



**سالانه ۳۰ میلیون قلم انسولین مصرف می شود**

سیدحیدر محمدی، رئیس سازمان غذا و دارو: «درصد افراد دیابتی در کشور انسولین قلمی مصرف می‌کنند. دنیا به سمت تولید انسولین‌هایی با اثر طولانی حرکت می‌کند. تولید قرص انسولین در برخی کشورها در مرحله تحقیقاتی و ارزیابی‌های پایانی است. سالانه ۳۰ میلیون قلم انسولین در کشور مصرف می‌شود.

بیشتر بدانیم

آرش نیاوندی؛ روزنامه‌نگار

## وظایف پروتئین‌ها در بدن که فکرش را هم نمی‌کنید!

پروتئین‌ها از ترکیب چندین اسید آمینه ساخته شده‌اند. بدن به ۲۰ آمینواسید نیاز دارد که ۱۱ اسید آمینه توسط بدن ما سنتز می‌شود، اما ۹ اسیدآمین به‌باقیمانده باید از رژیم غذایی مکمل دریافت و وارد بدن شوند. زمانی که پروتئین به مقدار کافی مصرف نشود ممکن است منجر به تغییر در چندین عملکرد بدن شود. در این مطلب، اهمیت داشتن یک رژیم غذایی با پروتئین کافی و عواقب دریافت نشدن پروتئین در رژیم غذایی و اینکه چگونه پروتئین می‌تواند بر جنبه‌های مختلف سلامتی تأثیر بگذارد را بررسی می‌کنیم.

پروتئین‌های توده عضلانی: اینها بلوک‌های سازنده عضلات ما هستند. هنگامی که پروتئین کافی دریافت نمی‌شود، بدن ممکن است برای به‌دست آوردن پروتئین کافی به تجزیه توده عضلانی موجود متوسل شود. این فرآیند ممکن است منجر به تحلیل‌رفتن عضلات، ضعف و کاهش کلی توده عضلانی شود. سیستم ایمنی ضعیف: سیستم ایمنی قوی برای دفاع از بدن در برابر عفونت‌ها و بیماری‌ها بسیار حیاتی است. دریافت ناکافی پروتئین توانایی بدن برای دفاع سیستم ایمنی را به خطر می‌اندازد و افراد را مستعد ابتلا به ال‌ری‌ها و عفونت‌ها می‌کند. اختلال در ترمیم زخم: پروتئین‌ها در روند ترمیم و بازسازی بافت‌ها ضروری هستند. کلاژن یک پروتئین ساختاری است که برای تشکیل سلول‌های جدید و بهبود زخم‌ها ضروری است. پروتئین ناکافی در بدن باعث کاهش روند تشکیل سلول‌های جدید می‌شود و منجر به تأخیر در بهبود زخم و افزایش حساسیت به عفونت می‌شود.

خستگی و ضعف عمومی: دریافت ناکافی پروتئین بر عضلات مسئول «ضعیت و حرکت» ما تأثیر می‌گذارد. در طول دوره کمبود پروتئین توده عضلانی ما کاهش می‌یابد و این به نوبه‌خود قدرت جسمانی را کم می‌کند، حفظ تعادل را دشوارتر و متابولیسم (سوخت‌وساز) را کند می‌کند. بخش مهمی از خون ما به نام هموگلوبین از پروتئین تشکیل شده است، کلمه «هم» برای بخش آهن و کلمه «گلوبین» برای بخش پروتئین «هموگلوبین» به کار می‌روند. کمبود پروتئین ممکن است منجر به نارسایی هموگلوبین شود و در نتیجه خستگی و کم‌خونی را به همراه دارد.

مشکلات مو، پوست و ناخن: پروتئین‌ها برای سلامت و شادابی مو، پوست و ناخن ضروری هستند. کلاژن، الاستین و کراتین ۳ نوع پروتئین ساختاری در این بافت‌ها به وفور یافت می‌شود که به استحکام، کشش و یکپارچگی کلی کمک می‌کند.

