

| | | | | | | |
|--------------------|---|--|--|--|--|--------------|
| خراسان شامی | روزنامه خراسان شامی: گروه چهارم نشریات روزنامه‌های اقتصادی-فرهنگی، اجتماعی خراسان شامی یکشنبه ۱۳۹۷/۵/۲۸ و دوشنبه ۱۳۹۷/۵/۲۹ شماره ۲۷۱۳ | صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان مدبر مسئول: محمد سعید احدیان سردبیر: علی ولی‌زاده دفتر مرکزی: مشهد، بلوار شهید صادقی (سازمان آب) | مستند پستی: ۹۱۷۳۵-۵۱۱ تلفن: ۰۵۱-۳۷۶۳۲۰۰۰ نامبردهای خانه: ۰۵۱-۳۷۶۲۲۳۹۵ چاپ: شهر چاپ خراسان پست: ۲۰۰۰۹۹۹ | آدرس: پتخوردخیان طالقانی غربی، ابتدای چهارراه بسیج (میرزا رضای کومانی) تلفن اشتراک: ۲۲۳۴۰۰۷۱ صندوق پستی: ۹۴۱۵۵/۱۴۷۷ دفتر مرکزی پذیرش انجمن: ۳۲۲۴۵۰۰۵ | تحریریه: ۳۲۲۴۷۲۲۲-۳۲۲۴۷۲۲۲ شماره: ۳۲۲۴۰۰۰۱ مسئول تحریریه: ۳۲۳۲۰۰۰۱۲ تلفن و نامبر سرپرست: ۳۲۳۲۰۰۰۱۲ | اخبار |
|--------------------|---|--|--|--|--|--------------|

روی خط سیاست

پوتین دور بعدی نامزد انتخابات ریاست جمهوری نخواهد شد

میان: ولادیمیر پوتین، رئیس جمهور روسیه از عدم نامزدی انتخابات ریاست جمهوری پس از دو دوره ریاست جمهوری پیاپی، طبق قانون اساسی روسیه خبر داد.

رئیس جمهور قانون افزایش پلکانی حقوق را ابلاغ کرد
ایرنا: حجت الاسلام و المسلمین دکتر حسن روحانی، رئیس جمهور، قانون مصوب مجلس شورای اسلامی در مورد افزایش پلکانی حقوق را برای اجرا به «سازمان برنامه و بودجه کشور» ابلاغ کرد.

تهیه طرح «شروط مذاکره با اروپا» در مجلس کلید خورد
مهر: حسن بیگی، عضو کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی مجلس از تهیه طرحی برای تبدیل شروط رهبر انقلاب برای مذاکره با اروپا به قانون خبر داد.

از گوشه و کنار

۳۰۰ میلیون دندان پوسیده در دهان ایرانیان وجود دارد

ایرنا: پوره‌شاهی، عضو کمیته سلامت دهان انجمن دندان پزشکان ایران با بیان این که طبق آخرین برآوردها ۳۰۰ میلیون دندان پوسیده در دهان ایرانیان وجود دارد، تاکید کرد: ضروری است تمام دست اندرکاران سلامت و مردم در حوزه پیشگیری فعال شوند.

تورم اردیبهشت ماه ۹/۱ درصد محاسبه شد

باشگاه خبرنگاران جوان: نرخ تورم در ۱۲ ماه منتهی به اردیبهشت‌ماه ۱۳۹۷ نسبت به ۱۲ ماه منتهی به اردیبهشت‌ماه ۱۳۹۶ معادل ۹/۱ درصد است.

قرار بازداشت حمید صفت لغو شد

تسنیم: قرار بازداشت حمید صفت خواننده معروف رپ که به اتهام قتل عمد ناپدری خود در زندان به سر می‌برد، لغو شد.

طلای سرخ ارزان شد

باشگاه خبرنگاران جوان: نایب رئیس شورای ملی زعفران از کاهش ۲۰۰ تا ۴۰۰ هزار تومانی نرخ طلای سرخ ایرانی در روزهای اخیر در بازار خبر داد.میری، نایب رئیس شورای ملی زعفران از کاهش ۲۰۰ تا ۴۰۰ هزار تومانی نرخ طلای سرخ در روزهای اخیر در بازار خبر داد و گفت: هم اکنون حداقل نرخ هر کیلو زعفران ۳ میلیون و ۶۰۰ هزار و حداکثر قیمت آن ۵ میلیون و ۹۰۰ هزار تومان است.

