مدیر مسئول و سردبیر: سید وحید عقیلی | دفتر مدیرمسئول: ۶۶۳۴۸۰۱۶ | پیامک: ۱۰۰۰۰۱۳۸۸۲۳۰
صاحب امتیاز: دانشگاه آزاد اسلامی | سازمان آگهی‌ها: ۶۶۳۴۸۰۴۶و۱۸ | فکس: ۶۶۷۲۶۰۴۷ -۶۶۷۶۰۵۰۱
تحریریه: ۶۶۷۶۰۱۸۰-۱۸۲ | 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	شیراز	مشهد	اصفهان	تبریز
TEHRAN	SHIRAZ	MASHHAD	ISFAHAN	TABRIZ
23 ↑	25 ↑	21 ↑	24 ↑	18 ↑
11 ↓	06 ↓	06 ↓	04 ↓	05 ↓

کلام معصوم(ع)
امام حسن عسکری(ع):
جدال مکن که ارزشت می‌رود و شوخی مکن که بر تو دلیر می‌شوند.

آفتاب	غروب آفتاب	۱۶:۵۸	
	اذان مغرب	۱۷:۱۷	
	نیمه شب شرعی	۲۳:۰۶	
فردا	اذان صبح	۵:۱۴	
	طلوع آفتاب	۶:۴۰	
	اذان ظهر	۱۱:۴۹	

گزارش روز

گزارشی از وضعیت دیابت در ایران به مناسبت روز جهانی مبارزه با دیابت

این شیرینی‌های مرگبار

سعیده علیپور
خبرنگار گروه مردم

سازمان بهداشت جهانی پیش‌بینی کرده که تا ۲۰ سال آینده، بیشتر از نیم میلیارد نفر از مردم جهان دیابت خواهند گرفت. بیماری که گرچه از منظر عمومی چندان وحشتناک نیست، اما از آن به‌عنوان یکی از خطرناک‌ترین بیماری‌های قرن حاضر یاد می‌شود. بیماری‌ای که می‌تواند به آرامی بخش‌های مختلف بدن مانند قلب، رگ‌های خونی، کلیه‌ها، دستگاه تناسلی و دستگاه عصبی را از کار بیندازد و زندگی را برای فرد دیابتی با رنج فراوانی همراه کند. این آمار در کشور ما هم چندان رضایت‌بخش نیست. به‌طوری که در سال‌های اخیر وزارت بهداشت بارها هشدار اپیدمی دیابت داده است. براساس آخرین آمار اعلام شده از سوی این وزارتخانه در حال حاضر حدود پنج میلیون نفر در کشور مبتلا به دیابت نوع ۲ هستند. دیابتی که در سنین میانسالی به سراغ افراد می‌آید و در نتیجه بدخوری و استرس بروز می‌کند. دیروز روز جهانی دیابت بود. روزی که به این بهانه بسیاری از کشورهای دنیا سعی می‌کنند با اطلاع‌رسانی مردم را نسبت به تبعات این بیماری که می‌تواند عواقب دردناکی در پی داشته باشد به مردم هشدار دهند. اما در این میان چه کنیم دیابت نگیریم. شاید. در ابتدا باید بدانیم دیابت چیست و چگونه متابولیسم بدن را تحت تاثیر خودش قرار می‌دهد.

دیابت چیست؟

دیابت دو نوع است، دیابت نوع یک در سنین کودکی و بر اثر عارضه ویروسی یا خود ایمنی بروز می‌کند و مبتلایان به این عارضه باید از همان کودکی، انسولین دریافت کنند. اما آنچه نیم میلیارد از مردم جهان را در سال‌های آتی گرفتار خود خواهد کرد، دیابت نوع دوم است که به گفته متخصصان در نتیجه مصرف بیش از حد مواد قندی بروز می‌کند و بدن مجبور است برای تنظیم قند خون بالا، ماده‌ای به نام انسولین را که تنظیم‌کننده میزان قند خون است بیش از معمول ترشح کند. گرچه غده پانکراس وظیفه ترشح انسولین را به عهده دارد، اما در افراد پرخور و برخی دیگر از افراد که غده پانکراس ضعیفی دارند، ترشح متوالی انسولین می‌تواند کارایی این غده را کم کند به‌طوری که به مرور زمان دیگر عملکرد قبلی خود را ندارد و به موقع یا به اندازه انسولین ترشح نمی‌کند. این موضوع باعث می‌شود میزان قند خون در این افراد افزایش پیدا کند و افزایش میزان قند خون نیز می‌تواند عملکرد قلب، رگ‌های خونی، کلیه‌ها، دستگاه تناسلی و دستگاه عصبی را با مشکل مواجه کند. به‌طوری که در بیمارانی که سال‌هاست با دیابت دست و پنجه نرم می‌کنند، زخم‌های غیرقابل درمان، نابینایی، از کارافتادن کلیه و... بسیار شایع است.

