

خراسان شمالی	روزنامه خراسان شمالی: گروه چهارم نشریات روزنامه‌سازی اقتصادی فرهنگی اجتماعی خراسان شمالی چهارشنبه ۱۳۹۷/۵/۱۴ ۱۴ رمضان ۱۴۳۹ شماره ۲۷۲۶	صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان مدیر مسئول: محمد سعید احدیان سردبیر: علی ولی‌زاده دفتر مرکزی: مشهد، شهیدشهادتصادقی (سازمان آب و برق)	صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵ تلفن: ۰۵۱-۳۷۶۳۲۰۰۰ فاکس: ۰۵۱-۳۷۶۲۲۳۹۵ سردبیر: علی ولی‌زاده چاپ: چهارچاپ خراسان پامت: ۲۰۰۰۹۹۹	ادرس: پختورد خیابان طالقانی غربی، ابتدای چهارراه بسیج (میرزا رضای کرمانی) تلفن اشتراک: ۲۲۳۳۰۰۷۱ صندوق پستی: ۹۴۱۵۵، ۱۴۷۷ دفتر مرکزی پذیرش انجمن: ۳۲۲۴۵۰۰۵	تحریریه: ۳۲۲۴۷۲۲۲-۳۲۲۴۷۲۲۱ شماره: ۳۲۲۴۰۰۱۲ مسئول تحریریه: ۳۲۲۴۰۰۱۲ تلفن و شماره سرپرست: ۳۲۲۴۰۰۱۲	اخبار
---------------------	--	--	--	--	--	--------------

با حکم فرمانده معظم کل قوا انجام شد؛

انتصاب فرمانده قرارگاه پدافند هوایی خاتم‌الانبیاء(ص) آجا

پایگاه اطلاع رسانی دفتر مقام معظم رهبری: حضرت آیت ...ا خامنه‌ای فرمانده معظم کل قوا در حکمی امیر سرتیپ علیرضا صباحی فرد را به سمت فرمانده قرارگاه پدافند هوایی خاتم‌الانبیاء(ص) آجا منصوب کردند.

روی خط سیاست

طرح سوال از رئیس‌جمهور در مجلس از حد نصاب افتاد

ایرنا: ولی داداشی نماینده مردم آستانارا در مجلس شورای اسلامی گفت: طرح سوال از رئیس‌جمهور که اخیرا توسط چند نماینده مجلس پیگیری شده، از حد نصاب افتاد.

رئیس‌جمهور برای خرید ساختمان جدید توسط دستگاه‌های دولتی شرط گذاشت

تسنیم: بر اساس ابلاغیه رئیس‌جمهور، کلیه دستگاه‌های اجرایی در صورت نیاز به احداث، خرید یا اجاره ساختمان‌های اداری، قبل از گرفتن تصمیم مکلف شدند نظر کارشناسی سازمان اداری و استخدامی را جویا شوند.

عروس قاره سبز، گرفتار اعتراض‌ها و اعتصاب‌های گسترده

ایرنا: فرانسه که‌به‌عنوان نخستین مقصد جهانگردان در اروپا و عروس قاره سبز شهرت دارد، پس از آغاز سیاست‌های اصلاحاتی-ریاضتی امانوئل مکرون رئیس‌جمهور این کشور در حوزه‌های مختلف، شاهد اعتراض‌ها و اعتصاب‌های گسترده‌ای است.

از گوشه و کنار

تعیین بازرس ویژه برای رسیدگی به ماجرای آزار و اذیت دانش‌آموزان یک مدرسه در تهران

ایسنا: تعرض به دانش‌آموزان یکی از مدارس غیردولتی غرب تهران توسط یکی از نیروها که با انتشار اقرار معلم و اعتراض و شکایت خانواده‌ها همراه بود، واکنش‌های متعددی را از سوی والدین و عموم مردم به همراه داشت.خانواده‌ها پرونده شکایت‌شان را در مراجع قضایی باز کردندوزیر آموزش و پرورش نیز بازرس ویژه خود را مسئول رسیدگی به ماجرای آزار و اذیت دانش‌آموزان مدرسه منطقه ۲ تهران کرد. به گزارش تسنیم، بیش از ۸ دانش‌آموز در یکی از دبیرستان‌های غیردولتی پایتخت توسط معاون مدرسه مورد آزار و اذیت جنسی قرار می‌گیرند.با انتشار ابعاد مختلف این ماجرا از سوی خانواده‌دانش‌آموزان وورود پلیس امنیت،معاون بازداشت و پرونده‌او برای بررسی قضایی ارجاع داده شده است.

