

رئیس مرکز ارتباطات مردمی نهاد ریاست جمهوری

دولت مصمم به حل مشکلات مردم است



دختران آبی خوشحال آمدند، خوشحال تر برگشتند

اخبار

رئیس:
نخبگان نباید با ناملایمت‌ها
صحنه را خالی کنند

تلاش برای توسعه خراسان شمالی
آغاز هفته دولت
با افتتاح ۴۵ طرح

خواندنی

کونری نماینده مجلس:
اگر توافق نشود هیچ اتفاقی
نمی‌افتد چون کار خودمان را
انجام می‌دهیم

سلامت

دلیل «خسته» از
خواب بیدار شدن
چیست؟

حقایق عجیب که درباره کلرید سدیم نمی دانید

با مشکلات قلبی عروقی مرتبط است و مصرف بیش از حد نمک، در افزایش فشار سیستولیک موثر است. طبق اعلام پزشکان، کاهش تنها یک گرم نمک در مصرف روزانه، ریسک بیماری‌های ایسکمیک قلب را ۴٪ و ریسک حملات قلبی را تا ۶٪ کاهش خواهد داد. نتایج این تحقیق حاکی از آن است که اگر افراد تا سال ۲۰۳۰ روزانه یک گرم کمتر نمک مصرف کنند، می‌توان از ابتلای ۹ میلیون نفر در چین به بیماری قلبی عروقی جلوگیری کرد. طبق پیش‌بینی ۴ میلیون از این موارد، ممکن است منجر به مرگ افراد شود. پس کاهش ۱ گرم مصرف نمک روزانه، می‌تواند تا سال ۲۰۳۰ مانع از مرگ ۴ میلیون چینی شود. در عین حال به این نکته اشاره شده که کاهش مصرف نمک ورودی، علاوه بر کاهش ریسک بیماری‌های قلبی عروقی، به کاهش استرس سیستم سلامت بدن نیز کمک خواهد کرد.

گام‌های مهم در کاهش مصرف نمک

به گفته دکتر فون شوارز، نمک به طور طبیعی در اکثر غذاهایی که مصرف می‌کنیم، از نان گرفته تا گوشت و میان‌وعده‌ها وجود دارد. شاید افراد از دانستن این موضوع که در برخی از انواع نان، نمک بیشتری مصرف شده متعجب شوند ولی با در نظر داشتن این نکته، افراد باید سعی کنند که تا حد امکان، با بررسی برچسب سلامت مواد غذایی خریداری شده، میزان نمک ورودی به بدنشان را کنترل کنند. اگر محصولی نمک بالایی دارد، می‌توان از تهیه آن محصول اجتناب کرد و یا در صورت مصرف آن، در طول روز، خوراکی‌های کم‌نمک‌تری را مصرف کرد.

افراد به علاوه باید مراقب میزان نمک اضافه شده به غذایشان در هنگام آشپزی باشند. برخی از ادویه‌های آماده، حاوی نمک زیادی هستند و احتمالاً افراد در هنگام آشپزی به این مورد توجه نمی‌کنند و باز هم نمک به غذا اضافه می‌کنند که این مورد نیز باید در نظر گرفته شود.

با افزایش فشار خون، متخصص قلب و عروق در لس‌آنجلس درباره عوارض مصرف بیش از حد نمک گفته: «میزان نمک دریافتی افراد تأثیر مستقیمی بر فشار خون بالا و افزایش ریسک فاکتورهای قلبی عروقی که منجر به تصلب شرایین، بیماری‌های قلبی و مرگ قلبی می‌شود، دارد.»

کاهش ریسک بیماری‌های قلبی با کاهش میزان نمک مصرفی

دکتر مونتیک تان از دانشگاه کولین ماری لندن و همکارانش با استفاده از مدل کامپیوتری، به بررسی تأثیر کاهش مصرف نمک در شهروندان چینی در راستای بهبود سلامتی‌شان پرداخته‌اند. طبق این تحقیق، چینی‌ها روزانه ۱۱ گرم نمک استفاده می‌کنند که بیش از دو برابر بیشتر از میزان توصیه شده توسط سازمان بهداشت جهانی است. به گفته متخصصان، ۴۰٪ از مرگ و میرها در چین، به دلیل بیماری‌های قلبی و عروقی است و از آنجا که مصرف بیش از حد نمک، می‌تواند منجر به بیماری‌های قلبی شود، این متخصصان به جمع‌آوری اطلاعاتی درباره بیماری‌های قلبی در چین پرداخته‌اند. یکی از نکات کلیدی در این بررسی، بررسی فشار خون سیستولیک بود که یکی از دو عدد کلیدی در اندازه‌گیری فشار خون افراد است. بالا بودن فشار خون سیستولیک،

