

پیام آذربایجان

سه‌شنبه ۲۰ آذر ۱۴۰۳ / ۸ جمادی الثانی ۱۴۴۶ / سال بیست و دوم / شماره ۲۴۷۲ / صفحه ۸ / قیمت ۱۰ هزار تومان

حضور ۱۵۰ تاجر روس در تبریز با هدف توسعه روابط اقتصادی



تعامل پلیس و شهرداری تبریز برای زمستانی ایمن

*سلامت شهروندان در اولویت مدیریت شهری

معاون محیط زیست و خدمات شهری شهردار تبریز گفت: تعاملات نزدیک و سازنده میان پلیس و شهرداری تبریز نویدبخش آینده‌ای ایمن‌تر برای شهروندان خواهد بود.



هادی بدری در پانزدهمین جلسه ستاد عملیات زمستانی شهر تبریز که با حضور روسا و نمایندگان دستگاه‌های خدمت رسان در محل ساختمان پلیس راهور تبریز برگزار شد گفت: در کنار اقدامات تمامی دستگاه‌ها، نقش پلیس در آماده سازی آذهان عمومی برای مشارکت و همراهی با خادمین شهر در قالب آموزش‌های ترافیکی، لزوم و دلایل استفاده از زنجیر چرخ در روزهای برفی، آگاهی از جرایم رانندگی فصل زمستان، نوع رانندگی در مواقع بارش بسیار حائز اهمیت است.

وی گفت: به جهت تاثیرگذاری بسیار بالای پلیس به مردم در حوزه آموزش شهروندی و با هدف مدیریت بهینه بارش های زمستانی، پلیس راهور مسئولیت اجرای آموزش‌های شهروندی با همکاری کارشناسان مربوطه از طریق رسانه‌های ملی و محلی را برعهده گرفت همچنین این آموزش‌ها در قالب پیامک‌های ترافیکی و هشدارها به شهروندان ارسال می‌شود.

بدری همچنین به اهمیت استفاده از وسایل نقلیه عمومی در روزهای بارانی و برفی اشاره کرد و افزود: خودروهای تک‌سرنشین نه تنها موجب

ادامه در صفحه ۲

آلودگی هوای تبریز بی‌سابقه است

*تصمیم گیر نهایی تعطیلی ها کارگروه اضطرار آلودگی هواست



مسئول مرکز پایش هوای اداره کل حفاظت محیط زیست آذربایجان شرقی میزان آلودگی کنونی هوای تبریز را در سالجاری بی سابقه خواند و اعلام کرد: تصمیم گیر نهایی درباره اعمال هر گونه ممنوعیت و محدودیت فعالیت واحدهای آلاینده و تعطیلی مدارس و ادارات کارگروه اضطرار آلودگی هوا است. سعید سابقی با اعلام اینکه هم اکنون شاخص آلودگی هوای این کلانشهر بر اساس ذرات ۲.۵ میکرون برابر با عدد ۱۵۸ و ناسالم برای تمام گروه ها است، یادآور شد: امروز مردم تبریز آلوده ترین هوا را از ابتدای امسال تاکنون تجربه می کنند. وی وزش باد از غرب به شرق را یکی از دلایل اصلی افزایش آلاینده های تبریز در ساعات اخیر بیان و اظهار کرد: این امر باعث شده است به رغم پیش بینی هواشناسی از شامگاه گذشته شاهد افزایش تدریجی شاخص آلودگی هوا در تبریز باشیم و بر همین مبنا انتظار می رود این روند برای روزهای سه شنبه و چهارشنبه هفته جاری نیز تداوم یابد. سابقی به ماده ۳۰ قانون هوای پاک اشاره و اضافه کرد: طبق این ماده قانونی، در مواقع اضطرار سازمان حفاظت محیط زیست با همکاری وزارت کشور (استانداری) و تصویب هیأت وزیران (کارگروه اضطرار) باید ممنوعیت‌ها یا محدودیت‌های موقت زمانی، مکانی و نوعی را برای پیشگیری از اثرات زیانبار و مقابله با منابع آلوده‌کننده هوا برقرار کند و بلافاصله مراتب را از طریق رسانه‌های همگانی، به اطلاع عموم برساند.

از دل کوه‌ها تا دل دانش آموزان؛ مس سونگون، سازنده پل‌های امید

۲

بهروز آذر:

صدای زنان را می‌شنویم

*مدل‌های کسب و کار باید تغییر کند

۳

هنرمندان دارای معلولیت آذربایجان شرقی در سطح بین‌المللی حرفی برای گفتن دارند

۴

رشد تعداد افراد بدون

همسر در جامعه

*کاهش ۴۵ درصدی ازدواج

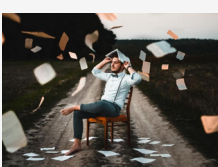


۵

۵ روش مؤثر برای اینکه

سریع‌تر یاد بگیریم

بیشتر به یاد آوریم



۷

استاندار آذربایجان غربی؛

استفاده از راهکارهای به‌روز

برای نجات دریاچه ارومیه

ضروری است

۸

رینوتکس امسال موضوع محور برگزار می‌شود

نیازهای خود را در این نمایشگاه تامین کنند و مبلغی که از سوی شرکت‌های حامی هزینه می‌شود در راستای قرارداد باشد. وی برگزاری رویداد کارآفرینی تقاضا محور تانا، افتتاح مرکز نوآوری و شتابدهی هوش مصنوعی و اینترنت اشیا با مشارکت شتاب‌دهنده دانش بنیان، برگزاری نمایشگاه هفته پژوهش و فناوری استانی و رونمایی از محصولات و تکمیل عملیات مسیر رفت رمپ دسترسی به پارک از آژادراه تبریز- سهند را از جمله اقدامات پارک علم و فناوری در سه ماهه سوم سالجاری عنوان کرد.

درصدد راه اندازی پارک فناوری بین‌المللی هستیم

رئیس پارک علم و فناوری آذربایجان شرقی گفت: تعداد شرکت‌های فناور مستقر در اپارک ۳۲۸ مورد و شرکت‌های دانش بنیان نیز ۱۰۸ مورد است. وی با بیان این‌که میزان فروش واحدهای فناور استان ۱.۴ همت و صادرات ۷.۲ میلیون دلار است، اظهار کرد: پارک علم و فناوری استان در سال‌های اخیر جزو سه استان برتر در حوزه بین المللی بوده و در کشورهای مختلف دارای کارگزار است و حضور در نمایشگاه‌ها و فروش محصولات از این طریق انجام می‌شود.

وی با بیان اینکه بنا به دستور استاندار آذربایجان شرقی، سند آمایش صنعت و فناوری استان تا بهمن ماه باید تدوین شود، ادامه داد: برنامه داریم تا از هیأت دولت برای راه اندازی پارک‌های بین الملل مصوبه بگیریم زیرا می‌خواهیم سرمایه گذار خارجی به پارک‌ها بی‌آید. جعفری یاد اعلام کرد: کشورهای روسیه، ترکیه، اروپای شرقی، افغانستان و آسیای میانه کشورهای مقصد محصولات دانش بنیان استان آذربایجان شرقی هستند و شرکت‌های فناور استان بر اساس اعتماد متقابل، محصولاتشان را می‌فروشند و محدودیت‌هایی در زمینه باز کردن حساب در کشورهای مقصد وجود دارد.



رئیس پارک علم و فناوری آذربایجان شرقی با بیان اینکه رینوتکس (نمایشگاه نوآوری و فناوری ریع رشیدی) امسال به صورت موضوع محور برگزار می شود، گفت: دبیرخانه دائمی در دانشگاه‌ها تشکیل شده است و در این راستا دانشگاه‌ها می‌خواهیم تا هسته‌های زایشی در حوزه موضوعات مطرح شده را به پارک معرفی کنند.

سعید جعفری راد در نشست خبری به مناسبت هفته پژوهش، با اشاره به برگزاری نمایشگاه رینوتکس در ماه جاری، اظهار کرد: این نمایشگاه امسال در هشت محور شامل نمایشگاه تخصصی صنایع دفاعی و لوازم خانگی در دانشگاه تبریز، فناوری زیستی کشاورزی و صنایع غذایی در دانشگاه مراغه، صنایع شیمیایی در دانشگاه شهیدمدنی، سلامت و بهداشت در دانشگاه علوم پزشکی تبریز، صنایع خلاق فرهنگی در دانشگاه هنر و پیام نور، رباتیک و اتوماسیون صنعتی در دانشگاه آزاد تبریز، شهر هوشمند و نم افزارهای کاربردی در پارک علم و فناوری و انرژی در دانشگاه بناب و صنعتی سهند برگزار می‌شود.

وی با اشاره به آسیب شناسی درباره دوره‌های قبلی این نمایشگاه، گفت: رینوتکس در ایران شناخته شده است و بعد از ۱۱ دوره در تقویم وزارت عتف (علوم، تحقیقات و فناوری) در ۶ ماهه دوم هر سال برگزار می‌شود. جعفری راد افزود: این نمایشگاه تا سال گذشته خروجی محور نبود و حالت ترویجی و فرهنگسازی داشت بنابراین امسال مقرر شد تا در فضایی خارج از نمایشگاه برگزار شود و دستگاه‌های اجرایی ملزم شده‌اند تا

طرف‌های روسی است. ماهوتی توضیح داد که در این نمایشگاه انواع کالاهای تولید داخل در بخش‌های مختلف از جمله صنعت، پتروشیمی، صنایع دستی مانند فرش و به‌ویژه محصولات کشاورزی عرضه خواهد شد. او افزود: کالاها و محصولات ارائه‌شده در این نمایشگاه مطابق با اصول استاندارد صادراتی، از جمله کیفیت بالا و بسته‌بندی مناسب، که مورد تایید تجار روسی است، ارائه می‌شوند. وی همچنین بیان کرد که عمده شرکت‌کنندگان این نمایشگاه تولیدکنندگان و فعالان اقتصادی استان آذربایجان شرقی هستند، اما تولیدکنندگانی از سایر استان‌ها نیز فرصت عرضه محصولات خود را خواهند داشت.

مدیرعامل نمایشگاه بین‌المللی تبریز تاکید کرد: هدف اصلی از حضور تجار روسی در این نمایشگاه، عقد قراردادهای تجاری با تولیدکنندگان داخلی است. در همین راستا، مترجم زبان روسی برای تسهیل

ویلاهای بحران آفرین، آب و گاز مردم را می‌بلعند

تنش‌های محلی ایجاد کرده و می‌تواند به کاهش سطح منابع زیرزمینی آب منجر شود. علاوه بر این، استفاده غیرمستولانه از چاه‌های آب و شبکه‌های محلی ممکن است سفره‌های آب زیرزمینی را در معرض خطر جدی قرار دهد. زمستان؛ کمبود گاز در فصول سرد سال، مصرف گاز طبیعی در آذربایجان شرقی به‌ویژه در مناطق سردسیر و بیلاقی، به دلیل افزایش استفاده از سیستم‌های گرمایشی، به یک بحران تبدیل می‌شود.

ویلاهایی که حتی در زمان عدم سکونت دائم نیز از سیستم‌های گرمایشی و تجهیزات پرمصرف مانند استخرها و جکوزی‌ها استفاده می‌کنند، فشار مضاعفی بر شبکه گاز استان وارد می‌کنند. این مصرف نامتوازن باعث کاهش گاز در مناطق مسکونی و ایجاد مشکلات جدی برای ساکنان دائمی می‌شود. اقدامات برای مدیریت مصرف گاز با توجه به اهمیت مدیریت مصرف گاز، شرکت گاز آذربایجان شرقی در راستای مدیریت ناترازی انرژی، اقداماتی را برای قطع جریان گاز به ویلاهای با مصرف غیرمعتارف و بالا انجام داده است.



غیرمجاز نیز در این استان وجود دارند که عمدتاً در فصول تابستان مورد استفاده قرار می‌گیرند. این ویلاها با مصرف بالای انرژی و آب، فشار زیادی به منابع طبیعی منطقه وارد می‌کنند. این در حالی است که در فصل زمستان، کمبود گاز و مشکلات تامین انرژی برای ساکنان دائمی به یکی از چالش‌های اساسی تبدیل می‌شود. بنابراین، مدیریت مصرف انرژی و صرفه‌جویی در این بخش بیشتر از هر زمان دیگری ضروری است. تابستان؛ مصرف بی‌رویه آبد فصول گرم سال، ویلاها به‌ویژه در مناطق بیلاقی و روستایی آذربایجان شرقی، مصرف زیادی از منابع آب دارند. این ویلاها معمولاً با باغ‌ها و استخرهایی تجهیز شده‌اند که برای نگهداری و آبیاری نیاز به تامین آب زیادی دارند. این مصرف بی‌رویه در مناطقی که منابع آبی محدودی دارند،

ویلاهای پر مصرف سهم قابل توجهی در ناترازی انرژی کشور و به خصوص در آذربایجان شرقی دارند. اقدامات قاطع مانند قطع گاز واحدهای پر مصرف و تدوین سیاست‌های بازدارنده می‌تواند به مدیریت بهتر منابع انرژی کمک کند.

مصرف انرژی در ایران، به‌ویژه گاز طبیعی، طی سال‌های اخیر با چالش‌هایی روبه‌رو بوده است. یکی از مهم‌ترین این چالش‌ها، ناترازی انرژی است که تامین پایدار گاز برای مصارف خانگی و صنعتی را دشوار کرده است. در این میان، ویلاهای خالی از سکنه و پرمصرف، به‌ویژه در مناطق بیلاقی و روستایی، نقش قابل توجهی در تشدید این بحران ایفا می‌کنند. این گزارش به بررسی اثرات مصرف انرژی در ویلاها و چالش‌هایی که برای تامین پایدار منابع انرژی در آذربایجان شرقی ایجاد کرده، پرداخت است.

۴۰ هزار ویلاي شخصی مجوزدار و ویلاهای غیرمجاز طبق گزارش‌های مسئولان، در آذربایجان شرقی بیش از ۴۰ هزار ویلاي شخصی مجوزدار وجود دارد که آب، برق و گاز آن‌ها به‌طور قانونی تامین می‌شود. علاوه بر این، ویلاهای

نوبت اول

آگهی تمدید مزایده شماره ۱۴۰۳/۲

شرکت مخابرات ایران منطقه آذربایجان شرقی در نظر دارد نسبت به فروش ملک مرکز مخابراتی گلستان واقع در خیابان امام - روبروی باغ فجر - خیابان اهراب طبق شرایط مندرج در اسناد از طریق مزایده اقدام نماید.

متقاضیان می توانند جهت دریافت اسناد مزایده به سایت شرکت مخابرات ایران منطقه آذربایجان شرقی به آدرس اینترنتی <https://ea.tci.ir/> مراجعه نمایند.

