

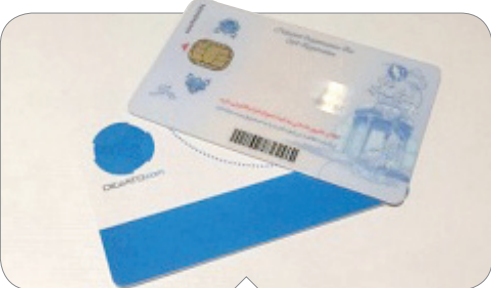
خبر

شهردار بجنورد خبر داد:

برنامه ۴۵ روزه برای اقدامات اساسی در گلستان شهر

تکتم علوی- شهردار بجنورد از برنامه ۴۵ روزه برای انجام اقدامات اساسی در گلستان شهر خبرداد. «براتبان» در گفت و گو با خبرنگار ما اظهار کرد: برنامه ۴۵ روزه ای را تدوین کرده ایم تا برخی اقدامات اساسی را در گلستان شهر انجام دهیم که شکل و شمایل شهری به خود بگیرد. وی به تغییر ساختمان ناحیه شهرداری در گلستان شهر به خانه فرهنگ در این منطقه اشاره کرد و گفت: در اقدام نخست، احداث فاز یک پارک ۱۰ هزار متر مربعی آغاز شده و پیمانکار در حال انجام کار است. وی افزود: ست بازی بچه ها، تجهیز شهرداری گلستان شهر، احداث پارک محله، تعویض ایستگاه های اتوبوس، ایجاد فضای سبز و... برخی اقداماتی است که باید در ۴۵ روز آینده انجام شود.وی اظهار کرد: گلستان شهر به اندازه آشخانه وسعت دارد اما هیچ گونه امکاناتی ندارد که طبق انعقاد تفاهم نامه ای، مقرر شد ۱۰ میلیارد تومان از محل وزارت راه و شهرسازی در ۴ قسط پرداخت شود. وی افزود: برآورد مانده هزینه گلستان شهر بر اساس فهرست بهای سال ۹۷ حدود ۱۳۷ میلیارد تومان است که امسال به طور قطع میزان هزینه ها بیشتر خواهد شد.

گفت و گو



مدیر کل ثبت احوال:

۱۳ درصد جمعیت استان برای دریافت کارت ملی هوشمند اقدام نکرده اند

علوی- ۱۳ درصد جمعیت استان برای دریافت کارت ملی هوشمند اقدام نکرده اند. مدیر کل ثبت احوال خراسان شمالی با بیان این مطلب به خبرنگار ما اظهار کرد: ۵۸۲ هزار و ۴۰۷ نفر تا ۲ روز پیش برای دریافت کارت ملی هوشمند اقدام کردند و مجموع افراد بالای ۱۵ سال استان با احتساب افرادی که امسال ۱۵ سال تمام می شوند، ۶۷۴ هزار و ۹۹۹ نفر است و ۸۷ درصد جمعیت را شامل می شوند و ۱۳ درصد هنوز برای دریافت کارت ملی هوشمند خود اقدام نکرده اند. «اهدی نیا» از تمدید نشدن کارت های ملی قبلی توسط هیئت دولت که اعتبار آن تا پایان سال ۹۷ بود، خبر داد و افزود: دستگاه های اداری مجاز نیستند به افرادی که اعتبار کارت ملی آن ها به پایان رسیده است، خدمات ارائه دهند. وی بیان کرد: این افراد به منظور دریافت خدمات باید درخواست ثبت نام برای دریافت کارت ملی هوشمند داده باشند که در رسیدی که به آن ها ارائه می شود کد رهگیری درج شده است و دستگاه های اداری با آن کد می توانند خدمات ارائه دهند.

علوی

فشارخون بیماری است که به دلایل زیادی از جمله چاقی، افزایش سن، مصرف نمک زیاد و رعایت نکردن رژیم غذایی صحیح رخ می دهد. از سوی دیگر بنا به اظهارات مسئولان وزارت بهداشت، ۶/۵ میلیون ایرانی از ابتلا به فشار خون بالا بی خبر هستند و به عقیده آن ها این میزان ناآگاهی می تواند کشور را با تشدید بحران مرگ زودرس مواجه کند. در خراسان شمالی وضعیت چندنان مطلوبی از این امر گزارش نمی شود به طوری که طبق اظهارات معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی استان، این عارضه حدود ۳۰ درصد جمعیت بالای ۳۰ سال را مبتلا کرده است.

