

خوراک بادمجان ومیگو

امیرمقدم

خوراک بادمجان ومیگو، غذای لذیذ و سالمی است که درست کردن آن به کمی صبر و حوصله و صد البته عشق نیاز دارد. این غذا با اینکه اصالت ایتالیایی دارد، با ذائقه ما ایرانی ها هم بسیار جوراست و برای دوره می های آخر هفته هم انتخاب بسیار مناسبی محسوب می شود.

مواد لازم:



طرز تهیه:

- فر را با دمای ۲۰۰ درجه سانتی گراد گرم کنید. بادمجان ها را بشویید و از وسط طولی نصف کنید. روی بادمجان ها با چاقو، ضربدری خط بیندازید، اما مراقب باشید که پوست آن ها بریده نشود.
- روی سینی فر را با فویل آلومینیومی بپوشانید و بادمجان ها را روی آن بچینید تا کباب شود. ۱۰ دقیقه زمان برای این کار کافی است.
- گوچه های کیلاسی را با ۲ قاشق چای خوری روغن زیتون و کمی نمک و فلفل داخل کاسه ای بریزید و زیر و رو کنید. گوچه ها را هم مانند بادمجان ها داخل سینی فر بریزید و ۱۰-۱۵ دقیقه ای کباب کنید.
- وقتی بادمجان ها خنک شدند با استفاده از قاشق مقداری از گوشت داخل آن ها را خالی کنید تا بادمجان ها شبیه یک کاسه عمل کنند و از هم فروپاشند.
- پیاز را نگینی خرد کنید و همراه با یک قاشق روغن زیتون تفت بدهید تا نرم شود. سیر را رنده و به پیاز داغ اضافه کنید و سرتفتی بدهید. سپس نمک، فلفل سیاه و فلفل قرمز را اضافه کنید و با هم، هم بزنید.
- میگوها را اضافه و به مدت یک دقیقه هر طرف آن ها را سرخ کنید. حالا وقت افزودن زیتون های خرد شده است. یکی دو دقیقه دیگر باید به تفت دادن تنان ادامه بدهید. پس از آن سرکه بالزامیک را اضافه کنید و قدری دیگر هم بزنید تا حجم سرکه نصف شود.
- گوشت بادمجان های خارج شده و گوچه های کباب شده را به صورت تکه های کوچک خرد و همراه با رب گوچه فرنگی، شکر، نمک و فلفل به دیگر مواد اضافه کنید. به پخت همچنان ادامه دهید تا بخشی از مایع تبخیر و سس غلیظی ایجاد شود.
- با این مخلوط بادمجان های تو خالی را پر و روی آن ها را با جعفری خرد شده تزیین کنید.

جدول کالری مواد غذایی



یک نکته

مدیریت بحران برای سیل

از قبل به فکر باشیم

- آب سالم برای آشامیدن
- کنسرو یا غذای خشک
- داروهای ضروری
- تهیه فهرستی از شماره های ضروری
- جاسازی اسناد و اموال مهم در مکانی امن
- پیش بینی برای استقرار در یک محل امن

در لحظه اقدام کنیم

- برق و آب و گاز را قطع کنید.
- رسیدن به مناطق مرتفع
- دور شدن از مسیرهای آب گرفته
- عبور نکردن از روی پل

حواسمان باشد

کابل های آویزان برق، هجوم موجودات موذی مثل موش و مار، آب آشامیدنی سالم، رعایت فاصله از مناطق سیل زده، مسمومیت غذایی در اثر فاسد شدن یا تماس با آب های آلوده.

خون قرمز شد!

