مدیر مسئول و سردبیر: سید وحید عقیلی | دفتر مدیرمسئول: ۶۶۳۴۸۰۱۶ | پیامک: ۱۰۰۰۰۱۳۸۸۲۳۰
صاحب امتیاز: دانشگاه آزاد اسلامی | سازمان آگهی‌ها: ۶۶۳۴۸۰۴۶و۱۸ | فکس: ۶۶۷۶۰۵۰۱ - ۶۶۷۲۶۰۴۷
تحریریه: ۱۸۲-۶۶۷۶۰۱۸۰ | چاپ: سازمان چاپ دانشگاه آزاد اسلامی | روابط عمومی: ۶۶۷۶۰۴۹۹
توزیع: نشر گستر امروز | نشانی: خیابان حافظ، بعد از پل دوم حافظ، روبه‌روی ساختمان بورس، ساختمان فرهیختگان، طبقه سوم
فرهیختگان

تهران TEHRAN	شیراز SHIRAZ	مشهد MASHHAD	اصفهان ISFAHAN	تبریز TABRIZ
24 ↑	26 ↑	29 ↑	25 ↑	17 ↑
16 ↓	09 ↓	12 ↓	08 ↓	10 ↓

کلام معصوم(ع): امام علی(ع): با دارایی خود نمی‌توانید دل مردم را به‌دست بیاورید، پس دل‌شان را با اخلاق نیک به‌دست آورید.

امروز		فردا	
غروب آفتاب	۱۷:۰۹	اذان صبح	۵:۰۲
اذان مغرب	۱۷:۲۸	طلوع آفتاب	۶:۲۷
نیمه شب شرعی	۲۳:۰۶	اذان ظهر	۱۱:۴۸

گفت‌وگوی روز

گفت‌وگو با ضیاءالدین مظهری
متخصص تغذیه درباره فواید و مضرات خام‌گیاهخواری

خوردن، فقط راضی کردن معده نیست

سعیده علیپور
خبرنگار گروه مردم

این روزها در شبکه‌های اجتماعی در مورد فواید معجزه‌آسای خام‌گیاهخواری و گیاهخواری مطالب زیادی می‌بینیم؛ اینکه این نوع تغذیه کلید درمان همه بیماری‌ها و عمر طولانی و سالم است. شاید با خواندن این مطالب این سوال برای ما ایجاد شود که این مطالب چقدر جنبه علمی دارد و متخصصان تغذیه در مورد آن چه نظری دارند. در این‌باره با ضیاءالدین مظهری متخصص تغذیه، رئیس انجمن غذا و تغذیه حامی سلامت ایران و استاد دانشگاه آزاد اسلامی گفت‌وگو کرده‌ایم.

این روزها خیلی‌ها مدعی هستند که خام‌گیاهخواری و گیاهخواری خیلی از مشکلات افراد را حل می‌کند. شما به‌عنوان متخصص تغذیه چه توصیه‌ای در این‌باره دارید؟

بروز خیلی از بیماری‌ها را به استفاده از منابع گوشتی نسبت می‌دهند، اما واقعیت این است که استفاده از منابع گیاهی در کاهش بیماری بیمارانی که فشار خون دارند یا چاق هستند یا بیماری‌هایی که تحت تاثیر رادیکال‌های آزاد می‌تواند سرطان‌زا باشد، موثر است. ترکیبات آنتی‌اکسیدان و ضدزنگ در گیاهان فراوان است. از سوی دیگر ترکیبات شیمیایی گیاهان که رنگ، عطر و مزه آنها را به وجود می‌آورند، دوستدار ایمنی بدن هستند و می‌توانند از پس خیلی از بیماری‌ها برآیند. با این حال افرادی که زمینه کم‌خونی دارند و کم‌وزن هستند، کودکان و همچنین مادرانی که حامله هستند نمی‌توانند از این روش نیازهای بدن خود را تامین کنند.

