

خراسان شمالی	روزنامه خراسان شمالی: رتبه چهارم نشریات استانی روزنامه‌های اقتصادی،فرهنگی،اجتماعی خراسان شمالی یکشنبه اول بهمن ۱۳۹۶ ۲ جمادی الاول ۱۴۳۹ شماره ۲۶۳۲	صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان مدبر مسئول: محمد سعید اعدیان سردبیر: علی ولی‌زاده دفتر مرکزی: مشهد، مشهد،شهیدصادقی(سازمان آب)	صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵ تلفن: ۰۵۱-۳۷۶۳۲۰۰۰ نامریدبرخانه: ۰۵۱-۳۷۶۲۲۳۹۵ دفتر مرکزی پذیرش: ۳۲۲۴۵۰۰۵ چاپ:شهرآب خراسان	آدرس: پجنورد،خیابان طالقانی غربی،ابتدای چهارراه بسج(میرزاصای کرمانی) تلفن اشتراک: ۲۲۲۳۰۰۷۱ صندوق پستی: ۹۴۱۵۵/۱۴۷۷ دفتر مرکزی پذیرش: ۳۲۲۴۵۰۰۵	تحریریه: ۳۲۲۴۷۲۲۲-۳۲۲۴۲۲۱۱ شماره: ۳۲۲۴۰۰۲۸ مسئول تحریریه: ۳۲۲۳۰۰۱۴ تلفن و نامبرسرپرست:
---------------------	---	---	---	--	--

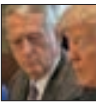
--	--

رایزنی با عربستان برای افزایش سهمیه ایرانیان در حج ۹۷

عضو هیئت رئیسه فراکسیون حج و زیارت با بیان این که ممکن است سهمیه ایرانیان در حج ۹۷ افزایش یابد، گفت: حج آتی با توجه به تغییر شرایط کشور عربستان قطعاً بهتر خواهد بود.به گزارش میزان، حجت‌الاسلام حسینی کیا با اشاره به مذاکرات اخیر سازمان حج و زیارت با عربستان در باره حج ۹۷، گفت: این مذاکرات همه ساله با محوریت اسکان حجاج، هواپیماهای مورد نیاز برای جابه‌جایی زائران و نحوه برائت از مشرکان بر گزر می‌شود.



آمریکا راهبرد نظامی خود را تغییر داد



راهبرد نظامی آمریکا در حالی ارائه می‌شود که این کشور همزمان خواهان بهبود روابط با مسکو و پکن در راستای مهار برنامه هسته‌ای کره شمالی است.

جنبش فتح سه شنبه را روز اعتصاب عمومی اعلام کرد

جنبش فتح سه شنبه را روز اعتصاب عمومی علیه اقدامات صهیونیست ها اعلام کرد.به گزارش مهر به نقل از العهد، در بیانیه صادر شده از سوی جنبش فتح آمده است که اقدامات علیه نیروهای اشغالگر صهیونیست در امتداد کرانه باختری باید افزایش یابد.در ادامه این بیانیه تاکید شده است: تظاهرات روز جمعه با نام روز خشم در اعتراض به تصمیمات اخیر آمریکا که از سوی دونالد ترامپ رئیس‌جمهور این کشور در قبال شهر قدس گرفته شده باید برگزار شود.در این بیانیه آمده است: از فلسطین می‌خواهیم روز سه شنبه را روز اعتصاب عمومی اعلام کند.

دولت آمریکا تعطیل شد

دولت آمریکا به دلیل اختلاف نمایندگان مجلس سنا درباره بودجه و تصویب نشدن بودجه موقت تعطیل شد.به گزارش ایرنا، شبکه تلویزیونی سی ان ان با پخش مستقیم از محل سنا گزارش داد: اختلافات حزبی همچنان جهت تصویب بودجه موقت در جریان است و این اختلافات به ویژه اختلاف بین رئیس‌جمهور و نمایندگان دموکرات باعث شد دولت فدرال آمریکا تعطیل شود.دونالد ترامپ در آخرین تلاش‌ها برای جلوگیری از تعطیل شدن دولت آمریکا با رهبر دموکرات‌ها در سنا نیز دیدار کرد ولی به نظر می‌رسد که این دیدار نیز نتیجه‌ای نداشته است.

