

پیام آذربایجان

پنجشنبه ۶ دی ۱۴۰۳ / ۲۴ جمادی الثانی ۱۴۴۶ / سال بیست و دوم / شماره ۲۴۸۲ / صفحه / قیمت ۱۰ هزار تومان

استاندار آذربایجان شرقی:

تقویت ارتباط صنایع و دانشگاه‌های آذربایجان شرقی ضروری است

* لزوم جذب و نگهداشت نخبگان



وی افزود: توسعه زیرساخت‌های فیزیکی و فناوری همزمان ابتکار و اندیشه در دانشگاه‌ها برای مشارکت در فرایند تصمیم‌گیری، گفت: قوه عاقله و حافظه جانبی مدیریت استان در اختیار دانشگاه‌ها است. بهرام سرمست در تودیع و معارفه سرپرست دانشگاه تبریز، اظهار کرد: دانشگاه در جهان امروز به عنوان نهاد مدنی و مولد دانش فناوری و فرهنگ بوده و نقش بی‌بدیلی را در توسعه پایدار جوامع ایفا می‌کند.

استاندار آذربایجان شرقی با تأکید بر لزوم تولید همزمان ابتکار و اندیشه در دانشگاه‌ها برای مشارکت در فرایند تصمیم‌گیری، گفت: قوه عاقله و حافظه جانبی مدیریت استان در اختیار دانشگاه‌ها است. بهرام سرمست در تودیع و معارفه سرپرست دانشگاه تبریز، اظهار کرد: دانشگاه در جهان امروز به عنوان نهاد مدنی و مولد دانش فناوری و فرهنگ بوده و نقش بی‌بدیلی را در توسعه پایدار جوامع ایفا می‌کند.

رود فرار نخبگان به خارج نیز بیشتر می‌شود و علی‌رغم هزینه برای آنها، بهره‌وری مربوطه در آنسوی مرزها اتفاق می‌افتد از این رو لازم است تا فرایند شناسایی، جذب و نگهداشت نخبگان علمی مدنظر قرار گیرد. سرمست با بیان اینکه نیازمند شناسایی نقاط قوت و ضعف و تهدیدها و فرصت‌ها در دانشگاه‌ها هستیم، ادامه داد: تقویت ارتباط بین دانشگاه و صنعت و ایجاد هم‌افزایی متقابل یک ضرورت برای دانشگاه است. وی با تأکید بر لزوم اجتناب از تمرکزگرایی در تصمیم‌گیری‌ها و اهمیت اجماع با نخبگان و علما در سیاستگذاری‌ها، گفت: منظومه فکری مدیریت استان معتقد است که باید استقلال نسبی و علمی دانشگاه پاسداری شود زیرا دانشگاه نهادی متفاوت از سایر سازمان‌ها بوده و به تولید همزمان ایده و اندیشه و نظریه‌های کاربردی می‌پردازد.

وی با اشاره به راه‌اندازی دفتر ارتباط استانداری با مراکز دانشگاهی استان، تأکید کرد: هر دانشگاه استان باید حل یک مسئله از چالش‌های استان را در دستورکار قرار دهد و برای هر کدام از دانشگاه‌ها، مسئولیت‌پذیری در امر اجتماعی تعریف شود. استاندار آذربایجان شرقی با اشاره به عملکرد صفر صلاله زاده، رئیس سابق دانشگاه تبریز و مشارکت فعالانه و علمی او در موضوع احیای دریاچه ارومیه، اظهار کرد: انتظار داریم این روند حضور علمی دانشگاه تبریز در مسائل استان ادامه یابد.

ادامه در صفحه ۲

پاکبانان؛ قهرمانان گمنام
شهر در فصل‌های
مختلف سال

۲

طرح «ساماندهی کارکنان
دولت» امنیت شغلی
کارگران را تضمین
می‌کند

۳

نسل زد؛ از اقتصاد زبانی
تا زبان مخفی



۴

حضور ۴۷۳۳ روایتگر
عشق و ایثار شهدا در
آذربایجان شرقی

۵

منطقه آزاد ارس در مسیر
پیشرفت؛ از رشد تعداد
گردشگران تا بهبود
زیرساخت‌ها

۷

تقارن یلدا و کریسمس؛
جلوهای از وفاق ملی



۸

«نشان ارادت»، فرصتی برای پاسداشت از خیرین حرم ساز



هنر و دانشجویان و هنرمندان استان آغاز شد.

نصیریگی ادامه داد: زبده‌ترین اساتید خاتم‌کاری، مینا‌کاری، سنگ تراشی و نجاری و نقره‌کاری در این پروژه افتخار حضور دارند و این پروژه با بکارگیری بهترین مواد و مصالح، در بهار ۱۳۹۹ به اتمام رسید.

وی افزود: قرار است این نیم‌ضریح مقدس قرار است بعد از اتمام پروژه صحن عقبله بنی‌هاشم در کربلای معلی، در محل تل‌زینبیه و در مقام حضرت زینب (س) نصب گردد تا زیارتگاه دلسوختگان قرار بگیرد.

معاون شهردار و رئیس سازمان فرهنگی اجتماعی ورزشی شهرداری تبریز تأکید کرد: این برنامه روز پنجشنبه ششم دی ماه از ساعت ۱۵ تا ۱۷ در محل پردیس رسانه و هنر، واقع در زعفرانیه، بلوار دکتر حسابی، سازمان فرهنگی اجتماعی ورزشی شهرداری تبریز، سالن پروین اعتصامی برگزار خواهد شد.

معاون شهردار و رئیس سازمان فرهنگی اجتماعی ورزشی شهرداری تبریز از برگزاری ویژه برنامه نشان ارادت برای پاسداشت خیرین حرم‌ساز خبر داد. امیر نصیریگی اظهار داشت: این ویژه برنامه با حضور محبان‌اهلبیت به همت سازمان فرهنگی اجتماعی ورزشی شهرداری تبریز و ستاد بازسازی عتبات عالیات استان برگزار می‌شود. وی خاطر نشان کرد: صبغه خدمتگزاری به حرمین معصومین علیهم‌السلام در ایران و به ویژه تبریز کارنامه پرافتخاری است و در توسعه این امکان کوشش‌های فراوانی کرده‌اند.

نصیریگی ادامه داد: این برنامه روز پنجشنبه ششم دی ماه از ساعت ۱۵ تا ۱۷ در محل پردیس رسانه و هنر، واقع در زعفرانیه، بلوار دکتر حسابی، سازمان فرهنگی اجتماعی ورزشی شهرداری تبریز، سالن پروین اعتصامی برگزار خواهد شد.

وی اظهار داشت: در این برنامه همچنین، زمینه‌رمی مشارکت در توسعه کربلای معلای فراهم خواهد شد و شهروندان در ساخت آن سهیم خواهند شد. وی افزود: ساخت نیم‌ضریح تل زینبیه (س) در آذربایجان شرقی، در سال ۱۳۹۴ توسط ستاد توسعه و بازسازی عتبات عالیات استان آذربایجان شرقی با همکاری هنرمندانی از اساتید دانشگاه

افت و خیر حضور زنان در استادایوم فوتبال، از فشار فدراسیون تا تنبیه هواداران مرد

فراهم شدن شرایط لازم برای حضور زنان در ورزشگاه‌ها اعلام نموده بود. با وجود این، حواشی مربوط به حضور زنان در ورزشگاه‌ها ادامه یافت و مخالفان این موضوع، با استفاده از فرصت‌های پیش آمده، ناراضی خود را از ورود زنان به ورزشگاه‌ها اعلام کردند؛ چنانکه روزنامه کیهان در اردیبهشت ۱۴۰۳



حضور زنان در ورزشگاه‌ها را با توجه به حاشیه‌های طرفداران دو تیم پرسپولیس و سپاهان، از اساس اشتباه، و به منزله نقض کرامت زنان به شمار آورد. اما مهدی تاج در مرداد ماه ۱۴۰۳ در یک نشست خبری، ورود زنان به ورزشگاه را نه اختیار، بلکه یک الزام عنوان کرد و بر این نکته نیز تأکید نمود که «فدراسیون تنها به دنبال ضرورتی است که لازمه یک فوتبال بین‌المللی است نه بی‌بند و باری!»

در ادامه این کشمکش قرار شد به دلیل تخلف انضباطی هواداران، مسابقه سپاهان و پرسپولیس از هفته دوازدهم لیگ، فقط با حضور تماشاگران زن برگزار شود. این تصمیم و به دنبال آن، حضور حدود ۴۰ هزار نفر تماشاگر و هوادار زن در این بازی سبب شد تا رسانه‌ها از آن به عنوان تاریخ‌سازی یاد کنند و آن را نقطه عطفی در حضور زنان در ورزشگاه‌ها قلمداد نمایند. حتی رئیس فیفا نیز این



بهروز بابایی

از نخستین حضور رسمی زنان در ورزشگاه‌ها به عنوان تماشاچی چند سالی پیش نمی‌گذرد. در روز پنجشنبه ۱۸ مهر ۱۳۹۸ تعدادی از بانوان ایرانی برای اولین بار، رسماً به عنوان تماشاگر زن فوتبال به استادایوم آزادی راه یافتند تا بازی ایران و کامبوج را از نزدیک تماشا کنند. البته حضور زنان در این بازی تحت فشار فدراسیون جهانی فوتبال ممکن شد، چرا که در صورت مانعیت ایران از حضور زنان در ورزشگاه‌ها، احتمال محرومیت فوتبال ایران وجود داشت. طی این سال‌ها ورود زنان به ورزشگاه‌ها محل مناقشه و بحث فراوان بوده است تا جایی که برای بررسی ابعاد شرعی این مساله، پژوهشی توسط دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم به سفارش مرکز بررسی‌های استراتژیک ریاست جمهوری انجام شد و در این پژوهش نیز با ذکر ادله مختلف، بلامانع بودن حضور زنان در ورزشگاه‌ها به عنوان تماشاگر اعلام شد. در این پژوهش همچنین به این نکته اشاره شد که محدودسازی زنان و جلوگیری از دستیابی آنان به حقوق‌شان به بهانه حفظ کرامت آنان، آسان‌ترین راه حل است و نباید زنان را به واسطه چنین دلایلی از ورود به ورزشگاه‌ها محروم کرد.

در سال ۱۴۰۲ چندین ورزشگاه عبارت از: یادگار امام تبریز، نقش جهان اصفهان، شهدای فولاد اهواز، آزادی تهران و شهید سلیمانی سیرجان موفق به دریافت مجوز میزبانی از زنان شدند. این اتفاقات در حالی رخ داد که AFC اعتبار بازی‌های لیگ برتر را منوط به

رشد ۴۸ درصدی خانوارهای مستاجر درگیر «فقر»

*سیاست‌هایی که نتوانست مشکلات را حل کند



بنابر اعلام وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی، حد فاصل سال‌های ۱۳۹۵ تا ۱۴۰۱، تعداد خانوارهای مستاجر درگیر فقر در کشور رشدی ۴۸ درصدی داشته است. در سال ۱۴۰۱، بیش از ۱ میلیون خانوار مستاجر درگیر فقر در مناطق شهری (۸۲٪)، درآمدی کمتر از خط فقر داشته و ۲۳۳ هزار خانوار (۱۸٪) با اضافه شدن هزینه تأمین مسکن استیجاری به سبد هزینه آن‌ها، درگیر فقر شده‌اند. گزارش سیاستی سوم وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی با موضوع رفع فقر مسکن در کشور، لزوم اجرای ترکیبی از سیاست‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت با تأکید بر ویژگی‌های مکانی و جمعیتی منتشر شد.

در این گزارش آمده است: در حد فاصل سال‌های ۱۳۹۵ تا ۱۴۰۱، تعداد خانوارهای مستاجر درگیر فقر در کشور رشدی ۴۸ درصدی داشته است. در سال ۱۴۰۱، بیش از ۱ میلیون خانوار مستاجر درگیر فقر در مناطق شهری (۸۲٪)، درآمدی کمتر از خط فقر داشته و بهانه ۲۳۳ هزار خانوار (۱۸٪) با اضافه شدن هزینه تأمین مسکن استیجاری به سبد هزینه آن‌ها، درگیر فقر شده‌اند. در روستاها گروه اول معادل ۷۵ هزار خانوار (۷۱٪) و گروه دوم، معادل ۳۱ هزار خانوار (۲۹٪) بوده‌اند.

«فقر مستاجران» پدیده‌ای شهری

بر اساس این گزارش، با توجه به اینکه تنها ۸ درصد از خانوارهای مستاجر درگیر فقر در روستاها سکونت

ادامه در صفحه ۳

تبریک



جناب آقای دکتر محمدی طاهری خسروشاهی
مدیر محترم روابط عمومی دانشگاه تبریز

انتصاب شایسته حضرت‌عالی به این سمت را صمیمانه تبریک عرض می‌نمایم. بی‌تردید، حضور جناب‌عالی در این مسئولیت مهم، با بهره‌گیری از دانش و تجربیات ارزنده، نقش مؤثری در توسعه و تقویت جایگاه دانشگاه تبریز و ارتقای ارتباطات علمی، فرهنگی و اجتماعی ایفا خواهد کرد.

از درگاه خداوند متعال آرزوی سلامتی، موفقیت و توفیقات روزافزون برای شما داریم و امیدواریم در این مسیر متشاء خدمات ارزشمند باشید.

مدیریت و کارکنان روزنامه «پیام آذربایجان» و «صدای زنان»



پیام آذربایجان

پنجشنبه ۶ دی ۱۴۰۳
سال بیست و دوم / شماره ۲۴۸۲

اخبار

یادداشت

پاکبانان؛ قهرمانان گمنام شهر در فصل های مختلف سال

وحید پناهی



چند شب پیش، یکی از پاکبانان شهرداری تبریز در جریان عملیات محلول‌پاشی برای بازگشایی معابر دچار حادثه شد، او که در سرمای شدید و تاریکی شب با تمام توان مشغول خدمت بود، از ناحیه کمر به شدت آسیب دید و بلافاصله به بیمارستان منتقل شد و اکنون تحت درمان قرار دارد.این حادثه دلخراش یک نمونه از ده ها حادثه و خطراتی است که پاکبانان هر روزه با آن مواجه می‌شوند، قهرمانانی که بدون هیچ ادعایی برای رفاه دیگران، سلامت خود را به خطر می‌اندازد.

