

روزنامه خراسان شمالی: رتبه چهارم نشریات استانی روزنامه‌های اقتصادی،فرهنگی،اجتماعی خراسان شمالی چهارشنبه ۱۳۹۶/۰۴/۲۷ ربيع الثاني ۱۴۳۹، شماره ۲۶۲۹	صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان مدبر مسئول: محمد سعید اعدیان سردبیر: علی ولی‌زاده دفتر مرکزی: مشهد،لواشهیدصادقی(سازماناب)	صندوق پستی: ۹۱۷۳۵-۵۱۱ تلفن: ۰۵۱-۲۷۷۳۲۰۰۰ نامریدبرخانه: ۰۵۱-۲۷۶۲۱۲۹۵ صندوق پستی: ۹۴۱۵۵،۱۴۷۷ دفتر مرکزی پذیرش: ۳۲۲۴۵۰۰۵ چاپ:شهرآب خراسان	ادرس: بنجورد،خیابان طالقانی غربی،انتهای چهارراه بسج(میرزا رضای کرمانی) تلفن اشتراک: ۰۵۱-۲۲۳۴۰۰۷۱ تلفن صندوق پستی: ۹۴۱۵۵،۱۴۷۷ تلفن ونامربرسپرست: ۳۲۳۲۰۰۱۴	<b>اخبار</b>
---	---	--	--	--------------

#### از میان خبرها

هیچ کشوری نمی‌تواند مشکلات درونی خود را با لشکر کشی‌های خارجی حل کند



رئیس جمهوری اسلامی ایران گفت: هیچ کشوری نمی‌تواند مشکلات درونی خود را از طریق لشکر کشی‌های خارجی حل کند، باید با هم صلح و مصالحه و مشکلات مان را حل کنیم. به گزارش سیزدهمین کنفرانس مجالس کشورهای عضو سازمان همکاری اسلامی افزود: ما حامی تعامل سازنده و از موضع برابر جهان اسلام با دیگران هستیم که در آن جایی برای استثمار و دخالت در امور داخلی کشورهای اسلامی نباشد. این به معنای انزواطلبی نیست. وی افزود: جمهوری اسلامی ایران ضمن احترام به تمامیت ارضی و حاکمیت سیاسی تمامی کشورها، راه حل ریشه کن کردن معضلات امت اسلامی را جز تحقق همدلی و همکاری تمامی کشورهای اسلامی نمی‌داند. رئیس جمهور یادآور شد: جمهوری اسلامی ایران روابط خود را با کشورهای اسلامی بر مبنای مودت و رأفت اسلامی تعریف می‌کند. ما هیچ کشور اسلامی را رقیب خود نمی‌دانیم و معتقدیم حتی با کشورهایی که با آن‌ها اختلاف نظر داریم، می‌توانیم بر مبنای احترام متقابل، گفت و گو و همکاری کنیم.

**شلیک موشک به سانچی دروغی آشکار است**
نماینده ویژه رئیس جمهور در حادثه نفتکش سانچی با اعلام این‌ که انتقال محموله نفتی به کره شمالی و شلیک موشک به سانچی، داستان سرابی و دروغی بسیار آشکار است، افزود: دولت کره جنوبی رسماً تأیید کرده که محموله نفتکش به آن‌ها تعلق داشته و هیئت ایرانی نیز از نفتکش سانچی بازدید و تصویربرداری کرده است. به گزارش ایرنا، علی ربیعی در نشست خبری کمیته ویژه رسیدگی به حادثه نفتکش سانچی اظهار کرد: خاموش بودن رادارهای ۲ کشتی ایرانی و چینی و شلیک موشک و عدم دریافت اطلاعات راداری توسط چین، نشان می‌دهد که طراحان این ادعا نه از روابط بین الملل اطلاعی دارند و نه از مسائل کشفترانی و دریانوردی. وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی افزود: اگر موشک آمریکایی شلیک شده، چرا هیچ راداری آن را ردیابی و ثبت نکرده است. نماینده ویژه رئیس جمهور در حادثه نفتکش سانچی درباره اعطای عنوان شهید به جان باختگان سانچی گفت: پس از طرح این موضوع با رئیس جمهور، به دستور وی با رئیس بنیاد شهید مذاکره شد. ربیعی افزود: در بنیاد شهید و امور ایثارگران عنوان «شهید خدمت» تعریف شده که برای جان باختگان سانچی استفاده شود. همچنین به گزارش خبرگزاری صدا و سیما، وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی گفت: مسائلی که در فضای مجازی مطرح می‌شود، که این محموله کره شمالی بوده، رادار کشتی خاموش بوده و موشک آمریکایی آن را مورد اصابت قرار داده داستان سرابی زول ورنی است.



