

حکمت

امام علی (ع):

پیروزی انسان بزرگوار، نجات بخش است و پیروزی انسان فرومایه، نابودکننده. نهج البلاغه

نکته روز

مرگ شیرین!

پژوهش ها نشان می دهد شیرین کننده ها مرگ آورند!

سی ان ان براساس یک مطالعه جدید اعلام کرده است یک جایگزین قند به نام ارتریتول که برای افزودن به محصولات کم قند و کم کالری استفاده می شود با لخته شدن خون، سکته مغزی، حمله قلبی و مرگ مرتبط است. براساس این پژوهش که روز دوشنبه گذشته در ژورنال Nature Medicine منتشر شد، افرادی که دارای فاکتورهای خطررای موجود برای بیماری قلبی مانند دیابت هستند، در صورت داشتن بالاترین سطح ارتریتول در خون، دوبرابر بیشتر در معرض حمله قلبی یا سکته مغزی هستند. تحقیقات آزمایشگاهی و حیوانی اضافی ارائه شده در این مقاله نشان داد که به نظر می رسد ارتریتول باعث لخته شدن آسان تر پلاکت های خون می شود. لخته ها می توانند شکسته شوند و به قلب بروند و باعث حمله قلبی شوند یا به مغز که باعث سکته مغزی شوند.

ارتریتول چیست: ارتریتول یک نوع الکل قندی است؛ کربوهیدراتی که به طور طبیعی در بسیاری از میوه ها و سبزیجات یافت می شود. حدود ۲۰ درصد شیرینی شکر را دارد و به گفته متخصصان، کالری صفر در نظر گرفته می شود. ارتریتول شبیه شکر و طعم آن نیز شبیه شکر است و به طور مصنوعی در مقادیر زیاد تولید می شود، قند خون را افزایش نمی دهد و اثر ملین کمتری نسبت به سایر الکل های قندی دارد. این محصول که به بار صنعت غذایی تبدیل شده، یک افزودنی بسیار محبوب برای محصولات و غذاهای کمکربوهیدرات است که برای افراد مبتلا به دیابت به بازار عرضه می شوند. برخی از غذاهای دارای برچسب دیابت بیش از هر ماده دیگری از نظر وزنی، ارتریتول دارند.

یک کشف غیرمنتظره: دکتر استلنی هازن، نویسنده اصلی مقاله و مدیر مرکز تشخیص و پیشگیری قلبی - عروقی در موسسه تحقیقاتی کیلوند گفت: «کشف ارتباط بین ارتریتول و مشکلات قلبی - عروقی کاملاً تصادفی بود. ما حتی به دنبال آن نبودیم.» تحقیقات هازن یک

هدف ساده داشت؛ یافتن مواد شیمیایی یا ترکیبات ناشناخته

در خون افراد که ممکن است خطر حمله قلبی،

سکته مغزی یا مرگ را در سه سال آینده پیش بینی

کند. برای انجام این کار، تیمش شروع به

تجزیه وتحلیل نمونه خون افراد در معرض

خطر بیماری قلبی کرد که بین سال های

۲۰۰۴ تا ۲۰۱۸ جمع آوری شده بود.

هازن گفت که بدن انسان به طور طبیعی

ارتریتول تولید می کند، که در مقادیر

بسیار کم مشکل ساز نیست. لخته شدن

در بدن انسان ضروری است اگر نه در اثر

بردیگی و جراحی دچار خونریزی می شویم.

