

براساس اعلام وزارت بهداشت، تزریق واکسن‌های پنوموکوک و روتاویروس که به‌تازگی در سبد واکسناسیون کشور قرار گرفته، برای کودکان در تمامی مراکز بهداشتی و درمانی کشور رایگان و دریافت وجه برای انجام آن، تخلف و مستوجب برخورد قانونی است. شهروندان می‌توانند موارد تخلف را برای رسیدگی و برخورد قانونی گزارش کنند.



ایوب بیکی، رئیس اداره بهداشت مواد غذایی و اماکن عمومی وزارت بهداشت با توجه به افزایش مصرف خرما در ایام ماه مبارک رمضان، درباره توجه به سلامت این خوراکی هشدار داد و گفت: خرما نباید علائم فساد یا بوی ترش شدگی داشته باشد و قبل از مصرف باید به‌خوبی شسته شود.

عادات کاهش دهنده وزن

چاقی یک معضل رو به رشد در جوامع امروزی است و بسیاری تلاش می‌کنند یا استفاده از داروها، جراحی‌های مختلف و... از شر آن خلاص شوند؛ در حالی که می‌توان با تغییر سبک زندگی نتایج امیدوار کننده و پایدار تری در باره کاهش وزن رقم زد. بد نیست چند راهکار را به‌منظور کاهش وزن امتحان کنید و بعد تصمیم بگیرید که از روش‌های پرریسک برای لاغر شدن بهره ببرید.

۱. روغن زیتون
صبح را با یک قاشق غذاخوری روغن زیتون شروع کنید یا آن را همراه با صبحانه بخورید. روغن زیتون مملو از چربی‌های غیراشباع است و می‌تواند گرسنگی را کاهش دهد که منجر به کاهش مصرف میان وعده‌های غیر ضروری می‌شود.

۲. فیبر
قبل از هر وعده غذایی، یک وعده سبزیجات، میوه یا حبوبات با فیبر بالا میل کنید. فیبر محلول به حذف کلسترول بد (LDL) از جریان خون کمک می‌کند، باعث سیری می‌شود و کالری دریافتی را کاهش می‌دهد.

۳. حرکت کن
فعالیت بدنی را افزایش دهید. به جای آسانسور از پله‌ها استفاده کنید، دور تر از مقصد خود پارک کنید یا با دوچرخه به محل کار خود بروید. فعالیت‌های کوتاه مدت، متابولیسم را بهبود می‌بخشد و به چربی سوزی کمک می‌کند. حتی ۱۰ دقیقه پیاده‌روی بعد از غذا سطح کلسترول و قند خون را کاهش می‌دهد.

۴. میان وعده هوشمند
به جای غذاهای فرآوری شده، یک مشت بادام، گردو، دانه کناری یا تخمه آفتابگردان بخورید. مغزها و دانه‌ها سرشار از امگا۳ هستند که کلسترول خوب (HDL) را افزایش می‌دهند و سلامت قلب را بهبود می‌بخشند.

۵. نوشیدنی‌های مفید
نوشیدنی‌های شیرین را با چای سبز، چای گیاهی یا قهوه سیاه عوض کنید. چای سبز حاوی کاتچین است که به چربی سوزی و بهبود سطح کلسترول کمک می‌کند. این نوشیدنی بدون کالری است که بدون قند اضافه شما را هیدراته نگه می‌دارد.

۶. بیشتر بخند
فعالیت‌هایی را انجام دهید که باعث خنده و آرامش شما می‌شود. استرس زیاد کورتیزول، هورمونی را که باعث افزایش ذخیره چربی شکم می‌شود بالا می‌برد. حتی ۱۰ دقیقه خنده کالری می‌سوزاند و فشار خون را کاهش می‌دهد.

