

## مشاور



## کودک نق نقو

کودکی دارم پنج ساله که هر وقت به خواسته های او «نه» می گویم این قدر گریه می کند و نق می زند که کلافه ام می کند. چگونه با او برخورد کنم؟ کارشناس دفتر مشاوره اداره کل بهزیستی در پاسخ می گوید: اگر کودک بداند که سرانجام به او پاسخ مثبت خواهید داد، برایش مهم نیست که ۱۰ بار هم گفته باشید نه. او آن قدر بد رفتاری می کند تا به خواسته اش برسد. به گفته دکتر «زال»، می توانید برای تغییر رفتار فرزندتان مراحل زیر را دنبال کنید. می توان در مقابل خواسته های کودک بگویید «بگذار چند لحظه در این باره فکر کنم». بعد که تصمیم تان را گرفته دید به شیوه درست و با قاطعیت به کودک اعلام کنید. اگر کودک پاسخ شمارا پذیرفت اوراتحسین کنید و به او امتیاز بدهید. اگر کودک جواب «نه» شما را نمی پذیرد از روش نادیده گرفتن سنجیده استفاده و سکوت کنید و به واکنش های کودک اعتنا نکنید. البته مراحل با خونسردی و بدون بالا بردن صدا انجام شود.

## نکته



## ۳ هزار خدمت عمرانی به مددجویان امداد

زهرآخسروی- دو هزار و ۹۴۴ مورد فعالیت عمرانی و ساختمانی برای مددجویان استان از ابتدای امسال انجام شده است. مدیر کل کمیته امداد امام خمینی (ره) مجموع اعتبار این فعالیت ها را ۵۷۱ میلیارد و ۹۱۴ میلیون ریال اعلام کرد و به «خراسان جنوبی» گفت: از این میزان ۱۱ میلیارد و ۱۰ میلیون ریال صرف خرید و احداث مسکن شهری برای ۵۲ نفر از مددجویان این نهاد حمایتی شده است.

«سلم آبادی» با اشاره به طرح به سازی و مقاوم سازی مسکن روستایی برای ۱۳۷ مددجو با اعتبار ۲۲ میلیارد و ۵۱ میلیون ریال ادامه داد: ۲۴ میلیارد و ۸۵۳ میلیون ریال صرف تعمیر، تکمیل و بازسازی مسکن مددجویان شامل تعمیرات جزئی، کلی، احداث حمام و سرویس های بهداشتی و تکمیل واحدهای ناتمام شهری و روستایی با دو هزار و ۷۵۵ مورد شده است.

## خبر

دبیر کمیسیون ماده ۱۰۰ شهرداری بیرجند خبر داد:

## ۲۷۹ میلیارد ریال تخلف ساختمانی

میزان تخلفات رسیدگی شده در کمیسیون ماده ۱۰۰ شهرداری بیرجند از سال گذشته تا ابتدای دی ماه امسال به ۲۷۹ میلیارد ریال رسید. دبیر کمیسیون ماده ۱۰۰ شهرداری بیرجند مجموع آرای صادره در کمیسیون ماده ۱۰۰ از سال گذشته تا پایان آذر ماه امسال را هزار و ۸۲۸ پرونده اعلام کرد و به «خراسان جنوبی» گفت: امسال از این تعداد، متخلفان ۱۵۷ پرونده ۸۱۰ پرونده ۱۵۷ میلیارد ریال جریمه شدند که ۹۸ میلیارد ریال از این جریمه پرداخت شده است. «اصغری رقصی» از تخلفات دستگاه های دولتی اعلام نکرد و بیشترین تخلفات با فراوانی ۸۰ تا ۹۰ درصد مربوط به سطح اشغال طبقات دانست و افزود: گاهی رای به تخریب تخلفات صادر اما به طور عمده متخلفان جریمه می شوند. وی آمار پرونده های سال گذشته را هزار و ۱۸ مورد با مبلغ ۱۲۲ میلیارد ریال بنا بر برای بدوی اعلام و اضافه کرد: از این میزان ۱۱۰ میلیارد ریال در قالب چک و نقدی پرداخت شده است هر چند امکان وصول چک ها تا دو سال دیگر نیز وجود دارد چرا که ۳۰ تا ۴۰ درصد جریمه ها به طور نقدی و ۷۰ درصد دیگر در قالب چک دریافت می شود.



