

قندی که زندگی را تلخ می کند



شادفر

دیابت یکی از همان بیماری های زمینه ای است که وقتی فرد به آن مبتلا می شود دیگر چه بخواد و چه نخواهد، نمی تواند به سبک زندگی اش بی توجه باشد. افت ناگهانی قند در زمان گرسنگی مبتلایان به دیابت اتفاق را حتی نیست. در حالی که افت قند، تنها یکی از بدیهی ترین پیامد های دیابت در افراد است. به مناسبت روز جهانی دیابت می خواهیم با نگاهی به آمار باردیگر اشاره ای به این بیماری داشته باشیم.

سومین علت

دیابت پس از بیماری های قلبی عروقی و سرطان ها سومین علت مرگ و میر ناشی از بیماری های غیرواگیر در ایران و دنیاست.

۱۳ درصد

۱۳ درصد از بزرگ سالان استان (مناطق زیر پوشش دانشگاه علوم پزشکی مشهد) مبتلا به دیابت هستند.

۱۲۲/۰۰۰ نفر

نزدیک به ۱۲۲ هزار نفر در خراسان رضوی (مناطق زیر پوشش دانشگاه علوم پزشکی مشهد) مبتلا به دیابت هستند.

۹۰ درصد

بیش از ۹۰ درصد دیابتی ها دیابت نوع ۲ دارند.

۵۰ درصد

سالیانه ۸ تا ۱۰ درصد به تعداد بیماران دیابتی اضافه می شود. نیمی از این افراد سابقه بیماری دیابت دارند.

۶۰ درصد

علت ۴۰ تا ۶۰ درصد قطع پادیاابت است.

۱۰ درصد

زخم پا و عفونت های ناشی از آن جزو مشکلات مهم ناشی از دیابت است که اگر به درستی درمان نشود، در ۱۰ درصد موارد مجبور به قطع پا از زیر یا بالای زانو می شود.

۲۵ تا ۵۰ درصد

دست کم ۲۵ درصد مبتلایان به دیابت از بیماری خود اطلاعی ندارند. این آمارگاهی تا ۵۰ درصد هم تخمین زده می شود.

۳ سال

غریبالگری دیابت برای افراد سالم هر سه سال یک بار و برای افراد دیابتی و پیش دیابتی هر سه ماه یک بار ضروری است.

یک سوم

فقط یک سوم افراد دیابتی قند خون کنترل شده دارند.

۳۰ سالگی

در بیشتر افراد دیابت نوع ۲ پس از ۳۰ سالگی بروز می کند.

۴۵ سالگی

آزمایش خون و معاینه های دوره ای، بهترین راه برای تشخیص دیابت است و باید از ۴۵ سالگی مرتب انجام شود.

۱۵۰ دقیقه ورزش

در صورت ابتلا به پیش دیابت، ۱۵۰ دقیقه ورزش در هفته و کم کردن حدود ۷ درصد وزن بدن می تواند از ابتلا به نوع دوم این بیماری جلوگیری کند.

۱۲۵ میلی گرم بردسی لیتر

میزان قند خون ناشتای طبیعی کمتر از ۱۰۰ میلی گرم بردسی لیتر است و افزایش قند خون ناشتا به بیش از ۱۲۵ میلی گرم بردسی لیتر را دیابت می گویند.

انواع دیابت

دیابت نوع یک، ژنتیکی است، بیشتر در کودکان دیده می شود و در آن انسولین ترشح نمی شود.

دیابت نوع ۲، بر اثر سبک نادرست زندگی ایجاد می شود و مخصوص بزرگ سالان است.

دیابت بارداری، مخصوص دوره بارداری است و پس از این دوره از بین می رود. دیابت ثانویه، بر اثر برخی بیماری ها ایجاد می شود و به طور معمول تا پایان عمر می ماند.

