خراسان شمالی
روزنامه خراسان شمالی: رتبه چهارم نشریات استانی
روزنامه سیاسی،اقتصادی،فرهنگی،اجتماعی خراسان شمالی
یکشنبه ۱۰ اردیبهشت ۱۳۹۶
۳ شعبان ۱۴۳۸ . شماره ۲۴۱۶

صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان
مدیر مسئول: محمد سعید احدیان
سردبیر: علی ولی‌زاده
دفترمرکزی: مشهد،بلوارشهیدصادقی(سازمان‌آب)

صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن: ۳۷۶۳۴۰۰۰-۰۵۱
نمابر دبیرخانه: ۳۷۶۲۴۳۹۵-۰۵۱
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹ چاپ:شهرچاپ‌خراسان

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

www.khorasannews.com email:bojnord@khorasannews.com

اذان ظهر ۱۲:۳۸ غروب آفتاب ۱۹:۳۰ اذان مغرب ۱۹:۴۹ اذان صبح فردا ۴:۰۹ طلوع آفتاب فردا ۵:۴۶

همراه با انتخابات

میرسلیم:به جای کشمکش در مناظره ها، به سوالات پاسخ داده شود

به گزارش ایرنا نامزد دوازدهمین دوره انتخابات ریاست جمهوری با انتشار نامه ای به رقبای انتخاباتی خود گفت: از نقاط ضعف مناظره دیروز-جمعه- پنهان ماندن زوایای مورد سؤال در برنامه برخی رقبای ارجمند و رجحان کشمکش به جای پاسخ به سوالات طرح شده بود.

واکنش اینستاگرامی روحانی به ادعاهای قالیباف

حسن روحانی به برخی ادعاهای مطرح شده از سوی محمدباقر قالیباف در اولین مناظره کاندیداهای انتخابات ریاست جمهوری واکنش نشان داد.به گزارش ایسنا، حجت‌الاسلام روحانی کاندیدای انتخابات ریاست جمهوری در واکنش به اظهارات محمدباقر قالیباف در بخش‌هایی از مناظره روز جمعه، در صفحه شخصی خود در اینستاگرام نوشت: «هدف از مناظره‌ها، توضیح برنامه‌هاست تا مردم بتوانند بین نامزدها یک نفر را انتخاب کنند. اگر نقل قولی می‌خواهیم انجام دهیم یا نسبتی بدهیم، باید صحیح و راست باشد. علت اینکه امشب سخنان یک نامزد را متوقف کردم، این بود که دروغ ادامه پیدا نکند و گناهان ایشان زیاد نشود.»

رئیسی و قالیباف هر دو با هم اصلحند

به گزارش مهر، در پی انتساب مطالبی به محسن رضایی دبیر مجمع تشخیص مصلحت نظام درباره مناظره جمعه شب، دفتر وی اطلاعیه ای را منتشر کرد.در این اطلاعیه آمده است: «در پی انتساب مطالبی به دکتر محسن رضایی، دبیر مجمع تشخیص مصلحت نظام درباره مناظرات دیشب(جمعه شب) در برخی کانال های تلگرامی، ضمن تکذیب مضامین این مطالب، لازم به تأکید است که مواضع ایشان صرفا از طریق سایت، کانال و صفحه شخصی و اینستاگرام ایشان انتشار می یابد. ایشان هر دو برادر را اصلح می دانند.»

آمار بیکاری واقعی نیست؛ دچار محرمانگی شده‌ایم

نامزد ریاست جمهوری گفت: در موضوع آمار بیکاری، برخی آمارها درست مطرح نمی‌شود و دچار نوعی محرمانگی شده‌ایم اما به فرض در نظر گرفتن آمار کنونی، شمار بیکاران حدود چهار میلیون نفر است که با احتساب مشاغل ناقص شش میلیون نفر می‌شود. حجت الاسلام رئیسی پس از ضبط برنامه تبلیغاتی در جمع خبرنگاران در پاسخ به پرسش خبرنگار صدا و سیما درخصوص برنامه هایش برای رفع مشکلات جوانان گفت: ۱۱ میلیون جوان آماده ازدواج در کشور وجود دارند و در پاسخ به این سوال که چرا ازدواج نمی کنند می گویند که خانه و شغل ندارند.

