

## اخبار

## مقاله استاد شریف درباره اکسایش آب روی جلد مجله آمریکایی

**مهر/** طرح جلد شماره اخیر Inorganic Chemistry که مقاله دکتر محمد مهدی نجفی پور، استاد دانشگاه شریف، درباره «اکسایش آب با هیدروکسید نیکل و کمپلکس آهن» اختصاص یافت. به گزارش دانشگاه صنعتی شریف؛ طرح روی جلد شماره اخیر مجله Inorganic Chemistry که یکی از بهترین مجلات شیمی معدنی است، به مقاله پژوهشی تحت عنوان «اکسایش آب در حضور هیدروکسید نیکل و یک کمپلکس آهن» که توسط دکتر محمد مهدی نجفی پور استاد دانشگاه شیمی دانشگاه صنعتی شریف و شیمیادان برگزیده شیمی معدنی کشور چاپ شده، اختصاص یافته است. در بخشی از این مقاله آمده است: «استفاده از انرژی‌های تجدیدپذیر برای شکافت مولکول‌های آب و تولید هیدروژن، یکی از راهکارهای نویدبخش در ذخیره‌سازی انرژی محسوب می‌شود. این فرآیند می‌تواند نقش مهمی در جایگزینی سوخت‌های فسیلی و تسریع حرکت به سوی انرژی‌های پاک ایفا کند.»

## فعالیت ۳ خانه سلامت برای حمایت از دختران در معرض آسیب تهران

**ایرنا/** رئیس سازمان بهزیستی استان تهران، گفت: «دو خانه سلامت برای دختران در معرض آسیب در استان تهران فعالیت دارد که سومین خانه در قالب پردیس حمایت و توانمندسازی زنان افتتاح می‌شود.» محمد نصیری در این باره گفت: «حمایت و ارائه خدمات مددکاری به دختران در معرض آسیب و جلوگیری از وقوع آسیب‌های اجتماعی، حمایت و نگهداری از دختران در معرض آسیب، فراهم کردن زمینه‌های تحصیل، اشتغال، خودکفایی و استقلال این افراد و شناخت استعدادها و توانمندی‌های این افراد از جمله اهداف خانه‌های سلامت است.» وی ادامه داد: «خانه‌های سلامت بر ارائه خدمات مشاوره‌ای و مددکاری تخصصی برای دختران در معرض آسیب تمرکز دارند تا این قشر دچار آسیب نشوند.» رئیس سازمان بهزیستی استان تهران از افتتاح اولین پردیس و مرکز جامع حمایت توانمندسازی زنان در روزهای آینده خبر داد و گفت: «با افتتاح این پردیس، بستری برای حمایت‌های اجتماعی همه‌جانبه از زنان فراهم می‌شود.»

## مدیرعامل میادین میوه و تره‌بار:

## تا آخر عید جهش قیمتی نداریم

**ایرنا/** مهدی بختیاری زاده، مدیرعامل سازمان مدیریت میادین میوه و تره‌بار تهران گفت: «برای شنب عید خریدها انجام شده و هرگونه جهش قیمت در نوروز ممنوع است.» به گفته او «کالی اساسی از جمله برنج، خرم، سیب و پرتقال به میزان کافی موجود است. خرم هر کیلو ۱۴۸ هزارتومان و برنج یک اعلا با قیمت ۱۵۵ هزار تومان قابل عرضه است و برآورد قیمت‌ها براساس میانگین بازارهای سازمان میادین انجام شده است.» او افزود: «کمبودی در ایام پایانی سال تا پایان نوروز نداریم. مردم اطمینان داشته باشند که اجازه جهش قیمت نمی‌دهیم و سوداگری به صفر می‌رسد. محصول با کیفیت مستقیم از کشاورز خرید می‌شود و نظارت‌ها به صورت جدی انجام شده و مردم می‌توانند بگیرند.» بختیاری زاده در ادامه توضیح داد: «هم برنج ایرانی و هم خارجی در میادین عرضه می‌شود و تولیدکنندگان برنج غرفه دارند و واسطه‌ها حذف شدند.»

