خراسان شمالی
روزنامه خراسان شمالی: رتبه چهارم نشریات استانی
روزنامه سیاسی،اقتصادی،فرهنگی،اجتماعی خراسان شمالی
دوشنبه ۱۱ اردیبهشت ۱۳۹۶
۴ شعبان ۱۴۳۸ . شماره ۲۴۱۷
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: ۲۰۰۰۹۹ 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
اذان ظهر ۱۲:۳۸ غروب آفتاب ۱۹:۳۰ اذان مغرب ۱۹:۵۰ اذان صبح فردا ۴:۰۸ طلوع آفتاب فردا ۵:۴۵
www.khorasannews.com email:bojnord@khorasannews.com

توصیه های رهبر معظم انقلاب به نامزدهای انتخابات ریاست جمهوری

هر کس کشور، نظام و امنیت را دوست دارد در انتخابات شرکت کند

حضرت آیت ا... خامنه ای، رهبر معظم انقلاب اسلامی در آستانه روز کارگر، در دیدار هزاران نفر از کارگران و کارآفرینان، کارگری را مایه افتخار خواندند و با تأکید بر تأمین «امنیت شغلی و معیشت» جامعه کارگری افزودند: حضور کارگران و همه قشرهای ملت در صحنه همواره سایه جنگ و تعرض دشمنان را از سر ملت ایران کم کرده و در انتخابات پیش رو نیز هر کس، «کشور، نظام و امنیت» را دوست دارد در انتخابات شرکت کند زیرا این حضور تعیین کننده، شر دشمن را از سر کشور کم خواهد کرد.
به گزارش پایگاه اطلاع رسانی دفتر مقام معظم رهبری، رهبر انقلاب اسلامی با تبریک سالروز ولادت با سعادت حضرت اباعبدا... الحسین(ع)، محبت و معرفت و اظهار ارادت به آن حضرت را مایه افتخار ملت دانستند. حضرت آیت ا... خامنه‌ای، کارگر را «ستون فقرات اقتصاد و تولید» خواندند و افزودند: برای داشتن اقتصاد «پیشرفته و مستقل» و رونق اقتصادی باید به قشر کارگر اهمیت فراوان داد و اگر بخواهیم جامعه کارگری از امتیازات و حقوق شایسته برخوردار باشد، باید بر روی «تولید ملی» تکیه و تأکید کنیم.
رهبر انقلاب اسلامی، دلگرم شدن کارگران در جامعه را موجب سامان‌یافتن وضع اقتصادی دانستند و گفتند: مشکل اقتصاد کشور بدون راه‌حل نیست و گره‌ای نیست که بازنشدنی باشد و یکی از الزامات مهم در این گره‌گشایی، ملاحظه و رعایت حقوق کارگران است. ایشان خاطرنشان کردند: جامعه کارگری باید احساس تکریم و احترام و سربلندی کند و قدر کار او دانسته شود و در این صورت، خستگی و بی‌حوصلگی و بی‌اعتنایی به کار وجود نخواهد داشت. حضرت آیت ا... خامنه‌ای با تأکید بر «ترویج فرهنگ کار و اهمیت کار» افزودند: نفس علاقه و اشتیاق به کار باید در جامعه ترویج پیدا کند و کار چنان ارزشمند شناخته شود که کارگر با افتخار بگوید کارگر هستم و در گفتن این موضوع، احساس حقارت نکند. ایشان، «تأمین امنیت شغلی» و «تأمین معیشت کارگران» را دو وظیفه مهم مسئولان خواندند و گفتند: دولت، کارفرما، کارگر و کارآفرین هر یک به سهم خود در سامان یافتن مشکلات جامعه کارگری در این زمینه مسئول هستند و باید وظایف خود را دنبال کنند.
حضرت آیت ا... خامنه‌ای، هدف از بیان این مطالب و تأکید بر اقتصاد مقاومتی و نامگذاری سال ها را ایجاد یک گفتمان و خواست عمومی خواندند و افزودند: تبدیل شدن یک موضوع به خواست عمومی، موجب تحقق آن می‌شود و مسئولان نیز در آن جهت حرکت خواهند کرد. ایشان با اشاره به نقش‌آفرینی سیاسی و اجتماعی کارگران در کشورهای مختلف و تلاش دشمنان برای رو در رو قرار دادن جامعه کارگری با جمهوری اسلامی از همان روزهای اول انقلاب، گفتند: با وجود این تلاش ها، کارگران همیشه جانب نظام را گرفتند و از آن حمایت کردند و در واقع جامعه متدین و فعال کارگری در طول این سال ها به دشمنان کشور سیلی زده است. حضرت آیت ا... خامنه‌ای افزودند: جمهوری اسلامی و همه دست‌اندرکاران باید سپاسگزار و قدردان جامعه کارگری باشند زیرا جامعه کارگری همواره در کنار و همراه نظام بوده و پس از این نیز به فضل الهی همین‌گونه خواهد بود.
رهبر انقلاب اسلامی با تأکید فراوان بر مسئله اشتغال، این مسئله را در درجه اول اهمیت خواندند و افزودند: اگر مسئله اشتغال به شکل مناسبی حل شود، آسیب های اجتماعی از جمله مواد مخدر، مشکلات جوانان و آفت های ناشی از بیکاری و بیکارگی هم کاهش محسوسی خواهد یافت.
