

پیام‌های پیشگیری

ح. محمد بازیار - کارشناس ستاد پیشگیری از وقوع جرم دادگستری کازرون



کلید مجازی برای ورود کلمه عبور (password) و اطلاعات حساس بانکی استفاده نمایند.
۶- حتی المقدور رایانه را در فضای قابل رویت سایر افراد در خانه قرار دهید.
۷- بر روی هر لینکی که در اینترنت می بینید کلیک نکنید.
۸- نسخه مرورگر خود را مرتباً بروزرسانی نمایید.
۹- از قرار دادن عکس‌ها و فیلم‌های شخصی بر روی سایت‌ها (مانند شبکه‌های اجتماعی، سایت‌های نگهدارنده آلبوم عکس و...) پرهیز نمایید.
۱۰- با هر فردی که در اینترنت آشنا می‌شوید ملاقات حضوری ننمایید.
۱۱- مراقب کلمه عبور (password) خود باشید.
۱۲- اطلاعات شخصی (profile) خود را محرمانه نگاهدارید.
۱۳- اینترنت کوتاه‌ترین مسیر برای حرکت به دور دنیا است پس همراه با فرزندان در اینترنت گشت بزنید.
۱۴- حتی المقدور از چت تصویری (webcam) با افراد ناشناس خودداری نمایید.
۱۵- نوع جدیدی از اعتیاد به اینترنت، بازی‌های رایانه‌ای و پیامک در جوانان و نوجوانان ماست از آن پیشگیری کنیم و نهایتاً به فکر درمان آن باشیم.
۱۶- اطلاعات شخصی شما حریم خصوصی شماست و هر لحظه در معرض دسترسی و سوءاستفاده از سوی دیگران است.

۱۷- برای انتقال اطلاعات خصوصی حتماً برای آنها رمز ورود (password) قرار دهید.
۱۸- هر آنچه در محیط دیجیتال (مثلاً در اینترنت یا نرم افزار) وجود دارد الزماً صحت ندارد، اطلاعات یافت شده را به لحاظ اعتبار محتوا و منبع ارزیابی کنید.
۱۹- به فرزندان خود بیاموزید: اگر کسی در اینترنت تصاویر رزّه نگاری برای او فرستاد به سرعت رایانه را خاموش و فوراً موضوع را به مقام اطلاع دهد.
۲۰- از دریافت فایل و نرم افزار از سایت‌های ناشناخته خودداری نمایید.
۲۱- به فرزندان خود بیاموزید هرگز وارد سایت‌ها و وبلاگ‌هایی که برای محدوده سنی آنها محدودیت قائل شده است وارد نشوند.
۲۲- مراقب افرادی که در اتاق‌های گفتگو (chat room) به شما را دراز کنند، باشید زیرا این افراد قصد سوءاستفاده از شما را دارند.



۴- بازی‌های رایانه‌ای دوست خوب و بد فرزندان؟ شما باید تعیین کنید.
۵- برخی بازی‌های رایانه‌ای در حقیقت فیلم‌های سینمایی با سناریوی آزاد هستند و به نوعی اعتیاد جدید! اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای اینترنتی، پیامک و بلوتوث است.
۶- حتی المقدور فرزندان را در استفاده از بازی‌های رایانه‌ای همراهی نمایید.
۷- روحیه خود مدیریتی را در استفاده از نوع و زمان بازی‌های رایانه‌ای در فرزندان تقویت کنید.
۸- بازی‌های رایانه‌ای معلم مجازی بچه‌هاست، معلم‌شسته‌ای را برای فرزندان خود انتخاب کنید.
۹- بازی‌های رایانه‌ای عامل مهمی در انتقال مطالب علمی و فرهنگی مفید و مضر به فرزندان است.
۱۰- با استفاده از بازی‌های رایانه‌ای می‌توان مطالب آموزشی را به صورت عمیق‌تر از کتاب در ذهن کودکان تان جای دهید.

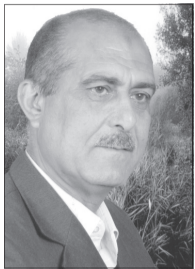
۱۱- بازی‌های رایانه‌ای دسته‌جمعی آسیب‌های رفتاری کمتری به دنبال دارند.
۱۲- تهدیدات و آسیب‌های بازی‌های رایانه‌ای را به فرزندان بیاموزید.

