

#### نسخه‌ای تازه برای غذای سالمندان؛

#### وزارت بهداشت دست‌به‌کار شد

عضو دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، از آغاز برنامه‌ای ملی برای ارتقای وضعیت تغذیه سالمندان و بازنشتنشان در مراکز نگهداری خبر داد.

پریسا ترلی عضو دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری مهر گفت: دفتر بهبود تغذیه جامعه در معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی یکی از فعالیت‌های مهم خود را بر مراقبت تغذیه‌ای از سالمندان متمرکز کرده است؛ برنامه‌ای که از سال ۱۴۰۳ به‌صورت جدی آغاز شده و قرار است در سال ۱۴۰۴ تکمیل و به‌صورت پایدار در سراسر کشور اجراشود.

وی افزود: هدف این برنامه، ارتقای کیفیت تغذیه سالمندانی‌ست که در مراکز مراقبت و نگهداری سالمندان زندگی می‌کنند. بر اساس این طرح، ضوابط و استانداردهای ویژه‌ای برای تغذیه سالمندان تدوین شده و اجرای آزمایشی آن در برخی مراکز به‌صورت پایلوت انجام خواهد شد و پس از بررسی چالش‌ها و نواقص اجرایی، این استانداردها به‌صورت سراسری در تمام مراکز نگهداری سالمندان به اجرا در خواهد آمد.

##### تغذیه سالمندان در اولویت وزارت بهداشت

به گفته ترلی، در این راستا، دستورالعمل‌های اجرایی و شرح وظایف مشخصی برای کارشناسان تغذیه تدوین شده است. این کارشناسان موظف‌اند به‌صورت دوره‌ای به این مراکز مراجعه کرده و تغذیه سالمندان را ارزیابی نمایند. همچنین، آموزش‌هایی برای پرستاران و مراقبین سالمندان در این مراکز در نظر گرفته شده است. ارتقای کیفیت طبخ و تهیه غذا و آموزش تیم‌های آشپزی در این مراکز نیز یکی دیگر از محورهای کلیدی این طرح است.

##### تغذیه متناسب با بیماری‌های مزمن و شرایط خاص سالمندان

وی خاطر نشان کرد: با توجه به شرایط ویژه سالمندان و ابتلای بسیاری از آن‌ها به بیماری‌های مزمن، در برنامه‌ریزی تغذیه‌ای آنان باید نیازهای خاص به‌دقت در نظر گرفته شود. اگرچه تاکنون نیز اقداماتی توسط سازمان بهزیستی برای بهبود تغذیه سالمندان انجام شده، اما وزارت بهداشت قصد دارد در سال جدید به‌صورت جدی‌تری وارد عمل شود و با همکاری سازمان بهزیستی کشور و دیگر نهادهای مرتبط، کیفیت خدمات تغذیه‌ای را ارتقا دهد.

ترلی ادامه داد: در این برنامه، همچنین تهیه و ارائه مکمل‌های مورد نیاز سالمندان نیز مد نظر قرار گرفته است. علاوه بر این، برنامه‌ریزی برای تنوع غذایی متناسب با فرهنگ بومی هر منطقه نیز در دست اجراست.

به گفته وی؛ با همکاری مدیران تغذیه معاونت‌های بهداشتی دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور، منوهای غذایی متنوعی در حال تدوین است تا مراکز نگهداری بتوانند از این برنامه‌ها برای افزایش اشتها و میل تغذیه‌ای سالمندان و پیشگیری از سوءتغذیه این عزیزان بهره ببرند.

##### میان‌وعده، حجم کم، ارزش بالا؛ راهکارهای تغذیه‌ای نوین

وی افزود: برنامه غذایی ویژه سالمندان شامل در نظر گرفتن مشکلات شایع مانند کم‌اشتهایی، مشکلات دهان و دندان و سایر شرایط جسمی آن‌ها است و از جمله راهکارها می‌توان به کاهش حجم وعده‌های غذایی، افزایش تعداد وعده‌ها، افزودن میان‌وعده و جایگزینی مواد غذایی مغذی‌تر اشاره کرد.

