

صدر نشین جدول علت مرگ و میر در استان



فشار خون بارداری

فشارخون مادران باردار به ویژه آن هایی که از پرفشاری خون حتی قبل از بارداری رنج می برند، باید به طور مرتب کنترل شود. یک کارشناس مامایی در این زمینه عنوان کرد: طی دوران بارداری ممکن است علایم خطرناکی که می تواند با فشارخون بالا توام شود، تهدیدکننده حیات مادر و جنین باشد بنابراین لازم است تا فشار خون مادران مورد کنترل و بررسی قرار گیرد.

«فروزان علوی مقدم» گفت: اگر فشار خون بیشتر از ۱۴۰ و فشارخون کوچک یا دیاستنول مساوی یا بیشتر از ۹۰ میلی‌متر جیوه باشد، پزشک متوجه می‌شود که بیمار دچار افزایش فشارخون است که به کنترل نیاز دارد.

وی با بیان این که خانم های باردار مبتلا به فشار خون بالا هم می‌توانند باردار شوند، اظهارداشت: با این وجود از آن جایی که بارداری باعث تشدید فشارخون می‌شود، باید مراقبت های جدی تری انجام گیرد. وی با اشاره به احتمال بروز فشارخون بالا و پره‌اکلامپسی یا سمومیت بارداری در برخی خانم‌های باردار بیان کرد: وزن زیاد، سابقه فامیلی افزایش فشارخون، بارداری در سنین بالا به‌خصوص بعد از ۳۵ سالگی، بارداری در سنین خیلی پایین، ابتلا به بیماری دیابتیک و برخی عوامل دیگر برخی خانم‌ها را مستعد ابتلا به فشارخون بالا می‌کند. به گفته وی فشارخون بالا ممکن است روی سلامت و رشد جنین تاثیر بگذارد و باعث کاهش مایع آمنیوتیک و زایمان زودرس شود از این رو باید به‌طور مرتب فشارخون خانم های باردار کنترل شود.

مادرانی که قصد بارداری دارند، بهتر است نکاتی را در نظر بگیرند، از جمله این که اگر دچار اضافه وزن هستند، قبل از بارداری وزن خود را کاهش دهند، چرا که ممکن است دچار فشار خون و پره اکلامپسی شوند و بهتر است در برنامه غذایی خود از نمک کمتری استفاده کنند.

علی نیا- بیماری های قلبی و عروقی در سال جاری بیشترین فراوانی مرگ و میر در استان را داراست. مدیرکل ثبت احوال خراسان شمالی در گفت و گو با خبرنگار ما با اشاره به این که ۳۷ درصد آمار فوت شدگان در استان مربوط به بیماری های قلبی و عروقی است، گفت: پس از بیماری های قلبی و عروقی، کھولت سن دومین علت مرگ و میر در استان است. «زاهدی نیا» افزود: سرطان، بیماری های دستگاه



توباور نکن؛ حال کلاس‌های تابستانی خوب‌است!

علی نیا

تعداد آموزشگاه های آزاد برای فصل تابستان در سال های اخیر افزایش یافته است که با تنوع کلاس ها و ارائه خدمات متفاوت سعی دارند در جذب دانش آموز یا هنرآموز گوی سبقت را از یکدیگر بربایند. در این بین سوالی که مطرح می‌شود این است که آیا خدماتی که در این آموزشگاه ها و کلاس ها به متقاضیان ارائه می‌شود متناسب با نیاز متقاضیان است و آیا نظارتی بر فعالیت این آموزشگاه ها انجام می‌شود؟ در این بین گلابه مندی هایی از برخی آموزشگاه ها به وجود آمده است که با رنگ و لعاب های غیرواقعی فعالیت می‌کنند و بازیچه مطلوبی ندارند.

■ بازرسی شود

یکی از والدین بجنوردی که سال گذشته

تجربه خوبی ازحضور فرزندش در یکی از کلاس های آموزشگاه های آزاد نداشته است، می‌گوید: سال گذشته بیش از ۱۰۰ هزار تومان برای حضور فرزندم در کلاس تقویتی هزینه کردم، اما از حضور فرزندم در این کلاس ها گله مندم هستم زیرا نه تنها به دانش اوافزوده نشد بلکه از بازی و برنامه های سرگرمی دیگری که می‌توانست انجام دهد دور شد.

