

پیام آذربایجان

چهارشنبه ۱۵ اسفند ۱۴۰۳ / ۴ رمضان ۱۴۴۶ / سال بیست و دوم / شماره ۲۵۲۹ / ۸ صفحه / قیمت ۱۰ هزار تومان

تولدی که با آزادی یک زندانی در تبریز جشن گرفته شد

۲

دستمزد کارگران چقدر بالا می‌رود؟
*پیشنهادهای کارگری و کارفرمایی برای تعیین دستمزد ۱۴۰۴

۳

جریان مقاومت با تحلیل صحیح وقایع در عرصه بین‌الملل ادامه دارد

۴

چای ایرانی: طعم اصیل، کیفیت برتر، حمایت از اقتصاد ملی چرا چای ایرانی بنوشیم؟



۵

عشقی بالاتراز کوه نیافتم

۷

هشدار رئیس مجمع نمایندگان آذربایجان شرقی درباره قاچاق طلا در ورزقان

۸

آسیب‌شناسی

چهارشنبه سوری

وقتی شادی به

وحشت تبدیل

می‌شود



پروین بابایی

هر سال با فرا رسیدن چهارشنبه پایان سال شتاب و ولوله‌ای در میان مردم برپا می‌شود؛ نه برای جشن و شادمانی، بلکه برای اینکه در چنین روزی هر چه زودتر کارهای خود را سر و سامان دهند و پیش از آغاز شبیخون انفجارهای بی‌امان این روز، به خانه پناه ببرند تا از خطرات احتمالی انفجارها در امان بمانند. به راستی چه چیز باعث شده که چنین جشنی دیرینه و دارای تاریخ هزاران ساله اکنون به مایه وحشت مردم تبدیل شود؟

سالهاست که با فرارسیدن چهارشنبه سوری هشدارهایی در خصوص مخاطرات مواد محترقه صادر، و با خبر دستگیری تعدادی از عوامل تولید و توزیع این محصولات از سوی مسئولان امر منتشر می‌شود. اما بیشتر این هشدارها هم تنها شامل صدمات جانی است و درباره انواع دیگر خطرات و زیان‌های مواد منفجره سختی به میان نمی‌آید؛ در حالی که آسیب‌های جسمی مستقیم ناشی از انفجار تنها بخش کوچکی از این صدمات است و آلودگی صوتی، ایجاد پانیک و وحشت در افراد مستعد و حساس، آسیب به بیماران قلبی، سقط جنین، ایجاد اضطراب و استرس، آزار و اذیت جانداران خیابانی، و در کنار همه اینها آسیب به فرهنگی دیرینه که قرن‌ها بدون هیچ ضرر و زانی ادامه در صفحه ۲

پویش نه به تصادفات

پایان تلخ یک سرعت؛

لحظه‌ای غفلت، عمری پشیمانی



در یک روز بهاری، با دوستانم به سمت دریاچه‌ای زیبا سفر می‌کردیم. هیچان و شوق رسیدن به مقصد باعث شد که یکی از دوستانم سرعتش را افزایش دهد و از محدودیت‌های سرعت عبور کند. ناگهان صدای ترمز شدید و سپس تصادف

وحشتناک را شنیدیم. ماشین به شدت به سمت دیوار کنار جاده برخورد کرد و همه ما در آن لحظه متوجه شدیم که یک لحظه بی‌احتیاطی می‌تواند عواقب جبران‌ناپذیری داشته باشد. خوشبختانه آسیب جدی ندیدیم.

گاهی اوقات، هیچان و شوق رسیدن به مقصد باعث می‌شود تا افراد از قوانین رانندگی غفلت کنند، اما تصادفات رانندگی به خوبی نشان می‌دهد که یک لحظه بی‌احتیاطی می‌تواند عواقب ناگواری به همراه داشته باشد و نه تنها جان سرنشینان خودرو را در خطر می‌اندازد، بلکه می‌تواند به دیگران در جاده نیز آسیب برساند. خوشبختانه تعداد رانندگانی که قوانین راهنمایی و رانندگی را زیر پا گذارده و با سرعت‌های غیرمجاز می‌رانند بسیار کمتر از رانندگانی است که به قوانین احترام می‌گذارند اما باید به خاطر داشت که همین تعداد اندک می‌توانند با رفتارهای غلط در حین رانندگی جان دیگر انسان‌ها را به مخاطره انداخته و سبب مرگ و یا مصدومیت عده زیادی از بی‌گناهانی شوند که هیچ خطایی را مرتکب نشده‌اند.

سرعت بیش از حد مهم‌ترین و شایع‌ترین عامل تصادفات

هنگامی که با سرعت غیرمجاز به ویژه با فاصله زیاد از سرعت های قید شده در تابلوهای راهنمایی و رانندگی در حال راندن خودروی خود هستید؛ کنترل آن برایتان سخت تر خواهد شد. تصورش را بکنید که در این شرایط با منعی (اعم از این که یک خودرو یا شخص و غیره باشد)؛ روبرو می شوید. با در نظر داشته سرعت غیر مجاز و ورای سرعت اعلام شده، نمی توانید به موقع عکس العمل لازم را نشان داده و با درص و احتمال زیاد تصادفی سهمگین به بار خواهید آورد. این باعث می شود که خودروی

ادامه در صفحه ۳

لزوم مقابله با تحریم‌های داخلی و تعیین تکلیف صنعت فرش



قابل توجهی از بازارهای جهانی دست فرش ایران بود، اما اکنون این درصد بسیار کاهش یافته است و من قول می‌دهم در صورت برداشتن مسئله رفع تعهد ارزی، دوباره میزان صادرات ما افزایش می‌یابد. وی با بیان اینکه واردات مجدد فرش ایران به کشور آزاد نیست، افزود: اگر همین فرش مجوز بازگشت دوباره به ایران را بگیرد، می‌توان فرایندهای شست‌وشو، روفه‌گری، رنگ‌ریزی و ... را درون خود کشور انجام داده و اشتغالزایی کرد. رئیس کمیسیون فرش، صنایع دستی و فرش را از بین برده و فلج کرده است و برای ما قابل درک نیست، چرا زمانی که تجار، هیچ ارز دولتی برای صادرات دریافت نمی‌کنند، باید ملزم به پیمان‌سیاری ارزی باشند. عظیم‌زاده ادامه داد: در دلیل قیمت پایین‌تر بخش کشور از ۲ میلیارد دلار در سال به ۳۹ میلیون دلار رسیده است، زمانی درصد

رئیس کمیسیون فرش، صنایع دستی و گردشگری اتاق تبریز بر لزوم مقابله با تحریم‌های داخلی و تعیین تکلیف صنعت فرش تأکید کرد و گفت: تحریم‌های داخلی بیش از تحریم‌های خارجی، فعالان اقتصادی را آزار می‌دهد.

احد عظیم‌زاده؛ رئیس کمیسیون فرش، صنایع دستی و گردشگری اتاق بازرگانی تبریز در جلسه کمیسیون فرش، صنایع دستی و گردشگری اتاق تبریز که با حضور نمایندگان بخش خصوصی و فعالان صنعت فرش در اتاق بازرگانی تبریز برگزار شد، بر لزوم مقابله با تحریم‌های داخلی تأکید کرد و اظهار کرد: تحریم‌های داخلی بیش از تحریم‌های خارجی، فعالان اقتصادی را آزار می‌دهد. وی ضمن انتقاد از مسئله رفع تعهد ارزی گفت: پیمان‌سیاری ارزی، صنعت فرش را از بین برده و فلج کرده است و برای ما قابل درک نیست، چرا زمانی که تجار، هیچ ارز دولتی برای صادرات دریافت نمی‌کنند، باید ملزم به پیمان‌سیاری ارزی باشند. عظیم‌زاده ادامه داد: در دلیل قیمت پایین‌تر بخش کشور از ۲ میلیارد دلار در سال به ۳۹ میلیون دلار رسیده است، زمانی درصد

بازچرخانی؛ راهکار رفع چالش آب در شهرک‌های صنعتی آذربایجان شرقی

بازچرخانی آب، مجموعه‌ای از فرآیندهاست که از طریق آن مواد آلاینده و معلق در آب جداسازی و جمع‌آوری می‌شود و با پاک‌گیری روش‌های تصفیه، کیفیت آن برای استفاده در مصارف صنعتی افزایش می‌یابد.

کارشناسان حوزه‌های درگیر با چالش و بحران آب در آذربایجان شرقی معتقد هستند بازچرخانی و استفاده مجدد آب در واحدهای صنعتی الزام زیست محیطی برای رفع چالش کمبود آب در بخش صنعت است و این روش می‌تواند علاوه بر تامین آب مورد نیاز این حوزه، از هدررفت و مصرف بی‌رویه آب نیز جلوگیری کند.

ضرورت استفاده از روش بازچرخانی آب در مصارف صنعتی آذربایجان شرقی معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری آذربایجان شرقی با اشاره به تغییرات جوی، شرایط اقلیمی و کاهش

ادامه در صفحه ۸

اخیر در کشور و به تبع آن در آذربایجان شرقی شده و حوزه‌های کشاورزی، خانگی و صنعتی این استان را تحت تأثیر قرار داده و عدم مدیریت این وضعیت موجب می‌شود تا در آینده با بحران جدی کمبود آب در این بخش‌ها مواجه شویم.

استفاده بی‌رویه و بهینه استفاده نکردن از منابع آبی و عدم رعایت استاندارد در مصارف کشاورزی، صنعتی و خانگی از دیگر دلایل بروز تنش آبی در این حوزه‌ها است و با توجه به حجم بالای مصرف آب در بخش صنعت شامل کارخانجات و کارگاه‌های تولیدی و معادن، به نظر می‌رسد تنها راهکار برای رفع این چالش در این حوزه، استفاده از روش بازچرخانی آب و تصفیه و برگرداندن مجدد آب‌های خاکستری و فاضلاب‌های شهری و صنعتی به چرخه تولید است.



مشکل کمبود منابع آبی و بحران آب پیش رو به علت بروز شرایط آب و هوایی و اقلیمی علاوه بر سایر بخش‌ها به چالشی برای واحدهای تولیدی و صنعتی شهرک‌های صنعتی آذربایجان شرقی نیز تبدیل شده و به عقیده کارشناسان تنها راهکار برای رفع این چالش بازچرخانی آب در این بخش است.

خشکسالی، کاهش بارش و مصرف بی‌رویه و سوء مدیریت منابع آبی موجب بروز تنش آبی در سال‌های

مسایل زیست محیطی و شهرداری بیشترین شکایت شهروندان آذربایجان شرقی است

موقری با اشاره به فعالیت چهار ساله سامانه سجام، تعداد کل گزارش‌های ارسالی در آذربایجان شرقی چهار هزار و ۵۰۰ مورد اعلام کرد که به بسیاری از آنها رسیدگی و اقدامات لازم به انجام رسیده است. وی هدف اصلی از راه‌اندازی سامانه سجام را پیشگیری از تخلفات و جرایم با اتکا به مشارکت عمومی افراد جامعه بیان کرد و گفت: برای ورود به آن لازم است افراد با وارد کردن کد ملی و تاریخ تولد اقدام به ثبت نام کنند. موقری یکی از مشکلات اصلی در گزارش‌های مردمی سامانه سجام را سنددار نبودن این گزارش‌ها اعلام و اضافه کرد: متأسفانه به همین دلیل بسیاری از گزارش‌ها در مراحل بعدی بررسی‌های کارشناسی دچار مشکل می‌شود و دادگستری نمی‌تواند به طور کامل به آن‌ها ورود کند. وی با تأکید بر اینکه تمام گزارش‌ها و مکاتبات مربوط به سامانه سجام به صورت محرمانه انجام می‌شود،

سرپرست معاونت اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری کل آذربایجان شرقی گفت: مسایل و مشکلات زیست محیطی و تخلفات شهرداری‌ها بیشترین حجم گزارش‌های مردمی استان است که در سامانه سجام (سامانه جامع ارتباط مردمی قوه قضاییه) ثبت شده است.

احمد موقری مجموع گزارش‌های ارسالی مردمی در سال جاری تاکنون را بیش از ۵۰۰ مورد اعلام و اظهار کرد: بخش قابل توجهی از این گزارش‌ها مربوط به مشکلات زیست محیطی، منابع طبیعی و معضلات و کاستی‌های مربوط به مأموریت شهرداری‌ها است.

به گفته وی در سال جاری تمام گزارش‌های ارسالی در سامانه سجام دادگستری کل آذربایجان شرقی اقدام و در صورت لزوم درخواست گزارش‌دهنده‌ها، نتایج به اطلاع آنها نیز رسیده است.

شهردار تبریز مطرح کرد: ۳ محور جدید برای معرفی ظرفیت‌های تبریز در سطح ملی و بین‌المللی



شهردار تبریز گفت: «تبریز بهشت ماندگار»، «تبریز پایتخت زیست محیطی کشورهای آسیایی» و «تبریز شهر ورزش و سلامت» می‌تواند سه محور اصلی معرفی تبریز در سال‌های آینده باشد. یعقوب هوشیار در نشست صمیمی خود با مدیران ارتباطات و امور بین‌الملل مجموعه شهرداری تبریز در این باره اظهار کرد: مدیران امور ارتباطات مجموعه شهرداری تبریز می‌توانند با تولید محتوا و خبر در خصوص این سه محور، تبریز را در سطح ملی و بین‌المللی معرفی کنند.

وی افزود: در کنار برند های «شهر بدون گدا» «شهر اولین‌ها» و «شهر پاکیزه» این سه محور جدید که در دوره فعلی مدیریت شهری در مورد آنها اقدام شده، منابع اطلاع‌رسانی جدید هستند که ضرورت دارد در سطح ملی و بین‌المللی معرفی شود. شهردار تبریز همچنین بر اهمیت بهره‌مندی از تکنولوژی‌های نوین در حوزه ارتباطات و تبیین خلافتان اهداف کلان مدیریت شهری تأکید کرد. وی یادآور شد: تقویت مشارکت عمومی برای اجرای سیاست‌های کلان شهرداری تبریز نیازمند تبیین خلافتان اهداف سازمانی است. هوشیار همچنین داده‌پذیری هوش مصنوعی را فرصتی برای معرفی هرچه بیشتر ظرفیت‌های گردشگری و سرمایه‌گذاری تبریز برشمرد. شهردار تبریز دستایی به بستر مشترک برای بهبود فرایند‌های تولید محتوا از عملکرد مدیریت شهری در حوزه‌های مختلف را از دیگر خط‌مشی حوزه ارتباطات عنوان کرد و افزود: خود انتقادی و بیان مشکلات شهری مرتبط با شرح وظایف سازمانی، نقش مهمی در ایجاد ارتباط دوسویه با شهروندان ایفا می‌کند.

تبریک

سرکار خانم دکتر آریتا بلالی اسکویی



با کمال افتخار و احترام، انتصاب شایسته جنابعالی به عنوان سرپرست پارک علم و فناوری استان آذربایجان شرقی را تبریک عرض می‌نمایم.

امید آن دارم با تکیه بر تعهد و توانمندی‌های شما و بهره‌گیری از دانش، تجربه و ایده‌های نوآورانه جامعه علمی، شاهد پیشرفت روزافزون پارک علم و فناوری استان و ارتقاء جایگاه علمی و فناورانه کشور باشیم. برای شما در این مسئولیت مهم آرزوی موفقیت و توفیق در تمامی مراحل کاری را دارم.