پاکبانان؛ پاسداران سلامت شهر

پاکبانان نه‌تنها برای پاکیزگی شهر تلاش می‌کنند، بلکه نقش مهمی در سلامت عمومی دارند، یکی از نمونه‌های بارز این نقش، اجرای طرح محلول‌پاشی توسط شهرداری تبریز در سال‌های اخیر است، این طرح جایگزین استفاده از نمک برای بازگشایی معابر شده که از آسیب به محیط زیست، خودروها و زیرساخت های شهری و سلامت شهروندان جلوگیری می‌کند.

در کنار این تلاش‌ها، پاکبانان با تعصب و جان‌فشانی در تمامی رویدادها، از بارش برف گرفته تا بحران‌های غیرمنتظره، در صحنه حضور دارند تا شهری امن و آرام برای شهروندان فراهم کنند.

نقش شهروندان در حمایت از پاکبانان

حفظ نظم و پاکیزگی شهر تنها بر عهده شهرداری و پاکبانان نیست، شهروندان نیز نقش مهمی در کاهش مشکلات و کمک به این قهرمانان دارند، اقدامات کوچک و مسئولانه می‌تواند به شکل قابل توجهی سختی‌های کاری پاکبانان را کاهش داده و از بروز حوادث جلوگیری کند. از جمله:

۱. مدیریت زباله‌ها:

- پرهیز از رها کردن ظروف پلاستیکی، بطری‌ها و زباله‌ها در جوی‌های آب که باعث انسداد و خطرات احتمالی می‌شود.
- خودداری از گذاشتن بسته‌های زباله روی کاپوت خودروها، که می‌تواند برای پاکبانان در حین جابجایی مشکل‌ساز شود.
- عدم تحویل بموقع زباله ها و عدم قرار دادن بموقع زباله در باکسها موجب چندین برابر شدن کار روزانه پاکبانان می شود.

۲. حفظ سنت‌های قدیمی:

- مانند گذشته، شهروندان می‌توانند در برف‌رویی کوچه‌ها و جلوی درب منازل مشارکت کنند، این اقدام ساده می‌تواند بار زیادی را از دوش پاکبانان بردارد و همچنین حس همبستگی اجتماعی را تقویت کند.

۳. رعایت نکات ایمنی زمستانه:

- پرهیز از تردهای غیرضروری در مواقع بارش
- استفاده از حمل و نقل عمومی که با تدابیر شورا و شهرداری تبریز در بارش‌های شدید زمستانی خدمات رایگان ارائه خواهد شد.
- استفاده از لاستیک های نو و مناسب و همچنین استفاده از زنجیر چرخ در مواقع بارش برف
- توقف نکردن خودروها در مسیرهای برف‌روبی یا محلول‌پاشی
- رعایت نکات ایمنی در شب‌های یخبندان و کاهش سرعت خودروها برای جلوگیری از حوادث ناخواسته.

۴. کاهش تولید زباله:

- استفاده کمتر از ظروف یک‌بار مصرف و جایگزینی آن‌ها با ظروف دائمی
- مشارکت در طرح هوشمندی سازی جمع آوری پسماند شهری با نصب اپلیکیشن های معرفی شده برای کاهش حجم پسماند های شهری

قدردانی از قهرمانان شهر

پاکبانان با فداکاری های بی‌نظیر، هر روز برای آسایش و رفاه ما تلاش می‌کنند اما قدردانی از آن‌ها تنها در قالب احترام و همدلی نیست؛ همراهی عملی شهروندان با رعایت مسئولیت‌های اجتماعی بزرگ‌ترین کمک به این قهرمانان گمنام است، بایاید با همکاری هم، شهری زیبا، پاکیزه و امن برای همه بسازیم، این تنها راهی است که می‌توانیم زحمات این قشر زحمتکش را ارج نهیم و نقشی مؤثر در بهبود کیفیت زندگی شهری داشته باشیم.

۲

معاون سرمایه‌گذاری میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی آذربایجان‌شرقی از صدور نخستین موافقت اصولی برای ایجاد اقامتگاه بوم‌گردی در شهرستان هوراند خبر داد و گفت: صدور نخستین موافقت اصولی در هوراند نقطه آغازی برای

توسعه گردشگری این شهرستان است. کیومرث کریمی با اشاره به اهمیت توسعه اقامتگاه‌های بوم‌گردی در مناطق روستایی گفت: ایجاد اقامتگاه‌های بوم‌گردی در شهرستان‌هایی مانند هوراند، فرصت مناسبی برای گسترش گردشگری روستایی است. معاون سرمایه‌گذاری میراث‌فرهنگی، گردشگری و

معاون سرمایه‌گذاری میراث‌فرهنگی آذربایجان‌شرقی؛

صدور نخستین موافقت اصولی ایجاد اقامتگاه بوم‌گردی در هوراند

صنایع‌دستی آذربایجان‌شرقی ادامه داد: این اقدام نه تنها زمینه جذب گردشگران را فراهم می‌کند، بلکه موجب رونق اقتصادی در این مناطق و معرفی ظرفیت‌های بکر گردشگری خواهد شد. صدور نخستین موافقت اصولی در این شهرستان، نقطه آغازی برای توسعه گردشگری در هوراند است.

معاون اداره‌کل فرهنگ و ارشاد اسلامی آذربایجان‌شرقی:

جشنواره موسیقی عبدالقادر مراغی از سال آینده

به صورت سراسری برگزار می‌شود



فرهنگ و ارشاد اسلامی آذربایجان‌شرقی افزود: مراغه در دوره‌ای یک شخصیت بزرگ همچون عبدالقادر و در عصر حاضر زنده‌یاد استاد میرزا حسین کریمی مراغه‌ای و استاد باریشماز (حیدر عباسی) که هر دو نشان درجه یک هنری از وزارتخانه فرهنگ و ارشاد اسلامی دارند را تقدیم این مرز و بوم کرده است.

فرهنگ و ارشاد اسلامی آذربایجان‌شرقی افزود: مراغه در دوره‌ای یک شخصیت بزرگ همچون عبدالقادر و در عصر حاضر زنده‌یاد استاد میرزا حسین کریمی مراغه‌ای و استاد باریشماز (حیدر عباسی) که هر دو نشان درجه یک هنری از وزارتخانه فرهنگ و ارشاد اسلامی دارند را تقدیم این مرز و بوم کرده است.

«محرمی» با بیان اینکه در عرصه

سینما و تئاتر هم مرحوم «یداله صمدی»، «هادی افتخارزاده» و «فریدون ولایی» از این شهر برخاسته‌اند، اضافه کرد: اداره‌کل فرهنگ و ارشاد اسلامی آذربایجان‌شرقی برای برگزاری جشنواره موسیقی عاشیقار طی هفته اول اسفند سال جاری در شهرهای مراغه، اهر، مرند و میانه هم برنامه‌ریزی کرده است که

انتصاب دکتر اسماعیلی به‌عنوان معاون پشتیبانی

و توسعه منابع دانشگاه تبریز

دومین همایش ملی معماری فضاهای دانشگاهی، عضویت در کمیته‌ی برگزاری و اجرایی دومین همایش بین‌المللی مدیریت سبز دانشگاه‌ها، دبیری کمیته‌ی پدافند غیرعامل وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، طرح تفصیلی فضاهای دانشگاهی و پارک‌های علمی و فناوری و مدیریت نگهداری و تعمیر در فضاهای دانشگاهی با همکاری و اجرای دانشگاه هنر اسلامی تبریز، امام خمینی(ره) قزوین و یزد، ثبت سه اختراع، بیش از ۳۱ سال سابقه‌ی تدریس در دوره‌های کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری عمران در دانشگاه تبریز، راهنمایی بیش از ۱۴ دانشجوی دکتری و بیش از ۴۰ دانشجوی کارشناسی ارشد، بخشی از سوابق اجرایی، پژوهشی و آموزشی دکتر اسماعیلی می‌باشد.

همچنین رئیس دانشگاه تبریز در نام‌های جداگانه از خدمات دکتر سعید صمد حسینی معاون سابق پشتیبانی و توسعه منابع دانشگاه قدردانی کرد.

دومین همایش ملی معماری فضاهای دانشگاهی، عضویت در کمیته‌ی برگزاری و اجرایی دومین همایش بین‌المللی مدیریت سبز دانشگاه‌ها، دبیری کمیته‌ی پدافند غیرعامل وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، طرح تفصیلی فضاهای دانشگاهی و پارک‌های علمی و فناوری و مدیریت نگهداری و تعمیر در فضاهای دانشگاهی با همکاری و اجرای دانشگاه هنر اسلامی تبریز، امام خمینی(ره) قزوین و یزد، ثبت سه اختراع، بیش از ۳۱ سال سابقه‌ی تدریس در دوره‌های کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری عمران در دانشگاه تبریز، راهنمایی بیش از ۱۴ دانشجوی دکتری و بیش از ۴۰ دانشجوی کارشناسی ارشد، بخشی از سوابق اجرایی، پژوهشی و آموزشی دکتر اسماعیلی می‌باشد.

آغاز احداث خیابان ۴۵ متری و معابر فرعی اراضی ۵۹ هکتاری میدان تیر



و مرور در داخل این سایت به سهولت انجام شود. وی افزود: همچنین در داخل این سایت چند پارک محله‌ای آماده سازی خواهد شد.

امین بخش با اشاره به ساماندهی این محدوده ، گفت: این محدوده که در جنوب منطقه واقع شده از وسعت زیادی در منطقه برخوردار است و ساماندهی آن می تواند در مباحث مختلفی از جمله اشتغال‌زایی، رونق

انتصاب امیررضی منش به عنوان رئیس دفتر رئیس دانشگاه تبریز



کل حراست، کارشناس مسئول حفاظت پرسنلی حراست و مدیریت بازرسی، نظارت و پاسخگویی به شکایات منطقه آزاد ارس، بخشی از سوابق اجرایی امیر رضی منش است. سرپرست اداره کل حراست دانشگاه از خدمات شوهلم شریفی رئیس دفتر ریاست دانشگاه قدردانی کرده است.

طی حکمی از سوی رئیس دانشگاه تبریز، امیررضی‌منش به عنوان رئیس دفتر رئیس دانشگاه تبریز منصوب شد. امیررضی منش کارمند دانشگاه تبریز است. سرپرست اداره کل حراست دانشگاه تبریز، معاونت اداری کل حراست دانشگاه تبریز، ریاست اداری حفاظت پرسنلی اداری

خبر

مدیرکل هواشناسی: کاهش ۲۸.۶ درصدی بارش در آذربایجان شرقی



مدیرکل هواشناسی آذربایجان‌شرقی گفت: میزان بارش استان در سال آبی جاری (از اول مهر تا سوم دی) در مقایسه با مدت مشابه سال آبی گذشته ۲۸.۶ درصد معادل ۱۱.۶ میلیمتر کاهش یافته است. «حبیب عبدلی» با بیان اینکه میزان بارش استان در این بازه زمانی ۲۹.۱ میلیمتر ثبت شده است، افزود: میزان بارش در مدت مشابه سال آبی گذشته ۴۰.۷ میلیمتر ثبت شده است. وی اظهار کرد: میزان بارش در سال آبی جاری نسبت به بلند مدت نیز ۶۰.۵ درصد معادل ۴۴.۶ میلیمتر کاهش نشان می دهد به طوری از اول مهر تا سوم آذر سال آبی گذشته ۲۳.۷ میلیمتر بارش در استان روی داده بود.

مدیرکل هواشناسی آذربایجان‌شرقی با اشاره به اینکه متوسط بارش یک سال کامل آبی استان ۳۱۱.۳ میلی‌متر است، گفت: میزان بارش سال آبی جاری حاکی از تأمین حدود ۹.۳ درصد از متوسط بارش سال آبی استان است.

عبدلی، با بیان اینکه بیشترین کاهش بارش در شهرهای جنوبی استان به ویژه مراغه و مرند روی داده است، ادامه داد: در سال آبی جاری مراغه با ۳۴.۵ میلیمتر کاهش بارش نسبت به سال آبی گذشته (۶۷.۷ میلیمتر) و ۵۸.۹ میلیمتر کاهش نسبت به بلند مدت (۹۲.۱ میلیمتر) کمترین بارندگی را داشته است.

وی میزان بارش از اول مهر تا سوم دی در مرند را ۲۱.۵ میلیمتر اعلام کرد و یادآور شد: این میزان بارش نسبت به مدت مشابه سال آبی گذشته ۳۲.۷ میلیمتر و نسبت به بلندمدت این شهرستان ۵۰.۲ میلیمتر کاهش نشان می دهد.

مدیرکل هواشناسی آذربایجان شرقی گفت: بیشترین بارش استان در سال آبی جاری از شهرهای خداآفرین و کلیبر به ترتیب به میزان ۴۸.۲ و ۴۶.۷ میلیمتر گزارش شده است.



پیام آذربایجان

پنجشنبه ۶ دی ۱۴۰۳
سال بیست و دوم / شماره ۲۴۸۲

اقتصاد

اخبار

مبلغ عیدی بازنشستگان تامین اجتماعی چقدر است؟



با نزدیک شدن به ماه‌های پایانی سال بحث در خصوص میزان عیدی بازنشستگان داغ شده است. در روزهای اخیر شایعاتی در خصوص احتمال واریز زودهنگام عیدی بازنشستگان تامین اجتماعی در سال ۱۴۰۳ منتشر شده است اما نگاهی دقیق به اخبار منتشر شده نشان می‌دهد که واریز زودهنگام عیدی صحت ندارد.

در سال ۱۴۰۲ عیدی بازنشستگان کشوری در روز ۲۰ بهمن و قبل از واریز حقوق بهمن‌ماه به حساب آنان واریز شد و واریز عیدی بازنشستگان تامین اجتماعی تا هفته نخست اسفندماه به تعویق افتاد. در سال‌های پیش از آن نیز عیدی بازنشستگان در اواخر بهمن یا در ماه اسفند واریز شده بود و به نظر می‌رسد امسال نیز بازنشستگان برای دریافت عیدی سال ۱۴۰۳ حداقل تا بهمن‌ماه باید منتظر بمانند.

