info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۰۳۰
چهارشنبه / ۱۷ فروردین / ۱۴۰۱
۴ / رمضان / ۱۴۴۳
06 / April / 2022

صاحب امتیاز موسسه هماهنگان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۲۲۵۲۳۲۸۷-۲۲۵۲۳۲۴۳-۰۲۶ فکس ۲۲۵۵۳۲۸۲
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۸۶۷۲۹
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۶۴۰
چاپ: کارگر

قابل توجه

«عصر جدید» و داورانی که نیاز به مربی دارند

«اینجا اومدی یعنی تو اول باید شروع کنی کلاس بیان بری، لهجهات فرامونش بشه، یتونی حرف بزنی، باید کتاب بخونی، باید ادبیات بدونی، باید نگه می‌داشت، این شکلی نیست.» در روزهای گذشته به این صحبت‌های ژاله سلمتی در برنامه «عصر جدید» که در ایام عید از شبکه۳ سیما پخش شد، به اندازه کافی واکنش نشان داده شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری، خیلی‌ها از نادرستی این حرف‌های صامتی نوشتند و برآورده گردند که لهجه بخشی از هویت شخص است و محو و امحای این هویت به از دست رفتن پاره‌ای از تلقی و درک و دریافت شخص از خودش و محیطی که در آن پرورش یافته منجر می‌شود. اما غلت انتقادها از سلمتی بر نوعی به قومیت‌ها و لهجه‌های محلی انگشت گذاشتند یا تبختر و تحکم او در برخورد با شرکت‌کننده‌ی شهرستانی را برجسته کردند. اما کمتر به این موضوع پرداخته شد که آیا صامتی صلاحیت داوری در یک برنامه تلویزیونی استعدادیابی را دارد یا خیر. اصولا کسانی که در قامت داور در برنامه‌های استعدادیابی حاضر می‌شوند باید دارای چه ویژگی‌هایی باشند؟ آیا شهرت و محبوبیت از کسی داور و استعدادیاب خوب می‌سازد؟ داوران برنامه‌های استعدادیابی باید چه مواردی را رعایت کنند تا هم قضاوت بهتری داشته باشند و هم اجرایی جذاب و منطبق با استانداردهای برنامه‌سازی ارائه دهند؟

تربیت گلخانه‌ای استعدادها

پیش از هر چیز باید اذعان کرد که نه‌تنها کیفیت برنامه استعدادیابی «عصر جدید» بلکه مهارت و تبحر شرکت‌کنندگان آن نیز را نمونه‌های فرنگی فاصله زیادی دارد. خُبرگی، استعداد تسلط و قدرت نمایشگری برخی از شرکت‌کنندگان برنامه‌های استعدادیابی خارجی متحیرکننده و کیفیت کارشان تحسین‌برانگیز است. همه شرکت‌کنندگان برنامه‌های فرنگی آماتور نیستند برخی از آنها برای سالیان دراز در کار و رشته خود تجربه‌اندوزی کرده‌اند و وقتی روی صحنه و در مقابل داوران سختگیری همچون سایمون کاول (داور برنامه‌های استعدادیابی «ایکس فکتور» آمریکا و بریتانیا، «بریتانیاز گات تلنت»، «امریکن آیدل» و «آمریکاز گات تلنت») قرار می‌گیرند، از اعتماد به نفس لازم برای ارائه بی‌کم‌وکاست مهارت و استعداد خود برخوردارند. اما شرکت‌کنندگان برنامه «عصر جدید» عموما بی‌تجربه‌اند و نخستین گام‌هایشان را در این رهگذر می‌دارند. برای نمونه، جوانی که همراه دوستانش از لوله‌های فاضلاب و چند دیه به‌عنوان آلات موسیقی استفاده می‌کرد به گفته خودش حتی اعضای گروهش فرصت کافی برای هماهنگ شدن با همدیگر را نداشتند. خب، چه اصراری است کاری که در مرحله آزمون و خطاست و هنوز به آن حداز پختگی و جذابیت نرسیده که به اجرای عمومی درآید در برنامه شرکت داده شود؟ این مسئله در مورد تعدادی زیادی از شرکت‌کنندگان «عصر جدید» صدق می‌کند. به‌نظر می‌رسد یکی از دلایل این نقص عمده، تربیت و تولید گلخانه‌ای این استعدادها باشد. شرکت‌کنندگان «عصر جدید» برای این برنامه تربیت می‌شوند و توسط مربیان بخش‌های مختلف برنامه مقداری آموزش می‌بینند. این شیوه تربیت استعدادهایی شبیه‌به آموزش دانش‌آموزان المپیادی نیست که سال‌هاست در نظام آموزشی ما رایج است و برخی از دانش‌آموزان المپیادی، با شرکت در کلاس‌های خصوصی و صرف هزینه‌های فراوان، مهارت لازم برای تستزنی را پیدا می‌کنند. بی‌آنکه واقعا مهارت و استعدادی در درک موضوعات داشته باشند. بنابراین نخستین گام در ساخت یک برنامه جذاب استعدادیابی، داشتن استعدادهای واقعی است.