خطر کمبود ید در کمین زنان

دریافت ید در زنان باردار به شدت کاهش یافته است

مزمع سرخوش
روزنامه‌نگار

علیرضا رئیس، معاون بهداشت وزارت بهداشت درباره نتایج جدیدترین پیمایش سنجش «ید» در زنان باردار و دانش آموزان گفته در یافت «ید» در زنان باردار در بسیاری از استان‌ها به شدت کاهش یافته و نیاز مند مداخله سریع است، چون می‌تواند منجر به سقط جنین و تولد کودکان دارای عقب ماندگی ذهنی شود. البته به گفته رئیس، با وجود نتایج این پیمایش هنوز مشکل حاد نداریم و به مرحله بحران نرسیده‌ایم، اما این افت معنادار است. احمد اسماعیل زاده، مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در توضیح بیشتر این پیمایش نکته‌هایی را در گفت‌وگو با همشهری مطرح کرده است که پیش رو دارید.

مزمع سرخوش
روزنامه‌نگار

علیرضا رئیس، معاون بهداشت وزارت بهداشت درباره نتایج جدیدترین پیمایش سنجش «ید» در زنان باردار و دانش آموزان گفته در یافت «ید» در زنان باردار در بسیاری از استان‌ها به شدت کاهش یافته و نیاز مند مداخله سریع است، چون می‌تواند منجر به سقط جنین و تولد کودکان دارای عقب ماندگی ذهنی شود. البته به گفته رئیس، با وجود نتایج این پیمایش هنوز مشکل حاد نداریم و به مرحله بحران نرسیده‌ایم، اما این افت معنادار است. احمد اسماعیل زاده، مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در توضیح بیشتر این پیمایش نکته‌هایی را در گفت‌وگو با همشهری مطرح کرده است که پیش رو دارید.

استان‌های در وضعیت خطر (زنان باردار)
قم، سیستان و بلوچستان، آذربایجان غربی و آذربایجان شرقی، تهران، اردبیل، خوزستان، هرمزگان، بوشهر، گیلان، خراسان رضوی، مازندران، اصفهان و... و یزد

مطلوب (زنان باردار)
گلستان، مرکزی، همدان، سمنان، فارس، کهگیلویه و بویراحمد، خراسان جنوبی و یزد

نمک‌های بدون یدی که توسط عطاری‌ها و فضای مجازی ترویج می‌شود، هم حاوی فلزات سنگین هستند و هم ید کافی ندارند.

تبلیغات سوء مجازی نمک‌های بدون ید به کمبود ید به‌ویژه در استان‌هایی که دریاچه وجود دارد، دامن زده است.

وضعیت دانش‌آموزان مناسب است، اما درباره زنان باردار به سمت کمبود می‌رویم. به همین دلیل باید مداخله و نظارت‌ها تشدید شود.

عوارض مصرف نمک‌های بدون ید

- اختلالات جنینی
- اختلالات تکاملی
- عقب‌ماندگی ذهنی
- کاهش تی‌اچ‌کیو

۵ دلیل مهم کمبود ید

- تبلیغ نمک‌های دریایی و رنگی
- کاهش مصرف غذاهای دریایی
- عدم نظارت‌های کافی
- گران شدن یدات بتاسیم و تأمین نشدن ید کافی در نمک‌ها
- نبود اجبار در مصرف مکمل‌ها و اسید فولیک در زنان باردار

۴۰ درصد
مادران باردار یدوفولیک می‌گیرند

۱۰ سال
پیش، سازمان جهانی بهداشت، ایران را کشور عاری از کمبود ید معرفی کرد

۱۳۶۳
سالی بود که غنی‌سازی نمک به‌عنوان منبع اصلی ید، در کشور شروع شد

توصیه فوری و اصلی وزارت بهداشت به‌ویژه به مادران باردار این است که تنها به مصرف نمک اکتفا نکنند، بلکه ید و فولیک روزانه مصرف کنند

