صفحه‌آرا: مهرداد هاشمیان

اینفوگرافیک

آبرسانی به ۹۸۳روستای جدید

نهضت آبرسانی به روستاها همچنان پرشتاب ادامه دارد و از ابتدای سال‌جاری تاکنون ۹۸۳روستای دیگر به شبکه آبرسانی کشور متصل شدند. شبکه آبرسانی ۹۸۳ روستا در قالب ۴۰۶ پروژه از ابتدای سال ۱۴۰۵ به بهره‌برداری رسیده و یک گام دیگر به هدف‌گذاری برنامه هفتم توسعه برای آبرسانی به ۹۳ درصد روستاها برداشته شد.

پوشش آبرسانی
۹۳ درصد
روستایی تا پایان سال

روستاهای جدید بهره‌مند
۹۸۳ روستا

تعداد پروژه‌ها
۴۰۶ پروژه

تعداد خانوارهای بهره‌مند
۱۶۷/۰۱۱ خانوار

جمعیت بهره‌مند
۶۲۲/۴۰۰ نفر

اعتبار هزینه شده
۶۶/۲۶۵ میلیارد تومان

مشخصات فنی و اجرایی طرح‌ها

تأمین آب پایدار
۲۳۲ لیتر بر ثانیه

لوله‌گذاری شبکه توزیع و خطوط انتقال
۱/۹۳۷ کیلومتر

احداث مخزن
۴۰/۷۶۰ مترمکعب

ایستگاه پمپاژ
۷۰ ایستگاه

۹۰ درصد

علیرضا ابراهیمی، عضو انجمن فولاد گفت: صنعت فولاد کشور توانسته با توسعه توانمندی‌های داخلی، به سطح بالایی از خودکفایی برسد؛ به‌طوری‌که بیش از ۹۰ درصد نیازهای زنجیره فولاد در داخل کشور تأمین می‌شود. توسعه توانمندی‌های داخلی و بومی‌سازی تجهیزات، وابستگی این صنعت به واردات را به حداقل رسانده است.

عدد خبر

۱۰ درصد

به گزارش رویترز، درآمد روسیه از محل مالیات فروش نفت و گاز که حدود یک‌پنجم کل درآمد دولت این کشور را تشکیل می‌دهد، در ماه اکتبر با ۱۰ درصد افزایش نسبت به مدت مشابه سال گذشته، به یک تریلیون روبل رسید. روسیه پس از آمریکا و عربستان سعودی سومین تولیدکننده و صادرکننده بزرگ نفت در جهان است.

نفت، جهان را سوزاند

تشدید تنش، اختلال در تنگه هرمز و حملات به زیرساخت‌های انرژی عربستان، قیمت نفت را به بالاترین سطح در ۵ماه اخیر رساند

گزارش

بهزاد رنجبر | روزنامه‌نگار | قیمت نفت برنت در پایان معاملات جمعه ۲۴مهر به ۱۰۹دلار و ۸۶سنت رسید و نفت خام آمریکا نیز از مرز ۱۰۰دلار عبور کرد. به این ترتیب، نفت برنت در پایان هفته با افزایش ۵درصدی در آستانه ورود به کانال ۱۱۰دلار قرار گرفت. تشدید درگیری‌ها در خاورمیانه و نگرانی از اختلال در عرضه جهانی مهم‌ترین عوامل این صعود هستند. بازار اکنون علاوه بر کاهش جریان انتقال نفت، احتمال گسترش بحران و افزایش هزینه‌های حمل‌ونقل انرژی را در قیمت‌ها لحاظ می‌کند.