از گوشه و کنار

کتاب خاطرات آیت ا... هاشمی رفسنجانی رونمایی می شود

مهر: کتاب خاطرات رئیس فقید مجمع تشخیص مصلحت نظام امروز با سخنرانی تولیت حرم حضرت امام خمینی(ره) رونمایی می شود.از خاطرات سال ۱۳۷۳ که تحت نظارت آیت ا... هاشمی رفسنجانی آماده شده به همراه کتاب روزها و روزگاران سخت که مجموعه خاطرات آیت ا... هاشمی را در رابطه با موضوع دفاع مقدس در بردارد، رونمایی می شود.

اعتصاب سراسری در برزیل و درگیری پلیس و معترضان

مهر: اعتصاب و تظاهرات مردم برزیل با مداخله پلیس به خشونت کشیده شده و علاوه بر آن مدارس، بانک ها و سیستم حمل و نقل در این کشور تعطیل شده است. به نقل از تی آر تی، اعتصاب سراسری مردم برزیل در اعتراض به اصلاحات اقتصادی دولت به خشونت کشیده شده و درگیری هایی میان معترضین و نیروهای پلیس رخ داده است. برزیل ۲ سال است که درگیر رکود اقتصادی شده و مردم این کشور با اصلاحات اقتصادی مورد نظر دولت این کشور مخالف هستند.

قابلیت پخش زنده اینستاگرام فیلتر نشده است

مهر: رئیس مرکز اطلاع رسانی و روابط عمومی وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات، شایعه فیلتر برنامه پخش زنده شبکه اجتماعی اینستاگرام را تکذیب کرد. محمدرضا فرنقی زاد افزود: هیچ مرجع قانونی اعم از وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات یا کمیته تعیین مصادیق مجرمانه این برنامه را فیلتر نکرده است.

هیئت مرکزی نظارت بر انتخابات شوراهای اسلامی اعلام کرد:

