

سلامت

## این خوردنی ها برای فشارخون بالا ممنوع

**بخش سلامت**– افرادی که فشار خون بالا دارند به دلیل حفظ سلامتی و کاهش ریسک ابتلا به بیماری های مختلف باید رژیم غذایی سالم و خاصی را رعایت نمایند و از مصرف برخی مواد غذایی از جمله رب گوجه فرنگی و نمک پرهیز نمایند. تقریبا یک سوم آمریکایی ها دارای فشار خون بالا هستند. یک سوم دیگر دارای شرایطی هستند که فشار خون آن ها بالاتر از حد طبیعی است اما به اندازه ای بالا نیست که به عنوان فشار خون بالا تشخیص داده می شود. اگر فشار خون بالا دارید، مطالعات نشان داده اند که می توانید فشار خون خود را با خوردن رژیم غذایی سالم کاهش دهید.

یک رژیم سالم بر موارد زیر تاکید می کند:

پروتئین اندک

غلات کامل

لبنیات کم چرب

میوه ها و سبزیجات

بسیاری از غذاها می توانند از فشار خون شما جلوگیری کنند. برای آگاهی از مواد غذایی که باید محدود و یا از آن ها اجتناب کنید با اینفوسلامت همراه باشید.

نمک

نمک و سدیم هنگامی که بحث فشار خون و بیماری قلبی در میان باشد به صورت یک خائن عمل می کند. دستورالعمل های غذایی برای آمریکایی ها پیشنهاد می دهد که افرادی که دارای فشار خون بالا هستند، مصرف روزانه سدیم خود را تا ۱۵۰۰ میلی گرم محدود کنند. در حال حاضر میانگین آمریکایی بیش از دو برابر این مقدار یا حدود ۳۴۰۰ میلی گرم در روز است.

بیش از ۷۵ درصد از سدیم که در یک روز می خورید از غذاهای بسته بندی می آید، نه آنچه که شما با یک نمک شکر در جدول اضافه می کنید.

پیپتاهای منجمد

همه پیپتازها می توانند برای افرادی که مصرف سدیم خود را کنترل می کنند بد باشند. این غذا ترکیبی از پنیر، گوشت ، سس گوجه فرنگی و نان به مقدار زیادی سدیم درخود جای می دهد. اما پیپتزا یخ زده به خصوص برای افراد مبتلا به فشار خون بالا خطرناک است. برای حفظ عطر و طعم در پیپتزا اغلب آن ها را با مقدار زیادی نمک تولید می کنند. یک ششم پیپتزا یخ زده می تواند دارای ۱۰۰۰ میلی گرم سدیم، گاهی اوقات حتی بیشتر باشد.

##### رب گوجه و محصولات کنسروی گوجه

به طور معمول، محصولات گوجه فرنگی برای افراد مبتلا به فشارخون بالا مشکل آفرین است. رب گوجه فرنگی ، سس کچاپ و آب گوجه فرنگی همه در میزان سدیم بسیار بالا هستند. یک فنجان رب گوجه فرنگی در حدود ۶۵۰ میلی گرم نمک دارد که برای افراد دارای فشار خون نرمال نیز میزان سدیم بالایی است. برای افرادی که به دنبال کاهش فشار خون خود هستند، محصولات گوجه کم نمک انتخاب هوشمندانه هستند

شما احتمالا می دانید که مصرف بیش از حد قند با افزایش وزن و چاقی مرتبط است. اما آیا می دانستید که مصرف بالای قند نیز با فشار خون بالا مرتبط است؟ شکر، به ویژه نوشیدنی های شیرین شکر، باعث چاقی در افراد مختلف می شود. فشار خون بالا در افرادی که اضافه وزن دارند یا چاق هستند بیشتر است. در حال حاضر USDA محدودیت روزانه برای مصرف شکر و قند توصیه نمی کند. اما انجمن قلب آمریکا توصیه می کند که زنان شکر را به ۶ قاشق چای خوری (یا ۲۴ گرم) در روز و مردان ۹ قاشق چای خوری (یا ۲۴ گرم) در روز مصرف کنند.

##### پوست مرغ و غذاهای بسته بندی شده

افراد مبتلا به فشارخون باید از چربی های اشباع و ترانس خودداری کنند. پوست مرغ دارای چربی اشباع است. همچنین لبنیات پر چرب، گوشت قرمز و کره. چربی های ترانس در فرآیندی که هیدروژناسیون نامیده می شود تولید می شوند.

مصرف بیش از حد بسیاری از چربی های اشباع و ترانس چربی ، LDL یا کلسترول بد را افزایش می دهد. سطوح بالای LDL می تواند فشار خون بالا شما را بدتر کند و در نهایت منجر به بیماری قلبی عروقی شود.

