

خبرخوان

۱۲۰ هزار مرگ در ایران به دلیل مسائل تغذیه‌ای

ایسنا:مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با اشاره به نقش پررنگ تغذیه در مرگ‌ومیر کشور و با بیان اینکه سالانه حدود ۱۲۰ هزار ایرانی به دلیل مسائل تغذیه‌ای جان خود را از دست می‌دهند، درباره کاهش مصرف لبنیات، گوشت، میوه و سبزیجات هشدار داد.
احمد اسماعیل‌زاده در همایش روز جهانی غذا، گفت: «آمار و ارقام میزان مرگ‌ومیر کشور بیانگر این است که حدود ۴۰۰ هزار تا ۴۲۰ هزار نفر سالانه جان خود را از دست می‌دهند که ۳۵ درصد از این میزان برای مسائل تغذیه‌ای است. بنابراین با توجه به آمار و ارقام میزان مرگ‌ومیر کشور می‌توان گفت یک‌سوم مرگ‌های کشور یعنی حدود ۱۲۰ هزار نفر به دلیل مسائل تغذیه‌ای است.» او ادامه داد: «تحلیل و پردازش آمار مرگ‌ومیر مربوط به مسائل تغذیه‌ای به این معناست که برخی افراد جامعه به میزان کافی غلات، فیبر و امکا۴ مصرف نمی‌کنند. اگر کمیسون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی به وزارت بهداشت در زمینه تغذیه کمک کند، می‌توانیم مرگ‌های منتسب به مسائل تغذیه‌ای را تا حدودی کنترل کنیم.»
مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با بیان اینکه کاهش آمار سوءتغذیه در ایران سخت است، افزود: «متأسفانه، کاهش آمار مربوط به سوءتغذیه کشور به دلیل مسائل تغذیه‌ای و افزایش قیمت مواد غذایی سخت است.» او درباره جزئیات مرگ‌های منتسب به مسائل تغذیه‌ای گفت: «میزان مرگ‌ومیر ناشی از فشارخون بالا و قند بالا به ترتیب ۹۴ هزارو ۴۷ هزار مورد است. اگر چه فشارخون و قند بالا ناشی از تغذیه نیستند اما با تغذیه ارتباط تنگاتنگ دارند. مرگ‌ومیر ناشی از اضافه‌وزن به طور مستقیم با تغذیه ارتباط دارد. همچنین ۱۰ هزار نفر به دلیل دریافت‌نکردن اسیدهای چرب امکا۴ جان خود را از دست می‌دهند که این موضوع به این معناست که نتوانسته‌ایم فرهنگ مصرف ماهی در کشور را رواج دهیم. ۱۰ هزار مرگ منتسب به دریافت ناکافی میوه و سبزی هستند، این نشان می‌دهد توجه به عوامل تغذیه در مرگ‌ومیر‌ها حائز اهمیت است. آمار چاقی در کودکان زیر پنج سال خیلی بغرنج نیست اما باید مراقب باشیم که این آمار افزایش نیابد.» او با بیان اینکه مصرف غلات و نان کامل از اهمیت فراوانی برخوردار است، گفت: «حدود ۲۵ هزار نفر، جان خود را به دلیل عدم مصرف غلات و نان کامل به میزان کافی از دست می‌دهند.»
مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت توضیح داد: «از هر پنج کودک و نوجوان ما امروزه یک نفر دچار اضافه‌وزن و چاقی است. همچنین ۳۰ درصد مادران باردار دچار وزن‌گیری نامطلوب در دوران بارداری هستند یعنی کمتر یا بیشتر از وزن ایدئال خود وزن می‌گیرند.» او با بیان اینکه مصرف لبنیات در کشور کمتر از نصف مقدار توصیه‌شده است، افزود: «دلیل این موضوع، قیمت بالای محصولات لبنی در کشور است. وزارت صمت و دستگاه‌های مختلف می‌بایست برای حل این موضوع پای کار آیند تا میزان مصرف لبنیات در کشور افزایش یابد.»
اسماعیل‌زاده درباره میزان مصرف گوشت در کشور گفت: «بر اساس سبد غذایی، باید ۹۰ گرم گوشت مصرف شود اما میزان مصرف گوشت در کشور کمتر از ۵۰ گرم است. بررسی‌ها بیانگر این است که فقط نیمی از جمعیت کشور، چهار گروه اصلی غذا که تأمین‌کننده مواد غذایی هستند را به میزان ناکافی دریافت می‌کنند.» او با بیان اینکه کمبود ویتامین D از چالش‌های نظام سلامت است، افزود: «میزان کمبود این ویتامین حدود ۵۰ تا ۷۰ درصد است. تعداد زیادی مکمل از طریق سیستم بهداشتی و درمانی کشور توزیع می‌شود اما باز هم وضعیت مصرف ویتامین D در کشور مطلوب نیست و این موضوع می‌بایست اصلاح شود. متأسفانه، قیمت مکمل‌ها افزایش یافته و مکمل‌ها گران به حساب می‌آیند. اعتباری که در دسترس داریم محدود است و امیدواریم که با همکاری دستگاه‌ها بتوانیم مکمل‌ها را به میزان کافی در استان‌های محروم مانند کرمان، سیستان‌وبلوچستان و هرمزگان توزیع کنیم.»
مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درباره وضعیت کوتاه‌قدی در استان‌های محروم کشور گفت: «متأسفانه، وضعیت کوتاه‌قدی در استان‌های محروم بالاست و باید تلاش کنیم این وضعیت را بهبود بخشیم. همچنین آمار اضافه‌وزن در استان‌هایی مانند گیلان، اردبیل و مازندران رو به رشد است. همچنین شیوع لاغری سالمندان در استان‌های محروم بیشتر است.»
اسماعیل‌زاده با هشدار درباره وضعیت مصرف ید در کشور توضیح داد: «متأسفانه، میزان مصرف ید زنان باردار کاهش یافته است. اگر این موضوع ادامه داشته باشد، ضرب هوشی کودکان طی سال‌های آینده کاهش می‌یابد. یکی از چالش‌هایی که در این حوزه وجود دارد، تبلیغات غیرآکادمیک طب سنتی درباره مصرف نمک‌های رنگی است.» او درباره وضعیت بررسی طرح تغذیه عشایر گفت: «این برنامه در هفت استان کشور به سرانجام رسیده و مابقی استان‌ها طی دو ماه آینده تکمیل می‌شوند.»