مبلغ عیدی بازنشستگان در سال ۱۴۰۳

در سال ۱۴۰۲ عیدی بازنشستگان به ازای هر نفر ۲ میلیون و ۵۰۰ هزار تومان و به ازای همسر ۷۰۰ هزار تومان و به ازای هر فرزند تحت تکفل ۳۰۰ هزار اعلام و واریز شد. با توجه به اینکه حداقل حقوق بازنشستگان در سال جاری ۳۵ درصد افزایش یافته، این انتظار وجود دارد که مبلغ عیدی بازنشستگان نیز حداقل ۳۵ درصد بیشتر از سال قبل باشد و در صورت اعمال چنین تغییری، عیدی بازنشستگان دارای همسر و فرزند به بیش از ۵ میلیون تومان خواهد رسید. میزان دقیق عیدی بازنشستگان در بهمن ۱۴۰۳ مشخص خواهد شد.

تنها ۵ درصد پل‌های تبریز مکانیزه؛

نیاز به بهبود زیرساخت‌ها

رئیس کمیسیون عمران، حمل‌ونقل و ترافیک شورای اسلامی شهر تبریز گفت: تنها پنج درصد پل‌های عابر پیاده تبریز مکانیزه است که آن‌ها نیز نواقصی دارند. روح الله رشیدی با انتقاد از وضعیت رنگ‌آمیزی خطوط ترافیکی، اظهار کرد: کیفیت رنگ‌آمیزی مورد انتقاد است و در روند نظارتی و زمان اجرای پروژه باید توجه شود. وی همچنین درخصوص وضعیت پل‌های عابرپیاده سطح شهر تبریز، گفت: تنها پنج درصد پل‌های عابر پیاده تبریز مکانیزه است که آن‌ها نیز نواقصی دارند.

رئیس کمیسیون عمران، حمل‌ونقل و ترافیک شورای اسلامی شهر تبریز گفت: چک‌لیست کیفیت پل‌های عابرپیاده توسط کمیته کارشناسی تهیه شود و مشخص شود که متولی پل‌های عابر پیاده کدام معاونت در شهرداری است. ری پل‌های عابرپیاده باشد.

رئیس کمیسیون عمران، حمل‌ونقل و ترافیک شورای اسلامی شهر تبریز، ادامه داد: هم‌اکنون مسئله آرام‌سازی محوطه پل‌های عابرپیاده گفتمان مدیریت شهری است. رشیدی خاطرنشان کرد: نگهداری پل‌های عابرپیاده به شهرداران نواحی ابلاغ شده و نسبت به حذف پل‌های عابرپیاده پس از آرام‌سازی، و قرارگیری آن‌ها در اماکن ضروری تدابیر لازم صورت بگیرد.

پرداخت وام ضروری ۳۰ میلیون

تومانی به حساب ۵۱ هزار

بازنشسته کشوری

معاون توسعه مدیریت و منابع صندوق بازنشستگی کشوری از واریز وام ضروری ۳۰ میلیون تومانی برای ۵۱ هزار و ۳۵۹ نفر از بازنشستگان و وظیفه‌بگیران این صندوق خبر داد. جعفر امیربادی‌زاده گفت: براساس تفاهم‌نامه این صندوق با بانک صادرات ایران، تسهیلات ۳۰ میلیون تومانی ضروری برای ۵۱,۳۵۹ هزار نفر از بازنشستگان و وظیفه‌بگیران واجد شرایط و به حساب حقوقی این افراد واریز شد.

امیربادی‌زاده گفت: وام ضروری بازنشستگان کشوری همراه با سایر تسهیلات مالی از جمله وام ازدواج فرزندان و وام حمایت یکی از خدمات رفاهی و تسهیلات مالی صندوق بازنشستگی کشوری است که برای بهبود معیشت بازنشستگان پرداخت می‌شود. به گزارش اداره کل روابط عمومی و امور بین‌الملل صندوق بازنشستگی کشوری، وی افزود: این تسهیلات به مبلغ ۳۰ میلیون تومان با کارمزد سالانه ۴ درصد پرداخت شده است.

۳

به اجرای این طرح برای کاهش تصادف های و تردد آسان شهروندان شهرهای استان‌های آذربایجان شرقی و غربی شد.فرماندار هشتگرد نیز در این جلسه خواستار سرعت بخشیدن به تملک ارضی قطعه ۵ این آزاد راه شد.قشلاقی بیان داشت: تملک و آغاز اجرای این قطعه خواسته اهالی شهرستان هشتگرد است.فرماندار شهرستان ویژه مراغه نیز افزود: شهرستان با تمام امکانات آماده تامین نیازهای تکمیل آزاد راه است.

تکمیل ۲۹ کیلومتر از آزادراه مراغه - هشتگرد

مسیر به عنوان یکی از شریان‌های اصلی اتصال استان‌های شمال‌غرب به مرکز کشور در الویت برنامه‌های قرارگاه عاشوراست.نماینده مردم مراغه و عجب‌شیر در مجلس شورای اسلامی از تخصیص ۴۰۰ میلیارد تومان برای این طرح در سالجاری خبرداد. سید فرید موسوی یادآور شد: در استان ۱۰ نقطه حادثه‌خیز استان در جاده مراغه به هشتگرد واقع شده است. وی، خواستار سرعت بخشیدن

طرح «ساماندهی کارکنان دولت» امنیت شغلی کارگران را تضمین می‌کند



در نامه آملی لاریجانی رد شده است. طرحی که امنیت شغلی کارگران را تأمین می‌کند سمنیه گلپور، رئیس کانون عالی انجمن‌های صنفی کارگران در خصوص طرح «ساماندهی کارکنان دولت» اظهار کرد: چرا وقتی مجلس شورای اسلامی

تذکر فرماندار آذرشهر به بانک‌های عامل در پرداخت تسهیلات اشتغال



واحدهای تولیدی و صنعتی در شهرستان آذرشهر با کمبود نیروی انسانی مواجه هستند،

و ماده ۱۸، در پرداخت این تسهیلات به متقاضیان کوتاهی می‌کنند.

رحمت الهی با تعیین ضرب العجل دوماه به بانک‌های افزود: بانک‌های عامل شهرستان موظف هستند متقاضیان تسهیلات اشتغال را ظرف دو ماه آتی تعیین تکلیف نموده و تسهیلات متقاضیان واجد شرایط را پرداخت نمایند. وی با اشاره به رتبه ۲۰ شهرستان آذرشهر در سامانه رصد افزود:

فرماندار شهرستان آذرشهر به بانک‌های عامل در خصوص تسریع در پرداخت تسهیلات اشتغال تذکر داد.

رضا رحمت الهی در جلسه کارگروه اشتغال این شهرستان بر ضرورت اهتمام جدی بانک‌های عامل در پرداخت تسهیلات تکلیفی اشتغال تاکید کرد و افزود: متأسفانه برخی بانک‌های عامل شهرستان علی رغم تأمین منابع مالی تسهیلات تکلیفی اشتغال

ادامه از صفحه اول

کسری ۱.۵ میلیارد مترمکعبی آب‌های زیرزمینی آذربایجان شرقی

چگونه جبران می‌شود

یک میلیارد و ۱۹۲ میلیون مترمکعب است. محمدعلی حسن پور اقدم افزود: بر اساس آمارهای به دست آمده، از مجموع مصارف منابع آب استان، یک میلیارد و ۷۰۱ میلیون مترمکعب معادل ۷۹.۴ درصد سهم بخش کشاورزی، ۳۲۱ میلیون مترمکعب معادل حدود ۱۵ درصد سهم بخش شرب و بهداشت، ۱۰۲ میلیون متر مکعب معادل ۴.۸ درصد سهم بخش صنایع و ۱۸ میلیون مترمکعب معادل ۰.۸ درصد سهم بخش فضای سبز استان بوده و در این بخش ها به مصرف می رسد.

وی با اشاره به کاهش بارش‌ها و افزایش دما و تبخیر در سال‌های اخیر، اظهار کرد: میزان ظرفیت تجدید پذیر منابع آب استان نیز کاهش یافته و طبق بررسی‌های انجام گرفته از نظر میزان دسترسی به منابع آب به وضعیت تنش وارد شده‌ایم و شرایط نامتعادل آبی را تجربه می‌کنیم.

وی با تاکید بر لزوم مدیریت مصرف آب در استان، خاطرنشان کرد: اقدامات فرهنگی برای جاری ساختن فرهنگ مدیریت مصرف آب در جامعه به خاطر کم رنگ شدن نقش مردم در این امر تا به امروز پاسخگو نبوده است .

مدیر مطالعات پایه منابع آب شرکت آب منطقه‌ای آذربایجان شرقی گفت: گفتمان مربوط به مدیریت مصرف آب باید به رفتار مردمی و سپس فرهنگ تبدیل شود که لازمه آن نیز مشارکت دادن خود مردم در امر فرهنگ سازی است.

تجهیز ۹۷ درصد چاه‌های برقی کشاورزی آذربایجان شرقی به کنتور هوشمند

مجری طرح تعادل بخشی آب‌های زیر زمینی اظهار کرد: اجرای مدیریت توان‌ان آب و برق چاه‌های کشاورزی بر اساس مصوبه هیات وزیران طی سال گذشته در استان عملیاتی شد که بر این اساس بیش از ۹۷

درصدی از این منابع در ۲ دهه آینده نداریم. یوسف غفارزاده اظهار کرد: در حال حاضر میزان برداشت از منابع آبی استان برای بخش کشاورزی ۲ میلیارد متر مکعب است که این رقم باید در مدت زمان تعریف شده حداقل به یک میلیارد و ۴۰۰ میلیون متر مکعب کاهش یابد. وی ادامه داد: سطح آب‌های زیرزمینی و آب رودخانه‌ها روز به روز کمتر می‌شود و در صورت ادامه روند فعلی پس از مدتی شاهد خالی شدن و خشک شدن سفره‌های آب زیرزمینی در استان خواهیم بود. غفارزاده با بیان اینکه ۸۵ درصد از منابع آبی استان در بخش کشاورزی، ۱۰ درصد در بخش شرب و پنج درصد در بخش صنعت مصرف می‌شود، گفت: برای کنترل این روند در سال ۱۴۰۰ برنامه‌ای برای استان تحت عنوان سازگاری با کم آبی نوشته شد که همه دستگاه‌ها از جمله جهاد کشاورزی و دانشگاه‌ها در آن همکاری داشتند. 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 می‌کنند در این برنامه تاکید شده است.

بخش زیادی از آب مصرفی استان از منابع زیرزمینی تامین می‌شود

مدیر مطالعات پایه منابع آب شرکت آب منطقه‌ای آذربایجان شرقی با بیان اینکه بخش زیادی از آب مصرفی استان از منابع زیرزمینی تأمین می‌شود، گفت: میزان کل مصرف آب در بخش‌های مختلف (شرب، صنعت، کشاورزی و فضای سبز) در سطح دشت‌ها و ارتفاعات محدوده‌های مطالعاتی تحت تولیت و مشترک استان به میزان ۲ میلیارد و ۱۴۲ میلیون متر مکعب در سال است که سهم آب‌های سطحی از این مصرف به میزان ۹۵۰ میلیون مترمکعب و سهم آب‌های زیرزمینی

اهتمام جدی نهادها و دستگاه‌های مختلف اجرایی و نظارتی در جمع آوری و مسدودسازی چاه‌های غیرمجاز یکی از مهم ترین راهکارها برای جلوگیری از افت سطح آب های زیرزمینی و بحران بعدی ناشی از این پدیده است و برای اجرای این مهم همکاری دستگاه قضائی و دادستانی و همچنین سازمان جهاد کشاورزی و آب منطقه ای بسیار مهم و تأثیرگذار است. حفر چاه‌های غیرمجاز که معمولاً دارای عمق و دبی بالایی هستند به دلیل عدم کنترل، برداشت بی‌رویه از آب‌های زیرزمینی را به دنبال دارد و باعث تخلیه سریع سفره‌های آبی می‌شود و علاوه بر این، این چاه‌ها اغلب در مناطق متنوعه حفر می‌شوند و به منابع آبی دیگر مانند قنات ها و چشمه‌ها نیز آسیب می‌رسانند.

همچنین چاه‌های مجاز نیز در صورتی که مدیریت نشوند و از آنها به صورت بهینه استفاده نشود، بدون توجه به ظرفیت سفره‌های آب زیرزمینی، می‌تواند به تشدید بحران آب منجر شود.

طبق اعلام کارشناسان امر کنترل و انسداد چاه‌های غیرمجاز، بهینه سازی مصرف آب در بخش‌های مختلف، کاهش مصرف آب در بخش‌های خانگی، کشاورزی و صنعت، توسعه منابع آب سطحی از طریق احداث سد و انتقال آب از مناطق پرآب به مناطق کم آب، افزایش آگاهی های عمومی و مدیریت یکپارچه منابع آب از جمله راهکارهای ارایه شده برای رفع مشکل کاهش سطح آب های زیرزمینی است.

ضرورت کاهش ۴۰درصدی برداشت آب برای تعادل بخشی به منابع آبی

مدیرعامل شرکت آب منطقه‌ای آذربایجان شرقی نیز بر ضرورت تعادل بخشی منابع آبی استان تاکید کرد و گفت: برای تعادل بخشی به منابع آبی، چاره‌ای جز کاهش برداشت ۴۰



پیام آذربایجان

پنجشنبه ۶ دی ۱۴۰۳
سال بیست و دوم / شماره ۲۴۸۲

روانشناسی



چگونه والدینی هستید؟ کنترل گر یا آسان گیر!

والدینی که کنترل گری بیش از حد دارند، فرزندان‌شان در دوره نوجوانی خشم و پرخاشگری بیشتری از خود بروز می‌دهند. آن‌ها جایی طغیان کرده و مقابل والدین‌شان می‌ایستند.

تولد فرزند می‌تواند برای خانواده لذت و شادی وصفناپذیری به ارمغان بیاورد اما به نظر می‌رسد در کنار همه این شیرینی‌ها، تربیت و پرورش فرزند برای والدین از جمله سخت‌ترین کارهاست. با رشد کودک دغدغه‌هایش نیز بیشتر می‌شود. چرا که تربیت او تنها محدود به مشکلات مالی و تامین خوراک و پوشاک نیست بلکه والدین باید در کنار این موارد، مهارت‌هایی را آموخته و برای فرزندان به کار گیرند، تا او را برای زندگی اجتماعی و آینده آماده کنند. بنابراین آموختن شیوه‌های فرزندپروری می‌تواند کمک بزرگی برای والدین در برخورد با کودک باشد. نگاه هر خانواده در برقراری ارتباط و نگهداری از فرزند با خانواده دیگر فرق می‌کند.

