

پیام آذربایجان

شنبه ۳۱ خرداد ۱۴۰۴ / ۲۵ ذی الحجه ۱۴۴۶ سال بیست و دوم / شماره ۲۶۰۰ / ۸ صفحه / قیمت ۲۰ هزار تومان

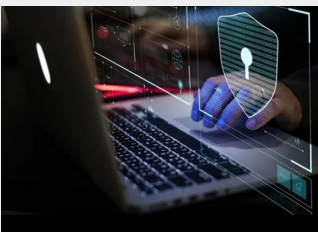
خروش «ملت شهادت» به رنگ «خشم و نصر»!



زیر سفیر بمب و موشک و پهباد، عیار میهن پرستی و مقاومت و ایستادگی «ملت شهادت»، دوباره محک خورد، نه برای ما، برای کسانی که در خیال باطل خویش، به شورش و قیام همین ملت، علیه نظام و حاکمیت دینی و ملی، در ساعات «پستاجاز» مذبحخانه خود دل بسته بودند. ملتی که دوباره ثابت کرد، بر عهد خود با خون‌های ریخته شده در پای درخت تناور استقلال، آزادی و آرمان‌های شهیدان و امام شهیدان پایبندند و این وفاداری را روز به روز بیش از گذشته به منصه ظهور می‌رسانند، مردمی که رنگ قدمت و کهنگی، هیچ‌گاه بر قامت انقلاب بزرگ‌شان، که معجزه قرن بود، نمی‌نشیند و خستگی و قهر از این ودیعه الهی، در قاموس ذهن و حیاتشان بی‌معنی است.

ادامه در صفحه ۲

**مردم هوشیار باشند
تلاش دشمن برای
تضعیف روحیه مردم
با تزریق اضطراب و
استرس در فضای
مجازی**



رئیس سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور با تأکید بر لزوم هوشیاری مردم در برابر شایعات و جنگ روانی دشمنان در فضای مجازی تأکید کرد: هدف اصلی دشمن صهیونیستی در این روزها، تزریق استرس، اضطراب و ناامیدی در میان مردم است و در این مسیر، از اخبار جعلی، تصاویر ساختگی و شایعه‌پراکنی در شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کند تا روحیه مردم را تضعیف و فضای روانی جامعه را متشنج کند.

محمد حاتمى ، ضمن گرامیداشت یاد شهدای سرافراز کشور که در روزهای اخیر ناجوانمردانه به شهادت رسیده‌اند، اظهار کرد: همان‌طور که در تاریخ همواره مردم ایران از خود دفاع کرده‌اند، این‌بار هم با اقتدار و هوشیاری از حرم سرزمین و مردمش پاسداری خواهند کرد؛ دفاعی که همچون گذشته، منجر به سرافرازی و افتخار کشور خواهد شد. دشمنان این ملت، دیر یا زود نتیجه تجاوز خود را خواهند دید. از منظر روانشناسی هم در برابر تعرض و بی‌عالتی، جامعه روحیه مقابله و مقاومت به خود بگیرد.

وی ادامه داد: اگر شرایط فعلی را با دوران شیوع کرونا مقایسه کنیم، می‌بینیم مردم اکنون درگیر یک دشمن شناخته شده هستند. نشانه‌های روانشناختی این بحران با آن

ادامه در صفحه ۵

**کشیش ارامنه تبریز:
اسرائیل اتحاد ادیان و اقوام
را در جهان نشانه
رفته است**

۲

**ارتقای تاب‌آوری تبریز
در برابر تهدیدات دشمن
ضرورتی اجتناب‌پذیر است**

۳

**«بی حسی روانی» در زمان جنگ؛
سلاح پنهان ذهن
در برابر ویرانی**



۴

**پناهگاه عاطفی؛ عشق چگونه
در بحبوحه جنگ دوام
می‌آورد؟**

۵

**نقش و جایگاه مدیر ارتباطات
داخلی در کسب و کارها**

یک مؤلفه کلیدی در کسب و کارهای پر رونق، ارتباط قوی بین تمام سطوح کارکنان است. هنگامی که یک تیم اهداف و مأموریت خود را روشن کند و به طور منظم از تغییرات شرکت...

۲

امام جمعه تبریز:

**طرح موضوع مذاکره توسط
آمریکا فریب‌بده
و هست**

۸

شهردار قونیه:

کنار مردم ایران ایستاده‌ایم



به مردم خواهرخوانده عزیزمان تبریز تسلیت عرض می‌کنم. شهردار قونیه در نامه خود خاطر نشان کرد: در این شرایط دشوار، تمامی فکر و دعاهاى ما با شماسیت، به عنوان دو خواهرخوانده که از طریق دوستی و هم‌صدایی با هم پیوند خورده‌اند، ما به طور قاطع در کنار شما ایستاده‌ایم. ان‌شاءالله خداوند روح شهدای این جنگ را مورد رحمت قرار دهد و به آسیب‌دیده‌گان شفا، قدرت و صبر عطا فرماید.

