

خراسان شمالی	روزنامه خراسان شمالی: گروه چهارم نشریات روزنامه‌های سیاسی-اقتصادی-فرهنگی-اجتماعی خراسان شمالی یکشنبه ۱۶ دی ۱۳۹۷ ۲۹ ربیع الثانی ۱۴۲۰ شماره ۲۸۹۹	صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان مدیر مسئول: محمد سعید احدیان سردبیر: علی ولی‌زاده دفتر مرکزی: مشهد، بلوار شهید صادقی (سازمان آب)	صندوق پستی: ۹۱۷۳۵-۵۱۱ تلفن: ۰۵۱-۲۷۶۲۳۰۰۰-۵۱ نامردبیر خانه: ۰۵۱-۳۷۶۲۳۹۵-۵۱ دفتر مرکزی پذیرش انجمن: ۳۲۲۴۵۰۰۵	ادرس: بنجورد خلیبان ملاقاتی غربی، ابتدای چهارراه بسیج (میرزا رضای کرمانی) تلفن اشتراک: ۲۲۲۴۰۰۰۷ صندوق پستی: ۹۴۱۵۵/۱۲۷۷ نامردبیر خانه: ۳۲۲۴۵۰۰۱۴ تلفن و نامبر سرپرست:	اخبار
---------------------	--	--	--	--	--------------

۶۵۰ هزار خانوار بهزیستی مسکن مناسب ندارند

معاون توان بخشی سازمان بهزیستی با اشاره به این که ۶۵۰ هزار خانوار تحت پوشش این نهاد مسکن مناسب ندارند، گفت: برنامه ریزی کردیم طی ۵ سال مشکل مسکن مددجویان را برطرف کنیم، به گزارش خبرنگار مهر، حسین نحوی نژاد افزود: در بودجه سال آینده رقم مناسبی را برای مسکن معلولان پیشنهاد کرده ایم و امیدواریم به تصویب برسد و در این صورت ۵ هزار مسکنی که در دست ساخت هستند به ثمر می رسند و آماده می شوند.



ایران بر تداوم روند صلح به رهبری دولت افغانستان متعهد است

«عراقچی» معاون وزارت خارجه ایران در دیدار «اشرف غنی» رئیس‌جمهور افغانستان، درخصوص دیدار اخیر مقامات ایرانی با طالبان گزارشی را ارائه کرد و بر تعهد دولت ایران به اصل رهبری و مالکیت حکومت افغانستان در تداوم روند صلح تاکید کرد. به گزارش خبرنگار فارس، در این دیدار هر دو طرف درباره اهمیت مناسبات همه جانبه دولت با دولت، روند صلح به رهبری و مالکیت افغان‌ها و چگونگی استفاده بهتر از بندر چابهار بحث و تبادل نظر کردند.



انباشت ۳۴۶۰ خودرو در گمرک شهید باهنر

مدیرکل گمرک شهید باهنر استان هرمزگان گفت: ۳۴۶۰ خودرو در این گمرک انباشته شده‌اند و به دلیل آن که هنوز اظهار نشده‌اند، نمی‌دانیم چه تعداد با ارز دولتی وارد شده‌اند. به گزارش فارس رضایی افزود: این خودروها قرار است، براساس پیشنهادهی که به سران قوا داده شده در صورت تصویب ترخیص شوند.



محکومیت شهرام جزایری به حبس

دادستان تهران اظهار کرد: پرونده شهرام جزایری که در یکی از شهرستان‌ها دستگیر شده بود، چند وقت پیش به صدور کبفرخواست منجر و این فرد در دادگاه بدوی به حبس نسبتاً طولانی محکوم شد ولی از آن جایی که حکم قطعی نیست پس از قطعیت، میزان آن اعلام خواهد شد. به گزارش ایسنا، عباس جعفری دولت آبادی افزود: در پرونده سکه تامن با بدهی ۲۵۰ میلیارد تومانی، حدود صد میلیارد تومان موجود است.



تورم تولید ۳۴/۴ درصد شد

آمارهای بانک مرکزی حاکی از آن است که شاخص بهای تولیدکننده در ایران طی هشت ماه امسال به‌میزان ۳۴/۴ درصد نسبت به دوره مشابه سال قبل افزایش یافت. به گزارش تسنیم، براساس آمار بانک مرکزی شاخص بهای تولیدکننده در ایران در آبان ۱۳۹۷ به عدد ۱۸۲/۱ رسید و نسبت به ماه قبل معادل ۳/۵ درصد بالا رفت که کمتر از ۱/۵ درصد افزایش در مهرماه بود. شاخص مزبور نسبت به ماه مشابه سال گذشته ۶۳/۳ درصد افزایش داشت.



