

پیام آذربایجان

دوشنبه ۲۶ خرداد ۱۴۰۴ / ۲۰ ذی الحجه ۱۴۴۶ / سال بیست و دوم / شماره ۲۵۹۷ / ۸ صفحه / قیمت ۲۰ هزار تومان

از کاهش معادن فعال تا ضرورت تحول در بخش معدن آذربایجان شرقی



اتخاذ رویکردی آینده‌نگرانه، شعار «سرمایه‌گذاری برای تولید داخلی» را به‌عنوان محور اساسی سیاست‌های اقتصادی کشور تعیین کردند. این گزاره فراتر از یک دستورالعمل مقطعی، نه‌تنها دلالت بر تغییر چارچوب فکری در الگوهای تخصیص سرمایه از سفته‌بازی در بازارهای غیرمولد به سمت توسعه بخش تولید دارد،

آذربایجان شرقی از نظر وجود ذخایر متنوع معدنی یکی از مناطق غنی کشور به شمار می‌رود؛ به‌طوری‌که تاکنون ۵۲ ماده معدنی از ۶۵ نوع ماده معدنی موجود در کشور در این استان شناسایی‌شده و در یک نگاه استان آذربایجان شرقی از نظر تنوع معادن فلزی، با رنگین‌کمانی از معادن قابل توصیف است. در سال جاری، رهبر معظم انقلاب اسلامی با

ادامه در صفحه ۳

«تن» های نحیف وداستان همیشگی «بمب و بتن»!



✍ احد نقش شور

رژیم غاصب صهیونیستی در اشتباهی تاریخی، کودک کشی ۷۰ ساله اش را به ایران کشانید، با حملاتی کور، شبانه، بزدلانه و علیه شهروندان و غیرنظامیانی که نیمی از آن ها، کودکان و نوجوانان مظلوم و بی گناه بودند!

آخر، تن نحیف و جسم بی دفاع کودکان را چه نسبتی با موشک و بمب است؟ کودکان مظلومی که نه قربانی با جنگ دارند نه نسبتی با بمب و آوار؛ اما اینجا، در ایران و در گوشه و کنار شهرهای کشور، ما کودکانمان را، یکی، یکی از زیر آوارهای کینه و عداوت رژیم بیرون می کشیم، که تنها هنرش، «کودک کشی» است! از بامداد جمعه، کودکانمان را از لای بتن ها و آوار خانه هایی که امن ترین نقطه جهان برایشان بود، بیرون می کشیم، کودکانی که همانند همسالان فلسطینی شان، فرصت بازی و کودکی کردن نیافتند، اصلا، اجازه نیافتند بزرگ شوند و در خواب ناز، خدا را ملاقات کردند! جای، جای شهرکها و محلات مسکونی ایران و مناطقی که هدف حملات رژیم غاصب و کودک کش اسرائیل قرار گرفتند، مملو از یادانگاره هایی همچون اسباب بازی، عروسک، عکس ها و لباس های خاک گرفته و خون آلود کودکان مظلوم ایرانی است، کودکانی که از ۴ ماه

ادامه در صفحه ۲

کتابخانه‌ها در ارتقای سرمایه اجتماعی نقش محوری دارند



مدیرکل کتابخانه های عمومی آذربایجان شرقی با اشاره به نقش محوری کتابخانه‌ها در ارتقای سرمایه اجتماعی، گفت: امروز کتابخانه‌ها دیگر مکانی صرف امانت کتاب و سالن مطالعه نیستند. نشست صمیمی اسد بابایی مدیرکل کتابخانه‌های عمومی آذربایجان شرقی با مسئولین کتابخانه‌های عمومی استان صبح یکشنبه در تالار نجوانی کتابخانه مرکزی تبریز برگزار شد. در این نشست صمیمی، اسد بابایی مدیرکل کتابخانه‌های عمومی آذربایجان شرقی بر لزوم تلاش برای تبدیل کتابخانه‌ها به پایگاه‌های اجتماعی و فرهنگی تأکید کرد. در این دیدار، بابایی با اشاره به نقش محوری کتابخانه‌ها در ارتقای سرمایه اجتماعی، اظهار داشت: «امروز کتابخانه‌ها دیگر فقط محل امانت کتاب نیستند، بلکه باید به پاتوق‌های فرهنگی و اجتماعی تبدیل شوند که تعامل، گفت‌وگو، آموزش و مشارکت اجتماعی در آن‌ها شکل گیرد.» وی با تأکید بر اهمیت خلاقیت و هم‌افزایی در ارائه خدمات کتابخانه‌ای، افزود: «مسئولین کتابخانه‌ها باید با درک نیازهای محلی و ارتباط نزدیک با مردم، زمینه حضور فعال افشار مختلف جامعه را در فضای کتابخانه فراهم کنند. ما در مسیر پاتوق‌سازی فرهنگی نیازمند انگیزه، نوآوری و حمایت جدی از برنامه‌هایی هستیم که کتابخانه را به کانون جوشش فرهنگی محله‌ها و روستاها بدل کند.» در پایان این نشست، حاضران به تبادل نظر درباره راهکارهای تحقق این هدف پرداختند.

قطار شهری تبریز؛ نفس توسعه از دل زمین



✍ مهدی شیرازی‌فر

دیگر تنها از دل زمین نمی‌گذرد، بلکه از ریشه‌های محرومیت عبور می‌کند و افقی تازه از زندگی شهری را به روی تبریز می‌گشاید. از نقشه‌های مهندسی تا نبضی تپنده در قلب شهروقتی نخستین نقشه‌های متروی تبریز روی میزهای مهندسی گسترده شد، کمتر کسی باور داشت این طرح بتواند در این کلان‌شهر با توان محدود مالی و فنی، جامه عمل بپوشد. اما امروز، پس از دو دهه تلاش و پیشرفت، متروی تبریز دیگر فقط یک پروژه عمرانی نیست؛ اندیشه‌ای زنده است که در ژرفای زمین تنفس می‌کند، با شهروندان می‌تپد و تبریز را به آینده‌ای هوشمند، پاک و روان نزدیک می‌سازد. تبریز، با جایگاهی

ویژه در میان پنج کلان‌شهر بزرگ کشور، سال‌هاست با مشکلاتی چون ترافیک سنگین، آلودگی هوا و فرسودگی زیرساخت‌های حمل‌ونقل دست‌وپنجه نرم می‌کند. توسعه حمل‌ونقل عمومی و به‌ویژه قطار شهری، پاسخ روشن به این چالش‌ها بوده است؛ پاسخی که امروز در قالب خطوط فعال و در حال ساخت مترو، چهره‌ای ملموس یافته است.

خط دوم مترو؛ شریان عدالت و پویایی شهرپیس از بهره‌برداری از خط یک مترو تبریز که روزانه ده‌ها هزار نفر را جابه‌جا می‌کند، اکنون نگاه‌ها به خط دوم دوخته شده؛ مسیری به‌طول ۲۲.۴ کیلومتر با ۲۰ ایستگاه که از شمال‌غربی‌ترین نقطه شهر در

ادامه در صفحه ۳

تشییع ۳۱ شهید حمله رژیم صهیونیستی



حمله جنایت‌بار رژیم صهیونیستی، روز دوشنبه ۲۶ خرداد، بر دستان پر آشک مردم تبریز تا خانه ابدی بدرقه می‌شوند. این آیین حماسی و معنوی از ساعت ۸:۳۰ صبح در میدان شهدای تبریز آغاز شده و با حضور خانواده‌های معظم شهدا، نیروهای مسلح، مسؤولان استانی و مردم ولایتمدار، به صحنه‌ای ماندگار از وفاداری و غیرت ملی



ناظر گمرکات آذربایجان شرقی با بیان اینکه بر اساس آخرین گزارش امسال ۲۷۳ میلیون دلار کالا از گمرکات این استان صادر شده است، گفت: متوسط ارزش هر تن کالای صادراتی از گمرکات استان ۵۵۲ دلار و ۶۵ درصد بیشتر از متوسط کشوری است.

صادق نامدار اظهار کرد: بالا بودن متوسط ارزش کالاهای صادراتی از استان نشان دهنده افزایش سهم صادرات کالاهای فراوری شده در استان است.

وی همچنین از تراز تجاری مثبت در گمرکات استان در ۲ ماه گذشته سالجاری خبر داد و گفت: صادرات غیر نفتی در این مدت ۴۹۵ هزار تن به ارزش ۲۷۲ میلیون ۹۸۵ هزار دلار بوده که در مقایسه با واردات ۵۹ هزار تنی کالا به ارزش ۱۹۹ میلیون دلاری، تراز تجاری گمرکات استان را مثبت کرد.

نامدار در مورد اقلام عمده صادرات اظهار کرد: مواد پلاستیکی و اشیای ساخته شده از این مواد ۴۳ میلیون دلار، میوه‌های خوراکی پوست مرکبات ۳۶ میلیون دلار، لوکوموتیو و علائم ریلی ۳۰ میلیون دلار و ماشین آلات و وسایل مکانیکی و اجزا و قطعات ۱۵ میلیون دلار بود.

به گفته نامدار، ترکیه با ۸۸

حمایت بهزیستی آذربایجان شرقی از ۲۷ هزار زن سرپرست خانوار

۲

درس‌های اخلاق در شرایط بحران

۳

لزوم مراقبت از سلامت روان در حوادث از بازنشر تصاویر دلخراش و شایعات خودداری کنید

۴

لایحه حمایت از زنان، خودش قربانی می‌شود؟

* حذف ایچاد «خانه امن»

و «دستورالعمل معاینه زنان آسیب‌دیده» از لایحه در مجلس

۵

روان خسته، بدن بیمار؛ عواقب تلخ سقط جنین



۶

سالمندی و اقتصاد دست به عصا

۷

کمبود شدید مدرسه در منطقه مرزداران تبریز و انبوه دانش آموزان

۸

۲۷۳ میلیون دلار صادرات کالا

از گمرکات آذربایجان شرقی

میلیون دلار، ارمنستان با یک ۷۳ میلیون دلار، عراق ۳۸ میلیون دلار، افغانستان ۱۲ میلیون دلار، آذربایجان ۱۰ میلیون دلار، گرجستان ۸ میلیون دلار و فدراسیون روسیه با ۷.۸ میلیون دلار ۷ کشور عمده مقصد صادرات غیرنفتی گمرکات استان در این مدت بودند.

مدیر کل گمرک تبریز در مورد واردات از طریق گمرکات آذربایجان شرقی نیز گفت: متوسط ارزش گمرکی دو ماهه هر تن کالای وارداتی در گمرکات استان سه هزار و ۳۸۳ دلار بوده که این رقم در سطح گمرکات کشور هزار و ۴۳۱ دلار است.

نامدار افزود: اقلام عمده وارداتی در دو ماهه سال جاری شامل وسایل نقلیه زمینی و اجزا و قطعات به ارزش ۲۸ میلیون دلار، ماشین آلات و وسایل مکانیکی و اجزا و قطعات ۲۶ میلیون دلار، گوشت ۲۱.۴ میلیون دلار، توتون و تنباکو ۲۱ میلیون دلار و طلا به شکل شمش ۱۲ میلیون دلار بوده است.

وی گفت: کشورهای عمده طرف معامله واردات با گمرکات استان شامل ترکیه ۱۰۶ میلیون دلار، امارات متحده عربی ۳۲ میلیون دلار، چین ۲۱ میلیون دلار، آلمان ۱۰ میلیون دلار، ژاپن ۸ میلیون دلار، برزیل ۷.۷ میلیون دلار و ایتالیا ۴ میلیون دلار بوده است.

نامدار همچنین با اشاره به انجام تشریفات گمرکی در حوزه مسافری از طریق گمرکات استان گفت: در ۲ ماه گذشته سالجاری ۶۵ هزار و ۱۷۹ مسافر ورودی و ۷۴ هزار و ۴۴۱ مسافر خروجی از گمرکات استان خدمات تشریفات مسافری دریافت کردند که نسبت به مدت مشابه سال قبل در ورود مسافر ۲۰ درصد کاهش و در خروج مسافر ۱۲ درصد کاهش داشته است.



