

خراسان شمالی	روزنامه خراسان شمالی: گروه چهارم نشریات روزنامه‌سناسی-انسان‌های فرهنگ، اجتماعی خراسان شمالی دوشنبه ۸ بهمن ۱۳۹۷ ۲۱ جمادی الاول ۱۴۴۰ شماره ۲۹۱۸	صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان مدبر مسئول: محمد سعید احدیان سردبیر: علی ولی‌زاده دفتر مرکزی: مشهد، بلوار شهید صادقی (سازمان آب)	صندوق پستی: ۹۱۷۳۵-۵۱۱ تلفن: ۰۵۱-۲۷۲۳۰۰۰۰ نامبر دبیرخانه: ۰۵۱-۳۷۲۲۲۹۵۰۵۱ پانصد و یکصد و هشتاد و سه شماره ۲۲۲۴۵۰۰۵ چاپ: شهرچاپ خراسان	ادرس: پنجخورد خیابان طالقانی غربی، ابتدای چهارراه بسج(میرزا رضای کرمانی) تلفن اشتراک: ۲۲۲۳۰۰۰۰ صندوق پستی: ۹۴۱۵۵/۱۲۷۷ دفتر مرکزی دبیرش انجمنی ۲۲۲۴۵۰۰۵	تحریریه: ۲۲۲۴۷۲۲۲۱-۲۲۲۴۷۲۲۲۲ شماره: ۲۲۲۳۰۰۰۰۲۸ مسئول تحریریه: ۲۲۲۳۰۰۰۱۴ تلفن و نامبر سرپرست:	اخبار
---------------------	---	--	---	--	--	--------------

روى خط سياسىت

موافقت بافعاليت ۴۰ حزب جديد در دولت تدبیر وامید

ایرنا: سخنگوی وزارت کشور گفت: در دولت تدبیر و امید با درخواست تأسیس ۴۰ حزب جدید موافقت شد که از این تعداد ۲۵ حزب مجوز فعالیت دائم دریافت کرده اند. سیدسلمان سامانی افزود: ۱۵ حزب جدید دیگر ضمن دریافت مجوز فعالیت موقت در حال طی مراحل قانونی وتشکیل دفاتر استانی به منظور دایمی کردن مجوز خود هستند.

ونزوئلا خروج دیپلمات‌های آمریکایی را تعلیق کرد

ایسنا: دولت ونزوئلا روز یک شنبه درخواستش برای خروج دیپلمات‌های آمریکایی از این کشور را به حالت تعلیق درآورد. در عین حال کاراکاس آمادگی‌اش را برای مذاکره با دولت آمریکا اعلام کرده است.

قرار گرفتن در فهرست سیاه FATF بعید است

ایسنا: فلاحت پیشه، رئیس کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی مجلس با بیان این که «بعید است گروه اقدام ویژه مالی (FATF) ایران را در فهرست سیاه قرار دهد»، افزود: از ۴۱ مورد ابرداری که FATF به ایران وارد کرده است بیش از ۵۰ درصد آن رفع شده و ما به توصیه‌ها عمل کرده‌ایم لذا موارد چانه زنی در اختیار وزارت خانه‌های امور خارجه و اقتصاد قرار دارد.

نیروهای ویژه آمریکایی برای بازداشت ابوبکر بغدادی به سوریه رفته‌اند

ایسنا: روزنامه العربی الجدید فاش کرد که نیروهای ویژه آمریکایی از خاک کردستان عراق برای بازداشت ابوبکر بغدادی به سوریه رفته‌اند.

از گوشه و کنار

تورم ۴۲ درصدی کالاهای اساسی

فارس: با وجود تخصیص ۱۱/۱ میلیارد دلار ارز ۴۲۰۰ تومانی به کالاهای اساسی در ۹ ماه امسال، قیمت این کالاهای در بازار نه تنها ثابت باقی نماند بلکه افزایش شدیدی یافت و تورمی ۴۲ درصدی داشت که متناسب با نرخ رشد شاخص کل قیمت مصرف کننده است.

ابلاغ دستورالعمل نظارت و پیگیری حقوق عامه

میزان: دستورالعمل «نظارت و پیگیری حقوق عامه» در ۱۶ ماده و ۸ تبصره از سوی رئیس قوه قضائیه ابلاغ شد.