## ضرورت دمیدن جانی تازه

## به کالبد پرستاری

**ایسنا/** قاسم ابوطالبی، نایب‌رئیس اول شورای عالی نظام پرستاری با بیان اینکه نظام بهداشتی و درمانی کشور با کمبود پرستار مواجه است، گفت: «سالانه تا ۶ هزار پرستار به دلیل بازنشستگی از چرخه خدمت خارج می‌شوند، اما نیروی جایگزین برای آنها در نظر گرفته نمی‌شود؛ این مسأله سبب افزایش بار کاری، فرسودگی شغلی، ناراضی‌تی و ترک خدمت می‌شود و لازم است با برگزاری هرچه سریع‌تر آزمون استخدامی و ورود نیروی تازه‌نفس، جانی تازه به کالبد پرستاری کشور دمیده شود.

وی افزود: «با وجود نیاز شدید مراکز درمانی به نیروی پرستاری، آزمون استخدامی جذب پرستاری به سال‌های گذشته به صورت محدود و قطره‌چکانی برگزار شده و کمبود شدید پرستار در بیمارستان‌ها، سلامت مردم را در معرض خطر قرار داده است.»

## هدیه نوروزی وزیر آموزش و پرورش

## به ۵ هزار دانش آموز بی بضاعت

**ایسنا/** وزیر آموزش و پرورش با بازدید از نمایشگاه عیدانه دانش‌آموزی، هزینه تهیه لباس ۵ هزار دانش‌آموز کم‌بضاعت را در آستانه سال نو تقبل کرد. علیرضا کاظمی، وزیر آموزش و پرورش در جریان بازدید از نمایشگاه عیدانه دانش‌آموزی ۱۴۰۴ و یاریگران فخر با تأکید بر قدمت دیرینه این حرکت خیرخواهانه، اظهار کرد: «یاریگران فخر نقش ارزشمندی در تأمین پوشاک دانش‌آموزان کم‌بضاعت در آستانه نوروز دارد که شایسته قدرتی است. وی با اشاره به اهمیت حوزه دانش‌آموزی، افزود: «این اقدام یاریگران، جلوه‌ای از زندگی تربیتی است، زیرا به دانش‌آموزانی که با مشکلات اقتصادی مواجه هستند، کمک کرده و با ارائه خدمات بر پایه الگوهای فرهنگی مناسب، احساس خوشایندی را در آنها ایجاد می‌کند.» کاظمی تصریح کرد: «باید تلاش کنیم که همه دانش‌آموزان ایرانی در آستانه سال جدید احساس شادی و امید داشته باشند. انتقال حسن نو شدن و شادمانی به فرزندان مان، وظیفه‌ای مهم است.» وزیر آموزش و پرورش با قدرتی از خیرین، گفت: «دستان تمام خیرین را می‌پوسم. همه ما وظیفه داریم برای شادی، موفقیت و سربلندی فرزندان ایران زمین تلاش کنیم.»

## عارف برای مسافرت‌های نوروزی دستورالعمل داد

## همکاری بین بخشی برای «نه به تصادف»

تدوین برنامه عملیاتی ارتقای ایمنی راه‌های کشور اقدامات مثبتی انجام شده چرا که این سند یک تقسیم کار ملی و کلان است. در این سند تقسیم وظایف، نقش بخش‌های دولتی، بخش‌های استانی و راهبردی واگذاری مسئولیت‌ها به استان‌ها به خوبی دیده شده و مهم‌تر از ابلاغ آن پیگیری و نظارت بر این سند است.» معاون اول رئیس جمهور در ابتدا با قدرتی از تلاش‌های پلیس راهور، نیروهای هلال احمر، وزارتخانه‌های راه و شهرسازی و بهداشت برای اجرای برنامه‌های اثرگذار طرح ترافیکی نوروزی ۱۴۰۴ با عنوان «نه به تصادف» گفت: «در دولت دوم اصلاحات، وزیر وقت راه، برنامه عملیاتی برای ساماندهی و اصلاح نقاط حادثه خیز ارائه کرد اما آمار ۴۸۰۰ نقطه حادثه خیز جاده‌ها از آمار اوایل دهه ۸۰ بسیار بیشتر است که نشان می‌دهد اقدامات مناسب برای رفع نقاط حادثه خیز در دولت‌های مختلف به خوبی انجام نشده است.

