

# پیام آذربایجان

یکشنبه ۲۴ فروردین ۱۴۰۴ / ۱۴ شوال ۱۴۴۶ / سال بیست و دوم / شماره ۲۵۴۷ / ۸ صفحه / قیمت ۲۰ هزار تومان

## تصادفات رانندگی؛ زنان قربانیان خاموش بحران های اقتصادی و روانی

• مادرانی که با یک تصادف پدر می شوند



با وجود آمار بالاتر آسیب دیدگی مردان در تصادفات رانندگی، این زنان هستند که بار سنگین پیامدهای این حوادث را به دوش می کشند؛ از مشکلات اقتصادی و مسئولیت های ناگهانی تا تروماهای روانی عمیق و چالش های سازگاری با زندگی جدید. با توجه به آمارهای موجود، مردان به نسبت بیشتری از زنان در تصادفات خودرویی آسیب می بینند. این مسأله می تواند به رفتارهای پرخطر در رانندگی، سرعت زیاد و عدم رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی نسبت داده شود. فوت یا آسیب دیدن مردان به عنوان نان آوران خانواده می تواند بار سنگینی را بر دوش زنان و سایر اعضای خانواده بگذارد. این اتفاق می تواند منجر به بحران های مالی، احساسی و اجتماعی برای زنان و فرزندان آنها شود.

ادامه در صفحه ۲

## معدن مس سونگون از ورود آلاینده ها به منابع آبی و خاکی جلوگیری کند



دادستان مرکز استان آذربایجان شرقی گفت: احداث تصفیه خانه در معدن مس سونگون را اقدامی ضروری و حیاتی در راستای حفاظت از منابع طبیعی و جلوگیری از تغییرات نامطلوب در آن ها دانست.

نشستی به ریاست دادستان مرکز استان و با حضور مدیرکل حفاظت محیط زیست استان در ارتباط با استمرار پیگیری ها و اقدام های مدیر معدن مس سونگون راجع به لزوم احداث تصفیه خانه معدن مس سونگون تشکیل شد.

محبوب علیلو در این نشست با توجه به اهمیت حفظ و صیانت از منابع آبی و خاکی منطقه و جلوگیری از هرگونه آلودگی زیست محیطی، دستور احداث تصفیه خانه در معدن مس سونگون صادر کرد.

وی احداث این تصفیه خانه را اقدامی ضروری و حیاتی در راستای حفاظت از منابع طبیعی و جلوگیری از تغییرات نامطلوب در آن ها دانست و افزود: احداث تصفیه خانه با استفاده از فناوری های نوین، قادر خواهد بود پساب های صنعتی و معدنی را به طور کامل تصفیه کرده و از ورود آلاینده ها به منابع آبی و خاکی جلوگیری نماید.

دادستان مرکز استان، با بیان اینکه معدن مس سونگون، نقش مهمی در توسعه اقتصادی منطقه و کشور ایفا می کنند و در صورت عدم مدیریت صحیح پسماند و پساب ها، می تواند

ادامه در صفحه ۲

## ضرب الاجل محیط زیست آذربایجان شرقی برای ساماندهی زیباله گاه هشت رود

۲

حق مسکن ۹۰۰ هزار تومانی کارگران؛ پول اسباب کشی هم نمی شود!

۳

اهدای بیش از ۲۹ هزار نسخه کتاب به کتابخانه های عمومی آذربایجان شرقی

۴

معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار آذربایجان شرقی:

حضور زنان در عرصه های مدیریتی و اجتماعی ضروری است

۵

رفیق بی کلک؛ هوش مصنوعی؟ \* رفاقت آشا محرابی با هوش مصنوعی حاشیه ساز شد



۷

حذف مجازات حبس مهریه در برابر حق طلاق زنان؟ \* در صورت تعدیل مهریه حق و حقوق زنان چه می شود؟

۸

استاندار آذربایجان شرقی:

## وزارت نیرو مدیریت بار انرژی را به استان ها واگذار کند



کنیم. استاندار آذربایجان شرقی ادامه داد: پروژه انتقال آب ارس به تبریز و شهرهای مسیر، در راستای تامین آب شرب پایدار تبریز است که آن را به عنوان یک پروژه حیاتی به جد دنبال می کنیم.

وی گفت: از مردم و صاحبان صنایع درخواست می کنیم که الگوی مصرف را رعایت کنند، همان گونه که تا امروز این امر را رعایت کرده و کمک حال ما بوده اند. سرمست بیان کرد: تعامل خوبی میان مدیریت استان و سازمان های تابع وزارت نیرو وجود دارد که این روند باید از سوی وزارت نیرو تقویت و حمایت شود.

استاندار آذربایجان شرقی واگذاری اختیار مدیریت بار انرژی به استان ها از سوی وزارت نیرو را خواستار شد و گفت: در ۶ ماه گذشته با وجود ناترازی، سیاست مدیریتی استان بر این مبنا استوار بود که حداقل فشار بر مردم و صنایع وارد شود.

«بهرام سرمست» در دیدار معاون برنامه ریزی و اقتصادی وزیر نیرو افزود: رفع ناترازی موجود در آذربایجان شرقی در اولویت برنامه ریزی ها وزارت نیرو مد نظر قرار گیرد. وی با بیان اینکه طرح های وزارت نیرو برای استان اولویت دارد، افزود: سرمایه گذاری های خوبی در حوزه پروژه های وزارت نیرو در آذربایجان شرقی در حال انجام است.

سرمست به وضعیت نیروگاه حرارتی تبریز اشاره کرد و گفت: با برنامه ریزی انجام یافته به دنبال این هستیم که عملیات اجرایی پروژه بازتوانی نیروگاه تبریز و احداث نیروگاه جدید را شروع

کشاورزی اختصاص می دهد.

**تفاوت ۲۵ درصدی سهم ضایعات کشاورزی ایران در مقایسه با اروپا**  
وی با بیان اینکه سهم ضایعات محصولات کشاورزی ایران بین ۳۰ تا ۳۵ درصد و در اروپا فقط بین پنج تا ۱۰ درصد است، اظهار کرد: سهم صنایع تبدیلی در ارزش افزوده کشاورزی ایران بسیار پایین و در حد ۱۵ درصد است در حالی که این رقم برای کشوری مثل هلند به ۶۰ درصد می رسد.

**نظام پارانه های غیرهدفمند مثل پاراناه آب و کود موجب اسراف منابع شده اند**

وی، نظام پاراناه های غیرهدفمند مثل پاراناه آب و کود که موجب اسراف منابع شده اند را یکی از دلایل مهم وضعیت نامطلوب کشاورزی ایران عنوان کرد و گفت: پاراناه ها در اروپا مشروط به رعایت استانداردهای زیست محیطی و بهره وری هستند.

ادامه در صفحه ۲

معاون وزیر:

## بخش کشاورزی باید به سمت سودآوری و بهره وری حرکت کند



۶۰ هکتار می رسد، بنابراین پراکندگی زمین های کشاورزی را می توان یکی از دلایل مهم غیر اقتصادی بودن مکانیزاسیون و مدیریت علمی دانست.

**بازدهی آبیاری در کشاورزی ایران ۱۵ درصد پایین تر از متوسط جهانی**  
وی با اشاره به پایین بودن بازدهی آبیاری در ایران، افزود: بازدهی آبیاری در کشور بین ۳۵ تا ۴۰ درصد بوده که از متوسط جهانی آن با ۵۵ درصد و کشوری مثل هلند با ۸۵ درصد بازدهی، شرایط نامطلوبی دارد. فتحی تاکید کرد: سهم آب تجدیدپذیر اختصاص یافته به کشاورزی در ایران بسیار بالا و حدود ۸۰ درصد است در حالی که اروپا کمتر از ۵۰ درصد آب تجدیدپذیر خود را به بخش

معاون برنامه ریزی و اقتصادی وزیر جهاد کشاورزی با تشریح دلایل اقتصادی نبودن بخش کشاورزی کشور، گفت: پراکندگی زمین ها و غیرهدفمند بودن پاراناه ها از جمله عوامل غیراقتصادی بودن کشاورزی است، بر این اساس این بخش باید به سمت سودآوری حرکت کند تا تبدیل به مزیت رقابتی شود که البته قابل تحقق است.

اکبر فتحی اظهار کرد: کشاورزی ایران با وجود ظرفیت های بالای اقلیمی و منابع طبیعی، هنوز نتوانسته است به بهره وری و اقتصادی سازی مطلوب دست یابد در حالی که برخی از کشورهای موفق به ویژه در اروپا با مدیریت علمی، فناوری محور و برنامه ریزی دقیق، بخش های اقتصاد تبدیل کرده اند.

وی در تشریح دلایل عدم دستیابی کشاورزی ایران به بهره وری و اقتصادی سازی (سودآوری) گفت: متوسط مساحت زمین های کشاورزی در ایران حدود پنج هکتار است، در حالی که این رقم در فرانسه به ۵۵ هکتار و در آلمان به

## بهره برداری از ۲ پروژه بزرگ فرهنگی به نام شهیدان «آل هاشم» و «رحمتی»

محمدعلی آل هاشم نامگذاری شده، در ۶ هزار مترمربع مساحت و هشت طبقه سازه ای احداث شده است.

وی با اشاره به ظرفیت ۱۵۰ نفری اسکان این مجموعه خاطرنشان کرد: در راستای عمل به منویات مقام معظم رهبری (مدظله العالی)، این زائرسرا برای بهره مندی زوار کم بضاعت حضرت امام رضا (ع) و تحت نظر بنیاد زائر آذربایجان شرقی اجرایی شده است.

شهردار تبریز همچنین با اشاره به تکمیل عملیات عمرانی مجتمع فرهنگی مذهبی کوی فرشته جنوبی که به نام



شهردار تبریز از بهره برداری از ۲ پروژه فرهنگی، مذهبی و رفاهی به نام شهیدان آل هاشم و رحمتی خبر داد.

یعقوب هوشیار با اعلان این خبر اظهار داشت: زائرسرای تبریز در مشهد که به نام شهید راه خدمت، آیت الله سید

## تسلیت



## سرکار خانم سمیرا صدفی قراملکی همکار و دوست ارجمند

ضایعه اسفناک فوت پدر بزرگ بزرگواران حاج سلیمان صدفی قراملکی باعث اندوه و تأسف شد. این مصیبت بزرگ را به شما و خانواده محترمان تسلیت عرض نموده و بقای عمر با عزت برای شما و همچنین رحمت واسعه برای آن مرحوم را از خداوند متعال خواستاریم.

مدیریت و کارکنان روزنامه «پیام آذربایجان»

مدیریت و کارکنان نشریه «صدای زنان»





## پیام آذربایجان

یکشنبه ۲۴ فروردین ۱۴۰۴  
سال بیست و دوم / شماره ۲۵۴۷

### اخبار



اخبار

## ضرب الاجل محیط زیست آذربایجان شرقی برای ساماندهی زباله گاه هشترو



سرپرست حفاظت محیط زیست آذربایجان شرقی پس از بازدید از محل دفن زباله شهرستان هشترو و تصفیه خانه در حال احداث این شهرستان نسبت به ساماندهی وضعیت موجود در این زباله گاه، ضرب الاجل تعیین کرد. «محمدحسین حسن زاده» در جلسه جمع بندی سفرش به هشترو افزود: به عنوان یک دستگاه نظارتی مانعی برای توسعه شهرستان نیستیم ولی برخی دستگاه های اجرایی با قصور در اجرای وظایف محوله باعث ایجاد فضای ناپایم برای سلامت مردم می شوند.

وی حمایت قوه قضائیه از سازمان حفاظت محیط زیست را یک قوت و فرصت بیان کرد و ادامه داد: انواع زباله ها در هشترو به صورت یکجا و سنتی دفن می شود و وضعیت فعلی بسیار خطرناک و غیراصولی است؛ همچنین هدایت فاضلاب خام به زمین های کشاورزی اطراف عواقب خطرناک زیست محیطی دارد. «حسن زاده» با بیان اینکه زباله گاه فعلی هشترو برای منطقه مشکل ساز شده و باید در این مورد راه چاره ای اندیشیده شود، اظهار کرد: از شهرداری هشترو انتظار داریم طرح جامع مدیریت پسماند و ایجاد لندفیل را ظرف ۲ سال آینده اجرایی کند.

### اعلام آمادگی فرمانداری در زمینه رفع مشکلات زیست محیطی هشترو

«ابراهیم حسنی» فرماندار هشترو نیز برای همکاری همه جانبه با محیط زیست در جهت ساماندهی وضعیت زباله گاه فعلی، راه اندازی تصفیه خانه، احداث کشتارگاه و حمایت از ثبت سازمان های مردم نهاد در این شهرستان اعلام آمادگی کرد.

وی تکمیل هرچه زودتر شبکه فاضلاب مدرن شهری هشترو را خواستار شد و اضافه کرد: متأسفانه هدایت فاضلاب های شهر هشترو به رودخانه های دامنا ب و سراسکند چای که از وسط شهر هشترو می گذرد، مشکلات زیست محیطی و بهداشتی برای شهروندان رقم می زند.

«حسنی» از نبود کشتارگاه در این شهرستان هم انتقاد کرد و گفت: نبود کشتارگاه در هشترو باعث شده است تا قیمت گوشت قرمز و مرغ در این شهرستان نسبت به سایر شهرها بالاتر باشد. «مهدی پورصادق» شهردار هشترو نیز گفت: ۲ قرارداد با مشاوران برای ارزیابی زیست محیطی و اجرای طرح جامع پسماند منعقد شده و مکان یابی نیز انجام گرفته است. وی ادامه داد: روزانه نزدیک به ۲۰ تن زباله در این شهرستان تولید می شود و از طریق کارگروه مدیریت پسماند و با صرفه جویی لازم به دنبال رفع مشکل فعلی هستیم.

## هفته هنر انقلاب فرصتی برای بازخوانی آرمان های امام، رهبری و شهادت

رئیس حوزه هنری آذربایجان شرقی گفت: هفته هنر انقلاب، فرصتی مغتنم برای بازخوانی آرمان ها و اندیشه های امام خمینی(ره)، رهنمودهای رهبر معظم انقلاب و راه شهدای والا مقام در عرصه فرهنگ

و هنر است. نوید ناصر در مراسم غبارروبی گلزار شهدای ستارخان تبریز با تاکید بر ضرورت بهره گیری از این ایام برای تعمیق نگاه انقلابی در هنر، اظهار کرد: این هفته بهانه ای است تا مسیر طی شده را مرور کرده و فعالیت های سال گذشته را جمع بندی کنیم و برای آینده برنامه ریزی دقیقی داشته باشیم. وی با اشاره به پیام تاریخی امام خمینی (ره) در سال ۱۳۶۷ درباره منشور هنرمندان افزود: این پیام همچنان زنده و راهگشا است و هنرمندان باید مدام از خود بپرسند که آثارشان تا چه حد در راستای این منشور و ارزش های اسلامی و انقلابی قرار دارد. وی ادامه داد: هنری که مورد تایید قرآن است، هنری است که حقیقت را بیان کند، روح ناب محمدی را منعکس سازد و در کنار محرومان و مستضعفان بایستد.

ناصر با اشاره به رویدادهای تلخ و پرحادثه سال گذشته افزود: شهدای بسیاری را در سال گذشته از دست دادیم. ستون های خیمه مقاومت و مبارزه علیه نظام سلطه از میان ما رفتند و امروز مسئولیت ما سنگین تر از همیشه است. رئیس حوزه هنری آذربایجان شرقی تاکید کرد: امیدواریم سال جاری باید سال رشد و شکوفایی هنر انقلاب اسلامی در ۲ عرصه مهم تربیت و تولید هنری باشد.

