خراسان شمالی
روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان شمالی

مدیرکل ثبت احوال اعلام کرد:

مهمترین علل مرگ و میر در استان

گروه اجتماعی- مدیرکل ثبت احوال خراسان شمالی مهمترین علل مرگ و میر در استان را اعلام کرد.«زاهدی نیا» افزود: طی ۸ ماه سال جاری ۲ هزار و ۶۹۲ نفر در استان فوت کردند که از این تعداد هزارو ۵۴۳ نفر مرد و هزار و ۱۴۹ نفر زن بودند.وی نخستین علت فوت در استان را بیماری های قلبی و عروقی یاد کرد و ادامه داد: ۶۸/۳۲ درصد از آمار فوتی ها معادل ۸۸۰ نفر مربوط به این بیماری است.وی بیان کرد: در این مدت ۲۷۷ نفر بر اثر سرطان و تومورهای مغزی فوت کردند که ۱۰/۲ درصد از آمار فوت شدگان در استان را تشکیل می دهند.وی اضافه کرد: ۴۶۱ مورد از آمار فوتی ها مربوط به کهولت سن و ۲۲۵ مورد مربوط به حوادث غیرعمدی است. وی اضافه کرد: علت ۸ درصد از فوت شدگان در استان با آمار ۲۱۸ مورد مربوط به بیماری های دستگاه تنفسی است.

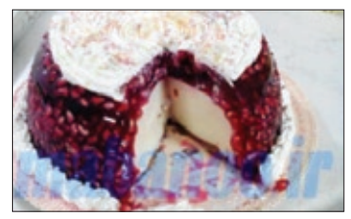
گیاهان دارویی

درمان کننده زگیل

درخت انجیر از خانواده توت ها و دارای مواد موثر دارویی مانند گلوکز، ویتامین های مختلف، آنزیم ها، شیرابه حاوی آلبومین، املاح معدنی و پکتین است. یک کارشناس گیاهان دارویی با بیان این مطلب عنوان می کند: میوه انجیر مصارف غذایی دارد و از آن به عنوان نرم کننده سینه و ملین استفاده می شود. «مسعود معماریانی» ادامه می دهد: برگ پخته انجیر ملین است و از شیرابه آن برای درمان زگیل و میخچه استفاده می شود. وی خاطرنشان می کند: همچنین میوه انجیر برای رفع تحریک های گلو و جلوگیری از ورم لثه و مخاط دهان مفید است.

آشپزی

ژله انار و بستنی



گروه اجتماعی- مواد لازم: ژله انار یک بسته، بستنی ۲ لیوان، ژله آلوئه ورا ۲ بسته، قالب فلزی ژله بزرگ ساده و قالب ستاره ای یک عدد. طرز تهیه: ابتدا ژله انار را به صورت ساده یعنی با بیک لیوان آب جوش و یک لیوان آب سرد درست می کنیم. بعد از این که ژله انار کامل بسته شد آن را با قالب ستاره ای قالب می زنیم. دو بسته ژله آلوئه ورا را با دو لیوان آب جوش حل می کنیم و آنقدر هم می زنیم تا کامل خنک شود. سپس دو لیوان بستنی را آرام آرام به ژله آلوئه ورا اضافه می کنیم و به هم می زنیم. باید حداقل برای نیم ساعت به هم بزنیم به طور کامل بستنی و ژله آلوئه ورا با هم مخلوط شوند. ژله های انار قالب زده را در قالب می ریزیم. ژله آلوئه ورا و بستنی را هم درون قالب می ریزیم و داخل یخچال می گذاریم تا به طور کامل بسته شود.سپس ژله را از درون قالب برمی گردانیم.