نباید به بهانه عدم تخصیص اعتبارات مالی در انجام مسئولیت‌های اصلاح نقاط حادثه خیز و رفع نواقص جاده‌های بین شهری کوتاهی کرد. ضرورت دارد در کنار فرهنگ سازی، تصمیات قاطع مدیریتی برای کاهش آمار تلفات جاده‌ای اتخاذ شود.» وی با اشاره به معضل خودروهای فرسوده به عنوان یک واقعیت آزردهنده چندین ساله، گفت: «مسأله حل آلودگی هوا حتی برای نسل‌های آینده است و وزارتخانه‌ها و دستگاه‌های مربوطه هرچه سریع‌تر برنامه‌ریزی لازم برای جایگزینی این خودروها که نقش مهمی در کاهش آلودگی هوا دارند، انجام دهند. شورای عالی هماهنگی حمل‌ونقل و ایمنی کشور باید به صورت منظم تشکیل شود و همچنین در کنار آن اقدامات راز مدت و پیش‌بینی شده در برنامه هفتم توسعه با اولویت پیگیری و عملیاتی شود.» عارف با بیان اینکه اقدامات دستگاه‌های ذیربط

## پارادوکس اضافه وزن، سوءتغذیه و سرطان

## «چاقی» جهان را تهدید می‌کند

امروزه پزشکان با لاف رفتن آمار چاقی در کشورهای با علاوه بر ژنتیک با عوامل محیطی همچون تغذیه، سبک زندگی نادرست، بی تحرکی و استرس مرتبط می‌دانند. متخصصان معتقدند برای صون ماندن از بیماری‌ها باید سبک زندگی امروزی را تغییر دهیم، وگرنه ممکن است زندگی بی کیفیت و وابسته به انواع دارو در انتظارمان باشد. از توصیه‌های محققان برای تحقق سبک زندگی سالم: داشتن خواب کافی، رعایت رژیم غذایی متناسب شامل مصرف پروتئین‌ها، چربی‌های سالم، پرهیز از فست‌فود و شیرینی‌ها، فعالیت‌های بدنی منظم مانند ۳۰ دقیقه پیاده‌روی روزانه، کنترل وزن، نوشیدن آب کافی و مدیریت استرس است.

برخی دلایل بروز سرطان در افراد چاقی اخیراً مطالعاتی گسترده به کشف رابطه میان چاقی و سرطان یا عود سرطان پرداخته است. نتایج این مطالعات ثابت می‌کند که چاقی با اضافه‌وزن چالش اصلی بهداشت جهانی محسوب می‌شود که نه‌تنها با دیابت و بیماری‌های قلبی عروقی مرتبط است، بلکه عاملی خطرناک برای ابتلا به برخی سرطان‌ها و مرگ‌ومیر مرتبط با آن به‌شمار می‌آید. امروزه حدود ۴ تا ۸ درصد از سرطان‌ها و افزایش ۱۷ درصدی مرگ‌ومیر ناشی از سرطان را با چاقی مرتبط می‌دانند؛ سرطان‌هایی از جمله سینه، کولورکتال، آندومتر، کلیه، مری، پانکراس، کبد و کیسه صفرا. رابطه چاقی و سرطان و عود آن هرچند به‌طور کامل شناخته‌شده نیست، اما محققان از برخی مسائل در این زمینه اطمینان دارند: از جمله اختلالات متابولیک اسیدهای چرب، بازسازی ماتریکس خارج سلولی، ترشح آدیپوکین‌ها و هورمون‌های آتابولیک و جنسی، اختلال در نظم

این متخصص تغذیه در پاسخ به اینکه «چرا جهان شاهد چنین انفجاری در نرخ چاقی است؟» گفت: «چاقی یک بیماری جدی



**در دولت دوم، اصلاحات، وزیر وقت راه، برنامه عملیاتی برای ساماندهی و اصلاح نقاط حادثه خیز ارائه کرد اما آمار ۴۸۰۰ نقطه حادثه خیز جاده‌ها از آمار اوایل دهه ۸۰ بسیار بیشتر است که نشان می‌دهد اقدامات مناسب برای رفع نقاط حادثه خیز در دولت‌های مختلف به خوبی انجام نشده است.**