عضو دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت تأکید کرد: اجرای این برنامه در سال ۱۴۰۳ در راستای سند ملی سالمندان دبیرخانه شورای ملی غذا و تغذیه انجام شده و هیچ‌گونه بار مالی جدیدی برای مراکز نگهداری سالمندان به همراه نخواهد داشت. بلکه با مدیریت منابع موجود، اجرای دستور عمل‌های جدید و جایگزینی برخی مواد غذایی، امکان اجرای این طرح فراهم خواهد شد.

وی همچنین با اشاره به کمبود کارشناسان تغذیه در شبکه بهداشت کشور افزود: اگرچه ایده‌آل این است که هر مرکز نگهداری دارای کارشناس تغذیه تمام‌وقت باشد، اما در شرایط فعلی تلاش داریم با اختصاص چند روز در هفته مشاوره و همکاری کارشناسان موجود، پوشش تغذیه‌ای سالمندان را تأمین کنیم و همچنین از کارشناسان تغذیه شاغل در بخش خصوصی نیز دعوت می‌شود تا به این طرح بپیوندند و سازمان بهزیستی کشور نیز در استخدام این نیروها یاری‌رسان باشد.

#### معاون ابتدایی آموزش و پرورش اعلام کرد تشکیل کلاس‌های جبرانی «رایگان» برای دانش‌آموزان ابتدایی شرط ورود به پایه بالاتر

معاون ابتدایی آموزش و پرورش با بیان اینکه دلنش آموزانی که در امتحانات نوبت اول نتیجه «نیز» به تلاش بیشتر» را دریافت کرده‌اند باید تا پایان سال تحصیلی در کلاس‌های جبرانی و رایگان مدرسه شرکت کنند گفت: این دسته از دانش‌آموزان اگر باز هم مهارت‌های لازم را کسب نکنند، تداوم یادگیری‌ها را خواهیم داشت. به گزارش ایسنا، رضوان حکیم‌زاده با بیان اینکه ۶۲۳ هزار نفر دانش‌آموزی که در مدارس سراسر کشور در سه درس فارسی، ریاضی و علوم مشمول طرح هستند، خوشبختانه شناسایی شده و ارزیابی یادگیری آن‌ها انجام می‌شود گفت: اگر این دانش‌آموزان مهارت‌های لازم را کسب نکرده باشند، تداوم یادگیری‌ها را خواهیم داشت. وی با بیان اینکه ثبت نام هر دانش‌آموزی در پایه بالاتر منوط به کسب موفقیت در پایه پایین‌تر است افزود: در ارزیابی‌های ارزشیابی کیفی و توصیفی، نمره به شکل سنتی وجود ندارد. از دانش‌آموزان انتظار داریم برای اینکه یادگیری کامل داشته باشند به درجه «خوب» و «خیلی خوب» برسد تلاش کنند ولی دانش‌آموز با ارزشیابی «قابل قبول» هم می‌تواند قبولی را کسب و وارد پایه بالاتر شود.

## جامعه

# بلاگرهایی که مشاور شده‌اند!



بسیاری از بلاگرها که کار خود را با تولید محتوای سبک زندگی، مد یا حتی سرگرمی آغاز کرده‌اند، پس از جذب دنبال‌کننده‌های بالا، ناگهان به مشاوران روابط، روانشناسان غیررسمی و ارائه‌دهندگان نسخه‌های زندگی تبدیل می‌شوند. اما این توصیه‌های بی‌پشتوانه چه پیامدهایی دارد؟ گروه ایرنا زندگی - بسیاری از بلاگرها که کار خود را با تولید محتوای سبک زندگی، مد یا حتی سرگرمی آغاز کرده‌اند، پس از جذب دنبال‌کننده‌های بالا، ناگهان به مشاوران روابط، روانشناسان غیررسمی و ارائه‌دهندگان نسخه‌های زندگی تبدیل می‌شوند.

