info@payamdaily.ir

تحلیلی روزنامه صبح البرز
شماره ۲۶۷۰
سه شنبه / ۲۷ آذر / ۱۴۰۳
۱۵ / جمادی الثانیه / ۱۴۴۶
17 / December / 2024

پیام آشنا

صاحب امتیاز: موسسه همگاه ان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۸۳۸-۳۲۵۳۴۴۴۳-۰۲۶، فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی ۶۷/۸۰
چاپ: کارگر

امروز با حافظ

و گر کنم طلبِ نیم بوسه صد افسوس
ز حُقّه دهنش چون شکر فرو ریزد
من آن فریب که در نرگسِ تو می‌بینم
بس آبروی که با خاک ره برآمیزد

حافظ

چو رویش پرده بگشاید
که صحرا به رقص آید
چو عشقش روی بنماید
خرد ناچار برخیزد
عراقی

اوقات شرعی

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۳۹	۰۷:۰	۱۲:۳	۱۶:۵۴	۱۷:۱۵

برگه

شکست فرصتی است برای شروع دوباره؛ این بار هوشمندانه‌تر...

هنری فورد

اشاره

دانشمندان می‌خواهند ویروس‌ها را جایگزین آنتی بیوتیک کنند!

از آنجا که علم پزشکی با چالش جدی مقاومت باکتری‌ها روبرو شده دانشمندان سعی دارند که ویروس‌ها را جایگزین آنتی بیوتیک‌ها کنند.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از گجت نیوز، در دنیای پزشکی آنتی بیوتیک‌ها به عنوان معجزه شناخته می‌شوند زیرا بسیاری از عفونت‌های مرگبار را درمان کرده و جان افراد زیادی را نجات داده‌اند. دانشمندانی که این داروها را کشف کردند، جایزه نوبل کسب کرده و بسیار مورد تحسین قرار گرفتند. اما خیلی زود مشخص شد که این داروهای شگفت‌انگیز یک نقطه ضعف بزرگ دارند. دانشمندان دریافتند که استفاده بیش از حد از آنتی بیوتیک باعث می‌شود که باکتری‌ها در برابر آن مقاوم شوند و دیگر آنتی بیوتیک روی آن‌ها اثر نکند. این نقص باعث شده که دانشمندان به دنبال راه‌حل‌های جایگزین برای مقابله با عفونت‌ها باشند.

ویروس به جای آنتی بیوتیک: راه‌حل جدید در مبارزه با باکتری‌ها

یکی از این راه‌حل‌های جایگزین «فاژتراپی» است. در این روش، ویروس جایگزین آنتی بیوتیک شده و برای حمله به سلول‌های باکتریایی استفاده می‌شود. ایده فاژتراپی بیش از یک قرن پیش مطرح شد اما با ظهور آنتی بیوتیک‌ها تا حد زیادی به دست فراموشی سپرده شد. با این حال، اخیراً این حوزه دوباره توجهات زیادی را جلب کرده است. در کتاب «اولوی زنده: چگونه درمانی که جان انسان‌ها را نجات داد فراموش شد و چرا وقتی آنتی بیوتیک‌ها شکست می‌خورند، این درمان به کمک ما خواهد آمد» (انتشارات سنت مارتین، ۲۰۲۴) روزنامه‌نگاری به نام لینا زادوویچ به بررسی تاریخچه پیچیده فاژتراپی و حامیان آن می‌پردازد و نشان می‌دهد که چگونه این روش درمانی می‌تواند در آینده جان انسان‌ها را نجات دهد.