مصرف سالانه ۶۵ میلیارد نخ سیگار در کشور

خانه ملت: نایب رئیس کمیسیون بهداشت مجلس گفت: روزانه حدود ۲۰ میلیارد تومان هزینه درمان بیماری‌های ناشی از مصرف دخانیات می‌شود. قربانی‌بانتقاداز این‌که سالانه۶۵میلیاردنخ سیگار در کشور مصرف می‌شود، گفت: اغلب سیگاره‌ا به صورت قاچاق وارد کشور می‌شوند در حالی‌که هیچ‌گونه اطلاعات و شناسنامه‌ای ندارند.

سخنگوی دولت:

کسری بودجه نخواهیم داشت



۵ هزار میلیارد تومان آن مربوط به فرهنگیان خواهد بود. برنامه‌ریزی کرده‌ایم طی چندماه آینده همه این پرداخت‌ها انجام شود و در خردادماه میزان افزایش حقوق که به دلیل اختلاف تفسیر بین دولت و مجلس در دو ماه گذشته پرداخت نشده بود، پرداخت شود. سخنگوی دولت با بیان این‌که هیچ‌گاه دولت مدعی نیست مردم مشکل ندارند، اظهار کرد: تنها چیزی که زیاد داریم مشکل است و به رغم موفقیت‌ها و روندهای مثبت زیاد ادعان می‌کنیم که مردم ما لیاقت بیشتری دارند. دشمنان سعی می‌کنند چشمه‌ما که

از میان خبرها

پیدا شدن بسته‌ای مشکوک در مجلس

صبح روز سه‌شنبه به دنبال کشف بسته‌ای مشکوک در مجلس شورای اسلامی، به مدت یک ساعت درهای ورودی مجلس توسط نیروهای حفاظتی بسته شد. به گزارش مهر، صبح روز سه شنبه بسته‌ای مشکوک در مقابل در ورودی مجلس شورای اسلامی کشف شد. در پی پیدا شدن این بسته، با اعلام وضعیت غیرعادی از حدود ساعت ۹ در اصلی مجلس بسته شد و اجازه ورود به خبرنگاران و مراجعه کنندگان داده نشد. این بسته مشکوک حدود ساعت ۸:۳۰ مقابل مجلس کشف شد و پس از بررسی ماموران چک و خنثی حدود ساعت ۹:۴۵ وضعیت عادی اعلام و به خبرنگاران و مراجعان اجازه ورود داده شد.

فرست دو هفته‌ای مجلس به وزارت راه و شهرسازی برای حل مشکل رانندگان

سخنگوی کمیسیون عمران مجلس، از فرصت دو هفته ای مجلس به وزارت راه و شهرسازی در راستای حل مشکل رانندگان خبر داد. صدید بدری در گفت و گو با خبرنگارای خانه ملت، با اشاره به نشست روز سه شنبه کمیته حمل و نقل کمیسیون عمران مجلس، افزود: در این جلسه به اعتراضات رانندگان با حضور مسئولان کانون انجمن های صنفی کامیون داران و اتوبوس داران و رئیس سازمان راهداری و پلیس راه کشور رسیدگی شد. نماینده مردم اردبیل، نمین، نیر و سرعین در مجلس شورای اسلامی با بیان این که عمده مشکلات کامیون داران بیمه بود به لحاظ این که دولت سهم خود را به تأمین اجتماعی پرداخت نکرده بود، افزود: عدم پرداخت حق بیمه رانندگان در بخشی که متوجه دولت بوده مشکلاتی را برای این قشر ایجاد کرده بود.

جزئیاتی از مراسم سالگرد ارتحال امام (ره)

دبیر ستاد بزرگداشت امام خمینی (ره) گفت: مراسم سالگرد ارتحال حضرت امام خمینی(ره) با سخنرانی رهبر معظم انقلاب برگزار می‌شود. به گزارش ایرنا، محمدعلی انصاری در نشست خبری افزود: مراسم روز ۱۴ خرداد از ساعت ۱۷:۳۰ آغاز می‌شود. با توجه به تقارن مراسم ارتحال امام(ره) با ماه مبارک رمضان امسال جمعیتی حدود ۲۷۰هزار زائر از استان‌های مجاور تهران خواهیم داشت.



