info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۰۳۳
دوشنبه / ۲۲ فروردین/۱۴۰۱
۹ / رمضان / ۱۴۴۴
11 /April/ 2022

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون کارشناسان، رسمی دادگستری
تلفن: ۲۲۵۲۳۲۳۳-۲۲۵۲۳۲۸۲-۰۲۶ فکس: ۲۲۵۵۲۸۲۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۶۶۷۲۹
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۶۴
چاپ: کارگر

اشاره

شبکه‌های اجتماعی چگونه از کاربران بی‌مواجب کسب ثروت می‌کنند؟

«رید هستینگز» بنیان‌گذار و مدیرعامل شرکت «نتفلیکس» می‌گوید: شما وقتی یک سریال یا فیلم را از نتفلیکس می‌گیرید، دارید از خوابِ می‌میرید ولی سرانجام بیدار می‌شوید تا آن را تماشا کنید. پس ما در واقع با خواب رقابت می‌کنیم و داریم برنده می‌شویم.

«اقتصاد توجه» مدل کسب‌وکار رسانه‌های اجتماعی

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا هستینگز در سخنانش می‌افزاید که برای رسانه‌های اجتماعی و پلتفرم‌های عصر دیجیتال بسیار مهم است زیادهوری در تماشا (binge-watching) و در سخنرانی‌اش که متن آن را هست کمپانی منتشر کرد تاکید کرد هر کسی ساعت‌های مشخصی برای فعالیت در شبانه‌روز دارد. هدف نتفلیکس این است که این ساعت‌ها را اشغال کند. در حقیقت، مدیرعامل این پلتفرم از پدیده‌ای نام می‌برد که می‌توان آن را با اصطلاح «اقتصاد توجه» (Attention Economy) روشن‌تر بیان کرد. مدل کسب‌وکار رسانه‌های اجتماعی مبتنی بر اقتصاد توجه است و در نظر گرفتن توجه انسان‌ها به‌مثابه یک کالای کمیاب. اقتصاد به عبارت خیلی ساده یعنی تخصیص منابع و کالاهای محدود به نیازهای تقریبا نامحدود. اقتصاد توجه یعنی تخصیص توجه انسان‌ها به پدیده‌های زیاد در شرایطی که آن‌ها در مدت شبانه‌روز زمان محدودی برای ابراز توجه به این پدیده‌ها دارند. هر انسانی در چرخه ۲۴ ساعته روز و شب ساعاتی برای کارکردن، آموزش، استراحت (رتباطات تاثیرپذیر اجتماعی، خوابِ و نظایر این‌ها صرف می‌کند. حضور و تعامل با رسانه‌های اجتماعی هم می‌تواند بخشی از این کار را به خود اختصاص دهد. مدل تجاری شان، نام‌های شبکه‌های اجتماعی به این صورت است که هر چقدر افراد بیشتر در آن‌ها حضور داشته باشند، می‌توانند بیشتر به آن‌ها آگهی نشان بدهند و بنابراین درآمد شرکت‌های رسانه‌های اجتماعی افزایش پیدا می‌کند. بنابراین آن‌ها باید تا حد امکان بیشترین توجه کاربران را به خود معطوف سازند. هرچه بتوانند توجه کاربران را بیشتر به خود جلب کنند، درآمد بالاتری خواهند داشت. به این الگوی اقتصادی «اقتصاد توجه» می‌گویند.