شیوه برخورد با کودکان و ارتباط گرفتن با آن‌ها تاثیر زیادی در زندگی‌شان دارد. این که بهترین شیوه تربیت فرزند چیست؟ آیا باید در تربیت فرزندمان سخت‌گیر باشیم یا با این دیدگاه که بچه باید بچگی کرده و شیطنت داشته باشد با او با تساهل برخورد کنیم و در مقابل هر رفتار و خواسته فرزندمان سر تسلیم فرود بیاوریم؟ به این بهانه با «مہسا ساداتی» روانشناس کودک و نوجوان به گفتگو نشستیم که در ادامه می‌خوانید:

تعیین قانون و اجرای آن برای کودکان باید چگونه باشد؟

هر خانه‌ای نیاز به قانون دارد. وقتی برای بچه‌ها قانون می‌گذاریم، باید به چند نکته توجه کنیم. یکی از موارد تعیین قانون‌هاست، یعنی ما باید یک سری قوانین برای بچه‌ها انتخاب کنیم. مورد دوم و مهم‌تر از همه، اعمال قانون‌هاست، یعنی این که بتوانیم این قانون‌ها را اعمال کرده و بچه‌ها آن‌ها را بپذیرند و انجام بدهند. وقتی صحبت از قانون می‌شود ما اشاره داریم به والدینی که کنترل گر و قانون‌مند بوده و قانون‌ها یا کنترل‌گری‌های زیادی برای بچه‌ها دارند. از طرفی خانه بدون قانون نمی‌شود هر خانه‌ای یک سری قوانین برای خودش دارد. این قوانین باید همیشه باشند در غیر این صورت زندگی خانوادگی پیش نمی‌رود.

همان گونه که یک کشور و جامعه نیاز به قانون دارد، خانواده نیز به عنوان کوچک‌ترین جامعه‌ای که ما در آن زندگی می‌کنیم، باید چارچوب‌های خودش را داشته باشد. مثلاً برای بچه‌های کوچک قانون ساعت خواب یا مسواک زدن در شب را داریم. با رشد کودک، تعداد این قانون‌ها زیاده‌تر می‌شود.

در این بین چند دسته والدین داریم. یک دسته والدینی که قانون‌های معمول دارند. در حد متعادل به بچه‌ها کمک می‌کنند که این قانون‌ها را انجام دهند. به عنوان مثال والدینی که می‌خواهند که فرزندشان، از چهار سالگی، قانون مسواک زدن را داشته باشد، برای کمک به اجرای این قانون، برای کودک به مسواک زبیا می‌خرند، یا او همراهی کرده، و برای مثال می‌گویند: «بیا مسابقه بگذاریم» یا «جایزه داره» و با این کار انجام قانون را برای بچه تسهیل می‌کنند.

یک دسته دیگر از والدین را داریم که اصلاً هیچ قانونی برای فرزندانشان ندارند. بچه‌های این نوع والدین هیچ نوع قانونی را درک نکرده و نمی‌پذیرند. برای مثال وقتی از آن‌ها می‌پرسیم که قانون ساعت خواب، مسواک زدن و مواردی از این دست را دارند، می‌گویند نه، هیچ قانونی در خانه‌شان وجود ندارد.

در مقابل دو گروه از والدینی که در بالا اشاره شد، یک دسته از والدین وجود دارند که قوانین بسیار زیاد و دست و پا گیری را در خانواده دارند. به این گروه از والدین کنترل‌گر می‌گوییم. یعنی تمام رفتارهای بچه زیر ذره‌بین والدین است. این والدین به حدی سخت‌گیر هستند که حتی در برخی موارد که کودک نیاز به بازخورد ندارد هم شروع به امر و نهی می‌کنند. «این که تو این کار را باید انجام بدهی یا نه». این نوع والدین، کنترل‌گر هستند، که خوب نیست.

وقتی والدین، کنترل‌گری، قوانین سفت و سخت بیش از حد در خانه دارند این رفتار مستقیماً بر اعتماد به نفس فرزندشان تاثیر می‌گذارد. یعنی فرزند همیشه در روابط و زندگی روزمره‌اش نیاز به تایید آن والد داشته و «تاییدطلب» می‌شود. اعتماد به نفس‌اش از بین می‌رود و در کل ویژگی‌های شخصیتی مستقل کودک سرکوب می‌شود. علاوه بر این، والدینی که کنترل‌گری بیش از حد دارند، فرزندانشان در دوره نوجوانی خشم و پرخاشگری بیشتری از خود بروز می‌دهند. آن‌ها جایی طغیان کرده و مقابل والدین‌شان می‌ایستند.

یعنی زمانی که قدرت به دست بچه‌ها می‌افتد در مقابل والدین می‌ایستند و با شدت و فشار این کار را انجام می‌دهند. ازاین‌رو بهتر است کنترل‌گری بیش از حد نداشته باشیم. والدین قوانین و سخت‌گیری‌هایی که در طول روز با بچه دارند را در یک پرگه بنویسند. چالش‌ها و قانون‌هایی که امروز با فرزند داشتیم شامل چه مواردی بودند؟ برای انجام کدام یک از آن‌ها با هم دعوا و بحث داشتیم و فرزندم پرخاشگری کرد؟ والدین باید قوانین غیرضروری را حذف کنند تا روابط والد و فرزند خراب نشود.

۴

مدیرکل تبلیغات اسلامی آذربایجان شرقی از برگزاری اعتکاف دانش آموزان پسر تبریز در مصلی اعظم امام خمینی (ره) این شهر خبر داد.

حجت الاسلام سید محمود حسینی در جلسه ستاد اعتکاف اداره کل تبلیغات اسلامی آذربایجان شرقی اظهار داشت: اعتکاف سنت همه انبیا و مورد عنایت

میزبانی مصلی اعظم تبریز از اعتکاف دانش آموزی ۱۴۰۳

ویژه الهی و یکی از سه عهده است که خداوند متعال در خصوص کارکردهای بیت الله الحرام از حضرت ابراهیم و حضرت اسماعیل گرفته و در حقیقت یک سرمایه گذاری برای انسان سازی و بستری برای تربیت و جذب نیروهای متخصص و متعهد در عرصه امور فرهنگی و مذهبی است. وی با تاکید بر لزوم استفاده از فرصت اعتکاف برای

نقش آفرینی هر چه بیشتر مساجد در عرصه های اجتماعی، فرهنگی و مذهبی خاطر نشان کرد: امروز کارکرد مساجد از اثرگذاری در بخش‌های مختلف زندگی و امور عمومی جامعه تنها به برگزاری مراسم ختم و سوگواری تقلیل یافته و اعتکاف فرصتی است تا نگاه به جایگاه مساجد تغییر یابد و با برنامه ریزی منسجم نسبت به برگزاری چنین مراسمی با قالب و محتوای ارزشمند فرهنگی، دینی و اجتماعی با محوریت مساجد اهتمام شود.



نسل زده؛ از اقتصاد زبانی تا زبان مخفی

و اجتماعی دارد .

علاوه بر این مهم‌ترین عنصر فرهنگی که امروز از نسلی به نسلی دیگر منتقل می‌شود، زبان است؛ چرا که زبان تقریباً بخش اعظمی از نظام و عناصر فرهنگ غیرمادی یک جامعه را در خود دارد. به همین جهت می‌توان گفت اصلی‌ترین نبرد فرهنگی در آینده ممکن است در حوزه زبان‌ها رخ دهد، چرا که هژمونی فرهنگی از طریق هژمونی زبانی تعریف خواهد شد. بنابراین، اگر جامعه، گروه یا نسلی زبان مختص به خود را از دست بدهد، عملاً هویت خود را از دست داده است.

هویت زبانی در نسل زد چگونه شکل می‌گیرد؟

یکی از مصادیق هویت فرهنگی، هویت زبانی است چرا که زبان، وحدت بخش تجربه‌های یک نسل در طول سال‌های زندگی آنان است. بنابراین مسائل زبانی می‌توانند به مسائل فرهنگی و مسائل فرهنگی به مسائل شناختی تبدیل شوند و این چرخه‌ای است که بیشتر در نسل زد دیده می‌شود و حتی می‌توان به جای مسائل، از بحران های زبانی در این گروه یاد کرد.

این هویت زبانی چه تفاوت‌هایی با نسل گذشته دارد؟

یکی از نکاتی که در رابطه با وضعیت زبانی در نسل زد می‌توان گفت، مساله تغییر واژه‌ها در بین اعضای این گروه است. تغییر واژگانی در نسل جدید از موضوعات بسیار مهم است. طرحواره ذهنی و میان فرهنگی آنان هنوز به طور کامل شکل نگرفته و به همین علت پذیرش و تغییر دادن واژه‌ها در این نسل راحت‌تر است. در مقابل در سنین بالاتر و نسل‌های قبلی، انجام این موضوع بسیار سخت‌تر است. چرا که نسل قدیم در برابر تجربه‌های جدید به آسانی تسلیم نمی‌شوند و همواره مقاومتی برای استعمال برخی عناوین و اصطلاحات زبانی از سوی آن‌ها وجود دارد.

اهمیت زبان‌های مخفی و به ویژه زبان مخفی در نسل زد، در این مساله است که با شناخت آن می‌توان با زمینه‌ها و حوزه‌های فکری و مورد علاقه این نسل آشنا شد و همین موضوع می‌تواند بابتی راهگشا برای ارتباط‌گیری، الگوسازی و حل بحران‌های این گروه باشد.



جو غالب جامعه بر نوجوانان بیشتر از نفوذ والدین است، گفت: والدین نسبت به این موضوع باید واقعیت را ببینند و تصور نکنند که با چند جمله «حواست باشه سمت سیگار نری»، «مراقب باش دستت سیگار ندن و گولت نزنن که بیا

این هویت زبانی در آینده چه تأثیری بر زبان جامعه خواهد گذاشت؟

یکی از ویژگی‌های زبانی در نسل زد اقتصاد زبانی آن‌ها است، اقتصاد زبانی به این معنا که اعضای این نسل در قالب کم‌کوشی یا کمترین تلاش در صد این هستند که حداقل انرژی را در گفتار صرف کنند. حرکت زبان به سمت اقتصاد زبانی یا به عبارتی کم‌تلاشی در صرف زبان را می‌توان به دلیل تحولاتی در نحوه تفکر و نگرش افراد دانست. اختصار، جابه جایی واژگان، استفاده از تک حروف‌ها به جای کلمات و عبارات، تبدیل بی‌پرده احساس به کلام، استفاده بی‌حد و حصر از زبان تصویری(ایموجی‌ها) در زبان نوشتاری، حذف و تغییر کلمات از جمله کارکردهای زبانی است که نسل زد از آن‌ها استفاده بیشتری می‌کند. تاکنون هم تأثیرات بسیاری را در زبان نسل‌های قبل از خود گذاشته و قطعاً این تأثیر بر نحوه ارتباط‌گیری بین افراد در جامعه هم اثرگذار خواهد بود و عملاً بسیاری از ارتباطاتی که می‌تواند از باب معرفتی منجر به شناخت و تحول در نگرش رفتاری شود، کم‌رنگ‌تر خواهد شد.

از دیگر تأثیراتی که فرایند زبانی در نسل زد دارد، مساله جنسیت‌زدگی زبانی است که به وفور در این نسل دیده می‌شود و متأسفانه از یک جایی به بعد، خشم واژگانی یعنی استفاده از الفاظ نامناسب در بین اعضای این گروه بیشتر شده و حتی در دختران این نسل هم این خشم واژگانی به کرات و همپای پسران و حتی گاهی به مراتب بنا بر موقعیت‌ها افزایش داشته که این مساله بسیار قابل تأمل است، چرا که بخش اصلی فرهنگ هر جامعه را زبان می‌سازند و مساله خشم واژگانی در بین دختران ما می‌تواند در آینده اثرات نامطلوبی را علاوه بر اینکه در نسل خود دارد، در نسل بعدی گذاشته و دومینو وار، بسیاری از پایه‌های فرهنگی جامعه را در زمان حال و آینده نشانه بگیرد.

در مواجهه با سیگار کشیدن نوجوانان چطور رفتار کنیم؟

حالا به یک بزن» سهم خود را انجام داده‌اند؛ به کار بردن چنین جملاتی کافی نیست. والدین می‌توانند با مدیریت رفتار و توصیه‌هایی به فرزندانشان بر روی انتخاب‌ها و تصمیم‌گیری‌های آنها اثر بگذارند و آنچه سهم والدین را تکمیل می‌کند، داشتن رابطه خوب و رفتارهای سالم با فرزندان و آگاهی‌بخشی از زندگی به آنهاست.

صادق تصریح کرد: والدین می‌توانند با آشنایی با دغدغه‌های آنها و اطلاع از محل رفت و آمد فرزندان‌شان، در جریان زندگی نوجوان خود باشند.

پس شرکت‌ها بسیار خلاقانه در تلاش‌اند تا نوجوانان را به سمت سیگار ترغیب کنند.

وی ادامه داد: اگرچه خانواده نقش مهمی در جلوگیری از تمایل فرزندان به استفاده از مواد مخدر و سیگار دارند، اما باید والدین بپذیرند که نمی‌توانند به طور کامل نوجوانان‌شان را آنقدر کنترل کنند که سمت سیگار و مواد مخدر نزنند، چراکه همسالان و جامعه نیز بر افراد اثرگذار هستند.

این متخصص روانشناسی حوزه کودک و نوجوان با تاکید بر اینکه در دنیای امروز نفوذ فیلم‌ها، خواننده‌ها و

یک متخصص روانشناسی حوزه کودک و نوجوان درخصوص علل سیگار کشیدن نوجوانان و نحوه برخورد والدین با آنها توضیح داد. لایلا صادقی با اشاره به علل سیگار کشیدن نوجوانان، اظهار کرد: شرکت‌های تولیدکننده سیگار به دلایل متعددی جامعه هدف‌شان نوجوانان و سپس جوانان است.

حال اگر فردی، سیگار را در نوجوانی شروع کند، احتمالاً در بزرگسالی به استعمال سیگار ادامه می‌دهد که این موضوع به سود این شرکت‌هاست و هر شرکتی در تلاش برای افزایش سودآوری است.