۱- تاریخ فروش اسناد مزایده روز دوشنبه ۱۴۰۳/۰۹/۱۹

۲- پایان فروش اسناد روز یکشنبه ۱۴۰۳/۱۰/۰۲

۳- پایان تحویل اسناد روز یکشنبه ۱۴۰۳/۱۰/۰۹

۴- گشایش پاکت‌ها روز دوشنبه ۱۴۰۳/۱۰/۱۰

اداره خرید و قراردادهای مخابرات منطقه آذربایجان شرقی





پیام آذربایجان

سه‌شنبه ۲۰ آذر ۱۴۰۳
سال بیست و دوم / شماره ۲۴۷۲

اخبار

اخبار

سرشماری حیات وحش کیامکی در جلفا آغاز شد



مدیرکل حفاظت محیط زیست آذربایجان شرقی از آغاز طرح سرشماری حیات وحش پارک ملی کیامکی در شهرستان جلفا خبر داد. شهنام اشتری در مراسم آغاز این طرح با اشاره به اینکه طبق آمارهای به دست آمده در غالب گونه های جانوری موجود در این استان شاهد افزایش جمعیت هستیم، گفت: حجم افزایش جمعیت حیات وحش در مناطقی از شهرستان جلفا نسبت به سایر نقاط حفاظت شده آذربایجان شرقی مناسب تر است. وی اظهار کرد: در این زمینه بازنگری های مناسب در سالجاری و به دنبال آن تامین غذای حیات وحش از طریق تلاش های شبانه روزی محیط بانان که با ساخت و تعمیر آبشخورهای فصلی پناهگاه حیات وحش کیامکی انجام شد، بسیار تاثیرگذار بوده است. به گفته وی افزایش ضریب حفاظت فیزیکی منطقه کیامکی که از حساسیت سوق الجیشی ویژه ای برخوردار است نیز در افزایش جمعیت گونه های حیات وحش موثر بوده است. اشتری با قدردانی از همکاری های دادستانی، دادگستری، مرزبانی و همه نهادهای ذیربط در شهرستان جلفا، ابراز امیدوری کرد، با مشارکت مردم دوستدار محیط زیست در حفاظت از گونه های گیاهی و جانوری، برآوردهای کمی، تلاش و برنامه ریزی برای افزایش تنوع گونه های جانوری، مقابله با تغییرات اقلیمی و حفظ گونه های موجود بتوان سرشماری منسجم را انجام داد.

دستگاه قضایی از اجرای وظایف قانونی محیط زیست حمایت می‌کند

دادستان عمومی و انقلاب اسلامی شهرستان جلفا نیز در این مراسم از تلاش های بی وقفه حفاظت محیط زیست شهرستان در حراست و پاسداری حیات وحش مطفه قدردان کرد. حسین امانی افزود: حفظ محیط زیست و مقابله با تخلفات شکار و صید یکی از مصادیق حقوق عامه است و دستگاه قضایی در راستای حمایت از آن با حمایت همه جانبه و ایجاد تعاملات بیشتر آمادگی لازم برای کمک به اجرای وظایف قانونی محیط زیست و مقابله با متجاوزان محیط زیست را دارد. پناهگاه حیات وحش کیامکی در سال ۱۳۵۲ با ۹۶۹۵۲ هکتار وسعت تحت حفاظت قرار گرفت و در سال ۱۳۵۴ به پناهگاه حیات وحش ارتقا یافت. این منطقه در حد فاصل رودخانه حاجیلرچایی و رودخانه دره دیزچای در طولی نزدیک به ۶۰ کیلومتر تعیین شده است. در سال ۱۳۹۰ بخش شمالی شرقی این منطقه یعنی منطقه امن کامتال به وسعت هفت هزار هکتار به پارک ملی کامتال تبدیل شد.

رودهای مهم خاروانا، دستجرد، ایری و قورباغلیخ و همچنین آبشارهای معروفی نظیر آبشار آسیاب خرابه، آبشار ماهاران، آبشار چرچر، آبشار سیه سران و آبشار قشلاق و چشمه هایی نظیر چشمه زلفی، چشمه پلنگه وار، چشمه قزل و چشمه پيله خانی در این منطقه قرار دارند. پناهگاه حیات وحش کیامکی زیستگاه گونه های جانوری همچون آهو، مارال، قوچ، میش ارمنی، کل و بز، پلنگ، خرس قهوه ای و گونه های مختلفی از پرندگان از قبیل سیاه خروس، کبک، عقاب طلایی، اردک، حواصیل، آلبرت و بوتیمار، قرقاول، طرلان و بالابان وهمجین پوشش گیاهی بید، زرشک، افرا، نسترن، گردو و گیاهان مرتعی و دارویی است.

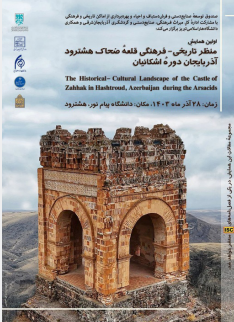
نخستین همایش منظر تاریخی

فرهنگی قلعه ضحاک هشترو د

آذربایجان شرقی برگزار می‌شود

با همکاری صندوق توسعه صنایع دستی و فرش دستباف و بهره‌برداری از اماکن تاریخی و فرهنگی، اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی آذربایجان شرقی، دانشگاه هنر اسلامی تبریز، فرمانداری هشترو د و پژوهشگاه میراث فرهنگی، نخستین همایش منظر تاریخی فرهنگی قلعه ضحاک هشترو د برگزار خواهد شد. نخستین همایش منظر تاریخی فرهنگی قلعه ضحاک هشترو د، روز چهارشنبه ۲۸ آذر ماه ۱۴۰۳ در دانشگاه پیام نور هشترو د برگزار خواهد شد.

این همایش با همکاری صندوق توسعه صنایع‌دستی و فرش دستباف و احیاء و بهره‌برداری از اماکن تاریخی و فرهنگی، اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی استان، دانشگاه هنر اسلامی تبریز، فرمانداری هشترو د و پژوهشگاه میراث فرهنگی برگزار می‌شود. هدف این همایش بررسی جایگاه قلعه ضحاک در تاریخ آذربایجان شرقی و ایران در دوران اشکانیان است. در این رویداد، پژوهشگران و اساتید برجسته در حوزه تاریخ، معماری و میراث فرهنگی به بررسی ابعاد مختلف این اثر تاریخی و چگونگی حفاظت و بهره‌برداری از آن خواهند پرداخت. همایش همچنین به طرح‌های جدید برای تبدیل قلعه ضحاک به یک مقصد گردشگری مهم و پایدار پرداخته و بر لزوم معرفی و حفاظت از این میراث فرهنگی تأکید خواهد شد.



رقابت ۱۴۳ متسابق بانو در مسابقات سراسری قرآن کریم در تبریز

کازمی با اشاره به برگ‌زاری محافل قرآنی در مساجد، مدارس و ادارات تا پایان مسابقات آقاییان، ادامه داد: کمیته بانوان مسابقات از دو ماه پیش فعالیت خود را در قالب گروه‌های مختلف با اعضای مجرب و متخصص بانو آغاز به کار کرد. وی گفت: در کنار برگزاری مسابقات از مباحث فرهنگی نیز غافل نشدیم و غرفه‌های فرهنگی را برای مدعوین و کودکان و نوجوانان برپا ساختیم.

قرآن کریم در مصلی تبریز، اظهار کرد: در روزهای گذشته میزبان رویداد بزرگ فرهنگی در شهر شهدای محراب و عاشوراییان بودیم. وی با بیان این‌که تمامی اقتدار کشورمان به خاطر شجاعت و دلیری شهدا است، گفت: متسابقین از سراسر کشور عزیز در روزهای گذشته در تبریز به رقابت پرداختند و معنویت حضور بانوان قرآنی در شهر شهیدپرور تبریز برای ما مهم بود.

رئیس کمیته بانوان چهل و هفتمین دوره مسابقات سراسری قرآن کریم گفت: در بخش بانوان این مسابقات تعداد ۹۶ متسابق در رشته‌های قرأت، ترتیل، حفظ کل و حفظ ۲۰ جزء و ۴۷ نفر از هفت گروه همخوانی حضور داشتند. مریم کاظمی در اختتامیه بخش بانوان چهل و هفتمین دوره مسابقات سراسری

از دل کوه‌ها تا دل دانش‌آموزان؛ مس سونگون، سازنده پل‌های امید

راستای این هدف و به صورت مستمر در مدارس منطقه ادامه خواهد داشت. نجفی با بیان اینکه کمک به دانش‌آموزان مناطق محروم همواره از دغدغه‌های مدیر محترم مجتمع بوده، از تلاش‌های کلیه دست‌اندرکاران این اقدام ارزشمند تشکر و قدردانی کرد و بر عزم راسخ مجتمع مس سونگون برای توسعه و پیشرفت مناطق اطراف برابر سفارشات مدیرعامل محترم شرکت ملی صنایع مس ایران و مدیر محترم مجتمع مس سونگون تأکید نمود.

نجفی افزود: این اقدامات که شامل تأمین مواد غذایی، بازسازی خوابگاه‌ها و تجهیز آن‌ها به ملزومات ضروری (از قبیل نصب کاغذ دیواری، فرش، پرده و ملحفه) و رفع نواقص تاسیساتی است، نویدبخش آینده‌ای روشن‌تر برای دانش‌آموزان این منطقه است.

وی با اشاره به اقدامات مشابه قبلی در مدارس منطقه ورزقان خاطر نشان کرد: حمایت از آموزش و پرورش و ارتقاء سطح زندگی دانش‌آموزان از اولویت‌های مجتمع مس سونگون است و این خدمات در



مناطق محروم، مجتمع مس سونگون ورزقان اقدام به ارائه خدمات گسترده به مدارس شبانه‌روزی منطقه خاروانا کرده است.

ساخت ۴۲۲۱ واحد نهضت ملی مسکن در شهرهای زیر ۱۰۰ هزار نفر جمعیت آذربایجان شرقی

زیر ۱۰۰ هزار نفر جمعیت استان خبر داد و گفت: تعداد واحدهای شروع شده سه هزار و ۲۵۹ مورد است که یک هزار و ۶۷۷ واحد در مرحله اسکلت و سقف، ۷۱۰ واحد در مرحله سفت کاری، ۴۳۶ واحد در مرحله نازک کاری و ۴۰۹ واحد در مرحله کارهای پایانی قرار دارد. او افزود: از پنج هزار و ۸۶ واحدی که برای آنها پروژه تعریف شده، یک هزار و ۴۸۱ واحد بنیادساخت، سه هزار و ۵۹۰ واحد گروه ساخت و ۱۵ واحد خودمالک است.

مورد نیاز برای ساخت پنج هزار و ۲۴۵ واحد از طرف اداره کل راه و شهرسازی استان تامین شده و برای ساخت ۶ هزار و ۸۶۱ واحد دیگر، نیازمند تامین و تخصیص زمین هستیم. مدیرکل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی آذربایجان شرقی تعداد متقاضیان دارای واریزی بالای ۴۰ میلیون تومان را چهار هزار و ۲۳ نفر و متقاضیان دارای واریزی ۴۰ میلیون تومان فاقد زمین را ۱۵۵ نفر اعلام کرد. سروری از تعریف پروژه برای پنج هزار و ۸۶ واحد نهضت ملی مسکن در شهرهای

مدیرکل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی آذربایجان شرقی از ساخت چهار هزار و ۲۲۱ واحد نهضت ملی مسکن توسط بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان در ۶۷ شهر خبر داد. حجت اله سروری اظهار کرد: بنیاد مسکن متولی ساخت واحدهای نهضت ملی مسکن در شهرهای زیر ۱۰۰ هزار نفر جمعیت است. او با اشاره به اینکه تعداد ۱۱ هزار و ۲۵۹ نفر متقاضی واجد شرایط واحدهای نهضت ملی مسکن در شهرهای زیر ۱۰۰ هزار نفر جمعیت استان وجود افزود: زمین

تعامل پلیس و شهرداری تبریز برای زمستانی ایمن

*سلامت شهروندان در اولویت مدیریت شهری

همچنین مدیرکل بحران استان، رئیس پلیس راهور شهرستان تبریز، مدیرکل هواشناسی آذربایجان شرقی، معاون هماهنگی فرماندار تبریز، معاون محیط زیست و خدمات شهری، معاون حمل و نقل و ترافیک، معاون فنی و عمرانی شهردار، مدیرکل ارتباطات و امور بین‌الملل شهرداری تبریز، مدیران عامل سازمان‌های فرهنگی و اجتماعی و ورزشی، آتش نشانی، مدیریت پسماند، سیما منظرو فضای سبز، مدیریت و مهندسی شبکه حمل و نقل، سازمان فناوری اطلاعات و سازمان مدیریت حمل و نقل و مسافر شهرداری تبریز در این ستاد حضور دارند.

بر اساس تأکیدات شهردار تبریز، اقدامات ما در زمستان باید به گونه‌ای باشد که هیچ‌گونه آسیبی به سلامت شهروندان وارد نشود از این رو، نمک پاشی برای یخ‌زدایی حذف و به‌کارگیری روش‌های نوین و ایمن‌تر مانند محلول پاشی در دستور کار قرار دارد تا ضمن تامین ایمنی معابر، حفظ سلامت شهروندان نیز تضمین شود. گفتنی است در ستاد عملیات زمستانی شهر تبریز، شهردار تبریز رئیس ستاد عملیات زمستانی، معاون محیط زیست و خدمات شهری، جانشین اول شهردار و معاون حمل و نقل و ترافیک نیز جانشین دوم شهردار در این ستاد هستند.

انسداد مسیرها می‌شوند، بلکه مانع از خدمات‌رسانی سریع در مواقع بحرانی می‌گردند لذا استفاده از حمل‌ونقل عمومی باید در اولویت قرار گیرد. بدری در ادامه ضمن اعلام آمادگی سازی موتورهای ۴چرخ توسط سازمان آتش‌نشانی تبریز برای خدمات‌رسانی سریع‌تر در شرایط بحرانی افزود: این تجهیزات برای آمادگسانی سریع در روزهای برفی و یخبندان به کار خواهند رفت و می‌توانند در کاهش مشکلات ترافیکی و خدمات‌رسانی مؤثر باشند. معاون محیط زیست و خدمات شهری شهردار تبریز، با تأکید بر اهمیت سلامت شهروندان در برنامه‌های زمستانی گفت:

آگهی حراج حضوری

موسسه‌ای اقتصادی در نظر دارد

تعداد ۱۰۰ دستگاه انواع خودرو با وضعیت قابل شماره‌گذاری و اوراقی

شامل انواع کامیون، وانت و سواری (انواع پِژو، سمند، پراید، پیکان و...)

تعداد ۱۲۰۰ دستگاه انواع موتورسیکلت با وضعیت اوراقی

را در تاریخ ذیل از طریق حراج حضوری و با رعایت پروتکل‌های بهداشتی به فروش برساند.

شرایط فروش و سناط نقلیه اوراقی:

فروش خودرو و موتورسیکلت‌های اوراقی صرفاً به شرکت‌های مجاز اسقاط امکان‌پذیر بوده و نمایندگان شرکت‌های اسقاط قبل از شرکت در حراج حضوری بایستی نسبت به ارائه پروانه و معرفی‌نامه معتبر از شرکت‌های اسقاط اقدام نمایند.

قابل توجه اینکه،

متقاضیان می‌بایستی ۲۰٪ مبلغ پیشنهادی را در زمان خرید به صورت نقدی (استفاده از کارتخوان) یا چک تضمینی پرداخت نمایند.

زمان بازدید:	روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۶ ساعت ۱۰ صبح الی ۱۶ بعدازظهر
زمان حراج:	روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۷
ساعت برگزاری حراج:	۱۰ صبح

محل بازدید و برگزاری حراج:

- شهر جدید سهند، مجتمع تفریحی هشت بهشت، پارکینگ امین سهند (خودرو - موتورسیکلت)
- شهرستان مراغه، میدان مادر، روبروی نمایندگی سایپا، پارکینگ جلالی (خودرو - موتورسیکلت)
- شهرستان مراغه، اتوبان امیرکبیر، روبروی شهرداری منطقه یک، پارکینگ شهید بهرور (موتورسیکلت)
- شهرستان ملکان، پشت بیمارستان قارایی، پارکینگ حافظ (موتورسیکلت)

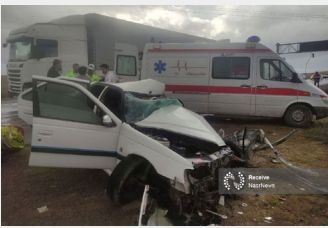
فروش:

تبریز، خ آزادی (کمربندی)، جنب بازار روز، خیابان حج، جنب دیوان محاسبات، پلاک ۳۵
تلفن تماس: ۰۴۱.۳۴۷۷۹۸۱۲

خبر

رئیس پلیس راهور آذربایجان شرقی خبر داد:

آخر هفته‌های خونی در آذربایجان شرقی



رئیس پلیس راهور آذربایجان شرقی از افزایش فونی های تصادفات درون شهری در استان ابراز نگرانی کرد. سهرنگ فریدون قنبرزاده از فوت ۵ نفر در پنج شنبه و جمعه هفته گذشته در معابر درون شهری استان خبر داد. وی ادامه داد: طی دو روز علاوه بر فوت ۵ نفر که سنین بین ۱۸ سال تا ۲۵ سال را داشتند، ۳۵ نفر نیز در حوادث رانندگی استان مجروح شدند که متأسفانه ۸ نفر از این تعداد معلول قطعی شده‌اند. قنبرزاده از همشهریان خواست: خانواده ها مسئول کنترل نوجوانان و جوانان در رانندگی های شبانه هستند که متأسفانه غفلت در این مورد باعث تلفات جانی می‌گردد.

