کنترل فشار خون برای زندگی بهتر و بیشتر

حدود ۱/۱۳ میلیارد نفر در سراسر جهان از فشار خون بالا رنج می برند و این بیماری در مردان شایع تر از زنان است، به مناسبت روز جهانی فشار خون به بررسی این بیماری خواهیم پرداخت

مهسا کسنوی | مترجم

مناسبتی

طبق آمار جهانی، از هر سه آمریکایی یک نفر دچار فشار خون بالاست. حدود ۱/۱۳ میلیارد نفر در سراسر جهان از فشار خون بالا رنج می برند. این بیماری در مردان شایع تر از زنان و سومین علت مرگ و میر در آمریکاست. با این حال، از هر پنج نفر فقط یک نفر آن را کنترل می کند. فشار خون بالا به دلیل نداشتن علایم زیاد، "قاتل خاموش" نامیده می شود. موارد ابتلا به فشار خون در سراسر جهان افزایش داشته است. در حالی که این بیماری قبلاً در گروه های سنی بالاتر شایع بود، اکنون شاهد موارد ابتلای بسیاری از جوانان به فشار خون هستیم.

چرا فشار خون بالا مهم است؟

نادیده گرفتن مسائل مربوط به فشار خون می تواند مرگبار باشد و در بدترین موارد باعث حمله قلبی، نارسایی قلبی، آنوریسم سکته مغزی، مشکلات حافظه یا زوال عقل شود. بنابراین بررسی منظم فشار خون بسیار مهم است.

فشار خون خود را چک کنید

فشار خون طبیعی، حدود ۱۲۰ روی ۸۰ در نظر گرفته می شود. بالاتر از این اندازه به این معناست که باید سعی کنید از طریق برخی تغییرات ساده در سبک زندگی مانند رژیم غذایی و ورزش، فشار خون خود را کاهش دهید.

فعالیت بدنی، لازم و ضروری

یکی از بهترین راه ها برای حفظ فشار خون سالم ورزش است. پیاده روی دوچرخه سواری، شنا، دویدن یا هر فعالیت هوازی دیگر به پایین نگه داشتن فشار خون و سلامت بدن شما کمک می کند.

رژیم غذایی خود را تنظیم کنید

خوردن یک رژیم غذایی غنی از غلات کامل میوه ها، سبزیجات و محصولات لبنی کم چرب، دوری از نمک و چربی اشباع شده و کلسترول، می تواند فشار خون شما را به میزان قابل توجهی کاهش دهد.

علایم را جدی بگیرید

فشار خون بالا، علایم رایجی مانند خستگی، سردرد شدید، تاری دید، مشکل تنفسی، به خصوص تنگی نفس در هنگام فعالیت، درد قفسه سینه و خون ریزی بینی دارد که نباید آن ها را نادیده بگیریم. البته دو علامت از بقیه مهم تر هستند.

✓ **خون ریزی بینی**: خون ریزی بینی معمولا زمانی که فشار خون فرد بالاست رخ می دهد. بنابراین اگر با خون ریزی بینی مواجه شدید، آن را به پزشک اطلاع دهید.

✓ **سردرد**: اگر همیشه سردرد ضربان دار دارید، ممکن است فشار خون شما بالا باشد. این سردردهای ناخوشایند آرامش شما را از بین خواهد برد. بنابراین، مراقب و به دنبال درمان به موقع باشید.

دکتر هانی ساولا، مشاور داخلی در بیمارستان ووکهارت می گوید: «بیمارانی که سردرد شدید، به ویژه در ناحیه پس سری را تجربه می کنند باید بلافاصله فشار خون خود را بررسی کنند.»

روز جهانی فشار خون

هر سال در ۱۷ می به مناسبت روز جهانی فشار خون سازمان بهداشت جهانی، یک شعار برای این بیماری اعلام می کند.

«فشار خون خود را به دقت اندازه گیری کنید، آن را کنترل کنید، بیشتر زندگی کنید!»

امسال این موسسه، ضمن اعلام این شعار مطرح کرد: «تلاش می کند، روش های دقیق اندازه گیری فشار خون را ترویج و بر اهمیت بهبود کنترل فشار خون برای زندگی طولانی تر و سالم تر، تأکید کند.»

حقایقی از فشار خون که هرگز نمی دانستید!

✓ **فشار خون، در بازوها متفاوت است**

اندازه گیری فشار خون می تواند از یک دست به دست دیگر متفاوت باشد. امروزه به پزشکان توصیه می شود که فشار خون هر دو بازو را اندازه گیری کنند.