پیام آذربایجان

دوشنبه ۲۶ خرداد ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۲۵۹۷

اخبار

حمایت بهزیستی آذربایجان شرقی از ۲۷ هزار زن سرپرست خانوار

مدیرکل بهزیستی آذربایجان شرقی از ارائه خدمات به ۲۷ هزار و ۶۱۰ زن سرپرست خانوار مستمری‌بگیر خبر داد و گفت: ۱۴۵۹ زن سرپرست خانوار توانمندسازی شده و ۸۰ نفر در زمینه سلامت روانی و جسمانی حمایت شده‌اند. همچنین یک‌هزار و ۸۰۲ خانواده دارای فرزند چندقلو کمک‌هزینه معیشت دریافت کرده‌اند.



فرکل صحاف در نشست شورای اداری این سازمان با اشاره به تأکید رئیس‌جمهور بر سیاست‌های برنامه هفتم توسعه، اظهار کرد: بر اساس ماده ۶ این برنامه، تهیه طرح‌های سالانه برای توسعه کسب‌وکارهای خرد و کوچک در دستور کار قرار گرفته است.

در همین راستا، این اداره کل در سال گذشته ۶۰۲ میلیارد ریال تسهیلات اشتغال‌زایی به مددجویان پرداخت کرده که رشد ۱۰۴۵ درصدی را در این حوزه نشان می‌دهد. وی افزود: ۲۸ کارگاه توانبخشی، SE، حرفه‌آموزی و NGO در استان فعال بوده‌اند که خدمات آن‌ها به ۱۱۶۶ نفر ارائه شده است.

همچنین شاهد افزایش ۲۲ درصدی تعداد بهره‌برداران از این مراکز بوده‌ایم. گسترش خدمات مراقبتی و مناسب‌سازی صحاف با تأکید بر ضرورت ایجاد «بانک زمان» برای ارائه خدمات رایگان به نیازمندان، از رشد ۱۷۰۳ درصدی مراکز نگهداری شبانه‌روزی سالمندان و معلولان خبر داد و گفت: تعداد بهره‌برداران از این مراکز ۴۰۱ درصد و مراکز روزانه ۲۰۱ درصد افزایش یافته است.

همچنین ۳۶۶ نفر از خدمات مناسب‌سازی خودرو و منزل بهره‌مند شده‌اند که این خدمات علاوه بر معلولان، سالمندان را نیز شامل می‌شود. افزایش مستمری و حمایت‌های مالی مدیرکل بهزیستی استان از رشد ۴۳۶ درصدی مستمری پرداختی به مددجویان در سال ۱۴۰۳ خبر داد و اعلام کرد: هم‌اکنون ۱۰۱۴۷۴ نفر مستمری بگیر هستند و ۳۷۹۱ نفر در نوبت دریافت قرار دارند.» وی همچنین به معرفی ۳۵۲۱۸ مددجو به شرکت گاز، ۳۴۷۵۹ مددجو به شرکت برق و ۳۴۷۵۹ مددجو به شرکت آب استان برای اصلاح تعرفه‌ها اشاره کرد.

مسکن و بیمه زنان سرپرست خانوار به گفته صحاف، ۷۸۷ واحد مسکونی به مددجویان واگذار شده و ۲۹۶ میلیارد ریال تسهیلات قرض‌الحسنه مسکن به ۳۴۱ نفر پرداخت شده است. همچنین ۲۱۷۶ زن سرپرست خانوار شهری و ۱۰۹۷ زن روستایی و عشایری از بیمه تأمین اجتماعی بهره‌مند شده‌اند. خدمات مشاوره و غربالگری وی اضافه کرد: در سال گذشته، ۳۷۶۵۹ مشاوره حضوری در ۱۷۷ مرکز، ۷۹۱۵۶ مشاوره تلفنی از طریق خط ۱۴۸۰ و ۸۳۳۰ مشاوره ژنتیک در ۸ مرکز ارائه شده است. همچنین غربالگری بینایی ۱۶۴۰۱۶ کودک ۳ تا ۶ ساله و شنوایی ۴۱۹۰۲ نوزاد انجام گرفته است.

حمایت از زنان و کودکان صحاف از ارائه خدمات به ۲۷ هزار و ۶۱۰ زن سرپرست خانوار مستمری‌بگیر خبر داد و گفت: ۱۴۵۹ زن سرپرست خانوار توانمندسازی شده و ۸۰ نفر در زمینه سلامت روانی و جسمانی حمایت شده‌اند. همچنین یک‌هزار و ۸۰۲ خانواده دارای فرزند چندقلو کمک‌هزینه معیشت دریافت کرده‌اند. وی افزود: ۲۸۵ کودک در ۲۴ مرکز شبانه‌روزی نگهداری می‌شوند، ۱۵۹۸ کودک در خانواده‌های جایگزین هستند و ۶۳ کودک به فرزندخواندگی سپرده شده‌اند. علاوه بر این، ۳۸۰ کودک کار و خیابان از خدمات دو مرکز حمایتی بهره برده‌اند.

۲۴ هزار و ۴۵۲ نفر در ۶۵ مرکز ترک اعتیادبه گفته مدیرکل بهزیستی آذربایجان شرقی، ۲۴۴۵۲ نفر در ۶۵ مرکز ترک اعتیاد خدمات دریافت کرده‌اند. همچنین کمک‌های خیرین با رشد ۳۲ درصدی به ۳۲۲۶ میلیارد ریال رسیده است. وی در پایان از حمایت از یک‌هزار و ۲۴۰ دانشجو و ۶ هزار و ۹۹۸ دانش‌آموز تحت پوشش با پرداخت کمک‌هزینه شهریه و تحصیلی خبر داد.

پیش فروش بلیت قطارهای مسافری تیرماه از فردا



پیش فروش بلیت قطارهای مسافری تیرماه، از فردا (دوشنبه، ۲۶ خرداد) آغاز می‌شود.

پیش فروش غیرحضوری بلیت در همه محورها (مسیرهای رفت تا تاریخ ۳۱ تیر و مسیرهای برگشت تا یکم مرداد)، از ساعت ۸ تا ۱۰ صبح روز دوشنبه (۲۶ خرداد ماه) از طریق سکوهای مجاز فروش اینترنتی بلیت آغاز می‌شود.

پیش فروش حضوری بلیت های این بازه زمانی نیز، از ساعت ۱۰ تا ۱۲ روز دوشنبه از طریق دفاترمجاز فروش انجام می‌شود. لازم به ذکر است از ساعت ۱۲ روز دوشنبه به بعد، به صورت همزمان پیش فروش ادامه خواهد داشت. هموطنان برای کسب اطلاعات بیش‌تر می‌توانند به صورت شبانه‌روزی با سامانه اطلاع‌رسانی راه‌آهن به شماره ۰۲۱۵۱۴۹ تماس بگیرند یا به پایگاه اینترنتی rai.ir مراجعه نمایند.

۲

رئیس اداره پیش‌بینی اداره کل هواشناسی آذربایجان‌شرقی گفت: از دوشنبه تا پایان هفته به علت افزایش شدت وزش باد به ویژه در ساعات بعد از ظهر احتمال خیزش گرد و خاک در بیشتر نواحی استان وجود دارد.

محمد امیدفر، با اشاره به صدور هشدار هواشناسی سطح زرد از سوی این اداره کل

هشدار وزش باد شدید و خیزش گرد و خاک در آذربایجان شرقی

پارک خودروها در کنار درختان کهنسال ضروری است. **توده هوای گرم تا پایان هفته در آذربایجان شرقی حاکم است**

رئیس اداره پیش‌بینی اداره کل هواشناسی آذربایجان‌شرقی گفت: طبق الگوهای دمایی روند افزایش دما در استان ادامه می‌یابد و توده هوای گرم تا پایان هفته در استان حاکم می‌شود.

برای مواجهه با این شرایط جوی، افزود: براساس نقشه‌های پیش‌یابی هواشناسی جوی به نسبت پایدار در استان حاکم می‌شود.

وی اظهار کرد: با توجه به بروز تندبادهای لحظه‌ای، احتمال پرتاب اجسام و خسارت به سازه های سبک وجود دارد، بنابراین انجام اقدامات پیشگیرانه برای محکم کردن سازه‌های سبک، تابلوهای تبلیغاتی و سقف گلخانه ها، عدم

نکات مهم برای نجات جان در حملات رژیـم صهیونیستی پیش از حمله، حین و پس از آن چه کار کنیم؟



فقط اطلاعیه‌های رسمی را از رسانه‌های معتبر دنبال کرده و در بازنشر محتوا دقت کنید.

خطر جنگ هسته‌ای را واقعی اما محدود ببینید.

انفجار هسته‌ای نیازمند شرایط پیچیده و خاص است مقدار زیاد اورانیوم یا پلوتونیوم غنی شده و طراحی مهندسی زنجیره واکنش حمله به تأسیسات هسته‌ای ممکن است باعث نشت مواد رادیواکتیو شود اما انفجار اتمی ایجاد نمی‌کند.

آلودگی معمولاً در شعاع نزدیک (۵ تا ۲۰ کیلومتر خطرناک است نه در همه مناطق شهری.

در صورت هشدار حمله پناه گیری صحیح داشته باشید برای سهولت امر با استفاده از کارشناسان متخصص مکان‌های امن را در خانه خود مشخص کنید.

در خانه بمانید به محض شنیدن هشدار به اتاقی بدون پنجره یا زیرزمین بروید.

درها و پنجره‌ها را ببندید درزها را با حوله مرطوب یا نوار چسب ببوشانید.

لباس بیرونی را در آورید و دوش بگیرید ذرات ممکن است روی لباس یا پوست نشسته باشند.

تهویه کولر یا فن‌های متصل به بیرون را خاموش کنید.

اگر از سوی مراجع رسمی اعلام شد قرص ید مصرف کنید فقط با دستور رسمی برای جلوگیری از جذب ید رادیواکتیو توسط بدن.

خانه را از نظر مایحتاج عمومی برای چند روز آماده نگه دارید.

کوله‌پشتی اضطراری خانواده

آب آشامیدنی، غذای خشک یا کنسروی برای ۳ روز داروهای ضروری، کمک‌های اولیه، ماسک، دستمال، چراغ قوه، پاوربانک، مدارک مهم، وسایل بهداشتی، حفظ تماس با افراد آسیب پذیر سالمندان، کودکان بیماران خاص، نایبانیان، ناشنوایان، نایبنا ناشنوایان افراد دچار مشکلات تکلم و تنها نگذاشتن آنها.

مراقب حرکات مشکوک باشید و در صورت مشاهده آن را به دستگاه‌های نظارتی اعلام کنید.

در صورت رؤیت حرکات مشکوک و انتها موتورها دو ترک که فرد پشت سری دارای کوله باشد یا اتومبیل‌هایی

اجرای رنگ آمیزی و گندزدایی منظم باکس ها و جای باکس های زباله در سطح شهر تبریز

معاون محیط زیست و خدمات شهری شهردار تبریز از شهروندان خواست در صورت مشاهده هرگونه مشکلاتی مانند پر بودن باکس‌های زباله یا تجمع غیرمعمول زباله‌ها، این موضوع را از طریق سامانه ۱۳۷ شهرداری اطلاع رسانی کنند تا در اسرع وقت نسبت به تخلیه و پاکسازی اقدام شود.

استفاده می‌شود تا باکس‌های زباله به صورت واضح و قابل مشاهده باشند و نظافت آنها آسان‌تر پیگیری شود.

وی تأکید کرد: شستشوی منظم و گندزدایی جای باکس‌های زباله، به ویژه با شروع گرمای تابستان، یک ضرورت اجتناب‌ناپذیر است و کوچک‌ترین کوتاهی در این زمینه پذیرفتنی نیست.

