

#### حکمت

امام باقر (ع):

زنهار از افکندن کار امروز به فردا؛ این کار دریایی است که مردمان در آن غرق و نابود می‌شوند.

بحارالانوار

#### نکته روز

## راز غول پیگری نهنگ‌ها

زیست‌شناسی دریایی با ردیگری یکی از اسرار دنیای آبی را کشف کرد. دانشمندان دریافتند که چگونه چهار زن، نهنگ‌ها را به غول‌های دریا تبدیل کرده‌اند. نهنگ‌ها، لافین‌ها و گرازهای دریایی (معروف به کیسه‌داران) از اجداد کوچک زمینی خود در حدود ۵۰ میلیون سال پیش تکامل یافته‌اند اما برخی از این گونه‌ها در حال حاضر از بزرگ‌ترین حیواناتی هستند که در کره زمین زندگی می‌کنند.

بر اساس مطالعه‌ای که پنجشنبه گذشته منتشر شد، تحقیقات جدید زن‌هایی نشان می‌دهد که احتمالاً به نهنگ‌ها اجازه می‌دهد در مقایسه با اجدادشان در اندازه‌های غول پیگر رشد کنند. این یافته‌ها نقش چهار زن به نام‌های IGFBP7، NCAPG و GHSR و IPLAG را برجسته می‌کند و نشان می‌دهد که آنها اندازه عضوهای بدن را افزایش می‌دهد. ماریانائری و همکارانش آنالیز تکاملی مولکولی را روی ۹ زن کاندید انجام دادند، پنج زن از محور هورمون رشد و چهار زن دیگر که با افزایش اندازه بدن در حیوانات سم‌دار مانند گاو و گوسفند که با فاصله‌ای دور با نهنگ‌ها مرتبط هستند. آنها این زن‌ها را در ۱۹ گونه نهنگ ارزیابی کردند؛ از جمله هفت گونه که طول بدن آنها بیش از ۱۰ متر است و به عنوان غول‌های آبی در نظر گرفته می‌شوند؛ نهنگ عنبر، نهنگ کماندار، نهنگ خاکستری، نهنگ گوزبشت، نهنگ حقیقی اقیانوس آرام شمالی، نهنگ باله‌ای و نهنگ آبی. با این حال، غول پیگری می‌تواند معایب بیولوژیکی از جمله کاهش تولید مثل و افزایش شانس ابتلا به بیماری‌هایی مانند سرطان را به همراه داشته باشد اما جالب است که یکی از این زن‌های اکتشافی، یعنی IGFBP7 علاوه بر نقشی که در غول پیگری نهنگ‌ها دارد؛ به

عنوان سرکوب‌کننده در چندین نوع

سرطان عمل می‌کند و ممکن

است برخی معایب بیولوژیکی

را که با اندازه‌های بزرگ بدن

همراه است، خنثی کند.

#### خبر روز

## مرهم ایرانی روی زخم سوختگی

### ورود نانوزخم‌پوش‌های ایرانی به حوزه درمان سوختگی

در حالی که براساس پیش‌بینی هاد در سال ۲۰۲۵ بازاری زخم‌پوش‌های نانویی به رقم ۱۷/۲ میلیارد دلار خواهد رسید، برخی شرکت‌های ایرانی در این حوزه وارد شدند و محصولات نانویی را برای درمان سوختگی‌های حاد، زخم‌های دایمانی حاد، زخم‌های بستر حاد و زخم‌های مزمن به بازار معرفی کرده‌اند.

درمان فغلی زخم‌های مزمن، به علت زخم بستگی دارد. در همه موارد تمیز کردن کافی و زدودن زخم، کنترل عفونت‌های احتمالی و استفاده از پانسمان زخم مورد نیاز است. درمان‌های NHPU شامل پانسمان‌هایی است که ترمیم زخم را تسریع کرده و فشار یافت را تسکین می‌دهد، با این حال DFU هاو VU روی پانسمان که محیط مرطوب را برای بهبود زخم و فشردگی می‌کند، تمرکز می‌کند. از سال ۸۱ محصولی به تولید انبوه رسید و به منظور تسهیل در بهبود زخم، پیشگیری از عفونت، جلوگیری از خونریزی و حفظ رطوبت زخم و حفاظت از ناحیه آسیب دیده در برابر صدمات مکانیکی مانند ضربه یا خراش استفاده می‌شود. در این فرآیند مواد شوینده و ضد عفونی‌کننده به همراه چسب زخم، پنبه و گاز استریل و پد مورد استفاده قرار می‌گیرد.