الگوریتم‌های پیچیده‌ولذت

به طور معمول پیش می‌آید که کاربران شکایت دارند از اینکه مدت زمان زیادی در یک رسانه اجتماعی مثل توییتر یا اینستاگرام یا یوتیوب حضور داشته‌اند اما اصلا حواس‌شان به ساعت نبوده و متوجه نشده‌اند که چه زمان زیادی را صرف بالا و پایین کردن صفحات و تعامل با سایر کاربران کرده‌اند. این کار آن‌ها مثل چرخیدن در فروشگاه‌های زنجیره‌ای بزرگ است که ساعت‌ها لابه‌لای قفسه‌ها و جنس‌ها می‌گردند و متوجه گذر زمان نمی‌شوند. اما رسانه‌های اجتماعی از اینکه کاربران ساعت‌های بیشتری را در محیط آن‌ها بگذرانند ناراحت نیستند و بسیار هم خرسند می‌شوند. شاید حتی خود رسانه‌های اجتماعی، براساس شکایت کاربران و تلاش برای ساختن نوعی وجهه مشتری‌پسند و خیرخواه، راه‌حل‌هایی مثل هشدار دادن به کاربرانی که زیادی در رسانه‌های اجتماعی وقت می‌گذرانند، ارائه کرده باشند. اما هیچ صاحب رسانه اجتماعی در ته دلش و در جلسات هیات مدیره‌اش، از اینکه با اشتغال وقت بیشتر کاربران به درآمد زیادتری برسد، ناراضی نیست. رسانه‌های اجتماعی برای اینکه وقت بیشتری از کاربران را اشتغال کنند، بسیار حساب‌شده و البته غیرشفاف عمل می‌کنند. ابزار آن‌ها برای این کار الگوریتم است. الگوریتم‌ها رسانه‌های اجتماعی هستند که تصمیم می‌گیرند به هر کاربر چه محتوایی به چه ترتیبی نشان داده شود. الگوریتم‌ها بر اساس سابقه کاربران در رسانه اجتماعی ــ مثلا اینکه چه چیزی را قبلا پسندیده یا جست‌وجو کرده یا با چه محتوایی تعامل داشته ــ به او آنچه را نشان می‌دهند که پیش‌بینی می‌کنند دوست دارد و به این ترتیب کاربر را بیشتر به خود جلب می‌کنند. ابزارهایی مثل علامت «لایک» هم به این جلب توجه کمک می‌کنند. وقتی آشنایان و دوستان کاربر در یک رسانه اجتماعی او را لایک می‌کنند، لذتی به کاربر دست می‌دهد که به‌تدریج به این لذت عادت می‌کند. کار می‌تواند به جایی برسد که اگر یک روز این لذت نباشد ــ یعنی یک روز در رسانه اجتماعی فعالیت نداشته باشد ــ احساس کمبود کند و در جست‌وجوی آن لذت دوباره به‌سوی رسانه اجتماعی کشیده شود. مشکل بزرگ‌تر اینجاست که الگوریتم‌های رسانه‌های اجتماعی شفاف نیستند و کسی در خارج از این شرکت‌ها از جزییات آن‌ها خبر ندارد. به طور مثال معلوم نیست که الگوریتم‌های اینستاگرام یا توییتر چه موارد‌ی از فعالیت‌های کاربر را در اولویت قرار می‌دهد تا نوشته‌ها و عکس‌های بعدی را بر اساس آن‌ها به او نشان دهد. نظارتی هم بر کار الگوریتم‌های رسانه‌های اجتماعی نیست و شرکت‌ها هر طور که بخواهند می‌توانند کاربران را بازی دهند. به‌خصوص که اکنون هوش مصنوعی و شاخه‌ای از آن همچون یادگیری ماشینی، توانستند الگوریتم‌های بسیار قدرتمند و دقیقی بسازند.

راه‌درمان: افزایش شناخت کاربران

چطور می‌توان از مدل اقتصاد توجه در رسانه‌های اجتماعی برحذر بود و به دام آن‌ها نیفتاد؟ قدم اول حل هر مشکلی، آگاهی از آن و قبول وجود آن مشکل است. شاید در کام نخست بتوان با آگاهی بیشتر از سازوکارهایی که این شرکت‌ها برای تصاحب وقت و جلب توجه کاربران به کار می‌گیرند سواد رسانه‌ای کاربران را افزایش داد و آن‌ها را مطلع کرد که با حضور بیش از اندازه خود در رسانه‌های اجتماعی، علاوه بر اینکه به کارمند بی‌مزد و مواجب شرکت‌های آن پلتفرم‌ها بدل می‌شوند، ممکن است به زندگی خود نیز آسیب بزنند. وقت ارزشمند خود را تلف می‌کنند. اما حتی کاربری که آگاه است رسانه‌های اجتماعی با تزندهایی آن‌ها را در محیط خود نگه می‌دارد، ممکن است بر اثر لذتی که حضور در رسانه‌های اجتماعی برای آن‌ها دارد محیط را ترک نکند. قدم بعدی، راه‌هایی است که استفاده از رسانه‌های اجتماعی را از یک حد معین به بعد ممنوع می‌کند. نرم‌افزارهایی هستند که کاربران می‌توانند آن‌ها را نصب کنند تا زمان حضور آن‌ها را در رسانه‌های اجتماعی ممنوع کند. همچنین با تمرین‌هایی مثل یک روز در هفته بدون رسانه اجتماعی، می‌توان خود را در برابر آن‌ها مقاوم‌تر کرد. یا وجود این، خیلی هم نمی‌توان به عاقبت ماجرا خوشبین بود. رسانه‌های اجتماعی چنان الگوریتم‌ها و ابزارهای پیچیده‌ای به کار می‌گیرند که هر کاربر خودآگاهی را هم می‌توانند به‌سوی خود بکشند. بعضی از متخصصان می‌گویند علتش می‌تواند این باشد که آن‌ها روی ناخودآگاه انسان‌ها اثر می‌گذارند و این راحتی نمی‌توان کنارشان گذاشت. هر روز ابزارهای تازه‌ای برای جلب توجه کاربران یافتوه خود ارایه می‌کنند از آن سو، جامعه امروز هم به سویی می‌رود که حضور در رسانه‌های اجتماعی به یکی از علامت‌ها و حتی شاید ضروریات ارتباطات انسانی تبدیل شده است. همچنین بخشی از اطلاع‌رسانی و با خبر شدن از وقایع روز نیز بر عهده رسانه‌های اجتماعی قرار گرفته است. اما به هر حال، باید از اینکه رسانه‌های اجتماعی چه اثری بر انسان‌ها می‌گذارند و چطور کسب‌وکارشان اداره می‌شود، آگاه شد تا بتوان دست کم معصومانه و خام‌اندیشانه با آن‌ها برخورد نکرد.

