

امروز عصر سرعت، فرصت، تکنولوژی، ارتباطات، تحولات اجتماعی و فرهنگی، خانوادگی و عصر اختلالات و تنوع مشکلات روانی و... است. یک مشاور و مدرس دانشگاه به «خراسان جنوبی» گفت: افسردگی، استرس، فردگرایی، روان به هم ریخته و سردرگم، شخصیت متزلزل، قدرت هوش بالا، تنوع طلبی، مدگرایی، کم تحرکی، راحت طلبی، پرتوقع و زودرنج بودن و... از نتایج این عصر و خصوصیات نسل قرن ۲۱ است. «رحیم آبادی» با تاکید بر این که می توان با آموزش، از آسیب های روانی و احتمالی پیشگیری کرد، افزود: خانواده اولین مدرسه فرزندان است و والدین برای سبک فرزندان پروری به چند دسته تقسیم می شوند. وی یکی از آن ها را والدین پرکار با مشغله بیش از حد و نظارت کم بر فرزندان برشمر دوا داماد داد: فرزندان بی حوصله، انزواطلب، بی دقت در درس، نداشتن توان برقراری ارتباط صمیمی با فرزندان، احتمال تردد فرزندان به منزل دوستان بدون اطلاع والدین و احتمال بروز آسیب برای آن ها محصول تربیت این والدین است.

درمان سرفه خشک



استفاده از ماءالشعیر طبعی در درمان سرفه خشک موثر است. پزشک دستیار ارشد تخصص طب سنتی ایران استفاده از ماءالشعیر طبعی را یکی از راه های درمان سرفه های خشک دانست و به «خراسان جنوبی» گفت: به این منظور یک لیوان ماءالشعیر طبعی را داغ کنید، سپس یک قاشق مرباخوری عسل و یک قاشق مرباخوری تخم بالغو یا تخم ریحان یا قدومه شیرازی را اضافه کنید و حدود ۱۰ دقیقه در آن را بگذارید و روی چای ساز یا کتری قرار دهید. به گفته دکتر «نواب زاده»، هر لیوان را چهار قسمت کنید و هر ربع ساعت یا قاشق و آرام خوردن شود.

البته می توان برای نرم کردن سینه به جای عسل از ترنجبین استفاده کرد و چنان چه تخم های باد شده موجود نبود می توان ماءالشعیر را شیرین و جرع جرع استفاده کرد. وی ادامه داد: برای افراد لاغر و کم اشتها مصرف یک لیوان شیر بادام به علاوه پودر مالت جو، سبوس برنج و آرد جوانه گندم هر کدام یک قاشق غذاخوری قبل از صبحانه، مقوی و چاق کننده است.

گذری به زمستان های قدیمی خانه

فتیله فتیله، خاطرات زمستانی

زهر ا خسروی - صدای پای زمستان که از کوچه های پاییز به گوش می رسد، بزرگ ترها دست به کار می شوند و برای مهیا کردن وسایل گرمایشی سراغ انباری خانه می روند تا نفس اهل خانه در روزهای زمهریز زمستانی به سوز ماه های این فصل گره نخورد و خواب از چشم آن ها گرفته نشود. وسایلی که هر چند با امکانات امروزی جزو به اصطلاح نوستالژی های نسل گذشته به شمار می رود و خاطره های زیادی را در ذهن ها تداعی می کند اما در زمستان های نه چندان دور که برف یار و پارو مهمان پشت بام خانه ها می شد، جز جدایی ناپذیر زندگی بود.

