

# قاتل خاموش در کمین سلامتی

فشار خون؛ عامل خطر ۳۸ درصد سکته های قلبی است

## افزایش جمعیت کلاس های ابتدایی

**دو هزار خسروی** - سال تحصیلی آینده تعداد دانش آموزان کلاس های ابتدایی افزایش دارد. معاون ابتدایی اداره کل آموزش و پرورش با اشاره به آغاز ثبت نام و افزایش اولی ها از اول خرداد، در کلاس در سال گذشته برای دوره اول و دوم شامل اولی ها از اول خرداد تا ۱۱ تفرغ برای چهارم، پنجم و ششم ۳۴ اعلام کرد و به «خراسان جنوبی» گفت: امسال با توجه به افزایش جمعیت و کاهش نیروی انسانی این مرکز تفکیک افزایش یافته است، طوری که برای اول دوره اول ۳۸ دانش آموز در دوره دوم ۴۰ نفر جمعیت پیش بینی شده است. «مانی» با تأکید بر این که در صورت تأمین فضا و جذب نیرو، جمعیت کلاس های هاشم خورودافت، از سطحی شدنی شهر به مصوب مدارس ابتدایی برای آینده نزدیک خبر داد و افزود: از سطحی شدنی نام در مدارس عادی دولتی رایگان است. وی، تأکید بر این که مدیران مدارس دولتی نباید هنگام ثبت نام به طرح هیچ شرایطی از والدین بزرگوار دریافت کنند، افزود: اما در ثبت نام به واحد دو طبله این منطقه به منظور کیفیت بخشی، فعالیت های آموزشی مدرسه، از طریق انجمن اولیا و مربیان به مدارس کمک کنند.

## جریمه خشکاندن درختان تعیین می شود

میزان جرمه قطعی خشکاندن در ختان توسط دستگاه‌ها یا در باغ‌های شخصی هفته آینده نهایی می‌شود. رئیس اداره سیما، منظر و فضای سبز شهر داران، می‌گوید که با اشرار به خشک شدن در ختان توسط برخی دستگاه‌ها و مراکز، از اختلاف نظر با دستگاه‌ها درباره خشکاندن عمدی و غیر عمد خبر داده و به «خراسان جنوبی» گفت: با توجه به ارائه مدارک و مستندها توسط برخی دستگاه‌ها مبنی بر ابیاری و هزینه کرد در این زمینه، هزینه‌ای پرداخت نشده است. «ابراهیم زاده» با تأکید بر باز بودن پرونده‌ها، به نهایی شدن این موضوع هفته آینده اشاره و اضافه کرد: چنانچه با دستگاه‌ها به نتیجه نرسیم، از کارشناس رسمی دادگستری برای تعیین موضوع استفاده می‌کنیم. به گفته وی، با توجه به هزینه‌ها بر بودن فرایند نگهداری فضای سبز، در ختان شرایط اقلیمی منطقه و ... موضوع عمدی بودن خشکاندن در ختان بیشتر در باره باغ‌های شخصی مطرح است و باید سوابق بیشتری پیگیری می‌شود.

## ۶۶۰ مددجو صاحب خانه می شوند

۶۶۰ واحد مسکونی برای مددجویان بهزیستی استان ساخته می شود. مدیر کل بهزیستی با اشاره به اولویت ساخت مسکن برای مددجویان بهزیستی، اظهار داشت: از مجموع پنج هزار واحد مسکونی سفر «نوبت» خبر داد و به خبرنگار ما گفت: برای ساخت این واحدها به مددجویان ۴۰۰ میلیون تومان وام، ۱۰ میلیون تومان کمک بلاعوض بهزیستی و ۱۵ میلیون تومان کمک بلاعوض از محل اعتبارات دولتی در صورت تخصیص اعتبار پرداخت خواهد شد و بقیه به عهده سازندگی می باشد. «عرب زاده» با اشاره به انعقاد تفاهم نامه مدد بهزیستی با سازمان سندگی سپهر استان را ۷۰ واحد وام و اضافه کرد: در این طرح نیز به مددجویان ۴۰ میلیون تومان وام و ۱۰ میلیون تومان کمک بلاعوض بهزیستی پرداخت می شود. به گفته وی، به خانواده های یک معلول و زنان سرپرست خانوار و خانواده های دو معلول شهری که اقدام به ساخت مسکن کنند، کمک بلاعوض ۳۰۰ میلیون تومانی پرداخت می شود.

