

# دیابت؛ ناموفق در کنترل شیوع

**رئیس انجمن دیابت ایران در گفت وگو با خراسان تعداد دیابتی های کشور را بیشتر از ۷ میلیون نفر می داند. مهم ترین چالش دیابت از نظر او نبود آموزش در جهت پیشگیری و درمان است. می گوید: بر خلاف کشور های پیشرفته در کنترل شیوع این بیماری موفق نبوده ایم**



**غفور یان** - به طور قطع اغلب ما در اطرافمان حال و احوال افراد دیابتی را تجربه کرده ایم؛ یعنی این بیماری برای ما ایرانی ها غریبه نیست، بلکه امروز برای تمام مردم جهان یک در دآشناست که سرعت شیوع آن نیز بیشتر از گذشته است. ما در آغاز هفته ملی دیابت، به سراغ دکتر اسدا... رجب، رئیس انجمن ملی دیابت ایران رفتیم و تازه ترین روایت ها، آمار و آگاهی های پیرامونی در باره این بیماری را از او جویا شدیم. او معتقد است، مادر کشور نتوانسته ایم، جلوی شیوع دیابت را بگیریم.

**آقای دکتر، درباره تعداد دیابتی ها در ایران رقم ۷ میلیون نفر، اعلام می شود، نظر شما چیست؟**  
به نظرم از این تعداد بیشتر است. اگر بخواهیم رقم واقعی تر را در نظر بگیریم، ۱۴ درصد از سنین بالای ۲۰ سال کشور مبتلا به این بیماری هستند. این یعنی عدد بیشتر از ۷ میلیون می شود، ضمن این که نیمی از دیابتی ها هم از بیماری خود اطلاع ندارند.

**روند ابتلا به دیابت نسبت به گذشته سرعت بیشتری یافته است...**

بله، همین طور است. نه تنها در ایران، بلکه در تمام جهان و به خصوص در کشور های توسعه نیافته و در حال توسعه، سرعت و شیوع دیابت بیشتر است.

**آقای دکتر چرا در میزان ابتلا و شیوع، کشور ها را تقسیم بندی کردید؟**

به این دلیل که کشور های پیشرفته به ویژه در اروپا و آمریکا نتوانسته اند جلوی شیوع دیابت را بگیرند و در صورتی که در کشور های منطقه خاور میانه اگر شیوع را ۹۷ درصد در نظر بگیریم در حوزه اروپا ۱۵ درصد است.

**ما چه اقداماتی انجام ندادیم که نتوانستیم، جلوی شیوع را بگیریم؟**

اولین نکته، شیوه ها و نوع رفتار زندگی است که تغییر شیوه زندگی، عمده ترین دلیل شیوع دیابت است. این موارد شامل تغذیه نامناسب، کم تحرکی، استرس و... است. از سوی دیگر زندگی شهرنشینی در کشوری همچون ایران، رو به افزایش است؛ مثلاً هر ۲۰

اسدا... رجب:

اغلب تصور شان این است که برای درمان دیابت باید فقط دارو بخورند. در صورتی که کشور های پیشرو هم اگر نتوانستند، جلوی شیوع دیابت را بگیرند، این موفقیت را با تغییر سبک زندگی ایجاد کردند

سال یک شهر اضافه می شود و این در فضای کلی از زندگی شهری و آسیب های آن حکایت می کند. در صورتی که در دیگر کشور ها گاهی چند صد سال زمان می برد که یک شهر جدید درست شود. در صورتی که در اطراف همین تهران تا ۳۰-۴۰ سال قبل برخی از شهر های کنونی نبودند. یا جمعیت کرج را در ۳ دهه گذشته با امروز مقایسه کنید، خواهید دید که توسعه شهرنشینی در کشور ما چگونه در حال افزایش است. مقصود این که زندگی شهری باعث تغییر در سبک و سیاق زندگی می شود.

**در بخش در مان دیابت، در کشور با چالش جدی مواجه هستیم؟**

خیر، اما نکته ای وجود دارد این که اغلب تصور شان این است که برای درمان دیابت باید فقط دارو بخورند. در صورتی که کشور های پیشرو هم اگر نتوانستند، جلوی شیوع دیابت را بگیرند، این موفقیت را با تغییر سبک زندگی ایجاد کردند. آن ها با آموزش توانسته اند، فعالیت های جسمی و ورزش، تغذیه و... را میان شهروندان نشان تا حدود زیادی اصلاح کنند. متأسفانه در کشور ما آن طور که باید به مقوله آموزش های سلامت توجه نمی شود. یعنی برای درمان دیابت باید به آموزش و پیشگیری توجه کنیم.

