

پیام آذربایجان

شنبه ۲۵ اسفند ۱۴۰۳ / ۱۴ رمضان ۱۴۴۶ / سال بیست و دوم / شماره ۲۵۳۷ / ۸ صفحه / قیمت ۱۰ هزار تومان

وزیر علوم:

تحریم ها در کنار محدودیت موجب بومی سازی قطعات ساخت تراکتور شده است



وزیر علوم، تحقیقات و فناوری گفت: تحریم ها در کنار محدودیت برای فعالیت تجاری کارخانه تراکتورسازی ایران موجب بومی سازی بسیاری از قطعات ساخت تراکتور شده است.

حسین سیمایی صراف در حاشیه بازدید از کارخانه تراکتورسازی ایران، در گفت و گو با خبرنگاران، اظهار کرد: تراکتورسازی یک کارخانه بزرگ با بیش از ۶ هزار کارمند و به نسبت مدرن است.

وی افزود: تحریم ها از سویی برای فعالیت این کارخانه محدودیت هایی ایجاد کرده و گاه در واردات قطعات و صادرات محصولات مشکل دارند که اگر برداشته شود تولید تراکتور از ۴۰ هزار تولید به ۶۰ هزار تولید می رسد.

وی ادامه داد: تحریم ها همچنین فرصت های جدیدی ایجاد کرده و بسیاری از قطعات وارداتی اکنون توسط کارخانه با همکاری دانشگاه تولید می شوند. سیمایی گفت: یک روی تحریم ایجاد محدودیت و روی دیگر آن، اعتماد به نفس در دانشگاه و صنعت برای خودکفایی بوده است و این همکاری ها در مسیر تولید به کار می آید.

در اجرای طرح نهضت ملی توسعه عدالت آموزشی

تکلیف ۲۳۱ مدرسه نیمه تمام آذربایجان شرقی سال آینده باید مشخص شود

۱۹* درصد مدارس آذربایجان شرقی نیازمند مقاوم سازی



ادامه در صفحه ۲

مدیرکل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس آذربایجان شرقی گفت: در اجرای طرح نهضت توسعه عدالت در فضاهای آموزشی کشور و برش یکساله، تکلیف ۲۳۱ طرح آموزشی شامل یک هزار و ۱۰۴ کلاس درس باید تا سال آینده مشخص شود.

فرهاد فرهودی در نشست خبری اظهار کرد: طبق برنامه توسعه هفتم سرانه آموزشی برای هر دانش آموز باید به ۶۰۱ متر مربع افزایش یابد که این سرانه اکنون در کشور ۵۰۴۵ متر مربع و در آذربایجان شرقی ۵۰۷ متر مربع است.

وی با بیان اینکه سرانه دانش آموزی در آذربایجان شرقی همواره پایین تر از متوسط کشوری بوده گفت: این سرانه برای نخستین بار در سال ۱۴۰۲ از متوسط کشوری پیشی گرفت.

فرهودی ادامه داد: برای دستیابی به سرانه دانش آموزی تعریف شده، حتماً باید تکلیف ۲۳۱ طرح آموزشی آذربایجان شرقی در سال آینده مشخص شود.

وی با بیان اینکه اولویت در طرح نهضت ملی توسعه عدالت آموزشی، مردم هستند، گفت: هر جا طرح به مردم واگذار شده نتیجه گرفتیم و رئیس جمهور نیز تأکید دارد که برای هر طرح آموزشی یک مسئول مردمی تعیین شود. فرهودی افزود: ریاست این طرح در استان ها بر عهده استاندار است تا همه دستگاه ها پای کار باشد.

استاندار آذربایجان شرقی:

حوزه گردشگری برنامه بلند پروازانه را بر نمی تابد



هم ارزش های دینی و مذهبی و هم ارزش های ملی و سنتی ایران

آذربایجان را در برنامه های خود بگنجانیم تا بدون تعارض، عملکردی حداکثری داشته باشیم.

وی با ابراز گلایه از تعدادی از دستگاه های اجرایی که فقط دنبال گزارش دهی و تهیه گزارش های طولانی هستند، گفت: من امسال به دنبال گزارش هایی که در پی ساختن کوه از گاه هستند، به هیچ عنوان نیستیم و اعتقاد به انجام کارهای متفاوت دارم.

سرمست با اشاره به تقارن نوروز با ماه مبارک رمضان، بر ترکیبی و تلفیقی بودن برنامه های نوروزی تأکید کرد و ادامه داد: بهتر است در این زمینه

استاندار آذربایجان شرقی با تأکید بر رهیافت های جدید برای توسعه صنعت گردشگری استان، یادآور شد: این حوزه مهم، ظریف و پردرآمد برنامه های بلند پروازانه را بر نمی تابد و باید به سمت اجرایی کردن برنامه های کوتاه مدت و بدیع رفت. بهرام سرمست در جلسه ستاد اجرایی خدمات سفر استان، با اشاره به اینکه به برنامه های غیرقابل اجرا و بلند پرواز اعتقادی ندارد، افزود: سنگ بزرگ همواره نشانه نزدن است، اما برنامه های کوچک با هدف و قصد انجام دادن کاری مدون صورت می گیرد. وی بر تعهد و پاسخگویی مدیران و مسئولان دستگاه های مختلف اجرایی به خصوص در کمیته های ۱۳ گانه ستاد اجرایی سفر استان تأکید و اظهار کرد: باید هر لحظه آماده رفع مشکلات باشیم و نسبت به آسیب شناسی دقیق برنامه های سال های گذشته اقدام

تبریز میزبان

جشنواره بین المللی فیلم و فیلمنامه ایثار

۲

مالیات بابت همه چیز؛ از عیدی گرفته تا حق عائله مندی دست دولت در جیب مزدبگیران است

۳

چرا برخی دخترها به رفتارهای پسرانه گرایش دارند؟



۴

پرداخت هزینه مهدکودک به مادران شاغل * بخش خصوصی از قانون دورکاری والدین در تعطیلی مدارس پیروی نمی کند

۵

تبریز رتبه نخست ورزش همگانی کشور را برای دومین سال متوالی کسب کرد

۷

سازمان راهداری مکلف به بهسازی آزادراه تبریز- زنجان شد

۸

پویش ملی مسیر پاک - ایران سبز در جلفا اجرا شد

جهت بهره مندی گردشگران از ظرفیت های محیط زیستی پاک و سالم ایران پاک، مسیر سبز در بخشی از جاده ارتباطی این شهرستان خبر داد.

علیرضا قوجایی اظهار کرد: در این پویش بخشی از محور ارتباطی جلفا

ادامه در صفحه ۸

دبیرکل نهاد

کتابخانه های عمومی:

نیاز به یاری همگانی برای توسعه فضاهای کتابخانه ای



دبیرکل نهاد کتابخانه های عمومی کشور میزان بودجه خرید کتاب برای کتابخانه های کشور در طول سال جاری را ۵۰ میلیارد تومان عنوان کرده و ابراز داشت: بدیهی است که این میزان پاسخگوی تعداد بالای کتابخانه های کشور نخواهد بود. آزاده نظربلند در جریان سفر یک روزه خود به آذربایجان شرقی در دیدار با استاندار این استان اظهار داشت: تعداد کتابخانه های استان و شهرهای مختلف نامتناسب با جمعیت آن ها است که برای توسعه فضاهای کتابخانه ای نیاز به یاری همگانی داریم چرا که محدود بودن منابع مالی این نهاد، زمینه ساز ایجاد مشکلات عدیده ای شده است. دبیرکل نهاد کتابخانه های عمومی کشور بودجه این نهاد را تنها در حد هزینه های پرسنلی عنوان کرده و ادامه داد: باید بتوانیم زمینه جذب منابع و بودجه های جدید برای این نهاد را فراهم کرده و در این راستا فرصت سازی کنیم. وی همچنین با اشاره به برنامه این نهاد برای توسعه ظرفیت الکترونیکی در حوزه کتاب و کتابخوانی عنوان کرد: این موضوع می تواند زمینه جذب نوجوانان و جوانان به حوزه کتاب را فراهم کند. نظربلند میزان بودجه خرید کتاب توسط این نهاد در کل کشور طی سال جاری را ۵۰ میلیارد تومان عنوان کرده و بیان داشت: بدیهی است که این میزان پاسخگوی تعداد بالای کتابخانه های کشور نخواهد بود. وی خاطرنشان کرد: با این منابع مالی، تنها موفق به خریداری ۱۲ کتاب به ازای هر کتابخانه به صورت میانگین شدیم.

پلیس راه آذربایجان شرقی برای حضور به موقع در صحنه های تصادف نیازمند خودرو است

بر حضور به موقع در صحنه های تصادف، به راحتی نقاط حادثه خیز جاده ای نیز تحت پوشش قرار می گیرد.

آبراهه شرکت عملی در پویش «نه به تصادف» را شعار محوری و هدف مهم پلیس راه در اجرای طرح های ویژه نوروزی بیان کرد.

وی نصب بنرهای اطلاع رسانی در نقاط حادثه خیز جاده ای را از دیگر اقدامات مهم پلیس راه آذربایجان شرقی در محورهای ارتباطی این استان بیان کرد و گفت: تاکنون در این راستا تعداد ۵۰۰ بنر در کنار جاده ها نصب شده است.

رئیس پلیس راه های آذربایجان شرقی نبود یگان های امدادی به خصوص آتش نشانی در بزرگراه تبریز

ادامه در صفحه ۲

دستگاه ها به این ناوگان اضافه می شود.

وی تعداد گشت های جاده ای پلیس راه آذربایجان شرقی در ایام تعطیلات نوروزی پارسال را ۸۰ مورد اعلام و اظهار کرد: این تعداد با اجرای طرح ویژه نوروزی برای سال جدید به حدود ۲۰۰ مورد (۲۰۵ برابر) افزایش پیدا می کند. وی برنامه ریزی برای اجرای به موقع و حساب شده طرح های نوروزی را یکی از مهمترین اولویت های کنونی پلیس راه آذربایجان شرقی برشمرد و با تأکید بر همکاری و مساعدت سایر دستگاه های اجرایی و خدماتی در این رابطه، افزود: در این زمینه چنانچه هر دستگاه اجرایی ۲ دستگاه خودرو در اختیار پلیس راه قرار دهد، علاوه



رئیس پلیس راه آذربایجان شرقی با اعلام اینکه طرح نوروزی پلیس راه از ۲۵ اسفند آغاز می شود، گفت: برای حضور به موقع در صحنه های تصادف با کمبود خودرو مواجه هستیم.

سرهنگ حبیب آبراهه اعلام کرد: اکنون تعداد ۱۳۰ دستگاه خودروی انتظامی در اختیار پلیس راه استان است که برای طرح نوروزی تعداد ۴۵ دستگاه خودروی دیگر نیز از سایر

اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی آذربایجان شرقی

با همکاری انجمن های ادیب تبریز برگزار می کنند:

روزگار گذشت



باسم حضرت استاد دکتر حسین مهرنگ و با حضور استادان، شعرا و ادبا و اتحاد مردم

زمان: یکشنبه ۲۶ اسفند ماه ۱۴۰۳ ساعت ۱۶ مکان: خانه پرشین اعتصامی



اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی تبریز



پیام آذربایجان

شنبه ۲۵ اسفند ۱۴۰۳
سال بیست و دوم / شماره ۲۵۳۷

اخبار

ادامه از خبر اول

در اجرای طرح نهضت ملی توسعه عدالت آموزشی

تکلیف ۲۳۱ مدرسه نیمه تمام

آذربایجان شرقی

سال آینده باید مشخص شود

۱۹* درصد مدارس آذربایجان شرقی

نیازمند مقاوم سازی



۴۳۷ کلاس درس تحویل آموزش و پرورش آذربایجان شرقی شد

مدیرکل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس آذربایجان شرقی گفت: امسال ۸۱ طرح آموزشی شامل ۴۳۷ کلاس درس تکمیل و به آموزش و پرورش استان تحویل شد.

فرهودی گفت: برای ساخت این مدارس ۸۵هزار میلیارد ریال از سوی دولت هزینه شد که گام مهمی با هدف تکمیل پروژه‌های نیمه تمام بود.

وی با بیان اینکه مجموعه اعتبارات این اداره کل در سال جاری نسبت به سال قبل آن ۶۰ درصد افزایش داشت، افزود: برای سال آینده نیز رشد ۱.۷۷ برابر مصوب شده که نشان از عزم دولت برای رفع مشکل مدارس فرسوده و طرح های نیمه تمام آموزشی در کشور دارد.

۱۳۷۰ میلیارد ریال برای تجهیز مدارس استان هزینه شد

فرهودی از تجهیز مدارس استان با هزینه یکهزار و ۳۷۰ میلیارد ریال در سال جاری خبر داد و گفت: این تجهیزات خریداری شده و در اختیار مدارس قرار گرفته است.

وی ادامه داد: ۳۸ درصد این مبلغ معادل ۴۸۰ میلیارد ریال صرف تجهیز هنرستان‌ها شده است.

فرهودی به اجرای طرح شهید عجمیان که شامل تعمیر و بازسازی مدارس در حال بهره‌برداری ۱۳ اشاره کرد و گفت : در این طرح که با همکاری گروه‌های جهادی و انجمن اولیا و مربیان در حال انجام است تاکنون یکهزار و ۸۰۹ مدرسه تعمیر و شاداب سازی شده است که ۲۵ درصد مدارس استان را در بر می‌گیرد.

وی بیان کرد: برای بهسازی مدارس استان نیز در سال جاری ۸۵ میلیارد ریال هزینه شده است.

فرهادی اظهار کرد: از مهر سال گذشته تا مهر امسال یک هزار و ۵۲۰ میلیارد ریال رای تعمیرات و شاداب‌سازی از سوی دولت و یکهزار و ۵۸۰ میلیارد ریال از سوی مردم هزینه شده است. وی گفت: در این مدت ۲۲۶ هزار متر مربع آسفالت محوطه و ۶۱هزار متر مربع ایزوگام در مدارس انجام شده است.

رئیس جمهور بر مردمی‌سازی نهضت ملی توسعه فضای آموزشی تاکید دارد

مدیر کل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس آذربایجان شرقی به سفر غیر رسمی رئیس جمهور به تبریز در ۲۶ بهمن ماه گذشته و دیدار با خیر مدرسه ساز اشاره کرد و گفت: رئیس جمهور در این دیدار بر مردمی‌سازی نهضت ملی توسعه عدالت آموزشی تاکید کرد و خواستار تعیین مسئول مردمی برای هر پروژه شد. فرهودی ادامه داد: رئیس جمهور همچنین در این دیدار بر افزایش بودجه نوسازی مدارس کشور برای سال آینده دستور داد.

۱۹ درصد مدارس آذربایجان شرقی از ایمنی و استحکام کافی برخوردار نیست

فرهادی با بیان اینکه در ۱۰ سال گذشته حدود ۳۰ درصد فضای آموزشی آذربایجان شرقی تخریب و بازسازی شده اند، گفت: در حال حاضر ۱۹ درصد از فضاهای آموزش استان از ایمنی و استحکام کافی برخوردار نیست که تا پایان برنامه توسعه هفتم باید این میزان به صفر برسد.

وی با بیان اینکه تبریز کمترین سرانه آموزشی را در بین شهرستان‌های استان داراست، گفت: در حال حاضر سرانه این شهر حدود چهار متر مربع است و شهرستان بستان آباد و شهر جدید سهند در رده‌های بعدی از نظر سرانه پایین قرار دارد.

وی علت پایین بودن سرانه آموزشی در تبریز را عدم هدایت خیران مدرسه ساز به این شهر عنوان کرد و گفت: در پی اخذ سیاست‌هایی که در سال‌های گذشته انجام شده وضعیت این شهر بهتر شده و اداره کل نوسازی آماده مشارکت با خیران در ساخت فضاهای آموزشی است.