ضیاءالدین مظهری

آیا ممکن است برای افراد دسته اول که از آنها یاد کردید، خام‌گیاهخواری خطراتی هم داشته باشد؟

اگر در خام‌گیاهخواری شناختی روی ترکیبات گیاهان نداشته باشیم، مضراتی بدن را تهدید می‌کند. برخی از حبوبات و میوه‌ها به‌طور طبیعی سمومی دارند؛ مثلا کلم‌ها یکی از بهترین منابع غذایی و دشمن سرطان معده لقب گرفته‌اند. اما از سوی دیگر ترکیباتی دارند که اگر به‌طور دائم میل شوند بدن قادر به تامین ید خود نیست. یا سیب‌زمینی که نشاسته دارد اگر خام خورده شود نشاسته‌اش قابل هضم نیست و علاوه بر آن جوانه آن سمی دارد که اگر از دوز معینی فراتر رود کشنده است. یا سویا منبع ارزشمندی از پروتئین ترکیبات آلی دارد. اما اگر روی اصول مصرف نشود به دلیل ترکیباتش می‌تواند مانع تجزیه پروتئین‌ها و تبدیل آنها به اسیدآمینه‌ها شود. رعایت گیاهخواری با شناخت نسبت تلفیق غلات و حبوبات و پروتئین‌ها برای افرادی که مخصوصا درگیر چاقی هستند می‌تواند مفید باشد.

گروه‌های معتقد به خام‌گیاهخواری معتقدند کسانی که مبتلا به سرطان هستند با خام‌گیاهخواری می‌توانند این بیماری را از بدن‌شان دفع کنند. این ادعا چقدر جنبه علمی دارد؟

من تا به حال یک مقاله قابل استناد در این باره نخوانده‌ام. اما به نظر می‌رسد شاید بتوان سرطان را در مراحل اولیه و در هنگامی که سلول‌های سرطانی هنوز به لایه‌های دیگر بدن ورود نکرده‌اند، با تقویت سیستم ایمنی با منابع گیاهی کنترل کرد. اما گاهی اطلاعات ناقص و غلطی در مورد خواص گیاهان داده می‌شود که زمینه فرصت‌سوزی برای درمان این بیماران می‌شود.

شما به‌عنوان متخصص تغذیه به کسی توصیه می‌کنید که گیاهخوار یا خام‌گیاهخوار شود؟

من به شخصه این موضوع را توصیه نمی‌کنم. ولی اگر افراد به این رژیم‌ها روی آوردند توصیه می‌کنم با شیر، تخم‌مرغ و عسل همراه باشد. چراکه حذف متعصبانه همه گروه‌های غذایی به جز گیاهان می‌تواند عوارض ناخوشایندی در بر داشته باشد. به هر حال فراموش نکنیم که بشر همه‌چیز خوار آفریده شده و از این موهبتی که فک و دندان‌های ما دارند باید به درستی استفاده کنیم. توصیه من به افراد این است که تغذیه‌شان متناسب با سن، جنس و وضعیت فیزیولوژی‌شان باشد. نباید فقط معده را راضی کرد، بلکه همراه غذایی که می‌خوریم باید ۱۸ ویتامین ۱۶ ماده معدنی ۲۰ اسیدآمینه و تعداد کثیری ترکیبات شیمیایی میوه‌ها و سبزی‌ها در اختیار بدن قرار بگیرد. این ترکیبات مختلف را نمی‌توانیم از یک گروه غذایی به دست بیاوریم، پس ما باید از همه گروه‌های غذایی مثل نان، غلات، سبزی، میوه، لبنیات و گوشت استفاده کنیم. گاهی حتی ریزمغذی‌هایشان به شکلی است که نمی‌توانیم آنها را به راحتی جایگزین هم کنیم.

کارتون

امیرحسین ضرغام
● سایه هیولای هالوین بر خاورمیانه

یادداشت حقوقی

حکم قانون برای اذیت و آزار

بهمن کشاورز
حقوقدان

در خبرها خواندم مردی میانسال که در یک مهدکودک به‌عنوان آشپز فعال بوده، یک کودک را مورد آزار و اذیت جنسی قرار داده است و از سوی دیگر قاضی چند مورد آزار به دست همین مرد را تایید می‌کند، ولی پرونده تنها یک شاکی دارد. لازم می‌دانم درباره این پرونده چند نکته را که عنوان کنم.