دولت چین این روزها در حال برنامه‌ریزی طرحی با نام «چین سالم ۲۰۳۰» است که تمرکز آن بر روی بهبود سلامت تمام شهروندان این کشور و کاهش بیماری‌های مرتبط با رژیم‌های غذایی ناسالم است. یکی از مواردی که در این برنامه حسابی بر روی آن تأکید شده، میزان نمک ورودی به بدن به صورت روزانه است

غزال زباری: طبق تحقیقی که اخیراً در مجله BMJ منتشر شده، مدل‌های کامپیوتری ثابت کرده‌اند که کاهش تنها یک گرم نمک در زندگی روزانه، می‌تواند تا سال ۲۰۳۰ در کشور چین، از ۹ میلیون مورد بیماری قلبی جلوگیری کرده و جان ۴ میلیون نفر را از مرگ نجات دهد.

واقعیت‌های عجیب درباره نمک

نمک یا کلرید سدیم، بخش مهمی در رژیم غذایی روزمره ماست و ماده معدنی مهمی برای بدن به شمار می‌رود. طبق اعلام دانشکده بهداشت عمومی هاروارد، بدن هر فرد به حجم اندکی نمک نیاز دارد تا بتواند تکانه‌های عصبی را کنترل کرده، ماهیچه‌ها را شل کند و در عین حال تعادل مناسب آب و مواد معدنی را در بدن حفظ نماید. بدن انسان روزانه به میزان مشخصی نمک نیاز دارد تا بتواند فعالیت‌هایش را انجام دهد؛ اما رعایت تعادل در مصرف نمک، نکته بسیار مهمی است و مصرف بیش از حد نمک باعث ایجاد مشکلاتی مثل سنگ کلیه، افزایش فشار خون و بیماری‌های قلبی

رز طلالی

تاسیس ۱۳۹۲

- چلوگوشت
- چلومرغ
- وبادمجان
- قورمه‌ترکمنی و...

رستوران و سفره خانه سنتی

بعد از میدان اول سمت چپ، نبش معلم ۱۵ | ۰۵۸۳۲۲۵۸۹۵۱ | Roztalayi.bojnord

استخر ایشار | آدرس: شهرک شاهد، انتهای شاهد ۱۳ | ۳۲۳۱۸۵۲۴

میز خبر

علم الهدی: روزی هزار و ۱۰۰ حمله به من می شود

سید احمد علم الهدی: در مسائل فرهنگی، نقدی که در خصوص حجاب دارم الان با گذشته تفاوتی نکرده است، الان با هدف برجسب زدن به بنده، اقدام می شود و دروغ می گویند، لاقبل نامردی نکنید اگر برخی با بنده مشکل دارند و نقدی می کنند با فرزندان من چه کار دارند؟ بیایید ماجرا را با خود من مطرح کنید. یکی از مسئولان امنیتی استان گزارش داد از هفتم فروردین تا هفتم اردیبهشت ماه امسال در فضای مجازی و رسانه ای کشور، ۳۳ هزار پست و پیام و تیترو روزنامه علیه بنده در داخل و خارج کشور منتشر شده است روزی هزار و ۱۰۰ حمله به بنده صورت گرفته است و در این گزارش اضافه کرده اند که عامل این حملات هزار نفر هستند. علم الهدی خاطرنشان کرد: از شما مسئولین در این موقعیت می خواهم سعی کنید حداکثر فعالیت خود را در کمال اقتدار و باامید به ذات پروردگار به کار بگیرید و برای غیرخدا نیز کاری نکنید که فاقد ارزش است. امتیاز این دولت بر سایر دولتها این است که براساس ولایت مداری قوی تشکیل شده است و عملکرد یکساله دولت این حقیقت را ثابت می کند که به هیچ وجه با مقام ولایت زاویه نداشته است، بلکه به عنوان یک مطیع محض از مقام رهبری اطاعت و پیروی کرده است.

هاشمی طباطبائی: چون میرحسین معمار است به او می گویند فراماسون؟!