وی با اشاره به ظرفیتهای هنری استان، گفت: آذربایجان شرقی سرشار از استعداد های خلاق در حوزه هنر بوده و وظیفه امروز ما شناسایی این استعدادها است و باید در مسیر پرداخت به سوزه ها و مفاهیم انقلابی هدایت کنیم.

## ۲

رئیس پلیس آگاهی استان آذربایجان شرقی از کشف ۱۱ فقره سرقت از منازل در تبریز و دستگیری ۳ نفر سارق غیرومی خبر داد. سرهنگ محمدتقی سلطانی در تشریح این خبر اظهار کرد: در پی وقوع سرقت های متعدد و سریالی از منازل در سطح شهرستان تبریز با توجه به ایجاد نگرانی و حس ناامنی و حساسیت

ادامه از صفحه اول

## تصادفات رانندگی؛ زنان قربانیان خاموش بحران های اقتصادی و روانی

• مادرانی که با یک تصادف پدر می شوند

همسرشان بوده است. این تغییر نقش می تواند منجر به احساس دلسردی در آنان شود.

ترکیب کار و تأمین نیازهای فرزندان می تواند بسیار چالش برانگیز باشد. این زنان ممکن است با چالش های تربیت و مراقبت از فرزندان خود بدون حمایت همسر مواجه شوند که این می تواند فشار روحی زیادی را ایجاد کند.

این چالش ها نه تنها بر زندگی روزمره زنان تأثیر می گذارد، بلکه می تواند باعث کاهش اعتماد به نفس و احساس ناتوانی در آنها شود. بازگشت به زندگی عادی و سازگاری با این شرایط جدید نیاز به زمان و حمایت اجتماعی دارد، همچنین ممکن است زنان به مشاوره حرفه ای یا حمایت از شبکه های اجتماعی نیاز داشته باشند تا بتوانند با این تغییرات به درستی کنار بیایند.

به خصوص اگر در تصادف کسی آسیب دیده یا فوت کرده باشد، زنانی که همسر خود را در اثر تصادف از دست می دهند این چالش ها را علاوه بر خود، در خصوص فرزندان و سایر اعضای خانواده نیز تجربه می کنند و ناچار از مدیریت آن هستند. در کنار چالش های روانی، فوت یا ناتوانی نان آور اصلی، منجر به کاهش قابل توجهی در درآمد خانواده می شود. زنانی که به شکل ناگهانی تبدیل به سرپرست و نان آور خانواده می شوند ممکن است مجبور شوند منابع جدیدی برای تأمین مالی پیدا کنند.

این در حالی است که بازگشت به بازار کار برای بسیاری از زنان ممکن است دشوار باشد، به ویژه اگر مجبور باشند زمان زیادی را به مراقبت از خانواده اختصاص دهند. در واقع آنها ناچار هستند نقش های جدیدی را در خانواده بر عهده بگیرند که قبلاً بر عهده

از جمله اختلالات خواب، خستگی مفرط و مشکلات مربوط به سلامت روحی نیز منجر گردد. همچنین افراد زیادی پس از این حوادث، دچار تروما های روانی می شوند. تروما های روانی ناشی از تصادف می توانند طیف وسیعی داشته باشند و بر جنبه های مختلف زندگی فرد تأثیر بگذارند.

اختلال استرس پس از سانحه یکی از شایع ترین و جدی ترین عوارض پس از تصادف است. این عوارض می تواند ماه ها یا حتی سال ها پس از تصادف ادامه داشته باشد و بر زندگی روزمره، روابط و عملکرد شغلی فرد تأثیر منفی بگذارند.

تجربه یک تصادف می تواند منجر به افسردگی شود. بازماندگان تصادف ممکن است احساس غم و اندوه و ناامیدی و ترس داشته باشند. علاوه بر بازماندگان تصادف ممکن است احساس گناه کنند،

## تولید ۲ میلیون نشاء گل در طرح استقبال از بهار

تولید گونه های گیاهی رسیدن به مرز خودکفایی است از تجهیز مراکز تولیدی گل و گیاه مناطق دهگانه شهرداری تبریز و کاشت انواع گونه های گیاهی مورد نیاز در خزانه های این مراکز و نیز برداشت به موقع و کاشت در سطح شهر در مراحل سه گانه کاشت سالانه خبر داد.

در مرحله اول کاشت سالانه، تولید انواع گونه های بهاری در سطح مراکز تولیدی گل و گیاه شهرداری تبریز در ماه های منتهی به آخر سال گذشته انجام و جهت استفاده در طرح های بهاری تحویل اکپ های عملیاتی شده است. وی با اشاره به اینکه سیاست کاری حوزه فضای سبز در زمینه

## اختصاص ۹ میلیارد تومان برای مرکز تحقیقات فسیل مراغه

شهر بازدید کرده اند. وی اضافه کرد: برای تکمیل این طرح با زیربانی ۵ هزار متر مربع ۳۰ تا ۴۰ میلیارد تومان اعتبار نیاز است.

فرماندار شهرستان ویژه مراغه متذکر شد: مرکز تحقیقات فسیل ایران در مراغه یکی از طرح نیمه تمام ملی محیط زیست در کشور است. وی با بیان اینکه مراغه جزو منطقه فسیلی ارزشمند در جهان است، افزود: تکمیل مرکز تحقیقات دیرینه شناسی کشور در مراغه در اولویت طرح های عمرانی شهرستان است.



برای ادامه عملیات ساخت این طرح تخصیص یافته است. وی گفت: باتوجه به ارزش و اهمیت فسیل های منطقه مراغه روزور امسال حدود ۳ هزار و ۷۰۰ نفر گردشگر از موزه فسیل شناسی این

## افتتاح بخش جدید مراقبت های ویژه کودکان در بیمارستان کودکان زهرا مردانی آذری

خیرین افزود: «با افتتاح این بخش، مرکز در ارائه خدمات مراقبت های ویژه به شکل قابل توجهی افزایش یافته و پاسخگویی به نیازهای درمانی کودکان نیازمند مراقبت ویژه خواهد شد.» در پایان مراسم، حاضران از بخش های جدید بازدید کرده و از تلاش های صورت گرفته در مسیر تجهیز و آماده سازی آن قدردانی کردند.



کودکان بدحال طراحی شده است. وی ضمن قدردانی از زحمات و حمایت های

بخش جدید ویژه کودکان (PICU) در مرکز آموزشی درمانی کودکان زهرا مردانی آذری با حضور خیر بزرگوار حاج کریم مردانی آذری به همراه اعضای انای بیمارستان افتتاح شد. محمدبرزگر، رئیس بیمارستان، با اشاره به راه اندازی این بخش، افزود: «بخش جدید PICU با ظرفیت ۲۰ تخت برای ارائه خدمات تخصصی به

ادامه از صفحه اول

معاون وزیر:

## بخش کشاورزی باید به سمت سودآوری و بهره‌وری حرکت کند

بیوگاز در مجاورت دامداری های صنعتی احداث کنیم که البته الگوی موفقی از این طرح نیز در استان مازندران داریم. فتحی اظهار کرد: در کشور فرانسه از ربات های برداشت میوه (مانند ربات Strawberry Picker) استفاده می شود که باعث کاهش هزینه نیروی کار تا ۴۰ درصد شده است و برای اجرایی کردن این الگو در ایران می توان سامانه Farm Management Software را در کشت های گلخانه ای ایران مستقر کرد.

درصد تولید شیر توسط تعاونی های کشاورزی با قراردادهای بلندمدت توزیع می شود که مزیت این اقدام، تضمین بازار و قیمت برای کشاورز است و این الگو می تواند با اجرای طرح های پیوند صنعت و کشاورزی مثل قرارداد پشتیبانی کشت چغندر با کارخانه های قند در کشور ما نیز اجرایی شود. وی گفت: ۸۰ درصد کود مصرفی در کشور دانمارک از بیوگاز و بازیافت ضایعات کشاورزی تأمین می شود که در این راستا می توانیم نیروگاه های

معاون برنامه ریزی و اقتصادی وزیر جهاد کشاورزی به نمونه های موفق کشاورزی در اروپا اشاره کرد و افزود: کشور هلند با وجود تراکم جمعیتی بالا، بهره‌وری آب کشاورزی آن ۸۵ درصد است که راهکار رسیدن به این شرایط در سیستم آبیاری زیرسطحی و پایش لحظه ای رطوبت خاک است که بر اساس این الگو، ما نیز می توانیم پروژه های آزمایشی را در استان های مختلف مثل اصفهان و کرمان اجرا کنیم. وی ادامه داد: در کشور آلمان نیز ۷۰

## دستگیری باند سارقان غیربومی و کشف ۱۱ فقره سرقت از منازل در تبریز

بازجویی فنی به ۱۱ فقره سرقت منزل به ارزش ۲۹ میلیارد ریال معترف و به دادسرا معرفی شدند. وی در خاتمه از شهروندان درخواست کرد، از قرار دادن اموال و وسایل با ارزش در مواقعی که از منازل استفاده نمی کنند خودداری و با اقدامات پیشگیرانه از جمله استفاده از دوربین های مدار بسته، حفاظ محکم درب ها روی دیوارها و با استفاده از چراغ های تایمردار فرصت سرقت را از سارقان سلب کنند.



خبر

## تشکیل شورای سیاست گذاری برای جشنواره سراسری شعر طنز استاد کریمی



همزمان با سفر مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی آذربایجان شرقی به مراغه، نخستین جلسه شورای سیاست گذاری جشنواره سراسری شعر طنز استاد میرزا حسین کریمی مراغه ای برگزار شد؛ جشنواره ای که برگزاری اولین دوره آن با وقفه چندین ماهه، برای ۶ شهریور سال جاری هدف گذاری شد.

«نعمت الله پایان» گفت: برگزاری جشنواره سراسری شعر طنز استاد کریمی برای سال گذشته پیش بینی شده بود که به دلیل پاره ای از مشکلات به اسمال موکول شد. وی افزود: بر اساس توافق روز جاری با مجموعه مدیریت شهری مراغه، آیین بزرگداشت استاد کریمی طی «روز مراغه» مصادف با ۱۶ اردیبهشت سال جاری در این کهن شهر برگزار می شود. مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی آذربایجان شرقی این را هم بیان کرد: همچنین در روز جاری با استاد حیدر عباسی متخلص به «باریشمار» هم دیدار کردیم.

ادامه از صفحه اول

## معدن مس سونگون از ورود آلاینده ها به منابع آبی و خاکی جلوگیری کند

اثرات مخربی بر منابع طبیعی داشته باشد تصریح کرد: بهبود کیفیت زندگی مردم منطقه و توسعه پایدار از مزایای احداث تصفیه خانه در معدن مس سونگون بوده است که لازمه آن همکاری و تعامل تمامی ذینفعان بوده تا گامی موثر در راستای حفاظت از منابع طبیعی کشور برداشته شود. همچنین در پایان این نشست مقرر گردید: اجتماع مس سونگون آذربایجان در روزهای آتی ابتدا نسبت به تجهیز کارگاه و سپس شروع عملیات و اجرای پروژه به عمل آورد.





## پیام آذربایجان

یکشنبه ۲۴ فروردین ۱۴۰۴  
سال بیست و دوم / شماره ۲۵۴۷

اقتصاد

اخبار

### سرمایه‌گذاران از شهرستان بناب کوچ می‌کنند

امام‌جمعه بناب با انتقاد از دیوان‌سالاری اداری حاکم بر کشور گفت: متأسفانه به‌خاطر ایجاد موانع سرمایه‌گذاران زیادی از این شهرستان کوچ کرده و در سایر کشورها و شهرهای کشور سرمایه‌گذاری کردند. حجت‌السلام و المسلمین سیدباقر سیدی امام جمعه بناب با بیان اینکه امیدواریم تیم مذاکره‌کننده آنچه مصالح نظام جمهوری اسلامی ایران و مصالح کشور اقتضا می‌کند در مقابل کشوری که همواره از خود عدولت نشان داده از تجربیات قبلی استفاده کنند، اظهار کرد: آمریکا به‌خاطر سیاست‌های غلط



و زیاده خواهی‌های خود بیش از هرزمان دیگری منفور شده است. امام‌جمعه بناب گفت: در آستانه شروع دور جدید مذاکرات هسته‌ای بین ایران و آمریکا قرار گرفتیم و قرار است کشورمان به‌صورت غیرمستقیم مذاکرات خود را آغاز کند و امیدواریم تیمی که به این مذاکرات اعزام شده از تجربیات مذاکرات‌های قبلی حداکثر استفاده را کرده باشند. خطیب نماز جمعه بناب افزود: تا زمانی که مشکلات داخلی حل نشده اگر نتیجه مذاکرات مثبت هم باشد مشکلات اقتصادی حل نخواهد شد. نماینده مردم آذربایجان در مجلس خیرگان رهبری خاطرنشان کرد. بخش مهمی از مشکلات اقتصادی به سو مدیریت‌ها ارتباط دارد و متأسفانه کسانی که بر سر کار می‌آیند مصالح حزبی خود را بر مشکلات کشور ترجیح می‌دهند.

در نوروز ۱۴۰۴ ثبت شد:

### افزایش ۳۱ درصدی جابجایی مسافر در راه آهن آذربایجان

مدیر کل راه آهن منطقه آذربایجان از رشد چشمگیر ۳۱ درصدی جابجایی مسافران در ایام نوروز ۱۴۰۴ نسبت به مدت مشابه سال گذشته خبر داد. سیدمیعاد سلیمانی، مدیرکل راه‌آهن منطقه آذربایجان با اعلام این خبر گفت: از آغاز سفرهای نوروزی تاکنون، ۱۶۹ هزار نفر سفر با قطار را در این منطقه برای رفت‌وآمد نوروزی خود انتخاب کرده‌اند. وی افزود: این تعداد مسافر از طریق ۴۸۸ رام قطار جابجا شده‌اند که از نظر تعداد قطار نیز رشد ۲۹ درصدی نسبت به نوروز سال گذشته را نشان می‌دهد.

سلیمانی با اشاره به همزمانی ایام نوروز با ماه مبارک رمضان، از اجرای ویژه‌برنامه‌های فرهنگی در ایستگاه‌های راه‌آهن منطقه خبر داد و اظهار کرد: در طول تعطیلات نوروزی، برنامه‌های متنوع فرهنگی به‌منظور استقبال و بدرقه شایسته مسافران در ایستگاه‌های تحت پوشش اجرا شد.

وی در پایان تأکید کرد: با برنامه‌ریزی و هماهنگی‌های لازم، سفرهای نوروزی در فضایی ایمن، آرام و منظم انجام گرفت و اداره‌کل راه‌آهن آذربایجان امسال میزبان شایسته‌ای برای مسافران نوروزی بود.

### تفرجگاه عینالی

### بالایت باکس‌های منقش به تصاویر شهدای خدمت مزین شد

در راستای تکریم مقام شهدا لایت‌باکس‌های تصاویر شهدای خدمت در مسیر سنگفرش تفرجگاه عینالی تبریز نصب شد.

مهدی مهری معاون اداری و مالی سازمان توسعه و عمران عون بن علی و پارک طبیعت با اعلام این خبر گفت: در راستای تکریم مقام شهدای والا مقام «شهید سیدمحمد علی آل هاشم و شهید مالک رحمتی» در قالب طرح استقبال از بهار، مسیریاده راه و سنگفرش اصلی تفرجگاه عینالی تبریز مزین به نصب لایت باکس‌های منقش به تصاویر شهدای خدمت شدند.وی با بیان این موضوع افزود: تفرجگاه عینالی تبریز با توجه به اینکه روزانه میزبان هزاران گردشگر و شهروند است استفاده از مضامین ارزشی می‌تواند در راستای فرهنگ‌سازی برای عموم مردم به ویژه جوانان موثر باشد.