اگر فشار خون بالا دارید، ممکن است هم اکنون عادت قهوه خود را از بین ببرید. یک فنجان قهوه صبحانه شما می تواند موجب افزایش فشار خون ناگهانی شود. اگر شما یک مصرف کننده دائم قهوه باشید، ممکن است دلیل فشار خون بالای شما این باشد. در واقع هر نوشیدنی کافئین باعث افزایش فشار خون شما می شود. این شامل چای نوشابه یا چای نیز می شود.

##### استراتژی های غذاخوردن هوشمند

اگر فشار خون بالای شما تشخیص داده شده است، چند استراتژی هوشمند خوردن به شما کمک می کند تا از افزایش ناگهانی فشار خونتان جلوگیری کنید و احتمالا حتی فشار خون خود را کاهش دهید. استفاده از گزینه های دارای میزان سدیم کم ، بدون سدیم و یا ترانس چربی، می تواند به کاهش مصرف مواد غذایی مضر و به یافتن گزینه های بهتر کمک کند.

مهم است که به یاد داشته باشید که غذا خوردن با فشار خون بالا به هیچ وجه محرومیت نیست، بلکه خوردن هوشمندانه و سالم برای بدن شماست. رژیم DASH (رویکردهای غذایی برای توقف فشارخون) اثبات شده است که برای کاهش و مدیریت فشار خون بالا موثر است. این رژیم درمانی برای هر وعده غذایی میوه ها و سبزیجات را پیشنهاد می کند و همچنین شامل غذاهای فیبر بالا مانند آجیل، لوبیا و دانه های کامل است.

فشار خون بالا ، حدود ۱۰ میلیون بزرگسال آمریکایی را تحت تاثیر قرار می دهد. این وضعیت به عنوان یک قاتل خاموش شناخته شده است، زیرا معمولا تا زمانی که آسیب جدی به قلب وارد نشود علائمی ایجاد نمی کند. از آنجایی که اکثر مردم علائم قابل مشاهده ندارند، از فشار خون بالای خود بی اطلاع هستند. به همین دلیل لازم است فشار خون را در زمان های معین چک کنید و در صورت بالا بودن فشار خونتان مواد غذایی ذکر شده و توصیه های پزشکتان را مورد توجه قرار دهید.

## {اجتماعی}

# حریق عمدی تنها راهکار کاسب و رشکسته برای پاس کردن چک‌های بی‌محل

چندین فقره چک بلامحل و برگشتی در داخل بازار است و از این ناحیه به شدت تحت فشار طلبکاران خود قرار دارد.

معاون مبارزه با جرایم جنایی پلیس آگاهی تهران بزرگ گفت: با توجه به اطلاعات به دست آمده در طول رسیدگی به پرونده و همچنین اعلام نظریه



تکمیلی تیم کارشناسی آتش نشانی مبنی بر آغاز آتش سوزی از داخل انبار در اختیار داریوش، کارآگاهان اداره شانزدهم پلیس آگاهی بررسی فرضیه کلاهبرداری از بیمه با ایجاد حریق عمدی توسط داریوش را در دستور کار خود قرار دادند.

سرهنگ مکرّم تصریح کرد: همزمان با آغاز بررسی فرضیه اخیر، خانم جوانی با مراجعه به اداره شانزدهم پلیس آگاهی تهران بزرگ مراجعه کرد و ضمن معرفی داریوش به عنوان شخصی که اقدام به آتش زدن پاساژ کرده، عنوان

##### بخش اجتماعی– مرکز اطلاع رسانی

پلیس آگاهی تهران بزرگ با انتشار تصویر متهم متواری پرونده کلاهبرداری در منطقه غرب تهران، از شهروندان جهت شناسایی و دستگیری این متهم درخواست همکاری کرد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ در پی طرح شکایت یکی از شهروندان در کلانتری ۱۳۸ جنت آباد مبنی بر اینکه به قصد اجاره یک واحد آپارتمان به آگهی روزنامه مراجعه کرده و در ادامه توسط مشاور بنگاه املاک مورد کلاهبرداری قرار گرفته، پرونده ای در این خصوص تشکیل و جهت ادامه رسیدگی در اختیار پایگاه دوم پلیس آگاهی تهران بزرگ قرار گرفت.

مالباخته پس از حضور در پایگاه دوم پلیس آگاهی تهران بزرگ، در اظهاراتش به کارآگاهان گفت:

«جهت اجاره یک واحد آپارتمان در غرب تهران به آگهی روزنامه مراجعه کرده بودم که در آنجا متوجه یک آگهی شدم که در آن نوشته شده بود: «جاره یک واحد مسکونی ۷۰ متری ، دوخوابه با شرایط بسیار عالی در

### بخش اجتماعی– در پی شکایت تعدادی از مالباختگان در دادسرای ناحیه ۵

تهران روشن شد دهه‌نفر در شرکتی تحت عنوان «تینا خودرو» ثبت‌نام کرده بودند تا با شرایط اقساطی خودرو تحویل بگیرند،اما مدیرعامل این شرکت بدون انجام تعهداتش پول‌هایی را که به حساب شرکت واریز کرده بود به جیب زده بود، به این ترتیب پرونده‌ای در این خصوص با موضوع «کلاهبرداری» در شعبه هشتم بازپرس دادسرای ناحیه ۵ تهران تشکیل شد و پرونده جهت شناسایی و دستگیری مدیرعامل فراری در اختیار پایگاه دوم پلیس آگاهی تهران بزرگ قرار گرفت.