ارائه خدمات

جهادی سلامت

به شهروندان سرابی

به همت بسیج دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی تبریز و همکاری دانشکده علوم پزشکی سراب، سپاه ناحیه سراب وهلال احمر، بیش از ۶۰۰ نفر خدمات دندانپزشکی رایگان دریافت کردند. رشید صادقی در حاشیه بازدید از روند برگزاری اردوی راهیان خدمت سلامت در محله الله قباد سراب اظهار کرد: به همت گروه جهادی شهدای سلامت دانشگاه علوم پزشکی تبریز و همکاری دانشکده علوم پزشکی سراب، هلال احمر، کانون رضوی، آموزش و پرورش و برخی موسسه ها و افراد خیر اردوی دو روزه بسیج دانشجویی با هماهنگی قرارگاه جهادی شهید قاسم سلیمانی حوزه شهری برگزارشد. وی افزود: علاوه بر خدمات دندانپزشکی، در این اردو خدمات پزشکی، مامایی، مشاوره و بخش فرهنگی کودکان نیز صورت گرفت و به بیش از ۶۰۰ مراجعه کننده خدمات داده شد.



پیام آذربایجان

سه‌شنبه ۲۰ آذر ۱۴۰۳
سال بیست و دوم / شماره ۲۴۷۲

اقتصاد

اخبار

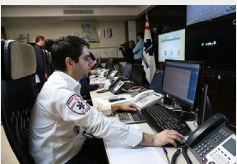
پرداخت سومین مرحله وام قرض الحسنه بازنشستگان تکمیل شد



مدیرعامل سازمان تأمین اجتماعی از پرداخت سومین مرحله تسهیلات قرض‌الحسنه ۳۰۰ میلیون ریالی به بازنشستگان و مستمری‌بگیران تحت پوشش این سازمان در سال جاری خبر داد. مصطفی سالاری در خصوص زمان واریز این تسهیلات و شرایط آن گفت: سومین مرحله پرداخت این تسهیلات به تعداد ۴۰ هزار فقره به حساب بازنشستگان واجد شرایط واریز شد. مدیرعامل سازمان تأمین اجتماعی در رابطه با مجموع مبالغ پرداخت شده به عنوان تسهیلات بازنشستگان نیز خاطرنشان کرد: با پرداخت سومین مرحله، در مجموع بیش از ۱۱۹ هزار فقره تسهیلات قرض‌الحسنه ۳۰۰ میلیون ریالی در سال جاری از مسیر بانک رفاه کارگران به بازنشستگان و مستمری‌بگیران تحت پوشش سازمان تأمین اجتماعی پرداخت شده است. سالاری گفت: با انعقاد تفاهم‌نامه بین سازمان تأمین اجتماعی و بانک رفاه کارگران تلاش داریم تا فرایند پرداخت این تسهیلات تا پایان سال تسریع شود.

ثبت سالانه ۲ میلیون مزاحمت تلفنی برای اورژانس کشور

سخنگوی سازمان اورژانس کشور آمار سالانه مزاحمان تلفنی اورژانس را اعلام کرد. بابک یکتاپرست سخنگوی سازمان اورژانس در نشست خبری در مورد آمار مزاحمت‌های تلفنی گفت: در یکی دو سال اخیر پیگیری زیادی در این زمینه داشته‌ایم اما آمار سالانه ۲ میلیون



تماس مزاحمت تلفنی است که هتاک و مأموریت کاذب است از جمله این تماس‌ها است. وی افزود: پیگیری‌ها در تهران ۱۶ خط تلفن مسدود شده و خیلی وقت‌ها این اقدامات با برخورد لفظی از بین نمی‌رود. در مشهد نیز دادگاه حکم روزانه خدمت رسانی در مرکز اورژانس را برای یک نفر داده است. وی اذعان کرد: قوه قضائیه می‌گوید برای هر شماره باید یک پرونده تشکیل بدهید و اما اورژانس ۴ هزار مزاحم تلفنی دارد که برای هر یک از این خطوط باید پرونده تشکیل دهیم که زمانی زیادی سپری می‌شود که به انجام هم نمی‌رسد. وی گفت: برخورد باید به نحوی باشد که بقیه افراد و خود فرد جرأت نکند دیگر برای اورژانس مزاحمت تلفنی ایجاد کند. یکتاپرست درمورد آمار مسمومیت با گاز CO۲ گفت: هزار و چهارصد و نفر مسموم ۸۵ نفر فوتی بوده است که دو درصد از سال قبل کاهش یافته است.

«شهرام اشرف نیا» رئیس جدید کارگروه هوش مصنوعی بنیاد نخبگان شد

شهرام اشرف نیا، یکی از چهره‌های شناخته شده در عرصه فناوری و استارت آپ‌های نوآورانه، با حکم یوسف زندی، رئیس بنیاد نخبگان آذربایجان شرقی،



به عنوان رئیس کارگروه هوش مصنوعی این بنیاد منصوب شد. شهرام اشرف‌نیا در اولین اظهارات خود پس از این انتصاب، اظهار داشت: هدف اصلی

ما توسعه ظرفیت‌های علمی و فناوری در حوزه هوش مصنوعی و ارائه راهکارهایی کاربردی برای ارتقای سطح زندگی مردم و کسب وکارهاست. امیدوارم بتوانم با همراهی نخبگان و متخصصان استان، گام های مهمی دراین مسیر بردارم. شهرام اشرف نیا از سال ۱۳۸۹ به صورت حرفه ای وارد دنیای فناوری شد و در این مسیر با راه‌اندازی و مدیریت تیم‌های پیشرو، به‌ویژه هم بنیان‌گذاری تاکسی آنلاین «فونقا»، توانست جایگاهی برجسته در صنعت فناوری کشور کسب کند. با بیش از یک دهه تجربه در مشاوه به استارت آپ‌ها، سازماندهی رویدادهای نوآورانه و مدیریت تیم های فناوری، وی همواره نقش کلیدی در توسعه کسب وکارهای دیجیتال ایفا کرده است.

۳

۹۰ تا ۱۰۰ درصد بخشودگی جرایم موضوع ماده (۲۲) قانون پایانه‌های فروشگاهی و سامانه مودیان برخوردار خواهند شد. مدیرکل امور مالیاتی آذربایجان‌شرقی تصریح کرد: ضمناً بخشودگی ۱۰۰ درصدی جریمه های موضوع بند (ب) ماده (۳۶) و ماده (۳۷) قانون مالیات بر ارزش افزوده، در صورت پرداخت بدهی مالیات بر ارزش افزوده دوره بهار تا ۲۶ آذرماه سال جاری توسط ادارات امور مالیاتی سراسر کشور انجام خواهد شد.

۲۴ آذرماه، آخرین مهلت ارایه اظهارنامه دوره بهار سال ۱۴۰۳

(۳۶) و ماده (۳۷) قانون مالیات بر ارزش افزوده برخوردار شوند.وی افزود: مطابق آخرین بخشنامه سازمان امور مالیاتی در این خصوص، در صورتی که اشخاص مشمول نسبت به اصلاح، تکمیل و یا مسترد نمودن اظهارنامه مالیات بر ارزش افزوده دوره بهار امسال تا ۲۴ آذرماه اقدام و نسبت به پرداخت و یا ترتیب پرداخت مالیات بر ارزش افزوده متعلق تا ۲۶ آذر اقدام نمایند یا فاقد بدهی باشند، از

مدیرکل امور مالیاتی آذربایجان‌شرقی گفت: بر اساس اعلام سازمان امور مالیاتی کشور، ۲۴ آذرماه، آخرین مهلت ارایه اظهارنامه مالیات بر ارزش افزوده فصل بهار ۱۴۰۳ است. عیسی اروج‌زاده به تشریح این خبر پرداخت و گفت: مودیان مشمول می‌توانند در این بازه زمانی با انجام تکالیف قانونی، از تسهیلات بخشودگی جرایم ماده (۲۲) قانون پایانه‌های فروشگاهی و سامانه مودیان و همچنین جرایم بند (ب) ماده

تعادل بخشی منابع آبی با کاهش برداشت ۴۰ درصدی

قرار گیرد زیرا طبق برنامه هفتم توسعه، صنایع حق استفاده از آب رودخانه‌ها، سدها و چاه‌ها را نخواهند داشت.

هدف گذاری خودکفایی ۹۰ درصدی تولید محصولات کشاورزی در برنامه هفتم توسعه

سپرست سازمان جهاد کشاورزی آذربایجان شرقی نیز در این نشست گفت: در برنامه هفتم توسعه تکالیفی برای بخش کشاورزی تعیین شده است که از مهم‌ترین آن ها می‌توان به رشد اقتصادی ۵.۵ درصدی سهم بخش کشاورزی و خودکفایی ۹۰ درصدی در تولید محصولات کشاورزی اشاره کرد.

شهرام شفییی ادامه داد: بر اساس تکلیف این برنامه همچنین باید سالانه پنج درصد از واردات محصولات تراریخته کم کنیم که با توجه به محدودیت‌های اعمال شده به دلیل احیای دریاچه ارومیه کار دشواری است. وی ادامه داد: جلوگیری از فرسایش خاک به میزان ۲۰ درصد، تولید ۲.۶ کیلوگرم محصول کشاورزی با مصرف هر متر مکعب و کاهش مصرف ۶۵ میلیارد مترمکعبی آب در سال از جمله ای برنامه‌های ابلاغی به جهاد کشاورزی است.

به گفته مدیر مطالعات پایه منابع



گیرد زیرا طبق برنامه هفتم توسعه، صنایع حق استفاده از آب رودخانه‌ها، سدها و چاه‌ها را نخواهند داشت. وی ادامه داد: رعایت اصلاح الگوی کشت، تغییر روش‌های آبیاری و جایگزین کردن محصولات کم آبر و روی آوردن کشاورزان به کشت و تولید محصولاتی که آب کمتری مصرف می کنند در این برنامه تاکید شده است.

غفارزاده بر اهمیت امنیت غذایی تاکید کرد و گفت: تحقق امنیت غذایی با از بین رفتن منابع آبی ارزشی ندارد و بهتر است به جای کشت محصولات پرآب بر، آنها را خریداری و واردات کنیم. وی افزود: در کنار راه کارهایی که برای کاهش مصرف آب در نظر گرفته شده باید شبکه آبرسانی نیز نوسازی شود تا از هدر رفت آب در بخش شرب جلوگیری شود. وی ادامه داد: در بحث صنعت نیز موضوع باز چرخانی و استفاده از پساب تصفیه شده باید مورد توجه جدی

بهروز آذر:

صدای زنان را می‌شنویم

*مدل‌های کسب و کار باید تغییر کند

تمامی مفاهیم اجتماعی و محیط زیستی در کسب و کارها تاکید کرد و اظهار داشت: گفته می‌شود که در حوزه استارت‌آپ‌ها ۱۲ درصد کسب و کارهای نوپا به زنان اختصاص دارد اما باید گفت که این عدد کمی بوده و باید تلاش کنیم تا پایان دولت چهاردهم حداقل به ۳۰ درصد برسد.

مقاومت زیاد در برابر ورود زنان به کسب و کار

بهروز آذر در ادامه مهم‌ترین اولویت را مدل‌های اجتماعی مبتنی بر ارزش‌های مشترک دانست و افزود: یکی از مهم‌ترین وظیفه زنان دیده بانی کسب و کارها است زیرا زنان به علت اخلاق مراقبتی بهتر می‌توانند مسائل محیط زیستی و اجتماعی را در کسب و کارها دیده بانی کنند. وی به موفقیت زنان در الگوی دیده بانی اشاره کرد و گفت: مقاومت زیادی در برابر ورود زنان به کسب و کار وجود دارد؛ این در حالیست که کارآفرینی زنان با مردان بسیار

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده با تاکید بر اینکه باید مدل‌های کسب و کار تغییر کند، گفت: کسب و کارهای جدید باید مبتنی بر حفظ ارزش‌های مشترک مانند مسائل محیط زیستی و اجتماعی باشد.

زهر ا بهروز آذر در نشست زنان و توسعه پایدار در اتاق بازرگانی ایران با تاکید بر اینکه پیش از این کسب و کارها بدون توجه به مسائل محیط‌زیستی و اجتماعی شروع به کار می‌کردند، افزود: بر اساس این مدل اگر آسیبی به بخشی از محیط زیست وارد می‌شد، باز می‌گشتند تا آن را جبران کنند.

وی با بیان اینکه رویکرد پیشین باید تغییر کند، ادامه داد: رویکرد جدید باید مبتنی بر حفظ ارزش‌های مشترک ترسیم شود تا از همان ابتدا تمام آسیب‌های احتمالی دیده و سنجیده شود و بعد از رفع آن کسب و کارها را فعال کنند.

معاون رئیس‌جمهور بر دیده شدن

رشد ۱۰ درصدی تولید و صادرات ماشین آلات کشاورزی



و کشاورزی اذعان و اظهار داشت: بخش کشاورزی امنیت غذایی هر جامعه‌ای را تضمین می کند بنابراین حمایت از آن ضرورت دارد و از طرفی کیفیت تولیدات صنعتی و کشاورزی باید مورد توجه و اهمیت هر دو بخش واقع شود.

سال ۱۴۰۲ حدود ۳۹۵ دستگاه کمباین تولید شده که این عدد در ۷ ماهه امسال به همت تولیدکنندگان به ۴۳۰ دستگاه رسیده است.

جمشیدوند تاکید کرد: با رشد تولید تراکتور و کمباین در کشور صادرات برخی ماشین‌های کشاورزی هم با رشد حدود ۱۰ درصدی همراه بوده است. این مقام مسئول در بخش ماشین آلات کشاورزی وزارت صمت حمایت از تولید داخلی را از سیاست‌ها و اولویت‌ها مجموعه خود اعلام کرد.

وی گره مفقوده بخش کشاورزی و مکانیزاسیون را حمایت مرسوم در همه جای دنیا دانست و گفت: اگر تسهیلات به موقع به کشاورزان پرداخت شود، هم سرعت مکانیزاسیون و استفاده از ماشین‌های جدید برای کشاورزان فراهم و هم تولید در بخش ماشین آلات کشاورزی رشد بیشتری را تجربه خواهد کرد.

جمشیدوند بر دو مورد در بخش صنعت

مدیرکل دفتر ماشین آلات کشاورزی، ساختمان‌ی و معدنی وزارت صمت با تایید رشد ۱۰ درصدی تولید و صادرات ماشین‌آلات کشاورزی گفت: طی ۷ ماهه امسال بیش از ۲۱ هزار دستگاه انواع تراکتور در کشور تولید شده که این رقم در مدت مشابه سال قبل حدوداً ۱۹ هزار دستگاه بوده است.

