

<b>خراسان شمالی</b>	روزنامه خراسان شمالی: گروه چهارم نشریات روزنامه‌سناسی-انسان‌های فرهنگي-اجتماعي خراسان شمالیته‌شناس۱۳۹۷خبرنامه ۱۳۹۷۱۳ رمضان ۱۴۳۹، شماره ۲۷۲۵	صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسانمدیر مسئول: محمد سعید احدیانسرمدیر: علی ولی‌زادهدفتر مرکزی: مشهد،شهرشهیدصادق(سازمان آب)	صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵تلفن: ۰۵۱-۳۷۶۳۲۰۰۰نمابرینبرخانه: ۰۵۱-۳۷۶۲۲۳۹۵دفتر مرکزی پذیرش: ۰۵۱-۳۲۲۴۵۰۰۵	آدرس: بخجورد،خیابان طالقانی غربی،پنجاهای چهارراه بسج(میرزاصای کرمانی)تلفن اشتراک: ۲۲۳۳۰۰۷۱صندوق پستی:۹۴۱۵۵،۱۲۷۷دفتر مرکزی پذیرش: ۰۵۱-۳۲۲۴۵۰۰۵	تحریریه:۲۲۳۴۴۲۲۱۱-۲۲۳۴۴۲۲۲۲نمابر:۲۲۳۴۴۲۲۱۱مسئول تحریریه:۲۳۲۳۰۰۲۸تلفن و نمابر سرپرست: ۲۲۳۳۰۰۱۴	<b>اخبار</b>
---------------------	---	--	--	---	---	--------------

با کشورهای عربی برای حل مناقشه اعراب و اسرائیل همکاری می کنیم

مسئول سیاست خارجی اتحادیه اروپا اعلام کرد که این اتحادیه در راستای حل مناقشه اعراب و اسرائیل با کشورهای عربی همکاری می کند. به گزارش مهر، فدریکا موگرینی اظهار کرد: اتحادیه اروپا سعی می کند با همکاری با مصر و کشورهای عربی در راستای نزدیک کردن دیدگاه ها میان اعراب و اسرائیل و حل مناقشات طرفین تلاش کند. وی با بیان این مطلب افزود: اولاً و پیش از هر چیزی تلاش می کنیم مانع از کشتار فلسطینی ها شویم و کمک های انسانی به نوار غزه ارسال کنیم.

**نخست وزیر دولت موقت پاکستان انتخاب شد**

سرانجام و پس از کشمکش‌های فراوان، احزاب حاکم و اپوزیسیون بر سر نام‌نخست‌وزیر دولت موقت پاکستان توافق کردند. به گزارش تسنیم ، سرانجام «شاهد خاقان عباسی» نخست‌وزیر پاکستان و «خورشید شاه» رهبر اپوزیسیون در پارلمان پاکستان برای تعیین نام نخست‌وزیر دولت موقت این کشور به توافق رسیدند. گزارش‌ها حاکی است، «ناصر الملک» رئیس سابق دادگاه عالی پاکستان به عنوان نخست‌وزیر دولت موقت این کشور انتخاب شده است.

**آمار مرگ در جاده‌های ایران افزایش یافت**

سختگویی وزارت بهداشت از افزایش آمار مرگ در تصادفات جاده ای و کاهش مصدومان سوانح ترافیکی خبر داد و گفت: در آخرین آمار کشوری بیش از یک میلیون سال از عمر ایرانی ها به عنوان عمر از دست رفته ثبت شده است. به گزارش تسنیم، حریرچی افزود: در نیمه اول دهه ۸۰، حوادث ترافیکی دومین علت مرگ و نخستین علت مرگ زودرس در کشور بود ولی با اقدامات متعدد انجام شده و هماهنگی بین بخشی طی ۱۰ سال منتهی به سال ۹۵ میزان مرگ ناشی از حوادث ترافیکی ۲۱/۷درصد و مرگ زودرس ناشی از این حوادث ۳۷درصد کاهش یافته است.

**پیام‌رسان‌های داخلی ۵/۱۰ میلیون کاربر فعال دارند**

وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات گفت: در حال حاضر ۵/۱۰ میلیون مشترک پیام‌رسان‌های داخلی را به صورت فعال نصب کرده‌اند و این آمار در حال افزایش است. به گزارش مهر، محمدجواد آذری جهرمی در حاشیه نشست روز گذشته کمیسیون های امنیت ملی، اقتصادی و صنایع و معادن مجلس با وزارت ارتباطات و مدیران پیام رسان های داخلی با اشاره به بررسی ابعاد مختلف فعالیت پیام رسان های داخلی در این نشست اظهار کرد: بخشی از جلسه به این مسئله اختصاص داشت که بنا بر سندی که شورای عالی فضای مجازی در جلسات ۳۶ تا ۴۰ خود در خصوص حمایت از پیام رسان های بومی داشته، میزان اقدامات انجام شده در این خصوص بررسی شود.