داوران ناکارآزموده

یکی دیگر از عناصر اصلی جذاب شدن برنامه‌های استعدادیابی، انتخاب داوران همدلی‌برانگیز و کاریلد است. تا پیش از «عصر جدید» برنامه‌های استعدادیابی در زمینه فوتبال، موسیقی و... در تلویزیون ساخته شده بود، اما هیچ‌کدام از آنها مثل «عصر جدید» روی تبلیغ داوران خود سرمایه‌گذاری نکرده بودند. «عصر جدید» و احسان علیخانی ـ به‌عنوان تهیه‌کننده این برنامه ـ اهمیت تبلیغ و برجسته کردن نام داوران را می‌دانند و چه در این فصل و چه در ۲فصل قبلی حسابی روی نام و شهرت داوران مانور داده‌اند. اما گویا آنچه به آن توجه کافی نشده این است که خود این داوران هم نیاز به آموزش دارند که در مقام داور یک برنامه استعدادیابی باید چه کنند و چه نکنند. اصولی برای رفتار داوران با شرکت‌کنندگان وجود دارد که رعایت آنها در افزایش کیفیت برنامه مؤثر است. این اصول را می‌توان چنین خلاصه کرد:

داوران باید با شرکت‌کنندگان همچون هم‌نوردان رفتار کنند.

داوران باید به دقت اجرای روی صحنه را ببینند و به آن گوش دهند.

داوران باید در جای خودشان بمانند و به هر بهانه‌ای از جایشان بلندنشوند.

داوران باید درصورتی که احساس می‌کنند، شرکت‌کننده‌ای ظرفیت بیشتری دارد از او بخواهند که استعدادش را عرضه کند.

داوران باید منصف باشند.

داوران باید تمام اجرا را درنظر بگیرند.

داوران باید به‌دنبال خلاقیت و اصالت باشند.

داوران باید نحوه ارتباط میان شرکت‌کننده و تماشاگران را درنظر بگیرند.

داوران باید پذیرای تجارب نو باشند.

داوران نباید تبعیض قائل شوند.

داوران نباید در چهره و رفتارشان اثری از نارضایتی نشان دهند که باعث تضعیف روحیه شرکت‌کننده حین اجرا شود.

داوران نباید حین اجرای شرکت‌کننده با همدیگر پچ‌پچ کنند.

تقریبا از تمام داوران «عصر جدید» رفتارهایی سر می‌زند که مغایر این اصول است. برای نمونه، امین حیایی به هر بهانه‌ای از جایش بلند می‌شود تا آمادگی بدنی‌اش را به رخ بکشد یا گاه به‌نظر می‌رسد که داوران به‌صورت مصنوعی نگران سلامت شرکت‌کننده‌ای هستند و به جای اینکه او را به اجرای بهتر و بیشتر ترغیب کنند، از شرکت‌کننده می‌خواهند که به اجرایش خاتمه دهد. طبیعی است که وقتی داوران نمی‌دانند چگونه باید رفتار کنند، صحبت‌ها و قضاوت‌های انسجیده در برابر اجراهای خام داشته باشند. شاید اگر داوران «عصر جدید» هم مربی داشتند، ژاله سلمتی به آن چون شهرستانی آن حرف‌ها را نمی‌زد یا کارن همایونفر در برابر استادآب کمدین شرکت‌کننده فاقد استانی جبهه نمی‌گرفت.

