

بامیه برای ماه رمضان



مواد لازم: آب ۴۰۰ گرم، آرد ۲۵۰ گرم، کره ۱۰۰ گرم، سیمولینا (ریز) ۵۰ گرم، نشاسته گندم یا آرد برنج ۵۰ گرم، نمک نصف قاشق چای خوری، شکر دو قاشق چای خوری و تخم مرغ پنج عدد.
شریت بامیه: شکر ۷۵۰ گرم، آب ۶۰۰ گرم و آب لیمو یک قاشق غذا خوری
آب و شکر شریت را به هم یزئید و روی اجاق قرار دهید تا وقتی که جوش بیاید و سپس آب لیمو را اضافه کنید. یگذارید تا قوام بیاید و سپس سرد شود. آب، کره (یا مارگارین)، نمک و شکر را در قابلمه بریزید و روی اجاق قرار دهید تا به جوش آید. آرد، سیمولینا و آرد برنج را به یک باره داخل مخلوط بریزید و با قاشق چوبی و به سرعت این مخلوط را هم یزئید طوری که به شکل خمیر در بیاید. حدود شش تا هفت دقیقه مر تب آن را هم یزئید تا بپزد.

بعد بگذارید گرمایش را از دست دهید تا وقتی که بتوانید دست یزئید و سپس تخم مرغ ها را با آن مخلوط کنید و از شریت آماده شده یک قاشق غذا خوری اضافه کنید و باز هم ورز دهید. داخل یک ظرف عمیق روغن بریزید. خمیر آماده شده را داخل قیف دالبری مناسب بامیه زدن پر کنید. به دلخواه تان، با قندهای همسان بامیه ها را افشار دهید و با چاقوی چرب برش یزئید. بامیه ها را به صورت پراکنده داخل روغن روی حرارت متوسط قرار دهید و به اندازه دلخواه که سرخ شد، بامیه ها را خارج کنید. ابتدا بامیه ها را در ظرفی بریزید تا روغنش را از دست بدهد و سپس آن را داخل شریت سرد شده بیندازید.

درباره خار پاشنه چه می دانید؟



زمانی که یک فشار نامتوازن و نامناسب به پا وارد می شود، می تواند غشای لیغی کف پا را دچار کشش بیش از حد کند و به مرور قسمت کف پاشنه، ملتهب خواهد شد و کلسیم در آن رسوب می کند. با رسوب کلسیم و استخوانی شدن آن، خار پاشنه پاتشکیل می شود. ابتلا به خار پاشنه، وابسته به جنسیت نیست و هم خانم ها و هم آقایان می توانند به آن مبتلا شوند ولی از آنجا که خانم ها کفش های پاشنه بلند یا کفش های نامناسب (کفشی که کف آن صاف باشد و لژ مناسبی نداشته باشد و به طور کلی به پا فشار وارد کند) بیشتر می پوشند، احتمال این که به خار پاشنه مبتلا شوند بیشتر است. افرادی که زیاد می ایستند، بیش از دیگر افراد مستعد ابتلا به خار پاشنه هستند. چنان چه خانم ها برای انجام کارهای منزل بیش از اندازه بایستند و فشار زیادی به پاهای خود وارد کنند، می توانند به خار پاشنه مبتلا شوند. برای پیشگیری از خار پاشنه پا، باید به طور حتم در منزل از دمپایی روفرشی نرم، سبک و لژدار استفاده کنند.

افرادی که چاق هستند، باید وزن خود را به طور حتم پایین بیاورند. چنان چه این دسته از افراد بدون پایین آوردن مقداری از وزن خود اقدام به ورزش کنند، به ناحیه پاشان فشار وارد می شود که همین مسئله احتمال ابتلا به خار پاشنه یا پیشرفت آن را در صورت ابتلا زیادتیر کند.

یکی از مهم ترین علایمی که می تواند ناشی از خار پاشنه باشد، درد است. این نوع درد در هر ساعتی از روز می تواند ایجاد شود حتی زمانی که فرد از خواب بیدار می شود و هنوز فعالیتی ندارد.