پیام‌های پیشگیری در حوزه اینترنت

۱- آگاهی‌رسانی و آموزش استفاده صحیح از اینترنت و رایانه به کودکان
۲- همواره بر عملکرد فرزندان خود در فضای مجازی به خصوص در اینترنت، نظارت داشته باشید.
۳- قبل از معرفی یک سایت به فرزندان خود از مناسب بودن محتوای آن برای رده سنی آنها اطمینان حاصل کنید.
۴- با استفاده از نرم‌افزارهای کنترلی parental control دسترسی فرزندان خود به سایت‌های مختلف و ساعات استفاده آنها از رایانه و اینترنت را محدود نمایید.
۵- در صورت استفاده از اینترنت در فضاهای عمومی (کافی‌نت، دانشگاه‌ها، مدارس و...) برای انجام عملیات بانکی حتماً از صفحه

سیاست، برنده‌تر از تیغ

منوچهر حبیبی



سوریه و مصر و یمن و انجم می‌دهند و کمک‌های مالی و تسلیحاتی تا طرفین درگیر در این بحران‌ها را نه تنها رد نمی‌کنند که عملاً آشکارا از حقوق خود بر دفاع از اعتقادات و منافع خویش نیز بارها گفته و می‌گویند بسیار خطرناک است. در چنین اوضاع و احوال منطقه‌ای، حضور و دخالت‌های قدرتمند فرامتنقه‌ای نیز وجود دارد که بر آتش این درد و مصیبت‌ها و اختلافات دامن زده و می‌زند. می‌بینید که اوضاع بیش از آنچه تصور می‌شود به هم ریخته و خطرناک است. حال نقش مردم کشور ایران در مقابل این بحران آفرینی‌ها باید چه باشد؟ این همان نیاز و سیاستی است که از طرف مسئولین و سیاستمداران باید اعلام و اتخاذ گردد. درگیر کردن مردم ایران در بازهای اعتقادی کنار طمع ورزی‌های تجزیه طلبانه، بخشی از سیاست‌های ریاکارانه‌ای است که بیش از پیش ما را نگران می‌سازد. شاید عمده‌ترین بهانه‌ها و تهمت‌ها برای درگیر کردن ما در بازی خطرناک تقابل شیعه و سنی به مسأله و بحران سوریه ربط پیدا کند.

این همان دلیل ادعای گروهی تحت عنوان جیش العدل وابسته به القاعده در تحركات مذبح‌خانه در سیستان و بلوچستان نیز بود. این همان سرخشی است که ما را باید به کلاف سردرگم مشکلات امنیتی در منطقه و در کشورمان برساند.

سیاست گذاران در امور بین الملل و سیاست خارجی باید با قاطعیت از اصل آزادی ملت‌ها تعیین تکلیفشان دفاع کنند. پای دخالت‌های قدرتمند خارجی در منطقه را در سازمان ملل و نهج‌های از مصوبات شورای امنیت کوتاه کنند، بر حل مسالمت آمیز بحران‌های منطقه‌ای به ویژه در سوریه، بحرین، مصر و یمن با فشاری کنند و این گام‌ها را در راستای منافع ملی بردارند. و اما در عرصه داخلی، دولت با توجه هر چه بیشتر به مناطق کمتر توسعه یافته و محروم کشور و پیگیری خواست‌های معقول بر حق مردمان مناطقی چون سیستان و بلوچستان و... جلوی هرگونه سوء استفاده و تحركات تجزیه طلبانه و نژاد پرستانه را در راستای حفظ وحدت ملی بگیرد. یقیناً دشمنان ایران باید مغلوب سیاست‌ها و تصمیمات و تحركات دیپلماتیک گردند و ناکام از درگیر کردن ایران در مناقشات شوند.

بیروت نیز در ادامه همین تحركات بوده و هست. اینکه بخواهیم کشور و یا کشوری در همسایگی و در منطقه و یا حتی فرامتنقه‌ای را به دست زدن به انفجار بیروت منتهم کنیم و یا جنایات را به آنها نسبت دهیم، در عرف دیپلماتیک شاید به منزله یک واکنش قابل قبول باشد، اما آنچه نیاز امروز کشور و خواست مردم ایران است، این است که موارد و دلایل هر اقدام تروریستی و تفرقه افکنانه به طور ریشه‌ای و منطقی مورد بررسی و بازبینی قرار گیرد تا هم جلوی وقوع چنین حوادث و اتفاقات ناگواری گرفته شود و هم وجهه و اعتبار کشور و ملت ایران در منطقه حفظ شود.

