

خراسان شامی	روزنامه خراسان شمالی: گروه چهارم نشریات روزنامه‌سازی اقتصادی فرهنگی اجتماعی خراسان شمالی پنجشنبه ۱۰ مرداد ۱۳۹۸ ۲۹ دی القعدہ ۱۴۲۰ شماره ۳۰۵۵	صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان مدیر مسئول: محمد سعید احدیان سردبیر: علی ولیزاده دفتر مرکزی: مشهد، بلوار شهید صادقی (سازمان آب و برق)	صندوق پستی: ۹۱۷۳۵-۵۱۱ تلفن: ۰۵۱-۲۷۶۳۲۰۰۰ فکس: ۰۵۱-۲۷۶۲۱۳۹۵ نماینده: ۹۴۱۵۵، ۱۴۷۷ صندوق پستی: ۲۲۲۴۵-۰۰۵ دفتر مرکزی پذیرش آگهی: ۲۲۲۴۵-۰۰۵	آدرس: پجنورد، خیابان طالقانی غربی، ابتدای چهارراه بسیج (میرزا رضای کرمانی)، تلفن اشتراک: ۲۲۲۴۰-۰۷۱ صندوق پستی: ۹۴۱۵۵، ۱۴۷۷ دفتر مرکزی پذیرش آگهی: ۲۲۲۴۵-۰۰۵	تحریریه: ۲۲۲۴۷۲۲۱-۲۲۲۴۷۲۲۲ شماره: ۲۲۲۴۷۲۲۱-۲۲۲۴۷۲۲۲ مسئول تحریریه: ۲۲۲۴۰۰۲۸ تلفن و نماير سرپرست: ۲۲۲۴۰۰۱۴	اخبار
--------------------	---	---	--	---	---	--------------

بنزین در بورس انرژی فروش نرفت

به گزارش فارس، دیروز برای اولین بار بنزین در رینگ صادراتی بورس انرژی به منظور فروش به مقصد افغانستان با قیمت هر تن ۵۸۱ دلار عرضه شد. برای ۱۰ هزار تن محموله عرضه شده بنزین متعلق به پالایشگاه ستاره خلیج فارس با اکتان ۹۱ فقط ۱۰۰۰ تن تقاضا وجود داشت که قیمت پیشنهادی اول متقاضی به ازای هر تن ۴۵۰ دلار و قیمت پیشنهادی دوم ۴۷۰ دلار در هر تن بود اما فروشنده حاضر به کاهش قیمت پایه نشد و در نهایت اولین عرضه بنزین صادراتی در بورس انرژی به موفقیت به پایان نرسید. این گزارش حاکی است: اگرچه بنزین در بورس به فروش نرسید اما این موضوع موجب شد انحصار فروش فرآورده های اصلی از شرکت ملی نفت ایران گرفته شود و برای اولین بار پالایشگاه های کشور توانستند فرآورده های اصلی خود را به صورت مستقیم در بورس عرضه کنند.

مقدمات تامین مسکن کارکنان جدید دولت فراهم است

وزیر راه و شهرسازی گفت: با توجه به ظرفیت های قانونی، مقدمات تامین مسکن کارکنان از بدو ورود به ادارات دولتی فراهم است. به گزارش ایرنا، اسلامی با بیان این که طرح مذکور برای تصویب به رئیس جمهور تقدیم شده است، افزود: این طرح مراحل کارشناسی خود را در جلسات شورای مشورتی اقتصادی و همچنین در سازمان برنامه و بودجه گذرانده است و با تصویب آن به زودی ابلاغ می شود.

درباره قیمت نان بهزودی تصمیم گیری می‌شود

به گزارش ایسنا، عباس قبادی، معاون بازرگانی داخلی وزارت صنعت، معدن و تجارت درباره قیمت نان اعلام کرد: به زودی با هماهنگی وزارت کشور برای تنظیم بازار این کالا از رئیس‌جمهور دستورات لازم را می‌گیریم. وی اظهار کرد: قیمت مصوب سیوس ۱۲۵۰ تومان و با همین قیمت که مصوبه تنظیم بازار است جلو می‌رویم.