تندرستی

قندهای مصنوعی هم عوارض دارند؟

بسیاری از افراد برای کاهش، کنترل و حفظ وزن، همچنین امان ماندن از بیماری‌هایی مثل دیابت، شکر و خوراکی‌های حاوی قند افزوده (کیک، کلوچه، بیسکویت‌ها و...) را حذف می‌کنند و به جای آن از قندها یا شیرین‌کننده‌های مصنوعی که انواع و اقسام آن با نام‌های مختلف در بازار موجود است، استفاده می‌کنند. این قندها مثل آسپارتام، ساکارین، سوکرالوز، استویا و... کالری ندارند و همین، خیلی‌ها را به اشتباه می‌اندازد که مصرف‌شان هم عوارضی برایشان نخواهد داشت. مطالعات نشان داده برخی از این قندها با وجود کالری پایین، اما شیرینی ۳۰۰ برابری نسبت به قندهای طبیعی دارند که منجر به افزایش اشتها می‌شود. مریم مظاهریون، متخصص تغذیه در این باره به همشهری می‌گوید: قندهای مصنوعی با تحریک اشتها باعث می‌شوند که افراد غذای بیشتری مصرف کنند که منجر به افزایش وزن، چاقی و سایر عوارض ناشی از این بیماری‌هاست. به همین دلیل قندهای مصنوعی بدون عوارض نیستند.

عوارض مصرف زیاد امگا ۳

اسیدهای چرب امگا ۳ برای سلامتی مفیدند، اما مانند هر چیز دیگری، مصرف بیش از حد آنها می‌تواند منجر به عوارض جانبی ناخواسته شود. امگا ۳ با کاهش التهاب، کاهش فشار خون و بهبود سطح کلسترول، نقش مهمی در حفظ سلامت قلب دارد. همچنین از عملکرد مغز حمایت و غشاهای سلولی سالم را تقویت می‌کنند و برای سلامت چشم مهم هستند، اما با مصرف بیش از حد آنها عوارضی از جمله افزایش خطر خونریزی، ناراحتی گوارشی، فشار خون پایین، ضعف سیستم ایمنی و مسمومیت ناشی از ویتامین A و D مورد انتظار است. مصرف بیش از حد این مکمل می‌تواند خطر خونریزی را به‌ویژه هنگام جراحی یا جراحی افزایش دهد. درباره عوارض گوارشی هم می‌تواند منجر به ناراحتی‌های گوارشی از جمله نفخ، اسهال و ناراحتی معده شود. امگا ۳ در مقادیر زیاد می‌تواند سیستم ایمنی بدن را سرکوب و بدن را برای مبارزه با عفونت‌ها دچار مشکل کند.

دانشتپها

آینده مبهم سازمان ملی هوش مصنوعی

طبق آنچه شنیده‌ها حکایت می‌کند، دولت بنا دارد سازمان ملی هوش مصنوعی را منحل کند تا فعالیت آن فقط در بستر یک ستاد ویژه در معاونت علمی ریاست جمهوری ادامه پیدا کند. به گزارش همشهری، این سازمان نوبا تاسیسات امسال افتتاح شد و اساسنامه قانونی برای آن تدوین نشده بود تا اینکه در دولت چهاردهم مقرر شد تا زمان تصویب اساسنامه، امورات این سازمان ذیل معاونت اول و به دبیری معاون علمی و گذار شود و اعلام شد تمام تکالیف هوش مصنوعی همچون گذشته توسط معاون علمی ریاست جمهوری پیگیری خواهد شد. مأموریت این سازمان ساماندهی و توسعه زیست‌بوم هوش مصنوعی کشور است و قرار بر این بود که به شکل مستقل تحت نظارت نهاد ریاست جمهوری به فعالیت خود ادامه دهد، اما به نظر می‌رسد سبک و سیاق دیگری برای ادامه فعالیت آن در نظر گرفته شده است. همشهری در تماس با معاونت علمی برای کسب اطلاعات و جزئیات بیشتر درباره بحث انحلال سازمان ملی هوش مصنوعی به پاسخ روشنی نرسیده و عنوان شده این سازمان فعلاً قضا اظهار نظر ندارد.



آتنا واژگون شد و مرد

فقط یک روز پس از فرود نامشخص روباتیک آتنا (Athena) روی ماه، مرگ این فضاپیما اعلام شد. شرکت سازنده در یک خبر فوری در وب‌سایت خود تأیید کرد که آتنا روی یک سمت خود واژگون شده و برای همیشه از کار افتاده است؛ درست مانند سرنوشتی که سال گذشته برای اودیستوس، نخستین ماه‌نشین شرکت اینتلتیو ماشینز رخ داد. با توجه به عدم توانایی صفحه‌های خورشیدی در قرار گرفتن رو به خورشید، باتری‌های فضاپیما قادر به شارژ شدن نیستند.

