info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۰۲۳

دوشنبه / ۲۲ فروردین / ۱۴۰۱

۹ / رمضان / ۱۴۴۳

11 / April / 2022

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان

مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری

نشانی: کرج، بلوار لاله‌ون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری

تلفن: ۲۲۵۳۲۸۲۸-۲۲۵۳۴۴۲۳ -۰۲۶ فکس: ۲۲۵۵۲۸۲۸

فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۸۶۷۲۹

امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۶

چاپ: کارگر

امروز با حافظ

ای قصرِ دل افروز که منزلگه انسی
یارب مَکناد آفت ایام خرابت
حافظ نه غلامیست که از خواجه گریزد
صلحی کن و بازآ که خرابیم ز عِتابت

شهریار

شباب عمر عجب با شتاب می‌گذرد
بدین شتاب خدایا شباب می‌گذرد

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۱۰	۰۶:۳۷	۱۳:۰۶	۱۹:۳۶	۱۹:۵۵

برگ

ضعیف‌الاراده کسی است که با هر شکستی بپیش و انیز عوض شود.

ادگار آلن‌پو

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 خواب می‌بریدید ولی سرانجام بیدار می‌شوید تا آن را تماشا کنید پس ما در واقع با خواب رقابت می‌کنیم و دارم 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 زیادموری در تماشا (binge-watching) و در سخنرانی‌اش که متن آن را «هست کمپانی» منتشر کرده تاکید کرد هر کسی سایت‌های مشخصی برای فعالیت در شبانه‌روز دارد که هدف نتفلیکس این است که این سایت‌ها 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 کار کردن، آموزش، استراحت، ارتباطات تاثیر ارتباطی، خواب و نظایر این‌ها صرف می‌کند. حضور و تعامل با رسانه‌های اجتماعی هم می‌تواند بخشی از این وقت را به خود اختصاص دهد. مدل تجاری پلتفرم‌های 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 جلب کنند. مدام باید راهی 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 اشغال وقت بیشتر کاربران به درآمد زیادتری برسد، ناراضی نیست. رسانه‌های اجتماعی برای اینکه وقت بیشتری از کاربران را اشغال کنند به‌سیار 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 فعالیت کاربران در رسانه اجتماعی ـ مثلا اینکه چه چیزی را قبلا پسندیده یا جست‌وجو کرده یا با چه محتوایی تعامل داشته ـ به 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 ایـن جلب توجه کمک می‌کنند. وقتی آشنایان و دوستان کاربر در یک رسانه اجتماعی او را لایک می‌کنند، لذتی به کاربر دست می‌دهد که بلافاصله می‌خواهد این لذت عادت می‌کند کار می‌تواند به جایی برسد که اگر یک روز این لذت نباشد ـ یعنی یک روز در رسانه اجتماعی فعالیت نداشته باشد ـ 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 می‌دهند تا نوشته‌ها و عکس‌های بعدی را بر اساس آن‌ها به او نشـان دهند. 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، توانسته‌اند الگوریتم‌های بسیار قدرتمند و دقیقی بسازند.