## گروه جامعه

نرسیدن به دانشگاه سرمایه هوارا تحمل کند و از ساعت های ابتدایی منتظر بماند تا ساعت ۷:۳۰ یا ۷:۴۵ سرویس از راه برسد. وی ادامه می دهد: با محاسبات من در رسیدن به کلاس درس دانشگاه نادرست است یا مینی بوس در رسیدن به ایستگاه تاخیر دارد چرا که گاهی باید نیم ساعت یا بیشتر در ایستگاه منتظر بمانم. وی با اشاره به کمبود امکانات در این نقطه خواستار سرویس دهی بهتر می شود تا دانش آموزان و دانشجویان برای به موقع رسیدن به محل تحصیل دچار مشکل نشوند.

## آشپزی

## کیک خشک

• **مواد لازم:** روغن باز قنادی، یک پیمانه- شکر، یک پیمانه سرخالی- تخم مرغ: چهار عدد- آرد گندم قنادی: سه پیمانه- بیکینگ پودر: یک قاشق مرباخوری- پودر هل یا وانیل: نوک قاشق مرباخوری- زعفران دم کرده: یک قاشق سوپ



• **طرز تهیه:** مولف کتاب آشپزی و شیرینی پزی قدسی می گوید: ابتدایک زرده تخم مرغ همراه گلاب و زعفران مخلوط کنید و برای تزئین روی کیک کنار بگذارید. سپس بقیه تخم مرغ ها را هم بزئید و شکر، روغن، بیکینگ پودر و آرد را به ترتیب اضافه کنید و به صورت خمیر شل در آورید. ته سینی را با برش چرب و مواد اردون سینی به طور نازک پهن رول آن را با زرده تخم مرغ و زعفران تزئین کنید. «جباری» می افزاید: بعد از زین کردن روی آن مغزیسته می ریزیم و سینی را در فر گرم طبقه وسط با ۱۷۵ درجه سانتی گراد به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه قرار می دهیم و بعد از پخت بلافاصله به شکل مربع یا مستطیل برش می زنیم و در ظرف در دار نگهداری می کنیم.

گزارشی از حال و روز شهروندانی که مجبورند از ناوگان اتوبوسرانی استفاده کنند

## اتوبوسرانی؛ سرویس دهی یا حرکت روی اعصاب؟

## • سرویس دهی کمتر

شهروند دیگری هم با اشاره به سرویس دهی کمتر در «چپکند» این موضوع را منحصر به این شهر ک اقماری نمی داند و می افزاید: بیشتر افراد حاشیه نشین بیرجند مانند امیرآباد، حاجی آباد، مهرشهر، معصومیه و ... با مشکل کمبود ناوگان حمل و نقل عمومی مواجه هستند.

«محمدی» ادامه می دهد: گاهی رانندگان برای انجام امور شخصی در نقطه ای خارج از ایستگاه توقف و برخی نیز موقع رانندگی با تلفن همراه صحبت می کنند در حالی که این کار خلاف قانون است. یکی دیگر از شهروندان علاوه بر کمبود ناوگان و خدمت رسانی کم در شهر ک های حاشیه شهر، از رانندگانی گلایه دارد که هر چه می توانند پا بر پدال گاز می گذارند و بدون توجه به مسافران و احتمال صدمه دیدن آن ها، مراعات حال افراد سالخورده یا کودکان را نمی کنند.

