



ماجرای ترازوی سوسه‌ها گلستان اندیشه‌ها
مدیر مسئول: محمود جبری سرویس: باقره جبری
تشی: کریم باقر تعین، خیابان فرهنگ، جنب کانون
کشتارستان، میماند کستری
تلفن: 021-23223232-23223232-23223232
1382-1382-1382
اینترنت: طراح: لژیابی کونی، وزارت فرهنگ و ارشاد
اسلامی: FVIA
چاپ: کارگر

واعظان کاین جلوه در محراب و مئبر می کنند
چون به خلوت می روند آن کار دیگر می کنند
مشکلی دارم، می دانستید مجلس با زیر سر
توید فرمایان، چرا خود توبه کم تر می کنند؟

کسی با شوق روحانی
تغذله ذوق چیسمانی
برای گلبن وصلش رها
کن من و ساوی را
عطر



انگ صبح ۵:۴
طلوع آفتاب ۱۷:۰۸
انگ ظهر ۱۱:۴۹
غروب آفتاب ۱۷:۲۷
انگ مغرب ۱۷:۲۷
انگ شب ۱۷:۲۷
انگ نیمه شب ۱۷:۲۷
انگ صبح ۱۷:۲۷

برگ
ارزش نهای زندگی وابسته به هوشیاری و تفکر
است. نه تلاشی برای بقا و صرفاً زنده ماندن...
ارسطو



به بلندای تاریخ، ایستاده ایم...

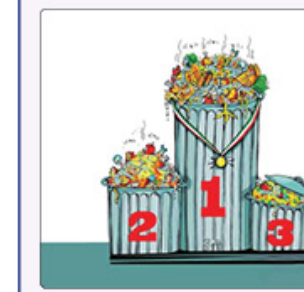
برش

اغراق در اسراف

مدیریت مصرف نام دیگر اعتبار اسراف کاری به جامعه ایرانی است. نه اینکه در این مولفه وضعیت خوبی داشته باشیم اما اوضاع چنان هم نیست که مقایسه‌های افراطی آمیز آن یا مولد مشابه از زبان برخی از مسئولان نمی‌تواند ادعای ۲۵۰ میلیون تن ضایعات مولد قلمی در کشور، هم‌برای مصرف گاز ایران یا کال آنجا بدهد. و این که مصرف برق ایران معادل ۶۰ درصد آنجا بدهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جاجم آنلاین، اگرهم درست باشد (که نیست) بدون توجه به سنجش‌های دیگر اعلام می‌شود و این تحلیل آماری را در نهایت به بیراهه می‌برد. به عنوان مثال مصرف بالای گاز ایران در حالی با اروپا مقایسه می‌شود که در سبد انرژی کشورهای اروپایی اساساً برای پخت‌وپز و گرمایش از گاز استفاده نمی‌شود. هر چند تأیید این گزاره، به معنای آن نیست که بخشی از جامعه چشم‌پوشی از مصرف خود داشته‌اند اما عقب و جلوان دادن به مردم برای مصرف بالا یا دور زدن مولد قلمی، اگر هم قرار باشد انجام شود، باید با سنجش‌های درست صورت بگیرد. به عنوان مثال در رده دوروزی مواد غذایی براساس گفته‌های رئیس انجمن غذای ایران، در کشور سالانه حدود ۵۵۰ میلیون تن غذا دور ریخته می‌شود. ارزش اقتصادی این ضایعات بیش از ۴۰ میلیارد دلار است. یعنی رقی معادل پودر چند هزار تنه که می‌تواند در توسعه کشاورزی، آموزش و سلامت مؤثر باشد اما جایگاه ایران در مقایسه با کشورهای مختلف پیرامون این موضوع چندان هم نامناسب نیست (با تأکید بر این نکته مهم که این جایگاه با توجه به سطح بالای فرهنگی ایران، چندان هم خوب نیست). بنابر آمارهای برنامه محیط زیست سازمان ملل متحد، عمده ضایعات مواد غذایی در ایران در مراحل برداشت محصول، حمل و نقل، انبارداری و توزیع رخ می‌دهد.