چراغ علاءالدین

خیلی ها هنوز چراغ های علاءالدین سبز و زرد رنگ را که در فصل سوز و سرما از پستوی خانه بیرون می آمد و در گوشه ای آرام می نشست به یاد دارند، وسیله گرمابخشی که بچه ها را در روز سرد و برفی زمستانی و بعد از یک بازی پر هیجان دور هم جمع می کرد تا یخ سرانگشتان دست و پایشان به لطف گرمای چراغ باز شود. همان چراغ هایی که مادر موقع اذان صبح کتری لمبای را روی شعله آبی سوز آن می گذاشت تا قل قلی در گوش زمستان به راه بیندازد و چای صبحانه را تا موقع رفتن به سر کار پدر به راه کند و بعد از جمع کردن بساط صبحانه، قابلمه آبگوشت، آش، سوپ و... را روی آن می گذاشت تا فکری برای ناهار ظاهر بردارد. چه بوی دل انگیزی در اتاق می پیچید، آبی بوی چراغ نفتی و آبگوشت مادر، آن گاه بود که هر روز قدم هایت را برای رسیدن به خانه سریع تر می داشتی.

بخاری

استفاده از بخاری نفتی هم برای زمستان های سرد آن روز که هوا نقشای چون انار سرخ بر پوست دست و

پنیرک قرمز؛ مُسکن

مصرف گل و برگ پنیرک قرمز برای ناراحتی های مخاطی دستگاه تنفسی بسیار مفید است. مدیر مجتمع تحقیقات گیاهان دارویی جهاد دانشگاهی استان با اشاره به این که پنیرک قرمز، گیاهی پایاست که ارتفاع آن در شرایط مساعد به ۸۰ سانتی متر می رسد، به «خراسان جنوبی» گفت: ریشه گیاه دو کی شکل و گل های آن قرمز و بنفش است

کوفته جعفری



مواد لازم

برنج: یک استکان
تخم مرغ: یک عدد
پیاز متوسط: یک عدد

ادویه: به مقدار لازم

جعفری خرد شده:

۱۰۰ گرم

گوشت چرخ کرده: ۳۰۰ گرم

روغن: سه قاشق سوپ خوری

گوچه فرنگی: پنج تا شش عدد متوسط

طرز تهیه

مolf کتاب آشپزی و شیرینی پزی قدسی درباره روش تهیه این غذا می گوید: ابتدا پیاز داغ آماده کنید، دو لیوان آب یا آب گوچه فرنگی بریزید تا جوش بیاید، سپس گوشت چرخ کرده، جعفری، ادویه، برنج و تخم مرغ را با هم ورز دهید و به صورت گلوله در آب جوش بیندازید تا بپزد. به گفته «جباری»، در صورت تمایل می توانید وسط کوفته ها آلو بگذارید.

کاهش ۷ درصدی تولد در استان

زهر ا خسروی - آمار تولد ها طی ۹ ماه ابتدای امسال در استان هفت درصد کاهش یافت. مدیر کل ثبت احوال با اشاره به وقوع ۱۲ هزار و ۷۲۷ ولادت در ۹ ماه ابتدای امسال، از کاهش هفت درصدی آن نسبت به مدت مشابه سال گذشته خبر داد و به «خراسان جنوبی» گفت: از مجموع تولد ها هشت هزار و ۹۵۶ مورد شهری و سه هزار و ۷۷۱ واقعه روستایی است. «فاطمی» بیشترین میزان فرزندآوری را مربوط به مادران ۲۵ تا ۲۹ سال اعلام و اضافه کرد: در این مدت شش هزار و ۴۹۰ نوزاد پسر و شش هزار و ۲۲۷ نوزاد دختر یعنی از ای هر ۱۰۰ دختر ۱۰۴ پسر متولد شده اند. وی با اشاره به رشد یک درصدی وفات طی این مدت در مقایسه با مدت مشابه سال گذشته، بیماری های قلبی و عروقی را در صدر علل فوت بیان و اضافه کرد: بیشترین آمار فوت شدگان مربوط به گروه سنی ۷۵ سال است. به گفته وی، در این مدت به ازای فوت هر ۱۰۰ زن، فوت ۱۲۳ مرد ثبت شده است.



