خراسان شمالی
روزنامه خراسان شمالی: گروه چهارم نشریات
روزنامه سیاسی،اقتصادی،فرهنگی،اجتماعی خراسان شمالی
یک شنبه ۷ بهمن ۱۳۹۷
۲۰ جمادی الاول ۱۴۴۰ . شماره ۲۹۱۷
صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان
مدیر مسئول: محمد سعید احدیان
سردبیر: علی ولی‌زاده
دفترمرکزی: مشهد،بلوارشهید صادقی(سازمان‌آب)
صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن: ۳۷۶۳۴۰۰۰-۰۵۱
نمابر دبیرخانه: ۳۷۶۲۴۳۹۵-۰۵۱
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹ چاپ: شهرچاپ خراسان
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 نمابر سرپرست: ۳۲۲۳۰۰۱۴
اخبار
اذان ظهر ۱۱:۵۳ غروب آفتاب ۱۶:۵۹ اذان مغرب ۱۷:۱۹ اذان صبح فردا ۵:۱۹ طلوع آفتاب فردا ۶:۴۸
www.khorasannews.com email:bojnord@khorasannews.com

برنامه‌ای برای ثبت سفارش خودرو نداریم

سرپرست سازمان توسعه تجارت اعلام کرد: با توجه به این که خودرو جزو نیازهای ضروری و مصرفی جامعه به‌شمار نمی‌رود، فعلا هیچ برنامه‌ای برای از سرگیری فعالیت سایت ثبت سفارش واردات خودرو نداریم. به گزارش ایسنا، مودودی اظهار کرد: خوشبختانه در طول هفته‌های گذشته با موافقتی که از جلسه مشترک حاصل و دستورات ارائه شده از سوی معاون اول رئیس جمهور نهایی شد، مجوز تخلیه گمرکات از تعدادی از خودروهای باقی‌مانده در آن ها صادر شد که البته اجرای این فرایند منوط به نهایی شدن تصمیمات در جلسه سران قوا بود که امیدواریم در آینده نزدیک نتایج آن مشخص شود.

آلمان مسئول ساز و کار مالی ویژه اروپا با ایران خواهد بود

به گزارش مهر، پایگاه اینترنتی اشپیگل آنلاین در گزارشی اختصاصی با اشاره به توافق حاصل شده میان فرانسه، انگلیس و آلمان از «ساز و کار مالی ویژه» برای ادامه روابط تجاری اروپا با ایران خبر داد. به نوشته اشپیگل قرار است مدیریت این موسسه بر عهده آلمان باشد. این منبع خبری در ادامه آورده است: با وجود آن که بخش روابط بین‌الملل اتحادیه اروپا سرپرستی مذاکرات درباره «سازوکار مالی ویژه» را بر عهده داشت، اما قرار نیست این موسسه در این زمینه به عنوان نهادی وابسته به اتحادیه اروپا عمل کند.

دو پالایشگاه ژاپنی دو میلیون بشکه نفت از ایران خریدند

دو پالایشگاه ژاپنی به نام های «شووآ شل» و «فوجی اویل» به طور مشترک ۲ میلیون بشکه نفت مورد نیاز خود را از ایران خریداری کردند. به گزارش فارس، رسانه‌های بین‌المللی اعلام کردند: واردات نفت از ایران توسط ژاپن از سرگرفته شد، به طوری که چهارمین وارد کننده نفت ایران در آسیا محسوب می‌شود اخیرا اقدام به خرید نفت از ایران و این محموله به سمت ژاپن حرکت کرده است.

ارتش ونزوئلا ۱۰ فوریه رزمایش برگزار می‌کند

پس از این که واشنگتن و تعدادی از کشورهای منطقه رهبر اپوزیسیون ونزوئلا را به عنوان رئیس جمهور «مشروع» این کشور به رسمیت شناختند و از رئیس جمهور کنونی ونزوئلا خواستند کناره‌گیری کند، مادورو اعلام کرد: دلیلی نمی‌بینم استعفا کنم.به گزارش ایسنا، نیکولاس مادورو رئیس جمهور ونزوئلا در کنفرانس خبری اعلام کرد: من زنده و سالم هستم و به خاطر برخی مسائل از ریاست جمهوری استعفا نمی کنم.

