

رفع عطش با سلمکی

سلمکی خراسانی برای رفع ورم حلق و تب مفید و نرم کننده سینه است. مدیر مجتمع تحقیقات گیاهان دارویی جهاد دانشگاهی استان با اشاره به این که «سلمکی» گیاهی یک ساله و متعلق به خانواده اسفناج است که رنگ آن سبز مایل به خاکستری یا خاکستری مایل به زرد است، به «خراسان جنوبی» گفت: برگ سلمکی به صورت پخته برای افراد صفراوی مفید است و مصرف آن با آبغوره عطش را بر طرف می کند. «پویان» با بیان این که این گیاه برای رفع ورم حلق و تب مفیدو نرم کننده سینه است، افزود: همچنین استفاده از آن برای ورم طحال نیز آاثر سودبخشی دارد و دانه آن مسهل و قی آور است. به گفته‌وی، سلمکی در بیشتر مراتع استان به ویژه مناطق حفاظت شده آرک و گرنگ، شاسکوه، دشت اسفدن، مظفری فردوس و خداآفرید مشاهده می شود.

توصیه ها در خانه تکانی



بهتر است افراد قبل از آغاز خانه تکانی به مدت ۱۰ دقیقه با حرکات ورزشی، نرمشی و کششی اندام های فوقانی و تحتانی بدن خود را برای کار آماده کنند.معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند گفت: استفاده از لباس های راحت نخی برای تبادل حرارت و استفاده از سیستم تهویه ای مناسب، می تواند از بروز استرس گرمایی ناشی از حرارت کم کند. دکتر «مهری زاده» با اشاره به این که افراد با استفاده از مایعات زیاد، آب و املاح از دست رفته بدن خود بر اثر تعریق را جبران کنند، افزود: استفاده از ماسک و پیش بند در صورت تماس با مایعات و مواد شیمیایی و سر بند برای پیشگیری از آلودگی مو بسیار مفید است. وی با اشاره به این که شست و شوی لوازم برقی مانند لوستر، چراغ روشنایی کلید پریز و ... سبب موارد زیادی برق گرفتگی در روزهای پایانی سال است، تاکید کرد: افراد ابتدا برق وسیله برقی را قطع و بعد آن را تمیز و پس از اطمینان از خشک شدن و ایمن بودن از آن استفاده کنند.

همشهریان گرامی

پیشانی‌های شهر ناهمخوان بامرکز استان

این جابیرجند است

خیابان نیز حس آشفتگی فضا در ذهن مخاطب القا می شود که نه تنها برای مسافران بلکه چهره ورودی شهر را در ذهن شهروندان نیز مخدوش می کند. در سراسی بی‌پل زیر گذر اگر دو طرف آن را از زیر دره بین عناصر زیباشناسانه بگذرانی به طور حتم مواردی در قاب نگاه به‌بیننده‌ای قرار می گیرد که چهره‌ای ناشناخته از فضای درونی شهر به مخاطبان القای کند. موضوعی که می‌توان حداقل باطراحی مناسب و استفاده از سنگ‌های تزئینی، کاشت گل و گیاه و ... چهره مطلوب تری از شهر در قاب نگاه مسافران آن سال هاست در جلسه های مختلف زبان گلابه فرش های سفیدو رنگی تزئین شده است اما نمای چندانی ندارد و نیازمند به کارگیری سلیقه و طراحی بیشتری در این زمینه است. کمی جلوتر در گذر از اولین میدان ورودی، جانمایی چندالمان به جامانده از سال های گذشته هر چند حاصل تلاش برخی مهندسان شهری، طراحی ورودی های متناسب با فرهنگ و آداب و رسوم شهر را به تصویر می کشد اما جای خالی گل های ریز و درشت مخمل گون هزار رنگ در برخی نقاط به چشم می آید.

• میدان بزرگ، بی آب و علف

با گذر از ورودی غربی شهر نیز حس بهتری به مسافران القا نمی شود، چرا که با قرار گیری در میدان بزرگ و خاکی آیت ا... عبادی و نگاهی به اطراف آن، باز هم جای بسیاری از طراحی های زیبای شهری آن هم در شان دروازه های ورودی دباری که نام آن با فرهنگ عجین شده، خالی است.



