تر اینکه از نگاه نیاکان ما ، خاکستر باقیمانده از این آتش هم نحس بود بنابراین بعد از پایان آتش، مادر خانه خاکسترها را جمع و به بیرون از خانه می برد و زمان بازگشت در خانه را به شدت می کوبید و به اهالی خانه می گفت که از مراسم شادی برگشته است؛ به این ترتیب وارد منزل می شد، در کنار این سنت زیبا ، اما در این شب پختن آش ، قاشق زنی ، فال گوش ، گرفتن فال، آب پاشی و بخت گشایی دختران هم بهانه ای برای دور هم جمع شدن خانواده ها و آمدن خنده و شادی بر لب ها بود.

اما در چند سال اخیر مشخص نیست چه بلایی بر سر این سنت زیبا و شاد آمده است، طوری که به جای اینکه خانواده ها از رسیدن این شب خوشحال باشند قصه عالم به دلشان هجوم می آورد چون نگران فرزندانشان هستند، این روزها چهارشنبه سوری دیگر شبیه آیین قدیمی خود نیست و بیشتر شبیه میدان جنگ است، در این شب به جای لذت بردن باید مراقب باشی تا مجروح نشوی، اگر هم از خانه خارج نشوی صداهای مهیب ترقه و نارنجک امانت را می برد و آسایش را می گیرد.

در کنار این مسائل که برای انسان ها پیش می آید اما حیات وحش و محیط زیست هم در این شب در امان نیستند، به طوری که شاهد آتش گرفتن درختان و دشت های زیادی در این شب هستیم از سوی دیگر صدای مهیب انفجار موجب سکته قلبی پرندگان و گاها سقط جنین گونه های حیات وحش می شود که سازمان حفاظت محیط زیست به عنوان متولی حیات وحش معمولا برای این شب دستورالعمل هایی را تهیه و به استان ها ابلاغ کرده است.

فرمانده یگان حفاظت محیط زیست دراین باره به خبرنگار محیط زیست ایرنا گفت: دستورالعمل مربوط به چهارشنبه سوری تهیه و به ادارت کل محیط زیست استان ها ابلاغ شده است، در این دستورالعمل بر آماده باش نیروها در قبل و شب چهارشنبه سوری تاکید شده است.

سرهنگ جمشید محبت خانی افزود: بر اساس این دستورالعمل قرار است یک آموزش همگانی قبل از شب چهارشنبه سوری برگزار شود و در آن بر خطراتی که دراین شب محیط زیست را تهدید می کند اشاره شود، همچنین در شب چهارشنبه سوری نیز تمام نیروها موظفند آماده باش باشند تا در صورت بروز آتش سوزی در مناطق حفاظت شده و یا هر تخریب محیط زیستی دیگر سریع اقدام کنند.

وی اظهار داشت: آلودگی صوتی ناشی از انفجار ترقه ها ، موجب می شود تا پرندگان سکته کنند و سایر گونه های حیات وحش در صورت باردار بودن جنین خود را از دست بدهند، مراسم چهارشنبه سوری با فصل زادآوری و تخم گذاری پرندگان همراه است از این رو زمانی که احساس ناامنی کنند لانه خود را ترک می کنند و با این کار چرخه جوجه آوری آن سال آنها متوقف می شود، حتی در چند سال گذشته فردای چهارشنبه سوری لاشه تعداد زیادی از حیوانات به ویژه پرندگان مشاهده شده است.

فرمانده یگان حفاظت محیط زیست ادامه داد: در این شب شرایط چهارپایان هم بهتر از پرندگان نیست، بعضا این صداها به حدی زیاد است که باعث سقط جنین آنها می شود، آلودگی ناشی از انفجار و آتش افروزی های بی ضابطه هم موجب آلودگی هوا می شود که این شرایط هم برای انسان و گونه های جانوری مضر است.