رشد ۳۸ درصدی توسعه انسانی کشور در ۱۷ سال گذشته

رئیس سازمان برنامه و بودجه گفت: براساس گزارش سازمان ملل در ۱۷ سال گذشته با وجود تحریم، ترور و جنگ تحمیلی، کشور در حوزه توسعه انسانی ۳۸ درصد رشد یافته است.به گزارش ایرنا، «نوبخت» با بیان این که اکنون توسعه، هدف مشترک و معیار برای رتبه بندی کشورهاست، افزود: آخرین تعریف توسعه و مبنای عمل، توسعه انسانی است.

عملیات تعاقب و انهدام کامل دشمن در مرحله نهایی رزمایش

سخنگوی رزمایش اقتدار ۹۷ نزاجا گفت: در دومین مرحله از روز پایانی رزمایش اقتدار ۹۷ نیروی زمینی ارتش جمهوری اسلامی ایران، عملیات تعقیب و انهدام کامل تجهیزات و استحکامات دشمن با حمله خرد کننده انجام شد. به گزارش ایسنا، امیر سرتیپ نعمتی گفت: در مرحله دوم و روز پایانی رزمایش بزرگ اقتدار ۹۷ نیروی زمینی ارتش نیروهای عمل کننده با اجرای آتش طرح ریزی شده همزمان با شلیک یگان های زرهی، توپخانه، پیاده مکانیزه، هوانیروز، یگان‌های واکنش سریع و متحرک هجومی، اجرای تک هماهنگ شده را به نمایش گذاشتند.

تکذیب شایعه کسری خدمت ۴۰ روزه سربازی

معاون اجتماعی سازمان وظیفه عمومی ناجا شایعه اعطای کسر خدمت ۴۰ روزه سربازان را تکذیب کرد. به گزارش ایسنا، سرهنگ سید مهدی تقوی درباره شایعه منتشر شده در فضای مجازی مبنی بر اعطای کسر خدمت به سربازان به مناسبت چهلمین سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی اظهار کرد: خبرهایی که تحت عناوینی نظیر همین کسر خدمت ۴۰ روزه سربازان شنیده می‌شود به هیچ عنوان صحت ندارد و تکذیب می‌شود.

رای گیری درباره پالرمو به جلسه آینده مجمع موکول شد

عضو مجمع تشخیص مصلحت نظام گفت: با توجه به این که کنوانسیون پالرمو موضوع حقوقی مهمی است و اعضا برای صحبت نوبت داشتند بنابراین ادامه تصمیم گیری به جلسه بعدی مجمع موکول شد و به رای گیری نرسید.

حجت الاسلام مجید انصاری در گفت وگو با ایرنا درباره جلسه دیروز مجمع تشخیص مصلحت نظام در خصوص تعیین تکلیف کنوانسیون پالرمو اظهارکرد: این جلسه در ادامه جلسه قبل و با حضور برخی اعضای شورای نگهبان و نمایندگان دولت از جمله عبدالناصر همتی رئیس کل بانک مرکزی، محمد جواد ظریف وزیر امور خارجه، لعیا جنیدی معاون حقوقی رئیس جمهور، فرهاد دژپسند وزیر امور اقتصادی و دارایی برگزاری شد.وی افزود: بحث های کارشناسی سیاسی، حقوقی و مصلحتی در این جلسه ادامه پیدا کرد اما چون کنوانسیون پالرمو موضوع حقوقی مهمی است و اعضا برای صحبت نوبت داشتند، بنابراین ادامه بحث تصمیم گیری به جلسه بعد مجمع موکول شد و به رای گیری نرسید.

عضو مجمع تشخیص مصلحت نظام یادآور شد: لایحه دارای ابعاد مختلفی از جمله حقوقی، سیاسی، امنیتی و اقتصادی است و در این جلسه ابعاد آن مورد بحث قرار گرفت.

وی خاطرنشان کرد: در این جلسه توضیحات بسیار خوبی از سوی کمیسیون های مجمع و روسای کمیسیون های حقوقی- قضایی و امنیت ملی مجلس، وزیر امور خارجه، رئیس کل بانک مرکزی، معاون حقوقی رئیس جمهور و وزیر امور اقتصادی و دارایی ارائه شد که امیدواریم در جلسه بعدی به جمع بندی خوبی برسیم.