حضرت آیت ا... خامنه ای تأکید کردند: هر کس مسئول اجرایی کشور شود و همه کسانی که در دولت آینده مسئولیت بخش های اقتصادی را بر عهده می گیرند، باید از همان روز اول، همت و تلاش خود را به حل مشکل اشتغال معطوف کنند، چرا که در این موضوع مهم، حتی یک روز تأخیر جایز نیست. ایشان، توجه به تولید ملی در همه ابعاد صنعتی، کشاورزی، خدمات و دیگر عرصه ها را لازمه حل مشکل اشتغال برشمردند و خاطرنشان کردند: مسئولان دولت بعدی باید در اولین فرصت با برنامه‌ریزی به این موضوع بپردازند. رهبر انقلاب در ادامه سخنانشان با ابراز خرسندی از این که فضای انتخاباتی در کشور در حال گرم شدن است، افزودند: ملت عزیز بدانند حضور در انتخابات در موضوع امنیت ملی تعیین کننده است و اگر مردم پای صندوق های رأی بیایند، کشور در امنیت باقی خواهد ماند. ایشان با استناد به اطلاعات موثق افزودند: ترس از حضور ملت در صحنه، علت اصلی خودداری دشمنان پررو، وقیح و گردن‌کلفت از هر عمل و اقدام سخت در مقابل ایران است چرا که دشمنان از حضور مردم در صحنه، به معنای واقعی کلمه می ترسند.
حضرت آیت ا... خامنه ای افزودند: اگر میان ملت و نظام فاصله بیفتد و مردم به صحنه نیایند، دشمنان هر کاری بخواهند انجام می دهند چرا که این کارها برای آنها خیلی هم سخت نیست همان طور که در جاهای دیگر دنیا این کارها را کرده اند. رهبر انقلاب با انتقاد از کسانی که حضور خود را موجب دور شدن سایه جنگ از کشور می‌دانند، افزودند: گاهی می‌شنویم بعضی می‌گویند یا در گذشته گفته‌اند که وقتی ما آمدیم مسئولیت پیدا کردیم، توانستیم سایه جنگ را از سر کشور رفع کنیم، اما این حرف ها درست نیست و واقعیت آن است که در تمامی سال های متمادی، حضور ملت در صحنه، موجب رفع سایه جنگ و تعرض از سر ایران شده است. ایشان، مهمترین مظهر این حضور ملی را شرکت در انتخابات خواندند و افزودند: هرگز نمی‌گویم به چه کسی رأی بدهید یا ندهید، اما اصرار دارم که در پای صندوق رأی حاضر باشید و به هر کسی تشخیص می دهید رأی دهید.
رهبر انقلاب در جمع بندی این بخش از سخنانشان تأکید کردند: هر کس کشور، نظام و امنیت را دوست دارد در انتخابات شرکت کند، این حضور تعیین کننده شر دشمن را از سر کشور کم خواهد کرد. ایشان با تجلیل از پیوندهای عمیق و همراهی مردم با نظام در همه دشواری های چهل سال گذشته، افزودند: پیشرفت، اقتدار، آبرو، عزت و نفوذ امروز جمهوری اسلامی در منطقه مرهون همراهی و همدلی ملت با نظام است.
حضرت آیت ا... خامنه ای با اشاره به ضرورت فکر و تأمل و مشورت برای رأی دادن به نامزدها افزودند: هر کس براساس منطق و فکر، به نامزدی رأی دهد، حتی اگر در تشخیص اشتباه کرده باشد، نزد خداوند معذور است اما اگر سرسری و بی دقت انتخاب کند، پیش پروردگار و حتی وجدان خود عذری ندارد.رهبر انقلاب پس از بیان این نکات مهم برای مردم، به بیان چند توصیه به شش نامزد انتخابات پرداختند. توصیه اول ایشان به نامزدها این بود که نیت خود را خدایی کنید و برای خدمت تلاش کنید نه برای قدرت، چرا که هر کس برای خدمت به مردم به ویژه طبقات ضعیف وارد میدان شود، هر حرف و حرکت او اجر و حسنه دارد. دومین توصیه رهبر انقلاب به نامزدهای انتخابات ریاست جمهوری، اعلام صریح حمایت از قشرهای ضعیف بود. ایشان افزودند: به‌گونه‌ای شعارها و برنامه‌ها را مطرح کنید که همه بدانند با هدف اصلی حمایت از طبقات ضعیف وارد عرصه شده اید و حل این مشکل مهم برای شما در اولویت جدی قرار دارد. رهبر انقلاب اسلامی بار دیگر خطاب به نامزدها گفتند: بین خود و خدا عهد کنید که اگر مردم به شما رأی دادند، اولویت ها را رعایت کنید و به قشرهایی بیشتر توجه کنید که نیاز به مراقبت بیشتری دارند. ایشان، «کار انقلابی و