گزارش روز

همه چیز درباره نان کارتی

از چه زمانی نحوه تخصیص یارانه نان تغییر می‌کند؟ این یارانه به چه کسانی تعلق می‌گیرد؟ میزان آن چقدر است؟ قیمت نان چند می‌شود و تغییر شیوه پرداخت یارانه چه ضرورتی دارد؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از خراسان، «سالانه به منظور تامین امنیت غذایی مردم کشور، مبالغ زیادی برای تامین یارانه مصرفی نان در بودجه اختصاص داده می‌شود. یارانه نان که به نوعی پرداخت انتقالی از طرف دولت به مصرف‌کنندگان است، در تعدیل شکاف درآمدی گروه‌های کم‌درآمد و پردرآمد، نقش موثری دارد. به نوشته اقتصاددانان در طول سال‌های گذشته، بالاترین میزان یارانه در کشور به نان اختصاص پیدا کرده است. بالارفتن قیمت جهانی گندم و بالطبع افزایش قیمت خرید تضمینی که به کیلویی ۱۱ هزار و ۵۰۰ تومان رسیده و همچنین رشد هزینه‌های تیمی خرید و تبدیل گندم به آرد باعث شده که اختصاص یارانه به این محصول استراتژیک اهمیت پیدا کند اما طبق گفته مسئولان قرار است از اصل با توجه به اصلاح روند اختصاص از ۴۲۰۰ تومانی و جلوگیری از قاچاق معکوس، شکل پرداخت یارانه‌ها برای نان تغییر کند و به صورت یارانه نقدی در کارتی در اختیار مردم قرار گیرد اما اگر می‌خواهید بدانید از چه زمانی نحوه تخصیص یارانه نان تغییر می‌کند این یارانه به چه کسانی تعلق می‌گیرد، میزان آن چقدر است، قیمت نان چند می‌شود و تغییر شیوه پرداخت یارانه چه ضرورتی دارد با ما همراه باشید.

۱-قاچاق معکوس

اولین موضوع این است که با توجه به گران‌شدن قیمت گندم اختلاف قیمت آرد یارانه‌ای با آرد آزاد زیاد می‌شود و در نتیجه شاهد قاچاق معکوس آرد و نان خواهیم بود. همچنین به گفته نایب‌رییس انجمن علوم و فنون غلات، با تبدیل یارانه فعلی به یارانه نقدی از قاچاق آرد جلوگیری می‌شود و مصرف آرد از ۱۰ میلیون تن به هفت میلیون تن در سال کاهش می‌یابد که باعث کاهش وابستگی کشور به خارج می‌شود.

۲-تبدیل‌شدن به خوراک دام

همچنین ارزان‌بودن نان نسبت به آرد آزاد باعث شد در سال گذشته شاهد تبدیل نان به خوراک دام شویم چون برخی دامداران به جای خرید نهاده‌های دامی اقدام به خرید نان برای خوراک دام می‌کردند.

۳-بالابودن ضایعات

متوسط ضایعات نان در ایران ۳۰ درصد اعلام شده که در برخی استان‌ها به بیش از ۷۰ درصد هم می‌رسد. نایب‌رئیس انجمن علوم و فنون غلات معتقد است وجود یارانه و ارزان‌بودن نان مهم‌ترین علت ضایعات آن است و اگر یارانه نان حذف شود شاهد کاهش قابل توجه ضایعات و جلوگیری از قاچاق آرد خواهیم‌بود.