وی در پاسخ به سوالی مبنی بر بمباران خبری مجمع در روزهای جمعه و شنبه گفت: بحث های وزیر امور خارجه و رئیس کمیسیون امنیت ملی مجلس بسیار قوی و با تسلط بود.

به گزارش ایرنا، در جلسه گذشته مجمع تشخیص مصلحت نظام قرار شد، کمیسیون های سیاسی - امنیتی و حقوقی - قضایی، لایحه الحاق ایران به کنوانسیون مبارزه با جرایم سازمان یافته فراملی (پالرمو) را بررسی کنند که این دو کمیسیون با بررسی این لایحه آن را تایید نکردند و به صحن مجمع ارجاع دادند.

کنوانسیون ملل متحد علیه جرایم سازمان‌یافته فراملی از معاهده‌های چندجانبه مورد حمایت سازمان ملل متحد است که در ۱۵ نوامبر ۲۰۰۰ با قطعنامه مجمع عمومی این سازمان به تصویب رسید.

طرح کنوانسیونی این معاهده در دسامبر ۲۰۰۰ در پالرموی ایتالیا برای امضای دولت ها مفتوح شد و به امضای ۱۴۷ دولت از جمله ایران رسید به همین دلیل به این کنوانسیون، پالرمو نیز گفته می‌شود.

کنوانسیون پالرمو دارای سه پروتکل تکمیلی از جمله پیشگیری، سرکوب و مجازات قاچاق اشخاص مخصوصاً زنان و کودکان، پروتکل علیه قاچاق مهاجران از طریق زمین، دریا و هوا و تولید غیرقانونی و قاچاق مهمات است که دفتر مقابله با مواد مخدر و جرم سازمان ملل متحد به عنوان عهده‌دار این کنوانسیون و پروتکل‌های آن عمل می‌کند.

دولت برای پیوستن به این کنوانسیون که از لوایح چهارگانه مرتبط با FATF است، لایحه ای را تقدیم مجلس شورای اسلامی کرد که به تصویب نمایندگان رسید اما با توجه به عدم تطابق ترجمه با متن اصلی، در سال ۹۶ مورد ایراد شورای نگهبان قرار گرفت و در ۲۰ خرداد ۹۷ بار دیگر در مجلس بررسی شد و نمایندگان با ۱۳۶ رأی موافق، ۸۹ رأی مخالف و ۱۱ رای ممتنع از مجموع ۲۵۶ نماینده حاضر با اصلاح آن موافقت کردند.

از میان خبرها

حباب سکه ۵۰۰ هزار تومان شد

باشگاه خبرنگاران جوان: رئیس کمیسیون تخصصی طلا و جواهر گفت: با توجه به افزایش تقاضا حباب سکه دیروز به ۵۰۰ هزار تومان رسید. کشتی آرای ادامه داد: افزایش قیمت جهانی طلا در بازار یکی از عوامل بالا رفتن قیمت سکه است که نسبت به هفته گذشته رشد ۲۱ درصدی را تجربه کرد.

جزئیات عفو گسترده زندانیان دوشنبه اعلام می‌شود

تسنیم: اصغر جهانگیر، رئیس سازمان زندان‌های کشور درباره جزئیات عفو گسترده به‌مناسبت ۴۰ سالگی انقلاب اسلامی ایران گفت: جزئیات این طرح که شرایط تسهیل‌کننده قرار گرفتن افراد در دایره شمول و همچنین تعداد نفرات مشمول را تعیین می کند در جلسه صبح دوشنبه ۸ بهمن ۱۳۹۷ کمیسیون عفو تصویب می‌شود و عصر همان روز به‌اطلاع مردم خواهد رسید.

روی خط سیاست

زیان ۶ میلیارد دلاری اقتصاد آمریکا از تعطیلی دولت

تسنیم: یک موسسه معتبر رتبه سنجی از زیان و ضرر ۶ میلیارد دلاری اقتصاد آمریکا به خاطر تعطیلی یک ماهه دولت این کشور خبر داده است.