اروپا با ناتوانی‌های جدی در اجرای SPV روبه‌رو است

سختگوی وزارت امور خارجه با بیان این که اتحادیه اروپا با برخی ناتوانی های جدی در اجرای SPV مواجه است، افزود: جمهوری اسلامی ایران مسئولیت عدم اجرای ساز و کار مالی را بر عهده اروپا می داند و در نهایت صبر ایران نیز حدی دارد. قاسمی در گفت و گو با خبرنگار خبرگزاری صدا و سیما ضمن انتقاد از تأخیر اتحادیه اروپا در اجرای ساز و کار مالی موسوم به SPV پس از خروج آمریکا از برجام، تصریح کرد: اتحادیه اروپا در ایجاد ساز و کار مالی با حسن نظر ورود کرد و اراده سیاسی مثبتی از خود نشان داد اما در طول زمان و طی مذاکرات ماه های گذشته این احساس کم کم جدی تر می شود که کشورهای اروپایی با برخی ناتوانی های جدی در اجرای SPV مواجه اند.



ورود سامانه موشکی پرتاب چندگانه A-۱۰۰ به زرادخانه پاکستان

بنابر اعلام باشگاه خبرنگاران جوان، پایگاه اینترنتی گلوبال ویلج در گزارشی نوشت: پاکستان سامانه موشکی پرتاب چندگانه A-۱۰۰ را با موفقیت تولید و وارد زرادخانه این کشور کرد. این سامانه موشکی تولید مهندسان پاکستانی است و رئیس ستاد ارتش این کشور با حضور در مراسم رونمایی از آن به گروه ناظر بر تحقیق و اجرای این پروژه تبریک گفت. برد این موشک بیش از ۱۰۰ کیلومتر است.



فقط دو ایراد CFT رفع شده است



کدخدایی اظهار کرد: علاوه بر بررسی شرایط در شورای نگهبان مکانیزم دیگر رای مردم است که این دو مورد در کنار هم است ولی ابزاری برای شایسته سنجی نداریم. باید ابزاری برای شایسته سنجی داشته باشیم که این مشکل برطرف شود.

در ادامه این نشست کدخدایی در خصوص طرح اصلاح قانون انتخابات و استانی شدن آن اظهار کرد: ما نسبت به همه مصوبات مجلس محترم لا بشرط هستیم. هیچ گونه اظهارنظری نداریم. اظهار نظرات کارشناسی را هر گونه که لازم باشد و از ما درخواست کنند در اختیارشان قرار می‌دهیم ولی لزوماً این ها نظرات شورای نگهبان نیست. نظرات شورای نگهبان بعد از دریافت مصوبه و اعلام رسمی این شورا خواهد بود و شورای نگهبان پیشاپیش به هیچ کسی قول نخواهد داد و قول هم نداده است، فقط مباحث کارشناسی بوده که اقدام شده است.

در پایان این نشست خبرنگاری از سخنگوی شورای نگهبان در خصوص موضوع تأخیر در رسیدگی به بودجه سال ۹۸ سوال کرد که وی گفت: ما در سال‌های گذشته هم این کار را انجام دادیم و همزمان که بودجه در مجلس تصویب می‌شد، در شورای نگهبان آن را بررسی می‌کردیم و زمانی که مصوبه نهایی به دست ما می‌رسید این آمادگی را داشتیم که طی ۱۰ تا ۲۰ روز اعلام نظر کنیم و امسال هم همین‌گونه است.

خود می‌خواهد تغییراتی ایجاد کند؟ افزود: هر آن چه را که قانون‌گذار برای ما تعیین تکلیف کند ما آماده هستیم اجرا کنیم. بعد از ابلاغ سیاست‌های کلی انتخابات انتظار ما از مجلس این بود که قانون انتخابات را اصلاح کند و با توجه به این که قانون انتخابات نواقص زیادی دارد از مجلس می‌خواهیم در مدت باقی مانده قانون را به نحوی اصلاح کند که این مشکلات پیش نیاید. سخنگوی شورای نگهبان افزود: از بین ۶ هزار نفر حتما افراد شایسته دیگری می‌توانستند انتخاب شوند چرا این موضوع را به گردن شورای نگهبان می‌اندازند.