پیام آذربایجان

پنجشنبه ۶ دی ۱۴۰۳
سال بیست و دوم / شماره ۲۴۸۲

زندگی

۵

یک واقعیت برسیم. واقعیتی که در لابلای عادت‌ها، انگار فراموش شده است. آماده تردید باشید؛ «متفاوت‌ترین زن ایرانی و عجیب‌ترین مادر این سرزمین، همین‌جا در خانه من و شماس، همان‌جا که چراغش هنوز روشن است... خانه روشن است چون آنجا هنوز زنی و مادری دارد می‌سوزد. عاشقانه می‌سوزد و ققنوس می‌شود.» مادرانگی زن، اتفاق بی‌نظیر آفرینش است که به روایتی تازه در قرن حاضر و دنیای مجازی شده نیاز دارد.

متفاوت‌ترین مادر ایرانی را بشناسید؛ این زن، بی نظیر است

دارد زندگی را می‌نوازد... و زندگی با او آرام می‌گیرد. در مورد متفاوت‌ترین زن و مادر ایرانی، می‌خواهم چیزی را بنویسم که همه شما در همان لحظه خواهید پذیرفت و تردیدی در آن نخواهید داشت. اما لطفاً این بار طور دیگری رفتار کنید. لطفاً چیزی را که می‌نویسم، خیلی ساده نپذیرید. در مورد این حرف تردید کنید... اصلاً ابتدا رد کنید و بعد از اندکی، ادامه متن را بخوانید... شاید چه بسا به روایت و نگاهی جدید از

در آرامش‌بخش‌ترین کنج خانه‌ای در همین حوالی، در کنار همه دلهره‌ها، اندوه‌ها و دل‌نگرانی‌ها، متفاوت‌ترین و خاص‌ترین بانوی ایرانی دارد نفس می‌کشد و بی‌هوا عشق می‌ورزد. این یک تعارف نیست... قصه نیست، اغراق نیست. یک خبر جاری است. خبری که ارزش خبری داشت ولی هیچ‌گاه خبردار نشدیم. خبری که هزاران بار باید می‌خواندیمش... حالا او در گوشه‌ای از این سرزمین،

پدر و مادرم از هم متنفرند؛

دلم برای داشتن یک زندگی عادی تنگ شده!



مهم است که احساسات‌تان را به طور واقعی به والدین خود منتقل کنید. اما آنها را تحت فشار قرار ندهید و هنگام صحبت با آنها عصبانی نشوید. احساسات خود را قبل از تعامل، پردازش و کنترل کنید تا بتوانید ارتباط مثبتی برقرار کرده و پاسخ دهید (و واکنش نشان ندهید). بگذارید احساسات شما بیان شما باشد نه هویت شما.

اگرچه فهم چنین احساسی قابل درک است، ممکن است سعی کنید دیدگاه والدین خود را نیز درک کنید. با خود فکر می‌کنید چرا آنها اینچنین با یکدیگر رفتار می‌کنند؟ هنگامی که درک بهتری از دیدگاه آنها پیدا کردید، شاید بتوانید رابطه را بهبود ببخشید و به آن‌ها کمک کنید.

مادر و پدرم هر دو از یکدیگر متنفرند. آنها وقتی با هم هستند بدترین نسخه خود را بروز می‌دهند. دلم برای داشتن یک زندگی معمولی تنگ شده اما فکر می‌کنم هرگز نخواهم داشت. تعطیلات تابستانی بدترین یادآوری خانواده ناگوارآمد من است. من از عضویت در این خانواده متفرم.

این وضعیت کاملاً قابل درک است و اینکه چقدر ممکن است برای شما ناامید کننده باشد. چرا فکر می‌کنید والدین‌تان از یکدیگر متنفرند؟ شاید آنها نمی‌دانند که خیلی راحت‌تر می‌توانند به طور موثر ارتباط برقرار کنند. این امکان وجود دارد که هر دو از این وضعیت ناراضی باشند اما ندانند که چگونه مشکلات را حل کنند.

مهم است که احساسات‌تان را به طور واقعی به والدین خود منتقل کنید. اما آنها را تحت فشار قرار ندهید و هنگام صحبت با آنها عصبانی نشوید.

احساسات خود را قبل از تعامل، پردازش و کنترل کنید تا بتوانید ارتباط مثبتی برقرار کرده و پاسخ دهید (و واکنش نشان ندهید). بگذارید احساسات شما بیان شما باشد نه هویت شما. کاملاً طبیعی است که شما آرزوی حضور شاد و عاشقانه آنها را داشته باشید. آیا سعی کرده‌اید با آنها در مورد اینکه چقدر دل‌تان برای ارتباط با آنها تنگ شده صحبت کنید؟ آیا تمایل خود را برای ارتباط عاطفی به عنوان یک خانواده ابراز کرده‌اید؟ آیا تروما و غفلت‌هایی که به خاطر رفتار آنها تجربه کرده‌اید را بیان کرده‌اید؟ آیا تا به حال احساسات خود را با آنها در میان گذاشته‌اید؟ آیا به آنها گفته‌اید که چقدر رفتار آنها بر شما تأثیر گذاشته؟ به آنها اجازه دهید تا از فضای دلسوزی و نه خشم، مسولیت اعمال خود را بر عهده گیرند و آن را از حیطه شما خارج

کنند. بی‌شک آنها بهترین‌ها را برای شما می‌خواهند و خوشحال می‌شوند که اقدامات اصلاحی برای بهبود روابط خود انجام دهند.

حتی با وجود اینکه وضعیت خانوادگی شما ایده‌آل نیست، سعی کنید روی جنبه‌های مثبت زندگی خود تمرکز کنید.

احتمالاً چیزهای زیادی وجود دارد که برای آنها شکرگزار هستید، حتی اگر گاهی اوقات به آن‌ها فکر نکرده باشید. با برداشتن یک قدم به عقب و نگاه کردن به تصویری بزرگ‌تر، می‌توانید در وضعیت فعلی خود کمی آرامش پیدا کنید. جدای از برقراری ارتباط مستحکم با والدین خود، که در آن به آنها می‌گویید چقدر دل‌تان برای با هم بودن به عنوان یک واحد تنگ شده، می‌توانید برخی از فعالیت‌ها را نیز برنامه‌ریزی کنید و والدین خود را در

مواجهه مادر باهوش با خشم کودک



یک احساس طبیعی است، به تغییر این بینش کمک می‌کند. با درک این موضوع که خشم نباید سرکوب شود یا فوران کند، والدین می‌توانند به فرزندان خود بیاموزند که چگونه آن را بپذیرند و به روش‌های سالم آن را حل و فصل کنند.

خشم و رشد مغز کودکان

مغز کودکان خردسال قادر به تجربه احساسات نیرومندی است؛ اما هنوز مهارت‌های لازم برای کنترل آن‌ها را توسعه نداده است. کودک خشمگین اغلب در بیان احساسات خود به وسیله کلمات مشکل دارد. این مسئله به علت تکامل نیافتگی بخش‌هایی از مغز است که مسئول خود مراقبتی و بیان می‌باشد.

چگونه به کودک خود کمک کنید؟

۱- **تنظیم هیجانی مشترک**
هنگامی که کودک احساسات شدیدی مانند خشم را تجربه می‌کند،

۳. آموزش راهبردهای بیان سالم

هنگامی که کودک آرام شد، او را تشویق کنید تا احساسی را که تجربه کرده توصیف کند و اینکه چگونه بر آن احساس غلبه کرده است. این کار می‌تواند از طریق نقاشی یا کلمات ساده متناسب با سن او باشد؛ مانند: «من عصبانی بودم» زیرا آن اسباب بازی را می‌خواستم».

نتایج اثبات شده

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که آموزش خودتنظیمی احساسات از سنین پایین به کودکان تأثیر مثبتی بر سلامت روانی و اجتماعی آن‌ها دارد.

یک پژوهش منتشر شده در مجله «روانشناسی رشد» نشان داد کودکانی که یاد می‌گیرند احساسات خود را مدیریت کنند، مهارت‌های بهتری برای حل مسئله بدست می‌آورند و مشکلات رفتاری کمتری در آینده دارند.

رسیدگی به خشم کودک نه تنها یک چالش بلکه فرصتی برای رشد مهارت‌های هیجانی او است. از طریق پذیرش خشم به عنوان یک هیجان طبیعی و آموزش روش‌های سالم به کودکان برای ابراز آن، می‌توان آن‌ها را آماده کرد تا با اعتماد به نفس احساسات خود را مدیریت کنند.

الگوی مثبتی برای فرزندان باشد و فراموش نکنید که کودکان با تماشای شما زمانی که با آرامش و متانت احساسات خود را مدیریت می‌کنید، بهتر یاد می‌گیرند.

صبور باشید. توسعه مهارت‌های کنترل هیجان‌ها یک سفر طولانی است؛ اما ثمره آن ارزش تلاش را دارد.

اعتراض به سبک دختران

یک انجمن ادبی به سیاست‌های طالبان



این هفته تصاویری از جریان قدم زدن بانوان جوان با لباس «ندیمه‌های گیلاد» اقتباس شده از کتاب «سرگذشت ندیمه» در کوچه‌های کابل منتشر شده است. این یک برنامه‌ای اعتراضی از سوی «انجمن ادبی سوزن طلایی» است. بانوان جوان ردای سرخ و کلاه

بال‌داری بر تن دارند و در کوچه‌های خاکی کابل قدم می‌زنند. آن‌ها خود را به شکل ندیمه‌های سرزمین گیلاد درآورده‌اند. شبیه آنچه مارگارت اتوود، نویسنده‌ی کانادایی در کتاب «سرگذشت ندیمه» به تصویر می‌کشد. در کتاب سرگذشت ندیمه، ردای سرخ نماد باروری و نقش تولید مثل ندیمه‌ها در جمهوری گیلاد است و کلاه سفید برای نمایش محدودیت در افق دید و اطاعت و انزوای آنان طراحی شده است. انجمن ادبی سوزن طلایی، افغانستان امروزی را به سرزمین گیلاد و زنان را به ندیمه‌های آن تشبیه کرده است.

این نهاد حامی آموزش دختران با نشر پیامی در فیسبوک گفته است: «کتاب سرگذشت ندیمه شباهت گسترده‌ای به سرنوشت دختران وطن تحت سلطه‌ی طالبان دارد. افغانستان در حاکمیت این گروه سرکوبگر، بدل به گیلاد شده است؛ جایی که هویت زن غصب شده و حاکمان تلاش به تبدیل ساختن زن به ندیمه‌ای دارند که چشم‌وگوش‌پسته اطاعت کند و از جهان پیرامونش گسسته و بی‌خبر بماند.» سوزن طلایی در مورد هدف این حرکت گفته است که «این روزها دختران وطن با پوشیدن لباس نمادین ندیمه علیه پندار، گفتار و کردار طالبانی اعتراض می‌کنند.» انجمن ادبی سوزن طلایی پس از روی کار آمدن مجدد گروه طالبان در افغانستان، ضمن برگزاری صنف‌های آنلاین آموزش نویسندگی برای دختران محروم از مکتب و دانشگاه، برنامه‌های اعتراضی علیه طالبان نیز برگزار می‌کند. این انجمن قبل از اعتراض با لباس ندیمه‌های گیلاد، برنامه‌ی اعتراضی «علیه کتاب‌سوزان» را در واکنش به ممنوعیت چاپ و فروش برخی کتاب‌ها از سوی گروه طالبان راه‌اندازی کرده بود.



پیام آذربایجان
پنجشنبه ۶ دی ۱۴۰۳
سال بیست و دوم / شماره ۲۴۸۲

وبسایت

ایستگاه سلامت

این علائم یعنی بدن‌تان به خودش حمله کرده و نمی‌دانید!



علائمی وجود دارند که نشان می دهد؛ بدن قصد دارد به خود حمله کند که در این مطلب این علائم را معرفی خواهیم کرد. بیماری خود ایمنی جز اختلالاتی است که به گونه های مختلفی بروز پیدا می کند و دیگر ارگان های بدن را تحت تاثیر قرار می دهد، پس بهتر است علائم آن را بشناسید.

علائم حمله بدن به خودش و بیماری های حاصله از آن

سیستم ایمنی بخشی از سیستم دفاعی بدن می باشد و وقتی که عفونت وارد آن می شود، همه تلاش خود را می کند تا فعالیت درستی نشان دهد و از بدن در برابر بیماری ها و مشکلات دفاع کند. علائمی وجود دارند که نشان می دهد؛ بدن قصد دارد به خود حمله کند که در این قسمت از بهداشت و سلامت نمناک این علائم را معرفی خواهیم کرد.

درد مفصلی

وقتی که سیستم ایمنی به مفاصل حمله می کند، مشکلات دردناکی در بدن فرد اتفاق می افتد. اول از همه؛ مفصل های کوچک‌تر آسیب می بینند؛ سپس مفصل های بزرگتر درگیر می شوند. تقریباً ۶۰ درصد این اتفاقات باعث ایجاد مشکلات در پوست می شوند و طیف وسیعی از مشکلات دیگر در ریه، قلب و رگ های خونی رخ می دهد.

التهاب

التهاب اولین علامت بیماری سیستم ایمنی است. التهاب باعث قرمزی، گرگرفتگی، درد یا ورم می شود. التهابات معمولاً به خاطر مشکلات خود ایمنی مانند بیماری هایی مثل لوپوس است و در کنار آن خستگی، تب، درد مفصلی، سفتی عضلات و ورم هم اتفاق می افتد.

بی حسی و گزگز بدن

بیماری ام اس یک بیماری خود ایمنی است که باعث مشکلات سیستم ایمنی می شود و بدن به سلول های سالم خود حمله می کند و به آن ها آسیب وارد خواهد کرد و همین باعث می شود که علائم نورولوژیک به وجود بیاید. بی حسی و گزگز کردن بدن یکی از این علائم است. در کنارش مشکلات بینایی به وجود می آید و تعادل فرد به هم می خورد؛ حتی ممکن است موقع راه رفتن هم مشکل داشته باشد.

مشکلات شکمی

بیماری های مختلف که به سیستم خود ایمنی مربوط است، باعث بیماری شکمی می شود؛ به طور مثال التهاب روده یکی از همین بیماری ها است که در آن؛ سیستم گوارش درگیر شده و فرد دچار مشکلاتی مانند سوء تغذیه خواهد شد.