آجیل سالم بخرید

- آجیل از آن دسته مواد غذایی است که همه ما عادت کرده ایم که آن را به شکل باز یا به اصطلاح فله ای خریداری کنیم.
- اگر به هر دلیلی ترجیح می دهید که خرید خود را به همان شکل سنتی انجام دهید، تلاش کنید تا هنگام انتخاب و خرید آجیل نوروزی، نکات زیر را مد نظر داشته باشید.
- * آجیل تازه نباید هیچ گونه بوی نامطبوعی داشته باشد؛ نه بوی ماندگی، نه بوی تند و نه بوی ترشیدگی.
- * وجود حفره یا یک ز دگی از نشانه های کهنگی آجیل است. اگر در میان آجیل، بقایای حشرات مرده یا زنده را دیدید، بدانید که آجیل کهنه و فاسد است.
- * مقداری از آجیل را در مشت خود بریزید و کمی منتظر بمانید. سپس آجیل را خالی کنید و ببینید که آیا روی دست شما رنگ پس داده است یا نه. پس دادن رنگ، نشانه غیر بهداشتی بودن آجیل است.
- * از خرید بسته هایی که پوست بسیار زرد و براق یا مغز قرمز رنگ شده دارند، خودداری کنید. دور تخمه های پر رنگ را هم خط بکشید.
- آن ها را به زور رنگ های مصنوعی به این شکل در آورده اند.
- * رنگ هایی که برای رنگ کردن تخمه، پادام و غیره استفاده می شود، غیر مجاز بوده و گاهی حساسیت های شدیدی را در مصرف کننده ایجاد می کند.
- * تخمه آفتاب گردان ممکن است با رنگ مشکلی شیمیایی رنگین شود؛ در هنگام خرید و مصرف به این موضوع نیز توجه کنید که از مصرف آن ها باید خودداری شود.

برگ انجیری

برگ انجیری گلی مناسب برای منازل و نامناسب برای اداره ها و دفاتر و شرکت هاست. نور غیر مستقیم نیم سایه و نیم آفتاب؛ نور دلخواه این گیاه است، مواظب اشعه مستقیم آفتاب باشید. نور کم باعث کم شدن بریدگی های برگ شده و از زیبایی آن می کاهد. اگر چه تا ۱۰ درجه سانتی گراد مقاومت دارد ولی کمتر از ۱۳ درجه را دوست ندارد، در تابستان تا حدود ۳۰ درجه مقاومت می کند ولی در درجات بالاتر باید غبارپاشی مداوم شود. آبیاری زیاده از اندازه برای این گیاه مضر و سطح خاک در فاصله بین دو آبیاری باید خشک شود، همیشه قبل از آبیاری رطوبت سطح خاک را باز دید کنید. در تابستان هفته ای دو تا سه بار و در زمستان هر هفته یک بار نیاز به غبارپاشی دارد، از آب ولرم و سبک بدون املاح برای غبارپاشی استفاده کنید. بهترین رطوبت، ساخت جزیره در زیر گلدان است. اگر رشد گیاه متوقف شد نشانه این است که نور کافی نیست. اگر لکه های قهوه ای در وسط یا حاشیه برگ ها نمایان شده در آفتاب غبارپاشی کرده اید، عبور نور از قطرات آب به جای مانده روی برگ ها مانند عبور از شیشه است که به برگ ها صدمه می زند. اگر برگ ها خشک و چروک دار هستند گیاه تشنه و هوا خشک است.