گزارش روز

چند می گیری با تلویزیون صحبت کنی؟

برنامه‌های تلویزیونی برای راضی کردن مخاطب کار بسیار دشواری دارند؛ کیفیت برنامه‌ها از یک سو باید و نبایدها از سوی دیگر، ناقله مخاطب و البته رقبای سرسخت اینترنتی و آن طرف آبی، همگی دست به دست هم داده تا مخاطبان تلویزیونی روزی درکنج توجهی داشته باشند. این روزی در کلان شهرها بیشتر محسوس است و صداوسیما برای راضی نگه‌داشتن مردمی که یک دهه قبل آنها را پای جعبه جادویی نگه می‌داشت، با مشکل جدی مواجه است. این موضوع فارغ از سیاست‌های عجیبی است که این سازمان در قریب به پنج سال اخیر در پیش گرفته و چهره‌های مورد علاقه و محبوب مردم را کنار گذاشته است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از شرق، شاید موارد همین چندخط کفایت کند تا کار برنامه‌سازها، تهیه‌کنندهها و مجریان تلویزیونی برای ساختن برنامه‌های مخاطب‌پسند و سرگرم‌کننده، به بن‌بست کشیده شود این بن‌بست در سال‌های اخیر کار را به سمت و سویی کشانده که تهیه‌کنندهها مجبورند بعضا دست به کارهای غیرمتعارفی بزنند و برای آنکه گوی رقابت را از یک برنامه خاص بربایند، به سراغ شیوه‌های نامرسوم بروند. این موضوع دیگر بر کسی پوشیده نیست که برنامه‌های تلویزیونی اگر می‌خواهند چهره‌های سرشناس از دنیای هنر یا ورزش داشته باشند باید سر کیسه را شل کنند و به میهمان مدنظرشان رقمی را برای انجام مصاحبه یا حضور در استودیو بپردازند. اما اصل با توجه به آنکه رقابت شدیدتری بین شبکه‌های مختلف درگرفته به نظر می‌رسد این ارقام هم نجومی‌تر شده و هر برنامه‌ای مجبور شده برای ربودن میهمان محبوب‌تر، پول بیشتری را پیشنهاد کند! اینکه چنین شیوه‌ای درست است یا اصلا جواب می‌دهد یا خیر، موضوع فعلی این مطلب نیست بلکه بیشتر درباره مبالغی است که برنامه‌های تلویزیونی مختلف به میهمانان (اینجا بیشتر ورزشی) داده‌اند تا برای حضور در برنامه‌های ویژه نوروزی یا پرمخاطب خودشان را جلوی دوربین قرار دهند.

بنایی که ۲ سال پیش گذاشته شد

شاید تا چهار سال پیش چنین موضوعی چندان مرسوم نبود و غالب چهره‌های هنری و ورزشی که مورد علاقه مردم بودند راحت‌تر مقابل دوربین تلویزیون قرار گرفته و در برنامه‌های متنوعی شرکت می‌کردند. با این حال این سناریو از نزدیک به سه سال پیش به این طرف تغییر کرد و حالا سخت است که چهره‌ای سرشناس از دنیای هنر و ورزش بدون گرفتن هدیه حاضر به مصاحبه یا برنامه‌های خاص تلویزیون شود. اینجا حدود سه سال پیش بود که یکی از همکاران ما برای کمپخاطب در یکی از شبکه‌های کهیننده تلویزیون برای اینکه چهره‌های ویژه‌ای را جلوی دوربین ببرد به پرداخت هدیه به میهمانان و چهره‌هایش رو آورد. آن زمان شاید رقم چندان سنگین به نظر نمی‌رسید و می‌شد با پنج میلیون تومان، یک میهمان سرشناس را برای چند ساعت در اختیار گرفت. با گل کردن آن برنامه در شبکه‌ای نه‌چندان پرمخاطب، این شیوه به سرعت در شبکه‌های دیگر مرسوم شد و رفته‌رفته تهیه‌کنندهها برای اینکه مخاطب بیشتری جذب کنند، حاضر شدند پول بیشتری بپردازند تا میهمانان خاص‌تری داشته باشند. یکی از همکاران برنامه‌های سرشناس تلویزیونی که دو، سه سالی می‌شود در نوروز، برنامه متنوعی می‌سازند با اصرار بر اینکه نامش محفوظ بماند می‌گوید: «واقعیت این است که کار برای تهیه‌کنندههای تلویزیونی دشوار است. شاید بسیاری از آنها چندان تمایلی به پرداخت پول نداشته باشند ولی وقتی می‌بینند که همکار دیگرشان در فلان برنامه و فلان شبکه حاضر شده‌اند رقمی برای مصاحبه به طرف مقابل بپردازند، او هم مجبور می‌شود چنین کاری کند». این منبع آگاه در ادامه اشاره‌ای به رقیبانی می‌کند که تیم برنامه‌سازش در طول دو سال قبل به چهره‌های ورزشی پرداخته‌اند: «دو سال پیش رقیبها نزدیک به ۱۵ تا ۲۰ میلیون تومان شد. برای آنکه بتوانیم چهره‌های ورزشی را که مورد علاقه مردم هستند، جلوی دوربین بیاوریم کسی حاضر نمی‌شد زیر ۱۵ میلیون تومان بگیرد. سال گذشته این رقم رشد وحشتناکی کرد و حتی تا ۱۰ برابر هم رسید. دو چهره محبوب تیم پرسپولیس برای حضور در برنامه ما با کلی تخفیف، نهایتا با دریافت رقم ۸۰ میلیون تومان حاضر به شرکت در برنامه شدهاند. البته رقم پرداختی به آنها در مقایسه با رقم پرداختی به یکی، دو چهره سینمایی باز متعادل‌تر بود چون برای دعوت از یکی از هنرپیشه‌ها مجبور شدیم ۱۵۰ میلیون تومان هزینه کنیم».

