



شاد فر- دلمه به معنی پر شده است و یکی از انواع دلمه های خوشمزه و ساده، دلمه گوجه فرنگی است. این غذا با گوشت چرخ کرده، شوید و برنج به دلیل داشتن پروتئین، چربی های سالم و کربوهیدرات یک غذای کامل است. همچنین گوجه فرنگی به کار رفته در آن سرشار از فیبر است که می تواند قند خونتان را ثابت نگه دارد. روش پخت دلمه گوجه فرنگی هم مشابه دیگر دلمه ها مانند دلمه باد مچان و دلمه برگ موست، ولی با توجه به سلیقه و ذائقه تان می توانید موادی را به آن بیفزایید یا کم کنید. اگر این غذا را برای تنوع در رژیم غذایی تان و تشویق کودکان به غذا خوردن انتخاب می کنید، می توانید روی مواد داخل گوجه فرنگی ها انواع پنیر مثل پنیر پیتزا، پارمزان، گودا و ... بریزید.

- مواد لازم
- گوجه فرنگی بزرگ: چهار عدد
- شکر: به اندازه یک بند انگشت
- روغن زیتون: چهار قاشق غذاخوری، به علاوه مقداری برای سرو
- پیاز خرد شده: یک عدد
- سیر خرد شده: دو حبه
- گوشت چرخ کرده: ۲۰۰ گرم
- دارچین: یک قاشق چای خوری
- پوره گوجه فرنگی: دو قاشق غذاخوری
- برنج: ۵۰ گرم
- آب مرغ: ۱۰۰ میلی لیتر
- شوید: چهار قاشق غذاخوری
- جعفری خرد شده: دو قاشق غذاخوری
- نعناع خشک: یک قاشق غذاخوری

دستور پخت

تهیه مواد داخل دلمه: ابتدا برنج را که از چند ساعت قبل با کمی نمک خیس کرده اید روی حرارت قرار دهید تا به جوش بیاید، ولی کمی زنده تر از همیشه بردارید و آبکش کنید. در مرحله بعد، پیاز و سیر را نگینی خرد کنید و داخل تابه با کمی روغن تفت دهید تا سبک شود سپس به آن ادویه و در ادامه گوشت را اضافه کنید. وقتی آب گوشت کم شد برنج و سبزی ها را اضافه کنید و کمی تفت دهید و در انتها رب یا پوره گوجه فرنگی را اضافه کنید و تفت دهید تا بوی خامی رب گرفته شود.

تهیه دلمه: برای تهیه دلمه گوجه فرنگی رژیمی ابتدا سرگوجه فرنگی ها را با چاقو به صورت افقی برش بدهید و تا اندازه ای محتویاتش را خالی کنید. سپس مواد دلمه گوجه فرنگی را مخلوط کنید و به آن ادویه مناسب بریزید و داخل گوجه فرنگی ها را از مواد پر کنید. دلمه های گوجه فرنگی را در یک ظرف مناسب بچینید و داخل مایکروفر که از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد گرم شده است، قرار دهید.

سس دلمه گوجه فرنگی: در ادامه سس را تهیه کنید، برای این کار داخل قابلمه مورد نظر رب را با روغن زیتون تفت دهید تا از خامی در بیاید سپس پیاز داغ را اضافه کنید و بعد کمی ادویه، نمک، آب لیمو ترش و آب بریزید و صبر کنید تا به جوش بیاید. در ادامه دلمه ها را به آن اضافه کنید تا جا بیفتد.

نیاز به گروه های خونی -A+, -O و -AB

ابراهیمی

اداره کل انتقال خون خراسان رضوی با توجه به افزایش مصرف خون و کاهش مراجعه اهدا کنندگان به پایگاه های اهدای خون در روز های گرم سال، نیازمند مراجعه تمامی گروه های خونی مثبت و منفی خاصه ۴ گروه خونی O منفی، A مثبت و AB مثبت و منفی می باشد.