سید مصطفی هاشمی طباطبائی: همه می دانند که فراماسون ها در ابتدا از جمعی معمار و بنا تشکیل شده بود که موضوع به اصطلاح نظام مهندسی (به اصطلاح امروز) را در دستور کارشان قرار داده بودند و البته بعدا به تشکیلاتی مخفی، سیاسی و توطئه گر تبدیل شدند. شاید اینان بگویند چون ایشان مهندس معمار است بهرحال در زمره فراماسون ها قرار دارد! و این یعنی توریبه؛ چراکه این اصطلاح در نزد این گونه سلبریتی ها بسیار معمول و مایه دروغ و بهتان است. اما هرگز بهای اظهارات خود را پرداخت نکرده اند.

امام جمعه کرمانشاه: مقام معظم رهبری، پشت آمریکا و استخبار جهانی را به لرزه در آورده اند

آیت الله «مصطفی علما» در جمع دانشجویان و اساتید دانشگاه رازی کرمانشاه، بر ضرورت حفظ کرامت دانشجویان تأکید کرد و افزود: اگر انسان بزرگواری خود را بشناسد همه چیز جلو چشمان او حقیر خواهد بود. نماینده ولی فقیه در استان کرمانشاه تصریح کرد: اگر انسان بنده خدا باشد و پشتوانه خود را خدا قرار دهد در مقابل استخبار با قدرت برخورد می کند و در موضع ضعف نخواهد بود، لذا اگر امام راحل با دست خالی در مقابل آمریکا و شوروی ایستاد به برکت بندگی و پشتوانه اسلام بود. آیت علما افزود: اگر امروز مقام معظم رهبری (مدظله العالی) به آمریکا و استخبار جهانی نهیب می زند و پشت آن ها را به لرزه در آورده به برکت بندگی خدای تعالی و عظمت اسلام است. امام جمعه کرمانشاه خطاب به اساتید دانشگاه افزود: سعی این باشد در دانشگاه ها کرامت جوانان دختر و پسر حفظ شود و آن ها به اصل فطرت و اوج بندگی خود واقف شوند.

وزیر صمت: ما با تویوتا مذاکره نمی کنیم؛ شرکتهای خودروسازی ما مذاکرات را انجام می دهند

رضا فاطمی امین وزیر صمت گفت: ما با شرکت تویوتا مذاکره انجام نمی دهیم، ولی شرکتهای خودروسازی ما مذاکرات را انجام می دهند. او گفت: خودرو اقتصادی از زمانی که طراحی تا عرضه می شود ۱۸ ماه زمان بر است. قرار است اواسط سال آینده خودرو اقتصادی وارد بازار شود.

بلیت بازی استقلال - مس برای بانوان در بازار سیاه، ۲ میلیون تومان

بلیت ویژه بانوان برای تماشای دیدار استقلال و مس کرمان در بازار سیاه با قیمتی میلیونی به فروش می رسد. تیم های فوتبال استقلال و مس کرمان از ساعت ۱۹ امروز (پنجشنبه)، در هفته سوم لیگ برتر فوتبال ایران از ورزشگاه آزادی به مصاف هم می روند در این دیدار ۵۰۰ بلیت برای بانوان در نظر گرفته شده است. این در حالی است که در فاصله چهار ساعت تا آغاز این بازی، بلیت ویژه بانوان در فضای مجازی و در بازار سیاه به قیمت نجومی دو میلیون تومان برای فروش گذاشته شده است.

حسین شریعتمداری: به آمریکا اجازه ندهید خرش از پل بگذرد و به ما بخندد

حسین شریعتمداری مدیر مسئول روزنامه کیهان با اشاره به پاسخ آمریکا به متن پیشنهادی ایران در مذاکرات، نوشت: تیم هسته ای کشورمان با هوشمندی و اقتدار منافع ملی ایران اسلامی را پی می گیرند و چنان که پاسخ آمریکا تا مین کننده نظرات و خواسته قانونی کشورمان نباشد به آن تن نخواهند داد و بی تردید و برخلاف قبلی ها به آمریکا اجازه نمی دهند خرش از پل بگذرد و به ما بخندد!