همین روند به طور مداوم در داخل نیز اتفاق

می افتد اما او معتقد است که علم باید عمیق تر

و با عجله بیشتری به بررسی ارتریتول بپردازد،

زیرا این ماده درحال حاضر به طور گسترده

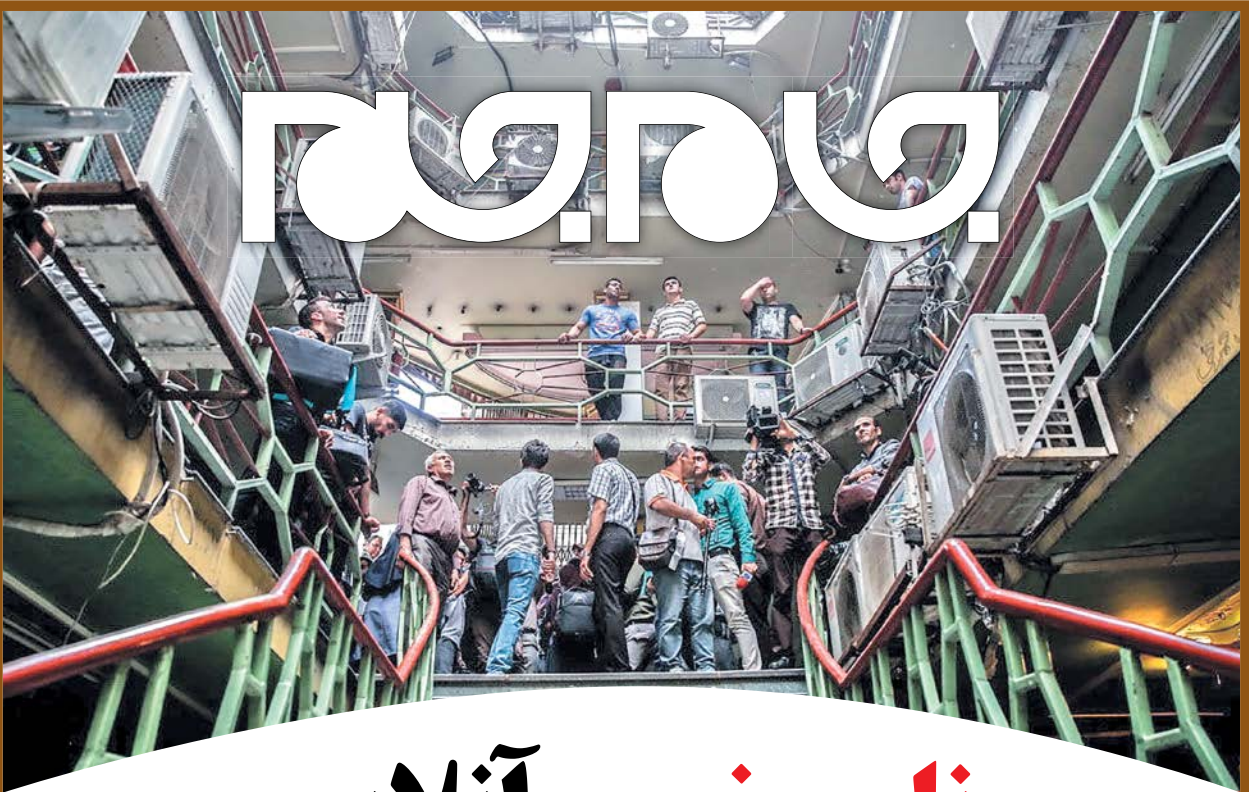
در دسترس است و مورد مصرف قرار می گیرد.

اگر با تحقیقات گسترده تر مشخص شود که

ارتریتول به طور قطع مضر است، باید در مورد آن

اطلاع رسانی شود.

جام جم



ناصر خسرو آنلاین

در بازار قاچاق فروش مجازی دارو چه خبر است؟

آنلاین دارای مجوز هم اجازه فروش این اقلام را ندارند. پلیس فتا اعلام کرده برخی سایت ها مجوز توزیع اقلام بهداشتی دریافت کرده اند اما به واسطه آن اقلام دارویی را نیز عرضه می کنند که این جرم محسوب می شود. اما هم مشاهدات عینی و هم از کلام کارشناسان می توان متوجه شد این روبه نیز در یک سال گذشته تغییراتی به همراه داشته است. به این معنا که متقاضیان دیگر لزوما در بازارهای غیررسمی دنبال داروهای نایاب نیستند و داروهای معمولی تر هم راه به این بازارها یافته است. به نوعی تنوع کالای سودجویان در این بازار بیشتر شده است. فاطمی، نایب رئیس انجمن داروسازان صنفی یکی از افرادی است که معتقد است این موضوع در این سال ها بیشتر دیده شده است. او به جام جم می گوید: «این که فکر کنیم داروهای خرید و فروش شده در فضای مجازی داروهای عجیب و غریب و غیرقانونی هستند شبیه های بسیاری از این بازار را به چشم دید. ساده انگارانه است که تصور کنیم مجازی خرید و فروش می شود تا دو سال پیش به صورت رسمی به ایران وارد می شده است و کاربری گاه معمولی هم داشته اما با منع ورود این دارو، بازار غیرقانونی فروش آن رونق بیشتری گرفته است.»

