

پیام آذربایجان

دوشنبه ۱۳ اسفند ۱۴۰۳ / ۲۱ رمضان ۱۴۴۶ / سال بیست و دوم / شماره ۲۵۲۷ / ۸ صفحه / قیمت ۱۰ هزار تومان

مدیریت گردشگری نوروزی در آذربایجان شرقی با بهره‌گیری از فناوری و هماهنگی بین بخشی



مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی استان آذربایجان‌شرقی ضمن اشاره به اهمیت بررسی دقیق چالش‌های سال‌های گذشته با ارائه رویکردهای نوین در فرآیند تسهیل سفر، بر اهمیت انسجام و هماهنگی میان کمیته‌های سیزده‌گانه ستاد خدمات سفر تأکید کرد و آن را عامل اساسی در ارتقای امنیت سفر، افزایش کیفیت خدمات‌رسانی و بهبود رضایت گردشگران نوروزی دانست.

احمد حمزه‌زاده ضمن اشاره به حجم بالای سفرهای نوروزی به استان و ضرورت برنامه‌ریزی دقیق برای مدیریت مقاصد گردشگری، گفت: هماهنگی بین بخشی میان کمیته‌های سیزده‌گانه ستاد خدمات سفر نقشی کلیدی در روان‌سازی تردد، تأمین امنیت مسافران و ارتقای سطح خدمات ایفا می‌کند. این هماهنگی باید به گونه‌ای باشد که گردشگران بدون دغدغه و با آرامش کامل بتوانند از ظرفیت‌های گردشگری استان بهره‌مند شوند.

مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی آذربایجان‌شرقی در ادامه با تأکید بر لزوم یکپارچگی میان نهادهای اجرایی، بیان کرد: کمیته‌های ستاد اجرایی خدمات سفر باید ضمن بررسی دقیق چالش‌های سال‌های گذشته، رویکردهای نوینی را برای مدیریت سفر اتخاذ کنند. در این میان، موضوعاتی همچون پایش مستمر وضعیت جاده‌ها و مسیرهای پرتردد،

ادامه در صفحه ۲

انحراف به چپ در صدر علل تصادفات در آذربایجان شرقی

۲

ضرورت نقش آفرینی اتحادیه‌های صنفی در بازار آذربایجان شرقی

۳

تک‌فرزندی با روح و روان بچه‌ها چه می‌کند؟



۴

چه کسانی در ماه رمضان به مهمانی خدا دعوت نمی‌شوند؟



۵

اجرای سه هزار و ۳۰۵ واحد نهضت ملی مسکن به همت بنیاد مسکن آذربایجان شرقی

۸

تجلیل از ابراهیم مولائی در بیست‌ویکمین کنفرانس بین‌المللی روابط عمومی ایران



و رویدادهای علمی مرتبط با این حوزه حضور فعالی داشته و با عنوان مدرس و سخنران به ارائه دیدگاه‌های نوین در زمینه ارتباطات، روابط عمومی و هوش مصنوعی پرداخته است. بیست‌ویکمین کنفرانس بین‌المللی روابط عمومی ایران و چهارمین جشنواره مردم‌داری، که به همت مؤسسه کارگزار روابط عمومی (KPRI)، انجمن روابط عمومی ایران (IRPRS)، انجمن متخصصان روابط عمومی (IAPRS) و انجمن جهانی کارگزاران مسلمان روابط عمومی (IMPRPA) برگزار شد، از مهم‌ترین رویدادهای ارتباطی کشور به‌شمار می‌رود. این رویداد هرساله با هدف بررسی جدیدترین دستاوردهای و روندهای نوین در حوزه روابط عمومی و همچنین تجلیل از برترین‌های این عرصه برگزار می‌شود. در دوره اخیر نیز، این کنفرانس با حضور گسترده مدیران، استادان دانشگاه، مشاوران و کارشناسان حوزه ارتباطات و رسانه همراه بود. جریان برنامه‌های تخصصی، مباحث متعددی پیرامون شخصی‌سازی در روابط عمومی مطرح شد.

فرماندار تبریز مطرح کرد: نوروز ۱۴۰۴ فرصتی برای نمایش ظرفیت‌های فرهنگی و گردشگری تبریز

فرماندار کلانشهر تبریز ضمن تأکید بر جایگاه ممتاز این شهر در حوزه گردشگری و فرهنگ، از آمادگی همه‌جانبه دستگاه‌های اجرایی برای میزبانی شایسته از گردشگران نوروزی خبر داد. داود گرشاسبی در جلسه ستاد اجرایی خدمات سفر این کلانشهر با اشاره به غنای فرهنگی و توانمندی‌های گردشگری تبریز، گفت: جاذبه‌های بی‌نظیر این شهر، همراه با پیشینه درخشان آن در عرصه‌های مختلف، تبریز را به یکی از مقاصد مهم گردشگری کشور تبدیل کرده است. در چنین شرایطی، مهمان‌نوازی و ارائه خدمات باکیفیت به گردشگران، یکی از مهم‌ترین اولویت‌های ما در ایام نوروز خواهد بود. فرماندار تبریز در ادامه با تأکید بر لزوم برنامه‌ریزی دقیق برای جلوگیری از هرگونه کاستی در روند خدمت‌رسانی، ادامه داد: پای کار بودن تمامی دستگاه‌های اجرایی و آمادگی کامل در شرایط خاص نوروزی، از اهمیت بالایی برخوردار است.



می‌رساند؛ تا شاید آینده‌ای روشن برایش وجود داشته باشد.

تناسب اندام برای کتاب‌های درسی!

«برای آموزش و یادگیری، نیاز به دو عنصر ضروری داریم: معلم و کتاب!» این را علی امرایی، عضو کمیسیون آموزش دیده‌بان شفافیت و عدالت می‌گوید و معتقد است که در سال‌های اخیر، ادامه در صفحه ۲

بوده که و قرار است شرایطی برای درس خواندن و تحصیل بچه‌ها در آرامش و آسایش برقرار باشد. بی‌عدالتی آموزشی، آنجایی خود را نشان می‌دهد که بحث از نداشتن کتاب و معلم گذشته است و ابتدایی‌ترین نیاز تحصیل، یعنی مدرسه در روستا بچه‌ها وجود ندارد و برای درس خواندن، برای همان بدیهی‌ترین حق یک کودک، پرجالش‌ترین مسیرها را می‌گذرانند و خودش را به روستای دیگر

همچنان خواستن توانستن است اما سخت است، طاقت‌فرساست و در نهایت اگر هم بشود، چیزی از بی‌عدالتی رایج در سیستم آموزشی کم نمی‌کند. این‌که یک نفر در روستایی دورافتاده، درس بخواند، خودش را بالا بکشد، بتواند سری از فضای مجازی در بیابورد، به پاسخ سؤال‌هایش برسد و... ممکن است او را به آنچه می‌خواهد برساند اما کسی نمی‌تواند منکر تفاوت فاحش میان مسیری که او گذرانده با دانش‌آموز دیگری که در پایتخت استان و در مدرسه‌ای استاندارد و قابل‌قبول تحصیل کرده است، بشود.

این همان چیزی است که اجرای عدالت آموزشی را بیشتر از هر وقت دیگری، زیر سؤال می‌برد!

شهرهای مدرن و بزرگ را نبینید که والدین دانش‌آموزان، از تبعیض آموزش مهارت‌های فردی بچه‌های‌شان در مدارس مختلف می‌گویند؛ از این‌که یک مدرسه زبان فرانسه یاد می‌دهد و دیگری کلاس زبان انگلیسی‌اش را هم در حداقل ساعات درسی برگزار می‌کند. نبینید که برخی شکایت دارند که کلاس شئای مدرسه غیرانتفاعی هر هفته رأس زمان مقرر برگزار می‌شود اما زنگ ورزش مدرسه دولتی، بدون معلم ورزش و به بطالت می‌گذرد؛ چون این تازه روی خوب ماجراست. این تفاوت‌ها آنجایی روی غم‌انگیز خودش را نشان می‌دهد که بخواهیم هردوی این مدارس را با مدرسه‌ای روستایی در لب مرز مقایسه کنیم. آنجا که از لایه‌ای یافت قدیمی و غیراستاندارد مدرسه، سوز سرمای این روزها داخل کلاس می‌آید؛ انگار نه انگار که اینجا مدرسه

شهردار تبریز:

حل معضلات اجتماعی نیازمند تعامل با گروه‌های مرجع و نهادهای مردمی است



وی ادامه داد: اگر امروز سرناله فضای سبز در برخی نواحی پایین است، به این دلیل است که نتوانسته‌ایم ضرورت آن را در جامعه نهادینه کنیم. شهردار تبریز بر اهمیت نقش شهرداران نواحی در حوزه‌های اجتماعی تأکید کرد و گفت: آسیب‌های اجتماعی نیاز به تعامل و ارتباط نزدیک با مساجد، گروه‌های مرجع و سایر نهادهای شهرداران نواحی باید این ارتباطات را

شهردار تبریز، در جلسه‌ای با حضور شهرداران نواحی مناطق دهگانه بر ضرورت تقویت ارتباط با شهروندان و نهادهای اجتماعی تأکید کرد و گفت: هرچه شهر بزرگ‌تر می‌شود، رضایتمندی شهروندان نیازمند توجه و اقدامات گسترده‌تری است و شهرداران نواحی باید حضوری مؤثر در مناطق تحت مدیریت خود داشته باشند و حل معضلات اجتماعی نیازمند تعامل با گروه‌های مرجع و نهادهای مردمی است.

یعقوب هوشیار با اشاره به اهمیت رویکردهای نوین مدیریت شهری افزود: دیگر نمی‌توان وظایف شهرداران نواحی را صرفاً به جمع‌آوری زباله، فضای سبز و لکه‌گیری آسفالت محدود کرد.

راه اندازی شعب سیار تعزیرات حکومتی در جوار مراکز خرید تبریز



۷۴ گروه بازرسی روزانه بر بازار عرضه کالاها و اقدام مورد نیاز مردم در ماه رمضان و عید نوروز نظارت می‌کنند، افزود: تاکنون ۲۷۱ مورد بازرسی از سوی این گروه انجام شده است.

مدیرکل تعزیرات حکومتی آذربایجان شرقی گفت: طرح نظارتی ویژه ماه رمضان و عید نوروز در ۲ مرحله برنامه ریزی و مرحله اول این طرح از پنجم اسفند آغاز شده است و تا پایان این ماه ادامه دارد. حضرتی، با بیان اینکه مرحله دوم این طرح نیز از اولین روز سال

مدیرکل تعزیرات حکومتی آذربایجان شرقی با توجه به پیش بینی استقرار شعب سیار در برخی محل های پرتردد و مراکز خرید مایحتاج عمومی تبریز، شهروندان در صورت مشاهده هرگونه تخلف مانند گرانفروشی، کم فروشی، تقلب و صادر نکردن فاکتور می توانند شکایت خود را به نزدیکترین شعبه مستقر ارائه کنند.

صمد حضرتی، با اعلام اینکه در اجرای طرح نظارتی ویژه ماه رمضان و عید نوروز، تاکنون ۱۰۰ واحد متخلف در استان شناسایی شدند، اظهار کرد: بازرسان برای ۴۲ واحد متخلف پرونده تعزیراتی به ارزش بیش از یک میلیارد و ۳۳۴ میلیون ریال تشکیل داده اند و روند تشکیل پرونده برای سایر متخلفان نیز در درست اجراست.

وی با بیان اینکه در زمان کنونی

مدیران نباید از مسئولیت شانه خالی کنند



استاندار آذربایجان شرقی با اشاره به مدیریت بحران در استان، بر حضور به‌موقع مدیران در مواقع بحرانی تأکید کرد و گفت: در مواقع بحران، مدیران نباید غایب باشند، مدیریت بحران یعنی حضور در صحنه و تصمیم‌گیری به‌موقع، نه اینکه مدیران در شرایط حساس از مسئولیت خود شانه خالی کنند. بهرام سرمست استاندار آذربایجان شرقی بر اتخاذ تدابیر ویژه برای تأمین مایحتاج مردم در ماه مبارک رمضان و عید نوروز، توسعه زیرساخت‌های آموزشی استان، در دسترس بودن مدیران برای مردم، تدوین برنامه‌های آینده‌نگرانه از سوی مدیران و حضور به‌موقع مدیران در مواقع بحرانی تأکید کرد.

وی از همراهی مردم با پویش صرفه‌جویی در مصرف انرژی قدرانی کرد و گفت: در این مدت دستگاه‌های اجرایی، خدمات‌رسان و بخش‌های صنعتی استان هم در راستای مدیریت بهینه انرژی تلاش کردند و همراهی خوبی داشتند.

سرمست بیان داشت: ضروری است که تمامی دستگاه‌های اجرایی و مدیران مربوطه، ضمن کنترل ناکارآمدی‌ها، از ظرفیت تشکل‌ها، اصناف و فعالان اقتصادی برای بهینه‌سازی مصرف انرژی استفاده کنند. نظارت بر ساختمان‌های دولتی در جهت کاهش مصرف ضروری است و تمامی دستگاه‌های اجرایی موظف‌اند به توصیه‌های ارائه‌شده در این زمینه عمل کنند. علاوه بر آن، دستگاه‌های نظارتی و بازرسی باید بر رعایت این اصول در سازمان‌های دولتی نظارت دقیق داشته باشند.

ادامه در صفحه ۸



پیام آذربایجان

دوشنبه ۱۳ اسفند ۱۴۰۳
سال بیست و دوم / شماره ۲۵۲۷

اخبار

ادامه از صفحه اول

بررسی چالش‌های اجرای اصل ۳۰ قانون اساسی تحصیل رایگان، مهجورترین قانون

نرگس خاتعلی‌زاده

هر دوی این عناصر، به طور عادلانه در اختیار مشتاقان به آموزش و یادگیری قرار نگرفته است؛ «واقعیت این است که در سال‌های اخیر، این اتفاق افتاده که کتاب درسی، به تنهایی نمی‌تواند پاسخگوی سؤالات و نیازهای دانش‌آموزان باشد؛ برای همین است که دانش‌آموزان در مقاطع مختلف، به سراغ کتاب‌های کمک آموزشی می‌روند.» اما در شرایط فعلی، با قیمت صعودی کتاب و با درآمدهای کارمندی و کارگری، همه دانش‌آموزان از اقبال مختلف جامعه، می‌توانند کتاب‌های کمک‌درسی تهیه کنند؟ این در حالی است که اگر کتاب درسی جامعیت داشته باشد، اگر به جای دو مثال ریاضی، ۱۰ مثال بیاورد، دیگر ضرورت نیاز به کتاب کمک‌آموزشی کم و کم‌رنگ می‌شود. آن‌وقت است که می‌توانیم از عدالت حرف بزنیم؛ «برقراری عدالت، خیلی هم کار سختی نیست؛ تنها لازم است که کتاب‌های درسی‌مان لاغر و کتاب‌های کمک‌آموزشی‌مان چاق نباشند!» کافی است تمام موارد ضروری برای یادگیری دانش‌آموز در یک کتاب اصلی ارائه شود. در این صورت، دیگر دانش‌آموزی احساس نمی‌کند که برای موفقیت به کتاب‌های کمک‌آموزشی نیاز دارد؛ کتاب‌هایی که ممکن است توان خرید آنها را نداشته باشد و این خود ناعادلانی محسوب می‌شود.»

این تفاوت‌های توی ذوق‌زن

خانه بربایش تبدیل به یک جای خواب است تقریباً. هرچه هست، هرچه می‌بند و هرچه یاد می‌گیرد، همان‌جاست؛ همین‌جا در مدرسه. آنجا درس می‌خواند، زندگی می‌کند، فیلم می‌بیند، استخر و جکوزی می‌رود، کلاس یوگایش سر جای خودش است، والیبال یاد می‌گیرد، موسیقی می‌نوازد و خب شب هم، خسته و البته سرشار از مهارت و یادگیری، به آغوش پدر و مادر برمی‌گردد؛ «آن طرف قضیه چیست؟ یک اختلاف طبقاتی عجیب که هرجایی اگر خودش را نشان بدهد، در آموزش، حق خودنمایی ندارد. خودنمایی برای دانش‌آموزی که قرار است با یک کلاس چند ساعته و مختصر، ریاضی بخواند و متوجه نشود و فکر کند اشکال کار از خودش است، نه سیستم آموزشی ما.» علی‌امرابی از سیستمی می‌گوید که دو دوست، دو همسایه و شاید دو قوم و خویش را به‌واسطه اختلاف مدرسه‌های‌شان از هم جدا کرده و یکی آموزش بهتری برای خوب زندگی کردن می‌بیند و دیگری به‌دلیل وضع معمولی خانواده‌اش، همه‌چیز را در کمترین و نازل‌ترین سطح ممکن یاد می‌گیرد.