با تشکر و احترام اوور ابراهیم آلتای شهردار قونیه و رئیس اجرایی UCLG

شهردار قونیه و رئیس سازمان شهرهای متحد و حکومت‌های محلی گفت: ما به طور قاطع کنار ایران بخصوص شهر خواهرخوانده خود، تبریز ایستاده‌ایم و مراتب تسلیت به جهت شهدا و همدردی بابت آسیب‌دیده‌گان را از صمیم قلب اعلام می‌کنیم.

اوور ابراهیم آلتای، شهردار قونیه از شهرهای خواهرخوانده تبریز در نامه خود خطاب به یعقوب هوشیار شهردار تبریز نوشته است: جناب آقای یعقوب هوشیار، شهردار محترم کلان‌شهر تبریز مایلیم صمیمانه‌ترین درودهایم را تقدیم جنابعالی و شهروندان محترم تبریز نمایم.

وی گفت: به عنوان شهردار قونیه و رئیس اجرایی uclg تسلیت قلبی خودم را نثار همه کسانی می‌کنم که در حمله اسرائیل بر علیه ایران آسیب دیده‌اند، خاصه به صورت ویژه

بازدید شبانه شهردار تبریز از پروژه‌های عمرانی؛

نهضت خدمات رسانی به شهروندان تعطیل شدنی نیست



آسفالت ارتقا یابد. هوشیار با اشاره به شرایط ویژه کشور پس از تجاوز رژیم صهیونیستی به کشور عزیزمان گفت: شهر بیدار است و تمامی خدمات عمومی شامل، کفسازی، جدول گذاری، آسفالت ریزی به همراه طرح نگهداشت شهری در آیتم‌های مختلف بدون وقفه ادامه دارد حتی در چنین شرایطی با تلاش زحمت کشان برخی پروژه‌ها شبانه‌روزی کار می‌شود.

روزی کلیه پرسنل، کارگران و مدیران شهرداری به ویژه فداکاری آتش نشانان گفت: نهضت خدمت‌رسانی به شهروندان در حوزه‌های عمرانی و خدماتی تعطیل بردار نیست.

وی با بیان اینکه سال گذشته هدفگذاری آسفالت ریزی سطح شهر ۵۰۰ هزار تن آسفالت بود، افزود: با تلاش زحمت کشان عمرانی، این هدف محقق شد و برای امسال نیز با هدف بهبود وضعیت آسفالت معابر و تسهیل تردد، هدفگذاری ۷۰۰ هزار تن پیش بینی شده است. شهردار تبریز با بیان اینکه از ابتدای سال جاری ۱۰۰ هزار تن آسفالت در معابر سطح شهر توزیع شده است، تصریح کرد: آسفالت ریزی اساسی معابر به صورت شبانه روزی انجام می‌شود. یعقوب هوشیار با تشریح برنامه‌های ارتقا کیفیت آسفالت توزیع در شهر یادآور شد: شهرداری برای بهبود کیفیت آسفالت یک معدن خریداری کرده است تا با یک دست سازی مصالح، کیفیت

شهردار تبریز با بیان اینکه تمامی نیروهای خدمت شهرداری در تمامی حوزه‌های شهری بدون وقفه در حال خدمت رسانی هستند، گفت: نهضت خدمت رسانی به شهروندان تعطیل شدنی نیست به طوری که از ابتدای سال جاری ۱۰۰ هزار تن آسفالت در معابر شهر توزیع شده است.

یعقوب هوشیار در حاشیه بازدید از پروژه آسفالت ریزی بلوار آیت الله ملکی اظهار کرد: شهرداری در شرایطی که رژیم صهیونیستی به کشورمان تجاوز کرده با روحیه جهادی پای کار خدمات رسانی در حوزه‌های مختلف شهری است به طوری که نهضت آسفالت یکی از اولویت‌های عمرانی این دوره از مدیریت شهری است. وی در رابطه با ساماندهی خیابان آیت الله ملکی اظهار داشت: آسفالت ریزی مسیر بلوار آیت الله ملکی به طول یک کیلومتر با ۵ هزار تن آسفالت انجام می‌شود.