سمیرا سخندان - سرپرست روابط عمومی فرهنگسرای الغدير



پیام آذربایجان

چهارشنبه ۱۵ اسفند ۱۴۰۳
سال بیست و دوم / شماره ۲۵۲۹

اخبار

یادداشت

تولدی که با آزادی یک زندانی در تبریز جشن گرفته شد



در دل تبریز، جایی که مهر و محبت در هر گوشه‌اش جریان دارد، خانواده‌ای تصمیم گرفتند تولد فرزندشان را با هدیه‌ای متفاوت جشن بگیرند؛ آزادی یک زندانی غیرعمد. این تصمیم به ظاهر کوچک اما بزرگ، نه تنها قلب یک خانواده را از غم رها‌نید، بلکه پیام انسان‌دوستی و همبستگی را به گوش جامعه رساند که حتی یک کودک نیز می‌تواند دنیای دیگری را با مهریانی و همدلی تغییر دهد. در دنیایی که هدایا بیشتر جنبه مادی پیدا کرده‌اند، خانواده‌ای در تبریز معنای نوینی به مفهوم جشن تولد بخشیدند. آنها به جای خرید اسباب‌بازی یا برگزاری جشن‌های پرهزینه، تصمیم گرفتند شادی تولد فرزندشان را با آزادی یک زندانی غیرعمد تقسیم کنند؛ اقدامی که نه تنها باعث آزادی یک خانواده از غم و اندوه شد، بلکه پیام عمیقی از انسان‌دوستی و نوع‌دوستی را به جامعه ارسال کرد. آغاز یک تصمیم بزرگ از دل کودگانه یک دختر بچه‌ای داستان از زمانی شروع شد که دختر بچه‌ای ۶ ساله، پس از شنیدن صحبت‌های مادرش و دیدن کلیپ‌هایی از زندانیان جرایم غیرعمد در صفحه رسمی ستاد دیه استان آذربایجان شرقی، با پرسشی معصومانه از مادرش درباره این اتفاقات و دلایل آن سوال کرد. این کودک با ذهنی شفاف و قلبی مهربان به دنبال این بود که بفهمد چگونه می‌توان فردی را که به دلیل مشکلات مالی زندانی شده است، آزاد کرد. اصرار و علاقه این کودک باعث شد که والدینش به این ایده توجه کنند. پس از بررسی و مشورت، آنها تصمیم گرفتند به جای خرید هدیه‌ای معمولی برای تولد فرزندشان، گامی در جهت آزادی یک زندانی غیرعمد بردارند. شادی آزادی، بهترین هدیه تولد!با هماهنگی‌های لازم، این خانواده در روز تولد فرزندشان به ستاد دیه مراجعه کردند. مبلغ مورد نیاز برای آزادی یک محکوم مالی فراهم شد و در نهایت، در روزی که می‌توانست تنها مختص جشن یک کودک باشد، برای خانواده‌ای دیگر به روزی پر از امید و خوشحالی تبدیل شد. پدر و مادر این کودک تبریزی در این خصوص این اقدام در گفتگویی اظهار کردند: وقتی دیدیم دخترمان با تمام وجود تمایل دارد در این کار خیر مشارکت کند، تصمیم گرفتیم او را در این مسیر راهنمایی کنیم. به او توضیح دادیم که با این اقدام، نه‌تنها یک نفر بلکه یک خانواده از رنج و سختی نجات خواهد یافت. بیایم که فراتر از یک جشن تولد بوداین عمل خدایستدانه که هم‌زمان با نزدیک‌شدن به عید نوروز و ماه مبارک رمضان صورت گرفت، نشان داد که مهریانی و بخشش هیچ مرزی نمی‌شناسد و حتی یک کودک کوچک نیز می‌تواند با تصمیمی درست، تغییری بزرگ در زندگی دیگران ایجاد کند. این حرکت خانواده تبریزی تنها به آزادی یک زندانی ختم نشد؛ بلکه یادآوری کرد که نیکوکاری سن‌وسال نمی‌شناسد و ارزش‌های انسانی می‌توانند از همان دوران کودکی در دل فرزندان نهادینه شوند. این تولد نه‌تنها برای یک کودک، بلکه برای خانواده‌ای دیگر نیز آغازگر فصلی نوین از امید، آزادی و مهریانی شد. تلاش برای آزادی زندانیان نیازمند، فراتر از یک اقدام خیرخواهانه است؛ این حرکت جلو‌های از انسان‌دوستی و عدالت‌طلبی محسوب می‌شود که تأثیرات مثبت آن در ابعاد مختلف جامعه قابل‌مشاهده است. بسیاری از زندانیان نیازمند به دلایلی مانند بدهی‌های مالی، جرائم غیرعمد یا مشکلات اقتصادی در زندان به سر می‌برند. آزادی این افراد به زندگی آن‌ها کمک می‌کند، بلکه پیامدهای مثبت و گسترده‌ای در سطح خانواده‌ها و جامعه دارد. آزادی زندانی که نفعی برای جامعه دارد؛ یک

از مهم‌ترین دلایل این تلاش، حفظ کرامت انسانی است. بسیاری از این زندانیان قربانی شرایط اقتصادی یا اشتباهات غیرعمدی شده‌اند که نباید به قیمت ازین‌رفتن شأن و کرامت آن‌ها تمام شود. آزادی آن‌ها، نشان‌دهنده اهمیت ارزش‌های انسانی و روحیه همبستگی در جامعه است. تلاش برای آزادی زندانیان نیازمند، فراتر از یک اقدام خیرخواهانه است؛ این حرکت جلو‌های از انسان‌دوستی و عدالت‌طلبی محسوب می‌شود که تأثیرات مثبت آن در ابعاد مختلف جامعه قابل‌مشاهده است. بسیاری از زندانیان نیازمند به دلایلی مانند بدهی‌های مالی، جرائم غیرعمد یا مشکلات اقتصادی در زندان به سر می‌برند. آزادی این افراد نه‌تنها به زندگی آن‌ها کمک می‌کند، بلکه پیامدهای مثبت و گسترده‌ای در سطح خانواده‌ها و جامعه دارد. یکی از مهم‌ترین دلایل این تلاش، حفظ کرامت انسانی است. بسیاری از این زندانیان قربانی شرایط اقتصادی یا اشتباهات غیرعمدی شده‌اند که نباید به قیمت ازین‌رفتن شأن و کرامت آن‌ها تمام شود. آزادی آن‌ها، نشان‌دهنده اهمیت ارزش‌های انسانی و روحیه همبستگی در جامعه است. حجت‌الاسلام والمسلمین احمد مطهری اصل امام جمعه تبریز ۳۰ بهمن ماه جاری در مراسم آزادی ۱۷۰ زندانی توسط تاجر آذربایجان شرقی، لذت آزاد کردن یک انسان از زندان را بسیار شیرین توصیف کرد و گفت: بازگشت آزادشدگان به آغوش گرم خانواده و شاد کردن چند خانواده دیگر از سوی خیرین عزیز را نمی‌توان با هیچ چیز مقایسه کرد. موسی خلیل الهی رئیس کل دادگستری استان آذربایجان شرقی نیز در این مراسم ضمن قدردانی از خیرین استانی و ستاد دیه استان که موجبات آزادی زندانیان را فراهم می‌کنند، یاد و خاطره شهید لاجوردی مبدع آزادسازی زندانیان جرایم غیرعمد و محکومین مالی را گرامی داشته و افزوده بود: در سال ۱۳۶۹ اولین جشن گلریزان برای آزادسازی زندانیان توسط شهید اسداله لاجوردی برپا شد و ستاد دیه سازمان زندان‌ها شکل گرفت و در سال ۱۳۷۷ به‌عنوان یک مؤسسه خیریه و مردم‌نهاد ایجاد و مشغول فعالیت شد. وی از آزادی ۶۰۳ زندانی جرایم غیرعمد و محکومین مالی در استان از ابتدای سال ۱۴۰۳ توسط ستاد دیه خبر داده و گفته بود: از چهار سال پیش با ابتکار ستاد دیه استان، تمام یا بخشی از هزینه احسان، ضیافت و دسته‌گل از سوی خانواده‌های مرحومین صرف آزادسازی زندانیان جرایم غیرعمد می‌شود و تاکنون ۶ هزار خانواده در این امر مشارکت داشته‌اند و موجبات آزادی دو هزار نفر را فراهم کرده‌اند.

۲

فرماندار میانه با هدف توسعه عدالت در فضای آموزشی که یکی موضوعات مورد تاکید رئیس جمهور می‌باشد در ایده‌ای جالب به منظور تسریع امور، مجمع خیرین مدرسه‌ساز شهرستان را در فرمانداری مستقر کرد. محمدرضا مشایخی در جلسه شورای آموزش و پرورش میانه مدرسه‌سازی را یکی از محوری‌ترین و مهم‌ترین مسائل دولت

ایده جالب فرماندار میانه برای توسعه عدالت در فضای آموزشی

خیرین مدرسه‌ساز در فرمانداری ویژه میانه خبر داد و افزود: در قالب مجمع مشورتی توسعه و وفاق شهرستان در کنار امور جاری با ارتباط‌گیری و استفاده از ظرفیت تمامی پیشکسوتان و نخبگان و اقشار مختلف جامعه در راستای پیشرفت برنامه‌های توسعه‌ای تلاش خواهیم کرد. فرماندار ویژه میانه مدارس راه‌آهن، مسکن مهر، باهنر را جز اولویتهای اول شورای آموزش و پرورش و مجمع خیرین مدرسه‌ساز جهت پیگیری عنوان کرد.

اجرای طرح ضیافت بهاری در ۶۰ بقعه و امامزاده آذربایجان شرقی



بسیار مهمی در بحث سرمایه اجتماعی دارند، گفت: تمام تلاش ما بر این است از ظرفیت این فضاهای معنوی استفاده کنیم تا زمینه ارتقای اعتماد اجتماعی، تعلق دینی و مشارکت عموم مردم به ویژه جوانان که منجر به استحکام ساخت درونی جامعه می‌شوند و نیز موجب الگوسازی برای نسل‌های آینده خواهد بود و شرایط بهتری را در جامعه رقم خواهد زد، شکل یابد.

وی به وجود بیش از سه هزار مسجد در استان آذربایجان شرقی اشاره کرد و ادامه داد: براساس برنامه‌ریزی‌های انجام شده در طرح ضیافت الهی مراسم باشکوه جزخوانی قرآن کریم در مصلاي حضرت

هستیم. مدیر کل اوقاف و امور خیریه آذربایجان شرقی ادامه داد: از هفته گذشته غبار رویی و عطر افشانی امامزادگان و مساجد استان آغاز شده است و اماکن متبرکه استان آماده میزبانی روزه داران هستند.

اهدای ۲ هزار سبد معیشتی به اقشار کم برخوردار آذربایجان شرقی
وی خاطر نشان کرد: ویژه برنامه قرار دوازدهم با هدف اهدای سبد معیشتی بین اقشار کم برخوردار به نیت سلامتی امام زمان (عج) ۱۲ اسفند با اهدای بیش از ۲ هزار سبد کالا و یک‌هزار دست لباس از محل موقوفات مرتبط و همکاری خیرین اجرا و اقلام خوراکی مانند برنج، روغن، رب، قند، ماکارونی، جایی و... بین این اقشار نیازمند توزیع شد.

حسینی با اشاره به برگزاری همایش مبلغین ادامه داد: بیش از ۱۰۰ مبلغ بومی غیر بومی در مناطق مختلف استان در ایام رمضان و نوروز عهده دار تبلیغ و ارشاد هستند. وی با بیان اینکه امامزادگان نقش

مدیرکل اوقاف استان آذربایجان شرقی گفت: طرح ضیافت بهاری در ماه رمضان و عید نوروز با حضور ۱۰۰ مبلغ در ۶۰ بقعه و امامزاده شاخص استان برنامه ریزی شده است. حجت الاسلام والمسلمین سید شهاب الدین حسینی با اشاره به تقارن ماه مبارک رمضان با بهار طبیعت افزود: «ضیافت بهاری» در واقع ترکیبی از ۲ طرح سالانه «ضیافت الهی» و «آرامش بهاری» است که با محوریت بقاع متبرکه در سراسر کشور، از جمله استان آذربایجان شرقی از ۲۸ اسفند تا ۱۵ فروردین ، اجرا می‌شود.

وی با اشاره به حجم بالای سفرهای نوروزی و حضور گسترده زائران در امامزاده‌ها، تأکید کرد: برنامه‌ریزی‌ها به‌گونه‌ای است که اجرای پروژه‌های عمرانی تداخلی با برنامه‌های مذهبی، به‌ویژه شب‌های قدر و مراسم تحویل سال، نداشته باشد و آماده میزبانی از زائران گرانقدر در آستان مقدس امامزادگان و مهمانسرای های موجود در این امامزادگان

ادامه از صفحه اول

آسیب‌شناسی چهارشنبه سوری

وقتی شادی به وحشت تبدیل می‌شود



انفجار ترقه‌ها آن هم به شیوه معمول این سال‌ها، به نحوی تجاوز و نادیده گرفتن حقوق دیگران نیز تلقی می‌شود، اما از نظر قانونی برخورد جدی و حداقلی فراگیری با خاطیان صورت نمی‌گیرد و گویی روح و روان انسان‌ها هیچ ارزشی ندارد، هرساله

خشن و نازیبا در بین مردم یافته، به نحوی که بسیاری از مردم آرزو می‌کنند که اگر قرار است این مراسم به این شیوه برگزار شود، همان بهتر که از بیخ و بن منسوخ گردد. **نادیده گرفتن حقوق دیگران**

کشف ۱۳ تن چای قاچاق در تبریز



آن از اولویتهای اصلی پلیس به شمار می‌رود و یادآور شدند تا مردم در مواجه با موضوعات مشابه به شماره تلفن ۰۹۶۳۰۰ سامانه خبری پلیس امنیت اقتصادی اطلاع دهند.

به عمل آمد. محمدی تصریح کرد: طبق بازرسی های صورت گرفته از انبار فوق مقدار ۱۳ تن چای سیاه شکسته هندوستان که طبق نظر کارشناسان ارزش آن ۱۲۰ میلیارد ریال می باشد، کشف و یک نفر متهم دستگیر شد. رئیس پلیس استان با بیان اینکه نفر متهم با تشکیل پرونده به مرجع قضایی معرفی شد، تصریح کرد: پدیده قاچاق علاوه بر ضربه زدن به اقتصاد کشور زمینه‌ساز جرائم دیگری در سطح جامعه است که مقابله با

فرمانده انتظامی استان آذربایجان شرقی از کشف ۱۳ تن چای دپو شده قاچاق توسط مأموران پلیس امنیت اقتصادی خبر داد.

علی محمدی اظهار کرد: پس از اطلاع مأموران پلیس امنیت اقتصادی استان مبنی بر دپوی چای سیاه در یکی از انبار های شهرستان تبریز بلافاصله موضوع در دستور کار قرار گرفت. وی ادامه داد: مأموران با انجام هاهنگی‌های لازم با مراجع قضایی و همچنین تعزیرات حکومتی به محل مراجعه و بازرسی‌های لازم

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده

شرکت رول کاغذ راه ابریشم

بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم شرکت رول کاغذ راه ابریشم (سهامی خاص) به شناسه ملی ۱۴۰۰۵۷۲۴۳۵۲ و شماره ثبت ۴۲۱۷۱ دعوت به عمل می آید در جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده در ساعت ۱۲ صبح روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۳۰ به منظور انتخاب و تعیین سمت اعضای هیات مدیره و تعیین دارندگان حق امضاء در محل قانونی شرکت به آدرس تبریز ـ محله ویلاشهر ـ کوچه سوم غربی (۱۰ متری یاسمن) ـ خیابان کلها ـ پلاک ۵۸ ـ طبقه سوم دکپستی: ۵۱۶۸۷۴۹۱۷۱ حضور بهم رسانند.

