

خراسان شامی	روزنامه خراسان شامی: رتبه چهارم نشریات استانی روزنامه‌های سیاسی-اقتصادی،فرهنگی،اجتماعی خراسان شامی دوشنبه ۲ بهمن ۱۳۹۶ ۲ جمادی الاول ۱۴۳۹ شماره ۲۶۳۲	صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان مدبر مسئول: محمد سعید ابدیان سردبیر: علی ولی‌زاده دفتر مرکزی: مشهد، مشهد(شهیدصادقی(سازمان(اب	صندوق پستی: ۹۱۷۳۵-۵۱۱ تلفن: ۰۵۱-۴۷۸۳۲۰۰۰ نامبر دبیرخانه: ۰۵۱-۳۷۶۲۲۲۹۵ پست: ۲۰۰۰۹۹۹ چاپ:چاپ‌چاپ‌خراسان دفتر مرکزی: مشهد، مشهد(شهیدصادقی(سازمان(اب	ادرس: بنجورد-خیابان طالقانی غربی،ابتدای چهارراه بسج(میرزا رضای کرمانی) تلفن اشتراک: ۲۲۳۴۰۰۷۱ صندوق پستی: ۹۴۱۵۵/۱۲۷۷ دفتر مرکزی: پذیرش آهکی ۳۲۲۴۵۰۰۵	تحریریه:۳۲۲۴۷۲۲۲-۳۲۲۴۲۲۱۱ شماره: ۳۲۲۴۷۲۲۲ مسئول تحریریه:۳۲۲۴۰۰۱۲ تلفن ونامبر سرپرست: ۳۲۲۴۰۰۰۱۲	اخبار
--------------------	---	--	--	---	--	--------------

وزیر کشور: گزارش حوادث اخیر تقدیم رئیس جمهور شد

وزیر کشور از ارسال گزارش دقیقی از حوادث و ناآرامی های اخیر به رئیس جمهور پیرو دستور اخیر ایشان خبر داد. به گزارش ایرنا، عبدالرضا رحمانی فضلی افزود: بر اساس اطلاعات دستگاه های انتظامی، امنیتی و سایر نهاده‌ها ضمن شناسایی و معرفی ریشه ها و بسترهای ایجاد این نا آرامی ها، پیشنهادهایی در راستای جلوگیری از وقوع این گونه حوادث در این گزارش ارائه شده است.



جعبه سیاه «سانچی» امروز باز گشایی می‌شود

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی گفت: قرار است روز دوشنبه(امروز) جعبه سیاه نفتکش سانچی با حضور نماینده کشور سازنده یعنی سوئد و کشورهای ذی نفع از جمله پاناما، بنگلادش، ایران و چین بازگشایی شود.
علی ربیعی در گفت‌وگو با ایلنا در مورد تیمی که قرار است از ایران در این جلسه حاضر شود، اظهار کرد: چهار نفر از سازمان بنادر و شرکت ملی نفتکش به عنوان نماینده در این جلسه حضور خواهند داشت.

زمان توزیع سبد کالای جدید مشخص نیست

مریم السادات میرمالک ثانی، مدیر کل دفتر حمایتی و توانمندسازی وزارت رفاه، ضمن ارائه توضیحات مزبور به اعلام جزئیات توزیع سبد کالای جدید پرداخت و گفت: همان طور که پیشتر وزیر تعاون، کار ورفاه اجتماعی اعلام کرده بود در آینده ای نزدیک سبد کالای جدید توزیع می‌شود و مشمولان با مراجعه به فروشگاه‌های طرف قرارداد، می‌توانند کالاهای خود را خریداری کنند.
به گزارش ایسنا، وی افزود: در سال ۹۶ سبد کالا در ماه رمضان توزیع شد و در ماه‌های آینده که البته زمان دقیق آن مشخص نیست سبد کالای جدید داده می‌شود.

