

پیام آذربایجان

شنبه ۲۹ دی ۱۴۰۳ / ۱۷ رجب ۱۴۴۶ / سال بیست و دوم / شماره ۲۴۹۷ / ۸ صفحه / قیمت ۱۰ هزار تومان

«نه» قاطع شهردار تبریز به ریخت و پاش‌های مالی

وی گفت: برخی از مدیران در کاهش هزینه‌های جاری توجه لازم را ندارند و این مسئله قابل پذیرش نیست. هوشیار تاکید کرد: اگر مدیران شهرداری این موضوع را رعایت نکنند، مجبور به تشکیل هیأتی برای کنترل هزینه‌ها خواهیم بود. هر ماه باید هزینه‌ها به دقت بررسی شوند و اگر فردی این موضوع را رعایت نکند پذیرفته نیست و به هیچ وجه مداخلات نخواهیم کرد.

مدیران هفته فرهنگی تبریز در تهران را جدی بگیرند
شهردار تبریز در ادامه به اهمیت برگزاری هفته فرهنگی تبریز در تهران اشاره کرد و از مدیران خواست تا این رویداد را جدی بگیرند و با برنامه‌ریزی دقیق آن را به بهترین نحو ممکن برگزار کنند. هفته فرهنگی تبریز تبریز از ۲۲ تا ۲۹ بهمن در تهران برگزار خواهد شد.

یعقوب هوشیار همچنین به بودجه سال آینده اشاره کرد و گفت: از ۲۹ دی تا ۵ بهمن، تدوین بودجه سال آینده شهرداری، شروع می‌شود که امیدواریم بودجه ای منطقی تقدیم اعضای شورای اسلامی شهر شود. وی افزود: مدیران باید مسیرگشایی‌های جدید را برای هر منطقه در بودجه سال آینده در نظر بگیرند.

هوشیار در ادامه خواستار توجه به اتمام پروژه‌های نیمه تمام در بودجه سال آینده شد و گفت: باید برای اتمام طرح‌های نیمه‌تمام و مسیرگشایی‌های جدید در هر منطقه برنامه‌ریزی دقیق داشته باشیم تا پروژه‌های نیمه‌تمام سال آینده به بهره‌برداری برسند.

یکی از موضوعات اصلی مورد تاکید شهردار تبریز، توجه به فضای سبز و محیط زیست شهر بود، هوشیار از مدیران خواست تا احداث پارک و فضاهای سبز را با اولویت تبدیل باغات به پارک‌ها در دستور کار خود قرار دهند و اظهار کرد: فضای سبز بخش مهمی از کیفیت زندگی شهروندان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و باید تلاش کنیم تا این فضاها به اندازه کافی در سطح شهر توسعه یابند.



به درآمدهای پایدار در بودجه سال آینده تاکید کرد و اظهار داشت: درآمدهای پایدار یکی از اولویت‌های اصلی ماست و امیدوارم مدیران مناطق و سازمان‌ها زمان و انرژی کافی برای این موضوع اختصاص دهند تا تبریز به سمت توسعه پایدار حرکت کند.

وی افزود: منابع درآمدی پایدار به شهرداری این امکان را می‌دهد که برنامه‌های بلندمدت و گسترده برای بهبود کیفیت زندگی در تبریز را اجرا کند. شهردار تبریز همچنین بر لزوم کنترل هزینه‌های جاری تاکید کرد و گفت: هزینه‌های جاری باید به طور منطقی و بر اساس نیازهای واقعی شهرداری برنامه‌ریزی شوند و هرگونه افزایش غیرموجه و بی‌برنامه‌گی هزینه‌ها غیرقابل قبول است.

شهردار تبریز با بیان اینکه برخی از مدیران در کاهش هزینه‌های جاری توجه لازم را ندارند و این مسئله قابل پذیرش نیست، گفت: اگر مدیران شهرداری این موضوع را رعایت نکنند، مجبور به تشکیل هیأتی برای کنترل هزینه‌ها خواهیم بود. هر ماه باید هزینه‌ها به دقت بررسی شوند و اگر فردی این موضوع را رعایت نکند پذیرفته نیست و به هیچ وجه مداخلات نخواهیم کرد. یعقوب هوشیار شهردار تبریز در جلسه‌ای از مدیران خود در ساختمان شهرداری، خواست تا با برنامه‌ریزی دقیق و توجه ویژه به درآمدهای پایدار، کنترل هزینه‌های جاری و اجرای طرح‌های عمرانی نیمه‌تمام، بودجه سال آینده را به گونه‌ای تنظیم کنند که به توسعه پایدار و رفاه شهروندان تبریزی کمک کند. وی بر اهمیت توجه ویژه

توانمندسازی مددجویان با راه اندازی بازارچه‌های محلی میسر است

استاندار آذربایجان شرقی گفت: در بسیاری از مواقع مددجویان ما توانمند می‌شوند و تولید هم می‌کنند، اما نمی‌توانند محصولات خود را بفروشند که تحقق آن نیز از طریق راه‌اندازی بازارچه‌های محلی میسر است.



بهرام سرمست در جشن خودکفایی چهار هزار و ۴۵۰ نفر از مددجویان زیر پوشش کمیته امداد استان و تحلیل از یاروان اشتغال با بیان اینکه این نهاد به عنوان یادگار امام راحل برای رسیدن به اهدافش نیازمند اتحاد رویکردهای جدیدی است، اظهار داشت: اولین گام در این مسیر آموزش مهارت‌های شغلی به مددجویان است که کمیته امداد را از یک نهاد حمایتی محض به کارگاه آموزش مهارت‌های شغلی تبدیل می‌کند. وی اضافه کرد: این امر محقق نمی‌شود مگر اینکه با ارائه آموزش‌های فنی حرفه‌ای معطوف به آینده، شانس اشتغال مددجویان را افزایش داد، زیرا با روند فعلی بسیاری از شغل‌ها در آینده، حذف و شغل‌های جدیدی ایجاد می‌شود.

وی از حمایت از کسب و کارهای کوچک، خانگی و خانوادگی به مثابه مصداق ضرب‌المثل «سنگ کوچک نشانه دقیق زدن است» یاد کرد و گفت: برای این منظور باید وام‌های قرض‌الحسنه پیش‌بینی شود که خوشبختانه این کار در حال انجام است.

ادامه در صفحه ۲

از سوی مدیریت شعب بانک توسعه تعاون آذربایجان شرقی صورت گرفت:

انعقاد تفاهم نامه همکاری با بزرگترین بیمارستان بخش تعاون کشور

۲

حمایت از تولیدکنندگان بهترین حمایت از مصرف کنندگان است

۳

«سلامت روان زوجین» قبل از ازدواج باید بررسی شود



۴

مجاهدت‌های یک زن برای مقابله با تحجر؛ منیره گرجی چگونه می‌اندیشید؟



۵

چرا بعضی وقت‌ها گوش مان زنگ می‌خورد؟

۶

تجارت آذربایجان شرقی با روسیه روند نزولی داشته است

۸

مدیرکل کتابخانه‌های عمومی آذربایجان شرقی:

کتابخانه باید محلی برای تربیت اندیشمند و نوآوری برای آینده‌نگرها باشد



و نوآوری از محورهای اصلی مراسم رونمایی بود. اسد بابایی، مدیرکل کتابخانه‌های عمومی استان آذربایجان شرقی در این آیین گفت: اگر برای فرهیختگان جامعه به عنوان انسان‌های موفق و صاحب سبک، اهمیت دهم و قدردان باشیم، دیگر جامعه را نهی از فرهنگ و ادب نخواهیم دید.

مدیرکل کتابخانه‌های عمومی استان با اشاره به اینکه متأسفانه قدردان نبودن

و توهّم دانایی در جامعه رخنه کرده و مانع رشد شده است، تمرین قدردان بودن و اهل مطالعه و اندیشه بودن را راه پیشرفت دانست. وی با بیان اینکه کتابخانه‌ها مانند مساجد، مقدس هستند، گفت: اینجا محل تفکر است و باید محلی برای پرور استعدادها به بهانه‌های مختلف باشد.

بابایی تاکید کرد: مطمئناً کتابخانه‌ها اگر با هدف مثبت مدیریت شوند، فردی اهل اندیشه را تربیت خواهیم کرد که بر دیگران نیز اثر مثبت دارد. وی گفت: ما مشکل اقتصادی نداریم بلکه مشکل ما از تفکر است و اگر این مورد را تقویت کنیم، شاهد شکوفایی و پیشرفت در کشور خواهیم بود؛ زیرا اندیشمندان، طراح حل مشکلات هستند.

دبیر شورای عالی جوانان کشور:

نخستین کارخانه تخصصی نوآوری و فناوری عرصه هنر کشور در تبریز راه اندازی می‌شود

نیازمند کارهای بزرگی است و در این راستا خلا وجود کارخانه نوآوری و فناوری در آذربایجان شرقی به چشم می‌خورد.

وی افزود: تبریز باید به عنوان هاب منطقه‌ای کارخانه نوآوری و فناوری باشد چون که این شهر از نظر غنای فرهنگی و تولید محتواهای ورین هنری و فرهنگی، صاحب سبک است و از سویی نزدیکی آن به کشورهای همجوار باعث شده تا همواره شاهد دادوستدهای فرهنگی باشیم. وی با بیان اینکه باید در تولید محصولات و بازی‌های چندرسانه‌ای به عنوان صادر کننده مطرح باشیم، اظهار کرد: صادرکننده بودن در بحث محتواهای چندرسانه‌ای کمک می‌کند تا فکر و اندیشه خود را در دنیا گسترش دهیم.

فرهنگی، صنایع خلاق، علوم انسانی و اجتماعی در دانشگاه هنر اسلامی تبریز، اظهار کرد: ارائه هنر در قالب دانشگاهی می‌تواند به جهانی شدن کیفیت کار کمک کند. وی افزود: صحبت از مکتب تبریز در عرصه‌ها و محافل مختلف زیرا که رویکرد نوینی به عرصه حکمرانی ما و جریان‌های موجود و افکار حکمرانی ارائه کرده که در رأس آن، رئیس جمهور قرار دارد.

وی با بیان اینکه به طور قطع نقش تبریز در آینده حکمرانی کشور مثل گذشته پررنگتر شده و به بالندگی ایران کمک می‌کند، گفت: هنر، بهترین زبان برای بیان افکار است. رحیمی تاکید کرد: ایجاد مراکزی برای اشتغال و کارافزینی خلاق جوانان



دبیر شورای عالی نوجوانان و جوانان کشور از راه اندازی نخستین کارخانه تخصصی نوآوری و فناوری در عرصه هنر در دانشگاه هنر اسلامی تبریز خبر داد و گفت: تمام ظرفیت‌ها برای این اقدام وجود دارد و امیدواریم نیمه اول سال ۱۴۰۴ شاهد افتتاح این کارخانه باشیم.

علیرضا رحیمی ر نشست خبری اختتامیه دوازدهمین نمایشگاه نوآوری و فناوری ربع رشیدی در حوزه صنایع

جهت کسب اطلاعات بیشتر به صفحه رسمی مسابقه در اینستاگرام به آدرس @Kheshtestovar مراجعه نمایید.

شهر داری منطقه تاریخی فرهنگی هشت تبریز برگزار می کند.

مُسَابَقَهٗ عَکَّاسِی خِشْت اُسْتَوَار ۲

بَنَاهَا و مَحَوَطَه‌های تاریخی

شهر تبریز

محورهای موضوعی

عکاسی از بناهای تاریخی
فضاهای گمشده شهری
معايير و گذرهای تاریخی
و راسته های بازار تبریز

مهلت ارسال آثار

۲۵ دی لغایت ۲۵ بهمن ماه ۱۴۰۲

شرایط ارسال آثار

ارسال آثار از طریق پیام رسان اینا و واتساپ به شماره همراه ۰۹۱۲۹۰۹۲۲۵۲

نفر اول ۶ میلیون تومان
نفر دوم ۵ میلیون تومان
نفر سوم ۴ میلیون تومان



پیام آذربایجان

شنبه ۲۹ دی ۱۴۰۳
سال بیست و دوم / شماره ۲۴۹۷

اخبار

اخبار

فرهنگسرای دکترمبین بازسازی می شود

شهردار منطقه ۳ تبریز از شروع عملیات بازسازی فرهنگسرای دکتر مبین خبرداد و اظهار کرد: هم اکنون عملیات بازسازی تالار و محوطه سازی این فرهنگسرا در حال انجام است.



آرمان امین بخش با اعلام این خبر افزود: فرهنگسرای دکتر مبین دارای فضایی برای استقرار واحدهای اداری و سالن جهت برگزاری برنامه‌های فرهنگی و اجتماعی برای شهروندان وهمچنین برگزاری کلاس های آموزشی برای کودکان کتابخانه مجهز وقرائتخانه است. وی تصریح کرد: با توجه به موقعیت مکانی این فرهنگسرا که در محدوده شهری پرجمعیت است؛ اعتباری برای بازسازی این فرهنگسرا پیش بینی و برای استفاده شهروندان آماده می‌شود.

وی با بیان اینکه همکاران معاونت فنی وعمرانی سعی دارند هرچه سریعتر عملیات اجرایی این پروژه را به اتمام برسانند، اضافه کرد: هم اکنون عملیات محوطه سازی و تعویض تجهیزات سالن اصلی این مجموعه در حال انجام است.

دبیر آذرشهری در هر کلاس با عکس یک شهید حاضر می شود



دبیر مطالعات اجتماعی و جغرافیا منطقه آذرشهر با هدف معرفی الگوهای تربیتی و قهرمانان واقعی، در هر کلاس با عکس یک شهید حاضر می‌شود.

علی قرچه داغی که حدود ۵ سال است به صورت نیروی رسمی فعالیت در دستگاه تعلیم و تربیت فعالیت دارد، هدف از این اقدام را عمل به رسالت معلمی و پررنگ کردن نقش آموزش و پرورش در تربیت دانش آموزان عنوان کرد و اظهار کرد: گسترش شبکه‌های اجتماعی و جنگ رسانه‌ای در قالب ساخت فیلم‌ها و سریال‌ها سبب شده است تا که بعضی از دانش آموزان، الگوها و قهرمان‌های واقعی را گم کرده و به دنبال قهرمان‌های پویشالی غربی بروند؛ از این رو در مرحله اول بر عهده آموزش و پرورش و معلم‌ها است تا قدمی برای این کار قدمی بردارند.

در همین راستا، این دبیر تصمیم گرفت تا تصاویر شهدای منطقه آذرشهر را تهیه کرده و در هر کلاس با عکس یک شهید حضور پیدا کند. این رویداد فرهنگی از اوایل سال تحصیلی پیش رو انجام می‌گیرد و آقای قرچه داغی هر هفته عکس یک شهید را با خود سر کلاس برده و روی میز قرار می‌دهد و چند کلمه‌ای در مورد شهید و شهادت با دانش آموزان، صحبت می‌کند. به گفته او، این اقدام آقا معلم مورد استقبال دانش آموزان قرار گرفته است؛ بطوریکه وقتی معلم، عکس شهیدی را سر کلاس می‌برد، جلسه بعد یکی از بچه‌ها زندگینامه آن شهید رو تهیه کرده و در کلاس برای هم‌کلاسی‌هایش ارائه می‌دهد.وی در این خصوص گفت: واقعا حس خوبی از این کار دارم؛ بطوریکه الان وقتی سر کلاس حاضر می‌شوم، بچه‌ها قبل از حضور و غیاب منتظرند که ببیند این هفته عکس کدام شهید را آورده‌ام.البته اتفاقات جالبی هم بعضی اوقات رخ می‌دهد؛ مثلا عکس شهیدی را سر کلاس بردم و بعد یکی از بچه‌ها گفت آقا این شهید دایی منه! که من از او خواستم کمی در مورد شخصیت و شهادتش صحبت کند.