نقش فاژها در تحولات درمانی بیماری‌ها

یکی از دانشمندان برجسته‌ای که در زمینه درمان با فاژ کار کرده Biswajit Biswas است. او یک سرنگ پر از فاژ برداشت و آن را به موش‌های آزمایشگاهی‌اش تزریق کرد. این موش‌ها بیمار نبودند، بنابراین بیسواس فاژها را به‌عنوان داروی استفاده نمی‌کرد. او فقط می‌خواست بداند که فاژها چه مدت در بدن موش‌ها باقی می‌مانند؟ آزمایش شبیه به کاری که جوجی الیوا و فلیکس دهرل قبلاً برای درک مبزان حرکت فاژها در بدن جوندگان انجام داده بودند. بیسواس در عرض یک روز خون موش‌ها را آزمایش می‌کرد تا ببیند آیا هنوز ویروس‌ها در بدن آن‌ها موجود هستند. با خبر به‌طور معمول، بیشتر فاژها پس از مدتی از بین می‌رفتند چون به‌سرعت توسط کبد و طحال فیلتر می‌شدند. اما گاهی اوقات درصد کمی از آن‌ها باقی می‌ماند. بیسواس آن فاژهای باقی‌مانده را جمع‌آوری می‌کرد و دوباره آن‌ها را بیروش می‌داد و به موش‌ها تزریق می‌کرد. اما کلال مریل از زاویه‌ای متفاوت به این مسئله نگاه می‌کرد. او به جای درمان موش‌های بیمار با فاژهامی خواست بداند که این داروها چقدر می‌توانند درون یک موجود زنده دوام بیاورند. در انسان‌ها و حیوانات کبد، طحال و سیستم ایمنی به سرعت با عوامل خارجی مقابله کرده و آن‌ها را از بدن دفع می‌کنند. او همچنین می‌خواست بداند که آیا فاژها می‌توانند تکامل پیدا کنند و از خورده شدن توسط سیستم ایمنی بدن جلوگیری کنند یا نه. بیسواس و مریل با انتخاب دستی فاژهای بازمانده و تزریق مجدد آن‌ها امیدوار بودند به این سوالات پاسخ دهند و از این ویروس‌ها به جای آنتی بیوتیک استفاده کنند.

تلاش برای تکامل فاژها

هدف بیسواس و مریل، یافتن ویروس‌هایی بود که بتوانند در بدن موجود زنده باقی بمانند و از آن‌ها برای درمان بیماری‌ها استفاده شود. آن‌ها این کار را با انتخاب فاژهایی که در بدن موش‌ها زنده می‌ماندند، انجام دادند. به گفته بیسواس این یک فرآیند گزینش بود. او این ویروس‌ها را کشت می‌داد و به صورت تزریق وریدی و صفاقی وارد بدن موش‌ها می‌کرد. بعد از ۱۳ تا ۱۸ ساعت از موش‌ها خون می‌گرفت و فاژهای موجود در آن را جدا و دوباره کشت می‌داد. این روش یادآور آزمایش‌های دهرل در کتاب «باکتریوفژ و پدیده یهوده» است. بیسواس که اهل هند بود و دکترای دامپزشکی داشت، به شدت نگران استفاده بیش از حد آنتی بیوتیک‌ها و عوارض شان در حیوانات بود. او شاهد استفاده بی‌رویه از آنتی بیوتیک‌ها برای درمان عفونت‌ها و چاق کردن حیوانات بود. به همین دلیل بیسواس به دنبال جایگزینی برای این داروها می‌گشت و در همین دوران با مقالات علمی جالبی روبه‌رو شد که از آزمایش‌های موفق ویروس‌ها در اوایل قرن بیستم حمایت می‌کردند.

تاریخچه درمان با فاژ و تاثیرات آن در دنیا

ستوان کرنل جی مورسون پزشک نظامی برتانیایی تحت تأثیر پژوهش‌های دهرل در زمینه فاژدرمانی، بین سال‌های ۱۹۳۰ تا ۱۹۳۵ در جریان شیوع بیماری وبا در هند به استفاده از فاژها روی آورد. نتایج حاصل در سال ۱۹۳۳ نشان داد که در منطقه «لاوگان» که از فاژها برای کنترل این بیماری استفاده شده بود، میزان مرگ و میر به مراتب کمتر از منطقه «هلیجاتنج» که در آن از روش‌های درمانی مرسوم استفاده می‌شد، بود. بیسواس به استفاده انگلیسی‌ها از فاژهای روده‌تاک گنگ برای درمان وبا اشاره می‌کند و می‌گوید که انگلیسی‌ها از فاژهای روده‌تاک گنگ برای درمان وبا استفاده می‌کردند. در واقع آن‌ها با استفاده از ویروس‌های موجود در روده‌تاک گنگ و آلوده کردن یک چاه آب در روستا، موفق به کاهش شیوع وبا در آن منطقه شدند. در واقع می‌توان گفت که آن‌ها برای درمان وبا، ویروس را جایگزین آنتی بیوتیک کردند.

