

پیام آذربایجان

یکشنبه ۲۳ دی ۱۴۰۳ / ۱۱ رجب ۱۴۴۶ / سال بیست و دوم / شماره ۲۴۹۴ / ۸ صفحه / قیمت ۱۰ هزار تومان

استاندار آذربایجان شرقی:

فضای حرفه‌ای رسانه‌ای در استان بسط می‌یابد

• جشنواره ابوذر با معرفی نفرات برتر رسانه به کار خود پایان داد؛ «صدای زنان» و «پیام آذربایجان» ۳ جایزه را از آن خود کردند



حمایت از معیشت خبرنگاران مؤثر بوده و در این دوره نیز ادامه خواهد یافت. سرمست خطاب به فعالان خبری حاضر در این رویداد رسانه ای بیان کرد: هر آنچه شما خبرنگاران انتظار دارید، به صورت مدون و مشخص از کانال روابط عمومی استانداری پیگیر شوید. بیرام‌زاده رئیس بسیج رسانه استان نیز با اشاره به برگزاری پوشش‌های مختلف رسانه‌ای در سال جاری در راستای تشویق رسانه‌ها به تولید محتوا، ابراز امیدواری کرد که با هم‌افزایی تشک‌ها، جایگاه رسانه در استان ارتقا یابد. در هشتمین دوره جشنواره، بخش دانش‌آموزی نیز به رقابت‌ها افزوده شده بود که در این بخش نیز نفرات برتر معرفی شدند.

ادامه در صفحه ۲

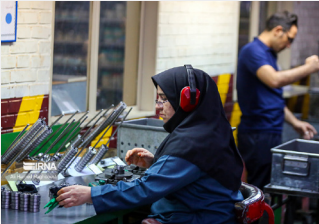


مراسم اختتامیه هشتمین جشنواره ابوذر روز شنبه ۲۲ دی ماه و با حضور امام جمعه تبریز، استاندار آذربایجان شرقی، رئیس سازمان بسیج رسانه، فرمانده سپاه عاشوراى استان و جمعی دیگر از مسئولان در سالن پردیس رسانه برگزار شد. در بخش تیتیر معصومه شکوهی از صدای زنان با تیتیر «زنی که آینه‌ها را به هنرزنده کرد»، در بخش صفحه آرای شادی وثوقی از صدای زنان و در بخش کاریکاتور مهدیه صباغ‌کار از روزنامه پیام آذربایجان حجت الاسلام مطهری اصل امام جمعه تبریز در این مراسم با تاکید بر خصوصیات قرآن بعنوان رسانه دین اسلام، رسانه‌ها را به راستگویی و بیان وقایع بدون سانسور، رعایت انصاف، در نظر گرفتن

نرخ بیکاری زنان در پاییز ۱۴۰۳:

کاهش
به ۱۴.۵ درصد
با مشارکت
۱۳.۷ درصدی

داده‌های دهه ۹۰ حاکی از آن است که بهبود ظاهری در نرخ بیکاری لزوماً به معنای ایجاد فرصت‌های شغلی بیشتر برای زنان نیست، بلکه ممکن است بخشی از این بهبود ناشی از کاهش تعداد زنان جویای کار باشد.



وضعیت زنان در بازار کار ایران طی یک دهه گذشته دستخوش تغییرات قابل توجهی بوده است. داده‌ها نشان می‌دهد که نرخ بیکاری زنان در برخی سال‌ها کاهش یافته، اما این کاهش همیشه با بهبود وضعیت اشتغال همراه نبوده است.

در کنار این کاهش، نرخ مشارکت زنان نیز روندی نزولی داشته است، که می‌تواند نشان‌دهنده ناامیدی برخی از زنان از یافتن شغل یا تصمیم آن‌ها برای خارج‌شدن از بازار کار باشد. این پدیده ممکن است ناشی از عوامل مختلفی مانند محدودیت‌های ساختاری، چالش‌های فرهنگی یا افزایش مسئولیت‌های خانوادگی باشد.

داده‌ها حاکی از آن است که بهبود ظاهری در نرخ بیکاری لزوماً به معنای ایجاد فرصت‌های شغلی بیشتر برای زنان نیست، بلکه ممکن است بخشی از این بهبود ناشی از کاهش تعداد زنان جویای کار باشد. این موضوع نشان‌دهنده آن است که بازار کار ایران هنوز نتوانسته است به طور کامل زمینه‌های لازم برای مشارکت گسترده‌تر زنان را فراهم کند.

ادامه در صفحه ۲

شهردار:

اختصاص بیش از ۷۰ درصد بودجه شهرداری تبریز به طرح‌های عمرانی



شهردار تبریز از اختصاص بیش از ۷۰ درصد بودجه ۳۰۰ هزار میلیارد ریالی شهرداری به طرح‌های عمرانی خبر داد. یعقوب هوشیار با بازدید از طرح‌های شهری تبریز، اظهار کرد: مدیران مناطق و پیمانکاران موظف هستند که با هماهنگی کامل و روحیه جهادی، مانع را شناسایی و در سریع‌ترین زمان ممکن اقدام به برطرف کردن مشکل کنند تا روند اجرای طرح‌ها بدون وقفه انجام شود. وی با بیان اینکه تبریز به کارگاه عمرانی کشور تبدیل شده است، افزود:

سرعت‌بخشی به اجرای طرح‌ها و تکمیل به‌موقع آنها از اولویت‌های اصلی مدیریت شهری است و کم‌کاری از هیچ یک از مدیران و پیمانکاران پذیرفته نخواهد شد. وی تاکید کرد: همه باید با برنامه‌ریزی دقیق، استفاده از روش‌های نوین اجرایی و تعهد کامل به پیشرفت پروژه‌ها، مسئولیت خود را به بهترین شکل انجام دهند.

شهردار تبریز گفت: مدیریت شهری تبریز با روحیه جهادی و خدمت‌رسانی شبانه‌روزی به دنبال تحقق اهداف توسعه‌ای این کلانشهر است. هوشیار اظهار کرد: در دهه فجر امسال، چندین طرح مهم عمرانی افتتاح و شهروندان خواهد شد که لازمه این امر تلاش شبانه‌روزی مدیران، کارکنان و کارگران شهرداری است. وی تاکید کرد: برای تحقق چشم‌انداز تبریز به‌عنوان شهری الگو در کشور، نیازمند همدلی، تلاش جهادی و تعهد بی‌وقفه همه دست‌اندرکاران هستیم.

مدیرکل صنعت، معدن و تجارت آذربایجان شرقی:

ضرورت حمایت از هنر فرش دستباف در استان

*فرش؛ هویت آذربایجان است



بود، افزود: فرش دستباف از معدود محصولاتی است که حتی با پیشرفت تکنولوژی، ارزش مادی و معنوی خود را حفظ می‌کند. وی اضافه کرد: در فرش، هنر نهفته است و از بسیاری از صنایع دیگر ارزشمندتر است و برای حمایت از این هنر بی‌همتا تر است و باید بسته‌های جامع حمایتی که شامل راهکارهایی کارشناسی شده برای مشکلات بافندگان، تولیدکنندگان و صادرکنندگان فرش است، تهیه شود.



مدیرکل صنعت، معدن و تجارت آذربایجان شرقی گفت: حمایت از هنر فرش دستباف در آذربایجان شرقی یک ضرورت است و این هنر هویت آذربایجان است. صابر پرنیان در حاشیه نمایشگاه آثار قالیبافی در عمارت میرزا مهدی فرشباشی و در نشست با فعالان تجاری فرش دستباف تبریز، با اشاره به اینکه انتقال تجربیات و فنون بافت فرش به نسل بعدی، تعیین‌کننده آینده

امام جمعه تبریز:

مردم سزاوار تورم و گرانی‌های کذایی نیستند



که در بازدید از نمایشگاه دستاوردهای بخش خصوصی خود آقای رئیس جمهور هم پذیرفتند که رشد ۸ درصد اقتصادی ممکن است، اینکه بعضی‌ها با تمسخر نقد می‌کنند که ما نمی‌توانیم ۸ درصد چه کسی می‌تواند به اون برسد ما هنوز یک درصدش هم مانديم سوءمدیریت است چه در کل کشور چه در استان ما.خطیب جمعه تبریز همچنین تصریح کرد: این‌گونه نقدها که رشد اقتصادی

۸ درصد را غیرممکن می‌دانند، ناشی از سوءمدیریت است.خطیب جمعه تبریز با اشاره به منابع غنی استان آذربایجان شرقی و معادن ارزشمند آن، بیان داشت: استان ما استانی است پربار و قطب صنعت. معادن بسیاری داریم، اما باید فرصت به بخش خصوصی و جوانان داده شود. امکان رشد اقتصادی ۸ درصد برای کل کشور و استان ما وجود دارد. مطهری‌اصل تاکید کرد: مسوولان باید با تبعیت از فرامین مقام معظم رهبری، گره‌های اقتصادی را باز کنند. مردم عزیز و انقلابی کشور که همیشه پشت سر مسوولان و ولایت ایستاده‌اند، سزاوار تورم و گرانی‌های کاذب نیستند. باید همه با هم کمر همت ببندیم و آستین‌ها را بالا بزنیم.

ادامه در صفحه ۳

برگزاری اعتکاف در
۱۸۰ مسجد شاخص
آذربایجان شرقی

۲

بانک‌ها رغبتی به پرداخت
وام مسکن ندارند

۳

هنردرمانی روشی برای گذر
از بحران‌های زندگی



۴

رحیمی: یک هدیه ناقابل
خریدم! همین!



۵

انتخابات شورا با قانون
جدید برگزار می‌شود

۶

مدیرعامل منطقه آزاد ارس:
کعبود زیرساخت‌های
تسهیل تجارت، چالش
بازارهای مرزی
است

۸

صنایع مادر تبریز فرسوده هستند!



بلکه مستقیماً به حوزه ملی مربوط می‌شوند.

سرمست خطاب به طرفیت‌هایی که دارد، می‌تواند به نقطه عطف دیپلماسی اقتصادی دولت وفاق تبدیل شود.

استاندار آذربایجان‌شرقی تصریح کرد: در راستای استفاده از همه ظرفیت‌ها در آذربایجان شرقی در راستای وفاق ملی، تعامل بسیار خوبی بین ارکان حاکمیت متشکل از دولت، قوه قضائیه و نمایندگان مجلس در استان وجود دارد.وی متذکر شد: وفاق ملی در استان یک معنای ویژه‌ای دارد و سعی داریم با تعامل و همکاری ارکان حاکمیت به آن معنا ببخشیم.

استاندار آذربایجان شرقی گفت: صنایع مادر استان از قبیل ماشین‌سازی و چرخشگر تبریز فرسوده شده و نیاز به نوسازی دارند.

بهرام سرمست در حاشیه آئین تکریم و معارفه مدیرکل اطلاعات آذربایجان شرقی در استانداری در گفت‌وگو با خبرنگاران اظهار کرد: در آذربایجان شرقی بیش از ۹۴ سهم اقتصاد متعلق به بخش خصوصی است و در مقابل در بخش دولتی با فرسودگی صنایع مادر از قبیل چرخشگر، ماشین سازی مواجه هستیم که ضروری است همه آن‌ها نوسازی شوند.

وی به مسائل اقتصادی استان نیز اشاره کرد و گفت: در حوزه اقتصادی با یک مجموعه‌ای از فرصت‌ها و تهدیدات مواجه هستیم.

سرمست به پروژه‌های عمرانی آذربایجان‌شرقی اشاره کرد و بیان داشت: در شرایط کنونی در حوزه عمرانی برخی مگاپروژه‌ها را دنبال می‌کنیم که بعد استانی نداشته،

رشد ۳۶ درصدی واحدهای مسکونی بازآفرینی شهری در آذربایجان شرقی



میزان رشد واحدهای مسکونی در حال ساخت بازآفرینی شهری در طرح تأمین مسکن برای گروه‌های کم‌درآمد نیز تصریح کرد: در آذر ۱۴۰۲، این تعداد ۱۶ هزار و ۲۳۹ واحد بوده که در ۱۵ دی‌ماه ۱۴۰۳، واحدهای در حال ساخت به ۲۲ هزار و ۱۱۲ واحد رسیده است. موسوی افزود: با نگاهی به این آمار، شاهد رشد ۳۶ درصدی در تعداد واحدهای مسکونی در حال ساخت ویژه طرح بازآفرینی شهری هستیم



یکشنبه ۲۳ دی ۱۴۰۳
سال بیست و دوم / شماره ۲۴۹۴

اخبار

اخبار

نماینده AFC:

وضعیت ورزشگاه یادگار امام تبریز برای برگزاری مسابقات آسیایی مناسب است

نماینده کنفدراسیون فوتبال آسیا (AFC) امروز جمعه پس از بازدید از وضعیت ورزشگاه یادگار امام تبریز برای میزبانی تراکتور در رقابت‌های لیگ قهرمانان آسیا، گفت: مشکل خاصی وجود ندارد و ارزیابی‌ها نشان می‌دهد که شرایط مناسب است.

محسن حکیم در عین حال افزود: نواقص جزئی برای برگزاری بازی‌های بین المللی در این ورزشگاه مشاهده شد که باید تا زمان برگزاری بازی برطرف شود. تیم فوتبال تراکتور ایران به عنوان تنها نماینده باقیمانده ایران در مرحله یک‌هشتم

نهایی و حذفی لیگ قهرمانان آسیا ۲ به مصاف الخالدیه بحرین می‌رود. مرحله رفت این رقابت‌ها ۲۳ و ۲۴ بهمن و دور برگشت ۳۰ بهمن و اول اسفند برگزار خواهد شد و به‌زودی قرار است زمان و مکان دقیق هر ۲ مسابقه تراکتور برابر حریف بحرینی از سوی کنفدراسیون فوتبال آسیا اعلام شود. شاگردان دراکان اسکوپچ در دور نخست این رقابتها، با کسب ۱۲ امتیاز و با قاطعیت در قامت اولین تیم به مرحله حذفی لیگ قهرمانان آسیا ۲ راه یافتند.

ترک فعل تامین اجتماعی در رابطه با احداث درمانگاه ورزقان

فرماندار ورزقان گفت: علیرغم اینکه شهرستان ورزقان بیش از ۳۵ هزار نفر تحت پوشش بیمه تامین اجتماعی دارد، اما سازمان مدیریت درمان تامین اجتماعی به دلایل واهی از احداث درمانگاه در این شهرستان سر باز می‌زند.