«سلیمانی» می‌افزاید: نکته مهم این است که متولیان این آموزشگاه که مجوز راه اندازی این نوع آموزشگاه ها را می‌دهند حداقل در حین برگزاری کلاس ها بازرسی انجام دهند تا از میزان رضایتمندی خانواده ها از این نوع کلاس ها مطلع شوند.

■ مکان نامناسب

یکی دیگر از شهروندان با اشاره به این

تنفسی و حوادث غیر عمدی نیز به ترتیب سومین، چهارمین و پنجمین علت مرگ و میر در خراسان شمالی است. وی با اشاره به این که طی ۳ ماه نخست سال جاری هزارو ۱۷۵ مورد فوت در خراسان شمالی ثبت شد، اظهارداشت: از مجموع وفات‌های ثبت‌شده در استان ۶۴۹ مورد مرد و ۵۲۶ مورد زن بودند. وی گفت: ۶۲۵ مورد از فوتی های این مدت در شهرها و ۵۵۰ مورد در روستاهای خراسان

که مکانی که برای برخی از کلاس ها در آموزشگاه های آزاد در نظر گرفته می‌شود مناسب نیست، می‌گوید: متولسانی که مجوز راه اندازی کلاس ها در آموزشگاه های آزاد را می‌دهند باید بر ساختمان هایی که قرار است فرزندانمان ساعتی را در آنجا سپری کنند نظارت داشته باشند و اگر چنانچه فضا مناسب نباشد، اجازه فعالیت به این مراکز را ندهند.

«نوری» می‌افزاید: برخی آموزشگاه های آزاد شهر که برای حضور دانش آموزان در نظرگرفته شده اند مسکونی هستند و از استانداردهای لازم برخوردار نیستند.

■ نظارت بر مربیان

یکی دیگر از والدین می‌گوید: برخی از مربیانی که برای تدریس در آموزشگاه های آزاد سطح شهر در نظر گرفته می‌شوند توانایی تدریس و انتقال مفاهیم را به دانش آموزان ندارند که این امر باعث دوگانگی دانش آموزان در یادگیری می‌شود.

«گربوایی» با اشاره به این که اگر از مربیان مجرب به ویژه در کلاس های تقویتی استفاده نشود بیشتر به دانش آموزان لطمه وارد می‌شود، می‌افزاید: از متولیان مربوطه می‌خواهیم نظارت بیشتری بر مربیانی که قرار است در آموزشگاه های آزاد تدریس کنند داشته باشند.

■ نرخ مصوب نصب شده است

مدیر اداره مراکز و مدارس غیر دولتی و مشارکت های مردمی اداره کل آموزش وپرورش خراسان شمالی در همین ارتباط می‌گوید: مراکز علمی آزاد برای بهینه سازی اوقات فراغت دانش آموزان و پیشبرد سطح تحصیلی آنان با مجوز های لازم فعالیت می‌کنند.

«هادی پور» با اشاره به این‌که مدیران آموزشگاه های آزاد باید در چارچوب وظایفی که دارند، برای جذب دانش آموزان اقدام کنند، می‌افزاید: تعداد جلسات و هزینه ای که باید متقاضیان برای حضور در آموزشگاه های آزاد پرداخت کنند طبق نرخ مصوب شده در آموزشگاه ها نصب شده است و آنان مجازنیستند بیش از حد معمول از متقاضیان شهریه طلب کنند.