هر فردی گوشه ای از آن را برای خود ثبت کرده بود درسی شان را راحت تر نقاشی کنند. حالا با این که سال هاست زمستان دیگر آن شدت و اقتدار سرما و برف و باران سال های گذشته را ندارد اما هنوز مزه شیرین مهربانی آن روزها و خاطره های طعم دار شده با بوی نفت در گوشه گوشه ذهن بسیاری از بزرگ ترها خودنمایی می کند و غبار فراموشی نمی گیرد.

و ختمی کوچک، نان کلاغ و... هم نامیده می شود. «پویان» با بیان این که در کم برگ این گیاه محرک عضلات صاف رحم و روده ها و نرم کننده و مسکن است، افزود: مصرف گل و برگ آن خاصیت تب بر دارد و برای ناراحتی های مخاطی دستگاه تنفسی و مجاری ادراری و مثانه بسیار مفید است. به گفته وی، این گیاه در حاشیه مزارع و باغ های منطقه دهک، خوسف، طارک، سه قلعه و... یافت می شود و برای سرفه و خشونت صدا کاربرد دارد و روم حلق و گلورا درمان می کند. ضمد برگ آن نیز برای التیام سوختگی مفید است.



به منظور رفع نیازهای روزمره شما تعداد زیادی آگهی در نیازمندیهای خراسان جنوبی چاپ میشود از آن جایی که وظیفه این رسانه اطلاع رسانی به منظور سهولت در داد و ستد می باشد، لذا مسئولیتی درباره محتوای آگهی ها ندارد. لطفا هنگام داد و ستد، با روشهای مقتضی، اطمینان لازم را از صحت ادعای آگهی دهندگان به دست آورید.