تولید و مصرف ذخایر خونی در وضعیت بحرانی قرار دارد

ملیحه ابراهیمی یزدی

گزارش خبری

از مرز ۲ سال گذشت که واحد اندازه گیری خیلی چیزها «کرونا» شده است و صعود و نزولش در طیف رنگی سفید، آبی، زرد، نارنجی و قرمز خلاصه شده است. تغییر رنگ در این دوران باعث شده است در هر پیک افزایش نگرانی ها و خطر ابتلا و مرگ و میر را در بین عموم شاهد باشیم. کافی است سر صحبت را با یک نفر باز کنیم. امکان ندارد که محور اصلی بحث را با کرونا و حاشیه های نگران کننده اش مقایسه نکنند. نمونه بارز این مصداق را می توان به آنهایی نسبت داد که سالها از مراجعه کنندگان اهدای

وضعیت قرمز تولید و مصرف خون در کشور

تهران
فارس
خراسان رضوی

چرا ذخایر خونی کم شده است؟

- سفرهای متعدد به این استان
- اقدامات درمانی زائران از دیگر نقاط کشور و همچنین کشورهای حاشیه خلیج فارس

سهم آقایان از اهدای خون



سهم خانم ها از اهدای خون



توجه: در کشورهای پیشرفته این درصد تقریباً برابر است

چگونه خون اهدا کنیم؟

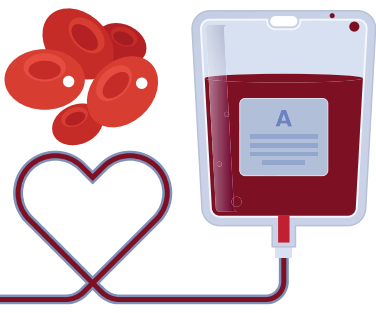
- مراجعه حضوری به مراکز و پایگاه های انتقال خون و همراه داشتن کارت ملی یا رسید دریافت کارت ملی و اصل شناسنامه برای نوبت اول (در مراجعه های بعدی همراه داشتن کارت شناسایی عکس دار معتبر کفایت می کند).
- حداقل وزن خونگیری اهدا کننده ۵۰ کیلوگرم است.
- رده سنی مراجعه کنندگان ۱۸ تا ۶۰ سال است البته افرادی که به طور مستمر خون اهدا می کنند تا ۶۵ سال امکان اهدای خون دارند.

برای اطلاع از نشانی و ساعت های فعالیت پایگاه های اهدای خون مشهد، این کد را اسکن کنید.



فرق حجامت با اهدای خون

حجامت:
جنبه فردی و خود دوستی
اهدای خون:
جنبه نوع دوستی در کنار خود دوستی



آقایان در سال تا ۴ نوبت مجاز به اهدای خون



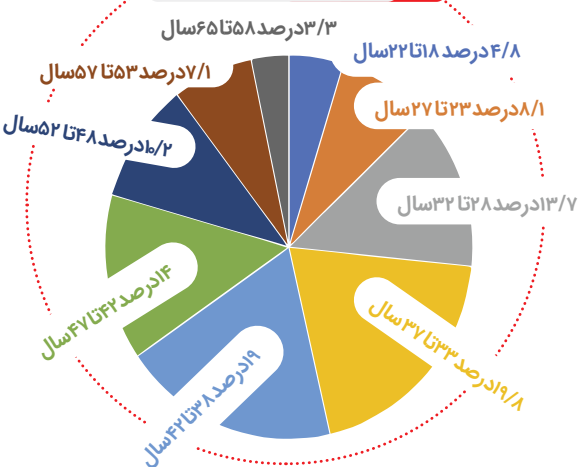
خانم ها در سال تا ۳ نوبت مجاز به اهدای خون



مهم ترین دلایل کاهش مراجعه مردمی

- گرمای هوا (گرم ترین روزهای سال)
- اوج گیری کرونا

میانگین سنی اهدا کنندگان خون



خون بوده اند و این روزها کرونا را بهانه ای کرده اند تا به گفته دکتر محمد شریف حسینی این استان در وضعیت قرمز ذخایر خونی به لحاظ تولید و مصرف قرار بگیرد. این در حالی است که در سه ماه ابتدایی سال با آنکه عید نوروز و ماه مبارک رمضان راپشت سر گذاشته ایم، وضعیتمان در حالت سبز بوده است. مشروح گفت و گو با مسئول واحد برنامه ریزی جذب و نگهداری اهدا کنندگان اداره کل انتقال خون خراسان رضوی را در ادامه با هم بخوانیم.