پارک‌وی

شکایت‌های خرید طلا زیر ذره‌بین



تب طلا که چندی پیش پلتفرم‌های آنلاین را حاشیه‌ساز کرده بود، در بازار فیزیکی نیز منجر به بروز شکایات صنفی شده است. نادر بذرافشان، رئیس اتحادیه طلا و جواهر تهران در برنامه پارک‌وی تلویزیون همشهری، با اشاره به شکایت‌های مردمی درباره خریدوفروش طلا گفت: کمیسیون کارشناسی و رسیدگی به شکایت‌های اتحادیه به‌صورت هفتگی به اختلافات میان خریداران و فروشندگان رسیدگی می‌کند و درصورت احراز تخلف و حل نشدن اختلاف، پرونده به مراجع قضایی و تعزیرات حکومتی ارجاع می‌شود. بذرافشان با اشاره به گلایه‌های مردم درباره نحوه محاسبه قیمت، اجرت، عیار و وزن طلا و صدور فاکتور افزود: به‌طور معمول، هفته‌ای حدود ۱۰ تا ۱۲ شکایت در اتحادیه بررسی می‌شود که تعداد آنها در ماه به حدود ۴۰ مورد می‌رسد. به گفته او، حدود نیمی از این شکایت‌ها ناشی از اطلاعات نادرست یا برداشت‌های غیرتخصصی درباره معاملات طلاست اما بخشی از آنها نیز به مشکلات واقعی در وزن، محاسبات و سایر موارد مربوط به معامله بازمی‌گردد. او با بیان اینکه کمیسیون رسیدگی به شکایت‌ها روزهای یکشنبه با حضور کارشناسان صنفی تشکیل می‌شود، ادامه داد: در این کمیسیون، موضوعاتی مانند گرانفروشی، کم‌فروشی و اختلاف در محاسبات بررسی می‌شود و درصورت احراز تخلف، پیگیری لازم صورت می‌گیرد. اگر اختلاف حل نشود یا فرد متخلف به نتیجه رسیدگی تمکین نکند، پرونده به مراجع قضایی و تعزیرات حکومتی ارجاع خواهد شد. رئیس اتحادیه طلا و جواهر تهران با اشاره به افزایش خریدهای هیجانی در دوره‌های پرنوسان بازار گفت: در مقاطعی از جنگ، برخی مردم تحت‌تأثیر نگرانی از افزایش قیمت‌ها و تبلیغات، اقدام به خرید کردند و پس از کاهش قیمت‌ها برای شکایت به اتحادیه مراجعه کردند، درحالی که در برخی موارد قیمت معامله مطابق ضوابط بود و اختلاف به تصمیم‌گیری هیجانی خریدار مربوط می‌شد. بذرافشان با تأکید بر ضرورت احتیاط در خرید اینترنتی طلا افزود: مردم باید پیش از خرید درباره اعتبار فروشنده تحقیق و از واحدهای صنفی دارای مجوز رسمی خرید کنند. دریافت فاکتور معتبر و نگهداری مستندات معامله نیز برای پیگیری احتمالی اختلاف‌ها ضروری است. او ادامه داد: مردم باید طلا را از طلافروشی، سکه را از سکه‌فروشی و جواهر را از واحدهای مجاز جواهرفروشی خریداری کنند. همچنین وجه معامله باید به‌حساب همان واحد صنفی واریز شود تا امکان تطبیق مستندات پرداخت و خرید وجود داشته باشد.

صفحه‌آرا: حامد یزدانی

تغذیه — **آرش نهاوندی:** روزنامه‌نگار

اثرات برنامه غذایی یکنواخت بر بدن

خیلی از افراد غذاهای تکراری می‌خورند چرا که درست کردن این غذاها آسان است و لازم نیست فکر را جهت تصمیم‌گیری برای غذای بعدی به کار بیندازیم. اما این یکنواختی برای روده همیشه خوب نیست. روده یک ماشین نیست، یک اکوسیستم زنده است و به آنچه هرروز می‌خوریم واکنش نشان می‌دهد.

روده تنوع می‌خواهد، نه تکرار

میکروبیوم روده انسان، یک اکوسیستم پیچیده متشکل از تریلیون‌ها باکتری است و کاملا به یک رژیم غذایی متنوع اتکا دارد. زمانی که غذاها خیلی تکرار شوند، روده بسیاری از مواد مغذی را از دست می‌دهد. پس از انجام یک تحقیق گسترده تحت عنوان «پروژه روده آمریکایی» نتایج شگفت‌آوری به‌دست آمد، از جمله اینکه افرادی که بیش از ۳۰غذای گیاهی متفاوت می‌خوردند نسبت به افرادی که کمتر از ۱۰غذای گیاهی متفاوت می‌خوردند، باکتری‌های روده بیشتر و متنوع‌تری داشتند. در اینجا تنوع میکروبیوم روده به‌معنای روده تطبیق‌پذیر و قوی‌تر است. خوردن غذاهای یکسان به‌مدت طولانی به‌تدریج می‌تواند باعث ازبین‌رفتن مقاومت میکروبی شود. در نتیجه این اتفاق، هضم کندتر، نفخ بیشتر و روزمره‌تر، یبوست ایجاد و تحمل خوردن برخی از غذاها سخت می‌شود.

