

#### حوادث

## مرگ نوزاد کارتن خواب دقایقی بعد از تولد

**گیلان امروز**– نوزاد کارتن خواب در سرمای زمستان نفس هایش به شماره افتاده و دقایقی بعد از تولد، جان خود را از دست می دهد.

به گزارش میزان هوا سرد است. باران می بارد و کارتن خواب ها به دور خود پتو پیچیده اند. آتشی هم در کنارشان روشن است تا از سرما یخ نزنند. پانوقشان همان پارک همیشگی در جنوب تهران است. در میان آنها، زنی با شکمی بزرگ که نوید تولد نوزادش را می دهد، نشسته است. تازه مواد تزریق کرده و از این بابت مشکلی ندارد اما به یک باره حالش دگرگون می شود. زنان کارتن خواب دیگر متوجه می شوند که وقت زایمان او فرا رسیده است. مجبوه را به سمت سرویس بهداشتی پارک هدایت می کنند تا نوزاد آنجا متولد شود اما درست دقایقی بعد از تولد، نفس های یخ زده نوزاد به شماره می افتند و دیگر صدای گریه کودک شنیده نمی شود.

زنان کارتن خواب، سراسیمه با تلفن همراه یکی از کارتن خواب های مرد، با اورژانس تماس می گیرند. آن دقایق دلهره آور با حضور نیروهای اورژانس به اتمام می رسد. نیروها، مادر و نوزاد پایتخت می برند.ر بیمارستان مشخص می شود که نوزاد پس از تولد زنده بوده اما به دلیل شدت سرما و نحوه تولد، جان باخته است. مادر نیز که وضعیت چندان مناسبی نداشته، تحت درمان قرار می گیرد و برای مدتی بستری می شود.

مادر ۲۵ ساله در سومین زایمان خود، شاهد مرگ نوزادش می شود. نوزاد دختری که قرار بوده «نفس» نام بگیرد اما سرما نفسش را برید تا او تنها چند دقیقه حق زندگی داشته باشد.

نرجس رضا علی، مددکار اجتماعی در رابطه با وضعیت مادر می گویند: مادر ۲۵ ساله و معناد کارتن خواب است. او ماده مخدر شیشه و هروئین را هم زمان مصرف می کند و در تمام طول بارداری نیز ماده مخدر مصرف کرده است.

این مددکار اجتماعی می افزاید: مجبوه تاکنون ۳ بار زایمان کرده و ۲ فرزند دیگر نیز دارد که اکنون وضعیت آنها مشخص نیست.

رضا علی می گویند: مجبوه به مددکاران بیمارستان آدرسی را ارائه کرده و مدعی شده که ۲ فرزند او در همان آدرس و در یک خانه مستقر هستند و خود او سرپرستی آنها را برعهده دارد. برای رسیدگی به وضعیت فرزندان وی، به آدرسی که مجبوه به بیمارستان ارائه کرد بود مراجعه کردیم اما مشخص شد که آدرس به اشتباه داده شده تا مددکاران گمراه شوند.

این مددکار اجتماعی با بیان اینکه «مجبوه در معرفی اش به مددکاران بیمارستان خود را جای فرد دیگری جا زده است» می گویند: تمام اطلاعات ارائه شده به مددکاران متعلق به زن دیگری بود که در آدرس ارائه شده زندگی می کرد و هیچ کدام آنها صحت نداشت.

رضا علی در خصوص چرابی فوت نوزاد تازه متولد شده می گویند: نوزاد در پارک و در هوای بسیار سرد متولد شده و به دلیل سرمای هوا در تنفس دچار مشکل می شود. زمانی که اورژانس در پارک حاضر شده، مشخص می شود که نوزاد فوت کرده و برای رسیدگی به وضعیت مادر اقدام می شود. در نهایت مادر به بیمارستان منتقل و مراحل درمان او به طور کامل پیگیری می شود.

.....

## عروس، با تبر مادرشوهر به کما رفت

**گیلان امروز**– مادرشوهری در بخش شییکوه فسا با تبر، عروس خود را مجروح کرد و باعث به کما رفتن این بانوی جوان شد.

به گزارش خبر آنلاین سرهنگ کاووس محمدی در این باره گفت: زنی میانسال به پاسگاه انتظامی بخش شییکوه مراجعه و درخواست شدید عرووش از ناحیه سر در غیاب وی خبر داد. وی ادامه داد: با حضور افسران مجرب دایره جرایم جنایی پلیس آگاهی،محل حادثه بررسی شد و از این محل، یک قبضه تبر تازه شسته شده و پیراهن خونی در وسایل شخصی زن میانسال کشف شد.

معاون اجتماعی فرماندهی انتظامی فارس گفت: این ارقام شسف شده و تحقیقات محلی، ظن ماموران به ارتکاب جرم نوسط مادر شوهر را بیشتر کرد و وی را جهت ادامه تحقیقات به پلیس آگاهی شهرستان مربوطه انتقال دادند. به گفته این مقام پلیس،متهم در تحقیقات تکمیلی که منجر به تناقض گویی های وی شد،به مجروح کردن عرووش با استفاده از تبر حین مشاخره لفظی اقرار کرده است.

سرهنگ محمدی با اشاره به این‌که زن جوان به علت شدت جراحت در ناحیه سر در بخش مراقبت های ویژه بیمارستان بستری است، خاطر‌نشان کرد: با اعترافات متهمه، صحنه حادثه به دستور مقام قضایی بازسازی و وی با قرار صادره روانه زندان شد. معاون اجتماعی فرماندهی انتظامی استان فارس در توصیه ای به خانواده ها گفت: بسیاری از اختلافات خانوادگی به قتل و نزاع های فردی و جمعی ختم می شود لذا در این خصوص خانواده ها می توانند با کمک مشاورین بر خشم های آنی غلبه و از بروز چنین حوادث مرگباری جلوگیری کنند.

.....

