

خبرها از عالم علم

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت خبر داد: کاهش ۴۰ درصدی سوء تغذیه با اجرای برنامه حمایت تغذیه‌ای کودکان

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از موفقیت چشمگیر برنامه حمایت تغذیه‌ای کودکان زیر ۵ سال خبر داد و گفت: این برنامه توانسته سوء تغذیه حاد (لاغری شدید) را در ۴۰ درصد موارد بطور کل بهبود بخشد.

به گزارش ایرنا محمد اسماعیل زاده افزود: برنامه حمایت تغذیه‌ای کودکان زیر پنج سال با هدف ارتقای وضع تغذیه کودکان مبتنی بر آزمون وسیع با همکاری سازمان برنامه و بودجه کشور و وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی از مهر ماه سال ۱۴۰۲ شروع شد، در این برنامه برای ۵ دهک اول ماهانه یک میلیون تومان و دهک های ۶ و هفت ماهانه ششصد هزار تومان اقدام غذایی مورد نیاز کودکان از طریق کالا برگ توزیع می شود و بودجه ماهانه ۱۲۲ میلیارد تومان بوده است.

وی اظهار داشت: از تعداد ۱۷۹ هزار و ۵۱۹ کودک معرفی شده توسط وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، تعداد ۱۳۳ هزار ۶۸۰ کودک بر اساس نتایج آزمون وسیع واجد شرایط بوده و تحت پوشش برنامه قرار گرفتند، آموزش و مشاوره تغذیه و پایش کودکان توسط بهداشت انجام می شود. اسماعیل زاده ادامه داد: حدود ۵۰ درصد کودکان از طریق کارشناسان تغذیه خدمات مشاوره تغذیه دریافت کردند. نتایج اثر بخشی برنامه به ترتیب بیانگر بهبودی ۶۶، ۷۰، ۵۷ و ۵۷ درصد کودکان مبتلا به لاغری شدید، کم وزنی شدید و کوتاه قدی شدید بوده است.

سوء تغذیه حاد (لاغری شدید) را در ۴۰ درصد موارد بطور کل بهبود بخشیده و در ۳۰ درصد این موارد نیز موجب ارتقای شاخص شده است به گفته وی، در طول این برنامه ۱۸ هزار و ۹۹۲ مادر دارای کودک ۵۹ ماهه (۸۵،۹ درصد) توسط کارکنان بهداشت در زمینه تغذیه کودک آموزش دیده اند. علیرغم چالش های موجود در شروع برنامه، اثر بخشی برنامه بیانگر تاثیر بسیار مثبت، قابل توجه و معنادار حمایت های تغذیه ای بر ارتقای کلیه شاخص های تن سنجی کودکان (وزن برای قد، وزن برای سن و قد برای سن) بوده است.

اسماعیل زاده افزود: این برنامه توانسته است سوء تغذیه حاد (لاغری شدید) را در ۴۰ درصد موارد بطور کل بهبود بخشیده و در ۳۰ درصد این موارد نیز موجب ارتقای شاخص شده بطوری که از طبقه بندی لاغری شدید، کودکان در وضعیت لاغری قرار گرفتند.

وی با بیان اینکه یکی از دلایل اصلی شیوع لاغری، دسترسی ناکافی غذا است که اجرای این برنامه توانسته است از طریق تامین نیازهای تغذیه ای کودکان، موارد لاغری را کاهش قابل توجهی دهد و بهبودی در این کودکان مشاهده شود، ادامه داد: حمایت تغذیه ای موجب بهبودی کامل در یک سوم کودکان مبتلا به کم وزنی شدید شده و همچنین وضعیت کم وزنی شدید یک سوم از کودکان ارتقاء یافته و در طبقه بندی کم وزنی قرار گرفتند.

این مقام مسئول در وزارت بهداشت ادامه داد: به عبارت دیگر افزایش دسترسی به اقلام غذایی مورد نیاز کودک در بهبودی بیش از ۶۰ درصد کودکان مبتلا به کم وزنی شدید تاثیر گذار بوده است. علاوه بر این افزایش دسترسی به مواد غذایی موجب بهبودی ۴۲ درصد کودکان کم وزن شده است که در انتهای برنامه نمودار وزن برای سن آنان در محدوده طبیعی قرار گرفته است.

افزایش جهانی عوامل خطر بیماری ها؛ از پرفشار خون تا قند خون بالا



محققان افزایش عوامل خطر بیماری در سراسر جهان را به پیری جمعیت و تغییر سبک زندگی نسبت می دهند.

به گزارش مهر به نقل از مدیکال نیوز، یک مطالعه جدید گزارش می دهد که افزایش قابل توجهی در افراد مبتلا به عوامل خطر بیماری مانند فشارخون بالا، سطح بالای کلسترول و شاخص توده بدنی بالا (BMI) در سراسر جهان مشاهده شده است.

