



سینمای کودک و بچه‌های میناب
بابک خواجه‌پاشا، کارگردان: کودکان میناب خشک‌کن این جنگ بودند. عامل پیروزی ما چه در این جنگ و چه در سالیان آتی همین بچه‌ها هستند. این عزیزان قربانی این جنگ نبودند؛ قهرمانان و بزرگان این جنگ بودند. سینمای کودک می‌تواند از این منظر به موضوع نگاه کند. / مهر

پرونده ویژه

حاشیه‌های یک اخراج

آیا واقعا نوید محمدزاده به دلیل ابراز انزجار از اسرائیل از تئاتر «آرش» کنار گذاشته شد؟

گروه ۲۴ | اخراج نوید محمدزاده از پروژه «آرش»، حاشیه‌های این نمایش به اوج رسید. عوامل تئاتر «آرش» ابتدا «حواشی متعدد» و «عدم استقبال تماشاگران» را دلیل کنار گذاشتن نوید محمدزاده اعلام کردند، در حالی که مهم‌ترین و خیرسازترین فعالیت اخیر او حمایت از فلسطین و ابراز انزجار از اسرائیل بود. موضعی که حملات ضدانقلاب و سلطنت‌طلبان را به دنبال داشت. ادعای عدم استقبال مخاطب هم با فروش بلیت‌های نجومی این نمایش با حضور محمدزاده و سابقه استقبال از اجراهای او همخوانی ندارد. حالا عوامل «آرش» در بیانیه دوم و پس انتقادهای می‌گویند درباره موضوع محمدزاده علیه اسرائیل «موضعی ندارند» و علت اخراج چیزهای دیگری بوده است. بیانیه دوم هم کار را بدتر کرد. واقعا عوامل این تئاتر در ۶ ماه گذشته ایران نبوده‌اند و قتل عام هزاران زن و بچه و هموطن را توسط اسرائیل ندیده‌اند که می‌گویند موضعی ندارند.

گزارش

واکنش نوید محمدزاده

نوید محمدزاده به کنار گذاشته شدنش از تئاتر «آرش» در صفحه شخصی‌اش نوشت: «اخراج؟ بی خیال بابا. عدم استقبال تماشاگر از من؟ بی خیال بابا. بلیت ۵میلیونی بدون مشورت با ما گذاشتی تا سایت فروش بلیتی رو که کسی نمی‌شناخت با اسم و عکس ماها بیارین بالا. اعتراض هم که کردیم بابت شرایط اقتصادی مردم، گفتن نه نه، اون به چیز دیگه‌سه. طمع کردی؟ خور دی؟ ببین من که خراب نمی‌شسم این وسط. اخلاقی حرفه‌ای من که مشخصه. تو نیومده، فکر کردی منو اخراج کنی شاخ می‌شی؟ نه بابا، بیشتر ضایع می‌شی. منو کردن گوشت قربونی که بلیت بفروشین؟ می‌خوای همزمان بریم رو صحنه ببینی چطور بلیت کارمو می‌خرن؟ ولی با همه این حرفا مردم، من راضی نیستم کسی به‌خاطر من این تئاتر رو کنسل کنه. دیدم که دوستانم چه زحمتی پاش کشیدین. حساب اون بچه‌ها از حساب این جماعت جداس.»



۱ معرفی نوید محمدزاده به‌عنوان بازیگر نمایش «آرش» ۲۴ مرداد گروه اول بازیگران تئاتر ارکسترال «آرش» به کارگردانی علی سربای معرفی شدند. بازیگرانی که میانشان نام‌های آشنایی چون مهدی پاکدل، علیرضا شجاع‌نوری، علی شامان، طناز طباطبایی و نوید محمدزاده به چشم می‌خورد. مشاور رسانه‌ای این نمایش «آرش» را اثری نمایشی و ارکسترال با محوریت یکی از شناخته‌شده‌ترین و ماندگارترین اسطوره‌های ایران معرفی کرد، داستان قهرمانی بزرگ از میان مردم که با حماسه‌اش رسم وطن‌داری را بر ایمان به ارث گذاشته است.

