خراسان شمالی
روزنامه خراسان شمالی: رتبه چهارم نشریات استانی
روزنامه‌سیاسی،اقتصادی،فرهنگی،اجتماعی خراسان شمالی
پنج شنبه ۲۸ دی ۱۳۹۶
۳۰ ربیع الثانی ۱۴۳۹ . شماره ۲۶۳۰
صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان
مدیر مسئول: محمد سعید احدیان
سردبیر: علی ولی‌زاده
دفترمرکزی: مشهد،بلوارشهیدصادقی(سازمان‌آب)
صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن: ۳۷۶۳۴۰۰۰-۰۵۱
نمابر دبیرخانه: ۳۷۶۲۴۳۹۵-۰۵۱
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹ چاپ:شهرچاپ‌خراسان
آدرس: بجنورد،خیابان طالقانی غربی،ابتدای چهارراه بسیج(میرزا رضای کرمانی)
تلفن اشتراک: ۳۲۲۳۰۰۷۱
صندوق پستی: ۹۴۱۵۵/۱۴۷۷
دفترمرکزی پذیرش آگهی: ۳۲۲۴۵۰۰۵
تحریریه: ۳۲۲۴۷۲۲۲-۳۲۲۲۲۲۱۱
نمابر: ۳۲۲۴۷۲۲۳
مسئول تحریریه: ۳۲۲۳۰۰۲۸
تلفن و نمابرسرپرست: ۳۲۲۳۰۰۱۴
اخبار
اذان ظهر ۱۱:۵۱ غروب آفتاب ۱۶:۴۹ اذان مغرب ۱۷:۰۹ اذان صبح فردا ۵:۲۳ طلوع آفتاب فردا ۶:۵۳
www.khorasannews.com email:bojnord@khorasannews.com

## قاسمی ادعای روزنامه انگلیسی فایننشال تایمز را تکذیب کرد

سخنگوی وزارت خارجه گفت: سیاست و موضع جمهوری اسلامی ایران در خصوص برنامه دفاعی موشکی کشور کاملاً مشخص و روشن است و دیگر کشورها به خوبی از این موضع جمهوری اسلامی ایران آگاهی دارند.به گزارش تسنیم، بهرام قاسمی ادعای روزنامه انگلیسی فایننشال تایمز مبنی بر پذیرش ورود به «گفت‌وگویی فشرده و جدی» در موضوع برنامه موشکی و مسائل منطقه‌ای توسط مقامات کشورمان در نشست اخیر بروکسل را شدیداً تکذیب کرد و چنین ادعایی را بی اساس دانست.وی در همین باره گفت: سیاست و موضع جمهوری اسلامی ایران در خصوص برنامه دفاعی موشکی کشور کاملاً مشخص و روشن است و دیگر کشورها نیز به خوبی از این موضع جمهوری اسلامی ایران آگاهی دارند. وی افزود: موضع جمهوری اسلامی ایران بدون توجه به جوسازی‌ها، تهدیدات، مواضع و دیدگاه‌های ایالات متحده آمریکا و دیگران، هیچ تغییری نکرده و همچنان که بارها اعلام شده است، برنامه موشکی ایران کاملاً جنبه دفاعی و بازدارندگی داشته و علیه هیچ کشوری نیست و طرح ادعاهای واهی و بی پایه و اساس، تغییری در این موضع اصولی و اساسی کشور ایجاد نخواهد کرد.وی اظهارکرد: جمهوری اسلامی ایران به هیچ کشوری اجازه دخالت در امور داخلی و سیاست‌های دفاعی به ویژه برنامه موشکی خود را نخواهد داد.قاسمی همچنین سیاست ایران در منطقه را سیاستی سازنده، ثبات ساز و در جهت تقویت هر چه بیشتر صلح و امنیت منطقه و جهان خواند.وی افزود: بدخواهان و افراط گرایان اگر نمی‌توانند کمکی به ثبات و امنیت در منطقه کنند، اجازه ندارند نقش ایران را که برای مبارزه با تروریسم، ناامنی و بی ثباتی هزینه های بی شماری را پرداخت کرده است، نادیده بگیرند و موجب تشدید هرج و مرج و ناامنی و توسعه تروریسم در منطقه شوند.