✓ **وزنه زدن برای شما مضر است**

در حالی که ورزش های هوازی به تنظیم فشار خون کمک می کند، ورزش های قدرتی مناسب افراد دارای فشار خون بالا نیست زیرا وزنه زیاد باعث افزایش فشار خون می شود.

✓ **پتاسیم را فراموش نکنید**

یکی از مواد معدنی مفید برای فشار خون پتاسیم است که به حفظ فشار خون در محدوده سالم کمک می کند.

منبع: hindustantimes و paho.org

غذای اصلی

آشپزی من

خوراک گل کلم و سیب زمینی هندی، شام سبک و رژیمی

اگر شما هم از طرفداران غذاهای گیاهی هستید و دوست دارید یک شام سبک و کم حجم بخورید به شما پختن این غذای هندی را توصیه می کنیم. مقدار تندی غذا را می توانید به سلیقه خود تغییر دهید.

طرز تهیه:

۱- ابتدا سیب زمینی ها را پوست کنید و به صورت قطعات مکعبی یک سانتی متری درآورید. باید حدود سه پیمانه سیب زمینی خرد شده داشته باشید.

۲- یک تابه بزرگ ترجیحاً نچسب را روی شعله متوسط قرار دهید تا داغ شود. سپس دو قاشق روغن را داخل آن بریزید و زنجبیل را که از قبل پوست و رنده کرده اید داخل روغن بریزید.

۳- حدود ۳۰ ثانیه زنجبیل را تفت بدهید تا عطر آن را حس کنید. سپس سیب زمینی خرد شده را اضافه کنید و ۷-۸ دقیقه تفت دهید تا شروع به نرم شدن کند.

۴- دسته گل کلم را تکه تکه کنید و آن را همراه با یک قاشق روغن باقی مانده و نمک به تابه اضافه کنید. ۵ دقیقه به تفت دادن ادامه دهید و هر چند دقیقه یک بار هم بزنید. فلفل خرد شده، زردچوبه و زیره را اضافه کنید. آب را روی مواد بریزید و شعله را کم کنید.

۵-۵ تا ۸ دقیقه به تفت دادن ادامه دهید تا سیب زمینی و گل کلم نرم شود. اگر می خواهید از نخود فرنگی استفاده کنید آن را در این مرحله اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه دیگر تفت دهید.

۶- خوراک گل کلم و سیب زمینی هندی شما آماده است. خوراک را به بشقاب یا دیس مدنظرتان منتقل کنید، جعفری خرد شده را روی آن بریزید و سرو کنید.

نکات کلیدی:

۱- می توانید به جای رنده کردن زنجبیل از پودر آن هم استفاده کنید ولی زنجبیل تازه عطر بیشتری به خوراک شما می دهد. ۲- اگر عطر زنجبیل را در غذا دوست ندارید می توانید ادویه دلخواه خود را جایگزین یا به کلی آن را حذف کنید. ۳- می توانید کمی کنجد بوداده هم روی غذا بپاشید.

مواد لازم:

- روغن سرخ کردنی: ۳ قاشق غذاخوری
- زنجبیل رنده شده: یک قاشق غذاخوری
- سیب زمینی: ۶۵۰ گرم
- گل کلم: ۴ پیمانه
- نمک: یک و یک چهارم قاشق چای خوری
- فلفل هالاپینو خرد شده: یک قاشق غذاخوری
- زردچوبه: ۲ قاشق چای خوری
- زیره سبز: ۲/۱ قاشق چای خوری
- آب: ۲ قاشق غذاخوری
- نخود فرنگی: ۲/۱ پیمانه (دلخواه)
- جعفری تازه خرد شده: ۴/۱ پیمانه

زیبایی

بانوان

موهایتان را با دارچین هایلایت کنید!

چند ترفند دارچینی که کمک می کند بدون مواد شیمیایی، موهایتان را رنگ کنید

اکرم انتصاری | روزنامه نگار

اگر دوست دارید موهایتان را چند درجه روشن تر کنید راه های دیگری به جز راه های مرسوم شیمیایی مانند رنگ، هایلایت و دکلره وجود دارد. استفاده از دارچین یکی از این راه هاست که به کسانی که دوست دارند موهای چند درجه روشن تر داشته باشند اجازه می دهد بدون استفاده از ترکیبات شیمیایی هم به رنگ موی دلخواه خود برسند. در این مطلب درباره روش استفاده از دارچین بیشتر خواهیم گفت.