گفت: رنگ‌آمیزی، شست وشو و گندزدایی منظم جای باکس‌های زباله در دستور کار نیروهای خدمات شهری شهرداری تبریز قرار گرفته است.وی افزود : این اقدام علاوه بر رفع بوی نامطبوع، به حفظ سلامت شهروندان و زیبایی بصری معابر شهری کمک می‌کند.بدری همچنین اشاره کرد که در فرایند رنگ‌آمیزی، از رنگ نازنجی

معاون محیط زیست و خدمات شهری شهردار تبریز با اشاره به نزدیک شدن فصل تابستان و افزایش تدریجی دمای هوا، بر ضرورت شستشو و گند زدایی منظم جای باکس های زباله در سطح شهر تأکید کرده‌ادی بدری با اشاره به شروع گرما و پیشگیری از بوی نامطبوع و آلودگی‌های ناشی از تجمع زباله‌ها

سخنگوی شورای اسلامی شهر:

همدلی و همراهی، پروژه‌های نیمه‌تمام تبریز را از بلا تکلیفی نجات داد

بزرگ‌ترین پروژه مسیرگشایی کشور، در آستانه افتتاح است. این پروژه که سال‌ها بلا تکلیف مانده بود، در این دوره به سرانجام رسید.وی ادامه داد: در این دوره، اجرای پروژه‌های شهری با شدت بیشتری دنبال می‌شود و باید در بیان واقعیت‌ها انصاف را رعایت کرد. نباید در حق تلاش‌های جمعی مدیریت شهری جفا شود.

سخنگوی شورای شهر تبریز همچنین با اشاره به اهمیت نقش رسانه‌ها در ارتقاء آگاهی عمومی گفت: رسانه‌ها نقش تأثیرگذار و سهم بسزایی در حل مشکلات شهری دارند و می‌توانند در فضای هم‌گرای شهر بسیار مؤثر عمل کنند.

گذشته در کنار شهردار تبریز برای حل مشکلات و پیشبرد اهداف توسعه‌ای شهر باشیم. همچنین ضروری است مدیران شهرداری نیز با سیاست‌های کلان شهردار همراهی حداکثری داشته باشند.

وی با بیان اینکه هیچ پروژه‌ای نباید معطل بماند اظهار کرد: همدلی و همراهی ارکان مدیریت شهری باعث می‌شود هیچ پروژه‌ای اسیر بلا تکلیفی نشود. رضایت‌مندی شهروندان نیز معیار اصلی سنجش عملکرد ماست.

راستی با تأکید بر نقش مجموعه مدیریت شهری در تسریع پروژه‌های عمرانی گفت: مسیرگشایی ۴۵ متری شهید آیت‌الله آل‌هاشم به عنوان

سخنگوی شورای اسلامی با بیان اینکه همدلی و همراهی ارکان مدیریت شهری پروژه های نیمه سال های گذشته شهر را از بلا تکلیفی نجات داد، گفت: برای حل مشکلات شهر و پیشبرد اهداف توسعه‌ای همراه شهردار تبریز هستیم.علی راستی در دومین قرار از هفتمین دوره قرارهای خدمت شهرداری اظهار کرد: سلسه قرارهای خدمت شهرداری تبریز موجب هماهنگی بیشتر و تسریع اجرای پروژه‌های شهری می‌شود و به‌زودی تأثیرات عمرانی خود را در سطح شهر نمایان خواهد کرد.سخنگوی شورای اسلامی شهر تبریز همچنین با اشاره به اهمیت همدلی میان ارکان مدیریت شهری افزود: ما باید بیش از

«تن» های نحیف و داستان همیشگی «بمب و بتن»!

تا ۴ سال و ۷ یز سال تا ۱۳ سال سن داشتند و همگی، بزرگ نشده، شهید شدند.درست است که ما و تمام ایرانی های مقاوم، با جنگ و مبارزه و خون و شهادت، پیوندی دیرینه و دائمی داریم و هنوز، خط سرخ شهادت را، با تقدیم سربازان و سرداران دلیر و بی تکرمان تداوم می بخشیم؛ اما، به خاطر کودکان و زنان بی دفاع و مظلومان هم که باشد، از خونخواهی خود علیه رژیم ددمنش اسرائیل کوتاه نخواهیم آمد؛ چراکه معتقدیم، بهترین زمان برای دفع ابدی «شر مطلق»، همین حالاست...

ادامه از صفحه اول

معاون توسعه مدیریت و منابع صندوق بازنشستگی کشوری، از پرداخت وام ۵۰ میلیون تومانی به حدود ۳۰ هزار نفر از بازنشستگان و وظیفه‌بگیران این صندوق در مرحله نخست خبر داد.روح الله اوقانی معاون توسعه مدیریت و منابع صندوق بازنشستگی کشوری گفت: این تسهیلات با کارمزد ۴ درصد و بازپرداخت ۶۰ ماهه، در چارچوب برنامه‌های رفاهی صندوق و با هدف بهبود

پرداخت وام ۵۰ میلیون تومانی به حدود ۳۰ هزار بازنشسته و وظیفه‌بگیر

وضعیت معیشتی بازنشستگان و وظیفه‌بگیران مشمول، به واجدان شرایط پرداخت شده است.وی تأکید کرد: پرداخت این تسهیلات در راستای تعهد صندوق بازنشستگی کشوری به ارتقای رفاه و توان اقتصادی جامعه بازنشستگان صورت گرفته و مراحل بعدی پرداخت این تسهیلات نیز در ماه‌های آینده طبق برنامه انجام خواهد شد.معاون توسعه مدیریت و منابع صندوق بر برنامه‌ریزی

ادامه از صفحه اول

از کاهش معادن فعال تا ضرورت تحول در بخش معدن آذربایجان شرقی

جای تأمل دارد.ذوقی تصریح می‌کند: در بخش معدنی استان در سال ۱۴۰۲، حدود ۱۱ میلیارد و ۵۷ میلیون تن مواد معدنی به ارزش ۲۳۴ هزار و ۸۴ میلیارد ریال تولیدشده که ارزش‌افزوده‌ای به میزان ۲۱۲ هزار و ۶۹ میلیارد ریال ایجاد کرده است و تولیدات به فروش رفته در حدود ۲۳۱ هزار و ۷۰۰ میلیارد ریال بوده است که سهم استان از نظر مقداری ۲۰۷ و ارزش تولیدات ۵.۷۴ درصد از کل کشور است و این تولید، ارزش‌افزوده ۶.۱۸ درصدی از کل کشور را شامل می‌شود. معاون آمار و اطلاعات سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی آذربایجان‌شرقی اعلام می‌کند: میزان سرمایه‌گذاری معدنی انجام‌شده در استان طی سال ۱۴۰۲ برابر سه هزار و ۳۲ میلیارد ریال بوده است که در مقایسه با سال ۱۴۰۱ و سرمایه‌گذاری ۹ هزار و ۴۹۲ میلیارد ریالی در آن سال، نشان‌دهنده کاهش قابل‌ملاحظه در سرمایه‌گذاری در بخش معدنی استان است.ذوقی تصریح می‌کند: ارزش سرمایه‌گذاری صورت گرفته در معادن استان در ماشین‌آلات، ابزار و وسایل کار ب‌ادام یک‌هزار و ۳۶۲ میلیارد ریال، ساختمان و تأسیسات (بدون زمین) ۶۹ میلیارد ریال، و توسعه و اکتشاف ۷۸ میلیارد ریال و راه اختصاصی ۵۵ میلیارد ریال بوده است.وی ادامه می‌دهد: میزان ذخایر قطعی معادن در حال بهره‌برداری استان یک میلیارد و ۹۸۴ میلیون و ۳۶ هزار تن در سال ۱۴۰۲ بوده است که از این میزان ۲۶ میلیون و ۲ هزار تن استخراج صورت گرفته است و مقدار باطله برداری نیز ۵۱ میلیون و ۴۶۵ هزار تن بوده است.معاون آمار و اطلاعات سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی آذربایجان‌شرقی خاطرنشان می‌سازد: بر اساس نتایج، در سال ۱۴۰۲ تنها ۲ معدن دارای واحد تحقیق و توسعه در استان بوده است که طرح‌های تحقیقاتی به میزان ۳۳ میلیارد ریال را پشتیبانی نموده‌‌اند

لذا با توجه به تنوع محصولات معدنی در استان، فعالیت‌های علمی - تحقیقاتی در این حوزه توسعه و گسترش یابد. مدیرکل صنعت، معدن و تجارت آذربایجان‌شرقی نیز تسریع فعالیت‌های مرتبط با اقتصاد معدن را در رونق و توسعه اقتصادی استان بسیار مهم می‌داند و به خبرنگار فارس می‌گوید: ۱۰ محدوده معدنی طلا در استان وجود دارند که از سال‌ها پیش پلاتکلیف رها شده‌اند و ما قصد داریم هر چه سریع تر این محدوده‌ها را ساماندهی و تعیین تکلیف کنیم.صابر پرنیان با بیان اینکه معادن اندریان و آستانگان با استخراج سالانه بیش از ۱۷۰ کیلو طلا، از بزرگ‌ترین ذخایر طلای کشور محسوب می‌شوند، می‌افزاید: ذخایر قطعی کل معادن آذربایجان شرقی به بیش از ۱۰ میلیارد تن می‌رسد.وی همچنین با اشاره به

ظرفیت بالای پتانسیل‌های استان از نظر تنوع مواد معدنی توضیح می‌دهد: در این میان، معدن طلای اندریان با ذخیره قطعی ۳۰ میلیون تن و عیار متوسط ۵۲.۰ گرم در تن، یکی از شاخص‌ترین معادن طلا در کشور است و در این میان، نظارت زیست‌محیطی مستمر و بهره‌برداری حرفه‌ای، رمز موفقیت این پروژه بزرگ معدنی خواهد بود.

چالش‌های فعالیت‌های معدنی در آذربایجان شرقی



تعداد معادن در حال بهره‌برداری استان در مقایسه با ظرفیت بالقوه موجود، قابل‌مقایسه نیست و نتایج نشان‌دهنده روند کاهشی تعداد معادن در حال بهره‌برداری استان در سال‌های اخیر است.این جمله را رئیس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی آذربایجان شرقی می‌گوید و ادامه می‌دهد: باید به صنایع بالادستی و پایین‌دستی بخش صنایع معدنی در استان توجه ویژه گردد تا تمایل به خام فروشی در این زمینه که در حاضر در سطح بالایی می‌باشد کاهش پیدا کند.حیدر فتح‌زاده در گفت‌وگو با خبرنگار فارس با بیان اینکه برخی از معادن استان با چالش‌های تأمین مالی



و عدم وجود زیرساخت‌های کافی مواجه هستند که می‌تواند بر روند توسعه آن‌ها تأثیر بگذارد، می‌افزاید: توجه بیشتر به معادن استان از سوی دولت و بخش خصوصی می‌تواند زمینه‌ساز اشتغال‌زایی و رونق اقتصادی در این منطقه شود.رئیس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی آذربایجان شرقی معتقد است: معرفی و توسعه محصولات معدنی با ارزش افزوده بالا، می‌تواند موجب ارتقای وضعیت اقتصادی استان شود.وی به برخی از چالش‌های پیش روی معادن استان اشاره و اضافه می‌کند: کمبود تأسیسات و تجهیزات مدرن برای استخراج و فرآوری معادن باعث کاهش بهره‌وری در استان شده و از طرف دیگر فرایند صدور مجوزهای معدن و مسائل مرتبط با آن، زمان‌بر و

منظم و منسجم برای پرداخت تسهیلات رفاهی و حقوق بازنشستگان صندوق و تخصیص منابع لازم نیز تأکید کرد.وی افزود: صندوق بازنشستگی کشوری در هر شرایطی آماده خدمت‌رسانی به بازنشستگان و وظیفه‌بگیران کشوری است و تمهیدات لازم برای شرایط گوناگون در نظر گرفته شده است.

۳

پیچیده است و فرصت‌های سرمایه‌گذاری را محدود می‌کند که ضرورت بازنگری و ایجاد پنجره واحد معدنی می‌تواند یکی از راهکارهای اجرایی باشد.فتح‌زاده خاطرنشان می‌سازد: در بعضی موارد، عدم شفافیت در قوانین و مقررات می‌تواند منجر به سوءاستفاده‌ها و مشکلات حقوقی شود؛ به طوری‌که بسیاری از معادن به دلیل نیاز به سرمایه‌گذاری‌های کلان و ریسک بالا، از جذب سرمایه‌گذار خارجی و داخلی بازمی‌مانند.