نان یارانه‌ای از تابستان

چند روز قبل استاندار زنجان از اجرای طرح آزمایشی پرداخت یارانه نان خبر داده و گفته قرار است تا دو ماه آینده طرح پرداخت یارانه نان در چند استان اجرا شود. احتمالا بعد از اجرای طرح آزمایشی یارانه نان، این طرح در کل کشور اجرا می‌شود. محسن افشارچی در این باره به ایسنا این گونه توضیح داده است: در این طرح مردم با قیمت پایین نان خود را از نقاوایی‌ها تهیه می‌کنند و کارت می‌کشند و در ادامه، یارانه نان بر حسب میزان فروش به نانوایان پرداخت می‌شود. بر اساس اظهارات او در این طرح نقاوایی‌ها دیگر آرد یارانه‌ای دریافت نمی‌کنند بلکه بر مبنای فروش نان، یارانه به آنها تعلق می‌گیرد.

چه کسانی منتظر یارانه نان باشند؟

دی ماه سال قبل مبرکاظمی در این خصوص اعلام کرده بود اگر کسی در نانوایی خرید نان انجام دهد، با کارت یارانه‌ای که در اختیار دارد، آن را حساب می‌کند به طوری که به نانوا قیمت جدید پرداخت خواهد شد. از خریدار همان قیمت قبلی کسر می‌شود. رئیس سازمان برنامه و بودجه این را هم گفته بود که رفاهداری سامانه مربوط بین بانک مرکزی و وزارت اقتصاد در حال بررسی است و در صورت نهایی‌شدن اجرا خواهد شد. البته بعد از انتشار این اظهارات روابط عمومی سازمان برنامه و بودجه نیز اعلام کرده قرار است کارت نان صادر شود و نه کوپنی در دستور کار قرار گیرد بلکه اگر طرح نهایی شود، فقط مصرف‌کننده نهایی با همان کارتی که یارانه می‌گیرد، نان یارانه‌ای هم می‌تواند بخرد یا این حساب این گمانه پررنگ شد که یارانه نان تنها به افرادی تعلق خواهد گرفت که هم‌اینک یارانه می‌گیرند هر چند هنوز هیچ جزئیاتی از مشمولان این یارانه منتشر نشده اما چندی پیش تجارت‌نیوز به نقل از یک نماینده مجلس نوشت که قرار است این یارانه به هفت دهک اول اختصاص داده شود.

مبلغ یارانه نان چقدر است؟

همان طور که گفتیم هنوز هیچ جزئیاتی از پرداخت یارانه نان شامل مشمولان این یارانه و مبلغ آن منتشر نشده است اما با توجه به بودجه سال جاری می‌توان گمانه‌هایی را درباره مبلغ یارانه نان اعلام کرد. طبق گزارش اقتصادآنلاین در بودجه امسال چهار هزار میلیارد تومان به عنوان یارانه نان در نظر گرفته شده است که اگر قرار باشد به کل ۸۴ میلیون جمعیت پرداخت شود، مبلغ این یارانه در سال برای هر فرد ۴۷ هزار تومان و در ماه حدود چهار هزار تومان است. این یعنی به هر نفر ماهانه فقط یک نان سنگک یارانه‌ای یا پنج عدد نان لواش می‌رسد! اما تجارت‌نیوز در این‌باره نوشته: «احتمالا یارانه نان شامل هفت دهک پایین درآمدی جامعه می‌شود. با این حساب یارانه هر فرد ماهانه فقط پنج هزار و ۵۰۰ تومان می‌شود به عبارتی یک خانوار چهار نفره ماهانه تنها ۲۲ هزار تومان یارانه نان دریافت می‌کند معادل قیمت ۳۰ عدد نان!» پرداخت یارانه چهار یا پنج هزار تومانی برای نان نمی‌تواند توجیه اقتصادی داشته باشد و بعید است دولت چنین کاری انجام دهد به همین دلیل برخی معتقدند که دولت احتمالا با حذف رقم ۴۲۰۰ تومانی یارانه جدیدی به مردم پرداخت می‌کند که شامل یارانه نان و یارانه گوشت و دیگر اقلام می‌شود. در این حالت با حذف ارز ۴۲۰۰ تومانی، دولت وعده پرداخت یارانه ۱۰۰ تا ۱۵۰ هزار تومانی را داده بود. در یک حالت دیگر اگر دولت یارانه چهار هزار میلیارد تومانی نان در بودجه امسال را به همراه مابه‌التفاوت ارز ۴۲۰۰ را از آزاد، فقط میان یارانه‌بگیران تقسیم کند این رقم افزایش بیشتری خواهد داشت.

