

خراسان شمالی	روزنامه خراسان شمالی: گروه چهارم نشریات روزنامه‌های سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان شمالی پنجشنبه ۱۳۹۷ دی ۱۲۰۰ ربيع الثاني ۱۴۲۰ شماره ۲۸۹۷	صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان مدیر مسئول: محمد سعید احدیان سردبیر: علی ولی‌زاده دفتر مرکزی: مشهد، شهید،شهیدشهادتصادقی(سازمان آب)	صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵ تلفن: ۰۵۱-۲۷۶۳۲۰۰۰ نامبردبیرخانه: ۰۵۱-۳۷۶۲۱۳۹۵ صندوق پستی: ۹۴۱۵۵، ۱۴۷۷ دفتر مرکزی پذیرش انجمن: ۳۲۲۴۵۰۰۵	آدرس: بخورد، خیابان طالقانی غربی، ابتدای چهارراه بسیج، (میرزا رضای کرمانی) تلفن اشتراک: ۲۲۲۴۰۰۰۰ تلفن صندوق پستی: ۹۴۱۵۵، ۱۴۷۷ دفتر مرکزی پذیرش انجمن: ۳۲۲۴۵۰۰۰۵	تحریریه: ۳۲۲۴۷۲۲۲-۳۲۲۴۲۲۱۱ شماره: ۳۲۲۴۰۰۰۲۸ مسئول تحریریه: ۳۲۲۴۰۰۰۱۴ تلفن و نامبر سرپرست:
---------------------	---	--	---	---	---

روی خط سیاست

بازداشت ۲۴ فلسطینی در سرزمین های اشغالی

ایرنا: منابع فلسطینی گزارش دادند: نیروهای اشغالگر قدس با هجوم به «بیت امر» در استان «الخلیل» و دیگر مناطق کرانه باختری ۲۴ فلسطینی را بازداشت کردند.

استانداران خراسان رضوی، قم، یزد و فارس انتخاب شدند

ایرنا: هیئت وزیران، «علیرضا زم حسینی»، «بهرام سرمست»، «محمدعلی طالبی» و «عنایت ... رحیمی» را به ترتیب به عنوان استانداران استان های خراسان رضوی، قم، یزد و فارس انتخاب کرد.

از گوشه و کنار

مرغ ارزان می شود

ایسنا: مرتضی رضایی، معاون وزیر جهاد کشاورزی اعلام کرد: مشکلی در تولید گوشت مرغ وجود ندارد و به زودی با برنامه‌ریزی‌های صورت گرفته، قیمت این محصول پروتئینی به ثبات می‌رسد و ارزان خواهد شد.

نرخ بیکاری ۱۱/۷ درصد شد

ایسنا: تازه‌ترین نتایج طرح‌آمارگیری نیروی کار نشان می‌دهد که نرخ مشارکت اقتصادی در پاییز امسال با ۰/۶ درصد رشد نسبت به مدت مشابه سال قبل به ۴۰/۵ درصد و نرخ بیکاری به ۱۱/۷ درصد رسید.

سکه طرح جدید ۳ میلیون و ۶۲۰ هزار تومان شد

مهر: چهارشنبه قیمت هر قطعه سکه تمام بهار آزادی طرح جدید ۳ میلیون و ۶۲۰ هزار تومان، طرح قدیم ۳ میلیون و ۵۰۰ هزار تومان، نیم سکه یک میلیون و ۸۷۰ هزار تومان، ربع سکه یک میلیون و ۲۰۰ هزار تومان و سکه یک گرمی ۶۵۰ هزار تومان بود.هر اونس طلا در بازارهای جهانی ۱۲۸۸ دلار و ۲۲ سنت و هر گرم طلای ۱۸ عیار ۲۳۱ هزار و ۲۷۰ تومان بود.

مشکل پیام‌سان‌های داخلی پهنای باند و سرور نیست

صدا و سیما: محمدجواد آذری جهرمی وزیر ارتباطات گفت: باید پیام رسان‌ها از حالت دوقطبی خارج شوند، مشکل آن‌ها پهنای باند و سرور نیست.