رئیس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی آذربایجان‌شرقی تغییرات قیمت مواد معدنی در بازارهای جهانی را موجب عدم ثبات اقتصادی فعالان این بخش می‌داند و می‌افزاید: بسیاری از معادن با کمبود نیروی کار ماهر و متخصص مواجه هستند و نبود آموزش‌های کافی و حرفه‌ای در زمینه معدنکاری نیز احساس می‌شود.

چهره آذربایجان شرقی با توسعه فعالیت‌ها در بخش معدن متحول می‌شود



استاندار آذربایجان شرقی نیز با اشاره به اهمیت ویژه بخش صنعت و معدن در این استان به خبرنگار فارس می‌گوید: معتقدم چهره استان با توسعه فعالیت‌ها در بخش معدن متحول می‌شود.بهرام سرمست با تأکید بر لزوم فعال کردن معادن راكد استان، نقش بخش معدن در تحقق برنامه‌های توسعه این خطه را غیرقابل اغماض می‌داند و می‌افزاید: معادن غیرفعال استان باید فعال شوند و به چرخه تولید بازگردند؛ همچنین باید مشخص شود دلیل غیرفعال بودن این معادن چیست.

وی همچنین در مورد خسارت‌هایی که بهره برداران معادن به زیرساخت‌ها وارد می کنند، می‌گوید: وصول یک درصد فروش برای جبران خسارت به زیرساخت ها، تکلیف قانونی است و باید اجرا شود اما اجرای هر قانونی نیازمند برخی تمهیدات است و در مورد معادن نیز، فرمانداران باید معادنی را که به زیرساخت‌ها آسیب‌زده و تخریب کرده‌اند شناسایی کرده و از طریق قانونی اقدام کنند.سرمست توضیح می‌دهد: البته اجرا این قانون نباید موجب دل‌سردی سرمایه گذاران و فرار آنها شود بلکه باید هماهنگی های لازم در این زمینه صورت گیرد و فرآیند شکایت از بهره برداران معادن به ویژه معادن بزرگی که به زیرساخت ها خسارت زده اند باید طبق قانون پیش برود.

پیام آذربایجان

دوشنبه ۲۶ خرداد ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۲۵۹۷

اقتصاد

خبر

درس‌های اخلاق در شرایط بحران

محسن جلال‌پور، اقتصاددان



وقتی سایه جنگ بر سر کشوری سنگینی می‌کند، مردم آن کشور ممکن است تصمیم‌هایی بگیرند که در شرایط عادی احتمال آن تصمیم‌ها اندک است. مثلاً ممکن است سراغ خرید و ذخیره برخی اقلام غذایی و تبدیل دارایی‌های سرمایه‌ای به دارایی‌های نقدشونده و قابل حمل بروند. از نظر شماری از افراد جامعه، در شرایط جنگی، ذخیره کردن مواد غذایی و همچنین بردن دارایی‌ها به پناهگاه امن و خرید اقلامی مانند دلار و سکه کاملاً عقلانی است؛ اما آیا اخلاقی هم هست؟

برخی معتقدند رفتارهایی که در نگاه اول عقلایی به نظر می‌رسند، ممکن است در چارچوب اخلاق قابل دفاع نباشند. رفتارهایی مانند تبدیل دارایی‌ها به اقلام قابل حمل مثل دلار و سکه یا ذخیره اقلام ضروری، هرچند از منظر اقتصادی عقلانی و صحیح هستند، اما می‌توانند به تشدید تنش و تضعیف اعتماد جمعی منجر شوند.

بنابراین اخلاق به ما یادآوری می‌کند که تصمیم‌هایمان در شرایط خاص، نه‌تنها بر زندگی خودمان بلکه بر کل جامعه تأثیر می‌گذارند. پس در چنین موقعیت‌هایی آدم‌ها بهتر است نفع شخصی را کنار بگذارند تا وضعیت جامعه از آنچه هست، آشفته‌تر نشود. اخلاق در شرایط بحران به معنای اولویت دادن به خیر جمعی بر منافع فردی است. وقتی افراد به ذخیره اقلام غذایی یا خرید ارز و دارایی‌های قابل حمل روی می‌آورند، فشار بر منابع محدود افزایش می‌یابد، قیمت‌ها افزایش پیدا می‌کند و اقشار آسیب‌پذیر بیش از پیش در تنگنا قرار می‌گیرند.

این چرخه، حس همبستگی اجتماعی را فرسایش می‌دهد و ترس و ناامنی را تقویت می‌کند. در مقابل، انتخاب‌هایی که مبتنی بر مسوولیت‌پذیری اجتماعی باشند، مانند خودداری از ذخیره انبوه، کمک به نیازمندان یا حفظ آرامش در بازار، می‌توانند به تثبیت اوضاع کمک کنند.

این رویکرد نیازمند خویشتنداری و آگاهی از تأثیرات بلندمدت تصمیم‌های فردی بر جامعه است. یکی از درس‌های کلیدی اخلاق در مواقع بحرانی، اهمیت اعتماد است.

اگر افراد به جای رقابت برای به دست آوردن منابع محدود، به همکاری و همدلی روی آورند، اعتماد متقابل تقویت می‌شود. این اعتماد باعث می‌شود که جامعه از فشار موجود به سلامت گذر کند. در تاریخ، نمونه‌های متعددی دیده می‌شود که مردم ما با تکیه بر همبستگی و فداکاری، بحران‌های بزرگ را به سلامت پشت سر گذاشته‌اند.

درس دیگر، پرهیز از خودخواهی کوتاهمدت است. در شرایط بحرانی، تصمیم‌هایی که تنها به سود شخصی منجر می‌شوند، اغلب به زیان‌های جمعی بزرگ‌تر می‌انجامند. برای مثال، خرید انبوه ارز یا سکه ممکن است برای فرد احساس امنیت موقت ایجاد کند، اما این تصمیم اگر فراگیر شود، به اقتصاد کشور آسیب وارد می‌کند.

بنابراین اخلاق در اینجا به ما می‌آموزد که گاهی فدا کردن منافع کوتاهمدت به نفع پایداری بلندمدت جامعه، انتخابی عاقلانه‌تر و انسانی‌تر است.

در نهایت، اخلاق در بحران به ما یادآوری می‌کند که انسانیت ما در لحظات سخت سنجیده می‌شود. انتخاب‌هایی که در این لحظات می‌کنیم، نه‌تنها آینده خودمان بلکه هویت جمعی جامعه‌مان را شکل می‌دهند.

با اولویت دادن به همدلی، همکاری و مسوولیت‌پذیری، نه‌تنها می‌توانیم از بحران عبور کنیم، بلکه می‌توانیم جامعه‌ای قوی‌تر و متحدر بسازیم. این درس‌ها، فراتر از هر بحران خاصی، به ما نشان می‌دهند که انسان بودن یعنی در سخت‌ترین لحظات، به فکر دیگران بودن.

باز هم تأکید می‌کنم این حق همه مردم است که به فکر حداکثر کردن منافع خود باشند، اما از آنجا که شرایط سختی پیش رو داریم، اخلاق حکم می‌کند که از رفتارهایی که به سود خودمان و به زیان جامعه تمام می‌شود پرهیز کنیم.



پیام آذربایجان

دوشنبه ۲۶ خرداد ۱۴۰۴

سال بیست و دوم / شماره ۲۵۹۷

روانشناسی

لزوم مراقبت از سلامت روان در حوادث

از بازنشر تصاویر دلخراش و شایعات خودداری کنید

مدیرکل دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با تأکید بر لزوم مراقبت از سلامت روان در شرایط بحرانی، از مردم خواست اخبار را تنها از منابع رسمی دنبال کرده و از بازنشر تصاویر دلخراش و شایعات در فضای مجازی خودداری کنند.



محمدرضا شالیبافان با اشاره به جنایت بامداد امروز رژیم صهیونی در حمله تروریستی به برخی شهرهای ایران، افزود: در مواجهه با چنین حوادثی، بسیاری از شهروندان ممکن است احساساتی مانند ترس، اضطراب، غم، خشم یا سردرگمی را تجربه کنند، این واکنش‌ها در چنین اتفاقات ناگواری طبیعی هستند، آنچه اهمیت دارد آگاهی نسبت به مدیریت سلامت روان در مواقع بروز بحران و افزایش تاب آوری است.

احساسات خود را بپذیرید

وی افزود: احساس ترس یا نگرانی در برابر خطر واقعی، پاسخی طبیعی است. سرکوب این احساسات نه‌تنها کمکی به آرامش شما نمی‌کند، بلکه ممکن است توان فرد برای استفاده از حمایت های فردی و اجتماعی خود را نیز کاهش دهد. سعی کنید احساسات خود را بدون قضاوت بپذیرید و در صورت نیاز با دیگران درباره‌شان صحبت کنید.

با دیگران در ارتباط باشید

مدیرکل دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: حفظ ارتباط با خانواده، دوستان و همکاران باعث می‌شود احساس تنهایی نکنید، صحبت کردن درباره تجربه‌ها و نگرانی‌ها، از طریق حضوری یا تلفنی، می‌تواند بسیار آرامش‌بخش باشد. به گفته وی، اگر اطرافیان‌تان نیاز به گوش شنوا دارند، برایشان وقت بگذارید. همچنین سلامتی خود را به اطلاع دوستان و نزدیکانتان برسانید تا سعی نگرانی در ایشان کاهش یابد.

اطلاعات را با آگاهی پیگیری کنید

شالیبافان در خصوص پیگیری مداوم اخبار استرس زا، تصریح کرد: دریافت مداوم اخبار ناگوار می‌تواند اضطراب را افزایش دهد، توصیه می‌شود زمان مشخصی را در روز به پیگیری اخبار اختصاص دهید و تنها از منابع رسمی و معتبر استفاده کنید و از دنبال کردن شایعات و اطلاعات نادرست به‌ویژه در فضای مجازی و بازنشر آن‌ها پرهیز کنید.

به سلامت جسمی خود توجه داشته باشید

وی گفت: تغذیه مناسب، خواب کافی، نوشیدن آب و تحرک بدنی حتی به صورت نرمش‌های ساده، به تنظیم سیستم عصبی کمک می‌کند. بدن سالم، پایه‌ای محکم برای حفظ سلامت روان است؛ فعالیت‌هایی مانند خواندن کتاب، گوش دادن به موسیقی ملایم، نوشتن احساسات و تمرینات تنفس عمیق نیز می‌توانند باعث کاهش استرس و افزایش احساس کنترل شوند.

کودکان و سالمندان را دریابیم

شالیبافان در ادامه ضمن تأکید بر توجه

۴

چطور به سوالات کودکان درباره درگیری پاسخ دهیم؟

درگیری و حوادث فقط بزرگ‌ترها را درگیر و نگران نمی‌کند، کودکان هم سهمی از اضطراب اتفاقات تلخ دارند؛ آن‌ها سؤال می‌پرسند، می‌ترسند و گاهی در سکوت، اضطراب را در دل خود نگه می‌دارند. در پی حمله رژیم صهیونیستی به ایران، توصیه های روانشناسی دفتر یونیسف بازخوانی می شود، توصیه‌هایی که والدین را راهنمایی



افسردگی در سالمندان، یکی از پدیده‌هایی است که نه تنها بر کیفیت زندگی خود آنها اثر می‌گذارد، بلکه بر کل مناسبات خانوادگی هم سایه می‌اندازد. طبق آمارهای رسمی ۱۵ درصد افراد بالای ۶۰ سال درگیر حداقل یکی از اختلالات روانی هستند و از این تعداد تنها ۲ نفر از هر ۳ نفر تحت درمان قرار می‌گیرند. یکی از دلایلی که سالمندان برای کنترل افسردگی خود مراجعه نمی‌کنند، عدم اعطاف‌پذیری آنها دربرابر تراپیست است. دکتر محمدعلی گراوندنیا، روان‌شناس و مشاور در گفت‌وگو با همشهری آنلاین به این نکته مهم اشاره می‌کند که سالمندان به خصوص سالمندان بالای ۷۰ سال ترابی را قبول ندارند و دربرابر مراجعه به روانپزشک و دارودرمانی هم اغلب مقاومت دارند. در این گفتگو درباره دلایل افسردگی سالمندان و راهکارهای درمان آنها صحبت کرده‌ایم.