چه کنیم که دیابت نگیریم

اما نسرین امیدوار، متخصص تغذیه دلیل افزایش آمار ابتلا به دیابت را در نتیجه تغییر سبک زندگی می‌داند و به «فرهیختگان» می‌گوید: «گذر از جامعه سنتی به مدرن و صنعتی شدن جامعه، به تغییر سبک زندگی و شکل خورد و خوراک انجامیده است.» او با بیان اینکه در دیابت زمینه ژنتیکی نیز اهمیت دارد، ادامه می‌دهد: «اما ژن‌ها بر حسب نوع زندگی می‌تواند به صورت خفته باقی بماند یا بروز کند. به همین دلیل سبک زندگی ماست که حرف اصلی را در ابتلا به دیابت می‌زند.» امیدوار معتقد است دیابت یک بیماری به‌شدت قابل کنترل است و در صورت ابتلای اولیه به آن و مصرف قرص‌های دیابت می‌توان با رعایت رژیم غذایی و ورزش آن را کنترل کرد. اما متاسفانه به دلیل نبود آگاهی این بیماری بعضا به مراحل خطرناک کشیده می‌شود.» این متخصص تغذیه با بیان اینکه نیاز است تا سیاست‌های عرضه غذا، ترابری و آموزش و پرورش به سمت تحرک بیشتر و کاهش استرس و همچنین دسترسی به غذاهای کم‌چرب، کم‌نمک و کم‌قندتر با فیبر بیشتر پیش برود، می‌گوید: «در این باره وزارت بهداشت در چند سال اخیر درخصوص کاهش روغن‌های ترانس، روغن پالم و نمک فعالیت‌های خوبی انجام داد و شهرداری‌ها نیز باید در ایجاد فضای سبز و فضای ورزش در شهرها کوشا باشند و حمل‌ونقل را به‌گونه‌ای کنند که استفاده از خودروی شخصی به حداقل برسد. همچنین آموزش و پرورش دانش‌آموزان را از همان ابتدا به تحرک و ورزش هدایت کند تا خطرات گذار به جامعه صنعتی که دیابت نتیجه آن است به حداقل برسد.»

کارتون

فیروزه مظفری

● آلودگی هوای تهران در مرز بحران

مد و زیبایی

چگونه بدون حرارت مو را صاف کنیم

فرهیختگان صاف کردن موی سر یکی از دغدغه‌های اصلی بسیاری از مردم است و برای انجام این کار از انواع اتوی مو، سشوار و حتی اتو کردن مو با اتوی معمولی استفاده می‌کنند.

بارها گفته شده استفاده از حرارت‌های بالا برای مو به‌شدت به مو آسیب می‌رساند؛ خب چند راهکار که به وسیله آن می‌توان مو را بدون حرارت صاف کرد وجود دارد. پس از شست‌وشوی مو کافی است نم مو را با حوله بگیریم و بدون استفاده از سشوار آب آن را بگیریم، سپس آن را در یک روسری نخی ببندیم و شب تا صبح با همان بخوابیم. صبح وقتی روسری را بردارید موهایتان هیچ حالتی ندارد و صاف صاف است.

راه دیگر اینکه زمانی که از حمام می‌آیید نم موها را با حوله بگیرید و شروع به برس کشیدن مو کنید. دقت کنید برس کشیدن را برای باز شدن گره‌های مو انجام نمی‌دهید و هدف‌تان صاف شدن مو است، بنابراین این کار را تا زمانی که موهایتان خشک شود، ادامه بدهید. حالا موهایتان کاملا صاف شده است و برای اینکه به حالت اصلی‌اش بازنگردد می‌توانید از روغن یا ژل استفاده کنید تا به همان صورت بماند.

راه دیگر استفاده از سرم‌های مو است، بهترین سرم‌های پس از شست و شوی مو سرم‌های دو فازی است که در همه لوازم آرایش فروشی‌ها پیدا می‌شود؛ کافی است پس از شامپو کردن مو، از نرم‌کننده استفاده کنید و زمانی که مو نم‌دار است با استفاده از سرم مو، به مدت زیادی آن را شانه کنید.