حمایت از فلسطین

نوید محمدزاده در ۲۶ مرداد ماه در صفحه شخصی خود در فضای مجازی عکسی با لباس پرچم فلسطین منتشر و حمایت خود را از این کشور اعلام کرد. محمدزاده همچنین با انتشار ویدئویی گفت: «بلا هم از فلسطین حمایت کردم، اکنون هم حمایت کردم و در ادامه هم حمایت می‌کنم. چرا؟ چون اصلا با اسرائیل حال نمی‌کنم. قطعا تا همیشه فلسطین را انتخاب می‌کنم. هر کسی هم که در زندگی‌ام دوست داشتم، بر ایم اسطوره بوده است، انتشار این توضیح باعث شد موج انتقادات از سازندگان نمایش «آرش» به راه بیفتد. تنها مسئله جنجال‌ساز چند وقت اخیر محمدزاده، ابراز انزجار او از اسرائیل بود که با حمله ضد انقلاب مواجه شد. ادعای عدم استقبال تماشاگران هم در حالی مطرح شد که حضور محمدزاده در نمایش‌های قبلی با استقبال مردم مواجه بود. بیشتر رسانه‌ها اخراج محمدزاده را مرتبط با حمایت او از فلسطین دانستند. در واکنش به این موضوع بیانیه دومی از راه رسید، بیانیه‌ای که تصریح می‌کرد اخراج محمدزاده دلایل دیگری داشته است: «در خصوص اظهار نظر ۱۰ روز گذشته آقای نوید محمدزاده درباره حمایت از فلسطین باید تأکید کنیم که عوامل این پروژه تئاتر، هیچ‌گونه واکنش یا موضع‌گیری‌ای در قبال این اظهار نظر ندارند! خدا حافظ! پروژه تئاتر ارکسترال «آرش» با نوید محمدزاده به دلایل مختلف دیگر، از جمله نقض تعهدات قراردادی و رفتارهای غیر حرفه‌ای، اخراج در روند تمرینات و آماده‌سازی پروژه و به تبع آن متشنج شدن فضای تمرین و اجرای این پروژه بزرگ صورت گرفته و هیچ‌گونه مسئله سیاسی، مالی یا موضوع دیگری در اتخاذ این تصمیم دخیل نبوده است.»

طبقاتی شدن تئاتر با بلیت ۵میلیون تومانی

۳۱ مردادماه با آغاز پیش‌فروش بلیت‌های نمایش «آرش» نخستین حاشیه با ارائه بلیتی حدود ۵میلیون تومانی رقم خورد. رسانه‌ها در این باره نوشتند پس از آغاز پیش‌فروش بلیت تئاتر «آرش» شاهد شکسته شدن رکورد قیمت بلیت هستیم و این موضوع با اعتراض اهالی تئاتر روبه‌رو شده است. آبان سال ۱۴۰۴ بود که حسین پارسایی با «لبور تویست» با بلیت ۲ میلیون تومانی رکورد قیمت بلیت تئاتر را شکست و اکنون بعد از گذشت حدود ۱۰ ماه، این بار «آرش» با بلیت ۵میلیون تومانی باب جدیدی در رکورد شکنی قیمت‌های آثار هنری پا کرده است. ایرنا در توضیح بلیت گران‌قیمت «آرش» آورد: کارشناسان معتقدند این روند موجب دلزدگی مخاطبان همیشگی و وفادار تئاتر شده و موجب طبقاتی شدن تئاتر برای مخاطبان خواهد شد. یک روز بعد روابط‌عمومی نمایش «آرش» با انتشار توضیحی اعلام کرد بلیت این اثر در ۹ سطح قیمتی عرضه شده که از ۹۹۰ هزار تومان آغاز می‌شود. رقم ۴میلیون و ۹۸۰ هزار تومان که در برخی تیتراها و مطالب به‌عنوان «قیمت بلیت آرش» بازتاب یافته، بالاترین رده قیمتی و صرفاً متعلق به بخش محدودی از صندلی‌های سالن است.