پروانه بندپی

آیا افسردگی والدین سالمند با افسردگی بقیه متفاوت است؟

افسردگی طبق آخرین تعریف‌ها (سال ۲۰۲۴)، یک اختلال روانی است که با احساس ناامیدی، کاهش انرژی، بی‌علاقگی نسبت به فعالیت‌های سابق، اختلال خواب و اشتها، افکار منفی و کاهش عملکرد همراه است. این مجموعه علائم اساس تست افسردگی را تشکیل می‌دهد. در مورد والدین سالمند، مسئله فقط خود فرد نیست. افسردگی والدین سالمند بر روابط خانوادگی هم تأثیر مستقیم می‌گذارد.

آیا ترابی در درمان افسردگی سالمندان تأثیر دارد؟

ترابی برای سالمندان غالباً اثربخشی محدودی دارد. چون بسیاری از آنها باورهای تثبیت‌شده دارند و به راحتی تحت تأثیر گفت‌وگو با روان‌درمانگر قرار نمی‌گیرند. تمرکزشان پایین است، ممکن است نیم ساعت از جلسه گذشته باشد اما هنوز ذهنشان درگیر جمله اول تراپیست باشد. آنها بیشتر تمایل دارند عقاید خود را تحمیل کنند و کمتر گوش می‌دهند. البته والدین سالمند مسن‌تر - مثلاً بالای ۷۰ سال - بیشتر این گونه‌اند. والدین سالمند میانسال یعنی زیر ۷۰ سال بیشتر پذیری درمان هستند. بنابراین سالمندان افسرده اغلب به دارودرمانی نیاز دارند. نه ترابی. در این میان، مشاوره دادن به اطرافیان برای مراقبت روانی از والدین‌شان، اهمیت بیشتری دارد. تا مشاوره دادن به خود سالمند.

افسردگی والدین سالمند چه تأثیری می‌تواند بر خانواده بگذارد؟

در درجه اول، تنش و نارضایتی در خانواده ایجاد می‌شود. این والدین اغلب در فعالیت‌های خانوادگی شرکت نمی‌کنند. سفر، مهمانی یا حتی شنیدن موسیقی را نمی‌پذیرند چون انرژی‌شان پایین است. به تدریج، ارتباط عاطفی با فرزندان و نوه‌ها نیز قطع می‌شود. حاضر نیستند از نوه‌ها نگهداری کنند، زود خسته می‌شوند و تقاضا می‌کنند که بچه را زودتر ببرند.

گاهی پرخاشگری می‌کنند، به‌ویژه نسبت به نوه‌های خردسال، و حوصله ندارند.البته بسیاری از آنها نمی‌دانند که افسرده‌اند و فکر می‌کنند رفتارشان کاملاً طبیعی است. اصلاً یکی از دعواهای زوج‌های سالمند در حله مساله و تصمیم‌گیری است. مثلاً برای کار ساده‌ای مثل جابه‌جا کردن یک وسیله خانه، بین‌شان بحث و مشاجره درمی‌گیرد. البته یکی از دلایل روان‌شناختی این مسئله، کم‌شنوایی یکی از آنها است. چون حرف همدیگر را به درستی نمی‌شنوند و دچار سوءفاهم می‌شوند. حتی گفته می‌شود که اختلال پارانوئید به دلیل کم‌شنوایی در

می‌کند چطور با فرزندان خود درباره این موضوعات حرف

بزنند، به سوالاتشان پاسخ بدهند.

این توصیه ها به شرح زیر است:

قبل از هرکاری، بفهمید فرزندان چه می‌داند و چه احساسی دارد؟

* از فرزندان بپرسید که درباره درگیری چه می‌داند و چه احساسی دارد.

* با دقت گوش دهید و هرگونه اطلاعات نادرست را اصلاح کنید.

* گفت‌وگوی آزاد را تشویق کنید و به او اطمینان دهید که همیشه می‌تواند با شما صحبت کند.

* با کودک خود با لحنی آرامش‌بخش و متناسب با سن او صحبت کنید.

* از زبانی استفاده کنید که متناسب با سن کودک باشد و با آرامش صحبت کنید.

* به واکنش‌های کودک توجه کنید و به او اطمینان دهید

ترابی برای این افراد جواب نمی‌دهد

اگر مادر یا پدر افسرده دارید به این توصیه‌ها عمل کنید

کمک می‌کند. نکته خیلی مهم این است که ما باید شبکه‌سازی کوچک، محله و زیست‌بوم آنها در ۲۰ سال آخر زندگی‌شان را ثابت نگه داریم و تغییر ندهیم. چون تغییر در ساختار زیست‌بوم یا زیست‌محیطی می‌تواند آنها را افسرده کند.

اگر هیچ راهی برای بهبود وضعیت افسردگی والدین سالمند نبود، چه باید کرد؟

اگر راهکارهای موجود جواب نداد؛ مثلاً والد سالمند حاضر نشد از خانه بیرون بیاید، مهمانی برود، در جمع شرکت کند، مسافرت بیاید و ...، باید دارودرمانیتحت نظر روانپزشک شروع شود. البته چون سالمندان معمولاً داروهای مختلفی مصرف می‌کنند و داروهای روان‌پزشکی هم اغلب خواب‌آورند، دارودرمانی باید آخرین راه باشد. درضمن سالمندان عمدتاً به راحتی نمی‌پذیرند که به روانپزشک مراجعه کنند. در این شرایط، می‌توان با بهانه‌هایی مثل مراجعه برای درد معده یا تجویز قرص اشتها، آنها را نزد پزشک برد.

چه نکاتی در زندگی روزمره می‌تواند مانع تشدید افسردگی در والدین سالمند شود؟

تا جایی که ممکن است نباید در زیست‌بوم و فضای ذهنی سالمندان «به‌ویژه بالای ۷۰ سال» دخالت کنیم. نباید جلوی

یک روانشناس می‌گوید:

سالمندان با توجه به این

که باورهای تثبیت شده

دارند و انعطاف‌پذیری‌شان

در سن بالا کم است، به

راحتی تحت تأثیر گفت

و گو با روان‌درمانگر قرار

نمی‌گیرند و حرف‌های او را

نمی‌پذیرند

آنها درباره مرگ، ارث یا بحرآنهای زندگی صحبت کرد. چون آنها خودشان دالما درگیر مرگ‌اندیشی هستند و با شنیدن این مسائل، دچار اضطراب می‌شوند. داشتن فعالیت فیزیکی، هرچند اندک، مثل رسیدگی به باغچه یا آبیاری گل‌دآنها ضروری است. چراکه یکی از دلایل افسردگی، اختلال در گردش خون است. بدین سربال، حفظ ریتم روزانه و در جریان بودن با امور زندگی هم خیلی مؤثر است. افسردگی زمانی شدت می‌گیرد که سالمند از زندگی و اجتماع دور بماند.

جمع‌بندی شما از اهمیت توجه به افسردگی سالمندان چیست؟

افسردگی والدین سالمند فقط یک بیماری فردی نیست؛ پیامدهای خانوادگی و اجتماعی دارد. اگر به‌موقع شناسایی و مدیریت نشود، به قطع ارتباطات عاطفی، انزوا و کاهش کیفیت زندگی کل خانواده منجر می‌شود. توجه خانواده، تنظیم شبکه‌های ارتباطی، فعال‌سازی سبک زندگی و در موارد ضروری، مداخله تخصصی، مهم‌ترین ابزارهای مقابله با این اختلال هستند.

اختتامیه جشنواره دلمه تبریز در میدان شهید بهشتی برگزار شد

اولین جشنواره دلمه تبریز به میزبانی شهرداری منطقه ۸، درمیدان شهید بهشتی برگزار شد.حسین منیری فر شهردار منطقه ۸ در این جشنواره گفت: در راستای برگزاری برنامه های فرهنگی اغذیه محور، شهرداری منطقه ۸ بعد از برگزاری جشنواره کوفته تبریزی و ترشی، برای اولین بار اقدام به برگزاری جشنواره دلمه تبریز در میدان شهید بهشتی کرده و انواع دلمه های پخت شده توسط بانوان تبریز به مسابقه گذاشته شد. وی افزود: منطقه آذربایجان دارای انواع دلمه

با اشاره به تبدیل سنگفرش شهید بهشتی به یکی از پتانسیلای گردشگری تبریز گفت: میدان شهید بهشتی تبریز سالها بود که به حال خود رها شده بود و هیچ شهروندی علاقه ای به حضور در سنگفرش این میدان نداشت، ولی شهرداری منطقه هشت تبریز با ساماندهی اساسی این میدان و تبدیل سنگفرش میدان شهید بهشتی به محل برگزاری مراسمات فرهنگی - هنری - ورزشی این محل را تبدیل به یکی از پتانسیل های گردشگری شهر کرده است.

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵

۵



پیام آذربایجان

دوشنبه ۲۶ خرداد ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۲۵۹۷

تندرستی و تحرک

ایستگاه سلامت

سن طلایی واکسن اچ پی وی فقط بین این ۶ سال است

***واکسن زدن تشویق به بی پروایی جنسی نیست**

رئیس کلینیک پاپیلوما دانشگاه علوم پزشکی ایران با اشاره به تقاضای مردم برای دریافت واکسن HPV گفت: آنچه در این حوزه معنادار است، آگاهی‌ای است که نسبت به چنین معضلی وجود دارد و می‌توان گفت مردم از سیاستگذاران بهداشت و درمان جلوترند.

آنژیلا عطایی رئیس کلینیک پاپیلوما دانشگاه علوم پزشکی ایران با اشاره به اینکه در ایران برای بیماری پاپیلوما (HPV) هنوز برنامه واکسیناسیون عمومی نشده است، اظهار کرد: متأسفانه ما زمانی واکسن می‌زنیم که مواجهه‌ای با ویروس داشته باشیم و این در حالی است که باید قبل از مواجهه واکسن بزنیم.

سن طلایی واکسن اچ پی وی

دانشیار ویروس‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: این هرگز بدین معنا نیست که افراد در این سن به بی‌پروایی و تمایل به روابط جنسی کشانده شوند، بلکه بدین معناست که قبل از اینکه روابط جنسی در معرض ویروس قرار بگیرد، ایمن شده باشد. سن واکسن به طور کلی ۹ تا ۲۶ سالگی است، اما سن طلایی بین ۹ تا ۱۵ سالگی است.

وی افزود: برخی مطالعات معتقدند که حتی تا ۴۵ سالگی و بعد از آن نیز افراد می‌توانند با مشاوره پزشک واکسن را دریافت کنند، اما بدیهی است که با افزایش سن از میزان اثربخشی واکسن کاسته می‌شود.

عوارض و مدت ایمنی واکسن اچ پی وی

رئیس کلینیک پاپیلوما دانشگاه علوم پزشکی ایران در مورد عوارض واکسن پاپیلوما عنوان کرد: این واکسن بسیار کم‌عارضه است و بیشترین عارضه گزارش‌شده، درد ناحیه تزریق است که چندان مهم نیست و همین نیز بین مراجعان از بین ۱۰۰۰ نفر فقط یک نفر اتفاق می‌افتد و این آمار بسیار خوبی است. وی گفت: از آنجا که ایمنی طبیعی نسبت به ویروس نسبت به ایمنی که در اثر واکسن ایجاد می‌شود، ضعیف‌تر است و با توجه به تغییراتی که در ویروس‌ها اتفاق می‌افتد، امکان ابتلای مجدد وجود دارد. در تمام نظام‌های بهداشت و درمان دنیا بر این نکته که پیشگیری بهتر از درمان است، تأکید شده است.

لزوم انجام تست اچ پی وی برای زنان

عطایی خاطرنشان کرد: در مورد تست اچ پی وی (HPV)، به مدد ورود کووید و پاندمی که اتفاق افتاد، خوشبختانه آزمایش‌های مولکولی در همه جای دنیا راه افتاده است و همه یک دستگاه پی‌سی‌آر دارند که تست پاپیلوما را انجام دهند.