ما در همسایگی عراق نام‌های افغانستان و پاکستان به هم ریخته و کشورهای حاشیه خلیج فارس و عربستانی قرار گرفته‌ایم که در آنها مدهائست جنگ شیعه و سنی، یا رواج دارند و یا



در دامن زدن به این برادر کشی مذهبی دخالت دارند.

در خود عراق، روزی نیست که ده‌ها تن در این رقابت و جنگ قدرت کشته نشوند. در افغانستان بعد از سرنگونی حکومت طالبان، سالهاست که دولت تحت الحمايه آمریکا به کمک سربازان و نیروهای آمریکا و ناتو درگیر جنگی هستند که در نهایت امروز به جنگ شیعه و سنی تبدیل شده است. حکایت پاکستان علی‌الظاهر آرام و بی‌کراجه که روغن است. مدهائست و به دلایل مختلف، جنگ شیعه کشی و خونریزی-های جور و اجور ادامه دارد و هر بار عده‌ای را به خاک و خون می‌کشند.

این اوضاع ناامن و مایوس کننده همسایگانی است که با ما مرز آبی و خاکی و گسترده دارند. اما آنچه آن سوی آب و یا بهتر بگوییم همسایگان ما در حاشیه خلیج فارس از عربستان تا کشورهای پنج گانه، مستقیم و یا غیرمستقیم در رقابت‌های مذهبی و دخالت در امور کشورهای درگیر در بحران سیاسی چون بحرین

شاید عده‌ای بخواهند ادعا کنند که شهر، کشور و یا زادگاهشان، منطقه‌ای منحصر به فرد و یا دارای اهمیت استراتژیک است. اما ما ایرانی‌ها حتی اگر چنین ادعایی نداشته باشیم، کشورمان دارای موقعیت خاص و ویژه است. ایران، سرزمین ما، اگر نگوئیم تنها منطقه‌ای است که به هر طرف نگاه کنید با همسایگانش تفاوت آشکار دارد، یکی از این نقاط دنیاست. اگر به شمال ایران و یا به جنوب آن نظر بیندازید، دو ویژگی کاملاً متفاوت را می‌بینید. اگر همسایگان شرقی را با همسایگان غربی مقایسه کنید، باز به همان عقیده و نتیجه می‌رسید که ایران سرزمینی است که میان تمدن‌ها و فرهنگ‌هایی قرار دارد که نه با فرهنگ و تمدن خودش همانند است و نه تمدن‌های منطقه با یکدیگر همسو و همراه هستند.

همین مسأله قومی و فرهنگی و موقعیت بسیار برجسته منطقه‌ای، ایران را نسبت به عراق و ترکیه، نسبت به افغانستان و پاکستان، نسبت به کشورهای حاشیه خلیج فارس و عربستان، نسبت به کشورهای حاشیه خزر و قفقاز، کاملاً متفاوت ساخته است.

از سوی دیگر، ایران کشوری است با تنوع قومی و نژادی که همه آنها فرهنگ‌هاست که به عشق ایران و برای عمران و آبادانی ایران کوشیده‌اند و همین امر نیز موجب پیوند و همبستگی ملی در سراسر ایران از شمال تا جنوب، از شرق تا غرب گردیده است.

اما ایران در مقاطع تاریخی و به دلایل گوناگون مورد طمع ورزی دشمنان، همسایگان و استعمارگران قرار داشته است. متأسفانه تجزیه بحرین از ایران و جنگ هشت ساله عراق علیه ایران، نمونه‌های بارز از این نوع طمع ورزی‌ها و اقدامات خصمانه است. با شناخت از این واقعیت تلخ تاریخی است که همه مردم ایران به حفظ یکپارچگی و انسجام ملی در راستای دفاع از زمین و آب و خاک خویش مصمم و پاینده بوده و هستند.

