

پیام آذربایجان

چهارشنبه ۲۷ فروردین ۱۴۰۴ / ۱۷ شوال ۱۴۴۶ / سال بیست و دوم / شماره ۲۵۵۰ / ۸ صفحه / قیمت ۲۰ هزار تومان

آغاز نوسازی ماشین سازی تبریز گامی به سوی بازارهای جهانی



نوسازی صنایع یکی از راهکارهای مهم در راستای به‌روزرسانی و تقویت توان تولیدی و صنعتی است که به افزایش بهره وری، رقابت پذیری و کاهش هزینه‌های تولید منجر می‌شود و بسیاری واحدهای ورشکسته یا در آستانه ورشکستگی که با نوسازی و بکارگیری ماشین‌آلات جدید و بروز، علاوه بر گذر از این مرحله وارد بازارهای رقابتی جهانی شده‌اند. شرکت های ماشین سازی و ریخته گری تبریز از واحدهای صنعتی در آذربایجان شرقی هستند که بیش از نیم قرن از آغاز بکار آنها می‌گذرد و همین موضوع موجب فرسوده شدن بیشتر ماشین آلات این ۲ واحد و پایین آمدن بهره وری تولید شده است. این در حالی است که نوسازی ماشین آلات صنعتی نه یک ضرورت اقتصادی، بلکه یک نیاز راهبردی برای بقای صنایع در عصر رقابت جهانی است از این رو دولت‌ها و بخش خصوصی باید با همکاری یکدیگر، زمینه‌های مالی و فنی این تحول را فراهم کنند.

بر همین اساس سازمان گسترش و نوسازی صنایع (ایدرو) که با همین هدف در کشور راه اندازی شده است در یکی از اولویت های امسال خود، نوسازی ۲ واحد ماشین سازی و ریخته گری تبریز را در دستور کار قرار داده و با انتخاب این ۲ واحد صنعتی به عنوان نماد نوسازی، به دنبال استفاده حداکثری از ظرفیت تولید این ۲ واحد و بالا بردن بازدهی در این واحدهاست.

نوسازی ماشین آلات شرکت ماشین سازی نیاز مبرم این شرکت است

مدیرعامل شرکت ماشین سازی تبریز با بیان اینکه

محیط زیست آذربایجان شرقی از مطالبه‌گری سمن ها استقبال می کند



سری‌رست حفاظت محیط زیست آذربایجان شرقی گفت: این مجموعه با تمام امکانات و داشته های خود از مطالبه گری به حق سمن‌ها (تشکل‌های مردم نهاد) استقبال می‌کند. محمدحسین حسن زاده در جمع اعضای تعدادی از تشکل های زیست محیطی استان، با تاکید بر اینکه این تشکل ها قدرتی فراتر از اختیارات دستگاه های اجرایی دارند، افزود: ما خود را کنار شما حس می کنیم و باید این همکاری ها جلوه ای از همراهی مردم و دولت و تعامل نزدیک و صمیمانه تشکل های مردمی با کارگزاران دولت با هدف رفع مشکلات زیست محیطی باشد.

وی بر همکاری بی وقفه و مستمر اداره کل حفاظت محیط زیست با تشکل‌های حرفه ای تاکید و اظهار کرد: سازمان‌های مردم نهاد حلقه اتصال دولت و مردم هستند و نقش آفرینی آنها در مسیر توسعه پایدار بسیار مهم و البته بی بدیل است. حسن زاده با اشاره به اینکه بحث های محیط زیستی به هیچ عنوان امنیتی نبوده و هر تشکل مردم نهاد هر برنامه و طرحی که قابلیت اجرایی داشته باشد باید ارایه کند، یادآور شد: با تمام توان از این طرح های استقبال و حمایت می‌کنیم. وی مطالبه

مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری خبر داد:

برگزاری برنامه‌های متنوع دهه کرامت و روز دختر در آذربایجان شرقی

وی در این نشست بر ضرورت تقویت توانمندی‌ها، ارتقا اعتماد به نفس و فراهم کردن فرصت‌های برابر برای دختران تاکید کرد و از نهادهای مختلف خواست تا در راستای حمایت از دختران، اقدامات جدی و مؤثری انجام دهند.

وی عنوان کرد: توانمندسازی دختران نه تنها به‌عنوان یک ضرورت اجتماعی، بلکه به‌عنوان یکی از ارکان اصلی رشد

برنامه‌ها دهه کرامت است.



جشنواره دختران آفتاب و مسابقات ورزشی ویژه دختران روستایی از دیگر برنامه‌ها دهه کرامت است.

مدیرکل بنیاد مسکن:

افزایش مهاجرت معکوس با ارائه تسهیلات مسکن در روستاها

مدیرکل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی آذربایجان شرقی از آمادگی این نهاد برای ارائه تسهیلات در ساخت مسکن در روستاها خبر داد و بیان کرد که با اجرای طرح‌های هادی و مقاوم‌سازی مسکن روستایی، شاهد افزایش مهاجرت معکوس به روستاها در آذربایجان شرقی هستیم.



حجت الله سروری در نشست خبری، با اشاره به فرمان تاریخی حضرت امام (ره) برای خدمت به مردم گفت: در ۱۷ آذر ۱۳۶۶ اساسنامه بنیاد مسکن مصوب و به تایید شورای نگهبان رسید.

جزئیات طرح‌های هادی و بازنگری روستاها

وی اشاره کرد که در حال حاضر ۲۶۴۰ روستای دارای سکنه در آذربایجان شرقی وجود دارد و تاکنون ۱۱۸۰ روستا بازنگری شده‌اند.

جلسات مستمری برای تعیین تکلیف روستاها برگزار شده و طی سه سال اخیر بیش از ۲۵۰۰ جلسه در مورد مصالح طرح هادی روستاها تشکیل شده است. از ابتدای انقلاب، با همکاری دولت‌ها، مراحل اجرای طرح هادی در ۱۲۰۰ روستا در سه فاز انجام شده است و به طور کلی ۶۰ درصد از روستاهای استان تحت پوشش این طرح قرار گرفته‌اند.

ادامه در صفحه ۸

تجمع مردم تبریز در محکومیت جنایات صهیونیست‌ها در غزه



مردم ولایت‌مدار و انقلابی تبریز در پی اقدامات ضد حقوق بشری رژیم کودک‌کش صهیونیستی علیه مردم مظلوم فلسطین و غزه روز سه‌شنبه ۲۶ فروردین در مصلی اعظم امام خمینی(ره) تجمع کردند.



اقتشار مختلف مردم تبریز از جمله مسئولان استانی، روحانیون، فرماندهان لشگری، دانشجویان، خانواده شهدا و سایر اقتشار در این تجمع اعتراضی حضور پرشماری داشتند. مردم با شعارهای (مرگ بر اسرائیل، لبیک یا نصرالله، فلسطین فلسطین حمایت می‌کنیم و یا ایها المسلمون اتحدوا اتحدوا) حمایت و همدردی خود را با مردم مظلوم فلسطین و غزه اعلام کردند. سردار اصغر عباسقلی زاده، فرمانده سپاه عاشورا سخنران اصلی این مراسم بود.

شهردار تبریز خبر داد:

پروژه‌های زیست محیطی تبریز با رویکردی ماندگار اجرا می‌شود



در ترویج فرهنگ زیست محیطی اشاره کرد و گفت: این دو حوزه، ظرفیت بالایی برای ایجاد تغییرات اجتماعی دارند و با برنامه‌ریزی دقیق می‌توان آن‌ها را به بازوهای توانمند در مسیر توسعه پایدار شهری تبدیل کرد. هوشیار همچنین از برگزاری یک همایش ملی محیط‌زیست شهری و آغاز مکاتبات رسمی با دانشگاه و شهرداری آتالیا برای اجرای پروژه‌های مشترک علمی و زیست محیطی خبر داد و افزود: دیپلماسی علمی و شهری، فرصتی است برای بهره‌گیری از تجارب جهانی در راستای ارتقای جایگاه تبریز در عرصه محیط‌زیست آسیا.

وی در پایان بر تهیه فهرستی از دستگاه‌های مرتبط و اثرگذار تاکید کرد و گفت: همه نهادهایی که در این مسیر می‌توانند نقش آفرین باشند، باید وارد فرآیند همکاری شوند. آینده سبز تبریز را با هم‌افزایی و مشارکت همگانی خواهیم ساخت.

شهردار تبریز گفت: پروژه‌های زیست محیطی شهر باید به‌گونه‌ای طراحی و اجرا شوند که آثار ماندگار آن‌ها برای نسل‌های آینده باقی بماند. یعقوب هوشیار در نشست تخصصی «تبریز: پایتخت محیط‌زیست آسیا» با بیان این مطلب افزود: مسیر سبز تبریز، تنها با مشارکت علمی، فرهنگی و اجرایی نهادهای مختلف به سرانجام خواهد رسید و نیازمند ساختاری منسجم، هدفمند و اقدام‌محور است. وی با اشاره به اجرای طرح‌های متنوع در حوزه فضای سبز شهری گفت: احداث ۱۰ باغ میوه در نقاط مختلف شهر آغاز شده که با هدف ارتقای کیفیت محیط‌زیست، افزایش سمرانه فضای سبز و استفاده از گونه‌های بومی و مقاوم، طراحی و اجرا می‌شود. شهردار تبریز همچنین از تشکیل شورای سیاست‌گذاری محیط‌زیست شهری خبر داد و گفت: در قالب این شورا، کمیته‌هایی تخصصی از جمله شهرسازی، سیما و منظر، پسماند، خدمات شهری، عمران، روابط عمومی و اطلاع‌رسانی، علمی-پژوهشی، ورزشی و اجرایی شکل گرفته‌اند تا فرآیند تصمیم‌سازی در این حوزه به‌صورت تخصصی و یکپارچه انجام گیرد.

وی به نقش اثرگذار آموزش و ورزش

رئیس جهادکشاورزی آذربایجان شرقی:

۹۹ درصد لیه کشور در آذرشهر تولید می‌شود

همسایه صادر می‌کنند. وی با بیان اینکه شهرستان آذرشهر در آذربایجان شرقی به عنوان پایتخت تولید لیه در ایران شناخته می‌شود افزود: آذرشهر، یکی از مهم‌ترین قطب‌های تولید لیه و نخودچی در ایران و حتی جهان به شمار می‌رود و این شهر به دلیل شرایط اقلیمی مناسب زمینه بسیار مناسبی برای فراوری نخود (که ماده اولیه لیه و نخودچی است) دارد.

رئیس سازمان جهادکشاورزی آذربایجان شرقی از تولید ۹۹ درصد لیه کشور در شهرستان آذرشهر خبر داد. شهرام شفیعی در حاشیه بازدید از کارخانه های لیه سازی در شهرستان آذرشهر گفت: این شهرستان با تولید بیش از ۱۴۰ هزار تن لیه، بزرگترین مرکز تولید این محصول در کشور است و ۱۸۰ کارگاه لیه‌سازی، محصولات خود را به بازارهای داخلی و برخی کشورهای



پیام آذربایجان

چهارشنبه ۲۷ فروردین ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۲۵۰۰

اخبار

اخبار

معلمان نمونه آذربایجان شرقی معرفی شدند



معلمان نمونه و عوامل نمونه کیفیت‌بخشی استان آذربایجان شرقی در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳، معرفی و ۱۰ نفر از پنج ناحیه و منطقه استان موفق به کسب عنوان نمونه استانی شدند. در مقطع ابتدایی، خانم‌ها بیتا ضیاءدوست از ناحیه ۱ تبریز، اسرا دایوبه از منطقه بستان‌آباد و آقای مقصود مطلبی از منطقه هریس به عنوان معلم نمونه استانی، انتخاب گردیدند. همچنین آقای احمد قهرمانی، به عنوان معلم نمونه استانی در مقطع متوسطه اول و آقای علیرضا جوادى به عنوان معلم نمونه استانی در مقطع متوسطه دوم از منطقه هشت‌رود، معرفی شدند.