شیوه پرداخت یارانه نان

استاندار زنجان در توضیح یارانه نان گفته است: در این طرح مردم با نرخ یارانه نان خود را از نانوایی‌ها تهیه می‌کنند و قیمت این نان را یارانه حساب می‌شود به نظر می‌رسد هدف این طرح این است که قیمت نان افزایش پیدا نکند و نان با قیمت فعلی خود به دست مردم برسد. از طرف دیگر در این طرح، سهمیه آرد نانوایی‌ها حذف می‌شود و آنها باید آرد را با قیمت آزاد تامین کنند. سپس نانوایی‌ها نان را با قیمت یارانه‌ای به مردم می‌فروشند و دولت مابه‌التفاوت قیمت نان آزاد و یارانه‌ای را به نانوا پرداخت می‌کند.

ابهامات این طرح

هر چند هنوز این طرح اجرایی نشده و قرار است در دو ماه آینده تازه به صورت آزمایشی در چند استان اجرا شود اما چنین روشی در پرداخت پول نان بدون چالش نخواهد بود و از آن جا که جزئیات طرح هنوز اعلام نشده ابهامات زیادی درباره آن وجود دارد که در ادامه به برخی از آنها می‌پردازیم:

۱- مشخص نیست اگر فرضا این طرح شکست بخورد، آیا قیمت نان نیز دچار تغییری خواهد شد یا نه؟

۲-اگر کسی این کارت‌ها را نداشت چگونه می‌تواند نان بخرد؟ قیمت نان آزاد بر چه مبنایی محاسبه می‌شود؟

۳-اگر این یارانه به همه افراد جامعه تعلق می‌گیرد برای کسانی که کارت یارانه ندارند، چطور پرداخت می‌شود و دولت چگونه قرار است این کارت‌ها را توزیع کند؟

محض اطلاع

احتمال لختگی خون در بازماندگان کووید ۱۹ تا ۶ ماه ادامه دارد

محققان می گویند کووید۱۹ خطر لخته شدن خون و خونریزی خطرناک را برای ماه ها پس از عفونت در افراد افزایش می دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، یافته‌های جدید نشان می‌دهد که کووید ۱۹ یک عامل خطر مستقل برای ترومبوز ورید عمقی، آمبولی ریه و خونریزی است. به گفته محققان: «یافته‌های ما احتمالاً از جلوگیری از حوادث ترومبوآمبولیک، به‌ویژه برای بیماران پرخطر، و تقویت اهمیت واکسیناسیون علیه کووید ۱۹ حمایت می‌کند» برای یافتن این موضوع، محققان دانشگاه اومئا سوئد بیش از یک میلیون نفر در سوئد را که بین ۱ فوریه ۲۰۲۰ و ۲۵ مـی ۲۰۲۱ مبتلا به کووید ۱۹ بودند، با یک گروه کنترل شامل بیش از ۴ میلیون نفر که تست کووید‌شان مثبت نبود مقایسه کردند. در مقایسه با گروه کنترل، بیماران کووید ۱۹ تا سه ماه پس از عفونت، با خطر بسیار بالا ترومبوز ورید عمقی یا لخته شدن خون در پا روبرو بودند. همچنین خطر ریه (لخته شدن خون در ریه) تا شش ماه و یک حادثه خونریزی تا دو ماه وجود داشت. پس از بررسی تعدادی از فاکتورهای مهم، محققان به این نتیجه رسیدند که خطر ابتلاء به لخته شدن خون در پا در افراد مبتلا به کووید ۱۹ پنج برابر بیشتر است. ریسک آمبولی ریه، ۳۳ بار بیشتر و خطر خونریزی در ۳۰ روز پس از عفونت تقریبا دو برابر بالاتر است.

این مطالعه نشان داد که حتی در بیماران مبتلا به کووید ۱۹ خفیف نیز خطر ابتلاء به لخته شدن خون در پا و آمبولی ریه بالاست.

قابل توجه

یک دوره رژیم چقدر آب می‌خورد؟

راه‌های متفاوتی برای رعایت رژیم غذایی وجود دارد از کاری شعار و لایک‌بیکن‌های متفاوت گرفته تا مراجعه به متخصص تغذیه که هر کدام هزینه خاص خودشان را دارند. اما متقاضیان بیشتر بدنبال کاهش وزن هستند تا افزایش آن و همان کاهش وزن هم چندان ارزان تمام نمی‌شود

