

پدیده نوظهوری به نام پزشک بلاگری!

«پزشک بلاگرها» همان‌هایی که اگر کلمه دکتر را پیش از نام کاربری‌شان نیاورند، امکان ندارد متوجه پزشک‌بودن آنان شویم. در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی مختلف مخصوصاً اینستاگرام، تحصیل‌کرده و تحصیل‌نکرده معنایی ندارد و هرکسی از راه رسیده، موبایلی به دست گرفته و تصاویر و ویدئوهای را از مطب، زندگی و مسائل شخصی‌اش به اشتراک می‌گذارد و هر نوع خوراکی را به خورد ذهن مخاطبان می‌دهد. افرادی که تنها لوکیشن محتواهای تولیدی‌شان، اتاق و میز کار کوچکی بوده که ادعا دارند مطب‌شان است و با یک شماره نظام‌پزشکی صوری و چند مطلب در حوزه سلامت، اعتماد دنبال‌کننده‌شان را جلب کرده و به کسب درآمدهای میلیونی می‌پردازند. خیلی از پزشکان نیز برای افزایش آمار فالوورها، با رسیدگی بیش از حد به ظاهر و پوشش خود، نقش ایفلونسرها و حتی سلبریتی‌ها را ایفا می‌کنند و سخت می‌توان باور کرد که در حوزه طبابت تحصیل کرده‌اند. بعضی از آنان، لایه‌لای آموزش‌ها و ویدئوهای مرتبط با تندرستی، دوربین دست می‌گیرند و از سبک زندگی خود، سفرها، آشپزی، کارهای روتین و روزمره و ... نیز ویدئو تهیه و با پست و استوری کردن آنها دنبال‌کننده‌های بیشتری را جذب می‌کنند و به دنبال خود می‌کشاند. پدیده بلاگری در ایران از اوایل دهه ۸۰ و با پیداش وبلاگ‌ها به وجود آمد، اما به مرور شکل اولیه و صحیح خودش را از دست داد و ترکیبی از چیزهای مختلف شد. اکنون چند سالی است که طبقه نوظهور پزشکان بلاگر هم به این حوزه وارد شدند و شاهد تبلیغات متنوع آنها هستیم. موضوعی که به نوعی نظام سلامت را هم دچار تهدیدهایی می‌کند. به‌رحال باید مسئولان و متولیان این امر، قوانین مشخصی را برای این قشر از افراد جامعه تعریف کنند.



فودبلاگرها، افرادی هستند که علاقه‌ی جدومری نسبت به غذا خوردن و تجربه طعم و مزه‌های مختلف دارند. این افراد به رستوران‌های مختلف در نقاط مختلف شهر سر می‌زنند؛ صاحب رستوران، یک میز پر از غذاهای متنوع و اشتهابرانگیز برای آنان تدارک می‌بیند و آنها به‌رازی خوردن این غذاها و اغلب برای افزایش هیجان بیشتر در تایمی معین، اقدام به خوردن سریع غذا و تبلیغ برای آن رستوران می‌کنند. در آن طرف دنیا هم برنامه‌های موبانگ که غذا خوردن موبانگرها را به نمایش می‌گذارد،

الگویی نادرست برای موبانگرهای ایرانی شده است. موبانگرگر کیست؟ موبانگرها در فضای مجازی و اغلب به صورت آنلاین و و اشتهابرانگیز برای آنان تدارک می‌بینند و آنها به‌رازی خوردن این غذاها و اغلب برای افزایش هیجان بیشتر در تایمی معین، اقدام به خوردن سریع غذا و تبلیغ برای آن رستوران می‌کنند. در آن طرف دنیا هم برنامه‌های موبانگ که غذا خوردن موبانگرها را به نمایش می‌گذارد،

خانواده و محیط خانه یکی از عوامل تأثیرگذار در ایجاد انگیزه و ترغیب کودک به مطالعه و کتابخوانی است. به این معنی که وجود فرهنگ کتابخوانی در خانواده و کتاب خواندن‌های بلند بلند و دسته جمعی در خانه می‌تواند شوق و علاقه به کتاب و کتابخوانی را در کودکان ایجاد کرده و پرورش دهد. نباید فراموش کرد رفتار و عملکرد اعضای خانواده بیش از هر عامل دیگری در منش و رفتار کودک تأثیرگذار است. عادت مطالعه یک مهارت انسانی