غذای‌های شور از رژیم غذایی و جایگزین کردن در مصرف سبزیجات، میوه، لبنیات و حبوبات به مقدار کافی در برنامه روزانه می افزاید: افراد باید از مصرف غذاهای پیرا پرز و حاوی کره پودر استقا مانند کافه، نوشابه، شکر و نبات پرهیز کنند. وی مصرف ماهی و مرغ را جایگزین مناسبی برای گوشت قرمز می داند و توصیه می کند: افراد در طول روز آب به مقدار کافی و هفت تا هشت لیوان مصرف کنند. وی افزایش سن، چاقی، وجود زمینه خانوادگی فشار خون بالا، مصرف بیش از حد نمک، مصرف الکل و سیگار، کم تحرکی، دیابت و بعضی شخصیت‌های خاص مانند افسرده، خشن و بسیار حساس را از افرادی می داند که بیشتر در معرض ابتلا به فشار خون بالا قرار دارند. دکتر کاظمی، ادامه می دهد: با افزایش سن، احتمال ابتلا به بیماری فشار خون بالا نیز افزایش می یابد. حدود ۲۵ درصد افراد جامعه به فشار خون بالا مبتلا هستند حدود ۶۰ درصد افراد بالای ۶۰ سال نیز فشار خون بالا دارند. وی مصرف نمک را از مهم ترین فاکتورهای مؤثر در ایجاد فشار خون بالا می داند و می افزاید: ۶۰ درصد افراد فشارخونی حساس به نمک هستند، یعنی در صورت کم کردن رژیم غذایی، فشار خون آن‌ها مرتب کتفا می شود. البته استفاده

از نمک دریا به دلیل وجود املاح سنگین و افزایش خطر بروز بیماری‌های مختلف در صورت مصرف بی‌مصلحت و افراطی آن، باید برای استفاده از نمک دریا به روش صحیح و به‌کارگیری آن در صنایع مختلف، به‌ویژه صنایع غذایی، توجه ویژه داشت. در این مقاله، به بررسی اهمیت نمک دریا در صنایع غذایی و روش‌های استفاده صحیح از آن پرداخته می‌شود.

۲۹ به ۴۳ درصد

راه‌های پیشگیری

وی مهم ترین راه های پیشگیری از فشار خون بالا را  
داشتن شیوه زندگی سالم با تمرکز بر کنتر  
ل مدیریت استرس های زندگی می دانند و توصیه می  
کنند: افراد باید روزانه و به طور مکرر حداقل نیم ساعت  
ورزش کنند و مصرف فیزیکی داشته باشند. وی با  
تاکید بر تعدیل نمک در رژیم غذایی و حذف

## عوارض

استاد قلب و عروق دانشگاه علوم پزشکی بیرجند با تاکید بر این که فشار خون بالا بر چهار عضو بدن تأثیر سوئی دارد، ادامه می دهد: در صورت کنترل نشدن



فشار خون، فرد ۵۰ درصد در معرض ابتلا به بیماری قلبی عروقی شامل نارسایی و سکته قلبی، انسداد پارگی عروق بزرگ مانند آنوریسم آئورت پارگی، بیماری عروقی محیطی مانند تنگی عروق پاها و ... قرار می‌گیرد. وی، اختلال حافظه را در عرض فشار خون بالا اعلام و اضافه می‌کند: «چنانچه فشارخون مغزی نشود، فرد ۲۰ درصد در معرض خطر سکته‌های مغزی چه به صورت خون ریزی مغزی و چه تشکیل لخته در مغز قرار می‌گیرد. همچنین فشار خون بالا احتمال تنگی عروق و خون ریزی در چشم و در درصد بسیار کمی کاهش شدت بینایی چشم را دنبال دارد. وی یکی از دلایل ابتلا به بیماری آلزایمر را فشار خون بالا مطرح می‌کند و می‌افزاید: «در صورت کنترل شدن فشارخون، فرد ۲۰ درصد در معرض نارسایی قلب قرار خواهد گرفت.