وضعیت قرمز تولید و مصرف خون در کشور

تهران
فارس
خراسان رضوی

۱۶۸۷ واحد ذخیره خون مشهد در روز گذشته

۲۳۷۷ واحد ذخیره خون استان در روز گذشته

نکته: این میزان خون کفایت هر روز را دارد. در حالی که باید این ذخیره پاسخگوی ۵ روز باشد.



استاندار اهدای خون روزانه تا ذخیره خونی ثابت بماند
زیر ۵۰۰ واحد
وضعیت ذخایر خونی در حال حاضر

اگر بنا باشد مستند در این باره صحبت کنیم که تا چه میزان یک پوشش می تواند در جذب فرآورده های خونی مؤثر واقع شود بد نیست به پوشش اعیاد شعبانیه که در اسفند ماه سال گذشته به راه افتاد و هم زمان شد با عید نوروز و ماه مبارک رمضان اشاره کنیم. آمارها گواهی می دهند که میزان مراجعه در بهمن ماه سال گذشته ۱۳۲۰۸ نفر و ۹۶۷۳ واحد خون بوده است. با راه اندازی پوشش این

رقم به ۱۷۸۴۳ نفر و ۱۳۶۵ واحد خون افزایش پیدا کرده است. اما امروز هم زمان با سالروز ملی انتقال خون و سالروز تأسیس سازمان انتقال خون ایران، پوشش «ایثار حسینی اهدای خون آگاهانه» با هدف یاری رسانی به بیماران نیازمند به فرآورده های خونی به راه افتاده است. بد نیست ما هم به این پوشش خدا پسندانه بپیوندیم.

معجزه های به اسم «پوشش»

کاهش خطر ابتلا به سرطان
پیشگیری از سگته های قلبی و مغزی
کاهش غلظت خون
حس خوب دیگر دوستی با این شرح که هر واحد خون اهدایی جان ۳ بیمار را نجات می دهد

مزایای اهدای خون

چند اصل درباره اهدای خون

قبل از اهدا:

- × پرهیز از خوردن غذاهای چرب و نوشیدنی های کافئین دار و الکل
- × خودداری از مصرف خوراکی های دارو هایی که کاهش دهنده جذب آهن هستند.
- × منع مصرف آسپرین ۴۸ سال قبل از اهدای خون
- × سیگار نکشیدن
- × آدامس نجویدن
- × ناشتا نبودن
- × بعد از اهدا:
- × ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در مرکز اهدای خون بمانید.
- × نوشیدن مایعات بیش از زمان همیشگی در ۲۴ تا ۴۸ ساعت بعد از اهدا
- × پرهیز از انجام ورزش های سنگین یا بلند کردن و جابه جایی وسایل سنگین
- × مصرف خوراکی هایی که دارای آهن بیشتر، ویتامین C و ویتامین های گروه B به ویژه B6 و B12 هستند.

نگران باورهای نادرست درباره اهدای خون نباشید

ویزیت می کند و اگر تشخیص دهد که فرد اهدا کننده دچار کم خونی است او را تحت درمان قرار می دهد. کافی است اگر واجد شرایط بودید:

- آرامش خود را حفظ کنید
- اگر دچار مشکلاتی نظیر سرگیجه، تهوع، سردرد، درد ناحیه شکم، قفسه سینه و یا محل ورود سوزن، اشکال در نفس کشیدن و یا هرگونه ناراحتی دیگری شدید، بلافاصله به پزشک اطلاع دهید.

هیچ منبع علمی ثابت نکرده است که اهدای خون باعث کم خونی، ضعف یا بروز بیماری های مختلف مثل انتقال کرونا می شود و این نکته را هم مدنظر داشته باشید که در بدو ورود به پایگاه های اهدای خون به ویژه در شرایطی که شاهد شدت کرونا هستیم، کارکنان حاضر در پایگاه ها با تزریق دزهای واکسن و رعایت شیوه نامه های بهداشتی با ماسک و فاصله گذاری اجتماعی محیط را برای خون گیری مهیا کرده اند. فراموش نکنید قبل از خون گیری، پزشک حاضر در پایگاه مراجعه کننده را