

پیام آذربایجان

یکشنبه ۵ اسفند ۱۴۰۳ / ۲۴ شعبان ۱۴۴۶ / سال بیست و دوم / شماره ۲۵۲۱ / ۸ صفحه / قیمت ۱۰ هزار تومان

**زبان مادری به
حفظ حس انسجام
اجتماعی، همکاری
و امنیت کمک
می‌کند**



دکتر نرمینه معینیان

در سال ۱۹۹۹ سازمان یونسکو ۲۱ فوریه را به یاد چنین روزی در ۱۹۵۲ که تظاهرات دانشجویی برای ملی شدن زبان بنگالی در پاکستان پیشین برگزار و به کشته شدن تعدادی از دانشجویان منجر شده بود، روز جهانی زبان مادری نامگذاری کرد.

این مناسبت انگیزه‌ای شد که به طرح این سؤال بپردازم:
چرا حفظ و باروری زبان مادری مهم است؟



اما خود این پرسش به سؤال اساسی‌تری برمی‌گردد اینکه «آیا تنوع زبانی امری مفید است یا مضر؟» اگر به تاریخ دنیای غرب مراجعه کنیم می‌بینیم زمانی طولانی تلقی‌ای منفی نسبت به تنوع زبانی وجود داشته است. یکی از مهم‌ترین ریشه‌های این برخورد منفی را در اسطوره برج بابل می‌توان یافت. در تورات نقل شده است که «نوادگان حضرت نوح در صد بنای برج بابل برآمدند تا اسرار کائنات را در یابند. اما خداوند بر گستاخی‌شان خشم گرفت و زبان مشترک آنها را در هم ریخت.» این داستان که «تنوع زبانی را چون کیفیری الهی تلقی می‌کند، قرن‌ها بر تفکر غربیان تسلط داشته است.»

برخی فیلسوفان عصر روشنگری مانند روسو، لاک و ولتر نیز بر تک زبانی به عنوان عامل وحدت و تسهیل کننده‌ی ارتباطات تأکید داشتند. عامل تعیین‌کننده‌ی دیگر، این اندیشه بوده است که «تنوع زبانی به وحدت ملی آسیب می‌زند و باعث تجزیه‌طلبی می‌شود.»

جوزف پات زبان‌شناس درست برعکس این ادعا را باور دارد. وی در مصاحبه‌ای با خبرنگار مجله پیام یونسکو می‌گوید:

«وقتی زبان اصلی یک اقلیت مورد تهاجم واقع شود، سخنگویان آن زبان نگران و مضطرب می‌شوند و مبارزه‌ای درونی را تجربه می‌کنند و بنابراین نخواهند توانست با گروه‌های دیگر زبانی، رابطه‌ای صالح‌آمیز و مفید برقرار کنند.» همچنین نمونه‌های زیادی از جوامع وجود دارد که عکس این موضوع را ثابت می‌کند. «سوئیس» نمونه‌ی بارز نیست که هم «صلح و وحدت ملی» را در آن می‌بینیم و هم «تنوع زبانی» را. مردم به چهار زبان «فرانسه، آلمانی، ایتالیایی و ریتو رومانس» صحبت می‌کنند.

در هندوستان، کانادا و آمریکا نیز تنوع زبانی را می‌بینیم. در آمریکا بر حسب درخواست محلی ده‌ها زبان گوناگون در مدارس تدریس می‌شود. البته با گذر به گفتمان‌های «پست مدرنیته» که دوران ارج نهادن به تنوع فرهنگ‌ها و اندیشه‌هاست، این جهت‌گیری در دنیای غرب تعدیل می‌شود.

پس از این مقدمه می‌توان به سؤال اصلی رسید:
«زبان مادری چه اهمیتی دارد؟»

کسانی که اهمیت زبان مادری را نادیده می‌گیرند، زبان را فقط به عنوان وسیله ارتباطی می‌نگرد و استدلال

ادامه در صفحه ۵

**۵۰ ویلچر، یادبودی ماندگار
به جای تاج گل**

۲

یک بازنشسته مطرح کرد؛
شغل دوم بعد از ۳۰ سال
کار برای تأمین حداقل
معاش خانواده
* مذاکرات نمادین نمی‌خواهیم!

۳

راهیابی اثر نمایشی بنیاد
شهید آذربایجان شرقی به
جشنواره ملی تئاتر ایثار

۴

روابط عاشقانه؛ فرصت‌ها
و چالش‌های افراد بسیار
حساس



۵

زندگی فلسفی با زندگی
غیرفلسفی چه تفاوتی
می‌کند؟

* ذهن سزاوار وظیفه‌ای است که درخور
توانایی‌هایش باشد

۷

امام جمعه تبریز:

رسیدگی به وضعیت
معیشتی اقشار ضعیف
از ماموریت‌های دولت است



۸



وزیر جهاد کشاورزی:

بازارهای خارجی تشنه خرید تراکتورهای ایرانی هستند

و نوسازی ۳۰ هزار دستگاه نیاز داریم. وی با اشاره به تنوع بالای محصولات تراکتورسازی، افزود: تنوع اندازه واحدهای کشاورزی بسیار زیاد است و برای هر اندازه‌ای از دستگاه‌ها در داخل کشور مشتری وجود دارد بنابراین تنوع محصولات مجموعه تراکتور بسیار ارزشمند است.

ادامه در صفحه ۲

ارزشمند در این مجموعه افتخارآفرین است، افزود: در تمام مذاکرات و دیدارها به داشتن این صنعت می‌بالیم زیرا تراکتورسازی، صنعتی است که علاوه بر تأمین نیاز توسعه‌ای کشور به عنوان پیشران صنعت در کشور است. وی با بیان اینکه بخش اعظمی از پیشرفت‌های قابل توجه در کشاورزی، مدیون این صنعت است، گفت: سالانه حداقل به ۲۰ هزار دستگاه تراکتور جدید

وزیر جهاد کشاورزی با بیان اینکه بازارهای خارجی تشنه خرید تراکتورهای ایرانی هستند، گفت: مسیر پیش روی صنعت تراکتور در کشورمان برای افق‌های بلند مدت به طور کامل باز و کشش بازار داخلی و خارجی بسیار بالا است. غلامرضا نوری قرلجه در آیین افتتاح و رونمایی از دستاوردهای جدید مجموعه تراکتورسازی ایران، با بیان اینکه ۵۶ سال تلاش

استاندار آذربایجان شرقی بر شناسایی ظرفیت های معدنی استان تاکید کرد



طریق قانونی اقدام کنند. سرمرست بیان کرد: البته اجرا این قانون نباید موجب دلسردی سرمایه‌گذاران و فرار آنها شود بلکه باید هماهنگی‌های لازم در این زمینه صورت گیرد و فرآیند شکایت از بهره‌برداران معادن به ویژه معادن بزرگی که به زیرساخت‌ها خسارت زده اند باید طبق قانون پیش برود.

وی ادامه داد: طبق قانون، هم اهالی و هم دستگاه‌هایی که در اثر فعالیت معادن خسارت دیده‌اند می‌توانند شکایت خود را اعلام کنند تا این خسارت از محل یک درصد فروش معادن تأمین و پرداخت شود. وی همچنین بر وصول رقم خسارت‌های کارشناسی شده از معادن تأکید کرد

و از سازمان صمت آذربایجان شرقی خواست تا به طور دقیق مصوبات شورای معادن استان را اجرا کند. استاندار آذربایجان شرقی در مورد حفاران غیرمجاز در معادن طلای استان نیز اظهار کرد: این مورد برای تعجیل امور و اتخاذ تصمیمات لازم، در شورای تأمین استان مطرح شود.

خسارت سه هزار و ۸۰۰ میلیارد ریالی معادن به زیرساخت‌های استان/ وصول ۳۲ هزار و ۴۵۰ میلیارد ریالی حقوق دولتی از معادن

مدیرکل صنعت، معدن و تجارت آذربایجان شرقی نیز در این جلسه با بیان اینکه در سال‌های ۱۴۰۰ و ۱۴۰۱، و طبق شکایت دستگاه‌های عمومی، بهره‌برداران معادن سه هزار و ۸۰۰ میلیارد ریال به زیرساخت‌های استان خسارت زده‌اند که بجز مقدار اندکی که از سوی مس سونگون پرداخت شده، این خسارت از سوی دیگر معادن شامل مرور زمان شده و تاکنون پرداخت نشده است.

ادامه در صفحه ۸

رییس اتاق بازرگانی تبریز تاکید کرد؛

بانک کشاورزی رسالت خود را در آذربایجان شرقی انجام نداده است

برای توسعه زیرساخت‌های کشاورزی استان وام ندادند، با وام‌های خرد توسعه ایجاد نمی‌شود. وی تأکید کرد: ما چه از صندوق توسعه ملی و چه بانک‌های عامل انتظار داریم که به وظیفه خودشان در توسعه زیرساخت‌های کشاورزی آذربایجان شرقی عمل کنند.

رییس اتاق بازرگانی، صنایع، معدن و کشاورزی تبریز در ادامه گفت: یک و کشاورزی تبریز در ادامه گفت: یک محل استاندارد برای بسته‌بندی و صادرات سیب در استان باید ایجاد شود و در مقابل مجوز واردات موز به فعالان بخش کشاورزی آذربایجان شرقی داده شود.

وی ادامه داد: در رابطه با تأمین و توزیع محصولات کشاورزی، تخلفات زیادی وجود دارد و در بحث بازرسی باید بیشتر توجه شود. ژاله اظهار کرد: متأسفانه تأمین مالی بخش کشاورزی انجام نمی‌شود و بانک کشاورزی رسالت خود را در آذربایجان شرقی به هیچ عنوان انجام نمی‌دهد، یک ریال



رییس اتاق بازرگانی، صنایع، معدن و کشاورزی تبریز گفت: متأسفانه تأمین مالی بخش کشاورزی انجام نمی‌شود و بانک کشاورزی رسالت خود را در آذربایجان شرقی به هیچ عنوان انجام نداده است. یونس ژاله در نشست گفت‌وگوی دولت و بخش خصوصی آذربایجان شرقی با حضور وزیر

شهردار تبریز خبر داد:

خرید ۴۷۰ دستگاه اتوبوس جدید

در دوره فعلی مدیریت شهری

* آرامستان ۳۰۰ هکتاری جدید تبریز احداث می‌شود



شهری اشاره کرد و گفت: برابر وعده خود مبنی بر خرید ۵۰۰ دستگاه اتوبوس در آغاز دوره فعلی مدیریت شهری، تاکنون ۴۷۰ دستگاه اتوبوس خریداری و بخشی از آن تحویل گرفته شده و اتوبوس‌های باقیمانده خریداری شده به مرور به ناوگان حمل و نقل عمومی شهر اضافه خواهد شد.

هوشیار با اشاره به اقدامات زیست محیطی شهرداری تبریز در حوزه مدیریت پسماند یادآور شد: موضوع مدیریت پسماند یکی از افتخارات دوره ششم شورای اسلامی شهر است و راه اندازی تفکیک از مبدا، بهره‌برداری از لندفیل شماره ۲، خرید فیلترو آماده‌سازی لندفیل شماره سه مرکز دفن بهداشتی پسماند شهری سوم اقدامات شاخص شهرداری تبریز در حوزه پسماند است که سال آینده اوج‌بهره‌مندی آن تلاش‌های پسماندی خواهد بود. وی ادامه داد: پیش‌بینی ما توقف دفن پسماند در مرکز دفن قدیمی تا ۶ ماه آینده است.

شهردار تبریز در بخش دیگری از صحبت‌های خود با اشاره به آغاز اجرای آرامستان جدید تبریز در سال آینده اظهار کرد: توسعه آراضی استان وادی رحمت تبریز با خرید اراضی اطراف آن در سال آینده ادامه خواهد یافت و در کنار آن زمین ۳۰۰ هکتاری نیز برای اجرای آرامستان جدید تبریز در نظر گرفته شده است. هوشیار با اشاره به برنامه‌های شهرداری تبریز در حوزه سرمایه‌گذاری در سال آینده اعلام کرد: در بحث سرمایه‌گذاری با ممانعت از خام‌فروشی اقدام به مولدسازی و کسب درآمد پایدار می‌کنیم. شهردار تبریز همچنین در ادامه صحبت‌های خود به خرید ۴۷۰ دستگاه اتوبوس در دوره فعلی مدیریت



پیام آذربایجان

یکشنبه ۵ اسفند ۱۴۰۳
سال بیست و دوم / شماره ۲۵۲۱

اقتصاد

اخبار

معاون سیاسی استاندار آذربایجان شرقی:

طرح طبقه بندی مشاغل به طور ویژه در آذربایجان شرقی دنبال می‌شود



معاون سیاسی اجتماعی استاندار آذربایجان شرقی گفت: عدم تناسب دریافتی‌ها با وضع معیشت کارگران دغدغه بزرگی برای ما است بر این اساس واحدهایی که طرح طبقه بندی مشاغل ندارند با برورسانی نشده‌اند، شناسایی شده و اجرای طرح طبقه بندی مشاغل به روز شده در آنها پی گیری می‌شود.