افقی:

۱- معین- از شهرهای فلسطین در کرانه باختری رود اردن- گوشه‌ها و کرانه‌ها ۲- به رحمت متماایل‌شدن- محکمه باطنی- منجمد ۳- محل اتصال دو سسلول عصبی- کامروا ۴- باقی‌مانده- مقابل آمد- شهری در استان تهران ۵- فاضلاب- پروردگار عالم- دشمنی کسی را در دل داشتن ۶- عنوانی احترام‌آمیز برای پدر- زم‌مایش ۷- اراده و پشتکار قوی- دانشمند دینی- قبیله‌ها ۸- تهنیت و تبریک- نوعی گاو با شاخ‌های بلند ۹- از آلات موسیقی هند- سکه طلای عهد قاجار- حرکت عضلانی سریع و غیرارادی ۱۰- ورزشی با توپ بیضی- نوعی دستگاه مخابراتی ۱۱- دانش ذاتی- رمانی نوشته رضا امیرخانی- محافظ گل ۱۲- شکسته‌بند- بهوش باش- تبهکاران ۱۳- سرچشمه- غذایی فرانسوی ۱۴- واحد پول شیلی- تنبل- جوینده عاطفه ۱۵- فلش- مایوس- جملگی

عمودی:

۱- نوعی بلاپوش- فاسد- مرغ مینای سخنگوی سندباد- تکرار حرفی ۲- فرمان توقف- نام سابق شهرضا- طول ۳- خوابیده- گازی قابل اشتعال- کامپیوتر- قابل حمل و سبک ۴- راه آشکار- نام چند تن از پادشاهان هخامنشی بود ۵- ضمیر متکلم و‌حده- کشوری که دورتادورش را کشور سنگال محاصره کرده است- طبخ ۶- معادل فارسی فایل- چرخ ۷- پیامبری که علم تعبیر خواب می‌دادست- همانندی- قسمتی از پا ۸- زیارت خانه خدا- از تنقلات- آبگینه- نور اندک ۹- امام علی(ع) آن

گزارش «شرق» از فقر آهن در میان زنان ایرانی

از هر ۱۰ زن، ۳ نفر کم‌خونی دارند

از میان مبتلایان حدود ۱.۵ نفر دچار کم‌خونی از نوع فقر آهن هستند. این موضوع به‌ویژه برای زنان در سنین باروری، به دلیل قاعدگی‌های ماهانه، بارداری و شیردهی، بیشتر دیده می‌شود



فقر آهن یکی از مشکلات رایج در زنان باردار است.

است، مصرف هفتگی ۶۰ میلی‌گرم آهن المنتال به صورت مکمل توصیه می‌شود.»
روشنفکر با اشاره به اهمیت استمرار در مصرف مکمل‌ها تأکید می‌کند: «برنامه‌های مکمل‌یاری در مدارس، به‌ویژه برای دختران دبیرستانی، در گذشته اجرا می‌شد و اثرات مثبتی داشت. درحال‌حاضر هم توصیه می‌شود زنان حداقل شش ماه در سال از مکمل آهن استفاده کنند، چه به صورت روزانه یا دوز پایین‌تر و چه به صورت هفتگی یا دوز بالاتر.» این پزشک، در ادامه درباره مشکلات رایج در مصرف مکمل‌های آهن توضیح می‌دهد: «یکی از دلایل اصلی مصرف‌نکردن منظم مکمل‌ها، عوارض گوارشی آنهاست. مکمل‌های قدیمی مانند سولفات آهن معمولاً باعث دل‌درد، یبوست، تهوع و طعم فلزی در دهان می‌شدند. به‌همین‌دلیل بسیاری از بیماران مصرف آنها را قطع می‌کردند و کم‌خونی‌شان درمان نمی‌شد. در سال‌های اخیر، شرکت‌های دارویی با استفاده از فناوری‌های جدید، پوشش‌هایی برای قرص‌ها طراحی کرده‌اند که جذب بهتری در روده دارند و عوارض گوارشی کمتری ایجاد می‌کنند. طی ۱۰ سال گذشته برخی از داروسازی‌های کشور روی تولید مکمل‌های آهن کار کرده‌اند؛ مکمل‌هایی که در دوازدهم (ابتدای روده باریک) باز شده و در همان محل که بیشترین جذب آهن اتفاق می‌افتد، جذب می‌شود. به‌این‌ترتیب بدون ایجاد تهوع یا طعم فلزی، جذب مؤثر و بالایی دارد. این فراورده اکنون به طور گسترده در دوران بارداری و برای دختران نوجوان و جوان تجویز می‌شود.» او در ادامه به علائم فقر آهن اشاره می‌کند: «کمبود آهن می‌تواند باعث تحریک‌پذیری، کاهش تمرکز، ضعف، احساس سرما، رنگ‌پریدگی، ریزش مو و حتی اختلالات خلقی شود. بسیاری از دختران نوجوان با علائم یادشده به مدرسه می‌روند، درحالی‌که متوجه نیستند این مشکلات ممکن است ناشی از فقر آهن باشد.»

