

پیام آذربایجان

یکشنبه ۲۶ اسفند ۱۴۰۳ / ۱۵ رمضان ۱۴۴۶ / سال بیست و دوم / شماره ۲۵۳۸ / ۸ صفحه / قیمت ۱۰ هزار تومان

آغاز عملیات اجرایی پروژه تحول دانشگاه صنعتی تبریز و ناحیه نوآوری بین المللی آذربایجان شرقی



امروز فکر خلاق از تسهیلات و فضای فیزیکی پیشی گرفته است. وی ادامه داد: دانشگاه باید مسئولیت خود را در تامین بودجه‌هایش به جای انتظار برای تخصیص بودجه دولت انجام دهد و سابقه ۱۰۰ ساله دانشگاه با اساتید برجسته و دانشجویان توانمند کم نداریم. سیمایی با بیان اینکه نیروی انسانی قوی، با استعداد و نخبه داریم، گفت: مسئولیت اجتماعی و ملی خود را

وی بیان کرد: کشور در شرایط سختی به سر می برد طوری که تحریم های بین المللی بر آنها افزوده است، دانشگاه می تواند در چنین شرایطی، مشکلات کشور را رفع کند چیزی نیست که برای پرداخت به آن موضوع، متولی نداشته باشیم بلکه باید به خود بباییم و از روش های سنتی فاصله بگیریم. وی ادامه داد: شرکت های دانش بنیانی هستند که چندصد برابر کارهای سنتی در کمترین زمان به ثروت می رسند و

وزیر علوم، تحقیقات و فناوری گفت: رئیس جمهور از نهاد علم بوده و به حکمرانی علم اعتقاد دارد این یک فرصت تاریخی برای دانشگاه است. حسین سیمایی صراف در مراسم آغاز عملیات اجرایی پروژه تحول دانشگاه صنعتی تبریز، اظهار کرد: بر این اساس دانشگاه ها باید به وظیفه تاریخی خود عمل کند و پیشرو باشند طوری که در دنیای پیشرفته، به مسئولیت اجتماعی خود عمل کنند.

ادامه در صفحه ۲

از حوادث چهارشنبه سوری
پیشگیری کنیم؛
حفظ آداب و رسوم
کهن ایرانی با ضرورت
احتیاط و ایمنی



خطره میزایی

روزهای پایانی سال در کشور ما، حال و هوای دیگری دارد؛ تکاپوی مردم برای خلق شادی و زیبایی و پاکیزگی، دیدنی است و بی اختیار همه را از مرد و زن و کودک و پیر، در سیر این تلاش درگیر می کند. بخشی از این تکاپو به برگزاری و بجای آورن آداب و رسوم باستانی است که عمدتاً از ابتدای اسفندماه آغاز می شود.

مهمترین آن ها نیز برنامه های مخصوص آخرین چهارشنبه سال به نام چهارشنبه سوری است؛ در این شب خاص مردم با روشن کردن آتش، سستی و رخوت زمستان را از خود دور می کنند تا سرخی و گرمی خورشید که با فعالیت، انرژی و هیجان گره خورده است، زودتر به انسان برسد.

چهارشنبه سوری نماد خداحافظی با رنج و سختی های سالی که گذشت نیز، هست و در واقع پیام آور این نکته است که سال قبل به کلی از سر گذرانده شده و با گرم شدن زمین و فرا رسیدن بهار روزهای خوش و پراز برکت نوید داده می شوند. دوره می های خانوادگی و دوستانه در این ایام رونق دارد و بهانه ای برای صله رحم و ایجاد شادی و نشاط جمعی است؛ روشن کردن آتش، شوق و اشتیاق این دوره می ها را بیشتر می کند و

ادامه در صفحه ۳

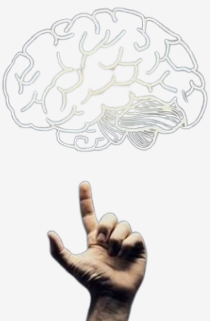
ترقه های دانش آموزانی
که به لبخند تبدیل شدند

۲

آزادسازی ۳۰ هکتار از اراضی
کشاورزی در حریم اتوبان
تبریز - ارومیه

۳

چگونه ذهن خود را
برای یک زندگی
غنی تر به کار بگیریم؟



۴

چالش افطراهای خانوادگی؛
سنت یا تجمّل گرایی؟

۵

۷ پیش بینی مهم برای
کسب وکارها
در سال ۱۴۰۴

۷

شبکه های اجتماعی و
استقبال از پرتله مینیمال
پروین اعتصامی

۸

مدیرکل امور روستایی و شوراهای استانداری آذربایجان شرقی:
همایش ملی گردشگری روستایی با محوریت
روستاهای جهانی گردشگری
در تبریز برگزار می شود

مدیرکل امور روستایی و شوراهای استانداری آذربایجان شرقی از برگزاری همایش ملی گردشگری روستایی با محوریت روستاهای جهانی گردشگری در تبریز و روستای کندوان خبر داد. این همایش علمی با همکاری انجمن علمی توسعه روستایی ایران و دانشگاه تبریز و با موضوعات مرتبط با گردشگری روستایی، فرصت ارزشمند برای بررسی ظرفیتهای طبیعی، تاریخی و فرهنگی گردشگری روستایی، الگوهای موفق بین المللی و ملی در این حوزه، سیاست ها و برنامه های توسعه گردشگری روستایی در ایران، آموزش و توانمندسازی جوامع محلی، آسیب شناسی چالش های گردشگری روستایی، نقش فناوری های نوین در توسعه گردشگری و بررسی روستاهای شاخص گردشگری در کشور است. این همایش با دو بخش، شامل نشست های علمی در دانشگاه تبریز و بازدیدهای میدانی در روستای تاریخی و گردشگری کندوان برگزار خواهد شد.

مدیرکل امور روستایی و شوراهای استانداری آذربایجان شرقی از برگزاری همایش ملی گردشگری روستایی با محوریت روستاهای جهانی گردشگری در تبریز و روستای کندوان خبر داد. این همایش علمی با همکاری انجمن علمی توسعه روستایی ایران و دانشگاه تبریز و با موضوعات مرتبط با گردشگری روستایی، فرصت ارزشمند برای بررسی ظرفیتهای طبیعی، تاریخی و فرهنگی گردشگری روستایی، الگوهای موفق بین المللی و ملی در این حوزه، سیاست ها و برنامه های توسعه گردشگری روستایی در ایران، آموزش و توانمندسازی جوامع محلی، آسیب شناسی چالش های گردشگری روستایی، نقش فناوری های نوین در توسعه گردشگری و بررسی روستاهای شاخص گردشگری در کشور است. این همایش با دو بخش، شامل نشست های علمی در دانشگاه تبریز و بازدیدهای میدانی در روستای تاریخی و گردشگری کندوان برگزار خواهد شد.

انجمن علمی توسعه روستایی ایران
با همکاری دانشگاه تبریز برگزار می کند؛

همایش ملی گردشگری روستایی با محوریت روستاهای جهانی گردشگری

مبلغ ارسال مقالات: ۲۸ اردیبهشت ماه ۱۴۰۴
زمان برگزاری: ۲۶ و ۲۷ خرداد ماه ۱۴۰۴
محل برگزاری: دانشگاه تبریز و روستای کندوان
نبت نام و ارسال مقالات : <http://ruraltour.ir/>

محور های علمی همایش:

- ظرفیت های طبیعی، تاریخی و فرهنگی توسعه گردشگری روستایی
- پایگاه گردشگری در باز آفرینی روستایی
- تکنولوژی و تجربه های موفق ملی و بین المللی توسعه گردشگری روستایی و کشاورزی
- ارزیابی سیاستها و برنامه های توسعه گردشگری روستایی در ایران
- گردشگری روستایی و کار آفرینی اجتماعی
- آسیب شناسی و چالش های توسعه گردشگری در مناطق روستایی

ناترازی قیمت های داخلی و خارجی عامل اصلی قاچاق است



قاطع داریم، اما باید روش های مبارزه را متناسب با شرایط موجود اصلاح کنیم.

سرمست هوشمندسازی و هدفمند کردن کنترل ها را از الزامات مقابله با قاچاق کالا دانست و افزود: روش ها و شیوه های نظارتی باید مطابق با واقعیت های جاری اصلاح شود و در این راستا باید پرونده های اموال

استاندار آذربایجان شرقی گفت: ناترازی و نا همخوانی بین قیمت انواع کالای داخلی و خارجی عامل اصلی و مهم در گسترش قاچاق است. بهرام سرمست در جلسه کمیسیون برنامه ریزی و نظارت بر مبارزه با قاچاق کالا و ارز استان، اظهار کرد: اگر بسترهای تولید داخلی و سالم را تقویت و تشویق نکنیم، پدیده زشت و ضد اقتصادی قاچاق اتفاق می افتد و تاکید رهبری بر اهمیت و نقش تولید، به همین دلیل است.

وی بر ضرورت بازنگری در شیوه های مبارزه با قاچاق کالا و ارز تاکید و اضافه کرد: افراط و تفریط در تعریف دایره قاچاق امکان مبارزه مؤثر را سلب می کند و بر همین مبنا نیاز به برخورد

شهردار تبریز:

هفته فرهنگی تبریز در تهران، اقدامی بی نظیر در معرفی
تبریز به عنوان پایتخت اقتصادی



تن بود. طی روزهای آتی از دستگاه تنی تولید آسفالت نیز رونمایی می شود و در سال آتی برنامه ریزی ها برای ۶۰۰ هزار تن است. وی نبود معدن را یکی از علل کاهش کیفیت آسفالت دانست و افزود: با توجه به نبود معدن مصالح مورد استفاده برای آسفالت ریزی تبریز، موارد مورد نیاز ما از معادن مختلف تامین می شد که یکی از دلایل کاهش کیفیت نیز همین بود. اکنون شهرداری صاحب معدن شده و این امر، نقش مهمی در کیفیت و یکدستی آسفالت خواهد داشت. در نزدیک به ۳۰۰۰ محله آسفالت ریزی

ادامه در صفحه ۳

مراسم بزرگداشت
«پروین اعتصامی»
در تبریز برگزار
می شود



مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی آذربایجان شرقی از برگزاری بزرگداشت پروین اعتصامی در ۲۶ اسفند با حضور استادان، شعرا و ادبا برای نگذارد یاد و نام این بانوی فرزانه در خانه وی خبر داد. نعمت الله پایان با اشاره به برگزاری مراسم نکوداشت این شاعر شهیر در ۲۶ اسفند ماه جاری، اظهار داشت: آنچه که شعر پروین را ممتاز و متمایز ساخته مضامینی سرشار از مفاهیم عالی انسانی است و نهالی که این بانوی فرزانه در گلشن ادب فارسی پروریده بالیده و گل افشان گشته و انگاره هایی که از حقیقت زندگی ترسیم کرده هر یک نقشی ماندگار بر صفحه ی روزگار است. مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی بزرگداشت مفاخرو بزرگان فرهنگ و ادب را بزرگداشت تاریخ غنی اسلامی و ایرانی عنوان کرد و گفت: در همین زمینه آیینی با حضور شعرا و ادبا برای نکوداشت یاد و نام این بانوی فرزانه برگزار می شود.

وی از اصحاب فرهنگ و ادب و علاقه مندان به اشعار نغز و پرمحتوای پروین اعتصامی دعوت کرد تا در این مراسم حضور یابند. مراسم بزرگداشت اختر چرخ ادب «پروین اعتصامی» ۲۶ اسفند ماه ساعت ۱۶ در خانه پروین اعتصامی واقع در چایکنار مابین پل سنگی و پل شهید بهشتی با حضور شعرا و ادبا برگزار می شود.



پیام آذربایجان

یکشنبه ۲۶ اسفند ۱۴۰۳
سال بیست و دوم / شماره ۲۵۳۸

اقتصاد

اخبار

تخصیص قطعه زمین برای ۱۴۳ نفر از متقاضیان طرح جوانی جمعیت در شهر جدید سهند



طی جلسه‌ای با حضور عضو هیئت مدیره، مسئول واحد روابط عمومی، سرپرست واحد حراست، نمایندگان واحد املاک و حقوقی شرکت عمران شهر جدید سهند و همچنین امام جمعه موقت این شهر، تخصیص زمین برای ۱۴۳ نفر از متقاضیان طرح جوانی جمعیت در شهر جدید سهند با انجام قرعه‌کشی انجام شد.

این مراسم در راستای اجرای قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت برگزار شده و طبق دستورالعمل‌های ارسال شده از شرکت مادر تخصصی عمران شهرهای جدید، هر قطعه زمین برای سه خانوار تخصیص یافته و همچنین قرعه‌کشی برای تخصیص قطعه زمین در میان متقاضیانی انجام شده که حائز شرایط و اولویت‌های لازم بوده‌اند و به ترتیب جهت تحویل قرارداد به شرکت دعوت خواهند شد.

فرهاد سعیدی، مدیرعامل شرکت عمران شهر جدید سهند، گفت: در اجرای طرح جوانی جمعیت در این شهر تاکنون ۳۲۴ خانوار تخصیص زمین شده‌اند که با احتساب قطعات تخصیص یافته برای ۱۴۳ متقاضی جدید طی مراسم امروز و واگذاری قطعات در حال آماده سازی، امکان افزایش این تعداد به حدود ۱۰۰۰ متقاضی وجود دارد، اما به علت محدودیت زمین در شهر جدید سهند باقی متقاضیان باید به سایر شهرها منتقل شوند.

وزیر راه و شهرسازی؛

مسیر ریلی ارومیه به تبریز در

مطالعات راهسازی

گنجانده شود

وزیر راه و شهرسازی گفت: احداث مسیر ریلی ارومیه به تبریز باید در مطالعات راهسازی آینده گنجانده شود و دست اندرکاران در این زمینه دقت لازم را اعمال کنند.فرزانه صادق وزیر راه و شهرسازی با حضور در جاده شهید کلانتری - ارومیه و در بازدید از قطعات یک تا پنج آزاد راه ارومیه به تبریز افزود: اگر هنگام عملیات اجرایی این طرح نیز مشکلی رخ داد و نیاز به مصوبه دولت بود، سریعاً اعلام شود تا اقدامات لازم انجام گیرد.

وی این آزاد راه را یکی از مطالبات اصلی مردم و مسئولان دو استان دانست، خاطرنشان کرد: این مسیر ارتباط دو استان آذربایجان غربی و شرقی را به شبکه حمل و نقل ملی و حتی مسیرهای مرزی ارتقا خواهد داد.وزیر راه و شهرسازی با یادآوری اینکه این مسیر با تکمیل و بهره‌برداری نهایی، به یکی از مهم‌ترین مسیرهای ترانزیتی شمال غرب کشور تبدیل می‌شود، تأکید کرد: تکمیل این آزاد راه ضمن کاهش زمان سفر، تأثیر بسزایی در افزایش مبادلات تجاری و رونق اقتصادی منطقه دارد.