# جام جم



# بی جانی بودجه دارو

### در بودجه ۱۴۰۲ چرا یارانه دارو کاهش یافت؟

نایب‌رئیس انجمن داروسازان معتقد است این چرخه پابلی است که دودش تنها به چشم مردم خواهد رفت، او به جام‌جم می‌گوید: «این پیش‌بینی صورت‌گرفته بسیار انتقاضی است، چرا که اختیار تعیین قیمت دارو را هم سپردند به شورای عالی بیمه؛ یعنی بزرگ‌ترین خریدار دارو در کشور مسئول قیمت‌گذاری دارو شده است. با این تصمیم، همان اتفاقی می‌افتد که تیر امسال شاهد آن بودیم. به این معنا که احتمالاً حداقل قیمت را در نظر می‌گیرد؟ و مقابل کارخانه‌ها نمی‌پذیرند؛ بنابراین اقدام به تولید دارو نمی‌کنند و ما دوباره با چالش کمبود دارو رو به رو خواهیم شد. بعد برای این‌که این کمبود را جبران کنیم، می‌آییم با سه برابر قیمت از کشورهای هند یا مشابه آن داروی بی‌کیفیت وارد می‌کنیم! این چرخه معیوبی است که ما امسال هم آن را پیمودیم و به نظر می‌رسد سال آینده هم شاهد این رویه خواهیم بود.» راینزه‌هایی در این میان صورت گرفته است؛ حسینی‌علی شهریار رئیس کمیسیون بهداشت و درمان مجلس به جام‌جم می‌گوید: «نماینده کمیسیون بهداشت و درمان مجلس در کمیسیون تلفیق حضور دارد تا بتواند آنها را مجاب به افزایش بودجه کند» از سوی دیگر سیدعلی فاطمی هم به جام‌جم می‌گوید: «اگر مجلس در کمیسیون تلفیق به داد نرسد، سال آینده با وضعیتی بدتر از امسال روبه‌رو خواهیم بود. هفته گذشته جلسه‌ای با همکاران مان در کمیسیون بهداشت و درمان و کمیسیون اصل ۹۰ مجلس داشتم. در این جلسه انجمن داروسازان با اعضای هیات دولت، یعنی سازمان غذا و دارو هم جلساتی داشتند. هدف این بوده که یک بودجه واقع‌بینانه پیرامون یارانه دارو تعیین شود، چرا که دود این وضعیت تنها به چشم مردم این سرزمین می‌رود. بودجه که کافی نباشد، تولید کاهش پیدا می‌کند.» هر چند کمیسیون تلفیق هفته گذشته اعلام کرد با کلیات بودجه موافقت کرده اما هنوز جزئیات آن به تصویب کلی نرسیده و باید همچنان منتظر ماند تا تکلیف ردیف بودجه نهایی شود.

جورج برنارد شاو، نویسنده ایرلندی می‌گوید: «نصف شوخی، جدی است». حکایت جمله طنان‌زانه او را می‌توان در این حکایت‌اشنای طنزآمیز دید؛ حکایت فردی که به مرکز درمانی مراجعه می‌کند و وقتی پزشک از او می‌پرسد آیا پیش از این هم پنی سیلین تزریق کرده است؟ بیمار هم می‌گوید بله. اما بعد از تزریق فرد بیمار به واسطه حساسیت به کما می‌رود. بعد از احیای بیمار، پزشک از او می‌پرسد؛ شما که گفتید پیش از این هم پنی سیلین تزریق کردید؟ و بیمار می‌گوید: بله اما بابا قبل هم همین طور شد!