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا برخی افراد عمل جراحی، ساکشن یا روش‌های پرریسک را انتخاب می‌کنند و جالشان را هم می‌دهند. برخی دیگر هم رفتن به باشگاه ورزشی و برنامه غذایی مربی یا متخصص تغذیه را انتخاب می‌کنند که هر کدام هزینه خاص خودش را دارد و از همه پرهزینه‌تر رژیم ورزشکاران است که تهیه مکمل‌ها و پروتئین‌ها خودش مبلغ زیادی می‌خواهد. معمولا قبل از شروع رژیم، متخصص تغذیه چکاپ کامل می‌نویسد که هزینه آن با دفترچه مبلغی حدود ۵۳۰ هزار تومان و بدون دفترچه یک میلیون و ۹۰ هزار تومان می‌شود. هزینه ویزیت متخصص تغذیه هم ۱۵۰ هزار تومان است. بنابراین فردی که می‌خواهد رژیم بگیرد و دفترچه بیمه هم ندارد تا قبل از شروع برنامه مبلغی حدود یک میلیون و ۴۴۰ هزار تومان باید بپردازد. بسته به برنامه‌ای که پزشک برای هر فرد می‌نویسد هزینه‌های تهیه صبحانه، ناهار، شام، میان‌وعده و مکمل‌های غذایی متفاوت است. **معمولا** که رژیم غذایی ورزشکاری دارد مجبور است ماهی چهار و نیم کیلو مرغ و ماهی مصرف کند و آخرین برنامه غذایی‌اش را ۳۰۰ هزار تومن گرفته، برای یک ماه باشگاه ۵۰۰ هزار تومان پرداخت کرده و هزینه یک ماه رژیم حدودا یک میلیون و ۲۰۰ هزار تومان برایش آب خورده است. «میمین» حدود پنج سالی می‌شود که رژیم می‌گیرد و در این مدت ۴۱ کیلو کم کرده است. او چنان از مبتلایی‌اش که برای رژیمش هزینه کرده و حالا یادش نمی‌آید که در کل چقدر بوده هر بار دو میلیون و ۴۰۰ هزار تومان برای استفاده از دستگاه کیسو سوزی هزینه کرده است. نسرین هم برای شروع یک رژیم مناسب به متخصص تغذیه مراجعه کرده و بعد از انجام آزمایش‌های مربوطه رژیم خودش را شروع کرده با اینکه برنامه رژیمی‌اش ساده بوده اما هزینه مکمل‌های غذایی که پزشک برای او تجویز کرده بالاست و هر بار هم مجبور است این مکمل‌ها را گران‌تر از مقا قبل تهیه کند.

امروزه رژیم‌های متفاوتی مرسوم شده است و بسیاری از ورزشکاران در شبکه‌های اجتماعی رژیم مخصوص به خودشان را ترویج می‌دهند و دنباله‌روهای خاص خود را دارند. افراد زیادی به کار رژیم‌درمانی مشغولند که حتی در شبکه‌های اجتماعی هم فعالیت می‌کنند و بسیاری از برنامه‌های غذایی را در همان شبکه‌های اجتماعی در اختیار متقاضیان خود قرار می‌دهند. اما اپلیکیشن‌ها هم وجود دارند که اطلاعاتی درباره روش صحیح خوراک و سالم‌خوری منتشر می‌کنند. معمولا هزینه‌های رژیم این دوره‌ها از ۹۰ هزار تومان شروع می‌شود و به ۳۳۰ هزار تومان می‌رسد و با دریافت مشخصاتی مثل سن، قد، وزن، گروه خونی و پرسش‌هایی در این‌باره برنامه مخصوص به شما را در اختیارتان قرار می‌دهند. معمولا هزینه پشتیبان را هم بصورت جداگانه دریافت می‌کنند اما بعد از دریافت برنامه متوجه می‌شوید که یک رژیم ساده برای شما چندان ارزان هم در نمی‌آید و باید برای شروع سالم‌خواری یک خرید جلقه داشته باشید و ممکن است بخش زیادی از حقوق شما برای این کار صرف شود.

در این بین رژیم‌های جدیدی هم مرسوم شده که عوارض بالایی هم دارند یکی از این رژیم‌ها با عوارض بالا «کتوژنیک» یا همان «کتو» است که در حال حاضر طرفداران سفت و سختی هم پیدا کرده و بواسطه استفاده زیاد پروتئین چندان هم ارزان نیست. طبق اطلاعات منتشرشده در سایت «انتشارات سلامت» دانشکده پزشکی هاروارد به رژیم‌هایی که عموما به برنامه غذایی کم‌کربوهیدرات یا پروتئین و چربی بالا بنا شده «کتوژنیک» می‌گویند. این رژیم بیشتر به چربی اشباع‌شده تاکید دارد که ۹۰ درصد از کالری روزانه فرد را تامین می‌کند. این رژیم نه برای کم‌کردن وزن که برای کاهش دفعات تشنج‌های صرع در کودکان مبتلا به این بیماری اختراع شد اما بعدها تبدیل به رژیمی برای کاهش وزن شد و بعضی از یک دستورالعمل صحیح برای کنترل وزن ندارند.

