

پیام آذربایجان

شنبه ۲۳ فروردین ۱۴۰۴ / ۱۳ شوال ۱۴۴۶ / سال بیست و دوم / شماره ۲۵۴۶ / صفحه / قیمت ۲۰ هزار تومان

مدیرکل صنعت، معدن و تجارت استان تاکید کرد:

لزوم بازگرداندن هنر صنعت فرش دستباف آذربایجان شرقی به جایگاه واقعی



مدیرکل صنعت، معدن و تجارت آذربایجان شرقی با اشاره به ظرفیت‌های صنعتی فراوان استان گفت: جایگاه هنر صنعت فرش دستباف در اولویت قرار دارد و تنها با همدلی و یکصدایی میان تمامی ارکان این حوزه می‌توان آن را به جایگاه شایسته‌اش بازگرداند.

صابر پرنیان در آیین تکریم و معارفه هیأت مدیره جدید اتحادیه صنف فروشندگان فرش دستباف تبریز با تأکید بر اهمیت راهبردی فرش دستباف در اقتصاد استان، اظهار کرد: اشتغال ایجاد شده در این هنر- صنعت نسبت به بسیاری از صنایع دیگر قابل توجه بوده و این اتحادیه یکی از مهم‌ترین تشکل‌های صنفی کشور به شمار می‌رود.

ادامه در صفحه ۲

در نبرد با فقر و ناامیدی

شادی مکی

جنگ می‌شود؟ تهدیدهای خارجی جدی است؟ تورم به کجا می‌رسد؟ سفره‌های‌مان از آنچه هست، کوچک‌تر می‌شود؟ چه بر سر مستأجران می‌آید؟ بحران آب و برق قرار است چه بلایی سرمان بیاورد؟ چه چیزی در انتظارمان است؟ همه این موارد دغدغه‌هایی است که جامعه ایرانی در پایان سال ۱۴۰۳ با آن دست به گریبان



بود؛ دغدغه‌هایی که هنوز هم پاسخ مشخصی به آنها داده نشده است. این نگرانی‌ها البته بیراه هم نبودند. آخرین گزارش رسمی منتشرشده درباره فقر حاکی از آن است که از سال ۱۳۹۵ تا ۱۴۰۱، بالغ بر ۴۸ درصد از مستأجران ایران به زیر خط فقر پرتاب شده‌اند. بررسی‌های دیگر هم نشان از آن دارد که آمار فقرا در کشور از ۱۹ درصد در سال ۱۳۹۰، به ۳۳ درصد در سال ۱۴۰۱ رسیده است؛ آماري که با توجه به نرخ ۳۳/۶ درصدی تورم سالانه در سال ۱۴۰۳، قطعا افزایش هم داشته است. نگاهی به نرخ ۲۸ درصدی تورم در اقلام خوراکی در اسفندماه سال گذشته هم به‌خوبی نشان می‌دهد که چگونه نیازهای اولیه مردم برای تأمین غذا به محاق رفته است. نوسانات نرخ ارز هم در سال گذشته چشمگیر بود؛ چنان‌که قیمت دلار هم به شکل افسارگسیخته روندی افزایشی را طی کرد و از ۶۴ هزار تومان در فروردین ۱۴۰۳، به بیش از ۹۸ هزار تومان در اسفند ۱۴۰۳ رسید. در این میان نرخ اجاره‌خانه‌ها هم افزایش درخور توجهی داشت.

براساس گزارش مرکز ملی ایران، تا آذرماه ۱۴۰۳، تورم نقطه به نقطه کرابه خانه‌ها، ۳۸/۲ و سالانه ۴۱/۵ ثبت شد که نشان از فشار سخت هزینه‌های تأمین مسکن بر زندگی خانواده‌ها دارد. کمبود و در مواردی نبود دارو در کشور و ناتوانی مردم برای طی‌کردن مراحل شناسایی و درمان بیماری‌ها، که باز هم ریشه در گرانی، تورم و فقر داشت، معضل دیگری بود که سال گذشته بیش از هر زمان دیگری خودنمایی کرد.

اسم در کنار مشکلات اقتصادی، سال گذشته سالی پرآلتهاپ برای مردم بود. آنها سال را با اضطراب جنگ به پایان رساندند و همچنان هم در این وضعیت قرار دارند. اواسط سال گذشته، کشمکش و تهدید به انجام عملیات نظامی میان ایران و اسرائیل رو به فزونی گذاشت و البته درگیری‌های نظامی هم به صورت پراکنده میان طرفین شکل گرفت.

هنوز مدت زیادی از آتش نیمه‌سرد این درگیری‌ها نگذشته بود که در آخرین ماه‌های سال و با به قدرت رسیدن دونالد ترامپ در ایالات متحده آمریکا، بار دیگر مسئله حمله نظامی به ایران مطرح شد؛ تهدیدهایی که هنوز هم در جریان است.

حالا دیگر نقل محافل ایرانیان در آخرین روزهای سال، در ایام نوروز و حتی در همین روزهای ابتدایی بعد از نوروز طرح این سؤال بود که آیا باید یک بار دیگر شاهد جنگی خانمان‌سوز باشیم؟ این ابهام و هراس از آینده در حالی در لایه‌های مختلف جامعه در جریان است که چند روز پیش رضا صالحی‌امیری، وزیر میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی، اعلام کرد: «از مجموع ۸۶ میلیون نفر جمعیت کشور، حدود ۴۰ درصد سفر رفتند و ۶۰ درصد سفر نکردند».

اما این اطلاعات و آمار سفرها بعد از هر تعطیلات، این گمان را در میان برخی ایجاد می‌کند که سفرها نشانه‌ای از امید و نشاط در جامعه ایرانی و نشانه‌ای از کمرنگ‌بودن اضطراب از آینده و حتی فقر در میان ایرانیان است. «شرق» در این گزارش تلاش کرده در گفت‌وگو با کارشناسان به این سؤال پاسخ دهد که نگرش ایرانیان درباره اقی ۱۴۰۴ چگونه است؟

ادامه در صفحه ۸

کلاف سردرگم احیا و مرمت خانه باقرخان

۲

افزایش ۲۳.۵ درصدی مبادلات گمرکی آذربایجان شرقی در سال ۱۴۰۳

۳

پول توجیبی فرزندان؛ تیغ دولبه تربیت برای والدین



۴

سوانح جاده‌ای چگونه آمار زنان سرپرست خانوار را بالا می‌برد؟

مادرانی که با یک تصادف پدر هم می‌شوند!

۵

لیگ هاکی چمن بانوان راه اندازی شود مسابقات ازبکستان آغاز راه شکوفایی تیم ملی بانوان

۷

استاندار آذربایجان غربی: احیای دریاچه ارومیه نیازمند عزم جدی و هماهنگی بین دستگاهی است

۸

استاندار:

اراده مدیریت ارشد آذربایجان شرقی بر حل مشکلات تولید و صنعت است



بانک‌های استان مساله مهمی است که باید دنبال شود، شورای گفت‌وگوی دولت و بخش خصوصی، ظرفیت خوبی برای استان است، مشروط بر این‌که دارای خروجی بوده و مصداق ضرب‌المثل «نشستند و گفتند و برخاستند»، نباشد.

استاندار آذربایجان شرقی به انتصابات مدیران نیز اشاره کرد و گفت: در انتصابات یکی از شاخص‌ها، ملاحظات بخش خصوصی و صنایع تولیدی است که فرد انتخاب شده دارای فضای ذهنی لازم باشد.

وی با اشاره به نام‌گذاری سال جاری به نام «سرمایه‌گذاری برای تولید»، اظهار کرد: از نامگذاری باید در راستای رونق و شکوفایی صنایع استان استفاده شود و در این راستا از کمیسیون‌های صنایع و اقتصادی مجلس شورای اسلامی دعوت کردیم تا همچون کمیسیون عمران در آذربایجان شرقی حضور پیدا کرده و از نزدیک با مسائل و مشکلات حوزه تولید و صنعت آشنا شوند. وی ادامه داد: صاحبان و مدیران صنایع، بسته‌های پیشنهادی و راهکارهای خود را در راستای دیپلماسی اقتصادی ارائه دهند.

به گزارش ایسنا به نقل از روابط عمومی استانداری آذربایجان شرقی، سرمست با بیان این‌که بخش خصوصی استان برنامه‌های توسعه خود در سال جاری را ارائه دهد، تأکید کرد: در مدیریت استان، پشتیبان و حامی صنایع، تولید و سرمایه‌گذاری هستیم تا بتوانند کار خود را به خوبی پیش ببرند.

استاندار آذربایجان شرقی با بیان این‌که اراده مدیریت ارشد استان بر حل مشکلات تولید و صنعت است، گفت: شورای گفت‌وگوی دولت و بخش خصوصی ظرفیت بزرگی برای استان است. بهرام سرمست در دیدار اعضای هیئت مدیره انجمن غذایی آذربایجان شرقی، اظهار کرد: اراده مدیریت استان بر حل مشکلات حوزه تولید و صنعت استان است.

وی ادامه داد: به دنبال آن هستیم تا هر فرصتی را به ظرفیت تبدیل کرده و نتیجه آن را برداشت کنیم. سیاست بر این است که انجمن‌های صنفی و تخصصی با ادبیات خودشان مشکلات موجود را به شیوه درست احصا کنند. سرمست با اشاره به این‌که آذربایجان شرقی در حوزه‌های مختلف قابل مقایسه با استان‌های دیگر نیست، ادامه داد: اگر در سطح بین‌المللی گشایشی به وجود بیاید، ظرفیت‌های موجود در این استان صدها برابر خواهد شد، پیشنهاد کرده‌ایم شهرک صنعتی بعثت به منطقه (زون) منفصل منطقه آزاد ارس ملحق شود که در این صورت، ظرفیت بسیار بزرگی برای استان و همچنین حضور صنایع با فناوری بالا (های‌تک) و صادرات‌محور ایجاد خواهد شد.

وی با اشاره به این‌که آذربایجان شرقی محل مرادلات دیپلماتیک شده است، گفت: روزهای دوشنبه در دفتر پشتیبانی تهران، جلسات کاری فشرده با حضور سرمایه‌گذاران و فعالان بخش خصوصی برگزار می‌کنیم. وی تأکید کرد: افزایش اختیارات

۲۲ تا ۲۸ فروردین تبریز میزبان استعدادهای درخشان

رشد چشمگیر آثار در پنجمین جشنواره سراسری موسیقی موغام



کیفی آثار عنوان کرد و افزود: از بین ۳۵۲ اثر اسالی در بخش‌های مختلف، ۱۳۹ اثر به مرحله نهایی اجزای زنده راه یافته‌اند.

وی همچنین از برگزاری نشست‌های تخصصی موسیقی و نمایشگاه ساز در حاشیه جشنواره خبر داد. این جشنواره از ۲۲ تا ۲۸ فروردین در دو بخش خوانندگی و نوازندگی با حضور داووانی مجرب برگزار خواهد شد و آثار رسیده از استان‌های مختلف از جمله آذربایجان شرقی، آذربایجان غربی، اردبیل، زنجان، تهران، البرز، همدان و خراسان شمالی به رقابت خواهند پرداخت.

ایراز امیدواری کرد که این دوره از جشنواره نیز با همراهی مردم و رسانه‌ها، به کشف و معرفی استعدادهای جوان کمک کند. وی برگزاری این جشنواره را فرصتی ارزشمند برای آموزشگاه‌ها و هنرآموزان دانست و از اجرای برگزیدگان سال گذشته در شب موسیقی موغام خبر داد که در محوطه پردیس رسانه برگزار و برای عموم قابل استفاده خواهد بود.

غلامرضا میرزازاده، دبیر پنجمین جشنواره سراسری موسیقی موغام، با اشاره به اهمیت صیانت و انتقال این شاخصه فرهنگی به نسل آینده، از رشد کمی و کیفی چشمگیر جشنواره خبر داد و آن را پس از موسیقی جوان، دومین جشنواره مهم موسیقی در کشور دانست.

به گزارش خبرنگار پیام آذربایجان تبریز، تأکید بر اینکه آذربایجان خاستگاه اصلی موسیقی موغام است،



رئیس سازمان فرهنگی اجتماعی و ورزشی شهرداری تبریز از استقبال گسترده و رشد چشمگیر آثار رسیده به پنجمین دوره جشنواره سراسری موسیقی موغام خبر داد. امیر نصیریکی در نشست هم‌اندیشی با اهالی رسانه، با گرامیداشت یاد شهید آوینی و هفته هنر انقلاب اسلامی، این جشنواره را یکی از برنامه‌های مهم سازمان در راستای حمایت از هنر اصیل آذربایجان دانست.

به گزارش خبرنگار پیام آذربایجان تبریز، تأکید بر اینکه آذربایجان خاستگاه اصلی موسیقی موغام است،

فعالیت ۹ مرکز اوتیسم در آذربایجان شرقی



مداخله اختلال طیف اوتیسم به آدرس autism.behzisti.net اشاره کرد و گفت: این سامانه امکان انجام آزمون غربالگری توسط خانواده‌ها و ارجاع به پایگاه‌های تشخیص را فراهم می‌کند. وی افزود: خدمات دیگری از جمله پرداخت مستمري ماهانه، کمک‌هزینه درمان، معیشت، مناسب‌سازی منزل و وام خوداشتغالی برای خانواده‌ها و افراد مبتلا به اوتیسم ارائه می‌شود. همچنین، کودکان زیر پنج سال از خدمات رایگان بیمارستانی بهره‌مند می‌شوند.

توان بخشی، روان‌شناسی و در صورت نیاز، مداخلات دارویی است. صحاف تصریح کرد: این مراکز با ۵۶ پرسنل تخصصی فعالیت می‌کنند و یارانه ماهانه هر فرد در مراکز روزانه ۴ میلیون و ۴۸۰ هزار تومان است. مدیرکل بهزیستی استان یادآور شد: یک مرکز اقامت موقت با ظرفیت ۵۰ نفر و یارانه ماهانه ۶ میلیون و ۳۰۰ هزار تومان برای هر نفر در حال ارائه خدمات است.

وی ایراز داشت: خدمات ارائه شده شامل روان‌شناسی، کار درمانی، گفتار درمانی، بازی درمانی، آموزش خانواده و یک وعده غذای گرم است. ساعات کاری مراکز از ۸ صبح تا ۱۷ عصر بوده و در صورت توافق با خانواده‌ها، تا ساعت ۱۹ نیز امکان‌پذیر است. صحاف همچنین به راه‌اندازی و فعالیت سامانه ملی و الکترونیک غربالگری، تشخیص و

مدیرکل بهزیستی آذربایجان شرقی از فعالیت ۹ مرکز روزانه، پیش‌مهارتی و تلفیقی اوتیسم در استان خبر داد. فرگل صحاف با اشاره به فعالیت ۹ مرکز روزانه، پیش‌مهارتی و تلفیقی برای افراد دارای اختلال طیف اوتیسم در این استان گفت: این مراکز خدمات توان بخشی، آموزشی و حمایتی را به حدود ۴۰۰ فرد مبتلا به این اختلال ارائه می‌دهند. وی، «حمایت از خانواده‌های افراد با اختلال اتیسم، وظیفه همگانی» را شعار مهم در رابطه با این اختلال دانسته و گفت: هدف اصلی این مراکز، توانمندسازی افراد مبتلا و حمایت از خانواده‌های آنان است.

مدیرکل بهزیستی استان افزود: اختلالات طیف اوتیسم در سه سطح خفیف، متوسط و شدید دسته‌بندی می‌شوند و خدمات ارائه شده شامل



پیام آذربایجان

شنبه ۲۳ فروردین ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۲۵۴۶

اخبار

اخبار

کاهش ۸۰ درصدی تصادفات منجر به فوت در مردن



دادستان عمومی و انقلاب اسلامی شهرستان مردن از کاهش ۸۰ درصدی تصادفات منجر به فوت در از ابتدای امسال تاکنون نسبت به مدت مشابه یارسال ر داد. یوسف ضیامهر یکی از دلایل مهم و اصلی کاهش تصادفات سخت منجر به فوت در مردن را شناسایی و رفع نقاط حادثه خیز عنوان و اظهار کرد: در این راستا دستگاه های مختلف اجرایی و خدماتی دادستانی شهرستان را همراهی کردند. به گفته وی با اقدامات انجام شده در حوزه ترافیکی و رفع نقاط حادثه خیز جاده ای و معابر برون شهری و درون شهری این میزان کاهش اتفاق افتاد که در سال های اخیر در منطقه بی سابقه است. ضیامهر ادامه داد: حدود ۹۰ درصد از نقاط حادثه‌خیز شهرستان مردن در بخش ترافیکی برطرف شده و این موضوع تأثیر مثبتی بر ایمنی جاده‌ها گذاشته است.