وی خاطرنشان می‌کند: ادای دین به شهدا و تبدیل این کار به یک پویش سراسری در کشورمان تحت عنوان هر معلم، هر جلسه، یک شهید از جمله اهداف انجام این اقدام پرورشی است.حضور معنوی شهدا در جلسه کلاس فضای عجیبی رادایجاد می‌کند و من معتقدم که شهید واقعا در کلاس و بین بچه‌ها حضور دارد.

سرپرست شرکت مدیریت تولید برق آذربایجان شرقی منصوب شد

مدیرعامل شرکت تولید برق حرارتی با صدور حکمی آرمان اکبری قوچانی را به عنوان سرپرست شرکت مدیریت تولید برق آذربایجان شرقی منصوب کرد.



آیین تکریم و معارفه سرپرست شرکت مدیریت تولید برق آذربایجان شرقی با حضور مدیرعامل شرکت برق حرارتی برگزار شد. در این مراسم ابوالفضل عسگری با تقدیر از خدمات سید محسن موسوی در دوران تصدی مسئولیت مدیرعاملی شرکت مدیریت تولید برق آذربایجان شرقی، آرمان اکبری قوچانی را به عنوان سرپرست این مجموعه معرفی کرد. آرمان اکبری قوچانی دارای مدرک کارشناسی ارشد رشته مهندسی برق با گرایش سیستم‌های کنترل است که پیش از این به عنوان مدیر امور تعمیرات ابزار دقیق و رئیس گروه آی‌تی شرکت مدیریت تولید برق آذربایجان شرقی مشغول به فعالیت بوده است.

۲

تخفیف ۲۰ درصدی برای معاینه فنی خودروهای سبک تبریز توسط مراکز هفتگانه معاینه فنی خودرو

ایراز امیدواری از همکاری شهروندان با طرح معاینه فنی خودروهای سبک در این هفته و در طول سال خاطرنشان کرد: مراکز هفت‌گانه معاینه فنی خودروی شهر تبریز واقع در شهرک امام، خروجی شهرک باغچیان، تقاطع شهید باکری، مرکز معاینه فنی بعد از پل مایان، شهرک آزمایش، میدان بسیج و بلوار ملت(دیزل آباد)، همکاری لازم در این طرح را خواهند داشت.

معاینه فنی خودرو تبریز، کلیه مراجعین دارنده خودروهای سبک می‌توانند در بازه زمانی یک هفته از ۲۹ دی لغایت ۵ بهمن، در هزینه آزمون اول و مردودی، از تخفیف ۲۰ درصدی برخوردار شوند. وی افزود: این اقدام در راستای جلب مشارکت شهروندان در کاهش آلاینده‌گی هوای شهری و احترام به قانون هوای پاک صورت می‌گیرد. هوشیار ضمن

شهردار تبریز از اعمال تخفیف ۲۰ درصدی در هزینه معاینه فنی خودروهای سبک شهروندان تبریزی به مدت یک هفته از تاریخ ۲۹ دی لغایت ۵ بهمن ماه و به مناسبت روز ملی و هفته هوای پاک خبرداد. یعقوب هوشیار اظهار کرد: به مناسبت ۲۹ دی، روز ملی هوای پاک و با همکاری مراکز هفت‌گانه

اینجا آنتن تلفن همراه و صدا و سیما ی ایران نیست!



اقدامات عمرانی و انتظامی صرف نمی توان امنیت ممرز را فراهم کرد.

وی تصریح کرد: امنیت ابتدا باید در قلوب، ذهن و ایمان مردم ما به باورها و ارزش ها و معیشت خود تأمین شود؛ آن زمان در مقابل همه سلاح ها و مباحث دیگری می توان تاب مقاومت و خودباوری

و تجاری برای آذربایجان شرقی قایلیم، با علم به تمام نظریات رایج در حوزه روابط و مناسبات بین الملل است. استاندار آذربایجان شرقی گفت: اختیارات استانداران در بحث دیپلماسی منطقه ای باید افزایش پیدا کند و این افزایش اختیارات می تواند به امنیت ممرز و مفهوم آن سمت و سوی جدیدی دهد.

سرمست گفت: تا زمانی که نتوانیم برای معیشت مرزنشینان خود اقدامات رفاهی معناداری انجام دهیم و توسعه پایدار را در آنجا محقق کنیم و آنان در یک مقایسه نابرابر نسبت به آن سوی ممرز، امنیت روانی و ذهنی شان بهم بخورد، با

گزارش نگهداری موادمخدر منجر به کشف ۳۵ قطعه اشیای تاریخی شد



از قرون متاخر اسلامی فاقد ارزش تاریخی و یک عدد مدال آویز زرد رنگ از جنس فلز بدلی از دوره معاصر است وی گفت: تمامی این اشیای تاریخی، پس از کشف به همراه متهم به مراجع قضایی برای سیر مراحل قانونی ارجاع داده شدند.

وی با قدردانی از تلاش‌های مستمر نیروهای انتظامی شهرستان های آذربایجان شرقی در شناسایی و برخورد با متخلفان در حوزه میراث فرهنگی و تاریخی، از مردم استان درخواست کرد در صورت مشاهده هرگونه تخلف در حوزه میراث فرهنگی، موضوع را از طریق شماره ۰۹۶۶۲۰، مرکز پیام یگان حفاظت وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی گزارش کنند.

متعلق به دوره اشکانی از اهمیت تاریخی بسیار بالا و ویژه ای برخوردار است. وی ادامه داد: تعداد ۲۸ عدد سکه فلوس از جنس مس مربوط به قرون متاخر اسلامی و سه قطعه کوچک از جنس فلز مربوط به این دوره نیز در جریان این بازرسی ها به دست آمده است. زینالی گفت: در میان اشیای کشف شده ، ۲۰ عدد سکه زرد از جنس فلز و بدل

از سوی مدیریت شعب بانک توسعه تعاون آذربایجان شرقی صورت گرفت:

انعقاد تفاهم نامه همکاری با بزرگترین بیمارستان

بخش تعاون کشور

در منطقه محسوب می‌شود. این بیمارستان با بهره‌گیری از کادر پزشکی مجرب و ارائه خدمات با کیفیت، به عنوان نماد موفقیت بخش تعاون در حوزه سلامت شناخته می‌شود. انعقاد این تفاهم‌نامه گامی مهم در جهت تقویت همکاری‌های بین‌بخشی و حمایت از بخش تعاون به شمار می‌رود. انتظار می‌رود با اجرای مفاد این تفاهم‌نامه، شاهد ارتقای سطح خدمات درمانی در بیمارستان بهبود و توسعه همکاری‌های بانک توسعه تعاون با سایر تعاونی‌های استان باشیم.

در مراسم امضای این تفاهم‌نامه، ضمن ابراز خرسندی از این همکاری، بیمارستان بهبود را یکی از موفق‌ترین و آینده‌دارترین مجموعه‌های بخش تعاون کشور دانست. وی با بیان اینکه بر اساس اساسنامه بانک توسعه تعاون این بانک خود را موظف به ارائه خدمات به شرکت های تعاونی می داند: اظهار داشت: با انعقاد این تفاهم نامه بانک توسعه تعاون خود را موظف می‌داند تا با ارائه خدمات به این بیمارستان خود را در موفقیت های آن سهمیم بداند. این گزارش می افزاید، بیمارستان بهبود تبریز با دارا بودن امکانات و تجهیزات پیشرفته، یکی از قطب‌های مهم درمانی



مدیر شعب بانک توسعه تعاون آذربایجان شرقی از انعقاد تفاهم نامه همکاری با شرکت تعاونی خدمات بهداشتی و درمانی شماره ۴۲۹ نصر (بیمارستان بهبود تبریز) خبر داد. مسعود کردستانی، مدیر شعب بانک توسعه تعاون آذربایجان شرقی

ادامه از صفحه اول

توانمندسازی مددجویان با راه‌اندازی بازارچه‌های محلی میسر است

تولیدات مددجویان است که باید مورد توجه مدیران این نهاد حمایتی قرار گیرد.سرمست با اشاره به اینکه حمایت‌های مالی و روانی باید رویکرد هفتم کمیته امداد در مسیر توانمندسازی مددجویان باشد، اضافه کرد: در این مسیر، تغییر نگرش و ارتقای اعتماد به نفس مددجویان از طریق ارائه مشاوره‌های شغلی و مدیریتی نیز باید توسط کمیته امداد و دیگر نهادهای حمایتی مدنظر قرار گیرد .

وی ادامه داد: مهم‌ترین ویژگی کارآفرین، خط‌پذیری است که باید این توانمندی نیز در بین مددجویان کمیته امداد امام تقویت شود. سرمست افزود: من دستیابی به اعتماد به نفس و خودباوری چهار هزار و ۴۵۰ مددجوی کمیته امداد استان را نه خودکفایی، بلکه خوداتکایی می‌دانم.

آن نیز از طریق راه‌اندازی بازارچه‌های محلی میسر است. سرمست یادآور شد: با تحولاتی که امروزه در فضای مجازی و فروش اینترنتی رخ داده، امکان طراحی و پلتفرم‌ها و شبکه‌هایی برای بازاریابی و فروش محصولات مددجویان وجود دارد.

وی تصریح کرد: توسعه همکاری های کمیته امداد با بخش خصوصی نیز رویکرد پنجم در مسیر خوداتکایی در این مددجویان کمیته امداد است؛ در این راستا تجربیات موفق کارآفرینان به مددجویان منتقل شود و متشوق‌های مالیاتی هم به کارآفرینان حامی مددجویان کمیته اختصاص یابد.

نماینده عالی دولت در آذربایجان شرقی بیان داشت: استفاده از فناوری و نوآوری، رویکرد ششم برای گذر از شیوه‌های سنتی و بازاریابی برای فروش

خبر

طلی حکمی؛

سرپرست مدیریت جهاد کشاورزی تبریز منصوب شد



با حکمی از سوی شهرام شفیع، سرپرست سازمان جهاد کشاورزی آذربایجان شرقی، میکائیل حاتمیان، به عنوان سرپرست مدیریت جهاد کشاورزی شهرستان تبریز منصوب شد.

حاتمیان از مدیران متخصص جهاد کشاورزی استان است که پیش از این به عنوان مدیر ترویج و مدیر روابط عمومی جهادکشاورزی استان، معاون فنی و اجرایی جهادکشاورزی شهرستان جلفا و مدیر شهرک‌های دامپروری آذربایجان شرقی مشغول به فعالیت بوده است. پیش از این ابراهیم فرقانی مدیر جهادکشاورزی شهرستان تبریز بود که به افتخار بازنستگی نائل آمد.

تجهیزات رفاهی و ورزشی باغ گلستان نوسازی می شوند



شهردار منطقه ۸، از اقدامات شهرداری منطقه ۸ در باغ گلستان بازدید کرده و از توسعه امکانات ورزشی و رفاهی این پارک، طی مامه‌ای آتی خبر داد. حسین منیری فر در این بازدید گفت: به منظور ارتقای روحیه و نشاط شهروندی و همچنین بالابردن سطح سلامت شهروندان انواع وسایل ورزشی از قبیل میز شطرنج، تنیس روی میز، والیبال و بسکتبال توسط شهرداری منطقه ۸ در باغ گلستان نصب شده و در حال نصب است که طی هفته‌های آتی تکمیل خواهد شد. وی تصریح کرد: در کنار این اقدامات، شهرداری منطقه ۸ اقدام به نوسازی و نصب انواع نیمکت های شهری در باغ گلستان خواهد کرد.



پیام آذربایجان

شنبه ۲۹ دی ۱۴۰۳
سال بیست و دوم / شماره ۲۴۹۷

اقتصاد

اخبار

حمایت از تولیدکنندگان بهترین حمایت از مصرف کنندگان است

رئیس سازمان حمایت از حقوق مصرف کنندگان و تولیدکنندگان گفت: بهترین نوع حمایت از مصرف کنندگان، حمایت همه جانبه از تولید کنندگان است اگر تولید کننده مورد حمایت قرار گیرد با ارتقای کیفیت و بایین آوردن قیمت، موجب رضایت مصرف کننده و احقاق حقوق آنها می شود.

حسین فرهیזزاده اظهار کرد: اقتصاد پایدار به ۲ مولفه تولید و مصرف وابسته است و تولید کنندگان و مصرف کنندگان باید برای داشتن اقتصادی پویا و پایدار با هم وفاق داشته باشند.

وی با بیان اینکه نباید نسبت به افرادی که در امر تولید هستند توقع نظارتی داشته باشیم، گفت: در کنار ناترازی پولی، انرژی و ارزی، برنامه ریزی های ضعیف اقتصادی هم مشکلاتی را برای تولیدکنندگان ایجاد کرده است و باید رفع شود. فرهیذزاده افزود: به عنوان مثال، اگر در تامین نهاده های تولید ثبات داشته باشیم، تولید کننده با خیالی آسوده تولید می کند و با سود منطقی کالای خود را ارائه می کند. وی، وظیفه سازمان حمایت از حقوق مصرف کنندگان و تولیدکنندگان را تنظیم گری عنوان کرد و گفت: در تمام دنیا، رگولاتوری های وجود دارد که وظیفه شان تنظیم گری است و این گونه نیست که هیچ نظارتی بر تولید کننده وجود نداشته باشد اما این نظارت به معنی بگیر و ببند نیست و بیشتر جنبه حمایتی دارد.



فرهید زاده به مشکلات موجود در زمینه تعهد ارزی اشاره کرد و افزود: طبق قانون، دولت این حق را دارد که به تولیدکنندگانی که یارانه ارزی دریافت می کنند نظارت کامل داشته باشد و

در قیمت گذاری کالای تولیدی آنها نیز ورود داشته باشد. وی با تاکید بر حذف رانت و تک نرخی شدن ارز، گفت: چون ایراداتی در سطح مدیریت داریم متأسفانه بهترین طرح ها را در بدترین زمان ها اجرا می کنیم.

وی افزود: اقتصاد مردم ضعیف و فاصله طبقاتی زیاد شده است از این رو باید کارهایی را پیش ببریم که در کشور تولید رونق بگیرد و رقابت ایجاد شود تا از این شرایط سخت به سلامت گذر کنیم.