اما این توصیه‌های بی‌پشتوانه چه پیامدهایی دارد؟ و چرا مردم به جای متخصصان، به اینفلوئنسرهای بی‌تخصص گوش می‌دهند؟

##### وقتی تعداد فالوئر جای تخصص را می گیرد

یکی از پدیده‌های رایج در اینستاگرام، ظهور بلاگرهایی است که کار خود را با تولید محتوای سبک زندگی، مد یا سفر آغاز کرده‌اند اما پس از افزایش تعداد فالوئر، به "متخصصان خودخوانده" در حوزه‌های حساسی مانند روابط عاطفی، سلامت روان و تربیت فرزند تبدیل شده‌اند.

محتوای این بلاگرها عمدتاً ترکیبی از جملات انگیزشی، تفسیرهای سطحی از کتاب‌های روانشناسی پرفروش و توصیه‌های شخصی است. اما مشکل زمانی آغاز می‌شود که این توصیه‌ها به راهکارهای قطعی تبدیل می‌شوند و مخاطبان، آن‌ها را جایگزین مشورت با متخصصان واقعی می‌کنند.

##### توصیه‌های نادرست، می‌توانند زندگی افراد را تخریب کنند

روانشناس تأکید می‌کنند مشکل اصلی اینجاست که اینفلوئنسرها بدون داشتن دانش علمی، توصیه‌هایی ارائه می‌کنند که ممکن است در کوتاه‌مدت جذاب به نظر برسند اما در بلندمدت به شدت آسیب‌زا باشند. یک جمله معروف میان روانشناسان این است که توصیه‌های عمومی برای مشکلات خاص، می‌توانند فاجعه‌بار باشند. برای مثال، توصیه‌های کلیشه‌ای مانند اگر طرف مقابلت دوستت داشت، برایت خواهد چنگید" یا "به ندای درونت گوش کن" در بسیاری از موارد، باعث تصمیم‌گیری‌های نادرست می‌شود. روابط انسانی پیچیده‌تر از آن هستند که بتوان با چند جمله اینستاگرامی برای آن‌ها نسخه پیچید.

##### سرنوشت‌های تغییر یافته

اما ماجرا به اینجا ختم نمی‌شود. روایت‌های زیادی از افرادی وجود دارد که به دلیل اعتماد بیش از حد به



مشاوره‌های غیرعلمی بلاگرها، تصمیماتی گرفته‌اند که تأثیرات منفی بر زندگی‌شان گذاشته است.

نازنین، ۲۷ ساله، یکی از این افراد است. او داستان خود را این گونه روایت می‌کند: مدتی با نامزدم دچار چالش شده بود. به جای مراجعه به مشاور، به توصیه‌های یک بلاگر معروف که مدام درباره قطع ارتباط با آدم‌های سمی حرف می‌زد، گوش دادم. بعد از مدتی متوجه شدم که مشکل اصلی، سوءتفاهم‌هایی بود که با کمک مشاور قابل حل بود. اما تصمیم عجولانه‌ای که گرفتم، باعث شد رابطه‌ای را از دست بدهم که می‌توانست نجات پیدا کند.

سینا، ۳۲ ساله، نیز تجربه مشابهی دارد: یک بلاگر معروف توصیه می‌کرد که در یک رابطه، نباید هیچ وقت از خودت ضعف نشان بدهی و همیشه باید مرموز و دست‌نیافتنی باقی بمانی. من هم سعی کردم همین کار را بکنم، اما در نهایت باعث شد نامزدم تصور کند که علاقه‌ای به ادامه رابطه ندارم. اینفلوئنسرها نمی‌گویند که هر رابطه‌ای نیاز به صداقت و آسیب‌پذیری دارد، نه صرفاً بازی‌های روانی!