پروانه اشتغال به کار مهندسی

اینجناب وحید ناصری به شماره

۰۰۰۰۳-۴۰-۳۹، کد ملی

۰۹۴۳۲۸۱۷۱۷ صادره از مشهد مفقود

شده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

۱۳۹۷/۰۳/۲۹



بوی بد دهان از کجاست؟

بوی بد دهان مشکل آزار دهنده ای است که گاهی رهایی از آن سخت می شود. گاهی بوی بد دهان نشانه وجود بیماری و مشکل در بدن است. اگر در هنگام خواب با دهان باز بخواهید یا خروپف کنید، دهان شما خشک می شود و خشکی دهان مکان مناسب تری در دهان برای رشد باکتری ها فراهم می کند و این باکتری هایکی از عوامل بوی بد دهان در هنگام صبح خواهند بود. غذای بین دندان ها نیز به رشد باکتری های دهان کمک می کنند. مسواک موثر و استفاده از نخ دندان قبل از خواب به تمیز شدن بین دندان ها و کاهش مشکلات دهانی کمک می کند. اگر دهان شما بویی شبیه به فلز می دهد، به احتمال زیاد باکتری هایی در حال رشد زیر لثه هایتان هستند، این باکتری ها منجر به التهاب و عفونت می شوند.

دندانپزشک ها این مشکل را اپریودنتیت می نامند. اگر سیگار می کشید، یا به طور منظم مسواک نمی زنید و از نخ دندان استفاده نمی کنید، احتمال بروز این مشکل بیشتر خواهد بود. رفلکس اسید معده باعث می شود اسید معده وارد مری شود. این مشکل باعث می شود دهان شما طعمی ترش مزه بگیرد و دو مقداری غذا یا مایع وارد دهان شود و زمینه را برای رشد باکتری هایی که باعث بوی دهان می شوند، فراهم می کند.

اگر مبتلا به دیابت هستید، دهان شما بویی شبیه به میوه می دهد که می تواند نشانه این باشد که بدن شما به جای چربی از قند یا گلوکز استفاده می کند. هلیکوباکتری پیلوری با سرطان معده و زخم معده در ارتباط است و باعث بوی بد دهان می شود.

سرماخوردگی، سرفه و عفونت سینوسی می توانند مخاط مملو از باکتری را وارد دهان و بینی شما کنند. این امر بر روی بوی دهان شما تاثیر می گذارد. بعضی داروها باعث خشکی دهان می شوند و این امر نیز بوی بد دهان را در پی خواهد داشت. اگر غذا در لوزه گیر کند - لوزه ها اندام های کوچکی هستند در پشت گلو که به مبارزه با میکروب ها کمک می کنند - کلسیم می تواند در اطراف آن انباشته شده و سنگ لوزه تشکیل می شود. سنگ لوزه معمولاً باعث بروز مشکل نمی شود، اما گاهی می تواند گلو را تحریک کرده و باکتری هایی روی آن رشد کند، تمام این عوامل باعث بوی بد دهان می شوند. زمانی که بدن به اندازه کافی آب ندارد، به اندازه کافی بزاق تولید نمی شود. کم شدن بزاق دهان باعث بد بو شدن دهان می شود. بریدگی یا آسیب در داخل دهان باعث عفونت دهان یا باکتری هایی می شود که باعث بوی بد دهان می شوند. نارسایی کبد باعث بوی شیرین و بویی شبیه به کپک در دهان می شود که پزشکان آن را بوی کبدی می نامد. اگر کلیه ها نتوانند آن طور که باید مواد زائد را از بدن حذف کنند، دهان بوی ماهی می گیرد.



ترفندهایی برای زندگی بهتر

تغییر عادت ها کار بسیار سختی است اما همین تغییرات کوچک در برنامه های روزانه است که شما را به نتایج مطلوبی می رساند.

* گوشه موبایل را داخل اتاق خواب نبرید. شب ها بی هدف پرسه زدن در فضای مجازی، خواب را از شما می گیرد. خواب کافی کلید اصلی زندگی شاد و سالم است.

* قبل از هر واکنش احساسی نفس عمیق بکشید.

* اگر به خودتان وقت بدهید و کمی نفس عمیق بکشید آرامش خود را به دست می آورید و بحث و مشاجره نمی کنید.

* هنگام مشکل به جای این که به آن فکر کنید روی کاغذ راه حل هایی که به ذهنتان می رسد را بنویسید.