براساس اعلام او، ابتلا به کم‌خونی در مناطق مختلف، متفاوت است: «میانگین شیوع کم‌خونی در ایران حدود ۳۰ درصد است، اما این عدد در استان‌های مختلف متفاوت است. مثلاً در مناطق ساحلی مانند حاشیه دریای خزر یا خلیج فارس، کم‌خونی از نوع تالاسمی بیشتر دیده می‌شود. درحالی‌که در بیشتر مناطق کشور، فقر آهن عامل اصلی است.» اما آنچه مدنظر اوست، آگاهی و اطلاع‌رسانی در این زمینه است: «یکی از چالش‌های مهم در کشور، نبود آگاهی کافی درباره علائم فقر آهن است. بسیاری از زنان ریزش مو، خستگی یا افسردگی را طبیعی می‌دانند. درحالی‌که این موارد می‌تواند نشانه‌ان کمبود آهن باشد. از سوی دیگر، برخی باورهای نادرست مانند مصرف‌نکردن آهن در دوران قاعدگی یا بی‌اهمیت‌دانستن کم‌خونی خفیف مانع درمان به‌موقع می‌شود. خوشبختانه امروز مکمل‌هایی در بازار وجود دارند که هم از نظر تحمل گوارشی مناسب‌ترند و هم اثربخشی بالایی دارند. اگر زنان و دختران به صورت منظم و آگاهانه از این مکمل‌ها استفاده کنند، می‌توان از بسیاری از مشکلات ناشی از فقر آهن، ازجمله نیاز به تزریق‌های آهن یا درمان‌های تهاجمی، پیشگیری کرد.»

کم‌خونی بیشتر با خون‌ریزی قاعدگی و زایمان در زنان

زنانی که بیماری خون‌ریزی‌دهنده دارند، با خطر بیشتری در زمینه ابتلا به کمبود آهن مواجه‌اند. احمد قویدل، مشاور هیئت‌مدیره کانون بیماران هموفیلی ایران، به بررسی وضعیت داروهای حیاتی بیماران دارای اختلالات خون‌ریزی‌دهنده و چالش‌های مرتبط با کمبود آهن در میان زنان و دختران مبتلا می‌پردازد و در گفت‌وگو با «شرق» با اشاره به تأثیر مستقیم کمبود دارو بر وضعیت زنان مبتلا به بیماری‌های خون‌ریزی‌دهنده توضیح می‌دهد: «زنان و دخترانی که به بیماری‌های خون‌ریزی‌دهنده مبتلا هستند، در معرض تهدید شدیدتری از نظر فقر آهن قرار دارند، چراکه دوره‌های قاعدگی آنها معمولاً بیش از یک هفته طول می‌کشند. در چنین شرایطی، اگر داروهای‌شان به‌موقع تأمین نشود، قطعاً عارضه کم‌خونی و فقر آهن تشدید خواهد شد. این مسئله به حدی جدی است که حتی در مدارس کشور، برای دختران تجویز مکمل آهن در دستور کار قرار گرفته است.»

مشاور هیئت‌مدیره کانون بیماران هموفیلی ایران با تأکید بر اینکه کم‌خونی ارتباطی با بیماری هموفیلی ندارد، اضافه می‌کند: «هموفیلی ناشی از کمبود پروتئینی خاص در خون است که به صورت ارثی و از طریق زن‌های ناقل در زنان به مردان منتقل می‌شود. در این بیماری‌ها، ازجمله اختلال در فاکتورهای ۸ و ۹، وراثت نقش اصلی را دارد. در دیگر انواع اختلالات پلاکتی

و کمبود پروتئین‌های دیگر، انتقال بیماری وابسته به جنس نیست و بین زن و مرد تفاوتی وجود ندارد. به‌همین‌دلیل ما موارد توصیه می‌کنیم از دواچ‌های فامیلی انجام نشود، زیرا احتمال بروز بیماری در نسل بعد به طور چشمگیری افزایش می‌یابد.»