راه‌درمان: افزایش شناخت کاربران

چطور می‌توان از مدل قدمت 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 گام 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 رسـانه‌های اجتماعی علاوه بر اینکه به کارمند بی‌مزد و مواجب شرکت‌های آن پلتفرم‌ها بدل می‌شـوند که زندگی خود نیز آسیب می‌زنند ووقت ارزشمند خود را تلف می‌کنند. اما حتی کاربری که آگاه است رسانه‌های اجتماعی با تزدهایی آن‌ها را در محیط خود نگه می‌دارد، ممکن است برآن فائق آید که حضور در رسانه‌های اجتماعی برای آن‌ها دارد محیط را ترک نکند. قدم بعدی، راه‌هایی است که استفاده از رسـانه‌های اجتماعی را از یک حد معین به بعد ممنوع می‌کند. نرم‌افزارهایی هسـتند که کاربران می‌توانند آن‌ها را نصب کنند تا زمان حضور آن‌ها را در رسانه‌های اجتماعی ممنوع کند. همچنین راه‌هایی مثل یک روز در هفته بدون رسانه اجتماعی می‌توان خود را در برابر آن‌ها مقاوم‌تر کرد. یا باوجود این، خیلی هم نمی‌توان به علت ماجرا خوشبین بود. رسانه‌های اجتماعی چنان انواع‌وبی‌ها وابزارهای پیچیده‌ای به کار می‌گیرند که هر کاربر خودآگاهی را هم می‌توانند به‌سوی کنترل بکشند. بنابراین، بسیاری از متخصصان می‌گویند علتش می‌تواند این باشد که آن‌ها روی ناخودآگاه انسان‌ها اثر می‌گذارند و به این راحتی نمی‌توان کنارشان گذاشت. هر روز نیز ابزارهای تازه‌ای برای جلب توجه کاربران بالقوه خود ارایه می‌کنند از آن سو، جامعه امروز هم به سویی می‌رود که حضور در رسانه‌های اجتماعی به یکی از عادت‌ها و حتی شاید ضروریات ارتباطات انسانی تبدیل شده است. همچنین بخشی از اطلاع‌رسانی و یا خبر شدن از وقایع روز نیز به عهده رسـانه‌های 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 کسـانی 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 کشـور مبالغ زیادی بـرای تامین یارانه مصرفی نـان در بودجه اختصـاص داده می‌شـود. یارانه نـان که به نوعی پرداخت انتقالی از طرف دولت به مصرف‌کنندگان است در تعدیل شکاف درآمدی گروه‌های کم‌درآمد و پردرآمد نقش مهمی دارد. به نوشته اقتصاددانان در طول سال‌های گذشته بالاترین میزان یارانه در یک سال 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 رشـد هزینه‌های تبعی خرید و تبدیل گندم به آرد باعث شـده که اختصاص یارانه به این محصول استراتژیک اهمیت پیدا کند اما طبق گفته مسئولان قرار از امسال با توجه به اصلاح روند اختصـاص از ۲۲۰۰ تومانی و جلوگیری از قاچاق محکوس، شکل پرداخت یارانه‌ها برای نان تغییر کند و به صـورت 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 می‌شـود و تغییر شیوه پرداخت یارانه چه ضرورتی دارد با ما همراه باشید.

ضرورت پرداخت یارانه به افراد به جای نان

شاید برای خیلی‌ها این سوال به وجود بیاید اکنون که یارانه به آردهای فروخته‌شده به نانوایی‌ها تعلق می‌گیرد و ما بـا خیال راحت می‌رویـم نانمان را می‌خریم، پس دیگر چه ضرورتی برای تغییر شیوه پرداخت یارانه وجود دارد؟ اما باید بدانید با این کار چند اتفاق رقم می‌خورد.

۱ـ قاچاق معکوس

اولین موضوع این اسـت 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 بـود. همچنین به گفته نایب‌رئیس 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 سـال کاهش می‌یابد که باعث کاهش وابستگی کشور به خارج می‌شود.

۲ـ 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.

۳ـ بالابودن ضایعات

متوسط ضایعات نان در ایران ۳۰ درصد اعلام شده که در برخی اسـتان‌ها به بیـش از ۷۰ درصد هم می‌رسد. نایب‌رئیس انجمن علوم و فنون غلات معتقد اسـت وجود یارانه و ارزان‌بودن نان مهم‌ترین علت ضایعات آن اسـت 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 اسـتان اجرا شود. احتمالا بعد از اجرای طرح آزمایشی یارانه نان، این طرح در کل کشـور اجرا می‌شود. محسن قاضی‌رحیمی در این باره به ایسنا این گونه توضیح داده اسـت در این طرح مردم با قیمت پایین نان خود را از نانوایی‌ها 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 نانوایی‌ها دیگر آرد یارانه‌ای دریافت نمی‌کنند بلکه بر مبنای فروش نان، یارانه به آنها تعلق می‌گیرد.

