

چای بیز؟

دلمه سیرابی

مواد اولیه: سیرابی تمیز شده یک دست ، ماست دو پیمانه ، سیر چهار حبه ، رب گوجه فرنگی ، رب فلفل و کره هر کدام یک قاشق سوپ‌خوری، روغن زیتون ۱/۴

مواد لازم برای داخل دلمه : گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم ، پیاز متوسط چهار تاینج عدد ، برنج نیم دانه یک پیمانه ، جعفری یک دسته کوچک ، سیر دو حبه ، رب فلفل و رب گوجه فرنگی هر کدام یک قاشق مرباخوری و نمک و فلفل قرمز به میزان لازم

سیرابی را به صورت مربع های ۷*۷ برش می زنیم و به مدت یک روز در مخلوط ماست و سیر می خوابانیم. گوشت چرخ کرده، پیاز های نگینی ریز خرد شده، برنج خیس کرده، جعفری ساطوری شده ، سیر ریز خرد شده، رب فلفل و رب گوجه فرنگی را به همراه نمک و فلفل با هم مخلوط کرده و خوب ورز می دهیم.

سیرابی های مزه دار شده را آب می کشیم و از مواد گوشتی داخل آن ها گذاشته و دور آن را با نخ و سوزن می دوزیم. درون رو دیز مخلوط کره و روغن زیتون را ریخته و رب گوجه فرنگی، رب فلفل و پیاز خرد شده را اضافه می کنیم و نفت می دهیم.

سپس دلمه های پیچیده شده را داخل آن چیده و آب جوش را اضافه می کنیم، نمک و فلفل می زنیم و در زودپز را می بندیم تا دلمه ها بپزند.



تیبان – کمبود ویتامین و مواد معدنی جزو اختلالاتی است که بدن ما به هر ترفندی آن را بروز می دهد گاه به دلیل عدم تغذیه در دست یا در پی رژیم های لاغری نامناسب بدن دچار کمبودهایی می شود.

اگر مشاهده کردید روی لب هایتان پوسته پوسته شده و ترک های سفید دارد ممکن است دچار کمبود ویتامین های گروه B و همچنین کمبود آهن و زینک شده باشید. بهترین کار این است که از ماهی آزاد، تخم مرغ و غذاهای دریایی بیشتر استفاده کنید. برای افرادی که گوشت نمی خورند نیز مصرف عدس، بادام هندی، گوجه فرنگی خشک شده و کنجد توصیه می شود.

کمبود ویتامین D باعث شکنندگی استخوان ها، مشکل جوش خوردن استخوان، راشیتیس، پوسیدگی دندان ها، سنگ کلیه، ضعف عضلانی شدید و عدم جذب کافی کلسیم می شود.

ریش مو از علائم مستقیم کمبود زینک (روی) است که همچنین در التیام زخم ها مشکل ایجاد کرده و باعث می شود پوست به خوبی مرطوب نشود. راه حل مشکل این است که از میوه های خشک، تخمه کدو، غلات کامل، محصولات لبنی، ماهی آزاد، آووکادو، گل کلم، قارچ، تمشک و موز استفاده کنید.

اگر روی گونه ها یا بازو هایتان جوش های قرمز رنگی مشاهده می کنید شاید دچار کمبود اسیدهای چرب ضروری و ویتامین های گروه A و D شده اید بنابراین ماهی آزاد، تخم کتان، تخم شربتی و شاهدانه و همچنین اجیل هایی مانند بادام و گردو و غیره را به برنامه غذایی تان اضافه کنید. مور مور شدن و خشکی مفاصل



دست ها و پاها می تواند ناشی از کمبود ویتامین B بخصوص ویتامین های B۶، B۹ (اسید فولیک) B۱۲ باشد. برای مقابله با این مشکل به سراغ اسفناج، مارچوبه، لوبیاها، تخم مرغ و غذاهای دریایی بروید.

گرفتگی عضلانی و درد در پاها، ساق پا و پشت ساق پا از کمبود پتاسیم، کلسیم و منیزیم ناشی می شود. مصرف موز، فندق، بادام، کدو حلوایی، گیلاس، سیب، بروکلی، گریپ فروت ، گیاه قاصدک و اسفناج را افزایش دهید.

