

پیام آذربایجان

سه‌شنبه ۲۱ اسفند ۱۴۰۳ / ۱۰ رمضان ۱۴۴۶ سال بیست و دوم / شماره ۲۵۳۴ / صفحه ۸ / قیمت ۱۰ هزار تومان

بررسی رابطه حداقل دستمزد و خط فقر در ایران

ظهور پدیده شاغلان فقیر



در حالی که چانه‌زنی‌ها برای تعیین حداقل دستمزد سال آینده ادامه دارد، مرکز پژوهش‌های مجلس به بررسی رابطه حداقل دستمزد با خط فقر پرداخته است. نتایج این بررسی نشان می‌دهد که در سال ۱۴۰۲ و ۱۴۰۳ حداقل دستمزد کمتر از خط فقر خانوار ۳ نفره بوده است.

همین مساله موجب شده تا شاهد ظهور پدیده «شاغلان فقیر» یعنی سرپرستان خانواری که با وجود داشتن شغل رسمی نیز فقیر هستند، باشیم. بر اساس این گزارش، برای تطابق حداقل دستمزد با خط فقر، میزان حداقل دستمزد در سال آینده باید بیش از میزان تورم افزایش یابد.

همچنین با توجه به آنکه قدرت خرید حداقل دستمزد در طول سال یکسان نبوده و در دو فصل پایانی سال قدرت خرید آن به زیر خط فقر می‌رسد، افزایش دومرحله‌ای حداقل دستمزد در طول سال می‌تواند راهگشا باشد.

ادامه در صفحه ۳

مردان در دیپلماسی آب شکست خوردند، زنان را به میدان بیاورید

*** ۴۲ درصد دختران در مناطق خشک به دلیل مشکلات آبی از ادامه تحصیل باز می‌مانند**

آزاده مختاری



بحران آب در ایران زنان را در شرایطی بی‌رحمانه قرار داده است که نه تنها سلامت جسمی بلکه آینده اجتماعی و اقتصادی آن‌ها را به خطر انداخته است. میلیون‌ها ایرانی به آب آلوده دسترسی دارند و این مشکل به‌ویژه برای زنان و کودکان فاجعه‌بار است. از افزایش بیماری‌های گوارشی گرفته تا از دست دادن شغل و فرصت‌های تحصیلی، زنان ایرانی بیشترین بهای این بحران را می‌پردازند.

در حالی که آن‌ها درگیر تأمین آب و معیشت هستند، تصمیم‌گیرندگان مرد، همچنان بحران را نادیده می‌گیرند. بحران آب در ایران سلامت زنان را به شکل بی‌رحمانه‌ای تهدید کرده است. بر اساس گزارش‌های سازمان بهداشت جهانی (WHO)، بیش از ۲۰ میلیون آب‌های آلوده دسترسی دارند که این مساله به ویژه برای زنان و کودکان آسیب‌زا است. مطالعات نشان می‌دهند که زنان بیش از مردان در معرض بیماری‌های ناشی از آب آلوده مانند اسهال، عفونت‌های گوارشی و بیماری‌های پوستی هستند.

ادامه در صفحه ۵

قره قشلاق در آستانه خشکی؛ بحران آب در قلب دریاچه ارومیه

۲

برقراری پرواز مستقیم تبریز- تفلیس- تبریز در بالاتکلیفی

۳

پدر، مادر، من نوجوانم!



۴

۱۷ هزار نفر در صف وام ازدواج

*** یک طلاق به ازای هر ۲.۵ ازدواج**

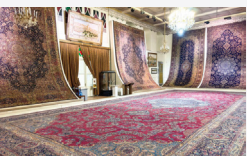
۵

دانش آموزان با فروش نقاشی‌هایشان ۲ هزار بسته معیشتی تهیه کردند



۷

موافقت شورای شهر تبریز با واگذاری موزه فرش



۸

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان: تبریز تبدیل به قطب نوظهور گردشگری شده است



اماکن تاریخی و علمی استان تأکید کرد: دانشگاه ربع رشیدی تبریز که اولین شهردانشگاهی بین‌المللی دنیا بوده و از تمام جهان در رشته‌های مختلف دانشجو داشته است، نشان دهنده سابقه علمی استان است. همچنین در کوش‌های اخیر به آثار تاریخی خوبی همانند کاشی‌های آن دوره، در این مکان دست یافته‌ایم و این مسیر با همراهی دانشگاه هنر اسلامی تبریز ادامه دارد.

وی خاطرنشان کرد: بزرگترین آسیب گردشگری ما، ایران هراسی است. متأسفانه در دنیا چهره‌ای غیرواقعی از ایران تبلیغ شده و باعث هراس می‌شود. برخلاف این جریان، گردشگرانی که از کشور بازدید کرده‌اند نظری متفاوت دارند. برای مقابله با این چالش باید سفیران گردشگری پرورش دهیم و از این ظرفیت برای معرفی کشور و استان استفاده کنیم.

با توجه به میزان دانشجویی استان، با همراهی دانشگاه‌های مختلف، می‌توانیم زیرساخت‌ها را فراهم کرده و دانشجویان را به سفیران گردشگری علمی و فرهنگی تبدیل کنیم. همچنین با برگزاری همایش‌های مختلف و برنامه‌های کاربردی، همکاری دستگاه‌های دولتی و بخش خصوصی، تشکیل تیم‌های اجرایی و هسته‌های علمی، پرورش اندهان عمومی و هماهنگی میان سازمان‌ها، به شناسایی و معرفی ظرفیت‌های کشور در حوزه‌های مختلف بپردازیم.

استاندار آذربایجان شرقی:

بانک‌های کم کار در پرداخت تسهیلات ازدواج پاسخگو باشند



است و چه بسا می‌توانیم از اوقات فراغت برای برپارکردن و بهره‌وری اوقات کاری بهره‌گیریم.

سرمست با بیان اینکه انسان اگر در فراغت فکر نکند، کار در زمان اشتغال برای او بهره‌ور نمی‌شود، اظهار کرد: ایجاد نشاط اجتماعی و شادابی برای نسل جدید که با ناامیدی نسبت به آینده دارند، وظیفه سنگینی برای دستگاه‌های ذی‌ربط ستاد امور جوانان محسوب می‌شود.

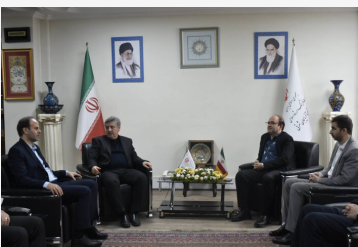
وی با تأکید بر لزوم حفظ ارزش‌های ایرانی و اسلامی کشورمان و مناسبت‌های مختلف پیش رو، افزود: متناسب با این مناسبت‌ها، افکار نوگرایانه در فضای

استاندار آذربایجان شرقی گفت: بانکی که عملکرد مثبت در اعطای تسهیلات ازدواج و فرزندآوری در استان دارند باید تقدیر شوند و بانک‌هایی که به وظایف خود عمل نکرده‌اند باید نسبت به دلیل کار خود توضیح دهند و پاسخگو باشند. بهرام سرمست در جلسه ستاد ساماندهی امور جوانان آذربایجان شرقی، اظهار کرد: جوانان، ظرفیت، استعداد و سرمایه هر کشور بوده و هیچ توسعه‌ای بدون محور قرار دادن آنها امکان‌پذیر نیست.

وی افزود: امروز سالمندی، تهدیدی برای کشور محسوب می‌شود که راهکار آن طبق ابلاغ رهبر معظم انقلاب، جوانی جمعیت بوده و باید برنامه‌های کاربردی و عملیاتی مربوطه ارائه شود.

وی با بیان اینکه جوانی تمام‌با برنامه فرصت است و گرته تبدیل به تهدید می‌شود، گفت: باید برای غنی‌سازی اوقات فراغت جوانان برنامه داشته باشیم زیرا حذف‌فصل بین کار و بیکاری، اوقات فراغت

نقش کتابخانه‌های عمومی در توسعه فرهنگی آذربایجان شرقی محسوس است



مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی آذربایجان شرقی با تأکید بر نقش بسزای کتابخانه‌های عمومی در توسعه فرهنگی استان، گفت: با سیاست‌ها و برنامه‌ریزی مناسب اداره کل کتابخانه‌های عمومی استان، جذب حداکثری اقشار مختلف مردم به کتابخانه‌های عمومی اتفاق افتاده است و انشاءالله این روند ادامه داشته باشد.

کتاب و کتابخوانی در سطح جامعه تلاش می‌کند، افزود: هم‌افزایی و همکاری ادارات فرهنگ و ارشاد اسلامی و کتابخانه‌های عمومی و استفاده از ظرفیت‌های یکدیگر، سرعت رشد فرهنگی جامعه را بیشتر کرده و کاهش آسیب‌های اجتماعی را در پی خواهد داشت.

نعمت‌الله پایان‌نیز در این دیدار ضمن تقدیر و تشکر از فعالیت‌های شاخص کتابخانه‌های عمومی استان در زمینه ترویج کتاب و کتابخوانی و پاتوق‌سازی کتابخانه‌های عمومی برای همه‌سنین، گفت: کتابخانه‌های عمومی اکنون به جایگاه واقعی خود رسیده‌اند و امروزه کتابخانه‌ها صرفاً مکانی برای امانت‌کتاب نبوده و نیازهای اطلاعاتی و بروز‌کاربران در کتابخانه‌های عمومی تأمین می‌شود.

در دیدار مدیران کل فرهنگ و ارشاد اسلامی و کتابخانه‌های عمومی آذربایجان شرقی به نقش بسزای کتابخانه‌های عمومی در توسعه فرهنگی استان با جذب اقشار مختلف مردم تأکید شد. اسد بابایی، مدیرکل کتابخانه‌های عمومی آذربایجان شرقی با نعمت‌الله پایان، مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان دیدار کرده و انتصاب وی را تبریک گفته و اظهار امیدواری کرد ان شاءالله این تغییرات باعث توسعه فعالیت‌های، فرهنگی، هنری و رسانه‌ای اثر گذار شود.

بابایی در این دیدار با اشاره به اینکه کتابخانه‌های عمومی همواره در کنار اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی در راستای ارتقای فرهنگ عمومی و ترویج فرهنگ

افزایش ۳۲ درصدی صادرات گمرکی آذربایجان شرقی به کشورهای اوراسیا



ناظر گمرکات آذربایجان شرقی از افزایش ۳۲ درصدی صادرات به کشورهای اوراسیا از مبادی گمرکی استان در ۱۱ ماه سالجاری نسبت به مدت مشابه سال قبل خبر داد. صادق نامدار اظهار کرد: در این مدت یک میلیارد و ۵۸۰ میلیون و ۱۲۲ هزار و ۲۵۹ کیلوگرم کالا به ارزش ۳۳۱ میلیون و ۲۷۹ هزار و ۲۲۱ دلار از مبادی گمرکی استان به مقصد پنج کشور عضو این اتحادیه اقتصادی صادر شده که از نظر وزنی ۵۰ درصد و از نظر ارزش ارزی ۳۲ درصد در مقایسه با مدت مشابه سال قبل بیشتر شده است.

وی اعلام کرد: بیشترین میزان صادرات از گمرکات استان در این مدت به ارمنستان بوده به‌طوری‌که در ۱۱ ماه سالجاری یک میلیارد و ۵۳۹ میلیون و ۸۰۹ هزار و ۹۵۰ کیلوگرم کالا به ارزش ۲۸۰ میلیون و ۱۷ هزار و ۸۴۳ دلار به این کشور عضو اتحادیه اوراسیا صادر شده است. وی افزود: این میزان صادرات در مقایسه با مدت مشابه سال قبل از نظر وزنی ۵۱ درصد و از نظر ارزش ارزی ۳۹ درصد بیشتر شده است. نامدار ادامه داد: پس از ارمنستان، روسیه در رتبه دوم مقصد صادراتی از مبدا گمرکات استان است و در ۱۱ ماه سالجاری ۴۲ میلیون و ۵۹ هزار و ۷۰۱ دلار به این کشور صادرات انجام شده است که از نظر وزنی ۱۹ درصد بیشتر شده اما از نظر ارزش ارزی ۲ درصد کمتر شده است.

ادامه در صفحه ۲



پیام آذربایجان

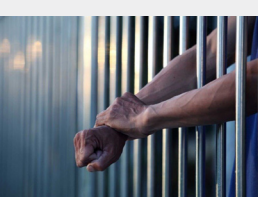
سه‌شنبه ۲۱ اسفند ۱۴۰۳
سال بیست و دوم / شماره ۲۵۳۴

اخبار

اخبار

دانش آموزان تبریزی ۲ زندانی جرائم غیر عمد را آزاد کردند

مدیر ستاد دیه آذربایجان شرقی از اقدام خداپسندانه دانش آموزان تبریزی برای آزادسازی دو زندانی غیرعمد به مناسبت ماه مبارک رمضان خبر داد. رسول تقی‌پور اظهار کرد: یکی از دستان‌های کلانشهر تبریز در اقدامی خداپسندانه به مناسبت ماه مبارک رمضان موجب آزادی دو نفر از زندانیان غیر عمد تبریزی شدند.



وی افزود: در یک کار خیرخواهانه، دستان سنجشگران علوم در ماه مهمانی خداوند برای کمک به هم‌نوع، به همت دانش‌آموزان اقدام به آزادی زندانیان جرایم غیرعمدی کردند. وی مطرح کرد: به گفته مدیر این دبستان، این اقدام

در میان دانش‌آموزان با استقبال خوبی روبه رو شده بود که در عرض دو روز، ۱۱ میلیون تومان در مدرسه جمع‌آوری شد.

مدیر ستاد دیه آذربایجان شرقی از زبان مدیر این دبستان گفت: بعضی از دانش‌آموزان از پول‌های خود در بین بچه‌ها تقسیم می‌کردند تا همه در این کار پسندیده سهیم شوند. وی در خاتمه بیان کرد: جای امید است که توانسته‌ایم به فرزندانمان این کارهای نیک را بیاموزیم تا قدم در مسیر انجام کارهای خیر بگذارند.

تأکید بر احیای فرهنگ و هویت بومی شهرستان اهر

فرماندار اهر بر احیای فرهنگ و هویت بومی این شهرستان تأکید کرد. صادق احمدی در جلسه انجمن کتابخانه‌های عمومی شهرستان اهر گفت: شهرستان اهر با داشتن فرهنگ گسترده مظلوم واقع شده، که لازم است این فرهنگ به عنوان هویت بومی احیا شود و به آیندگان انتقال یابد که در این زمینه نویسندگان نقش بسزایی دارند. وی افزود: فرهنگ عامل ترقی هر جامعه است و وجود بعضی ناهنجاری‌ها به علت



نیود فرهنگ می‌باشد. فرماندار شهرستان اهر خواستار احداث کتابخانه تخصصی مادر و کودک با همکاری کتابخانه‌های عمومی و شهرداری در یکی از پارک‌های شلوغ شهر اهر جهت بهره‌مندی مادران و کودکان از کتاب شد. فرماندار شهرستان اهر همچنین خواستار ایجاد نمایشگاه دائمی و یا فصلی برای نویسندگان بومی شهرستان اهر شد. احمدی همچنین از برگزاری آزمون قانون اساسی برای رؤسای ادارات شهرستان اهر در سال آینده خبر داد. فرماندار شهرستان اهر همچنین از پیگیری تأمین ماشین برای کتابخانه سیار در شهرستان اهر خبر داد.

فرماندار شهرستان اهر با بیان اینکه احداث کتابخانه سوم به عنوان یکی از نیازها پیگیری می‌شود خواستار همکاری مدیران کارخانه‌های فعال برای احداث کتابخانه در شهرستان اهر شد. وی همچنین خواستار نامگذاری یکی از خیابان‌ها به عنوان خیابان کتاب و همچنین خواستار راه اندازی کافه کتاب برای کارکنان دولت شد.