این نکته هم اشاره می کند که ممکن است در حدود ۱۵ درصد افراد مبتلا به فشار خون، بیماری مشخصی سبب افزایش فشار خون شود که در اس آن بیماری های کلیوی است. البته نمی توان مشکلات تنفسی و بیماری های عروق قلبیه، تنگی مادرزادی در شریان آئورت، مصرف داروها به ویژه مسکن ها، کورتون، مواد مخدر صنعتی و جدید، بسیاری از داروهای روان گردان و مصرف قرص های ضد بارداری را به ابتلا به این بیماری نادیده گرفت. او، علت افزایش آمار و شیوع بسیار زیاد فشار خون را تغییر تعریف فشار خون با ملاطرح و اضافه می کند: در گذشته فشار خون ۱۶۰/۹۰ میلی متر سیو معیار بود اما از سال ۲۰۰۷ میلادی، تعریف جدیدی را به کار می برد.

نموه، ايه عنوان، ملاک

موضوع سبب شد به عنوان مثال در کانادا شیوع فشار خون بالا از ۳۲ در صد، در هند از ۲۹ در صد و در چین از ۲۵ در ۵۰ درصد افزایش یابد.

## همشهریان گرامی

به منظور رفع نیازهای روزمره شما تعداد زیادی آگهی در نیازمندیهای خراسان جنوبی جاب مشود 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، یار و شاهی مقتضی، اطمینان لازم را از صحت ادعای آگهی دهندگان به دست آورید.