کمبود ویتامین A باعث خستگی زیاد، دید نامناسب شبانه، شرایط نامناسب پوست و مو، خونریزی و حساسیت لثه ها می شود بنابراین به سراغ هویج، سیب زمینی شیرین و فلفل دلمه ای قرمز بروید. اگر بدنتان دچار کمبود ویتامین B۱ شود مشکلاتی از قبیل بی خوابی، خستگی، ضعف عضلانی، افسردگی، تحریک

نشانه های کمبود ویتامین در بدن

پذیری، کاهش وزن، مشکلات معده ای – روده ای و بیماری های قلبی بیشتر می شود. اگر دچار کمبود ویتامین B۲ شده باشید چشم هایتان قرمز و دردناک شده و در دهان و روی زبان تان زخم هایی ایجاد می شود. چرب شدن موها، درماتیت (التهاب و قرمز شدن پوست) و سستی و بی حالی نیز از عوارض کمبود این ویتامین محسوب می شوند.

اگر پای کمبود ویتامین B۳ در میان باشد سردرد، کمبود انرژی، بوی بد دهان، عصبانیت، کاهش اشتها و مشکلات معده ای روده ای اجتناب ناپذیر می شود. کمبود ویتامین B۵ نیز باعث بروز کرامپ های عضلانی، سوزش پوست، تپش قلب، حالت تهوع و مشکل به خواب رفتن می شود.

کمبود ویتامین B۶ باعث بی خوابی، کم خونی، مشکلات پوستی، ریزش مو، کرامپ و گرفتگی عضلانی و حالت احتباس آب در بدن (ورم) می شود. کمبود ویتامین B۱۲ خستگی ایجاد می کند و باعث بروز اسهال، از دست دادن تعادل بدن، افسردگی، کاهش اشتها، التهاب عصب ها و درد در دهان و روی زبان می شود.

زمانی که بدن دچار کمبود ویتامین C می شود در التیام زخم ها و جراحات و شکستگی ها دچار مشکل می شود. همچنین بروز خونریزی بینی و لثه ها، دردناک شدن مفاصل و التهاب و مشکلات گوارشی و همچنین کم خونی و افسردگی نیز با وجود کمبود این ویتامین شایع است.

کمبود ویتامین تا باعث بروز کم خونی، بیماری های تروئید قلی، اختلالات باروری، مشکلات عصبی و همچنین مشکلاتی در حفظ تعادل بدن در حالت ایستاده و حین راه رفتن می شود.



برای دندان درد توصیه نمی شود. مفنامیک اسیدو ایبوبروفن از یک خانواده هستند ولی اثر ایبوبروفن در تسکین دندان درد بهتر است و مفنامیک اسید بیشتر در دردهای عادت ماهیانه، میگرن و... تجویز می شود.

داروهای ترکیبی ضد درد اغلب حاوی ایبوبروفن، استامینوفن و کافئین هستند که در درمان دندان درد موثر شناخته می شوند. این داروها اغلب به شکل کیسول و با نام های تجاری مانند نوافن، آسینف، مگافن و... عرضه می شوند.



همسرانه

همسران را دلداری دهید



همسران باید در کنار شما آرامش داشته باشد تا بتواند همه مشکلاتش را با شما در میان بگذارد. گاهی شرایطی پیش می آید که یکی از طرفین نیاز به دلداری دارد تا آرامش از دست رفته خود را بر گرداند. به گزارش تیبان ، شاید اکثر ما تصور می کنیم، یکی از روش های دلداری دادن همسر این است که به او بگوییم «نگران نباش، همه چیز درست می شود» در حالی که بهتر است صادق باشیم. اگر همسر تان خواست با شما حرف بزند، گاهی فقط گوش کنید و نظر ندهید. فقط با جان و دل به حرف هایش گوش دهید.

برخی از آقایان باتنها ماندن ناراحتی شان را ابراز می کنند، برخی دیگر با راه رفتن، عده ای با داد زدن و عده ای دیگر با سکوت کردن و... پس شما باید با شناختی که نسبت به همسر تان

دارید، اجازه دهید ناراحتی اش را ابراز کند. مردان از حرف زدن فراری هستند، اگر همسر تان از شما خواست که در مورد موضوع خاصی صحبت نکنید، سریع قبول کنید. بعد از آن سعی نکنید که دور شوید، بلکه باهم سکوت کنید یکی دیگر از روش های دلداری دادن به همسر، امید دادن است اگر راهکاری دارید به او ارائه دهید. گاهی مسئولیت هر کاری بر عهده مردان می افتد و خانم ها گاهی آن را فراموش می کنند در حالی که با دانستن مسئولیت های همسر، به درک بهتری نسبت به او می رسند.

مردان گاهی نیاز دارند، که یک روز را برای خودش اختصاص دهند و تنها باشند، تا آرام شوند. پس با کمال میل قبول کنید و به هیچ وجه ناراحت نشوید. اگر واقعا نمی دانید که چه چیز در موقع ناراحتی حال همسر تان را خوب می کند، بهتر است صادقانه از خودش بپرسید.

