

پیام آذربایجان

یکشنبه ۱۱ خرداد ۱۴۰۴ / ۵ ذی الحجه ۱۴۴۶ / سال بیست و دوم / شماره ۲۵۸۷ / ۸ صفحه / قیمت ۲۰ هزار تومان

فرهنگ رانندگی؛ گمشده‌ای در خیابان‌های تبریز



قصد عبور از خیابان را دارید، چراغ سبز است و قاعدتاً باید بتوانید با خیالی آسوده قدم به خیابان بگذارید. اما ناگهان یک وانت یا موتورسیکلت با سرتی جنون‌آمیز از چند سانتی‌متری صورت‌تان عبور می‌کند؛ آن هم در خلاف جهت! هنوز به خود نیامده‌اید که می‌بینید این عبورهای بی‌قاعده و سرسام‌آور ادامه دارد و چاره‌ای ندارید جز اینکه هرچه سریع‌تر خودتان را به آن سوی خیابان برسانید

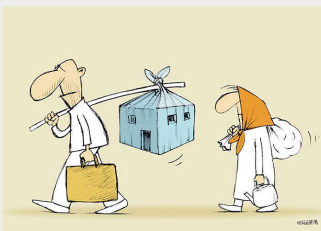
و جان خود را نجات دهید. این، وضعیت چهارراهایی است که در مناطق نسبتاً خوب شهر قرار دارند و البته از چراغ راهنمایی هم برخوردارند. حال تصور کنید سر چهارراه‌ها، میدان‌ها و خیابان‌هایی که فاقد چراغ راهنمایی هستند، اوضاع به مراتب وخیم‌تر است. بنا بر آمارهای اعلام‌شده شش ماه گذشته توسط شهرداری، تعداد خودرو در تبریز به ۸۲۰ هزار دستگاه رسیده است؛ یعنی تقریباً دو خودرو

به ازای هر خانواده. با توجه به عرض معابر شهری، این آمار بسیار بالایی است و وضعیت موجود نیازی به توضیح ندارد. هر شهروندی که ساعتی در شهر تردد کند، این واقعیت تلخ را به چشم می‌بیند. افزایش سرسام‌آور تعداد خودروها و موتورسیکلت‌ها، معضلی است که آرام‌آرام به فاجعه تبدیل می‌شود و هر روز بر ترافیک، هرج‌ومرج، شلوغی و نقض مقررات می‌افزاید.

ادامه در صفحه ۸

بحران مسکن؛ قاتل خاموش ازدواج و فرزندآوری در ایران

بررسی آماری و اظهارات رسمی نشان می‌دهد که مسکن، نه‌تنها یک مسئله اقتصادی، بلکه یک متغیر کلیدی در سیاست‌های جمعیتی است. نبود مسکن مناسب، مانعی مهم در ازدواج و فرزندآوری است. طبق پیمایش ایسپا، ۷۵ درصد مردان و ۶۸ درصد زنان در سن باروری، مشکل مسکن را دلیل اصلی بی‌میلی به فرزندآوری دانسته‌اند.



طبق آخرین داده‌های منتشرشده از مرکز آمار ایران، در سال ۱۴۰۲ تعداد ازدواج‌های ثبت‌شده در کشور به ۴۸۱ هزار و ۳۹۴ مورد رسید. این آمار در مقایسه با سال‌های گذشته، کمترین میزان ازدواج ثبت‌شده پس از سال ۱۳۷۵ محسوب می‌شود. یکی از مهم‌ترین عوامل ساختاری که در سیاست‌گذاری‌ها کمتر به آن توجه شده، مسئله مسکن است. داده‌ها و آمار رسمی نشان می‌دهد که نبود مسکن مناسب برای جوانان، نه‌تنها مانعی برای ازدواج آن‌هاست، بلکه به‌صورت مستقیم با نرخ پایین فرزندآوری نیز ارتباط دارد.

نرخ ازدواج به پایین‌ترین سطح در دو دهه اخیر رسیده است

طبق آخرین داده‌های منتشرشده از مرکز آمار ایران، در سال ۱۴۰۲ تعداد ازدواج‌های ثبت‌شده در کشور به ۴۸۱ هزار و ۳۹۴ مورد رسید. این آمار در مقایسه با سال‌های گذشته، کمترین میزان ازدواج ثبت شده پس از سال ۱۳۷۵ محسوب می‌شود.

در حالی که در دهه ۱۳۸۰ به‌طور میانگین سالانه بیش از ۷۰۰ هزار ازدواج به ثبت می‌رسید، این رقم در دهه ۱۴۰۰ به‌طور پیوسته روند نزولی داشته است. افزایش سن ازدواج نیز هم‌زمان با کاهش تعداد ازدواج‌ها رخ داده است. طبق برخی برآوردها، میانگین سن ازدواج مردان از ۲۶ سال در سال ۱۳۸۵ به حدود ۳۰ سال در سال ۱۴۰۲ رسیده و میانگین سن ازدواج زنان نیز از حدود ۲۳ سال به ۲۷ سال افزایش یافته است.

بیشتر جوانان، نداشتن مسکن را مانع اصلی ازدواج و فرزندآوری می‌دانند

داده‌های پیمایش مرکز افکارسنجی دانشجویان ایران (ایسپا) در آذرماه ۱۴۰۲ نشان می‌دهد که ۷۵ درصد از مردان متأهل و در سن باروری، نداشتن مسکن مناسب را یکی از دلایل اصلی بی‌میلی به فرزندآوری عنوان کرده‌اند. در همین مطالعه، ۶۸ درصد زنان نیز نظر مشابهی داشته‌اند. در پژوهشی دیگر، ۷۵ درصد از جوانان اعلام کرده‌اند که ناتوانی در تأمین مسکن باعث شده تا از تصمیم به ازدواج منصرف شوند. این رقم حاکی از آن است که هرگونه سیاست تشویقی برای ازدواج و فرزندآوری، بدون حل مسئله مسکن، تأثیرگذار نخواهد بود.

دانشجویان مجرد، بخش بزرگی از متقاضیان ازدواج بدون توانایی مالی هستند

طبق اظهارات مسعود حبیبی، معاون فرهنگی وزارت بهداشت، از جمعیت چند میلیونی مجرد کشور، حدود ۳ میلیون نفر را دانشجویان تشکیل می‌دهند. بخش زیادی از این گروه سنی به دلیل نبود مسکن مناسب و مقرون به صرفه، امکان تشکیل خانواده را ندارند. اگر میانگین ظرفیت اشتغال و درآمد در این قشر بررسی شود، مشخص می‌شود که اجازه یا خرید مسکن به‌ویژه در کلان‌شهرها برای آن‌ها ممکن نیست. در برخی برآوردهای میدانی، هزینه اجاره یک واحد ۶۰ متری در تهران، معادل ۶۰ تا ۷۰ درصد درآمد متوسط یک جوان شاغل است. در چنین شرایطی، تشکیل خانواده و سپس فرزندآوری، از نظر اقتصادی امکان‌پذیر نخواهد بود.

ادامه در صفحه ۲

۸۶ سری جهیزیه به زوج‌های جوان تحت پوشش بهزیستی آذربایجان شرقی اهدا شد

۲

نان در تنور گرانی؛ سکوت

مسئولان، نارضایتی مردم

۳

چگونه تفکر انتقادی را به کودک خود بیاموزیم؟



۴

آغاز فعالیت کمیته بانوان هیأت کوه‌نوردی استان آذربایجان شرقی

۵

افزایش حضور داوران خانم در تور دوچرخه سواری ایران - آذربایجان

۷

«نه به تصادف!» صدایی که باید همه بشنوند؛ وقت همکاری فرا رسیده است

۸

مطالبات فعالان بخش خصوصی از دولت چیست؟



ارز گرفتارند، دلال‌ها به‌راحتی فعالیت می‌کنند. ما خواهان ارز دولتی نیستیم؛ فقط انتظار داریم شرایط تسهیل شود. هرکس ارز دولتی می‌خواهد، در صف بایستد، اما برای تولیدکنندگان باید مسیر مستقلی ایجاد شود.

جعفری همچنین هشدار داد: با صدور بی‌رویه کارت‌های بازرگانی، دولت خود را در شرایطی قرار داده که قادر به اخذ مالیات مؤثر نیست. علاوه بر این، ثبت سفارش با اعتبار سه‌ماهه در شرایط فعلی عملاً غیرممکن است.

تفویض اختیار به استان‌ها

مهدی امینی دیگر عضو هیئت نمایندگان اتاق تبریز، نیز با انتقاد از تمرکز تصمیم‌گیری در پایتخت، خواستار تفویض اختیار به استان‌ها شد و گفت: متأسفانه به‌دلیل نبود نمایندگی رسمی بانک مرکزی در استان آذربایجان شرقی، فعالان اقتصادی ناچارند برای کوچک‌ترین اقدامات به تهران مراجعه کنند. این مسئله منجر به اتلاف وقت، هزینه و کندی در فرآیندهای تولید و تجارت شده است. وی افزود: اگر اختیار به مدیران استانی داده شود، هم امور با سرعت و دقت بیشتری انجام می‌شود و هم فعالان اقتصادی می‌توانند در فضای منطقی‌تر و شفاف‌تری فعالیت کنند.

تسهیل واردات ماشین آلات

یونس اکبرپور یابدار عضو هیئت نمایندگان اتاق بازرگانی تبریز، با تأکید بر ضرورت اصلاح سیاست‌های ارزی کشور اظهار داشت: یکی از راهکارهای مؤثر در این زمینه تفویض اختیار به استان‌هاست. وی با انتقاد از سیاست‌های ارزی فعلی ادامه داد: سیاست‌های موجود به‌جای حمایت از تولید و صادرات، مشوق واردات و واسطه‌گری شده‌اند. در حالی که تولیدکنندگان در صف تخصیص

جمعی از فعالان اقتصادی استان آذربایجان شرقی و هیئت نمایندگان اتاق بازرگانی تبریز در نشست با مشاور عالی و دستیار ویژه وزیر صنعت، معدن و تجارت خواسته‌های خود را برای گشایش در فعالیت‌های اقتصادی و رونق تولید مطرح کردند. مشکلات ثبت سفارش در سامانه جامع تجارت و نحوه تخصیص ارز یکی از مواردی بود که در این نشست عنوان شد. جمشیدبرزگر نایب رئیس اتاق بازرگانی تبریز، با انتقاد از وضعیت فعلی ثبت سفارش و تخصیص ارز، این موضوع را یکی از مشکلات اساسی تولیدکنندگان کشور عنوان کرد. وی گفت: در تمامی جلسات اتاق بازرگانی، مسئله ثبت سفارش و تخصیص ارز به‌عنوان یکی از دغدغه‌های مهم تولیدکنندگان مطرح می‌شود.

وی همچنین به بحران انرژی اشاره کرد و افزود: ناترازی در حوزه برق از دیگر معضلات جدی تولیدکنندگان است؛ برق قطع می‌شود و در پاسخ می‌گویند از ژنراتور استفاده کنید، اما گازوئیل مورد نیاز برای ژنراتورها نیز در دسترس نیست. این مشکل فقط محدود به آذربایجان شرقی نیست، بلکه کل کشور با آن درگیر است. برزگر با تأکید بر نقش پررنگ بخش خصوصی در اقتصاد استان اظهار داشت: بیش از ۹۰ درصد فعالیت‌های اقتصادی در آذربایجان شرقی توسط بخش خصوصی انجام می‌شود و نگاه دولت و حاکمیت نیز باید بر این اساس باشد که با توانمندسازی این بخش، مشکلات ساختاری اقتصاد قابل حل است.

ضرورت اصلاح سیاست‌های ارزی

رضا جعفری عضو هیئت‌رئیس اتاق بازرگانی تبریز هم با تأکید بر ضرورت اصلاح سیاست‌های ارزی کشور اظهار داشت: یکی از راهکارهای مؤثر در این زمینه تفویض اختیار به استان‌هاست. وی با انتقاد از سیاست‌های ارزی فعلی ادامه داد: سیاست‌های موجود به‌جای حمایت از تولید و صادرات، مشوق واردات و واسطه‌گری شده‌اند. در حالی که تولیدکنندگان در صف تخصیص

با ۱۵۵ میلیارد تومان هزینه انجام می‌شود؛

پیشرفت ۸۰ درصدی مسقف سازی گلزار شهدای وادی رحمت تبریز



گلزار شهدای وادی رحمت از پروژه‌های فرا منطقه‌ای با اعتبار اولیه ۱۵۵ میلیارد تومان و پیشرفت فیزیکی رو به رشد ۸۰

شهردار تبریز در ادامه برنامه‌های «شهر تعطیل نیست» از روند عملیات اجرای مسقف سازی گلزار شهدای وادی از پروژه های فرامنطقه ای شهرداری منطقه ۲ بازدید کرد. یعقوب هوشیار شهردار تبریز به همراه حکیمه غفوری عضو شورای شهر از روند رو به رشد ۸۰ درصدی اجرای مسقف سازی گلزار شهدای وادی رحمت بازدید کرد.

بر اساس توضیحات موسی علیپور زنوزی شهردار منطقه ۲، مسقف‌سازی

بازدید مدیر کل استاندارد آذربایجان شرقی از غرفه‌های غرب پانل و شرکت تکنو



تکنواو در نمایشگاه تبریز، با طراحی حرفه‌ای و حضور فعال تیم‌های تخصصی، مورد استقبال گسترده فعالان صنعت، مهندسان، دانشجویان، و نمایندگان سازمان‌ها و ارگان‌های مرتبط قرار گرفت و به عنوان یکی از غرفه‌های برتر از نظر تنوع محصول، کیفیت ساخت و نوآوری معرفی شد.

در روند ساخت کمک می‌کند، بلکه آینده ساخت‌وساز کشور را به سمت صنعتی‌سازی هوشمند سوق می‌دهد.» در ادامه مهندس رضا عبدلپور، مدیر روابط عمومی شرکت نوردکاران فولاد غرب، ضمن معرفی فرآیندهای کنترل کیفیت، اقدامات انجام شده در مسیر اخذ گواهی‌نامه‌های معتبر ملی و بین‌المللی، اظهار داشت: «حضور مقامات تخصصی از جمله مدیران استاندارد در این نمایشگاه، نشانگر اهمیت و جایگاه تولیدات باکیفیت داخلی در توسعه پایدار صنعت ساختمان کشور است.»

غرفه‌های شرکت فولاد غرب و



پیام آذربایجان

یکشنبه ۱۱ خرداد ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۲۵۸۷

اخبار

اخبار

۲۱ خرداد پایان مهلت موکب‌داران برای دریافت مجوز ارائه خدمات درمانی در اربعین



موکب‌داران اربعین حسینی جهت دریافت مجوز ارائه خدمات بهداشتی و درمانی در ایام اربعین حسینی در کشور عراق، تا ۲۱ خرداد فرصت دارند تا از طریق وب سایت مرکز پزشکی حج و زیارت جمعیت هلال‌احمر ثبت‌نام کنند.

موکب‌داران اربعین حسینی برای ارائه خدمات بهداشتی و درمانی به زائران اربعین تا پایان ۲۱ خرداد از طریق ثبت نام در وب سایت مرکز پزشکی حج و زیارت جمعیت هلال‌احمر به نشانی <http://mokeb.hmc.ir/> فرصت دارند ثبت نام خود را انجام و مدارک و مستندات موردنظر را درج و ثبت کنند. پس از ثبت، اطلاعات موکب و افرادی که به عنوان کادر درمان ارائه خدمات خواهند داشت در کمیته موردنظر بررسی و بعد از تأیید تعداد نیرو و سطح موکب، مجوز فعالیت درمانی در قالب درمانگاه برای آن موکب صادر و به ستاد بازسازی عتبات عالیات ارسال خواهد شد.

پلمب ۶ مرکز غیرمجاز درمانی در تبریز

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی تبریز از پلمب ۶ مرکز غیرمجاز درمانی در سطح این شهر خبر داد. اصغر جعفری روحی اظهار داشت: در راستای صیانت از سلامت شهروندان و مقابله با فعالیت‌های غیرمجاز درمانی، ۶ مرکز فاقد مجوز شامل چهار کلینیک دندانپزشکی، یک واحد زیبایی و یک مرکز طب سنتی در سطح شهر تبریز شناسایی و پلمب شدند. معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی تبریز تصریح کرد: این مراکز

به‌صورت غیرقانونی و بدون دریافت مجوزهای لازم، اقدام به مداخله در امور درمانی کرده و جان و سلامت مردم را به خطر انداخته بودند. وی با اشاره به همکاری مؤثر پلیس اماکن عمومی در اجرای این عملیات ابراز داشت: در پی بازرسی‌های انجام‌شده و با حکم مراجع قضایی، این مراکز غیرمجاز با همکاری پلیس و نهادهای نظارتی پلمب و پرونده متخلفان برای بررسی‌های بیشتر به مراجع ذی‌صلاح ارجاع شد.جعفری روحی ضمن هشدار به دیگر متخلفان، تأکید کرد: با هرگونه فعالیت درمانی بدون مجوز و خارج از چارچوب قانونی، برخورد قاطع صورت خواهد گرفت چرا که حفظ سلامت عمومی، اولویت اصلی دانشگاه علوم پزشکی تبریز است.وی در پایان از شهروندان خواست در صورت مشاهده هرگونه فعالیت مشکوک درمانی در واحدهای فاقد مجوز، موضوع را از طریق سامانه ۱۹۰ یا اداره نظارت بر درمان گزارش دهند.