سیطره فضای مجازی بر زندگی جامعه هر چند در سهولت آگاهی رسانی نقش داشته اما بازار سودجویان را هم رونق تازه ای بخشیده است. این بازار هر بار با توجه به نیاز جامعه یا بهتر است بگویم با توجه به نظام تقاضا رنگ عوض می کند. طی سال های فراگیری کرونا یکی از بازارهای پرسود سودجویان در این فضا فروش دارو بوده است، آن هم در حالی که بارها و بارها توسط مسئولان هشدار داده شده که اساسا «فروش مجازی دارو غیرقانونی» است. قانونی برای فروش آنلاین دارو وجود ندارد و اگر پایگاه اینترنتی با عنوان داروخانه آنلاین هم به چشم می خورد باید مجوز آن را در وبسایت خود درج کند. این مجوز هم آن طور که در آن قید شده، فقط اجازه فروش «فراورده های سلامت غیردارویی» را به این داروخانه ها می دهد. اوضاع اما آشفته تر از اینهاست که بی مجوز ثبت شده در پایگاه های داروخانه های آنلاین بگردید. کافی است با یک جست و جوی معمولی، چرخی در فضای مجازی بزنید تا برطرف دار بی شمار کانال ها و صفحه ها و آدرس هایی شوید که اقدام به فروش دارو می کنند. فقط در یک نمونه چند ماه پیش، پلیس فتای تهران اعلام کرد یک صفحه اینستاگرامی با ۹۰ هزار دنبال کننده را مسدود کرده که اقدام به فروش انواع داروی نایاب و کمیاب در فضای مجازی می کرده است.

یکی از مسئولان انجمن داروسازان همین دیروز گفته است ۵۰ درصد میدا داروهای داروخانه های آنلاین مشخص نیست؛ به صورت ساده، گفته او این است که حداقل نیمی از فروشندگان داروی آنلاین اسم و رسمی ندارند! کالایی که نسبت مستقیمی با سلامت و جان شهروندان دارد. خیابان ناصرخسرو کلیدوازه معروف ترین بازار غیررسمی دارویی ایران است، خیابانی در حدفاصل میدان توپخانه و خیابان بانزده خرداد که میزبان تعدادی از بناهای قدیمی پایتخت است. عمر این خیابان به بیش از ۱۲۰ سال پیش بازمی گردد و به گواه اسناد، اولین داروخانه تهران هم در این خیابان بنا شده است، اما شهرت این خیابان که مزین به نام شاعر و حکیم و جهانگرد ایرانی است، نه با این اولین های چشم نواز که به واسطه قرارگیری محل بزرگ ترین بازار قاچاق دارو گره خورده است. در دنیای مجازی شده امروزی هم البته می توان شبیه های بسیاری از این بازار را به چشم دید. ساده انگارانه است که تصور کنیم فروش غیرقانونی دارو محدود به یک راسته خیابان و البته فضای گسترده مجازی است. ترفندهای سوداگران دارویی در کسب سودهای کلان بیشتر از این است که بازارشان را محدود به این دو حوزه کرده باشند. تلخ ترین شان ترفندی است که از زبان دکتر علیرضا فاطمی، نایب رئیس انجمن داروسازان صنفی می شنویم. هر چند با تاکید بر این موضوع که او معتقد است این ترفنند تلخ عمومیت ندارد. فاطمی به جام جم می گوید: «رویه فروش غیرقانونی دارو گسترده تر از این است که را محدود به فضای مجازی کنیم. همین حالا آنچه در این مورد باید شده سر درآوردن فروش غیرقانونی دارو در مطب پزشکان است! یعنی برخی پزشکان داروهای نایاب و کمیاب را در همان مطب به بیماران خود می فروشند. هر چند این موضوع عمومیت ندارد اما بسیار دیده شده است. خیلی از سودجویان با چمدان های مملو از داروهای نایاب در مطب های می چرخند و بازاربایی می کنند و دارو را به خود پزشکان می فروشند.» نوع داروهای عرضه شده در بازارهای غیررسمی یکی از وجوه تفاوت دو بازار ناصرخسرو و فضای مجازی است. در ناصرخسرو عموماً داروهای بیماران خاصی یا داروهای نایاب خارجی تقاضای بیشتری دارد در حالی که برخی اقلام دارویی پرمصرف و برطرف دار مثل داروهای کاهش دهنده و افزایش دهنده وزن، دارو و اقلام آرایشی موثر در زیبایی، رشد مو، داروهای افزایش دهنده قد و ... به دلیل فروش بالای آن در بین عموم مردم محبوبیت بیشتری دارند و به همین دلیل فروش این نوع دارو ها نیز توسط افراد فاقد صلاحیت در فضای مجازی رونق بیشتری دارد. این در حالی است که داروخانه های