### گزارش: هر بیم سرخوش روزنامه‌نگار

داستان پزشکی کردن آرایشگرها، اتفاق جدیدی نیست اما ادامه‌دار بودن دخالت‌های آنها در این امور نشان می‌دهد که اقدامات قانونی در این‌باره چندان جوابگو نبوده است. پیش‌ترها محمدهلی اسفغانی، سخنگوی سازمان تعزیرات

**طراحی بیمارستان‌های جدید، آرام‌بخش است**

بهروز رحیمی، معاون توسعه مدیریت و منابع وزارت بهداشت: یکی از نکات خیلی مهم که در بیمارستان‌های درحال افتتاح مشاهده می‌شود، زیبایی این بیمارستان‌هاست، به‌طوری‌که آرامش ایجاد می‌کند. ترکیب رنگ‌ها و کاشی‌هایی که استفاده می‌شود، الگوهای بسیار زیبایی را در بیمارستان‌ها پدید آورده است.



# سرنگ به‌جای قیچی و سشوار

دخالت آرایشگاه‌ها در امور پزشکی و زیبایی جرم است، اما فعالیت آرایشگرها در خدمات زیبایی همچنان ادامه دارد

در نشستی خبری اعلام کرد: «گزارش‌هایی در برخی آرایشگاه‌های زنانه داشتیم که به دخالت پزشکی می‌پردازند که تخلف است و وصف مجرمانه پیدا می‌کند و در برخی مواقع نیاز است قوه قضاییه ورود و حکم صادر کند.» به‌گفته اسفغانی، مراکز غیرمجاز، تخلفاتی در تزریق ژل و بوتاکس دارند و این در حالی است که این افراد تحصیلات نزدیک به مباحث پزشکی هم ندارند.

داستان دخالت آرایشگرها نه تنها دخالت در امور درمانی مثل تزریق‌هاست که برای رفع چین و چروک صورت مشتری‌بان‌شان انجام می‌دهند که انواع و اقسام تجویز قرص‌های لاغری، داروهای شیمیایی و طب سنتی را هم دبر می‌گیرد و گاهی پارافراتز هم می‌گذارند و غده‌های چربی، لک و خال را هم به وسیله دستگاه‌هایی که در اختیار دارند لیزر می‌کنند.

**قانون چه می‌گوید؟**

هرگونه تبلیغات در حوزه فعالیت‌های پزشکی و پیراپزشکی، چه در فضای مجازی و یا به‌صورت پوستر و نصب در تابلوهای تبلیغاتی شهری، باید با اجازه سازمان نظام پزشکی انجام گیرد. براساس قانون هم تزریق بوتاکس و ژل و امثال آن در آرایشگاه‌ها، مداخله غیرمجاز در امور پزشکی و قابل پیگرد قانونی است. خدماتی ازجمله لیزر پوست، سولاریوم، تزریق ژل، عمل زیبایی و... هم مجوز پزشکی می‌خواهد و باید از سوی پزشک متخصص و یا با نظارت پزشک متخصص صورت بگیرد. مداخله اصناف آرایشگری در امور پزشکی علاوه بر مجازات حبس و جزای نقدی، پلمب و تعطیلی محل کسب، توقیف و ضبط ابزار جرم را نیز به‌دنبال دارد.



این تصویر نمادین نشان می‌دهد که چگونه خدمات زیبایی در آرایشگاه‌ها، میکروتیدلپینگ (جوانسازی پوست با تزریق) لیزر، برداشتن خال، تزریق ژل و بوتاکس، فروش انواع داروهای لاغری و شیمیایی ویزگی آرایشگرهای پزشک‌نما، نداشتن سواد کافی و تحصیلات مرتبط استفاده از مواد نامرغوب و بی‌کیفیت استفاده از ابزارها و وسایل نامرغوب رعایت نکردن شرایط بهداشتی

**ساخت بینی الکترونیک**

متخصصان یک شرکت دانش‌بنیان موفق به ساخت بینی الکترونیک با قابلیت مانیتورینگ و تشخیص ترکیبات موجود در مواد، اصالت‌سنجی و کیفیت‌سنجی شدند. درواقع این محصول می‌تواند در کنترل کیفی استفاده شود و برای مثال کیفیت ماده‌ای مانند چای در انبار را با تغییر رایحه تشخیص دهد.



**جنجال هوش مصنوعی ماسک**

هوش مصنوعی Grok، محصول شرکت XAI ایلان ماسک، از زمانی که در دسترس کاربران ایکس پریمیوم پلاس قرار گرفته، جنجال‌های زیادی به‌همراه داشته است. این چت‌بات علیه ایلان ماسک صحبت کرده و نظرات سیاسی متناقضی نسبت به او داشته است. برخی می‌گویند گروک داده‌های ChatGPT را سرقت کرده است.