صادق میکائیلی در جلسه شورای اجتماعی و سلامت شهرستان ورزقان اظهار داشت: براساس قانون، سازمان مدیریت درمان تامین اجتماعی مکلف به احداث درمانگاه جهت ارائه خدمات درمانی به افراد تحت پوشش خود است و در این راستا، احداث درمانگاه تامین اجتماعی ورزقان به تصویب سازمان مدیریت درمان تامین اجتماعی رسیده و حتی اعتبار پروژه مشخص شده است اما با این حال مدیریت درمان تامین اجتماعی استان، احداث درمانگاه را به تحویل زمین رایگان مشروط می‌کند.

وی گفت: علیرغم اینکه شهرستان ورزقان بیش از ۳۵ هزار نفر تحت پوشش بیمه تامین اجتماعی دارد، اما سازمان مدیریت درمان تامین اجتماعی به دلایل واهی از احداث درمانگاه در این شهرستان سر باز می‌زند. فرماندار ورزقان مشروط نمودن احداث درمانگاه تامین اجتماعی به تحویل زمین رایگان را خلاف قانون دانست و متذکر شد: مدیریت درمان تامین اجتماعی استان در این ارتباط مرتکب ترک فعل شده است. میکائیلی در این جلسه با انتقاد شدید از مدیران تامین اجتماعی استان، خواستار آغاز عملیات اجرایی درمانگاه ورزقان در اسرع وقت شد.

انهدام باند خانوادگی توزیع مواد مخدر در سراب

فرمانده انتظامی سراب از انهدام باند خانوادگی توزیع مواد مخدر در این شهرستان خبر داد و گفت: در این زمینه مجرم سابقه دار به همراه دو همسر خود دستگیر و تحویل مقامات قضایی شدند.



فراقی با اشاره به ارتقای طرح تداوم امنیت اجتماعی و اجرای طرح آرامش در شهر سراب اظهار کرد: در پی گزارشات مردمی مبنی بر فعالیت مجرم سابقه دار به همراه اعضای خانواده خود در زمینه تهیه و توزیع مواد مخدر صنعتی دستگیری آنان در دستور کار فرماندهی این شهرستان و عوامل پلیس مبارزه با مواد مخدر قرار گرفت. وی با بیان اینکه پاکسازی نقاط آلوده در دستور کار پلیس این شهرستان قرار دارد افزود: در این زمینه با شناسایی محل زندگی و فعالیت این شخص پس از یک ماه کار اطلاعاتی، تخصصی و فنی و حمایت مقام قضایی در یک عملیات غافلگیرانه اعضای این باند خانوادگی دستگیر و تحویل مقامات قضایی شدند.

فرمانده انتظامی سراب ادامه داد: در بازرسی از مخفیگاه این مجرم سابقه دار حدود یک کیلوگرم مواد مخدر صنعتی و روان گردان از نوع هروئین و شیشه و همچنین مقادیر زیادی اموال مسروقه شامل انواع سلاح سرد، گوشی هوشمند، تجهیزات فیلمبرداری، خودرویی و آپرسانی، دوربین‌های مدار بسته و دو دستگاه هلی شات، کارخان و ۲۳ میلیون تومان وجه نقد حاصل از فروش مواد مخدر کشف و ضبط شد. فراقی افزود: علاوه براین ۵ دستگاه خودروی بکارگیری شده این مجرم در توزیع مواد مخدر ضبط و توقیف شد.

۲

جشن تکلیف ۲ هزار و ۱۰۰ دانش آموز دختر مردنی برگزار شد

مراسم بزرگ جشن تکلیف ۲ هزار و ۱۰۰ دانش آموز دختر مردنی در مصلی امام خمینی (ره) این شهرستان برگزار شد. امام جمعه مردن در این مراسم بر تأثیر مفاهیم اسلامی در زندگی افراد تأکید کرد و گفت: جاری ساختن اسلام در زندگی یعنی جاری ساختن نظم، نظام، آراستگی و آرامش است. حجت‌الاسلام



ادامه از صفحه اول

نرخ بیکاری زنان در پاییز ۱۴۰۳؛ کاهش به ۱۴.۵ درصد با مشارکت ۱۳.۷ درصدی

نشان‌دهنده این باشد که برخی از زنان از جستجوی کار منصرف شده‌اند و دیگر خود را جزو جمعیت فعال به حساب نمی‌آورند. این پدیده می‌تواند ناشی از ناامیدی از یافتن شغل، افزایش مسئولیت‌های خانوادگی، یا حتی تغییرات فرهنگی باشد.

همچنین، داده‌ها نشان می‌دهد که نسبت اشتغال زنان (درصد زنان شاغل از کل جمعیت زنان در سن کار) در بازه‌ای بین ۱۰.۹ تا ۱۴.۸ درصد در نوسان بوده است. این نسبت در سال‌های اخیر روندی نسبتاً ثابت داشته است. آخرین آمار موجود مربوط به پاییز ۱۴۰۳ نشان می‌دهد که نرخ بیکاری زنان به ۱۴.۵ درصد رسیده است، که نسبت به تابستان همان سال (۱۴.۶ درصد) کاهش جزئی داشته است. با این حال، نرخ مشارکت زنان در پاییز ۱۴۰۳ به ۱۳.۷ درصد کاهش یافته است، که نشان‌دهنده این است که تعداد کمتری از زنان در سن کار، یا شاغل هستند یا به دنبال کار می‌گردند. این کاهش نرخ مشارکت می‌تواند حاکی از ناامیدی برخی زنان از یافتن شغل یا ترجیح آن‌ها برای خارج‌شدن از بازار کار باشد.



بر وضعیت اشتغال زنان است. از سوی دیگر، نرخ مشارکت زنان در این بازه زمانی بین ۱۰.۳ تا ۱۸.۳ درصد متغیر بوده است. بالاترین نرخ مشارکت در بهار ۱۳۹۷ با ۱۸.۳ درصد و پایین‌ترین نرخ در زمستان ۱۳۹۲ با ۱۰.۳ درصد ثبت شده است. نکته قابل توجه این است که در برخی سال‌ها، کاهش نرخ بیکاری با کاهش نرخ مشارکت همراه بوده است. برای مثال، در سال‌های ۱۳۹۹ و ۱۴۰۰، نرخ بیکاری زنان کاهش یافت، اما نرخ مشارکت نیز کاهش پیدا کرد. این موضوع می‌تواند

می‌تواند نشان‌دهنده ناامیدی افراد از یافتن شغل یا ترجیح آن‌ها برای خارج‌شدن از بازار کار باشد. داده‌های موجود از سال ۱۳۹۲ تا ۱۴۰۳ نشان می‌دهد که نرخ بیکاری زنان در ایران در بازه‌ای بین ۱۳.۷ تا ۲۱.۹ درصد در نوسان بوده است. بالاترین نرخ بیکاری زنان در تابستان ۱۳۹۵ با ۲۱.۹ درصد ثبت شده است، در حالی که پایین‌ترین نرخ در بهار ۱۳۹۹ با ۱۳.۷ درصد مشاهده می‌شود. این نوسانات نشان‌دهنده تأثیر عوامل مختلف اقتصادی و اجتماعی

ادامه از صفحه اول

استاندار آذربایجان شرقی: فضای حرفه‌ای رسانه‌ای در استان بسط می‌یابد



نفر دوم: فرزاد آقایی (پایگاه خبری ستاد دیه)
موشن گرافی
نفر اول: حکیمه برتینا (خبرگزاری تسنیم)
نفر دوم: غلام‌حسین نوران (معاونت فضای مجازی)
صفحه‌آرایی
نفر اول: شادی وثوقی (نشریه صدای زنان)
نفر دوم: فرزانه عباس‌پور (نشریه خط مقدم)
طرح و گرافیک
نفر اول: احسان احدپور (خبرگزاری صداوسیما)
نفر دوم: امیرمحمد کریمیان (پایگاه خبری تریبون تبریز)
کاریکاتور
نفر اول: عاطفه یاریان (آدینه‌پرس)
نفر دوم: مهدیه صباغ‌کار (نشریه پیام آذربایجان)
گزارش ویدیویی
نفر اول: مجتبی میرزایی (پایگاه خبری صفای خبر)
نفر دوم: رضا یاوران (پایگاه خبری آوای شمس)
نفر سوم: الهه مهدوی (پایگاه خبری تبریزپدار)

نفر دوم: فریبا وحیدمهدی‌نیا (پایگاه خبری آذرقلم)
نفر سوم: ندا فرشایف (پایگاه خبری نصر)
یادداشت و سرمقاله
نفر اول: حامد سلطان‌پور (پایگاه خبری آناج)
نفر دوم: سعید خسروشاهی (پایگاه خبری عصرتبریز)
نفر سوم: احد نقش‌شور سپهر (خبرگزاری فارس)
تیتیر
نفر اول: صابر عیسی‌پور (پایگاه خبری تبریزپدار)
نفر دوم: قمر طالبی (روزنامه مهدتمدن)
نفر سوم: معصومه شکوهی (نشریه صدای زنان)
گزارش تصویری
نفر اول: مینا نوعی (خبرگزاری مهر)
نفر دوم: مهدی ایمانی (خبرگزاری فارس)
نفر سوم: مسعود واعظ (خبرگزاری تسنیم)

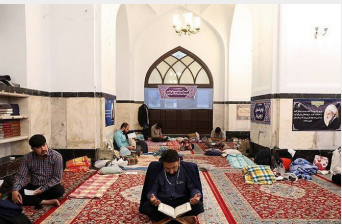
اینفوگرافی
نفر اول: مهرداد خداوردی‌زاده (معاونت فضای مجازی)
موشن گرافی
نفر اول: سید صغرا موسوی‌لر (خبرگزاری صدا و سیما)
نفر دوم: محمدرضا اخگرگداز (پایگاه خبری نصر)
نفر سوم: سینا عبدالحی (خبرگزاری تسنیم)
گزارش ویدیویی ویژه روایت پیشرفت
نفر اول: نیکو قربانی (خبرگزاری صدا و سیما)
موشن گرافی
نفر اول: سالار خیاط‌پور

مطبوعات نیاز به حمایت دارند

تبلیغات خود را به ما بسپارید و به ادامه حیات پیام‌آذربایجان کمک کنید ۳۵۲۴۷۰۵۱

خبر

برگزاری اعتکاف در ۱۸۰ مسجد شاخص آذربایجان شرقی



مدیرکل تبلیغات اسلامی آذربایجان شرقی از برگزاری آئین معنوی و انسان‌ساز اعتکاف در ۱۸۰ مسجد شاخص و محوری استان خبر داد. حجت‌الاسلام سید محمود حسینی با اعلام این خبر اظهار داشت: اعتکاف سنت همه انبیا و مورد عنایت ویژه الهی و یکی از سه عهده‌ای است که خداوند متعال در خصوص کارکردهای بیت‌الله الحرام از حضرت ابراهیم و حضرت اسماعیل گرفته و در حقیقت یک سرمایه‌گذاری برای انسان‌سازی و بستری برای تربیت و جذب نیروهای متخصص و متعهد در عرصه امور فرهنگی و مذهبی است. وی با تأکید بر لزوم استفاده از فرصت اعتکاف برای نقش آفرینی هر چه بیشتر مساجد در عرصه‌های اجتماعی، فرهنگی و مذهبی خاطرنشان کرد: امسال نیز همانند سال‌های پیشین مقدمات لازم برای برگزاری این آئین معنوی در استان از مدت‌ها قبل فراهم شده و بر همین اساس بیش از ۱۸۰ مسجد شاخص و محوری آذربایجان شرقی در روزهای ۱۳ تا ۱۵ رجب مصادف با ۲۵ تا ۲۷ دی میزبان مراسم اعتکاف ۱۴۰۳ خواهند بود.

مدیرکل تبلیغات اسلامی استان افزود: با توجه به سیاست‌گذاری‌های کلان سازمان تبلیغات اسلامی و جایگاه خاص بانوان و طیف جوان و نوجوان در این سیاست‌ها، اعتکاف دانش‌آموزی در تقویم ماموریت‌های سازمانی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و بر همین اساس ۳۸ مسجد در سطح استان شامل ۲۰ مسجد ویژه دختران و ۱۸ مسجد ویژه پسران برای برگزاری اعتکاف دانش‌آموزی در نظر گرفته شده‌اند. وی ادامه داد: با هماهنگی صورت گرفته بین سازمان‌ها و نهادهای متولی برگزاری اعتکاف، امسال مصلای اعظم امام خمینی (ره) تبریز میزبان یک‌هزار و ۵۰۰ دانش‌آموزان پسر معتکف خواهد بود و اعتکاف دانش‌آموزان دختر نیز با ظرفیت یک‌هزار نفر در چهار مسجد شاخص تبریز برگزار خواهد شد.



پیام آذربایجان

یکشنبه ۲۳ دی ۱۴۰۳
سال بیست و دوم / شماره ۲۴۹۴

اقتصاد

اخبار

استفاده همزمان از دو حامل گاز و برق منجر به ناترازی شد



یک کارشناس انرژی گفت: در سراسر کشور دو حامل انرژی گاز و برق مورد استفاده قرار می‌گیرد و دسترسی ۱۰۰ درصدی برای همگان وجود دارد. محمدحسین احمدی کارشناس انرژی با اشاره به اینکه دو عامل کمبود تولید به همراه افزایش مصرف یکی دیگر از دلایل به وجود آمدن ناترازی برق به شمار می‌آیند، گفت: عدم مدیریت و برنامه‌ریزی بهینه برای تأمین انرژی در بخش‌های مختلف و در نظر نگرفتن ظرفیت‌های اقلیمی که هر کدام بنا بر موقعیت جغرافیایی که دارد باید تأمین انرژی صورت بگیرد. وی ادامه داد: چه نیازی است که در سراسر کشور دو حامل انرژی گاز و برق مورد استفاده قرار بگیرد و همه دسترسی ۱۰۰ درصدی داشته باشند.

این کارشناس انرژی با اشاره به اینکه هر اقلیم باید متناسب با مزیت‌هایی که دارد از حامل‌های انرژی استفاده کند، خاطر نشان کرد: هر اقلیم با توجه به مزیت‌هایی که دارد باید نیازهای انرژی خود را تأمین کند: به عنوان مثال اگر اقلیم گرمی است چه الزامی به توسعه گاز کشی در سراسر کشور دارد. احمدی تصریح کرد: تلفاتی که در انتقال گاز صورت می‌گیرد در بسیاری از موارد از مصرف گاز در نقطه نهایی بیشتر می‌شود. وی با انتقاد از سیاست‌های مورد نظر و دسترسی سراسر کشور به حامل‌های انرژی اضافه کرد: سیاست پیش رفته که دسترسی پذیری انرژی در همه نقاط کشور به تمامی حامل‌های انرژی ۱۰۰ درصدی باشد. این کارشناس انرژی گفت: دسترسی پذیری مردم به حامل‌های انرژی باید بر اساس مزیت هر منطقه انتخاب می‌شد به طوری که در منطقه‌ای گاز برای گرمایش مورد استفاده قرار گیرد و در منطقه دیگر برق که چنین رویکردی به به مزیت سنجی و انتخاب راهکار بهینه داشته است که متأسفانه برنامه‌ریزی در کشور ما صورت نگرفته او منجر به ناترازی شده است.