برخی از افراد با ناآگاهی از بیماری خود به درمان نمی پردازند و برخی با پیروی از رژیم های غذایی نادرست به این بیماری دامن می زنند. یکی از شهروندان که مادر ۷۵ ساله اش به عارضه پرفشاری خون مبتلاست، اظهار می کند: با این که مادرم سال هاست از این عارضه رنج می برد و باید مدام دارو مصرف کند اما رژیم غذایی درست، کاهش مصرف نمک و چربی را در برنامه خود ندارد. وی ادامه می دهد: مادرم انواع روغن های حیوانی را به مقدار زیاد مصرف می کند و در پاسخ به اعتراض ما می گوید: قرص های کاهش فشارخون می خورد و مشکلی برایش پیش نمی آید. شهروندی دیگر هم که سال گذشته مورد جراحی عمل قلب باز قرار گرفت، می گوید: وقتی سال گذشته دچار سکته قلبی شدم و مورد عمل جراحی قلب باز به طور اورژانسی قرار گرفتم، متوجه شدم به عارضه پرفشاری خون مبتلا هستم و

تا قبل از آن هیچ گونه علایمی را حس نکرده و متوجه بیماری ام نشده بودم. یک پزشک عمومی نیز درباره عارضه پرفشاری خون می گوید: فشار خون بالا در مردان بالغ بیشتر از زنان است و پس از ۶۰ سالگی هر دو جنس به طور مساوی در برابر این بیماری حساس هستند. وی که تمایلی به ذکر نامش ندارد، می افزاید: افرادی که نمک زیادی مصرف می کنند نسبت به افرادی که مصرف کمتری دارند، بیشتر در معرض ابتلا به پرفشاری خون هستند. به گفته وی، بیشتر افراد مبتلا به فشارخون بالا علایم را تجربه نمی کنند به همین دلیل این بیماری اغلب به عنوان قاتل خاموش شناخته می شود. معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی هم درباره این عارضه اظهار می کند: بیماری پر فشاری خون یک سوم جمعیت بالای ۳۰ سال کشور را درگیر کرده است و در استان ما ۳۰ درصد جمعیت بالای ۳۰ سال به آن مبتلا هستند.

دکتر «هاشمی» با اشاره به این که خراسان شمالی جزو استان های پر شیوع در کشور است، می افزاید: ۳۰/۵ درصد جمعیت بالای ۳۰ سال استان به پرفشاری خون مبتلا هستند و از سوی دیگر برخی بیماری ها مانند سکته های قلبی و مغزی و نارسایی های کلیوی به دلیل عارضه فشار خون بالاست.

وی اظهار می کند: بیماری فشارخون انواع مختلفی دارد؛ یکی فشارخون اولیه است که علت خاصی ندارد و دیگری فشارخون ثانویه است که به دنبال مصرف داروهایی مانند کورتون و کورتیکواستروئید نمود می یابد یا افراد بیماری هایی دارند که فشار خون را بالا



کمین فشارخون بالا

ابتلای ۳۰ درصد جمعیت بالای ۳۰ سال استان به فشار خون بالا

می برد. به گفته وی، عارضه پرفشاری خون در این گروه تشخیص داده می شود، تحت درمان قرار می گیرند و درمان می شوند. وی می افزاید: در فشارخون اولیه به طور معمول افراد زمینه های ژنتیکی دارند و بخشی از آن مربوط به عوامل محیطی مانند تغذیه است. وی بیان می کند: عامل موثری که فشارخون را حذف کند و بیمار درمان شود، وجود ندارد و فقط باید فشار خون آن ها با دارو، تغذیه و تحرک بدنی کنترل و در حد نرمال نگه داشته شود تا باعث آسیب رسیدن به اندام های حیاتی بدن نشود. این پزشک بر کاهش مصرف نمک به کمتر از ۵ گرم در روز تأکید می کند و می افزاید: افراد باید روزانه یک قاشق مربا خوری معادل ۵ گرم نمک مصرف کنند در حالی که میزان مصرف نمک ایرانی ها بیش از ۱۱ گرم در روز است.