ابودر جمشیدوند با اشاره به قابل توجه بودن تولید در بخش ماشین آلات کشاورزی و مشخصاً تراکتور اظهار کرد: طی ۷ ماهه امسال بیش از ۲۱ هزار دستگاه انواع تراکتور در کشور تولید شده که این رقم در مدت مشابه سال قبل حدوداً ۱۹ هزار دستگاه بوده است و تولید ماشین آلات کشاورزی در شرایط کنونی با آمار و ارقام اشاره شده و در همین مدت رشد ۱۰ درصدی در مقایسه با مدت مشابه سال گذشته داشته است. ۳۹۵ دستگاه کمباینوی رشد همین درصدی تولید در بخش کمباین را نیز یادآور و اضافه کرد: در کمباین غلات در ۷ ماهه



پیام آذربایجان

سه‌شنبه ۲۰ آذر ۱۴۰۳
سال بیست و دوم / شماره ۲۴۷۲

هنر و فرهنگ

نمایشی از توانمندی‌های فراتر از محدودیت‌ها

تئاتر افراد دارای معلولیت، قصه‌ای است از شکستن محدودیت‌ها و نوشتن از فصلی جدید از امید و اراده. این حرکت نه تنها یک تغییر در دنیای هنر است، بلکه یک انقلاب در نگرش‌ها، باورها و درک انسانی نسبت به توانمندی‌های واقعی افراد با نیازهای ویژه به شمار می‌آید. زمانی که پرده‌های تئاتر بالا می‌رود و چهره‌هایی که هرگز در صحنه‌های بزرگ نبوده‌اند، به نقش آفرینی می‌پردازند، دنیا به یک شکوه متفاوت از انسانیت و زندگی دست می‌یابد.

این صحنه، نه فقط داستان توانایی‌های فردی است، بلکه صدای کسانی است که سال‌ها در پشت دیوارهای سکوت و فراموشی زندانی بودند. صدایی که در قالب کلمات، حرکات و احساسات، حقیقت زندگی را بیان می‌کند. کسانی که با هر حرکت، کلمه و نگاه، به ما یادآوری می‌کنند که قدرت واقعی انسان‌ها در توانایی‌شان برای رویارویی با دشواری‌ها و پیروز شدن بر آن‌هاست، نه در نداشتن نقص یا کاستی. در این راه، هر اجرا، هر نمایش، هر لحظه، گواهی است بر اینکه هنر فقط در دست کسانی که «بی‌عیب» هستند نیست، بلکه در دستان کسانی است که به رغم تمام دشواری‌ها، از دل زندگی‌شان زیبایی خلق می‌کنند. تئاتر افراد دارای معلولیت، آغازگر فصلی است که در آن، هیچ‌کسی کمتر از دیگری نیست و همه‌ی ما، در کنار هم، به شکوفایی و آزادی انسانی دست می‌یابیم.

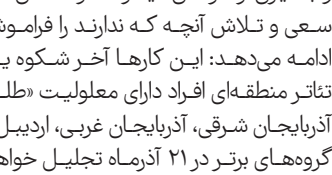
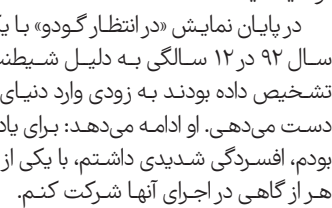
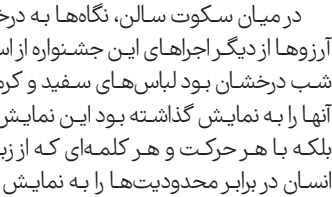
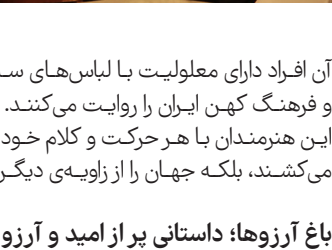
مجموع ۲۹ بهمن تبریز مملو از دوست داران رسانه و تئاتر است تا اولین اجرا با عنوان شهر مورچه‌ها به کارگردانی حسین نجفی و نویسندگی رضا بیات با اجرای هنرمندان دارای معلولیت از استان زنجان به روی صحنه نمایش برود. در این نمایش، بازیگران با لباس‌های قرمز در نقش مورچه‌ها ظاهر می‌شوند. لباس‌هایی که نمادی از انرژی، تلاش و همبستگی میان اعضای این جامعه کوچک هستند.

لباس‌های قرمز آن‌ها نه تنها نمادی از انرژی و عشق به زندگی است، بلکه فریادی است از درخشش در برابر تاریکی، از قدرت در برابر ضعف. آن‌ها ثابت می‌کنند که محدودیت‌ها تنها در ذهن ماست و هیچ چیزی نمی‌تواند مانع از حرکت رو به جلو و تحقق آرزوها شود. هر حرکت، هر دیالوگ و هر نگاهی در این نمایش، شعاری است که به ما یادآوری می‌کند هیچ‌کس نباید به خاطر ناتوانی‌هایش از جامعه کنار گذاشته شود.

هر فرد می‌تواند دنیای رنگی خلق کند

این نمایش نشان می‌دهد که در یک جامعه، همه نیاز به هم دارند و توانایی‌ها و استعدادهاى هر فرد، بدون توجه به محدودیت‌ها، می‌تواند به جامعه‌ای قوی و موفق منتهی شود. وقتی به تماشای این نمایش نشسته بودم بازیگران با لبخندهایشان، تلاش‌هایشان و با روحیه‌ای که از قلبشان نشأت می‌گرفت، به حاضرین در سالن نشان می‌دادند که هر فردی، با هر شرایطی، قادر است به دنیای خود رنگی جدید و روشن ببخشد.

توبیت به تئاتر فخرالزمان از استان زنجان رسید، نمایشی از اراده و قدرت انسان که در آن افراد دارای معلولیت با لباس‌های سنتی خود، به صحنه آمده و داستان‌هایی از تاریخ و فرهنگ کهن ایران را روایت می‌کنند. نمایشی که یادآور هنر و فرهنگ دیرینه داشت، این هنرمندان با هر حرکت و کلام خود نه تنها محدودیت‌های جسمی خود را به چالش می‌کشند، بلکه جهان را از زاویه‌ی دیگر دید می‌زنند.



رشد تعداد افراد بدون همسر در جامعه

***کاهش ۴۵ درصدی ازدواج**



مرکز پژوهش‌های مجلس در گزارشی که به وضعیت تاهل و تجرد در جامعه پرداخت، از تغییرات الگوهای همسرگزینی و سن ازدواج خبر داد. این گزارش که در تابستان امسال در سایت این مرکز منتشر شد، به تغییرات سن ازدواج و میزان تجرد و تاهل افراد در بازه ۱۲ ساله از سال ۱۳۹۰ تا ۱۴۰۲ پرداخت. براساس آنچه پژوهشگران این گزارش اعلام کرده‌اند در این بازه ۱۲ ساله شاهد افزایش میانگین سن ازدواج و تغییرات الگوهای همسرگزینی و معیارهای انتخاب شریک زندگی بوده‌ایم، به نحوی که در بررسی فراوانی ازدواج، کاهش حدود ۴۵ درصدی نرخ ازدواج از ابتدای دهه ۹۰ تا سال ۱۴۰۲ را شاهد هستیم.

در این گزارش سن ازدواج به لحاظ رفتاری، تغییرات نرخ ازدواج، نرخ تجرد، الگوهای همسرگزینی از قبیل تغییرات الگوی بازارازدواج و پراکنش جغرافیایی ازدواج به لحاظ نگرشی و نیز تغییرات نگرش به ضرورت ازدواج، سن ازدواج، ملاک‌های انتخاب همسر مناسب و نگرش نسبت به جایگاه خانواده در امر ازدواج جوانان مورد بررسی قرار گرفته است. در مساله سن ازدواج به این اشاره شده است که افزایش میانگین سن ازدواج یکی از تغییرات مهم در تحولات خانواده محسوب می‌شود که بر متغیرهای دیگر از جمله ملاک‌های انتخاب همسر، مشارکت خانواده در ازدواج جوانان، نگرش مثبت به ضرورت ازدواج نیز اثرگذار است. علاوه بر این، افزایش سن ازدواج بر دیگر رخداد‌های جمعیتی ازقبیل فرزندآوری و نرخ باروری اثر منفی داشته و به‌طور کلی با توجه به کاهش عمر خانواده، تحقق کارکردهای آن با چالش روبه‌رو می‌شود.

ازسوی دیگر، سن بحرانی بروز تغییرات قابل توجه در الگوی همسرگزینی ۳۰ سالگی بوده که در برخی استان‌های کشور سن ازدواج از این سن عبور کرده و در کل کشور با ثبت میانگین سن ۲۸/۳ سال برای پسران در سال ۱۴۰۲ به این سن نزدیک شده است؛ لذا اهمیت این شاخص از حیث تغییر سبک ازدواج و تشکیل خانواده دارای اهمیت بسزایی است. اما «شهلا کاظمی‌پور»، جامعه‌شناس و جمعیت‌شناس در این خصوص نظر متفاوتی دارد. او در مورد کاهش نرخ ازدواج به «اعتماد» می‌گوید: «اصلا این تحلیل اشتباه است، با عدد خام نمی‌توانیم اظهارنظر کنیم. رقم خام کم شده، اما چرا کم شده، اصل قضیه این است که جمعیت در معرض ازدواج کاهش یافته. در سال ۹۰، ما ۸ میلیون دختر درمعرض ازدواج داشتیم، در سال ۴۰۰ شده ۵ میلیون. کسانی که در دهه ۹۰ تا ۴۰۰ می‌خواهند ازدواج کنند، در دهه ۷۰ به دنیا آمده‌اند.

متولدین دهه ۷۰ نسبت به دهه ۶۰ کم شده. علت کاهش ازدواج، بحث ساختاری است. ساختار جمعیت تغییر کرده، جمعیت در معرض ازدواج کم شده، به تبع ازدواج هم کم شده است. در زمانی که ۸ میلیون دختر داشتیم، نزدیک به ۸۹۰ هزار ازدواج داشتیم، در مقابل در سال ۴۰۰ هم ۵ میلیون دختر داشتیم که ۵۴۰ هزار نفرشان ازدواج کردند. اگر اعداد را مشاهده کنیم، می‌بینید فرقی نکرده. تقریباً هر سال ۱۰ درصد از مجردها ازدواج می‌کنند.»

او به افزایش سن ازدواج در میان دختران و پسران اشاره می‌کند و می‌گوید: «در این میان موارد دیگری هست مثل اینکه سن ازدواج افزایش پیدا کرده، تاخیر در ازدواج اتفاق افتاده، اما این دلایل نمی‌شود جوانان ازدواج نکنند.»

بررسی فراوانی ازدواج که در این تحقیق به آن اشاره شده، نشان از کاهش حدود ۴۵ درصدی نرخ ازدواج از ابتدای دهه ۹۰ تا سال ۱۴۰۲ دارد. از سوی دیگر، افراد ازدواج کرده به نسبت جمعیت کل نیز با کاهش روبه‌رو بوده که البته تعداد افراد ازدواج کرده نسبت به جمعیت جوان با رشد روبه‌رو بوده است، اما در حالت کلی باتوجه به جمعیت بالای کشور و رخداد‌های جمعیتی دیگر از قبیل طلاق و فوت، ثابت نگهداشتن نرخ افراد مجرد در جامعه نیاز به رشد مثبت و افزایشی نرخ ازدواج در جامعه دارد.

آنچه در مقدمه این تحقیق آمده است، می‌گوید: «نقطه مقابل تشکیل خانواده، زیست مجردی است که شامل چهار گروه افراد هرگز ازدواج نکرده در سن ازدواج، افراد مجرد قطعی و افراد بدون همسر بر اثر طلاق و فوت همسر است. بررسی این چهار گروه نشان از رشد افراد بدون همسر در جامعه است (باتوجه به دو منبع متفاوت، درصد رشد این گروه از افراد بین ۱۴ تا ۲۴ درصد است) و هرکدام از این گروه‌ها باتوجه به شرایطی که دارند در معرض آسیب‌های متفاوتی قرار دارند. نکته دیگر اینکه تعداد افراد ازدواج کرده نیز در سال ۱۴۰۲ به پایین‌ترین حد خود رسیده است. باتوجه به اطلاعات آمده در این گزارش، شاهد روند نزولی ازدواج از ابتدای دهه ۹۰ تا اواخر آن هستیم، به گونه‌ای که میزان ازدواج حدود ۴۰ درصد کاهش یافته است. «بر

۵

۵

کاظمی‌پور درخصوص بالا رفتن سن ازدواج در میان دختران معتقد است این افزایش به دلیل تحصیلات و بالا رفتن سواد در میان آنان است. «در دختران دلیل افزایش سن ازدواج، افزایش سواد و تحصیلات است. آن موقع ششم ابتدایی ترک تحصیل می‌کردند و به زور شوهرشان می‌دادند، الان در اقصا نقاط کشور خانواده‌ها دوست دارند دختران‌شان دانشگاه بروند. تغییر رویکرد اتفاق افتاده، وقتی دختری می‌خواهد دانشگاه برود، بالطبع ترک تحصیل نمی‌کند. دیگر ششم ابتدایی یا کلاس نهم درس را رها نمی‌کند. در ۱۲ سال تحصیل، خواستگار که آمد می‌گویند دخترمان می‌خواهد ادامه تحصیل بدهد.

تحصیل برای دختر و پسر شده اولویت. شغل همین‌طور. هم دختران می‌خواهند شغل خوب داشته باشند و هم پسران. این‌ها عواملی است که اسمش را می‌گذاریم شاخص‌های توسعه. بهبود شاخص‌های توسعه دارد اتفاق می‌افتد. افزایش شهرنشینی، افزایش سابقه تحصیلات، افزایش ارتباطات، افزایش دسترسی به شبکه‌های اجتماعی، افزایش آگاهی‌ها. این‌ها همه در این قضیه دخیل‌اند. تاخیر در ازدواج اگر به دلیل توانمندسازی دختران باشد، مثبت است، اما اگر به دلیل هزینه ازدواج باشد یا اینکه کسی نباشد برای ازدواج، این مساله است.»

کاهش ۹۸ درصدی جوانی جمعیت از سال ۷۰ تا ۹۵
اختلاف سن بین دو شریک زندگی، از مسائلی است که در این تحقیق مورد توجه قرار گرفته است. به‌رغم کم شدن نرخ ازدواج، سهم ازدواج‌های با اختلاف سنی بالا افزایش یافته است. در یک دهه گذشته، به‌رغم کاهش نرخ ازدواج، ازدواج با اختلاف سنی ۲۰ - ۱۶ - ۱۵ - ۱۱ سال با رشد مثبت همراه بوده است. این گزاره به معنای مضیقۀ ازدواج برای گروهی از دختران همسال با پسرانی است که با دختران بسیار کوچک‌تر از خود ازدواج می‌کنند. نکته دیگر اینکه در سال ۱۴۰۱ بیشترین ازدواج ثبتی با فراوانی ۱۹۱۷ رخداد و با اختلاف سنی حداقل ۱۲ سال به ازدواج دختران زیر ۱۵ سال با پسران ۲۵ سال مربوط می‌شود. ازدواج دختران ۱۶ سال با پسران ۲۶ سال و دختران ۱۸ سال با پسران ۲۸ سال با فراوانی ۱۹۱۲ و ۱۸۴۸ رخداد به ترتیب در نوبت‌های بعدی قرار دارند. به عبارتی می‌توان گفت: در میان ازدواج‌های با اختلاف سنی رو به افزایش، این الگوها بیشترین فراوانی را داشته‌اند.