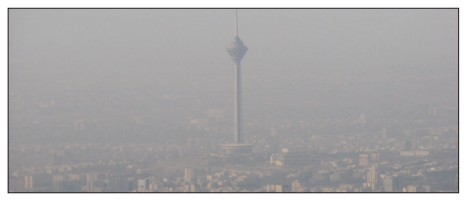
موهای شما کاملا صاف شده و می‌توانید هم برای تقویت هم برای باقی ماندن در همان حالت از روغن زیتون استفاده کنید و مو را خوب با آن ماساژ بدهید.

همچنین از بازکننده‌های گره مو برای این کار می‌توانید استفاده کرد. در این شیوه هم مانند شیوه‌هایی که پیشتر گفته شد، حتما باید بعد از استحمام و شست‌وشوی موها آب موها با حوله گرفته شود و از سشوار پیش از استفاده از این محلول استفاده نکنید.

اتفاق روز

آلودگی هوا خودرو و طرح ترافیک

فرهیختگان طرح ترافیک هم به داد آلودگی هوای تهران نرسید. حالا یک هفته می‌شود که هوای پایتخت آلوده است و برای همه گروه‌های سنی خطرناک. دیروز خودروهای اورژانس در میادین شهر مستقر شدند و محدوده طرح ترافیک هم از دیروز گسترش پیدا کرد و تا مرز طرح زوج و فرد پیش رفت. دیروز تصاویر صفحات خیلی از کاربران فضای مجازی در تهران، به آلودگی هوا اختصاص پیدا کرده بود و هر کسی واکنشی نشان داده بود، اما آلودگی هوا نگاهی به اینستاگرام حتی آدم‌های مشهور نمی‌کند و به ریه‌ها تاخت و تاز می‌کند! کارشناسان توصیه کرده‌اند که شهروندان تا حد امکان از خروج بی‌مورد از خانه خودداری کنند و از خوردن شیر و مواد لبنی خودشان را محروم نکنند. دیروز معاون نظارت و پایش محیط زیست تهران با اشاره به گسترش محدوده طرح ترافیک به محدوده زوج و فرد گفت: «از دیروز یکشنبه، تنها خودروهایی که دارای مجوز ورود به محدوده طرح ترافیک هستند، می‌توانند به محدوده زوج و فرد وارد شوند.» محمد رستگاری درباره تشکیل جلسه کمیته اضطرار آلودگی هوای شهر تهران گفت: «بعید می‌دانم امروز (یکشنبه) این جلسه تشکیل شود؛ چرا که در جلسه شنبه عبور از شاخص ۱۵۰ پیش‌بینی شده بود؛ البته این شاخص ساعت به ساعت رصد می‌شود و اگر تصمیم جدیدی اتخاذ شود، حتما به اطلاع عموم مردم می‌رسد.» این تنها و آخرین کاری است که مسئولان برای کنترل کوتاه‌مدت آلودگی هوا در شهر انجام می‌دهند و بعد از آن منتظر باد و باران می‌نشینند تا شاید باران این آلودگی را با خودش بشوید و ببرد. گرچه این روزها خیلی‌ها را می‌بینیم که با ماسک در معابر حاضر می‌شوند اما این ماسک‌های ساده کمترین تاثیر را در تنفس ذرات معلق در هوا دارند و به همین خاطر اگر می‌خواهید از ماسک استفاده کنید، به دنبال ماسک‌های تنفسی ضدذرات معلق بگردید.



یادداشت

نقش قوه قضائیه در پیشگیری از خشونت

بهمن کشاورز
حقوقدان

معاون قوه قضائیه در امور اجتماعی و پیشگیری از جرم گفته که این قوه برای پیشگیری از خشونت برنامه‌هایی دارد و در حال دریافت نظرات کارشناسان است. این اظهارات در مجموع مثبت ارزیابی می‌شود. البته قانون مربوط به پیشگیری از وقوع جرم مدت‌هاست که در حال تدوین و بررسی است. مساله خشونت که یکی از جلوه‌های اعمال مجرمانه است ویژگی خاص خود را دارد. معمولا خشونت صفت جرائم ارتکابی کسانی است که «یقه چرکین‌ها» نامیده می‌شوند و واضح است که عموما این جرائم علیه اشخاص است. البته جرائم علیه اموال یا امنیت داخلی و خارجی نیز می‌تواند توام با خشونت باشد. آنچه مسلم است مبارزه با این پدیده خطرناک و شوم باید با آموزش و فرهنگ‌سازی آن هم از داخل خانواده و پیش از شروع آموزش رسمی اطفال باشد. به این معنا که بر خلاف آنچه بیشتر متداول است والدین به تشویق و تمجید خشونت نپردازند و فرزندان خود را به حرکات تهاجمی و خشن تشویق نکنند.

