



## اخبار کوتاه

### افزایش کرایه ممنوع



رئیس کمیسیون عمران و حمل و نقل شورای شهر تهران از ممنوعیت افزایش کرایه تاکسی‌ها در روزهای برفی و بارانی خبر داد. سید جعفر ششکری هاشمی، رئیس کمیسیون عمران و حمل و نقل شورای شهر تهران در پاسخ به این سوال که آیا تاکسی‌ها مجوزی برای افزایش کرایه در روزهای بارانی دارند یا خیر، گفت: مطابق با مصوبه شورای شهر تاکسی‌ها هیچ اجازه‌ای برای افزایش کرایه در روزهای بارانی و برفی ندارند. ششکری هاشمی گفت: نرخ کرایه تاکسی‌ها ثابت است و تا زمانی که سامانه برخط ایجاد نشده؛ نمی‌توان کرایه تاکسی‌ها را افزایش داد. شهروندان در صورت مشاهده هرگونه تخلف می‌توانند آن را به سامانه ۱۳۷ یا سازمان تاکسیرانی گزارش کنند.

### درگذشت دانشجوی خواجه نصیر

دانشگاه صنعتی خواجه نصیرالدین طوسی پیرامون درگذشت زنده یاد امیر مهدی چگینی دانشجوی ورودی ۱۴۰۳ دانشکده شیمی این دانشگاه توضیحاتی رازا ارائه کرد. روابط عمومی دانشگاه صنعتی خواجه نصیرالدین طوسی اعلام کرد: آقای امیر مهدی چگینی، دانشجوی ورودی ۱۴۰۳ دانشکده شیمی دوشنبه شب مورخ ۱۳/۸/۱۴۰۳ در اثر حادثه سقوط از پله‌های طبقه سوم خوابگاه دانش ۱ فوت کرد. متأسفانه برخی دانشجویان هنگام پایین آمدن به جای استفاده از پلکان اقدام به سر خوردن بر روی زرده پلکان می‌نمایند که با کمال تأسف از مورد ایشان این امر منجر به سقوط به طبقه همکف خوابگاه گردیده است. پس از این حادثه، دانشجوی مذکور با بهمه‌راهی مسئول شب و حراست حاکم اورژانس به بیمارستان نیکو توسط کمیسی انتقال داده می‌شود. معاون دانشجویی، رئیس حراست و سایر مسئولین سریع به بیمارستان مراجعه و پیگیری درمان ایشان شدند سرپرست دانشگاه نیز بلافاصله پس از اطلاع از موضوع دستورات لازم به منظور هرگونه کمک و حمایت از دانشجویار صادر نمودند. متأسفانه علی رغم تلاش‌های چند ساعته کادر درمان، به دلیل شدت جراحات وارده نامبرده فوت نمودند.

### بی توجهی به معلمان

نماینده مردم چادگان و فریدون شهر در مجلس از وزیر آموزش و پرورش خواست برای معلمان حق التحریر و بازنشسته‌که مظلومانه مورد بی‌توجهی قرار گرفته‌اند، فکری کند. به گزارش ایلنا، اسماعیل سیاوشی دیروز در تذکری خطاب به وزیر آموزش و پرورش، گفت: شریف‌ترین انسان‌ها یعنی معلمان به ویژه معلمان حق التحریر و معلمان بازنشسته شده در سال ۱۳۰۰ هستند چراکه مظلومانه مورد بی‌توجهی قرار گرفته‌اند. لذا وزیر آموزش و پرورش می‌خواهم به وضعیت این افراد رسیدگی کنند.