شایان ذکر است: خانم‌ها فاطمه پورحسین از ناحیه ۱ تبریز، نادره حسنی زنگبار از منطقه بستان‌آباد و بهار عنایتی از منطقه خداآفرین و آقایان عباس طاهری از منطقه بستان‌آباد و اکبر سلطانی از منطقه هشت‌رود به عنوان عوامل نمونه کیفیت بخشی مدارس انتخاب شدند. گفتنی است: برنامه شناسایی معلمان نمونه همه ساله با هدف شناسایی معرفی و تجدید از معلمان به عنوان الگو، اعتلای فرهنگ عمومی تکريم و قدردانی از معلمان با تقویت جایگاه اجتماعی آنان و تقویت خودباوری و ایجاد انگیزه در بین معلمان برگزار می‌شود. همه ساله، تمامی معلمان رسمی، پیمانی، آزمایشی، قراردادی خرید خدمت شاغل در تمام واحدهای آموزشی و پرورشی اعم از دولتی و غیردولتی (نیروهای آزاد) در هر یک از دوره‌های تحصیلی ابتدایی متوسطه اول و دوم با حداقل ۱۲ ساعت تدریس در هفته به صورت موظف، می‌توانند در این برنامه شرکت کنند.

این برنامه در مراحل مدرسه‌ای، منطقه‌ای، استانی و کشوری برگزار می‌شود که در سال تحصیلی جاری ۱۰ نفر از فرهنگیان استان آذربایجان شرقی به عنوان نمونه استانی معرفی شدند. ارزیابی توسط دانش‌آموزان و کمیته ارزیابی مدرسه، منطقه و استان در حوزه تدریس خلق، سوابق علمی و پژوهشی در قالب سامانه از جمله مراحل شناسایی معلمان نمونه به شمار می‌آید.

اعضای جدید هیئت‌رئیسه کمیسیون ورزش و جوانان مشخص شد:

علی راستی رییس کمیسیون ورزش و جوانان شد



با برگزاری انتخابات، هیئت‌رئیسه جدید کمیسیون ورزش و جوانان شورای اسلامی شهر تبریز مشخص شد. پس از استعفای پرویز هادی از عضویت شورای اسلامی شهر تبریز، با برگزاری انتخابات میان اعضای کمیسیون ورزش و جوانان شورای اسلامی شهر تبریز، هیئت‌رئیسه این کمیسیون برای ادامه سال چهارم دوره ششم انتخاب و مشخص شد. با رأی اکثریت اعضای کمیسیون ورزش و جوانان شورای اسلامی شهر تبریز، علی راستی به‌عنوان رئیس این کمیسیون انتخاب شد. بر این اساس، یاسین بجانی به‌عنوان نایب رئیس، حکیمه غفوری به‌عنوان دبیر، اسماعیل چمنی و داود امیرحقیان به‌عنوان اعضای کمیسیون ورزش و جوانان شورای اسلامی شهر تبریز شناخته شدند.

روح‌الله دهقان‌نژاد، نایب رئیس شورای اسلامی شهر تبریز در ابتدای برگزاری انتخابات هیئت‌رئیسه کمیسیون ورزش و جوانان شورای اسلامی شهر تبریز، گفت: آقای پرویز هادی پیشگام اصلی حوزه ورزش در شورای اسلامی شهر تبریز بود که زحمات ایشان جای قدرانی دارد. وی، گفت: شورای ششم درخصوص عملکرد خود در حوزه ورزش لکنتی ندارد. نایب رئیس شورای اسلامی شهر تبریز گفت: از حضور آقای امیرحقیان نیز که سبقه شورایی و اجرایی دارد در کمیسیون ورزش و جوانان شورای اسلامی شهر تبریز بهره‌مند خواهیم شد.

تخریب ساختمان ۶ طبقه غیرمجاز در ولی‌امر تبریز با حکم قضایی

معاون محیط زیست و خدمات شهری شهردار تبریز، از تخریب یک ساختمان ۶ طبقه غیرمجاز در محله ولی‌امر خبر داد و تأکید کرد که برخورد با ساخت‌وسازهای غیرقانونی با جدیت و قاطعانه ادامه خواهد داشت. هادی بدری با اعلام این خبر گفت: در راستای اجرای قانون و جلوگیری از ساخت‌وسازهای خارج از ضوابط، یک ساختمان شش‌طبقه که بدون اخذ مجوزهای قانونی احداث شده بود، با حکم قضایی تخریب شد. وی افزود: این عملیات با حضور عوامل شهرداری منطقه یک و همکاری مناطق دهگانه شهرداری تبریز و عوامل انتظامی انجام شد و نشان‌دهنده عزم جدی مدیریت شهری در برخورد با تخلفات ساختمانی است.

۲

شهردار منطقه ۹ گفت: با ساخت و احداث مجتمع فرهنگی و مذهبی شهرک خاوران، شهروندان ساکن در شهرک خاوران از خدمات متنوع و گسترده آن بهره‌مند می‌شوند. اکبر دنیادوست، شهردار این منطقه، در این باره گفت: افزایش اسکان و

شهردار منطقه ۹ خبر داد:

شتاب در عملیات عمرانی پروژه مجتمع فرهنگی و مذهبی خاوران

یاد شده، برگزاری انتخاب پیمانکار و تعیین زمین، از آمادگی لازم برای اجرای کردن طرح‌های مورد اشاره از ابتدای سال پیش رو برخوردار گشت؛ چنانچه در حال حاضر، عملیات ساخت پروژه مجتمع فرهنگی و مذهبی شهرک خاوران به صورت ضربتی آغاز گشته و در حال اجرا است.

جمعیت ساکن در محدوده شهرک خاوران، طراحی و اجرای پروژه‌های فرهنگی، اجتماعی، هنری، مذهبی و نیز بهداشت و درمان و ورزشی را بیش از پیش ضروری می‌نمایاند؛ از این رو، شهرداری منطقه ۹ در سال گذشته با پیشنهاد پروژه‌هایی از این قبیل در برنامه بودجه سال ۱۴۰۴ و تصویب و طراحی چندین پروژه در حوزه‌های

رئیس شورای شهر تبریز:

از ایلام، چهارمحال و بختیاری و سیستان و بلوچستان برای تکدی‌گری به تبریز می‌آیند



بختیاری و سیستان و بلوچستان به تبریز می‌آیند و اقدام به تکدی‌گری می‌کنند. این فعالیت‌ها در سال‌های اخیر جنبه سازمان‌یافته‌تری پیدا کرده‌اند و دیگر مانند گذشته صرفاً بر پایه فقر فردی نیستند. با این حال، این افراد معمولاً نمی‌توانند به کار خود ادامه دهند، چرا که شهرداری با

اکنون با جدیت بیشتری به این موضوع رسیدگی می‌شود. به محض گزارش شهروندان درباره حضور یک متکدی، نیروهای شهرداری در زمان کوتاهی در محل حاضر می‌شوند و آن فرد را از محل دور می‌کنند.

پس از آن، شهرداری وضعیت این افراد را پایش می‌کند؛ اگر مشخص شود که فرد از تمکن مالی برخوردار است، با او برخورد قانونی صورت می‌گیرد و در صورتی که نیازمند باشد، به مؤسسات خیریه معرفی می‌شود.

او در ادامه گفت: «در ایلام خاص مانند نوروز، برخی افراد از شهرها و استان‌های دیگر مانند ایلام، چهارمحال و

رئیس شورای شهر تبریز می‌گوید این شهر همچنان بدون گداست و با متکدیان و زباله‌گردها به صورت جدی و سامان یافته برخورد می‌شود.

سال‌هاست که از تبریز با عنوان «شهر بدون گدا» یاد می‌شود. اما تصاویر منتشرشده توسط مسافران نوروزی از حضور متکدیان و زباله‌گردها در سطح این شهر، این پرسش را مطرح کرده است که آیا این عنوان همچنان با واقعیت امروز تبریز همخوانی دارد؟ برای بررسی این موضوع با غلامرضا احمدی، رئیس شورای شهر تبریز، گفت‌وگو کردیم.

احمدی در پاسخ به این پرسش تأکید کرد: «تبریز همچنان شهر بدون گداست و

آغاز نوسازی ماشین‌سازی تبریز گامی به سوی بازارهای جهانی

وی ادامه داد: در فرایند نوسازی این ۲ واحد صنعتی، تولید متوقف نخواهد بود همچنان که در سه ماه گذشته و با تلاش کارکنان این شرکت‌ها، تولید و فروش ادامه داشت و تمامی تولیدات تا پایان سال به فروش رفت. مدیرعامل شرکت ماشین‌سازی گفت: محصولات جدید نیز در سالجاری به انبار فروش تحویل شده و تامین قطعات مورد نیاز صنایع کشور از طریق این شرکت برنامه‌ریزی شده و روند تولید و فروش ادامه دارد.

وی به تشکیل چهار کارگروه در این شرکت برای ریشه‌یابی مشکلات اشاره کرد و گفت: بازدیدهایی از ۲ شرکت انجام خواهد شد و نتایج کارشناسی‌ها و بازدیدهای صورت‌گرفته بررسی و حداکثر ظرف پنج ماه، تکلیف نوسازی این شرکت‌ها مشخص می‌شود.

دورزنی ادامه داد: هزینه‌های طرح نوسازی و بازسازی این ۲ شرکت پس از مشخص شدن به سازمان ایدرو انتقال داده می‌شود و این سازمان براساس طرحی که شرکت‌های ماشین‌سازی و ریخته‌گری داده‌اند نسبت به تامین هزینه‌ها از محل مولد سازی اقدام خواهند کرد.

وی در مورد علت انتخاب ماشین‌سازی و ریخته‌گری برای نوسازی از سوی ایدرو گفت: مصارف انرژی در این ۲ شرکت به دلیل قدمت بالا ماشین‌آلات بالا بوده و راندمان بسیار پایین است از همین جهت اجرای طرح نوسازی تحت پوشش سازمان ایدرو و با همکاری این ۲ شرکت در دستور کار قرار گرفت.

مسئول گروه کارشناسی نوسازی و بازسازی شرکت‌های ماشین‌سازی و ریخته‌گری تبریز به برگزاری کارگاه بررسی مشکلات این ۲ شرکت در تبریز اشاره کرد و گفت: در همین راستا، چهار کارگروه تولید، اثر بخشی، فرآیند و زیرساخت‌ها و تأسیسات و زیربناها تشکیل شده که پس از شناسایی عرضه‌ها، راهکارهای بهبود را ارائه می‌دهند.

وی ادامه داد: در فرایند نوسازی این ۲ واحد صنعتی، تولید متوقف نخواهد بود همچنان که در سه ماه گذشته و با تلاش کارکنان این شرکت‌ها، تولید و فروش ادامه داشت و تمامی تولیدات تا پایان سال به فروش رفت. مدیرعامل شرکت ماشین‌سازی گفت: محصولات جدید نیز در سالجاری به انبار فروش تحویل شده و تامین قطعات مورد نیاز صنایع کشور از طریق این شرکت برنامه‌ریزی شده و روند تولید و فروش ادامه دارد.

وی به تولید ۱۰۴۸ دستگاه انواع ماشین‌آلات در این شرکت در سال گذشته اشاره کرد و گفت: البته این رقم در مقایسه با سال ۱۴۰۲ که ۱۲۳۵ دستگاه بود کاهش داشت که بیشتر به علت خرابی دستگاه‌ها و همچنین عدم به موقع تامین قطعات از سوی شرکت ریخته‌گری بود با این حال تنها در ۲ ماه پایانی سال قبل ۲۴۸ دستگاه در شرکت تولید شد که بی‌سابقه بود.

وی به فروش سال گذشته شرکت نیز اشاره کرد و افزود: سال گذشته نزدیک به ۱۰ هزار میلیارد ریال فروش داشتیم که بخشی داخلی بود و بخشی نیز به دلیل نبود کارت بازرگانی از طریق شرکت‌های واسطه به خارج صادر شد و مقصد این محصولات بیشتر ترکیه و کشورهای اروپایی است. شهرتی فر گفت: برای سالجاری تولید ۱۴۲۸ دستگاه برنامه‌ریزی کرده‌ایم که در صورت تکمیل فرایند نوسازی شرکت، این ظرفیت تا سه چهار برابر قابل افزایش است.