دستگیری شکارچیان غیرمجاز در ورزقان

رئیس اداره محیط زیست شهرستان ورزقان از دستگیری شکارچیان غیر مجاز در حومه ورزقان و خلع سلاح آنان خبر داد. بهنام ناصرعصر رئیس اداره محیط زیست شهرستان ورزقان اظهار کرد: مأموران یگان حفاظت محیط زیست روز جمعه ۱۷ اسفند ۱۴۰۳ سه نفر شکارچی غیرمجاز را با دو قبضه اسلحه مجاز و غیرمجاز و هشت عدد فشنگ و یک عدد کبک شکار شده بعد از شش ساعت تعقیب و گریز نهایتاً حوالی ساعت ۱۹ شب در شکارگاه‌های شهرستان ورزقان روستای خاکوکاف و هیزجان دستگیر کردند.

وی ادامه داد: پرونده متخلفان بعد از تکمیل با هماهنگی مقام قضایی جهت نظر به نیروی انتظامی تحویل و پرونده برای تعیین و تکلیف به دادگاه صلح ورزقان ارجاع شد. رئیس اداره محیط زیست ورزقان با هشدار به شکارچیان تأکید کرد: هیچ‌گونه ممانعتی با کسانی که محیط زیست منطقه را تهدید کنند نخواهند داشت.

پروژه ۲۸۰ میلیارد ریالی احداث سالن ورزشی چند منظوره امیرکبیر وارد مرحله سفیدکاری شد

شهردار منطقه یک از اجرای مرحله سفیدکاری پروژه ۲۸۰ میلیارد ریالی سالن ورزشی چند منظوره امیرکبیر خبر داد. حمید شاهوردی اعلام کرد: این پروژه یکی از ۲۵ سالن ورزشی سطح شهر تبریز است که به طول ۵۵ متر، عرض ۲۵ متر و مساحت ۱۳۷۵ متر مربع است که با هزینه بالغ بر ۲۸۰ میلیارد ریال توسط شهرداری منطقه یک در حال اجرا است.

وی با تأکید بر اهمیت توسعه فضاهای ورزشی در سطح منطقه، اظهار داشت: این پروژه با هدف ارتقای سرنانه ورزشی، افزایش امکانات رفاهی و تشویق شهروندان به فعالیت‌های ورزشی اجرا شده و در مراحل پایانی ساخت قرار دارد.

شهردار منطقه یک افزود: این سالن چندمنظوره با تجهیزات مدرن و استانداردهای روز برای میزبانی از رشته‌های مختلف ورزشی طراحی شده و پس از تکمیل، نقش مهمی در توسعه ورزش همگانی و حرفه‌ای ایفا خواهد کرد.

۲

خافلگیری سارقان موبایل قاپ در تبریز

همراه از شهروندان در تبریز، رسیدگی به موضوع در دستور کار کارگاهان پلیس آگاهی قرار گرفت. وی افزود: مأموران با اشراف اطلاعاتی و اقدامات فنی و پلیس مخفیگاه متهمان را شناسایی و پس از هماهنگی مرجع قضایی طی عملیات‌های جداگانه و منسجم متهمان را در مخفیگاهشان دستگیر و به پلیس آگاهی

رئیس پلیس آگاهی استان آذربایجان شرقی از دستگیری دو سارق حرفه‌ای و سابقه‌دار موبایل قاپ و ۳ نفر مالخر و کشف دو فقره سرقت گوشی در تبریز خبر داد. محمدمتقی سلطانی اظهار کرد: در پی وقوع چند فقره سرقت گوشی تلفن



فرماندار بناب نیاز آبی تعیین شده برای تالاب قره قشلاق (بزرگ ترین تالاب دریاچه ارومیه) را ۶۴ میلیون مترمکعب عنوان کرد و گفت: در سال جاری، مجموع آب ورودی به تالاب با احتساب بارش‌های مستقیم تنها

مدیرکل محیط زیست آذربایجان شرقی، حسن زاده، در نشست کمیته‌های محلی تالاب بین امللی قره قشلاق بناب در فرمانداری این شهرستان بر لزوم برنامه‌های حفاظتی هرچه بهتر حق آبه تالاب قره قشلاق بناب تأکید شد. وی از برنامه‌ریزی برای برگزاری جلساتی با فرماندار و متولیان امور منابع آبی مراغه به‌منظور انتقال حق‌آبه تالاب قره‌قشلاق از سد مراغه خبر داد و گفت: در صورت تسهیل این اقدام می‌تواند در بهبود شرایط تالاب کمک

شایانی باشد. مدیرکل محیط زیست آذربایجان شرقی با اشاره به اهمیت مدیریت منابع آبی، بر ترویج فرهنگ صحیح استفاده از آب در بخش‌های کشاورزی و مصارف عمومی تأکید کرد تا در آینده شاهد مشکلات مشابه نباشیم.

حسن زاده با هشدار نسبت به شرایط بحرانی منابع آبی، تصریح کرد: امروز در منطقه فرصتی برای آزمون و خطا وجود ندارد. تغییر الگوی کشت ضروری است تا تسلط بیشتری بر منابع آب داشته باشیم.

حق آبه تالاب قره قشلاق خورده می‌شود

علیرضا خاکپور فرماندار بناب در این جلسه اعلام کرد: بیش از ۱۶ سال است که هیچ آبی از کانال‌های منتهی به تالاب قره‌قشلاق سرریز نشده و این تالاب تنها از بارش‌های مستقیم الهی تغذیه کرده است. وی با اشاره به کاهش میزان بارندگی‌ها، تأکید کرد که این موضوع تالاب را با مشکلات جدی مواجه کرده است. فرماندار شهرستان بناب نیاز آبی تعیین شده برای

تالاب قره قشلاق را ۶۴ میلیون متر مکعب عنوان کرد و گفت: در سال جاری، مجموع آب ورودی به تالاب با احتساب بارش‌های مستقیم تنها حدود ۷ میلیون مترمکعب بوده است. این کمبود شدید آب می‌تواند پیامدهای زیست‌محیطی جبران‌ناپذیری به همراه داشته باشد.

خاکپور همچنین از برنامه‌هایی برای حفاظت از تالاب خبر داد و گفت: از جمله این اقدامات، جلوگیری از شکارهای غیرمجاز و آمادگی نیروهای آتش‌نشانی برای مهار حریق‌های احتمالی در فصل‌های گرم سال است.

وی بر لزوم همکاری دستگاه‌های اجرایی و جوامع محلی برای حفظ این زیست‌بوم ارزشمند می‌توان عنوان کرد. فرماندار بناب همچنین از مدیرکل محیط زیست آذربایجان شرقی خواست تا وضعیت پلاتکلیف صدور سند نهایی این تالاب برای یکی از دو ادارات جهاد کشاورزی یا امور آب مشخص شود. وی بر لزوم تسریع در تعیین تکلیف این موضوع تأکید کرد.

مهمانخانه پرندهگان

تالاب بین المللی قره قشلاق بناب به

در قالب طرح استقبال از بهار اجرا می‌شود؛

امحای دیوار نوشته‌های غیرمجاز و زیباسازی دیوارهای شهری تبریز

بدری با بیان اینکه این اقدامات در کنار سایر برنامه‌های طرح استقبال از بهار در حال اجراست، خاطرنشان کرد: شهرداری تبریز با اجرای طرح‌های پاکسازی، نظافت، نورپردازی و هنری های شهری، در تلاش است تا چهره‌ای تازه و دلنشین از شهر برای شهروندان و میهمانان نوروزی فراهم کند.

وی در پایان از شهروندان خواست تا در حفظ زیبایی شهر همراهی کنند و تصریح کرد: شهر یک سرمایه عمومی بوده و نگهداری از آن وظیفه‌ای همگانی است، از همه شهروندان درخواست داریم تا از نوشتن مطالب غیرمجاز روی دیوارها خودداری کنند و در صورت مشاهده موارد مشابه، مراتب را به شهرداری منطقه خود اطلاع دهند.

لازم، عملیات امحای دیوارنوشته‌های غیرمجاز، رنگ‌آمیزی و سفیدکاری دیوارهای آسیب‌دیده را در آستانه سال نو، به‌صورت ویژه آغاز کرده‌اند که این اقدامات نه‌تنها به زیباسازی شهر کمک می‌کند، بلکه به ارتقای روحیه شهروندان و ایجاد فضایی مطلوب برای گردشگران نوروزی نیز منجر خواهد شد. معاون خدمات شهری شهرداری تبریز در ادامه به برنامه‌های تکمیلی این طرح اشاره کرد و گفت: علاوه بر امحای دیوارنوشته‌های غیرمجاز، در مناطقی که شرایط جوی مساعد باشد، طراحی و نقاشی دیواری با موضوعات فرهنگی، تاریخی و اجتماعی در دستور کار می باشد تا جلوه‌ای هنری و زیبا به محیط شهری بخشیده شود.



معاون محیط زیست و خدمات شهری شهردار تبریز از اجرای طرح گسترده امحای دیوارنوشته‌های غیرمجاز، سفیدکاری و طراحی و نقاشی دیواری در قالب طرح «استقبال از بهار طبیعت» خبر داد.

هادی بدری با تأکید بر اینکه حفظ زیبایی بصری شهر یکی از مهم‌ترین اولویت‌های مدیریت شهری است، اظهار کرد: متأسفانه برخی از افراد و مجموعه‌ها بدون در نظر گرفتن حقوق شهروندی، دیوارهای عمومی و حتی املاک شخصی را محلی برای تبلیغات و نوشتارهای غیرمجاز می‌دانند که این امر چهره شهر را مخدوش می‌کند. وی افزود: شهرداری‌های مناطق دهگانه با بسیج نیروهای خدماتی و به‌کارگیری تجهیزات

ادامه از صفحه اول

افزایش ۳۲ درصدی صادرات گمرکی آذربایجان شرقی به کشورهای اوراسیا

وی، وزن کالاهای صادر شده به روسیه در این مدت را ۲۳ میلیون و ۵۹۵ هزار و ۷۰۰ کیلوگرم اعلام کرد. نامدار از قزاقستان به عنوان سومین مقصد صادراتی در میان کشورهای اوراسیا از میدا آذربایجان شرقی نام برد و گفت: در این مدت سه میلیون و ۹۸۴ هزار و ۵۸۲ کیلوگرم کالا به ارزش پنج میلیون و ۸۱۶ هزار و ۲۴۷ دلار به این کشور صادرات داشته ایم که در مقایسه با مدت مشابه سال قبل به ترتیب ۱۴ و ۳۵ درصد بیشتر شده است. وی اضافه کرد: در میان کشورهای عضو اتحادیه

با حکم وزیر علوم صورت گرفت؛

انتصاب اعضای هیأت امنای دانشگاه تبریز

به عنوان اعضای حقیقی دانشگاه تبریز منصوب کرد. در احکام صادره آمده است: در اجرای بند (ب) - (۹) ماده (۲) قانون اهداف وظایف و تشکیلات وزارت علوم تحقیقات و فناوری و با استناد به بند ج» ماده (۱) قانون تشکیل هیئت‌های امنای دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی و پژوهشی به موجب این حکم به مدت ۴ سال به عضویت هیات امنای دانشگاه تبریز منصوب می‌شود. به گزارش روابط عمومی



دانشگاه تبریز، همچنین وزیر علوم در حکم دیگری، ابراهیم خدایی را در اجرای بند ۳- دستورالعمل نحوه تشکیل و فعالیت کمیسیون دائمی موضوع ماده ۶» آیین‌نامه داخلی هیأت‌های امانا به عنوان رئیس کمیسیون دائمی هیات امنای دانشگاه تبریز منصوب کرد.

دلالت دادند. سلطانی افزود: با توجه با انکار متهمان در تحقیقات اولیه و بازجویی‌های فنی پلیسی و با ارائه دلایل و مدارک مستند و مستدل، ناچار لب به اعتراف گشوده و به ۲ فقره موبایل قاچی معترف و ضمن معرفی مال‌خران، پلیس در عملیات‌های جداگانه مال‌خران را نیز دستگیر کردند. رئیس پلیس آگاهی استان با بیان اینکه متهمان پس از معرفی به مرجع قضایی با صدور قرار تأمین کیفری مناسب روانه زندان شدند.

قره قشلاق در آستانه خشکی؛ بحران آب در قلب دریاچه ارومیه

دلیل تنوع گیاهی و جانوری فراوان و وجود ۱۵۳ گونه انواع پرند به عنوان عروس تالاب‌های شمال غرب کشور مشهور است و این تالاب ۲۲ هزار و ۲۵۰ هکتار وسعت دارد و از سال ۱۳۶۴ به عنوان منطقه شکار ممنوع اعلام شده است. تالاب قره قشلاق در فصل زمستان محل مناسبی برای زمستان‌گردانی و عبور انواع پرندگان آبی و کنار آبی می باشد.

در فصل بهار و تابستان هم بسیاری از پرندگان در این منطقه زادآوری می‌کنند. این تالاب یکی از ۱۰۵ منطقه موجود در لیست مناطق مهم پرندگان محسوب می‌شود که گونه‌های مورد توجه حفاظت جهانی را پذیرایی می‌کند. از آن جمله می‌توان به اردک بلوطی، غاز بیشانی سفید، خروس کولی دشتی و ... اشاره کرد.

همچنین دشت‌های هموار در اطراف تالاب سبب فراهم شدن زیستگاه میش مرغ در منطقه گردیده است. از دیگر پرندگانی که در تالاب قره قشلاق زندگی می‌کنند می‌توان به عروس غاز، مرگوس، اکراس سیاه، سنقر تالابی، انواع پرستوی دریایی و اردک سالان اشاره کرد.

خبر

بیش از ۲۰۰۰ مورد سقوط از ارتفاع طی ۱۱ ماه در آذربایجان شرقی



سختگوی اورژانس آذربایجان شرقی از وقوع بیش از ۲۰۰۰ مورد سقوط از ارتفاع در استان در ۱۱ ماه گذشته خبر داد. وحید شادی‌نیا با اعلام این خبر اظهار کرد: بر اثر بی‌احتیاطی در منازل و حوادث شغلی در ۱۱ ماه اخیر استان، ۲۴۲۸ نفر بر اثر سقوط از ارتفاع دچار مصدومیت شدند و تحت اقدامات فوریت‌های پزشکی به مراکز درمانی انتقال یافتند.

وی به رعایت احتیاط هنگام کار در ارتفاع اشاره کرد و افزود: تغییر آرام وضعیت سر هنگام کار کردن و همچنین احتیاط بیماران فشار خون و دیابتی، استفاده از کلاه ایمنی و بستن کمربند محافظ در کاهش این آمار موثر است. به گزارش روابط عمومی اورژانس استان آذربایجان شرقی، وی ادامه داد: در خانه تکانی استفاده از نردبان و چهارپایه به منظور تمیز کردن شیشه و بالکن دیگر موارد سقوط از ارتفاع هستند که نیازمند احتیاط افراد است.



پیام آذربایجان

سه‌شنبه ۲۱ اسفند ۱۴۰۳
سال بیست و دوم / شماره ۲۵۳۴

اقتصاد

اخبار

مستندات حقوق مالکانه خود را در سامانه ثبت اسناد بارگذاری کنید



سخنگوی سازمان ثبت اسناد و املاک کشور گفت: شهروندان دو سال مهلت دارند تا در صورتی که ادعایی نسبت به ملکی دارند مستندات و نقشه مختصات جغرافیایی ملک را در سامانه ثبت بارگذاری کنند.