وقوع یخبندان ۱۰ روزه در دی قابل استناد و علمی نیست

میزان: مدیریت پیش‌بینی و هشدار سازمان هواشناسی گفت: سامانه جوی که هفته آینده وارد کشور می‌شود یک تا دو درجه از سامانه بارشی کنونی سردتر است ولی این که بخواهیم از این نظر به آن استناد کنیم که یخبندان خواهیم داشت درست نیست. وظیفه در باره منتشر شدن اخباری مبنی بر وقوع یخبندان ۱۰ روز در کشور گفت: از امروز سامانه جدیدی وارد کشور و منجر به بارش برف در شمال غرب، ارتفاعات زاگرس و البرز می‌شود. این بارش برف سنگین نیست و شامل کل کشور نمی‌شود.

رئیس جمهور در جلسه هیئت دولت:

آمار اشتغال خالص به مرز ۲۴ میلیون نفر رسیده است



کشور را با وجود فشارهای دشمنان، مثبت و امیدوار کننده دانست و تاکید کرد: به هیچ عنوان آمریکایی‌ها به اهداف شان برای جلوگیری از صادرات نفت و مشتقات آن دست نخواهند یافت و ایران اسلامی در این مسیر، اقدامات خود را با قوت ادامه می‌دهد. وی با بیان این که در جلسات این هفته هیئت دولت، وزیران و مسئولان گزارش های خوبی را از اقدامات شان ارائه کردند که لازم می‌دانم دکتر روحانی با بیان این که دست برداشتن در ۹ ماه گذشته تراز تجاری ناشی از صادرات غیرنفتی با رقم حدود ۷۵۰ میلیون دلار، مثبت بوده که این رقم نشان دهنده تلاش های موفقیت آمیز فعالان اقتصادی بخش خصوصی و دولتی است. رئیس جمهور افزود: بر اساس گزارش وزیر نفت، فروش نفت به همان صورتی که مدنظر بود ادامه و برخی مشکلات

از میان خبرها

پس گرفتن چک‌های تامین اجتماعی از بایک زنجانی

صدا و سیما: محمد حسن زدا سرپرست تامین اجتماعی گفت: ۵ فقره چک سازمان تامین اجتماعی به مبلغ بیش از ۱۷ هزار میلیارد تومان از بایک زنجانی پس گرفته شد.

۱۸۷۹ گردشگر آمریکایی به ایران سفر کردند

ایرنا: بهرام قاسمی« سخنگوی وزارت امور خارجه دعای سفر سالانه ۴۰۰ هزار گردشگر آمریکایی به ایران را نادرست دانست و گفت: در ۹ ماه امسال هزار و ۸۷۹ گردشگر آمریکایی به ایران سفر کردند.

استیضاح وزیر علوم از حد نصاب افتاد

ایرنا: حسین سیمایی صراف، معاون حقوقی و امور مجلس وزیر علوم، تحقیقات و فناوری گفت: ۷۵ نماینده امضای شان را برای طرح استیضاح وزیر علوم پس گرفتند و این استیضاح از حد نصاب افتاد.

آماده پیگیری حقوق آسیب دیدگان حادثه اتوبوس دانشجویان هستیم

دادستان کل کشور گفت: دستگاه قضا این آمادگی را دارد که حقوق آسیب دیدگان حادثه اتوبوس دانشجویان را پیگیری کند. اگر کسی هم قصوری داشته باشد، برابر موازین با او برخورد می‌شود. به گزارش خبرنگار مهر، حجت‌الاسلام منتظری با بیان این که حادثه دانشگاه آزاد باید از همه ابعاد بررسی شود، افزود: اگر کسی یا کسانی در پدید آمدن این حادثه قصوری داشتند باید شناسایی شوند و با آن‌ها برخورد شود.

مصرف روزانه گاز در کشور به ۷۰۰ میلیون متر مکعب رسید

میزان مصرف گاز با کاهش دمای هوا در نقاط مختلف کشور افزایش یافت، به گونه‌ای که میزان مصرف به مرز روزانه ۷۰۰ میلیون مترمکعب در بخش‌های مختلف خانگی، تجاری و صنعتی رسید. به گزارش ایرنا، مصرف گاز روز سه شنبه در بخش خانگی ۴۸۰ میلیون مترمکعب، نیروگاه‌ها ۱۰۶ میلیون مترمکعب و صنایع عمده ۱۱۰ میلیون مترمکعب بود و روند تامین گاز به صورت مطلوب در همه نقاط کشور در جریان است.