نیست و کودک بدون داشتن عادت مطالعه یا به محیط مدرسه می‌گذارد. رفتار اعضای خانواده به عنوان اولین الگوهای کودک در شکل‌گیری بسیاری از عادت‌ها ازجمله کتابخوانی اثرگذار است. همچنین یکی از ارکان مهم و کلیدی در تعلیم و تربیت کودک در جامعه امروزی، یافتن راه‌های علاقه‌مند کردن کودک و ایجاد انگیزه مطالعه در کودک است. عادت کتابخوانی در کودکان باید با لذت و سرگرمی همراه باشد و فقط در این صورت است



جنون غذا برای پول

کشورمان در تیررس قرار گرفته و مدتی است در میان بلاگرهای صفحات مجازی، پای افرادی به نام فودبلاگرها و موبانگرهای ایرانی با هدف و انگیزه کسب درآمد به این فضا باز شده که سبب ترویج فرهنگ تغذیه‌ای نادرست و متضاد با سبک فرهنگ ایرانی می‌شود.

نفس کشیدن دارندا اما بیشتر شبیه یک تنش عصبی یا جنون به غذاست. این برنامه‌ها اغلب مورد استقبال عموم مردم قرار گرفته و طرفداران زیاد دارد. اما این نوع تغذیه و عدم رعایت آداب غذا خوردن در فرهنگ ایرانی -اسلامی پذیرفتنی نیست. در برخی مواقع، موبانگرها و فودبلاگرها با رفتار فراتر گذاشته و در تهیه ویدئوهای خود دست به خوردن حشرات، جانوران و آبزیان دریایی زنده می‌زنند یا انواع غذاها را با هم ترکیب می‌کنند و معتقدند این غذاها بهترین مزه را دارند. این درحالی است که دیگری همچون آمریکا، چین، ژاپن، ایتالیا، کشورهای عربی و حتی ایران محبوبیت پیدا کردند. در ابتدا این افراد بیشتر به دنبال نمایش و معرفی غذای کشورها، تفریح و سرگرمی بودند ولی درحال حاضر با هدف درآمدزایی و محبوبیت، این فعالیت را انجام می‌دهند.

این اشتها طبیعی است؟

اما این اشتهاها واقع به غذا خوردن در موبانگرها و فودبلاگرها

واقعی و طبیعی است یا نشانه‌ای از یک اختلال روانی است. ملک‌زاده می‌گوید: بسیاری از این افراد در شروع فعالیت خود، اشتیاق و احساس خوبی راجع به غذا خوردن این چنینی دارند، اما به مرور زمان این نوع خوردن، باعث به وجود آمدن بیماری‌های روحی همچون اختلالات خوردن، افسردگی، اضطراب، پرخاشگری و ... در آنان می‌شود. البته تعدادی از آنها هم ممکن است از ابتدا مبتلا به اختلالات روانی باشند. اضافه وزن، جاقی، چرب شدن کبد، دیابت، بیماری‌های قلبی و عروقی، مشکلات گوارشی و معده، سرطان و در نهایت احتمال مرگ از عواقب مشکلات جسمی در این افراد است.

اعتیاد به برنامه‌های موبانگ

دلیل اعتیاد به دیدن افراطی برنامه‌هایی که در آن بی‌ضابطه غذا خورده می‌شود، چیست و چرا کاربران از دیدن آن لذت می‌برند. ملک‌زاده با اشاره به این‌که انگیزه افراد برای مشاهده چنین برنامه‌هایی می‌تواند متفاوت باشد، می‌گوید: بعضی افراد ممکن است در ابتدا به صورت اتفاقی در فضای مجازی با چنین برنامه‌هایی مواجه شوند و در درازمدت به دیدن این برنامه‌ها عادت کرده و نوعی اعتیاد پیدا کنند. همچنین برخی از افراد که دچار کمبود وزن یا بی‌اشتهایی هستند با هدف افزایش میل به غذا خوردن و افزایش وزن این برنامه‌ها را دنبال می‌کنند. تعدادی دیگر هم که توانایی مالی پایینی دارند ممکن است هنگام تماشاى این ویدئوها خود را