وی کاهش ۸۰ درصدی تصادفات فوتی را قابل توجه خواند و یادآور شد: این کاهش در محور پرتراфик مردن- بازرگان بسیار مشهود بود که با توجه به اقدامات پیشگیرانه و اصلاحی انجام شده، برای اولین بار در سال‌های اخیر، تصادفات فوتی در این محور به صفر رسید. ضیامهر اعلام کرد: موضوع صیانت از حقوق عامه و پیشگیری از وقوع جرایم، به ویژه در حوزه تصادفات، یکی از برنامه‌های اصلی دادستانی است و در سال جدید نیز با جدیت بیشتری این موضوع پیگیری خواهد شد. وی ابراز امیدوار کرد با ادامه این روند و اجرای برنامه‌های پیشگیرانه، شاهد کاهش بیشتر تصادفات و حفظ امنیت جانی مردم باشیم.

۱۴ دانشجوی علوم پزشکی تبریز پژوهشگر برجسته کشور شدند

۱۴ دانشجوی دانشگاه علوم پزشکی تبریز به‌عنوان پژوهشگر برجسته کشوری در ۳ ماهه چهارم سال ۱۴۰۳ خبر داد. ۱۴ دانشجوی دانشگاه علوم پزشکی تبریز به‌عنوان پژوهشگر برجسته موضوع بند ک ماده ۲ آیین‌نامه تسهیلات آموزشی، پژوهشی و رفاهی ویژه استعدادهای درخشان در سه‌ماهه چهارم سال ۱۴۰۳ انتخاب شدند. گفتنی است، این انتخاب از طرف کمیته کشوری تحقیقات و فناوری دانشجویی انجام شده است.

«شکار مرگ» در تئاتر شهر تبریز به روی صحنه رفت



نمایش «شکار مرگ» نوشته آیرا لوین، ترجمه شهرام زرگر و به کارگردانی امیررضا وکیلی در تئاتر شهر تبریز به روی صحنه رفت. «شکار مرگ» از ۲۱ فروردین تا ۱۰ اردیبهشت در پلاتو استاد صادقی مجموعه فرهنگی هنری تربیت (تئاتر شهر تبریز) روی صحنه می‌رود. «شکار مرگ» روایت یک نویسنده نامدار است که مدت‌هاست نمی‌تواند بنویسد و در این اثنا نمایشنامه‌ای به دستش می‌رسد که زندگی او را دستخوش تحولاتی می‌کند.

نمایشنامه شکار مرگ در سطح جهان جز رکودداران اجراست و این بار به کارگردانی امیررضا وکیلی که پیش از این، تجربه کارگردانی نمایش ورونیکا را از همین نویسنده دارد، در تبریز به روی صحنه خواهد رفت مهدی افتخاری، سارا جاهد، میلاد کهرابی، شکبیا گلچین و مهدی تابدوقی در این نمایش ایفای نقش می‌کنند. سایر عوامل نمایش «شکار مرگ» عبارتند از: مبین صفوی‌راد (طراح صحنه)، مهد ابراهیمی و هادی خدادادی، محمدحسین فرشایف محبوب‌زاد (مجریان صحنه)، علی منافی (طراح و اجرای نور)، سارا جاهد (طراح لباس)، محمد قویدل، هادی خدادادی و محمدحسین محبوب‌زاد (دستیاران کارگردان)، مبینا فلاح (منشی صحنه)، کیا اصغری و دانیال صالح‌زاده (مدیران صحنه)، مرداد فکری (گرافیکست)، محمد ساجد جلیلی‌نژاد (آهنگساز)، مرداد مرادی (روابط عمومی) گفتنی‌ست این نمایش هر روز از ساعت ۱۹:۳۰ در پلاتو استاد صادقی تئاتر شهر تبریز به روی صحنه رفت.

۲

اجرای پروژه مسیر پیاده روی و دیواره سنگی خیابان دانش شهرک خاوران به مرحله تکمیلی خود رسید. حسین پور رستمی، معاون فنی و عمرانی منطقه، با تأکید به انسان محور بودن پروژه های فنی و عمرانی شهرک خاوران، از اجرای عملیات تکمیلی پروژه مسیر پیاده روی و دیوار سنگی خیابان دانش (روبروی

جایگاه سی ان جی) خبر داد و افزود: این مسیر پیاده روی و دیوار سنگی حایل آن که با هدف ایجاد محیطی امن و دلپذیر برای پیاده روی‌های سلامت محور خانوادگی و دوستانه به موازات خیابان دانش شهرک خاوران در حال ساخت است، مرحله‌های تکمیلی خود را طی می‌کند. وی، سپس، به بیان جزئیات این پروژه پرداخت و گفت: مسیر پیاده روی از یک کیلومتر طول و ۷ متر عرض

اجرای عملیات تکمیلی مسیر پیاده‌روی و دیواره سنگی خیابان دانش شهرک خاوران

برخوردار است که کف آن با کفیوش‌های طرح دار بتونی اجرا شده و به پیشرفت فیزیکی ۸۰ درصدی رسیده است. معاون فنی و عمرانی منطقه در ادامه، به تکمیل ساخت دیواره سنگی این مسیر اشاره کرد و افزود: طول این دیواره سنگی، حدود ۶۶۰ متر و ارتفاع آن ۳ متر است که در حال حاضر، عملیات سنگ چینی دیواره به اتمام رسیده و در مرحله بندکشی قرار گرفته است.

کلاف سردرگم احیا و مرمت خانه باقرخان

۹۰ درصد خانه باقرخان از بین رفته است

در همین ارتباط مسئول پروژه های مرمتی شهرداری منطقه هشت تاریخی و فرهنگی تبریز نیز گفت: بروز مشکل حقوقی در زمینه تملک خانه باقرخان چالش اصلی احیا و مرمت این خانه تاریخی است که باید به هر طریق ممکن و با هماهنگی بین شهرداری و میراث فرهنگی حل و فصل شود.



الناز سیاسی مقدم توقعات بیش از حد توان و عرف از سوی وراث و مالکان خانه مزبور را دلیل اصلی را‌کند ماندن پروژه مرمتی این اثر عنوان و اظهار کرد: تا زمانی که مساله تملک و آزادسازی کل مجموعه عملیاتی نشود، هیچ گونه طرح احیا و مرمت و بازسازی میسر نخواهد شد.

وی با بیان اینکه برآوردهای کارشناسی نشان می دهد ۹۰ درصد خانه منتسب به باقرخان از بین رفته است، یادآور شد: هر چند این خبر برای اهالی میراث فرهنگی و دوستداران فرهنگ و تاریخ ایران و آذربایجان تأثر برانگیز است، اما چون سازه بنا پابر جاست، می توان طبق نقشه های مستند و تصاویر تاریخی نسبت به انجام مطالعات بازسازی اقدام کرد.

سیاسی مقدم یادآور شد: شهرداری منطقه هشت فرهنگ و تاریخی تبریز بنا به وظیفه و مسئولیت خود حتی مشاور برای مرمت خانه باقرخان را نیز انجام داده است، اما بدون حل مشکل حقوقی نمی‌توان این طرح ها را عملیاتی کرد. به گفته وی در طرح مطالعاتی شهرداری تبریز، تمام جوانب احیا و بازسازی خانه باقرخان در قالب تاسیسات، محوطه سازی و آسیب شناسی بنا در نظر گرفته شده است.



از این افراد مبلغ توافق شده سال ۱۴۰۱ را قبول ندارند.

وی با اشاره به اینکه قیمت گذاری زمین فوق توسط کارشناسان مربوطه صورت گرفته بود، ادامه داد: در این راستا سهم میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری آذربایجان شرقی که ۹۰۰ میلیارد ریال بود، هزینه و همین میزان نیز از سوی شهرداری به مالکان و وراث پرداخت شد.

نواداد اجرای عملیات مرمت و بازسازی خانه باقرخان را بسیار سخت تر از تملک آن دانست و با تأکید بر اینکه این عملیات باید مهندسی شده، فنی و بدون کوچکترین لطمه به بنای اصلی اجرایی شود، ابراز امیدواری کرد با تعامل بین سازمانی و همکاری شهرداری مراحل تملک خانه باقرخان به پایان رسیده و در سریع ترین زمان ممکن عملیات بازسازی و مرمت آن شروع شود.

به گفته وی اثر یاد شده اکنون به صورت مخروبه درآمده است و تا زمانی که مساله مهم تملک حل نشده است، خطر همچنان این بنا را تهدید می کند. نواداد ادامه داد: در صورت رفع مشکلات حقوقی ناشی از تملک خانه باقرخان، اداره کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری آذربایجان شرقی مطالعات احیا و مرمت را شروع می کند.

فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری آذربایجان شرقی موضوع تملک خانه تاریخی و قدیمی باقرخان را جزو مصوبات دور اول سفر استانی هیات دولت به آذربایجان شرقی در خرداد ماه سال ۱۴۰۱ اعلام و اظهار کرد: در این مصوبه اعتباراتی برای تملک خانه به صورت ۵۰ / ۵۰ بین شهرداری تبریز و میراث فرهنگی استان تخصیص یافت.



وحید نواداد گفت: بلافاصله مقدمات تملک این خانه در دستور کار میراث فرهنگی آذربایجان شرقی و شهرداری تبریز قرار گرفت و اکنون حدود ۵۰ درصد موضوع به انجام رسیده است، اما این میزان از تملک به لحاظ تعدد افراد توافق شده بیشتر اما از نظر متراژ پایین تر است.

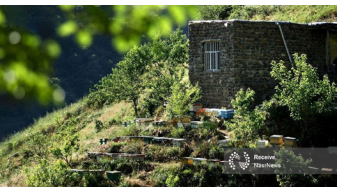
وی با بیان اینکه مساله مالکیت خانه منتسب به باقرخان به علت تعدد وراث این مکان تاریخی فرآیند اداری طولانی داشته است، یادآور شد: متأسفانه تعدادی

بیش از ۹ هزار مترمربع از اراضی ملی در میان تخریب و آزادسازی شد



کنیم. در این مسیر، با تمام توان در کنار دستگاه‌های متولی ایستاده‌ایم و اجازه نخواهیم داد افراد سودجو و متخلف به منابع ملی و طبیعی دست‌درازی کنند. وی ضمن قدردانی از همراهی مسئولان قضایی و اداره‌کل راه و شهرسازی، اظهار کرد: حفظ اراضی ملی، بخش مهمی از برنامه‌های راهبردی مدیریت

ورود به پارک‌های ملی کنتال و ارسباران نیاز به کسب مجوز دارد



محیط زیست استان درخواست مجوز نمایند. وی افزود: مأموران یگان حفاظت محیط زیست استان با حضور در این مناطق نسبت به بررسی مجوز ورود اقدام خواهند کرد و در صورت نداشتن مجوز از ورود افراد و باشگاه‌ها جلوگیری بعمل خواهد آمد.

از هر نوع ورود خودسرانه به پارک‌های ملی خودداری کرده و در قالب باشگاه‌های کوه نوردی مجاز و رعایت پروتکل‌های محیط زیستی از فرصت حضور در این مناطق استفاده نمایند. دلود غنی پور در ارتباط با شرایط حضور باشگاه‌های کوه نوردی در پارک‌های ملی گفت: تمام باشگاه‌های کوه نوردی مجاز و مورد تأیید استان که اسامی آن‌ها در وب سایت هیئت کوه نوردی آذربایجان شرقی ثبت شده است مکلف هستند جهت حضور در پارک‌های ملی کنتال و ارسباران از اداره کل حفاظت

معاون محیط زیست و خدمات شهری شهردار تبریز از تخریب و آزادسازی بیش از ۹ هزار مترمربع از اراضی ملی پیرامون میان با حکم قضایی خبر داد. هادی بدری با اشاره به اجرای حکم قضایی با حضور عوامل شهرداری منطقه تبریز و با همکاری اداره کل راه و شهرسازی استان و نیروی انتظامی گفت: در ادامه روند قاطعانه مقابله با زمین‌خواری، با تلاش تیم‌های اجرایی و پشتیبانی قانونی دستگاه قضایی، بخش وسیعی از زمین‌های تصرف‌شده غیرمجاز در محدوده میانان رفع تصرف و به بیت‌المال بازگردانده شد. بدری افزود: ما به عنوان مدیریت شهری وظیفه داریم از حقوق عمومی و اراضی ملی صیانت

داود غنی پور گفت: ورود به پارک‌های ملی کنتال و ارسباران نیازمند کسب مجوز اداره کل حفاظت محیط زیست آذربایجان شرقی دارد و این مجوز به باشگاه‌های مجاز هیئت کوه نوردی استان که تقاضای ورود کرده اند صادر خواهد شد.

معاون محیط طبیعی اداره کل حفاظت محیط زیست آذربایجان شرقی با بیان اینکه بهار فصل زادآوری حیات وحش و رویش گونه‌های گیاهی بوده و نیاز به حفاظت و حراست جدی دارند اظهار کرد: از کوه نوردان و طبیعت گردان استان انتظار داریم

ادامه از صفحه اول

مدیرکل صنعت، معدن و تجارت استان تأکید کرد:

لزوم بازگرداندن هنر صنعت فرش دستباف آذربایجان شرقی به جایگاه واقعی



پرنیان با تحلیل شرایط کنونی اقتصادی کشور و تحولات منطقه‌ای افزود: در چنین شرایطی، نام‌گذاری سال ۱۴۰۴ به عنوان «سرمايه‌گذاري برای توليد» از سوی مقام معظم رهبری، اقدامی هوشمندانه و راهبردی است که باید در همه بخش‌ها به‌ویژه هنر صنعت فرش دستباف مورد توجه قرار گیرد.

به گزارش روابط عمومی اداره صمت استان، وی با اعلام پیشنهاد تدوین بسته عملیاتی حمایت از فرش دستباف، اظهار کرد: این بسته در جریان سفر ریاست جمهوری به استان مطرح و دستورات لازم برای اجرای سریع آن با هدف ارتقاء جایگاه این هنر اصیل ایرانی اخذ شود. این اقدام، پاسخی به یک مطالبه عمومی و اصیل در استان است.



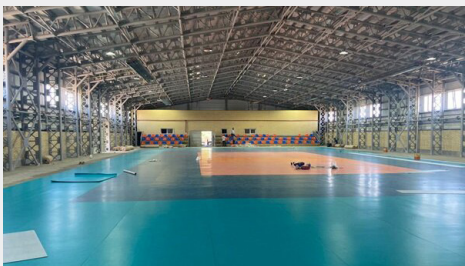
پیام آذربایجان

شنبه ۲۳ فروردین ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۲۵۴۶

اقتصاد

اخبار

پروژه ۳۵۰ میلیارد ریالی سالن ورزشی چند منظوره الغدير وارد مرحله اجرای دیوارکشی شد



شهردار منطقه یک تبریز از اجرای عملیات مرحله دیوارکشی (والیست) در پروژه ۳۵۰ میلیارد ریالی سالن ورزشی چند منظوره الغدير خبر داد.

حمید شاهوردی اعلام کرد: این پروژه یکی دیگر از ۲۵ پروژه احداث سالن‌های ورزشی سطح تبریز است که توسط منطقه یک در حال احداث بوده و هم اکنون با سرعت وارد مراحل دیوارکشی(والیست) ساختمان اداری و تهیه ساندویچ پانل‌های سخت و دیواره‌ها شده است. شهردار منطقه یک افزود: این پروژه به مساحت ۱۲۹۰ متر مربع و به طول ۶۰ متر و عرض ۵/۲۱ متر بوده که با هزینه بالغ بر ۳۵۰ میلیارد ریال در حال اجرا و تداوم است.

شهردار منطقه یک تبریز افزود: این سالن با هدف ارتقای زیرساخت‌های ورزشی، افزایش سرانه فضاهای عمومی و فراهم‌سازی بستر مناسب برای فعالیت‌های فرهنگی و ورزشی جوانان و شهروندان در حال احداث است. وی با تأکید بر اهمیت این پروژه برای محلات اطراف و نقش آن در توسعه عدالت ورزشی، اظهار داشت: تلاش ما این است که با تسریع در روند اجرا، این پروژه در موعد مقرر به بهره‌برداری برسد و در اختیار عموم قرار گیرد.