سرهنگ احمد نجفی، رئیس پایگاه دوم پلیس آگاهی تهران بزرگ با اشاره به

**بخش اجتماعی**– یک محکوم به مرگ که سحرگاه چهارشنبه برای اجرای حکم قصاص پای چوبه دار رفته بود در آخرین لحظات با دریافت مهلت یک ماهه از خانواده مقتول به زندگی برگشت.

۳۰ شهریور سال ۸۳ مرد میانسالی به اداره پلیس رفت و از ناپدید شدن پسر ۲۴ ساله‌اش به‌نام عقیل خبر داد. او گفت: پسرم در آژانس کار می‌کند دیشب ساعت ۸ مسافری را از افسریه به ترمینال جنوب برد اما دیگر برنگشت. برای پیدا کردنش با اقوام و دوستانش تماس گرفتم اما کسی از پسرم خبر نداشت. به دنبال اعلام ناپدید شدن پسر جوان تحقیقات از سوی مأموران اداره یازدهم پلیس آگاهی پایتخت آغاز شد. از آنجایی که خودروی پیکان عقیل نیز گم شده بود شماره پلاک خودرو به کلیه واحدهای گشت اعلام شد.

##### جسدی در بیابان

درحالی که تحقیقات برای یافتن سرنخی از پسر جوان ادامه داشت، رهگذران در منطقه جاجرد با جسدی در بیابان مواجه شدند. با اعلام کشف جسد، موضوع به بازپرس کشیک قتل و تیم تحقیق اعلام شد.

کیان امرو

سال هجدهم/ شماره ۴۹۶۳

# حریق عمدی تنها راهکار کاسب و رشکسته برای پاس کردن چک‌های بی‌محل

داشت که همسرش به نام بهمن (یکی از کارگران ساده داخل پاساژ) نیز در این کار با داریوش همدست بوده و قرار بوده تا داریوش در ازای همکاری بهمن با وی، او را نیز در پول دریافتی از بیمه شریک خود سازد.

وی افزود: با دستگیری و انتقال بهمن (۳۵ ساله) به اداره شانزدهم پلیس آگاهی تهران بزرگ، وی در اظهارات اولیه منکر هرگونه ارتباط خود با آتش سوزی پاساژ شد و حتی پس از مواجهه حضوری با همسرش مدعی شد که همسرش به واسطه اختلاف شدیدی که با او دارد و قصد آن‌ها برای متارکه از یکدیگر و با انگیزه انتقام‌گیری او را به دروغ معرفی کرده، اما پس از ارائه شواهد و دلایل غیر قابل انکار که همگی آن‌ها نشان از حضور مستقیم وی در آتش سوزی داشت، به ناچار لب به اعتراف گشود و در اعترافاتش به کارآگاهان گفت: شب حادثه داریوش از طریق سوراخی که از قبل برای همین کار (آتش زدن انبار) در داخل انبار ایجاد کرده بود وارد انبار شد؛ داریوش با طرح و برنامه برای آتش زدن انبار، از چند روز پیش از آن اقدام به آوردن چند گالن بنزین به داخل انبار کرده بود؛ شب حادثه من با موتورسیکلت بیرون ایستاده و مراقب اطراف بودم؛ داریوش پس از آتش زدن انبار به سرعت از پاساژ بیرون آمد و سوار موتور شد و دو نفری از محل دور شدیم؛ قرار نبود تا تمام پاساژ آتش بگیرد، اما آتش سوزی به سایر قسمت‌های پاساژ نیز سرایت پیدا کرد و تمامی پاساژ دچار آتش سوزی شد. معاون مبارزه با جرایم جنایی پلیس آگاهی تهران بزرگ گفت: با توجه به اعتراف صریح بهمن به نقش و مشارکت داریوش در آتش سوزی داخل پاساژ، داریوش نیز ۳۱ خردادماه امسال دستگیر شد و در همان تحقیقات اولیه صراحتا به ایجاد حریق عمدی برای دریافت پول از بیمه اعتراف کرد.