## بازداشت باند ماسازورهای

## جنس مخالف در مشهد

**گیلان امروز**– سرپرست دادسرای عمومی و انقلاب مشهد از دستگیری اعضای باند ماسازورهای مختلف و غیراخلاقی خبر داد و گفت: موضوع در پی کسب اطلاعاتی مبنی بر این‌که افرادی به صورت غیرقانونی وغیراخلاقی در زمینه ماساژ توسط جنس مخالف فعالیت می کنند، در دستور کار قرار گرفت.

قاضی حسن حیدری افزود: پس از جمع آوری اطلاعات پنج نفر شناسایی و دستگیر شدند که یکی از آنان مرد و بقیه زن بودند و تحقیقات برای تکمیل پرونده ادامه دارد.

وی اظهار کرد: یکی از زنان این باند پس از زدن دستبند به دستش از محل متواری شد که در فاصله کمتر از ۲۴ ساعت به دام افتاد.

حیدری ادامه داد: اعضای این باند سوژه مدنظر خود را به مکانی خاص دعوت می‌کردند و سپس با گرفتن مبالغی بین یک تا ۲٫۵ میلیون ریال به فعالیت های غیراخلاقی خود و ماساژ جنس مخالف می پرداختند.

# {اجتماعی}

# ۱۰ کاری که برای داشتن عمر طولانی باید ترک کنید

می‌شوید، انگیزه و انرژی‌تان برای حرکت در مسیر تندرستی افزایش می‌یابد.

## ۷. اجازه ندهید ترس یا انکار در مسیر تندرستی شما قرار بگیرد

در میان تمام ویژگی‌های شخصیتی که می‌تواند باعث ایجاد عمری طولانی برای شما شود، وظیفه‌شناسی یکی از مهم‌ترین ویژگی‌هاست. حتی شاید مهم‌ترین ویژگی شما باشد. اما چرا؟ افراد وظیفه‌شناس خود را متعهد به رعایت عادات سالم (مانند مصرف غذاهای سالم، ورزش کردن و گوش دادن به توصیه‌های پزشکی) در زندگی می‌دانند. آنها از رفتارهای پرخطر مانند سیگار کشیدن و رانندگی با سرعت غیرمجاز خودداری می‌کنند.

البته وظیفه‌شناسی یا تلاش برای داشتن زندگی سالم نباید با «روان‌نژندی» برای داشتن زندگی سالم اشتباه گرفته شود. روان‌نژندی در این موضوع می‌تواند باعث بروز احساسات منفی مانند نگرانی، عصبانیت و افسردگی شود. مثال ساده‌از فردی که از روان‌نژندی رنج می‌برد این است که فرد نگران است که شاید سرطان داشته باشد. او از ترس بیماری، بدترین گزینه را در نظر می‌گیرد و اصلا به پزشک مراجعه نمی‌کند. در مقابل، فرد وظیفه‌شناس با وجود نگرانی از این موضوع، به پزشک مراجعه می‌کند و در صورت نیاز، به‌موقع و به‌طور مناسب مورد درمان قرار می‌گیرد.

## ۸. در حق خواب شب خود خیانت نکنید

میزان خواب‌تان می‌تواند بر طول عمر شما تأثیرگذار باشد. منظورمان این نیست که فرد خواب‌آلود در هنگام رانندگی احتمال تصادف بیشتری دارد و ممکن است زودتر بمیرد (خب البته این احتمال هم وجود دارد). بر اساس مطالعات صورت‌گرفته در این زمینه، افرادی که خیلی کم (کمتر از ۶ ساعت) و کسانی که بیش از حد (بیش از ۹ ساعت) می‌خوابند، بیشتر از بقیه در معرض مرگ قرار می‌گیرند. البته کیفیت خواب نیز بسیار مهم است. خواب خوب شبانه می‌تواند به کاهش استرس، افسردگی و بیماری‌های قلبی کمک کند.

شما می‌توانید با اجرای روش‌هایی که می‌تواند در خوابیدن به شما کمک کنند، سریع‌تر به خواب بروید. مثلا اتاق‌تان را تاریک کنید و عوامل حواس‌پرتی را از خود دور کنید. دمای اتاق را کمی خنک کنید. مدیتیشن نیز می‌تواند به خواب راحت‌تر شب کمک کند. اگر همچنان مشکل دیر به خواب‌رفتن یا اختلال خواب دارید، به متخصص مراجعه کنید.

## ۹. استرس را متوقف کنید

مانند خشم، استرس نیز می‌تواند بر بدن شما تأثیرات منفی داشته باشد و باعث کاهش عمرتان شود. با تلاش برای کاهش استرس، در مدت کوتاهی کیفیت زندگی‌تان افزایش می‌یابد و زندگی سالم‌تری خواهید داشت.

خاطرنویسی، مدیتیشن و تلاش برای ایجاد آرامش، راه‌های مناسبی برای کاهش استرس‌تان است. اختصاص چند دقیقه از زمان‌تان به مدیتیشن (حتی پشت میزتان) به مغزتان فرصتی برای رهایی از استرس‌ها را هدیه می‌دهد.

## ۱۰. خیلی به ژن‌هایتان دل خوش نکنید

شاید داشتن مادربزرگ، پدربزرگ یا عضوی از خانواده که ۹۰ سال یا بیشتر سن دارد، باعث شود تصور کنید شما نیز عمری طولانی خواهید داشت. اما خیلی به سابقه‌ی خانوادگی خود متکی نباشید. بر اساس مطالعاتی که در اسکاندیناوی بر روی دوقلوها صورت گرفت، تأثیر عامل وراثت در عمر بالقوه‌ی شما در حدود یک سوم است. سبک زندگی و عوامل محیطی قابل اصلاح (۹ مورد اولی که ذکر کردیم)، نقش زیادی در طول عمر شما دارند. حال چرا به جای تمرکز بر روی عواملی که می‌توانیم کنترل کنیم، بر روی ژنتیک و وراثت متمرکز شویم که روی آن کنترلی نداریم؟

گرفته شد. شما نیز باید تلاش کنید تا زمانی را برای ورزش در برنامه‌ی روزانه‌ی خود قرار بدهید. ۱۵ دقیقه ورزش در روز و به‌دست آوردن ۳ سال عمر بیشتر، معامله‌ی خوبی به‌نظر می‌آید!