**پس معتقدید، در آموزش و پیشگیری موفق نیستیم**  
ببینید اگر آموزش نباشد، بیمار چگونه می تواند از دارو به درستی استفاده کند؟ نکته بعد، این است که فرد دیابتی اگر ابزار و امکانات هم داشته باشد باید بداند، چگونه وضعیت قند خود را کنترل کند. این بیماری شبیه تیروئید نیست که فقط بتون با دارو آن را کنترل کرد، بلکه غیر از دارو، اقدامات متعددی وجود دارد که می تواند وضعیت یک بیمار دیابتی را بهبود ببخشد یا برای دیگران، از ابتلا به این بیماری جلوگیری کند.

**آقای دکتر در بخش داروهای مورد نیاز دیابت، کمبود داریم؟**

هم اکنون در این بخش در کشور کمبود نداریم، اما ممکن است در مدیریت پخش آن دچار نقص هایی باشیم.

**تمام نیاز های دارویی دیابت در کشور تولید می شود؟**  
خیر، بخشی از موارد همچون برخی قرص ها و انسولین ها وارداتی هستند.

**مهم ترین چالش درباره بیماری دیابت را چه موضوعی می دانید؟**

فقدان آموزش های کافی به مردم در جهت پیشگیری از دیابت. ما باید تجربه کشور های پیشرو را بررسی کنیم که آن ها چه اقداماتی انجام داده اند که نتوانسته اند از شیوع دیابت جلوگیری کنند که ما هم همان را اجرا کنیم. در مان دیابت ۶ مرحله دارد که سر لوه آن آموزش است.

## ۳۱ دانشگاه ایران در جمع بهترین های آسیا

**گروه اجتماعی** - موسسه معتبر کیو اس که در حوزه رتبه بندی دانشگاه های جهان فعال است، امسال نام ۳۱ دانشگاه از ایران را در فهرست رتبه بندی آسیای ۲۰۲۴ قرار داده است. این رتبه بندی در سال قبل، فقط ۱۲ دانشگاه از ایران را در فهرست خود جای داده بود. دکتر سید احمد فاضل زاده، رئیس مؤسسه ISC در این باره گفته است: نظام رتبه بندی کیو اس، رتبه بندی آسیای راز سال ۲۰۰۹ ارزیابی و رتبه بندی دانشگاه های آسیای را هر سال اعلام می کند. در رتبه بندی کیو اس آسیای ۲۰۲۴، ۸۵۶ دانشگاه آسیایی حضور دارند و دانشگاه Peking چین با کسب رتبه اول، به عنوان بهترین دانشگاه آسیایی در این رتبه بندی حضور دارد. به گفته رئیس مؤسسه ISC، دانشگاه های صنعتی شریف، دانشگاه تهران و دانشگاه صنعتی امیر کبیر به ترتیب با کسب رتبه ۸۵، ۸۸ و ۱۲۱ دانشگاه های اول تا سوم ایران هستند. آن طور که سایت این موسسه نشان می دهد، ۱۰ دانشگاه

دانشگاه های ایران در رتبه بندی کیواس ۲۰۲۴ در این رتبه بندی ۳۱ دانشگاه از ایران حضور دارند			
ردیف	نام دانشگاه	رتبه آسیای جنوبی	رتبه آسیایی
۱	صنعتی شریف	۸	۸۵
۲	دانشگاه تهران	۱۰	۸۸
۳	صنعتی امیرکبیر	۱۶	۱۲۱
۴	شیراز	۲۲	۱۶۶
۵	فردوسی مشهد	۲۷	۱۸۴
۶	صنعتی اصفهان	۲۹	۱۸۷
۷	تبریز	۳۲	۱۹۱
۸	صنعتی نوشیروانی بابل	۳۴	۱۹۹
۹	شهید بهشتی	۴۶	۲۳۸
۱۰	صنعتی شیراز	۵۰	۲۵۱-۲۶۰