نسبت جوانی جمعیت با استفاده از فرمول ورتهایم به دست می‌آید و به نسبت افراد در گروه سنی کمتر از ۱۵ سال به کل جمعیت اطلاق می‌شود که اگر بیشتر از ۴۰ باشد به معنای جوانی جمعیت کشور بوده و اگر زیر ۴۰ باشد، نشان‌دهنده فاصله گرفتن تناسب جمعیتی جامعه از دوره جوانی است. از سال ۱۳۷۰ تا سال ۱۳۹۵، نسبت جوانی جمعیت با کاهش حدود ۹۸ درصد روبه‌رو بوده است. ازسوی دیگر نسبت جمعیت جوان در سن ازدواج به کل جمعیت نیز از سال ۱۳۸۵ با کاهش روبه‌رو بوده است. به‌واسطه عبارتی این استنباط وجود دارد که ازدواج صرفاً به واسطه عوامل اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی با افول روبه‌رو نبوده، بلکه جمعیت جوان در سن ازدواج نیز کاهش پیدا کرده و به تبع آن میزان ازدواج‌ها نیز روند کاهشی داشته است. بر این اساس نسبت ازدواج‌های ثبت شده به جمعیت جوان کشور می‌تواند توضیح‌دهنده این فرض باشد.

مرکز آمار ایران سن جوانی را ۱۵.۲۴ سال تعریف کرده است، اما شورای عالی جوانان کشور که جوانی را ۱۵.۲۹ سال تعریف کرده بود، در سال ۱۳۹۸ سن جوانی را ۱۸.۳۵ سال بیان کرده است. در گزارش پیش‌رو که نسبت ازدواج به سن جوانی حایز اهمیت است، با توجه به امکان ازدواج جوانان زیر ۱۸ سال و بالا بودن آمار ازدواج افراد ۱۹.۱۵ سال، سن جوانی را ۱۵.۳۵ سال درنظر گرفته تا نسبت به دست آمده خطای کمتری داشته باشد. البته باید نسبت به تغییر تعریف سن گروه جوانان با توجه به مستندات دینی و علمی و تحولات اجتماعی تصمیم واحدی اتخاذ شود. در ادامه این بحث در بخش دیگری از گزارش آمده است: «بیشترین تغییر در نگرش دینی مربوط به ازدواج بالای ۳۰ سال بوده که از سال ۱۳۸۲ تا ۱۳۹۸ حدود ۱۶۸ درصد افزایش داشته است. گفتمنی است نتایج پیمایش‌هایی که در سال‌های اخیر انجام گرفته نیز افزایش نگرش مثبت به ازدواج در سنین بالاتر برای پسران را تایید کرده‌اند.».

اما این بحث در مورد سن ازدواج دختران صادق نیست. «در مورد سن مناسب ازدواج دختران طی سال‌های مورد بررسی، حداقل ۸۵ درصد از جامعه بازه سنی ۱۶.۲۵ سال را مناسب‌ترین سن ازدواج اعلام کرده‌اند. البته روند نگرش به ازدواج در این سن کاهشی بوده، اما همچنان انتخاب اول جامعه برای ازدواج است. از سوی دیگر، نگرش جامعه نسبت به ازدواج بالای ۲۶ سال با افزایش روبه‌رو بوده، اما در بیشترین حالت خود به حدود ۱۲ درصد رسیده است. نتایج پیمایش‌هایی که در سال‌های اخیر انجام شده نیز افزایش نگرش مثبت به ازدواج در سنین بالاتر برای دختران را تایید کرده‌اند، اما گزاره غالب نگرش مثبت به ازدواج زیر ۲۵ سال دختران است.»

معیار انتخاب همسر از اخلاق و ایمان تا زیبایی و درآمد بالا
وقتی جدول‌های گزارش پیش‌رو را مشاهده می‌کنیم، تغییرات مسهوودی در سال‌های اخیر نسبت به اوایل دهه نود می‌بینیم. الگوها و معیارهای همسرگزینی تغییرات شگرفی کرده است. باتوجه به تغییر سبک زندگی، مسائل مادی در جایگاه‌های بالاتری از اهمیت قرار گرفته‌اند و این امر در ملاک‌های دختران در قالب اولویت اشتغال و مسائل مالی خود را نشان داده و در مورد پسران با اولویت یافتن جذابیت‌های ظاهری نمود پیدا کرده است. علاوه بر این، اولویت ایمان به سمت اخلاقیات تغییر کرده و دینداری در

پیام آذربایجان

سه‌شنبه ۲۰ مرداد ۱۴۰۳

سال بیست و دوم / شماره ۲۴۷۲



ورزشگاه

رده‌های پایین‌تری از اولویت قرار گرفته است. در مورد ملاک‌های انتخاب همسر می‌توان گفت که تقریباً تا دهه ۹۰، شاخص‌های اعلام شده در دسته‌بندی مشابهی قرار دارند، به گونه‌ای که «اخلاق و ایمان» یا مصادیقی از آن در بین سه گزینه اول ملاک‌های انتخاب همسر برای پسران و دختران وجود دارد. البته باید به این نکته توجه داشت که جامعه آماری که در پیمایش‌های مختلف مورد پرسش قرار گرفته‌اند؛ عموماً افراد ۱۵ سال به بالا بوده‌اند، اما در پیمایش سال ۱۳۹۷ جامعه آماری جوانان هستند و نتایج این بررسی نیز اندکی با دیگر پیمایش‌ها متفاوت است، به‌گونه‌ای که برای پسران، «جاذبیت ظاهری و تفاهم» و برای دختران، «تفاهم و درآمد مناسب» نیز در بین سه اولویت اول قرار گرفته است. این درحالی است که در پیمایش ملی خانواده که با اختلاف یک‌سال در سال ۱۳۹۸ منتشر شده است، «زیبایی و آراستگی» و «درآمد بالا» هر دو در اولویت سیزدهم قرار داشته‌اند.

به عبارتی می‌توان گفت بین ملاک‌های جوانان در انتخاب همسر و ملاک‌های کل جامعه اندکی تفاوت وجود دارد.

نکته دیگر اینکه از سال ۱۳۹۴، «اهمیت پیدا کردن، شغل و درآمد» به عنوان یکی از اولویت‌های اصلی و اولیه در انتخاب همسر، نشان از تغییرات نگرشی قابل‌توجه در جامعه است، چراکه یک ویژگی مادی در اولویت شاخص‌های انتخاب همسر قرار گرفته است. البته این تغییر رویکرد دو بستر اجتماعی قابل‌توجه دارد. مورد اول تغییر سبک زندگی مردم و افزایش تمایلات مادی و مورد دوم، بالا رفتن چالش‌های اقتصادی در جامعه است که نگرانی از آینده اقتصادی را افزایش داده و فرد را به سمت اولویت‌دهی به ملاک‌های اقتصادی سوق می‌دهد.

در نتیجه‌ای که این تحقیق در این بحث گرفته، آمده است: «به‌رغم ابهام در شاخص‌ها و تفسیرپذیر بودن آن‌ها که نیاز به بازنگری در شاخص‌های مورد بررسی و رصد را ضروری می‌کند، می‌توان گفت دو اولویت اول انتخاب پسران مولفه‌های انسانی، فطری و ایمانی است و این گزاره به مثابه فرصتی برای کمک به استحکام خانواده محسوب می‌شود. در مورد دختران این رویه در سال‌های ۱۳۹۴ و ۱۳۹۷ اندکی متفاوت بوده، به گونه‌ای که اشتغال به عنوان یک مولفه مادی در صدر ملاک‌ها قرار گرفته که می‌توان آن را منبعت از مشکلات اقتصادی جامعه دانست. البته در سال ۱۳۹۷ جوانان، جذابیت‌های ظاهری را در بین سه اولویت اول انتخاب همسر مناسب برای پسران بیان کرده‌اند و این نشان از افزایش رویکرد مادی آنان در ملاک‌های انتخاب همسر است. نکته دیگر در مورد هنجار همسرپایی جوانان، تغییر واکنش جامعه در حوزه کارکرد عاطفی خانواده است، به‌گونه‌ای که از گزینه اخلاق خوب به مهرانی، تفاهم و عشق رسیده است. برون‌ریزی تمایل به عشق در ملاک‌های انتخاب همسر ناشی از تمایل ذهنی به وجود عشق رمانتیک در ازدواج‌هاست.»

نویسندگان این تحقیق معتقدند: «پررنگ شدن عشق رمانتیک بدون درنظر گرفتن ارزش‌های عقلی و پررنگ شدن جنبه‌های غریزی و مادی، مواجهه زوجین را با طلاق افزایش می‌دهد»، اما آیا واقعاً این حجم از تغییر و تفاوت از معیارهای دهه شصت‌ها به دهه هفتادی و بعضاً هشتادی‌ها، نشان از پایین بودن عزالدیت در آنهاست و باعث بالا رفتن آمار طلاق در نسل آن‌ها می‌شود؟ این تفاوت نگاه دو نسل متفاوت است نسبت به هم. نسل پیشین که در اوایل دهه ۹۰ در سن ازدواج بودند، کمتر به ظاهر اهمیت می‌دادند و نسل دیگر، اواخر همان دهه، جذابیت ظاهری و عشق رومانتیک را دارای اهمیت بیشتری می‌دانند.

اما کاظمی‌پور درخصوص این تغییر معیارها معتقد است: «این‌ها درست است، اما این متعاقب تحلیل اول است که اشتباه است. این نگاه می‌خواهد کاهش ازدواج را توجیه کند. ما تغییر سبک زندگی و دایره همسرگزینی را داریم. دخترها سختگیرتر شدند، طلاق بیشتر شده، اما این‌ها باعث نشده ازدواج کم شود. براساس آماری که من دارم، می‌بینم کاهش ازدواج رخ نداده است.»

هر چه کم‌سن‌تر، ازدواجی‌تر

وقتی با جوانان؛ دختران و پسران درخصوص ازدواج صحبت می‌کنیم، به این نکته می‌رسیم که هر چه سن آن‌ها کمتر باشد، علاقه بیشتری به ازدواج دارند و راحت‌تر می‌توانند حتی ازدواج کنند. این مساله با بالا رفتن سن، پیچیده‌تر می‌شود. وسواس فکری در انتخاب بالا می‌رود و افراد فکر می‌کنند باید بیشتر از گذشته، روی این قضیه حساس باشند تا ازدواج بهتری داشته باشند.

این تحقیق نیز با تأکید بر این گزاره معتقد است: «هر چه سن جوانان کمتر باشد، ضرورت ازدواج را بیشتر احساس می‌کنند. درصد موافقان و کسانی که نظر بینابینی داشته تا سن ۲۹ سالگی تغییر چندانی نداشته، اما از سن ۳۰ سال به بالا درصد موافقت با ضرورت ازدواج کم شده است.

به عبارتی می‌توان گفت: سن ۳۰ سال نقطه تغییر نگرشی در این بُعد به حساب می‌آید.» همین‌طور در ادامه به ارتباط افزایش سن ازدواج و افزایش زیست مجردی اشاره می‌کند: «افزایش سن در ازدواج نه تنها کارکردهای خانواده را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد، بلکه احتمال زیست مجردی را نیز افزایش می‌دهد، بنابراین می‌توان گفت مساله افزایش میانگین سن ازدواج در سال‌های آینده، مساله کاهش نرخ ازدواج را تقویت خواهد کرد.»، اما این بحث در مناطقی که ازدواج قومی و فامیلی دارند، کمتر دیده می‌شود، به‌طوری که تاثیر ازدواج‌های هم‌قومی بر کاهش میانگین سن ازدواج مثبت بوده، به گونه‌ای که ازدواج‌هایی که زوجین متعلق به یک قوم بوده‌اند، در سنین پایین‌تر رخ داده است.



پیام آذربایجان

سه‌شنبه ۲۰ آذر ۱۴۰۳
سال بیست و دوم / شماره ۲۴۷۲

سلامت

ایستگاه سلامت

غذاهای فوق فرآوری شده در بروز

بیماری پوستی «پسوریازیس»

نقش دارند



غذاهای فوق فرآوری شده با پی شماری از مشکلات سلامتی مرتبط هستند و یک مطالعه جدید نشان می دهد که بیماری پوستی خود ایمنی پسوریازیس هم ممکن است به این فهرست اضافه شود. تیمی به سرپرستی دکتر «امیلی اسپیدیان»، متخصص پوست در بیمارستان هنری ماندر فرانسه، می گوید: «نتایج این مطالعه ارتباط بین مصرف غذای فوق فرآوری شده بالا و وضعیت پسوریازیس فعال را نشان داد». غذاهای فوق فرآوری شده بیشتر از مواد استخراج شده از غذاهای کامل مانند چربی‌های اشباع، نشاسته و قندهای افزوده تولید می‌شوند. آنها همچنین حاوی طیف گسترده‌ای از افزودنی‌ها هستند تا آنها را خوشمزه‌تر، جذاب‌تر و پایدارتر کند، از جمله رنگ‌ها، امولسیفایرها، طعم دهنده‌ها و تثبیت کننده‌ها. به عنوان مثال می‌توان به محصولات پخته شده بسته بندی شده، غلات شیرین، و محصولات آماده یا آماده برای گرم کردن اشاره کرد. به گفته تیم تحقیق، مصرف زیاد غذاهای فوق فرآوری شده با بیماری‌های مختلفی از جمله دیابت نوع ۲، سرطان، بیماری‌های قلبی عروقی و بیماری‌های التهابی روده مرتبط است.

محققان در این مطالعه به بررسی این موضوع پرداختند که آیا این غذاها روی پسوریازیس تأثیر دارند یا نه. آنها سوابق بیش از ۱۸۵۰۰ نفر را که در یک پایگاه داده بهداشتی بزرگ فرانسه شرکت کرده بودند، بررسی کردند. داده‌ها از اواخر سال ۲۰۲۱ تا اواسط سال ۲۰۲۲ به دست آمده بود.

در مجموع ۱۸۲۵ نفر پسوریازیس داشتند و در ۸۰۲ مورد، این بیماری «فعال» در نظر گرفته شد. در میان سوالات دیگر، از مردم در مورد مصرف غذاهای فوق فرآوری شده بر حسب گرم در روز پرسیده شد. محققان دریافتند پس از در نظر گرفتن سایر عوامل خطر پسوریازیس، افراد مبتلا به بیماری فعال در مقایسه با افرادی که هرگز پسوریازیس نداشته اند، ۳۶ درصد بیشتر احتمال دارد که بالاترین مصرف غذای فوق فرآوری شده روزانه را داشته باشند.

ارتباط فعالیت بدنی کوتاه مدت با کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی در زنان

یک تحقیق استرالیایی نشان داد که فعالیت‌های فیزیکی شدید روزانه می‌تواند خطر بروز حوادث قلبی عروقی حاد را در میان زنان میانسال تقریباً به نصف کاهش دهد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از شینهوا، این تحقیق توسط محققان دانشگاه سیدنی نشان داد که به طور متوسط چهار دقیقه فعالیت بدنی شدید در روز به طور قابل توجهی خطر حوادث قلبی عروقی عمده از جمله حملات قلبی را برای زنان میانسال کاهش می‌دهد. این مطالعه نشان داد که زنان ۴۰ تا ۷۹ ساله که ورزش منظم انجام نمی‌دهند اما به طور متوسط روزانه ۳.۴ دقیقه صرف فعالیت شدید می‌کنند، ۴۵ درصد کمتر از زنانی که این فعالیت شدید را انجام نمی‌دهند، دچار یک رویداد قلبی عروقی بزرگ می‌شوند.

«امانوئل استاماتاکیس»، نویسنده اصلی این مطالعه، گفت: «فعالیت‌های شدید روزانه که در فواصل کوتاه تا یک دقیقه انجام می‌شود، نتایج سلامت قلب را در زنان میانسال بهبود می‌بخشد، او در یک بیانیه رسانه‌ای گفت: «تبدیل دوره‌های کوتاه فعالیت بدنی شدید به یک عادت سبک زندگی می‌تواند گزینه امیدوارکننده‌ای برای زنانی باشد که تمایلی به ورزش منظم ندارند یا به هر دلیلی قادر به انجام آن نیستند».