احراز هویت در تراکنش‌های موبایلی الزامی می‌شود

صدا و سیما: مدیر اداره نظام‌های پرداخت بانک مرکزی از طرح این بانک برای الزامی شدن احراز هویت در تراکنش‌های موبایلی در آینده‌ای نزدیک خبر داد.

داوود محمد بیگی در خصوص طرح جدید این بانک برای احراز هویت تراکنش‌های موبایلی، افزود: این طرح شاید آسان بودن دریافت خدمات را تحت الشعاع قرار دهد و کار را برای بعضی از مردم سخت کند، ولی امری لازم و ضروری است.

حضور دستگاه های مختلف در فضای مجازی باید جریان ساز باشد

مددکاری اسلامی»، «شبکه‌سازی و هم‌افزایی با سایر دستگاه های فعال در امر تبلیغ» و «آسیب‌شناسی تبلیغ» از دیگر توصیه‌های رهبر انقلاب اسلامی در این دیدار بود.

ایشان به یک حلقه مهم در فعالیت‌های تبلیغی یعنی «اثر و بازخورد تبلیغ» اشاره کردند و افزودند: صرف رفت‌وآمد مبلغان و گروه های تبلیغی به شهرها و روستاها و تأکید بر خوش‌بین بودن آن‌ها کافی نیست. مبلغان باید به‌گونه‌ای آموزش داده شوند که بتوانند پس از پایان دوره تبلیغ نیز ارتباط و تبادل فکری خود را با جوانان مستعد استمرار بخشند و در چند سال، جمعی از همین جوانان را به مبلغان دینی در منطقه خود تبدیل کنند. حضرت آیت ا... خامنه‌ای با اشاره به توقعات زیاد از حوزه علمیه قم برای حل مسائل و ابهامات، گفتند: در گذشته چنین توقعاتی از قم وجود نداشت و حوزه علمیه، سربلندی و مشغول کار خود بود اما امروز این انتظار از حوزه علمیه قم وجود دارد که برای ابهام‌ها و مشکلات دینی راه‌حل داشته باشد. پیش از سخنان رهبر انقلاب اسلامی، حجت‌الاسلام واعظی، رئیس دفتر تبلیغات اسلامی و حجت‌الاسلام جعفری، رئیس هیئت امنای دفتر تبلیغات اسلامی، موضوع پاسخ به شبهات فکری جوانان و دانشجویان را لازم دانستند. «تدوین دانش



تبلیغات اسلامی است. ایشان دفتر تبلیغات را به اولویت‌بندی و تمرکز بر کارهای بر زمین‌مانده در حوزه علمیه قم توصیه کردند و در خصوص فعالیت‌های تبلیغی در فضای مجازی، افزودند: دستگاه های مختلفی در فضای مجازی حضور دارند اما حضور در این فضا باید یک حضور جریان‌ساز باشد، ضمن این که بهترین راه شناسایی و ارتباط با گروه های مؤثر فرهنگی و یافتن انقلاب ها و سرخ‌های فکری آنان، استفاده از فضای مجازی است. حضرت آیت ا... خامنه‌ای همچنین تدوین و انتشار کتاب‌هایی با موضوع پاسخ به شبهات فکری جوانان و دانشجویان را لازم دانستند. «تدوین دانش

از میان خبرها

مجلس درباره سهمیه بندی بنزین تصمیمی نگرفته است

رئیس مجلس شورای اسلامی با اشاره به موضوعات مطرح شده درباره سهمیه بندی بنزین از سوی مجلس گفت: مجلس در این باره تصمیمی نگرفته است. به گزارش خبرگزاری خانه ملت، نادر قاضی پور در نشست علنی دیروز مجلس شورای اسلامی با اشاره به موضوعات مطرح شده درباره طرح سهمیه بندی بنزین در مجلس گفت: در چند روز اخیر شایعه‌هایی مطرح شده مبنی بر این که مجلس به دنبال آن است که بنزین را سهمیه بندی کند و هر روز یک لیتر بنزین به افراد داده شود که این موضوع به هیچ وجه درست نیست. دکتر علی لاریجانی، رئیس مجلس شورای اسلامی در پاسخ به این تذکر قاضی پور، با بیان این که مجلس درباره مسئله سهمیه بندی بنزین تصمیمی نگرفته است، افزود: این نقل قول ها و موضوعات مطرح شده به هیچ وجه صحیح نیست.