یک آموزش باکیفیت

می‌خواهد سیاه باشد یا سفید! می‌خواهد در شمال آفریقا باشد یا جنوب ایران. می‌خواهد خانواده ثروتمندی داشته باشد یا نه. فارغ از این‌که یونیسف در عمل چقدر به تعهداتش در قبال بچه‌های دنیا عمل می‌کند اما حداقل در ظاهر ماجرا، حق تحصیل، یکی از پررنگ‌ترین حقوق نوشته شده در پیمان‌نامه کودکان یونیسف برای تمام کودکان دنیاست. یک واقعیت جهانی که در چارچوب ملی هم جایگاه ویژه‌ای دارد و آنچه میان حوزه آموزش و سایر حوزه‌ها خط قرمز می‌کشد، اصل ۳۰ قانون اساسی است؛ اصلی که از فراهم بودن آموزش رایگان برای همه افراد جامعه می‌گوید. پول همه‌جا می‌تواند و شاید باید کاری کند کارستان الا اینجا؛ الا آموزش که از یونیسف تا قانون اساسی، از ضرورت فراهم بودنش برای همه به مساوات می‌گویند. موضوعی که علی‌امرابی هم بر آن تأکید دارد: «بند اول اصل ۳۰ قانون اساسی از آموزش رایگان می‌گوید. نه رایگان صرفاً در کلمه و یک آموزش سطحی و بدون هیچ دستاورد و ارزش افزوده‌ای؛ آموزش درست یعنی یک آموزش اصولی، کافی، صحیح و در نهایت رایگان برای همه بچه‌ها. رایگان بودن یک کلاس دو ساعته ریاضی، با کتاب کم‌محتوا و بدون هیچ کلاس فوق‌برنامه‌ای، نمی‌تواند آن آموزش رایگان مورد نظر ما باشد.» یک لباس نخی رایگان هم می‌تواند اسم لباس رایگان را بپدک بکشد اما وقتی تنی را در سرمای زمستان گرم نمی‌کند، فایده‌ای نخواهد داشت. در واقع اصل ۳۰ قانون اساسی، زمانی اجرایی می‌شود که یک معلم ماهر، در وقت کافی و با محتوای کامل یک کتاب، در اختیار همه بچه‌ها قرار داشته باشد. آن‌وقت است که می‌توانیم بگوییم آموزش رایگان در دسترس همه بچه‌های کشور قرار دارد؛ آن‌وقت است که بند ۹ اصل سه قانون اساسی، یعنی عدم تبعیض ناروا، هم به درستی اجرا خواهد شد.

ادامه از صفحه اول

حل معضلات اجتماعی نیازمندتعامل باگروه‌های مرجع و نهادهای مردمی است

اقدامات پیشگیرانه برای مدیریت معضلات شهری را ضروری دانست و اظهار داشت: شهرداران نواحی باید از هم‌اکنون برای مقابله با خطرات چهارشنبه‌سوری، آموزش‌های لازم را از مدارس و مساجد آغاز کنند. همچنین، بی‌انضباطی‌های شهری مانند ساخت‌وساز غیرمجاز و عدم تفکیک زباله باید به‌دقت شناسایی و مدیریت شود. شهردار تبریز بر ضرورت توسعه پایدار شهری تأکید کرد و گفت: انتخاب تبریز بعنوان پایتخت محیط‌زیست کشور های آسیا مسئولیت ما را در حوزه مدیریت شهری دوچندان می‌کند و باید با اجرای برنامه‌های زیست‌محیطی، این جایگاه را حفظ و ارتقا دهیم. هوشیار در پایان، بر اهمیت آماده‌سازی شهر برای استقبال از بهار تأکید کرد و گفت: شهرداران مناطق باید به‌طور جدی پای کار باشند. لکه‌گیری معابر، بهسازی فضای سبز، اصلاح باکس‌های زباله، و برخورد به‌موقع با معضل تكدی‌گری از اولویتهای این ایام است و آبروی شهر در گرو اقدامات دقیق و به‌موقع شهرداری است.

۲ احداث حوضچه‌های رسوب‌گیر سبزه‌میدان تبریز با هزینه‌ای بالغ بر ۳ میلیارد ریال

حوضچه های رسوب گیری سبزه میدان با هزینه‌ای بالغ بر ۳ میلیارد ریال در ورودی سپتیک این میدان احداث شد. این پروژه زیست محیطی با هدف ته نشین شدن رسوبات و لجن ها قبل از ورود به سپتیک و پمپاژ کردن فاضلاب



سرهنگ حبیب آبراهه ادامه داد: در سالجاری و با اقدامات کنترلی که پلیس راه انجام داده میزان تصادفات منجر به فوت در استان آذربایجان شرقی ۶۹ نفر معادل ۱۲درصد کاهش یافته است و سومین استان در کشور در کنترل این گونه تصادفات هستیم.

وی با بیان اینکه انسان به عنوان عنصر هوشمند ترافیک، دلیل بسیاری از تصادفات است، گفت: همه عواملی که در بروز تصادفات شمرده شد با هوشیاری و دقت عامل انسانی قابل کنترل است و می‌توان تصادفات و مرگ و میر ناشی از این حوادث را کاهش داد. آبراهه افزود: همانطور که گفته شد مناسب نبودن وضعیت جاده‌ها یکی از علل تصادفات منجر به فوت در استان است پلیس راه وظیفه دارد نقاط حادثه خیر را شناسایی و در کمیسیون های تخصصی مطرح کند تا نسبت به رفع آنها اقدام شود به عنوان مثال بیشتر تصادفات استان در محدوده جزیره اسلامی، محور میانه ـ قره چمن ـ بستان آباد، شبستر، تسوج و مراغه ـ هشت‌رود رخ می‌دهد که جاده‌های آن به صورت رفت و برگشت است و به همین دلیل تصادفات در این محورها بیشتر از دیگر محورهاست.وی بیان کرد: جدا کردن خط رفت و برگشت خودروها، نقش بسیاری در کاهش تصادفات دارد که امیدوارم مسوولان استان با تمرکز روی این مساله، جاده های در دست ساخت در استان را سرعت بخشند تا شاهد کاهش تصادفات در این محورها باشیم. **پرابد مناسب جاده های برون شهری نیست**

رئیس پلیس راه استان یکی دیگر از

خالی احداث شده است. هزینه این پروژه بالغ بر ۳ میلیارد ریال است که به همت معاونت عمرانی سازمان میادین و ساماندهی مشاغل شهرداری تبریز در سبزه میدان تبریز احداث شده است.

احداث حوضچه‌های رسوب‌گیر سبزه‌میدان تبریز با هزینه‌ای بالغ بر ۳ میلیارد ریال



انحراف به چپ در صدر علل تصادفات در آذربایجان شرقی

یکی از متولیان اصلی راه های برون شهری، در طول سال اقدامات مختلفی در زمینه افزایش ایمنی راه، حذف نقاط حادثه خیز، نصب علایم هشدار دهنده، خط کشی جاده ها، نصب دوربین های ثبت تخلفات رانندگی و برنامه های فرهنگی و آموزشی انجام می دهد.

مدیرکل راهداری و حمل و نقل جادهای آذربایجان شرقی بر استفاده از تکنولوژی در کنترل تصادفات جاده ای تأکید کرد و ادامه داد: خرید و نصب ۴۳ دستگاه دوربین های ثبت تخلفات رانندگی در راه های اصلی استان با اعتبار ۴۰۰ میلیارد ریال و افزایش آن ها به ۹۹ دستگاه، نصب سه دستگاه سامانه توزین با اعتبار ۱۵۰ میلیارد ریال برای کنترل بارهای خودروهای سنگین و اجرای طرح ایمن سازی در ۷۴ مدرسه حاشیه راهها از جمله اقداماتی است که در این زمینه از سوی این اداره کل انجام شده است.

به گزارش ایرنا، طبق آمار و داده های پزشکی قانونی آذربایجان شرقی، سال گذشته ۲۳۶ نفر در اثر تصادفات رانندگی درون شهری و ۵۹۷ نفر نیز در تصادفات برون شهری فوت کردند که روند صعودی نسبت به سال قبل آن داشته است. بهبود زیرساخت‌های جاده‌ای، افزایش نظارت و کنترل ترافیک، ارتقای فرهنگ رانندگی، تقویت قوانین و مقررات، بهبود کیفیت و ایمنی وسایل نقلیه، مدیریت بحران و پاسخ سریع، استفاده از فناوری‌های نوین و مشارکت جامعه از جمله راهکارهایی است که می‌تواند در کاهش تصادفات به ویژه تصادفات منجر به فوت مؤثر باشد و از خسارت های جبران ناپذیری که از این حوادث بر جامعه تحمیل می‌شود جلوگیری کند.بر همین اساس امسال به همت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی طرحی با عنوان «پویش نه به تصادف» به ریاست جمهوری ارایه شده است که از ابتدای اسفند ماه سال جاری تا ۱۵ فروردین ماه سال آینده تا پایان مسافرت‌های نوروزی اجرایی می‌شود تا

دلایل تصادفات منجر به فوت در استان را مقاومت پایین خودروها اعلام کرد و گفت: باید قبول کرد که خودروی پرابد مناسب جاده نیست و در بسیاری از تصادفاتی که این خودرو یک طرف آن بوده فوتی داشته‌ایم. آبراهه در پاسخ به این سؤال که چرا پلیس راه مانع از تردد این خودرو در جاده‌های کشور نمی‌شود، گفت: دولت در این مورد تصمیم گیر است و پلیس مجری مصوبات، اگر دولت امروز این محدودیت را تصویب و اعلام کند پلیس راه آماده است تا از تردد این خودرو حداقل در جاده ها جلوگیری کند.

وی فرسوده بودن خودروها را نیز یکی دیگر از عوامل تصادفات منجر به فوت اعلام کرد و افزود: متأسفانه تعداد خودروهای فرسوده در آذربایجان شرقی بالاست و همین امر موجب شده تا در تصادفات شدت کم هم شاهد فوت راننده یا سرنشینان در حادثه باشیم.

عامل انسانی سهم عمده ای در تصادفات دارد

مدیرکل راهداری و حمل و نقل جادهای آذربایجان شرقی نیز با بیان اینکه اکنون حدود ۱۴ هزار کیلومتر راه در استان وجود دارد، به ایرنا گفت: از عوامل بروز تصادفات جاده ای در استان، عامل انسانی سهم عمده ای در این تصادفات دارد که در صورت احتیاط، پرهیز از عجله و شتاب و رعایت مقررات رانندگی از بروز بسیاری از این حوادث جلوگیری می‌شود.

اورجلی علیزاده، با تأکید بر اینکه عوامل انسانی می‌تواند در کاهش میزان تأثیرات «وسایل نقلیه» و «راه» در تصافات جاده ای نقش ایفا کند، گفت: فرهنگ سازی و استفاده از حمل و نقل عمومی و کاهش تردد‌های جاده ای غیرضروری می‌تواند از آمار تصادفات منجر به فوت در راه‌های استان بکاهد.

وی با اشاره به اینکه در مدیریت ایمنی حدود ۲۰ سازمان و نهاد وظیفه مستقیم و عملیاتی دارند، اظهار می‌کند: اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای به عنوان

پروژه احداث دومین فاز «باغ‌رواسان» به پیشرفت ۲۰ درصدی رسید

و تفریح شهروندان فراهم کرده است. شهردار منطقه هفت از همه شهروندان و خانواده‌ها دعوت کرد تا



از زیبایی‌های این باغ دیدن کنند و در صورت داشتن هرگونه پیشنهاد یا انتقاد، با شهرداری منطقه در ارتباط باشند. این باغ به عنوان یک مکان عمومی، به دنبال ایجاد حس تعلق و شادی در دل شهروندان است.

پارک گفت: عملیات کف سازی در این پارک به مساحت ۵۰۰۰ متر مربع از امروز آغاز شد؛ هدف از احداث فاز دوم، ایجاد

یک فضای شاد و مفرح برای شهروندان و خانواده‌هاست. فاز ۱ این باغ پیش‌تر به بهره‌برداری رسیده و محیطی کاملاً طبیعی با انواع درختان میوه را به ارمغان آورده است که زیبایی خاصی به منطقه بخشیده و فضایی دلنشین برای استراحت

افتتاح نمایشگاه آثار قلم‌زنی در اهر

با خبرنگار ما در اهر به سابقه خود در این کار اشاره کرد و گفت: رشتهٔ من کارشناسی مهندسی معماری و کار قلم‌زنی را از سال ۹۸ شروع کرده‌ام و در این مدت اساتید من در این کار ظریف استاد مینا امین‌فر و استاد شهابین کریمی این رشته زیبا را به من آموخته‌اند. مبتکر این نمایشگاه افزود: برای آماده کردن ۸۰ قلم آثار به نمایش درآده همراه با هنرجویان آموزشگاه هشت بهشت اهر که توسط مجتبی فرضی اداره می‌شود، یک سال تمرین قلم‌زنی و هنرجویان ایشان آرایش شده جلوه خاصی به نمایشگاه داده است. سازاز خضوعی در گفتگویی

با حضور دکتر احمدی فرماندار، مسئولین نهادهای مرتبط با آثار هنری و جمعی از هنرمندان و علاقمندان، نمایشگاه قلم‌زنی خانم سنااز خضوعی (مریی قلم‌زنی) و بیست و دو تن از هنرجویان آموزشگاه هشت بهشت در عمارت تاریخی شهرداری اهر افتتاح شد. در این نمایشگاه که با عنوان «نگارینه‌های وسین» راه‌اندازی شده ۸۰ اثر نفیس و بسی قلم‌زنی شده به نمایش درآمده و ظروف مسی در انواع مختلف که با مهارت مریی قلم‌زنی و هنرجویان ایشان آرایش شده جلوه خاصی به نمایشگاه داده است. سازاز خضوعی در گفتگویی



ادامه از صفحه اول

مدیریت گردشگری نوروزی در آذربایجان شرقی با بهره‌گیری از فناوری و هماهنگی بین بخشی

تقویت امکانات امداد و نجات، نظارت بر مراکز اقامتی و گردشگری، تسهیل دسترسی به خدمات عمومی، رعایت بهداشت نمازخانه‌ها و سرویس‌های بهداشتی و بهبود اطلاع‌رسانی از جمله محورهای اساسی است که باید مورد توجه قرار گیرد. او با اشاره به نقش امنیت سفر در رضایتمندی گردشگران افزود: ایمنی و رفاه گردشگران از اولویتهای اصلی ستاد خدمات سفر است و این مهم تنها در سایه همکاری مستمر دستگاه‌های متولی قابل تحقق است. استقرار تیم‌های امدادی در نقاط پر تردد، نظارت بر زیرساخت‌های حمل‌ونقل عمومی، کنترل کیفیت خدمات مراکز پذیرایی و اقامتی و آمادگی سامانه‌های پاسخگویی فوری به نیازهای مسافران، از جمله اقداماتی است که می‌تواند سطح رضایتمندی گردشگران ورودی را افزایش دهد. حمزه‌زاده همچنین بر لزوم بهره‌گیری از ظرفیت‌های فناوری در مدیریت سفرهای نوروزی تأکید کرد و گفت: استفاده از سامانه‌های هوشمند راهنمای سفر، اطلاع‌رسانی دقیق وضعیت مسیرها، پیش‌بینی شرایط آب‌وهوایی و ارائه خدمات دیجیتال برای راهنمایی گردشگران می‌تواند تأثیر بسزایی در کاهش مخاطرات سفر و ارتقای تجربه گردشگران داشته باشد.



پیام آذربایجان

دوشنبه ۱۳ اسفند ۱۴۰۳
سال بیست و دوم / شماره ۲۵۲۷

اقتصاد

اخبار

صادرات ۲۶۲ میلیون کالا از گمرک منطقه ویژه اقتصادی سهلان



مدیر گمرک منطقه ویژه اقتصادی سهلان از صادرات ۲۶۲ میلیون کالا با ۱۳ افزایش در ۱۱ ماهه امسال از این گمرک خبر داد.

توحید آذرید در گفت و گو با خبرنگار فارس در تبریز اظهار کرد: طی ۱۱ ماهه امسال صادرات قطعی گمرک منطقه ویژه اقتصادی سهلان به میزان ۲۶۲ میلیون دلار و واردات قطعی به میزان ۸۷۶ میلیون دلار می‌باشد. وی گفت: میزان صادرات انجام شده طی ۱۱ ماهه سال جاری از لحاظ وزنی ۱۳ درصد و از لحاظ ارزش دلاری نیز ۱۸ درصد نسبت به مدت مشابه سال قبل افزایش داشته است.

آذرید خاطر نشان کرد: همچنین میزان واردات این گمرک طی ۱۱ ماهه سال جاری نسبت به مدت مشابه سال قبل از لحاظ وزنی ۷ درصد و از لحاظ ارزش ۳۳ درصد افزایش یافته است. وی گفت: میزان ترانزیت مقصد در مدت یاد شده از لحاظ وزنی ۲۰ درصد رشد داشته است و میزان ترانزیت خارجی مبدأ نیز از لحاظ وزنی ۷ درصد رشد داشته است.

آذرید افزود: میزان درآمد این گمرک در ۱۱ ماهه سال جاری در مقایسه با مدت مشابه سال گذشته ۹۸ درصد افزایش داشته است. وی ادامه داد: در ۱۱ ماهه امسال بالغ بر ۸۴۰۸۲ تن کالای اساسی از گمرک منطقه ویژه اقتصادی سهلان ترخیص گردیده است.

انتخاب رئیس و اعضای هیئت رئیسه سازمان نظام مهندسی ساختمان آذربایجان شرقی



رئیس و اعضای هیئت رئیسه سازمان نظام مهندسی ساختمان آذربایجان شرقی توسط اعضای هیئت مدیره این سازمان انتخاب شدند.

در راستای اجرای ماده ۱۴ قانون نظام مهندسی و کنترل ساختمان و ماده ۷۱ آیین نامه اجرایی آن جلسه هیئت مدیره این سازمان شنبه ۱۱ اسفند ۱۴۰۳ برگزار و اعضا هیئت رئیسه سازمان برای سال اول دوره دهم بشرح ذیل انتخاب گردیدند:

رئیس سازمان علیرضا معتمدنیا، نائب رئیس اول یونس بقائی، نائب رئیس دوم رویا صادقی، دبیر ابراهیم هوشیار ضمناً به پیشنهاد اعضای هیئت رئیسه و تصویب هیات مدیره سازمان علی طوماری به عنوان خزانه دار سازمان انتخاب شدند.

خداآفرین به قطب تجاری و صنعتی تبدیل خواهد شد

سرپرست معاونت هماهنگی امور اقتصادی استانداری آذربایجان شرقی گفت: با راه اندازی گمرک خداآفرین، مسیر توسعه تجارت در این شهرستان هموار و خداآفرین به زودی به یکی از قطب‌های تجاری و صنعتی مهم تبدیل خواهد شد.