اعظم قوبیل سخنگوی سازمان ثبت اسناد و املاک کشور در پاسخ به این سوال که، با توجه به چالش‌های حقوقی و قانونی در زمینه تطبیق حقوق مالکانه با مستندات رسمی، آیا الزام به ثبت رسمی معاملات می‌تواند موجب تضییع حقوق افرادی شود که به دلایلی قادر به ثبت رسمی معاملات خود نیستند؟ بیان کرد: از زمان راه‌اندازی سامانه ثبت مردم دو سال مهلت دارند حتی کسانی که خارج از کشور باشند به این سامانه دسترسی دارند تا در صورتی که ادعایی نسبت به ملکی دارند با مستندات آن و نقشه مختصات جغرافیایی در این سامانه بارگذاری کنند.

وی با اشاره به اینکه اگر در این دو سال معین شده به هر دلیلی شخص این کار را نکند، ادعای شخص دو حالت پیدا می‌کند، گفت: ادعا نسبت به اراضی ملی مستحذات ساحلی و آبنمایی که متعلق به دولت است که دیگر در مراجع قضائی پذیرفته نیست، اما در خصوص سایر اشخاص، شخصی که ملک شخص دیگری را به هر دلیلی در سامانه ثبت کرده و به نام خود سند مالکیت گرفته و ممکن است ملک را منتقل کرده باشد؛ این شخص دیگر به آن خریدار با حسن نیت نمی‌تواند مراجعه کند، ولی برای قیمت روز ملک‌اش می‌تواند علیه شخصی که سند مالکیت را اخذ کرده طرح دعوا کند.

سخنگوی سازمان ثبت اسناد و املاک کشور افزود: حق کسی با این قانون ضایع نمی‌شود ولی برای اینکه نخواهد دچار طرح دعوا شود و بتواند ملک‌ش را ثبت کند؛ ما توصیه می‌کنیم در ظرف دو سال که مدت کمی هم نیست هر کسی ادعایی نسبت به ملکی دارد حتماً با مختصات جغرافیایی آن در سامانه ثبت بارگذاری کند.

۳

ارتباطی، تریز شناسی و بازآموزی آئین نامه راهنمایی و رانندگی و تاکسیرانی برگزار می‌کند. وی ادامه داد: در سال ۱۴۰۳ مجموعاً ۹ دوره آموزشی برگزار شده که ۱۰۵۱ نفر از متقاضان پروانه تاکسیرانی در دوره‌های فوق شرکت کردند.

از ابتدای سال جاری صورت گرفت؛ ۱۰۵۱ نفر از متقاضیان دریافت پروانه تاکسیرانی در دوره های آموزشی ویژه تاکسیرانان شرکت کردند

اهمیت آموزش برای تاکسیرانان که رفتار و گفتار آنها تأثیر زیادی در جامعه دارد، سازمان تاکسیرانی تبریز بدون وقفه دوره های آموزشی ویژه تاکسیرانان را با سرفصل های مختلف آموزشی شامل آشنایی تجهیزات آتش نشانی و کمک های اولیه، مدیریت بحران، اخلاق اسلامی و حرفه ای، مهارتهای

یکی از الزامات صدور مجوز فعالیت با تاکسی، حضور متقاضی پروانه تاکسیرانی در دوره های آموزشی اختصاصی ویژه این شغل است که دوره های فوق به صورت منظم توسط سازمان تاکسیرانی تبریز برگزار میشود.عبدالرحیم قاصدی با اعلام این خبر اظهار کرد: با توجه به نقش و

محققان ایرانی برای نخستین بار موفق به تولید گوشت و تخم بوقلمون غنی از سلنیوم شدند



می‌کند. همچنین، سلنیوم به طور خاص در غده تیروئید تجمع یافته و در تولید هورمون‌های T₃ و T₄ تأثیرگذار است. کمبود آن با مشکلاتی مانند بیماری تیروئیدیت هاشیموتو، ضعف عضلانی، کاهش باروری و اختلالات متابولیکی همراه است. عضو هیأت علمی مرکز تحقیقات کشاورزی آذربایجان‌شرقی گفت: سلنیوم در مواد غذایی نظیر میگو، ماهی تن، اسفناج، آجیل برزیلی، جگر گوساله، سیر، قارچ، ماهی سالمون، سینه بوقلمون، تخم مرغ، بادام هندی و جوانه گندم یافت می‌شود و میزان آن بسته به شرایط خاک محل متفاوت است و در برخی مناطق، کمبود سلنیوم در رژیم غذایی دیده می‌شود. دهناد متذکر شد: در سال‌های اخیر، گوشت ماکیان به‌عنوان یک منبع

پروتئینی با ارزش، مورد توجه بسیاری از کشورها قرار گرفته است. در کشورهای کمبود مرغ مواجه هستند، گوشت طیور جایگزین مناسبی برای گوشت دام شده است، پرورش طیور به دلیل تأمین نیاز پروتئینی جوامع و هزینه‌های کمتر نسبت به سایر دام‌ها، اهمیت ویژه‌ای در سبد غذایی مردم دارد. وی افزود: به دلیل اهمیت سلنیوم در سلامت انسان و کمبود آن در رژیم غذایی، تیم تحقیقاتی متشکل از متخصصین میکروبیولوژی، مهندسی شیمی و علوم تغذیه، با نظارت کارشناسان بخش تحقیقات علوم دامی، روشی نوین برای غنی‌سازی موادغذایی با سلنیوم ابداع کردند. در این روش، سلنیوم معدنی طی یک فرایند پیچیده بیوترانسفورماسیون میکروبی، به فرم آلی و زیست دسترس تبدیل شد این فرآیند که یک سد بیولوژیک بین سلنیوم معدنی و فرد مصرف‌کننده ایجاد می‌کند، موجب افزایش ایمنی و کارایی جذب سلنیوم در بدن می‌شود.عضو هیأت علمی مرکز تحقیقات کشاورزی آذربایجان‌شرقی گفت: مکمل تولیدشده در جیره غذایی بوقلمون‌های ایستگاه تحقیقاتی بوقلمون کشور مورد

برقراری پرواز مستقیم تبریز - تفلیس - تبریز در بلا تکلیفی

تبریز را از جمله مشکلات صادرات با این کشور دانست. وی، اعمال تعرفه صادراتی برای فولاد ایران از سوی گرجستان، نامناسب بودن مسیر زمینی ایران به گرجستان را از جمله اولویتهای مورد بررسی در این میز تجاری عنوان کرد و گفت: ترکیه، ارمنستان و عراق در رتبه‌های اول تا سوم مقصد صادراتی ایران قرار دارند و کشور گرجستان نیز در سال‌های گذشته با عبور از کشور آذربایجان بعنوان چهارمین مقصد صادرات محصولات استان قرار گرفته است.شهبازی بر لزوم بررسی و پیگیری دلایل ممنوعیت صادرات سیمان، کلینگروقیربه گرجستان توسط وزارت امور خارجه تاکید کرد و

پرواز مستقیم تبریز- تفلیس- تبریز را از جمله مشکلات صادرات با این کشور دانست. سهند شهبازی در سومین جلسه میز گرجستان که با هدف پیگیری مشکلات طرح شده در جلسات قبلی و ارائه راهکارهای تخصصی از سوی اعضای میز با حضور نوید امجد؛ دبیر میز تجاری گرجستان، نمایندگانی از بخش خصوصی و دولتی که در اوراق بازرگانی تبریز برگزار شد، با بیان اینکه کشور گرجستان به‌عنوان مقصد چهارم صادراتی استان اهمیت بسزایی در منافع اقتصادی کشور دارد، ممنوعیت صادرات قیر به گرجستان، امتیازات ویژه اعطایی به کالاهای ترکیه و عدم تعیین تکلیف برقراری پرواز مستقیم تبریز- تفلیس -



مسئول امور بین‌الملل اتاق تبریز با بیان اینکه کشور گرجستان به‌عنوان مقصد چهارم صادراتی استان اهمیت بسزایی در منافع اقتصادی کشور دارد، ممنوعیت صادرات قیر به گرجستان، امتیازات ویژه اعطایی به کالاهای ترکیه و عدم تعیین تکلیف برقراری

ادامه از صفحه اول

اگرچه سیاست حداقل دستمزد فقرا را از فقر نجات نمی‌دهد، اما با حفظ رفاه خانوارهای نزدیک به خط فقر، می‌تواند از فقیر شدن آنها جلوگیری کند.

بررسی‌های یک پژوهش نشان می‌دهد که اشتغال رسمی سرپرستان خانوار دیگر تفاوت چندانی میان خانوار فقیر و غیرفقیر ایجاد نمی‌کند. شرایط نامطلوب اقتصادی در نیمه دوم دهه ۹۰ باعث شد که رشد اقتصادی به‌شدت محدود شود و حداقل دستمزد نیز از تورم عقب ماند. در نیمه ابتدایی این دهه داشتن سرپرست شاغل معمولاً تضمین می‌کرد که خانوار از فقر در امان باشد. اما از سال ۱۳۹۷، نقش اشتغال در کاهش فقر کم‌رنگ شد و در نهایت در سال‌های ۱۴۰۱ و ۱۴۰۲، نسبت سرپرستان شاغل در خانوارهای فقیر و غیرفقیر تقریباً برابر بوده است. علاوه بر این، در سال ۱۴۰۳، نسبت حداقل دستمزد به خطر فقر به حدود ۹۴ درصد رسیده است. این بدان معناست که حداقل دستمزد دیگر حتی هزینه‌های حداقلی زندگی را پوشش نمی‌دهد و کارگران با وجود شاغل بودن، در فقر باقی می‌مانند. این شرایط موجب شده تا پدیده‌ای با عنوان «شاغلان فقیر» ظهور پیدا کند.

با توجه به شرایط فعلی به نظر می‌رسد اقتصاد ایران در سال آینده نیازمند ترمیم دستمزدهاست. این ترمیم باید به‌گونه‌ای باشد که اشتغال بتواند از فقر خانوارهای دارای سرپرست خانوار جلوگیری کند. بااین‌حال باید توجه کرد که این سیاست بیشتر به نفع خانوارهای غیرفقیر که نزدیک به خط فقر هستند عمل می‌کند و می‌تواند مانع از فقیر شدن آنها شود. اما برای خانوارهای فقیر که اغلب به مشاغل رسمی دسترسی ندارند، تأثیر چندانی ندارد. مرکز پژوهش‌های مجلس در گزارش «بررسی اشتغال و حداقل دستمزد از منظر فقر» ابعاد مختلف این مساله را مورد بررسی قرار داده است.

فقیر شدن در نیمه دوم سال

یکی از اهداف اصلی تعیین حداقل دستمزد، کاهش فقر در میان کارگران کم‌درآمد است. البته باید توجه داشت که حداقل دستمزد می‌تواند روی استانداردهای

می‌دهد که در ابتدای دهه ۹۰ اشتغال سرپرست خانوار توضیح‌دهنده خوبی برای تفاوت میان خانوارهای فقیر و غیرفقیر بوده است، اما با شروع شرایط نامطلوب اقتصادی در نیمه دوم دهه‌۹۰ که منجر به جهش فقر از سال ۱۳۹۷ به بعد شد، اشتغال سرپرست خانوار برای تفکیک بین خانوار فقیر و غیرفقیر کم‌اهمیت‌تر شده تا اینکه در سال‌های ۱۴۰۱ و ۱۴۰۲، نسبت سرپرستان شاغل در خانوارهای فقیر و غیرفقیر تقریباً برابر بوده است.یکی از دلایل اصلی کاهش اهمیت اشتغال برای توضیح‌دهندگی فقر، این است که در دهه ۹۰ عمده مشاغل ایجاد شده، خوداشتغالی با ماهیت کارکن مستقل بوده است، به عبارت دیگر، مشاغل کم‌حقیقت و با درآمد ناپایدار. بنابراین سطح درآمدی پایین باعث می‌شود که خانوارها حتی در صورت داشتن سرپرست شاغل نتوانند هزینه‌های حداقلی زندگی را تأمین کنند، در نتیجه فقیر به حساب می‌آیند. در حقیقت با کاهش اهمیت اشتغال در توضیح‌دهندگی میزان خروج خانوار از فقر، برخی از خانوارهای فقیر حتی در صورت داشتن سرپرست شاغل و درآمد حاصل از شغل نمی‌توانند خود را از ورطه فقر نجات دهند که اصطلاحاً باعث شکل‌گیری جمعیتی از شاغلان موسوم به شاغلان فقیر در کشور شده است.

فقرا از فقر خارج نمی‌شوند

گزارش مرکز پژوهش‌های مجلس بیان می‌کند که تأثیرگذاری حداقل دستمزد روی فقرا و غیرفقرا متفاوت است. ویژگی‌های فقرا به گونه‌ای است که با توانایی اشتغال ندارند یا اینکه از دسترسی به شغل‌های رسمی محرومند. در نتیجه، انتظار می‌رود سیاستگذاری حداقل دستمزد تأثیر چندانی بر وضعیت فقرا نداشته باشد. به همین دلیل، سهم درآمد ناشی از شغل از کل درآمد برای فقرا پایین است و درآمدهایی مانند پاره‌ها و کمک‌های نهادهای حمایتی سهم بیشتری دارند. در مقابل، سهم دستمزد برای طبقه موسوم به متوسط بیشتراست و رفاه زندگی این طبقه وابستگی بیشتری به نرخ رشد حداقل دستمزد دارد.

بر اساس محاسبات این پژوهش هر چقدر تورم نسبت

بررسی رابطه حداقل دستمزد و خط فقر در ایران

ظهور پدیده شاغلان فقیر

که یک کارگر برای زندگی کردن به چه مقدار پول نیاز دارد، نه اینکه چقدر کار می‌کند و تولید دارد. این کار نوعی کمک و حمایت از کارگران، به خصوص کارگران کم‌درآمد، است. در واقع هدف از این کار این است که کارگران بتوانند نیازهای اساسی زندگی خود را برآورده کنند و سطح قابل‌قبولی از رفاه داشته باشند. بنابراین در خصوص رابطه بین تورم و حداقل دستمزد، انتظار می‌رود به منظور حفظ قدرت خرید کارگران و محافظت آنها از اثرات منفی این پدیده، قدرت خرید کارگران متناسب با نرخ تورم افزایش یابد. در حقیقت این گزاره بازگشت به منطق اصلی حداقل دستمزد است.نگاهی به تحولات اقتصاد ایران نشان می‌دهد شرایط نامطلوب اقتصادی در نیمه دوم دهه ۹۰ باعث شد که رشد اقتصادی به‌شدت محدود شده و در نتیجه توانایی اقتصاد در بهبود رفاه کاهش یابد. در این میان، حداقل دستمزد نسبت به تورم دچار عقب ماندگی شد. نگاهی به آمارها نشان می‌دهد که از سال ۱۳۹۷ تقریباً نرخ رشد حداقل دستمزد در سطح پایین‌تر از تورم بوده و این شهادی برای عقب‌ماندگی دستمزد در ایران است. به‌استثنای سال ۱۴۰۱ که حداقل دستمزد با پیشی گرفتن از تورم، رشدی نزدیک به ۵۷ درصدی را داشته، در سایر سال‌ها با توجه به جهش فقر و شرایط نامطلوب اقتصادی، روندی معکوس تجربه شده است. بااین‌حال، این عدد در سال ۱۴۰۳ تا حدی به هم نزدیک شده، اما همچنان برای جمع‌بندی نرخ تورم در سال جاری باید تورم کل سال را ملاک عمل قرار داد.