جامعه تحمل شوک همزمان قطع یارانه و افزایش نرخ حامل‌های انرژی را ندارد

عضو کمیسیون برنامه، بودجه و محاسبات مجلس شورای اسلامی گفت: جامعه ظرفیت پذیرش دو شوک همزمان قطع یارانه و افزایش نرخ حامل‌های انرژی را ندارد.
عبدالرضا مصری در گفت و گو با خبرگزاری خانه ملت، افزود: اگر دولت قانون مربوط به یارانه‌ها را به درستی اجرا و در ۴، ۵ سال گذشته یارانه ثروتمندان را حذف می کرد دیگر نیازی نبود بگویم به یک باره یارانه حدود ۳۰ میلیون نفر قطع می شود، حذف یارانه‌های نقدی نیازی به مصوبه مجلس ندارد و پیشتر در قوانین دایمی به دولت این اختیار داده شده که یارانه پردرآمدها را حذف کند.

دلار چهار نرخی شد

اکنون در بازار، از چهارنرخی شده است و حداقل چهار نرخ در بازار برای یک دلار آمریکا، قابل مشاهده است.
یک نرخ را که هرروز بانک مرکزی اول صبح روی سایت خود قرار می‌دهد، نرخ ارز مبادلاتی است.
عصرها هم بانک مرکزی، یک نرخ دیگر را اعلام می‌کند که البته، حاصل عملکرد صرافی‌های منتخب اش بوده و متکی بر نرخ خرید و فروش دلار و البته نرخ فروش اسکناس دلار است.
به گزارش مهر، در عین حال، صرافی‌های چهارراه استانبول هم که روز روز کرکه مغازه‌شان را بالایا می‌دهند، یک نرخ اعلام می‌کنند که ممکن است مغازه به مغازه تغییراتی هم داشته باشد.
در نهایت، نرخ بانک‌ها برای حواله در برخی مواقع، متفاوت است. البته اگر بخواهیم اندکی خوشبینانه به این موضوع نگاه کنیم، می‌توانیم دلار را در حال حاضر چهارنرخی بدانیم، در غیر این صورت بسیاری از سایت‌های اعلام‌کننده نرخ ارز، حتی نرخ معاملات فردا را هم در سبزه میدان و پاساژ افشار، برای دلار اعلام می‌کنند که شاید اگر قرار باشد بدبینانه به موضوع نگاه کرد، باید ارز را اکنون شش نرخی دانست.

شمخانی: امنیت، خط قرمز جمهوری اسلامی ایران است

دبیر شورای عالی امنیت ملی گفت: باتوجه به سیاست‌های جدید اربیل و تمرکز بر گفت و گو و همکاری با بغداد، جمهوری اسلامی ایران همه ظرفیت‌های خود را برای پشتیبانی از حل و فصل موانع پیش‌رو و کمک به موفقیت این روند به کار می‌گیرد.

به گزارش ایرنا از دبیرخانه شورای عالی امنیت ملی، علی شمخانی روز یک شنبه در دیدار نیچروان بارزانی نخست وزیر اقلیم کردستان عراق، امنیت را خط قرمز جمهوری اسلامی ایران بیان و خاطرنشان کرد: این که برخی گروه‌های ضدانقلاب با استفاده از سرزمین‌های کردی، سربازان و شهروندان ما را ترور کنند و به مناطق تحت تسلط اقلیم بازگردند و سپس با وقاحت در محاصره بارسانه‌های رسمی کردی مسئولیت آن را برعهده بگیرند، به هیچ وجه قابل تحمل نیست.