این عوامل با متابولیسم مرتبط هستند و عبارتند از: فشار خون سیستولیک بالا (SBP)، گلوکز ناشتا بالا (FPG)، شاخص توده بدنی بالا (BMI)، کلسترول بد LDL و بالا و اختلال عملکرد کلیه.

همه این موارد، آنچه را که محققان عواقب پیری جمعیت و تغییر سبک زندگی در مقیاس جهانی می نامند را نشان می دهند.

بر اساس مطالعه انجام شده توسط مؤسسه سنسجنش و ارزیابی سلامت در دانشگاه واشنگتن، جهان شاهد افزایش ۴۹ درصدی در تعداد سال های زندگی همراه با ناتوانی است. محققان گزارش دادند که سلامت ضعیف در افراد ۱۵ تا ۴۹ سال به طور

دکتر «مایکل بروئر»، محقق ارشد، در بیانیه ای گفت: «اگرچه ماهیت متابولیکی دارد، اما ایجاد این عوامل خطر اغلب می تواند تحت تأثیر عوامل مختلف سبک زندگی، به ویژه در میان نسل های جوان تر باشد. آنها همچنین نشان دهنده جمعیت سالخورده ای هستند که احتمال بیشتری دارد با گذشت زمان به این بیماری ها مبتلا شوند.»

بروئر افزود: «هدف گذاری کاهش بیماری های غیرواگیر و قابل پیشگیری از طریق عوامل خطر قابل اصلاح، فرصتی غنی برای تغییر پیشگیرانه مسیر سلامت جهانی از طریق سیاست گذاری و آموزش است.»

نویسندگان این مطالعه گفتند که تجزیه و تحلیل آنها برآوردهای جامعی از بار بیماری ۸۸ عامل خطر و پیامدهای سلامت مرتبط با آنها برای افراد در ۲۰۴ کشور و منطقه از سال ۱۹۹۰ تا ۲۰۲۱ را ارائه می دهد.

فزاینده ای به BMI بالا و قند خون بالا نسبت داده می شود که خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می دهد. سایر عوامل خطر متابولیک، مانند کلسترول LDL بالا و فشارخون بالا، در ۱۰ عامل خطر اصلی برای افراد در این گروه سنی قرار گرفتند.

گزارش محققان بریتانیایی؛

ذرات ریزپلاستیک در خون انسان می تواند سلامت قلب را به خطر بیندازد

محققان هنوز به دنبال درک چگونگی تأثیر میکروپلاستیک ها بر سیستم قلبی عروقی هستند. ذرات ریزپلاستیک در خون انسان می تواند سلامت قلب را به خطر بیندازد. به گزارش مهر از مدیکال نیوز، شواهد در مورد وجود میکروپلاستیک در بدن انسان همچنان در حال افزایش است. مطالعه اخیر، ترکیب میکروپلاستیک ها را در خون انسان بررسی کرده است. محققان خون ۲۰ شرکت کننده سالم را بررسی کردند. هجده نفر از آنها خونیشان داشتند که حاوی ۲۴ نوع پلیمر بود. بیشتر میکروپلاستیک ها قطعات سفید و شفاف بودند. محققان خاطر نشان می کنند که این تحقیق از نحوه حرکت میکروپلاستیک ها در سراسر بدن و اینکه چگونه میکروپلاستیک ها می توانند در مشکلات خاصی مانند التهاب عروقی یا تغییر در عملکرد لخته شدن خون نقش داشته باشند، پشتیبانی می کند. همانطور که در این مطالعه اشاره شد میکروپلاستیک ها (MPs) به عنوان ذرات پلاستیک مصنوعی تعریف می شوند که معمولاً بین ۱ میکرومتر و ۵ میلی متر قطر دارند.

انسان معمولاً در معرض میکروپلاستیک ها قرار می گیرد که ممکن است از طریق خوردن یا استنشاق آنها وارد جریان خون شوند. یافته های قبلی میکروپلاستیک ها را در خون و حتی در شریان های مسدود شده شناسایی کرده اند که نشان دهنده خطرات بالقوه میکروپلاستیک ها به سلامت قلب و عروق است. هدف مطالعه حاضر نشان دادن اطلاعات بیشتر در مورد ساختار میکروپلاستیک ها در خون بود. درک این ویژگی ها می تواند به متخصصان کمک کند تا بفهمند میکروپلاستیک ها چقدر ممکن است برای مردم خطرناک باشند.