وی بر رفع مشکلات این پروژه از جمله انتخاب پیمانکار و تأمین مالی تأکید کرد و گفت: خوشبختانه، در ماه‌های اخیر این موانع تا حد زیادی برطرف شده و شرکت ساخت و توسعه زیربناهای حمل و نقل کشور توانسته شرایط را برای تسریع در اجرای این طرح مهیا کند.

صادق تصریح کرد: افزایش تعداد باند‌های تردد در این مسیر علاوه بر اینکه به بهبود ایمنی راه کمک می‌کند، بلکه موجب افزایش ظرفیت ترافیکی مسیر و کاهش ازدحام وسایل نقلیه می‌شود.

وزیر راه و شهرسازی همچنین بر ضرورت ایجاد زیرساخت‌های حمل و نقل ریلی در این مسیر تأکید کرد و افزود: با توجه به اهمیت ارتباط ریلی بین دو کلان‌شهر ارومیه و تبریز، پیش‌بینی‌های لازم برای مطالعات و اجرای راه‌آهن در این محور انجام می‌گیرد.استاندار آذربایجان غربی هم در این بازدید اظهار کرد: قطعات یک، ۲ و سه از مهمترین قسمت‌های این پروژه هستند و جانمایی مسیر ریلی در مطالعات نیز به صورت جدی پیگیری می‌شود.

آزادسازی ۳۰ هکتار از اراضی کشاورزی در حریم اتوبان تبریز - ارومیه

کشاورزی و جلوگیری از ساخت و سازهای غیرمجاز در حریم راه‌ها و با استناد به قانون حفظ اراضی کشاورزی و باغ‌ها صورت گرفت.وی افزود: بر این اساس با شناسایی ساخت و سازهای غیرمجاز و تغییر کاربری‌های صورت گرفته در اراضی زراعی و باغی، پس از طی مراحل قانونی و صدور احکام قضایی، نسبت به قلع و قمع بناهای غیرمجاز و آزادسازی اراضی کشاورزی اقدام شد.حاثمیان تأکید کرد: حفظ اراضی

سرپرست مدیریت جهادکشاورزی شهرستان تبریز گفت: با اجرای قانون حفظ اراضی کشاورزی، ۹۸ مورد تغییر کاربری غیرمجاز در حریم اتوبان و قطعه ۶ آزادراه تبریز- ارومیه و سایر تغییر کاربری‌های غیرمجاز اراضی کشاورزی محدوده روستاهای شادآباد تا چالوان این شهرستان، قلع و قمع و ۳۰ هکتار از اراضی کشاورزی آزادسازی شد.میکائیل حاثمیان اظهار کرد: این عملیات با هدف حفظ کاربری اراضی

کمک ۱۸ میلیارد ریالی مردم شبستر به آزادی زندانیان غیر عمد

زندانی شدن والدین بر خانواده و جامعه تصریح کرد: اعضای خانواده زندانیان جرایم غیرعمد بیش از خود زندانی در معرض آسیب‌های اجتماعی و البته اقتصادی هستند و برای از بین بردن این مشکلات باید نسبت به آزادسازی این زندانیان همت و بسیج عمومی در جامعه به وجود آید.

رئیس دادگستری شبستر گفت: مقدمات تشکیل «انجمن حمایت از خانواده‌های زندانیان» در شهرستان شبستر انجام گرفته است و با کمک خیرین سعی خواهد شد حمایت‌های مختلف از خانواده‌های زندانیان انجام گیرد.

طول سال جمع آوری شد و تعداد ۳۵ نفر زندانی آزاد شد.

وی خاطر نشان کرد: در مجموعه دادگستری شبستر سعی شده تعدادی از زندانیان قبل از رفتن به زندان مشکلات مالی آنها توسط خیرین رفع شده و مانع از رفتن آنها به زندان شویم.

عضو شورای تأمین شبستر افزود: تعداد ۴۷ نفر محکوم به زندان با ۲۳ میلیارد تومان بدهی مالی و ۳۰۰ قطعه سکه تمام بهار آزادی داریم که امیدواریم با کمک خیرین اسباب آزادی آنها را فراهم کنیم.

فتاحی با اشاره به اثرات مخرب و منفی



حسین فتاحی افزود: اجر خیرین و محسنین تنها شایسته خداوند متعال است و خداوند را شاکریم که سال گذشته در جشن گلریزان حدود دو و نیم میلیارد تومان در

صندوق حمایت از توسعه سرمایه گذاری در بخش کشاورزی، زمینه توسعه کشاورزی را فراهم می کند



غیرمکانیزه و سنتی باید به کشاورزی مکانیزه، دانش‌بنیان، کارآفرین و متصل به مراکز دانشگاهی و اقتصادی تبدیل شود؛ در غیر این صورت، در سال‌های آینده با مشکلات زیادی روبه‌رو خواهیم شد.

صندوق حمایت از توسعه سرمایه‌گذاری در بخش کشاورزی خود گویای اهمیت آن است و ایجاد این صندوق برای حرکت به سمت کشاورزی پایدار ضروری بود.

معاون استاندار و فرماندار ویژه شهرستان مراغه استقلال این صندوق برای دو شهرستان مراغه و عجب‌شیر را اقدامی مؤثر دانست و تصریح کرد: عملکرد مستقل این صندوق می‌تواند نتایج بهتری در حمایت از کشاورزان و توسعه بخش کشاورزی به همراه داشته باشد.

وی با اشاره به لزوم تغییر شیوه‌های کشاورزی در منطقه خاطرنشان کرد: کشاورزی

سیامک جلیله‌وند مدیر امور نمایندگان و مجامع و سیدعلی میران جدی مدیر توسعه عملیات و بهبود بهره وری شرکت مادر تخصصی صندوق حمایت از توسعه سرمایه گذاری در بخش کشاورزی برگزار شده بود با اشاره به نام‌گذاری سال جاری به عنوان سال رونق تولید با مشارکت مردم، تأسیس این صندوق را یکی از مصادیق تحقق این شعار در شهرستان دانست و افزود: توسعه بخش کشاورزی با مشارکت بهره‌برداران از طریق این صندوق محقق خواهد شد.

وی با تأکید بر اهمیت این صندوق در توسعه پایدار کشاورزی اظهار کرد: عنوان

معاون استاندار و فرماندار ویژه شهرستان مراغه گفت: افتتاح صندوق حمایت از توسعه سرمایه‌گذاری در بخش کشاورزی در شهرستان‌های مراغه و عجب‌شیر زمینه توسعه بخش کشاورزی این شهرستانها را فراهم می‌کند.امین امینیان در مجمع عمومی موسس شرکت صندوق حمایت از توسعه سرمایه گذاری در بخش کشاورزی شهرستان‌های مراغه و عجب شیر که با حضور شهرام شفیعی رئیس سازمان جهادکشاورزی استان آذربایجان شرقی ، سید فرید موسوی نماینده مردم مراغه، عجب‌شیر، سراجو و قلعه‌چای در مجلس شورای اسلامی ،

ادامه از صفحه اول

هفته فرهنگی تبریز در تهران، اقدامی بی نظیر در معرفی تبریز به عنوان پایتخت اقتصادی

هفته فرهنگی تبریز در تهران را بالغ بر ۱۵ میلیارد تومان عنوان کرد و گفت: بخش عمده‌ای از این هزینه توسط تهران و اسپانسر‌ها تأمین شد و حضور دکتر پزشکیان در این برنامه پیام بزرگی برای تمامی وزارتخانه‌ها و ادارات کل داشت و نشانگر توجه ویژه او به تبریز و مردم تبریز بود و در این برنامه توانستیم با تکیه بر هویت تبریز این شهر را به عنوان پایتخت اقتصادی معرفی کنیم.

داریم.

شهردار تبریز در ادامه هفته فرهنگی تبریز در تهران را یکی از بی‌نظیرترین اقدامات شهرداری تبریز در دهه گذشته دانست و گفت اقدامات وسیعی در این خصوص انجام شد و توانستیم تبریز را در حوزه‌های مختلف معرفی کنیم که کار جسورانه‌ای بود و شهرداری تهران نیز در این خصوص پشتیبانی و کمک کرد.

وی هزینه ثبت شده به منظور برگزاری

رسانه‌ها نباید بزرگنمایی کنند. بسیاری از موارد بدون رسانه‌ای کردن که دلیلی هم برای رسانه‌ای شدن آن وجود ندارد، مورد بررسی قرار می‌گیرند.

وی در بخش دیگری از سخنانش نقش شهرداری در میزبانی از مهمانان نوروزی را مورد اشاره قرار داد و خاطرنشان کرد: با وجود سرد بودن هوای تبریز در ایام نوروز در جذب مسافر خوب عمل کرده‌ایم و برای استقبال از مسافران ۴۱ برنامه محوری

حفظ آداب و رسوم کهن ایرانی با ضرورت احتیاط و ایمنی

و خیابان های شهر به ویژه در مکان های باز، روشن کردن آتش یجتمل است، حضور این نیروها می تواند در ممانعت از بروز حادثه بسیار موثر باشد.

از سوی دیگر با توجه به اهمیت فرهنگ سازی در خصوص رفتارهای صحیح شهروندی در این روز، سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی با تولید انیمیشن های آموزنده و پخش آنها در برنامه تلویزیونی «تبریزیم» و همچنین بیان این نکات در برنامه های رادیویی که با حضور کارشناسان این سازمان ضبط و پخش

می شود، سعی در تصحیح رفتارهای خطرناک جوانان و نوجوانان در این روز و القای اهمیت حفظ سلامتی و آرامش دارد. با تمام اینها اما، بازم وظیفه اصلی بر دوش شهروندان است؛ خانواده هایی که به سلامتی فرزند خود اهمیت می دهند، باید ضمن تذکر مکرر درباره خطرات مواد محترقه، رفتارهای آنان را نیز کنترل نمایند.

جان کلام آن که اگر هدف نشاط و شادی است، نباید به قیمت در خطر افتادن جان و مال خود یا دیگری حاصل شود؛ با رعایت قوانین و مقررات هم می توان لحظات خوشی برای خود و خانواده رقم زد.

می گوید: طرح جامع آموزش ایمنی در سطح مدارس تبریز یکی از برنامه های در حال اجرای این سازمان برای آگاهی بخشی به دانش آموزان و خانواده های آن ها در خصوص خطرات و عوارض ناشی از مواد منفجره است. کارشناسان این اداره، با حضور در مدارس به صورت رو در رو و مستقیم، موارد ایمنی را به دانش آموزان یادآوری می کنند و با افزایش دانش ایمنی آنان، سرمایه گذاری در حوزه سلامت شهروندی را به گونه ای متفاوت محقق میسازند.

طبق اعلام رضا جانفشان، طرح جامع آموزش عمومی ایمنی مختص قشر دانش آموز نیست، بلکه این آموزش در سطح فراگیر در فرهنگسراها و مجتمع های مسکونی نیز دایر است و علاقمندان می توانند از طریق مکاتبه و هماهنگی با سازمان آتش نشانی از خدمات آموزش ایمنی رایگان بهره مند شوند.

وی اضافه می کند: دیگر برنامه سازمان برای مقابله و جلوگیری از بروز حوادث آخرین چهارشنبه سال، استقرار نیروهای آتش نشانی با خودروهای مجهز به تجهیزات اطفای حریق و امداد رسانی است؛ با توجه به اینکه در بسیاری از معابر

و متاسفانه، آمار نشان دهنده افزایش صدمه دیدگان این حوادث در تبریز است. هم اکنون نیز با وجودی که چندین روز تا فرارسیدن آخرین چهارشنبه سال زمان داریم، آمار اعلامی از سوی سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری تبریز نتیجه ای بسیار تأسف بار به دست می دهد؛ طبق اعلام این سازمان، تا کنون دو واحد مسکونی به دلیل تولید و انباشت مواد منفجره، دچار سانحه شده و مجموعاً ۹ نفر کشته و مصدوم شده اند وهر دو این واحدها با خسارتهای سنگین روبهرو هستند. اطلاعات منتشر شده از سوی سازمان اورژانس نیز حکایت از افزایش مصدومان حوادث چهارشنبه سوری است؛ حوادثی که منجر به قطع عضو، معلولیت دائمی و حتی مرگ می شود.بر اساس روال همه ساله و البته بنا به وظیفه ذاتی سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری تبریز، امسال هم ویژه برنامه هایی برای پیشگیری از بروز این حوادث تدارک د یده شده است؛ مهمترین بخش آن هم آموزش به کودکان و نوجوانان است تا علاج واقعه را قبل از وقوع کنند. مدیرعامل سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری تبریز در این خصوص

محفل خانواده ها را گرمی می‌بخشد. اما چندسالی است که این رسم زیبا و فرح انگیز آن رنگ و بوی قدیم را ندارد؛ خیابان ها و معابر به محل ترقه بازی جوانان و نوجوانان تبدیل شده و گاه چنان در این امر افراط می کنند که گویی شهر میدان جنگ است؛ مقابل بیمارستان ها و منازل مسکونی و یا فضاهای آموزشی و به طور کلی هرجایی که نیازمند آرامش است، از احاطه ترقه بازیان در امان نمانده و چه بسا در بسیاری موارد نیز موجب بروز حادثه برای ساکنین و حاضران در این مکان ها شده اند.

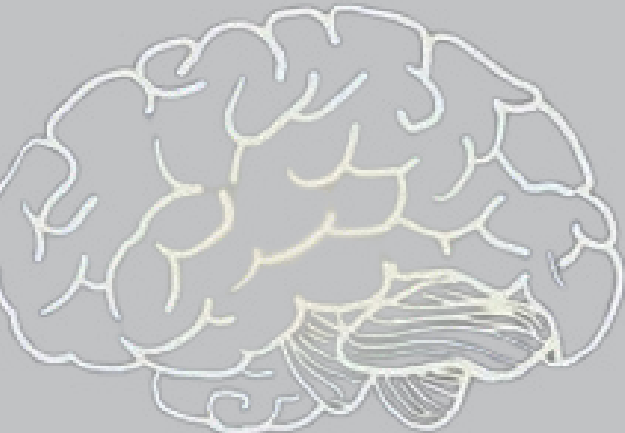
تکنه اصلی در این مقوله، حوادثی است که در زیر چتر چهارشنبه سوری و به نام تفریح و شادی اتفاق می افتد؛ همه ساله آمار کشته ها، نقص عضوها و خرابیهای پیش آمده از تولید مواد منفجره یا استفاده از آنها، گواه این ادعاست که شیوه برگزاری مراسم روزهای پایانی سال، به شدت دستخوش تغییرات منفی شده است؛ کودکان در این موقعیته‌ها، بیشترین صدمات را متحمل می شوند و تکنه جالب این که رهگذران و عابرینی که حتی هیچ ارتباطی با ترقه و مواد منفجره و آتش بازی ندارند نیز، از این اتفاقات سهم می گیرند؛



پیام آذربایجان

یکشنبه ۲۶ اسفند ۱۴۰۳
سال بیست و دوم / شماره ۲۵۳۸

روانشناسی



من قدرت رؤیاپردازی داشتم. در ذهنم رمان‌هایی می‌نوشت‌م و همیشه

خودم قهرمان آن‌ها بودم. ما این توانایی را داریم که یا تسلیم درد و

رنج خود شویم و از پا دربیاییم، یا درد جسمانی را تحمل کنیم اما ذهن،

روح و روان خود را زنده نگه داریم.