رئیس ساز مان سیما، منظر و فضای

سبز شهری

شهروندان منتظر فرار سیدن سال

نو برای دیده شدن اقدامات متولیان

امر زیباسازی شهر در نقاط مختلف

به ویژه ورودی ها با نصب گل و گیاه

باشند

هر چند نباید اقدامات خوبی را که طی یک سال اخیر

در این محدوده رقم خورده است، نادیده گرفت چرا

که سر و سامان دادن به جدول های برخی بولوارها

و میادین، کاشت درختچه و ... از یک دست شدن

فضا تا حدود زیادی کاسته است اما باز هم نیازمند

اقدامات و برنامه ریزی بیشتری مانند کاشت گل

و گیاه، جانمایی المان های مناسب و ... در این

پیشانی های پر چین و چروک شهر است تا نه تنها

برای مسافران سفری به یادماندنی و خاطره ای دل

انگیز از دیار یافت و طلای رقم برقم بزند بلکه حس

سرزندگی و نشاط را به شهروندان به عنوان میزبانان

همیشگی سرزمین آفتاب کویر القا کند. در این میان

نیاید از قابلیت های موجود در مسیر ورودی های شهر

هم غافل شد، چرا که با قرار گیری پارک جنگلی در

مسیر ورودی غربی بیرجند، با سر و سامان دادن به آن

و برپایی بازارچه های موقت و دایمی صنایع دستی،

فراهم آوردن امکانات خدماتی و رفاهی و ... می توان

علاوه بر استراحتگاه همیشگی برای مسافران خسته

چهارشنبه بازار جدید

با ۲۶۲غرفه

خسروی- چهارشنبه بازار جدید بیرجند روز گذشته با حضور استاندار، شهردار و جمعی از مسئولان شهری؛ در ۲۶۲ غرفه افتتاح شد. شهردار در این مراسم با اشاره به اعتبار سه میلیارد و ۱۰۰ میلیون تومانی از محل منابع داخلی شهرداری برای این مکان گفت: در این بازار راسته ها تقسیم بندی شده و یک راسته مر بوط به حیوانات و خشکبار، یک راسته متعلق به پوشاک، سه راسته مر بوط به میوه و تره بار و یک راسته نیز متعلق به فروش صنایع دستی و محصولات محلی است. «واجد» کنترل بیشتر از نظر کیفیت محصولات و قیمت آن را از مزایای ایجاد چهارشنبه بازار بر شمرد. «معتمدیان» استاندار هم ایجاد چهارشنبه بازار در این نقطه از شهر را سبب دسترسی بیشتر مردم به ویژه منطقه شمالی بیرجند از امکانات این مکان دانست و گفت: افتتاح این مکان به طور قطع نقش موثری در کنترل قیمت ها و کالاهای عرضه شده در آن خواهد داشت.

افزایش ۳۵ درصدی کرایه اتوبوس شهری

کرایه ناوگان اتوبوسرانی بیرجند سال آینده ۳۵درصد افزایش می یابد. رئیس سازمان حمل و نقل بار و مسافر شهرداری بیرجند با اشاره به بررسی تعرفه ها و افزایش استفاده از خدمات شهرداری که هر سال آذر و دی ماه در شورامطرح و بهمین نهایی می شود، از افزایش ۳۵ درصدی تعرفه کرایه استفاده از ناوگان اتوبوسرانی در بیرجند در سال آینده خبر داد و به خبرنگار ما گفت: در محدوده شهری حدود ۵۰درصد و در حومه ها حدود ۱۲درصد افزایش قیمت خواهیم داشت. به گفته «غلام پور»، براین اساس از ابتدای سال آینده هزینه استفاده از ناوگان اتوبوسرانی در محدوده شهری ۶۰۰در حومه ۷۰۰تومان و هزینه پرداخت های نقدی نیز هزار تومان خواهد بود.