تاکسی آوینی با زنگ بالا به تعدادی راننده نیاز فوری دارد ۰۹۳۹۵۲۶۵۱۲۰	تدریس خصوصی ریاضی و زبان ابتدایی ، راهنمایی، دبیرستان ۱۰ سال سابقه ۰۹۱۵۷۵۵۱۵۱۳	تیراندازی با کمان هیات شهرستان بیرجند استعدادیابی- آموزش به مدت یک هفته هر شب در پیست پیاده روی آوینی جاده سلامت میزبان شما هستیم ۰۹۱۵۳۶۱۳۲۶۸	انواع دوچرخه مستعمل خریداریم توقیفی ۰۹۱۵۳۶۳۳۴۶۹	جوشکاری سبار علی دوست نصب چهارپایه کولر سایبان برای ماشین کولر ابزاری نصب نرده بروی درب و پنجره و راه پله بالکن ساخت سردری و تعمیرات و تعمیرات ساخت حفاظ درب اپارتمان( درپهای اکاردونی) تعویض قسمتهای پوسیده درب و پنجره نصب قفل وغیره ۰۹۱۵۸۶۰۰۷۹۹	انواع دوچرخه مستعمل خریداریم توقیفی ۰۹۱۵۳۶۳۳۴۶۹	تدریس ریاضی توسط استاد خاتم ۰۹۱۵۸۶۳۷۱۹۴	رنگ آمیزی ساختمان با نازلترین قیمت انواع رنگهای روغنی پلاستیک اکریلیک پلیسترو طرح کاغذ دیواری وغیره...پذیرفته میشود ۰۹۱۵۳۶۲۱۴۶۶	مژه مژه ازدواج آسان تشریفات عروسی با بهترین کیفیت .... با قیمت استثنایی امیلیون وپانصد ۰۹۱۵۶۰۴۷۲۰۵ ادرس نبش طالقانی ۵ مزون ترعه طبقه فوقانی اتلیه افروودیت	مژه مژه ازدواج آسان تشریفات عروسی با بهترین کیفیت .... با قیمت استثنایی امیلیون وپانصد ۰۹۱۵۶۰۴۷۲۰۵ ادرس نبش طالقانی ۵ مزون ترعه طبقه فوقانی اتلیه افروودیت	سرویس کولر تعمیرات انواع کولرهای آبی در اسرع وقت ۰۹۱۵۸۶۷۲۱۵۸	تدریس زبان انگلیسی توسط کارشناس ارشد ساعتی ۲۰هزار تومان تقویتی و پایه جلسه ای و رفع اشکال ۰۹۱۵۷۶۸۱۹۲۷ ۰۹۱۵۱۴۳۷۱۵۵	یک زن ۴۰ ساله برای نگهداری بچه یاکارخانه نیاز داریده این شماره تماس بگیرد ۰۹۰۳۷۱۴۵۶۹۱	آموزش و استعدادیابی هندبال بصورت کاملا رایگان- برای پسران نوجوان و جوان با کادر مجرب مربیان تراز اول کشوری و نظارت هیات هندبال استان. ۰۹۳۹۵۶۱۸۳۳۹	تدریس ریاضی ۰۹۱۵۱۶۳۸۴۹۲
آرایش بردی با اصلاح با تخفیف ۰۹۱۵۶۶۶۹۶۸ شهرداری	نقاشی ساختمان مجری انواع رنگهای ساختمانی با قیمت عالی رنگ پلاستیک رنگ اکریلیک در و پنجره با مصالح درجه یک رنگهای برجسته طرح کاغذ با رنگ ۰۹۳۷۱۵۰۲۸۶۹ ۰۹۱۵۱۶۳۴۲۰۷	نقاشی ساختمان- جری انواع رنگهای ساختمانی با قیمت عالی ۰۹۲۱۵۰۶۳۳۱ نقاشی ساختمان پذیرفته میشود اجرای انواع رنگ درجه یک و... ۰۹۱۵۳۶۳۳۴۶۵	شارژ کولر محروم اتوبوس کامیون سواری (با نازلترین قیمت) انتهای خیابان رجایی واحدهای تجاری شهدای باقریه(مزار دره شینخان) ۰۹۱۵۱۶۳۷۱۴۹	شارژ کولر محروم اتوبوس کامیون سواری (با نازلترین قیمت) انتهای ۵ رجایی واحدهای تجاری شهدای باقریه ۰۹۱۵۱۶۳۷۱۴۹	شارژ کولر محروم اتوبوس کامیون سواری (با نازلترین قیمت) انتهای ۵ رجایی واحدهای تجاری شهدای باقریه ۰۹۱۵۱۶۳۷۱۴۹	کلبه سازی توقیفی باز کردن قفل انواع درب منزل و .... تعویض انواع مغزی درب ها و ماشین ها. ساخت انواع کلیدوریموت کددار آدرس خ مظهری نبش مسجد ۰۹۱۵۱۶۱۱۸۳۵	رنگ آمیزی ساختمان با نازلترین قیمت انواع رنگهای روغنی پلاستیک اکریلیک پلیسترو طرح کاغذ دیواری وغیره...