

خراسان شمالی	روزنامه خراسان شمالی: گروه چهارم نشریات روزنامه‌سازی اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان شمالی یکشنبه ۱۳۹۷/۱۲/۱۸ جمادی الثانی ۱۴۴۰ شماره ۲۹۳۹	صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان مدیر مسئول: محمد سعید احدیان سردبیر: علی ولی‌زاده دفتر مرکزی: مشهد، شهید،شهیدصادقی(سازمان آب)	صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۲۵ تلفن: ۰۵۱-۳۷۶۳۲۰۰۰-۰۵۱-۳۷۶۲۱۳۹۵ نامبردهایه: ۲۳۲۴۵۰۰۵ آدرس: بخجورد، خیابان طالقانی غربی، ابتدای چهارراه بسج(میرزا ضای کرمانی) تلفن اشتراکه: ۲۲۳۴۰۰۷۱ صندوق پستی: ۹۴۱۵۵/۱۴۷۷ دفتر مرکزی بدیشی اهکی: ۲۳۲۴۵۰۰۵	تحریریه: ۳۲۳۴۷۲۲۲-۳۲۳۴۲۲۱۱ شماره: ۳۲۳۴۰۰۰۱۲ تلفن و نامبر سرپرست: ۳۲۳۴۰۰۰۱۲	اخبار
---------------------	---	---	--	--	--------------

جاماندگان بسته حمایتی گوش به زنگ پیامک باشید



به گزارش میزان، براساس اعلام قبلی معاونت رفاهی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی قرار بود تا نیمه اول اسفند بسته حمایتی به حساب جاماندگان واریز شود بر همین اساس از دیروز

ارسال پیامک به افرادی که در سامانه‌های اعلام شده اعتراض شان را ثبت کرده بودند، آغاز شده است.پیامک‌ها با شماره سامانه ۱۴۲ ۱۰۰۰۰ به سرپرستان خانوار ارسال و در

خصوص پرداخت یا عدم پرداخت بسته حمایتی اطلاع رسانی می‌شود.

تورم گوشت از ۹۰ درصد گذشت

در ماه گذشته و در جریان افزایش قیمت گوشت قرمز در بازار اثر تورمی آن قابل ملاحظه بود به طوری که تورم در گروه گوشت از ۹۰ درصد گذشت. به گزارش ایسنا، در حدود یک ماه گذشته شدت افزایش قیمت گوشت مشهود بود و حتی از ۱۰۰ هزار تومان در هر کیلو عبور کرد. در این شرایط اثر تورمی آن قابل ملاحظه بوده و مرکز آمار به صراحت اعلام کرده است که در گروه گوشت (گوسفند، گاو، ماهی و مرغ) بیشترین افزایش قیمت نسبت به ماه قبل در مقایسه با سایر خوراکی‌ها اتفاق افتاده البته در کنار گوشت گروه سبزیجات نیز افزایش قیمت زیادی داشته است.



همکاری پاکستان با ایران برای ممانعت از تکرار حوادث تروریستی

به گزارش میزان، آصف غفور، سخنگوی ارتش پاکستان می‌گوید: اسلام آباد در جهت ممانعت از تکرار حوادث مشابه حمله تروریستی به اتوبوس نیروهای سپاه عمل خواهد کرد. به گزارش النشره، وی با اشاره به این که پاکستان برای تحقیق درباره این موضوع با ایران همکاری می‌کند، تاکید کرد: سطح همکاری اسلام آباد و تهران بسیار خوب است.



۴ نفر درباره توزیع گوشت قرمز بازداشت شدند

دادستان تهران از تشکیل اولین پرونده درباره گوشت قرمز در شعب ویژه و بازداشت ۴ نفر در این خصوص خبر داد.به گزارش ایرنا، جعفری دولت آبادی افزود: در این باره دو نفر از ستاد تنظیم بازار استان تهران و دو نفر از سایر دستگاه‌های مرتبط با تأمین و توزیع گوشت بازداشت شدند و پرونده آنان در حال تکمیل تحقیقات است.وی با استناد به اظهارات برخی نمایندگان دستگاه‌های اجرایی مبنی بر کمبود ۴۰ تا ۵۰ درصدی گوشت در بازار، تاکید کرد: دولت در این شرایط به سمت توزیع هدفمند گوشت قرمز برود.