مرتضی محمدزاده با اشاره به مشکلات جامعه کارگری در استان، اظهار کرد: تلاش کرده‌ایم پیش از بروز مشکل در مجموعه‌های تولیدی ورود کرده و مسائل را بررسی و مشکل را رفع کنیم بر این اساس اکنون واحد بحرانی (در آستانه ورشکستگی و ناتوان) در استان نداریم. وی با اشاره به وجود یازده واحد مشکل دار در سطح استان، تاکید کرد: یکی از مهمترین موضوعاتی که در واحدهای تولیدی پیگیری می‌کنیم، طرح طبقه بندی مشاغل است. محمدزاده همچنین با اشاره به آخرین وضعیت سازمان های مردم نهاد در استان و رویکرد اجتماعی دولت، اظهار کرد: روند رویکرد اجتماعی در حاکمیت را در دموکراسی سیاسی پیگیری کرده و بخشی از ماموریت ها را به نهادهای غیردولتی برون سپاری می‌کنیم.

وی ادامه داد: مواجهه با پدیده های اجتماعی متعددی که هر روز شاهد هستیم فقط با تکیه بر توانایی و ناهدای مردمی امکان پذیر است. وی افزود: معاونت سیاسی اجتماعی استانداری با سه شاخه تشکل‌های سیاسی- مدنی (احزاب)، تشکل‌های مردم نهاد غیردولتی و تشکل‌های صنفی سروکار دارد که تشکل‌های سیاسی مدنی برای کسب سهم از حکمرانی سیاسی تلاش کرده و تشکل های مردم نهاد غیردولتی جزو نهادهای غیرسیاسی و غیرانتفاعی و تشکل های صنفی صرف برای احقاق حق اقشار مختلف هستند.

آغاز طرح ویژه تعزیرات برای ماه رمضان و نوروز از اسفند



سخنگوی سازمان تعزیرات حکومتی از اجرای طرح ویژه تعزیرات در ماه رمضان و نوروز از ۵ اسفند تا ۱۵ فروردین ۱۴۰۴ خبر داد. محمدعلی اسفندی دربارہ فعالیت گشت‌های تعزیرات در ایام عید نوروز و ماه رمضان، گفت: هر ساله در ایام ماه مبارک رمضان و عید نوروز طرح ویژه تعزیرات برای نظارت بهتر بر بازار اجرا می‌شود. امسال هم همانند سال گذشته به دلیل اینکه ماه مبارک رمضان و عید نوروز با هم تلافی دارد، این دو طرح با هم ادغام شده است و طرح ویژه تعزیرات از ۵ اسفندماه آغاز می‌شود و تا ۱۵ فروردین ماه ۱۴۰۴ ادامه دارد. وی با بیان اینکه بازار هدف، کالاهای مورد نیاز ماه رمضان و عید نوروز است، گفت: بازرسان سازمان صنعت، معدن و تجارت و نیز بازرسان وزارت جهاد کشاورزی در بحث کالاهای اساسی موارد بازرسی و تنظیم گزارش‌ها را برعهده دارند و برخی از مراجع دیگر مثل دانشگاه‌های علوم پزشکی، سازمان استاندارد، شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی و اتاق اصناف در کنار آن‌ها برای ما گزارش تهیه کرده و تخلفات احتمالی را بررسی می‌کنند.

برکناری مدیریک بانک در اهر

به دلیل تعلل در پرداخت تسهیلات

فرماندار اهر به جهت نارضایتی مردمی و تعلل در پرداخت تسهیلات، عذر یکی از روسای بانک‌ها را خواست. صادق احمدی نماینده عالی دولت در شهرستان اهر، مدیر یکی از بانکهای این شهرستان را به جهت تعلل در پرداخت تسهیلات تکلیفی و نارضایتی ارباب رجوع توبیخ و در نامه ای به مدیریت امور شعب این بانک عامل در استان آذربایجان شرقی خواست، نسبت به تعیین تکلیف این مدیر اقدام سریع را انجام دهند.

۳



ابلاغ وام ۶۵۰ میلیون تومانی نهضت ملی مسکن به بانک‌ها

بررسی و تصمیم‌گیری در خصوص افزایش سقف تسهیلات را به هیئت عالی واگذار کرده بود.

وی گفت: سقف فردی تسهیلات نهضت ملی مسکن موضوع ماده (۴) قانون جهش تولید مسکن را با در نظر گرفتن توان متقاضیان در بازپرداخت اقساط تسهیلات، از ۵.۵ میلیارد ریال به ۶.۵ میلیارد ریال در تمامی شهرهای کشور افزایش داد.

طبق اعلام بانک مرکزی، مصوبه پرداخت وام ۶۵۰ میلیون تومانی نهضت ملی مسکن فردا به شبکه بانکی ابلاغ می‌شود. مصطفی قمری‌وفا مدیر روابط عمومی بانک مرکزی اظهار کرد: هیئت عالی بانک مرکزی در مصوبه اخیر خود و در راستای حمایت از گروه‌های کم درآمد جامعه و تکمیل پروژه‌های نیمه تمام با استناد به مصوبه نوزدهمین جلسه شورای عالی مسکن مورخ ۱۰ دی‌ماه امسال که

مدیر امور زراعت سازمان جهادکشاورزی:

بیمه اجباری گندم ودانه‌های روغنی در آذربایجان شرقی کلید خورد

کل بهای محصول تحویلی بدون لحاظ حق بیمه به ایشان پرداخت می‌شود. رحیم زاده ادامه داد: فرآیند صدور بیمه‌نامه با استفاده از اطلاعات پهنه کشاورزان انجام می‌شود و اطلاعات پهنه ابتدا در اختیار نمایندگان و کارگزاران بیمه قرار می‌گیرد و سپس در مورد صدور بیمه‌نامه فراگیر به کشاورزان اطلاع‌رسانی و صحت سنجی و تغییرات آن توسط کارشناسان پهنه مراکز جهاد کشاورزی و کارشناسان صندوق بیمه صورت می‌گیرد.

مدیر امور زراعت سازمان جهادکشاورزی آذربایجان شرقی با بیان اینکه تاکنون حدود ۲۱۸ هزار هکتار از سطح محصولات زراعی پاییزه این استان بیمه شده که سهم بیمه فراگیر گندم و دانه‌های روغنی از آن

بیمه فراگیر اجباری محصولات زراعی دارای خرید تضمینی در برنامه هفتم توسعه تصویب شده است، گفت: بیمه اجباری تمام خطر گندم دیم و آبی و دانه‌های روغنی در سال زراعی جاری از سوی کارگزاران صندوق بیمه محصولات کشاورزی در تمام شهرستان های استان در حال اجرا است.

وی بیمه فراگیر اجباری گندم را یکی از مشوق های مهم در سال زراعی جاری نام برد و اضافه کرد: امسال مقرر شده حق بیمه سهم بیمه گذار در بیمه نامه های طرح بیمه فراگیر از محل اعتبارات خرید تضمینی گندم پرداخت شود و این موضوع ارتباطی با بهای محصول تحویلی به مراکز خرید نخواهد داشت به عبارتی

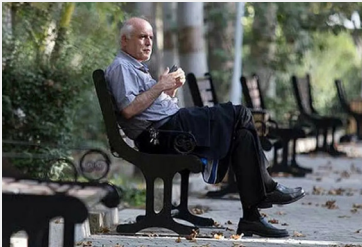


مدیر امور زراعت سازمان جهادکشاورزی آذربایجان شرقی از اجرای بیمه اجباری تمام خطر گندم دیم، آبی و دانه‌های روغنی بر اساس ماده ۳۳ برنامه هفتم توسعه در سال زراعی امسال از سوی صندوق بیمه محصولات کشاورزی خبر داد. جلال رحیم زاده با اشاره به اینکه،

یک بازنشسته مطرح کرد؛

شغل دوم بعد از ۳۰ سال کار برای تأمین حداقل معاش خانواده

* مذاکرات نمادین نمی‌خواهیم!



و بیمه‌پردازی، حقوق ۱۰ میلیون تومانی و خدمات درمان بسیار ضعیف است. نتیجه‌ی این ۳۰ سال کار، فقر بازنشستگان در دوران پیری و ناتوانی از پرداخت هزینه‌های بعضا سنگین درمان است. آن‌ها ۳۰ سال کار کرده‌اند و حالا در سن بالای ۶۰ سالگی باید دوباره کار کنند تا فقط بتوانند هزینه‌های جاری را تأمین کنند. وضعیت بد بازنشستگان را باید در نیاز میرم بازنشستگان به وام‌های ناچیز برای تأمین هزینه‌های درمان مشاهده کرد.

افشار تاکید کرد: ۳۰ سال بیمه‌پردازی کردیم تا در دوران پیری، حداقل برای تأمین نیازهای ساده و حیاتی آسوده‌خاطر باشیم، اما به دوران پیری رسیدیم و با سازمانی مواجه‌ایم که برای پرداخت به موقع

بحرانی شدن وضعیت زندگی طی سال‌ها دارد.

این فعال صنفی بازنشستگان گفت: از مذاکرات نمادین تعیین مزد، مذاکراتی که بدون توجه به وضعیت کارگران و بازنشستگان مستمری را تعیین می‌کند، اعلام انزجار می‌کنیم. تاکید داریم که اضافه کردن درصدهای کذابی به حقوق ماهانه، در وضعیت معیشتی ما تغییری به وجود نمی‌آورد. در بهترین حالت اوضاع ما ثابت می‌ماند، اما معمولا اوضاع هر سال بدتر می‌شود و ما قدرت خرید خود را از دست می‌دهیم.

افشار بیان کرد: تعیین حقوق بدون توجه به درصد واقعی تورم و نرخ سبد معیشت، اوضاع معیشتی ما را بدتر می‌کند. طبق ماده ۹۶ قانون تأمین اجتماعی، حقوق بازنشسته باید با توجه به افزایش هزینه‌های زندگی، افزایش پیدا کند. ما انتظار داریم که دستمزد امسال با مینا قرار دادن این قوانین تعیین شود.

این فعال صنفی بازنشستگان گفت: آنچه بازنشستگان امروز دارند، نتیجه‌ی ۳۰ سال کارشان است. نتیجه‌ی ۳۰ سال کار

یک فعال صنفی بازنشستگان گفت: طبق ماده ۹۶ قانون تأمین اجتماعی، حقوق بازنشسته باید با توجه به افزایش هزینه‌های زندگی، افزایش پیدا کند. ما انتظار داریم که دستمزد امسال با مینا قرار دادن این قوانین تعیین شود.

هادی افشار، بازنشسته کارگری و فعال صنفی بازنشستگان، با اشاره به نزدیک شدن به جلسات مزدی آخر سال و موعد تعیین حداقل حقوق کارگران و بازنشستگان گفت: میزان افزایش حقوق و مستمری دغدغه این روزهای کارگران و بازنشستگان است. صحبت در رابطه با مشکلات معیشتی، تکرار مکررات است اما واقعیت تلخ همین موضوع تکراری، در زندگی کارگران و بازنشستگان حس می‌شود و زندگی را به کام همه تلخ کرده است.

وی گفت: ناتوانی در تأمین نیازهای اساسی و صرف نظر کردن از بسیاری از مواد مورد نیاز سبد غذایی خانوار، واقعیت امروز زندگی بسیاری از خانوارهای کارگری است، رفتن به سمت مشاغل خدماتی و همچنین مشاغل کاذب بعد از دوران بازنشستگی هم واقعیت تلخ دیگری است که نشان از



قائم‌مقام راه‌آهن جمهوری اسلامی ایران از آغاز پیش‌فروش بلیت‌های نوروزی در دهه نخست اسفند خبر داد.

میرحسین موسوی دیجی افزود: با توجه به تقاضای زیاد برای سفر با قطار، قرار بر این است که بلیت‌های نوروزی طی سه روز برای مسیره‌ای تعیین شده، به فروش برسند. وی از اختصاص روزهانه ۱۱۰ قطار مسافری در ایام پیک نوروز برای جابه‌جایی مسافران خبر داد. موسوی خاطرنشان کرد: امسال قطارهای

گردشگری مسیر تهران- شیرگاه و تهران- کاشان که پس از وقوع ویروس کرونا متوقف شده بود، راه‌اندازی شده و در سال جدید نیز، بر تعداد آن‌ها افزوده خواهد شد.

وی ادامه‌داد: قطارهای پنج ستاره در چندین مسیر دیگر از جمله خاوران- مشهد، کرمانشاه- مشهد و همدان- مشهد راه اندازی شده است و تلاش می‌شود بر کیفیت تمام قطارهای مسافری نیز افزوده شود.

راه‌اندازی مجدد قطارهای ترن ست در

مسیر تهران - مشهد

قائم مقام مدیرعامل راه‌آهن با اشاره به راه‌اندازی مجدد قطار ترن ست در مسیر تهران- مشهد، گفت: این قطار مسیر تهران- مشهد را در هشت ساعت طی می‌کند.

وی گفت: با اختصاص و هزینه بودجه ۳۷۰ میلیارد تومانی برای بهبود ایستگاه‌ها،

مدیرکل برنامه و بودجه شهرداری تبریز اعلام کرد:

افزایش ۶۳ درصدی بودجه شهرداری مرکز در سال ۱۴۰۴

شهرداری اظهار داشت: برای سال آینده، این میزان ۷ هزار و ۲۰۰میلیارد تومان مقرر شده که نسبت به بودجه ۴ هزار و ۴۲۵ میلیارد تومانی سال جاری شهرداری مرکز، افزایش ۶۳ درصدی دارد.

مدیرکل برنامه و بودجه شهرداری تبریز

ادامه داد: در این بودجه، منابع پیش بینی شده شامل مالیات بر عوارض ارزش افزوده، درآمدهای ناشی از بهره برداری از فضاهای شهری، درآمدهای مالی و درآمدهای اعطایی از سازمان های دولتی می باشد که هر کدام نسبت به سال جاری، افزایش قابل

توجهی را تجربه می‌کنند. مدیرکل برنامه و بودجه شهرداری تبریز همچنین اضافه کرد: فروش اموال منقول، فروش سرچغلی و درآمدهای ناشی از فروش اوراق مشارکت بخش دیگری از بودجه سال آینده مرکز را تأمین می‌کنند.