سلامتکده

یک نوشیدنی شاداب کننده!

آب و خیار شمارا شاداب نگه می دارد: گاهی نوشیدن آب خسته کننده می شود. اما افزودن خیار به آب می تواند هم طعم بهتری به آب

بدهد و هم شمارا به نوشیدن آب بیشتر تشویق کند.

آب و خیار به کاهش وزن کمک می کند: اگر مایل به کاهش وزن هستید و به جای نوشیدن نوشابه های معمولی و نوشابه های رژیمی و حتی انرژی زا، می خواهید نوشیدنی سالمی بیابید، آب و خیار را پیشنهاد می کنیم.

آب و خیار به شدت به کاهش وزن و حذف کالری های اضافی از رژیم غذایی تان کمک می کند. خیار منبع بسیار خوبی از پتاسیم محسوب می شود.

نوشیدن آب و خیار به بدن ما کمک می کند که پتاسیم بیشتری دریافت کند و این کار به صورت بالقوه به کاهش فشار خون کمک می کند.

خیار احتمالا مانع ابتلا به سرطان می شود: علاوه بر داشتن آنتی اکسیدان ها،

خیار حاوی ترکیباتی است که به کوکوروبیتاسین ها شناخته می شوند و نیز حاوی مواد مغذی ای هستند که به آن ها لیگنان گفته می شود.

هر دوی این مواد در ممانعت از ابتلا به سرطان ایفاي نقش می کنند.

فشارخون تان را کاهش می دهد: خیار منبع بسیار خوبی از پتاسیم محسوب می شود. نوشیدن آب و خیار به بدن ما کمک می کند که پتاسیم بیشتری دریافت کند و این کار به صورت بالقوه به کاهش فشارخون کمک می کند. آب و خیار، پوست را نرم می کند. آب رسانی و شاداب نگه داشتن بدن، باعث از بین بردن سموم و سلامتی می شود. خیار سرشار از ویتامین K است. در واقع یک فنجان خیار خرد شده حدود نوزده درصد از ویتامین کای مورد نیاز روزانه بدن را تأمین می کند.

مدیر شعب بانک کشاورزی خراسان جنوبی مطرح کرد

پرداخت ۳۰۰۰ میلیارد ریال تسهیلات در ۶ ماهه اول سال جاری توسط بانک کشاورزی استان

زمینه تولیدات اقتصادی، علمی، فناوری و ... به کشورهای پیشرفته دنیا رسیده و در زمینه بین المللی دارای جایگاه خوبی هستیم و اگر بخواهیم این عزت و اقتدار حفظ شود باید اقتصاد مقاومتی را حفظ کنیم. مهندس «نژاد حسین» رئیس شعبه بانک کشاورزی قاینات نیز اظهار داشت: بانک کشاورزی قاینات سال گذشته ۱۳۵ میلیارد ریال تسهیلات به ۸۲۶۹ متقاضی پرداخت کرده است. وی افزود: ساختمان بانک کشاورزی درزمینه به مساحت ۷۵۱ مترمربع وزیربنای ۱۲۹۸ متر مربع با اعتباری بالغ بر ۱۷ میلیارد ریال احداث شده است.

مهندس «نژاد حسین» در پایان از توجه مدیر، معاونان و کارشناسان بانک کشاورزی استان وازهرامی کارکنان سختکوش بانک کشاورزی شهرستان و از مساعدت و حمایت های فرماندار محترم ، بخشداران محترم، شهرداری و شورای اسلامی شهرقاین و ادارات برق ، گاز ، آب ، معایرات و جهاد کشاورزی شهرستان و مدیر عامل شرکت تراز پایه بیرجند پیمانکار مربوطه، کشاورزان ودامداران و باغداران و مرمغداران وگلخانه داران وفعالان عرصه کشاورزی شهرستان،شورای های اسلامی و دهیاران روستا ها تشکر و قدردانی کرد.