رنگ مو با دارچین

با ترکیب مقداری دارچین و آب یک خمیر تهیه و به آن نرم کننده موی سر، اضافه کنید. این ماسک را روی سرتان بگذارید و همه موهایتان را به آن آغشته کنید. کلاه مخصوص رنگ روی سرتان بگذارید و بعد از ۶ ساعت موهایتان را بشویید. اکنون از موهای روشن تان لذت ببرید.

جادوی دم کرده دارچین

استفاده از دم کرده دارچین یکی از بی دنگ و فنگ ترین روش های رنگ مو بدون مواد شیمیایی است. در یک قوری چند قاشق پودر دارچین را با آب دم کنید و بعد از سرد شدن اجازه دهید ۳ ساعت روی موهایتان بماند و سپس موهایتان را آبکشی کنید. متوجه خواهید شد موهایتان چند درجه روشن تر خواهد شد.

دارچین و ماست، یک ترکیب برنده

چهار قاشق غذاخوری پودر دارچین را با ۲۰ قاشق ماست ترکیب کنید و روی موهایتان قرار دهید. برای رنگ گرفتن موها، این ترکیب باید حداقل ۳۰ تا ۴۵ دقیقه روی موهایتان بماند و بعد از گذشت این مدت، موها را بشویید.

حنا و دارچین، علاج موهای تیره

اگر می خواهید موهای قهوه ای رنگ یا هایلایت های روشن داشته باشید استفاده از ترکیب حنا و دارچین توصیه می شود. یک قاشق غذاخوری پودر دارچین، یک فنجان آب و سه قاشق غذاخوری پودر حنا را ترکیب کنید و اجازه دهید این ترکیب ۱۲ ساعت در دمای اتاق بماند تا آماده استفاده شود. بعد از گذشت این زمان، رنگ مو آماده است. این رنگ مو باید ۳ تا ۴ ساعت روی موهایتان بماند تا رنگ مدنظرتان به دست بیاید. بعد از سپری شدن این مدت زمان موها را کاملا آبکشی کنید تا متوجه تغییر رنگ آن شوید.

منبع: بیتوته

سلامت

آنتی اکسیدان ها، دشمن زوال عقل

تحقیقات جدید نشان می دهد یک رژیم غذایی غنی از آنتی اکسیدان، می تواند از مغز در برابر زوال عقل محافظت کند. به گزارش ConsumerHealthday، محققان موسسه (National Institute on Aging) مطالعه ای روی حدود هفت هزار و ۳۰۰ فرد ۴۵ تا ۹۰ ساله انجام دادند. این افراد بسته به سطح آنتی اکسیدان در خون شان به سه گروه تقسیم و به طور متوسط ۱۶ سال و تا ۲۶ سال زیر نظر گرفته شدند.

محققان دریافتند افرادی که بیشترین میزان آنتی اکسیدان های لوتئین و زاگزانتین را در خون خود داشتند، نسبت به افرادی که سطوح پایین تری از این آنتی اکسیدان ها را دارا بودند کمتر در معرض ابتلا به زوال عقل بودند.

لوتئین و زاگزانتین در سبزیجات تیره رنگ مانند کلم پیچ، اسفناج، کلم بروکلی و نخود فرنگی یافت می شود. هر افزایش میانگین استاندارد این سطوح آنتی اکسیدانی در این مطالعه، با کاهش ۷ درصدی در زوال عقل همراه بود.

در افرادی که سطوح بالایی از آنتی اکسیدان دیگری به نام بتاکریپتوکسانتین را داشتند، ۱۴ درصد خطر زوال کاهش یافت. بتاکریپتوکسانتین در میوه های دارای رنگدانه نارنجی از جمله پرتقال، پاپایا، نارنگی و خرما لو یافت می شود.

به گفته محققان، آنتی اکسیدان ها ممکن است به محافظت از مغز در برابر استرس اکسیداتیو که می تواند باعث آسیب سلولی شود، کمک کند. البته تاثیر آنتی اکسیدان ها بر خطر زوال عقل زمانی که محققان، عوامل دیگری مانند سطح فعالیت بدنی شان را هم مورد بررسی قرار دادند، کاهش یافت.