آذربایجان شرقی در انتظار گرد و خاک و گرما؛ ورود سامانه بارشی از دوشنبه



کارشناس اداره کل هواشناسی آذربایجان شرقی گفت: با افزایش سرعت وزش باد از امروز تا روز دوشنبه، اغلب مناطق استان با احتمال خیزش گرد و خاک محلی مواجه خواهند بود. مرتضی‌نریمان در خصوص آخرین وضعیت آب و هوای استان اظهار کرد: نقشه‌های پیش‌یابی هواشناسی نشان می‌دهند که جوی نسبتاً پایدار تا روز دوشنبه در استان حاکم خواهد بود. وی همچنین از ورود یک سامانه بارشی از روز دوشنبه خبر داد و ادامه داد: این سامانه موجب ناپایداری جوی، افزایش ابرناکی و شروع بارش‌های پراکنده در سطح استان خواهد شد.

نریمان خاطر نشان کرد: دمای هوا نیز از امروز روندی افزایشی خواهد داشت، طی ۲۴ ساعت گذشته، ورزقان با دمای ۴ درجه بالای صفر خنک‌ترین و میانه با دمای ۳۴ درجه بالای صفر گرم‌ترین شهرهای استان گزارش شده است. کارشناس هواشناسی استان در خصوص دمای تبریز طی ۲۴ ساعت گذشته، عنوان کرد: طی ۲۴ ساعت گذشته، بیشینه و کمینه دمای تبریز به ترتیب ۲۸ و ۱۵ درجه بالای صفر بوده و دمای فعلی آن نیز ۲۰ درجه بالای صفر بوده که نسبت به روز گذشته تغییری نکرده است.

۲

شهردار منطقه ۷ تبریز از افزایش تملکات باغات لاله به مساحتی بالغ بر ۳۸ هکتار خبر داد و گفت: احیای باغات لاله با هدف توسعه فضای سبز در دستور کار قرار گرفته است. اصغر آدی بیگ شهردار منطقه ۷ در تشریح این خبر گفت: تعداد چهار قطعه از باغات لاله به مساحت ۳۵/۴۰۶۲ مترمربع و با

افزایش تملک باغات لاله تبریز توسط شهرداری منطقه ۷

اعتباری بالغ بر ۱۱۸ میلیارد و ۸۹۴ میلیون ریال تملک شده است. آدی بیگ اظهار کرد: این باغات شامل اشرقی لاله در آخر کوی حمام بالاتر از استخر جک گولی، باغات لاله پایین‌تر از زمین‌های تفکیکی برگ لاله، باغات لاله روبروی آپارتمان‌های شقایق و پامچال و همچنین باغات لاله پایین‌تر از زمین‌های تفکیکی برگ لاله است. شهردار منطقه ۷ تملک باغات لاله را یکی از پروژه‌های

بودجه مراسم ولیمه‌ها، درپوش‌های مختلف حضور فعال دارند و این همراهی ارزشمند، یاریگر ما در حمایت از زوج‌های جوان است. مدیرکل بهزیستی اعلام کرد: ما تلاش داریم که خانواده‌های نیازمند، به ویژه دهک‌های درآمدی پایین را در اولویت قرار داده و حمایت‌های لازم را جهت تسهیل آغاز زندگی مشترک آن‌ها فراهم کنیم. این اقدامات در راستای تحقق اهداف آیین‌نامه جوانی جمعیت و فراهم‌سازی شرایط مطلوب ازدواج برای جوانان صورت گرفته است.

درصد دفع موانع ازدواج هستیم
مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری آذربایجان شرقی نیز در آیین اهدای جهیزیه به نوجوسان تحت پوشش بهزیستی، با اشاره به اهمیت حمایت از اقشار آسیب‌پذیر در آغاز زندگی مشترک، اظهار کرد: استانداری، با همکاری سازمان‌های حمایتی همچون بهزیستی و کمیته امداد، تلاش دارد تا موانع پیش روی جوانان در مسیر ازدواج را کاهش دهد و با برنامه‌ریزی مناسب، شرایط مطلوبی برای آغاز زندگی

مشترک فراهم کند. حکیمه انتظاری گفت: مشارکت خیرین در این مسیر، نقشی کلیدی در تأمین نیازهای اساسی زوج‌های جوان دارد. وی با تأکید بر نقش فرهنگ‌سازی در ایجاد زیرساخت‌های حمایتی گفت: ازدواج آسان باید به یک فرهنگ عمومی تبدیل شود، به گونه‌ای که جامعه با حمایت از این امر، امکان تشکیل خانواده‌های پایدار و موفق را برای نسل جوان فراهم کند. تأمین مسکن مناسب، اشتغال پایدار، و حمایت‌های اجتماعی از جمله اقداماتی است که می‌تواند مسیر ازدواج را برای جوانان هموارتر سازد.

اهمیت خانواده محوری در سیاست‌های اجتماعی

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی آذربایجان شرقی نیز در آیین توزیع ۸۶ سری جهیزیه به زوج‌های جوان تحت پوشش بهزیستی استان، با تأکید بر اهمیت خانواده‌محوری در سیاست‌های اجتماعی، اظهار داشت: ازدواج در تنه‌ها پیوند ۲ نفر، بلکه سنگ‌بنای یک خانواده و جامعه سالم

۸۶ سری جهیزیه به زوج‌های جوان تحت پوشش بهزیستی آذربایجان شرقی اهدا شد



و پایدار است. حسین فتحی با بیان اینکه مشارکت خیرین بزرگوار و همراهی اعتبارات دولتی، نقش مهمی در کاهش دغدغه‌های اقتصادی خانواده‌های نیازمند دارد، افزود: حمایت از ازدواج، در واقع حمایت از بنیان خانواده است که تأثیر مستقیمی بر سلامت اجتماعی و فرهنگی جامعه خواهد داشت.

وی با بیان اینکه ترویج ازدواج آسان، ایجاد فرصت‌های شغلی پایدار، و تأمین امکانات ضروری برای جوانان باید از اولویت‌های جامعه باشد، گفت: امیدواریم با همکاری نهادهای دولتی و خیرین، بتوانیم فرصت‌های بهتری برای جوانان در آغاز زندگی مشترکشان ایجاد کنیم و بنیان خانواده را تقویت کنیم.

افتتاح مطب پزشکان و شعب بانکی در مرکز شهر اهر ممنوع شد

می‌باشد. فرماندار اهر به ناترازی‌های برق اشاره کرد و گفت: نوسانات ناترازی انرژی باعث خرابی و سوختگی لوازم برقی منازل می‌شود در این راستا تأمین خسارت ناشی از این ناترازی به عهده اداره برق می‌باشد. احمدی نظارت بر بازار را مهم شمرد و بر نظارت این امر تأکید کرد و افزود: در این رابطه به اعضای کارگروه سفارش شده است به صورت لحظه‌ای بازار را مورد پایش قرار دهند و بررسی‌های لازم را انجام دهند و در صورت مشاهده هر گونه گرانفروشی و تخلف برخورد قاطع و قانونی اعمال نمایند.

جلب اعتماد عموم مردم می‌شود. فرماندار اهر به استقرار تمام حساب‌های معادن در بانک‌های شهرستان تأکید کرد و گفت: باید تمامی حساب‌های معادن در شعب بانکی شهرستان مستقر شود در غیر این صورت به دستگاه‌ها ابلاغ خواهد شد پس از پایان خرداد ماه از ارائه خدمات به این معادن خودداری کنند.

وی موضوع ترافیک شهری را جدی برشمرد و گفت: جهت رفع معضل ترافیکی در هسته اصلی شهر در جلسه شورای ترافیک مقرر گردید که صدور هرگونه مجوز برای مطب پزشکان و شعب بانکی جدید در مرکز شهر ممنوع



هستند اطلاعات لازم را در اختیارشان قرار دهید و دلیلی برای عدم پاسخگویی وجود ندارد. وی نقد را نعمتی برای مدیران دانست و افزود: باید از نقدهای منصفانه استقبال کرد و خبرنگاران واسط بین دولت و ملت هستند و این کار باعث

ادامه از صفحه اول

بحران مسکن؛ قاتل خاموش ازدواج و فرزندآوری در ایران

در دهه ۱۳۸۰ به کمتر از ۱.۷ در سال ۱۴۰۲ رسیده است. برای حفظ پویایی جمعیت، حداقل نرخ باید ۲.۱ باقی بماند.

در شرایط فعلی، میانگین تعداد فرزندان در هر خانواده به کمتر از ۲ رسیده و روند کاهش آن ادامه دارد. اگر متغیرهایی چون مسکن، اشتغال و درآمد در نظر گرفته شوند، مشخص می‌شود که ناپایداری اقتصادی و بحران مسکن، دو عامل اصلی کاهش نرخ رشد جمعیت هستند. بررسی آماری و اظهارات رسمی نشان می‌دهد که مسکن، نه‌تنها یک مسئله اقتصادی، بلکه یک متغیر کلیدی در سیاست‌های جمعیتی است.

نمونه‌هایی است که با هدف ساخت سالانه یک میلیون واحد مسکونی اجرا شد؛ اما طبق گزارش‌های رسمی، تا پایان سال ۱۴۰۲ کمتر از ۲۰ درصد از اهداف آن محقق شده است. یکی از دلایل اصلی، نبود زمین در شهرهای بزرگ و سخت‌گیری بانک‌ها در ارائه تسهیلات بانکی است.

نرخ جانشینی جمعیت در ایران از حد بحرانی عبور کرده است
در سیاست‌های جمعیتی، نرخ جانشینی جمعیت (TFR) به عنوان شاخص اصلی شناخته می‌شود. در ایران، این نرخ از ۲.۱

سیاست‌های دولتی در حوزه مسکن، از هدف‌گذاری تا اجرا دچار گسست است

ابراهیم نجفی، نایب رئیس دوم کمیسیون عمران مجلس، در خصوص حل بحران مسکن اظهار کرد: «در برنامه هفتم توسعه و لایحه بودجه ۱۴۰۴، سیاست‌هایی برای واگذاری زمین و تسهیلات بانکی در نظر گرفته شده است.» اما تجربه نشان داده که تحقق این سیاست‌ها با تأخیر، اجرای ناقص یا نبود نظارت مؤثر روبه‌رو بوده است. برنامه جهش تولید مسکن یکی از

آگهی مزایده

بدینوسیله این شرکت در نظر دارد ۳ دستگاه کامیون کشنده ولوو FH۴۶۰کم کارکرد مدل ۲۰۲۰ و ۶ دستگاه کامیون کشنده داف مدل XF۴۸۰ کم کارکرد مدل ۲۰۲۰ خود را به صورت تکی یا یکجا از طریق مزایده به بالاترین پیشنهاد به فروش برساند. بر این اساس از متقاضیان محترم دعوت می شود جهت بازدید و دریافت پاکت مشخصات و استعلام بها از تاریخ انتشار آگهی به مدت یک هفته کاری از ساعت ۹ صبح الی ۱۶ به آدرس جاده تبریز به طرف تهران نرسیده به پلیس راه و روستای قزلجه میدان، جنب کارخانه پنبه هیدرو فیل شهرک خودرویی سازندگی پایدار آذر مهر مراجعه نموده و پس از تکمیل برگه استعلام بها اسناد مزایده مهر و امضا شده را در پاکت در بسته به دبیرخانه آدرس فوق (آقای ابراهیم پیرزاد) تحویل نمایند.

آخرین زمان تحویل پاکات: ساعت ۱۶ روز ۱۳/۰۳/۱۴۰۴

زمان بازگشایی پاکات: ۱۴۰۴/۰۴/۱۴ ساعت ۱۴:۰۰

به پیشنهادات مخدوش یا ناقص ترتیب اثر داده نخواهد شد.

شرکت خط نقره ای قشم در د را قبول پیشنهادات کاملا مختار است.

جهت هر گونه هماهنگی با شماره ۰۹۱۲۵۲۰۰۹۱۴۱ تماس حاصل فرمایید.

مهم شهرداری منطقه هفت در راستای تعیین تکلیف فضاهای سبز این محدوده و اجرای پروژه‌های عمرانی و فضای سبز عنوان کرد و افزود: این پروژه جزو پروژه‌های اولویت‌دار منطقه در ردیف بودجه قرار دارد. وی همچنین تملک ۱۳۵ هکتاری باغات لاله در جنوب شهر را از اقدامات اساسی در راستای احیای باغشهر تبریز خواند و گفت: باغات لاله به مثابه هویت تاریخی ـ باغ شهری تبریز، شامل چندین قفره قنات و استخر (گول) است وتملکات باغات لاله همچنان در حال انجام است.

خبر

سرپرست معاونت مالی و اقتصادی سازمان سرمایه‌گذاری و مشارکت‌های مردمی شهرداری تبریز منصوب شد



با حکم شهردار تبریز، سرپرست جدید معاونت مالی و اقتصادی سازمان سرمایه‌گذاری و مشارکت‌های مردمی شهرداری تبریز منصوب و معرفی شد.

یعقوب هوشیار شهردار تبریز طی حکمی، مهدی خلیل‌زاده را به عنوان سرپرست معاونت مالی و اقتصادی سازمان سرمایه‌گذاری و مشارکت‌های مردمی شهرداری تبریز منصوب کرد. مهدی خلیل‌زاده از مدیران باسابقه مجموعه مدیریت شهری تبریز است که پیش از این، مسئولیت رئیس اداره بازرسی و نظارت شهرداری تبریز را بر عهده داشت و در این سمت، عملکرد مؤثری در حوزه ارتقای شفافیت، سلامت اداری و نظارت درون‌سازمانی از خود به جا گذاشت.

سازمان تامین اجتماعی توضیحاتی درباره مجاری هدیه ۷۰ میلیون تومانی این سازمان برای فرزندان همه بیمه شدگان در سال ۱۴۰۴ ارائه داد. سازمان تأمین اجتماعی اعلام کرد: غرامت دستمزد ایام بارداری در مدت مرخصی زایمان زنان بیمه‌شده از سوی این سازمان به بیمه‌شدگان زن شاغل در کارگاه‌های مشمول قانون تأمین‌اجتماعی که دارای رابطه مزدبگیری با کارفرما باشند، پرداخت می‌شود

هدیه ۷۰ میلیون تومانی تامین اجتماعی چه کسانی را شامل می‌شود؟

و میزان آن، معادل دو سوم آخرین مزد یا حقوق مبنای کسر حق بیمه هر بیمه‌شده است. مرخصی زایمان» نیز به موجب بند (الف) ماده ۱۷ «قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت» مصوب ۲۴ مهرماه ۱۴۰۰ یکی از وظایف این سازمان و در زمره تعهدات کوتاه‌مدت تأمین اجتماعی است. مدت زمان این مرخصی برای تمام زنان بیمه‌شده شاغل در کارگاه‌های مشمول قانون تأمین اجتماعی که

شرط برخورداری از کمک هزینه تامین اجتماعی برای ازدواج چیست؟

کمک هزینه ازدواج یکی از حمایت‌های تأمین اجتماعی است که به بیمه‌شدگان زن یا مرد که برای نخستین بار ازدواج می‌کنند؛ پرداخت می‌شود اما شرط برخورداری از این کمک هزینه (هدیه ازدواج) چیست؟ کمک هزینه ازدواج به عنوان یکی از حمایت‌های موضوع ماده (۳) قانون تأمین اجتماعی است و این سازمان به استناد ماده (۸۵) قانون یادشده، به بیمه‌شدگان زن یا مرد که برای اولین بار ازدواج می‌کنند و دارای شرایط قانونی لازم باشند، مبلغی معادل یک ماه متوسط حقوق یا مزد بیمه‌شده به عنوان کمک هزینه ازدواج پرداخت می‌کند. براساس گزارش سازمان تأمین اجتماعی، سال گذشته ۹۲ هزار و ۱۸۲ نفر درمجموع یک هزار میلیارد تومان کمک هزینه ازدواج از این سازمان دریافت کردند.