سه ماده غذایی که ضربان قلب را کوک می کنند



در دنیای امروزی به دلیل پیروی از سبک زندگی و تغذیه نامناسب، بیماری های قلبی و عروقی شایع و صعبه بوده است. بیماری های قلب و عروق همچنان مهمترین عامل مرگ و میر ایرانیان است، امراضی که بر اساس آمارهای وزارت بهداشت و ثبت احوال، سالانه دست کم جان حدود ۱۴۰ هزار نفر را در ایران می گیرد. اما برای پیشگیری از این میزان بیماری و مرگ و میر راهکارهای ساده تری از درمان های دارویی و جراحی نیز وجود دارد و شاید بتوان با پیروی از یک رژیم غذایی مناسب به کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی کمک کرد. بر اساس نتایج مطالعات محققان دانشگاه مک مستر و موسسه بهداشت عمومی، میوه ها، سبزیجات، حبوبات، ماهی و محصولات لبنی از سلامت قلب حمایت کرده و آن را بهبود می بخشد.

ویکتوریا تیلور، متخصص تغذیه در بنیاد خبریه قلب بریتانیا درباره دلایل تاثیر رژیم غذایی بر سلامت قلب گفت: این تاثیر تا حدی به این دلیل است که رژیم غذایی بر اضافه وزن، فشار خون بالا، کلسترول بالا یا دیابت نوع ۲ که عوامل خطر بیماری قلبی و عروقی هستند تاثیر می گذارد.

تیلور گفت یکی از توصیه های مهم او به مراجعان و بیمارانش این است که همیشه یک کیسه نخود فرنگی منجمد (اگر هم تازه اش را خریدید که چه بهتر) را در فریز نگه دارند. او گفت: نخود فرنگی ارزان است و به ویژه منجمد آن هیچ ضایعاتی ندارد و به راحتی آن را می توان در غذا استفاده کرد. نخود فرنگی منبع خوبی از پروتئین گیاهی و همچنین حاوی ویتامین C است که به محافظت از سلول ها و حفظ سلامت آنها کمک می کند. نخودفرنگی سرشار از فیبر است. تیلور گفت: اکثر مردم می دانند که فیبر برای سلامت گوارش مفید است، اما می تواند جذب کلسترول بدن را نیز کاهش دهد.

بادام زمینی: این متخصص تغذیه گفت، اگر می خواهید جایگزینی سالم تر برای یک کلوچه یا تکه کیک در هنگام میان وعده مصرف کنید، به سراغ یک مشت بادام زمینی بروید. او گفت: ما چیزهای زیادی در مورد آجیل و دانه ها می شنویم، و اغلب آن ها بسیار گران هستند. اما بادام زمینی برای اکثر مردم مقرون به صرفه تر و در دسترس است. بادام زمینی بدون نمک و بدون پوشش مصنوعی غنی از چربی های غیراشباع به ویژه چربی های تک غیراشباع است و حاوی فیبر، پروتئین و انواع ویتامین ها و مواد معدنی است که همه آن ها در یک رژیم غذایی متعادل مورد نیاز هستند.

روغن کلزا: تیلور گفت روغن کلزا که گاهی به عنوان روغن گیاهی فروخته می شود، گزینه خوبی برای سلامت قلب است، به ویژه برای افرادی که بودجه کمی برای خرید دارند. او گفت روغن کلزا عمدتاً حاوی چربی های تک غیراشباع است که با حفظ سطح کلسترول خوب (HDL) و در عین حال کاهش سطح کلسترول بد (LDL) در خون به محافظت از قلب کمک می کند. این متخصص تغذیه در پایان گفت که طبع آن با روغن کلزا بی خطر و قیمت آن از روغن زیتون ارزان تر است.

منبع: همشهری آنلاین

جدول شماره ۷۵۰۳. A 15x15 grid with numbers 1-15 in the top row and a pattern of black and white squares.

جدول شماره ۷۵۰۳. A 15x15 grid with numbers 1-15 in the top row and a pattern of black and white squares.

حل جدول شماره قبلی. A 15x15 grid with numbers 1-15 in the top row and a pattern of black and white squares.

عمودی. A 15x15 grid with numbers 1-15 in the top row and a pattern of black and white squares.