۱۰ دانشگاه اول در آسیا		
ردیف	دانشگاه	کشور
۱	پکنینگ	چین
۲	هنگ کنگ	هنگ کنگ
۳	ان یواس	سنگاپور
۴	مهندسی نانیانگ	سنگاپور
۵	تی سینگوا	چین
۶	ژجینگ	چین
۷	فودان	چین
۸	یونسئی	کره جنوبی
۹	کره جنوبی	کره جنوبی
۱۰	سی یوآج کی	هنگ کنگ

## ویژه

### طرح انتقال آب دریای عمان به خراسان جنوبی در حال اجرا است

**معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار خراسان جنوبی** گفت: طرح انتقال آب از دریای عمان با فعالیت ۲ پیمانکار در محدوده سرزمینی این استان در دست اجراست. علیرضا عباس زاده در تشریح این خبر افزود: پیمانکاران در حال مسیرسازی به طول ۴۰۰ کیلومتر هستند و این خط انتقال انشعابات در تمامی شهرستان ها خواهد داشت. وی با اشاره به راهکارهای تامین آب پایدار و بلندمدت خراسان جنوبی گفت: انتقال آب از دریای عمان و خلیج فارس از ابتدای دولت سیزدهم در دستور کار جدی قرار گرفته و مهمترین پروژه عملی و اقدام دولت است که در این خصوص خط سوم انتقال از خلیج فارس و خط چهارم انتقال از دریای عمان در دست اجراست. معاون استاندار خراسان جنوبی تصریح کرد: انتقال آب از دریای عمان به دلیل ملاحظات اجرایی، فنی و اقتصادی برای خراسان جنوبی در اولویت قرار گرفته است. وی با بیان اینکه اجرای طرح انتقال آب از دریای عمان برای استان های سیستان و بلوچستان، خراسان جنوبی و خراسان رضوی به قوت در حال اجراست، گفت: افق اجرای طرح انتقال آب از دریای عمان به خراسان جنوبی سال ۱۴۰۴ است و آب انتقالی به خراسان جنوبی در زمینه صنعت و شرب خواهد بود.

عباس زاده اظهار کرد: سهم استان از اجرای طرح انتقال آب از دریای عمان در فاز نخست ۶۰ میلیون متر مکعب، فاز دوم ۱۲۰ میلیون متر مکعب و فاز سوم ۱۸۰ میلیون متر مکعب است که با انتقال این حجم از آب دیگر نیازی به منابع آب زیرزمینی نخواهیم داشت وی همچنین گفت: اجرای طرح تغذیه مصنوعی یکی از راهکارهای مدیریت آب در استان است که در سفر رئیس جمهور بیش از پنج هزار میلیارد ریال اعتبار برای اجرای این طرح ها اختصاص یافته و در حال حاضر ۶ طرح تغذیه مصنوعی در خراسان جنوبی در دست اجراست. معاون عمرانی استاندار خراسان جنوبی با اشاره به بحران کم آبی و خشکسالی های مستمر در این استان افزود: باید در چنین شرایطی مدیریت بیشتری در زمینه منابع آبی به خصوص در خطه خشک خراسان جنوبی داشته باشیم و در این زمینه تدابیر ویژه صورت گیرد. وی به حکمرانی موضوع آب در سطح جهان و کشور اشاره کرد و گفت: در خیلی از کشورها، استان ها و شهرها حتی روستاها موضوع تنازع و درگیری بین مردم و جوامع بشری موضوع تامین آب است که نشان از اهمیت این موضوع دارد. عباس زاده بیان کرد: ما در خراسان جنوبی در اقلیم خشک و بیابانی و همچوار با کویر لوت زندگی می کنیم پس شرایط بدتری در تامین آب نسبت به سایر استان ها داریم.

## نیاز اعتباری برای بازسازی موقت محور چمن بید - جنگل گلستان

موقع به کسب رتبه برتر بهترین مستند تصویری شد. مستند «حاج آقا نظام» به مدت ۳۰ دقیقه با تهیه کنندگی و کارگردانی «سیدمجید طاهری»، تصویربرداری «وید آقایی» و تدوین «محمد عباسپور» در سیمای اترک ساخته شده است.

### تأیید صلاحیت ۶۷ درصد از داوطلبان انتخابات مجلس شورای اسلامی در خراسان شمالی

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار خراسان شمالی گفت: ۶۷ درصد از داوطلبان انتخابات مجلس شورای اسلامی در این استان تأیید صلاحیت شدند. از این تعداد انصراف دادند وی ادامه داد: از ۲۰۷ نفر، ۱۴۰ نفر تأیید صلاحیت شده اند که این تعداد از داوطلبان به اندازه ثبت نام شدگان دوره قبلی انتخابات بوده است. وی تصریح کرد: افراد در صلاحیت شده به مدت چهار روز فرصت دارند به سایت مورد نظر در وزارت کشور مراجعه و اعتراض خود را خطاب به هیئت نظارت اعلام کنند.