شرایط لازم برای دریافت کمک هزینه ازدواج چیست؟

سال گذشته ۹۲ هزار و ۱۸۲ نفر درمجموع

مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق تبریز از کشف و جمع‌آوری ۳۳ دستگاه غیرمجاز استخراج رمزارز در مناطق تحت پوشش برق تبریز طی روزهای سوم تا ۶ خرداد خبر داد. اکبر فرج نیا با بیان اینکه بخشی از علل ناترازی انرژی مربوط به ورود دستگاه‌های غیرمجاز استخراج رمزارز به شبکه است، اظهار کرد: فعالیت مراکز استخراج رمزارز به دلیل مصرف بالای انرژی برق و استفاده غیرمجاز از شبکه برق‌رسانی، موجب اختلال در برق‌رسانی و تحمیل فشار به شبکه و آسیب به وسایل برقی شهروندان می‌شود. وی افزود: بنا به ابلاغ شرکت توانیر



یک هزار میلیارد تومان کمک هزینه ازدواج از سازمان تأمین اجتماعی دریافت کردند. یکی از شرایط برخورداری از کمک هزینه ازدواج این است که بیمه‌شده باید ظرف ۵ سال قبل از تاریخ ازدواج حداقل ۷۲۰ روز سابقه کار و پرداخت حق‌بیمه داشته باشد همچنین در تاریخ ازدواج رابطه استخدامی بیمه‌شده با کارفرما قطع نشده باشد. سازمان تأمین اجتماعی در صورتی که طرفین عقد ازدواج (زن و مرد) واجد شرایط باشند کمک هزینه ازدواج را به هر دو نفر اعطا می‌کند. یکی دیگر از شرایط این است

۳

دارای رابطه مزدبگیری با کارفرما باشند، ۹ ماه بوده و حقوق این ایام مطابق با قوانین سازمان تأمین اجتماعی پرداخت خواهد شد. بیمه‌شدگان زن که ظرف یک سال قبل از زایمان، سابقه پرداخت حق بیمه (۶۰ روز کار) را داشته باشند؛ به شرط عدم اشتغال به‌کار و مزدبگیری، می‌توانند از کمک ایام بارداری استفاده کنند.

شرط برخورداری از کمک هزینه تامین اجتماعی برای ازدواج چیست؟

می‌شود.

ثبت‌نام کمک هزینه ازدواج در سامانه خدمات غیر حضوری سازمان تأمین اجتماعی

بیمه شدگان در صورت دارا بودن شرایط مقرر برای دریافت کمک هزینه ازدواج می‌توانند در سامانه خدمات غیر حضوری سازمان تأمین اجتماعی به نشانی es.tamin.ir مراجعه و با ورود به منوی بیمه شدگان - حمایت‌های کوتاه مدت، درخواست کمک هزینه ازدواج، صرفاً با ورود اطلاعات تاریخ عقد و کدملی همسر، درخواست خود را ثبت کنند.

نحوه محاسبه کمک هزینه ازدواج

میزان کمک هزینه ازدواج، برابر با یک ماه متوسط حقوق یا مزد بیمه‌شده است یعنی جمع دریافتی مشمول کسر حق‌بیمه در آخرین دو سال قبل از ازدواج تقسیم بر ۲۴ و در صورتی که عدد حاصل کمتر از حداقل دستمزد کارگر عادی در تاریخ عقد باشد مبلغ یادشده تا حداقل دستمزد زمان عقد تعدیل می‌شود.



از طریق سرشماره پیامکی ۰۳۰۰۵۱۲۱ شرکت توانیر و یا تماس با مرکز ۱۲۱ ماینرهای غیرمجاز را گزارش و پاداش یک تا ۵۰ میلیون تومانی دریافت کنند.

مطالبات فعالان بخش خصوصی از دولت چیست؟

فرآیند تخصیص ارز و عملکرد سامانه‌های دولتی اصلاح شود

مهرداد ایرانی، فعال اقتصادی، از نحوه اجرای قوانین و محدودیت‌های ناشی از آن ابراز گلایه کرد و گفت: در حال حاضر امکان ویرایش چهاررقم تعرفه کالایی وجود ندارد و این موضوع مشکلات زیادی برای تولیدکنندگان ایجاد کرده است. سهمیه‌بندی ارزی باید توسط خود فعالان اقتصادی و تجار صورت گیرد، نه کارمندان وزارتخانه‌ها.

وی افزود: در فرآیند ثبت سفارش، ما ابتدا کالایی را تولید کرده و به بازار عرضه می‌کنیم، اما در مرحله ترخیص در گمرک، به دلیل اختلافات تعرفه‌ای ناشی از نوسانات قیمت، امکان ویرایش اطلاعات وجود ندارد و همین مسئله باعث بروز مشکل می‌شود. ایرانی تأکید کرد: درخواست ما این است که برای کسانی که متقاضی ارز دولتی نیستند، مسیر فعالیت اقتصادی هموار شود تا بتوانند با ارز آزاد و بدون درگیری با سامانه‌های دولتی، نیازهای خود را تأمین کنند.

بازگشت رویه واردات در برابر صادرات

جواد بحری‌پور معاون ارزی بانک ملی در استان آذربایجان شرقی هم با اشاره به مشکلات پیچیده و زمان‌بر در فرآیند تخصیص ارز، اظهار کرد: بزرگ‌ترین چالش امروز فعالان اقتصادی، نامشخص بودن وضعیت تخصیص ارز است. بسیاری از واردکنندگان و تولیدکنندگان پس از ثبت سفارش نمی‌دانند چند ماه باید در صف تخصیص ارز باقی بمانند.

وی در تشریح مراحل این فرآیند گفت: ابتدای مسیر با ثبت سفارش آغاز می‌شود که خود بین ۲ تا سه ماه زمان می‌برد؛ در این مرحله باید شناسه یکتا و چندین کد تأییدیه دریافت شود. سپس نوبت به تخصیص ارز می‌رسد که بازه زمانی آن مشخص نیست و گاهی بین چهار تا پنج ماه طول می‌کشد. بحری‌پور ادامه داد: در مرحله بعد، تأمین نقدینگی برای استفاده از ارز تخصیصی ضروری است. با توجه به الزام پرداخت در بازه‌ای محدود (حدود ۲۰ روز)، واحدهای تولیدی در تأمین به‌موقع منابع مالی

پیام آذربایجان

یکشنبه ۱۱ خرداد ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۲۵۸۷

اقتصاد

یادداشت

نان در تنور گرانی؛

سکوت مسئولان،نارضایتی مردم

ظاهر خیری - روزنامه نگار

بایین شهر، بالای شهر فرقی نمی‌کند صدای اعتراض مردم این روزها در کوچه پس کوچه‌های تبریز و در صف نانوایی‌ها به خاطر افزایش خوسرانه قیمت نان توسط نانواهای شهر بیشتر از قبل به گوش می‌رسد. نانواهای آزاد پز در نبود نظارت و بی تفاوتی مسئولان دولتی، نان سنگک را از ۱۰ هزار تومان به ۲۰ هزار تومان و نان روغنی را از ۱۵ هزار تومان به ۲۵ هزار تومان افزایش داده‌اند.

واقعیت این است که نان از دیرباز قوت لایموت سفره بسیاری از خانواده های ایرانی بوده است و با این افزایش قیمت ها بحران معیشت و سلامت مردم عمیق تر از قبل شده است. مردم از گرانی های پی در پی کالاهای اساسی و مورد نیاز شان خسته شده اند و تحمل افزایش هزینه های زندگی را ندارند. سید مصرفی خانوار هر روز با این افزایش قیمت ها کوچک و کوچکتر می شود و دیری ست که گوشت، لبنیات و میوه از سفره خانواده ها رخت بر بسته و مصرف شان ماهیانه شده است.

در این میان اتحاد سیاست اشتباه آرد چند نرخی آزاد، یارانه ای و نیمه یارانه ای توسط دولت بر نابسامانی قیمت نان و اوضاع آشفتته آن دامن زده است و هر کس ساز خود را می زند، نانوایان از افزایش هزینه های پخت نان گلایه دارند و مانده اند با افزایش قیمت آرد ۲۸ هزار تومان ، سوخت، اجاره مغازه، دستمزد کارگر و پرداخت بیمه ها چه کنند.آنها دور راه بیشتر ندارند یا باید قیمت نان را افزایش دهند تا هزینه ها جبران شود و یا اینکه کرکره هایشان را پایین بکشند و کسب و کارشان را ببندند. در دعوای بین مردم و نانواها که به نظر هر دو طرف حرف حق می زند اما حضور میدانی مسئولان و شنیدن صدای هر دو طرف ضروری به نظر می رسد. مردم و نانواها انتظار پاسخگویی مسئولان و حل مشکل پیش آمده هستند.نه اینکه ارگان های دخیل در این موضوع هریک دیگری را مقصر وضعیت پیش امده بدانند و یا مدیران شان پنبه در گوش کنند تا صدای اعتراض ها را نشنوند.

این روزها بابا می خواهد نان بدهد اما پول ندارد. این روزها دیگر عطر نان به مشام مردم خوش نمی آید چرا که کامشان از این همه گرانی اجناس مصرفی تلخ است. آنها نگران شکاف بین درآمد و هزینه های زندگی شان هستند و اینکه روز به روز سید مصرفی شان خالی می شود. خانواده های بسیاری با افزایش قیمت های میوه و گوشت و لبنیات قید مصرف همیشگی شان را زده اند و به کم بودن شان قانع اند اما نمی دانند با افزایش قیمت نان چه کنند.

روزگاری نان حرمت داشت، برکت داشت و افراد خانواده را سر یک سفره جمع می کرد. قیمت نان ثابت بود و مردم هم در صف های طولانی انتظار می کشیدند تا نان با کیفیت به خانه ببرند.اکنون اما با هر بار افزایش قیمت سهم افراد خانواده کم و وعده های غذایی شان بی نان می شود. مردم با خود می گویند صبح مان را با چه امیدی آغاز کنیم در حالیکه هر روز با قیمت های جدید اجناس مواجه ایم. بی گمان خالی شدن سفره از نان به دلهره ای برای خانواده ها تبدیل شده است آنها از مسئولان می پرسند چرا ناگهان قیمت نان افزایش یافت؟چراها بسیاری دلی برایشان پاسخی نیست. راه حل بسیار ساده است.اجرای عدالت.یعنی پرداخت مستقیم یارانه نان به مردم توسط دولت.با اتخاذ این سیاست اقتصادی صحیح قیمت نان واقعی می شود و بساط آرد چند نرخی که وضعیت نابسامان و آشفته ای را رقم زده است برچیده می شود.هرکس به اندازه مصرف خود و نه بیشتر نان می خرد و نانوایی ها هم آرد با قیمت واحد می‌خرند و نان با قیمت ثابت به مردم عرضه می‌کنند.

خبر

تمامی ممنوعیت‌ها برای واردات

تلفن همراه برداشته شد

رئیس کل گمرک گفت: در ارتباط با واردات تلفن همراه هیچ ممنوعیتی برای هیچ برندی وجود ندارد و تمام برندها موبایل در حال حاضر اجازه واردات دارند. فرود عسگری رئیس سازمان کل گمرک ایران در خصوص آخرین وضعیت واردات آیفون از طریق گمرکات کشور اظهار داشت:در ارتباط با واردات تلفن همراه هیچ ممنوعیتی برای هیچ برندی دیگه وجود ندارد و تمام برندها موبایل در حال حاضر اجازه واردات دارند. وی ادامه داد: تمامی برندها در حال حاضر اجازه ورود به کشور را دارند به شرطی که صاحبان کالا برند خود را ثبت سفارش کنند. او بیان کرد: تکلیف واردات موبایل هم مشخص است چراکه جزئیات مربوط به میزان ورودی در قانون بودجه و جدول تعرفه ذکر شده و گمرک هم طبق روال سال‌های گذشته، کارهای ترخیص را انجام می‌دهیم.



پیام آذربایجان

یکشنبه ۱۱ خرداد ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۲۵۸۷

روانشناسی

عضو هیئت علمی پژوهشکده زن و خانواده با بیان اینکه فردیت تشدید شده جوانان امروز، نوعی هرج‌ومرج در اعتقادات و شیوه‌های تفکر ایجاد کرده است، گفت: در گذشته، پدر و مادرها ممکن بود علیرغم نارضایتی از زندگی مشترک، هدفی فراتر از خود داشته باشند؛ بزرگ کردن فرزندان و تربیت آن‌ها، اما

فردگرایی نسل امروز، بحران جمعیت فردا

این گزاره برای نسل جدید تقریباً بی‌معناست؛ نسل امروز استدلال می‌کند که اگر خودشان شاد نباشند، نمی‌توانند فرزندان سالمی پرورش دهند. این نگاه، نمونه بارز شخصی‌سازی اخلاق است. فهیمه زارع، عضو هیئت‌علمی پژوهشکده زن و خانواده اظهار کرد: از قرن هجدهم و نوزدهم که ادبیات و تفکر غربی به سمت لیبرالیسم گرایش یافت، یکی از آموزه‌های

محوری این مکتب، «فرد آزاد» بود. در واقع، اومانیسیم، فردگرایی و اندیشه برابری از همین مفهوم فرد آزاد سربرآورد. وی با بیان اینکه این موضوع بحث‌های مفصلی را به همراه دارد، ادامه داد: فردگرایی مفهومی است که در بستر اجتماع و فرهنگ، الزامات خاص خود را می‌طلبد؛ برای بررسی مسئله خانواده، لازم است پشتوانه نظری این موضع را درک کنیم. اندیشمندان غربی با طرح «انسان جدید» و «سوژه خودبنیاد»، تفاوت آن را با انسان عصر سنت مشخص می‌کنند.

چگونه تفکر انتقادی را به کودکی خود بیاموزیم؟

هر روز کودک شما با پیام‌ها، اطلاعات و تصاویر بسیاری بمباران اطلاعاتی می‌شود. چه فرزند شما در مدرسه باشد، چه فعالیت آنلاین داشته باشد یا با دوستان خود صحبت کند، باید بداند که چگونه آنچه را که می‌شنود و می‌بیند را ارزیابی کند تا نظرات و باورهای خود را شکل دهد. مهارت‌های تفکر انتقادی، پایه و اساس آموزش و همچنین یک مهارت مهم زندگی به شمار می‌روند. بدون توانایی تفکر انتقادی، کودکان به ویژه وقتی بزرگ‌تر می‌شوند از نظر تحصیلی با مشکل مواجه می‌شوند.



هر روز کودک شما با پیام‌ها، اطلاعات و تصاویر بسیاری بمباران اطلاعاتی می‌شود. چه فرزند شما در مدرسه باشد، چه فعالیت آنلاین داشته باشد یا با دوستان خود صحبت کند، باید بداند که چگونه آنچه را که می‌شنود و می‌بیند را ارزیابی کند تا نظرات و باورهای خود را شکل دهد. مهارت‌های تفکر انتقادی، پایه و اساس آموزش و همچنین یک مهارت مهم زندگی به شمار می‌روند. بدون توانایی تفکر انتقادی، کودکان به ویژه وقتی بزرگ‌تر می‌شوند از نظر تحصیلی با مشکل مواجه می‌شوند.

در واقع، مهم نیست که فرزند شما در آینده چه برنامه‌ای برای شغل خود دارد. او فارغ از شغلی که انتخاب می‌کند، باید بداند که چگونه به صورت انتقادی تفکر کند، مشکلات را حل کند و تصمیم بگیرد.

به عنوان والدین، مهم است که اطمینان حاصل کنید که فرزندان شما قبل از ترک خانه می‌تواند خودش به تنهایی فکر کند و ذهنیت انتقادی سالمی را در خود ایجاد کند. انجام این کار به کودک شما کمک می‌کند تا هم از نظر تحصیلی و هم از نظر حرفه‌ای موفق شود و همچنین به روابط آینده او کمک می‌کند.

در این مقاله در مورد چیزهایی که باید در مورد تفکر انتقادی بدانید، از جمله این که چگونه به فرزندان خود بیاموزید که متفکر انتقادی باشند صحبت خواهیم کرد.

تفکر انتقادی چیست؟

بر اساس گفته روان درمانگران، تفکر انتقادی می‌تواند شامل یک مشکل پیچیده و ایجاد راحل‌های واضح برای آن باشد. در واقع، تفکر انتقادی بخشی ضروری از حل مسئله، تصمیم گیری و هدف گذاری است.

همچنین این مهارت به ویژه هنگامی که با درک مطلب ترکیب شود، اساس آموزش را تشکیل می‌دهد. این دو مهارت در کنار یکدیگر به کودک امکان این را می‌دهد تا بر اطلاعات مسلط شود و بتواند آن را جمع بندی کند.

چرا مهارت‌های تفکر انتقادی اهمیت دارند؟

براساس برنامه ارزیابی بین‌المللی دانش‌آموزان (PISA) که در آن کودکان ۱۵ ساله در ۴۴ کشور مختلف ارزیابی شدند، از هر شش دانش‌آموز بیش از یک دانش‌آموز در ایالات متحده قادر به

حل مشکلات تفکر انتقادی نیستند.