### آتش سوزی در محله نعمت‌آباد

سختگوی سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی شهر تهران جزئیات آتش سوزی ساختمانی در محله نعمت‌آباد تشریح کرد. سید جلال ملکی در گفت‌وگو با ایلنا اعلام کرد: صبح دیروز، در ساعت ۸:۵۶ یک مورد حادثه حریق در ساختمانی به نشانی نعمت‌آباد، خیابان سهیل (خلایز) گزارش شد. بلافاصله، سه ایستگاه آتش‌نشانی به همراه نردبان هیدرولیکی و خودروی حامل تجهیزات تنفسی به محل اعزام شدند. وی ادامه داد: محل آتش سوزی یک ساختمان شش طبقه بود که طبقه همکف آن، مرکز خرید و طبقات بالایی مسکونی بود. آتش سوزی در طبقه همکف رخ داد که در این طبقه یک مرکز خرید با مغازه‌های مختلف وجود داشت. مغازه‌ای که آتش سوزی در آن رخ داد، یک پرندفروشی به وسعت حدوداً ۱۰ متر ۱۲ متر بود که تعداد زیادی پرندف در آن نگهداری می‌شد. حدود ۳۰ نفر از ساکنان که در ساختمان بودند با کمک آتش‌نشانان به سلامت خارج شدند و خوشبختانه مورد مسمومیت و تلفات جانی نداشتیم. متأسفانه با توجه به گستردگی آتش سوزی تعداد زیادی پرندف در داخل این پرندفروشی، در همان دقایق اولیه تلف شدند.

## چهارشنبه

۰۸ • ۰۷ • ۱۴۰۳

۱۱ جمادی الاول ۱۴۴۶ / ۱۳ نوامبر ۲۰۲۴

سال هفتم

شماره ۱۹۷۰

armanmeli.ir

## آرمان ملی – شفق محمدحسینی: آنچنان از اینکه

نوشابه را چون آب می‌نوشد سخن می‌گوید، که همه هوس نوشابه می‌کنند. عین خیالش هم نیست که مادرش قند دارد، دای‌اش یک پا را به خاطر قند از دست داد و خواهرش هم به تازگی مبتلا شده است. حالا فرزندانش را هم آنقدر با گفتن جمله به لقمه بذار دهند چون بگیرى، به خوردن روزانه یکبک و شیرینی جات ترغیب کرده است. که مدام ولع خوردن دارند. به این افراد که مستعد دیابت هستند، اگر بگوییم چرا در مصرف مواد قندی زیاده‌روی می‌کنید، حتما چشم‌غره‌ای می‌روند و در خفا، یکبک و نوشابه‌شان را گاز می‌زنند. بی‌توجه به آینده‌ای که در انتظارشان است. زهر این شیرینی‌ها، در نهایت به اضافه وزن و بیماری‌های جسمی متعددی می‌انجامد. طبق آمارهای وزارت بهداشت، ابتلا به بیماری دیابت، با رشد ۳۰ درصدی در ۵ سال گذشته روبه‌رو بوده‌است. و شمار مبتلایان را به بیش از ۲۰ میلیون نفر افزایش داده‌است. همین آمار رشد روزافزون این بیماری، سبب شد تا فدراسیون بین‌المللی دیابت و سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۹۱ میلادی و در پاسخ به رشد روزافزون دیابت در دنیا، روز ۱۴ نوامبر (۲۳ آبان) را به نام روز جهانی دیابت نامگذاری کردند. همین چند روز پیش بود که باقر لاریجانی، رئیس پژوهشگاه غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران، با بیان اینکه ۸۰ تا ۹۰ درصد افراد دیابتی، چاق هستند و ۶۰ درصد تهرانی‌ها فعالیت فیزیکی کافی ندارند، گفت: با تغذیه مناسب و فعالیت بدنی که منجر به لاغری شود می‌توان از بروز این بیماری پیشگیری کرد. فرزندانش بیش‌ترین تحرکی که دارند، رفت و آمد ۲۰ دقیقه‌ای از خانه تا مدرسه است. در مدرسه هم تنها هفته‌ای یک ساعت زنگ ورزش دارند و اگر زنگ تفریح به حیاط بروند هم ممکن است چند قدمی با دیگر دانش‌آموزان حیاط را بزنند. اگر به اطراف‌نشان نگاهی بیندازید، کودکان و نوجوانان بسیاری را خواهید دید، که نه تغذیه مناسبی دارند و نه فعالیت بدنی روزانه کافی. شاید مهم‌ترین دلیل این مساله این باشد که والدینشان هم الگوی تغذیه سالم و تحرک روزانه کافی ندارند. اما همین کم تحرکی و مصرف بیش از حد فست‌فودها و مواد قندی، زمینه‌ابتلا به دیابت را حتی در افرادی که سابقه خانوادگی به این بیماری راهم ندارند، افزایش داده‌است.