وی تصریح کرد: در چند سال گذشته در این شب مناطق حفاظت شده ما به ویژه آنهایی که نزدیکی مناطق مسکونی واقع شده اند دچار آتش سوزی شده و خسارات زیادی را متحمل شدند از این رو از مردم درخواست می کنیم تا مراقب باشند و با سازمان حفاظت محیط زیست همکاری کنند.سرهنگ محبت خانی تاکید کرد: همچنین با مقامات قضایی هماهنگی لازم انجام شد تا اگر فردی یا افرادی موجب تخریب، خسارت و آتش سوزی شوند به اشد مجازات برسند، در واقع هماهنگ شد با متخلفانی که موجب تخریب محیط زیست می شوند به شدت برخورد شود.

برنامه بهزیستی برای ایجاد ۱۰۰ هزار فرصت شغلی در سال ۱۴۰۲

رییس مرکز مشارکت‌های مردمی، موسسات غیردولتی و توانمندسازی سازمان بهزیستی کشور با اشاره به تعهد سازمان برای ایجاد ۶۴ هزار فرصت شغلی در سال جاری اظهار کرد: بهزیستی قصد دارد در صورت تامین تسهیلات بانکی مورد نیاز در قانون بودجه سال ۱۴۰۲، حدود ۱۰۰ هزار فرصت شغلی ایجاد کند که در این راستا به ۱۵ هزار میلیارد تومان اعتبار نیاز است.

علی ربوبی در گفت‌وگو با ایسنا با بیان اینکه در سال ۱۴۰۱ براساس جز یک بند ب تبصره ۱۶ قانون بودجه، در راستای اشتغال‌زایی ۱۰ هزار میلیارد تومان اعتبار برای سازمان بهزیستی در نظر گرفته شد، اظهارکرد: این رقم از سوی بانک مرکزی به ۱۶ بانک ابلاغ شد و سازمان بهزیستی توانست حدود ۶۸ درصد این منابع را با مشارکت بانک‌های عامل در راستای اشتغال جمعیت هدف جذب کند.

وی با اشاره به اینکه ۱۵ بانک با سازمان بهزیستی همکاری خوبی داشتند، گفت: در این میان بانک ملی که باید ۱۵۰۰ میلیاردتومان از این منابع را تامین می کرد، هیچ رقمی پرداخت نکرده است.

رییس مرکز مشارکت‌های مردمی، موسسات غیردولتی و توانمندسازی سازمان بهزیستی کشور با بیان اینکه برنامه سازمان بهزیستی برای اشتغالزایی در سال ۱۴۰۱ ایجاد ۶۴ هزار فرصت شغلی بود، گفت: باتوجه به آمارهای ثبت شده در سامانه ملی رصد اشتغال کشور، سازمان بهزیستی موفق به ایجاد بیش از ۷۷ هزار فرصت شغلی شد. امید است بتوان در سال ۱۴۰۲ نیز فرصت‌های شغلی زیادی برای جامعه هدف ایجاد کنیم.

ربوبی یادآور شد: بخشی از این فرصت‌های شغلی ایجاد شده با تسهیلات بانکی و بخشی از طریق طرح‌های اشتغال سازمان بهزیستی برای افراد محقق شد.

وی در پاسخ به این سوال که در سال ۱۴۰۲ برنامه سازمان بهزیستی برای ایجاد اشتغال جمعیت هدف چیست؟ توضیح داد: سازمان بهزیستی قصد دارد در سال ۱۴۰۲ حدود ۱۰۰ هزار فرصت شغلی ایجاد کند که در این راستا به ۱۵ هزار میلیارد تومان اعتبار نیاز است. امید است با همکاری نمایندگان مجلس در تصویب قانون بودجه، این موضوع محقق شود.

تولید داروهای جدید دیابت در سال آینده

افزایش ۵ برابری تولید آنتی بیوتیک

مدیرعامل سازمان تدارکات پزشکی از تولید داروهای جدید دیابت در سال آینده توسط هلال احمر خبر داد.

به گزارش مهر، علیرضا عسگری مدیر عامل شرکت تدارکات پزشکی در نشست خبری اظهارداشت: در زمینه کشت گیاهان دارویی قراردادهایی با برخی استان‌ها منعقد شد و به این موضوع گسترده پرداخته شده و در زمینه اشتغال آفرینی نیز حائز اهمیت است.