سردار سلامی: هیچ‌کس نمی‌تواند قدرت موشکی ما را نابود کند

جانشین فرمانده کل سپاه با تاکید بر این‌که هیچ‌کس نمی‌تواند قدرت موشکی ما را نابود کند و اگر می‌تسند به پناهگاه بروند گفت: حداکثر کار آن‌ها تحریم کردن است اما ایران غنی است و تحریم پذیر نیست، ایران قوی است پس خواب آشفته نبینند. به گزارش سپاه نیوز، سردار سرتیپ پاسدار حسین سلامی در مراسم افتتاح مسجد امام حسن (ع) دانشگاه افسری و تربیت پاسدار امام حسین (ع) افزود: در حالی‌که ترامپ از برجام خارج می‌شود و فکر می‌کند کار بزرگی کرده‌روز بعدش سرزمین‌های اشغالی به آتش کشیده می‌شود.

افزایش ۵۵ درصدی قیمت تخم مرغ

طی اردیبهشت ماه امسال قیمت تخم مرغ ماشینی با ۵۵/۶ درصد، برنج خارجی درجه یک با ۳۷/۲ درصدو موز با ۳۶/۵ درصد، به ترتیب بیشترین افزایش قیمت اقلام خوراکی را نسبت به اردیبهشت ۱۳۹۶ داشتند. به گزارش مهر، مرکز آمار ایران متوسط قیمت اقلام خوراکی مناطق شهری را در اردیبهشت ماه منتشر کرد.

بر اساس نتایج به دست آمده در اردیبهشت ماه ۱۳۹۷ بیشترین افزایش قیمت نسبت به ماه گذشته، مربوط به اقلام پرتقال محصول داخل با ۲۵/۳درصد، «سیب درختی زرد» با ۱۱/۹ درصد و «موز» با ۷/۶ درصد افزایش بوده است.

سطح‌بندی در زمینه تجویز آنتی‌بیوتیک‌ها

مدیر کل دفتر مدیریت خدمات تخصصی سازمان بیمه سلامت ایران با اشاره به سطح‌بندی انجام شده در زمینه تجویز آنتی‌بیوتیک‌ها از سوی وزارت بهداشت، گفت: بر این اساس مشخص شده که چه آنتی‌بیوتیک‌هایی را متخصصان و چه آنتی‌بیوتیک‌هایی را پزشکان عمومی باید تجویز کنند و اگر آنتی‌بیوتیکی را که پزشک متخصص باید بنویسد، پزشک عمومی بنویسد، داروخانه نمی‌تواند آن را به بیمار دهد. دکتر حنان حاج‌محمودی در گفت‌وگو با ایسنا اظهار کرد: سازمان بیمه سلامت هزینه‌های دارویی بیماران سرطانی را تحت پوشش دارد.

کاندیداهای سه فراکسیون مجلس برای ریاست پارلمان

کاندیداهای هر سه فراکسیون بزرگ مجلس برای ریاست پارلمان مشخص شدند. بر این اساس، علی لاریجانی کاندیدای فراکسیون مستقلین، محمدرضا عارف کاندیدای فراکسیون امید و حمیدرضا حاجی بابایی نامزد فراکسیون ولایی شدند. به گزارش انتخاب، انتخابات هیئت رئیسه مجلس چهارشنبه برگزار می‌شود.

نمایندگان از پاسخ‌های وزیر بهداشت قانع شدند

نمایندگان مردم در خانه ملت از پاسخ‌های وزیر بهداشت و درمان در خصوص علت سوء تدبیر، عدم نظارت، بروز تخلفات عدیده و خلاف اساسنامه و ضوابط معین و قوانین جاری قانع شدند. به گزارش خبرنگارای خانه ملت، نمایندگان در نشست علنی روز سه‌شنبه مجلس شورای اسلامی در جریان رسیدگی به سوال غلامعلی جعفرزاده ایمن‌آبادی از وزیر بهداشت و درمان با ۱۰۱ رأی موافق، ۹۸ رأی مخالف و ۵ رأی ممتنع از مجموع ۲۲۶ نماینده حاضر در جلسه از پاسخ‌های قاضی‌زاده هاشمی وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی قانع شدند.