دیوارنویسی تبلیغاتی ممنوع

هیئت مرکزی نظارت بر انتخابات شوراهای اسلامی کشور اعلام کرد: دیوارنویسی، فعالیت انتخاباتی کارمندان در ساعات اداری، استفاده از وسایل و امکانات وزارتخانه‌ها و همچنین در اختیار گذاشتن وسایل و امکانات مزبور ممنوع است و مرتکبان تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.
به گزارش ایرنا در بخشی از این اطلاعیه آمده است:«با عنایت به انجام روند تایید صلاحیت داوطلبان در هیئت‌های اجرایی و به جهت نزدیک شدن به ایام انتخابات و جلوگیری از تبلیغات زودهنگام و غیرقانونی نامزدهای پنجمین دوره انتخابات شوراهای اسلامی کشور تاکید می‌شود طبق ماده ۶۱ آیین‌نامه اجرایی انتخابات شوراهای اسلامی شهر و ماده ۶۲ از آیین‌نامه اجرایی انتخابات شوراهای اسلامی روستا، مدت فعالیت تبلیغات انتخاباتی برای همه نامزدها یکسان بوده و هشت روز قبل از روز اخذ رای آغاز می‌شود و تا ۲۴ ساعت قبل از روز اخذ رای ادامه خواهد داشت.
با توجه به دریافت گزارش‌هایی مبنی بر انجام تبلیغات زودهنگام و استفاده برخی از داوطلبان از امکانات دولتی، اعلام می کند: طبق ماده ۶۲ از آیین‌نامه اجرایی تبلیغات انتخابات شوراهای اسلامی شهر و ماده ۶۳ از آیین‌نامه اجرایی انتخابات شوراهای اسلامی روستا؛ دیوارنویسی، فعالیت انتخاباتی کارمندان در ساعات اداری، استفاده از وسایل و امکانات وزارتخانه‌ها، ادارات، شرکت‌های دولتی و موسسات وابسته به دولت و شهرداری‌ها و شرکت‌ها و سازمان‌های وابسته به آنها و نهادهای موسساتی که از بودجه عمومی (به هر میزان) استفاده می کنند و همچنین در اختیار گذاشتن وسایل و امکانات مزبور ممنوع است و مرتکبان تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.همچنین یادآور می‌شود: طبق تبصره ۳ از بند ۱۱ ماده ۶۲ آیین‌نامه اجرایی انتخابات شوراهای اسلامی شهر استفاده از امکانات تبلیغی موسساتی که به نحوی از بودجه عمومی استفاده می کنند ولی با رعایت ضوابط و انعقاد قرارداد اخذ وجه از اشخاص حقیقی و حقوقی برای آنها کارهای تبلیغاتی انجام می‌دهند (مثل نشریات وابسته به دولت)، درتبلیغات انتخاباتی بلامانع است.به منظور آگاه‌سازی مردم ولایت‌مدار ایران اسلامی و برای جلوگیری از سوء استفاده‌های احتمالی از اسامی شخصیت‌های برجسته دینی و رجال سیاسی اعلام می‌دارد: طبق ماده ۶۴ آیین‌نامه اجرایی انتخابات شوراهای اسلامی شهر و ۶۵ آیین‌نامه اجرایی انتخابات شوراهای اسلامی روستا، انتشار اعلام نظر شخصیت‌ها(بدون ذکر عنوان و مسئولیت آنان)، مجامع، احزاب و گروه‌های مجاز، در تایید نامزد انتخاباتی باید مستند به مدرک کتبی و امضا شده مربوط به تایید و حمایت باشد و نامزد انتخاباتی در صورتی که بخواهد از تایید مراجع یاد شده در صدر این نام‌ها استفاده کند باید مستندات و مدارک آن را ارائه کند.»

از میان خبرها

شاخص بورس ۱۵۸ واحد رشد کرد

به گزارش تسنیم؛ در جریان داد‌وستدهای دیروز بازار سرمایه تعداد ۸۹۶ میلیون سهم و حق‌تقدم به ارزش ۲۱۵ میلیارد تومان در ۷۷ هزار نوبت مورد داد‌وستد قرار گرفت و شاخص بورس با رشد ۱۵۸ واحدی در ارتفاع ۷۹ هزار و ۷۵۵ واحد قرار گرفت.

اعلام زمان آغاز ثبت‌نام جریمه‌ریالی سربازی ۹۶

جانشین رئیس سازمان وظیفه عمومی ناجا اعلام کرد که ثبت نام برای جریمه ریالی سربازی از ۱۵ اردیبهشت ماه ۹۶ اجرایی خواهد شد. سردار ابراهیم کریمی در گفت‌وگو با ایسنا، درباره نحوه اجرای طرح جریمه ریالی در سال ۹۶ اظهار کرد: برابر تصمیمات اتخاذ شده امسال نیز طرح جریمه ریالی سربازی اجرایی می شود و بر اساس آن تمامی مشمولان غایبی که تا پایان سال ۹۶ حداقل هشت سال یا بیشتر از آن غیبت داشته یا از ترک یگان خدمتی‌شان گذشته باشد، می‌توانند با پرداخت جریمه ریالی از انجام خدمت سربازی معاف شوند.

آمریکا توهم تاثیرگذاری بر انتخابات ایران را دارد

وزیر دفاع کشورمان گفت: اگر آمریکایی ها تصور می کنند می توانند بر انتخابات ایران تأثیر بگذارند، کاملا در توهم هستند. زیرا ملت ایران هوشیار است و دشمنانش را می شناسد.به گزارش مهر ، حسین دهقان در گفتگوی اختصاصی با تلویزیون روسیا الیوم اظهار داشت: من فکر می کنم اگر ما حاکم کردن فضای سیاسی بر مفاهیم سیاسی را کنار بگذاریم خیلی ساده می‌توانیم به مفهوم مشترکی در خصوص تروریسم برسیم. غرب در طول زمان کوشیده است که بگوید تروریست یعنی کسی که می کوشد در هر جای دنیا به منافع و اهداف بین المللی غرب لطمه وارد کند، به نظر غربی ها این یعنی تروریسم.