در این گونه جرائم لازم است اصل اتهام در ورای همه شک‌های منطقی اثبات شود. حتی بعضی بر این عقیده‌اند که اگر دلایل علمی یعنی نظر پزشکی قانونی موجود باشد، باز هم اقرار متهم یا دلیل شرعی لازم است. البته در تجاوز به عنف یا تعرض به اطفال شاید رفتن به‌دنبال بینه شرعی یعنی «شهادت»، نظر درستی نباشد. به نظر می‌رسد در این گونه موارد در صورت وجود دلیل علمی، باید همان را مبنای قضاوت قرار داد.

در این پرونده با توجه به اینکه تجاوز به‌طور کامل صورت نگرفته و عمل در حد «تفخیذ» ثابت شده و نه دخول، متهم به ۶ ماه حبس و ۱۰۰ ضربه شلاق محکوم شده و قاضی حکمی بیش از این نمی‌توانسته صادر کند. کما اینکه شاید این حکم در برابر حکم اعدام که در صورت دخول صادر می‌شود، حکم سنگینی نباشد، اما به لحاظ قانونی قاضی حکم سنگین‌تری نمی‌تواند صادر کند. اما درباره موارد دیگری که احتمال ارتکاب عمل از سوی متهم وجود داشته، با توجه به اینکه ظاهرا شکایتی نشده و تحقیقی به عمل نیامده، نمی‌توان حکمی کرد. مگر اینکه مدعی‌العموم ورود و شکایت کند.

اگر این موارد اعلام و ثابت می‌شد و نوع اتهام نیز همین تفخیذ بود و نه دخول و تجاوز کامل، به لحاظ تعدد جرم مجازات حبس تشدید می‌شد، اما به هر حال یک فقره شدیدترین مجازات در مورد مرتکب اعمال می‌شد و البته صد ضربه شلاق نیز باید اجرا می‌شد.

پس به نظر می‌رسد به‌عنوان تدابیر پیشگیرانه، لازم است اولا در مهدهای کودک و کودکستان‌ها تا حد امکان از خانم‌های مربی استفاده شود، دوم اینکه به‌طور کلی در زمان استخدام، دقت بی‌نهایت به کار گرفته شود؛ به نحوی که علاوه‌بر معاینات بدنی و جسمی، حتما وضعیت داوطلبان از نظر روحی و عصبی بررسی شود. سوم اینکه اینگونه اماکن حتما باید به دوربین مداربسته مجهز باشند و رفتار مربیان با کودکان بدون وقفه کنترل شود. این اقدامات در واقع همان اقدامات پیشگیرانه از وقوع جرم است.