ممنوعیت اسکان یا به‌کارگیری نیروی کار افغان در هشترو

دادستان شهرستان هشترو از ممنوعیت اسکان یا به‌کارگیری نیروی کار افغان در این شهرستان خبر داد. حجت الاسلام زحمت دوست دادستان شهرستان هشترو گفت: هرگونه اجاره ملک برای سکونت اتباع افغانی غیرقانونی است و صاحب ملک خلاف قانون عمل کرده است. وی تأکید کرد: همچنین بکارگیری نیروی کار افغانی نیز با هر عنوانی ممنوع بوده و با کارفرمای متخلف برخورد خواهد شد.

دادستان هشترو افزود: مجموعه قضایی شهرستان هشترو به صورت جدی پیگیر این موضوع است و اهالی در صورت مشاهده نیروهای کار افغانی با پلیس ۱۱۰ تماس گرفته و گزارش دهند.

ماجرای بازداشتی‌های

اقتصادی در تبریز چه بود؟

سردار محمدی در جمع خبرنگاران در خصوص بازداشتی‌های اخیر پیرامون موضوعات اقتصادی در تبریز اظهار داشت: در این رابطه مظلونینی وجود دارد که پرونده با همکاری دستگاه قضایی در حال تحقیق و بررسی است و به محض نتیجه‌گیری به مردم گزارش می‌شود.

فرمانده انتظامی آذربایجان شرقی با اشاره به پیگیری پلیس اطلاعات در این پرونده گفت: الان نمی‌توان کسی را متهم کرد تا اینکه پرونده بررسی شود. وی در پاسخ به سئوالب‌های دستگیری برخی مدیران و افراد در شهرداری تبریز در این پرونده گفت: ممکن است برخی افراد هم در شهرداری برای پاره‌ای از توضیحات دعوت شوند.

هشدار جدی پلیس فتا استان

آذربایجان شرقی به شهروندان

وام فوری، وام خودرو و وام حمایتی ترفند مجرمان سایبری برای خالی کردن حساب می باشد، خیلی مراقب باشید. بیشتر افراد، به واسطه آگهی‌هایی که برای دریافت وام در کانال‌ها و گروه‌های شبکه اجتماعی تلگرام یا ایلکیشن دیوار مشاهده می کنند در دام کلاهبرداران گرفتار شده و حساب هایشان خالی می شود. این ترفند، بسیار شایع شده و در فضای مجازی این دست از آگهی‌هایی درباره وام فوری بسیار در حال نشر است که همگی آنها کلاهبرداری مجازی هستند. توصیه می‌گردد تمام اقدامات مربوط به وام را تنها از طریق بانک‌ها و یا سایت‌های معتبر آنها انجام دهید و به افراد در فضای مجازی جهت خرید وام اعتماد نکنید. شماره تماس پلیس فتا ۰۹۳۸۰۰۹۳۸۰

پروژه از اهمیت بالایی در ارتقای زیرساخت‌های حمل‌ونقل شمال‌غرب کشور برخوردار بوده و نقش کلیدی در توسعه مبادلات تجاری و اتصال به کریدورهای بین المللی ایفا می کند افزود: با توجه به اهمیت راهبردی این مسیر، خارج از تعهدات پیشین سازمان در ادامه پروژه مشارکت می‌کنیم و با هدف تسریع در تکمیل این آژداره و در راستای ایفای مسئولیت‌های توسعه‌ای خود، مبلغ ۶۰۰ میلیارد ریال به این پروژه اختصاص داده ایم.

مدیرعامل سازمان منطقه آزاد ارس خبر داد:

مشارکت ۶۰۰ میلیارد ریالی منطقه آزاد ارس در تکمیل آزادراه مرند - جلفا

ارتباطی اظهار داشت: سازمان منطقه آزاد ارس که پیش‌تر متعهد به احداث ۳۴ کیلومتر از مسیر آزادراه مرند - جلفا از سمت جلفا به سوی مرند شده بود، به‌طور کامل به این تعهدات عمل کرده است افزود: اکنون با توجه به اهمیت راهبردی این مسیر، خارج از تعهدات پیشین خود در ادامه پروژه مشارکت می‌کنیم. وی با بیان اینکه تکمیل این

رئیس هیأت‌مدیره و مدیرعامل سازمان منطقه آزاد ارس از اختصاص ۶۰۰ میلیارد ریال اعتبار از سوی این سازمان به منظور تسریع در روند تکمیل آزادراه مرند - جلفا خبر داد. هادی مقدم‌زاده در نشست مشترک با نماینده مردم مرند و جلفا در مجلس شورای اسلامی و مدیرکل راه و شهرسازی استان آذربایجان شرقی، با اشاره به جایگاه راهبردی این مسیر

مولدسازی ۲۰ هکتار از زمین‌های مازاد و بدون ارزش افزوده نیروگاه تبریز تایید شد

می‌تواند در گام نخست برای مولدسازی

باشد. وی افزود: با توجه به اهمیت وضعیت نیروگاه تبریز و طرح توسعه و مولدسازی آن، مقرر شده تا وضعیت زمین‌های نیروگاه در ماه جاری با حضور ۲ وزارتخانه و استاندار آذربایجان شرقی تعیین تکلیف شود.

واقف بهروزی، مدیرکل امور اقتصادی و دارایی آذربایجان شرقی نیز در این جلسه به وضعیت مولدسازی زمین‌های مازاد نیروگاه تبریز، اظهار کرد: ۶۰ هکتار از زمین‌ها مربوط به توسعه نیروگاه است

بهرام سرمست در این جلسه از بررسی وضعیت طرح توسعه نیروگاه تبریز با حضور وزرای ۲ وزارتخانه و تعیین تکلیف این طرح خبر داد. وی پس از شنیدن مشکلات مربوط به وضعیت ورودی‌های تبریز و به خصوص جاده تبریز- آذرشهر، خواستار ارائه طرح ساماندهی ورودی‌های تبریز به خصوص از نظر ترافیک و زیباسازی از شهرداری‌ها خواست.

ظفر محمدی، معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار آذربایجان شرقی نیز اظهار کرد: ۲۰ هکتار از زمین مازاد نیروگاه تبریز



در جلسه کارگروه مولدسازی آذربایجان شرقی، با تصویب نمایندگان توانیر و کارگروه، مولدسازی ۲۰ هکتار از زمین مازاد نیروگاه تبریز قطعی و مقرر شد مقدمات اجرای این اقدام بررسی و پیگیری شود.

افزایش ۲۳.۵ درصدی مبادلات گمرکی آذربایجان شرقی در سال ۱۴۰۳

است.

ناظر گمرکات استان آذربایجان شرقی گفت: عمده اقلام صادرات قطعی گمرکات استان در سال ۱۴۰۳ چدن، آهن و فولاد به ارزش ۴۳۳ میلیون دلار، محصولات پتروشیمی و مصنوعات پلاستیکی به ارزش ۳۴۹ میلیون دلار، میوه‌های خوراکی پوست مرکبات یا خربزه به ارزش ۲۹۱ میلیون دلار، سوخت‌های معدنی روغن های معدنی به ارزش ۱۵۱ میلیون دلار و مس و مصنوعات از مس به ارزش ۱۰۴ میلیون دلار بود.

نامدار گفت: عمده این اقلام به کشورهای ترکیه به ارزش ۸۶۸ میلیون دلار، ارمنستان به ارزش ۳۰۶ دلار، عراق به ارزش ۲۵۸ میلیون دلار، گرجستان به ارزش ۸۷ میلیون دلار و آذربایجان به ارزش



شد که نسبت به سال ۱۴۰۲ افزایش ۳۲ درصدی را نشان می دهد.

وی همچنین گفت: در همین مدت ۶۱۲ هزار تن کالا به ارزش ۲ میلیارد و ۳۱ میلیون دلار از طریق گمرکات تبریز، سهران، جلفا و نوردوز وارد کشور شد که این میزان نسبت به مدت مشابه سال قبل ۱۶ درصد افزایش داشت.

وی خاطرنشان کرد: صادرات غیرنفی استان در مدت یادشده به لحاظ وزنی ۳۳ درصد و واردات ۱۱ درصد افزایش یافته

سهم خانوارها از وام بانک‌ها در ۱۴۰۳ چقدر بود؟

بود و جلوی تسهیلات غیرجاری را گرفت. این گزارش می‌افزاید: از کل وام پرداخت شده سال گذشته، ۷۷.۸ درصد سهم صاحبان کسب‌وکارها و ۲۲.۲ درصد هم سهم خانوارها بوده؛ اما با اضافه‌کردن تسهیلات در قالب کارت‌های اعتباری که با آن باید اقدام به خرید کالا و خدمات کرد، سهم خانوارها به ۲۳.۲ درصد افزایش می‌یابد.

سهم لاغر مسکن از وام ۱۴۰۳

کالبدشکافی ترکیب تسهیلات بانکی در ۱۴۰۳ نشان می‌دهد که سهم بخش کشاورزی ۵.۴ درصد، صنعت و معدن ۴۰.۳ درصد، مسکن و ساختمان ۴۰.۷ درصد، بازرگانی ۱۰.۱ درصد و خدمات ۳۹.۴ درصد بوده است. به این ترتیب سهم بخش ساختمان و مسکن به کمترین میزان ممکن رسیده و بیشتر تسهیلات به ساخت‌وساز و سرمایه در گردش کسب‌وکارهای ساختمانی اختصاص پیدا کرده است. محاسبات همشهری نشان می‌دهد که سهم خانوار از

کارت‌های اعتباری همپای نرخ تورم افزایش نمی‌یابد و همین مسئله باعث تنگنای مالی بسیاری از خانوارهای نیازمند و در صف انتظار وام شده است. آیا سیاستگذار پولی فرایند پرداخت تسهیلات مورد تقاضای مردم ازجمله ودیعه مسکن، جعاله و خرید اقساطی را اصلاح و آسان می‌سازد؟

تازه‌ترین روایت بانک مرکزی این است که شبکه بانکی در سال گذشته بالغ بر ۷۶۶۴ هزار میلیارد تومان وام داده، یعنی ۳۲.۹ درصد بیشتر از سال ۱۴۰۲؛ این در حالی است که نرخ رشد تورم ۱۴۰۳ براساس برآورد مرکز آمار ایران ۳۲.۵ درصد و نرخ تورم نقطه‌به‌نقطه هم ۳۷.۱ درصد بوده که در هر صورت بالاتر از نرخ رشد حجم وام پرداختی بانک‌ها بوده است.

البته سیاستگذار پولی چندین سال است که در دفاع از وضعیت وام‌دهی بانک‌ها، تأکید و تکرار می‌کند که همچنان باید ملاحظات مربوط به کنترل تورم را نیز درنظر گرفت و مراقب قدرت‌گرفتن پتانسیل تورمی ناشی از فشار تقاضای کل در اقتصاد



کارنامه بانک‌ها در پرداخت وام به خانوارها و کسب‌وکارها در سال ۱۴۰۲ نشان می‌دهد که این مبلغ تنها ۲۳.۵ درصد از کل تسهیلات پرداخت‌شده در سالی که گذشت بوده‌است، و سؤال مهم این است که آیا سهم پرداختی به خانوارها قابل دفاع است؟ چندسالی است که بانک مرکزی آمار پرداخت تسهیلات توسط بانک‌ها در پایان هر ماه را به تفکیک کسب‌وکارها و خانوارها منتشر می‌کند؛ اما همچنان انتقادات از سختگیری در پرداخت تسهیلات و طولانی‌شدن صف انتظار زیاد است. افزون بر اینکه سقف تسهیلات خرد پرداختی به مردم چه به‌طور مستقیم و چه در قالب

کشف ۵ دستگاه ماینر غیرمجاز قاچاق در مراغه

از محلات شهر موضوع به صورت ویژه در دستور کار مأموران پلیس آگاهی این فرماندهی قرار گرفت.

وی اضافه کرد: مأموران پس از هماهنگی‌های لازم قضایی با همکاری عوامل اداره برق در بازرسی از محل شناسایی شده تعداد ۵ دستگاه ماینر

فرمانده انتظامی مراغه از کشف ۵ دستگاه ماینر غیرمجاز قاچاق به ارزش ۴ میلیارد ریال در این شهرستان خبر داد. سرهنگ توحید فارسی در جمع خبرنگاران اظهار کرد: در پی کسب خبری مبنی بر وجود ماینر و استفاده غیرمجاز از دستگاه‌های استخراج ارز دیجیتال در یکی



مطبوعات نیاز به حمایت دارند

تبلیغات خود را به ما بسپارید و به ادامه حیات پیام‌آذربایجان کمک کنید ۳۵۲۴۷۰۵۱



کتاب ۷ عادت نوجوانان موفق یکی از بهترین کتاب های انگیزشی روانشناسی برای نوجوانان است و این کتاب اثر شون کلوی است و در سال ۱۳۹۴ در ایران به چاپ رسید . این کتاب مختص نوجوانانی است که میخواهند از عمر گرانهایی خود نهایت استفاده را ببرند. و به موفقیت های ارزشمندی در زندگی خود دست

هفت عادت نوجوانان موفق

در بخشی از این کتاب میخوانیم: عادت هفتم از بهترین کتاب های روانشناسی برای نوجوانان: خود را از پای ببندازید. آنقدر درگیر زندگی شوید که هرگز برای شروع دوباره و سرحال آوردن خودتان وقت نداشته باشید. هرگز مطالعه نکنید، هیچ چیز جدیدی یاد نگیرید. از تمرین فرار کنید. به خاطر خدا از طبیعت، کتاب های خوب، یا هرچیز دیگری که ممکن است برای شما الهام بخش باشد، دور بمانید.

پول توجیبی فرزندان؛ تیغ دولبه تربیت برای والدین

در دنیای امروز، اعطای پول توجیبی به فرزندان موضوعی چالش برانگیز است. آیا پول توجیبی به آن‌ها کمک می‌کند ارزش پول را درک کنند و مسئولیت‌پذیر شوند، یا به مصرف‌گرایی و وابستگی عادت می‌دهد؟ برخی والدین نگران نازپرورده شدن فرزندان‌شان هستند، در حالی که دیگران بر تأثیر مثبت این تجربه‌ها بر شخصیت آنان تأکید می‌کنند. در این شرایط، چه رویکردی می‌تواند تربیت مستقل و متوازنی را فراهم کند؟



مسئله دادن پول توجیبی به فرزندان یکی از چالش‌های بزرگ والدین در دنیای امروز است. این موضوع به‌خصوص در جوامع شهری، با افزایش هزینه‌ها و مصرف‌گرایی، بیش‌ازپیش مورد توجه قرار گرفته است. آیا پول توجیبی به فرزندان کمک می‌کند تا ارزش پول را درک کنند و استقلال مالی را تجربه کنند، یا برعکس، آن‌ها را به وابستگی و نازپروردگی عادت می‌دهد؟

برخی والدین بر این باورند که پول توجیبی می‌تواند راهی مؤثر برای آموزش مسئولیت‌پذیری و مدیریت مالی به فرزندان باشد. این نوع حمایت مالی می‌تواند به کودکان اجازه دهد که تصمیم‌هایی مستقل و هوشمندانه اتخاذ کنند و از سنین پایین‌تر نسبت به مخارج خود آگاه شوند. در مقابل، برخی دیگر نگران هستند که پول توجیبی بیش از حد نه تنها به فرزندان وابستگی می‌آورد، بلکه آن‌ها را به مصرف‌گرایی و بی‌برنامگی عادت می‌دهد.

در این میان، باید به بررسی تأثیرات مثبت و منفی پول توجیبی بر تربیت و رشد شخصیت کودکان پرداخت. آیا می‌توان نتیجه‌گیری کرد که پول توجیبی از نظر تربیتی می‌تواند به عنوان یک ابزار غیرضروری بر مبنای تشویق به خودکفایی و استقلال عمل نماید یا نه؟ این مسئله نیاز به تحلیل و بررسی بیشتری دارد تا والدین بتوانند تصمیمات بهتری در این زمینه بگیرند. در نهایت، آیا پول توجیبی به‌عنوان یک ابزار آموزشی می‌تواند چالشی برای والدین باشد تا بتوانند فرزندان خود را به شکلی سالم و متوازن تربیت کنند؟

برای پاسخ به این سؤال، با دکتر آسیه اناری، متخصص روانشناسی کودک و نوجوان گفت‌وگو کردیم. تا تأثیرات مختلف این موضوع را بررسی کرده و راهکارهایی برای استفاده صحیح از پول توجیبی ارائه دهیم.