طاهر روحی در آیین راه اندازی و افتتاح گمرک خداآفرین که با حضور مسئولان استانی و شهرستانی و فعالان اقتصادی صورت گرفت با اشاره به ظرفیت‌های منطقه آزاد ارس اظهار کرد: منطقه آزاد ارس یکی از مناطق پیشتاز کشور در حوزه صنعت و تجارت است. ایجاد مراکز بزرگ تجاری و احداث واحدهای صنعتی در کنار تعاملات اقتصادی با کشورهای همسایه، این منطقه را به یکی از قطب‌های اصلی اقتصادی تبدیل کرده است. سرپرست معاونت هماهنگی امور اقتصادی استانداری آذربایجان شرقی گفت: منطقه آزاد ارس دارای ظرفیت های بسیار بزرگی است و قطعاً شهرستان خداآفرین نیز به زودی با استفاده از قابلیت‌های موجود در مسیر توسعه اقتصادی مشابه جلفا قرار بگیرد و شاهد پیشرفت‌های تجاری چشمگیری در این محدوده از منطقه آزاد ارس خواهیم بود.

۳

جمع آوری ۳۷۹ خودرو سد معبری و طبق میوه فروش از سطح منطقه ۴

مداوم پیگیری و اجرا می‌شود. وی افزود: در این راستا از ابتدای سال جاری ۵۵ دستگاه خودرو و ۲۲۴ طبق میوه فروش از سطح معابر منطقه جمع آوری شده است. شهردار منطقه ۴ اظهار کرد: وجود سد معبر علاوه بر نازیبایی بصری باعث ایجاد ترافیک در سطح معابر عبوری و اشغال گذرگاه ها می شود که

شهردار منطقه ۴ تبریز از جمع آوری ۳۷۹ خودرو سد معبری و طبق میوه فروش از سطح معابر منطقه از ابتدای سال جاری خبر داد. جواد صدیقی با اعلام این مطلب گفت: برای تسهیل تردد شهروندان، جمع آوری و ساماندهی وانت‌بارها و طبق های میوه فروش مزاحم در سطح معابر به صورت روزانه و

معاون پژوهش سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای:

مهارت آموزی پیش از فارغ التحصیلی باید در نظام آموزشی کشور نهادینه شود

این مراکز به‌تنهایی قادر به رقم زدن این تغییرات نیستند.

وی از اجرای طرح هم‌نو خبر داد و گفت: این طرح با همکاری سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای و وزارت آموزش و پرورش اجرا خواهد شد و در این راستا، زیرساخت‌های آموزشی به اشتراک گذاشته شده و امکان تبادل اسنادی فراهم می‌شود و همچنین رشته‌های هنرستان‌ها متنوع‌تر شده و متناسب با نیاز بازار کار تعریف خواهند شد.

تأکید بر تقویت مراکز فنی و حرفه‌ای در آذربایجان شرقی

ظفر محمدی، معاون عمرانی استاندار آذربایجان شرقی نیز بر ضرورت تقویت مراکز فنی و حرفه‌ای در استان تأکید کرد و گفت: بازار جذب نیروی انسانی از طریق این مراکز تأثیرگذار و یکی از نیازهای اساسی جامعه است. وی افزود: تمام شهرستان‌های استان باید به مراکز آموزش فنی و حرفه‌ای مجهز شوند تا مهارت‌آموزی در سطح گسترده‌ای در دسترس همگان قرار گیرد.

وی با اشاره به تغییرات سریع فناوری و اهمیت مهارت‌های نوین اظهار کرد: امروز هوش مصنوعی، تکنولوژی و فناوری‌های پیشرفته جایگاه ویژه‌ای در صنایع دارند بنابراین، مراکز فنی و حرفه‌ای باید به‌روز

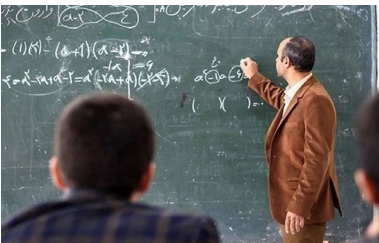


کنند، مهارت‌آموزی به شیوه‌ای کاربردی‌تر و متناسب با نیاز بازار کار ارتقا یابد.

وی با تأکید بر ضرورت سنجش مهارت شغلی، اظهار کرد: امیدواریم سال آینده نخستین مرکز سنجش مهارت شغلی و حتی یک مرکز ملی در این حوزه را در تبریز راه‌اندازی کنیم و برای تحقق این اقدام، همکاری بخش خصوصی ضروری است تا بتوانیم ورودی‌ها را به‌درستی طبقه‌بندی کنیم.

معاون پژوهش سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای با بیان اینکه یک جامعه توسعه‌یافته از انسان توسعه‌یافته آغاز شده و به آن ختم می‌شود، ادامه داد: تجربه در مراکز فنی و حرفه‌ای کشور بسیار غنی است و استانداردهای ما در سطح جهانی قرار دارد اما منابع و زیرساخت‌های موجود برای تحول کافی نبوده و نیروی انسانی

۴۵۰ هزار میلیارد ریال پاداش پایان خدمت فرهنگیان پرداخت شد



اعلام کرد: امسال ۴۷ هزار میلیارد ریال ردیف اعتباری سرانه برای مدیریت فضاهای آموزشی در اختیار مدیران قرار گرفته است

به برخی از هدفگذاری‌ها برسیم، افزود: در هر صورت تنش‌ها و چالش‌های فراوانی را که نظم مالی و بودجه‌ای کشور را مختل می‌کرد پشت سر گذاشتیم؛ بودجه هزینه‌ای نزدیک به ۶۰ درصد پیشرفت کرد و بودجه عمرانی نیز بیش از دو برابر شد.

درویشی خاطرنشان کرد: باید به یک نظام جامع آماری در حوزه آموزش برسیم که مبنای تصمیم‌گیری باشد.

رئیس امور آموزش و پرورش عمومی و مهارتی سازمان برنامه و بودجه کشور

رئیس امور آموزش و پرورش عمومی و مهارتی سازمان برنامه و بودجه کشور از پرداخت ۴۵۰ هزار میلیارد ریال پاداش پایان خدمت فرهنگیان در بهمن امسال پس از یک و نیم سال تأخیر خبر داد.

علی درویشی گفت: سال سختی را پشت سر گذاشتیم و بودجه آموزش با کسری‌های زیادی بسته شده و حدود ۴۰ درصد منابع مالی لازم برای موارد اجتناب ناپذیر دیده نشده بود. وی با بیان اینکه امسال محدودیت‌های منابع اجازه نداد

ضرورت نقش آفرینی اتحادیه‌های صنفی در بازار آذربایجان شرقی



ضرورت دارد اتحادیه‌ها از مدیریت سنتی فاصله گرفته و رویکردهای مدرن مدیریتی را به کار گیرند.

وی ضمن اشاره به ظرفیت‌های تولیدی و صنعتی استان از جمله صنایع غذایی، شیرینی و شکلات، قطعه‌سازی، خودروسازی، طلا و جواهر و پوشاک، افزود: تولید و صنعت بدون بازرگانی و اصناف موفق نخواهند بود.

هرچقدر تولید قوی باشد، باید به همان میزان به تحرک‌بخشی بازار و توسعه تجارت توجه شود.

پرنیان تأکید کرد: نگاه ویژه به تولید و تجارت، رفاه اجتماعی و عمومی را به دنبال خواهد داشت و در این مسیر،

وی همچنین اصناف و تشکل‌های اقتصادی را برای اجرایی توسعه تجارت استان دانست و گفت: با تقویت نقش آفرینی اتحادیه‌ها در بازار، می‌توان مسیر تأمین مواد اولیه را تسهیل کرده و به توسعه تجارت داخلی و خارجی استان سرعت بخشید. شایان ذکر است، مدیرکل صنعت معدن و تجارت استان در ادامه سلسه نشست‌های تخصصی و صمیمی خود با اصناف امروز دیدارهای جداگانه‌ای با برخی از اعضای اتحادیه صنف قنادان و لوازم لوله کشی و بهداشتی تبریز داشت.

رئیس انجمن مدیران صنایع آذربایجان شرقی:

بهره‌مندی از دانش فعالان اقتصادی و دانشگاهی در سیاست گذاری کلان، موجب تحول می‌شود

حدود ۵۵ درصد بود، با ممارست و کوشش همکارانم در انجمن، به ۱۵ درصد رسید. وی سرعت تغییرات در پیشرفت تکنولوژی را بسیار سریع توصیف کرد و با تأکید بر عقلانیت، همفکری، مشاورت، کار تیمی و خرد جمعی، ادامه داد: نسل جوان و نوجوان حاضر به پذیرش برخی از واقعیت‌های جامعه نیستند و به دنبال استفاده از ابزارهایی مانند هوش مصنوعی برای پیشرفت اقتصادی هستند.

وی دنیای امروز را دنیای علم و عقلانیت دانست و گفت: طبق فرمایش خداوند متعال در آیه ۱۰۰ سوره مبارکه یونس، باید به ارتقای علم و دانش جامعه توجه ویژه‌ای داشته باشیم.

و برخوردار در تبریز تعطیل شدند ولی حضرت امام خمینی(ره) دستور دادند که جلوی تعطیلی این کارخانه‌ها را بگیرند. وی ادامه داد: قبل از سال ۱۳۷۲ برخی از واحدهای صنعتی، عضو انجمن مدیران صنایع آذربایجان شرقی بودند ولی بعد از سال ۱۳۷۳، اعضای استانی این انجمن به حدی رسید که می‌توانست به عنوان یک‌واحد مستقل و قدرتمند فعالیت کند.

شریف زاده به عملکرد این انجمن در سال های گذشته اشاره کرد و گفت: بالای میلیون‌ها صفحه گزارش کارشناسی و علمی در راستای تغییر ریل و نگرش در جهت پیشرفت های اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی داشته‌ایم و در این راستا نیز مالیات تولید بر درآمد که



برخلاف کشورهای توسعه‌یافته‌ای همچون آلمان و ژاپن، روزبه‌روز فقیرتر می‌شویم.

وی به خاطره‌ای از توصیه امام خمینی(ره) در راستای حمایت از واحدهای صنعتی اشاره کرد و گفت: بعد از انقلاب اسلامی به دلیل مسائل سیاسی، کارخانه‌هایی همچون برق‌لامع، توکلی

رئیس انجمن مدیران صنایع آذربایجان شرقی بر لزوم بهره‌مندی از قوه عقلانیت در جامعه تأکید کرد و گفت: اگر از عقلانیت، دانش و تجربه افراد جامعه، فعالان اقتصادی، فعالان دانشگاهی و دانشمندان در دیدگاه و سیاست گذاری کلان کشور بهره لازم را ببریم می‌توانیم تحول های شگرفی را در جامعه ایجاد کنیم.

سیدباقر شریف زاده در آیین امضای تفاهم‌نامه همکاری میان سازمان جهاد دانشگاهی آذربایجان شرقی و انجمن مدیران صنایع استان، با بیان اینکه تا زمانی که ما جیب مردم را پر نکنیم نمی‌توانیم با فقر به جایی برسیم، افزود: ما باید درآمد سرانه کشور را بالا ببریم ولی متأسفانه باتوجه به آمار و ارقام رسمی،



پیام آذربایجان

دوشنبه ۱۳ اسفند ۱۴۰۳
سال بیست و دوم / شماره ۲۵۲۷

چامغه شخسی

تصمیم جدید فرانسوی ها درباره سیگار

رایگان دستگاه‌های سیگار الکترونیکی از قبل پر شده و غیرقابل شارژ ممنوع می‌شود اما برای کارتریج‌های قابل شارژ مجدد اعمال نمی‌شود.

این ممنوعیت که توسط «فرانچسکا پاسکونینی»، معاون سابق حزب سبز پیشنهاد شده بود به دنبال دو سال کار قانونگذاری از جمله مشورت با کمیسیون اروپا صورت گرفت. قانونگذاران از پاف‌ها به دلیل هدف قرار دادن مصرف‌کنندگان

فرانسه رسماً استفاده از سیگارهای الکترونیکی یکبار مصرف موسوم به «پاف» را که در بین جوانان این کشور محبوبیت دارد، ممنوع کرد.

این قانون به اتفاق آرا توسط پارلمان فرانسه در ۱۳ فوریه تصویب شد و هدف از آن، محدود کردن مصرف نیکوتین در بین جوانان است. بنابر مقررات جدید، فروش، توزیع و ارائه

تک‌فرزندى با روح و روان بچه‌ها چه مى‌کند؟

کاهش فرزندآوری در ایران به تغییراتی در سبک زندگی خانواده‌ها منجر شده است. این تغییرات نه تنها آینده اجتماعی و اقتصادی کشور را تحت تأثیر قرار می‌دهد، بلکه تحولات عمیقی در روابط خانوادگی و ساختارهای اجتماعی ایجاد می‌کند. در چنین شرایطی، نگاه به نهاد خانواده و تحولات آن نیازمند بررسی دقیق‌تری است. «عالیه شکریبگی» جامعه‌شناس و استاد دانشگاه، در گفت و گو با پژوهشگر ایرنا به ابعاد مختلف این مساله پرداخته و نگرانی‌های جدیدی را مطرح می‌کند که در صورت بی‌توجهی به آن ممکن است پیامدهای گسترده‌تری به همراه داشته باشند. متن گفت‌وگو را در ادامه می‌خوانیم:



شرایط برای فرزندآوری بهتر شود.

اگر حمایت نباشد، ازدواج و فرزندآوری معنایی ندارد آیا فکر می‌کنید مسئولان باید تغییراتی در سیاست‌های خود ایجاد کنند؟

شکریبگی: بله، به طور قطع. مسئولان باید ابتدا خودشان را بررسی کنند و از خود بپرسند که چه کارهایی در جهت حمایت از خانواده‌ها انجام داده‌اند. در حال حاضر، کاهش ازدواج و باروری پیامدهای مستقیم ناکارآمدی در سیاست‌های مرتبط با خانواده است.

در پایان این گفتگو، اگر نکته دیگری برای اشاره دارید، بفرمایید.

نکته‌ای که باید به آن توجه کنیم این است که ما اغلب درباره تک‌فرزندى، کاهش ازدواج و ابعاد مختلف خانواده صحبت می‌کنیم اما واقعاً کمتر فردی به این مسئله می‌پردازد که چرا خانواده‌ها به این وضعیت تن داده‌اند. در حال حاضر، این انتظار وجود دارد که خانواده‌ها فرزندآوری داشته باشند اما این انتظار بدون در نظر گرفتن شرایط واقعی خانواده‌ها کاملاً بی‌پایه است.

مسئولان باید نگاه خود را به این موضوع تغییر دهند و نگاهی شبیه به کشورهای توسعه‌یافته داشته باشند. در بسیاری از این کشورها، هر نوزادی که به دنیا می‌آید به‌عنوان یک سرمایه انسانی محسوب می‌شود و تمام امکانات و برنامه‌ریزی‌ها برای آینده او از همان ابتدا فراهم می‌شود. مسئولان باید درک کنند که وقتی از خانواده‌ها می‌خواهند فرزند بیاورند، باید تمامی نیازهای مالی، اجتماعی و عاطفی آن‌ها را در نظر بگیرند. قبل از اینکه از خانواده‌ها توقع داشته باشیم که فرزند بیاورند، باید عملکرد مسئولان در تأمین نیازهای اجتماعی و اقتصادی مردم بررسی شود. ما نمی‌توانیم از خانواده‌ها انتظار داشته باشیم که فرزند بیاورند در حالی که خودشان با مشکلات معیشتی دست و پنجه نرم می‌کنند.

تک‌فرزندى؛ نتیجه شرایط ناعادلانه نه فخر فروشی

به نظر شما، آیا تک‌فرزندى نوعی فخر فروشی محسوب می‌شود؟

به نظر افرادی که تک‌فرزندى را به عنوان فخر فروشی می‌بینند، انسان‌های ناآگاه هستند. تک‌فرزندى نه تنها هیچ مزایایی برای نهاد خانواده ندارد، بلکه برای جامعه هم مفید نیست.

در واقع، این تفکر که تک‌فرزندى یک نوع فخر فروشی است، کاملاً اشتباه است. چون تک‌فرزندى در شرایطی که بسیاری از خانواده‌ها توانایی تأمین مایحتاج ۲ یا سه فرزند را ندارند، نه تنها باعث کاهش رفاه خانواده‌ها می‌شود بلکه به مشکلات اجتماعی و روانی هم دامن می‌زند.

امروزه ما در شرایطی قرار داریم که خانواده‌ها به سختی می‌توانند نیازهای ابتدایی فرزندان خود را تأمین کنند. من اعتقاد دارم که نهادهای حاکمیتی باید نگاه دلسوزانه، مسئولانه و متعهدانه‌تری نسبت به مردم داشته باشند. بنابراین، مشکل اصلی نه در تک‌فرزندى بلکه در شرایط اقتصادی و اجتماعی حاکم است که باعث شده خانواده‌ها از فرزندآوری صرف‌نظر کنند و حتی فکر کنند که داشتن تک فرزند هم یک نوع «فخر» محسوب می‌شود.

تغییرات در نوع نگاه جامعه به خانواده، چه تأثیری در کاهش تعداد فرزندان و روند تک‌فرزندى داشته است؟

این تغییرات در نگاه جامعه به خانواده تأثیر زیادی داشته است. وقتی جامعه به نهاد خانواده به این شکل نگاه می‌کند و مسائل اقتصادی و معیشتی در صدر مشکلات قرار می‌گیرد، طبیعی است که تعداد فرزندان کاهش یابد. علاوه بر این، تغییر نگرش‌ها در جامعه و رسانه‌ای شدن مسائل خانوادگی نیز در این روند مؤثر است. مسئولان باید توجه بیشتری به شرایط معیشتی و اقتصادی مردم داشته باشند و به این ترتیب ممکن است نگرش‌ها به خانواده تغییر کند و

و دیگری غیررسمی. در سبک زندگی رسمی، خانواده‌هایی وجود دارند که به نوعی در دایره حاکمیت و دسترسی به امکانات قرار دارند. این خانواده‌ها از نظر اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی حمایت می‌شوند و به دلیل دسترسی به رانته‌ها و امکانات بیشتر، نگرانی چندانی برای هزینه‌های فرزندآوری ندارند. بنابراین، آن‌ها تمایل به داشتن خانواده‌های پرجمعیت دارند. در این شرایط، بحث احساس سرافکندگی به هیچ عنوان مطرح نیست.