## آمریکا به دنبال بر هم زدن آرامش منطقه است

رئیس مجلس شورای اسلامی گفت: آمریکایی‌ها به دنبال بر هم زدن آرامش منطقه هستند و تروریسم نیز در حال گسترش است.به گزارش فارس، لاریجانی در دیدار رضا ربانی رئیس مجلس سنای پاکستان ضمن تشکر از حضور رئیس مجلس سنای پاکستان در سیزدهمین کنفرانس مجالس کشورهای عضو سازمان همکاری اسلامی با بیان این که دشمنان مشترکی داریم افزود: در این میان روابط ما باید مستحکم تر شود چرا که آمریکایی ها به دنبال بر هم زدن آرامش منطقه هستند و تروریسم نیز در حال گسترش است.

## طرح جدید نمایندگان برای ممانعت از انتصاب دوتابعیتی‌ها در دولت

نماینده شاهین‌شهر در مجلس شورای اسلامی جزئیات طرح ۷ماده‌ای نمایندگان برای جلوگیری از انتصاب افراد دوتابعیتی در مناصب دولتی را تشریح کرد.حاجی‌دلیگانی در گفت‌وگو با تسنیم، با بیان این که برای رفع خلأ قانونی در این حوزه طرحی ۷ماده‌ای از سوی نمایندگان تدوین شده است، افزود: در یکی از مواد این طرح امور استخدامی افراد دوتابعیتی در دستگاه‌های دولتی تعیین تکلیف شده است. وی ادامه داد: در این طرح درباره افرادی که تابعیت کشور دیگری به آن ها تحمیل می‌شود و در داخل هم تابعیت ندارند مواردی مطرح شده است.

## دور سوم مذاکرات دو کره برگزار شد

نمایندگان کره شمالی و جنوبی روز چهارشنبه برای سومین بار در ۱۰ روز گذشته با یکدیگر دیدار کردند.در جریان این دیدار بار دیگر موضوع مشارکت شهروندان کره شمالی در المپیک زمستانی کره جنوبی به بحث گذاشته شد.وزارت اتحاد کره جنوبی در پایان این نشست اعلام کرد: پیونگ یانگ یک تیم تشویق‌کننده شامل ۲۳۰ نفر را برای شرکت در المپیک زمستانی «پیونگ‌چانگ» خواهد فرستاد.

## افزایش هر گونه تعرفه و عوارض در سال آینده ممنوع شد

سخنگوی کمیسیون تلفیق لایحه بودجه سال ۱۳۹۷ کل کشور مجلس گفت: بر اساس تصمیم این کمیسیون افزایش هر گونه تعرفه، عوارض و بهای خدمات دستگاه های اجرایی در سال آینده ممنوع است.به گزارش ایرنا، یوسف نژاد افزود: با تصویب اعضای این کمیسیون دستگاه های موضوع ماده پنج قانون مدیریت خدمات کشوری و ماده ۲۹ قانون برنامه ششم توسعه و شوراهای اسلامی شهر و روستا مکلف شدند به گونه ای اقدام و نظارت کنند که در سال ۱۳۹۷ تعرفه، عوارض و بهای خدمات از جمله تعرفه و ارزش نسبی خدمات بهداشتی و درمانی و دریافتی پزشکان نظام پزشکی، مهندسان نظام مهندسی ساختمان، کشاورزی، وکلا، کارشناسان دادگستری، نظام دام پزشکی و امثال آن، غیر از موارد مصرح در این قانون افزایش نیابد.