مدیرمطالعات اقتصادی و همکاری‌های بین‌المللی سازمان گسترش و نوسازی

استاندار و سایر مسئولان استانی و برای بالا بردن بهره‌وری، تنوع تولید و حضور بیشتر در بازارهای داخلی و جهانی این شرکت، نوسازی ماشین‌سازی و ریخته‌گری تبریز را در اولویت قرار داده است و هم‌اکنون ۱۵ نفر از کارشناسان سازمان در محل شرکت مستقرند.

شهرتی فر گفت: این افراد که با مشکلات صنعت به ویژه ماشین‌سازی آشنایی کامل دارند در چهار کارگروه جدا از هم در گام اول عرضه‌یابی و ریشه‌یابی مشکلات را انجام می‌دهند و در گام بعدی طرح نوسازی و بازسازی را به سازمان ارائه خواهند داد.

نوسازی ماشین‌سازی و ریخته‌گری می‌تواند نماد و الگوی نوسازی صنایع کشور باشد و تمامی واحدهای تولیدی با قدمت بالا می‌توانند با الگو گرفتن از مسیر که ماشین‌سازی طی کرده نسبت به نوسازی ماشین‌آلات و بالابردن راندمان تولید و فروش اقدام کنند.

وی در مورد تامین منابع مالی مورد نیاز برای نوسازی ماشین‌سازی و ریخته‌گری عنوان کرد: باینان این شرکت با دوراندیشی، املاک و زمین‌های در گذشته خریداری کرده‌اند که در حال حاضر ارزش افزوده بالایی دارند و کفاف هزینه‌های نوسازی را می‌دهد.

وی ادامه داد: خانه‌های سازمانی هشت هکتاری در ائل‌گولی تبریز و ۲۶ هکتار زمین در منطقه صنعتی قراملک برای همین منظور شناسایی و به کارگروه مولدسازی استان معرفی شد که مراحل آن در حال انجام است ضمن اینکه سازمان ایدرو نیز این طرح ماشین‌سازی را مورد تأیید قرار داده است.

شهرتی فر گفت: اگر منابع مورد اشاره کفاف هزینه‌های نوسازی را ندهد دولت نیز برای نوسازی این ۲ واحد کمک خواهد کرد چون سیاست دولت نوسازی صنایع برای افزایش تولید و بالا بردن بازدهی و کاهش قیمت محصولات در سال سرمایه‌گذاری برای تولید است.

برگزاری جشنواره موسیقی به موغام پروبال می‌دهد



او می‌افزاید: نسل جوان باید موسیقی اصیل سنتی و بومی خود را حفظ کنند تا این موسیقی اصیل به فراموشی سپرده نشود، چرا که تداوم

حیات این هنر در گرو هنرمندان نسل جوان است و آنها در کنار موسیقی پاپ در حفظ داشته‌های فرهنگی خود قدم برداریم. این هنرمند نوجوان موغام با قدردانی از تلاش صورت‌گرفته توسط هنرمندان، اساتید و سازمان فرهنگی اجتماعی ورزشی شهرداری تبریز در جهت برگزاری منظم جشنواره موغام می‌گوید: امیدواریم با تداوم برگزاری جشنواره‌های موسیقی موغام به این هنر صنعت پر و بال بدهیم و زمینه‌های رشد هنرمندان نسل جوان را فراهم کنیم.

اخبار

برگزاری اردوهای تفریحی فرهنگی مدارس در پارک بانوان با اجرای برنامه‌های آموزش شهروندی



اردوهای تفریحی فرهنگی مدارس در پارک بانوان با اجرای برنامه‌های آموزش شهروندی وسط شهردار منطقه ۱ و با همراهی سازمان فرهنگی اجتماعی ورزشی شهرداری تبریز برگزار گردید. رامین راستی اعلام کرد با توجه به اینکه مدارس سطح منطقه ۱ برای دانش‌آموزان اردوهای تفریحی برگزار می‌کنند و پارک‌های این منطقه به ویژه پارک بانوان شمس مکانی آرام و مطمئن برای این اقدام محسوب می‌شود، دانش‌آموزان در قالب این اردوها در پارک حاضر می‌شوند و امور فرهنگی از این فرصت برای برگزاری برنامه‌های فرهنگی و آموزشی خود استفاده می‌کند. راستی افزود: ایجاد نمایشگاه کلاس‌های روانشناسی، نقاشی، آموزش صنایع دستی، ورزش، آموزش سامانه هیروب و... از جمله اقدامات این واحد است که برای صدها دانش‌آموز حاضر به صورت رایگان برگزار می‌شود.

رسیدگی به مشکلات محلات، سرفصل برنامه‌های شهرداری منطقه ۱۰ تبریز

شهردار منطقه ۱۰ تبریز در راستای پیگیری مشکلات و ارائه دستورات لازم جهت رفع آن، از محله شهید چمران خیابان امامدوست بازدید کرد.

سعید مطلبی شهردار منطقه در راستای طرح بازدید میدانی و حضور مستمر در سطح محلات برای اطلاع و مشاهده مستقیم وضعیت خدمات رسانی شهرداری منطقه از محله شهید چمران خیابان امامدوست بازدید و به مشکلات و معضلات این محله رسیدگی کرد. در این بازدید مشکلات عمده شهروندان در حوزه‌های عمرانی و خدماتی مورد بررسی قرار گرفت و شهروندان درخواست‌ها و مسائل و مشکلات محله را با شهردار منطقه در میان گذاشته و خواستار رسیدگی و حل آنها شدند.



پیام آذربایجان

چهارشنبه ۲۷ فروردین ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۲۵۵۰

اقتصاد

اخبار

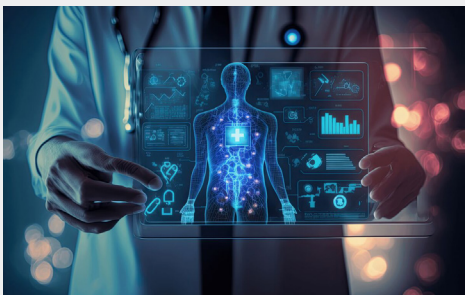
سرپرست سازمان آموزش

فنی و حرفه‌ای کشور؛

باید ۱۰۰ هزار متخصص هوش

مصنوعی و امنیت سایبری طی

۴ سال آینده تربیت کنیم



سرپرست سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور با تأکید بر نقش کلیدی مهارت در آینده اقتصادی ایران گفت: تربیت ۱۰۰ هزار نیروی متخصص در حوزه‌هایی مانند هوش مصنوعی، امنیت سایبری، رایانش ابری و داده‌های کلان در چهار سال آینده هدف‌گذاری شده است.

غلامحسین محمدی در اجلاس مدیران ستادی، استانی و روسای مراکز سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور که درمرکز تربیت مربی فنی و حرفه‌ای کرج برگزار شد، با تأکید بر لزوم تحول بنیادین در نگاه به مهارت‌آموزی اظهار کرد: مهارت، همان نقطه کانونی است که می‌تواند زندگی هر فرد را در هر جایگاهی متحول کند. این نگاه شخصی نیست، بلکه تجربه جهانی آن را اثبات کرده است.

وی با بیان اینکه سرمایه انسانی مهمترین پشتوانه توسعه هر کشوری است، افزود: مقام معظم رهبری سال جاری را به نام «سرمایه‌گذاری برای تولید» نام‌گذاری کرده‌اند و ما ترجمان این سرمایه‌گذاری را سرمایه‌گذاری بر انسان‌ها می‌دانیم؛ یعنی بر دانش، مهارت و کیفیت نیروی کار.

محمدی با اشاره به اینکه افزایش مهارت‌ها مستقیماً به ارتقای کیفیت زندگی، افزایش بهره‌وری و کاهش نرخ بیکاری منجر می‌شود، گفت: طبق مطالعات جهانی، هر یک سال آموزش مهارتی، موجب رشد ۱۰ درصدی درآمد فرد و افزایش سه درصدی بهره‌وری می‌شود. این مسئول توضیح داد: بر همین مبنا، سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور، استراتژی خود را بر پایه تقاضامحوری و مشارکت‌جویی استوار کرده است. یعنی نه‌تنها باید پاسخگوی نیازهای واقعی بازار کار باشیم، بلکه باید با تمام شرکای اجتماعی و اقتصادی کشور، پیوندی پایدار و اثربخش برقرار کنیم.

سرپرست سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور با بیان اینکه بخش اعظم دانش و مهارت موثر بر بهره‌وری آینده، در دل صنایع، شرکت‌ها و بنگاه‌ها نهفته است، افزود: طبق پژوهش‌ها، بیش از ۹۰ درصد آموزش‌های موثر از طریق همکاری با کارفرمایان تحقق پیدا می‌کند. ما این مسیر را به‌عنوان راهبرد اصلی انتخاب کرده‌ایم و وزارتخانه نیز حمایت‌های عملیاتی و قانونی مؤثری در این مسیر ارائه داده است.

محمدی در ادامه از تدوین و آغاز اجرای هفت برنامه کلان تحول در ساختار آموزش‌های مهارتی کشور خبر داد و گفت: یکی از این برنامه‌ها، شکل‌گیری کنسرسیوم‌های مهارت است؛ سازوکاری که در آن، صنایع و شرکت‌های بزرگ به‌صورت مستقیم در طراحی و اجرای دوره‌های آموزشی نقش ایفا می‌کنند. در استان‌ها، بیش از ۱۵۰ شرکت توسط همکاران ما شناسایی شده‌اند تا در این ساختار جدید مشارکت کنند.

وی تصریح کرد: این همکاری، نه‌تنها باعث تطبیق مهارت‌ها با نیاز واقعی بازار می‌شود، بلکه بهره‌وری منابع و اثربخشی آموزش را چندین برابر خواهد کرد.

نمایندگان استان پیگیر تقویت

اینترنت و آتن دهی شدند

علیرضا نوین، نشست مجمع نمایندگان آذربایجان‌شرقی با حضور ستار هاشمی، وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات برگزار شد و نمایندگان استان در مجلس شورای اسلامی به تشریح مطالبات آذربایجان شرقی از وزارت ارتباطات پرداختند. بنابر اعلام رئیس مجمع نمایندگان آذربایجان شرقی ضعف آتن‌دهی اپراتورها بلافاصله پس از قطعی برق، عدم آتنن دهی موبایل در شهرک‌های صنعتی، بکارگیری تجهیزات مخابراتی قدیمی و مستهلک در استان و عدم بروزرسانی آن‌ها، سرعت نامطلوب اینترنت در بسیاری از نقاط آذربایجان‌شرقی و درخواست رفع نقاط کور و تقویت آتن‌دهی در جاده های استان به ویژه آزادراه تبریز-سهند، از اهم موارد مطرحه در این نشست بود. وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات پس از استماع کاستی ها و مطالبات و پاسخگویی به سوالات نمایندگان آذربایجان شرقی در مجلس شورای اسلامی از پیگیری تحقق انتظارات نمایندگان در راستای خدمات‌رسانی مطلوب به مردم خبر داد.

۳

جریمه هشت برابری برای گرانفروشی ۲۹ میلیون ریالی گوشی همراه در تبریز

به ارزش ۲۹ میلیون ۸۰۰ هزار ریال رسیدگی کرد. حضرتی، ادامه داد: شعبه با بررسی مدارک موجود در پرونده و اخذ دفاعیات متهم، اتهام گرانفروشی را محرز دانست و متخلف را به پرداخت ۲۳۸ میلیون و ۴۰۰ هزار ریال جزای نقدی محکوم کرد.