روی خط سیاست

هرروز فشار آوردند برای فیلتر شبکه‌های مجازی

رئیس جمهور با بیان اینکه هرروز برای فیلتر شبکه های اجتماعی تحت فشار بودیم اما مقاومت کردیم گفت: قرار ما با مردم در سفرهای استانی این بود که قولی بدهیم که تاپایان دولت به افتتاح برسد اما اینک می گویند افتتاح نکنید. به گزارش ایرنا، حجت الاسلام روحانی شنبه در جمع پرشور جوانان و حامیان مردمی دولت تدبیر و امید در استان کرمان افزود: در طول ۳/۵ سال گذشته بارها عده‌ای در جلسات خصوصی و عمومی تصمیم گیری، رو در روی ما ایستادند تا مردم نتوانند از شبکه‌های مجازی استفاده کنند و هر روز فشار می‌آوردند که باید شبکه‌های اجتماعی، فیلتر شوند، اما امروز که موقع انتخابات شده، خود آنها پیشتاز در استفاده از فضای مجازی هستند.

اطلاعیه شورای نگهبان در مورد داوطلبان انتخابات میان‌دوره‌ای مجلس

ایسنا: شورای نگهبان طی اطلاعیه‌ای اعلام کرد: آن عده از داوطلبان نمایندگی اولین میان دوره‌ای دهمین دوره مجلس شورای اسلامی که صلاحیت داوطلبی آنها در مراحل قبلی مورد تایید قرار گرفته و بر اساس نظر شورای نگهبان صلاحیت آنها رد گردیده است، می‌توانند شکایت خود را تحویل دهند.

ارائه دومین گزارش برجامی کمیسیون امنیت ملی تا پایان اردیبهشت

سخنگوی کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی مجلس شورای اسلامی گفت: دومین گزارش این کمیسیون از روند اجرای برجام تا پایان اردیبهشت به هیئت رئیسه مجلس ارائه خواهد شد. نقوی حسینی در گفت و گو با صدا و سیما، افزود: این گزارش در اجرای تبصره یک «قانون اقدام متناسب و متقابل دولت جمهوری اسلامی ایران در اجرای برجام» مصوب ۲۱ مهر ۹۴ مجلس شورای اسلامی ارائه می شود. وی تصریح کرد: اینکه دومین گزارش کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی مجلس از روند اجرای برجام چه زمانی در صحن علنی قرائت خواهد شد بستگی به نظر هیئت رئیسه مجلس و برنامه های در دستور کار دارد.

رویکرد ترامپ نسبت به ایران در نخستین دوره ۱۰۰ روزه

یک رسانه غربی با استفاده از مهمترین توئیت های منتشر شده توسط رئیس جمهور آمریکا درباره ایران از زمان آغاز دوره ریاست جمهوری وی، گزارشی را در این بازه منتشر کرده است. به گزارش مهر، یورو نیوز در گزارش خود می نویسد: دونالد ترامپ، رئیس جمهور ایالات متحده آمریکا در حالی دوره ۱۰۰ روزه اش به پایان می رسد که تنش لفظی میان آمریکا و جمهوری اسلامی ایران بار دیگر پس از توافق هسته‌ای بالا گرفته است.

راهزنی ۳/۵ میلیارد دلاری آمریکا از ایران

وزیر امور خارجه با اشاره به مصادره ۳/۵ میلیارد دلار از دارایی های بانک مرکزی کشورمان توسط دولت آمریکا گفت: این حتما یک راهزنی بین المللی به شمار می رود. به گزارش مهر، ظریف افزود: بازار مالی ایران شامل بازار پول، سرمایه و بیمه به عنوان یکی از زیرساختهای اصلی بقا و رشد اقتصادی کشور، در طول بحران هسته ای هدف اصلی تحریم های ظالمانه بود.