هیات مدیره

خبر

۴ پرنده در بند، با بال‌های مهربانی آزاد شدند

مدیرعامل انجمن حمایت از زندانیان مراغه گفت: به همت دو خانواده نیک اندیش ۴ زندانی جرائم غیرعمد از زندان آزاد شدند.

سعید دوست احدی اظهار کرد: با کمک ۱۴۰ میلیون‌تومانی خانواده مرحوم دکتر میاندآبچی و مرحوم دلبری این زندانیان به آغوش خانواده‌هایشان بازگشتند. وی اضافه کرد: از ابتدای امسال تاکنون با کمک ۲ میلیارد و ۲۰۰ میلیون‌تومانی خیران ۴۷ زندانی جرایم غیرعمد از زندان آزاد شده‌اند. به گفته مدیرعامل انجمن حمایت زندانیان مراغه، تخصیص هزینه مراسم شب هفت، چهلم و سالگرد برای آزادی زندانیان به یک سنت حسنه در این شهرستان تبدیل شده است. دوست احدی افزود: انجمن حمایت زندانیان مراغه در راستای رسالت خود همواره در تلاش است تا با یاری خیرین و نیکوکاران زمینه جلوگیری از زندان رفتن و آزادی زندانیان نیازمند و بازگشت آنان به جامعه را فراهم کند.



پیام آذربایجان

چهارشنبه ۱۵ اسفند ۱۴۰۳
سال بیست و دوم / شماره ۲۵۲۹

اقتصاد

خبر

دستمزد کارگران چقدر بالا می‌رود؟

*پیشنهادهای کارگری و کارفرمایی برای تعیین
دستمزد ۱۴۰۴



شکاف میان مزد و هزینه معیشت کارگران بیداد می‌کند و اظهارات نمایندگان کارگری و کارفرمایی از شکاف قابل‌توجه میان رقم پیشنهادی دو طرف برای افزایش دستمزد حکایت دارد، باید دید دولت به نظر کدام طرف بیشتر بها می‌دهد. فعلاً در میان طرف‌های کارگری، پیشنهاد افزایش ۷۰ درصدی پررنگ‌تر است درحالی‌که کارفرمایان در اتفاقی نادر، با افزایش دستمزد به‌اندازه تورم موافقت کرده‌اند و مواضع دولت نیز به افزایش دستمزد همگام با تورم نزدیک‌تر است. در این میان اهالی مجلس هم طرفدار افزایش دستمزد بالاتر از تورم هستند و معتقدند اگر بخشی از دستمزد به‌صورت کالا داده شود، به بهبود معیشت آنها کمک خواهد کرد.

طالع بینی دستمزد ۱۴۰۴

در جریان انتخابات ریاست‌جمهوری چهاردهم، همه نامزدها طرفدار کمک به معیشت کارگران و حقوق‌بگیران بودند. در آن روزها، مسعود پزشکیان که اکنون بر مسند ریاست‌جمهوری تکیه زده است، با صراحت تأکید کرده بود: «باید حقوق با تورم همسان باشد.» فعلاً نرخ تورم کشور حدود ۳۲ درصد است و شواهدی وجود ندارد که متولیان اقتصادی دولت چهاردهم از هدف‌گذاری رساندن تورم به کمتر از ۳۰ درصد منصرف شده باشند. خود را ۲۰ درصد افزایش داده است. با احتساب جمع این شواهد، به نظر می‌رسد نمایندگان دولت در شورای عالی کار در بهترین حالت افزایش دستمزد متناسب با نرخ تورم یعنی محدوده ۳۰ درصد را قبول کنند و با رویکرد کارفرمایان همراهی کنند؛ اما این تمام ماجرا نیست.

رویکرد کارگران در مذاکرات مزد

سال‌هاست که نمایندگان کارگری در مذاکرات تعیین حداقل دستمزد کارگران در سال جدید، خواستار متناسب‌شدن دستمزد پرداختی به نیروی کار با هزینه معیشت خانوار هستند و گرچه در دوره‌هایی نظیر سال ۱۴۰۱ با همراهی دولت موفق به افزایش قابل‌توجه (۵۷٫۴ درصدی) حداقل دستمزد شدند اما درمجموع در این راهبرد توفیق زیادی کسب نکرده‌اند.

در مذاکرات سال جاری نیز، نخستین شکست طیف کارگری در تعیین هزینه معیشت خانوار بود چراکه براساس شواهد و اظهارات، رقم موردنظر شرکای اجتماعی کارگران در کمیته مزد شورای عالی کار حدود ۵۰ درصد پایین‌تر از رقم محاسبه‌شده توسط رسانه‌ها و تشکل‌های کارگری است. با وجوداین، اگر کارگران بتوانند فاصله میان حداقل دستمزد با همین هزینه معیشت مورد تأیید دولت و کارفرمایان را کاهش دهند و مثلاً پویش افزایش ۷۰ درصدی دستمزد را به نتیجه برسانند، این امید باریشان زنده خواهد ماند که در یک فرایند منطقی، طی چند سال قدرت خرید از دست رفته کارگران را به آنها برگردانند.

بی‌رغبتی کارگران با مزد پایین

عقب‌اندازی دستمزد کارگران ثمره چندین سال سرکوب مزدی است که باعث شده نرخ برابری حداقل دستمزد از رکوردهای بالای ۲۰۰ دلار به رکورد کمتر از ۱۰۰ دلار سقوط کند و پیام این اتفاق واضح است: ناتوانی هر چه بیشتر کارگران در جبران هزینه‌های معیشت. آمارهای رسمی گواهی می‌دهند که کاهش قدرت خرید دستمزد کارگران باعث شده نیروی کار جدید تمایلی برای کار کردن نداشته باشد و بسیاری از بنگاه‌های اقتصادی به‌خصوص در حوزه صنعت با کمبود نیروی کار یا چالش ماندگاری آنها مواجه شوند. این موضوع در گزارش اخیر مرکز آمار ایران از تحولات بازار کار نیز مشهود بود.

پیشنهاد مزد تلفیقی

همچنان مشخص نیست که اختلاف ۱۰۰ درصدی میان دو پیشنهاد کارگری و کارفرمایی برای افزایش دستمزد سال آینده به چه سمتی تعدیل خواهد شد و دولت به‌عنوان طرف سوم شورای عالی کار و کارفرمای بزرگ کشور، با استدلال و نظر کدام طرف بیشتر موافق است. در این میان برخی از نمایندگان مجلس هم طرفدار افزایش دستمزد به میزان نرخ تورم هستند اما پیشنهاد می‌دهند: سیاست پرداخت حقوق به‌گونه‌ای تنظیم شود که علاوه بر افزایش ۲۵ تا ۳۰ درصدی دستمزد، مابقی حقوق تا سقف تورم به‌صورت سبد کالا به کارگران ارائه شود.

۳

نرخ قرض الحسنه ارائه دهیم، تأکید کرد: گسترش مسکن استیجاری در کشور از دیگر جزئیات بسته حمایتی است. صادق گفت: برای استیجار زوج های جوان هم برنامه ریزی کرده ایم که با مصوبه شورای عالی مسکن اجرایی خواهد شد.

خبر خوش وزیر راه برای مستاجران وام اجاره به چه کسانی پرداخت می شود؟

مستاجران است. وزیر راه و شهرسازی افزود: همچنین یکی از برنامه های ما در بسته حمایتی مستاجران، فراهم کردن زیرساخت خانه های استیجاری برای مردم آسیب پذیر است. وی با بیان اینکه برای سایر اقشار جامعه هم پیگیر هستیم تا وام ودیعه مسکن را با نرخ سود بیشتر از

وزیر راه و شهرسازی با تشریح جزئیات بسته حمایتی مستاجران گفت: یکی از برنامه های ما پرداخت وام اجاره به زوج های جوان است. فرزانه صادق در نشست خبری اظهار کرد: افزایش وام ودیعه مسکن خانوارهای تحت پوشش نهادهای حمایتی یکی از برنامه های ما در بحث حمایت از

با حکم وزیر علوم، تحقیقات و فناوری؛

بلالی اسکویی؛ سکاندار جدید پارک علم و فناوری آذربایجان شرقی



دستگاه‌های اجرایی مرتبط ملی و استانی در جهت تامین منابع مالی و جذب اعتبارات مربوطه، کمک به جذب سرمایه‌گذار برای پروژه‌های فناورمحور و زیرساخت‌های مرتبط و شکل‌گیری ظرفیت نوآوری با محوریت بخش خصوصی، کمک به افزایش تعاملات مؤثر و هدفمند مراکز علمی و فناوری و تعاملات سازنده با دیگر نهادهای اقتصادی،

نظام علم، فناوری و نوآوری به‌ویژه توسعه پارک، مراکز رشد و حل مشکلات پیشروی واحدهای فناور و موسسات دانش‌بنیان مستقر ایفا نمایند و انتظار می‌رود موارد زیر در اولویت‌های اجرایی جناب عالی قرار گیرد. وزیر علوم، تحقیقات و فناوری، اجرای کامل سیاست‌های ابلاغی و تعامل مستمر با معاونت فناوری و نوآوری وزارت عتف را از وظایف این جایگاه خواند.

وی همچنین، پیگیری امور مربوط به توسعه زیرساخت‌های فیزیکی و فناوری به منظور ارتقای کمی و کیفی خدمات مورد نیاز واحدهای فناور، تدوین ساز و کار عملیاتی جهت تحقق مرجعیت و دیپلماسی فناوری و نوآوری و رصد فناوری‌های نوظهور، تلاش در جهت مأموریت‌گرایی پارک و ایجاد قطب‌های فناوری، تعامل با

وزیر علوم با صدور حکمی آریتا بلالی اسکویی را به عنوان سرپرست پارک علم و فناوری آذربایجان شرقی منصوب کرد. حسین سیمایی وزیر علوم، تحقیقات و فناوری خطاب به آریتا بلالی اسکویی سرپرست جدید پارک علم و فناوری آذربایجان شرقی در حکم انتصاب بیان کرد: نظر به مراتب تعهد، تخصص و تجارب ارزشمند سرکار عالی و با عنایت به پیشنهاد معاون محترم فناوری و نوآوری، به موجب این حکم به عنوان «سرپرست پارک علم و فناوری آذربایجان شرقی» منصوب می‌شوید. وی در این حکم آورده است: امید با پیروی از آموزه‌های اسلامی، مبانی علمی و توجه به راهبردهای اساسی دولت وفاق ملی و برنامه‌های ارائه شده به مجلس شورای اسلامی، نقشی شایسته در تحقق اهداف

احداث جاده «کلاله - آغ‌بند»؛ گام مهمی برای تسهیل تجارت با آذربایجان

آذربایجان را بسیار حائز اهمیت دانست و گفت: با وجود مناقشه سیاسی با آذربایجان، وضعیت صادرات دارای رشد است.

محمدعلی نجاری؛ دبیر میز جمهوری آذربایجان در این جلسه به احیای روابط عزتمندانه با کشور دوست و همسایه آذربایجان تأکید کرد و گفت: ما با دیپلماسی و گفت‌وگو باید مشکلات پیش آمده با آذربایجان را حل و رفع کنیم. وی عامل سیاسی را اصلی‌ترین عامل عدم ارتباط با کشور آذربایجان عنوان کرد و افزود: ما باید از طریق اتاق بازرگانی از استانداردی و از طریق استانداری از دولت و وزارت خارجه خواستار احیای ارتباط با کشور دوست و همسایه باشیم. نجاری تصریح کرد: دولت جمهوری اسلامی باید هدف از نوع ارتباط با آذربایجان را برای فعالان اقتصادی و تجار ایرانی تبیین و شفاف سازی کند.

شهبازی با تأکید بر توسعه تجارت با کشور آذربایجان، ادامه داد: متأسفانه بین میزهای هفتگانه با ۹ کشور، میز کشور جمهوری آذربایجان با توجه به روابط سیاسی دو کشور، با مشکلات اساسی مواجه شده است.

احداث جاده کلاله - آغ‌بند با پیشرفت فیزیکی ۱۵درصد در حال انجام است

رحیم روایی؛ نماینده معاونت اقتصادی استانداری آذربایجان شرقی به تشریح پروژه عمرانی پایانه کلاله پرداخت و گفت: دولت با جدیت پیگیر حل مشکل جاده‌های منتهی به مرز آذربایجان است و در این راستا نیز احداث جاده کلاله - آغ‌بند با پیشرفت فیزیکی ۱۵درصد در حال انجام است که ۳۶ ماه نیز برنامه زمان‌بندی برای تکمیل آن در نظر گرفته شده است.

وی از سرگیری رابطه صمیمی با کشور



آذربایجان و اعزام هیأت تجاری در معیت استاندار آذربایجان‌شرقی به آذربایجان از جمله اولویت‌های مورد بررسی در میز تجاری عنوان کرد.

وی اظهار کرد: ما با کشورهای عراق و آذربایجان عدم تناسب حجم صادرات و واردات داریم که میزان اختلاف صادرات و واردات با این کشورها، بسیار زیاد است و در صورت برقراری تعرفه‌های ترجیحی با این کشورها فعالان اقتصادی کشور مقابل سود چندانی نخواهد برد.

پویش نه به تصادفات

پایان تلخ یک سرعت؛ لحظه‌ای غفلت، عمری پشیمانی

شود. شرایط جاده و خودرو؛ وجود جاده‌های خالی و صاف ممکن است رانندگان را به افزایش سرعت تشویق کند. همچنین، خودروهای جدید و پرقدرت نیز ممکن است باعث احساس امنیت کاذب در رانندگان شوند. تأثیر سرعت غیرمجاز بر تصادفات جاده‌ای افزایش شدت تصادف: هر چه سرعت بیشتر باشد، شدت تصادف نیز افزایش می‌یابد. در تصادفات با سرعت بالا، احتمال آسیب‌دیدگی و مرگ بیشتر است. کاهش زمان واکنش: در سرعت‌های بالا، زمان واکنش راننده به خطرات کاهش می‌یابد، که این امر می‌تواند منجر به تصمیم‌گیری نادرست شود. کاهش کنترل خودرو: افزایش سرعت موجب کاهش کنترل بر روی خودرو می‌شود و در نتیجه احتمال واژگونی یا خروج از جاده افزایش می‌یابد.

تأثیر بر دیگر رانندگان: رفتارهای خطرناک ناشی از سرعت غیرمجاز می‌تواند بر دیگر رانندگان تأثیر منفی بگذارد و موجب ایجاد وحشت یا عدم اطمینان در آنها شود. عواقب سرعت غیرمجاز تصادفات جاده‌ای: تصادفات ناشی از سرعت غیرمجاز معمولاً منجر به صدمات جدی یا مرگ افراد می‌شود. عواقب قانونی: رانندگان متخلف ممکن است با جریمه‌های مالی، نمره منفی یا حتی زندان مواجه شوند.

هزینه‌های اقتصادی: تصادفات ناشی از سرعت غیرمجاز هزینه‌های زیادی را برای جامعه به همراه دارد، شامل هزینه‌های درمان، خسارت‌های مالی و هزینه‌های بیمه. آسیب به زیرساخت‌ها: تصادفات ناشی از سرعت غیرمجاز می‌تواند به تخریب جاده‌ها، پل‌ها و سایر زیرساخت‌ها منجر شود. هزینه‌های درمان: تصادفات ناشی از سرعت غیرمجاز می‌تواند منجر به صدمات جدی یا مرگ افراد می‌شود. عواقب قانونی: رانندگان متخلف ممکن است با جریمه‌های مالی، نمره منفی یا حتی زندان مواجه شوند.