از توقف پیش‌فروش بلیت تا تخفیف ۲۰ درصدی

در پی موج انتقادهای پهای گران بلیت این نمایش، پیش‌فروش بلیت‌های «آرش» متوقف شد. اتفاقی که شکست پروژه‌ای گران‌قیمت که از آن به‌عنوان بزرگ‌ترین نمایش سال نام برده می‌شد، حکایت داشت. پس از این اتفاق در ۹ شهریورماه پیش‌فروش بلیت‌های این نمایش با تخفیف ۲۰ درصدی دوباره آغاز شد.

دلار فروشان سرمایه‌گذار تئاتر شده‌اند

محمدرضا خاکی، مدرس و کارگردان تئاتر: درحال حاضر می‌بینیم کسانی که نمایشگاه انومبیل دارند یا دلار فروش هستند، به سرمایه‌گذاری در تئاتر علاقه‌مند شده‌اند و این رویکرد قابل تأملی است و به لحاظ جامعه‌شناسی مخاطب هم واقعا قابل مطالعه است. / ایسنا



اخراج ستاره نمایش به علت رفتار غیر حرفه‌ای یا حمایت از فلسطین؟

عصر روز دوشنبه ۹ شهریورماه با انتشار بیانیه‌ای کوتاه حاشیه‌ها درباره «آرش» را به اوج رساند. روابط‌عمومی تئاتر ارکسترال «آرش» اعلام کرد: «براساس جمع‌بندی نهایی و تصمیم گروه سازنده، نوید محمدزاده از ترکیب بازیگران این پروژه کنار گذاشته شد. این تصمیم با توجه به حواشی متعدد این بازیگر، مشکلات شخصی گوناگون و عدم رغبت تماشاگران به وی اتخاذ شده است.» انتشار این توضیح باعث شد موج انتقادات از سازندگان نمایش «آرش» به راه بیفتد. تنها مسئله جنجال‌ساز چند وقت اخیر محمدزاده، ابراز انزجار او از اسرائیل بود که با حمله ضد انقلاب مواجه شد. ادعای عدم استقبال تماشاگران هم در حالی مطرح شد که حضور محمدزاده در نمایش‌های قبلی با استقبال مردم مواجه بود. بیشتر رسانه‌ها اخراج محمدزاده را مرتبط با حمایت او از فلسطین دانستند. در واکنش به این موضوع بیانیه دومی از راه رسید، بیانیه‌ای که تصریح می‌کرد اخراج محمدزاده دلایل دیگری داشته است: «در خصوص اظهار نظر ۱۰ روز گذشته آقای نوید محمدزاده درباره حمایت از فلسطین باید تأکید کنیم که عوامل این پروژه تئاتر، هیچ‌گونه واکنش یا موضع‌گیری‌ای در قبال این اظهار نظر ندارند! خدا حافظ! پروژه تئاتر ارکسترال «آرش» با نوید محمدزاده به دلایل مختلف دیگر، از جمله نقض تعهدات قراردادی و رفتارهای غیر حرفه‌ای، اخراج در روند تمرینات و آماده‌سازی پروژه و به تبع آن متشنج شدن فضای تمرین و اجرای این پروژه بزرگ صورت گرفته و هیچ‌گونه مسئله سیاسی، مالی یا موضوع دیگری در اتخاذ این تصمیم دخیل نبوده است.»