رئیس کمیته امداد امام خمینی (ره)
شهرستان خبر داد:

جذب ۶۰ درصدی تسهیلات بانکی استان برای مددجویان کمیته امداد اهر



رئیس کمیته امداد امام خمینی (ره) شهرستان اهر، از جذب ۶۰ درصدی تسهیلات بانکی استان برای کمک به مددجویان کمیته امداد این شهرستان خبر داد.

جعفر نوری زاده با اشاره به اینکه در شهرستان اهر ۴۵۰۰ خانوار تحت پوشش کمیته امداد وجود دارد، گفت: امسال با همکاری مسئولان و بانک‌های عامل استان آذربایجان‌شرقی، حدود ۶۶۰ میلیارد ریال تسهیلات بانکی به ۷۵۰ نفر مددجوی کمیته امداد این شهرستان اختصاص یافته است. وی ادامه داد، این تسهیلات بانکی در راستای توانمندسازی و اشتغال مددجویان تحت پوشش کمیته امداد شهرستان اهر اختصاص یافته است که این میزان نشان از جذب ۶۰ درصدی تسهیلات بانکی را دارد. نوری زاده همچنین از اختصاص ۳۳۰ میلیارد ریال تسهیلات بانکی برای قالیبافان تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی (ره) شهرستان اهر خبر داد و افزود: بیشترین تسهیلات بانکی اختصاص یافته به مددجویان تحت پوشش این کمیته در زمینه دامداری و قالی بافی است که در این راستا برای ۱۲۰۰ نفر وام قالی بافی به ارزش ۳۳۰ میلیارد ریال پرداخت شده است.

وی گفت: مددجویان تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی (ره) شهرستان اهر تاکنون در زمینه قالی بافی، حدود ۸۲۰ تخته فرش به ارزش ۲۲۰ میلیارد ریال تولید کرده‌اند که این کمیته نیز با هدف عرضه تولیدات مددجویان در بازار فروش و درآمدزایی برای آنها، با ایجاد نمایشگاه‌ها و غرفه‌هایی در داخل شهر اقدام به عرضه و فروش محصولات این مددجویان کرده است.

۳

معاونت بهبود تولیدات دامی استان دهند و نسبت به اصالت بخشی اسب‌های استان اقدامات لازم انجام گیرد. وی اضافه کرد: با ایجاد مرکز هویت گذاری در استان، برخی از مشکلات باشگاه های سوارکاری و هم چنین سایر پرورش دهندگان اسب در استان نیز رفع می‌شود.

پرورش بیش از ۲ هزار اسب اصیل در آذربایجان شرقی

صمد زمانزاد قویدل اظهار کرد: حدود ۲ هزار راس اسب از مجموع اسب های شناسایی شده توسط مرکز اصلاح نژاد بهبود تولیدات دامی و فدراسیون سوارکاری هویت گذاری شده اند. وی با بیان اینکه بخشی از اسب‌های اصیل استان هنوز هویت گذاری نشده‌اند، افزود: پیگیری لازم از فدراسیون سوارکاری کشور در حال انجام است تا فهرست و پرونده اسب‌های میکروچیپ گذاری شده استان را تحویل

معاون بهبود تولیدات دامی سازمان جهاد کشاورزی آذربایجان شرقی با بیان اینکه این استان یکی از قطب های مهم پرورش اسب های اصیل و هویت دار در کشور است، گفت: تاکنون بیش از ۲ هزار نژاد نوع اسب از نژادهای کردی، عرب، ترکمن، تاروپرد، دوخون، فریزین و اسب پرسی در استان شناسایی و در واحدهای صنعتی و روستایی پرورش داده می شوند.

بانک‌ها رغبتی به پرداخت وام مسکن ندارند

خریداری کردند، این روند نقطه عطفی برای گرانی مسکن بود، به عبارت دیگر سیاست گران شدن ملک در پی خرید مسکن توسط بانک‌ها در کشور شکل گرفت. وی تاکید کرد: طبق آمار رسمی ساییت کدال منتهی به سال ۱۳۹۹، در داخل ایران حدود ۳۷ میلیون متر مربع دارایی زمین و ملک آپارتمان‌های بانک‌ها است، در انتهای سال ۱۳۹۳ بر اساس ماده ۶۷ قانون رفع موانع ارتقای نظام مالی، بانک‌ها مقرر شدند تا در سه سال و طی هر سال ۳۳ درصد دارایی‌های خود را از جمله ملک، زمین و مازاد را واگذار کنند، که در زمینه هیچ اتفاقی رخ نداد. این کارشناس بازار مسکن ادامه داد: علاوه بر ناترازی که هم‌اکنون در بازار

است، بر همین اساس نسبت به اعطای تسهیلات برای ساخت مسکن امتناع می‌کنند، گفت: دولت باید ملکی‌هایی که در اختیار نهادهای دولتی به‌ویژه بانک‌ها است را به بازار مسکن تزریق کند، تا میزان زمین - مسکن و عرضه و تقاضا تعادل داشته باشد. البته بانک‌ها در حوزه مسکن وام نمی‌دهند، زیرا با توجه به کاهش نرخ سود وام مسکن از ۲۳ درصد به ۱۸ درصد رغبت بانک‌ها را برای سرمایه گذاری در حوزه ملک و آپارتمان را کاهش داده است.

این کارشناس مسکن با بیان اینکه بانک‌ها پنگاه‌داری می‌کنند، ادامه داد: طی یک دهه اخیر بانک‌ها به سپرده مشتریان خود تا متوسط ۳۰ درصد سود بانکی دادند و با سپرده‌ها حجم زیادی ملک و املاک



بانک‌ها به دلایل مختلف از جمله حفظ پول و جایگاه ترازنامه در بانک مرکزی به بنگاه‌داری به‌ویژه خرید ملک و املاک علاقه دارند، اما وظیفه اصلی بانک‌ها پرداخت تسهیلات است.

سید منصور غیبی کارشناس بازار مسکن با بیان اینکه نظام بانکی کشور در حال حاضر با ناترازی بسیار بالایی مواجه

ترخیص ۱۰ هزار دستگاه کشنده وارداتی از گمرک بازرگان



شرایط موجود و حمایت از بخش خصوصی کشور به‌ویژه رانندگان می‌باشد.مدیر امور کارنه تیراتاق ایران گفت: در تمام جلسات حوزه حمل و نقل بین‌المللی برنامه‌ریزی در تسریع و روان‌سازی عملیات هدف نهایی ما در اتاق ایران است. وی ادامه داد: پیگیری‌های لازم در جهت مدیریت در زمان و رسیدن به یک بازه زمانی مشخص در خصوص حمل و نقل بین‌المللی را در جلساتی که با مدیران کشور ترکیه خواهیم داشت را مورد تاکید قرار می‌دهیم.

تسریع در روند ثبت سفارش و تخصیص ارز برای ورود ناوگان جدید

سیدضیاء رضوی؛ مسؤول امور کارنه تیر و حمل و نقل بین‌المللی اتاق تیریز نیز در این نشست بیان داشت: سال ها مشکل کامیون فرسوده و بحث نوسازی ناوگان در کشور مطرح بود که این موضوع با حمایت مجلس، دولت و مشارکت بخش خصوصی و سرمایه‌گذاران حوزه حمل و نقل محقق شده است. درخواست فعالان

سه‌میه معافیت تا سقف ۸۰۰ لیتر به مقصد ترکیه و ۱۴۰۰ لیتر به مقصد فرانسه از ترکیه (اروپا) مازاد بر سه‌میه قبلی صورت پذیرد. اسدزاده به آمار ۹ ماهه صادرات گمرک بازرگان اشاره کرد و افزود: آمارهای ارائه شده نسبت به مدت مشابه نشان‌دهنده رشد صادرات از این گمرک است. وی، تعداد ترخیص کشنده‌های وارداتی را از اول سال ۱۰ هزار دستگاه ذکر کرد و اذعان داشت: عدم ارائه ثبت سفارش در سامانه وزارت صمت و تخصیص ارز از جمله مواردی است که بخش خصوصی را با مشکلات عدیده ای مواجه کرده است.

رسیدن به یک بازه زمانی مشخص در خصوص حمل و نقل بین‌المللی
رحیم افروزنده؛ مدیر امور کارنه تیر و حمل و نقل بین‌المللی اتاق ایران نیز با تاکید بر پیگیری‌های رئیس اتاق ایران در خصوص موضوع سوخت تصریح کرد: تمام تلاش‌های صورت گرفته توسط مسؤولان، جهت جلوگیری از افزایش هزینه‌ها در

مدیر گمرک بازرگان تعداد ترخیص کشنده‌های وارداتی را از اول سال ۱۰ هزار دستگاه از این گمرک ذکر کرد و گفت: عدم ارائه ثبت سفارش در سامانه وزارت صمت و تخصیص ارز از جمله مواردی است که بخش خصوصی را با مشکلات عدیده‌ای مواجه کرده است.

علیرضا اسدزاده؛ مدیرکل گمرک بازرگان در بازدید مسؤولان امور کارنه تیر و حمل و نقل بین‌المللی اتاق ایران و اتاق تیریز از گمرک بازرگان در رابطه با بحث سوخت و اقدامات صورت گرفته در این زمینه اظهار کرد: دولت ترکیه طی اقدامی مالیات سوخت بر ناوگان ایرانی را اعلام کرد و طی دو هفته اخیر با اعتراض رانندگان حرفه ای و عدم قبول این اقدام مواجه شدیم.

وی ادامه داد: با تلاش‌های رضا رحمانی، استاندار آذربایجان‌غربی به عنوان نماینده دولت و نهادهای متولی ذی‌ربط، تدابیر لازم جهت رفع مشکلات و مساعدت به رانندگان حمل و نقل بین‌المللی در مرزهای خروجی به ترکیه، مقرر گردید، معادل افزایش

مدیرعامل راه آهن:

پروژه راه‌آهن تبریز آذرشهر وارد فاز عملیاتی و اجرایی می‌شود



راه آهن «شهید رهبری گوگان» با سایر ایستگاه های راه آهن ضروری است و شرکت راه آهن راه از ظرفیت های

قطار تبریز آذرشهر در کاهش بار ترافیکی جاده ای و ایمنی مسافران تاکید کرد. وی گفت: امکانات زیرساختی و اقدامات اولیه طراحی و مطالعاتی این طرح آغاز شده است و با تخصیص دو رام قطار و تردد مستمر، می تواند روزانه ۶ هزار مسافر بین شهری را جابه جا کند.

وی با اشاره به ظرفیت های اقتصادی، تولیدی و صنعتی شهرستان آذرشهر گفت: باتوجه به ظرفیت بالای اقتصادی و تولیدی این شهرستان، احداث انبار توشه در ایستگاه

امام جمعه تبریز:

مردم سزاوار تورم و گرانی‌های کذایی نیستند

برسد. در حفظ محیط زیست هم خودمان و هم کارخانجات کوشا باشیم، خداوند کره‌ی زمین و این همه نعمت را برای انسان‌ها آفریده است.

جهان تشنه سبک مدیریت اسلامی حضرت علی (ع) است

امام جمعه تبریز در بخش دیگری از سخنان خود گفت: نظام اسلامی و ولایت فقیه ادامه ولایت امیرالمومنین علیه السلام است و اگر کسی ولایت فقیه را نپذیرد، راه را خطا می‌رود.

وی متذکر شد: امروز جهان از همه زمان‌ها بیشتر به سیره و سبک زندگی حضرت علی (ع) نیازمند و عواطف انسانی جهانیان تشنه سبک مدیریت اسلامی آن حضرت است. مطهری‌اصل با اشاره به اینکه روز ۱۳ رجب

فرمودند که تنها راه حل مشکلات اقتصادی، کار جهادی است و نه بروکراسی و سنگ‌اندازی‌های اداری که مانع پیشرفت می‌شود. باید کار جهادی انجام دهیم تا ان‌شاءالله شاهد رشد و شکوفایی اقتصادی کشور، به ویژه استان آذربایجان شرقی و شهر تبریز باشیم.

مردم در مصرف انرژی صرفه‌جویی کنند

وی از مردم خواست که در فصل زمستان مصرف انرژی را بهینه کنند تا مشکلات کمبود انرژی به حداقل برسد و نعمت‌های الهی به درستی بهره‌برداری شود.

خطیب نمازجمعه تبریز ادامه داد: تقریباً اکثر روستاهای دور دست از نعمت گاز و برق برخوردار هستند اما باز هم با مصرف بهینه کاری کنیم تا این نعمت الهی به آنها هم

مسئولان به جوانان و بخش خصوصی فرصت دهند

وی همچنین افزود: مسئولان باید به مردم، جوانان و بخش خصوصی اعتماد کرده و امکانات را برای توسعه و پیشرفت کشور فراهم کنند. در استان ما با توجه به صنعت و معادن، اقدامات خوبی باید انجام شود و این رشد اقتصادی در نهایت منجر به شکوفایی خواهد شد.

مطهری‌اصل تصریح کرد: در این رابطه باید کمرها را محکم بسته و استین‌ها را بالا زد، مسئولین به مردم و بخش خصوصی اعتماد کنند و امکاناتی فراهم کنند تا کارهای خوبی انجام شود. رشد اقتصادی منجر خواهد شد. وی اذعان داشت: رهبر معظم انقلاب

ادامه از صفحه اول



پیام آذربایجان

یکشنبه ۲۳ دی ۱۴۰۳
سال بیست و دوم / شماره ۲۴۹۴

۴

دکتر آزاد محمدی، عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان و مدیر سابق توانبخشی وزارت آموزش و پرورش در سازمان استثنایی کشور در رابطه با آمار جدید تیمز می‌گوید: «آمار نگران‌کننده‌ای است که عملکرد نامطلوبی را از دانش‌آموزان ایرانی نشان می‌دهد. بدون شک عوامل مختلفی در این زمینه نقش دارند که باید مورد بررسی قرار گیرد.»او یکی از عوامل مهم

اختلالی که در عملکرد تحصیلی مؤثر است

در کاهش سطح یادگیری دانش‌آموزان را نادیده گرفتن اختلالات عصبی- تحولی آنها می‌داند و افزود: «متأسفانه مرکزی که بتواند به صورت مستمر و مطلوب، اختلالات شناختی و یادگیری برای سنین پیش از دبستان (یعنی سن یک تا شش سال) را تشخیص دهد و درمانشان کند، وجود ندارد. این باعث می‌شود کودک با چنین اختلالی، قاعداً نقص عملکردی، رفتاری و شناختی خواهد داشت و تأخیر رشدی ورتشی پیدا خواهد کرد که بر یادگیری و

انتظارات اطرافیان و مدرسه تأثیرگذار خواهد بود. در صورتی که اگر پیش از ورود به مدرسه این اختلالات شناسایی شوند، قابل درمان یا حداقل قابل خفیف کردن خواهد بود و به درجات عمیق و شدید منجر نخواهد شد.»

عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان ادامه می‌دهد: «از سال گذشته، مرکزی به عنوان مرکز جامع سنجش آموزش توانبخشی و مداخله بهنگام در وزارتخانه آموزش و پرورش تأسیس شد، اما همچنان نیرو، ابزار و تجهیزات تخصصی به آن معنا که باید در اختیارش قرار نگرفته است.

روانشناسی

هنددرمانی روشی برای گذر از بحران‌های زندگی



هنددرمانی اگرچه شاخه‌ای جدید در روان درمانی نیست، اما مدت زیادی از رواج آن در ایران نمی‌گذرد.

هنددرمانی با بهره‌گیری از خلاقیت هنری، سعی در درمان مشکلات روانی و بهبود شرایط فردی و اجتماعی افراد دارد. لیلا موسوی‌نیا، کارشناس ارشد روانشناسی و هندرمانگر، دانش و تجربیات خود را در این زمینه با روزنامه پیام آذربایجان به اشتراک گذاشته است که در ادامه می‌خوانید:

پروین بابایی

سرکار خانم موسوی نیا، پیش از هر چیز برایمان از انگیزه خود برای ورود به رشته هنددرمانی بگویید.

نمی‌شود مهمان خلقت بود و از عظمت جهان شگفت زده نشد. من این همه حیرت را با آموختن دانش و یادگیری مهارت‌ها در شاخه‌های مختلف می‌خواستم مرتفع کنم و رشته‌های تحصیلی نامرتبط من - فیزیک و اقتصاد، و با ورزش و مهارت‌های - هیچ کدام پایبندم نکرد. نقاشی البته با همه فرق داشت. مسحور کارهای بی‌مانند استادم، همه هفته را به شوق یک جلسه کلاس نقاشی تمام می‌کردم. از دیگر شگفتی‌های جهان، دنیای درون انسان‌های مختلفی بود که می‌شناختم و نمی‌شناختم‌شان. این سوال را شاید روان‌شناسی پاسخ بدهد. کارشناسی ارشد روانشناسی را همراه کار نقاشی به اتمام رساندم، این بار با معدل بیشتر، و آسان‌تر از دوره‌های قبلی. انگار هرچه عطش دانستن بیشتر باشد، لذت آموختن هم فراتر می‌رود. در میان رویکردهای مختلف در روان‌شناسی و متدها و روش‌های مختلف درمان، هنددرمانی جالب توجه‌تر بود. حال خوبی که پیش‌تر کمتر تجربه‌اش کرده بودم، در تماشای طرح و نقش فرش تبریز و کاشی‌کاری‌های فیروزه‌ای مسجد کبود و لای بیت‌های موزون و عاشقانه سعدی، پشت رقص قلم‌های استادم افزون‌تر شده بود. من معجزه هنر بر روان را از وقتی که رسم‌تر درگیر نقاشی شدم بیشتر فهمیدم، اما هنددرمانی تخصصی بود که جای حال خوب موقت و گذرا را به معجون شفابخش و درمان می‌داد.

دیگر تمام آرزویم تماشای تابلوهای معروف در نقاط مختلف جهان نبود. هر بار که آموخته‌هایم را روی کسی امتحان می‌کردم بیشتر مطمئن می‌شدم که دیدن آدم‌ها در قلاب آرامش، ارزش زیادی برایم دارد. حالا که بعد از سال‌ها سرگشتگی، گمشده محبوب خودم را یافته‌ام، چون پرنده‌ای که با یک بال علم و یک بال هنر آماده پرواز است می‌خواهم آن سرزمین دوری را ببینم که تا کنون توانش را نداشتم، و می‌دانم بادها و باران‌ها در راه است، اما روزی به شرط حیات، مرکز مجهزی را که با تمام جزئیات در سر دارم، در شهر اولین‌ها تأسیس خواهم کرد؛ و کسی چه می‌داند، شاید همانطور که لایپزیک آلمان به تلاش‌های ویلهلم ونت مشهور شد، نام تبریز هم در کتاب‌های علمی جهان نگاشته شود. از خیال و آرزو که بگذریم، در دنیای بی‌رحم واقعیت‌ها، ضربه‌های روانی ریز و درشت هر روز ما را نشانه گرفته‌اند و هر سنی که داشته باشیم، از روز تولد تا اکنون از آنها بی‌بهره نبوده‌ایم و بی‌تعارف گاهی همه عمر را می‌پردازیم به بهای یکی از این ضربه‌ها؛ مثل شه‌ریار که درشتش را رها کرد و سرنوشتش عوض شد به‌خاطر آن بدهدی که همه شنیده‌ایم؛ و کم نیستند آثار هنری و ادبی و داستان‌های بسیار جذابی که به‌واسطه جدایی‌ها و یا تبعیض‌ها و بی‌عدالتی‌ها به انسان‌ها تحمیل شده‌اند.

هنددرمانی چیست؟

هنددرمانی نوعی تکنیک است که در آن هنر به عنوان یک وسیله و واسطه بین مشاور و مراجع قرار می‌گیرد و به تشخیص و سپس درمان مشکل کمک می‌کند.

وجه تفاوت و تمایز این روش با روانشناسی و روان درمانی چیست؟

هنددرمانی یکی از روش‌های متعدد روان درمانی است، اما در هنددرمانی، فرد به صورت بدون واسطه با ناخودآگاه خود مواجه می‌شود و همین امر باعث می‌شود که مشاور خیلی ساده‌تر مشکل را شناسایی کند. چه بسا مراجعانی هستند که نمی‌توانند مشکل و مساله خود را به خوبی بیان کنند. ما معمولاً در چالش کلام کم می‌آوریم، اما هنر وسیله قدرتمندی است که ناخودآگاه مراجع را بیرون کشیده و آن را ظاهر می‌کند. ما مراجعانی داشتیم که کودک بودند و به خاطر سن پایین یا بعضی مسائل دیگر، قادر به بیان مشکلات خود نبودند، اما با استفاده از مجسمه‌سازی یا نقاشی به راحتی مشکل این افراد شناسایی می‌شد. همینطور صحبت کردن از بعضی مشکلات برای مراجعه کننده دشوار است و خاطرات منفی را در ذهن او زنده می‌کند و باعث رنج و ناراحتی او می‌شود، اما وقتی بدون واسطه و با استفاده از هنر با ناخودآگاه او مواجه می‌شویم، مراجعه کننده کمتر اذیت می‌شود. گاه نیز فرد نسبت به ریشه مشکل خود آگاه نیست و از طریق نقاشی و با بهره‌گیری از تکنیک‌های ساده، ریشه و منشأ مشکل را از ناخودآگاه او بیرون می‌کشیم.

بعضی از مراجعین نیز وجود مشکل را انکار می‌کنند و از پاسخ دادن طفره می‌روند که در هنددرمانی می‌توان آن را تشخیص داد. به علاوه در رابطه بین مشاور و مراجع، در جلسات عادی روان‌گویی و روان‌درمانی، فرد در هر جلسه بخشی از مشکلات خود را باز می‌کند و بدون اینکه موضوع در آن جلسه بسته شود، ادامه روند درمان به جلسه بعدی موکول می‌شود و این مثل این است که جراحی بدن بیمار را بشکافند و بدون بستن محل زخم، آن را نیمه‌کاره رها کند. امتیاز هنددرمانی این است که در هر جلسه، مساله مربوط به آن جلسه بسته می‌شود.

هنددرمانی در جامعه ما چه جایگاهی دارد؟

در جامعه ما و به خصوص تبریز هنددرمانی شناخته شده نیست. در کشورهایی مثل ایتالیا از هنددرمانی به شکلی وسیع استفاده می‌شود.

کلوب‌هایی وجود دارد که در آن افراد به صورت گروهی تحت درمان قرار می‌گیرند. یکی از مشکلاتی که در حال حاضر به دلیل همین ناشناخته بودن هنددرمانی وجود دارد این است که بسیاری از افراد به خصوص بزرگسالان، هنددرمانی را جدی نمی‌گیرند و تصور می‌کنند کاری بیهوده و بی‌تأثیر است.

میزان تأثیر هنددرمانی و فرایند بهبود در آن به چه صورت است و چقدر زمان می‌برد؟

این به میزان زیادی بستگی به نوع مشکل، طرحواره‌ها، و قدرت و انگیزه فرد دارد. فردی که نگران قبولی در کنکور است، با مراجع دیگری که چند مورد خودکشی ناموفق داشته در یک سطح نیستند. مسلماً روند بهبودی این دو فرد با هم فرق دارد. و یا فردی که اعتیاد دارد صرفاً با هنددرمانی قادر به ترک اعتیاد نیست و باید درمان‌های دیگری نیز دریافت کند. همینطور برخی از مراجعین به درمان‌های بالینی نیز احتیاج دارند. در کنار اینها خواست خود فرد نیز مطرح است. برخی افراد ممکن است نسبت به تغییر شرایط از خود مقاومت نشان دهند. اما در هر صورت فرد نسبت به مساله خود آگاهی پیدا می‌کند و این گام مهمی در ایجاد انگیزه برای شروع درمان است.

آیا برای هنددرمانی نیاز است که فرد توانایی انجام کار هنری داشته باشد؟ و یا اینکه مناسب سن و سال خاصی است؟

این تصور وجود دارد که برای هنددرمانی حتماً باید نقاش خوبی بود، اما در اینجا هدف ما خلق اثر هنری نیست، خود فعل و انجام آن مهم است. همینطور هنددرمانی به سن خاصی محدود نمی‌شود و همه در هر دره سنی می‌توانند از طریق هنددرمانی به بهبود زندگی خود کمک کنند.

فرایند کار هنددرمانی به چه نحو است؟

در کل ما برای درمان هر فرد بر اساس نوع مشکل، تکنیک‌های مختلفی از هنددرمانی را به کار می‌گیریم. علاوه بر این در هر جلسه از هنر درمانی، کاری را که مراجع انجام داده بر دیوار نصب می‌کنیم. این کار چند حسن دارد. اولاً در جلسه بعدی، مراجعه کننده آن را می‌بیند و متوجه می‌شود که روند درمان او اهمیت دارد و احساس ارزشمندی بیشتری می‌کند و به ادامه مسیر ترغیب می‌شود. نکته مثبت دیگر این است که در آن می‌توانیم تکرار را ببینیم، به این صورت که عناصری در آن تکرار می‌شود که نمادهای فرد را آشکار می‌کند و این به تشخیص مشکل کمک می‌کند.

آیا برنامه‌ای برای معرفی و گسترش هنددرمانی در تبریز دارید؟

در حال حاضر در تبریز هیچ مرکز تخصصی هنددرمانی وجود ندارد و فعالیت ما محدود به فرهنگسراها و دفتر کارمان است. به همین دلیل قصد دارم در آینده مرکزی به این منظور تأسیس کنم. هنددرمانی تنها محدود به بیماری یا مشکلات خاص نیست و یک روش برای گذر از بحران‌های دوره‌های مختلف عمر نیز به شمار می‌رود. از این رو وجود مرکز تخصصی هنددرمانی در شهر یک ضرورت و نیاز است.



سلامتی را با پذیرش خود در آغوش بگیر

پذیرش خود به این معنا است که شما همانی هستید که هستید با همه نقص‌ها و همه زشتی‌ها. پذیرش خود ممکن است ساده به نظر برسد، اما گفتن آن آسان‌تر از انجام دادن آن است و شاید بتوان گفت کار بسیار دشواری است.

پذیرش خود یعنی چه؟

پذیرش خود با عزت نفس یا اعتماد به نفس یکی نیست. در حالی که عزت نفس شما ممکن است بر اساس روشی که ارزش خود را درک می‌کنید افزایش یا کاهش یابد، پذیرش خود بدون توجه به اینکه چگونه به خود نگاه می‌کنید ثابت می‌ماند.

پذیرش خود زمانی است که تمام جنبه‌های مثبت و منفی خود را بپذیرید. این لزوماً به این معنی نیست که شما در برابر رشد مقاومت می‌کنید، بلکه به جای مبارزه با بخش‌هایی از شخصیت خود که دوست ندارید، خود را می‌پذیرید.

نشانه‌های خودپذیری می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

پذیرش خود حتی در شرایط سخت

پذیرش خود با وجود دیدن عیب‌ها و ضعف‌های خود

شما احساس راحتی می‌کنید که خود واقعی خود هستید.

شما می‌توانید بدون اینکه احساس کنید مورد حمله قرار گرفته‌اید، انتقاد را بپذیرید.

شما احساس می‌کنید که طرف خود هستید.

خبر خوب این است که خودپذیری را می‌توان آموخت. یادگیری پذیرش خود می‌تواند به‌زیستی ذهنی شما را بهبود بخشد و به شما کمک کند تا با فراز و نشیب‌های زندگی کنار بیایید. یک گام بزرگ به سوی سلامتی بردارید. حال باید دید سالم بودن به چه معنایی است؟

سالم بودن به چه معناست؟

گاهی افراد فکر می‌کنند، سلامتی مربوط به ورودی‌ها و خروجی‌هایی است که در نهایت با نوعی فرمول کامل برابری می‌کند، برای همین از برخی مواد غذایی سالم مانند اسفناج، کاهو و.. استفاده می‌کنند و میزان کالری‌های مصرفی خود را هر روز می‌سنجند و سعی دارند تعادل را میان میزان کالری و کالری سوزی خود در طول روز انجام دهند. این افراد پس از مدتی رعایت، فرمولی بدست می‌آورند که گمان می‌برند به سلامت واقعی دست یافته‌اند اما این ذهنیت در دنیای سلامتی طعمه‌ای بیش نیست.

سال‌ها طول می‌کشد تا افراد متوجه شوند، حتی برخی پس از جستجوی مادام‌العمر نیز متوجه این موضوع نمی‌شوند که از این ایده معادله «کامل» که به سلامتی برتر و دست نخورده منتهی می‌شود، رها شوند.

وقتی سلامتی یک جشن است که یک اقدام اصلاحی یا منبع محرومیت از نوع خاصی از زندگی یا رژیم غذایی نباشد. این مبتنی بر لذت، شادی و پذیرش خود است.