## ۴. عصبانی نشوید

عصبانیت احساس خوبی نیست؛ مخصوصا اگر این احساس زیاد به سراغ‌تان بیاید. عصبانیت باعث ترشح هورمون کورتیزول می‌شود. این هورمون در واکنش به استرس یا عصبانیت ترشح می‌شود. این هورمون بر روی قلب، سوخت‌وساز و سیستم ایمنی بدن تأثیر منفی دارد. بیشتر مطالعات نشان داده‌اند که سطح بالای کورتیزول با افزایش



مرگ‌ومیر افراد رابطه‌ی مستقیمی دارد.

## ۵. گوشه‌گیری و انزوا را رها کنید

ارتباطات اجتماعی می‌تواند عمر طولانی‌تری برای شما به ارمغان بیاورد. تعامل و ارتباط با دیگران به شما کمک می‌کند تا استرس خود را مدیریت و سیستم ایمنی‌تان را تقویت کنید. روابط خوب باعث قوی‌تر شنن شما می‌شود. در حالی‌که روابط بد و تنش‌زا احتمال افسردگی و حملات قلبی را در شما افزایش می‌دهد. زمانی که غمگین می‌شوید، کسی را از دست می‌دهید یا از خانواده‌تان دور می‌شوید، بیشتر در لاک خودتان فرو می‌روید و ارتباط‌تان با دیگران کمتر می‌شود. اگر به شهر جدیدی برای زندگی آمده‌اید، تلاش کنید با افراد تازه‌ای آشنا شوید و ارتباطات خود را افزایش بدهید.

## ۶. انتظار نداشته باشید که بتوانید یک‌شبه همه‌چیز را تغییر بدهید

ایجاد تغییرات ریشه‌ای در سبک زندگی شاید بسیار مفید باشد؛ ولی در عین حال می‌تواند امری ترسناک نیز محسوب شود. اگر می‌خواهید تغییراتی در زندگی خود به‌وجود آورید، کم‌کم این کار را شروع کنید. تلاش کنید تا در هر دوره تغییرات کوچکی ایجاد کنید. مثلا تلاش کنید صبح‌ها ۱۰ دقیقه زودتر بیدار شوید تا وقت کافی داشته باشید که برای ناهارتان یک غذای سالم درست کنید. همان‌طوری که در مورد ورزش کردن هم گفتیم، حتی ایجاد تغییرات کوچک هم می‌تواند عمر شما را افزایش بدهد.

ایجاد تغییر به‌صورت تدریجی، می‌تواند از بروز استرس در شما جلوگیری کند. به‌جای اینکه تغییر بخواهید یک‌گام بلند بردارید، به آهستگی و با گام‌های کوتاه به پیش بروید.

«ثبات قدم» کلید موفقیت شماست. به‌علاوه، وقتی شما ببینید که روز به روز دارید بهتر

**گیلان امروز**– شوره‌ی سر ممکن است در اثر خشکی پوست سر یا یک بیماری پوستی به نام درماتیت

سبورهای (seborrheic dermatitis) ایجاد شود. همچنین عوامل دیگری چون آگزما، بیماری صدفک، یا به طور معمول رشد بیش از حد قارچی به نام مالاسزیا (malassezia) می‌توانند باعث ایجاد شوره شوند. شاید برای‌تان عجیب باشد، اما ممکن است شما نیز به طور ناگهانی در معرض ابتلا به شوره قرار بگیرید.

درمان‌های دارویی شوره‌ی سر شامل شامپوهای مختلفی است، برخی از این شامپوها حاوی پیریتینون روی (Zinc pyrithione) هستند که قارچ‌ها و باکتری‌ها را از بین می‌برد؛ برخی دارای کتوکونازول (ketoconazole) هستند، که قارچ‌ها را از بین می‌برد؛ بعضی از آنها شامل قیر و سولفید سلنیوم هستند.
معاون اجتماعی انتظامی فارس گفت: یکی از خشکی پوست روی جمجمه می‌شوند و برخی نیز دارای اسید سالیسیلیک هستند که برطرف‌کننده‌ی پوسته‌ی سر است. اما در این نوشته می‌خواهیم با روش‌های طبیعی درمان شوره سر آشنا شویم.

## آسپرین

آسپرین شامل ترکیبات فعالی به نام اسید سالیسیلیک است که در بسیاری از شامپوهای مخصوص درمان شوره سر وجود دارد. برای کنترل شوره و پوسته‌ی سر، دو عدد آسپرین را پودر کرده و به شامپوی خود اضافه کنید. بگذارید این ترکیب ۱ الی ۲ دقیقه روی موهایتان بماند، سپس آن را خوب آب بکشید و مجددا موها را با شامپوی ساده بشویید.