علاوه بر این، تحقیقات نشان می‌دهند که کودکانی که فاقد مهارت‌های تفکر انتقادی هستند، در معرض خطر بیش‌تری برای مشکلات رفتاری قرار دارند. اگر کودک این توانایی را نداشته باشد، با دقت فکر نمی‌کند. فکر نکردن با دقت و به صورت انتقادی می‌تواند منجر به سوء تعبیر اطلاعات شود و اطلاعات نادرست می‌توانند منجر به مشکلاتی در مدرسه، کار و روابط شوند.

تفکر انتقادی همچنین به کودک امکان می‌دهد تا درک عمیق‌تری از جهان از جمله این که جایگاه خود را در دنیا چگونه می‌بیند، به دست آورد. علاوه بر این، کودکانی که یاد می‌گیرند تفکر انتقادی داشته باشند، مشاهده‌گر و روشن‌فکر هستند.

مهارت‌های تفکر انتقادی می‌توانند به کودک کمک کنند تا خود، دیگران و دنیای اطراف خود را بهتر درک کند. این مهارت‌ها می‌توانند در حل مسائل روزمره، خلاقیت و بهره‌وری به کودک کمک کنند.

فواید مهارت‌های تفکر انتقادی

مهارت‌های تفکر انتقادی از جنبه‌های بسیاری برای کودک شما مفید هستند. از توانایی حل مسائل و مشکلات پیچیده در مدرسه و تشخیص این که کودک در مورد مسائل خاص چه احساسی دارد گرفته تا ایجاد روابط و مقاومت در برابر فشار روانی، مهارت‌های تفکر انتقادی کودک شما را برای مقابله با چالش‌ها و موانع زندگی آماده می‌کنند.

مهارت‌های تفکر انتقادی در حل یک مسئله ریاضی، در مقایسه و تقابل چیزها، و هنگام استدلال و بحث کردن مفید هستند. به گفته روانشناسان، مهارت‌های تفکر انتقادی در ابراز کودک کاربرد دارند. وقتی فردی برای رسیدن به یک هدف شخصی یا حفظ یک رابطه رضایت‌بخش تلاش می‌کند، استفاده از تفکر انتقادی بسیار مفید است.

تفکر انتقادی همچنین باعث افزایش استقلال، خلاقیت و تشویق کنجکاوی در کودک می‌شود. کودکانی که به آنها آموزش داده شده است از مهارت‌های تفکر انتقادی استفاده کنند، سوالات زیادی می‌پرسند و هرگز چیزها را بدون دلیل و مدرک قبول نمی‌کنند. آن‌ها می‌خواهند بدانند که چرا چیزهای مختلف اتفاق می‌افتند.

مهارت‌های مناسب تفکر انتقادی همچنین می‌توانند منجر به داشتن روابط بهتر، کاهش پریشانی و بهبود رضایت از زندگی شود. فردی که می‌تواند مشکلات روزمره را حل کند، احتمالاً نسبت به توانایی خود در مقابله با چالش‌هایی که زندگی سرراهش قرار می‌دهد، اعتماد به نفس بیش‌تری دارد.

چگونه به کودک خود بیاموزیم که متفکر انتقادی باشد؟

آموزش تفکر انتقادی به کودک بخش مهمی از وظایف والدین است. در واقع، وقتی به کودک یاد می‌دهیم که متفکر انتقادی باشد، به او مستقل بودن را نیز آموزش می‌دهیم. کودک یاد می‌گیرد که نظرات خود را داشته باشد و بدون تأثیر بیرونی بیش از حد، به نتایجی برسد که خود با فکر کردن به آن دست پیدا کرده است. در ادامه چند روش را به شما پیشنهاد می‌دهیم تا به کودک خود بیاموزید که تفکر انتقادی داشته باشد.

الگوی خوبی برای کودک باشید

گاهی اوقات بهترین راه برای آموزش یک مهارت مهم زندگی به کودک شما این است که در زندگی خود الگوی خوبی برای کودک باشید. زیرا کودکان تمایل دارند رفتارهایی را که در والدین خود مشاهده می‌کنند، تقلید نمایند. بنابراین تلاش کنید تا با تحقیق در مورد چیزهایی که نادرست به نظر می‌رسند و اظهارات چالش برانگیز که غیر اخلاقی یا غیر منصفانه به نظر می‌رسند، تفکر انتقادی را در زندگی خود اعمال می‌کنید.

والدینی که دارای مهارت‌های تفکر انتقادی مناسب هستند، می‌توانند از همان روز اول تولد کودک با بیان کلامی مهارت‌های تفکر خود، تفکر انتقادی را برای کودک خود الگوسازی کنند. برای کودکان بسیار مفید است که بشنوند والدین چگونه به طور انتقادی درباره چیزها فکر می‌کنند. این الگوبرداری از تفکر انتقادی به کودک اجازه می‌دهد تا فرآیندهای فکری والدین خود را مشاهده کند و آنچه را که مشاهده می‌کند، تقلید نماید.

با کودک خود بازی کنید

کودک به طور مداوم با آزمون و خطا کردن چیزها را یاد می‌گیرد و بازی یک فعالیت آزمون

و خطای عالی برای شما به شمار می‌رود. در واقع، بازی منظم با کودک در سنین بسیار پایین، پایه‌های تفکر انتقادی را در او ایجاد می‌کند و مهارت‌های تفکر انتقادی او با رشد کودک پیشرفت می‌کند.

شما مشاهده خواهید کرد که فکر کردن کودک شما در سال‌های اولیه تولد سطحی خواهد بود و با افزایش سن، انتزاعی‌تر می‌شود. بازی کودک با هم سالان خود نیز در رشد مهارت‌های تفکر انتقادی او مفید است؛ اما والدین باید در هنگام بروز اختلاف یا زمانی که شوخی‌ها شدید می‌شوند، در دسترس باشند و آن را مدیریت کنند. به مرور که کودک شما بزرگ‌تر می‌شود، می‌توانید با یکدیگر بازی‌های رومیزی انجام دهید یا در مورد موضوعی صحبت کنید که کودک به آن علاقه نشان می‌دهد. نکته مهم این است که با کودک خود زمان با کیفیت بگذرانید که فرصت صحبت در مورد موضوعات عمیق‌تر و بررسی انتقادی چیزها را به شما و کودک شما می‌دهد.

توانایی حل مسئله را به کودک بیاموزید

یکی از راه‌های آموزش تفکر انتقادی به کودک این است که به او نحوه حل مسئله و مشکلات را بیاموزیم. برای مثال، از کودک خود بخواهید که به حداقل پنج راه مختلف برای حل یک مشکل خاص فکر کند.

شما می‌توانید کودک را به چالش بکشید تا یک شی را بدون استفاده از دستانش از یک طرف اتاق به سمت دیگر منتقل کند. در ابتدا، کودک ممکن است فکر کند که این کار غیر ممکن است اما با کمی حمایت از سوی شما، او کشف می‌کند که ده‌ها راه حل مانند استفاده از پاهای خود یا پوشیدن دستکش برای این کار وجود دارند.

به کودک کمک کنید تا راه حل‌های مختلفی برای همان مشکل پیدا کنند و سپس یکی را انتخاب کنید تا کودک ببیند که این کار جواب می‌دهد یا خیر. به مرور زمان، می‌توانید به کودک خود کمک کنید تا بتواند ببیند که راه‌های زیادی برای مشاهده و حل مشکل مشابه وجود دارد.

کودک را تشویق کنید که سوال بپرسد

به همان اندازه که گاهی اوقات پاسخ دادن به رگبار مداوم سوالات خسته‌کننده است، مهم

است که کودک خود را تشویق کنید تا مسائل را زیر سؤال ببرد. سؤال پرسیدن اساس تفکر انتقادی است و زمانی که برای پاسخ دادن به سوالات کودک صرف می‌کنید یا همراه با هم پاسخ‌ها را پیدا می‌کنید، در نهایت نتیجه خواهد داد. کودک شما با سوال پرسیدن نه تنها یاد می‌گیرد که چگونه خود را ابراز کند، بلکه به مرور در شناسایی اطلاعات یا اظهارات نادرست یا گمراه کننده دیگران بهتر و بهتر می‌شود.

شما همچنین می‌توانید این نوع سوال پرسیدن را تکرار کنید و بگذارید کودک شما آن را مشاهده کند تا این رفتار را برای او الگو کنید. وقتی کودک شما بزرگ‌تر می‌شود، می‌توانید با یکدیگر بازی‌های رومیزی انجام دهید یا به سادگی وقت خود را صرف صحبت در مورد چیزی که برای او جالب است بگذرانید.

نکته کلیدی این است که شما زمان با کیفیتی را با هم سپری کنید که به شما این امکان را می‌دهد تا در مورد مسائل در سطح عمیق‌تر بحث کنید و مسائل را به طور انتقادی بررسی کنید.

انتخاب کردن را با کودک خود تمرین کنید

مانند همه چیز در زندگی، فرزند شما اغلب از طریق آزمون و خطا مهارت‌های جدید را یاد می‌گیرد و بخشی از یادگیری تفکر انتقادی، شامل تصمیم‌گیری است. یکی از راه‌هایی که می‌توانید فرزندان را به فکر کردن و انتخاب کردن تشویق کنید این است که از او بپرسید چگونه می‌خواهد وقت خود را بگذراند. اگر کودک شما این را می‌خواهد، به او اجازه دهید که به بازی کردن یا دعوت‌نامه‌های مهمانی نه بگوید. همچنین می‌توانید به او پول توجیبی بدهید و اجازه دهید تا خودش در مورد این که با پول چه کاری انجام می‌دهد، تصمیم بگیرد.

روشن فکری را تشویق کنید

اگرچه آموزش روشن فکری می‌تواند یک مفهوم چالش برانگیز برای آموزش باشد، اما به هر حال یک مفهوم مهم است. بخشی از تبدیل شدن به یک فرد دارای تفکر انتقادی، توانایی منطقی بودن و ارزیابی ایده‌ها بدون تعصب است. به کودک خود بیاموزید که برای این که با دید باز به مسائل نگاه کند، باید قضاوت‌ها و پیش فرض‌های خود را کنار بگذارد.

وی تصریح کرد: باید خلأهای زندگی و نقاط ضعفمان را بشناسیم چراکه این موضوع کمک بزرگی به خودشناسی خواهد کرد. در واقع تشخیص درد ۵۰ درصد درمان است، همین که درد مشخص شد سعی می‌کنیم کمتر خود را در مواجهه با آن قرار دهیم، دیر آن موضوع ما را غافلگیر نمی‌کند و بهتر می‌توانیم با آن کنار بیاییم بنابراین اگر می‌خواهید حال دلتان خوب شود همه خلأها و نقاط ضعف خود را از هر نظر شامل مادی و معنوی، جسمی و جنسی، اجتماعی، خانوادگی و فردی، روحی و روانی بنویسید.

علامه آرام با اشاره به اینکه قالب دوست‌ها براساس خلأها و نیازها شکل می‌گیرد، تأکید کرد: اگر به موقع به داد خلأها نرسید نابودتان می‌کند و حال دلتان خراب می‌شود. بعد از شناسایی خلأها یا خودتان باید حلش کنیم یا از متخصص امر کمک بگیریم. وی ۸ رخواست کرد همه افراد نقاط قوت، ویژگی‌های خوب، زیبایی‌ها، مهارت‌ها و داشته‌های خود را از نظر جسمی و جنسی، معنوی و مادی، خانوادگی و فردی، اجتماعی، روحی و روانی به صورت واضح، شفاف و دقیق بنویسند تا از این طریق به حال خوب دست یابند.

یک روانشناس خانواده با بیان اینکه افراد افسرده دارای گذشته منفی، حال جبری و آینده کمال‌طلب هستند، گفت: اگر می‌خواهید حال خوبی داشته باشید باید از گذشته منفی درس بگیرید، از زمان حال لذت ببرید و آینده را هدفمند کرده و اهداف بزرگ دست‌یافتنی برای خود ترسیم کنید.

یک روانشناس خانواده:

از زمان حال لذت ببرید

یونس علامه آرام اظهار کرد: فیلیپ زیملاردو، روانشناس غربی می‌گوید«زمان مثل الاکلنگ می‌ماند که شامل سه قسمت گذشته، حال و آینده است. گذشته می‌تواند شامل دو حالت منفی یا مثبت، حال شامل جبری یا لذت‌طلب و آینده شامل هدفمند یا کمال‌طلب باشد».

علامه آرام با تأکید بر اینکه یکی از مهمترین راه‌های رسیدن به حال خوب «خودشناسی» است، مطرح کرد: تا زمانی‌که

نایب رئیس هیأت کوه‌نوردی آذربایجان‌شرقی از آغاز فعالیت کمیته بانوان هیأت کوه‌نوردی استان آذربایجان‌شرقی خبر داد. حبیبه صدیق، نایب رئیس هیأت کوه‌نوردی آذربایجان‌شرقی از آغاز فعالیت کمیته تخصصی بانوان هیأت کوه‌نوردی استان آذربایجان شرقی به منظور توسعه ورزش بانوان و ارتقای جایگاه آنان در عرصه کوه‌نوردی و صعودهای

آغاز فعالیت کمیته بانوان هیأت کوه‌نوردی استان آذربایجان شرقی

ورزشی خبر داد. وی در حاشیه هجدهمین همایش نواب رئیس هیأت‌های کوه‌نوردی کشور در تبریز اظهار کرد: در راستای عمل به سیاست‌های فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی مبنی بر توسعه ورزش بانوان و ارتقای جایگاه آنان در عرصه کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی کمیته بانوان هیئت کوه نوردی استان فعالیت رسمی خود را آغاز نمود.نایب رئیس

هیأت آذربایجان‌شرقی گفت: این کمیته با هدف برنامه‌ریزی، ساماندهی، آموزش و حمایت از فعالیت‌های کوه‌نوردی بانوان در سطح استان، تشکیل شده و در نظر دارد با برگزاری دوره‌های آموزشی، صعودهای گروهی، برنامه‌های طبیعت‌گردی و کارگاهی برگزار کند.

۵

پیام آذربایجان

یکشنبه ۱۱ خرداد ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۲۵۸۷

ورزشگی

چرا به زندگی دیگران سرک می‌کشیم؟

کنجکاوی یا قضاوت؟ سؤالاتی مثل «چرا ازدواج نکردی؟»، «چه‌دار نمی‌شی؟»، یا «حقوقت چقدره؟»

کنجکاوی‌هایی با رنگ قضاوت هستند که آزاردهنده‌اند. ریشه این پرسش‌ها چیست؟ چرا برخی در زندگی خصوصی دیگران سرک می‌کشند؟ مهدی صادقلو، استاد ارتباطات، راهکارهای مواجهه هوشمندانه با این پرسش‌ها را ارائه می‌دهد.

مرز باریکی هست بین گفت‌وگو و کنجکاوی؛ آن‌جا که با پرسیدن برخی سوالات از سوی دیگران لیخندت یخ می‌زند و نمی‌دانی با آن سؤال بی‌جا چه باید بکنی. اما وقتی کسی بی‌مقدمه سرک می‌کشد در خصوصی‌ترین لایه‌های زندگی‌ات، چه باید کرد؟ ریشه این پرسش‌ها کجاست؟ چرا بعضی آدم‌ها این‌قدر مشتاق‌اند در خصوصی‌ترین حوزه‌های زندگی دیگران سرک بکشند؟ و از همه مهم‌تر، در مواجهه با این پرسش‌ها چه پاسخی باید داد؟

برای پاسخ به این سؤال‌ها به سراغ مهدی صادقلو، استاد ارتباطات و فن بیان رفتیم. او با زبانی صریح و تحلیلی روان، پرده از سازوکارهای ذهنی و اجتماعی این نوع از پرسش‌ها برداشت.

عامل اصلی: بیکاری ذهن

دکتر مهدی صادقلو، استاد ارتباطات و فن بیان، مهم‌ترین عامل این نوع کنجکاوی‌ها را بیکاری ذهن می‌داند و می‌گوید: « زمانی که ذهن ما بیکار می‌ماند و به دنبال یادگیری و رشد نیست، غریزه انسانی به‌طور ناخودآگاه شروع به چک کردن وضعیت اطرافیان می‌کند تا ببیند آیا شبیه دیگران است یا خیر.» او توضیح می‌دهد:«این نوع کنجکاوی‌ها به دلیل اضطراب ناشی از تفاوت با دیگران شکل می‌گیرد. افراد معمولاً نگران این هستند که مبادا از دسته اجتماعی خود خارج شوند و به همین دلیل شروع به پرسیدن سوالاتی می‌کنند که در ظاهر برایشان جذاب به نظر می‌آید.»

او ادامه می‌دهد: «اگر ذهن انسان مشغول مطالعه و یادگیری باشد، دیگر این نوع سوالات برای او جذابیتی نخواهند داشت. فردی که به رشد و توسعه ذهنی خود اهمیت می‌دهد، هرگز با چنین کنجکاوی‌هایی مواجه نخواهد شد. ذهنی که درگیر اطلاعات جدید است، به جای توجه به زندگی دیگران، به مسائل پیچیده‌تر و به‌روزتری مشغول است.»