وی ضمن قدردانی از تلاش شبانه

**مدیرکل فرهنگ و ارشاد
اسلامی:**

**مراکز فرهنگی و هنری
آذربایجان شرقی در
حال خدمات رسانی
به مردم هستند**



مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی آذربایجان شرقی اعلام کرد: از با بازگشایی مراکز و مجتمع‌های فرهنگی و هنری استان، خدمات رسانی به مردم، هنرمندان و اصحاب فرهنگ به طور مستمر ادامه دارد. نعمت الله پایان اظهار کرد: مجتمع فرهنگی و هنری ۲۹ بهمن، مجتمع سینمایی و فرهنگی ۲۲ بهمن، خانه تئاتر تبریز، گالری‌های هنری و مجتمع‌های فرهنگی و هنری استان به فعالیت عادی خود ادامه می‌دهند. وی افزود: گروه‌های سینمایی، تئاتر و موسیقی می‌توانند همچنان به تمرینات خود ادامه دهند و انجمن‌های ادبی و هنری نیز جلسات خود را پی بگیرند.

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی آذربایجان شرقی همچنین گفت: اصحاب رسانه، اهالی قلم، فرهنگ، هنر و ادب استان آذربایجان شرقی با اتحاد، همدلی و انسجام در کنار مدافعان وطن با تولید محتواهای امیدآفرین و اطمینان‌بخش، نقش مهمی در ایجاد امنیت روانی جامعه ایفا کرده‌اند. کبری رادپور مسئول گالری‌های اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی آذربایجان شرقی که مربوط به بخش خصوصی است نیز به خبرنگار ایرنا گفت: گالری‌ها طبق روال گذشته آماده برگزاری نمایشگاه‌های هنری در تبریز هستند.

اصحاب رسانه آذربایجان شرقی در صف نخست جبهه نرم



سربازان میهن اسلامی را به جهانیان بازگو کنند. مسئول بسیج رسانه استان آذربایجان شرقی، با تأکید بر حضور پرشور و مسئولانه خبرنگاران، عکاسان و اهالی رسانه در مراسم میثاق با شهدا و مدافعان وطن نیز بیان کرد: حضور رسانه‌ها، صرفاً برای ثبت تصویر و مخابره خبر نبوده، بلکه اصحاب رسانه با دوربین، قلم و روایت‌های زنده خود، همدی دوباره با حقیقت برای امنیت ملی و آرامش مردم هستند.

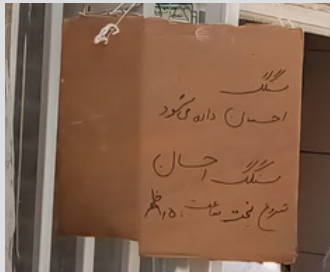
بیرام‌زاده حضور مسئولانه اصحاب رسانه استان آذربایجان شرقی برای روایت میدان

و امیدبخشی به مردم را نشانه‌ای روشن از ایستادگی در برابر طوفان تحریف و جنگ روایت‌ها دانست و گفت: رسانه‌های ما، با همه تنگناها، در خط مقدم جهاد تبیین ایستاده‌اند. آن‌ها نه فقط انعکاس‌دهنده رویدادها، بلکه بخش جدایی‌ناپذیر از پیکره مقاومت فرهنگی ملت هستند.

وی خاطر نشان کرد: اصحاب رسانه و خبرنگاران مدافعان برنام و نشانی هستند که در قاب دوربین و واژه‌های ژرف، روایتگر ادامه راه شهدا هستند.

مسئول بسیج رسانه استان آذربایجان شرقی تأکید کرد: در عصری که حقیقت در محاصره هیاهو و تحریف است، خبرنگاران نشان دادند که هنوز می‌توان بر جبهه آگاهی و روشنگری تکیه کرد، آن‌ها عهد بسته‌اند که در کنار مدافعان وطن، پرچم آگاهی را چه در میدان نبرد سخت و چه در سنگر پنهان و دشوار جنگ نرم بلند نگه دارند.

**نان وحدت در تبریز؛ پاسخی مردمی
به آتش دشمن**



ایستادند، امروز هم در گوشه‌گوشه کشور، از شمال تا جنوب، از غرب تا شرق، ملتی با تمام تفاوت‌های سیاسی و سلیقه‌ای، چون کوهی استوار، پشت ولی‌امر مسلمین ایستاده‌اند و با وحدت، صمیمیت و غیرت مثال‌زدنی، مشق ایستادگی می‌نویسند. در این روزها، صحنه‌هایی از ایثار و مهربانی، دل هر انسان آزاده‌ای را می‌رزانند. صحنه‌هایی که نشان می‌دهد ایران هنوز همان ایرانی دلیران و مومن است.