حضرت آیت‌آ... خامنه‌ای، رهبر معظم انقلاب اسلامی، عصر دیروز (سه‌شنبه) در دیدار مهمانان شرکت کننده در سیزدهمین اجلاس بین المجالس کشورهای اسلامی، با تأکید بر این که دنیای اسلام باید در مسائل اساسی با صراحت و با صدای بلند سخن و موضع خود را بگوید، «فلسطین» و «اتحاد دنیای اسلام» را از جمله موضوعات اساسی برشمردند و گفتند: یکی از موضوعات اصلی و بسیار مهم دنیای اسلام، «تلاش برای پیشرفت علمی» است که تجربه جمهوری اسلامی ایران نشان داد، با تلاش و تکیه بر جوانان می‌توان رتبه علمی خود را ارتقا داد و در بخش های مهمی، در مرز دانش قرار گرفت. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی دفتر مقام معظم رهبری، رهبر انقلاب اسلامی با اشاره به وظیفه دینی و تاریخی کشورها و دولت های اسلامی در قبال تحولات مهمی که در دنیا در حال روی دادن است، گفتند: دنیای اسلام، امروز باید در موضوعات مهم و اساسی نقش آفرینی کند و نگذازد تجربه تلخ دهه های گذشته و تسلط قدرت ها و آثار بلندمدت آن، تکرار شود. حضرت آیت

آ... خامنه ای با اشاره به طرح مسائل میانمار و کشمیر در اجلاس بین المجالس اسلامی و در عین حال غفلت از طرح مسائل بسیار مهم و یمن و بحرین در این اجلاس، افزودند: باید در مسائل اساسی دنیای اسلام صریح سخن گفت زیرا با صراحت، می‌توان جریان سازی کرد و در افکار عمومی مردم و نخبگان جهان تأثیرگذار بود. ایشان تأکید کردند: نباید گذاشت که امپراتوری خطرناک تبلیغاتی غرب که عمدتاً به دست صهیونیست‌ها اداره می‌شود، مسائل مهم دنیای اسلام را نادیده بگیرد و با توطئه سکوت، مسائل اصلی امت اسلامی را محو کند. رهبر انقلاب اسلامی با تأکید بر این که می‌توان جریان امپراتوری تبلیغاتی غرب را شکست داد، خاطرنشان کردند: شکست دادن صهیونیست‌ها در جنگ نرم امکان پذیر است، همان گونه که آن در جنگ سخت و در لبنان شکست خوردند و مجبور به اعتراف به آن شدند. حضرت آیت ... خامنه ای، موضوع فلسطین را در رأس مسائل دنیای اسلام دانستند و گفتند: در قضیه فلسطین، سه حادثه «اشغال سرزمین»، «تبعید دسته جمعی و میلیونی مردم» و «قتل عام و جنایت عظیم بشری» اتفاق افتاده است که این ستم در تاریخ نظیر ندارد. ایشان،



دفاع از فلسطین را وظیفه همه دانستند و تأکید کردند: نباید تصور شود که مقابله با رژیم صهیونیستی فایده ای ندارد بلکه به اذن و لطف خداوند، مجاهدت ها در مقابل رژیم صهیونیستی به نتیجه خواهد رسید، همان گونه که جریان مقاومت نسبت به سال های قبل، پیشرفت کرده است. رهبر انقلاب اسلامی افزودند: صهیونیست‌ها، روزی شعار «از نیل تا فرات» را می‌دادند اما اکنون برای محافظت از خود مجبور به دیوار کشی شده اند.