صادره از سوی شعبه بدوی رسیدگی به تخلفات تعزیرات حکومتی پس از طی مراحل قانونی اجرا شد. وی با اشاره به اینکه برای جلوگیری از تکرار چنین تخلفاتی، بنر تخلف تعزیراتی بر سر در این فروشگاه نصب شد، اظهار کرد: شعبه چهارم هیات بدوی رسیدگی به تخلفات تعزیرات حکومتی، به تخلف این فروشگاه

مدیرکل تعزیرات حکومتی آذربایجان‌شرقی گفت: یک فروشگاه عرضه کالای گوشی همراه به علت ۲۹ میلیون و ۸۰۰ هزار ریال گرانفروشی، هشت برابر ارزش کالا جریمه شد. صمد حضرتی، با بیان اینکه تخلف این فروشگاه توسط بازرسان صمت کشف و پرونده آن به اداره کل تعزیرات حکومتی ارسال شده بود، افزود: حکم

بزرگترین دانشگاه باستانی جهان وضعیت نامناسبی دارد

ربع رشیدی نیازمند ۱۰۰ میلیارد تومان اعتبار است

بلا تکلیفی ۷ساله

«وحید نواداده» معاون میراث‌فرهنگی آذربایجان شرقی نیز در خصوص مطالعات و مرمت‌های صورت گرفته در ربع رشیدی تبریز به ایلنا گفت: بر اساس تفاهم‌نامه‌ای که سال ۱۳۹۷ میان اداره کل میراث‌فرهنگی و دانشگاه هنر تبریز منعقد شد، قرار بود یک سلسله مطالعات باستان‌شناسی در محدوده ربع رشیدی آغاز شود که بر اساس این تفاهم‌نامه تقریباً سه فصل مطالعات باستان‌شناسی پیش از پاندمی کرونا در محدوده ربع رشیدی انجام شد.

او گفت: بعد از پاندمی کرونا با توقف پژوهش‌ها و مطالعات باستان‌شناسی تا سال ۱۴۰۳ مواجه شدیم و با توجه به اتمام زمان تفاهم‌نامه، سال گذشته یک تفاهم‌نامه جدید با دانشگاه هنر اسلامی تبریز و همکاری مجتمع بین‌المللی فرهنگی، علمی، تاریخی ربع رشیدی تبریز بسته شد و فصل چهارم مطالعات باستان‌شناسی در بهمن و اسفندماه سال ۱۴۰۳ در دستور کار قرار گرفت. در این تفاهم‌نامه ادامه کاوش‌ها و همین‌طور تداوم مطالعات باستان‌شناسی و حفاظت و مرمت اثر مورد تأکید قرار گرفت.

نواداد ادامه داد: فصل چهارم مطالعات اسفندماه سال گذشته درحالی به اتمام رسید که هم‌اکنون درحال برنامه‌ریزی برای ادامه مطالعات در قالب فصل پنجم هستیم و درصورت اخذ مجوزهای لازم ادامه مطالعات در دستور کار قرار می‌گیرد.

آزادسازی عرصه و منظر ربع‌رشیدی در اولویت

معاون میراث‌فرهنگی استان آذربایجان شرقی در پاسخ به این سوال که چرا ربع رشیدی با وجود داشتن جایگاه ارزشمند در تاریخ ایران از معرفی درست و اساسی محروم مانده است، گفت: اقداماتی که در ربع رشیدی انجام گرفته درواقع یک سلسله اقدامات است که یک بخشی از آن به کاوش‌های باستان‌شناسی و حفاظت و مرمت برمی‌گردد که برای آن یک برنامه ریزی ۵ساله در نظر گرفته‌ایم. اما جدای



آن است.

فعالان و کارشناسان میراث‌فرهنگی معتقدند، مجموعه‌های ارزشمند تاریخی همچون ربع‌رشیدی نه شناخته شده هستند نه به درستی معرفی می‌شوند. «مهرداد عظیمی» مدیرعامل انجمن مرمت استان آذربایجان شرقی و فعال میراث‌فرهنگی در این استان به ایلنا می‌گوید: بخشی از پروسه حفاظت آثار تاریخی به مطالعات و مرمت برمی‌گردد اما شناسایی و معرفی درست یک اثر از جمله اقداماتی است که باید در دستور کار قرار گیرد.

او می‌گوید: اینکه فقط در یک پروسه زمانی خاص و دوره‌ای یک اثر مورد مطالعه و مرمت قرار گیرد و پس از آن رها شود هیچ کمکی حتی به حفاظت از یک اثر نمی‌کند.

به گفته او، در مجموعه ربع رشیدی تبریز اقدامات خوبی صورت گرفت، اما لازم است که کارهای مطالعاتی و پژوهشی سرعت و برنامه‌ای مشخص برای معرفی ارزش‌های این مجموعه در دستور کار قرار بگیرد.

وی افزود: ربع رشیدی یکی از بناهای تاریخی و ارزشمند شهر تبریز است. این محوطه تاریخی در واقع یک شهر دانشگاهی بود که حدود ۷۵۰ سال پیش توسط رشیدالدین فضل‌الله همدانی در تبریز احداث شد. هرچند که هم‌اکنون از این بنای منحصربه‌فرد تاریخی چیزی باقی نمانده است.

ربع رشیدی تبریز بزرگترین دانشگاه باستانی جهان که بیش از ۷۰۰ سال قبل احداث شد و دانشجویانی از چین و هند و خلیج فارس داشت و عنوان بزرگترین شهرک دانشگاهی و چند زبانه جهان پس از دوره ساسانی شناخته می شد، با خطر ویرانی کامل مواجه است. بارش‌های سالانه و سیلاب و زلزله و البته برداشت مصالح آن برای ساخت خانه، این بنای تاریخی و ثبت ملی شده ایران را دچار آسیب‌های زیادی کرده است.

مسعود پزشکیان در روزهای آغازین ریاست‌جمهوری با حضور در مراسم رونمایی از الواح هخامنشی در موزه ملی ایران، از میراث‌فرهنگی به عنوان بزرگترین ظرفیت دیپلماسی ایران نام برد. او از بین تمام آثار و بناهای تاریخی ایران تنها یک اثر را برگزید و از مجموعه منحصربه‌فرد ربع رشیدی نام برد. مجموعه عظیم علمی که ۷۵۰ سال پیش به دستور رشیدالدین فضل‌الله همدانی شهر تبریز ساخته شد و آنطور که مسعود پزشکیان نقل کرد، در آن زمان به ۷ زبان دنیا دانشجو تربیت کرد.

حالا اما این اثر تاریخی در اثر در بی‌توجهی در معرض تخریب کامل قرار دارد و مسئولان میراث‌فرهنگی می‌گویند، فقط آزادسازی عرصه ربع‌رشیدی جدای از آزادسازی حریم درجه یک آن، نیازمند اعتبار و بودجه ۱۰۰ میلیارد تومانی است. بودجه‌ای که میراث فرهنگی به‌دلیل نداشتن اعتبارات کافی، ناتوان از پرداخت

نماینده مجری طرح احیا و تعادل بخشی آب‌های زیرزمینی شرکت آب منطقه‌ای آذربایجان شرقی گفت: با هدف تأمین آب پایدار برای بخش کشاورزی، مقرر شد مالکان و بهره‌برداران چاه‌های کشاورزی صرفاً در سقف مجاز مندرج در پروانه‌های بهره‌برداری اقدام به آبیاری اراضی کنند. علی اسماعیلی در نخستین جلسه شورای حفاظت منابع آب شهرستان شبستر در سال جاری ضمن ارائه گزارشی از آخرین وضعیت سفره‌های زیرزمینی، از کاهش شدید تغذیه آبخوان‌ها در پی افت بارش و بهره‌برداری‌های غیر اصولی خبر داد. نماینده مجری طرح احیا و تعادل بخشی آب‌های زیرزمینی شرکت آب منطقه‌ای

فروچاله‌های خاموش در شبستر؛ آبخوان‌ها دیگر توان ندارند



روند کنونی افزود: در صورت عدم رعایت الگوی بهره‌برداری، افت سطح آب و فرونشست زمین با شدت بیشتری ادامه خواهد یافت که خسارات جبران‌ناپذیری به منابع و زیرساخت‌های منطقه وارد خواهد کرد.وی تصریح کرد: با هدف تأمین آب پایدار برای بخش کشاورزی، مقرر شد

آذربایجان‌شرقی با اشاره به کاهش ۷۵ درصدی بارش‌ها نسبت به سال گذشته، وضعیت آبخوان‌های شهرستان شبستر را نامطلوب توصیف کرد و اظهار داشت: کشاورزان فقط در سقف مجاز پروانه‌ها مجاز به برداشت آب هستند و با تخلفات برخورد خواهد شد.

وی گفت: در سال آبی جاری با کاهش بیش از ۷۵ درصدی بارش نسبت به سال گذشته و هدایت آب‌های سطحی به استخرهای ذخیره‌ای در فصل غیر زراعی، تغذیه دشت‌های شبستر با کاهش چشمگیری مواجه شده و همین موضوع، شرایط بحرانی در آبخوان‌ها ایجاد کرده است. اسماعیلی با هشدار نسبت به تداوم

مدیرکل دفتر امور اجتماعی و فرهنگی استانداری آذربایجان شرقی؛

خواندن، عامل بروز توسعه فردی و اجتماعی و نجات بشر از تاریکی جهل است

در این دیدار همچنین، طرفین بر همکاری مشترک در راستای استفاده از ظرفیت کتابخانه‌های عمومی برای کاهش آسیب‌های اجتماعی، نقش‌آفرینی کتابخانه‌های عمومی به عنوان پایگاه‌های اجتماعی و فرهنگی به ویژه در مناطق کم‌برخوردار استان، فعال‌سازی ظرفیت خیرتین و سوق‌دادن مسئولیت‌های اجتماعی صایع استان به سمت توسعه کتابخانه و ترویج کتابخوانی تأکید نمودند.

به سوی روشنایی حاصل از دانایی نجات می‌دهد. اسد بابایی، مدیرکل کتابخانه‌های عمومی استان آذربایجان شرقی نیز در این دیدار، ضمن ارائه گزارشی از عملکرد کتابخانه‌های عمومی استان، از اجرای طرح‌های مبتکرانه کودک کتابخوان، کتابیاران، خانواده کتابخوان و جهانبیدگان برای جذب حداکثری آحاد مردم به کتابخانه‌های عمومی و تبدیل کتابخانه به پاتوق اجتماعی و فرهنگی خبر داد.

مدیرکل کتابخانه‌های عمومی استان گفت: خواندن، عامل بروز توسعه فردی و اجتماعی و نجات بشر از تاریکی جهل است.

پروین اشراقی، مدیرکل دفتر امور اجتماعی و فرهنگی استانداری آذربایجان شرقی در این دیدار، با تأکید بر جایگاه کتاب و کتابخوانی در توسعه فردی و اجتماعی انسان‌ها گفت: گاه‌ها مطالعه یک کتاب سرنوشت یک انسان را تغییر می‌دهد و وی را از تاریکی و ظلمت جهل



مدیرکل دفتر امور اجتماعی و فرهنگی استانداری آذربایجان شرقی در دیدار با



پیام آذربایجان

چهارشنبه ۲۷ فروردین ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۲۵۵۰

روانشناسی کودک

۴

اگر بچه‌ها با یک کاتالوگ متولد می‌شدند که همه چیز را درباره‌شان به والدین می‌گفت، خیلی خوب بود. اما متأسفانه چنین چیزی امکان ندارد. کودک در هر لحظه رشد می‌کند، بزرگ می‌شود، نیازهای متفاوتی دارد، مهارت‌های مختلفی به دست می‌آورد و همین می‌تواند والدین را حسابی گیج

کلیدهای رفتار با کودک یک‌ساله

کند. چه اتفاقی دارد رخ می‌دهد؟ چطور کودکی که تا دیروز، بیست ساعت در شبانه‌روز می‌خوابید، از امروز به پرنزری‌ترین و بیدارترین بچه دنیا تبدیل شده است؟ من به عنوان پدر یا مادر حالا باید چگونه رفتار کنم؟ انجام دادن کارهایی که تا دیروز اهمیت نداشت، امروز چه اهمیتی پیدا کرده‌اند؟ مگ زویبک در کتاب کلیدهای رفتار با کودک یک

چهره پنهان افسردگی

در نوجوانی؛ چه کنیم تا

فرزندان قربانی این

اختلال نشود؟



یکی از شایع‌ترین مشکلات روان‌شناختی نوجوانان و جوانان افسردگی است؛ اختلالی که در صورت درمان نکردن، عملکرد اجتماعی، تحصیلی، شغلی و اجتماعی افراد را مختل می‌کند.