۱۳المان جدید برای بیرجند

سه المان جدید در نقاط مختلف بیرجند برای نوروز ۹۸ رونمایی می شود. «ابراهیم زاده» رئیس سازمان سیما، منظر و فضای سبز شهری شهرداری بیرجند از نصب سه المان شاخص که توسط این سازمان طراحی و ساخته شده است خبر داد و به خراسان جنوبی: گفت: این المان ها در روزهای آینده در میدان اول مدرسه میدان پروفیسور حسینی مهر شهر و ابتدای بولوار صیاد شیرازی بهره برداری خواهد شد.

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.

تاکسی تلفنی زنگ خور بالا به تعدادی راننده نیاز دارد ۰۹۱۵۹۴۴۰۸۰	تدریس غربی توسط سلطانی دبیر ومدرس دانشگاه ساعتی ۳۰ تومان ۰۹۱۵۷۸۰۱۲۷۰	خدمات شهری	تعمیر یخچال و فریزر در منزل -ناصری نژاد ۰۹۱۵۳۶۳۵۰۱۵	وانت نیسان جابجا نمودن اثاثیه منزل ۰۹۱۵۹۶۳۹۵۳۸	ارایشگاه سیار... اصلاح درمکان دلخواه شما باوسایل کاملا بهداشتی بامدیریت بهداشتی ۰۹۱۵۸۶۶۹۰۷۷	نقاشی ساختمان پذیرفته میشود اجرای انواع رنگ درجه یک و... ۰۹۱۵۳۶۳۶۶۴۵	دربستی عمو علی فقط و فقط ۲۵۰۰ تومان ۰۹۱۵۸۶۳۵۶۱۰	پخش تراکت،سابقه پخش ۴میلیون تراکت، ضمانتی، اطلاع رسانی شروع کار ۰۹۳۷۴۰۹۲۹۰۸
۲هکمار آقا یا خانم جهت فست فودی انتهای معلم نیازمندیم ۰۹۳۰۵۶۱۶۶۴۶	تهیه و تنظیم هرگونه درخواست و مکاتبات اداری و غیره (در کمتر از یک ساعت) و اظهارنامه و لوایح دفاعی در حدود الی ۲روز فقط ارسال پیامک ۰۹۱۵۲۶۳۱۶۳۹	جوشکاری سیار- تعمیرات درب وینچره و ساخت در محل کار ۰۹۱۵۹۶۴۶۸۵۲	شرکت خدماتی نظافتی بنایی، جوشکاری و هر کاری ۰۹۱۰۵۴۴۵۴۵۲۷	خدمات فنی صالح تعمیرات تخصصی انواع لوازم در اسرع وقت ۰۹۰۳۵۰۱۶۰۸۶	نقاشی ساختمان-مجری انواع رنگهای ساختمانی با قیمت عالی ۰۹۳۱۵۲۰۶۳۲۱	نظافت منزل، راه پله و... پذیرفته میشود ۰۹۹۱۵۱۵۴۰۴۸	گچ خاک و گچ کاری ساختمان پذیرفته میشود همراه با مدرن ترین طرح ها	متفرقه
آژانس با زنگ خور بالا به تعدادی راننده نیاز دارد ۰۹۹۰۵۶۷۲۲۳	تدریس زبان انگلیسی توسط کارشناس ارشد ساعتی ۲۰هزار تومان تقویتی و پایه جلسه ای و رفع اشکال ۰۹۱۵۷۶۸۲۱۹۲ ۰۹۱۵۱۶۳۷۱۵۵	انجام کلیه خدمات نجاری تعمیر:تعویض اجرا ی تمامی مصنوعات چوبی و MDF با ضمانت کار ۰۹۰۲۱۶۱۲۴۴۷	سرویس و نصب اجاق گاز روکار و توکار،فرود،توکار،بخاری درمحل با تقصیم کار۰۹۱۰۸۷۷۹۵۶۵	نقاشی به