ظهور پدیده شاغلان فقیر

شاید بتوان گفت که اشتغال می‌تواند توضیح‌دهنده خوبی برای فقیر بودن یا نبودن خانوار باشد. به عبارت دیگر خانواری که دارای سرپرست شاغل است، در صورتی که دچار سایر علل فقر نباشد، سزاوار سطح قابل‌قبولی از رفاه است. بررسی‌های این گزارش نشان

زندگی خانوارهایی موثر باشد که یک فرد از اعضای آنها شغل رسمی داشته باشد.بر اساس گزارش مرکز پژوهش‌های مجلس، نسبت حداقل دریافتی به خط فقر برای خانوار ۳ نفره از سال‌های ۱۳۹۹ به بعد روند نزولی داشته و بعد از سال ۱۴۰۱ به زیر عدد یک رسیده است. دلیل اصلی روند کاهشی این نسبت، جاماندن نرخ رشد حداقل دستمزد در مقایسه با نرخ تورم است که باعث شده سبد فقر محاسباتی با سرعت بیشتری نسبت به حداقل دستمزد رشد کند. در سال ۱۴۰۳ نسبت حداقل دریافتی خانوار ۳ نفره به خط فقر به حدود ۹۴ درصد رسیده است. بنابراین با فرض یکسان بودن تورم سبد فقر با تورم کل می‌توان نتیجه گرفت برای رسیدن به عدد یک، یعنی تطابق حداقل دستمزد با خط فقر، حداقل دستمزد باید بیش از عدد تورمی سال جاری افزایش یابد. حداقل دستمزد به صورت سالانه تعیین می‌شود اما نرخ تورم در طول سال یکسان نیست. از این رو قدرت خرید حداقل دستمزد در طول سال یکسان نبوده و برای چهار فصل سال متفاوت است. در نتیجه خانوار در چهار فصل سال قدرت خرید متفاوتی داشته و رفاه متفاوتی در طول یک سال خواهند داشت.

برای مثال حداقل دریافتی خانوار در ۲ فصل اول سال نسبت به خط فقر بیشتر بوده اما در دو فصل پایانی سال قدرت خرید حداقل دریافتی به زیر خط فقر می‌رسد. این روند تقریباً در سال‌های ۱۴۰۰ تا ۱۴۰۳ تکرار شده است. براساس این سیکل تکراری می‌توان نتیجه گرفت که رفاه خانوار دارای سرپرست شاغل در شش ماه اول سال بیشتر از شش‌ماه دوم است.

جاماندگی حداقل دستمزد از تورم

تعیین حداقل دستمزد همواره با مناقشات کارگری و کارفرمایی همراه بوده است. این گزارش بیان می‌کند حداقل دستمزد بیشتر براساس این تعیین می‌شود



پیام آذربایجان

سه‌شنبه ۲۱ اسفند ۱۴۰۳
سال بیست و دوم / شماره ۲۵۳۴

روانشناسی کودک

قسمت دوم...

۳. حساسیت زدایی نسبت به ترس

قرار گرفتن مکرر در معرض بازی‌های ترسناک می‌تواند منجر به حساسیت‌زدایی شود، چون برخی از بازیکنان به صور مکرر، عناوین ترسناک را تجربه می‌کنند ممکن است واکنش‌های احساسی آنها کمتر شود. این پدیده در زندگی واقعی هم می‌تواند رخ دهد و شخص به محرک‌های ترسناک عادت کند. حساسیت زدایی همچنین می‌تواند به این معنی باشد که بازی‌های ترسناک در ایجاد ترس کمتر موفق هستند زیرا بازیکنان با تجربه‌تر می‌شوند و کمتر به عوامل ترسناک درون بازی پاسخ می‌دهند. برای برخی از بازیکنان، حساسیت‌زدایی حتی ممکن است منجر به عطش بیشتر برای محتوای ترسناک و یا آزاردهنده شود و شخص در تجربه این بازی‌ها زیاده‌روی کند.

حساسیت‌زدایی به این معنا نیست که بازیکنان ظرفیت خود را برای احساس ترس به طور کامل از دست می‌دهند، بلکه ممکن است برای تجربه واکنش‌های احساسی مشابه به محرک‌های شدیدتر، پیچیده‌تر و یا جدیدتر نیاز داشته باشند.

۴. تاب‌آوری عاطفی و مکانیسم‌های مقابله‌ای

برخی از محققان استدلال می‌کنند که انجام بازی‌های ترسناک ممکن است تأثیر مثبتی بر انعطاف‌پذیری عاطفی داشته باشد. مواجهه مکرر با ترس در یک محیط کنترل شده، می‌تواند مکانیسم‌های مقابله‌ای را برای مدیریت اضطراب و استرس ایجاد کنند. به این مفهوم «ترس ایمن» گفته می‌شود.

در بازی‌های ترسناک، بازیکنان واکنش‌های فیزیولوژیکی و عاطفی به ترس را تجربه می‌کنند، اما بدون خطرات دنیای واقعی. این می‌تواند باعث حس تسلط بر ترس و افزایش تحمل در موقعیت‌های اضطراب‌آور شود.

برخی از مطالعات نشان می‌دهند، بازیکنانی که به طور منظم بازی‌های ترسناک تجربه می‌کنند، ممکن است در هنگام مواجهه با ترس‌ها یا چالش‌ها در زندگی واقعی، اضطراب کمتر و افزایش اعتماد به نفس را تجربه کنند. بازی‌های ترسناک مهارت‌های تصمیم‌گیری و توانایی‌های حل مسئله بازیکنان را در موقعیت‌های پر استرس به چالش می‌کشند و می‌توانند توانایی آنها را برای مقابله با اضطراب در سناریوهای دنیای واقعی هم بیشتر کنند.

۵. ترس ابزاری برای کاوش احساسات

بازی‌های ترسناک فرصتی منحصر به فرد برای کاوش به بازیکنان ارائه می‌دهند. ماهیت همه جانبه این بازی‌ها به بازیکنان این امکان را می‌دهد که با ترس‌های خود به روش‌هایی مقابله کنند که ممکن است در زندگی واقعی دشوار یا غیرممکن باشد. بازی‌های ترسناک را

نوجوانان و والدین گاهی اوقات در برقراری ارتباط با مشکل برخورد می‌کنند. تغییر ادبیات و رفتار نوجوانان در این برهه زمانی چنانچه با برخورد نادرست والدین مواجه شود، روابط والد و فرزندی را برای همیشه با خدشه مواجه می‌کند. پس بهتر است با ادبیات دوران نوجوانی آشنا شویم، تا با درک درست جملات آنها، برای فرزندان‌تان یک دوست و رفیق همراه باشید.

پدر، مادر، من نوجوانم!

رفتار و واکنش‌های عاطفی نوجوان از دوران کودکی تا نوجوانی به طور قابل توجهی تغییر می‌کند و همین امر می‌تواند روابط با والدین را چالش‌برانگیزتر کند. اگر شما پدر یا مادر هستید ممکن است تجربه مکالمه زیر یا مشابه آن را با فرزند خود داشته باشید: مادر: روزت چطور بود؟ نوجوان: خوب (همانطور که به سمت اتاقش می‌رود).

پدر: به چه کسی پیام می‌دهی؟ نوجوان: هیچکس (در حالی که او همچنان به پایین نگاه می‌کند و تایپ می‌کند). مادر: (بعد از مشاهده تایپ طولانی نوجوان) درباره چه چیزی با دوستان خود صحبت می‌کردی؟

دغدغه ساختن و اهمیت دادن به مسائل گوناگون است. پس شاید مهم باشد بفهمیم که چطور می‌توانیم در زندگی، روی همه‌چیز خط بکشیم و جا را برای مسائل مهم باز کنیم. **برتری خفیف** عادت‌های ما، همان کارهای کوچکی که هر روز انجام می‌دهیم، زندگی ما را می‌سازد. چه نیم ساعت پیاده‌روی کردن باشد و چه خوابیدن‌در بعدازظهر. اما چطور می‌توانیم این عادت‌های کوچک را به برتری خفیف برای خودمان تبدیل کنیم و از آن در سراسر زندگی نفع ببریم؟

معرفی ۲ کتاب با درون‌مایه و محتوای روانشناسی برای نوجوانان

هنر ظریف رهایی از دغدغه‌ها

دوران نوجوانی، احتمالاً سرآغاز دورانی است که باید با دغدغه‌های گوناگونی مواجه شویم. برخی ممکن است ساده باشند و برخی ممکن است برای مدت طولانی ذهنمان را به خود درگیر کنند. اما چطور می‌توانیم دریابیم که کدام دغدغه‌ها راه درست را آمده‌اند و کدام یک



بازی های ترسناک چه تاثیراتی بر گیمرها دارند؟

فیزیولوژیکی غیرارادی مانند ضربان قلب، تنفس و تعریق را کنترل می‌کند. دو شاخه اصلی سیستم عصبی خودمختار یعنی اعصاب سمپاتیک و اعصاب پاراسمپاتیک مسئول تنظیم پاسخ بدن به ترس هستند.

هنگامی که حین تجربه یک بازی ترسناک در معرض محرک‌های وحشت قرار می‌گیرید، اعصاب سمپاتیک فعال می‌شود و بدن را برای مقابله آماده می‌کند. این امر منجر به افزایش ضربان قلب، تنفس سریع و افزایش هوشیاری می‌شود. مطالعات نشان داده‌اند که بازیکنان هنگام بازی‌های ترسناک، به‌ویژه در لحظات حساس، برانگیختگی قابل‌توجه‌ای را تجربه می‌کنند که می‌تواند سطح اضطراب آنها را افزایش داده و به تجربه کلی ترس کمک کند.

۲. افزایش ضربان قلب و فشار خون

یکی از پاسخ‌های فیزیولوژیکی به ترس در بازی‌های ترسناک افزایش ضربان قلب و فشار خون است. وقتی بازیکنان با عناصر وحشتناکی مانند هیولاه‌ا، سناریوهای پرتنش و یا تصاویر آزاردهنده مواجه می‌شوند، بدن آنها با فعال شدن مکانیسم جنگ یا گریز پاسخ می‌دهد. این پاسخ باعث می‌شود که قلب خون بیشتری را به اندام‌ها و ماهیچه‌های حیاتی پمپاژ و بدن را برای مبارزه با تهدید و یا فرار از آن آماده کند.

در سال ۲۰۱۳، روانشناس هلندی با نام Sander van der Linden (سن‌در و ن لپندن) و همکارانش طی یک تحقیق، چند بازیکن را هنگام تجربه یک بازی ترسناک زیر نظر گرفتند

و دریافتند که بازیکنان در طول لحظات حساس، به ویژه در موقعیت‌هایی که در برابر حملات آسیب‌پذیر بودند، ضربان قلب بالایی داشتند. این برانگیختگی فیزیولوژیکی اغلب با احساس افزایش هوشیاری و تنش همراه است که تأثیر روانی بازی را تقویت می‌کند.

۳. رسانایی پوست و تعریق

یکی دیگر از پاسخ‌های فیزیولوژیکی که ارتباط نزدیکی با ترس دارد، رسانایی الکتریکی پوست است. این پاسخ تحت تأثیر میزان عرق تولید شده توسط غدد تعریق رخ می‌دهد که در هنگام اضطراب یا ترس افزایش می‌یابد. با فعال شدن سیستم عصبی سمپاتیک، غدد تعریق فعال‌تر شده و منجر به تقویت رسانایی پوست می‌شوند، که با استفاده از حسگرها قابل ثبت و اندازه‌گیری است.

تحقیقات دکتر ولفرام بوسین (Wolfram Boucsein) روی اثرات فیزیولوژیکی بازی‌های ترسناک نشان داده است که سطح رسانایی پوست بازیکنان در لحظات وحشتناک بازی افزایش می‌یابد، که احساس خطر یا عدم اطمینان را ایجاد می‌کند. این پاسخ فیزیولوژیکی بازتاب مستقیم وضعیت عاطفی بازیکن است و نشان می‌دهد که بدن برای پاسخ به تهدید در بازی آماده می‌شود.

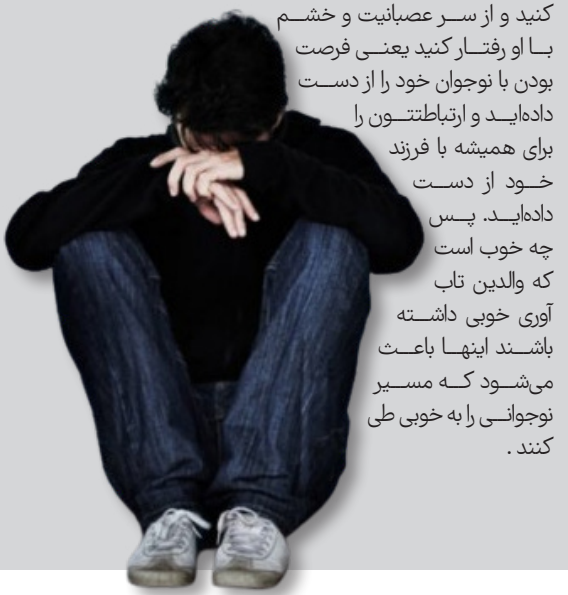
۴. اتساع مردمک و افزایش توجه دیداری

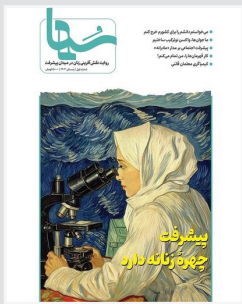
اتساع یا گشاد شدن مردمک‌های چشم، یکی دیگر از واکنش‌های فیزیولوژیکی مرتبط با ترس است. هنگامی که بازیکنان ترس را تجربه

های مکتوب و درکنار آن نوار کاست و رادیو و تلویزیون بود. نوجوان دهه ۷۰ مواجه با یک نظام فن آوری و گسترش تکنولوژی در تلویزیون و شبکه های تلویزیونی و گسترش ماهواره ها و در کنار آن دستگاه‌های سی دی پلیر و ... شد. نوجوان دهه ۸۰ مواجه شد با ورود به زندگی تکنولوژی محور و گوشی‌های تلفن همراه که در آن زمان انتقال دیتا ها به وسیله بلوتوثها را انجام و از خیلی چیزها آگاه می شدند و اما نوجوان دهه ۹۰ که ورود کرد به شبکه های اینترنتی و اجتماعی و روز به روز این دیتا ها و اطلاعات افزایش پیدا کرده و اکنون که در دهه ۱۴۰۰ سیر می کنیم نوجوانانمان در دنیایی فراتر از دنیاهای گذشته سیر می کند و غرق در اطلاعات گوناگون می‌باشند.

بنابراین والدین ابتدا باید آگاه باشند که نوجوان چیست و چه اقتضایی دارد و سیر تحول و بلوغ نوجوان را بررسی کنند و یاد بگیرند و به او کمک کنند. نکته بعدی زبان به روز والدین است. یکی از اتفاقات نافرجامی که در حال وقوع است و فرهنگستان ادبیات فارسی هم بر روی آن کار می کند، تولید واژه های جدید به واسطه شبکه های اجتماعی است. والدین باید از این استعارات، ادبیات، کلمات و معنای آنها و زمان کاربرد آنها آگاه باشند. با توجه به این توضیحات والدین برای درک ادبیات نوجوان باید کارهای زیر را انجام دهند:

همدلی و همراهی خود را با نوجوان زیاد کرده و خودشان را در جایگاه نوجوان قرار دهند نه یک بزرگسال. میزان هیجانناشنون را افزایش دهند. در برابر یک نوجوان هیجانی عمل کنند نه خیلی عقلانی و منطقی و نصیحت نکنند. به جای نصیحت بسیار نصیحت نکنند و به جای نصیحت





«سُها» منتشر شد

اولین شماره مجله «سُها»، روایتی از نقش آفرینی زنان در عرصه پیشرفت کشور، منتشر شد. مجله سُها با هدف روایت حضور و تأثیر زنان در حوزه‌های مختلف پیشرفت، به‌ویژه در عرصه علم و فناوری، توسط «خانه هنر و رسانه پیشرفت» و به سفارش معاونت راهبری امور بانوان سازمان تبلیغات اسلامی تولید شده است.