چه کسانی مشمول یارانه‌نان باشند؟

دی ماه سال قبل میرکاظمی در این خصوص اعلام کرده بود اگر کسی در نانوایی خرید نان انجام دهد با کارت یارانه‌ای که در اختیار دارد، آن را حسـاب می‌کنند به طوری که به نانوا قیمت جدید پرداخت خواهد شـد اما از خریدار همان قیمت قبلی کسـر می‌شود. رئیس سـازمان برنامه و بودجه این را هم گفته بـود که رافعاذری سـامانه مربوط بین بانک مرکزی و وزارت اقتصاد در حال بررسـی است و در صورت نهایی‌شدن اجرا خواهد شد. البته بعد از انتشار این اظهارات روابط عمومی سازمان برنامه و بودجه نیز اعلام کرد نه قرار اسـت کارت نان صادر شود و نه کوپنی در دسـتور کار قرار گیرد بلکه اگر طرح نانوایی پیدا نکند و نان با همان کارتی که یارانه می‌گیرد، خریداری شود به همان نحو، یارانه به افرادی تعلق خواهد گرفـت 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 نوشـته 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 شـامل مشـمولان این یارانه و مبلغ آن منتشر نشده است اما با توجه به بودجه سال جاری می‌توان گمانه‌هایـی را درباره مبلغ یارانه نان اعلام کرد طبق گزارش اقتصادآنلاین در بودجه امسـال 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 هـر فرد ۴۷ هزار تومـان و در ماه حدود چهار هزار تومان است. این یعنی به هر نفر ماهانه فقط یک نان سـنگک یارانه‌ای یا پنج عدد نان لواش می‌رسد! اما تجارت‌نیوز در اینباره نوشـته: «احتمالا یارانه نان شامل هفت دهک نیست، بلکه پوشش درآمدی جامعه می‌یابد با این حسـاب یارانه هر فرد ماهانه فقط پنج هزار و ۵۰۰ تومان می‌شـود. به عبارتی یک خانوار چهار نفره ماهانه تنها ۲۲ هـزار 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 لرز ۳۲۰۰ تومانی یارانه جدیدی به مردم پرداخت می‌کند که شـامل یارانه نان و یارانه گوشت و دیگر اقلام می‌شود. در این حالت با حذف لرز ۳۴۰۰ 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 امسـال را به همراه مابه‌التفاوت لرز ۳۴۰۰ تا ۲۲۰۰ را از آزاد فقط میان یارانه‌گیران 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 یارانـی نان خود را از نانوایی‌ها تهیه می‌کنند و قیمت این نان با یارانه حساب می‌شود به نظر می‌رسد هدف این طرح این است که قیمت نان افزایش پیدا نکند و نانی با قیمت یارانه‌ای 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 روشنی 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:

۱ـ مشخص نیسـت اگر فرضا این طرح شکسـت بخورد، آیا قیمت نان نیز دچار تغییری خواهد شد یا نه؟

۲ـ اگر کسی این کارت‌ها را نداشت چگونه می‌تواند نان بخرد؟ قیمت نان آزاد در چه مبنایی محاسـبه می‌شود؟

۳ـ اگر این یارانه به همه افراد جامعه تعلق می‌گیرد برای کسانی که کارت یارانه ندارند، چطور پرداخت می‌شود و دولت چگونه قرار اسـت 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 ماه‌ها 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 مسـتقل بـرای تروموبـوز ورید عمقی، آمبولی ریه و خونریزی است. به گفته محققان: «یافتـه‌هـای ما احتمالاً از جلوگیری از حوادث ترومبوتیک» به‌ویژه برای بیمـاران پرخطر، و تقویت اهمیت واکسیناسیون علیه کووید ۱۹ حمایـت می‌کند» برای یافتـن این موضوع، محققان دانشگاه اومئا سـوئد 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 سـه ماه پس از عفونت، با خطر بسـیار بالا ترومبوز ورید عمقی یا لخته شدن خون در پا روبرو بودند. همچنین خطر آمبولی ریه (لخته شـدن خون در ریه) تا شش ماه و یک حادثه خونریزی تا دو ماه وجود داشت. پس از بررسی تعدادی از فاکتورهای مهـم، محققان به این نتیجه رسـیدند که خطر ابتلاء به لخته شدن خون در پا در افراد مبتلا به کووید ۱۹ پنج برابر بیشتر است. ریسک آمبولی ریه۲۳ بار بیشتر و خطر خونریزی در ۲۰ روز پس از عفونت تقریبا دو برابر بالاتر است.