پیوستن به FATF قیمت نهایی تولید در کشور را ۱۵ درصد پایین می آورد

نایب رئیس اتاق بازرگانی تبریز نیز در این همایش کاهش قیمت ها و ارتقا کیفیت را حمایت واقعی از مصرف کنندگان عنوان کرد و گفت: پیوستن به FATF (گروه ویژه اقدام مالی)، هزینه تولید در کشور را به رغم استمرار تحریم ها تا ۱۵درصد به نفع مصرف کننده پایین می آورد. رضا جعفری ادامه داد: عدم تعامل با دنیا، موجب شده است تا قیمت تمام شده محصولات در داخل ۱۵ درصد بیشتر شود. وی افزود: سازمان های صمت و حمایت از تولید کننده و مصرف کننده، تعزیرات و اتاق بازرگانی باید به سمت کارهای خوب بروند و حمایت واقعی از تولید کننده را رقم بزنند و در این صورت است که مصرف کننده هم حمایت می شود.

جعفری گفت: وضع مردم خوب نیست و ما تولیدکنندگان وظیفه داریم تا با کمترین سود کالای تولیدی را عرضه کنیم همانطور که در دوران کرونا، هیچ کارگری را اخراج نکردیم باید در این شرایط هم در کنار مردم باشیم. وی پیشنهاد داد: حمایت های بانکی نیز باید فعال شود و همانند بقیه کشورها، کارت های اعتباری خرید باید در اختیار مردم قرار گیرد تا در جامعه تحریک تقاضا صورت گیرد.

وی همچنین از حاکمیت خواست تا با رفتار عقلائی و جلوگیری از اظهار نظر برخی افراد، مقصدهای صادراتی را که به زور پیدا شده اند، حفظ کرده و از ایجاد تنش اضافی داخلی و خارجی جلوگیری کنند زیرا به اندازه کافی تنش داریم.

اقتصاد دستوری رانت زاست

رئیس سازمان صمت آذربایجان شرقی نیز در این همایش با بیان اینکه پیچیدگی ها و مشکلاتی در کشور وجود دارد، گفت: اقتصاد دستوری، رانت زا بوده و با این نوع اقتصاد نمی توان به تولید پایدار و سودده و در نهایت رضایت مصرف کننده رسید.

صابر پریان ادامه داد: اگر نتوانیم زیرساخت هاف حمل و نقل و همگر را با تولید همراه کنیم بزرگ تر کردن کارخانه ها نیز برای رشد تولید و اقتصاد جواب نخواهد داد و امکان رقابت نیز از بین خواهد رفت. وی با بیان اینکه کل صادرات غیرنفتی ایران در سال گذشته ۴۷ یا ۴۸ میلیارد دلار بود گفت: کشور ویتنام تنها در حوزه پوشاک و کفش، ۷۸ میلیارد دلار صادرات داشته و این نشان دهنده وجود ایراد در زنجیره تولید و صادرات کشور است. پریان گفت: برای رهایی از مشکلات و ایجاد رونق در تولید و اقتصاد، باید اقتصاد شبه دولتی کنار برود دیپلماسی اقتصادی باید فعال تر شود و از ظرفیت بازار ۵۰۰ میلیون نفری در همسایگی ایران باید به نحو درست استفاده شود و این موارد تنها از طریق حکمرانی خوب، حاصل می شود.

فراهم کردن شرایطی است که سربازان پس از پایان دوران خدمت، بتوانند از مهارت هایی که آموخته اند

در بازار کار بهره مند شوند. این مسئله نقش مهمی در کاهش بیکاری و افزایش بهره وری نیروی انسانی ایفا می کند. مشاور عالی فرمانده قرارگاه مرکزی مهارت آموزی افزود: همچنین، اقدامات مختلفی در دست اجراست تا مهارت آموزی سربازان متناسب با نیازهای روز جامعه و مشاغل پرتقاضا باشد.

خرید سربازی امکان پذیر است؟

خرید خدمت سربازی ندارد، اظهار کرد: در حال حاضر، ستادکل نیروهای مسلح نگاهی نو به سربازی دارد و تلاش می کند با توانمندسازی و مهارت آموزی سربازان وظیفه، این دوره را به فرصتی مفید و سازنده برای جوانان تبدیل کند. وی با اشاره به اهمیت موضوع اشتغال زایی برای سربازان اظهار کرد: یکی از اولویت های اصلی ستادکل،

مشاور عالی فرمانده قرارگاه مرکزی مهارت آموزی کارکنان وظیفه نیروهای مسلح با بیان اینکه ستادکل برنامه ای برای خرید خدمت سربازی ندارد، گفت: در حال حاضر مهارت آموزی در اولویت است.

سردار موسی کمالی؛ مشاور عالی فرمانده قرارگاه مرکزی مهارت آموزی کارکنان وظیفه نیروهای مسلح با تأکید بر اینکه ستادکل نیروهای مسلح برنامه ای برای

مهمترین مشکل فیلترینگ نارضایتی مردم و کاهش سرمایه اجتماعی است



فیلترینگ است که باعث شده طرح و واکاوی مشکلات اساسی مردم و کشور در حاشیه قرار گیرد. وی گفت: اکنون سوال مهم اینست که در ارتباط با رفع این تبعات منفی از یک سو و مقابله با رها

شدگی فضای مجازی و به حداقل رساندن آسیب های آنچه باید کرد؟ گلی تاکید کرد: به نظرم نخست بایستی نگاه فرصت محور را به نگاه تهدید محور و اقدامات ایجابی را به رفتارهای سلبی ترجیح داد.

وی افزود: در شرایط کنونی، تقویت سواد رسانه ای مردم مخصوصاً نسل جوان از مهمترین اولویت هایی است که کمتر مورد توجه نظام آموزشی، تربیتی و فرهنگی - تبلیغی کشور قرار گرفته است. باید نهضت عمومی و مردمی گسترش هوشمند سواد رسانه ای را ایجاد کرد.

وی متذکر شد: نظام حکمرانی می تواند در مدیریت آسیب های اجتماعی ناشی از فضای اجتماعی، از خانواده ها و والدین و دغدغه های تربیتی و مشفقانه آنان کمک بگیرد. برای تحقق این مهم لازم است آگاهی های لازم و کاربردی به خانواده ها عرضه شود و در کنار آن زمینه دسترسی ارزان و آسان خانواده ها به سیم کارت و

به روبه غلط فروش فیلترشکن، هیچ گاه ارتباط متولیان شبکه های اجتماعی خارجی با مخاطب ایرانی قطع نشده و حتی کاهش محسوسی نداشته است که آنان را مجبور به پذیرش شروط کشورمان از جمله تأسیس دفاتر مدیریتی خود در ایران کند.

وی اضافه کرد: ثانیاً در نتیجه نصب فیلترشکن های رایج در گوشی های تلفن همراه، دسترسی کاربران مخصوصاً کودکان و نوجوانان دارای حس کنجکاو قوی به محتوای ناسالم و آسیب زا، تسهیل شده که در شرایط عادی اینگونه نبوده است.

وی گفت: تحمیل هزینه های غیر ضرور به مردم برای خرید فیلترشکن در بحبوحه مشکلات معیشتی مخصوصاً با معلوم نبودن پشت پرده مبادی عرضه فیلتر شکن، بروز مشکلات و خلأ های امنیتی و کاهش سرعت اینترنت ناشی از نصب فیلتر شکن از دیگر تبعات این نوع فیلترینگ بوده است.

این کارشناس فرهنگی افزود: ضمن اینکه این روند موجب شده است کنشگران ایرانی فضای مجازی مخصوصاً اصحاب فرهنگ و رسانه برای حضور جریان ساز در این فضا و فعالیت در راستای اطلاع رسانی و تعمیق ارزش های انسانی، اسلامی و ایرانی با مشکلاتی مواجه شوند. اهمیت این مساله با در نظر گرفتن جنگ ترکیبی و شناختی نظام سلطه علیه کشورمان بیشتر معلوم می شود.

وی همچنین یادآور شد: در کنار این مسائل، پناه گرفتن بخشی از بدنه سیاسی دولت ها در پشت مساله فیلترینگ و ادعای تلاش برای حل آن، از دیگر تبعات منفی

یک کارشناس فرهنگی گفت: مهمترین مشکلات فیلترینگ، نارضایتی مردم و کاهش سرمایه اجتماعی است و پس از پایان شرایط خاص، توجیه منطقی و عقلانی برای تداومش وجود نداشته است.

حسن گلی در رابطه با اهمیت فیلترینگ، اظهار کرد: با توجه به اینکه هویت نظام سیاسی کشورمان بر اساس دو مؤلفه مهم «اراده مردم» و «ارزش های اسلامی» شکل گرفته است، به طور طبیعی هر تصمیم یا رفتار کارگزاران سطوح مختلف کشور که منجر به خدشه دار شدن سرمایه اجتماعی و اعتماد عمومی مردم به حاکمیت از یک سو و کم رنگ شدن باورهای دینی و ارزش های اسلامی از سوی دیگر شود، غیر قابل قبول بوده و در حقیقت بازی ناخواسته در زمین دشمنان نظام محسوب می شود که همواره و به ویژه در شرایط کنونی درصدد ایجاد و تعمیق شکاف های سیاسی - اجتماعی هستند .

وی ادامه داد: این نوع فیلترینگی که از سال های گذشته و در شرایط خاص التهابات اجتماعی - سیاسی، اعمال شده است، بعد از پایان آن شرایط خاص، توجیه منطقی و عقلانی برای تداومش وجود نداشته است. وی افزود: این نوع فیلترینگ که عبور از آن، صرفاً با مقداری هزینه برای خرید و نصب فیلتر شکن مقدور بوده، نه تنها به هیچکدام از اهداف اعلامی نرسیده است بلکه منشأ بروز مشکلاتی هم بوده است. گلی خاطر نشان کرد: اینکه می گویم این نوع فیلترینگ به اهداف مدنظر خود نرسیده است، بیشتر به این دلیل بوده که با توجه

رکود مسکن، بنگاه های املاک را به تعطیلی کشانده است

* پیش بینی بازار مسکن تا شب عید



این موضوع تازه ای نیست و پایان هر سال به دلیل انتظارات تورمی شاهد آن هستیم.

وی افزود: هر سال نزدیک عید بازار مسکن حرکتی دارد؛ زیرا این تصور در دهه های اخیر شکل گرفته که هر سال با تورم ۲۰ تا ۳۰ درصد مواجه می شویم. این یک عرف شده و به همین خاطر مردم می گویند قبل از عید خرید خود را انجام دهیم.

این کارشناس بازار مسکن تصریح کرد: امسال با افزایش حدود ۳۳ درصدی قیمت

ارز مواجه بودیم. طلا و سکه نیز به تبع آن رشد کرد. قیمت نهاده های ساختمانی هم افزایش یافت. همه این موارد ظرفیت اثرگذاری بر بازار مسکن را دارد. اینکه فعلا قیمت مسکن تغییر نکرده به علت رکود سنگین است. اکنون پول دست مردم نیست و کسی هم که بخواهد آپارتمان خود را تبدیل به احسن کند نقدینگی ندارد.

اگر خریدار هم در بازار مسکن باشد فروشنده نیست

کریاسیان یادآور شد: ماه های گذشته می گفتیم رکود بازار به دلیل نبود خریدار است. امروز اگر خریدار هم پیدا شود فروشنده حاضر به فروش نیست؛ زیرا -میراند با فروش واحد مسکونی در بلندمدت و میان مدت ضرر می کند. مسکن در نگاه عمومی همیشه یک دارایی امن بوده و هست.



تصویب شده و سپس به شورای عالی کار برای چانه زنی می رود. گودرزی این روند را غلط دانسته و پیشنهاد کرد: باید ابتدا در شورای عالی کار چانه زنی صورت گیرد و پس از توافقات، این رقم ها در بودجه کشور گنجانده شود.

در مجموع، گودرزی شرایط کنونی اقتصادی و دستمزدها را بحرانی ارزیابی کرد و پیش بینی کرد که در صورت عدم افزایش حقوق ها به میزان رشد تورم در سال جاری، شکاف های اقتصادی و معیشتی همچنان ادامه خواهد داشت و مهاجرت های شغلی در میان کارگران بیشتر خواهد شد.

با بهبود شرایط اقتصادی، سود خود را حفظ کنند. گودرزی همچنین از مشکل بیکاری اختیاری در میان کارگران صحبت کرد: در شرایط فعلی، بسیاری از کارگران به دلیل پایین بودن سطح دستمزدها، ترجیح می دهند بیکار بمانند یا به دنبال مشاغل غیررسمی و دلالی بروند.

او این موضوع را بحرانی بزرگتر از بیکاری دانست و تأکید کرد: کارگران به ویژه در بخش های فنی و تخصصی ترجیح می دهند که از ایران مهاجرت کنند. ترکیه، عراق و دیگر کشورهای همسایه مقصدهایی هستند که بسیاری از کارگران ایرانی به آن ها مهاجرت می کنند، چرا که نمی توانند با دستمزدهای فعلی زندگی خود را تأمین کنند. این روند در پی بی ارزش شدن پول ملی و رشد تورم باعث شده تا کارگران میلی به کار در بازار کار داخل کشور را نداشته باشند.

این کارشناس اقتصادی در ادامه به نقد روند تصویب دستمزدها در ایران پرداخت. او اشاره کرد: معمولاً حقوق ها در دولت ها

و افزایش رکود شود. اما در ایران، متأسفانه بسیاری از کارفرمایان تلاش می کنند که دستمزدها کمتری پرداخت کنند و این موضوع در بلندمدت به ضرر خود آن ها نیز خواهد بود.

گودرزی با ذکر این مثال ادامه داد: در سال گذشته، با افزایش ۳۵ درصدی حقوق ها، برخی از کارفرمایان تصور کردند که این افزایش مجوزی برای افزایش ۴۵ درصدی قیمت کالاها است، در حالی که طبق محاسبات اقتصادی، افزایش حقوق ها تنها منجر به افزایش ۲۰۴۵ درصدی قیمت ها می شود.

کارشناس اقتصادی ادامه داد: کارفرمایان ایران به جای اینکه از افزایش قیمت ها جلوگیری کنند، آن را به نفع خود می بینند و تصور می کنند که تورم می تواند سود بیشتری برای آن ها به همراه داشته باشد. این در حالی است که در بسیاری از کشورهای دیگر، کارفرمایان به جای استفاده از تورم به عنوان فرصتی برای سود بیشتر، تلاش می کنند که

مجید گودرزی، کارشناس اقتصادی وضعیت دستمزدها و تأثیر آن بر مهاجرت های شغلی و رکود اقتصادی در ایران را بحرانی دانست و گفت: بسیاری از کارگران برای کار به ترکیه و عراق می روند و می آیند.

گودرزی با ذکر شاهد افزایش چشمگیر تورم در کشور بوده ایم، به ویژه در سال جاری که تورم دو برابر شده است، این مسئله باعث کاهش دستمزدها نسبت به تورم شده است. این کاهش دستمزدها نه تنها قدرت خرید مردم را کاهش داده، بلکه موجب سرکوب تقاضا و افزایش رکود در اقتصاد شده است. گودرزی این روند را بحرانی خواند و بیان کرد: در شرایط رکود تورمی، کاهش دستمزدها بیشتر موجب کاهش تقاضا و در نتیجه رکود بیشتر می شود.