روز با کادری مجرب کیفیت عالی سرعت کار اجرت توافقی ۰۹۹۰۹۲۷۰۹۵۷	آرایش بردیا- اصلاح با تخفیف هزارتومان-غفاری -روبروی شهرداری ۰۹۱۵۶۶۶۴۶۸	انواع نقاشی ساختمان و ضدزنگ پذیرفته میشود برادران خسروی۰۹۱۵۰۶۱۷۶۶۵	اعم از ابزار اوپن نور مخفی و... دارای گواهینامه مهارت ۰۹۱۵۸۶۱۲۵۵۰۰۰۹۱۲۴۴۱۲۴۵۱	یلر۹/۵کاماگازویلی یکسال وهشت ماه ۵۵۰۰ ۰۹۳۸۳۵۰۳۹۳۹
راننده با خودرو جهت آژانس با زنگ خور بالا و کمیسیون پایین نیازمندیم ۰۹۳۶۵۶۱۳۵۳۶	تدریس زبان انگلیسی توسط کارشناس ارشد ساعتی ۲۰هزار تومان تقویتی و پایه جلسه ای و رفع اشکال ۰۹۱۵۷۶۸۲۱۹۲ ۰۹۱۵۱۶۳۷۱۵۵	مژده مژده ازدواج آسان تشریفات عروسی با بهترین کیفیت فیلم برداری ۲۰دربینه با۱۰عددعکس اتلیه لباس عروس های بسیار زیبا وشاین سفره های ایینه ای وباکس دار گل آذین ماشین عروس ارایشگاه عروس ارایشگاه داماد فقط و فقط با قیمت استثنایی امیلیون ویانمد ۰۹۱۵۶۰۴۷۲۰۵ ۰۹۱۵۶۰۴۷۲۰۵	امداد برق ساختمان تعمیرات تخصصی انواع آیفون های تصویری وصوتی سیم کشی ساختمان و رفع اتصالات برق و تلفن نور پردازی با LED،روان و ثابت نصب دوربین مدار بسته نصب دزدگیر و سیستم اعلام حریق ابراهیمی ۰۹۳۸۷۵۲۲۱۲۱	نقاشی ساختمان مجری انواع رنگهای ساختمانی با قیمت عالی برای مشتری رنگ پلاستیک ۵۰۰۰ رنگ اکریلیک ۱۴۰۰۰ در و پنجره از ۱۶تا۱۲ ۰۹۱۵۱۶۳۴۲۰۷	نقاشی ساختمان-مجری انواع رنگهای ساختمانی با قیمت عالی برای مشتری رنگ پلاستیک ۵۰۰۰ رنگ اکریلیک ۱۶تا۱۲ در و پنجره از ۱۶تا۱۲ ۰۹۱۵۱۶۳۴۲۰۷	خودرو لوکس اجاره ای قابل توجه عروس و دامادهای خوب خراسان جنوبی خودرو لوکس ام وی ام لاجبری مدل ۹۷ با راننده بسیار خوب و... ۰۹۱۵۹۶۲۰۹۵۳	خان نشین نارین تولید وعرضه خان نشین، بالشت وپشتی های سنتی، ترمه، رومیزی، رانر، پیچه، کوسن، رونختی، روفرشی، صندوق های چوبی، کیف و... ۰۹۳۸۹۰۹۱۴۴۰	نقال ۹/۵کاماگازویلی یکسال وهشت ماه ۵۵۰۰ ۰۹۳۸۳۵۰۳۹۳۹
به تعدادی راننده جهت کار در آژانس حاجی آباد نیازمندیم ۰۹۱۵۷۲۰۳۳۱۸	مشاوره پروپوزال و پایان نامه و انجام یاورپوینت پایان نامه همراه با تحلیل۰۹۳۷۱۱۴۲۵۴	مژده مژده ازدواج آسان تشریفات عروسی با بهترین کیفیت فیلم برداری ۲۰دربینه با۱۰عددعکس اتلیه لباس عروس های بسیار زیبا وشاین سفره های ایینه ای وباکس دار گل آذین ماشین عروس