از میان خبرها

دشمن باید احساس کند همه ارکان و قوا متحد هستند

آیت ... آملی لاریجانی، رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام گفت: دشمن باید احساس کند همه ارکان و قوا متحد هستند و در مسیر خدمت به مردم و رفع معضلات کشور با هدایت های مقام معظم رهبری عمل می کنند. البته اختلاف سلیقه طبیعی است اما آن جایی که می خواهند تصمیمی گرفته و راهکاری ارائه شود، باید همه قوا و نهاده‌ها در چارچوب ترسیمی از ناحیه مقام معظم رهبری، دست به دست بکشد بدهند و دشمن نباید احساس کند در جایی رخنه ای وجود دارد و از طریق آن می تواند برای مردم مشکل ایجاد کند. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی مجمع تشخیص مصلحت نظام، بر اساس این گزارش، در این جلسه ادامه بررسی لایحه اصلاح قانون مبارزه با پولشویی اختلافی بین مجلس شورای اسلامی و شورای نگهبان در دستور کار قرار گرفت. با اتمام بررسی لایحه پولشویی در مجمع تشخیص مصلحت نظام، لایحه الحاق ایران به کنوانسیون سازمان ملل متحد برای مبارزه با جرایم سازمان یافته فرا ملی (کنوانسیون پارمو) در دستور کار آتی مجمع قرار خواهد گرفت.

افزایش واردات تلفن همراه به کشور

میزان: بر اساس تازه‌ترین آمار تجارت خارجی در ۹ ماه امسال افزایش یافته و بیش از ۲۹۵ میلیون و ۹۳۲ هزار دلار گوشی تلفن همراه به کشور وارد شده و این کالا رتبه دوازدهم اقلام عمده وارداتی را به خود اختصاص داده است.

نمک پنهان و نمک آشکار

می رسد، در این بین غذاهای آماده و فست فودها میزان بیشتری نمک دارند زیرا برای ماندگاری بالا به آن ها نمک اضافه می گردد چرا که از زمان های قدیم از نمک به عنوان ماده نگهدارنده استفاده می شود.



مقدار نمکی که تنها از مصرف نان های ستنی تنوری به بدن می رسد تقریباً نیاز ما را به نمک برآورده می سازد. نمکی که از طریق غذاهای دیگر مصرف می کنیم مازاد بر مقدار نمک مورد نیاز بدن است. با یک حساب کتاب ساده می‌توان به مقدار نمک مصرفی روزانه پی برد.



چند نمونه از غذاها و مواد غذایی بومی و ستنی که حاوی مقدار زیادی نمک بوده و در خراسان شمالی بیشتر مصرف دارد، می توان به نان های ستنی تنوری، کمه، کشک، کمه جوش، خیارشور و رب گوجه فرنگی محلی، انواع سالادهای زمستانی و شوری ها اشاره کرد.

کمتر کسی می توان سراغ داشت که از کمه و کشک و کمه جوش در غذای مصرفی خود استفاده نکند. این ماده غذایی از جمله غذاهای سرشار از کلسیم است اما وقتی از نمک صحبت به میان

می آید کمه و کشک از آن جهت اهمیت پیدا می‌کند که فرآوری و نگهداری آن به صورت ستنی است و برای نگهداری و ماندگاری این ماده غذایی از نمک زیادی استفاده می شود.

لازم به یادآوری است که پنیر محلی که به صورت ستنی تهیه می شود نیز از این قاعده مستثنی نیست.

نان‌های تنوری در سرتاسر استان خراسان شمالی رواج دارد ولی در این بین شهرستان اسفراین سهم بیشتری را به خود اختصاص می دهد، غالب نان های مصرفی در این شهر نان های تنوری ستنی است که برای پخت این نوع نان به ناچار از مقدار زیادی نمک استفاده می شود و به تنهایی مصرف این نوع نان می تواند بیشتر از نیاز، نمک به بدن برساند.

خیارشور

خیارشور همان طور که از اسمش پیداست حاوی مقدار زیادی نمک بوده و فرآورده تولید و نگهداری آن بر پایه نمک می باشد، از خیارشور به صورت مستقیم در سر سفره و هم چنین در تهیه سالاد ها و انواع ساندویچ ها استفاده می شود. نکته مهم دیگر این است که نمک مصرفی در تهیه خیارشور نمک فاقد ید است.

گأه آ دیده می شود افراد به اشتباه برای کاهش مقدار نمک خیارشور و یا زیتون شور ... این موادغذایی را در آب غوطه ور می سازند تا از مقدار نمک آن کاسته شود ولی این کار بر اثرات نامطلوب نمک بی تاثیر است، زیرا با این عمل فقط ازمقدار کلر کاسته می شود و تاثیری بر مقدار سدیم ندارد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

معاونت بهداشتی

گروه بهبود تغذیه جامعه

بسیج ملی

مصرف نمک

یددار تصفیه شده