خاندوزی: مسیر برای اینکه سفره مردم اینقدر با هر دلار کوچک نشود باز است

وزیر اقتصاد با اشاره به اینکه درست است که من سخنگوی دولت هستم اما قبول دارم که در جزئیات و در بخش هایی در زمینه توزیع بارانه نقدی نقطه ضعف وجود داشت، تصریح کرد: ما نمی آئیم ۱۰۰ درصد از همه چیز دفاع کنیم، مردم هم در بخش هایی ناراضی هستند که مثلا ما جزء فالان دهک نیستیم، این نقطه ضعف از نقای است که در تلاش هستیم در ماه های آینده به حداقل برسد، مجموعا فکر می کنم مسیر برای اینکه تولیدکننده داخلی بیشتر نفع ببرد و کاهش وابستگی ما به واردات شکل بگیرد و سفره مردم اینقدر با هر دلار کوچک نشود باز است و اگر ما به یک توان داخلی برسیم که در خوراک مردم هم وابسته نباشیم آن وقت است که باید ببینیم چه کسی می تواند از طریق فشارهای تحریمی این قدر اقتصاد ایران را مورد فشار قرار دهد. خاندوزی با بیان اینکه در حال حاضر نزدیک به ۷۷ میلیون نفر بارانه می گیرند و الان با وجود کد ملی راستی آزمایی در خصوص این مورد کار سختی نیست، تأکید کرد: در تعیین دهک ها مردم ناراضی های بسیاری دارند و این جزء مواردی است که باید در مورد مقدماتش سخت گیری

و دقت می شد تا مردم سختی آن را احساس نکنند اما از طرف دیگر از آن دسته کارهایی بود که چند سال بود انجام نشده بود، حتی برخی از قسمت های سامانه چندین سال باز نشده بود که مردم اطلاعات جدید را در آن وارد کنند تازه این اتفاق افتاد و ما باید عقب افتادگی سال های پیش را هم جبران کنیم.

افزایش عرضه خودرو به بازار در ۶ ماهه دوم سال

عبدالله توکلی لاهیجانی مدیرکل صنایع خودرویی وزارت صمت درباره زمان سومین مرحله ثبت نام و عرضه خودرو از طریق سامانه یکپارچه تخصیص خودرو اظهار داشت: قرار بود دوره سوم ثبت نام تخصیص خودرو در نیمه اول شهریور باشد، اما زمان دقیق آن در هفته آینده اعلام می شود. مجوزها داده شده و ساز و کارها برای برگزاری دوره سوم ثبت نام خودرو از طریق سامانه در حال انجام است. وی درباره تعداد عرضه خودرو در دوره سوم تخصیص خودرو بیان داشت: مانند دو دوره قبل، تعداد عرضه خودروها قابل توجه خواهد بود، البته تعداد عرضه خودروها در مرحله سوم بستگی به عرضه شرکتها دارد. بنابراین الان نمی توان تعداد عرضه را به طور دقیق اعلام کرد. تولید خودرو در ماه های اخیر افزایش زیادی داشته است و یکی از خودروسازی های بزرگ کشور نه تنها در سال جاری خودروی کامل بیشتری تولید کرده است، بلکه از تولید سال گذشته پیشی گرفته است. طبیعتا با این روند افزایش تولید، در ۶ ماهه دوم سال شاهد افزایش عرضه به بازار خواهیم بود. همه تلاش خود را انجام می دهیم تا به هدف گذاری تولید یک میلیون و ششصد هزار خودرو در سال جاری دست یابیم.

سازمان حسابرسی: فساد ۹۲ هزار میلیارد تومانی شیطنت تبلیغاتی علیه نظام است

سازمان حسابرسی در بیانیه ای به شفاف سازی حسابرسی شرکت فولاد مبارکه پرداخت و تأکید کرد موضوع فساد ۹۲ هزار میلیارد دلاری یک شیطنت تبلیغاتی علیه نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران است. در بخشی از بیان سازمان حسابرسی آمده است: شرکت فولاد مبارکه اصفهان اگر چه توسط مدیریت منتخب بخش دولتی اداره می شود اما طبق ماده ۴ قانون محاسبات عمومی کشور و ماده ۴ قانون مدیریت خدمات کشوری، به دلیل مالکیت کمتر از ۵۰ درصد دولت، شرکت دولتی محسوب نمی شود و لذا مشمول قوانین حاکم بر شرکتهای دولتی از جمله قانون ممنوعیت بکارگیری بازنشستگان در دستگاههای اجرایی نیست. در فضای عام جامعه، عددی که حاصل جمع جبری اقلام گوناگون با ماهیتهای متفاوت و البته اثبات نشده است به عنوان فساد یا اختلاس ۹۲ هزار میلیارد تومانی مطرح می شود که خلاف محتوای این گزارش غیر رسمی است. در گزارش غیر رسمی منتشر شده از عنوان تخلف استفاده شده است در صورتی که در فضای عمومی جامعه از فساد و اختلاس صحبت می شود. برخی از این تخلفات که در گزارش حسابرس و بازرس قانونی هم افشا شده است مانند عدم وارز مبلغ ۸۷،۲۵۲،۴۷۶،۲۷۵ ریال سود سهام ایمیدرو در مهلت مقرر طبق ماده ۲۴۰ قانون تجارت، پر

واضح است که هیچ سختی با فساد و اختلاس ندارد و استفاده از عنوان فساد برای چنین تخلفاتی خلاف اخلاق اسلامی و انسانی است.