صادرات دام ممنوع شد

ایسنا: رضایی، معاون وزیر کشاورزی از اعمال ممنوعیت صادرات دام برای تنظیم بازار گوشت و جلوگیری از افزایش نوسانات در بازار محصولات پروتئینی خبر داد.

ظریف:

مذاکره با اروپایی ها تا کنون نه سیاه بوده نه سفید

داخل بیاید و مسئولان کشور آن را بسنجند، تصریح کرد: در همین اساس عزیزان باید ببینند آیا آن چه که اتحادیه اروپا، روسیه و چین و سایر کشورها ارائه کردند کافی است برای ادامه برجام یا خیر، تصمیمی نیست که ما به تنهایی بخواهیم درباره آن نظر دهیم. وی در پاسخ به این سؤال که گفته شده اروپا قرار است پیشنهاد جدیدی را به ایران خارج از موضوع برجام بدهد از جمله مذاکره بر سر توان موشکی و نفوذ منطقه‌ای ایران، گفت: آن خبر کاملاً دروغ بود، اتحادیه اروپا آن خبر را خودش تکذیب کرد، این عملیات روانی است که رژیم صهیونیستی راه انداخته است تا این سخنان را منتشر کند.

ضمن این که بارها گفته‌ایم ما صرفاً درباره برجام مذاکره می‌کنیم و خارج از برجام نه خواسته‌ای و نه حرفی داریم که بزئیم.وزیر امور خارجه در پاسخ به این سوال که تاکنون این مذاکره‌ها سفید بوده یا سیاه اظهار کرد: تا این جاپیش رفتیم و هنوز نمی‌توانیم بگوییم بد یا خوب بوده است.

ببینیم و نتیجه آن را به داخل بیاوریم. البته وزارت خارجه دستگاه اقتصادی نیست و ما دستگاه سیاسی هستیم هرچند که همکاران دستگاه‌های دیگر هم همراه ما هستند و نظر می‌دهند.ظریف با بیان این مطلب که نتایج مذاکره و بحث‌های صورت گرفته باید به

از میان خبرها

آمادگی شرکت های روسی برای ادامه همکاری با ایران

به گزارش صدا و سیما، در حالی که آمریکا با خروج یک جانبه از برجام، بسیاری از شرکت های بزرگ جهان را به همکاری نکردن با ایران ترغیب می کند، بسیاری از شرکت های معتبر روسی ، نظیر روس اتم، هواپیماسازی سوخو و شرکت نفتی لوپک اوایل در اقدامی هماهنگ اعلام کردند بدون هراس از تحریم های آمریکا به همکاری با ایران ادامه خواهند داد.

اعلام جرم دادستانی علیه ناشر خبر جنجالی گربه‌خوری

به گزارش تسنیم،حجت‌الاسلام حمیدی، رئیس کل دادگستری استان سیستان و بلوچستان گفت که دادستانی این استان علیه انتشار دهنده خبر کذب مصرف گوشت گربه به کلاغ مرده در برخی روستاهای سیستان به خاطر فقر، اعلام جرم کرده‌است.

همکاری برای خدمت رسانی به مردم و توسعه کشور ضروری است

به گزارش ایسنا،حجت‌الاسلامروحانی، رئیس جمهور، در دیدار «افشانی» شهردار جدید تهران، همکاری و هماهنگی همه دستگاه‌ها و نهادهای مدنی را برای خدمت‌رسانی به مردم و توسعه کشور ضروری خواند و بر تدوام حمایت‌های اصولی دولت از طرح‌های توسعه‌ای شهرداری تهران تاکید کرد.

پرونده عوامل داعش به دیوان عالی کشور ارسال شد

به گزارش مهر، غلامحسین اسماعیلی، رئیس کل دادگستری استان تهران در گفت و گو با مهر، در خصوص آخرین وضعیت پرونده عوامل داعش در حمله تروریستی به مجلس شورای اسلامی در خرداد سال گذشته، گفت: حکم اعدامی که برای این افراد صادر شده بود، مورد اعتراض قرار گرفت، به همین دلیل هنوز این پرونده برای اجرای حکم تعیین وقت نشده است.وی افزود: اکنون این پرونده به دیوان عالی کشور ارسال شده است تا حکم تجدید نظر نیز صادر شود.