او همچنین به این نکته اشاره کرد: در بسیاری از کشورهای پیشرفته، کارفرمایان هرگز اجازه نمی دهند که کاهش دستمزدها منجر به کاهش قدرت خرید مصرف کنندگان



پیام آذربایجان

شنبه ۲۹ دی ۱۴۰۳
سال بیست و دوم / شماره ۲۴۹۷

روانشناسی



رئیس سازمان روان شناسی با اشاره
به پژوهشی جهانی اعلام کرد

۱۵ سالگی؛ اوج شروع بیماری‌های روانی

*** بیماری روانی عامل اصلی مرگ زودرس**

رئیس سازمان نظام روان‌شناسی کشور بر لزوم توجه به سلامت روان تأکید کرد و گفت: بر اساس یک پژوهش جهانی، ۴۵ درصد بیماری‌های روانی در ۱۰ تا ۲۴ سالگی رخ داده است. علی‌فحی آشتیانی در دوشنبه‌های آرمانی معاونت فرهنگی و اجتماعی شهرداری تهران که این هفته در راستای تبیین برنامه‌های اداره کل سلامت برگزار شد با بیان اینکه سلامت روان یکی از ابعاد مهم سلامت است، گفت: تحقیقی در ۵۰ قاره دنیا در یک بازه ۴ ساله در مورد سلامت روان در دنیا انجام شده است.

وی با بیان اینکه عدم سلامت روانی تهدید اولیه برای بهزیستی به ویژه برای جوانان و نوجوانان است، افزود: بر اساس این تحقیق جهانی، ۴۵ درصد بیماری‌های روانی در ۱۰ تا ۲۴ سالگی رخ می‌دهد؛ اما تنها ۲ درصد بودجه‌ها برای این امر در نظر گرفته می‌شود. رئیس سازمان نظام روان‌شناسی کشور با تأکید بر اینکه خوشبختانه در شهرداری تهران توجه‌ها به سلامت روان افزایش یافته و شهرداری تهران سهم مهمی در ارتقاء سواد سلامت شهروندان به خصوص سلامت روان دارد، گفت: در پژوهش فوق‌الذکر آمده است که اوج شروع بیماری‌های روانی در ۱۵ سالگی است و ۷۵ درصد بیماری‌ها در حوزه روان تا ۲۵ سالگی خود را نشان می‌دهد. می‌بینید که سن بروز مشکلات روان شناختی برخلاف بیماری‌های جسمی است؛ بگونه‌ای که بیماری‌های روان تا ۲۵ سالگی بروز می‌کند؛ اما بیماری جسمی در دوران کهنسالی نمود پیدا می‌کند. وی با بیان اینکه سن شروع بیماری‌های روانی کمتر از ۲۵ سالگی است، گفت: بیماری‌های روانی عامل اصلی مرگ زودرس و علت اصلی از دست دادن پتانسل و توانایی‌ها است و بر همین اساس بایستی توجه به سطح سواد سلامت روان افزایش یابد تا موجبات افزایش نشاط و شادی در جامعه فراهم شود که منجر به ارتقاء سطح سلامت روانی جامعه شود.



دعاهای خواهر و برادری؛ والدین در این مشاجرات چگونه ورود کنند؟

یک متخصص روانشناسی حوزه کودک و نوجوان با اشاره به علل دعاهای خواهر و برادری بین کودکان و نوجوانان، به ارائه راهکارهایی برای مدیریت این مشاجره‌ها میان فرزندان پرداخت.

لیلا صادقی با بیان اینکه در هر خانواده‌ای بین خواهر و برادر بحث و مشاجره وجود دارد، دعوای خواهر و برادری نوجوانان را اینگونه تعبیر کرد که همانگونه که نمی‌شود به کوهنوردی رفت و خاکی نشد، همینطور هم نمی‌شود دونفر در یک رابطه، بحث و مشاجره‌ای نداشته باشند. اما همانطور که اجازه نمی‌دهیم گرد و خاک کوه بر کوله‌پشتی و لباس‌هایمان بماند، لازم است از روابطمان هم تنش‌زدایی کنیم. وی ادامه داد: در گام اول، استعاره کوله‌پشتی را به نوجوان‌ها بگویید که آنها به تنش‌زدایی رابطه اهمیت دهند و در گام دوم بعضی دعوای بین خواهر و برادرها باعث رشد نوجوانان می‌شود.

این متخصص روانشناس کودک و نوجوان خاطرنشان کرد: با آگاهی از نیاز این خواهر و برادرو علت دعوا، والدین می‌توانند به آنها کمک کنند تا راه حلی برای این موضوع پیدا شود. البته پیشنهاد می‌شود که والدین خودشان راه حل پیشنهاد ندهند و با سوال از آنها اجازه دهند راه حل را خود فرزندان پیدا کنند. به طور مثال در هنگام بروز مشاجره از آنها بپرسند چه کمکی می‌توانید به یکدیگر کنید؟ به این ترتیب والدین کاری می‌کنند که هردوی آنها متوجه نیاز همدیگر شوند و برای کمک به هم راهکاری پیدا کنند.

وی با بیان اینکه خشم، حس مشترک در تمام دعاهای خواهرها و برادرهاست، گفت: معمولاً در هنگام دعاهای خواهر و برادری فرزندان فکر می‌کنند یک حقی از آنها ضایع شده است، از همین‌رو والدین باید احساسات آنها را درک کنند. بروز درک این حس به والدین کمک می‌کند بچه‌ها متوجه شوند که والدین مسئله را از نگاه آنها فهمیداند و این امر منجر می‌شود مغز حل‌کننده بچه‌ها بیدار شود.

صادقی تصریح کرد: در گام بعدی، کودکان باید مشکل را خلاصه و مفید و بدون قضاوت و سرزنش، تحقیر، مقایسه و برچسب زدن توصیف و در مرحله بعد، به توان آنها در حل مسئله اعتماد کنند. این متخصص روانشناسی حوزه کودک و نوجوان با تأکید بر اینکه در هنگام حل مسئله والدین باید محدودیت‌های لازم را به طور دقیق برای فرزندان توصیف کنند، اظهار کرد: به طور مثال به کودکان می‌توانند بگویند فضای صحبت را مدیریت کنند، در حرف همدیگر نینزد و به هم توهین نکنند. والدین آگاه از بچه‌ها سوال می‌کنند تا راهکارهای لازم در ذهن‌شان جرقه بزنند.

چگونه خشم‌مان را در لحظه مهار کنیم؟

اولیه پیوند خورده و در طول تاریخ بشر تکامل یافته‌اند. خشم به واکنش «جنگ یا گریز» سیستم عصبی مربوط است؛ یعنی انسان را برای مبارزه آماده می‌کند. اما مبارزه لزوماً به معنی مشت زدن نیست؛ بلکه می‌تواند انسان‌ها را به مبارزه با بی‌عدالتی از طریق تغییر قانون یا تصویب هنجارهای رفتاری جدید ترغیب کند. خشم یک احساس درونی است که وقتی با یک موضوع آزرده‌نده روبه‌رو

عصبانیت احساس قدرتمندی است، اگر به درستی مهار نشود، نتایج مخربی را برای شما و اطرافیان‌تان به دنبال دارد. خشم کنترل‌نشده به بحث، خشونت فیزیکی، توهین و خودآزاری منجر می‌شود. خشم و عصبانیت درست مانند شادی، اضطراب یا تفریحی از ابتدایی‌ترین احساسات بشر است. این عواطف با بقای

«سلامت روانِ زوجین» قبل از ازدواج باید بررسی شود



ازدواج از مهمترین اتفاقات زندگی هر فردی محسوب می‌شود، برای انتخاب فرد مناسب و موفقیت در زندگی زناشویی برخورداری از سلامت روان برای زوجین یکی از معیارها و ملاک‌های موفقیت در ازدواج است. سلامت روان و ازدواج هر دو بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند؛ از یک طرف ازدواج نقش مهم و اساسی در سلامت روانی افراد دارد و برای بنای بنیان خانواده افراد باید دارای سلامت روان باشند و از طرف دیگر سلامت و بهداشت روانی در ازدواج یکی از ملأک‌های مهمی است که کیفیت زندگی زوجین را تعیین می‌کند، لذا برخورداری از سلامت روان مهمترین راهکار برای رسیدن به ازدواج موفق به شمار می‌رود.

سلامت روان از عوامل پایداری و انسجام خانواده‌ها

وی گفت: یکی از علل عمده پایداری و انسجام خانواده‌ها و رضایت از زندگی زناشویی، داشتن سلامت روان است. ضروری است راهکارهایی در این زمینه طراحی و اجرا شود تا افراد با دانش و مهارت‌های لازم زندگی باکیفیت و سالم‌تری را از سر بگیرند که در نهایت ارتقا سلامت روان زوجین موجب ارتقا سلامت خانواده و جامعه خواهد شد. لزوم و اهمیت مشاوره قبل از ازدواج برای تمامی زوجین و بررسی احتمال وجود اختلالات روانی و همچنین آموزش مهارت‌های ارتباط موثر و مهارت‌های حل مسئله به زوجین می‌تواند در انجام این امر مفید و موثر باشد. او افزود: مشاوره قبل از ازدواج به افراد این فرصت را می‌دهد قبل از آغاز زندگی مشترک، دید بهتری نسبت به شریک خود و زندگی مشترک با او پیدا کنند. یافتن نقاط قوت و ضعف خود و یادگیری مهارت‌های ارتباطی بیشتر و تقویت مهارت‌های اجتماعی می‌تواند آمادگی بیشتری برای برخورداری از زندگی مشترک موفق را فراهم کند.

اشاره کرد و گفت: این اختلالات روان می‌توانند دلایل مختلفی داشته باشند و سلامت روان فرد را به خطر می‌اندازند. همچنین به زندگی مشترک آسیب جدی وارد می‌کنند و برای شریک زندگی، خانواده، دوستان و اطرافیان مشکلاتی را ایجاد می‌کنند. لذا قبل از تصمیم گیری قطعی برای ازدواج بسیار مهم است که این مشکلات در صورتی که نشانه‌هایی از آن دیده می‌شود، بررسی شود و برای درمان آن‌ها اقدامات لازم صورت گیرد.

فرخزاد در خصوص اهمیت سلامت جنسی در ازدواج خاطرنشان کرد: سلامت جنسی شامل سلامت جسمی، عاطفی، روانی و اجتماعی در رابطه با تمایلات جنسی است که می‌تواند بر تجربیات جنسی مثبت و محترمانه‌ای که به دور از تبعیض و خشونت باشد تأکید داشته باشد. عواملی مانند رفتارجنسی، نگرش افراد، تأثیرات جامعه، فرهنگ، خطرات بیولوژیک و عوامل روانی اجتماعی بر سلامت جنسی افراد تأثیر می‌گذارد. بهبود سلامت جنسی می‌تواند یکی از جنبه‌های ضروری رابطه در یک ازدواج سالم باشد که منجر به سازگاری در زوجین و رضایت از زندگی زناشویی باشد.

خودکنترلی یکی از عوامل اصلی مهار تنوع طلبی در زندگی مشترک است

وی در ادامه بر اهمیت خودکنترلی در ازدواج تأکید کرد و گفت: خودکنترلی یکی از عوامل اصلی مهار تنوع طلبی در زندگی مشترک محسوب می‌شود و یکی از ضروری‌ترین شرایط ازدواج به شمار می‌رود. افراد باید بتوانند با گذشت زمان و رسیدن به بلوغ افکار و رفتار خود را کنترل کنند. هیچ فردی نمی‌تواند صرفاً آنگونه که تمایل دارد رفتار کند چون این موضوع می‌تواند موجب بروز چالش‌های بزرگی پس از ازدواج در زندگی زناشویی شود. وی افزود: افرادی که توانایی خودکنترلی پایینی دارند، بیشتر ممکن است مرتکب خیانت شوند و از خودگذشتگی و تلاش برای رضایت همسر برای این افراد هیچ معنایی ندارد که این مسئله می‌تواند زمینه ساز طلاق شود. لذا با توجه به اهمیت رضایت زناشویی در محکم کردن بنیان خانواده در نظر گرفتن این عامل می‌تواند حائز اهمیت باشد.

این روانشناس تصریح کرد: از آنجایی که

رایج‌ترین اختلالات روان در حوزه ازدواج

این روانشناس از رایج‌ترین اختلالات روان در حوزه ازدواج به اختلال دوقطبی، اختلال وسواس، افسردگی، اضطراب و اختلال شخصیت مشارکت موثرتری را داشته باشند.

ارتباط خودکشی با عوامل اجتماعی و محیطی

را با انسجام و انتظام اجتماعی، تبیین کند. در نظر او میزان قوت پیوند اجتماعی هر جامعه با نرخ خودکشی، ارتباط دارد. وی ادامه داد: چون هنجارهای اجتماعی محیط کار کادر سلامت بیش از حد طاقت فرسا و انعطاف ناپذیر است با نوعی از انتظام افراطی روبرو هستیم که فاقد مشوق‌های لازم برای تحمل فشارهای ناشی از آن است.

این جامعه شناس تأثیر حمایت‌های اجتماعی در کاهش پدیده خودکشی را مهم ارزیابی کرد و افزود: حمایت اجتماعی به فرد می‌بالراند که او خودش و نه فقط کار و تخصص اهمیت دارد و مورد احترام است و در این زمینه، حمایت‌های اجتماعی ادراک شده، اهمیت زیادی دارد.

نوری نیا، سرمایه اجتماعی فرد را یکی از محافظ‌ها و ماسک‌های اجتماعی مهم در برابر استرس‌ها، حوادث و افت ظرفیت‌های و توانایی‌های فردی در مقابله با هجوم مسائل محیطی دانست و گفت: عوامل استرس از عمدتاً عوامل بیرونی هستند مثل فشار سال بالایی‌ها، پایین بودن درآمد، سختی و دشواری کار و برخورد تحقیرآمیز افراد بالادست باعث تحلیل رفتن منابع اجتماعی فرد می‌شود و تنش روانی او را افزایش می‌دهد.

وی خودکشی را تابعی از عوامل اجتماعی عنوان کرد و گفت: کیفیت اجتماعی با کیفیت زندگی متفاوت است. خودکشی کادر سلامت نیز در این چارچوب قابل تبیین است. کیفیت اجتماعی حصول تعامل دو گروه از نیروهای اجتماعی است؛ از یک سو نسبت و تعامل فرآیندهای مربوط به جامعه یعنی تحولات اجتماعی با فرآیندهای مربوط به زندگی شخص یعنی تحولات فردی و از سوی دیگر نسبت و تعامل قواعد هنجاری و ارزشی در سازمانهای رسمی مانند بیمارستان و دانشگاه با قواعد ارزشی و هنجاری موجود در نظام‌های غیررسمی مانند جماعت‌ها، خانواده‌ها، پوشش‌های اجتماعی.



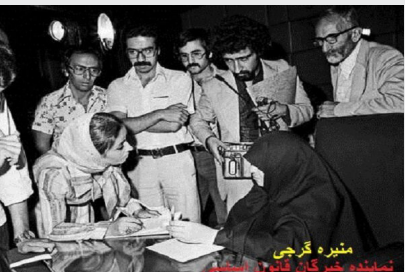
روابط اجتماعی در جمعیت است که می‌تواند این نرخ را دستکاری کند. عضو هیأت علمی پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات اجتماعی گفت: درست است که نرخ خودکشی، خودش را در آمارها نشان می‌دهد اما تکرار مواجهه با مصادیق خودکشی، فهم و ادراک عامه را به سوی مساله خودکشی، معطوف و این پدیده را به نوعی از ترس اجتماعی تبدیل می‌کند که نکند اطرافیان ما را نیز دربر گیرد.