حضرت آیت‌آ... خامنه ای تأکید کردند: بدون تردید فلسطین یک مجموعه و تاریخ «از بحر تا نهر» است و قدس نیز پایتخت آن است و امکان هیچ خدشه ای بر این حقیقت، وجود ندارد. ایشان، اقدام اخیر آمریکا نسبت به قدس را «غلط زیادی» خواندند و گفتند: آن ها قادر به انجام چنین کاری نخواهند بود و تلاش های آن ها به سرانجام نخواهد رسید. رهبر انقلاب اسلامی خاطرنشان کردند: دولت‌هایی که در منطقه به آمریکایی‌ها کمک و با رژیم صهیونیستی همکاری می‌کنند تا با برادران مسلمان ستیز کنند، مرتکب خیانت صریح می‌شوند، همانند کاری که سعودی‌ها انجام می‌دهند. حضرت آیت آ... خامنه ای، «اتحاد دنیای اسلام» را یکی دیگر از مسائل اساسی برشمردند و گفتند: ما معتقدیم اتحاد دنیای اسلام که دارای جمعیت زیاد و امکانات فراوان و جایگاه بسیار حساس در دنیاست، می‌تواند زمینه‌ساز شکل گیری یک قدرت بزرگ و اثرگذار شود و ما حتی به کسانی که صریحاً با ما دشمنی می‌کنند، گفته‌ایم آماده برخورد برادرانه هستیم، اگرچه آن‌ها چنین رویکردی ندارند.ایشان با تأکید بر لزوم هم افزایی کشورهای اسلامی، خاطرنشان کردند: نباید اجازه داد اختلافات و جنگ و

## «غلط زیادی» آمریکا در خصوص قدس به سرانجام نخواهد رسید

خواندند و افزودند: آمریکایی‌ها در حالی شعار مبارزه با تروریسم می‌دهند که صراحتاً از رژیم تروریست صهیونیستی حمایت می‌کنند و همچنین بنا بر اعتراف رئیس جمهور فعلی آمریکا در تبلیغات انتخاباتی‌اش، عامل اصلی به وجود آوردن داعش بوده‌اند و تا آخرین نفس‌های داعش نیز از آن حمایت کردند. رهبر انقلاب اسلامی تأکید کردند: باید با بیان حقایق و بر ملا کردن دروغ بودن این ادعاها، جریان سازی کرد و افکار عمومی مردم و نخبگان را تحت تأثیر قرار داد. حضرت