جهادی» را تنها راه سامان یافتن مشکلات کشور دانستند و افزودند: مردم و نامزدها بدانند که برای حل مشکلات موجود باید مثل یک جهادگر، کمر بسته خدمت بود و با کار «پرحجم و با کیفیت، مجاهدانه و انقلابی»، بن بست ها را شکافت و کشور را به پیش برد.
رهبر انقلاب اسلامی با انتقاد از کسانی که انقلابی بودن را مترادف بی نظمی توصیف می کنند خاطرنشان کردند: نظم از خطوط اصلی انقلابی‌گری است، انقلابی‌گری یعنی سرگرم تشریفات و حاشیه و کارهای زرق و برق‌دار نشدن و تلاش بی پایان و خستگی ناپذیر برای حل مشکلات مردم و گشودن گره های تولید و کار و اشتغال با راه های میانبر. رهبر انقلاب در بخش پایانی سخنان شان به مسئولان همه دستگاه های ذی‌ربط در انتخابات اعم از وزارت کشور، شورای نگهبان، صدا و سیما و دیگر دستگاه ها تأکید کردند: آرای مردم امانت است؛ در نهایت احتیاط و مراقبت این امانت سنگین را حفظ کنید و اجازه دست درازی به احدی را ندهید. ایشان رعایت دقیق، بدون استثنا و بدون رودربایستی قانون را لازمه برگزاری انتخاباتی مطلوب و مورد رضایت پروردگار خواندند و این جمله اساسی سال های اخیر خود را تکرار کردند: «رأی مردم حق الناس است و اگر کسی به حق الناس تعرض کند، از عهده آن بر نخواهد آمد.» پیش از سخنان رهبر انقلاب اسلامی، وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی در سخنانی، ایجاد اشتغال از طریق توسعه بنگاه‌های کوچک و متوسط را تنها راه مؤثر اشتغال‌زایی در جامعه دانست و افزود: در چهار سال گذشته حدود ۲ میلیون شغل در کشور ایجاد شد اما با توجه به ورودی‌های جمعیت، این مقدار شغل پاسخ‌گوی نیازها نیست. ربیعی، کارگران و بیکاران را از آسیب‌پذیرترین اقشار جامعه خواند و با اشاره به کاهش قدرت خرید کارگران و بازنشستگان، گفت: تلاش کرده‌ایم سیاست تعیین دستمزد را به گونه‌ای نهادینه کنیم که تا حدودی زمینه برای جبران قدرت خرید کارگران و بازنشستگان فراهم شود.