نوری نیا با اشاره به خودکشی در شرایط آتومیک در نگاه دورکیم، از جامعه شناسان بزرگ، یادآور شد: خودکشی همانند ویروس، پدیده‌ای مسری و سرایت پذیر است که در این شرایط اگر ماسک حمایت اجتماعی نداشته باشیم، افراد مستعدی برای اندیشیدن به خودکشی و حتی اقدام به آن هستیم. وی تصریح کرد: وقتی عضوی از کادر سلامت که از نگاه بیرونی دارای شغلی با منزلت اجتماعی نسبتاً بالاسـت و فردی موفق در زندگی شخصی و اترگذار در محیط خود ارزیابی می‌کنیم، دست به خودکشی می‌زند برای ما که خارج از فضای کاری و ارتباطی آن فرد هستیم، امری عجیب به نظر می‌رسد اما در اجتماع پزشکان ممکن است خودکشی به عنوان راهی برای رهایی از فشارهای محیطی و کاری وارد ذهن و روان آنها شود. به گفته نوری نیا در بین جامعه شناسان، امیل دورکیم به طور خاص خودکشی را مورد بررسی قرار داده و تلاش کرده آن را به عنوان مساله اجتماعی نشان دهد و نسبت نرخ خودکشی

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده از آغاز بررسی لایحه حمایت از بانوان در مجلس شورای اسلامی خبرداد و گفت: تلاش دولت این است که روح قانون اساسی در این لایحه پیگیری شود. زهرا بهروز آذر درباره اینکه آیا کلمه خشونت در لایحه ای که به منظور حمایت از بانوان به مجلس ارائه شده، حذف شده

بررسی لایحه حمایت از زنان در مجلس شورای اسلامی آغاز شده است

است یا اینکه به کلمه سوء رفتار تغییر کرده است، گفت: لایحه دولت کلمه خشونت را دارد و سوء رفتار هم چیز بدی نیست و دائره آن گسترده‌تر می‌شود. وی افزود: نگاهمان این است که اگر کلمه «بدرفتاری یا سوء رفتار» در لایحه حمایت از بانوان وجود داشته باشد دایره آن بیشتر می‌شود و مهم این است که روح پیشگیری



بحث بالا گرفته بود. یکی از روحانیون حاضر در جلسه پشت تریبون رفت و شروع به سخن گفتن کرد: «بحث از مسئولیت است و این یک بار سنگینی است چون عاطفه و احساسات در زن قوی است و عقل کم است ...» سید محمدحسین بهشتی رئیس جلسه سخن او را قطع می‌کند. در این فضا چهره زنی میان‌سال که تنها در جلسه نشسته است مورد توجه قرار می‌گیرد. با اینکه با چادرش رو گرفته است، وقتی سخن از ناقص بودن عقل زن می‌شود به وضوح می‌خندد. او منیره گرچی است تنها زنی که عضو مجلس خبرگان قانون اساسی بود.

بازخوانی تاریخ انقلاب اسلامی هنوز بعد از گذشت سالیان دراز وقایع بسیاری را نمایان می‌کند که افراد زیادی در آن نقش‌آفرین بوده‌اند. مردان و زنانی که در بزنگاه‌ها در جهت پیشبرد اهداف انقلاب تلاش کرده‌اند ولی شاید کمتر کسی آنان را می‌شناسد.



منیره گرچی یکی از این افراد است. زنی که با سختی در دوران محدودیت تحصیل زنان، توانسته بود خود را به علم قرآن مجهز کند و در کشاکش انقلاب با برپایی کلاس درس در راستای آگاهی بخشی به زنان جامعه گام بردارد. او اولین و تنها زنی است که توانست به مجلس خبرگان قانون اساسی راه یابد. این تنهایی حتماً برای او دشوار بوده اما زمینه‌ای برای توجه به زنان و نیازهای‌شان در قانون اساسی و نیز برای حضور زنان در ساختار این حکومت نوپا بود. اینکه او چگونه و با حمایت چه کسانی به این جایگاه دست یافت مایه شگفتی است چرا که در زمانه امروز هم چنین رخدادی عجیب به نظر می‌رسد.

منیره گرچی در سال ۱۳۰۸ در تهران به دنیا آمد و در خیابان ایران ساکن بود پدرش در زمین‌های سرخه حصار در اطراف تهران کشاورزی می‌کرد. او در محیطی سنتی و پر از صمیمیت در کنار ۷ خواهر و برادر دیگرش بزرگ شد و به سن تحصیل رسید. در آن زمان درس خواندن و مدرسه رفتن برای دختران امر پسندیده‌ای نبود، با این حال او توانست تحصیلات ابتدایی و متوسطه خود را در همان محله قدیمی بگذراند.

منیره در سن پانزده سالگی با مهدی گرچی که مردی کفاش بود ازدواج کرد و تحصیلاتش را در دوره متوسطه را نیمه‌تمام رها کرد. خانم گرچی بعدها در سن ۳۵ سالگی تحصیل در امور دینی را آغاز کرد در حالی که چند فرزند داشت.

گرچی از ۱۵ خرداد ۱۳۴۷ و هم زمان با آغاز نهضت امام خمینی فعالیت‌های خود را شروع کرد. او که در آن زمان در نزدیکی میدان ژاله ساکن بود از نزدیک شاهد حضور مردم در خیابان و کشتارهای بی‌رحمانه بود از این رو تصمیم گرفت ساکت نباشد و برای تغییر شرایط تلاش کند.

منیره در آن زمان بسیار جوان بود و کودک خردسال داشت اما تصمیم گرفت تحصیل کند و کلام خدا را بشناسد. همچنین او با برگزاری جلسات قرآن و تدریس مباحث دینی سعی در آگاهی بخشی به مردم داشت. قالب جلسات با موضوعات اجتماعی، تفسیر و احکام، برگزار شده و محل گردهمایی زنان و دختران

در سنین گوناگون بود. اما به تدریج این جلسات شکل سیاسی به خود گرفته بود. منیره گرچی در پی برگزاری این جلسات برای سخنرانی به دیگر شهرها هم دعوت می‌شد. سخنرانی‌های پرشور و انقلابی او در جمع زنان، شرکت در راهپیمایی‌ها، تظاهرات و تشویق زنان به مشارکت سیاسی از جمله فعالیت‌های او پیش از انقلاب بود. خودش در مصاحبه‌ای عنوان کرده است که سید محمود طالقانی پیش از انقلاب از او خواسته بود در جلسات تبلیغی همراهش باشد و به سوالات بانوان پاسخ بگوید. این فعالیت‌ها تا پیروزی انقلاب ادامه داشت.

پس از پیروزی انقلاب اسلامی در بهمن ۵۷ به دعوت آیت الله سید محمد حسین بهشتی در انتخابات مجلس خبرگان قانون اساسی شرکت کرد و با کسب یک و نیم میلیون رأی



معادل ۵۱ درصد آرا در تهران به این مجلس راه یافت.

منیره گرچی پس از یک دوره فعالیت از سیاست کنار کشید و به برگزاری جلسات درس و تدریس در حوزه علمیه مشغول شد. او در سن ۹۵ سالگی در ۲۳ دی ماه ۱۴۰۳ در تهران در گذشت.

یک زن در جمع خبرنگار؛ مجلس خبرگان جای زن نیست!

انقلاب اسلامی عرصه مشارکت زنان و مردان بسیاری بود. هر کسی به فراخور امکانات و توانمندی‌های خود برای پیروزی این نهضت عظیم تلاش می‌کرد و در این مسیر زن و مرد در کنار هم امروز به مبارزه را پیش می‌بردند. این روند پس از پیروزی انقلاب نیز به شکل دیگری ادامه یافت. روز جمعه ۱۲ مرداد ۱۳۵۸، انتخابات مجلس خبرگان قانون اساسی در سراسر ایران برگزار شد و ۷۳ نفر از سراسر ایران به این مجلس راه یافتند. منیره گرچی یکی از ده نفر نامزد منتخب تهران بود. گرچی در آن زمان ۵۰ ساله و مفسر قرآن بود.

گرچی با اصرار سید محمد حسینی بهشتی، رئیس وقت دیوان عالی کشور، در انتخابات مجلس خبرگان قانون اساسی نامزد شد. گرچه برخی با حضور او مخالفت کرده بودند. خودش نیز بر این کار اطمینان نداشت از طرفی در آن زمان بیمار بود. اما با دیدن مصاحبه زنان گروهک مجاهدین خلق که می‌خواستند وارد مجلس شوند، تصمیم به شرکت در انتخابات گرفت تا مانع ورود آنان به مجلس خبرگان شود و بتواند از حقوق زنان در خبرگان دفاع کند.

ورود منیره گرچی به مجلس خبرگان با حواشی همراه بود. روز اولی که به مجلس رفتند یکی از روحانیون پرخاست و گفت: «اینجا مجلس گناه است. یک زن و هفتاد مرد! این خانم باید برود تا ما در این مجلس بمانیم.» می‌توان تصور کرد که این اظهارات چقدر برای منیره ناراحت‌کننده بوده است. خودش می‌گفت بیشتر از این ناراحت شده است که فردی این سخنان را می‌گوید که قرآن را خوانده و مقام زن را در قرآن دیده‌است. از طرفی در حالی که زنان برای پیروزی انقلاب و تشکیل حکومت تلاش و فداکاری‌های زیادی کرده بودند، پس زن آن‌ها و کنار گذاشتن‌شان از ساختار حکومت بی‌انصافی بود.

شاید از همین جهت بود که آیت‌الله دکتر بهشتی به حمایت از این بانو پرداخته و او را برای حضور در این مجلس دعوت کرده بود. گرچی در برابر این سخنان نابخردانه سکوت نکرد. خودش این‌گونه روایت کرده است: «گفتم من مطمئن هستم که هیچ‌گونه گناهی نمی‌کنم، هر کسی که فکر می‌کند گناه می‌کند، مجلس را ترک کند. در ضمن

را داشته باشد و جرم انگاری نیز برای آن اتفاق بیفتد. معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده تأکید کرد: نگرانی ما این است که اگر این واژه باشد این وجوه را کم‌رنگ کند یا مانع بودنی که انتظار دارد را نتواند داشته باشد و ایهام ایجاد کند و شفافیت آن کم شود.



من یک میلیون و نیم رأی دارم، در حالی که این آقا ۴۰۰ هزار رأی دارد. من در قبال مردمی که به من رأی داده‌اند مسئول هستم.» فرد دیگری به او گفته بود: «خانم گرچی پایت رو از کفش من بیرون کن» و او جواب داده بود: «کفشی به اندازه بایهات به پا کن.» اصام حضور او را مجلس را قبول کرده بود و مردم به او رأی داده بودند از این رو باید از مواضع خود کوتاه نمی‌آمد.

جریان تحجر نمی‌خواست زن را در ساختار حکومت ببیند

افراد سرشناس دیگری هم بودند که با حضور منیره گرچی در این مجلس مخالف بودند اما او منتخب مردم بود و چیزی که مردم تشخیص داده و بر اساس آن به گرچی رأی داده بودند، را این آقایان نفهمیده بودند. به نظر می‌رسد این افراد نگاه بلند امام به امت را در این نهضت نشناخته بودند. امام در سخنان بسیاری زنان را در مقدرات اساسی کشور دخیل دانسته و حتی در این خصوص برای زنان تکلیف قائل بودند. در برخی موارد حتی زنان را پیشران حرکت‌های منجر به پیروزی انقلاب می‌دانستند.

اما چنین تفکرات بسته و متحجرانه که به بهانه گناه نکردن، زن را در خانه می‌خواستند و نقش اجتماعی او را نادیده می‌گرفتند نه جامعه را می‌شناختند و نه نگاه امام خمینی را. با این وجود برای خود حق اظهار نظر و تصمیم‌گیری برای همگان قائل بودند. منیره گرچی با بدرفتاری‌های دیگری هم رو به رو شده بود، اما این موضوع او را از هدفش باز نمی‌داشت. حضور یک زن در حساس‌ترین نهاد برآمده از انقلاب برای عده‌ای آن‌قدر گران تمام شده بود که او را آماج تهمت و آزار کلامی هم قرار می‌دادند. زیرا ارائه تصویر صحیحی از مبانی انقلاب و جایگاه زن در آن، برای عده‌ای خوشایند نبود.

از این رو روزی حمایت‌های شهید بهشتی از منیره گرچی را بهانه تهمت قرار می‌دادند و روزی از ارتباط او با بنی صدر سخن می‌گفتند. چنین نگاهی امتداد همان نگاه ابزاری غرب است. غرب زن را کالا می‌پندارد و از او سوءاستفاده می‌کند و این نگاه متحجر نیز حضور زن در جامعه را صرفاً دارای ابعاد جنسی و ابزاری می‌داند.

زن در خانه یا زن در اجتماع؟

گرچی خود معتقد بود کسی که قرآن و اسلام را شناخته چنین اظهارنظریایی نمی‌کند. زیرا با نگاهی به تاریخ صدر اسلام درمی‌یابیم که زن هم مانند مرد پس از طی مراحل در مسیر کارهای سیاسی، اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی قرار می‌گیرد. او طرح سوال در خصوص دوگانه زن در خانواده و زن در اجتماع را با توجه به قرآن و سنت پیامبر و اهل بیت اشتباه می‌داند.

گرچی در سخنانی اظهار داشته است: «ببین‌گذار مکه هاجر است و اولین کلنگ را او به زمین می‌زند یک زن با یک طفل شیرخوار نظام یک شهر را ترسیم می‌کند.» از نظر منیره گرچی «درس خواندن، مسؤول شدن و تبلیغ رفتن به خانه ضرر نمی‌زند. زن یک توان چند بعدی دارد و در هر بعدش می‌تواند کار کند.» او خود تعریف می‌کند که در زمان اوج درگیری با طاغوت دیگر به خانه و زندگی شخصی خود فکر نمی‌کردند. «خانه ما ایران بود، خانه ما اسلام بود، خانه‌مان بزرگ شده بود، نه اینکه خانه‌مان رها شده بود. من فکر می‌کردم که یک خانه دارم به پنهانی ایران، شاید فردا خانه‌ای داشته باشیم به پنهانی تمام زمین. اینها منافاتی ندارد.» بر این اساس فاصله‌های بین خانه و اجتماع را

۵

پیام آذربایجان

شنبه ۲۹ دی ۱۴۰۳
سال بیست و دوم / شماره۲۴۹۷



۵

مجاهدت‌های یک زن برای مقابله با تحجر؛ منیره گرچی چگونه می‌اندیشید؟

انسانی دارند، مطرح‌اند. ولی وقتی در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که بر اثر برخی نارسایی‌های فرهنگی، برای زن حقوقی قائل نیستند، ناچاریم بر حقوق زن تأکید خاصی داشته باشیم. در حقیقت اگر حقوق افراد بدون هیچ گونه تبعیضی رعایت شود، نیازی به اصرار بر روی حقوق گروه خاصی نیست. زن باید در پناه قانون جامع‌الاطراف حمایت شود. به‌علاوه معتقدیم به موازات این، باید آموزش فرهنگی در جامعه تعمیم پیدا کند تا بتوانیم مفاهیم اسلامی را به راحتی پیاده کنیم.»