او در این زمینه می‌گوید: «پول توجیبی بخشی از رشد شخصیت، هویت و سواد مالی کودکان است. اگر می‌خواهیم فرزندانی داشته باشیم که از نظر شخصیتی قوی، تاب‌آور و دارای خودآگاهی باشند، باید از یک سن مناسب به آن‌ها پول توجیبی بدهیم. علاوه بر این، آموزش مدیریت مالی از کودکی می‌تواند تأثیر مستقیمی بر آینده آن‌ها داشته باشد.»

چه سنی برای شروع مناسب است؟

اناری توضیح می‌دهد که بهتر است این روند از زمانی که کودک مفهوم پول را درک می‌کند، یعنی از حدود چهار سالگی، آغاز شود. او تأکید می‌کند: «اگر کودک هنوز درک درستی از پول ندارد، می‌توان از زمان ورود او به مدرسه این کار را شروع کرد. اما تأخیر بیش‌ازحد در این زمینه، ممکن است باعث شود کودک در آینده در مدیریت مالی شخصی دچار مشکل شود.»

مقدار پول توجیبی چقدر باشد؟

به گفته اناری، میزان پول توجیبی بستگی به شرایط خانواده دارد و نباید بیش‌ازحد زیاد باشد که کودک احساس بی‌نیازی مطلق کند، و نه آن‌قدر کم که او را از تجربه مدیریت مالی محروم کند. خانواده‌ها می‌توانند با توجه به سن فرزندان، نیازهای او و فرهنگ اقتصادی خانواده، مبلغ مناسبی در نظر بگیرند.

او توصیه می‌کند والدین اجازه دهند کودک در مورد نحوه خرج کردن پول خود تصمیم بگیرد، اما در عین حال راهنمایی‌های لازم را هم به او ارائه دهند تا از اشتباهات مکرر جلوگیری شود. به این ترتیب، کودک کم‌کم یاد می‌گیرد که چگونه پس‌انداز کند، چطور برای خریدهای مهم‌تر برنامه‌ریزی کند و از ولخرجی پرهیز کند.

آیا پول توجیبی معایب دارد؟

اناری در خصوص مزایا و معایب پول توجیبی اظهار می‌کند: «به طور کلی، پول توجیبی در ذات خود معایبی ندارد، اما چنانچه والدین نظارت کافی بر نحوه ارائه آن نداشته باشند، ممکن است مشکلاتی ایجاد شود.

یکی از مهم‌ترین چالش‌هایی که در این زمینه مطرح می‌شود، عدم تناسب میزان پول با سن کودک است. اگر این تناسب رعایت نشود، پول توجیبی می‌تواند پیامدهای نامطلوبی به همراه داشته باشد. برای مثال، اگر به یک کودک هفت‌ساله مبلغ زیادی پول داده شود و او اختیار کامل در خرج کردن آن داشته باشد، به دلیل نداشتن مهارت‌های لازم، ممکن است تصمیمات نادرستی بگیرد.» اگر تناسب میزان پول با سن

کودک رعایت نشود، پول توجیبی می‌تواند پیامدهای نامطلوبی به همراه داشته باشد. وی همچنین با تأکید بر ضرورت مدیریت صحیح این مسئله می‌گوید: «یکی دیگر از چالش‌های احتمالی، استفاده از پول توجیبی به عنوان ابزار تنبیه و تشویق است. در برخی موارد، والدین با تهدید به قطع پول توجیبی یا کاهش آن، سعی در کنترل رفتار کودک دارند. این رویکرد می‌تواند تأثیرات منفی به دنبال داشته باشد، زیرا باعث می‌شود کودک احساس ناامنی کند و پول را نه به عنوان ابزاری برای آموزش مدیریت مالی، بلکه به عنوان وسیله‌ای برای اعمال قدرت از سوی والدین درک کند.»

پرداخت منظم پول توجیبی؛ هفتگی یا ماهانه؟

اناری در پاسخ به این پرسش که تفاوت پرداخت پول توجیبی به صورت هفتگی یا ماهانه چه تأثیری بر رفتار کودک دارد، توضیح می‌دهد: «کلاً بهتر است که تا زیر ۱۸ سال، پول توجیبی به‌صورت هفتگی پرداخت شود. هرچقدر کودک بزرگ‌تر می‌شود، با توجه به توانایی‌اش در مدیریت پول، نحوه خرج کردن و میزان مهارت‌هایی که کسب کرده است، می‌توان تصمیم گرفت که پرداخت پول توجیبی به‌صورت ماهانه انجام شود. اما در سنین پایین، یا در مورد کودکانی که بلافاصله پس از دریافت پول آن را خرج می‌کنند، بهتر است که این مبلغ به‌صورت هفتگی داده شود.»

پرداخت پول توجیبی باید در زمان مشخصی انجام شود

وی در ادامه به نکته مهمی در این زمینه اشاره کرده و تأکید می‌کند: «نکته مهم این است که پرداخت پول توجیبی باید در زمان مشخصی انجام شود. یعنی اگر روز و ساعتی برای پرداخت آن تعیین شده است، حتماً در همان زمان پرداخت شود و هیچ تأخیری در این روند اتفاق نیفتد. این موضوع از اهمیت بالایی برخوردار است.»

تأثیر ندادن پول توجیبی؛ از حسرت کودکی تا مشکلات مالی در بزرگسالی

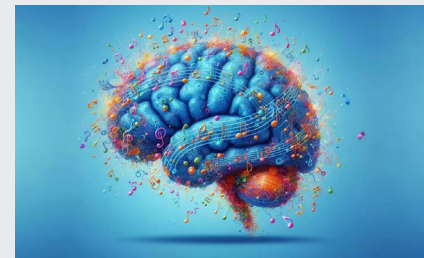
اناری در خصوص تأثیر عدم پرداخت پول توجیبی یا اعمال محدودیت‌های شدید در این زمینه بر رفتارهای مالی فرزندان در آینده می‌گوید: «خانواده‌هایی که به بچه‌هایشان پول توجیبی نمی‌دهند، در واقع آن‌ها را ضعیف و در عین حال با پیچیدگی‌ها و عقده های روانی بزرگ می‌کنند. این کودکان معمولاً نگاه حسرت‌آمیزی به دیگران دارند و از نظر روان‌شناختی، مسائل شخصیتی متعددی را تجربه می‌کنند.»

وی در ادامه افزود: «اما یک مسئله بسیار مهم‌تر این است که پول برای این افراد تبدیل به یک موضوع حل‌نشده می‌شود. آن‌ها نمی‌توانند به‌درستی آن را مدیریت کنند و با آن کنار بیایند. برخی از آن‌ها در آینده بسیار زیاد خرج می‌کنند و برخی دیگر بیش از حد در مصرف پول صرفه‌جویی می‌کنند. در هر صورت، این افراد دچار مشکلات مالی خواهند شد.»

اناری همچنین تأکید می‌کند: «از همه مهم‌تر، این افراد مدیریت مالی را یاد نمی‌گیرند و نمی‌دانند که چگونه متناسب با میزان پولی که در اختیار دارند، هزینه‌های خود را تنظیم کنند. همچنین اولویت‌بندی صحیح در خرج کردن را نمی‌آموزند. به همین دلیل، در بزرگسالی نیز ممکن است یا بیش از حد ولخرجی کنند یا بالعکس، بیش از اندازه در خرج کردن احتیاط به خرج دهند. در هر دو حالت، این امر موجب می‌شود که نتوانند نیازهای مالی خود را به شکل درستی تأمین کنند.»

مدیریت مالی در خانواده؛ آموزش صبر و اولویت‌بندی به کودکان

اناری در خصوص برنامه‌های مدیریت مالی برای کودکان و نوجوانان و راهکارهایی برای آموزش و جلوگیری از فشار مالی بر خانواده‌ها اظهار می‌کند: «والدین باید به فرزندان خود بیاموزند که خرج کردن باید بر اساس اولویت‌ها و برنامه‌ریزی انجام شود. نباید هر چیزی که کودک خواست، فوراً تهیه گردد. این مسئله به‌ویژه برای والدین دهه شصتی اهمیت دارد. والدین این نسل که خود تجربه نداشتن‌های مالی زیادی داشته‌اند، ممکن است فکر کنند که باید



شخصی است، نه نسخه از پیش‌نوشته‌شدهٔ دیگران.

۲. تخیلی و واقعی به‌طور هم‌زمان است. توی ذهن اتفاق می‌افتد، اما تأثیر واقعی در احساسات و رفتارهایم می‌گذارد. مثل مدیتیشن، اما با داستان‌سازی..

۳. رگه‌هایی از فلسفه دارد. شبیه مفاهیم فلسفی مانند کارپه دیم (Carpe Diem) که می‌گوید «لحظه را دراپ» یا «اینجا و اکنون» در بودیسم.

«بازگشت از آینده». این یعنی:

«من از آینده برگشتم، یعنی همه‌چیز خوب پیش رفته. حالا فقط می‌خوام این لحظه رو با دل و جان زندگی کنم»

این تغییر زاویه دید، باعث می‌شه ذهن از وضعیت تدافعی خارج بشه و وارد وضعیت «شکرگزاری، کنجکاوی و حضور کامل در لحظه» بشه. دقیقاً همان چیزی که روان‌شناسی مثبت‌گرا (Positive Psychology) تأکید دارد.

چه چیزی باعث می‌شود «سفر در زمان» این قدر انسانی باشد؟

۱. برپایه تجربه زیسته خود ساخته می‌شود. توی تخیلت، عمارت آینده‌ات همانی‌ست که دوست داری، حال خوش آینده‌ات هم همان چیزی‌ست که رویاپیش را داری. این تمرین بسیار

یک تکنیک روان شناسی ساده برای وقتی که همه چیز خسته کننده شده

دل‌خواه. سپس فکر می‌کند که این نسخهٔ مسن برای یک روز به بدن جوانش برگشته و فرصت دارد فقط یک روز را از نو زندگی کند.

و سؤال اصلی اینجاست: اگر این بدن جوان برایت یک فرصت تکرارناشدنی بود، با امروزت چه می‌کردی؟

چرا این تمرین تأثیرگذار است؟

روان‌شناسی می‌گوید بخش زیادی از اضطراب‌های ما از نگرانی برای آینده می‌آید:

- اگه موفق نشم چی؟
 - اگه فلان اتفاق بیفته چی؟
 - اگه امروز هم مثل دیروز بگذره چی؟
- اما این تمرین جهت تفکرا را برعکس می‌کند. به جای «نگاه رو به جلو»، تمرکز می‌ره سمت

این ایده می‌شویم، آن را از جنبه‌های روان‌شناسی بررسی می‌کنیم، مثال‌های واقعی می‌زنیم، و در نهایت ابزارهایی برای اجرای آن در زندگی روزانه پیشنهاد می‌دهیم.

روز سفر در زمان چیست؟

این ایده از سوی سونیا تزکسل (Sonya Trachsel)، یکی از چهره‌های خلاق تیک‌تاک مطرح شده و به‌سرعت وایرال شده است. او می‌گوید هر وقت در رختخواب افتاده و بی‌انگیزه است، چشمانش را می‌بندد و تصور می‌کند که نسخهٔ ۸۰ ساله‌اش به عقب برگشته، درست به همین امروز.

او خودش را در آینده تصور می‌کند: پیر، ثروتمند، با زندگی‌ای آرام در عمارت یا ویلایی

او خودش را در آینده تصور می‌کند: پیر، ثروتمند، با زندگی‌ای آرام در عمارت یا ویلایی دل‌خواه. سپس فکر می‌کند که این نسخه مسن برای یک روز به بدن جوانش برگشته و فرصت دارد فقط یک روز را از نو زندگی کند.

در زندگی روزمره، گاهی چنان درگیر روتین‌ها، استرس‌ها و فرسودگی‌ها می‌شویم که حس می‌کنیم نه امیدی هست، نه انرژی‌ای. صبح‌ها سخت بیدار می‌شویم، شب‌ها با گوشی در دست خواب‌مان می‌برد، و روزها پشت سر هم مثل کپی‌های کم‌رنگ تکرار می‌شوند. اما حالا ایده‌ای نو و متفاوت از دل تیک‌تاک بیرون آمده که با ساده‌ترین تخیل، می‌تواند حال درونی‌مان را عوض کند: ایده‌ای به نام «روز سفر در زمان». در این مقاله با شما قدم‌به‌قدم وارد دنیای

معاونت زنان و خانواده ریاست جمهوری و بنیاد برکت برای توانمندسازی اقتصادی زنان تفاهم‌نامه‌ای امضا کردند.به مناسبت آغاز سال نو، نشستنی با حضور نرجس ابوالقاسمی، معاون بررسی‌های راهبردی و بهناز موحدی، معاون برنامه‌ریزی و هماهنگی، آقای نیازی، معاون اشتغال بنیاد برکت و آقای بهنام، مدیر تجهیزات منابع این بنیاد با هدف بررسی ظرفیت‌های همکاری مشترک برگزار شد.

همکاری معاونت زنان و بنیاد برکت برای توانمندسازی اقتصادی زنان

در این جلسه، نمایندگان بنیاد برکت گزارشی از اقدامات انجام شده در زمینه اشتغال زنان سرپرست خانوار و ارائه تسهیلات قرض‌الحسنه برای ایجاد اشتغال ارائه دادند در این نشست همچنین ظرفیت‌های موجود بنیاد برای همکاری‌های آتی تشریح شد تا براساس آن پیش‌نویس تفاهم‌نامه جدید تدوین شود.

پیش از این نیز تفاهم‌نامه‌ای میان معاونت زنان و

خانواده و بنیاد برکت منعقد شده بود که در این نشست، بر ادامه آن با انجام اصلاحاتی تأکید شد. از جمله محورهای جدید همکاری، می‌توان به اضافه شدن وام‌های اشتغال کلان، وام کارگشایی، حمایت از تهیه جهیزیه دختران و نیز طرح‌هایی برای حمایت از زوجین دهه شصت روستایی اشاره کرد.

سوانح جاده‌ای چگونه آمار زنان سرپرست خانوار را بالا می‌برد؟

مادرانی که با یک تصادف پدر هم می‌شوند!



خودشان بلکه گاهی اوقات خانوار تحت سرپرستی آنها را هم تهدید می‌کند، پس برای مواجهه با این پدیده و نگاه پیشگیرانه داشتن به آن لازم است علل سرپرستی خانوارشدن آنان مورد بررسی قرار گیرد. در نگاهی اجمالی سرپرست خانوارشدن زنان دلایل متعددی دارد و خیلی وقت‌ها خودش ماحصل آسیب‌های اجتماعی موجود در جامعه است.

افزایش نرخ طلاق، افزایش فقر کودکان، گسترش شمار خانوارهای تک‌سرپرست و زن‌سرپرست، نرخ فزاینده زنان شاغل، کاهش نرخ تولد و روند رو به رشد جمعیت سالمند، خانواده را در طول سال‌های اخیر دچار چالش و تغییر کرده است.

بر این اساس رشد روزافزون خانوارهای زن سرپرست در ایران، یکی از تحولات نهاد خانواده تلقی می‌شود که به استناد آمارهای رسمی کشور به وقوع پیوسته است. این مسئله در واقع نشانه‌ای ثانویه از رشد برخی از معضلات و آسیب‌هایی است که وقوع‌شان به رشد آمار زنان سرپرست خانوار منجر می‌شود. عواملی همچون سوانح و تصادفات جاده‌ای با طلاق و اعتیاد که از جدی‌ترین علل افزایش آمار زنان سرپرست خانوار هستند و برای مدیریت و مواجهه درست با این پدیده باید زمینه‌ها و علل وقوع آن را مدیریت کرد. بر این اساس در آستانه سال جدید و آغاز سفرهای نوروزی و با عنایت به آمار تأسف‌برانگیز تصادفات، سوانح جاده‌ای و مرگ‌ها و معلولیت‌های ناشی از آن و با عنایت به اینکه به لحاظ آماری ۲۰درصد، یعنی یک‌پنجم از زنان سرپرست خانوار اعضای خانواده معلولان و فوتی‌های حوادث جاده‌ای هستند، کنترل این حوادث، سوانح و تلاش برای کاهش نرخ آنها می‌تواند به کاهش آمار زنان سرپرست خانوار و آسیب‌هایی که این گروه از زنان با آن دست و پنجه نرم می‌کنند، منتهی شود و از این منظر هم حائز اهمیت است.

