

نکته

حوادث شایع هنگام خانه تکانی

خطر سقوط، سر خوردن، برق گرفتگی و سوختگی از حوادث شایع هنگام خانه تکانی است. معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی بیرجند با اشاره به این که سقوط به دلیل قرار گرفتن روی صندلی نامناسب، نردبان نامطمئن، چهارپایه معيوب و قرار گرفتن موانعی در سر راه اتفاق می افتد، به خبرنگار ما گفت: افراد برای پیشگیری باید روی نردبان استاندارد بایستند و پله های آن را از نظر استحکام و ثبات کنترل کنند و از صندلی و میلمان و جعبه به عنوان زیرپایی استفاده نکنند. دکتر «مهدی زاده» خطر لغزنده یا خیس بودن سطحی را که روی آن قرار داریم از دیگر حوادث شایع زمان خانه تکانی دانست و افزود: افراد برای پیشگیری تا حد امکان زمین را خشک نگه دارند و دمپایی مناسب بپوشند. وی با اشاره به خطر برق رفتگی هنگام تماس بدن با جریان الکتریکی ادامه داد: اگر افراد با جریان برق سرو کار دارند، یک جفت دمپایی پلاستیکی بپوشند و روی سطح چوبی یا لاستیکی قرار گیرند و قبل از کار، فیوز اصلی را قطع کنند.

خبر

تحصیل ۱۵۰۰ دانش آموز استثنایی

بیش از هزار و ۵۰۰ دانش آموز استثنایی در استان تحصیل می کنند. رئیس آموزش و پرورش استثنایی استان گفت: این آمار مجزا از دانش آموزان مراکز اختلالات در استان است. «با اطمینان» افزود: در موضوع خدمات حمایتی، وزارت آموزش و پرورش این دانش آموزان را حمایت می کند اما باز هم به دلیل هزینه های هنگفت کاشت حلزون و عمل جراحی ناشنوایی، بسیاری از خانواده ها از تحصیل فرزندانشان استقبال نمی کنند و این دانش آموزان از تحصیل باز می مانند. وی به فعالیت ۴۰ مرکز آموزش استثنایی در استان اشاره و اضافه کرد: برای جا به جایی دانش آموزان معلول جسمی حرکتی از خانه به مدرسه، نیاز به خودروهای مناسب سازی شده و ویلچر دار داریم چون به دلیل سختی رفت و آمد به مدرسه هم از تحصیل باز می مانند. وی با اشاره به فعالیت مدرسه اوتیسم استان ادامه داد: این مدرسه مناسب سازی شده نیست چرا که به دلیل شرایط خاص این دانش آموزان، مدارس آن ها باید به کلاس های کار درمانی، اتاق شن، اتاق تاریک، مشاوره، آب درمانی، گفتار درمانی، موسیقی درمانی، باز درمانی و حیات خلاق مجهز باشد.

وی از نیاز مدرسه اوتیسم به حداقل هشت کلاس مناسب سازی شده خبر و ادامه داد: ساخت یک مرکز پیش دبستانی مستقل و سالن ورزشی چند منظوره برای دانش آموزان خاص که مناسب سازی شده باشد، از دیگر نیازهای دانش آموزان استثنایی است.

می رسد اینک بهار...



همه آمده اند تا جنس هایشان برای برپایی جشن سال نو جور باشد، آمده اند تا هفت سین سفره شان تکمیل شود با سبجد که نمادی از عشق و

• عطر گشنیز و نعنای

در چهار طرف بازار مرکزی بیرجند بساط های مختلفی برپاست از ماهی قرمز و سبزه های سفره هفت سین گرفته تا گونی های مملو از سبزی های خورنی، چه عطری در هوا پرانده شده از بوی گشنیز و نعنای که با عطر بهار در هم آمیخته است. بانوان زیادی به قصد خرید، ردیف شده اند، یکی پیازچه می خواهد و دیگری ریحان، آن یکی هم عجله دار دو می خواهد زودتر برود. فروشنده اما سرگردان از این همه شلوغی و همه هم هر از گاه لیخند بر لب می نهند و یکی از مشتری ها را بدرقه می کند. بساط فروش کفش و روسری هم مشتری های خود را دارد. در چند فروشگاه لوازم خانگی به قول قدیمی ترها جا برای سوزن انداختن نیست، هر لحظه بر تعداد مشتری ها افزوده می شود، یکی لیوان های گلدار به دست می گیرد و آن را از زیر ذره بین نگاهش می گذراند، دیگری سینی مسی را و آن یکی هم سراغ فلان کاسه چینی را می گیرد. در بازار و پیاده روهای اطراف آن هم رفت و آمد به سختی انجام می شود، گویا

در چهار طرف بازار مرکزی بیرجند بساط های مختلفی برپاست از ماهی قرمز و سبزه های سفره هفت سین گرفته تا گونی های مملو از سبزی های خورنی، چه عطری در هوا پرانده شده از بوی گشنیز و نعنای

تصویرهای مختلفی روی آن ترسیم شده است. آن طرف تر تعدادی آینه های کوچک نقره ای که نمادروشنایی است، کنار هم ردیف شده است اما ماهی های قرمز که هر از گاهی درون آکواریوم های بزرگ جست می زنند و خیز می گیرند مشتری های بیشتری دارد و چه لیخندهایی که از این بالا و پایین پریدن ماهیان کوچک قرمز رنگ هنگام خرید بزرگ ترها در چهره کودکان اوج می گیرد.