آگهی مناقصه. شهادی نمین در نظر دارد بر اساس مجوز شماره ۷/۱۶۵۸ش-الف مورخه ۱۴۰۲/۴/۲۶ شورای اسلامی شهر نمین از محل اعتبارات داخلی اجرای عملیات آماده سازی معابر قطعات جنب پیام نور را از طریق مناقصه به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه پیمانکاران حقیقی یا حقوقی که دارای رتبه بندی راه و باند میباشند دعوت به عمل می آید. موضوع مناقصه: ۱- اجرای عملیات بهسازی معابر قطعات پیام نور شامل (خاکبرداری و خاکریزی) طبق مشخصات فنی و جزئیات ارائه شده از طرف پیمانکار جهت کسب اطلاعات بیشتر و تهیه نقشه های اجرایی به واحد عمران شهرداری مراجعه فرمایند. ۲- برآورد اولیه پروژه ۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ (بیست میلیارد ریال) می باشد و مدت اجرای آن شش ماه (۶) می باشد. ۳- قیمت براساس فهرست بهاراه و باند سال ۱۴۰۳ ارائه گردد. ۴- شرکت کنندگان بایستی پیشنهادات خود را براساس فهرست بهای راه و باند سال ۱۴۰۳ و بدون قید شرط و مدارک صلاحیت و سوابق کاری را تا ده روز پس از نشر آخرین آگهی در سامانه ستاد (سامانه تدارکات الکترونیکی دولت) بنشانی www.setadiran.ir ثبت نمایند. ۵- شرکت کنندگان بایستی مبلغ ۱۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ (یک میلیارد ریال) به حساب شماره ۳۱۰۰۰۳۵۹۶۰۰۵ شهرداری نمین نزد بانک ملی شعبه نمین بعنوان سپرده شرکت در مناقصه واریز و فیش مربوطه را پس از بارگذاری در سایت تحویل شهرداری نمایند. ۶- شهرداری در ردیا قبول پیشنهادات مختار می باشد. ۷- به پیشنهادت مبهم و مخدوش و فاقد سپرده و پیشنهاداتی که پس از انقضای مهلت مقرر بارگذاری و تحویل گردد ترتیب اثر نخواهد شد. ۸- سپرده نفر دوم تا عقد قرارداد با نفر اول عودت داده نخواهد شد. ۹- هزینه چاپ آگهی مناقصه به عهده برنده می باشد. ۱۰- پرداخت کارکرد و تسویه با پیمانکاران از منابع داخلی و تهاوت صورت خواهد گرفت. ۱۱- چنانچه برنده مناقصه ظرف مدت حداکثر هفت روز از تاریخ ابلاغ حاضر به انعقاد قرارداد نشود سپرده تودیمی به نفع شهرداری ضبط خواهد شد. بازرگان مرسلی - شهرداری نمین

آگهی مناقصه. شهادی نمین در نظر دارد بر اساس مجوز شماره ۷/۱۶۵۸ش-الف مورخه ۱۴۰۳/۱/۲۷ شورای اسلامی شهر نمین از محل اعتبارات داخلی زیرسازی و جدول گذاری خیابان ۱۶متری پیام نور (دانشگاه تا مسکن مهر) را از طریق مناقصه به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه پیمانکارانی که دارای رتبه بندی راه و باند میباشند دعوت به عمل می آید. موضوع مناقصه: ۱- اجرای عملیات زیرسازی شامل (خاکریزی - خاکبرداری - زیراساس و اساس) و جدول گذاری مسیر مطابق با جزئیات و مشخصات فنی ارائه شده از کار طرف کارفرما. ۲- برآورد اولیه (ثخصت و پنج میلیارد ریال) می باشد و مدت اجرای آن ۱۰ ماه می باشد. ۳- شرکت کنندگان بایستی پیشنهادات خود را براساس فهرست بهای راه و باند سال ۱۴۰۳ و بدون قید شرط و مدارک صلاحیت و سوابق کاری تا ده روز پس از نشر آخرین آگهی در سامانه ستاد (سامانه تدارکات الکترونیکی دولت) بنشانی www.setadiran.ir ثبت نمایند. ۴- شرکت کنندگان بایستی مبلغ ۳/۲۵۰/۰۰۰/۰۰۰ (سه میلیارد و دو بیست و پنجاه میلیون ریال) به حساب شماره ۳۱۰۰۰۳۵۹۶۰۰۵ شهرداری نمین نزد بانک ملی شعبه نمین بعنوان سپرده شرکت در مناقصه واریز و فیش مربوطه را پس از بارگذاری در سایت تحویل امور مالی شهرداری نمایند. ۵- شهرداری در رد یا قبول پیشنهادات مختار می باشد. ۶- به پیشنهادت مبهم و مخدوش و فاقد سپرده و پیشنهاداتی که پس از انقضای مهلت مقرر تحویل گردد ترتیب اثر نخواهد شد. ۷- سپرده نفر دوم تا عقد قرارداد با نفر اول عودت داده نخواهد شد. ۸- هزینه چاپ آگهی مناقصه به عهده برنده می باشد. ۹- چنانچه برنده مناقصه ظرف مدت حداکثر هفت روز از تاریخ ابلاغ حاضر به انعقاد قرارداد نشود سپرده تودیمی به نفع شهرداری ضبط خواهد شد. ۱۰- پرداخت کارکرد و تسویه با پیمانکاران از منابع داخلی و تهاوت صورت خواهد گرفت. بازرگان مرسلی - شهرداری نمین