رشد زنان سرپرست خانوار در آیینۀ آمار

اگر به آیینۀ آماری نگاهی بیندازیم، متوجه خواهیم شد براساس سرشماری سال ۱۳۷۵، بیش از یک‌میلیون نفر از سرپرستان خانوار را زنان تشکیل می‌دادند، اما در آخرین

معاون سلامت اجتماعی سازمان بهزیستی

کشور: در حال حاضر تعداد ۲۸۰هزارو۵۰۰ زن

سرپرست خانوار از خدمات حمایتی بهره‌مند

هستند که ۲۰درصد آنان یعنی معادل

۵۶هزارو۱۰۰ نفر به علت فوت همسر در تصادف،

تحت پوشش سازمان بهزیستی کشور قرار

گرفته‌اند.

زهرای چیدری

هم پدر است و هم مادر. دست‌هایش بر اثر کارهای سنگین و به دوش کشیدن یک تنه تمام مسئولیت‌های زندگی دیگر لطافت زنانه ندارد. انگار زنانگی‌هایش را پشت یک مسئولیت سنگین جا گذاشته و طرافت‌های زنانه‌اش را به فراموشی سپرده است تا بتواند هر وقت لازم شد در قامت یک مرد تمام‌عیار زندگی‌اش را مدیریت کند و کارها را پیش ببرد. او یک زن سرپرست خانوار است و این سرپرست خانواربودن ایجاب می‌کند یک تنه هم نقش مادر در زندگی بازی کند و برای خانواده و فرزندان‌ش مادرانگی داشته باشد و هم قامت راست کند و مانند یک مرد و درست شبیه پدر خانواده نان‌آور اعضای خانواده‌اش باشد و با تن ضعیف و رنجورش بکوشد اعضای خانواده و به قول خودمانی‌تر، نان‌خورهایش کمترین رنج و آسیب را در زندگی تجربه کنند. از سفر و شنیدن صدای ترمز ماشین هراس دارد و برایش یادآور تلخ‌ترین خاطره زندگی‌اش است. او هم مانند ۲۰درصد دیگر از زنان سرپرست خانوار به واسطه تصادف و سانحه رانندگی همسرش را از دست داده و حالا ناگزیر است خودش بار خانواده را به دوش بکشد و یک زن سرپرست خانوار باشد.

زنان سرپرست خانوار یکی از اقشار در معرض آسیب‌های اجتماعی هستند که نیازمند حمایت و پیگیری دستگاه‌ها و نهادهای حمایتی‌هستند؛ زنانی که ناگزیرند مردانه در میدان زندگی بجنگند و برای آسایش اعضای خانواده خود تمام هم و غم‌شان را بگذارند و نان‌آور خانه و خانواده باشند؛ زنانی که اشتغال‌شان از روی انتخاب نیست بلکه از روی اجبار است و تعدد نقش‌های زندگی فشار مضاعفی را بر دوش‌شان می‌گذارد و موجب می‌شود بیش از پیش آسیب ببینند و ناگزیر از تلاش و کوشش باشند؛ مادرانی که نه فقط نقش پرچالش و سخت مادری را باید به عهده بگیرند بلکه نقش ایفای نقش پدری و نان‌آوری هم بر عهده آنهاست. نکته قابل تأمل اینکه طبق آمارهای منتشر شده، آمار زنان سرپرست خانوار رو به افزایش است؛ چالشی که نیازمند بررسی و تدابیر پیشگیرانه است چراکه در صورت فقدان نگاه پیشگیرانه به حوزه زنان سرپرست خانوار، این معضل هم مانند سایر معضل‌های اجتماعی می‌تواند هزینه‌های متعددی را برای جامعه در پی داشته باشد و نهادهای حمایتی از پس این روند افزایشی برنمی‌آیند، هرچند همین حالا هم حمایت نهادهای حمایتی از زنان سرپرست خانوار آنطور که باید و شاید نیست و زنان سرپرست خانوار باید به تنهایی کوهی از مشکلات را به دوش بکشند.

گروهی در معرض آسیب

زنان سرپرست خانوار به طور معمول بیشتر از سایر گروه‌های زنان در معرض آسیبند و این آسیب نه فقط

۵

پیام آذربایجان

شنبه ۲۳ فروردین ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۲۵۶۶



ژن

می‌افزاید: «پیامدهای فوتی‌های ناشی از تصادفات در قالب زنان سرپرست خانوار و فرزندان بی‌سرپرست خود را نشان می‌دهد و معلولیت‌های ناشی از تصادفات به بزرگ‌ترشدن سازمان‌های اجتماعی ایران برای ارائه خدمات منجر می‌شود.»

طبق توضیحات معاون سلامت اجتماعی سازمان بهزیستی کشور یکی از ویژگی‌های جامعه امروزی بهره‌گیری بیشتر از صنایع و تکنولوژی‌هاست 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 ۲/۸ درصدی به ۲۰هزارو۴۵ نفر رسید.

توجه به بازماندگان تصادفات رانندگی

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

به گفته چلک در افزایش آمار تصادفات سه عامل نیروی انسانی، جاده‌های ناایمن و کیفیت پایین ایمنی خودروها تأثیرگذار هستند، به رغم اینکه در سال‌های گذشته روند فوتی‌ها از حدود ۲۷هزار به حدود ۱۶هزار نفر کاهش یافته، اما در سال گذشته افزایش مرگ و میر را داشتیم که روزانه حدود ۵۵ نفر و هر ساعت دو تا سه نفر بر اثر تصادفات رانندگی در ایران جان خود را از دست داده‌اند.

معاون سلامت اجتماعی سازمان بهزیستی کشور با پیوستن به پویش «نه به تصادف» تأکید می‌کند: «ما نمی‌توانیم بنشینیم و بعد از تصادفات به فکر ارائه خدمت به بازماندگان این حوادث باشیم. بدون شک در چنین شرایطی علاوه بر تدوین ضوابط و مقررات قانونی باید نسبت به اخلاق حرفه‌ای در رانندگی هم توجه ویژه کرد؛ موضوعی که نشان می‌دهد علاوه بر رعایت قوانین و مقررات رانندگی باید به بایدها و نبایدهای اخلاقی که جنبه قانونی هم ندارند، توجه شود.»

زنان سرپرست خانوار و کودکان بی‌سرپرست «میوه تلخ» سوانح جاده‌ای

برخی از پژوهش‌ها نشان می‌دهد سه‌پنجم علت اصلی تصادفات نیروی انسانی، عامل رفتاری است. موسوی‌چلک معتقد است: حال که به رغم اقدامات و تلاش‌های ارزنده پلیس در این زمینه موفق به کاهش چشمگیر کشته‌شدگان نشده و نتوانسته‌ایم برای داشتن جاده‌های ایمن و خودروهای با کیفیت خواسته‌های‌مان را عملیاتی کنیم، بنابراین می‌توانیم با راه‌اندازی پویش‌های مختلف از جمله پویش نه به تصادف هشدارها را به عامل انسانی بدهیم چراکه معتقدیم پیامدهای فوتی‌ها در قالب زنان سرپرست خانوار و فرزندان بی‌سرپرست و معلولیت‌های ناشی از تصادفات به بزرگ‌ترشدن سازمان‌های اجتماعی ایران برای ارائه خدمات منجر می‌شود.

این امر بار مالی زیادی را بر دوش دولت می‌گذارد و از همه مهم‌تر نیروی انسانی را به عنوان مهم‌ترین منبع توسعه کشور از چرخه فعالیت خارج می‌کند. در این میان آسیب‌پذیری کودکان، نوجوانان و جوانان که آینده‌سازان کشور هستند برای ما بسیار گران خواهد بود.

ارقام عجیب و باورنکردنی رسیده و در کل میزان

هزینه‌ها سبک نیستند. در مورد فردی هم که بدهکار است این معیار بیشتر و قوی‌تر صدق می‌کند. پس باید گفت شرایط امروز مددجویان ستاد مردمی دیه آن چیزی نیست که سال‌های قبل مطرح می‌شد؛ واقعیت این است به استناد تمامی پرونده‌های مفتوح در این نهاد حمایتی ارقام سنگین بوده و بعضاً چند میلیاردی است.

رئیس هیئت امنای ستاد دیه کشور ادامه داد: اما برای آزادی این افراد دست کسی بسته نیست. ستاد دیه که کار تخصصی شناسایی افراد واجد شرایط را داشته و نسبت به امر آزادی صاحب تجربه بوده و تنها نهاد متولی امر شناخته می‌شود؛ در شرایط فعلی هر پرونده را با تجمیع کمک‌های مردمی به سرانجام می‌رساند.

شاید باورش سخت باشد اما برخی با هزینه جاری روزانه یا حتی صدقات معمولی خودشان

دست می‌دهند.

رئیس هیئت امنای ستاد دیه کشور اظهار کرد: عمده زنان زندانی جرایم غیر عمد به صرف صدور چک یا ضمانت بدهکار شده و به دنبال مهلت‌های فراوان یا تسویه برخی اقساط بانکی در نهایت با طرح شکایت طلبکار یا طلبکاران روانه بند می‌شوند.

وی گفت: در بین زندانیان ممکن است بانوی باردار یا حتی با فرزند شیرخوار هم باشد که باز همان صحبت قبلی است؛ شکات خصوصی نهایت همکاری را داشته و در صورت عدم حمایت از سوی صاحب دین قضات مرجع رسیدگی کننده به پرونده یا به طور ویژه‌تر قضایان اجرای احکام با اعطای مرخصی یا تسهیل شرایط به یاری فرد بدهکار می‌آیند.

جولایی بیان کرد: بدهی زندانیان جرایم غیرعمد، فارغ از عمد و غیرعمد در روزهایی که هزینه‌های سنگین نگهداری برای قوه قضائیه به



در اجر عظیم آزادی یک انسان نیازمند مشارکت می‌کنند و همه هم در این امر به یک قدر سهمیم هستند.

وی افزود: این زندانیان چون دیون شخصی دارند و تا رپال آخر را پرداخت نکنند در داخل بند می‌مانند، از همین رو فردی هم که یک ریال پرداخت کند نامش در فهرست معنوی خیرین ستاد دیه وارد شده و اقدام او گره‌گشاست.



پیام آذربایجان

شنبه ۲۳ فروردین ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۲۵۶۶

تندرستی و تحرک

ایستگاه ورزش

بهترین زمان غذا خوردن برای ورزش؛ قبل، حین یا بعد؟

آیا بهتر است قبل از ورزش کردن، در حین ورزش یا بعد از آن غذا بخوریم؟ کارشناسان چه نکاتی را برای بیشینه کردن نتایج ورزش مفید می‌دانند؟

اگر به برخی از افراد خودخوانده متخصص در ورزش در شبکه‌های اجتماعی گوش دهید، آن‌ها قسم می‌خورند که ورزش کردن با شکم خالی چربی بیشتری می‌سوزاند. اما به گفته ابی لانگر، متخصص تغذیه در تورنتو، این تصور نادرستی است که می‌گویند ورزش کردن در حالت ناشتا باعث بهبود عملکرد بدن با سوزاندن بیشتر کالری می‌شود. او می‌گوید: «تحقیقات نشان می‌دهد که از نظر نتایج، تفاوت زیادی ایجاد نمی‌شود.» پس آیا این بدان معنی است که باید درست قبل از ورزش پروتئین و کربوهیدرات مصرف کنید؟ نه، این هم درست نیست. در این گزارش نگاهی داریم به زمان و نحوه مصرف غذا قبل، بعد یا حتی حین تمرین؛ و پیش از هر چیز به یاد داشته باشید که کارشناسان می‌گویند آنچه می‌خورید مهم‌تر از زمان خوردن است.

چه دلیلی برای خوردن قبل از ورزش وجود دارد؟

کالری‌های موجود در غذا در واقع انرژی هستند، بنابراین برای یک تمرین صحیح به آن‌ها نیاز داریم. با این حال، خوردن بیش از حد و خیلی زود قبل از تمرین می‌تواند مشکل‌ساز باشد.

لانگر می‌گوید ورزش کردن خون را از اندام‌هایی مانند معده به سمت عضلات هدایت می‌کند، بنابراین ورزش کردن با شکم پر بر روند هضم تأثیر می‌گذارد و می‌تواند باعث گرفتگی عضلات یا حتی حالت تهوع شود.

این مسئله به‌ویژه در مورد وعده‌های غذایی با چربی، پروتئین با فیبر بالا صدق می‌کند زیرا این نسبت به کربوهیدرات‌ها زمان بیشتری برای هضم نیاز دارند. لانگر توصیه می‌کند که قبل از ورزش کربوهیدرات مصرف کنید و برای ورزش سنگین، دو تا سه ساعت قبل از آن صبر کنید. او گفت: «لازم نکرده یک ساعت قبل از بازی هاکی یک استیک بزرگ بخورید.»

اگر صبح زود یا قبل از شام ورزش می‌کنید، خوردن یک میان‌وعده سرشار از کربوهیدرات مانند یک موز یا کره بادام‌زمینی با ماست یا میوه قبل از تمرین اشکالی ندارد. این گونه خوراکی انرژی لازم برای عملکرد خوب را به شما می‌دهد و می‌توانید بعد از تمرین یک وعده کامل بخورید.

بعد از ورزش چه زمانی و چه چیزی باید بخورید؟

آن استیک شاید بعد از ورزش بیشتر به دردتان بخورد، زیرا به گفته کریستا استین، فیزیولوژیست آمریکایی، بعد از ورزش هضم پروتئین راحت‌تر است.

استین می‌گوید که اگر حداقل یک ساعت تا وعده غذایی کامل زمان دارید، بهتر است در این فاصله یک میان‌وعده پروتئین بخورید تا اشتهایتان را کنترل کنید. دلیل این مسئله چندان ارتباطی به بازایی عضلات یا جذب مواد مغذی ندارد، بلکه دلایلش آن است که معمولاً انسان در حال گرسنگی، انتخاب غذایی درستی ندارد و ممکن است هر غذایی را بخورد، بنابراین بهتر است با خوردن یک خوراکی میان‌وعده پروتئین، تا وعده غذایی اصلی صبر کنید.

استین می‌گوید: «بسیاری از مردم حدود یک ساعت پس از ورزش خیلی گرسنه می‌شوند، و شما نمی‌خواهید این اتفاق بیفتد. بنابراین باید زودتر این موضوع را کنترل کنید، وگرنه ممکن است پرخوری کنید.»

لانگر می‌گوید با این حال، این که گفته می‌شود باید بلافاصله پس از تمرین شیک پروتئین بنوشید تا عضلات بزرگ‌تری بسازید، درست نیست و افسانه‌بافی است.

بسیاری از علاقه‌مندان به ورزش به آنچه که «پنجره آنابولیک» نامیده می‌شود اشاره می‌کنند که حدود یک ساعت بعد از ورزش است و در آن زمان بدن برای ترمیم عضلات آماده است. لانگر می‌گوید: «لانگر می‌گوید: «اگر یک فرد معمولی هستید، نیازی نیست که حتماً بلافاصله بعد از ورزش پروتئین بخورید، چون بدن شما برای مدت طولانی‌تری قادر به جذب و استفاده از مواد مغذی است. مسئله مهم‌تر از زمان مصرف، این است که در طول روز، در هر وعده غذایی، مقدار کافی پروتئین دریافت کنید.»

او همچنین می‌گوید: «بدن برای ترمیم و نگهداری عضلات به تأمین پیوسته آمینواسیدها مانند پروتئین نیاز دارد، یعنی حدود ۲۵ تا ۳۰ گرم پروتئین در هر وعده غذایی، بسته به عوامل مختلف. اولویت دادن به این موضوع به دستیابی به اهداف کمک خواهد کرد، چه ساخت عضله، چه احساس سیری، چه کاهش وزن، همه این‌ها.»

چطور در حین ورزش غذا بخوریم؟

اکثر افرادی که به اندازه کافی در طول روز غذا می‌خورند نیازی به خوردن چیزی در حین ورزش ندارند.

اما اگر شما به شدت ورزش می‌کنید و کارتان بیشتر از یک ساعت طول می‌کشد، مثلاً برای مسابقات ماراثن تمرین می‌کنید، می‌توانید از یک میان‌وعده سرشار از کربوهیدرات در وسط تمرین بهره ببرید.

استین پیشنهاد می‌کند که به جای تمرکز بر زمان خوردن، بر روی این که چه چیزی و چه مقدار بخوریم تمرکز کنیم. او هشدار می‌دهد که از پیچیده کردن بیش از حد این موضوع خودداری کرده و توصیه کرد که دستورالعمل‌های تغذیه‌ای را دنبال کنید.

او می‌گوید: «بزرگ‌ترین چیزی که باید به مردم پیام‌وزیم این است که تغذیه ساده است، شاید باید تمرکزتان را از مفهوم زمان‌بندی مواد مغذی بردارید و فقط مطمئن شوید که به طور مداوم در طول روز غذا می‌خورید و روی سلامتی تمرکز می‌کنید.»