آخرین بار دولت آمریکا در سال ۲۰۱۳ برای ۱۶ روز به تعطیلی کشیده شد.

آلمان صادرات سلاح به عربستان و امارات را متوقف کرد

دولت آلمان تصمیم گرفت صادرات اسلحه به عربستان سعودی و امارات متحده عربی را به دلیل مشارکت در جنگ علیه مردم یمن، متوقف کند.به گزارش ایرنا، این تصمیم بعد از مذاکرات احزاب متحد مسیحی و سوسیال دموکرات که قصد تشکیل دولت ائتلافی این کشور را دارند، گرفته شد.«استفان زایبرت»،سخنگوی دولت آلمان روز جمعه گفت: تا زمانی که این دو کشور در جنگ علیه یمن شرکت دارند،تحریم هم برقرار خواهد بود.عربستان و امارات و برخی کشورهای منطقه از فروردین ۱۳۹۴ با ادعای حمایت از دولت یمن،جنگ گسترده‌ای را علیه این کشور آغاز کرده اند. باوجود گذشت بیش از هزار روز از این جنگ و کشته شدن هزاران تن از مردم غیر نظامی در یمن،ائتلاف عربی تاکنون به نتایج دلخواه خود دست نیافته است.سازمان دیده بان حقوق بشر روز جمعه در بیانیه‌ای خواستار مجازات محمد بن سلمان ولیعهد ووزیر دفاع عربستان به اتهام ارتکاب جنایات جنگی در یمن شد.

احتمال باز شدن جعبه سیاه ۲ کشتی در هفته آینده

سرکنسول ایران در شانگهای از احتمال باز شدن جعبه سیاه دو کشتی در هفته آینده خبر داد.به گزارش ایپنا، «علیرضا آبروش» با بیان این که اقدامات باز کردن و بررسی جعبه سیاه سانچی به سرعت در حال انجام است، افزود: این جعبه سیاه باید با حضور نماینده ایران که از سازمان بنادر و دریانوردی است، نماینده کشور سوئد به عنوان سازنده جعبه سیاه و نمایندگان دی ربط دیگر باز شود.درخواست ما این است که جعبه سیاه هر دو کشتی، باز شود که چینی‌ها نیز تاکنون در خواست ما را رد نکرده‌اند.

سخنگوی شورای نگهبان اعلام کرد:

جزئیات تعریف «رجل سیاسی»



سخنگوی شورای نگهبان در نشست خبری با رسانه ها در پاسخ به سوالی درباره آخرین نتایج بررسی و تعیین مصادیق رجل سیاسی و مذهبی و مدیر و مدیر برای نامزدهای انتخابات ریاست جمهوری اظهار کرد: این موضوع در شورای نگهبان به طور عمده تمام شده و در حال آخرین ویرایش ها هستیم و تاکنون این مسئله در دو محور تعریف شاخص های رجل سیاسی و مذهبی و نیز شرایط و معیارهای تشخیص بحث شده است. به گزارش مهر، کدخدایی افزود: در بخش تعریف شاخص های رجل سیاسی و مذهبی، این مسائل آمده است که این افراد در حوزه مذهبی باید آگاهی لازم را نسبت به مبانی دین اسلام داشته باشند و تقید آن ها از برجستگی بیشتری برخوردار باشد یا در حوزه سیاسی، قدرت تحلیل برجسته ای داشته یا در عرصه داخلی و خارجی حضور چشمگیری داشته باشند.

وی یادآور شد: در بخش مدیر و مدبر نیز این افراد باید از توانمندی های کافی در بعد دانشی و بینشی و نیز از توان پیش بینی و تدبیر امور و عاقبت اندیشی برخوردار باشند. وی افزود: در رابطه با شرایط و معیارهای تشخیص این شاخص ها نیز این نکته مورد

تأکید قرار گرفته که سن داوطلبان باید متناسب با مسئولیت های ریاست جمهوری باشد یا این که مشاورانی را جهت تشریح برنامه ها و ارائه توان مدیریتی معرفی کنند.