اما درباره آنچه قوه قضائیه می‌تواند – و باید – در این باره انجام دهد گمان می‌کنم اولین حرکت می‌تواند حذف همه مجازات‌های تعزیری شلاق باشد. شلاق‌های حدی را به لحاظ جنبه شرعی آنها نمی‌شود حذف کرد، اما وجود مجازات شلاق برای جرائم کیفری، صرفا باعث ترویج خشونت می‌شود. حرکت دیگری که ممکن است قوه قضائیه البته به شرط همراهی قوه مقننه به آن قادر باشد محدود کردن یا حذف صحنه‌های خشونت‌بار از فیلم‌ها و سریال‌های تلویزیونی است. منکر بدآموزی این صحنه‌ها نمی‌توان شد، زیرا با مشاهده آنها قبح و زشتی خشونت کاهش می‌یابد و رفته‌رفته از بین می‌رود. مورد دیگری که ممکن است بازدارنده باشد این است که در روابط زوج‌ها هر گونه خشونت کلامی یا فیزیکی از موجبات تقاضای جدایی تلقی شود. بدیهی است خانواده باید حفظ و نباید به سهولت راه جدایی باز شود، اما پیش‌بینی تدابیر قانونی جلوی این‌گونه برداشت‌ها و رهنمودهای نادرست نیز باید گرفته شود. کودکی که بد زبانی و حتی تعرض فیزیکی پدرش را به مادرش می‌بیند قطعا همین روش را در قبال خواهر و برادر کوچک‌تر خود و احیانا مادرش اعمال خواهد کرد.

به هر حال جلوه‌های مختلف خشونت را در جامعه می‌توان دید و فشارهای اقتصادی و اجتماعی باعث شده که ظرفیت تحمل مردم کاهش یابد و به سهولت به نقطه انفجار برسند. قسمتی از این وضعیت جنبه قهری و اجباری دارد، اما وقتی در جامعه‌ای خشونت نهادینه شد، افرادی را که آستانه تحمل‌شان پایین است به سهولت و سرعت به نقطه ارتکاب اعمال غیرقابل پیش‌بینی و توجیه می‌رساند. اینکه تشکیلات پیشگیری از جرم قوه قضائیه تا چه حد توانایی برخورد با پدیده‌هایی را داشته باشد که عمدتا ریشه در عوامل اقتصادی، اجتماعی و روانی دارند و متاثر از ده‌ها عامل دیگر نیز هستند، تا چه حد موفق شود، موضوعی است که باید صبر کرد و دید.

کلینیک درمان

ویروس‌های چشمی را جدی بگیرید

فرهیختگان از وقتی فضای مجازی و کار بیشتر با موبایل گسترش پیدا کرده، برخی، خیلی از بیماری‌ها را ناشی از همین موضوع می‌دانند. از گردن‌درد و دست‌درد گرفته تا چشم درد و حساسیت‌های چشمی. علت قرمز شدن چشم افراد را به دلیل کار زیاد با گوشی می‌دانند و اگر چشم‌تان بسوزد و بخارد هم می‌گویند به دلیل کار زیاد با کامپیوتر است. برخی هم همه‌چیز را ناشی از آلودگی هوا می‌دانند. خارش و سوزش و قرمزی یا حتی دردهای شدید چشم هم برایشان فرقی ندارد، علت همه را آلودگی می‌دانند و درمان همه را قطره نفازولین. این در حالی است که متخصصان چشم خبر از ویروس‌های جدیدی داده‌اند که تنها چشم‌ها را هدف قرار داده و نه با سرفه و عطسه همراه است و نه با بدن‌درد و علائم دیگر مریضی‌های معمول ویروسی. اگرچه برای این ویروس که همه‌گیر شده حتما باید به پزشک مراجعه کنید اما یک سری راهکار است که چشم شما به هر علتی دچار مشکل شده باشد می‌تواند خارش و سوزش‌تان را تسکین بدهد تا سر فرصت به پزشک مراجعه کنید. اول از همه نمالیدن دست به چشم است، چشم شما در زمان این بیماری خارش زیادی دارد ولی اصلا نباید دست آلوده را به چشم بزنید مگر آنکه دست ضدعفونی شده باشد. شست‌وشو با چای نیز برای هر نوع آلودگی و میکروب چشمی مفید است. می‌توانید یک قطره از چای تازه‌دم را در چشم بچکانید، می‌توان تفاله چای تازه‌دم را نیز درون یک پارچه نازک گذاشت و به مدت دو دقیقه روی چشم‌ها گذاشت تا خارش و سوزش تسکین پیدا کند. استراحت کافی دادن به چشم به‌شدت می‌تواند تاثیر خوبی داشته باشد و سعی کنید در میان روز چندین‌بار چشم‌هایتان را به مدت چند دقیقه ببندید و این کار را یک ساعت یک بار انجام بدهید.