رانندگی در تمامی کشورهاست. گرچه سرعت‌گیرها و اعلام‌کننده‌های اتوماتیک صوتی سرعت در داخل اتومبیل هر یک می‌تواند نقش مفید و مؤثری در کنترل سرعت اتومبیل داشته باشد اما آنچه که بیشترین اهمیت را دارد، رعایت سرعت مجاز و مطمئن توسط رانندگان خودروهاست. در بسیاری از موارد تخلف رانندگان از سرعت مجاز سبب پیامدهای ناگواری می‌گردد که تأثیر آن تا پایان عمر بر روح و جسم فرد و خانواده باقی می‌ماند.

به این مثال توجه کنید: اگر سرعت مجاز در یک اتوبان ۱۲۰ کیلومتر بر ساعت و طول مسیر ۴۸۰ کیلومتر باشد و شما با ۲۰ درصد سرعت غیرمجاز یعنی ۱۴۴ کیلومتر بر ساعت برانید تنها ۴۵ دقیقه زودتر به مقصد می‌رسید اما اگر با این سرعت تصادف کنید احتمال مرگ و میر شما و دیگر سرنشینان خودرو ۵ برابر بیشتر می‌شود.

علل سرعت غیرمجاز

عدم آگاهی: برخی رانندگان ممکن است از محدودیت‌های سرعت در مناطق مختلف آگاه نباشند یا تابلوهای هشداردهنده را نادیده بگیرند. فشار زمان: بسیاری از رانندگان به دلیل مشغله‌های روزمره و فشار زمان، تمایل دارند سریع‌تر به مقصد برسند. رقابت: برخی رانندگان ممکن است تحت تأثیر رقابت با دیگران، سرعت خود را افزایش دهند.

عدم رعایت قوانین: عدم احترام به قوانین راهنمایی و رانندگی و احساس بی‌مسئولیتی در برخی افراد می‌تواند منجر به سرعت غیرمجاز

شما و دیگر خودرو یا خودروهای حاضر در صحنه تصادف صدمات جدی دیده و احیاناً به جان کسی نیز صدمه وارد شود. به زبان ساده می‌توان گفت که هرچه سرعت وسیله نقلیه بالاتر باشد احتمال انحراف و واژگونی خودرو بیشتر شده، احتمال تصادف، صدمه و مرگ‌ومیر نیز بیشتر می‌شود.

آمار و ارقام

طبق آمار سازمان جهانی بهداشت (WHO)، حدود ۳۰ درصد از تصادفات مرگبار جاده‌ای به دلیل سرعت غیرمجاز رخ می‌دهد. تحقیقات نشان داده‌اند که افزایش ۱ درصدی در سرعت خودرو می‌تواند منجر به افزایش ۴ درصدی در تصادفات مرگبار شود.

قربانیان سرعت‌های غیرمجاز

موتورسواران به خصوص آنهایی که بدون کلاه ایمنی در حرکت هستند و همچنین عابرین پیاده خصوصاً کودکان از جمله قربانیان سرعت‌های غیرمجاز و انحراف رانندگان خودروها هستند. یکی از مطالعات مشترک انجام شده توسط کارشناسان ترافیک و پزشکی نشان می‌دهد که اگر اتومبیلی با سرعت ۵۰ کیلومتر در ساعت به کودکی برخورد کند احتمال مرگ کودک حدود ۵۰ درصد است ولی اگر همین اتومبیل با سرعت ۶۵ کیلومتر در ساعت یعنی فقط ۱۵ کیلومتر بیشتر به همان کودک برخورد کند احتمال مرگ کودک به ۹۰ درصد افزایش می‌یابد و این درصد افزایش خطر، درصد بسیار هشداردهنده‌ای است. رعایت سرعت مجاز یک امر ضروری است کنترل سرعت وسایل نقلیه یکی از الزامات

ادامه از صفحه اول



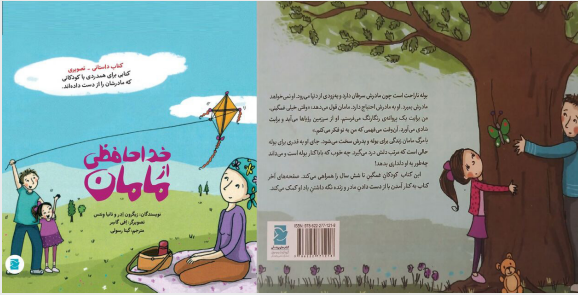
پیام آذربایجان

چهارشنبه ۱۵ اسفند ۱۴۰۳
سال بیست و دوم / شماره ۲۵۲۹

اگهیات

کتاب «خداحافظی از مامان» برای کودکانی که مادرشان را از دست دادند

کتاب «خداحافظی از مامان» با هدف دل‌داری دادن و تجدید خاطره در کودکانی نوشته شده که مادرشان را از دست داده‌اند. کتاب خداحافظی از مامان قصه لطیف و غم‌انگیز دختری به نام یوله را روایت می‌کند که به‌زودی مادرش را از دست خواهد داد و نمی‌تواند به‌راحتی با این موضوع کنار بیاید. این قصه از زبان کودکانه یوله بیان می‌شود.



یوله دخترکوجولویی است که مادرش به سرطان مبتلا شده و دکترها گفته‌اند او را به‌زودی از دست می‌دهد. یوله خیلی ناراحت است. دلش نمی‌خواهد مادرش از پیشش برود. دوست دارد همیشه کنار مادرش باشد. او غصه می‌خورد و از همین حالا می‌داند دلش برای مادرش خیلی تنگ می‌شود. یوله سعی می‌کند قدر بودن کنار مادرش را بداند. او و پدرش درباره بیماری و مرگ مادر حرف می‌زنند و تلاش دارند خودشان را برای نبودن او آماده کنند. پدر یوله از دل‌داری دادن به دختر کوچکش غافل نمی‌ماند، به او کمک می‌کند بتواند با این غم کنار بیاید و یاد مادرش را زنده نگاه دارد.

کتاب خداحافظی از مامان با صفحات تعاملی به پایان می‌رسد. در این صفحات، پرسش‌هایی برای ابراز احساسات و افکار کودکان طرح شده و برای پاسخگویی به این سوالات، لازم است کاغذ و مدادرنگی در کنار خود داشته باشید تا کودکان پاسخشان را به صورت نقاشی به روی کاغذ بیاورند و با همدیگر درباره‌شان حرف زن‌بند. کتاب خداحافظی از مامان به خواننده درگیر در چنین موقعیتی کمک می‌کند بهتر با بیماری و مرگ مادر کنار بیاید و یاد او را زنده نگه دارد. این کتاب با عنوان Abschied von Mama به زبان آلمانی در سال ۲۰۱۷ منتشر شد.



قسمتی از متن کتاب

مامان دیشب، درست وقتی که من خواب بودم، از دنیا رفت. این متصفانه نیست! می‌خواستم با او خداحافظی کنم. بابا من را در آغوش می‌گیرد و با هم پیش او می‌رویم. سرزمین رویها حتماً جای قشنگی است. مامان آرام و آسوده است. شاید چون دیگر درد ندارد.

با این حال، من گریه می‌کنم. بابا هم همین‌طور. جای مامان خیلی خالی است. بابا آهسته آهنگ مورد علاقه‌ی مامان را زمزمه می‌کند. مدتی کنارش می‌نشینیم و به او نگاه می‌کنیم. دوباره دلم درد می‌گیرد. به آتش‌زخانه می‌رویم و بابا برایم کیبسه‌ی آب گرم درست می‌کند. مامان بزرگ هم می‌آید. او و بابا برایم از خاطراتشان با مامان تعریف می‌کنند.

قرار است بیایند مامان را ببرند. دلم نمی‌خواهد او را ببرند. با صدای بلند جیغ می‌زنم. بابا توضیح می‌دهد: «او را به موسسه‌ی خاکسپاری می‌برند. آنجا قشنگش می‌کنند.» من و بابا ظهر به جنگل می‌رویم. من خیلی غمگینم. هیچ وقت این همه گریه نکردم. بابا دستم را می‌گیرد و به طرف درخت بلوط خیلی بزرگی می‌رویم. آن را بغل می‌کنیم. بابا گریه می‌کند. من مدت‌ها به شاخه‌ها و برگ‌های درخت نگاه می‌کنم. از بابا می‌پرسم: «مامان الان توی سرزمین رویهاست؟» او می‌گوید: «حتماً!» و محکم به خودش فشارم می‌دهد. (صفحه ۲۲ و ۲۴) کتاب داستانی مصور رنگی «خداحافظی از مامان» نوشته زیگرون اِدر و تانیا وِنتس و تصویری اِفی گایسر با ترجمه گیتا رسولی در ۶۲ صفحه، با جلد شومیز، کاغذ بالکی، در هزار نسخه در سال ۱۴۰۳ در نشر پرزده آی، واحد کودک و نوجوان انتشارات علمی و فرهنگی برای کودکان گروه سنی (ب) منتشر شد.

داستانک

نان کسی را آجر نکن

سال‌ها پیش مردی در شهری نانوا بود. او فردی مَتقی، پرهیزگار، قانع و شاکر بود. در محله‌ای که آنها زندگی می کردند، یک مغازهٔ مرغ‌فروشی بود که فروش خوبی هم داشت.

روزی پسر آن مرد، به پدرش گفت: «دوست دارم مالک آن مغازه را ببینم و به قیمت بالایی آن را اجاره کنم، مغازهٔ پرفروشی است.»
مرد گفت: «پسرم! هرگز با آجرکردن نان کسی به دنبال نان برای خودت نباش. دنیا بزرگ است و خدا را قابلیتِ روزی رساندن زیاد است، اما وسوسه درون پسر را پر کرده بود و حاضر نبود از خواستهٔ خود کوتاه بیاید.

مرد برای تلنگر به پسرش، او را به نانوایی برد. خمیر لواشی را به تنور چسباند و سریع خمیر لواش دیگری را دوباره به روی همان لواش که در حال پختن بود زد. هر دو خمیر لواش، سنگین شدند و از دیوارهٔ داغ تنور رها شده و داخل تنور افتادند و سوختند.

مرد گفت: «پسرم! دیدی؟ یک لواش در حال پختن بود، لواش دیگر روی آن چسبید و باعث شد نه خودش بپزد و تبدیل به نان شود؛ و نه گذاشت لواش دیگر نان شود. پسرم! هرگز نان خود را روی نان کس دیگری نزن، که برای تو هم نانی نخواهد شد.
بدان! اگر اجاره بالا به آن مغازه بزنی و او را از نان و نوا ببندازی، خودت نیز به نان و نوابی نخواهی رسید و این قانون زندگی است.»

«بخوانیم برای ایران» به عنوان شعار سی‌وششمین نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران انتخاب شد. از روابط عمومی خانه کتاب و ادبیات ایران، ابراهیم حیدری سخنگو و قائم مقام سی‌وششمین نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران گفت: در تاریخ ۱۶ بهمن

«بخوانیم برای ایران» به عنوان شعار سی‌وششمین نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران انتخاب شد. بر این اساس حدود ۱۵۰۰ شعار به دست ما رسید. وی افزود: شعارهای پیشنهادی دریافت شده پس از بررسی توسط کارشناسان در اختیار شورای سیاست گذاری سی‌وششمین نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران

کتاب «چراغ خانه‌ام» رونمایی شد

شهردار تبریز: جریان مقاومت با تحلیل صحیح وقایع در عرصه بین‌الملل ادامه دارد



خاموش کنند، اما ترورها جواب نمی‌دهد پس از این واقعه، هزاران صدا و هزاران گلو، مکتب او را فریاد زدند. نسل های آینده از افتخاراتی چون سردار سلیمانی درک عمیق‌تری خواهند داشت.

وی همچنین با اشاره به وضعیت غزه و فلسطین گفت: ۵۰ هزار نفر از شهروندان غزه و فلسطین توسط رژیم منحوس صهیونیستی شهید شده‌اند، اما رسانه‌های جهانی صحنه را تحریف می‌کنند. صحنه مذاکره ترامپ و زلنسکی ، ترور هویت یک ملت بود و اینجاست که می‌فهمیم چرا مقام معظم رهبری بر ایستادگی و مذاکره عزتمندانه تأکید دارند.

شهردار تبریز در پایان با اشاره به رویکرد مدیریت شهری در حل مشکلات مردم خاطرنشان کرد: با تلاش مضاعف می‌خواهیم مشکلات مردم را حل کنیم و به رسالت خود در خدمت‌رسانی عمل نماییم.

تداوم جریان مقاومت با تحلیل و درک صحیح وقایع در عرصه بین‌الملل

عضو شورای اسلامی شهر تبریز، در این مراسم با تقدیر از برگزارکنندگان برنامه، بر ضرورت الگوگیری از سیره شهدا تأکید کرد و گفت: رفع مشکلات کلان کشور نیازمند مشی‌گیری از ایناگرگی شهدا است. علی راسنی با بیان اینکه اگر منش و سیره شهدا را سرلوحه کارها قرار دهیم، بسیاری از مشکلات کشور حل خواهد شد، گفت: اگر در شهرداری اقدامات جهادی دیده می‌شود، به این دلیل است که بدون چشم داشت، کارهای بر زمین مانده انجام می‌شود جهادی عمل کردن یعنی اقتدا به شهدا و این رمز حل مشکلات است.

وی با اشاره به نقش جوانان در دفاع مقدس گفت:

یادداشتی بر کتاب «ماهی‌ها به دریا برمی‌گردند»

کتابی کم حجم و خوش خوان

دغدغه‌مان درباره قدس، غزه و فلسطین محدود می‌شد به همان روز قدس. هم ما و هم رسانه‌ها.تا هفت اکتبرو شروع یک نسل‌کشی جدید. حالا دیگر نمی‌توانستیم غزه و فلسطین را نبینیم. حالا همان‌قدر دل‌نگران آن پسرپچه ترسیده توی فیلم بودیم که دل‌گران بچه کوچک خودمان بودیم. بچه خودمان را بغل می‌کردیم و برای بچه‌های بی‌پناه غزه اشک می‌ریختم و مویه می‌کردیم. بعضی‌های‌مان توی صفحات‌مان شروع کردیم به ابراز انزجار. برخی دوباره شروع کردند به روشنگری. برخی پول و طلا برای جبهه مقاومت و مردم گرسنه غزه ارسال کردند و برخی دست به قلم شدند و از فلسطین نوشتند.

داستانی واقعی

مثل مرضیه اعتمادی با کتاب «ماهی‌ها به دریا برمی‌گردند»؛ داستانی واقعی که با تخیل آمیخته شده است.

بخش تخیلی ماجرا مربوط به یک زن و شوهر جوان است که در یک سوئیت

دانشجویی زندگی می‌کنند و همسایه‌ای فلسطینی دارند. بخش واقعی داستان، داستان زندگی آن خانواده فلسطینی است. زندگی در بستر تاریخ.در این کتاب تخیل و واقعیت آن‌قدر درهم تنیده‌شده که اگر کسی نویسنده اثر را شناسید، گمان می‌کنید که همه اتفاقات واقعی است. ای‌کاش نویسنده در مقدمه کتاب، هم درمورد بخش تخیلی داستان توضیح می‌داد و هم به روند مصاحبه‌ها اشاره می‌کرد. البته نبود این مقدمه در اصل ماجرا خللی ایجاد نکرده است.