وی ادامه داد: در واقع ما ناگزیریم، مخصوصاً برای خانم‌ها، از یک سنی به بعد تست تشخیص اچ پی وی و غربالگری سرطان سرویکس (سرطان دهانه رحم) را انجام دهیم. این بدان دلیل است که چون در کشور ما روش‌های تشخیص اچ پی وی به وسیله رپل تایم پی‌سی‌آر (Real time PCR) انجام می‌شود، ناچاریم در کنار پاپ اسمیر همیشه یک تست تشخیص اچ پی وی نیز انجام دهیم.

این مسئول بهداشتی با اشاره به تاسیس اولین کلینیک پاپیلوما در دانشگاه علوم پزشکی ایران تصریح کرد: این کلینیک نخستین و تنها کلینیک پاپیلوما مجوزدار در سطح کشور است و اکنون ۴ سال است که ریاست این کلینیک را بر عهده دارم. این شیوه با همکاری چند دانشگاه در کشور انجام می‌شود.

مردم از سیاستگذاران بهداشت و درمان جلوترند

دانشیار ویروس‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی ایران همچنین با اشاره به تقاضای مردم برای دریافت واکسن پاپیلوما بیان کرد: آنچه در این حوزه معنادار است، آگاهی‌ای است که - چه درست و چه غلط. نسبت به چنین معضلی وجود دارد و به نوعی می‌توان گفت که مردم از سیاستگذاران بهداشت و درمان جلوترند. وی افزود: مردم مراجعات فراوانی به ما دارند، اما نمی‌توان گفت که در ۴ سال اخیر شیوع پاپیلوما در کشور افزایش یافته است چراکه این مدت، زمان کوتاهی است. این مراجعات به افزایش آگاهی مردم برمی‌گردد که اطلاع دارند مکانی هست که می‌توانند به آن مراجعه کنند و مشکلات خود را حل کنند.

سن، جنسیت و تحصیلات مراجعان برای تست و درمان اچ پی وی

عطایی گفت: افرادی که به این مرکز مراجعه می‌کنند ۲ دسته‌اند. گروه اول کسانی هستند که به بیماری پاپیلوما مبتلا هستند یا شک دارند که مبتلا شده‌اند و دوم افرادی هستند که برای دریافت واکسن مراجعه می‌کنند. اخیراً تقاضا برای دریافت واکسن افزایش یافته است که باز این موضوع به آگاهی مردم برمی‌گردد. حتی خانواده‌های مذهبی و سنتی نیز برای دریافت واکسن به این مراکز مراجعه می‌کنند. وی با تأکید بر اینکه افزایش آگاهی باعث افزایش مراجعه و درمان می‌شود، بیان کرد: در بین مراجعین برای تشخیص اچ پی وی تعداد مراجعینی که از تحصیلات بالایی برخوردارند یا حتی مدرک لیسانس دارند بیشتر از مراجعین با تحصیلات کمتر است و این به این موضوع به این برمی‌گردد که هر چقدر تحصیلات بالاتر باشد، گزارش دهی نیز بالاتر است. رئیس کلینیک پاپیلوما دانشگاه علوم پزشکی ایران با بیان اینکه سطح اقتصادی و محل زندگی افراد با ابتلای آنها به اچ پی وی مرتبط نیست، تصریح کرد: جنسیت افراد نیز در ابتلای آنها به اچ پی وی ملاک نیست و قطعاً می‌توان گفت که از بین تعداد مراجعین به مرکز نمی زن و نمی مرد هستند. وی ادامه داد: اما در مطالعات و مقالات، ۸۰ درصد آمار مردان و ۲۰ درصد دیگر زنان را نشان می‌دهد و این به این دلیل است که اکثر مطالعات انجام‌شده تا به حال روی سرطان سرویکس بوده است. به همین دلیل ما یک سری مطالعات متالاینز انجام دادیم و اطلاعات مختلف مقالات گوناگون را با هم جمع‌بندی کردیم که ۸۰ درصد مطالعات آمار زنان را نشان می‌داد.

۶

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به باور غلط مبنی بر موثر بودن مصرف آبلیمو و سرکه به صورت ناشتا در لاغر شدن، عنوان کرد که این باور فاقد شواهد علمی کافی بوده و سرکه سیب و آبلیمو به علت اسیدی بودن ممکن است در مصارف زیاد و به صورت ناشتا، برای بدن مضر باشند. دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ

لاغری با مصرف ناشتای آبلیمو و سرکه سیب، آری یا خیر؟

به اینکه آیا مصرف آبلیمو و سرکه به صورت ناشتا به لاغری کمک می‌کند؟، مطرح کرد: سرکه سیب و آبلیمو به احتمال زیاد برای کاهش وزن موثر نیست. طرفداران سرکه سیب ادعا می‌کنند که این سرکه دارای فواید بی شماری برای سلامتی است و نوشیدن مقدار کم یا مصرف مکمل قبل از غذا به کاهش اشتها و سوزاندن چربی کمک می‌کند، با این حال، پشتیبانی علمی برای این ادعاها وجود ندارد. بنابر اعلام وزارت بهداشت،

روان خسته، بدن بیمار؛ عواقب تلخ سقط جنین

مقاوم به درمان دارویی یا روان‌درمانی شود. گاهی حتی نیاز به جلسات هیپوتراپی و درمان‌های عمیق روان‌شناختی وجود دارد. پیامدهای روحی سقط به‌ویژه در مادرانی که پیش‌تر زمینه افسردگی یا اختلالات روان‌پزشکی داشته‌اند، بسیار شدیدتر است و در برخی موارد، روند درمان سال‌ها طول می‌کشد یا اصلاً موفقیت‌آمیز نیست.

این وضعیت نه‌تنها سلامت روان مادر را تهدید می‌کند، بلکه بر روابط زناشویی و عملکرد اجتماعی و خانوادگی او نیز تأثیر منفی می‌گذارد. مادری که دچار افسردگی است، نمی‌تواند از فرزندان خود به‌درستی مراقبت کند و همین موضوع می‌تواند بنیان خانواده را دچار زلزل کند.

آیا سقط جنین باعث ناباروری دائمی می‌شود؟

مشیر: ناباروری‌هایی است که بدون علت مشخص و تنها پس از سابقه سقط جنین با داروهای غیرمجاز ایجاد می‌شود. در بسیاری از این بیماران، تمامی آزمایش‌های مربوط به هورمون‌ها، ایمنی، تخمدان و رحم طبیعی است، اما بارداری اتفاق نمی‌افتد. بررسی‌های دقیق‌تر نشان می‌دهد که پیش‌تر از داروهای غیرقانونی سقط استفاده کرده‌اند.

حتی در مادرانی که فرزند اول خود را دارند و قصد بارداری دوم دارند، مشاهده شده که پس از سقط، بارداری بعدی ناموفق یا غیرممکن شده است. در برخی موارد، علت اصلی هرگز پیدا نمی‌شود و تنها سرخ موجود، سابقه سقط با داروهای خطرناک است.

آگاهی‌بخشی به بیماران در خصوص پیامدهای جسمی و روانی سقط جنین بسیار ضروری است. برخی از مادران پس از مشورت با متخصص، از تصمیم خود منصرف شده‌اند و توانسته‌اند فرزند خود را به دنیا بیاورند.

هیچ چیز با لذت بزرگ کردن فرزندان قابل مقایسه نیست. بسیاری از مادران پس از تولد فرزند دوم یا سوم، تجربه‌ای عمیق‌تر و شیرین‌تر از فرزندبوری دارند. حیف است که چنین تجربه‌ای با تصمیمی لحظه‌ای از بین برود. ناباروری بدون علت مشخص، یکی از چالش‌های روزافزون میان زوج‌های جوان است. در بسیاری از این موارد، علی‌رغم

با گسترش به خون شود که در مواردی به بستری فوری و حتی مرگ مادر منجر شده است.

ما بارها شاهد مراجعه اورژانسی زنانی بوده‌ایم که پس از اقدام به سقط، دچار عوارض شدید و تهدیدکننده حیات شده‌اند. این خطرات فقط به زمان حال محدود نمی‌شود؛ بسیاری از این افراد بعدها با ناباروری یا علت نامشخص مواجه می‌شوند که نتیجه مستقیم آسیب‌های پنهان ناشی از سقط است.

از دیگر تبعات نگران‌کننده، بروز بیماری‌های زمینه‌ای پنهان است. در برخی موارد پس از مصرف داروهای غیراستاندارد برای سقط، زنان دچار تشنج، سکته قلبی یا مغزی شده‌اند. بسیاری از این عوارض در افرادی ظاهر می‌شود که پیش‌تر از بیماری زمینه‌ای خود اطلاعی نداشته‌اند.

در زنانی که سابقه سزارین داشته‌اند، سقط می‌تواند منجر به پارگی اسکار رحم شود که در صورت عدم رسیدگی فوری، ممکن است به مرگ بینجامد. این فاجعه‌ها اغلب در مسیر رسیدن به بیمارستان رخ می‌دهد.

سقط جنین نه‌تنها از نظر قانونی در جمهوری اسلامی ایران ممنوع است، بلکه از نظر اخلاقی، شرعی و انسانی نیز اقدام خطرناکی است. مادران باید به فکر سلامتی خود و خانواده‌شان باشند. ما در مطب بارها با مراجعه‌کنندگان مواجه شده‌ایم که پس از شنیدن واقعیت عوارض، از تصمیم خود منصرف شده‌اند.

پیامدهای روانی سقط جنین چیست؟

مشیر: سقط جنین غیرقانونی تنها مخاطرات جسمی ندارد؛ بلکه پیامدهای روانی و اجتماعی عمیقی نیز برای زنان به دنبال دارد و بسیاری از زنانی که اقدام به سقط می‌کنند، بعدها دچار افسردگی‌های شدید و اختلال در بنیان خانواده می‌شوند. سقط جنین در ایران ممنوع و غیرقانونی است، برخی افراد به دلایل شخصی، اجتماعی یا اقتصادی اقدام به سقط پنهانی می‌کنند. پزشکان معتقدند که در کنار عوارض جسمانی جدی مانند آسیب رحم، خونریزی شدید، نازایی و حتی مرگ، عوارض روحی و روانی ناشی از این اقدام نیز به‌شدت نگران‌کننده است.

افسردگی پس از سقط جنین، یکی از شایع‌ترین اختلالات روانی در میان این بیماران است. بسیاری از این افراد دچار عذاب وجدان شدید می‌شوند و این حس گناه می‌تواند باعث افسردگی‌های

یک متخصص زنان گفت: سقط جنین غیرایمن ممکن است باعث پارگی رحم، آسیب به دهانه رحم، نارسایی رحم، و عفونت‌هایی با گسترش به خون شود که در مواردی به بستری فوری و حتی مرگ مادر منجر شده است.

در دل سکوت خانه‌های بی‌صدا، زنانی هستند که در جدال میان ترس، قضاوت، بی‌پولی یا تنهایی، تصمیمی سخت می‌گیرند: تصمیمی که گاه پنهانی و بدون راه بازگشت است: سقط جنین. تصمیمی که ممکن است در لحظه، راه‌حلی فوری به‌نظر برسد، اما عواقب آن می‌تواند تا پایان عمر سایه بیندازد: بر تن، روان و حتی بر آینده مادر و خانواده‌اش.

کسوری که قوانین و باورهای فرهنگی و دینی، سقط جنین را تنها در موارد خاص مجاز می‌دانند، بسیاری از زنان، به‌ویژه آن‌هایی که حمایت کافی ندارند، ناچار می‌شوند در سایه ترس و بی‌اطلاعی، به روش‌های غیرایمن و خطرناک روی بیاورند. آن‌هم در شرایطی که نه فقط جان یک جنین، بلکه جان و سلامت مادر نیز در خطر است.

