

خراسان شامی	روزنامه خراسان شمالی: گروه چهارم نشریات روزنامه‌های اقتصادی،فرهنگی،اجتماعی خراسان شمالی شنبه ۱۵ دی ۱۳۹۱ ۲۸ ربيع الثاني ۱۴۴۰ شماره ۲۸۹۸	صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان مدیر مسئول: محمد سعید اعدیان سرمدیر: علی ولی‌زاده دفتر مرکزی: مشهد،شهیدشهیدصادقی(سازمان آب و برق)	صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵ تلفن: ۰۵۱-۲۷۶۳۲۰۰۰ نمبردیرخانه: ۹۴۱۵۵،۱۴۷۷ دفتر پستی: ۳۲۲۴۵۰۰۵ چاپ:شهرچاپ خراسان	آدرس: بخورد،خیابان طالقانی غربی،ابتدای چهارراه بسیج(میرزا ضای کرمانی) تلفن اشراک: ۲۲۳۳۰۰۷۱ صندوق پستی: ۹۴۱۵۵،۱۴۷۷ دفتر مرکزی پذیرش اکهی: ۳۲۲۴۵۰۰۵	تحریریه: ۳۲۲۴۷۳۲۲-۳۲۲۴۲۲۱۱ نمابر: ۲۲۲۴۷۳۲۲ مسئول تحریریه:۰۲۸-۳۳۳۳۰ تلفن و نمابر سرپرست: ۳۲۳۳۰۰۱۴	اخبار
--------------------	--	--	---	--	---	--------------

از میان خبرها

وزیر امور خارجه: تصور ابرقدرتی رنگ باخته است

وزیر امور خارجه با اشاره به تحقیر عربستان و کشور های تحت سلطه دیگر گفت: امروز، بزرگ ترین افتخار ما این است که کسی نمی تواند بگوید اگر یک هفته از شما حمایت نکنم عربی، روسی یا انگلیسی صحبت می کنید و جوان های ما که قبل از انقلاب را ندیده اند باید بدانند این استقلال کم دستاوردی نیست. به گزارش آخرین خبر، «محمد جواد ظریف» صبح پنج شنبه در مراسم بزرگداشت انتشار بیست هزارمین شماره روزنامه «خراسان» که درسالن خیابان های ورزشگاه امام رضا(ع) مشهد برگزار شد، اظهار کرد: اتکای ما به داخل، درون را بودن امنیت، پیشرفت صنعتی درون زاء، اعتبار درون زاء و مشروعیت درون زاء، کم دستاوردی نیست. وزیر امور خارجه بیان کرد: کدام یک از کشورهای منطقه و اطراف ما می توانند این حرف ها را بزنند؟ ممکن است شما از هتل ها و خیابان های مجلل آن ها خوشتان بیاید اما همان طور که ترامپ به درستی می گوید «این هتل های مجلل و خیابان ها به راحتی می توانند از بین بروند» اما ما توانستیم با توکل به خداوند و زیر سایه ائمه(ع) و اعتماد به مردم، ۴۰ سال بمانیم و این دستاورد بزرگ خون شهدا و مردمی است که گول نخوردند و اشتباه نگرفتند و باید به این مردم بها دهیم. ظریف ادامه داد: امروز در دنیا تحولات بزرگی رخ داده است و مشاهده می کنید که دنیای امروز، دیگر دنیایی نیست که یک گروه برای بقیه تصمیم بگیرد. امروز در دنیایی زندگی می کنیم که تصور ابرقدرتی رنگ باخته است و کسی نمی تواند ادعا کند که می تواند مقدرات دنیا را رقم بزند. وی با اشاره به این که امروز قطب های قدرت در دنیا نابود شده اند، گفت: قدرت رسانه ای نیز از اختیار دولت ها خارج شده و امروز اسباب یا ابزار قدرت، شکل دهی به علایق، دیدگاه ها، احساسات و نگرش های متکثر است. ظریف تاکید کرد: نکته ای که همیشه باید در نظر داشته باشیم، قدرتی است که همه خبرنگاران دارند. خبرنگاران می توانند یک حرف را به عامل عزت ملی یا عامل ذلت ملی تبدیل کنند.