افسردگی نوجوانی و جوانی مجموعه‌ای از نشانه‌های گوناگون و اختلالات رفتاری و شخصیتی خاص مانند انزوای و خودآزاری را به همراه دارد. در واقع نشانه‌های افسردگی در دوره نوجوانی بسیار متغیر است. افسردگی نوجوانی به صورتهای مختلف از جمله واکنش اضطرابی افسرده‌وار، افسردگی مبتنی بر احساس ناکامی خود، حقیرپنداری، افسردگی مبتنی بر احساس رهاشدگی یا به صورت افسردگی پنهان پدیدار می‌شود.

برخی از پژوهشگران اعتقاد دارند که نمی‌توان چارچوب مشخص و واضحی برای افسردگی نوجوانی تعیین کرد زیرا افسردگی دوره نوجوانی عموماً تعدادی از علائم اختلالات دیگر را نیز با خود به همراه دارد. اما به طور کلی، افسردگی شامل علائم گوناگونی است که مهمترین آنها کاهش تمرکز و توجه، کاهش عزت نفس و اعتماد به نفس، غمگینی، احساس ناکامی در مورد زندگی، آشفتگی در خواب، اشتها، تمرکز و انرژی، کاهش علاقه یا لذت نسبت به همه فعالیت‌های روزمره و یا اغلب آنها، دیدگاه بدبینانه نسبت به آینده، احساس بی‌ارزشی یا گناه بی‌مورد، افکار مکرر مرگ یا گرایش به خودکشی است.

نوجوان خود رفتار متفاوتی از خود نشان می‌دهند و به روش‌های گوناگونی به حل این مشکل می‌پردازند. در خانواده‌های سالم افراد وجود مشکلات را انکار نمی‌کنند و آگاهانه به بحث در مورد آنها و برداشتن گام‌هایی در جهت حل آنها تلاش می‌کنند. در خانواده‌های ناسالم مشکلات دائماً انکار می‌شوند، افراد در زمینه آن صحبتی نمی‌کنند و در نهایت موفق به حل آن نمی‌شوند.

علاوه بر والدین، مدرسه و معلمان نیز نقش مؤثری در مقابله با افسردگی نوجوانان دارند. در این راستا متخصصان راهکارهای گوناگونی را به مدارس پیشنهاد می‌کنند که ایجاد محیط مثبت برای یادگیری، احترام به احساسات دانش‌آموزان و برخورد همدلانه، کمک به بهبود رفتار آموزش مهارت‌های اجتماعی، آموزش مسئولیت به دانش‌آموزان و همکاری با والدین و متخصصان از این جمله هستند.

در هر صورت باید در زمینه درمان افسردگی نوجوانان، فارغ از دلیل آن زودتر اقدام کرد؛ چراکه یکی از پیامدهای آن که انزوای فرد و دوری از اجتماع است، ممکن است عواقب جبران‌ناپذیری داشته باشد. علاوه بر راهکارهای عنوان شده، ارتباطات سالم و بهینه نوجوانان با خانواده، استفاده از شیوه‌های فرزندپروری مناسب، اهمیت دادن به ارتباطات غیرکلامی و افزایش هوش هیجانی در فرزندان نیز می‌توانند در پیشگیری و درمان افسردگی و سایر اختلالات شناختی و رفتاری مؤثر باشند/ در این راستا نیز آموزش به والدین و معلمان و آگاه کردن آنان از فرآیند رشد جسمانی، شناختی هیجانی و اجتماعی نوجوانان، آموزش گوش دادن فعالانه و مهارت ابراز وجود و برنامه‌ریزی برای فعالیت‌های لذت‌بخش و ورزش می‌توانند نقش عمده‌ای در پیشگیری و مقابله با افسردگی نوجوانان داشته باشند.

• **خود را سرحال نگه داشتن و مراقب خود بودن:** اولین گام برای کمک به فرزند افسرده کمک والدین به خودشان است، برای کسب نیروی دوباره این فعالیت‌ها مناسب هستند. خوردن غذای مناسب، ورزش کردن، اختصاص دادن زمانی به خود در خارج از خانه، ملاقات با یک دوست، سرگرم کردن خود در اوقات فراغت

• **دریافت حمایت‌های بیشتر:** عضویت در گروه‌ها و تشکل‌های حمایتی کمک به دیگر فرزندان خانواده برای کنار آمدن با شرایط: در خانواده‌ها حضور نوجوانی افسرده که تمام توجه‌ها را به خود جلب می‌کند، فشار زیادی را به سایر اعضای خانواده تحمیل می‌کند. این امر ممکن است موجب احساس نادیده گرفته شدن و رنجش فرزندان دیگر شود. برای مقابله با این احساس راهکارهای زیر می‌توانند مؤثر باشند: توضیح دادن: والدین باید شرایط فرزند افسرده را برای دیگر فرزندان توضیح دهند و از آنان تقاضای صبوری و کمک کنند. از طرفی دیگر باید به آنان اجازه ابراز خشم و عصبانیت خود را نسبت به فرد افسرده دهند. گوش دادن فعال والدین و توجه مثبت آنان نیز می‌تواند اثربخش باشد.

پیگیری فعالیت‌های اعضای خانواده: با افسردگی یکی از اعضای خانواده ممکن است چنین به نظر برسد که زندگی سایر اعضای خانواده متوقف شده است. از این رو باید علائق فرزندان دیگر نیز مد نظر گرفته شود تعطیلات خانوادگی و جشن‌ها مانند قبل برنامه‌ریزی شوند. علاوه بر این، جهت دریافت حمایت‌های اعضای دیگر خانواده مانند پدر، مادر، خواهر و برادر باید موضوع افسردگی را با تمام خانواده در میان گذاشت. از عهده مشکلات خانواده برآمدن: خانواده‌ها بسته به بافت خانوادگی، در زمینه مشکل افسردگی

مداخله، عدم نصیحت و عدم انتقاد.

• **تشویق گام‌های کوچک نوجوان در جهت مثبت:** تشویق نوجوان به گونه‌ای که بتوان سبب افزایش عزت نفس او شد، مانند تمجید کردن از تلاش نوجوان در مدرسه، تعریف و تشکر از نوجوان در انجام امور روزمره، تعریف کردن از ظاهر و پوشش نوجوان

• **روبرو شدن با تعارض:** نوجوانان افسرده مانند نوجوانان عادی نیاز به والدینی دارند که در قالب حمایت و تشویق با انعطاف و تعادل به آنان نزدیک شوند.

والدین برای حل تعارض می‌توانند اصول زیر را به کار گیرند:

• **ایجاد وقفه:** ایجاد وقفه یعنی والدین در هنگام برخورد با تعارض و گستاخی نوجوانان نفسی عمیق بکشند، خونسردی خود را حفظ کنند و از موقعیت کناره‌گیری کنند.

• **گوش دادن فعالانه:** گوش دادن فعالانه به معنای این است که والدین برای فهم و درک نظرگاه‌های نوجوانان خود وقت بگذارند و واکنشی در مقابل اخلاق تحریک‌پذیر آنان نشان ندهند.

• **بیان قاطعانه دیدگاه خود:** بیان قاطعانه دیدگاه خود به معنای این است که والدین مقتدر با دیدن مشکل از گفتگو با فرزندشان اجتناب نکنند و قاطعانه به بیان نقطه نظرانشان بپردازند.

• **مذاکره و پیشنهاد چند راه:** نوجوانان افسرده معمولاً در تصمیم‌گیری‌ها مشکل دارند، از این رو باید والدین بجای تحمیل قوانین و محدودیت‌ها، با آنان به گفتگو و مذاکره بپردازند. واگذاری انتخاب و نتیجه‌گیری منطقی به نوجوانان، علاوه بر آموزش مسئولیت و چگونگی برقراری رابطه به حفظ رابطه والدین با نوجوانان کمک می‌کند.

دچار افسردگی اساسی می‌شوند. افسردگی جزئی زمانی رخ می‌دهد که افسردگی بر خلق فرد غالب است، اما همه جنبه‌های زندگی او را در برنمی‌گیرد، درحالی‌که افسردگی اساسی نوجوانی و بزرگسالی در حدی است که همه جنبه‌های زندگی فرد را در بر می‌گیرد.

راهکارهای مقابله با افسردگی در نوجوانان
افسردگی در نوجوانان اغلب غیرقابل تشخیص و درمان است و گاهی خود را پشت بیماری‌های سخت روحی - روانی پنهان می‌کند. به طور معمول افسردگی خود را در قالب رفتارهای پردردسر، اضطراب، فوبیا (ترس‌های مرضی) پرخاشگری، تحریک‌پذیری، آشفتگی، عصبانیت، بد خلقی، زودرنجی و اقت تحصیلی نشان می‌دهد.

نوجوانانی که دارای مشکلات یادگیری، اختلال کمبود، اختلال بیش‌فعالی، اختلال سلوک و نشانگان آسیب‌رگ هستند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به افسردگی قرار دارند. از طرفی دیگر برخی بیماری‌ها می‌توانند با افسردگی همراه باشند و یا نشانه‌هایی داشته باشند که باعث اختلال در تشخیص افسردگی شود.

نقش والدین در مقابله با افسردگی نوجوانان

در این راستا، متخصصان به والدینی که نوجوانان افسرده دارند، راهکارهای زیر را پیشنهاد می‌کنند:

• **اختصاص زمانی مجزا به فرزندان:** طراحی فعالیت‌ها و زمانی برای گپ زدن با نوجوان

• **برقراری ارتباط مداوم با نوجوان:** تلاش برای برقراری ارتباط در زمینه‌هایی مانند فوتبال، سریال‌های تلویزیونی، مد و امثال آن

• **گوش کردن فعال:** درک نوجوان، عدم

برخی از علائم خاص افسردگی نوجوانی نیز عبارت از ضعف در مهارت‌های اجتماعی، اضطراب اجتماعی و سطوح بالای اضطراب ناشی از سایر منابع استرس‌زا، عدم تمایل حتی برای شرکت در فعالیت‌های خوشایند، بروز مشکلات و نارسایی‌های تحصیلی، مواجه شدن با اتفاقات تنش‌زا به طور مکرر، اختلالات رفتار و سلوکی و اختلالات تغذیه‌ای به ویژه در دختران نوجوان، گرایش به برخی ناهنجاری‌های اجتماعی و بعضاً استفاده از سیگار و... و فکر کردن در مورد خودکشی است. بین علائم افسردگی بزرگسالی و افسردگی در دوره نوجوانی شباهت زیادی وجود دارد. براساس آخرین معیار راهنمای آماری و تشخیصی اختلالات روانی انجمن روان پزشکی آمریکا، افسردگی اساسی دوره نوجوانی حداقل پنج نشانه از نشانه‌های زیر را شامل می‌شود:

• خلق افسرده یا خلق تحریک‌پذیر در بیشتر اوقات روز

• کاهش قابل توجه در علاقه نسبت به کلیه فعالیت‌ها، حتی فعالیت‌های خوشایند و لذت بخش

• افزایش یا کاهش در اشتها نسبت به غذا

• تغییر در وزن و در مواردی ناتوانی در به دست آوردن وزن اضافی لازم برای سلامتی

• کم‌خوابی یا پرخوابی

• آشفتگی و کندی روانی - حرکتی

• خستگی، کوفتگی، بی‌رمقی و احساس

کاهش انرژی حیاتی

• احساس گناه افراطی، احساس بی‌ارزشی و بی‌کفایتی

• کاهش توانایی در فکر کردن، از دست دادن تمرکز و ناتوانی در تصمیم‌گیری‌ها

• تشدید افکار مربوط به مرگ و خودکشی و یا طرح‌هایی برای آن

البته فرای افسردگی نوجوانی، بعضی از نوجوانان نیز دچار افسردگی جزئی و برخی نیز

وقتی آرزوی پلیسی یک کودک محقق شد

جنس شکر و شوق‌اند؛ اشک‌هایی که می‌گفتند: هنوز هستند دل‌هایی که می‌شوند، می‌بینند و پاسخ می‌دهند.

شهری با دل‌های گرم و روح‌هایی بزرگ

این اتفاق، تنها برآورده شدن یک آرزو نبود؛ جلوه‌ای بود از انسانیت در لباس خدمت. فرمانده جهان‌آرا و همکارانش نشان دادند که پلیس بودن، تنها به قانون و نظم محدود نیست؛ گاه در نواختن لیخندی، در لمس یک رؤیا و در روشن کردن دل کودکی، معنای عمیق‌تری از خدمت نهفته است.