«عالیه شکریبگی» معتقد است: تک‌فرزندى یک مسیر به سوى

تنهایی فردى است که فرد نه تنها در دوران کودكى، بلکه در طول

زندگى با آن دست به گریبان خواهد بود. این احساس تنهایی مى‌تواند

در روان او رخنه کند و مشکلاتى را

در ابعاد اجتماعى و روانى به همراه

داشته باشد.

در مقابل، در خانواده‌هایی که با مشکلات اقتصادی مواجه هستند یا آن‌هایی که به امکانات کمتری دسترسی دارند، کاهش تعداد فرزندان بیشتر به دلیل فشارهای اقتصادی و تغییر نگرش نسبت به فرزندآوری است. این موضوع به مسئله هزینه‌های زندگی، نگرانی‌های اقتصادی و نیاز به تأمین شرایط بهتر برای فرزندان مربوط می‌شود. البته باید توجه داشته باشیم که در برخی موارد، مسائل پزشکی و بهداشتی هم می‌توانند در تعداد فرزندان خانواده‌ها تأثیرگذار باشند. در مجموع، کاهش تعداد فرزندان بیشتر به این مسائل مربوط است تا احساس سرافکندگی نسبت به خانواده‌های پرجمعیت.

خواهر ندارد، در آینده که خود تشکیل خانواده می‌دهد، دیگر نمی‌تواند عموی یا خاله‌ای برای فرزند خود باشد. این تغییرات در نهایت به تنهایی بیشتر افراد منجر می‌شود.

اگر فردی تک‌فرزند باشد، حتی در صورتی که ازدواج کند و فرزندانی داشته باشد، در درونش احساس تنهایی را تجربه خواهد کرد. در واقع، تک‌فرزندى یک مسیر به سوى تنهایی فردى است که فرد نه تنها در دوران کودكى بلکه در طول زندگى با آن دست به گریبان خواهد بود. این احساس تنهایی می‌تواند در روان او رخنه کند و مشکلاتی را در ابعاد اجتماعی و روانی به همراه داشته باشد.

این مسئله فقط محدود به مشکلات فردى مى‌شود یا پیامدهای گسترده‌ترى برای جامعه هم دارد؟

قطعاً. از نظر اجتماعی، تک‌فرزندى باعث کاهش جمعیت جوان می‌شود که این موضوع در آینده مشکلات زیادی را ایجاد می‌کند. به ویژه در حوزه بازنشستگی و تأمین نیروی کار جوان. با کاهش فرزندآوری، جامعه دیگر نمی‌تواند به‌طور مؤثر جایگزین‌های مناسب برای بازنشستگان فراهم کند.

این مسئله نه تنها به نهاد خانواده آسیب می‌زند، بلکه بر کل ساختار اجتماعی و اقتصادی تأثیر می‌گذارد. بنابراین، کاهش فرزندآوری نه تنها پیامدهای روانی بدی برای افراد دارد بلکه برای جامعه و نهادهای مختلف اجتماعی نیز تبعات منفی به همراه خواهد داشت.

آیا کاهش تعداد فرزندان در خانواده‌ها مى‌تواند به احساس سرافکندگى نسبت به خانواده‌های پرجمعیت مرتبط باشد؟

در این سوال ۲ موضوع متفاوت مطرح شده: یکی کاهش تعداد فرزندان در خانواده‌ها و دیگری ارتباط آن با احساس سرافکندگی نسبت به خانواده‌های پرجمعیت. به نظر من، این ۲ مقوله جدا از هم هستند.

امروزه در جامعه ما ۲ سبک زندگى متفاوت وجود دارد. یک سبک زندگى رسمی

عامل اصلی کاهش فرزندآوری

یافته‌های مرکز آمار نشان می‌دهند اندازه خانواده‌ها در سال‌های اخیر کوچک‌تر شده و تعداد فرزندان کاهش یافته است. چه عواملی را می‌توان به عنوان دلیل اصلی آن مطرح کرد؟

بله، اندازه خانواده‌ها در سال‌های اخیر کوچک‌تر شده و تعداد فرزندان کاهش یافته است. این تغییرات در واقع نتیجه کاهش ازدواج و کاهش باروری است. به نظر من، مهم‌ترین دلیلی که می‌توان برای این کاهش مطرح کرد، مسئله نگرانی‌های اقتصادی خانواده‌هاست. در یکی از فیلم‌هایی که در جشنواره فیلم فجر به نمایش درآمد، فیلمی به نام «رها» بود که داستان یک خانواده چهار نفره را روایت می‌کرد. رها دختر خانواده بود که دانشجوی بود و این خانواده شرایط اقتصادی سختی داشتند. در نهایت برای تأمین هزینه یک لپ‌تاپ که رها برای کارهای پژوهشی نیاز داشت، برادرش مجبور به زدی شد و در نهایت این مسائل منجر به کشته شدن رها شد. در چنین شرایطی که وضعیت اقتصادی خانواده‌ها اینطور است، چطور می‌توان از آنها خواست که فرزند بیشتری بیاورند؟ ما باید شرایط و زیرساخت‌های لازم را فراهم کنیم تا خانواده‌ها احساس امنیت کنند.

وقتی عمو و خاله در خانواده‌ها کم‌رنگ مى‌شوند

چه تبعات روانی و اجتماعی ممکن است برای افراد و جامعه به دنبال افزایش تک‌فرزندى به وجود آید؟

اولین مسئله‌ای که در این زمینه پیش می‌آید، کم‌رنگ شدن روابط خویشاوندی در جامعه است. مفاهیمی مثل عمو، خاله، دایی، برادر و خواهر که جزء اصول ساختاری نهاد خانواده در ایران بوده‌اند، به تدریج کم‌رنگ می‌شوند. وقتی در یک خانواده تنها یک فرزند وجود داشته باشد، این روابط گسترده خانوادگی کمتر شکل می‌گیرد.

به عنوان مثال، وقتی فردی تنها یک برادر یا

شناسه آگهی ۱۸۹۱۳۳۷



فراخوان تجدید مناقصه عمومی یک مرحله‌ای بشماره ثبت ۲۰۰۳۰۰۱۱۵۰۰۰۰۰۰۷

تجدید مناقصه واگذاری فرآیند صدور اسناد مالکیت، امور دفتری، اداری و خدماتی (نظافتی) با حجم و کار مشخص به بخش خصوصی (شماره مناقصه در سامانه ستاد ۲۰۰۳۰۰۱۱۵۰۰۰۰۰۰۶ به تاریخ ثبت ۱۴۰۳/۱۱/۰۲ می‌باشد)

اداره کل پست استان آذربایجان شرقی در نظر دارد مناقصه عمومی واگذاری فرآیند صدور اسناد مالکیت، امور دفتری، اداری و خدماتی (نظافتی) با حجم و کار مشخص به بخش خصوصی را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری تجدید مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکتها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران دارای کواهیبامه تایید صلاحیت داره تعاون، کار و رفاه اجتماعی و کواهیبامه تایید صلاحیت ایمنی درصورت عدم عضویت قبلی ، مراحل ثبت نام در سایت مذکور ودربافت گواهی امضاء الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

۱. تاریخ انتشار در روزنامه و سامانه روز دوشنبه ۱۴۰۳/۱۲/۱۳ می‌باشد.
۲. مهلت زمانی دریافت اسناد تجدید مناقصه از سایت :از ساعت ۸:۰۰ روز دوشنبه تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۳ تا ساعت ۱۹:۰۰ روز سه شنبه تاریخ ۱۴۰۴/۱۰/۰۵ در ضمن پیشنهاد ۳. مهلت زمانی بازگشایی وارسال پیشنهادات از طریق سایت : از ساعت ۸ صبح روز شنبه مورخه ۱۴۰۳/۱۲/۱۸ تا ساعت ۱۹ روز سه شنبه مورخه تاریخ ۱۴۰۴/۱۰/۰۵ در ضمن پیشنهاد دهندگان می بایست ضمن بازگشایی تصویر سیرده شرکت در تجدید مناقصه با رعایت ضوابط مندرج در شرایط عمومی ، اصل آن را در پاکت لاک مهر شده در قالب پاکت (الف) ۲۲ ساعت قبل از گشایش پیشنهادات از طریق پست ویژه به آدرس تبریز، خ ارتش جنوبی ، دبیرخانه اداره کل پست استان آذربایجان شرقی ارسال نمایند تا در زمان گشایش پیشنهادات بدست مناقصه گر برسد.
۴. زمان بازگشایی پاکت‌ها: ساعت ۱۰ صبح روز چهارشنبه تاریخ ۱۴۰۴/۱۰/۰۶ می‌باشد لذا مناقصه گران می‌توانند با ارائه معرفی نامه در جلسه باز گشایی پیشنهادات حضور یابند.
۵. اطلاعات تماس اداره کل پست استان (مناقصه گزار) جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد تجدید مناقصه وارائه پاکت‌های الف و د تبریز، خ ارتش جنوبی . طبقه ششم اداره کل پست استان آذربایجان شرقی . امور حقوقی تلفن ۳۵۴۳۳۲۷۱-۳۵۴۳۳۸۸۴ واطلاعات تماس سامانه ستاد ۱۶۹۷ می‌باشد.

کمیسیون معاملات . اداره کل پست استان آذر بايجان شرقی

مطبوعات نیاز به حمایت دارند

تبلیغات خود را به ما بسپارید و به ادامه حیات پیام آذربایجان کمک کنید ۳۵۴۷۰۰۵۱

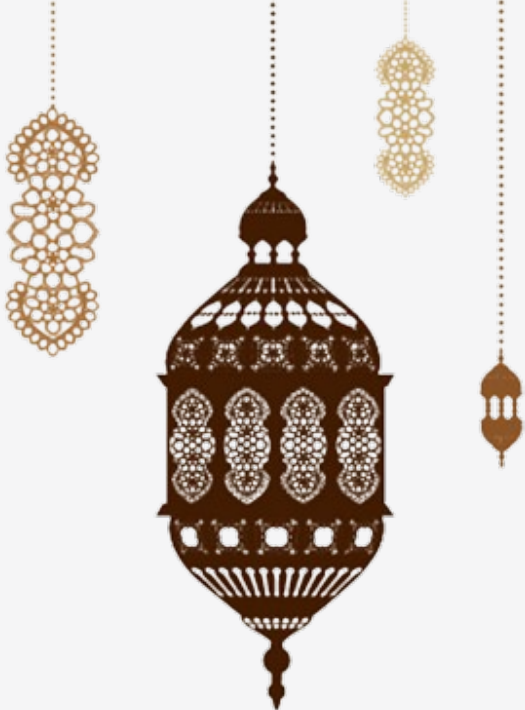
شناسه آگهی ۱۸۸۸۲۵۸



مناقصه و مزایده عمومی

سازمان کشتارگاه صنعتی شهرداری تبریز در نظر دارد به استناد مصوبات هیئت مدیره محترم، نسبت به انجام امور ذیل به مدت یک سال شمسی از طریق مناقصه و مزایده اقدام نماید. لذا از کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی حائز شرایط دعوت بعمل می‌آید جهت دریافت مدارک از تاریخ نشر آگهی به مدت ۱۰ روز به محل سازمان (امور قرارداده‌ها) واقع در: جاده تبریز آذرشهر. بعد از پلیس راه . جنب پل هوایی دوم . جاده پیادر . بعد از دهستان تازه کند مراجعه فرمایند:

ردیف	عنوان مزایده / مناقصه	قیمت پایه به ریال	مبلغ سیرده شرکت در مزایده به ریال	زمان چاپ آگهی	زمان بازگشایش پاکت	شماره حساب جهت واریز سیرده شرکت در مزایده
۱	مناقصه انجام خدمات حجمی کشتار و پشتیبانی لازم حداقل ۱/۳ کشتار روز	مبلغ ۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال بازای هر راس دام سنگین و مبلغ ۹۵۰/۰۰۰ ریال بازای هر راس دام سبک	جمعا به مبلغ ۲/۶۹۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال	روز دوشنبه مورخه ۱۴۰۳/۱۲/۱۳	ساعت ۱۲/۳۰ روز چهارشنبه مورخه ۱۴۰۳/۱۲/۲۲	به شماره حساب ۱۰۰۰۲۱۹۵۷۳۳۰۹ نزد پست بانک شعبه اسکو(واچه کشتارگاه) بنام سازمان کشتارگاه صنعتی تبریز
۲	مزایده فروش آلاش غیرخوراکی (زبنه گاوی) استحصالی از کشتار روز	مبلغ ۳/۷۲۷/۵۱۰ ریال بازای هر کیلوگرم	مبلغ ۱/۵۶۵/۵۵۴/۲۰۰ ریال	روز دوشنبه مورخه ۱۴۰۳/۱۲/۱۳	ساعت ۱۴/۰۰ روز چهارشنبه مورخه ۱۴۰۳/۱۲/۲۲	به شماره حساب ۱۰۰۰۲۱۹۵۷۳۳۰۹ نزد پست بانک شعبه اسکو(واچه کشتارگاه) بنام سازمان کشتارگاه صنعتی تبریز
۳	مزایده واگذاری سالن و دستگاه خدمات نظیف محتویات شکمیه دام سبک و سنگین بصورت یکجا	مبلغ ۴۳۷/۸۰۰ ریال بازای هر راس دام سنگین و مبلغ ۵۷/۴۰۰ ریال بازای هر راس دام سبک	جمعا به مبلغ ۶۹۶/۳۶۰/۰۰۰ ریال	روز دوشنبه مورخه ۱۴۰۳/۱۲/۱۳	ساعت ۱۵/۳۰ روز چهارشنبه مورخه ۱۴۰۳/۱۲/۲۲	به شماره حساب ۱۰۰۰۲۱۹۵۷۳۳۰۹ نزد پست بانک شعبه اسکو(واچه کشتارگاه) بنام سازمان کشتارگاه صنعتی تبریز
۴	مزایده واگذاری محل بیه ذوب شده داخل سازمان	مبلغ ۳۳۰/۰۰۰ ریال بازای هر کیلوگرم	مبلغ ۴/۱۵۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال	روز دوشنبه مورخه ۱۴۰۳/۱۲/۱۳	ساعت ۱۷/۰۰ روز چهارشنبه مورخه ۱۴۰۳/۱۲/۲۲	به شماره حساب ۱۰۰۰۲۱۹۵۷۳۳۰۹ نزد پست بانک شعبه اسکو(واچه کشتارگاه) بنام سازمان کشتارگاه صنعتی تبریز



ماه رمضان که از راه می‌رسد، حال و هوای خانه‌ها تغییر می‌کند. سفره‌های افطار رنگ و بوی خاصی می‌گیرند و زمینه‌های سحرگاهی دلنشین‌تر از همیشه به گوش می‌رسد. اما در این میان، یکی از زیباترین صحنه‌های رمضان، شور و شوق کودکانی است که برای اولین بار طعم روزه‌داری را تجربه می‌کنند. "روزه کله‌گنجشکی" قدمی کوچک اما مهم برای کودکان روزه‌اولی است که آن‌ها را به این سنت شیرین و معنوی پیوند می‌دهد.

روزه کله‌گنجشکی به روزه‌ای گفته می‌شود که کودکان برای تمرین روزه‌داری، فقط ساعاتی از روز را بدون خوردن و آشامیدن سپری می‌کنند. برخی تا ظهر، برخی تا بعدازظهر و گاهی هم تا زمان اذان مغرب، اما با انعطاف و همراهی خانواده. این روزه فرصتی است تا کودکان با حال و هوای رمضان آشنا شوند و کم‌کم خود را برای روزه‌داری کامل در آینده آماده کنند.

روزه کله‌گنجشکی شاید از نظر مدت‌زمان کوتاه باشد، اما تأثیر عمیقی در شکل‌گیری باورها و ارزش‌های کودکان دارد. این تجربه به آن‌ها می‌آموزد که روزه فقط نخوردن و نیاشامیدن نیست، بلکه تمرینی برای صبر، درک گرسنگان، و همراهی با خانواده در یک عبادت جمعی است. لحظات سحر که با ذوق و شوق بیدار می‌شوند، ساعت‌های روز که با صبر و سرگرمی سپری می‌کنند، و لحظه شیرین افطار که با افتخار روزه خود را باز می‌کنند، همگی خاطراتی هستند که تا سال‌ها در ذهنشان باقی خواهد ماند.

شور و اشتیاق روزه‌اولی‌ها

سحر که می‌شود، کودکان روزه‌اولی با ذوق و شوق کنار پدر و مادرشان بیدار می‌شوند. خوردن سحری برایشان تجربه‌ای جدید است، گاهی با چشمانی خواب‌آلود و گاهی با هیجان زیاد که احساس بزرگی می‌کنند. بعد از سحری، آن‌ها غرور خاصی دارند، انگار که وارد دنیای بزرگ‌ترها شده‌اند. ساعت‌های ابتدایی روز با انرژی و هیجان می‌گذرد، اما هر چه به ظهر نزدیک‌تر می‌شوند، صبر و تحمل آن‌ها بیشتر به چالش کشیده می‌شود. «امان! کی اذان میگه؟» یا «چقدر مونده تا افطار؟» جملاتی آشنا در این روزهاست. خانواده‌ها معمولاً با تشویق و سرگرم کردن آن‌ها، این زمان را برایشان شیرین‌تر می‌کنند.