«اینستکس» نباید وسیله‌ای برای اجرای دستورات آمریکا باشد

به گزارش مهر، ظریف، وزیر امور خارجه کشورمان گفت: اروپایی ها تهدیداتی هم در داخل برجام و هم پس از خروج آمریکا از برجام دارند و ما این مسئله را برای آن ها تشریح کردیم که این تعهدات داده شده اما اجرا نشده است. اینستکس هم یک مرحله قدماتی بوده و هنوز عملیاتی نشده است و اگر عملیاتی بشود باید پول نفت وارد این سامانه شود و نباید اینستکس وسیله ای برای اجرای دستورات آمریکا باشد.

میانگین نرخ تخم مرغ در تیر ۱۹/۳ درصد افزایش یافت

بر اساس گزارش مرکز آمار ایران، متوسط قیمت اقلام خوراکی مناطق شهری در تیر ۱۳۹۸ از قبیل تخم مرغ ماشینی ۱۹/۳ درصد، سیب زمینی ۱۷/۶ درصد و پرتقال داخلی ۱۵/۲ درصد نسبت به ماه گذشته افزایش داشته‌اند. به گزارش فارس، بر اساس نتایج به دست آمده در تیر ۱۳۹۸ اقلام «پیاز» (۲۱٫۸ درصد)، «گوجه فرنگی» (۲۰٫۸ درصد) و «خیار» (۱۳٫۸ درصد) نسبت به ماه قبل کاهش قیمت داشته اند.

رشد ۱۵۵۰ واحدی شاخص بورس

به گزارش صدا و سیما، شاخص بورس با ۱۵۵۰ واحد رشد در پایان معاملات دیروز به ۲۵۴ هزار و ۴۴۵ واحد رسید. در معاملات دیروز، دو میلیارد و ۵۰۵ میلیون سهم در ۲۵۸ هزار و ۸۹۱ دفعه معامله شد. ارزش معاملات در بازار روز گذشته ۹ هزار و ۱۲۲ میلیارد ریال و ارزش بازار نهصد و سی و چهار هزار میلیارد تومان بود.

لایحه تغییر واحد پول ایران از ریال به تومان تصویب شد

هیئت دولت در جلسه دیروز خود به ریاست روحانی رئیس جمهور کشورمان، لایحه پیشنهادی بانک مرکزی مبنی بر تغییر واحد پول ملی از ریال به تومان و حذف چهار صفر را به تصویب رساند. به گزارش ایرنا، این تصمیم با هدف حفظ کارایی پول ملی، تسهیل و بازیابی نقش ابزارهای پرداخت نقد در تبادلات پولی داخلی، هماهنگی با آن چه در فرهنگ و عرف جامعه درباره واحد پول ملی رواج یافته است، گرفته شد. کاهش هزینه چاپ و نشر اسکناس و مسکوک و رفع مشکلاتی از قبیل استفاده از ارقام بزرگ در مبادلات ساده روزمره، معضلات شمارش و حمل حجم بالای اسکناس و سکه و خارج شدن مسکوکات از چرخه مبادلات اقتصادی کشور از دیگر اهداف لایحه یاد شده است.

موضع رهبر انقلاب درباره جنایت اخیر رژیم آل خلیفه در بحرین

ظلم و زور پایدار نخواهد ماند



در پی شهادت دو تن از جوانان بحرینی توسط رژیم آل خلیفه بحرین، حساب توثیر عربی پایگاه اطلاع رسانی دفتر حفظ و نشر آثار رهبر انقلاب اسلامی، موضعی از حضرت آیت‌ا... خامنه‌ای در واکنش به این جنایت را منتشر کرد. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی دفتر حفظ و نشر آثار حضرت آیت ا... العظمی خامنه ای، رهبر انقلاب درباره این حادثه فرمودند: «ظلم و زور پایدار نخواهد ماند و تصمیم و اراده ملت های عدالت طلب سرانجام پیروز خواهد شد.» رژیم آل خلیفه در ادامه سرکوب معترضان خود، شنبه هفته جاری دو تن از جوانان بحرینی به نام‌های احمد الماللی ۲۴ ساله و علی العرب ۲۵ ساله را پس از شکنجه اعدام کرد. حضرت آیت‌ا... خامنه‌ای پیش از این در موضع گیری‌های متعدد به جنایات این رژیم اشاره و آن ها را محکوم کرده بودند.