مردم نهاد

۲۰ روز مونده تا بی‌خانه شدن کودکان اوتیسمی

فرهیختگان «فقط ۲۰ روز مونده... ۲۰ روز مونده تا بی‌خونه شدن کودکان اوتیسم». این ابتدای متنی است که انجمن اوتیسم با قرار دادن آن روی اینستاگرام و کانال تلگرام خود از مردم خواست به کودکان اوتیسمی کمک کنند و هر روزی که می‌گذرد یک عدد از ۲۰ روز کم می‌شود و حالا این عدد به ۱۹ رسیده است. در ادامه این متن آمده است: «۲۰ روز مونده تا از دست رفتن تنها شانس صدها خانواده برای بهتر زندگی کردن کودکشون. تا بسته شدن درهای امید. فقط ۲۰ روز مونده... ولی هنوز ۲۰ روز مونده... ۲۰ روز مونده تا ما نشون بدیم نمیذاریم درهای این خونه به روی این کودکان بسته بشه. تا به این خانواده‌ها بگیم که کنارتون هستیم توی این مسیر سخت. تا همه ثابت کنیم قدرت عشق رو... این کودکان نیاز به آموزش دارن. این خانواده‌ها نیاز به حمایت دارن. اونها رو تنها نذاریم.» این انجمن اگرچه برای کمک گرفتن از مردم، این متن را قرار داد و از همه خواست آن را روی پروفایل خود قرار بدهند، اما ده‌ها هنرمند و ورزشکار این متن و عکس نوشته را روی اینستاگرام خود گذاشته و با این کودکان همدردی کرده‌اند. این انجمن با قرار دادن این شماره تلفن *۷۸۰*۷۰۷۰# یا شماره کارت ۶۲۷۴-۱۲۱۹-۴۰۰۱-۷۹۸۱ بانک اقتصاد نوین به نام انجمن اوتیسم ایران از مردم خواسته به این کودکان کمک کنند. کمتر از پنج سال است که رویدادها و بحران‌های مهم در زمینه‌های مختلف اجتماعی، سیاسی، اقتصادی و... راه به صفحات مجازی پیدا کرده‌اند و کاربران و همینطور هنرمندان و ورزشکاران با قرار دادن این موضوعات در صفحات مجازی خود از آنها حمایت می‌کنند یا کمپین‌هایی برای اقدام‌های مثبت به راه می‌افتد و بلافاصله و با راه یافتن‌شان به صفحات مجازی افراد مشهور کمپین‌ها به سرعت به اطلاع همه می‌رسد و اگر قرار است کمکی گروهی انجام شود به راحتی اتفاق می‌افتد. اتفاقات مثبت مثل همین قرار گرفتن شماره حساب کودکان اوتیسمی در صفحه‌های افراد مجازی باعث می‌شود اهمیت فضای مجازی و مفید بودن آن در بسیاری از موضوع‌ها اثبات شود.

اتفاق روز

نیاز به پول، برای نگهداری کودکان بدسرپرست

فرهیختگان کودکان بی‌سرپرست و بدسرپرست برای اینکه بتوانند زیر سقف بهزیستی نگهداری شوند، نیاز به حکم قضایی دارند. بهزیستی با شناسایی کودکانی که خانواده‌های آنها به دلایلی چون فقر، اختلالات روانی و کودک‌آزاری صلاحیت یا توانایی نگهداری از فرزندان خود را ندارند، باید از قاضی حکم داشته باشد در غیر این صورت مرتکب تخلف شده است. در حال حاضر با هماهنگی‌هایی که به عمل آمده، در صورتی که مادری معتاد برای زایمان به بیمارستانی منتقل شود، بیشتر بیمارستان‌ها با بهزیستی تماس می‌گیرند و موضوع را به اطلاع اورژانس اجتماعی می‌رسانند و اگر مقام قضایی دستور بدهد، کودک در اختیار مادر معتاد قرار نمی‌گیرد بلکه به بهزیستی منتقل می‌شود تا زمانی که مادرش ترک کرده باشد، در غیر این صورت بچه باید تا ۱۸ سالگی در بهزیستی بماند. اما این نگهداری، علاوه بر دستور قضایی، نیاز به اراده‌ای در بهزیستی برای شناسایی این کودکان بدسرپرست و بودجه‌ای قابل ملاحظه دارد.

حبیب‌الله مسعودی‌فرید، معاون امور اجتماعی سازمان بهزیستی کشور، با تاکید بر اینکه ۸۷ درصد کودکانی که در مراکز بهزیستی نگهداری می‌شوند، دارای سرپرست هستند، گفته است: «این کودکان که تعداد آنها ۹۸۰۰ نفر است، به سبب اینکه والدین آنها به دلایلی چون فقر، اختلالات روانی و کودک‌آزاری صلاحیت یا توانایی نگهداری از فرزندان خود را ندارند، در این مراکز نگهداری می‌شوند.» او تاکید کرده که برای هر کودک حداقل به‌طور سالانه به بودجه‌ای معادل ۶ تا هشت میلیون نیازمندیم که برای تأمین آن به توجه مسئولان برای یاری بهزیستی نیازمند هستیم. فرید با اشاره به تعداد تماس‌های دریافتی با سامانه ۱۲۳ اورژانس اجتماعی اعلام کرد: «تاکنون ۶۰۰ هزار تماس با این سامانه برقرار شده که ۱۵۰ هزار مورد آن مرتبط با فعالیت‌های اورژانس اجتماعی است.»