• طراوت سبزه ها

آن طرف خیابان فروشنده که سن و سال زیادی ندارد، هر از گاه صدایش همه هم و هیاهوی این طرف بازار را در هم می شکند، طراوات سبزه هایش را به رخ مشتری می کشد و از ارزانی بسته های کوچک سنجدها می گوید. سبزه هایی که با کاشت عدس و پیچش ساقه های آن نگاه هر هگدزی را به خود جلب اما گرانی آن و سوسه خرید را کور می کند. می گوید فقط پنج

برای فصلی که خود سر آغاز نو شدن است. پیرمرد این را هم اضافه می کند که همسرش با این که سن و سالی پشت سر گذاشته است، اما امسال هر چه سبزه کاشته هیچ کدام به زیبایی این سبزه ها نشده است، اما پسرک ۲۰۰ سبزه را به سلامتی و بدون هیچ عیب و کاستی روانه بازار کرده است. آن سوی خیابان، تالاورنگ یادکنک ها در دستان پسرک موجی از شادی در فضا پرانده می کند، حالانه تنها برق شادی مهمان تک تک کودکان شده است بلکه می توان شوق توصیف نشدنی را در چهره بزرگ ترها به دور از سن و سال آن ها به نظاره نشست. هنوز محو یادکنک های رقصان در آسمانی که صدای دخترکی در فضا می پیچد، با جته کوچکنش بر ستونی تکیه داده است و بی توجه به اطرافیان با صدایی بلند از جراح سیب های قرمزی که جلوی بساط مادرش پهن شده سخن می گوید. او هم آمده است تا روزهای پایان سال را در کنار مادر جوشان دستی در دخل و خرج زندگی داشته باشد، آخر بهار برای همه است، سن و سال که نمی شناسد.

• گلکاری میدان ها

اطراف بازار بیرجند را که پشت سر بگذاری، حال و هوای خیابان های اصلی شهر هم دیدنی است، برخی بولوارها و میدانی به همت دستان کارگران سخت کوش قاب جدیدی به خود گرفته و دامنی از گل های هزار رنگ بر طبیعت شهر گسترانیده اند اما کار همچنان ادامه دارد. شلوغی جلوی گل فروشی های شهر و بساط های سبزه و گل های پهن شده هم که حکایت دیگری دارد و مشتری هایی خاص خود را همه آمده اند تا با آغاز شمارش معکوس برای پایان سالی که تلخی و شیرینی، پستی و بلندی و فراز و نشیب های زیادی داشت با تدارک سفره هفت سین برای آن سال نو جشن بگیرند، آمده اند تا هر چه دل آزار است پشت دروازه های اسفند جا بگذارند و روحی جلا دهند به یمن فرا رسیدن بهار، این فصل سرزندگی و طراوت.

دستپخت

باقالی پلو با ماهی

• مواد لازم

برنج: دو لیوان / ماهی: نیم کیلو / روغن: سه تا چهار قاشق سویخوری / سبزی (گشنیز، شوید و شنبلیله): نیم کیلو / باقالی سبز: ۲۵۰ گرم یا باقالی خشک: یک لیوان

• طرز تهیه:

موف کتاب آشپزی و شیرینی پزی قدسی با اشاره به طبخ این غذا در شب عید، درباره روش تهیه آن گفت: ابتدا برنج را خیس، سبزی ها را خرد و باقالی سبز را خلال کنید. سپس برنج را مقداری درشت تر آبکش کنید و در قابلمه ای با سبزی و خلال باقالی همراه آب و روغن دم کنید. اگر از باقالی خشک استفاده می شود هنگام جوشاندن برنج باقالی خشک را به آن اضافه کنید تا همراه برنج پزد. به گفته «جباری»، ماهی را با مقداری نمک، فلفل قرمز، پودر زنجبیل و زردچوبه دو ساعت قبل از پخت مزه دارد کنید. سپس ماهی ها را ابتدا در آرد، بعد تخم مرغ و دوباره در آرد سوخاری همراه ادویه بغلطانید و تابه ای با روغن فراوان سرخ کنید.