پذیرفته میشود ۰۹۱۵۳۶۲۱۴۶۶	مژه مژه ازدواج آسان تشریفات عروسی با بهترین کیفیت .... با قیمت استثنایی امیلیون وپانصد ۰۹۱۵۶۰۴۷۲۰۵ ادرس نبش طالقانی ۵ مزون ترعه طبقه فوقانی اتلیه افروودیت	مژه مژه ازدواج آسان تشریفات عروسی با بهترین کیفیت .... با قیمت استثنایی امیلیون وپانصد ۰۹۱۵۶۰۴۷۲۰۵ ادرس نبش طالقانی ۵ مزون ترعه طبقه فوقانی اتلیه افروودیت	سرویس کولر تعمیرات انواع کولرهای آبی در اسرع وقت ۰۹۱۵۸۶۷۲۱۵۸	تدریس زبان انگلیسی توسط کارشناس ارشد ساعتی ۲۰هزار تومان تقویتی و پایه جلسه ای و رفع اشکال ۰۹۱۵۷۶۸۱۹۲۷ ۰۹۱۵۱۴۳۷۱۵۵	یک زن ۴۰ ساله برای نگهداری بچه یاکارخانه نیاز داریده این شماره تماس بگیرد ۰۹۰۳۷۱۴۵۶۹۱	آموزش و استعدادیابی هندبال بصورت کاملا رایگان- برای پسران نوجوان و جوان با کادر مجرب مربیان تراز اول کشوری و نظارت هیات هندبال استان. ۰۹۳۹۵۶۱۸۳۳۹	تدریس ریاضی ۰۹۱۵۱۶۳۸۴۹۲
تعمیر و فروش انواع دوچرخه خ میرزا کوچک خان غربی توقیفی ۰۹۱۵۳۶۳۳۴۶۹	حکاکی علی نژاد جنب غسالخانه بایسفرشته ترین دستگاه های روز ۰۹۱۵۳۶۱۱۵۸۶	نقاشی ساختمان- جری انواع رنگهای ساختمانی با قیمت عالی ۰۹۲۱۵۰۶۳۳۱ نقاشی ساختمان پذیرفته میشود اجرای انواع رنگ درجه یک و... ۰۹۱۵۳۶۳۳۴۶۵	شارژ کولر محروم اتوبوس کامیون سواری (با نازلترین قیمت) انتهای خیابان رجایی واحدهای تجاری شهدای باقریه(مزار دره شینخان) ۰۹۱۵۱۶۳۷۱۴۹	شارژ کولر محروم اتوبوس کامیون سواری (با نازلترین قیمت) انتهای ۵ رجایی واحدهای تجاری شهدای باقریه ۰۹۱۵۱۶۳۷۱۴۹	شارژ کولر محروم اتوبوس کامیون سواری (با نازلترین قیمت) انتهای ۵ رجایی واحدهای تجاری شهدای باقریه ۰۹۱۵۱۶۳۷۱۴۹	رنگ آمیزی ساختمان با نازلترین قیمت انواع رنگهای روغنی پلاستیک اکریلیک پلیسترو طرح کاغذ دیواری وغیره...پذیرفته میشود ۰۹۱۵۳۶۲۱۴۶۶	مژه مژه ازدواج آسان تشریفات عروسی با بهترین کیفیت .... با قیمت استثنایی امیلیون وپانصد ۰۹۱۵۶۰۴۷۲۰۵ ادرس نبش طالقانی ۵ مزون ترعه طبقه فوقانی اتلیه افروودیت	مژه مژه ازدواج آسان تشریفات عروسی با بهترین کیفیت .... با قیمت استثنایی امیلیون وپانصد ۰۹۱۵۶۰۴۷۲۰۵ ادرس نبش طالقانی ۵ مزون ترعه طبقه فوقانی اتلیه افروودیت	مژه مژه ازدواج آسان تشریفات عروسی با بهترین کیفیت .... با قیمت استثنایی امیلیون وپانصد ۰۹۱۵۶۰۴۷۲۰۵ ادرس نبش طالقانی ۵ مزون ترعه طبقه فوقانی اتلیه افروودیت	سرویس کولر