حتی اگر باوری به گفته برنارد شاو هم نداشته باشیم این حکایت مصداق درستی است از آنچه در رابطه با ردیف بودجه یارانه دارو در لایحه بودجه امسال دیده می‌شود. آن هم پس از سالی که به گواه حضورمان تک‌تک‌مان در جامعه به یاد داریم که سال سخت کمبود دارو بود. ماجرای یارانه دارو از همان هفته تقدیم لایحه بودجه به بهارستان بر سرزبان‌ها افتاد، خیلی زود بهرام عین‌اللهی، وزیر بهداشت و درمان صریح و آشکار با بودجه درنظر گرفته‌شده مخالفت و اعلام کرد؛ «۶۹ همت کم است!» این موضوع مورد مخالفت سازمان غذا و داروی خود وزارتخانه هم بود. برآورد آنها از میزان بودجه مورد نیاز برای طرح دارویار سال آینده، چیزی بین ۱۰۵ تا ۱۱۰ همت بوده اما به شکل عجیبی یارانه دارو در لایحه بودجه تنها ۶۹ همت برآورد شده است. این موضوع از جایی عجیب‌تر به نظر می‌رسد که حتی رقم بودجه تخصیصی در لایحه بودجه امسال از رقم سال گذشته هم کمتر است. یارانه دارو در بودجه سال گذشته ۷۴ همت بوده و حالا این رقم به ۶۹ همت رسیده است. معنای این گزاره این است که اگر ردیف بودجه تخصیصی در کمیسیون تلفیق تغییری نکند، باید در انتظار سال سخت دارویی باشیم. این در حالی است که با ۷۴ همت سال گذشته، تیر امسال دچار کمبود دارویی بودیم و حالا شرایط به گونه‌ای است که نه تنها این رقم کاهش داشته؛ بلکه شاهد نوسانات ارزی و بالا رفتن قیمت ارز بوده‌ایم. سیدعلی فاطمی،

#### امروز در تاریخ

■ زادروز غلامحسین امیرخانی، خوشنویس/ ۱۳۱۸

■ زادروز سارا بهرامی، بازیگر/ ۱۳۶۱

■ سالمرگ داریوش رفیعی، خواننده/ ۱۳۳۷

■ سالمرگ ابوالحسن نجفی، زبان‌شناس و مترجم/ ۱۳۹۴

#### واحه

لاله دیدم روی زیبای توآم آمد به‌بیاد  
شعله دیدم سرکش‌های توآم آمد به‌بیاد  
رهی معبری

#### اوقات شرعی

اذان ظهر: ۱۲:۱۶	غروب آفتاب: ۱۷:۲۱
اذان مغرب: ۱۷:۴۰	نیمه شب شرعی: ۲۳:۲۲
اذان صبح (فردا): ۵:۴۳	طلوع خورشید (فردا): ۷:۱۱

#### پیشخوان

### جاسوس بازی ۳

انتشارات شهید کاظمی «جاسوس بازی ۳» نوشته حمید داودآبادی، داستان‌های واقعی از ایرانی‌هایی که به هر دلیل و انگیزه، به کشور خود خیانت کردند را منتشر کرد. آنچه در کتاب «جاسوس‌بازی ۳» به قلم حمید داودآبادی خواهید خواند، نه داستان‌هایی پلیسی به‌شیوه آگاتا کریستی و نه قصه‌هایی هیجانی به‌تقلید از جیمز باند! است. داستان‌های آنها، واقعی یا تخیلی و متعلق به عصر، زمان و مکان خودشان بود. جاسوس‌بازی، ماجراهایی بسیار تلخ است از برخی افراد که خواسته یا ناخواسته، خود را قربانی بیگانگان کردند و در نهایت این‌که هیچ‌کدام از این ماجراها تخیلی، داستان و ساخته و پرداخته ذهن یک داستان‌نویس نیست. همه آنچه خواهید خواند، حوادثی است که چه‌بسا به ریختن خون‌های بی‌گناه بسیاری منجر شده تا دشمنان از دست‌اندازی به کشور عزیزمان ایران ناکام بمانند. در برشی از کتاب جاسوس‌بازی می‌خوانیم: آدولف هیتلر، رهبر نازی را با ایجاد جنگ دوم جهانی، عالم را در کشتار و خیانت فروبرد، می‌گوید: «برای جنگیدن ۱۰ گلوله لازم است؛ ۹ گلوله برای خنثان و فقط یک گلوله برای دشمن». بعضی‌ها فکر می‌کنند کسی که دکتر یا مهندس شد؛ مخصوصاً که مدرکش را از خارج گرفته باشد، کسی کارگردان یا هنرپیشه است و از جشنواره‌های خارجی کی جایزه گرفته‌است، کسی که فوتبالیست است؛ ده‌ها گل ملی‌زده، لژیونر شده و در گران‌ترین تیم‌های خارجی بازی می‌کند، هر کاری کند از روی فهم، شعور، علم و عقل است و اگر جانش را بدهد در هر زمان، هر حال، هر مکان و برای هر چیز، فدایی وطن است! اما در واقع این‌گونه نیست!



