خراسان شمالی
روزنامه خراسان شمالی: رتبه چهارم نشریات استانی
روزنامه‌سیاسی،اقتصادی،فرهنگی،اجتماعی خراسان شمالی
سه شنبه ۲۶ دی ۱۳۹۶
۲۸ ربیع الثانی ۱۴۳۹ . شماره ۲۶۲۸
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 نمابرسرپرست: ۳۲۲۳۰۰۱۴
اخبار

تحقیقات و ساخت پیشران های هسته‌ای به صورت جدی پیگیری می شود

سخنگوی سازمان انرژی اتمی گفت: تحقیقات و ساخت پیشران های هسته ای با برنامه پیش بینی شده و منابعی که دیده شده است به صورت جدی پیگیری می شود.

به گزارش ایرنا، بهروز کمالوندی روز دوشنبه در گفت وگویی درباره آخرین وضعیت تحقیقات در مورد پیشران های هسته ای و ساخت راکتورهای کوچک برای برق هسته ای افزود: در مورد پیشران گزارشی به وزارت امور خارجه فرستادیم که قرار است به زودی وزارت امور خارجه در قالب گزارش های سه ماهه آن را به مجلس ارائه دهد.

وی ادامه داد: در آن گزارش ها اشاره کردیم که بر اساس اظهاریه پروتکلی کد اصلاحی ۳/۱ کشور عضو آژانس زمانی که تصمیم می‌گیرد یک کار هسته ای را که در آن مواد هسته ای به کار می رود و در حوزه چرخه سوخت است انجام دهد باید آن را به آژانس اطلاع دهد.

کمالوندی ادامه داد: این کار انجام شده و این موضوع در گزارش سه ماهه ما هم آمده که به مجلس نیز ارائه خواهد شد و به آژانس هم کتبی اطلاع داده ایم و کار را در این زمینه شروع کرده ایم و به موازات پیشرفت هایی که هست اطلاع و گزارش می دهیم.سخنگوی سازمان انرژی اتمی یادآور شد: البته باید این را بدانیم که بحث پیشران های هسته ای موضوعی برای الان، یک ماه و شش ماه نیست و سال ها زمان می برد اما مهم این است که این کار به صورت جدی و برنامه ریزی شده دنبال شود.وی تاکید کرد: این کار با برنامه پیش بینی شده و منابعی که دیده شده به صورت جدی پیگیری می شود و در مواقع ضروری برای عموم اطلاع‌رسانی خواهد شد.

از میان خبرها

رمزگشایی از جعبه سیاه سانچی تا ۳ ماه آینده

معاون امور دریایی سازمان بنادر و دریانوردی با بیان این که جعبه سیاه نفتکش سانچی پس از طی روند حقوقی در کشور محل حادثه بازگشایی خواهد شد و اطلاعات آن با حضور کمیته ذی نفعان بازخوانی می شود، گفت: تا شعاع هزار متری به دلیل انفجار و نشت گاز امکان تنفس وجود نداشت بنابراین خدمه نمی توانستند برای خارج شدن از نفتکش اقدامی انجام دهند.به گزارش ایرنا، هادی حق شناس روز دوشنبه در سخنانی درباره حادثه نفتکش سانچی بیان کرد: در ایران ۹۰ درصد واردات و صادرات کشور، نفت و فراورده های نفتی با کشتی حمل می شود لذا به روز بودن و حرکت طبق آیین نامه های بین المللی جزء جدایی ناپذیر این حوزه است و در این میان خدمه کشتی ها برای ما حکم سربازان اقتصادی و سرمایه های ملی را دارند.

بی آبی در ۳۵۵ دشت کشور

مدیرکل حوزه ریاست سازمان جنگل ها، مراتع و آبخیزداری گفت: از ۶۰۰ دشت موجود در کشور، سطح آب های زیرزمینی در ۲۴۵ دشت افت قابل توجهی دارد و ۳۵۵ دشت با بی آبی مواجه است.به گزارش ایرنا، «نگهدار اسکندری شیری» افزود: میزان افت آب های زیرزمینی در کشور به علت برداشت های بی رویه حدود ۶ میلیارد مترمکعب در سال بوده و این روند موجب نگرانی بسیاری از کارشناسان حوزه آب و خاک شده است.وی اظهار کرد: برداشت بی رویه با وجود کم آبی در بخش وسیعی از کشور همچنان ادامه دارد و منابع محدود آب بدون حساسیت به موضوع بی آبی، هدر می رود.