مجلس با فوریت طرح انتقال وزار تخانه‌ها از تهران مخالفت کرد

نمایندگان مجلس شورای اسلامی با دو فوریت و یک فوریت طرح انتقال وزارتخانه‌ها از تهران به استان های مستعد و دارای شرایط در یک دوره پنج ساله مخالفت کردند. به گزارش ایرنا، دو فوریت آن تنها ۵۱ رای موافق کسب کرد و به تصویب نرسید. در این رای گیری از مجموع ۲۰۸ نماینده حاضر در جلسه ۱۰۸ نفر رای مخالف و ۸ نفر رای ممتنع دادند. همچنین نمایندگان با ۵۰ رای موافق، ۱۲۰ رای مخالف و بدون رای ممتنع با یک فوریت این طرح مخالفت کردند و بنا شد این طرح به صورت عادی بررسی شود.

ترخیص خودروهای مانده در گمرک به زودی اعلام می شود

سرپرست سازمان توسعه تجارت ایران گفت: نتیجه جلسه سران سه قوا درباره ترخیص خودروهای مانده در گمرک به زودی اعلام می‌شود. به گزارش مهر، مولودی اظهار کرد: نتیجه جلسه سران سه قوا درباره ترخیص خودروهای مانده در گمرک، به زودی اعلام می‌شود. وی افزود: در صورت موافقت سران قوا، شرایط خاصی از جمله پرداخت عوارض و حقوق گمرکی برای ترخیص این خودروها تعیین می‌شود.

۳ هزار میلیارد تومان در اختیار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

رئیس سازمان برنامه و بودجه گفت: ۳ هزار میلیارد تومان از طرح‌های عمرانی علی الحساب کسر شده و در اختیار وزارت بهداشت قرار گرفته است تا برای حل مشکل به شرکت‌های دارویی پرداخت کند. به گزارش صدا و سیما، نویخت درباره لایحه بودجه ۹۸ افزود: در جلسات مختلف برای دفاع از لایحه ۴۰۷ هزار میلیارد تومانی منابع عمومی بودجه، در مجلس حاضر می‌شویم و از آن دفاع می‌کنیم و امیدوارم مجلس با عنایت به این که فرصتی برای دولت با گذشت دو سال و نیم از امضای توافق هسته‌ای با ایران، این توافق همچنان کار می‌کند و

تلاش برای سازوکار مالی ویژه ایران در سال ۱۹ ۲۰ ادامه می یابد

مسئول سیاست خارجی اتحادیه اروپا در یادداشتی تلاش اتحادیه اروپا برای حفظ برجام را یکی از مهم ترین رویدادهای سال ۲۰۱۸ توصیف و تاکید کرد که کار برای ایجاد سازوکار ویژه مالی در سال ۲۰۱۹ ادامه می‌یابد. به گزارش ایرنا، فدریکا موگرینی در یادداشتی با عنوان «۱۲ موضوعی که با خود به سال ۲۰۱۹ می‌بریم» در وبلاگ رسمی خود تصریح کرد: با گذشت دو سال و نیم از امضای توافق هسته‌ای با ایران، این توافق همچنان کار می‌کند و ماهیت صرفا غیرنظامی برنامه هسته‌ای ایران را تضمین کرده است.

۲۰۱۸ بدترین سال بازارهای سهام آمریکا در یک دهه گذشته

بازارهای بورس آمریکا متأثر از سیاست های دولت دونالد ترامپ و برخی عوامل بین المللی با از دست دادن میلیاردها دلار سرمایه در سال ۲۰۱۸، بدترین سال را در یک دهه گذشته تجربه کردند. بنابر اعلام ایرنا، شبکه خبری سی ان ان در گزارشی در تارنمای خود به وضعیت بورس اوراق بهادار آمریکا در یک سال گذشته میلادی پرداخت که به نوشته این تارنما، بدترین سال در یک دهه گذشته بود.



این طرح مخالفت کردند و بنا شد این طرح به صورت عادی بررسی شود.

ترخیص خودروهای مانده در گمرک به زودی اعلام می شود



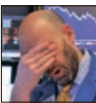
۳ هزار میلیارد تومان در اختیار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



تأییدیه شورای عالی امنیت ملی در مورد توافق هسته‌ای با ایران، این توافق همچنان کار می‌کند و ماهیت صرفا غیرنظامی برنامه هسته‌ای ایران را تضمین کرده است.