عوامل خطر ابتلا به دیابت

- سن زیاد
- استرس
- اضافه وزن و چاقی
- شکم بزرگ
- نسبت زیاد دور کمر به لگن
- تغذیه نامناسب
- مصرف دخانیات
- برخی پیشینه های خانوادگی و نژادی
- کم تحرکی
- سندرم تخمدان پلی کیستیک در زنان

نشانه های شایع دیابت

- گرسنگی شدید
- خستگی و بی حالی زیاد
- احساس تشنگی شدید و پرنوشی
- خشکی دهان
- اختلالات بینایی مانند تاری دید
- درد پا و احساس بی حسی در نوک انگشتان
- زخمی که به خوبی ترمیم نمی شود
- کاهش وزن بی علت
- تکرر ادرار

روش های کنترل دیابت

- کنترل منظم قند خون
- بررسی منظم مشکلات شایع بیماری مانند چشم، قلب و عروق
- فعالیت بدنی مناسب و کاهش وزن
- رژیم غذایی مناسب و مصرف مایعات و سبزی ها
- مصرف دارو و لیزر درمانی

توصیه هایی برای اصلاح سبک زندگی

- خوب بخوابید.
- روغن زیتون و سالاد بخورید.
- میوه و سبزیجات مصرف کنید.
- مصرف حبوبات را افزایش دهید.
- اجیل را فراموش نکنید.

کوچه به کوچه شهر را بخوانیم

چطور می توانیم شهری کتاب دوست داشته باشیم؟

مترجم: عادل نجفی | در دنیایی که فناوری دیجیتال بر آن تسلط دارد، جذابیت کتاب ها می تواند مانند یک سنت در حال محو شدن به نظر برسد. با این حال، در نقاط مختلف جهان، پویش های نوآورانه متنوعی برای ایجاد شور و شوق مطالعه در میان شهروندان برپا شده است تا ثابت کنند که کتاب ها هنوز هم قدرت زیادی در شکل دهی به زندگی، فرهنگ و جوامع انسانی دارند. برای کشورهای در حال توسعه، ترویج فرهنگ مطالعه فقط مربوط به نرخ سواد یا معیارهای آموزشی نیست، بلکه در مورد پرورش جامعه ای آگاه و متعهد با توانایی تفکر انتقادی است. امروز کشور و شهر ما نیز به مانند بسیاری دیگر از شهرهای کشورهای در حال توسعه با چالش فرهنگ مطالعه و نشر ارزش های فرهنگی مرتبط با آن روبه روست. در این فرصت کوتاه تلاش می کنیم با بررسی نمونه هایی از پویش های موفق در دیگر نقاط جهان، راهکار مناسبی را برای تبدیل فضاهای عمومی شهری به پاتوق های فرهنگ کتاب خوانی پیدا کنیم.

شهر یادگیرنده، شهر کتاب دوست

تشویق فرهنگ مطالعه در کشورهای در حال توسعه فراتر از دسترسی صرف به کتاب است. اصل کتاب خوانی می تواند به ترویج یادگیری در تمام عمر شهروندان، تفکر انتقادی و مشارکت مدنی آن کمک کند. کتاب به خواننده فرصت هایی برای کشف دیدگاه های گوناگون، همدلی عمیق تر و گسترش درک خود از مسائل پیچیده ارائه می دهد. در جوامعی که چالش های زیستی بیشتری وجود دارند، مطالعه می تواند فرار از سختی های روزانه را نیز فراهم کند و دنیایی از اوهام و تخیلات را در دسترس قرار دهد. شهرها و کشورهای مختلف برای پرورش چنین فرهنگی با چالش های مختلفی روبه روهستند. یکی از محدودیت های مشترک، محدودیت های مالی است؛ به این معنا که خانواده ها ممکن است درآمد کافی برای خرید کتاب نداشته باشند. از سوی دیگر محدودیت دسترسی به کتابخانه های عمومی و کتاب فروشی امکان ترویج این فرهنگ را نیز تشدید می کنند. مدارس، به ویژه در مناطقی که بودجه کافی ندارند، ممکن است برای ایجاد مجموعه های خود و همگام شدن با آثار جدید دچار مشکل شوند. اما فضاهای عمومی شهری می توانند به عنوان یک راه حل همه شمول به رفع این موانع کمک کنند و به مدیران شهری اجازه دهند تا محیط های رایگان و در دسترس را برای اهالی فرهنگ و کتاب ایجاد کنند.