مشکلات پوستی

مشکلات رایج پوستی جزء علائم اختلالات سیستم ایمنی است که در آن؛ پوست قرمز می شود و فرد دچار لکه یا ورم روی پوست خواهد شد.

قند خون بالا

دیابت نوع یک زمانی اتفاق می افتد که سیستم ایمنی؛ سلول های موجود در لوزالمعده که مسئول تولید انسولین هستند را دچار مشکل می کند. انسولین هورمونی است که به بدن کمک می کند تا قند و شکر موجود را تبدیل به انرژی کند. اگر این فرایند اتفاق بیفتد، قند خون بالا می رود، به بدن آسیب وارد کرده و سیستم ایمنی دچار مشکل می شود و مشکلاتی مانند سکنه، افسردگی و نابینایی را در پی خواهد داشت.

عوارض جبران ناپذیر سقط جنین تعمدی برای مادران

جنین» که امروز، چهارشنبه، ۵ دی ماه برگزار شد، گفت: آمار دقیقی درباره سقط جنین وجود ندارد؛ چرا که بسیاری از سقط جنین‌ها از طریق مراجع غیرقانونی انجام می‌شود. بررسی‌ها بیانگر این است که سالانه حدود ۵۰۰ هزار سقط جنین اتفاق می‌افتد. وی گفت: سقط جنین، یک عمل ناپسند است و در تمام کشورها رشت و ناپسند محسوب می‌شود.

عوارض جبران ناپذیر سقط جنین القایی و تعمدی برای مادران، از جمله مواردی بود که در نشست خبری پویش نفس و مقابله با سقط جنین، به تشریح درباره آن صحبت شد. دکتر سودابه کاظمی، رئیس انجمن متخصصان زنان و زایمان در نشست خبری «پویش نفس، مقابله با سقط

ترشی یا شوری ، کدام برای بدن مفیدتر است؟



که به دنبال فواید ایده‌آل برای سلامت روده هستند، تاکید می‌کند. او توضیح می‌دهد: «ترشی‌های تهیه شده با سرکه ممکن است خوشمزه باشند و فوایدی برای سلامتی داشته باشند؛ اما در اصل فقط خیارهایی هستند که حاوی سرکه و ادویه می‌باشند».

اما ترشی‌های «واقعی» (بدون سرکه)، محصول یک فرآیند تخمیر طبیعی هستند که اسیدهایی تولید می‌کند که طعمی شبیه سرکه به آن‌ها می‌دهد، علاوه بر این حاوی تعداد زیادی باکتری فعال مفید برای روده‌ها می‌باشند.

بولسوویچ به جای افزودن سرکه به خیار توصیه می‌کند که خیارها را در محلول آب نمک حاوی سبزیجات [معطر] و ادویه‌جات قرار دهید تا باکتری‌های طبیعی موجود روی سطح خیارها تکثیر و رشد کنند. این فرآیند به تولید سرکه طبیعی همراه با میکروب‌های پروبیوتیک کمک می‌کند که به پیشگیری از سندرم متابولیک (نشانه‌گان سوخت و سازی، کلسترول بالا، چاقی، دیابت نوع ۲، بیماری‌های التهابی روده و ارتقای سلامت مغز کمک می‌کند. با وجود فواید بالقوه ترشی‌هایی که با محلول آب نمک درست شده‌اند(شورها)

روده‌ها از میان بروند؛ اما این کار برای استریل کردن ترشی‌ها است و باعث می‌شود مدت طولانی‌تری در قفسه‌های فروشگاه‌ها بمانند. نوع دیگر، ترشی‌هایی هستند که با محلول آب نمک درست می‌شوند و در فرآیند تخمیر طبیعی که طی آن رخ می‌دهد باکتری‌های پروبیوتیک مفید برای روده‌ها تولید می‌شود، به شرط اینکه فرآینده پاستوریزه کردن صورت نگیرد؛ زیرا حرارت فرآینده پاستوریزه کردن پروبیوتیک‌ها را از میان می‌برد.

از این‌رو، دکتر اوپیزو توصیه می‌کند به دنبال آنچه ما در فارسی «شور» می‌نامیم باشیم که البته پاستوریزه نشده باشد و در قفسه یخچال فروشگاه‌ها عرضه شود. او همچنین بر اهمیت خواندن برچسب روی شیشه‌ها برای اطمینان یافتن از عدم وجود سرکه یا پاستوریزه نشدن یا وجود پروبیوتیک‌ها تاکید می‌کند. اوپیزو همچنین توصیه می‌کند آن‌ها فاقد «قند افزوده» باشند.

اگرچه اکثر ترشی‌های موجود در بازار «با سرکه تهیه می‌شوند»، دکتر ویل بولسوویچ، متخصص گوارش بر انتخاب انواع ترشی‌های «بدون سرکه» برای کسانی

افسردگی فصلی و تشدید آن با استرس کاری

* چگونه با حال بد مقابله کنیم؟



خود را با افراد و همکاران مثبت و دلسوز پُر کنید. خوش‌بینی و انرژی مثبت آنها تأثیر مفیدی بر روحیه شما دارد.

خود را از نشخوار فکری خلاص کنید

یادگیری رها کردن افکار منفی به زمان و تمرین نیاز دارد، اما می‌تواند عمیقاً سلامتی روان شما را بهبود بخشد. وقتی احساس کردید که این افکار در حال ظهور هستند، سعی کنید روی آنها تمرکز نکنید. با مشاهده آنها بلافاصله یک قدم به عقب بردارید و راه‌هایی را برای رهایی از آنها جستجو کنید. گاهی می‌توانید با نوشتن آنها روی کاغذ از شژشان خلاص شوید. فعالیت‌های بدنی مانند پیاده‌روی، برای پاکسازی ذهن شما موثر است. همچنین می‌توانید از یک مشاور کمک بگیرید. دورکاری یا حتی استفاده روزانه از شبکه های اجتماعی می‌تواند احساس تنهایی را برای افراد خاصی تشدید کند. اگر در این شرایط هستید، می‌توانید به این توصیه‌ها توجه کنید:

ارتباطات اجتماعی خود را تقویت کنید

هنگامی که احساس تنهایی می‌کنید، باید به فکر حفظ یا ایجاد ارتباطات ضروری باشید. سعی کنید چند روز از هفته را به محیط کاری خود بروید و دورکاری نکنید. در همان چند روزی که به سرکار می‌روید بهتر است که ناهار را با همکاران خود میل کنید. ارتباط با دوستان خود را تقویت کنید. به گروه‌های آنلاین یا باشگاه‌های محلی ملحق شوید و زندگی اجتماعی خود را تقویت کنید.

روی خودتان تمرکز کنید

به گزارش یورونیوز، تنهایی می‌تواند فرصتی برای شناخت بهتر خود و پرورش

به موسیقی خود را از بار افکار منفی رها کنید. به طور خلاصه، یاد بگیرید که افکار خود را کنترل کنید و اجازه ندهید آنها شما را کنترل کنند.

قدم کوچکی بردارید

برای غلبه بر اضطراب در محل کار، تقسیم وظایف به مراحل کوچک، حصول هر هدف قابل دسترسی‌تر و قابل کنترل‌تر می‌کند. این به کاهش فشار روانی و پیشرفت مداوم کمک می‌کند و در عین حال انگیزه و اعتماد به نفس را از طریق کسب پیروزی‌های کوچک و متوالی افزایش می‌دهد. همچنین، اگر شما از جمله افرادی هستید که با فرا رسیدن پاییز و زمستان افسرده می‌شوند، برای بهبود حالتان می‌توانید به چند توصیه زیرعمل کنید:

خود را فعال نگه دارید

هر عملی، هر چقدر هم که کوچک باشد، منجر به حرکت دیگری می‌شود و پویایی ایجاد می‌کند. وقتی اولین ابتکار عمل را انجام می‌دهید، انرژی و میل به اقدام بیشتر را در وجود شما تحریک می‌کند. با تهیه فهرستی از کارهایی که در محل کار از آنها لذت می‌برید، پروژه‌های جدیدی را کلید بزنید. در تعطیلات آخر هفته، از ماندن در رختخواب خودداری کنید. فهرستی از لذت های کوچک شخصی خود را تهیه کنید مانند رفتن به نمایشگاه، ورزش کردن، صرف ناهار با دوستان، آشپزی و نقاشی و از انجام آنها لذت ببرید.

خود را در محاصره افراد مثبت قرار دهید اگر احساس می‌کنید دچار افت روحیه شده‌اید پس باید مراقب تأثیر احساسات منفی دوستانتان باشید. مهم است که اطراف

فرارسیدن فصل سرما و کوتاه شدن روزها کافی است که دیگر حال خوش تابستان را نداشته باشیم. در چنین اوضاعی، استرس کاری و حجم کار هم که بالا برود دیگر سلامت روان ما در محیط کار حسابی به مخاطره می‌افتد. اما چگونه می‌توان از این مخاطره جلوگیری و با آن مقابله کرد؟ اگر وقت زیادی را صرف تجزیه و تحلیل هر اتفاقی در محیط کار می‌کنید و به همین خاطر از انجام خیلی کارها جا می‌مانید، در انتها هم به این نتیجه می‌رسید که بهتر است که هیچ اقدام عملی نکنید. شاید شما نگران وضعیت شغلی خود و در حال سپری کردن دوره‌ای از اضطراب و استرس هستید. بنابراین توصیه‌های زیر می‌تواند از اضطراب و استرس شغلی شما بکاهد:

در زمان حال بمانید

اضطراب اغلب از سناریوهای منفی که پیش‌بینی می‌کنیم ریشه می‌گیرد و ترس‌هایی را ایجاد می‌کند که هنوز رخ نداده‌اند. برای کاهش این تأثیر، ضروری است که بین آنچه احتمال دارد اتفاق بیفتد و آنچه اکنون در حال رخ دادن است، تمایز قائل شویم. تمرکز مجدد روی زمان حال به شما کمک می‌کند که احساسات خود را بهتر مدیریت کنید.

خود را از فشار روانی رها کنید

برای اینکه یاد بگیرید در لحظه حال زندگی کنید و سطح اضطراب خود را کاهش دهید، در طول روز کاری به خودتان استراحت بدهید. مثلاً برای چند دقیقه مدیتیشن کنید یا حتی تمرینات تنفسی و تمدد اعصاب را انجام دهید.

همچنین می‌توانید با انجام کار دیگری مثل تماشای فیلم، چت کردن، گوش دادن





پیام آذربایجان

پنجشنبه ۶ دی ۱۴۰۳
سال بیست و دوم / شماره ۲۴۸۲

گردشگری



منطقه آزاد ارس در مسیر پیشرفت؛ از رشد تعداد گردشگران تا بهبود زیرساخت‌ها

زهرا علی هاشمی

منطقه آزاد ارس در سال‌های اخیر به یکی از مقاصد مهم گردشگری ایران تبدیل شده است. آمارها نشان‌دهنده رشد قابل‌توجه گردشگران داخلی و خارجی، به ویژه از طریق مرز نوردوز، است. همچنین، پیشرفت‌های چشمگیری در حوزه‌های میراث فرهنگی، ژئوپارک و زیرساخت‌های اقامتی در این منطقه مشاهده می‌شود، که آن را به مقصدی پربرونق برای گردشگران تبدیل کرده است. منطقه آزاد ارس، یکی از زیباترین و بکرترین مناطق ایران است که در شمال غرب کشور و در نزدیکی مرز با کشورهای آذربایجان و ارمنستان واقع شده است. این منطقه نه تنها از نظر طبیعی بلکه از جنبه‌های فرهنگی و تاریخی نیز ویژگی‌های منحصر به فردی دارد که آن را به یکی از جاذبه‌های گردشگری تبدیل کرده است. آبشار آسپیاب، کلیسای سنت استپانوس، کاروانسرای خواجه نظر، بازارچه مرزی و... از جمله این مناطق جذاب از نظر گردشگران این نقطه است. نگاه به آمارهای مقایسه‌ای، نشان می‌دهد که این منطقه، از نظر مسافریذیری و جذب گردشگر، پیشرفت بسیار شگرفی داشته است. در این خصوص، حسین حبی گرگری، کارشناس مسئول گردشگری منطقه آزاد ارس، گفت: در سال ۱۳۹۲، تنها ۸۵۰ نفر اقامت‌کننده خارجی از مرزهای منطقه آزاد ارس وارد ایران شدند که اغلب از طریق مرز نخجوان بود؛ اما با گذشت زمان و افزایش امکانات، این آمار در سال ۱۴۰۲ به ۴۲۰۲ نفر افزایش یافت. قابل توجه است که این آمار تنها مربوط به گمرک نوردوز بوده؛ زیرا مرز نخجوان از زمان شیوع کرونا بسته شده است.

وی تأکید کرد: بررسی آمارهای کل گردشگری ورودی خارجی، رشد معنادارتری را نشان می‌دهد. در سال ۱۳۹۲، مجموع گردشگران ورودی خارجی از دو گمرک نخجوان و نوردوز، ۳۶،۷۷۶ نفر بود. در حالی که در سال ۱۴۰۲، به دلیل بسته بودن مرز نخجوان، ۱۶۱۰۶۷ گردشگر خارجی از طریق گمرک نوردوز وارد منطقه شدند. کارشناس مسئول گردشگری منطقه آزاد ارس همچنین افزود: از سوی دیگر، آمار خودروهای غیربومی ورودی به منطقه نیز به‌وضوح حاکی از افزایش گردشگری داخلی است. در هشت ماهه سال ۱۴۰۲، ۲،۳۳۷،۰۱۳ دستگاه خودرو غیربومی وارد منطقه شدند، که این رقم در هشت ماهه سال ۱۴۰۳ به ۲،۴۰۴،۱۳۰ دستگاه خودرو رسید. وی در ادامه تأکید کرد: همچنین، تعداد گردشگران خارجی ورودی از مرزهای زمینی نیز در سال ۱۴۰۲ رشد چشمگیری داشته است. این تعداد که در ۶ ماهه نخست سال ۱۴۰۲ ۹۷،۲۶۰ نفر بود، در ۸ ماهه سال جاری به ۲۰۶،۲۵۸ نفر افزایش یافت که این ارقام صرفاً از مرز نوردوز هستند و تعداد خیلی کمی از مرز نخجوان وارد منطقه آزاد ارس شده اند.