فرهودی در مورد عدم تخریب برخی مدارس فرسوده نیز گفت: این مدارس به دلیل اینکه وقتی هستند امکان تخریب و نوسازی در آنها وجود ندارد و به رغم اینکه نوسازی در اطراف این مدارس فرض شده انجام شده اما باز نمی‌توان آن مدارس کهنه و فرش شده را تخریب کرد.

۲

شهردار منطقه هشت تبریز، از اجرای کفسازی و نوسازی سنگفرش پیاده رو ها، در خیابان دانشسرا خبر داد.

حسین منیری فر ضمن اعلام خبر فوق گفت: با توجه نامناسب بودن پیاده روهای این مسیر، عملیات کفسازی

نوسازی سنگفرش پیاده‌روهای خیابان دانشسرا

پیاده روهای خیابان دانشسرا از روزهای گذشته توسط معاونت فنی و عمرانی شهرداری منطقه ۸ آغاز شده و در کمترین زمان ممکن تکمیل خواهد شد.

وی به حجم این پروژه اشاره کرده و گفت: کفسازی پیاده رو های خیابان دانشسرا به طول ۵۰۰ متر و عرض ۱.۸ متر در این خیابان حال اجراست که با کفیوشهای

سرپرست بنیاد شهید و امور ایثارگران

آذربایجان شرقی گفت: با موافقت بنیاد مرکز، دومین جشنواره بین‌المللی و ششمین جشنواره ملی فیلم و فیلمنامه ایثار، خرداد سال ۱۴۰۴ به میزبانی تبریز برگزار خواهد شد.

علی‌اکبر سلمانی که به مناسبت ۲۲ اسفند سالروز تأسیس بنیاد شهید و روز بزرگداشت شهدا به اتفاق اعضای شورای معاونین همچنین نمایندگانی از جامعه ایثارگری استان امروز، چهارشنبه با حجت‌الاسلام والمسلمین احمد مطهری‌اصل نماینده ولی فقیه در آذربایجان شرقی و امام جمعه تبریز دیدار داشت، اظهار کرد: این روز فرصتی است تا یاد و خاطره شهیدان عزیزمان که در راه دفاع از وطن جانفای کشور و نظام جمهوری اسلامی ایران شدند، گرمی داشته شود و همانگونه که مقام معظم رهبری فرمودند، زنده نگه داشتن یاد و خاطره شهدا کمتر از شهادت نیست. وی افزود: شکل گیری بنیاد شهید به دوران مبارزات انقلاب اسلامی از سال ۱۳۴۲ برمی‌گردد که حضرت امام خمینی رحمه‌الله علیه، تعدادی از نیکوکاران را مأمور رسیدگی به وضعیت خانواده شهدای



۱۵ خرداد ۱۳۴۲ کردند ولی تشکیلاتی با عنوان بنیاد شهید، عملاً در ۲۲ اسفند سال ۱۳۵۸ بر اساس فرمان ایشان برای رسیدگی به وضعیت خانواده‌های شهدا و نیز رسیدگی به امور انقلابیون مجروح شده در خلال مبارزات دوره وقوع انقلاب اسلامی ایجاد شد و بعد از آغاز جنگ تحمیلی، مسئول اصلی رسیدگی به امور خانواده‌های معظم شهدا، جانبازان سرافراز، آزادگان گرانقدر و خانواده‌های ایشان در دوران دفاع مقدس شد.

وی درباره وجه تسمیه روز ملی بزرگداشت شهدا نیز گفت: عملیات‌های زیاد و مهمی در اسفند اجرا شد و بسیاری از رزمندگان و فرماندهان دوران دفاع مقدس از جمله شهید حمید باکری، شهید خرازی، شهید همت، شهید برونسی و شهید مهدی

مردمی

۲) برنامه ریزی و اجرای فعالیت‌های تبلیغاتی، شامل تبلیغات محیطی و محتوایی متناسب باسیاستهای کلان تبلیغاتی دولت با هدف اقناع و ترغیب افکار عمومی نسبت به عملکردها و فعالیت های اداره کل.

۳) طراحی و اجرای پژوهش‌های ارتباطی در حوزه شناخت مخاطبان و سنجش افکار عمومی به منظور اخذ بازخورد از عملکرد و ارائه راهکارهای مناسب به مدیریت.

۴) سنجش افکار عمومی نسبت به عملکرد و ارتباطات مردمی و انعکاس آنها به مقامات به منظور اتخاذ روشهای مطلوب و بهره برداری از آنها در تدوین طرحها و برنامه ها.

۵) برقراری ارتباط اثربخشی و تعامل فعال با رسانه‌های جمعی از طریق برگزاری گفت و گوهای اختصاصی و نشست‌های

سرپرست معاونت امور قرآن و عترت اداره کل فرهنگ و

ارشاد اسلامی آذربایجان شرقی منصوب شد



فرهنگی و هنری تبریز، ریاست اداره امور هنری، ریاست مجتمع سینمایی و معاونت هنری و سینمایی اداره کل را در کارنامه‌ی فعالیت خود دارد.

ارزشمند شما، به موجب این ابلاغ به عنوان «سرپرست معاونت امور قرآن و عترت اداره‌کل» منصوب می‌شوید.امید است با استعانت از خداوند متعال و توجه در راستای وظایف و اهداف ابلاغی وزارت متبوع، در اجرای برنامه‌های قرآنی، ترویج فضائل اخلاقی اسلامی و تکریم اصحاب و حمایت از تشکلهای قرآنی موفق و مؤید باشید.»گفتنی است «علی محرمی» متولد ۱۳۵۱ بوده و مدیریت روابط عمومی اداره کل، ریاست مجتمع

طی حکمی از سوی «نعمت اله پایان» مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان، «علی محرمی» به عنوان سرپرست معاونت امور قرآن و عترت اداره‌کل فرهنگ و ارشاد اسلامی آذربایجان‌شرقی منصوب شد.

در حکم ابلاغ شده از سوی «نعمت‌اله پایان» به «علی محرمی» آمده است: «ضمن تشکر و قدردانی از زحمات جنابعالی در پست معاونت امور هنری و سینمایی، با توجه به سوابق و تجربیات

خانه تاریخی امیر ارشد ورزقان در مسیر احیا

مسئولان و مردم با مسئولان بستگی دارد، گفت: این تفاهم نامه حاصل پیگیری‌های مستمر امام جمعه، نماینده شهرستان و مساعدت های بخش خصوص است که امیدواریم به سایر حوزه ها نیز گسترش یابد.حمید قاطع، مدیرعامل شرکتی که در این تفاهمنامه حضور دارد با اشاره به اهمیت بالای حفاظت از آثار تاریخی و فرهنگی استان، بیان کرد: به رغم اینکه مرمت و بهره‌برداری از آثار تاریخی جزو وظایف و حیطه کاری ما به عنوان یک شرکت مهندسی معدنی نیست اما به جهت حساسیت و اهمیت موضوع خود را موظف به نقش‌آفرینی موثر در این حوزه می‌دانیم.

صادق میکائیلی، فرماندار ورزقان نیز اظهار کرد: فرهنگ غنی، تاریخ بلند و مفاخر پرافتخار منطقه هویت مردم شهرستان هستند و برای حفظ، نگه داری، احیا و معرفی داشته های تاریخی و گذشته سرافراز مردم تلاش خواهیم کرد و امیدواریم بخش خصوصی و بنگاه های اقتصادی در این راه ما را یاری کنند. وی به اهداف احیای خانه امیر ارشد اشاره کرد و گفت: خانه تاریخی امیر ارشد پس از مرمت و بهره برداری کامل به مجتمع گردشگری، تفریحی، رفاهی و خدماتی (اقامت) تبدیل خواهد شد. وی با اشاره به این‌که لازمه توسعه و پیشرفت هر منطقه به اتحاد بین

قالبی رنگی سنگفرش می شود.

شهردار منطقه ۸ افزود: در حال حاضر چندین پروژه کف سازی معابر در محدوده مرکزی شهر، توسط شهرداری منطقه ۸ در حال اجراست که با بهره برداری از آنها کیفیت معابر پیاده محور منطقه ۸ متحول خواهد شد.

تبریز میزبان جشنواره بین‌المللی فیلم و فیلمنامه ایثار

ایثارگران استان بوده است.

سرپرست بنیاد شهید و امور ایثارگران آذربایجان شرقی بیان داشت: ما همچنین در طول یک سال اخیر ثبت و ضبط خاطرات ۱۳۶۰ خانواده ایثارگر استان را به پایان رسانده و از طریق بنیاد مرکز به صداوسیما تحویل داده ایم که هر روز قبل از خبر ساعت ۲۰:۳۰ شبکه دوم سیما پخش می شود. سلمانی گفت: در بهمن سال جاری هم برنامه فاخر تجلیل از کارآفرینان برتر، تشکلهای ایثارگری و خیرین ایثارگر ۸ استان کشور را به صورت منطقه‌ای در تبریز برگزار کردیم. وی اعلام کرد: متختریم اعلام کنیم که با موافقت بنیاد مرکز، دومین جشنواره بین المللی و ششمین جشنواره ملی فیلم و فیلمنامه ایثار، خرداد سال ۱۴۰۴ به میزبانی تبریز برگزار خواهد شد.سرپرست بنیاد شهید و امور ایثارگران آذربایجان شرقی متذکر شد: بیش از ۳۰ برنامۀ شاخص به مناسبت هفته بزرگداشت شهدا که از ۲۰ اسفند شروع شده و تا ۲۱ ماه جاری ادامه دارد، در سطح استان برگزار می شود که غبارروبی مزار مطهر شهدا، اجرای ویژه طرح سیاس از ایثارگران معظم و افتتاح هتل بازسازی شدهٔ موسسهٔ ایثار در تبریز از اهم این برنامه هاست.

مسئول روابط عمومی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی آذربایجان شرقی منصوب شد



عمومی خبری و ارسال تولیدات رسانه‌ای در جهت اطلاع رسانی صحیح، به هنگام و شفاف از فعالیتهای دستگاه و پاسخگویی به خواسته های معقول رسانه‌های جمعی

۶)گردآوری، تدوین و انتشار گزارش‌های عملکرد در دوره‌های معین و همچنین تهیه و گردآوری آمار و اطلاعات مورد نیاز با هدف اقناع و اطلاع رسانی به مخاطبین.

۷) ایجاد پایگاه اطلاع رسانی در حوزه روابط عمومی و انعکاس فعالیت‌ها و

اخبار از طریق آن به مراجعین ذیربط. ۸) برقراری ارتباط با مراکز و مؤسسات و مجامع فرهنگی و علمی و اطلاع رسانی داخلی و خارجی به منظور همکاری و تبادل اطلاعات

گفتنی است محمد فرهنگم دارای مدرک کارشناسی روابط عمومی و کارشناسی ارشد زبان و ادبیات فارسی است که پیش از این سال‌ها به عنوان کارشناس روابط عمومی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان آذربایجان‌شرقی فعالیت داشته است.مسئول روابط عمومی و معاون اداری مالی ستاد هماهنگی کانون‌های فرهنگی هنری مساجد استان، معاون مجتمع فرهنگی هنری ۲۹ بهمن تبریز و مدیر هنری، جشنواره های مختلف فرهنگی و هنری، تالیف کتاب «عاشقانه‌های صائب تبریزی» و همچنین همکاری با نشریات و رسانه‌های مختلف استانی و سراسری از دیگر سوابق او می باشد.

ادامه از صفحه اول

پلیس راه آذربایجان شرقی برای حضور به موقع در صحنه های تصادف نیازمند خودرو است

- زنجان را از چالش های مهم این حوزه بیان کرد و ادامه داد: انتظار داریم شهرداری و فرمانداری های شهرستان ها در این زمینه یاری رسان پلیس راه باشند و شهرهای همجوار این آزاد راه حداقل امکانات لازم و یک دستگاه آمبولانس را در مسیرهای تعیین‌شده مستقر کنند.

طرح نوروزی پلیس راه استان همزمان با سراسر کشور از ۲۵ اسفند تا ۱۵ فروردین اجرا می‌شود.

تعطیلات نوروزی سال گذشته (در بازه زمانی ۲۴ اسفند سال گذشته تا ۱۵ فروردین امسال) ۳۴۷ مورد تصادف جرحی، ۲۲ مورد تصادف فوتی در صحنه و یک هزار و ۳۱ تصادف خسارتی روی داد.

قوه قضاییه اعلام کرد: با ابلاغ حجت الاسلام والمسلمین محسنی اژهای رئیس قوه قضاییه نرخ دیه سال ۱۴۰۴ تعیین شد.به گزارش مرکز رسانه قوه قضاییه به موجب ابلاغ بخشنامه رئیس قوه قضاییه به همه واحدهای قضایی و دادسراهای سراسر کشور و با توجه به بررسی‌های به عمل آمده و در راستای اجرای ماده ۵۴۹ قانون مجازات اسلامی،

نرخ دیه سال ۱۴۰۴ اعلام شد

مصوب سال ۱۳۹۲، قیمت دیه کامل در ماه‌های غیر حرام از ابتدای سال ۱۴۰۴ مبلغ ۱۶ میلیارد ریال معادل یک میلیارد و ۶۰۰ میلیون تومان تعیین شد. قیمت دیه کامل در ماه‌های غیر حرام برای سال ۱۴۰۳ مبلغ ۱۲ میلیارد ریال معادل یک میلیارد و ۲۰۰ میلیون تومان، در سال ۱۴۰۲ مبلغ ۹ میلیارد ریال معادل ۹۰۰ میلیون تومان و در سال ۱۴۰۱، ۶۰۰ میلیون تومان

تعیین شده بود.در ماده ۵۴۹ قانون مجازات اسلامی (۱۳۹۲) تصریح شده است: موارد دیه کامل همان است که در مقررات شرع تعیین شده است و میزان آن در ابتدای هر سال توسط رئیس قوه قضاییه به تفصیل براساس نظر مقام رهبری تعیین و اعلام می شود.

۳

مالیات بابت همه چیز؛ از عیدی گرفته تا حق عائله‌مندی

دست دولت در جیب مزدبگیران است

پژوهش، کارانه مستمر و غیر مستمر اعم از نقدی و غیر نقدی از یک یا چند منبع در بخش‌های دولتی و غیر دولتی از کارفرمای اصلی یا غیر اصلی مشمول مالیات می‌شود.

این سوگیری‌ها به معنای نقض آرای مکرر دیوان عدالت و بخشنامه اخیر رئیس سازمان امور مالیاتی‌ست که در آن اعلام شده کارگران می‌توانند بابت استرداد مالیات اضافی اخذ شده از مزایای رفاهی و انگیزشی دادخواست قانونی ثبت کنند. بخشنامه سازمان امور مالیاتی کشور موضوع استرداد اضافه پرداختی بابت مالیات بر درآمد حقوق با شماره ۵۰/۱۴۰۳/۲۰۰ در تاریخ ۱۴/۱۱/۱۴۰۳ توسط رئیس کل سازمان امور مالیاتی کشور ابلاغ شده است.

سید محمدهادی سبحانیان رئیس‌کل سازمان امور مالیاتی کشور با صدور این بخشنامه، اعلام کرده: ادارات کل امور مالیاتی کشور با رعایت مفاد این قانون، مکلف به استرداد اضافه پرداختی بابت مالیات بر درآمد حقوق هستند. مطابق این بخشنامه، حقوق‌بگیران می‌بایست برای استرداد اضافه پرداختی بابت مالیات بر درآمد موضوع ماده ۸۷ قانون مالیات‌های مستقیم درخواست خود را به اداره امور مالیاتی محل سکونت خود ارائه کنند.