قلم روان و شیرین

مرضیه اعتمادی را پیش از این به

«بخوانیم برای ایران» شعار سی‌وششمین نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران شد

قرار گرفت و این شورا از میان آنها «بخوانیم برای ایران» را برگزید. به این ترتیب «بخوانیم برای ایران» شعار سی‌وششمین نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران خواهد بود. سی‌وششمین نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران از هفدهم تا بیست‌وهفتم اردیبهشت ۱۴۰۴ در مصلای امام خمینی(ره) برگزار می‌شود.

کتاب «چراغ خانه‌ام» رونمایی شد

شهردار تبریز: جریان مقاومت با تحلیل صحیح وقایع در عرصه بین‌الملل ادامه دارد

هشت سال جنگ تحمیلی با مدیریت جوانان اداره شد دشمنان نیز به موفقیت این جوانان اعتراف کردند، چرا که آنان از خود ایناگرگی نشان دادند. وی با اشاره به اینکه در دوران جنگ تحمیلی، برای شهادت قرعه‌کشی می‌کردند و عاشق شهادت بودند، ادامه داد: امروز نیز همین روحیه می‌تواند چالش‌های پیش رو را حل کند.

جانشین فرمانده سپاه عاشورا آذربایجان شرقی، در این آیین ضمن تقدیر از شهردار تبریز برای برگزاری این مراسم، با اشاره به اقدامات شهرداری تبریز در راستای کنگره شهدا و ترویج سبک زندگی شهدا اظهار کرد: شهرداری تبریز نقش مهمی در برنامه‌های فرهنگی و رسیدگی به مسائل اجتماعی دارد. سرهنگ الیاس گل‌محمدزاده،در این آیین با اشاره به نقش جوانان آذربایجان در دفاع از کشور در طول تاریخ تأکید کرد: هر زمان تمامیت ارضی کشور در خطر بوده، جوانان آذربایجان درصفت نخست دفاع از میهن قرار داشته‌اند. وی با بیان اینکه یاد و خاطره شهدا، علی‌رغم خواسته دشمنان، هرگز نباید از یاد برود، گفت: راهیان نور محفل خوبی برای معرفی شهداست و ثبت این خاطرات از طریق کتاب‌هایی مانند «چراغ خانه‌ام» به حفظ تاریخ و ترویج فرهنگ اینار کمک می‌کند. جانشین فرمانده سپاه عاشورا آذربایجان شرقی با اشاره به آمار شهدای ترور در ایران خاطرنشان کرد: ۱۷ هزار شهید از طریق ترور داشته‌ایم، اما دشمن با خیال خام خود همچنان امیدوار به تأثیرگذاری از طریق ترور است.

گل‌محمدزاده در پایان سخنان خود بر لزوم تبعیت از ولایت فقیه تأکید کرد و گفت: در دوران دفاع مقدس، رزمندگان با تبعیت محض از ولایت فقیه توانستند حصر آبادان را بشکنند، این ویژگی باید در جامعه تقویت شود، چرا که هزینه مقاومت همواره کمتر از مذاکره است.

به گزارش روابط عمومی شهرداری تبریز، این سخنان در حاشیه آیین رونمایی از کتاب «چراغ خانه‌ام» بیان شد. این اثر که به همت شهرداری تبریز منتشر شده، به روایت زندگی و شهادت بیوک‌آقا فرش‌بافان مقصودیه و محمد فرش‌بافان مقصودیه، پدر و پسرری که به دست منافقین ترور شدند، می‌پردازد. دراین مراسم از نویسنده اثر، بتول جعفرزاده که تاکنون ۱۲۰ عنوان کتاب به نگارش درآورده و همچنین خانواده شهدای ترور فرش‌بافیان تجلیل شد.



فلسطین می‌توانست برخی از ماجراها را روشن‌تر کند. مثلاً او در جایگاه راوی به روز نکبت اشاره می‌کرد و بعد روایت راوی دوم را ثبت می‌کرد.اعتمادی در این کتاب فقط تاریخ جنایات اسرائیل را روایت نکرده بلکه او به بهانه روایت زندگی شخصیت‌های فلسطینی، به سبک زندگی و آداب و رسوم آنها نیز پرداخته است. از مراسم عروسی گرفته تا مراسم عزا و مراسم رسمی: «بحان، اینها به عید فطروقریان می‌گویند عید. این دور روزبرای‌شان خیلی اهمیت دارد. رمضان می‌گفت چند روز قبل از عید، همه جمع می‌شدند خانه مادرپزرگش و به تعداد زیاد کیک می‌پختند.» «طوبی و دخترها می‌گویند سماقپه یک غذای دسته‌جمعی است. مثل حلیم: تنها خوردنش، کیف نمی‌دهد.»

ماهی‌ها به دریا برمی‌گردند، کتابی کم‌حجم و خوش‌خوان است که می‌شود در یکی دو نشست آن را خواند و به فلسطین فکر کرد. چه با مساله فلسطین بیگانه باشی و چه مسلط به همه رویدادها و وقایع.ماهی‌ها به دریا برمی‌گردند، به‌قلم مرضیه اعتمادی در ۲۰۸ صفحه قطع رقی، با شمارگان ۱۰۰۰نسخه و با قیمت ۱۲۰هزار تومان در نشر شهید کاظمی روانه کتابفروشی‌های سراسر کشور شده است.

اتفاق بازرگانی تبریز، به پرداخت ۶ میلیارد ریال به ستاد دیه استان آذربایجان شرقی و انجمن حمایت از زندانیان استان اقدام کرد.

اتفاق بازرگانی تبریز، همزمان با روز جهانی احسان و نیکوکاری و در آستانه عید نوروز، در راستای مسئولیت‌های اجتماعی و انجام امور خیرخواهانه، به پرداخت ۶ میلیارد

نور امید در آستانه نوروز؛ کمک ۶ میلیارد ریالی اتاق تبریز به آزادی زندانیان

ریال به ستاد دیه استان آذربایجان شرقی و انجمن حمایت از زندانیان استان اقدام کرد.

پیش از این نیز اتاق تبریز، طی اقدامی خیرخواهانه

اتفاق با پرداخت ۱۰۰ میلیارد ریال، موجبات آزادسازی ۱۷۰ زندانی جرائم غیرعمد را فراهم کرده بود.

اتفاق تبریز طی سال‌های متمادی با سازمان‌ها

چای ایرانی: طعم اصیل، کیفیت برتر، حمایت از اقتصاد ملی

چرا چای ایرانی بنوشیم؟



علل استقبال مردم از مصرف چای داخلی (ایرانی)

چای به عنوان نوشیدنی مطلوب در تعداد زیادی از کشورهای جهان تولید و مصرف می‌شود. یکی از عوامل موفقیت کشورهای تولید کننده چای در بازار جهانی، حفظ کیفیت چای ساخته شده است. کیفیت چای به عوامل متعددی که مهم‌ترین آنها عوامل ژنتیکی، شرایط آب و هوایی، عملیات کشاورزی، نحوه برداشت و شرایط فرایند می‌باشند، بستگی دارد. این عوامل با تأثیری که بر مقدار و نوع ترکیبات شیمیایی درون برگ دارند، کیفیت چای خشک تولید شده را تحت تأثیر قرار می‌دهند. ترکیبات شیمیایی در برخی ارقام چای پتانسیل بالاتری برای ایجاد رنگ در دم کرده چای سیاه دارند و برخی در ایجاد عطر و طعم اهمیت دارند.

شرایط آب و هوایی و عملیات کشاورزی نیز در بیوسنتز پیش‌سازهای ترکیبات عطر، طعم و رنگ موثر می‌باشند. اما یکی از مهم‌ترین مراحل موثر در کیفیت چای، نحوه برداشت برگ سبز و حمل‌ونقل آن به کارخانه است. مقدار غلظت ترکیباتی که سبب بالارفتن کیفیت چای تولیدی می‌گردند در غنچه و برگ اول و دوم، بیشتر هستند. بنابراین چایی که از برگ‌های لطیف (یک غنچه و دو برگ) ساخته می‌شود از کیفیت بهتری برخوردار است.

در این برگ‌ها، ترکیبات شیمیایی و مواد معدنی متعددی یافت می‌شود که پس از برداشت، ترکیبات شیمیایی برگ سبز در معرض تغییرات قرار می‌گیرند. بنابراین بی‌دقتی در بارگیری و حمل‌ونقل باعث زخم‌خوردگی و سانیدگی در برگ شده که در نهایت کیفیت را کاهش می‌دهد. در طول فرایند نیز ترکیبات کیفی برگ سبز با رعایت اصول صحیح چای‌سازی به ترکیبات با ارزش در چای سیاه تبدیل می‌شوند.

کیفیت چای ایران

گذشته از تعریف استاندارد

ملی ایران از چای سیاه که آن

را فرآورده‌ای می‌داند که تنها از

جوانه‌ها، برگ‌ها و ساقه‌های

تندر و جوان رقم‌هایی از بوته

چای با نام علمی کاملیا

سینسیسینس که مناسب برای

تهیه چای سیاه باشد، تهیه

شده باشد و اصول آماده‌سازی

آن را شیوه‌های پذیرفته شده

چای‌سازی که پایه آن بر انجام

پلاس، مالش، اکسیداسیون و

خشک کردن است، می‌داند،

ترکیبات موجود در شاخساره

بوته چای ایرانی نقش بسیار

مهمی در کیفیت چای ایران

ایفا می‌کند.

با توجه به همه موارد

ذکر شده، چای ایران به شرط

رعایت شرایط صحیح برداشت،

انتقال و فرآوری می‌تواند در

زمره انواع چای باکیفیت و معطر و سالم دنیا معرفی شود که لزوماً نوشابه پررنگی ندارد. به نظر می‌رسد استفاده از مقادیر بیشتر چای خشک در هنگام دم آوردن چای ایرانی می‌تواند انتظار مصرف کنندگان ایرانی که تمایل به نوشیدن چای رنگین و معطر دارند را برآورده نماید و از نظر سلامت محصول نیز اطمینان خاطری برای مصرف کننده چای ایرانی باشد.

و نهادهای خیریه ارتباط تنگاتنگ داشته و با حمایت‌های مادی و معنوی، سعی کرده است، بخشی از مشکلات اقشار کم‌درآمد و در معرض آسیب استان را رفع کند و این امر را به عنوان یک رسالت اجتماعی همواره دنبال می‌کند.

۵

پیام آذربایجان

چهارشنبه ۱۵ اسفند ۱۴۰۳
سال بیست و دوم / شماره ۲۵۲۹



لژ

معلمی از پشت درهای CCU

ارتباط بگیرند، زمان زیادی از طول می‌کشد و زحماتم با وجود شیوه تدریس و عادت بچه‌ها به آن، از دست می‌رفت، سن پایین دانش‌آموزانم هم این وسط ملاک بود و معلم جدید با شیوه خودش، کار را برایشان سخت می‌کرد.

امانت‌های آینده‌ساز

این‌ها جملاتی هستند که نشان می‌دهند،

معلمی فقط برای آموزش نیست، بلکه برای راهنمایی و پرورش روحی کودکان نیز وظیفه‌ای بزرگ بر عهده دارد. چنین فداکاری و تعهدی از یک معلم، تنها در شرایطی قابل‌درک است که عشق به حرفه و به دانش‌آموزان از اعماق وجود او برخیزد.

خانم معلم مهربان در پایان می‌گوید:

صادقانه عرض می‌کنم که وظیفه‌ام را انجام دادم، چون واقعاً عاشق تکتک شاگردانم هستم و انگار همگی پسر خودم هستند و نمی‌توانم نسبت به آموزششان بی‌تفاوت باشم. این بچه‌ها امانتی در دستان ما هستند و به گفته رهبر عزیزمان، آینده‌سازان کشورند. از خداوند متعال خواسته‌ام که توفیق دهد تا بیشتر بتوانم در راه اسلام و جمهوری اسلامی وظیفه‌ام را به نحو احسن انجام دهم. او در ادامه از همسر و خانواده‌اش نیز تشکر می‌کند که همواره حامی او بودند و در تمامی لحظات زندگی در کنار او ایستادند تا بتواند راهی را که دوست دارد و شروع کرده به‌خوبی به انتها برساند.

آموزش، فقط انتقال اطلاعات نیست

خانم آزاده محمودزاده نته‌تها به‌عنوان

یک معلم، بلکه به‌عنوان یک انسان با

روحیه‌ای بی‌نظیر و اراده‌ای قوی شناخته

می‌شود. او برای دانش‌آموزانش بیشتر از

یک معلم است؛ او یک دوست، یک مربی،

و یک حامی است که همیشه تلاش کرده

است تا محیطی امن و حمایتی برای رشد و

پیشرفت شاگردانش فراهم کند. این ویژگی‌ها

تنها بخشی از شخصیت یک معلم واقعی را

به نمایش می‌گذارند؛ معلمی که هیچ‌گاه

از مشکلات و چالش‌ها عقب نمی‌نشیند و

همیشه به فکر بهبود شرایط تحصیلی و روانی

کودکان است.

این معلم متعهد، علاوه بر تدریس،

همیشه به ایجاد ارتباط عاطفی و معنوی با

دانش‌آموزانش اهمیت داده است.او معتقد

است: آموزش، فقط انتقال اطلاعات نیست،

بلکه باید به گونه‌ای باشد که شخصیت

کودک را شکل دهد و به او درک عمیقی از

زندگی و مسئولیت‌های اجتماعی‌اش بدهد.

این بانوی معلم، با روش‌های نوآورانه و

خلاقانه در تدریس، درس‌هایش را جذاب و

تأثیرگذار می‌کند و در هر شرایطی سعی دارد

تا دانش‌آموزانش به بهترین نحو ممکن از

آموزش بهره‌مند شوند.

به‌عنوان یک معلم دلسوز و با تعهد،

او به خوبی می‌داند که مشکلاتی مانند

بیماری و دشواری‌های فیزیکی نمی‌توانند

مانع از انجام‌وظیفه‌اش شوند. او باانگیزه و

عشق به حرفه‌اش، حتی در شرایط بحرانی

نیز به کار خود ادامه داد و درس‌هایی

بزرگ‌تر از کتاب‌های درسی به دانش‌آموزان

خود آموخت؛ درس‌هایی از قدرت اراده،

مسئولیت‌پذیری و فداکاری که تا سال‌ها در

ذهن آن‌ها خواهد ماند.

این روزها خانم معلم قصه ما درحالی‌که

بهبود پیدا کرده و از بیمارستان مرخص

شده، به کلاس درسی که برایش بسیار

ارزشمند است بازگشته، دانش‌آموزانش با دل‌هایی

پر از شوق و دستانی پر از گل، او را در آغوش

گرفته‌اند. حضور او در کلاس، به نوعی

نشان‌دهنده تعهد و فداکاری بی‌پایان اوست و

برای دانش‌آموزانش همواره یک نماد از امید

و استقامت خواهد بود.

این متن تنها یک داستان از یک معلم

نیست، بلکه پیامی است برای تمام معلمان و

افرادی که در حوزه آموزش فعالیت می‌کنند.

این داستان به ما یادآوری می‌کند که معلمی

بیش از هر شغل دیگری نیازمند عشق، تعهد،

و فداکاری است. معلمان باید به طور پیوسته

در تلاش باشند تا تأثیر مثبتی در زندگی

کودکان بگذارند و هر چاشنی را به فرصتی برای

آموزش و رشد تبدیل کنند.