مهدی مهری در پایان افزود: در قالب این طرح، چندین تابلو لایت باکس مزین به تصاویر شهدای انقلاب اسلامی، دفاع مقدس، مدافع حرم نیز در مسیر سنگ فرش اصلی تفرجگاه عینالی، بازسازی و مجدداً نصب شد.

## ۳

عجب‌شیر در ۲۰ کیلومتری این شهرستان واقع شده که در آذرماه ۸۷ در جریان سفر دوم هیات دولت به استان به بهره‌برداری رسیده است.سد قلعه چای با هدف استحصال ۵۵ میلیون مترمکعب از آب رودخانه قلعه چای و همچنین آبیاری ۱۱ هزار و ۹۰۰ هکتار از اراضی پایاب ساخته شده است.

### افزایش میزان آب ورودی به سد قلعه چای

چند روز گذشته در پی بارش باران این میزان به ۱۵ میلیون متر مکعب افزایش پیدا کرده است.فرماندار عجب شیر رعایت الگوی کشت، اجرای طرح های آبیاری تحت فشار و طرح های نوین مدیریت مصرف آب در بخش کشاورزی، استفاده از طرح های کارشناسی، استفاده از کنترل هوشمند و پرهیز از کشت محصولات پرمصرف را از جمله راهکارهای مدیریت منابع آبی در این بخش عنوان کرد.سد قلعه چای

فرماندار عجب شیر از افزایش آب ورودی به سد قلعه چای خبر داد. امیرعباس سلطان پور در گفتگو با خبرنگاران گفت: در پی بارش‌های اخیر ورودی آب سد قلعه چای به ۴ متر مکعب در ثانیه افزایش یافته است.وی با بیان اینکه ورودی آب سد در هفته گذشته یک متر مکعب در ثانیه بود خاطرنشان ساخت: میزان حجم پشت سد قلعه چای در ۱۷ فروردین ۱۳ میلیون متر مکعب بود که در

معاون استاندار آذربایجان شرقی:

## سرمایه گذاری زیربنای توسعه پایدار است



می‌گیرند.

محمدزاده با بیان اینکه نخستین مانع در مسیر جذب سرمایه متناسب با ظرفیت‌هایمان، به مسئله روابط ما با دنیا بازمی‌گردد، گفت: در بیش از ۲ دهه گذشته، تنش در روابط ما با کشورهای غربی موجب شده تصویری از ایران در نظام بین‌الملل شکل بگیرد که ما را سرمایه‌گریز نشان دهد و تحریم‌ها نیز به‌تنهایی مانع جدی دیگری در سرمایه گذاری خارجی بوده‌اند، اما فضای ترسیم‌شده از امنیت سرمایه‌گذاری در کشور نیز باعث شده حتی سرمایه‌هایی که می‌توانست از کشورهای همجوار جذب شود، تحت تأثیر قرار گیرد. وی تأکید کرد: باید بپذیریم که

سیاست خارجی و روابط بین‌الملل، یکی از مهم‌ترین متغیرهایی است که بر میزان جذب سرمایه در ۲ یا سه دهه اخیر تأثیر گذاشته است، البته سرمایه های بین‌المللی، همه چیز نیست و در داخل کشور سرمایه‌های کلانی داریم که می‌توان گفت به نوعی سرگردان هستند و باید برای جذب آنها برنامه ریزی داشته باشیم. وی، ۲ دلیل عمده برای سرگردانی سرمایه های داخلی را برشمرد و گفت: یکی

## شهرداری تبریز کودکان کار را جمع آوری می‌کند



دست فروشی، گل فروشی در چهارراه‌ها یا معابر مشاهده می‌شود که این نوع فعالیت‌ها می‌تواند تبعات جدی جسمی، روانی و اجتماعی برای کودکان به همراه داشته باشد.

وی با اشاره به اینکه در چارچوب سیاست‌های مدیریت شهری برای مقابله با آسیب‌های اجتماعی هر روز تیمی مجزا از سوی شهرداری به صورت میدانی در حال پایش و شناسایی موارد کودکان کار هستند، یادآور شد: تلاش ما با هدف ایجاد محیطی امن و آرام برای این دسته از کودکان کار و خیابانی استوار است.

بدری ادامه داد: پس از جمع‌آوری این دسته از کودکان در مواردی که کودک بدون سرپرست باشد به مؤسسه خیریه فرزندان

را همچون دیگر همسالان خود با امید و شادی طی کنند.

بدری با تأکید بر توجه خانواده ها به مسئولیت سنگین بدری و مادری و افزایش آگاهی و احساس تعهد بیشتر نسبت به فرزندان، اضافه کرد: باید توجه داشت غفلت در این زمینه، هم به آینده کودک آسیب می‌زند و هم بنیان خانواده را متزلزل کرده و جامعه را در معرض آسیب قرار می‌دهد.

وی از همراهی برخی از خانواده ها با کودکان کار در تبریز خبر داد و افزود: در این مواقع نیز توسط همان مؤسسه پس از گفت‌وگو با والدین و دریافت تعهد با مجوز قضایی، کودک به خانواده بازگردانده می‌شود.

رحمت تحویل داده می‌شود تا در محیطی امن، آرام و امیدبخش تحت نظارت مربیان دلسوز نگهداری و آموزش ببیند. وی گفت: مؤسسه یاد شده با حفظ کرامت انسانی می‌کوشد تا این کودکان، با وجود دشواری‌های گذشته و محرومیت از محبت والدین، مسیر رشد و زندگی خود

## حق مسکن ۹۰۰ هزار تومانی کارگران؛ پول اسباب‌کشی هم نمی‌شود!



تومانی مربوط به سال ۱۴۰۲ است. سال گذشته با وجود افزایش هزینه‌ها این مبلغ تغییری نکرد و امسال نیز همین اتفاق افتاد. ۹۰۰هزار تومان حتی برای سال ۱۴۰۲ نیز کم بود و برای سال ۱۴۰۳ و ۱۴۰۴ نیز غیرقابل قبول است.

فوق‌العاده وفق ماده ۱۶۸ قانون کار نسبت به تعیین حق مسکن مناسب برای کارگران اقدام نمایند. ضمن اینکه انتظار داریم حق مسکن متناسب با واقعیت‌های اجتماعی باشد.

وی تأکید کرد: حق مسکن ۹۰۰هزار

یک فعال کارگری گفت: ۹۰۰هزار تومان به چه درد کارگری می‌خورد که ماهانه بیش از نیمی از حقوق خود را صرف اجاره خانه می‌کند. بسیاری از کارگران مجبور به مهاجرت به حاشیه‌ی شهرها شدند چون توان پرداخت اجاره‌خانه را ندارند. کارگران بسیاری به خاطر هزینه‌های مسکن مجبورند از سایر نیازهای اساسی خود بزنند. حسین حبیبی، عضو هیات مدیره کانون عالی شوراها و دبیر کانون هماهنگی استان تهران، با انتقاد از عدم افزایش حق مسکن کارگران گفت: به استناد ماده واحده مصوب ۱۳ مرداد ماه ۱۳۷۰مجلس شورای اسلامی، کمک هزینه مسکن کارگران در سال ۱۳۰۴ باید توسط شوراهای کار و هیات وزیران تعیین شود. متأسفانه این کمک هزینه تغییری نکرده است درحالی‌که هزینه‌ی مسکن؛ بیش از نیمی از درآمد خانواده‌های کارگری را می‌بلعد. حبیبی بیان کرد: عدم افزایش این مبلغ تخلف محسوب می‌شود. بنابراین انتظار داریم هرچه سریعتر با برگزاری جلسه





## پیام آذربایجان

یکشنبه ۲۴ فروردین ۱۴۰۴  
سال بیست و دوم / شماره ۲۵۴۷

کتابخوانی

## اهدای بیش از ۲۹ هزار نسخه کتاب به کتابخانه‌های عمومی آذربایجان شرقی

سال گذشته چهار پویش «نذر کتاب؛ نشر خوبی‌ها»، «اهدای کتاب؛ بارش دانایی»، «اهدای کتاب؛ ویژه اساتید و دانشجویان دانشگاه‌های آذربایجان شرقی» و «اهدای کتاب بهار در بهار» توسط اداره کل کتابخانه‌های عمومی استان برگزار شده بود که طی این چهار پویش نیز تعداد ۷۶ هزار و ۷۳۸ نسخه کتاب با ارزش تقریبی بیش از ۸۳ میلیارد ریال به کتابخانه‌های عمومی استان اهدا شد.

۱۱۷ کتابخانه عمومی استان اهدا شد. در این اقدام خیرخواهانه مردم فرهنگ دوست استان با اهدای کتاب در موضوعات مختلف ضمن فراهم آوری زمینه برای همنشینی با کتاب، آگاهی و دانایی برای عموم مردم آذربایجان شرقی به ارمغان آوردند. به نقل از روابط عمومی کتابخانه‌های عمومی استان، قبل از برگزاری پویش «اهدای کتاب مهر» در طول ۳

با برگزاری پویش «اهدای کتاب مهر»، بیش از ۲۹ هزار نسخه کتاب به کتابخانه‌های عمومی آذربایجان شرقی اهدا شد. در ادامه پویش‌های اهدای کتاب به کتابخانه‌های عمومی آذربایجان شرقی، طی پویش «اهدای کتاب مهر»، بیش از ۲۹ هزار نسخه کتاب به ارزش تقریبی بالغ بر ۱۵ میلیارد ریال به

## فواید فوق العاده کتاب خواندن بر بهبود کیفیت زندگی و عملکرد مغز

**کتاب خواندن، این عادت قدیمی و ارزشمند، نه تنها می‌تواند به ما در کسب دانش و اطلاعات**

**جدید کمک کند، بلکه تأثیرات عمیق و مثبتی بر کیفیت زندگی و عملکرد مغز ما دارد. در دنیای**

**پرشتاب امروز، جایی که اطلاعات به سرعت در حال تغییر است، کتاب‌ها به عنوان منبعی از**

**آرامش و الهام عمل می‌کنند و می‌توانند ما را در مسیر رشد فردی و حرفه‌ای یاری دهند.**

در عصر دیجیتال، ممکن است بسیاری از ما به راحتی به سمت رسانه‌های اجتماعی و محتوای آنلاین روی آوریم و از لذت کتاب خواندن غافل شویم. اما تحقیقات نشان می‌دهد که کتاب خواندن نه تنها به تقویت مهارت‌های شناختی کمک می‌کند، بلکه می‌تواند کیفیت زندگی را به طرز شگفت‌انگیزی بهبود بخشد. از افزایش تمرکز و حافظه گرفته تا کاهش استرس و بهبود مهارت‌های اجتماعی، فواید کتاب خواندن بی‌پایان است.

در این مقاله، به بررسی این فواید فوق‌العاده خواهیم پرداخت و نشان خواهیم داد که چگونه این عادت ساده می‌تواند به یک تغییر مثبت در زندگی ما منجر شود.

فواید کتاب خوانی و خواص منحصر به فرد کتابخوانی

### ۲۰ مورد از مهم ترین فواید کتاب خواندن

۱. **کسب علم و دانش**  
یکی از بزرگ‌ترین دلایل کتاب خواندن، کسب دانش است. کتاب‌ها یک منبع غنی از اطلاعات هستند. خواندن کتاب با موضوعات متنوع اطلاعات و عمق دانش را افزایش می‌دهد.

۲. **کتاب خواندن مغز شما را بهبود می بخشد**  
مطالعات نشان داده اند که خواندن اثرات مثبت قوی بر مغز دارد. با تحرک ذهنی، شما می‌توانید از بیماری زوال عقل و بیماری آلزایمر جلوگیری کنید. این به این دلیل است که فعالیت مغز شما مانع از از دست دادن قدرت می‌شود. مغز یک عضله و مانند دیگر عضلات بدن است، ورزش آن را قوی و سالم نگه می‌دارد. حل پازل، خواندن کتاب‌ها یک راه عالی برای تمرین مغز شما است و آن را سالم نگه می‌دارد.

۳. **کاهش استرس**  
خواندن، اثر مثبت بر بدن نیز دارد. خواندن یک کتاب، می‌تواند استرس را بهتر از پیاده روی یا گوش دادن به موسیقی از بین ببرد.

۴. **کتاب خواندن حافظه را بهبود می بخشد**  
هر بار که یک کتاب را می‌خوانید، باید تنظیمات کتاب، شخصیت‌ها، زمینه‌ها، تاریخ، زیرمجموعه‌ها و خیلی چیزهای دیگر را به خاطر داشته باشید. همانطور که مغز شما یاد می‌گیرد تمام اینها را به خاطر بسپارد،

حافظه شما بهتر می‌شود.

### ۵. بهبود تخیل

هرچه بیشتر بخوانید، تخیل بیشتری خواهید داشت. هر زمان که یک کتاب تخیلی بخوانید، دنیای دیگری به شما می‌دهد. در دنیای جدید، تخیل شما به بهترین نحو کار می‌کند، زیرا شما سعی می‌کنید همه چیز را در ذهن خود ببینید.

### ۶. مهارت های تفکر انتقادی را توسعه می دهد

یکی از مزایای اصلی خواندن کتاب توانایی آن در ایجاد مهارت تفکر انتقادی است. به عنوان مثال، خواندن یک رمان رمز و راز ذهن شما را باز می‌کند.

مهارت‌های تفکر انتقادی هنگامی که به تصمیم‌گیری‌های روزمره می‌رسد، بسیار مهم است. خواندن نیاز فردی به پردازش اطلاعات را بهبود می‌بخشد. هرچه بیشتر بخوانید، درک شما عمیق‌تر خواهد شد.

### ۷. واژگانی را می سازد

خواندن، واژگان و دستور زبان شما را بهبود می‌بخشد. همانطور که مطالعه می‌کنید، با کلمات جدید، اصطلاحات، عبارات و سبک نوشتن جدید آشنا می‌شوید.

### ۸. مهارت های نوشتن را بهبود می بخشد

خواندن یک کتاب خوب می‌تواند بر مهارت نویسندگی تأثیر گذار باشد. بسیاری از نویسندگان موفق، با خواندن آثار دیگران، تخصص خود را به دست آوردند. بنابراین، اگر می‌خواهید یک نویسنده بهتر شوید، با یادگیری از استادان قبلی شروع کنید.

### ۹. مهارت های ارتباطی را بهبود می بخشد

بهبود واژگان و مهارت‌های نوشتاری و مهارت‌های ارتباطی را بهبود می‌بخشد. هرچه بیشتر بخوانید و بنویسید، بهتر ارتباط برقرار می‌کنید.

### ۱۰. کتاب خواندن تمرکز را بهبود می بخشد

در شیوه زندگی پر مشغله، ذهن درگیر چندین مسئله است.

یک سرگرمی پربار مانند کتاب خواندن، ما را مشغول می‌کند.

همچنین متجر به استفاده پر بار از زمان می‌شود. این نه تنها به ما کمک می‌کند از نگرانی خلاص شویم، بلکه ذهن ما را از یکنواختی دور می‌کند. کتاب‌ها، منابع

عالی تفریحی هستند.

کسی که علاقه مند مطالعه است هرگز خسته نمیشود، زیرا این یک راه عالی برای خلاص شدن از خستگی است.

### ۱۱. سرگرمی ارزان

در مقایسه با سایر انواع سرگرمی، کتاب‌ها بسیار ارزان هستند. با مقدار کمی پول، شما می‌توانید کتاب خود را بخرید و برای چند ساعت سرگرم شوید.