عوامل زمینه ساز بیماری های قلبی در مرحله بحرانی

نبض تند بیماری های قلبی در استان

علوی-می گویند جزو ۳ علت نخست مرگ و میر و ناتوانی انسان در سرتاسر دنیا و در حال تبدیل شدن به اصلی ترین عامل مرگ و میر در بیشتر کشورهاست.به گفته محققان، امکان بروز بیماری های قلبی- عروقی بعد از سن ۴۰ سالگی در مردان ۵۰ درصد و در زنان ۴۰ درصد است. با وجود این که بعضی از عوامل ایجاد و پیدایش بیماری های قلبی، عروقی مثل جنس، سن و نژاد و ژنتیک غیر قابل مداخله هستند، اما روش هایی برای کنترل بقیه عوامل خطرناک قابل تغییر و در نتیجه پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی و یا حداقل به تأخیر انداختن آن ها وجود دارد.

علایم هشدار دهنده

یکی از بیماران درد مداوم در قفسه سینه و دست چپش را یکی از مهم ترین نشانه های بیماری قلبی عنوان می کند و می افزاید: با شدت یافتن این درد به پزشک مراجعه کردم و متوجه ابتلایم به بیماری قلبی شدم و ۳ سال است که تحت درمان هستم. بیمار دیگری هم پر فشاری خون را عامل اصلی ابتلایش به این بیماری ذکر می کند و می افزاید: همیشه غذاهای پرچرب و شور استفاده می کردم که در نهایت موجب شد سکته خفیفی کنم و تحت درمان قرار بگیرم.

اما علایم هشدار دهنده یک حمله قلبی به گفته یک پزشک متخصص قلب و عروق، دیابت، فشارخون، ارث، استرس، کم تحرکی، چاقی، چربی خون و افزایش مصرف فست فود است. به گفته دکتر «روشنی مقدم» نیازی نیست همه این عوامل وجود داشته باشد تا فرد به بیماری های قلبی مبتلا شود بلکه وجود برخی از آن ها برای ابتلا نیز کافی است. وی گفت: درد در ناحیه جلوی قفسه سینه و سمت چپ آن که ممکن است به سمت دست چپ، شانه و کتف انتشار پیدا کند، ممکن است درد قلبی باشد اما درد اصلی در جلوی قفسه سینه است که به دست چپ بدن انتشار می یابد. وی در پاسخ به این سوال که برخی بیماران از درد در ناحیه سینه و انتشار آن به دست چپ به طور مداوم گلایه دارند آیا ممکن است نشانه بیماری قلبی باشد، عنوان می کند: چنین دردهایی که تداوم طولانی دارند، ممکن است نشانه آرتروز باشد اما دردهای قلبی کوتاه مدت است. وی با اشاره به این که سن بروز بیماری های قلبی کاهش یافته است، بیان می کند: در حال حاضر سن ابتلا به این بیماری به حدود ۳۰ سال کاهش یافته است.

طرحی برای پیشگیری

مسئول بیماری‌های غیر واگیر معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی هم از قرار داشتن استان در کشور از نظر عوامل خطر بیماری های قلبی در مرحله بحران و بالا بودن آمار ابتلا به بیماری های قلبی- عروقی در استان به تبع کشور خبر می دهد و در عین حال آن را امری طبیعی می داند زیرا به گفته وی سن جمعیت کشور به سوی پیر شدن است. «اکبریانی» عنوان می کند: هدف ما این است که مرگ های زودرس ناشی از بیماری های قلبی – عروقی را کاهش دهیم. وی از اجرای طرح ادغام بیماری های غیر واگیر در سیستم سلامت کشور در استان ما نیز خبر می دهد و می گوید: افراد بالای ۳۰ سال می‌توانند به مراکز بهداشتی و درمانی مراجعه کنند و با آزمایش های لازم و سنجش های جسمانی که برایشان انجام می‌شود، عوامل خطر ۱۰ ساله برای احتمال ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی برای آن ها محاسبه می شود و آن هایی که ریسک بالایی دارند، تحت آموزش قرار می‌گیرند. وی می افزاید: این افراد به طور مرتب چکاپ خواهند شد و داروهای پیشگیری نیز برای آن ها تجویز می شود تا عوامل خطر رفع شود.