وی خاطرنشان می کند: این افراد می توانند به مراکز، پایگاه ها و خانه های بهداشت، مراکز جامع سلامت و ۳۰ پایگاه سیار در شهرستان ها مراجعه کنند و فشارخون شان اندازه گیری و ثبت شود. معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی استان خاطرنشان می کند: افراد در منزل با دستگاه فشارسنج می توانند فشارخون شان را اندازه گیری و با ورود به سامانه سلامت و وارد کردن کد ملی، فشارخون شان را ثبت کنند.

وی می افزاید: افرادی که به صورت حضوری در این غربالگری شرکت می کنند اگر به پزشک نیاز داشته باشند پس از شناسایی به پزشک مراکز ارجاع داده می شوند و اگر تشخیص قطعی فشارخون داشته باشند، مراقبت های بعدی انجام می شود و به آن هایی که خودشان وارد سامانه شده اند، توصیه های بهداشتی و مراقبتی ارائه می شود.

آشپزی



مواد لازم

سبزی (گشنیز، تره و سیر) یک کیلو و نیم، برنج یک فنجان، گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم، پیاز متوسط یک عدد، نخود یک فنجان، آرد برنج یک دوم فنجان، تخم مرغ ۲ عدد، دوغ ۴ کیلو، ترخان خشک ۲۵ گرم، فلفل سبز و قرمز ۲ عدد، پیاز داغ برای تزئین، نمک و فلفل به مقدار لازم، روغن ۲ قاشق غذاخوری.

آش دوغ

گروه اجتماعی- آش دوغ یکی از غذاهای مقوی و ملین است که بیشتر برای وعده افطار استفاده می شود.

طرز تهیه تخم مرغ ها را کمی با آرد برنج، دوغ و برنج هم می زنیم و روی حرارت قرار می دهیم، مرتب هم می زنیم تا بجوشد و دوغ نبرد. نخود پخته شده، سبزی، گوشت را که به صورت قلقلی تفت داده ایم و نمک و فلفل را اضافه می کنیم. سپس فلفل سبز، قرمز و ترخان خشک را می افزایشیم و می گذاریم جا بيفتد. بعد از پخت کامل و جا افتادن، آش را درون ظرف مورد نظر می ریزیم و با پیاز داغ تزئین می کنیم.

دوربین اجتماعی



خطر در کمین است

علوی- والدین مدام در حال توصیه کردن و دادن هشدارهای مراقبتی لازم به فرزندان شان هستند. تیرهای برق یکی از مواردی است که همیشه خانواده ها به فرزندان شان راجع به آن ها گوشزد می کنند اما چه فردی می داند این سیم های بیرون زده و رها شده در پایه های چراغ برق، کنجکاو ی کودکان بازیگوش به ویژه پسر بچه ها را به دنبال ندارد و حادثه ای نمی آفریند، آن هم درست در چند قدمی یک مدرسه پسرانه؟

سودو کو

هر روز

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

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



برای ارسال پاسخ و شرکت در مسابقه، ارقام سطرهای اول، دوم و سوم از هر سودو کو ی حل شده را به ترتیب از خانه بالا-چپ تا خانه پایین-راست به صورت یک عدد ۲۷ رقمی (بدون فاصله، اینتر یا کاراکتر دیگری) پیامک کنید.

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

حرفهای هاو مدعیان سودو کو درجه دشواری هر سودو کو+ زمان حل شان را پیامک کنند. مثال: متوسط ۰۰:۱۲:۲۰

حرفهای هاو مدعیان سودو کو درجه دشواری هر سودو کو+ زمان حل شان را پیامک کنند. مثال: متوسط ۰۰:۱۲:۲۰