ارایشگاه عروس ارایشگاه داماد فقط و فقط با قیمت استثنایی امیلیون ویانمد ۰۹۱۵۶۰۴۷۲۰۵ ۰۹۱۵۶۰۴۷۲۰۵	کلیه خدمات تایپ و تکثیر اینترنتی و... با ۵۰ درصد تخفیف انجام می پذیرد انجام یاورپوینت فرمول نویسی اکسل آدرس چهارراه دوم توحید امام موسی صدر غربی تایپ و تکثیر آریایی ۳۳۴۳۱۶۰_۰۹۱۵۷۲۳۲۳۳۱	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 ۰۹۳۳۰۱۷۱۶۴۹۰۰۹۱۵۹۶۶۰۱	مژون ترمه آماده ارائه تشریفات ، انواع لباس عروس های جدید شاین،ساتن،تاج های ملکه ای ودسته گل عروس وهم سفره ای آینه ای وباکس انتهای توحید ۰۹۱۵۶۰۴۷۲۰۵	پلاستیک قائم تولید انواع نایلون،نایلکس پلاستیک فونداسیون کیسه زیاله، پلاستیک شیرینگ و کاور فرش،پلاستیکهای کشاورزی ۰۹۱۵۳۶۱۴۵۶۸۰۰۹۱۵۶۶۲۹۴	نقاشی ساختمان با کادری مجرب- اجرای رنگ پلاستیک روغنی،آکریلیک،مولتی کالر پلی استر کاری، پتینه کاری گچ کاری، شابلون،طرح کاغذ دیواری و... -توافقی ۰۹۹۰۹۲۷۰۹۵۷۰۰۹۱۵۷۲۸۸۰۵۴	انواع دوچرخه مستعمل خریداریم ۰۹۱۵۳۶۳۴۴۶۹-توفیقی ۱۳مترکابل ۱۶خوب ویک عدددستگ فرز توافقی بفروش میرسد ۰۹۱۵۹۶۲۶۲۸۰۰۹۱۵۸۳۵۰۳۹۳۹
تدریس ریاضی توسط اسناد خانم ۰۹۱۵۹۶۵۳۹۸۲	تدریس ریاضی ۰۹۱۵۱۶۳۸۴۹۲	عربی تضمینی کنکور پرداخت شهری به پس از درسد دلخواه ۰۹۱۵۷۸۰۱۲۷۰	تدریس عربی و ادبیات ۰۵۶۳۲۲۹۳۲۳	حمل بار و اثاثیه منزل با قیمت مناسب به داخل شهر و تمام نقاط کشور با کامیون مسقف جک ۸ تن اتاق ۶ متر جابجایی داخلشهر:از ۱۵۰۰هزار ۰۹۱۵۲۶۷۲۵۵۰۰۹۱۵۷۲۰۴۴۱۰	لوله بازکنی:۱۰۰٪تضمینی با تکنولوژی جدید تشخیصی و رفع نزدگی و بوهای نامطبوع به روش ایزوتانو-ترمیم و وصل فاضلاب:ارزان و سریع -شبانه روزی ۰۹۱۵۷۰۳۳۲۲۰۰۰۹۳۶۵۳۲۷۰۱۴	خشکشویی سپیده پلیسه دامن رنگرزی لباس پتو روفرشی روتختی انواع البسه پذیرفته می شود ادرس خ مفتح بین ۷و ۹ ۰۹۱۰۵۴۶۷۲۷۳۹۰۳۲۳۵۱۲۳۶	حمل بار با نیسان و قیمت منصفانه درون و برون شهری و کارگر ۰۹۱۵۲۶۶۴۰۴۶	تیلر کاماوکتور۹/۵اسب گازویلی ۱۹ماه خرید دوپست ساعت کارموتورگیربکس سالم به ضمانت دسته جوشکاری شده باتری میوب دستگاه به شرط ضمانت وباتست کارکردتوسط خریداربه فروش میرسد ۰۹۳۸۳۵۰۳۹۳۹

با درج آگهی رنگی و طراحی شده در

روزنامه خراسان جنوبی

از تخفیف ویژه برخوردار شوید

تلفن دفتر مرکزی: ۳۲۴۴۵۰۹۰

ارسال پیامک ۳۰۰۰۴۹۳۴۹۳