# کیان امروز

سال هفدهم / شماره ۴۵۵۰

# امگا ۳ و کاهش فشار خون

<p>مقایسه با افراد دارای حداقل میزان این اسید چرب در خون شان، دارای ۴ mm Hg فشارخون سیستولیک کمتر و ۲ mm Hg فشار دیاستولیک کمتر بودند.»</p> <p>فشارخون سیستولیک عدد بالایی و فشارخون دیاستولیک عدد پایینی به هنگام خواندن فشارخون است. فشار خون زیر ۸۰/۱۲۰ معمولا سالم تلقی می شود. فیلیپوویچ در ادامه می افزاید: «طبق یافته های ما، رژیم غذایی سرشار از غذاهای حاوی امگا-۳ می تواند شیوه ای برای پیشگیری از فشارخون بالا باشد.»</p> <p>به گفته وی، حتی کاهش اندک میزان این فشار به اندازه حدود ۵ mm Hg می تواند از بروز شماری از سکتته ها و حوادث قلبی جلوگیری کند.در مطالعه ای دیگر مشخص شد دوز پایین مصرف اسیدچرب امگا-۳ حتی به اندازه کمتر</p>	<p>مقایسه با افراد دارای حدافل میزان این اسید چرب در خون شان، دارای ۴ mm Hg فشارخون سیستولیک کمتر و ۲ mm Hg فشار دیاستولیک کمتر بودند.»</p> <p>فشارخون سیستولیک عدد بالایی و فشارخون دیاستولیک عدد پایینی به هنگام خواندن فشارخون است. فشار خون زیر ۸۰/۱۲۰ معمولا سالم تلقی می شود. فیلیپوویچ در ادامه می افزاید: «طبق یافته های ما، رژیم غذایی سرشار از غذاهای حاوی امگا-۳ می تواند شیوه ای برای پیشگیری از فشارخون بالا باشد.»</p> <p>به گفته وی، حتی کاهش اندک میزان این فشار به اندازه حدود ۵ mm Hg می تواند از بروز شماری از سکتته ها و حوادث قلبی جلوگیری کند.در مطالعه ای دیگر مشخص شد دوز پایین مصرف اسیدچرب امگا-۳ حتی به اندازه کمتر</p>
<p>فشارخون سیستولیک عدد بالایی و فشارخون دیاستولیک عدد پایینی به هنگام خواندن فشارخون است. فشار خون زیر ۸۰/۱۲۰ معمولا سالم تلقی می شود. فیلیپوویچ در ادامه می افزاید: «طبق یافته های ما، رژیم غذایی سرشار از غذاهای حاوی امگا-۳ می تواند شیوه ای برای پیشگیری از فشارخون بالا باشد.»</p> <p>به گفته وی، حتی کاهش اندک میزان این فشار به اندازه حدود ۵ mm Hg می تواند از بروز شماری از سکتته ها و حوادث قلبی جلوگیری کند.در مطالعه ای دیگر مشخص شد دوز پایین مصرف اسیدچرب امگا-۳ حتی به اندازه کمتر</p>	<p>فشارخون سیستولیک عدد بالایی و فشارخون دیاستولیک عدد پایینی به هنگام خواندن فشارخون است. فشار خون زیر ۸۰/۱۲۰ معمولا سالم تلقی می شود. فیلیپوویچ در ادامه می افزاید: «طبق یافته های ما، رژیم غذایی سرشار از غذاهای حاوی امگا-۳ می تواند شیوه ای برای پیشگیری از فشارخون بالا باشد.»</p> <p>به گفته وی، حتی کاهش اندک میزان این فشار به اندازه حدود ۵ mm Hg می تواند از بروز شماری از سکتته ها و حوادث قلبی جلوگیری کند.در مطالعه ای دیگر مشخص شد دوز پایین مصرف اسیدچرب امگا-۳ حتی به اندازه کمتر</p>
<p>فشارخون سیستولیک عدد بالایی و فشارخون دیاستولیک عدد پایینی به هنگام خواندن فشارخون است. فشار خون زیر ۸۰/۱۲۰ معمولا سالم تلقی می شود. فیلیپوویچ در ادامه می افزاید: «طبق یافته های ما، رژیم غذایی سرشار از غذاهای حاوی امگا-۳ می تواند شیوه ای برای پیشگیری از فشارخون بالا باشد.»</p> <p>به گفته وی، حتی کاهش اندک میزان این فشار به اندازه حدود ۵ mm Hg می تواند از بروز شماری از سکتته ها و حوادث قلبی جلوگیری کند.در مطالعه ای دیگر مشخص شد دوز پایین مصرف اسیدچرب امگا-۳ حتی به اندازه کمتر</p>	<p>فشارخون سیستولیک عدد بالایی و فشارخون دیاستولیک عدد پایینی به هنگام خواندن فشارخون است. فشار خون زیر ۸۰/۱۲۰ معمولا سالم تلقی می شود. فیلیپوویچ در ادامه می افزاید: «طبق یافته های ما، رژیم غذایی سرشار از غذاهای حاوی امگا-۳ می تواند شیوه ای برای پیشگیری از فشارخون بالا باشد.»</p> <p>به گفته وی، حتی کاهش اندک میزان این فشار به اندازه حدود ۵ mm Hg می تواند از بروز شماری از سکتته ها و حوادث قلبی جلوگیری کند.در مطالعه ای دیگر مشخص شد دوز پایین مصرف اسیدچرب امگا-۳ حتی به اندازه کمتر</p>