وی در اظهاراتی گفته بود: برای اضافه کردن اصلی با این مفاد که «از آنجا که زن در خانواده نقش زیربنایی دارد باید حقوق معنوی و مادی به خصوص مادران کاملاً مراعات گردد و زندگی مشترک نباید مانع آزادی مشروع و رشد فرهنگی زن گردد و برای پاسداری از حقوق خانواده باید دادگاه صالحه‌ای تشکیل شود» تلاش فراوان کردم اما نتوانستم آرای اکثریت را جلب کنم.

وی در رابطه با موضوع رئیس‌جمهور شدن زنان و استفاده از واژه رجال هنگام تدوین قانون اساسی نزد امام خمینی رفته بود. زیرا با این تفسیر مخالف بود و معتقد که زن مرد ندارد. امام گفته‌بودند «شما خودتان زن هستید خودتان بگویید چه کنیم.» گرچی معتقد بود که هر کسی توانایی انجام این مسئولیت را داشته باشد، می‌تواند رئیس‌جمهور شود. بین زن و مرد فرقی نیست. وی روز دوشنبه ۵ شهریورماه در جلسه علنی مجلس خبرگان در دفاع از حقوق زنان سخنرانی کرد و در این سخنان با یادآوری جایگاه حقوقی زن در اسلام و نیز ذکر تاریخی وضعیت زنان ایرانی، خطاب به دیگر همکاران خویش در مجلس خبرگان گفت: «چون در پیشگاه قرآن مسئول هستم، به حکم آیه «و من لم یحکم بما انزل الله» که سه بار در سوره مائده تکرار می‌شود این را توجه داشته باشیم که در این موقع، در این نشست مهم و عظیم، حقوق این گروه، که بنیاد اجتماع بر پایه زن است، ضایع نشود. ما زن‌ها محروم مانده‌ایم، این شعار نیست، واقعیت است.»

آیا می‌توان چنین زنی را مجبور به کاری کرد؟

پس از اتمام دوره مجلس خبرگان قانون اساسی او از مشاغل دولتی و سیاسی کناره‌گیری کرد و در حوزه علمیه خدیجه کبری (س) تهران به تدریس فقه، تفسیر، احکام و اخلاق مشغول شد. همچنین در مرکز تربیت معلم شهید رجایی نیز درس عرفان امام خمینی را تدریس می‌کرد. ایشان همچنین مسلط به زبان عربی بود.

منیره گرچی همچنین نخستین سازمان غیردولتی در حوزه تخصصی زنان را با عنوان «مؤسسه مطالعات و تحقیقات زنان» تأسیس کرده است. او در کنفرانس‌های بین‌المللی با موضوعات زن نیز شرکت داشته است. در یکی از این سفرها حجاب او و سایر زنان ایرانی توجه حاضرین را به خود جلب می‌کند. به او گفته بودند آیا چادر بر سر شما گذاشتند و شما را مجبور کردند؟ و منیره گرچی فعالیت زنان در انقلاب و فداکاری مادران و زنان و همچنین در مورد شخصیت زن در اسلام و ایران توضیح داده و گفته بود: «آیا فکر می‌کنی چنین زنی را می‌توانند مجبور کنند که حجاب داشته باشد؟»

گرچی در اواخر عمر در منزل شخصی‌اش به برگزاری جلسات تفسیر قرآن مشغول بود هر چند به دلیل کهنوت سن برگزاری این جلسات نسبت به سال‌های قبل برای او دشوارتر شده بود. وی در هشتمین دوره انتخاب خادمان قرآن کریم در سال ۱۳۸۰ به عنوان خادم قرآن انتخاب شد. در سال ۱۳۸۴ نیز با تصویب هیئت‌وزیران جمهوری اسلامی ایران، نشان دولتی «درجه سوم مهر» به وی اعطا شد.

از گرچی کتاب «نگرش قرآن به حضور زن در تاریخ انبیا» به چاپ رسید. این کتاب به معرفی زنان مؤمن و کافری می‌پردازد که نامشان در قرآن آمده است.



پیام آذربایجان

شنبه ۲۹ دی ۱۴۰۳
سال بیست و دوم / شماره ۲۴۹۷

سایلاویر

ایستگاه سلامت

چرا بعضی وقت‌ها گوش‌مان زنگ می‌خورد؟

یک فوق تخصص گوش می‌گوید: مشکل وزوز یا زنگ گوش در خیلی از موارد مستقیماً ربطی به دستگاه گوش ندارد و دلایل دیگری منجر به این عارضه می‌شود. به طوری که گاهی حتی مشکلات مربوط به فک و گردن می‌تواند باعث وزوز گوش شود.

شاید برای شما هم بارها پیش آمده که وسط صحبت کردن با دوستان‌تان یا اعضای خانواده، یا موقع رانندگی، یا زمانی که در سکوت دارید ظرف می‌شوئید، موقعی که روی میبل لم داده‌اید و تلویزیون تماشا می‌کنید، یا هنگام مطالعه کتاب، یا در حال انجام سایر کارها ناگهان صدایی مثل صدای سوت یا زنگ ممتد را در گوش‌تان می‌شنوید که منبع خارجی ندارد. صدایی که گاهی آرام است و گاهی بلند و آزاردهنده و چند ثانیه طول می‌کشد تا قطع شود و ممکن است تمرکزتان را به هم بریزد. خیلی از افراد به محض این که گوش‌شان اصطلاحاً زنگ می‌خورد، با شوخی یا بر اساس باور قدیمی‌ها می‌گویند «یک نفر همین الان دارد پشت سرم حرف می‌زند»، یا «حتماً امروز خبر خوبی می‌شنوم» یا «یک نفر همین الان دارد پشت سرم از خوبی‌ام می‌گوید». اما واقعیت فراتر از این حرف‌ها است و به گفته متخصصان، این زنگ خوردن یا وزوز گوش دلایل پزشکی و علمی متعددی دارد و ربطی به باور قدیمی‌ها ندارد.

چرا گوش‌مان ناگهان زنگ می‌خورد؟

اما چرا باید بدلیل ناگهان گوش‌مان زنگ بخورد یا صدای سوت ممتد چند ثانیه‌ای در گوش‌مان بشنویم؟ اگر چنین صداهایی شنیدیم، باید چه کنیم؟ چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنیم؟ دکتر علی‌محمد اصغری، متخصص گوش و حلق و بینی، فوق تخصص گوش و استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران به همه این سوال‌ها پاسخ داده و به هم‌شهری آنلاین می‌گوید: زنگ گوش دلایل بسیار زیاد و متعددی دارد و همه دلایل هم به خود گوش مربوط نمی‌شوند. این عارضه می‌تواند ناشی از مشکلات خارجی باشد مثل جرم گوش یا عفونت گوش خارجی که باعث انسداد مجرای گوش می‌شود. همچنین می‌تواند مربوط به مشکلات گوش میانی یا گوش داخلی باشد.

اصغری ادامه می‌دهد: همانطور که گفتیم، ممکن است مشکل زنگ یا وزوز گوش مستقیماً مربوط به گوش نباشد. به خصوص صداهای بیض‌دار که به دلیل مشکلات عروقی اطراف گوش شنیده می‌شوند. حتی در مواردی اگر مفصل فک مشکل داشته باشد، می‌تواند در گوش صدای زنگ ایجاد کند. یا مثلاً افرادی که مشکل مهره‌های گردن دارند یا به گردن‌شان ضربه وارد شده، ممکن است در گوش‌شان صدا بشنوند.

به گفته این استاد دانشگاه، طیف وسیعی از اختلالات و بیماری‌ها به این مشکل وابسته هستند که بعضی از آنها شناخته شده‌اند و بعضی‌ها نیستند. مثلاً تومورهایی که در عصب شنوایی ایجاد می‌شوند و رشد می‌کنند، می‌توانند در گوش داخلی و حتی در مغز صدا ایجاد کنند. بنابراین دلایل خیلی متنوع هستند و تشخیص درست، به یک معاینه خیلی دقیق گوش و بررسی وضعیت شنوایی و حتی معاینه فک و گردن نیاز دارد و به راحتی نمی‌شود یک علت را تعیین کرد و به نتیجه رسید.

خطر وزوز بیخ گوش این افراد

قرار گرفتن در معرض صداهای بلند، کاهش شنوایی ناشی از افزایش سن، عفونت گوش، جرم گرفتن گوش، کمبود برخی ویتامین‌ها مثل ویتامین B1۲، اختلالات در مفصل فک، مشکلات مربوط به گردن، برخی بیماری‌های مزمن مثل دیابت، اختلالات تیروئید، میگرن، احتمال ابتلا به تومور مغزی و حتی اختلالات خودایمنی می‌توانند باعث وزوز گوش شوند.

اصغری در این خصوص می‌گوید: افرادی که برای مدت طولانی در معرض صدای بلند هستند، می‌توانند دچار اشکال مختلف وزوز گوش شوند. مثلاً کسانی که موسیقی را همیشه با صدای بلند گوش می‌دهند، یا در کارگاه‌های پرصدا مثل تراشکاری و صافکاری کار می‌کنند یا مشاغل پرسر و صدا دارند؛ مثلاً در کارخانه فرزکاری می‌کنند، یا افرادی که زیاد تیراندازی می‌کنند. اینها به دلیل ترومای صوتی، مدام صدای بلند می‌شنوند و همین می‌تواند به شنوایی‌شان آسیب بزند و باعث مشکلی مثل زنگ گوش در آنها شود.

شناسه آگهی ۱۸۶۴۸۳

آگهی تحدید حدود اختصاصی از بخش ۲۰ - تبریز

نظر براینکه شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی مفروزه از پلاک ۱۰۴ اصلی و به شماره ۲۶۰ فرعی واقع در قریه آلو بخش ۲۰ - تبریز به نام فرامرز اسلانی حاجی خواجه‌لو فرزند عباسعلی تأیید مالکیت شده و تحدید حدود آن تانکون به عمل نیامده است لذا به استناد تبصره ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی تحدید حدود پلاک فوق در روز چهارشنبه مورخه ۱۴۰۳/۱۲/۰۸ ساعت ۱۰ صبح شروع و به عمل خواهد آمد لذا بدینوسیله به مالکین مجاور اخطار می‌شود که در موعد مقرر در محل وقوع ملک حاضر تا طبق مقررات نسبت به تحدید حدود پلاک فوق اقدام شود و مدت اعتراض به این آگهی برابر ماده ۲۰ قانون ثبت تا سی روز از تاریخ تنظیم صورت‌مجلس تحدید حدود می‌باشد و نیز برابر ماده ۸۶ آیین‌نامه قانون ثبت معترض باید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی، دادرخواست به مرجع تصلاح قضائی تقدیم نماید در غیر اینصورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی می‌تواند به دادگاه مربوطه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادرخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم نماید در اینصورت اداره ثبت بدون توجه به اعتراض معترض عملیات ثبتی را با رعایت مقررات ادامه خواهد داد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۱۰/۲۹

ابراهیم نوری - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک اهر

افزایش ابتلا به عفونت‌های تنفسی با آلودگی هوا

*تخریب بافت مخاطی با تنفس ذرات معلق

سرپرست مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت گفت: ذرات معلق موجود در آلاینده‌های جوی زمینه‌ساز بیماری‌هایی مانند آسم، برونشیت و سایر عفونت‌های تنفسی می‌شوند. دکتر قباد مرادی سرپرست مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت

می‌توانند به طرز شگفت‌انگیزی دارای قند افزوده بالایی باشند. حتی غذاهایی که سالم به نظر می‌رسند، مانند نوشیدنی‌های پروتئینی و نان سبوس دار، می‌توانند حاوی مقادیر زیادی قند باشند. این فراگیربودن قندهای پنهان، کاهش مصرف شکر را دشوارتر می‌کند.

جایگزین‌های شیرین شکر و تغییرات در برچسب مواد غذایی

برخی از کسب و کارها از شیرین کننده‌های طبیعی مانند استویا و میوه راهب (نوعی کدوی سبزه که به عنوان یک شیرین کننده بدون کربوهیدرات شناخته می‌شود) برای معرفی و ارائه محصولات جایگزین کم قند استفاده می‌کنند. علاوه بر این، تلاش‌ها برای برچسب‌گذاری واضح‌تر در سراسر جهان در حال گسترش است که این مساله مصرف‌کنندگان را برای تصمیم‌گیری آگاه‌تر می‌کند.

انتخاب غذاهای فرآوری نشده

انتخاب وعده‌های غذایی کم‌فرآوری‌شده و بررسی دقیق فهرست‌های مواد، راه‌های خوبی برای افرادی است که می‌خواهند مصرف شکر خود را کاهش دهند. قندهای طبیعی و مواد مغذی حیاتی در غذاهایی از جمله میوه‌ها، سبزیجات و غلات یافت می‌شوند که باعث برتری آن‌ها نسبت به غذاهای فرآوری شده می‌شود.

عوارض پس از ترک قند

مدتی پس از ترک مصرف شکر و شیرینی



می‌شود .

منابع پنهان قند

منابع قندی پنهان که باید مراقب آن‌ها باشید :

چاشنی‌ها و سس‌ها: سس کچاپ، سس سالاد، و سس باریکیو.

محصولات پخته شده و نان: کلوچه و نان سبوس دار.

غلات: بسیاری از گزینه‌های سالم حاوی قندهای اضافه شده هستند.

محصولات لبنی: ماست و شیر طعم‌دار.

تنقلات: گرانولا، بارهای پروتئینی و کره آجیل .

میوه‌ها و آب میوه‌ها: آب میوه‌ها منابع قند غلیظ هستند.

غذاهای فرآوری شده: غذاهای شور و شیرین بسته بندی شده.

به گفته سیمرات کاتوریا، متخصص تغذیه و مدیر عامل شرکت «متخصصان رژیم غذایی» (The Diet Xperts)، غذاهای معمولی روزمره مانند سس‌های ماکارونی، گرانولا، غلات صبحانه و ماست‌های طعم دار

۶ دلیل پنهان که وزن کم نمی‌کنید



برای جلوگیری از این مشکل، رژیم‌های غذایی خود را با کمک متخصص تنظیم کنید.

۴. کمبود کربوهیدرات و فیبر

رژیم‌های کم‌کربوهیدرات به سرعت محبوب شدند، اما تحقیقات جدید نشان می‌دهند که کمبود کربوهیدرات می‌تواند به افزایش ولع و کاهش تمرکز منجر شود. فیبر نیز که نقش مهمی در احساس سیری و تنظیم قند خون دارد، در این رژیم‌ها به فراموشی سپرده می‌شود.

۵. خواب ناکافی

شاید خواب و کاهش وزن به نظر شما بی‌ارتباط باشند، اما این دو پیوندی محکم دارند. کمبود خواب تعادل هورمونی را مختل کرده و اشتها را افزایش می‌دهد.

۶. تمرکز بیش از حد روی عدد ترازو

شما فقط یک عدد نیستید! تمرکز بیش از حد بر وزن می‌تواند انگیزه شما را کاهش دهد. به جای وزن، شاخص‌های دیگری مانند انرژی، قدرت بدنی و عادات سالم را دنبال کنید.