مجله «سُها» تلاشی برای روایت داستان‌ها و دستاوردهای

زنان قربانی ترور در ایران؛ از نوزاد ۲ ماهه تا بانوی ۸۶ ساله

جامعه زنان، شهدای بسیاری را تقدیم اسلام کرده است و در میان اسامی این شهدا، از نوزاد ۲ ماهه تا بانوی ۸۶ساله به عنوان قربانیان ادعای دروغین حمایت از حقوق بشر کشورهای غربی به چشم می‌خورد.

بر اساس دانه المعارف ۲۳ هزار شهید ترور جمهوری اسلامی ایران، ۶۴۹ زن به دست گروه‌های تروریستی به شهادت رسیده‌اند؛ همه این شهدای زن، مسلمان بودند که از این میان، ۳۹۰ نفر شیعه و ۲۵۹ نفر اهل تسنن هستند. خردسال‌ترین این شهدا «تنا پردل» نوزادی ۲ ماهه است که در ۲۴ آذر ۱۳۸۹، هم‌زمان با تاسوعا در چابهار به همراه مادرش قربانی عملیات انتحاری گروهک تروریستی جندالله شد و مسن‌ترین آنان نیز «گل‌جهان مرادزاده» بانویی ۸۶ ساله است که ۳ مرداد ۱۳۶۷، در جریان عملیات «فروغ جاویدان» گروهک منافقین، به شهادت رسید.

نخستین شهید زن ترور در ایران، «لیلا رستمی» بانویی ۴۲ ساله بود که در ۲۸ اسفند ۱۳۵۷ در سئندج به دست گروهک کومله به شهادت رسید؛ آخرین شهید نیز «معصومه کرباسی» فعال رسانه‌ای ۴۴ ساله بود که ۲۸ مهر ۱۴۰۳ در بیروت به دست رژیم تروریستی صهیونیستی به شهادت رسید. در میان شهدا می‌توان به شهید «زینب کمایی» دختری ۱۵ ساله و «سکینه سندگل» زنی ۳۱ ساله اشاره کرد؛ زینب کمایی به دلیل پایبندی به باورها و ارزش‌هایش، مظلومانه به دست منافقین به شهادت رسید و سکینه سندگل نیز در لحظه‌ای که به نوزادش شیر می‌داد، همراه با فرزندش قربانی انفجار انتحاری جندالله شد.

۴۱۹ نفر از شهدای زن ترور خانه‌دار، ۶ نفر معلم، ۷ نفر دانشجو و ۸۵ نفر دانش‌آموز بودند و گروهک‌های تروریستی منافقین، کومله، داعش، حزب دمکرات کردستان

معاون رئیس‌جمهور:

پیشگیری از خشونت تنها با قانون ممکن نیست

درصد از کادر درمان و آموزش کشور زنان هستند و این موضوع نشان می‌دهد که زنان ما اعتماد به نفس و توانایی بالایی دارند.

بهرروز آذر بر لزوم افزایش حضور زنان در عرصه‌های مدیریتی تأکید کرد و افزود: در دولت چهاردهم، برای اولین بار استانداری از اقلیت‌های مذهبی و بخشداران زن منصوب شده‌اند.

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده همچنین به مسائل فرهنگی در ازدواج و توانمندسازی زنان اشاره کرد و افزود: مسائل فرهنگی و تغییر نگرش‌ها نقش مهمی در بهبود وضعیت زنان دارند، باید تلاش کنیم تا زنان و مردان به‌طور هم‌زمان توانمند شوند و به‌طور مشترک در جامعه پیشرفت کنند.

بهرروز آذر بر لزوم توجه به نیازهای مختلف زنان از جمله زنان



معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده درباره وضعیت تصویب لایحه خشونت علیه زنان گفت: این قانون در مجلس در حال بررسی است و امیدواریم که به سرعت تصویب شود اما باید توجه کنیم که پیشگیری از خشونت فقط با قانون ممکن نیست بلکه به تغییرات فرهنگی نیاز داریم.

زهرآ بهروز آذر در نشست با کمیته زنان خانه احزاب اظهار کرد: امروز زنان ایرانی توانسته‌اند ۶۱ درصد از ورودی‌های دانشگاه‌ها را به خود اختصاص دهند و بیش از ۶۰

۱۷ هزار نفر در صف وام ازدواج

* یک طلاق به ازای هر ۲.۵ ازدواج

دوره برای بیش از ۶۵۹ هزار نفر شرکت کننده در استان برگزار شد. وی ادامه داد: بیش از ۴۸ درصد جوانان استان از این برنامه‌ها بهره بردند.

رأی، معاون اعتباری بانک ملی آذربایجان شرقی و نماینده شورای هماهنگی بانک‌های استان نیز اظهار کرد: در ۹ ماهه نخست سال جاری ۷.۸ همت تسهیلات ازدواج در استان پرداخت شده که از این نظر با ۵.۷ درصد کل تسهیلات کشوری، رتبه چهارم را داشتیم.

وی افزود: اعطای تسهیلات ازدواج در استان در بهمن ماه به ۱۲ همت رسید و در مجموع ۹۰ درصد تسهیلات این حوزه را بانک های دولتی و فقط ۱۰ درصد را بانک های خصوصی پرداخت کرده‌اند.

وی ادامه داد: در حوزه وام فرزندآوری نیز ۲.۲ همت شامل وام هایی بین ۴۰۰

میلیون تا ۲ میلیارد ریال در ۱۱ ماهه سالجاری پرداخت شده است. رأی، خرید و فروش وام های ازدواج، عدم پذیرش برخی از بانک ها در ایام مختلف در سامانه بانک مرکزی به علت محدودیت منابع، داشتن چک برگشتی یا اقساط معوق متقاضیان با ضامنین و عدم پوشش اقساط پرداختی توسط گیرنده تسهیلات که منبع درآمد کافی ندارد را ازجمله چالشها و مشکلات این حوزه عنوان کرد.

وی در خصوص مشکل خرید و فروش وام ازدواج، گفت: وام به اسم گیرنده بوده و بدهکار اصلی نیز او است چنانچه پس از فروش وام، مشکلی از بابت ضامن یا عدم پرداخت اقساط ایجاد شود برعهده گیرنده اصلی خواهد بود که در مراحل بعدی از خدمات بانکی محروم شده و به مرجع قضایی معرفی می شود.

زنان الهام‌بخش در مسیر پیشرفت کشور است. پیشرفت، چهره زنانه دارد. میدان پیشرفت دانش‌بنیان، ما جوان‌ها، واکسن نوترکیب ساختیم، بذرهای ایرانی، جوانه‌های امید، می‌خواستم دانشم را برای کشورم خرج کنم، اساتید ایرانی نان، به فلیپین خوش آمدید! از جمله مطالب این نشریه هستند. این نشریه به مدیر مسئولی سارا طالبی و سردبیری پژمان عرب از طریق لینک <https://pishvano.com/> product/soha قابل تهیه است.

ادامه از صفحه اول

مردان در دیپلماسی آب شکست خوردند، زنان را به میدان بیاورید

*۴۲ درصد دختران در مناطق خشک به دلیل مشکلات آبی از ادامه تحصیل باز می‌مانند

چرا دیپلماسی آب در دست مردان به شکست می‌انجامد؟

بسیاری از مذاکرات بین‌المللی در خصوص آب، به‌ویژه در خاورمیانه و آسیای مرکزی، تاکنون تحت سلطه مردان بوده است و نتیجه‌ای جز تشدید بحران‌ها و بی‌عدالتی‌های اجتماعی نداشته است. این مذاکرات، که عمدتاً حول محور منافع اقتصادی و سیاسی برگزار می‌شوند، بیشتر به جنگ‌های آبی دامن زده و نادیده گرفتن مسائل انسانی و زیست‌محیطی منجر به فاجعه‌های غیرقابل جبران شده است. از سوی دیگر، زنان، با رویکردهای مشارکتی و مبتنی بر صلح، می‌توانند راه‌حلی‌هایی پیدا کنند که نه تنها بر مدیریت منابع آبی تأثیرگذار باشند بلکه در کاهش تنش‌ها و ایجاد هم‌افزایی‌های بیشتر میان کشورها نیز موثر واقع شوند.

آمارهای جهانی نشان می‌دهند که تنها ۲۵ درصد از افرادی که در مذاکرات بین‌المللی در زمینه محیط زیست حضور دارند، زنان هستند. این واقعیت به وضوح نشان می‌دهد که دنیای سیاست‌گذاری در زمینه آب و محیط زیست، هنوز تحت سلطه مردانه است و زنان که نیمی از جمعیت جهان را تشکیل می‌دهند، عملاً از این معادله کنار گذاشته می‌شوند.

زنان ایرانی: نیروی نهفته در دیپلماسی آب کشور

در ایران، بحران آب یکی از جدی‌ترین چالش‌های پیش‌روی کشور است، اما در مواجهه با این بحران، زنان ایرانی به‌ویژه در مناطق خشک و کم آب کشور، خود به میدان آمده‌اند. این زنان به کمک دانش بومی و نوآوری‌های زیست‌محیطی، راهکارهایی را برای بهره‌برداری بهینه از منابع آبی به اجرا درآورده‌اند. اما این دستاوردها در سطح ملی و بین‌المللی هیچ‌گاه به درستی بازتاب نیافته است.

این واقعیت که بحران‌های آبی و محیط زیستی نه تنها یک چالش زیست‌محیطی بلکه یک چالش اجتماعی، اقتصادی و حتی سیاسی هستند، بر اهمیت حضور زنان در صحنه‌های تصمیم‌گیری تأکید می‌کند. بدون شک، اگر قرار است به یک آینده پایدار و عادلانه برای نسل‌های آینده برسیم

اگر زنان ایرانی به‌طور جدی‌تر و با حمایت‌های دولتی وارد عرصه‌های تصمیم‌گیری و مذاکرات بین‌المللی در خصوص مدیریت منابع آبی شوند، می‌توانند به عنوان نمایندگان واقعی جامعه، دیپلماسی آبی کشور را به سمت موفقیت‌های بزرگ سوق دهند. اما حقیقت تلخ این است که به دلیل ساختارهای سنتی و مردسالارانه، این زنان در حاشیه قرار دارند.

زنان، نیروی تغییر در بحران محیط زیست جهانی

در سطح جهانی، با اینکه بحران‌های زیست‌محیطی و کمبود منابع آبی دیگر یک مسئله محلی نیستند، حضور زنان در مذاکرات و تصمیم‌گیری‌ها هنوز بسیار کم است. در حالی که در کشورهای توسعه‌یافته، زنان به‌عنوان پیشگامان تغییرات زیست‌محیطی شناخته می‌شوند، در بسیاری از کشورهای در حال توسعه، حتی در پست‌های مدیریتی دولتی، زنان به ندرت دیده می‌شوند. در حالی که بر اساس گزارش‌های سازمان ملل، کشورهای موفق در زمینه حفظ محیط زیست و مدیریت منابع آبی، همواره کشورهایی بوده‌اند که زنان در فرآیندهای تصمیم‌گیری آنها نقش برجسته‌ای ایفا کرده‌اند.

این فرصت را از دست ندهیم!

این واقعیت که بحران‌های آبی و محیط زیستی نه تنها یک چالش زیست‌محیطی بلکه یک چالش اجتماعی، اقتصادی و حتی سیاسی هستند، بر اهمیت حضور زنان در صحنه‌های تصمیم‌گیری تأکید می‌کند. بدون شک، اگر قرار است به یک آینده پایدار و عادلانه برای نسل‌های آینده برسیم، باید باور کنیم که هیچ راهی بدون حضور زنان در دیپلماسی آب و محیط زیست قابل تصور نیست. این یک ضرورت است، نه یک انتخاب. در غیر این صورت، تنها چیزی که نصیبمان خواهد شد، بحران‌هایی است که خود را با سرعتی بی‌رحمانه‌تر از گذشته پیش خواهند برد.



در بسیاری از مناطق روستایی ایران، زنان مجبورند روزها برای تأمین آب شرب خانواده‌ها از منابع غیرمطمئن استفاده کنند. آمارها حاکی از این است که ۵۰ درصد از بیماری‌های گوارشی در ایران به دلیل مصرف آب آلوده است که بخش بزرگی از آن متوجه زنان و کودکان می‌شود. این وضعیت نه تنها سلامت جسمی آنها را تهدید می‌کند، بلکه فشارهای روانی و اجتماعی ناشی از این بحران، آسیب‌های جدی به سلامت روان زنان وارد کرده است.

بحران آب به شدت بر وضعیت اقتصادی زنان اثرگذار بوده است. طبق گزارش سازمان جهانی کشاورزی (FAO)، بیش از ۷۰ درصد از زنان در مناطق روستایی ایران در بخش کشاورزی و دامداری مشغول به کار هستند. اما کمبود آب در این بخش، باعث کاهش شدید تولیدات کشاورزی شده و بسیاری از این زنان شغل خود را از دست داده‌اند. بررسی‌ها نشان می‌دهند که ۳۵ درصد از زنان کشاورز در مناطق خشک ایران، به دلیل خشکسالی و کاهش منابع آبی، دیگر قادر به تأمین معیشت خود از طریق کشاورزی نیستند. این وضعیت، به معنای محرومیت زنان از فرصت‌های اقتصادی و رشد شغلی است و باعث می‌شود آنها به عنوان گروهی آسیب‌پذیرتر از مردان در برابر مشکلات اقتصادی قرار گیرند. این مسئله همچنین موجب افزایش وابستگی اقتصادی زنان به دیگر اعضای خانواده و کاهش استقلال مالی آنان می‌شود.

بهای سنگینی که زنان می‌پردازند

بحران آب در ایران باعث تشدید نابرابری‌های جنسیتی شده است. بر اساس گزارش‌های صندوق جمعیت سازمان ملل (UNFPA)، در بسیاری از مناطق کم‌آب کشور، زنان باید ساعات طولانی را صرف تأمین آب برای مصرف خانگی و کشاورزی کنند، که این امر به کاهش زمان آنان برای تحصیل و فعالیت‌های اقتصادی منجر می‌شود. آمارها نشان می‌دهند که در مناطق خشک، ۴۲ درصد از دختران و زنان جوان به دلیل مشکلات دسترسی به آب، از ادامه تحصیل باز می‌مانند. علاوه بر این، در روستاها و مناطق کم‌آب، زنان به دلیل تقسیم ناعادلانه کارهای خانه و کشاورزی، بخش عمده‌ای از کارهای آبیاری و تأمین منابع آب را به دوش می‌کشند. این تقسیم کار ناعادلانه باعث می‌شود که زنان از فرصتی برای مشارکت فعال در اقتصاد و توسعه کشور برخوردار نباشند. در نتیجه، بحران آب نه تنها یک بحران زیست‌محیطی، بلکه یک بحران جنسیتی است که زنان را از دسترسی به فرصت‌های برابر در زندگی و رشد اجتماعی محروم می‌کند.

در عصر بحران‌های زیست‌محیطی و جنگ‌های آبی، یک سؤال اساسی باقی می‌ماند: چرا هنوز نقش زنان در حل این بحران‌ها نادیده گرفته می‌شود؟ آیا واقعاً باور داریم که بدون حضور فعال زنان در صحنه دیپلماسی آب و محیط زیست، می‌توان به آینده‌ای پایدار و عادلانه رسید؟ حقیقت تلخ این است که در بسیاری از کشورها، حتی در سیاست‌های زیست‌محیطی، زن‌ها به عنوان بخش فرعی و غیر ضروری در نظر گرفته می‌شوند. اما واقعیت این است که برای مقابله با بحران‌های جهانی آب و تغییرات اقلیمی، حضور زنان نه تنها ضروری است، بلکه حیاتی است.