پیام آذربایجان

یکشنبه ۵ اسفند ۱۴۰۳
سال بیست و دوم / شماره ۲۵۲۱

۴

هنرمند



بلیت سینماهای مدرن ۱۰۰ هزار تومان شد

دبیر شورای نمایش در مورد افزایش قیمت بلیط سینما هم گفت: قیمت بلیت سینماهای مدرن ۱۰۰ هزار تومان، سینماهای ممتاز ۸۰ هزار تومان و درجه یک ۶۰ هزار تومان است. بلیت نیم‌بها در دو روز هفته به روال قبل فروخته می‌شود. اسعدیان در پایان خاطر نشان کرد: در صورت فروش موفق تمام فیلم‌های نوروزی، هیچ فیلمی در نوبت عید فطر به اکران اضافه نمی‌شود.

دبیر شورای نمایش در مورد افزایش قیمت بلیط سینما گفت: قیمت بلیت سینماهای مدرن ۱۰۰ هزار تومان، سینماهای ممتاز ۸۰ هزار تومان و درجه یک ۶۰ هزار تومان است. همایون اسعدیان دبیر شورای نمایش خبر داد: در چیدمان اکران نوروزی تلاش شده فهرست متنوعی وجود داشته باشد. وی همچنین

نقش نیروی هوایی ارتش در آزادسازی خرمشهر،

مستند می‌شود



هوایی ارتش در آزادسازی خرمشهر و بررسی مأموریت‌های مختلف یگان‌های آن است مانند تامین دفاع هوایی منطقه نبرد، ترابری و لجستیک، شناسایی و عکسبرداری، بمباران عقبه دشمن و نیروهای متمرکز در خرمشهر و در نهایت هدف قرار دادن پل استراتژیک و مهم لجستیکی عراق به وسیله قهرمان جنگ مرحوم محمود اسکندری و کابین عقب ایشان علی‌اکبر زمانی که راه نهایی و ضربه اصلی را به ارتش عراق وارد کرد که منجر به اسارت هزاران عراقی شد.

نویسنده و کارگردان مستندهای دفاع مقدس گفت: نقش نیروی هوایی ارتش جمهوری اسلامی در آزادسازی خرمشهر در مستندی با عنوان «روز سرنوشت» به تصویر کشیده می‌شود. پویان افشین نژاد اظهار داشت: مطالعات و فاز صفر مستند «روز سرنوشت» از سال ۱۳۹۹ آغاز شد و ساخت این مستند در دو قسمت ۲۰ دقیقه‌ای در مراحل پایانی است و به زودی از شبکه‌های سیما پخش می‌شود.

وی افزود: با توجه به حضور نخبگان دوران دفاع مقدس در این مستند، کار از ویژگی‌های مهم و خاصی برخوردار است و نکات‌ی خاص و روایت نشده برای اولین بار طرح شده که بی شک بر جذابیت این اثر خواهد افزود. این مستند بدون حمایت همه جانبه و نظر مساعد امیر سرتیپ خلبان حمید واحدی فرمانده نیروی هوایی میسر نبود.

نویسنده و کارگردان مستندهای دفاع مقدس گفت: مستند «روز سرنوشت» درباره نقش نیروی

مدیرعامل خانه سینما:

سینمای ایران و هند پیوند دیرینه دارند



بازدید، گفت: برای گسترش همکاری دو کشور، خوب است هفته مشترک سینمای ایران و هند برگزار شود. محمدی اظهار کرد: میزبانی برای برگزاری کارگاه‌های تخصصی سینمایی با حضور فیلم‌سازان مطرح دو کشور از دیگر زمینه‌های همکاری مشترک است. همچنین مدیرعامل خانه سینما با اشاره به پیوند دیرینه سینما و فرهنگ ایران و هند و سهم بزرگ سینمای هند از سینمای دنیا، ابراز امیدواری کرد: اشتراکات فرهنگی موجود منجر به تقویت پیوند میان سینمای دو کشور شود.

آرهان جمال نویسنده، کارگردان و پخش‌کننده فیلم از جمله حاضران در هیأت سینمایی هند نیز ضمن ابراز خرسندی از فرصت ایجاد شده برای بازدید از موزه سینما، بیان کرد: این بازدید منجر به جرقه‌های ذهنی زیادی برای نوشتن فیلم‌نامه و تولید فیلم‌های تازه برای من شد؛ زیرا موزه سینمای ایران، بهترین‌های تاریخ سینما را در خود جای داده است. شان موگام دبیر جشنواره بین‌المللی فیلم چنای نیز بر ضرورت ایجاد فضا برای تولید مشترک میان سینمای ایران و هند تأکید کرد.

مدیرعامل خانه سینما ضمن بازدید هیأت سینمایی هند از موزه سینما، به پیوند دیرینه سینما و فرهنگ دو کشور اشاره کرد و گفت: اشتراکات فرهنگی موجود، منجر به تقویت پیوند میان سینمای دو کشور می‌شود.

دبیر جشنواره بین‌المللی فیلم چنای به همراه هیاتی از سینمای هند از موزه سینما بازدید کرد. در این دیدار موهان داس دبیر جشنواره لیک‌سیتی/ lake city، آرهان جمال نویسنده، کارگردان و پخش‌کننده فیلم، شان موگام دبیر جشنواره بین‌المللی فیلم چنای را همراهی کردند.

ذاکّر حسین شیخ کارشناس سینمایی خانه فرهنگ جمهوری اسلامی ایران، مهدی صالحی رئیس اداره همکاری‌های رادیویی، تلویزیونی و مطبوعاتی سازمان فرهنگ و ارتباطات اسلامی، علی دهکردی مدیرعامل خانه سینما، فاطمه محمدی مدیرعامل موزه سینما و محمد طیب مدیرکل امور بین‌الملل سازمان سینمایی از دیگر حاضران در این بازدید بودند.

مدیرعامل موزه سینما ضمن استقبال از بازدید هیأت سینمایی هند و گفت‌وگوهای صورت گرفته حین این

«شکلات تلخ»

برگزیده جشنواره سانتا باربارا شد



پایان‌بخش جشنواره بود.

مستند «کودتای ۵۳» ساخته تقی امیرانی (انگلیس، آمریکا و ایران)، مستند «میدگل» ساخته سرواز علم بیگی (ایران، آلمان و فرانسه)، مستند «سپاره دزدیده شده من» ساخته فرحناز شریفی (آلمان و ایران) و فیلم کوتاه «شکلات تلخ» به کارگردانی سحر ستوده (ایران و آلمان) در جشنواره فیلم سانتاباربارا به روی پرده رفتند. جشنواره فیلم سانتاباربارا از جمله رویدادهای سینمایی مورد تأیید آکادمی علو و هنرهای سینمایی اسکار است.

فیلم کوتاه «شکلات تلخ» برنده جایزه بهترین فیلم کوتاه داستانی از جشنواره فیلم سانتا باربارا در آمریکا شد. چهلمین جشنواره فیلم سانتا باربارا به کار خود پایان داد و فیلم «شکلات تلخ» ساخته سحر ستوده جایزه بهترین فیلم داستانی را دریافت و واجد شرایط حضور در جوایز اسکار کوتاه ۲۰۲۴ شد.

جشنواره بین‌المللی فیلم سانتاباربارا طی روزهای ۴ تا ۱۵ فوریه (۱۶ تا ۲۷ بهمن) برگزار شد شامل نمایش فیلم‌هایی از ۶۰ کشور جهان بود. در این دوره از این جشنواره، ۳۳ فیلم نخستین نمایش جهانی خود را تجربه می‌کنند و ۷۴ فیلم نمایش نخستین خود را در ایالات متحده تجربه کردند. این رویداد سینمایی با نمایش فیلم «حین آستن زندگی من را خراب کرد» ساخته لورا پیانی افتتاح شد و فیلم «یک بخش گمشده» به کارگردانی گیوم سنز هم فیلم

بهنام پناهی ادامه داد: معتقدم وقتی جوانی

یک سال مستمر آموزش دیده، در نهایت از تلاشش نتیجه‌ای باید بگیرد، جوانی که هزینه کرده در این سنین زمانش را در کوچه و کافه ها نمی‌گذارد و هدفی برای رشد دارد باید برای رسیدن به آرزوهایش حامی باشیم. این هنرمند تیریزی، در رابطه به نمایشنامه آرماندیس گفت: متن برگرفته از اثر «مردان بیوه» داریوفو، اما با تغییرات زیادی اجرا شده که تغییر عمده در عناصر داستانی داشتیم و مسایل روز ایران در نمایش منعکس شده است.

کارگردان نمایش آرماندیس ادامه داد: قهرمان داستان یک زن است و روایت داستان پیامی خطاب به مردان است تا دیدگاه‌های خود را در رابطه با زندگی زن‌اشویی تعدیل کنند، به عبارتی دیدگاه برابری دو طرفه به زندگی زن‌اشویی و خانوادگی دارد.

وی با اشاره به معضلات و مشکلات روز جامعه و چالش‌های خانواده و زندگی زن‌اشویی گفت: متأسفانه هر روز از گوشه و کنار و ارگانه‌های مرتبط اخباری از آمارهای رو به رشد طلاق و جدایی و معضلات خانوادگی می‌بینیم پیام نمایش در رابطه با اصلاح نگرش‌ها و رویکردهای فردی در زندگی مشترک است که اگر هر دو طرف در زندگی مشترک کمی از خواسته‌های شخصی خود کوتاه بیایند خیلی از مشکلات حل خواهد شد.

کارگردان نمایش آرماندیس ادامه داد: پیام نمایش با درون‌مایه‌های طنز به مخاطب ارائه می‌شود، امروز مخاطب نیاز به زمانی برای تفریح و آرامش دارد. ما هم سعی کردیم دغدغه‌ها و معضلات و نیازهای امروز جامعه را با زبان طنز در لحظات و دقایقی شاد به تماشاکار ارائه دهیم و از نصیحت و درس‌گفتار دوری کنیم. بهنام پناهی خاطرنشان کرد: تاکنون چندین بار در نمایش‌هایی به زبان ترکی به ایفای نقش پرداختم اما اولین اثر کارگردانی من به زبان ترکی است که با توجه به ذائقه و مطالبه مخاطب و از سویی با هدف

تئاتر «آرماندیس» با نقش آفرینی جمعی از هنرموزان جوان و نوجوان در مجموعه تئاتر شهر تبریز به روی صحنه می‌رود. نمایش صحنه‌ای آرماندیس به کارگردانی بهنام پناهی و با رویکردی اجتماعی به موضوع حرمت عشق و خانواده از پنجم اسفند هر روز ساعت ۱۹ در سالن استاد قبه زرین تئاتر شهر تبریز به روی صحنه می‌رود.

آرماندیس راوی حرمت عشق و خانواده به زبان مادری

بهنام پناهی کارگردان تئاتر تبریزی در نشست خبری و مراسم رونمایی نمایش آرماندیس گفت: این نمایش هنری متشکل از زبان، حرکات بدنی، میمیک، گرم، نور، صدا و دکور است و معتقدم حذف یکی از اینها نباید به رسالت هنر تئاتر آسیب بزند و اثر درست و حرفه‌ای باید بتواند با حذف یکی از این جزئیات هم مفهوم و پیام خود را برساند.

وی افزود: در این اثر تنها زبان نمایش ترکی است اما اسامی و شخصیت‌ها و دیالوگ‌ها هیچ ربطی به زمان و مکان خاصی ندارد همانطور که در نمایش شخصیت ازبک، هندوستانی، عرب هم داریم. پناهی در تشریح نام اثر، گفت: آرماندیس یک اسم خاص به معنی به سوی آرزوها است و نمایش در مورد شخصی است که می‌خواهد به دنبال آرزوهایش برود اما پیام نمایش می‌گوید ممکن است برای شخص چیزی آرزو اما در عرف جامعه کاملاً بی ارزش و بی معنا باشد.

وی با اشاره به تیم اجرایی و بازیگران نمایش گفت: ۸ کاراکتر داریم که بازیگران همگی هنرجوهای آموزشگاه هنرهای نمایشی دومان هستند. پناهی با اشاره به دلیل انتخاب بازیگران و عوامل کار از میان هنرجوهای جوان و کار اولی گفت: بازیگران مطرح و هنرمندان واقعی این شهر به مرور یا به سن می‌گذارند و باید از امروز این جوانان را استعدادیابی و پرورش دهیم تا در آینده بتوانیم جانشینان درستی برای بزرگان هنر تئاتر این شهر معرفی کنیم.

آرماندیس در تبریز به روی صحنه می‌رود



ادای دینی به زبان مادری و زادگاه خودم تصمیم گرفتم این اثر را به زبان مادری ام اجرا کنم.

جوانان را برای روزگار هجر بزرگان تربیت کنیم

حمید مجد آبادی، هنرمند پیشکسوت تئاتر و سینما تیریزی نیز در این نشست اظهار داشت: تئاتر هنری مظلوم است که اقبال مالی در عرصه اقتصادی ندارد، حمایت‌های مالی قوی ندارد، تئاتر هنر و شغل سودآور نیست، هنرمند تئاتر بیشتر بخاطر عشق و آرمان هنر و ادای دین به مردم و جامعه‌اش تلاش می‌کند. وی افزود: اینکه امروز بهنام پناهی با تمام سال‌ها سابقه هنری خویش ریسک کرده و با هنرمندان جوان کاری شروع کرده، تعصب و رویکرد معلمی به کار گرفته تا با معرفی چهره‌های جوان به جامعه تئاتر تبریز مسیری نو شروع کند.