کی‌روش: دیدار با اسپانیا مانند بازی بسکتبال نخواهد بود

سرمربی پرتغالی تیم ملی فوتبال ایران در گفت‌وگو با یک رسانه اسپانیایی افزود: اسپانیا نقطه ضعف ندارد با این حال دیدار اسپانیا مانند یک بازی بسکتبال نخواهد بود. قرار نیست برابر یک تیم حاضر در NBA بازی کنیم. به گزارش ایسنا، کی‌روش درباره برنامه کار برای کنترل رونالدو و آندرس اینیستا گفت: برنامه خاصی برای این دو بازیکن ندارم.



تغذیه و سلامت در ماه مبارک رمضان

ادامه از
«روژه داری در گروه‌های ویژه»

زنان باردار و شیرده

در باره مادران باردار، مادران شیرده و یا سالمندان نمی‌توان قانون یکسانی را عنوان نمود. برخی از مادران از سلامت و تغذیه کافی و مناسب برخوردار بوده و ممکن است در مواردی قادر به روزه داری باشند؛ در حالی‌که برخی دیگر با روزه گرفتن به خود، جنین یا فرزند شیرخوار خویش لطمه وارد می‌سازند که مسلماً اینگونه افراد از روزه داری منع می‌گردند.

بر اساس نظر برخی مراجع تقلید در مورد روزه زن باردار، اگر بر اثر روزه، خوف ضرر بر جنین وجود داشته باشد و خوف وی هم دارای منشأ عقلایی باشد، افطار بر او واجب است، در غیر این صورت، واجب است روزه بگیرد.

در مورد زن شیرده، اگر روزه گرفتن باعث کمی شیر او و ناراحتی بچه شود یا برای خودش ضرر داشته باشد، روزه بر او واجب نیست و نباید بگیرد اما، قضای روزه‌ها را باید در زمان مناسب به جا آورد.

زنان بارداری که می‌خواهند در ماه مبارک رمضان روزه بگیرند باید:

۱. میزان انرژی، پروتئین، ویتامین و املاح مورد نیازشان را بر اساس قد، وزن و سن حاملگی با نظر متخصص و یا کارشناس تغذیه محاسبه نمایند. در برنامه غذایی همه گروه‌های غذایی؛ نان و غلات، سبزی‌ها و میوه‌ها، گوشت و لبنیات به مقدار متعادل و متنوع وجود داشته باشد. در وعده افطار از مایعات و مواد غذایی سبک استفاده شود و به فاصله ۱ تا ۲ ساعت شام مصرف کند و در هنگام سحر از مواد غذایی حاوی کربوهیدرات پیچیده(انواع نان به ویژه سبوس دار، برنج و ...) و فیبر(میوه‌ها و سبزی‌ها، حبوبات به ویژه جواده زده و ...) استفاده کند.
۲. حتماً مکمل آهن و مولتی ویتامین تجویز شده توسط پزشک، مراقب سلامت و ... را میل نمایند. بهتر است مولتی ویتامین در وعده سحری و قرص آهن، شب قبل از خواب میل شود.

روزه برای چه مادران بارداری ضرر دارد؟

حاملگی‌های پر خطر مانند تهدید به سقط و یا کسانی که سابقه حاملگی ناموفق قبلی دارند، افراد مبتلا، به دیابت بارداری، مادرانی که چند قلو باردار هستند(که حدود ۲۵-۱۷ کیلوگرم افزایش وزن توصیه می‌شود)، مادرانی که فشار خون بالا و مسمومیت بارداری دارند، بیماری‌های قلبی عروقی و کلیوی دارند، کمبود وزن اولیه مادر(زیر ۵۰ کیلوگرم)، نامناسب بودن رشد جنین در داخل رحم، کاهش مایعات آمنیوتیک اطراف جنین، مادرانی که در مواقع گرسنگی دچار سردرد، سرگیجه و بی‌حالی می‌شوند. در این موارد باید حتماً با پزشک متخصص مشورت نمایند.