وی افزود: در سال ۱۴۰۲ دمنوش و عصاره‌ها را فراگیرتر در مراکز عرضه خواهیم داشت.

مدیر عامل شرکت تدارکات پزشکی ادامه داد: ۵ شعبه جدید در استان‌های گلستان، یزد، قم، بوشهر و ارومیه به مجموعه تدارکات پزشکی افزوده خواهد شد.

عسگری با اشاره تأمین و واردات واکسن سرخجه گفت: همچنین سازمان تدارکات پزشکی در جهت واردات واکسن مننژیت با توجه به احتمال از سرگیری سفرهای حج وو اعزام کاروان به عربستان گام‌های برداشته است.

وی گفت: در حوزه تأمین صافی دیالیز، آنژیوکت، سرم و داروهای بیهوشی اقدامات زیادی صورت گرفته و در سال آینده تولید داروهای جدید در زمینه دیابت خواهیم داشت.

وی گفت: در سال جاری تولید آنتی بیوتیک افزایش ۵ برابری داشته و کارخانه‌های مربوطه ۳ شیفته مشغول فعالیت بوده‌اند. همچنین در سال جاری بیش از ۵ میلیون کپسول و ۱۵ میلیون مایعات دارویی مانند انواع شربت توسط هلال احمر تولید شده است.

بهترین شکل خرید در روزهای پایانی سال

تکنیک‌هایی برای خرید بدون پشیمانی

شاید برای شما هم آخرین روزهای هر سال اتفاق افتاده باشد که خریدهایی کردید و بعد نه از آنها استفاده کردید و نه به دردتان خورده و بعد هم آه حسرت کشیدید که این چه کاری بود و پولم را هدر دادم. شاید برای شما هم پیش آمده باشد که ساعت‌ها در بازار مشغول گشت و گذار هستید، با وسواس سعی می کنید هر چیزی خرید نکنید و وسایلی تهیه کنید که واقعا نیازتان است، اما دیگر زمانی می‌رسد که خسته شده‌اید، دنبال یک راه فرار می گردید که یک مرتبه یک مغازه دار شما را گیر می‌اندازد و گوشه رینگ یک مرتبه خریدی می کنید مثل همان مشت آخری که شما را زمین می‌زند. بعد هم که به آن رجوع می کنید از خودتان می‌پرسید: « بی هوش بودم این خرید را کردم یا عقلم کم بود؟ این چه چیزی بود که خریدم یا به چه دردم می‌خورد؟ این همه پول برای چنین چیزی؟ اصلا کجا از آن استفاده کنم و این رنگ به چه کارم می‌آید؟» قطعا این‌ها همه سوالاتی است که برای هر کدام از ما یک یا چند بار هم که شده در زندگی رخ داده است و آن زمان است که ابراز پشیمانی کردیم از پول هدر رفته برای خرید. اما دیگر کار از کار گذشته است!

این یک سناریو از خریدهای دم عید است! اشتباه نکنید! نه اینکه خریدهای نزدیک سال نو ایرادی داشته باشد، خیر، اتفاقا خیلی هم برای تغییر روحیه و حال خوب نزدیک سال جدید خوب است و به زندگی ما جریان دیگری می‌دهد و هم اینکه چرخه اقتصادی را در کشور می گرداند، اما مسئله چطور خرید کردن ما است که برایمان کارآمد باشد. در این گزارش چند تکنیک ساده برای بهترین نوع خرید را به شما آموزش می‌دهیم، اما پیش از آن با چند مثال چند پرده از خریدهایی را با هم مرور کنیم که برای خودمان هم شاید رخ داده باشد:

کجا برای خرید برویم؟

آخرین هفته سال است، همسرم و بچه‌ها اصرار می کنند که به بازار برویم، نزدیک منزل مان هم بازار خوبی است، اما همه اصرار دارند که حتما به مرکز شهر برویم، با وجود اینکه می‌دانم آنجا پارکینگ پیدا نمی کنم، خیلی هم شلوغ است و مشخص هم نیست که بتوانیم خرید خوبی داشته باشیم باز هم تسلیم خواسته آن‌ها می‌شوم در نهایت این شب هنگام همه ما هستیم که خسته و درب و داغون بدون اینکه خرید با کیفیتی کرده باشیم، تنها زمانمان در ترافیک انسانی و ماشین گذشته و عصبی به خانه می‌رسیم!