زندگی ایده‌آل تنها به شادی و یافتن معنا محدود نمی‌شود.

تحقیقات جدید نشان می‌دهند که غنای روان‌شناختی نیز یکی از ارکان

مهم برای داشتن یک زندگی پربار و عمیق است. یعنی افراد، علاوه

بر لذت و هدف، به تجربه‌های متنوع، چالش‌برانگیز و جذاب نیز نیاز

دارند تا احساس رضایت واقعی را تجربه کنند.

دوست است در برخی حالات می‌تواند بیماری و اختلال را به صورت کلی یکسان و مترادف دید ولی از نظر تخصصی کاربردها و جایگاه‌های مختلفی دارند. اختلال (Disorden) در لغتنامه دهخدا، بی‌نظمی و آشفتگی و در فرهنگ عمید، به‌هم‌خوردگی و آشفتگی نامیده شده است. اختلال ممکن است به‌الگوهای تصادفی، غیرمنظم و آشفته و یا کم‌کاری و پرکاری مثلاً تیروئید اشاره

تفاوت بیماری و اختلال چیست؟!

کند.بیماری (Illness) به‌ناهنجاری در بدن یا مغزی گویند که به‌علت ناراحتی، اختلال عملکرد یا تنش در بیمار یا سایر افراد مرتبط با او ایجاد می‌گردد. البته باید میان بیماری و سایر حالت‌های پزشکی مانند خستگی، ضعف، کسالت و اندوه تفاوت قائل شد. مفهوم بیماری، با مشکلات سلامت و پزشکی ارتباط دارد. عامل ایجاد بیماری می‌تواند بیرونی (مانند باکتری، انگل، تغذیه‌ناکافی و...) یا درونی (مانند پرکاری تیروئید، دیابت و...) باشد. همچنین بیماری می‌تواند مادرزادی (مانند سندرم

وابسته باشند، این منابع ذهنی قابل تجدید هستند و با استراحت، مدیتیشن، خواب کافی و تمرین‌های ذهنی می‌توان آن‌ها را تقویت کرد.

قدرت ذهن در سخت‌ترین شرایط؛ داستان آرون الستر

یکی از بهترین نمونه‌های غنای روان‌شناختی در شرایط دشوار، زندگی آرون الستر (Aaron Elsten) است. او که در سال ۱۹۳۳ در یک خانواده یهودی در لهستان متولد شد، در دوران جنگ جهانی دوم مجبور شد دو سال از دوران کودکی خود را در یک اتاقک کوچک در پشت‌بام مخفی شود تا از هولوکاست جان سالم به در ببرد.

با این حال، چیزی که او را زنده نگه داشت، تنها غذا و پناهگاه نبود، بلکه توانایی او در ایجاد دنیای ذهنی خودش بود. او درباره آن دوران می‌گوید: «من قدرت رؤیاپردازی داشتم. در ذهنم رمان‌هایی می‌نوشت‌م و همیشه خودم قهرمان آن‌ها بودم.

ما این توانایی را داریم که یا تسلیم درد و رنج خود شویم و از پا دربیاییم، یا درد جسمانی را تحمل کنیم اما ذهن، روح و روان خود را زنده نگه داریم.» آرون در سن ده سالگی به راز یک زندگی غنی پی برد: استفاده از قدرت ذهن برای خلق تجربه‌های تازه. او با تخیل، داستان‌سرایی و نوشتن در ذهن، واقعیت سخت اطراف خود را تغییر داد و آن را به یک دنیای جذاب و پرمایه تبدیل کرد.

چگونه می‌توان ذهن را برای داشتن یک زندگی غنی‌تر به کار گرفت؟

اگر در شرایطی هستید که شادی و معنا در زندگی‌تان کم‌رنگ شده‌اند، راهی برای ایجاد غنای روان‌شناختی پیدا کنید. این کار را می‌توان از طریق روش‌های زیر انجام داد:

کنجکاو خود را زنده نگه دارید

افراد دارای زندگی روان‌شناختی غنی همیشه مشتاق کشف چیزهای جدید هستند. سعی کنید درباره موضوعات جدید تحقیق کنید، مستند ببینید، کتاب بخوانید یا با افراد متفاوت تعامل داشته باشید.

ویژگی‌های یک زندگی روان‌شناختی غنی عبارت‌اند از:

- تنوع تجربیات: مواجهه با موقعیت‌های جدید، سفر، یادگیری مهارت‌های تازه یا کشف فرهنگ‌های متفاوت.
 - چالش‌های فکری: درگیر شدن با مسائل پیچیده، حل معماها، نوشتن، تحقیق و یادگیری چیزهایی که نیاز به تفکر عمیق دارند.
 - تجربه‌های هیجان‌انگیز: امتحان کردن فعالیت‌های غیرمنتظره، ریسک‌های حساب‌شده و جست‌وجوی ناشناخته‌ها.
- تحقیقات نشان داده‌اند که غنای روان‌شناختی نیازمند منابع ذهنی است. اما برخلاف شادی و معنا که ممکن است به شرایط بیرونی

چگونه ذهن خود را برای یک زندگی

غنی‌تر به کار بگیریم؟

از تخیل و خلاقیت خود استفاده کنید

نوشتن داستان، طراحی، نقاشی، موسیقی و دیگر فعالیت‌های خلاقانه راهی عالی برای درگیر نگه داشتن ذهن هستند. حتی رؤیاپردازی و تصور موقعیت‌های جدید نیز می‌تواند تجربه‌های هیجان‌انگیزی ایجاد کند.

یادگیری مادام‌العمر را ادامه دهید

هیچ‌چیز به اندازه یادگیری یک مهارت تازه یا به چالش کشیدن مغز با اطلاعات جدید، احساس غنا ایجاد نمی‌کند. یادگیری یک زبان جدید، نواختن یک ساز موسیقی یا حل مسائل پیچیده می‌تواند ذهن را درگیر و فعال نگه دارد.

با چالش‌ها روبه‌رو شوید

تجربه‌های ساده و پیش‌بینی‌پذیر باعث رکود ذهنی می‌شوند. گاهی لازم است از منطقه امن خود خارج شوید، کارهای جدید امتحان کنید و خود را در موقعیت‌های تازه قرار دهید.

محیط خود را تغییر دهید

سفر به مکان‌های جدید، تغییر سبک زندگی، امتحان کردن غذاهای متفاوت یا حتی تغییر چیدمان خانه می‌تواند تجربه‌های تازه‌ای ایجاد کند که ذهن را تحریک و فعال نگه دارد.

نتیجه‌گیری: ذهن شما، کلید زندگی غنی‌تر است

زندگی ایده‌آل فقط به داشتن لحظات شاد یا یافتن معنا محدود نمی‌شود. غنای روان‌شناختی، که با کنجکاو، خلاقیت و تجربه‌های تازه به دست می‌آید، می‌تواند در هر شرایطی، حتی در سخت‌ترین لحظات، کیفیت زندگی را بهبود بخشد.

فرقی نمی‌کند در چه موقعیتی قرار دارید، همیشه می‌توانید با استفاده از قدرت ذهن خود، تجربه‌هایی خلق کنید که زندگی شما را غنی‌تر و پربارتر سازند.

ذهن شما ابزار قدرتمندی است که می‌تواند حتی در سخت‌ترین شرایط، امید، رشد و پویایی را به زندگی‌تان بیاورد. پس همین حالا از این قدرت استفاده کنید.

قرار گرفتن در طبیعت اضطراب و استرس را کاهش می‌دهد

یوگو) یا فعالیت‌های آبی مانند شنا، اثرات آرامش‌بخشی دارند و سلامت قلب و عروق را تقویت می‌کنند. طبیعت درمانی شامل فعالیت‌های ساده مانند باغبانی، قدم‌زنی در پارک، یا گوش دادن به صدای امواج دریا است. همچنین، برنامه‌های ساختاریافته‌ای مانند درمان به کمک حیوانات، ماجراجویی درمانی (صخره‌نوردی)، یا حمام جنگل با هدایت متخصصان وجود دارد. این روش‌ها نه تنها برای افراد عادی، بلکه برای بیماران روان‌تنی یا نوجوانان با مشکلات رفتاری نیز مؤثر است.

خلق و خوی کمک می‌کند. همچنین، تمرکز بر حواس پنج‌گانه در محیط طبیعی (مانند شنیدن صدای پرندگان یا لمس خاک) حواس‌پرستی را کاهش داده و ذهن را به لحظه حال می‌آورد. این تعامل همچنین احساس تعلق به جهان اطراف را تقویت می‌کند و از افکار منفی دور می‌کند. مطالعات نشان می‌دهند قرار گرفتن در طبیعت اضطراب و استرس را کاهش می‌دهد، حافظه و تمرکز را بهبود می‌بخشد، و خطر افسردگی را کاهش می‌دهد. به عنوان مثال، پیاده‌روی در جنگل (شینرین-

طبیعت درمانی که از طریق ارتباط با محیط طبیعی به سلامت روان و جسم کمک میکند، در بهار به‌طور خاص مؤثرتر می‌شود. طبیعت درمانی (اکوتراپی یا سبز درمانی) با ریشه در اکوسپایکولوژی، بر تعامل انسان با محیط طبیعی برای تقویت سلامت روان و جسم تأکید دارد. این رویکرد از طریق مکانیسم‌های مختلف، اثرات درمانی قابل توجهی نشان داده است. طبیعت درمانی با کاهش هورمون‌های استرس مانند کورتیزول و افزایش اندورفین (مواد شیمیایی مغز که احساس شادی ایجاد می‌کنند)، به بهبود

تبدیل احساس شرم

به احساس گناه،

راهی برای

جبران اشتباهات

هستم، هیچ‌وقت موفق نمی‌شوم اما اگر احساسش را به سمت گناه هدایت کند، ممکن است بگوید این‌بار اشتباه کردم، اما می‌توانم باد بگیرم و دفعه‌ی بعد بهتر عمل کنم. وی در پاسخ به اینکه چگونه شرم را به گناه تبدیل کنیم، خاطرنشان کرد: رفتار را از هویت جدا کنیم، درباره‌ی شرم حرف بزنیم شرم در سکوت رشد می‌کند، اما وقتی در این مورد بحث را باز کنیم، کم‌رنگ‌تر خواهد شد. این روانشناس افزود: افراد با یک دوست یا مشاور درباره احساس شرم صحبت کنند اگر هم نتوانند، آن را با صدای بلند برای خودشان بازگو کنند، انگار که با یک دوست حرف می‌زنند. وی با بیان اینکه افراد باید گذشته را مرور کنند و ریشه‌ی شرمشان را پیدا کنند، بعضی از احساسات شرم، از گذشته سرچشمه می‌گیرد، گفت: افراد باید دنبال راه جبران باشند اگر احساس گناه می‌کنند و به جای سرزنش، به این فکر کنند که چه کاری می‌توانند انجام دهند. محمدیان خاطرنشان کرد: به جای فکر کردن به اشتباهات گذشته، لیستی از کارهایی که می‌توانند برای جبران، انجام دهند، تهیه کنند، حتی اگر کار کوچکی باشد، مهم این است که حس کنند در حال حرکت هستند.

وی با بیان اینکه در این مواقع با خودمان مهربان باشیم، ادامه داد: همه‌ی انسان‌ها اشتباه می‌کنند، اما این اشتباهات ارزش فرد را تغییر نمی‌دهد بلکه باید از آن عبرت بگیریم.

یک روانشناس گفت: احساس شرم باعث می‌شود فرد از دیگران فاصله گرفته، خود را پنهان کرده یا از ترس قضاوت، کمتر در اجتماع حضور پیدا کند اما احساس گناه یعنی فرد می‌داند که رفتارش اشتباه بوده، و این احساس به او کمک می‌کند که خطایش را جبران کرده، مسئولیت پذیر بوده و رشد کند. ابوالفضل محمدیان افزود: شرم یعنی حس کنیم که مشکل داریم، یعنی به جای اینکه فکر کنیم «کاری را اشتباه انجام داده‌ایم»، این احساس را داشته باشیم که «آدم بدی هستیم». وی ادامه داد: وقتی کودکی پاسخ اشتباهی در مقابل سوال معلم داده باشد به این فکر می‌کند که من هیچ چیز را بلد نیستم پس هیچ‌وقت نباید صحبت کنم. اما همان کودک اگر به جای شرم، احساس گناه را تجربه کند، ممکن است فکر کند که جوابم اشتباه بود، اما دفعه بعد بیشتر مطالعه می‌کنم تا پاسخ صحیحی داشته باشم. وی در پاسخ به اینکه چرا تبدیل شرم به گناه مهم است، گفت: شرم ما را متوقف می‌کند، اما گناه می‌تواند ما را به جلو ببرد، شرم باعث می‌شود خودمان را دوست نداشته باشیم، اما گناه می‌تواند کمک کند که خودمان را ببیزیریم و تغییرات مثبتی ایجاد کنیم. محمدیان ادامه داد: کسی که در کودکی مدام تحقیر شده، ممکن است در بزرگسالی هنگام اشتباهات کوچک احساس شرم کند و با خود بگوید من به درد نخور

شناسه آگهی ۱۸۹۶۸۵۱
نوبت اول

آگهی مزایده

شهرداری جلفا در نظر دارد به استناد مصوبه شورای اسلامی محترم شهر جلفا تعداد یک قطعه با کاربری تجاری دارای سند مالکیت شش دانگ (تک برگی) واقع در تقاطع میدان اسلام ملکی شهرداری را از طریق مزایده عمومی و با بهره گیری از سامانه ستاد بصورت الکترونیکی شرح ذیل واگذار نماید.