نزدیک افطار، کودکانی که تا ظهر با بعدازظهر روزه بوده‌اند، با افتخار کنار سفره می‌نشینند و منتظر شنیدن اذان می‌مانند. مادرها با لبخند به آن‌ها می‌گویند: «روزه‌ات قبول باشه عزیزم!» و این جمله برایشان حس پیروزی دارد. اولین لقمه‌ای که می‌خورند، مزه‌ای فراموش‌نشدنی دارد؛ مزه تلاش، صبر و اولین تجربه بندگی.

روزه کله‌گنجشکی فقط تمرینی برای روزه‌داری نیست، بلکه یادگیری صبر، اراده و درک معنویت ماه رمضان است. این تجربه زیبا در کنار خانواده، خاطره‌ای ماندگار در ذهن کودکان می‌سازد و پایه‌ای برای روزه‌های کامل در سال‌های آینده می‌شود. رمضان برای کودکان روزه‌اولی، ماهی از جنس شوق، افتخار و یادگیری است، و روزه کله‌گنجشکی نخستین گام آن‌ها در این مسیر نورانی. در این رابطه با تعدادی کودکان روزه اولی گفت وگویی داشتیم که در ادامه می‌خوانید:

گفت‌وگو با کودکان روزه‌اولی

علی ۷ ساله و کلاس اولی:

علی‌جان، امسال روزه گرفتی؟

علی: بله! روزه کله‌گنجشکی گرفتیم، یعنی تا

ظهر چیزی نخوردم. مامانم گفت برای اولین بار همین هم خیلی خوبه!

سخت نبود؟

علی: اوایلش نه، ولی نزدیک ظهر که شد، گرسنم شد. بابام گفت برم نقاشی بکشم که یادم بره، بعد یهو دیدم اذون شده!

وقتی اذان گفت، چه حسی داشتی؟

علی: خیلی خوشحال شدم! مامانم گفت روزه‌ات قبول باشه، بعد بهم خرما داد که افطار کنم.

نرگس ۸ ساله که در کلاس دوم تحصیل می‌کنه:

نرگس‌جون، چرا دوست داشتی روزه بگیری؟

نرگس: چون خواهرم هم روزه می‌گیره، منم دوست داشتم مثل اون باشم. مامانم گفت امسال تمرینی روزه بگیرم تا سال بعد بتونم کامل روزه بگیرم.

سخت‌ترین لحظه روزه‌ات کی بود؟

نرگس: وقتی بوی غذای مامانم پیچید تو خونه! دلم می‌خواست بخورم، ولی صبر کردم. مامانم گفت تو خیلی قوی هستی!

لحظه افطار چه کار کردی؟

نرگس: اول دعا کردم که خدا کمکم کنه سال دیگه هم بتونم روزه بگیرم، بعد با شیر و خرما روزه‌ام رو باز کردم.

سامیار ۹ ساله:

به نظرت روزه گرفتن چه فایده‌ای داره؟

سامیار: مامانم گفت که با روزه گرفتن، حال اونایی که چیزی برای خوردن ندارن رو بهتر می‌فهمیم. بعدش کمک کردیم و برای چندتا خانواده غذا پردیم. خیلی حس خوبی داشت. **چه چیزی در روزه کله‌گنجشکی برات جالب بود؟**

سامیار: این‌که توی سحر بیدار شدم! حس کردم بزرگ شدم، مثل بابا و مامانم. **دوست داری سال دیگه هم روزه بگیری؟** سامیار: آره، امسال تا ظهر روزه گرفتم، سال دیگه می‌خوام تا بعدازظهر امتحان کنم! روزه کله‌گنجشکی برای کودکان تجربه کوچک و ارزشمند، در کنار حمایت و تشویق خانواده، است که به کودکان احساس افتخار و تعلق می‌دهد و آن‌ها را برای روزه‌های کامل در آینده آماده می‌کند. خاطرات سحر و افطار، شور و هیجان روزه‌اولی‌ها، و تشویق‌های پدر و مادر، همگی نقش مهمی در ساختن تصویری زیبا از رمضان در ذهن آن‌ها دارد. شاید این روزه‌ها کوتاه باشند، اما اثری ماندگار در دل کودکان به‌جا می‌گذارند!اثری که روزی در بزرگسالی، با افتخار و لبخند به یاد خواهند آورد. **در این باره گفت‌وگویی نیز با پدر و مادرها داشتیم که در ادامه می‌خوانید:**

خانم موسوی، مادر یک دختر ۷ ساله

امسال دخترتان برای اولین بار روزه گرفته است؟

خانم موسوی: بله، امسال خیلی مشتاق بود که مثل ما روزه بگیرد. ما هم گفتیم که می‌تواند روزه کله‌گنجشکی بگیرد تا کم‌کم با حال و هوای روزه‌داری آشنا شود.

چطور او را برای روزه گرفتن آماده کردید؟

خانم موسوی: از قبل برایش توضیح دادیم که روزه فقط گرسنگی و تشنگی نیست، بلکه صبر و مهربانی هم بخشی از آن است. برایش داستان‌هایی از کودکان روزه‌دار تعریف کردیم و ارزش خواستیم اگر گرسنه شد، با نقاشی یا بازی خودش را سرگرم کند.

سخت‌ترین لحظه برایش چه زمانی بود؟

خانم موسوی: حوالی ظهر، وقتی بوی غذا در خانه پیچید! اما به او گفتم که فقط کمی دیگر مانده و برایش یک جایزه کوچک در نظر گرفتیم

«روزه کله‌گنجشکی»؛ اولین پرواز کودکان در آسمان رمضان

که انگیزه بگیرد.

آقای مرادی، پدر یک پسر ۸ ساله

به نظر شما روزه کله‌گنجشکی چه تأثیری بر کودکان دارد؟

آقای مرادی: خیلی مهم است. بچه‌ها با این روزه، کم‌کم با مفهوم عبادت و صبر آشنا می‌شوند. ما نمی‌خواهیم که از الان اذیت شوند، فقط دوست داریم در این فضای معنوی شریک باشند و یاد بگیرند که روزه فقط تحمل گرسنگی نیست، بلکه نوعی تمرین برای صبور بودن و کمک به دیگران هم هست.

چطور او را تشویق کردید که روزه بگیرد؟

آقای مرادی: به او گفتم که مثل یک قهرمان، روزه کله‌گنجشکی بگیرد! صبح زود با ما سحری خورد، بعد سرگرمش کردیم تا کمتر به غذا فکر کند. وقتی ظهر شد، کلی ذوق کرد که توانسته تا

این حد روزه بگیرد.

آیا سال بعد هم تشویقش می‌کنید روزه بگیرد؟

آقای مرادی: بله، ولی باز هم به‌صورت تمرینی. می‌خواهیم کم‌کم عادت کند تا وقتی بزرگ‌تر شد، بتواند روزه‌های کامل بگیرد بدون اینکه سختی زیادی بکشد.

خانم کریمی، مادر یک دختر ۹ ساله

دخترتان امسال چقدر به روزه گرفتن علاقه داشت؟

خانم کریمی: از چند روز قبل از ماه رمضان دائم می‌پرسید که "من هم می‌تونم روزه بگیرم؟" خیلی ذوق داشت. برای همین ما هم گذاشتیم ناامید شود و به او گفتم که می‌تواند روزه کله‌گنجشکی بگیرد.

فکر می‌کنید این نوع روزه‌داری چه تأثیری بر او داشته است؟

خانم کریمی: حس استقلال و بزرگ شدن به او داده است. وقتی روزه می‌گیرد، احساس می‌کند عضوی از خانواده است که در یک کار مهم شرکت دارد. این خیلی برایش هیجان‌انگیز است.

سخت‌ترین لحظه‌ای که داشت، چه زمانی بود؟

خانم کریمی: عصرها معمولاً سخت‌تر بود، به‌خصوص وقتی برادر کوچکش جلوی او چیزی می‌خورد. اما ما با بازی کردن و قصه گفتن کمک کردیم که حواشش پرت شود.

واکنشش هنگام افطار چطور بود؟

خانم کریمی: خیلی خوشحال بود! وقتی اذان گفتند، با خوشحالی گفت: "من موفق شدم!" و اولین لقمه را با دعای مخصوصی که از پدربزرگش یاد گرفته بود، خورد.

پدر و مادرها نقش مهمی در آشنا کردن کودکان با مفهوم روزه دارند. روزه کله‌گنجشکی به کودکان کمک می‌کند تا کم‌کم معنای صبر، شکرگزاری و عبادت را یاد بگیرند، بدون اینکه فشار زیادی به آن‌ها وارد شود. خانواده‌ها با تشویق و حمایت، می‌توانند این تجربه را برای کودکانشان به خاطره‌ای شیرین و انگیزه‌ای برای سال‌های بعد تبدیل کنند. نقش پدر و مادر در این مسیر بی‌بدیل است: آن‌ها با حمایت، تشویق و ایجاد فضایی شیرین و معنوی، کمک می‌کنند تا کودکانشان به‌تدریج با فلسفه روزه‌داری آشنا شوند و در آینده، این راه را با علاقه و آگاهی ادامه دهند. شاید این اولین روزه‌های کوچک، پایه‌گذار ایمان و تقوایی باشد که در سال‌های بعد، مسیر زندگی آن‌ها را روشن می‌کند. رمضان برای کودکان، تنها یک ماه عبادت نیست، بلکه فرصتی برای یادگیری، تجربه و رشد است رشد در مسیری که با عشق، خانواده و ایمان گره خورده است.



چه کسانی در ماه رمضان به مهمانی خدا دعوت نمی‌شوند؟

سه گروه هستند که به خاطر گناهانشان و اصرارشان بر این گناهان، به مهمانی خداوند در ماه مبارک رمضان دعوت نمی‌شوند از این رو پیش از ورود به این ماه باید خود را از این گناهان پاک کنند.

ماه رمضان ماه بندگی و مهمانی خداوند است که درهای فیض و رحمت الهی در این ماه باز می‌شود و از جایگاه ویژه‌ای در میان مسلمانان برخوردار است. رمضان پس از ماه‌های رجب و شعبان مقدمه‌ای برای خودسازی و زمینه سازی معنوی و دوری از گناهان و نزدیک شدن به خداوند است. روزه داری که از ابتدا تا انتهای این ماه بر مسلمان واجب شده است نیز زمینه معنوی آمادگی روح برای قرار گرفتن در جایگاه استغفار و پاک شدن از گناهان است از این رو مسلمانان با شب زنده داری، تلاوت قرآن و اطعام و افطاری دادن، صدقه و روزه داری سعی در بهره مندی هرچی بیشتر از فضائل آن می‌کنند.

پیامبر اعظم (ص) درباره ماه رمضان و آموزش گناهان در این ماه می‌فرمایند: « ماه رمضان به این نام خوانده شده است، زیرا گناهان را می‌سوزاند.» ایشان همچنین فرموده‌اند «ای مردم! ماه خدا با برکت و رحمت و مغفرت به شما روی آورد، ماهی که نزد خدا از همه ماه‌ها برتر و روزهایش بر همه روزها و شب‌هایش بر همه شب‌ها و ساعاتش بر همه ساعات برتر است، ماهی است که شما در آن به مهمانی خدا دعوت شده و مورد لطف او قرار گرفته‌اید، نفس‌های شما در آن تسبیح و خوابتان در آن عبادت، عملتان در آن مقبول و دعايتان در آن مستجاب است. بهترین ساعاتی است که خداوند به بندگانش نظر رحمت می‌کند.»

شب قدر از شب‌هایی که برتر از هزار ماه است و فرشتگان در این شب به اذن خدا فرود می‌آیند و جمیع مقدرات بندگان را در طول سال تعیین می‌کنند. و وجود این شب در این ماه مبارک نعمت و موهبتی الهی بر امت پیامبر گرامی اسلام (ص) است و مقدرات یک سال انسان‌ها (حیات، مرگ، رزق و...) بر اساس لیاقت‌ها و زمینه‌هایی که خود آنها به وجود آورده‌اند تعیین می‌شود و انسان در چنین شبی با تفکر و تدبیر می‌تواند به خود آید و اعمال یک سال خود را ارزیابی کند و با فراهم آوردن زمینه مناسب بهترین سرنوشت را برای خود رقم زند.

فضائل برشمرده شده در این ماه بی شک از آن کسانی است که حقیقت آن را درک کرده و با عمل و گفتار و کردار خود به آن توصیه شده جامه عمل پوشانند و در حالی که تمامی اعضا و جوارح از گناه و حرام به دور است با اخلاص و توکل و توسل به اهل بیت در زمینه عمل به دستورات الهی و احکام قرآن در راه خودسازی گام بردارند. تأثیر این ماه می‌تواند چنان باشد که در طول زندگی و دیگر ماه‌ها نیز آثاری از آن را در روح و جان داد. در راستای بهره مندی هرچه بیشتر از فیوضات این ماه و قدم گذاشتن در مسیر خودسازی و تزکیه نفس خیرگزاری مهر بنا دارد تا در قالب گزارش‌هایی نکات مهم سلوک رضانی را که حجت الاسلام سید محمدباقر علوی تهرانی در طول این سال‌ها، بیان کرده‌اند را تقدیم نگاه مخاطبان کند. در ادامه بخش اول این سلسله مطالب را می‌خوانید:

سال‌ها مضربان بر ما گذشت اما آنچه‌ان که شایسته بود از آن بهره نبردیم. خداوند فرموده من در این ماه دست و پای شیطان را بستم. حالا چرا این لطف و کرامت حضرت حق نادیده گرفته می‌شود و از این ماه بهره برده نمی‌شود؟

شخصی از کوفه به محضر امام صادق (ع) در مدینه رسید. امام از او پرسیدند: پیروان ما در کوفه چند نفرند؟ گفت: در کوفه پنجاه هزار شیعه داریم. امام فرمودند: پنجاه هزار شیعه؟ گفت: اگر پنجاه هزار نباشد، چهل و نه هزار هست. راوی می‌گوید امام مرتباً از اعداد او تعجب کردند و سوال کردند تا او به بیست و پنج نفر رسید. آنگاه امام فرمودند: به خدا آرزو دارم بیست و پنج نفر از شیعیان ما باشند بر آن امری که ما بر آن هستیم.

راز و رمزه‌ای ورود به ماه مبارک رمضان

باید از خودمان سوال کنیم: یابن رسول الله! بر چه سلوکی هستید که ما هم بر آن باشیم؟ بیان امام صادق (ع) این است که ما انسان‌ها را در حد ایمان هم نمی‌شناسیم، مگر این که در جمیع اواخر ما، از ما اطاعت کنند و ارادهی انجام آن را داشته باشند. قرآن می‌فرماید: لَئِنْ شِئْنَا إِلَّا مَآ شِئْنَا؛ انسان تابع آن چیزی است که تلاش و اراده کرده است. از مصادیق تبعیت امر و ارادهی انجام آن، ورع است.

از این رو است که انسان در مواجهه با گناه، به پنج گروه تقسیم می‌شود: اول: کسانی که گناه می‌کنند و به آن افتخار می‌کنند. دوم: کسانی که گناه می‌کنند و آن را توجیه می‌کنند. سوم: کسانی که گناه می‌کنند ولی توبه می‌کنند و مؤمن‌انند. چهارم: کسانی که با گناه مواجه می‌شوند ولی گناه نمی‌کنند. آنها اهل تقوا هستند. پنجم: کسانی که در زندگی گاهی مرتکب نمی‌شوند و اهل ورع هستند. اینها درد است که ما درد را گفتیم و حالا باید درمان را بگوئیم. درمان، خطبه متقین در نهج البلاغه است که حضرت می‌فرمایند: با ورع خودتان را زینت دهید، رحمت خدا بر شما باد.

رجب، کارت ورود به رمضان

کارت دعوت برای ما می‌آید که شب سیزده رجب به مهمانی دعوتید. اولین کاری که می‌کنیم اینست که هیچ برنامه‌ای برای آن شب تنظیم نمی‌کنیم. نزدیک آن ایام اصلاح می‌کنیم، استحمام می‌کنیم، لباس تهیه می‌کنیم یا همان لباس‌هایی که داریم را مرتب می‌کنیم. کادو تهیه می‌کنیم. این رفتار ماست. سال‌ها برای ما دعوت‌نامه آمده که به مهمانی خدا دعوتید. آیا استحمام کردی؟ یعنی توبه کردی؟ اگر می‌خواهیم در ماه مبارک رمضان توبه کنیم، مثل اینست که شما به مهمانی می‌روید و وارد سالن پذیرایی می‌شوید و تازه می‌پرسید حمام کجاست؟ ما باید از قبل آماده شویم. یعنی در ماه رجب و شعبان.

چه کسانی به مهمانی خدا دعوت نمی‌شوند

چند گروه را به مهمانی خدا دعوت نمی‌کنند: ۱. دائم الخمر ۲. عاق والدین ۳. قاطع الرحم.

یکی از مصادیق بارز والدین، پیامبر (ص) و امیرالمؤمنین (ع) هستند. که گفته شده اَنَا وَ عَلِيٌّ أَبَوَا هَذِهِ الْأُمَّةِ. ببینیم با این پدران معنوی خود چه کردیم؟ امروز فرزند این پدر معنوی، یعنی امام عصر (عج) از ما راضی هستند؟ از مهم‌ترین صله‌ی رحم، ارتباط و پیوند با محمد و آل محمد (ع) است. اگر کسی نسبت به ایشان بی‌معرفت باشد، از پیامبر و آل او بهره‌ای نمی‌برد. ممکن است ثواب کند اما بهره نمی‌برد و آدم نمی‌شود.