مادران شیردهی که قصد روزه گرفتن دارند بایستی نکات زیر را رعایت کنند:

۱. رژیم غذایی غنی از پروتئین و ریز مغذی‌ها از جمله آهن، کلسیم و انواع ویتامین‌ها داشته باشند که با گنجاندن گوشت، حبوبات، لبنیات، تخم مرغ، سبزیجات و میوه‌ها به مقدار کافی تأمین می‌شود(در صورت نیاز با متخصص یا کارشناس تغذیه مشورت نمایند).
- ۲.در فاصله افطار تا سحر از مایعاتی چون آب، آبجوش ولرم شده، چای بسیار کم‌رنگ، دمنوش‌های طبیعی، میوه، آبمیوه طبیعی، شربت‌های خانگی و شیر استفاده نمایند.
- ۳.از انجام کارهای سنگین و خسته کننده پرهیزند.
- ۴.غذاهای آبدار مانند آبگوشت، کوفته، تاس کباب و ... را در برنامه خود بگنجانند.

روزه برای چه مادران شیرده می‌ضرر دارد؟

خانم‌های شیرده در صورتی‌که کاهش شیر در آن‌ها اتفاق بیفتد و احساس ضعف و بی‌حالی شدید و یا سردرد و عوارض مشابه داشته باشند و کمی شیر آن‌ها باعث ناراحتی بچه شود باید حتماً با پزشک متخصص مشورت نمایند.

سالمندان

زنان باردار و شیرده

ورزشکاران

سالمندان نیز لازم است یادآور گردد که دستگاه گوارش این عزیزان به مرور زمان دچار ضعف گردیده و بنابراین قدرت جذب مواد مغذی در آنان تا حدودی کاهش یافته است. احساس تشنگی در این گروه خدشه دار گردیده و در نتیجه درک تشنگی تا حدودی مختل گردیده است. به همین دلیل نیز به این عزیزان توصیه اکید می‌شود که بدون اینکه منتظر شوند تا احساس تشنگی نمایند، روزانه حداقل ۸-۶ لیوان(در شرایط گرما و تعریق بیشتر) آب و مایعات بنوشند. چون کاهش میزان آب در بدن سالمندان و کاهش قند خون، ممکن است باعث سرگیجه شود و این گونه سر گیجه‌ها اگر موجب از حال رفتن و افتادن شود، برای سالمندان خطر آفرین است، با توجه به توضیحات داده شده مسلم است که روزه داری سالمندان بهتر است تحت نظر متخصص انجام گیرد.

سالمندان عموماً از مشکلات دهان و دندان رنج می‌برند، لذا مصرف میوه رنده شده، سبزی‌های ریز شده، شیر کم چرب، آبگوشت، انواع سوپ‌ها و آش‌های حاوی سبزی زیاد در وعده‌های افطار و سحر و نوشیدن چای بسیار کم‌رنگ در فاصله افطار تا سحر برای آنان مفید است و می‌تواند تعادل آب و مواد معدنی را در بدن آنان برقرار کند.

ورزشکاران

زنان باردار و شیرده

سالمندان

از آنجایی‌که فعالیت منظم جسمی موجب بهبود عملکرد متابولیک(سوخت و ساز بدن)، دستگاه قلبی – عروقی، تنفسی و عضلانی – اسکلتی می‌شود و با توجه به اینکه توقف فعالیت‌های جسمانی به مدت یک ماه می‌تواند آمادگی و سطح عملکرد سیستم‌های مذکور را به نحو قابل توجهی کاهش دهد؛ لذا کنار گذاشتن برنامه‌های ورزشی در روزه داران توصیه نمی‌شود، اما تغییر برنامه غذایی و روش و زمان بندی ورزشی در بسیاری از موارد لازم و کمک کننده است. این مسئله در مورد ورزشکاران آماتور و حرفه‌ای صادق است.

–ورزشکاران باید قبل از شروع برنامه ورزشی جدی تحت معاینه پزشکی قرار گیرند؛ در صورتی‌که ورزشکار دچار بیماری تب دار یا اسهالی است، بهتر است به طور موقت به فعالیت‌های ورزشی نپردازد.

–ورزشکاران بهتر است برای تنظیم برنامه غذایی و مقدار مصرف هریک از گروه‌های غذایی از جمله شیر و مواد لبنی، میوه‌ها و سبزی‌ها، نان و غلات و گروه گوشت و جایگزین‌های آن و چربی‌های غیر اشباع مثل روغن زیتون یا کتجد با کارشناس تغذیه مشورت نمایند.

–سایر توصیه‌های غذایی روزه داران غیر ورزشکار را هم رعایت نمایند.