برنامه‌های اینترنتی و ارقام نجومی

شاید اگر تلویزیون با خودش رقابت می‌کرد، شرایط بهتر بود؛ ولی از زمانی که برنامه‌های اینترنتی پرمخاطب ساخته و تولید می‌شود شرایط برای صداوسیما و دعوت از چهره‌های سرشناس سخت‌تر شده است. یکی از همکاران این برنامه‌ها می‌گوید هنرمندان سرشناس برای حضور در یکی از همین برنامه‌های اینترنتی رقم ۲۰۰ تا ۵۰۰ میلیون تومان را برای سال گذشته دریافت کردهاند! رقمی که البته برای پرداخت کردن آن مشکلی نداشتهاند. این موضوعی است که باعث شده تا رقمهای درخواستی برای برنامه‌های تلویزیونی بیشتر شود و هم سال، شایعاتی به گوش رسیده که چندان باورکردنی نیست

درخواست به دلار و یورو

با توجه به نرخ رشدی که هدیه‌ها داشته‌اند به نظر می‌رسد این عدد و رقم در سال جاری از ۸۰ میلیون تومان برای بازیکنان فوتبال، به‌ویژه بازیکنانی که در استقلال و پرسپولیس بودهاند تا ۱۵۰ میلیون تومان افزایش پیدا کرده است. این موضوع منهای رقمی است که باید به کارچاق‌کن‌ها داده شود چون تهیه‌کنندهها از طریق واسطه برای چهره‌های ورزشی را به استودیو بکشانند و آنها هم برای راضی‌کردن طرف مقابل، حداقل به اندازه یک سکه طلا سهم‌خواهی دارند. آن‌طور که شایعه شده تهیه‌کنندههای برنامه‌های نوروزی تلویزیون در همین هفته‌های گذشته مجبور شدهاند برای بازیکنان ملی‌پوش و حضور در برنامه‌شان، ۱۵۰ تا ۲۰۰ میلیون تومان هزینه کنند. این منهای شایعه‌ای است که عنوان شده یکی از سرمربیان شاغل در فوتبال ایران برای حضور در یکی از همین برنامه‌ها درخواست پنج هزار یورو کرده است. این موضوع البته از سوی تهیه‌کنندهها رد می‌شود و می‌گویند چنین نیست ولی با درنظرگرفتن هدایای ثبت‌شده در سال گذشته که قریب به ۸۰ تا صد میلیون تومان برای فوتبالیست‌ها بوده، بعید نیست چنین موضوعی هم صحت داشته باشد.

اسپانسر یا بیت‌المال؟

چنین موضوعی به صورت رسمی از سوی تلویزیون تأیید نمی‌شود و دست آخر می‌شود با تکذیب سلامی از کنارش عبور کرد اما نهایتا اگر کار به جایی رسید که رقم پرداختی به یکی از چهره‌ها هم او بورد شاید بشود بااین عنوان که چنین رقمی را اسپانسرها می‌پردازند از زیر بار مسئولیت شانه خالی کرد. بااین وجود به نظر می‌رسد این ارقام چندان ارتباطی هم با اسپانسرها ندارد. همان شخصی که درباره پرداخت هزینه صاحبت کرده در این مورد می‌گوید: «در اینجا اسپانسری وجود ندارد. کمپخاننده‌ها بدیر پیوزالی تهیه کند و در اختیار سازمان بگذارد. او درخواست رقمی برای ساخت برنامه‌اش می‌کند و بعد از همان رقم، هزینه این هدایا را می‌پردازد.