عطاری

شنبلیله تک گل



«شنبلیله تک گل» در درمان کمر درد، آگزما و لکه های سرخ پوستی اثرهای مفیدی دارد. مدیر مجتمع تحقیقات گیاهان دارویی جهاد دانشگاهی استان با اشاره به این که «شنبلیله تک گل» گیاهی یک ساله از خانواده نخود با گل های منفرد، دوتایی و زرد رنگ و دانه های استوار و قهوه ای رنگ است، گفت: برگ این گیاه ملین است و برای سرفه مفید و درم طحال را کاهش می دهد. به گفته «پویان»، این گیاه برای درمان کمر درد، آگزما و لکه های سرخ پوستی اثرهای مفیدی دارد و مصرف آن برای بیماران قندی بسیار مفید و موثر است و باعث کاهش قند خون می شود. شنبلیله تک گل در زیستگاه های حفاظت شده مظفری فردوس و شاسکوه قاین یافت می شود.

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

فرهنگی و آموزشی	خدمات شهری	تعمیر یخچال و فریزر	وانت نیشان	ارایشگاه سباز... اصلاح درمکان	نقاشی ساختمان پذیرفته میشود	درستی عمو علی	پخش تراکت، سابقه پخش ۴میلیون تراکت، ضمانتی، اطلاع رسانی شروع کار ۰۹۳۷۴۰۹۲۹۰۸
تدریس عربی توسط سلطانی دبیر ومدرس دانشگاه ساعتی ۳۰ تومان ۰۹۱۵۷۸۰۱۲۷۰	مسافر درستی با سواری نو به مشهد تهران یزد تمام نقاط ۰۹۱۵۱۶۱۱۵۱۶	شرکت خدماتی نظافتی بنایی، جوشکاری و هر کاری ۰۹۱۵۴۵۴۵۳۷	خدمات فنی صالح تعمیرات تخصصی انواع لوازم در اسرع وقت ۰۹۰۳۵۰۱۶۰۸۶	نقاشی ساختمان-مجری انواع رنگهای ساختمانی با قیمت عالی ۰۹۲۱۵۲۰۶۳۲۱	نظافت منزل، راه پله و... پذیرفته میشود ۰۹۹۱۵۱۵۴۰۴۸	حمل بار با نیشان و قیمت متصفانه درون و برون شهری و کارگر ۰۹۱۵۲۶۶۴۰۴۶	متفرقه
تدریس ریاضی توسط استاد خاتم ۰۹۱۵۹۶۵۳۹۸۲	تعمیر یخچال، فریزر، لباسشویی ظرفشویی و کولر آبی در منزل شهریاری ۰۹۱۵۱۶۴۳۷۷۸	سرویس و نصب اجاق گاز روکار و توکار،هود،فر،توکار،بخاری درمحل با تضمین کار۰۸۷۷۹۵۴۰۹۱	نقاشی به روز با کادری مجرب کیفیت عالی سرعت کار اجرت توافقی ۰۹۹۰۹۲۷۰۹۵۷	آرایش بردیا- اصلاح با تخفیف هزار تومان-غفاری-روبروی شهرداری ۰۹۱۵۶۶۶۴۶۸	انواع نقاشی ساختمان و ضدزنگ پذیرفته میشود برادران خسروی۰۹۱۵۰۶۱۷۶۶۵	تعمیر و خرید و فروش انواع دوچرخه خ میرزا کوچک خان غربی توفیقی ۰۹۱۵۳۶۳۳۴۶۹	یلر۹/۵کاماگازویلی یکسال وهشت ماه ۵۵۰۰ ۰۹۳۸۳۵۰۳۹۳۹
تدریس خصوصی ریاضی و زبان ابتدایی،راهنمایی،دیرستان ۱۰سال سابقه۰۹۱۵۷۵۵۱۵۱۲	آژانس شهر ما - قاین ۲۴ ساعته در خدمت همشهریان عزیز می باشد مدیریت شرافتی ۰۵۶۳۵۳۲۷۲۸-۲۳۴۹۷۰۳۰	مصلح ساختمانی سلمان تمامی مصالح ساختمانی موجود می باشد باتخفیف ویژه ادرس:مفتح ۳۴ ۰۹۱۵۵۶۱۷۸۵۷ مدیریت ۰۹۱۵۶۶۴۲۱۶-۳۰ تلفن ۰۹۱۵۶۶۴۲۱۶-۳۰ مدیریت صحراگرد	امداد برق ساختمان تعمیرات تخصصی انواع آیفون های تصویری وصوتی سیم کشی ساختمان و رفع اتصالات برق و تلفن نور پردازی با LED، روان وثابت 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 و پنجره از ۱۶تا۱۲ ۰۹۱۵۱۶۳۴۲۰۷	خودرو لوکس اجاره ای قابل توجه عروس و دامادهای خوب خراسان جنوبی خودرو لوکس ام وی ام لاکچری مدل ۹۷ با راننده بسیار خوب و... ۰۹۱۵۹۶۲۰۹۵۳	نهای عتاب باجوش موجود هست از روستاهای کوه باقران از سرمزرعه ۰۹۱۵۸۶۱۲۵۴۵	نهای زرشک فروشی ونهای عتاب ونهای های میوه ای به طور کلی وجزئی ۰۹۱۵۷۵۵۶۵۲۲