گسترش کاربرد فاژدرمانی در آمریکا

بیسواس در دهه ۱۹۹۰ برای ادامه تحصیلات در مقطع دکترا به ایالات متحده مهاجرت کرد و در دانشگاه میرلند، همان مؤسسه‌ای که سالدرو سولاکولیتز نیز در آنجا فعالیت می‌کرد به کار مشغول شد. در این دانشگاه بیسواس با کلال مریل، فردی با علاقه وافر به فاژهای آگاهی از معضل مقاومت آنتی بیوتیک آشنا شد. مریل که از دهه ۱۹۷۰ به مطالعه فاژها پرداخته بود، پیش‌بینی می‌کرد که به زودی با چالش جدی در زمینه درمان بیماری‌ها مواجه خواهیم شد؛ از این رو، رویکرد استفاده از ویروس‌ها را به عنوان جایگزین آنتی بیوتیک‌ها برای مقابله با این مشکل برگزید.

پس از آزمایش‌های متعدد، بیسواس و مریل به نتایج شگفت‌انگیزی رسیدند. آن‌ها توانستند ویروس‌هایی را انتخاب کنند که نسبت به فاژهای اولیه ۱۶ هزار برابر بیشتر در بدن موش‌ها باقی می‌ماندند و این ویروس‌ها اثربخشی بسیار بالاتری در درمان داشتند. موش‌هایی که با این فاژها درمان می‌شدند بسیار سریع‌تر بهبود می‌یافتند و به این ترتیب پیشرفت‌های مهمی در زمینه درمان با فاژ به‌دست آمد. در عصر حاضر که مقاومت آنتی بیوتیک به یک بحران جهانی تبدیل شده، درمان با ویروس‌ها می‌تواند راهی به‌عنوان یک راهکار حیاتی و ضروری مطرح می‌شود. توانایی خارق‌العاده فاژها در تطبیق با تغییرات باکتری‌ها و غلبه بر سیستم‌های دفاعی آن‌ها، این روش را به سلاحی قدرتمند در برابر عفونت‌های مقاوم به دارو تبدیل کرده است. در آینده‌ای نه چندان دور، احتمالاً فاژدرمانی نقشی کلیدی در مقابله با «سوپرباکتری‌ها» و حفظ سلامت جامعه ایفا خواهد کرد.

گزارش روز

تصمیم هوشمندانه

نکته قابل توجه در واکنش‌های چند سال اخیر ایران به نقض عهدهای طرف مقابل در برجام، هوشمندی در حفظ نظارت‌های آژانس بر برنامه هسته‌ای ایران طبق تعهدات پادمانی بوده است. اقدامی که کار رافائل گروسی برای زیر سؤال بردن ماهیت صلح‌آمیز برنامه جاری هسته‌ای ایران را در گزارش‌های دوره‌ای، سخت کرده و برهمین اساس است که مدیرکل در مواجه با پرسش‌هایی در این زمینه تأکید می‌کند که سندی دال بر حرکت ایران در مسیر تولید سلاح هسته‌ای در اختیار ندارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از شهروند، اقدام هوشمندانه تهران در رسیدن به سازوکار اجرایی مشترک با آژانس بین‌المللی انرژی اتمی می‌تواند آرامش را در حوزه نظارت بر برنامه هسته‌ای ایران تا رسیدن به توافقی جامع‌تر برقرار کند.

تشدید تنش فنی و حفظ فضای سیاسی برای تعامل میان جمهوری اسلامی ایران و آژانس بین‌المللی انرژی اتمی به دو خط موازی تبدیل شده که همزمان با یکدیگر حرکت می‌کنند. ترویکای اروپایی (آلمان، فرانسه و بریتانیا) به‌عنوان کشورهای عضو برجام (توافق هسته‌ای میان ایران و ۵+۱ مصوب ۲۰۱۵ میلادی) به علاوه ایالات متحده که در نوامبر ۲۰۱۸ از این توافق خارج شد می‌گویند نگران توسعه بی‌وقفه برنامه هسته‌ای ایران هستند.

پاسخ تهران کم و بیش در سال‌های اخیر یکسان بوده و بدعهدی طرف مقابل در رفع تحریم را دلیل اصلی توسعه کیفی و کمی بخشی از برنامه هسته‌ای ایران می‌داند که طبق برجام باید محدودیت‌های موقتی بر آن اعمال می‌شد.