<p>فشارخون سیستولیک عدد بالایی و فشارخون دیاستولیک عدد پایینی به هنگام خواندن فشارخون است. فشار خون زیر ۸۰/۱۲۰ معمولا سالم تلقی می شود. فیلیپوویچ در ادامه می افزاید: «طبق یافته های ما، رژیم غذایی سرشار از غذاهای حاوی امگا-۳ می تواند شیوه ای برای پیشگیری از فشارخون بالا باشد.»</p> <p>به گفته وی، حتی کاهش اندک میزان این فشار به اندازه حدود ۵ mm Hg می تواند از بروز شماری از سکتته ها و حوادث قلبی جلوگیری کند.در مطالعه ای دیگر مشخص شد دوز پایین مصرف اسیدچرب امگا-۳ حتی به اندازه کمتر</p>	<p>فشارخون سیستولیک عدد بالایی و فشارخون دیاستولیک عدد پایینی به هنگام خواندن فشارخون است. فشار خون زیر ۸۰/۱۲۰ معمولا سالم تلقی می شود. فیلیپوویچ در ادامه می افزاید: «طبق یافته های ما، رژیم غذایی سرشار از غذاهای حاوی امگا-۳ می تواند شیوه ای برای پیشگیری از فشارخون بالا باشد.»</p> <p>به گفته وی، حتی کاهش اندک میزان این فشار به اندازه حدود ۵ mm Hg می تواند از بروز شماری از سکتته ها و حوادث قلبی جلوگیری کند.در مطالعه ای دیگر مشخص شد دوز پایین مصرف اسیدچرب امگا-۳ حتی به اندازه کمتر</p>
<p>فشارخون سیستولیک عدد بالایی و فشارخون دیاستولیک عدد پایینی به هنگام خواندن فشارخون است. فشار خون زیر ۸۰/۱۲۰ معمولا سالم تلقی می شود. فیلیپوویچ در ادامه می افزاید: «طبق یافته های ما، رژیم غذایی سرشار از غذاهای حاوی امگا-۳ می تواند شیوه ای برای پیشگیری از فشارخون بالا باشد.»</p> <p>به گفته وی، حتی کاهش اندک میزان این فشار به اندازه حدود ۵ mm Hg می تواند از بروز شماری از سکتته ها و حوادث قلبی جلوگیری کند.در مطالعه ای دیگر مشخص شد دوز پایین مصرف اسیدچرب امگا-۳ حتی به اندازه کمتر</p>	<p>فشارخون سیستولیک عدد بالایی و فشارخون دیاستولیک عدد پایینی به هنگام خواندن فشارخون است. فشار خون زیر ۸۰/۱۲۰ معمولا سالم تلقی می شود. فیلیپوویچ در ادامه می افزاید: «طبق یافته های ما، رژیم غذایی سرشار از غذاهای حاوی امگا-۳ می تواند شیوه ای برای پیشگیری از فشارخون بالا باشد.»</p> <p>به گفته وی، حتی کاهش اندک میزان این فشار به اندازه حدود ۵ mm Hg می تواند از بروز شماری از سکتته ها و حوادث قلبی جلوگیری کند.در مطالعه ای دیگر مشخص شد دوز پایین مصرف اسیدچرب امگا-۳ حتی به اندازه کمتر</p>
<p>فشارخون سیستولیک عدد بالایی و فشارخون دیاستولیک عدد پایینی به هنگام خواندن فشارخون است. فشار خون زیر ۸۰/۱۲۰ معمولا سالم تلقی می شود. فیلیپوویچ در ادامه می افزاید: «طبق یافته های ما، رژیم غذایی سرشار از غذاهای حاوی امگا-۳ می تواند شیوه ای برای پیشگیری از فشارخون بالا باشد.»</p> <p>به گفته وی، حتی کاهش اندک میزان این فشار به اندازه حدود ۵ mm Hg می تواند از بروز شماری از سکتته ها و حوادث قلبی جلوگیری کند.در مطالعه ای دیگر مشخص شد دوز پایین مصرف اسیدچرب امگا-۳ حتی به اندازه کمتر</p>	<p>فشارخون سیستولیک عدد بالایی و فشارخون دیاستولیک عدد پایینی به هنگام خواندن فشارخون است. فشار خون زیر ۸۰/۱۲۰ معمولا سالم تلقی می شود. فیلیپوویچ در ادامه می افزاید: «طبق یافته های ما، رژیم غذایی سرشار از غذاهای حاوی امگا-۳ می تواند شیوه ای برای پیشگیری از فشارخون بالا باشد.»</p> <p>به گفته وی، حتی کاهش اندک میزان این فشار به اندازه حدود ۵ mm Hg می تواند از بروز شماری از سکتته ها و حوادث قلبی جلوگیری کند.در مطالعه ای دیگر مشخص شد دوز پایین مصرف اسیدچرب امگا-۳ حتی به اندازه کمتر</p>
<p>فشارخون سیستولیک عدد بالایی و فشارخون دیاستولیک عدد پایینی به هنگام خواندن فشارخون است. فشار خون زیر ۸۰/۱۲۰ معمولا سالم تلقی می شود. فیلیپوویچ در ادامه می افزاید: «طبق یافته های ما، رژیم غذایی سرشار از غذاهای حاوی امگا-۳ می تواند شیوه ای برای پیشگیری از فشارخون بالا باشد.»</p> <p>به گفته وی، حتی کاهش اندک میزان این فشار به اندازه حدود ۵ mm Hg می تواند از بروز شماری از سکتته ها و حوادث قلبی جلوگیری کند.در مطالعه ای دیگر مشخص شد دوز پایین مصرف اسیدچرب امگا-۳ حتی به اندازه کمتر</p>	<p>فشارخون سیستولیک عدد بالایی و فشارخون دیاستولیک عدد پایینی به هنگام خواندن فشارخون است. فشار خون زیر ۸۰/۱۲۰ معمولا سالم تلقی می شود. فیلیپوویچ در ادامه می افزاید: «طبق یافته های ما، رژیم غذایی سرشار از غذاهای حاوی امگا-۳ می تواند شیوه ای برای پیشگیری از فشارخون بالا باشد.»</p> <p>به گفته وی، حتی کاهش اندک میزان این فشار به اندازه حدود ۵ mm Hg می تواند از بروز شماری از سکتته ها و حوادث قلبی جلوگیری کند.در مطالعه ای دیگر مشخص شد دوز پایین مصرف اسیدچرب امگا-۳ حتی به اندازه کمتر</p>