نماینده مجلس: در توافق از بابت نوع سانترفیوژها، درصد غنی سازی، راستی آزمایی و ضمانت های چندساله شرکتهای سرمایه گذار رفع نگرانی شده / در ۱۰ روز آینده توافق حاصل می شود

بر اساس این پیشینه که قرار جدیدی اتفاق نیفتاده است و مذاکرات تقریبا احيای قرارداد قبلی است و آن قرار داد روال خودش را طی کرده فکر می کنم نیازی به اینکه در مجلس بررسی شود، نیست. نماینده مجلس گفت: اکثر نمایندگان در جریان کلیات مباحث و پیشنویس مطرح شده در مذاکرات احيای برجام هستند و می دانند چه توافقی می شود و طرفین چه تعهداتی را می پذیرند. جلیل رحیمی جهان آبادی درباره مذاکرات برجامی این دوره و آخرین روند احيای توافق گفت: مذاکرات ایران با ۵ کشور غربی یک مذاکرات بسیار پیچیده به لحاظ امنیتی، فنی و سیاسی است. این پرونده تقریبا ۳ دهه وقت دستگاه دیپلماسی ما و بسیاری از کشورهای طرف مقابل را گرفته است اما در مذاکرات اخیر به نظر می رسد روی آن چارچوب های اصلی که مدنظر طرفین است، توافق حاصل شده است. نماینده مردم تایباد و تربت جام خاطرنشان کرد: اگر بر چند محور اساسی که شامل تکنولوژی هسته ای موجود در ایران، نوع سانترفیوژها، میزان و درصد غنی سازی، نحوه انتقال پول بعد از فروش نفت یا همان راستی آزمایی یا ضمانت های چندساله ای شرکتهای سرمایه گذار است، تکیه کنیم به نظر من دغدغه ها رفع شده است و احتمال این که ظرف یک هفته الی ۱۰ روز آینده مذاکرات به یک سرانجامی برسد بسیار زیاد است.

وی یادآور شد: در چند مورد هم هنوز طرفین اختلاف نظرهای جزئی دارند منتها برای ایران به عنوان کشوری که بد عهدی آمریکا و خروج این کشور از برجام را شاهد بوده، بسیار سخت است بدون هیچ تضمینی و گرفتن یک ضمانت اجرایی محکم بخواهد مجددا قراردادی را امضا کند که این قرارداد تبعاتی برایش دارد از جمله بحث نسل های جدید سانترفیوژها، میزان غنی سازی و اورانیومی که قبلا غنی سازی کرده بودیم و نظارت های فرایدمانی، فکر می کنم احتمال اینکه ظرف یک هفته الی ۱۰ روز آینده توافق شود بسیار زیاد است و حداقل این بار چالش اساسی دیده نمی شود. وی ادامه داد: آنچه را که دولت در حال حاضر مذاکره می کند اجرایی برجام است که بخواهد این متن دوباره بررسی شود کما این که اکثر نماینده ها در جریان کلیات پیش نویس هستند و می دانند چه توافقی می شود و طرفین چه تعهداتی را می پذیرند. رحیمی جهان آبادی گفت: بر اساس این پیشینه که قرار جدیدی اتفاق نیفتاده است و مذاکرات تقریبا احيای قرارداد قبلی است و آن قرار داد روال خودش را طی کرده فکر می کنم نیازی به اینکه در مجلس بررسی شود، نیست.



گازرسانی به تمام نقاط استان خراسان شمالی

حسن رضا میربلوکی مدیرعامل شرکت گاز خراسان شمالی: استان خراسان شمالی، استان پیشرو در گازرسانی به روستاها



خراسان شمالی
استان سبز
در زمینه گازرسانی

گازرسانی به



بهره مندی در بخش شهری ۱۰۰٪ و روستایی ۹۹/۲٪

همزمان با هفته دولت ۱۴۰۱ شکرگزار به ثمر رسیدن این پروژه ها هستیم:

۲ روستا

۴ پاسگاه مرزی

۵ طرح توسعه روستایی

۲۵ طرح کشاورزی دامداری و صنعتی

شماره مجوز
۱۴۰۱.۳۴۲۲

روابط عمومی شرکت گاز خراسان شمالی