راه پذیرش خود

برای کسانی که بیشتر عمر خود را در فرهنگ سلامتی غرق کرده‌اند، پذیرش خود ممکن است مانند تسلیم شدن به نظر برسد. اگر به سادگی خودمان را همانطور که هستیم بپذیریم، چگونه رشد خواهیم کرد؟ چگونه زندگی خود را هدمفند کنیم؟

واقعیت این است که پذیرش باید قبل از رشد اتفاق بیفتد. مقاومت در برابر واقعیت موقعیت ما در واقع مانعی برای رشد است زیرا امتناع از شروع از جایی که هستیم، گلی را تصور کنید که جوانه‌های ریز خود را از میان خاک بیرون می‌فرستد تا به سمت خورشید برسد. آن گل خودش را سرزنش نمی‌کند که به اندازه کافی زرد نیست، به اندازه کافی خوشبو نیست، یا شبیه گل زم‌همسایه نیست. این به سادگی آشکار می‌شود.

به جای مقاومت در برابر کاستی‌های درک شده خود و تلاش برای رفع آنها، می‌توانیم به سادگی یاد بگیریم که با آنها باشیم. از این فضا، هر قدمی که در جهت پرورش، بازیابی یا حفظ سلامتی خود برداریم، می‌تواند بدون توشه‌های سنگین ذهنیتی «من باید اصلاح شوم» انجام شود.

اینگونه است که مراقبت از خود به عشق به خود تبدیل می‌شود.

چگونه خودپذیری را توسعه دهیم

در حالی که هیچ راه مطمئنی برای توسعه خودپذیری وجود ندارد، چند روش برای رسیدن به خودپذیری وجود دارد. این موارد عبارتند از:

پرورش خودآگاهی

درون نگری فرآیند تأمل در مورد اینکه چگونه در جهان ظاهر می‌شوید، از آنچه که شما را به انجام دادن انگیزه می‌دهد، آنچه به شما انگیزه می‌دهد تا قلب خود را باز کنید و چگونه با تغییر کنار می‌آیید. توسعه این نوع خودآگاهی می‌تواند به شما بینشی در مورد نحوه عملکردتان بدهد و به شما کمک کند تا از عمق و پیچیدگی تجربه خود قدرتی کنید.

سخن‌های رسیدن به پذیرش خود

در راه رسیدن به پذیرش خود ممکن است با سختی‌هایی مواجه شوید. چنانچه با هر یک از موارد زیر مواجهه هستید مسلماً راه رسیدن به خود برای شما بسیار مشکل است. والدین یا مراقبان‌تان باعث نشدند که شما احساس پذیرش خود را در خود پرورش دهید.

شناسه آگهی ۹۷۹۱۸۶

نوبت دوم



«آگهی فراخوان مناقصه»

شماره: ۷۲-۱۴۰۳

شرکت گاز استان آذربایجان شرقی درنظر دارد پروژه تعمیرات و جابجایی شبکه و علمکهای (فولادی و پلی اتیلنی) شهرستان هوراند را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir برگزار، و به پیمانکار ذیصلاح واگذار نماید.

بدین منظور از کلیه شرکت‌ها و پیمانکاران ذیصلاح دارای حداقل پایه ۵ تأسیسات و تجهیزات از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و با توانایی تهیه تضمین شرکت درفرایند ارجاع کار طبق آیین نامه تضمین معاملات دولتی به مبلغ -/۱/۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰/ (یک میلیارد و هشتصد میلیون ریال) دعوت می‌نماید، حداکثر تا ۱۰ روز پس از انتشار نوبت دوم این آگهی، اعلام آمادگی خود را و فرمهای تکمیل شده ارزیابی، تصویر مدارک مذکور و مستندات مندرج در فرم ارزیابی را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت ارسال نمایند. ضمناً دراسناد مناقصه توزیعی، تاریخ تحویل پاکات وگشایش پیشنهادات قید گردیده است. مناقصه گران باید در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت ثبت نام و گواهی امضای الکترونیکی را دریافت نمایند.

تلفن ۳۴۴۹۱۳۷۴ و ۴۱.۳۴۴۴۸.۹۵

تاریخ انتشارنوبت اول: ۱۴۰۳/۱۰/۲۲

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۱۰/۲۳

روابط عمومی شرکت گاز استان آذربایجان شرقی



پیام آذربایجان

یکشنبه ۲۳ دی ۱۴۰۳
سال بیست و دوم / شماره ۲۴۹۴

زندگی

۵

پریزاده بود.در سال جاری نسبت به سالهای گذشته، تعداد بیشتری از هنرمندان، تجربیات و آثار خود را در شهر تبریز به نمایش گذاشته‌اند که خود سبب ایجاد فضای رقابتی و نیز بالارفتن سطح دانش و اطلاعات هنردوستان و ارتقای سلیقه هنری مخاطبان خواهد شد. در این میان، خانه فرهنگ با حمایت از استعدادهای جوان، و فراهم آوردن فرصت برای نمایش تجربیات در سطح شهر تبریز پیشتاز است.

خانه فرهنگ تبریز در هفته گذشته

سطح کیفی کارها را نسبت به بسیاری از دیگر آثار تصویرسازی، چند پله بالاتر قرار داده بود. دیگر هنرمند این هفته، آبناز صابری با مجموعه‌ای از آثار عکاسی بود که علیرغم سن و سال جوان این هنرمند تازه‌کار، کارهای زیبایی را به معرض تماشا گذاشته بود. قاب‌های آبناز صابری با موضوعات آزاد، عکاسی شده بودند و سومین سالن نیز میزبان تابلوهای کوچک همایون

خانه فرهنگ تبریز در ادامه نمایشگاه‌های پی در پی، هفته گذشته نیز میزبان سه هنرمند دیگر بود. در هفته ای که گذشت، نوید پورخاک، مجموعه ای از آثار تصویرسازی دیجیتال خود را در تالار استاد یاسمی خانه فرهنگ به نمایش گذاشته بود. این آثار بنا بر اظهارات خود هنرمند، برپایه یک طرح داستانی به عنوان زمینه، خلق شده بودند و پرداخت دقیق جزئیات و ترکیب بندی چشمگیر و جذاب آن

رحیمی: یک هدیه ناقابل خریدم! همین!



برگشتم ،خریدم.

قطعا خیلی از همسن و سال های شما تا این حد پول ندارند تا پدر و مادر خود را خوشحال کنند. برای آنها حرفی داری؟

اینکه قدر پدر و مادر خود را بدانند و واقعا و از ته دل دوست‌شان داشته باشند و کاری کنند تا باعث سربلندی پدر و مادرشان شوند، این بزرگ‌ترین هدیه برای پدر و مادر است.

چند تا برادر و خواهر داری؟
یک خواهر دارم که ازدواج کرده و خانه‌دار است.

بعد از اینکه برای پدر چنین هدیه‌ای خریدی واکنش خانواده چی بود؟

همه می‌گفتند ماشاالله به تو با این سن خودت برای بابا ماشین خریدی و ان‌شالله ادامه‌دار باشد و قطعا این کار برای پدر ارزشمند بوده و دل خاندان را شاد کردی و باعث افتخاری و از این حرف‌ها!

ممکن است دیگر نتوانی برای خودت خانه بخری نگران این موضوع نیستی؟

نه، هدف اولم خرید ماشین برای پدرم بود و هدف دوم من سرمایه‌گذاری برای خودم هست که حتما هم این کار را می‌کنم.

درآمد دیگری داری؟

غیر از تکیواندو در کار برنامه‌نویسی بودم، اما از وقتی وارد تیم ملی شدم دیگر نتوانستم انجام دهم. از این طریق هم درآمد داشتم که در حد کفاف زندگی خودم بود و بیشتر وقت نمی‌کردم.

خیلی از همسن‌های شما پشت چراغ قرمز گل می‌فروشتند یا کارهای سخت دیگری انجام می‌دهند تا به خانواده کمک کنند. وقتی با آنها روبه‌رو می‌شوی چه احساسی داری؟

وقتی آنها را می‌بینم دلم می‌خواهد همان لحظه به آنها کمک کنم یا به یک راهی هدایت شوند تا بتوانند موفق شوند و می‌خواهم برای خودشان چه به لحاظ درآمد و چه هر هدفی دارند به آرزوهای‌شان برسند.

به افراد این چنینی کمک هم کردی؟

بله، یک نفر بود که بنابر دلایلی نمی‌خواهم رسانه‌ای شود، فقط اینکه کمک کردم.

وضعیت خودت به لحاظ ورزشی چطور است؟

خب تمریناتم را پشت سر می‌گذارم تا در مسابقات آسیایی پیش رو که در بهمن ماه در ترکیه برگزار می‌شود شرکت کنم.

زهرا رحیمی، قهرمان المپیک کشورمان در پارا تکیواندوی پاریس با اهدای یک کامیون برای پدر خود خبرساز شد و مورد تحسین جامعه قرار گرفت.

زهرا رحیمی، قهرمان المپیک کشورمان در پارا تکیواندوی پاریس با اهدای یک کامیون برای پدر خود خبرساز شد و مورد تحسین جامعه قرار گرفت. رحیمی که به تازگی وارد شانزده سالگی شده در سال ۲۴۰۲ و مسابقات پارالمپیک در رشته تکیواندو برای کشورمان مدال نقره کسب کرد و با جمع‌آوری پاداش‌های همان مسابقات پدر و اهالی خانواده را خشنود کرد تا با پدر و مادرش به داشتن چنین قهرمان خانواده‌دوستی به خود ببالند! وقتی با رحیمی که یک دختر کم حرف است تماس گرفتیم تا درباره این کار زیبای او بپرسیم، مشخص بود با وجود جواب دادن به سوال‌ها با کوتاه‌ترین جملات ممکن، از شادی پدر حسابی خوشحال است. در ادامه چکیده‌ای از گفت‌وگوی اختصاصی «اعتماد آنلاین» با رحیمی را می‌خوانید.

با یک کادوی بزرگ برای پدر کلی سر و صدا کردی.

یک هدیه ناقابل برای ایشان خریدم! همین! حدودا چقدر برای خرید این هدیه هزینه کردی؟

نه میلیاردها و خرده‌ای. کل پاداش‌هایم بعد از پارالمپیک چه از استان و چه از شهرستان و وزارت ... همه با هم همین مبلغ شد.

شغل پدر چیست؟

راننده تریلی بودند، اما خودشان ماشین نداشتند.

پدر در لحظه دریافت هدیه چه احساسی داشت؟

هر پدری باشد خوشحال می‌شود و من هم یک‌کادوی خیلی ناقابل به ایشان هدیه دادم تا حداقل کمی بتوانم زحمات‌شان را جبران کنم.

وسوسه نشدی با این پول برای خودت ماشین بخری؟

نه، من اگر ماشین بخرم هم نمی‌توانم رانندگی کنم، چون هنوز سنم کم است و نمی‌توانم گواهینامه بگیرم. **غیر از ماشین دوست نداشتی با پول پاداش‌هایی که گرفتی مثلا جایی سرمایه‌گذاری کنی؟**
خب اولویت‌م این بود که برای خانواده‌ام خرجش کنم و دوست داشتم برای پدرم ماشین بخرم اگر غیر از این بود می‌خواستم برای خودم خانه بخرم.

برای مادر چی خریدید؟

برای او دستبند طلا گرفتم.

حتما با این گرانی طلا برای خرید یک دستبند هم پول زیادی پرداخت کردی؟

طلا را قبل از گرانی خریدم یعنی همین که از پارالمپیک

نقش مادران در گرم نگه‌داشتن کانون خانواده

«مادر»، پناهگاهی امن

آرامش پیدا می‌کند و می‌تواند مشکلات عاطفی و روحی خود را با مادر در میان بگذارد.

ایمانی، مادر را پیوند دهنده عناصر درون و بیرون خانواده مانند اقوام، دوستان و... توصیف کرد و گفت: هر چقدر که صمیمت در درون خانواده وجود داشته باشد و توسعه یابد؛ در دورهمی‌ها، گردهمایی‌ها و مراسمات و مناسبت‌ها آن را خواهیم دید. مادر یک عنصر فعال گوش دهنده است و این مسئله باعث آن می‌شود تا بسیاری از انسان‌ها بهم‌ریختگی‌ها و آشفتگی‌هایشان رفع شود. انسانها عموما بدنیاال کسی هستند تا تنها حرفشان را گوش بدهد، جدای از آن‌که او را تایید یا رد و یا حتی همدلی حمایت عاطفی کند، زیرا خود مسئله گوش دادن یک نقش بزرگ و مهم است.

وی در ادامه مبحث تصریح کرد: انسان در هر زمان که کم می‌آورد و به مادر خود مراجعه می‌کند، مادر با گفتن جملاتی مانند «ایشالا حل می‌شه»، «آینده، آینده بهتری است» و با اتفاقی که در چشم‌انداز دور ترسیم می‌کند، ذهنیت منفی را دور و وضعیت حال حاضر را بهبود می‌بخشد.

و ی مادر را معلم خانواده دانست و ادامه داد: آن‌ها یادگیری را در موضوعات زندگی، تربیتی، اجتماعی، روابط بین فردی و... توسعه می‌دهند. مادرها در رشد و بالندگی فرزندان تاثیر گذار هستند.

وظایف مادر در خانواده

ایمانی در ادامه تصریح کرد: یکی از وظایف مادر، نظارت بر تمام امور اقتصادی خانه است. نیازهای خانواده و فرزندان را شناسایی و آن‌ها را به واسطه قدرت پدر و توانایی که دارد

«مادر» جایگاه و نقش مهمی در گرم نگه‌داشتن کانون خانواده دارد، او پناهگاه فرزندان و خانواده خود است. مادر مانند ریسمانی محکم اعضای خانواده را به یکدیگر پیوند می‌دهد و از فرزندان خود در مقابل مشکلات حمایت می‌کند.

مادر در خانواده دارای جایگاهی مهم و وظایف بسیار در برابر فرزندان‌اش است. مادر با نگرش، رفتار و عادات و نوع ارتباط عاطفی که با فرزندان دارد، شخصیت و آینده فرزندان را شکل می‌دهد.

محمدرضا ایمانی روانشناس و مدرس مهارت‌های زندگی در گفت‌وگو با ایسنا، درباره جایگاه و نقش مادر در گرم نگه‌داشتن کانون خانواده، اظهار کرد: اگر به لحاظ تکنولوژیکی بررسی کنیم، مادرها شبیه نرم‌افزار هستند و پدرها مانند سخت‌افزار؛ در وجود مادر عشق، محبت، صمیمت و احساس آرامش است. نوع رابطه عاطفی که مادر برقرار می‌کند زیربنای ارتباطات خانواده و هم‌ستگی درون خانواده است، مانند چیزی که همه آدم‌ها را به یکدیگر وصل می‌کند و آن‌ها را رشد می‌دهد. هر چقدر مادر در جایگاه شایسته مناسب قرار بگیرد و احساس رضایتمندی از خودش و زندگی‌اش افزایش یابد، به واسطه آن می‌تواند پیوند عاطفی قوی بین پدر و فرزندان، بین خودش، همسرش و فرزندانش ایجاد کند و خانواده را توسعه بدهد.