ستاره‌های پولکی؟

ارقام پرداختی به چهره‌های ورزشی آن‌قدر رقم متفاوتی دارد که نمی‌شود برایش مرز خاصی در نظر گرفت. کاپیتان معروف یکی از تیم‌های تهرانی با ۸۰ میلیون تومان در یک برنامه حاضر شده در شرایطی که یکی از دروازه‌بان‌های تیم ملی با رقم ۲۷ میلیون تومان جلوی دوربین تلویزیون رفته است. به قرار بازار چانه‌زنی برای کاهش ارقام هم حسابی داغ است. با چنین رویه‌ای، دیگر برای سایر رسانه‌ها که نه هزینه‌ای دارند و نه اسپانسری، گفتوگو با این چهره‌ها غیرممکن است و این چهره‌های مطرح علاوه بر رشد قیمت قرارداد سالانه، رقم درخواستی از تلویزیون را هم بالا می‌برند.

شاید آنها هم از وضعیت کمپخاطبی تلویزیون آگاهی بیشتری دارند که هرساله با شروع نوروز منتظر دریافت پیشنهادهای بزرگ‌تر مالی از سوی تلویزیون هستند. البته که این موضوع باعث شده که این مورد شامل همه نمی‌شود. در همین برنامه‌های نوروزی امسال یکی از چهره‌های مطرح برای حضور در تلویزیون پولی نگرفته است. مدافع تیم ملی دو سال پیش فقط رقم میلیون درخواست کرده و برای حضور در برنامه‌های اخیر هم رقمش ۲۵ میلیون تومان شده است. در کنار چنین بازیکنانی، هنوز هم هستند چند نفری که درباره پول صحبت نمی‌کنند و می‌گویند اگر قرار است رقمی پرداخت شود، صرف مؤسسات خیریه شود.

اشاره

خطر خیز دوباره کرونا

این انتظار وجود داشت که بازگشایی مدارس و دانشگاه‌ها حداقل با یک هفته تا ۱۰ روز تاخیر اعلام شود تا آمارها در حوزه کرونا از تلاطم ببینند و ما با کمک آمارها و اطلاعات مناسب‌تری تصمیم‌گیری کنیم.

به گزارش پیام آشنا. مسعود یونسیان- دبیر کمیته اپیدمیولوژی ستاد ملی مبارزه با کرونا در یادداشتی در روزنامه جام جم نوشت: «کم نیستند افرادی که نگران طغیان دوباره کرونا در کشور هستند؛ چرا که به‌نوعی تعطیلات و سفرهایی را پشت سر گذاشته‌ایم که شواهد نشان می‌دهد سهل‌انگاری و عادی‌انگاری بسیاری در آن اتفاق افتاده است و خیلی از مردم دغدغه و ترس‌شان نسبت به این بیماری کمرنگ شده است. اما اهمیت این موضوع چیست؟ تجربه کشورهای دیگر نشان داده است کشورهایی که محدودیت‌هایشان را بدون زمینه‌سازی برداشتند، شاهد افزایش موارد ابتلا بودهاند. در حال حاضر و با توجه به این که مشاهدات ما هم حاکی از این است که مسافران نوروزی خیلی به رعایت پروتکل‌های بهداشتی مقید نبوده‌اند، انتظار داریم یک خیزش دهم‌گیری داشته باشیم اما به نظر می‌رسد احتمال این که این خیزش آن قدر شدید باشد که به یک موج جدید منتهی شود، بسیار کم است. در چنین شرایطی و با این که آمار درستی از وضعیت فعلی در دست نداریم اما باز هم احتمال خطر وجود دارد؛ خطری که با برخی ساده‌انگاری‌ها و تصمیم‌های عجیب، خودش را بیشتر نشان می‌دهد. برای نمونه این انتظار وجود داشت که بازگشایی مدارس و دانشگاه‌ها حداقل با یک هفته تا ۱۰ روز تاخیر اعلام شود تا آمارها در حوزه کرونا از تلاطم بهتر ببینند و ما با کمک آمارها و اطلاعات مناسب‌تری تصمیم‌گیری کنیم. این در حالی است که شاهد این اتفاق نبودیم. در واقع این تصمیم از این منظر عجیب بود که قرم شدیدترش را پیش از عید شاهد بودیم؛ زمانی که هشدار می‌دادیم موارد ابتلا در اواخر بهمن‌ماه در حال افزایش است اما همه اصرار به بازگشایی‌ها داشتند و در نهایت نتیجه‌اش را هم دیدیم؛ چنان که بعد از مدتی دوباره مجبور به اعمال محدودیت شدیم. هر چند در حال حاضر شرایط به بدی آن روزها نیست. ولی منطق حکم می‌کند برای اعلام بازگشایی‌ها دست کم یک هفته دیگر صبر می‌کردیم. بدون تردید، بازگشایی‌های بدون برنامه‌ریزی هزینه‌هایی خواهد داشت که ما می‌توانیم با کمی صبر، آن را نبرداریم. در واقع بهتر این بود که برای بررسی شرایط و تصمیم‌گیری شایسته‌تر عمل نمی‌کردیم و دست کم زمان لازم را در نظر می‌گرفتیم تا با عبور از دوره نهفتگی بیماری بر اساس اطلاعات دقیق‌تر تصمیم می‌گرفتیم. در این میان یک گلایه اساسی دیگر نیز وجود دارد و آن هم این است که چه اصراری به بازگشایی مدارس آن هم با حذف فاصله فیزیکی وجود دارد؟ این در حالی است که حدود ۲۶ ماه مدارس تعطیل بودهاند. باید پرسید در مدارس و خارج از آن با یکدیگر دست نخدند و بازی نکنند؟ در نهایت باید گفت بسیاری از کارشناسان امیدوار بودند امسال کرونا مهار شود اما این تنها یک امیدواری است و قرار نیست به طور صد درصد محقق شود. بنابراین بهتر است تا انجام واکسیناسیون سراسری در تمام دنیا و اطمینان از به وجود نیامدن واریانت جدید، سنجید در عمل کنیم تا هزینه بیشتری به کشور تحمیل نشود».