از میان خبرها

سکه ۱۰۰ هزار تومان ارزان شد

ایرنا: هر قطعه سکه تمام بهار آزادی طرح جدید در بازار آزاد تهران دیروز با افت حدود ۱۰۰ هزار تومان نسبت به سه شنبه به ۴ میلیون و ۷۵ هزار تومان رسید.

۲۲ درصد مردم ایران اضافه وزن دارند

فارس: نایب رئیس کمیته ملی بیماری های غیر واگیر گفت: ۲۲ درصد جامعه ما اضافه وزن دارند که این شیوع چاقی در بین زنان حدود ۳۰ درصد و در مردان حدود ۱۵ درصد است. لاریجانی با بیان این که ۲۷ درصد جامعه به فشار خون مبتلا هستند، افزود: ۲۶ درصد جامعه چربی خون بالا دارند و ضروری است برای کاهش این عوامل خطر سبک زندگی در جامعه تغییر کند.

ایران خودرو: افزایش قیمت نداشتیم، ایراد نرم افزاری بود

روابط عمومی ایران خودرو اعلام کرد: پیرو اخبار منتشر شده مبنی بر افزایش بهای محصولات شرکت ایران خودرو در سال ۹۸، به اطلاع هموطنان گرامی می رساند، این شرکت هیچ گونه اعلام افزایش قیمتی طی روز های اخیر نداشته است. به گزارش فارس، در این اطلاعیه تصریح شده، با توجه به مکانیزه بودن صدور دعوتنامه در ایران خودرو، به علت به وجود آمدن ایراد نرم افزاری، تعداد اندکی از دعوتنامه ها با بهایی مغایر با قیمت مصوب شرکت صادر شده که این تعداد دعوتنامه در اسرع وقت اصلاح و به طور مجدد ارسال خواهد شد.



اندیشکده حامی بن سلمان در آمریکا تعطیل شد

فارس: «علی شهابی» نویسنده و تاجر سعودی ساکن آمریکا از تعطیلی اندیشکده «المؤسسه العربیه» که به عنوان یک مرکز حامی سیاست های «محمد بن سلمان» ولی عهد سعودی در واشنگتن فعالیت می کند، خبر داد. او که ریاست این مؤسسه را بر عهده دارد، در صفحه توییتر خود نوشت: شورای اداری این مؤسسه به علت اختلافات میان حامیان مالی آن تصمیم به بسته شدن «مؤسسه العربیه» گرفته است.

چین به آزمایش موشکی کره شمالی واکنش نشان داد

مهر: چین در واکنش به تازه ترین آزمایش موشکی کره شمالی ابراز امیدواری کرد: پیونگ یانگ و واشنگتن تلاش مؤثری در راستای پیشبرد خلع سلاح هسته‌ای شبه جزیره کره و صلح و ثبات بلندمدت منطقه داشته باشند. گفتنی است: طی کمتر از یک هفته، کره شمالی دیروز صبح دومین آزمایش موشکی خود را انجام داد.

اچرا تغذیه با شیرمادر توصیه می شود؟

•تغذیه با شیر مادر به عنوان بهترین غذای شیرخواران، نیازهای تغذیه ای شیرخواران را تامین نموده و بهترین الگوی رشد و تکامل مطلوب کودکان را فراهم می کند.

•شیرمادر یک مایع بی نظیر و زنده حاوی عوامل ضد عفونت است که شیرخوار را در مقابل بسیاری از بیماری ها و عفونت ها (مثل اسهال و عفونت های گوارشی و تنفسی، عفونت گوش، آسم و اکژما و آلرژی و ...) محافظت می کند و مرگ و میر ناشی از این بیماری ها را کاهش می دهد و همچنین احتمال چاقی و بیماری های مزمن از جمله بیماری های قلبی عروقی، پرفشاری خون، سرطان ها، دیابت و ... را در بزرگسالی کاهش می دهد.