مادر پناهگاهی امن

وی درباره نیازهای عاطفی هر فرد افزود: هر گاه انسان به مشکلی برمی‌خورد به آغوش مادرش پناه می‌برد، آغوش مادر می‌تواند پناهگاهی امن باشد که انسان در آن



فرزندان قوی و سالم تربیت کند.

این روانشناس دیگر وظیفه مادر را مدیریت وضع عمومی خانواده عنوان کرد و گفت: این امر بدان معناست که مادر از وضعیت، شرایط و حال عمومی اعضای خانواده مطلع باشد و اگر مسئله‌ای برای یکی از اعضاء به وجود آمده باشد، او را در حل مسئله همراهی کند.

وی در پایان اظهار کرد: مبحث سلامت، مراقبت و بهداشت نیز تحت نظر مادر است. همچنین رسم و رسوم، قواعد زندگی اجتماعی و فردی شدن از مادر آموخته می‌شود. هر چقدر این عناصر بهم پیوسته، قوی و توام با آموزش باشد، مادر می‌تواند یک خانواده گرم و صمیمی ایجاد کند حال آنکه نوع ارتباط با پدر نیز در این فرآیند بسیار تاثیرگذار است.

مدیریت می‌کند تا در زندگی کمبودی وجود نداشته باشد. او در ادامه افزود: مسئله دیگر نظم و ارتباطات مناسب درون زندگی است. فرزندان راه و رسم زندگی را از مادر یاد می‌گیرند. مدیریت زمان، برنامه‌ریزی، انجام وظایف شخصی و عدم واگذاری آن به دیگران و... موضوعاتی است که مادر می‌تواند به فرزند بیاموزد.

وی همچنین با اشاره به اینکه ارتباط عاطفی پدر با فرزندان تحت تاثیر مادر است، بیان کرد: مادر دیدگاه فرزندان نسبت به دیگران، زندگی و علاقه‌مندی‌هایش در آینده را شکل می‌دهد. اگر مادری دچار بد بینی، سهل‌انگاری و افسردگی و ناراحتی باشد، به فرزندانش منتقل خواهد کرد و فرزندان در مسیر خوبی قرار نمی‌گیرند، در مقابل اگر نقش مادر با سلامت روان همراه باشد، می‌تواند



پیام آذربایجان

یکشنبه ۲۳ دی ۱۴۰۳
سال بیست و دوم / شماره ۲۴۹۴

ایستگاه سلامت

۷ روش ۵ دقیقه‌ای برای

رها شدن از استرس

ما در زندگی استرس را انتخاب نمی‌کنیم و واقع‌بینانه نیست که بگوییم می‌توانیم از آن پرهیز کنیم. با در نظر گرفتن اینکه زندگی استرس‌زا است، کسب مهارت‌ها و روش‌های دور کردن و رفع استرس حائز اهمیت هستند. تکنیک‌های رهایی از استرس را بیاموزیم.سواد زندگی؛ گروه توسعه فردی؛ استرس، بخشی اجتناب‌ناپذیر از زندگی مدرن است که تأثیر عمیقی بر سلامت جسمی و روانی ما دارد. با این حال، خوشبختانه تکنیک‌های علمی و سریعی وجود دارند که می‌توانند در عرض ۵ دقیقه شما را به آرامش برسانند.این تکنیک‌ها نه تنها بر اساس تجربه‌های روزمره، بلکه با تحقیقات علمی نیز پشتیبانی می‌شوند. در ادامه، به بررسی ۷ روش مؤثری می‌پردازیم که استرس شما را در کوتاه‌ترین زمان ممکن کاهش می‌دهند.

روش های موثر زدودن استرس در ۵ دقیقه نفس عمیق بکشید و آرام شوید

تنفس عمیق یکی از ساده‌ترین و درعین‌حال قدرتمندترین روش‌های کاهش استرس است. هنگام استرس، نفس‌های ما سریع و سطحی می‌شوند و این باعث می‌شود سیستم عصبی بدن وارد حالت “جنگ یا گریز” شود. با تنفس عمیق و کنترل‌شده، این چرخه معکوس می‌شود و بدن به آرامش بازمی‌گردد.

روش انجام:

به آرامی ۵ ثانیه از طریق بینی نفس بکشید، ۳ ثانیه نگه دارید و سپس ۷ ثانیه بازدم کنید. این فرآیند را حداقل ۵ بار تکرار کنید. تحقیقات نشان داده‌اند که این تکنیک می‌تواند ضربان قلب را کاهش دهد و سطح کورتیزول، هورمون استرس، را تنظیم کند.

تکنیک “اسکن بدن”

این روش به شما کمک می‌کند تا تنش‌های عضلانی را که ناشی از استرس هستند، شناسایی و آزاد کنید. استرس اغلب باعث می‌شود عضلات ما به‌صورت ناخودآگاه منقبض شوند.

روش انجام:

روی صندلی بنشینید یا روی زمین ، روی تخت دراز بکشید. چشمان خود را ببندید و از پیشانی شروع کنید. تمام بدن را اسکن کنید و هر نقطه‌ای که احساس تنش کردید، نفس عمیق بکشید و تصور کنید که با بازدم، این تنش از بدن خارج می‌شود.

تکنیک “۵ چیز را لمس کنید”

گاهی اوقات استرس باعث می‌شود ذهن ما در گذشته یا آینده گیر کند. این تکنیک شما را به لحظه حال بازمی‌گرداند و ذهن را آرام می‌کند.

روش انجام:

به اطراف نگاه کنید و ۵ چیزی که می‌توانید ببینید را شناسایی کنید. سپس، ۴ چیزی که می‌توانید لمس کنید، ۳ چیزی که می‌توانید بشنوید، ۲ چیزی که می‌توانید بو کنید، و ۱ چیزی که می‌توانید مزه کنید را پیدا کنید. این روش در کاهش فعالیت آمیگدال، بخشی از مغز که مسئول پردازش استرس است، مؤثر است.

مدیتیشن سریع

مدیتیشن یک تکنیک اثبات‌شده برای کاهش استرس است که حتی در مدت کوتاه نیز مؤثر است. این روش ذهن را از افکار منفی خالی کرده و تمرکز را به لحظه حال معطوف می‌کند.

روش انجام:

روی یک صندلی راحت بنشینید. چشم‌هایتان را ببندید و روی تنفس خود تمرکز کنید. هر بار که فکری وارد ذهن‌تان می‌شود، بدون قضاوت آن را رها کنید و دوباره به تنفس بازگردید. تحقیقات نشان داده که حتی مدیتیشن‌های ۵ دقیقه‌ای می‌توانند سطح استرس را تا ۲۵ درصد کاهش دهند و ذهن را آرام‌تر کنند.

حرکات کششی ساده

استرس معمولاً به صورت تنش در عضلات، به‌ویژه گردن، شانه‌ها و کمر ظاهر می‌شود. حرکات کششی می‌توانند این تنش‌ها را آزاد کرده و بدن را آرام کنند.

روش انجام:

بایستید و بازوهایتان را به سمت بالا بکشید. به آرامی به طرفین خم شوید و گردن و شانه‌های خود را بچرخانید. این حرکات ساده، جریان خون را در بدن بهبود می‌بخشند. مطالعات نشان داده‌اند که حرکات کششی کوتاه می‌توانند باعث افزایش ترشح اندورفین شوند که هورمون طبیعی شادی است. گوش دادن به موسیقی آرامش بخش

موسیقی آرامش‌بخش، ذهن را از چرخه افکار منفی خارج می‌کند و تأثیر مستقیمی بر کاهش ضربان قلب و فشار خون دارد.

روش انجام:

یک آهنگ آرامش‌بخش، ترجیحاً بی‌کلام و با ریتم آهسته، انتخاب کنید. چشمانتان را ببندید و تمام توجه خود را به صداهای موسیقی معطوف کنید.تحقیقات استنفورد نشان داده که موسیقی با ریتم ۶۰ ضرب در دقیقه می‌تواند فعالیت مغز را کاهش داده و به حالت آرامش کمک کند.

تکرار جملات مثبت

افکار منفی یکی از اصلی‌ترین عوامل استرس هستند. تکرار جملات مثبت به مغز کمک می‌کند تا این افکار را کنترل کرده‌و جایگزین کند.

روش انجام:

جملاتی مثل “من قوی‌تر از استرسم هستم” یا “این وضعیت موقتی است” را چندین بار با صدای بلند یا در ذهن خود تکرار کنید.تحقیقات نشان می‌دهند که تکرار جملات مثبت، فعالیت قشر پیش‌پیشانی مغز را افزایش داده و احساس کنترل و آرامش بیشتری ایجاد می‌کند.

سخن‌پایانی:

استرس بخشی اجتناب‌ناپذیر از زندگی است، اما با استفاده از تکنیک‌های سریع و اثربخش، می‌توانید کنترل بیشتری بر ذهن و بدن خود داشته باشید. این روش‌ها نه تنها به کاهش استرس کمک می‌کنند، بلکه آرامش و انرژی شما را برای مواجهه با چالش‌های روزمره افزایش می‌دهند. کافی است چند دقیقه وقت بگذارید و این تمرین‌ها را به بخشی از زندگی روزمره خود تبدیل کنید.

استفاده مداوم از تلفن همراه از عوامل افزایش خطر ابتلا به دیسک گردن

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی نشستن طولانی‌مدت، خم کردن بیش از حد گردن، برداشتن اجسام سنگین و استفاده مداوم از تلفن همراه را از عوامل اصلی افزایش خطر ابتلا به دیسک گردن دانست.دکتر زهرا بصیری فوق تخصص بیماری‌های روماتیسمی نسبت به عوارض خود درمانی هشدار داد و تاکید کرد: روش‌هایی مانند قلعج شکستن یا جابه‌جا کردن دیسک، پایه علمی

ندارند و ممکن است بیماری را از مراحل قابل درمان به شرایط نیازمند جراحی تبدیل کنند.وی با اشاره به اینکه برخی افراد به دلایل ژنتیکی مستعد بیرون زدگی دیسک گردن هستند، افزود: در چنین شرایطی، حتی کوچک‌ترین فشار به گردن می‌تواند بیماری را تشدید کند.فوق تخصص بیماری‌های روماتیسمی، نشستن طولانی‌مدت، خم کردن بیش از حد گردن، برداشتن اجسام سنگین و استفاده مداوم از تلفن همراه را از عوامل اصلی افزایش خطر ابتلا به دیسک گردن دانست و

چرا مو و ناخن در برخی افراد سریع‌تر از دیگران رشد می‌کند؟

ادامه می‌دهند، این مواد معدنی باید جایگزین ناخن ها مرتبط است.

به همین دلیل است که یک رژیم غذایی متعادل که شامل مواد مغذی کافی برای حمایت از مو و ناخن شما باشد برای حفظ سلامت آنها ضروری است.

کمبود مواد مغذی ممکن است با ایجاد اختلال در چرخه رشد یا تضعیف ساختار آنها به ریزش مو و شکستگی ناخن کمک کند. برای مثال، کمبود آهن و روی هر دو با ریزش مو و شکستگی ناخن ها مرتبط است.

این وضعیت ممکن است توضیح دهد که چرا موهای ضخیم و ناخن های محکم و مرتب از دیرباز با درک سلامتی و وضعیت جسمانی خوب مرتبط بوده است.

با این حال، همه تصورات درست نیستند .

مو و ناخن بعد از مرگ رشد نمی‌کند

یکی از افسانه‌ها این است که موها و ناخن‌ها پس از مرگ ما همچنان رشد می‌کنند.

در واقعیت، آنها فقط به نظر می‌رسد که این کار را انجام می‌دهند. با کم آبی بدن پس از مرگ، پوست جمع می‌شود و مو و ناخن بلندتر به نظر می‌رسد.

باورهای اشتباه در مورد ریزش مو

درباره ریزش مو داستان‌های زیادی وجود دارد که نادرست است. از جمله اینکه مدیریت استرس، طاسی سر را کند می‌کند. استرس باعث ریزش موقت موی سر می‌شود اما در طاسی که عموماً دلائل ژنتیکی دارد تأثیری ندارد. برخی هم می‌گویند کلاه باعث ریزش مو می‌شود. طبق تحقیقات ارتباط کمی بین پوشیدن کلاه و ریزش مو وجود دارد.

در واقع، یک پژوهش روی دوقلوهای همسان نشان داد آنهایی که بیشتر از کلاه استفاده می‌کردند، نازک شدن بالای پیشانی کمتری داشتند. البته کلاه تنگ، فشار بیشتری بر فولیکول‌های مو وارد می‌کند و بر ریزش مو مؤثر است. شستشوی زیاد به ریزش مو ربطی ندارد. شستن بیش از حد موها باعث ریزش مو نمی‌شود. اما هنگام شستشو و خشک کردن با موها ملایم رفتار کنید و مراقب مواد تشکیل دهنده شامپو باشید چراکه می‌توانند فولیکول‌ها را شکننده‌تر کنند.



موهای بدن می‌شود.

در پایه فولیکول، پیاز مو قرار دارد که حاوی پایلای موی بسیار مهمی است که خون را به فولیکول می‌رساند. سلول‌های ماتریکس نزدیک پایلا تقسیم می‌شوند تا سلول‌های موی جدیدی تولید کنند که سپس سفت شده و ساقه مو را تشکیل می‌دهند. همانطور که سلول های موی جدید ساخته می‌شوند، موها به بالای پوست کشیده می‌شوند و مو رشد می‌کند. اما پایلا همچنین نقش مهمی در تنظیم چرخه های رشد مو دارد زیرا سیگنال‌هایی را به سلول‌های بنیادی ارسال می‌کند تا به سمت پایه فولیکول حرکت کنند و ماتریکس مو را تشکیل دهند. سپس سلول‌های ماتریکس سیگنال‌هایی برای تقسیم و شروع مرحله رشد جدید دریافت می کنند .