چه کسی جایگزین محمدزاده می‌شود؟

در حالی که تا آغاز اجرای نمایش «آرش» زمان کوتاهی باقی مانده، باید دید چه کسی جایگزین نوید محمدزاده خواهد شد. بازیگر جانشین محمدزاده، هر که باشد، احتمالاً کار بسیار دشواری پیش رو دارد، چون هم بسیار دیر به پروژه اضافه می‌شود و فرصت کوتاهی تا آماده شدن دارد و هم باید بار حاشیه‌های این روزها را به دوش بکشد. نکته مهم، شاید این باشد که چنین پروژه‌ای با این میزان حاشیه‌های کم‌رشدن چگونه می‌خواهد به راه خود ادامه دهد؟ این نمایش ابتدا غرق حاشیه‌های گران‌فروشی شد و بعد درگیری با نوید محمدزاده مشکلاتش را به اوج رساند.

ورود ۱۰۰۰ آمبولانس جدید به ناوگان اورژانس کشور

جعفر میعادفر، رئیس سازمان اورژانس کشور با اشاره به‌وجود بیش از ۲۵۰۰ پایگاه فعال اورژانس در کشور گفت: «طی یکی، دو سال اخیر نزدیک به هزار دستگاه آمبولانس جدید وارد ناوگان اورژانس کشور شده است، با این حال همچنان حدود ۳ هزار دستگاه آمبولانس فرسوده در ناوگان وجود دارد که نوسازی آنها با جدیت دنبال می‌شود.»



تابستان تمام نشده، ویروس‌ها برگشتند

آمار افزایشی کووید-۱۹، تغییر الگوی آنفلوآنزا در تابستان و تأمین نشدن واکسن، ضرورت توجه مردم به نکات بهداشتی و پیشگیری از ابتلا را تشدید کرده است

روند افزایشی کووید-۱۹

قباد مرادی، رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت از افزایش فعالیت برخی ویروس‌های تنفسی در کشور خبر داده است. به گفته این مسئول، با توجه به داده‌های نظام مراقبت دیدوری عفونت‌های حاد تنفسی، در هفته اخیر افزایش فعالیت برخی ویروس‌های تنفسی از جمله کووید-۱۹ در سطح کشور مشاهده شده و این تغییرات به‌طور مستمر در حال پایش است. البته به گفته مرادی، عبور برخی شاخص‌های مراقبتی از آستانه‌های هشدار، به‌معنای بروز وضعیت بحرانی یا ظهور یک عامل بیماری‌زای جدید نیست، بلکه نشان می‌دهد نظام سلامت باید همچنان وضعیت را رصد کند و آمادگی لازم برای مواجهه با تغییرات احتمالی را داشته باشد. مرادی همچنین تأکید کرده که تاکنون شواهدی از ظهور ویروس تنفسی جدید در کشور وجود ندارد و همان عوامل شناخته‌شده تنفسی همچنان در حال گردش هستند.

آنفلوآنزا بیشتر است

اما افزایش موارد کووید-۱۹ در روزهای اخیر، به گفته آمیتیس رمضان‌ی، متخصص بیماری‌های عفونی و رئیس انجمن متخصصان بیماری‌های عفونی کشور، اتفاق غیرمنتظره‌ای نیست. او به همشهری می‌گوید: کووید اصولاً شیوع فصلی ندارد و در تمام طول سال می‌تواند در گردش باشد. الان موارد آنفلوآنزا از کووید بیشتر است و انتظار می‌رود هر چه به سمت اواخر شهریور برویم، بیشتر شود. نکته قابل توجه اما حضور آنفلوآنزا در ماه‌های گرم سال است؛ اتفاقی که به گفته رمضان، با الگوی معمول گردش این ویروس همخوانی ندارد و تأکید می‌کند: اصلاً انتظار نداشتم آنفلوآنزا را در تابستان داشته باشیم. تغییرات اقلیمی، بارندگی‌ها و تغییر الگوی پیک‌های قبلی آنفلوآنزا از جمله عواملی هستند که می‌توانند در تغییر الگوی گردش ویروس نقش داشته باشند.