## کنگره ملی شهدای دانشجو معلم خراسان جنوبی ۲۲ آبان برگزار می شود

دانشجو معلم استان اشاره کرد و گفت: از برنامه های جانبی این کنگره برایی نمایشگاه، اجرای تئاتر و رومانی از دو عنوان کتاب شامل وصایا و خاطرات و دست نوشته های شهدای استان است. وی با بیان اینکه دیدار با تمام خانواده شهدای دانشجو معلم در طول یک سال گذشته رقم خورده و همه آنها برای شرکت در این کنگره ملی دعوت شده اند، افزود: همچنین ۲ پیش کنگره با یادواره استانی در شهرستان فردوس و قاین برگزار شده است. رئیس دانشگاه فرهنگیان خراسان جنوبی افزود: اجرای تئاتر ویژه دانشجو معلم برگزاری نمایشگاه با برنامه های جانبی دیگر این کنگره است.

آلات افزوده خواهد شد تا طبق برنامه زمان بندی شده، مسیر بازگشایی شود «محمد مشتری» ادامه داد: نیمی از جاده دچار سبیل بردگی شده است و با آذره کل ۴۰۰ میلیارد ریالی برای بازسازی موقت این بخش از محور یاد شده خبر داد. به گزارش روابط عمومی اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای خراسان شمالی، «رشیدی» گفت: طی سیلاب اخیر در این محور بیش از ۵۵۰ متر از طول بزرگراه بجنورد - جنگل گلستان در حد فاصل دوراهی دشت به تونل تخریب شده که از این میزان حدود ۲۰۰ متر به طور کامل تخریب شده است و بقیه محور ۵۰ درصد تخریب شده که باید بازسازی شود. وی با اشاره به برگزاری جلسات مدیریت بحران و کمیسیون راه ها و تصمیم گیری برای هم افزایی کمک به اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان افزود: از ظرفیت تمامی دستگاه های اجرایی برای تسریع در انجام عملیات راهداری و بازسازی این محور استفاده می شود. مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده ای خراسان شمالی گفت: با توجه به منظور بازسازی بخش آسیب دیده این محور تصریح کرد: با توجه به امکانات و تجهیزات استان، ۵ دستگاه بولدوزر، ۱۵ دستگاه کامیون و ۳ دستگاه لودر در این منطقه مستقر شده است و در صورت نیاز به تعداد ماشین

موقوفیتی دیگر برای شبکه اترک مستند «حاج آقا نظام» رتبه اول جشنواره تولیدات رادیویی و تلویزیونی پیرغلامان و خادمان حسینی را آن خود کرد تا موفقیتی دیگر برای شبکه اترک ثبت شود. به گزارش روابط عمومی صداوسیما مرکز خراسان شمالی، صدای حسینی در بخش مستند، جشنواره تولیدات رادیویی و تلویزیونی

حجت الاسلام جواد اکبری مطلق، مدیریت امور پردیس دانشگاه فرهنگیان خراسان جنوبی امروز در نشست خبری پیرامون اولین کنگره ملی شهدای دانشجوی معلم در استان اظهار داشت: این کنگره در سراسر کشور برگزار و استراتژ آن از خراسان جنوبی زده می شود. رئیس دانشگاه فرهنگیان خراسان جنوبی با اشاره به برگزاری این کنگره شهدا در ۲۲ آبان ماه در محل حسینیه جمران بجنورد ادامه داد: تعداد ۴۰ شهید دانشجو معلم در استان شناسایی شده که از این تعداد هشت شهید مربوط به شهرستان قزوین، ۱۰ شهید مربوط به سراسران، هفت شهید مربوط به یسرویه است و در شهرستان های طیس و سریشهر هر کدام چهار شهید، در خوسف یک شهید، بجنورد یک شهید و زیرکوه سه شهید و همچنین



## «پنبه مله خراسان جنوبی» در راه جهانی شدن

محصولاتی بسازد که این امر مزیتی برای جلوگیری از خام فروشی است.