«عزیزی» شهروند دیگری است که بی توجهی برخی رانندگان حمل و نقل عمومی و سرعت در خیابان ها را مربوط به شهر ک های حاشیه شهر نمی داند و می گوید: گاهی در خیابان های شهر به ویژه ساعت پایانی روز برخی رانندگان به دلیل خستگی و عجله برای رسیدن به

مقصد اقدام به سرعت می کنند که این موضوع نه تنها زیان گلایه افراد مسن بلکه جوان ترها را نیز بازی می کند. شهروند دیگری از توقف نکردن برخی رانندگان در ایستگاه های شهر گلایه می کند و می گوید: گاهی رانندگان برای توقف در ایستگاه زحمت ترمز زدن را هم به خود نمی دهند و فقط به این سوال که آیا فردی در ایستگاه پیاده می شود، اکتفا می کنند و در صورت نبود مسافر به مسیر ادامه می دهند.

«ملکی» با انتقاد از بی توجهی برخی رانندگان به پیاده یا سوار شدن کامل مسافر ادامه می دهد: دیر رسیدن ها و بی دقتی رانندگان یک طرف اما نمی توان از فرسوده بودن برخی ناوگان حمل و نقل شهری چشم پوشی کرد و گاهی نخستین در این اتوبوس ها و شنیدن سرو صدای آن بسیار آزار دهنده است.

## • موظف به توقف در ایستگاه

رئیس سازمان مدیریت حمل و نقل بار و مسافر شهر داری بیرجند با اشاره به این که خستگی یا نبود مسافر در ایستگاه سبب رعایت نکردن قوانین توسط رانندگان نمی شود، می گوید: رانندگان علاوه بر اطمینان از سوار یا پیاده شدن مسافر، در صورت وجود

## عطاری

## تقویت قلب با زالزالک



عصاره میوه زالزالک مقوی قلب است و پوست درخت خاصیت تب بری دارد. مدیر مجتمع تحقیقات گیاهان دارویی جهاد دانشگاهی استان با اشاره به این که «زالزالک» گیاهی درختی و متعلق به خانواده گل سرخ است که در گویش محلی به آن گویش گفته می شود، «به خراسان جنوبی» گفت: این گیاه برای رفع عوارض ناشی از کمبود ویتامین C موثر و میوه آن ملین و مقوی معده است و برای درمان ناراحتی های گوارشی و اسهال از آن استفاده می شود. به گفته «پویان»، عصاره میوه این گیاه مقوی قلب است و پوست درخت خاصیت تب بری دارد و گل های آن برای ضعف قلب، آنزین و ورم آنورت موثر است و اختلالات عصبی مانند نقره ای، بی خوابی و سرگیجه را برطرف می کند.

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 مسئولینی در باره 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