مجدآبادی تأکید کرد: این فرصت برای هنرجویان جوان نعمت بزرگی است که توانسته‌اند در این سن و اول مسیر آموزش هنر تئاتر فرصت رفتن به صحنه را پیدا کنند. این هنرمند پیشکسوت کشور خطاب به هنرمندان جوان تئاتر نیز گفت: دچار غرور نشوید، اساتید و صحنه را رها نکنید، با یک اثر و صحنه رفتن دچار خودبینی نشوید، همچنان در تمام طول عمر باید درحال یاد گرفتن باشیم، به و الله تئاتر و سینما هنر، همیشه نکاتی برای یاد دادن دارد من هنوز بعد از ۵۰ سال درحال یاد گرفتن هستم، همیشه باید منبأ را بر این بگذاریم که هیچ نمی‌دانیم.

راهیابی اثر نمایشی بنیاد شهید آذربایجان شرقی به جشنواره ملی تئاتر ایثار



از این در ادوار جشنواره ملی تئاتر ایثار حضوری موفق داشته و آخرین بار، با نمایش «راه سخت» جایزه نویسندگی و بازیگری زن دوره هفتم این جشنواره در یزد را به ارمغان آورده است. نهمین جشنواره ملی تئاتر ایثار از ششم تا دهم اسفند ۱۴۰۳ در تهران برگزار می‌شود.

عرصه نمایش آثاری با محورهای سبک زندگی اسلامی (زیست شهیدانه) و موضوعات مرتبط با فرهنگ ایثار و شهادت و همچنین جلوه‌های ایثار اجتماعی است.

وی گفت: نمایش «دونت» به نویسندگی و کارگردانی «مهدی صالحیار» به روایت موازی دو داستان از برگزاری مراسم سالانه تولد یک شهید گرانقدر دوران دفاع مقدس پرداخته است. سلمانی افزود: این نمایش با بازی «سما سیمرغی» و «علی مجیدپور» که هر دو منتسب به خانواده‌های شهدا و جانبازان هستند، به بخش خیابانی نهمین جشنواره ملی تئاتر ایثار راه یافته است و «کوشا صیادی» و «آرمان دانایی» عهده‌دار ایفای موسیقی زنده آن هستند.

اداره هنری بنیاد شهید آذربایجان شرقی پیش

سرپرست بنیاد شهید و امور ایثارگران آذربایجان شرقی از راهیابی اثر نمایشی بنیاد شهید استان به جشنواره ملی تئاتر ایثار خبر داد.

علی اکبر سلمانی افزود: این نمایش با عنوان «دونت» از تولیدات این اداره کل است که به بخش خیابانی جشنواره ملی تئاتر ایثار راه پیدا کرد. بوی ادامه داد: بر اساس اعلام دبیرخانه نهمین جشنواره ملی تئاتر ایثار، هیأت انتخاب بخش خیابانی این رویداد، نمایش «دونت» را از آذربایجان شرقی به عنوان یکی از ۹ نمایش برگزیده برای حضور در مرحله رقابت کشوری جشنواره انتخاب کرد. سلمانی اضافه کرد: بن جشنواره که در دو بخش رقابتی شامل اجرای خیابانی و اجرای صحنه‌ای برگزار می‌شود،

شناسه آگهی ۱۸۸۵۲۶۵

نوبت دوم

«آگهی فراخوان مناقصه»

شماره: ۸۲-۱۴۰۳

شرکت گاز استان آذربایجان شرقی در نظر دارد پروژه اجرای شبکه توزیع و ساخت و نصب علمکهای (فولادی و پلی اتیلنی) گاز شهرستان چارویماق را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir برگزار، و به پیمانکار ذیصلاح واگذار نماید.

بدین منظور کلیه شرکتها و پیمانکاران ذیصلاح دارای حداقل پایه ۵ تاسیسات و تجهیزات از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و با توانایی تهیه تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار طبق آیین نامه تضمین معاملات دولتی به مبلغ -/۲/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ (دو میلیارد و پانصد 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، در اسناد مناقصه توزیعی، تاریخ تحویل پاکات و گشایش پیشنهادات قید گردیده است. مناقصه گران باید در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت ثبت نام و گواهی امضای الکترونیکی را دریافت نمایند.

تلفن ۳۴۴۹۶۲۷۲ و ۰۴۱-۳۴۴۴۸۰۹۵

دورنگار ۰۴۱-۳۴۴۷۰۸۹

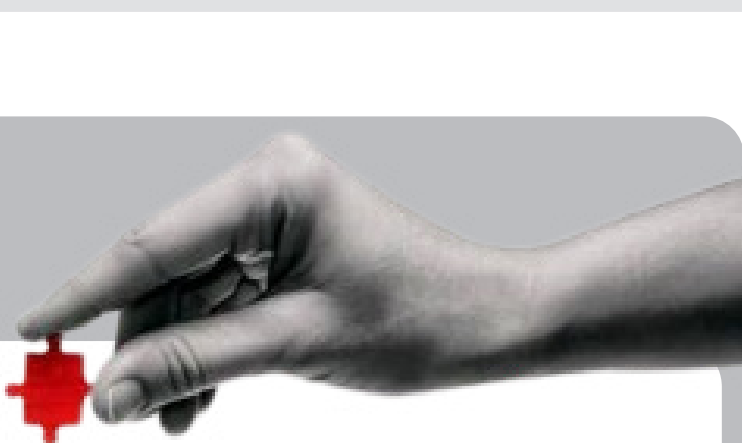
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۱۲/۴

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۱۲/۵

روابط عمومی شرکت گاز استان آذربایجان شرقی

آغاز اجرای طرح « خانه سبز » همزمان با هفته درختکاری

مدیرعامل سازمان سیما، منظر و فضای سبز شهرداری تبریز از آغاز اجرای طرح « خانه سبز » همزمان با هفته درختکاری خبر داد .سیامک آسیایی با اشاره به تداوم اجرای طرحهای استقبال از بهار حوزه سیما، منظر و فضای سبز ، گفت : در یکی از مهمترین آیتمهای طرح استقبال از بهار حوزه سیما، منظر و فضای سبز در آستانه سال نو اجرای طرح « خانه سبز » و کشت نهال در حیاط منازل مسکونی و محدوده مجتمع‌های مسکونی و نیز محوطه ادارات و نهادهای



مریم طریزی

هرچند احساسات خیلی تند و عواطف رمانتیک آتشین به ویژه در افراد بسیار حساس ویژگی‌هایی هستند که بسیاری را فراری می دهند، اما در عین حال، این خصوصیات می‌توانند برخی را هم به شدت جذب کنند.

تمام انسان‌ها عشق را به شیوه‌ای متفاوت در هر یک از روابط عاشقانه خود تجربه می‌کنند. این موضوع به‌ویژه در مورد افرادحساسی که تمایل به داشتن احساسات قوی، همدلی و سخاوت دارند، صدق می‌کند.

این نوع فداکاری افراطی که ناشی از احساسات قلبی است، می‌تواند در نهایت آسیب‌زا باشد. در واقع، این افراد معمولاً نمی‌توانند بین یک رابطه سالم و رفاه شخصی خود تعادل برقرار کنند.

عشق عنصر بنیادی وجود و احساسی است که زندگی تمام بشریت را تحت تأثیر قرار می‌دهد. از عشق به خود، خانواده و حیوانات گرفته تا روابطی که به ما درس‌های ارزشمندی درباره نحوه رفتار با خودمان می‌آموزند، این احساس در همه جا حاضر است.

با این حال، از آنجایی که این موضوع بسیار جهانی (و در عین حال شخصی) است، لازم است که هنگام آشنایی با یک شریک بالقوه، انسانیت، نجابت و صداقت او را مد نظر داشته باشیم.

نکاتی برای افراد حساسین عاشق در روابط عاشقانه

بر اساس مطالعات روانشناس الین آرون، مشخص شده است که افراد بسیار حساس (HSP) بین ۱۵ تا ۲۰ درصد از جمعیت جهان را تشکیل می‌دهند. علاوه بر این، آن‌ها به داشتن ویژگی شخصیتی تحت نام علمی “حساسیت به پردازش حسی” شناخته می‌شوند. این ویژگی به آن‌ها احساسات و حساسیت بالایی نسبت به دیگران و محیط اطراف شان می‌دهد. اما همچنین ممکن است باعث اشباع ذهنی و تحریک بیش از حد حسی شود.

با این حال، مهم است که hypersensitivity (حساسیت بیش از حد) را از فرد بسیار حساس متمایز کنیم. در واقع، افراد بسیار حساس به موقعیت‌های کوچک به‌طور نامتناسبی واکنش نشان می‌دهند؛ و این بر اساس ادراکات و احساساتی است که دارند.

بنابراین، این شدت در نحوه واکنش آن‌ها معمولاً بر زندگی روزمره‌شان تأثیر گذاشته و به رفاه و روابط عاشقانه‌شان آسیب می‌زند.

کلیدهایی برای عاشق شدن افراد بسیار حساس

در اینجا چند کلید برای عاشق شدن هنگامی که فردی hypersensible (بسیار حساس) هستید، آورده شده است:

۱. خود را دوست داشته باشید تا بتوانید دیگران را دوست داشته باشید

عشق هرگز به شما داده نمی شود، مادام که از محبت به خودتان دریغ کنید. برای اینکه بتوانیم محبت و وفاداری‌مان را به شخص دیگری بدهیم، ابتدا باید آن را به خودمان بدهیم. هرچند که افراد بسیار حساس اغلب در گروه دوستان شان به دلیل طبیعت خود احساس “حاشیه‌ای” بودن می‌کنند، اما نباید اجازه دهند که عزت نفسشان به خاطر نظرات منفی تضعیف شود.

دولتی است.وی در این زمینه از راهاندازی سامانه ثبت نام کاشت رایگان نهال با عنوان « خانه سبز » در سازمان سیما، منظر و فضای سبز خبر داد که متقاضیان می‌توانند جهت ثبت نام به وب سایت این سازمان به آدرس parks. Tabriz. Ir مراجعه و ضمن انتخاب گونه‌های مورد نظر ثبت سفارش خود را انجام دهند.آسیایی زمان شروع اجرای طرح « خانه سبز » را از پانزدهم اسفند ماه و همزمان با آغاز هفته منابع طبیعی و درختکاری عنوان کرد که به بطور

گسترده و براساس ثبت سفارشهای انجام یافته توسط شهروندان به مرحله اجرا در می‌آید.مدیرعامل سازمان سیما، منظر و فضای سبز شهرداری تبریز طرح « خانه سبز » را فقط شامل کاشت نهال توسط اکپیهای عملیاتی حوزه سیما، منظر و فضای سبز عنوان کرد که در آن هیچ توزیع نهالی توسط شهرداری تبریز انجام نمی‌گیرد.آسیایی نهال های مورد نظر برای کاشت در حیاط منازل مسکونی، محوطه مجتمع‌های مسکونی و ادارات را از نوع آلبالو ، گوجه سبز و سیب و زردآلو، آلو، گیلاناس عنوان کرد.

روابط عاشقانه؛ فرصت‌ها و چالش‌های افراد بسیار حساس

حساس، این امر حتی بیشتر اتفاق می‌افتد.

به لطف توانایی بالای مشاهده‌گری‌شان، آن‌ها قادرند رفتارها و نگرش‌های دیگران را که از نظر جسمی و عاطفی به آن‌ها جذب می‌شود، شناسایی کنند. با این حال، به دلیل علاقه بیش از حدشان، خود را در معرض ناامیدی احتمالی قرار می‌دهند. بنابراین توصیه می‌شود که زمان صرف کنند تا فرد دیگر را بهتر بشناسند و از عاشق شدن لذت ببرند.

۴. دیدگاه خود را به دیگران تحمیل نکنید

برای افراد بسیار حساس بسیار مهم است که سعی کنند کسی را پیدا کنند که (حداقل تا حدی) در حساسیت آن‌ها را شریک باشد. تا بتوانند در لحظات دشوار نسبت به یکدیگر همدلی نشان دهند. با این حال، حتی نزدیک‌ترین زوج‌ها نیز ممکن است دچار اختلاف نظر شوند.

بنابراین، باید از ایجاد ناامیدی و خشم در زمانی که طرف مقابل به اندازه کافی درک کننده یا عاطفی نیست، خودداری کنیم. البته، نباید دیدگاه خود را به شریک‌مان تحمیل کنیم یا از این که او پیام‌های پنهانی که برایش فرستاده‌ایم و برای ما کاملاً واضح بوده را درک نکرده، عصبانی شویم. این به این معنا نیست که اگر شخص دیگر به اندازه ما با جزئیات ارتباط برقرار نمی‌کند، به اندازه کافی ما را دوست ندارد. یادگیری احترام به شخصیت او ضروری است، درست مانند این که او نیز باید به ما احترام بگذارد.

۵. افراد بسیار حساس: حذف وابستگی عاطفی از رابطه عاشقانه

به دلیل شوق سریع و نیاز به محبت که ویژگی افراد حساس است، آن‌ها ممکن است اغلب به دنبال شریکانی بگردند که هیچ نقطه مشترکی با آن‌ها ندارند یا دیدگاه مشترکی درباره آینده ندارند.

این امر باعث می‌شود که تصمیمات غیرمنطقی و بر اساس وابستگی عاطفی و عواملی مانند فشار اجتماعی و اعتماد به نفس پایین بگیرند.