و این‌گونه بود که در تبریز، شهری با قلب‌هایی گرم، رؤیای یک کودک به پرواز درآمد. رؤیایی که نه‌فقط برای صدرا، بلکه برای همه ما، پیامی روشن داشت: در جهان پرهیاهوی امروز، هنوز مهربانی هست، هنوز امید نفس می‌کشد و هنوز عشق، توان آن را دارد که معجزه بیافریند. این برنامه با هماهنگی معاونت فرهنگی و اجتماعی فرماندهی انتظامی آذربایجان شرقی انجام گرفت.

و نه صحنه‌ای از مأموریت، که لحظه‌ای از دل بود، از جان، از همدلی. صدرا، کودک ۶ ساله‌ای که مدتی‌ست با بیماری دست‌وپنجه نرم می‌کند، در دل کوچکش رؤیایی بزرگ داشت: رؤیای پوشیدن لباس پلیس، رؤیای ایستادن در قامت یک قهرمان و چه کسی می‌دانست که این رؤیا، روزی با مهر یک فرمانده، به حقیقت بدل می‌شود؟

آرزوی این کودک، پر پرواز گرفت!

یدالله جهان‌آرا، فرمانده دلسوز و فهیم انتظامی تبریز، نه تنها به وظیفه‌ای اداری که به ندای دل خود پاسخ گفت. او آمد، با دلی از نور و دستانی گشوده، تا لباسی از جنس شجاعت را بر تن صدرا بپوشاند. کودک، در هیبت فرماندهی افتخاری، با لبخندی که جهان را روشن می‌کرد، از نیروهای پلیس سان دید؛ همان‌گونه که همیشه در خیال، خود را می‌دید. در آن لحظات، نگاه صدرا پر بود از امیدی کودکانه، اما ژرف‌تر از بسیاری نگاه‌های بزرگسال.

در چشمان مادرش، اشک‌هایی جاری بود که از



در دنیایی که گاه میان هیاهوی روزمرگی، آرزوهای کوچک گم می‌شوند، کودکی در تبریز با چشمانی پرآمید و دلی سرشار از رؤیا، به لطف مهربانی یک فرمانده، طعم شیرین تحقق آرزویی کودکانه را چشید؛ آن‌جا که لباس پلیس، نه‌تنها بر تن صدرا، بلکه بر قامت انسانیت نشست.

در گوشه‌ای از تبریز، جایی میان دیوارهای سرد بیمارستان مردانی آذر، گرمایی ناب جریان یافت؛ گرمایی از جنس عشق، انسانیت و تحقق یک رؤیای کودکانه. این‌جا نه صدای آژیر که نوای مهربانی طنین انداخت

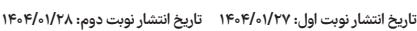
زمان برگزاری هفتادویکمین جشنواره منطقه‌ای

سینمای جوان تبریز - سه‌ند اعلام شد

پیش‌تر قرار بود که جشنواره سهند از ۷ تا ۱۰ اسفندماه ۱۴۰۳ برگزار شود که این زمان به تعویق افتاد و در این دوره بر پایه متن فراخوان، بخش رقابتی فیلم‌نامه، مجدداً به جشنواره‌های منطقه‌ای سینمای جوان بازگشته است.

به گزارش روابط عمومی انجمن سینمای جوانان ایران، این جشنواره با هدف شناسایی و معرفی استعدادهای سینمایی، تثبیت جایگاه فیلم کوتاه به‌عنوان یکی از مقوله‌های مهم فرهنگی با رویکرد ایجاد تنوع و تکرار در انواع فیلم کوتاه از طریق تأکید بر ژانرهای سینمایی در سه بخش فیلم کوتاه، فیلم‌نامه و عکس برگزار خواهد شد.

زمان جدید برگزاری هفتاد و یکمین جشنواره منطقه‌ای سینمای جوان تبریز - سهند، اعلام شد و این رویداد از ۲۲ اردیبهشت تا ۲۵ اردیبهشت ۱۴۰۴ به دبیری «نعمت‌الله پایان» مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی آذربایجان شرقی در تبریز برگزار می‌شود. هفتاد و یکمین جشنواره منطقه‌ای سینمای جوان (سهند) در تبریز با حضور هنرمندان ۱۱ استان شامل اردبیل، البرز، لرستان، قزوین، کرمانشاه، خراسان شمالی، خوزستان، چهارمحال و بختیاری، کردستان، سمنان و آذربایجان شرقی، توسط انجمن سینمای جوانان ایران و اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان آذربایجان شرقی برگزار می‌شود.





پیام آذربایجان

چهارشنبه ۲۷ فروردین ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۲۵۰۰

تندرستی و تحرک

ایستگاه ورزش

نوشیدنی‌های مفید برای پیشگیری از وزوز گوش



تیم تحقیقاتی به رهبری محقق ارشد «کین ژیو ژانگ» از دانشگاه طب سنتی چینی چنگدو در سیچوان چین، نتیجه‌گیری کرد: «پیش‌بینی می‌شود که رویکردهای مبتنی بر رژیم غذایی برای پیشگیری از وزوز گوش نقش مهمی در مدیریت مزمن این عارضه داشته باشند.»

استفاده از هدفون یا ایرباد با صدای پایین، در محیط‌های پر سر و صدا باعث کاهش خطر وزوز گوش در افراد می‌شود.

اکنون، تحقیقات جدید نشان می‌دهد که خوردن میوه و فیبر بیشتر یا نوشیدن شیر و قهوه بیشتر ممکن است از وزوز آزاد رهنده و مداوم که می‌تواند افراد را به حواس پرتی سوق دهد، جلوگیری کند.

محققان گزارش دادند که به نظر می‌رسد تغییرات ساده رژیم غذایی خطر ابتلاء به وزوز گوش را کاهش می‌دهد.

تیم تحقیقاتی به رهبری محقق ارشد «کین ژیو ژانگ» از دانشگاه طب سنتی چینی چنگدو در سیچوان چین، نتیجه‌گیری کرد: «پیش‌بینی می‌شود که رویکردهای مبتنی بر رژیم غذایی برای پیشگیری از وزوز گوش نقش مهمی در مدیریت مزمن این عارضه داشته باشند.» محققان می‌گویند: «شواهد موجود نشان می‌دهد که مصرف میوه، فیبر غذایی، کافئین و لبنیات ممکن است با کاهش بروز وزوز در ارتباط باشد.»

محققان در یادداشت‌های پس‌زمینه گفتند، از هر شش (۷۱۴) بزرگسال یک نفر به وزوز گوش مبتلا است. اگرچه قرار گرفتن در معرض صدای بلند یک عامل خطر کلیدی برای مشکل شنوایی است، محققان نوشتند: «منشا وزوز گوش ناشناخته است و طیفی از عوامل را شامل می‌شود.»

برای بررسی شواهد، محققان داده‌های هشت مطالعه قبلی را که به ارتباط بالقوه بین وزوز گوش و رژیم غذایی پرداخته بودند، جمع آوری کردند. این مطالعات شامل بیش از ۳۰۰ هزار نفر بود. نتایج نشان داد که افزایش مصرف برخی غذاها خطر وزوز گوش را کاهش می‌دهد:

- میوه‌ها ۳۵ درصد
- لبنیات ۱۷ درصد
- کافئین ۱۰ درصد
- فیبر ۹ درصد.

به گفته محققان، این غذاها ممکن است با تأمین مواد مغذی خاصی که از سلامت شنوایی محافظت می‌کند، بر خطر وزوز گوش تأثیر بگذارد.

به عنوان مثال، به گفته محققان، کافئین ممکن است باعث ترشح هورمون‌هایی شود که از اعصاب مرتبط با شنوایی محافظت می‌کنند، در حالی که میوه‌ها و فیبر ممکن است سطح قند خون را حفظ کرده و از التهاب بالقوه مضر جلوگیری کند. محققان افزودند: «مکانیسم‌های اصلی ممکن است شامل اثرات محافظتی این رژیم‌ها بر رگ‌های خونی و اعصاب، و همچنین خواص ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی آنها باشد.» با این حال، به دلیل کیفیت پایین شواهد موجود، بسیار مهم است که یافته‌ها با احتیاط تفسیر شود. در این بررسی هیچ مدرکی برای غذاهای دیگری که به طور بالقوه ممکن است خطر وزوز گوش را کاهش دهند، مانند شکلات، سبزیجات، تخم مرغ، گوشت یا ماهی پیدا نشد. به گفته محققان، مطالعاتی که در این بررسی گنجانده شده است نیز نمی‌تواند از رابطه میزان دوز مصرفی پاسخ بین این غذاها و وزوز گوش پشتیبانی کند. به عبارت دیگر، خوردن مقادیر زیاد میوه یا مصرف مقدار زیادی کافئین لزوماً محافظت فزاینده‌ای در برابر وزوز گوش ایجاد نمی‌کند.

شروعی پرانرژی با ورزش صبحگاهی

ورزش صبحگاهی یکی از بهترین روش‌ها برای شروع یک روز پرانرژی و مثبت است. انجام حرکات ساده‌ی بدنی در ابتدای روز، نه تنها باعث افزایش جریان خون و اکسیژن‌رسانی به مغز می‌شود، بلکه خلق‌وخو را نیز بهبود می‌بخشد. فقط ۲۰ دقیقه پیاده‌روی، حرکات کششی یا یوگا می‌تواند سطح هورمون‌های شادی‌آور مانند اندورفین را بالا ببرد و استرس را کاهش دهد. صبح‌ها بدن در حالت نیمه‌فعال است و ورزش کردن باعث بیدار شدن بهتر بدن و ذهن می‌شود.

همچنین ورزش منظم صبحگاهی به تنظیم خواب شبانه کمک می‌کند و با کاهش اضطراب، تمرکز را در طول روز افزایش می‌دهد. افرادی که به صورت مداوم صبح‌ها ورزش می‌کنند، عادات‌های غذایی سالم‌تری دارند و کمتر دچار خستگی می‌شوند. برای شروع، لازم نیست حرکات سنگین انجام دهید؛ چند حرکت کششی، کمی طناب‌زدن یا حتی راه رفتن در خانه کافی است. مهم‌ترین نکته، استمرار است. با ورزش صبحگاهی، نه تنها بدن‌تان را تقویت می‌کنید، بلکه به خودتان انگیزه‌ای برای ادامه‌ی روزی شادتر می‌دهید.

چه چیزی باعث خشکی مو می‌شود؟

دلایل مختلفی برای خشکی مو وجود دارد. اگر پوست سر‌تان چربی (سبوم) کافی تولید نکند، ممکن است موهایتان خشک شود. با افزایش سن، تولید چربی در بدن کاهش می‌یابد که نتیجه آن موی خشک و شکننده‌ای است که رطوبت ندارد. عوامل دیگری که می‌توانند به خشکی مو منجر شوند، عبارت‌اند از:

*** استفاده بیش‌ازحد از ابزارهای حالت‌دهنده:** گرمای ناشی از ابزارهای حالت‌دهنده مانند میله‌های داغ، بیگودی، اتوی مو و شسوار، رطوبت طبیعی موها را از بین می‌برند و باعث خشکی آن می‌شوند. رنگ کردن مو و برخی از درمان‌های شیمیایی نیز از جمله عوامل‌اند که موها را خشک می‌کنند.

*** شامپو زدن زیاد:** شستن زیاد موها با شامپو یکی از



ضروری است با پزشک مشورت کنید تا علت زمینه‌ای را شناسایی کرده و درمان مناسب را دریافت نمایید.

علل شایع ترشح ناف

به گفته‌ی دکتر شیرین فورتادو، متخصص ارشد پوست پزشکی و زیبایی در بیمارستان آستر CMI بنگلور، برخی از دلایل شایع ترشح ناف شامل عفونت‌ها، مانند عفونت‌های باکتریایی یا قارچی هستند که می‌توانند منجر به التهاب نیز شوند. او می‌افزاید که شرایطی مانند فتق نافی یا تحریک ناشی از تماس با لباس نیز می‌توانند به بروز این علامت کمک کنند. یکی دیگر از بیماری‌هایی که ممکن است با ترشح ناف همراه باشد، اومفالیات است؛ این عفونت، ناحیه‌ی ناف و بافت‌های اطراف آن را درگیر می‌کند و عمدتاً در

افزایش افسردگی دختران فقط با یک عادت اشتباه!