**مصوبه تعیین مکان‌های خاص برای تجمعات به تصویب دولت رسید**

مدیر کل سیاسی وزارت کشور گفت: مصوبه تعیین مکان‌های خاص برای برگزاری تجمعات قانونی در تهران، مراکز استان‌ها و شهرهای کشور به تصویب هیئت دولت رسیده است.به گزارش ایسنا، بهرام سرمست افزود: در تهیه این مصوبه تلاش شد مکان‌هایی برای اعتراض مردم تعیین شود تا هم این اعتراضات ششیده و امنیت آن‌ها تامین شود و هم مزاحم کسب و کار مردم نشود. وی با اشاره به این که در این مصوبه بوستان‌ها، اماکی ورزشی و میدان‌ها برای برگزاری تجمع در نظر گرفته شده است، تصریح کرد: این مصوبه به تصویب هیئت دولت رسیده ولی هنوز ابلاغ آن نهایی نشده است.

**بازارزش‌ترین و بی‌ارزش‌ترین گذرنامه‌های جهان در سال ۲۰۱۸**

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، وب سایت «تولر» فهرستی از بازارزش‌ترین و بی‌ارزش‌ترین گذرنامه‌های کشورهای مختلف جهان را گردآوری کرد. در این فهرست، ژاپن توانست جایگاه سنگاپور را به عنوان کشوری با قوی‌ترین گذرنامه در جهان بگیرد. شهروندان ژاپنی می‌توانند بدون دریافت ویزا با گذرنامه خود به ۱۸۹ کشور از مجموع ۲۱۸ کشور جهان سفر کنند. در این فهرست افغانستان و عراق بی‌ارزش‌ترین گذرنامه‌های جهان را دارند. شهروندان افغانی و عراقی بدون ویزا فقط می‌توانند به ۳۰ کشور سفر کنند. شهروندان سومالی و سوریه هم فقط می‌توانند به ۳۲ کشور جهان بدون ویزا سفر کنند.



گذرنامه‌های جهان را دارند. شهروندان افغانی و عراقی بدون ویزا فقط می‌توانند به ۳۰ کشور سفر کنند. شهروندان سومالی و سوریه هم فقط می‌توانند به ۳۲ کشور جهان بدون ویزا سفر کنند.

**رئیس کمیسیون امنیت ملی مجلس:**

# طرح الزام آور دولت در مورد برجام در حال تهیه است



سخنرانی‌ها قابل پذیرش نیست.برجوردی ادامه داد: بیانیه کمیسیون مشترک برجام خوب است اما شرط کافی نیست

**از میان خبرها**

**۱۴ پیکر سانحه هوایی تهران –پاسوج تحویل داده می شود**

مدیر کل پزشکی قانونی کپگیلویه و بویراحمد گفت: ۱۴ پیکر سانحه هوایی تهران - پاسوج با توجه به مشخص شدن آزمایشات ژنتیک طی روزهای آینده به خانواده های شان تحویل داده خواهد شد.
امینی درگفت‌وگو با میزان افزود: در دو محموله آخر در مجموع ۱۴ پیکر تحویل پزشکی قانونی داده شده است. گفتنی است: تا کنون ۳۰۲ بافت انسانی به پزشکی قانونی تحویل داده شده است.



**استفاده ۵۳میلیون نفر از اینترنت موبایل**

به گزارش مهر، دفتر بررسی های اقتصادی وزارت ارتباطات، آخرین آمار شاخص های مهم بخش ICT را تا پایان سال ۹۶ منتشر کرد که برمبنای آن، ضریب نفوذ موبایل در کشور ۱۱۰ درصد است ۵۲ میلیون نفر با موبایل به اینترنت وصل می شوند. این درحالی است که تا پایان سال ۹۵ ضریب نفوذ موبایل در کشور ۱۰۴ درصد بود و ۳۲ میلیون نفر کار بر اینترنت موبایل بودند.

**احتمال لغو مجدد اعطای جایزه نوبل ادبیات**

به گزارش ایسنا، پس از این که آکادمی سوئدی نوبل، تصمیم گرفت به دلیل حواشی مربوط به رسوایی اخلاقی، برای اولین بار در هفت دهه اخیر مراسم اعطای جایزه نوبل ادبیات را در سال ۲۰۱۸ برگزار نکند و به جای آن در سال ۲۰۱۹ دو برنده اعلام کند، حالا «لارس هیکستن» رئیس آکادمی نوبل اعلام کرده که در سال آینده نیز اعطای این جایزه قطعی نیست.