به عنوان مثال، ماندن در یک رابطه به دلیل ترس از تنها بودن. باور کردن اینکه هیچ‌کس دیگری آن‌ها را به همان شکل دوست نخواهد داشت. یا نادیده گرفتن نیازهای خود و سازگاری با یک شریک فقط برای حفظ ارتباط به هر قیمتی.

اگرچه وابستگی عاطفی به نظر می‌رسد که مزایای زیادی دارد، واقعیت این است که تنها ما را به جاهایی متصل می‌کند که دیگر به آن‌ها تعلق نداریم.

افراد بسیار حساس عشق را به صورت شدیدتری احساس می‌کنند.



زبان مادری به حفظ حس انسجام اجتماعی، همکاری و امنیت کمک می‌کند

انسان‌ها برای کسب دانش از جهان بدانیم، ممکن است تازه دریابیم که چرا تنوع زبان‌ها منبعی گرانبهاست نه مانعی بر سر راه پیشرفت.»

۶. **و در آخر (البته با صرف‌نظر کردن از موارد بسیاری) می‌توان گفت «چند زبانی‌گی باعث بهبود عملکرد مغز می‌شود.» به صورت موارد زیر:**

(الف) تقویت عملکرد شناختی: افراد چند زبانه، معمولاً در انجام وظایف چندگانه و حل مسائل پیچیده بهتر عمل می‌کنند.

(ب) افزایش انعطاف‌پذیری ذهنی، قدرت تطبیق و سازگاری (ج) بهبود حافظه: افراد چند زبانه معمولاً حافظه کاری قوی‌تری دارند.

(د) بهبود توجه و تمرکز

(ه) تقویت مهارت‌های اجتماعی و فرهنگی

و به عنوان سخن پایانی می‌توان گفت:

درحالی‌که هم گفتمان‌های توسعه، دمکراسی، حقوق بشر، یافته‌های روان‌شناختی، جامعه‌شناختی، نورو فیزیولوژیک و هم آیات الهی ما را دعوت به سعه صدر و استقبال از پذیرش تنوع زبانی می‌کنند، دیگر جای هیچ پای فشردنی بر انحصار یک زبان واحد باقی نمی‌ماند.

منبع: کتاب زبان‌شناسی از دیدگاه انسان‌شناسی، [یرگزیده کتاب سال تبریز در بخش پژوهش] (معیینان: ۱۳۸۸)

مودت و امنیت کاهش یافته، راه به سمت احساس پوچی، سرگشتگی و جستجوی هویتی بر اساس بیگانه‌پرستی هموار می‌شود.»

۴. ارزش دینی تنوع زبانی و زبان مادری

طریق آیه ۲۲ سوره روم: وَمَنْ آتَاكَ خَلْقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتَلَفَ أَلْسِنَتَهُمْ وَالْوَلَوِّكُمُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّعَالِمِیْن و از نشانه‌های [قدرت و ربوبیت] او آفرینش آسمان‌ها و زمین و اختلاف و گوناگونی زبان‌ها و رنگ‌های شماس‌ت؛ بی‌تردید در این [واقعیات] نشانه‌هایی است برای دانایان.

این آیه برخلاف اسطوره برج بابل، تنوع زبان‌ها را همانند خلقت آسمان‌ها و زمین ارزشمند، ضروری، مقدس، حاصل اراده خداوند و جلوه‌ای از آیات الهی تلقی می‌کند.

۵. ارزش معرفت شناختی (Epistemologic) تنوع زبان‌ها

بنا به نظریه نسبیت زبانی ادوارد ساپیر و بنیامین ورف: «هر زبان دریچه‌ای متفاوت را، برای ادراک و فهم جهان به روی ما می‌گشاید، منظری بی‌بديل را برای ادراک هستی پیش روی ما می‌نهد؛ امکان‌هایی متفاوت را برای شناخت، طبقه‌بندی، تدقیق و فهم عناصر و شاکله‌های هستی ارائه می‌کند. بنابر نظریه نسبیت زبانی، هر زبان را می‌توان تفسیری موقت از جهانی چندان پیچیده دانست که تنها امید برای درک آن، برخورد از دیدگاه‌های متفاوت است. اگر هر زبان را حاصل تلاش طولانی



۲. آموزش زبان مادری در سطح بالا، به سلامت روابط انسانی کمک می‌کند.

تحقیقات به عمل آمده توسط «برنشتاین» در حوزه روان شناسی جنایی نشان می‌دهد افرادی که در شرایط تعارض با فرد دیگری قرار می‌گیرند، اگر تسلط کافی بر زبان داشته باشند می‌توانند به مجادله‌ای زبانی قناعت کنند، اما کسانی که این قابلیت را ندارند، جانشینی سخن با عمل در آنها به آسانی صورت می‌گیرد و به جای سخن گفتن، می‌توانند به حرکاتی خشن علیه طرف مقابل متوسل می‌شوند که حتی به قتل منجر می‌شود.

۳. زبان وسیله‌ای مهم برای حفظ و ابراز هویت است.

با تضعیف زبان مادری «حس انسجام اجتماعی، همکاری،



پیام آذربایجان

یکشنبه ۵ اسفند ۱۴۰۳
سال بیست و دوم / شماره ۲۵۲۱

سلامت

ایستگاه سلامت

افسرده‌ها ۳۰ درصد زودتر به بیماری‌های مزمن مبتلا می‌شوند



یافته‌های یک پژوهش نشان می‌دهد که مبتلایان به افسردگی، در دوره میان‌سالی و سالمندی حدود ۳۰ درصد زودتر از دیگران به بیماری‌های مزمن از جمله آرتروز، بیماری‌های قلبی، فشارخون بالا و رفلاکس معده مبتلا می‌شوند.

پژوهشگران با بررسی وضعیت بیش از ۱۷۰ هزار بزرگسال ۴۰ تا ۷۱ ساله دریافتند، افرادی که سابقه ابتلا به افسردگی داشتند در مقایسه با افراد فاقد سابقه ابتلا به این اختلال روانی، با سرعت بسیار بیشتری به بیماری‌های مزمن مانند آرتروز، فشار خون بالا و رفلاکس معده مبتلا شدند. این یافته‌ها نشان‌دهنده نیاز فوری به یک نظام سلامت است که به جای درمان جداگانه بیماری‌های روانی و جسمی، آن‌ها را با هم درمان کند.

بر اساس نتایج این پژوهش، که به‌تازگی در پلاس مدیسین (PLOS Medicine) منتشر شد، افراد دارای سابقه ابتلا به افسردگی در مقایسه با افراد فاقد سابقه ابتلا به افسردگی حدود ۳۰ درصد زودتر به بیماری‌های مزمن جسمی مبتلا می‌شوند. کلی فلیت‌وود (Kelly Fleetwood)، سرپرست گروه پژوهشی از دانشگاه ادینبرو در اسکاتلند، معتقد است افسردگی باید به عنوان بیماری «کل بدن» شناخته شود. وی بر ضرورت مراقبت یکپارچه، که هم به سلامت روان و هم به سلامت جسم توجه می‌کند، تأکید کرد.

بر اساس یافته‌های این پژوهش، سابقه ابتلا به افسردگی یک نشانگر خطر برای ابتلا به بیماری‌های جسمی مزمن در میان‌سالی و سالمندی است، به گشته اعضای این گروه پژوهشی، افرادی که افسردگی را تجربه کرده‌اند بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های جسمی مزمن مانند بیماری قلبی و دیابت هستند؛ با این حال، نظام‌های سلامت موجود به جای درمان بیماری‌های متعدد یک فرد، برای درمان جداگانه هریک از بیماری‌ها طراحی شده‌اند. ما به مراقبت‌های بهداشتی یکپارچه به‌منظور حمایت از افرادی که هم به افسردگی و هم به بیماری‌های مزمن مبتلا هستند، نیازمندیم.

مایع گرانها برای تقویت ایمنی نوزاد

متخصص کودکان گفت: شیر مادر کامل‌ترین تغذیه برای نوزاد است که ایمنی و سلامت او را تضمین می‌کند، در عین حال به بهبود سلامت مادر نیز کمک می‌کند. محمود لاری متخصص کودکان، عضو هیئت مدیره انجمن علمی ترویج تغذیه با شیرمادر ایران، ارشد کشوری و مشاور شیردهی گفت: تغذیه مادر یکی از مهم‌ترین و اثربخش‌ترین مداخلات برای بقای کودک محسوب می‌شود. شیر مادر، کامل‌ترین، مناسب‌ترین و مطمئن‌ترین روش تغذیه نوزاد است که تمام نیازهای اولیه او را، به‌ویژه در شش ماه اول زندگی که نیازی به تغذیه تکمیلی ندارد، تأمین می‌کند. جوامعی که بر تغذیه با شیر مادر تأکید دارند و از سلامت و هوشمندی بیشتری برخوردار هستند، سازمان جهانی بهداشت نیز اهمیت تغذیه با شیر مادر را تأیید کرده است.

وی افزود: در قرآن کریم حدود هشت آیه درباره تغذیه با شیر مادر ذکر شده است که مهم‌ترین آن‌ها آیه ۲۳۳ سوره بقره است: (و مادران، فرزندان خود را دو سال تمام شیر دهند). این آیه نه‌تنها بر اهمیت شیردهی تأکید دارد، بلکه به فواید آن برای مادر نیز اشاره می‌کند. شیردهی کمک می‌کند مادر به وزن و استایل اولیه خود بازگردد و از بیماری‌های خاصی پیشگیری کند.

آغوز؛ طلای مایع برای تقویت ایمنی نوزاد

لاری گفت: یکی از مهم‌ترین اجزای شیر مادر، آغوز است که در روزهای نخست پس از زایمان تولید می‌شود. این مایع ارزشمند حاوی پروتئین‌های بالا و مواد حفاظتی و ایمنی‌بخش است که نوزاد را از بیماری‌ها و عفونت‌ها محافظت می‌کند. برخلاف باورهای غلط، آغوز بهترین تغذیه‌ای است که خدایوند در بدن مادر قرار داده است.

نقش حمایت خانواده در موفقیت شیردهی

به گفته وی؛ با گذشت زمان، میزان تولید شیر مادر بر اساس نیاز نوزاد تنظیم می‌شود و هیچ مادری دچار کمبود شیر نخواهد شد. خدایوند به‌گونه‌ای این فرآیند را تنظیم کرده که حتی یک مادر می‌تواند به‌طور انحصاری تا شش ماهگی نوزاد خود را تغذیه کند. در این میان، حمایت و حفاظت پدر و خانواده از مادر شیرده اهمیت بسیاری دارد.

قوانین حمایتی از مادران شیرده در محیط کار

لاری ادامه داد: از لحاظ قانونی، کشور ما شرایطی را برای تسهیل شیردهی مادران شاعل فراهم کرده است. مرخصی زایمان نه‌ماهه و قوانین مربوط به تغذیه با شیرمادر در محیط کار، این امکان را فراهم می‌کند که مادران بتوانند با خیالی آسوده به شیردهی ادامه دهند.

یک پُک قلیان برابر با ۲۰۰ نخ سیگار ضرر دارد

اینکه بیشتر معتادان در سنین نوجوانی به مواد مخدر روی می‌آورند، افزود: دوران نوجوانی مرز بین کودکی و بزرگسالی است و نوجوان در این دوره گاهی در مقابل خانواده می‌ایستند و پنهان کاری می‌کنند. وی با اشاره به عوامل گرایش جوانان به مواد مخدر گفت: کنجکاو و کسب لذت از عوامل گرایش افراد به مواد مخدر است. خانواده‌های صمیمی و قوی که فرزندان خود را به درستی تربیت می‌کنند و به آنها محبت

متخصص پزشکی قانونی و مسمومیت‌های بالینی گفت: یک پُک قلیان برابر با ۲۰۰ نخ سیگار است و آسیب بیشتری به سلامتی افراد وارد می‌کند و نه تنها برای فرد مصرف‌کننده بلکه برای اطرافیان به ویژه کودکان و زنان باردار نیز بسیار مضر است. فرخنده جمشیدی، اعتیاد را یک معضل بزرگ اجتماعی دانست و با بیان

اگرچه در برخی شهرهای بزرگ محصولات گیاهی و جایگزین‌های پروتئین حیوانی در دسترس هستند، اما در مناطق کوچک‌تر یافتن این مواد غذایی دشوار است.

کمبود ویتامین B۱۲ و آهن

ویتامین B۱۲ تقریباً به‌طور کامل در محصولات حیوانی یافت می‌شود و کمبود آن می‌تواند باعث کم‌خونی و مشکلات عصبی شود. گیاه‌خواران باید از مکمل‌های غذایی و منابع غنی‌شده با B۱۲ مانند شیرهای گیاهی یا غلات صبحانه استفاده کنند.

عدم حمایت کافی از سوی نظام سلامت

بیمه‌های درمانی در ایران هنوز پوشش مناسبی برای مکمل‌های غذایی و خدمات مشاوره تغذیه‌ای مرتبط با رژیم‌های گیاهی ندارند. به گفته متخصصان، افزودن خدمات مشاوره تغذیه‌ای به فهرست پوشش بیمه‌ای می‌تواند به تشویق مردم به داشتن رژیم‌های سالم‌تر کمک کند.