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



جوایز

نقدی و غیر نقدی هفتگی

لذت سرگرمی



پاسخ مسابقه های قبل

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷
۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶
۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵
۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴
۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳
۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲
۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱
۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰
۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹
۱۰۰	۱۰۱	۱۰۲	۱۰۳	۱۰۴	۱۰۵	۱۰۶	۱۰۷	۱۰۸
۱۰۹	۱۱۰	۱۱۱	۱۱۲	۱۱۳	۱۱۴	۱۱۵	۱۱۶	۱۱۷
۱۱۸	۱۱۹	۱۲۰	۱۲۱	۱۲۲	۱۲۳	۱۲۴	۱۲۵	۱۲۶
۱۲۸	۱۲۹	۱۳۰	۱۳۱	۱۳۲	۱۳۳	۱۳۴	۱۳۵	۱۳۶
۱۳۸	۱۳۹	۱۴۰	۱۴۱	۱۴۲	۱۴۳	۱۴۴	۱۴۵	۱۴۶
۱۴۸	۱۴۹	۱۵۰	۱۵۱	۱۵۲	۱۵۳	۱۵۴	۱۵۵	۱۵۶
۱۵۸	۱۵۹	۱۶۰	۱۶۱	۱۶۲	۱۶۳	۱۶۴	۱۶۵	۱۶۶
۱۶۸	۱۶۹	۱۷۰	۱۷۱	۱۷۲	۱۷۳	۱۷۴	۱۷۵	۱۷۶
۱۷۸	۱۷۹	۱۸۰	۱۸۱	۱۸۲	۱۸۳	۱۸۴	۱۸۵	۱۸۶
۱۸۸	۱۸۹	۱۹۰	۱۹۱	۱۹۲	۱۹۳	۱۹۴	۱۹۵	۱۹۶
۱۹۸	۱۹۹	۲۰۰	۲۰۱	۲۰۲	۲۰۳	۲۰۴	۲۰۵	۲۰۶
۲۰۸	۲۰۹	۲۱۰	۲۱۱	۲۱۲	۲۱۳	۲۱۴	۲۱۵	۲۱۶
۲۱۸	۲۱۹	۲۲۰	۲۲۱	۲۲۲	۲۲۳	۲۲۴	۲۲۵	۲۲۶
۲۲۸	۲۲۹	۲۳۰	۲۳۱	۲۳۲	۲۳۳	۲۳۴	۲۳۵	۲۳۶
۲۳۸	۲۳۹	۲۴۰	۲۴۱	۲۴۲	۲۴۳	۲۴۴	۲۴۵	۲۴۶
۲۴۸	۲۴۹	۲۵۰	۲۵۱	۲۵۲	۲۵۳	۲۵۴	۲۵۵	۲۵۶
۲۵۸	۲۵۹	۲۶۰	۲۶۱	۲۶۲	۲۶۳	۲۶۴	۲۶۵	۲۶۶
۲۶۸	۲۶۹	۲۷۰	۲۷۱	۲۷۲	۲۷۳	۲۷۴	۲۷۵	۲۷۶
۲۷۸	۲۷۹	۲۸۰	۲۸۱	۲۸۲	۲۸۳	۲۸۴	۲۸۵	۲۸۶
۲۸۸	۲۸۹	۲۹۰	۲۹۱	۲۹۲	۲۹۳	۲۹۴	۲۹۵	۲۹۶
۲۹۸	۲۹۹	۳۰۰	۳۰۱	۳۰۲	۳۰۳	۳۰۴	۳۰۵	۳۰۶
۳۰۸	۳۰۹	۳۱۰	۳۱۱	۳۱۲	۳۱۳	۳۱۴	۳۱۵	۳۱۶
۳۱۸	۳۱۹	۳۲۰	۳۲۱	۳۲۲	۳۲۳	۳۲۴	۳۲۵	۳۲۶
۳۲۸	۳۲۹	۳۳۰	۳۳۱	۳۳۲	۳۳۳	۳۳۴	۳۳۵	۳۳۶
۳۳۸	۳۳۹	۳۴۰	۳۴۱	۳۴۲	۳۴۳	۳۴۴	۳۴۵	۳۴۶
۳۴۸	۳۴۹	۳۵۰	۳۵۱	۳۵۲	۳۵۳	۳۵۴	۳۵۵	۳۵۶
۳۵۸	۳۵۹	۳۶۰	۳۶۱	۳۶۲	۳۶۳	۳۶۴	۳۶۵	۳۶۶
۳۶۸	۳۶۹	۳۷۰	۳۷۱	۳۷۲	۳۷۳	۳۷۴	۳۷۵	۳۷۶
۳۷۸	۳۷۹	۳۸۰	۳۸۱	۳۸۲	۳			