چرا مردم به اینفلوئنسرها بیشتر از متخصصان گوش می‌دهند؟

با وجود خطرات توصیه‌های غیرعلمی، چرا افراد زیادی به جای مراجعه به متخصصان واقعی، به بلاگرهای اینستاگرامی اعتماد می‌کنند؟ -دسترسی آسان و رایگان

مشاوره تخصصی هزینه‌بر و زمان‌بر است، در حالی که

#### معاون وزارت بهداشت:

## افزون بر ۵۰ درصد بزرگسالان کشور چاق هستند



سلامت عمومی کمک کند. این فعالیت‌ها علاوه بر تقویت سیستم ایمنی و ماهیچه‌ها، باعث بهبود انعطاف‌پذیری و کاهش استرس می‌شوند.

رئیس‌ی ادامه داد: تحرک بدنی همچنین ارتباط مستقیمی با سلامت روان دارد و باعث ترشح هورمون‌های شادی آور مانند اندورفین می‌شود که به کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش اعتمادبه‌نفس کمک می‌کنند. ورزش منظم به‌ویژه در زندگی پرتنش امروزی، راهی طبیعی و مؤثر برای رسیدن به آرامش درونی است.

#### انجمن صنفی کارفرمایی تولید کنندگان بذر استان خوزستان (شماره ثبت ۲۷۲ تاسیس ۱۳۹۰) درخواست آگهی دعوت به همکاری مجمع عمومی عادی هیئت مدیره و بازرسان انجمن صنفی کارفرمایان و تولید کنندگان بذراستان خوزستان

**بدینوسیله از کلیه اعضای آن انجمن دعوت بعمل می آید در مجمع عمومی عادی انجمن که در روزدوشنبه ۵ خرداد ۱۴۰۴ راس ساعت ۹:۰۰ صبح درمحل شرکت خدمات کشاورزی بذرصداقت به آدرس خوزستان شوش دانیال کیلومتر ۴ جاده شوش به دزفول – پشت شرکت شیرپگاه خوزستان**

**دستور جلسه :**

**۱-گزارش هیئت مدیره و بازرسان**

**۲-اخذ درخواست عضویت هیات مدیره و**

**بازرسان(مجمع عمومی)**

**۳-انتخابات اعضای اصلی و علی البدل هیئت**

**مدیره و بازرسان**

**انجمن تولید کنندگان بذراستان خوزستان**

**عظیم نادری**

توصیه‌های این بلاگرها رایگان و همیشه در دسترس‌اند.

-زبان ساده و غیررسمی
روانشناسان معمولاً از اصطلاحات علمی استفاده می‌کنند، اما بلاگرها با زبانی دوستانه و قابل‌فهم صحبت می‌کنند، که برای مخاطب جذاب‌تر است.

-توهم آشنایی و اعتماد

مردم احساس می‌کنند بلاگرها را می‌شناسند، زیرا آن‌ها بخش‌هایی از زندگی شخصی خود را به اشتراک می‌گذارند. این حس نزدیکی باعث می‌شود توصیه‌هایشان را بدون شک و تردید بپذیرند.

-الگوریتم‌های شبکه‌های اجتماعی

محتوای علمی معمولاً پیچیده‌تر است و کمتر در معرض دید کاربران قرار می‌گیرد، در حالی که جملات ساده و کلیشه‌ای بیشتر دست‌به‌دست می‌شوند.

اما چطور از این توصیه‌ها در امان بمانیم؟

با گسترش این پدیده، مهم است که مردم یاد بگیرند چگونه توصیه‌های معتبر را از توصیه‌های بی‌پشتوانه تشخیص دهند. چند راهکار کلیدی می‌تواند به کاهش اثرات منفی این مشاوره‌های غیرعلمی کمک کند. افراد باید یاد بگیرند که هر کسی که در اینستاگرام دنبال‌کننده زیادی دارد، لزوماً متخصص نیست. بررسی منابع اطلاعاتی و پرسیدن از متخصصان واقعی می‌تواند به تصمیم‌گیری بهتر کمک کند.