و در نهایت کاهش وزن پایدار زمانی به دست می‌آید که به جای رژیم‌های زودگذر، عادات سالم و پایدار را دنبال کنید. از انتخاب مواد مغذی گرفته تا داشتن خواب کافی و فعالیت روزانه، هر قدم کوچک شما را به سمت سلامتی نزدیک‌تر می‌کند.

این دستگاه‌ها را آسیب‌پذیر می‌کند. این شرایط باعث می‌شود، با ورود پاتوژن یا عامل میکروبی یا ویروسی به بدن، زمینه ابتلا به عفونت‌های میکروبی و ویروسی فراهم شود. سرپرست مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت تصریح کرد: آلودگی هوا باعث آسیب دیدن بافت‌های مخاطی دستگاه تنفسی و تضعیف عملکرد سیستم ایمنی می‌شود. ذرات معلق به‌راحتی وارد دستگاه تنفسی شده و می‌توانند موجب التهاب، تحریک و عفونت‌های تنفسی شوند.

اگر قصد ترک قند و شکر را دارید، این راهکارها را بخوانید

میل به قند و نوسانات خلقی، از جمله تحریک پذیری، به دلیل تنظیم سطح سروتونین رایج است. سطوح انرژی ممکن است به طور موقت کاهش یابد اما اغلب پس از تنظیم افزایش می‌یابد. نوسانات هورمونی، به ویژه برای زنان، می‌تواند در ابتدا بر چرخه قاعدگی تأثیر بگذارد، اما منجر به تنظیم متعادل هورمون در طولانی‌مدت شود. تغییرات گوارشی، مانند نفخ یا تغییر حرکات روده، ممکن است با تنظیم میکروبیوم روده رخ دهد. شفافیت و بهبود بافت پوست پس از کنار گذاشتن قند امکان پذیر است، اگرچه جوش‌های موقتی می‌توانند در طول سم زدایی رخ دهد.

چگونه قند را ترک کنیم؟

برای ترک موفقیت‌آمیز شکر، این رویکردهای استراتژیک را در نظر بگیرید: برای تنظیم جانه‌های چشایی خود، مصرف قند را به تدریج کاهش دهید و آن را با جایگزین‌های طبیعی مانند انگور، عسل یا میوه‌ها در حد اعتدال جایگزین کنید. علاوه بر این، وعده‌های غذایی خود را از قبل برنامه ریزی کنید تا از میان وعده‌های شیرین پرهیز کنید .

فشار برای کاهش مصرف شکر با افزایش دانش مصرف‌کننده، که شرکت‌ها را به توسعه و اولویت دادن به محصولات سالم ترغیب می‌کند، مورد توجه قرار می‌گیرد. کاهش مصرف قند می‌تواند مسیری رضایت‌بخش و عملی برای سلامتی بهتر یا بررسی دقیق و تصمیم‌گیری‌های آگاهانه‌تر باشد.

این ۵ ماده غذایی را هرگز با شکم خالی نخورید

صبحانه یکی از مهم‌ترین وعده‌های غذایی است و برای شروع روزی پربار نباید از آن غافل شد. اما باید دانست که چه مواد خوراکی باید در برنامه غذایی صبح منظور شوند و با شکم خالی از چه خوراکی‌هایی باید پرهیز کرد. این توصیه را بارها از کارشناسان تغذیه شنیده‌اید که صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی روزانه است، اما این توصیه زمانی اعتبار دارد که خوراکی‌ها برای صبحانه با آگاهی و درایت انتخاب شده باشند. بسیاری از مواد خوراکی را نباید با شکم خالی صرف کرد.

اشتهاف هیله‌یان، متخصص بیماری‌های روده توصیه می‌کند که با شکم خالی از خوردن این پنج ماده غذایی پرهیز شود:

۱ - شیرینی‌هایی که با مخمر تهیه شده‌اند

کیک و شیرینی‌هایی که دارای خمیرمایه یا مخمر هستند، مثل کروسان یا شیرینی‌هایی که با خمیر هزارلا تهیه شده‌اند، می‌توانند باعث درد معده شوند. مخمر موجود در این شیرینی‌ها سبب تحریک معده و روده‌ها می‌شود. این شیرینی‌ها باعث تشکیل گاز معده می‌شوند. بهتر است که این شیرینی‌ها نه در زمان صبحانه بلکه در طول روز صرف شوند.

۲ - گوجه فرنگی

در گوجه فرنگی اسید سیتریک وجود دارد. این اسید سبب افزایش اسید معده می‌شود. خوردن گوجه فرنگی با شکم خالی می‌تواند سبب احساس سنگینی، رفلاکس در معده یا حتی دل‌درد شود.

۳ - مرکبات

مرکبات (همچون لیمو، پرتقال، گریپ فروت و نارنگی) به علت درصد بالای اسید می‌توانند سبب تحریک مجاری گوارشی شوند، به‌ویژه زمانی که این مجاری دچار عفونت باشند. در بدترین حالت اسید این میوه‌ها می‌تواند به عفونت جدار معده منجر شود. به جای صرف گریپ فروت پیش از صبحانه، توصیه می‌شود که انواع توت‌ها در برنامه غذایی صبح گنجانده شود.

۴ - قهوه سیاه

نوشیدن قهوه سیاه و تلخ با شکم خالی سبب تولید شدید اسید معده می‌شود. از آنجایی که هنوز در معده مواد غذایی موجود نیست، ترشح شدید اسید می‌تواند به زخم معده منجر شود. بهتر است که قهوه با شیر یا کمی خامه نوشیده شود. زیرا شیر حالت بازی (قلیایی) دارد و از آسیب اسید معده جلوگیری می‌کند.

۵. نوشیدنی‌های گازدار

صرف نوشیدنی‌های گازدار در زمانی که معده خالی است، سبب کاهش زمان هضم مواد غذایی و اختلال در کارکرد معده می‌شوند و می‌توانند در صورت مصرف دائمی به یبوست منجر شوند. به‌ویژه اسید فسفریک موجود در کولا یا آب‌میوه‌های گازدار برای معده خالی مضر است.





پيلاتس سيستمی از تمرينات متکی بر تجهيزات تخصصی است که توسط ژيمناست، بدنساز، بوکسور و مربي دفاع شخصی، يوزف پيلاتس، توسعه يافت. او در سال ۱۸۸۳ در آلمان متولد شد و در اواسط دهه ۱۹۲۰ به ايالات متحده مهاجرت کرد. او و همسرش يک استودیوی تربيت بدنی را در شهر نيويورک اداره می کردند که مورد علاقه بسياری از هنرمندان بود.اوشی مرابادی، مربي بخش مديريت سلامت و پيشگيري دانشگاه علوم کاربردی آلمان، در شهر زاربروکن توضيح می‌دهد: هدف تقويت عضلات اصلی بدن ـ مرکز قدرت ـ است که شامل عضلات شکم، عضلات پشت و لگن می‌شود.

او اضافه می کند که بسياری از تمرينات پيلاتس نه تنها در عضلات اصلی بدن بلکه در سراسر بدن احساس می شود.

پيلاتس چگونه می‌تواند برای افراد مسن مفيد باشد؟

سيکسياس تروو می‌گويد: اگر به طور منظم پيلاتس را

ورزش پيلاتس چگونه زندگی افراد مسن را تغيير می‌دهد؟

تمرين کنيد، متوجه تغييراتی در زندگی روزمره خود خواهيد شد. مثلاً شما ناگهان بايد آينه عقب خود را تنظيم کنيد، زيرا اکثراً صاف می‌نشينيد يا آزادانه‌تر حرکت می‌کنيد. تقويت عضلات اصلی از ستون فقرات شما محافظت می کند و وضعيت بدنی شما را بهبود می‌بخشد، پيلاتس همچنين اعطاف‌پذیری را بهبود می‌بخشد، که به ويژه با افزايش سن مفيد است. مرابادی می‌گويد: در موقعيت‌های خطرناک روزمره، مانند زمانی که گرفتار می‌شويد، می‌توانيد سريع‌تر واکنش نشان دهيد.

چند وقت يکبار و کجا بايد پيلاتس را تمرين کرد؟

مرابادی انجام ورزش پيلاتس يک يا دو بار در هفته را توصيه می‌کند و مهم است که اين تمرينات در مرکز آموزش بزرگسالان يا باشگاه ورزشی يا استودیوی پيلاتس تحت نظارت افراد حرفه‌ای باشد.

اگر هدايت متمرکز را به عنوان يک مبتدی ترجيح می‌دهيد، آموزش انفرادی ممکن است گزینه مناسبی برای

شما باشد، با اين حال، بايد برای پرداخت هزينه بالاتر آماده باشيد.

آيا برای کاهش خطر عفونت بايد معاينه پزشکی قبلی انجام شود؟

اگرچه ورزش پيلاتس برای مفاصل ملايم است، اما اگر محدوديت‌های فیزیکی خاصی داريد بهتر است آن را انجام ندهيد. مرابادی می‌گويد: شرايطی که ممکن است با ورزش تداخل داشته باشد، بايد از قبل توسط پزشک اعلام شود، مانند يوکی استخوان پيشرفته، يا داشتن مفصل ران مصنوعی، يا بيماری های ستون فقرات يا ساير شرايط حاد پزشکی.

هميشه ايده خوبی است که قبل از شروع کلاس پيلاتس، مشکلات فیزیکی يا ويژگی‌های خاص بدن خود را با مربي‌تان در ميان بگذاريد. سيکسياس تروو می‌گويد: مربي پس از آن می‌تواند به هر تمرینی که بايد از آن اجتناب کنيد، اشاره کرده و تمرين جايجزين را به شما ارائه دهد.

پیام آذربایجان

شنبه ۲۹ دی ۱۴۰۳
سال بیست و دوم / شماره ۲۴۹۷

ورزشی

انجام کدام تمرین پيلاتس آسان است؟

مرابادی ورزش پل را پيشنهاده می‌کند که به نظر او برای ستون فقرات بسيار مفيد است و همچنين بخشی از ورزش يوگا است.به اين صورت است: به پشت دراز بکشيد، زانوهايتان را خم کنيد، پاها را موازی کنيد، کف پاها را صاف روی زمين قرار داده و به اندازه عرض باسن از هم باز کنيد و دست‌ها را در کنار بدن شل کنيد، نفس عميق بکشيد و به هنگام بازدم، عضلات شکم را سفت کنيد و لگن را بالا بياوريد، ران‌ها را به داخل فشار دهيد و ستون فقرات را به سمت بالا حرکت دهيد تا زمانی که زانوها، باسن، بالانه و شانه‌ها يک خط مورب مانند يک پل تشکيل دهند. در اين حالت نفس عميق بکشيد، سپس ستون فقرات را به آرامی به زمين برگردانيد.

تمرين را ۴ يا ۵ بار تکرار کنيد.

مرابادی می‌گويد: اين تمرين در تحرک ستون فقرات، تقويت عضلات اصلی بدن و بهبود تعامل ميان عضلات و اعصاب موثر است.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئين‌نامه قانون تعيين تکليف ساختمان‌های فاقد سند رسمی

۳۶. آقای عبدالله انوروره نقی فرزند رزاق به ش.ش ۲۰۸ صادره از تبریز شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۹۹۶۷۱ مترمربع مفروزی از پلاک ۶ اصلی بخش ۱۰ تبریز با مختصات X=۶۰۵۷۸ و Y=۴۲۰۴۸۸۷=

۳۷. آقای حسن اکبری ورنق فرزند علی به ش.ش ۱۸۸ صادره از تبریز مقدار ۱۲۰۹۰۰ سهم مشاع از ۴۹۱۲۸۹ سهم از شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۹۱۲/۸۹ مترمربع مفروزی از پلاک ۶ اصلی بخش ۱۰ تبریز با مختصات X=۶۰۳۵۳۰ و Y=۴۲۰۶۱۶۰=

۳۸. آقای حمید اکبری وره‌نق فرزند علی به ش.ش ۲۴۸ صادره از تبریز مقدار ۱۱۰۸۰۰ سهم مشاع از ۴۹۱۲۸۹ سهم از شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۹۱۲/۸۹ مترمربع مفروزی از پلاک ۶ اصلی بخش ۱۰ تبریز با مختصات X=۶۰۳۵۳۰ و Y=۴۲۰۶۱۶۰=

۳۹. خانم رقیه اکبری وره‌نق فرزند علی به ش.ش ۳۲۵ صادره از تبریز مقدار ۸۱۵۰۰ سهم مشاع از ۴۹۱۲۸۹ سهم از شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۹۱۲/۸۹ مترمربع مفروزی از پلاک ۶ اصلی بخش ۱۰ تبریز با مختصات X=۶۰۳۵۳۰ و Y=۴۲۰۶۱۶۰=

۴۰. خانم طویه اکبری وره‌نق فرزند علی به ش.ش ۳۸۸۳ صادره از تبریز مقدار ۴۳۰۰۰ سهم مشاع از ۴۹۱۲۸۹ سهم از شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۹۱۲/۸۹ مترمربع مفروزی از پلاک ۶ اصلی بخش ۱۰ تبریز با مختصات X=۶۰۳۵۳۰ و Y=۴۲۰۶۱۶۰=

۴۱. خانم فاطمه کبرای وره‌نق فرزند اکبر به ش.ش ۱۸۶ صادره از تبریز مقدار ۱۶۰۳۳۱ سهم مشاع از ۴۹۱۴۴۱ سهم از شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۸۹۱۴/۴۱ مترمربع مفروزی از پلاک ۶ اصلی بخش ۱۰ تبریز با مختصات X=۶۰۴۳۵۸ و Y=۴۲۰۵۸۱۴=

۴۲. آقای محمدحسین کبرای وره‌نق فرزند اکبر به ش.ش ۲۳۴ صادره از تبریز مقدار ۲۵۴۸۷۷ سهم مشاع از ۵۸۹۱۴۴۱ سهم از شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۸۹۱۴/۴۱ مترمربع مفروزی از پلاک ۶ اصلی بخش ۱۰ تبریز با مختصات X=۶۰۴۳۵۸ و Y=۴۲۰۵۸۱۴=

۴۳. خانم پروین نوریان خلجانی فرزند حسن به ش.ش ۲۳۳۳ صادره از تبریز مقدار ۲۶۱۳۳۲ سهم مشاع از ۱۵۶۷۹۹۰ سهم از شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۵۶۷۹/۹ مترمربع مفروزی از پلاک ۶ اصلی بخش ۱۰ تبریز با مختصات X=۶۰۴۹۲۴ و Y=۴۲۰۶۱۶۱=

۴۴. آقای حسین نوریان خلجانی فرزند حسن به ش.ش ۵۹۹۶ صادره از تبریز مقدار ۵۲۲۶۶۳ سهم مشاع از ۱۵۶۷۹۹۰ سهم از شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۵۶۷۹/۹ مترمربع مفروزی از پلاک ۶ اصلی بخش ۱۰ تبریز با مختصات X=۶۰۴۹۲۴ و Y=۴۲۰۶۱۶۱=