سرلشکر باقری: ممکن است برای حفظ منافع ملی رویکرد «آفندی» داشته باشیم



رئیس ستاد کل نیروهای مسلح با بیان این که سیاست دفاعی ما به معنای آن نیست که در

رویکردهای عملیاتی و تاکتیکی خود صرفاً دفاعی عمل کنیم، افزود: در حفظ منافع ملی ممکن

است رویکرد آفندی داشته باشیم. به گزارش مهر، سرلشکر محمد باقری در جمع خبرنگاران تأکید

کرد: اگر کسی قصد تجاوز به منافع کشور ما را داشته باشد و آثار و شواهد آن دیده شود، جمهوری

اسلامی دست روی دست نخواهد گذاشت که منافع ملت و امنیت و آرامش کشور به خطر بیفتد.

صالحی خطاب به اروپا: قبل از آن که دیر شود، به قول خود عمل کنید

به گزارش خبرگزاری صدا و سیما، علی اکبر صالحی، رئیس سازمان انرژی اتمی ایران درباره ساز و کار ویژه مالی برای ایران که قرار است از سوی کشورهای اروپایی راه اندازی شود، گفت: امیدواریم قبل از آن که خیلی دیر شود، به ویژه اروپایی ها به آن چه ماه ها قبل قول داده اند، عمل کنند. «صالحی» در گفت و گو با ایرنا افزود: تلاش های زیادی شد تا برجام شکل بگیرد لذا ما تمایل نداریم که این توافق توسط هریک از اعضای باقی مانده در آن، شکسته و نقض شود.

پیشنهاد افزایش ۵۰۰ هزار تومانی حقوق کارمندان

عضو کمیسیون برنامه و بودجه مجلس گفت: پیشنهاد ما این است که در بودجه ۹۸ به جای افزایش درصدی حقوق کارمندان، ۵۰۰ هزار تومان به صورت ثابت به دریافتی همه آن ها اضافه شود. حسینعلی حاجی‌دلیگانی در گفت و گو با مهر، گفت: با توجه به تورم شدید و فشارهای اقتصادی باید حقوق کارکنان دولت افزایش یابد.

قیمت لاشه گوسفند برای مصرف کننده باید کیلویی ۵۵ تا ۶۰ هزار تومان باشد

وزیر جهاد کشاورزی گفت: ۹۰ تا ۹۴ درصد گوشت مورد نیاز کشور از داخل تامین می شود. به گزارش خبرگزاری صدا و سیما، جنتی در برنامه «نگاه یک» شبکه یک سیما درباره علل افزایش قیمت گوشت گفت: عوامل درونی و بیرونی از جمله افزایش قیمت ارز موجب این افزایش قیمت شده است. وی با بیان این که قیمت گوشت گوسفند زنده از کیلویی ۲۵ هزار تومان نباید بیشتر باشد، افزود: با توجه به این قیمت لاشه گوسفند برای مصرف کننده باید کیلویی ۵۵ تا ۶۰ هزار تومان باشد.

شاخص بورس ۱۶۸۰ واحد افت کرد

شاخص بورس با ۱۶۸۰ واحد افت در پایان معاملات دیروز به ۱۶۰ هزار و ۷۹۷ واحد رسید. به گزارش خبرگزاری صداوسیما، در معاملات دیروز ۳ میلیارد و ۲۳۸ میلیون سهم در ۲۰۶ هزار و ۸۴۷ دفعه معامله شد. دیروز نمادهای تاثیرگذار در شاخص بورس فولادی‌ها، بانکی‌ها و پتروشیمی‌ها بودند.