#### نگاه

### رونالدو در تهران

حضور رونالدو در تیم النصر عربستان، حالا برای دیگر رقبای آسیایی این تیم از جمله استقلال و پرسپولیس هم جذابیت‌هایی ایجاد کرده است. هرچند آن‌طور که بسیاری باور دارند، هدف اصلی از حضور ستاره پرتغالی در عربستان بیشتر از آن‌که انگیزه‌ای ورزشی داشته باشد به نوعی سفیدشویی حکومت بن سلمان است اما حالا با حضور تیم‌های استقلال و پرسپولیس در لیگ قهرمانان آسیا، امکان همگوهی این تیم‌ها با النصر وجود دارد و معنای این گزاره محتمل، حضور رونالدو در تهران خواهد بود. اتفاقی که شاید بتواند جذابیت‌های لیگ قهرمانان آسیا را دو چندان کند؛ آن هم با این پیش‌فرض که می‌دانیم حالا چند سالی است تیم‌های ایرانی رکورددار پرتماشاگرترین بازی‌های آسیا هستند.



### بحران مخاطب؛ سینما زنده است؟

با شیوع کرونا، سینما نیز مانند بخش‌های مختلف کشور، دچار آسیب‌های زیادی شد؛ از تعطیلی بیش از یک ساله سالن‌های سینما به خصوص در استان‌ها گرفته تا کاهش تعداد مخاطبان بعد از بازگشایی دوباره سالن‌های سینما و حتی افزایش قیمت‌هایی که در نظر مخاطبان سینما زیاد بود. پس از پایان فراگیری، داشت این هنر در جامعه کمی جان می‌گرفت که آغاز ناآرامی‌ها، میخ آخر را به نایبوت مخاطبان سینما زد و تعطیلی دوباره و کساد سینما، باردیگر مشکل آفرین شد. حالا با آغاز جشنواره فیلم فجر صاحبان سینما در استان‌ها امیدوارند با اکران فیلم‌های جشنواره، بتوانند باردیگر رونق را به سالن‌های خالی از جمعیت خود برگردانند.



#### پرسه

#### چهارراه

برای همه ما لحظه‌هایی پیش می‌آید که احساس می‌کنیم وقتش رسیده تا در زندگی خود تغییرات مثبتی ایجاد کنیم؛ مثلاً هنگام نو شدن سال، در روز تولد ما، پس از پایان یک دوره بیماری، لحظات سخت عاطفی یا کاری و خیلی لحظه‌های مشابه دیگر. این جرقه‌ها معمولاً آتی، هیجانی و زودگذر است؛ برای طولانی‌مدت کردن این تغییرات، باید عادت‌هایی ایجاد کنیم تا این عادت‌ها به مرور شروع به ساختن ما کنند. اصلی وجود دارد

## احیای زندگی

راهکارهایی ساده برای بالا بردن کیفیت زندگی



### روز خود را ساده کنید

روز خود را با تعیین اهداف روزانه و تعیین اولویت‌ها شروع کنید. چه چیزی مهم‌تر است و چه چیزی را می‌توان به تعویق انداخت؟ بسیاری از ما تمایل داریم بیش از حد متعهد شویم که به‌نوبه خود باعث می‌شود احساس خستگی و گاهی اوقات رنجش کنیم. با مرور دقیق اهداف روزانه، فرصتی خواهید داشت که روزهای خود را ساده کنید. این به شما کمک می‌کند احساس سرزندگی بیشتری داشته باشید و همچنین فرصتی برای کاهش سرعت و اهمیت دادن به چیزهای مهم در زندگی خواهید داشت. خیلی زود متوجه می‌شوید که با کنار زدن برخی کارهای غیرضروری روزی از روی شانه‌های شما برداشته شده است. این منجر به کیفیت زندگی می‌شود که می‌توانید کاملاً از آن لذت ببرید و آنچه شما را خوشحال می‌کند را به کارهای روزانه خود اضافه کنید.