تعمیرات انواع کولرهای آبی در اسرع وقت ۰۹۱۵۸۶۷۲۱۵۸	تدریس زبان انگلیسی توسط کارشناس ارشد ساعتی ۲۰هزار تومان تقویتی و پایه جلسه ای و رفع اشکال ۰۹۱۵۷۶۸۱۹۲۷ ۰۹۱۵۱۴۳۷۱۵۵	یک زن ۴۰ ساله برای نگهداری بچه یاکارخانه نیاز داریده این شماره تماس بگیرد ۰۹۰۳۷۱۴۵۶۹۱	آموزش و استعدادیابی هندبال بصورت کاملا رایگان- برای پسران نوجوان و جوان با کادر مجرب مربیان تراز اول کشوری و نظارت هیات هندبال استان. ۰۹۳۹۵۶۱۸۳۳۹	تدریس ریاضی ۰۹۱۵۱۶۳۸۴۹۲
تعمیر و خرید و فروش انواع دوچرخه خ میرزا کوچک خان غربی توقیفی ۰۹۱۵۳۶۳۳۴۶۹	حکاکی علی نژاد جنب غسالخانه بایسفرشته ترین دستگاه های روز ۰۹۱۵۳۶۱۱۵۸۶	نقاشی ساختمان- جری انواع رنگهای ساختمانی با قیمت عالی ۰۹۲۱۵۰۶۳۳۱ نقاشی ساختمان پذیرفته میشود اجرای انواع رنگ درجه یک و... ۰۹۱۵۳۶۳۳۴۶۵	شارژ کولر محروم اتوبوس کامیون سواری (با نازلترین قیمت) انتهای خیابان رجایی واحدهای تجاری شهدای باقریه(مزار دره شینخان) ۰۹۱۵۱۶۳۷۱۴۹	شارژ کولر محروم اتوبوس کامیون سواری (با نازلترین قیمت) انتهای ۵ رجایی واحدهای تجاری شهدای باقریه ۰۹۱۵۱۶۳۷۱۴۹	شارژ کولر محروم اتوبوس کامیون سواری (با نازلترین قیمت) انتهای ۵ رجایی واحدهای تجاری شهدای باقریه ۰۹۱۵۱۶۳۷۱۴۹	رنگ آمیزی ساختمان با نازلترین قیمت انواع رنگهای روغنی پلاستیک اکریلیک پلیسترو طرح کاغذ دیواری وغیره...پذیرفته میشود ۰۹۱۵۳۶۲۱۴۶۶	مژه مژه ازدواج آسان تشریفات عروسی با بهترین کیفیت .... با قیمت استثنایی امیلیون وپانصد ۰۹۱۵۶۰۴۷۲۰۵ ادرس نبش طالقانی ۵ مزون ترعه طبقه فوقانی اتلیه افروودیت	مژه مژه ازدواج آسان تشریفات عروسی با بهترین کیفیت .... با قیمت استثنایی امیلیون وپانصد ۰۹۱۵۶۰۴۷۲۰۵ ادرس نبش طالقانی ۵ مزون ترعه طبقه فوقانی اتلیه افروودیت	مژه مژه ازدواج آسان تشریفات عروسی با بهترین کیفیت .... با قیمت استثنایی امیلیون وپانصد ۰۹۱۵۶۰۴۷۲۰۵ ادرس نبش طالقانی ۵ مزون ترعه طبقه فوقانی اتلیه افروودیت	سرویس کولر تعمیرات انواع کولرهای آبی در اسرع وقت ۰۹۱۵۸۶۷۲۱۵۸	تدریس زبان انگلیسی توسط کارشناس ارشد ساعتی ۲۰هزار تومان تقویتی و پایه جلسه ای و رفع اشکال ۰۹۱۵۷۶۸۱۹۲۷ ۰۹۱۵۱۴۳۷۱۵۵	یک زن ۴۰ ساله برای نگهداری بچه یاکارخانه نیاز داریده این شماره تماس بگیرد ۰۹۰۳۷۱۴۵۶۹۱	آموزش و استعدادیابی هندبال بصورت کاملا رایگان- برای پسران نوجوان و جوان با کادر مجرب مربیان تراز اول کشوری و نظارت هیات هندبال استان. ۰۹۳۹۵۶۱۸۳۳۹	تدر

## بادرج آگهی رنگی و طراحی شده در

# روزنامه خراسان جنوبی

**از تخفیف ویژه برخوردار شوید**

**تلفن دفتر مرکزی: ۳۲۴۴۵۰۹۰**

۳۰۰۰۴۹۳۴۹۳ ارسال پیامک

**نودرو**

5261

**لوازم**

child

風・花・雪・月