راهکارهای پیشنهادی برای گسترش گیاه‌خواری در ایران

با توجه به روند رو به رشد گیاه‌خواری در سراسر جهان، انتظار می‌رود که در ایران نیز این سبک زندگی بیش از پیش مورد توجه قرار گیرد. بسیاری از کشورها سیاست‌هایی را برای تشویق مردم به کاهش مصرف گوشت و جایگزینی آن با پروتئین‌های گیاهی اتخاذ کرده‌اند. به‌عنوان مثال، برخی کشورها مالیات بر گوشت را افزایش داده و در مقابل، از کشاورزی پایدار و تولید غذاهای گیاهی حمایت کرده‌اند. در ایران نیز برخی رستوران‌ها گزینه‌های گیاهی بیشتری در منوی خود گنجانده‌اند و تولیدکنندگان داخلی به تولید محصولات گیاهی وگان روی آورده‌اند. با این حال، برای تبدیل گیاه‌خواری به یک انتخاب در دسترس برای همه، نیاز به حمایت‌های بیشتر از سوی دولت، صنعت غذا و رسانه‌ها وجود دارد.

نظر متخصصان تغذیه درباره گیاه‌خواری چیست؟

احمد اسماعیل‌زاده، مدیرکل دفتر تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری مهر گفت: رژیم غذایی مبتنی بر میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات و سایر منابع گیاهی برای سلامت بسیار مفید است، اما برای تأمین کامل نیازهای بدن، باید با مواد غذایی حیوانی تکمیل شود.

وی افزود: گیاهان بسیاری از مواد مغذی موردنیاز بدن را تأمین می‌کنند، اما در برخی موارد مانند پروتئین، کلسیم، آهن و روی دچار کمبود هستند. به همین دلیل، توصیه می‌شود که رژیم گیاه‌خواری همراه با مصرف لبنیات و تخم‌مرغ باشد. این گروه که به لاکتو-اوو و جترین‌ها معروف هستند، معمولاً مشکلات تغذیه‌ای کمتری خواهند داشت.

پوکی استخوان از عوارض رژیم وگان

اسماعیل‌زاده گفت: افرادی که گیاه‌خوار مطلق (وگان) هستند، در طولانی‌مدت ممکن است دچار تحلیل عضلات، پوکی استخوان و کمبودهای تغذیه‌ای شوند. این افراد باید از مکمل‌های پروتئینی، آهن و کلسیم استفاده کنند. در کودکان، رژیم گیاه‌خواری مطلق توصیه نمی‌شود، اما در بزرگسالان و سالمندان، در صورت مصرف مکمل‌ها،



می‌تواند امکان‌پذیر باشد.

وی افزود: رژیم گیاه‌خواری طولانی‌مدت و بدون تأمین مناسب مواد مغذی می‌تواند منجر به افزایش کبد چرب، تحلیل عضلانی و کم‌خونی شود. متخصصان تغذیه در سراسر جهان گیاه‌خواری مطلق را به‌طور کلی توصیه نمی‌کنند، مگر در برخی بیماری‌ها مانند دیابت و بیماری‌های قلبی که البته در این موارد نیز باید مقدار کمی از منابع حیوانی در رژیم غذایی گنجانده شود.

بدون مشورت با متخصص تغذیه گیاه‌خوار نشوید

متخصصان تأکید دارند که گیاه‌خواران باید رژیم غذایی متعادلی داشته باشند تا دچار کمبودهای تغذیه‌ای نشوند. انواع رژیم‌های گیاه‌خواری شامل گیاه‌خواری مطلق (وگان)، لاکتو گیاه‌خواری، اوو گیاه‌خواری، لاکتو اوو گیاه‌خواری و نیمه‌گیاه‌خواری است. در این میان، وگان‌ها صرفاً محصولات گیاهی مصرف می‌کنند و برخی از آن‌ها حتی غذاهای حرارت‌دیده را نیز کنار می‌گذارند.

رژیم گیاه‌خواری در سال‌های اخیر به دلیل فواید سلامتی و زیست‌محیطی خود، طرفداران زیادی پیدا کرده است. این رژیم می‌تواند به کاهش بیماری‌های مزمن، کنترل وزن و حفظ محیط‌زیست کمک کند. با این حال، برای اجرای صحیح آن، نیاز به آگاهی و برنامه‌ریزی دقیق وجود دارد. فرهنگ‌سازی، افزایش آگاهی عمومی و حمایت‌های دولتی می‌تواند مسیر را برای گسترش رژیم‌های گیاهی در کشور هموارتر کرده و به بهبود سلامت جامعه و کاهش آسیب‌های زیست‌محیطی کمک کند.

رژیم گیاه‌خواری در سال‌های اخیر به دلایل مختلفی از جمله فواید سلامت، حمایت از محیط‌زیست و ملاحظات اخلاقی، محبوبیت قابل توجهی پیدا کرده است. تحقیقات نشان داده‌اند که این رژیم، در صورت رعایت اصول علمی و تأمین نیازهای تغذیه‌ای، می‌تواند به کاهش بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت نوع ۲ و چاقی کمک کند. علاوه بر این، کاهش مصرف محصولات حیوانی می‌تواند تأثیرات زیست‌محیطی مثبتی داشته باشد.

با این حال، رژیم گیاه‌خواری بدون برنامه‌ریزی دقیق ممکن است چالش‌هایی را به همراه داشته باشد. یکی از مهم‌ترین مسائل، کمبود برخی مواد مغذی مانند ویتامین B۱۲، آهن، کلسیم و پروتئین‌های باکیفیت است که معمولاً در منابع حیوانی یافت می‌شوند. ازاین‌رو، افرادی که این رژیم را دنبال می‌کنند، باید نسبت به دریافت کافی این مواد از منابع گیاهی یا مکمل‌های غذایی اطمینان حاصل کنند. علاوه بر این، عدم آگاهی کافی درباره نحوه تغذیه صحیح می‌تواند منجر به مشکلاتی مانند تحلیل عضلانی، کم‌خونی و پوکی استخوان شود.

هشدار درباره زمین خوردن سالمندان در ایام خانه‌تکانی و توصیه‌هایی برای پیشگیری

آسیب برسد.

وی افزود: یکی از مشکلات رایج این است که سالمندان تمایل دارند خانه‌تکانی را هرچه زودتر انجام دهند. فرزندان می‌توانند با تمیز کردن خانه والدین سالمند خود در نیمه اول اسفند، خیال آنان را آسوده کرده و از بروز حوادث پیشگیری کنند.

خطر زمین‌خوردگی سالمندان در بازارهای شب عید

رییس انجمن علمی سالمندی ایران در پایان به خطرات بازارهای شلوغ شب عید برای سالمندان اشاره کرد و گفت: شلوغی و ازدحام در این بازارها خطر زمین‌خوردگی را افزایش می‌دهد. بهتر است خانواده‌ها برای خرید شب عید سالمندان، برنامه‌ریزی کنند تا از حضور غیرضروری آنها در این محیط‌های پرخطر جلوگیری شود.

وی با تأکید بر ضرورت حمایت از سالمندان گفت: «سالمندان یک عمر به فرزندان خود خدمت کرده‌اند، اکنون نوبت فرزندان است که در این روزها مراقب والدین خود باشند و محیطی ایمن برای آنها فراهم کنند.



زمین‌خوردگی را افزایش می‌دهد.انتخاب کفپوش مناسب نیز دیگر موضوع حائز اهمیت است؛ لیز بودن برخی کفپوش‌ها از جمله دلایل رایج زمین‌خوردگی سالمندان است. همچنین سالمندان باید از دمپایی‌هایی استفاده کنند که لغزنده نباشد و در پای آنها محکم باشد.

نقش فرزندان در کاهش خطرات خانه‌تکانی برای سالمندان

دلبری با اشاره به نقش فرزندان در پیشگیری از این حوادث، گفت: از روی ترحم استقلال والدین را نگیرید، اما اگر انجام کاری برای آنان خطرناک است، مسئولانه رفتار کنید و نگذارید به سلامت‌شان

ظاهر ساده مانند گیر کردن پا به سیم تلفن، استفاده از چهارپایه نامطمئن یا لیز بودن کفپوش‌ها، می‌توانند منجر به شکستگی‌های جبران‌ناپذیر شود.

وی با تأکید بر اینکه شکستگی لگن و ران در سالمندان می‌تواند روند بهبودی آنان را به‌شدت تحت تأثیر قرار دهد، افزود: بسیاری از سالمندانی که دچار شکستگی لگن می‌شوند، دیگر به شرایط اولیه خود بازمی‌گردند و این موضوع کیفیت زندگی آنها را به‌شدت کاهش می‌دهد.

توصیه‌های پیشگیرانه برای سالمندان و خانواده‌ها

رییس انجمن علمی سالمندی ایران در ادامه توصیه‌هایی برای کاهش خطر زمین‌خوردگی ارائه کرد: استفاده از چهارپایه پلاستیکی و چهارپایه‌های نامطمئن برای سالمندان بالای ۷۰ سال خطرناک است. در صورت نیاز، باید از چهارپایه فلزی و مطمئن استفاده کنند.

وی در ادامه با تأکید بر توجه به نور مناسب در خانه، گفت: نور کم در زمان انجام کارهای خانه‌تکانی، احتمال

شهردار منطقه ۱۰ تبریز از اجرای ۱۶۷۴ برنامه فرهنگی،هنری و اجتماعی، توسط شهرداری منطقه ۱۰ تبریز در این منطقه، طی ۱۱ ماه اخیر، خبر داد. سعید مطلبی با اعلام این خبر اظهار کرد: شهرداری منطقه ۱۰ تبریز در ۱۱ ماه گذشته با برگ‌زاری ۱۶۷۴ برنامه فرهنگی، هنری و اجتماعی گام های بلندی در ارتقاء نشاط اجتماعی و ترویج فرهنگی اسلامی برداشته است. وی اهم برنامه های فرهنگی اجرا شده شهرداری منطقه ۱۰ در مدت مذکور

را برگزار ی۲۶۲ برنامه مناسبتی، جشن های ملی مذهبی، برپایی نمایشگاه ایام فاطمیه، مشارکت در۲۲ برنامه های مذهبی با مساجد منطقه، مشارکت در۲۸ برنامه با مدارس منطقه، ۶۹ برنامه های دهه فجر ، ایام شعبانیه و هفته فرهنگی تبریز در تبریز ، برگ‌زاری ۱۸۵ کارگاه متعدد آموزشی در فرهنگسراهای منطقه ۱۰ از قبیل آموزش شهروندی، ۲۴۹ برنامه سلامت شهروندان (آموزش عمومی

اجرای ۱۶۷۴ برنامه فرهنگی، هنری و اجتماعی، توسط شهرداری منطقه ۱۰ تبریز

و پیشگیری)، نمایشگاه صنایع دستی و سوغاتی در مرکز فرهنگی و گردشگری شهوپار در مقبره الشعرا، ۵۲۹ برنامه استعدادیابی، هوش و خلاقیت، ۱۱۰ کلاس روخوانی و روانخوانی و حفظ قرآن ، ۲۲۰ کلاس مهارت آموزی ، کاردستی، خوشنویسی، سرویس آشپزخانه، خیاطی، بافتنی، مונته سوری، آشپزی و ... اعلام کرد.

۷

زندگی فلسفی با زندگی غیرفلسفی چه تفاوتی می‌کند؟

***ذهن سزاوار وظیفه‌ای است که درخور توانایی‌هایش باشد**

فلسفه نهنتها در آن غایب است بلکه، مهم‌تر از آن، در آن گم شده است. وقتی نگاهی به اولریش می‌اندازید، در ابتدا تمام چیزی که می‌بینید روشنفکری زبان‌باز است که با رضایت‌خاطر به یافته‌های فکری خودش لیخند می‌زند؛ اما کمی بعد متوجه می‌شوید که در کنار این مرد شاد و مطمئن مرد دیگری هم هست که موزیل او را «اولریش دوم» می‌نامد. اولریش دوم، که «از اولی کمتر به چشم می‌آید»، «دنبال یک فرمول جادویی است، یک راه‌حل، ذات واقعی ذهن، و یافتن قطعه‌ای گمشده». اما زبانش بند آمده و هیچ کلمه‌ای برای ابراز خودش پیدا نمی‌کند. موزیل می‌گوید این مرد «از شدت درد و خشم، مشت‌هایش را گره کرده»؛ اولریش فیلسوف درون اولریش مقاله‌گرا گیر افتاده است.

موزیل شغل دانشگاهی فلسفه را رها کرد و با این کار حسابی خانواده‌اش را رنجاند. به‌جای آن، ترجیح داد کتابی دربارهٔ مشاهدات متفکرانه بنویسد. این کتاب و همین‌طور شخصیت اولریش، به ما نشان می‌دهد که یک متفکر بدون پرسش‌ چطور متفکری است؛ علی‌رغم تمام فعالیت‌های فکری بی‌وقفه و بی‌قرارش، دچار بیهودگی دائمی است.

اولریش مدام با زنان رابطه

برقرار می‌کند. روابطش

با زنان مشابه، و

همین طو ر

رو شنگر ،

را بطهٔ

او با



حتی اگر شاهکار مدرنیستی ناتمام رابرت موزیل، مرد بی‌خاصیت۱، را نخوانده باشید، احتمالاً اولریش که عنوان درخشانی دارد. اما اگر آن را خوانده باشید، شک ندارم که با من موافقتید، چون این رمان بارها و بارها به این مسئله می‌پردازد که چطور اولریش، که شخصیت اصلی رمان است، نمی‌تواند به زندگی‌اش سروسامان دهد و، مهم‌تر از آن، شخصیتش را شکل دهد. اما راستش را بخواهید من پیشنهاد بهتری برای عنوانش دارم؛ به نظر بهتر بود موزیل عنوان رمانش را می‌گذاشت مرد بی‌فلسفه.