این آمار نشان می‌دهد که بحران آب در ایران نه تنها یک تهدید زیست‌محیطی است، بلکه به شکلی بی‌رحمانه بر سلامت، اقتصاد و فرصت‌های اجتماعی زنان تأثیر می‌گذارد.

مردان و شکست دیپلماسی آب؛ زمانی که جنگ‌ها آغاز می‌شود

تجربه‌های جهانی نشان داده است که بیش از ۹۰ درصد از جنگ‌های مرتبط با منابع آبی، نتیجه تصمیمات نادرست مردانه است. در واقع، مردان در بسیاری از موارد به دلیل رویکردهای نادرست در مدیریت منابع، این بحران‌ها را تشدید کرده‌اند. در حالی که زنان، به عنوان کسانی که به‌طور مستقیم با منابع آب در خانه و جامعه در ارتباط هستند، به شکل طبیعی و درک عمیق‌تری از مشکلات و راه‌حل‌های ممکن دست پیدا می‌کنند.



پیام آذربایجان

سه‌شنبه ۲۱ اسفند ۱۴۰۳
سال بیست و دوم / شماره ۲۵۳۴

سلامت

ایستگاه سلامت

شیوع گسترده بیماری‌های تنفسی در کودکان



عضو هیات مدیره انجمن پزشکان کودکان ایران گفت: این روزها بیماری‌های عفونی تنفسی با شدت زیادی در میان کودکان، به ویژه در مدارس و مهدکودک‌ها، در حال گسترش است. علی فرجی افزود: هم‌زمان با افزایش شیوع بیماری‌های تنفسی در میان کودکان، نگرانی‌های والدین درباره علائم، راه‌های درمان و پیشگیری از این بیماری‌ها افزایش یافته است. وی اظهار داشت: بیشترین موارد ابتلا مربوط به ویروس آنفلوآنزا و ویروس RSV که باعث عفونت ریه ها و مجاری تنفسی می شود، است و موارد کمتری از ویروس کرونا مشاهده شده است. فرجی ادامه داد: کودکان مبتلا معمولاً با تب بالا، بی‌حالی و سرفه‌های شدید مراجعه می‌کنند، برخی از کودکان نیز علائم گوارشی مانند تهوع، استفراغ و اسهال دارند. در برخی موارد، شدت سرفه‌ها به حدی است که خواب کودک را مختل کرده و حتی شبیه به سرفه‌های سیاهسرفه‌ای می‌شود.

وی با بیان اینکه آنتی‌بیوتیک‌ها در درمان این بیماری‌ها مؤثر نیستند، اظهار داشت: زیرا عامل ایجادکننده آن‌ها ویروسی بوده و در موارد آنفلوآنزا، ممکن است پزشک داروهای ضدویروسی تجویز کند، اما استفاده خودسرانه از آنتی‌بیوتیک‌ها می‌تواند باعث تشدید عوارض گوارشی شود.

فرجی ادامه داد: همچنین کنترل تب، مصرف مایعات کافی و استفاده از بخور (سرد یا گرم) از راهکارهای مؤثر در بهبود علائم است و مصرف آنتی‌هیستامین‌ها و شربت‌های گیاهی ضدسرفه توصیه نمی‌شود، زیرا ممکن است باعث تشدید علائم شوند.

علائم هشدار که نیاز به مراجعه فوری دارند

به گفته وی، در صورت وجود علائمی مانند سرفه‌های شدید و مداوم و تب مقاوم به درمان در مواردی که تب کودک با داروهای تب‌بر کاهش پیدا نمی‌کند باید سریعاً به پزشک مراجعه شود.

فرجی تصریح کرد: والدین از فرستادن کودک بیمار به مدرسه یا مهدکودک خودداری کنند تا از انتقال ویروس به دیگران جلوگیری شود، شست‌وشوی مرتب دست‌ها یکی از مهم‌ترین اقدامات پیشگیرانه است و در صورت امکان، کودکان در محیط‌های شلوغ از ماسک استفاده کنند تا از ابتلا و انتقال ویروس جلوگیری شود.

وی تأکید کرد: رعایت این نکات می‌تواند به کنترل شیوع بیماری‌های تنفسی در میان کودکان کمک کند و از افزایش موارد ابتلا جلوگیری کند.

افزایش خطر نزدیک‌بینی با خیره شدن به صفحه نمایش

بررسی شواهد جدید نشان می‌دهد که هر ساعتی که یک فرد به یک گوشی هوشمند یا به صفحه نمایش خیره می‌شود، خطر نزدیک‌بینی‌اش افزایش می یابد.

محققان اخیراً گزارش کردند که هر روز افزایش یک ساعته در زمان استفاده از صفحه‌های نمایش هوشمند، با ۲۱ درصد بیشتر احتمال نزدیک بینی همراه است.علاوه بر این، محققان دریافتند که با صرف زمان بیشتر در هر روز با صفحه نمایش، خطر همچنان افزایش می‌یابد. تیم تحقیقات به سرپرستی «یانگ کوک کیم»، استادیار چشم پزشکی در کالج پزشکی دانشگاه ملی سنول در کره جنوبی، نوشت: «خطر نزدیک بینی از ۱ تا ۴ ساعت تماشای صفحه نمایش به طور قابل توجهی افزایش یافت و پس از آن به تدریج افزایش یافت.»

نتایج نشان می‌دهد خطر نزدیک‌بینی برای افرادی که هر روز چهار ساعت یا بیشتر را با صفحه نمایش می‌گذرانند، دو برابر می‌شود. محققان به این نتیجه رسیدند که آستانه ایمنی بالقوه کمتر از ۱ ساعت در روز قرار گرفتن در معرض صفحه نمایش است.

محققان در یادداشت‌های پس‌زمینه می‌گویند: تا سال ۲۰۵۰، تقریباً نیمی از جمعیت جهان نزدیک‌بین خواهند بود.

به گفته آکادمی چشم پزشکی آمریکا، نزدیک بینی زمانی است که اجسام از نمای نزدیک واضح به نظر می‌رسند، اما اجسام دور تار به نظر می‌رسند.برای مثال، یک فرد نزدیک‌بین می‌تواند نقشه را بخواند، اما در دید آتفرد مشکل دارد که به سختی می‌تواند بدون عینک رانندگی کند.

محققان نوشتند: «افزایش پیش‌بینی‌شده در موارد نزدیک‌بینی احتمالاً توسط عوامل محیطی رایج در جوامع شهری ایجاد می‌شود و عوامل اصلی افزایش فعالیت‌های دید نزدیک و کاهش زمان در فضای باز هستند.»به گفته محققان، گوشی‌های هوشمند، تبلت‌ها و سایر صفحه‌نمایش‌ها، اشکال جدیدی از فعالیت دید نزدیک هستند.

محققان می‌گویند: «از آنجایی که کودکان به طور فزاینده‌ای از دستگاه‌های هوشمند در سنین پایین‌تر استقبال می‌کنند و زمان بیشتری را روی صفحه‌نمایش‌های دیجیتال می‌گذرانند، نیاز فوری به درک بهتر ارتباط زمان نمایش هوشمند با نزدیک‌بینی وجود دارد.» برای مطالعه جدید، محققان داده‌های ۴۵ مطالعه قبلی را با بیش از ۳۳۵۰۰۰ نفر جمع آوری کردند. داده‌ها نشان داد هر چه افراد زمان بیشتری را با صفحه نمایش سپری کنند، خطر نزدیک بینی در آنها بیشتر می‌شود.به گفته محققان، این خطر مستقل از سایر فعالیت‌هایی است که افراد را ملزم می‌کند دید نزدیک خود را مانند خواندن یا نوشتن انجام دهند.

خوب نمی‌خواهید؟ تمرینات قدرتی انجام دهید

یافته‌های پژوهشگران نشان می‌دهد تمرینات قدرتی، مؤثرترین روش برای افزایش کیفیت خواب افراد مسن است و از تمرین‌های هوازی و ترکیبی نیز تأثیر بهتری دارد.بر اساس تجزیه‌وتحلیل تلفیقی از پژوهش‌های موجود که به‌تازگی در مجله پزشکی خانواده و سلامت جامعه (Family Medicine and Community Health) منتشر شد، تمرینات قدرتی، چه

با وزنه چه با وزن بدن، احتمالاً مؤثرترین نوع ورزش برای افزایش کیفیت خواب افراد مسن است.تمرینات قدرتی، تمرینات استقامتی یا تمرینات مقاومتی نوعی از تمرینات بدنی است که با تمرکز بر انقباض عضلات باعث افزایش قدرت و استقامت و اندازه عضلات می‌شود. این مطالعه همچنین نشان می‌دهد ورزش‌های هوازی و همچنین ترکیبی از تمرینات قدرتی، هوازی، تعادلی و انعطاف‌پذیری به افزایش کیفیت خواب کمک می‌کنند.به گفته پژوهشگران، کیفیت خواب با

«امانوئلا گاکیدو»، نویسنده اصلی مقاله از دانشگاه واشنگتن، در یک بیانیه خبری گفت: «اپیدمی جهانی بی‌سابقه اضافه وزن و چاقی یک ترازوی عمیق و یک شکست اجتماعی عظیم است.»

نتایج نشان می‌دهد در میان کشورهای پردرآمد، آمریکا بالاترین نرخ چاقی را داشته است. حدود ۴۲ درصد از مردان و ۴۶ درصد از زنان در ایالات متحده در سال ۲۰۲۱ چاق بودند.

محققان دریافتند بیش از نیمی از بزرگسالان دارای اضافه وزن اکنون فقط در هشت کشور زندگی می‌کنند: چین (۴۰۲ میلیون)، هند (۱۸۰ میلیون)، ایالات متحده (۱۷۲ میلیون)، برزیل (۸۸ میلیون)، روسیه (۷۱ میلیون)، مکزیک (۵۸ میلیون)، اندونزی (۵۲ میلیون) و مصر (۴۱ میلیون). به گفته محققان، انتظار می‌رود بیشترین تعداد بزرگسالان دارای اضافه وزن و چاقی در سال ۲۰۵۰ در چین (۶۲۷ میلیون)، هند (۴۵۰ میلیون) و ایالات متحده (۲۱۴ میلیون) باشد.

اما پیش‌بینی می‌شود در این دوره، اضافه وزن و چاقی در کشورهای جنوب صحرای آفریقا با افزایش جمعیت بیش از ۲۵۰ درصد افزایش یابد و به ۵۲۲ میلیون نفر برسد.

برای این مطالعه، محققان نرخ BMI را در ۲۰۴ کشور و منطقه از سال ۱۹۹۰ تا ۲۰۲۱ دنبال کردند تا روندهای فعلی را به تصویر بکشند، سپس از این روندها برای پیش

شبهات نشستن و سیگار کشیدن

باشید تا بدن حداقل تحرک و فعالیت را داشته باشد. فقدان فعالیت بدنی یا به عبارت دیگر ساعات‌های بی‌تحرکی طولانی می‌تواند منجر به چاقی شود که یکی از عوامل خطر اصلی چندین بیماری تهدید کننده زندگی است.

نشستن همان سیگار کشیدن جدید است؟

در مطالعه منتشر شده در مجله «پزشکی عمومی بریتانیا»، عوارض منفی نشستن طولانی مدت برجسته شده است. در بخشی از گزارش این مطالعه به این نکته اشاره شده که این واقعیت که ما نمی‌توانیم اثرات یک عمر نشستن پشت میز (یا روی میل) را با حضور چند هفته‌ای در باشگاه از بین ببریم، حقیقتی ناخوشایند در زمانی است که اکثریت جمعیت دنیا، از جمله پزشکان عمومی، حاضر به ترک صندلی و کامپیوتر خود نیستند. بنابراین اگر نشستن همان سیگار کشیدن جدید است، به این معنی که می‌تواند همان عوارض سیگار کشیدن را برای سلامت داشته باشد. پس چگونه آن را ترک کنیم؟

پاسخ ما استفاده از میزهای ایستاده است، اما ایستاده و ثابت ماندن برای مدت طولانی هم ناراحت کننده است و ممکن است پیامدهای سلامتی خود را از جمله واریس و درد پا را داشته باشد.

راهکارهای کاربردی و مطلوب

روزه‌داری دچار مشکلاتی مانند سوزش معده، سوءهاضمه یا یبوست می‌شوند، در حالی که برخی دیگر معتقدند که این تغییر در الگوی غذایی باعث بهبود عملکرد گوارشی آن‌ها شده است. بنابراین، جمع‌بندی علمی در این زمینه می‌تواند به درک بهتر تأثیرات روزه بر دستگاه گوارش کمک کند. در همین راستا، زینب نیک‌نیاز و همکارانش از دانشگاه علوم پزشکی تبریز پژوهشی را انجام داده‌اند تا تأثیر روزه‌داری در ماه رمضان بر سلامت دستگاه گوارش را مورد بررسی قرار دهند. این تیم تحقیقاتی، مطالعات علمی مختلفی را که تاکنون در این زمینه انجام شده بود، مرور کرده و یافته‌های آن‌ها را مورد تجزیه‌وتحلیل قرار داده است.

برای انجام این پژوهش، محققان پایگاه‌های علمی معتبر را بررسی کردند و مقالاتی را که به تأثیر روزه‌داری بر علائم و بیماری‌های گوارشی پرداخته بودند، انتخاب کردند. در مجموع، ۳۷ مقاله علمی که دارای معیارهای پژوهشی لازم بودند، در این مطالعه مورد بررسی قرار گرفتند. هدف این پژوهش، جمع‌بندی اطلاعات علمی موجود و ارائه تصویری جامع از تأثیر روزه‌داری بر دستگاه گوارش بود.

نتایج این تحقیق نشان دادند که روزه‌داری در برخی موارد در سال‌های اخیر، برخی مطالعات نشان داده‌اند که روزه‌داری ممکن است باعث افزایش اسیدپته معده و سطح آنزیم‌های گوارشی شود، در حالی که برخی دیگر تأثیر منفی خاصی را گزارش نکرده‌اند. برخی افراد در طول

افزایش سن، کاهش می‌یابد و از هر پنج سالمند، یک نفر بی‌خوابی را تجربه می‌کند. کیفیت پایین خواب، خطراتی جدی برای سلامتی به همراه دارد که از جمله آنان زوال شناختی است و به عملکرد ضعیف و غیبت در محل کار منجر می‌شود.به گفته پژوهشگران، احتمال دارد انجام برخی از تمرینات برای افراد مسن به دلیل محدودیت توانایی‌های فیزیکی چالش‌برانگیز باشد؛ اما در هر صورت نتایج آزمایش‌های بالینی نشان می‌دهد ورزش، به‌ویژه ورزش‌های تقویتی و هوازی، در مقایسه با فعالیت‌های عادی برای افزایش کیفیت خواب به صورت چشمگیری مفید است.

روند افزایش نرخ چاقی در سراسر جهان

بینی نرخ چاقی تا سال ۲۰۵۰ استفاده کردند. به گفته محققان، افراد دارای اضافه وزن BMI بین ۲۵ تا ۳۰ دارند، در حالی که چاقی به عنوان BMI ۳۰ یا بیشتر تعریف می‌شود.

به گفته محققان، انتظار می‌رود افزایش پیش بینی شده چاقی در میان افراد ۶۵ ساله یا مسن‌تر، سیستم مراقبت‌های بهداشتی را تحت فشار قرار دهد، زیرا اضافه وزن باعث ایجاد بیماری‌های مزمن در این افراد سالمند می‌شود.