**روی خط سیاست**

**اتحادیه اروپا تحریم های سوریه را تمدید کرد**

**مهر:** اتحادیه اروپا تحریم های دولت سوریه را به مدت یک سال دیگر تمدید کرد.

**خبرهای ضد و نقیض درباره مرگ محمود عباس**

**میزان:** رسانه‌های عربی از مرگ رئیس تشکیلات خودگردان فلسطین خبر می‌دهند این در حالی است که سخنگوی فتح این خبر را شایعه خواند.

**رئیس جمهور به چین سفر می کند**

**ایران:** حجت الاسلام روحانی رئیس جمهور ایران به دعوت رسمی رئیس جمهور چین و برای شرکت در اجلاس سران سازمان همکاری شانگهای به این کشور سفر می کند.

**کره جنوبی مذاکرات آمریکا و کره شمالی را تایید کرد**

**صدا و سیما:** وزارت خارجه کره جنوبی مذاکرات مقامات آمریکا و کره شمالی با هدف آماده سازی زمینه برگزاری نشست دونالد ترامپ و کیم جونگ اون را تایید کرد.
وزارت امور خارجه کره جنوبی با انتشار بیانیه‌ای اعلام کرد: مذاکرات مقامات آمریکا و کره شمالی در روستای مرزی یامونجوم برگزار شد. این وزارتخانه به جزئیات بیشتری در این خصوص اشاره نکرد.

**از گوشه و کنار**

**دستور ۲۰ میلیاردی رئیس‌جمهور برای نظارت بر اصناف**

**ایسنا:** علی فاضلی رئیس اتاق اصناف ایران از دستور رئیس‌جمهور برای تخصیص ۲۰ میلیارد تومان به منظور نظارت و بازرسی از واحدهای صنفی خبر داد.

**انتشار ۲ بدافزار به‌عنوان فیلترشکن تلگرام**

**مهر:** مرکز مدیریت امداد و هماهنگی عملیات رخدادهای رایانه‌ای نسبت به انتشار بدافزارهای عبور از فیلترینگ تلگرام هشدار داد و اعلام کرد که این ویروس های مخرب با هدف سوءاستفاده از کاربر، رواج‌یافته اند.

**قیمت جدید شیر به زودی تعیین می‌شود**

**ایسنا:** رضایی، معاون وزیر جهاد کشاورزی از پیشنهاد نرخ خرید تضمینی جدید شیر خام از دامداران خبر داد و گفت: نرخ جدید در ستاد تنظیم بازار به تصویب رسیده که به زودی ابلاغ می‌شود.

**"لورفتن سوالات امتحان نهایی" به مجلس کشیده شد**

**تسنیم:** حجت‌الاسلام علیرضا سلیمی، عضو هیئت رئیسه کمیسیون آموزش مجلس از بررسی علت لو رفتن برخی از سوالات امتحان نهایی در این کمیسیون خبر داد.