امروز در تاریخ

- زادروز مرتضی حنانه موسیقیدان و آهنگساز/۱۳۰۱
- سالمرگ سیامند رحمان، وزنه بردار سنگین وزن/۱۳۹۸
- خارج شدن نیروهای انگلیس از خاک ایران /۱۳۲۴

واحه

گفتی که گینه کنی به دوزخ بزمست
این را به کسی گو که تو را نشناسد
ابوسعید ابوالخیر

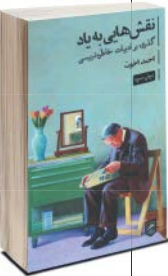
اوقات شرعی

اذان ظهر: ۱۲:۱۶	غروب آفتاب: ۱۸:۰۰
اذان مغرب: ۱۸:۱۸	نیمه شب شرعی: ۲۳:۲۵
اذان صبح (فردا): ۵:۰۹	طلوع خورشید (فردا): ۶:۳۲

پیشخوان

نقش هایی به یاد

ارزش کتاب «نقش هایی به یاد» به حضور، دخالت، درک و دریافت احمد اخوت است. این که سعی کرده تا آن چیزی که در تمام سال های کتاب خواندن و نوشتن از خاطره نویسی در ذهن و جانش شکل گرفته، برای خواننده کتابش بنویسد. او در عین حال انگار من خود را هم حذف کرده است و تمام آن چیزی که به قلم درآورده و گردآورده و ترجمه کرده، عشقش به این ژانرو تکه پاره های کاغذهایی است که روز روزگاری یک آدم، یک نویسنده از خود به جا گذاشته. کتاب نقش هایی به یاد با عنوان دوم گذری بر ادبیات خاطره نویسی چنان که در مقدمه ناشر آمده، اولین کتاب از مجموعه زندگی نگاره های نشر گمان است. آغاز این مجموعه با کتابی از احمد اخوت، این آشنای دنیای جزئیات و حاشیه نویسی ها و آنچه بنوان مواد خاطره نویسی نامید، بهترین انتخاب است و مقدمه ناشر به قلم مانا راونبد که یکی از معدود مقدمه های به دور از پاراگراف های فرمالیته و ازسراپاکنی بود، به خوبی تلاش برای نشر نوع دیگری از ادبیات خاطره نویسی را نشان می دهد که با «خراج خلوت» به مثابه خودزندگینامه یا خاطرات فرق می کند. در خواندن جستارهای اخوت به جای مواجه شدن با یک کتاب از سر سفارش نوشته شده، گویی پای حرف زدن اخوت نشسته باشی و او بدون آن تو را در پاراگراف های طولانی به قصد مقدمه چینی یا اضافه کردن به تشریفات گم کند، صاف سر اصل مطلب می رود و خبری از عضا قورت دانی و نمایش خواندن های بیگانه ش نیست. جستارهای اخوت پر از ارجاعات جذاب و دقیق مربوط به موضوع است و بی نظم و زیاده و پیچیده نیست، و چنان منسجم است که خواننده با خود فکر می کند شاید یک گوی جادو دارد که در این سطح به راحتی هر مطلبی را که مدنظرش است از هر نویسنده ای احضار می کند.