اعلام آمادگی آژانس بین‌المللی انرژی اتمی برای بررسی خلع سلاح هسته‌ای کره شمالی



«یوکیا آمانو»، دبیر کل آژانس در دیدار با «لی ناکیون»، نخست وزیر کره جنوبی گفته است که در صورت به توافق رسیدن کشورهای مرتبط، آژانس آمادگی دارد خلع سلاح هسته‌ای کره شمالی را بررسی کند. به گزارش میزان، مقامات آژانس بین‌المللی انرژی اتمی و سازمان منع جامع آزمایش‌های هسته‌ای ضمن استقبال از خلع سلاح هسته‌ای در شبه‌جزیره کره خواستار توافق سیاسی در باره این موضوع شدند.

چهره‌های آکادمیک جهان خواستار تعهد اروپا به حفظ بر جام شدن

به گزارش خبرگزاری مهر، ۲۰۰ نفر از کارشناسان علوم سیاسی، استادان دانشگاهی و چهره‌های آکادمیک جهان که در میان آن ها اسامی همچون «افشین شاهی»، استاد دانشگاه بردفورد انگلستان و «آرشین ادیب‌مقدم»، رئیس مرکز مطالعات ایرانی مدرسه مطالعات شرقی و آفریقایی دانشگاه لندن و «نوام چامسکی» نیز به چشم می‌خورد؛ در نامه‌ای سرگشاده به فدریکا موگرتنی، مسئول سیاست خارجی اتحادیه اروپا، ضمن استقبال از بیانیه ۸ می در حمایت از برجام، خواستار تلاش هرچه بیشتر اتحادیه اروپا در حفظ این توافق تاریخی شدند.

دولت برنامه ای برای افزایش قیمت نان ندارد

معاون بازرگانی شرکت بازرگانی دولتی ایران گفت: با توجه به ثبات قیمت گندم طی امسال، دولت هیچ برنامه ای برای افزایش قیمت نان و آرد خیابانی های آزاد پز ندارد.«معروفان» در گفت و گو با ایرنا درباره زمزمه افزایش قیمت نان و آرد آذین‌ها افزود: با وجود افزایش هزینه های تولید کماکان دولت در نظر دارد نان طبق روال گذشته با قیمت فعلی به دست مصرف کنندگان برسد.

تصویب CFT در مجلس مشروط به شرایطی خواهد بود

به گزارش ایسنا، بورجردی، رئیس کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی مجلس تاکید کرد که اگر قرار باشد لایحه الحاق دولت جمهوری اسلامی ایران به کنوانسیون مقابله با تامین مالی تروریسم (CFT) در این کمیسیون یا صحن مجلس تصویب شود، حتما مشروط به شرایطی خواهد بود کما این که در همین باره نیز بین حقوقدانان اختلاف نظر وجود دارد.

جدید ترین تغییر کنکور ۱۹۸ اعلام شد



رئیس سازمان سنجش در گفت و گو با خبرنگار مهر افزود: نظام آموزشی تحصیلی دانش آموزان تغییر کرده است و ما از سال ۹۸ با داوطلبانی که در نظام آموزشی جدید تحصیل کرده اند مواجه می شویم. دکتر ابراهیم خدایی افزود: به همین منظور در کنکور ۹۸ دو نوع سوال و دو سری سوال طراحی می شود. یک سری سوال از کتاب ها و دروس نظام قدیم پیش دانشگاهی خواهد بود و یک سری سوال هم از کتاب ها و دروس نظام جدید (۳۰،۴) طراحی خواهد شد تا هر دو گروه داوطلبان در آزمون به سوالات پاسخ دهند.