وی اجرای این طرح را منوط به فراهم شدن زیرساخت های لازم می داند هر چند که به گفته وی در حال حاضر آماده اجرای این طرح هستند.

وی در پاسخ به سوال گزارشگر ما مبنی بر این که برآورد شده است که سن ابتلا به این بیماری در استان به چه میزان کاهش یافته است، عنوان می‌کند: در ابتدای سال طرح کشوری در این رابطه اجرا شد اما هنوز گزارش های آن اعلام نشده است.

ریزفاکتورهای دخیل

رئیس دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اشاره به این که بالاترین میزان مرگ و میر مربوط به بیماری های قلبی و عروقی است که خاص کشور ما نیست و در دنیا نیز همین گونه است، می گوید: آمار ابتلا به این بیماری در کشور و استان ما نیز با میانگین جهانی تفاوت چندانی ندارد و فقط مقداری بالاتر است که احتمالا ناشی از شیوه آمارگیری است. دکتر «گلمکانی» وضعیت استان را در رده های میانی کشور می‌داند. البته وی به برنامه وزارت بهداشت هم اشاره می کند و می‌گوید: وزارت بهداشت و درمان در سند ملی، برنامه پیشگیری و کنترل بیماری های غیر واگیر را سال گذشته برای کل بیماری های غیرواگیر(NCD) که ۷۶ درصد بار بیماری ها را اختصاص می دهد تهیه کرد که بیشترین این بیماری ها شامل بیماری های قلبی، سرطان ها، بیماری های مزمن تنفسی و دیابت است.

وی ادامه می دهد: وزارت بهداشت با ابلاغ این سند برنامه دارد که تا سال ۱۴۰۴، ۲۵ درصد از میزان بیماری های غیرواگیر بکاهد و روش کاستن از بار این بیماری ها هم کنترل عوامل خطر است. دکتر «گلمکانی» دخانیات را در راس عوامل خطر برمی‌شمرد و می گوید: تغذیه نامناسب، فعالیت فیزیکی کم و فشار خون از بقیه عوامل خطر هستند. وی بر این نکته تاکید دارد که باید از بیماری های غیرواگیر مثل بیماری های قلبی پیشگیری کرد زیرا درمان هزینه بر است و در اختیار همه نیست و با تغییر سبک زندگی می‌توانیم تا حدود زیادی این بیماری ها راکنترل کنیم.وی با اشاره به برخی ریزفاکتورهای دخیل در بیماری های قلبی، بیان می کند: فقط حدود ۳۰ درصد از شهروندان خراسان شمالی ۵ واحد میوه و سبزی در طی روز مصرف می‌کنند، ۵ درصد شهروندان ۲ وعده ماهی در هفته می خورند که نیاز است اصلاح تغذیه داشته باشند. وی شیوع فشارخون در استان ما را ۲۰ درصد و نزدیک به میانگین کشوری و شیوع چاقی را نیز ۳۷ درصد می‌داند که عوامل خطر هستند و باید کنترل شوند.