اضافه وزن و چاقی نیز به طور قابل توجهی در بین جوانان افزایش یافته است. نتایج نشان می‌دهد که این میزان در هر دو کودک ۱۴.۵ ساله (از ۲۹٪ به ۱۸٪) و نوجوانان و بزرگسالان جوان ۲۴.۱۵ (از ۱۰٪ تا ۲٪) دو برابر شده است. محققان دریافتند نرخ چاقی از ۲ درصد به نزدیک به ۷ درصد در میان جوانان رسیده و سه برابر شده است.

محققان پیش‌بینی می‌کنند که در سطح جهانی، افزایش پیش‌بینی‌شده چاقی در میان کودکان و نوجوانان از افزایش اضافه وزن پیشی بگیرد، و تنها در این دهه افزایش قابل توجهی انتظار می‌رود.

انتظار می‌رود پسرها وضعیت بدتری داشته باشند. به گفته محققان، در میان افراد بین ۵ تا ۱۴ سال، انتظار می‌رود سطح چاقی تا سال ۲۰۵۰ بین ۱۷ تا ۱۳ درصد پیشی بگیرد.



هر ۳۰ دقیقه یکبار بایستید و حرکت کنید.

حتی استراحت‌های کوتاه و مکرر پیاده روی می‌تواند به طور قابل توجهی خطرات سلامتی را کاهش دهد. بر اساس دستورالعمل‌های بهداشتی، حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط یا ۷۵ دقیقه ورزش با شدت بالا در هفته را هدف گذاری کنید.

زمان تماشای نمایشگرها را محدود کنید و فعالیت‌های بدنی بیشتری را در برنامه‌های اوقات فراغت خود بگنجانید. هنگام نشستن، برای کاهش فشار روی ماهیچه‌ها و مفاصل، وضعیت مناسب خود را حفظ کنید.

غلبه بر معضلات کبد چرب با روزه‌داری

پیدا می‌کند. همچنین مشخص شد که در بیماران مبتلا به سیروز کبدی، روزه‌داری می‌تواند خطر خونریزی دستگاه گوارش فوقانی را افزایش دهد. اما در مقابل، پژوهشگران دریافتند که روزه‌داری در بیماران مبتلا به کبد چرب غیرالکلی نه‌تنها ضرری ندارد، بلکه می‌تواند به بهبود عملکرد کبد کمک کند.

همچنین، این مطالعه نشان داد که در افراد سالم، روزه‌داری تأثیر منفی خاصی بر دستگاه گوارش ندارد و تنها مشکل شایع گزارش‌شده، افزایش یبوست بوده است که می‌توان آن را با اصلاح سبک زندگی و مصرف مناسب مایعات مدیریت کرد. به علاوه در بیماران مبتلا به کولیت زخمی نیز مشخص شد که روزه‌داری ممکن است تأثیر مثبتی در کاهش علائم بیماری داشته باشد. این یافته‌ها اهمیت ویژه‌ای دارند، زیرا نشان می‌دهند که روزه‌داری در بیشتر موارد برای افراد سالم خطری ندارد، اما در برخی بیماران گوارشی باید با احتیاط بیشتری انجام شود. به‌ویژه، افرادی که سابقه زخم معده دارند، بهتر است پیش از روزه‌داری تحت نظر پزشک قرار بگیرند و در صورت لزوم آزمایش‌های تشخیصی مانند بررسی عفونت هلیکوباکتر پیلوری را انجام دهند. از سوی دیگر، افرادی که از کبد چرب غیرالکلی رنج می‌برند، می‌توانند به خوبی از فواید روزه‌داری بهره‌مند شوند، زیرا کاهش وزن در این ماه می‌تواند تأثیر مثبتی بر وضعیت آن‌ها داشته باشد.



پیام آذربایجان

سه‌شنبه ۲۱ اسفند ۱۴۰۳
سال بیست و دوم / شماره ۲۵۳۴

اجتماعی

۷

توجه نکند کلاهبرداری است، به هر شخصی که در فضای مجازی اقدام به فروش بلیط‌ها و توره‌ای مسافرتی می‌کند اعتماد نکرده و از پرداخت وجه خودداری کنید و تا حد امکان از خرید های بین راهی دوری کرده و در هر خریدی رمز کارت بانکی را خودتان وارد کنید تا از کپی شدن کارت بانکی خود جلوگیری نمایید.

و فروش اعتماد نکنید، از پرداخت بیهانه در سایت های آگهی محور به جد دوری کنید، به هر آگهی استخدام و کار در منزلی که در سایت‌های واسط و شبکه های اجتماعی درج می‌شود اعتماد نکنید و از کلیک برروی لینک های جعلی با عنوان ابلاغیه قضائی، کالا برگ،سهم عدالت، مامورپست و شکایت علیه شما خودداری کنید. وی ادامه داد: به تماس های تلفنی برنده جایزه شده‌اید

رئیس پلیس فتا آذربایجان شرقی در آستانه عید نوروز در راستای کاهش سو استفاده و کلاهبرداری ها توصیه‌هایی به مردم استان کرد.سرهنگ اکبر محمد جعفری توصیه کرد: شهروندان عزیز اگر می‌خواهید در روزهای منتهی به آخر سال و عیدنوروز حساب بانکی‌تان خالی نشود حتما به توصیه‌ها عمل کنید.وی افزود: به آگهی هایی با عنوان فروش وام فوری بدون ضامن در سایت های خرید

دانش آموزان با فروش نقاشی هایشان

۲ هزار بسته معیشتی تهیه کردند

در گوشه‌ای از تبریز، در روزهایی

که مهربانی در کوچه‌ها جریان دارد،

گروهی از دانش‌آموزان دست به

ابتکاری دلنشین زدند. این کودکان،

نه برای مسابقه و نه برای

نمایشگاه، بلکه برای دل‌هایی که

چشم‌انتظار مهربانی بودند، نقاشی

کشیدند. هر خط و هر رنگ روی

بوم‌های کوچکشان، قصه‌ای از

عشق و همدلی می‌گفت؛ قصه‌ای

که پایانش به لبخند نیازمندانی

گره خورد که دلشان روشن‌تر از

همیشه شد.



بسته‌های معیشتی برای خانواده‌های کم‌بضاعت.

دو هزار بسته، دو هزار لبخند

حاصل این حرکت زیبا، جمع‌آوری مبلغی شد که توانست ۲ هزار بسته معیشتی را برای خانواده‌های نیازمند فراهم کند. بسته‌هایی که نه‌تنها شامل مواد غذایی بودند، بلکه حاوی پیامی از امید، مهربانی و انسانیت نیز بودند. شاید برای بسیاری از ما، یک بسته مواد غذایی چیزی عادی باشد، اما برای کسی که در تنگنا قرار دارد، می‌تواند نوری باشد که در تاریکی روزهای سخت می‌درخشد.

درسی از جنس زندگی؛ مهربانی را باید آموخت

این اقدام، چیزی فراتر از یک کار خیرخواهانه ساده بود. در حقیقت، دانش‌آموزان در کنار یادگیری دروس مدرسه، درس مهم‌تری را آموختند؛ درسی که نه در کتاب‌ها یافت می‌شود و نه در امتحانات سنجیده می‌شود. آن‌ها یاد گرفتند که کمک کردن تنها وظیفه بزرگ‌ترها نیست. آموختند که هر دست کوچکی می‌تواند گره‌ای را باز کند و هر دل پرمحبتی می‌تواند تغییری در زندگی دیگران ایجاد کند. این تجربه، آن‌ها را به انسان‌هایی مسئولیت‌پذیر، مهربان و دلسوز تبدیل کرد؛ ویژگی‌هایی که بیش از هر مدرک تحصیلی، برای ساختن آینده‌ای روشن‌تر ضروری است.

کودکان، معلمان مهربانی

داستان این دانش‌آموزان تبریزی، تنها یک روایت ساده از نیکوکاری نبود. بلکه پیامی عمیق به تمام جامعه مخابره کرد: مهربانی سن و سال نمی‌شناسد، دل بزرگ می‌خواهد. وقتی کودکان ما از همان سنین پایین بیاموزند که چگونه دل بسوزانند، چگونه دست دیگران را بگیرند و چگونه برای دنیا تأثیرگذار باشند، آن‌گاه می‌توانیم امید داشته باشیم که فردایی بهتر در انتظارمان است. شاید این بچه‌ها، خورشان هنوز به بزرگی کاری که کرده‌اند پی نبرده باشند، اما بدون شک لبخندهایی که روی لب‌های خانواده‌های نیازمند نشاناند، تا سال‌ها در دلشان خواهد ماند. دنیا جای زیباتری می‌شود، وقتی مهربانی را با رنگ‌ها و قلم‌ها به تصویر بکشیم.

در روزهایی که تبریز، همچون بسیاری از شهرهای دیگر، غرق در مهر و همدلی است، قصه‌ای رنگارنگ و شنیدنی در دل یکی از مدارس این شهر رقم خورد. قصه‌ای که قهرمانانش کودکانی با دل‌هایی به وسعت دریا بودند. همه‌چیز از یک ایده ساده اما عمیق آغاز شد: ایده‌ای که از دل مهربانی جوانه زد. دانش‌آموزان یک مدرسه تصمیم گرفتند با دستان کوچکشان، تغییری بزرگ در زندگی دیگران ایجاد کنند. اما نه با پول‌های پدران و مادرانشان، نه با کمک‌های مستقیم، بلکه با عشق و هنری که در قلب‌هایشان موج می‌زد. خبر خیلی ساده اما جالب و سرشار از عشق و هنر بود ۲ هزار بسته معیشتی توسط دانش‌آموزان مدرسه غیردولتی ابتدایی بهشت شیوا (دخترانه و پسرانه) در تبریز با فروختن نقاشی به پدران و مادران تهیه شده بود.

وقتی رنگ‌ها به زبان مهربانی سخن می‌گویند

بچه‌ها با هیجان، قلم‌ها و رنگ‌هایشان را برداشتند و شروع به خلق تصاویری کردند که هر کدام داستانی از عشق و همدلی داشت. نقاشی‌هایی که نه‌تنها حاصل تخیل و خلاقیت آن‌ها بود، بلکه حامل پیامی بزرگ برای دنیا بودند: مهربانی مرز ندارد. جالب اینجاست که این نقاشی‌ها برای یک نمایشگاه رسمی یا یک مسابقه بزرگ کشیده نشدند. آن‌ها هیچ چشم‌داشتی نداشتند، هیچ‌کس به دنبال مدال و جایزه نبود. بلکه این بار، هدف چیزی فراتر از رقابت و افتخار شخصی بود. هر کدام از این آثار هنری، پلی شد میان دل‌های کوچک اما پرمحبت کودکان و دل‌های چشم‌انتظار خانواده‌های نیازمند.

معامله‌ای متفاوت؛ خریدی که با عشق انجام شد

بچه‌ها نقاشی‌هایشان را به پدران و مادران خود فروختند. قیمتی که برای این آثار گذاشته شد، نه بر اساس مترپال مصرف‌شده بود و نه بر اساس تکنیک‌های هنری؛ بلکه ارزش آن‌ها به اندازه عشقی بود که پشت هر تصویر نهفته بود. والدین با خوشحالی و افتخار، آثار فرزندانشان را خریداری کردند و پولی که از این راه جمع شد، به یک هدف مقدس اختصاص یافت: تهیه

احترام کلید تربیت صحیح

چگونه به فرزندان ارزش احترام را بیاموزیم؟

مریم طرزی

احترام یکی از بنیادی‌ترین ارزش‌هایی است که باید از سنین کودکی در ذهن و رفتار فرزندان نهادینه شود. اما چگونه می‌توانیم این مفهوم عمیق و مهم را به آن‌ها آموزش دهیم؟ در این مقاله، به بررسی روش‌ها و تکنیک‌هایی خواهیم پرداخت که به والدین کمک می‌کند تا با ایجاد یک محیط مثبت و محترمانه، فرزندان خود را به یادگیری احترام به خود و دیگران ترغیب کنند.

هر حرکت و نشانه کوچکی که نشان دهد دیگری وجود دارد، در ساده‌ترین و نمادین‌ترین حالت خود یعنی احترام! هر کسی باید به دیگری را محترم بداند و هر کس حق دارد مورد احترام قرار گیرد.

احترام چیست؟

دومینیک دو سنت مار، نویسنده فرانسوی معروف ادبیات کودکان و نوجوانان، فیلمنامه‌نویس کمیک و نیز مادر موفق دو فرزند، در باب اینکه چگونه به کودکان مان احترام گذاشتن به خود و دیگری را آموزش دهیم می‌گوید: «احترام هم حق و هم وظیفه است. ما همه متفاوت هستیم: دختران، پسران، کوچک‌ها، بزرگ‌ها، چاق‌ها، لاغر‌ها، سیاهپوستان، سفیدپوستان، افراد دارای معلولیت، زیرک‌ها، آسیب‌پذیرها، عضلاتی‌ها... و همه و همه ما حق داریم مورد احترام قرار بگیریم. همچنین به عنوان یک فرد، وظیفه داریم دیگران را محترم بدانیم.»

حرمت گذاشتن یعنی ادب، «سلام»، «متشکرم»، «لطفاً»... این‌ها نشانه‌های کوچکی‌اند که حضور و وجود دیگری را ارزشمند می‌داند و محترم می‌شمرد.

احترام به ما اجازه می‌دهد به رسم خوشایندی با هم زندگی کنیم. هر کس حق دارد مورد محبت و توجه قرار گیرد. هر کس وظیفه دارد دیگران را محترم بدارد و مورد توجه قرار دهد.»

چگونه احترام را به فرزند خود آموزش دهیم؟

احترام به خود

احترام از خود آغاز می‌شود. ابتدا مهم است که به بدن خود را محترم بدانیم: به‌خوبی تغذیه کنیم، به اندازه کافی آب بنوشیم، خواب کافی داشته باشیم، با ورزش بیش از حد به بدن خود آسیب نزنیم، و تمیز بمانیم. برای زندگی خوب با دیگران، همچنین مهم است که بتوانیم ویژگی‌های خود را شناسایی کنیم تا به خود اعتماد داشته باشیم و بتوانیم به‌طور قاطع و با لبخند «نه» بگوییم تا تحت فشار دیگران قرار نگیریم یا کاری را انجام ندهیم که نمی‌خواهیم انجام دهیم.

احترام به دیگران

چون ما تنها زندگی نمی‌کنیم، باید با احترام با دیگران رفتار کنیم و نگرشی مودبانه و مهربان داشته باشیم: به آنچه دیگران می‌گویند علاقه‌مند باشیم، به چیزهایی که خوشحال یا ناراحت‌شان می‌کند توجه کنیم، حتی اگر شخصی را دوست نداشته باشیم.