شماره قطعه	مساحت مغازه	قیمت پایه فروش متری به (ریال)	قیمت کل قطعه (ریال)	مبلغ سیرده شرکت در مزایده(ریال)
۱۲/۶۹۵۱	۶۸/۳۰	۸۵۰/۰۰۰/۰۰۰	۵۸/۰۵۵/۰۰۰/۰۰۰	۶/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰

بدینوسیله از اشخاص حقیقی و حقوقی دعوت میشود در صورت تمایل تا ساعت ۱۴۰۰ مورخه ۱۴۰۴/۰۱/۳۰ ضمن مراجعه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به نشانی www.setadiran.ir و مطالعه شرایط مزایده که در سایت بارگذاری شده است در مزایده شرکت نمایند.

تاریخ نمایش در سایت	از تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۶	از ساعت ۰۸:۰۰	تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۱/۳۰	تا ساعت ۱۴:۰۰
مهلت بازدید	از تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۶	از ساعت ۰۸:۰۰	تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۱/۳۰	تا ساعت ۱۴:۰۰
مهلت ارائه پیشنهاد	از تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۶	از ساعت ۰۸:۰۰	تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۱/۳۰	تا ساعت ۱۴:۰۰
	زمان بازگشایی	۱۴۰۴/۰۱/۳۱	ساعت ۱۰:۰۰	
	زمان اعلام برنده	۱۴۰۴/۰۲/۰۱	ساعت ۱۰:۰۰	
	مهلت دریافت اسناد	۱۴۰۴/۰۱/۲۰	تا ساعت ۱۴:۰۰	

- تاریخ انتشار تجدید مرحله دوم. چاپ اول ۱۴۰۳/۱۲/۲۶
- تاریخ انتشار تجدید مرحله دوم. چاپ دوم ۱۴۰۴/۰۱/۱۶

اضطراب و افسردگی احتمال وقوع تصادف را افزایش می‌دهد

یک روانپزشک گفت: تحقیقات نشان می‌دهد اضطراب، افسردگی و عصبانیت می‌توانند تمرکز رانندگان را کاهش داده و در نتیجه احتمال وقوع تصادف را افزایش دهد.

محسن حیدری مکرر، علت بسیاری از تصادفات رانندگی را عدم توجه کافی رانندگان به مسیر،

مشغله‌های ذهنی هنگام رانندگی می‌توان به بهبود تمرکز و کاهش احتمال حوادث کمک کرد.

این روانپزشک خاطر نشان کرد: توجه به سلامت روانی رانندگان به اندازه توجه به شرایط فنی خودرو و توجه به قوانین راهنمایی و رانندگی مهم است و می‌تواند جان بسیاری را نجات دهد.



پیام آذربایجان

یکشنبه ۲۶ اسفند ۱۴۰۳
سال بیست و دوم / شماره ۲۵۳۸

زندگی

۵

چالش افطارهای خانوادگی؛ سنت یا تجمّل گرایی؟

پیامدهای افطاری‌های تجملاتی

۱. فشار اقتصادی بر خانواده‌ها

هزینه‌های بالای برگزاری افطاری‌های مجلل می‌تواند فشار اقتصادی زیادی بر خانواده‌ها وارد کند، به‌خصوص در شرایط اقتصادی فعلی. بسیاری از افراد مجبور می‌شوند برای برگزاری چنین مهمانی‌هایی، از هزینه‌های ضروری زندگی‌شان بکاهند.

۲. افزایش اسراف و هدر رفتن غذا

برخی مهمانی‌های افطاری به دلیل تنوع بالای غذاها، منجر به اسراف زیاد می‌شوند. طبق آمار، در ماه رمضان میزان دورریز غذا در برخی کشورها تا ۳۰٪ افزایش می‌یابد. این درحالی است که فلسفه روزه‌داری، توجه به قناعت و کاهش مصرف بی‌رویه است.

۳. کم‌رنگ شدن ارزش‌های معنوی ماه رمضان

وقتی توجه بیش از حد به تجمّلات و نمایش گذشتن مهمانی‌ها باشد، روح معنوی ماه رمضان کم‌رنگ می‌شود. درحالی‌که این ماه فرصتی برای خودسازی، همدلی و افزایش ارتباط با خداست.

۴. ایجاد فاصله بین طبقات اجتماعی

افطاری‌های مجلل ممکن است باعث ایجاد فاصله بین اقشار مختلف جامعه شود. افرادی که توان مالی کمتری دارند، ممکن است احساس کنند که نمی‌توانند در چنین مراسم‌هایی شرکت کنند یا خود را کمتر از دیگران بدانند.

چطور یک افطاری ساده و اصیل برگزار کنیم؟

۱. دعوت‌های کوچک و صمیمی به جای مهمانی‌های پرزرق‌وبرق

برای برگزاری مهمانی‌های پرهزینه، می‌توان افطاری‌های خانوادگی را در جمع‌های کوچک‌تر

زندگی روزمره مردم، نقش مهمی در ترویج این تجمّلات دارند. انتشار تصاویر سفره‌های رنگارنگ و افطاری‌های پرزرق‌وبرق در اینستاگرام، بسیاری را به سمت چشم و هم‌چشمی سوق داده است. زهرا کریمی، کارشناس رسانه می‌گوید: «فضای مجازی تأثیر زیادی در شکل‌گیری سبک زندگی جدید دارد. انتشار تصاویر سفره‌های افطاری لوکس، باعث شده برخی خانواده‌ها برای عقب نماندن از این موج، مهمانی‌هایی پرهزینه و غیرضروری برگزار کنند، بدون اینکه توجهی به فلسفه واقعی روزه‌داری داشته باشند.»

۳. تغییرات فرهنگی و چشم و هم‌چشمی

چشم و هم‌چشمی همیشه در برخی خانواده‌ها وجود داشته، اما در دهه‌های اخیر شدت بیشتری گرفته است. در برخی محافل، مهمانی‌های افطاری به نوعی رقابت برای نشان دادن سطح مالی و اجتماعی تبدیل شده‌اند. دکتر علی مرادی، پژوهشگر علوم اجتماعی در این باره می‌گوید: «چشم و هم‌چشمی در مهمانی‌های افطاری می‌تواند به یک فشار اجتماعی منفی تبدیل شود. بسیاری از خانواده‌ها به دلیل ترس از قضاوت اطرافیان، هزینه‌های سنگینی را متحمل می‌شوند. این موضوع علاوه بر فشار اقتصادی، باعث فاصله گرفتن از ارزش‌های معنوی ماه رمضان می‌شود.»

۴. تبلیغات و برندهای غذایی؛ ترویج مصرف‌گرایی

صنعت غذا نیز در این تغییر سبک زندگی نقش مهمی داشته است. تبلیغات گسترده برای محصولات غذایی متنوع و پرزرق‌وبرق، مردم را به خرید بیش از حد نیازشان ترغیب کرده است. انواع نوشیدنی‌های خاص، دسرهای گران‌قیمت و غذاهای پیچیده، افطاری‌های سنتی را به یک مهمانی تجمّلاتی تبدیل کرده‌اند.

افطاری‌های خانوادگی در گذشته لحظاتی صمیمی و معنوی بودند که سفره‌های ساده‌ای داشتند و بر پایه مهر و محبت شکل می‌گرفتند. اما امروزه در برخی خانواده‌ها این مهمانی‌ها از یک سنت معنوی به یک رقابت تجمّلاتی تبدیل شده‌اند. ولی این تغییر از کجا آمده است؟ چه پیامدهایی دارد؟

ماه رمضان همیشه نماد صبر، همدلی و ساده‌زیستی بوده است. افطاری‌های خانوادگی در گذشته لحظاتی صمیمی و معنوی بودند که سفره‌های ساده‌ای داشتند و بر پایه مهر و محبت شکل می‌گرفتند.

اما امروزه در برخی خانواده‌ها این مهمانی‌ها از یک سنت معنوی به یک رقابت تجمّلاتی تبدیل شده‌اند. ولی این تغییر از کجا آمده است؟ چه پیامدهایی دارد؟

از سنت به تجمّل؛ مسیر این تغییر چگونه طی شد؟

۱. تغییر سبک زندگی و افزایش رفاه اقتصادی دکتر محمدرضا شریفی، جامعه‌شناس فرهنگی در این‌باره می‌گوید: «در گذشته، مردم سبک زندگی ساده‌ای داشتند و مهمانی‌های افطاری بر اساس توان مالی هر خانواده برگزار می‌شد. اما با رشد اقتصادی و تغییر الگوهای مصرف، افطاری‌های خانوادگی به مراسم‌های پرخرجی تبدیل شدند که گاهی فراتر از توان مالی میزبان است.»

افزایش رفاه اقتصادی و گسترش فرهنگ مصرف‌گرایی، باعث شده برخی خانواده‌ها احساس کنند که افطاری باید مجلل و متنوع باشد، درحالی‌که اصل این مهمانی‌ها بر ساده‌زیستی و دوره‌می‌های صمیمی است.

۲. رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی؛ نمایش یا معنویت؟

شبکه‌های اجتماعی به‌عنوان بخشی از

در سال‌های اخیر، «طلاق خاکستری» یا همان طلاق عاطفی، به یکی از معضلات جدی خانواده‌های ایرانی تبدیل شده است. روند رو به رشد این پدیده، زنگ خطری برای بنیان خانواده و نظام حقوقی کشور به شمار می‌رود.

طلاق خاکستری به شرایطی اشاره دارد که در آن زوجین، به دلایل گوناگون عاطفی، فرهنگی یا اقتصادی، عملاً از یکدیگر جدا زندگی می‌کنند، اما به دلایل قانونی یا اجتماعی، از یکدیگر طلاق رسمی نمی‌گیرند. این وضعیت، نه تنها زندگی مشترک زوجین را از معنا تهی می‌کند، بلکه فرزندان، خانواده‌های گسترده و حتی بافت اجتماعی را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد.

چرا طلاق خاکستری در حال افزایش است؟

اگر بخواهیم دلایل رشد این پدیده را از منظر حقوقی و اجتماعی بررسی کنیم، می‌توان به چند عامل کلیدی اشاره کرد:

مشکلات اقتصادی: فشارهای مالی، هزینه‌های بالای زندگی و ناتوانی در تأمین حداقل‌های یک زندگی مشترک، بسیاری از زوجها را به سمت جدایی عاطفی سوق داده است. در بسیاری از موارد، مردان به دلیل ناتوانی در پرداخت مهریه یا هزینه‌های طلاق، از جدایی رسمی خودداری می‌کنند و این وضعیت، طلاق خاکستری را تشدید می‌کند. چالش‌های قانونی: روند دریافت حکم طلاق، به‌ویژه برای زنان بسیار پیچیده است. شرایط سخت اثبات عسر و حرج، نگرانی از دست دادن حضانت فرزندان و ابهامات قانونی در تقسیم اموال، باعث می‌شود بسیاری از زنان ترجیح دهند در یک زندگی سرد و بدون تعامل عاطفی باقی بمانند.

فشارهای اجتماعی و فرهنگی: هنوز هم در فرهنگ ایرانی، طلاق به عنوان یک تابو شناخته می‌شود. قضاوت‌های اطرافیان، فشارهای خانواده و نگرانی از موقعیت اجتماعی باعث



می‌شود برخی زوجها، به‌رغم شکست در زندگی مشترک حاضر نشوند به صورت رسمی از هم جدا شوند. ضعف مهارت‌های ارتباطی: بسیاری از زوجین فاقد مهارت‌های لازم برای مدیریت تعارضات و گفت‌وگوی موثر هستند. در نتیجه به جای تلاش برای ترمیم رابطه، به تدریج از یکدیگر فاصله می‌گیرند و به زندگی جداگانه، اما بدون طلاق رسمی روی می‌آورند.

طلاق خاکستری چه پیامدهایی دارد؟

طلاق خاکستری، فراتر از یک مشکل شخصی میان زن و شوهر، پیامدهای گسترده‌ای برای جامعه دارد. از مهم‌ترین این پیامدها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: آسیب‌های روانی به فرزندان: کودکان و نوجوانانی که در چنین خانواده‌هایی رشد می‌کنند، اغلب درگیر اضطراب، افسردگی و مشکلات هویتی می‌شوند. آنها ممکن است در آینده الگوهای نامناسب ارتباطی را تکرار کنند. افزایش بی‌اعتمادی به نهاد خانواده: گسترش این پدیده می‌تواند باعث کاهش نرخ ازدواج و افزایش بی‌اعتمادی به زندگی مشترک شود. افزایش نارضایتی اجتماعی: طلاق‌های عاطفی، افراد را از نظر روانی و اجتماعی فرسوده می‌کند و این امر، بر سلامت کلی جامعه تأثیر می‌گذارد.

چه باید کرد؟

برای کاهش طلاق خاکستری، مجموعه‌ای از

اصلاحات در سطح قوانین، فرهنگ و حمایت‌های اجتماعی ضروری است:

اصلاح قوانین طلاق: روند طلاق باید سریع‌تر، شفاف‌تر و عادلانه‌تر شود. حمایت از حقوق زنان و مردان در فرآیند جدایی و ایجاد سازوکارهای حمایتی مانند مشاوره‌های اجباری پیش از طلاق می‌تواند از بسیاری از طلاق‌های عاطفی پیشگیری کند.

آموزش مهارت‌های زندگی: برنامه‌های مشاوره پیش از ازدواج و آموزش‌های مهارت‌های ارتباطی می‌توانند نقش مهمی در پیشگیری از طلاق‌های عاطفی ایفا کند. زوج‌ها باید یاد بگیرند چگونه اختلافات خود را به‌طور سازنده حل کنند.

حمایت اقتصادی از خانواده‌ها: بهبود وضعیت اقتصادی، ارایه وام‌های مسکن و تسهیلات مالی برای زوج‌های جوان می‌تواند بخشی از مشکلات اقتصادی را که منجر به طلاق خاکستری می‌شود، کاهش دهد.

فرهنگ‌سازی درباره طلاق: لازم است که نگاه جامعه به طلاق به عنوان یک راه‌حل در شرایط نامساعد تغییر کند. زمانی که زوج‌ها بتوانند بدون ترس از قضاوت اجتماعی تصمیم بگیرند، بسیاری از مشکلات ناشی از طلاق خاکستری کاهش خواهد یافت.

افزایش طلاق خاکستری، نشانه‌ای از ضعف در نظام حقوقی، فرهنگی و اجتماعی ماست. اگرچه برخی زوجها به امید حفظ ظاهر زندگی خانوادگی به این شیوه ادامه می‌دهند، اما در بلندمدت، آسیب‌های آن بیش از یک طلاق رسمی است.

برای جلوگیری از گسترش این پدیده، باید با دیدی واقع‌بینانه، قوانین را اصلاح کنیم، سطح آگاهی عمومی را بالا ببریم و از خانواده‌ها در برابر فشارهای اقتصادی و اجتماعی حمایت کنیم.