در روزهایی که ایران اسلامی بار دیگر در خط مقدم دفاع از عزت و استقلال خود ایستاده، اهالی تبریز با نانی داغ و دلی گرم، صفحه‌ای تازه از همدلی و ایمان را ورق می‌زنند؛ سنگ‌پزی کوچکی در بازارچه شتریان، با همکاری بسیجیان محله، نان را رایگان به مردم هدیه می‌دهد؛ نانی از جنس وحدت، برای روزهای ایستادگی.

نُه روز از تجاوز رژیم کودک‌کش صهیونیستی به خاک پاک ایران اسلامی، به ویژه شهر همیشه قهرمان تبریز گذشته است؛ اما اگر دشمنان خیال می‌کردند که این تجاوز ناجوانمردانه می‌تواند ملت ایران را دچار تفرقه و آشوب کند، امروز خوب فهمیده‌اند که ایران سرافراز، بار دیگر در حال نوشتن فصل جدیدی از دفاع مقدس است. همان‌طور که در دوران هشت‌ساله دفاع مقدس، مردم دوشادوش رزمندگان



پیام آذربایجان

شنبه ۳۱ خرداد ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۲۶۰۰

اخبار

یادداشت

«سگ گردانی» آمریکا، در تجاوز به «سرزمین شیران»!

احد نقش شور

بدون تردید، ایالات متحده آمریکا به رهبری ترامپ دیوانه و زیاده‌خواه، پشت پرده آمریت و هدایت رژیم جنایتکار صهیونیستی در حملات تجاوزکارانه به خاک ایران است؛ عاملی که نقش «سگ گردانی» علنی در زمین «شیران شرزه» جهان را بازی می‌کند!

آمریکا به عنوان حامی اصلی و پشتیبان رژیم صهیونیستی نقشی بسیار مهم و تأثیرگذار در حملات اخیر به ایران برعهده دارد؛ چرا که اگر نبود پشتیبانی این کشور، اسرائیل به هیچ روی جرأت نمی‌کرد این‌گونه به ملتی مقاوم و پشتیبان نظام و حکومت دیرپای اسلامی ایران درازدستی کند.

تهییج و تجهیز رژیم صهیونیستی توسط آمریکا و کشورهای اروپایی غربی در همه این سال‌ها، جدای از این که موجب جری ترو گستاخ تر شدن این رژیم کودک‌کش و جنایتکار در لبنان و فلسطین و غزه شده، جرأت و چراغ سبز دست درازی به خاک ایران را نیز به این رژیم منحوس داده و امروز، همه جهان معترف هستند که اسرائیل، بدون حمایت و همراهی پدر معنوی خود، جرأت حمله به ایران را نمی‌توانست بیابد. میزان و موج حمایت و پشتیبانی دنیای غرب و آمریکا از این رژیم اشغالگر و نامشروع اتقدر وسیع و گسترده است که رژیم صهیونیستی با جرأت و اعتماد به نفسی بالا مناطقی از ایران اسلامی و فرماندهان و دانشمندان و شهروندان کشورمان را مورد حملات شدید خود قرار داده و خساراتی نیز به بخش هایی از سرزمین مادری مان وارد کرده است.

اسرائیل، با تمام جنگ افروزی ها و جنایاتی که در ۷۰ سال گذشته در سرزمین های اشغالی، نواز غزه، لبنان و جبهه مقاومت انجام داده است، همواره نقش «سگ هار» منطقه ای و ماشین کشتار و جنایت را برای آمریکا و غرب بازی کرده است، موجود منحوس و نکبتی که اتفاقا، به طرز عجیبی در نقش اول بازی «سگ گردانی» آمریکا در منطقه، به خوبی نقش آفرینی می کند!

اخبار

مدیرعامل شرکت آب منطقه‌ای آذربایجان شرقی:

طرح آبرسانی میانه موجب رفع تنش آبی و مشکلات آب کشاورزی است



مدیرعامل شرکت آب منطقه‌ای آذربایجان‌شرقی طرح آبرسانی میانه موجب رفع تنش آبی و رفع مشکلات آب کشاورزی است، گفت: اولویت تخصیص آب پشت سد‌ها برای تأمین آب شرب شهرها و روستاهاست که درطرح خط انتقال آبرسانی میانه لحاظ شده است. یوسف غفارزاده در جلسه ای که در مورد سد گرمی جای میانه برگزار شد با اشاره به ذخیره چهار میلیون مترمکعبی این سد، اظهار کرد: کاهش منابع آبی بر اثر خشکسالی، کاهش باران و برداشت های غیرمجاز موجب کاهش آب پشت این سد شده است.