صادقلو اشاره می‌کند که ذهن انسان‌ها تمایل دارد خود را با دیگران مقایسه کند. این مقایسه‌ها می‌تواند به رفتارهای کنجکاوانه مانند پرسیدن سوالات بی‌مورد منجر شود. «در حقیقت، مغز انسان در تلاش است تا خودش را با دیگران تطبیق دهد. اگر فردی متفاوت عمل کند، ذهن اطرافیان ممکن است دچار اضطراب شود و به همین دلیل شروع به پرسیدن سوالاتی می‌کنند که به نوعی او را به «هم‌فرو» خود تبدیل کنند.»

نداشته باشد یا تک‌فرزند داشته باشد مجموعه‌ای پیچیده از دلایل اقتصادی، روانی، فرهنگی، اجتماعی و حتی شخصی نهفته است. در این گزارش، سراغ برخی از این خانواده‌ها رفتیم؛ افرادی که سال‌ها از ازدواجشان گذشته اما همچنان یک فرزند دارند یا بدون فرزند زندگی می‌کنند. این گفت‌وگوها شاید تصویری واقعی‌تر از ماجرا به دست دهد؛ تصویری دورتر از سیاست‌گذاری‌های کلان و نزدیک‌تر به زندگی روزمره مردم.

چرا خانواده‌ها می‌گویند «یکی» هم زیاد است؟
نازنین، ۴۲ ساله / فوق‌لیسانس جامعه‌شناسی / ۱۴ سال ازدواج / بدون فرزند

نازنین به عنوان زنی که ۱۴ است ازدواج کرده در خصوص فرزندآوری می‌گوید: «من و همسرم هیچ‌وقت احساس نکردیم که نبود بچه خللی در رابطه‌مون ایجاد کرده. از اول هم هر ۲ مخالف آوردن فرزند بودیم. نه از سر خودخواهی از سر واقع‌بینی. وقتی آدم خودش امنیت روانی نداره چطور می‌تونه برای به موجود دیگه امنیت بسازه؟ از طرف دیگه مسئولیت فرزند خیلی سنگینه. من آدمی هستم که دوست دارم مسئولیت‌هایی رو قبول کنم که از پسش بریام.»

کاوه، ۴۵ ساله / مهندس عمران / ۱۸ سال ازدواج / یک فرزند ۱۰ ساله

کاوه به عنوان فردی که مهندسی عمران خوانده در همین مورد می‌گوید: «همسرم خیلی اصرار داشت که فرزند دوم هم داشته باشیم اما واقعیت اینه که من از پسش برنمی‌اومدم. هزینه مدرسه، خوراک، تفریح، آموزش، همه‌چیز سنگین شده. نمی‌تونم بچه‌ای داشته باشم که حسرت امکاناتی که بچه اولم داره توی دلش بمونه. خودم از به خانواده شلوغ اومدم، البته که اون زمان همه‌چیز ساده‌تر بود. حالا بچه دوم یعنی استرس بیشتر فشار اقتصادی بیشتر و احتمالاً آینده مهم‌تر.»

مهسا، ۳۹ ساله / دکترای روان‌شناسی / ۱۱ سال ازدواج / بدون فرزند

مهسا دکترای روانشناسی خوانده و ۱۱ سال است که ازدواج کرده.

این باره توضیح می‌دهد: «اگر فردی که این سوالات را می‌پرسد از نزدیکان ما باشد، مثل پدر یا مادر، پاسخ دادن به این سوالات اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. این افراد معمولاً از روی نگرانی یا علاقه به شما این سوالات را می‌پرسند.» او ادامه می‌دهد که در چنین مواردی، باید به نگرانی آن‌ها پاسخ داد و در صورتی که موقعیت مناسب نیست، این توضیحات را در زمان دیگری ارائه داد؛ مثلاً ممکن است در آن لحظه نتوانیم به خوبی پاسخ دهیم، اما می‌توانیم بعداً در یک موقعیت آرام‌تر به آن‌ها توضیح دهیم و داستان خود را بازگو کنیم.»

اما در مواقعی که فردی که سوال می‌پرسد هیچ ارتباط نزدیکی با شما ندارد، مانند یک همکار، فامیل دور یا همسایه، صادقلو پیشنهاد می‌کند که نیازی به پاسخگویی نیست مگر اینکه سوالات تکرار شوند. در این مواقع، می‌توان با استفاده از یک تکنیک به نام «پیام مخفی» به فرد منتقل کرد که دیگر تمایلی به ادامه بحث در این زمینه نداریم: «اگر فردی بارها و بارها این سوالات را تکرار کند، می‌توانیم به آرامی و با احترام بگوییم که «راستش من برای این موضوع یک برنامه دارم که بعداً در موردش صحبت می‌کنیم، این جمله به نوعی به فرد پیام می‌دهد که دیگر از شما سوال نپرسد.»

او تأکید می‌کند: «این تکنیک به فرد می‌فهماند که ما پاسخ‌های خاصی به این سوالات داریم و نمی‌خواهیم بیشتر وارد این موضوع شویم.

این یک پیام غیرمستقیم است که دیگر جای نگرانی برای فرد وجود ندارد و از او می‌خواهیم دیگر سوالات اینچنینی نپرسد.»

او می‌گوید: «در مجموع، در پاسخ به سوالات شخصی باید در نظر گرفت که ارتباط ما با فرد سوال‌کننده چیست. اگر فرد نزدیک به ما باشد، پاسخ دادن و رفع نگرانی او ضروری است. اما اگر فردی کم‌ارتباط باشد، سکوت یا استفاده از پیام مخفی بهترین راهکار است. به این ترتیب، می‌توان از فشار و استرس ناشی از سوالات شخصی اجتناب کرد.»

صادقلو درباره شیوه‌های روان‌شناختی و ارتباطی مؤثر برای جلوگیری از ناراحتی طرف مقابل نکاتی را بیان می‌کند. او در ابتدا به اهمیت تعویق در پاسخ دادن نیز اشاره می‌کند و می‌گوید: «بهترین ترفند برای جلوگیری از ناراحت شدن طرف مقابل، تعویق پاسخ است. وقتی ما پاسخ را به تعویق می‌اندازیم، به این معنی است که در آن لحظه یا موضوع را تغییر می‌دهیم یا موقعیت را ترک می‌کنیم. این روش نه تنها به ما این امکان را می‌دهد که در زمان مناسب پاسخ دهیم، بلکه طرف مقابل را هم متوجه می‌کند که سوالاتش ممکن است نامناسب باشد.»

صادقلو راه‌حل دیگری پیشنهاد می‌دهد: « در مواقعی که سوال تکرار می‌شود باید در خلوت و با صداقت بیشتری صحبت کنیم. می‌توانیم بگوییم: «چون دوستت دارم و نمی‌خواهم ناراحتی پیش بیاید، این را می‌گویم. حقیقت این است که من در زندگی شخصی کسی کنجکاوی نمی‌کنم و اگر کسی از زندگی شخصی من سوالی بپرسد، ممکن است ناراحت بشوم.» او توضیح می‌دهد که این نوع بیان به طرف مقابل کمک می‌کند تا درک کند که سوالات شخصی ممکن است برای شما ناخوشایند باشند، بدون اینکه فضای گفت‌وگو مسموم شود.

خانه‌هایی خالی از هیاهوی کودکانه؛ انتخاب یا اجبار؟

داشته باشیم بنا به دلایل مختلف. یکی از این دلایل این است که نمی‌خواهم دخترم در آینده‌ای که ترسناک است، تنها باشد؛ وجود یک خواهر یا برادر در کنار او هم به من و هم به او آرامش می‌دهد اما این در حالی است که خیلی از زوج‌ها به رغم تمایل به فرزندآوری دچار نازایی شدند آن هم بعد از کرونا، خیلی از زوجین با مصرف انواع داروهای نازایی، صاحب فرزند نشده حتی دچار بیماری‌های مختلف شده و سلامتی عمومی خود را از دست دادند و به این نتیجه رسیدند که قید فرزند را برای همیشه بزنند.»

سمیرا، ۴۱ ساله / فوق‌لیسانس هنر/ ۱۳ سال ازدواج / یک فرزند ۹ساله

سمیرا می‌گوید: «اگر بخوام صادق باشم، بعد از به دنیا اومدن دخترم تا مرز افسردگی پیش رفتم. فشار اجتماعی، بی‌خواهی، نداشتن حمایت روانی، خستگی مدام... مادر بودن توی فرهنگ ما یعنی فداکاری مطلق بی‌هیچ توقعی. منم همین کار رو کردم اما ناپود شدم. حالا که بهتر ترجیح می‌دم انرژی‌ام رو صرف رشد همین یه دختر کنم. اینکه بگیم زن موفق کسیه که ۲ تا بچه بزرگ کرده به نظرم حرف تاریخ گذشته‌ست.»

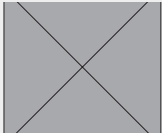
رضا، ۴۷ ساله / دکترای مدیریت/ ۱۶ سال ازدواج / بدون فرزند
می‌دارد: «ما از اول تصمیم گرفتیم که بچه نداشته باشیم. به جور سبک زندگیه که شاید برای همه قابل درک نباشه. من معتقدم فرزندآوری تصمیم شخصییه و باید با آگاهی باشه. خیلی از دوستانم بچه‌دار شدن چون جامعه ارزشون انتظار داشت یا خانواده‌هاشون فشار آوردن. ما اما گفتیم

نه چون می‌خواستیم روی کار، سفر، یادگیری، خودشناسی تمرکز کنیم. حالا خیلی‌ها می‌گن خودخواهی کردیم.»



پیام آذربایجان

یکشنبه ۱۱ خرداد ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۲۵۸۷



تندرستی و تحرک

ایستگاه ورزش

قسمت آخر...

بهترین ورزش‌ها برای افراد بالای ۵۰ سال

تمرینات قدرتی ملایم (مانند تمرین با کش‌های مقاومتی، دمبل‌های سبک یا وزن بدن) به افزایش توده عضلانی، قدرت استخوان‌ها و تعادل کمک می‌کنند.

تمرین‌های ساده‌ای مثل اسکات با کمک صندلی، بلند شدن روی پنجه‌ی پا، یا بالا آوردن دست‌ها با بطری‌های آب، می‌توانند روش خوبی برای شروع باشند. بهتر است این تمرینات را هفته‌ای دو تا سه بار انجام دهید.

تمرینات تعادلی برای جلوگیری از سقوط

زمین خوردن یکی از رایج‌ترین علل آسیب در سالمندان است. تمرینات تعادلی به تقویت ماهیچه‌های مرکزی بدن و افزایش هماهنگی کمک می‌کنند.

تمریناتی مانند ایستادن روی یک پا، راه رفتن پاشنه به پنجه، یا انجام حرکات آرام تای‌چی (Tai Chi) به تقویت حس تعادل کمک می‌کنند.

مثال کاربردی: روزی دوبار، کنار دیوار یا میز، برای ۳۰ ثانیه روی یک پا بایستید و به‌تدریج این زمان را افزایش دهید.

یوگا و حرکات کششی؛ تقویت انعطاف‌پذیری و آرامش ذهن

یوگا برای سنین بالا یک گزینهٔ فوق‌العاده است؛ چون همزمان به تقویت انعطاف‌پذیری، تعادل، تنفس و آرام‌سازی ذهن کمک می‌کند. حرکات یوگا را می‌توان متناسب با شرایط بدنی فرد تنظیم و فشار وارده را کنترل کرد.

تمرینات ساده‌ای مثل «حرکت گربه و گاو»، «چایلد پوز»؛ کشش «کوک» یا نشستن در حالت مراقبه، علاوه بر فواید فیزیکی، به کاهش استرس و بهبود کیفیت خواب نیز کمک می‌کنند.

ورزش‌های گروهی واجتماعی

ورزش کردن با دیگران نه‌تنها انگیزه بیشتری ایجاد می‌کند، بلکه روابط اجتماعی و سلامت روانی را نیز تقویت می‌کند. کلاس‌هایی مثل پیلاتس مخصوص سالمندان، ایروبیک آبی، یا حتی رقص‌های ملایم گروهی می‌توانند گزینه‌های جذابی باشند.

مثال عینی: تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که در گروه‌های ورزشی شرکت می‌کنند، به‌طور میانگین ۳۰ درصد بیشتر از افرادی که تنها ورزش می‌کنند، به برنامه خود پایبند می‌مانند.

بیشتر بخوانید: ۷ راهکار علمی و کاربردی برای سلامتی در دوران میانسالی

دوچرخه‌سواری ثابت یا متحرک

اگر شرایط بدنی اجازه می‌دهد، دوچرخه‌سواری ملایم (چه در محیط باز و چه با دوچرخه‌های ثابت خانگی) می‌تواند ورزش هوای کم‌فشار و مؤثری باشد. این فعالیت به تقویت پاها، بهبود عملکرد قلب و افزایش انرژی روزانه کمک می‌کند.نکته مهم این است که تنظیم ارتفاع زین و استفاده از دوچرخه مناسب سن و وضعیت فیزیکی شما اهمیت زیادی دارد تا از فشار به زانو یا کمر جلوگیری شود.

ورزش در خانه؛ بدون نیاز به تجهیزات

برای بسیاری از افراد بالای ۵۰ سال، رفتن به باشگاه یا کلاس ورزشی ممکن است چالش‌برانگیز باشد. اما خوشبختانه ورزش‌هایی وجود دارند که به‌راحتی در خانه قابل انجام هستند:

- حرکات کششی روی صندلی
 - بالا بردن دست‌ها در حالت نشسته یا ایستاده
 - حرکت درجا زدن ملایم یا راه‌رفتن در خانه
 - نشستن و برخاستن از صندلی بدون استفاده از دست
- این فعالیت‌ها شاید ساده به‌نظر برسند، اما انجام روزانه آن‌ها تأثیر چشمگیری برحفظ تحرک و قدرت عضلانی دارند.

ورزش و سلامت روان پس از ۵۰ سالگی

فعالیت بدنی فقط برای سلامت جسم مهم نیست؛ بلکه یکی از مؤثرترین ابزارها برای کاهش اضطراب، پیشگیری از افسردگی و تقویت عملکرد شناختی در سنین بالا محسوب می‌شود. افزایش جریان خون در مغز، ترشح اندورفین و ایجاد حس رضایت درونی، همگی دلایلی هستند که ورزش را به دارویی طبیعی برای روح و ذهن تبدیل می‌کنند.

اگر احساس تنهایی، اضطراب یا افت انرژی دارید، حتی یک پیاده‌روی ساده می‌تواند نقطهٔ شروعی برای تغییر باشد.

چند توصیه ساده برای پایبندی به ورزش در این سن:

- زمان ثابتی در روز برای ورزش تعیین کنید؛ مثل بعد از صبحانه یا قبل از ناهار
- از حرکات ساده و قابل انجام شروع کنید و تدریجاً آن‌ها را دشوارتر کنید
- دفترچه‌ای برای ثبت تمرینات خود داشته باشید
- به بدنتان گوش دهید؛ اگر روزی خسته بودید، حرکات سبک‌تر را انجام دهید

- از موسیقی، پادکست یا همراهی با دوستان برای لذت‌بخش‌تر کردن ورزش استفاده کنید
- سخن پایانی**

ورزش در دهه‌های بالای زندگی نه‌تنها ممکن است، بلکه یک ضرورت واقعی برای حفظ کیفیت زندگی، استقلال، سلامتی و شادی محسوب می‌شود. انتخاب ورزش مناسب، رعایت اصول ایمنی، تداوم در فعالیت و توجه به شرایط فردی، کلید بهره‌مندی از فواید بی‌نظیر ورزش در این دوره سنی است.از پیاده‌روی‌های ساده تا تمرینات تعادلی، از یوگای آرام تا تمرینات قدرتی با دمبل سبک، همگی می‌توانند بخشی از برنامهٔ سلامت شما باشند. هر گام کوچکی که امروز برمی‌دارید، فرایندی پُرانرژی‌تر، مطمئن‌تر و شادتر برایتان رقم خواهد زد.

هشدار سازمان غذا و دارو آمریکا:

جوهر خالکوبی خطرناک است

باکتری‌هایی مانند Pseudomonas aeruginosa آلوده شده‌اند که می‌توانند هنگام تزریق به پوست باعث عفونت شوند.طبق بیانیه خبری FDA، این عفونت‌ها می‌توانند باعث بشورات قرمز، برآمدگی یا ضایعات شوند و در صورت عدم درمان صحیح، ممکن است جای زخم‌های دائمی باقی بگذارند. FDA اعلام کرد: هر زمان که سد پوستی

سازمان غذا و داروی ایالات متحده (FDA) به مصرف‌کنندگان خالکوبی (تاتو) هشدار می‌دهد که برخی جوهرهای خالکوبی از نظر وجود باکتری‌های مضر مثبت بوده‌اند و می‌توانند منجر به عفونت‌های جدی شوند. آزمایشات FDA نشان داد که برخی جوهرها به

در دنیای رژیم‌های غذایی و تلاش برای مدیریت وزن، پروتئین همواره به عنوان یک عنصر کلیدی مطرح بوده است. اما سوالی که ذهن بسیاری را درگیر می‌کند این است: پروتئین حیوانی یا گیاهی؟ کدامیک برای کاهش وزن و حفظ سلامتی مناسب‌تر است؟

پروتئین یکی از ضروری‌ترین مواد مغذی برای عملکردهای بدن است و در انواع غذاها از جمله لبنیات کم‌چرب، گوشت، حبوبات و توفو یافت می‌شود. با این حال، کیفیت پروتئین‌ها در منابع مختلف متفاوت است و برخی از آنها می‌توانند تأثیرات بهتری بر سلامت و عملکرد بدن داشته باشند.

