



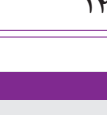
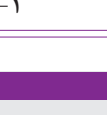
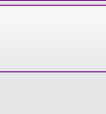
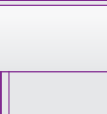

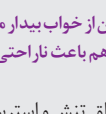
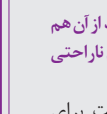

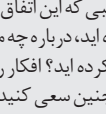
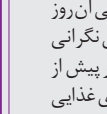
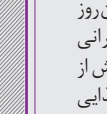




سرپرستی زاهدان:	خیابان مولوی نیش مولوی ۲۱	صاحب امتیاز:	موسسه فرهنگی هنری خراسان
تلفن آگهی و اشتراک:	۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶	مدیر مسئول:	محمد سعید احدیان
تلفن مسئول نشر بر به:	۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۹	سردبیر:	علی ولی زاده
نمابر نشر بر به:	۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴	دفتر مرکزی:	مشهد، بلوار سازمان آب
تلفن های نشر بر به:	۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳	صندوق پستی:	۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن و نمابر سرپرست دفتر:	۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵	تلفن:	۰۵۱-۳۷۶۴۴۰۰۰
چاپخانه:	شهرچاب خراسان	نمابر شهرستان ها:	۰۵۱ ۳۷۶۴۳۳۴۴
		پایکات:	۳۰۰۰۹۹۹

امروز	اوقات شرعی به اقل زاهدان	فردا	امروز	زاهدان	فردا
۰۴:۵۷	اذان صبح	۰۴:۵۶			
۰۶:۱۷	طلوع آفتاب	۰۶:۱۶			
۱۱:۳۹	اذان ظهر	۱۱:۳۹			
۱۷:۰۲	غروب آفتاب	۱۷:۰۲			
۱۷:۱۲	اذان مغرب	۱۷:۲۰			

امروز	فردا
۱۹	۱۴
۸	۱

امروز	فردا
۱۹	۱۴

امروز	فردا
۱۹	۱۴

امروز	فردا
۱۹	۱۴

امروز	فردا
۱۹	۱۴

امروز	فردا
۱۹	۱۴

امروز	فردا
۱۹	۱۴

امروز	فردا
۱۹	۱۴

امروز	فردا
۱۹	۱۴

امروز	فردا
۱۹	۱۴

امروز	فردا
۱۹	۱۴

امروز	فردا
۱۹	۱۴

امروز	فردا
۱۹	۱۴

امروز	فردا
۱۹	۱۴

امروز	فردا
۱۹	۱۴

امروز	فردا
۱۹	۱۴

امروز	فردا
۱۹	۱۴

امروز	فردا
۱۹	۱۴

امروز	فردا
۱۹	۱۴

امروز	فردا
۱۹	۱۴

امروز	فردا
۱۹	۱۴

امروز	فردا
۱۹	۱۴

امروز	فردا
۱۹	۱۴

اریاب افصلی - «به یک منشی خانم با روابط عمومی بالا و ظاهری آراسته نیازمندیم»، «استخدام بازار اریاب با پورسانت کافی»، «ترجمه به همه زبان ها پذیرفته می‌شود»، «آموزش ریاضیات از ابتدایی تا دانشگاه»، «قالیشویی با دستگاه و آب گرم»، «تعمیر فوری آیفون، لوله کشی ساختمان پذیرفته می‌شود»، «۴۰۰ درصد حراج زمستانه» و... این ها جملاتی است که در مسیر خانه تا محل کار بر روی در و دیوارهای شهر مشاهده می کنیم. تبلیغات محیطی که به صورت اعلامیه، پوستر، بنر، تراکت، برچسب، دیوار نویسی و... بر در

و دیوار، ایستگاه‌های اتوبوس، تابلوهای راهنمایی و رانندگی، پست‌های برق و مخابرات و ستون های برق در اکثر نقاط شهر خودنمایی می‌کند. تبلیغات کاغذی به عنوان ارزان ترین نوع تبلیغ برای اکثر مغازه داران و واحدهای سنتی و به خصوص برای کسانی که اشتغال خانگی به راه انداخته اند مقرون به صرفه تر از تبلیغات محیطی دیگر مانند بیلبورد هاست. صاحبان آگهی با پرداخت کمی به نوجوانان اقدام به توزیع آگهی‌ها

و اعلامیه های کاغذی می‌کنند و افراد به کار گرفته شده نیز این کار را به صورت توزیع دستی اعلامیه بین افراد یا چسباندن روی دیوار ها یا گذاشتن روی شیشه خودروهای پارک شده در خیابان انجام می‌دهند.