امام صادق (ع) می‌فرمایند که خداوند گشایش کار و سختی‌های شما را در شب‌های قدر مقدر می‌کند. ما که هر سال می‌رویم برای احیا این شب‌ها، اگر نتیجه نمی‌گیریم بخاطر اینست که غلط می‌رویم! ما گناهکاریم اما توبه نکردیم. اگر هم توبه کردیم، توبه از عمل کردیم، اثر گناه چه می‌شود؟ اثر گناه باید با غفران خدا از بین برود. اینها را در مطالب بعد خواهیم گفت نکته بعد این است که اصلاً ما مقدرات خود را کی می‌خواهیم؟ شب نوزدهم؟ آن شب که شب امضا است. پیش‌نویس مقدرات خود را باید شب نیمه‌ی شعبان از خداوند بخواهیم. مقصر ما هستیم نه خدا. ما وظیفه‌ی خود را درست ادا نمی‌کنیم بعد با خدا قهر می‌کنیم.



معرفی کتاب

تغییر عادات روزمره غذایی روزه‌داران

در ماه رمضان، یک متخصص گیاهان دارویی و یک مدرس تغذیه گیاهی را بر آن داشته است تا دست به قلم شوند و از روزه‌داری با محوریت خوراکی‌ها و غذاهای طبیعی بنویسند. دکتر محمد دریایی و رسول حیدری در این کتاب تلاش کرده‌اند ضمن تشریح تأثیر تراش بر بخش‌های مختلف بدن انسان و ویژگی‌های رژیم غذایی این ماه، انواع و اقسام خوراکی‌ها و غذاهای طبیعی و شیوه تهیه آنها را ذکر کنند. خوراکی‌هایی که استفاده آنها در

سحر و افطار و زمان بین اذان مغرب تا اذان صبح، مفید به فایده بوده و با وضعیت گواشی و هاضمه انسان روزه‌دار تطابق کامل دارد. روزه در جهان طب و بهداشت، تغذیه در ماه رمضان، توصیه‌های سحری، انحراف در الگوی تغذیه صحیح ماه رمضان، پیام‌های بهداشتی، سحری‌ها، افطاری‌ها، غذاهای شیرین و شیرینی‌ها، شربت‌ها و دمنوش‌ها، بخش‌های مختلف این کتاب را تشکیل می‌دهند. «فرهنگ و آداب روزه‌داری با غذاهای طبیعی» توسط انتشارات سفیر اردهان منتشر شده و تاکنون سه مرتبه تجدید چاپ شده است.

روزه دریچه‌ای به عالم معنا یکی از جزوات قدیمی استاد طاهرزاده و محصول سخنرانی‌ای از ایشان

پیام آذربایجان

دوشنبه ۱۳ اسفند ۱۴۰۳
سال بیست و دوم / شماره ۲۵۲۷



سئالو سئوال

ایستگاه سلامت

آیا میوه‌ها و سبزیجات

با پوست مغذی‌ترند؟

* کدام مواد غذایی با پوست قابل خوردن هستند؟

پوست میوه‌ها و سبزیجات اغلب از روی عادت یا برای کاهش اثر سموم و آفت‌کش‌ها دور ریخته می‌شوند. اگر چه بررسی‌ها نشان می‌دهد حدود ۴۱ درصد از باقی‌مانده سموم آفت‌کش موجود در میوه‌ها و سبزیجات، طی شست‌وشو با آب از بین می‌رود. با این حال، حذف این پوسته‌ها ممکن است به معنای حذف یکی از غنی‌ترین قسمت‌های گیاه باشد. مقدار این سموم مجاز روی مواد غذایی طبیعی به‌شدت کنترل و تنظیم می‌شود و در کمتر از ۴ درصد موارد از حد مجاز بالاتر می‌رود؛ که حتی در صورت وجود آثار این آفت‌کش‌ها روی میوه و سبزی، تحقیقات نشان می‌دهد که این امر به ندرت منجر به آسیب به انسان می‌شود.

پوست میوه و سبزیجات مملو از مواد مغذی است

مقدار مواد مغذی موجود در لایه خارجی، بر اساس نوع میوه یا سبزی متفاوت است. با این حال، به طور کلی، مواد غذایی با پوست حاوی مقادیر بیشتری از فیبر، آنتی اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها، مواد معدنی و سایر ترکیبات گیاهی مفید نسبت به نوع پوست‌کنده‌ی آن هستند. به طور نمونه، یک سیب خام با پوست حاوی ۳۳۲ درصد ویتامین K بیشتر، ۱۴۲ درصد ویتامین A بیشتر، ۱۱۵ درصد ویتامین C بیشتر، ۲۰ درصد کلسیم بیشتر و تا ۱۹ درصد پتاسیم بیشتر نسبت به یک سیب پوست‌کنده است.

با یک سیب زمینی آب‌پز با پوست تا ۱۷۵ درصد ویتامین C بیشتر، ۱۱۵ درصد پتاسیم بیشتر، ۱۱۱ درصد فولات بیشتر و ۱۱۰ درصد منیزیم و فسفر بیشتری نسبت به سیب زمینی پوست‌کنده دارد. همچنین سبزیجات با پوست حاوی مقدار قابل توجهی فیبر و آنتی اکسیدان بیشتری هستند. به عنوان مثال، تا ۳۱ درصد از مقدار کل فیبر موجود در یک سبزی را می‌توان در پوست آن یافت. علاوه بر این، سطح آنتی اکسیدان ممکن است در پوست میوه تا ۳۲۸ برابر بیشتر باشد.

بنابراین، خوردن میوه‌ها و سبزیجات با پوست جهت بهره‌مندی از سطوح بیشتر مواد مغذی توصیه می‌شود.

دو فایده مهم مصرف پوست میوه و سبزیجات (۱) احساس سیری طولانی‌مدت

پوست میوه‌ها و سبزیجات می‌توانند گرسنگی را کاهش دهد و به شما کمک کند مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید. این مسئله تا حد زیادی به دلیل محتوای بالای فیبر در این بخش از ماده غذایی است. در حالی که مقدار دقیق فیبر در مواد غذایی متفاوت است، میوه‌ها و سبزیجات تازه ممکن است قبل از جدا کردن پوست یا لایه‌های بیرونی تا یک سوم فیبر بیشتری داشته باشند.

چندین مطالعه نشان می‌دهد که فیبر می‌تواند به شما کمک کند برای مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید. فیبر ممکن است این امر را با کاهش فیزیکی معده، کاهش سرعت تخلیه آن یا با تأثیرگذاری بر سرعت ترشح هورمون‌های سیری در بدن انجام دهد.

هم‌چنین نوع فیبر موجود در میوه‌ها و سبزیجات، که به فیبر چسبناک معروف است، ممکن است به طور ویژه در کاهش اشتها موثر باشد.

فیبر هم‌چنین به عنوان غذا برای باکتری های مفیدی که در روده زندگی می‌کنند، مورد استفاده قرار می‌گیرد. هنگامی که این باکتری‌ها از فیبر تغذیه می‌کنند، اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه تولید می‌کنند که به نظر می‌رسد این فرایند احساس سیری را بیشتر تقویت می‌کند. بر اساس تحقیقات، رژیم‌های غذایی سرشار از فیبر با کاهش حس گرسنگی و به تناسب آن کاهش کالری مصرفی در طول روز، به طور بالقوه منجر به کاهش وزن می‌شوند.

پیشگیری از برخی بیماری‌ها (۲)

میوه ها و سبزیجات حاوی آنتی اکسیدان‌هایی هستند که می‌توانند خطر ابتلا به چندین بیماری را کاهش دهند. به زبان ساده، عملکرد اصلی آنتی اکسیدان‌ها مبارزه با رادیکال‌های آزاد است. سطوح بالای رادیکال‌های آزاد باعث استرس اکسیداتیو می‌شود که در نهایت می‌تواند به سلول‌ها آسیب برساند و خطر بیماری را افزایش دهد. از همین رو، محققان بر این باورند که آنتی اکسیدان‌ها ممکن است به کاهش خطر بیماری قلبی و انواع خاصی از سرطان کمک کنند. برخی از آنتی اکسیدان‌های موجود در میوه‌ها و سبزیجات نیز با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های عصبی مانند بیماری آلزایمر مرتبط است.

میوه‌ها و سبزیجات به طور طبیعی سرشار از آنتی اکسیدان هستند، اما طبق تحقیقات، به نظر می‌رسد سطوح فراوان آنتی اکسیدان‌ها در لایه بیرونی (پوست) متمرکز شده است. به طوری که طبق یک مطالعه، سطح آنتی اکسیدان در پوست میوه و سبزیجات تا ۳۲۸ برابر بیشتر از بالپ آنها بود. بنابراین اگر می‌خواهید مصرف آنتی اکسیدان‌های طبیعی را به حداکثر برسانید، باید آنها را با پوست مصرف کنید.

پوست کدام مواد غذایی قابل خوردن است؟

مصرف پوست برخی از میوه‌ها یا سبزیجات ممکن است سخت باشد یا به سادگی قابل خوردن نباشد. به عنوان مثال، پوست آووکادو و خربزه غیرقابل خوردن در نظر گرفته می‌شود، صرف نظر از اینکه آنها به صورت پخته یا خام مصرف شوند. سایر پوست میوه‌ها و سبزیجات مانند آناناس، کدو تنبل، پیاز و کرفس می‌توانند بافتی سفت داشته باشند که جویدن و هضم آن دشوار است. این پوسته‌ها معمولاً بهتر است برداشته شوند و خورده نشوند.

علاوه بر این، در حالی که برخی از پوسته‌ها خوراکی هستند، اما خام خوردنشان برای اکثر افراد خوشایند نیست. به عنوان مثال می‌توان به پوست کدو یا بادمجان اشاره کرد؛ که ممکن است بعد از پختن، نرم‌تر و قابل خوردن شوند.در مقابل مواردی که پوست مغذی یا قابل خوردن دارند، عبارتند از: سیب، زردآلو، هویج، گیلاس، خیار، بادمجان، انگور، کیوی، قارچ، ارگیل، نخود، هلو، گلابی، لفل، آلو، سیب زمینی، کدو سبز و ...

۶

در ماه رمضان برای تأمین آب بدن از نوشیدنی‌های شربتی تهیه شده با تخم شربتی، خاکشیر و تخم خرفه و همچنین از ماءالشعیرهای طبیعی برای رفع عطش استفاده کنید.
روزه داری، دارای فواید زیادی برای افزایش سطح سلامتی و پیشگیری از ابتلاء به بیماری‌ها است. متخصصان طب ایرانی روزه داری را روشی برای پاکسازی بدن دانسته و توصیه می‌کنند برای باز کردن افطار، از یک استکان آب ولرم و خرما

بخور نخورهای وعده سحری در ماه رمضان

برنج برای شروع افطار خوب است. اگر معده مرطوبی دارید روی آنها کمی دارچین و سیاه دانه بریزید. برای تقویت دهانه معده، همراه با فرنی، شله زرد یا شیر برنج کمی مربا بخورید. برای افرادی که گرمی و خشکی زیادی در معده دارند، سوپ جو همراه با آلو بخارا مناسب‌تر است به شرطی که در آن قارچ نریزند.از غذاهایی استفاده کنید که با مزاجتان متناسب است. برای شروع نخست سراغ غذای لطیف و سبک‌تر بروید و غذایتان را خوب بجوید و پرخوری نکنید.

استفاده شود تا معده برای هضم غذایی که می‌خورید، آماده باشد.آب گرم با رطوبتی که دارد حرارت معده را شکسته و به حد اعتدال می‌رساند، همچنین خرما نیز یکی از غذاهایی است که قند آن به سرعت از طریق دستگاه گوارش جذب می‌شود.بهتر است در وعده افطار غذاهای لطیف و سبک مانند آش و سوپ‌های ساده و سهل‌الهضم بخورید و از خوردن غذاهای غلیظ مانند آش رشته، ماکارونی، کله پاچه، پیتزا، لازانیا، قارچ که موجب تضعیف سیستم گوارش می‌شوند، خودداری کنید.شله‌زرد، فرنی یا شیر

قبل از انجام «رژیم فستینگ»

این توصیه‌ها را بخوانید

ساعت غذا مصرف نمی‌کند.

در روش دیگر به صورت یک روز در میان است و فرد یک روز غذا می‌خورد و روز بعد را غذا نمی‌خورد.

فواید علمی رژیم فستینگ

تحقیقات علمی نشان می‌دهند که رژیم فستینگ تأثیرات مثبتی بر سلامت بدن دارد.

کاهش وزن و چربی‌سوزی؛ این رژیم متناوب باعث می‌شود که سطح انسولین بدن کاهش یابد و در نتیجه، بدن از ذخایر چربی برای تأمین انرژی استفاده کند. این فرآیند به کاهش وزن و کاهش چربی بدن کمک می‌کند. بهبود عملکرد متابولیک؛ مطالعات نشان داده‌اند که فستینگ متناوب می‌تواند حساسیت بدن به انسولین را افزایش دهد و در نتیجه، خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد. همچنین، سطح هورمون‌های تنظیم‌کننده متابولیسم مانند هورمون رشد افزایش می‌یابد که به چربی‌سوزی و حفظ عضلات کمک می‌کند.

افزایش طول عمر و بهبود عملکرد مغز؛ تحقیقات روی حیوانات نشان داده است که رژیم متناوب می‌تواند به افزایش طول عمر و کاهش خطر بیماری‌های عصبی مانند آلزایمر و پارکینسون کمک کند. این رژیم باعث افزایش تولید پروتئین‌های مغزی می‌شود که نقش مهمی در سلامت نورون‌ها دارند.

کاهش التهاب و بهبود سلامت قلب؛ یکی از مزایای مهم این رژیم کاهش التهاب در بدن است که می‌تواند به پیشگیری از بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی، سرطان و آرتریت کمک کند. همچنین، سطح کلسترول بد (LDL) کاهش یافته و فشار خون تنظیم می‌شود.

چالش‌ها و معایب رژیم فستینگ چیست؟

با وجود تمام فواید ذکر شده، این رژیم ممکن است برای همه مناسب نباشد و چالش‌هایی را به همراه دارد و احساس گرسنگی و کاهش انرژی یکی از معایب است که فرد در ابتدای رژیم، بسیاری از افراد دچار گرسنگی شدید، کاهش انرژی و افت تمرکز می‌شوند. این مشکل معمولاً پس از چند روز یا چند هفته برطرف می‌شود، اما برای برخی افراد ممکن است سخت باشد.

محدودیت برای برخی گروه‌های سنی و بیماران؛ این رژیم برای زنان باردار، افراد دارای مشکلات تیروئیدی، بیماران دیابتی و کسانی که مشکلات گوارشی دارند، توصیه نمی‌شود. همچنین، کسانی که دچار اختلالات خوردن مانند بی‌اشتهایی عصبی هستند، نباید این رژیم را دنبال کنند.

نیاز به برنامه‌ریزی دقیق برای دریافت

مواد مغذی؛ اگر فرد در دوره تغذیه‌ای

خود به‌اندازه کافی پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی دریافت نکند، ممکن است دچار سوءتغذیه یا کاهش عضلات شود. بسیاری از متخصصان تغذیه و پزشکان بر این باورند که رژیم فستینگ اگر به‌درستی اجرا شود، می‌تواند یک روش سالم و مؤثر برای کنترل وزن و بهبود سلامت باشد. بااین‌حال، آن‌ها توصیه می‌کنند که افراد قبل از شروع این رژیم با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنند تا از تناسب آن با شرایط بدنی خود مطمئن شوند.

فستینگ؛ رژیمی بر پایه ساعت، نه بشقاب!

در مدت زمان رژیم فستینگ ممکن است عضلات فرد تحلیل و در نتیجه از بین برود، به همین دلیل لازم است زمانی که فرد تصمیم به انجام این رژیم غذایی می‌گیرد میزان پروتئین دریافتی خود را بالا ببرد و از تمرینات قدرتی استفاده کند. این رژیم غذایی برای نوجوانان، زنان باردار و شیرده، کسانی که دارای فقر آهن هستند و کسانی که اختلالات خوردن دارند مانند پرخوری عصبی و بی‌اشتهایی عصبی و همین‌طور در کسانی که مشکلات کلیوی دارند، بهتر است انجام نشود.

رژیم فستینگ به خاطر دریافت میزان کالری کمتر و کاهش فشار و فشار خون دارای محاسنی است، اما اگر این رژیم بیش از حد ادامه پیدا کند یا فرد ساعات طولانی از روز را فستینگ باشد ممکن است بعد از آن ولع زیادی را نسبت به غذا پیدا کند و این عمل سبب افزایش وزن شود، همچنین ترکیب و نحوه انجام رژیم غذایی فستینگ از خود رژیم بسیار مهم‌تر است.

داده‌های جمع‌آوری‌شده از موش‌ها و انسان‌ها نشان می‌دهد که یک رژیم کاهش وزن محبوب مانع رشد مو می‌شود. یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد که «فستینگ متناوب»، که شامل دوره‌های کوتاه محرومیت از غذا است، باعث واکنش استرسی می‌شود که می‌تواند سلول‌های بنیادی فولیکول مو را که باعث رشد مو می‌شوند، مهار یا حتی از بین ببرد.

حال نظر متخصصان درباره رژیم فستینگ چیست؟

عبدالرضا نوروزی متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: رژیم فستینگ را یک رژیم

ناشتایی است بدین معنا است که در یک دوره‌ای از روز یا هفته یا دوره‌هایی از ماه کمتر غذا می‌خوریم و رژیم‌های فستینگ، از آن دسته رژیم‌هایی است که در طول تاریخ بشر وجود داشته است. نوروزی افزود: تحقیقات هم نشان داده که این رژیم برای سلامت بسیار مؤثر است و باعث می‌شود اضافه چربی‌های انباشته شده در بدن، کمتر شود.