نوع پروتئینی که مصرف می‌کنید نقش مهمی در حفظ وزن سالم و تقویت بدن دارد. در حال حاضر، افراد بیشتری نسبت به گذشته به میزان و کیفیت پروتئین مصرفی خود اهمیت می‌دهند. با این حال، اهمیت پروتئین فقط به میزان آن محدود نمی‌شود؛ بلکه نوع و منشأ پروتئین نیز بر سلامت و کاهش وزن تأثیرگذار است. بنابراین، انتخاب منابع پروتئینی مناسب می‌تواند نقش کلیدی در دستیابی به اهداف سلامتی و تناسب اندام شما ایفا کند.

قابلیت هضم پروتئین یکی از رایج‌ترین موضوعات در دنیای تغذیه سالم است. معمولاً اعتقاد بر این است که پروتئین حیوانی بسیار بهتر از پروتئین گیاهی است. اما آیا این حقیقت دارد؟ بله، اما تفاوت این دو آنچنان که به نظر می‌رسد قابل توجه نیست.

به طور کلی، پروتئین را می‌توان از حیوانات، از جمله مرغ، ماهی و تخم مرغ، یا از غذاهای گیاهی مانند آجیل، عدس، لوبیا و غلات کامل تأمین کرد.اما کیفیت پروتئین‌ها در منابع مختلف، تفاوت‌هایی دارد که باید در نظر گرفته شود. اگرچه بسیاری از مردم پروتئین را با گوشت مرتبط می‌دانند، کارشناسان معتقدند که گزینه‌های گیاهی ممکن است گزینه سالم‌تری باشند، به خصوص برای افرادی که به دنبال کاهش یا مدیریت وزن خود هستند.

همچنین تحقیقات نشان می‌دهد که پروتئین‌های گیاهی می‌توانند به اندازه پروتئین‌های حیوانی در تأمین نیازهای بدن مؤثر باشند. این منابع گیاهی اغلب دارای فواید سلامتی بیشتری هستند و می‌توانند به کاهش خطر بیماری‌های مرتبط با مصرف پروتئین‌های حیوانی کمک کنند. این امر باعث می‌شود که پروتئین‌های گیاهی به‌عنوان گزینه‌ای عالی برای افرادی که به دنبال سبک زندگی سالم هستند، شناخته شوند.



دارد. این تفاوت نشان می‌دهد که چگونه منابع گیاهی پروتئین می‌توانند به بهبود سلامت و کاهش وزن کمک کنند.

در نهایت، انتخاب پروتئین‌های گیاهی به‌عنوان بخشی از رژیم غذایی می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت نوع دوم و بیماری‌های قلبی کمک کند. با انتخاب منابع پروتئینی سالم‌تر، می‌توانید به بهبود سلامت عمومی بدن و کاهش وزن خود کمک کنید.

مزایای غذایی گیاهی برای سلامتی و کاهش خطر بیماری

غذاهای گیاهی به طور کلی برای سلامت عمومی بدن بهتر از غذاهای حیوانی هستند، زیرا معمولاً چربی‌های اشباع کمتری دارند. نوع خاص پروتئین و شیوه پخت آن نیز تأثیرگذار است؛ اما کاهش مصرف غذاهای بسیار فرآوری شده، به دلیل داشتن کالری و چربی اشباع بالا، توصیه می‌شود. غذاهای فرآوری شده نه تنها کالری بیشتری دارند بلکه اثرات مخربی بر بدن می‌گذارند. تحقیقات نشان می‌دهد مصرف بیش از حد گوشت قرمز، به ویژه فرآوری شده، می‌تواند با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع دوم، بیماری‌های قلبی و مرگ‌ومیر زودرس مرتبط باشد.

انتخاب پروتئین‌های گیاهی به‌عنوان بخشی از رژیم غذایی روزانه می‌تواند به کاهش خطر بیماری‌های مزمن کمک کند. منابع پروتئینی گیاهی اغلب دارای فیبر بیشتری هستند که به بهبود عملکرد دستگاه گوارش و افزایش احساس سیری کمک می‌کند. این امر باعث می‌شود که فرد کمتر به سمت غذاهای ناسالم و پرکالری جذب شود، که به نوبه خود می‌تواند به کاهش وزن و حفظ سلامتی کمک کند.برای بهره‌مندی از مزایای غذایی گیاهی، توصیه می‌شود که حداقل سه وعده در هفته از حبوبات و سایر منابع پروتئینی گیاهی استفاده کنید. ترکیب این منابع با یک رژیم غذایی متعادل که

نقش پروتئین در مدیریت وزن و متابولیسم بدن

پروتئین از منابع مختلف، یک راه مؤثر برای کمک به حفظ وزن سالم و افزایش متابولیسم است. مصرف پروتئین می‌تواند منجر به احساس سیری بیشتری شود و مدت زمان طولانی‌تری شما را سیر نگه دارد. این خاصیت پروتئین باعث می‌شود که افراد با مصرف آن کالری کمتری دریافت کنند و به این ترتیب به کنترل وزن خود کمک کنند.

پروتئین‌های گیاهی ممکن است گزینه‌های سالم‌تری برای افرادی باشند که به دنبال کاهش وزن هستند. این منابع پروتئینی اغلب فیبر بیشتری دارند که به افزایش احساس سیری و بهبود سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند. هرچند این به معنای اجبار به گیاهخواری نیست و می‌توان از هر دو نوع پروتئین در رژیم غذایی استفاده کرد.

برای حفظ سلامت بدن و عضلات در هنگام کاهش وزن، مصرف پروتئین به میزان کافی ضروری است. هنگام کاهش وزن، ممکن است بخشی از توده عضلانی خود را از دست بدهید، بنابراین باید پروتئین کافی به بدن خود برسانید تا عضلات بدن تحلیل نرود.

مزایای سلامتی پروتئین‌های گیاهی نسبت به حیوانی

از نظر متخصصان تغذیه، پروتئین‌های گیاهی به‌طور کلی برای سلامت بدن بهتر از پروتئین‌های حیوانی هستند. یکی از دلایل این امر، وجود فیبر بیشتر در منابع گیاهی پروتئین نسبت به منابع حیوانی است. فیبر نقش مهمی در کاهش وزن و حفظ سلامت دستگاه گوارش دارد و به شما کمک می‌کند مدت زمان بیشتری احساس سیری داشته باشید.

به‌عنوان مثال، یک فنجان لوبیای سیاه حاوی حدود ۴۲ گرم پروتئین و ۳۰ گرم فیبر است. در حالی که نصف فیله ماهی تقریباً ۴۳ گرم پروتئین و تنها ۴ گرم فیبر

شکسته شود، خطر عفونت افزایش می‌یابد.

علام عفونت گاهی اوقات می‌تواند با یک واکنش آلرژیک اشتباه گرفته شود که می‌تواند باعث تأخیر در دریافت درمان مناسب شود.FDA در طی یک بررسی معمول از محصولات تاتو، جوهرهای آلوده را کشف کرد. این آژانس به روش‌های آزمایش میکروبیولوژیکی که معمولاً برای لوازم آرایشی استفاده می‌شود، تکیه کرد.هر کسی که پس از انجام تاتو واکنشی را تجربه می‌کند، باید به پزشک مراجعه کند.

پروتئین گیاهی یا حیوانی؛ برای مدیریت وزن چه بخوریم؟

شامل میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل باشد، می‌تواند به بهبود سلامت عمومی بدن و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن کمک کند.

اهمیت انتخاب پروتئین باکیفیت برای سلامتی

پروتئین‌های گیاهی مانند حبوبات، آجیل و غلات کامل می‌توانند گزینه‌های سالم‌تری برای بسیاری از افراد باشند. این منابع پروتئینی نه تنها حاوی چربی‌های اشباع کمتری هستند بلکه می‌توانند به کاهش خطر بیماری‌های قلبی و دیابت کمک کنند. اما این بدان معنا نیست که همه باید گیاهخوار شوند؛ بلکه تعادل در مصرف منابع پروتئینی مختلف بهترین راه برای حفظ سلامتی است.

در نهایت، یک رژیم غذایی متعادل باید شامل ترکیبی از پروتئین‌های گیاهی و حیوانی باشد. مصرف منابع کم‌چرب پروتئین حیوانی مانند ماهی، مرغ و بوقلمون نیز می‌تواند به حفظ سلامتی کمک کند. نکته کلیدی این است که به کیفیت ماده مغذی توجه کنید و از مصرف پروتئین‌های فرآوری شده یا پرچرب پرهیز کنید.

تعادل در مصرف پروتئین‌های گیاهی و حیوانی برای بهبود سلامتی

یک رژیم غذایی متعادل که شامل هر دو منبع پروتئینی گیاهی و حیوانی باشد، می‌تواند به بهبود سلامت عمومی بدن کمک کند. در حالی که پروتئین‌های گیاهی به دلیل داشتن فیبر بیشتر و چربی‌های اشباع کمتر مزایای زیادی دارند، منابع کم‌چرب پروتئین حیوانی نیز می‌توانند بخشی از یک رژیم غذایی سالم باشند. مصرف ترکیبی از این منابع می‌تواند به بهبود عملکرد متابولیسم و حفظ وزن سالم کمک کند.

مصرف پروتئین‌های حیوانی مانند ماهی، مرغ و بوقلمون، که چربی‌های اشباع کمتری دارند، می‌تواند به سلامت قلب و کاهش خطر بیماری‌های مزمن کمک کند. این منابع پروتئینی اغلب حاوی ویتامین‌ها و مواد مغذی مهمی هستند که به بهبود سلامت عمومی بدن کمک می‌کنند. اما باید توجه داشت که مصرف گوشت قرمز و فرآوری شده باید به حداقل برسد تا خطر بیماری‌های مرتبط با آن کاهش یابد.

در نهایت، مهم است که به کیفیت پروتئین مصرفی خود اهمیت دهید و سعی کنید از منابع متنوع پروتئینی استفاده کنید. با ترکیب منابع گیاهی و حیوانی پروتئین در رژیم غذایی، می‌توانید از مزایای سلامتی هر دو نوع پروتئین بهره‌مند شوید و به حفظ وزن سالم و بهبود سلامت عمومی بدن خود کمک کنید.

چرا قلقلک باعث خنده ما می‌شود؟

نشان می‌دهند. این واکنش‌ها در میمون‌ها مشاهده شده است، همچنین واکنشی مشابه با «قلقلک شدید» در موش‌ها هم دیده شده است که نشان‌دهنده ارتباطاتی با زیست‌شناسی فرگشتی(تکاملی) است. علاوه بر این، افراد با نوعی ناهنجاری‌های عصبی واکنش‌های متفاوتی به قلقلک نشان می‌دهند.افراد مبتلا به اختلال اوتیسم لمس‌ها را بیشتر قلقلک‌دار حس می‌کنند و افراد مبتلا به اختلال «اسکیزوتایپال»(schizotypal) لمس‌های خود را به اندازه لمس‌های دیگران قلقلک‌پذیر می‌دانند. حوزه قلقلک و مکانیسم «قلقلک شدید» هنوز بسیار ناشناخته است. بیشتر مطالعات درباره قلقلک و «قلقلک شدید» بر تفاوت‌های بین خنده واقعی و خنده‌ای که فقط در اثر قلقلک ایجاد می‌شود، تمرکز دارد. این مطالعه هم از قلقلک دست‌ی استفاده می‌کند که سخت است تکرار شود و نتیجه قابل مقایسه‌ای به دست آورد.

بزرگ‌ترین مشکل هم این است که هنوز تعریفی استاندارد و قطعی از قلقلک ارائه نشده است.«کیلتنی» گفت: در واقع، مطالعات در این

«کیلتنی» گفت: مطالعه‌ه بر روی قلقلک‌پذیری انسان‌ها شاید موضوعی طنزآمیز به نظر برسد، اما پیامدهای مهم زیادی دارد. از دیدگاه علمی، قلقلک با شاخه‌های زیادی از علوم اعصاب از جمله علوم اعصاب بالینی، حرکتی و احساسی در ارتباط است. من شیفته این موضوع هستم که اکثر ما می‌توانیم این حس را به وضوح تشخیص دهیم و اینکه بزرگ‌ترین فیلسوفان تاریخ مانند سقراط، ارسطو و داروین مجذوب آن بودند. با این حال، برخلاف این کنج‌کاو طولانی، هنوز کاملاً نمی‌دانیم چگونه کار می‌کند.

«کیلتنی» در یک بررسی جامع از آثار علمی منتشرشده درباره قلقلک، وضعیت فعلی مطالعه را ترسیم کرده و سؤالاتی که هنوز پاسخ درستی برایشان پیدا نشده را مشخص کرده و راهکارها و استراتژی‌هایی برای مطالعات آینده پیشنهاد داده است.

قلقلک تجربه‌ای جهانی در انسان است و یکی از اولین شکل‌های بازی والدین با کودکان است. وقتی بچه‌ها بزرگ‌تر می‌شوند، واکنش‌های متفاوتی نسبت به قلقلک

حوزه نسبتاً کم است. رویکرد ما از پایین به بالاست، یعنی ابتدا روی مکانیسم‌های فیزیکی تمرکز می‌کنیم تا به سؤالاتی پاسخ دهیم که آزمایش کردنشان ساده‌تر است، مخصوصاً اگر مربوط به فعالیت مغز و ویژگی‌های فیزیکی و فیزیولوژیکی قلقلک‌پذیری باشد.

وی ادامه داد: سؤال ما این است که حس قلقلک چه هدفی در انسان‌ها و دیگر گونه‌ها دارد؟ اما قبل از پاسخ به آن، باید پایه‌های علمی محکمی بنا کنیم تا بتوانیم به این پرسش پاسخ دهیم.

دانشمندان قصد دارند آزمایش‌هایی روی افراد با ناهنجاری‌های مغزی انجام دهند تا منطقه‌های مغزی درگیر در ناتوانی افراد در قلقلک دادن خودشان را بررسی کنند. «کیلتنی» خاطرنشان کرد: ممکن است روزی قلقلک یک وظیفه خاص داشته است، اما حالا دیگر ندارد و شاید قلقلک وظیفه‌ای دارد که هنوز کشف نشده است. این یک رمز و راز هیجان‌انگیز باقی مانده است. فکر می‌کنم پشت این پدیده، خیلی بیشتر از چیزی است که تصور می‌کنیم!



پیام آذربایجان

یکشنبه ۱۱ خرداد ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۲۵۸۷

ورزشی

۷

کوهستان را کسب کنیم، رکابزن تیم ویراید در رابطه با سطح مسابقات توضیح داد: حریفان خوبی در این دوره حضور دارند تیم‌های بایک‌اید آلمان ۲۰ تیم ترکیه، یکی ۲ نفر از تیم ملی ازبکستان نیز شرایط خوبی دارند. جاکارتا پرو اندونزی، وینو قزاقستان، اسپورتو ترکیه، استانبول بلدیه اسپور ترکیه، تیم ملی عراق، لویوسون ازبکستان، بایک اید آلمان، سهند پمپ تبریز، تی آر تی زنجان، ویراید ایران و تیم ملی ایران، تیم‌های حاضر در این دوره از تور هستند.

رکابزن تیم ویراید آلمان:

بیشتر از پیراهن امتیازی برای پیراهن کوهستان تلاش خواهیم کرد

جدول کوهستان در دره پنجم و در جدول امتیازی در دره سوم قرار دارد، در خصوص مرحله چهارم تور سی و هفتم عنوان کرد: امروز یکی از سنگین‌ترین مراحل تور از نظر مسافت و سربالایی محسوب می‌شود. خورشیدی یادآور شد: خط پایان این مرحله یکی از خطوط کوهستان این مرحله است. تلاش می‌کنیم امروز هم با همکاری بین بچه‌ها نتیجه خوبی کسب کرده و پیراهن

رکابزن تیم ویراد با بیان اینکه بیشتر در سربالایی‌ها مهارت دارم، گفت: بیشتر از پیراهن امتیازی برای پیراهن کوهستان تلاش خواهیم کرد. خلیل خورشید، رکابزن تیم ویراید آلمان در آغاز مرحله چهارم از سی و هفتمین دوره تور بین‌المللی دوچرخه‌سواری ایران - آذربایجان گفت: شاهد برگزاری رقابت‌های خوبی هستیم و تلاش می‌کنیم بهترین نتیجه ممکن را کسب کنیم. وی که در

تراکتور نیازی به جذب بازیکن خاص ندارد؛ بهترین‌ها را اسکوپ‌چج جذب می‌کند



مهم این است که ثبات فنی و مدیریتی حفظ شود.