گزارش

بروانه بندپی | روزنامه نگار | رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت از افزایش فعالیت برخی ویروس‌های تنفسی در کشور و بیشتر بودن موارد ابتلا به کووید-۱۹ خبر داده، اما رئیس انجمن متخصصان بیماری‌های عفونی می‌گوید کووید شیوع فصلی ندارد و اتفاقاً در حال حاضر، موارد آنفلوآنزا از کووید بیشتر است؛ ویروسی که امسال بر خلاف انتظار، حتی در تابستان هم از گردش خارج نشد. هر چه هست، چه آنفلوآنزا، چه کووید-۱۹ یا هر ویروس تنفسی دیگری که عامل بروز و افزایش این بیماری‌ها باشد، مسئله مهم آگاهی مردم از چرخش بیشتر ویروس‌هاست؛ آن هم در شرایطی که هنوز واکسن‌های آنفلوآنزا در کشور توزیع نشده و رعایت اصول پیشگیری از عفونت‌های تنفسی، بیش از همیشه اهمیت پیدا کرده است.



آنفلوآنزا دیگر تقویمی نیست

برای درک شرایط فعلی باید به الگوی گردش آنفلوآنزا در سال گذشته نگاه کرد؛ الگویی که به گفته رئیس انجمن متخصصان بیماری‌های عفونی کشور، دیگر مانند سال‌های قبل پیش نرفت. در الگوی معمول، موارد آنفلوآنزا از اواخر شهریور و همزمان با خنک شدن هوا افزایش پیدا می‌کرد، به‌تدریج بالا می‌رفت و در ماه‌های سرد سال به اوج می‌رسید. پس از کاهش موارد آنفلوآنزای نوع A نیز معمولاً از اواسط زمستان، نوع B بیشتر می‌شد و این روند تا فروردین و حداکثر اردیبهشت ادامه پیدا می‌کرد اما سال گذشته این الگو به‌طور کامل تکرار نشد. پیک اول آنفلوآنزای نوع A تا دی و بهمن ادامه داشت و پیک بعدی نیز به جای بهمن‌ماه با تأخیر در اسفند رخ داد. پس از آن هم برخلاف سال‌های قبل، آنفلوآنزا در تابستان به‌طور کامل از گردش خارج نشد و همچنان، هر چند با شیوع پایین، در کشور وجود داشت. رمضان‌ی معتقد است نوع ویروس در گردش و پایین‌تر بودن سطح ایمنی جامعه نسبت به آن نوع نیز می‌تواند در تغییر الگوی پیک‌های بیماری نقش داشته باشد.

قند کمتر در کودکی، مغز سالم‌تر در سالمندی

مطالعه‌ای روی ۶۵ هزار نفر نشان داده است افرادی که در دوران جنینی و ۲ سال اول زندگی، قند کمتری مصرف کرده‌اند، دهه‌ها بعد کمتر در معرض خطر زوال عقل قرار گرفته‌اند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که تغذیه در سال‌های اول زندگی ممکن است تأثیرات بلندمدتی بر سلامت مغز داشته باشد.