# بررسی گزارش «اقتصاد مجازی» در هیئت دولت

هیئت دولت در جلسه چهارشنبه خود به ریاست حجت‌الاسلام دکتر حسن روحانی رئیس جمهور، گزارش مرکز ملی فضای مجازی درخصوص «اقتصاد مجازی» را بررسی کرد.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی ریاست جمهوری، رئیس‌جمهور در این جلسه با بیان این که فهم دقیق از تأثیرگذاری گسترده فضای مجازی در اقتصاد، فرهنگ، توسعه کسب و کار و اشتغال، دگرگونی زندگی مردم و آینده بسیار حائز اهمیت است، اظهار کرد: این فضا با سرعت فوق العاده زندگی فردی، خانوادگی، اجتماعی و اقتصادی را در بر می گیرد و مفاهیم اشتغال را به ویژه در حوزه خدمات به شدت تغییر می‌دهد.دکتر روحانی خاطرنشان کرد: بهره‌مندی مؤثر از این فضا با تأکید بر تقویت حاکمیت ملی و تلاش برای افزایش ظرفیت‌های بومی و پیشگیری از آسیب‌ها نیازمند سرمایه‌گذاری‌های بیشتر در آن است.وی با یادآوری این که عدم درک درست از سرعت تحولات فضای مجازی و تأثیرات آن موجب شکاف نسلی می‌شود، تصریح کرد: دولت باید تلاش کند در حوزه توسعه اقتصاد فضای مجازی از جهان عقب نیفتیم.وی همچنین ضمن تأکید بر لزوم تحرک بیشتر در این فضا و از جمله توسعه خدمات الکترونیک به ویژه دولت الکترونیک، خواستار افزایش این گونه خدمات با استفاده از ظرفیت‌های آن برای کاهش هرچه بیشتر هزینه‌ها شد.در گزارش مرکز ملی فضای مجازی موضوعاتی از قبیل بررسی وضعیت موجود فضای مجازی، روند و آینده فضای مجازی، تغییر الگوی پیشرفت، اصول کارکرد نظام اقتصادی غربی در فضای مجازی، تلاش دولت‌ها جهت کسب جایگاه خود در فضای مجازی و وضعیت جمهوری اسلامی ایران در این فضا مورد بررسی قرار گرفته است. بر اساس این گزارش، ۶۲ درصد از حجم اقتصاد فناوری ارتباطات و اطلاعات ایران و توزیع آن را اپراتورها و ۳۸ درصد بقیه را سایر شرکت‌ها تشکیل می‌دهند.این گزارش همچنین حاکی از آن است که تاکنون ۱۳۲ هزار و ۸۳۴ شغل توسط ۲۱ استارتاپ در ایران ایجاد شده است.

در ادامه جلسه، تعدادی از پیشنهادهای دستگاه‌های اجرایی پس از بحث و بررسی، به تصویب هیئت وزیران رسید.

### از میان خبرها

**کمیته امداد مسئول پرداخت یارانه به مددجویانش شد**

ایرنا: فتاح، رئیس کمیته امداد با اعلام این که با همکاری دولت کمیته امداد مسئول پرداخت یارانه مددجویان شد، گفت: برای نخستین بار یارانه به مبلغ ۱۵۷ میلیارد تومان با مستمری ۲۴۷ میلیارد تومانی از طریق این نهاد در اختیار مددجویان تحت پوشش قرار گرفت.

**مدیری که دانش آموز جیرفتی را مورد ضرب و شتم قرار داده بود، بازداشت شد**

میزان: سلامی، دادستان عمومی و انقلاب شهرستان جیرفت از رسیدگی خارج از نوبت به پرونده مدیر مدرسه شهید فاریابی جیرفت خبر داد و گفت: مدیری که دانش آموز جیرفتی را مورد ضرب و شتم قرار داده بود، پس از تفهیم اتهام و صدور قرار تامین مناسب به دلیل عجز از تودیع وثیقه بازداشت شد.

**وزیر دفاع ادعای آلمان درباره مذاکرات موشکی را رد کرد**

تسنیم: وزیر دفاع کشورمان طرح هر گونه مذاکره در حوزه موشکی را رد کرد.امیر سرتیپ حاتمی در پاسخ به سوالی مبنی بر این که سخنگوی وزارت خارجه آلمان مدعی شده که قرار است بین ایران، آلمان، فرانسه و انگلیس خارج از فضای برجام مذاکراتی در حوزه موشکی انجام شود، گفت: راجع به برنامه موشکی ما هیچ بحثی نداشتیم و بنا هم نداریم بحثی کنیم.

**رئیس جمهور هفته آینده با مردم گفت‌وگو می کند**

تسنیم: سیدمحمود واعظی رئیس دفتر رئیس جمهور از گفت‌وگوی رئیس جمهور در هفته آینده با مردم خبر داد.

**حذف دریافت کپی مدارک**

تسنیم: حمید درخشان‌نیا، رئیس سازمان ثبت احوال کشور گفت: بر اساس بخشنامه دولت سازمان ثبت احوال مکلف شد به صورت پایلوت در استان‌های سمنان، خوزستان و قم حذف کپی مدارک را انجام دهد و بعد از اجرای این طرح قرار است در سطح کشور انجام شود.