بیش از ۸۱ میلیون سیم کارت در کشور غیر فعال است



وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات شمار سیم کارت‌های واگذار شده در کشور تا پایان سال گذشته را ۱۶۹ میلیون و ۵۴۳ هزار و ۳۶۸ فقره اعلام کرد که فقط ۸۸ میلیون و ۲۴۱ هزار و ۷۲۲ خط فعال است.به گزارش ایرنا، آمار پیشین دفتر بررسی های فنی و اقتصادی معاونت برنامه ریزی وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات نشان می داد تا پایان شهریور ماه پارسال ۱۵۶ میلیون و ۵۴۸ هزار و ۵۱۱ سیم کارت به شهروندان واگذار شده است که ۸۵ میلیون و ۶۴ هزار و ۴۶ خط مورد استفاده قرار می گرفت اما بر پایه گزارش جدید ۸۱ میلیون و ۲۰۱ هزار و ۶۴۵ سیم کارت غیرفعال در کشور وجود دارد.

عربستان، آلمان را بایکوت می کند

حمایت کشورهای اروپایی به خصوص آلمان از حفظ توافق هسته ای ایران خشم عربستان را تا حدی برانگیخته که برلین را به بایکوت سفارش های اقتصادی خود تهدید کرده است. به گزارش مهر، «محمد بن سلمان» شاهزاده عربستان به مسئولان و دست اندرکاران مسائل اقتصادی کشور دستور داده از هر گونه سفارش اقتصادی به آلمان خودداری کنند.