آخچه که سه‌شنبه در همکاری‌های میان ایران و آژانس به راه انداخته دو ضرب‌الاجل زمانی است که اتفاقا تعریف و تأکید بر هر دو آنها به تعبیر تهران، اقدامی سیاسی محسوب می‌شود. براساس آخرین قطعنامه مصوب در شورای حکام آژانس بین‌المللی انرژی اتمی (چهارمین قطعنامه بعد از برجام و دومین قطعنامه در سال جاری) به تاریخ اول آذرماه، رافائل گروسی مدیرکل آژانس باید تا پیش از نشست دوره‌ای بعدی شورای حکام، که قریب به سه ماه زمان در اختیار او قرار می‌دهد، گزارشی جامع درباره برنامه هسته‌ای ایران و چند و چون همکاری‌های با آژانس ارائه دهد؛ اقدامی که به‌نظر می‌رسد زمینه‌سازی برای برنامه‌ای باشد که ترویکای اروپایی به‌منظور فعالسازی سازوکار موسوم به اسنپ بک در پاییز ۱۴۰۴ به آن نیاز دارند.

تهران باب بهانه‌گیری را باز نمی‌گذارد

اکنون به‌نظر می‌رسد که پس از تشدید تنش میان ایران و آژانس بین‌المللی انرژی اتمی، دو طرف درحالی که احساس می‌کنند کنش و واکنش صورت گرفته آنها را در موقعیت برابری برای فرصت دادن به مذاکره قرار داده، در مسیر مدیریت تنش حرکت می‌کنند. نکته قابل توجه در واکنش‌های چند سال اخیر ایران به نقض عهدهای طرف مقابل در برجام، هوشمندی در حفظ نظارت‌های آژانس بر برنامه هسته‌ای ایران طبق تعهدات پادمانی بوده است.

اقدامی که کار رافائل گروسی برای زیر سؤال بردن ماهیت صلح‌آمیز برنامه جاری هسته‌ای ایران را در گزارش‌های دوره‌ای، سخت کرده و برهمین اساس است که مدیرکل در مواجه با پرسش‌هایی در این زمینه تأکید می‌کند که سندی دال بر حرکت ایران در مسیر تولید سلاح هسته‌ای در اختیار ندارد.

پرسشی که تا حدودی پس از انتشار خبر مربوط به موافقت ایران برای افزایش نظارت بر برنامه هسته‌ای طبق تعهدات پادمانی در فضای رسانه‌ای مطرح شده این است که توجیه این اقدام پس از صدور قطعنامه از سوی شورای حکام چیست؟ محمد اسلامی، رئیس سازمان انرژی اتمی، روز گذشته در پاسخ به این پرسش نزدیک براساس تفاهم با تصمیم جدید از سوی سازمان انرژی اتمی ایران، سطح برنامه هسته‌ای ایران در فودرو کاهش پیدا کند؛ سطح نظارت‌ها نیز به تناسب کاهش صورت‌گرفته، تغییر خواهد کرد

از منظر نگاه بین‌المللی نیز مسئله شکل گرفتن تفاهم موردی اخیر میان ایران و آژانس بین‌المللی انرژی اتمی در شرایطی که خاطره صدور قطعنامه از سوی شورای حکام و تعیین یک ضرب‌الاجل زمانی برای انتشار گزارش جامع از برنامه هسته‌ای ایران، برنزک است می‌تواند مهم و تا حدودی امیدوارکننده در مسیر مدیریت تنش باشد.

ناگفته پیدا است که اقدام ترویکای اروپایی و ایالات متحده در پیشبرد قطعنامه اخیر علیه ایران در شورای حکام، ریشه در مصلحت‌سنجی‌ها و ابزار فشارسازی به‌منظور استفاده در ماه‌های پیش رو، چه در تعامل با دولت جدید آمریکا و چه در پرونده احیای برجام با توافقی مشابه آن، دارد در چنین شرایطی اقدام هوشمندانه تهران در رسیدن به سازوکار اجرایی مشترک با آژانس می‌تواند آرامش را در حوزه نظارت بر برنامه هسته‌ای ایران تا رسیدن به توافقی جامع‌تر برقرار کند.

چشم در برابر چشم

تشدید تنش میان ایران و آژانس بین‌المللی انرژی اتمی که به‌نظر می‌رسد ریشه در تعامل کشورهای غربی برای بازی سیاسی با پرونده هسته‌ای ایران در شرایط متفاوت منطقه‌ای دارد در حالی صورت گرفته که دولت چهاردهم مبنای کار در حوزه سیاست خارجی را تنش‌زدایی از رابطه با کشورهای اروپایی، مدیریت تخاصم با ایالات متحده و همچنین بازگرداندن توازن به سیاست خارجی اعلام کرده است.

