

<b>خراسان شمالی</b>	روزنامه خراسان شمالی: رتبه چهارم نشریات استانی و روزنامه سیاسی-اقتصادی و فرهنگی اجتماعی خراسان شمالی چهارشنبه ۱۳۹۶/۱۲/۲۸ رتبه هفتم ۲۲۱۲ شماره ۱۴۳۸ رجب ۱۴۳۸	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: ۰۵۱-۲۷۶۳۲۰۰۰ نامبردیرخانه: ۰۵۱-۳۷۲۲۲۹۵ دفتر مرکزی پذیرش اتهی: ۳۲۲۴۵۰۰۵ چاپ: چهارچاپ خراسان	آدرس: پنج‌خوابان طالقانی غربی، ابتدای چهارراه بسج (میرزا رضای کرمانی) تلفن اشتراک: ۲۲۲۴۰۰۷۱ صندوق پستی: ۹۴۱۵۵/۱۴۷۷ دفتر مرکزی پذیرش اتهی: ۳۲۲۴۵۰۰۵	تحریریه: ۳۲۲۴۷۲۲۱-۳۲۲۴۷۲۲۲ شماره: ۳۲۲۴۰۰۷۱ مسئول تحریریه: ۳۲۲۴۰۰۱۴ تلفن و نامبر سرپرست: ۳۲۲۴۰۰۱۴	<b>اخبار</b>
---------------------	---	--	--	--	--	--------------

#### روی خط سیاست

نجفی: باید فاصله بین مناظره ها کوتاه باشد

محمد علی نجفی رئیس ستاد فرهنگیان حسن روحانی، طی سخنانی اظهار داشت: معتقدیم برای این که مناظره ها تاثیر بیشتری داشته باشد باید فاصله بین مناظره ها کوتاه باشد؛ یعنی به جای این جمعه، جمعه بعد برگزار شود. وی با بیان این که صد درصد در مناظره شرکت می کنیم، افزود: بهتر این است که مناظره ها نزدیک تر به انتخابات باشد.

**پاسخ رئیس ستاد قالیباف به جهانگیری؛ بگویند ما نمی‌توانیم**

**تسним:** محمد دهقان رئیس ستاد انتخابات قالیباف در واکنش به جهانگیری معاون اول رئیس جمهور گفت: من پیشنهاد می‌کنم جهانگیری اظهارنظرش را اصلاح کند و نگوید نمی‌توان ۵ میلیون شغل ایجاد کرد بلکه بگوید، ما به عنوان دولت‌تدبیر و امید نمی‌توانیم.

**هاشمی طببا با چه خودرویی در صداوسیما حاضر شد؟**

**باشگاه خبرنگاران جوان:** صبح دیروز مصطفی هاشمی طببا نامزد انتخابات ریاست جمهوری برای ضبط برنامه‌های انتخاباتی خود در سازمان صداوسیما حاضر شد. خودروی شخصی هاشمی طببا یک دستگاه تندر ۹۰ سفید رنگ بود که خودش نیز راننده آن خودرو بود.

**محسن هاشمی رئیس شورای مرکزی حزب کارگزاران شد**

**فارس:** علی‌محمد نمازی عضو شورای مرکزی حزب کارگزاران سازندگی از تشکیل جلسه‌اعضای شورای مرکزی حزب کارگزاران و رای‌گیری در مورد اعضای هیئت رئیسه این حزب خبر داد. وی افزود: در این جلسه، محسن هاشمی با رأی قریب به اتفاق اعضا به عنوان رئیس شورای مرکزی، پدا... طاهرنژاد به عنوان نایب رئیس شورای مرکزی، غلامحسین کرباسچی به عنوان دبیر کل حزب کارگزاران و حسین مرعشی به عنوان سخنگو انتخاب شدند.

**جلسه مشترک روسای ستادهای استانی نامزد حزب موفتلفه بر گزار شد**

**مهر:** جلسه مشترک شورای مرکزی حزب موفتلفه اسلامی و روسای ستادهای استانی نامزد حزب موفتلفه اسلامی در دوازدهمین دوره انتخابات ریاست جمهوری با حضور مصطفی میرسلیم، محمدنبی حبیبی دبیر کل، اسد... بادامچیان نایب رئیس شورای مرکزی و محمد علی امانی رئیس ستاد مرکزی انتخابات برگزار شد. در این نشست کلیه دبیران استانی حزب موفتلفه اسلامی در تمامی استان های کشور به عنوان روسای ستاد میرسلیم معرفی و نحوه فعالیت‌های اجرایی و سیاست‌های انتخاباتی حزب نیز تشریح شد.