این مسیر، نه تنها از فروپاشی خانواده‌ها جلوگیری می‌کند، بلکه کیفیت زندگی زوجها و فرزندان‌شان را نیز بهبود می‌بخشد.

فعالیت مجدد سامانه ۴۰۳۰

این بار با موضوع کاهش سقط جنین

دوره و قبولی در آزمون صلاحیت، به‌صورت شیفیتی در سامانه فعالیت می‌کنند. هم‌اکنون ۱۰۰ مشاور به طرح متصل شده‌اند و هدف ما توسعه فعالیت سامانه به صورت ۲۴ ساعته است.

وی به دو شیوه تماس با سامانه اشاره کرد و ادامه داد: در حالت اول، مشاوران مردمی سامانه ۴۰۳۰، به‌صورت فعالانه با فرد تماس گرفته و تلاش می‌کنند تا شخص را با روش‌های اقناعی از تصمیم سقط جنین منصرف کنند. در حالت دوم، فرد مردد متقاضی سقط، جهت مشاوره به صورت مستقیم با سامانه ارتباط می‌گیرد.

مدیر جمعیت و خانواده بنیاد برکت ستاد اجرایی فرمان امام (ره)، همکاری با مراکز «نفَس» را نیز یکی از ارکان این طرح دانست و گفت: تماس‌گیرندگان در صورت نیاز به مشاوره تخصصی‌تر، به کد مشاور مربوطه ارجاع داده می‌شوند و در موارد فوری، سرپرست شیفت موضوع را مستقیماً پیگیری می‌کند.

وی در پایان به برنامه‌های آتی اشاره کرد و گفت: هدف ما تبدیل سامانه ۴۰۳۰ به مرجعی جامع برای حمایت از خانواده‌ها در سه بخش حساس بارداری، جلوگیری از سقط جنین و فرزندپرووری است. توسعه همکاری با نهادها و گروه‌های مردمی فعال این حوزه از اولویت‌های پیش‌روی ماست.

عابدی با اشاره به اینکه این سامانه از ابتدای بهمن‌ماه به‌طور رسمی فعالیت خود را آغاز کرده است، گفت: تاکنون، بیش از ۳۰۰۰ تماس با این سامانه برقرار شده است.



مدیر جمعیت و خانواده بنیاد برکت ستاد اجرایی فرمان امام(ره)، از راه‌اندازی مجدد سامانه ۴۰۳۰ با هدف کاهش سقط جنین و ارائه مشاوره‌های تخصصی در این حوزه خبر داد.

مجید عابدی با اشاره به راه‌اندازی سامانه ۴۰۳۰ با هدف کاهش سقط جنین و ارائه مشاوره‌های تخصصی در این حوزه، اظهار کرد: این سامانه که پیشتر در دوران کرونا برای مشاوره درمان کرونا و سپس مشاوره سلامت مادران باردار مورد استفاده قرار می‌گرفت، اکنون با تمرکز بر جلوگیری از سقط عمدی جنین، با همکاری گروه‌های مردمی دغدغه‌مند این حوزه آغاز به کار کرده است. جامعه هدف این طرح، مادران و پدرانی هستند که قصد سقط عمدی جنین خود را دارند ولی مردد هستند. در این راستا از طریق مشاوره‌های روان‌شناختی تلاش می‌شود آنان از این تصمیم منصرف شوند.

وی افزود: باتوجه به اینکه یکی از اهداف بنیاد برکت ستاد اجرایی فرمان امام(ره)، حمایت گروه‌های مردمی و تقویت حلقه‌های میانی است بر همین اساس، تصمیم گرفته شد زیرساخت سامانه ۴۰۳۰ با مدیریت بنیاد برکت در اختیار گروه مردمی دغدغه‌مند و فعالین این حوزه که در زمینه حفظ حیات جنین فعالیت می‌کنند، قرار گیرد تا این مرکز بتواند قدمی در راستای حفظ حیات جنین بردارد.

مدیر جمعیت و خانواده بنیاد برکت ستاد اجرایی فرمان امام (ره) با اشاره به برگزاری اولین دوره آموزشی این طرح تحت عنوان رویداد ملی نجات، توضیح داد: «رویداد ملی نجات» با همکاری وزارت بهداشت و مشارکت گروه‌های مردمی فعال در حوزه حفظ حیات جنین در دی ماه سال جاری برگزار شد. این دوره طی دو روز با حضور ۳۰۰ نفر از فعالان مردمی و مراکز بهداشت وزارت بهداشت برگزار شد که در آن، ۲۲ موقعیت مختلف مرتبط با درخواست سقط جنین شبیه‌سازی و راهکارهای متقاعدسازی افراد آموزش داده شد.

عابدی یادآور شد: مشاوران پس از گذراندن



پیام آذربایجان

یکشنبه ۲۶ اسفند ۱۴۰۳
سال بیست و دوم / شماره ۲۵۳۸

سلامت

ایستگاه سلامت

چرا زنان بیشتر از مردان عمر می‌کنند؟

دانشمندان می‌گویند یک عامل پنهان در مغز می‌تواند توضیح دهد که چرا زنان کندتر پیر می‌شوند و بیشتر از مردان عمر می‌کنند. کروموزوم خاموش X در مغز زنان ممکن است چندان هم خاموش و بی‌صدا نباشد.

یک مطالعه جدید شواهدی را هم در موش‌ها و هم در انسان‌ها نشان می‌دهد که با افزایش سن، کروموزوم‌های خواب و خاموش X می‌توانند در سلول‌های مغزی که برای یادگیری و حافظه حیاتی هستند، بیدار شوند.

تأثیر نادیده گرفته شده این کتابخانه ژنتیکی می‌تواند دلیلی کلیدی باشد که چرا زنان بیشتر از مردان عمر می‌کنند و پیری شناختی آهسته‌تری را بروز می‌دهند.

دنا دوبال (Dena Dubal)، متخصص مغز و اعصاب از دانشگاه کالیفرنیا سانفرانسیسکو (UCSF)، توضیح می‌دهد: در پیری معمولی، زنان دارای مغزی جوان‌تر به نظر می‌رسند و در مقایسه با مردان دارای نقص‌های شناختی کمتری هستند.

این نتایج نشان می‌دهد که کروموزوم خاموش X در زنان در اواخر زندگی دوباره بیدار می‌شود و احتمالاً به کند کردن زوال شناختی کمک می‌کند.

دوبال و همکارانش از جمله مارگارت گدک (Margaret Gadek)، متخصص مغز و اعصاب، توضیح می‌دهند که کروموزوم X حدود ۵ درصد از ژنوم انسان را در خود جای داده است و تا حد زیادی در مورد پیری مغز مورد مطالعه قرار نگرفته است.

پستالداران ماده دارای دو کروموزوم X هستند که از هر یک از والدین یکی را به ارث می‌برند، اما در هر سلول بدن، یک کروموزوم به صورت تصادفی خاموش می‌شود و دیگری فعال می‌شود.

با این حال، برخی از زن‌های منتخب از کروموزوم X می‌توانند از غیر فعال شدن بگریزند و شواهد نشان می‌دهد که با افزایش سن، کروموزوم‌های X بیشتری به واسطه «دستورات سکوت ژنتیکی» مهار نمی‌شوند. این به این معنی است که بیان هر دو کروموزوم X می‌تواند به طور بالقوه راه‌های متفاوتی را که در مغز مردان و زنان پیر طی می‌شود، هدایت کند.

محققان برای آزمایش این ایده، سلول‌های مغزی را در هیپوکامپ زنان که ناحیه‌ای از مغز است که به شدت در یادگیری، حافظه و پردازش عاطفی درگیر است، بررسی کردند.

این تیم ابتدا موش‌های دارای کروموزوم X را از دو «سویه» جوندگان مختلف موسوم به «M. castaneus» و «M. musculus» مورد مطالعه قرار دادند. در مدل‌های آنها، کروموزوم X در M. musculus یک ژن مهم به نام Xist را از دست داده بود که به این معنی است که نمی‌توان آن را مانند همیشه خاموش کرد.

این بدن معناست که در برخی از فرزندان آنها، کروموزوم ایکس M. castaneus همیشه غیرفعال می‌شود، بنابراین اگر اثرات ژنتیکی آن در سلول‌های مغز ظاهر شود، آنگاه به عنوان یک «قرار» در نظر گرفته می‌شود.

محققان با استفاده از توالی‌یابی RNA، هسته‌های ۴۰ هزار سلول هیپوکامپ را در چهار موش ماده جوان و چهار موش مسن بررسی کردند تا بفهمند کدام کروموزوم X فعال است.

نتایج نشان داد که بین ۳ تا ۷ درصد از زن‌های این موجودات به نحوی از غیر فعال شدن فرار کرده‌اند. این در مورد اکثر انواع سلول در هیپوکامپ موش‌ها صادق بود و بیشتر در مغزهای مسن‌تر دیده شد. سلول‌هایی که احتمالاً زن‌های X غیرفعال را بیان می‌کنند، شامل نورون‌های دنداندار هستند که نقش مهمی در حافظه دارند و همچنین الیگودندروسیت‌ها که از تشکیل اتصالات عصبی پشتیبانی می‌کنند. محققان برای اینکه ببینند آیا این یافته‌ها به مغز انسان هم قابل تعمیم است، داده‌های منتشر شده قبلی درباره زن‌های غیرفعال X را که با افزایش سن در حداقل یک یا چند نوع سلول مغز تغییر می‌کنند، بررسی کردند.

حدود نیمی از اهداف ناشی از پیری شناسایی شده بر روی کروموزوم X غیرفعال شده در صورت جهش باعث ناتوانی ذهنی انسان می‌شوند. این نشان می‌دهد که کروموزوم X غیرفعال حامل زن‌های غنی شده برای عوامل مرتبط با قدرت شناختی است.

یکی از این زن‌ها به نام PLP1، بیان خود را به ویژه با افزایش سن در نورون‌ها، الیگودندروسیت‌ها و آستروسیت‌های دنداندار افزایش می‌دهد. ژن PLP1 پروتئینی را بیان می‌کند که در تشکیل غلاف‌های میلین که نورون‌ها را احاطه کرده‌اند و به آنها اجازه می‌دهد پیام‌ها را با کارایی بیشتری ارسال کنند، دخیل است.

متخصص تغذیه گفت: افرادی که مشکل کلیوی دارند، از مصرف لبنیات و حبوبات پرهیز کرده و روزه‌داری در این افراد باید تحت نظر پزشک باشد.

آرژتا حکمت دوش متخصص تغذیه، استاد گروه تغذیه بالینی و استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری مهر اظهار کرد: افراد مبتلا به بیماری‌های کلیوی، به‌ویژه

شرایط روزه‌داری با کلیه‌های حساس

کسانی که سطح کراتنین بالاپی دارند، باید رژیم غذایی خود را با دقت تنظیم کنند و این بیماران به دلیل کاهش توانایی کلیه‌ها در دفع فسفر، از مصرف لبنیات و حبوبات پرهیز کرده و به جای آن، مکمل‌های کلسیم دریافت کنند. همچنین، مصرف پروتئین‌های باکیفیت مانند مرغ و ماهی در حد متعادل توصیه می‌شود.

روزه‌داری در بیماران کلیوی

وی در ادامه افزود: روزه‌داری در بیماران کلیوی بستگی به مرحله



راستا انجیر خشک به لحاظ بهره‌مندی از انواع آنتی‌اکسیدان و مواد مغذی ضمن تقویت سلامت پوست و مو، از بروز چین و چروک و ریزش مو جلوگیری می‌کند. البته کیفیت و میزان اثرگذاری خواص انجیر خشک به عوامل مختلفی نظیر وراثت، سن، شرایط کار و نوع آب و هوایی محل زندگی بستگی دارد.

تقویت حافظه، بهبود عملکرد مغز و جلوگیری از ابتلاء به بیماری آلزایمر؛ آنتی‌اکسیدان موجود در انجیر خشک موجب بهبود عملکرد حافظه و کاهش آسیب‌های ناشی از استرس به مغز شود. بر همین اساس با نحوه مصرف صحیح انجیر خشک تشکیل پلاک در بیماری آلزایمر را به تأخیر می‌اندازد و بدین ترتیب خطر ابتلاء به آلزایمر و زوال مغز تا حد زیادی کاهش می‌یابد.

کاهش میزان قند خون و مناسب برای افراد دیابتی؛ بعضی از افراد بر این عقیده‌اند که طعم شیرین انجیر خشک نشان‌دهنده میزان قند بالای آن است. در صورتی‌که اصلاً این‌گونه نیست و انجیر خشک به لحاظ اینکه برخورداری از ویتامین E، استرول، تانن و سایر ترکیبات فنلی میزان گلوکز خون را تا حد زیادی کاهش می‌دهد. بر همین اساس یکی از خواص انجیر خشک به کاهش قند خون و تنظیم میزان انسولین در بدن اختصاص یافته است.

خواص انجیر خشک برای معده

انجیر خشک از دسته میوه‌های خوش‌طعم و دارای خواص عالی برای بهترین کارکرد بدن و سلامت دستگاه گوارش است. استفاده مستمر از انجیر خشک برای بهبود فرآیند هضم غذا مناسب بوده و معده و روده را از هرگونه عفونت، باکتری و قارچ پاک می‌سازد. در واقع فیبر موجود در این میوه خواص انجیر خشک برای معده را دو چندان کرده و موجب بهبود عملکرد روده می‌گردد. از این‌رو مصرف انجیر فرآیند هضم غذا، جذب مواد مغذی و دفع سایر مواد مضر را آسان می‌سازد و دیگر شاهد یبوست‌های درآورد و طولانی مدت نخواهد بود.

جذب مواد مغذی و دفع سایر مواد مضر را آسان می‌سازد و دیگر شاهد یبوست‌های درآورد و طولانی مدت نخواهد بود. با توجه به اینکه بسیاری از مشکلات بدن از دستگاه گوارش سرچشمه می‌گیرد و بیشترین آسیب در این میان به معده وارد می‌گردد؛ استفاده از انجیر خشک را

جدی بگیرید و روزانه حداقل ۷ تا ۱۰ انجیر بخورید. اگر به لحاظ مشکلات دندان قادر به جویدن انجیر خشک نیستید، از قبل آن را در آب بیاندازید و پس از یک الی دو ساعت آن را بخورید. این کار موجب نرم‌تر شدن انجیرها شده و فرآیند جویدن و جذب آن را در بدن آسان‌تر می‌سازد.