### تغذیه و تحرک، مهم‌ترین عوامل کنترل دیابت

خدیجه رحمانی، استاد تغذیه دانشگاه شهید بهشتی، درباره بیماری دیابت به «آرمان ملی» گفت: مهم‌ترین فاکتور در کنترل بیماری دیابت، تغذیه و تحرک جسمی است. هرچقدر فعالیت بدنی افزایش پیدا کند، می‌تواند به افزایش انسولین که در کنترل دیابت نقش دارد، کمک‌کننده باشد. به همین علت همه افراد اگر از قبل زمینه دیابت را در خانواده دارند، باید بتوانند با اصول تغذیه صحیح از ابتلا به بیماری جلوگیری کنند. در این رابطه لازم است از الگوی غذایی صحیح و سالم استفاده کنند. حذف قند‌ها و شیرینی‌ها و شکر و هر ماده غذایی که اینها به آن افزوده می‌شود. علاوه بر این کربوهیدرات‌های ساده مثل نان سفید یا بر سفید، با هر فرآورده‌ای که از اینها تهیه می‌شود، باید از برنامه غذایی کامل حذف شود. کربوهیدرات‌های پیچیده، مثل نان غلات کامل را استفاده کنند. برنج سفید را محدود کنند. در مقابل مصرف سبزی‌ها، صیفی‌ها و میوه‌ها را افزایش دهند. میوه‌ها را هم در بین وعده‌ها مصرف کنند تا دچار افت قند نشده و تمایل به مصرف شیرینی پیدا نکنند. گروه‌های دیگر غذایی را هم به اندازه کافی مصرف کنند. بنابراین اگر رعایت الگوی غذایی صحیح و سالم را داشته باشند، چه افرادی که در معرض خطر هستند و سابقه بیماری را دارند، چه آنها که در مراحل اولیه باشند، دیابت آنها با غذا کنترل خواهد شد. اما اگر در مسیر پیشرفته باشند، حداقل از پیشرفت بیشتر آن جلوگیری



## به بهانه روز جهانی دیابت و کم تحرکی ۶۰ درصدی تهرانی‌ها

# عوارض تلخ شکر

### شیرینی‌ای که کام جسم‌مان را تلخ خواهد کرد

می‌شود. این است که تغذیه و ورزش روزانه، از فاکتورهای مهم کنترل دیابت است. این استاد دانشگاه درباره لزوم

تحرک بیشتر در کنترل بیماری‌ها به خصوص دیابت نیز بیان کرد: ورزش باعث افزایش فعالیت انسولین می‌شود. وقتی کم تحرک باشی، انسولین ترشح نمی‌شود. در نتیجه قند خون بالا می‌ماند. لذا افراد باید حداقل یک پیاده‌روی ساده در روز داشته باشند. این استاد دانشگاه تغذیه درباره افزایش مصرف فست‌فودها نیز افزود: اگر یکبار در ماه مصرف شود، اشکالی ندارد. اما اگر مصرف منظم و حتی به صورت هفتگی هم باشد، طبق مطالعاتی که شده است، تکرر مصرف فست فودها ارتباط زیادی به خصوص با دیابت دارد. اینها اصلا ارزش غذایی درستی ندارد. فقط سیری شکمی ایجاد می‌کند. ما می‌توانیم در تغذیه داریم، به اسم سیری شکمی و سیری سلولی. سیری سلولی این است که شماروزانه موادغذایی لازم مثل ویتامین‌ها مواد معدنی و پروتئین کافی را به سلول‌های بدن برساند تا سلول‌ها وظایفشان را به طور طبیعی انجام دهند. ولی اگر این میزان تأمین نشود، سلول‌ها به اندازه کافی مواد مفید ندارند و این فست فودها بیشتر سیری شکمی ایجاد می‌کنند. افراد می‌خورند و سیر می‌شوند، اما نیاز اصلی تغذیه‌ای آنها برطرف نمی‌شود. این استاد دانشگاه درباره ولع افراد دچار دیابت به مصرف قند‌ها نیز گفت: این افراد به طور متوسط می‌توانند از قند‌های طبیعی استفاده کنند. متأسفانه عدد خرما روزانه یا دو قاشق غذاخوری توت خشک یا کشمش، به جای قند‌ها همراه با جای یا نوشیدنی‌هایشان استفاده کنند. دلیل ولع آنها به مصرف شیرینی این است که قند‌های ساده را مصرف می‌کنند. اگر این افراد مدتی خودکنترلی داشته باشند و به جای استفاده از شیرینی‌ها، مثلاً از استفاده کنند، یعنی کربوهیدرات پیچیده استفاده کنند. زیرا این کربوهیدرات در بدن به تدریج تبدیل به قند می‌شود. وقتی به تدریج تبدیل به قند شود، آن سطح قند خون را حفظ می‌کند. ولی اگر شما قند ساده بخورید، سریع قند خون بالا می‌رود. از آن طرف انسولین ترشح می‌شود، که این قند بالا آمده را کاهش دهد. بنابراین فرد دوباره احساس گرسنگی می‌کند. به همین خاطر آن ولع برطرف نمی‌شود. به همین خاطر بهترین چیز نان است. نان با پنیر یا مغزها یا سبزی مصرف شود. این