۶

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که ماموگرافی، علاوه بر تشخیص سرطان سینه، می‌تواند برای ارزیابی سلامت قلب زنان هم کاربرد داشته باشد. محققان دریافتند که با استفاده از هوش مصنوعی، می‌توان رسوبات کلسیم در شریان‌های سینه را شناسایی کرد که این رسوبات، نشانه‌ای از بیماری‌های قلبی هستند.

نقش ماموگرافی در ارزیابی سلامت قلب زنان

تا ۲۰۲۰ کار کرد و توانست ارتباط مستقیم بین میزان کلسیم شریان‌های سینه و احتمال بروز حمله قلبی، سکنه یا نارسایی قلبی را نشان دهد. محققان معتقدند در آینده، با تایید FDA، این تکنولوژی می‌تواند به بخشی از غربالگری روتین ماموگرافی تبدیل شود و در تشخیص زودهنگام بیماری‌های قلبی، کلیوی یا عروقی کمک بزرگی باشد.

مطالعات نشان داد زنانی که کلسیفیکاسیون یا رسوب کلسیم بیشتری در شریان‌های سینه داشتند، تا ۲.۸ برابر بیشتر از سایر زنان در معرض خطر مرگ طی پنج سال قرار داشتند. این خطر مخصوصاً در زنان زیر ۶۰ سال بیشتر دیده شد. برای این بررسی، هوش مصنوعی روی تصاویر ماموگرافی بیش از ۵۶۰۰۰ زن بین سال‌های ۲۰۱۳

داد؛ در هر دقیقه، چهار زن در سراسر جهان مبتلا به سرطان سینه تشخیص داده می‌شوند و یک زن بر اثر این بیماری جان خود را از دست می‌دهد. او در ادامه افزود که این آمار در حال «وخیم‌تر» شدن است.

در سال ۲۰۲۲ میلادی ۲.۳ میلیون زن در سراسر جهان به سرطان سینه مبتلا شدند و ۶۷۰ هزار نفر جان باختند. طبق آمار همچنین از هر ۲۰ زن یک نفر در طول زندگی خود به سرطان سینه مبتلا می‌شود که این بیماری را به شایع‌ترین نوع سرطان برای زنان تبدیل می‌کند.

ارتباط بین سیگار کشیدن و سرطان
استعمال دخانیات قابل پیشگیری‌ترین علت همه انواع سرطان‌هاست به ویژه سرطان‌های ریه، دهان، گلو و مری. این لیست شامل سرطان سینه نیز می‌شود. دود سیگار حاوی سموم از جمله مواد شیمیایی سرطان‌زاست. زنانی که سیگار می‌کشند یا قبلاً سیگار می‌کشیدند، نسبت به کسانی که سیگار نمی‌کشند یا هرگز سیگار نمی‌کشیدند، بیشتر در معرض ابتلا به سرطان سینه هستند. سیگار کشیدن همچنین شانس مرگ بر اثر سرطان سینه را پس از تشخیص افزایش می‌دهد و احتمال عود سرطان را بیشتر می‌کند.

پزشکان همواره تأکید می‌کنند که برای ترک سیگار یا ترک تنباکوی بدون دود مانند جویدن تنباکو، هرگز دیر نیست.

الکل و سرطان سینه



شود.

یوسفی گفت: در صورت مسمومیت باید فرد فوراً به بیمارستان ارجاع شود و تا زمان رسیدن به بیمارستان اگر فرد هوشیار است می‌توان با وادار کردن او به استفراغ قارچ‌های مصرف شده را از معده او تخلیه کرد، اما در هر صورت مراجعه فوری به بیمارستان ضرورت دارد و در صورت در دسترس بودن مقداری از قارچ مصرف شده برای بررسی نوع آن به بیمارستان تحویل داده شود.

وی با اشاره به باورهای غلط در مورد تشخیص قارچ‌های غیرسمی، یادآور شد: تغییر رنگ ندادن قاشق در تماس با قارچ (خام یا پخته شده)، وجود حشرات روی قارچ، استفاده پرنندگان یا حیوانات از قارچ، محل رویش قارچ (کنارسنگ...) و عدم تغییر قوام شیر جوشیده شده با قارچ هیچکدام بر غیر سمی بودن قارچ نیست و این باورها فاقد اعتبار بوده و خطرناک هستند.

تنها راه تشخیص قطعی سمی بودن یا

به مصرف قارچ توصیه اکید می‌شود از فروشگاه‌ها و مراکز معتبر تحت نظارت سازمان‌های نظارتی تهیه شود که در بسته بندی‌های دارای مجوز عرضه می‌شوند.

وی قارچ‌های سمی را دو نوع عنوان کرد و گفت: گروهی سریع الاثر هستند که در عرض نیم تا دو ساعت پس از مصرف سبب شروع علائم مسمومیت می‌شوند و گروهی دیر اثر هستند که در عرض ۶ تا ۲۴ ساعت پس از مصرف موجب شروع علائم مسمومیت می‌شوند.

باورهای غلط در مورد تشخیص قارچ‌های غیرسمی

مدیر پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های دانشگاه علوم پزشکی کردستان ادامه داد: علائم مسمومیت با قارچ‌های خودرو گوارشی و به صورت تهوع، استفراغ، اسهال و درد شکم هستند. البته در موارد شدید تب، افزایش ضربان قلب، خشکی دهان، سرگیجه، تاری دید و تشنج هم ممکن است ایجاد

کم‌توجهی‌بیش‌فعالی (ADHD) هم بهبود در تمرکز و تصمیم‌گیری را گزارش کردند. فعالیت‌هایی مانند یوگا و بازی‌های ویدئویی تعاملی بیشترین مزایای شناختی را نشان دادند.متخصصان در بزرگ‌ترین و جامع‌ترین مطالعه به روش مرور چتری (جمع‌آوری و تجزیه و تحلیل نتایج مطالعات متعدد) تاکنون دریافتند که ورزش منظم هم در

افراد سالم و هم در مبتلایان به بیماری‌ها، اختلالات یا مشکلات پزشکی خاص نیازمند درمان و مراقبت، باعث بهبود عملکرد شناختی عمومی، حافظه و عملکرد اجرایی شد و ورزش به‌عنوان یک فعالیت ضروری و موثر می‌تواند به بهبود و حفظ سلامت شناختی کمک کند.این تحقیق با ترکیب یافته‌های ۱۳۳ تحلیل نظام‌مند شامل ۲۲۲۴

خطر سرطان را کاهش دهند و با سلامت کلی بهتر و بهبود کیفیت زندگی و پیش آگهی پس از تشخیص سرطان مرتبط هستند.همچنین آزمایش‌های غربالگری پیشگیرانه می‌تواند منجر به تشخیص زودهنگام سرطان‌ها شود که در صورت تشخیص زودهنگام، برخی از آنها با موفقیت درمان می‌شوند. سرطان‌های رایج مانند سرطان روده بزرگ، ریه، سینه و ... در صورت تشخیص زودهنگام با موفقیت درمان می‌شوند.

از کجا بفهمیم قارچ سمی است؟

*** باورهای غلط در مورد تشخیص قارچ های غیرسمی**

نبودن قارچ

به گزارش ایسنا، دکتر فریبرز ایمانی، معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، تنها راه تشخیص قطعی سمی بودن یا نبودن قارچ را استفاده از روش‌های آزمایشگاهی دانست.

وی با بیان اینکه به هیچ عنوان از ظاهر قارچ، طعم، بو و رنگ آن نمی‌توان سمی و یا غیرسمی بودن قارچ را تشخیص داد، خاطرنشان کرد: روش‌های سنتی مانند استفاده از سرکه، تغییر رنگ قاشق نقره هنگام برخورد با قارچ، مکان رویش، وجود حشره اطراف قارچ و... به هیچ عنوان ملاک تشخیص سمی بودن یا نبودن قارچ نیست.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه افزود: حتی اگر حیوانات و پرنندگان اهلی و وحشی قارچ را بخورند و مسموم نشوند، دلیلی بر مسموم نشدن انسان نیست.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه یادآور شد: در برخی موارد دو تا شش روز بعد از مصرف قارچ سمی، علائمی نظیر نارسایی شدید، کبد، نارسایی کلیه و کاهش ادرار، ضعف، گیجی، علائم عصبی، افت قند، افزایش بیلی‌روبین، کاهش هوشیاری و... در فرد بروز می‌کند که ممکن است در نهایت مرگ‌آور باشد.

ایمانی مهمترین نکته برای درمان افرادی که با قارچ مسموم شدند را مراجعه سریع به مراکز درمانی دانست و ادامه داد: انتقال سریع شانس درمان موفق را افزایش داده و خطر مرگ را کاهش می‌دهد. به علاوه توصیه می‌شود افراد هنگام مراجعه به مراکز درمانی یک تکه از قارچ مصرف شده را نیز همراه داشته باشند، زیرا این کار به شیوه درمان فرد کمک خواهد کرد.

هر نوع ورزشی می‌تواند عملکرد مغز و حافظه را بهبود بخشد

آزمایش تصادفی کنترل‌شده با ۲۵۸ هزار و ۲۲۹ شرکت‌کننده به این نتایج رسید: - ورزش با شدت کم تا متوسط بیشترین فایده را برای عملکرد مغز و حافظه دارد. - در کودکان و نوجوانان بیشترین بهبود در حافظه دیده شد، در حالی که افراد مبتلا به اختلال کم‌توجهی‌بیش‌فعالی بیشترین پیشرفت را در عملکرد اجرایی نشان دادند.

کم‌توجهی‌بیش‌فعالی (ADHD) هم بهبود در تمرکز و تصمیم‌گیری را گزارش کردند. فعالیت‌هایی مانند یوگا و بازی‌های ویدئویی تعاملی بیشترین مزایای شناختی را نشان دادند.متخصصان در بزرگ‌ترین و جامع‌ترین مطالعه به روش مرور چتری (جمع‌آوری و تجزیه و تحلیل نتایج مطالعات متعدد) تاکنون دریافتند که ورزش منظم هم در

یک مطالعه در دانشگاه استرالایای جنوبی نشان داده است که تأثیر ورزش بر عملکرد مغز فوق‌العاده است.طبق این مطالعه هر نوع ورزشی حتی یوگا و پیاده‌روی هم می‌تواند عملکرد مغز و حافظه را در افراد با هر سنی به میزان چشمگیری بهبود بخشد. البته در کودکان و نوجوانان بیشترین بهبود در حافظه مشاهده شد و افراد مبتلا به اختلال

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان خبر داد

پیگیری جدی برای ارتقای زیرساخت‌های رسانه‌ای در استادیوم

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی آذربایجان شرقی قول پیگیری جدی برای ارتقای زیرساخت‌های رسانه‌ای در استادیوم یادگار امام را داد.نعمت‌الله پایان، به همراه حبیب مقصودی مدیرکل ورزش و جوانان استان، با حضور در استادیوم یادگار امام تبریز، از محل استقرار خبرنگاران ورزشی بازدید میدانی به‌عمل آوردند.این بازدید با هدف بررسی و حل مشکلات زیرساختی خبرنگاران در پوشش

لیگ هاکی چمن بانوان راه اندازی شود مسابقات ازبکستان آغاز راه شکوفایی تیم ملی بانوان

فروردین ادامه می یابد، گفت: تبریز به دلیل برخورداری از زمین چمن استاندارد، به عنوان میزبان این دوره از اردو انتخاب شده است.

عبدی ادامه داد: در این اردو ۴۰ بازیکن به همراه چهار کادر فنی از ۱۴ استان حضور دارند و دومین مرحله از اردوی آمادگی تیم ملی جهت حضور در مسابقات قهرمانی آسیای مرکزی به میزبانی ازبکستان است.

وی افزود: این مسابقات ۲۹ اردیبهشت تا چهارم خردادماه سالجاری در ازبکستان برگزار می شود و تاکنون حضور تیم‌های ازبکستان، قزاقستان، افغانستان، عمان و ایران قطعی شده است.

وی به وضعیت خوب میزبانی تبریز اشاره کرد و گفت: زمین چمن تبریز از معدود زمین‌های استانداردهاکی چمنی است و همه چیز مهیاست تا بازیکنان به مرز آمادگی لازم برای حضور در مسابقات برسند.

عبدی، حفظ آمادگی جسمانی، رسیدن به شرایط مسابقات و انجام تمرینات تکنیکی و تاکتیکی را از اهداف این اردو عنوان کرد و گفت: در پایان این اردو ۲۸ نفر به دور بعدی دعوت می شوند و پس از برگزاری ۲ اردوی بعدی، ۱۸ بازیکن برای اعزام به مسابقات انتخاب خواهند شد.

وی با بیان اینکه‌هاکی چمنی ۱۱ نفره بانوان به دلیل اینکه در المپیک حضور دارد اولویت فدراسیون و وزارت ورزش است، اظهار کرد: این برای نخستین بار است که برای اعزام به مسابقات بین المللی آماده می شویم و امیدواریم این حمایت‌ها و توجه‌ها ادامه داشته باشد.

وی افزود:هاکی چمنی ۱۱ نفره بانوان به دلیل اینکه در مسابقات بین المللی حضور نیافته در رنکینگ قرار ندارد، این نخستین دوره حضور و قرار گرفتن در رده بندی جهانی است.

عبدی گفت: در آسیا تیم‌های قدری در این رشته وجود دارد چین و هند سوم المپیک هستند و ژاپن و کره سرمایه گذاری خوب در این رشته انجام داده اند در حالی که‌هاکی ورزش اصیل و باستانی ایرانی است و نیاز به حمایت و سرمایه گذاری بیشتری دارد.

سرمربی تیم ملی افزود: اردوی‌های آمادگی برای تیم ملی‌هاکی چمن بسیار مهم است اما این اردوها به دلیل بی توجهی مدیران وقت، از سال ۸۶ به بعد برگزار نشد تا اینکه از ۲ سال پیش و با آمدن رئیس جدید فدراسیون و حمایت وزیر ورزش، برگزاری این اردوها در دستور کار قرار گرفت و برگزاری دیدار دوستانه با پاکستان در سال گذشته، در همین راستا بود.

عبدی برگزاری دوره‌ها و کلاس‌های مربیگری را برای ارتقا این رشته مهم توصیف کرد و گفت: باید تلاش کنیم تا با برگزاری دوره‌های مربیگری، سطح فنی مربیان را بالا ببریم و عقب ماندگی‌های گذشته را جبران کنیم.

وی افزود: آوردن مربی خارجی، به عنوان مسکن عمل می کند و نباید به این کار محدود باشیم بلکه باید دانش فنی مربیان داخلی را بالا ببریم و اگر این کار را نکنیم نمی توانیم با تیم‌های بزرگ رقابت کنیم.

هزینه‌های‌هاکی‌بسیاربالاست

نایب رئیس بانوان هیات‌هاکی آذربایجان شرقی با بیان اینکه بازیکنان و استعدادهای خوبی در رشته‌هاکی چمنی و سالتی در ۲ بخش مردان و زنان در استان وجود دارد گفت:

جدی برای ارتقای زیرساخت‌های رسانه‌ای در استادیوم یادگار امام را داد و اظهار کرد: پوشش حرفه‌ای مسابقات ورزشی نیازمند فراهم‌سازی امکانات و شرایط مناسب برای اصحاب رسانه است.به نقل از روابط عمومی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی آذربایجان شرقی، در این بازدید، چالش‌هایی مانند کمبود امکانات، نبود تجهیزات مناسب و وضعیت نامناسب جایگاه خبرنگاران مورد بررسی قرار گرفت و تصمیماتی برای رفع آن‌ها در دستور کار قرار گرفت.

در حال حاضرهانیه یوسفی، فرشته و فاطمه بابازاده، ریحانه رهبر ایمانی و فائزه حاجی حتملو از استان در اردوی تیم ملی‌هاکی چمنی ۱۱ نفره حضور دارند.

حمیده نصیرقمی ادامه داد: در رده زیر ۱۶ سال نیز، خانم گلی آسیا از این استان است و این تنها نمونه ای از استعدادهای این رشته در استان است.

وی نبود زمین را مشکل همه استان‌ها و کشور اعلام کرد و گفت: این مشکل به دلیل بی مهری‌های گذشته به وجود آمده و به رغم پیگیری‌ها برای اختصاص سالن و زمین چمن به این رشته، به جایی نرسیده‌ایم.