فضاهای عمومی شهری به مثابه کتابخانه

فضاهای عمومی شهری مانند پارک ها، میدان ها و حتی مراکز حمل و نقل محیط قدرتمندی برای ابتکارات مرتبط با کتاب و کتاب خوانی هستند. برخلاف کتابخانه ها یا کتاب فروشی های سنتی، فضاهای عمومی فراگیر و در دسترس هستند و به شهروندان فرصتی برای مطالعه بدون هیچ هزینه یا پیش شرطی می دهند. سادگی و دوری از تشریفات و محدودیت های مرسوم در کافه ها و کتاب فروشی ها زمینه جذب کتاب خوان های بالقوه را ایجاد می کند. این فضا ها همچنین برای فعالیت های خانوادگی محور ایده آل هستند و به کودکان امکان می دهند والدین و همسالان خود را در حال مطالعه ببینند که به نوبه خود رفتار مثبت را تقویت و فرهنگ یادگیری مشترک را ایجاد می کند. علاوه بر این، فضاهای عمومی در شهرها می توانند افراد را از هر طبقه اجتماعی جذب کنند و فرصتی منحصر به فرد برای ترویج مطالعه در گروه های سنی و اقشار مختلف اجتماعی ایجاد کنند. به عنوان مثال، وقتی پارک شهر به «منطقه مطالعه» تبدیل می شود، می تواند برای کودکان، نوجوانان، بزرگ سالان و سالمندان به طور یکسان زمینه دسترسی به کتاب ها را به ارمغان بیاورد و در جامعه حسی دربراه ادبیات ایجاد کند.

پویش های کتاب خوانی

چندین پویش موفق ترویج کتاب و کتاب خوانی در سرتاسر جهان تاکنون به اجرا درآمده است. بهره گیری از ظرفیت فضاهای عمومی برای ایجاد فرهنگ مطالعه از جمله نقاط مشترک این پویش ها است که در ادامه به برخی نمونه های موفق آن اشاره می کنیم.

شرق آسیا: «کتابخانه های سیار» ژاپن

ژاپن، با وجود نرخ بالای سواد، اقدامات پیشگیرانه و متنوعی برای حفظ فرهنگ مطالعه در میان شهروندان خود انجام داده است. «کتابخانه های سیار» یکی از این ابتکارات است که در آن کتاب ها با استفاده از ون ها به مناطق روستایی و پارک های شهری منتقل می شوند. کتابخانه های سیار کتاب ها را به در منازل شهروندان یا بوستان های محلی می آورند و برای کسانی که ممکن است کتابخانه محلی نداشته باشند آن ها را قابل دسترس می کنند. در توکیو، کتابخانه های سیار مستقر در پارک به یک جاذبه محبوب برای خانواده ها و افراد مسن تبدیل شده است. علاوه بر این، این ابتکار میزبان رویدادهایی مانند «قصه گویی در پارک» و «باشگاه های کتاب در فضای باز» است که جمعیتی از سنین و اقشار مختلف را به خود جذب می کند.

غرب آسیا: پویش «خواندن بزرگ» در دبی

پویش «خواندن بزرگ» عنوان بخشی از ابتکار «ملت کتاب خوان» در دبی است، جشنواره ای یک ماهه با رویدادهای جانبی در پارک ها، مراکز خرید و مدارس برای اینکه علاقه مندان به کتاب در هر سنی را تشویق کند تا در آن شرکت کنند. فعالیت ها شامل سخنرانی نویسندگان، امضای کتاب و حتی «قرارهای مطالعه» بود که در آن گروه های بزرگی جمع می شدند تا بی صدا در ملأ عام مشغول کتاب خوانی شوند. پویش بزرگ کتاب دبی، فضاهای شهری را به مراکز تعاملی و جذاب برای خوانندگان کتاب تبدیل کرد. افراد زیادی در سنین مختلف که درباره کتاب هایت می کردند و در مواردی شانس ملاقات با نویسندگان را پیدا می کردند. با ایجاد این نوع جشنواره کتاب خوانی در مقیاس بزرگ، دبی کمک کرد تا خواندن به بخشی قابل مشاهده و گرامی داشته شده از زندگی روزمره شهروندان تبدیل شود.