یکی از شهروندان زاهدانی درباره شیوه توزیع دستی اعلامیه ها و آگهی های تبلیغاتی می گوید: معمولا افراد پس از خواندن آگهی یا حتی قبل از خواندن آن را در پیاده رو یا خیابان رها می‌کنند که این کار سبب آلودگی محیط می‌شود. بارها برای خودم پیش آمده است که از مقابل یک فروشگاه یا پاساژ عبور کرده ام و فردی با سماجت تراکت تبلیغاتی را به من داده است، من نیز بدون خواندن آن را به اولین سطل زباله انداخته ام اما متأسفانه برخی افراد حتی در انتظار اولین سطل

زباله نمی مانند و آگهی را د خیابان رها می کنند. «شهر کی» ادامه می‌دهد: برای من جای سؤال است که این گونه تبلیغات چه منفعتی برای صاحبان آن دارد؟ این آگهی های کلیشه ای آن قدر برای مردم

تکراری شده است که دیگر توجهی به آن نمی‌شود و جز اسراف و تولید زباله نتیجه‌ای ندارد.

آلودگی در دیوار اماکن

یکی دیگر از شهروندان با ابراز ناراضیتی از نصب

❏

قناد گرانفروش در زاهدان

۱۸ میلیون ریال جریمه شد

گروه جامعه- متصدی یکی از قنادی های زاهدان به دلیل گران فروشی ۱۸ میلیون ریال جریمه شد.سرپرست اداره کل تعزیرات حکومتی گفت: با شکایت یکی از شهروندان از یک قنادی در زاهدان، ضابطان تعزیرات حکومتی اقدام به بررسی موضوع

❏

مشاور تغذیه

تغذیه کودک بعد از ۶ ماهگی

دخترم ۶ ماه و ۲۷ روز دارد و از ماه آینده قصد دارم به او غذا بدهم. لطفا راهنمایی کنید برای شروع چه غذاهایی و به چه اندازه ای مناسب است. همچنین چه میوه ها یا سبزیجاتی را می توانم به کودک کم بدهم.

زهرآ سادات آل داوود، مشاور و کارشناس تغذیه:

در پایان شش ماهگی لازم است تا تغذیه تکمیلی برای کودک شروع شود. ضمن این که به همراه آن استفاده از مکمل آ.د یا مولتی ویتامین و قطره آهن نیز باید تا پایان دو سالگی ادامه یابد. به یاد داشته

باشید غذای کمکی باید بعد از تغذیه کودک با شیر مادر استفاده شود نه قبل از آن چرا که اولویت

در سال اول زندگی کودک با شیر مادر است. بهتر

برچسب های تبلیغاتی بر در منازل عنوان می‌کند:

اکثر اعلامیه ها و برچسب های تبلیغاتی در مکان هایی نصب می‌شود که عمدتا صاحبان این اماکن و ساختمان ها از نصب اعلامیه ها رضایت ندارند. این برچسب ها که اغلب بر در منازل نصب می‌شود موجب آلودگی و آشفتنگی ظاهری می‌شود و به دلیل استفاده از برخی مواد خاص در تهیه این برچسب ها، کندن آن موجب آسیب رساندن به رنگ در می‌شود. «نارویی» معتقد است: به جای چسباندن این آگهی ها بر در خانه ها، شاید توزیع آن بین ساکنان مجتمع ها یا منازل و درخواست از افراد مبنی بر چسباندن این برچسب ها در دفتر چه تلفن یا حتی روی برخی وسایل نظیر ماشین لباسشویی، کولر و... اثر گذاری بیشتری داشته باشد چرا که در صورت نیاز امکان یافتن تعمیر کار مورد نظر ممکن خواهد شد. شهروند دیگری هم می گوید: بعضی ها واقعا بی انصافی می‌کنند، دو هفته پیش تازه در منزل را رنگ زده بودم اما دقیقا بعد

از این که رنگ آن خشک شد، نصب تبلیغات و برچسب های جدید هم شروع شد! هر چه هم که این آگهی‌ها را پاک می‌کنم قایده ای ندارد چون هم کاملا تمیز نمی‌شود هم با چسباندن مجدد توسط عده ای دیگر مواجه می‌شوم. البته فقط من با این مشکل مواجه نیستم کافی است نگاهی به در ورودی مجتمع ها بیندازید تا برچسب های لوله بازکنی، تخلیه چاه، آگهی تدریس خصوصی و... را ببینید. «محمدی» ادامه می‌دهد: از امداد، جعبه های برق، تیر برق و ایستگاه های اتوبوس هم رحم نمی‌کنند. وی ادامه می‌دهد: شهروندان به دلیل مشغله های زندگی، کمتر فرصتی برای طرح شکایت پیدا می‌کنند و اغلب شرک های خدماتی نیز با خیالی آسوده از در و دیوار منازل به عنوان محل مناسبی برای تبلیغات خود استفاده می‌کنند.