این اولویت‌بندی‌ها در چندماه اخیر در سطح شعارهای انتخاباتی باقی نمانده و در نخستین گفتوگوهای البته محدود هیأت ایرانی با برخی هیأت‌های کشورهای اروپایی در حاشیه نشست سالانه مجمع عمومی سازمان ملل متحد در نیویورک و همچنین در قالب سفر رافائل گروسی به تهران و دیدار با رئیس‌جمهور، وزیر خارجه و رئیس سازمان انرژی اتمی کشورمان، مدیریت تخاصم با نشان دادن حسن نیت تهران تعریف شد.

نشان دادن به آژانس و ترویکای اروپایی برای حل و فصل مسائل مورد اختلاف با توسل به دیپلماسی و حرکت در مسیر تحقق راهبرد برد-برد، برای جلوگیری از بحران‌سازی جدید بیمارین پرونده هسته‌ای ایران، هشدار دادند که «صدور قطعنامه در شورای حکام با واکنش تند و تیز تهران که شامل گازدهی و راه‌اندازی مجموعه سانتریفیوژهای پیشرفته است»، روبه‌رو خواهد شد.

مکث

ماجرای گانگسترهای ایرانی که اینستاگرام را تسخیر کردند

شوتی‌ها دایره‌المعارف خاص خودشان را دارند به آهنگ‌ها و علی‌الخصوص ریمیکس‌های مخصوصی گوش می‌دهند. تفریحشان ویراژ دادن در پیست ماشین است. گروه‌های تلگرامی، واتساپی و پیج‌های اینستاگرامی همدیگر را پیدا می‌کنند و محکوم از هر اتحادیه و صنفی پشت همدیگر می‌ایستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هفت صبح، احتمالا این سال‌ها زیاد در جاده‌ها شوتی دیده‌اید. همین خودروهای ۴۰۵، سمند و پرشیا که موتور و کمک فنرهایشان را تقویت می‌کنند، به صندوق ارتفاع می‌دهند و از زمین فاصله می‌گیرند تا بتوانند صدها کیلو بار در کشور جلیه‌جا کنند. گاهی یار لباس، گاهی انسان، نوشیدنی، لوازم خانگی یا وسایل خارجی غیرقانونی دیگر. پشت هر شوتی قصه‌های زیادی از تعقیب و گریز قرار دارد. داستان‌هایی که به خاطر مخفی بودن کارشان کمتر هم شنیده شده.

یخشی از این قصه را می‌شود با ترمیین گذاشتن روی صفحات اینستاگرامی آنها دنبال کرد. لسمشان معمولا این است: شوتی یا یک عدد. اعدادی که احتمالا به پلاک خودروی آنها مربوط می‌شود. زنده‌تر از هر تلویزیونی از جاده‌ها، تعقیب و گریز پلیس، دزدی راهزن‌ها و تصادف‌ها و کل کل با راننده تریلی‌ها گزارش می‌دهند. آخرین پست یکی از آنها این است: تویوتا هایلوکس پلیس، یک سمند را با سرعت ۱۰۰ کیلومتر آرام آرام می‌کشاند سمت جاده خاکی تا او را متوقف کند.

سمند یا باید ریسکش را بپذیرد و یا حرکات محیرالعقول از محل در برود یا بایستد و یار و خودش را تحویل دهد. این یار راننده شوتی دومی را انتخاب می‌کند اما روزهای قبل ویدئوهای دیگری ضبط شده که شوتی سوار ترجیح می‌دهد از دست پلیس فرار کند. به این آسانی هاست؟ نه برای همین یعقوبی از شوتی‌ها اسکورت دارند. اسکورت‌ها در جاده سپر شوتی دیگر می‌شود تا دست پلیس‌ها نیفتند. از اگوزشان دود سفید زیادی بیرون می‌زنند، عامدانه به چپ و راست منحرف می‌زنند، ناگهان به چپ و راست منحرف کند و شوتی اصلی از درگیری خارج شود.

بیشتر فیلم‌ها به همین سبک آکشن و هیجانی است. یکی از عجیب‌ترین ویدئوها را یک پیج شوتی گذاشته. دو نفر روی در هایلوکس پلیس نشسته‌اند و تعریف می‌کنند که پلیس آنها را ایستا نگه داشته اما آنها ماشین پلیس را برداشته اند و «در رو» اتفاق در لارستان رخ داده. راننده و شاگرد راننده آنقدر تند تند و در هم بر هم حرف می‌زدند که اگر کیشن را نمی‌خوانید، متوجه داستان نمی‌شدید.

