

خراسان شمالی	روزنامه خراسان شمالی: رتبه چهارم نشریات استانی روزنامه‌های اقتصادی،فرهنگی،اجتماعی خراسان شمالی سه شنبه ۴ بهمن ۱۳۹۵ ۵ جمادی الاول ۱۴۳۹ شماره ۲۶۳۴	صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان مدیر مسئول: محمد سعید احدیان سردبیر: علی ولی‌زاده دفتر مرکزی: مشهد،بلوارشهیدصادقی(سازمان آب)	صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵ تلفن: ۰۵۱-۳۷۶۲۱۳۹۵ نامبردهیانه: ۰۵۱-۳۷۶۲۱۳۹۵ دفتر مرکزی پذیرش انجمن: ۳۲۲۴۵۰۰۵	آدرس: پجنورد،خیابان طالقانی غربی،ابتدای چهارراه بسج(میرزا ضای کرمانی) تلفن اشتراک: ۲۲۳۳۰۰۰۷ صندوق پستی: ۹۴۱۵۵/۱۴۷۷ دفتر مرکزی پذیرش انجمن: ۳۲۲۴۵۰۰۵	تحریریه:۳۲۲۴۲۲۱۱-۳۲۲۴۷۳۲۲ شماره: ۳۲۲۴۲۲۱۱-۳۲۲۴۷۳۲۲ تحریریه:۲۸-۳۲۳۳۰۰۰۰ تلفن ونامبرسرپرست: ۳۲۳۳۰۰۰۱۴	اخبار
---------------------	--	--	---	---	---	--------------

مذاکره موشکی ایران با آلمان و انگلیس صحت ندارد

معاون سیاسی وزیر امور خارجه گفت: خبر منتشر شده در رسانه ها در ارتباط با مذاکره ایران با آلمان و انگلیس درباره مسائل موشکی صحت ندارد.به گزارش مهر، عراقچی افزود: طی سفر اخیرم به آلمان با همتای خود راجع به موضوعات دوجانبه، بحث منطقه ای و مسائل بین المللی و بحث برجام گفت و گوهای سیاسی کردم.

وی با بیان این که قطعا در ۴ماه آینده چالش‌های جدیدتری خواهیم داشت، گفت: آلمان یکی از طرف های اقتصادی و سیاسی مهم برای جمهوری اسلامی ایران است. بعد از برجام روابط ما با آلمان شکل گسترده تری به خود گرفته است.

رزمایش مشترک محمد رسول... (ص) ارتش جمهوری اسلامی ایران آغاز شد

با اعلام رمز یا رسول... (ص) توسط دریادار سیاری، معاون هماهنگ کننده ارتش، پنجمین رزمایش مشترک محمد رسول ... (ص)آغاز شد. به گزارش مهر، این رزمایش با هدف افزایش مهارت و آمادگی دفاعی و همچنین ارتقای روحیه سلحشوری کارکنان و انتقال تجربیات، ارزیابی آموزش های سالیانه و تمرین و همچنین هماهنگی بین نیروهای تابعه ارتش برگزار می شود.وسعت این رزمایش مشترک سه میلیون کیلومتر مربع در محدوده جنوب و جنوب شرقی کشور، سواحل مکران و دریای عمان تا مدار ۱۵ درجه شمالی است.

تعویق بازگشت پناهجویان روهینگاییی به میانمار

مقام‌های بنگلادشی اعلام کردند که روند بازگشت پناهجویان روهینگاییی به میانمار به تعویق افتاده است. به گزارش ایلنا به نقل از آسوشیتدپرس، میانمار شنبه گذشته اعلام کرد که این کشور در حال آماده‌سازی نهایی برای بازگشت نخستین گروه از مسلمانان روهینگاییی پناهجو در بنگلادش است. قرار بود میانمار از امروز –سه‌شنبه– میزبان پناهجویان روهینگاییی در دو مرکز پذیرش و کمپ موقت در نزدیکی استان «مانگتاوه» باشد که این روند اکنون به تعویق افتاده است.