با این حال، این بخشنامه اجرا نشد، پس از نامه‌ی رعناپنی معاون سازمان امور مالیاتی، اصلاح نشدن سامانه‌های سازمان امور مالیاتی به همراه عدم تغییر مکانیسم اخذ مالیات از مزدبگیران که همچنان همه دریافتی شامل مزایای رفاهی و انگیزشی در نرم‌افزار مالیاتی قرار گرفته و مشمول مالیات می‌شود، به ابهامات دامن زد.و جالب اینجاست که تکذیبیه و توضیحات سازمان امور مالیاتی نیز چیزی را روشن نکرد؛ در این تکذیبیه فقط روی سقف معافیت مالیاتی و برقراری این سقف تأکید شده و جرئی از معافیت مالیاتی مزایای رفاهی و امکان استرداد آن نیست.

در این اطلاعیه آمده است: « با توجه به نص صریح قانون نحوه محاسبه مالیات و میزان معافیت حقوق هریک از حقوق‌بگیران معادل ۱۴۴ میلیون تومان



نسرین هزاره مقدم

وقتی هزینه‌های زندگی حداقل ۵۰ میلیون تومان است، کارگر، کارمند و پرستار با ۱۵ یا ۲۰ میلیون حقوق ماهانه که زندگی‌اش نمی‌چرخد و در سربالایی‌ها لنگ می‌زند، چرا باید مالیات بدهد؟ هنوز تکلیف معافیت‌های مالیاتی کارگران در سال جاری و سال آینده مشخص نیست. تأکید سازمان امور مالیاتی در بیانیه‌هایی که به اسم شفاف‌سازی صادر می کند، روی سقف معافیت مالیات بر حقوق است اما چالش اصلی، معافیت از مالیات مزایای رفاهی و انگیزشی کارگران است؛ مزایایی مانند پاداش، حق عائله‌مندی و بن خواربار که براساس آرای مکرر دیوان عدالت باید از پرداخت مالیات معاف باشند.

در واقع برای محاسبه میزان مالیات حقوق کارگران بایستی مبلغ مزایای رفاهی و انگیزشی از حقوق دریافتی کارگر کسر شده و باقی مبلغ با رعایت سقف معافیت مالیات بر حقوق، مشمول پرداخت مالیات شود.

سوگیری‌های متناقض

۱۲ اسفندماه، معاون سازمان امور مالیاتی اعلام کرد: مطابق قانون بودجه سال جاری، همه موارد مذکور در فیش حقوقی اعم از مزایا، پاداش، حق المشاوره و حق عائله‌مندی مشمول مالیات می‌شود. مهدی رعناپی در نامه‌ای اعلام کرد: مطابق بند «ت» تبصره ۱۵ قانون بودجه سال ۱۴۰۳ کل کشور مجموع حقوق دریافتی کارکنان بخش‌های دولتی و غیر دولتی از قبیل حقوق، مزایا، مقرری، حق شغل، حق شاغل، فوق‌العاده‌ها، اضافه‌کار، حق‌الزحمه، حق‌المشاوره، حق حضور در جلسات، پاداش، حق‌التدریس، حق



IEHR NEWS AGENCY (Eva Noor)

مدیرعامل سازمان منطقه آزاد ارس گفت: کشور ترکیه بر اساس اسناد بالادستی و استراتژی های توسعه یکی از اصلی ترین کشورهای هدف و همسایه جهت جذب سرمایه گذاری و توسعه صادرات با این منطقه است.

هادی مقدم زاده که به همراه رضا مسرور دبیر شورایعالی مناطق آزاد تجاری-صنعتی و ویژه اقتصادی و به دعوت وزارت تجارت ترکیه به این کشور سفر کرده است، در دیدارهای مختلفی با تجار، فعالان اقتصادی، سرمایه گذاران و مسئولان وزارت تجارت ترکیه به گفتگو

نشست،رئیس هیات مدیره و مدیرعامل

منطقه آزاد ارس در حاشیه دیدار هیات اقتصادی جمهوری اسلامی ایران با سرمایه گذاران ترکیه گفت: نزدیکی جغرافیایی و تشابهات فرهنگی، تاریخی و تمدنی ایجاب می کند ما نگاه مان به ترکیه فراتر از شریک اقتصادی باشد.هادی مقدم زاده افزود: در بررسی سوابق سرمایه گذاری های تجاری، صنعتی، توریستی و کشاورزی ارس ، تجار و فعالین اقتصادی کشور دوست و همسایه ترکیه جزو سرمایه گذاران پیشرو درمنطقه آزاد ارس هستند.

وی با اشاره به اینکه حضور صنعتگران



ترکیه در حوزه صنایع تولیدی ارس بسیار متمایز بوده است، ترکیه به عنوان یکی از ۲۰ اقتصاد بزرگ دنیا، در کانون هدف همکاری های اقتصادی ارس است. وی افزود: اقتصاد پویا، متنوع و پرونوگرای ترکیه امروز می تواند در مناطقی

تأکید کرد: با برهم‌زدندگان بازار به‌هیچ‌عنوان مدارا نخواهد شد که این اقدامات در راستای حفظ آرامش بازار و رفع نیازهای مردم در آستانه سال نو صورت می‌گیرد سرپرست معاونت هماهنگی امور اقتصادی استانداری آذربایجان‌شرقی گفت: سعی می‌کنیم با همکاری و مشارکت تأمین‌کنندگان بخش خصوصی از نظر موجودی کالا و میوه شب عید مشکلی وجود نداشته باشد. روحی از

شروع به کار نمایشگاه بهاره خبر داد و افزود: نمایشگاه بهاره از ۲۰ اسفندماه شروع به کارکرده و مراکز توزیع میوه شب عید نیز در ۳۰ نقطه شهر تبریز و شهرستان‌ها برپا خواهند شد. دراین جلسه دادستان مرکز استان نیز از برخورد با محتکران کالاهای اساسی مردم خبر داد و متذکر شد: در صورت کشف تخلفات عرضه‌کنندگان این کالاه‌ا، برخورد تعزیراتی انجام خواهد شد.

شروع به کار نمایشگاه بهاره خبر داد و افزود: نمایشگاه بهاره از ۲۰ اسفندماه شروع به کارکرده و مراکز توزیع میوه شب عید نیز در ۳۰ نقطه شهر تبریز و شهرستان‌ها برپا خواهند شد. دراین جلسه دادستان مرکز استان نیز از برخورد با محتکران کالاهای اساسی مردم خبر داد و متذکر شد: در صورت کشف تخلفات عرضه‌کنندگان این کالاه‌ا، برخورد تعزیراتی انجام خواهد شد.

مثل منطقه آزاد ارس برای توسعه بخشی به شراکت های منطقه ای و بین المللی خود حضور پیدا کرده و از ظرفیت ویژه آنها جهت افزایش عمق همکاری های اقتصادی چند جانبه خود بهره مند باشد. بازدید از منطقه آزاد استانبول با حضور سرکنسول ایران در این شهر و نشست با تجار و بازرگانان ترکیه ای با هدف جذب سرمایه گذاری خارجی و افزایش صادرات کشورمان به ترکیه از دیگر برنامه های این هیات اقتصادی در حضور دبیر شورای عالی مناطق آزاد و مدیر عامل منطقه آزاد ارس در سفر به این کشور بود.

پیام آذربایجان

شنبه ۲۵ اسفند ۱۴۰۳

سال بیست و دوم / شماره ۲۵۳۷

اقتصاد

اخبار

تمدید فرصت ثبت نام

جاماندگان دریافت سود

سهام عدالت



به علت تکمیل نشدن واریز سود از سوی شرکت‌های سرمایه پذیر، فرصت ثبت نام جاماندگان دریافت سود سهام عدالت ۲ روز دیگر تمدید شد.

شرکت سپرده‌گذاری مرکزی اوراق بهادار و تسویه وجوه اعلام کرد: به علت تکمیل نشدن واریز سود از سوی شرکت‌های سرمایه پذیر، فرصت ثبت نام جاماندگان دریافت سود سهام عدالت ۲ روز دیگر تمدید شد.

بر اساس اطلاعیه شرکت سپرده‌گذاری مرکزی اوراق بهادار و تسویه وجوه، با توجه به این که همچنان برخی از شرکت‌های سرمایه پذیر سود سهام عدالت را واریز نکرده‌اند، مشمولانی که هنوز سجامی نشده‌اند تا روز جمعه ۲۴ اسفند ماه ۱۴۰۳، فرصت دارند با ثبت نام در سامانه سجام در فرایند دریافت سود سهام عدالت قرار گیرند.

مهم‌ترین دلایل واریز نشدن سود

گفتنی است: «شماره شبای نامعتبر، مسدود، راکد، مشترک (دو امضا)، ارزی و بلندمدت» از جمله مهم‌ترین دلایل واریز نشدن سود سهام عدالت است که باعث شده تا برخی سهامداران سود خود را دریافت کنند.

کجا مراجعه کنیم؟

تمام سهامداران سهام عدالت می‌توانند با مراجعه به سامانه سجام از وجود شماره شب‌ا معتبر خود نزد شرکت سپرده‌گذاری مرکزی اطمینان حاصل کنند.

حذف یارانه ۱۰۰ هزار نفر

در پایان اسفند



احمد میدری در حاشیه جلسه هیئت دولت در جمع خبرنگاران، بیان کرد: یارانه ۱۰۰ هزار نفر در پایان اسفند ماه قطع خواهد شد، برای اینکه در سه سال گذشته یارانه هیچ کدام از یارانه بگیران قطع نشده بود و مجلس نیز تکلیف کرده است.

وزیر کار از قطع یارانه ۱۰۰ هزار نفر در پایان اسفند ماه خبر داد.

به گزارش ایسنا، احمد میدری در حاشیه جلسه امروز هیئت دولت در جمع خبرنگاران، بیان کرد: یارانه ۱۰۰ هزار نفر در پایان اسفند ماه قطع خواهد شد، برای اینکه در سه سال گذشته یارانه هیچ کدام از یارانه بگیران قطع نشده بود و مجلس نیز تکلیف کرده است. یکی از سوالاتی که نمایندگان مطرح می‌کنند و در قانون نیز آمده است در همین زمینه است. ما نیز باید این کار را شروع کنیم. اما فعلا تعداد بسیار محدودی که ۱۰۰ هزار نفر است، انجام می شود.وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی در ادامه تصریح کرد: نکته‌ای که بنده در مجلس نیز بر روی آن تأکید کردم، این بود که برای اولین بار بود که مدیرعامل شستا، ۱۵ سال سابقه کار در شستا دارد و قائم مقام آن نیز ۲۵ سال سابقه کار در شستا دارد. واقعا انتصاب سیاسی یک انتصاب کاملا نادرست بود. انتصاب سیاسی نادرست است. اما هیچ اشکالی ندارد که ما مدیران برجسته ای داشته باشیم که گرایش سیاسی داشته باشد. معاون پشتیبانی شستا فردی است که در جناح اصولگرا قرار دارد. در دولت قبلی نیز در منطقه آزاد انزلی بوده است.وی در ادامه تأکید کرد: بنابراین اطلاعات به گونه‌ای که نمایندگان داده شد که از نگاه بنده بر اساس اطلاعات نادرست تصمیم گرفتند. دولت وفاق ملی اساسا به وفاق ملی گرایش دارد. ما هنوز در هیات مدیره های صندوق ها و شرکت ها افرادی را داریم که گرایش های متفاوت با دولت داشتند. با حداقل از دوره قبل باقی ماندند. خیلی از این افراد نیز قرار نیست که تغییر کنند.



تغییر زندگی کار چندان آسانی نیست. به‌خصوص که جزءبه‌جزء آن با رشته‌هایی نه‌چندان ضعیف به الگوهای رفتاری هرکدام از ما گره‌خورده است. برای ایجاد تغییری هرچند کوچک و خرد بایستی به درون خویش رفته، سرنخ‌ها را پیدا کنیم. باید به ابزار مناسب مسلح باشیم تا بتوانیم گره‌های گاه‌گور این رشته‌ها را بازکرده و پیوندی نو برایشان خلق کنیم.

کتاب «زندگی خود را دوباره بیافرینید» روی ویت‌ترین کتابفروشی ها

این کار شدنی اما دشوار و زمان‌بر است. مولفان این کتاب دو شناخت‌درمانگر هستند. «جفری یانگ» و «ژانت کلوُسکو» در این کتاب ۱۱ الگوی مخرب رفتاری که تکرارشونده‌اند را بررسی کرده‌اند. الگوهایی که تأثیر آنها در امروز و در تمام بخش‌های فردی و اجتماعی زندگی ما تأثیرگذارند. آنها با بهره‌گیری از رویکردهای «شناخت‌درمانی» و «طرح‌واره‌درمانی» روشی موثر را در بهبود مشکلات اشخاص و بیماران، در پیش گرفته‌اند. بیش باینی این

چرا برخی دخترها به رفتارهای پسرانه گرایش دارند؟

زهراناری

متخصص اعصاب و روان و زوج درمانگر گفت: افرادی که دچار اختلال هویت جنسیتی هستند سیستم بدن خود را قبول ندارند و مدام درحال توجیه دیگرانند و رفتارهای پسرانه دارند.

در پارک بانوان در حال قدم زدن بودیم که چند پسر نوجوان سر راه مان قرار گرفتند. یکی از ما سوال ذهن بقیه را پرسید؟ اینجا مگر مخصوص خانم‌ها نیست؟ این پسر‌ها اینجا چه می‌کنند؟ بخشی از موها را تراشیده و قسمتی دیگر را کوتاه کرده بودند. روی گردن‌ها هم تاتوهایی با حروف لاتین داشتند. تیشرت‌های گشاد و شلواری زاپدار پوشیده بودند و اگر کمی بیشتر دقت می‌کردی از ظرافتشان می‌فهمیدی که این‌ها دختران نوجوانی هستند که فقط خودشان را به شکل پسر‌ها درآورده‌اند! خیلی‌ها با دیدن آنها سری تکان می‌دادند و می‌رفتند اما آنها فارغ از نگاه‌های سنگین بقیه همدیگر را پیدا کرده بودند و تا بدون توضیح دادن به دیگران چیزی که فکر می‌کنند «هستند» را بروز دهند. کارشناسان معتقدند اختلال هویت جنسی از ابتدا باید درست شناخته شود. هویت جنسی به معنای شناخت و تعریف فرد از جنسیت خود است.

این هویت بر اساس عوامل مختلفی مانند فرهنگ، تجربه‌های زندگی، تربیت و عوامل بیولوژیکی شکل گرفته‌اند. هویت جنسی شامل دو بخش جنس بدن و هویت روحی می‌شود. فرد با این اختلال احساس می‌کند که تمایلات جنسی او با جنسیت فعلی خود تطابق ندارد.

به عنوان مثال، یک زن در بدن یک مرد، یا یک مرد در بدن یک زن به دنبال شناسایی خود باشد. عوامل مختلفی می‌توانند سبب شکل‌گیری اختلال هویت جنسی نوجوان گردند.

در همین راستا با «مهری نجات» متخصص اعصاب و روان و زوج درمانگر گفتگویی داشته است که در ادامه مشروح این پرسش و پاسخ را می‌خوانید.

تکامل جنسیت چیست؟

تکامل جنسیت یعنی اینکه فرد به صورت هویت جنسیتی، نقش جنسیتی و گرایش جنسی می‌خواهد دختر یا پسر به دنیا بیاید. اگر کروموزم‌ها به حالت XX باشد یعنی جنین دختر و اگر یکی X و دیگری Y باشد یعنی جنین پسر است. اگر در قسمت کروموزوم تشکیل جنین مشکل باشد، به این اختلال همافرودیت یعنی کسانی که دوجنس هستند گفته می‌شود و با اختلال هویتی به طور کامل متفاوت است.