### پنبه «مله» یا «سرخچه»

پنبه ای که به رنگ قهوه ای در خراسان جنوبی برداشت می شود

ان مانند پنبه معمولی است اما به لحاظ کوتاهی الیاف آن را با کتان

حلاجی نمی کنند بلکه تمامی فرایندها را به پنبه تبدیل می کنند

در گذشته از این نوع پنبه به دلیل اعتقاد مردم به آن، به منظور تولید پارچه های معنوی مانند جامنا، پرده مسجد، سفره نان، شال سر و از این قبیل استفاده می شد

سرخچه های که هنوز در صندوقچه مادران و مادرزگان این سرزمین به یادگار مانده است.

مله در فرهنگ فارسی عمید به نوعی پنبه زرد رنگ و نوعی پارچه خاکی رنگ ترجمه شده و در زبان محلی به سرخچه (به دلیل رنگ مایل به سرخ این نوع پنبه) شهرت یافته است.

سه دهه اخیر از طرفی با روی آوردن کشاورزان به کشت ارقام اصلاح شده و وارداتی که دارای بلند است و از

طرفی خشکسالی های پایی، پنبه مله به خاطر پیوست و تا حدودی به فراموشی سپرده شد حتی پدر این گیاه

محلی در حال فرسایش و نابودی بود سال های اخیر با توجه به اهمیت

فوق العاده حفاظت از ذخایر ژنتیکی گیاهی کشور به عنوان یکی از برنامه های مهم راهبردی توسعه کشاورزی، احیا و خالص سازی این

محصول محلی، گام مهمی در تحقق اهداف عالیه سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج کشاورزی برداشته شد

همزمان با پنبه سفید دانست. با توجه به اظهارات و شواهد موجود صنعت پنبه در خوسف در گذشته ارزش بالایی داشته است و با قرار داشتن منطقه در مسیر داد و ستدهای بین منطقه، تجارت پنبه نیز مطرح بوده است.

### شاخص های پنبه «مله»

شاخص هایی از جمله خوش رنگ بودن، طیف رنگی از کرم روشن تا قهوه ای آجری، نرم تر بودن این گونه پنبه نسبت به پنبه معمولی، موارد درمانی پارچه های مله، استفاده از آن همراه با سایر گیاهان دارویی و چربی گوسفند برای تولید سرمه چشم به دلیل تقدس، احترام و تقاضا پنبه مله به پنبه بومیان منطقه، اعتقادات و باورهای مرتب بر آن، ویژگی های ساختاری و فیزیکی پنبه مله که به نسبت گرم تر بوده و برای فصول سرد سال نیز مورد استفاده قرار می گیرد و خاصیت آن به پشم شتر نزدیک است، موجب تمایز و ویژه ساختن این پنبه شده است.

قابل احترام بودن و نگاه همراه با تقدس به پنبه مله در کاربردهای آن از قبیل جامنا، سجاده، سفره، پرده، قطیقه (قدقه)، چادر، گردن پیچ (پلومه) و سایر تأثیر گذار بوده است.

دانش و تولید انحصاری «مله»

پنبه «مله» شباهت زیادی به رنگ خاک بند سارهای دارد که در آن کشت می شود که به آن خاک «مل» می گفتند و آن پنبه نیز به مله شهرت یافت. این دانش و تولید هم اکنون نیز شواهد این فعالیت ها قابل مشاهده است.

می توان تاریخچه این نوع پنبه را

پنبه مله از تاریخچه و قدمت طولانی برخوردار است و به عنوان گیاه ویژه منطقه خوسف از زمان های گذشته کاشت می شده است.

اعتقاد به خوش یمنی گیاه پنبه مله تا حدی بوده که هر کشاورز در حد توان خود کشت این نمونه پنبه را در کنار پنبه سفید انجام می داده است

و اعتقاد داشته اند که اگر آب به عبور این پنبه به دیگر محصولات (پنبه سفید) برسد در باردهی و برکت زمین مؤثر خواهد بود.

ناگفته نماند در گذشته ارتباط و تعامل بین شهرستان های خوسف، نهبندان و سریشهر سبب شد به ویژه مناطق

غربی این شهرستان ها که دارای مرز مشترک با بخش شرقی خوسف هستند به صورت پراکنده به کاشت و تولید پنبه مله و همچنین بافت

این پارچه در گذشته اقدام کنند که هم اکنون نیز شواهد این فعالیت ها قابل مشاهده است.

می توان تاریخچه این نوع پنبه را