فواید انجیر خشک در گلاب

گاهی اوقات خشک بودن انجیر سبب شده تا افراد از خوردن آن امتناع نمایند. در این‌گونه موارد صرفاً قرار دادن انجیر خشک در آب و گلاب می‌تواند این مشکل را رفع کند. از آنجایی که گلاب خاصیت ملین و آرام‌بخش دارد، قطعاً قرار دادن انجیر خشک در آن موجب افزایش خواص انجیر خشک می‌شود. به‌طوری‌که از انجیر خشک در گلاب برای درمان مشکلات دستگاه گوارش و یبوست استفاده می‌کنند.

از این ترکیب قدرتمند و عالی اغلب برای کودکان و سالمندان که معده و سیستم گوارش نسبتاً ضعیف‌تری دارند، استفاده می‌شود. تا ضمن آرام شدن دردهای معده و روده شاهد بهبود فرآیند هضم غذا و درمان کامل یبوست باشیم. البته سایر افراد نیز می‌توانند از این ترکیب خوشمزه استفاده کنند.

شایان ذکر است که مصرف بیش از حد این معجون موجب اسهال می‌شود؛ پس با آگاهی نسبت به نحوه مصرف صحیح انجیر خشک از فواید آن جهت بهبود معده و سایر بخش‌های دستگاه گوارش نهایت بهره را ببرید.

فواید انجیر خشک برای روده

آنتی‌اکسیدان و ویتامین‌های C و E موجود در انجیر خشک موجب بهبود عملکرد روده و افزایش حرکات آن می‌شوند. بدین جهت فرآیند بلع و هضم غذا راحت‌تر و سریع‌تر انجام می‌شود. به‌عبارت دیگر با بهبود حرکات روده دفع مواد مضر از بدن نیز بهتر صورت می‌گیرد و دیگر شاهد بروز یبوست‌های دردناک و طولانی مدت نخواهید بود. هنگامی که احساس می‌کنید سیستم گوارش شما به‌ویژه روده درست عمل نمی‌کند، خواص انجیر خشک را در ذهن‌تان یادآوری کنید. تا ضمن آشنایی با نحوه مصرف صحیح و اصولی انجیر خشک مشکلات و اختلالات روده و سایر قسمت‌های دستگاه گوارش را در مدت زمان کوتاه درمان نمایید.

فواید انجیر خشک برای پوست و مو

انجیر خشک با داشتن میزان کافی ویتامین C، ویتامین E و کلسیم موجب تقویت پوست می‌شود. علاوه بر این آنتی‌اکسیدان انجیر خشک نیز موجب پاکسازی رادیکال‌های آزاد شده و بدین نحو از ایجاد استرس اکسیداتیو جلوگیری به‌عمل می‌آورد. بدین ترتیب پوست در برابر این قبیل آسیب‌ها در امان می‌ماند و

و نوع بیماری دارد و این افراد باید حتماً با پزشک فوق‌تخصص کلیه (نفرولوژیست) مشورت کنند. برای کسانی که سابقه سنگ کلیه دارند، مصرف زیاد مایعات ضروری است و توصیه می‌شود مدت طولانی بدون آب ننمانند تا از تشدید بیماری جلوگیری شود. حکمت دوش خاطرنشان کرد: بیماران کلیوی باید رژیم غذایی خود را تحت نظر متخصص تنظیم کرده و در صورت تمایل به روزه‌داری، با پزشک مشورت کنند و کنترل مصرف فسفر، دریافت پروتئین مناسب و تأمین آب کافی، از نکات کلیدی در حفظ سلامت کلیه‌هاست.

کلسیم سازترین میوه

منجر به ایجاد چین و چروک نمی‌شود. عصاره انجیر خشک نیز خاصیت ضد کلاژنازی و ضد التهابی دارد. بر همین اساس با کاهش ملانین پوست موجب آبرسانی به تمامی منافذ می‌شود و شادابی و نشاط پوست را به ارمغان می‌آورد. شایان ذکر است که در بعضی از موارد افراد از انجیر خشک به‌عنوان ماسک برای درمان انواع لک و آکنه روی صورت استفاده می‌کنند. شما نیز در صورت تمایل می‌توانید براساس نحوه مصرف انجیر به‌عنوان ماسک همواره پوستی شاداب، شفاف و زیبا داشته باشید.

خواص انجیر خشک در طب ایرانی

انجیر یکی از میوه‌های خوشمزه و مغذی در طب سنتی مورد توجه بسیاری از طبیبان قرار گرفته است. علاوه بر این در قرآن کریم نیز از این میوه نام برده شده است، که نشان‌دهنده بی‌شمار بودن خواص انجیر خشک سبز و سرخ است. ارزش غذایی هر ۱۰۰ گرم انجیر تازه برابر با ۷۹ کالری دارد. در حالی‌که ارزش غذایی همین مقدار (۱۰۰ گرم) انجیر خشک ۲۴۹ کالری می‌باشد. که بیانگر افزایش خواص و انرژی انجیر خشک است. پس در صورت نیاز تا حد امکان سعی کنید که انجیر خشک برای مصارف شخصی تهیه نموده و از آن استفاده نمایید.

همچنین برای بهبود عملکرد معده و فرآیند هضم غذا و جذب مواد مغذی در دستگاه گوارش، رفع سو هاضمه و افزایش میزان اشتها، بهبود کیفیت سوخت و ساز بدن و جذب حداکثر مواد مغذی و املاح معدنی، افزایش فرآیند خون‌سازی در بدن و تقویت قوای جنسی، زیاد شدن میزان اسیرم و افزایش درصد باروری در مردان و زنان، تقویت سیستم ایمنی بدن و رفع مشکلات ویروسی نظیر گلودرد، تأمین انرژی موردنیاز بدن و کاهش وزن در مدت زمان کوتاه، افزایش میزان شیر در زنان باردار و دوران شیردهی، درمان مشکلات معده و رفع کامل یبوست، برای بهبود عملکرد تخمدان‌ها و پاکسازی رحم قبل و بعد از دوره قاعدگی، تأمین قند موردنیاز بدن و کاهش خطر ابتلاء به دیابت بسیار مفید است. انجیر خشک دارای خواص فراوان و فواید بالقوه برای سلامتی انسان است. از بهبود هضم غذا گرفته تا درمان سخت‌ترین بیماری‌ها با استفاده از خواص انجیر خشک قابل درمان می‌باشد. بنابراین آشنایی با فواید انجیر خشک و همچنین نحوه مصرف صحیح آن بی‌تأثیر نخواهد بود و می‌تواند به‌عنوان یک کلید و راهکار اساسی، شفابخش بسیاری از بیماری‌ها و اختلالات باشد.

از آنجایی که پیشگیری و کنترل دواصل مهم برای درمان بسیاری از بیماری‌ها هستند، هرگونه تغییر در اشتها، عملکرد سیستم گوارش، قلب، اعصاب و غیره را جدی بگیرید.

خالکوبی خطر ابتلا به سرطان پوست را افزایش می‌دهد



افزایش می‌دهد.

هجلبورگ گفت: «این نشان می‌دهد که هر چه خالکوبی بزرگ‌تر و طولانی‌تر باشد، جوهر بیشتری در غدد لنفاوی انباشته می‌شود.» تحقیقات قبلی نشان داده است که برخی از رنگدانه‌های موجود در جوهر خالکوبی ممکن است نسبت به سایرین از سلامت کمتری برخوردار باشند، اما به گفته محققان، این مطالعه هیچ ارتباط واضحی بین سرطان و رنگ‌های جوهر خاص پیدا نکرد.

می‌توانند به غدد لنفاوی حرکت کرده و در داخل آن تجمع کنند.

«هنریک فردریکسن»، پروفیسور بالینی در دانشگاه جنوب دانمارک، در بیانیه‌ای گفت: «ما می‌توانیم ببینیم که ذرات جوهر در غدد لنفاوی انباشته می‌شوند و ما گمان می‌کنیم که بدن آنها را به عنوان مواد خارجی درک می‌کند.»

وی افزود: «این وضعیت ممکن است به این معنی باشد که سیستم ایمنی دائماً در تلاش است تا به جوهر پاسخ دهد و ما هنوز نمی‌دانیم که آیا این فشار مداوم می‌تواند عملکرد غدد لنفاوی را تضعیف کند یا پیامدهای سلامتی دیگری داشته باشد.» برای این مطالعه، محققان داده‌های یک مطالعه در حال انجام روی دوقلوهای دانمارکی را تجزیه و تحلیل کردند. آنها نزدیک به ۲۴۰۰ دوقلو را که بین سال‌های ۱۹۶۰ تا

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد اکثر افراد به تأثیری که تاتو یا خالکوبی ممکن است در طولانی‌مدت بر سلامت آنها بگذارد فکر نمی‌کنند اما شاید لازم باشد به این موضوع فکر شود.

طبق یک مطالعه جدید دانمارکی، به نظر می‌رسد خالکوبی یا تاتو خطر ابتلاء به سرطان پوست را بین ۳۳ تا ۶۲ درصد افزایش می‌دهد. نتایج همچنین نشان می‌دهد که خطر ابتلاء به سرطان در خالکوبی‌های بزرگ‌تر افزایش می‌یابد. محققان دریافتند خالکوبی‌های بزرگ‌تر از کف دست، بیش از دو برابر خطر ابتلاء به سرطان پوست در افراد و تقریباً سه برابر خطر ابتلاء به لنفوم با سرطان غدد لنفاوی است.

به گفته محققان، هنگامی که جوهر خالکوبی به پوست تزریق می‌شود، ذرات جوهر

۷ پیش بینی مهم برای کسب‌وکارها در سال ۱۴۰۴

دکتر علی مصریان
کارآفرین و مدرس دانشگاه

سال ۱۴۰۴ نزدیک است و با نگاهی به وضعیت اقتصادی کشور، بسیاری از صاحبان کسب‌وکار این‌ پرسش را دارند که چگونه خود را برای سال جدید آماده کنند؟ آیا باید روی کاهش هزینه‌ها تمرکز کرد یا روی جذب مشتری جدید؟ تبلیغات دیجیتال مؤثرتر خواهد شد یا فضای سنتی همچنان سهمی در بازار دارد؟با توجه به تحولات اقتصادی، هفت پیش‌بینی مهم را برای سال ۱۴۰۴ ارائه می‌کنیم که می‌تواند مسیر آینده کسب‌وکارها را مشخص کند؛ این تحلیل بر اساس داده‌های به‌روز از وضعیت اقتصادی کشور و روندهای رفتاری مشتریان تدوین شده است تا صاحبان کسب‌وکار بتوانند تصمیمات آگاهانه‌تری بگیرند.

۱. نوسانات نرخ ارز و تاثیر آن بر هزینه‌ها و قیمت‌گذاری

بر اساس پیش‌بینی‌های اقتصادی، نرخ دلار در سال ۱۴۰۴ ممکن است به محدوده ۱۵ تا ۱۷۰ هزار تومان برسد؛ این افزایش نرخ ارز می‌تواند هزینه‌های واردات مواد اولیه، تجهیزات و کالاهای واسطه‌ای را به‌شدت افزایش دهد؛ بنابراین، کسب‌وکارهایی که به واردات وابسته‌اند، چاره‌ای جز بازنگری در استراتژی تأمین کالا و مدیریت هزینه‌ها ندارند.

چه باید کرد؟

جایگزین‌های داخلی پیدا کنید. هرچه کمتر به واردات وابسته باشید، از نوسانات ارزی آسیب کمتری می‌بینید. مدل قیمت‌گذاری خود را تطبیق دهید. احتمالاً



مجبور خواهید شد افزایش قیمت داشته باشید، اما اگر روش‌های پرداخت اقساطی یا طرح‌های تخفیف هدفمند اجرا کنید، مشتریان همچنان همراه شما خواهند ماند.

روی بهینه‌سازی هزینه‌ها تمرکز کنید. کسب‌وکارهایی که فرآیندهای داخلی خود را کارآمدتر کنند، در این شرایط دوام بیشتری خواهند داشت.

۲. رشد کند اقتصادی و اهمیت بهره‌وری

رشد اقتصادی ایران در سال ۱۴۰۴ حدود ۲.۸ درصد پیش‌بینی شده است، درحالی‌که هدف‌گذاری توسعه ۸ درصدی دور از دسترس به نظر می‌رسد. این یعنی کسب‌وکارها با یک اقتصاد کم‌جان روبه‌رو خواهند بود و برای رشد، نباید تنها به شرایط بازار وابسته باشند.

چه باید کرد؟

بهره‌وری داخلی را افزایش دهید. صرفه‌جویی در هزینه‌های غیرضروری، بهینه‌سازی نیروهای انسانی و استفاده از ابزارهای تکنولوژیک، می‌تواند در کاهش هزینه‌ها و افزایش سود مؤثر باشد. به بازارهای جدید فکر کنید. اگر در بازار فعلی تقاضا کاهش یافته، آیا می‌توان وارد بازار دیگری شد؟ آیا امکان ارائه خدمات یا محصولات به گروه‌های جدید مشتریان وجود دارد؟

ا داده‌ها تصمیم بگیرید. هر هزینه‌ای که انجام می‌دهید، باید بر اساس تحلیل داده و نیاز بازار باشد، نه صرفاً بر اساس حدس و گمان.

۳. تغییر رفتار مصرف‌کنندگان به دلیل تورم بالا

با توجه به نرخ تورم بالا، مردم رفتار خرید خود را تغییر خواهند داد. مصرف‌کنندگان به دنبال کالاها و خدماتی خواهند بود که بیشترین ارزش را نسبت به قیمت پرداختی داشته باشند.

چه باید کرد؟

مدل‌های پرداخت متنوع ایجاد کنید؛ خرید اقساطی، اشتراک‌های ماهانه و بسته‌های تخفیفی، مشتریان را ترغیب به خرید می‌کند.

روی ارزش محصول تمرکز کنید. مردم اگر حس کنند کالایی ارزش بالایی دارد، حاضرند برای آن هزینه کنند.

روی برندینگ و اعتمادسازی کار کنید. در شرایط تورمی، مشتریان ترجیح می‌دهند از برندهایی خرید کنند که به آن‌ها اعتماد دارند.

۴. افزایش تقاضا برای محصولات و خدمات داخلی

با توجه به محدودیت‌های واردات، مردم بیش از قبل به خرید از برندهای داخلی روی خواهند آورد؛ این موضوع فرصتی طلایی برای تولیدکنندگان داخلی است، اما تنها در صورتی که کیفیت و قیمت‌گذاری مناسبی ارائه کنند.

چه باید کرد؟

اگر تولیدکننده هستید، روی کیفیت و خدمات پس از فروش سرمایه‌گذاری کنید. مشتریان حاضرند برای یک محصول ایرانی با کیفیت خوب هزینه کنند، اما نه برای محصولی که بعد از مدتی خراب شود.