* وقتی اطرافیان از شما می پرسند چطوری؟ فقط منفی ها را به زبان نیاورید.

مثلاً بگویید روز خوبی داشتم اما امیدوارم همه چیز بهتر شود.

* در دست است که خیلی هازود خوابیدن و زود بیدار شدن را دوست ندارند اما در حقیقت ۷۵ درصد کارها تا قبل از ساعت ۱۰ صبح خیلی بهتر انجام می

شود. * جای سبز برای سلامت بدن مفید است. شب هایک فنجان جای سبز قبل از خواب به کاهش وزن کمک می کند.

* هر چند وقت یک بار تشک تخت را عوض کنید تا راحت تر و سریع بخوابید. اگر تشک راحت نداشته باشید خواب راحتی هم نخواهید داشت و این باعث مشکلاتی در سلامت تان می شود. با ترک مصرف نوشابه هم تن سالمی خواهید داشت و هم راحت تر وزن کم می کنید.

* بانوشتن برنامه های روزانه کمتر استرس هدر رفتن وقت از آدمی گیرید.



آگهی تجدید فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای

اداره کل تبلیغات اسلامی خراسان جنوبی در نظر دارد از طریق فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای نسبت به انتخاب شرکت واجد صلاحیت از اداره تعاون ، رفاه ، کار و امور اجتماعی جهت انجام امور خدماتی، پشتیبانی و نظافتی اداره کل و ادارات سطح استان را به صورت حجمی در سال ۱۳۹۷ اقدام نماید.

نام و نشانی مناقصه گذار : اداره کل تبلیغات اسلامی خراسان جنوبی به آدرس : بیرجند - بلوار شهید مدرس - رویروی بوستان توحید- تلفن ۳ - ۳۲۴۴۱۰۹۱

نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار : تضمین معتبر به مبلغ ۲۷۰،۰۰۰،۰۰۰ (دویست و هفتاد میلیون ریال)

دارای حداقل سه ماه اعتبار به نفع اداره کل تبلیغات اسلامی خراسان جنوبی

تاریخ انتشار مناقصه در سامانه : ۱۳۹۷/ ۲/ ۲۶

مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سامانه : تا ساعت ۱۴روز شنبه مورخ ۱۳۹۷/ ۲/ ۲۹

مهلت زمانی ارسال پیشنهاد : تا ساعت ۱۴روز سه شنبه ۰۸/ ۰۳/ ۱۳۹۷

شرکتهای متقاضی می توانند به آدرس سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد)با شماره ثبت۲۰۰۹۷۵۳۷۲۰۰۰۰۰۲ و یا پایگاه ملی مناقصات

مراجعه و اسناد را دریافت نمایند و در همان سامانه بارگذاری نموده و الزاماً به صورت فیزیکی نیز به دبیرخانه اداره کل تبلیغات اسلامی خراسان جنوبی تحویل نمایند.

محل برگزاری جلسه بازگشایی پاکتها : ساعت ۱۰ صبح روز چهارشنبه مورخ ۰۹/ ۰۳/ ۱۳۹۷ در محل اداره کل تبلیغات اسلامی استان خواهد بود.

۱۳۹۷/۰۳/۲۷

مشترک خراسان شوید

مزایای ویژه مشترکین:

- توزیع رایگان
- عدم محاسبه تعطیلات رسمی
- عدم تغییر قیمت طی دوره اشتراک ، در صورت افزایش
- نصب صندوق با تسهیلات ویژه

مدت	خراسان سراسری	خراسان جنوبی
۳ ماهه	۴۳/۲۰۰ تومان	۲۱/۶۰۰ تومان
۶ ماهه	۸۶/۴۰۰ تومان	۴۳/۲۰۰ تومان
۱۲ ماهه	۱۷۲/۸۰۰ تومان	۸۶/۴۰۰ تومان

آدرس: ۲۰ متری سوم مدرس باهنر غربی پ ۴۳

تلفن: ۳۲۴۴۸۰۵۲



۱۳۹۷/۰۳/۲۷