وی در ادامه افزود: «به عنوان یک نقطه شروع، می‌تواند به سادگی انجام چند دقیقه فعالیت در طول روز مانند بالا رفتن از پله، حمل خرید، پیاده روی در سربالایی، بازی با کودک یا حیوان خانگی باشد.» این مطالعه از داده‌های ۲۲۳۶۸ شرکت‌کننده در مطالعه بانک اطلاعاتی بریتانیا استفاده کرد که بین سال‌های ۲۰۱۳ تا ۲۰۱۵ از ردیاب‌های فعالیت بدنی استفاده می‌کردند. سلامت قلب و عروق از طریق پرونده‌های بیمارستانی و مرگ و میر تا نوامبر ۲۰۲۲ پایش شد.

زنانی که به طور متوسط روزانه ۳.۴ دقیقه فعالیت بدنی شدید دارند، ۵۱ درصد کمتر در معرض حمله قلبی و ۶۷ درصد کمتر در معرض ابتلا به نارسایی قلبی قرار داشتند. حداقل ۱.۲ دقیقه فعالیت در روز با ۳۰ درصد کمتر خطر کل حوادث قلبی عروقی، ۳۳ درصد کمتر خطر حمله قلبی و ۴۰ درصد کمتر خطر نارسایی قلبی همراه بود.

مردان از مزایای سلامتی کمتری از فعالیت بدنی شدید برخوردار بودند. کسانی که به طور متوسط ۵.۶ دقیقه در روز فعالیت داشتند، تنها ۱۶ درصد کمتر از کسانی که هیچ یک از آنها را نداشتند، دچار یک رویداد قلبی عروقی بزرگ شدند.



مطالعه سلامت و بازنشستگی که داده‌های ۴۵ هزار بزرگسال در ایالات متحده را طی ۲ دهه بررسی کرده است، تایید می‌کند ارزیابی سبک زندگی، ژنتیک و دیگر عوامل در سن ۶۰ سالگی می‌تواند به پیش‌بینی وضعیت سلامت مغز در سن ۸۰ سالگی کمک کند. طبق یافته‌های مطالعه، به نظر

عوامل پیش بینی کننده سلامت مغز در سالمندی

می‌رسد سالمندانی که از سنین پایین‌تر ورزش کرده‌اند یا سرگرمی‌هایی دارند که ذهن را درگیر می‌کنند، کمتر با خطر زوال شناختی مواجه‌اند. برعکس، افرادی که سبک زندگی کم‌تحرك و فعالیت ذهنی کمتری دارند، تا سن ۸۰ سالگی بیشتر در معرض زوال عقل قرار دارند. نتایج همچنین نشان می‌دهد که مصرف الکل هم بر مغز تأثیر منفی دارد.

چرا ناگهان به کمردرد دچار می‌شویم؟

است. یکسری روش های درمانی خانگی وجود دارند که در ادامه به آنها اشاره می‌کنیم:

از سرما یا گرما درمانی استفاده کنید

سرما و گرما درمانی برای کاهش سریع کمردرد بسیار موثر است. اگر درد به دلیل آسیب یا التهاب، مانند کشیدگی یا کشیدگی عضله است، در ۴۸ ساعت اول یک تکه یخ را در یک پارچه نازک بگذارید و سپس روی ناحیه‌ای که درد می‌کند قرار دهید. این کار تورم را کاهش می‌دهد و باعث کاهش درد می‌شود. پس از آن، با استفاده از پد گرم کننده، بطری آب گرم یا حوله گرم به گرما درمانی بپردازید تا ماهیچه‌های گرفته را آرام کنید و جریان خون را بیشتر کنید. هر بار به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه از ابزارهای گرم کننده استفاده کنید.

تمرینات کششی ملایم را انجام دهید

حرکات کششی می‌توانند تنش را در کمر کاهش دهند و انعطاف پذیری را بهبود بخشند. این موضوع می‌تواند به کاهش درد در نواحی مختلف کمر کمک می‌کند. روی تمرینات ملایم مانند کشش گربه-گاو، ژست کودک یا خم شدن به جلو به صورت نشسته تمرکز کنید تا ستون فقرات کشیده و آرام شود. این حرکات کششی را به آرامی انجام دهید و در هر حرکت به مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه بمانید و نفس عمیق بکشید. این روش سفتی ماهیچه‌ها را کاهش می‌دهد و گردش خون را در ناحیه آسیب دیده بیشتر می‌کند.

وضعیت بدنی خوب را تمرین کنید

وضعیت بد بدنی به تنهایی باعث ایجاد علائم کمردرد ناگهانی می‌شود. بهبود وضعیت بدن می‌تواند به سرعت کمردرد ناشی از خمیدگی یا نشستن طولانی مدت را کاهش دهد. صاف بنشینید و مطمئن شوید که پشت شما در یک راستا عمودی قرار دارد. شانه‌ها شل هستند و پاهای خود را روی زمین صاف نگه دارند. در صورت امکان از میلمان ارگونومیک مانند صندلی با تکیه گاه کمر استفاده کنید. با بالا بردن صفحه نمایش تا سطح چشم از قوز کردن روی لپ تاپ خودداری کنید. وضعیت مناسب بدن فشار بر ستون فقرات و عضلات اطراف را کاهش می‌دهد و باعث تسکین درد می‌شود.

از مسکن‌های بدون نسخه استفاده کنید

داروهای بدون نسخه مانند ایبوپروفن یا استامینوفن می‌توانند باعث تسکین سریع کمردرد خفیف تا متوسط شوند. ایبوپروفن التهاب را کاهش می‌دهد، در حالی که استامینوفن برای کاهش ناراحتی عمومی موثر است. در صورت داشتن بیماری زمینه‌ای از مصرف داروهای دیگر، همیشه دوز مصرف را رعایت کنید و از تداخلات دارویی مطمئن شوید. با پزشک خود در این مورد مشورت کنید.

ماساژ را امتحان کنید

ماساژ می‌تواند ماهیچه‌های سفت را شل کند و جریان خون به کمر را افزایش دهد. از فوم غلنگی، توپ تنیس یا دستگاه ماساژور دستی برای ماساژ کمر خود استفاده کنید و این ابزارها را به آرامی در امتداد ناحیه آسیب دیده حرکت دهید. برای جلوگیری از تشدید درد، فشار متوسطی اعمال کنید. با این حال، دریافت ماساژ تخصصی توسط ماساژور می‌تواند اثربخشی بیشتری داشته باشد. ماساژور دقیقاً علت درد و نحوه رفع آن را می‌داند.

فعالیت‌های کم تحرک را انجام دهید

استراحت مطلق می‌تواند علائم کمردرد ناگهانی مانند سفتی و گرفتگی عضلات را تشدید کند. در عوض، فعالیت‌های کم تحرک مانند پیاده روی یا یوگای در حد ابتدایی را انجام دهید که به درگیر کردن ماهیچه‌های نواحی کمر و بهبود گردش خون کمک می‌کند. از انجام فعالیت‌های

سنگین یا بلند کردن اجسام سنگین که می‌توانند مشکل را تشدید کنند، خودداری کنید. کم تحرک مانند باعث بهبودی می‌شود و از ناراحتی بیشتر جلوگیری می‌کند.

تکنیک‌های آرامش بخش را اجرا کنید

استرس و تنش می‌توانند منجر به کمردرد شوند. تکنیک‌های آرام سازی مانند تنفس عمیق، مدیتیشن یا آرام

احساس آرامش می‌کنند، زیرا این فعالیت‌ها فشار روی ستون فقرات و عضلات اطراف را کاهش می‌دهند. با این حال، اگر استراحت و درمان خانگی جواب نداد، باید به نزد پزشک متخصص کمر بروید.

تجربه درد مهم در ناحیه لگن

درد مهم در ناحیه لگن از علائم کمردرد ناگهانی است. این درد اگر با کمردرد همراه باشد، ممکن است نشان دهنده مشکلات مفصل ساکروایلیاک، عضلات لگن یا حتی درد ارجاعی از قسمت تحتانی ستون فقرات باشد. این علامت می‌تواند متمرکز در یک ناحیه و پراکنده باشد. اگر درد پراکنده باشد، تعیین محل دقیق آن دشوار خواهد بود. این درد اغلب با مشکلاتی مانند ناهماهنگی لگن، تنش عضلانی یا اختلالات التهابی مانند ساکروایلییت همراه است. درد شاید با انجام برخی فعالیت‌ها، مانند بالا رفتن از پله‌ها یا ایستادن روی یک پا تشدید شود.

گرفتگی و اسپاسم عضلات

گرفتگی و اسپاسم عضلانی زمانی رخ می‌دهد که عضلات کمر به دلیل فشار یا تحریک به طور غیرارادی منقبض شوند. این اسپاسم‌ها می‌توانند باعث درد و سفتی شدید شوند و تحرک بدنی را محدود کنند. گرفتگی‌ها اغلب به طور ناگهانی، به ویژه پس از فعالیت بدنی، حرکات ناشیانه یا قرار گرفتن در معرض دمای سرد رخ می‌دهند. عضلات آسیب دیده ممکن است در هنگام لمس سفت باشند و این مشکل می‌تواند از خفیف تا شدید متغیر باشد. گرفتگی گاهی اوقات برای ساعت‌ها یا حتی روزها ادامه دارد. کشش، ماساژ ملایم یا گرم نگه داشتن عضلات اغلب می‌تواند تسکین دهنده باشد.

چرا ناگهان به کمردرد دچار می‌شویم؟

کمردرد ناگهانی اغلب از فشار، آسیب یا استفاده بیش از حد از عضلات، رباط‌ها یا دیسک‌های حمایت کننده از ستون فقرات ناشی می‌شود. این مشکل می‌تواند با بلند کردن نامناسب، حرکات ناهنجار، وضعیت بدنی نامناسب، نشستن طولانی مدت یا سبک زندگی بی‌تحرک ایجاد شود. گاهی اوقات، کمردرد ناشی از یک بیماری زمینه‌ای مانند فتق دیسک، اسپاسم عضلانی یا التهاب

به دلیل استرس یا عفونت است.

عوامل دیگری مانند دژنراسیون مرتبط با افزایش سن، چاقی یا ضعف عضلات مرکزی می‌توانند باعث ایجاد علائم کمردرد ناگهانی شوند. درد معمولاً زمانی اتفاق می‌فتد که کمر تحت فشار غیرمنتظره‌ای قرار می‌گیرد یا ضعف عضلانی دارد.

کمردرد ناگهانی در چه کسانی رایج است؟

افرادی که احتمال دارد کمردرد ناگهانی را تجربه کنند، عبارتند از:

- افرادی که وضعیت بدنی ضعیفی دارند: یوزیشن بدنی نامناسب در زمان نشستن یا ایستادن می‌تواند عضلات کمر را تحت فشار قرار دهد.
- افرادی که زندگی کم تحرکی دارند: عدم فعالیت بدنی باعث ضعیف شدن عضلات مرکزی و پایین کمر می‌شود و حساسیت در این نواحی را افزایش می‌دهد.
- افرادی که اجسام سنگین بلند می‌کنند: کسانی که مرتباً اجسام سنگین را به طور نامناسب یا بدون تکیه گاه بلند می‌کنند.
- افرادی که اضافه وزن دارند: اضافه وزن می‌تواند فشار بیشتری بر پشت و ساختار ستون فقرات وارد کند.
- افرادی که از سن زیادی دارند: ساییدگی و پارگی طبیعی دیسک‌ها و مفاصل با افزایش سن، احتمال درد ناگهانی را افزایش می‌دهد.
- افراد که به بیماری‌های مرتبط مبتلا هستند: افراد مبتلا به بیماری‌هایی مانند فتق دیسک، سیاتیک یا آرتروز بیشتر مستعد درد ناگهانی کمر هستند.
- بانوانی که در سه ماه آخر بارداری هستند: تغییرات هورمونی و اضافه وزن در دوران بارداری می‌تواند به کمر فشار وارد کنند.
- افراد در مشاغلی خاص کار می‌کنند: کارگران ساختمانی، پرستاران یا کسانی که در مشاغل سخت کار می‌کنند، مستعد درد ناگهانی کمر هستند.

روش درمان سریع کمردرد در خانه

بعد از اینکه علائم کمردرد ناگهانی و علت اصلی را بررسی کردید، اکنون نوبت درمان

هودومیت می‌گوید: فاکتورهای سبک زندگی ناسالم مانند ورزش کم، چاقی شدید و مصرف الکل نیز به عنوان عوامل مهم شناخته شدند.

این یافته‌ها نشان‌دهنده تعامل پیچیده عوامل رفتاری، اجتماعی و ژنتیکی با خطر ابتلا به زوال عقل است. بر اساس این مطالعه، بیماری‌های مزمن از جمله دیابت، چاقی و سکنه تا سن ۶۰ سالگی با احتمال بالاتر ابتلا به زوال عقل در مراحل بعدی زندگی ارتباط قوی داشت.

سازی پیش‌رونده عضلانی (تکنیک‌ها ریلیکس کردن) را تمرین کنید تا ذهن و بدن خود را آرام نگه دارید. در یک موقعیت راحت دراز بکشید و روی تنفس عمیق تمرکز کنید و به عضلات کمر خود اجازه دهید هنگام بازدم شل شوند. این کار می‌تواند درد را به سرعت کاهش دهد.

موقعیت خواب خود را تمرین کنید

نحوه خوابیدن شما می‌تواند بر کمردرد تأثیر بگذارد. اگر ترجیح می‌دهید به پشت بخوابید، یک بالش زیر زانوهای خود قرار دهید تا انحنای طبیعی ستون فقرات خود را حفظ کنید. اگر به پهلو می‌خوابید، یک بالش بین زانوهایتان قرار دهید تا باسن خود را هم تراز کرده و فشار را کاهش دهید. از خوابیدن روی شکم خودداری کنید، زیرا می‌تواند با پیچاندن ستون فقرات، کمردرد را تشدید کند. همچنین یک تشک طبی مخصوص کمردرد را تهیه کنید.

آب زیاد بنوشید و غذاهای مغذی بخورید

کم آبی و کمبود مواد مغذی می‌توانند به گرفتگی و تنش عضلانی منجر شوند. در طول روز مقدار زیادی آب بنوشید و از یک رژیم غذایی متعادل غنی از منیزیم، کلسیم و پتاسیم برای حمایت از سلامت عضلات استفاده کنید. هیدراتاسیون (نوشیدن ۸ لیوان آب) و تغذیه مناسب به بهبود درد و جلوگیری از اسپاسم عضلانی کمک می‌کند. درحقیقت، آب‌رسانی و خوردن غذاهای سالم مانند پروتئین‌های حیوانی و چربی‌های سالم می‌توانند علائم کمردرد ناگهانی را به مرور زمان از بین ببرند.

از روغن‌های ضروری استفاده کنید

برخی از روغن‌های ضروری مانند نعناع فلفلی، اکالیپتوس و اسطوخودوس دارای خواص تسکین دهنده هستند که می‌توانند تنش و درد عضلانی را کاهش دهند. چند قطره از روغن را در روغن حامل مانند روغن نارگیل یا زیتون رقیق کنید و به آرامی روی ناحیه آسیب دیده ماساژ دهید. اثر آرام بخش این روغن‌ها می‌تواند آرامش و تسکین آتی را فراهم کند.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنیم؟

اگر کمر درد شما شدید، مداوم یا همراه با علائم نگران کننده دیگر باشد، باید به پزشک مراجعه کنید. اگر درد بیش از چند هفته طول کشید، با گذشت زمان بدتر شد یا با درمان‌های خانگی بهبود نیافت، به دنبال مراقبت‌های پزشکی باشید. علاوه بر این، اگر درد با علائمی مانند بی‌حسی، سوزن سوزن شدن یا ضعف در پاها، از دست دادن کنترل مثانه یا روده یا کاهش وزن غیرقابل توضیح همراه است، با پزشک مشورت کنید، زیرا این موارد می‌توانند نشان دهنده یک بیماری زمینه‌ای جدی‌تر مانند فتق دیسک، عفونت ستون فقرات یا آسیب عصبی باشند. اگر درد ناشی از زمین خوردن، تصادف یا جراحت باشد یا توانایی شما را برای انجام فعالیت‌های روزانه به طور قابل توجهی محدود کند، پزشک متخصص دیسک کمر می‌تواند به مشکل شما رسیدگی کند.

