

نیاز به احداث و بازسازی ۴۰ مدرسه عشایری

احداث و بازسازی ۴۰ مدرسه در مناطق عشایری استان لازم است. رئیس آموزش و پرورش عشایری استان از فعالیت ۲۶۵ آموزشگاه با ۱۱ هزار دانش آموز در مناطق عشایری استان خبر داد و به «خراسان جنوبی» گفت: حدود ۳۰ آموزشگاه با جمعیت دانش آموزی پنج تا ۱۸ نفر در کانکس تحصیل می کنند. «انصرای» از نیاز به احداث و بازسازی ۴۰ آموزشگاه در این مناطق خبر و ادامه داد: امکانات گرمایشی کانکس ها بخاری حرارتی تابشی است اما امکانات سرمایشی، مناسب و استاندارد نیست. به گفته وی، حدود ۶۰ درصد کلاس های عشایری هوشمند یا نیمه هوشمند است و در بعضی روستاها که از نعمت برق محروم هستند موضوع از طریق شرکت برق در حال پیگیری است.

۱۰۰۰ سبد غذایی برای مددجویان بهزیستی

هزار سبد غذایی بین مددجویان زیرپوشش بهزیستی استان توزیع می شود. مدیر کل بهزیستی با اشاره به اجرای طرح صیافت مهریانی با حضور مسئولان و خیران استان در ماه مبارک رمضان گفت: در این طرح مسئولان و خیران با مددجویان و معلولان دارای مشکلات خاص دیدار و از آن هاد لجویی می کنند. «عرب نژاد»، هدف از برگزاری این برنامه را آشنایی با مشکلات این قشر و رفع نیازهای جامعه هدف بر شمرده و خواستار اعلام آمادگی مسئولان در این زمینه شد و افزود: اولین دیدار و لجویی با حضور مدیران شورای راه‌افا استان در منزل سه خانواده معلول در بیر جند انجام‌شود. وی از توزیع هزار سبد غذایی بین مددجویان زیر پوشش طی ماه مبارک رمضان خبر و ادامه داد: ماه رمضان سال گذشته برای اجرای طرح مهمانی خدا، بیش از ۳۲ هزار پرس غذای گرم سر سفره افطار و در خانه های مددجویان تحویل شد.

ارسال هفتمین محموله به مناطق سیل زده

هفتمین محموله کمک‌های مردمی برای آسیب دیدگان سیل ارسال شد. مدیر عامل جمعیت هلال احمر استان از ارسال هفتمین محموله کمک‌های مردمی شامل ۲۷ قلم جنس به ارزش تقریبی ۵۰۰ میلیون ریال به مناطق سیل زده خبر داد و گفت: تاکنون بیش از ۹ میلیون ریال ۲۰۰ میلیون ریال کمک‌های نقدی و غیر نقدی جمع آوری شده است. شهرداری، کمک های غیر نقدی جمع آوری شده را بیش از چهار میلیارد ریال اعلام و اضافه کرد: ارسال ۸۲ بسته مواد غذایی یک ماهه، دو هزار تخته موکت، ۸۰۰ چادر امدادی، دو هزار و ۵۰۰ تخته پتو... به استان های سیل زده از کمک‌های امدادی خراسان جنوبی از ابتدای اسما ل به مناطق سیل زده است.

توصیه های یک متخصص برای تغذیه در روزه داری

نسخه‌ای برای بیماری های گوارشی



۶۶ متخصص داخلی: نباید فرد گرسنه ابتدا نوشیدنی هایی مانند چای را مصرف و معده خود را با آن سیر کند چرا که دچار بی اشتها بی می شود

یبوست از مشکلات شایع ماه مبارک رمضان محسوب می شود و بهترین راه برای درمان آن استفاده از مایعات است

با هم و از مصرف مواد غذایی شیرین قبل از وعده اصلی پرهیز شود، بی اشتها بی اصلاح می شود. به گفته وی، همچنین نباید فرد گرسنه ابتدا نوشیدنی هایی مانند چای را مصرف و معده خود را با آن پر کند

چرا که در این حالت دچار بی اشتها بی خواهد شد و مانی برای تمایل به استفاده از غذاهای اصلی

هنگام وعده افطار می شود. البته این را هم اضافه می کند که مصرف چای به موقع مطلوب است اما باید به فاصله یک یا دو ساعت بعد از افطار باشد. وی به افرادی که پس از وعده سحر دچار حالت تهوع می شوند پرهیز از خواب بلافاصله بعد از مصرف غذا را توصیه و تاکید می کند: بهتر است این افراد پس از مصرف غذایک ساعت با خواب فاصله بیندازند.