چالش‌های پنهان فستینگ؛ آیا برای همه مناسب است؟

همچنین سعید هادی دبیر علمی کنگره ملی سرطان و تغذیه متخصص تغذیه و رژیم درمانی با بیان اینکه رژیم روزه داری برای بیشتر افراد مناسب است، گفت: البته برای افرادی که در گروه‌های پرخطر همچون بیماران دیابتی، فشارخون، مادران باردار، رژیم روزه داری با برنامه ریزی خاصی وجود دارد و از لحاظ پزشکی و درمانی رژیم فستینگ به دو دسته تقسیم می‌شود: فستیگی که برای کاهش وزن و لاغری استفاده می‌شود، انواع مختلفی دارد و انواع رژیم‌های روزه داری می‌تواند باعث کاهش وزن شود. برای افرادی که دو الی سه کیلو اضافه دارند، در یک بازده زمانی معمولاً دو ماهه پاسخ می‌دهد؛ اما برای افرادی که کاهش وزن بیشتری می‌خواهند، این رژیم پاسخگو نیست.

روزه‌داری متناوب؛ دوست بدن یا دشمن سلامتی؟

وی ادامه داد: متأسفانه یکی از رژیم‌های مؤثر در ایجاد سرطان رژیم فستینگ است و ناشتایی به مدت طولانی باعث کاهش دریافت انرژی و تحلیل عضلانی می‌شود. هنگامی که بیماری با این شرایط ضعف و بی‌حالی، کاهش اشتها و سیستم ایمنی پایینی دارد رژیم فستینگ به او توصیه نمی‌شود و ما حتی به آنها توصیه می‌کنیم صبح‌ها که انرژی بیشتری دارند انرژی‌افزون‌تری دریافت کنند. رژیم‌های فستینگ با ناشتایی به مدت طولانی اصلاً توصیه نمی‌شود. رژیم نرمال و متعادل توصیه می‌شود که پر چرب نباشد پروتئین بالایی داشته باشد و مقدار متوسطی از کربوهیدرات را دارا باشد.محمد هاشمی، دبیر انجمن علمی پیشگیری و درمان چاقی می‌گوید: رژیم‌های فستینگ بر اساس ایجاد ساعات گرسنگی متناوب بدن را به سمت مصرف چربی‌ها به عنوان سوخت هدایت می‌کنند و این مصرف چربی‌ها منجر به کاهش وزن می‌شود.

تأثیر تیک‌ها بر زندگی روزمره کمک کند. چگونه با تیک زندگی کنیم؟

افراد مبتلا به تیک ممکن است در زندگی روزمره خود با مشکلاتی مواجه شوند، به ویژه به دلیل نگاه دیگران به آنها. کودکان ممکن است قربانی تمسخر و حتی آزار و اذیت شوند. افزایش آگاهی در میان اطرافیان و ترویج درک بهتر از این اختلالات برای محدود کردن این برخوردها ضروری است.براساس این مقاله که در یورونیوز منتشر شده است، تشخیص و مدیریت تیک نیاز به یک رویکرد شخصی دارد. متخصصانی مانند متخصصان مغز و اعصاب یا روانشناسان، تأثیر تیک‌ها را بر کیفیت زندگی بیمار ارزیابی کرده و راهبردهای مناسب را پیشنهاد می‌کنند. اینها اغلب شامل درمان‌های رفتاری برای کمک به کنترل تیک‌ها، و همچنین حمایت روان‌شناختی برای مدیریت تأثیر عاطفی آنها می‌شوند.

تیک عصبی؛ مهمان ناخوانده استرس یا زنگ خطر سلامت؟

انواع مختلف تیک

تیک‌ها می‌توانند موقت یا مزمن باشند. تیک‌های موقت که اغلب در کودکان دیده می‌شود، معمولاً پس از چند ماه ناپدید می‌شوند. تیک‌های مزمن بیش از یک سال طول می‌کشد و با سندرم تورت (Tourette syndrome) همراه است. این بیماری عصبی با ترکیبی از تیک‌های حرکتی و صوتی پایدار بروز می‌کند. به طور متوسط از هر ۲ هزار نفر ۱ نفر از دچار این سندروم می‌شود و درمیان پسران شایع‌تر از دختران است. اگرچه ممکن است این تیک‌ها غیرقابل کنترل به نظر برسند، اما با افزایش سن از شدت آنها کاسته می‌شود.
علت چیست؟
تیک‌ها از اختلالات عملکرد مدارهای مغز،

تیک‌ها حرکات یا صداهای ناگهانی و غیرارادی هستند که به دلیل ماهیت تکراری خود می‌توانند غافلگیر کننده باشند. اما دلیل بروز آنها چیست؟ وقتی تیک‌ها ظاهر می‌شوند در مغز ما چه اتفاقی می‌افتد؟ تیک‌ها می‌توانند ساده باشند، مانند پلک زدن سریع، اخم کردن یا بالا انداختن شانه، یا پیچیده‌تر، مانند تکرار کلمات یا عبارات خاص و یا درآوردن اصوات ویژه مثل سرفه کردن. این رفتارها به عنوان اختلالات عصبی-رشدی طبقه‌بندی می‌شوند که شامل اختلال در مدارهای مغزی مسئول کنترل حرکتی است، تیک‌ها به ویژه در کودکان شایع هستند و در میان حدود ۵ تا ۶ درصد آنها شیوع دارند، اما می‌توانند تا بزرگسالی باقی بمانند یا حتی در بزرگسالی ظاهر شوند.

معاون خدمات شهری شهرداری منطقه ۸ از افزایش ساعات رفت و روب و جمع‌آوری زباله هسته مرکزی شهر، در آستانه نوروز خبر داد.
رسول شایان ضمن اعلام خبر فوق گفت: با عنایت به نزدیکی به ایام پایانی سال و افزایش میزان تولید زباله در هسته مرکزی

شهر، معاونت خدمات شهری شهرداری منطقه ۸ اقدام به افزایش اکیب های نظیف و جمع آوری زباله در هسته مرکزی شهر کرده تا منطقه تاریخی فرهنگی تبریز را در روزهای پایانی سال، پاکیزه نگه دارد.وی افزود: در راستای افزایش مشارکت شهروندان برای نظیف و پاکیزگی

افزایش ساعات رفت و روب و جمع‌آوری زباله بافت مرکزی تبریز در آستانه بهار

معابر و محلات، شهرداری منطقه ۸، اقدام به توزیع اطلاعیه، بین شهروندان کرد تا با بیرون گذاری زباله های شهری در ساعات مقرر و جلوگیری از انباشت زباله ، در راستای حفظ بهداشت شهر و یاری گر شهرداری منطقه ۸ باشند.

۷

نکات ضروری برای حفظ سلامتی در جشن نظافت نوروزی

۴. استفاده از ابزار مناسب

استفاده از ابزارهای مناسب و راحت می‌تواند بسیار مفید باشد. از دستکش‌ها، کفش‌های مناسب و وسایل کمکی مانند دستگیره‌های بلند برای تمیزکاری استفاده کنید تا مجبور نباشید به طور مداوم خم شوید و فشار زیادی به کمر وارد کنید. همچنین استفاده از جاروی برقی سبک یا تی‌های جدید با دسته بلند می‌تواند به شما کمک کند که کارها را با راحتی بیشتری انجام دهید.

۵. کاهش فشارهای فیزیکی با تقسیم زمان به بخش‌های کوچک

اگر احساس می‌کنید فشار زیادی به کمرتان وارد می‌شود، بهتر است وقفه‌های زمانی بگذارید. به طور مثال، پس از ۳۰ دقیقه فعالیت، ۵ تا ۱۰ دقیقه استراحت کنید. در این زمان، آب بنوشید و کشش‌های ساده‌ای انجام دهید. این استراحت‌ها به بدن شما فرصت می‌دهند تا خستگی را از خود بیرون کند و به شما کمک می‌کنند تا بدون وارد شدن به فشار زیاد، کارتان را ادامه دهید.

خانه‌تکانی، این سنت قدیمی و جذاب، که با فرا رسیدن فصل بهار، هر خانه‌ای را در تکاپو می‌اندازد، در عین حال که نشاطی نو برای خانه به ارمغان می‌آورد، گاهی می‌تواند به چالشی بزرگ برای بدن تبدیل شود.

تصور کنید که چند روز مانده به عید، به جای لذت از تغییرات بهاری، با کمر درد و عضلات خسته و گرفته روبه‌رو شوید! این اتفاق برای خیلی‌ها در ایام خانه‌تکانی پیش می‌آید. شاید برایتان عجیب باشد که چطور با این حجم از کارهای فیزیکی، می‌توان بدون آسیب‌دیدگی و خستگی بیش از حد، کارها را به پایان برد. واقعیت این است که با رعایت برخی نکات ساده اما حیاتی، می‌توان از فشارهایی که ممکن است به بدن وارد شود، جلوگیری کرد. نکاتی که نه تنها به شما کمک می‌کند تا خانه‌ای تمیز و مرتب داشته باشید، بلکه بدن‌تان را نیز سالم نگه دارید.

۱. برنامه‌ریزی و تقسیم‌بندی کارها

اولین قدم در خانه‌تکانی بدون آسیب دیدگی، برنامه‌ریزی مناسب است. بهتر است کارها را به قسمت‌های کوچک و قابل مدیریت تقسیم کنید. به جای اینکه همه کارها را در یک روز انجام دهید،

به موجب پرونده اجرائی کلاسه ۸۱۷/۳۰۰۱۴۰ مطروحه در اداره اجرای اسناد رسمی تبریز، خانم المیرا فاطمی نام پدر: میرعلی‌اکبر تاریخ تولد: ۱۳۷۷/۱۲/۲۱ شماره ملی: ۱۳۶۲۴۸۸۴۳۷ جهت وصول مطالبات خود موضوع سند ازدواج شماره ۸۰۷۴ مورخه ۱۳۹۵/۰۸/۰۵ تنظیمی دفتر ازدواج شماره ۱۱ تبریز به صدایک دست آینه و شمعدان به ارزش یک میلیون تومان و تعداد ۲۵۰ عدد سکه تمام بهار آزادی (مستنداً به مفاد ماده ۲۹ آئین‌نامه اجرا قیمت (سکه یا طلا) یوم‌الاداء روز مزایده مشخص خواهد شد)، علیه وراث مدیون متوفی یعقوب واحدی سرنند نام پدر: غلامرضا (که به استناد دادنامه حصر وراثت شماره ۱۳۶۵۱۹۸ مورخه ۱۴۰۳۰۳۰۳۹۰۰۰ مورخه ۱۴۰۳/۰۲/۱۹ شعبه ۴ شورای حل اختلاف تبریز وراث حین‌الفوت مدیون متوفی عبارتند از: المیرا فاطمی نام پدر: میرعلی‌اکبر (زن متوفی) و غلامرضا واحدی سرنند نام پدر: علی حسین (پدر متوفی) و رعنا بخشی نام پدر: محرم (مادر متوفی)) اقدام به صدور اجرائیه نموده و اجرائیه در مورخه ۱۴۰۳/۰۲/۲۵ به وراث

مدیون ابلاغ و متعاقب تقاضای بستانکار و پس از طی مراحل قانونی و اقدامات اجرائی، مقداری طلاجات مستعمل شامل: ۱) انگشتر سفید به وزن ۴/۱۵۰ گرم و ۲. انگشتر زرد به وزن ۵/۲۸۰ گرم و ۳. انگشتر سفید به وزن ۴/۱۵۰ گرم و ۴. یک قطعه زنجیر به وزن ۷/۱۶۰ گرم و ۵. یک قطعه مدال به وزن ۷/۴۰۰ گرم) متعلق به بدهکار پرونده در قبال قسمتی از طلب و حق‌الاجرا بازداشت و طبق گزارش مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۶ مأمور اجرای ثبت تبریز طلاجات مذکور به نشانی تبریز خیابان دارائی بانک ملی ایران شعبه کارگشایی تبریز تحت حفاظت بانک ملی کارگشایی تبریز نگهداری و برابر گزارش مورخه ۱۴۰۳/۰۹/۲۹ اتحادیه طلافروشان تبریز کل طلاجات به وزن کل ۲۶/۱۴۰ که از آن مقدار ۰/۱۴۰ برای چرک و چربی مصنوعات لحاظ و مقدار ۲۶ گرم جمعا توقیف گردیده است و در قبال قسمتی از طلب و حق‌الاجرای متعلقه به مزایده گذاشته شده که از ساعت ۹ صبح الی ۱۲ ظهر روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۵ در محل اداره اجرای اسناد رسمی واقع در تبریز خیابان دارائی بانک

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

آگهی از قریه مجیدآباد پلاک۲۳- اصلی بخش ۲۸ تبریز

۱- خانم ها توران سنگرابی سنگراب و خدیجه سنگرابی فرزندان امیدعلی هرکدام سه دانگ مشاع از شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت۱۱۸۷۱/۸۶متر مربع برابر تقسیم نامه وراث

۲- خانم‌ها توران سنگرابی سنگراب و خدیجه سنگرابی فرزندان امیدعلی هرکدام سه دانگ مشاع از شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۰۴۷/۵۸ متر مربع برابر تقسیم نامه وراث

۳- آقای علیرضا سنگرابی سنگراب و خانم ها خدیجه سنگرابی و توران سنگرابی سنگراب فرزندان امیدعلی هرکدام دو دانگ مشاع از شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۶۰۱۰/۴۲ متر مربع برابر تقسیم نامه وراث

۴- آقای محمدرضا سنگرابی سنگراب فرزند امیدعلی شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۸۱۱/۴۵ متر مربع برابر تقسیم نامه وراث

۵- آقای محمدرضا سنگرابی سنگراب فرزند امیدعلی شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۳۳۷/۲۹متر مربع برابر تقسیم نامه وراث

۶- آقای محمدرضا سنگرابی سنگراب فرزند امیدعلی شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت۲۹۶۵متر مربع برابر تقسیم نامه وراث

۷- آقای محمدرضا سنگرابی سنگراب فرزند امیدعلی شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت۸۷۵۰/۲۱متر مربع برابر تقسیم نامه وراث

۸ - آقای امامعلی سنگرابی فرزند محمدعلی شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۷۸۸/۶۰متر مربع برابر تقسیم نامه وراث

۹ - آقای امامعلی سنگرابی فرزند محمدعلی شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۵۰۴/۱۰متر مربع برابر

آگهی مزایده مال منقول (طلاجات)

ملی ایران شعبه کارگشایی تبریز از طریق مزایده به فروش می‌رسد و شرکت برای عموم آزاد است و مزایده حضوری بوده و در یک جلسه برگزار خواهد شد خریداران می‌توانند جهت رؤیت طلاجات به نشانی محل نگهداری طلاجات به نشانی فوق مراجعه نمایند و مزایده به نرخ روز مزایده شروع و به بالاترین قیمت پیشنهاد شده از طرف خریدار فروخته می‌شود. لازم به ذکر است شرکت در مزایده منوط به پرداخت ۱۰ درصد از مبلغ کل ارزش روز طلاجات به حساب سپرده ثبت به شماره شب‌ا ۳۶۱۰۰۰۰۴۰۵۴۰۱۳۲۰۷۵۶۴۹۰ با شناسه واریز ۲۳۳۱۱۴۰۰۰۰۲۹۴۰۰۰۷۰۰۰۰۰۸۵۵۴۱۱۰۰۷۰۰۰۰۰۰۹۳۹۱۰۸ نزد بانک ملی که قابل پرداخت در کلیه شعب بانک ملی و تسلیم فیش پرداخت آن به اداره اجرا بوده و حضور خریدار یا نماینده قانونی وی در جلسه مزایده الزامی است برنده مزایده مکلف است مابه‌التفاوت مبلغ فروش را ظرف پنج روز از تاریخ مزایده به حساب صندوق ثبت به شماره فوق واریز و فیش مربوطه را تسلیم اداره اجرا نماید. در غیر اینصورت چنانچه مانده فروش به حساب فوق ظرف

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

قطعه زمین مزروعی به مساحت ۶۰۵۱/۳۴متر مربع برابر تقسیم نامه وراث
۳۸- آقای محمد شجاعی حسینکلو فرزند جمال شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۷۴۲/۸۴متر مربع خریداری شده از علی شجاعی حسینکلو
۳۹- آقای محمد شجاعی حسینکلو فرزند جمال شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۶۳۳۱/۴۹ متر مربع خریداری شده از علی شجاعی حسینکلو
۴۰ - آقای محمد شجاعی حسینکلو فرزند جمال شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۶۰۹۹۲متر مربع خریداری شده از علی شجاعی حسینکلو

۴۱ - آقای محمد شجاعی حسینکلو فرزند جمال شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۶۰۴۹۳متر مربع خریداری شده از علی شجاعی حسینکلو
۴۲-آقای محمد شجاعی حسینکلو فرزند جمال شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۰۵۷۲/۵۸ متر مربع خریداری شده از علی شجاعی حسینکلو
۴۳- آقای محمد شجاعی حسینکلو فرزند جمال شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۸۲۳۳/۹۲متر مربع خریداری شده از علی شجاعی حسینکلو
۴۴- آقای محمد شجاعی حسینکلو فرزند جمال شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۶۷۳/۳۶متر مربع خریداری شده از علی شجاعی حسینکلو
۴۵ - آقای محمد شجاعی حسینکلو فرزند جمال شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۶۴۶۱۳/۵۵متر مربع خریداری شده از علی شجاعی حسینکلو
۴۶ - آقای محمد شجاعی حسینکلو فرزند جمال شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۰۴۴/۹۶متر مربع خریداری شده از علی شجاعی حسینکلو

۴۷ - آقای محمد شجاعی حسینکلو فرزند جمال شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۷۰۴/۷۳متر مربع خریداری شده از علی شجاعی حسینکلو
۴۸ - آقای محمد شجاعی حسینکلو فرزند جمال شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۹۰۸/۷۰متر مربع خریداری شده از علی شجاعی حسینکلو
۴۹ - آقای محرم قربانی فرزند مهدی شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت۸۱۳۷۰/۰۷مترمربع خریداری شده از مروت ابراهیمی

- بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۱۱/۲۸
انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۱۲/۱۳
ابراهیم نوری
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک اهر

پیام آذربایجان

دوشنبه ۱۳ اسفند ۱۴۰۳
سال بیست و دوم / شماره ۲۵۲۷



اچمه‌لری

۶. استفاده از تکنیک‌های تنفسی

گاهی اوقات افراد در هنگام تلاش برای انجام کارهای خانه به طور ناخودآگاه نفس خود را حبس می‌کنند. این امر می‌تواند باعث وارد آمدن فشار بیشتر به عضلات و مفاصل شود. با تمرین تنفس عمیق و کنترل آن در حین کار، می‌توانید از این وضعیت جلوگیری کنید. تنفس درست باعث آرامش بیشتر و تسهیل در انجام کارها می‌شود.