آیت آ... خامنه ای با تأکید بر لزوم پیگیری موارد ذکر شده در قطعنامه پایانی و کمک به تحقق آن ها، گفتند: آنچه که ما توصیه می‌کنیم یا بر آن ها اصرار داریم، مواردی است که خود ما در عمل انجام داده و به نتیجه رسیده ایم. ایشان ایستادگی ملت ایران در مقابل جنگ اقتصادی دشمنان را یکی از این نمونه‌ها برشمردند و افزودند: «تخریم» یکی از بخش های این جنگ اقتصادی است که سال های متمادی آن را اعمال کردند و به اوج رساندند که امروز نیز ادامه دارد اما ملت ایران ایستادگی کرد و شکست نخورد و امروز از این تحریم‌ها ابزاری برای شکوفایی خواهد ساخت. رهبر انقلاب اسلامی، «مردمسالاری ظلم و استکبار و دانستار شد، بنابراین دنیای اسلام برای رهایی از این سلطه باید برای پیشرفت علمی تلاش کند و این کار امکان پذیر است. حضرت آیت ... خامنه ای با اشاره به موضوع موفق ایران در موضوع پیشرفت علمی، خاطرنشان کردند: ایران اسلامی با اتکا به جوانان خود و در شرایطی که در تحریم قرار داشت، توانست در بخش های مهمی در مرز دانش قرار گیرد در حالی که قبلاً در این بخش ها بسیار عقب بود. ایشان افزودند: امروز جوانان ایران، در پزشکی، نانو، سلول های بنیادی و دانش هسته‌ای کارهای بزرگی انجام داده‌اند. رهبر انقلاب اسلامی در ادامه به یک نکته اشاره کردند و آن، «لزوم افشای ادعاهای دروغ شیطان اکبر یعنی آمریکا» بود. حضرت آیت آ... خامنه ای با اشاره به ادعای آمریکا در حمایت از «حقوق بشر» گفتند: شخصی که امروز در آمریکا بر سر کار است، بسیار صریح و عریان مواضع این کشور را اعلام می‌کند؛ البته قبلی‌ها نیز همین مواضع را داشتند ولی به این صراحت اعلام نمی‌کردند و نمونه بارز این موضع، سخنان اخیر او درباره آفریقا و آمریکای لاتین و نزادهای دیگر است که مصداق اقدام بر ضد حقوق بشر است؛ بنابراین باید این ادعاهای دروغ را افشا کرد. ایشان یکی دیگر از ادعاهای غیرواقعی دولت آمریکا را موضوع مبارزه با «تروریسم»

#### روی خط سیاست

۱۰۰ مسئول کشور دو تابعیتی و دارای گرین کارت هستند

**تسنیم:** حسینعلی حاجی دلیگانی عضو هیئت تحقیق و تفحص از مسئولان دو تابعیتی و دارای گرین کارت از تدوین گزارش تفحص هیئت متبوع خود خبر داد و اعلام کرد: ۱۰۰ مسئول کشور دو تابعیتی و دارای گرین کارت هستند.

**نامه ۱۷۰ نماینده به رؤسای قوا درباره حمایت از پیام‌رسان‌های داخلی**

**فارس:** ۱۷۰ نماینده مجلس با امضای نامه‌ای از رؤسای قوای سه‌گانه خواستند از پیام‌سان‌های داخلی حمایت و فیلتر شکن‌ها را سامان دهی کنند.

**تشکیل هیئت مؤسس استان‌های جبهه مردمی در دستور کار قرار گرفت**

**فارس:** در ادامه فعالیت‌های جبهه مردمی نیروهای انقلاب اسلامی، تشکیل هیئت مؤسس استان‌ها به‌منظور برگزاری مجمع شهرستانی و استانی و همچنین ساز و کار برگزاری مجمع ملی در ابتدای سال ۹۷ در دستور کار شورای مرکزی جبهه مردمی قرار گرفت.

**دیدارهای روحانی با روسای مجلس ۵ کشور**

**ایسنا:** حجت‌الاسلام والمسلمین حسن روحانی رئیس جمهور روز سه‌شنبه با روسای مجلس چند کشور از جمله قطر، عراق، الجزایر، سوریه و سنگال دیدار و گفت‌وگو کرد.

#### از گوشه و کنار

**توصیه جدید مجلس به دولت؛ در حذف یارانه مردم عجله نکنید**

**تسنیم:** در حالی کمیسیون تلفیق مجلس شورای اسلامی پیشنهاد دولت برای حذف یارانه ۲۳میلیون نفر در سال ۹۷ را تصویب کرده که در جلسه اخیر هیئت رئیسه کمیسیون تلفیق با تیم اقتصادی دولت در حضور لاریجانی و روحانی به دولت توصیه شد، در حذف یارانه مردم عجله نکند.

**پیش بینی تورم ۱۱/۵ درصدی برای سال آینده**

**فارس:** مرکز پژوهش‌های مجلس با بررسی لایحه بودجه سال ۱۳۹۷ کل کشور به ابعاد کلان بودجه و چشم‌انداز اقتصاد ایران در سال ۱۳۹۷ پرداخت که بر اساس آن نرخ رشد اقتصادی برای سال آینده ۳٫۱ درصد و نرخ تورم را ۱۱/۵ درصد پیش‌بینی کرد.