ما با بحران خاموشی مواجه‌ایم که صدایش از پشت درهای بسته می‌آید؛ زنانی که با عوارض جبران‌ناپذیر روانی و جسمانی به مراکز درمانی مراجعه می‌کنند، اما گاه دیگر خیلی دیر شده است. خونریزی، عفونت، ناباروری، افسردگی‌های عمیق، حس گناه، فروپاشی خانواده، و حتی مرگ... تنها بخشی از بهای سنگین تصمیمی است که در خلأ آگاهی، حمایت و مشاوره گرفته می‌شود.

در همین راستا خبرنگار مهر با فرناز مشیری متخصص زنان و فوق تخصص نازایی، پلاستیک و زیبایی گفتگویی داشته است.

عوارض سقط جنین چیست؟

مشیر: سقط جنین غیرقانونی در ایران همچنان یکی از چالش‌های جدی حوزه سلامت زنان است؛ اقدامی که می‌تواند عوارض جبران‌ناپذیری از جمله ناباروری، عفونت‌های شدید، آسیب به رحم و حتی مرگ مادر را به همراه داشته باشد.

با وجود ممنوعیت قانونی و شرعی سقط جنین در کشور، برخی زنان همچنان به‌صورت مخفیانه و بدون نظارت پزشکی اقدام به این کار می‌کنند و سقط جنین می‌تواند جان آن‌ها را نیز در معرض خطر مستقیم قرار دهد. سقط جنین غیرایمن ممکن است باعث پارگی رحم، آسیب به دهانه رحم، نارسایی رحم، و عفونت‌هایی

ماس‌ت سرشار از باکتری‌های مفیدی است که ترکیبات گوگردی ایجادکننده بو را در بدن کاهش می‌دهند. همچنین ویتامین D موجود در آن باکتری‌های دهان را از بین می‌برد و نفس را خوش‌بو می‌کند. اما شیر، برعکس، حاوی ماده‌ای به نام کولین است که می‌تواند عامل بوی نامطبوع بدن باشد. بوی بدن یکی از آن چیزهایی است که می‌تواند روی اعتمادبه‌نفس و ارتباطات ما تأثیر بگذارد. اگرچه ژنتیک نقش زیادی در بوی طبیعی بدن دارد، اما نوع تغذیه هم می‌تواند این بو را بهتر یا بدتر کند.

خوراکی‌هایی وجود دارند که نه تنها بوی بد را کاهش می‌دهند، بلکه باعث خوش‌بو شدن بدن هم می‌شوند. تا حالا فکر کرده‌اید بوی خوب بدنتان ممکن است از بشقاب غذایتان شروع شود؟

ماس‌ت

ماس‌ت سرشار از باکتری‌های مفیدی‌ست که ترکیبات گوگردی ایجادکننده بو را در بدن کاهش می‌دهند. همچنین ویتامین D موجود در آن باکتری‌های دهان را از بین می‌برد و نفس را خوش‌بو می‌کند. اما شیر، برعکس، حاوی ماده‌ای به نام کولین است که می‌تواند عامل بوی نامطبوع بدن باشد.

دمنوش گیاهی

دمنوش‌های گیاهی‌باآنتی‌اکسیدان‌های

مطالعات در مورد موثر بودن سرکه سیب برای کاهش وزن، به طور مداوم کاهش وزن قابل توجه و پایدار را در گروه‌های مختلف افراد نشان نداده است. اگرچه استفاده گهگاهی از سرکه و آبلیمو، برای اکثر افراد بی خطر است، اما در مجموع سرکه سیب و آبلیمو بسیار اسیدی هستند و اگر آن را اغلب یا به مقدار زیاد بنوشید، ممکن است گلوئ شما را تحریک کند، سرکه سیب ممکن است با برخی مکمل‌ها یا داروها از جمله دیورتیک‌ها و انسولین تداخل داشته باشد. همچنین، ممکن است سبب کاهش سطوح پتاسیم بدن شود.



طبیعی بودن آزمایش‌های هورمونی، تخمدانی و اسپرم، بارداری اتفاق نمی‌افتد و هیچ علت واضحی در ظاهر وجود ندارد.

در این مواقع، نباید از کنار علل پنهان مانند التهاب‌های مزمن دهانه رحم، زخم‌های درمان‌نشده یا عفونت‌های بی‌علامت به سادگی عبور کرد. این عوامل نه تنها می‌توانند مانع بارداری شوند، بلکه در صورت وقوع بارداری، ممکن است باعث پارگی کیسه آب، زایمان زودرس یا آسیب به ریه نوزاد شوند.

ما بارها دیده‌ایم که خانم‌ها تحت آزمایش‌ها و درمان‌های متعدد قرار می‌گیرند، اما هیچ اقدامی برای بررسی سلامت آقایان صورت نمی‌گیرد. در حالی که باروری، مسئولیتی دوطرفه است و باید هر دو نفر از نظر جسمی و روحی برای بچه‌دار شدن آماده باشند.

عوامل کاهش دهنده‌فرزندآوری چیست؟

مشیر: چاقی، سبک زندگی ناسالم، مصرف خودسرانه داروها، التهاب‌های پنهان، استرس و نبود برنامه‌ریزی دقیق برای بارداری همگی از عواملی هستند که می‌توانند شانس فرزندآوری را کاهش دهند. زوج‌ها باید همراه با پزشک دلسوز، گام‌به‌گام مشکلات را شناسایی و درمان کنند.

مشاوره‌های دقیق پیش از بارداری از جمله بررسی داروهای مصرفی، وضعیت سلامتی، تغذیه، وزن، زمان مناسب لقاح، و حتی انتخاب جنسیت جنین در موفقیت بارداری و تولد فرزند سالم نقش کلیدی دارد. از تمام خانم‌ها و زوج‌ها خواهش می‌کنم که مشکلات را از ریشه پیگیری و درمان کنند. با همراهی و همکاری، سبک زندگی سالم، و حمایت حرفه‌ای یک پزشک متعهد، بیشتر مشکلات باروری قابل حل است.

با این خوراکی‌های خوش‌بوکننده بدن، جذاب‌تر شوید

جنسی نقش دارند. اما مارچوبه حاوی اسید اسپاراکوئیک است که هنگام تجزیه به ترکیبات گوگردی تبدیل شده و بوی نامطبوع ایجاد می‌کند.

ماهی سفید
در مطالعه‌ای مشخص شد که بوی بدن افرادی که گوشت قرمز نمی‌خورند، برای دیگران جذاب‌تر است. گوشت قرمز در فرآیند هضم، ترکیباتی آزاد می‌کند که بوی تندی تولید می‌کنند، اما ماهی چنین اثری ندارد. پس اگر قرار ملاقات دارید، ماهی انتخاب هوشمندانه‌تری‌ست.

تخم شنبلیله

تخم شنبلیله به بهبود عملکرد دستگاه گوارش کمک می‌کند و سموم ایجادکننده بوی بد را از بدن دفع می‌کند. در مقابل، تخم کدو سرشار از کولین است و می‌تواند عاملی برای بوی نامطبوع باشد.

خوردن متعادل؛ رمز حفظ تعادل بین سلامتی و خوش‌بو بودن

اگرچه بعضی از غذاها ممکن است باعث بوی بد شوند، اما ارزش غذایی بالایی دارند. حذف کامل آن‌ها توصیه نمی‌شود و راه‌حل، مصرف متعادل است. سبزیجات، میوه‌ها و لبنیات همگی مفیدند؛ فقط باید تعادل را رعایت کرد. در نهایت، خود شما بهترین داور سلامت‌تان هستید.



کوتاهی باعث خوش‌بو شدن شما می‌شود. در مقابل، کدوحوای نیز دارای کولین است که به تری‌متیل‌آمین تبدیل شده و بویی تند و آزاردهنده ایجاد می‌کند.

هل و دارچین

هل و دارچین نه تنها طعم خوبی به غذا می‌دهند، بلکه بوی بدن را نیز خوشایند و ماندگار می‌کنند. این در حالی است که سیر و پیاز ترکیبات گوگردی دارند که از طریق منافذ پوست آزاد می‌شوند و بوی بدی از بدن متصاعد می‌کنند.

کرفس

کرفس باعث تحریک ترشح فرومون‌ها در بدن می‌شود. موادی که در جذابیت

رئیس کمیسیون عمران، حمل‌ونقل و ترافیک شورای اسلامی شهر تبریز گفت: افزایش کرایه حمل‌ونقل عمومی خط قرمز شورای اسلامی شهر تبریز است و نمی‌توان آن را بدون بررسی دقیق و اقتاع عمومی تصویب کرد.روح الله رشیدی عضو شورای شهر تبریز در دوپست‌وهفتادمین جلسه شورای اسلامی شهر تبریز در عمارت ساعت در تذکری با اشاره به لایحه افزایش تعرفه اتوبوس‌رانی، مخالفت خود را با این لایحه اعلام

خبر

کمبود شدید مدرسه در منطقه مرزداران تبریز و انبوه دانش آموزان

مدیرکل آموزش و پرورش آذربایجان‌شرقی از احداث یک مدرسه بزرگ ۳۶ کلاسه توسط خبری در منطقه اندیشه تبریز خبر داد و گفت: در منطقه مرزداران با انبوه دانش‌آموز و با کمبود شدید مدرسه روبه‌رو هستیم.

دو‌پست‌وهفتادمین‌جلسه‌شورای اسلامی شهر تبریز در عمارت ساعت برگزار شد.لایحه پیشنهادی شهرداری کلانشهر تبریز مبنی بر تجویز همکاری در نهضت ملی توسعه عدالت در فضاهای تعلیم و تربیت شهر تبریز، با محوریت تقاضنامه و تهاتر املاک با آموزش و پرورش، در جلسه شورای اسلامی شهر تبریز با حضور اسفندیار صادقی، مدیرکل آموزش و پرورش استان آذربایجان شرقی، مورد بررسی قرار گرفت.اسفندیار صادقی، مدیرکل آموزش و پرورش آذربایجان شرقی ضمن تسلیت شهادت سرداران شهید و جوانان درحادثه حمله رژیم صهیونیستی به ایران، بر لزوم توسعه زیرساخت‌های آموزشی با همکاری شهرداری تاکید کرد.وی با اشاره به نهضت توسعه فضاهای آموزشی و پرورشی و ارتقاء کیفیت آموزشی در مدارس دولتی که توسط رئیس جمهور مطرح شده است، گفت: ۲۳۱ پروژه در راستای این نهضت در استان در حال اجرا است که بیش از ۶۰ درصد آن‌ها شامل ۱۱۰۴ کلاس درسی در حال ساخت است. این پروژه‌ها مردم محور بوده و با مشارکت اهالی و دولت در حال انجام است.وی با بیان اینکه میزان پیشرفت پروژه‌ها به صورت روزانه رصد می‌شود، افزود: دوره‌های لازم برای ارتقا تحصیلی و توانمندسازی اساتید آموزش و پرورش مدارس انجام خواهد گرفت. فضای آموزشی تاثیر مستقیمی بر کیفیت آموزشی دارد و کمبود فضا یکی از عوامل اصلی تشکیل کلاس‌های با کیفیت پایین است.صادقی با اشاره به توجه ویژه دولت به امر مدرسه سازی در استان، اولویت‌های ساخت مدارس در مناطقی با تراکم بالای دانش‌آموز، شهرک‌های جدید الاحداث و مناطق فاقد مدرسه عنوان کرد.وی از احداث یک مدرسه بزرگ ۳۶ کلاسه توسط خبری در منطقه اندیشه تبریز خبر داد و افزود: در منطقه مرزداران با انبوه دانش‌آموز و با کمبود شدید مدرسه روبه‌رو هستیم.

نباید با بدعت‌هایی در نحوه اجرای پروژه‌ها، مردم دچار مشکل شوند
حکیمه غفوری، دیگر عضو شورا، نیز ضمن تأکید بر ضرورت پرهیز از اقدامات شتاب‌زده، گفت: نباید با بدعت‌هایی در نحوه اجرای پروژه‌ها، مردم دچار مشکل شوند. متأسفانه مواردی وجود داشته که خیران مدرسه‌ای ساخته‌اند اما به دلیل مداخلات نوسازی، افتتاح مدرسه با مانع مواجه شده است. در این خصوص باید رازینی‌های لازم صورت گیرد.وی گفت: اولویت دادن به مناطق با تراکم بالای دانش‌آموزی در انتخاب پروژه‌ها و همچنین توجه به وضعیت ترافیکی اطراف مدارس به‌ویژه در محدوده خیابان میرداماد باید مورد توجه باشد.