افزایش ۳برابری عیدی مددجویان زلزله‌زده کرمانشاه

تسنیم: عیدی سال۹۷ خانوارهای تحت حمایت کمیته امداد در شهرستان‌های زلزله‌زده کرمانشاه سه‌برابر پرداخت می‌شود.سید پرویز فتاح رئیس کمیته امداد، در حاشیه بازدید مجدد خود از مناطق زلزله‌زده در روستای کوئیک عزیز از توابع شهرستان سرپل‌ذهاب با یادآوری این که کمک‌معیشت خانوارهای مددجوی زلزله‌زده کرمانشاه در آبان سه برابر و در آذر نیز دو برابر پرداخت شد اعلام کرد: عیدی خانوارهای تحت حمایت کمیته امداد در شهرستان های زلزله‌زده کرمانشاه در آستانه سال ۹۷ سه برابر پرداخت می‌شود.

سازمان حج درخواست کرد؛ پرواز نجف را برقرار کنید

ایسنا: به دنبال موافقت ایران و عراق برای افزایش پرواز بین دو کشور، سازمان حج و زیارت کشورمان، برقراری دوباره پروازهای نجف را که از آذرماه تا کنون متوقف شده است، خواستار شد.

برای مبارزه با تروریسم ید واحده ای باشیم

رئیس مجلس شورای اسلامی با تاکید بر این که باید برای مبارزه با تروریسم ید واحده‌ای باشیم، نسبت به اظهارات نژادپرستانه ترامپ واکنش نشان داد و گفت که استفاده از این نوع ادبیات تحقیرآمیز و توهین‌آمیز ما را به سمت دوره توحش مدرن هل می‌دهد که در آن ادبیات سیاسی از حالت عادی خارج و به جای احترام به ملت‌ها، با ادبیات زننده و تحقیرآمیز صحبت می‌شود.به گزارش ایسنا، علی لاریجانی در نشست بیستم کمیته عمومی مجمع مجالس کشورهای عضو سازمان همکاری‌های اسلامی در واکنش به صحبت‌های نژادپرستانه ترامپ، گفت: تاسف خود را از حرف‌های بسیار نسنجیده رئیس‌جمهور آمریکا اعلام می کنم.

واکنش رئیس کمیسیون امنیت ملی به احتمال خروج آمریکا از برجام

رئیس کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی مجلس شورای اسلامی به احتمال خروج آمریکا از برجام واکنش نشان داد.علاءالدین بروجردی در گفت‌وگو با تسنیم، با اشاره به هشدار اخیر دونالد ترامپ رئیس‌جمهور آمریکا مبنی بر عدم تمدید لغو تحریم‌های هسته‌ای ایران، گفت: رئیس‌جمهور آمریکا ۴ ماه پیش نیز اعلام کرد که لغو تحریم‌های هسته‌ای ایران را تمدید نخواهد کرد.وی ادامه داد: هیئت نظارت بر برجام که در شورای عالی امنیت‌ملی تشکیل شده بالاترین مرجع برای تصمیم‌گیری درباره عدم تمدید احتمالی تحریم‌های هسته‌ای ایران از سوی دونالد ترامپ است.

تنها با معاهده سازمان ملل، جهان از سلاح هسته‌ای پاک نمی‌شود

ینس استولتنبرگ، دبیرکل ناتو اظهار کرد: این ائتلاف از ایده جهانی بدون سلاح هسته‌ای حمایت می‌کند اما معتقد است که این هدف تنها با اعمال ممنوعیت از سوی کنوانسیون سازمان ملل در سلاح‌های هسته‌ای به دست نخواهد آمد.به گزارش ایسنا، وی در سخنرانی در یک کنفرانس امنیتی در کشور سوئد افزود: پاک سازی جهان از سلاح‌های هسته‌ای نیازمند یک دوره دردناک خلع سلاح است اما معاهده منع تسلیحات هسته‌ای سازمان ملل نمی‌تواند آن را تضمین کند.

توصیه مجلس به دولت برای حذف نشدن یارانه‌بگیران

سخنگوی کمیسیون تلفیق لایحه بودجه کل کشور سال ۹۷ با اشاره به جلسه یک شنبه اعضای هیئت‌رئیسه کمیسیون تلفیق ورئیس مجلس با رئیس جمهور وتیم اقتصادی دولت گفت: توصیه ما این بود که در حذف یارانه افراد عجله و اغلب افراد متقاضی یارانه را از دریافت یارانه محروم نکنند.به گزارش ایسنا،علی اصغریوسف‌نژاداظهار کرد: اعضای هیئت‌رئیسه کمیسیون تلفیق به اتفاق آقای لاریجانی روز گذشته با رئیس جمهور و تیم اقتصادی دولت دیدار کردند و موضوع جلسه هم مواردی بود که در کمیسیون تلفیق مراعا مانده بود از جمله برداشت صندوق توسعه ملی که پیشنهاداتی در لایحه در این باره آمده بود ولی چون اذن رهبری نداشت کمیسیون تلفیق آن را مراعا گذاشت. همچنین درباره اشتغال و موضوعات مهم دیگر نیز بحث‌هایی صورت گرفت.