### ۱۲. انگیزه

زندگی پر از چالش‌هاست. مطالعه می‌تواند الهام بخش زندگی شما باشد و آن را تغییر بدهد. خواندن یک کتاب خوب، از جمله بیوگرافی افراد شما را تشویق می‌کند و همچنین راهنمایی‌هایی را برای کمک به دستیابی به اهداف شخصی خود خواهید آموخت. اساساً، الهام بخش شما خواهد بود تا به یک شوهر، زن، دختر، پسر، مادر، پدر یا حتی کارمند بهتر تبدیل شوید.

### ۱۳. کتاب خواندن سلامت را بهبود می بخشد

هزاران، و میلیون‌ها، از کتاب‌های خودآموز عالی وجود دارد. بسیاری از این کتاب‌ها واقعا می‌توانند به بهبود سلامت شما کمک کنند.

خواندن چنین کتاب‌هایی موجب کاهش افسردگی می‌شود. افراد مبتلا به افسردگی شدید می‌توانند از خواندن کتاب‌های خودآموز بهره‌مند شوند.

به غیر از این، این کتاب‌ها راهنمایی‌های مهم در مورد تمرینات، رژیم غذایی و سایر نکات زندگی سالم را ارائه می‌دهند.

### ۱۴. سطح ادب را ارتقا می دهد

بر طبق مطالعات، محو شدن در داستان، به ویژه داستان تخیلی، ممکن است همدلی شما را افزایش دهد.

خواندن کتاب ذهن را فعال می‌کند

### ۱۵. فواید کتاب خواندن بر بهبود مهارتها

خواندن، یک سازنده اساسی است. کتاب‌ها اطلاعات مهمی در مورد موضوعات مختلف ارائه می‌دهند. با مطالعه شما می‌توانید انواع مهارت‌های آموزشی را تقویت کنید. مثل: آشپزی، رقص یا هر چیز دیگر.

### ۱۶. ساختن اعتماد به نفس

می‌دهد.

کتاب شامل راهکارهایی برای پیشگیری و مدیریت استرس است و به خوانندگان کمک می‌کند تا ارتباط سالم‌تری با خود و دیگران برقرار کنند. گبور مته باور دارد که شناخت و مدیریت استرس می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی و کاهش خطر بیماری‌های جسمانی کمک کند.

### کتاب وقتی بدن نه می‌گوید را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

این کتاب برای افرادی که به دنبال درک عمیق‌تری از رابطه ذهن و بدن هستند، مناسب است. همچنین، متخصصان سلامت، روان‌شناسان، و افرادی که با استرس مزمن دست‌وپنجه نرم می‌کنند، می‌توانند از این کتاب بهره‌مند شوند.

### بخشی از کتاب وقتی بدن نه می‌گوید

«متون پزشکی صرفاً دیدگاهی زیست‌شناختی به این موضوع دارند. در چندین مورد جداگانه، از توکسین‌ها به‌مثابه عامل ایجادکننده یاد شده، اما فرض بر این است که تا حد زیادی زمینه ژنتیکی در این امر دخیل است. اقدامات پزشکی بازتاب‌دهنده این تفکر صرفاً فیزیکی



### وقتی بدن نه می‌گوید

بهای استرس پنهان

گبور مته

ترجمه‌ای فهمیه بختیاری

واقعی از بیماران خود، خوانندگان را با نقش عواطف سرکوب‌شده، روابط ناسالم، و سبک زندگی در بروز بیماری‌ها آشنا می‌کند. او تأکید می‌کند که بدن، زبان خاص خود را دارد و از طریق علائم جسمانی به ما هشدار

با خواندن کتابهای بسیار، شما بهتر ارتباط برقرار می‌کنید و زمینه‌های مختلف زندگی را می‌آموزید؛ همه اینها به ایجاد یک اعتماد به نفس بالا کمک می‌کنند.

### ۱۷. سرگرمی قابل حمل

کتاب‌ها قابل حمل و سبک وزن هستند. آنها مانند رایانه‌های بزرگ و بازی‌هایی هستند که فضای زیادی دارند. با یک کتاب، می‌توانید آن را در کیف دستی خود قرار دهید و به راحتی آن را در همه جا حمل کنید.

شما می‌توانید هر جا، در یک هواپیما در هنگام مسافرت، در رختخواب خود بخوانید، قبل از اینکه بخوابید، زیر سایه‌ای که در آن استراحت می‌کنید و یا حتی در طول تعطیلات خود.

### ۱۸. کمک می‌کند خواب های بهتری ببینید و بهتر هم بخوابید

خواب بد منجر به بهره‌وری کم می‌شود. به همین دلیل است که بسیاری از کارشناسان توصیه می‌کنند که قبل از اینکه بخوابید برای کمک به آرامش ذهن خود کتاب بخوانید.

### ۱۹. درباره دنیای دیگر یاد بگیرید

دنیای داستان به شما اجازه می‌دهد به جهان دیگری سفر کنید، جایی که همه چیز متفاوت است. با خواندن کتاب‌ها، نگاهی اجمالی به فرهنگ‌ها و مکان‌های دیگر خواهید داشت. کتاب‌ها افق‌های دید را گسترش می‌دهد، به شما اجازه می‌دهد کشورهای دیگر، افراد دیگر و بسیاری از چیزهای دیگر که هرگز دیده یا تصور نکردید را ببینید.

این راه عالی برای بازدید از یک کشور عجیب و غریب در ذهن شماست.

### ۲۰. خلاقیت را بهبود می بخشد

بزرگ‌ترین تفاوت بین خواندن و تماشای تلویزیون این است که خواندن به شما امکان می‌دهد خلاقیت خود را آزاد کنید. هرچه بیشتر بخوانید، بیشتر چیزهای جدید یاد خواهید گرفت.

افکار جدید همیشه ذهن ما را به کشف زندگی در راه‌های جدید و بهتر هدایت می‌کند. ما شروع به دیدن جهان به شیوه‌ای متفاوت می‌کنیم و به این ترتیب راه حل خلاق جدیدی پیدا می‌کنیم.

## معرفی کتاب وقتی بدن نه می‌گوید

هفت‌ساله بود، در اتاق زیرشیروانی از ترس چمبره زده بود و خواهران کوچک‌ترش را در آغوشش تکان می‌داد تا بخوابند، درحالی‌که ناپدري و نامادري عصيانی‌اش در طبقه پایین بر سر هم فریاد می‌کشیدند و دعوا می‌کردند. او گفت: «من همیشه وحشت‌زده بودم. با اینکه فقط هفت سالم بود، باید از خواهرانم مراقبت می‌کردم، اما هیچ‌کس از من مراقبت نمی‌کرد.» مری پیش‌تر هرگز دربارهٔ این آسیب‌های روحی‌اش صحبت نکرده بود، حتی با همسرش که بیست سال باهم زندگی کرده بودند.

او آموخته بود که احساساتش را به‌هیچ‌وجه برای هیچ‌کس حتی خودش بروز ندهد. ابراز وجود، آسیب‌پذیری و پرسشگری در دوران کودکی وی را به مخاطره می‌انداخت.

امنیّت او در گرو توجه‌کردن به احساسات دیگران و نادیده‌گرفتن همیشگی خودش بود. او گرفتار نقشی شده بود که در کودکی به وی تحمیل شده بود، بی‌خبر از اینکه خودش هم به مراقبت و شنیده‌شدن نیاز دارد و سزاوار است که موردتوجه قرار بگیرد.»

هستند. نه متخصصان و نه من در مقام پزشک خانوادگی مری هرگز به فرمان نرسید که تجربیات منحصره‌فرد او را بررسی کنیم که شاید نقشی در بیماری‌اش داشته باشند. هیچ‌یک از ما دربارهٔ احوالات روحی وی پیش از هجوم بیماری‌اش و تأثیر آن در روند بیماری و نتیجهٔ نهایی کنجکاوی نکردیم. ما صرفاً هریک از علائم فیزیکی بیماری او را به‌محض بروز، درمان می‌کردیم؛ تجویز دارو برای تورم و درد، عمل‌های جراحی برای برداشتن بافت‌های قانقارایی و بهبود خون‌رسانی و فیزیوتراپی برای احیای تحرک بدن.

روزی بدون دلیل و در پاسخ به ندای درون‌ام که می‌گفت مری حرف‌هایی برای گفتن دارد، از وی دعوت کردم تا ملاقاتی یک‌ساعته باهم داشته باشیم و به او فرصتی دادم تا دربارهٔ خودش و زندگی‌اش دردلد کند. وقتی لب به سخن باز کرد، همه‌چیز آشکار شد. در پس ظاهر مطیع و خجالتی‌اش، انبوهی از احساسات سرکوب‌شده نهفته بود. او در کودکی مورد آزار و اذیت قرار گرفته بود، رها شده بود و از تیم‌خانه‌ای به تیم‌خانه دیگر سرگردان بود. یادش می‌آمد که وقتی





پیام آذربایجان

یکشنبه ۲۴ فروردین ۱۴۰۴

سال بیست و دوم / شماره ۲۵۴۷

۵

۱۰

معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار آذربایجان شرقی:

حضور زنان در عرصه‌های مدیریتی و اجتماعی ضروری است

معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار آذربایجان شرقی بر لزوم حضور فعال زنان در عرصه‌های مختلف مدیریتی و اجتماعی تاکید کرد.ظفر محمدی در نشست مشاوران، کارشناسان امور بانوان ادارات شهرستان مراغه و بانوان فعال حوزه‌های مختلف استان با اشاره به تاکید استاندار و رئیس جمهور بر استفاده از ظرفیت زنان در سمت‌های مدیریتی، گفت: باید برای تشویق و تسهیل حضور

پژوهشگر حوزه جمعیت و خانواده

گفت: تک‌فرزندی و بی‌فرزندی نه به

عنوان ترجیح فردی، بلکه به مثابه

بازتاب آسیب‌های ساختاری در سه حوزه

اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی است که

باید مورد تحلیل و بررسی قرار گیرد.

سپهر کرمی با بیان اینکه بر پایه آمارهای رسمی، کاهش نرخ رشد جمعیت به ویژه پس از دهه‌های ۱۳۵۰ تا ۱۳۶۰ شمسی، ایران را با چالش‌های بی‌سابقه‌ای همچون پیری جمعیت، کاهش نیروی کار جوان و تهدید پایه‌های اقتدار ملی مواجه کرده است، گفت: هشدارهای مکرر مقام معظم رهبری درباره لزوم بازاندیشی در سیاست‌های جمعیتی، بازتابی از عمق این نگرانی‌ها در سطح کلان نظام است. وی افزود: تک‌فرزندی و بی‌فرزندی را باید نه به عنوان ترجیح فردی، بلکه به مثابه بازتاب آسیب‌های ساختاری در سه حوزه اقتصادی مانند نابرابری فرصت‌ها، فرهنگی مانند تغییر الگوهای فرزندپروری و اجتماعی از جمله فردگرایی افراطی، تحلیل کرد و لازم است راهکارهایی جامع مبتنی بر تقویت همزمان امنیت اقتصادی، بازسازی هنجارهای حمایتگرایانه و رفع موانع نهادی فرزندآوری در دستور کار قرار گیرد تا از تشدید بحران جمعیتی و تبعات جبران‌ناپذیر آن جلوگیری شود.

کرمی اظهار کرد: بر اساس داده‌های پیمایش ملی خانواده، حدود ۳۰ درصد افراد بدون فرزند، تمایلی به فرزندآوری نداشتند که مهم‌ترین دلایل آن شامل نگرانی از هزینه‌های اقتصادی فرزندان، عدم علاقه به مسئولیت‌پذیری والدین، چالش‌های مرتبط با آینده فرزندان، شرایط کاری و هزینه فرصت، روابط بین همسران و مشکلات سلامتی بوده است.

وی افزود: تحلیل‌ها نشان می‌دهد عواملی مانند افزایش سن، تحصیلات بالاتر و تغییر اولویت‌های فردی، احتمال بی‌فرزندی را افزایش می‌دهد؛ درحالی‌که در سطح کلان، شهرنشینی، بهبود مشارکت اقتصادی زنان و کاهش نرخ بیکاری می‌تواند به کاهش این روند کمک کند.

کرمی با بیان اینکه در این پژوهش محدودیت‌های اجتماعی و زناشویی فرزند برای والدین، هزینه‌های بالای نگهداری فرزند و مخاطره‌های بارداری برای زنان از جمله دلایل اصلی بی‌فرزندی داوطلبانه عنوان شده‌اند، تاکید کرد: پژوهشی در سال ۱۳۹۷ با مصاحبه ۱۸ زن متاهل تهرانی نشان داد که اگرچه این زنان برای فرزند ارزش ذاتی قائلند، اما تصمیم‌گیری درباره فرزندآوری را مبتنی بر عقلانیت فردی و ارزیابی کیفیت رابطه زناشویی خود انجام می‌دهند. وی افزود: در این پژوهش همچنین مطالعه ای بر روی ۳۳ زوج تهرانی انجام شد، مهم‌ترین عوامل بی‌فرزندی را جامعه مخاطره‌آمیز، تجربه‌های ناگوار شخصی مانند آسیب‌های اجتماعی، تجارب منفی

نیمی از جامعه را تشکیل می‌دهند، به توانمندی بالای بانوان در حوزه‌های مختلف اشاره کرد و گفت: بانوان در حوزه‌های مختلف، فعالیت‌های مهم و چشمگیری داشته‌اند و می‌توانند نقش مؤثرتری در جامعه ایفا کنند.وی افزود: حقوق خود را مطالبه کنید و برای اعتلای کشور و دولت در عرصه‌های مختلف حضور فعال داشته باشید.به گزارش روابط عمومی استانداری آذربایجان شرقی، وی در پایان بر ضرورت مطالبه‌گری زنان برای دستیابی به جایگاه شایسته خود در جامعه تاکید کرد.

## تک‌فرزندی و بی‌فرزندی بازتاب ساختارهای اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی



والدین، پوچ‌انگاری زندگی و عوامل زمینه‌ای مانند افزایش سن ازدواج، کاهش منابع طبیعی و کمبود حمایت اجتماعی معرفی کرد.

**تصمیم به بی فرزندى تحت تاثیر تجربيات سياسى ـ اجتماعى افراد**

اين پژوهشگر حوزه خانواده ادامه داد: همجنين مطالعه بر روى زوج‌هاى بي‌فرزند در ۶ شهر ايران تأكيد دارد که تصميم به بي‌فرزندى اغلب تحت تأثير تجربيات مستقيم افراد از شرايط سياسى ـ اجتماعى محيط پيرامون شکل مى‌گيرد.

کرمی با بیان اینکه بر اساس نتایج سرشماری سال ۱۳۹۵، میزان تک‌فرزندی در ایران، بسته به گروه‌های مختلف زنان ۴۰ تا ۵۰ ساله، بین ۸ تا ۱۲ درصد برآورد شده است، گفت: از نظر فنی، با توجه به شرایط باروری کشور در دهه ۱۳۶۰، رقم ۱۲ درصد به عنوان آمار دقیق‌تر در نظر گرفته می‌شود، با این حال، این ارقام تحت تأثیر شرایط باروری پیش از اجرای سیاست‌های کنترل موالید قرار دارند، بنابراین نمی‌توانند به‌طور کامل شرایط فعلی را بازتاب دهند.

وی تاکید کرد: برای دستیابی به تصویری دقیق‌تر از وضعیت کنونی، باید منتظر نتایج سرشماری‌های جدید بود، انتظار می‌رود در این سرشماری‌ها، افزایش قابل توجهی در میزان تک‌فرزندی مشاهده شود.