هویت جنسیتی ربطی به جسم، ظاهر، کروموزوم، ژن و هورمون ندارد. یک نوزاد با کروموزوم‌های سالم به دنیا آمده است برای مثال یک پسر از نظر کروموزومی به صورت XY رشد کرده، فرزند خود در سن سه سالگی

به پسر بودنش آگاهی دارد و همچنین خانواده او را در نقش پدر تصور می‌کند اما زمانی که کودک به سن بلوغ می‌رسد گرایش به جنس دختر دارد. کودک اگر در قالب پسر باشد قبول ندارد و می‌گوید من دختر هستم و برعکس یک دختر نیز وقتی هویت جنسیت خود را می‌شناسد می‌گوید من پسر هستم در قالب دختر.

اختلال هویت جنسیتی از چه سنی آغاز و چه علائمی دارد؟

امروزه در DSM۵ (دست‌نامه تشخیصی و آماری اختلالات روانی که از سوی انجمن روان‌پزشکان آمریکا، برای یکدست کردن نظام تشخیصی بالینگران حوزه بهداشت روان) اختلال هویت جنسی جز تقسیم‌بندی‌های ملال جنسیتی آمده و به جای اختلال از واژه ملال استفاده می‌شود. تا بتوانند از نظر اجتماعی به این افراد امتیاز بدهند. وقتی به فردی می‌گویند اختلال دارد یعنی باید درمان شده و از نظر اجتماعی نیز هیچ گونه امتیازی برای فرد قائل نیستند اما وقتی می‌گویند ملال جنسیتی فرد می‌تواند از نظر اجتماعی امتیاز داشته باشد.

افرادی که دچار ملال جنسیتی هستند بیشتر در دو سن ۱۴ و ۲۱ سالگی اعلام می‌کنند، به طور مثال یک پسر به خانواده‌اش می‌گوید من دخترم و به صورت اشتباه در این کالبد پسرانه هستم، من این اندامم را نمی‌خواهم و یا در بازی با پسرهای دیگر دوست ندارم شرکت کند، این رفتار یعنی فرد با جسمش تطابق ندارد.

رفتار والدین با این نوع فرزندان چگونه باید باشد؟

نکته مهمی که وجود دارد به هیچ وجه والدین نمی‌توانند با چنین موضوعی کنار بیایند بالاخره برای آن فرزند آرزوهایی داشته‌اند، تصور کنید که فرزند جسم خودش را به دختر یا پسر تغییر داد اما پدر و مادر این مسئله برای آنان زجرآور و ناراحت کننده است اما بهترین راه این است که به متخصص بسپارند، والدین سعی کنند با فرزندشان همگام باشند، صوری کنند تا روند مشاوره و درمان پیش رود و همچنین آگاهی بگیرند و قضاوت نکنند.

گاهی خانواده به ما مراجعه می‌کند و می‌گویند قبل از اینکه بپایم پیش متخصص رفتم سراغ رمال و دعاوویس که بتواند به فرزندم کمک کند ولی کودک بیشتر صدمه دیده است.

رفتار والدین چه اثری روی شکل‌گیری هویت فرزند می‌گذارد؟

این اختلال هویت جنسیتی متأسفانه علت مشخصی ندارد اما یک‌سری علل اعم از تغییر ژن‌ها، تغییر در دوران بارداری تحت تأثیر محیط، تغیر در قسمتی از مغز ممکن است روی ایجاد این اختلال تأثیر گذار باشد

اما محیط را اثرگذار می‌دانند. گاهی والدین به فرزند پسر علاقه داشته‌اند و سعی کردند دخترشان را با رفتارهای پسرانه تربیت و بزرگ کنند یا برعکس والدینی دوست داشتند دختر داشته باشند و پسر را با رفتارهای دخترانه تربیت می‌کنند؛ این موضوع می‌تواند تأثیر بگذارد اما نه تأثیر خیلی قوی که فرزند پافشاری روی عمل جراحی و تغییر جسم خود داشته باشد.

علت اینکه بعضی پسر‌ها رفتارهای دخترانه و بعضی دختر‌ها رفتارهای پسرانه دارند چیست؟

این تغییر در رفتار به بحث اختلال هویت جنسی مربوط نمی‌شود و از نظر کروموزوم دچار مشکل نیست اما این نوع رفتار‌ها به دلیل تأثیر پذیری از محیط اطراف است، کودکان در سنین ۱۲ تا ۱۷ سالگی تغییرات هویتی زیادی دارند و خلق و خوی آنان ممکن است تغییر پیدا کند. این نوع افراد دوست‌دارند احساس قدرت کرده و متفاوت باشند و فکر می‌کنند این رفتار جذابیت خاصی به آن‌ها می‌دهد.

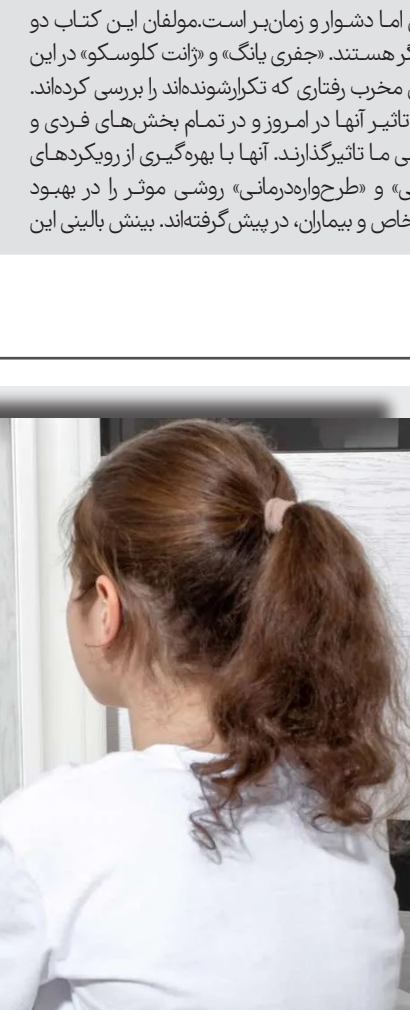
آیا فضای مجازی روی کسانی که اختلال هویت جنسیتی دارند تأثیر دارد؟

مشکل ما این است که یک سری افراد وجود دارند زمانی که به ما مراجعه می‌کنند، به صورت واقعی مشکل اختلال هویت جنسی ندارند. تمام کسانی که می‌گویند ما ترنس هستیم از هر ۱۰ نفر فقط یک نفر به صورت واقعی ترنس است و بقیه افراد تحت تأثیر فضای مجازی قرار گرفته‌اند و ادای اینکه اختلال دارند را در می‌آورند. در دوره‌ای که زندگی ما به فضای مجازی گره خورده همه کسانی که تقلید می‌کنند به طور قطعی تحت تأثیر محیط بوده و هر نوع اختلالی که فکر کنید تحت تأثیر فضای مجازی است؛ و اگر اختلال به صورت واقعی باشد فضای مجازی این اختلال را بدتر خواهد کرد.

نقش والدین چقدر در روند درمان و بهبودی حال فرزند تأثیر می‌گذارد؟

ما به عنوان متخصص همیشه از خانواده‌ها خواهش کردیم فرزندانشان را ر‌ها نکنند، فرزندان آنها نمی‌توانند در جامعه تنهایی زندگی کنند ممکن است والدین ناراحت باشند، غصه بخورند اما اگر فرزند خود را همراهی نکنند و یا طردش کنند عواقب بسیار بدی همراه فرزندانشان خواهد بود. اگر این افراد از طرف خانواده ر‌ها شوند آسیب‌هایی زیادی می‌بینند ممکن است روی به اعتیاد آورند، به بردگی گرفته شوند و یا خودکشی کنند بنابراین همیشه تأکید می‌کنیم که خانواده‌ها زیاد سخت نگیرند، فرزندان را شماعت نکنند و بگذارند با روان درمانی روحیه فرزندشان تغییر کند.

درمان اختلال هویت جنسیتی چگونه است؟



یک روندی در ایران وجود دارد که هرگونه عمل تغییر جنسیت تا سن زیر ۱۸ سال اجازه داده نمی‌شود و هیچ نام‌های مبنی بر تغییر جنسیت به فرد داده نمی‌شود. زیرا می‌گویند شاید تا ۱۸ سالگی دوباره دچار تغییراتی شود، همچنین حدود یک الی دو سال فرد باید تحت روان درمانی قرار بگیرد. روان درمانی به معنای این است که فرد خودش را شناخته و نسبت به خود آگاهی پیدا کرده یا فقط تحت تأثیر محیط قرار گرفته یا از اختلال‌های دیگری رنج می‌برد که فرد تصور کرده با تغییر جنسیت می‌تواند آن اختلال‌ها را رفع کند.

گاهی اوقات مراجع تحت تأثیر تشنج‌های مداوم، بیش فعالی شدید، استفاده از مخدر، اختلالات خلق شدید، اختلال‌های روانی و ایتسم این افراد خیال می‌کنند که ترنس هستند و زمانی که مشاوره می‌شوند کاشف به عمل می‌آید که اختلال‌های دیگر باعث ایجاد این توهم در ذهن افراد شده است.

بعد از بررسی و تفکیک ترنس واقعی از کسی که توهم این اختلال را دارد با اجازه والدین نامه‌ای برای پزشک قانونی صادر می‌شود که با توجه به روان درمانی یک ساله همچنان فرد اصرار به عمل جراحی داشته و برای عمل جراحی حاضر خواهد شد، البته توصیه می‌شود والدین در تمام دوره‌های درمان و روان درمانی حضور داشته باشند. بعد از صدور نامه آزمایشات، رفتن به کمپسیون و مراحل دیگر نیز باید طی شود تا بتوان مجوز برای عمل جراحی تغییر جنسیت صادر شود بعد از گرفتن مجوز می‌روند برای مرحله هورمون تراپی و بعد از این مراحل نوبت به جراحی فرد می‌رسد.

چالش‌ها و عوارض عمل تغییر جنسیت چیست؟

در جلسات روان درمانی همیشه به مراجعین تنهای راه تغییر جنسیت گفته می‌شود. شما یک بریدگی کوچک را بخواهید بخیه کنید چقدر درد دارید و چند روز طول می‌کشد تا بهبودی حاصل شود حال فکر کنید فردی می‌خواهد تمام بدنش را تغییر دهد و خود تغییر دستگاه تناسلی یک سختی جداگانه‌ای دارد. کسانی که دختر شده‌اند قابلیت پچه‌دار شدن را ندارند، اگر بخواهد دختر شود باید پروتز سینه برایش انجام شود، تا آخر عمرش باید هورمون مصرف کند و احتمال ریسک

سرطان در این افراد بعد از عمل به شدت بالا خواهد رفت؛ این افراد از داشتن یک زندگی عادی محروم خواهند بود.

حدود یک درصد از مراجعین با اختلال هویت جنسیتی به هیچ عنوان راضی نمی‌شوند و پای تمام سختی‌های عمل می‌ایستند، حتی نحوه عمل را نیز می‌دانند و با آگاهی و شناخت کامل تا انتهای راه تغییر جنسیت را می‌خواهند بروند.

برای راحت‌تر پذیرفتن این نوع افراد در جامعه چه کاری باید کرد؟

یکی از چالش‌های اساسی در حوزه هویت جنسیتی، نبود اجماع میان نهادهای مختلف و متخصصان است که این امر مانعی بر سر راه آگاهی‌رسانی صحیح به جامعه شده است. کارشناسان معتقدند که مردم معمولاً هر تغییری را که خلاف باورها و دیده‌های خود باشد، به‌راحتی نمی‌پذیرند، به‌ویژه زمانی که این تغییرات به زندگی فرزندانشان مرتبط باشد.

در حال حاضر، در حوزه هویت جنسیتی نهادهایی همچون دادگستری، علما، قضات، درمانگران و روان‌شناسان حضور دارند، اما به دلیل نبود یک روش واحد و اختلاف‌نظرهای گسترده میان آن‌ها، مسیر پیشرفت در این حوزه با چالش مواجه شده است. در کنار این، بسیاری از افراد تفاوت میان مفاهیمی مانند دو جنسیتی، دوجنسی و هویت جنسیتی را نمی‌دانند و برخی نیز دیدگاه‌های نادرستی درباره درمان این افراد دارند، از جمله تغییرات هورمونی غیرضروری یا بستری‌سازی اجباری. نبود یکپارچگی و پروتکل‌های قانونی مشخص در این حوزه، باعث شده است که جامعه نیز واکنش‌های متناقضی نشان دهد. کارشناسان بر این باورند که پیش از هر اقدامی، باید یک پروتکل واحد و قانونی در این زمینه تدوین شود تا مسیر حمایت و آگاهی‌رسانی هموار گردد اما متأسفانه حتی در میان علما نیز اختلاف‌نظرهایی جدی وجود دارد و تا زمانی که یک اجماع کلی حاصل نشود، اطلاع‌رسانی گسترده در جامعه دشوار خواهد بود.

در کنار این مسئله، میزان آگاهی عمومی درباره مسائل مرتبط با سلامت جنسی و جسمی نیز بسیار پایین است و اطلاعات در این حوزه از کانال‌های نامناسب و غیررسمی به جامعه منتقل می‌شود.

تاثیر مثبت مداخله کوتاه مدت در پیشگیری از اقدام به خودکشی

مربوط به ایران است.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تبریز با اشاره به اینکه در دهه های اخیر آمارهای خودکشی و اقدام به خودکشی در ایران و جهان افزایش داشته است، بر لزوم اجرای طرح های مختلف مداخله گری برای افراد آسیب پذیر در این بزه اجتماعی تأکید کرد.

عزیزی با بیان اینکه آمارهای خودکشی در کشورهای اسلامی به مراتب پایین تر از جوامع غربی است، یادآور شد: اما باید نسبت به روند کنونی این آسیب اجتماعی دقت نظر داشت و از شیوه های علمی و روان شناختی برای کاهش آن بهره برد.

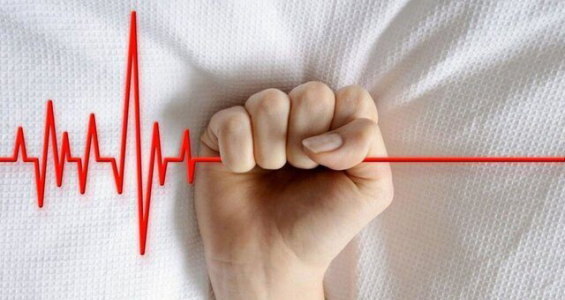
قابل توجه در این مطالعه کم هزینه بودن آن و همچنین اثربخشی بیشتر آن در مدت بیش از یک سال است.

عزیزی یکی از نتایج مهم مطالعه فوق را کاهش ۲ برابری اقدام به خودکشی توسط کسانی که سابقه این کار را داشتند، اعلام و اضافه کرد: این افراد در حدود یک سال انواع مداخلات روانی همچون تماس تلفنی، ارسال پیامک های امیدبخش را به صورت روزانه و هفتگی و ماهانه دریافت کرده بودند. به گفته وی تاکنون در کل جهان تنها حدود ۱۰ مقاله علمی درباره آثار و تبعات مداخله کوتاه مدت در پیشگیری از اقدام به خودکشی انتشار یافته است که یکی از آنها

دکتر حسین عزیزی با اشاره به اینکه بر اساس مطالعات و بررسی ها علمی، کسانی که بیشتر اقدام به خودکشی کرده اند، در مدت یک سال در معرض تکرار این عمل قرار دارند، یادآور شد: مداخله تماس کوتاه مدت برای این افراد با هدف بازگشت به زندگی عادی از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است و نتایج مطالعات نشان داد، این موضوع در کاهش میزان اقدام مجدد در این گروه از افراد به میزان قابل توجهی کاهش می‌یابد.