مردم در دلار سرمایه‌گذاری نکنند

رئیس کل بانک مرکزی با تاکید بر ذخایر مناسب ارزی کشور گفت: قیمت ارز طی روزهای آینده قطعا کاهش می یابد و به مردم توصیه می شود برای سرمایه گذاری، دلار نخرند.به گزارش مهر، سیف با اشاره به نوسانات شدید نرخ ارز طی روزهای گذشته افزود: نرخ ارز قطعا طی روزهای آینده کاهش خواهد یافت؛ چرا که ذخایر بانک مرکزی در حد بسیار مناسبی است و جای نگرانی از این بابت وجود ندارد.وی تصریح کرد: به مردم به هیچ عنوان توصیه نمی کنیم در بازار ارز سرمایه گذاری کنند، چرا که تجربه نشان داده طی سال های گذشته سرمایه گذاری در خرید ارز هیچ گاه سودآور نبوده است.

فراخوان دارندگان قبوض ودیعه گذاری حج تمتع

سازمان حج و زیارت از دارندگان فیض حج تمتع تا پایان آبان ماه سال ۸۵ خواست برای حج سال آینده ثبت نام کنند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، سازمان حج و زیارت در اطلاعیه‌ای اعلام کرد: با توجه به ضرورت فراهم سازی مقدمات تشریف به حج تمتع سال ۹۷ و تسهیل ارتباطات بعدی، بدین وسیله از دارندگان قبوض ودیعه گذاری (فیض) حج تمتع تا تاریخ ۳۰ آبان ماه ۸۵ که علاقه مند به تشریف به حج در سال ۹۷ هستند، درخواست می‌شود از تاریخ چهارم بهمن با مراجعه به سامانه حج برای رویت و تکمیل اطلاعات اولیه خود در سامانه مذکور اقدام کنند.

۴۲ نفر در جهان ثروتی معادل دارایی ۳ میلیارد و ۷۰۰ میلیون فقیر را در اختیار دارند

روزنامه انگلیسی گاردین در پایگاه اینترنتی خود در تحلیلی به قلم لاری الیوت نوشت: موسسه خیریه آکسفام در گزارشی اعلام کرد که ۴۲ نفر در جهان ثروتی معادل ثروت ۳ میلیارد و ۷۰۰ میلیون نفر از فقیرترین مردم را که نیمی از جمعیت جهان را تشکیل می دهند، در اختیار دارند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، آکسفام پس از انتشار این گزارش خواستار اقدام برای مقابله با شکاف روز افزون میان ثروتمندان و فقرا شد.



که این روند اکنون به تعویق افتاده است.



توصیه نمی کنیم در بازار ارز سرمایه گذاری کنند، چرا که تجربه نشان داده طی سال های گذشته سرمایه گذاری در خرید ارز هیچ گاه سودآور نبوده است.



مردم و مسئولان از نفوذ دشمن غفلت نکنند

رئیس دستگاه قضا با تأکید بر لزوم شناسایی نقاط نفوذ دشمن توسط مردم، اظهار کرد: مسئولان و مردم نباید از این موضوع غفلت کنند که آمریکا از مسیرهای پنهان و آشکار قصد نفوذ دارد و برای تحقق این هدف خود از خلاء آگاهی ملت ها استفاده می کند زیرا می داند که نظام سیاسی ایران همواره با سلطه طاغوت و طاغوتیان در جنگ است و مردم ایران نیز با عزت ناشی از ایمان خود هیچ نیازی به ارزش های آمریکایی و سلطه نظامی ندارند. به گزارش میزان، آیت ... آملی لاریجانی در جلسه مسئولان عالی قضایی، با بیان این که بستن راه نفوذ از جمله عبرت هایی است که باید در حوادث مختلف مورد قرار گیرد، خاطر نشان کرد: مردم نباید اجازه دهند که انتقادات و اعتراضاتشان با آشوبگری عده‌ای تغییر چهره دهد. متأسفانه در جریان حوادث اخیر برخی روزنامه‌های زنجیره ای و افراد این گونه القا می کردند که وقوع این حوادث در جامعه اشکالی ندارد. آیا واقعا آشوب و تخریب و ساختار شکنی اشکالی ندارد؟وی افزود: ما از ابتدا به دادستان های سراسر کشور توصیه کردیم که میان فریب خوردگان و آشوبگران تفکیک قائل شوند. بر همین اساس عده‌زایدی از بازداشت‌شدگان که فریب خورده و مرتکب اقدامات آشوبگرانه و تخریب اموال نشده بودند