بهراننده پایه یک فنی با تجربه جیت کمپرسی خارج از شهر نیازمندیم ۰۹۱۵۷۷۲۴۳۳	تدریس ریاضی ۰۹۱۵۱۶۳۸۴۹۲	تدریس عربی و ادبیات ۰۵۶۳۳۳۴۳۳۳	تعمیر انواع کمر بند ایمنی خودرو خ عدل بین عدل ۲۳ و بهتر شرقی جنب نانوايي ۰۹۳۶۸۴۱۷۸۰۲	تعمیر یخچال، فریزر، لباسشویی ظرفشویی و کولر آبی در منزل شهریاری ۰۹۱۵۱۶۴۳۷۷۸	شرکت خدماتی نظامتی بنایی، جوشکاری و هرکاری ۰۹۱۰۵۴۵۴۵۳۷	واتن تلفنی (مزد) کارگر- کار نخوان ۰۹۱۵۷۳۰۱۳۸۰	انجام کلیه امور خدماتی شرکت گل باران ۰۹۱۵۵۳۰۶۴۹۰	متفرقه
به تعدادی راننده با ماشین برای آژانس بیمارستان نیازمندیم ۰۹۱۵۶۰۴۰۳۷۳	آموزش و راه اندازی فست فود سراسر کشور با قیمت مناسب تولید و فروش تجهیزات فست فود-رستوران و کافی شاپ ۰۹۱۵۸۶۱۹۰۳۰	تدریس ریاضی توسط استاد خاتم ۰۹۱۵۹۶۵۳۹۸۲	حمل بار با وانت تمام وقت - محمدی ۰۹۱۵۷۴۱۳۳۵۸	کابینت آشپزخانه پذیرگری سازنده و تعمیر انواع کابینت ۰۹۱۵۸۶۷۲۱۵۸	فروش زیرقیمت آجر سالم-کارنشده-حدود۳ کمپرسی ۰۹۱۵۱۶۱۳۹۱۵	آشپزی مجالس پذیرفته میشود با نازلترین قیمت و بهترین کیفیت ۰۹۱۵۹۳۵۶۶۰۱	تعمیر یخچال و فریزر در منزل-ناصری نژاد ۰۹۱۵۳۶۳۵۰۱۵	دو تانکر فروشی به ظرفیت ۲۴۰۰ لیتری و ۱۵۰۰ لیتری برای ماشین نیسان ودو حلقه لاستیک نوبه همراه رینگ برای ماشین مزدا فروشی ۰۹۱۵۱۶۱۳۳۱۵
تعدادی راننده با ماشین جهت آژانس نیازمندیم ۰۹۱۵۵۹۱۹۰۷۲	استعدادیابی، آموزش اعزام به مسابقات تیراندازی ۰۹۱۵۲۰۶۳۳۱	نقاشی ساختمان-مجری انواع رنگهای ساختمانی با قیمت عالی ۰۹۱۵۲۰۶۳۳۱	نظافت منزل راه پله پیلوت بیل زنی باغچه پذیرفته میشود بامناسبترین قیمت ۰۹۹۱۵۱۵۴۰۴۸	تعمیر یخچال در محل دلخواه- کاظمی مهرشهر ۰۹۱۵۵۶۲۰۲۶	نقاشی ساختمان پذیرفته میشود اجرای انواع رنگ درجه یک و... ۰۹۱۵۳۶۳۶۴۵	نقاشی به روز با کادری مغرب کیفیت عالی سرعت کار اجرت توافقی ۰۹۹۰۹۲۷۰۹۵۷	تولیدی بالشتک نانوايي ۰۹۱۵۹۳۵۹۱۹۴	دستگاه شربت یک قلو بسیار سالم-تانکر نفت-فروشی ۰۹۱۵۳۶۳۴۴۴۲
نیازمند یک نفر بازاریارب اقا یا خانوم با سابقه ی فعالیت جهت ویزیتوری محصولات حبه ی عتاب شاینا در شهر بیرجند ۰۹۱۵۱۰۲۷۳۲۲۲	ابتدای بلوار معلم-معلم۲ هیئت تیراندازی خراسان جنوبی ۰۹۳۰۴۳۳۰۹۵۵-۳۳۳۱۸۰۵	تعمیر انواع آبگرمکن دیواری و بخاری های گازی با نازلترین قیمت ۰۹۱۰۵۷۱۷۱۳۳	دریستی عمو علی فقط و فقط ۲۵۰۰ تومان ۰۹۱۵۸۶۳۵۶۱۰	سرویس و نصب اجاق گاز روکار و نواکار،هود،فر توکار،بخاری درمحل با تضمین کار۰۹۱۰۸۷۷۹۵۶۵	سرویس و نصب اجاق گاز روکار و نواکار،هود،فر توکار،بخاری درمحل با تضمین کار۰۹۱۰۸۷۷۹۵۶۵	حمل بار با نیسان و قیمت منصفانه درون و برون شهری و کارگر ۰۹۱۵۲۶۶۴۰۴۶	خدمات فنی صالح تعمیرات تخصصی انواع لوازم در اسرع وقت ۰۹۰۳۵۰۱۶۰۸۶	کلوب بازیهای کامپیوتری کامل و مجهز - فروشی ۰۹۱۵۳۶۳۴۴۴۲