وی آثار مثبت افرادی که مداخلات روان شناسی و غیر داروئی دریافت کرده اند را بسیار قابل ملاحظه خواند و افزود: نقطه

مجدد مورد بررسی قرار گرفت و نتایج آن مثبت اعلام شد. این مطالعه با عنوان «تاثیر مداخله تماس کوتاه مدت (Brief contact interventions) در پیشگیری از اقدام به خودکشی مجدد» در قالب یک مطالعه مرور نظام مند و متاآنالیز مطالعات کارآزمایی بالینی و به صورت تصادفی انجام شده است. یکی از مجربان این طرح مطالعاتی در نشست خبری با اصحاب رسانه، با تعریفی از اقدام به خودکشی، اظهار کرد: کسانی که اقدام به این عمل می کند و نجات یافته و به زندگی بر می گردد، جزو گروه های پرخطر در معرض خودکشی قرار دارند که دارای سابقه هستند.



بر اساس مطالعات پژوهشگران مرکز تحقیقات روانپزشکی و علوم رفتاری دانشگاه علوم پزشکی تبریز، تاثیر مداخله و تماس کوتاه مدت در پیشگیری از اقدام به خودکشی

هدف پویش خانه تکانی سبز کاهش مصرف آب است

مشاور زنان و خانواده رئیس سازمان حفاظت محیط‌زیست گفت: هدف پویش خانه تکانی سبز کاهش مصرف آب، پسماند و استفاده از شوینده‌ها است. کتایون حجتی، مشاور زنان و خانواده رئیس سازمان حفاظت محیط زیست درباره پویش خانه تکانی سبز گفت: در برنامه‌های آخر سال در خانواده‌ها بحث خانه تکانی وجود دارد که در این راستا پویشی در آخر سال سازمان حفاظت محیط زیست با مشارکت معاونت زنان و خانواده و شهرداری‌های کل کشور برنامه‌ریزی کرده به نام پویش «خانه تکانی سبز». حجتی تصریح کرد: این پویش از ۱۶ اسفند

آغاز شد و خواستیم اصلاحی در سبک خانه تکانی به عنوان یکی از سنت‌های قدیمی و جذاب قبل از فرارسیدن عید نوروز انجام دهیم تا هم راستا با حفاظت از محیط زیست باشد. وی گفت: این پویش سه محور دارد که محور اول آن کاهش مصرف آب است. همانطور که می‌دانید در این روزها حجم مصرف آب ۲ تا ۳ لیتری می‌شود و خواستیم با این موضوع در مصرف آب صرفه‌جویی شود تا در منازل از آب شرب برای شستشو کمتر استفاده شود تا همه مردم ایران بتوانند از آب شرب این نعمت خدادادی استفاده کنند. وی افزود: محور دوم مربوط

در راستای پویش نه به تصادف؛

۲۰ درصد زنان سرپرست خانوار به علت فوت همسر در تصادف، تحت پوشش بهزیستی قرار گرفتند



خانوار و فرزندان بی‌سرپرست خود را نشان می‌دهد و معلولیت‌های ناشی از تصادفات منجر به بزرگتر شدن سازمان‌های اجتماعی ایران برای ارائه خدمات می‌شود. معاون سلامت اجتماعی سازمان بهزیستی کشور اضافه کرد: یکی از ویژگی‌های جامعه امروزی بهره‌گیری بیشتر از صنایع و تکنولوژی‌ها است که در این میان صنعت خودرو جایگاه ویژه‌ای دارد. در همین زمینه یکی از نگرانی‌هایی که در سال‌های اخیر در کشور ایجاد شده آمار بالای تصادفات رانندگی و فوتی‌های ناشی از آن است. طبق اعلام پزشکی قانونی، در سال گذشته تعداد تلفات حوادث رانندگی با رشد ۲۸ درصدی به ۲۰ هزار و ۴۵ نفر رسید.

موسوی چلک ادامه داد: در افزایش آمار تصادفات سه عامل نیروی انسانی، جاده‌های ناایمن و کیفیت پایین ایمنی خودروها تاثیر گذار هستند، به رغم این که در سال‌های گذشته روند فوتی‌ها از حدود ۲۷ هزار به حدود ۱۶ هزار نفر کاهش یافته اما در سال گذشته افزایش مرگ و میر را داشتیم که روزانه حدود ۵۵ نفر و هر ساعت ۲ تا ۳ نفر بر اثر تصادفات رانندگی در ایران جان خود را از دست می‌دهند.

معلولیت‌های ناشی از تصادفات، نیروی انسانی را از چرخه فعالیت خارج می‌کند معاون سلامت اجتماعی سازمان بهزیستی کشور افزود: برخی از پژوهش‌ها نشان می‌دهد که سه پنجم علت اصلی تصادفات نیروی انسانی، عامل رفتاری است. حال که علیرغم اقدامات و تلاش‌های ارزنده پلیس در این زمینه موفق به کاهش چشمگیر کشته‌شدگان نشدیم و نتوانستیم برای داشتن جاده‌های ایمن و خودروهای با کیفیت خواسته‌هایمان را عملیاتی کنیم. بنابراین می‌توان با راه‌اندازی پویش‌های مختلف از جمله پویش نه به تصادف هشدارها را به عامل انسانی بدهیم



معاون سلامت اجتماعی سازمان

بهزیستی کشور با پیوستن به

پویش 'نه به تصادف'، اعلام کرد:

در حال حاضر تعداد ۲۸۰ هزار و

۵۰۰ زن سرپرست خانوار از خدمات

حمایتی بهره‌مند هستند که ۲۰

درصد آنان یعنی معادل ۵۶ هزار

و ۱۰۰ نفر به علت فوت همسر در

تصادف، تحت پوشش سازمان

بهزیستی کشور قرار گرفتند.

سید حسن موسوی چلک افزود: در حال حاضر تعداد ۲۸۰ هزار و ۵۰۰ زن سرپرست خانوار تحت پوشش سازمان بهزیستی کشور هستند که طلاق، فوت و از کار افتادگی همسر از جمله مهم‌ترین دلایلی است که منجر به حمایت مستمر توسط سازمان بهزیستی از این گروه از زنان شده است.

وی به فوتی‌های ناشی از تصادفات به عنوان دلیل دیگر حمایت از زنان سرپرست خانوار اشاره کرد و گفت: پیامدهای فوتی‌های ناشی از تصادفات در قالب زنان سرپرست

پرداخت هزینه مهدکودک به مادران شاغل

* بخش خصوصی از قانون دورکاری والدین در تعطیلی مدارس پیروی نمی‌کند

وزارت صنعت، معدن و تجارت برای تعیین مشوق‌های مرتبط با مشاغل خانواده‌محور اشاره کرده و افزود: ما کارگروهی تشکیل داده‌ایم و در حال بررسی حمایت از کسب و کارهای خانواده‌محور و خانواده‌یار در شهرک‌های صنعتی هستیم.

بهرروزآذر تاکید کرد: باور داریم که در اتاق‌های بسته و پشت میز نمی‌توان تصمیم‌گیری کرد و باید از ظرفیت نخبگان، دانشگاه‌ها و فضای گفت‌وگو برای پیشبرد این اهداف استفاده کنیم. امیدواریم با همکاری شما، بتوانیم آینده بهتری برای زنان ایران بسازیم.

اسدی، پژوهشگر حاضر در جلسه، به تنوع و پیچیدگی مسائل زنان در ایران اشاره کرد و افزود که این مسائل با وجود تفاوت‌ها، می‌توانند با یک تفکر واحد توضیح داده شوند. لیلیا سادات زعفرانچی نیز بر اهمیت تحولات در بازار کار زنان و تاثیر آن بر نقش زنان در خانواده تاکید کرد و گفت: در راستای تحقق بند ۳ ماده ۸۰ قانون برنامه هفتم توسعه، باید مقررات و سازوکارهای اجرایی برنامه اشتغال زنان با رعایت نقش آن‌ها در خانواده به دقت طراحی شود.

گفت: در اصلاحات قانونی، با وزارت کار درباره توازن کار و زندگی گفت‌وگو کرده‌ایم. یکی از پیشنهادات این است که این موضوع در قالب آیین‌نامه‌های اجرایی پیش برده شود. بهروزآذر در ادامه به قوانین حمایتی از پدران و مادران شاغل در دولت اشاره کرد و افزود: در حال حاضر قانونی داریم که به پدران و مادران شاغل اجازه می‌دهد در صورت تعطیلی مدارس، یکی از آن‌ها از دورکاری استفاده کند. این قانون تنها در بخش دولتی اجرایی است و بخش خصوصی از آن پیروی نمی‌کند، در حالی که روند غالب به سمت بخش خصوصی است.

وی همچنین به مشکلات موجود در حوزه مهدکودک‌ها اشاره کرد و گفت: در دولت موفق شدیم تکلیف کنیم که باید به مادران کمک شود تا هزینه‌های مهدکودک را دریافت کنند یا فضایی در ساختمان‌ها به مهدکودک‌ها اختصاص داده شود، اما برای بخش خصوصی هیچ حمایتی در نظر گرفته نشده است.

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده به همکاری با

به کاهش مصرف شوینده‌های شیمیایی است. به زنان و مادران ایرانی توصیه می‌کنم تا از این شوینده‌ها کمتر استفاده کنند و به جای آنها از شوینده‌های سازگار با محیط زیست طبیعی استفاده کنند که این موضوع برای سلامتی خود و حفظ محیط زیست بسیار مهم است. حجتی بیان کرد: محور سوم مربوط به کاهش پسماند از منازل است. این روزها می‌بینید که چه میزان پسماند از منازل بیرون می‌آید بدون آنکه تفکیکی صورت بگیرد. لازم است در این زمینه تفکیک زباله و پسماند را داشته باشیم.

۵

پیام آذربایجان

شنبه ۲۵ اسفند ۱۴۰۳

سال بیست و دوم / شماره ۲۵۳۷

زندگی

در اولویت هستند. اگر متقاضی بیشتر از ۵۰ سال سن داشته باشد، احتمال فرزندگیری او کمتر است. علاوه بر این متقاضیان محکومیت کیفری نداشته باشند، تمکن مالی داشته باشند، سفیه یا مجنون نباشند، سلامت جسم و روان لازم و توانایی عملی نگهداری از کودک را دارا باشند. اعتیاد به مواد مخدر، روانگردان و الکل نداشته باشند. مبتلا به بیماری واگیر یا صعب‌العلاج نباشند. معتقد به یکی از ادیان مصرح در قانون اساسی باشند. متقاضیان برای فرزندخواندگی ابتدا باید اطلاعاتی مانند اطلاعات خانوار و نشانی (آدرس) و نظایر آن را از طریق سامانه ملی فرزندخواندگی به آدرس http://adoption.behzisti.net بارگذاری کنند.

همه افراد متقاضی باید توجه داشته باشند که ورود و ثبت نام در سامانه فرزندپذیری، درخواست اولیه بوده و هیچ‌گونه حقی را برای متقاضیان به وجود نخواهد آورد.



معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده به قوانین حمایتی از پدران و مادران شاغل در دولت اشاره کرد و گفت: در حال حاضر قانونی داریم که به پدران و مادران شاغل اجازه می‌دهد در صورت تعطیلی مدارس، یکی از آن‌ها از دورکاری استفاده کند. این قانون تنها در بخش دولتی اجرایی است و بخش خصوصی از آن پیروی نمی‌کند، در حالی که روند غالب

برای فرزندخواندگی هر کودک به طور میانگین ۲۵ زوج در نوبت هستند

مدل‌های جدید فرزندخواندگی در راه است سرپرست دفتر مراقبت و توانمندسازی کودکان و نوجوانان سازمان بهزیستی کشور گفت: مشاوره‌های فرزندپذیری نیز ۲ ماه طول می‌کشد. با توجه به اینکه برای هر کودک چند زوج در نوبت هستند، زمان فرزندخواندگی طول می‌کشد. الوند با اشاره به مدل‌های مختلف فرزندخواندگی در قالب طرح‌های خانواده‌های امین موقت و میزبان، یادآور شد: در آینده مدل‌های جدید دیگری بر اساس الگوهای خانواده محور برای فرزندخواندگی پیش‌بینی خواهیم کرد. وی با بیان اینکه بیش از یک سال از اجرای طرح میزبان می‌گذرد، افزود: با همکاری دادگستری در برنامه سال آینده، بازنگری

سرپرست دفتر مراقبت و توانمندسازی کودکان و نوجوانان سازمان بهزیستی کشور گفت: برای فرزندخواندگی هر یک کودک واجد شرایط، به طور میانگین ۲۵ زوج در کشور در نوبت هستند. حمیدرضا الوند افزود: میانگین مدت انتظار هر زوج برای فرزندخواندگی حدود یک سال است؛ مدت انتظار فرزندخواندگی در استان‌های بزرگتر مانند تهران، بیشتر و در استان‌های کوچک، کمتر است. وی خاطرنشان کرد: بخشی از علت تاخیر مربوط به دستگاه قضایی است تا دادگاه به این مساله رسیدگی کند؛ اگر کودک واجد شرایط برای فرزندخواندگی وجود داشته باشد، روند فرزندخواندگی در دستگاه قضایی پنج تا ۶ ماه بیشتر طول نمی‌کشد.



پیام آذربایجان

شنبه ۲۵ اسفند ۱۴۰۳
سال بیست و دوم / شماره ۲۵۳۷

سلامت

ایستگاه سلامت

روزهداری در بدن اوزمپیک تولید می کند؟



امروز همه جا سخن از اوزمپیک است و بسیاری مشتاق هستند با این دارو یا داروهای مشابه وزن خود را کم کنند. در واقع اوزمپیک به عنوان دارویی برای کمک به کاهش وزن محبوبیت زیادی به دست آورده است. آیا عواملی به تولید اوزمپیک در بدن کمک می کنند؟ به نظر می رسد روزهداری به تولید هورمون این دارو کمک می کند.

برخی عادات سبک زندگی از جمله روزهداری می تواند در این زمینه موثر باشد. به گزارش تایمز آف ایندیا، دوره های طولانی روزهداری ممکن است ترشح GLP-۱ را افزایش دهد. علاوه بر این، برخی عادات سبک زندگی می توانند به طور طبیعی GLP-۱ را تقویت کنند. پیاده روی، یوگا و تمرینات قدرتی GLP-۱ را به طور طبیعی افزایش می دهند. خواب کم باعث اختلال در هورمون های اشتها می شود. غذاهای شیرین و قهوه ای شده انسولین را افزایش می دهند و عملکرد GLP-۱ را مختل می کنند.

خوراکی ها نقش دارند؟

اما پرسش اساسی دیگری که مطرح می شود این است که آیا خواص اوزمپیک در سبزیجات و میوه ها نیز یافت می شود؟ سماگلوتید عملکرد یک هورمون طبیعی به نام GLP-۱ (پپتید-۱ شبه گلوکاگون) را تقلید می کند که قند خون و اشتها را تنظیم می کند. اوزمپیک با تقلید از یک هورمون طبیعی کار می کند. با افزایش سطح این هورمون، مولکول ها به نشانه سیری به مغز می روند. همچنین با افزایش زمان خروج غذا از بدن، هضم را کند می کند. این مشابه اثر جراحی چاقی است. با توجه به علاقه روزافزون به درمان های طبیعی، بسیاری می پرسند: آیا می توانیم اوزمپیک با ترکیبات مشابه را در میوه ها و سبزیجات پیدا کنیم؟

پاسخ منفی است. اوزمپیک به طور طبیعی در هیچ غذایی موجود نیست. با این حال، برخی غذاها می توانند از تولید GLP-۱ در بدن پشتیبانی کنند و به تنظیم طبیعی قند خون و اشتها کمک کنند.