او با بیان اینکه کودک‌آزاری ازجمله مواردی است که در اورژانس اجتماعی مورد بررسی قرار می‌گیرد، گفت: «موارد کودک‌آزاری ۸/۵ درصد و همسر آزاری ۷/۵ درصد ثبت شده است؛ همچنین درصد قابل توجهی از تماس‌ها نیز به مشاجرات و اختلافات خانوادگی مربوط می‌شود.»

پخت و پز

دونات سیب میان‌وعده‌ای لذیذ

فرهیختگان دونات سیب یک میان‌وعده خوشمزه و عالی برای شما و تغذیه‌ای مناسب و سالم برای فرزندان‌تان در مدرسه است. کیکی که بسیار راحت و سریع آماده می‌شود و درست یک ربع پیش از اینکه فرزندتان به مدرسه برود می‌توانید این دونات را تهیه کنید و برای زنگ تفریحش خوراکی لذت‌بخشی تدارک ببینید. برای تهیه کردن دونات سیب به دو عدد سیب نیاز دارید. سیب‌ها اگر پوک نباشد بهتر است و برای حلقه کردن سیب‌ها به سیب سفت نیاز دارید. ۲۵۰ گرم آرد برای این ۶ دوناتی که می‌خواهید تهیه کنید لازم است. بیکینگ پودر هم مانند همه کیک‌هایی که تهیه می‌کنید در این کیک نیز به کار می‌رود و حدود یک قاشق چای‌خوری کافی است و نصف همین مقدار هم نمک لازم است. یک تخم مرغ برای چسبندگی مایه این دونات لازم دارید. یک لیوان شیر و یک لیوان سرخالی باتر میلک هم تهیه کنید. پس از آماده کردن شکر، دارچین و جوزهندی می‌توانید کارتان را شروع کنید. اول با یک چاقوی تیز وسط سیب را در بیاورید و سیب‌ها را به صورت حلقه‌ای برش بزنید. در یک کاسه بزرگ شکر، آرد، بیکینگ پودر، جوزهندی، دارچین و نمک را ترکیب کنید. پس از آن تخم مرغ را به موادتان اضافه کنید. وقتی مواد تقریبا کش آمد شیر و باتر میلک را به این مخلوط آرام آرام اضافه کنید و مدام هم بزنید. مواد شما آماده سرخ شدن است. یک ماهیتابه نسبتا گود بردارید و بگذارید روغن درون آن داغ شود. در فاصله‌ای که روغن داغ شود قسمتی از خمیر را با دست به شکل دایره‌ای که درونش حفره دارد فرم بدهید. حالا یک حلقه سیب را روی این خمیر گرد بگذارید و به سمت داخل فشار دهید تا خمیر روی آن را بپوشاند. حالا این خمیر گرد را درون روغن داغ قرار بدهید و هر دو طرفش را خوب سرخ کنید. برای فرم بهتر دونات‌ها باید هر دونات را که شکل می‌دهید و حفره را درون آن ایجاد می‌کنید بلافاصله در روغن قرار دهید. نباید بین فرم دادن دونات‌ها تا قرار گرفتن آنها در روغن فاصله بیفتد، زیرا شکل خود را از دست می‌دهند. پس از سرخ شدن دونات‌ها آن را روی دستمال قرار دهید تا روغنش گرفته شود. بهتر است این دونات به صورت گرم میل شود. روی این دونات را هم می‌توانید با پودر قند یا شکلات تزئین کنید.

عکس نوشت

فرهیختگان سه فضانورد ژاپنی، روسی و آمریکایی پس از ۱۱۵ روز ماموریت فضایی با فضاپیمای سایوز روسی به زمین برگشتند.