از رأفت اسلامی برخوردار شدند، منتها نباید مسئله به این سمت سوق داده شود که به اصل بر خورد با افراد شرور، تخریب‌گران و مرتبطان با بیگانه، اشکال بگیرند. ما قاطعانه و در چارچوب قانون با این گروه‌ها برخورد خواهیم کرد واجازه نمی دهیم که برخی افراد و جریان ها هزینه آشوب‌ها را کم کنند زیرا معتقدیم که پایین آمدن هزینه‌آشوب‌ها برای آشوبگران، امنیت، اقتدار و حقوق مردم را تهدید خواهد کرد.وی در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به دشمنی‌های آمریکا با نظام جمهوری اسلامی و سایر نظام های آزادی خواه جهان اظهار کرد: متأسفانه هر روز ابعاد جدیدی از دشمنی آمریکا آشکار



از میان خبرها

کشف محموله بزرگ سلاح های آمریکایی در غوطه شرقی

مهر: یکی از افسران نیروهای امنیتی سوریه اعلام کرد که بر اساس اطلاعات دقیق به دست آمده و با همکاری ساکنان غوطه شرقی یکی از گشتی های امنیتی با کمین در یکی از محورهایی که احتمال می رفت تجهیزات گروه های تروریستی از آن جا عبور کند توانست یک محموله بزرگ از تجهیزات جنگی و سلاح های بعضاً آمریکایی را کشف و ضبط کند. بر اساس این گزارش مقداری مواد مخدر و تجهیزات پزشکی که از سمت منطقه جنوب برای تروریست های جبهه النصره ارسال می شد کشف و ضبط شد. عناصر جبهه النصره به تازگی متحمل شکست های سنگینی از سوی ارتش سوریه در غوطه شرقی شده اند.

ثبت ۴۲ میلیارد تومان کلاهبرداری و تراکشن غیر مجاز

ایستا: وزیر ارتباطات اعلام کرد که آمار پلیس فتا نشان می دهد در نیمه اول امسال حدود ۴۲ میلیارد تومان کلاهبرداری و تراکشن غیر مجاز در فضای الکترونیک انجام شده است. آذری جهرمی افزود: پلیس فتا به عنوان پلیس امنیت فضای مجازی اعلام می کند که بیش از ۶۰ درصد شکایات های اعلامی به آن مربوط به برداشت های غیر مجاز بانکی است.

دستور روحانی به "کلانتری" و "حجتی" درباره ریزگردها

تسним: رئیس‌جمهور به رئیس سازمان حفاظت محیط زیست و وزیر جهاد کشاورزی دستور داد برای وضعیت هوای مناطق جنوب غربی عازم این مناطق شوند.حجت الاسلام والمسلمین روحانی در جلسه ویژه بررسی وضعیت آلودگی هوا و مشکل ریزگردها در بخش‌هایی از مناطق جنوب غربی کشور، ضمن دریافت گزارش آخرین اقدامات انجام شده دستور داد کلانتری و حجتی برای نظارت بیشتر و پیگیری فوری طرح‌ها و برنامه‌های دولت عازم این مناطق شوند.

روغن و چربی

زمان سرخ کردن کوتاه باشد برای سرخ کردن قابل استفاده است.

روغن جامد نباتی

روغن به طور طبیعی مایع است که آن را در کارخانه تبدیل به روغن جامد می‌کنند. این کار برای افزایش پایداری روغن در مقابل عوامل محیطی مانند نور، هوا و حرارت که موجب فساد روغن می‌شوند و همچنین سهولت حمل و نقل و مصرف روغن انجام می‌گیرد. فرآیند جامد کردن روغن، هیدروژناسیون نام دارد و در هیدروژناسیون اسیدهای چرب با هیدروژن اشباع می‌شوند، این اسیدهای چرب اشباع برای سلامتی مضر هستند. هم چنین در این جریان ترکیبات غیرعادی دیگر به نام اسیدهای چرب ترانس به وجود می‌آید که این نیز مضر است. هر چه میزان اسیدهای چرب اشباع و اسیدهای چرب ترانس کمتر باشد، روغن از نظر تغذیه‌ای سالم تر است.



چاقی یا سلامتی؟ انتخاب با شماست!

بسیج ملی تغذیه ۳۰-۱۵ دی ماه ۱۳۹۶

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی افران - گروه بهبود تغذیه جامد