مرکز انتقال خون استان به منظور تأمین خون و فرآورده های خونی مورد نیاز ۱۳ بیمارستان و مرکز درمانی تحت پوشش خود، نیازمند مراجعه تمامی گروه های خونی به پایگاه های اهدای خون استان در روز های آتی می باشد.

از علت های شایع افزایش مصرف در این روز های پایانی تابستان می توان به افزایش تعداد جراحی ها در این فصل، افزایش سفرهای برون شهری و تصادفات جاده ای، ورود زائران به مشهد الرضا^(ع) و رونق صنعت توریسم درمانی استان اشاره کرد.

نکته: برنامه هفتگی تیم های سیار خون گیری اداره اهدا کنندگان اداره کل انتقال خون خراسان رضوی برابر جدول زیر است. مردم با مراجعه به این مراکز سیار علاوه بر پایگاه های ثابت می توانند به اهدا خون بپردازند.

تاریخ	مکان	آدرس	ساعت پذیرش
۱۴۰۲/۶/۱۱	شرکت آگروز سازی	نیشابور، کیلومتر ۷ جاده قدیم سبزوار	۰۸:۰۰ تا ۱۳:۰۰
۱۴۰۲/۶/۱۲	بیمارستان امدادی	خیابان فدائیان اسلام، چهارراه نخریسی	۰۸:۰۰ تا ۱۳:۰۰
۱۴۰۲/۶/۱۳	شرکت شیر پگاه	بزرگراه پیامبر اعظم (ص)، کیلومتر ۳۱ جاده قوچان	۰۸:۰۰ تا ۱۳:۰۰
۱۴۰۲/۶/۱۴	فرودگاه هاشمی نژاد	بولوار فرودگاه، سالن اصلی پروازهای داخلی	۰۸:۰۰ تا ۱۳:۰۰

عاشق سبکِ کیفتم

درباره معیارهای انتخاب یک کیف مدرسه یا کوله پشتی مناسب که حامی سلامتی دانش آموزان است

سمیرا شاهیان | شهر یور کم کم به نیمه می رسد و بازار خرید کیف و لوازم مدرسه داغ تر می شود. این موقع از سال، نگاهمان که به فروشگاه ها می افتد حتما یکی دو کودک ریزجنه که کوله هایی بزرگ تر از خودشان به پشت انداخته اند را می بینیم که پا توی یک کفش کرده اند، فقط همین! پدرو مادرها هم با بچه ها کلنجار می روند و انتخاب هایشان را انداز و رانداز می کنند. خلاصه اینکه «بابی» چشم کودک را گرفته است و با پدر فکر قوسی است که ممکن است کمر بچه بردارد. شاید انتخاب کیف مدرسه، موضوعی ساده به نظر برسد و این روزها پدر و مادرها بیش از اینکه بخواهند به معیارهای انتخاب کیف توجه داشته باشند به موجودی جیبشان نگاه کنند، ولی نباید فراموش کنیم که یک کیف غیراستاندارد، مخارجی به مراتب بیشتر از صرفه جویی در خرید یک کیف استاندارد ممکن است روی دستمان بگذارد، موضوعی که قرار است بیشتر درباره اش بدانیم.

مقاومت بندها

گاهی پیش می آید کوله پشتی سنگین تر از زمان استاندارد شود، بندهای مقاوم و یادوام سبب می شود کیف وفرد استفاده کننده آسیب نبینند.



نظارت با ما، انتخاب با دانش آموزان

برای اینکه کودک کمان بیشتر به مدرسه علاقه پیدا کند بهتر است تا اندازه ای اجازه دهیم خودش کیف مدرسه اش را انتخاب کند و ما فقط به ویژگی های یک کیف خوب توجه داشته باشیم. برای نمونه حواسمان باشد که دهانه کیف به طور کامل و به اندازه کافی باز شود یا چرخ دار باشد که کودک نخواهد سنگینی زیادی را به دوش بکشد.

کیف سبک

بهترین جنس کیف از نظر سبکی، برزنتی یا پارچه ای است. کیف های کتانسی یا جین وقتی خالی هم هستند وزن زیادی دارند و با پر کردن آن ها، وزنشان زیادتر و حملشان دشوارتر از کیف های برزنتی می شود.