سمت می‌رود.

سمت می‌رود.

سمت می‌رود.

سمت می‌رود.

سمت می‌رود.

سمت می‌رود.

سمت می‌رود.

سمت می‌رود.

سمت می‌رود.

سمت می‌رود.

سمت می‌رود.

سمت می‌رود.

سمت می‌رود.

سمت می‌رود.

سمت می‌رود.

سمت می‌رود.

سمت می‌رود.

سمت می‌رود.

سمت می‌رود.

سمت می‌رود.

سمت می‌رود.

سمت می‌رود.

سمت می‌رود.

سمت می‌رود.

سمت می‌رود.

سمت می‌رود.

سمت می‌رود.

سمت می‌رود.

سمت می‌رود.

سمت می‌رود.

سمت می‌رود.

سمت می‌رود.

سمت می‌رود.

سمت می‌رود.

سمت می‌رود.

سمت می‌رود.

سمت می‌رود.

سمت می‌رود.

سمت می‌رود.

سمت می‌رود.

سمت می‌رود.

سمت می‌رود.

سمت می‌رود.

سمت می‌رود.

سمت می‌رود.

سمت می‌رود.

سمت می‌رود.

## اجتماعی

۹

### تلنگر

### تخلفات حوزه «عدم رعایت حقوق بیمار»

مدیر دبیرخانه اخلاق سازمان نظام پزشکی کل کشور با بیان اینکه تخلفات در حوزه «عدم رعایت حقوق بیمار» در بسیاری موارد بدون پیگرد قانونی باقی می‌ماند، جایگاه مراقبت بیمار محور در نظام سلامت کشور را تشریح کرد. «سعید بیرویان» مدیر دبیرخانه اخلاق سازمان نظام پزشکی کل کشور و رئیس انجمن علمی اخلاق پزشکی ایران در گفت‌وگو با ایلنا با اشاره به اهمیت مراقبت بیمار محور تصریح کرد: مراقبت بیمار محور یکی از مهم‌ترین رویکردها در نظام‌های سلامت مدرن است که به توجه به نیازها، حقوق و خواسته‌های بیماران تأکید دارد. عدم آگاهی و آموزش یکی از اصلی‌ترین دلایل عدم رعایت حقوق بیمار است. وی با اشاره به فقدان آگاهی و آموزش کافی در زمینه رعایت حقوق بیمار در میان پزشکان و کارکنان درمانی گفت: بسیاری از این افراد می‌کنان است به طور کامل با منشور حقوق بیمار آشنا نباشند یا اهمیت آن را در نظام نوین سلامت درک نکنند. آموزش‌های مستمر و کارگاه‌های آموزشی می‌تواند به افزایش آگاهی و حساسیت نسبت به حقوق بیمار کمک کند. او فشارهای کاری را از دیگر دلایل عدم رعایت حقوق بیمار دانست و گفت: فشارهای روانی و جسمی ناشی از بار کاری زیاد روی کادر درمانی می‌تواند منجر به غفلت از رعایت حقوق بیماران شود. این فشارها به ویژه در شرایط بحرانی و در زمان‌های شلوغی مراکز درمانی بیشتر احساس می‌شود و می‌تواند کیفیت خدمات ارائه شده را تحت تأثیر قرار دهد. مدیر دبیرخانه اخلاق سازمان نظام پزشکی کل کشور کمبود منابع را از دلایل عدم رعایت حقوق بیمار برشمرد و گفت: کمبود امکانات و منابع کافی در مراکز درمانی، مانند کمبود پزشکی و نیروی انسانی، می‌تواند به عدم توانایی کادر درمانی در رعایت حقوق بیماران منجر شود. این کمبودها باعث می‌شود که کارکنان نتوانند به خواسته‌ها و نیازهای بیماران به درستی پاسخ دهند. او عدم نظارت کافی را هم از دیگر دلایل عدم رعایت حقوق بیماران عنوان کرد و گفت: نبود نظارت و ارزیابی مداوم عملکرد مراکز درمانی و ارائه‌دهندگان خدمات سلامت می‌تواند به عدم رعایت حقوق بیمار منجر شود. ایجاد سازوکارهای نظارتی مؤثر و شفاف می‌تواند به بهبود وضعیت موجود کمک کند. بیرویان در پاسخ به این سوال که آیا نیاز است که ضمانت اجرایی سختگیرانه‌تری برای اجرای قوانین مربوط به حقوق بیمار در نظر گرفته شود؟ بیان کرد: در همه جوامع و در همه حوزه‌های ارائه خدمات از جمله حوزه سلامت، برای الزام گروه اندکی از شاغلین که از قانون یا دستورالعمل‌های قانونی تمکین نمی‌کنند، نیاز به ایجاد ضمانت‌های اجرایی سختگیرانه وجود دارد. این می‌تواند شامل جریمه‌های مالی، تعلیق مجوزها و یا حتی پیگرد قانونی برای تخلفات باشد تا به عنوان یک عامل بازدارنده عمل کند. بیرویان در برخی تأکید بر استفاده از نظرات بیماران افزود: در برخی مراکز درمانی، به نظرات و نیازهای بیماران بیشتر توجه می‌شود. اما این روند هنوز نیاز به تشدید و تقویت دارد. ایجاد کانال‌های ارتباطی مؤثر و فراهم کردن فرصت‌هایی برای بیماران جهت ابراز نظرات و پیشنهادها می‌تواند به بهبود کیفیت خدمات کمک کند. وی افزود: عدم هماهنگی و یکپارچگی بین بخش‌های مختلف نظام سلامت می‌تواند مانع از اجرای مؤثر مراقبت بیمار محور شود. ایجاد سیستم‌های ارتباطی مؤثر و همکاری بین بخش‌های مختلف قانونگذار و مجری می‌تواند به بهبود این وضعیت کمک کند.

## روی خط آرمان ملی

۸۸۱۰۵۰۰۷

### سرعت اینترنت

سرعت اینترنت واقعا بسیار پایین است و اکثر کارها را با مشکل مختل کرده است. از مسئولان مخابرات درخواست داریم که هر چه سریع‌تر مشکلات موجود را مرتفع سازند.

### شرفی از تهران

### مشکلات اقتصادی

تمام فشارهای اقتصادی که به مردم وارد می‌شود روی قشر ضعیف تأثیر بیشتری می‌گذارد. در حال حاضر از کوچک‌ترین خریدی که برای فرزندان‌نمان می‌خواهیم انجم دهیم تاوان هستیم.

### اکبری از تهران

### بیمارستان‌ها

در حال حاضر مدیریت درستی در بیمارستان‌های دولتی اعمال نمی‌شود همیشه تخت کم است، دکتر متخصص و تجهیزات لازم وجود ندارد. از وزیر بهداشت استدعا داریم به جای اضافه کردن فضاهای درمانی به تقویت مراکز درمانی بپردازد و کمبودها را از میان بردارد.

### اصغری از تهران

### نرخ تزریقات

نرخ تزریقات در درمانگاه‌ها، بیمارستان‌ها و مراکز بهداشتی- درمانی با یکدیگر متفاوت است؟ ضمنا خیالیه وزیرت کمتری دریافت می‌کردند، ترجیح می‌دادند به این گونه مراکز مراجعه کنند اما با تعرفه‌هایی که وزارت بهداشت تعیین کرده، برخی از پزشکان عمومی به خاطر پزشکان متخصص و وزیرت کمتری می‌گیرند، اما وزیرت پزشکان متخصص در گونه‌ای تعیین شده که اگر کم درآمد جامعه در نیستند برای مداوای بیماری‌شان نزد آن‌ها بروند.

### احمدوند از تهران