محاسن خوردن غذای یکسان چیست؟

تکرار، همیشه بد نیست و می‌تواند تا حدی مفید نیز باشد. تکرار باعث می‌شود کنترل بر مصرف کالری‌ها آسان‌تر باشد، خستگی از تصمیم‌گیری را کاهش دهد، از تداوم در برنامه‌های کاهش وزن حمایت کند و همچنین باعث شناسایی عدم‌تحمل نسبت به یک‌سری از غذاها شود. برای افراد پرمشغله، یک برنامه با ثبات غذایی به مدیریت بیشتر زمان و کارها کمک می‌کند.

چرا تنوع مدیریت‌شده بهتر است؟

راه‌حل در تغییر افراطی نیست، بلکه در انتخاب نوع تنوع غذایی همراه با فکر است. راهکار این نیست که به بی‌نظمی دیوانه‌وار در غذا خوردن رو بیاوریم. این به‌معنای آن است که باید تغییرات مداوم و کوچک ایجاد کنیم. از برنج و غلات کامل به‌طور چرخشی استفاده کنید. از سبزی‌های متنوع به اقتضای فصل استفاده کنید. از غذاهای تخمیرشده مانند کشک و دوغ هم استفاده کنید. از دانه‌ها و آجیل‌ها به مقدار کم استفاده کنید. این تغییرات فیبرهای جدیدتری را به روده منتقل می‌کنند. زمانی که روده این فیبرها را هضم می‌کند آنها ترکیبی به نام اسیدهای چرب زنجیر کوتاه ایجاد می‌کنند. این اسیدها به کاهش التهاب و عملکرد بهتر روده کمک می‌کنند.

شرط‌بندی آنلاین نوعی اعتیاد رفتاری است

رامین رادفر، عضو کمیته علمی کنگره دانش اعتیاد گفت: از نظر بالینی، اختلال قمار صرفا علاقه زیاد به شرط‌بندی یا ضعف اراده نیست، بلکه یک اعتیاد رفتاری است که فضای آنلاین این خطر را افزایش داده است. در مواجهه با پدیده قمار با مشکلات جدی مالی، خانوادگی و روانپزشکی روبه‌رو هستیم.

خبرهایی که نمی‌بینید

۲ استان در نیمه دوم سال باید خون بیشتری اهدا کنند

احمد قره‌باغیان، مدیرعامل سازمان انتقال خون ایران گفت: با توجه به کاهش معمول اهدای خون در نیمه دوم سال نیاز است مردم، به‌ویژه مردم تهران و سیستان و بلوچستان مراجعه بیشتری برای اهدای خون داشته باشند. او بر اهمیت تداوم اهدای خون در طول سال تأکید کرد.

هر روز ۴۰۰ استخوان می‌شکند

رئیس پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم از شیوع بالای پوکی استخوان خبر داد و گفت: ۸۰درصد مبتلایان از بیماری خود خبر ندارند

گزارش

مریم سرخوش | روزنامه‌نگار | سالانه ۱۵۰هزار شکستگی در کشور رخ می‌دهد که میانگین بیش از ۴۰۰ شکستگی در روز را نشان می‌دهد، ۸۰ درصد مبتلایان به پوکی استخوان از بیماری خود بی‌خبرند و تنها ۸درصد افراد آگاه از این عارضه درمان را آغاز می‌کنند. این اعداد عجیب را محمدباقر لاریجانی، رئیس پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم به مناسبت هفته ملی سلامت استخوان بیان می‌کند و می‌گوید: «پوکی استخوان تا زمانی که به شکستگی منجر نشود ممکن است پنهان بماند؛ بیماری‌ای که با افزایش سن جمعیت اهمیت بیشتری پیدا می‌کند، اما بسیاری از مبتلایان نه از آن خبر دارند و نه درمان را جدی می‌گیرند.» به گفته این متخصص، شعار امسال بر تقویت و محافظت از استخوان‌ها تمرکز دارد و برای کنترل این بیماری باید اطلاع‌رسانی‌ها افزایش پیدا کند.