بسیاری از برنامه‌های رژیمی هزینه‌های بسیاری دارند. بویژه اگر آن برنامه مربوط به افزایش وزن باشد. هزینه‌هایی که بسیاری از افراد آن را پرداخت می‌کنند اما بعد از مدتی آن برنامه را رها کرده و بعد از چند ماه دوباره سعی می‌کنند برنامه رژیمی جدیدی اما این بار پرهزینه‌تر از قبل شروع کنند.

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۱۰	۰۶:۴۷	۱۳:۰۶	۱۹:۳۶	۱۹:۵۵

خواندنی

شباب عمر عجب با شتاب می‌گذرد
بدین شتاب خدایا شباب می‌گذرد
شهریار

امروز با حافظ

ای قصرِ دل فـــروز که منـزلگه انسی
یـارب مَـکناد آفـت ایـام خـــرابت
حافظ نه غلامیست که از خواجه گریزد
صلحی کن و بازآ که خرابم ز عِتابت

برگه

ضعیف‌الاراده کسی است که با هر شکستی بینش او نیز عوض شود.
ادگار آلن‌پو

روش‌های موثر ترک سیگار در ماه رمضان

- **اراده کنید**
  باشد، هیچ‌چیز نباشد، اراده شما سوای ترک سیگار انرژی‌تر نیست.
- **عجول نباشید**
  ترک سیگار نیاز به زمان، صبر و اراده دارد و باید بپذیرید که ترک عادات زمان می‌برد است.
- **مقدار زیادی مایعات، به‌خصوص آب بنوشید**
  بعد از افطار، تا نه تا لیوان آب بنوشید تا سحور، باقی‌مانده از سیگار کشیدن سریع‌تر از بدن خارج شود.
- **بعد از افطار بخوابید**
  اگر بعد از افطار، وسوسه سیگار کشیدن داشت، بهتر است بخوابید.
- **از چیزهای وسوسه برانگیز دوری کنید**
  از شوش دادن به برخی از غذاها، خودداری کنید، برخی از غذاها، بدن به بعضی مکانیزم‌ها، قدم زدن در هوای بازاس و ــ برای مدتی دوری کنید.

دیزان
@TebyanOnline

رسانه چه خبر

افزایش ۵۰ درصدی سفرهای نوروزی و کاهش ۲۰ درصد فوتی‌های کرونا

ایرنا: سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا از افزایش ۵۰ درصدی سفرهای نوروزی و کاهش ۲۰ درصدی فوتی‌های کرونایی در نوروز ۱۴۰۱ خبر داد. عباس شیرازیان گفت: از همه دستگاه‌هایی که با تلاش شبانه روزی شرایطی فراهم کردند که امسال سفرهای نوروزی مردم ۵۰ درصد افزایش یابد ولی از تعداد چای یا خنکان ۲۰ درصد کاسته شود تقدیر می‌کنیم. آموزش حضوری مدارس و دانشگاه‌ها سختی هایی دارد ولی باید با جدیت پیگیری شود. سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا بیان کرد: نوبت سوم واکسیناسیون به صورت فعالانه و جدی‌تر از گذشته دنبال می‌شود. شیرازیان افزود: برای فروشندگان بلیط سینما، کنسرت و سفرهای (هوایی، ریلی و دریایی) که از سامانه ایران من استعلام نگیرند یا بر خلاف نتیجه استعلام عمل کنند جریمه مالی در نظر گرفته خواهد شد.

کام‌شیرین گندم‌کاران با خرید تضمینی دولت

ایرنا: پرداخت خوشه‌های طلایی گندم در حالی از فروردین ماه از مناطق شرقی کشور آغاز شده که کام کشاورزان با افزایش بیش از ۱۰۰ درصدی خرید تضمینی این محصول راهبردی شیرین شده اما صیانت از این دسترنج که با صرف منابع آب خاک و نیز منابع ارزی و ریالی کشور به دست آمده نیازمند توجه بیشتر مسئولان است.