• سوزش سردل

این پزشک متخصص برای افرادی که در این ماه دچار سوزش سردل یا به اصطلاح تر شاب یا دل جوشی می شوند، به استفاده از داروهایی مانند رانیئیدین، شربت های معده، امیزول، پنتوپرازول و ... و توصیه می کند اما بر این نکته هم تاکید دارد که می توان این مشکل را با استفاده از یک لیوان و حتی یک جرعه آب سرد در وعده افطار بهبود بخشید. وی صرف غذا خوردن را نوعی مسکن برای رفع اسید معده بیان می کند و به پرهیز جدی از مصرف غذاهای تند، ترش و داغ برای این دسته از افراد تاکید می کند. او روزه داری، امساک و کم خوردن را برای معده شفاف بخشی می داند اما به آن ها که به نوعی درد معده دارند استفاده از عسل را توصیه و تاکید می کند: این ماده غذایی بسیار شفاف بخش و با نسمنان کننده غشای مخاطی داخل معده است همچنین مصرف روزانه یک عدد سیب نیز عملکرد مشابهی برای درمان معده دارد و خوردن آب با فاصله و جرعه جرعه نیز می تواند به کنترل اسید معده کمک زیادی کند. وی با اشاره به این که در صورت طولانی شدن و تداوم یک بیماری، موضوع باید جدی گرفته شود، بر درمان به موقع بیماری ها تاکید و اضافه می کند: برای درمان یک مسمومیت حداکثر ۲۴ تا ۴۸ ساعت کنترل اسید معده کمک زیادی کند.

به این که در صورت طولانی شدن و تداوم یک بیماری، موضوع باید جدی گرفته شود، بر درمان به موقع بیماری ها تاکید و اضافه می کند: برای درمان یک مسمومیت حداکثر ۲۴ تا ۴۸ ساعت کنترل اسید معده کمک زیادی کند.

تهیه این نوشیدنی قبل از افطار با لنگو و خاکشیر را در آب بخیسانید و در زمان استفاده گلاب و آب لیمو به آن بیفزایید. همچنین برای تغییر طعم آن می توان از مقداری عسل استفاده کرد. به گفته پویان، «این نوشیدنی بسیار مناسب برای رفع عطش در وعده افطار تا سحر است. وی استفاده از دمنوش مخلوط خار مریم را برای رفع عطش در ماه مبارک رمضان است. مدیر مجتمع تحقیقات گیاهان دارویی جهاد دانشگاهی استان به استفاده از شربت با لنگو و خاکشیر به صورت مخلوط در فاصله افطار تا سحر به جای مصرف نوشیدنی های معمول مانند چای توصیه کرد و به «خراسان جنوبی» گفت: برای

داد و ابر از امیدواری کرد: این مجموعه با نورپردازی، نصب آلاچیق و سوندلی ها تابستان اسما ل به بهره برداری برسد.

رفع عطش با شربت با لنگو

شربت با لنگو و خاکشیر نوشیدنی بسیار مناسبی برای رفع عطش در ماه مبارک رمضان است. مدیر مجتمع تحقیقات گیاهان دارویی جهاد دانشگاهی استان به استفاده از شربت با لنگو و خاکشیر به صورت مخلوط در فاصله افطار تا سحر به جای مصرف نوشیدنی های معمول مانند چای توصیه کرد و به «خراسان جنوبی» گفت: برای

پیشرفت ۸۵ درصدی پارک معلولان

حسین قربانی - ۸۵ درصد پروژه احداث پارک معلولان موسسه توان بخشی حضرت علی اکبر (ع) بیر جند با مشارکت شهرداری انجام شد. مدیر عامل موسسه توان بخشی حضرت علی اکبر (ع) بیر جند از کلنگ زنی این پارک در ماه رمضان سال گذشته با حضور شهردار و رئیس شورای اسلامی بیر جند در زمینی به مساحت حدود یک هکتار خبر داد و به خبرنگار ما گفت: این مجموعه پس از یک سال از پیشرفت ۸۵ درصدی بر خوردار است. «اکبری»، از هزینه کرد ۷۰ میلیون تومانی در این مجموعه با مشارکت شهرداری بیر جند خبر