محض اطلاع

چگونه سوخت و ساز بدنمان را تقویت کنیم

همه مردم همواره در مورد روش‌هایی برای تقویت یا بهبود متابولیسم خود صحبت می‌کنند. زمانی که مردم به متابولیسم اشاره می‌کنند در واقع در مورد میزان متابولیسم صحبت می‌کنند که به سادگی‌ترین عبارت، تعداد کالری‌هایی است که هر روز سوزانده می‌شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرانژادگی، در این گزارش به روش‌هایی برای تقویت متابولیسم بدن اشاره شده است.

بافت عضلانی بدون چربی بسازید

در دستورالعمل‌های فعالیت بدنی نه تنها انجام فعالیت‌های هوازی، بلکه تمرینات قدرتی نیز توصیه شده است. هرچه فرد از بافت عضلانی بیشتری برخوردار باشد کالری بیشتری به سوزاند به همین دلیل است که افراد قوی اندام با نشستن کالری بیشتری می سوزانند. یکی از بهترین روش‌ها برای عضله‌سازی، انجام تمرینات مقاومتی است. هر ۲ پوند (۹۰۷ گرم) افزایش عضله در بدن، ۹۰ کالری اضافی در روز می سوزاند و میزان متابولیسم را در حالت استراحت افزایش می‌دهد.

ورزش کنید

سوزاندن حدود ۳۰۰۰ کالری در هفته از طریق ورزش دلطبلیه یک هدف سالم برای دستیابی به یک متابولیسم سالم است. این میزان کالری سوزی معادل پیاده روی حدود چهار مایل (۶.۴۳ کیلومتر) در روز است. اگر این کار برای شما دشوار است می‌توانید پنج بار در هفته ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی باشدت متوسط انجام دهید. پزشکان توصیه می کنند که در طول روز بیشتر حرکت کنید پیاده‌روی مختصری بعد از صرف غذا داشته باشید و یا هر نیم ساعت دو دقیقه پیاده روی کنید.

فیبر و پروتئین مصرف کنید

در دستورالعمل‌های غذایی توصیه می شود که زنان حداقل ۲۵ گرم و مردان ۳۸ گرم فیبر دریافت کنند. گیاهان و اقلام تهامنبع فیبر هستند بنابراین با خوردن گیاه بیشتر، به طور طبیعی فیبر بیشتری دریافت خواهید کرد. به گفته پژشکان، فیبر هضم را کند می کند و از جذب مقداری گلوکز از طریق هضم جلوگیری می کند. همچنین از یک میکروبیوم سالم پشتیبانی می کند که تأثیر قوی بر سلامت متابولیک و التهاب دارد. برخی از غنی‌ترین منابع فیبر شامل دانه‌های چیا، دانه‌های ریحان، دانه‌های کتان، لوبیا، عدس، آووکادو و برخی میوه‌ها به ویژه تمشک هستند.

قند کمتر مصرف کنید

اگر می‌خواهید سلامت متابولیک خود را تقویت کنید زمان آن است که مصرف قند و شکر را محدود کنید. در کوتاه‌مدت، قند اضافی می‌تواند منجر به کاهش انرژی و اضطراب در اواسط روز شود. در درازمدت، می‌تواند منجر به آسیب و التهاب شود که به مشکلاتی مانند بیماری قلبی، سرطان، آلزایمر و زوال عقل کمک می‌کند. برای رفع این مشکل، غذاهایی را که بیش از ۲ تا ۳ گرم قند افزوده در هر وعده دارند، حذف کنید. سپس از مصرف بیش از حد غذاهای حاوی آرد سفید تصفیه شده که در بدن به قند تبدیل می شود، خودداری کنید. متأسفانه، این خوراکی‌ها شامل شیرینی، کلوچه، کیک، تورتیلا، پاستا و نان است.