حسین حبی گرگری در ادامه گفت: این گردشگران بیشتر برای خرید به منطقه آزاد ارس سفر می‌کنند که این برای ما یک ظرفیت قابل توجه به حساب می‌آید. همچنین نکته قابل توجه دیگر کاهش محسوس گردشگران سلامت است که پیش‌تر بیشتر از مرز نخجوان وارد ایران می‌شدند و اغلب برای درمان به شهرهایی مانند تبریز سفر می‌کردند؛ اما با بسته شدن مرز نخجوان، تعداد این دسته از گردشگران کاهش یافته و سهم کوچکی از آمار کنونی را تشکیل می‌دهد. وی افزود: این آمارها نشان می‌دهد که منطقه آزاد ارس به‌عنوان یکی از قطب‌های گردشگری ایران، به‌ویژه در حوزه گردشگری داخلی، ظرفیت‌های بالایی دارد. تقویت زیرساخت‌ها و تسهیل ارتباطات مرزی می‌تواند این روند صعودی را ادامه داده و این منطقه را به مقصدی پربرونق‌تر تبدیل کند.

پیشرفت چشمگیر منطقه آزاد ارس در حوزه میراث فرهنگی و ژئوپارک فقط در ۲ دهه

مقایسه آمارهای سال‌های ۱۳۸۲ و ۱۴۰۲ نشان‌دهنده پیشرفت چشمگیر منطقه آزاد ارس در حوزه‌های میراث فرهنگی و ژئوپارک است. در سال ۱۴۰۲، تعداد آثار و اماکن تاریخی مرمت و فعال‌شده به ۷ مورد رسید، در حالی که این عدد در سال ۱۳۸۲ صفر بود. همچنین، تا سال ۱۳۸۲ هیچ یک از آثار منطقه به ثبت جهانی نرسیده بود؛ اما تا سال ۱۴۰۲، چهار اثر از منطقه آزاد ارس موفق به ثبت جهانی شدند. تعداد آثار ثبت ملی‌شده نیز از ۱۳ اثر در سال ۱۳۸۲ به ۵۹ مورد در سال ۱۴۰۲ افزایش یافت. علاوه بر این، ژئوپارک ارس در سال ۱۴۰۲، با ۳۰ ژئوسایت به ثبت جهانی رسید.

آمار مقایسه‌ای تعداد، ظرفیت و اقامت مراکز اقامتی از سال ۱۳۹۲ تا ۱۴۰۲
در سال ۱۳۹۲ در منطقه آزاد ارس، تعداد هتل، کاشانه مهمان، زائرسرا، اقامتگاه بومگردی و کمپ، صفر گزارش شده است. در حالی که این آمار در سال ۱۴۰۲، به ترتیب به میزان ۷، ۰، ۱۳، ۱۱ و ۲، یک افزایش پیدا کرده است که این افزایش چشمگیر مراکز اقامتی، میزان اقامت روزهان در این منطقه را افزایش داده است. همچنین تعداد هتل آپارتمان منطقه آزاد ارس از ۲ در سال ۱۳۹۲، به رقم ۵ در سال ۱۴۰۲ رسیده است. تعداد مهمانپذیر در سال ۱۳۹۲، به ۸ مهمانپذیر در سال ۱۴۰۲ افزایش پیدا کرده است که می‌تواند ظرفیت مناسبی برای حضور گردشگران در این منطقه را فراهم آورد.

منطقه مرزی ارس، با ترکیبی از زیبایی‌های طبیعی و تاریخی، یکی از مهم‌ترین جاذبه‌های گردشگری ایران است. تنوع زیستی، مناظر کوهستانی، رودخانه‌ها و تاریخ‌غنی این منطقه و اقدامات ویژه سازمان منطقه آزاد ارس، آن را به مقصدی جذاب برای گردشگران داخلی و خارجی تبدیل کرده است. بازدید از این منطقه می‌تواند تجربه‌ای منحصر به فرد برای کسانی باشد که به دنبال کشف زیبایی‌های طبیعی و فرهنگی ایران هستند.

آثار هنری در حفظ و انتقال ارزش‌های ملی است. گفتنی است نمایش ستارخان با حضور بیش از ۳۰۰ هنرمند جوان تبریزی و با استفاده از جدیدترین تکنیک‌های صحنه‌ای و نورپردازی، روایتی حماسی و جذاب از زندگی و مبارزان سردار ملی ایران، ستارخان، را به تصویر می‌کشد. علاقمندان می‌توانند برای تهیه بلیت سانس ۱۹۰۳۰ این نمایش به سامانه‌های فروش آنلاین ebilil.com مراجعه کنند.

به دنبال استقبال بی نظیر علاقه‌مندان؛

نمایش فاخر ستارخان دو اجرایی شد!

مکرر علاقه‌مندان به تماشای این اثر ارزشمند، مجریان برگزاری تصمیم گرفتند سانس دیگری را در ساعت ۱۹:۳۰ همان روز برگزار کنند. این استقبال بی نظیر از نمایش ستارخان، نشان از علاقه و توجه مردم به تاریخ، فرهنگ و اساطیر غنی آذربایجان دارد و گواهی بر اهمیت این گونه

به دلیل استقبال کم‌نظیر مخاطبان از نمایش تاریخی و فاخر ستارخان، این نمایش در روز جمعه ۷ دی ماه در دو سانس اجرا خواهد شد. سانس اول این نمایش که از ساعت ۱۶ آغاز می‌شود، به طور کامل به فروش رفته و ظرفیت آن تکمیل شده است. با توجه به درخواست‌های زمانی نه چندان دور گوشه و کنار

دریاچه ارومیه را بنادری فعال، چشم نواز و گردشگری‌پز احاطه کرده بود، که پس از خشک شدن این نگین آبی آذربایجان، سرنوشت این بنادر نیز چیزی جز نابودی نبود تا نامشان به تاریخ بپیوندند.

دریاچه ارومیه که مساحت آن در دهه ۱۳۷۰ به بیش از ۶ هزار کیلومتر مربع می‌رسید، دارای ۹ بندر فعال مسافری، باری و یکد کشتی بود که همه روزه گردشگران داخلی و خارجی در آنها اتراق کرده و از آب درمانی و طبیعت زیبای اطراف دریاچه بهره می‌بردند.

تغییرات اقلیمی، توسعه بی‌برنامه و نابودکننده کشت و زرع در حوضه آبریز و در نهایت حفر چاه‌های متعدد آب در اطراف دریاچه ارومیه که از دهه ۱۳۸۰ شدت بیشتری به خود گرفت، باعث کاهش میزان آب و در نتیجه خشک شدن بیش از ۹۰ درصدی آن و در نهایت از بین رفتن تمام بنادر شد.

مدیر اداره بنادر و دریانوردی دریاچه ارومیه روز سه شنبه در گفت‌وگو با خبرنگار ایرنا، اظهار کرد: این دریاچه دارای تعداد ۹ بندر در شمال، جنوب، شرق و غرب بود که بیشتر آنها تا دهه ۷۰ فعال بود، به‌طوری‌که در تعدادی از آنها سرمایه‌گذاران بخش خصوصی وارد عرصه شده و اقدام به هتل‌سازی و ایجاد اماکن اقامتی برای استقبال از مسافران و گردشگران کرده بودند.

جز چند ستون فرسوده از اسکله‌های بنادر دریاچه ارومیه باقی‌نمانده است

عیسی بشارتی ره گونه فعالیت بنادر در حوزه دریانوردی را وابسته به وجود آب کافی در بستر دریاها عنوان کرد و افزود: بدون آب و حجم مناسب آن، بندرها نمی‌توانند به حیات خود ادامه دهند و این سرنوشت محتوم بنادر دریاچه ارومیه است.

وی با بیان اینکه اغلب بنادر اطراف دریاچه ارومیه در حوزه آذربایجان شرقی قرار داشت، بنادر شرفخانه، رحمانلو و دالالو را از جمله این بنادر برشمرد که در زمان پربابی

بنادری که به تاریخ پیوستند



دریاچه از رونق خاصی برخوردار بودند اما امروز جز چند ستون فرسوده از اسکله‌های آن دوران، چیزی باقی‌نمانده است.

بشارتی ادامه داد: بر همین اساس بنادر گولمان خان‌ا، آق گونبد، حیدرآباد، گمی‌چی، رشه خان‌ا و شیخ ولی که در گستره بستر دریاچه ارومیه در ۲ استان آذربایجان شرقی و غربی پراکنده بودند، نیز امروز به کلی از بین رفته و فعالیت آنها به طور کامل تعطیل شده است. به گفته وی پس از خشک شدن دریاچه ارومیه و از دست رفتن ماهیت بنادر، تعدادی از آنها به ادارات

و سازمان‌ها واگذار شد و بخشی هم که دارای سند به نام دولت جمهوری اسلامی ایران بودند، هنوز تحت مالکیت و مدیریت سازمان بنادر و دریانوردی کشور هستند.

بشارتی با اشاره به تاریخچه فعالیت بنادر در دریاچه ارومیه، از تردد روزانه بیش از ۶ فروند کشتی باری و مسافری در این دریاچه در دهه‌های ۱۳۶۰ تا ۱۳۸۰ خبر داد و اضافه کرد: در آن دوران سه فروند کشتی مسافری و سه فروند کشتی یکد کش به همراه ده‌ها قایق

تپه سیلک کاشان؛ ردپای هشت هزار سال تمدن



کار می‌ساختند. با کشف کوره ذوب فلزات در بخش جنوبی این تپه می‌توان شهر سیلک را جزو صنعتی‌ترین شهرهای آن دوران محسوب کرد. مجموعه فضاهای نمایشگاه پایگاه باستانی سیلک شامل یافته‌های دوره‌های مختلف سیلک و یک سالن نمایش برای معرفی مستندهای نمایشی است. تپه‌های باستانی سیلک بخش مهمی از این پایگاه در فضای باز هستند که گردشگران می‌توانند بخشی از خمره‌ها، دفینه‌ها، ترائشه‌ها و کارگاه‌های پرفسور گریشمن، به‌عنوان نخستین کاوشگر در این محوطه را بازدید کنند.

تاریخچه تپه سیلک

تپه سیلک یکی از ارزشمندترین آثار باستانی ایران و جهان به شمار می‌رود که از حدود هشت هزار سال پیش (از دوره نوسنگی تا دوره ماد)، شواهد و مدارک تحولات زندگی بشر را در خود نگه داشته است. این محوطه شامل تپه شمالی (سیلک کوچک) به مساحت پنج هکتار، تپه جنوبی (سیلک بزرگ) به مساحت هشت هکتار، گورستان الف و گورستان ب است. این تپه‌ها به‌ترتیب

محوطه باستانی تپه سیلک در طی سال‌های ۱۳۱۲، ۱۳۱۳ و ۱۳۱۶ هجری شمسی برای نخستین بار توسط هیئت باستان‌شناسی فرانسوی به سرپرستی رومن گیرشمن مورد کاوش قرار گرفت. این گروه نتایج فعالیت خود را در سال ۱۳۱۷ در دو مجلد با عنوان سیلک کاشان به زبان فرانسوی در پاریس چاپ کردند که بعدها به دست انتشارات میراث فرهنگی ایران به فارسی ترجمه شدند. رومن گیرشمن تاریخ این تمدن را حدود ۱۰ هزار سال تخمین زده بود.

هیئت باستان‌شناسی ایرانی: این

هیئت به سرپرستی دکتر صادق ملک شه‌میرزادی در طی سال‌های ۱۳۸۰ تا ۱۳۸۵ به کاوش در این منطقه تاریخی پرداختند. گروه کاوش او که از تمامی کارشناسان حوزه‌های مختلف حتی از سایر کشورها گزینش شده بود، طی پنج فصل کاوش به نتایج جدیدی دست یافتند که از آن جمله می‌توان به کشف زیگورات سیلک اشاره کرد؛ پرستشگاهی که رومن گیرشمن (کاشف زیگورات چغازنبیل) موفق به کشف آن نشده بود. بر اساس کاوش این گروه، دیوارهای داخلی خانه‌ها را با گل آخری رنگ و مردگان را در زیر کف اتاق‌ها دفن می‌کردند که فاقد آجرفرش یا سنگ‌فرش بود. مردگان را در این قبرها به‌صورت «چیمانه» به خاک می‌سپردند و همراه آن‌ها اشیایی در گور قرار می‌دادند که این اشیاء در بعضی از گورها پر از رزش و زیاد و در بعضی دیگر کم و بی‌ارزش بودند. در خرابه‌های تپه باستانی سیلک چند اسکلت انسان و ظروف باستانی پیدا شد که در حال حاضر در موزه‌های لوور فرانسه، موزه ملی ایران و موزه باغ فین و موزه‌های در کنار این مجموعه باستانی نگهداری می‌شوند.

هیئت باستان شناسی فرانسوی:

تپه سیلک، منطقه‌ای باستانی در جنوب غربی کاشان است که با هشت هزار سال قدمت، یکی از قدیمی‌ترین شهرهای ایران و تمدن‌های شناخته‌شده در جهان محسوب می‌شود. تپه سیلک که در ۲۴ شهریور ۱۳۱۰ با شماره ۳۸ در فهرست آثار ملی ایران قرار گرفت، از جاهای دیدنی کاشان به شمار می‌رود که آثار دوران مختلف تمدن بشری شامل عصر نوسنگی، عصر مس و سنگ، دوران شهرنشینی، عصر آهن و دوره ماد را در خود جای داده است. مهم‌ترین آثار تمدنی شناخته‌شده در سیلک شامل نخستین روستاها و خانه‌های حاصل دست بشر، نخستین جانوران و گیاهان اهلی، نخستین کوره‌های پخت سفال و ذوب فلز و نخستین آثار خط و نوشتار هستند. تپه سیلک در جنوب غربی کاشان قرار دارد و در اصل ویرانه کهن‌ترین زیگورات باستانی ایران به شمار می‌رود که نخستین تمدن شهرنشینی در آن شکل گرفته است. این تپه تاریخی برای اولین بار در سال ۱۳۱۱ توسط رومن گیرشمن مورد اکتشاف قرار گرفت. یکی از ویژگی‌هایی که این منطقه را بیش از پیش برای علاقه‌مندان به تمدن‌های باستانی جالب می‌کند، زندگی ۵۰۰۰ ساله مردم است. ضمن اینکه کشف ابتدایی‌ترین نوع سفال‌ها تا پیشرفته‌ترین آن‌ها در این محوطه تاریخی، پیشرفت تمدن و زندگی مردم را نشان می‌دهد.