طبق این گزارش ضایعات خانگی تنها ۸ میلیون تن است. یعنی کمتر از رقم اعلامی از سوی رئیس انجمن غذای ایران و در واقع نزدیک به نصف این رقم، هر چند که با همین میزان هم قابل توجه است. سرانه ضایعات خانگی در ایران نیز ۱۲۵ کیلوگرم در سال است. رقی که تقریباً برابر با متوسط جهانی (۱۲۲ کیلوگرم) و کمتر از اقلب کشورهای همسایه است. همچنین ضایعات مواد غذایی در رستوران‌ها و خردفروشی‌های ایران کمتر از میانگین جهانی گزارش شده است. بنابر این، بخشی اعظم ضایعاتی که آمارهای رسمی درباره آن صحبت می‌کنند، به تا کار آمدی ساختار تولید و توزیع مربوط می‌شود. در مقایسه جهانی، کشورهای پیشرفته معمولاً ضایعات کمتری دارند. چون از کیفیت بالایی تولید است. به ندرت مناسب و امکانات نگهداری طولانی مدت برخوردارند. در مقابل، در کشورهای تفریحی یا توسعه‌نیافته ضایعات خانگی بالاتر است. عموماً در ایران هم باید تأثیرات را در نظر گرفت.



دعای خاله زکی مو تور بقای بر نامه‌های یوتیوبی؛

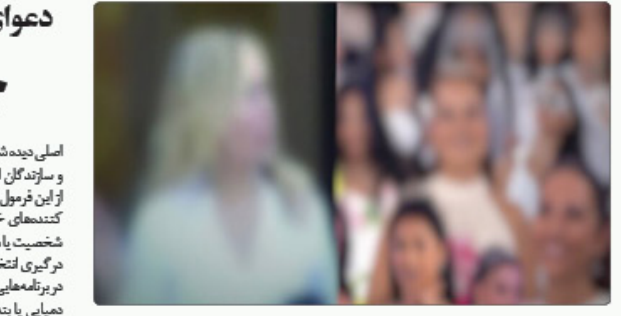
جنجال بفروش تابمانی

اصلی دیده شدن و حیات بر نامه‌ها از فرام می‌کند و سازندگان این بر نامه‌ها به شکلی کاملاً آگاهانه از این فرمول استفاده می‌کنند. آنها حتی شرکت کنندگان خودشان را در این آثار نه به خاطر شخصیت یا مهارتی خاص بلکه بر اساس پتانسیل درگیری انتخاب می‌کنند. برای همین هست که در بر نامه‌هایی از این قبیل یک صحبت ساده درباره دمیایی یا بند لباس به یک دعوی تمام عیار و خیانت آور تبدیل می‌شود و با واژگان شدن آن در شبکه‌های اجتماعی به قلم‌دهی موفقه خوراگ دیده شدن عوامل آن ساخته می‌شود. آدم‌هایی که حتی متغور شدن یا به قول خودشان هیت گرفتن برایشان چندان مهم نیست، مهم این است که آنها از این طریق دیده می‌شوند.

اقتصاد پرسود دعواهای خاله زکی در دنیای پلتفرمها

حالا بیشتر ما که اهل دنیای مجازی هستیم این را به خوبی می‌دانیم که در پلتفرم‌های مثل اینستاگرام و علی‌الخصوص یوتیوب، هر مانع ناماننا ارزش مالی دارد چیزی که پیش از این هم با عنوان اقتصاد توجه از آن یاد کردیم. بنابراین جمع چیزی مثل یک عویار پر سررودنا مناسب از برای سازندگان این قبیل آثار که نمی‌تواند در واقع هر قهر، داد و بیداد یا گریه در مقابل دوربین، شاید در ظاهر برای مخاطبان و کاربران تلافی یک بحران باشد اما در واقعیت برای صاحبان این آثار بخشی از چرخه درآمد است. به دنبال همین موضوع الگوریتم یوتیوب و رفتار مخاطب دست به دست هم داده‌اند تا تولید کنندگان روز به روز به دست زردی بیشتر سوق پیدا کنند. تاجایی که اگر یک قسمت آرام و مترنم به ریزگار شود به راحتی می‌تواند ببیند که چطور برآیند آن ویدیو پایین می‌آید اما به محض اینکه یکی از شرکت کنندگان بغض کند یا فریاد بزند، نمودار ویلا بالا می‌رود. نتیجه با همین الگوریتم ساده سازندگان یاد گرفته‌اند که هر فصل باید چند «صحنه تالاری» از گیس و گیس کشی‌ها و صحنه‌ها داشته باشند تا بازگشت سرمایه برایشان تضمین شود. شاید برای همین است که در این میان خاله زکی در زاینی شوق عشق ابیدی بیشتر دیده می‌شود و در بر نامه‌ها روز روز بیشتر از اینکه مدل و طراحی لباس‌ها به چشم بیاید دیدن بین شرکت کنندگان و حتی دلوران سر و صدا به با می‌کند.