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	گچ خاک و گچ کاری ساختمان پذیرفته میشود همراه با مدرن ترین طرح ها اعم از ابزار اوین تور مخفی و... دارای گواهینامه مهارت ۰۹۱۵۸۶۱۲۵۵۰۰۹۱۲۳۲۳۴۵۱	مژده مژده ازدواج آسان تشریفات عروسی با بهترین کیفیت فیلم برداری ۲دوربینه با۱۰عددعکس اتلیه لباس عروس های بسیارزیبا وشاین سفره های اینه ای وباکس دار گل آذین ماشین عروس ارایشگاه عروس ارایشگاه داماد فقط و فقط با قیمت استثنایی ۰۹۱۵۶۰۴۷۲۰۵ ادرس نبش طالقانی ۵ مزون ترمه طبقه فوقانی اتلیه افرویدت ۰۹۱۵۷۲۳۲۳۳۱-۳۳۴۲۱۰۷	کلیه خدمات تایپ و تکثیر اینترنتی و... با ۵۰ درصد تخفیف انجام می پذیرد انجام پاورپوینت فرمول نویسی اکسل آدرس چهارراه دوم توحید امام موسی صدر غربی تایپ و تکثیر آریایی ۰۹۱۵۷۲۳۲۳۳۱-۳۳۴۲۱۰۷	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 ۰۹۲۳۰۱۷۱۶۴۹۰۰۹۱۵۹۶۶۰۰۱	مزون 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	تایلر کاماویکتور۹/۵اسب گازویلی ۱۹ماه خرید دویت ساعت کارموتورگیربکس سالم به ضمانت دسته جوشکاری شده باتریم معيوب دستگاه به شرم ضمانت وباتست کارکردتوسط خریداربه فروش میرسد ۰۹۳۸۳۵۰۳۹۳۹	انواع دوچرخه مستعمل خریداریم ۰۹۱۵۳۶۳۳۴۶۹-توفیقی ۱۳مترکابل ۱۶خوب ویک عددسنگ فرزتوافقی بفروش میرسد ۰۹۱۵۹۶۲۶۲۸۰
تدریس زبان انگلیسی توسط کارشناس ارشد ساعتی ۲۰هزار تومان تقویتی و پایه جلسه ای و رفع اشکال ۰۹۱۵۷۶۸۳۱۹۲ ۰۹۱۵۱۶۳۷۱۵۵	درستی عمو علی فقط و فقط ۲۵۰۰ تومان ۰۹۱۵۸۶۳۴۶۱۰ فروش تضمینی ال ای دی چین و اصل کره ۰۹۱۵۵۶۴۲۵۹۵۰۰۹۳۰۵۶۱۹۲۵	مژده مژده ازدواج آسان تشریفات عروسی با بهترین کیفیت فیلم برداری ۲دوربینه با۱۰عددعکس اتلیه لباس عروس های بسیارزیبا وشاین سفره های اینه ای وباکس دار گل آذین ماشین عروس ارایشگاه عروس ارایشگاه داماد فقط و فقط با قیمت استثنایی ۰۹۱۵۶۰۴۷۲۰۵ ادرس نبش طالقانی ۵ مزون ترمه طبقه فوقانی اتلیه افرویدت ۰۹۱۵۷۲۳۲۳۳۱-۳۳۴۲۱۰۷	لوله بازکشی۱۰۰٪اتضمینی با تکنولوژی جدید تشخیصی و رفع نزدگی وبهای نامطبوع به روش ایزوتانو-ترمیم و وصل فاضلاب،ارزان و سریع-شبانه روزی ۰۹۱۵۷۰۳۳۲۰۰۰۹۳۶۵۳۲۰۱۴	خشکشویی سپیده پلیسه دامن رنگرزی لباس پتو روفرشی روتختی انواع البسه پذیرفته می شود ادرس خ مفتح بین ۷و ۹ ۰۹۱۵۴۶۷۲۷۳۹-۳۳۵۱۲۳۶	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 ۰۹۳۸۷۵۲۲۱۲۱	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 ۰۹۹۰۹۲۷۰۹۵۷۰۰۹۱۵۷۲۲۸۰۵۴	تبلر کاماویکتور۹/۵اسب گازویلی ۱۹ماه خرید دویت ساعت کارموتورگیربکس سالم به ضمانت دسته جوشکاری شده باتریم معيوب دستگاه به شرم 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