قابل توجه

یک دوره رژیم چقدر آب می‌خورد؟



راهنمای متفاوتی برای رعایت رژیم غذایی وجود دارد از کاری شعار و اپلیکیشن‌های متفاوت گرفته تا مراجعه به متخصص تغذیه که هر کدام هزینه خاص خودشان را دارنـد اما متقاضیان بیشـتر بدنبال کاهش وزن هستند تا افزایش آن و همان کاهش وزن هم چندان ارزش نهم نمی‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا برخی افراد عمل جراحی سالکشـن یا روش‌های بی‌دردسـر را انتخاب می‌کنند و جالشان را هم می‌دهند. برخی دیگر هم رفتن به باشـگاه ورزشـی و برنامه غذایی مربی یا متخصص تغذیه را انتخاب می‌کنند که هر کدام هزینه خاص خودش را دارد و از همه بی‌دردسرتر رژیم ورزشکاران است که تهیه مکمل‌ها و پروتئین‌ها خودش مبلغ زیادی می‌خواهد. معمولا قبل از شروع رژیم متخصص تغذیه چکاپ کامل می‌نویسـد که هزینه آن را در نظر بگیرید مبلغی حدود ۵۲۰ هزار تومان و بدون دفترچه یک میلیون و ۹۰ هزار تومان می‌شود. هزینه ویزیت متخصص تغذیه هم ۱۵۰ هزار تومان اسـت. بنابراین فردی که می‌خواهـد رژیم بگیرد و دفترچه بیمه هم ندارد تا قبل از شروع برنامه مبلغی حدود یک میلیـون و ۲۴۰ هزار تومان باید بپردازد. بسته به برنامه‌ای که پزشک برای هر فرد می‌نویسد هزینه‌های تهیه صبحانه، ناهار، شـام، میان‌وعده و مکمل‌های غذایی متفاوت است. «سعید» که رژیم غذایی ورزشـکاری دارد مجبور است ماهی چهار و نیـم کیلو مرغ و ماهی مصرف کند. او آخرین برنامه غذایی‌اش را ۳۰۰ هـزار تومان 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 کـه رژیم می‌گیرد و در این مدت ۲۱ کیلو کم کرده است. او چاق میل‌هایی که برای رژیمش هزینه کرده و حالا بـادش نمی‌آید که در کل چقدر بوده هر بار دو میلیون و ۴۰۰ هزار تومان برای استفاده از دستگاه چربی‌سوزی هزینه کرده است. تـمرین هم برای شروع یک رژیم مناسب به متخصص تغذیه مراجعه کرده و بعد از انجـام آزمایش‌های مربوطه رژیم خودش را شروع کرده بـا اینکه برنامه رژیمی‌اش ساده بوده اما هزینه مکمل‌های غذایی که پزشـک برای او تجویز کرده بالاسـت و هر بار هم مجبور اسـت این مکمل‌ها را گران‌تر از مدفبل تهیه کند.

ممکن اسـت بخش زیادی از حقوق شما برای این کار صرف شود.

در این رژیم‌های جدیدی هم مرسـوم شـده کـه عوارض بالایی هم دارند یکـی از این رژیم‌ها با عوارض بالا «کتوژنیک» یا همان «کتو» است که در حال حاضر طرفداران سفت و سختی هم پیدا کرده و بواسـطه اسـتفاده زیاد پروتئین چندان هم ارزان نیسـت. 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 شـد و بعضی از یک دستورالعمل صحیح برای کنترل وزن ندارند.

بسـیاری از برنامه‌های رژیمی هزینه‌های بسـیاری دارند بویژه اگر آن برنامه مربوط به افزایش وزن باشد هزینه‌هایی که بسیاری از افراد آن را پرداخت می‌کنند اما بعدا از مدتی آن برنامه را رها کرده و بعد از چند ماه دوباره سعی می‌کنند برنامه رژیمی جدیدی اما این بار برای چه کسانی مناسب است؟