روی خط سیاست

رئیسی: وضعیت اجتماعی و اقتصادی به هیچ عنوان مورد رضایت مردم نیست

تسنیم: حجت‌الاسلام سیدابراهیم رئیسی کاندیدای دوازدهمین دوره انتخابات ریاست‌جمهوری در جمع مردم قزوین گفت: افتخار و عزتی که امروز ملت ما در منطقه و سطح جهان دارد، به برکت حضور مردم است. افتخاری مثل هواوفضا، نانوتکنولوژی از افتخارات بزرگ است، اما وضعیتی که امروز ما شاهد آن هستیم، قابل تحمل نیست و وضعیت اجتماعی و اقتصادی به هیچ عنوان مورد رضایت مردم نیست.

روحانی: عده ای قواعد رقابت انتخاباتی را بلد نیستند

ایرنا: رئیس جمهور گفت: یک عده وقتی دولت انتخاب می شود تازه دعوایشان آغاز می شود که نشان می دهد قواعد رقابت انتخاباتی را بلد نیستند. حجت الاسلام حسن روحانی در آیین بهره برداری از مرحله نخست پالایشگاه میعانات گازی ستاره خلیج فارس، این رویه را اشتباه خواند و افزود: در رقابت های انتخاباتی برخی خود را در معرض رای قرار می دهند و مردم از بین آنان انتخاب می کنند، پس انتظار آن است که پس از انتخابات همه اقشار و گروه ها به فرد برگزیده مردم برای پیشبرد امور کمک کنند.

جهانگیری: شاید همه به نفع من کنار رفتند

مهر: اسحاق جهانگیری کاندیدای دوازدهمین دوره انتخابات ریاست جمهوری در پاسخ به سوالی در خصوص کناره گیری احتمالی اش از رقابت های انتخاباتی، مطرح کردن این سوال را خوب ندانست و گفت: انتخابات ساز و کار خودش را دارد و کسی که وارد این عرصه می‌شود به این فکر نمی کند که به دیوار بخورد و سرش بشکند. وی افزود: در انتخابات، ائتلاف شکل می گیرد و افرادی که هم جهت هستند با هم مذاکره می کنند. ما در ابتدای کار هستیم، شاید همه به نفع من کنار رفتند.

پاسخ حبیبی به احتمال کنار کشیدن میرسلیم در صورت رأی پایین در نظرسنجی‌ها

ایسنا: حبیبی دبیرکل حزب موتلفه اسلامی در پاسخ به این پرسش که اگر میرسلیم در نظرسنجی‌ها رأی پایینی داشته باشد به نفع دیگران کنار خواهد کشید، گفت: شورای مرکزی حزب پیش از این تصویب کرده است که نامزد ما تا پایان مناظره‌ها بماند اما تصمیم‌گیری بعدی پس از مناظره‌ها انجام می‌شود. ما پس از پایان مناظره‌ها هم از نتیجه نظرسنجی استفاده و هم با همفکران خود مشورت خواهیم کرد.