از نکات دیدنی این منطقه باستانی وجود خرده‌سفال‌های چند هزار ساله روی زمین و پیرامون این تپه‌ها است. همچنین دوک‌های ریسن‌دگی و بافندگی نشانی از آشنایی این مردم از این صنعت دارد. علاوه بر این، ساکنان منطقه با ذوب فلزات برای خود وسایل و ابزارهای

با تاکید و ابلاغ وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی انجام می‌گیرد؛ صدور مجوز چاپخانه‌ها از درگاه ملی مجوزها و ثبت نام چاپخانه‌های دارای پروانه تاسیس در سامانه جامع چاپ

ملی مجوزها و نیز ثبت نام چاپخانه‌های موجود (دارای پروانه تاسیس از ادارات کل)، در سامانه جامع چاپ، ژبن پس ارائه هرگونه خدمات در حوزه چاپ منوط به ثبت نام مشخصات و ماشین‌آلات چاپخانه و واحدهای تابعه در سامانه مذکور خواهد بود. همچنین جهت راهنمایی

با تاکید و ابلاغ وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، صدور مجوز چاپخانه‌ها از درگاه ملی مجوزها و ثبت نام چاپخانه‌های دارای پروانه تاسیس در سامانه جامع چاپ انجام می‌گیرد. با توجه به ابلاغ و تاکید وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی مبنی بر صدور تمام مجوزها از طریق درگاه

خبر

حجم تردد خودرویی در تبریز چقدر است؟



شهردار تبریز با اشاره به مشکلات موجود ترافیک در این شهر گفت: اکنون بیش از ۸۲۰ هزار خودرو در سطح این شهر تردد می کنند و این آمار نشان می دهد که به ازای هر خانوار در این شهر ۲ خودرو وجود دارد. یعقوب هوشیار در نشست خبری با بیان این مطلب اظهار کرد: سرانه خودرو تبریز از سایر شهرها بیشتر بوده و برای رفع این مشکل نیاز به فرهنگسازی در زمینه عدم استفاده شهروندان از خودرو شخصی و استفاده از حمل و نقل عمومی و تقویت ناوگان حمل و نقل عمومی است.

وی با تاکید بر اینکه در مدیریت جدید شهرداری بیشترین منابع به حمل و نقل عمومی اختصاص یافته است، یادآور شد: ۷۰ هزار میلیارد ریال برای اجرای طرح قطار شهری و ۱۵ هزار میلیارد ریال برای خرید و نوسازی ناوگان اتوبوسرانی این شهر هزینه شده است. هوشیار، با بیان اینکه پیش از این دوره تعداد تاکسی ها نوسازی شده به ۱۰۰ دستگاه هم نمی رسید، ادامه داد: با تکمیل خط ۱ قطارشهری، نرخ مسافرگیری از ۱۵ هزار نفر در ساعت به ۹۰ هزار نفر رسیده است و برای افزایش تعداد اتوبوس های شهر نیز امسال ۲ قرارداد خرید ۲۰۰ دستگاه اتوبوس به امضا رسیده است.

وی اظهار کرد: از این تعداد تاکتون ۵۱ دستگاه اتوبوس به ناوگان حمل و نقل عمومی اضافه شده، ۴۹ دستگاه نیز تا پایان سال تحویل می شود و بقیه اتوبوس‌ها نیز تا خرداد سال آینده وارد ناوگان حمل و نقل عمومی این شهر می‌شود. هوشیار، با بیان اینکه تلاش می‌شود تا پایان دوره شورای ششم، تعهد ورود ۵۰۰ دستگاه اتوبوس جدید به ناوگان حمل و نقل عمومی محقق شود، یادآور شد: در این دوره حدود ۲۰۰ دستگاه اتوبوس تحویل شهرداری شده، ۵۰ دستگاه اتوبوس شهرداری در اختیار سایر دستگاه‌ها تحویل گرفته و وارد چرخه حمل و نقل شده و ۷۰ دستگاه اتوبوس را‌کد نیز بازسازی و به چرخه حمل و نقل عمومی بازگشته‌اند.

ادامه از صفحه اول

رشد ۴۸ درصدی خانوارهای مستاجر درگیر «فقر»

دارند، فقر مستأجران را بیشتر می‌توان پدیده‌ای شهری دانست؛ در مقابل، محرومیت مسکونی که با ویژگی‌های کالبدی مسکن تعریف می‌شود، چهارهای روستایی دارد. به طوری‌که در سال ۱۴۰۱، ۴۸ درصد (۲ میلیون خانوار) از خانوارهای درگیر محرومیت مسکونی در مناطق شهری و ۵۲ درصد (۲/۲ میلیون خانوار) در مناطق روستایی سکونت داشته‌اند. وضعیت فقر و محرومیت مسکن در استان‌های مختلف نیز متفاوت است. برای مثال، در استان‌هایی چون البرز و قم، ۱۰۰ درصد مستأجرین به دلیل درآمد نامکفی دچار فقراند، و در استان‌های کردستان و آذربایجان غربی نرخ فقر ناشی از هزینه‌های تأمین مسکن استیجاری بالاست (۴۶ و ۳۸ درصد).

با تاکید و ابلاغ وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی انجام می‌گیرد؛

صدور مجوز چاپخانه‌ها از درگاه ملی مجوزها و ثبت نام چاپخانه‌های دارای پروانه تاسیس در سامانه جامع چاپ

چگونگی ثبت‌نام با مراجعه به نشانی irprint.farhang.gov.ir پرن‌سال اداره کل دفتر امور چاپ و نشر و مشاهده فیلم آموزشی (شماره ۱۱) نیز از این طریق خواهد بود.

تقارن یلدا و کریسمس؛ جلوه‌ای از وفاق ملی



یک زیست محترمانه بر مبنای احترام به عقاید و فرهنگ‌ها شکل بگیرد و مردم، نگاه ستایش‌گری به آئین‌های ملی یکدیگر داشته باشند. آذین‌بندی‌های شهری در کنار دکوپاژ ویتрин‌های متعدد که آلمان‌هایی از یلدا و کریسمس را به تصویر می‌کشند حالا دیگر به کهن‌الگویی تبدیل شده‌اند که سهم بسزایی در نشاط اجتماعی و ایجاد حس امیدواری در میان شهروندان دارند بنابراین طبیعی است که بخواهیم این همزیستی متممادی را که

استاندار آذربایجان شرقی:

تقویت ارتباط صنایع و دانشگاه‌های آذربایجان شرقی ضروری است

* لزوم جذب و نگهداشت نخبگان

نزدیک به ۸۰ سال سابقه پرافتخار، مهد علم و دانش و پایگاهی برای شکوفایی فرهنگی و اجتماعی بوده است.

وی افزود: چالش‌ها ومسئولیت‌های پیش روی ما فراوان بوده و شامل بهبود کیفیت آموزشی و پژوهشی، تخصیص و مدیریت بودجه، حل مشکلات رفاهی اساتید و کارکنان، مدیریت مسائل دانشجویی، ارتقای نقش فرهنگی سیاسی اجتماعی و تقویت ارتباط صنعت و دانشگاه است.

وی با تاکید بر این‌که با همت و همکاری همه اعضای خانواده بزرگ دانشگاه تبریز می‌توانیم گام‌های بزرگی جهت تحقق اهداف بلند مدت دانشگاه برداریم، ادامه داد: توجه ویژه به توانمندسازی اساتید و دانشجویان، جذب نخبگان و حفظ اعضای هیات علمی باکیفیت، ایجاد شرایط رقابتی برای جذب و حفظ اساتید برتر، طراحی دوره‌های آموزشی مبتنی بر نیاز بازارکار و تقویت علوم بین رشته ای، تقویت ارتباطات علمی با دانشگاه‌های بین المللی، همکاری‌های علمی، تسهیل و نظام بخشی به جذب دانشجویان خارجی، ارتباط با فارغ التحصیلان، تسهیل و استقبال از ماموریت‌های پژوهشی اعضای هیات علمی، تلاش برای افزایش بودجه دانشگاه، بهینه سازی هزینه‌ها برای افزایش بهره وری، جلوگیری از هدررفت منابع و توسعه ارتباط با بخش خصوصی ازجمله برنامه‌های مدیریت جدید دانشگاه است.

گستره ی توزیع: استانی

پیام آذربایجان

رتبه ۳ در طرح رتبه بندی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

روزنامه اجتماعی، سیاسی و هنری، به دوزبان فارسی و آذری
پنجشنبه ۶ دی ۱۴۰۳ • سال بیست و دوم • شماره ۲۴۸۲

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: پرنیان
آدرس: چایکنار نرسیده به پل منصور جنب کوچه بنفشه پ ۱۱۸
تلفن:۳۵۲۳۱۴۹۷ ۳۵۲۳۴۸۷
سازمان آگهی‌ها:۳۵۲۴۷۰۵۱
E mail:wpat_82@yahoo.com
https://payamazarbayan.ir

حقوقی

راهنمای جامع نکات حقوقی چک وسفته:

ضمانت‌های مالی مطمئن در معاملات

چک و سفته، از مهم‌ترین ابزارهای مالی و ضمانتی در معاملات تجاری هستند. آگاهی از قوانین و نکات حقوقی مرتبط با این اسناد، از ثبت و انتقال آنها در سامانه صیاد گرفته تا نحوه برخورد با چک‌های برگشتی و شرایط صدور سفته، می‌تواند نقش مهمی در مدیریت معاملات و پیشگیری از مشکلات قانونی داشته باشد.

ارائه یک ضمانت مالی برای انجام معاملات و فعالیت‌های تجاری، سابقه‌ای طولانی در زندگی بشر دارد. امروزه این ضمانت از طریق اسناد تجاری خاصی مانند چک صیادی، سفته و برات انجام می‌شود که دارای اعتبار قانونی یا حقوقی هستند و با تکیه به آن‌ها می‌توان معاملات را انجام داد و امورات مربوط به پرداخت را به راحتی پیش برد. این اعتبار در کنار قابل پیگیری بودن، این اسناد تجاری را به بهترین گزینه‌ها برای ضمانت تبدیل کرده است.

با توجه به تسهیل معاملات و انتقالات مالی از طریق اسناد تجاری و مزایای دیگری که چک و سفته در معاملات و قراردادهای دارند، در زمان استفاده از این اسناد باید نکات حقوقی مهم و کاربردی آن‌ها مورد توجه قرار گیرد.

انواع سند

اسناد به اعتبار نحوه تنظیم یا منشأ تعهدات مندرج در آن به دو گروه تقسیم می‌شوند:

۱- سند عادی و سند رسمی:

طبق ماده ۱۲۸۲ قانون مدنی، سندی که در اداره ثبت املاک و اسناد و یا دفاتر اسناد رسمی یا نزد سایر مأمورین رسمی در حدود صلاحیت آن‌ها بر طبق مقررات قانونی تنظیم شده باشد سند رسمی است و غیر از این سند عادی است.

۲- سند تجاری و سند غیرتجاری:

سند تجاری در قانون تعریف نشده، اما در مفهوم کلی هر سندی که مبنای آن یک رابطه تجاری است، مانند چک، سفته، برات، اوراق قرضه، بازنامه و ... سند تجاری است.

تعریف چک و وظایف صادرکننده و گیرنده آن

طبق ماده ۳۱۰ قانون تجارت، چک نوشته‌ای است که به موجب آن صادرکننده وجوهی را که در نزد مُحال‌علیه (یعنی کسی که چک برای پرداخت به او حواله شده است؛ بانک) دارد کلاً یا بعضاً مسترد یا به دیگری واگذار می‌نماید.

وظایف صادرکننده چک

- ثبت مبلغ، تاریخ و هویت گیرنده چک در سامانه صیاد
- ثبت علت صدور چک در سامانه صیاد
- توجه به محدودیت صدور چک تا سقف اعتبار مجاز (هنوز اجرایی نشده)
- توجه به ممنوعیت صدور و پشت‌نویسی چک در وجه حامل
- اصلاح اطلاعات چک در سامانه صیاد

وظایف گیرنده (ذی نفع چک)

- استعلام وضعیت اعتباری صادرکننده چک از روش‌هایی مانند مراجعه به سایت بانک مرکزی و مراجعه به بخش استعلام وضعیت چک
- تایید ثبت چک در سامانه صیاد
- بررسی مطابقت مندرجات چک با اطلاعات سامانه و تایید یا رد چک در سامانه
- در صورت رد چک در سامانه صیاد، ذینفع باید یکی از دلایل رد چک را در سامانه انتخاب کند

تعریف سفته (فته طلب) و کاربرد آن

سفته که در قانون با عنوان فته‌طلب نامیده شده است، طبق ماده ۳۰۷ قانون تجارت، سندی است که به موجب آن امضاکننده تعهد می‌کند مبلغی در موعد معین یا عندالمطالبه در وجه حامل یا شخص معین و یا به حواله‌کرد آن شخص کارسازی نماید.

سفته در موارد ذیل مورد استفاده قرار می‌گیرد:

- برای پرداخت مبلغ بدهی در موعد مقرر بین دو نفر در بدل می‌شود.
- برای ضمانت تسهیلات بانکی توسط فرد وام گیرنده به بانک‌ها داده می‌شود.
- برای انجام تعهدات قراردادی و حُسن انجام کار از پیمانکار گرفته می‌شود.

شرایط صدور سفته

- طبق ماده ۳۰۸ قانون تجارت شرایط شکلی زیر باید در زمان صدور سفته رعایت شود:
- مهر یا امضاء
- تاریخ صدور
- مبلغی که باید توسط صادرکننده پرداخت شود با حروف
- گیرنده وجه (سفته می‌تواند در وجه حامل صادر شود)
- تاریخ پرداخت (اگر زمان پرداخت با تعطیل رسمی مصادف شد، باید روز بعد از تعطیلات پرداخت انجام شود)
- در صورتی که یکی از این شرایط در صدور سفته رعایت نشود، سند صادره از مزایایی که برای سفته در نظر گرفته شده، برخوردار نمی‌شود.

ادامه دارد...