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

جوای کارم با سابقه چندسال مرغداری و ناننداری نان سنگک سنتی ۰۹۱۵۹۶۳۴۰۳۲	تدریس خصوصی ریاضی و زبان ابتدایی - راهنمایی، دبیرستان ۱۰ سال سابقه ۰۹۱۵۷۵۵۱۵۱۳	آموزش و استعدادیابی هندبال بصورت کامل رایگان. برای پسران نوجوان و جوان با کادر مجرب مربیان تراز اول کشوری و نظارت هیات هندبال استان. ۰۹۳۹۵۶۱۸۷۳۹	آموزش خوشنویسی توسط استاد مهدی اسماعیلی مود تلفن ۰۹۱۵۴۹۸۸۸۱۴	جوشکاری سیار علی دوست نصب چهارپایه کولر سایبان برای ماشین کولر ابزاری نصب نرده برای درب و پنجره و راه پله بالکن ساخت سردری و تعمیرات و تغییرات. ساخت حفاظ درب اپارتمان (درپهای اکاردونی) تعویض قسمت های پوسیده درب و پنجره نصب قفل وغیره ۰۷۹۹-۰۹۱۵۸۶۰۰	مسافر درستی با سواری به مشهد تهران یزد تمام نقاط ۰۹۱۵۱۶۱۱۵۱۶	درستی عمو علی قط و فقط ۲۵۰۰ تومان ۰۹۱۵۸۶۳۵۶۱۰	جوشکاری سیار - تعمیرات درب و پنجره و ساخت در محل کار شهرداری ۰۹۱۵۹۶۴۸۶۵۲	ارایش پردیا - اصلاح با تخفیف ۵ هزار تومان - غفاری - روبروی شهرداری ۰۹۱۵۵۶۶۴۹۶۸
لیسانس حسابداری با کارت پایان خدمت. جوای کار ۰۹۰۳۴۵۸۵۴۶۵	تدریس عربی توسط سلطانی دبیر و مدرس دانشگاه ساعتی ۳۰ تومان ۰۹۱۵۷۸۰۱۲۷۰	تیراندازی با کمان استعدادیابی. آموزش اعزام به مسابقات تیراندازی ابتدای بلوار معلم-معلم ۲ هیئت تیراندازی خراسان جنوبی ۳۲۲۱۸۱۰۵	امیران سسازه نماینده کولرهای آبی و گازری شرکت های الکترواستیل اران گرمان مهراذر اذرطلایی ووو سرویس و نصب کولرها با گارانتی فصلی ۰۸۵۳۶-۰۹۱۵۱۶۰۰ ۰۹۱۵۹۶۲۷۵۳۷-معدانی	کلیدسازی توفیقی باز کردن قفل انواع درب منزل و تعویض انواع مغزی درب ها و ماشین ها. ساخت انواع کلیدوریموت کردار آدرس خ مظهری نیش مسجد ۲۲۲۲۱۲۳۴ - ۰۹۱۵۱۶۱۱۸۳۵	حمل بار و اثاثیه منزل با قیمت مناسب به داخل شهر و تمام نقاط کشور با کامیون مسلف جک ۸ تن اتاق ۶ متر جایابی داخلشهر از ۷۰ تا ۷۰ هزار ۰۹۱۵۷۲۰۴۴۱۰-۰۹۱۵۲۶۷۲۵۴۵	خان نشین نارین بیر جند- خیابان مدرس ۲۰ متری دوم شرقی سمت پاسداران- پلاک ۱۸ ۰۹۳۸۹۰۹۱۴۴۰ ۰۹۱۵۸۶۴۳۲۱۲	مژه مزده ازدواج آسان تشریفات عروسی بایهترین کیفیت --- با قیمت استثنایی (امیلیون و پانصد ۰۹۱۵۶۰۴۳۲۰۰ ادرس نیش طالقانی ۵ مزون ترمه طبقه فوقانی اتلیه افروودیت ۰۹۰۲۱۶۱۲۴۷۴	نقاشی به روز با کادری مجرب کیفیت عالی سرعت کار اجرت توافقی ۰۹۹۰۹۲۷۰۹۵۷