**در دولت‌های مختلف به خوبی انجام نشده است**

**خوبی انجام نشده است**



عکس مهر

## راه مؤثر در کاهش حوادث جاده‌ای

جمعیت هلال احمر به عنوان یکی از نهادهای اصلی در مدیریت بحران و امدادرسانی، نقش مهمی در کاهش حوادث جاده‌ای ایفا می‌کند. این سازمان با بهره‌گیری از نیروهای امدادی آموزش دیده، تجهیزات پیشرفته و برنامه‌های پیشگیرانه، تلاش دارد میزان تلفات و آسیب‌های ناشی از سوانح جاده‌ای را کاهش دهد. دکتر پیرحسین کولیوند، رئیس جمعیت هلال احمر کشور در خصوص برنامه‌های این سازمان به «ایران» گفت: «جمعیت هلال احمر با اجرای برنامه‌های متنوعی در حوزه امداد و نجات جاده‌ای، تلاش می‌کند تا میزان حوادث رانندگی و تلفات ناشی از آن را کاهش دهد. یکی از مهم‌ترین طرح‌های این جمعیت در این زمینه، طرح بهرفت (بهبود رفتارهای ترافیکی) است که با هدف فرهنگ سازی و آموزش رفتارهای صحیح ترافیکی به رانندگان و مسافران جاده‌ای اجرا می‌شود. هلال احمر با ایجاد پایگاه‌های امداد و نجات در مسیرهای پرتردد و حادثه‌خیز، به امدادرسانی سریع به مصدومان کمک می‌کند. این پایگاه‌ها مجهز

به آمبولانس، تجهیزات پزشکی و تیم‌های عملیاتی مجرب هستند که در کمترین زمان ممکن به محل حادثه اعزام می‌شوند.»

وی در رابطه با اجرای طرح‌های پیشگیرانه گفت: «از جمله برنامه‌های مؤثر هلال احمر، اجرای طرح‌های پوشش‌های اطلاع‌رسانی و استفاده از رسانه‌های امدادی در جاده‌های شلوغ مستقر شده و با ارائه خدمات امدادی، به افزایش ایمنی رانندگان کمک می‌کنند. همچنین با برگزاری کارگاه‌های آموزشی، قوانین رانندگی، کمک‌های اولیه و رفتارهای ایمن در جاده‌ها داریم. اما همان‌طور که می‌دانید برای کاهش تصادفات جاده‌ای فقط اقدامات یک سازمان یا نهاد کار ساز نیست و نیاز به همکاری بین بخشی با سازمان‌های مختلف دارد. به همین منظور هلال احمر با پلیس راهور، اورژانس و وزارت راه و شهرسازی همکاری کرده و در تدوین سیاست‌های ایمنی جاده‌ای و اجرای برنامه‌های کاهش تصادفات نقش مؤثری دارد.»

به معاینه ۷۰۰ هزار راننده جاده‌ای اشاره کرده و افزود: «از سال ۱۳۸۴ تا کمک وزارت راه و شهرسازی تمام رانندگان حرفه‌ای در مراکز تخصصی هر ساله از جنبه‌های مختلف معاینه می‌شوند و سلامت آنها از بیماری قلبی گرفته تا اعصاب، بینایی و شنوایی که در رانندگی مؤثر است، مورد بررسی قرار می‌گیرد. اگر از نظر سلامتی مشکلی نداشته باشند، اجازه ادامه فعالیت خواهند داشت.»