سهمیه بازیکن خارجی؟ حواس اسکوپ‌چج جمع است

نصرتی در واکنش به احتمال افزایش سهمیه بازیکنان خارجی در فصل آینده لیگ برتر گفت: قطعاً این تصمیم می‌تواند باعث شود بازار نقل و انتقالات به سمت قیمت‌های نجومی و غیرواقعی کشیده شود. چون تقاضا بالا می‌رود و برخی باشگاه‌ها بدون برنامه اقدام به جذب بازیکن می‌کنند. مربی و بازیکن پیشین تراکتور تأکید

مربی پیشین تیم فوتبال تراکتور تبریز گفت: اسکوپ‌چج با برنامه ریزی بازیکن جدید می‌گیرد و مطمئن باشید بازمه خارجی‌های خوبی را جذب می‌کند.

محمد نصرتی با اشاره به تمدید قرارداد دراگان اسکوپ‌چج، تغییرات صورت گرفته در نقل و انتقالات که به دلیل افزایش سرسام آور قیمت‌ها صورت گرفت صحبت کرد تا تحلیل خود را هم از نحوه فعالیت تراکتور در نقل و انتقالات اعلام کند.

تراکتور باید همین تیم را حفظ کند

نصرتی با اشاره به اینکه تراکتور فصل فوق‌العاده‌ای را پشت سر گذاشت که قهرمانی در لیگ برتر را برای آنها به ارمغان آورد، گفت: ماندن بازیکنان فعلی بهترین تصمیم ممکن است. تراکتور بازیکن نمی‌خواهد، واقعاً ترکیب فعلی آن قدر کامل و هماهنگ است که حتی اگر هیچ بازیکن جدیدی هم نیاید، باز هم یکی از مدعیان اصلی قهرمانی خواهد بود. تراکتور از نظر نفرات داخلی، تجربه و روحیه تیمی در شرایط بسیار خوبی قرار دارد.

پدیده تراکتور:

انتظار فضای اینچینی در تیم ملی را نداشتم



بازیکنان باتجربه تیم خیلی خوب از ما حمایت می‌کنند. فضای اردو کاملاً دوستانه است اما در تمرینات با جدیت کامل کار می‌کنیم. مطمئنم این تیم ملی می‌تواند نتایج بسیار خوبی بگیرد. او درباره شانس حضور در لیست نهایی گفت: همه بازیکنانی که در اردو حضور دارند، جزو بهترین‌ها هستند. من هم تمام تلاش‌م را می‌کنم که از نظر فنی و تاکتیکی خواسته‌های مربیان را اجرا کنم و بتوانم به تیم ملی کشورم کمک کنم.

هاشم‌نژاد در ادامه درباره حس خود از بودن کنار ملی‌پوشانی که پیش‌تر تجربه بازی کنارشان را نداشته گفت: همیشه بازی‌های تیم ملی را دنبال می‌کردم و حالا خدا را شکر در کنار همان بازیکنان هستم. تلاش می‌کنم از تجربه آنها استفاده کنم. هیچ‌وقت الگوی خاصی نداشتم اما همه بازیکنان تیم ملی فوق‌العاده‌اند.

او کار کردن زیر نظر امیر قلعه‌نویی را فرصتی ارزشمند دانست و گفت: آقای قلعه‌نویی واقعاً یکی از بهترین مربیان ایران هستند. در تمرینات کاملاً جدی‌اند و در عین حال با جوان‌ترها خیلی خوب رفتار می‌کنند تا راحت‌تر با جو تیم ملی آشنا شویم.

هاشم نژاد در خصوص دو دیدار پیش‌رو تیم

بازیکن تیم فوتبال تراکتور تبریز گفت: خوشحالم بازی‌های لیگ برتر از سوی کادرفنی تیم ملی دیده شد.

مهدی هاشم‌نژاد پدیده تراکتور در فصل گذشته برای نخستین‌بار به اردوی تیم ملی فوتبال ایران دعوت شده و این روزها در کنار سایر ملی‌پوشان زیر نظر امیر قلعه‌نویی تمرین می‌کند.

او با ابراز خوشحالی از این دعوت، تأکید می‌کند که زیر نظر داشتن دقیق لیگ از سوی کادرفنی تیم ملی، انگیزه زیادی به بازیکنان جوان می‌دهد.

هاشم‌نژاد در گفت‌وگو با رسانه تیم ملی گفت: در ابتدا باید از کادرفنی، به‌ویژه سرمربی تیم ملی آقای قلعه‌نویی، تشکر کنم که به من اعتماد کردند. امیدوارم با تلاش در تمرینات و اگر فرصت بازی پیدا کردم، بتوانم پاسخ این اعتماد را به بهترین شکل ممکن بدهم. اینکه می‌بینیم کادرفنی بازی‌های لیگ را به‌دقت رصد می‌کند و به بازیکنانی که عملکرد خوبی دارند، فرصت می‌دهد، باعث بالا رفتن انگیزه در بین همه بازیکنان لیگ شده است. این نگاه حرفه‌ای باعث جذابیت بیشتر رقابت‌های لیگ برتر شده است.

این بازیکن جوان درباره فضای اردوی تیم ملی نیز گفت: انتظار چنین فضایی را نداشتم.

دوچرخه سوار ایرانی رکابزن برتر مرحله چهارم تور دوچرخه سواری شد

به عنوان رکابزن برتر بر سکوی نخست ایستاد، مایکل میکیاس از تیم بایک اید آلمان مقام دوم را کسب کرد و احمد ارکن از تیم ترکیه بر جایگاه سوم تکیه زد.

همچنین سعید صفرزاده از تیم ملی ایران پیراهن طلائی، رنخی دولف از تیم وینو قزاقستان پیراهن کوهستان، مایکل میکیاس از تیم بایک اید آلمان پیراهن سبز و مایکل میکیاس از تیم بایک اید آلمان پیراهن سفید را بر تن کردند.

سعید صفرزاده از تیم ملی ایران به عنوان رکابزن برتر مرحله چهارم تور دوچرخه سواری ایران - آذربایجان معرفی شد.

چهارمین مرحله تور دوچرخه سواری ایران - آذربایجان جمعه از مسیر تبریز به سرعین که مزین با نام شهید مالک رحمتی است به مسافت ۱۹۸ کیلومتر و با حضور ۶۰ رکابزن برگزار شد.

در این مرحله سعید صفرزاده از تیم ملی ایران



افزایش حضور داوران خانم در تور دوچرخه

سواری ایران - آذربایجان

دوچرخه سواری آذربایجان شرقی در خصوص سطح کیفی تور دوچرخه سواری آذعان داشت: با توجه به بالا بودن سطح کیفی تور در سی و هفتمین دوره، امسال شاهد حضور ۲ داور بین‌المللی از کشورهای روسیه و پاکستان بودیم که نشان از توجه بیشتر کشورهای خارجی به یکی از قدمت‌ترین توره‌های دوچرخه سواری آسیا می‌باشد. گفتنی است، سی و هفتمین دوره تور بین‌المللی دوچرخه‌سواری ایران - آذربایجان ششم لغایت دهم خرداد با حضور چهار تیم داخلی و هفت تیم خارجی به ترتیب

داور هیئت دوچرخه سواری آذربایجان شرقی با اشاره به حضور داوران خانم در سی و هفتمین دوره تور گفت: امسال شاهد افزایش تعداد حضور داوران خانم در این تور بودیم. طرلان بحری در حاشیه مرحله پنجم سی و هفتمین دوره تور بین‌المللی دوچرخه سواری ایران - آذربایجان افزود: برای دومین بار است که افتخار حضور در این رویداد بین‌المللی را پیدا کردم و امیدوارم در سال‌های بعدی نیز شاهد حضور داوران خانم در تور دوچرخه سواری ایران - آذربایجان باشیم. داور تبریزی هیئت

آیا می‌دانستید که تمرین یوگا در خانه می‌تواند کلید تغییرات شگرف در زندگی شما باشد؟ این فعالیت نه تنها به تقویت جسم شما کمک می‌کند، بلکه ذهن شما را نیز به آرامش و تمرکز می‌رساند. اما راز این تحول چیست؟ در این مقاله به بررسی عمیق تأثیرات مثبت تمرینات یوگا در خانه بر روی جسم و روح شما خواهیم پرداخت و راهکارهایی برای بهره‌مندی حداکثری از این تجربه شگفت‌انگیز ارائه خواهیم کرد. با ما همراه باشید و دنیای جدیدی از آرامش و توانمندی را کشف کنید! یوگا یکی از قدرتمندترین ابزارها برای تقویت جسم و ذهن است اما اغلب اوقات زندگی شلوغ و چالش‌های روزمره، مانعی برای شرکت در کلاس‌های حضوری یا تمرینات منظم می‌شود. خبر خوب این است که شما می‌توانید با کمی خلاقیت و انگیزه یوگای شخصی را در خانه تجربه کنید. تمرین یوگا در فضای شخصی، فرصتی بی‌نظیر برای اتصال عمیق تر با خود، کاهش استرس‌های زندگی و ایجاد تعادلی پایدار است.

اما چگونه می‌توانیم انگیزه خود را حفظ کنیم و بر چالش‌هایی مانند کمبود وقت یا حواس پرتی غلبه کنیم؟

در ادامه این مطلب با ارائه نکات کاربردی، شما را در مسیر ساخت یک روتین یوگای خانگی موفق راهنمایی می‌کنیم.

نحوه تنظیم برنامه ای منظم برای تمرین یوگا در خانه

تنظیم یک برنامه منظم برای تمرین یوگا در خانه، نیازمند ترکیبی از تعهد و انعطاف پذیری است. اولین قدم، تعیین یک زمان مشخص در روز است که با ریتم زندگی شما هماهنگ باشد. بسیاری افراد صبح‌ها را برای تمرین یوگا انتخاب می‌کنند زیرا انرژی و آرامش حاصل از یوگا می‌تواند روزشان را با قدرت بیشتری آغاز کند. اگر صبح‌ها زمان کافی ندارید، عصرها را به عنوان فرصتی برای بازبانی آرامش و کاهش استرس روزانه در نظر بگیرید. نکته کلیدی این است که زمانی را انتخاب کنید که بتوانید به آن پایبند باشید و بدون عجله تمرین کنید. برای تقویت این عادت، فضای مناسبی در خانه برای یوگا ایجاد کنید؛ جایی که آرامش بخش باشد و کمترین حواس پرتی را داشته باشید.

همچنین از قبل نوع تمرینات و مدت زمان آن‌ها را مشخص کنید. به عنوان مثال می‌توانید از ویدئوهای آموزشی استفاده کنید یا یک برنامه هفتگی طراحی کنید که شامل ترکیبی از تمرینات تنفسی، حرکات کششی و مدیتیشن باشد. به یاد داشته باشید هدف شما ایجاد یک روتین است که بدن و ذهن شما را نیز تغذیه کند. Consistency over intensity را به یاد داشته باشید: حتی جلسات کوتاه ولی منظم می‌توانند تغییرات بزرگی ایجاد کنند.

روش‌های حفظ انگیزه برای تمرین یوگا در بلند مدت

حفظ انگیزه برای تمرین یوگا در بلند مدت ممکن است چالش برانگیز باشد به ویژه زمانی که زندگی روزمره پر از مشغله و استرس است. با این حال، تمرکز بر فواید عمیق یوگا و ایجاد تغییرات کوچک و مثبت می‌تواند شما را در مسیر تمرین منظم نگه دارد.

در ادامه روش‌های مؤثری برای حفظ انگیزه ارائه شده است.

اهداف کوچک و قابل دسترس تعیین کنید

به جای اینکه انتظار داشته باشید هر روز یک ساعت کامل یوگا تمرین کنید با جلسات کوتاه‌تر شروع کنید. به عنوان مثال پنج دقیقه تمرین تنفس یا یک حرکت کششی ساده می‌تواند انگیزه شما را برای ادامه تقویت کند.

پیشرفت خود را ثبت کنید

ثبت پیشرفت‌های تان در یک دفترچه یا اپلیکیشن می‌تواند به شما نشان دهد که چقدر بهبود یافته‌اید. این کار حس موفقیت ایجاد می‌کند و شما را به ادامه تمرین تشویق می‌کند.

تمرینات متنوع انجام دهید

برای جلوگیری از یکنواختی، حرکات جدید را یاد بگیرید یا سبک‌های مختلف یوگا را امتحان کنید. تنوع تمرینات را جذاب تر می‌کند و به بدن و ذهن شما فرصت می‌دهد تا به چالش کشیده شوند.

زمان مشخصی را به یوگا اختصاص دهید

ثابت نگه داشتن زمان تمرین به شما کمک می‌کند تا یوگا را به بخشی از زندگی روزمره تبدیل کنید. وقتی یوگا به یک عادت تبدیل شود ادامه دادن آن بسیار آسان‌تر خواهد شد.

یک همراه تمرینی پیدا کنید

داشتن یک دوست یا مربی می‌تواند انگیزه بیشتری برای ادامه تمرین فراهم کند. وقتی با دیگران تمرین می‌کنید، تعهد بیشتری نسبت به برنامه خود خواهید داشت.

به فواید بلندمدت فکر کنید

هر بار که احساس بی‌انگیزگی می‌کنید به یاد بیاورید که یوگا چگونه به کاهش استرس، بهبود سلامت جسمی و تقویت ذهن شما کمک کرده است. تمرکز بر این نتایج مثبت به شما انگیزه مضاعفی می‌دهد. یوگا تمرینی برای تقویت بدن و مسیری برای ارتقای سلامت ذهنی و مقابله با چالش‌های زندگی است. از نظر جسمی، تمرینات یوگا به بهبود تعادل و تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند. این ورزش با کاهش التهاب و تنظیم سیستم عصبی می‌تواند به رفع درد‌های مزمن و افزایش انرژی کمک کند.

یوگا همچنین روشی مؤثر برای کاهش سطح هورمون‌های استرس و بهبود سلامت قلب و عروق به شمار می‌رود. از جنبه ذهنی، یوگا ابزاری قدرتمند برای تقویت روحیه و غلبه بر موانع ذهنی است. تمرینات تنفسی و مدیتیشن به شما کمک می‌کنند آرامش بیشتری پیدا کنید و توانایی خود را برای مدیریت استرس و اضطراب افزایش دهید. مطالعات نشان داده‌اند که یوگا می‌تواند باعث تقویت اعتماد به نفس و رشد تاب‌آوری و نیز ذهن آگاهی در برابر مشکلات زندگی شود.

زندگی بهتر با یوگای منسجم در خانه

یوگا در خانه فرصتی برای رشد فردی و ایجاد یک برنامه منظم و شخصی، می‌خود کمک کنید و قدرت بیشتری به دست آورید. انگیزه ی خود را با یوگا حفظ کنید و هر بار که یاد داشته باشید که این لحظه آرامش، رشد و بازسازی.



مدیرکل دفتر مدیریت پسماند سازمان حفاظت محیط زیست کشور، مرکز دفن پسماندهای شهرداری تبریز را الگویی موفق در مدیریت اصولی پسماند دانست و بر لزوم توسعه و حمایت از این مجموعه تأکید کرد. مهدی خادم ثامنی، مدیرکل دفتر مدیریت پسماند سازمان حفاظت محیط زیست کشور در سفر به آذربایجان شرقی از بخش‌های مختلف سازمان مدیریت پسماندهای شهرداری

تبریز بازدید کرد.

وی از سلول‌های شماره ۲ و ۳ لندفیل‌های دفن بهداشتی و مهندسی، تصفیه‌خانه مرکزی شیرابه و مرکز نگهداری سگ‌های بلاصاحب بازدید به عمل آورد و اقدامات انجام شده در حفظ محیط‌زیست را مهم و چشمگیر ارزیابی نمود.

ثامنی این مرکز را الگو و نمونه‌ای از تلاش در زمینه مدیریت اصولی پسماند دانست و

مرکز دفن پسماند شهرداری تبریز الگویی برای سایر شهرها

اعلام کرد که اقدامات انجام شده قابل تقدیر است. وی همچنین بر لزوم توسعه این مرکز و فراهم کردن زمینه برای بازدید سایر مراکز تأکید کرد و خاطرنشان کرد: بایستی برای توسعه تصفیه‌خانه مرکزی این سازمان و اتمام پروژه‌های در دست اجرا، حمایت‌های ویژه صورت پذیرد.