سودوکو سخت ۴۱۶۹

زمان پیشنهادی: ۴۰ دقیقه

قانون‌های حل جدول سودوکو

۱- در هر سطر و ستون باید اعداد یک تا ۹ نوشته شود. بدیهی است که هیچ عددی نباید تکرار شود.
۲- در هر مربع ۳×۳ اعداد یک تا ۹ باید نوشته شود و در نتیجه هیچ عددی نباید تکرار شود.

سودوکو ساده ۴۱۶۹

زمان پیشنهادی: ۲۰ دقیقه

سودوکو

سودوکو Sudoku یک واژه ترکیبی ژاپنی به معنای عددهای بی‌تکرار است و امروزه به جدولی از اعداد گفته می‌شود که به عنوان یک سرگرمی رایج در نشریات کشورهای مختلف به چاپ می‌رسد.

فقر آهن در ۳۰ درصد زنان ایرانی

آمارها از کم‌خونی فقر آهن در بیش از ۳۰ درصد زنان ایرانی خبر می‌دهد. متخصصان هشدار می‌دهند که بسیاری از نشانه‌های این کمبود از ریزش مو و خستگی مزمن گرفته تا اختلالات خلقی همچنان نادیده گرفته می‌شود. پزشکان تأکید دارند که نیمی از موارد کم‌خونی در زنان کشور ناشی از فقر آهن است و اگر مصرف مکمل‌ها به‌درستی و منظم انجام شود، می‌توان از بسیاری از عوارض جدی، حتی درمان‌های تهاجمی، پیشگیری کرد. به گفته آنها فناوری‌های نوین دارویی در تولید مکمل‌های جدید توانسته‌اند راهی کم‌عارضه‌تر برای جبران این کمبود حیاتی در اختیار زنان و دختران قرار دهند.
درواقع از هر ۱۰ زن، سه نفر کم‌خون هستند و از میان آنان حدود ۱.۵ نفر دچار کم‌خونی فقر آهن‌اند. با این حال یکی از برنامه‌های مهم مدارس باید توزیع قرص آهن به دانش‌آموزان دختر باشد که طی این سال‌ها کمتر اجرا شده است.

از هر ۱۰ زن، ۳ نفر کم‌خونی دارند

روشنک روشنفکر، مدیر امور پزشکی یکی از شرکت‌های داروسازی است. او در گفت‌وگو با «شرق» از شیوع بالای کم‌خونی در میان زنان خبر می‌دهد و می‌گوید: «طبق آمار موجود، حدود ۳۰ درصد زنان در کشور دچار درجانی از کم‌خونی هستند که نیمی از این موارد ناشی از فقر آهن است. یعنی از هر ۱۰ زن، سه نفر کم‌خون هستند و از میان آنها حدود ۱.۵ نفر دچار کم‌خونی از نوع فقر آهن هستند. این موضوع به‌ویژه برای زنان در سنین باروری، به دلیل قاعدگی‌های ماهانه، بارداری و شیردهی، بیشتر دیده می‌شود.»

براساس اعلام این پزشک، «کودکان زیر پنج سال نیز در معرض خطر کم‌خونی هستند، به‌همین‌دلیل از شش‌ماهگی برای‌شان قطره آهن تجویز می‌شود. زنان از سنین نوجوانی تا زمان یائسگی باید مراقب سطح آهن بدن خود باشند. تغذیه درست می‌تواند بخشی از نیاز بدن را تأمین کند، اما طبق توصیه سازمان جهانی بهداشت، در مناطقی مانند کشور ما که کم‌خونی فقر آهن در حد متوسط