همشهریان گرامی

والت نیسان مدل ۹۷ آماده به کار با عمده فروشی ها ۰۹۱۵۹۶۳۹۵۳۸	تدریس خصوصی ریاضی و زبان ابتدایی - راهنمایی، دبیرستان ۱۰ سال سابقه ۰۹۱۵۷۵۵۱۵۱۳	حمل بار با نازلترین قیمت والت پیکان - تمام نقاط ۰۹۱۵۶۳۸۱۹۸	حمل بار با نیسان قیمت منصفانه ۰۹۳۸۲۴۰۳۲۲۹	بخش تراکت، سابقه بخش ۴ هزار تراکت، خدماتی، اطلاع رسانی شروع ۰۹۳۷۴۰۹۲۹۰۸	نقاشی تراکت، ساختمان و ضدزنگ پذیرفته میشود برادران خسروی ۰۹۱۵۰۶۱۷۶۶۵	نقاشی ساختمان - مجری انواع رنگهای ساختمانی با قیمت عالی ۰۹۱۵۲۰۶۳۲۱	نقاشی به روز با کادری مجبوب کیفیت عالی سرعت کار اجرت توافقی ۰۹۹۰۰۹۲۷۰۹۵۷	والت نیسان جایجا نمودن اتانیه منزل ۰۹۱۵۹۶۳۹۵۳۸
تاکسی تلفنی با زنگ خور بالا - آوینی به تعدادی راننده تمام وقت و نیمه وقت نیاز دارد ۰۹۱۵۴۹۴۴۰۸۰	تدریس ریاضی توسط استاد خانم ۰۹۱۵۹۶۵۳۹۸۲	تعمیر انواع آبگرمکن دیواری و بخاری های گازی با نازلترین قیمت ۰۹۱۰۵۴۷۱۵۳۳	شرکت خدماتی نظافتی بنایی، جوشکاری و هر کاری ۰۹۱۰۵۴۵۴۵۳۷	خدمات فنی صالح تعمیرات تخصصی انواع لوازم در اسرع وقت ۰۹۰۳۵۰۱۶۰۸۶	خدمات فنی امین تعمیرات کپچ آبگرمکن و... نازلترین قیمت ۰۹۱۵۹۵۶۰۵۸۷۸	آشپزی مجالس پذیرفته میشود با نازلترین قیمت و بهترین کیفیت ۰۹۱۵۹۳۵۶۰۱	تعمیر یخچال و فریزر در منزل - ناصری نژاد ۰۹۱۵۳۶۳۵۰۱۵	سیم کشی ساختمان کلی و خورده کاری نصب و تعمیر کولر آنتن مرکزی و آیفون ۰۹۱۵۶۶۸۴۱۸۳
به تعدادی راننده تمام وقت جهت کار در اژانس نیازمندیم ۰۹۱۹۶۹۰۹۵۲۸	تدریس عربی و ادبیات ۰۵۶۳۲۳۲۹۳۲۳	سرویس و نصب اجاق گاز روکار و توکار، هود، فنر توکار، بخاری درمحل با تضمین کار ۰۹۱۰۸۷۷۹۵۶۵۶	نقاشی ساختمان پذیرفته میشود اجرای انواع رنگ درجه یک و... ۰۹۱۵۳۶۳۶۴۵	نقاشی ساختمان پذیرفته میشود نقاشی ساختمان و ضدزنگ ۰۹۱۵۲۰۶۳۲۱	نقاشی ساختمان - مجری انواع رنگهای ساختمانی با قیمت عالی ۰۹۱۵۲۰۶۳۲۱	تعمیر یخچال، فریزر، لباسشویی ظرفشویی و کولر آبی در منزل شهریاری ۰۹۱۵۱۶۴۳۷۷۸	تعویض روغن یوسقی ۰۹۱۵۱۶۳۳۸۶۵	تعمیر یخچال و فریزر در منزل - ناصری نژاد ۰۹۱۵۳۶۳۵۰۱۵
آژانس با زنگ خور بالا به تعدادی راننده نیازمند است ۰۹۹۰۵۶۳۷۲۸۳	خدمات شهری	تعمیر یخچال در محل دناخوا - کافه مهرشهر ۰۹۱۵۵۶۳۰۳۶	گچ خاک و گچ کاری ساختمان پذیرفته میشود همراه با مدرن ترین طرح ها اعم از ابزار آوین نور مخفی و... دارای گواهینامه مهارت مدیریت شرافتی ۰۹۱۵۸۶۱۳۵۵۰۰۰۰۹۱۲۴۴۱۳۴۵۱	گروه بلکا پتینه - برادران طالبی بهترین پوشش داخلی ساختمان و بهترین جایگزین رنگ و گچ کاغذ دیواری و... پتینه قابل اجرا بر کلیه سطوح و... شبانه روزی ۰۹۹۰۹۲۷۰۹۵۷، ۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	نقاشی ساختمان - مجری انواع رنگهای ساختمانی با قیمت عالی ۰۹۱۵۲۰۶۳۲۱	تعمیر یخچال، فریزر، لباسشویی ظرفشویی و کولر آبی در منزل شهریاری ۰۹۱۵۱۶۴۳۷۷۸	تعویض روغن یوسقی ۰۹۱۵۱۶۳۳۸۶۵	تعمیر یخچال و فریزر در منزل - ناصری نژاد ۰۹۱۵۳۶۳۵۰۱۵