«اوضاع خیلی خرابه. درگیری صد درصدی. نیروهای امنیتی دارن از مقابل میان و می‌خوان محاصره کنند. گرد و خاک هم زیاده. واقعا یسه تا همین جا صحنه حساس این از بیسیم‌های پاسگاه کلیدهای دستبندهاشون. بیینید» یا فیلم‌های دیگری که یک شوتی با جای گلوله روی بدنه ماشین، یک در آویزان و سپری که روی آسفالت کشیده می‌شود در حال کشیدن نفس‌های آخر است.

طبق تعریف قانون آنها قاچاقچی محسوب می‌شوند اما وقتی یکی در کلمنت‌ها یا این عنوان خطیلشان کند، می‌بینید نفری به او جواب می‌دهند: «یه نفرت اگه کار بود کسی حاضر می‌شد جوشن رو بذاره کف دستش و شوتی بشه؟» شوتی درفولی جواب داده: «ها مجوبیریم بیکاریم»

شوتی اندیمشکی برای او نوشته: «یاشه تو استخدامون کن شرکت نفت ما دیگه شوتی نمی‌شیم.» شوتی سقزی نوشته: «مواد که جابه‌جا نمی‌کنیم. قهوه ساز بردنم قاچاقه؟» طرفداران شوتی‌ها هم نوشته‌اند: «هیچوبزن شوتی بشند که جنس اورجینال دست تو بریسه» شوتی‌ها هم جا پای هر پست و زیر هر کامنت می‌نویسند که ما قاچاقچی نیستیم. ما مواد نمی‌بریم. ما اسلحه جابه‌جا نمی‌کنیم. چند نفر از آنها برای پسر جوانی که کامنت گذاشته «عشق شوتی بودن» دارد نوشته‌اند: «هنوز گرفتار تعزیرات، سند گذاشتن، جریمه دادن نشدی و صدای برخورد گلوله به بدنه ماشین را نشنیدی که میگی عشق شوتی هستی. این کار عشق نداره»

نفرت از امداد خودرو و راننده سنگین

بیشتر آنها اعتقاد دارند که امدادخودروها اطلاعات شوتی‌ها را در آژانس‌ها و جاده‌ها به پلیس رو می‌دهند. آنها ویدئوهای زیادی از راننده‌گی همکارانشان در گوشی دارند که پلیس به تایر شلیک کرده و ترکیده اما شوتی یاز هم با رینگ خالی دارد سرعتش را پر می‌کند. یعنی از امدادخودروها چشم دیدن راننده تریلی را ندارند. البته این تنفر دو طرفه است. راننده تریلی‌ها می‌گویند شوتی‌ها همکاران ما را در جاده به کشتن می‌دهند و شوتی‌ها ادعا می‌کنند ماشین‌های سنگین یا آنها کل می‌اندازند.

سبک زندگی مدل شوتی‌ها

پخش زیادی از تولید محتوای شوتی‌ها در اینستاگرام نمایش ویدئوهای زیادی است که از گیرافتادن خودروهایشان در برف، جاده خاکی یا سیل در بیرامهای بین شهری که پلیس ندارد منتشر می‌کنند. ترکیبی از دهها پست‌ها یا استوری‌های رو به پالاکه اکیپی لای خاک و خل گاز می‌دهند یا تا شیشه زیر آب رفته‌اند. گاهی هم اوضاع بر وفق مرادشان است و قطاری یا هم یک جاده را تصرف می‌کنند.

سرعت؟ ۱۶۰، ۱۷۰ یا بیشتر. مثلا پیجهای خط تهران-گرگان پنج خودروی سمند، چهار خودروی ۴۰۵ و دو سه دستگاه پرشیا که گیر افتادن خودروهایشان در برف، جاده خاکی یا سیل در بیرامهای بین شهری که پلیس ندارد منتشر می‌کنند. ترکیبی از دهها پست یا استوری‌های رو به پالاکه اکیپی لای خاک و خل گاز می‌دهند یا تا شیشه زیر آب رفته‌اند. گاهی هم اوضاع بر وفق مرادشان است و قطاری یا هم یک جاده را تصرف می‌کنند.