کلام آخر

کمردرد ناگهانی اغلب به دلیل بلند کردن اجسام سنگین با موقعیت بدنی خاص (خم شدن با کم به جای زانو) رخ می‌دهد. با بررسی علائم کمردرد ناگهانی می‌توانید راه حل مناسبی را برای مشکل خود پیدا کنید. توصیه می‌کنیم بعد از درد ناگهانی کمر، بنشینید یا دراز بکشید. از انجام کارهای سنگین خودداری کنید و ناحیه درد را گرم نگه دارید. کمر درد ناگهانی با استراحت بعد از یک یا دو هفته رفع می‌شود. اگر درد ادامه داشت یا به نواحی دیگر کشیده شد، به دکتر مراجعه کنید.



سختگوی شورای اسلامی شهر تبریز بر لزوم برخورد قاطع با ساخت و سازهای غیرمجاز تاکید کرد و گفت: از ساخت و سازهای غیرمجاز در سطح شهر جلوگیری شود، ۱۰ طبقه ساختمان بدون مجوز در شهر ساخته شده و با قولنامه نیز به فروش می‌رسد.
علی راستی بر لزوم برخورد قاطع با ساخت و سازهای غیرمجاز تاکید کرد و گفت: از ساخت و سازهای غیرمجاز در سطح شهر جلوگیری

ساخت و فروش ساختمان ۱۰ طبقه بدون مجوز در تبریز

شود، ۱۰ طبقه ساختمان بدون مجوز درشهر ساخته شده و با قولنامه نیز به فروش می‌رسد.
راستی ادامه داد: این ساختمان‌ها هیچ استحکام و مجوزی ندارند، ناظران چرا به این موضوع توجه نمی‌کنند، این ساختمان‌ها کوچک‌ترین مشکلی بزرگترین فاجعه‌ها را به بار می‌آورند، جان مردم در خطر است.
هدف بنده از این صحبت‌ها زیر سوال بردن مدیران شهرداری نبوده بلکه می‌خواهم به

صورت جدی‌تری به این موضوعات رسیدگی شود.
سختگوی شورای اسلامی شهر تبریز تصریح کرد: تعدادی از بانوان اهالی کجوار و باغ‌معروف به ما مراجعه کرده و از وضعیت نابسامان ون‌های شرکت واحد در این محلات شاکی شده‌اند، از عوامل مربوطه می‌خواهم تا به‌طور جدی به این مسأله ورود کنند.

پیام آذربایجان

سه‌شنبه ۲۰ آذر ۱۴۰۳

سال بیست و دوم / شماره ۲۴۷۲

اجتماعی

۵ روش مؤثر برای اینکه سریع‌تر یاد بگیریم و بیشتر به یاد آوریم

خودش فکر کند که چندوظیفگی بهره‌وری را بیشتر می‌کند اما واقعیت دقیقاً خلاف این طرز فکر او است. همین شخص اگر سی دقیقه را به‌طور متمرکز وقف یادگیری زبان اسپانیایی کند و بعد به کارهای دیگرش برسد، به نتایج به‌مراتب بهتری می‌رسد .

در اداره‌جات، شرکت‌های خصوصی و... کسانی هستند که درآن‌واحد چند وظیفه و کار مختلف را به عهده می‌گیرند. خیلی‌ها با دیدن این‌ افراد به این فکر می‌کنند که چقدر سرشان شلوغ است و حتما کارشان حسابی مولد و پربار است. اما این تنها ظاهر قضیه است و این‌ها در حقیقت از زمان و انرژی‌شان به‌شکل ناکارآمد استفاده می‌کنند. چنین کاری مثل آن است که بخوایم درآن‌واحد بدویم، برقصیم و چرخ بزنیم: نه‌تنها از پس انجام‌دادن درست و اصولی هیچ‌یک برنمی‌آییم، بلکه در نظر دیگران مضحک جلوه می‌کنیم و مسخرهٔ خاص‌وعام می‌شویم.

۵. نوشیدن آب بیشتر

کسانی هستند که نوشیدنی‌های گازدار یا نظایر این‌ها را جایگزین آب می‌کنند. با این طرز فکر که شکر موجود در این نوشیدنی‌ها باعث افزایش انرژی می‌شود. این طرز فکر درست نیست و، در واقعیت امر، نوشیدنی‌های گازدار سطح انرژی و میزان قند خون را به‌طور خطرناکی بالاوپایین می‌کنند. به این معنا که یکی‌دو ساعت حسابی پرانرژی می‌شوید، اما ناگهان سطح انرژی پایین می‌آید و احساس خستگی به سراغ‌تان می‌آید. با مصرف مداوم این نوشیدنی‌ها به‌مرور احساس خستگی خواهید کرد. به‌علاوه، رای سلامتی عمومی بدن هم مضر هستند و نباید فراموش کرد که برای تأمین آب روزانهٔ بدن نمی‌توان روی این نوشیدنی‌ها حساب کرد. دراین‌صورت، احتمال کم آبی بدن وجود دارد که خطرناک است.

مصرف ۲-۳ لیتر آب در طول روز می‌تواند از جهات مختلف تأثیرگذار و مفید باشد. پیش‌گرفتنی این روند علاوه بر اینکه باعث افزایش انرژی و بهتر شدن اشتها می‌شود، برای کارکرد بهتر مغز هم مفید است. مصرف مداوم آب کافی در طول روز و محدودکردن استفاده از نوشیدنی‌های گازدار و نظایر آن راهکار دیگری است برای اینکه سریع‌تر یاد بگیریم و بیشتر به یاد آوریم. براساین نتایج یکی از تحقیقاتی که دراین‌خصوص صورت گرفته مشخص شد، دانش‌آموزانی که آب کافی در طول روز مصرف می‌کردند، در مقایسه با سایرین، بهتر به سؤال‌های امتحانی پاسخ می‌دادند.

جمع‌بندی

این بود پنج روش برای اینکه سریع‌تر یاد بگیریم و بیشتر به یاد آوریم. برای عملی‌کردن آنچه گفته شد به زحمت و کار چندان زیاد نیاز نیست و با یکی‌دو تغییر کوچک در عادات روزمره می‌توان این کار را انجام داد. مطمئن باشید نتیجهٔ کار ارزش وقت‌گذاشتن را دارد.
وقتی سریع‌تر یاد بگیرید و حافظه‌تان تقویت شود، انگیزه و اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌کنید و امکان انجام‌دادن کارهایی که قبلاً برای‌تان حکم رویاهایی دست‌نیافتنی را داشتند از همیشه محتمل‌تر می‌شود. شاید با مهارت‌های جدیدتان بتوانید دوباره به دانشگاه برگردید و در رشتهٔ موردعلاقه تحصیل کنید. شاید بتوانید برای کسب‌وکار شرکتی که همیشه به فکر راه‌اندازی‌اش بوده‌اید برنامه ریزی را شروع کنید. شاید حتی انگیزه کافی برای شروع‌کردن کتابی را پیدا کنید که همیشه دوست داشته‌اید برای نوشتنش دست‌به‌قلم شوید. اگر نگرانی از بابت سن‌وسال را کنار بگذاریم و با استفاده از آنچه گفته شد خودمان را برای یادگیری مهارت‌های جدید آماده کنیم، قدم مهمی درجهت بهترکردن وضعیت زندگی برداشته‌ایم.

۷

قرار داد.

۳. خواب کوتاه نیم‌روزی

نتایج مطالعات صورت‌گرفته دراین‌باره حاکی از آن بوده است که وقتی مغز حجمی زیاد از اطلاعات دریافت می‌کند، می‌توانیم با چرت‌زدن در طول روز به ذخیرهٔ بهتر آن‌ها کمک کنیم. خواب کوتاه نیم‌روزی، در کنار اختصاص دادن ۷-۸ ساعت توصیه‌شده به خواب شبانه، موجب تقویت بازهٔ زمانی توجه [بازهٔ زمانی توجه، به انگلیسی Attention Span، به زمانی اشاره دارد که می‌توانیم توجه‌مان را معطوف به موضوعی خاص کنیم] و افزایش آگاهی ذهنی می‌شود. به‌علاوه، خواب بعد از ظهر به ناخودآگاه ذهن در پردازش



اطلاعاتی که وارد خودآگاه ذهن شده‌اند کمک می‌کند.

با این اوصاف، دیگر فرقی نمی‌کند هدف‌تان مطالعه برای امتحان دانشگاه یا مدرسه باشد یا آماده‌شدن برای سخنرانی کاری مهمی که پیش رو دارید یا حتی به خاطر سپردن مطالبی که در این نوشته عنوان شده‌اند. درهر‌صورت می‌توانید با چرت‌زدن اطلاعات لازم را بهتر و مؤثرتر به ذهن بسپارید و ثبت‌شان کنید. با این روش، عملکرد مغز و حافظه در بهترین حالت ممکن قرار می‌گیرد.

اگر با وجود این توضیحات هنوز هم راجع‌به فواید خواب بعد از ظهر برای یادگیری قانع نشده‌اید، نظر شما را به تحقیقی که دراین‌خصوص انجام گرفته است جلب می‌کنیم: براساس بررسی‌های محققان دانشگاه سارلند آلمان، مشخص شد که ۴۵-۶۰ دقیقه خواب کوتاه در طول روز کارکرد مغز را به‌طور چشمگیری بهبود می‌دهد. به باور محققان آلمانی، فرایند یادگیری و کارکرد حافظه پس از چنین خوابی تا ۵برابر حالت عادی بهبود پیدا می‌کند.

۴. اجتناب از به عهده گرفتن چند وظیفه درآن‌واحد

وقتی در حال یادگیری مطلب یا مهارت تازه‌ای هستیم، لازم و ضروری است که صددرصد حواس‌مان را معطوف به کاری کنیم که در لحظه انجام می‌دهیم. مثلاً کسی را در نظر بگیرید که در حال یادگیری زبان اسپانیایی است و هم‌زمان با این کار، شام هم تدارک می‌بیند و ایمیلش را هم چک می‌کند. ممکن است پیش

و بعد از مدتی از یاد‌تان می‌رود.

۲. استفاده از روش‌های قدیمی یادگیری

به این مسئله توجه کرده‌اید که امروزه برای آموزش خیلی از مهارت‌ها و تخصص‌ها از کامپیوتر استفاده می‌کنند؟ البته که در کارایی این روش تردیدی نیست اما، درعین‌حال، بد نیست اگر گاهی هم به روش‌های قدیمی روی بیاوریم و با استفاده از کاغذ و قلم یادداشت برداری کنیم. نوشتن مطالب تأثیر یادگیری را دو‌برابر می‌کند چراکه، با نوشتن مطلبی که تازه شنیده‌ایم، برای بار دوم به آن اذعان می‌کنیم. درمقابل، اگر این کار را نکنیم، معمولاً یک گوش در می‌شود و دیگری دروازه و کمی زمان که بگذرد، مطلب از یادمان می‌رود.

به‌علاوه، همین با دست نوشتن، خود، نوعی سرمایه گذاری است و کلماتی که روی کاغذ می‌آیند برای‌مان اهمیت و ارزش پیدا می‌کنند. به این صورت، مطالبی که در حال یادگیری‌شان هستیم بیشتر در خاطرم‌ان می‌ماند.

به‌عنوان راهکاری که این روش را کاربردی‌تر کند بد نیست اگر دفترچه یادداشتی تهیه کنید و همیشه همراه داشته باشید. به این صورت، در طول روز، هر زمان ایده یا فکر جدیدی به ذهن‌تان برسد، می‌توانید آن را روی کاغذ بیاورید. همراه‌داشتن دفترچه‌یادداشت در طول جلسات کاری و سخنرانی هم می‌تواند مفید باشد و، در این حین، می‌توان موضوعات کلیدی مرتبط با کار را ثبت کرد و بعداً مورداستفاده

۱. کوتاه نگه‌داشتن جلسه‌های آموزشی

بهتر است تاحدّامکان زمانی را که به جلسات یادگیری اختصاص می‌دهید محدود کنید. مثلاً می‌توانید برای یادگیری مهارتی جدید روزانه سی دقیقه وقت صرف کنید. اگر مهارت موردنظر زمان بیشتری طلب می‌کرد، از همان سی دقیقه شروع کنید و به‌مرور جلسات را طولانی‌تر کنید. در غیراین‌صورت ممکن است، تحت‌تأثیر حجم زیاد اطلاعات تاب‌وتوان ادامهٔ مسیر و تدام بخشیدن به روند یادگیری را از دست بدهید.

مثلاً اگر قرار است ساز جدیدی یاد بگیرید (سازِی مثل پیانو یا گیتار) بهتر است کمی صورتور باشید و نخواهید همان ابتدای کار همهٔ مطالب موردنیاز را یاد بگیرید. چنین رویکردی

به گفته بهرام افتخاری، مدیر بهره‌برداری گاز آذربایجان شرقی، در حال حاضر جریان گاز به ۱۷۸ ویلد، ۱۶۴ کوره آجرپزی و ۵ واحد صنعتی پرمصرف قطع شده است.وی افزود: این ویلاها عمدتاً خالی از سکنه بوده یا دارای مصارف غیرمعمول مانند استفاده از استخر و جکوزی هستند.افتخاری همچنین بر لزوم همکاری مردم با شرکت گاز تاکید کرده و از مردم خواسته است که در صورت مشاهده مصرف نامتعارف، گزارش‌های خود را به شماره ۱۹۴ امداد مکانیزه ارسال کنند.

چالش‌ها و راهکارهادر حال حاضر، آذربایجان شرقی با چالش‌های بزرگی در مدیریت منابع آب و انرژی روبه‌رو است. بخش عمده‌ای از این مشکلات ناشی از مصرف بی‌رویه و غیرمستولانه در ویلاها است که باعث فشار مضاعفی بر منابع طبیعی و شبکه‌های انرژی می‌شود.برای حل این معضل، نیاز به یک نگاه جامع به مسئله و اجرای سیاست‌های دقیق برای مدیریت بهینه مصرف انرژی و آب در این بخش وجود دارد. علاوه بر این، تغییر فرهنگ مصرف و افزایش آگاهی عمومی درباره اثرات مصرف غیرمستولانه بر دیگران و منابع طبیعی ضروری است.مدیریت پایدار منابع انرژی نه‌تنها نیاز امروز، بلکه ضامن رفاه نسل‌های

ویلاهای بحران آفرین، آب و گاز مردم را می‌بلعد

آینده خواهد بود. در این راستا، همکاری میان مردم، مسئولان و شرکت‌های خدماتی می‌تواند به حل بحران‌های موجود کمک کند و آینده‌ای پایدارتر برای منطقه فراهم آورد.