# متاورس در کما

پدیده‌ای که قرار بود فضای مجازی را متحول کند، با افولی عجیب روبه‌رو شده است



**گزارش**

**عمادالدین قاسمی پناه**

روزنامه‌نگار

حدود ۲سال پیش مفهوم متاورس به‌عنوان ترکیبی از واقعیت مجازی، واقعیت افزوده و بلاکچین با سرعت و هیجان عجیبی بین کاربران فضای مجازی مطرح شد. حتی مارک زاکربرگ به‌عنوان مالک فیسبوک تا جایی پیش رفت که هم لوگو و هم نام شرکت خود را به «متا» تغییر داد. ۲پلتفرم اصلی هم برای این فضا با نام‌های سندباکس و دیسنترالند توسعه یافت تا کاربران والته شرکت‌های بزرگ جای پای خود را در آن محکم کنند. شرکت‌های بزرگ شروع کردند به خریدزمین‌های چندده‌میلیون دلاری و معرفی و عرضه محصولات خود. اما حالانگار تب متاورس هم‌زمان با خواب زمستانی رمازرها فروکش کرده و کمتر کسی درباره آن اظهارنظر می‌کند. هیجان متاورس در ایران هم مشاهده شده است.

**آمادگی برای مواجهه**

مهدی عبدالحمید، مدیر دفتر مطالعات بنیادین حکمرانی مرکز پژوهش‌های مجلس در آن زمان به همشهری گفت: «متاورس می‌تواند یکی از مسائل آینده حکمرانی ما باشد که اگر از الان وارد دستور کار مجلس شود، ما آمادگی روبه‌رو شدن با آن را خواهیم داشت، چراکه قانون آن را به شکلی پیش‌دستانه تدوین کرده‌ایم.»اینکه عبدالحمید درباره قانونگذاری پیش‌دستانه در حوزه متاورس سخن می‌گوید، نشانه‌ای از دغدغه‌ها و تلاش‌هایی است که لازم بود، انجام شود. بنابراین اگر اکنون با خواب زمستانی متاورس روبه‌رو هستیم به این معنی نیست که چالش‌های آن را فراموش کنیم.

**ترند شدن**

یک کارشناس رمزارز و فناوری اطلاعات در گفت‌وگو با همشهری معتقد است که متاورس از بین نمی‌رود، هرچند که اکنون درحالت استندبای قرار دارد. رضا میرزاجان می‌گوید: «در زمانی که تقاضا برای ارزهای دیجیتال زیاد شد و قیمت‌ها بالاتر رفت، زیرشاخه‌هایی چون متاورس و آن‌اف‌تی هم رونق گرفتند. این در حالی است که کمپانی‌های معروف در بعضی از پلتفرم‌ها اقدام به خرید زمین‌های متاورسی کردند، ساختمان و گالری ساختند و محصولات خود را رونمایی و عرضه کردند.»میرزاجان هدف خرید زمین و ساخت آن‌اف‌تی‌های اختصاصی را توسعه کسب‌وکار در متاورس به‌عنوان یک دنیای موازی عنوان می‌کند.

**افول متاورس**

کارشناس رمزارز و آی‌تی در ادامه به استقبال نشدن از متاورس و رها کردن آن از سوی کاربران اشاره می‌کند و می‌گوید: «شاید مهم‌ترین علت این اتفاق سقوط وحشتناک و تاریخی بازار کریپتوکارنسی باشد.»به‌گفته میرزا جان «سقوط رمزارزها باعث سقوط قیمت زمین‌های متاورس و در ادامه کم حجم شدن معاملات، هم در متاورس و هم در آن‌اف‌تی‌شد.»او می‌گوید «مجموعه این اتفاقات متاورس را در حالت استندبای قرار داد.»اما معتقد است که «متاورس از بین نمی‌رود و در آینده بیشتر رشد خواهد کرد. به‌عبارت دیگر، به همان میزان که فناوری رشد پیدا می‌کند زمین‌ها، آواتارها و امکانات آن هم به روز می‌شود.»

دوشنبه ۲۰ آذر ۱۴۰۲ - شماره ۸۹۶۸



**تندرستی**

عدد خبر

**۶۷**

**قلم**

داروی فاقد پوشش بیمه‌ای، تحت پوشش صندوق بیماری‌های صعب‌العلاج قرار گرفته است. به‌گفته محمد اسماعیل کاملی، مدیرکل خدمات تخصصی سازمان بیمه سلامت، تاکنون ۲میلیون نفر دارای بیماری‌های خاص، صعب‌العلاج و نادر، در این صندوق نشان‌دار شده‌اند.