<p>فشارخون سیستولیک عدد بالایی و فشارخون دیاستولیک عدد پایینی به هنگام خواندن فشارخون است. فشار خون زیر ۸۰/۱۲۰ معمولا سالم تلقی می شود. فیلیپوویچ در ادامه می افزاید: «طبق یافته های ما، رژیم غذایی سرشار از غذاهای حاوی امگا-۳ می تواند شیوه ای برای پیشگیری از فشارخون بالا باشد.»</p> <p>به گفته وی، حتی کاهش اندک میزان این فشار به اندازه حدود ۵ mm Hg می تواند از بروز شماری از سکتته ها و حوادث قلبی جلوگیری کند.در مطالعه ای دیگر مشخص شد دوز پایین مصرف اسیدچرب امگا-۳ حتی به اندازه کمتر</p>	<p>فشارخون سیستولیک عدد بالایی و فشارخون دیاستولیک عدد پایینی به هنگام خواندن فشارخون است. فشار خون زیر ۸۰/۱۲۰ معمولا سالم تلقی می شود. فیلیپوویچ در ادامه می افزاید: «طبق یافته های ما، رژیم غذایی سرشار از غذاهای حاوی امگا-۳ می تواند شیوه ای برای پیشگیری از فشارخون بالا باشد.»</p> <p>به گفته وی، حتی کاهش اندک میزان این فشار به اندازه حدود ۵ mm Hg می تواند از بروز شماری از سکتته ها و حوادث قلبی جلوگیری کند.در مطالعه ای دیگر مشخص شد دوز پایین مصرف اسیدچرب امگا-۳ حتی به اندازه کمتر</p>
<p>فشارخون سیستولیک عدد بالایی و فشارخون دیاستولیک عدد پایینی به هنگام خواندن فشارخون است. فشار خون زیر ۸۰/۱۲۰ معمولا سالم تلقی می شود. فیلیپوویچ در ادامه می افزاید: «طبق یافته های ما، رژیم غذایی سرشار از غذاهای حاوی امگا-۳ می تواند شیوه ای برای پیشگیری از فشارخون بالا باشد.»</p> <p>به گفته وی، حتی کاهش اندک میزان این فشار به اندازه حدود ۵ mm Hg می تواند از بروز شماری از سکتته ها و حوادث قلبی جلوگیری کند.در مطالعه ای دیگر مشخص شد دوز پایین مصرف اسیدچرب امگا-۳ حتی به اندازه کمتر</p>	<p>فشارخون سیستولیک عدد بالایی و فشارخون دیاستولیک عدد پایینی به هنگام خواندن فشارخون است. فشار خون زیر ۸۰/۱۲۰ معمولا سالم تلقی می شود. فیلیپوویچ در ادامه می افزاید: «طبق یافته های ما، رژیم غذایی سرشار از غذاهای حاوی امگا-۳ می تواند شیوه ای برای پیشگیری از فشارخون بالا باشد.»</p> <p>به گفته وی، حتی کاهش اندک میزان این فشار به اندازه حدود ۵ mm Hg می تواند از بروز شماری از سکتته ها و حوادث قلبی جلوگیری کند.در مطالعه ای دیگر مشخص شد دوز پایین مصرف اسیدچرب امگا-۳ حتی به اندازه کمتر</p>
<p>فشارخون سیستولیک عدد بالایی و فشارخون دیاستولیک عدد پایینی به هنگام خواندن فشارخون است. فشار خون زیر ۸۰/۱۲۰ معمولا سالم تلقی می شود. فیلیپوویچ در ادامه می افزاید: «طبق یافته های ما، رژیم غذایی سرشار از غذاهای حاوی امگا-۳ می تواند شیوه ای برای پیشگیری از فشارخون بالا باشد.»</p> <p>به گفته وی، حتی کاهش اندک میزان این فشار به اندازه حدود ۵ mm Hg می تواند از بروز شماری از سکتته ها و حوادث قلبی جلوگیری کند.در مطالعه ای دیگر مشخص شد دوز پایین مصرف اسیدچرب امگا-۳ حتی به اندازه کمتر</p>	<p>فشارخون سیستولیک عدد بالایی و فشارخون دیاستولیک عدد پایینی به هنگام خواندن فشارخون است. فشار خون زیر ۸۰/۱۲۰ معمولا سالم تلقی می شود. فیلیپوویچ در ادامه می افزاید: «طبق یافته های ما، رژیم غذایی سرشار از غذاهای حاوی امگا-۳ می تواند شیوه ای برای پیشگیری از فشارخون بالا باشد.»</p> <p>به گفته وی، حتی کاهش اندک میزان این فشار به اندازه حدود ۵ mm Hg می تواند از بروز شماری از سکتته ها و حوادث قلبی جلوگیری کند.در مطالعه ای دیگر مشخص شد دوز پایین مصرف اسیدچرب امگا-۳ حتی به اندازه کمتر</p>
<p>فشارخون سیستولیک عدد بالایی و فشارخون دیاستولیک عدد پایینی به هنگام خواندن فشارخون است. فشار خون زیر ۸۰/۱۲۰ معمولا سالم تلقی می شود. فیلیپوویچ در ادامه می افزاید: «طبق یافته های ما، رژیم غذایی سرشار از غذاهای حاوی امگا-۳ می تواند شیوه ای برای پیشگیری از فشارخون بالا باشد.»</p> <p>به گفته وی، حتی کاهش اندک میزان این فشار به اندازه حدود ۵ mm Hg می تواند از بروز شماری از سکتته ها و حوادث قلبی جلوگیری کند.در مطالعه ای دیگر مشخص شد دوز پایین مصرف اسیدچرب امگا-۳ حتی به اندازه کمتر</p>	<p>فشارخون سیستولیک عدد بالایی و فشارخون دیاستولیک عدد پایینی به هنگام خواندن فشارخون است. فشار خون زیر ۸۰/۱۲۰ معمولا سالم تلقی می شود. فیلیپوویچ در ادامه می افزاید: «طبق یافته های ما، رژیم غذایی سرشار از غذاهای حاوی امگا-۳ می تواند شیوه ای برای پیشگیری از فشارخون بالا باشد.»</p> <p>به گفته وی، حتی کاهش اندک میزان این فشار به اندازه حدود ۵ mm Hg می تواند از بروز شماری از سکتته ها و حوادث قلبی جلوگیری کند.در مطالعه ای دیگر مشخص شد دوز پایین مصرف اسیدچرب امگا-۳ حتی به اندازه کمتر</p>