وی از آغاز تأمین آب شرب روستاهای پایین دست سد گرمی جای از جمله گوندوغدی، چرکینلو، چناب سفلی و علیا، برنلیق و خلیفه باغی خبر داد و افزود : ۹۰ درصد استخرهای بالادستی سد‌ها غیرمجاز است که با آنها برخورد جدی می‌شود.

غفارزاده از مطالعه و برنامه ریزی انتقال آب سد شهریار برای مصارف حوزه کشاورزی روستاهای پایین دست و گرمه جنوبی خبر داد و افزود: با همکاری و مشارکت اهالی روستاهای مسیر سد، امکان آن فراهم شده است تا با استقرار تجهیزات نسبت به تأمین آب به زمین های کشاورزی اقدام کنیم.

افزایش سهمیه آرد نانوائی‌ها در سراسر کشور

رئیس اتاق اصناف ایران از افزایش سهمیه آرد نانوائی های سراسر کشور به ویژه استان‌های مهمان پذیر خبر داد. قاسم نوده فراهانی درباره آخرین وضعیت تأمین نان مورد نیاز مردم و اظهار داشت: در برخی نقاط شمال کشور کمبودهایی در زمینه آرد و نان گزارش شده بود که با هماهنگی وزارت کشور و استانداری‌ها، تصمیم به افزایش سهمیه آرد در این مناطق گرفته شد تا مشکلی در تأمین نان بوجود نیاید. رئیس اتاق اصناف ایران اظهار داشت: هیچ کمبود نگران‌کننده‌ای در حوزه کالاهای اساسی گزارش نشده است و تمامی اصناف، نانوائی‌ها و فروشگاه‌ها در حال خدمات‌رسانی هستند. وی تصریح کرد: تمامی صنوف به ویژه واحدهای نانوائی‌ها و سوپرمارکت‌ها فعال هستند.

۲

با میزبانی شهرداری منطقه ۱۰:

نشست مدیران حقوقی مناطق دهگانه شهرداری تبریز با موضوع بررسی چالش‌ها و راهکارهای اجرایی برگزار شد

گردید. جلسه نشست مشترک و هم اندیشی مدیران و کارشناسان اداره کل حقوقی شهرداری تبریز و مدیران حقوقی مناطق با حضور علیرضا داستان مدیر کل امور حقوقی و اجرائیات شهرداری تبریز به میزبانی شهرداری

شازدهمین نشست مشترک و هم‌اندیشی مدیرکل حقوقی و اجرائیات شهرداری تبریز، با مدیران حقوقی مناطق به میزبانی شهرداری منطقه ۱۰ تبریز برگزار

استفاده از شیوه‌های نوین برای کاهش مصرف سموم شیمیایی

تنه جوش و پاچوش، حذف شاخه‌ها و سرشاخه‌های خشک و نیز ضدعفونی مناسب ریشه درختان قبل از مرحله کاشت با استفاده از ترکیبات قارچ کش و اجرای هرس جوان‌سازی درختان را نیز در این زمینه یادآور شد.

مدیرعامل سازمان سیما، منظر و فضای سبز شهرداری تبریز در سخنان خود روش‌های نوین مبارزه با آفات و بیماری‌های گیاهی را مجدداً متذکر شد چرا که روش‌های کنترل بیولوژیک و میکروبیولوژی می‌توانند جایگزین مناسبی برای روش‌های شیمیایی باشند.



درختان، شستشوی مستمر درختان به جای سمپاشی مکرر، استفاده از نوارهای زرد رنگ در تنه درختان، رعایت اصول فنی در اجرای آیت‌های دفع علف‌های هرز، جمع آوری بقایای گیاهی، حذف

و استاندارد و لکه‌ای به جای سمپاشی عمومی راهکاری موثر برای کاهش مصرف سموم شیمیایی است. وی استفاده از سموم با کیفیت مناسب و استفاده از ادوات مناسب برای کاهش تعداد دفعات سمپاشی و میزان سم مصرفی را نیز در این زمینه موثر و راهگشا توصیف کرد و انجام مبارزه تلفیقی برای کنترل و مبارزه با آفات و بیماری‌ها را مورد تأکید قرار داد.

آسیایی، جلوگیری به موقع از طغیان بعضی از آفات را روشی موثر و کارساز در زمینه کاهش مصرف سموم شیمیایی عنوان کرد و محلول پاشی و تقویت

کشیش ارامنه تبریز:

اسرائیل اتحاد ادیان و اقوام را در جهان نشانه رفته است

دهد و رژیم پست فطرت صهیونیستی امدادگران را با به شهادت می‌رساند در صورتی که امدادگران فقط به مجروحان و مردم کمک می‌کنند.