**بادامچیان: در نهایت باید یکی از کاندیداهای اصولگرا باقی بماند**

**ایستا:** اسد... بادامچیان نایب رئیس شورای مرکزی حزب موفتلفه اسلامی گفت: اصولگرایان باید در مرحله آخر انتخابات یک نامزد داشته باشند. وی همچنین معتقد است ورود جهانگیری به انتخابات اشتباه است.

رهبر معظم انقلاب اسلامی در دیدار مسئولان، سفیران کشورهای اسلامی و اقشار مردم:

## نامزدها به مردم قول بدهند نگاهشان به خارج از مرزها نخواهد بود

تأکید کردند: شرکت در انتخابات پیشی رو از مظاهر مهم حضور بر طراوت مردم در صحنه است. ایشان با اشاره به ابعاد مختلف انتخابات افزودند: شرکت در انتخابات در نظام اسلامی، وظیفه مردم و تبلور «شان و حق و قدرت» آنان در شکل دهی به رأس اجرایی حکومت است، ضمن این که ایستادگی یکپارچه ملت، جسارت دشمن و توانایی تحرک و تعرض را از او سلب می‌کند. رهبر انقلاب اسلامی، سیاست های مشترک و تهدید آمیز همه مسئولان گذشته و حال آمریکا را در مخالفت با ملت ایران، نشانه نیت خیانت آلود مسئولان همه جریان‌های سیاسی این کشور دانستند و افزودند: آمریکایی ها در همه زمان ها برای ضربه زدن به ایران هر کاری می‌توانستند انجام داده‌اند اما همه بداندند هر کسی علیه ملت ایران تعرض کند، بدون تردید، به ضرر خودش تمام می‌شود چرا که عکس العمل ملت ایران در مقابل این حرکت، مستحکم خواهد بود. حضرت آیت ...

خانم‌ای، آینده مردم ایران را به فضل الهی و در پرتو ایمان و ایستادگی ملت، بهتر از گذشته خواندند و افزودند: دولت های اسلامی باید بفهمند که هدف آمریکا از همراهی با یک کشور اسلامی و دشمنی با یک کشور دیگر، جلوگیری از وحدت جهان اسلام و مانع تراشی بر سر راه درک مشترک مسلمانان از منافع جوامع اسلامی است. رهبر انقلاب با ابراز تأسف از توفیق سیاست های تفرقه افکنانه آمریکایی ها در منطقه افزودند: غارتگران دستشان در جیب برخی کشورهای منطقه است و برای ادامه این کار، سعی می‌کنند جمهوری اسلامی یا ایران با تشیع را دشمن آنها جلوه دهند اما همه باید این نکته را درک کنیم که اتحاد و ایستادگی در مقابل زورگویان، راه پیشرفت جهان اسلام است. حضرت آیت ... خانم‌ای، غزم و اراده ملت ایران را در مقابله با زورگویی ها، اختلال ناپذیر و قاطع خواندند و خاطر نشان کردند: همه ملت، جوانان و مردم انقلابی و مؤمن در مقابل مستکبران ایستاده‌اند و در هر کشوری، این ایستادگی بر گرفته از بعثت پیامبر محقق شود، دشمنان هیچ تعرض و هیچ غلطی نمی‌توانند بکنند. رهبر انقلاب اسلامی، «ایمان و اتحاد و حضور در صحنه، ملت را عامل شجاعت و ایستادگی جمهوری اسلامی برشمردند و



دیگر کشورهای مسلمان دشمن اند اما مشکل اصلی آنها اصل اسلام است و این واقعیت را باید همه مسلمانان درک کنند. حضرت آیت ... خانم‌ای، درک علت دشمنی مستکبران با اسلام را وظیفه مسئولان کشورهای اسلامی خواندند و افزودند: دولت های اسلامی باید بفهمند که هدف آمریکا از همراهی با یک کشور اسلامی و دشمنی با یک کشور دیگر، جلوگیری از وحدت جهان اسلام و مانع تراشی بر سر راه درک مشترک مسلمانان از منافع جوامع اسلامی است. رهبر انقلاب با ابراز تأسف از توفیق سیاست های تفرقه افکنانه آمریکایی ها در منطقه افزودند: غارتگران دستشان در جیب برخی کشورهای منطقه است و برای ادامه این کار، سعی می‌کنند جمهوری اسلامی یا ایران با تشیع را دشمن آنها جلوه دهند اما همه باید این نکته را درک کنیم که اتحاد و ایستادگی در مقابل زورگویان، راه پیشرفت جهان اسلام است. حضرت آیت ... خانم‌ای، غزم و اراده ملت ایران را در مقابله با زورگویی ها، اختلال ناپذیر و قاطع خواندند و خاطر نشان کردند: همه ملت، جوانان و مردم انقلابی و مؤمن در مقابل مستکبران ایستاده‌اند و در هر کشوری، این ایستادگی بر گرفته از بعثت پیامبر محقق شود، دشمنان هیچ تعرض و هیچ غلطی نمی‌توانند بکنند. رهبر انقلاب اسلامی، «ایمان و اتحاد و حضور در صحنه، ملت را عامل شجاعت و ایستادگی جمهوری اسلامی برشمردند و

صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان مدیر مسئول: محمد سعید احدیان سردبیر: علی ولی‌زاده دفتر مرکزی: مشهد، بلوار شهید صادقی (سازمان آب)

**موافقت رهبر معظم انقلاب با عفو یا تخفیف مجازات تعدادی از محکومان**

در آستانه مبعث پیامبر عظیم‌الشأن اسلام حضرت خنمی مرتبت محمد مصطفی (ص)، حضرت آیت‌ا... خانم‌های رهبر معظم انقلاب اسلامی با پیشنهاد عفو یا تخفیف و تبدیل مجازات ۵۹۳ نفر از محکومان محاکم عمومی و انقلاب، سازمان تعزیرات حکومتی و سازمان قضایی نیروهای مسلح موافقت کردند. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی دفتر مقام معظم رهبری، آیت‌ا... آملی لاریجانی رئیس قوه قضاییه به مناسبت فرار سیدن مبعث نبی مکرم اسلام حضرت محمد (ص)، طی نامه‌ای به رهبر معظم انقلاب اسلامی پیشنهاد عفو یا تخفیف و تبدیل مجازات ۵۹۳ نفر از محکومان را که در کمیسیون مربوط واجد شرایط لازم تشخیص داده شده‌اند ارائه کرده بود، که مورد موافقت حضرت آیت‌ا... خانم‌های قرار گرفت.

#### همراه با انتخابات

**رئیس‌ی: یارانه دهک های پایین را می توان تا ۳ برابر افزایش داد**

نامزد انتخابات دوازدهم ریاست جمهوری در اجتماع مردم بیرجند با بیان اینکه دولت و وزرای آن باید قبل از هر کسی مدعی مبارزه با فساد باشند، گفت: مردم از حرف و وعده خسته شده‌اند و همه چیز باید در میدان عمل اتفاق بیفتد. به گزارش فارس، حجت‌الاسلام والمسلمین سید ابراهیم رئیسی در جمع مردم بیرجند تأکید کرد: معتقدم که با همین درآمد کشور می‌توان کاری کرد که دیگر خانواده‌ای در فقر مطلق وجود نداشته باشد و می‌توان یارانه‌ای را که در حال پرداخت است در دو دهک پایین بالا برد و تا میزان ۳ تا ۳ برابر افزایش داد.

**می‌توانیم از نظر علمی رشد ۱۵ برابری داشته باشیم**

نامزد انتخابات ریاست جمهوری گفت: ما از نظر پیشرفته‌ترین فناوری های علوم و تجهیزات در ردیف پنج کشور اول دنیا هستیم و می‌توانیم از نظر علمی رشد ۱۵ برابری داشته باشیم. به گزارش ایرنا، محمد باقر قالیباف عصر دوشنبه در مسجد امیرالمومنین (ع) قم، وعده ایجادپنج میلیون شغل را در کشور داد و گفت: کسانی که می‌گویند نمی‌توان پنج میلیون شغل در کشور ایجاد کرد به خاطر این است که نگاه آنها به جای دیگری است.

**انتخابات ریاست جمهوری ایران در ۱۰۲ کشور برگزار می‌شود**

دبیرستاد انتخابات کشور گفت: انتخابات ریاست جمهوری در ۲۶۹ شعبه اخذ رای در ۱۰۲ کشور و ۱۳۱ نمایندگی جمهوری اسلامی ایران برگزار می‌شود. به گزارش مهر، علی‌پورعلی مطلق همچنین با اشاره به فرآیند بررسی صلاحیت داوطلبان انتخابات میان دوره ای مجلس شورای اسلامی در چهار حوزه انتخابیه از سه استان اصفهان، آذربایجان شرقی و هرمزگان گفت: از ۲۸۷ داوطلب ثبت نام کننده در این انتخابات ۹۰ داوطلب تایید صلاحیت شده‌اند.

**کاندیداهای از دادن وعده های بی اساس خودداری کنند**

رئیس قوه قضاییه با تأکید بر لزوم رعایت اصول اخلاقی در رقابت های دوازدهمین دوره انتخابات ریاست جمهوری، از کاندیدایها خواست از دادن وعده های خلاف واقعیت و بی اساس و همچنین تخریب رقبا خودداری کنند. به گزارش خبرگزاری صدا و سیما، آیت ا... آملی لاریجانی در جلسه مسئولان عالی قضایی تصریح کرد: عدم اهانت و عدم تخریب از مهمترین نکاتی است که باید مورد توجه کاندیدایها قرار گیرد البته انتقاد به برخی روش ها مانعی ندارد منتها نقد نباید رنگ و بوی تخریب و توهین به خود بگیرد.