بطحایی: احکام استخدامی های ۹۷ از پیمانی به رسمی – آزمایشی تغییر می کند

وزیر آموزش و پرورش با بیان این که اختلاف برداشت بین بخش های حقوقی در حال تصحیح است، اظهار کرد: در چند روز آینده احکام استخدامی های ۹۷ از پیمانی به رسمی – آزمایشی تغییر خواهد کرد. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی شبکه خبر، بطحایی افزود: طی اسال برای همکاران جدید که وارد دانشگاه فرهنگیان و شهید رجایی شدند بر اساس برداشت حقوقی سازمان امور اداری و استخدامی، حکم پیمانی صادر شد. وزیر آموزش و پرورش گفت: در چند روز آینده احکام همکاران جدید آموزش و پرورش که از مهر ۹۷ مشغول به کار شدند همانند آن چه در دفتر چه استخدامی عنوان شده بود از پیمانی به رسمی – آزمایشی تغییر خواهد کرد.

قاسمی: با صدای بلند گفته‌ایم که مذاکره موشکی نمی کنیم

«ژان لودریان» وزیر خارجه جمهوری فرانسه در سخنانی بی‌پروا به مسئولان کشورمان هشدار داد که در صورت بی‌نتیجه‌ماندن گفت‌وگوها بر سر برنامه موشک‌های بالستیک ایران، پاریس آماده است تا تحریم‌های تازه‌ای را علیه تهران اعمال کند. به گزارش تسنیم، بهرام قاسمی سخنگوی وزارت خارجه ایران در واکنش به این اظهارات با بیان این که مذاکرات با اروپا صرفاً سیاسی و اقتصادی است، تأکید کرد: با صدای بلند گفته‌ایم که مذاکره موشکی نمی‌کنیم و در این جلسات نیز گفته‌ایم که توان موشکی ما بازدارنده و مربوط به حوزه دفاعی است و به صراحت موضع خودمان را در زمینه موشکی بیان کرده‌ایم.

سرطان قابل پیشگیری و درمان است

با خودمراقبتی و امید

پیشگیری از سرطان؛ فعالیت بدنی

خوشبختانه، تحقیقات نشان داده است که ۳۰ دقیقه فعالیت ورزشی متوسط (طوری که تنفس و ضربان قلب افزایش یابد اما بتوانید با همراه خود صحبت کنید) در بیشتر روز های هفته و ترجیحاً ۷ روز هفته می‌تواند باعث حفظ سلامتی بدن و کاهش خطر ابتلا به سرطان شود. در عین حال تحرک متناسب با شرایط و وضعیت بیماران در بهبود وضعیت روحی و افزایش مقاومت بدنی این بیماران مؤثر است همچنین به افزایش طول عمر این بیماران کمک خواهد کرد.

فعالیت بدنی مناسب چه اثراتی دارد؟

افرادی که از نظر جسمی فعال اند، نسبت به افراد بی تحرک زندگی طولانی تری دارند و نه تنها خطر سرطان در آن ها پایین تر است بلکه در معرض خطر پایین تری از ابتلا به بسیاری از بیماری ها و وضعیت های غیر عادی دیگر نیز قرار دارند از جمله:

- «اضافه وزن و چاقی
- «سکته مغزی
- «دیابت
- «فشار خون بالا
- «آرتروز
- «پوکی استخوان

علاوه بر آن، فعالیت منظم بدنی با کنترل وزن، افزایش سطح انرژی و کاهش استرس، سبب بهبود خلق و عزت نفس در افراد می گردد. شواهد علمی نشان می دهد که «فعالیت بدنی منظم حتی بعد از سال ها غیرفعال بودن، می‌تواند خطر مرگ و میر را کاهش دهد. نکته مهم این است که فعالیت لزوماً نباید شدید باشد.» برای مثال، پیاده روی تند برای حداقل ۳۰ دقیقه در روز مزایای مهمی را برای سلامت به همراه دارد، از جمله کاهش خطر مرگ زودرس، بیماری قلبی، سکته مغزی، دیابت و سرطان روده بزرگ.

فعالیت بدنی چگونه بر بدن تأثیر می گذارد؟

فعالیت منظم بدنی، خطر سرطان را به روش های مختلف کاهش می دهد، از جمله:

«تنظیم وزن بدن

۳

مسابقه بزرگ

پویش ملی

مبارزه با سرطان

۷-۱ بهمن ۱۳۹۷



گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری ها

معاونت بهداشتی

گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری ها