### خوب بخوابید و ورزش کنید

زمانی که خسته هستید، کار کردن مغز و بدن دشوار است. برای کیفیت زندگی بهتر، به خواب بهتری نیاز دارید. احساس تان پس از بیدار شدن، دقیقاً به شما می‌گوید که به چه مقدار خواب بیشتر یا کمتر نیاز دارید. اگر احساس شادابی نمی‌کنید، احتمالاً باید بیشتر بخوابید. اگر احساس تنبلی می‌کنید، به این معنی است که باید تعداد ساعات خواب خود را کاهش دهید. به همین دلیل ضروری است که با سلامت جسمی و روانی خود با خواب بهتر و انجام ورزش مناسب روزانه مراقبت کنید. برای ورزش روزانه، نیازی به باشگاه رفتن نیست. انجام مستمر چند حرکت کششی و هوازی ساده پس از بیدار شدن، تأثیرات شگرفی بر زندگی‌تان می‌گذارد؛ سبب ایجاد روحیه مثبت و حتی صبر بیشتری می‌شود و کمک می‌کند در هر جنبه‌ای از زندگی عملکرد بهتری داشته باشید.

### تغذیه مناسب در اولویت

غذا سوخت بدن بوده و تغذیه خوب یکی از کلیدهای زندگی بهتر و با کیفیت است. با مصرف یک رژیم غذایی مناسب سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌توانید سلامت خود را بهبود بخشید. چنین رژیم مغذی‌ای سلامت شما را بهتر می‌کند. این تندرستی باعث می‌شود پرا انرژی‌تر شوید و در طول روز احساس مثبت بیشتری داشته باشید. یک رژیم غذایی سالم برای سلامت روان شما نیز مفید است. کنترل آنچه می‌خوریم، خصوصاً در لحظات سخت زندگی مهم‌تر است. برای مثال زمانی که عصبانی هستید، ممکن است به دنبال تنقلات ناسالم بروید یا لحظات غمگین خود را با انواع مواد غذایی آماده و فست‌فودها التیام بخشید. این رفتارها نه تنها حال‌تان را بهتر نمی‌کند، بلکه صدمات جبران‌ناپذیری به بدن‌تان وارد می‌آورد.

### افکار خود را کنترل کنید

احساسات و عواطف بخشی از انسان بودن است؛ پس از همه آنها استقبال کنید. آنها چیزهایی را در مورد خودتان به شما می‌گوید که ممکن است متوجه آنها نشده باشید. هرچه بیشتر از افکار خود آگاه باشید، کنترل بیشتری بر زندگی خواهید داشت. بگذار بیاید و برود. انکار احساسات منفی راه درستی برای مقابله با آنها نیست. هرچه بیشتر آنها را نادیده بگیرید، رسیدگی به آنها در آینده سخت‌تر می‌شود. به یاد داشته باشید که بهترین راه برای مقابله با احساسات منفی این است که آنها را بپذیرید، روی آنها کار کرده و آنها را رها کنید. کنترل افکار نیاز به زمان و تلاش دارد. آنها را یادداشت و بررسی کنید. زمانی که احساس خستگی یا اضطراب می‌کنید، چند نفس عمیق بکشید.

#### این طبیعت شگفت

عکاسی از طبیعت همیشه طرفدار داشته، شاید روزگاری عکاسی خیابانی یا عکاسی خبری، جریان عکس جهان را به نوعی فتح کرده باشد اما همچنان برای مخاطبان، قابی از طبیعت آویخته به دیوار خانه‌شان از محبوبیت بالایی برخوردار است. قاب امروز مجید آزاد، عکاس روزنامه جام‌جم مصداق‌ای از زیبایی و شگفتی طبیعت است، قابی که شاید مشاهیر در فضای پیرامونی ما هم به چشم بخورد.