اتهام آمریکایی بازداشت شده، جاسوسی نیست

معاون ایرانیان و امور مجلس وزارت امور خارجه، با اعلام این که میزان سفر ایرانیان به خارج از کشور کاهش پیدا کرده است، گفت: کشورهای ترکیه، آذربایجان و ارمنستان همچنان مقصد اول گردشگران ایرانی برای سفر به خارج از کشور هستند. به گزارش ایسنا، حسین پناهی آذر، در بخش دیگری از سخنان خود تصریح کرد: اتهام تبعه آمریکایی که از چندی پیش در ایران دستگیر شده، جاسوسی و امنیتی نیست.

۷ شرط عمومی برای ثبت نام در انتخابات اعلام شد

سخنگوی وزارت کشور با اشاره به جزئیات لایحه جامع انتخابات اظهار کرد: در این لایحه برای ثبت نام داوطلبان در انتخابات ریاست جمهوری، مجلس شورای اسلامی و شوراهای اسلامی شهر و روستا در مواد ۵۵ تا ۵۸ شرایط عمومی و اختصاصی تعریف شده است که هر یک از داوطلبان باید از آن ها برخوردار باشند. به گزارش میزان، سامانی افزود: تمام داوطلبانی که قصد دارند در انتخابات ریاست جمهوری، مجلس شورای اسلامی و شوراهای اسلامی شهر و روستا ثبت نام کنند، باید از شرایط عمومی که در هفت بند تعریف شده است، برخوردار باشند.



افزایش وام مسکن در دستور کار نیست

وزیر راه و شهرسازی با بیان این که وظیفه ما تعادل بخشی به عرضه و تقاضای مسکن است، افزود: هیچ گاه اعلام نکردیم برنامه‌ای برای افزایش وام مسکن داریم.به گزارش ایسنا، محمد اسلامی اظهار کرد: یکی از وظایف ما تعادل بخشی به عرضه از تقاضای مسکن به ویژه برای اقشار کم درآمد و پایین جامعه است. بر این اساس جریان پایداری را دنبال می‌کنیم، ما باید جریان‌ی را ایجاد کنیم که به خانه‌دار شدن مردم منتهی شود.



روی خط سیاست

صالحی:

موافقت ترامپ باحضور ۴۰۰ نظامی آمریکایی در سوریه

مهر: «دونالد ترامپ» رئیس جمهور آمریکا با حضور حدود ۴۰۰ نظامی این کشور در سوریه موافقت کرده است.

امیر حاتمی: موقعیت خوبی در عرصه دفاعی داریم

ایسنا: وزیر دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح جمهوری اسلامی ایران گفت: در بسیاری از عرصه ها به ویژه دفاعی جایگاه بسیار خوب و ویژه ای داریم.امیر سرتیپ امیر حاتمی اظهار کرد: جمهوری اسلامی ایران کشوری غنی در تمام عرصه‌های مادی و معنوی است و به راحتی می‌تواند به سمت پیشرفت حرکت کند.

آمریکا ونزوئلا را به تحریم‌های بیشتر تهدید کرد

میزان: رئیس جمهور آمریکا ونزوئلا را تهدید کرد که در صورت ادامه مخالفت با دریافت کمک‌های واشنگتن تحریم‌های بیشتری را علیه کاراکاس اعمال خواهد کرد.

از گوشه و کنار

تشییع پیکر آیت ... مومن

صداسیما: پیکر مرحوم آیت ا... مومن نماینده مردم قم در مجلس خبرگان رهبری و عضو فقهای شورای نگهبان قانون اساسی، با حضور قشرهای مختلف در قم تشییع و در جوار کریمه اهل بیت (ع) به خاک سپرده شد.