بیمار انگلیسی!

هر ۲۲ دقیقه یک بیمار انگلیسی به دلیل تاخیر طولانی در خدمات درمانی جانش را از دست می دهد. این خبر بر اساس تجزیه وتحلیل آمارهای سرویس سلامت انگلیس (NHS) که توسط پزشکان اورژانس این کشور ارائه شده در روزنامه گاردین منتشر گردیده است. براساس آمارهای رسمی، در مجموع ۲۳ هزار و سه نفر در طول سال گذشته میلادی (۲۰۲۲) پس از گذراندن حداقل ۱۲ ساعت در انتظار دریافت درمان یا بستری شدن، جان خود را از دست دادند. این تعداد تقریباً برابر است با یک مورد در هر ۲۳ دقیقه، ۶۳ مورد در هر روز، ۴۴۲ مورد در هفته یا ۱۹۱۷ مورد در هر ماه. این گزارش باعث شده تا بسیاری از مخالفان، دولت انگلیس را به بی توجهی به بخش حساس بهداشت و درمان متهم کرده و خواستار بازنگری کل در این سیاست ها باشند.



کیوارکد را اسکن کنید

ناتمامی یک جنگ

جنگ اوکراین در ۲۴ فوریه (۵ اسفند)، نخستین سالگرد خود را پشت سر گذاشت و هنوز پایان قریب الوقعی برای این جنگ دیده نمی شود. برخی باور داشتند این درگیری چند هفته طول می کشد اما حالا و پس از گذشت یک سال هنوز هم کسی تصویری از زمان پایان آن ندارد، درگیری ای که دامنه هایش به مرزهای دو کشور محدود نماند و حتی در دورترین سرزمین ها به این کشور می توان تاثیر آن را به چشم دید؛ از امنیت به خطر افتاده غذایی گرفته تا تغییر مناسبات سیاسی دولت ها و کشورها بر سر هواداری بر سر مواضع یکی از دو کشور درگیر. اما در این میان سناریوهایی هم برای پایان جنگ مطرح شده است. سناریوهایی که با اسکن کیوارکد می توانید بخشی از آن را از زبان کارشناسان این حوزه ببینید.



کیوارکد را اسکن کنید

پرسه های آهنگین

آکاردئون را باید دلی سازی خیابان بنامیم. بیراه نیست بگویم آشنایی جامعه ایرانی با این ساز بیشتر از هر ساز ایرانی است. هرچند رد نوازنده های این ساز را در هر موقع از سال می توان از خیابان های شهر گرفت اما نزدیکی به نوروز و روزهای پایانی سال به تعداد آنها در معابر و خیابان ها افزوده است. قاب عکس امروز مجید آزاد، شکار یکی از این نوازنده ها در باغ کتاب است. همین است که تصویر ثبت شده بیشتر شبیه یک فضای کارت پستال است تا یک نوازنده خیابانی.



پرسه

نگاه

خطای انسان و حق حیوان

حقایقی از ارزش طبیعت

به مناسبت روز جهانی حیات وحش

گیاهان و حیوانات برای سلامت سیاره ما بسیار مهم هستند. تعادل ظریف در اکوسیستم های ما به تنوع زیستی منکی است و جنایات حیات وحش تهدید بزرگی برای این موضوع است. «روز جهانی حیات وحش» هر سال در سوم مارس (۱۲ اسفند) به منظور افزایش آگاهی در مورد حیوانات و گیاهان در حال انقراض و راه های مبارزه با جنایات حیات وحش گرامی داشته می شود. موضوع امسال این روز «مشارکت برای حفاظت از