ماسک با استارلینک، اوکراین را تهدید کرد

ایلان ماسک، میلیاردر آمریکایی و یکی از مشاوران ارشد دونالد ترامپ؛ اگر اینترنت ماهواره‌ای استارلینک در میانه جنگ اوکراین با روسیه در این کشور خاموش شود، خط مقدم آن از هم فرو می‌پاشد. حتی یک بنی دیگر برای اوکراین هزینه نمی‌شود.



صادرات زیست فناوری ایران به ۱۷ کشور

مصطفی قانع، دبیر ستاد توسعه زیست فناوری، سلامت و فناوری‌های پزشکی معاونت علمی: ایران توانسته در حوزه زیست فناوری به ۱۷ کشور صادرات داشته باشد. آمار صادرات رسمی زیست فناوری حداکثر ۲۰۰ میلیون دلار است، اما صادرات غیررسمی رقم بیشتری را شامل می‌شود.



شانس زندگی در جایی غیر از زمین

شانس حیات تنها در تعداد اندکی از سیارات فراخورشیدی کشف شده می‌تواند وجود داشته باشد

WASP-127b: بادهای مافوق صوت

غول گازی WASP-127b دارای بادهای فوق‌العاده قدرتمند و مافوق صوت است. دانشمندان بر این باور هستند که این سیاره در اصل، میزبان سریع‌ترین «جریان جتی» (jetstream) در جهان شناخته‌شده ماست. سرعت بادهای این سیاره به ۲۲ هزار کیلومتر در ساعت می‌رسد؛ این میزان به حدی شدید است که می‌تواند به راحتی گوسفت هر گردشگر فضایی را از استخوان جدا کند. سریع‌ترین بادهای کشف‌شده در منظومه شمسی خودمان روی نپتون رخ می‌دهند که سرعت آنها تنها به ۱۹۲۱ کیلومتر در ساعت می‌رسد. حالا خودتان یک مقایسه انجام دهید تا متوجه شدت باد در سیاره WASP-127b شوید!

گزارش
روزنامه‌نگار

ساسان شادمان متفرد

تقریباً ۴۰ سال از کشف نخستین سیاره خارج از منظومه شمسی می‌گذرد. از آن زمان تاکنون، بیش از ۵۸۰۰ سیاره عجیب و شگفت‌انگیز در ۴۳۰۰ سامانه سیاره‌ای شناسایی شده‌اند. در بسیاری از آنها شانس یافتن حیات وجود ندارد. اما در میان این سیاره‌ها برخی شان‌دار و ویژگی‌های عجیب و غریبی هستند که در اینجا مروری کوتاه بر برخی از آنها داشته‌ایم.

TRES-2b: تاریک‌ترین سیاره فراخورشیدی

تلسکوپ فضایی کپلر در سال ۲۰۱۱ سیاره TRES-2b را شناسایی کرد که به‌عنوان تاریک‌ترین سیاره فراخورشیدی شناخته‌شده محسوب می‌شود. این سیاره کمتر از یک درصد از نوری را که به آن می‌تابد باز می‌تاباند و تقریباً به‌طور کامل در تاریکی فضای کیهانی استتار می‌شود. ه‌یوید کیهانگاز از مرکز اختی فیزیک

KELT-9b: داغ‌ترین سیاره فراخورشیدی

این سیاره فقط یک «مشتری داغ» معمولی نیست (اصطلاحی که به غول‌های گازی با مقدار کمتر از ۱۰۰ روز اطلاق می‌شود). در حقیقت باید گفت که این سیاره داغ‌ترین سیاره فراخورشیدی شناخته‌شده به حساب می‌آید؛ با دمای سطحی معادل ۴۳۰۰ درجه سانتی‌گراد! این دما کافی است به این باور برسیم