سلام کنیم، با دیگران بد برخورد نکنیم، جای خود را



شناسه آگهی ۱۸۹۴۹۵۸
نوبت دوم

آگهی مناقصه عمومی

اداره کل راه و شهرسازی استان آذربایجان شرقی (بنمایندگی از طرف سازمان ملی زمین و مسکن) در نظر دارد مناقصه عمومی پروژه آماده سازی معابر دسترسی اراضی تعاونی یاس گستر(کوی نصر تبریز) با مبلغ برآورد اولیه ۴۸/۱۸۹/۹۸۷/۳۵۲ ریال بر اساس فهرست بهای راه و باند فرودگاه و زیر سازی راه آهن، سال ۱۴۰۳ و با تعدیل را، از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری 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 در صورت عدم عضویت قبلی مراحل ثبت در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

پیمانکاران واجد شرایط و دارای صلاحیت و رتبه بندی در رشته راه از سازمان برنامه و بودجه به شرح فوق می توانند از تاریخ نشر نوبت دوم آگهی به مدت پنج روز جهت اخذ اسناد مناقصه و سپس ارائه پیشنهاد قیمت به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس اینترنتی فوق الاشاره مراجعه فرمایند توضیح اینکه هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت: به مدت پنج روز از تاریخ نشر آگهی نوبت دوم

اطلاعات تماس دستگاه مناقصه‌گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه به آدرس تبریز. سرپالایی ولیعصر. دبیرخانه اداره کل راه و شهرسازی استان تلفن ۰۵-۰۵۱-۶۹۱۰۴۱۳۳۰۴۱۳۳

اداره کل راه و شهرسازی استان آذربایجان شرقی

نوبت اول به تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۰
نوبت دوم به تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۱

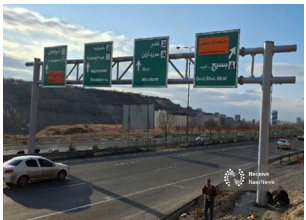


اداره کل راه و شهرسازی
استان آذربایجان شرقی

یکی از الزامات صدور مجوز فعالیت با تاکسی، حضور متقاضی پروانه تاکسیرانی در دوره های آموزشی اختصاصی ویژه این شغل است که دوره‌های فوق به صورت منظم توسط سازمان تاکسیرانی تبریز برگزار می‌شود. عبدالرحیم قاصدی با اعلام این خبر اظهار کرد: با توجه به نقش و اهمیت آموزش برای

خبر

نصب بزرگترین تابلوی راهنمای مسیر تبریز در اتوبان پاسداران



معاون حمل و نقل و ترافیک شهرداری منطقه ۵ تبریز گفت: برای نخستین بار، بزرگترین تابلوی دروازه ای راهنمای مسیر کلاشنهر تبریز با دهانه ۲۶ متر طراحی شده و در مسیر اتوبان پاسداران نصب شد.

امین مهدی خواه با اشاره به اینکه این تابلو در مسیر اتوبان پاسداران پس از طرح تبابل به طرف میدان شهید فهمیده نصب گردیده ادامه داد: این پروژه با هدف تسهیل تردد خودروها و بهبود سیستم راهنمایی و رانندگی در یکی از پرتددترین مسیرهای شهر تبریز اجرا شده است. به گفته مهدی خواه ساخت و نصب این تابلوی راهنمای مسیر ۲ میلیارد تومان هزینه دبر داشته است. معاون حمل و نقل و ترافیک شهرداری منطقه ۵ تبریز اظهار داشت: با توجه به افزایش حجم تردد در این مسیر، نصب چنین تابلویی به رانندگان کمک می کند تا مسیرهای خود را با دقت و سرعت بیشتری انتخاب کنند و از سردرگمی در مسیرهای پرتدد جلوگیری شود.

وی در ادامه به برنامه های آینده شهرداری در حوزه حمل و نقل و ترافیک اشاره و تصریح کرد: نصب دوربین های هوشمند راهنمایی و رانندگی، توسعه سیستم های کنترل ترافیک و بهبود زیرساخت های حمل و نقل عمومی خواهد بود. معاون حمل و نقل و ترافیک شهرداری منطقه ۵ تبریز در پایان خاطرنشان کرد: هدف نهایی مدیریت شهری کلاشنهر تبریز کاهش ترافیک، افزایش ایمنی و ارتقای کیفیت خدمات به شهروندان است.

تعداد ازدواج در پاییز امسال ۲۰۳ برابر طلاق بوده است

مرکز آمار اعلام کرد که ازدواج و طلاق در پاییز امسال روند افزایشی داشته اند اما ازدواج ۲۰۳ برابر طلاق در این فصل ثبت شده است. مرکز آمار اعلام کرد: در پاییز سال جاری ۱۸ هزار و ۴۵۰ رویداد ازدواج رخ داده است که نسبت به سه ماهه دوم سال جاری (تابستان) ۱۴ هزار و ۱۶۸ رویداد ازدواج افزایش یافته است.

بررسی‌ها حاکی از آن است که در پاییز سال گذشته ۱۳۲ هزار و ۱۴۱ رویداد ازدواج رخ داده که نسبت به آمار گفته شده در پاییز امسال نشان از کاهش ۱۳ هزار و ۶۹۱ رویداد ازدواج در کشور دارد. پاییز امسال ازدواج ۲۰۳ برابر طلاق بود.

در این بخش همچنین مرکز آمار ایران به بررسی وضعیت آمار طلاق در سه ماهه سوم سال پرداخته است که طبق داده‌های آن، در پاییز امسال ۴۹ هزار و ۷۳۸ رویداد طلاق رخ داده که نسبت به سه ماه دوم ۲۱۰۷ رویداد طلاق افزایش یافته است. این در حالی است که آمارها نشان می‌دهد در پاییز سال گذشته ۵۴ هزار و ۱۷۷ رویداد طلاق رخ داده که نسبت به عدد گفته شده برای سه ماهه سوم امسال (۱۴۰۳) بیانگر کاهش ۴۴۳۹ رویداد طلاق در کشور است.

از ابتدای سال جاری صورت گرفت؛

۱۰۵۱ نفر از متقاضیان دریافت پروانه تاکسیرانی در دوره های آموزشی ویژه تاکسیرانان شرکت کردند

تاکسیرانان که رفتار و گفتار آنها تاثیر زیادی در جامعه دارد، سازمان تاکسیرانی تبریز بدون وقفه دوره های آموزشی ویژه تاکسیرانان را با سرفصل های مختلف آموزشی شامل آشنایی تجهیزات آتش نشانی و کمک‌های اولیه، مدیریت بحران، اخلاق اسلامی و حرفه‌ای، مهارت‌های ارتباطی، تبریز شناسی و بازاریوزی

نماینده ولی فقیه در آذربایجان شرقی:

عمل صالح تکامل نیت و پاکی قلوب است



وی ادامه داد: همه انسان ها به دنبال قدرت و عزت برای مالکیت دنیا هستند درحالی که تمام قدرت و عزت در عالم هستی برای خداوند متعال بوده و انسان نمی‌تواند مالک عالم شود. وی با تاکید بر اهمیت عمل صالح در صعود به سمت خداوند متعال، گفت: پیامبر اکرم(ص)، قرآن کریم را بر

موافقت شورای شهر تبریز با واگذاری موزه فرش



شاید این پروژه با سرعت پیشروی کند. روح الله دهقان نژاد، عضو شورا نیز با اشاره به اینکه تنها مطلبی که وجود دارد مبالغ در لایحه مشخص نشده است، افزود: اصلاح این مبالغ در نظر گرفته شود، پیشنهاد ما رعایت قانون و مقررات است. احد صادقی، عضو شورا نیز بیان کرد: ظاهر قضیه ایگونه نشان می‌دهد که به طرف تعیین تکلیف کردن قضیه حرکت کنیم. اما به گونه‌ای نباشد که از چاله درآمده به چاه بیفتیم، چراکه در عمل به تعهدات ضروری باقی مانده‌ایم. آیا شرکتی که وجود دارد بعد اتمام این قرارداد بستری برای تعیین تکلیف نهایی دارد یا خیر، اگر ادامه دار نباشد رد بانک شهر فشاری روی شهرداری است. راستی، عضو شورا نیز با اشاره به اینکه در برخی نقاط شهر چند پروژه

انتصاب دکتر شهرام شفيعی به عنوان عضو شورای زکات آذربایجان شرقی

رئیس سازمان جهاد کشاورزی استان آذربایجان شرقی به عنوان عضو شورای زکات استان منصوب شد.

به گزارش روابط عمومی سازمان جهادکشاورزی استان، حجت الاسلام والمسلمین احمد مطهری اصل، نماینده ولی فقیه در آذربایجان شرقی و رئیس شورای زکات آذربایجان شرقی با اهدای

گستره‌ی توزیع: استانی

پیام آذربایجان

رتبه ۲ در طرح رتبه بندی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

روژنامه اجتماعی، سیاسی وهنری، به دوزبان فارسی وآذری

دوشنبه ۲۰ اسفند ۱۴۰۳ ● سال بیست و دوم ● شماره ۲۵۳۳

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: چاپکناز نرسیده به پل منصور جنب کوچه بنفشه پ ۱۱۸

تلفن:۳۵۲۴۳۱۴۹۷ ۳۵۲۴۳۴۸۷

سازمان آگهی‌ها:۳۵۲۴۷۰۵۱

E mail:wpat_82@yahoo.com

https://payamazarbayan.ir

یادداشت

آمار نشان می‌دهد که میزان خشونت افراد جامعه در ماه

مبارک رمضان کاهش پیدا می‌کند

رواج مهربانی در ماه خدا

نرگس خانعلی‌زاده

ما نه فقط با یک مناسبت مذهبی، بلکه با یک پدیده اجتماعی روبه‌رو هستیم.شاید چون تغییر وتحولاتی که در ماه مبارک رمضان و در وجود افرادشکل می‌گیرد، آن را تبدیل به یک اتفاق تاثیرگذار در جامعه می‌کند؛ جامعه‌ای که از تک‌تک رفتارهای فردی و تعاملات جمعی افراد جامعه تاثیر می‌پذیرد و درماه رمضان،روی خوش‌تر و زیباتری از خودش را نشان می‌دهد.

عجله دارد، سریع پیاده می‌شود از تاکسی و در را می‌بندد؛ محکم می‌بندد، از آن مدل بسن‌هایی که هر راننده‌ای را می‌تواند ناراحت یا حتی عصبانی کند که آقا، کمی یواش‌تر! خودش هم متوجه می‌شود؛ همین‌طور که کیف پولش را از جیبش درمی‌آورد که کرایه را حساب کند، از راننده عذرخواهی می‌کند: «اشکال نداره؛ برو به سلامت». این را راننده می‌گوید و برخلاف تصور من، آن مسافر و شاید باقی مسافران، غرولند نمی‌کند؛ کرایه را می‌گیرد، خدا برکت‌دهدی می‌گوید و راه می‌افتد. به نظر می‌رسد که ماه رمضان، همه مهربان‌تر می‌شوند، راننده تاکسی‌ها مهربان‌تر...!

کمی مهربان‌تر

در ماه رمضان، فضای معنوی همه جامعه تغییر می‌کند؛ این واقعیتی است که اثباتش کار خیلی سختی نیست. شاید کافی است یک صبح تا شب در بخش‌های مختلف جامعه تردد و با افراد در جایگاه‌های متفاوت معاشرت کنیم تا متوجه فراگیری احساس معنوی در جامعه شویم. درواقع آنچه که باعث چنین تغییری می‌شود، تقویت خویش‌شنداری بیشتر است که در نتیجه به کنترل عوامل و شرایط خشونت و خطا در بین عموم مردم می‌انجامد. چیزی شبیه به این‌که با همسایه‌مان سر یک موضوعی اختلاف داریم و بحث می‌کنیم اما در ماه رمضان، یادآوری این موضوع که روزه هستیم، ما را مجاب به سکوت و گذشت و خویش‌شنداری می‌کند و سعی می‌کنیم مراقب کلماتی که از دهان‌مان خارج می‌شود باشیم. انگار که ماه رمضان باعث می‌شود بیشتر مراقب رفتار و کلمات‌مان باشیم؛ در حین رانندگی کمتر بوق بزنیم، کمتر فحش بدهیم، کمتر به حریم همدیگر تجاوز کنیم و بیشتر از هر وقت دیگری، بخشیم و گذشت کنیم .

آرامش بیشتر

«آنچه بیشتر از هر چیزی در این ماه دیده می‌شود، افزایش خودکنترلی و مدیریت هیجانات فردی است»، این را دکتر فرهاد پرویزیان، متخصص روان‌شناسی و عضو هیات علم دانشگاه علوم پزشکی می‌گوید که معتقد است روزه‌داری یک تمرین برای تقویت اراده و خودکنترلی است که افراد در طول روز، گرسنگی و تشنگی و خستگی را تجربه می‌کنند و به همان اندازه هم یاد می‌گیرند که دیگر احساسات‌شان ازجمله خشم، عصبانیت، حسادت و ... را کنترل کنند. درواقع این‌طور که معلوم است، تمرین صبر در برابر گرسنگی، افراد را در برابر رفتارهای پرخاشگرانه هم صبورتر می‌کند و این همان چیزی است که یک جامعه در تمام طول روزها و ماه‌هایش به آن احتیاج دارد.

همدل‌تر از قبل

کمی همدل‌تر، کمی مهربان‌تر! این بدیهی‌ترین دستاورد همه ماه‌رمضان‌هایی است که دیده و گذرانده‌ایم. موضوعی که دکتر پرویزیان هم آن را تایید می‌کند و از تقویت همدلی و افزایش رفتارهای انسان‌دوستانه در این ماه عزیز می‌گوید: «به نظر می‌رسد که آن احساس گرسنگی و محرومیت از خوردن و آشامیدن، باعث نوعی همدلی با افراد نیازمندی می‌شود که شاید روزه‌ای بیشتر و سخت‌تری را با حال گرسنگی می‌گذرانند. همین یادآوری و همین تلنگر باعث می‌شودکه بیشتر از هر وقت دیگری به رفتارهای خیرخواهانه بیندیشیم و به آنها فکر کنیم.» پرویزیان تعاملات اجتماعی و خانوادگی را هم در این همدلی بیشتر، بی‌تاثیر نمی‌داند: «ماه رمضان فرصت خوبی برای تقویت پیوندهای خانوادگی و اجتماعی است؛ دورهمی‌های افطار و سحر که باعث تعاملات خانوادگی می‌شود. از طرف دیگر، برنامه‌های جمعی مثل نمازجماعت و بهن‌کردن سفره افطاری در بین نیامندان هم می‌تواند آن احساس همبستگی و همدلی اجتماعی را در وجود افراد روزه‌دار تقویت کند.»

کمی سالم‌تر

آمارها از کاهش آسیب‌های اجتماعی و افزایش سلامت روان افراد در ماه مبارک رمضان می‌گویند: «ظاهرًا کاملاً طبیعی به نظر می‌رسد؛ چراکه کسانی که سعی می‌کنند از خوردن و آشامیدن پرهیز کنند، به همان اندازه هم سعی می‌کنند از رفتارهای پرخطر دوری کنند؛ رفتارهایی که باعث آسیب به کسی باشد، احساس ناامنی را از کسی بگیرد و درد و دردسری برای کسی ایجاد کند.» پرویزیان ادامه می‌دهد که رمضان تمرینی برای آدم بهتری بودن است؛ برای این‌که از عادت‌های ناخوشایندمان فاصله بگیریم و خوب بودن رایبیشتر ازهروقت دیگری تمرین کنیم تا تبدیل به عادت‌های جدیدمان شود.«شخصاً فکرمی‌کنم که یکی از دستاوردهای ارزشمند ماه رمضان، تغییر سبک زندگی و بازنگری در روتین‌های روزانه است.ماه رمضان می‌تواند فرصتی برای بازنگری در رفتارها وعادات روزه‌مره‌مان باشد وبه سبک زندگی سالم‌تری روی‌بیاوریم.کاهش غذاهای ناسالم، پرهیز از پرخوری، تمایل به سالم‌خوری، تنظیم خواب و تمرکز بیشتر بر جنبه‌های معنوی زندگی، ازجمله رفتارهای بااهمیت در اصلاح سبک زندگی‌هایی است که نتیجه‌اش نه‌فقط بر زندگی فرد، بلکه به تاثیرات خوشایندی درجامعه هم منجر می‌شود.» درواقع آنچه مشخص است این است که ماه رمضان، تنها یک ماه روزه‌داری نیست، بلکه یک دوره بازسازی فردی و اجتماعی و تمرین صبر و افزایش همدلی و کاهش رفتارهای منفی و تقویت پیوندهای اجتماعی است که به‌طور ویژه‌ای بر زندگی فردی و اجتماعی افراد تاثیر می‌گذارد و خب چه چیزی بهتر از این؟