مهم‌ترین آنچه طی هفته‌های گذشته در راستای ناام کردن مرزهای کشور صورت گرفته است، ضمن آنکه هشدارها به مسئولین است، وظیفه تک تک مردم را نیز سنگین‌تر می‌نماید. یقیناً تروریستی که انجام شده و حمله ناخودآگاهانه به سربازان و مرزبانان در منطقه سیستان و بلوچستان و ادعاهایی که از سوی

اعلان و آمران این حرکت‌های غیرانسانی مطرح می‌شود، ما را بر آن می‌دارد که از مسئولین و دولتمردان کشور بخواهیم که از کنار حوادث و رخدادهای داخلی و منطقه‌ای، سرسری نگذرند. بی شک انفجار هفته گذشته در لبنان در مقابل سفارت کشورمان در

علمی - فرهنگی

۴ اشتباه رژیمی بزرگ!

اولین و بزرگ‌ترین اشتباه برای فردی که در رژیم است حذف کردن میان وعده هاست. رژیم گرفتن این روزها امری عادی شده است و هر کسی با کم کردن حجم غذا یا افزایش مدت زمان ورزش روزانه به دنبال کاهش هر چه بیشتر وزن است. این درحالی است که در این میان هر کسی قصد دارد به اندازه خود کمک کرده و نکاتی که یادآور این است. یادآور شدن نکات و کمک کردن به فردی که به دنبال کاهش وزن است امری پسندیده و کمکی بزرگ است اما گاهی اوقات ما ناخوسته نداشتن را می‌گوییم که خودمان از آن‌ها اطلاعی نداشته و در موردشان تحقیق نکرده‌ایم.

در میان نکاتی که دهان به دهان می‌چرخد و مقبولیت عام دارند تعدادی از هیچ ریشه علمی برخوردار نیستند و تنها فردی که رژیم دارد را اذیت می‌کند و شاید به بدن او آسیب‌های جدی نیز وارد کند. در ادامه مهم‌ترین این نکات که به اشتباه میان مردم جا افتاده است را برای شما آورده‌ایم:

حذف میان وعده‌ها

اولین و بزرگ‌ترین اشتباه برای فردی که در رژیم است حذف کردن میان وعده هاست. پزشکان همیشه توصیه می‌کنند اگر به دنبال

پای دیابتی

تورم پاها که نشانه التهاب یا عفونت، استفاده از کفش نامناسب و یا کندی جریان خون است. سایر نشانه‌های کندی جریان خون پاها: ریزش موهای پا - نازک و پراکنده شدن التهاب - خراش - خروج ترشحات چرکی از زخم پا یا علامت عفونت - وجود تب و لرز در فرد مبتلا به زخم پا یا نشانه عفونت جدی و فراگیر

توصیه‌هایی در خصوص پیشگیری از زخم پای دیابتی: ساده‌ترین و راحت‌ترین روش جلوگیری از عوارض پای دیابتی، معاینه و بررسی منظم و مرتب پاها است.

۱. بررسی روزانه پاها از نظر وجود تاول، بریدگی و خراش
۲. شستشوی روزانه پاها با آب ولرم و خشک کردن کامل آنها
۳. بررسی درون کفش‌ها از نظر وجود جسم خارجی و نقاط زبر و خشن
۴. استفاده از کرم‌های مرطوب کننده جهت رفع خشکی پوست پاها
۵. پوشیدن جوراب‌هایی از جنس نخی و اندازه-های مناسب و تعویض روزانه آنها
۶. ناخن‌ها را خیلی کوتاه نکنید
۷. راه رفتن با پای برهنه بروی زمین
۸. عدم استفاده از آب خیلی گرم و یا خیلی سرد جهت شستشوی پا

۳ علت اصلی پیری پوست

پیری پوست از دو منشاء ایجاد می‌شود یک منشاء درونی که بستگی به ژنتیک فرد دارد و دیگری جنبه بیرونی است که با افزایش سن، پوست خاصیت ارتجاعی خود را کم می‌کند دست داده و رشته‌های کلاژن و الاستین آن‌ها ضعیف می‌شود. همزمان با تغییرات پیری، نیروی جاذبه زمین هم دست به کار شده و پوست را دچار افتادگی می‌کند. در جنبه بیرونی پیری پوست عوامل مختلفی از جمله نور آفتاب، سیگار کشیدن، فقر تغذیه‌ای و برخی حرکات عضلانی صورت در آن نقش دارند.