از قلم شما

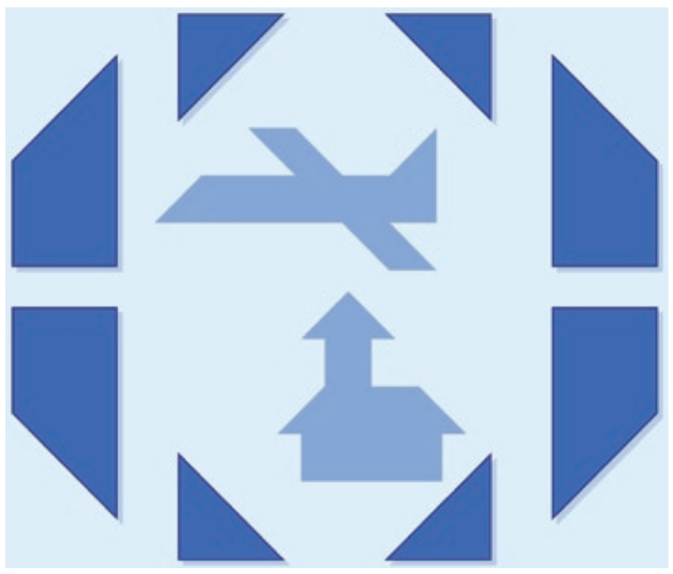
سرمایه های اجتماعی به کدام سو می روند

سرمایه اجتماعی یا بعد معنوی یک اجتماع، میراث تاریخی است که از طریق تشویق افراد به «همکاری» و «مشارکت» در تعاملات اجتماعی، قادر است به حل میزان بیشتری از معضلات موجود در اجتماع، فائق آید .آنچه می خوانید دغدغه های یک شهروند نگران است که روزنامه خراسان شمالی را تنها راهی برای بیان نگرانی هایش و نمایی از یک روز آدینه یافته است.جمعه ۱۲ آذر سال جاری ورودی روستای خداقلی و جاده سلامت درختی به دلایلی نا مشخص آتش گرفته و در حال سوختن بود، باد می‌وزید و علف های خشک دلیلی برای سرایت آتش به دیگر درختان و اطراف شده بود، وظیفه انسانی، اجتماعی و هر چیزی که نامش را بگذارید مرا برای خاموش کردن آتش مصمم می کرد، راهی نبود جز این که از بطری های آب معدنی موجود در خودرویم برای خاموش کردن آتش استفاده کنم، اما فایده ای نداشت به خاک و گل متوسل شدم، گاهی زبانه های آتش کوتاه می آمدند اما دوباره زبانه می‌کشیدند، مردم پیاده و یا با خودروهایشان از کنار من و آتش سرکش عبور می‌کردند و فقط نگاه می‌کردند و می‌گذشتند انگار که چیزی برای نگرانی و تهدید وجود نداشت.این تلاش یک نفره ثمره ای نداشت جز خستگی و درماندگی و فرو رفتن در خاک و گل، از قدیم گفته اند کار را باید به کاردان سپرد، شماره آتش نشانی را گرفتم، وقتی فردی آن سوی خط وعده آمدن داد، خوشحال شدم، همانطور درمانده و شکسته گاهی زبانه های آتش را مهار می‌کردم، ۵ دقیقه گذشت و این ۵ دقیقه ها تکرار شد تا به ۴۰ دقیقه رسید و خبری از کاردان نبود، نه آتش نشانی آمد و نه آتشی خاموش شد، کمی بعد تر تلفن همراهم به صدا در آمد همان صدای آشنایی بود که وعده آمدن داده بود تنها به گفتن این جملات بسنده کرد که مسیر روستای خداقلی و جاده سلامت آسفالت نیست و آتش نشانی نمی تواند خدماتی در این مسیر ارائه کند.دیگر چه می توان گفت،آتش نیمه جان را به ناچار رها کردم و رفتم و درخت اسیر در آتش را با صدای باد و جرقه های آتش تنها گذاشتم اما به این می اندیشیدم که باید اتفاقی فجیع حادث شود و جان و مال انسان ها به فنا رود تا بیدار شویم که بفهمیم به کدام سو می رویم به راستی سرمایه های اجتماعی ما به کدام سو می روند؟

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۵/۹/۱۵]

معمای هوش

دوشنبه ها و پنجشنبه ها



به نظر شما، چطور می توان این هشت تکه پُر رنگ را کنار هم قرار داد تا با هر بار چینش، یکی از شکل های کم رنگ وسط تشکیل شود؟! سعی کنید خطوط مرز تکه ها را روی شکل های وسط رسم کنید. یا حتی یک پیشنهاد بهتر اینکه: هشت تکه را برش بزنید و دست به کار شوید تا بتوانید هریک از شکل های وسطی را بسازید. ما عمدا تکه ها را بزرگتر چاپ کردیم تا بتوانید این معما را عملی حل کنید.