برخی افراد در تبلیغات انتخاباتی از خط قرمزهای نظام عبور می کنند

ایرنا: سخنگوی قوه قضاییه گفت: در آستانه انتخابات و زمان تبلیغات انتخاباتی متاسفانه برخی افراد برای ایجاد فضای دو قطبی و جلب آرای مردم از خط قرمزهای نظام و مردم عبور می کنند. حجت الاسلام والمسلمین غلامحسین محسنی اژه ای روز یکشنبه در یکصد ویازدهمین نشست خبری خود افزود: این که برخی از نامزدهای انتخاباتی از خط قرمز نظام و مردم عبور می کنند، نه به نفع خودشان است و نه به نفع کشور. وی با بیان این که مطالبی که بنده درباره حقوق های نجومی بیان کردم تحریف شده بود، گفت: من این گونه اعلام کردم که برخی از دستگاه ها مانند بانک ها، شرکت های بیمه ای و شرکت های وابسته به دولت از گذشته پاداش ها و وام هایی را با بهره کم می پرداختند و در موارد نادری هم حقوق های نسبتا بالایی می گرفتند اما در دو، سه سال اخیر به ویژه سال های ۹۳ تا ۹۵ این حقوق ها رشد فوق العاده ای داشت. او ادامه داد: تمامی این حقوق های نجومی مربوط به سال های اخیر و با مبالغ گزاف بود.

از میان خبرها

جشن خودکفایی بنزین برگزار شد

ایرنا: باحضور رئیس جمهور، جشن خودکفایی تولید بنزین روز یکشنبه در بندرعباس برگزار شد.

مسابقه بزرگ سلامت

افسردگی فصلی

... هرسال همین پاییز و زمستون که هوا سرد میشه، خلقم تنگ میشه، دوست دارم یه گوشه بشینم و گریه کنم، هیچ دلیلی هم نداره هیچ مشکل خاصی ام ندارم. بچه هام میگن مامان زمستونا قاطی میکنه. تو خونه میمونم و پای تلویزیون فقط دراز می کشم ...

افسردگی فصلی(اختلال خلقی فصلی) معمولاً در پاییز و زمستان تجربه می شود، به موازات کوتاه تر و ابری شدن هوا در پاییز و زمستان، بسیاری از مردم افزایش در نشانه های افسردگی فصلی را تجربه می کنند.
شایع ترین ماه هایی که می تواند منجر به تغییرات فصلی و افسردگی شود، دی و بهمن ماه می باشد.
علت افسردگی فصلی هنوز مشخص نشده است، اما تغییرات فصلی در نور و دما، نقش کلیدی را در آن بازی می کند.
افراد دارای اختلال عاطفی فصلی، به هوای سرد شدیداً حساسیت دارند. شیوع الگوی فصلی نوع زمستان با توجه به اقلیم، سن و جنسیت متفاوت است. میزان شیوع، در اقلیم های مرتفع(نواحی کوهستانی) بیشتر است.
افراد جوان در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به دوره های افسردگی در زمستان قرار دارند، زنان ۶۰ تا ۹۰ درصد مبتلایان به افسردگی فصلی را تشکیل می دهند.

علائم افسردگی فصلی زمستانی
-خستگی
- افزایش نیاز به خواب
-کمبود انرژی
-افزایش وزن
-افزایش اشتها
-مشکل در تمرکز
-میل زیاد به تنهایی

درمان افسردگی فصلی

۱.نور درمانی کنید: تحقیقات اخیر نشان می دهد پرتو درمانی تا حد زیادی می تواند در درمان بیماری موثر واقع شود. گاهی اوقات داروهای ضد افسردگی نیز- هم در کنار پرتودرمانی و هم به تنهایی- مورد استفاده قرار می گیرد. هم چنین گذراندن روز، در زیر نور خورشید نیز می تواند به بهبود بیمار کمک کند. باید سعی شود به طور کلی میزان قرارگرفتن بیمار در معرض نور خورشید چه در خانه و چه در محل کار افزایش پیدا کند.

۲.کوچ کنید:تجربه افسرده های شمال اروپا ثابت کرده است یک مهاجرت کوتاه مدت هدفمند به یک شهر یا کشور جنوبی تر، حال افسرده های زمستانی را بهتر می کند. شما هم می توانید از تنوع جغرافیایی کشورمان استفاده کنید و یک سفر زمستانی به جنوب کشور را در برنامه هایتان بگذارید.

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

۹۶۰۱۹۱۰۶/و