با افزایش سن پوست خشک‌تر می‌شود و این خشکی موجب پوسته شدن و ایجاد خارش می‌شود. اغلب مشکلات پوستی در سالمندی به دلیل تماس طولانی با نور خورشید است و لکه‌های پوسته دار قرمز، قهوه‌ای در سوراخ و صورت و گوش، سرطان‌های سلولی پوستی، اگرهای شوره‌ای، لکه‌های سنی یا آفتاب‌سی که روی صورت و پشت دست و پا ایجاد می‌گردد و کیبودی و خون مردگی از جمله شایع‌ترین مشکلات پوستی در سالمندان است.

دانشمندان می‌گویند سیگار کشیدن باعث تنگی عروق زیر پوست صورت می‌شود و خون نمی‌تواند به راحتی به سلول‌های صورت برسد و این باعث می‌شود که سلول‌ها و بافت صورت زودتر آسیب ببینند و چروک بخورند. سیگار کشیدن باعث می‌شود پوست رطوبتش را خیلی آسان از دست بدهد و خشک‌تر به نظر برسد. عدم استفاده از کرم‌های ضد آفتاب تابش نور خورشید به پوست و عدم استفاده از کرم‌های ضد آفتاب و عینک آفتابی مناسب موجب می‌شود پوست خیلی آسان چروک بردارد.

استرس می‌تواند باعث چروک خوردن پوست و به وجود آمدن حلقه‌های سیاه اطراف چشم شود. استرس و انقباض دایمی عضلات حالت دهنده‌ی صورت باعث کشیده شدن بیش از حد پوست شما می‌شود و این کشیدگی دایمی پوست باعث چین و چروک خوردن پوست می‌گردد. کسانی که دچار سردردهای میگرنی هستند و یا دایم عصبی هستند و اهم می‌کنند صورت شان معمولاً بیش از حد پوسیده و سال‌هاشان چین و چروک دارد و پیرتر به نظر می‌رسند. دانشمندان به شما توصیه می‌کنند که اگر دوست دارید زودتر از سن شناسنامه‌ای تان پیر نشوید، باید سبک زندگی تان را تغییر دهید. این تغییر در سبک زندگی شامل رژیم غذایی پر از سبزیجات، میوه، قرص‌های ویتامین و روغن ماهی و همچنین ورزش و کلاس‌های مقابله با استرس، تکنیک‌های آرام‌بخش و تنفس صحیح است.



خواهند شد اما بدانید که ورزش با شکم پر یا خالی هیچوقت روی سوختن کالری تاثیر نمی‌گذارد و تنها چیزی که ممکن است به لاغر شدن کمک کند و عضله سازی را افزایش دهد نخوردن چیز خاصی آن هم تنها سبب دقیقه قبل از ورزش کردن است.

کم خوری تا حد امکان یکی از بدترین و بیهوده‌ترین پیشنهادهای است که می‌توان به یک نفر داد کم کردن کالری‌های ورودی تا حد امکان است. این نکته را همیشه در ذهن داشته باشید که هیچ‌کس از نخوردن لاغر نشده است بلکه از درست خوردن انسان می‌تواند لاغر شود. اگر کالری‌های ورودی را تا حد امکان کاهش دهید دیگر بدن نمی‌تواند خود را با شرایط حاضر وفق داده و متابولیسم را کاهش می‌دهد این باعث می‌شود تا سرعت کاهش وزن به طرز چشمگیری کاهش پیدا کند.



۹. عدم دستکاری ضایعات پوستی پا
۱۰. جلوگیری از تماس پوست با محلول‌های ضد عفونی کننده غلیظ
۱۱. خودداری از پوشیدن کفش به مدت طولانی (حداقل هر سه تا چهار ساعت یکبار) پاها از کفش خارج شود و استراحت کند.
۱۲. استفاده از کفش با سایز مناسب
۱۳. استفاده از نوار چسب‌های ویژه زخم خودداری از پوشیدن کفش‌های جلو باز، صندل‌ها، کفش‌های راحتی دارای تسمه‌های بین انگشتی
۱۵. استفاده از کفش‌های طبی مناسب در صورت وجود هرگونه بدشکلی پا
لیلا عینی - واحد پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های غیرواگیر مرکز بهداشت شهید پیرویان