همکاری و تعامل دستگاههای اجرایی با بانک کشاورزی قدردانی کرد. در ادامه این مراسم فرماندار شهرستان قاینات هم گفت: در حال حاضر ۴۰ درصد اشتغال شهرستان در حوزه کشاورزی است که متأسفانه علی رغم ظرفیت ها ، پتانسیل ها و قابلیت های موجود به درستی از منابع آبی بهره مند نشده ایم و تا نقطه مطلوب فاصله داریم. مهندس «کریمی» به مقایسه کشور کوچک هلندبا ایران پرداخت وافزود: این کشور یک چلچلم سرزمین ایران کهن است لکن امروز در دنیا و در زمینه تولیدات دامی و کشاورزی و مواد غذایی حرف اول را می زند. فرماندارقاینات افزود:ما در منطقه نیمه خشک واقع شده ایم و متوسط میزان بارندگی سالیانه ما ۱۰۰ میلیمتر است که نیازمند ذکاوت و برنامه ریزی صحیح به ویژه درزمینه طرحهای آبیاری نوین و کاشت جایگزین می باشیم. وی اظهارداشت: اگر قرار است تشاب و شادابی و امید به زندگی و مهاجرت معکوس و ماندگار در روستاها داشته باشیم باید با اعطای تسهیلات اشتغالزایی واجرای طرح های آبیاری نوین ،حمایت از تولیدات داخلی تغییر الگوی کاشت و اجرای طرح های علمی و دانش بنیان را در رأس امور خود قرار دهیم.

مهندس کریمی گفت:متأسفانه اقتصاد کنونی ماوابسته به نفت وواردات است که باید تلاش کنیم اقتصاد تاب آوری داشته باشیم تا ریسمانش در برابر فشارها پاره نشود و با توجه به توانمندی های داخلی در حوزه تولید و اقتصاد روی پای خود بایستیم.

فرماندار قاینات اظهار داشت: کشورمان امروز به پرکت خون شهداء، در



مدیر شعب بانک کشاورزی استان در ادامه به اهمیت مسائل اقتصادی و تولیدات داخلی اشاره کرد و با اشاره به فرازهایی از فرمایشات مقام معظم رهبری در زمینه اقتصاد مقاومتی افزود: بانک کشاورزی در راستای تحقق فرمایشات معظم له و حمایت از تولیدات داخلی به صورت تمام قد پای کار می باشد.

مهندس «قرنلپاش» از تقویض اختیار رؤسای شهرستان ها برای تصویب تسهیلات اشتغالزایی در مناطق روستایی و عشایری با نرخ ۶ درصد تا سقف ۲۵۰میلیون تومان در روستاها خبر دادوافزود: در این راستا هیچ محدودیتی نداریم واز متقاضیان درخواست داریم بابت نام در سامانه کارا و مراجعه به ادارات جهاد کشاورزی استان از این فرصت طلایی به خوبی بهره مند شوند.وی گفت: بانک کشاورزی افتخار می کند که در خدمت به جامعه کشاورزی استان برای بهره مندی از تسهیلات و اعتبارات ابلاغی پیش قدم بوده است.

مهندس «قرنلپاش» افزود: این بانک با پشتوانه ۸۵ سال تجربه خدمت رسانی به یک بانک پیشرو درزمینه ارائه خدمات بانکی به هم استانی های عزیز تبدیل شده است.مدیر شعب بانک کشاورزی استان در ادامه سخنانش افزود: در راستای اجرای طرح های اقتصاد مقاومتی، صنایع تبدیلی و تکمیلی، آب و خاک ، تأمین نهادهای کشاورزی و در راستای ایجاد اشتغال خانگی و طرح های خود اشتغالی مستمری بگیران کمیته امداد امام خمینی (ره) و بهزیستی نیز پیشتاز بوده است.وی از افزایش چشم گیر بیمه محصولات زراعی ، دامی و باغی در استان خبر داد و از

بانک کشاورزی یکی از بانک های تخصصی کشور است که مأموریتش حمایت ازبخش کشاورزی آن می باشد و ۳ هزار میلیاردریال تسهیلات در ۶ ماه اول سال جاری توسط بانک کشاورزی استان پرداخت شد. مدیر شعب بانک کشاورزی استان خراسان جنوبی در مراسم افتتاح ساختمان بانک کشاورزی شعبه مرکزی قاین با اعلام این مطلب گفت: این میزان تسهیلات به بیش از ۲۸۰۰۰ نفر از متقاضیان کشاورزی ودایمی و طرح های اقتصاد مقاومتی و سرمایه در گردش واحدهای تولیدی پرداخت شده است.

مهندس «قرنلپاش» اظهارداشت: تسهیلات اعطایی در قالب تسهیلات خرد وکلان و سرمایه در گردش از منابع داخل بانک با باز پرداخت بلند مدت و کسوتاه مدت پرداخت شده است. مدیر شعب بانک کشاورزی استان افزود: از این مبلغ ۵۵۸ میلیارد ریال تسهیلات به متقاضیان شهرستان قاینات پرداخت شده است.

مهندس قرنلپاش گفت: قاینات به عنوان بزرگترین شهرستان استان و به عنوان قطب کشاورزی و دامی استان درحوزه اشتغال و ثبت اشتغال پایدار پیشتاز بوده و گام های خوبی برداشته است.