<p>فشارخون سیستولیک عدد بالایی و فشارخون دیاستولیک عدد پایینی به هنگام خواندن فشارخون است. فشار خون زیر ۸۰/۱۲۰ معمولا سالم تلقی می شود. فیلیپوویچ در ادامه می افزاید: «طبق یافته های ما، رژیم غذایی سرشار از غذاهای حاوی امگا-۳ می تواند شیوه ای برای پیشگیری از فشارخون بالا باشد.»</p> <p>به گفته وی، حتی کاهش اندک میزان این فشار به اندازه حدود ۵ mm Hg می تواند از بروز شماری از سکتته ها و حوادث قلبی جلوگیری کند.در مطالعه ای دیگر مشخص شد دوز پایین مصرف اسیدچرب امگا-۳ حتی به اندازه کمتر</p>	<p>فشارخون سیستولیک عدد بالایی و فشارخون دیاستولیک عدد پایینی به هنگام خواندن فشارخون است. فشار خون زیر ۸۰/۱۲۰ معمولا سالم تلقی می شود. فیلیپوویچ در ادامه می افزاید: «طبق یافته های ما، رژیم غذایی سرشار از غذاهای حاوی امگا-۳ می تواند شیوه ای برای پیشگیری از فشارخون بالا باشد.»</p> <p>به گفته وی، حتی کاهش اندک میزان این فشار به اندازه حدود ۵ mm Hg می تواند از بروز شماری از سکتته ها و حوادث قلبی جلوگیری کند.در مطالعه ای دیگر مشخص شد دوز پایین مصرف اسیدچرب امگا-۳ حتی به اندازه کمتر</p>
<p>فشارخون سیستولیک عدد بالایی و فشارخون دیاستولیک عدد پایینی به هنگام خواندن فشارخون است. فشار خون زیر ۸۰/۱۲۰ معمولا سالم تلقی می شود. فیلیپوویچ در ادامه می افزاید: «طبق یافته های ما، رژیم غذایی سرشار از غذاهای حاوی امگا-۳ می تواند شیوه ای برای پیشگیری از فشارخون بالا باشد.»</p> <p>به گفته وی، حتی کاهش اندک میزان این فشار به اندازه حدود ۵ mm Hg می تواند از بروز شماری از سکتته ها و حوادث قلبی جلوگیری کند.در مطالعه ای دیگر مشخص شد دوز پایین مصرف اسیدچرب امگا-۳ حتی به اندازه کمتر</p>	<p>فشارخون سیستولیک عدد بالایی و فشارخون دیاستولیک عدد پایینی به هنگام خواندن فشارخون است. فشار خون زیر ۸۰/۱۲۰ معمولا سالم تلقی می شود. فیلیپوویچ در ادامه می افزاید: «طبق یافته های ما، رژیم غذایی سرشار از غذاهای حاوی امگا-۳ می تواند شیوه ای برای پیشگیری از فشارخون بالا باشد.»</p> <p>به گفته وی، حتی کاهش اندک میزان این فشار به اندازه حدود ۵ mm Hg می تواند از بروز شماری از سکتته ها و حوادث قلبی جلوگیری کند.در مطالعه ای دیگر مشخص شد دوز پایین مصرف اسیدچرب امگا-۳ حتی به اندازه کمتر</p>
<p>فشارخون سیستولیک عدد بالایی و فشارخون دیاستولیک عدد پایینی به هنگام خواندن فشارخون است. فشار خون زیر ۸۰/۱۲۰ معمولا سالم تلقی می شود. فیلیپوویچ در ادامه می افزاید: «طبق یافته های ما، رژیم غذایی سرشار از غذاهای حاوی امگا-۳ می تواند شیوه ای برای پیشگیری از فشارخون بالا باشد.»</p> <p>به گفته وی، حتی کاهش اندک میزان این فشار به اندازه حدود ۵ mm Hg می تواند از بروز شماری از سکتته ها و حوادث قلبی جلوگیری کند.در مطالعه ای دیگر مشخص شد دوز پایین مصرف اسیدچرب امگا-۳ حتی به اندازه کمتر</p>	<p>فشارخون سیستولیک عدد بالایی و فشارخون دیاستولیک عدد پایینی به هنگام خواندن فشارخون است. فشار خون زیر ۸۰/۱۲۰ معمولا سالم تلقی می شود. فیلیپوویچ در ادامه می افزاید: «طبق یافته های ما، رژیم غذایی سرشار از غذاهای حاوی امگا-۳ می تواند شیوه ای برای پیشگیری از فشارخون بالا باشد.»</p> <p>به گفته وی، حتی کاهش اندک میزان این فشار به اندازه حدود ۵ mm Hg می تواند از بروز شماری از سکتته ها و حوادث قلبی جلوگیری کند.در مطالعه ای دیگر مشخص شد دوز پایین مصرف اسیدچرب امگا-۳ حتی به اندازه کمتر</p>
<p>فشارخون سیستولیک عدد بالایی و فشارخون دیاستولیک عدد پایینی به هنگام خواندن فشارخون است. فشار خون زیر ۸۰/۱۲۰ معمولا سالم تلقی می شود. فیلیپوویچ در ادامه می افزاید: «طبق یافته های ما، رژیم غذایی سرشار از غذاهای حاوی امگا-۳ می تواند شیوه ای برای پیشگیری از فشارخون بالا باشد.»</p> <p>به گفته وی، حتی کاهش اندک میزان این فشار به اندازه حدود ۵ mm Hg می تواند از بروز شماری از سکتته ها و حوادث قلبی جلوگیری کند.در مطالعه ای دیگر مشخص شد دوز پایین مصرف اسیدچرب امگا-۳ حتی به اندازه کمتر</p>	<p>فشارخون سیستولیک عدد بالایی و فشارخون دیاستولیک عدد پایینی به هنگام خواندن فشارخون است. فشار خون زیر ۸۰/۱۲۰ معمولا سالم تلقی می شود. فیلیپوویچ در ادامه می افزاید: «طبق یافته های ما، رژیم غذایی سرشار از غذاهای حاوی امگا-۳ می تواند شیوه ای برای پیشگیری از فشارخون بالا باشد.»</p> <p>به گفته وی، حتی کاهش اندک میزان این فشار به اندازه حدود ۵ mm Hg می تواند از بروز شماری از سکتته ها و حوادث قلبی جلوگیری کند.در مطالعه ای دیگر مشخص شد دوز پایین مصرف اسیدچرب امگا-۳ حتی به اندازه کمتر</p>