منبع: مجله Neurology

مجوز حمل سلاح شکاری به شماره ۲۱۹۰۷۵۵۸ کالیبر ۱۲ ساخت ایران مدل دو لول ته پر کوسه از اینجانب گل محمد فاضلی سنگانی مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۱۷۱۸۱۷/ف

برگ سبز خودرو نیسان آبی به شماره پلاک ۳۲-۶۳۵ط۲۹ وشماره موتور ۴۱۱۸۸۶ وشماره شاسی K123281به نام خانم تکتم رضوانی مفرنقاه مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۷۱۷۸۸/ش

برگ سبز خودرو وانت پیکان سفید شیری مدل ۸۹ به شماره انتظامی ایران ۷۴ - ۷۴۵ ب ۷۳ شماره موتور ۱۱۴۸۹۰۹۰۲۷۴ شماره شاسی NAAA46AA7BG174787 بنام حامد شرفی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۷۱۷۷۹/ف

آگهی ابلاغ مفاد رای عدم افراز قسمتی از پلاک ۴۳ فرعی از ۲۵۷ اصلی اراضی داش بلاغ بخش۷ مشهد (چناران)
بدینوسیله به استناد ماده شش آیین نامه قانون افراز رای عدم افراز ششدانگ پلاک ۴۳ فرعی از ۲۵۷ اصلی واقع در بخش ۷ مشهد (چناران) جهت اطلاع کلیه مالکین مشاعی آگهی و ابلاغ می شود تا چنانچه معترض می باشند وفق ماده ۲ قانون افراز و فروش املاک مشاع و ماده ۶ آیین نامه آن اعتراض خود را ظرف مدت ده روز پس از انتشار آگهی به دادگاه صالح تسلیم و رسید آن را به این اداره تحویل نمایند در صورت عدم اعتراض در مهلت مقرر قانونی سند مالکیت به نام متقاضی طبق مقررات صادر تسلیم خواهد شد. در خصوص درخواست شماره ۹۰۰۲۷۶۷ مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۱۸ مبنی بر افراز سهم مشاعی آقای رضا هدایتی از مالکین پلاک ۴۳ فرعی از ۲۵۷ اصلی واقع در اراضی داش بلاغ بخش هفت مشهد (چناران) پرونده تحت نظر است که پس از ارجاع موضوع به نماینده و نقشه بردار و برابر گزارش وارده به شماره ۴۸۵ مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۱۸ در خصوص پلاک مذکور بررسی و پس از تطبیق با قوانین گردش کار به شرح ذیل می باشد. گردش کار آقای رضا هدایتی درخواست افراز سند مشاعی خود از پلاک ۴۳ فرعی از ۲۵۷ اصلی واقع در اراضی داش بلاغ بخش هفت مشهد (چناران) را نموده که موضوع به نماینده و نقشه بردار ارجاع پس از بازدید و بررسی موضوع نسبت به تهیه گزارش اقدام و برابر گزارش وارد بشماره ۴۸۵ مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۱۸ و نامه شماره ۱۹۸۳/ص/۲۲ مورخه ۱۴۰۱/۰۲/۲۰ جهاد کشاورزی چناران مبنی بر مخالفت با افراز در خصوص پلاک مذکور بررسی که ذیلا مبادرت به صدور رای می گردد، رای عدم افراز با توجه به گزارش نماینده و نقشه بردار و نامه شماره ۱۹۸۳ / ص /۲۲ مورخه ۱۴۰۱/۰۲/۲۰ جهاد کشاورزی چناران مبنی بر مخالفت با افراز لذا افراز سهم مشاعی شما با توجه به مخالفت اداره جهاد کشاورزی با افراز ،و با عنایت به حد نصابها اعلامی از سوی جهاد کشاورزی در خصوص جلوگیری از خرد شدن اراضی کشاورزی مقدور نمی باشد لذا باستناد ماده دو و سه قانون افراز رای به عدم افراز صادر جهت احقاق حق خود درخواست خود را از طریق مراجع قضایی پیگیری نمایید.
رئیس ثبت اسناد و املاک چناران - مرتضی ولایتی
۱۴۰۱۷۱۷۳۲/ش

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۰۹/۲۰ و برابر رای شماره ۱۴۰۱۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۰۵۷۰ هیات اول موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک تربت حیدریه تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای علیرضا محمدی بایزیدی فرزند ولی محمد بشماره شناسنامه ۳۵۵ صادره از تربت حیدریه نسبت به ششدانگ یکدربند مغازه به مساحت ۴۶/۹۰ متر مربع (چهل و شش و نود صدم متر مربع) قسمتی از پلاک ۵۲ فرعی از اراضی شاهده پلاک ۱۲۹ اصلی دهستان اربعه واقع در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری از مالک رسمی ولی محمد محمدی بایزیدی محرز گردیده است . لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آئین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق روزنامه محلی و کثیرالانتشار در شهر ها منتشر تا در صورتیکه اشخاص ذینفع به آرای اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از تاریخ انتشار اولین آگهی تا دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند . معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهد که دراین صورت اقدامات ثبت موکول به ارائه حکم قطعی دادگاه است و در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض، گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل را ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت می نماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست .تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۰۲/۲۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۱/۰۳/۱۲
سید امین موسوی رئیس ثبت اسناد و املاک تربت حیدریه
۱۴۰۱۷۱۷۶۱/ف