نصیرقمی افزود: هوای تبریز سردسیری است و این ورزشکاران این رشته برای تمرین به سالن در روزهای سرد نیاز دارند، هزینه‌ها بسیار است و اضافه شدن هزینه اجاره سالن، بار مالی مضاعف به هیات است که بودجه بسیار اندکی دارد.

وی ادامه داد: یک دست لباس کامل دروازه بان‌هاکی دست کم ۲۵ میلیون قیمت دارد، چوب‌هاکی بالای چهار میلیون و توپ‌هاکی نیز بالای ۵۰۰ هزار تومان است و تامین این هزینه‌ها از عهده هیات خارج است و خود بازیکنان نیز این توانایی را ندارند.

وی به امضا تفاهم نامه با آموزش و پرورش آذربایجان شرقی به منظور کشف استعدادها اشاره کرد و گفت: به دلیل نبود تجهیزات، این تفاهم نامه فعلا در سطح شهرستان تبریز اعمال می شود.

سطح آمادگی بازیکنان به ۸۰درصد رسیده است

کاپیتان تیم ملی نیز با بیان اینکه سطح آمادگی بازیکنان در اردوی تبریز به ۸۰ درصد رسیده است، گفت: این درصد آمادگی در سایه تلاش کادر فنی و انگیزه بازیکنان و همچنین شرایط و امکانات خوب به دست آمده و از رئیس فدراسیون، هیات آذربایجان شرقی و عوامل پربایی این اردو تشکر می کنم.

زهرار بلوچ قربایی به وجود استعدادهای خوب در این رشته در کشور اشاره کرد و گفت: امیدوارم با بهره برداری از زمین چمن اختصاصی در مجموعه آزادی و همچنین میزبانی از مسابقات آسیایی و جهانی، انگیزه در بین بازیکنان بیشتر و بیشتر شود.

وی در مورد هزینه‌ها و دستمزد این رشته ورزشی گفت:

هزینه‌های این رشته بسیار بالاست در مقابل هیچ دستمزدی نداریم و فدراسیون با بودجه محدود خود،

هزینه‌های ایاب و ذهاب و حضور در مسابقات را تامین می کند که البته در جای خود، قابل تقدیر است.

سیما به‌هاکی بیشتر پرداخت کند

بازیکن تبریزی تیم ملی‌هاکی چمنی بانوان نیز به مشکلات این رشته اشاره کرد و گفت: رسانه‌ها در کنار تیم هستند اما تلویزیون می تواند با پرداخت بیشتر به این رشته ورزشی، زمینه رشد و ترقی آن را در کشور فراهم کند و انگیزه سازی کند.

هانیه یوسفی ادامه داد: تمرینات خوبی در تبریز انجام دادیم و بازیکنان در سطح آمادگی خوبی قرار دارند اواخر اردیبهشت عازم مسابقات آسیای مرکزی می شویم که امیدوارم بتوانیم در نخستین حضور بین المللی خود، کارنامه موافی از خود به جا بگذاریم.

پیام آذربایجان

شنبه ۲۳ فروردین ۱۴۰۴

سال بیست و دوم / شماره۲۵۶۶



ورزشی

یک نفر تا چه مسافتی می‌تواند بدون توقف بدود؟

دویدن در مسافت‌های ۵ کیلومتری و ۱۰ کیلومتری کار نسبتاً رایجی است، اما بیشترین فاصله‌ای که انسان می‌تواند بدون توقف بدود، چه مقدار است؟ بسیاری از افراد دویدن برای یکی دو کیلومتر را امتحان می‌کنند و برخی هستند که تلاش می‌کنند فاصله دویدنشان را به مرز ۱۰ کیلومتر برسانند. اما معدود افرادی هستند که جرات شرکت در مسابقات «اولترا ماراتون» یعنی دویدن برای مسافتی طولانی‌تر از ۴۲.۲ کیلومتر را پیدا می‌کنند. اما انسان حداکثر تا چه فاصله‌ای را می‌تواند بدون توقف بدود؟

برای پاسخ به این سوال، ابتدا باید معنای واقعی «توقف» را تعریف کنیم. دین کارنازس رکورد غیررسمی طولانی‌ترین دویدن بدون خواب را با ۵۶۳ کیلومتر دویدن دارد، او در سال ۲۰۰۵ بیش از سه روز و نیم دوید، هاروی لوتینس، دونده اولترا ماراتون در سال ۲۰۲۳ رکورد جدیدی را در نوعی از مسابقات دوی استقامت به نام ultra backyard به نام خود ثبت کرد. دوندگان در این نوع مسابقات، در هر ساعت یک دور ۶.۷ کیلومتری را تکمیل می کنند تا زمانی که فقط یک دونده در دور باقی بماند. لوتینس ۱۰۸ مورد از این دوره‌ها را در هر کدام از ساعت‌ها (در مجموع برابر۴.۵ روز) دوید و مجموع مسافت دویدنش ۲۲۴ کیلومتر بود و در پایان هر ساعت فقط چند دقیقه قبل از حرکت دوباره استراحت کرد.

از آنجایی که دوندگان اولتراماراتون اغلب وقفه‌هایی کوتاهمدت برای قدم زدن، غذا خوردن و بستن بند کفش‌هایشان و رفتن به دستشویی یا بسته نوع مسابقه دو و مسافت آن ـ خوابیدن دارند، هیچ رکورد رسمی برای طولانی‌ترین دویدن بدون توقف وجود ندارد. اما اگر رکوردگیری رسمی در کار بود، احتمالاً به‌راوردن نیازهای طبیعی بزرگترین مانع برای رکوردشکنی شمرده می‌شد. جنی هافمن، فیزیکان دانشگاه هاروارد که خودش دونده اولترا ماراتون است، می‌گوید: «فکر می‌کنم ادراک کردن عامل محدودکننده‌ای از این لحاظ خواهد بود.» هافمن رکورد جهانی سریع‌ترین عبور یک زن از آمریکا را با پای پیاده دارد. (او این شاهکار را در ۴۷ روز و ۱۲ ساعت و ۳۵ دقیقه انجام داد).

ویژگی‌هایی که امکان دویدن در مسافت طولانی را می‌دهند

گیوم میلیه، فیزیولوژیست ورزشی در دانشگاه ژان مونه در سنت اتین فرانسه، می‌گوید: «جدای از استراحت‌های کوتاه برای نیازهای زیست‌شناختی، بدن ما دارای تعدادی ویژگی‌ها است که به ما امکان می‌دهد در دوی استقامت عملکرد خوبی داشته باشیم. انسان‌ها ماهیچه‌های باسن نسبتاً بزرگی برای کمک به رانش به جلو، توانایی ذخیره انرژی الاستیک در تاندون‌ها و ماهیچه‌ها و رباط‌های گردنی قوی برای حفظ ثبات مغز در حین دویدن دارند.» انسان ها برای دویدن در گرما نیز به خوبی سازگار هستند، زیرا می‌توانیم دمای بدن خود را از طریق تعریق تنظیم کنیم. میلیه می‌گوید: «حتی اگر دمای بیرونی بسیار بالا باشد، ما می‌توانیم دمای مرکزی بدن خود را نسبتاً پایین نگه داریم، و این یک مزیت بزرگ در مقایسه با بیشتر گونه‌های دیگر است.»

اما انسان‌ها علی‌رغم این سازگاری‌ها، هرگز به‌طور خاص برای دویدن چنین مسافت‌هایی تکامل نیافته‌اند. لیبرمن می‌گوید: «انسان‌ها در بیشتر تاریخ به وجود آمدنشان تا همین اواخر برای زنده ماندن مجبور بودند سخت کار کنند. اگر به درستی بدوید و آسیب نزنید، وسخت درستی به بدنتان بدهید، بدنتان ممکن است بتواند کارهای شگفت‌انگیزی انجام دهد، اما بدن ما برای انجام چنین کارهایی (مانند دویدن در فواصل طولانی) تکامل پیدا نکرده است.

چنین کارهایی سازگاری‌های معمول بدنی را به نهایت خود می‌رسانند.» مجموعه‌ای از عوامل جسمی مانند آسیب، خستگی عضلانی یا کم خوابی می‌توانند دونده را مجبور به توقف و استراحت برای بازیابی قدرت کنند. اما استقامت ذهنی نیز در دوی استقامت نقش دارد. دوندگان باید برای ادامه دادن دویدن برای روزهای متوالی در یک وعده واحد باید بتوانند بر درد و فرسودگی غلبه کنند. دانیل لیبرمن، زیست‌شناس تکاملی در دانشگاه هاروارد می‌گوید: «ما ظرفیت خارق‌العاده‌ای برای وادار کردن خودمان به انجام انواع کارهای خارق‌العاده ایجاد کرده‌ایم. شما باید برای انجام این کارها مصم باشید.

شناسه آگهی ۱۹۰۸۲۰۲

با شناسه واريز۲۳۳۱۱۴۰۲۹۴۰۰۰۷۰۰۰۰۸۵۵۴۱۱۰۹۳۹۱۰ نزد بانک ملی که قابل پرداخت در کلیه شعب بانک ملی و تسلیم فیش پرداخت آن به اداره اجرا بوده و حضور خریدار با نماینده قانونی وی در جلسه مزایده الزامی است برنده مزایده مکلف است مابه‌التفاوت مبلغ فروش را ظرف پنج روز از تاریخ مزایده به حساب صندوق ثبت به شماره فوق واريز و فیش مربوطه را تسلیم اداره اجرا نماید. در غیر اینصورت چنانچه مانده فروش به حساب فوق ظرف مهلت مقرر واريز نگردد مبلغ مزبور (۱۰ درصد واريزی) قابل استرداد نبوده و به حساب خزانه واريز شده و عملیات مزایده از درجه اعتبار ساقط و مزایده تجدید خواهد شد و اعتراض بعدی مسموع نخواهد بود. ضمناً بدهی‌های مربوطه به آب و برق و گاز اعم از حق اشتراک و انشعاب مصرف و نیز بدهی‌های مالیاتی و عوارض شهرداری تا تاریخ مزایده اعم از اینکه رقم قطعی آنها معلوم شده یا نشده باشد و همچنین حق حراج زاید بر مبلغ مزایده بر عهده خریدار می‌باشد و در صورت وجود وجه مازاد حاصل از فروش وجوه پرداختی موضوع فراز ۶ بند الف ماده ۱۲۱ آیین‌نامه اجرا از محل مازاد قابل پرداخت می‌باشد. لازم به ذکر است چنانچه نسبت به مال مورد مزایده در جلسه خریدار پیدا نشود با دریافت حق‌الاجرا و حق مزایده به قیمتی که مزایده از آن شروع می‌شود به بستانکار و اگذار خواهد شد و مزایده تجدید نخواهد گردید. هرگاه روز مزایده با تعطیلی غیرمترقبه مصادف گردد روز بعد از تعطیل جلسه مزایده در همان مکان و زمان مندرج در آگهی برگزار خواهد شد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۱/۲۳
رئیس اداره اجرای اسناد رسمی تبریز ـ سعید پرتوی

شناسه آگهی ۱۹۰۴۱۰۷

آگهی فقدان سند مالکیت

به شرح دفتر و سیستم جامع املاک مقدار شش‌دانگ یک قطعه خانه تحت پلاک ۵۰۵۳ اصلی بخش ۶ تبریز دفتر ۷۳ صفحه ۵۶۱ به شماره چاپی ۵۶۸۰۸۴ به نام مهدی رنج زارع ثبت و سند صادر گردیده است و اینک برابر درخواست شماره ۱۴۰۳۲۱۷۰۴۱۹۶۰۲۰۱۱ مورخه ۱۴۰۳/۱۱/۲۳ دفترخانه ۹۲ تبریز با ارائه استشهاد محلی پیوستی و به علت نامعلوم مدعی فقدان سند مالکیت مزبور شده و تقاضای صدور سند مالکیت المثنی نموده‌اند مراتب در اجرای تبصره یک ماده ۱۲۰ آیین‌نامه قانون ثبت در یک نوبت آگهی می‌شود هر کس ادعائی نسبت به وجود ورقه مالکیت یا انجام هر گونه معامله را نزد خود دارد می‌تواند اعتراض خود را کتباً به مدت ده روز پس از انتشار آگهی به اداره ثبت تبریز تسلیم نماید بدهیی است پس از انقضای مدت قانونی نسبت به صدور سند مالکیت المثنی اقدام خواهد شد و اعتراضات وارده در خارج از مدت ترتیب اثر داده نخواهد شد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۱/۲۳
حسین کرمی ـ مدیر واحد ثبتی حوزه ملک منطقه غرب تبریز

به موجب پرونده اجرایی کلاسه ۱۴۰۳۰۱۸۵۴ مطروحه در اداره اجرای اسناد رسمی تبریز (ارجعی از واحد اجرای ثبت کرمانشاه تحت کلاسه ۱۴۰۳۰۱۵۲۰) خانم لیلا دینوری نام پدر: خسرو تاریخ تولد: ۱۳۴۲/۰۵/۱۰ شماره ملی: ۳۲۵۵۷۲۳۰۳۰۰ جهت وصول مطالبات خود موضوع سند ازدواج شماره ۱۰۹۸ مورخه ۱۳۶۲/۰۹/۲۲ تنظیمی دفترخانه ازدواج شماره ۱۰ کرمانشاه به صداق مبلغ پنج میلیون ریال وجه رایج (وجه نقد به شاخص روز محاسبه خواهد شد)، علیه آقای بهمن سعیدآبادی نام پدر: موسی مبادرت به صدور اجرائیه نموده و اجرائیه در مورخه ۱۴۰۳/۰۴/۱۸ به مدیون ابلاغ و حسب درخواست بستانکار و پس از طی مراحل قانونی و اقدامات اجرائی، مقدار ۱۹ سهم مشاع از ۹۶ سهم شش‌دانگ یک قطعه آپارتمان مسکونی تحت پلاک ثبتی ده هزار و پانصد و سی و پنج فرعی از یک اصلی، مفروز و مجزا شده از پنجاه هزار و هفتصد و چهل و هشت فرعی از اصلی مذکور، قطعه نهم تفکیکی واقع در بخش نه تبریز، و برابر اعلام دفتر املاک ثبت تبریز به مساحت (۹۲) نود و دو مترمربع، واقع در طبقه یک که به نام بهمن سعیدآبادی مدیون پرونده اجرائی ثبت و سند مالکیت اصلی به شماره چاپی ۷۱۰۰۹۲ سری ج سال ۹۷ با شماره دفتر الکترونیکی ۰۶۷۴۶۰۰۴۱۷۲۰۰۳۰۱۳۹۸۲۰۳ صادر گردیده و در قبال طلب و حق‌الاجرای پرونده بازداشت و محدود به حدود ذیل می‌باشد: شمالاً: به طول ۷/۴۵ متر پنجره و دیوارپست به محوطه شرقاً: به طول ۱۲/۳۵ متر دیوارپست به دیوار قطعه ۱۸ ورودی C جنوباً: به طول ۷/۴۵ متر پنجره و دیوارپست به محوطه غرباً: اول به طول ۷/۴۵ متر دیوارپست اشتراکی با قطعه ده تفکیکی دوم به طول ۵/۴۰ متر درب و دیوارپست به راهپله اشتراکی سوم به طول ۰/۶۰ متر دیوارپست به فضای محوطه ورودی. با حق استفاده از زیرزمین طبقات مطابق با

فرهنگ نوع دوستی دانش آموزان تبریزی با پرداخت هزینه درمان ۳ کودک سرطانی

دانش آموزان دبیرستان نمونه دولتی شهید مسافری تبریز با حمایت از کودکان مبتلا به سرطان، حس نوع دوستی خود را به نمایش گذاشتند.

دانش آموزان دبیرستان شهید مسافری ناحیه ۴ تبریز با صرف پس اندازهای خود، به مبلغ ۱۰۵ میلیون و ۶۰۰ هزار ریال به صندوق حمایت از کودکان سرطانی اهدا کردند و هزینه

خبر

لزوم آزادسازی عرصه و حریم بقعه شیخ شهاب‌الدین اهری



فرماندار شهرستان اهر بر آزادسازی عرصه و حریم بقعه شیخ شهاب‌الدین اهری تأکید کرد. صادق احمدی در جلسه کارگروه میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی شهرستان اهر گفت: در راستای ثبت جهانی بقعه شیخ شهاب‌الدین اهری، لازم است ادارات میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی، شهرداری، آب و فاضلاب، ورزش و جوانان و شبکه بهداشت و درمان نسبت به آزادسازی عرصه و حریم بقعه شیخ شهاب الدین اقدام کنند.