خصوص آن ترکهایی که معمولا از جنگ و جدال با پلیس و یکی به دو کردن یا بدخواهها رویت می‌کند. محسن لرستانی هم که پایه ثابت همه فلش‌هاست. خواننده‌ای که معمولا از خیانت یار، تنها شدن و خنجر خوردن از پشت شکایت دارد. یک آهنگ معروف دیگر هم دارند که اصلا برای شوتی‌ها سروده شده و خواننده در آن می‌خواند: «قیمتش دلاره وقت قراره ماشینم ۴۰۵ شوتی سواره»

نمایش شوتی سواری در پیوست

این یکی فقط مختص شوتی‌ها نیست اما وقتی به مرور مهارت شوتی‌ها در راننده‌گی و گریز از دست پلیس بالا می‌رود در پیست‌های خودروی اطراف شهر دور ۳۶۰ درجه می‌زنند یا تیک آف به نمایش می‌گذارند. در یکی از همین فیلم‌های پیست ویدئویی از شوتی ۴۰۵ نقره‌ای دیده می‌شود که یعد از یک فایر زدن و داغ شدن آلزوز آتش گرفته، دور خودش می‌چرخد و می‌سوزد. نمایش‌هایی که گاهی به مرگ یکی از آنها منجر شده.

مثل عبدالله در پیست ایرانشهر. پیستی که سرعت و ریسک راننده‌ها آنقدر در آن بالاست که تماشاچی یودنش هم خطرناک است. اسم عبدالله را پای چند ویدئو می‌شود پیدا کرد. ویدئوهای رقمیدنش در مجالس یا نمایش‌هایش یا پرشایی دودی رنگ را می‌گذارند و برایش فاتحه می‌فرستند یا می‌نویسند: «خدایا چشم حسود را سیر کن.» پایان‌بندی تلخی که هر شوتی نگران است روزی نصیب او شود و همه قصه‌پردازی‌های اینستاگرامی‌اش را یا یک عبارت «برچشم بد لعنت» از یادها ببرند.

برش

هر بار خوردن هات داگ و نوشابه چند دقیقه از عمر تان را کم می کند؟

اگر بدانید که مصرف بعضی از غذاها می‌تواند دقایقی از عمر شما را کم کند، شاید بخواهید در انتخاب خوراکی‌هایتان تجدیدنظر کنید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از رویاتو، لوئیس آلبرتو زامورا، متخصص تغذیه، به تازگی در یک برنامه تلویزیونی درباره تأثیر منفی مصرف غذاهای فوق فرآوری‌شده بر طول عمر توضیح داده است.

او به تحقیقی از دانشگاه میشیگان اشاره کرده که نشان می‌دهد مصرف این نوع غذاها چه مقدار از عمر افراد را کاهش می‌دهد.

به گفته زامورا این مطالعه مشخص کرده که خوردن یک هات‌داگ می‌تواند به‌طور متوسط ۳۶ دقیقه از عمر شما کم کند و اگر با نوشابه همراه شود، ۱۲ دقیقه دیگر را هم از دست خواهید داد.

البته همه نتایج این پژوهش منفی نبود و دانشمندان دریافتند که مصرف برخی از انواع ماهی می‌تواند حدود ۱۰ دقیقه به عمر شما اضافه کند.

در این تحقیق، بیش از ۵۸۰۰ غذای رایج بررسی شدند و تأثیر آن‌ها بر سلامتی بر اساس آلاودنی‌ها، چربی‌ها، قندها و سایر مواد مغذی ارزیابی شد. در حالی که غذاهایی مثل هات‌داگ، پیتزا و ماکارونی منجر به کاهش عمر می‌شوند، غذاهای سالم‌تری مثل میوه‌ها، سبزیجات و حتی ساندویچ کره بادام‌زمینی و ژله می‌توانند به افزایش طول عمر کمک کنند.

همچنین، محققان دریافتند که جایگزین کردن ۱۰ درصد از کالری روزانه گوشت قرمز و غذای فرآوری‌شده با میوه و سبزیجات می‌تواند ۴۸ دقیقه به طول عمر شما اضافه کند.

دکتر لوایوبه ژوایه، سرپرست این مطالعه، گفته که تغییرات کوچک در رژیم غذایی می‌توانند بدون ایجاد تحولات شدید، مزایای زیادی برای سلامتی و محیط‌زیست به همراه داشته باشند.