هوکی، دانشجوی دکترا در مؤسسه کارولینسکا در سوئد، نتیجه گرفت: «ما دریافتیم نوجوانانی که زمان طولانی‌تری از صفحه نمایش استفاده می‌کردند، عادات‌های خواب ضعیف‌تری نیز در طول زمان داشتند.

به نوبه خود، این شرایط منجر به افزایش سطح افسردگی، به ویژه در میان دختران شد.»

برای این مطالعه، محققان بیش از ۴۸۰۰ دانش‌آموز سوئدی در رده سنی بین ۱۲ تا ۱۶ سال را پیگیری کردند و داده‌هایی را در مورد خواب، علائم افسردگی و زمان استفاده از صفحه نمایش در سه نقطه مختلف در طول یک سال جمع‌آوری کردند. محققان گزارش دادند که علائم افسردگی در بین دختران بیش از دو برابر پسران بود، تفاوت جنسیتی که در مطالعات قبلی مشاهده شده است.

نتایج همچنین نشان داد که ۳۸ تا

دوران نوزادی دیده می‌شود. بر اساس گزارش انتشارات پزشکی StatPearls، این بیماری می‌تواند به سرعت به یک عفونت سیستمیک و تهدیدکننده‌ی جان تبدیل شود و نرخ مرگ‌ومیر آن بین ۷ تا ۱۵ درصد برآورد شده است.

این پزشک تأکید می‌کند که تشخیص به‌موقع ترشح ناف به‌عنوان یک نشانه‌ی نگران کننده اهمیت زیادی دارد؛ اگر ترشح با درد، بوی بد یا نشانه‌هایی مانند قرمزی یا تورم همراه باشد، مراجعه‌ی سریع به پزشک ضروری است.

نشانه‌های عفونت ناف

نکته‌ی مهم این است که گاهی ترشح ناف می‌تواند کاملاً طبیعی باشد. دکتر فورتادو توضیح می‌دهد: «ترشحات طبیعی معمولاً شفاف یا کمی زردرنگ، بدون بو، و ناشی از چربی طبیعی پوست یا تعریق هستند.»

با این حال، نشانه‌های عفونت معمولاً با تغییر رنگ ترشح به سبز یا قهوه‌ای، بوی نامطبوع، افزایش قرمزی، تورم، یا ترشحات چرکی همراه هستند. اگر متوجه هرگونه ناراحتی، خارش یا تغییر مداوم در ظاهر ناف خود شدید، باید حتماً برای تشخیص دقیق و درمان مناسب با یک متخصص بهداشت مشورت کنید. **راهکارهای بهداشتی برای پیشگیری از عفونت ناف** برای جلوگیری از عفونت ناف، رعایت نکات بهداشتی زیر توصیه می‌شود:

- تمیز کردن منظم ناف با آب و صابون

دلایل خشکی موها است. مواد شیمیایی خشن موجود در شامپو می‌توانند به مو آسیب بزنند و باعث وز شدن آن شوند. همچنین استفاده نکردن از نرم‌کننده بعد از شامپو نیز می‌تواند موها را خشک، کدر و بی‌روح نشان دهد. *** شرایط سخت محیطی:** درجه موها بیشتر در معرض باد، آفتاب، کلر و شرایط سخت آب‌وهوایی قرار بگیرند، احتمال کدری و خشکی آن‌ها افزایش می‌یابد. *** برس کشیدن بد:** برس‌های فلزی با موهای ناهموار نیز می‌توانند موها را خشک و شکننده کنند.

همه چیز درباره‌ی ترشح ناف؛ از دلایل طبیعی تا شرایط خطرناک

ملایم: این کار به پاک‌سازی آلودگی‌ها و باکتری‌هایی که ممکن است در ناف جمع یابند کمک می‌کند.

• خشک کردن کامل ناف پس از شست‌وشو: رطوبت می‌تواند محیط مناسبی برای رشد باکتری‌ها فراهم کند.

• پرهیز از استفاده‌ی مواد شیمیایی قوی یا تحریک‌کننده: این مواد ممکن است تعادل طبیعی پوست را برهم زده و باعث تحریک یا عفونت شوند.

• در صورت داشتن پیرسینگ (سوراخ کاری)، رعایت دقیق نکات مراقبتی: پاکیزه نگه داشتن محل پیرسینگ، خطر بروز عوارض را کاهش می‌دهد.

درمان عفونت ناف

به گفته‌ی دکتر فورتادو، عفونت‌های خفیف ناف را می‌توان در خانه با روش‌های طبیعی درمان کرد. او توصیه می‌کند:

• استفاده از کمپرس آب نمک گرم: این روش به تسکین و کاهش التهاب کمک می‌کند.

• کاربرد ضدعفونی‌کننده‌های طبیعی: مانند روغن درخت چای یا سرکه سیب رقیق‌شده که دارای خواص ضد میکروبی هستند.

• استفاده از پمادهای آنتی‌بیوتیکی بدون نسخه: این داروها می‌توانند در درمان عفونت مؤثر باشند.

این پزشک تأکید می‌کند که درک زمان مناسب برای مراجعه‌ی پزشکی در صورت مشاهده‌ی ترشح ناف، برای حفظ سلامت کلی بدن بسیار مهم است.



زمان نمایش را برای کودکان و نوجوانان توصیه می‌کند، اما زمان خاصی را که می‌تواند سالم در نظر گرفته شود، تعیین نمی‌کند، و دلیل آن فقدان شواهد قوی برای تنظیم چنین دستورالعمل‌هایی است. در مقایسه، آژانس بهداشت عمومی سوئد توصیه می‌کند که نوجوانان بیش از دو تا سه ساعت در روز از صفحه نمایش استفاده نکنند.

۵۷ درصد از علائم افسردگی دختران را می‌توان با تغییر در الگوهای خواب ناشی از استفاده از صفحه نمایش توضیح داد. پسرانی که زمان بیشتری را صرف استفاده از صفحه نمایش می‌کردند نیز اختلالات خواب را تجربه کردند، اما این اختلالات به طور قابل توجهی با علائم افسردگی بعدی مرتبط نبود.

آکادمی اطفال آمریکا محدود کردن

نشانه هشداردهنده زوال عقل در سالمندان

خفیف و ۱۳ درصد دچار زوال عقل شدند. نتایج نشان می‌دهد که تغییر الگوی خواب با خطر کاهش عملکرد مغز مرتبط است.

تنها ۸ درصد از زنانی که الگوی خواب آنها تغییر نکرده بود، دچار زوال عقل شدند، در مقایسه با ۱۵ درصد از زنانی که خواب شبانه آنها بدتر شده بود و ۱۹ درصد از کسانی که در طول روز خواب آلود بودند.

محققان به این نتیجه رسیدند که زنان مبتلا به خواب‌آلودگی، پس از تطبیق با سایر عوامل خطر، ۲.۲ برابر بیشتر با خطر زوال عقل روبرو بودند.

لنگ گفت: «ما مشاهده کردیم که خواب، چرت زدن و ریتم‌های شبانه‌روزی می‌تواند تنها طی پنج سال برای زنان ۸۰ ساله به‌طور چشمگیری تغییر کند.» این نتایج نشان می‌دهد که خواب ممکن است یک عامل کلیدی در محافظت از سلامت مغز باشد. به گفته محققان: «ابتکارات متمرکز بر بهبود کارایی خواب، تشویق به تغییرات سبک زندگی، و اجرای مداخلات شناختی ممکن است در کاهش خطر زوال عقل در جمعیت مسن ضروری باشد.»

سافرانسیسکو، گفت: «خواب برای سلامت شناختی ضروری است، زیرا به مغز اجازه استراحت و تجدید قوا می‌دهد و توانایی ما در تفکر و به خاطر سپردن اطلاعات را افزایش می‌دهد.»

لنگ افزود: «مطالعه ما نشان داد که مشکلات خواب ممکن است با پیروی شناختی در هم تنیده شود و ممکن است به عنوان یک نشانگر اولیه یا عامل خطر برای زوال عقل در زنان ۸۰ ساله باشد.»

برای این مطالعه، محققان ۷۳۳ زن با میانگین سنی ۸۳ سال را به مدت پنج سال پیگیری کردند. هیچ کدام در ابتدا دچار اختلال شناختی خفیف یا زوال عقل نبودند.

این زنان برای ردیابی خواب خود به مدت سه روز در شروع و پایان مطالعه از دستگاه‌های بر روی مچ دست استفاده می‌کردند.

این دستگاه‌ها نشان دادند که حدود ۵۶ درصد تغییرات زیادی در الگوی خواب خود در طول پنج سال گذشته تجربه کرده‌اند.

در طول پنج سال مطالعه، ۲۲ درصد دچار اختلال شناختی



یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که برای سالمندان، خواب آلودگی در روز می‌تواند نشان دهنده افزایش خطر ابتلا به زوال عقل باشد.

محققان گزارش دادند که زنان در ۸۰ سالگی در صورت افزایش خواب آلودگی در طول روز در طول یک دوره ۵ ساله، دو برابر خطر ابتلاء به زوال عقل را داشتند.

«یو لنگ»، دانشیار روانپزشکی در دانشگاه کالیفرنیا-

شهردار منطقه ۸ تبریز از ترغیب و الزام سازندگان، به نصب تصاویر شماتیک پروژه ها، در مقابل پروژه های ساختمانی خبر داد. حسین منیری‌فر با اعلام این خبر گفت: با اجرای طرح سنتی‌سازی نمای ساختمان‌ها و ترغیب مالکان به استفاده از نماهای برگرفته از معماری سنتی و اسلامی، اکنون بیشتر ساختمان‌های نوساز در محدوده منطقه ۸ با نمایی همگون با بافت تاریخی تبریز احداث

می‌شوند. وی افزود: به‌منظور معرفی معماری پروژه‌های ساختمانی به شهروندان، براساس سیاست‌های جدید شهرسازی در منطقه ۸، مالکان و سازندگان موظف شده‌اند تصاویر شماتیک نمای پروژه‌های خود را به‌صورت تابلو در محل پروژه نصب کنند تا شکل و نمای نهایی ساختمان برای عموم قابل مشاهده باشد. شهردار منطقه ۸ با تشریح سیاست‌های این منطقه در خصوص هماهنگی نمای ساختمان‌ها

الزام سازندگان به نصب تصاویر شماتیک پروژه‌ها، در مقابل پروژه‌های ساختمانی

با بافت تاریخی و فرهنگی تبریز اظهار کرد: با توجه به موقعیت منطقه ۸ در قلب تاریخی شهر، شهرداری حساسیت ویژه‌ای نسبت به هماهنگی نماهای ساختمانی با هویت تاریخی تبریز دارد و در همین راستا، محدودیت‌هایی در طراحی نما و مصالح مورد استفاده اعمال شده است.

ادامه از صفحه اول

مدیرکل بنیاد مسکن:

افزایش مهاجرت

معکوس با ارائه

تسهیلات مسکن

در روستاها

مشارکت و بهسازی روستاها

مدیرکل بنیاد مسکن همچنین به ۵۰۰ پروژه زیرساختی اشاره کرد که در سال گذشته با مشارکت دهیاران و مردم اجرا شده است. این پروژه‌ها شامل بهسازی روستاها، جدول‌کشی و آسفالت می‌شود.

سند دار کردن املاک و مقاوم‌سازی مسکن

سروری در خصوص سند دار کردن املاک روستایی بیان کرد: در حال حاضر ۳۰۰۵ واحد روستایی سند دار شده و این اسناد وارد بازار اقتصادی شده‌اند. همچنین وی از مقاوم‌سازی ۵۴ درصد از مسکن‌های روستایی خبر داد که شامل ۸۰۰۰ واحد تحت پوشش کمیته امداد و ۲۰۰۰ واحد تحت پوشش بهزیستی آذربایجان شرقی می‌شود.