چرخه پولساز خودتخریبی در یوتیوب
شاید خیلی از ما فکر کنیم که بر نامه‌ها با



سازندگان بر نامه‌ها زرد یوتیوبی فیه‌م‌اند که جنجال، بهتر می‌شودت برای بقا است اما این نمایش‌های ظاهراً سرگرم کننده، در سکوت ذهن و سلیقه ما را تحلیل می‌زند.

چرا جذب محتوای زرد می‌شویم؟
اگر بخواهیم موضوع سول بالا را بدینم باید بگوییم، دلیل این جذب به یک عامل کاملاً فرقی بر این است. به نیست نباید که آدمیزاد ذاتاً به اتفاقات پر تنش واکنش سریع‌تری نشان می‌دهد. چون کارشناس می‌گویند متغیر ما طوری ساخته شده که نسبت به خطر، درگیری یا هیجان گزافه‌تر باشد. دلیل آن هم به این بر می‌گردد که گذشته بقای انسان اولیه مستقیماً به همین موضوع وابسته بوده. حالا در رسانه‌های زرد این فریزه، بقا به فریزه، تماشا تبدیل می‌شود. به عبارت ساده‌تر محتوای زرد و خاله زکی یعنی هیجان بدون خطر چون ما را مجازاً می‌شویم، آسبیبی از بدنی بی‌خطر، هیجان را تجربه می‌کنیم؛ از طرف دیگر در روزگار مشغله‌های زیاد فکری هضم محتوای زرد برای مخاطب راحت است. چون نیاز به تمرکز، تحلیل یا دانش خاصی ندارد و برای خیلی‌ها حکم یک استراحت مغزی را پیدا می‌کند. به همین خاطر هم این محتواها از ما نمی‌خواهد فکر کنیم، فقط از ما می‌خواهد که موبوعت‌ها و هیجانات مختلف را حس کنیم. از طرف دیگر وقتی تماشاگران دعوی دوش شرکت کنندار می‌بینند، در کم‌تصا یک طرف خاص را می‌گیرند. قضاوت می‌کنند. خصم‌گین یا فوق‌زده می‌شوند این هیجان جمعی باعث می‌شود حس کنند در یک جمع بزرگ حضور دارند. به همین دلیل است که حتی کسانی که از این بر نامه‌ها بدشان می‌آید باز هم آن‌ها را دنبال می‌کنند. چون دوتوعی تخلیه روانی جمعی به حساب می‌آید. به عبارتی دیگر مخاطب ایرانی از درگیری و کلیسکا را به سمت سازندگان آن سرازیر و ویدیوهای آن را در الگوریتم یوتیوب و اینستاگرام بالا می‌برد. اگر بخواهیم شفاف‌تر حرف بزنیم باید بگوییم دقیقاً پشت این دعواهای خاله زکی متعلق اقتصاد بزرگی خولیده که کمک می‌کند تا سازندگان با همین ترغیب‌های زرد و سطحی هم جذب مخاطب داشته باشند. هم بقای خود را تضمین کنند و هم اصل اول تمام شود.

دعوا با چاشنی گیس کشی: فرمول ساده دیده شدن
در دنیای بر نامه‌های مثل «زن روز» و «عشق ابیدی» (یا به قول مجری بر نامه «خیانت ابیدی») دعواهای زرد و درگیری‌های خاله زکی سوخت

گزارش روز

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، احتمالاً

شما هم طی یکی دو سال اخیر عبارتی با عنوان «گیا بی پلزار» (Guilty pleasure) به گوشتان خورده یک عبارت فرنگی که معنی آن یعنی لذت بردن از چیزی که به خاطر اجتناب با احساسی گناه و خجالت همراه است. کسی که رژیم دارد و گاهی یونگی لذت بستنی خوردن را در خلوتش تجربه می‌کند احساسی که در دنبال کردن محتوای زرد در شبکه‌های اجتماعی مختلف روز به روز بیشتر می‌شود و باعث می‌شود تا به مرور ویدیوهای گل درشت یا تیزرهای زرد و بزرگ در اکسپلور اینستاگرام برسانتر و بیشتر شود. تاجایی که حالا چنده ماهی است که کسانی‌های ترک دقیقاً دست روی همین میل کاربران ایرانی گذاشته و با تولیدات زردی که خودشان آن را رالیاتی شو صدا می‌زنند مخاطبان میلیونی پیدا کرده و پول‌های کلانی به جیب می‌زنند. از بر نامه «عشق ابیدی» که روزن فارسی بر نامه «چیزه عشق» به بر تالیاتی است تا بر نامه «زن روز» که قرار است درباره مد و استایل زنان حرف بزند اما کافی است کسی فراتر از ظاهر این بر نامه‌ها برود بعد از یکی دو قسمت خواهد فهمید ساختن پی در پی و بخش‌های بدون توقف فصل‌های بر نامه‌هایی از این قبیل نه بر پایه محتوای شادمانی خودشان که در اصل بر پایه جنجال‌های زرد و دعواهای دنباله‌دار خاله زکی درون بر نامه‌هاست. چیزی که در آخر مخاطب ایرانی را درگیر و کلیسکا را به سمت سازندگان آن سرازیر و ویدیوهای آن را در الگوریتم یوتیوب و اینستاگرام بالا می‌برد. اگر بخواهیم شفاف‌تر حرف بزنیم باید بگوییم دقیقاً پشت این دعواهای خاله زکی متعلق اقتصاد بزرگی خولیده که کمک می‌کند تا سازندگان با همین ترغیب‌های زرد و سطحی هم جذب مخاطب داشته باشند. هم بقای خود را تضمین کنند و هم اصل اول تمام شود.