**رابطه تمایل به فرزندآوری، وضعیت اشتغال و سطح تحصیلات**

وی با بیان اینکه تمایلات فرزندآوری بر حسب وضعیت اشتغال نیز متفاوت است،

تاکید کرد: برخلاف انتظار، دانشجویان کمترین میزان تمایل به بی‌فرزندی را بیان کردند و بیشترین تمایل را به داشتن سه فرزند یا بیشتر اعلام کردند، در مقابل افراد شاغل و بیکار بیش از سایرین خواستار بی‌فرزندی بودند.

به گفته وی، رابطه بین تمایلات فرزندآوری و سطح تحصیلات نیز از نظر آماری معنادار بود؛ افراد بی‌سواد با ۴۰۴ درصد، بیشترین تمایل به بی‌فرزندی را داشتند و ۳۳۰۸ درصد از همین گروه بیشترین تمایل را نیز به داشتن سه فرزند یا بیشتر اعلام کردند.

کرمی ادامه داد: افراد با تحصیلات دانشگاهی نیز کمترین تمایل را به داشتن سه فرزند یا بیشتر داشتند و تمایل به تک‌فرزندی نیز در بین این گروه کمتر از سایرین بود. به گفته کرمی، نتایج همچنین نشان می‌دهد که ساکنان مناطق شهری تمایلات و ایده‌آل‌های باروری پایین‌تری دارند، به طور مشخص، ۲۰ درصد از افراد ساکن شهرها تمایل به داشتن کمتر از ۲ فرزند دارند، در حالی که این رقم برای افراد ساکن روستا ۱۲۰۵ درصد است.

**تاثیر جنسیت و سن بر تمایل به فرزندآوری**

اين پژوهشگر حوزه جمعيت و خانواده ادامه داد: نتايج نشان مى‌دهد که سن، جنسيت، مذهب، وضعيت اشتغال و قوميت، تاثير معنادارى بر تمايل به کم‌فرزندآوری دارند، به اين صورت که هرچه سن افراد در زمان ازدواج بيشتر باشد، احتمال تمايل به کم‌فرزندآوری افزايش مى‌يابد.

کرمی افزود: همچنین، مردان ۴۶۰۹ درصد

بيشتر از زنان احتمال دارد که تمايل به داشتن کمتر از ۲ فرزند داشته باشند و احتمال تمايل به کم‌فرزندآوری در بين افراد شاغل و بي‌روان اهل تشيع نيز بيشتر است.

وی یادآور شد: پژوهش‌ها نشان می‌دهد، افراد با تحصیلات متوسطه و دیپلم، کمتر از افراد بی‌سواد احتمال دارد که تمایل به کم‌فرزندآوری داشته باشند، همچنین افرادی که در سنین بالاتری ازدواج کرده‌اند، احتمال بیشتری دارد که تمایل به داشتن کمتر از ۲ فرزند داشته باشند و مردان در مقایسه با زنان ۵۰ درصد بیشتر احتمال دارد که تمایل به کم‌فرزندآوری داشته باشند.

وی خاطر نشان کرد: همچنین افرادی که ترجیح جنسیتی برای دختر یا پسر بودن فرزند ندارند، در مقایسه با سایرین ۵۲ درصد بیشتر احتمال دارد که خواهان کم‌فرزندآوری باشند.

**نداشتن فرزند همیشه به‌صورت انتخابی نیست**

کرمی عنوان کرد: پژوهش‌ها حاکی از آن است که احتمال بی‌فرزندی و تک‌فرزندی در بین افرادی که با یکی از خویشاوندان دور یا نزدیک خود ازدواج کرده‌اند، نیز کمتر از کسانی است که ازدواج غریب‌خوشاوندی دارند؛ همچنین رابطه منفی بین شرکت در مناسک مذهبی و تمایل به کم‌فرزندآوری دیده می‌شود، به این ترتیب، احتمال خواستن ۲ فرزند و بیشتر در میان افراد مذهبی به‌طور قابل توجهی بیشتر است.

وی با بیان اینکه توجه به این نکته نیز ضروری است همه افرادی که بدون فرزند باقی می‌مانند، این وضعیت را به‌صورت انتخابی و از روی خواست خود تجربه نمی‌کنند، تاکید

کرد: برخی افراد ممکن است به دلایل اقتصادی یا مالی، گزینه فرزندآوری را به تأخیر بیندازند یا آن را صرف‌نظر کنند، درحالی‌که گروهی دیگر به فناوری‌های کمک‌باروری مانند IVF (لقاح خارج از بدن) دسترسی ندارند.

به گفته وی، پدیده بی‌فرزندی در کشورهای درحال‌توسعه، اغلب پیامد عوامل ساختاری مانند ناباروری، عدم دسترسی به فناوری‌های نوین باروری، یا موانع فرهنگی و اجتماعی برای فرزندآوری است، بنابراین تلاش برای افزایش دسترسی به خدمات تنظیم خانواده و بهداشت باروری، همراه با توجه به هنجارهای فرهنگی و اجتماعی، می‌تواند در کاهش بی‌فرزندی ناخواسته در این کشورها مؤثر باشد.

اين پژوهشگر خاطرنشان کرد: توانمندسازى اقتصادى جوانان نه از طريق مشوق‌هاى مقطعى مالى، بلکه با خلق فرصت‌هاى شغلى پايدار و درآمدزاىي مطلوب که موجبات استقلال مالى، احساس امنيت معيشتى و امکان پس‌انداز و ارتقاى موقعيت اقتصادى را فراهم آورد، مى‌تواند خانواده‌ها را از گرايش اجبارى به تک‌فرزندى رهاى بخشد.

**متغیرهای مالی چه تأثیری دارند؟**

به گفته کرمی، تجربه نشان داده است مشوق‌های مالی صرف، نه تنها نتوانسته اند تأثیری پایدار بر نرخ فرزندآوری داشته باشند، بلکه با ایجاد وابستگی اقتصادی، افزایش ناامیدی اجتماعی و تشدید حس نااطمینانی مالی، به عملی بازدارنده در تحقق اهداف جمعیتی تبدیل شده‌اند و نکته حائز اهمیت در نقد سیاست‌های مشوق‌محور، تخلیه مسئولیت نهادهای سیاست‌گذار از وظیفه ذاتی خود در ایجاد بستریا توانمندسازی ساختاری و پایدار اقتصادی است؛ رویکردی که با تفسیر دستاوردهای کوتاه‌مدت مانند پرداخت یارانه‌های نقدی، مسئولیت‌پذیری در قبال توسعه زیرساخت‌های اشتغال و عدالت اقتصادی را به حاشیه می‌برد.پژوهشگر حوزه خانواده با اشاره به اینکه از منظر کارشناسان، فرزندآوری به مثابه پدیده‌ای چندبعدی، در گرو تعامل پیچیده‌ای میان متغیرهای اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی است، افزود: بر اساس نظریه‌های جمعیت‌شناسی، انتظار می‌رود در جوامعی که از سطح درآمد سرانه بالاتر و امکانات رفاهی گسترده‌تری برخوردارند، شاهد افزایش تمایل به تشکیل خانواده‌های پرجمعیت باشیم، با این حال، الگوی متناقض تک‌فرزندی در کلان‌شهرهایی مانند تهران، گویای ناآرامدی این فرضیه در مواجهه با واقعیات جامعه امروز ایران است.

وی گفت: تغییرات بنیادین در سبک زندگی، گسترش فردگرایی و بازتعریف مفهوم رضایتمندی خانوادگی، موجب شده است تک‌فرزندی نه به عنوان گزینه‌ای تمیلی، بلکه به‌عنوان انتخابی آگاهانه در میان بخش قابل‌توجهی از زوجین نهادینه شود، پدیده‌ای که به رغم تلقی مثبت اولیه، پیامدهای روانشناختی و جامعه‌شناختی گسترده‌ای نظیر انزوای عاطفی کودکان و تضعیف سرمایه اجتماعی نسل آینده را به همراه دارد.

### معاون امور زنان و خانواده رییس جمهور از تمینه باغچه‌بان تجلیل کرد



ریعی، مشاور و دستیار اجتماعی رییس جمهور؛ نادره رضایی، معاون وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی؛ جواد حسینی، رییس سازمان بهزیستی، رییس مرکز ملی ناشنوایان و مدیر انجمن ملی زبان اشاره حضور داشتند و از استاد باغچه‌بان تجلیل به عمل آوردند.
تمینه باغچه‌بان متولد ۱۳۰۶ و نویسنده تخصصی کودک و نوجوان است. او به خاطر آثارش در زمینه حقوق کودکان و زنان شناخته می‌شود. او بنیان‌گذار مؤسسه‌های آموزشی و فرهنگی برای کودکان کم‌شنوا و نابینا است. از جمله کتاب‌های معروف او می‌توان «پل چوبی» و «نوروزها و دایادک ها»و «جمجمک برگ خزون»را نام برد.



آرام کل راه و هم‌سازى آذربایجان شرقی

### آگهی فراخوان مناقصه عمومی همزمان با ارزیابی کیفی (فشرده) یک مرحله ای(تجدید مناقصه)

اداره کل راه و شهرسازی استان آذربایجان شرقی(به نمایندگی از شرکت بازآفرینی شهری) در نظر دارد مناقصه عمومی همزمان با ارزیابی کیفی (فشرده) یک مرحله ای به شرح ذیل را، از پیمانکاران و سازندگان دارای گواهی صلاحیت در رشته مرتبط، ازطریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکتها ازطریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد)به آدرسwww.setadiran.irانجام خواهدشد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

موضوع فراخوان عبارت است از مشارکت در ساخت پروژه اجرای بلوک D (واقع در شهرستان تبریز خیابان امام خیایان خاقانی خیابان روشنایی پشت مسجد کبود تبریز) به مساحت زیربنای ناخالص۳۶۴۲۸ متر مربع در زمین به مساحت۶۷۲۰/۸۲ مترمربع واقع در شهرستان تبریز استان آذربایجان شرقی ، پلاکهای ثبتی۷۹۶- ۷۹۷- ۷۹۹- ۸۰۰- ۱/۸۰۰- ۱/۸۰۱- ۱/۸۰۲- ۲/۸۰۲- ۷۶۶- ۷۶۷- ۷۶۸- ۱/۷۶۸- ۳/۷۶۸- ۷۶۹- ۲/۷۶۹- ۷۰۶ اصلی شامل اجرای ۱۲ واحد خدماتی در طبقات همکف و اول و ۱۳۴ واحد تجاری در طبقات همکف اول و زیر زمین اول و ۱۶۹ پارکینگ در زیر زمین دوم به مساحت زیربنای خالص۲۳۳۷۴ مترمربع ( به همراه احداث پارکینگ ها و مشاعات) طبق نقشه های ارایه شده با رعایت کلیه قوانین، ضوابط و مقررات مورد عمل شرکت بازآفرینی شهری ایران، همچنین بر اساس مشخصات فنی و نقشه های اجرایی و شرایط مندرج در اسناد فراخوان.( ارزش زمین ۲۰۸۹۳۰۰۰۰ میلیون ریال و ارزش کارهای باقیمانده برای عملیات ابنیه، مکانیکی و برقی ۴۰۳۲۱۰۲۵۰ میلیون ریال (بر اساس ارزش روز سال ۱۴۰۳ و بصورت بخشنامه سرجمع)

پیمانکاران و سازندگان واجد شرایط به شرح فوق می توانند از تاریخ نشر نوبت دوم آگهی به مدت پنج روز جهت اخذ اسناد مناقصه و سپس ارائه پیشنهاد قیمت به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس اینترنتی فوق الاشاره مراجعه فرمایند توضیح اینکه هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد .

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

اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر درخصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت‌های الف: آدرس تبریز- سرایلابی ولیعصر- دبیرخانه اداره کل راه و شهرسازی استان
تلفن ۰۵۱-۳۶۹۱۰۵۱-۰۵۱۳۳۶۹۱۰۵۱

**اداره کل راه و شهرسازی استان آذربایجان شرقی**





## پیام آذربایجان

یکشنبه ۲۴ فروردین ۱۴۰۴  
سال بیست و دوم / شماره ۲۵۴۷

تندرستی و تحرک

ایستگاه سلامت

### روغن بادام شیرین برای چی خوبه؟

**\*بهترین روغن برای پوست صورت را بشناسید**

بارها بادام را در جیب پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها دیده‌ایم و با به وفور از آن میل کرده‌ایم اما اگر با خواص اعجاب انگیز روغن این ماده خوراکی آشنا نیستید با ما همراه شوید. روغن بادام یکی از شاه کلیدهای طب سنتی در درمان بیماری‌ها بوده و مصرف آن از دیرباز در کشورها و فرهنگ‌های مختلف رواج داشته است.

روغن بادام سرشار از ویتامین E، اسیدهای چرب اشباع نشده، پروتئین، پتاسیم و روی است و به دو شکل روغن بادام شیرین و تلخ وجود دارد. روغن بادام تلخ از بادام‌های با طعم تلخ بدست می‌آید که حاوی آمیگدالین است، در این ماده اسید هیدروسیانیک سمی وجود دارد که مصرف خوراکی آن برای بدن مضر و حتی مرگ‌آور است. از روغن بادام تلخ بیشتر برای مصارف دارویی و درمان آرتروز زانو استفاده می‌شود.

اما نوع شیرین آن منحصرأز بادام خوراکی بدست می‌آید و می‌توانید از آن برای درمان حساسیت‌های پوستی حتی در نوزادان استفاده کنید، این روغن بهترین کرم برای ماساژ بدن نوزاد پس از استحمام است و به طور کامل جذب بدن نوزاد می‌شود و به این ترتیب از بروز خشکی و حتی اگزمای پوستی در نوزاد جلوگیری می‌کند. بسیاری از شرکت‌های دارویی و سازنده محصولات آرایشی از بادام در ترکیب محصولات خود استفاده می‌کنند، شما می‌توانید تنها با خرید روغن بادام شیرین از تمامی مزایای درمانی آن و بویژه خاصیت آنتی اکسیدانی ویتامین E موجود در روغن بادام استفاده کنید و پوستی سالم و شفاف داشته باشید.

**پاکسازی عمیق پوست با روغن بادام**

ویتامین E موجود در این روغن می‌تواند پوست را از آسیب اشعه UV خورشید مصون نگه دارد و نیز از ایجاد چین و چروک‌های پوستی بر اثر استرس و بالا رفتن سن بکاهد. از جمله دیگر خواص روغن بادام پاکسازی عمیق پوست صورت و بدن است، این روغن به راحتی به لایه‌های درونی پوست نفوذ کرده، آلودگی‌ها و مواد التهاب‌زا را از بین می‌برد. افرادی که دارای جوش‌های سرسبیه یا آکنه‌های پوستی هستند می‌توانند از روغن بادام به عنوان یک پاک کننده طبیعی پوست استفاده کنند. برای پاک کردن مواد آرایشی از سطح پوست و حتی نزدیک چشم نیز می‌توانید از روغن بادام استفاده کنید، برای این کار مقداری پنبه را به روغن بادام آغشته کرده و مواد آرایشی روی پوست را به آرامی با آن پاک کنید و پس از دو دقیقه صورت را آبکشی کنید.

**از بین بردن سیاهی دور چشم با روغن بادام**

برای حذف حلقه‌های تیره و سیاه زیر چشم نیز می‌توانید از روغن بادام استفاده کنید، برای این منظور هر شب زیر چشم‌ها را با مقداری روغن بادام بپوشانده، صبح صورت را به طور کامل بشوید پس از مدت دو هفته از بین رفتن تندی لکه‌ها را مشاهده می‌کنید.