برخلاف ناخن‌ها، موهای ما به صورت چرخه‌ای رشد می‌کنند

دانشمندان چهار مرحله از رشد مو را شناسایی کرده‌اند که عبارتند از:

- آنآزن یا فاز رشد که بین دو تا هشت سال طول می‌کشد
 - کاتآزن یا مرحله انتقال، زمانی که رشد کند می‌شود و حدود دو هفته طول می‌کشد
 - فاز تلوژن یا استراحت، زمانی که اصلاً رشدی وجود ندارد. این مرحله معمولاً دو تا سه ماه طول می‌کشد.
 - فاز اگزوزن یا ریزش، زمانی که مو می‌ریزد و با موهای جدیدی که از همان فولیکول رشد می‌کند جایگزین می‌شود. این وضعیت چرخه را دوباره شروع می‌کند.
- هر فولیکول ۱۰ تا ۳۰ بار در طول عمر خود این چرخه را طی می‌کند. اگر همه فولیکول‌های موی ما با

انگشت این افراد بیشتر از بقیه قفل می‌شود

* انگشت ماشه‌ای چیست؟

یک اختلاف سایز پیدا می‌کنند و تاندون نمی‌تواند حرکت روان خودش را در داخل غلاف داشته باشد، و این سبب می‌شود که به اصطلاح تاندون در غلاف خودش گیر بکند. این باعث می‌شود که انگشت فرد ابتدا قفل باشد و بعد احساس رهایی داشته باشد.» پوراحمدی بیان می‌کند: «برخی از بیماری‌ها مانند دیابت می‌توانند شانس ابتلا به این عارضه را در افراد بیشتر کنند، مطالعات نشان داده‌اند که زنان بیشتر از مردان گرفتار این عارضه می‌شوند و همین‌طور در صبح‌ها این عارضه بیشتر رخ می‌دهد.»

این متخصص می‌گوید: «یکی از راه‌های مهم برای درمان این عارضه انجام فیزیوتراپی است، مانند استفاده از دستگاه‌های ضد التهاب مانند لیزر،همچنین از یکسری از محافظ‌ها برای آن انگشت درگیر شده مورد استفاده قرار می‌گیرد.»

او ادامه می‌دهد: «اگر روش‌های درمان محافظه کارانه مانند فیزیوتراپی برای درمان انگشت ماشه‌ای جواب ندهد استفاده از تزریق در محل یا در نهایت عمل جراحی می‌تواند راه‌های درمان این عارضه باشد.»

این متخصص بیان می‌کند: «البته اگر انگشتی مورد عمل جراحی هم قرار بگیرد باز هم امکان ایجاد انگشت ماشه‌ای در آن وجود دارد.»

آن‌طورکه مشخص است چیزی به نام قفل شدن انگشت نداریم. این همان انگشت ماشه‌ای است که متخصصان معتقدند می‌توان آن را با کمک گرفتن از درمان‌های غیر تهاجمی برطرف کرد، چنانچه یک درمان غیر تهاجمی هم راهکار اصلی مسله نشد میتوان از فیزیوتراپی و حتی عمل‌های جراحی هم استفاده کرد.



تداوم اجرای شبانه‌روزی لایروبی کانال‌های بافت مرکزی تبریز

معاون خدمات شهری شهرداری منطقه ۸ از لایروبی و شستشوی کانال های سطح حوزه در راستای اجرای طرح نگهداشت شهری خبر داد.رسول شایان با اعلام این مطلب افزود: لایروبی،پاکسازی و شستشوی کانال های سطح منطقه همه روزه بطور شبانه روزی توسط عوامل زحمتکش خدمات شهری و اکیب اگوی منطقه هشت انجام می گیرد تا از گرتگی کانال ها و انتشار بوی نامطبوع در معابر سطح حوزه پیشگیری شود.وی تاکید کرد: در

برابرآراء صادره هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی اهر تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضیان محرز گردیده است لذا مشخصات متقاضیان و املاک مورد تقاضا به شرح زیر به منظور اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضیان اعتراضی داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت ۲ ماه در شهرها و در روستاها ۴ماه پس از تاریخ الصاق اعتراض خود را به اداره ثبت اسناد واملاک محل تسلیم و پس از اخذ رسیدظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض ، دادخواست خود را به مرجع قضایی ذیصلاح تقدیم و گواهی طرح دعوی را به این اداره تسلیم نمایند.در غیر اینصورت این اداره برابر مقررات به وظایف قانونی خود عمل خواهد نمود.

آگهی از قریه گمش آباد پلاک ۳۹ ، اصلی بخش ۲۰، تبریز

۱- آقایان علی و اکبر هردو ابراهیمی فرزندان اسماعیل هرکدام سه دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۸٬۶۷ متر مربع مفروزه از پلاک ۳۹/۴۴- اصلی خریداری شده از عالیه ابراهیمی

۲- آقایان علی و اکبر هردو ابراهیمی فرزندان اسماعیل هرکدام سه دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۱۰۴/۴۱ متر مربع مفروزه از پلاک ۳۹/۴۴- اصلی خریداری شده از عالیه ابراهیمی

۳- آقایان علی و اکبر هردو ابراهیمی فرزندان اسماعیل هرکدام سه دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۹۱۲/۲۸ متر مربع مفروزه از پلاک۳۹/۴۴- اصلی خریداری شده از عالیه ابراهیمی

۴ - آقایان علی و اکبر هردو ابراهیمی فرزندان اسماعیل هرکدام سه دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت۱۸۲٬۰۹ متر مربع مفروزه از پلاک۳۹/۴۴- اصلی خریداری شده از عالیه ابراهیمی

۵ - آقایان علی و اکبر هردو ابراهیمی فرزندان اسماعیل هرکدام سه دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت۸۹۹۰/۴۱ متر مربع مفروزه از پلاک ۳۹/۴۴- اصلی خریداری شده از عالیه ابراهیمی

۶- آقایان علی و اکبر هردو ابراهیمی فرزندان اسماعیل هرکدام سه دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت۱۲۳۴/۶۷متر مربع مفروزه از پلاک۳۹/۴۴- اصلی خریداری شده از عالیه ابراهیمی

۷- آقایان علی و اکبر هردو ابراهیمی فرزندان اسماعیل هرکدام سه دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۹۷۶۲ متر مربع مفروزه از پلاک ۳۹/۴۴- اصلی خریداری شده از عالیه ابراهیمی

۸ - آقایان علی و اکبر هردو ابراهیمی فرزندان اسماعیل هرکدام سه دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۱۶/۱۱ متر مربع مفروزه از پلاک ۳۹/۴۷- اصلی خریداری شده از عالیه ابراهیمی

۹- آقایان علی و اکبر هردو ابراهیمی فرزندان اسماعیل هرکدام سه دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۵/۴۰متر مربع مفروزه از پلاک۳۹/۴۷- اصلی خریداری شده از عالیه ابراهیمی

آگهی از قریه خونیق پلاک ۵۵ ، اصلی بخش۲۰، تبریز

۱۰- خانم شیوا خدانشاس فرزند ربهلی ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۲۸۴/۸۲متر مربع مفروزه از پلاک ۵۵- اصلی خریداری شده از عارفه شهبازی ۱۱- آقای حسین ناظری فرزند ابادر ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۶۰۳۶/۹۷ متر مربع مفروزه از پلاک ۵۵ - اصلی خریداری شده از ابادر ناظری ۱۲- آقای حسین ناظری فرزند ابادر ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت۱۴۹۴/۰۱

تایستان هستند که این گل قابلیت کشت و رشد مجدد در سالهای متمادی را دارند.وی افزود: به منظور حفاظت از این گونه های گیاهی در برابر سرما، طی هفته گذشته ریشه گلهای داودی موجود در سطح حوزه را از خاک بیرون کشیده و به گلخانه های منطقه ۸ انتقال می دهیم تا در سال بعد مورد استفاده قرار گیرد.جلیلی دلیل این کار را در راستای استفاده مجدد از گلهای داودی و صرفه جویی در هزینه های فضای سبز منطقه ۸ اعلام کرد.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

۳۳- خانم فاطمه اسداللهی فرزند علی اکبر ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۸۷۴/۳۵ متر مربع مفروزه از پلاک ۵۵- اصلی برابر تقسیم نامه وراث

۳۴- آقایان اکبر اصغری فرزند قربانعلی و خانم تلی بیگم فرزند سلطانعلی هرکدام سه دانگ از ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۴۸۱۴/۷۵ متر مربع مفروزه از پلاک ۵۵- اصلی برابر تقسیم نامه وراث

۳۵- آقای اکبر اصغری فرزند قربانعلی ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۳۱۴۰/۲۵ متر مربع مفروزه از پلاک ۵۵- اصلی برابر تقسیم نامه وراث

۳۶- خانم ها زهرا و حوریه هر دو اصغری فرزندان قربانعلی هرکدام سه دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۰۹۳/۰۹ متر مربع مفروزه از پلاک ۵۵- اصلی برابر تقسیم نامه وراث

۳۷- خانم زهرا اصغری فرزند قربانعلی ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۳۶۷/۰۱متر مربع مفروزه از پلاک ۵۵- اصلی برابر تقسیم نامه وراث

۳۸- آقای مهدی اصغری فرزند قربانعلی ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۳۳۳۹/۵۲ متر مربع مفروزه از پلاک ۵۵-اصلی برابر تقسیم نامه وراث

۳۹ - آقای مهدی اصغری فرزند قربانعلی ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۵۴/۰۰۹ متر مربع مفروزه از پلاک ۵۵- اصلی برابر تقسیم نامه وراث

۴۰ - آقای مهدی اصغری فرزند قربانعلی ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۴۴۴۹/۹۲ متر مربع مفروزه از پلاک۵۵- اصلی برابر تقسیم نامه وراث

۴۱ - آقای کریم عباس زاده خونیقی فرزند محمدعلی ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت۲۳۹/۸۳مترمربع مفروزه از پلاک۵۵/۱۷۵-اصلی خریداری شده از محمدعلی عباس زاده فرد

۴۲- آقای جعفر عباس زاده خونیقی فرزند غفار ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۲۹۹۷/۸۳مترمربع مفروزه از پلاک۵۵-اصلی برابر تقسیم نامه وراث

۴۳- آقای محمدباقر عباس زاده خونیقی فرزند غفار ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت۲۶۰/۸۳مترمربع مفروزه از پلاک۵۵-اصلی برابر تقسیم نامه وراث

۴۴- آقای محمدباقر عباس زاده خونیقی فرزند غفار ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت۱۶۵/۷۵مترمربع مفروزه از پلاک۵۵-اصلی برابر تقسیم نامه وراث

۴۵- خنم فرانک جناب زاده فرزند اکبر ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۰۷/۲۹مترمربع مفروزه از پلاک۵۵-اصلی خریداری شده از عزیزه خلیلیان

۴۶- آقای اروجلی حیدریان فرزند امیرعلی ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت۱۴۶/۲۷مترمربع مفروزه از پلاک۵۵/۱۶۹-اصلی خریداری شده از امیرعلی حیدریان

۴۷- آقای نورعلی صلیی زاده خونیقی فرزند خلیل ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۵۶۵/۵۲مترمربع مفروزه از پلاک۵۵/۱۶۹-اصلی برابر تقسیم نامه وراث

۴۸- آقای مهدی برزگر فرزند اصغر ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت۱۵۶W/۶۶مترمربع

مفروزه از پلاک ۵۵-اصلی خریداری شده از اصغر برزگر

۴۹- خانم فاطمه و تلی هردو شهبازی فرزندان رمضان هرکدام سه دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۰۴۳/۷۶مترمربع مفروزه از پلاک ۵۵/۱۷۵-اصلی برابر تقسیم نامه وراث

- بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

انتشار نوبت اول : ۱۴۰۳/۱۰/۲۳

انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۳/۱۱/۸

ابراهیم نوری

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک اهر

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

خریداری شده ازعالیه و اسماعیل ابراهیمی ،مرضیه وشهناز آزادی و غیره ۳۵- ششدانگ قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۲۸/۸۹ متر مربع مفروزه از پلاک۴۷فرعی خریداری شده ازعالیه و اسماعیل ابراهیمی ،مرضیه وشهناز آزادی و غیره

۳۶- ششدانگ قطعه باغ به مساحت ۱۷۵/۳۴ متر مربع مفروزه از پلاک۴۷فرعی خریداری شده ازعالیه و اسماعیل ابراهیمی ،مرضیه وشهناز آزادی و غیره

۳۷- ششدانگ قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۵۷۷/۴۸ متر مربع مفروزه از پلاک۴۷فرعی

خریداری شده ازعالیه و اسماعیل ابراهیمی ،مرضیه وشهناز آزادی و غیره

۳۸- ششدانگ قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۷۱/۵۴ متر مربع مفروزه از پلاک۴۷فرعی خریداری شده ازعالیه و اسماعیل ابراهیمی ،مرضیه وشهناز آزادی و غیره

۳۹- ششدانگ قطعه زمین مزروعی به مساحت ۶۱۹۰/۲ متر مربع مفروزه از پلاک۴۷فرعی خریداری شده ازعالیه و اسماعیل ابراهیمی ،مرضیه وشهناز آزادی و غیره

۴۰- ششدانگ قطعه زمین مزروعی به مساحت ۶۳۲/۶۳ متر مربع مفروزه از پلاک۴۷فرعی خریداری شده ازعالیه و اسماعیل ابراهیمی ،مرضیه وشهناز آزادی و غیره

۴۱- ششدانگ قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۴۹۰/۰۴ متر مربع مفروزه از پلاک۴۷فرعی خریداری شده ازعالیه و اسماعیل ابراهیمی ،مرضیه وشهناز آزادی و غیره

۴۲- ششدانگ قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۶۰۰/۱۵ متر مربع مفروزه از پلاک۴۷فرعی خریداری شده ازعالیه و اسماعیل ابراهیمی ،مرضیه وشهناز آزادی و غیره

۴۳- ششدانگ قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۸۰/۲۵ متر مربع مفروزه از پلاک۴۷فرعی خریداری شده ازعالیه و اسماعیل ابراهیمی ،مرضیه وشهناز آزادی و غیره

۴۴- ششدانگ قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۵۵/۵۱ متر مربع مفروزه از پلاک۴۷فرعی خریداری شده ازعالیه و اسماعیل ابراهیمی ،مرضیه وشهناز آزادی و غیره

۴۵- ششدانگ قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۵۱/۲۱ متر مربع مفروزه از پلاک۴۷فرعی خریداری شده ازعالیه و اسماعیل ابراهیمی ،مرضیه وشهناز آزادی و غیره

۴۶- ششدانگ قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۰۷۲/۳۶ متر مربع مفروزه از پلاک۴۷فرعی خریداری شده ازعالیه و اسماعیل ابراهیمی ،مرضیه وشهناز آزادی و غیره

۴۷- ششدانگ قطعه زمین مزروعی به مساحت ۶۱۴ متر مربع مفروزه از پلاک۴۷فرعی خریداری شده ازعالیه و اسماعیل ابراهیمی ،مرضیه وشهناز آزادی و غیره

۴۸- ششدانگ قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۹۷۰/۲۲ متر مربع مفروزه از پلاک۴۷فرعی خریداری شده ازعالیه و اسماعیل ابراهیمی ،مرضیه وشهناز آزادی و غیره

۴۹- ششدانگ قطعه باغ به مساحت ۷۰۵/۵۱ متر مربع مفروزه از پلاک۴۷فرعی خریداری شده ازعالیه و اسماعیل ابراهیمی ،مرضیه وشهناز آزادی و غیره

۵۰- ششدانگ قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۹۹/۹۴ متر مربع مفروزه از پلاک۴۷فرعی خریداری شده ازعالیه و اسماعیل ابراهیمی ،مرضیه وشهناز آزادی و غیره

- بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض در موعد مقرر اسناد مالکیت مطابق مقررات صادر میگردد صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست.