### روی خط سیاست

**بولدوزرهای نظامی رژیم صهیونیستی وارد «خان‌یونس» شدند**

مهر: چندین دستگاه بولدوزر نظامی رژیم صهیونیستی پس از ورود به شرق نوار غزه اراضی کشاورزی فلسطینیان را مورد تعرض قرار دادند.بر اساس این گزارش، بولدوزرهای رژیم صهیونیستی از طریق دروازه «صوفا» در مرزهای غزه وارد خان یونس شدند.

**ولایت «فراه» افغانستان در آستانه سقوط**

مهر: مقامات محلی ولایت فراه افغانستان از احتمال سقوط این ولایت به دست طالبان اظهار نگرانی کردند.«محمد یونس رسولی» معاون والی فراه گفت: دروازه‌های ورودی ولایت فراه در دست طالبان قرار دارد و دولت کابل باید در راستای تامین امنیت این ولایت گام‌های عملی بردارد.

**آمریکا همچنان در روابط بانکی مانع تراشی می کند**

ایرنا: سیف، رئیس کل بانک مرکزی با تاکید بر اینکه برجام یک سند بین المللی با هدف برقراری آرامش، ثبات و امنیت است، گفت: بانک ها در مورد رابطه با ایران احتیاط می کنند و کارشکنی ها و مانع تراشی های آمریکا نیز ادامه دارد.

**نتانیاهو: سفارت آمریکا در سال ۲۰۱۸ به قدس منتقل می‌شود**

ایلنا: نخست‌وزیر اسرائیل گفت: آمریکا در سال جاری میلادی سفارت خود را از تل‌آویو به قدس منتقل خواهد کرد.نتانیاهو در گفت‌وگو با خبرنگارانی که وی را در سفرش به هند همراهی می‌کنند، افزود: اقدام به انتقال سفارت، یکی از تحرکات سیاسی بی‌سابقه آمریکاست.روزنامه هاآرتص اسرائیل چهارشنبه در این باره نوشت: نتانیاهو به خبرنگاران اعلام کرده است که احتمالا عملیات انتقال سفارت آمریکا به قدس در سال جاری میلادی انجام خواهد شد و این ارزیابی بسیار جدی است.

### از گوشه و کنار

**ایران، خروج پیکرهای جان باختگان از نفتکش غرق شده را پیگیری می کند**

ایرنا: نماینده ویژه رئیس جمهور کشورمان در حادثه نفتکش سانچی گفت: چینی ها می گویند به علت انتشار گازهای سمی نمی توانیم برای خروج پیکرها از نفتکش غرق شده، اقدام کنیم اما ایران این موضوع را دنبال می کند.علی ربیعی افزود: چینی ها تاکید می کنند که در حال حاضر، محل نفتکش غرق شده، به شدت سمی است و امکان رفتن به آن جا وجود ندارد، مگر این که سموم تخلیه شود.

**افزایش ۲۲/۶ درصدی حجم نقدینگی**

ایلنا: بانک مرکزی با انتشار گزیده آمارهای اقتصادی در آبان ماه امسال، حجم نقدینگی را بیش از هزار و ۴۲۴ هزار میلیارد تومان اعلام کرد که نسبت به اسفندماه سال گذشته، ۱۳/۹ درصد و نسبت به مدت مشابه سال گذشته ۲۲/۶ درصد افزایش را نشان می‌دهد.


# میوه ها و سبزی ها

**اهمیت مصرف میوه و سبزی در برنامه غذایی روزانه**

مصرف ناکافی میوه ها و سبزی ها علت ۳۱ درصد بیماری های ایسکمیک قلب و ۱۱ درصد سکته های مغزی، در دنیا می باشد.

**گروه میوه ها و سبزی ها در هرم غذایی**

مصرف روزانه میوه ها و سبزی ها به دلیل دارا بودن ویتامین های گروه B، ویتامین C، ویتامین A و املاح معدنی از جمله آهن، منیزیم و پتاسیم و هم چنین مواد آنتی اکسیدان می تواند از ابتلا به بیماری های مختلف پیشگیری کند. تحقیقات و پژوهش های انجام شده در استان نشان می دهد که متاسفانه مصرف میوه و خصوصا سبزی در خراسان شمالی مطلوب نمی باشد، این در حالی است که خیلی از میوه ها و سبزی ها در این استان هم چنین اسفراین تولید و با هزینه پایین در دسترس خانواده هاست، در سال های اخیر در هرم غذایی، سبزی ها و میوه ها به دلیل اهمیتی که در سلامت انسان دارند، در دو گروه غذایی جداگانه به نام گروه سبزی ها و گروه میوه ها قرار گرفته اند.