فرماندار اهر اظهار کرد: شهرستان اهر با دارا بودن پتانسیل‌های گردشگری طبیعی و تاریخی از آن غافل شده است و آنگونه که باید و شاید این پتانسیل‌ها شناسانده نشده است که در این راستا باید طرح جامع گردشگری شهرستان اهر با مشارکت تمامی ادارات تدوین شود.

وی همچنین از احداث دروازه در ورودی شهر اهر به نام دروازه فرهنگ و ادب خبر داد و اضافه کرد: در راستای جذب گردشگر برای برگزاری جشنواره‌های مختلف در سال جاری برنامه ریزی شده است. احمدی همچنین خواستار استفاده از ظرفیت‌ها و کمک‌های مردمی جهت برگزاری جشنواره‌ها شد و از برگزاری تئاتر خیابانی در شهرستان اهر خبر داد.

فرماندار اهر با اشاره به وجود امامزادگان در شهرستان گفت: متأسفانه با وجود این امامزادگان از گردشگری مذهبی غفلت شده است که انتظار داریم اداره اوقاف و امور خیریه در جهت گردشگری مذهبی برنامه ریزی های لازم را انجام دهد. احمدی با اشاره به فعالیت هنرمندان در عرصه صنایع دستی خواستار برنامه ریزی جهت بازآرایی محصولات تولیدی این هنرمندان شد.

بازدید ۷۵ هزار و ۱۹۰ نفر گردشگر از اماکن تاریخی و گردشگری شهرستان اهر

در این جلسه سرپرست اداره میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی شهرستان اهر نیز از بازدید ۷۵ هزار و ۱۹۰ نفر گردشگر از اماکن تاریخی و گردشگری شهرستان اهر در ایام تعطیلات نوروزی خبر داد. علی تاج الدین الاسلام با اشاره به برابری میزان تردد در جاده اهر- مشگین شهر با جاده اهر- تبریز گفت: با توجه به مسیر گردشگری بودن جاده اهر- مشگین شهر و تردد مسافر در این جاده، لازم است مسائل ایمنی و تسریع در احداث بزرگراه اهر - مشگین شهر جهت جلوگیری از حوادث جاده‌ای در اولویت قرار گیرد. وی همچنین خواستار رعایت قوانین بافت تاریخی در پروانه‌های صادره توسط شهرداری و همچنین اجرای نماسازی سنتی توسط همشهریان و ادارات و بانک‌ها در بافت تاریخی شهر اهر شد. تاج الدین الاسلام همچنین از اسکان ۲ هزار و ۳۴۵ نفر مسافر در اقامت گاهای رسمی شهرستان اهر در ایام نوروز خبر داد.

یک ماهه سه کودک سرطانی را تأمین نمودند. شایان ذکر است که این اقدام خدایسندانه با همت و تلاش دانش آموزان و با همراهی مدیریت دبیرستان به ثمر نشست. پیش از این دانش آموزان استان آذربایجان شرقی در اقدامات متعدد اقدام به آزادسازی زندانیان جرایم غیرعمد و تهیه بسته‌های معیشتی کرده بودند.

استاندار آذربایجان غربی:

احیای دریاچه ارومیه نیازمند عزم جدی و هماهنگی بین دستگاهی است



جامع احیای دریاچه ارومیه و پیگیری مصوبات قبلی است.

دبیر کارگروه ملی نجات دریاچه ارومیه با تأکید برعزم جدی دولت و همه دستگاه‌ها براحیای دریاچه ارومیه ادامه داد: همه دستگاه‌ها همدل و هماهنگ برای احیای دریاچه ارومیه به عنوان یک مطالبه ملی تلاش می کنند. استاندار آذربایجان غربی اظهار کرد: جلوگیری از توسعه کشاورزی در اراضی شیبدار و اصلاح الگوی کشت یکی از راهکارهای مهم احیای دریاچه است که باید جهاد کشاورزی اهتمام ویژه ای در این زمینه داشته باشد.

ادامه از صفحه اول

فرهنگ نوع دوستی دانش آموزان تبریزی با پرداخت هزینه درمان ۳ کودک سرطانی



گستره‌ی توزیع: استانی

پیام آذربایجان

رتبه ۲ در طرح رتبه بندی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

روزنامه اجتماعی، سیاسی و هنری، به دوزبان فارسی و آذری
شنبه ۲۳ فروردین ۱۴۰۴ • سال بیست و دوم • شماره ۲۵۴۴

حقوقی

قسمت آخر...

«رسوب خشونت جنسیتی در فضای سایبر»

یعنی شخص به اشخاصی که عامل اصلی خشونت در این فضا هستند پناهنده شده، اعتماد می‌کند و همین اعتماد بی‌جا و عدم مراقبت از حریم خصوصی و اطلاعات شخصی می‌تواند عامل خشونت‌های بعدی علیه زنان در فضای مجازی و سایبر شود. لذا



صونا سفیری
مشاور و مولف حقوقی

می‌بینیم که خود زنان هم با اندک اشتباهاتی می‌توانند همچون بقیه ی عوامل اجتماعی محرک خشونت شوند.

در رابطه با مقوله‌ی خشونت علیه زنان در دنیای هم قوانین و ساز و کارهای مشخصی داریم که به نوعی مدافع حقوق و منافع زنان باشد، فلذا به نوعی در دنیای حقیقی هم این فضای تهی وجود دارد. به عنوان مثال حتی چنانچه دختر یا زنی در مقام دفاع از حقوق خود برآید و حتی اگر محکمه هم حکم دهد، ولی التهابیه مشاهده می‌شود که زنان شکست خورده و مغلوب می‌شوند. در جامعه و در شرایط مختلف و حتی در انواع فیلم‌های تولید شده هم اغلب اوقات شاهد هستیم که زنان به جای اینکه اتیکت مثبت بخورند، در نهایت اتیکت مقصر و عامل می‌خورند تحت عناوینی همچون این عبارت که «حتماً خودت عملی انجام داده‌ای که چنین رفتاری با تو شده است». این مسئله، از جمله علت‌ها و اسبابی است که حتی چنانچه قوانین و مقرراتی هم در این راستا باشد، ولی به دلیل وجود بسترهای فرهنگی و اجتماعی ناصحیح، مطالبه‌ی حق، به درستی صورت نمی‌پذیرد. در حقیقت زنان به علت رعب از اتیکت‌ها حتی تعداد کثیری از خشونت‌های مذکور را بازگو نمی‌کنند. فلذا اگر چه در راستای خشونت علیه زنان، سکوت و کمبود قانون، بسیار است ولی سکوت و خلاء اجتماعی و فرهنگی بر آن می‌تازد. لذا بهتر آن است که در ابتدا چارچوب دیدگاهی و فرهنگی جامعه اصلاح گردد تا سپس بتوان در مرحله‌ی قانونگذاری، گام‌های راسخ تری برداشت. به عبارت ساده‌تر، مادامی که دیدگاه اجتماعی و فرهنگی تصحیح نگردد، حتی اگر قوانینی هم در این راستا به تصویب برسد، نمی‌تواند منشأ اثر واقع شود.

البته این به معنای انکار اثربخشی قوانین نیست، بلکه همانگونه که می‌دانیم قوانین قطعاً کارساز هستند، ولی باید توجه داشت که تا بدین مرحله قوانین، سبب پیشگیری نشده‌اند، حتی به کارایی یا ایجاد نگاه زداینده برای منع خشونت علیه زنان در فضای مجازی هم منجر نشده است. چرا که اغلب قوانین در این راستا از نوع موخر بوده‌اند. به عبارت بهتر مجرمین سایبری نشأت گرفته از قوانین نبوده‌اند و به همین علت می‌بینیم بسیار گستاخانه نسبت به اقدامات خود پیشروی کرده و هیچگونه نگاهی مبتنی بر ترس یا تهدید ندارند. لذا به نظر می‌رسد که قوانین، رفتارهایی از نوع موخر هستند. حتی زمانی که خشونت علیه زنان را مشاهده می‌کنیم و پلیس هم وارد میدان عمل می‌شود، به نظر می‌رسد قوانین، قدرت بازدارندگی نداشته یا ممانعت به عمل نیاورده‌اند یا حتی خاصیت پیشگیرانه هم نداشته‌اند.

ناگفته نماند که در خصوص پیگیری قانونی خشونت‌ها در فضای مجازی، قسمتی از خطاها به خود زنان در این فضا باز می‌گردد. بدین جهت که به علت بیم و رعب‌های اجتماعی و نگرش‌هایی که ممکن است به وجود آید، عده‌ای از زنان برای پیگیری قانونی مسائل، رغبت نشان نمی‌دهند. فلذا به نظر می‌رسد، قسمتی از موضوع خشونت علیه زنان به مراجع قضایی کشیده نمی‌شود. این در حالی است که با هدف یک تحول و اصلاح قانونی حتماً بایستی یک اصلاح اجتماعی در میان زنان و خانواده‌ها صورت گیرد تا میزان اطلاعات و آگاهی ایشان بالاتر رفته و آن را مبنی بر بی‌شرمی یا فرومایگی خویش نپندارند.

التهابه می‌توان نتیجه گرفته که ابزاری چون اینترنت و فضای مجازی، جهان تازه‌ای را پیش روی بشر قرار داده است که در کنار همه مزیت‌های خود، می‌تواند به علت وجود خشونت سایبری، خطراتی جدی برای آنها به شمار رود. لذا با هدف پیشگیری از چنین خشونت‌هایی، طبق مطالعاتی که توسط جامعه شناسان انجام یافته می‌توان راهکارهایی به این ترتیب ارائه داد که از آن جمله اولاً اشاره به نقش مهم خانواده‌ها است. چرا که به عنوان مثال، خانواده‌ها می‌توانند از شیوه‌های توجه اجتماعی همچون گوش دادن به مسائل، تأکید کردن، علاقه‌مند کردن، تحسین و تشویق و اظهار برخی علائم مثبت استفاده کرده و موجب تقویت روحیه‌ی همبستگی و دوری از خشونت‌ورزی گردند. ثانیاً دولت‌ها نیز می‌توانند اشکال خشونت را با استفاده از ابزارهای فناوری به عنوان شکلی از خشونت علیه زنان به رسمیت شناخته و ساختارهای قانونی، نظارت، پیشگیری و واکنش به این پدیده در سیاست‌های عمومی را بگنجانند. نیز دولت‌ها می‌توانند از طریق ایجاد سازمان‌های کارآمد و مجرب همچون اورژانس اجتماعی کشور، شکایت‌های مربوط به عامل خشونت علیه زنان در فضای مجازی را دریافت و به آن‌ها رسیدگی کنند.

سازمان‌ها و ارگان‌های مختلف در جامعه هم می‌توانند به وسیله فرهنگ‌سازی، میزان آگاهی اشخاص را راجع به این نوع خشونت علیه زنان و شیوهی پیگیری آن در مراجع قضایی، افزایش دهند و از طریق برنامه‌های مختلف، سطح سواد رسانه‌ای کاربران را بالا ببرند.

توجه به آمار معترضان خشونت در فضای مجازی، مراقبت، حراست متداوم و تهیه گزارش‌های هدفمند و قاعده مند در این راستا می‌تواند به عملکرد دولت‌ها در رویارویی با این امر نوظهور یاری رساند. از سوی دیگر دولت‌ها می‌توانند با حمایت از طرح‌های پژوهشی در این راستا و استفاده از نتایج و دستاوردهای آنها به اقدامات مناسب و شایسته‌ای در حیطه جلوگیری و گردآوری و تکمیل قوانین مبادرت ورزند. پس آنچه حائز اهمیت و قابل توجه در فضای بین‌الملل است میزان ضمانت اجرای قوانین بین‌المللی می‌باشد و همچنین اینکه تا چه اندازه یک دولت در فضای داخلی و قوانین خود مسئله حقوق زنان را مهم و جدی محسوب می‌کند.

سفرهای داخلی تغییر الگو داده‌اند.

مصرف بودجه‌محور، محتاطانه و مقرون به‌صرفه در سفر هم مد نظر قرار گرفته است؛ اگرچه افراد به سفر می‌روند، اما در رستوران‌ها کمتر حاضر می‌شوند یا مدل‌های اقامتی متفاوتی را انتخاب می‌کنند. به عنوان مثال، گردشگری محلی و بوم‌گردی می‌کنند یا از کمپینگ و چادرزن استفاده می‌کنند. این موارد چنان افزایش یافته است که استفاده از اقامتگاه‌های رسمی مانند هتل‌داری و... که به صورت رسمی ذیل گردشگری تعریف شده‌اند، بسیار کم شده است.»

به گفته او، نباید این تغییر الگوی سفر را نادیده گرفت: «سفر دلایل خاص خود را دارد، اما نمی‌شود سفر رفتن را تعبیر به مطلوب‌بودن شرایط مردم تعبیر کرد. درواقع این موارد تنها نشان‌دهنده آن هستند که یک جامعه در تلاش است که به لحاظ فرهنگی تاب بیابد. درواقع سفر را باید به عنوان مدلی از تاب‌آوری و مصرف‌های جبرانی تحلیل کرد. مصارف جبرانی، مصارفی برای رسیدن به رضایت در اوج نارضایتی است. وضعیت رفاه جامعه بسیار پایین است و جامعه درگیر بی‌ثباتی و رکود تورمی است. افراد در چنین وضعیتی دست به تصمیم‌گیری‌های کوتاه‌مدت می‌زنند که سفر یکی از این تصمیم‌گیری‌ها و برای تاب‌آوردن در این شرایط است. از طرف دیگر سفر با طبیعت‌گردی در فرهنگ ایران جایگاه خاصی دارد؛

موضوعی که می‌توان با توجه به تعدد سفرنامه‌هایی که از گذشتگان ما بر جای مانده است، به آن پی برد. بنابراین سفر لزوماً به معنای اوضاع اقتصادی خوب نیست، هرچند برخی افراد در شرایطی قرار گرفته‌اند که برای مصرف جبرانی هم نمی‌توانند سفر کنند؛ زیرا امکانات حداقلی سفر رفتن را ندارند. به همین دلیل هم امسال ۶۰ درصد جامعه در تعطیلات نوروز خانه‌نشین بوده‌اند.»
توحیدلو به بالا بودن تنش واردشده بر جامعه و مردم به لحاظ داخلی و خارجی در سال گذشته اشاره می‌کند: «بنابراین سفر نوعی غنیمت‌شمردن، فرار روانی از تنش‌ها و نوعی تسکین موقت است، اما به معنای خوش‌بودن نیست، بلکه روحیه مردم ایران است که تلاش می‌کنند به شیوه‌های مختلف تاب بیاورند.»

پایین‌ترین سطوح جامعه هم شاهدیم مسئله مذاکره با آمریکا یا جنگ بسیار مهم شده است. به نظر می‌رسد کم‌بودن سرمایه اجتماعی، پایین‌بودن همبستگی، پایین‌بودن امید و اعتماد به آینده و کوتاه‌شدن افق دید و در لحظه تصمیم‌گیری کردن یکی از ویژگی‌های این روزهای جامعه ماست. اما این وضعیت عجیب نیست، زیرا وقتی شرایط به گونه‌ای باشد که عوامل مختلف کنار یکدیگر قرار گرفته و ثابت را از جامعه



بگیرند و از طرف دیگر، امکان حل مسئله کاهش یابد، خودبه‌خود این فضا هم ایجاد می‌شود.»

الگوی سفرها تغییر کرده

آیا ارتباط معناداری میان سفر رفتن شهروندان در همین شرایط سخت و سطح بالای امیدواری یا رفاه مردم وجود دارد؟ سؤالی که توحیدلو در پاسخ به آن می‌گوید: «هنوز آماری جدی از آمار سفرها نیامده است، اما براساس آمار وزیر گردشگری، در تعطیلات نوروز ۴۰ درصد از جامعه سفر کرده‌اند و ۶۰ درصد سفر نرفته‌اند. اما آمار جالب دیگری هم وجود دارد که مربوط به هفته اول تعطیلات است. براساس این آمار، از ۱۱میلیون و ۶۰۰ هزار نفری که در هفته اول تعطیلات سفر کرده بودند، فقط چهارمیلیون و ۵۰۰ هزار نفر سفر رسمی داشته‌اند؛ یعنی از اقامتگاه رسمی استفاده کرده‌اند. این آمار نزدیک ۳۰ درصد خانوارهای به سفر رفته را شامل می‌شود؛

بنابراین به نظر می‌رسد با تغییر الگوی سفر در ایران مواجه هستیم، یعنی سفرها محتاطانه‌تر شده است و همان اندک سفرهای خارجی نیز به سمت