به جای میزبان برنامه تصور کرده، در قالب آن شخص فرو روند تا احساس لذت میزبان را تجربه کنند. قطعا دیدن برنامه‌های موبانگ و فودبلاگرها در درازمدت سبب به وجود آمدن اختلالات و مشکلاتی همچون اختلال پرخوری، اختلال اجتناب با محدودیت از غذا، پراشتهایی عصبی، افسردگی، ناامیدی، عدم رضایت از زندگی به جهت مقایسه خود با سبک زندگی موبانگرها، اضطراب، احساس گناه و مشکلات دیگر می‌شود.



بسیاری از فودبلاگرها و افرادی که صفحاتی با عناوین موبانگ دارند در ظاهر یک خوردن حریص‌گونه، پر از سر و صدا و بدون لحظه‌ای نفس کشیدن دارند

آگهی مجمع عمومی عادی (نوبت اول)

بدینوسیله از کلیه اعضای محترم **شرکت تعاونی مسکن کارکنان موسسه فرهنگی و مطبوعاتی ایران به شماره ثبت ۳۱۸۶۶۸** دعوت می‌شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی نوبت اول که رأس ساعت ۱۴:۳۰ روز دوشنبه مورخ ۷ خرداد ۱۴۰۳ در محل مجموعه ورزشی شهدای فر حزاد واقع در بزرگراه یادگار امام(ره)، خروجی فرحزاد، جنب بازار روز فرحزاد تشکیل می‌گردد، حضور بهم رسانند.

توجه: در صورتی که هر یک از اعضا نتوانند در جلسه مجمع عمومی فوق حضور یابند، می‌توانند استفاده از حق خود را برای حضور و اعمال رای در مجمع عمومی به یک نماینده تام‌الاختیار واگذار کنند. تعداد آرا و کالتی هر عضو حداکثر ۳ رای و هر شخص غیر عضو تنها یک رای خواهد بود.

لازم به ذکر است تأیید نماینده تام‌الاختیار با یکی از اعضای هیأت‌مدیره تعاونی خواهد بود. بدین منظور عضو متقاضی اعطای نمایندگی باید حداکثر ظرف ۷ روز از انتشار این آگهی از ساعت ۸ لغایت ۱۰ صبح روزهای زوج به همراه نماینده خود و با در دست داشتن کارت ملی معتبر در دفتر خانه ۳۳۶ تهران به آدرس: میدان پونک، بالاتر از میدان پونک جنب موسسه مالی مهر، کوچه اول، پلاک ۲۷ حاضر تا پس از احراز هویت طرفین (عضویت متقاضی و اهلیت نماینده) برگه نمایندگی مربوط برای ورود به مجمع عمومی برای نماینده صادر گردد.

ضمناً یادآور می‌شود این مجمع با حضور نیمی از اعضا رسمیت می‌یابد و تصمیماتی که در آن اتخاذ می‌شود برای کلیه اعضا (اعم از غایب و مخالف و حاضر) نافذ و معتبر خواهد بود.

دستور جلسه: ۱- تعیین روز نامه کثیر الانتشار اصلی و علی‌البدل هیات‌مدیره شرکت تعاونی مسکن کارکنان موسسه فرهنگی و مطبوعاتی ایران – شماره ثبت ۳۱۸۶۶۸

نوبت دوم

آگهی استعلام عمومی

موضوع استعلام:

تامین قطعات یدکی و تعمیر

دستگاه UPS واحد ET

مجمع پتروشیمی ایلام

شماره مناقصه: ILPC-I-03-094

شرکت پتروشیمی ایلام در نظر دارد تامین قطعات یدکی و تعمیر دستگاه UPS واحد ET پتروشیمی ایلام خود را از طریق استعلام واگذار نمایند.