وی اظهار کرد: تمام اقوام در ایران باید مثل گذشته در شرایط کنونی نیز در کنار هم، متحد باشند زیرا که شرایط کنونی اتحاد بیش از پیش را بین مردم می‌طلبد. این کشیش گفت: البته نیروهای مسلح کشور ایران با اقدامات مقتدرانه خود، درس عبرتی به این رژیم داده و امیدواریم به زودی شاهد پیروزی باشیم.

قبول نیست. وی ادامه داد: تجاوز به ایران با هیچ منشور و حقوق بین المللی و حقوق بشر سازگار نیست به خصوص حمله به ساختمان صداوسیمیا توسط رژیم صهیونیستی، حقارت این رژیم را بیش از پیش در دنیا به تصویر کشید.

غوغاسیان با اشاره به شهادت امدادگر هلال احمر در آذربایجان شرقی، گفت: صلیب سرخ و هلال احمر در دنیا حرمت دارد اما رژیم صهیون در ایران و غزه امدادگران را هم مورد حمله قرار می



مجدداً محکوم می‌کنیم. وی افزود: تجاوز به یک کشور مستقل بر اساس حقوق بین‌المللی در هیچ جای دنیا به خصوص ایران قابل

زمان برگزاری نوبت دوم کنکور ۱۴۰۴ به تعویق افتاد

به هماهنگی های انجام شده در تاریخ‌های اعلامی قبلی (۵ و ۶ تیر ماه) برگزار نخواهد شد.

لذا به متقاضیان گرامی به عنوان سرمایه های انسانی و آینده سازان ایران عزیز توصیه میشود ضمن حفظ آمادگی علمی و تلاش برای ارتقا سطح آموزشی خود، از فرصت ایجاد شده حداکثر استفاده را به عمل آورند. ضمناً به آگاهی میرساند، زمان برگزاری نوبت دوم آزمون سراسری سال ۱۴۰۴ در روز دوشنبه ۱۶ تیر ماه بعد از ایام تاسوعا و عاشورای حسینی از طریق درگاه این سازمان اطلاع رسانی خواهد شد.»



حفاظتی درون سازمانی و آمادگی این سازمان برای اجرای آزمون در زمان مقرر، نظر به درخواست متقاضیان گرامی و خانواده‌های این عزیزان و به منظور آرامش فکری آنان، نوبت دوم آزمون سراسری سال ۱۴۰۴ با عنایت

ادامه از صفحه اول

خروش «ملت شهادت» به رنگ «خشم و نصر»!



مقام معظم رهبری، به خوبی گلوگاه‌های سوءاستفاده دشمن را شناخته و در مبارزه و مقابله جدی با جنگ نرم، تجاوز و استقامت ملی، همپای رهبر خویش استوار و راسخ است.

آری، امروز فریاد نفرت و انزجار ملی، به آوار یاس و استیصال رژیم صهیونیستی، و آمریکا و دشمنان غربی ایران بدل شد و «مشت ملت ایران» از آستین اتحاد و همدلی بیرون آمد تا ثابت شود ایرانی، با انقلاب، امام راحل، شهیدان و حاک و ناموس مقدس خویش عهدی درپین دارد و این «مشت‌ها» همچون موشک‌های منتقم، نماد شهادت طلبی و جانفشانی در حریم آزادی و استقلال ملی و خط و نشانی جدی به دشمنان تجاوز هستند!

و قومیت و گروه و دسته سیاسی و بی‌اعتنا به مرامنامه حزبی و جناحی، فارغ از هرگونه دعوای سیاسی کاذب و پوچی که مصداق «آب در هاون کوبیدن» است و بی‌توجه به هرگونه نماد و سمبل رایج این روزها؛ همه از پیر و جوان، زن و مرد، بازاری و دانشگاهی، راضی و ناراضی، کارگر و کارمند، به صحنه آمدند تا مهر تاییدی دوباره؛ اما دیگرگون، از جنس وفاداری به آرمان‌های نظام و عهد قدیم خود با شهدا و امام شهیدان بزنند و رساتر از همیشه، فریاد اتحاد و بصیرت خویش را در طلیعه «دفاع مقدس» دیگر، به گوش جهانیان برسانند و این حضور، سیل محکمی بود که با شدت تمام، همچون موشک‌های منتقم، بر گرده اسرائیل و حامیان غربی او نشست.