**راه‌اندازی رادیو و تلویزیون خصوصی در دستور کار کمیسیون فرهنگی مجلس**

**ایسنا:** کمیسیون فرهنگی مجلس اخیرا طرح‌های مربوط به صداسومیا را در دستور کار خود قرار داده که یکی مربوط به نحوه اداره صداسومیاست و دیگری بررسی راه‌اندازی رادیو و تلویزیون خصوصی است.

# حبوبات و نقش آن در سلامتی

درتپیه انواع سالادها می‌توانید برحسب تمایل تان از انواع لوبیا مثل لوبیا قرمز و یا لوبیا چیتی استفاده نمایید. در وعده صبحانه خصوصاً برای دانش آموزان می‌توان از انواع حبوبات درکنار سایر مواد غذایی استفاده کرد؛ مثل عدسی یا نان.

**آ‌با حبوبات باعث نفخ معده می‌شود؟**

در پوسته حبوبات ماده‌ای به نام فیتات وجود دارد که باعث نفخ می‌گردد که خوشبختانه این ماده در آب به راحتی قابل حل است، پس اگر شما حبوبات را چند ساعت قبل از پخت خیس کرده و دو بار آب آن را تعویض نمایید دلیلی برای نفخ وجود ندارد. از طرفی این عمل هیچگونه آسیبی به ارزش غذایی حبوبات نمی‌زند.

**حبوبات اورگانیک**

برای به دست آوردن بعضی از محصولات ارگانیک نیازی به تلاش مضاعف نیست، کافی است کمی در محصولات تولیدی منطقه خویش دقت بیشتری نماییم. حبوباتی که به شکل اورگانیک تولید می‌شوند و به مصرف آن در رژیم غذایی توصیه شده است، در منطقه خراسان شمالی از جمله اسقر این هم کشت می‌شود و اکثر حبوباتی که به روش دیم کاشت و برداشت می‌شود، اورگانیک هستند. به همین دلیل هم بیش از بقیه حبوبات به استفاده از آن به عنوان حبوبات اورگانیک توصیه می‌شود.



داشته‌ایم در رژیم سلامت بدنی‌مان، مغزمان



با توجه به بحران کم‌آبی در جهان تولید حبوبات در مقایسه با سایر پروتئین‌های حیوانی نیاز کمتری به آب دارد. وجود مقادیر خوب فیبر و عدم وجود کلسترول در حبوبات باعث ایجاد سبزی و کمک به تشبیت قندخون در سطح مطلوب می‌شود. این امر در افراد دیابتیک بسیار حائز اهمیت است. همضم و جذب حبوبات آسان‌تر از گوشت است.



**توصیه هایی برای غنی سازی غذاهای روزانه با حبوبات**

به جای استفاده ازبرنج ساده وسفیدمخلوطی ازحبوبات دردسترس به آن اضافه کنید. برای مثال عدس پلو، ماش پلو، لوبیاپلو، نخودپلو. در انواع خورشت‌ها می‌توان تنوع بیشتری از حبوبات استفاده کرد برای مثال قورمه سبزی با مخلوط لوبیا قرمز و لوبیا چشم بلبلی و یا لوبیا چیتی تهیه کرد. درخورشت های دیگر مانند خورش کرفس ،کنگر و بامیه می‌توانیم مقداری لوبیا سفید یا لپه اضافه کنیم. خوراک لوبیا چیتی و عدسی یکی ازبهترین منابع غنی پروتئین به شمارمی‌روند. در کوکو و کتلت می‌توانید مقداری عدس، لپه، لوبیا سفید و یا نخود پخته و یا خیسانده شده و آسیاب شده اضافه کنید.

## چاقی یا سلامتی؟ انتخاب با شماست!

بسیج ملی تغذیه ۳۰-۱۵ دی ماه ۱۳۹۶

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی افراین- گروه بهبودتغذیه جامعه