ژیلا معرفت زاده، بازاریاب و کارشناس مد و لباس درباره بهترین نوع خرید کردن به فارس می گوید: «علی رغم اینکه خرید عید را تشویق می کنم و معتقدم که نیاز روح و روان انسان‌ها در سال نو است که وسایل شان را در حد توان نو کنند و این هم ربطی به جنسیت به نظر من ندارد، اما از سویی معتقد هم هستم که این خرید کردن باید به طرز صحیحی باشد که به تعبیری هم باعث بهبود خلق و خویمان در سال جدید شود و هم اینکه انرژی مان را به دلیل اشتباهات خرید نگیرد. برخی افراد در جامعه هستند که علاقه‌ای به خرید حضوری ندارند این‌ها بیشتر پولشان را هزینه خریدهای اینترنتی می کنند و البته موردی هم نیست منتها بیشتر افراد به ویژه برونگراها تمایل به بازارگردی دارند هر چند که این بازارگردی هم باید آخرهای سال شیوه خاص خود را داشته باشد که نه خود شخص و نه دیگران را به زحمت بیاندازد.

برخی افراد هستند بدون اینکه هیچ برنامه مشخصی داشته باشند، شب و روزهای پیش از عید تنها به خیابان گردی و بازار رفتن می‌پردازند، درحالی که این هم ترافیک انسانی ایجاد می کند و باعث می‌شود افرادی هم که قصد خرید صحیح دارند را دچار مشکل کند. بهتر است ما پیش از هر بازارگردی قبل از عید لیست نیازهایمان را یادداشت کنیم، مراکزی که لازم هست بازدید کنیم را از ذهن بگذرانیم و برایشان برنامه بریزیم تا بدانیم در شلوغی دچار مشکل نمی‌شویم و دیگران را دچار آزار نمی کنیم».

برند یا غیر برند!

پرده دیگر، خانواده‌ای هستند که چند بچه دارند و هر کدام نیاز به وسایل نو دارند، مادر خانواده تمایل دارد که همه وسایل برند و به نوعی خارجی و گران قیمت باشد، اما این به جیب آقای خانواده نمی‌خورد و به همین دلیل هم نزدیک عید اوقات همه شان تلخ می‌شود و خرید خوبی هم نمی‌توانند داشته باشند.

معرفت زاده در این رابطه می گوید: «این تفکر برند خریدن و خارجی خریدن به ویژه در نزدیک سال نو که حجم خریدها و هزینه کردن سرپرستان خانواده زیاد است، باید جای خودش را به خرید جنس داخلی بدهد. البته نه فقط سال نو، بلکه همه ایام سال باید بتوانیم مراکز خرید بومی و داخلی با کیفیت را پیدا کرده و از آن‌ها خرید کنیم تا هم تشویقی برای تولید کننده داخلی شود و هم اینکه میزان تولیدات بیشتر شود. هر چقدر که ما اصرار به خرید جنس خارجی وارداتی داشته باشیم، میزان تولید تولیدکنندگان داخلی‌مان کاهش پیدا کرده و انگیزه‌شان نیز کمتر می‌شود. هم اینکه هزینه‌های خانواده نیز قطعا با تولید داخلی کاهش پیدا می کند و به جای هزینه‌های هنگفت می‌توانیم اقلام بیشتری برای خود و خانواده با اجناس داخلی تهیه کنیم. همه این تولیدکنندگان داخلی هم خانواده دارند و شب عید باید نان خانواده را دربیاورند بنابراین به فکر آن‌ها هم باید باشیم و از آن‌ها حمایت کنیم.