وی با بیان این که به طور اجمالی روی این محورها به توافق رسیده ایم، تصریح کرد: دولت تخصص می یابد و معمولاً بخشی از آن تخصص داده نمی شود؛ به عنوان مثال از کل بودجه ۹۶ شورا تا الان ۷۰ درصد تخصیص یافته است. کدخدایی با بیان این که کل بودجه شورای نگهبان از پول توجیبی برخی مسئولان کمتر است، گفت: بودجه شورای نگهبان برای پالایش پرونده ها در بحث نظارت بر انتخابات، آموزش ناظران، اداره دفاتر که از سال ۷۹ با فرمایش رهبری شکل گرفت و مرکز تحقیقات شورا هزینه می شود.

مراسم بزرگداشت جان باختگان نفتکش سانچی امروز بر گزار می شود

ایرنا: مراسم بزرگداشت ۳۲ سرنشین نفتکش سانچی امروز، یک شنبه، با حضور خانواده های جان باختگان و مقامات عالی رتبه لشکری و کشوری در تهران برگزار می شود.محمد رضا شمس دولت آبادی مدیر روابط عمومی شرکت ملی نفتکش گفت: این مراسم، از ساعت ۱۰ تا ۱۲ در مدرسه عالی شهید مطهری واقع در میدان بهارستان برگزار می شود.

استعفا ی صالحی امیری پذیرفته شد

میزان: شهردار تهران از استعفا ی رضا صالحی امیری، معاون امور اجتماعی و فرهنگی شهرداری تهران خبر داد. محمدعلی نجفی، شهردار تهران در حاشیه جلسه اتاق اصناف ایران در جمع خبرنگاران درباره وضعیت معاونت امور اجتماعی و فرهنگی شهرداری گفت: آقای صالحی امیری استعفا کرده و این استعفا مورد پذیرش قرار گرفته است.

شیر و لبنیات

۴.هنگام استفاده از کشک باید دقت شود کپک زدگی و بوی نامطبوع نداشته باشد، کشک مایع را قبل از مصرف باید به مدت ۵ دقیقه جوشانید.

۵.از بستنی هایی که با شیر جوشیده شده و یا پاستوریزه تهیه شده اند باید استفاده شود. درعین حال باید توجه داشت که مصرف زیاد بستنی به دلیل کالری بالای آن می تواند منجر به اضافه وزن و چاقی شود.

چند نکته

شیر و لبنیات حاوی بسیاری از مواد به خصوص مواد معدنی و ویتامین ها می باشد.

شیر حاوی بعضی از ویتامین ها مانند B۱, B۲, C, B۱۲ و D, A است.

مواد معدنی موجود در شیر عبارت اند از کلسیم، پتاسیم، منیزیم، فسفر، سدیم و مقدار کمی آهن؛

کلسیم: کلسیم از عناصر اصلی محسوب می شود که روزانه به میزان ۸۰۰ میلی گرم برای افراد عادی مورد نیاز است. البته این میزان در زنان باردار و شیرده به ۱۲۰۰ میلی گرم و گاهی بیشتر می رسد.

کمبود کلسیم در کودکان باعث نرمی استخوان، کندی رشد، خرابی دندان ها و لثه می گردد.

در بزرگسالان نیز بیماری شایع پوکی استخوان، به دلیل کمبود این ماده غذایی به وجود می آید.

ویتامین D: نقش مهمی در جذب کلسیم دارد. تابش نور خورشید به طور مستقیم بر پوست بدن تا حد زیادی در تولید این ویتامین در بدن موثر است.مصرف دو لیوان شیر در روز می تواند نیاز بدن به کلسیم را در افراد بالغ تامین کند.

فسفر: فسفر نیز یکی از مواد ضروری است که در بسیاری از واکنش های شیمیایی بدن و نیز در فعال کردن آنزیم ها، ویتامین ها، رشد و ترمیم بافت ها دارای نقش به سزایی است. این ماده به همراه کلسیم در تشکیل استخوان و استحکام آن موثر بوده و در ساخت بافت های عضلانی، مغز و اعصاب دخالت می نماید.

بهترین مقدار مصرف فسفر طوری است که نسبت کلسیم به فسفر برابر یک باشد. یعنی فسفر به اندازه کلسیم برای بدن

۱۵ درصد زوج‌ها در جهان مشکل ناباروری دارند
مهر: علیرضا خرمند دبیر علمی کنگره سلامت و ناباروری مردان با بیان این که حدود ۱۵ درصد زوج‌ها در جهان دچار مشکل ناباروری هستند، گفت: به نظر می‌رسد این آمار در ایران نیز به همین صورت است.

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--