مدیرعامل سابق بانک سرمایه بازداشت شد

فارس: مدیرعامل سابق بانک سرمایه بازداشت شد.

مجلس سه شیفت شد

صدا و سیما: بهروز نعمتی سخنگوی هیئت رئیسه مجلس گفت: با تصمیم نمایندگان، جلسات بررسی بودجه تا پایان هفته جاری به صورت سه شیفت برگزار خواهد شد.

فروش ویژه فوری محصولات گروه خودروسازی سایپا متوقف شد

باشگاه خبرنگاران جوان: دیروز گروه خودرو سازی سایپا در وب سایت رسمی خود از توقف فروش ویژه فوری محصولاتش خبر داد.در ادامه این اطلاعیه آمده است: اخبار مربوط به نوبت بعدی فروش متعاقبا اعلام می‌شود.این در حالی است که معاون فروش سایپا از فروش فوری روزانه محصولات این شرکت تا پایان سال خبر داده بود.

وزارت اقتصاد مجاز به فروش اموال مازاد دولت تا سقف ۱۰ هزار میلیارد ریال شد

ایرنا: نمایندگان مجلس شورای اسلامی، وزارت امور اقتصادی و دارایی را مجاز کردند با هماهنگی سازمان ثبت اسناد و املاک کشور، اموال و دارایی های منقول و غیر منقول مازاد دولت را تا سقف ۱۰ هزار میلیارد ریال به فروش برساند.

«مردان فعال تر؛ مردان سالم تر»

هفته ملی سلامت مردان ایران ۱ – ۷ اسفند ۱۳۹۷



استاد محترم پزشکی و سلامت اجتماعی، مدیران معاونت بهداشتی گروه سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

عناوین روزهای هفته ملی سلامت مردان ایران در اسفند ۱۳۹۷ از سوی دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اعلام شد: چهارشنبه ۱ اسفند: مردان فعال و بهره وری در محیط کار دوستدار فعالیت بدنی

پنجشنبه ۲ اسفند: نقش مستقیم و غیر مستقیم فعالیت جسمانی در پیشگیری و درمان بیماری های غیر واگیر، واگیردار، سلامت روانی و اجتماعی

جمعه ۳ اسفند: پدران، مشوق فعالیت جسمانی پسران و سایر اعضای خانواده

شنبه ۴ اسفند: شهر دوستدار فعالیت جسمانی (پیاده روی/ دوچرخه سواری و ...)

یکشنبه ۵ اسفند: ایمنی و استاندارد در فعالیت های ورزشی

دوشنبه ۶ اسفند: مردان جوان فعال تر، عملکرد تحصیلی بالاتر

سه شنبه ۷ اسفند: زندگی طولانی تر برای سالمندان و بیماران فعال

فواید ورزش برای سلامتی؛ چرا از همین امروز باید ورزش کردن را شروع کنیم؟

شاید خیلی دوست دارید ورزش کنید، اما نه حال و می‌توانید یک خواب راحت شبانه داشته باشید.

حوصله‌اش را دارید و نه برنامه‌ای خاص و منظم؛ یا اینکه بدنتان آسیب‌دیده است. شاید هم آن‌قدر گرفتارید که

«وقت ندارید سرتان را بخرانید» چه برسد به ورزش!

با توجه به تحقیقات، ورزش دقیقاً همان کاری است که باید انجام دهید؛ تحقیقات نشان داده که ورزش‌های سبک

باعث می‌شوند احساس خستگی‌تان کمتر شود و ۲۰ درصد هم سرحال‌تر و پرانرژی‌تر شوید. جالب اینجاست افرادی

که ورزش‌های سبک انجام می‌دهند نسبت به افرادی که زیاد و شدید ورزش می‌کنند سرحال‌تر هستند و این یک

خبر عالی برای کسانی است که حال و حوصله یا وقت کافی برای ورزش را ندارند.

در برابر ورزش را ندارند.