امسال، واکسن دیر می‌رسد

همزمان با تغییر الگوی گردش آنفلوآنزا، تأمین واکسن این بیماری نیز امسال با چالش‌هایی همراه شده است. یک منبع آگاه چند روز پیش به همشهری گفته بود که واکسن‌های ایرانی آنفلوآنزا امسال نیز تولید نخواهند شد. از واکسن‌های هلندی و فرانسوی هم خبری نیست و شرکت‌های اروپایی تاکنون به دلایل مختلف در ارسال این محصولات به ایران همکاری نکرده‌اند. براساس اطلاعاتی که در اختیار همشهری قرار گرفته، نخستین محموله وارداتی قرار است حدود ۴۰۰ هزار دوز واکسن تولید شرکت سینوفارم چین باشد و به‌زودی وارد کشور شود، اما توزیع واکسن پیش از مهرماه قطعی نیست. این در حالی است که طی سال‌های گذشته، واکسن آنفلوآنزا معمولاً از اوایل شهریور در شبکه بهداشت و داروخانه‌ها در دسترس قرار می‌گرفت و متخصصان نیز تزریق آن را در بازه زمانی طولانی، یعنی از اواسط شهریور تا اوایل مهر، توصیه می‌کردند. امسال اما به‌نظر می‌رسد هم الگوی گردش ویروس و هم شرایط دسترسی به واکسن متفاوت خواهد بود؛ موضوعی که اهمیت اطلاع‌رسانی شفاف درباره زمان توزیع و گروه‌های اولویت‌دار را بیشتر می‌کند؛ به‌ویژه اینکه در صورت محدودبودن تعداد واکسن‌های موجود، باید گروه‌هایی که بیش از دیگران در معرض عوارض شدید بیماری قرار دارند، در اولویت دسترسی باشند.

چه کنیم؟

حالا که هم کووید-۱۹ در گردش است، هم آنفلوآنزا بر خلاف انتظار در تابستان دیده شده و هم واکسن هنوز به‌بازار نرسیده، شاید مهم‌ترین توصیه این باشد که مردم علامت‌بیماری‌های تنفسی را ساده نگیرند؛ نه هر افزایش بیماری به‌معنای آغاز یک بحران تازه است و نه گردش همزمان چند ویروس دلیلی برای بی‌توجهی. باید هنوز ترسیده اما به‌نظر می‌رسد ویروس‌های تنفسی زودتر از تقویم، خودشان را به فصل بیماری نزدیک کرده‌اند. تجربه سال‌های همه‌گیری کرونا هم نشان داد که بسیاری از راهکارهای ساده می‌توانند در کاهش انتقال ویروس‌های تنفسی مؤثر باشند. مثل استراحت در منزل هنگام بیماری، پر هیز از حضور غیر ضروری در محیط‌های شلوغ، استفاده از ماسک در صورت اجبار به حضور در فضاهای پر تردد یا بسته، رعایت بهداشت دست‌ها و تهویه مناسب محیط.



صفحه ۱۱ | بهروز قلی‌پور



صحنه

رویا نونهالی به صحنه بازی می‌گردد

رویا نونهالی پس از چند سال دوری از صحنه با بازی در نمایش «مثل آب برای شکلات» به صحنه بازمی‌گردد. این نمایش نوشته و کار ابراهیم پشت‌کوهی است و سال‌های ۱۳۹۲ در تالار چهارسوی مجموعه تئاتر شهر و پس از آن در سال ۱۳۹۵ در تماشاخانه ایرانشهر روی صحنه رفت و در آن اجرا نیز رویا نونهالی به‌عنوان بازیگر حضور داشت. این اثر نمایشی اقتباس رمانی است به همین نام به نویسندگی لورا اسکوتیول که در خلاصه داستان آن آمده است: «در جنوب مکزیک رسمی وجود دارد که براساس آن دختر خانواده تا زمانی که مادرش زنده است حق ازدواج ندارد. تی، دختر کوچک «ماما التا» عاشق می‌شود.»

هالیوود

پاچینو و هاپکینز همبازی شدند

آل پاچینو و آنتونی هاپکینز در داستان خاندان مازارتی مقابل دوربین رفتند. فیلم زندگی‌نامه‌ای «مازارتی: برادران» به کارگردانی رابرت مورسکو، داستان خاندان مشهور مازارتی و تلاش ۳ برادر برای تثبیت نام این خانواده در صنعت خودروسازی و مسابقات اتومبیل‌رانی را روایت می‌کند. داستان فیلم در ایتالیا می‌گذرد و بر آلفرئو، بپندو و کارلو مازارتی تمرکز دارد؛ برادرانی که رؤیای تبدیل‌شدن به یکی از نام‌های بزرگ صنعت خودرو را دنبال می‌کردند و برای پیروزی در مسابقه معتبر ایندیاناپولیس ۵۰۰ تلاش کردند. مازارتی سرانجام در سال‌های ۱۹۳۹ و ۱۹۴۰ به این موفقیت دست یافت. میشله مورونه، سالواتوره اسپوزیتو و لورنزو د مور نقش ۳ برادر مازارتی را بازی می‌کنند.