پیام آذربایجان

چهارشنبه ۱۵ اسفند ۱۴۰۳
سال بیست و دوم / شماره ۲۵۲۹

سلامت

ایستگاه سلامت

کلید پیشگیری از دیابت و چاقی



فوق تخصص غدد درون ریز و متابولیسم گفت: خواب منظم کلید بهبود متابولیسم و پیشگیری از دیابت و چاقی است.

سید حسین دهقان منشادی فوق تخصص بیماری‌های غدد درون ریز و متابولیسم گفت: هر فرآیند علمی و منطقی زمانی درست است که اصول آن رعایت شود. خواب منظم یکی از عوامل کلیدی در عملکرد صحیح متابولیسم بدن است. اگر خواب به‌موقع انجام شود، سوخت‌وساز بدن نیز به درستی کار خواهد کرد. به همین دلیل، رعایت چرخه طبیعی خواب از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

مشاغل سنگین و تأثیر آن بر سلامت

وی افزود: افرادی که در مشاغل سنگین فعالیت دارند، مانند آتش‌نشانان و به‌ویژه پرستاران، به دلیل شیفت‌های شبانه دچار اختلال در چرخه خواب خود می‌شوند. این مشاغل، حتی اگر در محیط‌های پرخطر مانند کوره‌های بلند یا مواجهه با اشعه قرار نداشته باشند، باز هم به دلیل به‌هم‌ریختگی ریتم شبانه‌روزی بدن، مشکلات متعددی را تجربه می‌کنند.

اثرات اختلال در خواب بر بدن

دهقان منشادی گفت: عدم رعایت چرخه طبیعی خواب می‌تواند باعث افزایش احتمال ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها شود. یکی از مهم‌ترین پیامدهای این اختلال، سندروم متابولیک است که مستقیماً بر متابولیسم بدن اثر گذاشته و زمینه‌ساز بیماری‌هایی مانند؛ چاقی مفرط، سو تغذیه، دیابت نوع دو، مشکلات گوارشی و اختلال در عملکرد سیستم عصبی حسی می‌شود.

خواب و کاهش هوشیاری در مشاغل حساس

وی افزود: افرادی که در مشاغل نیازمند هوشیاری بالا فعالیت دارند، مانند خلبانان، رانندگان و پرستاران، در شرایط خواب‌آلودگی یا شب‌کاری ممکن است عملکرد حواس پنج‌گانه آن‌ها، به‌ویژه حس بینایی و شنوایی، مختل شود. این کاهش هوشیاری می‌تواند منجر به بروز حوادث ناگوار در محیط کار و حتی خطرات جانی برای خود و دیگران شود.

ارتباط چاقی و دیابت با خواب نامنظم

دهقان منشادی ادامه داد: که اگرچه نمی‌توان چاقی و اضافه‌وزن را صرفاً به مسئله خواب ارتباط داد، اما خواب نامنظم یکی از عوامل کلیدی در بروز آن است. چاقی عامل اصلی بسیاری از بیماری‌های متابولیکی محسوب می‌شود. یکی از مهم‌ترین این بیماری‌ها دیابت نوع دو است که ۹۰ درصد از بیماران دیابتی را شامل می‌شود.

به گفته این متخصص، این نوع دیابت یکی از شایع‌ترین عوامل مرگ‌ومیر بوده و پس از بیماری‌های قلبی- عروقی، سرطان‌ها و حوادث رانندگی، در رتبه سوم یا چهارم قرار دارد.

وی افزود: رعایت چرخه طبیعی خواب یکی از مهم‌ترین عوامل در حفظ سلامت متابولیک بدن است. اختلال در خواب می‌تواند منجر به چاقی، دیابت و سایر بیماری‌های متابولیکی شود. اصلاح سبک زندگی از طریق خواب منظم، تغذیه سالم و افزایش فعالیت بدنی می‌تواند نقش مؤثری در کاهش این بیماری‌ها داشته باشد.

مادران باردار قبل از روزه داری با

پزشک مشورت کنند

فلوشیپ طب مادر و جنین و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد تأکید کرد: توصیه می‌شود مادران باردار قبل از روزه داری با پزشک معالج خود مشورت کنند تا روزه داری آسیبی به مادر و جنین وارد نکند. سلمه دادگر فلوشیپ طب مادر و جنین و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی با بیان اینکه قبل از روزه گرفتن خانم باردار حتماً باید با پزشک مشورت کند، اظهار کرد: مهم‌ترین مسئله در روزه داری این است که هیچ آسیبی به مادر یا جنین وارد نشود؛ از همین رو برخی از بانوان با توجه به شرایط جسمانی، بیماری زمینه‌ای و یا مسائل مربوط به جنین اجازه روزه داری ندارند. وی افزود: مجوز روزه داری بانوان باردار سالم منوط به مقطعی از بارداری است که در آن قرار دارند. اگر حاملگی به سه ماه اول، دوم و سوم تقسیم شود، سه ماه دوم بهترین زمان برای روزه داری مادران باردار (کامل‌ا سالم دادگر روزه داری در هفته ۱۴ تا ۲۸ بارداری را در صورت عدم منع پزشکی، بدون مشکل دانست و گفت: سه ماه اول زمان بسیار حیاتی برای تشکیل ارگان جنین است بنابراین در این بازه زمانی، سطح نرمال قند خون مادر اهمیت دارد زیرا تکامل قلب و مغز جنین وابسته به گلوکز است. عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد گرسنگی طولانی مدت را باعث افزایش کتون در خون دانست و گفت: کتون روی ظرفیت رشدی و مغز جنین می‌تواند تأثیر گذار باشد. علاوه بر این روزه داری سه ماه اول به دلیل تهوع و استفراغی که مادر در این دوره دارد می‌تواند این وضعیت را تشدید کند. وی با بیان اینکه بسیاری از صاحب نظران روزه داری در سه ماه اول را توصیه نمی‌کنند مگر اینکه با مشورت و تأیید پزشک انجام شود، گفت: در سه ماه سوم بدن در حال ذخیره انرژی برای نزدیکی به زمان زایمان است از همین رو بسیاری از صاحب نظران در این مقطع روزه داری را به خصوص بعد از هفته ۳۶ بارداری توصیه نمی‌کنند زیرا علاوه بر تأثیرات منفی بر ظرفیت رشدی جنین، در برخی از مطالعات نیز خطر زایمان زودرس برای مادر بیان شده است. دادگر از سه ماه دوم بارداری به عنوان بهترین زمان روزه داری در مادران باردار یاد کرد و افزود: در طول روزه استراحت منظم و کافی، پرهیز از انجام فعالیت شدید، مصرف آب کافی در وعده‌های افطار و سحر، پرهیز از مصرف وعده‌های سنگین در افطار و سحری و افزایش وعده‌های غذایی در این فاصله با حجم کمتر می‌تواند زمینه را برای روزه داری آسان‌تر مادر باردار فراهم کند.

تغذیه افطار و سحر از دیدگاه طب ایرانی

غذاها مثل آتش رشته با روغن فراوان، زولبیا بامیه، کله پاچه و سیراب شیردان و ... که گوارش آنها سخت است، مناسب نیست. به گفته چایچی، در هر وعده فقط یک نوع غذا میل کنید. از پرخوری و درهم خوری چه در وعده افطار چه در سحر خودداری کنید. توصیه می‌شود زمان خوردن میوه، یکی دو ساعت بعد افطار باشد و فقط از یک نوع میوه استفاده شود و از خوردن چند میوه در یک زمان اجتناب شود. وی تأکید کرد: خوردن یک استکان آب جوش، آب گرم و عسل، شیر گرم جوشیده شده با دارچین و هل یا سوپ‌های رقیق در حجم کم برای باز کردن روزه مناسب است.

و سحر رعایت کنیم، مهشید چایچی سرپرست معاونت توسعه سلامت دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، با عنوان این مطلب که روزه داری باعث می‌شود مواد زائدی که در بدن تجمع پیدا کرده، به تدریج تبدیل به مواد قابل دفع شده و از بدن خارج شود، گفت: لازم است افراد در ماه رمضان نیز مانند همیشه غذاهایی را مصرف کنند که مناسب مزاج آنها باشد. وی افزود: خوردن غذاهای سبک که هضم راحت تری دارند مانند سوپ را برای افطار توصیه می‌شود. مصرف بعضی

همزمان با شروع ماه مبارک رمضان و روزه داری، سیستم تغذیه‌ای بدن دچار تغییراتی می‌شود که بهتر است نکاتی را در همین ارتباط رعایت کنیم. شروع روزه داری با توجه به تغییراتی که در برنامه غذایی افراد روزه دار پیش می‌آید، باعث می‌شود بدن نیز در برابر این تغییرات، دچار فعل و انفعالاتی شود. اما برای اینکه بدن ما زودتر با این فعل و انفعالات همراه شود، لازم است نکاتی را در وقت افطار

در تحقیقات جدید، مؤسسه دیابت داسمان(DDI) در کویت تأثیر حتی

یک دوره کوتاه محرومیت از خواب را بر سیستم ایمنی بدن افراد سالم

و چگونگی تأثیر آن بر خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند چاقی، دیابت و

بیماری قلبی بررسی کرد.

دانشمندان می‌گویند ۲۴ ساعت کم‌خوابی باعث ایجاد پاسخ التهابی در

بزرگسالان سالم می‌شود که یکی از ویژگی‌های اصلی چاقی است.

طبق تحقیقات جدید، نخوابیدن فقط به مدت یک شب باعث می‌شود

بزرگسالان سالم شاهد افزایش سلول‌های ایمنی مرتبط با التهاب مزمن

باشند که یکی از ویژگی‌های کلیدی چاقی است.

دارد.

محققان ۲۳۷ بزرگسال سالم را با عملکرد طبیعی کبد، قلب، ریه و کلیه انتخاب کردند. سپس افراد مبتلا به دیابت تشخیص داده شده توسط پزشک، آپنه اسدادی خواب(OSA)، فشار خون بالا یا کسانی که از داروهای فشار خون بالا استفاده می‌کنند، حذف شدند. مانند کسانی که سابقه مشکلات قلبی قابل توجه مانند حمله قلبی، جراحی پیوند عروق کرونری(CABG)، آنژیوپلاستی عروق کرونری یا تعبیه استنت یا سابقه خانوادگی مرگ زودرس (قبل از ۴۰ سالگی) به دلایل قلبی داشتند.

علاوه بر این، افراد مبتلا به افسردگی تشخیص داده شده یا مصرف داروهای که با تغییر متابولیسم بر کیفیت خواب یا وزن بدن تأثیر می‌گذارند، از این مطالعه حذف شدند.

شرکت کنندگان بر اساس شاخص توده بدنی(BMI) به سه گروه لاغر، دارای اضافه وزن و چاق تقسیم شدند. گروه چاق بیشتر به افراد دارای چاقی کم، متوسط و پرخطر تقسیم شدند. برای ردیابی فعالیت و خواب از شرکت کنندگان خواسته شد یک شتاب‌سنج را به مدت هفت روز متوالی روی لگن خود نصب کنند، به جز زمانی که حمام می‌کردند. برای اینکه شرکت‌کنندگان در مطالعه باقی بمانند، شتاب‌دهنده باید حداقل چهار شب استفاده می‌شد که برای تحقیقات به منظور تعیین الگوهای عمیقی بر سلامت سیستم ایمنی و تندرستی کلی



دارند باید در مصرف این شربت احتیاط و آن را همراه با عسل زیاد مصرف کنند.

موارد منع مصرف شربت زرشک

افرادی که دچار سرفه خشک و گلودرد هستند باید از مصرف شربت زرشک خودداری کنند؛ این شربت پایین آورنده صفرا بوده و برای افراد گرم‌مزاج (صفراوی)

و چربی خون را هم تنظیم می‌کند؛ این شربت موجب بهبود گردش خون می‌شود و از بروز سکنه‌های قلبی و مغزی جلوگیری می‌کند. افرادی که دچار مشکلات کبدی و کلیوی هستند باید از شربت زرشک در برنامه غذایی روزانه خود استفاده کنند، زیرا این شربت کبد و کلیه را شست‌وشو می‌دهد و موجب دفع اسید اوریک از بدن می‌شود؛ شربت زرشک تأثیر چشمگیری در شادابی، شفاف شدن پوست و رفع جوش صورت و بدن دارد؛ این شربت به درمان بیماری پسوریازیس (نوعی اگزهای شدید پوستی که با تخریب پوست همراه است) هم کمک می‌کند.

شربت زرشک برای دفع سنگ کیسه صفرا مفید است؛ افرادی که افت فشار خون

این شربت کبد و کلیه را شست‌وشو می‌دهد

بسیار مفید است؛ اشخاصی که مزاج بلغم و سودا دارند باید در مصرف شربت زرشک زیاده‌روی نکنند و آن را همراه با عسل زیاد مصرف کنند. افرادی که داروهای رقیق‌کننده خون مانند آسپرین، وارفارین و قرص‌های فشار، قند و چربی خون را استفاده می‌کنند نباید شربت زرشک را همزمان با داروهای خود مصرف کنند و باید بین مصرف دارو و نوشیدن شربت حداقل ۲ ساعت فاصله باشد، زیرا مصرف همزمان این داروها با شربت زرشک موجب تشدید اثر داروها می‌شود؛ اشخاصی که مزاج صفرا یا ذم دارند باید یک قاشق مرباخوری و افرادی که سوداوی و بلغمی هستند یک قاشق غذاخوری عسل به یک لیوان از این شربت هنگام مصرف اضافه کنند.

درمان «ایدز» رایگان است

ویروس HIV قابل کنترل است به شرط درمان

وی با بیان اینکه افراد مبتلا به HIV می‌بایست تحت مراقبت‌های درمانی باشند، گفت: تأکید می‌کنم بیماری افرادی که به ویروس HIV مبتلا می‌شوند، قابل کنترل است و به این منظور باید درمان‌های لازم را دریافت کنند. افراد مبتلا به HIV که دوره درمانی را سپری می‌کنند و تحت نظر قرار دارند، نه تنها ویروس را به دیگران منتقل نمی‌کنند بلکه می‌توانند مانند یک انسان سالم عمر کنند.

روابط جنسی، بیشترین سهم در انتقال ویروس HIV را دارد؛ چرا که به واسطه اقدامات صورت گرفته در زمینه اعتیاد، تعداد موارد انتقال HIV به واسطه اعتیاد تزریقی در کشور کاهش یافته است. الگوی انتقال ابتلا به HIV در گذر زمان تغییر کرده است؛ اما در مجموع شاید بتوان گفت که چگونگی ابتلا به ویروس چندان مهم نباشد، بلکه شناسایی و پایش افراد مبتلا برای پیشگیری از انتقال به دیگران بسیار اهمیت دارد.