۲۰ کشور جهان در کانادا برای بررسی بحران کره‌شمالی حضور می یابند

وزیران امور خارجه ۲۰ کشور سه‌شنبه در حالی برای بررسی وضعیت کره شمالی از طریق فشارهای اقتصادی و دیپلماتیک در ونکوور حضور می‌یابند که چین به عنوان عامل کلیدی در حل بحران در این نشست غیبت دارد. به گزارش ایسنا، به نقل از خبرگزاری رویترز، نشست ونکوور به میزبانی کانادا و ایالات متحده در حالی برگزار می‌شود که نشانه‌هایی از کاهش تنش حتی به صورت موقت در شبه جزیره کره مشهود است.

افزایش ۱۵۹ درصدی واردات رسمی تلفن همراه در پاییز امسال

مدیرکل فناوری اطلاعات ستاد مرکزی مبارزه با قاچاق کالا و ارز از واردات ۱۴۴ میلیون دلاری تلفن همراه از مبادی رسمی در پاییز امسال خبر داد که در مقایسه با مدت مشابه پارسال ۱۵۹ درصد افزایش را نشان می‌دهد. به گزارش ایرنا، «حمیدرضا دهقانی نیا» عصر دوشنبه در نشست خبری مشترک با نمایندگان اتاق اصناف ایران افزود: واردات رسمی تلفن همراه در پاییز پارسال ۵۶ میلیون دلار بود.وی اعلام کرد: واردات تلفن همراه از مبادی رسمی در ۹ ماه امسال به ۲۷۸ میلیون دلار رسید که در مقایسه با مدت مشابه پارسال بیش از ۱۳۱ میلیون دلار رشد را نشان می‌دهد.

روی خط سیاست

سخنگوی وزارت خارجه انفجارهای تروریستی دیروز بغداد را محکوم کرد

باشگاه خبرنگاران جوان: بهرام قاسمی، سخنگوی وزارت امور خارجه کشورمان انفجارهای تروریستی صبح دیروز در منطقه میدان طیران بغداد را که منجر به شهادت و جراحت ده‌ها نفر از کارگران، کسبه و مردم عادی عراقی شد به شدت محکوم کرد.

از گوشه و کنار

۲۰ درصد ایرانی ها آرتروز دارند

مهر: دبیر انجمن طب فیزیکی و توان بخشی ایران با اشاره به این مطلب که آرتروز زانو شایع ترین بیماری مفصلی است، اظهار کرد: در حال حاضر درمان قطعی برای آن وجود ندارد.دکتر سید احمد رئیس السادات افزود: حدود ۲۰ درصد ایرانی ها مبتلا به آرتروز زانو هستند.

صادرات ۳۹ میلیون دلار پوشاک کشور

صداوسیما: براساس آمار گمرک ایران در مدت ۹ ماه امسال ۳ هزار تن انواع پوشاک به ارزش ۳۹ میلیون دلار به کشورهای مختلف صادر شده است.کشورهای افغانستان، عراق، ترکمنستان، تاجیکستان، قرقیزستان، پاکستان، امارات متحده عربی، ترکیه، عمان، آذربایجان، کویت، ارمنستان، گرجستان، یمن، آلمان، هلند، کانادا، انگلستان، لبنان، هند، نروژ، ژاپن، اسپانیا و استرالیا از جمله خریداران انواع پوشاک ایرانی در مدت یاد شده بودند.

انتشار ویدئوی جدیدی از دختران ربوده شده نیجریه

ایلنا: گروه تروریستی بوکوحرام فیلم جدیدی از دختران ربوده شده منطقه «چیبوک» را منتشر کرد.گروهی از دختران دانش‌آموز نیجریه شامل ۲۲۰ نفر در سال ۲۰۱۴ از سوی گروه تروریستی بوکوحرام دزدیده شدند.تاکنون حدود ۱۰۰ نفر از آن ها در نتیجه تلاش‌های دولتی و بین‌المللی آزاد شده‌اند.

صدور دستور ویژه دادستان کل کشور در پی حادثه نفتکش سانچی

ایرنا: دادستان کل کشور با صدور دستور ویژه ای به معاون حقوق عامه دادستانی کل، خواستار بررسی علت بروز حادثه نفتکش سانچی شد.حجت الاسلام جعفر منتظری با تسلیت به مردم و خانواده های جان باختگان کشتی نفتکش سانچی با صدور دستوری به معاون حقوق عامه دادستانی کل کشور، خواستار بررسی و پیگیری علت بروز این حادثه شد.