یکپارچگی ارائه مستندات فنی، فرم مکانی (SDI) و نقش کلیدی آن در به اشتراک گذاری مؤثر اطلاعات مکانی درسطوح ملی و استانی، سازمان اداری و استخدامی کشور در زمستان ۱۴۰۳ شاخص توسعه داده‌های مکانی را ذیل محور توسعه دولت هوشمند بعنوان معیاری برای ارزیابی عملکرد سال ۱۴۰۳ دستگاه‌های اجرایی کشور در حوزه اطلاعات مکانی به سازمان‌های مدیریت و برنامه‌ریزی ابلاغ کرد. وی افزود: بر این اساس سازمان مدیریت و برنامه ریزی استان آذربایجان شرقی جهت انجام تکلیف قانونی خود در سنجش میزان فعالیت دستگاه‌های استان بلافاصله پس از ابلاغ بخشنامه ساز و کار ارزیابی عملکرد سال ۱۴۰۳ نسبت به برگزاری جلسات توجیهی شاخص SDI و انجام مکاتبات مقتضی طی اسفند ماه ۱۴۰۳ و پیش از آغاز دوره ارزیابی اولیه اقدام کرد. وی توضیح داد: در ادامه و با شروع بازه ثبت مستندات در سامانه معنا همکاران مدیریت نقشه و اطلاعات مکانی به راهنمایی‌های لازم رابطنی دستگاه‌های استان و پاسخگویی به سوالات مطروحه در تنظیم و ارائه مستندات مورد نظر پرداختند. مهدی‌پور تصریح کرد: به منظور

نموده‌اند. از این میان، ۱۸ دستگاه (۴۴ درصد) در SDI بطور کامل مشارکت داشته و کاتالوگ سرویس آنها به ژئوکورتال ملی متصل شده است، ۱۶ دستگاه (۳۹ درصد) نیز مشارکت بیش از ۵۰ درصد و ۴ دستگاه (۱۰ درصد) مشارکت بین ۱۰ تا ۵۰ درصدی داشته‌اند. مهدی پور با بیان اینکه،از بین دستگاه‌های مورد ارزیابی ۳ دستگاه اجرایی هنوز اقدام عملیاتی جهت اتصال به این زیرساخت بعمل نیاورده‌اند، ابراز داشت: استان آذربایجان شرقی بر اساس گزارشات و آمارهای منتشر شده توسط سازمان نقشه برداری کشور جزو استان‌های پیشرو در زمینه توسعه SDI استانی در کشور است.

وی خاطر نشان ساخت: با عنایت به نقش کلیدی زیرساخت داده مکانی در تأمین بستر مکانی سامانه‌های مکان محور مانند پنجره واحد مدیریت زمین، اطلس واحدهای تولیدی و طرح‌های سرمایه گذاری و طرح ملی آمایش سرزمین، این زیرساخت در سطوح ملی و استانی باسرعت درحال رشد و توسعه بوده و جایگاه مهمی در پیشبرد پروژه‌های اولویت دار دولت الکترونیک و نیل به توسعه پایدار دارا می‌باشد؛ بنابراین مشارکت هرچه بیشتر دستگاه‌های ملی و استانی بویژه شهرداریها اثر چشمگیری در ارتقا و توسعه پایگاه داده توزیع یافته این سامانه و افزایش توان پاسخگویی به مراجعات و نیازهای مکان محور خواهد داشت.

ایران گردی را از خانه‌های تاریخی تبریز شروع کنیم

خانه حیدرزاده (د خانه شربت اوغلی» پاسخ داده شود، که طبق نتایج از مجموع ۲۷ هزار و هفتصد و یازده نفر پاسخ دهنده، تنها ۲۲ درصد گزینه صحیح یعنی خانه نیکدل و ۷۸ درصد گزینه‌های غلط را انتخاب کردند. نتایج نشان دهنده عدم شناخت کافی شهروندان از داشته‌های تاریخی و فرهنگی شهر است و یکی از دلایل این امر شاید نشات گرفته از عدم معرفی درست این بناها به همشه‌ریان باشد. معرفی ظرفیت‌های گردشگری برای هر شهری باعث افزایش ورود گردشگر می‌شود که این امر توسعه اقتصادی و اجتماعی و تبادلات فرهنگی بیشتر را بدنبال دارد. فضای مجازی به ویژه در جهان کنونی بهترین بستر موجود در این خصوص است که باید بیشترین

با نزدیک شدن به فصل گردشگری، اداره کل ارتباطات و امور بین‌الملل شهرداری تبریز اقدام به طراحی یک سری سوالات گردشگری تبریز از طریق شبکه‌های مجازی کرد. در ادامه سلسله نظرسنجی‌های هفتگی واحد پژوهش و افکارسنجی اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری با نزدیک شدن به شروع فصل گردشگری با هدف معرفی پیشینه و قدمت بناهای تاریخی تبریز در شبکه‌های مجازی اقدام به طراحی یک سری سوالات تاریخی- گردشگری از بناهای شهر کرده است. در نظرسنجی این هفته با نشان دادن تصویر بنا از شهروندان خواسته شد به سوال « این تصویر مربوط به کدام بنای تاریخی تبریز است؟ (الف خانه بهنام ب) خانه نیکدل ج)

گستره‌ی توزیع: استانی

پیام آذربایجان

رتبه ۲ در طرح رتبه بندی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

روزنامه اجتماعی، سیاسی وهنری، به دوزبان فارسی وآذری یگشنبه ۱۱ خرداد ۱۴۰۴ • سال بیست و دوم • شماره ۲۵۸۷

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: پریناب آدرس: چایکنار نرسیده به پل منصور جنب کوچه بنفشه پ ۱۱۸ تلفن:۳۵۲۴۳۴۸۷ ۳۵۲۳۱۴۹۷ سازمان آگهی‌ها:۰۵۱۳۵۲۴۷ E mail:wpat_82@yahoo.com https://payamazarbayan.ir

مقاله

«نه به تصادف!» صدایی که باید همه بشنوند؛ وقت همکاری فرا رسیده است

حسین کرمانپور

آمارها نشان می‌دهد با وجود همه تلاش‌های انجام‌شده و هشدارهایی که از اسفند ۱۴۰۳ در قالب پویش «نه به تصادف!» به مسئولان و جامعه داده شد، متأسفانه در نوروز ۱۴۰۴، یعنی از ۲۵ اسفند ۱۴۰۳ تا پایان روز ۱۶ فروردین ۱۴۰۴، میزان مرگ‌ومیر ناشی از تصادفات رانندگی بیش از ۸ درصد افزایش یافته است، این ارقام به‌روشنی نشان می‌دهند که هنوز در آغاز راه کاهش تصادفات جاده‌ای قرار داریم.

اگرچه آمارهای مرگ‌ومیر نوروزی افزایشی بوده، اما پویش «نه به تصادف!» توانست توجه مسئولان و مردم را تا حدودی به اهمیت این بحران جلب کند و در سطح دولت، عزمی جدی در این زمینه شکل گرفت. شخص رئیس‌جمهور نیز در این‌باره دستوراتی صادر کرد و برخی نهاده‌ا نیز مصوباتی داشتند. این اقدامات ابتدایی امیدبخش‌اند و باید به حرکتی مداوم و فراگیر تبدیل شوند.

در حالی با افزایش تصادفات مواجه هستیم که نه کیفیت خودروها ارتقا یافته، نه جاده‌ها بهبود یافته‌اند، و نه زیرساخت‌های نظارتی مانند دوربین‌های کنترل سرعت در وضعیت مناسبی قرار دارند. درصد زیادی از دوربین‌های جاده‌ای از کار افتاده‌اند یا مشکل نرم‌افزاری دارند. از سوی دیگر، در سال ۱۴۰۳ بیش از ۲ میلیون خودروی جدید پلاک شده و حدود یک و نیم میلیون گواهینامه جدید صادر شده است. انتظار کاهش تصادفات بدون فرهنگ‌سازی مؤثر، اصلاح زیرساخت‌ها و اعمال نظارت کافی، غیر واقع‌بینانه است.

از دی‌ماه سال گذشته، پیش‌بینی‌ها بر مبنای شرایط موجود، از افزایش حدود ۶ درصدی تصادفات حکایت داشتند. یکی از اهداف اصلی راه‌اندازی پویش «نه به تصادف!» نیز همین پیش‌بینی‌ها بود؛ جلب توجه عمومی و تصمیم‌گیران به مسئله‌ای که هر سال جان هزاران ایرانی را می‌گیرد. هدف این پویش، ایجاد بستری برای اقدامات میان‌مدت و مستمر بود.

پویش «نه به تصادف!» به‌عنوان برنامه‌ای حداقل سه‌ساله، در سه مرحله طراحی شده است. وزارت بهداشت به‌عنوان متولی اصلی سلامت مردم، نقش خود را ایفا کرده و آغازگر این جریان شد. در نوروز امسال صرفاً فاز اول این پویش کلید خورد؛ مرحله هشدار، آگاه‌بخشی و جلب توجه عمومی. بی‌تردید از یک پویش بیست‌روزه نمی‌توان انتظار داشت که کیفیت جاده‌ها، خودروها و میزان نظارت به شکل مؤثر تغییر یابد.

مطالعات متعدد نشان می‌دهد که عامل انسانی در بیش از ۸۰ درصد تصادفات نقش دارد. بنابراین اصلاح فرهنگ رانندگی ضرورتی انکارناپذیر است. اما فرهنگ‌سازی امری بلندمدت است و نیازمند برنامه‌ریزی، آموزش عمومی، و مشارکت مستمر رسانه‌ها، مدارس، خانواده‌ها و نهادهای اجرایی است. تجربه کشورهای موفق نیز نشان می‌دهد که کاهش معنادار تصادفات، نتیجه حداقل یک دهه فعالیت مداوم بوده است. تابستان پیش رو با تعطیلات مدارس همراه است و بر اساس آمار، میزان مرگ‌ومیر ناشی از تصادفات در ماه‌های تیر، مرداد و شهریور دو برابر ایام نوروز است. اکنون زمان آن رسیده که اقدامات اجرایی و عملی در دستور کار قرار گیرد. خوشبختانه با اطلاع رئیس‌جمهور از اختلال در دوربین‌های کنترل سرعت، دستور رسیدگی صادر شده و این خود گامی امیدبخش است. همچنین حمایت جدی از پلیس راهور ضرورت دارد، چراکه این نهاد نقش کلیدی در پیشگیری از تخلفات و نظارت مؤثر ایفا می‌کند.

اصلاح وضعیت ایمنی خودروها، ارتقاء کیفیت جاده‌ها و افزایش حضور مؤثر پلیس در محورهای پرتردد از اقدامات ضروری و فوری است. در میان تمامی راهکارها، تنها عاملی که در کوتاه‌مدت می‌تواند تأثیر محسوس داشته باشد، سخت‌گیری در اعمال قانون و نظارت مؤثر است؛ باقی اقدامات گرچه ضروری‌اند، اما در میان‌مدت و بلندمدت اثر خواهند کرد.

برخورداری از یک پایگاه دائمی و جامع برای ثبت و تحلیل آمارهای تصادفات، ضرورتی حیاتی برای تصمیم‌سازی و برنامه‌ریزی است. در نوروز ۱۴۰۴، وزارت بهداشت در قالب پویش «نه به تصادف!» صفحه‌ای مجازی راه‌اندازی کرد که آمار تصادفات، تعداد مجروحان و کشته‌شدگان به‌صورت روزانه در آن منتشر می‌شد. این صفحه همچنان در حال تکمیل و توسعه است. امیدواریم نهادهایی همچون پلیس راهور و پزشکی قانونی نیز با به‌روزرسانی منظم داده‌های آماری در این سامانه، امکان تحلیل جامع و دقیق‌تری را برای پژوهشگران و سیاست‌گذاران فراهم کنند.

خشونت پرتکرارترین علت جرم در آذربایجان شرقی است

معاون اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری کل آذربایجان شرقی اعلام کرد: خشونت پرتکرارترین علت جرم در این استان است که برای کاهش آن نیازمند فرهنگ سازی هستیم. احمد موقری در نشست بررسی علل بروز جرائم و دعای اولویت دار و راهکارهای پیشگیری از آن، افزود: خشونت، جرایم مرتبط با خود همچون ضرب و جرح، تهدید، تخریب و افترا را به دنبال دارد که درصد بالایی از آمار جرائم را به خود اختصاص می دهد. وی دلیل و ریشه اصلی خشونت در آذربایجان شرقی را ضعف رفتار اجتماعی دانست که در قالب جرایم علیه اشخاص طبقه بندی می‌شود.

موقری با ابراز تاسف از اینکه آذربایجان شرقی در حوزه خشونت رتبه های نخست کشور را دارد، یادآور شد: عوامل متعددی نظیر شرایط آب و هوایی، فرهنگی، رفتار و تربیت خانوادگی و شرایط محیطی، فضای مجازی و سایر عوامل اجتماعی در افزایش این خشونت موثر هستند. به گفته وی «کلاهبرداری» نیز یکی دیگر از جرائم پرتکرار در آذربایجان شرقی است که نشات گرفته از اعتماد بی‌جا، سهل‌انگاری و نبود آگاهی‌های کافی، طمع و سهل انگاری است.

ادامه از صفحه اول

فرهنگ رانندگی؛ گمشده‌ای در خیابان‌های تبریز



پروین بابایی

به‌صراحت می‌توان گفت که در این شهر عملاً جایی برای عابر پیاده وجود ندارد. این در حالی است که تبریز، عنوان «شهر دوستدار کودک» را نیز یدک می‌کشد. اما نمی‌توان این شلوغی و بی‌نظمی را پشت این القاب پنهان کرد و این موضوعی است که باید به صورت جدی به آن پرداخته شود. در این مجال البته نمی توان تمام ابعاد موضوع و همه عوامل دخیل در ترافیک تبریز و پیامدهای آن را بررسی کرد و تنها به یک مورد یعنی فرهنگ رانندگی می پردازیم.

در کنار افزایش آمار خودروها «که خود دلایل فرهنگی و تجاری دارد» فرهنگ رانندگی در این شهر نرفته‌ها پیشرفتی نداشته، بلکه به‌شدت نزول کرده است. کافی است در یک خیابان، تنها یک راننده با سرعت غیرمجاز حرکت کند یا سایر مقررات را نقض کند؛ همین یک خودرو می‌تواند باعث تصادف، ترافیک شدید و حوادث ناگوار دیگر شود. حال ببینید که متأسفانه امروزه در این شهر، ده‌ها مورد از این خودروها مشاهده می‌شوند و حضورشان به امری عادی و طبیعی بدل شده است. بسیاری از افراد، رانندگی را نه یک امر نیازمند دقت و مسئولیت‌پذیری، بلکه نوعی تفریح و حتی وسیله‌ای برای تخلیه هیجانات خود می‌دانند و به این نمی‌اندیشند که با هر فشاری که بر پدال گاز وارد می‌کنند، با جان، روح، روان و سرنوشت خود و دیگران بازی می‌کنند. البته اینکه چرا قوانین و مقررات در این شهر به‌راحتی نقض می‌شوند، نیازمند آسیب‌شناسی جدی است؛ به نظر می‌رسد گرفتن گواهینامه و قبولی در آزمون آیین‌نامه، برای این افراد تنها مانعی است که باید برای رسیدن به خواسته خود از آن عبور کنند و پس از آن، هیچ‌چیز از آموخته‌هایشان به کارشان نمی‌آید. ارزش حیات خود و دیگران برای این افراد ناشناخته است. آزار و اذیت و ترساندن دیگران، برایشان حکم تفریح و لذت را دارد و گمان می‌کنند خیابان، ملک شخصی آن‌هاست و دیگران باید راه را برایشان باز کنند تا آن‌ها بتوانند به دلخواه در خیابان‌ها و کوچه‌ها جولان دهند. هیچ کاری مهم‌تر از امور شخصی این افراد نیست و فکر می‌کنند می‌توانند هر زمان که بخواهند، در هر جهتی حرکت کنند و از هر مسیر ممنوعه‌ای عبور کنند. عبارتی با عنوان «فرهنگ شهروندی» به گوش این افراد نخورده و احترام به حقوق دیگران برایشان بی‌معناست. حال سوال اینجاست که چه باید کرد؟ آیا باید دست روی دست گذاشت و شاهد این هرج و مرج روزافزون بود؟ مسلماً پاسخ منفی است. برای حل این معضل، نیازمند یک رویکرد جامع و چندجانبه هستیم، از جمله: تقویت فرهنگ رانندگی، اعمال قاطعانه قانون، توسعه زیرساخت‌ها و فرهنگ حمل و نقل عمومی، نظارت دقیق بر آموزشگاه‌های رانندگی و در صورت لزوم تغییر و بازنگری قوانین، و تبیین حقوق شهروندی می‌تواند این سایه شوم را از سر خیابان های تبریز بردارد. در هر صورت شایسته نیست که تبریز، شهر اولین‌ها، به جولانگاه خودروهای بی‌قانون و بی‌فرهنگ تبدیل شود.

کاریکاتور برگزیده بین المللی