خوراکی های تولید کننده اوزمپیک؟

مواد غذایی دارای فیبر بالا مانند اسفناج، سیب، جو دوسر هضم را کند می کنند و باعث ترشح GLP-۱ می شوند. به همین ترتیب، یک رژیم غذایی غنی از پروبیوتیک ها مانند کشک و غذاهای تخمیر شده می تواند بر سلامت میکروبیوم روده تاثیر بگذارد. پروتئین ها باعث ترشح GLP-۱ و کاهش اشتها می شوند، بنابراین سعی کنید نخود، عدس، لوبیا قرمز، تخم مرغ و امگا ۳ را در غذاها بگنجانید. چربی های سالم به کاهش سرعت هضم و افزایش سیری کمک می کنند که برای کاهش وزن ضروری است. غذاهایی مانند آووکادو، بادام، دانه کتان، گردو، روغن زیتون سرشار از چربی سالم هستند.

برای کسانی که دیابت یا وزن را مدیریت می کنند، اتخاذ این عادات می تواند مکمل درمان پزشکی باشد. اما نباید جایگزین داروهای تجویز شده مانند اوزمپیک شود. همیشه قبل از ایجاد تغییر در رژیم غذایی یا سبک زندگی با پزشک مشورت کنید.

شاسه آگهی ۱۸۹۵۲۷۰

آگهی تحدید حدود اختصاصی از بخش ۲۰. تبریز

نظر براینکه شش‌دنگ یک قطعه باغ مفروزه از پلاک ۱۵۴/۶۱. اصلی و به شماره ۲۴۲ فرعی واقع در قریه طویله شامی بخش ۲۰. تبریز به نام هادی عابدی فرزند مهدی تأیید مالکیت شده و تحدید حدود آن تاکنون به عمل نیامده است لذا به استناد تبصره ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی تحدید حدود پلاک فوق در روز شنبه مورخه ۱۴۰۴/۰۲/۲۰ ساعت ۱۰ صبح شروع و به عمل خواهد آمد لذا بدینوسیله به مالکین مجاور اخطار می‌شود که در موعد مقرر در محل وقوع ملک حاضر تا طبق مقررات نسبت به تحدید حدود پلاک فوق اقدام شود و مدت اعتراض به این آگهی برابر ماده ۲۰ قانون ثبت تا سی روز از تاریخ تنظیم صورت مجلس تحدید حدود می‌باشد و نیز برابر ماده ۸۶ آیین‌نامه قانون ثبت معترض باید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی، دادخواست به مرجع دیصلاح فضائی تقدیم نماید در غیر اینصورت متقاضی ثبت با نماینده قانونی وی می‌تواند به دادگاه مربوطه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم نماید در اینصورت اداره ثبت بدون توجه به اعتراض معترض عملیات ثبتی را با رعایت مقررات ادامه خواهد داد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۱۲/۲۵
ابراهیم نوری. رئیس اداره ثبت اسناد و املاک اهر

ورود واکسن ۶ گانه نوزادان به آذربایجان شرقی

واکسیناسیون فرزندانشان رسیده است، تماس خواهند گرفت. اخیراً موضوع کمبود واکسن چندگانه نوزادان به یکی از دغدغه‌های اصلی خانواده‌ها و رسانه‌ها تبدیل شده بود.

سپهمن خیاطزاده، با اشاره به اینکه کمبود واکسن چندگانه نوزادان یک مشکل ملی است، اظهار کرد: این مشکل به دلیل تأخیر در فرایند خرید واکسن از

رئیس گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های واگیر دانشگاه علوم پزشکی تبریز گفت: واکسن شش‌گانه نوزادان (هگزا) که شامل واکسن فلج اطفال و پنج‌گانه است، به آذربایجان‌شرقی رسید و به زودی در مراکز بهداشت شهرستان‌ها و تبریز توزیع خواهد شد و همکاران با خانواده‌هایی که نوبت

روزهداری، راهی برای آرامش ذهن و کاهش تنش‌های روانی

نتایج این مطالعه نشان می دهند که پس از ماه رمضان، سطح سلامت روان در گروهی که روزه گرفته بودند، بهبود قابل‌توجهی داشته است. میزان استرس و اضطراب در این گروه به‌طور قابل توجهی کاهش یافت، درحالی‌که در گروه کنترل، تغییر چشمگیری مشاهده نشد.

این یافته‌ها نشان می‌دهند که روزهداری می‌تواند به‌عنوان یک روش مؤثر برای کاهش تنش‌های روحی و بهبود وضعیت روانی مورد توجه قرار گیرد.

نکته جالب این پژوهش این بود که اگرچه استرس و اضطراب در میان روزه‌داران کاهش یافت، اما تغییر معناداری در سطح افسردگی مشاهده نشد. محققان این موضوع را به این واقعیت نسبت داده‌اند که شرکت‌کنندگان در این مطالعه به افسردگی حاد مبتلا نبودند؛ باین‌حال، مطالعات دیگر نشان داده‌اند که روزهداری ممکن است بر کاهش افسردگی در افرادی که از این اختلال رنج می‌برند، تأثیر مثبت داشته باشد.

پژوهش‌های گذشته نیز نشان داده‌اند که روزهداری می‌تواند با افزایش صبر، تقویت مهارت‌های ارتباطی و کاهش رفتارهای پرخاشگرانه، به بهبود وضعیت روحی افراد کمک کند. همچنین، تغییر در الگوی تغذیه و کاهش مصرف مواد محرک مانند کافئین و نیکوتین در ماه رمضان، ممکن است نقشی در کاهش اضطراب و استرس داشته باشد. برخی مطالعات بین‌المللی نیز تأثیر مثبت روزهداری بر سلامت روان را تأیید کرده‌اند.

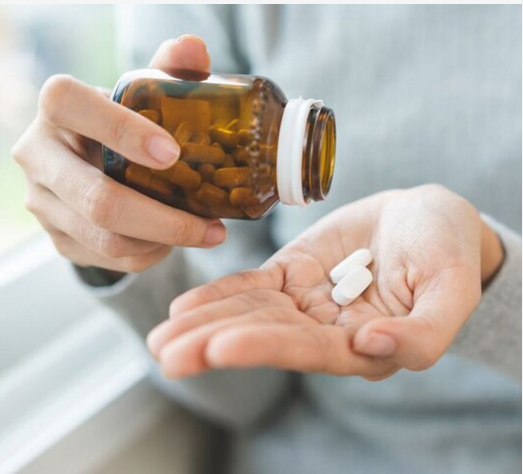
نتایج این پژوهش، که در مجله «پیایرد سلامت» وابسته به دانشگاه علوم پزشکی تهران منتشر شده، حاکی از آن است که روزهداری می‌تواند یکی از روش‌های مؤثر برای ارتقای سلامت روان در میان دانشجویان باشد. با توجه به اهمیت سلامت روان در این گروه سنی، می‌توان از یافته‌های این تحقیق برای طراحی برنامه‌های آموزشی و مداخلات مؤثر برای کاهش استرس و اضطراب در دانشجویان استفاده کرد.



در این پژوهش، ۹۰ دانشجوی پرستاری از دانشکده علوم پزشکی بروجن به‌صورت تصادفی در دو گروه مداخله و کنترل قرار گرفتند. گروه مداخله حداقل ۲۳ روز در ماه رمضان روزه گرفتند؛ درحالی‌که گروه کنترل چنین شرایطی را نداشت. قبل و بعد از ماه رمضان، سلامت روان این دانشجویان از طریق یک پرسش‌نامه استاندارد ارزیابی شد که شامل سنجش میزان استرس، اضطراب و افسردگی بود.

سپس داده‌های جمع‌آوری‌شده با استفاده از روش‌های آماری تجزیه‌وتحلیل شدند تا مشخص شود آیا روزهداری تأثیر قابل‌توجهی بر وضعیت روحی دانشجویان دارد یا خیر.

ارتباط برخی داروهای مُسکن با کاهش خطر زوال عقل



محققان نتیجه گرفتند: «اگرچه نتایج ما نشان‌دهنده نقش مهم التهاب در درمان زوال عقل است، اما با توجه به اثرات نامطلوب احتمالی آن، توصیه به درمان طولانی‌مدت با NSAIDs برای پیشگیری از زوال عقل را توجیه نمی‌کند.»

شرکت داشتند و به طور میانگین بیش از ۱۴ سال تحت نظر بودند، ردیابی کردند. از شرکت کنندگان در مطالعه، ۹۵۲۰ نفر (۸۱٪) بر اساس سوابق توزیع داروخانه در هر زمان از NSAID استفاده کرده بودند و ۲۰۹۱ نفر دچار زوال عقل شدند. نتایج نشان می‌دهد که استفاده طولانی‌مدت از NSAID با خطر کمتر زوال عقل همراه بود، اما نه استفاده کوتاه‌مدت یا میان‌مدت.

محققان نوشتند: «این نشان می‌دهد که قرار گرفتن طولانی‌مدت و نه شدید با داروهای ضد التهابی ممکن است پتانسیل پیشگیری از زوال عقل را داشته باشد.» با این حال، محققان خاطرنشان کردند که این مطالعه ارتباط علت و معلولی بین NSAID ها و خطر زوال عقل را ثابت نمی‌کند.

علاوه بر این، محققان افزودند، استفاده از NSAID با افزایش خطر خونریزی خطرناک در میان سالمندان مرتبط است.



تأثیر تغذیه مادر بر کیفیت و میزان شیر

وی در مورد تأثیر تغذیه مادر بر کیفیت شیر افزود: غذاهایی مانند جو دوسر، بادام، و زاینه می‌توانند به افزایش تولید شیر کمک کنند. اما هر مادر باید از تجربیات خود برای شناسایی غذاهای مناسب استفاده کند، چون برخی غذاها مانند حبوبات یا کافئین

دو شرکت هندی ایجاد شده است. از آنجایی که تمام واکسن‌های نوزادان وارداتی از کشور هندوستان هستند، هرگونه نوسان در فرایند خرید می‌تواند منجر به تأخیر در تأمین واکسن شود. وی در خصوص اقدامات انجام شده برای مدیریت این شرایط گفت: با توجه به اهمیت واکسیناسیون نوزادان دو ماهه، اولویت تزییق واکسن پنج‌گانه به این نوزادان داده شد. واکسیناسیون نوزادان چهار و شش ماهه حالت یادآوری دارد و در مراحل بعدی انجام می‌شود.

ممکن است بر کیفیت شیر تأثیر گذاشته و باعث حساسیت یا کوئیک در نوزاد شوند.

فرسار در ادامه گفت: برای پیشگیری از زردی نوزاد، شیردهی مکرر و قرار دادن نوزاد در معرض نور غیرمستقیم خورشید توصیه می‌شود.

زمان مناسب برای از شیر گرفتن نوزاد

احمدرضا فرسار در خصوص فرایند از شیر گرفتن خاطرنشان کرد: از شیر گرفتن باید به صورت تدریجی از ۶ ماهگی آغاز شود و معمولاً در پایان دو سالگی به پایان می‌رسد، در این دوره، غذای تکمیلی به تدریج به برنامه غذایی نوزاد افزوده می‌شود، اما همچنان شیر مادر به عنوان غذای محوری باقی می‌ماند.

به گفته وی؛ در ۶ ماه اول زندگی نوزاد باید هر ۲ تا ۳ ساعت به شیر مادر دسترسی داشته باشد. فاصله بین شیردهی نباید بیشتر از ۴ ساعت شود. فرسار در پایان تأکید کرد: آموزش مادران درباره شیردهی، تغذیه صحیح و پیشگیری از مشکلات تغذیه‌ای برای نوزادان بسیار ضروری است.



پیام آذربایجان

شنبه ۲۵ اسفند ۱۴۰۳
سال بیست و دوم / شماره ۲۵۳۷

ورزشی

۷

بالاخره موقع قاعدگی می‌توانیم ورزش کنیم یا نه؟

ورزش کردن در دوران قاعدگی بر اساس شرایط فردی و جسمی

هر شخص متفاوت است.

اگر علائم قاعدگی بسیار شدید است، انجام ورزش سنگین

توصیه نمی‌شود.

ورزش کردن در دوران قاعدگی، همیشه یکی از موضوعات مورد بحث بین زنان و متخصصان سلامت است. خیلی از زن‌ها به دلیل علائم جسمی ناشی از قاعدگی مثل دل‌درد، گرفتگی عضلات، کمردرد و خستگی و ضعف شدید تصور می‌کنند که ورزش کردن می‌تواند این علائم را بدتر و تشدید کند. با این حال تحقیقات علمی نشان می‌دهد که ورزش در دوران قاعدگی نه تنها مضر نیست و علائم را بدتر نمی‌کند، بلکه می‌تواند فواید متعددی هم داشته باشد.



به گفته کارشناسان، ورزش‌های هوازی سبک تا متوسط مثل پیاده‌روی، یوگا و شنا می‌توانند به کاهش علائم قاعدگی مانند گرفتگی عضلات، نفخ و حتی بهبود خلق‌وخو کمک کنند. این فعالیت‌ها با افزایش جریان خون و ترشح هورمون اندورفین که مثل یک مسکن طبیعی برای بدن عمل می‌کند، به تسکین دردها و کاهش استرس کمک می‌کنند. با این حال باید توجه داشت که شدت ورزش باید متناسب با وضعیت جسمی هر فرد باشد. خیلی‌ها می‌گویند در دوران قاعدگی که با خونریزی همراه است، نمی‌توان برای شنا به استخر رفت. اما یادمان باشد با تامپون، کاپ قاعدگی و محصولات مشابه می‌توان راحت شنا کرد و مشکلی هم پیش نمی‌آید. شنا به دلیل خاصیت آمزش‌بخش و کاهش فشار بر مفاصل می‌تواند به تسکین دردهای جسمی و حتی بهبود خلق‌وخو کمک کند.

با این حال اگر درد قاعدگی قابل تحمل باشد، ورزش سبک مانند پیاده‌روی یا یوگا می‌تواند مفید باشد و حتی درد را کاهش دهد. اما اگر درد شدید است، بهتر است استراحت کنید تا روز اول را بگذرد. در مورد ورزش‌های قدرتی مثل بدنسازی، برخی مطالعات نشان می‌دهند که در دوران قاعدگی به دلیل تغییرات هورمونی، قدرت عضلانی و استقامت ممکن است تحت تأثیر قرار گیرد.

با این حال، این تغییرات به حدی نیست که انجام ورزش‌های قدرتی را ممنوع کند. زنان می‌توانند تمرینات بدنسازی را ادامه دهند، اما باید به بدن خود گوش دهند و در صورت احساس خستگی یا ضعف بیش از حد یا تشدید درد، شدت تمرینات را کاهش دهند. استفاده از وزنه‌های سبک‌تر یا تمرکز بر تکنیک به جای افزایش بار در این دوره می‌تواند گزینه‌ای مناسب باشد.

ورزش کردن در دوران قاعدگی بر اساس شرایط فردی و جسمی هر شخص متفاوت است. اگر علائم قاعدگی بسیار شدید است، انجام ورزش سنگین توصیه نمی‌شود.

اما به طور کلی و برخلاف تصور عموم، ورزش در این دوران مضر نیست و حتی می‌تواند مفید باشد، اما توجه به سطح انرژی، نوع ورزش و شدت آن اهمیت دارد. کارشناسان توصیه می‌کنند که زنان با آگاهی از وضعیت جسمی خود و با رعایت تعادل، از فواید ورزش در این دوره بهره‌مند شوند.