• لذا بدینوسیله از شرکت‌های واجد شرایط دعوت می‌گردد در صورت تمایل به شرکت در این استعلام، از تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۸ جهت تحویل اسناد به مجتمع شرکت پتروشیمی ایلام مراجعه و نسبت به دریافت اسناد استعلام اقدام و حداکثر تا ساعت ۱۶ مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۴ پیشنهادات خود را تحویل نمایند.

• لازم به‌ذکر است استعلام‌گران می‌بایست مطابق دستورالعمل پاکت‌ها را به‌صورت فیزیکی در پاکت مهر و موم شده به‌واحد حقوقی و پیمان‌ها واقع در پتروشیمی ایلام، ساختمان پشتیبانی سه تحویل نمایند.

• سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد استعلام آمده است در صورت نیاز به کسب اطلاعات بیشتر، استعلام‌گران می‌توانند با شماره تلفن ۰۹۱۸۸۴۲۸۰۴۸ تماس حاصل فرمایند.

آدرس: ایلام، جوار، نرسیده به روستای آبرآ، مجتمع پتروشیمی ایلام

شرکت پتروشیمی ایلام

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱															
۲															
۳															
۴															
۵															
۶															
۷															
۸															
۹															
۱۰															
۱۱															
۱۲															
۱۳															
۱۴															
۱۵															

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۷۲۰

جدول عادی

افتی: (۱): مرجحاً- جانشینی- متوقف شده (۲) دهان- کرم خورده- معبد برج مانند (۳) سربالی نوستالژیک ساخته داریوش فرهنگ و بازی مهدی هاشمی- ایشان (۴) جنبش- چاکن- سازهای کودکان- پروردگار(۵) میله تمیز کردن لوله تفگ- اسپری موی سر- جهان(۶) چیره‌شونده- دهمین خلیفه عباسی- برف آذری (۷) بیماری ریوی- روشنائی- ماری بسیار سمی- آب میان بافتی(۸) سامان بخشی- نورخورشید(۹) خاکسپاری- ماهی فروش- بازار عرب- بوی رطوبت(۱۰) رها- چراغ روشنی بخش- پشت سر هم(۱۱) استاندارد قدیم- برگه مقوایی- از سازهای بادی محلی موسیقی ایران(۱۲) فروخته- زاپاس- موجودیت- سرمایه جودانی است (۱۳) شش‌ضلعی- مکانی که رسول خدا(ص) و یارانش در محاصره اقتصادی و اجتماعی بودند(۱۴) مؤسسه- روز عرب- یله آلمانی (۱۵) حیوان صحرایی- بندری در استرالیا- نوعی گچبری در سقف.

عمودی: (۱) دریغ- پرودت - پارچه (۲) جابه جایی مردم و کالاها- لامپ مهتابی (۳) محصل علوم دینی- بی‌کس- نپ غذا(۴) شهری در مازندران- هضم‌کننده- صورت اسامی (۵) زمزمه کردن - مسن و قابل احترام- یله انگلیسی (۶) غبردائی- اشاره- وسیله نقلیه دریایی (۷) از او به نیکی یاد می‌شود- خودروی زهی- سوزاندنی خوشبو(۸) خوراکی از قبله گوساله- ستارگان (۹) مقابل- بم‌ترین ساز بادی فلزی- زبانی از شاخه زبان‌های سامی (۱۰) فدراسیون بین‌المللی شن-ساقه خوراکی- از ظروف آشپزخانه(۱۱) دویدن- وسیله