•شیر هر مادری برای فرزند خودش بهترین است و ترکیب آن براساس تغییر نیازهای او برحسب سن شیرخوار و حتی در هر وعده تغییر می کند. شیر روزهای اول یا آغوز حاوی عوامل ضد عفونت بسیاری برای محافظت نوزاد در برابر بیماری هاست که هنوز سیستم ایمنی او تکامل نیافته است.

•تغذیه با شیرمادر به رشد و تکامل فک و صورت کمک کرده و از پوسیدگی دندان پیشگیری می کند. امکان تکلم بهتر، هوش بالاتر و کسب مهارت های تکاملی و تحصیلی بهتر را در آینده فراهم می کند.

•تغذیه با شیرمادر تامین کننده گرما، صمیمیت، نزدیکی و تماس مادر و کودک است که نتیجه آن ارتقای تکامل جسمی و عاطفی کودک است.

•به علاوه شیرمادر همیشه و همه جا در دسترس است و نیازی به خریدن، آماده کردن، تجهیزات و ذخیره سازی ندارد.

•چنانچه شیرخوار با شیرمادر تغذیه نشود ابتلای بیشتر او به بیماری ها موجب صرف هزینه های درمان و مراقبت کودک و غیبت والدین از کار می گردد.

•شیردهی برای مادران نیز مزایای فراوانی دارد؛ از جمله پیشگیری از کم خونی، سرطان پستان، شکستگی گردن استخوان ران در سنین کهنوت و تاخیر در شروع قاعدگی و بارداری مجدد پس از زایمان از مزایای شیردهی برای مادران است و نیز وزن اضافی دوران بارداری را زودتر از دست می دهند.

اهمیت شیر مادر و روش های مطلوب تغذیه

مقدمه

همه مادران به طور طبیعی و غریزی علاقمند به تغذیه فرزندان خود با شیرمادر هستند و سعی دارند بهترین مراقبت و تغذیه را برای آنان فراهم نمایند؛ اما شیردهی و تغذیه شیرخوار با شیرمادر فرآیندی است که نیاز به آموختن و کسب مهارت های لازم دارد که با وجود انگیزه و علاقمندی مادران و حمایت اطرافیان تسهیل می گردد.

مادران نیاز دارند که وضعیت صحیح در آغوش گرفتن و به پستان گذاشتن شیرخوار، روش مطلوب تغذیه با شیرمادر، دوشیدن شیر، راه های حفظ تداوم و افزایش شیرمادر، مقابله با مشکلات پستانی و ... را بدانند، تمرین و کسب تجربه کنند، مورد حمایت قرار گیرند و به نگرانی ها و سوالات آنان پاسخ کاربردی و صحیح داده شود.

کارکنان بهداشتی درمانی لازم است که مادران را در دوران بارداری آماده نموده و از اولین ثانیه های پس از تولد برای تماس پوستی و شیر دادن به نوزاد کمک نموده، آموزش داده، به آنان اعتماد به نفس داده و آن ها را برای پیشگیری و حل مشکلات شیردهی کمک نموده و تا موفقیت کامل پیگیری نمایند.

از سوی دیگر حضور مؤثر، فعال و حامی اطرافیان و نزدیکان مادر در کنار وی از ارکان مهم موفقیت مادر در امر شیردهی است.

هفته جهانی ترویج تغذیه با شیر مادر (۱۰ تا ۱۶ مرداد ۱۳۹۸) با شعار «توانمندسازی والدین، تقویت تغذیه با شیر مادر؛ حال و آینده!» فرصت مغتنمی است تا حوزه سلامت کودکان و ترویج تغذیه با شیر مادر از گروه سلامت جمعیت،

توانمندسازی والدین، تقویت تغذیه با شیر مادر؛ حال و آینده!