<p><b>تغذیه و سلامت در ماه مبارک رمضان</b></p> <p><b>روزه داری در گروه های ویژه</b></p> <p>از نظر علم تغذیه سه گروه انسان ها در معرض خطر بیشتری برای ابتلا، به سو، تغذیه هستند که عبارت اند از: «کودکان و نوجوانان»، «مادران باردار و شیرده» و نهایتاً «سالمنندان».</p> <p>خداوند متعال در آیه ۱۸۳ سوره بقره با رعایت وضعیت جسمانی و تحمل انسان ها، روزه را برای همه کسانی که به سن تکلیف رسیده اند واجب نموده است. اما در عین حال در آیه ۱۸۵ سوره بقره، کسانی که به دلیل بیماری و شرایط خاص جسمانی از روزه داری آسیب خواهند دید و یا گرفتار رنج و عذاب می شوند، از انجام این تکلیف شرعی و الهی معاف نموده است.</p> <p><b>کودکان و نوجوانان</b></p> <p>دختران و پسران که به سن تکلیف نرسیده اند – به خصوص آن هایی که از نظر جثه کوچک و کم وزن هستند – بهتر است روزه کامل نگیرند. روزه داری پیش از این سن بسته به میزان تحمل کودک و وضعیت عمومی سلامت او و تغذیه اش متفاوت است. معمولاً روزه داری پیش از سنین ۸–۷ سالگی توصیه نمی شود؛ هرچند ایده خوبی است که بچه ها را در این سنین با تمرین روزه داری آشنا کنیم. مثلاً روزه گرفتن برای چند ساعت محدود که در فرهنگ ما به «مزه روزه» یا «روزه کله گنجشکی» معروف است توسط کودک و افطار کردن در جمع خانواده و دوستان می تواند احساس خوبی در کودک ایجاد نموده و از لحاظ روحی و جسمی او را آماده روزه داری کامل در سال های پس از بلوغ نماید. اما اگر مایل اند در برنامه سحر و افطار شرکت کنند، می توان آن ها را تشویق کرد؛ چون خاطره شیرینی برایشان خواهد بود و شروع خوبی برای شرکت دادن آن ها در واجبات دینی است. بنا بر قوانین اسلامی، روزه گرفتن برای کودکان خردسال نه تنها ضروری نبوده، بلکه صحیح نیز نمی باشد. در عین حال، به تغذیه کودکان بزرگتر(۱۲–۹ ساله) و نوجوانان (۱۸–۱۳ ساله) و فعالیت بدنی آنان در طول روزه نیز توجه خاص شود؛ چرا که دریافت ناکافی مواد غذایی می تواند به رشد و نمو آن ها لطمات جبران ناپذیری وارد کند. نوجوانانی که دچار وقفه در رشد و یا نمو شوند گاهی با کوتاه ماندن قد و یا لاغری و یا چاقی بیمارگونه قابل تشخیص هستند؛ ولی متأسفانه اختلالاتی که در اثر وقفه نمو در ساختمان دستگاه های بدنی آن ها اتفاق می افتد عموماً قابل رویت نیست و می تواند به سو، تغذیه (خفیف تا شدید) منجر گردد.</p> <p>بنابراین به دختران ۱۲–۹ ساله و هم چنین به نوجوانانی که در معرض خطر سو، تغذیه قرار دارند و به تمام بیماران و حتی افراد به ظاهر سالمی که روزه داری متجر به علیم شدید بدنی از جمله ضعف فراوان در آن ها می شود توصیه می شود که با مشورت با متخصص تغذیه و متخصصان بیماری ها(در مورد بیماران) اقدام به روزه داری نمایند.</p> <p>اگر روزه داری برای کسانی منجر به سوخت شدید پروتئین های بدن شود، لازم است رژیم غذایی این افراد مورد بازنگری و کنترل قرار گیرد.</p>	<p><b>روزه داری و بلوغ در جنس مونث</b></p> <p>روزه داری دخترانی که تازه به بلوغ جنسی رسیده اند در خانواده سوالاتی را پیش می آورد از جمله این که چگونه یک دختر ده ساله که هنوز ظاهراً سنین کودکی را می گذارند، می تواند روزه داری را تحمل کند.(بررسی ها نشان داده است که ۲۴ ساعت بی غذایی کامل به طور متوسط موجب ۳۰۰ گرم کاهش وزن می شود که دو سوم آن مربوط به چربی است، یک فرد با وزن متوسط می تواند ۶۰ روز بدون غذا زنده بماند). در جواب این سوال باید گفت: با آغاز فرآیند بلوغ در دختران که از حدود ۸ سالگی شروع می شود ترشح هورمون های استروژنی که مهم ترین هورمون های جنسی زنانه را تشکیل می دهد، آغاز می گردد. از مهم ترین وظایف این هورمون ها ذخیره سازی چربی است و باید توجه داشت که چربی از مهم ترین ذخایر انرژی در بدن به شمار می آید و بدین ترتیب با پیشرفت فرآیند بلوغ، در یک دختر ۱۰ ساله ذخایر انرژی بیشتری نسبت به یک پسر با همان سن وجود دارد بنابراین مقاومت او در مقابل بی غذایی بیشتر است. این خود از شاهکارهای علمی این دین اصیل است که قرن ها پیش از این که واقعیت علمی مزبور کشف شود برنامه روزه داری را متناسب با آن تنظیم نموده است. بدیهی است اگر دختر بچه ای به علت ضعف بنیه واقعاً نتواند روزه داری کند برای آن نیز شرع مقدس پیش بینی های لازم را به عمل آورده است.</p> <p>پس کودکان و نوجوانانی که به سن تکلیف رسیده و توان جسمی لازم را دارند بر اساس تکلیف دینی باید روزه کامل بگیرند. دانش آموزان خصوصاً روزه اولی ها باید مورد توجه و دقت نظر خاص قرار گیرند. در واقع کودکان ۱۲–۹ ساله و نوجوانان ۱۸–۱۳ ساله که در سنین فعالیت جسمانی، ذهنی و نیز رشد و نمو قرار دارند، در صورت دریافت ناکافی مواد مغذی و انرژی در معرض لطمات جبران ناپذیری قرار خواهند داشت. بنابراین به این افراد، چون در سن رشد هستند، توصیه می شود:</p> <p>–سه وعده غذایی افطار، شام و سحری را در برنامه روزه داری خود رعایت کنند.</p> <p>چون حجم معده آن ها نسبت به بزرگسالان کوچک است، باید به حجم غذای مصرفی آن ها دقت نمود و تا جای ممکن وعده های غذایی آن ها را اضافه نمود. در این افراد، یک افطار سبک و کم چرب و سپس گنجاندن وعده شام(با فاصله ۲ تا ۳ ساعت) توصیه می شود.</p>
--	--