شمار شنبه‌های اعتراضی در فرانسه به عدد یازده رسید

فارس: اعتراض های مردمی در فرانسه موسوم به «جلیقه زردها» دیروز هم مانند ده هفته گذشته در شهرهای مختلف این کشور آغاز شد و به عدد یازده رسید.

ظریف و حجتی؛ این هفته در مجلس

صدا و سیما: وزیران امور خارجه و کشاورزی، ظریف و حجتی به منظور پاسخگویی به سؤالات تعدادی از نمایندگان در نشست علنی مجلس حضور می‌یابند.

وزیر امور خارجه عراق: هرگز وارد قطب ضد ایرانی نمی شویم

ایرنا: وزیر امور خارجه عراق تاکید کرد: کشور متبوعش هرگز وارد قطب ضد ایرانی نخواهد شد. حکیم خاطرنشان کرد: بغداد موضع بی طرفی دارد و وارد درگیری های منطقه ای و بین المللی نمی شود.

از گوشه و کنار

فرصت ثبت سفارش کالا به ۶ ماه افزایش می‌یابد

باشگاه خبرنگاران جوان: میراشرفی، رئیس کل گمرک ایران گفت: بخشی از مشکل انباشت کالا در گمرکات کشور مربوط به محدودیت فرصت ثبت سفارش بود که از هفته آینده این فرصت از ۳ به ۶ ماه افزایش خواهد یافت.

آمریکا به شهروندانش توصیه کرد ونزوئلا را ترک کنند

باشگاه خبرنگاران جوان: وزارت خارجه آمریکا در بیانیه‌ای به شهروندان این کشور در ونزوئلا توصیه کرد آن را ترک کنند.

افت ۴۲۶ واحدی شاخص بورس

صداوسیما: شاخص بورس با ۴۲۶ واحد افت در پایان معاملات دیروز در کانال ۱۶۲ هزار واحد ماند.

حامیان رئیس جمهور ونزوئلا به خیابان‌ها سرازیر شدند

تسنیم: حامیان نیکلاس مادورو، رئیس‌جمهور منتخب ونزوئلا به خیابان‌های شهرهای مختلف این کشور سرازیر شدند.

پیش فروش‌های موعد تحویل شهریور تا دی ۹۷ شامل افزایش قیمت نمی شوند

میزان: وزیر صنعت، معدن و تجارت گفت: خودروسازان مکلف به تحویل خودروهای پیش فروش شده با تاریخ تحویل اول شهریور تا سی‌ام دی به قیمت قبل هستند.رضا رحمانی تاکید کرد: هر گونه افزایش قیمت جدید برای پیش فروش‌ها و فروش‌های آتی خواهد بود.

۲

سرطان قابل پیشگیری و درمان است
با خودمراقبتی و امید

یکی از راه های پیشگیری از سرطان کاهش استرس و مقابله با آن است.

زمانی که انسان در معرض تغییری قرار می گیرد، برای سازگاری با شرایط جدید دچار احساسی می شود که آن را استرس می نامند. یکی از رویدادهایی که در این حالت پیش می آید، افزایش هورمونی در بدن به نام آدرنالین است. این هورمون به بدن کمک می کند تا خود را تجهیز نموده و با حداکثر توان عمل نماید. استرس به خودی خود نه تنها ضرری ندارد، بلکه سودمند هم هست. زیرا به ما کمک می کند با شرایط انطباق پیدا کرده و بتوانیم عملکرد بهتری داشته باشیم. مثلا فردی که قرار است به زودی صاحب فرزند شود، کسی که وارد دانشگاه می شود یا منزل خود را عوض می کند، با استرس ایجاد شده آمادگی بیشتری برای عملکرد مناسب پیدا می کند. ولی شیوه عمل ما در زمان استرس و مدت زمانی که این استرس طول می کشد در سلامت یا بیماری ما موثر است. بعضی از افراد در زمان استرس به مبارزه با تغییرات رو می آورند، بعضی فرار می کنند و بعضی نیز بی عمل باقی مانده و فقط استرس را تحمل کرده و حالت درماندگی به خود می گیرند. آسیب رسان ترین نوع برخورد با استرس، بی عمل باقی ماندن است. هرچند احساس جنگیدن دائمی یا فرار دائمی نیز طاقت فرسا است، ولی کسانی که استرس طولانی مدتی را تحمل می کنند و در مقابل این استرس امکان هیچ گونه عملی را احساس نمی کنند، بیشتر آسیب می بینند. مثلا فردی که قوم و خویشی دارد که تقاضاهای غیر مترقبه و غیر قابل اجرایی دارد و از ترس این فرد او را تحمل می کند، یا شنیدن دائمی خبرهایی که فرد امکان هیچگونه عملی برای تغییر آنها را ندارد، هر دو این موارد از انواع استرس های آسیب رسان هستند که مانند سم به سلول ها آسیب رسانده، سیستم ایمنی را تضعیف کرده و امکان ابتلا به سرطان را افزایش می دهند.