حماسه حضور مردم در راهپیمایی امروز، مجال عرض اندام منادیان تفرقه، حرمت‌شکنان، حامیان آشوب و غوغاسالاران خارج مرزها را نیز گرفت و معلوم شود، ملت ایران با شناخت صحیح سره از ناسره و تکیه بر فرامین



مثل همیشه، خفاشان شب‌پرست غرب و رژیم صهیونی که شب ملت ایران را بی‌روز می‌خواهند و همواره به دنبال استیلا سیاهی بر ارکان غرور و عزت این مرز و بوم بوده‌اند، دوباره با سیلی کشیده همین ملت به کنج عزلت خود خزیدند و این خیال باطلشان که باز می‌توانند طرحی و دسیسه‌ای نو برای ایجاد آشوب در داخل کشور در اندازند و اضمحلال پایه‌های ایران اسلامی را به نظاره بنشینند، نقش بر آب شد.

امروز، ملت ایران، به ویژه تبریز و آذربایجان، در قیامی فراگیر علیه نظام سلطه و جنگ افروزی رژیم صهیونی و حامیان غربی و آمریکائی این رژیم منحوس، از هر رنگ و نژاد و زبان

مطبوعات نیاز به حمایت دارند

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

منطقه ۱۰ در اتاق جلسه این منطقه برگزار شد. در این نشست که با هدف بررسی چالش‌های حقوقی موجود در حوزه‌های مختلف شهری و ارائه راهکارهای مناسب برای حل مسائل مرتبط با پرونده های حقوقی موجود در محاکم قضایی برگزار شد شرکت‌کنندگان به بررسی مسائل و مشکلات حقوقی در پروژه‌های مختلف، از جمله موارد مربوط به قراردادهای دعاوی حقوقی و نحوه تنظیم لوایح به محاکم قضایی پرداختند.

خبر

اجرای طرح پیرایش شهری در بوستان‌های مرکزی شهر



شهردار منطقه ۸ به همراه معاونین و مدیران منطقه ۸ از پارک‌های مرکزی شهر بازدید کرده و از آغاز طرح پیرایش شهری و حذف زواید بصری در بوستانهای منطقه تاریخی شهر خبر داد.

حسین منیری فـر با اعلام خبر فوق گفت: طرح پیرایش شهری و حذف زواید بصری پارک‌های منطقه ۸، در راستای حذف آلودگی‌های بصری منطقه از روزهای آتی با شناسایی نازیبایی های موجود آغاز خواهد شد.

وی افزود: اجرای طرح‌های جذاب و بدیع، زیباسازی فضای سبز پارک‌ها، نوسازی تجهیزات پارک‌ها با هدف بهسازی محیط شهری، در دستور کار شهرداری منطقه ۸ تبریز قرار دارد که توسط عوامل سیما منظر منطقه اجرایی خواهد شد. شهردار منطقه ۸ دریایان با تأکید بر لزوم خودکفایی واحد فضای سبز در تولید محصولات مورد نیاز خود گفت: اولویت منطقه باید خودگردانی تولید نشاء گل و گیاه بوده و از خریدهای مفرقه پرهیز شود.

آگهی مفقودی

کلیه مدارک خودروی سواری پژو ۲۰۶ - هاجک مدل ۱۳۸۹ به رنگ سفید روغنی به شماره انتظامی ۹۴۵ ۸۹ ایران ۳۵ به شماره موتور ۳۰۸۰۴۱۸۹۰۳ و به شماره شناسی ۳۵۹۶۱۱۳۳ED۸AJ۱۳ NAAP. مالکیت حسین نور اللهی احمدآباد مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.



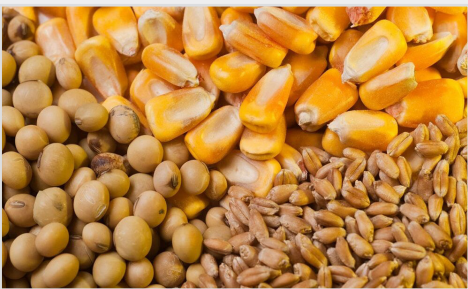
پیام آذربایجان

شنبه ۳۱ خرداد ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۲۶۰۰

اقتصاد

اخبار

بهره‌برداری از واحد تولید خوراک دام و طیور در سراب



همزمان با گرامی‌داشت هفته جهاد کشاورزی سومین کارخانه تولید خوراک دام و طیور با ظرفیت تولید سالانه ۳۶ هزار تن در سراب به بهره‌برداری رسید.

این کارخانه در زمینی به مساحت هفت هزار و ۵۰۰ متر مربع با هدف تکمیل زنجیره تولید و تامین خوراک سالانه حدود ۸۰ هزار قطعه مرغ توسط سرمایه‌گذار بخش خصوصی با هزینه‌ای افزون بر یک‌هزار و ۵۰۰ میلیارد ریال در مدت سه سال در سراب ساخته شده است. با بهره‌برداری از این طرح برای ۲۰ نفر به‌طور مستقیم و ۹۰ نفر به‌طور غیر مستقیم فرصت شغلی ایجاد شده است.