| تغذیه و سلامت در ماه مبارک رمضان | معادلتے | گروه بخبود تغذیه جامعه | مقدمه |
|--|--|--|---|
| <p>اثر بهداشتی و درمانی روزه</p> <p>در طب امروز و هم چنین طب قدیم، اثر معجزه آسای امساک در درمان انواع بیماری ها به ثبوت رسیده و قابل انکار نیست. کمتر طبیبی است که در نوشته های خود اشاره ای به این حقیقت نکرده باشد، زیرا ما دانیم عامل بسیاری از بیماری ها زیاده روی در خوردن غذاهای مختلف است، چون مواد اضافی جذب نشده به صورت چربی های مزاحم در نقاط مختلف بدن، یا چربی و قند اضافی در خون باقی می ماند. روزه مواد اضافی و جذب نشده بدن را می سوزاند، و در واقع بدن را خانه تکانی می کند. به علاوه یک نوع استراحت قابل ملاحظه برای دستگاه های گوارشی و عامل موثری برای سرویس کردن آن هاست و با توجه به اینکه این دستگاه از حساس ترین دستگاه های بدن است و در تمام سال به طور دائم مشغول کار است، این استراحت برای آن ها نهایت لزوم را دارد.</p> <p>بدیهی است شخص روزه دار طبق دستور اسلام به هنگام افطار و سحر نباید در غذا افراط و زیاده روی کند، تا از این اثر بهداشتی نتیجه کامل بگیرد، در غیر این صورت ممکن است نتیجه برعکس شود.</p> | <p>اثر بهداشتی و درمانی روزه</p> <p>در طب امروز و هم چنین طب قدیم، اثر معجزه آسای امساک در درمان انواع بیماری ها به ثبوت رسیده و قابل انکار نیست. کمتر طبیبی است که در نوشته های خود اشاره ای به این حقیقت نکرده باشد، زیرا ما دانیم عامل بسیاری از بیماری ها زیاده روی در خوردن غذاهای مختلف است، چون مواد اضافی جذب نشده به صورت چربی های مزاحم در نقاط مختلف بدن، یا چربی و قند اضافی در خون باقی می ماند. روزه مواد اضافی و جذب نشده بدن را می سوزاند، و در واقع بدن را خانه تکانی می کند. به علاوه یک نوع استراحت قابل ملاحظه برای دستگاه های گوارشی و عامل موثری برای سرویس کردن آن هاست و با توجه به اینکه این دستگاه از حساس ترین دستگاه های بدن است و در تمام سال به طور دائم مشغول کار است، این استراحت برای آن ها نهایت لزوم را دارد.</p> <p>بدیهی است شخص روزه دار طبق دستور اسلام به هنگام افطار و سحر نباید در غذا افراط و زیاده روی کند، تا از این اثر بهداشتی نتیجه کامل بگیرد، در غیر این صورت ممکن است نتیجه برعکس شود.</p> | <p>وعدۀ سحر</p> <p>مصرف غذا در وعده سحری که مهمترین وعده غذایی در ماه مبارک رمضان می باشد، بسیار با اهمیت است و باید به صورت کامل دریافت شود، زیرا پس از این وعده، ساعات روزه داری شروع شده و بدن انرژی دیگری دریافت نمی کند. به همین دلیل بهتر است از غذاهای دیر هضم(مانند نان و غلات کامل و سیوس دان، حبوبات، سبزی ها و میوه های تازه) استفاده شود. در ضمن عدم مصرف سحری مناسب نیست زیرا در طول روز باعث افت قند خون، کاهش تمرکز و پایین آمدن توان کاری می شود.</p> <p>۱.پرهیز از مصرف کله پاچه و سیرابی، غذاهای سرخ کرده و چرب، غذاهای کنسروی، سوسیس و گالیاس، نوشابه گازدار</p> <p>۲.پرهیز از دریافت زیاد قند، شکر، شیرینی ها، شکلات، زولبیا، بامیه، شله زرد و ... و نوشیدنی ها مانند شربت، قهوه و چای</p> <p>۳.مصرف متعادل سبزی ها مانند سبزی خوردن، سالاد، کاهو، خیار، گوجه فرنگی، یا ماست خیار و نعناع همراه با غذا</p> <p>۴.دو تا سه تکه نان(ترجیحا نان سنگک) به همراه پنیر و خرما و سبزی(یا ماست و خیار و سبزی) یا برنج یا خورش کدو(یا آلو اسفناج یا کرفس یا یک تکه مرغ) همراه با یک بشقاب سالاد را می توان به عنوان سحری میل کرد.</p> <p>۵.نوشیدن آبمیوه طبیعی مانند آب سیب، آب آلبالو، آب انار، شربت عسل و آبلمبو، شربت خاکشیر یا آب پس از غذای سحری</p> <p>۶.پرهیز از خوابیدن بلافاصله پس از سحری</p> | <p>وعدۀ افطار</p> <p>بدن ما به ویژه دستگاه گوارش، در زمان های نزدیک به افطار در حالت استراحت کامل است، بنابراین هنگام افطار بایستی از مواد غذایی استفاده شود که به طور ناگهانی به دستگاه گوارش فشار وارد نشود. از سوی دیگر بدن هنگام افطار نیاز فوری به مایعات و منابع غذایی انرژی را دارد، این نیاز برای سلول های زنده مخصوصا مغز و سلول های عصبی بارزتر است.</p> <p>۱.بازکردن روزه با شیر یا آب ولرم و خرما یا عسل یا کشمش(یا چای کم رنگ و یک قاشق چای خوری شکر) و به تدریج استفاده از موادغذایی سبک مانند نان و پنیر و گردو و یا سوپ که فشار چندانی به معده وارد نمی کنند.</p> <p>۲.پرهیز از پرخوری و زیاده روی در مصرف غذاهای پرچرب وشیرین چون نان خامه ای، زولبیا، بامیه، حلوا، شله زرد و ... زیرا باعث سوزش سردل، اضافه وزن و نیز عطش شدید می شوند که اغلب این تشنگی با نوشیدن مقدار زیاد نوشیدنی های سرد جبران می شود.</p> <p>۳.پرهیز از مصرف مقادیر زیاد شیرینی ها، شکر، شربت ها، نوشابه های گازدار و ... (زیرا می توانند سبب سو، هاضمه، مشکل اضافه وزن و ... شوند).</p> <p>۴. بین افطار و صرف شام(برای کسانی که شام می خورند) یک فاصله زمانی حدود یک ساعت در نظر گرفته شود تا بدن بتواند خود را آماده قبول غذاهای پرچرم تر کند. بخشی از شام قبل از ماه رمضان(بسته به انرژی مورد نیاز) به عنوان شام ماه رمضان استفاده شود.</p> <p>۵.آبگوشت، انواع خورش، شیربرنج، استانبولی، لوبیا پلو، سبزی پلو، چلوگوشت، ته چین مرغ، خوراک جوجه، انواع سوپ، کوکو و ... که با استفاده از مواد تازه و مغذی تهیه شده باشند را می توان به عنوان شام میل کرد.</p> <p>۶.برای کسانی که اضافه وزن دارند، مناسب است به تدریج به افطار اکتفا و عادت نمایند تا پس از ماه رمضان به وزن مطلوب برسند.</p> |