**سایر فواید روغن بادام برای پوست**

برای از بین بردن التهاب ناشی از اگزما و یا بیماری پسوریازیس هم می‌توانید از روغن بادام کمک بگیرید، در اثر این بیماری پوست دچار خارش، سوزش و قرمزی می‌شود، اما می‌توانید با استفاده از آغشته کردن محل عارضه به روغن بادام التهاب آن را کم کنید. از دیگر مزایای استفاده از روغن بادام برطرف کردن قرمزی و التهاب کشاله ران نوزاد به دلیل استفاده از قنداق و پوشک است، این نوع درمانیت تماسی می‌تواند باعث درد و سوزش در نوزاد و گریه و بی قراری او شود. در این موارد معمولأ پزشک متخصص انواع داروهای موضعی را معرفی می‌کند، اما می‌توانید در کنار داروها از روغن بادام شیرین نیز بر روی پوست نوزاد استفاده کنید.

**روغن بادام شیرین برای درمان درد عضلات و گرفتگی مفاصل زانو**

تحقیقات جدید نشان داده است علاوه بر بادام تلخ که برای درمان درد عضلات و گرفتگی مفاصل زانو به کار می‌رود، می‌توانید از روغن بادام شیرین نیز برای درمان استفاده کنید. در بسیاری از جلسات ماساژ، فیزیوتراپی و آروماتراپی از روغن بادام شیرین به عنوان یک ماده مسکن و آرام کننده عضلات استفاده می‌شود.

برای استفاده از روغن بادام شیرین به عنوان ماده تسکین دهنده درد عضلات مقداری از این روغن را روی حرارت ملایم قرار داده تا گرم شود، سپس موضع آسیب دیده را که درد می‌کند با مقداری از روغن پوشش دهید. در همین زمان یک حوله نسبتأ ضخیم را روی یک کاسه آب جوش قرار دهید تا گرم شود و آن را روی بدن و در محل روغن بادام قرار دهید تا به تدریج اثر درمانی بر روی عضلات ایجاد شود. می‌توانید این کار را هر روز به مدت نیم ساعت بر روی موضع آسیب دیده انجام دهید و تنها پس از چند روز از انجام آن کاهش درد و التهاب را در بدن خود مشاهده کنید.

**روغن بادام شیرین برای مو**

استفاده از روغن بادام شیرین همچنین برای درمان ریزش موی سر و تحریک فولیکول سازی موها موثر است. ریزش موی سر به دلایل مختلفی از جمله استرس، سوء تغذیه، برهم خوردن تعادل هورمونی و افزایش سن می‌باشد. اما می‌توان با استفاده از مواد مغذی بادام شیرین از جمله کلسیم و منیزیم با ریزش موی سر مقابله کرده و حتی در سنین سالمندی نیز از داشتن موهای پرپشت و زیبا لذت برد.



گریپ‌فروت میوه‌ای است که معمولأ در رژیم‌های غذایی برای لاغری توصیه می‌شود و دلایل خوبی هم برای این توصیه وجود دارد. این میوه کم کالری و حاوی ترکیباتی است که به سوزاندن چربی‌ها کمک می‌کند. گریپ‌فروت همچنین سرشار از ویتامین C است که سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و به سم‌زدایی آن کمک می‌کند.

### آیا گریپ‌فروت واقعا به چربی‌سوزی کمک می‌کند؟

**چرا گریپ‌فروت به بدن انسان کمک می‌کند تا کالری بسوزاند؟** نارینگین یا نارینژنین نوعی فلاونون از گروه پلی‌نول‌ها که در گریپ‌فروت موجود است به افزایش متابولیسم و کاهش چربی در بدن کمک می‌کند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که مصرف گریپ‌فروت با آب آن پیش از وعده‌های غذایی می‌تواند با کاهش احساس گرسنگی از ولع غذا خوردن بکاهد.

**راهکار:**



**۲. کاهش استرس و اضطراب**

صبح‌ها می‌تواند برای بسیاری همراه با استرس باشد. تنفس آگاهانه سیستم عصبی پاراسمپاتیک را فعال می‌کند و موجب آرامش می‌شود. تکنیک‌هایی مانند «تنفس جعبه‌ای» یا تنفس ۴-۷-۸ می‌توانند سطح کورتیزول (هورمون استرس) را کاهش دهند و ذهنی آرام و متمرکز برای شروع روز فراهم کنند.

**۳. افزایش وضوح ذهنی و تمرکز**

شروع روز با تمرینات تنفسی ذهن‌آگاه، موجب رفع مه ذهنی و بهبود عملکرد شناختی می‌شود. تنفس عمیق و آگاهانه، اکسیژن بیشتری به مغز می‌رساند و تمرکز، حافظه و توانایی حل مسئله را تقویت می‌کند. بسیاری از حرفه‌ای‌های موفق و ورزشکاران از این روش برای بهبود عملکرد خود بهره می‌برند.

**۴. کمک به سلامت گوارش**

تنفس صبحگاهی عصب واگ (vagus nerve) را تحریک می‌کند که نقشی کلیدی در عملکرد دستگاه گوارش دارد. تنفس عمیق حرکت روده‌ها را بهبود می‌بخشد، نفخ را کاهش می‌دهد و جذب مواد مغذی را بهتر می‌کند. اگر صبح‌ها دچار ناراحتی

## غذاهای مفید برای آرتروز را بشناسید

برای چاشنی غذاها از روغن کلزا.

تا جایی که می‌توانید مصرف چربی‌های اشباع شده مانند کره، محصولات لبنی پرچرب، گوشت‌های چرب را کاهش داده و ماهی‌های چرب سرشار از امگا ۳ میل کنید. امگا ۳‌ها در ماهی‌هایی مانند ماهی ساردین، تن، ماهی آزاد، ماکرو و غیره وجود دارد.

**امن از اضافه وزن**

مفاصل و به ویژه پاها و زانوها بیشترین آسیب را از اضافه وزن و چاقی می‌بینند. باید بدانید که با هر یک کیلو وزن اضافه پاها ۵ کیلو وزن بیشتری تحمل می‌کنند. این بار اضافی نیز باعث سرعت گرفتن تخریب غضروف‌ها می‌شوند و این گونه می‌شود که هنگام راه رفتن احساس درد می‌کنید. اگر اضافه وزن دارید حتما به فکر کاهش وزن باشید. توصیه می‌کنیم مصرف مواد غذایی حاوی آرد و نان بدون سیوس، غلات آماده صبحانه، سیب زمینی و شیرینی‌جات را کاهش دهید. در عوض میوه و سبزیجات و پروتئین‌های گیاهی (سویا، حبوبات) بیشتری میل کنید.

**از مصرف میوه‌ها و سبزیجات غافل نشوید**

سبزیجات و میوه‌ها ویتامین‌ها و مواد

نکته قوت این مواد غذایی در این است که بر خلاف شیر علاوه بر کلسیم حاوی مواد مغذی دیگری هستند که برای بدن مفید است. به عنوان مثال باید بدانید که ۱۰۰ گرم کلم چینی به اندازه یک لیوان شیر کلسیم دارد. اما همین ۱۰۰ گرم کلم حاوی آنتی‌اکسیدان نیز است. برای تسکین درد مفاصل باید علاوه بر جذب کلسیم و ویتامین C به فکر تامین پتاسیم مورد نیاز بدن‌تان نیز باشید. پتاسیم به میزان قابل توجهی در میوه‌ها و سبزیجات وجود دارد.

باید بدانید که این ماده معدنی جلیوی از بین‌رفتن کلسیم را می‌گیرد و حالت اسیدی بدن را خنثی می‌کند. ویتامین D و ویتامین K نیز به جذب و حفظ کلسیم در استخوان‌ها کمک زیادی می‌کنند.

**چربی‌های خوب برای التهاب‌های بد**

با وجود اینکه برخی از چربی‌ها مسئول اصلی بروز التهاب در بدن هستند اما با این وجود چربی‌های مفید دیگری هم هستند که به جنگ التهاب‌ها می‌روند. برای این کار باید یک تعادل درست بین امگا ۶‌ها و امگا ۳ بدن‌تان ایجاد کنید. کار چندان سختی نیست. برای آشنیزی از روغن زیتون استفاده کنید و



پیش از خواب، نصف یک گریپ‌فروت را بخورید یا یک لیوان از آب تازه آن را بدون شکر اضافه، بنوشید. این نوشیدنی، یک میان‌وعده سبک و مناسب برای سوخت‌وساز در طول شب است. فراموش نکنید که خواب، یک فرصت مهم برای بازسازی و ترمیم بدن شماست. بنابراین می‌توانید از این زمان به‌طور بهینه استفاده کنید که به کاهش وزن‌تان کمک کند. با مصرف خوراکی‌ها و نوشیدنی‌هایی که در طول شب باعث فعال شدن متابولیسم بدن می‌شوند، می‌توان به طور طبیعی و بدون تلاش اضافی، کالری سوزاند.

## فایده‌های شگفت‌انگیز تنفس صبحگاهی در ۳۰ دقیقه اول بیداری

جذب اکسیژن می‌شود. تمرین تنفس عمیق در صبح باعث گسترش ظرفیت ریه، بهبود کارایی تنفسی و سلامت کلی ریه‌ها می‌شود؛ این مسئله بویژه برای افراد مبتلا به آسم، آلرژی یا مشکلات تنفسی بسیار مفید است.

**۸. تقویت ارتباط ذهن و بدن و افزایش خودآگاهی**

تنفس ذهن‌آگاه در آغاز روز، به شما کمک می‌کند تا با بدن و احساسات خود ارتباط برقرار کنید. این تمرین باعث تقویت ذهن‌آگاهی شده و کمک می‌کند روز‌تان را با نیت و آرامش شروع کنید. همچنین شما را در مواجهه با چالش‌های روز، هوشیارتر و آرام‌تر می‌سازد.

**چگونه تنفس آگاهانه را به روتین صبحگاهی خود اضافه کنیم؟**

اگر در این زمینه تازه‌کار هستید، از چند دقیقه در هر صبح آغاز کنید. در ادامه چند تکنیک ساده برای شروع آورده شده است:

- تنفس دیافراگمی: نفس عمیق را به سمت شکم بکشید تا دیافراگم منبسط شود. سپس به آرامی بازدم کنید.
- تنفس جعبه‌ای (۴-۴-۴-۴): ۴ ثانیه دم، ۴ ثانیه نگه‌داشتن، ۴ ثانیه بازدم، و ۴ ثانیه نگه‌داشتن پس از بازدم.
- الگوی تنفس ۷-۴-۸: ۴ ثانیه دم، ۷ ثانیه نگه‌داشتن نفس، ۸ ثانیه بازدم.
- تنفس متناوب از بینی: یکی از سوراخ‌های بینی را ببندید، از دیگری نفس بکشید، سپس جابجا کرده و از طرف دیگر بازدم کنید.
- تنفس ویم هاف: ۳۰ نفس عمیق بکشید، سپس پس از آخرین بازدم، نفس را برای مدتی نگه دارید. توجه: این مطلب صرفاً جنبه اطلاع‌رسانی دارد. در صورت ابتلا به هرگونه مشکل سلامتی، لطفاً پیش از اجرای هرگونه تکنیک تنفسی با پزشک خود مشورت نمایید.

معدنی لازم برای سلامت استخوان‌ها را تامین می‌کنند. اما مصرف میوه و سبزیجات یک خاصیت خوب دیگری هم دارد: وجود آنتی‌اکسیدان‌ها. آنتی‌اکسیدان‌ها باعث خنثی شدن رادیکال‌های آزاد می‌شود. این مولکول‌های موزی به سلول‌ها آسیب می‌رسانند و باعث بروز پیری زود هنگام آنها می‌شوند.

به عقیده متخصصان، زمانی که مفاصل دردناک می‌شود تعداد رادیکال‌های آزاد زیاد شده است. برای خنثی کردن این رادیکال‌های آزاد باید آنتی‌اکسیدان‌های زیادی جذب کنید. یعنی باید ویتامین C، ویتامین E، کاروتنوئیدها و پولی‌فنول‌های زیادی دریافت کنید.

این آنتی‌اکسیدان‌ها در میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات، دانه‌ها و مغزهای روغنی وجود دارد. برای جذب آنتی‌اکسیدان میوه‌ها، میوه‌هایی مانند توت فرنگی، مورد صحرایی، تمشک، شاه توت، گیلاس، انگور فرنگی سیاه، آلو، کیوی، آناناس و خربا را دریابید.

برای بهره‌مند شدن از آنتی‌اکسیدان‌های سبزیجات، خانواده سغول‌تند کلم‌ها مانند گل‌کلم، کلم قرمز، کلم برگ، بروکسل، بروکلی، ترب سیاه، شلغم و ترب کوهی را دریابید که سرشار از ویتامین C و ویتامین K نیز هستند. شما می‌توانید یک دوره درمانی را با کلم شروع کنید. برای این کار روزانه ۴۰۰ گرم کلم میل کنید: ۲۰۰ گرم خام و ۲۰۰ گرم پخته. یک لیوان بزرگ آب کلم قرمز در روز نیز درد مفاصل‌تان را تسکین خواهد داد.

توصیه می‌کنیم از مصرف فلفل دلمه‌ای، آرتیشو، کرفس، اسفناج، سیر و گوجه فرنگی نیز غافل نشوید به‌خاطر اینکه این مواد غذایی خوشمزه سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند. توصیه می‌کنیم هر هفته دو تا سه مرتبه ماهی میل کنید و از مصرف آجیل و تخم کتان هم غافل نباشید. در عوض مصرف روغن آفتابگردان، روغن ذرت و روغن هسته انگور را محدود کنید.