سرهنگ کارآگاه حمید مکرّم، معاون مبارزه با جرایم جنایی پلیس آگاهی تهران بزرگ، با برآورد خسارت بیش از یک میلیارد تومانی در این پرونده گفت: با اعتراف صریح هر دو متهم پرونده به نقش و مشارکت مستقیم آن‌ها در ایجاد حریق عمدی و همچنین برآورد اولیه در خصوص میزان خسارت وارده به سایر شکات و مالباختگان، قرار قانونی از سوی بازپرس محترم شعبه هفتم دادسرای ناحیه ۱۱ تهران صادر و متهمین پس از انجام تحققات تکمیلی در اختیار دستگاه محترم قضایی قرار گرفتند.

# کلاهبرداری در پوشش مشاور بنگاه املاک



هویت واقعی ، محل تردد و یا مخفیگاه وی در اختیار دارند درخواست می شود تا هرگونه اطلاعات خود در این خصوص را از طریق شماره تماس ۰۱۲۶۹۸۶۲۱ در اختیار کارآگاهان پایگاه دوم پلیس آگاهی تهران بزرگ قرار دهند .

## زن ۲۹ ساله، یک میلیارد تومان از متقاضیان خرید خودرو گرفت و گریخت

با این سرنخ‌ها متهم در محدوده غرب تهران شناسایی و دستگیر شد.رئیس پایگاه دوم ادامه داد: بررسی‌های مقدماتی نشان داده است بیش از ۶۰ متقاضی خرید خودروی اقساطی، بین ۴ تا ۲۵ میلیون تومان پول به حساب بانکی این زن واریز کرده‌اند و زن جوان با کسب نزدیک به یک میلیارد تومان، بدون انجام حتی یک مورد از تعهداتش از دفتر اجاره‌ای شرکت متواری شده بود.

با دستگیری این زن شیاد، تمامی مالباختگانی که در مراجعه به شرکت غیرقانونی تینا خودرو مورد کلاهبرداری قرار گرفته‌اند می‌توانند جهت پیگیری شکایت‌های خود به نشانی پایگاه دوم پلیس آگاهی تهران بزرگ در جنت آبادشمالی– خیابان شاهین شمالی مراجعه کنند.

نحوه فعالیت غیرقانونی این شرکت گفت: کارآگاهان پایگاه دوم پلیس آگاهی با مراجعه به محل شرکت «تینا خودرو» در محدوده بزرگراه شهید اشرفی اصفهانی، به بررسی اسناد و مدارک این شرکت پرداخته و روشن شد که این شرکت فاقد هرگونه مجوز قانونی و لازم جهت فعالیت در زمینه فروش اقساطی خودرو است. اما از چندی پیش با انتشار آگهی در تعدادی از روزنامه‌های کثیرالانتشار اقدام به جذب متقاضیان برای فروش خودرو کرده است.

در ادامه تحقیقات مشخص شد مدیرعامل شرکت قلابی زن ۲۹ ساله‌ای به‌نام روبا است که تمامی پول‌های مالباختگان به حساب بانکی او (تحت عنوان شرکت تینا خودرو) واریز شده است.

# شرط خانواده مقتول پای چوبه دار

از آنجایی که زمان مرگ و مشخصات جسد با عقیل مطابقت داشت این احتمال از سوی تیم جنایی مطرح شد که جسد کشف شده متعلق به راننده جوان باشد. به همین دلیل از خانواده عقیل خواسته شد تا برای آزمایش دی ان‌ای به پزشکی قانونی بروند. با انجام آزمایشات دی ان‌ای راز ناپدید شدن پسر ۲۴ ساله برملا شد. خودروی مقتول نیز مدتی بعد به‌صورت رها شده در اسلامشهر پیدا شد. ضبط و وسایل داخل خودرو به سرعت رفته بود و آثار درگیری داخل خودرو نیز به چشم می‌خورد.

##### ردپای یک هم‌محلّی

در بررسی‌های صورت گرفته توسط تیم تحقیق آنها به یکی از هم‌محلّی‌های مقتول مشکوک شدند. پسر جوان بازداشت شد و درحالی که منکر جنایت بود سرنخ اصلی از متهم را در اختیار کارآگاهان قرار داد. او گفت: یکی از دوستانم به‌نام امیر یک ماه قبل گفت عقیل را به قتل رسانده است.

با اطلاعاتی که پسر جوان در اختیار تیم تحقیق قرار داد امیر بازداشت شد. پسر جوان به قتل عقیل با همدستی دو نفر از دوستانش اعتراف کرد و گفت: با هومن

### قابل توجه مودیان محترم مالیات بر ارزش افزوده

**مهلت ارائه الکترونیکی اظهارنامه مالیات بر ارزش افزوده دوره بهار ۱۳۹۷ از طریق سامانه www.evaf.ir با توجه به تقارن آخرین روز با تعطیلات رسمی حداکثر تا ۱۶ تیرماه سال جاری می‌باشد. روابط عمومی اداره کل امور مالیاتی استان کیلان**