**گروه میوه ها**

این گروه شامل انواع میوه ها است و مصرف روزانه ۴-۲ واحد از آن توصیه می شود. هر واحد میوه شامل یک عدد میوه متوسط، نصف لیوان میوه های دانه شده (انگور و...)، نصف لیوان آب میوه تازه و طبیعی و یک چهارم لیوان میوه خشک است. هرواحد میوه حاوی ۱۵ گرم کربوهیدرات و ۶۰ کیلو کالری انرژی است. در هر واحد از میوه تازه، منجمد و خشک شده حدود ۲ گرم فیبر وجود دارد. آب میوه نسبت به میوه تازه مقدار کمتری فیبر دارد. میوه های تازه کامل، بیشتر از آب میوه ها حالت سیری ایجاد می کنند و برای افرادی که سعی در کاهش وزن خود دارند مناسب تر هستند. زیاده روی در مصرف میوه ها اگرموجب دریافت کالری زیاد شود، می تواند موجب چاقی شود .

**گروه سبزی ها**

این گروه شامل انواع سبزی ها است و مصرف روزانه ۵-۳ واحد از آن توصیه می شود.
هر واحد سبزی شامل یک لیوان از انواع سبزی های خام، نصف لیوان سبزی های پخته، نصف لیوان آب سبزی ها و یک عدد سیب زمینی متوسط است. هر واحد از سبزی ها حاوی ۵ گرم کربوهیدرات، ۲ گرم پروتئین و ۲۵ کیلوکالری انرژی است. هر واحد سبزی دارای ۳-۲ گرم فیبر غذایی است. سبزی ها منبع خوب ویتامین ها ومواد معدنی هستند.

**نقش مصرف میوه و سبزی در پیشگیری و درمان بیماری ها**

میوه ها و سبزی ها به علت داشتن ویتامین ها، مواد معدنی، آنتی اکسیدان ها و فیبر ها نقش مهمی در پیشگیری و درمان انواع سرطان ها، بیماری های قلبی عروقی، سکته مغزی، پوکی استخوان، دیابت و چاقی دارند.
میوه ها و سبزی ها به علت داشتن آنتی اکسیدان ها و فیبرها از رسوب چربی در دیواره رگ ها و گرفتگی عروق جلوگیری می کنند.
فیبرها باعث افزایش حجم مدفوع وافزایش حرکات روده شده و از یبوست جلوگیری می کنند.
فیبر ها باعث کاهش فشار درون روده می شوند و از بیماری هایی چون هموروئید (بواسیر) و دیورتیکولوز پیشگیری می کنند.
فیبر ها با کاهش سطح کلسترول خون، از بیماری های عروق قلب و مغز جلوگیری می کنند.
فیبر ها تخلیه ی محتویات معده به درون روده و جذب آنها را به تاخیر می اندازد و با این کار مانع افزایش ناگهانی قندخون می شوند و به همین علت در کنترل بیماری دیابت مفید هستند.
فیبر ها با ایجاد حس سیری، باعث کاهش مصرف غذا شده و به کاهش وزن کمک می کنند.
میوه ها و سبزی ها نقش محافظتی در ابتلا به سرطان کولون و رکتوم دارند .
میوه ها و سبزی ها غنی از پتاسیم بوده و مصرف آن ها برای کنترل فشار خون و جلوگیری از ریتم های قلبی نامنظم موثر است .
میوه ها و سبزی ها(گوجه فرنگی، شاه توت، انگور سیاه و ...) به علت داشتن آنتی اکسیدان ها نقش مهمی در مقابله با آلودگی هوا دارند.

**چاقی یا سلامتی؟ انتخاب با شماست!**

بسیج ملی تغذیه ۳۰-۱۵ دی ماه ۱۳۹۶

معاونت بهداشتی دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اسفراین - گروه بهبود تغذیه جامعه

دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اسفراین

۹۶۲۱۱۶۵۶/و