#### از میان خبرها

**ترامپ: در حال بررسی دقیق توافق هسته‌ای با ایران هستیم**

دونالد ترامپ رئیس‌جمهور آمریکا در مصاحبه‌ای جدید گفته که دلتش در حال «بررسی دقیق» توافق هسته‌ای با ایران است و بعد از اتمام این بررسی گزارش خود را منتشر خواهد کرد. به گزارش تسنیم، ترامپ به خبرنگار شبکه خبری «ا۱۱ ان» همچنین گفت: نمی‌توانیم اجازه بدهیم ایران سلاح هسته‌ای داشته باشد. مارک تونر سخنگوی وزارت خارجه آمریکا نیز گفت: دولت ترامپ تا زمان اتمام بررسی ۹۰ روزه بر جام به این توافق هسته‌ای پایبند می‌ماند.

## مسابقه بزرگ سلامت اختلال افسردگی اساسی

- ۵ علامت از علایم زیر را داشته باشد:
- احساس غمگینی، اضطراب یا احساس پوچی
- از دست دادن علاقه به فعالیت های لذت بخش شامل رابطه جنسی
- ناامیدی و بدبینی
- احساس گناه، بی ارزشی یا درماندگی
- تحریک پذیری و بی قراری
- کاهش انرژی و خستگی
- دشواری در تمرکز، یادآوری جزئیات مسائل و تصمیم گیری
- مشکلات خواب به طور تقریباً همه روزه
- کاهش اشتها یا پرخوری(تغییر وزن بدن بیش از پنج درصد در عرض یک ماه)
- افکار مرگ و خودکشی

این موضوع اهمیت دارد که بعضی بیماری های جسمی مانند کم کاری تیروئید و اختلالات دستگاه گوارش، مصرف مواد مخدر و بیماری هایی مثل اسکیزوفرن، علایم افسردگی را ایجاد می کنند که در این صورت جز افسردگی اساسی قرار نمی گیرند.

معاونت بهداشتی دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اسفراین بنا دارد با هدف اطلاع رسانی و تبیین شعار امسال روز جهانی بهداشت و هفته ملی سلامت مسابقه ای برگزار نماید، لذا برای تحقق این مهم، انتشار مطالب تفصیلی موضوعی در این شماره و شماره های بعدی روزنامه وزین «خراسان شمالی» در صفحه ۸ مورد توجه قرار گرفت که در پایان جدول مسابقه بزرگ سلامت در همین صفحه از آن روزنامه وزین انتشار خواهد یافت که به ۳۰ تن از کسانی که در این مسابقه شرکت نمایند، به قید قرعه جوایزی نفیس از سوی دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اسفراین اهدا خواهد شد.

افسردگی چه؟
چه علایمی دارد؟
چطوری متوجه شم دچار افسردگی شدم؟
آیا حالم خوب میشه؟
چرا کودک ۵ ساله من تو خودشه مکه
افسردگی مال آدم بزرگا نیست؟
...
و هزاران سوال دیگر که در ذهن آدم ها در مورد این بیماری شایع پیش می آید.

در اینجا برای شما مطالب آموزشی در جهت کمک به خود و اطرافیانی

که دچار این اختلال هستند، بیان می کنیم؛

همه انسان ها در مقطعی از زندگی خود احساس افسردگی می کنند و معمولاً می توان علت این افسردگی را به رویدادهای مشخص ربط دهند.

در ایجاد افسردگی دو نوع رویداد اهمیت ویژه دارند:

فقدان(از دست دادن):

از دست دادن شغل یا فوت بستگان

شکست:

در امتحان یا ازدواج، ورشکستگی مالی

افسردگی احساس های منفی است که به صورت طولانی باقی می ماند و بر همه جوانب زندگی آن ها نفوذ می کنند، این احساس های منفی در جنبه های هیجانی، رفتاری، شناختی و فیزیکی افراد تاثیر می گذارد.

افسردگی باعث می شود که فرد نتواند کارهای عادی زندگی روزمره خود را به خوبی انجام دهد.

افسردگی در تمام طبقات اجتماعی اقتصادی دیده می شود ولی شیوع آن در زنان ۲ برابر مردان است، متوسط سن شروع آن حدود چهل سالگی است اگرچه آمارها حاکی از افزایش میزان بروز آن در سنین پایین تر است.

زمانی فردی دچار افسردگی شده است که حداقل به مدت ۲ هفته،

شعار هفته سلامت

یکم تا هشتم اردیبهشت:

زندگی سالم با نشاط و امید

شعار روز جهانی بهداشت

همد هم فروردین:

بیا در مورد افسردگی حرف بزنیم...



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اسفراین  
معاونت بهداشتی