۳ کیلوگرم

وزن کیف دبستانی ها نباید بیش از ۳ کیلوگرم باشد.

۵۰۰ گرم

وزن یک کوله پشتی یا کیف خالی برای کودکان باید ۵۰۰ گرم و برای بزرگسالان یک کیلوگرم باشد.

از ۳۵۰ هزار تومان به بالا کوله پشتی جالپ تابی دار



چگونه کوله پشتی را حمل کنیم؟

کیف پُر جیب

جیب های زیاد در اندازه های مختلف، نه تنها وزن را در همه جای کیف پخش، بلکه به متعادل ماندن کیف هم کمک می کنند. بنابراین یک کیف مدرسه خوب یا یک کوله پشتی مناسب، باید پُر جیب باشد.



۶ کیلوگرم، ۶۰ کیلوگرم

توصیه می شود اگر فردی ۶۰ کیلوگرم وزن دارد، کوله پشتی ای سنگین تر از ۶ کیلوگرم را حمل نکند.

۱۰٪

کیف پر شده ای که قرار است کودک حمل کند نباید سنگین تر از ۱۰ درصد وزن خودش باشد. در شاگردان دبیرستانی هم نباید بیشتر از ۱۵ درصد وزن بدن باشد.

۱۰ سانتی متر

قد کیف باید ۱۰ سانتی متر بالاتر از انحنای کمر باشد تا به راحتی روی شانه ها قرار بگیرد و عرضش هم نباید بیشتر از عرض شانه ها باشد.

از ۲۰۰ هزار تومان به بالا

کوله پشتی ساده

از ۶۰۰ هزار تومان به بالا

کوله پشتی چرخ دار

تمرین های بدنی

در زمان حمل کیف یا کوله پشتی، عضلات شانه و کتف، وزن سنگین تری را در مقایسه با دیگر اعضا تحمل می کنند بنابراین لازم است در طول روز زمان های کوتاهی را به تمرین های کششی اختصاص دهید. به خودتان استراحت بدهید و گهگاهی در طول روز با انجام حرکات کششی، ماهیچه هایتان را تقویت کنید.

بهداشت کیف

کیف ها از آن دسته وسایل دانش آموزان هستند که آلودگی های محیطی را به خود جذب می کنند و بهتر است هر یک ماه یا چهل روز یک بار شسته شوند. برای شست و شوی کیف مدرسه می توان آن را سه چهار ساعت داخل یک تشت آب ولرم حاوی پودر لباس شویی گذاشت. سپس با یک دستمال یا فرفره نرم، همه بخش های آن را کشید و خوب آب کشی و با گیره از طناب آویزان کرد تا کامل خشک شود.

۴۰ روز

رنج تک شانه ای

دانش آموزانی که در دوران مدرسه، کوله پشتی شان را روی یک شانه می اندازند در بزرگسالی از انحراف ستون فقرات و کمردرد بیشتری نسبت به اشخاصی که کوله پشتی را درست حمل می کنند، رنج می برند.



نشانه های کوله ای

- بند کیف های تک بند بهتر است از گردن رد شود تا تعادل نسبی ایجاد کند و کمتر به گردن، شانه و کمر فرد فشار وارد آورد.
- کیف باید طبعی باشد تا کمر فرد استفاده کننده به هیچ عنوان آسیب نبیند و به ویژه کودکانی که در سن رشد قرار دارند.
- در زمان حمل کوله، کودک نباید خم و شانه هایش گرد و جمع شود. اگر این طور باشد یعنی کوله برایش سنگین است.

عارضه های کوله ای!

حمل کوله های سنگین سبب بروز مشکلات جسمی در ناحیه قرا گیری کوله و اطراف آن می شود.

تغییر شکل بدن

ناراحتی های عضلانی و استخوانی



گرفتگی و سفت شدگی عضلات گردن و پشت آرتروز شانه قوس ستون فقرات