از سوی دیگر شاید لازم باشد پلتفرم‌ها قوانین سخت‌گیرانه‌تری برای افرادی که در حوزه‌های حساس مانند روانشناسی و مشاوره فعالیت می‌کنند، اعمال کنند. متخصصان این حوزه نیز باید راه‌هایی پیدا کنند تا محتوای علمی را به شیوه‌ای جذاب‌تر و قابل‌فهم‌تر برای مخاطبان ارائه کنند. ما مخاطبان هم همان‌طور که برای مشکلات جسمی به پزشک مراجعه می‌کنیم، برای مسائل روانی نیز باید به افراد دارای تحصیلات و تجربه مراجعه کنیم، نه صرفاً افرادی که در فضای مجازی محبوب شده‌اند.

شهرت جای تخصص را نمی‌گیرد

به گزارش وب گاه تبیان، در دنیای شبکه‌های اجتماعی، هر کسی می‌تواند در هر زمینه‌ای اظهار نظر کند. اما زندگی و تصمیمات ما نباید بر اساس توصیه‌هایی باشد که پایه و اساس علمی ندارند. تفاوت میان تجربه شخصی و مشاوره تخصصی، همان تفاوتی است که می‌تواند سرنوشت یک فرد را تغییر دهد.شاید قبل از آنکه نسخه‌ای برای زندگی‌مان بپیچیم، باید بپرسیم: این توصیه از کجا آمده و آیا واقعاً قابل اعتماد است؟

نورخوزستان آن لاین:www.NoorDaily.ir
روابط عمومی:NoorDaily@yahoo.com

#### فراخوان وزارت علوم برای جذب

#### سرباز امریه در دانشگاه‌ها

فراخوان وزارت علوم، تحقیقات و فناوری برای جذب سرباز امریه در دانشگاه‌ها و موسسات آموزش عالی از نوزدهم فروردین ماه آغاز می‌شود.

دانش‌آموختگان مقاطع تحصیلی کارشناسی ارشد و دکتری متقاضی امریه سربازی می‌توانند از ۱۹ تا ۲۳ فروردین ماه به مراجعه به سامانه amriye.msrt.ir از نام دانشگاه‌ها و رشته‌های مورد تقاضا برای امریه اطلاع پیدا کرده و نسبت به ثبت نام و ارسال مدارک مورد نیاز اقدام کنند.این نخستین فراخوان امریه سربازی دفتر ارتباط با جامعه و صنعت وزارت علوم، تحقیقات و فناوری در سال ۱۴۰۴ است.منبع: وزارت علوم

#### تولد ۱۴۱ نوزاد داخل آمبولانس در ایام نوروز



در ایام نوروز ۱۴۱ تولد در داخل آمبولانس و ۲ هزار و ۶۲۵ مورد عملیات امداد و نجات انجام شد.

سازمان اورژانس کشور از پاسخگویی به ۹۱۳ هزار و ۸۹ تماس با اورژانس و انجام ۲۷۹ هزار و ۹۵۵ ماموریت در طرح سلامت نوروزی ۱۴۰۴ خبر داد. از ۲۵ اسفند ۱۴۰۳ تا ۱۵ فروردین اسمال، ۴۸ هزار و ۸۸۳ مصدوم سوانح ترافیکی توسط نیروهای اورژانس به مراکز درمانی منتقل شدند.همچنین بازگشت به زندگی ۲۰۲ مصدوم توسط تکنسین‌های اورژانس پیش بیمارستانی با اجیای موفق، اعزام هوایی ۲۷۶ بالگرد برای انتقال ۲۶۹ مصدوم و اعزام دریایی ۵۲ مصدوم توسط آمبولانس دریایی به مراکز درمانی از دیگر اقدامات سازمان اورژانس کشور در این بازه زمانی است.بر اساس این گزارش، در ایام نوروز ۱۴۱ تولد در داخل آمبولانس و ۲ هزار و ۶۲۵ مورد عملیات امداد و نجات انجام شد.منبع: وزارت بهداشت