تحقیقات نشان می‌دهند که ورزش‌های سبک تا متوسط مانند یوگا، پیاده‌روی یا تمرینات کششی می‌تواند با افزایش جریان خون و ترشح اندورفین به کاهش این دردها کمک کنند. با این حال، اگر درد بسیار شدید باشد یا ورزش‌های سنگین انجام دهید، ممکن است احساس ناراحتی بیشتری کنید. بنابراین، انتخاب نوع و شدت ورزش باید متناسب با وضعیت جسمانی باشد و در صورت تشدید علائم، بهتر است استراحت کنید.

درنهایت درست است که ورزش و درد قاعدگی منافاتی با هم ندارند، اما خیلی‌ها نمی‌توانند در این دوران از ورزش کردن لذت کافی را ببرند. پس نمی‌توان برای همه یک نسخه تجویز کرد. مهم‌ترین توصیه این است که همیشه به بدن خود گوش دهید و حتی در صورت نیاز با پزشک خود مشورت کنید.

تبریز رتبه نخست ورزش همگانی کشور را برای دومین سال متوالی کسب کرد

در مناطق کم‌برخوردار شهر است. وی تصریح کرد: در توسعه ورزش رتبه اول کشوری را کسب کرده ایم که این افتخار بزرگی برای تبریز است. شهردار تبریز در بخش دیگری از سخنان خود به اقدامات حوزه آموزشی اشاره کرد و گفت: در زمینه استعدادیابی کودکان گلم‌های مؤثری برداشته شده و این روند در سال آینده با شدت بیشتری ادامه خواهد یافت.

بیش از ۲۰ تیم حرفه‌ای در سطح ملی و بین‌المللی که در پایان دوره چهارم شورا فعال بودند، به یکباره از بین رفتند. امروز نخستین گلم ما احیای سازمان ورزش و تمرکز بر آموزش و استعدادیابی حرفه‌ای است. هوشیار با بیان دستاوردهای ورزشی شهرداری افزود: تبریز برای دومین سال متوالی رتبه نخست ورزش همگانی کشور را کسب کرده است. همچنین ۷۵ پروژه ورزشی با تکمیل شده و یا ۸۰ درصد پیشرفت فیزیکی دارند که تمرکز ما بر احداث این پروژه‌ها

شهردار تبریز، در گزارشی از عملکرد مدیریت شهری، وضعیت کنونی شهر را همسو با شأن مردم و ایده‌آل‌ها ندانست و تأکید کرد: در برخی حوزه‌ها فاصله‌ای محسوس با استانداردهای مطلوب وجود دارد، اما عملکرد امروز شهرداری را سه سال گذشته قابل مقایسه نیست. یعقوب هوشیار با اشاره به پیشرفت‌های آماری شهر در سال‌های اخیر، حوزه ورزش را یکی از چالش‌های اصلی برشمرد و گفت: در دوره پنجم شورای شهر، سازمان ورزش منحل شد و

کاپیتان سابق تیم ملی فوتبال:

امیدوارم حضور سرخابی‌ها در فوتبال بانوان مقطعی نباشد

خوزستان بازی کتم و قهرمان لیگ برتر فوتبال شوم. وی یادآور شد: خاتون بم هم باشگاه خوب و ریشه‌داری است اما قبول کنیم که در مقابل باشگاه‌های بزرگی چون استقلال، پرسپولیس، فولاد، نساجی و تراکتور حرفی برای گفتن ندارد. خیلی‌ها دوست دارن تا در استقلال و پرسپولیس بازی کنند. ظهرابی‌نیا گفت: برگزاری شهرآباد پایتخت فوتبال بانوان می‌تواند به دیده شدن بازیکنان، جذب حامیان مالی و افزایش هواداران کمک کند. اسم استقلال و پرسپولیس ناخودآگاه چالش و هیجان می‌آورد و امیدوارم استقلال امتیاز لیگ برتر را بخرد و پرسپولیس هم برقدردت وارد شود.

بزرگی چون استقلال، پرسپولیس، نساجی، تراکتور و فولاد خوزستان به لیگ برتر فوتبال بانوان اتفاق خوبی است. امیدوارم این موضوع مقطعی و با هدف کسب مجوز حرفه‌ای نباشد. حیف است که باشگاه‌های بزرگ در لیگ برتر فوتبال نباشند و یک تیم با هزینه شخصی به لیگ برتر بیاید و پس از مدتی هم بازیکنان از آن جدا شوند، تیم منحل شود و حتی به خاطر مشکلات مالی بچه‌ها نتوانند به سفرها بروند. این موضوع شان و شخصیت فوتبال زنان را پایین می‌آورد و درخور ما نیست. ملی‌پوش سابق فوتبال بانوان ایران ادامه داد: اگر تیم‌های بزرگ به فوتبال بانوان ورود کنند ما دیده می‌شویم. همیشه علاقه داشتم روزی برای فولاد

چیزی به تیم خاتون بم تبریک می‌گویم و ثابت کردند که شخصیت قهرمانی دارند. در این فصل برای تیم تمام اصفهان به تازگی وارد لیگ برتر شده، بازی کردم و بیشتر بازیکنان این تیم تجربه حضور در لیگ برتر را نداشتند و این موضوع کار ما را سخت کرد با این وجود بازیکنان تیم انگیزه زیادی داشتند.

وی افزود: از ابتدای فصل تصور می‌کردیم که لیگ قابل پیش‌بینی است اما این طور نبود چرا که تیم‌های پایین جدول یقه تیم‌های بالای جدول را می‌گرفتند. قهرمانی حق خاتون بم بود و به آنها تبریک می‌گویم. این موضوع نشان می‌دهد که باشگاه از آنها حمایت می‌کند و از این تیم قهرمانی می‌خواهد. ظهرابی‌نیا ادامه داد: ورود باشگاه‌های



کاپیتان پیشین تیم ملی فوتبال بانوان ایران گفت: ورود باشگاه‌های بزرگی چون استقلال، پرسپولیس، نساجی، تراکتور و فولاد خوزستان به لیگ برتر فوتبال بانوان اتفاق خوبی است. امیدوارم این موضوع مقطعی و با هدف کسب مجوز حرفه‌ای نباشد. سارا ظهرابی‌نیا درباره لیگ برتر فوتبال بانوان اظهار داشت: قبل از هر

قاضی‌زاده هاشمی:

مجلس نگاه حمایتی به ورزش دارد؛ اختصاص یک هزار میلیارد دیگر به ورزش

المپیک پرافتخار تاریخ یک‌صدساله بازی‌ها بود که ایران عملکرد بسیار خوبی در آن داشت. در این میان مجلس شورای اسلامی در کنار دولت، در تأمین اعتبارات لازم از ۲ سال قبل از المپیک پاریس وارد عمل شده بود تا با نگاه حمایتی خود در کنار کمیته ملی المپیک و پارالمپیک در تأمین منابع لازم برای پاداش ورزشی ما المپیک پاریس بود که با نتایج خوبی هم همراه شد. این رویداد، دومین

که نگاه مجلس و خانه ملت به حوزه ورزش قهرمانی چگونه است، اظهار داشت: نمایندگان مردم در مجلس شورای اسلامی نگاه حمایتی به ورزش و قهرمانان سرافراز ایران اسلامی دارند و در کنار دولت، کمیته ملی المپیک، پارالمپیک و فدراسیون‌های ورزشی هستیم. وی ادامه داد: در سال ۱۴۰۳ بزرگ‌ترین رویداد ورزشی ما المپیک پاریس بود که با نتایج خوبی هم همراه شد. این رویداد، دومین

آمادگی جسمانی یا کاهش وزن؛ کدام مهم‌تر است؟



وزن است.

غذایی حاصل می‌شود.

پیاده‌روی سریع برای افزایش آمادگی جسمانی کافی است

محققان دریافته‌اند که از هر پنج بزرگسال در جهان، دو نفر دارای اضافه وزن یا چاق هستند، و علیرغم تمرکز بر کاهش وزن، نرخ بازگشت اضافه وزن پس از ۱۰ سال به ۱۰۰ درصد می‌رسد و به نظر نمی‌رسد کاهش وزن خطر مرگ و میر را بهبود بخشد.

بنابراین این مطالعه صرف زمان بیشتری را برای ورزش کردن توصیه می‌کند و تأیید می‌کند که این امر به چیزی بیش از پیاده‌روی سریع نیاز ندارد. انگدی تأیید می‌کند هنگام انجام ورزش‌های متوسط باید سخت‌تر از زمانی که غیرفعال بودید نفس بکشید، اما همچنان توان صحبت کردن را داشتند باشند، مانند راه رفتن سریع همراه با حرکات دست‌ها که به طور موثری به بهبود آمادگی جسمانی کمک می‌کنند. از سوی دیگر جان تیفالت، استاد دانشگاه کانزاس خاطرنشان می‌کند تحقیقات علمی به وضوح نشان داده‌اند که آمادگی جسمانی نقش مهم‌تری در کاهش خطر مرگ، در مقایسه با وضعیت وزن بدن دارد. او می‌افزاید: درست است که بسیاری از افراد به دلایل مختلف به دنبال کاهش وزن هستند، اما درک این نکته مهم است که بدنم بهبود سلامت، لزوماً مستلزم کاهش وزن نیست، بلکه فقط کافی است سطح فعالیت بدن را افزایش دهیم.

جسمانی، شاخص توده بدنی و طول عمر است که با بررسی و تجزیه و تحلیل تعداد زیادی از تحقیقات قبلی انجام شده است. سیدات انگدی، فیزیولوژیست ورزشی دانشگاه ویرجینیا و ناظر اصلی این مطالعه گفت: این تحقیق به ما می‌گوید که برای سلامتی و طول عمر بسیار مهم است به جای چاقی، بر آمادگی جسمانی تمرکز کنیم. با توضیح اینکه اگر فردی چاق باشد اما از آمادگی جسمانی خوبی برخوردار باشد، احتمال مرگش در سنین پایین، تقریباً نصف افرادی است که وزن عادی دارند اما از آمادگی جسمانی سطح پایینی برخوردارند.

این مطالعه نشان می‌دهد افراد اگر فعال باشند و از نظر جسمی و روانی دارای وضعیت مناسب باشند، در هر وزنی می‌توانند از سلامت و طول عمر برخوردار باشند. همچنین کمی ورزش ممکن است برای بهبود آمادگی جسمانی و کاهش خطر مرگ کافی باشد، چه وزن اضافی، اضافه کنیم یا نه.

حتی اگر وزن اضافی را کم نکنید، ورزش مفید است

اگرچه این سوال که آیا می‌توان چاق و سالم بود همواره مورد توجه دانشمندان بوده و بیشتر افراد دارای اضافه وزن را به خود درگیر کرده است، اما پاسخ به آن هنوز قطعی نیست، زیرا افرادی که چاق هستند بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های حاد مانند دیابت، سرطان و بیماری‌های قلبی هستند و احتمال مرگ آنها در سنین پایین‌تر از افراد دارای وزن عادی بیشتر است.

اما بررسی جدیدتر از تحقیقات قبلی که در سال ۲۰۲۱ منتشر شد، نشان داد که آمادگی جسمانی و فعالیت مداوم بدون توجه به شاخص توده بدنی افراد، این نتایج را تغییر می‌دهد، زیرا محققان - از جمله پروفسور سیدات انگدی، رئیس مطالعه فعلی - میزان افزایش طول عمر افراد چاق را به دلیل انجام ورزش یا اتخاذ رژیم غذایی مقایسه کردند. آنها دریافته‌اند که ورزش خطر مرگ زودرس را تا حدود ۳۰ درصد کاهش می‌دهد، حتی اگر آنها هیچ وزنی از دست نداده باشند که معادل دو برابر افزایش طول عمر است که از کاهش وزن با داشتن رژیم

زینب کامرانی

اما میشل می، پزشک و نویسنده کتاب «آنچه را که دوست دارید بخورید، آنچه را می‌خورید دوست داشته باشید» گفت که ما به جای نگرانی در مورد اعداد روی ترازو، باید روی انتخاب‌های مرتبط با تغذیه سالم و فعالیت بدنی تمرکز کنیم. او اضافه کرد این تصور که لاغر بودن سالم است و چاق بودن ناسالم است، به هیچ وجه درست نیست. شما می‌توانید چاق باشید و همچنان آمادگی جسمانی بالایی داشته باشید. دکتر گلن گایزر، مدیر مرکز تحقیقات سبک زندگی سالم در دانشگاه ایالتی آریزونا در بیانیه‌ای به س‌ان‌ان گفت: افرادی که چاق هستند و آمادگی جسمانی دارند، سالم‌تر از افراد لاغر فاقد آمادگی جسمانی هستند، امری که این ایده را تقویت می‌کند این است که آمادگی جسمانی در مقایسه با لاغری نقش مهم‌تری را در سلامت کلی بدن ایفا می‌کند.

چندین مطالعه نشان داده است که افراد دارای اضافه وزن و چاق که از آمادگی جسمانی مناسبی برخوردارند، در مقایسه با افرادی که وزن عادی و آمادگی جسمانی دارند، خطر مرگ زود هنگام بیشتری ندارند.

در اواخر سال گذشته، مطالعه جامعی منتشر شد که تأیید کرد آمادگی جسمانی برای یک زندگی طولانی و سالم، مهم‌تر از نگرانی درباره وزن است و آمادگی جسمانی سطح پایین بدون در نظر گرفتن سن یا وزن، خطر مرگ زودرس را افزایش می‌دهد.

به جای نگرانی درباره وزن، روی ورزش تمرکز کنید

این مطالعه نشان داد که نداشتن آمادگی جسمانی ممکن است خطر مرگ زودرس را بدون در نظر گرفتن سن یا وزن سه برابر کند و تحقیقات تحلیلی نشان داد که آمادگی قلبی - تنفسی، خطر مرگ و میر قلبی عروقی مرتبط با چاقی و اضافه وزن را کاهش می‌دهد، اگرچه آن را به طور کامل از بین نمی‌برد. گرچین رنولدز، از نویسندگان ورزشی گفت: این نتیجه بزرگ‌ترین مطالعه جامع تا به امروز درباره ارتباط میان آمادگی

با حکم استاندار آذربایجان شرقی، محمد قلی هنریر به عنوان سرپرست اداره کل امنیتی و انتظامی استانداری منصوب شد.