نکته دیگر همین که اشاره شد، ازدحام بازارهای شب عید باعث می‌شود که ما نتوانیم به اهداف مان برای خرید کردن برسیم، بنابراین ترجیح این است که در بازارهای نزدیک منزل خرید کنیم به جای اینکه با ترافیک‌های سنگین به راه دور برویم که مثلا از فلان بازار خاص خرید کنیم، این‌ها را بگذاریم برای دیگر ایام سال و به جای بلاتکلیفی و سردرگمی و ماندن در ترافیک با لیست مورد نظرمان به یک بازار نزدیک و فروشگاه‌های مشخص شده‌تر برویم. نکته مهم است که با برنامه و با تهیه لیست مناسب خرید کنیم تا بعد از خریدمان پشیمان نشویم. "

خرید اقلام ضروری

یک اصطلاح روانشناسی وجود دارد به عنوان «خالی شدن ذهن» و به زبان انگلیسی اگو دپلیت شدن، به این معنا که شما قصد خرید دارید، ولی چون زمان زیادی گذشته و ذهنتان خسته شده، دیگر فرصتی به خودتان نمی‌دهید و اولین چیزی که دیدید را می‌خرید و بعد ممکن است از خرید خود راضی هم نباشید به همین دلیل هم هست که در خیلی فروشگاه‌ها اگر دقت کنید اجناس گرانقیمت‌تر در انتهای فروشگاه‌ها قرار می گیرد در واقع همان جایی که ذهن شما دیگر خسته شده و قصد خرید دارد.

چنین چیزی انتهای سال بیشتر رخ می‌دهد، به همین دلیل پیشنهاد می‌شود که برای خالی نشدن ذهنتان اولا ساعات ابتدایی روز خرید کنید، چون خیابان‌ها خلوت‌تر است و هم فروشنده‌ها حوصله بیشتری دارند و وقت کافی، هم شما ذهن تان بازتر است. نکته دیگر اینکه به مراکز قابل اعتماد برای خرید رجوع کنید تا محصولی با کیفیت خریداری کنید و اگر هم نیازی برای تهیه وسیله‌ای ندارید آن را به بعد موکول کنید تا در زمانی که خیال و حوصله‌تان بیشتر است آن را تهیه کنید؛ بنابراین اولویت را وسایلی قرار دهید که به آن‌ها نیاز دارید و سپس سراغ جزییات بروید.

خشکبار چطور بخریم؟

همه در جریان افزایش قیمت خشکبار و آجیل هستیم و اتفاقا یکی از تنقلات خوشمزه نوروز هم برایمان همین اجیل عید محسوب می‌شود که شاید از آن نتوانیم بگذریم، اما مسئله این است که چطور این خوراکی پرطرفدار و البته غنی از ویتامین و پروتئین با این قیمت‌ها را تهیه کنیم. چند نکته در این رابطه حائز اهمیت است:

نخست اینکه از فروشگاه‌های معتبر آجیل تهیه کنیم که آجیل قدیمی و کهنه نباشد و این کهنگی را از دست زدن به آن و بو کردن می‌توانیم تشخیص دهیم؛ بنابراین نکته اول تازگی آن و بوی ترشیدگی ندادن و دوم تغییر رنگ ندادنش است، چرا که دیده می‌شود برخی دستفروش‌ها رنگ به برخی تنقلات و آجیل‌ها اضافه می کنند و یا اینکه به پسته‌ها شوک می‌دهند تا خندان شوند و دهن باز کنند و یا گردوی مانده به مردم می‌دهند.

نکته دیگر این است که سعی کنید این محصولات را به صورت باز تهیه کنید چرا که خیلی از این خشکبار در بسته بندی که قرار می‌گیرند دچار قارچ سمی به نام آفلاتوکسین می‌شوند. برای تهیه شکلات نیز می‌بایست به نمونه‌های با علامت استاندارد و مارک‌های شناخته شده توجه کرد.