زنان در معرض خطر بیشتر

لاریجانی با اشاره به نتایج مطالعات انجام‌شده در کشور بیان می‌کند: «با افزایش سن، احتمال ابتلا به پوکی استخوان بیشتر می‌شود و این وضعیت در زنان سالمند نگران‌کننده‌تر است. به گفته او، بخش بزرگی از زنان بالای ۶۵سال با پوکی استخوان یا کاهش تراکم استخوان مواجهند و تنها شمار اندکی از آنها وضعیت طبیعی استخوان دارند. مردان نیز از این بیماری مصون نیستند، هرچند معمولا در سنین بالاتر با آن روبه‌رو می‌شوند.» رئیس پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم توصیه می‌کند که زنان و مردان بالای ۶۵سال، حتی درصورت نداشتن علامت یا مشکل مشخص، وضعیت سلامت استخوان خود را بررسی کنند. به گفته لاریجانی، در ایران از هر ۱۰نفر بالای ۵۰سال تنها ۲نفر وضعیت مناسب و طبیعی از نظر سلامت استخوان دارند.

عارضه‌ای فراتر از یک آسیب جسمی

شکستگی ناشی از پوکی استخوان می‌تواند سلامت، استقلال و کیفیت زندگی افراد را به‌شدت تحت‌تأثیر قرار دهد. لاریجانی در این باره می‌گوید: شکستگی استخوان ران از جدی‌ترین پیامدهای این بیماری است و حدود ۲۰درصد بیماران دچار شکستگی ران در بیمارستان جان خود را از دست می‌دهند. بسیاری از افرادی که زنده می‌مانند نیز ممکن است استقلال قبلی خود را از دست بدهند و برای فعالیت‌های روزمره به کمک دیگران نیاز پیدا کنند.

شکستگی اول، زنگ خطر شکستگی بعدی

در افرادی که دچار شکستگی استخوان می‌شوند یکی از نگرانی‌های جدی احتمال شکستگی مجدد است. این هشداری است که رئیس پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم می‌دهد و تأکید می‌کند: وزارت بهداشت سازوکاری برای شناسایی و پیگیری این بیماران در بیمارستان‌ها ایجاد کرده و در ۵دانشگاه علوم پزشکی این برنامه در حال اجراست. هدف این برنامه آموزش بیماران و پیگیری وضعیت آنها پس از ترخیص است تا اقدامات لازم برای کاهش خطر شکستگی مجدد انجام شود.



پوکی استخوان درمان دارد

خیلی‌ها تصور می‌کنند که پوکی استخوان درمان ندارد. اما لاریجانی در این‌باره به همشهری می‌گوید: درمان‌های مؤثر برای کاهش خطر شکستگی در کشور در دسترس هستند و بسیاری از داروهای مورد نیاز نیز در داخل تولید می‌شوند. باید با افزایش آگاهی عمومی، تشخیص بموقع و پیگیری درمان از پیشرفت بیماری و بروز شکستگی‌های پرهزینه و ناتوان‌کننده جلوگیری کرد. او ادامه می‌دهد: «اگر فرد در مرحله کمبود استخوانی باشد، با مصرف کلسیم، ویتامین دی و تغذیه مناسب و عدم‌اعتیاد می‌تواند از تشدید بیماری جلوگیری کند. اما برای فرد مبتلا به پوکی استخوان، داروهای خوراکی و تزریقی تجویز می‌شود.» البته لاریجانی به یک آسیب در این باره اشاره می‌کند که شناسایی بیماری همیشه به آغاز درمان منجر نمی‌شود و بخشی از بیمارانی که درمان را شروع می‌کنند در ادامه آن را رها می‌کنند.