در تهاترها نباید صرفاً به ملاحظات اقتصادی و مالی توجه شود

حجت‌الاسلام سیدکاظم زعفرانچیلر، عضو شورای اسلامی شهر تبریز، با اشاره به نقش گردشگری فرهنگی در توسعه شهری، بیان داشت: در تهاترها نباید صرفاً به ملاحظات اقتصادی و مالی توجه شود، بلکه اهداف اجتماعی و فرهنگی نیز باید لحاظ شوند.وی پیشنهاد داد خانه تاریخی کلانتر و مدرسه مموریال تبریز در قالب این همکاری مورد توجه قرار گیرد؛ به‌ویژه مدرسه مموریال که قابلیت تبدیل شدن به موزه فوتبالی یا ورزش تبریز را دارد.

افزایش کرایه اتوبوس خط قرمز شورای اسلامی شهر تبریز است

کرد و اظهار کرد: مخالفت بنده به این دلیل بود که اگرچه با اصلاح نظام یارانه موافقم، اما آنچه در عمل رخ می‌داد، صرفاً افزایش کرایه بود و این موضوع متضمن پیام منفی برای افکار عمومی است، به همین دلیل صراحتاً با آن مخالفت کردم و چنین تصمیمی را قطعاً مردود می‌دانم.وی ادامه داد: افزایش کرایه حمل‌ونقل عمومی خط قرمز شورای اسلامی شهر تبریز است و نمی‌توان آن را بدون بررسی دقیق و اقتاع عمومی تصویب

کرد.رشیدی با اشاره به وضعیت نامطلوب پارک تاریخی ائل‌گلی، خواستار توقف فوری فنس‌کشی در این محدوده شد و افزود: اجرای این طرح بدون ارزیابی اولیه و در حالی که چند غرفه بدترکیب نیز بدون مطالعه مناسب در آن ایجاد شده، نگران‌کننده است. این شیوه برخورد با بیت‌المال به هیچ‌وجه قابل قبول نیست.

اعطای اولین کارت پیشکسوتی کوه نوردی آذربایجان شرقی



حاضر در جلسه اظهار کرد:پیشکسوتان سردمداران کتب اخلاق و راهنمایان مسیر کوه نوردی هستند که با کوله باری از تجربه و تاثیرات مثبت در شکل گیری باشگاه های کوه نوردی در کنارمان هستند تا از تجربه ارزشمندشان به خوبی استفاده کنیم.

احد پرتوی پیشکسوت و موسس باشگاه

بابک تبریز نیز در این جلسه ضمن بیان

تاریچه ایی از فعالیت های کوه نوردی

در آذربایجان شرقی از رئیس هیئت کوه

نوردی آذربایجان شرقی و مدیران گذشته

و حال حاضر آن بخاطر فعالیت های بی

دریغشان تقدیر و تشکر کرد.

وی متولد سوم فروردین ۱۳۲۶ است و از

سال ۴۴ کوه نوردی را آغاز و از سال ۴۸

ضرورت نقش آفرینی سازمان نظام مهندسی کشاورزی

و منابع طبیعی در حل مسائل کشاورزی



کشاورزی کاسته خواهد شد: برای استان ما نیز کاهش ۳۰ میلیون مترمکعبی پیش‌بینی شده است.

شفیعی با اشاره به کاهش ۳۳ درصدی بارندگی در پاییز و ۷۳ درصدی در زمستان امسال در استان آذربایجان شرقی، گفت: حق‌آبه سدهای استان کاهش یافته و این مساله به‌ویژه در اراضی دیم تأثیر مستقیم داشته است. پیش‌بینی می‌کنیم امسال کمتر از سال گذشته محصول گندم تولید و خریداری شود.وی با تأکید بر نقش حیاتی نظام مهندسی کشاورزی و منابع طبیعی در این شرایط، تصریح کرد: اگر نظام مهندسی کشاورزی در استان بویا، قوی و منسجم باشد، می‌تواند در عبور از این بحران‌ها نقش کلیدی ایفا کند. این سازمان باید مطلب جدید و نوآورانه‌ای برای تولید داشته باشد.

شفیعی خاطرنشان کرد: نظام مهندسی باید در حوزه‌های فنی و مهندسی، ب ویژه در بخش دام و طیور، فعالانه و یکپارچه عمل کند و نباید جزیره‌ای رفتار کند. نظام مهندسی باید کارشناس فنی آچار به دست داشته باشد تا از طریق مراکز خدمات غیردولتی، توصیه‌های فنی به کشاورزان ارائه شود.

وی همچنین از راه‌اندازی دفتر مشترک دانشگاه تبریز و سازمان جهاد کشاورزی خبر داد و گفت: تمام یافته‌های دانشگاه‌ها و مراکز

گستره‌ی توزیع: **استانی**

پیام آذربایجان

رتبه ۴ در طرح رتبه بندی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

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

دوشنبه ۲۶ خرداد ۱۴۰۴ سال بیست و دوم ● شماره ۲۵۹۷

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: پرینان

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

تلفن:۳۵۲۳۱۴۹۷ ۳۵۲۴۳۴۸۷

سازمان آگهی‌ها:۳۵۲۴۷۰۵۱

E mail:wpat_82@yahoo.com

https://payamazarbayan.ir

حقوقی

قسمت اول

سواد رسانه‌ای، سیر آرامش

و امنیت روانی مردم

✍ دکتر حمید شکری خانقاه ـ مدرس دانشگاه

هموطنان گرامی ، در این شرایط حساس و خطیر که دشمنان قسم‌خورده این مرز و بوم در صدد ایجاد تفرقه و ناامیدی هستند، بیش از هر زمان دیگری نیازمند هوشیاری، مسئولیت‌پذیری و تقویت سواد رسانه‌ای در فضای مجازی و حقیقی هستیم.

این هوشیاری و مسئولیت‌پذیری، تنها وظیفه مردم نیست، بلکه رسانه‌ها و مسئولان نیز نقش حیاتی در حفظ آرامش و امنیت روانی جامعه ایفا می‌کنند. به عنوان یک استاد ارتباطات که سال‌ها در این حوزه تحقیق و تدریس کرده‌ام، توصیه می‌کنم به موارد ذیل توجه ویژه‌ای داشته باشید:

الف) توصیه‌های ویژه به مردم:

«نه» قاطع به انتشار اخبار جعلی و شایعات بی‌اساس:

قبل از بازنشر هر خبر در شبکه‌های اجتماعی یا گروه‌های خانوادگی، چند لحظه مکث کنید و از خود بپرسید: آیا منبع این خبر معتبر است؟ آیا این خبر در رسانه‌های رسمی منتشر شده است؟ آیا این خبر با عقل و منطق سازگار است؟ اگر پاسخ هر یک از این سوالات منفی بود، از بازنشر آن خودداری کنید. اخبار جعلی، ابزار اصلی دشمن برای ایجاد تفرقه، ناامیدی و بی‌اعتمادی در جامعه است. با بازنشر این اخبار، ناخواسته به دشمن کمک می‌کنید تا به اهداف شوم خود برسد.

بی‌اعتنایی به شایعات و اخبار غیرموتق:

اگر در شبکه‌های اجتماعی پیامی دریافت کردید که ادعا می‌کند «فردا بنزین گران می‌شود» یا «مراکز خرید مورد حمله قرار خواهند گرفت»، یا «مواد غذایی بیشتر ذخیره کنید « به آن بی‌اعتنا باشید. این پیام‌ها، معمولاً با هدف ایجاد ترس و وحشت در جامعه منتشر می‌شوند.

آرامش و ثبات روانی شما، قوی‌ترین سلاح در برابر جنگ روانی دشمن است. با حفظ آرامش خود، به دشمن نشان می‌دهید که نمی‌تواند با شایعات و اخبار دروغین، شما را مرعوب کند.

مقابله فعال با «جنگ روانی» دشمن:

و مجددا تاکید می‌کنم اگر در فضای مجازی با پیام‌هایی مواجه شدید که سعی در ایجاد ترس و وحشت دارند (مانند «بروید بنزین بزنید»، «آذوقه ذخیره کنید»، «به بانک‌ها حمله خواهد شد»)، به آن‌ها بی‌توجه باشید و آن‌ها را به دیگران نیز اطلاع ندهید. این پیام‌ها، بخشی از جنگ روانی دشمن هستند و هدفشان ایجاد هرج و مرج و بی‌نظمی در جامعه است.

دشمن با استفاده از جنگ روانی، سعی می‌کند اعتماد شما به نهادهای مسئول را از بین ببرد و شما را به سمت رفتارهای غیرمنطقی و خطرناک سوق دهد. هوشیار باشید و در دام این ترفندها نیفتید.

تکیه صرف بر منابع موثق و رسانه‌های رسمی:

اخبار و اطلاعات مربوط به وضعیت جنگی را فقط از رسانه‌های معتبر (مانند خبرگزاری‌های رسمی، پایگاههای خبری معتبر و روزنامه‌های مستقل) دریافت کنید.

این رسانه‌ها، مسئولیت انتشار اطلاعات صحیح، دقیق و به‌روز را بر عهده دارند و از انتشار اخبار جعلی و شایعات خودداری می‌کنند.

تحلیل انتقادی و تفکر عمیق در مورد هر خبر:

قبل از پذیرش هر خبری، از خود بپرسید: چه کسی این خبر را منتشر کرده است؟ هدف او از انتشار این خبر چیست؟ آیا این خبر با منافع ملی ما سازگار است؟

سواد رسانه‌ای، سلاح شما در برابر فریب و دروغ است. با تحلیل انتقادی و تفکر عمیق در مورد هر خبر، می‌توانید اهداف پنهان آن را شناسایی کنید و از تاثیرات منفی آن بر خود و جامعه جلوگیری کنید.

مسئولیت‌پذیری اجتماعی در انتشار اخبار و اطلاعات:

قبل از انتشار هر خبری، از صحت آن اطمینان حاصل کنید و به این فکر کنید که انتشار این خبر چه تأثیری بر جامعه خواهد داشت.

شما به عنوان یک شهروند مسئول، وظیفه دارید در انتشار اخبار و اطلاعات، دقت و احتیاط لازم را به خرج دهید و از انتشار اخباری که می‌تواند باعث ایجاد ترس، ناامیدی و تفرقه در جامعه شود، خودداری کنید.

تقویت روحیه ملی، همبستگی و امید به آینده:

در این شرایط، به جای انتشار اخبار منفی و ناامیدکننده، سعی کنید پیام‌های امیدبخش و انگیزشی را منتشر کنید. از قهرمانی‌ها و فداکاری‌های مدافعان وطن تجلیل کنید و به دیگران یادآوری کنید که ما در طول تاریخ، همواره از این بحران‌ها عبور کرده‌ایم و این بار نیز با اتحاد و همدلی، پیروز خواهیم شد. دشمن با هدف تضعیف روحیه ملی و از بین بردن امید به آینده، سعی می‌کند اخبار منفی و ناامیدکننده را در جامعه منتشر کند. با تقویت روحیه ملی و همبستگی، به دشمن نشان می‌دهیم که نمی‌تواند ما را از پای درآورد.

ب) توصیه‌های ویژه به رسانه‌ها

(خبرگزاری‌ها، پایگاه‌های خبری، صدا و سیما، مطبوعات)

اولویت‌بندی منافع ملی بر منافع سازمانی: در شرایط بحرانی، رسانه‌ها منافع ملی را بر منافع سازمانی خود ترجیح دهند و از انتشار اخباری که می‌تواند به امنیت ملی آسیب برساند، خودداری کنند.رعایت اصل صحت، دقت و سرعت در انتشار اخبار: رسانه‌ها قبل از انتشار هر خبری، از صحت و دقت آن اطمینان حاصل کنند و در عین حال، سرعت عمل را نیز در نظر بگیرند تا از انتشار شایعات و اخبار جعلی توسط دشمن جلوگیری شود.

ادامه دارد...