صفحه ۱۱ | حامد یزدانی

سبک زندگی

آرشد نهاوندی؛ روزنامه‌نگار

راهکارهای صبحگاهی برای پیشگیری از بیماری کبد چرب

یکی از شایع‌ترین عارضه‌های مرتبط با ناسالم بودن کبد، بیماری کبد چرب مرتبط با اختلال عملکرد متابولیک (MASLD) است که پیش از نام «بیماری کبد چرب غیر الکلی» شناخته می‌شد. خوشبختانه شما می‌توانید با بهره‌گیری از عادت‌های ساده و مبتنی بر شواهد علمی که نیازی به تغییرات اساسی در سبک زندگی ندارند، بیشترین استفاده را از برنامه صبحگاهی خود ببرید. این اقدامات کوچک روزانه می‌توانند به حفظ سلامت کبد و ارتقای تندرستی کلی شما کمک کنند.

شروعی قوی با صبحانه: یکی از ساده‌ترین و مؤثرترین روش‌ها برای حمایت از سلامت کبد، کاهش مصرف قندهای اضافی است؛ قندهایی که در بسیاری از گزیندهای صبحانه آماده و بسیار فراوری شده که سریع و آسان تهیه می‌شوند، وجود دارند. هنگامی که کبد بیش از نیاز خود قند دریافت می‌کند، این انرژی مازاد را به چربی تبدیل می‌کند؛ فرایندی که به مرور زمان می‌تواند زمینه‌ساز کبد چرب، التهاب و آسیب کبدی شود. وعده صبحانه خود را با شروعی قوی و با استفاده از غذاهای واقعی و مغذی که سرشار از فیبر، پروتئین و چربی‌های سالم هستند، بهینه‌سازی کنید.

تحرک پس از صبحانه: پیاده‌روی پس از صرف غذا، به‌ویژه در نوبت صبح، عادت ساده‌ای است که می‌تواند در طولانی‌مدت فواید قابل توجهی برای سلامت و همبستگی سلامت کبد به همراه داشته باشد. برخاستن و تحرک داشتن پس از صرف غذا، مزیت دیگری نیز دارد؛ انجام منظم ورزش به‌مدت بیش از ۳ ماه، شاخص‌های سلامت کبد را در افراد مبتلا به بیماری کبد چرب مرتبط با اختلال عملکرد متابولیک بهبود می‌بخشد.

نوشیدن قهوه یا چای بدون قند: قهوه صبحگاهی شما ممکن است فوایدی فراتر از افزایش انرژی داشته باشد. مطالعات نشان می‌دهند که نوشیدن حدود ۳ تا ۵ فنجان قهوه در روز با کاهش ۴۰ درصدی خطر ابتلا به مشکلات و بیماری‌های کبدی مرتبط است. با این حال، نحوه مصرف قهوه نیز حائز اهمیت است. افزودن شکر یا سایر شیرین‌کننده‌ها (از جمله عسل) به قهوه می‌تواند مقدار قابل توجهی قند و کالری به آن اضافه کند. همچنین شیرین‌کننده‌های مصنوعی ممکن است همان فواید قهوه بدون قند را نداشته باشند. برای انتخاب گزینه‌ای که بیشترین سازگاری را با سلامت کبد دارد، بهتر است قهوه خود را بدون شیرین‌کننده یا با مقدار بسیار کمی از آن میل کنید.