برگ سبزوسند کمپانی کامیون ولووومدل ۱۹۶۵ به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۵۳۷ ع ۱۶ وشماره موتور ۰۵۶۶۹۵ وشماره شاسی ۰۱۵۴۵۴ - به نام عباسعلی پرهون دشتبان مفقودوفاقداعتبارمی باشد
۱۴۰۱۷۱۷۵۳/پ

سند کمپانی و برگ سبز خودرو سواری دوو سیلو به شماره انتظامی ۱۳۶ ایران ۹۳۳ ص ۶۸ و شماره موتور 013923H وشماره شاسی 82165065042 بنام سیروس عفت پناه حصاری مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۷۱۷۵۲/ف

برگ سبز (شناسنامه مالکیت) ام وی ام ۱۱۰ به شماره انتظامی ۸۴ ایران ۵۳۲ د ۶۶ شماره موتور mvm472fga027731 و شماره شاسی NATEBAFB0A1008004 به نام نعیمه سالاری مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
۱۴۰۱۷۱۷۹۲/ل

برگ سبز وسند موتور سیکلت RS-200 به شماره پلاک ۷۵۳-۸۸۹۸۶ وشماره موتور JLZWFGO1397 وشماره شاسی N5P000200A9535818 به نام حسین شاه آبادی مفقود شده واعتبار ندارد .
۱۴۰۱۷۱۶۶۰/ش

کارت خودرو MVM۱۱۰ به نام زهرا فکوری شقا شماره انتظامی 998ی53 ایران 74 و شماره موتور MVM372FG5001644 و شماره شاسی IR84211001565 مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۷۱۸۰۶/ر

آگهی مناقصه تکمیل کتابخانه رباط بالا
شهرداری تربت حیدریه در نظر دارد تکمیل کتابخانه و خانه محله رباط بالا را از طریق مناقصه عمومی به شرکت های حقوقی واجد صلاحیت واگذار نماید . لذا از متقاضیان واجد شرایط دعوت به عمل می آید جهت شرکت در مناقصه مذکور از طریق سامانه ستاد طبق تاریخ های ذکر شده و روند قانونی نسبت به اخذ اسناد و مدارک اقدام نمایند . درصورت هرگونه سوال در خصوص مناقصه مذکور با شماره تماس ۵۱-۵۲۲۲۲۰۸۲ اداره نظارت شهرداری تماس حاصل فرمائید .
وحید فرخ تبار - شهردار تربت حیدریه
۱۴۰۱۷۱۸۰۳/ش

آگهی فقدان مدرک تحصیلی
مدرک فارغ التحصیلی اینجانب ندا بکاولی فرزند محمد جعفر به شماره شناسنامه ۹۲۷۱ صادره از نیشابور در مقطع کارشناسی ناپیوسته رشته مهندسی تکنولوژی معماری صادره از واحد دانشگاهی آزاد نیشابور با شماره سریال ۱۵۴۵۹۶۸ مفقود گردیده است و فاقد اعتبار می باشد. از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد نیشابور به نشانی: نیشابور-بلوار پژوهش-دانشگاه آزاد اسلامی واحد نیشابور-اداره امور دانش آموختگان ارسال نماید.
۱۴۰۱۶۷۵۸۱/ف

مدرک فارغ التحصیلی اینجانب مرتضی هروی فرزند محمد ابراهیم به شماره شناسنامه ۱۵۲۸۲ و کدملی ۰۹۴۵۵۴۷۱۷۱ صادره از مشهد درمقطع کاردانی رشته حسابداری صادره از موسسه آموزشی عالی شاندیز با شماره ۸۷۱/۵۲۱۰/۱۹۷۱ مفقود گردیده وفاقد اعتبار قانونی است از یابنده تقاضا میشود اصل مدرک را به موسسه آموزشی عالی شاندیز به نشانی مشهد کیلومتر ۳ محور شاندیز ثامن الائمه ۱۷ دانشگاه ۱۰ ارسال نماید.
۱۴۰۱۷۱۸۰/ف