پیام رهبر انقلاب به جمعی از مستندسازان جوان



۲.جنگ نرم دشمن، برپایه دروغ و تحریف و شایعه و سانسور و بایکوت بنا شده است؛

از میان خبرها

رئیس جمهور: ایران پیوسته از عراق متحد و یکپارچه، حمایت می کند

رئیس جمهور با بیان این که جمهوری اسلامی ایران پیوسته از عراق متحد و یکپارچه، حمایت و پشتیبانی می کند، تصریح کرد: دفاع از حاکمیت واحد و تثبیت مرزهای منطقه، وظیفه همه کشورها و اقوام ساکن در منطقه است و بی تردید قدرت ها و نیروهای خارج از منطقه، دلسوز مردم این منطقه نبوده و نخواهند بود.
به گزارش پایگاه اطلاع رسانی ریاست جمهوری، حجت الاسلام و المسلمین دکتر حسن روحانی روز یک شنبه در دیدار «نیچروان بارزانی» نخست وزیر اقلیم کردستان عراق، با اشاره به روابط تاریخی و ریشه دار جمهوری اسلامی ایران با کردهای عراق اظهار کرد: باید همه تلاش‌ها برای تقویت بیش از پیش روابط صمیمی دو ملت ایران و عراق به کار گرفته شود.«نیچروان بارزانی» نخست وزیر اقلیم کردستان عراق نیز در این دیدار که «قباد جلال طالبانی» معاون نخست وزیر و جمعی دیگر از مقام‌های اقلیم حضور داشتند، اظهار کرد: ما همواره خواهان عراقی واحد و یکپارچه هستیم و معتقدیم که همه طرف‌ها باید به قانون اساسی عراق پایبند و در جست و جوی حل مشکلات در چارچوب قانون اساسی باشند.

حذف یارانه ثروتمندان به ۲ روش صورت می گیرد

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی با اعلام این خبر که حذف یارانه افشار غیر نیازمند به ۲ روش ابرازی و شناسایی صورت می‌گیرد، گفت: برخی از خانوارها با وجود این که مستحق نیستند اما یارانه نقدی دریافت می‌کنند. به گزارش فارس، علی ربیعی افزود: در حال حاضر برخی افراد تحت پوشش (کمیتة امداد و بهزیستی و سایر نهادهای حمایتی) شناسایی شده‌اند که قطعا در لیست دریافت یارانه نقدی سال ۹۷ باقی خواهند ماند. ربیعی با تأکید بر این که علاوه بر افرادی که تحت پوشش نهاده‌ها هستند، پشت نوبتی هم داریم، توضیح داد: بنای ما برای پرداخت یارانه نقدی بعد از افراد تحت پوشش، نیازمندان پشت نوبتی است یعنی افرادی که نیازمند هستند ولی تحت حمایت هیچ یک از نهاده‌ها نیستند.

معاون رئیس جمهور: در حال ویران کردن کشور هستیم

عبسی کلانتری معاون رئیس جمهور و رئیس سازمان حفاظت محیط زیست در گفت وگو با ایرنا با اشاره به فشار بیش از حد به منابع آبی کشور افزود: وقتی به جای ۴۰ درصد برداشت از منابع تجدید پذیر ۱۱۰ درصد برداشت می‌کنیم یعنی در حال ویران کردن کشور هستیم بنابراین تحت هر شرایطی و به هر طریقی باید استحصال آب در کشور کاهش یابد. وی اظهار کرد: برای محیط زیست مهم نیست که در وهله اول چندن محصول برداشت می‌شود بلکه مهم این است که چند درصد از آب‌های تجدید پذیر کشور استفاده می‌شود، مثلا اگر سالی چند هزار میلیارد تومان روی بهره‌وری آب سرمایه‌گذاری می‌کنیم ولی منتج به کم کردن استحصال نمی‌شود، این از نظر زیست محیطی بی‌فایده است.

گوشت و تخم مرغ

است به مدت یک شب خیسانده شده و پس از دور ریختن آب آن پخته شود. حبوبات منبع خوبی از فیبر هم هستند که به سلامت دستگاه گوارش، جلوگیری از یبوست، کاهش جذب قند و چربی کمک می‌کنند.