وی بیان می‌کند: نرخ های اعلام شده برای آموزشگاه های آزاد در شورای نظارت استان مصوب شد و به تمام آموزشگاه های

تعداد جلسات و هزینه ای که باید متقاضیان برای حضور در آموزشگاه های آزاد پرداخت کنند در آن جا نصب شده است

تجربه خوبی ازحضور فرزندش در یکی از کلاس های آموزشگاه های آزاد نداشته است، می‌گوید: سال گذشته بیش از ۱۰۰ هزار تومان برای حضور فرزندم در کلاس تقویتی هزینه کردم، اما از حضور فرزندم در این کلاس ها گله مندم هستم زیرا نه تنها به دانش اوافزوده نشد بلکه از بازی و برنامه های سرگرمی دیگری که می‌توانست انجام دهد دور شد.

«سلیمانی» می‌افزاید: نکته مهم این است که متولیان این آموزشگاه که مجوز راه اندازی این نوع آموزشگاه ها را می‌دهند حداقل در حین برگزاری کلاس ها بازرسی انجام دهند تا از میزان رضایتمندی خانواده ها از این نوع کلاس ها مطلع شوند.

■ مکان نامناسب

یکی دیگر از شهروندان با اشاره به این

جدول ، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۴/۲۴]

● برای حل هر معما کافی است:

*از رقم صفر استفاده نکنیم.

*جمع ارقام هر تکه برابر با عددسفید

سمت چپ یا راست

بالا یا پایین باشد.

*از ارقام تکراری

در یک تکه استفاده نکنیم.

*هرگز برای حل کردن این معما

حس نزیم! قبل از نوشتن هر رقم،

دلیل منطقی مان را برای نوشتن آن

رقم، مرور کنیم.

حالا تکلیف ۱ و ۱ هم در ستونی که

باید جمعش ۴ باشد مشخص است.

در این ستون که مجموعهش ۲۱ است جای ۲ و ۳ از قبل مشخص است پس باید دو رقم پیدا کنیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می‌گوید فقط باید از ۷ و ۹ استفاده کنیم. پس ۹ که در خانه بالایی تکراری می‌شود را پایین می‌نویسیم و ۷ هم به خانه بالایی می‌رود.

این دورقم تاریخی دلیلی شدند که این سبزنرگرا برای تکمیل سطری که جمعش ۱۹ است بنویسیم.

برای تکمیل سطری که جمعش ۲۸ است فقط می‌توانیم ۸ و ۴ را اضافه کنیم اما ۸ امنی شوده در خانه چپ نوشت چون جمع ستونش باید ۷ باشد! پس ۸ در خانه راست و ۴ در چپ جامی گیرد.

دورقم باقیمانده سیاه هم ۳ و ۹ هستند! استاندارد! قدام قبل مشخص می‌شوند تا این نمونه کاملاً حل شود.

حالا در آخرین خانه از سطری که

جمعش ۲۰ است باید ۲ نوشت.

زمان بیش‌هائی دقیقه	۸	۲	۳		
ساده	۵	۷	۹	۱	۳
	۹	۶	۷	۱	۸
	۳	۴	۶	۷	۸
	۶	۷	۴	۱	۵
	۶	۷	۴	۱	۵

زمان بیش‌هائی دقیقه	۵	۹	۶		
متوسط	۲	۴	۷	۱	۳
	۶	۸	۱	۴	۹
	۱	۷	۱	۴	۸
	۷	۶	۸	۱	۵
	۷	۶	۸	۱	۵

زمان بیش‌هائی دقیقه	۵				
مرداخن	۲	۱	۳	۹	۵
	۹	۶	۱	۳	۵
	۳	۴	۲	۱	۹
	۴	۶	۵	۴	۸
	۸				۲

● قانون:

ارقام ۱ تا ۹ را

در خانه‌های خالی

بنهسید

به‌طوری که

در هر سطر،

در هر ستون

و در هر مربع ۳ در ۳

هیچ‌رقمی

تکراری نباشد.

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

● قانون: پاسخ ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید

(نوشتن را از خود خانه فلش را آغاز کنید). در آغاز هر سوال

گفته‌شده که پاسخش چند حرف دارد.

واژگان کمتر اما

پرهمیز از پریش

هرز (ناخواسته)

در این جدول،

ماهیه افزایش

بار آموزشی آن

ششده‌است.

برخی سوال‌ها،

از مطالب روزنامه

خراسان‌روزی‌ها

قبل طرحی

شده‌است.