اشاره

به گفته یک متخصص تغذیه، یکی از قدرتمندترین ابزارها برای تقویت عملکرد مغز و محافظت آن در برابر زوال عقل در پایی افراد است. راه رفتن و پیاده روی همراه با تمرینات قدرتی، به متون یک پایانه طبیعی و در دسترس برای پیشگیری از بروز بیماری شناختی تأیید شده و یک سیر قدرتمند در برابر بیماری آلزایمر است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خبر آنلاین، فرزند روشن ضمیر، متخصص و مشاور تغذیه می‌گوید: پیاده روی همراه با تمرینات قدرتی، یک دفاع قدرتمند برای مغز ایجاد می‌کند و باعث تقویت حافظه، تمرکز و چابکی ذهنی می‌شود. مطالعات نشان داده است که پیاده روی منظم باعث افزایش جریان خون و تحویل اکسیژن و مواد مغذی ضروری به مغز می‌شود و به این روش از رشد و عملکرد نورون‌های عصبی و سلول‌های مغزی پشتیبانی می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد، پیاده روی با سرعت متوسط به مدت ۳۰ دقیقه در روز می‌تواند خطر ابتلا به

اگر می‌خواهید آلزایمر نگیرید این کارها را انجام دهید

آلزایمر را تا ۲۵ درصد کاهش دهد. همچنین انجام تمرینات قدرتی، پارامترهای متابولیکی مانند حساسیت به انسولین را بهبود می‌بخشد و التهاب را کاهش می‌دهد که هر دو نقش مهمی در خطر زوال عقل دارند. این شکل از ورزش همچنین باعث آزاد شدن اندورفین‌ها می‌شود که با کاهش علامت افسردگی و اضطراب و سلامت روان تأثیر می‌گذارد. تمرینات مقاومتی مانند بلند کردن میبل یا استفاده از تونرهای مقاومت هفته ای دوبار می‌تواند یک متعلقه مهم مغز که در پردازش حافظه دخیل است را فعال کند.

پیاده‌روی صبحگاهی را از دست ندهید
یکی از قدرتمندترین ابزارها برای تقویت عملکرد مغز و محافظت آن در برابر زوال عقل در پایی افراد است. دکتر روشن ضمیر ضمن اشاره به اینکه راه رفتن و پیاده روی همراه با تمرینات قدرتی به متون یک پایانه طبیعی و در دسترس برای پیشگیری از بروز بیماری شناختی تأیید شده و یک سیر قدرتمند در برابر بیماری آلزایمر است.

می‌گویند: طبق تحقیقات و مطالعات انجام شده، پیاده‌روی‌های صبحگاهی یک مزیت دوگانه را ارائه می‌دهند: تقویت عملکرد مغز از طریق ورزش و قرار گرفتن در معرض نور طبیعی که با استرس و اضطراب دوی به عملکرد بهتر اصاب کمک می‌کند و اغلب متخصصان پیاده‌روی‌های صبحگاهی را برای تقویت هوشیاری ذهنی توصیه می‌کنند.

از پیاده‌روی‌های یکنواخت دوری کنید
یکنواختی در پیاده‌روی می‌تواند مزایای تقویت کننده مغز بکاهد. بنابراین با تغییر مسیرها، سرعت‌ها و محیط‌های مختلف مغز را برای سلاطاری و تقویت نورون‌ها به چالش بکشید. پیاده‌روی‌های سریع که فشاری بر قلب و عروق وارد نکند باعث افزایش بیشتر اثرات محافظتی بر سول‌های مغزی می‌شوند. تحمل فعالیت اجتماعی یک عامل مهم دیگر در جلوگیری از کاهش شناختی است. پیاده روی با همراهان، محرک قدرتمند برای سلامت مغز محسوب می‌شود.