توسعه برنامه‌های مسکن ملی و مهاجرت معکوس

سروری در ادامه به ثبت‌نام حدود ۷۰ هزار نفر در شهرهای زیر ۱۰۰ هزار نفر برای مسکن ملی اشاره کرد و گفت: از این تعداد، ۱۱ هزار نفر واجد شرایط شناخته شده‌اند. همچنین وی به وقوع مهاجرت معکوس در برخی روستاها اشاره کرده و تأکید کرد که نرخ رشد این مهاجرت به سمت مثبت در حال افزایش است. بنیاد مسکن آماده است برای هر کسی که در روستای خود مسکنی بسازد، تسهیلات لازم را فراهم کند.

ادامه از صفحه اول

مدیرکل امور بانوان و خانواده

استانداری خبر داد:

برگزاری برنامه‌های

متنوع دهه کرامت

و روز دختر

در آذربایجان شرقی

و توسعه پایدار استان، باید در کانون توجه قرار گیرد و دختران باید فرصت‌های برابر برای شکوفایی استعدادها و ایفای نقش‌های تأثیرگذار در جامعه را داشته باشند.

مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری آذربایجان شرقی همچنین به لزوم توجه به ارتقا سلامت روانی و جسمی دختران در تمامی سطوح اشاره کرد و افزود: مسائل مربوط به سلامت روان و جسمی دختران باید به‌طور جامع و همه‌جانبه در برنامه‌های حمایتی و ارتقائی گنجانده شود و این امر به‌ویژه در دختران روستاها و مناطق محروم و کمتر برخوردار از اهمیت بالایی برخوردار است.
انتظاری در ادامه با اشاره به روز ولادت حضرت معصومه (س) و جایگاه ویژه این روز در تقویت هویت دختران، تأکید کرد: صدای دختران باید در جامعه شنیده شود و دغدغه‌های آن‌ها باید در سطوح مختلف از جمله در فرایندهای تصمیم‌گیری‌های کلان مورد توجه قرار گیرد. وی در پایان از نهادهای دولتی، سازمان‌های غیردولتی و همه مسئولان خواست تا با همکاری و هم‌فراپی، برای رفع مشکلات و تقویت جایگاه دختران در تمامی ابعاد، گام‌های مؤثر و پایدار بردارند و در راستای تحقق عدالت اجتماعی برای این گروه مهم از جامعه، اقدامات مؤثری انجام دهند چراکه تحقق این اهداف تنها با همکاری تمامی بخش‌ها و نهادهای مرتبط ممکن خواهد بود.

معاون هماهنگی برنامه و بودجه

سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی آذربایجان شرقی با تأکید بر اهمیت احیاء، مرمت و حفاظت از خانه‌های تاریخی، مشارکت فعال مالکان و سرمایه‌گذاران بخش خصوصی را در تحقق این اهداف حیاتی دانست.

علی فرجی، معاون هماهنگی برنامه و بودجه سازمان، با همراهی مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی استان، از روند اجرای پروژه‌های مشارکتی احیاء و مرمت بناهای تاریخی شهر تبریز بازدید کرد. این بازدید با تمرکز بر خانه‌های تاریخی ثبت ملی تبریز انجام شد و شامل خانه‌های تاریخی حریری، معبودی، شربت‌اوغلی و همچنین

بر اساس شاخص‌های ارزیابی دبیرخانه شورایعالی مناطق آزاد کشور؛

منطقه آزاد ارس رتبه نخست جذب گردشگر نوروزی

را در بین مناطق آزاد کسب کرد



گفتنی است، منطقه آزاد ارس در ایام نوروز ۱۴۰۴ با تدارک برنامه های مختلف فرهنگی، اجتماعی، هنری و ورزشی و با جذب ۲۰۷ میلیون نفر گردشگر و مسافر نوروزی بالاتر از سایر مناطق آزاد و ویژه اقتصادی، رتبه نخست را کسب کرد. تنوع جاذبه‌های گردشگری، طبیعت بکر و زیبا، برنامه ریزی و اجرای برنامه های مدون و متنوع، امکانات رفاهی و تفریحی مناسب و امنیت بالای منطقه از جمله عوامل مؤثر در این دستاورد ارزشمند به شمار می‌روند.

معاون سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی استان تاکید کرد

نقش حیاتی فعالان بخش خصوصی آذربایجان شرقی

در حفاظت از خانه‌های تاریخی

فعال مالکان و سرمایه‌گذاران بخش خصوصی را در تحقق این اهداف حیاتی دانست. وی افزود: تغییر کاربری این بناهای ارزشمند در راستای توسعه گردشگری، نظیر تبدیل آن‌ها به هتل بوتیک، کافی‌شاپ، مراکز فروش صنایع‌دستی و سوغات محلی، ضمن حفظ اثر تاریخی می‌تواند نقش مهمی در جذب گردشگران داخلی و خارجی ایفا کرده و جایگاه تبریز را به‌عنوان یکی از مقاصد مهم گردشگری تاریخی کشور تقویت کند.

به گزارش روابط عمومی سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی آذربایجان شرقی، وی همچنین بر نقش برجسته تبلیغات و بازاریابی در رونق و ارتقاء شاخص‌های این بخش تأکید کرد.



خانه‌های تاریخی با مالکیت بخش خصوصی نظیر خانه جوان و خانه سرخاب بود. همچنین در ادامه، از پروژه‌های مرمتی مدرسه تاریخی دارالفنون، دبیرستان فردوسی (موزه تعلیم و تربیت) و موزه صدا نیز بازدید به‌عمل آمد. فرجی در این بازدید با تأکید بر اهمیت احیاء، مرمت و حفاظت از خانه‌های تاریخی، مشارکت

گستره‌ی توزیع: **استانی**

پیام آذربایجان

رتبه ۳ در طرح رتبه بندی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

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

چهارشنبه ۲۷ فروردین ۱۴۰۴ ● سال بیست و دوم ● شماره ۲۵۰۰

صاحب امتیاز و مدیرمسئول و سردبیر: معصومه شکوهی

مشاور مدیرمسئول: مریم شکوهی

مدیر اجرایی: بهرام توفیقی

امور فنی و هنری: کانون تبلیغاتی آذین کامپیوتر

لیتوگرافی و چاپ: پرنیان

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

تلفن:۳۵۲۳۱۴۹۷ ۳۵۲۳۴۸۷

سازمان آگهی‌ها:۳۵۲۴۷۰۵۱

E mail:wpat_82@yahoo.com

https://payamazarbajyan.ir

حقوقی

ممنوعیت کنترل ارتباطات مخابراتی

افراد و ضمانت اجرای قانونی آن

کنترل ارتباطات مخابراتی اشخاص در ایران طبق اصل ۲۵ قانون اساسی و ماده ۱۵۰ قانون آیین دادرسی کیفری، ممنوع است و صرفاً در موارد خاص و محدودی که در قانون مشخص شده، مجاز خواهد بود که در این موارد نیز کنترل تحت نظارت دقیق نهادهای قضایی و امنیتی اعمال می‌شود. ممنوعیت کنترل مخابراتی افراد از موضوعات مهمی است که تحت نظارت جدی و سختگیرانه رئیس قوه قضاییه قرار دارد.

کنترل ارتباطات مخابراتی افراد به چه معناست؟

کنترل ارتباطات مخابراتی افراد به مواردی مانند تعرض به مکالمات تلفنی افراد اشاره دارد که به دو شیوه محقق می‌شود:

- شنود یا رهگیری مکالمات:** به معنای ضبط یا شنود مکالمات تلفنی دو یا چند نفر به منظور دستیابی به محتوای آن
- کنترل تلفن یا سایر روش‌های ارتباطی بدون استماع مکالمات**

حکم کنترل ارتباطات مخابراتی افراد در قانون چیست؟

گاهی در شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌ها مطالبی در رابطه با ضبط و شنود مکالمات و به طور کلی کنترل ارتباطات مخابراتی افراد مطرح می‌شود و این پرسش را ایجاد می‌کند که کنترل ارتباطات مخابراتی افراد از نظر قانونی چه جایگاهی دارد؟ اساساً در چه مواردی کنترل ارتباطات مخابراتی افراد ممنوع و در چه مواردی مجاز است؟

برای پاسخ به این سوال باید به اصلی‌ترین و مهم‌ترین قانون کشور به عنوان قانون مادر یعنی «قانون اساسی» و به اصولی که روابط بین حاکمیت و ملت را ترسیم و حقوق و تکالیف بین آنها را مشخص می‌کند، مراجعه کرد. با نگاهی به قانون اساسی این امر مهم به روشنی دریافت می‌شود که حیثیت، جان، مال، حقوق، مسکن و شغل اشخاص مصون از هرگونه تعرض است و تنها در مواردی که قانون اجازه می‌دهد این مصونیت از بیض می‌رود.

اصل ۲۵ قانون اساسی، به ممنوعیت استراق سمع، ضبط و شنود مکالمات تلفنی و کنترل ارتباطات مخابراتی افراد اشاره کرده است.

طبق اصل مذکور: بازرسی و نرساندن نامه‌ها، ضبط و فاش کردن مکالمات تلفنی، افشای مخابرات تلگرافی و تلکس، سانسور، عدم مخابره و نرساندن آنها، استراق سمع و هرگونه تجسس ممنوع است مگر به حکم قانون.

بنابراین طبق اصل ۲۵ قانون اساسی انجام امور زیر در کنترل ارتباطات افراد ممنوع است:

بازرسی و نرساندن نامه‌ها، ضبط و فاش کردن مکالمات تلفنی، افشای مخابرات تلگرافی و تلکس، سانسور مکاتبات، عدم مخابره و نرساندن پیام‌ها، استراق سمع، هر گونه تجسس

خبر

معاون عمرانی استاندار خبر داد:

برنامه‌ریزی برای سامان‌دهی و

جایگزینی مدارس سنگی و کانکسی

در آذربایجان شرقی

معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار آذربایجان شرقی از برنامه‌ریزی برای جایگزینی و ساماندهی مدارس سنگی و کانکسی با مدارس نوین مجهز به پل‌های خورشیدی در استان خبر داد. به گزارش روابط عمومی استانداری آذربایجان شرقی، ظفر محمدی در نشست مشترک با فرماندار، شهرداران و بخشداران شهرستان هریس با اشاره به حمایت استانداری از طرح‌های تفصیلی شهرها از مسئولان محلی خواست با جدیت نهضت مدرسه‌سازی را دنبال کنند.

عبداللهی، فرماندار هریس هم با اشاره به اینکه اراضی تملک شده در محدوده مخزن سد شهید مدنی شهر خواجه به دلیل عدم اجرای کامل طرح‌های آبرگیری سال‌هاست بلا تکلیف رها شده است گفت: این وضعیت موجب نارضایتی مردم خواجه و روستاهای اطراف شده و مانع توسعه شهری و فعالیت‌های اقتصادی در منطقه گردیده است. وی گفت: شهروندان هریس نیز به دلیل نبود طرح‌های تفصیلی متناسب با رشد جمعیت با محدودیت‌های توسعه‌ای مواجه‌اند و مردم این مناطق خواستار ورود جدی مسئولان برای تعیین تکلیف این اراضی و تسریع روند توسعه هستند. عبداللهی از آغاز عملیات اجرایی سه طرح مدرسه‌سازی در قالب طرح ۴۰۴۰ و احداث سه ورزشگاه دانش‌آموزی خیر ساز در مناطق روستایی شهرستان خبر داد.

خدابخش مدیر کل امور روستایی و شوره‌ای آذربایجان شرقی با اشاره به مشکلات اداری دهیاران از راه‌اندازی نرم‌افزار جدید برای تسهیل ارتباط آنها با مدیران استان خبر داد. وی موضوعاتی چون بیمه تکمیلی دهیاران، استفاده بهینه از فضاهای بلااستفاده و ارتقای روستاهای واجد شرایط را مطرح کرد. در پایان این جلسه مقرر شد با دعوت از مدیران کل مرتبط تصمیم‌گیری‌های عملی و فوری جهت رفع مشکلات شهرستان با حذف موانع بروکراتیک انجام گیرد.