متأسفانه بیش از ۵۰ تا ۶۰ درصد تصادفات منجر به فوت در ۳۰ کیلومتری شهرها رخ می‌دهد، چراکه رانندگان خسته وقتی به مقصد نزدیک می‌شوند با وجود اوج خستگی، وقفه‌ای را در رانندگی ایجاد نمی‌کنند یا این تصور که تا مقصد راهی نمانده است؛ این امر باید به مردم آموزش داده شود.» وی با بیان اینکه بیش از ۳،۵ درصد تولید ناخالص داخلی، صرف خسارت‌های ناشی از تصادفات می‌شود

بی‌خوابی، آپنه (وقفه تنفسی در خواب)، اختلال خواب به دلیل شب‌کاری و... است. مهم‌ترین ساعاتی که به‌طور طبیعی خواب‌الوده هستیم و به صورت ناخودآگاه دچار حمله‌های خواب چندثانیه‌ای می‌شویم، بین ساعات ۵ تا ۵ صبح است و اگر در این ساعات رانندگی صورت گیرد، به‌طور طبیعی احتمال «حمله خواب» بیشتر شده و در نتیجه تصادف شکل خواهد گرفت.



## چرا چاقی خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد

به گفته اسپیز «محققان هنوز در حال بررسی دلایل ابتلا به سرطان به دنبال افزایش بافت چربی بدن هستند، اما چند مکانیزم مؤثر بر بروز سرطان، عود و پیش‌آگهی آن در افراد چاق را شناسایی کرده‌اند. در واقع بافت‌های چربی ترشح هورمون‌هایی مانند استروژن را که عامل ابتلا به سرطان‌های سینه، تخمدان، آندومتر و... است، بالا می‌برند. افراد چاق دارای سطوح بالاتر انسولین و فاکتور رشد شبه انسولین ۱ (IGF-۱) در خون هستند که باعث مقاومت به انسولین و در نتیجه ابتلا به دیابت نوع ۲ و برخی سرطان‌ها مانند پروستات، روده بزرگ و

کلیه می‌شود.» پروفسور دانشگاه اوهایو، التهاب سیستمیک را از دیگر عوامل بروز سرطان در چاق‌ها می‌داند که منجر به استرس اکسیداتیو و عدم تعادل رادیکال‌های آزاد و آنتی‌اکسیدان‌های بدن می‌شود. این عوارض باعث آسیب DNA و تخریب سلولی می‌شود و احتمال سرطان‌زایی را بالا می‌برد. سیستم ایمنی بدن هم به‌جای حمله به سلول‌های سرطانی، با محافظت از آنها به رشدشان کمک می‌کند. البته برای شفاف‌سازی این مکانیزم‌ها هنوز باید تحقیقات بیشتری انجام شود.»

افزایش آمار چاقی در بزرگسالان و کودکان است.»

## سوءتغذیه در افراد چاق

پروفوسور اسپیز سوءتغذیه و چاقی را پارادوکسی می‌داند که اکثریت مردم از آن بی‌اطلاع هستند. در واقع سوءتغذیه؛ یعنی دریافت مواد غذایی زیربینه که علاوه بر افراد خیلی لاغر شامل افراد چاق هم می‌شود. برخلاف تصورات که سوءتغذیه را مختص افراد لاغر می‌دانند، بیشتر افراد چاق دچار سوءتغذیه هستند. آنها اگرچه میزان کالری کافی یا بیش از حد نیاز دریافت می‌کنند، اما غذاهای مصرفی آنها درشت‌مغذی یا ریزمغذی‌های کافی را ندارند. براساس گزارش‌ها بین ۴۰ تا ۸۰ درصد بیماران مبتلا به سرطان در مقطعی از مراقبت‌های

خود دچار سوءتغذیه هستند. این مسأله عمدتاً به دلیل اثرات بیماری داروهای درمان سرطان است. بنابراین آنکولوژیست‌ها باید بدون در نظر گرفتن وزن بیمار، سوءتغذیه او را با غربالگری و آزمایش‌های گوناگون بررسی کنند. غربالگری مداوم و تشخیص زودهنگام سوءتغذیه همراه مداخلات تغذیه‌ای از سوءتغذیه پیشگیری می‌کند. تحقیقات با اب‌تکار «غذا به عنوان دارو» در حال پیشرفت است و هدف این برنامه‌ها جایگزینی غذا به‌جای دارو نیست، اما دستورالعمل‌های مبتنی بر تغذیه سالم باید در طول درمان سرطان و در همه مراحل بقا مورد توجه قرار بگیرد تا نتایج بهبود سریع‌تر شود و خطر عود کاهش یابد.