#### الزام بیمه ایران به استفاده از سامانه املاک و اسکان

مدیرکل حقوقی بیمه مرکزی خبر از الزام بیمه ایران به استفاده از سامانه املاک و اسکان داد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، وحید عزیززاده مدیرکل حقوقی بیمه مرکزی در شبکه خبر گفت:به بیمه ایران ابلاغ شد که طبق مصوبه کارگروه تعامل پذیری اقدامات مربوط به سامانه املاک و اسکان را انجام دهد.بیمه ایران هم درخواست مهلت کرد تا زیرساخت‌ها را منطبق با این سامانه‌کنند که طور دقیق برای اجرای این موضوع نمی‌توان زمان اعلام کرد، اما فکر میکنم ظرف یک ای دو ماه آینده اجرایی شود.این مقام مسئول در ادامه می‌گوید: در خصوص دیگر بیمه ها، چون شرکت‌ها خصوصی هستند اطلاق قانون به آنها محل بحث است که با کارگروه تعامل پذیری بررسی خواهیم کرد که شمول قانون ذیل شرکت‌های خصوصی قرار میگیرد یا خیر؟ فعلا نظر بیمه مرکزی این است که شرکت‌های خصوصی از شمول قانون مستثنی هستند.

#### آگهی مفقودی (نوبت دوم)

اصل مجوز فعالیت پزشکی به شماره پروانه ۱۱۷-۴۷۱۴۹-۷۱۰ متعلق به دکتر اله بارحاجی دارنده مدرک دکترای پزشکی به شماره نظام پزشکی ۷۴۱۴۹ و به کد ملی ۲۰۰۱۵۰۶۷۲۴ به تاریخ صدور ۱۴۰۳/۱/۱۷ و تاریخ انقضآ ۱۴۰۳/۱۰/۱۸ مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

#### اعلام مفقودیت گذرنامه

گذرنامه عراقی اینجناب احمد مهدی فرزند عبید به شماره صادره از شهر بصره مفقود گردید.
لذا ازاینبده تقاضا میشود آتراً به سرکنسولگری جمهوری عراق در اهواز به آدرس: امانیه خیابان سقراط پلاک ۹ جنب بنیاد شهید استان خوزستان تحویل نماید.

#### آگهی ثبت تجدید انتخابات انجمن صنفی کارفرمایی شرکتهای خدمات پشتیبانی و فنی

##### مهندسی شهرستان ماهشهر

بااستناد ماده ۱۳۱ قانون کار و آئین نامه‌های مصوب هیات وزیران و به موجب صورت جلسه های مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۰ مجمع عمومی و ۱۴۰۳/۱۲/۲۸ هیات مدیره وسایر مدارک تسلیمی، اسامی و سمت هریک از اعضای اصلی و علی البدل هیات مدیره انجمن که از تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۰ بمدت سه سال و بازرسان به مدت یک سال انتخاب شده‌اند، به شرح زیر میباشد.

۱-عباسعلی شب تاج رئیس هیات مدیره
۲-سیدمحمدرضا حسینی نایب رئیس
۳-بابک عتیقی خزانه دار
۴-علی شب تاج عضو اصلی و دبیر
۵-محمدرئیس قنوتای عضواصلی
۶-محمد رسولی و هادی حیدری اعضای علی البدل هیات مدیره
۷-نیما سعیدی تبار بازرس اصلی
برابر مفاد اساسنامه انجمن کلیه مکاتبات اداری و اوراق عادی انجمن با امضای رئیس هیات مدیره و کلیه اسناد و اوراق مالی بهادار وتعهدآور با امضای رئیس وخرزانه دار انجمن و مهر انجمن معتبر خواهد بود.
تبصره : رئیس هیئت مدیره میتواند حق امضاء خود را به دبیر یا نایب رئیس تفویض نمایدکه در این صورت دبیریا نایب رئیس در غیاب رئیس هیات مدیره از طرف وی امضاء می نماید.
ضمنا براساس آگهی مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۰ اساسنامه جدید انجمن تصویب گردیده است.
**مجتبی ظفوی پور – مدیرکل**