بیماری قلبی و بی خوابی های شبانه اغلب با هم بروز می کنند

مدیسون فنت: یک مطالعه جدید نشان می دهد که بی خوابی در بیماران قلبی شایع است و به طور قابل توجهی خطر حمله قلبی، سکته یا سایر حوادث مهم قلبی را افزایش می‌دهد به گفته محققان، این یافته‌ها نیاز به بررسی و درمان مشکلات خواب در بیماران قلبی را نشان می‌دهد «لارس فروید» نویسنده اصلی از دانشگاه اسلو در نروژ، گفت: «مطالعه ما نشان می‌دهد که بی خوابی در بیماران قلبی شایع است و با مشکلات قلبی عروقی بعدی بدون توجه به عوامل خطر، شرایط سلامتی و علائم سلامت روان مرتبط است.» مطالعه جدید شامل بیش از ۱۰۰۰ بیمار قلبی با میانگین سنی ۶۳ سال بود. آنها به طور متوسط ۱۶ ماه پس از حمله قلبی یا جراحی باي پس یا کاشت استنت در مطالعه شرکت کردند. در ابتدا ۳۵ درصد گفتند که بی خوابی داشتند و ۲۴ درصد نیز در هفته قبل از بروز حادثه قلبی شأن، داروهای خواب مصرف کرده بودند طی یک پیگیری متوسط ۴.۲ ساله، در ۲۵ بیمار ۳۶۴ مورد حمله قلبی جدی رخ داد که شامل بستری شدن در بیمارستان به خاطر حمله قلبی، بازگرداندن جریان خون مسدود شده سکته، نارسایی قلبی و مرگ قلبی عروقی بودند. به گفته محققان، بی خوابی عامل ۱۶ درصد از حوادث مرگ قلبی است که از نظر اهمیت بعد از سیگار کشیدن (۲۷ درصد) و بی تحرکی (۲۱ درصد) رتبه سوم را به خود اختصاص داده است. محققان خاطرنشان کردند که تحقیقات بیشتری لازم است تا فهمید آیا درمان‌های بی‌خوابی به بیماران قلبی کمک می‌کنند یا خیر.

فیبرهای غذایی به یک اندازه برای بدن مفید نیستند

ساینس دیلی: همه فیبرهای غذایی فایده یکسانی ندارند: فیبر غلات و نه فیبرهای میوه یا سبزیجات با التهاب کمتر مرتبط هستند. فیبر غلات، نه فیبرهای میوه یا سبزیجات، با کاهش التهاب در افراد مسن مرتبط است و آیا فیبر رابطه معکوس با بیماری‌های قلبی عروقی دارد یا خیر. نتایج نشان داد که فیبر کل و به طور خاص فیبر غلات و نه فیبر میوه یا سبزیجات، به طور ملموس با التهاب کمتر و بروز بیماری قلبی عروقی کمتر مرتبط است. تاکنون اطلاعات محدودی در مورد ارتباط بین فیبر و التهاب در میان افراد مسن وجود داشته است که در مقایسه با افراد جوان دارای میزان بالاتر التهاب هستند این تحقیق شامل داده‌هایی از یک گروه بزرگ و مشخص از افراد مسن با داده‌های دقیق در مورد دریافت رژیم غذایی، التهاب و ابتلاء به بیماری قلبی عروقی است. از ۴۱۲۵ بزرگسالی که از سال ۱۹۸۹ تا ۱۹۹۰ در مطالعه سلامت قلب و عروق ثبت نام کردند، شرکت کنندگان یک پرسشنامه در مورد رژیم غذایی دریافت کردند که در هنگام ثبت‌نام برای افرادی که بیماری قلبی عروقی نداشتند اجرا شد و سپس از لحاظ ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی (سکته مغزی، انفارکتوس میوکارد و مرگ آترواسکلروتیک قلبی) تا ژوئن ۲۰۱۵ پیگیری شدند. نمونه‌های خون برای نشانگرهای التهاب مورد بررسی قرار گرفتند. دکتر «ویاک شواکوتی»، استادیار ایپدمیولوژی از دانشکده میلمن کلمبیا، گفت: «مصرف بیشتر فیبر رژیمی با کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی مرتبط است. یک فرضیه رایج این است که مصرف فیبر بیشتر التهاب را کاهش می‌دهد و متعاقبا، منجر به کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود. اما یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد که یک نوع خاص از فیبر غذایی یعنی فیبر غلات و نه فیبر میوه یا سبزیجات با التهاب کمتر مرتبط است.» اگرچه داده‌هایی وجود دارد که نشان می‌دهد فیبر به طور کلی ممکن است با بهبود عملکرد روده‌ها، التهاب رژیم غذایی و سبزی (به عنوان مثال، کاهش مصرف چربی) و بهبود متابولیسم پروفایل لیپید و گلوکز، اثرات ضد التهابی داشته باشد، اما این داده‌ها در مورد فیبر غلات صدق می‌کند و نه فیبر میوه و سبزیجات.» محققان بر انجام مطالعات بیشتر در این زمینه تاکید دارند.