فیروز خدایی، مدیرعامل شرکت گاز آذربایجان‌شرقی نیز در این زمینه می‌گوید: در حال حاضر صددرصد شهرها و ۹۹٫۲ درصد روستاها در مجموع حدود ۲ میلیون خانوار و واحدهای صنعتی و تولیدی از نعمت گاز بهره‌مند هستند لذا مدیریت مصرف و اقدامات برنامه‌ریزی شده اهمیت زیادی دارد که فقدان آنها خانوار و صنایع را دچار مشکل خواهد کرد.وی ادامه داد: بحث تجهیزات مهمترین موضوع برای به حداقل رساندن ناترازی انرژی گاز در زمستان است؛ چرا که با نوسازی تجهیزات و دستگاه‌ها درکارخانه‌ها، حدوداً ۳ الی ۴ برابر در مقدار مصرفی گاز تفاوت ایجاد می‌شود.خدایی گفت: متأسفانه واحدهای صنعتی استان دقیقه ۹۰ به فکر جایگزینی سوخت دوم برای مصارف صنعتی می‌افتند و به همین دلیل با مشکل مواجه می‌شوند، بنابراین بهتر است برای ذخیره‌سازی مخازن تا سال آینده برنامه‌ریزی شود.راهکارهایی برای مدیریت مصرف انرژی در ویلاهایباری کاهش فشار بر منابع آب و انرژی، نیاز است تا مجموعه‌ای از اقدامات



افزایش ورودی پرونده‌های قضایی در تبریز



معاون پیشگري از وقوع جرم دادگستري آذربايجان شرقی از افزایش ۱۷ درصدی ورودی پرونده‌های قضایی استان خبر داد. جلسه ستاد پیشگري از وقوع جرم دادگستري استان با اولويت بررسی میزان آسیب‌های اجتماعی و اجرای قانون هوای پاک در تبریز برگزار شد.

رئیس کل دادگستري استان در این جلسه با بیان اینکه آمارهای معاونت پیشگیری از وقوع جرم نشان از این است که باید از افزایش وقوع جرم جلوگیری کنیم گفت: متأسفانه سازمان‌ها و نهادهای متولی در پیشگري از وقوع جرم با ما همکاری آن چنانی ندارند؛ به عنوان مثال دسترسی به سلاح گرم در جامعه افزایش ۳۷ درصدی را نشان می‌دهد. خلیل اللهی افزود: در خصوص اجرای طرح نصاد در مدارس باید بگوییم آسیب‌های زیادی داریم و تنها آموزش و پرورش به تنهایی نمی‌تواند از این آسیب‌ها جلوگیری کند؛ لذا پیشنهاد می‌کنیم سازمان‌های مسئول از عملکرد خود در این زمینه گزارش دهند تا راستی آزمایی و پایش کنیم و برخورد‌های لازم با مدیران و دستگاه‌های زیربط که به تکالیف خودعمل نمی‌کنند انجام شود.

وی درخصوص قانون هوای پاک هم گفت: نظارت‌ها در این زمینه باید بیشتر باشد و تنها به مکاتبه اداری بسنده نشود و همه باید در این راستا به وظایف خود عمل کنند.

معاون پیشگري از وقوع جرم دادگستري استان هم در این جلسه گفت: با توجه به آمار و ارقام موجود در ۶ ماهه گذشته میزان اقداماتی که باید برای کاهش جرم در سطح استان انجام می‌گرفته کافی نبوده است.

کارگاه آموزشی هنر مدیریت روابط عاطفی در تبریز برگزار می‌شود

کانون علوم اجتماعی سازمان دانشجویان جهادانـشگا‌هی آذربایجان شرقی با همکاری انجمن جوانان آفریننده روایت زندگی؛ کارگاه آموزشی هنر مدیریت روابط عاطفی را برگزار می کنند. این کارگاه در زمینه چالش‌های ارتباطات عاطفی در عصر جدید، شخصیت شناسی و انتخاب شریک عاطفی، مدیریت تعارض در روابط، گام هایی برای بهبود روابط بین فردی، رهایی از روابط آسیب زا برگزار خواهد شد. این رویداد روز چهارشنبه ۲۱ آذر ساعت ۱۴ الی ۱۷ در دانشگاه تبریز، سیما تان ج‌ه‌اد دانشگاهی با تدریس دکتر هادی اکبری نژاد، عضو هیات علمی و مشاور برتر کشوری برگزار می شود.

همچنین شرکت‌کنندگان گواهی حضور در کارگاه را از سازمان جهاد دانشگاهی استان دریافت خواهند کرد. علاقه‌مندان برای ثبت نام می‌توانند با شماره ۰۹۱۴۴۹۶۹۷۳۸۰ تماس حاصل فرمایند یا با شناسه @payamanezazeshenzendegi در فضای مجازی در ارتباط باشند.

برگزاری ویژه برنامه تبریزشناسی و بررسی دست بافته‌های آذربایجان در بازار تبریز

ویژه‌برنامه تبریزشناسی و بررسی دست بافته‌های آذربایجان با محوریت آشنایی با بازار بزرگ تبریز و بررسی اندیشه‌های نهفته در دستبافته‌های آذربایجان، روز چهارشنبه ۲۱ آذرماه در محل بازار بزرگ تبریز برگزار می‌شود. ویژه‌برنامه تبریزشناسی و بررسی دست‌بافته‌های آذربایجان با رویکرد بازدیدی و شناختی و محوریت بازار تاریخی تبریز و بررسی اندیشه‌های

هنری دستبافته‌های آذربایجان، ساعت ۱۰ صبح روز چهارشنبه ۲۱ آذرماه ۱۴۰۳ برگزار خواهد شد. شرکت در این رویداد که به همت معاونت حوزه گردشگری و سرمایه‌گذاری مجمع میراث‌پاران گردشگری استان طراحی شده برای عموم مردم و علاقه‌مندان آزاد است. این برنامه فرصتی مناسب برای علاقه‌مندان به میراث فرهنگی و فعالان حوزه گردشگری



آیت‌الله مطهری اصل در این بازدیدبا تقدیر از پیشرفت پروژه ابراز امیدواری کردند با اتمام این پروژه شاهد کاهش بارترافیکی و رفاه بیشتر شهروندان باشیم. آیت الله مطهری اصل در ادامه صحبت

استاندار آذربایجان غربی؛

استفاده از راهکارهای به‌روز برای نجات دریاچه ارومیه ضروری است

گیرد. وی با اشاره به آمارها گفت: آمارها ما را در تصمیم گیری درست هدایت می کند و هرجا آمار درست و صحیح نباشد بدون شک نمی توان تصمیم درستی گرفت بنابراین صحیح بودن آمار هم جزو اولویت ها باشد تا اطلاعات درستی به مردم داده شود.

استاندار آذربایجان غربی یادآورشد: با توجه به تکنولوژی های جدید در دنیا انتظار می رود برای نجات و احیای دریاچه ارومیه از راهکارهای جدید و به روز استفاده شود. وی گفت: با شناخت جامع از دلایل وقوع وضعیت بحرانی دریاچه ارومیه، می‌توان راهکارهای جدید برای جذب حمایت‌های ملی جهت احیای این دریاچه ارائه کرد. استاندار آذربایجان غربی به لزوم همراهی مردم اشاره کرد و افزود: احیای دریاچه ارومیه با همگامی و همراهی مردم و همچنین دادن اطلاعات درست و صحیح به آنها و زمینه سازی برای ارتقای وضعیت معیشت آنها میسر خواهد شد. رحمانی یادآورشد: برای افزایش منابع آبی حوضه دریاچه ابرها و روش های دیگر مورد توجه قرار

پروژه باغ‌موزه ستارخان گامی برای هویت افزایی



به گفته صدیقی محدوده خیابان شهید بی مثل، یکی از معابر پرتراکم و پرتردد منطقه بوده است که اهمیت این مسیرگشایی را دوچندان می‌کند. سرپرست شهرداری منطقه ۴ در بازدید از پروژه باغ موزه ستارخان اظهار کرد: اجرای عملیات عمرانی محوطه باغ موزه ستارخان به مساحت ۲۰۰۰ مترمربع و با اعتبار اولیه ۱۵۰ میلیارد ریال توسط شهرداری منطقه۴ در دست‌انجام است. وی یادآور شد: پیش از این و طی ماه های اخیر در راستای حفظ و هویت افزایی خانه های تاریخی تبریز در این محدوده ۸ ملک برای احداث این پروژه

تأکید فرماندار بر ساماندهی مراکز تفریحی قزلجه‌میدان

صنایع دستی بستان‌آباد بر ضرورت ساماندهی مراکز تفریحی منطقه قزلجه میدان تأکید کرد و گفت: دستگاه‌های متولی با همکاری اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی آذربایجان شرقی، مسئله ایجاد امکانات رفاهی در آبگرم معدنی این شهرستان شد. علیرضا توری در جلسه کارگروه تخصصی میراث فرهنگی، گردشگری و

شاهد اجرای پروژه های بیشتری توسط سرمایه گذران و شرکت‌های بومی باشیم. امام جمعه تبریز در بخش پایانی این بازدید، در نشستی با مدیران و مهندسان و دست‌اندرکاران این پروژه حضور یافتند و در جریان تخصصی تر اجرای این پروژه قرار گرفتند.

در این دیدار مهمانی به عنوان سرمایه گذار بومی پروژه حضور امام جمعه تبریز در این پروژه را باعث خیر و برکت دانسته و ابراز امیدواری نمودند که در کوتاه ترین زمان ممکن تلاش خواهند کرد تا این پروژه به سرانجام و بهره برداری برسد.

گستره‌ی توزیع: **استانی**

پیام آذربایجان

رتبه ۴ در طرح رتبه بندی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

روزنامه اجتماعی، سیاسی و هنری، به دوزبان فارسی و آذری
سه‌شنبه ۲۰ آذر ۱۴۰۳ • سال بیست و دوم • شماره ۲۴۷۲

صاحب امتیاز و مدیرمسئول و سردبیر: معصومه شکوهی
مشاور مدیرمسئول: مریم شکوهی
مدیر اجرایی: بهرام توفیقی
امور فنی و هنری: کانون تبلیغاتی آذین کامپیوتر
لیتوگرافی و چاپ: پرینان
آدرس: چایکنار نرسیده به پل منصور جنب کوچه بنفشه پ ۱۱۸
تلفن:۳۵۲۳۱۴۹۷ ۳۵۲۴۳۴۸۷
سازمان آگهی‌ها:۳۵۲۴۷۰۵۱
E mail:wpat_82@yahoo.com
https://payamazarbajyan.ir

قوانین و مساله تفکیک جنسیتی برای مقابله با خشونت خانگی

تا زمانی که ما قانونی برای حمایت از زنان چه بحث حمایت قانونی در عرصه اجتماعی و چه حمایت از زنان در محیط خانگی و در اماکن عمومی و خصوصی نداشته باشیم، زنان قربانیان خاموش خواهند بود.

قوانین فعلی نمی‌تواند پاسخگوی مقابله با معضل خشونت خانگی باشد

این حقوق‌دان تصریح می‌کند: قوانین فعلی برای جلوگیری از خشونت علیه زنان جوابگو نیست. سیستم قانونگذاری و استانداردسازی قوانین مطابق شرایط روز جامعه زنان ایجاد نشده است و قوانین فعلی نمی‌تواند پاسخگوی مقابله با معضل خشونت خانگی باشد و با آن مقابله کند. همچنان یک سری عدم حمایت‌های قانونی از قربانیان خشونت وجود دارد. در حال حاضر به تصویب قوانینی که به صورت تخصصی و ویژه به حمایت از زنان در مقابله با خشونت بپردازد، نیاز است.

البته یک بخشی از این موارد باید فرهنگ‌سازی شود؛ برای نمونه زنان زیادی هستند که برای حفظ آبرو و امنیت خود و خانواده بسیاری از خشونت‌ها را پنهان می‌کنند یا بسیاری دیگر از زنان به‌ خاطر اینکه نیاز مالی حیاتی به دستمزد دارند، خیلی از خشونت‌های را که در محیط کار با آن روبرو هستند، اعلام نمی‌کنند و تنها زمانی این خشونت را مطرح می‌کنند که خطر و خوف جانی برای آنها وجود داشته باشد.

مشخصا تا زمانی که ما قانونی برای حمایت از زنان چه بحث حمایت قانونی در عرصه اجتماعی و چه حمایت قانونی از زنان در محیط خانگی و در اماکن عمومی و خصوصی نداشته باشیم، زنان قربانیان خاموش خواهند بود. بنابر این باید قوانین مورد نیاز تصویب شوند تا زنان در مورد خشونت‌هایی که علیه آنها ایجاد می‌شود، صحبت کنند و هر بار شاهد این نباشیم که با وقوع یک جنایت یا حادثه خبرساز موجهی در حمایت از زنان به راه افتد ولی راه به جایی نبرد. در مجموع نیز همچنان که ذکر شد نیاز است که فرهنگ‌سازی همگام با تصویب قوانین حمایتی صورت گیرد تا ما کمتر شاهد خشونت علیه زنان باشیم.

معاون استاندار آذربایجان شرقی تأکید کرد لزوم ترویج گفتمان و ارتقای جایگاه اندیشه‌ورزی در دانشگاه‌ها

معاون سیاسی و اجتماعی استاندار آذربایجان شرقی در آیین گرامیداشت روز دانشجو در دانشگاه هنر اسلامی تبریز، بر لزوم ترویج گفتمان و ارتقای جایگاه اندیشه‌ورزی در دانشگاه‌ها تأکید کرد. مرتضی محمدزاده با اشاره به خاطرات دوران دانشجویی خود اظهار کرد: هیچ دوره‌ای از عمرم را بیشتر از چهار سال دانشجویی در مقطع کارشناسی دوست ندارم، انگار آرمان و آرزو‌های انسان در این مقطع به اوج خود می‌رسد، از این بابت امروز به حال خوب دانشجویان غبطه می‌خورم.

وی در ادامه سخنان خود با طرح این سوال که به راستی دانشگاه کجاست و چه رسالتی دارد، گفت: از دو منظر می‌توان به این سوال پاسخ داد؛ اولین برداشت و فهم از دانشگاه این است که دانشجویان به‌طور منظم و مرتب به دانشگاه رفت و آمد می‌کنند و دوره تحصیل خود را هم احتمالا با بهترین نمرات به پایان برسانند. آیا رسالت دانشگاه اینجا تمام می‌شود؟ وی مطرح کرد: اما از دانشگاه رسالت دیگری مورد انتظار است؛ دانشگاه عرصه‌ای برای اندیشه ورزی، گفتمان سازی و بهشت تضارب آرا و اندیشه‌هاست.

معاون سیاسی و اجتماعی استاندار آذربایجان شرقی خاطرنشان کرد: این رسالت زمانی محقق می‌شود که از برداشت اولیه و متعارف عبور کرده و شاهد رویدادهای متعدد و متنوع اندیشه ورزی اعم از تربیون‌های آزاد دانشجویی، مناظرات و ... باشیم. دانشگاه عرصه زایش اندیشه‌های نو است، اندیشه‌هایی که محور توسعه انسانی و پایدار است.

وی تشریح کرد: دوست دارم دانشجویان نقد کنند و صدای جامعه از دانشگاه بلند شود، چراکه امید مردم به جوانان است، این امر نیازمند تلاش برای رفع مشکلات آزادی بیان در دانشگاه‌ها است. وی افزود: قول می‌دهیم در دولت چهاردهم، اندیشه ورزی، فضای نقادی و گفتمان آرمان‌خواهی و عدالت‌طلبی را بیش از پیش تسهیل کنیم.

بر اساس این گزارش؛ این مراسم با حضور جمع کثیری از دانشجویان، مرتضی محمدزاده معاون سیاسی و اجتماعی استاندار آذربایجان شرقی، سرپرست دانشگاه هنر اسلامی تبریز، معاونین، هیات رئیسه و به همراه برنامه‌های متنوعی مانند سخنرانی، اجرای گروه موسیقی، پخش کلیپ، قرعه‌کشی و اهدای جوایز و بسته‌های فرهنگی -هنری به دانشجویان، تجلیل از دانشجویان برتر علمی و فعالان انجمن‌های علمی و کانون های فرهنگی در سالن بعثت دانشگاه هنر اسلامی تبریز برگزار شد.