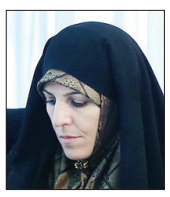
ایتالیایی‌ها شب را در خیابان‌ها سر کردند

فرهیختگان: در پی وقوع چهارمین زمین‌لرزه طی سه ماه در ایتالیا، هزاران نفر از مردم مناطق مرکزی این کشور شب را در فضای بیرون از خانه‌های خود گذراندند. روز یکشنبه زمین‌لرزه‌ای به بزرگی ۶/۶ ریشتر مناطق مرکزی ایتالیا را به لرزه درآورد. در ماه آگوست نیز زمین‌لرزه دیگری این کشور را به لرزه درآورد که نزدیک به ۳۰۰ کشته برجا گذاشت. رسانه‌های محلی ایتالیا اعلام کردند هزاران نفر از مردم این کشور یکشنبه شب را در خودروها، چادرها و سرپناه‌های موقت گذراندند. این زمین‌لرزه ظاهرا تلفاتی نداشته اما حدود ۲۰ نفر مجروح شده‌اند. در منطقه نورچا در استان پروجا که در نزدیکی کانون زمین‌لرزه روز یکشنبه قرار دارد، تعدادی از ساکنان محلی تصمیم گرفتند خانه‌های خود را ترک نکنند. به گزارش شبکه خبری «بی‌بی‌سی»، تخلیه ساختمان‌های مناطق مرکزی ایتالیا که از زمین‌لرزه هفته گذشته خسارت دیده بودند موجب شده که زمین‌لرزه یکشنبه تلفات نداشته باشد.

فرار ۸ متهم از زندانی در هند

تعدادی از زندانیان در یکی از زندان‌های هند پس از کشتن یک نگهبان متواری شدند.

هشت زندانی در یکی از زندان‌های شهر «بوپال» در ایالت «مادیا پرادش» پس از به قتل رساندن یک نگهبان زندان و با استفاده از ملافه از دیوار زندان بالا رفتَه و اقدام به فرار کردند. بنابر اعلام پلیس محلی هند، این زندانیان سرِ نگهبان را از تنش جدا کرده‌اند. همچنین نیروهای پلیس، عملیاتی را برای دستگیری متهمان آغاز کرده‌اند. به گزارش شبکه خبری «بی‌بی‌سی»، سال گذشته نیز دو زندانی از یکی از زندان‌های دهلی‌نو و با حفر تونل اقدام به فرار کردند. پلیس هند درباره جرم این زندانیان که به دلیل آن در زندان بوده‌اند، مطلبی اعلام نکرده است و تلاش برای ردیابی آنها ادامه دارد اما هنوز به نتیجه‌ای نرسیده است.» تلاش پلیس هند برای بازداشت زندانیان در حالی ادامه دارد که گفته می‌شود طراحی و برنامه‌ریزی نقشه فرار متهمان مشابه یک فیلم سینمایی است که در هند اکران شده است.

چهره روز

فرهیختگان از زمانی که به نهاد ریاست‌جمهوری آمده برای عدالت اقداماتی انجام داده و سخن از مقابله با خشونت علیه زنان و کودکان گفته است؛ خشونتی که می‌گوید تنها برخورد فیزیکی نیست بلکه کلامی، تحقیر، محدودیت و ناعدالتی و... هم انواعی از خشونت علیه زنان هستند که باید با آنها مقابله کرد. لایحه مقابله با خشونت هم در معاونت امور زنان و خانواده ریاست‌جمهوری آماده شده و در حال بررسی در دولت است. شهیندخت مولاوردی حالا هم از طرح «تاب‌آوری اجتماعی» در راستای کاهش نزاع‌ها و آسیب‌ها سخن به میان آورده است. معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده با اشاره به ضرورت تدوین برنامه‌های کاهش آسیب‌های اجتماعی و نزاع‌های موجود در جامعه و برخی از خانواده‌ها، از اجرای «طرح ملی تاب‌آوری اجتماعی» در استان‌های کشور خبر داده است. او کاهش خشونت و نزاع‌هایی را که در خانواده و جامعه، زنان درگیر آنها هستند، مهم‌ترین هدف اجرای این طرح ملی عنوان کرد و ادامه داد: «به کارگیری تمام ظرفیت‌های علمی، انسانی و فرهنگی در راستای کاهش آسیب‌های اجتماعی حوزه زنان ضروری است.»