۷. استفاده از مواد شوینده طبیعی و غیرسمی

برای جلوگیری از ایجاد خستگی ناشی از بوی مواد شیمیایی، می‌توانید از مواد شوینده طبیعی و غیر سمی استفاده کنید. این مواد نه تنها آسیبی به سلامت شما نمی‌زنند بلکه تاثیر بیشتری در تمیز کردن سطوح دارند و از نظر فیزیکی فشار کمتری را به بدن وارد می‌کنند.با رعایت این نکات، می‌توانید خانه‌تکانی را به طور موثر و بدون آسیب انجام دهید و از فشار به کمر و عضلات جلوگیری کنید. در نهایت، توجه به بدن‌تان و انجام حرکات صحیح به شما کمک خواهد کرد تا در عین تمیز کردن خانه، انرژی و شادابی خود را حفظ کنید.

شناسه‌آگهی ۱۸۸۳۳۵۸

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:۰۲۱۴۹۷۳۵۲۳ ۰۲۱۴۸۷۳۵۲۴
سازمان آگهی‌ها:۰۵۱۴۷۲۴۷۳۵
E mail:wpat_82@yahoo.com
https://payamazarbayan.ir

گستره‌ی توزیع: استانی

پیام آذربایجان

رتبه ۴ در طرح رتبه بندی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

روژنامه اجتماعی، سیاسی و هنری، به دوزبان فارسی و آذری
دوشنبه ۱۳ اسفند ۱۴۰۳ • سال بیست و دوم • شماره ۲۵۲۷

آماده سازی و نصب المان ویژه ماه رمضان در میدان ساعت

ساعت، زیبایی بصری خاصی در این میدان بوجود آورده است. شهردار منطقه ۸ افزود: در راستای فضاسازی مناسب منطقه تاریخی فرهنگی تبریز، شهرداری منطقه

۸ در کنار این المان، فضاسازی های متعددی در معابر مرکزی شهر اجرا کرده است.

این ماه پر برکت، المان ویژه رمضان، توسط عوامل زیباسازی شهرداری منطقه هشت آماده سازی و در میدان ساعت تبریز نصب شد.

وی در خصوص این اثر حجمی گفت: اثر حجمی اجرا شده در میدان ساعت با طرح هلال ماه رمضان و خطاطی شده با آیات قرآن کریم اجرا شده و با نصب در میدان

به مناسبت آغاز ماه مبارک رمضان و در راستای نصب آثار حجمی متناسب با این ماه پر فیض، المان ماه مبارک رمضان توسط شهرداری منطقه ۸ آماده سازی و در میدان ساعت نصب شد.

حسین منیری فر، ضمن اعلام خیر فوق افزود: به مناسبت آغاز ماه پر فیض رمضان و در راستای نصب آثار حجمی متناسب با

ادامه از صفحه اول

مدیران نباید از مسؤولیت شانه خالی کنند

استاندار آذربایجان شرقی با تأکید بر اهمیت توسعه نیروگاه‌های خورشیدی و مدیریت بهینه انرژی، از دستگاه‌های اجرایی خواست تا از فناوری‌های نوین برای بهینه‌سازی مصرف انرژی استفاده کنند.

وی همچنین با اشاره به نزدیک‌شدن ماه مبارک رمضان، بر لزوم نظارت جدی بر تأمین کالاهای اساسی و کنترل قیمت‌ها تأکید کرد و متذکر شد: ستاد تنظیم بازار استان تدابیر ویژه‌ای برای تأمین کالاهای اساسی مردم اندیشیده است.

سرمست تأکید کرد: همکاری اصناف، سازمان‌های مربوطه و دستگاه‌های اجرایی برای کنترل قیمت‌ها و دسترسی آسان مردم به مایحتاج ضروری، امری حیاتی است و انتظار داریم که نظارت‌ها به صورت جدی و مستمر ادامه یابد تا از هرگونه کمبود یا افزایش غیرمنطقی قیمت‌ها جلوگیری شود.

وی تأکید کرد: حضور مسئولان و مدیران مرتبط در این جلسات، کمک خواهد کرد که تصمیم‌گیری‌ها به‌صورت هدفمند و کارآمد پیش برود. هر یک از دستگاه‌های اجرایی که نیاز به حضور بنده در برنامه‌های خاصی داشته باشند، می‌توانند هماهنگی‌های لازم را انجام دهند تا روند مدیریت و اجرای برنامه‌ها با دقت و انسجام بیشتری دنبال شود. استاندار آذربایجان شرقی با تأکید بر ضرورت پاسخگویی مدیران به مردم، اعلام کرد که مدیران باید برای دیدارهای عمومی بدون تشریفات و هماهنگی قبلی برنامه‌ریزی کنند.

وی در این خصوص اظهار داشت: مدیران باید در دسترس مردم باشند و نباید شرایطی ایجاد شود که شهروندان برای ملاقات با آن‌ها دچار مشکلات و بروکراسی‌های پیچیده شوند. نباید مردم برای دیدار با یک مدیر، با سختی و مشقت مواجه شوند و بعد از مدت‌ها انتظار، همچنان موفق به دیدار نشوند. مدیران موظفاند زمان‌هایی را به صورت شفاف برای ارتباط مستقیم با مردم اختصاص دهند.سرمست افزود: برنامه‌های سال آینده استان بر مبنای یک آسیب‌شناسی دقیق از گذشته و نگاهی آینده‌نگر تدوین خواهد شد و هر سازمان و اداره باید علاوه بر اجرای برنامه‌های روتین، یک برنامه راهبردی مشخص بر اساس مأموریت‌های خود ارائه دهد. این موضوع را به‌صورت جدی پیگیری خواهیم کرد تا بعداً بهانه‌ای برای کم‌کاری وجود نداشته باشد.

استاندار آذربایجان شرقی همچنین با اشاره به مدیریت بحران در استان، بر حضور به‌موقع مدیران در مواقع بحرانی تأکید کرد و متذکر شد: در مواقع بحران، مدیران نباید غایب باشند. مدیریت بحران یعنی حضور در صحنه و تصمیم‌گیری به‌موقع. نه اینکه مدیران در شرایط حساس از مسؤولیت خود شانه خالی کنند.سرمست تصریح کرد: ما به دنبال یک نظام مدیریتی کارآمد و پاسخگو هستیم. انتظار داریم که مدیران نه‌تنها در مواقع عادی، بلکه در شرایط بحرانی نیز در کنار مردم باشند و وظایف خود را به بهترین شکل ممکن انجام دهند. هرگونه کم‌کاری در این زمینه قابل‌پذیرش نخواهد بود و با جدیت برخورد خواهد شد.



مدیرکل بنیاد مسکن آذربایجان شرقی با بیان اینکه در اجرای طرح نهضت ملی مسکن برای پنج هزار و ۵۴۵ متقاضی واجدشرایط زمین تأمین شده است، گفت: در زمان کنونی عملیات اجرایی ساخت سه هزار و ۳۰۵ واحد در حال اجراست.

حجت اله سروری، با اشاره به اینکه زمین مورد نیاز این طرح از سوی اداره کل راه و شهرسازی در ۶۷ شهر استان تأمین شده است، افزود: این واحدها در قالب بنیاد ساخت، گروه ساخت و خودمالک از سوی این بنیاد اجرا می شود.

وی با بیان اینکه تاکنون بیش از رئیس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی استان: تعیین تکلیف مدارس کانکسی و سنگی در اولویت برنامه‌ریزی آذربایجان شرقی

رئیس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی آذربایجان شرقی گفت: در استان تعداد ۷۳ مدرسه کانکسی و ۴۴ مدرسه سنگی وجود دارد و اولویت ما این است که تمام این مدارس را در سال آتی تعیین تکلیف کنیم. حیدر فتح‌زاده در جلسه‌ای با حضور رئیس امور آموزش و پرورش عمومی و مهارتی سازمان برنامه و بودجه کشور در سالن جلسات سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی آذربایجان شرقی، اظهار کرد: از تعدادی از مدارس نیازمند بازسازی و تعمیر مناطق یک و ۵ آموزش و پرورش تبریز، اداره کل آموزش فنی و حرفه ای استان و کانون پرورش فکری کودکان در شهر سهند بازدید کردیم.

وی افزود: دنبال این هستیم که در سال ۱۴۰۴ پروژه‌های نیمه تمام بخش آموزش و پرورش استان را در قالب جلب مشارکت بخش خصوصی، اتاق بازرگانی، نهادهای عمومی و خیران، استفاده از ظرفیت‌های قانون برنامه هفتم پیشرفت و مولدسازی به سرانجام برسانیم.

اجرای سه هزار و ۳۰۵ واحد نهضت ملی مسکن به همت بنیاد مسکن آذربایجان شرقی

۵۰۰ واحد به اتمام رسیده و تحویل متقاضیان شده است، اظهار کرد: این بنیاد متولی ساخت واحدهای نهضت ملی مسکن در شهرهای زیر ۱۰۰ هزار نفر جمعیت است.

مدیرکل بنیاد مسکن آذربایجان شرقی گفت: علاوه بر این واحدها، یک هزار و ۱۵۱ واحدهای مسکن شهری مسکونی، تجاری و خدماتی نیز در استان در دست ساخت است.

سروری، ادامه داد: ساخت مسکن شهری از سوی این بنیاد در بعضی از شهرستان ها با روند خوبی در دست اجراست و بیشتر طرح‌ها در مرحله سفت کاری و نازک کاری است که تلاش می شود با تأمین منابع مالی این واحدها در آینده نزدیک تکمیل و تحویل متقاضیان شود.

وی با اشاره به اینکه هم اکنون ۲ هزار و ۳۹۹ واحد در استان در دست مطالعه است، یادآور شد: تاکنون با تلاش همکاران حوزه مسکن شهری در

رئیس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی استان:

تعیین تکلیف مدارس کانکسی و سنگی در اولویت

برنامه‌ریزی آذربایجان شرقی



فتح زاده بر ضرورت ارتقاء مهارت افزایی، نزدیک سازی نیازهای صنعت با مهارت‌های فنی و حرفه‌ای و در مجموع برقراری پیوند میان فن و دانش تأکید کرد و متذکر شد: در استان تعداد ۷۳ مدرسه کانکسی و ۴۴ مدرسه سنگی وجود دارد و اولویت ما این است که تمام این مدارس را در سال آتی تعیین تکلیف کنیم.

رئیس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی آذربایجان شرقی بیان داشت: تمام تلاش ما این است در زمینه نوسازی و تمام سازی مدارس

به جایگاه مطلوب و مناسب تبریز و آذربایجان شرقی دست یابیم و سرانه مورد نیاز آموزش و پرورش استان را تأمین کنیم.

در این جلسه مدیرکل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس استان به ارائه گزارش طرح‌های نیمه تمام خیری، تخریب و بازسازی این طرح‌ها پرداخت.مدیران کل آموزش و پرورش، فنی و حرفه‌ای و کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان استان نیز به ارائه نکته نظرات و بیان چالش‌های موجود پرداختند.

بررسی جامع انواع قتل در قانون مجازات اسلامی و مبحث اولیای دم

هر آنچه باید درباره قصاص در قتل عمد بدانید: شرایط قاتل و مقتول، موارد سقوط قصاص، دیه و مجازات‌های تکمیلی و تبعی.

بررسی دقیق بر اساس قانون مجازات اسلامی.

در قانون مجازات اسلامی قتل به دو نوع عمد و غیر عمد تقسیم شده است و قتل غیر عمد هم به دو نوع شبه عمد و خطای محض تقسیم شده است.

۱. تعریف قتل عمدی: جرم قتل عمد عبارت است از سلب عمدی حیات از دیگری بدون مجوز قانونی

به موجب ماده ۲۹۰ قانون مجازات اسلامی قتل در موارد زیر عمدی است:

الف. هرگاه مرتکب با انجام کاری قصد ایراد جنایت بر فرد یا افراد معین یا فرد یا افراد غیر معین از یک جمع را داشته باشد و در عمل نیز جنایت مقصود یا نظیر آن واقع شود، خواه کار ارتكابی نوعا موجب وقوع آن جنایت یا نظیر آن بشود، خواه نشود.

ب. هرگاه مرتکب، عمدا کاری انجام دهد که نوعا موجب جنایت واقع شده یا نظیر آن می گردد، هرچند قصد ارتکاب آن جنایت یا نظیر آن را نداشته باشد ولی آگاه و متوجه بوده که آن کار نوعا موجب آن جنایت یا نظیر آن می شود.

پ. هرگاه مرتکب قصد ارتکاب جنایت واقع شده یا نظیر آن را نداشته و کاری را هم که انجام داده است نسبت به افراد متعارف نوعا موجب جنایت واقع شده یا نظیر آن نمی شود لکن در خصوص شخص بزه دیده به علت بیماری، ضعف، پیری یا هر وضعیت دیگر و یا وضعیت خاص مکانی یا زمانی نوعا موجب آن جنایت یا نظیر آن می شود، مشروط بر آن که مرتکب به وضعیت نامتعارف بزه دیده یا وضعیت خاص زمانی و مکانی آگاه و متوجه باشد.

ت. هر گاه مرتکب قصد ایراد جنایت واقع شده یا نظیر آن را داشته باشد بدون آن که فرد یا جمع معینی مقصود وی باشد، و در عمل نیز جنایت مقصود یا نظیر آن واقع شود مانند این که در اماکن عمومی بمب گذاری کند.

مجازات قتل عمدی

به موجب ماده ۳۸۱ قانون مجازات اسلامی مجازات قتل عمدی قصاص است. البته هر قتل عمدی موجب قصاص نیست بلکه قتل عمدی در صورت وجود شرایط پیش بینی شده در قانون موجب قصاص است.

مجازات قتل عمدی را می توان تحت سه عنوان مجازات اصلی، تکمیلی و تبعی بررسی کرد.

مجازات اصلی قتل عمدی

الف. قصاص نفس: به موجب ماده ۳۸۱ قانون مجازات اسلامی مجازات قتل عمدی در صورت تقاضای ولی دم و وجود سایر شرایط مقرر در قانون قصاص است.

ب. تعزیر: اگر مرتکب جرم قتل عمدی به هر علت قصاص نشود با رعایت شرایط مقرر در قانون به ۳ تا ۱۰ سال حبس محکوم می‌گردد.

مواردی که متهم قصاص نمی شود و به تعزیر محکوم می‌گردد به شرح ذیل است:

۱. بدیا یا جد پدري فرزند خود را بکشد.

۲. بزه دیده مرتکب صدمه عمدی به خود را قبل از مرگ عفو کند.

۳. قاتل مسلمان و مقتول غیر مسلمان باشد.

۴. قتل عمدی دیوانه

۵. قتل عمدی در حالت مستی

پ. دیه: مجازات قتل عمدی اصالتا قصاص است ولی در موارد ذیل که قصاص به دلیلی منتفی است دیه جانشین قصاص می شود و دادگاه ملزم به تعیین آن است.

مواردی که متهم قصاص نمی شود و پرداخت دیه محکوم می‌گردد به شرح ذیل است:

۱. در صورت توافق قاتل با ولی دم: به موجب ماده ۳۴۷ قانون مجازات اسلامی صاحب حق قصاص در هر مرحله از مراحل تعقیب، رسیدگی یا اجرای حکم می تواند به طور مجانی یا با مصالحه، در برابر حق یا مال گذشت کند.

۲. قاتل پدر یا جد پدری مقتول باشد.

۳. مقتول دیوانه و قاتل عاقل باشد.

۴. قاتل در اثر مستی به کلی مسلوب الاختیار باشد و خود را برای این کار مست نکرده باشد.

۵. قاتل با اعتقاد به این که فرد مورد نظر مستحق قصاص است یا مهور الدم است مرتکب قتل بی گناهی شده باشد.

۶. قاتل مسلمان و مقتول غیر مسلمان باشد.

۷. قاتل در فرار کند.

مجازات‌های تکمیلی

مجازات تکمیلی مجازاتی است که علاوه بر مجازات اصلی دادگاه می تواند نسبت به محکوم اعمال نماید مثلا شخص را ملزم به اقامت اجباری در محل معین برای مدت معین نماید.

اگر قصاص نفس اجرا نشود و تعزیر تعیین گردد قاضی می تواند به موجب ماده ۲۳ قانون مجازات اسلامی مرتکب را علاوه بر ۳ تا ۱۰ سال حبس به مجازات تکمیلی نیز محکوم نماید.

مجازات تبعی

الف. محرومیت از حقوق اجتماعی: به موجب ماده ۲۵ قانون مجازات اسلامی اگر مجازات سالب حیات از جمله به طور مثال قاتل قصاص نشود ۷ سال از تاریخ توقف اجرای حکم اصلی از حقوق اجتماعی محروم می شود.

ب. محرومیت از ارت: به موجب ماده ۸۸۰ قانون مدنی قتل از موانع ارت است بنابراین کسی که مورت خود را عمدا بکشد از ارت او محروم می شود.

ادامه دارد...