عکس نوشت

فرهیختگان در حاشیه مراسم تودیع مسعود سلطانی‌فر رئیس سابق سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری و معارفه زهره احمدی‌پور رئیس جدید این سازمان.

حمله به دختر قاتل در زندان

زندانیان یک زندان زنان در آمریکا، به دختر ۲۲ ساله پرخاشگری که به جرم قتل دوستش در زندان است، حمله کردند و او را ۲ بار تا دم مرگ بردند.

شائونا هورا در حال گذراندن محکومیت ۱۷ ساله خود در زندان به دلیل قتل دوستش بود که مورد حمله قرار گرفت و در حالی که دو بار تا نزدیکی مرگ رفت، پزشکان با عملیات احیا او را از مرگ نجات دادند.

بر اساس گزارش نیروهای پلیس، هورا که از سال ۲۰۱۵ به جرم قتل دوستش بازداشت است، محکوم به تحمل ۱۷ سال حبس به این جرم شده است. علت این درگیری و تنش در زندان هنوز اعلام نشده است.

یکی از دوستان زندانی هورا در مصاحبه‌ای با «دیلی میل» گفت که او در زندان زمان سختی را می‌گذرانده و با بیشتر زندانیانی که در این زندان بزرگ بودند، مشکل داشته است.

دستگیری مجری معروف در حال آتش زدن جنگل

یک مجری و پیش‌بینی‌کننده هوا، آتشی را در جنگل درست کرد تا از صحنه آتش‌سوزی فیلم بگیرد و برای خود در صفحه شخصی فیس بوکش طرفدار جمع کند. این مجری با حضور ماموران پلیس بازداشت شد. نام این مجری جوان جانی مالینز است که یکشنبه هفته گذشته شعله‌های ابتدایی آتش را در جنگلی در جنکینز کنتاکی در آمریکا روشن کرد، اما بعد این شعله‌ها به‌طور گسترده‌تری جنگل را فرا گرفتند. به گزارش «دیلی میل» این مجری ۲۱ ساله از خودش با دوربین تلفن همراه فیلم گرفت و در صفحه شخصی‌اش در فیس بوک به اشتراک گذاشت که خیلی از کسانی که از این شبکه اجتماعی استفاده می‌کنند، آن را دیدند. بر اساس گزارش پلیس جنکینز، مالینز بعد از این حادثه دستگیر شد و خودش در اعترافات گفته که با این کار فقط قصد داشته است تا توجه همه را به خودش جلب و طرفداران بیشتری پیدا کند.

چهره روز

از کاهش آمار زندانیان کشور حرف می‌زند و کنترل زمینه‌های وقوع جرم و پیشگیری از خشونت. گرچه از مدیران ارشد قوه‌ای است که وظیفه‌اش برخورد قهرآمیز با جرم و مجرم است، اما نگاهی اجتماعی و فرهنگی نیز به جرم و زمینه‌های اجتماعی آن دارد. محمدباقر الفت، معاون اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم قوه قضائیه، حالا به اقدامات مطالعاتی این معاونت برای مقابله با رفتارهای خشن در جامعه اشاره کرده و از تدوین و ارائه دستورالعمل‌های پیشگیری از خشونت در چند ماه آینده خبر داده است.

او گفته: «در حال حاضر اقدامات صورت گرفته محدود به جمع‌آوری منابع و نظرات علمای این حوزه است، اما در حال تدوین دستورالعمل‌هایی نیز هستیم تا این اطلاعات را به اقداماتی در عرصه پیشگیری و روابط بین انسان‌ها در جامعه تبدیل کنیم که البته هنوز به این مرحله نرسیده‌ایم.»

الفت که بیستم آبان ۹۳ به‌عنوان معاون اجتماعی قوه قضائیه منصوب شد، پیش از آن رئیس کل دادگستری استان خوزستان و دادستان عمومی و انقلاب سابق استان قزوین بود.