محمدقلی(محمدباقر) هنریر متولد ۱۳۵۵ در شهر تبریز، دارای مدرک کارشناسی ارشد مدیریت دولتی ـ

خبر

مدول دوم تصفیه خانه

تبریز نیازهای این شهر

تا ۲۰ سال آینده

را برطرف می کند

سرپرست شرکت آبوفاضلاب آذربایجان شرقی با بیان اینکه مدول دوم تصفیه‌خانه فاضلاب تبریز یکی از بزرگ‌ترین پروژه‌های تصفیه فاضلاب کشور است، گفت: این مدول با ظرفیت ۲۰۷ هزار و ۴۷۵ مترمکعب در شبانه‌روز (معادل ۷۵ میلیون مترمکعب در سال) توانایی تصفیه فاضلاب تبریز با استانداردهای زیست محیطی را تا افق ۱۴۲۵ دارد.ابراهیم سلیمانی اظهار کرد: فرآیند تصفیه در این مدول از نوع فرآیند STEP FEED (تغذیه مرحله ای) لجن فعال با قابلیت حذف ازت و فسفر است که یکی از پیشرفته‌ترین روش‌های تصفیه فاضلاب شهری به شمار می رود و بهره برداری کامل از این طرح علاوه بر مدیریت بهینه فاضلاب، تأثیر قابل توجهی در احیای دریاچه ارومیه خواهد داشت.وی خاطرنشان کرد: این طرح از سال ۱۳۹۶ و در چارچوب تفاهم‌نامه همکاری با ستاد احیای دریاچه ارومیه آغاز شده است و در صورت تکمیل بخش لجن و تأمین اعتبار ۲۵ هزار میلیارد ریالی، میزان پساب تحویلی به بستر دریاچه ارومیه به ۱۲۳ میلیون مترمکعب خواهد رسید.سلیمانی ادامه داد: مدول اول این تصفیه خانه در زمینی به مساحت ۳۰ هکتار و با دربرگیری جمعیتی حدود ۶۰۰ هزار نفر و خروجی یکهزار و ۵۰۰ لیتر بر ثانیه، از سال ۱۳۸۰ وارد مدار شده و اکنون بیش از ۲۲ سال است که فاضلاب ورودی را پس از انجام فرآیندهای لازم، به آبی در حد استاندارد آب های سطحی تبدیل و تصفیه کرده و به سمت دریاچه ارومیه رهاسازی می‌کند.وی افزود: از میزان آب مصرفی در تبریز که حدود ۶ متر مکعب در ثانیه است حدود ۸۰ درصد به فاضلاب تبدیل می شود که از راه شبکه جمع آوری فاضلاب، برای تصفیه و بازچرخانی به تصفیه خانه این شهر در غرب تبریز منتقل می شود تا علاوه بر جلوگیری از آلودگی محیط زیست، به بازچرخانی آب و جلوگیری از هدر رفت منابع آبی کمک کند.سلیمانی ادامه داد: از آنجا که مدول اول جوابگوی جمعیت رو به افزایش این شهر نبود به منظور جلوگیری از تبعات زیست محیطی و به عنوان یکی از طرح‌های جانبی احیای دریاچه ارومیه، ایجاد مدول دوم در برنامه آبفای استان قرار گرفته و از سال ۱۳۹۶ آغاز شده است.

وی با اشاره به اینکه مدول دوم در زمینی به مساحت ۱۰۰ هکتار در غرب تبریز و در منطقه قراملک در دست ساخت است، اضافه کرد: این طرح بیش از ۶۰ درصد پیشرفت فیزیکی دارد و با بهره برداری از این فاز، از هدررفت بخش زیادی از پساب شهر تبریز جلوگیری و یکهزار لیتر بر ثانیه به ظرفیت این تصفیه خانه اضافه می شود.وی گفت: از مجموع ۱۲۶ میلیون مترمکعب فاضلابی که سالانه وارد این تصفیه خانه می شود حدود ۴۸ میلیون متر مکعب در مدول اول تصفیه می شود و ۷۵ میلیون مترمکعب نیز در مدول دوم تصفیه خواهد شد و در مجموع ۱۲۳ میلیون مترمکعب پساب تصفیه شده به سمت دریاچه ارومیه رهاسازی می شود و هدررفت آب در این تصفیه خانه، کمتر از سه درصد است.سلیمانی به عملکرد شرکت آبفای آذربایجان شرقی در مورد این تصفیه خانه نیز اشاره کرد و افزود: تاکنون ۲ هزار ۶۴۳ میلیارد ریال بخش عمرانی، ۲ هزار و ۵۶۵ میلیارد ریال برای تجهیزات و ۵ هزار و ۷۸۷ میلیارد ریال برای کل تصفیه خانه هزینه شده و فاز یک به طور آزمایشی راه اندازی شده است.وی اعتبار لازم برای تکمیل بهره برداری از این مدول را ۲۵ هزار میلیارد ریال اعلام کرد و گفت: در صورت تأمین اعتبار مورد نیاز، این تصفیه خانه تا پایان سال آینده بهره برداری کامل می شود.

هنربر سرپرست اداره کل امنیتی و انتظامی استانداری آذربایجان شرقی شد

مدیریت تحول و از مدیران باسابقه وزارت کشور می باشد.معاونت استاندار و فرماندار ویژه شهرستان میانه، سرپرست معاونت آمادگی و هماهنگی پاسخ سازمان مدیریت بحران کشور، مدیرکل مدیریت بحران استانداری معاون مدیرکل اموراداری و مالی استانداری



عضو کمیسیون عمران مجلس شورای اسلامی گفت: مطابق صورت‌جلسه سازمان راهداری با تأمین اعتبار و انتخاب پیمانکاران نسبت به آغاز عملیات اجرایی بهسازی، آسفالت روکش، خط کشی، ایمن‌سازی و نصب‌بوی دوربین‌های کنترلی در مسیر اقدام کند.

علیرضا نوین اظهار کرد: پیگیری‌های

سازمان راهداری مکلف به بهسازی آزادراه تبریز - زنجان شد

مکرر طی ۶ ماه اخیر از رئیس‌جمهور، معاون اول رئیس‌جمهور و وزیر راه و شهرسازی به نتیجه رسید و نهایتاً روز گذشته طی جلسهای با رفع مسایل فی‌مابین مشارکت‌کننده پروژه و وزارت راه، بهسازی آزادراه تبریز- زنجان تعیین تکلیف شد.وی خاطرنشان کرد: در این نشست که به‌درخواست اینجانب با حضور مدیرعامل بانک ملی ایران به‌عنوان سرمایه‌گذار و مشارکت‌کننده احداث آزادراه تبریز- زنجان، رئیس کمسیون عمران مجلس شورای اسلامی و رئیس سازمان راهداری و حمل‌ونقل جاده‌ای کشور برگزار گردید، مقرر شد مطابق صورت‌جلسه سازمان راهداری با تأمین اعتبار و انتخاب پیمانکاران

نسبت به آغاز عملیات اجرایی بهسازی، آسفالت روکش، خط کشی، ایمن‌سازی و نصب‌های دوربین‌های کنترلی در مسیر اقدام نماید.نماینده مردم تبریز، آذرشهر و اسکو در مجلس شورای اسلامی متذکر شد: در ماه‌های گذشته متأسفانه تصادفات سنگین متعددی در آزادراه تبریز- زنجان رخ داده و به‌صورت میانگین سالانه بیش از ۶۰ نفر در این مسیر نایمن جان خود را از دست می‌دهند.وی تصریح کرد: پس از گذشت ۱۲ سال از بهره‌برداری چندین مرحله‌ای آزاد راه ۳۰۰ کیلومتری زنجان ـ تبریز، پیش‌بینی می‌شود حداقل ۳ هزار میلیارد تومان برای رفع نواقصات و اقدامات ایمنی در این آزاد راه مورد نیاز باشد.

سرپرست معاونت امور هنری و سینمایی اداره کل فرهنگ و

ارشاد اسلامی آذربایجان شرقی منصوب شد



کشوری به عنوان «سرپرست معاونت امور هنری و سینمایی» اداره کل منصوب می‌شود. امید است با استعانت از خداوند منان و توجه به اصول و سیاست‌های فرهنگی نظام مقدس جمهوری اسلامی، منویات مقام معظم رهبری(مدظله العالی) و با هماهنگی همه بخش‌های اداره کل در تمثیت امور

به ویژه خدمت به اصحاب فرهنگ و هنر اقدامات شایسته‌ای را شاهد باشیم.» گفتنی است عباسعلی زارع سرشت متولد ۱۳۵۶ و کارشناس ارشد ادبیات تطبیقی است.

وی فعالیت هنری در رشته بازیگری و کارگردانی تئاتر و سینما، کارشناس نگارخانه‌های اداره کل، کارشناس سینمایی و نمایش اداره کل، کارشناس فرهنگی و هنری شهرستان عجب‌شیر، مسئول مجتمع فرهنگی هنری خسروشاه، رئیس اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی آذرشهر، مدیر روابط عمومی اداره کل و رئیس اداره طرح و برنامه تحول اداری اداره کل را در کارنامه فعالیتی خود دارد.

نوسازی شرکت ماشین سازی موضوع محوری جمعه کاری

استاندار آذربایجان شرقی

هستیم.اعلام آمادگی یک شرکت تولیدکننده تریلر برای سرمایه گذاری۳.۵ همتی درتبریز در ادامه نشست های جمعه کاری استاندار آذربایجان شرقی مدیرعامل یک شرکت تولیدکننده تریلر نسبت به سرمایه گذاری ۳.۵ هزار میلیارد تومانی در تبریز در زمینی به وسعت ۲۰ هکتار اعلام آمادگی کرد.در این دیدار اعلام شد که این شرکت به عنوان یکی از سه شرکت تولیدکننده تریلر و تجهیزات جانبی آن در ایران، قرار است در کارخانه تبریز سه خط تولید کفی تریلر، تانکر ویژه حمل گاز «آل پی جی» و خودروهای سنگین ایجاد کند.استاندار آذربایجان شرقی در این دیدار گفت: ظرفیت های درونی

گستره ی توزیع: استانی

پیام آذربایجان

رتبه ۲ در طرح رتبه بندی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

روزنامه اجتماعی، سیاسی و هنری، به دوزیان فارسی و آذری

شنبه ۲۵ اسفند ۱۴۰۳ • سال بیست و دوم • شماره ۲۵۳۷

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:۰۲۱۴۹۷۰۳۵۲۳۱۳۵۲۴۳۸۷

سازمان آگهی‌ها:۰۵۱۳۵۲۴۷۰۳

E mail:wpat_82@yahoo.com

https://payamazarbayan.ir

حقوقی

نامه شهید «مهدی باکری»

به مسئولان

تاریخ، برخی نام‌ها را در دل خود جاودانه می‌کند؛ نام‌هایی که با گذر زمان محو نمی‌شوند، بلکه روشن‌تر می‌درخشند. مهدی باکری یکی از آن‌هاست، فرمانده‌ای که نه در حرف، بلکه در عمل، برادری را معنا کرد. او رفت، اما نام و مرامش هنوز زنده است؛ در ادامه نامه او به فرماندهان و مسئولان را مرور می‌کنیم. گاهی تاریخ، نه در کتاب‌ها، بلکه در دل آدم‌ها زنده می‌ماند؛ در اشک‌هایی که هنوز برای یک نام جاری می‌شوند، در دل‌هایی که با خواندن یک جمله، می‌لرزند. یکی از این نام‌ها، مهدی باکری است؛ مردی که هنوز هم وقتی از او حرف می‌زنیم، انگار همین دیروز کنارمان بوده، انگار همین چند ساعت پیش، در میدان جنگ، در صف اول نماز، در لحظه‌های سخت، دست یک نفر را گرفته است. همه آن‌ها برادر من هستند... عملیات خیبر، روزهای سختی بود. خاک و آتش در هم پیچیده بودند، گلوله‌ها بی‌وقفه می‌باریدند. ناگهان خبر آوردند: «حمید باکری شهید شده، اجازه دهید پیکرش را برگردانیم.» اما مهدی باکری، مردی که ایمان و عشق در تار و پودش تنیده شده بود، پاسخی داد که هنوز هم دل‌ها را به لرزه می‌اندازد: «همه آن‌ها برادران من هستند، اگر توانستید همه را برگردانید، حمید را هم بیاورید.» چقدر این جمله آشناست! انگار همین امروز هم می‌توانیم کسی را ببینیم که چنین حرفی بزند. در روزگاری که برخی مسئولان، زندگی‌شان فرستگ‌ها از مردم فاصله گرفته، چقدر جای این تفکر خالی است! چقدر کم کسانی را که حاضر باشند خودشان را با دیگران یکی بدانند، سختی‌ها را به جان بخرند، و در آسایش جلوتر از مردم نباشند.

نامه‌ای برای همیشهما این روحیه فقط یک جمله نبود.

مهدی، در نامه‌ای که برای فرماندهان گردانش نوشت، اصولی را گفت که شاید امروز هم باید سرلوحی هر مدیری، هر مسئولی، و هر انسانی باشد که می‌خواهد درست زندگی کند: * همیشه بعد از نیروها غذا بگیرید، همان غذا، حتی کمتر. * چادر، پتو و وسایلات با بقیه فرقی نداشته باشد. * اگر مواد غذایی اضافه‌ای هست، ابتدا برای دیگران باشد، نه خودتان. * لباس و کفش کمتر از بقیه داشته باشید. اولین نفر در صف نماز و دعا باشید. * در مراسم بزرگداشت شهدا و شخصیت‌ها، فعالانه شرکت کنید، به نیروها آگاهی بدهید، چون ناآگاهی منشأ بسیاری از مشکلات است. چقدر این جملات برای امروز هم زنده‌اند! کاش هرکسی که مسئولیتی دارد، این نامه را روی میزش بگذارد و هر روز بخواند. کاش در روزگاری که عده‌ای پشت میزشان نشسته‌اند و مشکلات مردم را از دور می‌بینند، دوباره فرماندهانی مثل باکری پیدا شوند؛ کسانی که در کنار مردم باشند، نه بالاتر از آن‌ها.

و سرانجام... دریا او را در آغوش کشیداما تقدیر، مهدی را هم از ما گرفت. ۲۵ اسفند ۱۳۶۳، در عملیاتی دیگر، تیر دشمن سپینه او را شکافت. هنگام انتقال پیکرش، دشمن با آرمی‌چی، آخرین ردپای زمینی‌اش را هم از بین برد. و حالا، سال‌ها از آن روز گذشته، اما هنوز وقتی از مهدی باکری حرف می‌زنیم، دلمان می‌گیرد. نه فقط به خاطر شهادتش، که به خاطر کمبود امثال او در روزگارمان. در روزهایی که صداقت، ایثار، و برابری کمیاب شده، یاد مهدی باکری مثل نوری در تاریکی است. هنوز هم وقتی به مشکلات جامعه نگاه می‌کنیم، وقتی بی‌عدالتی‌ها را می‌بینیم، وقتی از فاصله‌بین مردم و مسئولان ناراحت می‌شویم، باید به آن جمله طلایی برگردیم: «همه آن‌ها برادران من هستند، اگر توانستید همه را برگردانید، حمید را هم بیاورید...» ما هنوز به مهدی‌ها نیاز داریم.

ادامه از صفحه اول

پویش ملی مسیر پاک - ایران سبز

در جلفا اجرا شد

تا آغاز سال نو، تمام مسیرهای ارتباطی شهرستان توسط اعضای این گروه از وجود زباله‌ها و نخاله‌های ساختمانی پاکسازی خواهند شد.

وی با اشاره به حضور گردشگران در تعطیلات نوروز در شهر مرزی جلفا و منطقه تجاری ارس، گفت: این طرح با توجه به ضرورت پیشگیری از آلودگی و تخریب محیط زیست، حفظ سیمای محیط طبیعی، شرایط بوم شناختی طبیعت این شهرستان و حفظ و پاکسازی محورهای ارتباطی اجرا می‌شود و ضرورت دارد بسترهای لازم برای بهره‌مندی مسافران و گردشگران از ظرفیت‌های موجود و برخورداری از محیط زیستی پاک و سالم در سال جدید فراهم شود.

قوچایی با اشاره به ماده هفت قانون مدیریت پسماند و ماده هفت آیین نامه کاهش مصرف کیسه‌های پلاستیکی، افزود: ضرورت دارد تا در اجرای این قانون عمل به وظیفه اجتماعی، تمامی ارگان های ذی ربط و مردم دغدغه مند حفاظت محیط زیست، اجرای طرح‌های پاکسازی طبیعت به ویژه در حاشیه محورهای مواصلاتی شهری و روستایی، مراکز گردشگری و زیستگاه‌های طبیعی استان تا پایان اسفند برنامه‌ریزی و اطلاع رسانی شود.

جلفا در جنوب ساحل رود مرزی ارس در ۱۳۵ کیلومتری شمال تبریز و ۶۵ کیلومتری شمال مرند قرار دارد و به واسطه جاذبه های طبیعی و تاریخی به عنوان یکی از اصلی ترین مقاصد گردشگران نوروزی در استان آذربایجان شرقی محسوب می شود.