البته اولریش صراحتاً برای خودش یک فلسفهٔ زندگی دارد و نامش را گذاشته: «مقاله‌گرایی»۲. مشخصهٔ اصلی مقاله‌گرایی نوع زیستن است که توأم با گستره‌ای از تأملات جدید و ژرف باشد، «کندوکاو در چیزی از زوایای مختلف، بدون آنکه به کلیتش احاطه داشته باشید». زندگی مقاله‌گرا مبتنی بر مشاهدات متفکرانه است؛ زندگی اولریش، و همین‌طور موزیل، این گونه است؛ موزیل بیش از آنکه بخواهد از ابزارهای معمول پی‌رنگ داستان یا شخصیت‌پردازی استفاده کند، به‌دنبال این است که رمانش را پر از مشاهدات متفکرانه کند؛ اولریش از اینکه بخواهد «آدمی مشخص در دنیایی مشخص» باشد بیزار است. در عوض می‌خواهد از ظرفیت نامحدود ذهنش برای بازنگری مداوم استفاده کند تا همچون «قطره‌ای درون یک ابر» بدون هیچ حودمرزی صیوروت داشته باشد. ایده‌ها برای اولیریش «حکم چیزهایی را دارند که باید مدام سرنگونشان کرد و ایده‌های جدیدی جایشان گذاشت».

«تنها» پرسشی که برای اولریش و موزیل ارزش فکرکردن دارد این است که شیوهٔ درست زندگی‌کردن چیست». اما آیا چنین چیزی ذاتاً پروژه‌ای فلسفی نیست؟ جواب مثبت است، اما دلیل خوبی هست که نشان می‌دهد اولریش مردی بی‌فلسفه است و آن اینکه هم اولریش و هم موزیل بارها و بارها به این موضوع اذعان دارند. اولریش اعتراف می‌کند که در گرفتاری‌ها

«تنها پناهش فلسفه‌ورزی است». اما مشکل این

است که فلسفه «هیچ جذابیتی برای او ندارد». و اینجاست که باز هم باید گفت «او فیلسوف نبود.

تا حدی «نگاهی آیرونیک به فلسفه داشت»، زیرا ده‌ها سال قبل از آنکه رمان را شروع کند، امیدش را برای درست‌زیستن از دست داده بود: «افکارِمان هم، مثل سربازانی که زیر برق آفتاب رژه می‌روند، قرار نیست تا ابد خبردار بایستند؛ اگر زیادی نگهشان دارید، از پا درمی‌آیند». نتیجه

این است که «همیشه به او گفته می‌شد

دربارهٔ چیزهایی که می‌بیند فکر

کند، اما درعین‌حال همواره از

تفکر عمیق واهمه داشت».

زمانی تفکر عمیق معنا پیدا

می‌کند که به‌دنبال پاسخ

باشید؛ اما وقتی بیشترین

پاداشی که از فعالیت

ذهنی‌تان انتظار دارید شگفتی

است، قطعاً این کار چندان

معنایی برایتان نخواهد داشت.

تفاوت بین زندگی فلسفی و

زندگی مقاله‌گرایانه این است

که در اولی به‌دنبال دانش‌ایید، اما در

دومی به‌دنبال تازگی هستید. درنتیجه، واکنش

مناسب معمول به یک مقاله این است: «تا حالا

از این زاویه بهش فکر نکرده بودم». دشمن

اصلی مقاله‌گرا ملالت است. اولریش برای

اینکه اوضاع را حتی برای خودش هم

غیرقابل‌پیش‌بینی کند، «همیشه کاری

جز کاری که به آن علاقه داشت

انجام می‌داد». مقاله‌گرا موجدی

پذیرا و واکنشی است؛ از

شیوه‌های مرسوم نگریستن

به چیزها خبر دارد و همواره

می‌خواهد از نزدیک‌ترین

و ساده‌ترین راه‌ها به

دیدگاه‌های بدیل برسد.

به روایت موزیل،

زندگی مقاله‌گرا پُر از

شکنجه است، چون

زندگی‌ای است که



پیام آذربایجان

یکشنبه ۵ اسفند ۱۴۰۳

سال بیست و دوم / شماره۲۵۲۱

جامع‌شناسی

وقت‌هایی که اوضاع خوب است، می‌توانید یک قدم به عقب بردارید و بفهمید که همان هدف بزرگ و بلندمدتی که قرار بوده همه‌چیز ذیل او معنا پیدا کند دقیقاً همان چیزی است که گم شده .

من اولین‌بار رمان مرد بی‌خاصیت را زمانی خواندم که دانشجوی تحصیلات تکمیلی رشتهٔ آثار کلاسیک بودم. خواندن این رمان باعث شد بعد از یک سال به فلسفه تغییر رشته بدهم. اما چرا با وجود اینکه از دبیرستان متون فلسفی را می‌خواندم زودتر از دانشگاه در این رشته تحصیل نکردم و یا حتی بعد از آن به دنبالش نرفتم؟ راستش را بخواهید جرتش را نداشتم، هرچند اگر آن زمان این سؤال را از من می‌کردید چنین پاسخی به شما نمی‌دادم. بخشی از این ترس ناشی از کمبود اعتمادبه‌نفس بود -فکر می‌کردم در حد این کار نیستم، یا چیزی برای ارائه‌دادن ندارم و شایستگی قدم نهادن در این راه را ندارم. اما واقعیت این بود که بیشتر از خود فلسفه می‌ترسیدم. می‌ترسیدم بعد از کلی جوجهد بفهمم که هیچ پاسخی در کار نیست. وقتی هنوز تلاشی برای یافتن درست زندگی‌کردن نکرده بودم، نمی‌توانستم قطعه‌انه بگویم پاسخی برایش نیست. نمی‌خواهم بگویم که موزیل به من یاد داد که چنین راهی وجود دارد. نه، آنچه مرد بی‌خاصیت به من آموخت نگاهی واضح و ترسناک به زندگی حاصل از مشاهدات متفکرانه بود؛ گویی موزیل شییی از یک آیندهٔ ممکن من بود. باید هر طوری بود خودم را به این باور می‌رساندم که جست‌وجو ممکن است، هم برای تمامی انسان‌ها و هم برای من، چون هر چقدر هم شکست ترسناک بود، من چیز ترسناک‌تری دیده‌ ب دم.

ذهن مثل دستگاهی می‌ماند که درجه‌اش معمولاً روی بسیار کم تنظیم شده، مگر مواقعی که قرار است مسئلهٔ بخصوصی را حل کنیم. اما حتی در این مواقع هم تنها کمی درجه را بالا می‌پریم. اما تا به حال فکرش را کرده‌اید که چه می‌شود اگر بتوانید آن را همیشه روی درجهٔ حداکثر تنظیم کنید؟ آن‌وقت است که همه‌چیز را می‌چود از خودتوجیه‌گری‌های همیشگی‌مان گرفته تا غرور ناگزیری که به همهٔ عادت‌ها و رسوم‌وسوم‌های ما چسبیده و تا آن داراست‌های نیم‌بند و سست استدلالی‌ای که پایه‌های زندگی‌مان را شکل داده. چنین ذهنی، مثل توصیفی که اولریش از خودش می‌کند، به «ماشینی تبدیل می‌شود که زندگی را بی‌امان ارزش‌زدایی می‌کند». تنها راه گریز از این لازمه این است که به ذهن وظیفه‌ای محول کنید که از خور توانایی‌هایش باشد؛ پرسش‌هایی پیش پایش بگذارید که بدون هیچ ملاحظه‌ای عمیقاً درباره‌شان ببیندش. اما قطعاً این کار مستلزم این است که برای رسیدن به پاسخ آن‌ها امید داشته باشید. و یک راه برای فهمیدن فلسفه‌ورزی همین است: فراهم‌آوردن فضایی امن برای عملکرد آزاد و ره‌ای ذهن.

مدیریت احساسات بسیار مهم است. محققان دانشگاه میشیگان دریافتند که استفاده از دوم یا سوم شخص در زمان صحبت با خود، مانند گفتن اینکه «شما می‌توانید آن کار را انجام دهید»، یا «شما قادر هستید»، می‌تواند اضطراب را کاهش داده و عملکرد را در شرایط استرس زا بهبود بخشد.

شکستن چرخه تفکر منفی و استرس

صحبت کردن با خود همچنین می‌تواند در مواقعی که افکار منفی در سر دارید به شما کمک کند. گابریل مورس که یک در مانگر است در این باره می‌گوید که بیان کلامی افکار به خود به کنترل مجدد تفکر و قضاوت واضح‌تر کمک می‌کند. صحبت کردن در زمان داشتن افکار منفی از چرخه نشخوار فکری که اغلب باعث اضطراب و استرس می‌شود، جلوگیری می‌کند. با نظر خود در مورد آنچه باید انجام شود، افکار شما با اولویت بندی اقدامات بهتر، مرتب می‌شوند، بنابراین مبنایی برای انتخاب‌های آگاهانه‌تر فراهم می‌کنند.
استراتژی تنظیم هیجان و کنترل استرس: علاوه بر مزایای فکری، خودگفتاری برای منفی کمک می‌کند.

چند نکته درباره کسانی که با خودشان حرف می‌زنند

با خودتان می‌تواند به شما کمک کند آنچه را که در سرتان می‌گذرد جدا و تفکیک کنید. زیادی بیهود می‌بخشد و حل مسئله به وضوح تحت تاثیر آن قرار می‌گیرد. در آزمایشی که توسط پروفسور گری لوپیان از دانشگاه ویسکانسین در مدیسون انجام شد، افرادی که آنچه را که به دنبال آن بودند در مجموعه‌ای از عکس‌ها صدا می‌کردند، آن شی را سریع‌تر پیدا کردند.

تقویت حل مسائل: خود گفتاری با صدای بلند توانایی‌های شناختی را تا حد زیادی بهبود می‌بخشد و حل مسئله به وضوح تحت تاثیر آن قرار می‌گیرد. در آزمایشی که توسط پروفسور گری لوپیان از دانشگاه ویسکانسین در مدیسون انجام شد، افرادی که آنچه را که به دنبال آن بودند در مجموعه‌ای از عکس‌ها صدا می‌کردند، آن شی را سریع‌تر پیدا کردند.

توجه بهتر: صحبت کردن باعث می‌شود که قسمت‌های مختلف مغز با هم عمل کنند تا تحکیم ارتباطات عصبی را تسهیل کنند. با گفتن نام چیزی که در جستجوی آن هستید، در واقع یک تصویر بصری از آن چیز را در سر خود فعال می‌کنید. این کار باعث تمرکز و جهت گیری مجدد می‌شود. گفته می‌شود که خود گفتاری اساسا ساختار افکار شما را تسهیل می‌کند و باعث می‌شود مشکلات را سریعتر حل کنید.

بهبود حافظه: علاوه بر این، صحبت کردن

صحبت با خود یا خود گفتاری آنگونه که در گذشته می‌پنداشتند به هیچ وجه نشانه دیوانگی نیست. صحبت کردن با خود در طول فعالیت‌های روزمره مانند آشپزی یا دوش گرفتن فواید قابل توجهی دارد. طبق نتایج یک تحقیق، بیان افکار با خود با فعال کردن چندین ناحیه مغز، وضوح ذهنی و مهارت‌های حل مسئله را افزایش می‌دهد. صحبت کردن با خود صدای بلند به حفظ حافظه، سازماندهی و جمع‌یع اطلاعات و اولویت بندی وظایف کمک می‌کند. علاوه بر این، خودگفتاری می‌تواند با ایجاد فاصله از احساسات طاقت فرسا، اضطراب و استرس را کاهش دهد. این کار به شما دیدگاه منطقی‌تری می‌دهد و کمک می‌کند تا با تمرکز بهتر، چالش‌ها را مدیریت کنید. خود گفتاری یک تمرین طبیعی است که به بهبود سلامت شناختی و عاطفی کمک می‌کند.

فواید صحبت کردن با خود

شناسه آگهی ۱۸۸۳۰۴۷

آگهی تحدید حدود اختصاصی از بخش ۲۰ . تبریز

نظر بر اینکه شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی مفروزه از پلاک ۵۵/۱۷۵ اصلی و به شماره ۱۹۴۹ فرعی واقع در قریبه خونیق بخش ۲۰ . تبریز به نام هادی احمدی مزرعه جهانگیر فرزند خسرو تأیید مالکیت شده و تحدید حدود آن تاکنون 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 شنبه مورخه ۱۶/۰۴/۱۴۰۴ 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، دادخواست به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم نماید در غیر اینصورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی می‌تواند به دادگاه مربوطه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست 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: ۱۴۰۳/۱۲/۰۵
ابراهیم نوری - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک اهر

مدیرکل انتقال خون آذربایجان شرقی از کاهش ذخایر خون و افزایش مصرف آن در مراکز درمانی استان در ایام پایانی سال خبر داد و از مردم نوع‌دوست خواست تا با اهدای خون به یاری نیازمندان به فرآورده‌های خونی بشتابند. مهدی رسولی اظهار کرد: با آغاز فصل سرما و افزایش بیماری‌های فصلی، میزان

مدیرکل انتقال خون استان:

دعوت از مردم استان آذربایجان شرقی برای اهدای خون

ذخایر خونی استان کاهش یافته است. از شهروندان می‌خواهیم برای تامین نیاز بیماران به مراکز اهدای خون مراجعه کنند. وی با اشاره به تقارن ماه مبارک رمضان و عید نوروز گفت: همه ساله با نزدیک شدن به روزهای پایانی سال و افزایش مشغله مردم شاهد کاهش حضور اهداکنندگان در مراکز

اهدای خون هستیم. وی با بیان اینکه مراکز اهدای خون در استان آذربایجان شرقی آماده پذیرش اهداکنندگان هستند، از مردم خواست تا در اولین فرصت، خون اهدا کنند تا ذخایر خونی به وضعیت ایمن باز گردد.