چرا باید ماهی بخوریم؟

متاسفانه بدن انسان قادر به تولید حجم مناسبی از امگا ۳ نیست. به همین دلیل هم متخصصان مصرف خوراکی‌های سرشار از این اسید چرب پرخاصیت برای بدن را به همه افراد در تمام گروه‌های سنی توصیه می‌کنند. میزان امگا ۳ موجود در گوشت ماهی به نوع ماهی بستگی دارد. مثلا ماهی‌هایی مانند قزل‌آلا، سالمون، شاه‌ماهی، ساردین و خال‌مخالی دارای اسیدهای چرب امگا ۳ زیادی هستند. اما میزان امگا موجود در انواع دریایی و پرورشی آن‌ها چندان تفاوتی با هم ندارد. ما در کشوری زندگی می‌کنیم که ماهی بخش کوچکی از سبد غذایی خانواده‌ها را تشکیل می‌دهد. هرچند در سال‌های اخیر سرانه مصرف ماهی که امروزه مقدار آن جزو شاخص‌های توسعه یافتگی جوامع محسوب می‌شود، در کشور افزایش یافته است، با این حال تا رسیدن به جایگاه مطلوب فاصله ای طولانی داریم. در سال‌های گذشته یکی از دلایل عدم استفاده از ماهی عدم دسترسی ذکر می‌شد اما اکنون مشکل دسترسی به ماهی با وجود واحدهای متعدد پرورش ماهی در استان خراسان شمالی به ویژه در شهرستان اسفراین مرتفع گردیده است، به طوری که الان شهروندان عزیز حتی به ماهی زنده قزل‌آلا درنقاط مختلف شهر دسترسی 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

روی خط سیاست

روحانی، امشب با مردم صحبت می کند

ایرنا: حجت الاسلام والمسلمین دکتر حسن روحانی رئیس جمهور، امشب و پس از خبر ۲۱ شبکه اول سیما به طور مستقیم با مردم صحبت خواهد کرد.

حضور رئیس جمهور در بزرگداشت شهدای حادثه سانچی

پایگاه اطلاع رسانی ریاست جمهوری: حجت الاسلام والمسلمین دکتر حسن روحانی رئیس جمهور صبح یک شنبه در مراسم گرامی داشت یاد و خاطره و ترحیم شهدای حادثه نفتکش سانچی شرکت کرد.

تظاهرات زنان آمریکایی علیه سیاست‌های ترامپ

فارس: با آغاز دومین سال از ریاست جمهوری «دونالد ترامپ»، صدها هزار زن به همراه مردان حامی حقوق زنان در سراسر آمریکا علیه سیاست‌های رئیس‌جمهور این کشور تظاهرات کردند.

تانک‌های ترکیه وارد سوریه شدند

مهر: تانک‌ها و خودروهای زرهی ترکیه با عبور از گذرگاه مرزی استان کیلیس، برای شرکت در مرحله زمینی عملیات «شاخه زیتون» وارد سوریه شدند.

از گوشه و کنار

ساختمان جدید پلاسکودر دوسال ساخته خواهد شد

صداسویسا: محمد سعیدی کیا رئیس بنیاد مستضعفان گفت: از زمانی که پروانه ساختمان جدید پلاسکو صادر شود در مدت دو سال ساختمان جدید ساخته خواهد شد.

آغاز رزمایش مشترک «محمد رسول...ا(ص)» از امروز

تسنیم: دریادار سیاری معاون هماهنگ‌کننده ارتش جمهوری اسلامی ایران از برگزاری رزمایش مشترک «محمد رسول ...ا(ص)» ارتش از روز دوشنبه(امروز) به مدت ۲ روز خبر داد.

استفاده از واژه بحران برای وضعیت آبی کشور نابه‌جا نیست

تسنیم: رضا اردکانیان وزیر نیرو در برنامه نگاه یک با بیان این که استفاده از واژه بحران برای وضعیت آبی کشور نابه‌جا نیست، افزود: واقعیت قابل بیان این است که از حیث میزان بارش در وضعیت چندان متفاوتی با شرایط اقلیمی خود نیستیم، زیرا کشور ما در منطقه خشک و نیمه‌خشکی قرار دارد.

موافقت با فوریت استفساربه درباره وام‌های زلزله زدگان

مهر: نمایندگان مجلس با دو فوریت استفساریه‌ای موافقت کردند که در صورت تصویب نهایی آن، با تمدید وام‌های قبلی زلزله زدگان آن‌ها می‌توانند وام جدید برای بازسازی خانه‌های خود دریافت کنند.



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اسفراین