آب بنوشید

شما این موضوع را میلیون ها بار شنیده اید، اما دلیل خوبی برای نوشیدن دو لیتر (یا هشت لیوان) آب در روز برای جلوگیری از کم آبی وجود دارد. پزشکان می گویند نوشیدن آب می‌تواند سرعت متابولیسم را کاهش دهد، زیرا اجازه نمی‌دهد قند وجربی به ماهیچه‌ها برسند.

نور مستقیم اول صبح خورشید

با دریافت نور مستقیم خورشید در اول صبح و

برگه

خداوند همه‌چیز را در یک روز نیافرید، پس چه چیز باعث شد که من بیندیشم می‌توانم همه‌چیز را در یک روز به دست بیاورم؟

چارلی چاپلین

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۱۸	۰۶:۴۴	۱۳:۰۸	۱۹:۳۲	۱۹:۵۱

خواندنی

درین تاریکی حیرت، به دل از عشق برقی زد
مگر تا وادی ایمن کشاند این قیس ما را

ملک‌الشعرابهار

امروز با حافظ

درویش نمی‌پرسی و ترسم که نباشد
اندیشه آمرزش و پروای ثوابت
راه دل عشاق زد آن چشم خماری
پیداست از این شیوه که مست است شرابت

رسانه چه خبر

واکسیناسیون تمام کودکان زیر ۵سال علیه سرخک ضرورت ندارد

ویدا: رئیس اداره بیماری‌های قابل پیشگیری با واکسن وزارت بهداشت گفت: واکسیناسیون سرخک تمام کودکان زیر ۵سال ضرورت ندارد و فقط کودکانی که علیه این بیماری واکسینه نشده‌اند یا دو واکسن نزنند. سیدمحسن زهرایی اظهار کرد، پس از اعلام شدن وزارت بهداشت درباره بیماری سرخک، بعضی از رسانه‌ها اینگونه خبر منتشر کردهاند که تمام کودکان زیر ۵ سال باید علیه سرخک سرخجه و اوریون واکسینه شوند. وی افزود: افرادی که فرزند ۴ یا ۵ساله دارند و به هر دلیلی واکسن سرخک فرزندشان را انجام نداده‌اند و به تاخیر انداخته‌اند و یا مطمئن نیستند که انجام داده اند یا نه به مراکز بهداشتی، درمانی مراجعه کنند و از این که فرزندشان نیاز به واکسن دارد یا خیر مطمئن شوند. زهرایی بیان کرد: همکاران ما در این مراکز بررسی می کنند و اگر فرزند این افراد نیاز به واکسیناسیون داشته باشد واکسن می‌زنند و اگر هم واکسیناسیون فرزندشان کامل باشد اطمینان خاطر به آنها می‌دهند و عدم نیاز فرزندشان به واکسن به آنها داده می‌شود.

اومیکرون در کودکان زیر ۵سال نسبت به دلتا شدت کمتری دارد

وب مد: نتایج یک مطالعه نشان می دهد کودکان کوچک تر از ۵ سال آلوده به سویه اومیکرون در مقایسه با کودکان همسن مبتلا به سویه دلتا، شدت بیماری و عوارض ناشی از بیماری در آنها کمتر است. محققان دانشکده پزشکی لیس وسترن رزرو؛ گزارش سلامت کودکان ۴ سال به پایین را بررسی کردند. در حالیکه محققان دریافتند سویه اومیکرون ۶ تا ۸ برابر عفونی‌تر از سویه دلتا در این گروه سنی است اما شدت بیماری در کودکان مبتلا به اومیکرون بیشتر نبود. در موارد ابتلا به اومیکرون، احتمال ویزیت در پزشن اورژانس ۱۶ درصد کمتر بود و نیاز به تهویه مکانیکی نیز ۸۵ درصد کمتر بود. حدود ۱۸ درصد موارد اومیکرون در این گروه سنی در بیمارستان بستری شد. درحالیکه این رقم در مورد ابتلا به دلتا ۲.۳ درصد بود. پامالا دلویس-سریوست تیم تحقیق در این باره می گوید: «نتیجه اصلی تحقیقات ما این بود که کودکان در مقایسه با سویه دلتا، بیشتر به اومیکرون مبتلا می‌شوند اما شدت بیماری در سویه اومیکرون به مراتب کمتر است.» یکی دیگر از یافته‌ها این بود که کودکان مبتلا به اومیکرون کمی کوچک‌تر از گروه مبتلا به دلتا بودند: به طور متوسط ۱۵ ماه در مقایسه با ۱.۷ سال