اگر فروشنده هستید، به مشتریان کمک کنید که به برندهای داخلی اعتماد کنند؛ نمایش نظرات مشتریان،

۷

پیام آذربایجان

یکشنبه ۲۶ اسفند ۱۴۰۳
سال بیست و دوم / شماره۲۵۳۸

اجتماعی

چه باید کرد؟

اگر سرمایه اولیه ندارید، روی مهارت‌های خود سرمایه‌گذاری کنید. بازار کار برای افرادی که در زمینه‌های دیجیتال، طراحی، مشاوره و تولید محتوا تخصص دارند، بسیار خوب خواهد بود.

اگر کارفرما هستید، به‌جای استخدام سنتی، روی همکاری با فریلنسرها و نیروهای پروژه‌ای فکر کنید.

۷. انعطاف‌پذیری، کلید بقا و رشد در سال ۱۴۰۴ خواهد بود

کسب‌وکارهایی که به تغییرات بازار سریع واکنش نشان ندهند، احتمالاً با کاهش درآمد و از دست دادن مشتریان مواجه خواهند شد.

چه باید کرد؟

مدل کسب‌وکار خود را متناسب با شرایط تغییر دهید. اگر فروش کاهش یافت، فروش آنلاین را توسعه دهید.به سیگنال‌های بازار توجه کنید؛ اگر مشتریان کمتر خرید می‌کنند، چرا؟ آیا نیاز به تغییر استراتژی وجود دارد؟

برنامه جایگزین داشته باشید؛ در دنیای امروز، فقط یک مسیر موفقیت وجود ندارد.

جمع‌بندی: سال ۱۴۰۴ سال فرصت‌هایار آماده‌هاست

سال آینده پر از چالش خواهد بود، اما کسانی که برای تغییر آماده باشند، می‌توانند از این چالش‌ها فرصت بسازند؛ برندهای داخلی رشد خواهند کرد، تبلیغات آنلاین پیچیده‌تر اما ضروری‌تر خواهد شد، مدل‌های پرداخت جدید اهمیت پیدا خواهند کرد و مهارت‌های فردی بیش از سرمایه اولیه نقش کلیدی در موفقیت خواهند داشت.

شناسه آگهی۱۸۹۶۱۳۶۴

آگهی ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

۳۰۶ به شماره ملی ۱۵۵۲۱۰۷۲۶۴ ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۱۴۴۳ مترمربع به پلاک ۲۹۴۸ فرعی از ۲۷ اصلی از بخش ۴ مراغه که به علت صدور رأی اصلاحی مجدداً آگهی می شود.	
از بخش ۱۲ مراغه	
- آقای حسن عباس‌پور فرزند حبیب به شماره شناسنامه ۰ به شماره ملی ۰۳۷۸۹۰۱۵۴ ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۷۲۷/۰۹ مترمربع به پلاک ۵۱ فرعی از ۸ اصلی از بخش ۱۲ مراغه	
- آقای مردعلی بیابانی فرزند اسماعیل به شماره شناسنامه ۲۴۹ به شماره ملی۱۶۰۱۷۵۸۶۹۳ ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۰۴۷/۹۶ مترمربع به پلاک ۵۲ فرعی از ۸ اصلی از بخش ۱۲ مراغه	
- آقای مردعلی بیابانی فرزند اسماعیل به شماره شناسنامه ۲۴۹ به شماره ملی۱۶۰۱۷۵۸۶۹۳ ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۲۲۷/۶۴ مترمربع به پلاک ۶۱ فرعی از ۸ اصلی از بخش ۱۲ مراغه	
- آقای کرم بیابانی فرزند اسماعیل به شماره شناسنامه ۳۱۸ به شماره ملی ۱۶۰۱۷۵۹۳۸۱ ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۰۴۷/۰۱ مترمربع به پلاک ۶۰ فرعی از ۸ اصلی از بخش ۱۲ مراغه	
- آقای کرم بیابانی فرزند اسماعیل به شماره شناسنامه ۳۱۸ به شماره ملی ۱۶۰۱۷۵۹۳۸۱ ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۲۲۷/۶۴ مترمربع به پلاک ۶۱ فرعی از ۸ اصلی از بخش ۱۲ مراغه	
- آقای کرم بیابانی فرزند اسماعیل به شماره شناسنامه ۳۱۸ به شماره ملی ۱۶۰۱۷۵۹۳۸۱ ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۱۹۲۲/۲۷ مترمربع به پلاک ۶۲ فرعی از ۸ اصلی از بخش ۱۲ مراغه	
- آقای مردعلی بیابانی فرزند اسماعیل به شماره شناسنامه ۲۴۹ به شماره ملی ۱۶۰۱۷۵۹۳۸۱ ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۱۱۳/۹۲ مترمربع به پلاک ۱۱۰ فرعی از ۹ اصلی از بخش ۱۲ مراغه	
- آقای حبیبعلی عباس‌پور فرزند نصرت به شماره شناسنامه ۲۹۴ به شماره ملی ۱۶۰۱۸۰۵۶۴۰ ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۱۱۳/۹۲ مترمربع به پلاک ۱۱۰ فرعی از ۹ اصلی از بخش ۱۲ مراغه	
- آقای حیدر اوجاقی فرزند عبدالعلی به شماره شناسنامه ۲۹۹ به شماره ملی ۱۶۰۱۸۰۵۶۹۱ ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۶۵۳۲/۳۱ مترمربع به پلاک ۱۱۱ فرعی از ۹ اصلی از بخش ۱۲ مراغه	
- آقای رضا لطفی فرزند جعفر به شماره شناسنامه ۰ به شماره ملی ۱۵۹۰۱۶۱۶۵۳ سه دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۶۲۱۷/۹۶ مترمربع به پلاک ۵۷ فرعی از ۹۵ اصلی از بخش ۱۲ مراغه	
- آقای اسماعیل لطفی فرزند جعفر به شماره شناسنامه ۲۶۲۳ به شماره ملی ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۶۲۱۷/۹۶ مترمربع به پلاک ۵۷ فرعی از ۹۵ اصلی از بخش ۱۲ مراغه	
بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.	

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۱۲/۳۶

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۱/۱۶

از بخش ۳ مراغه	
- آقای تقی توفیق کل‌تپه فرزند علی به شماره شناسنامه ۷ به شماره ملی ۱۵۵۲۴۴۲۳۴۹ ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۰۹۸/۵۵ مترمربع به پلاک ۱۲۸۴ فرعی از ۷۳ اصلی از بخش ۳ مراغه	
- آقای غفار اشتری فرزند جعفر به شماره شناسنامه ۱۱۳۱ به شماره ملی ۱۵۵۱۶۹۶۶۳۱ ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۸۷۵/۶۹ مترمربع به پلاک ۲۵۰۶ فرعی از ۹۷ اصلی از بخش ۳ مراغه	
- آقای صفر قدسی موسی‌دق فرزند محسن به شماره شناسنامه ۵۲۹ به شماره ملی ۱۵۵۱۰۳۹۷۱۰ ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۰۱۰/۵۴ مترمربع به پلاک ۷۱ فرعی از ۱۰۰ اصلی از بخش ۳ مراغه	
- خانم گلزاده کریمی مندیل بسر فرزند میرزاعلی به شماره شناسنامه ۳۸۵ به شماره ملی ۱۵۵۱۰۳۸۲۱۸ ششدانگ یک قطعه زمین مرزعی به مساحت ۱۶۲۹۷/۰۹ مترمربع به پلاک ۷۵ فرعی از ۱۰۰ اصلی از بخش ۳ مراغه	
- آقای محمدتقی رضائی فرزند الهویردی به شماره شناسنامه ۱ به شماره ملی ۱۵۵۲۴۷۳۱۹۸ ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۷۹۰/۷۵ مترمربع به پلاک ۷۶ فرعی از ۱۰۰ اصلی از بخش ۳ مراغه	
- آقای حبیب حقیری فرزند جهانگیر به شماره شناسنامه ۳۴۹ به شماره ملی ۱۵۵۱۰۳۷۸۵۸ ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۰۰۲/۷۶ مترمربع به پلاک ۷۹ فرعی از ۱۰۰ اصلی از بخش ۳ مراغه	
- آقای مرتضی رضائی فرزند احمد به شماره شناسنامه ۴۳۶ به شماره ملی ۱۵۵۱۰۳۸۷۲۲ ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۶۹۲۷۳/۴۱ مترمربع به پلاک ۸۰ فرعی از ۱۰۰ اصلی از بخش ۳ مراغه	
- آقای احمدصالح موسی‌دق فرزند اصغر به شماره شناسنامه ۳ به شماره ملی۱۵۵۲۹۶۹۸۱ ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۶۰۷۴/۵۴ مترمربع به پلاک ۸۳ فرعی از ۱۰۰ اصلی از بخش ۳ مراغه	
- آقای سلطانعلی پیر فرزند نوروزعلی به شماره شناسنامه ۴۷۱ به شماره ملی۱۵۵۱۰۳۹۱۳۳ ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۵۱۱۰/۷۹ مترمربع به پلاک ۸۸ فرعی از ۱۰۰ اصلی از بخش ۳ مراغه	
- آقای قربان حسن‌زاده اصل فرزند ولی به شماره شناسنامه ۴۹۲ به شماره ملی ۱۵۵۱۰۳۹۳۴۶ ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۵۳۳۲/۱۱ مترمربع به پلاک ۱۰۱ فرعی از ۱۰۰ اصلی از بخش ۳ مراغه	
- آقای احمدشاه محمدی فرزند غفار به شماره شناسنامه ۳۵۱ به شماره ملی ۱۵۵۱۰۳۷۸۷۴ ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۱۵۰۱/۴۵ مترمربع به پلاک ۱۰۲ فرعی از ۱۰۰ اصلی از بخش ۳ مراغه	
- آقای محمد رشیدی کنجی فرزند عزیز به شماره شناسنامه ۱۸۲ به شماره ملی ۱۵۵۲۰۷۰۶۳۸ ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۲۱۵۱/۴۴ مترمربع به پلاک ۱۴۰۵ فرعی از ۱۰۳ اصلی از بخش ۳ مراغه	
از بخش ۴ مراغه	
- آقای یعقوب لیاقی مطلق فرزند ابراهیم به شماره شناسنامه	

- آقای هاشم عزیزاده فرزند اسماعیل به شماره شناسنامه ۳۲۶۷ به شماره ملی ۰۰۶۹۲۱۳۶۷۴ ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۱۵۲۹/۵۳ مترمربع به پلاک ۳۷۴ فرعی از ۶۰ اصلی از بخش ۳ مراغه	
- آقای هاشم عزیزاده فرزند اسماعیل به شماره شناسنامه ۳۲۶۷ به شماره ملی ۰۰۶۹۲۱۳۶۷۴ ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۶۰۸/۸۹ مترمربع به پلاک ۳۷۵ فرعی از ۶۰ اصلی از بخش ۳ مراغه	
- آقای هاشم عزیزاده فرزند اسماعیل به شماره شناسنامه ۳۲۶۷ به شماره ملی ۰۰۶۹۲۱۳۶۷۴ ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۵۵۵/۷۲ مترمربع به پلاک ۳۷۶ فرعی از ۶۰ اصلی از بخش ۳ مراغه	
- آقای یحیی حقیقت فرزند غلامعلی به شماره شناسنامه ۹ به شماره ملی ۱۵۵۲۳۳۰۹۰۸ ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۰۳۰/۲۱ مترمربع به پلاک ۲۱۹ فرعی از ۷۲ اصلی از بخش ۳ مراغه	
- آقای اکبر ساعی فرزند محمدعلی به شماره شناسنامه ۱۲۰۰ به شماره ملی ۱۵۵۰۹۲۸۴۲۲ ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۱۱۰۷/۵۳ مترمربع به پلاک ۱۱۹۸ فرعی از ۷۳ اصلی از بخش ۳ مراغه	
- آقای گمانعلی شهامت کل‌تپه فرزند جمشید به شماره شناسنامه ۵۴ به شماره ملی ۱۵۵۰۹۲۵۹۶۲۲ ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۹۳۵۳/۴۹ مترمربع به پلاک ۱۲۳۲ فرعی از ۷۳ اصلی از بخش ۳ مراغه	
- آقای تقی توفیق کل‌تپه فرزند علی به شماره شناسنامه ۷ به شماره ملی ۱۵۵۲۴۴۲۳۴۹ ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۶۳۸/۲۶ مترمربع به پلاک ۱۲۷۲ فرعی از ۷۳ اصلی از بخش ۳ مراغه	
- آقای تقی توفیق کل‌تپه فرزند علی به شماره شناسنامه ۷ به شماره ملی ۱۵۵۲۴۴۲۳۴۹ ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۶۱۵۷/۱۶ مترمربع به پلاک ۱۲۷۳ فرعی از ۷۳ اصلی از بخش ۳ مراغه	
- آقای تقی توفیق کل‌تپه فرزند علی به شماره شناسنامه ۷ به شماره ملی ۱۵۵۲۴۴۲۳۴۹ ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۹۱۵۴/۸ مترمربع به پلاک ۱۲۷۶ فرعی از ۷۳ اصلی از بخش ۳ مراغه	
- آقای فخرالدین احسانی فرزند بلود به شماره شناسنامه ۱۸۳۳ به شماره ملی ۱۵۵۰۹۳۴۷۵۹ ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۵۵۱/۶۵ مترمربع به پلاک ۱۲۸۰ فرعی از ۷۳ اصلی از بخش ۳ مراغه	
- آقای تقی توفیق کل‌تپه فرزند علی به شماره شناسنامه ۷ به شماره ملی ۱۵۵۲۴۴۲۳۴۹ ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۴۷۲/۴۱ مترمربع به پلاک ۱۲۸۲ فرعی از ۷۳ اصلی از بخش ۳ مراغه	
- آقای تقی توفیق کل‌تپه فرزند علی به شماره شناسنامه ۷ به شماره ملی ۱۵۵۲۴۴۲۳۴۹ ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت۶۹۵۹/۸۱ مترمربع به پلاک ۱۲۸۳ فرعی از ۷۳ اصلی	

شبکه های اجتماعی و استقبال از پرتره مینیمال پروین اعتصامی



فرج پور با سمنجی

۲۵ اسفند ماه ۱۱۸ مین سال تولد بزرگترین شاعره زن تبریزی طول تاریخ ادبیات ایران است. به همین مناسبت پرتره زیبا و ساده ی مینیمال «پروین اعتصامی» اثر هنرمند چیره دست محسن ولیجی با استقبال مخاطبان شبکه های اجتماعی هنری کشورمان مواجه شده است. استاد ولیجی پرتره زیبای پروین اعتصامی را در قالب ویژه هنری به میان مردم برده است.

این استاد هنر که تحصیلات گرافیک دارد تاکنون پرتره های چهره های سرشناس ایرانی را طراحی کرده است او در این طراحی ها از قوت و فن نقاشان ،طراحان و عکاسان بهره برده است.