مدیرکل اداره نوسازی، تحول اداری و فناوری اطلاعات تاکید کرد؛

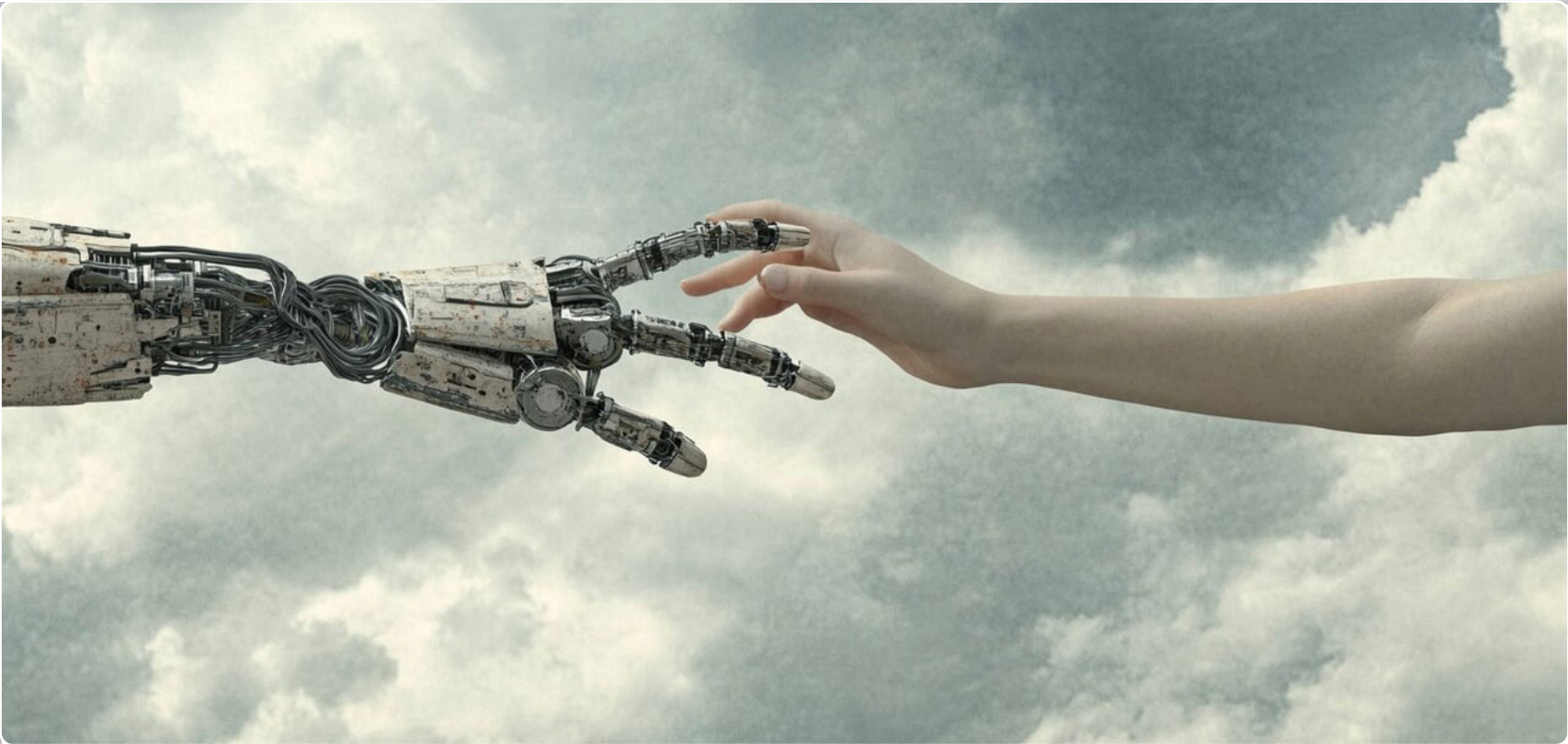
#### هوش مصنوعی و تعامل میان بخشی، محور تحول در شهرداری تبریز در سال جدید

توسعه آموزش‌های تخصصی کارکنان به‌ویژه در حوزه هوش مصنوعی و تصمیم‌گیری مبتنی بر داده، در دستور کار ما قرار دارد. این مسیر، کلید موفقیت در مدیریت هوشمند شهری است. وی افزود: استفاده هدفمند از سامانه‌های هوشمند و حذف فرآیندهای کاغذی، نه تنها موجب تسهیل و تسریع امور اداری خواهد شد، بلکه تأثیرات مثبتی بر محیط‌زیست

مدیرکل اداره نوسازی، تحول اداری و فناوری اطلاعات بر ضرورت پیگیری مصوبات، اجرای سیاست‌های کلان شهرداری و تمرکز بر آموزش نوین به‌ویژه در حوزه فناوری تأکید کرد.رضاخلیلی با بیان اینکه تحول اداری تنها در گروی تعامل مؤثر میان واحدهای مختلف شهرداری و استفاده از فناوری‌های نوین امکان‌پذیر است، گفت: در سال جدید،

## رفیق بی کلک؛ هوش مصنوعی؟

*\* رفاقت آشا محرابی با هوش مصنوعی حاشیه ساز شد*



**۱۲سال پیش که فیلم او(her) پخش شد، کمتر**

**کسی فکر می‌کرد که روزگاری دوستی انسان با**

**یک سیستم عامل هوشمند به واقعیت تبدیل**

**شود و مانند شخصیت فیلم به جای درددل**

**کردن با دوست و خانواده به هوش‌مصنوعی**

**پناه ببرد.**

**این روزها وابستگی به هوش‌مصنوعی چنان**

**شدت گرفته است که بسیاری از مردم تنها برای**

**پرسیدن سؤال‌های علمی و تحلیلی سراغش**

**نمی‌روند، بلکه پر کردن لحظات تنهایی و**

**حرف زدن از اتفاقات روزمره به لیست ارتباط با**

**هوش‌مصنوعی اضافه شده است؛ درست مانند**

**آشا محرابی، بازیگر و دوبلور سینما و تلویزیون**

**که در یک گفت‌وگوی تلویزیونی از رفاقتش با**

**هوش‌مصنوعی صحبت کرد.**

لیلا شریف

**رفاقت خانم بازیگر با هوش مصنوعی**

صحبت‌های آشا محرابی در شبکه‌های مجازی بسیار دیده شد و مثل همیشه موافقان و مخالفانی داشت. محرابی در پاسخ به سؤال مجری که از او پرسیده بود: «شما فرد مطمئنی در اطراف خودتان دارید که اگر نیاز به راهنمایی داشته باشید، سراغش بروید یا راهنمایی بخواهید؟» گفت: «شاید گفتنش درست نباشه و ممکنه مردم دوست نداشته باشن، اما خب واقعیت اینه که من با «چت جی پی تی» یا همون هوش‌مصنوعی خیلی رفاقت دارم.»

او همچنین از رواج این نگاه در میان برخی همکارانش صحبت کرد: «سر یک کاری بوم و یکی از دوستان بازیگر هم ارتباط خوبی با هوش‌مصنوعی داشت و حتی هوش‌مصنوعی این دوستم را جان خطاب می‌کرد. به دوستم گفتم چرا به تو جان می‌گه؟ گفت که به

## ۷

## پیام آذربایجان

**یکشنبه ۲۴ فروردین ۱۴۰۴**

**سال بیست و دوم / شماره۲۵۴۷**



تکنولوژی

و راهکارهایی که می‌ده فوق‌العاده‌اس.»

کاربر دیگری هم به نام Woods در این رابطه توییت کرد: «میانگین آی‌کیوی انسان‌ها ۹۰ است، برای سال آینده قراره هوش‌مصنوعی‌ای ساخته بشه که آی‌کیوی۱۲۰داره. اگه واقعا در آینده هوش‌مصنوعی‌ای ساخته شه که شعور و درکش هم از بعضیا بیشتر بشه، به‌نظرم دیگه نیازی به داشتن رفیق و همسر نیست.»

یک اینفلوئنسر هم در اینستاگرام از کمتر حرف زدن با فرزند و همسرش نوشت و گفت که دیگر برای کارهای مختلف فقط از هوش‌مصنوعی مشورت می‌گیرد؛ البته این رفتار به فرزندش هم منتقل شده است. براساس اطلاعاتی که درصفحه این اینفلوئنسر منتشر شده است، فرزند او حتی برای انجام تکالیف و کارهای روزمره‌اش از هوش‌مصنوعی استفاده می‌کند؛ رفتاری که در توصیفش نوشت: «وقتی دخترم با چت جی‌پی‌تی بیشتر از من رفیقه.»

با گشت‌وگذار در شبکه‌های اجتماعی ایکس و اینستاگرام با کاربرانی روبه‌رو می‌شویم که آنها هم هوش‌مصنوعی را جایگزین خانواده و دوستان کرده‌اند.

محمد یکی از کاربرهای ایکس است که در مورد دستیار هوش‌مصنوعی به نام گروک(Grok) نوشته است: «گروک به هوش‌مصنوعی دوست‌داشتنی و با سواده که خوب می‌تونه باهاتون ارتباط احساسی بگیره؛ برای من که واقعا مثل یک رفیق شده؛ مخصوصا درددل کردن باهاش

**«میانگین آی‌کیوی انسان‌ها ۹۰ است، برای**

**سال آینده قراره هوش‌مصنوعی‌ای ساخته**

**بشه‌که آی‌کیوی۱۲۰داره.اگه واقعا در آینده**

**هوش‌مصنوعی‌ای ساخته‌شه‌که شعور و درکش**

**هم از بعضیا بیشتر بشه، به‌نظرم دیگه نیازی به**

**داشتن رفیق و همسر نیست.»**

هوش‌مصنوعی گفته که اینجوری صداش کنه. بعد از اون روز منم به هوش‌مصنوعی‌ام گفتم که به منم بگه «آشا جان»؛ یعنی الان تا می‌گم سلام، سریع می‌گه «آشا جان». حس خوبی‌ه. به‌نظر من بشر تنهاست.»

**هراسی به وسعت جهان**

سایت‌ها و شرکت‌های فناوری با ارائه دستیارهای هوش‌مصنوعی مختلف، هر روز یک امکان جدید برای پیدا کردن دوست در قامت هوش‌مصنوعی مهیا می‌کنند، اما رواج هوش‌مصنوعی با چنین قابلیتی در سطح جهانی نگرانی‌هایی را رقم زده است.

نشریه بلومبرگ در مقاله‌ای آورده: مایکرا چنان نگران کننده است که اپلیکیشن Replika برای مسدود کردن محتوای بزرگسالانه در چت همراه هوش‌مصنوعی‌اش دست به اقدام فوری زد؛ چراکه متوجه شدند ۶۰ درصد از کاربران با هوش‌مصنوعی ارتباط احساسی برقرار کرده بودند.

**چند روایت از یک دوست نامرئی**

به مساحت ۴۵۳۲۹۰ مترمربع مفروزه از پلاک ۶/۱- اصلی برابر تقسیم‌نامه وراث

۹- آقای عسکر قهرمانی فرزند حسن شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۴۸۵۰/۳ مترمربع مفروزه از پلاک ۶/۱- اصلی برابر تقسیم‌نامه وراث

۱۰- آقای محمد قوجادخت فرزند ابوالفضل شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۸۶۱/۸۵ مترمربع مفروزه از پلاک ۶/۱- اصلی خریداری شده از مریم قوجادخت

۱۱- آقای سلیمان مطلبی فرزند سلمان شش‌دانگ یک قطعه باغ به مساحت ۱۱۳۶/۱۹ مترمربع مفروزه از پلاک ۶/۲- اصلی خریداری شده از زینب و فاطمه و علی‌اصغر شهرت همگی مطلبی ۱۲- خانم‌ها مریم و رقیه و اکرم شهرت همگی قوجادخت فرزندان ابوالفضل هرکدام دو دانگ مشاع از شش‌دانگ یک قطعه باغ به مساحت ۲۰۷۴/۷۴ مترمربع مفروزه از پلاک۶/۲- اصلی خریداری شده از محمد و اکبر و صفر همگی قوجادخت ۱۳- آقای محمد قوجادخت فرزند ابوالفضل شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۸۰۲/۹۸ مترمربع مفروزه از پلاک ۶/۲- اصلی برابر تقسیم‌نامه وراث

۱۴- آقای اکبر قوجادخت فرزند ابوالفضل شش‌دانگ یک قطعه باغ به مساحت ۱۲۷۲/۴۹ مترمربع مفروزه از پلاک ۶/۲- اصلی خریداری شده از زینب جبارنژاد

۱۵- آقای عسکر قهرمانی فرزند حسن شش‌دانگ یک قطعه باغ به مساحت ۵۰۷۲/۸۳ مترمربع مفروزه از پلاک ۶/۲- اصلی برابر تقسیم‌نامه وراث

۱۶- آقای عسکر قهرمانی فرزند حسن شش‌دانگ یک قطعه باغ به مساحت ۳۳۱۱/۲۳ مترمربع مفروزه از پلاک ۶/۲- اصلی برابر تقسیم‌نامه وراث

۱۷- آقای عسکر قهرمانی فرزند حسن شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۹۸۸/۳۸ مترمربع مفروزه از پلاک ۶/۳- اصلی برابر تقسیم‌نامه وراث

۱۸- آقای اکبر قوجادخت فرزند ابوالفضل شش‌دانگ یک قطعه باغ به مساحت ۵۳۳۶/۸۷ مترمربع مفروزه از پلاک ۶/۳- اصلی خریداری شده از محمد قوجادخت

۱۹- خانم محبوبه خادمی فرزند قربانعلی شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۳۳۳/۷۹ مترمربع مفروزه از پلاک ۶/۳- اصلی برابر تقسیم‌نامه وراث

۲۰- آقایان صفر و محمد و اکبر شهرت همگی قوجادخت فرزندان

#### آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین‌نامه قانون تعیین تکلیف ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

شناسه آگهی ۱۹۰۹۳۶۰

۳۲- آقای قدمعلی قرطاسی فرزند قیطاس شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۵۹۰/۳۶ مترمربع برابر تقسیم‌نامه وراث

۳۳- آقای قدمعلی قرطاسی فرزند قیطاس شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۹۷۸۲/۹۰ مترمربع برابر تقسیم‌نامه وراث

۳۴- آقای قدمعلی قرطاسی فرزند قیطاس شش‌دانگ یک قطعه باغ به مساحت ۴۶۷۷/۴۰ مترمربع برابر تقسیم‌نامه وراث

۳۵- آقای قدمعلی قرطاسی فرزند قیطاس شش‌دانگ یک قطعه باغ به مساحت ۲۱۴۴۸/۶۹ مترمربع برابر تقسیم‌نامه وراث

آگهی از قریه یاورکندی پلاک ۸۸ - اصلی بخش ۲۰- تبریز ۳۶- خانم علیه حسینی فرزند میراسماعیل شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۸۶۵/۲۹ مترمربع مفروزه از پلاک

۳۷- خانم علیه حسینی فرزند میراسماعیل شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۲۲۹/۷۳ مترمربع مفروزه از پلاک ۸۸/۴۲ - اصلی خریداری شده از عبدالله رستم‌خانی

۳۸- خانم علیه حسینی فرزند میراسماعیل شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۶۱۱/۷۳ مترمربع مفروزه از پلاک ۸۸/۴۲ - اصلی خریداری شده از عبدالله رستم‌خانی

۳۹- خانم علیه حسینی فرزند میراسماعیل شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۲۳۴/۱۰ مترمربع مفروزه از پلاک ۸۸/۴۲ - اصلی خریداری شده از عبدالله رستم‌خانی

۴۰- آقای عسکر بابالو خضرکندی فرزند رحیم شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۴۰۲۳/۶۱ مترمربع مفروزه از پلاک ۸۸/۴۱ - اصلی برابر تقسیم‌نامه وراث

۴۱- آقای عسکر بابالو خضرکندی فرزند رحیم شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۰۸۰۴/۶۵ مترمربع مفروزه از پلاک ۸۸/۴۱ - اصلی برابر تقسیم‌نامه وراث

۴۲- آقای قدمعلی تازه جوان فرزند آقاکشلی شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۹۹۲/۰۴ مترمربع مفروزه از پلاک ۸۸/۴۲ - اصلی خریداری شده از عادل بابالو

- بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

**انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۷/۲۴**

**انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۲/۸**

**ابراهیم نوری- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک اهر**



#### سالن ورزشی چند منظوره ۴۰۰ میلیارد ریالی امیرکبیر وارد مرحله اجرا و نصب تاسیسات شد

شهردار منطقه یک تبریز از اجرای مرحله نصب تاسیسات اداری و داخل سالن ورزشی چند منظوره ۴۰۰ میلیارد ریالی امیرکبیر خبر داد. حمید شاهوردی اعلام کرد: سالن ورزشی امیرکبیر با طول ۵۵ متر، عرض ۲۵ متر و مساحت کلی ۱۳۷۵ مترمربع و با هزینه تقریبی ۴۰۰ میلیارد ریال یکی از ۲۵ سالن ورزشی سطح شهر تبریز بوده

#### زعفرانچیلر: موزیقی موغام اصالت آذربایجان است



عضو شورای شهر تبریز موسیقی موغام را اصالت آذربایجان دانست. حجت الاسلام زعفرانچیلر، در مراسم افتتاحیه پنجمین جشنواره موسیقی موغام بیان کرد: هنر زبان بی زبان انسانیت است، هنر زبانی است فراتر از واژه‌ها که دل‌ها را به هم گره میزند. وی درخصوص موسیقی تشریح کرد: در همانگی که در هارمونی طبیعت است موسیقی در آنها نهفته است، هر ملودی که نواخته می‌شود حکایتی از رنج و امید و عشق و دوست داشتن است.