ماهیت صرفا غیرنظامی برنامه هسته‌ای ایران را تضمین کرده است.



نمک را بیشتر بشناسیم

نمک خوراکی حاصل ترکیب دو عنصر سدیم و کلر می‌باشد. اثرات نمک بر فشار خون به علت وجود عنصر سدیم در این ترکیب است. در افرادی که سطح سدیم خون بالا و سطح پتاسیم خون پایین است خطر افزایش فشار خون که خود مسبب بیماری های قلبی و سکته است، افزایش می یابد. در حال حاضر مصرف سدیم در جهان در حال افزایش و مصرف پتاسیم در حال کاهش است. سدیم به طور طبیعی در انواع غذاها یافت می شود. به طور مثال در شیر و خامه تقریباً معادل ۵۰ میلی گرم سدیم در هر ۱۰۰ گرم ماده و در تخم مرغ تقریباً معادل ۸۰ میلی گرم سدیم در هر ۱۰۰ گرم ماده وجود دارد.

سدیم در غذاهای فرآوری شده به میزان بیشتری وجود دارد؛ در نان (تقریباً معادل ۲۵۰ میلی گرم سدیم در هر ۱۰۰ گرم ماده)، در گوشت های فرآوری شده (تقریباً معادل ۱۵۰۰ میلی گرم سدیم در هر ۱۰۰ گرم ماده)، در اسنک هایی مانند چیپس، فرآورده های غلات حجیم شده و ذرت بوداده (تقریباً معادل ۱۵۰۰ میلی گرم سدیم در هر ۱۰۰ گرم ماده) و در چاشنی‌ها و سس ها مانند سس سویا (تقریباً معادل ۷ میلی گرم سدیم در هر ۱۰۰ گرم ماده) است. علاوه بر کاهش دریافت سدیم، باید پتاسیم دریافتی که به طور طبیعی با مصرف سبزی ها و میوه ها تامین می شود، افزایش یابد.

افزایش دریافت پتاسیم در حد توصیه شده، فشار خون را کاهش می دهد. در حال حاضر در کشور ما نوعی از نمک های خوراکی تولید می شود که از پتاسیم به جای سدیم در ترکیب آن استفاده شده است. این نوع نمک (نمک پتاسیم) فقط در داروخانه های کشور جهت مصرف برخی گروه های خاص از جمله افراد مبتلا به فشار خون بالا قابل عرضه می باشد. نمک پتاسیم برای درمان و جلوگیری از کاهش سطح پتاسیم در افرادی است که به سبب مصرف داروهای مُدر یا برخی داروهای دیگر، یا برخی بیماری های خاص ممکن است دچار افت پتاسیم خون شوند. این نوع نمک با تجویز پزشک مورد استفاده قرار می گیرد.

سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده است که میزان دریافت سدیم در بالغین باید کمتر از ۲۳۰۰ میلی گرم در روز (حدود ۵ گرم نمک) باشد. در ستین پایین تر (۲-۱۵ سال) حداکثر میزان توصیه شده برای مصرف سدیم معادل میزان توصیه شده برای بزرگسالان است که باید بر پایه میزان نیاز کودکان به انرژی تنظیم شود.

نکاتی درباره پتاسیم

منابع غذایی پتاسیم عبارتند از: حبوبات مانند لوبیا و نخود (تقریباً معادل ۱۳ میلی گرم پتاسیم در هر ۱۰۰ گرم ماده)، مغزدا نه ها مانند گردو، فندق، پسته و بادام و ... (تقریباً معادل ۶۰۰ میلی گرم پتاسیم در هر ۱۰۰ گرم ماده)، سبزیجات مانند اسفناج، هویج و جعفری (تقریباً معادل ۵۵۰ میلی گرم پتاسیم در هر ۱۰۰ گرم ماده)، میوه هایی مانند موز و خرما (تقریباً معادل ۳۰۰ میلی گرم پتاسیم در هر ۱۰۰ گرم ماده).



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آمل

معاونت بهداشتی

گروه بهبود تغذیه جامعه

بسیج ملی

مصرف نمک

یددار تصفیه شده