**۸**

**عارضه**

پرخاشگری و بروز رفتار ضد اجتماعی، عقیمی، نارسایی قلبی و کبدی، کوتاهی قد و بزرگ‌شدن سینه در مردان و پرمویی و خشونت صدا در زنان، نتایج سوءمصرف فرآورده‌های انواع داروهای هورمونی است که در باشگاه‌ها استفاده زیادی دارد.

نکته

### تفاوت‌های غم و افسردگی

برخی از مفاهیم با هم استفاده می‌شوند و به همین دلیل، باعث می‌شوند تا آنها را به جای هم مورد استفاده قرار بدهیم. حالا شاید گاهی هم به عنوان مترادف نیز استفاده شوند، اما طبیعتا تفاوت‌های زیادی با هم دارند. ۲ مورد از این مفاهیم، افسردگی و غم هستند. درحالی‌که این دو تفاوت‌هایی با هم دارند، اما غالباً مردم آنها را یکسان تصور می‌کنند؛ به همین دلیل نمی‌دانند چه زمانی باید به روان‌پزشک مراجعه کنند و چه زمانی باید منتظر بمانند تا این مشکل رفع شود. یکی از تفاوت‌های بزرگ این دو، زمان حضورشان است؛ افسردگی طولانی‌تر و ماندگارتر است؛ اما غم و اندوه زودگذر، به‌باورمه‌دی‌گلسنتی، روان‌پزشک در گفت‌وگو با مهر، غم و اندوه، حالتی عاطفی دارد که با احساس ناراحتی و خلق‌وخوسی بد می‌توان آن را شناسایی کرد. این عواطف کاملاًطبیعی‌قلمدادی‌شوند؛ در واکنش به رویدادهایی ناراحت‌کننده و غمبار و... به‌گفته این روان‌پزشک، احساس ناامیدی یا بدبینی، احساس گناه، درماندگی و بی‌ارزشی و... می‌تواند از نشانه‌های افسردگی باشد.



**دانستیه‌ها**

عدد خبر

**۱۴**

**میلیون سال**

طبق یافته‌های یک پژوهش جدید، از آخرین باری که دی‌اکسید کربن اتمسفر زمین با سطح امروزی برابر بود، ۱۴میلیون سال می‌گذرد. این یافته‌ها از آینه‌های تاریک برای اقلیم زمین خبر می‌دهند. دانشمندان در این مطالعه به بررسی علائم زیستی و زمین‌شیمیایی گذشته‌های دور پرداخته‌اند.

**۶۲**

**درصد**

براساس مطالعه جدیدی که در مجله دارویی نیچر منتشر شده، محققان مرکز سرطان «پیتز مک‌کالوم» در استرالیا متوجه شدند که وقتی داروی Divarasis با داروی درمان سرطان دیگری که «ستوکسی‌مب» نام دارد ترکیب شد، ۶۲درصد از بیماران مبتلا به تومورهای ناشی از جهش در ژن KRAS نتیجه مثبتی را تجربه کردند.

خبر

### تولید اندام روباتیک با چاپگر سه‌بعدی

فناوری چاپ سه‌بعدی در سال‌های اخیر پیشرفت‌های بزرگی را ایجاد کرده است و می‌تواند به‌سرعت همه‌چیز را از اجزای پلاستیکی کوچک گرفته‌تاکل ساختمان تولید کند.به گزارش نیچر، اما یکی از زمینه‌هایی که در این فناوری همچنان یک چالش باقی می‌ماند، ساخت دستگاه‌های مکانیکی پیچیده است که به مواد و قطعات متحرک متعددی نیاز دارند. بنابراین مهندسان یک چاپگر جدید با فناوری چاپ جوهر افشان تولید کرده‌اند که با تصحیح خطا توسط دیدی مکانیکی هدایت می‌شود تا با این چالش مقابله کند و دستگاه‌های کاربردی پیچیده‌ای بسازد. با اسکن و تنظیم لایه به لایه هنگام چاپ، این چاپگر می‌تواند سرعت و دقت را حفظ کند و هم‌اجزای لازم را برای چاپ کنار هم قرار دهد. درحالی‌که محققان پشت این روش که به نام جت با دید کنترل شده معروف شده است، با نمایش چاپ با پلاستیک‌های نرم و سفت شروع کرده‌اند، این دستگاه پتانسیل چاپ الکترونیک یا حتی دارست‌های سلولی را برای مهندسی بافت دارد.