مشکلات قلبی پس از ابتلا به ویروس کرونا شایع‌تر از واکسیناسیون است

تسنیم: طبق یافته جدید پزشکان آمریکایی التهاب قلبی به وجود آمده پس از تزریق واکسن‌های کرونا در بدن افراد کمتر از ابتلا به خود ویروس کرونا است. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC) در آمریکا روز جمعه گزارش داد که در مقایسه با واکسیناسیون، کووید۱۹ خود به مراتب بیشتر به مشکلات قلبی در پسران نوجوان و مردان جوان منجر می‌شود. پایگاه خبری "آرنی‌سی" در این باره نوشت: این تحقیق نخستین مطالعه‌ای است که به طور مستقیم نوعی التهاب قلبی به نام "میوکاردیت" را به دنبال عفونت در مقابل واکسیناسیون مقایسه می کند. میوکاردیت مدت‌هاست با انواع ویروس‌ها از جمله "آنفلوانزا" و "کوساکی" مرتبط است. این وضعیت به عنوان یک عارضه جانبی بالقوه واکسن‌های "mRNA" کرونا در جوانان در تابستان گذشته شناسایی شد. در آن زمان، CDC دریافت که موارد میوکاردیت بیش از دوبرابر آن چیزی است که به طور معمول در میان مردان در سنین نوجوانی و اوایل ۲۰ سالگی واکسینه شده بودند. انتظار می‌رفت در حالی که هر دو واکسن مدرنا و فایزر با این مشکل مرتبط هستند، واکسن فایزر تنها واکسن مجاز برای افراد زیر ۱۸ سال است. اکثر موارد میوکاردیت مرتبط با واکسن بدون هیچ مشکل ماندگاری بهبود یافتند. اما گزارش‌ها بسیاری از والدین آمریکایی را نگران کرده و این سوال را به وجود آورده که آیا خطرات قلبی ناشی از واکسن‌های کووید در مردان جوان بیشتر از فایده آن است؟ پزشکان آمریکایی می‌گویند داده‌های جدید به این سوال یا یک نه قاطع پاسخ می‌دهند. این امر آنچه را که متخصصان قلب کودکان مدت‌ها در مورد بیماران خود ذکر کردهاند تأیید می‌کند: احتمال بروز مشکلات قلبی در نتیجه ابتلا به ویروس کرونا بسیار بیشتر از تزریق واکسن‌ها است. جرارد بویل- مدیر پزشکی نارسایی قلب کودکان و خدمات پیوند در بیمارستان کودکان "کلیولند" آمریکا درباره یافته‌های جدید گفت: این کاملاً منعکس‌کننده چیزی است که ما در اینجا دیده‌ایم. تعداد بیمارانی که با میوکاردیت پس از عفونت مراجعه کردهاند بسیار بیشتر از بیمارانی است که با میوکاردیت پس از واکسیناسیون مراجعه کردهاند. در این مطالعه، محققان سوابق سلامت الکترونیکی بیش از ۱۵ میلیون نفر در ۴۰ سیستم مراقبت بهداشتی در سراسر کشور آمریکا را که از ژانویه ۲۰۲۱ تا پایان ژانویه ۲۰۲۲ جمع آوری شده بود، تجزیه و تحلیل کردند و به دنبال شواهدی از التهاب قلبی یا سندرم التهابی چند سیستمی در کودکان بودند. طبق یافته‌های آنان کرونا باعث التهاب چندین اندام از جمله قلب می‌شود. برای کاهش خطر مشکلات قلبی پس از واکسیناسیون CDC اخیراً توصیه کرده است که فاصله بین دوز اول و دوم واکسن‌های mRNA را به هشت هفته افزایش دهد.

باید و نبایدهای روزه‌داری مبتلایان دیابت

روزه گرفتن مبتلایان دیابت نوع ۲ نظر پزشک

روزه گرفتن مبتلایان دیابت نوع ۱ در صورت دارو مصرف می‌کنند

پرهیز جدی از حذف سحری و داشتن یک وعده غذایی

کنترل قند خون حداقل پنج بار در روز

مصرف کافی مایعات در طی شب

تقسیم تغذیه در دو وعده جداگانه افطار و شام

خوردن غذای سبک در افطار

@JamejamDaily