بسیاری از غذاهای مصرفی ما جزء غذاهای فوق فرآوری‌شده هستند و حاوی آلاودنی‌ها و مواد مضری‌اند که می‌توانند تهدیدی جدی برای سلامتی باشند.

مطالعات زیادی نشان داده‌اند که داشتن یک رژیم غذایی با درصد بالای غذاهای فوق فرآوری‌شده می‌تواند با بیش از ۳۰ بیماری مختلف، از جمله برخی از سرطان‌ها و مرگ زودرس مرتبط باشد.

این مطالعه غذاهایی را از گوشت‌های فرآوری‌شده و شیرینی‌ها تا غذاهای سالم‌تر مثل ماهی و سبزیجات تحلیل کرده است.

به‌طور کلی، هات‌داگ مضرترین غذا تشخیص داده شد و پس از آن گوشت‌های فرآوری‌شده مثل پرشوتو که ۲۴ دقیقه از عمر کم می‌کنند، قرار گرفتند.

ساندویچ‌های سبحانه با تخم‌مرغ نیز در رتبه سوم بودند و هر یک حدود ۱۳.۶ دقیقه از عمر سالم افراد کم می‌کردند.

مصرف هات‌داگ‌ها به دلیل وجود ترینیت‌ها و نیترات‌ها که به‌عنوان نگهدارنده استفاده می‌شوند، ضرر بیشتری دارد. این مواد در بدن به ترکیباتی تبدیل می‌شوند که با سرطان روده بزرگ مرتبط هستند.

علاوه بر این، این نوع غذاها سرشار از قند و چربی هستند که خطر ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهند.

بیکن و چیزبرگر نیز به ترتیب ۶ و ۹ دقیقه از عمر کم می‌کنند و به دلیل استفاده از گوشت‌های قرمز و فرآوری‌شده، احتمال مرگ زودرس را بالا می‌برند.

برخی از مطالعات نشان داده‌اند که این مواد با سرطان مرتبط هستند.

همچنین، مصرف ممولا مواد روغنی‌های گیاهی سرخ می‌شوند که ممکن است حاوی ترکیباتی مثل آلدهید باشند که خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهند.

شیرین‌کننده‌های مصنوعی مثل آسپارتام که در نوشابه‌های رژیمی استفاده می‌شوند، ممکن است ۱۲ دقیقه از عمر شما را کاهش دهند؛ اگرچه هنوز ارتباط قطعی این ماده با سرطان در انسان‌ها اثبات نشده است.

در مقابل، رژیم غذایی مبتنی بر گیاهان و پرهیز از مصرف گوشت قرمز و گوشت فرآوری‌شده می‌تواند خطر ابتلا به سرطان و سایر بیماری‌ها را کاهش و طول عمر را افزایش دهد.

همچنین، این مطالعه نشان داد که ساندویچ کره بادام‌زمینی و ژله از سالم‌ترین مواد غذایی هستند و ۳۲ دقیقه به طول عمر افراد اضافه می‌کند.

مغزها و دانه‌ها نیز در رتبه دوم قرار گرفته اند و ۲۴ دقیقه به طول عمر اضافه می‌کنند. میوه‌ها نیز با ۱۰ دقیقه، افزایش در رتبه سوم هستند.

دکتر زوایه بیان کرد که کره بادام‌زمینی موجود در ساندویچ بادام‌زمینی دلیل اصلی مزایای آن است و نه مربا. نان آن نیز احتمالاً خنثی است، مگر اینکه نان سیوس‌دار باشد که در این صورت کمی سالم‌تر خواهد بود.

تیم پژوهشی برای انجام این تحقیق، شاخصی به نام «شاخص تغذیه‌ای سلامت» طراحی کرد که تأثیر هر وعده غذایی بر دقایق زندگی سالم را محاسبه می‌کرد.

این شاخص بر اساس داده‌های مطالعه بار جهانی بیماری‌ها توسعه یافت که در آن تأثیر انتخاب‌های غذایی بر مرگ‌ومیر ناشی از ابتلا به بیماری‌ها بررسی شده بود.

این پژوهش همزمان با پیشنهادات جدیدی برای کاهش مصرف گوشت قرمز در دستورالعمل‌های تغذیه‌ای منتشر شد.

طبق این پیشنهادها، افراد باید پروتئین‌های گیاهی مثل لوبیا، نخود و عدس را جایگزین گوشت قرمز و فرآوری‌شده کرده و مصرف این نوع گوشت‌ها را محدود کنند.