مسابقه بزرگ سلامت

افسردگی پس از زایمان

بی دلیل دوست دارم گریه کنم، فکر می کنم از چشم شوهرم افتادم مخصوصاً بخاطر اضافه وزن ... از تنهایی می ترسم. دو هفته هست همه با کارا و حرفاشون رو اعصابن، ذهن من اونقدر مغشوش شده که احساس می کنم به همه می خوام بپرم. من باید احساس شادی بکنم ولی به جای اون احساس بدبختی می کنم، می ترسم این حال بدم باعث بشه نتونم مامان خوبی باشم ...

این بیماری حدود ۱۳ درصد از مادران را بعد از تولد نوزاد تحت تاثیر قرار می دهد، از چند هفته(معمولاً یک هفته پس از زایمان) تا ۱ سال پس از زایمان در مادران پدید می آید، اما معمول ترین حالت آن حدود ۳ ماه است. حالات و علائم بیمار بسیار شبیه به وضعیت افسردگی موقتی که در ۷۰ درصد تازه مادرها پدید می آید، می باشد.

حالت افسردگی

این که در اوایل کار کمی احساساتی باشید بسیار معمولی است. تغییر میزان هورمون ها، کمبود خواب و تنظیم زندگی با یک نوزاد جدید در ابتدای کار می تواند دشوار به نظر آید اما به مرور زمان حالت عادی به خود خواهد گرفت. اما اگر ناراحتی، بدخلقی و ناامیدی بیشتر از چند هفته ادامه داشته باشد، احتمال ابتلا به افسردگی پس از زایمان در شما شدت گرفته است. بعضی از مادرها نیز ادعا می کنند که هیچ لذت و شور علاقه ای نسبت به فرزند خود ندارند و دیگر از چیزهایی که قبلاً لذت می بردند، شاد نمی شوند.

نارسایی تیروئید یا افسردگی پس از زایمان؟!
در بعضی از خانم ها، غده پروانه ای شکل تیروئید موقتا در طول دوره افسردگی غیرفعال می باشد. از جمله نشانه های تیروئید غیرفعال، افسردگی، خستگی، افزایش وزن، خشکی پوست، فراموشی و یبوست است. اگر شما هریک از این نشانه ها را در خود مشاهده کردید به پزشک مراجعه کنید.

درمان افسردگی پس از زایمان
مراجعه به پزشک و مصرف داروهای ضد افسردگی برای نگه داشتن و یا کاهش علائم و جلسات روان درمانی با روان شناس می توانند بسیار مفید و موثر باشند. در کنار آن استراتژی های زیر می تواند به شما کمک کند:

- کمک هایی که از سوی خانواده و دوستان به شما می رسد بسیار با ارزش هستند، از دریافت آن امتناع نکنید
- هر موقع که می توانید استراحت کنید
- با مادرانی که شرایط شما را درک می کنند صحبت کنید و زمان هایی را در طول روز به آن ها اختصاص دهید.
- پیروی از یک رژیم غذایی سالم و متعادل

نکاتی برای اعضای خانواده
پشتیبانی نکردن اعضای خانواده از مادر یکی از مهم ترین عامل های افسردگی بعد از زایمان است.
کارهای زیادی است که اعضای خانواده می توانند برای کمک به مادر انجام دهند:

- به مادر به طور مرتب سر بزنید تا ببینید که او چه می کند.
- برای او وعده غذایی پر از مواد مغذی تهیه کنید.
- از کودک مراقبت کنید تا مادر بتواند چرت بزند و یا دوش بگیرد.
- در انجام کارهای منزل به وی کمک کنید.

شعار هفته سلامت
یکم تا هشتم اردیبهشت:
زندگی سالم با نشاط و امید
شعار روز جهانی بهداشت
هجدهم فروردین:
بیا در مورد افسردگی حرف بزنیم...

دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اسفراین
معاونت بهداشتی
۹۶۰۱۹۱۰۱/و