متوسط
زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه

ناویاب

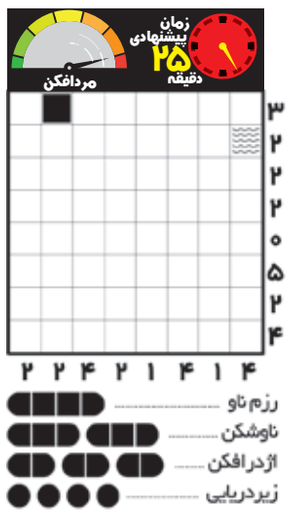
دوشنبه ها و پنجشنبه ها

«ناویاب» از پرطرفدارترین سرگرمی های منطقی جهان است.

هر ناویاب، یک اقیانوس فرضی مربعی است که چند «رزم‌ناو»، «ناوشکن»، «اژدرافکن» و «زیردریایی» در آن پنهانند و ما باید جای ادوات پنهان را کشف کنیم.

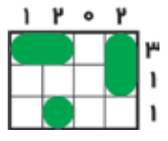
نوع و تعداد ادواتی که باید در هر اقیانوس باشد، زیر آن مشخص است. ضمنا همیشه «رزم‌ناو» ۴ خانه، «ناوشکن» ۳ خانه، «اژدرافکن» ۲ خانه و «زیردریایی» یک خانه جا اشغال می کند. برای راهنمایی، ماهیت بعضی از خانه ها از ابتدا مشخص شده است.

زمان پیشنهادی ۲۵ دقیقه
مردافکن



قوانین:

ارقام بیرون جدول، می گویند که در هر سطر یا ستون چند خانه در اشغال ادوات است.



تمام ادوات در این معما «افقی» یا «عمودی» هستند و هرگز مورب نیستند.

ادوات در این معما به هیچ وجه در همسایگی هم نیستند (حتی از گوشه ها).

نکته ها:

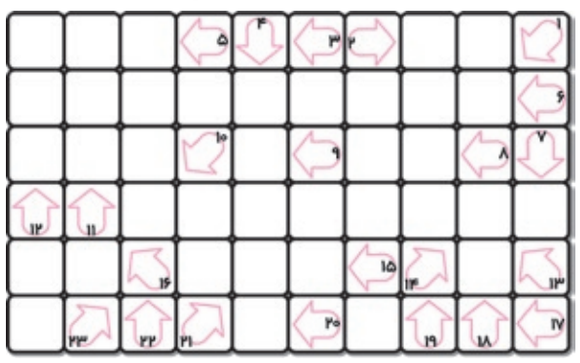
- شکل پُر شدگی خانه ها مهم است و پُر بودن خانه ها با «دایره»، «نیم‌دایره» یا «مربع» در صحت جواب تاثیر دارد.
- «ناویاب» یک معمای منطقی است، پس موقعیت ها را حدس نزنید! با کشف روابط منطقی، ماهیت قطعی بعضی خانه ها را تعیین و با استناد به خانه های معلوم، کم کم ماهیت خانه های دیگر را هم مشخص کنید.
- خانه هایی را که مطمئنید حاوی هیچ یک از ادوات نیستند، با ضربدر یا علامت آب (≈) مشخص کنید.
- خانه هایی را که مطمئن هستید باید پُر باشند ولی شکل پُرشدگی شان مشخص نیست، با یک خال سیاه مشخص کنید.
- پاسخ معمای امروز را در روز بعد ببینید و با پاسخ تان مقایسه کنید. فراموش نکنید که ناویاب فقط و فقط یک پاسخ دارد!

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

قانون: پاسخ ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خود خانه فلش دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته شده که پاسخش چند حرف دارد.

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه
ساده



واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هرز (ناخواسته) در این جدول، مایه افزایش بار آموزشی آن شده است. برخی سوال ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طراحی شده است.