تخریب محیط زیست

جنایات علیه حیات وحش تنها محدود به تجارت غیرقانونی اعضای بدن حیوانات یا قاچاق گونه های نادر نمی شود. فعالیت های انسانی باعث تخریب جنگل ها، اقیانوس ها، رودخانه ها، دریاچه ها و بسیاری زیست بوم های دیگر می شود که زمانی پر رونق بودند. هزاران گونه گیاهی و جانوری به دلیل تخریب زیستگاه، آلودگی سوخت های فسیلی و بدتر شدن بحران آب و هوا در آستانه انقراض قرار دارند. در کنار اینها تخریب های محیط زیستی دیگر چون جنایات در بخش شیلات، استخراج غیرقانونی معادن و قاچاق فلزات گرانبها و ضایعات نیز بر بحران موجود افزوده است. ما اکنون به اقدامات جسورانه تری برای کاهش انتشار گازهای گلخانه ای، تسریع در توسعه انرژی های تجدیدپذیر و ایجاد اعطاف پذیری آب و هوا نیاز داریم.



جنایات علیه حیات وحش

جرایم حیات وحش شامل فروش غیرقانونی و خرید اعضای بدن حیوانات و همچنین سرقت یا کشتن حیواناتی است که توسط قوانین دولتی محافظت می شوند. گیاهان و جانوران جهان در معرض خطرات بزرگی از جانب جنایتکاران هستند؛ از شکار فیل برای عاج گرفته تا قاچاق گونه های گیاهی در خطر انقراض. جنایات حیات وحش اغلب مرزهای ملی زیادی را در بر می گیرد، بنابراین یک رویکرد بین المللی برای مقابله با آن مورد نیاز است. اینترنیل در زمینه انواع تجارت های غیرقانونی حیات وحش فعالیت های گسترده ای را پیگیری می کند. گیاهان و جانوران وحشی می توانند توسط مجرمان در طول کل زنجیره تامین، از شکار غیرقانونی و حمل و نقل گرفته تا فرآوری و فروش، مورد بهره برداری قرار گیرند. سایر فعالیت های غیرقانونی از جمله پولشویی، فساد اداری و کلاهبرداری اسناد، اغلب با جرایم حیات وحش مرتبط است.

مشارکت در حفظ حیات وحش

وقتی سخن از حفظ حیات وحش به میان می آید، اغلب انتظار می رود سازمان های متعدد بین المللی، دولت ها و سازمان های محلی محیط زیستی دست به کار شده و اقدامات موثری انجام دهند. درست است که تمامی این دست اندازکاران نقش کلیدی در حفظ حیات وحش دارند اما ما مردم نیز می توانیم با مشارکتی هر چند اندک و ناچیز در این راه موثر باشیم. بزرگترین و مهم ترین مشارکت مردمی، آموزش به کودکان و نوجوانان است؛ آنها رهبران آینده حفاظت از حیات وحش و سزاوار آینده ای هستند که در آن ما انسان ها در هماهنگی با حیات وحش زندگی کنیم. برای کمک به حفظ حیات وحش با محیط بانانی که از حیوانات در خطر انقراض محافظت می کنند، همسو شوید. حتی انتشار یک عکس از یک گونه در حال انقراض هم گامی کوچک اما موثر خواهد بود.

حقایقی از حیات

۵۰ هزار گونه وحشی نیازهای میلیاردها نفر در سراسر جهان را برآورده می کنند. از هر پنج نفر در سراسر جهان یک نفر برای درآمد و غذا به گونه های وحشی منکی است، در حالی که ۲/۴ میلیارد نفر برای پخت و پز به سوخت چوب وابسته هستند. در حال حاضر در جهان یک میلیون گونه در آستانه انقراض قرار دارند. شاید عجیب به نظر برسد اما کانکوس ها، جلبک های دریایی، زرافه ها، طوطی ها و درختان بلوط گروه هایی از گونه های در معرض خطر هستند. تجارت حیات وحش یکی از سودآورترین تجارت های غیرقانونی در جهان است که ارزش آن تا ۲۰ میلیارد دلار در سال برآورد شده است. در حال حاضر ۱۲۸ گونه جانوری در ایران در خطر انقراض قرار دارند. آمار دقیقی از گونه های گیاهی ایرانی در خطر انقراض وجود ندارد.