جزئیاتی از ورود به دانشگاه‌ها بدون کنکور

رئیس مرکز سنجش آموزش وزارت آموزش و پرورش درباره مصوبه شورای سنجش مبنی بر ورود بدون کنکور به ۸۵ درصد ظرفیت دانشگاه‌ها توضیحاتی ارائه کرد. عبدالرسول عمادی در گفت‌وگو با ایسنا گفت: امسال اولین سالی است که قبل از ثبت نام کنکور سراسری، ظرفیت این ۸۵ درصد رشته‌های آزاد از کنکور اطلاع‌رسانی می‌شود و بدون آن که داوطلبان نیاز به شرکت در کنکور داشته باشند مستقیماً به دانشگاه‌های محل رشته‌های مورد نظر مراجعه می‌کنند و در وب سایت دانشگاه ثبت نام اولیه خود را انجام می‌دهند. وی ادامه داد: سازمان سنجش فرایند کار را به زودی اعلام خواهد کرد و همه دانشگاه‌هایی که ظرفیت آزاد از کنکور دارند اعم از دولتی، آزاد، پیام نور و غیر انتفاعی مشمول این مصوبه خواهند بود.

فیلم‌های بخش سودای سیمرغ جشنواره فجر معرفی شدند

نشست خبری اعلام و معرفی فیلم‌های بخش سودای سیمرغ سی‌وهفتمین جشنواره فیلم فجر با حضور ابراهیم داروغه‌زاده، دبیر این جشنواره برگزار شد و در آن فیلم‌ها در پنج بخش انیمیشن، فیلم کوتاه، نگاه نو، مستند و سینمای ایران معرفی شدند. به گزارش فارس، در این مراسم جمشید مشایخی بازیگر پیش کسوت سینما هم حضور داشت و پوستر جشنواره توسط وی رونمایی شد. در بخش مسابقه سینمای ایران به عنوان مهم‌ترین بخش جشنواره، فیلم‌ها به این شرح معرفی شدند: «آشفگی» به کارگردانی فریدون جیرانی، «ایده اصلی» به کارگردانی آرتینا موگویی، «بنفشه آفریقای» به کارگردانی مونا زندی حقیقی، «بیست‌وسه نفر» به کارگردانی مهدی جعفری، «پاتو شتری» به کارگردانی مهدی علی میرزایی، «تیغ و ترمه» به کارگردانی کیومرث پوراحمد، «جمشیدیه» به کارگردانی بلدا جلیلی، «خون خد» به کارگردانی سیاوش علی عباس میرزایی، «در خونگاه» به کارگردانی منصور سهراب پور و سیاوش اسعدی، «سال دوم دانشکده من» به کارگردانی رسول صدرعاملی، «سرخ پوست» به کارگردانی نیما جاویدی، «سفوفنی نهم» به کارگردانی محمدرضا هنرمند، «شبی که ماه کامل شد» به کارگردانی نرگس آبیاری، «طلا» به کارگردانی پرویز شهبازی، «تختی» به کارگردانی بهرام توکلی، «قسم» به کارگردانی محسن تانبنده، «قصر شیرین» به کارگردانی رضا میرکریمی، «ماجرای نیمروز ۲» به کارگردانی محمدحسین مهدویان، «متری شش و نیم» به کارگردانی سعید روستایی، «مردی بدون سایه» به کارگردانی علیرضا رئیسیان، «مسخره باز» به کارگردانی همایون غنی زاده و «ناگهان درخت» به کارگردانی پیمان معادی. در این بخش سه فیلم «آن جا همان ساعت» به کارگردانی سیروس الوند، «بی حسی موضعی» به کارگردانی حسین مهکام و «مدیترانه» به کارگردانی مهدی حاجتمند به عنوان فیلم‌های ذخیره معرفی شدند.