۱-(۶حرفی) رئیس سازمان تعزیرات حکومتی گفت: بیشترین کشفیات قاچاق در کشور، مربوط به لوازم خانگی، صوتی و تصویری و این وسیله است.
۲-(۴حرفی) آواز خوانی
۳-(۳حرفی) حالت خوابیدن به روی آن، علاوه بر عوارض گوارشی و تنفسی، می تواند روی فرم صورت تاثیر منفی بگذارد و باعث ایجاد خطوطی روی پوست شود.
۴-(۴حرفی) بالا بودن کراتین در ادرار می تواند نشانه بیماری طولانی این عضو یا آسیب دیدگی آن باشد.
۵-(۴حرفی) بدون همسر
۶-(۱۰حرفی) گاز منواکسید کربن بی رنگ و بی بو است و ۲۵۰ برابر اکسیژن قابل حل در خون است و فرد را به مرور زمان دچار این احساس می کند.
۷-(۴حرفی) لقب امام پنجم شیعیان
۸-(۳حرفی) ابزار هیزم شکن
۹-(۳حرفی) ناراستی و انحراف
۱۰-(۴حرفی) ماکارونی، پاستا و لازانیا از دیدگاه طب ایرانی، غذای غلیظ محسوب می شود و مصرف آن به افرادی که دچار غلظت یا .....خون هستند یا افراد دچار ضعف هضم، توصیه نمی شود.
۱۱-(۴حرفی) ترمز دستی کشتی!
۱۲-(۴حرفی) افراد سردمزاج بهتر است برنج را با زیره یا ..... طبخ کنند و از گوشت گوسفند به جای گوشت گاو استفاده کنند.
۱۳-(۳حرفی) نتایج مطالعه جدید نشان می دهد که بدبین بودن، سلامتی این عضو بدن را به خطر می اندازد.
۱۴-(۳حرفی) این شهر از سوریه در آستانه خروج از چنگال تروریست های تکفیری است و این گام بلند را به رهبری، ارتش و مردم سوریه تبریک می گوییم.
۱۵-(۷حرفی) ورزش کردن حداقل چند ساعت قبل از خواب توصیه نمی شود زیرا آدرنالین موجود در خون باعث می شود دچار این احساس شوید.
۱۶-(۳حرفی) میوه ای مناسب لواشک
۱۷-(۴حرفی) دانشمندی از اهالی ری
۱۸-(۴حرفی) غذایی از تخم مرغ
۱۹-(۳حرفی) از سیارات منظومه شمسی
۲۰-(۵حرفی) شکنندگی ناخن و مو می تواند زمانی رخ دهد که بدن با کمبود ویتامین B و این عنصر مواجه است.
۲۱-(۶حرفی) ناطق و خطیب
۲۲-(۴حرفی) اعانت و حمایت
۲۳-(۶حرفی) عوارض و خراج

سودوکو

هر روز

قانون:
ارقام ۱ تا ۹ را در خانه های خالی بنویسید که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.

زمان پیشنهادی ۶۰ دقیقه
مردافکن

				۶				
۲			۵					۶
	۸				۱		۹	
۶		۵		۹				
	۱						۴	
				۳		۱		۵
	۴		۲				۷	
۳				۶				۲
			۵					

زمان پیشنهادی ۵۰ دقیقه
بسیار سخت

	۹	۶						۷
۷			۳					
۲					۸			
	۲			۴	۱	۹		
			۹	۳	۷			
		۵	۲	۸			۷	
			۶					۴
					۹			۶
۳						۲	۸	

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه
متوسط

	۳				۶		۵	
۴				۲				۸
			۵	۱			۷	
		۵		۸		۷		
		۱		۳		۹		
	۶			۹	۴			
۲				۷				۴
	۹		۳				۶	

پاسخ ها

اسب سفید به d۴ می رود. سیاه با هر حرکتش در حرکت بعدی مات است: اگر اسب سیاه سمت چپ حرکتی انجام دهد یا اسب سیاه سمت راست به یکی از خانه های f۶ یا f۸ برود اسب سفید به f۳ می رود. اما اگر سرباز سیاه باز دن فیل به g۴ برود رخ سفید به h۱ می رود. اگر هم اسب سیاه سمت راست سرباز سفید را بزند اسب سفید به f۵ می رود.