اروپای شرقی: کتابخانه کوچک در لهستان و اوکراین

در لهستان، با ابتکار مردمی و در قالب پویش «کتابخانه های کوچک»، در پارک ها، میادین عمومی و ایستگاه های اتوبوس قفسه های کوچک کتاب نصب شده اند، یعنی جایی که رهگذران می توانند کتابی ببرند یا بگذارند. «کتابخانه های کوچک» لهستان، خوانندگان را تشویق می کند تا ژانرها و نویسندگان جدیدی را که ممکن است در نظر نگرفته اند، کشف کنند و بسیاری از اهالی شهرهای این کشور از این فرصت استقبال می کنند و موج آن در کلان شهرهایی مانند ورشو و کراکوف نیز گسترش یافته است، به طور مشابه، در اوکراین، شهرها از فضاهای عمومی شهری به عنوان «مناطق کتاب خوانی تعاملی» استفاده کرده اند. در کیف، ایستگاه های مطالعه در پارک ها راه اندازی شده است، جایی که کتاب های رایگان در دسترس هستند و نیمکت هایی برای ایجاد مکان های دنج برای مطالعه طراحی شده است. این ایستگاه ها در میان جوانان و خانواده هایی که اغلب به طور خاص برای مطالعه به پارک ها می آیند محبوبیت زیادی پیدا کرده اند.

مدل سازی برای مشهد ما

۱ مشارکت جامعه: مشارکت دادن شهروندان در برنامه ریزی و اجرای برنامه های مطالعه برای استمرار آن ضروری است. اهدای کتاب با محوریت جامعه، خوانندگان داوطلب و مشارکت نویسندگان محلی در رویدادهای داستان نویسی می تواند این ابتکارات را مرتبط تر و تأثیرگذارتر کند.

۳ حامی مالی: شرکت های خصوصی می توانند شرکای ارزشمندی باشند که در ازای دیده شدن نام تجاری، حمایت مالی برای پویش های مطالعه ارائه کنند. این حمایت مالی می تواند خرید کتاب، ایجاد زیرساخت ها و تبلیغات رویدادها را تأمین کند.

۵ فعالیت های سنی: از آنجایی که گروه های سنی مختلف علایق و ترجیح خواندنی متفاوتی دارند، سازماندهی رویدادهای سنی خاص - مانند جلسات داستان برای کودکان، شعرخوانی برای نوجوانان و باشگاه های کتاب برای بزرگ سالان، می تواند به جذب مخاطبان متنوع کمک کند.

۲ حمایت حاکمیتی: مدیریت شهری و نهادهای حاکمیتی می توانند با فراهم کردن زیرساخت ها در پارک ها و فضاهای عمومی، مانند نیمکت ها، سایبان ها یا مکان های مطالعه تعیین شده، از این طرح ها حمایت کنند. سرمایه گذاری در امکانات ساده مانند قفسه های نگهداری کتاب، نیمکت ها و سرپناه های می تواند پارک را به محیطی مناسب برای مطالعه تبدیل کند.

۴ یکپارچه سازی دیجیتال: استفاده از فناوری نیز می تواند نقش مؤثری داشته باشد. برای مثال، راه اندازی ایستگاه های دارای QR در پارک های عمومی که به کتاب های الکترونیکی یا کتاب های صوتی رایگان پیوند دارند، می تواند طیف متنوعی از محتوا را حتی در مناطقی که نسخه فیزیکی کتاب هاکمیار هستند، در دسترس قرار دهد.

۶ پویش های بصری: پوسترهای نقاشی های دیواری یا اینستالیشن های هنری با الهام از ادبیات می توانند بخشی از یک کتاب مشهور را قابل مشاهده کنند. به عنوان مثال، ایجاد «دیوارهای شعر» بزرگ در فضای باز که در آن افراد می توانند سطرها را نقل قول های مورد علاقه خود را به اشتراک بگذارند، می تواند حس مالکیت و خلاقیت را در فضاهای عمومی تقویت کند.

منبع: گاردین