<p>فشارخون سیستولیک عدد بالایی و فشارخون دیاستولیک عدد پایینی به هنگام خواندن فشارخون است. فشار خون زیر ۸۰/۱۲۰ معمولا سالم تلقی می شود. فیلیپوویچ در ادامه می افزاید: «طبق یافته های ما، رژیم غذایی سرشار از غذاهای حاوی امگا-۳ می تواند شیوه ای برای پیشگیری از فشارخون بالا باشد.»</p> <p>به گفته وی، حتی کاهش اندک میزان این فشار به اندازه حدود ۵ mm Hg می تواند از بروز شماری از سکتته ها و حوادث قلبی جلوگیری کند.در مطالعه ای دیگر مشخص شد دوز پایین مصرف اسیدچرب امگا-۳ حتی به اندازه کمتر</p>	<p>فشارخون سیستولیک عدد بالایی و فشارخون دیاستولیک عدد پایینی به هنگام خواندن فشارخون است. فشار خون زیر ۸۰/۱۲۰ معمولا سالم تلقی می شود. فیلیپوویچ در ادامه می افزاید: «طبق یافته های ما، رژیم غذایی سرشار از غذاهای حاوی امگا-۳ می تواند شیوه ای برای پیشگیری از فشارخون بالا باشد.»</p> <p>به گفته وی، حتی کاهش اندک میزان این فشار به اندازه حدود ۵ mm Hg می تواند از بروز شماری از سکتته ها و حوادث قلبی جلوگیری کند.در مطالعه ای دیگر مشخص شد دوز پایین مصرف اسیدچرب امگا-۳ حتی به اندازه کمتر</p>
<p>فشارخون سیستولیک عدد بالایی و فشارخون دیاستولیک عدد پایینی به هنگام خواندن فشارخون است. فشار خون زیر ۸۰/۱۲۰ معمولا سالم تلقی می شود. فیلیپوویچ در ادامه می افزاید: «طبق یافته های ما، رژیم غذایی سرشار از غذاهای حاوی امگا-۳ می تواند شیوه ای برای پیشگیری از فشارخون بالا باشد.»</p> <p>به گفته وی، حتی کاهش اندک میزان این فشار به اندازه حدود ۵ mm Hg می تواند از بروز شماری از سکتته ها و حوادث قلبی جلوگیری کند.در مطالعه ای دیگر مشخص شد دوز پایین مصرف اسیدچرب امگا-۳ حتی به اندازه کمتر</p>	<p>فشارخون سیستولیک عدد بالایی و فشارخون دیاستولیک عدد پایینی به هنگام خواندن فشارخون است. فشار خون زیر ۸۰/۱۲۰ معمولا سالم تلقی می شود. فیلیپوویچ در ادامه می افزاید: «طبق یافته های ما، رژیم غذایی سرشار از غذاهای حاوی امگا-۳ می تواند شیوه ای برای پیشگیری از فشارخون بالا باشد.»</p> <p>به گفته وی، حتی کاهش اندک میزان این فشار به اندازه حدود ۵ mm Hg می تواند از بروز شماری از سکتته ها و حوادث قلبی جلوگیری کند.در مطالعه ای دیگر مشخص شد دوز پایین مصرف اسیدچرب امگا-۳ حتی به اندازه کمتر</p>
<p>فشارخون سیستولیک عدد بالایی و فشارخون دیاستولیک عدد پایینی به هنگام خواندن فشارخون است. فشار خون زیر ۸۰/۱۲۰ معمولا سالم تلقی می شود. فیلیپوویچ در ادامه می افزاید: «طبق یافته های ما، رژیم غذایی سرشار از غذاهای حاوی امگا-۳ می تواند شیوه ای برای پیشگیری از فشارخون بالا باشد.»</p> <p>به گفته وی، حتی کاهش اندک میزان این فشار به اندازه حدود ۵ mm Hg می تواند از بروز شماری از سکتته ها و حوادث قلبی جلوگیری کند.در مطالعه ای دیگر مشخص شد دوز پایین مصرف اسیدچرب امگا-۳ حتی به اندازه کمتر</p>	<p>فشارخون سیستولیک عدد بالایی و فشارخون دیاستولیک عدد پایینی به هنگام خواندن فشارخون است. فشار خون زیر ۸۰/۱۲۰ معمولا سالم تلقی می شود. فیلیپوویچ در ادامه می افزاید: «طبق یافته های ما، رژیم غذایی سرشار از غذاهای حاوی امگا-۳ می تواند شیوه ای برای پیشگیری از فشارخون بالا باشد.»</p> <p>به گفته وی، حتی کاهش اندک میزان این فشار به اندازه حدود ۵ mm Hg می تواند از بروز شماری از سکتته ها و حوادث قلبی جلوگیری کند.در مطالعه ای دیگر مشخص شد دوز پایین مصرف اسیدچرب امگا-۳ حتی به اندازه کمتر</p>
<p>فشارخون سیستولیک عدد بالایی و فشارخون دیاستولیک عدد پایینی به هنگام خواندن فشارخون است. فشار خون زیر ۸۰/۱۲۰ معمولا سالم تلقی می شود. فیلیپوویچ در ادامه می افزاید: «طبق یافته های ما، رژیم غذایی سرشار از غذاهای حاوی امگا-۳</p>	