طور کامل از بین می‌رود اما داروها توان این را دارند تا میزان ویروس در خون را به صفر برسانند. بنابراین افراد مبتلا نه تنها دچار عوارض بیماری نمی‌شوند، بلکه باعث انتقال بیماری هم نمی‌شوند. اگر افراد مبتلا به HIV از مصرف داروهای خود اجتناب کنند، سطح ویروس در بدن آنها افزایش می‌یابد و بیماری به دیگران منتقل می‌شود. نامداری با بیان اینکه الگوی انتقال ویروس HIV تغییر کرده، تصریح کرد:

با توجه به شرایط والیبال ایران، لازم و ضروری است لیگ برتر والیبال از فصل آینده به صورت ۱۴ تیمی برگزار شود. به طور قطع لیگ برتر والیبال نقشی حیاتی در توسعه و پیشرفت این ورزش در کشور دارد. اهمیت لیگ نه تنها به دلیل فراهم کردن بستری برای رقابت تیم‌ها است، بلکه به دلیل افزایش سطح کیفی بازیکنان و ایجاد فرصت‌های جدید برای مربیان و



یکی از سوالات پرتکرار ورزش دوستان با شروع ماه رمضان این است که آیا ورزش در ماه رمضان ضرر دارد؟ اگر نه، بهترین زمان ورزش کردن در ماه رمضان چه زمانی است؟ قبل از افطار یا بعد از آن؟ آنچه که عموم مردم به آن باور دارند این است که در زمان روزه داری نمی‌توان ورزش و هر کار سنگینی را انجام داد. اما این مطلب تا چه اندازه حقیقت دارد؟ در این مقاله درباره ورزش در ماه رمضان به طور مفصل صحبت خواهیم کرد.

۱. آیا در ماه رمضان می‌شود ورزش کرد؟

بله؛ در ماه مبارک رمضان می‌توان ورزش کرد، اما باید فوت و فن و زمان آن را بدانید تا دچار ضعف و خستگی نشوید. به عنوان مثال بهترین زمان برای ورزش در ماه مبارک رمضان، زمانی است که روزه نیستید!

این کار می‌تواند منجر به عضله‌سازی بیش از اندازه شود و و هورمون کاتابولیک کورتیزول را به میزان قابل توجهی بالا ببرد. ورزش در وضعیت کم‌آبی، قدرت بدن را به میزان زیادی کاهش می‌دهد. تحقیقات نشان داده که تنها کمبود ۳ درصد آب در عضله‌ها باعث کاهش ۱۲ درصدی قدرت بدن می‌شود. ورزش کردن در ساعات روزه‌داری بیشتر برای بدن‌تان ضرر دارد تا منفعت.

۲. فواید ورزش در ماه رمضان

ورزش در ماه رمضان برای لاغری و یا هر هدف دیگری، ضرری به شما نمی‌رساند؛ فقط کافیس‌ترین زمان برای ورزش کردن در ماه رمضان را بدانید و از فواید آن آگاه باشید. هدف اصلی شما در ماه رمضان بالا بردن متابولیسم بدن است. برای انجام این کار باید تا جایی که می‌توانید عضله‌سازی کنید. هرچه بافت ماهیچه‌ای و عضلانی بیشتری داشته باشید، متابولیسم بدن‌تان بالاتر می‌رود و باعث می‌شود حتی در حالت استراحت نیز کالری بسوزانید. پس می‌توانیم بگوییم "ورزش" نه تنها با "روزه" منافاتی ندارد بلکه اگر به صورت صحیح و اصولی انجام شود، سبب عضله‌سازی، کالری‌سوزی و لاغری می‌شود. از مهم‌ترین فواید ورزش کردن در ماه رمضان می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۲/۱ - کاهش مشکلات گوارشی

با شروع ماه رمضان، به دلیل تغییرات در وعده‌های غذایی و ساعات مصرف آنها اغلب افراد دچار مشکلات گوارشی مثل یبوست می‌شوند. ورزش یکی از بهترین راه حل‌ها برای رفع این مشکل است.

فواید ورزش در ماه رمضان

ورزش در ماه رمضان یکی از بهترین راه‌ها برای رفع مشکلات گوارشی است.

۲/۲. کاهش وزن

تصور بسیاری از مردم این است که به دلیل غذا نخوردن طولانی مدت در ماه رمضان، وزن کم می‌کنند، اما مطالعات نشان داده است که اکثر این افراد به دلیل بی‌تحریکی و کاهش

چرا لیگ برتر والیبال باید ۱۴ تیمی شود؟

استعدادهای جوان نیز بسیار مهم است. یکی از راه‌های ارتقاء سطح فنی لیگ، افزایش تعداد تیم‌ها به ۱۴ تیم در فصل آینده است. این تصمیم می‌تواند تأثیرات مثبتی بر والیبال ایران داشته باشد. با افزایش تعداد تیم‌ها، تعداد بازی‌ها نیز بیشتر می‌شود که به سود بازیکنان و تیم‌ها است. بازیکنان بیشتری در مسابقات رسمی شرکت می‌کنند و تجربیات گرانمایی

ورزش در ماه رمضان مجاز است یا نه؟

بهترین زمان ورزش در ماه رمضان

است ولی قصد انجام ورزش‌های هوازی را دارید، بهتر است:

یک افطار سبک بخورید

و بعد از ۳۰ تا ۴۵ دقیقه ورزش هوازی سبک انجام دهید. مثلاً دو سرعتی یکی از ورزش‌های هوازی عالی برای ماه رمضان است. دو سرعتی، کمتر از ده دقیقه زمان برای گرم کردن و آماده شدن نیاز دارد اما به میزان قابل توجهی چربی می‌سوزاند و عضله سازی می‌کند.

۲۰ تا ۳۰ ثانیه با نهایت سرعت خود بدوید و بعد برای یک دقیقه راه بروید. این چرخه را ۴ تا ۵ مرتبه تکرار کنید.

توجه:

در روزهایی که ورزش‌های هوازی دارید چای سبز، چای اولانگ و قهوه را فراموش نکنید.

اگر ورزش قدرتی انجام می‌دهید، وعده افطار را سبک بخورید. کمی صبر کنید و سپس از خواص ماهی سالمون، سینه مرغ، برنج قهوه‌ای، سبزیجات، سیب زمینی شیرین، سالاد یا سبزیجات بخارپز بخورید.

دو سرعتی

اگر زمان کمتری دارید می‌توانید به جای ورزش‌های هوازی، سراغ دو سرعتی بروید.

۴/۲ - بدنسازی در ماه رمضان

بدنسازی در ماه مضان نیز مشکلی برای شما ایجاد نمی‌کند، اما باید نکات زیر را رعایت کنید:

بعد از افطار تمرین کنید شدت تمرینات خود را کاهش دهید مراقب باشید بدنتان دچار کم آبی نشود در زمان مناسب تمرین کنید پروتئین کافی دریافت کنید مکمل‌های مناسب مصرف کنید.

۵ - بایدها و نبایدهای ورزشی در ماه رمضان

هنگام ورزش در ماه رمضان، تمرینات خود را با دقت برنامه ریزی کنید و در آنها زیاده روی نکنید سطح فعلی خود را حفظ کنید و حتی سختی تمرینات ورزشی را اندکی برای چند هفته کاهش دهید.

به جای اینکه برای پیشرفت تلاش کنید و نکته مهم آنکه اگر احساس خوبی ندارید ورزش را متوقف و با پزشک مشورت کنید.

۵/۱ - چگونه مشکلات احتمالی کم‌آبی حاصل از ورزش در ماه رمضان را کم کنیم؟

هرچند ورزش‌دوستان و ورزشکاران ممکن است در ماه رمضان با مشکلاتی از جمله کم‌آبی روبه رو شوند، اما برای رویارویی با این مشکلات راهکارهای زیر بسیار مفید است: داشتن یک برنامه غذایی غنی برای تأمین آب مورد نیاز؛

استفاده به موقع و به اندازه از آب؛ تغییر زمانی در برنامه‌های ورزشی؛ نوشیدن آب فراوان برای افرادی که امکان تغییر برنامه ورزشی خود را ندارند؛ جلوگیری از مصرف مواد غذایی که سبب از دست رفتن آب بدن می شود.

جلوگیری از کم آبی بدن در ماه رمضان

برای جلوگیری از کم آبی بدن در هنگام ورزش در ماه رمضان، زمان ورزش خود را تغییر دهید.

کسب می‌کنند که در نهایت به نفع تیم ملی ایران خواهد بود. یکی از دلایلی که باید لیگ ۱۴ تیمی شود، جلوگیری از سقوط تیم‌های با پتانسیل بالاست. تیم‌هایی مانند مس رفسنجان و گیتی‌پسند که به دسته یک سقوط کرده‌اند، می‌توانند با بقا در لیگ برتر به رشد و توسعه بیشتری دست یابند و به بازیکنان جوان خود فرصت‌های بیشتری برای پیشرفت بدهند.

۷

پیام آذربایجان

چهارشنبه ۱۵ اسفند ۱۴۰۳
سال بیست و دوم / شماره ۲۵۲۹

ورزشی

عشقی بالاتر از کوه نیافتم

سئویل محدث

سمیه معینی، میهمانی از دیار خراسان، زنی خودساخته و با اراده‌ای است که آغوش وسیع کوه را مأمنی برای روح جستجوگر و پرتب و تابش یافته و با پذیرش تمامی چالش‌ها مسیر زندگی‌اش را با قدرت تغییر داده است. او از سال ۱۳۹۵، پس از آشنایی اتفاقی با کوهنوردی، سفری متفاوت و پرفراز و نشیب را آغاز کرد که او را به قله‌های بلند زندگی و طبیعت رسانده است. عشق به کوهنوردی حتی باعث شده رشته‌ی تحصیلی خود را نیز تغییر بدهد و در این راه از علم و تجربه‌ی عملی توأمان بهره ببرد. سَمیه از سال ۹۸ به تبریز مهاجرت کرده و اولین باشگاه کوهنوردی شهر جدید سهند را تأسیس کرده است. او قصد دارد با صعود به قُلل ۸۰۰۰ متری از جمله اورست و لوتسه، نام خود را در میان کوهنوردان بزرگ دنیا ثبت کند.

به اوج قله‌ها حسم همانند مادری است که نوزادی متولد کرده است. یک مادر، برای شنیدن صدای فرزندش، ۹ ماه تمام درها را تحمل می‌کند و به جان می‌خرد و این درها برایش ارزشمند است. اوج قله‌ها دقیقاً این حس را در وجود من زنده می‌کند. بعد از تجربیات و صعودهای موفقیت آمیزی که داشتم مصمم هستم تا این بار قله‌های ۸۰۰۰ متری را صعود کنم. یقین دارم که توانایی لازم برای انجام این کار را دارد و می‌خواهم اولین زنی باشم که اورست و لوتسه را با هم فتح کنم. برای این هدف به دنبال اسپانسر هستم.

الهام‌بخش زنان جامعه

کوهنوردی نه‌تنها سبک زندگی مرا تغییر داده، بلکه به من یاد داده که از سختی‌ها درس بگیرم و از تنفر و ناامیدی فاصله بگیرم. من در زندگی سختی‌های بسیاری کشیده‌ام، می‌دانم حال بد یعنی چه، می‌دانم یک زن کجاها خودش را نمی‌بیند. می‌خواهم با این موفقیت‌ها برای زنان رنج‌کشیده، انگیزه‌بخش باشم. عروسکی صورتی رنگی دارم که در تمام صعودها همراهم است. یک نماد برای قلب



تمام زنانی است که در زندگی به سختی و بن‌بست رسیده‌اند، تا ناامید و متغفل نشوند. می‌خواهم بگویم با تمام وجود و تمام زانگی‌تان می‌توانید دست به کار شوید و موفقیت‌های بزرگی به دست بیاورید.

ورزشی برای زندگی

سمیه، اکنون دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی است، از سال ۱۴۰۰ اولین باشگاه کوهنوردی و باشگاه آمادگی جسمانی آفتاب شهرستان اسکو و سهند را افتتاح کرده با تمام توان برای ارتقای این ورزش و ترویج آن میان افراد جامعه به خصوص زنان تلاش می‌کند.

او که تا کنون با اتکا به توانایی و اراده‌اش به اینجا رسیده، اکنون برای تحقق اهدافش، به ویژه صعود به قله‌های اورست و لوتسه، به حمایت مالی نیاز دارد.

این صعود به ، تنها یک گام برای سَمیه نیست؛ بلکه گامی برای جامعه‌ی ورزشی ایران است تا نشان دهد با اراده‌ای استوار، هیچ چیزی غیرممکن نیست و فرصتی برای اسپانسرهاست تا نام‌شان در کنار این پیروزی بزرگ به یادگار بماند و در تاریخ ثبت شود.

سمیه معینی نمونه‌ای از زنان ایرانی است که با تمام سختی‌ها و محدودیت‌ها، همچنان در تلاش برای فتح بلندترین قله‌های جهان است. او معتقد است که عشق به کوه، عشق به زندگی است و این مسیر او را به کمال و اوج می‌رساند.

ما از تمامی حامیان بالقوه و سازمان‌هایی که به دنبال ترویج ارزش‌هایی همچون اراده، پشتکار و عشق به طبیعت هستند دعوت می‌کنیم که به این سفر پیوسته و از این کوهنورد برجسته و بارآاده حمایت کنند.

آغاز یک مسیر متفاوت

آشنایی من با کوهنوردی از سال ۹۵ و با صعود قله‌ی آراکاتس ارمنستان که به بام کشور ارمنستان مشهور است شروع شد. از سال ۹۶ شروع به گذراندن دوره‌های کوهنوردی و پروسه‌ی طرح سیمِ رَغ (صعود ۳۱ قله مرتفع کشور) کرده و در سال ۹۹ طرح را به اتمام رساندم. در این مدت صعود به قله



آارات ترکیه و کازیک گرجستان و صعودهای زمستانی به سبلان، تفتان، شیرکوه یزد را نیز انجام دادم. انتخاب این مسیر باعث شد از رشته‌ی حسابداری به تربیت بدنی تغییر رشته بدهم و حتی محل زندگی‌ام را نیز تغییر دهم.

روحیه کمک به هم‌نوعان

سال ۱۳۹۹ مدرک مربی‌گری کوهنوردی‌ام را دریافت کردم و در سال ۱۴۰۰ نیز از کارشناسی آمادگی جسمانی فارغ‌التحصیل شدم. مجوز اولین باشگاه کوهنوردی شهرستان اسکو و سهند را نیز در نیمه دوم همین سال گرفتم. در همین دوران بود که متوجه شدم زنانی که صبح‌ها برای ورزش به پارک بانوان می‌روند حرکات اشتباه و آسیب‌رسانی انجام می‌دهند. بنابراین تصمیم گرفتم به طور رایگان به آنها تمرین بدهم. شهرداری متوجه این کار شد و با من قرارداد بست و بابت آن مبلغی هم در اختیار من گذاشت.

صعود به قله لنین: رویای ۷۰۰۰ متری

صعود به لنین ۷۱۳۴ متری یکی از بزرگ‌ترین آرزوهایم بود و برای رسیدن به آن سختی‌های زیادی را به جان خریدم. مشکلاتی که به دلیل نبودن اسپانسر و فراهم نبودن شرایط مالی با آن مواجه شده بودم. اما تسلیم نشدم و تمریناتم را انجام دادم. تا اینکه زمان موعود فرا رسید. در تمام تمرینات موفق ظاهر شدم و تأمین هزینه تنها مانعم برای رسیدن به آرزوی چند ساله‌ام بود. تا اینکه تصمیم خودم را گرفتم و ماشینم که تنها سرمایه‌ام بود را فروختم و در مرداد ۱۴۰۳ به آرزوی خود رسیدم.