طرح پروین اعتصامی، شاعر معاصر ایران، که با تکرار یک فرم هندسی زیبا و چشم پسند ساخته شده یکی از طرح‌های محبوب استاد ولیجی است.که می گوید. خیلی در قید اینکه از کدام یک از این حالت‌ها باید استفاده کند نیست. که قانون طراحی برایش این بوده که از حداقل‌ها استفاده کند؛ یا حداقل تکرار، یا حداقل فرم‌ها. یا ابتدایی‌ترین فرم‌ها و شکل‌های هندسی. یا حداقل اشاره به اجزای صورت.»

وی گفت: در بین مردم ایران پروین اعتصامی شاعر بزرگ و مردمی است و مردم نجیب همیشه از من می‌خواهند پرتره پروین را کار کنم و من این کار را انجام دادم.

دیوان پروین اثری اخلاقی و قصاید تاثیر گذار است که مجموعاً مشتمل بر ۵۶۰۶ بیت در قالب ۲۰۹ قصیده و قطعه و غزل و مثنوی و ۵ قطعه کوتاه دو سه بیتی و یازده تک بیتی است.

پروین اعتصامی متولد ۲۵ اسفند ۱۲۸۵ در شهر کهن و هنرخیز تبریز و متوفی ۱۵فروردین ۱۳۲۰ در تهران و مدفون در شهر قم است.

سقوط متهم از ارتفاع و فوت در تبریز

رئیس پلیس امنیت اقتصادی آذربایجان‌شرقی از سقوط متهم از ارتفاع و فوت در تبریز خبر داد. جعفر اقریایی‌فام رئیس پلیس امنیت اقتصادی استان آذربایجان‌شرقی اظهار کرد: شب گذشته، ماموران پلیس امنیت اقتصادی، در اجرای دستور قضایی، برای جلب یک نفر متهم، به محل سکونت وی مراجعه کردند.

وی افزود: متهم پس از مشاهده مأموران و اطلاع از محتوای حکم قضایی، قصد فرار از طریق بالکن منزل در طبقه سوم را داشت که متأسفانه سقوط و فوت می‌کند. اقریایی‌فام افزود: مراتب طی صورت جلسه و تشکیل پرونده، تحویل مقام قضایی گردید.

تأکید بر همیاری سه قوا برای رفع مشکلات تأمین اجتماعی

تصویب قوانین حمایتی تأکید کرد.

دباغ صادقی‌پور با بیان اینکه مطالبات تأمین اجتماعی استان به بیش از ۲۴ هزار میلیارد ریال رسیده است، افزود: این بدهی‌ها تأمین منابع سازمان را با چالش جدی روبرو ساخته و ارایه تعهدات را تحت تأثیر قرار داده است. مدیرکل تأمین اجتماعی استان افزود: سازمان تأمین اجتماعی با درک شرایط اقتصادی کشور همچنان نقش حمایتی از نیروهای مولد جامعه

و چرخه تولید را حتی فراتر از مسئولیت اجتماعی خود ایفا می‌نماید و انتظار درک متقابل اوضاع کنونی و افزایش چشم‌گیر تعهدات را از کارفرمایان به سازمان دارد، چرا که ارایه به‌موقع خدمات و تعهدات به جامعه هدف، مستلزم همکاری و همراهی بیش از پیش شرکای اجتماعی با سازمان است.

معاون رئیس جمهور:

پویش کتاب‌رسانی در مناطق روستایی و عشایری راه‌اندازی شود

نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور با وی اظهار کرد که هزینه اولیه این پویش می‌تواند با جذب کمک‌های خیرین و استفاده از ظرفیت مسئولیت‌های اجتماعی صنایع تأمین شود.وی ضمن تأکید بر اهمیت کتاب و کتابخوانی در پیشرفت فرهنگی جامعه، کتابخانه‌های عمومی را به دلیل پراکندگی جغرافیایی در شهرها و روستاها، رکن اساسی در این حوزه دانست و اظهار داشت:

باید از ظرفیت پایگاه‌های مردمی کتابخانه‌های عمومی در راستای تحکیم وفاق و هویت ملی و تقویت مشارکت مردم بهره گرفت.معاون پارلمانی



معاون پارلمانی رئیس‌جمهور با اشاره به حمایت دولت و شخص دکتر پزشکیان از نهضت مدرسه‌سازی مردمی، پیشنهاد کرد: پویش مشابهی برای توسعه کتاب‌رسانی و ترویج کتابخوانی در مناطق روستایی و عشایری راه‌اندازی شود.شهرام دبیری در دبیرکل

آغاز برنامه‌های نوروزی شهرداری تبریز با طرح «عید در عید»

نوروزی هستند.وی افزود: با توجه به تقارن ایام نوروز و ماه مبارک رمضان و عید سعید فطر، نوروز ۱۴۰۴ تحت عنوان «عید در عید» به استقبال گردشگران نوروزی خواهیم رفت.

وی ادامه داد: موزه های شهرداری تبریز در دو شیفت کاری از ساعت ۹ الی ۱۸ آماده بازدید خواهند بود و اتوبوس های تبریزگردی و تاکسی های از من بی‌رس نیز طبق روال سال های گذشته در دو شیفت کاری آماده ارائه خدمات به گردشگران نوروزی هستند.وی با اشاره به انجام پروژه مرمتی در عمارت شهرداری تبریز یادآور شد:همزمان با اتمام عملیات استحکام بخشی و مرمتی عمارت شهرداری تبریز سعی داریم با سرعت بخشی هرچه سریعتر این ساختمان تاریخی و موزه



مدیرعامل سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شهرداری تبریز از آغاز برنامه های نوروزی، با عنوان «عید در عید» خبر داد. امیر نصیریبگی با اعلام این خبر اظهار داشت: اداره گردشگری سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شهرداری تبریز با انجام اقدامات فرهنگی و گردشگری و با همکاری مناطق دهگانه شهرداری تبریز در حال آماده‌سازی برای استقبال از گردشگران

خدمات امداد نوروزی در آذربایجان شرقی با سه تیم واکنش سریع و یک گروه پهبادی

۲ تیم ویژه آقاییان و یک تیم میز مخصوص بانوان در طول ایام تعطیلات نوروزی انجام وظیفه می کنند.منجم همچنین از بکارگیری تیم پهبادی برای رصد و کنترل محورهای مختلف و پیرفت و آمد آذربایجان شرقی همزمان با شروع سفرهای نوروزی خبرداد و افزود: این تیم برای نخستین بار در استان به صورت ۲۴ ساعته فعال خواهد بود.وی ایجاد و استقرار ۲۳ پایگاه ثابت و ۱۰ پایگاه موقت، امداد هوایی، فعالیت های فرهنگی تبلیغی، معرفی جاذبه‌های گردشگری و تمدنی استان، فرهنگ سازی برای ترافیک، ایجاد فضاهای بازی و شاد برای کودکان و آموزش های فرهنگ خودامدادی را از دیگر برنامه های مهم جمعیت هلال احمر آذربایجان شرقی در قالب

گستره ی توزیع: استانی

پیام آذربایجان

رتبه ۴ در طرح رتبه بندی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

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

یکشنبه ۲۶ اسفند ۱۴۰۳ ● سال بیست و دوم ● شماره ۲۵۳۸

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: پرنیان

آدرس: چاپکناز نرسیده به پل منصور جنب کوچه بنفشه پ ۱۱۸

تلفن:۳۵۲۳۱۴۹۷ ۳۵۲۴۳۴۸۷

سازمان آگهی‌ها:۳۵۲۴۷۰۵۱

E mail:wpat_82@yahoo.com

https://payamazarbajyan.ir

به مناسبت روز بزرگداشت

پروین اعتصامی

صدای زنانه شعر معاصر



پروین یا رخشنده اعتصامی، در ۲۵ اسفند ۱۲۸۵ در تبریز به دنیا آمد. او فرزند یوسف اعتصام‌الملک بود؛ شخصیتی برجسته که در فرهنگ و ادبیات دوران خود نقش بسزایی ایفا کرد. مادر پروین از نسل شاعران دوره قاجار بود. پروین در کودکی همراه خانواده به تهران مهاجرت کرد و تحت تأثیر محفل‌های ادبی پدرش، که اغلب پذیرای دانشمندان و ادیبان برجسته زمان بود، پرورش یافت.

او از همان دوران کودکی،علاقه و استعدادی خاص درسردودن شعر نشان داد و اولین اشعار خود را در سنین ۸ تا ۱۲سالگی سرود. در جوانی، اشعار وی در مجله «پهار» منتشر شد و توانایی زبانی و هنری او مورد تحسین قرار گرفت. پروین اعتصامی از همان ابتدا، شیوهای خاص در شعر خود داشت که شامل بهره‌گیری ازتمثیل، مناظره وزبان نمادین بود و بیشتر به مسائل اجتماعی، اخلاقی و انسانی و موضوعات تربیتی می‌پرداخت و این موضوعات را در زبانی ساده و روان بیان می‌کرد. او با بهره‌گیری از فنون هنری چون تمثیل و مناظره، فضایل اخلاقی نظیر تقوا، پاکي، و علم‌آموزی را برجسته کرده است. از نگاه پروین، تقوا و پاکی در رفتار، اساس شخصیت انسان است، و علم‌آموزی پلی است به سوی رشد معنوی و اجتماعی. پروین همچنین در نقد رفتارهای ناپسند اجتماعی مانند حرص، ریا و ظلم، با تیزبینی و صراحت عمل کرده است و با ارائه تصویری اخلاقی از این چالش‌ها، به مخاطبان خود پیام‌هایی ارزشمند و انسان‌دوستانه منتقل می‌کند. اشعار او انسان را به سوی مهرپانی، انسان‌دوستی و همدلی هدایت می‌کندو توجه ویژه‌ای به دردها و رنج‌های طبقه محروم جامعه دارد.

در نگوشت آزمندی

او با زبانی گیرا و در عین حال نافذ، فضایل اخلاقی را به گونه‌ای روایت می‌کند که جان آدمی را روشن می‌سازد و اندیشه را از زنگار روزمرگی می‌زداید. او در بیت «ای دل عبت مخور غم دنیا را/ فکرت مکن نیامده فردا را»، آدمی را به رهایی از زنجیر دغدغه‌های بی‌حاصل دعوت می‌کند و در جستجوی آرامشی است که از دل ایمان برمی‌خیزد. پروین اعتصامی همچنین در نقد حرص و آز، دشمن خاموش جان آدمی می‌سراید: بس که در مزرع جان دانه آژ افکندیم/ عاقبت رست بباغ دل ما خاری چند. او همچنین انسان را به قناعت دعوت می‌کند تا از دام حرص رهیده و در آرامش و بی‌نیازی زندگانی کند: قناعت توانگر کند مرد را/ خبر کن حریص جهانگرد را/ سکونی به دست آوری بی ثبات/ که بر سنگ گردان نروید نبات. او علم و هنر را همچون کیمیای روح انسان می‌داند و آنها را بال‌هایی برای اوج گرفتن به سوی سعادت و تعالی می‌داند: گویند عارفان، علم و هنر کیمیاست/ وان مس که گشت همسر این کیمیا طلاست.

مسائل اجتماعی از دید پروین اعتصامی

پروین بانوی ژرف‌نگر و عدالت‌جوی ادب فارسی، با زبان تمثیل و هنر مناظره از حقایق تلخ اجتماعی پرده برداشته است. او از این ابزار تنه آنها برای تحلیل مسائل روزگار خود، بلکه برای طرح مفاهیمی جهانی و جاودان استفاده کرده است. شعر او آینه‌ای است که رنج‌های جامعه را بازتاب می‌دهد و از مسائل زنان تا نابرابری‌های اجتماعی و حقوق پایمال‌شده انسان سخن می‌گوید. ادبیات هر دوره، تصویری شفاف از فضای فکری، سیاسی و اجتماعی آن زمان است و اشعار پروین اعتصامی بازتابی از تفکرات ژرف و تأملات عمیق او درباره مسائل زمانه‌اش در عصر مشروطه است. این نهضت، با توجه به شرایط خاص اجتماعی و سیاسی زمان خود، تأثیر عمیقی بر شکل‌گیری ادبیات این دوره گذاشت. این ادبیات، پژواک تمام تلاش‌های مردم ایران برای دستیابی به حکومت قانون و رهایی از یوغ نظام استبدادی است. پروین فرزند زمانه‌ای پرتلاطم و سرشار از تغییرات اجتماعی و فرهنگی است. روزگاری که تلاش‌های گسترده‌ای برای تحمیل معیارها و ارزش‌های غربی بر جامعه ایران صورت می‌گرفت و هویت ملی در معرض تهدید جدی قرار داشت و او، با ذهنی هوشیار و قلمی توانمند، بازتاب‌دهنده این شرایط بود. شعرهای او، فریادی از اعتراض و واکنشی تند به وضع اجتماعی و فرهنگی زمانه‌اش است. پروین شاعری است آگاه به مقتضیات روزگار خود، که در اشعارش صدای دردمندانه مردم را طنین‌انداز می‌کند.او دعوت‌کننده‌ای است به بازگشت به ملیت،فرهنگ و ارزش‌های اصیل خویش و مبارزی است که بی‌پرده در برابر ارزش‌های تحمیلی بیگانه ایستادگی می‌کند. سروده‌هایش، نمود اندیشه‌ای روشن و مقاومتی فرهنگی است که در هر واژه‌اش، عشق به هویت ایرانی جاری است. او در باب نقد شرایط اجتماعی و ارزش آزادی می‌سراید: چه سود صحبت شاهان چو نیست آزادی /چرا دهیم گرانمایه وقت را ارزان/ به رنج گوشه نشینی و فقر تن دادن / به از پریدن بیگاه و داشتن غم جان. این تصویر پرمعنا، اشاره‌ای مستقیم به بی‌عدالتی و ظلم گسترده‌ای است که طبقه محروم جامعه تحت فشار آن قرار داشتند. درنظر پروین اعتصامی برقراری عدالت اجتماعی یکی از ارکان اساسی روابط و مناسبات میان افراد جامعه است که به موجب آن احساسی آرامش،امنیت ودلگرمی برای ادامه تلاش درزندگی رافراهم می‌سازد. همچنین عدالت‌خواهی، از شاخص‌ترین ویژگی‌های اخلاقی او محسوب می‌شود که ریشه در نگاه دینی و عرفان اجتماعی وی دارد. او در اشعار خود، با زبانی هنرمندانه، به بیان و نقد نابرابری‌های اجتماعی می‌پردازد: عدل چه افتاد که منسوخ شد/ رحمت و انصاف چرا کیمیاست.