حل جدول عادی ۶۷۱۹

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	س	ا	د	ه	د	ل	ط	ر	ق	ب	ا	ر	ا	ب	ا
۲	ا	و	ا	ش	ن	ا	ی	ا	ک	ر	ا	ش	ر	ا	ج
۳	ک	ر	ا	ش	ر	ا	ج	ا	ف	ا	ر	ا	ط	ر	ا
۴	د	و	ت	ا	ب	ی	م	و	د	ی	م	و	د	ی	م
۵	د	و	ت	ا	ب	ی	م	و	د	ی	م	و	د	ی	م
۶	ب	ن	ی	س	ا	ن	د	ا	ج	ا	ط				
۷	ج	م	ج	ا	ی	ک	ی	و							
۸	ک	ی	م	ب	ن	ی	س	ا	ن	د	ا	ج	ا	ط	
۹	ن	ی	و	ت	ن	ش	ب	ن	ا	م	و	د	ی	م	
۱۰	ن	د	س	ی	س	ا	ی	و	ی	ن	ش				
۱۱	و	د	ا	ش	ر	ا	ج	ا	ف	ا	ر	ا	ط	ر	ا
۱۲	ه	ل	ی	ا	ی	ا	س	ا	ح	و	ش				
۱۳	د	ل	ی	ا	ش	ر	ا	ج	ا	ف	ا	ر	ا	ط	ر
۱۴	ا	ن	د	ا	ش	ر	ا	ج	ا	ف	ا	ر	ا	ط	ر
۱۵	ر	و	ه	ی	ر	د	ز	ی	ر	ا	ک	ی			

حل جدول ویژه ۶۷۱۹

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	س	ز	ا	و	ا	ر	ا	م	ا	ز	ا	م	ا	ز	ا
۲	ک	و	ل	ی	خ	ف	ت	د	ت	د	ج	ل	ا	ی	ر
۳	ک	و	ل	ی	خ	ف	ت	د	ت	د	ج	ل	ا	ی	ر
۴	م	ر	ا	ی	م	ج	م	ا	ن	ی	م	و	د	ی	م
۵	ا	ی	ن	ی	م	ج	م	ا	ن	ی	م	و	د	ی	م
۶	ز	ا	ر	ا	م	ا	ز	ا	م	ا	ز	ا	م	ا	ز
۷	ا	ت	ا	ن	و	ل	ک	ل	ن	ا	ر				
۸	د	ر	ی	ن	ش	ر	ا	ج	ا	ف	ا	ر	ا	ط	ر
۹	م	ر	ا	ی	م	ج	م	ا	ن	ی	م	و	د	ی	م
۱۰	ا	ی	و	ی	ن	ی	م	ج	م	ا	ن	ی	م	و	د
۱۱	س	ب	ز	ب	ا	ی	س	ن	ت	ن	س	ی	ا	ف	
۱۲	ت	ی	و	ب	ا	ی	س	ن	ت	ن	س	ی	ا	ف	
۱۳	م	و	ب	ا	ی	س	ن	ت	ن	س	ی	ا	ف		
۱۴	م	ی	ر	ا	ب	و	پ	ت	ر	و	ش	ی	م	ی	
۱۵	پ	ت	ر	و	ش	ی	م	ی	ر	ا	ب	و	پ	ت	ر

(۳) فیلمی به کارگردانی مارتین اسکورسیزی با بازی آل پاچینو- دلفریپ(۴) فشار روحی- لاغر- یخیل- پاسخ منفی (۵) غمگین- وسیع‌ترین قاره جهان- سیاره زهره(۶) نام خداوند در دین یهود- ایجاد- قدرت (۷) آهار- نودودومین سوره قرآن- مرطوب-

خجستگی(۸) زرشک- از ادوات ورزش بدن سازی(۹) مخترع لگاریتم- حالتی مخصوص زن آبستن- شوق و هیجان- عددی مفرد(۱۰) صندوقه جواهرات- سرگردان- قطعی برای کتاب(۱۱) شاعر بافقی- فرزند زکریای نبی (ع)- علم ستاره شناسی سنتی

جدول ویژه

افتی: (۱) جبران کردن- واجار- نشاط (۲) نشانه جمع- پرهیزگاری- از آثار مورس مترلینگ، نویسنده بلژیکی



شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ

شرکت مردمی شرکت پشپرو

www.tbth.ir

مدیریت انرژی

در ساعات اوج مصرف (۱۶:۱۲ تا ۲۲:۱۸) از به‌کار بردن وسایل پرمصرف مانند ماشین لباسشویی جازوو پرسی بخازی برقی اتو و ... خودداری نمایید.