آژانس با زنگ خور بالا به تعدادی راننده جهت همکاری نیازمند است ۰۹۳۹۵۲۶۵۱۲۰	انجام کلیه خدمات تجاری تعمیر، تعویض، اجرای تمامی ممنوعات چوبی و MDF با ضمانت کار ۰۹۰۲۱۶۱۲۴۴۴	خان نشین نارین سال ۱۳۹۸ با بهترین و زیباترین دکور عزیزان میهمانان خود باشید تولید و توزیع خان نشین پشتی های سنتی و تره رومی چمنان سنتی، سرویس جهیزیه ۲۰ متری شرقی دوم مدرس ۰۹۱۵۸۶۴۳۲۱۲	گچ خاک و گچ کاری ساختمان پذیرفته میشود همراه با مدرن ترین طرح ها اعم از ابزار آوین نور مخفی و... دارای گواهینامه مهارت مدیریت شرافتی ۰۹۱۵۸۶۱۳۵۵۰۰۰۰۹۱۲۴۴۱۳۴۵۱	گروه بلکا پتینه - برادران طالبی بهترین پوشش داخلی ساختمان و بهترین جایگزین رنگ و گچ کاغذ دیواری و... پتینه قابل اجرا بر کلیه سطوح و... شبانه روزی ۰۹۹۰۹۲۷۰۹۵۷، ۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	نقاشی ساختمان - مجری انواع رنگهای ساختمانی با قیمت عالی ۰۹۱۵۲۰۶۳۲۱	تعمیر یخچال، فریزر، لباسشویی ظرفشویی و کولر آبی در منزل شهریاری ۰۹۱۵۱۶۴۳۷۷۸	تعویض روغن یوسقی ۰۹۱۵۱۶۳۳۸۶۵	تعمیر یخچال و فریزر در منزل - ناصری نژاد ۰۹۱۵۳۶۳۵۰۱۵
تعدادی راننده با ماشین جهت کار در آژانس نیازمندیم ۰۹۱۵۵۶۱۹۰۷۲	دریستی عمو علی فقط و فقط ۲۵۰۰ تومان ۰۹۱۵۸۶۳۵۶۱۰	آرایش بردیا - اصلاح یا تخفیف ۵ هزار تومان - غفاری - رویروی شهریاری ۰۹۱۵۶۶۶۴۹۶۸	مژون نومه آماده ارائه تشریفات، انواع لباس عروس های جدید شاین، ساتن، تاج های ملکه ای و دسته گل عروس و هم سفره ای آینه ای وباکس انتهایی توجید ۰۹۱۵۶۰۴۷۲۰۵	نظافت منزل راه پله پیلوت بیل زنی باغچه پذیرفته میشود با مناسبترین قیمت ۰۹۹۱۵۱۵۴۰۴۸	نقاشی ساختمان - مجری انواع رنگهای ساختمانی با قیمت عالی ۰۹۱۵۲۰۶۳۲۱	تعمیر یخچال، فریزر، لباسشویی ظرفشویی و کولر آبی در منزل شهریاری ۰۹۱۵۱۶۴۳۷۷۸	تعویض روغن یوسقی ۰۹۱۵۱۶۳۳۸۶۵	تعمیر یخچال و فریزر در منزل - ناصری نژاد ۰۹۱۵۳۶۳۵۰۱۵
عربی تضمینی کتکور پرداخت شهریه پس از درصد دلخواه ۰۹۱۵۷۸۰۱۲۷۰	تدریس ریاضی توسط خانم ۰۹۱۵۹۶۵۳۹۸۲	جوشکاری سیار عالی دوست نصب سایبان برای کولر، انباری نصب نرده و... ۰۹۱۵۸۶۰۰۷۹۹	مژون نومه آماده ارائه تشریفات، انواع لباس عروس های جدید شاین، ساتن، تاج های ملکه ای و دسته گل عروس و هم سفره ای آینه ای وباکس انتهایی توجید ۰۹۱۵۶۰۴۷۲۰۵	نظافت منزل راه پله پیلوت بیل زنی باغچه پذیرفته میشود با مناسبترین قیمت ۰۹۹۱۵۱۵۴۰۴۸	نقاشی ساختمان - مجری انواع رنگهای ساختمانی با قیمت عالی ۰۹۱۵۲۰۶۳۲۱	تعمیر یخچال، فریزر، لباسشویی ظرفشویی و کولر آبی در منزل شهریاری ۰۹۱۵۱۶۴۳۷۷۸	تعویض روغن یوسقی ۰۹۱۵۱۶۳۳۸۶۵	تعمیر یخچال و فریزر در منزل - ناصری نژاد ۰۹۱۵۳۶۳۵۰۱۵

خودرو

املاک

لوازم منزل

لوازم مستعمل

تلفن دفتر مرکزی: ۳۲۴۴۵۰۹۰

ارسال پیامک ۳۰۰۰۴۹۳۴۹۳

با درج آگهی رنگی و طراحی شده در

روزنامه خراسان جنوبی

از تخفیف ویژه برخوردار شوید