برای مدیریت استرس و تنش:

۱. محیط زندگی خود را تغییر دهید

برای آسیب ندیدن از استرس راهکارهای مختلفی وجود دارد. بعضی از عوامل استرس زا با تغییر دادن محیط از بین خواهند رفت. مثلا سرو صدا و آلودگی صوتی، آشفتگی فیزیکی محیط، قرار گرفتن در جوار افراد دارای استرس و دنبال کردن اخبار استرس زا از عوامل ایجاد استرس هستند و در مقابل، قرار گرفتن در طبیعت، هم نشینی با افرادی که آرامش دارند، خلوت نمودن محیط فیزیکی و نظم دادن به آن و پرهیز از مکان های پر تراکم و پرسروصدا، باعث کاهش استرس می شوند.

۲. از تاثیر رفتارهای خود بر سلامت تان آگاه شوید و رفتارهای سالم را یاد بگیرید

برخی رفتارهای ما هم ایجاد استرس می کنند و تغییر این رفتارها می تواند استرس را کاهش دهد. افرادی که اغلب دیر می کنند و عجله دارند، مواد غذایی صنعتی مصرف می کنند، سیگار می کشند و کم می خوابند، احتمالا استرس بیشتری را تحمل می کنند. در عوض، ایجاد فرصت برای انجام امور در فراغ بال و عجله نداشتن، مصرف مواد غذایی طبیعی، نکشیدن سیگار و داشتن خواب متناسب با نیاز بدن می تواند استرس را کاهش دهد.

۳. مهارت های جدیدی کسب نمایید

کسب مهارت های خاص نیز می تواند به کاهش استرس کمک کند. مهارت حل مساله، اساسی ترین مهارت کاهش دهنده استرس است. تعریف این مهارت این است که به شیوه ای علمی برای هر مساله بشری راه حلی وجود دارد، حتی اگر آن راه حل منطقی به نظر نرسد. مهارت مدیریت زمان نیز به کاهش استرس کمک می کند. افرادی که زمان خود را به شیوه موثری مدیریت می کنند کمتر در گیر عجله می شوند و آرامش بیشتری دارند.

۴. باورهای تان را بشناسید و در صورت لزوم تغییر دهید

باورهای ما ممکن است ایجاد کننده استرس باشند. با اتخاذ باورهای کارآمد که به سازگاری بیشتر و آرامش بیشتر کمک کنند می توان استرس را کاهش داد. باورها آن افکار ریشه ای هستند که تفکرات روزانه ما از آنها سرچشمه می گیرند. باور به اینکه «من می توانم.»، «قرار است اتفاقات خوشایندی برای من پیش بیاید.»، «از پس زندگی با همه فراز و نشیب هایش بر می آیم.» و «من لایق و ارزشمندم.» می تواند در کاهش استرس کمک کند. هر کدام از ما لازم است برای سلامت، بیشتر باورها و افکار خود را بشناسیم و با مدیریت افکار ناکارآمد به آرامش بیشتری دست یابیم. افرادی که به قدرت والای خدا اعتماد دارند، توکل نموده و همه امور را در اراده او می دانند معمولا استرس کمتری تحمل نموده و آرامش بیشتری دارند.

به علاوه می توان با تغییر نگرش، از «شکست» به «کسب تجربه»، به آرامش بیشتر و کاهش تنش کمک کرد.

مسابقه بزرگ
پویش ملی
مبارزه با سرطان
۷-۱ بهمن ۱۳۹۷

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان
معاونت بهداشتی
گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری ها

۹۷۱۶۴۸۲۳/و