۴۵. خانم نسرين نوریان خلجانی فرزند حسن به ش.ش ۷۱۶۱ صادره از تبریز مقدار ۲۶۱۳۳۲ سهم مشاع از ۱۵۶۷۹۹۰ سهم از شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۵۶۷۹/۹ مترمربع مفروزی از پلاک ۶ اصلی بخش ۱۰ تبریز با مختصات X=۶۰۴۹۲۴ و Y=۴۲۰۶۱۶۱=

۴۶. خانم کبری نوریان خلجانی فرزند حسن به ش.ش ۵۵۲۵ صادره از تبریز مقدار ۲۶۱۳۳۲ سهم مشاع از ۱۵۶۷۹۹۰ سهم از شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۵۶۷۹/۹ مترمربع مفروزی از پلاک ۶ اصلی بخش ۱۰ تبریز با مختصات X=۶۰۴۹۲۴ و Y=۴۲۰۶۱۶۱=

۴۷. خانم نیر نوریان خلجانی فرزند حسن به ش.ش ۱۶ صادره از تبریز مقدار ۲۶۱۳۳۲ سهم مشاع از ۱۵۶۷۹۹۰ سهم از شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۵۶۷۹/۹ مترمربع مفروزی از پلاک ۶ اصلی بخش ۱۰ تبریز با مختصات X=۶۰۴۹۲۴ و Y=۴۲۰۶۱۶۱=

۴۸. خانم ثریا اکبری ورنق فرزند میراآقا به ش.ش ۵ صادره از تبریز مقدار ۹۹۴۷۰ سهم مشاع از ۲۲۱۴۰۶ سهم از شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۲۱۴/۰۶ مترمربع مفروزی از پلاک ۶ اصلی بخش ۱۰ تبریز با مختصات X=۶۰۳۰۵۵ و Y=۴۲۰۶۱۶۳=

۴۹. آقای علی اکبری ورنق فرزند علی به ش.ش ۲۴۹ صادره از تبریز مقدار ۷۴۸۹۰ سهم مشاع از ۱۴۶۲۵۸ سهم از شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۴۶۲/۵۸ مترمربع مفروزی از پلاک ۶ اصلی بخش ۱۰ تبریز با مختصات X=۶۰۳۱۱۷ و Y=۴۲۰۶۷۴۵=

۵۰. خانم رقیه نعمانی خلجان فرزند قنیر به ش.ش ۳۴۴۵ صادره از تبریز مقدار ۶۶۵۲۵ سهم مشاع از ۱۰۴۰۶۰ سهم از شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۰۴۰/۶ مترمربع مفروزی از پلاک ۶ اصلی بخش ۱۰ تبریز با مختصات X=۶۰۳۶۸۴ و Y=۴۲۰۸۲۷۸=

آگهی ۲ نوبت به فاصله ۱۵ روز منتشر می‌گردد و در صورتی که اشخاص نسبت به آراء صادره به نام متقاضیان اعتراض داشته باشند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت ۲ ماه و در روستاها از تاریخ الصاق آگهی در محل به مدت ۲ ماه اعتراض خود را مستقیماً به اداره ثبت اسناد و املاک منطقه غرب تبریز تسلیم و رسید اخذ نمایند. معترض باید طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت محل تسلیم نماید و در اینصورت اقدامات ثبت موکول به ارائه حکم قطعی دادگاه است در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد و یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل را ارائه نکند، اداره ثبت محل باید مبادرت به صدور سند مالکیت نماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت سند خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۱۰/۲۹

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۱۱/۱۴

حسین کرمی- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک غرب تبریز

ایجاد پرواز مستقیم تبریز- مسکو و بالعکس

مسوؤل امور بین‌الملل اتاق تبریز از پیگیری ایجاد پرواز مستقیم تبریز- مسکو- تبریز خبر داد و گفت: در این زمینه ایرلاین‌های هر ۲ کشور اعلام آمادگی کرده‌اند.
سهند شهبازی؛ مسوؤل امور بین‌الملل اتاق تبریز امروز در پنجمین میز تجاری روسیه که با محوریت جمع‌بندی مباحث مطرح شده در جلسات قبلی و ارائه عملکردی از اقدامات صورت

خبر

تجارت آذربایجان شرقی با روسیه روند نزولی داشته است



رئیس اداره بازرگانی اداره کل صمت آذربایجان شرقی گفت: در ۸ ماهه سال جاری، تجارت استان با روسیه روند نزولی داشته است و این امر به‌خصوص در رابطه با محصول پسته و کشمش کاملاً محسوس است.
محمدرقی هنریز؛ رئیس اداره بازرگانی اداره کل صمت استان آذربایجان شرقی در پنجمین میز تجاری روسیه که با محوریت جمع‌بندی مباحث مطرح شده در جلسات قبلی و ارائه عملکردی از اقدامات صورت گرفته در راستای حل مشکلات و چالش‌های مطرح شده در اتاق بازرگانی تبریز، برگزار شد، ضمن تشریح نمای کلی تجارت استان با روسیه اظهار کرد: در ۸ ماهه سال جاری، تجارت استان با این کشور روند نزولی داشته است و این امر به‌خصوص در رابطه با محصول پسته و کشمش کاملاً محسوس است.

سهند شهبازی؛ مسوؤل امور بین‌الملل اتاق تبریز در این نشست به تشریح اقدامات صورت گرفته در رابطه با مشکلات طرح شده طی جلسات قبلی پرداخت، وی با بیان اینکه طی جلسات قبلی، بحث رفع تعهد ارزی و نقل و انتقال پول به عنوان مشکل اساسی تجارت با کشور روسیه مطرح شده بود، افزود: این مشکلات به صورت ملی بوده، با این حال مکاتبات و پیگیری‌های لازم در این میز از مراجع کشوری صورت گرفته است.
شهبازی همچنین از پیگیری ایجاد پرواز مستقیم تبریز- مسکو- تبریز خبر داد و گفت: در این زمینه ایرلاین‌های هر دو کشور اعلام آمادگی کرده‌اند، اما شرط اصلی تحقق این امر، ارائه تضمین برای تکمیل ظرفیت حداقل نصف سیت‌های هر پرواز است، چراکه برقراری پرواز مستقیم نیازمند توجیه اقتصادی برای شرکت‌های هواپیمایی است.

مدیرکل میراث فرهنگی آذربایجان شرقی: آذربایجان شرقی سومین استان در جذب سرمایه‌گذار گردشگری

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی آذربایجان شرقی با اشاره به اجرای ۱۱۷ طرح گردشگری در حال ساخت استان، گفت: آذربایجان شرقی سومین استان کشور از منظر جذب سرمایه‌گذار در حوزه گردشگری است.

احمد حمزه‌زاده با اشاره به جایگاه برجسته استان در جذب سرمایه‌گذاران گردشگری، اظهار کرد: ۱۰۰ درصد سرمایه‌گذاران گردشگری یاد شده بومی هستند. وی با اشاره به طرح‌های در دست ساخت آذربایجان شرقی اظهار کرد: اکنون ۱۱۷ طرح گردشگری استان در حال ساخت است که از این میان، ۳۴ هتل در درجات مختلف هستند. وی همچنین افزود: بزرگترین هتل کشور با عنوان هتل «شهریار ۲» با مساحت ۹۲ هزار مترمربع اعیانی پس از تکمیل و بهره‌برداری به یکی از شاخص‌زین طرح های گردشگری کشور تبدیل می‌شود.

گرفته در راستای حل مشکلات و چالش‌های مطرح شده در اتاق بازرگانی تبریز، برگزار شد، به تشریح اقدامات صورت گرفته در رابطه با مشکلات طرح شده طی جلسات قبلی پرداخت. وی با بیان اینکه طی جلسات قبلی، بحث رفع تعهد ارزی و نقل و انتقال پول به عنوان مشکل اساسی تجارت با کشور روسیه مطرح شده بود، افزود: این مشکلات به صورت ملی بوده،

با این حال مکاتبات و پیگیری‌های لازم در این میز از مراجع کشوری صورت گرفته است.
شهبازی همچنین از پیگیری ایجاد پرواز مستقیم تبریز- مسکو- تبریز خبر داد و گفت: در این زمینه ایرلاین‌های هر دو کشور اعلام آمادگی کرده‌اند، اما شرط اصلی تحقق این امر، ارائه تضمین برای تکمیل ظرفیت حداقل نصف سیت‌های هر پرواز است.

تعرفه گمرکی ۸۰ درصد کالاها میان ایران و اوراسیا صفر می‌شود

استان در حوزه تجارت با کشور روسیه، ابراز امیدواری کرد: امیدواریم موافقتنامه تجارت ترجیحی با اتحادیه اقتصادی اوراسیا اجرایی شود تا شاهد صفر شدن تعرفه بیش از ۸۰ درصد کالاها پس از آن باشیم.روایی بر لزوم خروج از تجارت سنتی و حرکت به سمت شیوه‌های نوین در حوزه تجارت تاکید کرد و افزود: در حال حاضر بیشتر تولیدکنندگان و تجار استان ما، به روش سنتی در بازارهای بین‌المللی فعالیت می‌کنند که این امر مانع از توسعه فعالیت آن‌ها می‌شود.

اوراسیا نام قاره وسیعی است که از ترکیب دو قاره اروپا و آسیا پدید آمده‌است. از آنجا که دو قاره آسیا و اروپا مرز طبیعی ویژه‌ای ندارند و مرزندی کنونی میان این دو قاره بیشتر تاریخی و فرهنگی است؛ در بعضی مناطق جهان اوراسیا به عنوان بزرگترین قاره در بین ۵ یا ۶ قاره جهان شناخته می‌شود. بخش بیشتر اوراسیا در نیم‌کره شمالی و شرقی قرار دارد. مرزهای اوراسیا عبارتند از: اقیانوس آرام در شرق، اقیانوس اطلس در غرب، اقیانوس منجمد شمالی در شمال و آفریقا، مدیترانه و اقیانوس هند در جنوب.اتحادیه اقتصادی اوراسیا (نام کوتاه: EAEU) یک اتحادیه

شاخص فلاکت در آذربایجان شرقی در پایین‌ترین مقدار یکساله



معاون آمار و اطلاعات سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی آذربایجان شرقی گفت: شاخص فلاکت در استان به کمترین مقدار خود در یکسال گذشته رسیده است.

فرهاد ذوقی اظهار کرد: شاخص فلاکت یکی از آمارهای اقتصادی است که وضعیت رفاه نسبی مردم را مورد بررسی قرار می‌دهد؛ این شاخص از مجموع مهم‌ترین شاخص‌های اقتصادی یعنی نرخ تورم و نرخ بیکاری تشکیل شده است، دو شاخصی که افزایش آنها تأثیر منفی در زندگی افراد جامعه می‌گذارد.وی افزود: بر اساس آخرین آمارهای منتشر شده مرکز آمار ایران از شاخص کل قیمت‌ها و خدمات مصرفی خانوارهای کشور، در آذرماه سال جاری نرخ تورم سالانه استان آذربایجان شرقی به ۳۰/۴ درصد رسیده و هم‌زمان در فصل پاییز، نرخ بیکاری استان به میزان ۷۰5 درصد بوده است.

ذوقی تصریح کرد: براین‌اساس شاخص فلاکت در استان آذربایجان

با این حال مکاتبات و پیگیری‌های لازم در این میز از مراجع کشوری صورت گرفته است.
شهبازی همچنین از پیگیری ایجاد پرواز مستقیم تبریز- مسکو- تبریز خبر داد و گفت: در این زمینه ایرلاین‌های هر دو کشور اعلام آمادگی کرده‌اند، اما شرط اصلی تحقق این امر، ارائه تضمین برای تکمیل ظرفیت حداقل نصف سیت‌های هر پرواز است.

گستره‌ی توزیع: استانی

پیام آذربایجان

رتبه ۳ در طرح رتبه بندی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

روژنامه اجتماعی، سیاسی و هنری، به دوزبان فارسی و آذری
شنبه ۲۹ دی ۱۴۰۳ ● سال بیست و دوم ● شماره ۲۴۹۷

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 ۳۵۲۳۳۴۸۷

سازمان آگهی‌ها:۳۵۲۴۷۰۵۱

E mail:wpat_82@yahoo.com

https://payamazarbayan.ir

یادداشت

اکثر خانه های ایران در ۱۰۰ سال گذشته با کبریت توکلی گرم شده است



محمدفرج پور باسمنجی

کبریت توکلی را زنده یاد تقی توکلی

پدر محمد تقی توکلی راه انداخت. وی از

تجار قند و شکر آذربایجان و قفقاز بود.

در روسیه با صنعت کبریت سازی آشنا

شد و احساس کرد که مردم ایران را از

مشقت روشن کردن آتش با سنگ

چخماق برهاند و به نیاز روز همه مردم

ایران پاسخ دهد که در نوع خود در زمانه

اش کار بزرگی بود. ده سال پس از راه

اندازی کبریت توکلی تعداد کارگران آن به

۸۰۰ نفر رسید و در واقع بزرگترین صنعت

آذربایجان شد.در کنار کارخانه های چراغ

سازی،چرم سازی، صندلی سازی،صابون

سازی، که پیشینه گذشته در تبریز دارند

تبریز پایه گذار صنعت ایران می شد.

پسر این کبریت ساز توانا همان

محمد تقی پدر نوین صنعت ایران

دانش آموخته فنی دانشگاه معتبر و رده

های اولی دنیا یعنی شیکاگو سودای

صنعتی شدن ایران را در سر داشت.و

با هوشمندی و درایت و کاردانی اعتماد

پادشاه وقت را بدنبال داشت و با

هوشمندی بانی صنایع مس،ماشین

سازی و تراکتور سازی و شهرهای صنایع

سنگین تبریز،اراک و کرمان شد چه

مردان بزرگی در این خاک گهر خیز تبریز

افتتاح نمایشگاه خوشنویسی در اهر

باحضور جمعی از هنرمندان، علاقمندان و اعضای خانواده، نمایشگاه خوشنویسی استاد محمد حسن پزشکی با عنوان (پیغام آشنا) در عمارت تاریخی شهرداری اهر افتتاح شد.
در این نمایشگاه ۲۶ اثر نفیس خوشنویسی از استاد محمد حسن پزشکی به نمایش گذاشته شده و بازدید برای عموم آزاد است.

محمد حسن پزشکی متولد ۱۳۴۹، اولین استاد

خوشنویسی وی پدرشان مرحوم علی اصغر پزشکی

در دوران کودکی بوده است. خوشنویس معروف

اهری آموزش کلاسیک خوشنویسی را از سال ۱۳۶۷

شروع کرده و در این مدت از کلاسهای آموزش

استاد محترم حسن عزتی، ثناگو، طهماسبی زاد،

احمدزاده و کرمانی بهره‌مند شده و دارای مدرک

ممتاز از انجمن خوشنویسان ایران می‌باشد. اضافه

می‌نماید در این نمایشگاه با گرامیداشت یاد (میرزا اسمعیل طبیب اهری) پزشک و

خوشنویس دوره قاجار و جدّ استاد محمد حسن پزشکی آثار ارزشمندی به نمایش

گذاشته شده و جلوه خاصی به این نمایشگاه بخشیده است.

کاریکاتور برگزیده بین‌المللی