ناگفته‌های زندگی رهبری از زبان رئیس دفتر ایشان



اما اصلاً سمت این مباحث نرفته‌اند. وی به حضور ملک عبدا... در ایران اشاره کرد و گفت: پادشاه عربستان بعد از حضور خدمت مقام معظم رهبری از مکانی که ایشان در آن حضور داشتند، تعجب کرده بود و برای او قابل باور نبود که رهبر ایران در چنین مکانی زندگی می‌کنند. وی هدیه بسیار گران قیمتی برای حضرت آقا آورد اما ایشان تمام هدایا را فروختند و با پول آن منازلی را ساختند و به فقرا دادند؛ هدایای بسیاری برای ایشان می‌آید اما هیچ کدام را تصرف نمی‌کنند. رئیس دفتر مقام معظم رهبری با اشاره به این که بنده از خود ایشان شنیدم که گفتند اگر مسائل حفاظتی نبود، با پیکان به این طرف و آن طرف می‌رفتم، می‌شود اما معظم له هر شش ماه یک بار پول بنزین و هزینه استهلاک ماشین‌هایی را که از آن‌ها استفاده کرده‌اند، به حفاظت بر می‌گرداند. محمدی گلیایگانی ابراز کرد: تهجد و شب زنده داری از خصوصیات فوق العاده ایشان است؛ ایشان اهل دعا، نیایش و تهجد هستند و همیشه قبل از آذان صبح بیدار می‌شوند تا مشغول راز و نیاز با خدای خود شوند؛ شب زنده داری ایشان ترک نمی‌شود؛ معظم له با دعا، مخصوصاً دعا‌های صحیفه سجاده و مکارم الاخلاق مأنوس هستند.

ایشان مچواهل بیت(ع) هستند و به حضرت زهرا(س) و امام‌زمان(عج) توسل بسیار دارند. رئیس دفتر مقام معظم رهبری تصریح کرد: ایشان همیشه احوال پرس دوستان خود بوده‌اند و خاطرات بسیاری دارم که هیچ‌گاه دوستی خود را با دیگران قطع نکرده‌اند. حجت الاسلام و المسلمین محمدی گلیایگانی با بیان این که ایشان اهل دعا و توسل هستند، اظهار کرد: از همه خواهام برای ایشان دعا کنند و از خدا بخواهند که معظم له عمر طولانی داشته باشند تا این پرچم را به صاحب اصلی برسانند. وی اظهار کرد: آینده ما و فرزندان ما به وجود ایشان بستگی دارد و از خداوند متعال بخواهیم که سال‌های سال سایه ایشان بر سر ما مستدام باشد.

غرب آسیا با مقاومت ایران به گورستان آرزوهای آمریکا تبدیل شد

امام جمعه موقت تهران با اشاره به خروج نیروهای آمریکایی از منطقه، گفت: منطقه غرب آسیا به دلیل مقاومت ملت ایران به گورستان آرزوهای آمریکا تبدیل شد. به گزارش ایرنا، حجت الاسلام و المسلمین محمد جواد حاج علی اکبری در خطبه‌های نماز جمعه تهران، با اشاره به سفر شبانه و پنهانی رئیس جمهور آمریکا به عراق یادآور شد: ملت و دولت عراق این فرد را تحویل نگرفتند و این باعث شد با خفت و خواری این کشور را ترک کند. به گزارش فارس، امام‌جمعه موقت تهران با بیان این که عزیزان نمازگزار از وجود میله‌های نمازجمعه خشنود نیستند، اظهار کرد: از ستاد نمازجمعه خواهش کردم و دوستان حفاظت هم محبت کردند و دو ردیف از موانع برداشته شد و بخش باقی مانده مورد نیاز است که در خصوص آن هم اصلاح دقیق‌تری انجام خواهد شد.

درباره نمک بیشتر بدانیم

دلیل بهتر است مصرف این مواد غذایی را محدود کنید.

برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک در هنگام تهیه غذاها به‌جای نمک از سبزی‌های تازه و معطر، سیر، لیموترش، آب‌نارنج، آویشن، شوید و ... استفاده کنید.

همواره به تاریخ مصرف نمک و وجود پروانه ساخت از وزارت بهداشت روی بسته‌بندی نمک‌ها توجه نمایید.

دقت کنید که عبارت «نمک یددار تصفیه شده» بر روی بسته‌بندی نمک درج‌شده باشد و از خرید هرگونه نمک با عنوان «نمک صنعتی» خودداری نمایید.

نمک و غذاهای شور باید به مقدار بسیار کم‌مصرف شود و همان مقدار کم نمک نیز فقط از نوع تصفیه‌شده یددار باشد.



معایب مصرف نمک دریا چیست؟

در حال حاضر مصرف نمک دریا از سوی افراد غیرکارشناس به مردم توصیه می‌شود. نمک دریا به نمک حاصل از تبخیر آب دریا گفته می‌شود. این نمک، تصفیه نشده و دارای انواع ناخالصی‌ها از جمله فلزات سنگین است که خطر سرطان زایی آنها به اثبات رسیده است. علاوه بر ناخالصی، میزان ید آن کم یا حتی فاقد



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

معاونت بهداشتی

گروه بهبود تغذیه جامعه

بسیج ملی

مصرف نمک

یددار تصفیه شده