شاکرد نیمه ماهر جهت کار در جلوبندی سازی خودروهای سبک نیازمندیم ۰۹۱۵۶۶۴۳۱۶	عربی تسمیتی کنکور پرداخت شهریه پس از درصد دلخواه ۰۹۱۵۷۸۰۱۳۷۰	آرایش بردیا- اصلاح با تغفیف هزارتومان-غفاری-روبروی شهرداری ۰۹۱۵۶۶۶۶۶۶۸	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 ۰۹۹۰۹۲۷۰۹۵۷-۰۹۱۵۷۲۸۸۰۵۴	نقاشی ساختمان با کادری مغرب- اجرای رنگ پلاستیک روغنی،اکریک،مولتی کالر پلی استر کاری، پتینه کاری گچ کاری، شاپلون،طرح کاغذ دیواری و- توافقی ۰۹۹۰۹۲۷۰۹۵۷-۰۹۱۵۷۲۸۸۰۵۴	نقاشی ساختمان با کادری مغرب- اجرای رنگ پلاستیک روغنی،اکریک،مولتی کالر پلی استر کاری، پتینه کاری گچ کاری، شاپلون،طرح کاغذ دیواری و- توافقی ۰۹۹۰۹۲۷۰۹۵۷-۰۹۱۵۷۲۸۸۰۵۴	پلاستیک قائم تولید انواع نایلون،نایلکس پلاستیک فوندا،سیون کیسه زیاله، پلاستیک شیرینگ و کاور فرش،پلاستیکهای کشاورزی ۰۹۱۵۳۶۱۴۵۶۸۰۰۹۱۵۶۶۶۹۲۹۴	تاسیسات ساختمانی مهدی لوله کشی سرد و گرم و فاضلاب چوبی ۰۹۱۵۶۶۹۹۹۰۹	ترانس جوش خریدارم ۰۹۱۵۳۶۳۳۴۶۹
فرهنگی و آموزشی	هنرهای فرهنگ(کادویی) انواع تابلوسلطنتی فرش،عرق،پوست،نقاشی مخمل عروسک پولیش،دکور، گل گلدان، حکاکی،کارت پستال و- اسیده ۰۹۳۸۹۱۱۱۰۴	آژانس شهر عا- قاین ۳۴ ساعته در خدمت همشهریان عزیز می باشد-ویژه بیمارستان مدیریت شرافتی ۰۵۶۳۳۵۲۳۲۲۸-۳۳۴۹۷۰۲۰ ۰۹۱۵۱۶۴۵۵۶۰۰۰۹۹۱۷۹۷۰۰۸۲	حمل بار و اثاثیه منزل با قیمت مناسب به داخل شهر و تمام نقاط کشور با کامیون مسقف جک A تن اتاق۶ متر جایجایی داخلشهر،از۵۰تا۷۰هزار ۰۹۱۵۲۶۲۵۲۵۵-۰۹۱۵۷۲۰۴۴۱۰	خودرو لوکس اجاره ای قابل توجه عروس و دامادهای خوب خراسان جنوبی خودرو لوکس ام وی ام لاکچری مدل ۷۷ با راننده بسیار خوب و- ۰۹۱۵۹۶۲۰۹۵۳	خودرو لوکس اجاره ای قابل توجه عروس و دامادهای خوب خراسان جنوبی خودرو لوکس ام وی ام لاکچری مدل ۷۷ با راننده بسیار خوب و- ۰۹۱۵۹۶۲۰۹۵۳	جلوبندی امیرمهدی تعمیر جلوبندی میزان فرمان تعليق و فنربندی رفع گیچی و لاستیک سایب و کشیدم فرمان کمک فنر-تنظیم ارتفاع اکسل مدیریت صحرارکد نیش عدل ۳۰ ۰۹۱۵۶۶۶۳۲۱۶	حمل بار با نازلترین قیمت واتن پیکان-تمام نقاط ۰۹۱۵۹۶۳۸۱۹۸	فروش بوقلمون گوشتی گوشت کیلو ۲۴ کاملاً سالم و با بهترین دانه و یونجه فقط خریدار تماس بگیرد پرورش یافته در منزل ۰۹۳۳۰۱۷۱۶۴۹

با درج آگهی رنگی و طراحی شده در

روزنامه خراسان جنوبی

از تخفیف ویژه برخوردار شوید

تلفن دفتر مرکزی: ۳۲۴۴۵۰۹۰

ارسال پیامک ۳۰۰۰۴۹۳۴۹۳

خودرو

املاک

لوازم منزل

لوازم منزل

مستعمل