تعدادی راننده با ماشین جهت آژانس بیمارستان فوری نیازمندمید ۰۹۱۵۹۳۶۹۰۷۲	عربی تضمینی کنگور پرداخت شهریه پس از درصد دلخواه ۰۹۱۵۷۸۰۱۲۷۰	تیراندازی با کمان استعدادیابی- آموزش اعزام به مسابقات استانی و کشوری هیئت تیراندازی با کمان بیرجند ۰۹۱۵۳۶۱۳۲۶۸	گروه صنم تقدیم میکند آموزش دف دف نوازی را با ما تجربه کنید ۰۹۱۵۷۴۰۶۸۵۲ ۰۹۳۸۸۲۱۱۳۱۸	امداد برق ساختمان تعمیرات تخصصی انواع آیفون و رفع اتصالات برق و تلفن نور پردازی با LED روان وثابت نصب دوربین مدار بسته نصب دزدگیر و سیستم اعلام حریق ابراهیمی ۰۲۲۱۲۱-۰۹۳۸۷۵۲	مصلح ساختمانی سلمان تمامی مصالح ساختمانی موجود می باشد با تخفیف ویژه ادرس: مفتاح ۳۴ ۰۹۱۵۵۶۱۷۸۵۷ مدیریت حسین پور (کلی- جزئی)	نقاشی ساختمانی مجری انواع رنگهای ساختمانی با قیمت عالی برای مشتری رنگ پلاستیک ۵۰۰۰ رنگ اکریلیک ۱۶۵۱۲ از و پنجره از ۱۶۵۱۲ ۰۹۱۵۱۶۳۴۲۰۷	گچ خاک و گچ کاری ساختمان پذیرفته میشود همراه با مدرن ترین طرح ها اعم از ابزار اوین نور مخفی و - دارای گواهینامه مهارت ۰۹۱۲۴۳۱۲۴۵۱-۰۹۱۵۸۶۱۲۵۵۰	شربت خدماتی تلفاتی بنایی، جوشکاری و هرکاری ۰۹۱۵۴۵۴۵۳۷
امور خدماتی منزل مانند نظافت خانه یا نگهداری فرزند وغیره ۰۹۱۵۹۶۴۸۶۵۲	۱. هدایت و راه اندازی گروه شغلی طی توانایی و تخصصتان. ۲. هدایت و راه اندازی گروه علمی آموزشی شغلی (جهت عضویت) دفتر هیئت مذهبی شهادی محراب طالقانی ۱۵ مجتمع عسل طبقه سوم واحد A-۳ (ظرفیت محدود) ۰۹۳۳۳۱۹۳۰۴۷	تدریس ریاضی توسط استاد خاتم ۰۹۱۵۸۶۳۷۱۹۴	چکاپ رایگان جلوبندی خودرو قبل از سفر های توروز جلوبندی امیر مهدی رفع عیوب مهم و ضروری قبل از سفر عید رفع کشیدن فرمان چکاپ ترمز لاستیک سایه گیجی فرمان و... ادرس بیرجند نیش عدل ۳۰ تلفن ۰۹۱۵۶۶۴۲۱۶ مدیریت صحراگرد	فاین - آژانس شهرما ویژه بیمارستان بطور ۲۴ ساعته در خدمت همشهریان عزیز می باشد سرویس دهی به تمام نقاط کشور هر جا سخن از اعتماد است نام شهرما می درخشد مژه مزده- هر ۱۰ سرویس ۱ سرویس رایگان از انتخاب شما متشکریم مدیریت شرافتی ۰۸۲-۰۹۱۷۹۷۰۰۸۲ ۰۸۶-۰۹۳۹۴۷۴۹۰۸۶ ۰۲۸-۰۵۶۳۲۵۲۷۲۷۸ ۰۳۰-۰۵۶۳۴۴۹۷۰۳۰ انتقادات و پیشنهادات ۰۹۱۵۱۶۴۵۵۶۰	رنگ آمیزی ساختمان با نازلترین قیمت انواع رنگهای روغنی پلاستیک اکریلیک پلیسترو طرح کاغذ دیواری وغیره... پذیرفته میشود خوشخو ۰۹۱۵۴۶۲۱۴۶۶	نقاشی و رنگ کاری ساختمان در اسرع وقت پذیرفته می شود برادران خسروی چشمه رج ۰۹۱۵۰۶۱۷۶۶۵	رنگ آمیزی ساختمان اجرا رنگ ها پلاستیک، روغنی. اکریلیک، شابلون، خمیر شابلون. انواع طرحی دیوار. هر ۲۰۰ متر کار ۲۰ متر کار رایگان. سرعت کار بالا ۰۹۱۵۳۶۳۴۴۵ ۰۹۹۰۹۲۷۰۹۵۷	تعمیر و خرید و فروش انواع دوچرخه خ میرزا کوچک خان غربی توفیقی ۰۹۱۵۳۶۲۳۴۶۹
تدریس ریاضی ۰۹۱۵۱۶۳۸۹۹۲								انواع دوچرخه مستعمل خریداریم ۰۹۱۵۳۶۳۴۴۶۹-توفیقی

با درج آگهی رنگی و طراحی شده در

روزنامه خراسان جنوبی

از تخفیف ویژه برخوردار شوید

تلفن دفتر مرکزی: ۳۲۴۴۵۰۹۰

ارسال پیامک ۳۰۰۰۴۹۳۴۹۳