دکتـر «کتی مک‌مانوس» متخصص تغذیه و مدیر دیابت‌های تغذیه‌بیمارسـتان «هریگام» وابسته به دانشگاه هاروارد هشدار داده که سلامت رژیم کتوژنیک هنوز در طولانی‌مدت ثابت نشده است. هدف رژیم کتوژنیک این اسـت که بدن را وادار به اسـتفاده از نوع دیگری سوخت کند. این رژیم به جای تکیه بر قند (گلوکز) که از کربوهیدرات‌ها مثل غلات، حبوبات، سبزیجات و میوه‌ها به دست می‌آید، روی خوراکی‌های «کتون» تاکید می‌کند. کتون نوعی سوخت است که کبدتان از ذخیره چربی بدن تولید می‌کند. سوزاندن چربی راه ایده‌آلی برای کاهش وزن به نظر می‌رسد اما واداشتن کبد به ساخت اجسام کتون، دشوار و مستلزم این است که بدن را از کربوهیدرات محروم کنید. میزان مجاز مصـرف کربو در رژیم کتو کمتر از ۲۰ تـا ۵۰ گرم در روز اسـت در اکثر چند روز طول می‌کشد که به حالت کتوز برسد و کبد شروع به ساخت کتون کند. از طرفی خوردن بیش از حد پروتئین می‌تواند با کتوز تداخل داشته باشد. این رژیم خطرات زیادی دارد و سرشار از چربی‌های اشباع‌شده است در حالی که متخصصان تغذیه می‌گویند برای جلوگیری از مشکلات قلبی، این چربی‌ها فقط باید هفـت درصد از کالری روزانه ما را تامین کنند. رژیم کتو باعث افزایش کلسترول، سردرد، ایجاد مشکلات کبدی و مشکلات کلیوی و بسـیاری از مشکلات دیگر می‌شود. امروزه مراجعان بیشترین نیازبه مشاور تغذیه در جلسه را در خصوص مشکلات مربوط با کاهش وزن می‌دانند زیرا ارتباط مسـتقیم چاقی با بیماری‌های مثل قلب و عروق، دیابت، کبد چرب، فشار خون، افزایش پروفایل‌های لیپیدی (چربی‌های خون) و بسیاری از بیماری‌های دیگر ثابت شده اسـت. از قدیم سیاسـت کلی نظام سلامت بر اسـاس تغییر سـبک زندگی و کاهش وزن افراد در معرض خطر بوده و آگاهی‌های زیادی هم در این زمینه وجود نداشته به همین دلیل امروزه اهمیت کاهش وزن به این موضوع داده می‌شود ولی مشکل بسیار مهمی که وجود دارد، سردرگمی و بی‌اطلاعی جامعه برای تشـخیص افرادی است که ملاحیت و پیروی از یک دستورالعمل صحیح برای کنترل وزن ندارند.

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 فوتی های کرونایی در نوروز ۱۴۰۱ خبر داد. عباس شیرانوند گفت: از همه دستگاه‌هایی که با تلاش شبانه روزی شرایطی فراهم کردند که امسال سفرهای نوروزی مردم ۵۰ درصد افزایش پیدا ولی از تعداد جان باختگان ۲۰ درصد کاسـته شود تقدیر می کنیم. 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 جدی تر از گذشته دنبال می‌شود. شیرانوند افزود: برای فروشگاه‌های بلایط سینما، کسـب‌وسفرهای (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 فرودین ماه از مناطق شرقی کشور آغاز شده که کام کشاورزان با افزایش بیش از ۱۰۰ درصدی خرید تضمینی این محصول راهبردی شیرین شده اما صابت از این دسترنج که با صرف منابع آب خاک و نیز منابع ارزی و ریالی کشـور به دست آمده نیازمند توجه بیشتر مسئولان است.

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

هدیسین فند: 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 ۶۳سال بود. آنها به طور متوسط ۱۶ ماه پس از حمله قلبی یا جراحی باي پس یا کاتتت اسـتنت در مطالعه شرکت کردند. در ابتدا ۴۵ درصد گفتند که بی خوابی داشـتند و ۲۴ درصد نیز در هفته قبل از بروز حادثه قلبی شأن، داروهای خواب مصرف کرده بودند. طی پیگیری متوسط ۴.۲ ساله، در ۲۵ بیمار ۳۶ مورد حمله قلبی جدی رخ داد که شامل بستری شدن در بیمارستان به خاطر حمله قلبی، بازگردادن جریان خون مسـدود شـده سکته، نارسایی قلبی و مرگ قلبی عروقی بودند. به گفته محققان، بی خوابی عامل ۱۶ درصد از حوادث مکرر 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.

فیبر های 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 با خطر کمتر بیماری قلبی عروقی مرتبط اسـت. محققان دانشکده میلمن کالمبیا بررسی کردند که آیا مصرف فیبر غذایی با التهاب اثر دارد. در افراد مسـن مرتبط است و آیا فیبر رابطه معکوس با بیماری‌های قلبی عروقی 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 ملزوم 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 مسـن با داده‌های دقیق در مورد دریافت رژیم غذایی، التهاب و ابتلاء به بیماری قلبی عروقی است. از ۲۱۲۵ شرکت‌کننده 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 نشـانگرهای التهاب مورد بررسی قرار گرفتند. دکتر «وپاک شیاکوتی»، استادیار اپیدمیولوژی از دانشکده میلمن کالمبیا، 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 متعاقباً 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 ریه‌ها، اصلاح 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.