رویاهای بلندتر: اورست و لوتسه

در صعود به لنین با وجود فروش ماشینم امکانات خوبی نداشتم. کفش و کوله مناسب نداشتم اما هچان و قدرت بدنی بالایم باعث شد تجهیزات نامناسب، مانع راهم نشوند و بتوانم به قله برسم. از یک جایی به بعد دیدم نیرویی قراتر مرا به پیش می‌رانند. در این تجربه من از درون پر شدم. حاضرم تا آخر عمر برای کوه تلاش کنم. هنگام رسیدن

مدیرعامل شرکت آب منطقه ای آذربایجان غربی خبر داد: افزایش ۹۰ کیلومتر مربعی دریاچه ارومیه

سانتی متر رسیده که نسبت به مدت مشابه سال گذشته ۶ سانتی متر افزایش دارد.
هتل خاطرنشان کرد: حجم آب دریاچه طبق آخرین پایش به یک میلیارد و ۶۳۰ میلیون مترمکعب رسیده که نسبت به زمان مشابه سال گذشته ۱۶۰ میلیون مترمکعب بیشتر است.

مدیرعامل شرکت آب منطقه ای آذربایجان غربی گفت: وسعت دریاچه ارومیه نیز به یک هزار و ۱۴۰ کیلومتر مربع رسیده که ۹۰ کیلومتر مربع بیشتر از زمان مشابه سال گذشته است.
مجید رستگاری افزود: در حال حاضر تراز دریاچه ارومیه به یک هزار و ۲۷۰ متر و ۲۸

اخبار

هشدار رئیس مجمع نمایندگان آذربایجان شرقی درباره قاچاق طلا در ورزقان



رئیس مجمع نمایندگان آذربایجان شرقی و نماینده مردم تبریز، اسکو و آذرشهر در مجلس شورای اسلامی گفت: مقابله با قاچاق طلا از معادن ورزقان، اراده جدی مسئولان و هماهنگی کامل دستگاه‌های مربوطه را می‌طلبد.علیرضا نوین اظهار کرد: در هیچ‌کجای دنیا اجازه نمی‌دهند معادن طلا توسط افراد غیربهره‌بردار مورد تعدی قرار گیرند و به منابع ملی چنگ‌اندازی شود.وی افزود: بنابر گزارشات، افرادی غیربومی از سایر استان‌ها نیز به جستجوی طلا در اندرینان روی آورده‌اند و علاوه بر آن برخی از کارکنان شرکت بهره‌بردار نیز شغل‌شان را رها کرده و به شبکه قاچاق پیوسته‌اند زیرا که می‌بینند عده‌ای چگونه ره هزار ساله را در یک شب پیموده و میلیارد شده‌اند.نوین با اشاره به سخنان رئیس دادگاه عمومی خاروانا درخصوص هرج‌ومرج و انجام اعمال ضدفرهنگی توسط قاچاقچیان و نفوذ به خواص منطقه، اظهار کرد: استحصال غیرمجاز با روش‌های سنتی و غیراستاندارد توسط تلاجویان، مشکلات زیست‌محیطی بیشتری ایجاد کرده است و سلامت اهالی در معرض تهدید است.وی متذکر شد: در خصوص فعالیت شرکت بهره‌بردار نیز ابهاماتی موجود است که باید برای افکار عمومی شفاف‌سازی شود، با اینکه بهمن ماه سال ۱۴۰۱ اعلام شده بود از شرکت زرین داغ آسترگان به‌دلیل برخی تخلفات سلب صلاحیت شده است اما همچنان شرکت مذکور به فعالیت خود ادامه می‌دهد و همین موضوع به شایعاتی در خصوص اقدامات غیرمتعارف شرکت بهره‌بردار دامن زده است.عضو کمیسیون عمران مجلس شورای اسلامی خواستار عزم جدی مسئولین برای صیانت از منابع ملی شد و اظهار کرد: متأسفانه علیرغم وجود معادن متعدد در منطقه ورزقان، در توجه به زیرساخت‌های این شهرستان و کمک به ارتقاء خدمات منطقه کوتاهی شده است و باید ورزقان انتفاع بیشتری از معادن داشته باشد، اما این انتفاع به طور قطع سکوت در برابر شبکه قاچاق و تاراج منابع ملی توسط عده‌ای خاص نیست.

۳۰۰ پرواز خارجی از فرودگاه شهید مدنی تبریز در تعطیلات نوروز

مدیرکل فرودگاه‌های آذربایجان شرقی از انجام ۳۰۰ پرواز خارجی از فرودگاه شهید مدنی تبریز در تعطیلات نوروز خبر داد.رامین آذری مدیرکل فرودگاه‌های آذربایجان شرقی از انجام نزدیک به ۳۰۰ پرواز رفت و برگشت خارجی از فرودگاه بین‌المللی شهید مدنی تبریز در بازه زمانی ۲۵ اسفند تا ۱۷ فروردین خبر داد و اظهار کرد: این پروازها توسط ۱۲ شرکت هواپیمایی داخلی و خارجی در مسیرهایی مانند آکتابو، دبی، نجف اشرف، قیصریه، مرسین، استانبول، دیزلی، دالامان و سایر مقاصد انجام خواهد شد.وی همچنین از تنوع گسترده پروازهای داخلی و شرکت‌های هواپیمایی فعال در این مسیرها خبر داد و افزود: اطلاعات تکمیلی در این خصوص به‌زودی اعلام خواهد شد.

ادامه از صفحه اول

بازچرخانی؛ راهکار رفع چالش آب در شهرک‌های صنعتی آذربایجان شرقی

بازرنگی ها در سال های اخیر در این استان، گفت: برای برون رفت از بحران پیش روی آب در استان، باید نحوه استفاده از این منابع خدادادی در حوزه های کشاورزی، صنعتی و شرب مدیریت شود.
ظفر محمدی، افزود: بر اساس آمار کارشناسان ذیربط، حدود پنج درصد از مصارف منابع آب استان در بخش صنعت استفاده می شود و استفاده از روش بازچرخانی آب در این بخش برای جلوگیری از هدررفت و استفاده بهینه از آب ضروری است.
وی با تاکید بر اینکه بدون آب امکان زندگی و حیات نیست، اظهار کرد: استفاده بهینه و درست از آب در بخش های مختلف کشاورزی، خانگی و صنعتی باید فرهنگ سازی و گسترش یابد
محمدی، استفاده از فناوری های جدید و هوشمندسازی در مدیریت منابع آبی استان را ضروری دانست و خواستار ایجاد زیرساخت های لازم از سوی نهاده‌ها و دستگاه های ذیربط در این زمینه شد.
واحد‌های صنعتی ملزم به ارایه طرح‌های مربوط به ارزیابی بازچرخانی آب هستند

سرپرست حفاظت محیط زیست آذربایجان شرقی نیز در گفت و گو با ایرنا با بیان اینکه بازچرخانی آب در تمام واحدهای تولیدی و صنعتی جزو الزامات زیست

مدیرعامل شرکت آب منطقه ای آذربایجان غربی تصریح کرد: در سال آبی جاری شاهد کاهش ۳۷ درصدی بارندگی در حوضه دریاچه ارومیه بوده‌ایم. رستگاری تاکید کرد: این کاهش نسبت به متوسط بلند مدت هم حدود ۳۴ درصد بوده است.

پایش و نظارت بر ۱۳۰۰ واحد گردشگری فعال آذربایجان شرقی

صنایع‌دستی و اداره‌کل تعزیرات حکومتی و راهداری به مناسبت فرارسیدن ماه رمضان و عید نوروز با اهتمام ویژه‌ای انجام و هزار و ۳۰۰ واحد گردشگری فعال استان در راستای ارائه خدمات مناسب پایش خواهند شد.

وی در ادامه با تاکید بر اهمیت نظارت بر تمامی بخش‌های خدمات‌رسان تصریح کرد: طرح ویژه نظارتی با مشارکت تعزیرات حکومتی و سایر دستگاه‌ها از جمله راهداری، اماکن، نیروی انتظامی و شبکه بهداشت و درمان در پنج محور اصلی استان اجرایی می‌شود. این محورها شامل مسیرهای جنوب، شمال، غرب، شرق و منطقه آزاد ارس هستند که از امروز نظارت‌های ویژه در آن‌ها آغاز شده است.

مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی آذربایجان‌شرقی افزود:

محیطی است، گفت: بر اساس قوانین موجود هر واحد صنعتی که مجوزهای لازم و کافی برای بهره برداری اخذ کرده، ملزم به ارایه طرح های مربوط به ارزیابی بازچرخانی آب است.

محمدحسین حسن زاده، افزود: بازچرخانی آب برای حفاظت از محیط زیست و بهره برداری مناسب و بهینه از منابع آبی استان مهم است و بی توجهی به آن علاوه بر آثار تخریبی به محیط زیست، از لحاظ قانونی نیز برای واحدهای تولیدی و صنعتی دارای تبعات منفی است.

وی با تاکید بر اینکه این اداره کل اهتمام جدی برای رعایت الزامات مربوط به بازچرخانی آب در صنایع استان دارد و این موضوع به دقت مورد رصد و پایش قرار می گیرد، اظهار کرد: محدودیت منابع آبی استان از دلایل مهم برای استفاده از روش بازچرخانی آب در واحدهای تولیدی و صنعتی است.سرپرست حفاظت محیط زیست آذربایجان شرقی گفت: بازچرخانی آب مجموعه ای از فرآیندهاست که هدف آن کاهش و جمع آوری مواد آلاینده و معلق در آب مصرفی واحدهای صنعتی و تولیدی است.

حسن زاده، ادامه داد: بازچرخانی از طرح‌های بسیار مهم زیست محیطی است که آب مصرفی واحدهای صنعتی برای اهداف مفیدی مانند کشاورزی، صنعتی و

گستره‌ی توزیع: استانی

پیام آذربایجان

رتبه ۴ در طرح رتبه بندی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

روزنامه اجتماعی، سیاسی و هنری، به دوزبان فارسی و آذری
چهارشنبه ۱۵ اسفند ۱۴۰۳ • سال بیست و دوم • شماره ۲۵۲۹

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 ۳۵۲۴۳۸۷
سازمان آگهی‌ها:۰۵۱۳۵۲۴۷
E mail:wpat_82@yahoo.com
https://payamazarbajyan.ir

قسمت سوم

حقوقی

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

قتل غیر عمد

قتل غیر عمد در دو بخش شبه عمد و خطای محض مورد بررسی قرار می گیرد.

۱. قتل شبه عمد

به موجب ماده ۲۹۱ قانون مجازات اسلامی جنایت در موارد زیر شبه عمد محسوب می شود:

الف. هرگاه مرتکب نسبت به مجنی علیه (کسی که جنایت بر او وارد شده است) قصد رفتاری را داشته، اما قصد جنایت واقع شده یا نظیر آن را نداشته باشد و از مواردی که مشمول تعریف جنایات عمدی می گردد نباشد.

ب. هرگاه مرتکب، جهل به موضوع داشته باشد مانند آن که جنایتی را با اعتقاد به این که موضوع رفتار وی شیء یا حیوان یا افراد مشمول ماده ۳۰۲ قانون مجازات اسلامی است به مجنی علیه وارد کند سپس خلاف آن معلوم گردد.

پ. هرگاه جنایت به سبب تقصیر مرتکب واقع شود مشروط بر اینکه جنایت واقع شده یا نظیر آن مشمول تعریف جنایت عمدی نباشد.
بنابراین در قتل شبه عمد مرتکب قصد قتل را ندارد مثل اینکه شخصی را به قصد تأدیب به نحوی که نوعا سبب جنایت نمی شود بزند و اتفاقا سبب جنایت شود. در قتل شبه عمد مسئول پرداخت دیه، خود قاتل است.

صدمات بدنی غیر عمدی ناشی از تخلفات رانندگی شبه عمد محسوب می گردد.

۲- قتل خطای محض

در این فرض مرتکب نه قصد عمل انجام شده نسبت به مجنی علیه را دارد و نه قصد تحقق نتیجه واقع شده بر او را، مثل این که تیری را به قصد شکار رها کند و به شخصی برخورد نماید.

به موجب ماده ۲۹۲ قانون مجازات اسلامی جنایت در موارد زیر خطا محض محسوب می گردد:

الف. در حال خواب و بیهوشی و مانند آن واقع گردد.

ب. به وسیله صغیر و مجنون ارتکاب یابد.

پ. جنایتی که در آن مرتکب نه قصد جنایت بر مجنی علیه را داشته باشد و نه قصد ایراد فعل واقع شده بر او را، مانند آن که تیری به قصد شکار رها کند و به فردی برخورد نماید.

مجازات در قتل خطای محض پرداخت دیه است، و مسئولیت پرداخت دیه در برخی موارد با عاقله و در برخی موارد با خود جانی است.

مسئول پرداخت دیه در جنایت خطای محض:

الف. عاقله

طبق قانون مجازات اسلامی عاقله عبارت است از بستگان ذکور نسبی پدر و مادری یا پدری به ترتیب طبقات ارث؛ به طوری که همه کسانی که حین الفوت می توانند ارث ببرند به صورت مساوی عهده دار پرداخت دیه خواهند بود.

در صورتی که جنایت خطای محض به یکی از طرق ذیل اثبات شود عاقله مسئول پرداخت دیه خواهد بود:

۱- اگر جنایت با بینه (شهادت) ثابت شده باشد.

۲- اگر جنایت با علم قاضی ثابت شده باشد.

۳- اگر جنایت با قسامه ثابت شده باشد.

ب. خود جانی

۱- اگر جنایت با اقرار ثابت شده باشد.

۲- اگر جنایت با نکول از قسامه ثابت شده باشد.

۳- اگر جنایت با نکول از سوگند ثابت شده باشد.

عاقبت به طور مساوی عهده دار پرداخت دیه هستند.

راه های اثبات قتل

قتل با طرق ذیل قابل اثبات است:

۱- اقرار

۲- شهادت

۳- علم قاضی

۴-سوگند

۵- قسامه

۱- اقرار: با اقرار به قتل عمد گرچه یک مرتبه باشد قتل عمد ثابت می شود. اقرار در صورتی نافذ است که اقرار کننده در حین اقرار عاقل، بالغ، قاصد و مختار باشد. بنابراین اقرار دیوانه و مست و کودک و مجبور و کسانی که قصد ندارند نافذ نیست.
اقراری که تحت اکراه، اجبار ، شکنجه و یا اذیت و آزار روحی یا جسمی اخذ شود، فاقد ارزش و اعتبار است.

هرگاه متهم اقرار به ارتکاب جرم کند، اقرار وی معتبر است و نوبت به ادله دیگر نمی رسد مگر این که بر بررسی قاضی رسیدگی کننده قرائن و امارات برخلاف مفاد اقرار باشد در این صورت دادگاه تحقیق و بررسی لازم را انجام می دهد و قرائن و امارات مخالف اقرار را دررای خود ذکر می کند.
۲- شهادت: یکی از راه های اثبات قتل است و به معنی اخبار شخصی غیر از طرفین دعوا به وقوع یا عدم وقوع جرم توسط متهم یا هر امر دیگری نزد مقام قضایی است.

قتل عمد با شهادت ۲ مرد عادل ثابت می گردد.

قتل شبه عمد و خطای محض

الف. شهادت ۲ مرد عادل

ب. شهادت ۱ مرد عادل و ۲ زن عادل

پ. شهادت ۱ مرد عادل و قسم مدعی

ت. شهادت ۲ زن عادل و قسم مدعی

۳- علم قاضی: عبارت از یقین حاصل از مستندات بین در امری است که نزد وی مطرح می شود. در مواردی که مستند حکم، علم قاضی است، وی موظف است قرائن و امارات بین مستند علم خود را به طور صریح در حکم قید کند.
مواردی از قبیل کارشناسی، معاينه محلی، اظهارات مطلع، گزارش ضابطان و... نوعا علم آور است و می توانند مستند علم قاضی قرار گیرند.

ادامه دارد...