۱- (۴ حرفی) از دلایل تنبلی چشم، ناهماهنگی در

نمر چشم است که می‌توان با..... چشم سالم در

مدت زمانی مشخص، تنبلی را درمان کرد.

۲- (۶ حرفی) بی حرکت ماندن

۳- (۳ حرفی) از سوره‌های کوتاه قرآن

۴- (۳ حرفی) از حدود سن سالگی به بعد،

بافت عضلانی شروع به تحلیل رفتن می‌کند و

احتمال افزایش وزن بیشتر می‌شود.

۵- (۲ حرفی) جهت

۶- (۴ حرفی) پتاسیم در هر سنی، در تنظیم فشار

خون نقش دارد. در یافت پتاسیم در خانم های

یائسه، خطر..... را کاهش می‌دهد.

۷- (۵ حرفی) اگر به مقدار کافی در رژیم غذایی

وجود نداشته باشد، بدن مجبور می‌شود که آن را

از استخوان ها بردارد و این کمبود را جبران کند.

۸- (۳ حرفی) این عملیات در معده با ترشح شیره

معد و حرکات مکانیکی قسمت انتهایی معده

انجام می‌پذیرد.

۹- (۲ حرفی) قلب

۱۰- (۶ حرفی) قبلا این دستگاه در باشگاه های

ورزشی وجود داشت اما امروز با تنوع بسیار در انواع

پیشرفته در خانه‌ها جا خوش کرده‌است.

پاسخ ها

لطفا نظر، انتقاد و پیشنهادتان را در باره بخش جدول و سرگرمی به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک کنید.

برش به این ترتیب باید

زده می‌شند تا دو تکه

همسان قابل انعطاف

داشته باشیم.

فرسان شمالی

شمالی به ثبت رسید. وی با اشاره به این که آمار فوتی ها در خراسان شمالی از متوسط کشوری بالاتر است، تصریح کرد: در این مدت به ازای هر هزار نفر پنج نفر از جمعیت استان فوت شده‌اند. وی یادآور شد: ۷۰۷ مورد از آمار فوت شدگان در استان مربوط به افراد بالای ۶۵ سال و ۹۱ مورد مربوط به افراد زیر ۲۰ سال است که به ترتیب ۷/۰ و ۶۰/۱۷ درصد فوتی ها در استان مربوط به این گروه های سنی است.

آشپزی



باسلوق میوه ای

■ مواد لازم: ژله مورد نظر یک بسته، شکر یک لیوان، نشاسته نصف لیوان، آب یک و نیم لیوان، گلاب دو سوم لیوان، مواد دلخواه برای تزئین.

■ طرز تهیه: برای تهیه باسلوق میوه ای ابتدا نشاسته را با آب سرد حل می‌کنیم سپس شکر و بقیه مواد را می‌ریزیم، کاملاً مخلوط می‌کنیم و روی حرارت قرار می‌دهیم و به آرامی به هم می‌زنیم تا سفت شود و غل بزند. سپس در سینی مناسب به ضخامت یک و نیم سانتی متر می‌ریزیم و در یخچال به مدت ۶ تا ۷ ساعت قرار می‌دهیم. سپس از یخچال در می‌آوریم با چاقو برش می‌زنیم و در آخر می‌توانیم روی آن ها را با هر چیزی مانند خلال پسته، بادام، نارگیل و ترافال تزئین کنیم.

گیاهان دارویی



اشتها‌آور

علوی- گیاه دارویی بابونه زرد از خانواده کاستنی دارای مواد دارویی موثری مانند گرتاتوفیل و کاروتن و سرشاخه های گلدار با خاصیت دارویی است. «مسعود معماریانی» یک کارشناس گیاهان دارویی در این باره اظهارداشت: این گیاه اشتهاآور و التیام دهنده زخم هاست. به گفته وی، مصرف مقدار ۲ تا ۳ گرم از سرشاخه های گلدار بابونه زرد به شکل دم کرده برای التیام زخم‌ها و افزایش اشتها مفید است.