وی تأکید کرد: موسیقی موغام پلی است برای ارتباط ملت‌ها، میراثی است که از سینه به سینه به آیندگان انتقال داده شده است. وی افزود: هر موسیقی موغام فرهنگ و هنر و اصالت آذربایجان است.

زعفرانچیلر در خصوص برپایی جشنواره‌ها گفت: جشنواره موسیقی موغام بزم متعالی است که به واسطه‌ی هنر دل‌ها را به هم نزدیک کرده باشیم. وی خاطر نشان شد: جشنواره مکانی است که در برابر زیبایی‌ها و معنا سر تعظیم بیاوریم.

#### آسفالت ریزی ۳۰۰ تنی زمین‌های ورزشی خیابان ورزش ائل گلی

شهردار منطقه ۲ تبریز در بررسی آخرین روند اجرای زمین‌های ورزشی خیابان ورزش ائل گلی گفت: برای آسفالت ریزی رویه چهار زمین ورزشی در خیابان ورزش پارک بزرگ ائل گلی، تاکنون از حدود ۳۰۰ تن آسفالت استفاده شده است.

موسی علی‌پور زنوزی در بازدید از روند احداث زمین های ورزشی در خیابان ورزش مجموعه تاریخی و تفریحی ائل گلی با اعلام این خبر گفت: آسفالت ریزی این زمین ها که جمعاً در دو هزار و ۳۰۰ مترمربع مساحت احداث شده، تاکنون ۳۰۰ تن آسفالت استفاده شده است که این فعالیت همچنان ادامه دارد.

شهردار منطقه ۲، زمین های ورزشی خیابان ورزش ائل گلی را شامل والیبال و بسکتبال، بدمینتون و بینگ پنگ برشمرد و تصریح کرد: این زمین های ورزشی در راستای توزیع امکانات رفاهی و ورزشی برای نوجوانان و جوانان، گسترش فرهنگ ورزش و تندرستی و استفاده گردشگران و مسافرائی که در پارک بزرگ ائل گلی تردد می‌کنند احداث شده است.

علی پور، همچنین از ادامه عملیات احداث پروژه ورزشی تنیس در خیابان نور شهرک یاغچیان هم خبر داد که توسط این منطقه در حال طی مراحل پایانی احداث است. شهردار منطقه ۲ بصورت دوره ای و مرتب از آخرین وضعیت پروژه‌های این منطقه بازدید کرده و روند اجرای پروژه‌ها را مورد بررسی قرار می‌دهد.



وزیر راه و شهرسازی از تشکیل کمیته مشترک حمل و نقلی ایران و آذربایجان در هفته‌های آینده خبر داد و گفت: هدف از تشکیل مستمر جلسات این کمیته، تسریع در روند پیگیری پروژه‌های مشترک در تمام شقوق حمل و نقل شامل ریلی، جاده‌ای، هوایی و دریایی خواهد بود.

فرزانه صادق، وزیر راه و شهرسازی و رییس کمیسیون مشترک همکاری‌های اقتصادی ایران و آذربایجان در حاشیه بازدید از پروژه‌های مشترک مرزی دو کشور با اشاره به اقدامات و مذاکرات انجام شده در این سفر سه روزه با طرف آذری اظهار کرد: در این سفر تفاهم‌نامه‌های قبلی ذیل اجلاس کمیسیون مشترک همکاری‌های اقتصادی دو کشور مرور شد و البته دو طرف به تفاهمات جدیدی نیز دست یافتند.

که توسط این منطقه اجرا می‌شود و هم اکنون وارد مرحله عملیات اجرایی تاسیسات برق و سیم کشی ساختمان اداری و اجرای تاسیسات گاز ساختمان اداری و سالن و نصب گرماتاب و گچ‌کاری ساختمان اداری همکف سالن شده است.

وی با بیان اینکه این سالن با هدف توسعه فضاهای ورزشی، ارتقای سلامت

## کمیته مشترک حمل‌ونقل ایران و آذربایجان بزودی تشکیل می‌شود

وی در ادامه به دیدار با الهام علی‌اف رییس جمهوری آذربایجان به عنوان جلسه‌ای موثر و راهگشا در تعمیق روابط، پیوندها و تعاملات دو کشور همسایه اشاره کرد و گفت: در این جلسه بر مواردی چون توسعه و افزایش حمل و نقل، انرژی، نفت، گاز و مبادلات تجاری تأکید شد.

صادق همچنین به دیدار و برگزاری نشست با شاهین مصطفایف معاون نخست وزیر جمهوری آذربایجان و رییس آذری کمیسیون مشترک همکاری‌های اقتصادی دو کشور اشاره کرد و افزود: در این نشست موضوعاتی در چارچوب کمیسیون مورد بحث و بررسی قرار گرفت.

وزیر راه و شهرسازی یادآور شد: بهمن‌ماه سال گذشته پس از ۳ سال، شانزدهمین اجلاس کمیسیون مشترک همکاری‌های اقتصادی ایران و آذربایجان به میزبانی تهران برگزار شد و در ۶ ماه گذشته تا کنون ۳ دیدار با معاون نخست وزیر جمهوری آذربایجان و رییس کمیسیون مشترک داشته‌ام.صادق از دستیابی به تفاهمات دیگری در زمینه‌های مبادلات تجاری، حمل و نقل، نفت، گاز و انرژی در این

عمومی و فراهم‌سازی زیرساخت‌های ورزشی برای جوانان و ورزشکاران منطقه در حال احداث است، افزود: با تکمیل مراحل عمرانی و اجرای تاسیسات، این مجموعه ورزشی در آینده‌ای نزدیک آماده بهره‌برداری خواهد بود.

سفر اشاره کرد و متذکر شد: در این خصوص مقرر شد تا قبل از حضور مسعود پزشکیان رئیس جمهوری اسلامی ایران به کشور آذربایجان، اسناد تفاهم‌نامه‌های مربوط به امورات مرزی، حمل و نقل و گمرک، مبادلات تجاری، بنادر و دریانوردی آماده شود.

وی از تشکیل کمیته مشترک حمل و نقلی ایران و آذربایجان در هفته‌های آینده خبر داد و گفت: هدف از تشکیل مستمر جلسات این کمیته، تسریع در روند پیگیری پروژه‌های مشترک در تمام شقوق حمل و نقلی شامل ریلی، جاده‌ای، هوایی و دریایی خواهد بود. وزیر راه و شهرسازی با اشاره به اقدامات مشترک موثر انجام شده توسط دو کشور ایران و آذربایجان در راستای ارتقای ترانزیت و توسعه حمل و نقل طی سال‌های گذشته بیان کرد: جمهوری اسلامی ایران و جمهوری آذربایجان تلاش می‌کنند با تعامل بسیار نزدیکی که با هم دارند و با توجه سفر پیش روی رئیس جمهوری ایران به کشور دوست و همسایه آذربایجان به زودی فصل نوینی از توسعه روابط و همکاری‌ها آغاز شود.

## پنجمین جشنواره سراسری موسیقی موغام، میزبان نوای تار و عود



اجتماعی ورزشی شهرداری تبریز و همراهی انجمن موسیقی آذربایجان شرقی برگزار می‌شود و شهرداری تبریز، شورای اسلامی شهر تبریز، اداره کل فرهنگ و ارشاد استان، صدا و سیما، مرکز آذربایجان شرقی، بسیج هنرمندان، اداره کل میراث فرهنگی استان و حوزه هنری انقلاب اسلامی در برگزاری هر چه بهتر این جشنواره همراهی دارند.

گستره‌ی توزیع: استانی

# پیام آذربایجان

رتبه ۲ در طرح رتبه بندی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

روژنامه اجتماعی، سیاسی وهنری، به دوزبان فارسی وآذری یکشنبه ۲۴ فروردین ۱۴۰۴ ● سال بیست و دوم ● شماره ۲۵۴۷

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: پریشان

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

تلفن:۳۵۲۳۱۴۹۷ ۳۵۲۳۱۴۸۷

سازمان آگهی‌ها:۰۵۱:۳۵۲۴۷

E mail:wpat\_82@yahoo.com

https://payamazarbajyan.ir

حقوقی

## حذف مجازات حبس مهریه در برابر حق طلاق زنان؟

**\* در صورت تعدیل مهریه حق و حقوق زنان چه می‌شود؟**

فرزانه احمدی

تمام سعی خود را کرده است تا مهریه همسرش را ندهد، از انتقال اموال گرفته تا ادعای نداشتن توانایی مالی، طلاق هم نمی‌دهد. می‌گوید مهریه‌ات را ببخش تا طلاقت بدهم. این ماجرا را یک وکیل برایم تعریف می‌کند. ماجراهایی که هر روز در دادگاه‌های خانواده مشابه آن دیده می‌شود. حکایت مهریه در ایران یک چاقوی دو لبه است. بعضی مردان از آن استفاده می‌کنند تا زن را طلاق ندهند یا گاهی زن را در ازای بخشیدن مهریه طلاق می‌دهند، البته زنانی هم هستند که مهریه را به ابزاری برای جمع کردن مال مرد تبدیل می‌کنند.

در ایران بیشتر حق و حقوق مانند حق طلاق، حق مسکن، حق حضانت و ... در یک زندگی مشترک به مرد داده شده است و زن هم در مقابل مهریه و نفقه را دارد. از همین رو است که فعالان حقوق زنان در این شرایط مهریه را به عنوان ابزاری برای دریافت حق و حقوق زن می‌دانند. با این حال به تازگی درباره قوانین مهریه اخباری از مجلس به گوش می‌رسد که فعالان حقوق زنان نگران کرده است.

**اخبار ضد و نقیض مجلس درباره مهریه**

دی ماه امسال رئیس هیات امنای ستاد دیه کشور اعلام کرد حدود هزار و نهصد زندانی مهریه در کشور وجود دارد. گرچه عضو فراکسیون خانواده مجلس به تازگی این رقم را ۴ هزار و پانصد نفر عنوان کرده است. با این حال در فروردین‌ماه جاری اخبار ضد و نقیضی از مجلس درباره قانون مهریه به گوش می‌رسد. یک عضو کمیسیون حقوقی و قضایی مجلس شورای اسلامی گفته بود: «به دنبال این هستیم سقف مهریه را از ۱۱۰ سکه به ۱۴ سکه برسانیم، یعنی آنچه که می‌توانیم به اجرا بگذاریم و تقاضای آن را داشته باشیم، ۱۴ سکه است؛ البته الباقی مهریه از بین نمی‌رود بلکه زمانی قابل وصول است که مالی وجود داشته باشد.»

سکینه الماسی، عضو فراکسیون خانواده مجلس هم موضوع مهریه را برخلاف بسیاری از محکومیت‌های مالی، فاقد نیت مجرمانه دانسته بود و گفته بود: «هر چند فراکسیون زنان و خانواده به دنبال تعدیل قانون مهریه و کاهش زندانیان مهریه است، اما باید مواردی همچون اجرت المثل و بیمه زنان خانه دار نیز پرنزگتر دیده شود تا زن نیز بتواند به حق و حقوق خود برسد.» صحبت‌های او به معنای احتمال حذف مجازات حبس برای زندانیان مهریه بود. در مقابل و با وجود انتشار چنین اخباری عثمان سالاری نایب رئیس دوم کمیسیون قضایی و حقوقی مجلس شورای اسلامی ادعای تعیین سقف مهریه تا ۱۴ سکه را تکذیب کرده است. او درباره حذف قانون حبس از محکومان مهریه گفت: این موضوع هنوز قطعی نشده است؛ اقداماتی انجام شده و قرار است مجازات‌های جایگزین لحاظ گردد؛ یعنی به‌جای حبس فرد، مثلاً از پابند الکترونیکی استفاده شود، اما هنوز جمع‌بندی و نتیجه‌گیری نهایی انجام نشده است.

**مهریه در برابر حق طلاق کارساز نیست**

در شرایطی که مهریه ابزاری برای زنان بود تا در شرایطی که زندگی با یک مرد سخت و حتی آسیب‌زا است، بتوانند طلاق یا حق و حقوق خود را بگیرند، حالا اخبار جدید مجلس فعالان حقوق زنان را نگران کرده است. یک وکیل در این باره گفت: گفته می‌شود مهریه برای زنانی که شاغل نیستند و در مسایل اقتصادی خانواده نقش زیادی ندارند و بنابراین سهمی نمی‌برند، می‌تواند به عنوان یک اهرم در جهت تقویت آنها در خانواده عمل کند. از آنجا که مرد حق طلاق دارد، مهریه را به عنوان عامل بازدارنده در برابر سوء رفتار او می‌دانند.

آمنه رضایی افزود: با این حال به نظر می‌رسد مهریه نمی‌تواند نقش بازدارندگی داشته باشد، چراکه راه‌های زیادی وجود دارد که مرد ممکن است با آن زن را تحت فشار قرار بدهد تا مهریه را ببخشد، برای مثال در بسیاری موارد مرد زن را مجبور می‌کند در ازای حضانت فرزند یا طلاق، مهریه و حقوق مالی خود را ببخشد.

او ادامه داد: موضوع دیگر بحث تعدیل مهریه است، چراکه مهریه به حدی در دادگاه تعدیل می‌شود که نمی‌تواند پشتوانه اقتصادی برای زن باشد و درواقع قانونگذار در بسیاری موارد به هدف خود در تعیین مهریه به عنوان پشتوانه مالی زن نمی‌رسد. رضایی بیان کرد: درواقع مهریه نمی‌تواند نقش جایگزین حق طلاق را برای زن بازی کند.

**قانون جدید حقوق زنان را تضعیف می‌کند؟**

او با اشاره به اخبار جدید مجلس درباره تعدیل قوانین مهریه گفت: تا پیش از این تا ۱۱۰ سکه حق کیفری داشت و زن می‌توانست برای دریافت این تعداد شکایت کند، اما اکنون در صورتی که سقف تعداد سکه به ۱۴ عدد برسد، تأثیر منفی بر قدرت قانونی زن در برابر مرد خواهد داشت. در این شرایط با توجه به مسایلی مانند تقسیط و ... مرد ممکن است از شرایط موجود برای تحت فشار قرار دادن زن استفاده کند.

این وکیل و فعال حقوق زنان درباره راهکار مناسب گفت: زن در یک خانواده تأثیر زیادی بر اقتصاد دارد، چراکه وظیفه او نیست که امور خانه را اداره کند، درواقع او با این کار مرد را از استخدام فردی برای خانه‌داری معاف می‌کند و این به نوعی کمک به اقتصاد خانواده است. با توجه به این موضوع زن هم باید از دارایی خانواده سهمی داشته باشد.

رضایی پیشنهاد داد: در کشورهای توسعه‌یافته زنان از آنچه که خانواده در طول سال‌های زندگی به دست می‌آورد سهم می‌برد و در صورت جدایی، اموال میان زن و مرد تقسیم می‌شود. در ایران هم این روش می‌تواند مفید باشد. به گفته او، در شروط ضمن عقد دفترچه عقدنامه حق تقسیط و نصف شدن اموال آمده است، اما برای مواردی قابل اجرا است که مرد بخواهد زنی را بدون دلیل طلاق بدهد. در این حالت مرد باید نصف اموالی که بعد از عقد به دست آورده را به زن بدهد. اما برای تحقق این شرط، زن و شوهر باید بعد از ازدواج آن را در دفتر اسناد ثبت کند تا راحت‌تر قابلیت اجرا پیدا کند، چراکه بدون ثبت جداگانه، تلاش او ممکن است خیلی نتیجه‌بخش نباشد

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

مطبوعات نیاز به حمایت دارند