متعادلت‌ر زندگی کنید و از زندگی‌تان بیشتر لذت ببرید. در این نوشتار می‌خواهیم بدانیم چرا باید ورزش کنیم؟

۱.برای اینکه شادتر زندگی کنید

شاید گاهی اوقات خودمان هم حواسمان نباشد، اما درواقع

ما همیشه به دنبال پیدا کردن راهی برای یک زندگی شاد

هستیم و ورزش قطعاً یک‌راه عالی و مطمئن برای داشتن

زندگی شاد است. احساس شادی بعد از ورزش تصادفی

نیست؛ بلکه کاملاً علمی است. تحقیقی که در دانشگاه ایالت

پن (Penn) آمریکا انجام شد نشان داده است افرادی که

ورزش می‌کنند نسبت به کسانی که میانه خوبی با ورزش

ندارند، شادتر هستند.

۲.برای اینکه بهتر بخوابید

اگر تا صبح در جایتان غلت می‌زنید و نمی‌توانید خوب

بخوابید، چاره‌ی مشکل بی‌خوابی شما، ورزش کردن است.

اگر به‌طور مداوم ورزش کنید و ریتم روزانه ورزشتان را

تنظیم کنید، در طول روز هوشیاری‌تان بیشتر می‌شود و

شب هم راحت‌تر می‌خوابید. اما خب باید بدانید که اگر

ورزش کردن در همان لحظه ظاهر نمی‌شوند، نتایج یک

تحقیق نشان می‌دهد که گاهی اوقات ۴ ماه طول می‌کشد تا

اگر مثبت یک برنامه‌ی ورزشی مدون را روی خوابتان در سال ۲۰۱۴ یک تحقیق انجام شد که نشان داد

ببینید، شروع یک برنامه ورزشی تنها راهی است که

درباره برجام، لحظه‌ای واحساسی تصمیم نمی گیریم



تعمید تعلیق اقدام تقابلی علیه ایران از سوی گروه ویژه اقدام مالی (اف ای تی اف) گفت:

از میان خبرها

اندیشه نخستین زیربنای آزادی است

ایرنا: رئیس جمهور کشورمان در جمع روسا و مدیران شرکت های دانش بنیان و استارت آپ، اظهار کرد: اولین زیربنای آزادی، اندیشه است، فناوری یکی از میوه‌های علوم و علم و دانش پایه اصلی فناوری است و اگر پیشرفت فناوری بخواهد سرعت پیدا کند باید دانش‌های پایه رشد یابد. حجت الاسلام روحانی تاکید کرد: اگر ما در زمینه پایه رشد نکنیم، ستون های اصلی برقرار نمی شود تا ساختمان روی آن بنا شود و اگر بناست علم و دانش پیشرفت کند پایه اصلی آن آزادی و محیط مناسب است.

مجلس زائران اربعین را از پرداخت عوارض خروج معاف کرد

تسنیم: طبق مصوبه مجلس شورای اسلامی زائران اربعین در سال ۹۸ از پرداخت عوارض خروج از کشور معاف شدند. نمایندگان مجلس شورای اسلامی در جلسه علنی نوبت صبح دیروز پارلمان و در جریان بررسی بخش درآمدی لایحه بودجه ۹۸، جز بند «د تبصره ۱۱» این لایحه را تصویب کردند.

صنایع پورسی ۴۰ مورد شدند

ایسنا: سید مهدی پار چینی، سرپرست معاونت بازار بورس تهران از افزایش تعداد صنایع عرضه شده در بورس تهران خبر داد و گفت: این تعداد به ۴۰ صنعت رسیده که نسبت به تعداد صنایعی که در بورس‌های منطقه وجود دارد، متنوع است.

تکذیب کاهش ۳۱ درصدی کشتار دام سبک

مهر: جنتی، وزیر جهاد کشاورزی ضمن تکذیب کاهش ۳۱ درصدی کشتار دام سبک در کشور گفت: کشتار دام سبک بین ۱۰ تا ۱۵ درصد نسبت به سال گذشته کاهش یافته است.