یکی از چالش‌های مهم

در کشور، نبود آگاهی

کافی درباره علائم فقر

آهن است. بسیاری

از زنان ریزش مو،

خستگی یا افسردگی

را طبیعی می‌دانند،

درحالی‌که این موارد

می‌تواند نشانه کمبود

آهن باشد

از جامعه

کشف ۳۱ حلقه فیلم قاچاری در کاخ گلستان

مهر: ۳۱ حلقه فیلم از دوران قاجار در مجموعه میراث جهانی کاخ گلستان شناسایی شد؛ آثاری که احتمال می‌رود بخشی از نخستین تصاویر ضبط‌شده در تاریخ ایران و حتی سرآغاز سینمای ایرانی باشد. آفرین امامی، مدیر مجموعه میراث جهانی کاخ گلستان اعلام کرد: «هنگام اجرای عملیات ساماندهی و حفاظت اشایی آل‌بوم‌خانه و بررسی جعبه‌های مربوط به حلقه‌های فیلم از مجموعه‌ای تحت عنوان فیلم خام که در گذشته دارای تصویر از دوره قاجار شناسایی شد.» به گفته او، این آثار شامل ۲۸ حلقه فیلم ۳۵میلی‌متری و سه حلقه فیلم ۱۶میلی‌متری است که از سوی کارشناسان و امین‌اموال آل‌بوم‌خانه کاخ گلستان شناسایی شده‌اند. برای تشخیص و بررسی دقیق محتوای این فیلم‌ها، به زمان و مطالعات کارشناسی بیشتری نیاز است. مدیر کاخ گلستان با تأکید بر اهمیت این آثار تاریخی افزود: «این فیلم‌ها می‌توانند در ادامه فیلم‌های دوره مظفری، اطلاعات ارزشمندی تازه‌ای برای شناخت دوره قاجار و حال و هوای آن روزگار در اختیار پژوهشگران و علاقه‌مندان بگذارند و حتی نگاه به تاریخ آغازین سینمای ایران را تحت تأثیر قرار دهند».
براساس این خبر، آل‌بوم‌کاخ گلستان بیش از ۶۱ هزار اثر تاریخی ازجمله دوربین‌ها و فیلم‌های قاجاری، آل‌بوم‌های عکس، فتوگرافی‌ها، نقاشی‌ها، نگاتوهای شیشه‌ای و سایر آثار مرتبط را در خود جای داده است.

شناسایی ۱۶۲۰ خودروی فرسوده و رهاشده

رئیس پلیس راهور تهران بزرگ از شناسایی ۱۶۲۰ خودروی فرسوده و رهاشده در پایتخت در کمتر از یک هفته خبر داد. به گزارش ایسنا، ابوالفضل موسوی‌پور، ادامه داد: «در راستای پاسخ به مطالبات مردمی و زیباسازی چهره پایتخت پلیس راهور تهران بزرگ از ۱۹ مهرماه ۱۴۰۴ طرح جمع‌آوری خودروهای فرسوده و رهاشده را آغاز کرد و تا ۲۵ مهرماه، ۱۶۲۰ دستگاه خودروی رهاشده در سطح شهر تهران شناسایی شده‌اند.» به گفته او، طرح جمع‌آوری خودروهای فرسوده و رهاشده در سطح شهر تهران، با هماهنگی مقام قضائی و مشارکت فعال شهروندان، از تاریخ ۱۹ مهرماه ۱۴۰۴ توسط پلیس راهور تهران بزرگ آغاز شد. در مدت اجرای این طرح تا ۲۵ مهرماه، تعداد ۱۶۲۰ دستگاه خودروی رهاشده در معابر شهری شناسایی شده‌اند. پلیس راهور در این مدت با ۱۰۵۹ شهروند تماس برقرار کرده و خواستار جابه‌جایی وسیله نقلیه توسط مالکین خودروها از سطح شهر شده است.

۸	۷	۳			
			۴	۱	
	۲	۳			
					۴
۶		۳	۸	۲	
			۴		۵
۱					
			۱	۶	۸
۹	۳				
			۶	۳	
	۸	۲			۳

		۵	۹		۱
	۱	۴		۸	۳
	۵	۴		۷	۲
۴		۶			۷
			۳	۵	۸
			۹		۳
	۲				
۵		۳	۶		
	۲		۶		
	۹	۶			