انتشار نوبت اول : ۱۴۰۳/۱۰/۲۳

انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۳/۱۱/۸

ابراهیم نوری

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک اهر



پیام آذربایجان

یکشنبه ۲۳ دی ۱۴۰۳

سال بیست و دوم / شماره ۲۴۹۴



شناسه آگهی۱۸۶۱۲۶

نماینده مردم تبریز در مجلس گفت: اشخاص و رسانه‌های دولتی آذربایجان در دو سال گذشته بیش از ۲۰۰ بار به جمهوری اسلامی ایران و مقامات عالی‌ما توهین کرده‌اند. روح‌الله متفکرآزاد، نماینده مردم تبریز در صفحه شخصی خود خطاب به رئیس‌جمهور آذربایجان نوشت: «اشخاص و رسانه‌های دولتی

اخبار

ترانزیت یک میلیون تن کالا از آذربایجان شرقی



ناظر گمرکات استان آذربایجان شرقی از ترانزیت خارجی مقصد با وزن یک میلیون و ۷۷ هزار تن از استان طی ۹ ماه گذشته خبر داد.

صادق نامدار ناظر گمرکات استان آذربایجان‌شرقی به ترانزیت خارجی مبدأ و مقصد گمرکات استان اشاره و اظهار کرد: ترانزیت خارجی مبدأ گمرکات استان در ۹ ماهه سال جاری ۴۸۵ هزار تن با تعداد ۷۴۸۳ اظهارنامه و ترانزیت خارجی مقصد با وزن یک میلیون و ۷۷ هزار تن با تعداد ۲۸ هزار و ۸۷۴ اظهارنامه می‌باشد.

وی همچنین با اشاره به انجام تشریفات گمرکی در حوزه مسافری از طریق گمرکات استان بیان داشت: در ۹ ماه امسال ۴۰۰ هزار نفر مسافر ورودی و ۴۲۸ هزار نفر مسافر خروجی از گمرکات استان خدمات تشریفات مسافری دریافت کردند که نسبت به مدت مشابه سال قبل در ورود مسافر ۱۷ درصد و خروج مسافر ۲۹ درصد افزایش داشته است.

معاون پژوهش، کارآفرینی و فناوری دانشگاه هنر اسلامی تبریز مطرح کرد:

توسعه صنایع خلاق؛ هدف کلیدی رینوتکس ۲۰۲۴ در دانشگاه هنر اسلامی تبریز

معاون پژوهش، کارآفرینی و فناوری دانشگاه هنر اسلامی تبریز گفت:توسعه صنایع خلاق از اهداف کلیدی برگزاری رینوتکس در دانشگاه هنر اسلامی تبریز است.

میو قره بیگلو معاون پژوهش، کارآفرینی و فناوری دانشگاه هنر اسلامی تبریز در آیین افتتاح دوازدهمین نمایشگاه نوآوری و فناوری ربع رشیدی، در حوزه صنایع فرهنگی،صنایع خلاق، علوم انسانی و اجتماعی ضمن اشاره به اهداف برگزاری این رویداد در دانشگاه هنر اسلامی تبریز، گفت: حمایت از کسب و کارهای کوچک و تجاری سازی، تلاش برای ارتقا سطح کیفی محصولات، شبکه سازی و توسعه همکاری‌های ملی، افزایش آگاهی عمومی و فرهنگ‌سازی و حمایتی که از هسته‌های برتر در حوزه صنایع خلاق انجام می‌گیرد، از جمله این اهداف است. وی با اشاره به اینکه برگزاری پنل های تخصصی و کارگاه ها از برنامه های جانبی این رویداد است، افزود: عنوان پنل ها با مناسبت هفته نام گذاری شده است و پنل گردشگری، سبک زندگی، صادرات و نیک زیبستی با حضور اساتید زده این حوزه در زمره کارگاه هایی هستند که همزمان با رینوتکس ۲۰۲۴ برگزار می‌شوند.

وی همچنین به برگزاری رویداد دمودی توسعه بازار و سرمایه گذاری با مشارکت نمایندگان ۱۰ صندوق سرمایه گذار خطر پذیر اشاره کرد و افزود: یکی دیگر از برنامه های جانبی این رویداد راه اندازی مرکز خلاق فرش با همکاری اداره کل میراث فرهنگی،گردشگری و صنایع دستی آذربایجان شرقی، دانشگاه سهند و دانشگاه هنر اسلامی تبریز در خانه تاریخی کلکتهچی است.

متفکرآزاد به رئیس‌جمهور آذربایجان:

حرمت نگه ندارید؛ پاسخ در خوری خواهیم داد

آذربایجان، در دو سال گذشته بیش از ۲۰۰ بار به جمهوری اسلامی ایران و مقامات عالی‌ما توهین کرده‌اند.وی ادامه داد: ما مرزها را می‌شناسیم که تاکنون با بزرگواری حرمت نگه‌داشته‌ایم. در ماجرای اشتباه یک شخص عادی، اگر آقای علی‌اف حرمت نگه ندارد، قطعاً پاسخ درخوری خواهیم داد!»



انتخابات شورا با قانون جدید برگزار می‌شود



کارها را سبک می‌کند؛ مثلاً در اقتصاد باید به بخش خصوصی اعتماد کنیم و به همین دلیل در مدیریت شهری که موضوعی فنی و علمی است، باید به نهادهای عمومی اعتماد کنیم.

رئیس مجمع نمایندگان استان آذربایجان شرقی خاطر نشان کرد: احساس می‌کنم مقاومت وزارتخانه‌ها در برابر مدیریت یکپارچه شهری به خاطر این است که شهرداری‌ها تبدیل به غولی در مقابل آنها نشوند.

در حالی که باید از آن استقبال کنند، این کار دیر ی‌ا زود باید انجام شود. وی متذکر شد: در تهران ۱۷ میلیونی و یا

مدیرعامل منطقه آزاد ارس:

کمبود زیرساخت‌های تسهیل تجارت، چالش بازارهای مرزی است

قاچاق و افزایش حجم تجارت رسمی ایفا می کنند، اظهار کرد: بسیاری از کالاهایی که در این مراکز به فروش می رسند با نظارت دقیق و تسهیل در روندهای اداری تجارت قانونی را توسعه می‌دهند.

وی اهداف اصلی مجتمع های تجاری را ایجاد ارتباطات تجاری پایدار با کشورهای همسایه، افزایش رونق اقتصادی، تقویت امنیت مرزها، شکوفایی استعدادهای محلی و ایجاد مشاغل مولد عنوان کرد و افزود: در این مراکز تجاری کالاهایی مانند مواد غذایی،



محصولات نساجی و لباس و کالاهای صنعتی مبادله می‌شوند که به رشد اقتصادی محلی و منطقه ای کمک می‌کنند. اعضای انجمن مجتمع سازان ارس نیز به بیان دیدگاه های خود پیرامون توسعه اقتصاد مرزی و افزایش امکانات مجتمع های تجاری برای جذب گردشگران تجاری پرداختند.

خاص جغرافیایی و به خاطر تبدیل شدن به یک کانون تجارتی گردشگری مرزی، علاوه بر رونق اقتصادی این منطقه، با کالای همراه مسافر از گردشگران میلیونی که در ایام مختلف سال میهمان ارس می شوند، پذیرایی می‌کند.
مقدم زاده با بیان اینکه مجتمع های تجاری نقش مهمی در کاهش

وی افزود: مجتمع های تجاری مرزی زمینه ساز استفاده از فرصت ها و منابع مشترک برای مردم ساکن نواحی مرزی در این طرف و آن سوی مرز هستند.

وی با بیان اینکه مراکز تجاری به عنوان تسهیلگران رشد و توسعه محلی عمل

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

یکشنبه ۲۳ دی ۱۴۰۳ • سال بیست و دوم • شماره ۲۴۹۴

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 ۳۵۲۴۳۸۷

سازمان آگهی‌ها:۳۵۲۴۷۰۵۱

E mail:wpat_82@yahoo.com

https://payamazarbayan.ir

حقوقی

قرارداد پیش فروش ساختمان؛

چالش‌ها، قوانین و راهکارهای پیشگیری از مشکلات حقوقی

به موجب ماده یک قانون الزام به ثبت رسمی معاملات اموال غیرمنقول، یک‌سال پس از راه‌اندازی رسمی سامانه ساماندهی اسناد غیررسمی، هر نوع پیش‌فروش ساختمان اعم از اینکه به صورت سهمی از کل عرصه و یا اعیان باشد و تعهد به انجام کلیه اعمال حقوقی مذکور در این ماده باشد باید در سامانه ثبت الکترونیک اسناد به ثبت برسد در غیر این صورت دعاوی راجع به اعمال حقوقی مذکور که ثبت نشده باشد و ادله راجع به آنها در بخشی که مفید موارد مذکور در این ماده است، نزد مراجع قضایی شبه‌قضایی و داوری قابل استماع نبوده و فاقد اعتبار است و جز دعاوی استرداد عوضین هیچ شکایت کفیری یا دعاوی حقوقی یا تقاضایی در خصوص آن عمل حقوقی و اسناد مربوط به آن از قبیل شکایت انتقال مال غیر دعاوی اثبات یا تنفیذ معامله ابطال سند رسمی مالکیت الزام به تنظیم سند رسمی خلع ید، تخلیه ید و الزام به اجرای تعهدات مندرج در آن در مراجع مذکور مسموع نیست.

مدارک لازم و نکات مهم در تنظیم سند رسمی قرارداد پیش‌فروش آپارتمان

تنظیم قرارداد پیش‌فروش و واگذاری حقوق و تعهدات ناشی از آن نزد دفاتر اسناد رسمی با پرداخت حق‌الثبت و بدون ارائه گواهی مالیتانی و صرفاً در برابر پرداخت حق‌التحریر طبق تعرفه خاص قوه قضاییه صورت می‌گیرد.

مدارک و شرایطی که برای تنظیم سند رسمی پیش‌فروش ساختمان در دفتر اسناد رسمی لازم است به این شرح است:

ـ سند مالکیت رسمی

ـ تعیین طرفین قرارداد (مالک یا پیش‌فروشنده و پیش‌خریدار)

ـ احراز هویت و دریافت آدرس و کدپستی طرفین سند

ـ پروانه ساخت ساختمان

ـ ذکر مشخصات ثبتی و کد پستی مورد معامله در قرارداد

ـ بیمه‌نامه مسئولیت فروشنده

ـ استعلام ثبت ملک از سامانه ثبت آن برای اطلاع از بازداشت نبودن ملک، مشخص شدن وضعیت رهنی و عدم پیش‌فروش قبلی

ـ مشخصات دقیق و مساحت تقریبی واحد پیش‌فروش شده، به عنوان مثال: ۶ دانگ یک واحد آپارتمان مسکونی به مساحت تقریبی یکصد مترمربع، واقع در طبقه دوم سمت شرقی واحد دوم، به انضمام انباری به مساحت تقریبی ۳ متر مربع و پارکینگ به مساحت ۱۲ متر مربع و دارای کدپستی...؛ به نشانی...

ـ تعیین مرجع حل اختلاف در سند برای موارد وقوع اختلاف بین طرفین

ـ درج دقیق حقوق و تعهدات طرفین در سند مانند اینکه مالک واحد را در چه تاریخی تحویل می‌دهد و یا اینکه زمان انتقال سند در چه تاریا است و یا میزان وجه التزام در صورت عدم انجام تعهدات و ...

ـ در قسمت شرایط و متون حقوقی قرارداد، باید طرفین مشخص کنند که واحد پیش‌فروش شده، دارای امکانات است و یا فاقد امکانات و اگر قرار است تجهیزاتی در واحد نصب شود، با جزئیات کامل ذکر شود.

ـ ذکر دقیق بهای مورد معامله و نحوه پرداخت آن در سند

یکی از مهمترین موارد در پیش‌فروش ساختمان زمان‌بندی تاریخ چک‌هاست. به‌عنوان مثال جهت تحویل واحد یک چک صادر می‌شود، برای انتقال سند چکی دیگر و یک چک کلی هم برای ضمانت انجام تعهدات فروشنده صادر می‌شود. سپس با توجه به شرایط قرارداد، چک‌های صادره توسط خریدار، که بابت پیش‌خرید واحد بوده نیز در سند درج می‌شود و سردفتر باید مبلغ چک، شماره چک و بانک صادرکننده و شعبه را به‌صورت دقیق در سند درج کند. پس باید بهای مورد معامله و نحوه پرداخت آن دقیقاً در سند مشخص شود.

علاوه بر موارد فوق نکات مهمی برای تنظیم سند پیش‌فروش به منظور پیشگیری از وقوع جرایم مرتبط از جمله کلاهبرداری و جلوگیری از بروز اختلافات و طرح دعاوی در محاکم وجود دارد:

*** احراز مالکیت:** ملاحظه سند مالکیت و قرارداد مشارکت در ساخت (داشتن حق فروش واحد مسکونی توسط فروشنده)

*** داشتن پروانه ساختمانی، نقشه مصوب شهرداری و سازمان نظام مهندسی**

*** اجرای نقشه مصوب بدون تخلفات ساختمانی**

*** تعیین متراژ و مساحت واحد مورد معامله و تعیین تکلیف قیمت آن برای پیشگیری از اختلاف احتمالی متراژ ساختمان در زمان اخذ سند رسمی**

*** تعیین روش‌های حل اختلاف در موارد عدم اجرای تعهدات بدون نیاز به رسیدگی قضایی**

همچنین از آنجا که طبق ماده (۱۴) قانون الزام به ثبت، سازمان ثبت اسناد و املاک کشور باید برای هر واحد ساختمان در حال ساخت، شناسه یکتا صادر کند و تا زمان صدور سند تفکیکی برای واحد، معاملات در رابطه با آن واحد صرفاً با شناسه یکتا امکان‌پذیر است. این امر موجب جلوگیری از وقوع جرایمی مانند کلاهبرداری و فروش مال غیر می‌شود و در نتیجه با بهبود امنیت معاملات پیش‌فروش، انگیزه مردم برای سرمایه‌گذاری در ساخت مسکن نیز افزایش می‌یابد.

حقوقی