اخبار

نگرانی‌ها از تاثیر انتصابات سیاسی و رفاقتی بر توسعه آذربایجان شرقی



رئیس مجمع نمایندگان آذربایجان شرقی با بیان اینکه دخالت نمایندگان در انتصابات، خیانت به آراء مردم است، گفت: نگرانیم توسعه آذربایجان‌شرقی تحت تاثیر انتصابات سیاسی و رفاقتی قرار گیرد.

علیرضا نوبین با تأکید بر فرمایش مقام معظم رهبری مبنی بر عدم دخالت نمایندگان مجلس در انتصاب دولتمردان اعم از مدیران کل، فرمانداران اظهار کرد: در قانون اساسی بر اصل تفکیک قوا تصریح شده است تا دولت و مجلس هر کدام تکالیف خود را دنبال نمایند و منطق نیز ایجاب می‌کند نمایندگان در انتصابات دولتی دخالت نکنند.

مجمع نمایندگان آذربایجان شرقی نیز در یکی از جلسات، عدم دخالت در امور اجرایی و عزل و نصب مسؤولان استان و شهرستان‌ها را مصوب کرده است. وی با بیان اینکه اکثریت نمایندگان آذربایجان شرقی در مجلس شورای اسلامی در انتصابات دخالت ندارند، تصریح کرد: شخصاً به‌عنوان نماینده ملت سعی کرده‌ام از رفتارهایی که شائبه دخالت در انتصاب فرد خاص را در افکار عمومی متبادر نماید به دور باشم و بیشتر بر شاخص‌هایی که برای تصدی یک جایگاه مدیریتی ضرورت دارد، تأکید نمایم.

البته با همین استدلال در مواردی به نحوه رفتارهای مدیریتی در مراسم‌های تودیع و معارفه و برخی انتصابات مدیران استانی و شهرستانی هم که از نظر شاخص‌ها، معیارهای کارآمدی و سلامت اداری و صلاحیت عمومی امتیاز پایینی کسب کرده‌اند، نظرات و نقدهای دلسوزانه‌ام را به مسؤولان کشوری و استانی صراحتاً گفته‌ام و بازهم خواهم گفت.

پیش بینی رشد صعودی سفر با خودرو شخصی در نوروز ۱۴۰۴

***بلیت سفر گران است و رکورد سفر خودرویی در نوروز شکسته می‌شود**

خودروهای شخصی رکورددار تردد در جاده‌های ایران در سفرهای نوروز ۱۴۰۴ خواهند شد. این ادعا البته مورد تأیید دبیر ستاد سفر و مدیرکل دفتر گردشگری داخلی معاونت گردشگری است. مصطفی فاطمی گفته است که با توجه به نرخ بلیت ناوگان حمل‌ونقل عمومی، حجم سفرهای جاده‌ای با خودروی شخصی افزایشی خواهد بود.

در تعطیلات نوروز ۱۴۰۳ بیش از ۱۳هزار تصادف منجر به جرح و مرگ توسط پلیس راهور فراجا ثبت و اعلام شد و حالا با توجه به اظهارات مدیرکل دفتر گردشگری خارجی مبنی بر صعودی شدن سفرهای جاده‌ای با خودروی شخصی در سال ۱۴۰۴معاونت گردشگری وزارت میراث فرهنگی درصد راه چاره‌ای برای کاهش تصادفات جاده‌ای به ویژه در ۳۰کیلومتری ورودی شهرهاست که بیشترین آمار تصادفات جاده‌ای را به خود اختصاص داده است.

امام جمعه تبریز:

رسیدگی به وضعیت معیشتی اقشار ضعیف از ماموریت‌های دولت است

نامناسب تعدادی از خانوارها که دچار مشکلات و چالش های معیشتی هستند، برای نفع خود و بزرگنمایی مشکلات موجود استفاده می کند و مشاهده اخبار و گزارش های نادرست در این رابطه دردآور است.

وی با بیان اینکه مشکلات اقتصادی کشور نباید همگانی و عمومی تصور شود، اظهار کرد: رسانه های بیگانه و دشمنان نظام اسلامی تلاش دارند چنین وانمود کنند که این مشکلات و مسایل معیشتی دامنگیر تمام مردم است، در حالی که مشاهدات میدانی این موضوع را رد می‌کند.

مطهری اصل ادامه داد: باید برای مدیریت مسایل و چالش‌های اقتصادی

سیدمحمدحسین بلاغی؛

هنر بهترین رسانه برای تبیین و روایت است

*** مهمترین رسالت هنرمندان تقویت و تعظیم و تکریم تمدن نوین ایرانی و اسلامی است**

را از سایر مهارت‌ها متفاوت می‌کند نقش اندیشه در خلق اثر و به سرانجام رساندن آن است. وی گفت: اندیشه‌ی هنرمند مسیر خلق اثر هنری را مشخص می‌کند و وقتی نوجوانی در مواجهه با مسئله‌ای مهم همچون مظلومیت انسانها در غزه مواجه می‌شود ابتدا باید به یک مبنای فکری برسد تا بتواند اثری ماندگار و دارای معنی و مفهوم خلق کند.

بلاغی، مقاومت را حرکت در مسیر حق، پایداری، برقرار بودن و ماندن بر سر اعتقادات و باورها عنوان کرد و افزود: باعث خرسندی و افتخار است که نوجوانان ما به این ظرفیت فکری و روحی دست یافته‌اند که با خلق اثر با موضوعیت و محوریت مقاومت، هم عهد و هم مرام مردم مظلوم

غزه باشند و ایستادگی، مقاومت و پایداری آنان را با ابزار هنر به تصویر بکشند. وی با اشاره به فرمایشات مقام معظم رهبری در دیدار مردم آذربایجان در ۲۹ بهمن امسال، گفت: مقام معظم رهبری در این دیدار در فرمایشات راهبردی خو به این مسئله تأکید داشتند که ما در حوزه سخت‌افزاری و نظامی مشکل و مودی نداریم اما باید در حوزه نرم‌افزاری، رسانه‌ای، تبیینی و روایی اقدامات بیشتری انجام گیرد. مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان، تأکید کرد: بر همه ی نوجوانان و جوانان تکلیف است تا این کار تبیینی و روایی را انجام دهند و بر تقویت و تکریم و تعظیم تمدن نوین ایرانی و اسلامی اهتمام داشته باشند.

گستره‌ی توزیع: استانی

پیام آذربایجان

رتبه ۲ در طرح رتبه بندی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

روژنامه اجتماعی، سیاسی و هنری، به دوزبان فارسی و آذری

یکشنبه ۵ اسفند ۱۴۰۳ ● سال بیست و دوم ● شماره ۲۵۲۱

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 ۳۵۲۳۴۸۷

سازمان آگهی‌ها:۰۵۱۳۵۲۴۷۰

E mail:wpat_82@yahoo.com

https://payamazarbayan.ir

قسمت آخر...

حقوقی

کوشینگ (Quishing) چیست؟

خطر فیشینگ از طریق کد QR

وروش‌های مقابله با آن

اما، باید دقت داشته باشید که مجرمان سایبری به این فناوری نیز نفوذ پیدا کرده‌اند و تهدیدی به نام کوشیشینگ را ایجاد کرده‌اند.

کوشیشینگ چیست؟

کوشیشینگ (فیشینگ از طریق کدهای QR) اصطلاحی است که برای نوع نسبتاً جدیدی از حمله سایبری به کار می‌رود. فیشینگ QR که به‌نام «کوشیشینگ» شناخته می‌شود، نوع جدیدی از حملات فیشینگ است که در آن هرکها از کدهای QR برای هدایت قربانیان به وب‌سایت‌های مخرب استفاده می‌کنند تا بتوانند دستگاه‌های آن‌ها را با بدافزار یا باج‌افزار آلوده کنند.

کوشیشینگ به معنای گنجاندن یک URL مخرب در یک کد QR است. در واقع کیو آر کدی که با گوشی خود اسکن می‌کنید به جای اینکه شما را به یک سایت معتبر هدایت کند، صفحه‌ای را بارگذاری می‌کند که سعی در سرقت اطلاعات، آلوده کردن دستگاه به بدافزار و یا انجام اقدامات مضر دیگر دارد.

درحالی که حالا دیگر تقریباً همه افراد می‌دانند که نباید وارد سایت‌های مشکوک شوند و با فایل‌های ناشناخته را دانلود کنند، به دلیل ماهیت کدهای QR، واقعاً هیچ راهی برای دانستن محتوای پشت آن وجود ندارد و ناگهان با یک اسکن و یک ضربه، به سائیتی هدایت می‌شوید که ممکن است محتوایی را نمایش دهد که شما نمی‌خواستید ببینید، یا به صفحه‌ای هدایت شوید که فایل‌های مخرب را دانلود می‌کند، راحتی سوءاستفاده از کدهای QR، مهاجمان را بر آن داشته است تا قربانیان را به‌طور گسترده‌تری هدف حملات خود قرار دهند. بسیاری از کسب‌وکارها از خدمات شخص ثالث و کوتاه‌کننده‌های URL برای ایجاد کدهای QR خود استفاده می‌کنند، اما لینک‌های گنجانده شده لزوماً به سایت‌های رسمی آن‌ها هدایت نمی‌شود و این‌ موضوع باعث می‌شود که شناسایی اینکه آیا کسی کد QR را دستکاری کرده و حمله کوشیشینگ انجام داده یا نه، بسیار دشوار باشد.

کوشیشینگ تهدیدی جدی است

نام کوشیشینگ شاید به نظر عجیب بیاید، اما تهدید واقعی و جدی است و تهدیدی است که در حال حاضر در حال وقوع است. کیو آر کدهای مربوط به پارکینگ، پرداخت رستوران‌ها و سیستم‌های انعام و همچنین تبلیغات جعلی در سطح جهانی دستکاری می‌شوند تا کلاهبرداری‌های کوشیشینگ را انجام دهند، اغلب با چسباندن یک برچسب QR جعلی روی کد اصلی این کار انجام می‌شود.

سیس این کدهای فریب دهنده شما را به صفحات ورود و سایت‌های پرداخت جعلی هدایت می‌کنند که یا از شما پول به طور مستقیم برداشت می‌شود و یا اطلاعات شخصی یا حساب شما را سرقت می‌کنند که می‌توانند از آن برای دزدی پول یا انجام کلاهبرداری‌های دیگر استفاده کنند.

چطور از کلاهبرداری کوشیشینگ پیشگیری کنیم؟

چند روش مؤثر برای محافظت در برابر کوشیشینگ وجود دارد:

از اسکنر پیش‌فرض کد QR که در دستگاه شماست استفاده کنید. اسکنرهای کد QR موجود در فروشگاه‌های اپلیکیشن سابقه ضعیفی از نظر امنیت و حریم خصوصی دارند.

هرگز بدون چک کردن URL سایت‌ها از رمزهای عبور خود در وب‌سایت‌های مختلف استفاده نکنید و همیشه از رمزهای عبور قوی استفاده کنید.

آدرسی که کد QR سعی دارد شما را به آن هدایت کند، قبل از باز کردن لینک بررسی کنید و از باز کردن لینک‌هایی که از کوتاه‌کننده‌های URL استفاده می‌کنند خودداری کنید.

تا حد ممکن، از پرداخت از طریق کدهای QR خودداری کنید، به ویژه اگر لینک پرداخت به آدرس ناشناخته‌ای هدایت می‌شود.

به یاد داشته باشید که سایت‌های جعلی اغلب از اسامی شبیه به نام‌های رسمی استفاده می‌کنند، بنابراین املای آن را بررسی کنید!

هرگز از یک سایت ناامن دانلود نکنید. نرم‌افزار رایگان دانلود نکنید یا از کدهای QR برای دریافت نمونه برنامه‌ها استفاده نکنید. ممکن است به بدافزار آلوده باشند.

از اسکن کدهای QR تصادفی در مکان‌های عمومی خودداری کنید. حفاظت از حریم خصوصی را در گوشی خود فعال کنید و دانلودهای خودکار را در مرورگر وب خود غیرفعال کنید.

به کد QR فیزیکی که اسکن می‌کنید توجه کنید. اگر به وضوح دستکاری شده است، از اسکن آن اجتناب کنید.

کد QR کسب‌وکار خود را ایمن بسازید

اگر قصد دارید برای کسب‌وکار خود کد QR بسازید، چند روش وجود دارد که می‌توانید مشتریان شما از آن به راحتی و به صورت ایمن استفاده کنند.

برای این کار ابتدا بررسی کنید که آیا واقعاً به کد QR نیاز دارید یا نه؛ مجبور کردن مردم به اینکه گوشی خود را در بیاورند، دوربین خود را تنظیم کنند و منتظر بارگذاری سایت شما باشند، از استفاده از یک منوی چایی ساده راحت‌تر نیست.

اگر استفاده از کد QR برای کار شما ضروری است، مطمئن شوید که مستقیماً به صفحه‌ای در سایت رسمی کسب‌وکار شما هدایت می‌شود نه به صفحه تبلیغاتی. همچنین کدهای QR فیزیکی خود را به طور دوره‌ای بررسی کنید تا مطمئن شوید کسی آن را دستکاری نکرده است، مثلاً برچسب QR خود را روی کد قرار ن داده است تا بخواهد مشتریان شما را در یک حمله کوشیشینگ گرفتار کند.