نیروی انتظامی در حوادث اخیر با تدبیر، مدارا و هوشمندی عمل کرد

ایرنا: رحمانی فضلی، وزیر کشور با تاکید بر این که همه دستگاه های مرتبط باید نقش خود را نسبت به مسائل اجتماعی به خوبی ایفا کنند، گفت: نیروی انتظامی در حوادث اخیر با تدبیر، مدارا و هوشمندی وظیفه خود را به خوبی انجام داد.

هـــرم غـــذایی

گروه نان و غلات

انواع نان، ماکارونی، گندم، جو و ذرت در این گروه قرار می گیرند. مواد غذایی این گروه بیشتر نقش تامین انرژی بدن را به عهده دارند. علاوه بر آن مواد غذایی این گروه حاوی ویتامین های گروه B، آهن و پروتئین هستند. مقدار توصیه شده این گروه ۶-۱۱ واحد در روز است و یک واحد از گروه نان و غلات، معادل ۳۰ گرم نان یا نصف لیوان ماکارونی یا نصف لیوان برنج پخته شده است.

گروه سبزی ها

این گروه شامل انواع سبزی هاست و مصرف روزانه ۳-۵ واحد از آن توصیه می شود. هر واحد سبزی شامل یک لیوان از انواع سبزی های خام، نصف لیوان سبزی های پخته شده، نصف لیوان آب سبزی ها و یک عدد سیب زمینی یا کوچه فرنگی یا پیاز متوسط است. سبزی ها منبع خوب ویتامین ها، فیبر و مواد معدنی هستند.

گروه میوه ها

این گروه شامل انواع میوه هاست و مصرف روزانه ۲-۴ واحد از آن توصیه می شود. هر واحد میوه شامل یک عدد میوه متوسط(سیب، پرتقال، هلو، گلابی، موز، انار، نارنگی، کیوی، شلیل و ...) یا یک سوم طالبی بزرگ، یک قاچ خربزه، نصف لیوان میوه های دانه شده(انگور و ...)نصف لیوان آب میوه تازه و طبیعی یا یک چهارم لیوان میوه خشک بیشتر از آب میوه ها حالت سیری ایجاد می کنند و برای افرادی که سعی در کاهش وزن خود دارند، مناسب تر هستند، زیاده روی در مصرف میوه ها اگر موجب دریافت کالری شود، می تواند موجب چاقی شود.

گروه حبوبات و مغزها

این گروه شامل حبوبات و مغزها می باشد. هر واحد از آن شامل نصف لیوان حبوبات پخته یا یک سوم لیوان انواع مغزها (گردو،فندق، بادام، پسته و تخمه) می باشد، مقدار توصیه شده از این گروه ۱ واحد در روز می باشد که برابر با یک لیوان حبوبات پخته یا نصف لیوان حبوبات خام یا یک سوم لیوان انواع مغزها(گردو، فندق، بادام، پسته و تخمه) است.

گروه شیر و لبنیات

مواد غذایی این گروه شامل شیر و فرآورده های آن مانند ماست، پنیر، کشک و بستنی می باشند که در تامین پروتئین، ویتامین ها و املاح به ویژه کلسیم بدن نقش به سزایی دارند. کلسیم در تشکیل استخوان ها و دندان ها و استحکام آن ها نقش ضروری دارد؛ مقدار توصیه شده از این گروه ۲-۳ واحد در روز است. یک واحد از گروه شیر و لبنیات معادل یک لیوان شیر یا ماست، یک و نیم لیوان بستنی، یا ۶۰ - ۴۵ گرم پنیر(معادل ۲ قوطی کبریت پنیر) یا یک چهارم لیوان کشک یا دو لیوان دوغ می باشد.

گروه گوشت و تخم مرغ

انواع گوشت های قرمز(گوسفند و گوساله)، گوشت های سفید(مرغ و ماهی) و تخم مرغ در این گروه قرار می گیرند. مواد غذایی که در این گروه قرار می گیرند، نقش به سزایی در تامین پروتئین بدن دارند، مواد غذایی این گروه علاوه بر پروتئین، آهن و روی هم دارند. به همین دلیل برای رشد و خون سازی لازم هستند؛ مقدار توصیه شده از مواد این گروه ۱-۲ واحد در روز است و هر واحد معادل ۶۰ گرم گوشت قرمز(یا ۲ قطعه خورشتی) یا نصف ران متوسط یا نصف سینه متوسط مرغ یا یک کف دست ماهی یا دو عدد تخم مرغ می باشد.

چاقی یا سلامتی؟ انتخاب با شماست!

بسیج ملی تغذیه ۳۰-۱۵ دی ماه ۱۳۹۶

معاونت بهداشتی دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اسفراین - گروه بهبود تغذیه جامعه

دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اسفراین

۹۶۲۱۱۶۶۴/و