نصب آگهی بر دیوار غیر قانونی است

مدیر خدمات شهری شهرداری زاهدان در این باره به خبرنگار ما می‌گوید: طبق قانون نصب اعلامیه روی دیوار مکان های عمومی و خصوصی غیر قانونی است.

بر اساس ماده ۹۲ قانون شهرداری ها نوشتن هر نوع مطلبی یا چسباندن هر نوشته ای بر دیوار های شهر که مخالف مقررات شورای شهر باشد، ممنوع است

کردند که پرونده ای در همین راستا برای این واحد صنفی تشکیل شد. «محمد حسین اشرفی» ادامه داد:

پرونده در شعبه پنجم تعزیرات حکومتی زاهدان مورد رسیدگی قرار گرفت که با توجه به استعلامات صورت گرفته، نظریه کارشناسی ضابطان و مستندات ارائه شده توسط شاکی خلف محرز دانسته شد و متخلف به ۱۸ میلیون و ۴۰۰ هزار ریال جزای نقدی در حق دولت و شاکی خصوصی محکوم شد. وی همچنین از پلمب ۲

واحد غیرمجاز تهیه و توزیع شیرینی و کیک در زاهدان خبر داد و افزود: با توجه به گزارش اعلام شده توسط شهروندان، ۲ واحد غیرمجاز قنادی که در کارگاه اقدام به تهیه و توزیع شیرینی و کیک می‌کردند شناسایی شدند.

غذای شیرخوار شکر زیاد یا نمک اضافه نکنید، زیرا

حساسیت نوزاد به طعم ها یا بزرگسالان متفاوت است. بهتر است غذای کودک را با لعاب برنج شروع کنید. مزیت برنج این است که خیلی کم حساسیت زاست و تقریبا نشاسته خالص است، از این رو معده کودک به راحتی آن را هضم می‌کند. برای اولین بار، نیم تا یک ساعت پس از شیرخوردن، لعاب برنجی تهیه کنید که کمی غلیظ تر از شیر مادر باشد و با قاشق مناسب اندازه دهان کودک یک قاشق لعاب برنج به او بدهید. در روزهای بعد به مرور حجم و غلظت این غذا را اضافه کنید و براساس تمایل کودک به او غذا بدهید. به تعداد دفعات طی روزهای بعد اضافه می‌شود. پس از چند روز غذای دوم یعنی فرنی را شروع کنید. برای تهیه فرنی از شیر پاستوریزه یا شیر مادر استفاده کنید. باید توجه داشته باشید که غذای کمکی نوزاد باید، با حجم کم دارای بیشترین انرژی باشد یعنی غذای کودک نباید رقیق باشد، چون حجم معده کودک کم است و باید در کمترین حجم، بیشترین انرژی را داشته باشد.

غذای او باید نرم باشد. غذای کودک را یک بار در

روز تهیه کنید و پس از رسیدن به حرارت مناسب و له کردن قطعه های درشت، به کودک بدهید. بقیه غذا را در یخچال نگهداری و در زمان مناسب گرم کنید و به او بدهید. گاهی نیز می‌توان غذای کودک را در قالب های یخ ریخت و فریز کرد و زمان استفاده آن را به صورت غیر مستقیم مثلا روی یخار کنتری یا قرار دادن ظرف غذا درون آب در حال جوشیدن روی حرارت قرار داد. البته توصیه می‌شود غذای کودک به مقدار کم و تازه به تازه تهیه شود. بعد از این می‌توان حریره بادام را به رژیم غذایی کودک افزود. در دو هفته آخر ماه هفتم می‌توان سوپ را به رژیم غذایی او افزود که حاوی گوشت بدون چربی، برنج و هویج است. سپس هر ۳ روز یک بار، یک نوع سبزی مانند گجرفری، گشنیز، لوبیا سبز، کدو سبز، کرفس و به سوپ اضافه شود. دقت کنید که سبزی در آخرین لحظات پخت سوپ، اضافه شود و اسفناج هم تا یک سالگی به سوپ کودک اضافه نکنید. همچنین نباید به سوپ کودک نمک، شکر یا چاشنی دیگری افزود.

بازار کار

آگهی های مورد نیاز خود را برای درج در بازار کار

روزنامه سیستان و بلوچستان به شماره ۳۰۰۰۹۹۰۰۱۷ پیامک کنید

پلی است برای ارتباط جویندگان و کارآفرینان