دستور استاندار آذربایجان شرقی برای رفع مشکل هفت واحد تولیدی صنعتی

استاندار آذربایجان شرقی پس از بررسی مشکلات هفت واحد تولیدی صنعتی استان، دستورات لازم برای رفع این مشکلات را صادر کرد.



بهرام سرمست در ادامه برنامه سه‌شنبه‌های اقتصادی که با رویکرد بررسی پرونده واحدهای تولیدی مشکل‌دار و صدور دستورات لازم برای رفع آنها، با حضور اعضای کارگروه تسهیل و رفع موانع استان،

برگزار شد بر عزم مدیریت ارشد استان در استمرار حمایت از تولید و تنظیم بازار تأکید کرد. وی با بیان اینکه بخش عمده واحدهای مورد بررسی در سه‌شنبه‌های اقتصادی این هفته در زمینه ترخیص کالا، تأمین ماشین‌آلات، اخذ مجوزهای احداث و بهره‌برداری با چالش‌هایی مواجه بودند، افزود: برخی از واحدها نیز در تعامل با دستگاه‌های صادرکننده مجوز و طولانی شدن روند اداری دریافت مجوز لازم مشکل داشتند که دستور لازم برای رفع آن داده شد.

سرمست یادآوری کرد: در این جلسه تصمیمات لازم برای تسریع در حل و فصل این مسائل، اتخاذ و مقرر شد دستگاه‌های اجرایی ذی‌ربط در اسرع وقت نسبت به رفع این موانع اقدام کنند. استاندار آذربایجان شرقی تأکید کرد: تسهیل فرآیندهای اداری و کوتاه‌سازی بروکراسی اداری باید به‌گونه‌ای صورت گیرد که حمایت واقعی از تولید و تأمین به‌موقع مایحتاج عمومی مردم در عمل محقق شود. وی افزود: انتظار داریم تمام دستگاه‌ها و سازمان‌ها با رویکردی تسهیل‌گر در مسیر تحقق شعار سال و تقویت توان تولید استان و تنظیم بازار، همکاری کامل داشته باشند.

بهره‌برداری از مجتمع نان

در سبزه میدان تبریز

مدیرعامل سازمان ساماندهی مشاغل و فرآورده‌های کشاورزی شهرداری تبریز از بهره‌برداری یک مجتمع نان در سبزه میدان تبریز خبر داد. پروژه احداث مجتمع نان در سبزه میدان که با هدف ساماندهی عرضه نان و بهبود خدمات رسانی به شهروندان در این منطقه کلید خورد و با تلاش بی‌وقفه و شبانه‌روزی به مرحله بهره‌برداری رسید.



محمد علیون در این خصوص گفت: با توجه به ضرورت فوری تأمین نان در این منطقه و در راستای حمایت از اقشار مختلف مردم، تیم‌های فنی و اجرایی سازمان با تمام ظرفیت وارد عمل شدند و توانستند در یک عملیات فشرده، محل احداث مجتمع را آماده و تجهیزات مورد نیاز را نصب کنند. وی افزود: این اقدام نمونه‌ای از مدیریت جهادی و کار منسجم است که با همکاری همه‌جانبه پرسنل خدوم سازمان به ثمر نشست. در جریان این عملیات، کلیه مراحل عمرانی، تأمین تجهیزات، آماده‌سازی فضا نظارت فنی و بهداشتی به صورت مستمر و در کوتاه‌ترین زمان ممکن انجام شد تا خدمت رسانی بدون وقفه به شهروندان تبریزی ادامه یابد. این مجتمع قرار است ضمن تأمین روزانه نیاز مردم، به عنوان الگوی جدیدی در توسعه زیرساخت‌های شهری برای فروشگاه‌های ۱۲ گانه شهریم نیز خدمات ارائه دهد.

۳



جریمه تأخیر مالیات حقوق بخشیده شد

محدودیت‌های پیش آمده، بخشودگی جرایم تأخیر در بارگذاری فهرست حقوق و پرداخت مالیات متعلقه ماه‌های اردیبهشت و خرداد امسال را ابلاغ کرد. این بخشودگی صرفاً شامل مؤدیانی می‌شود که تا ۲۲ تیر امسال فهرست مالیات حقوق ماه‌های مذکور را در سامانه سازمان امور مالیاتی بارگذاری یا پرداخت کنند.

رییس سازمان امور مالیاتی بخشودگی جرایم تأخیر بارگذاری و پرداخت مالیات حقوق و دستمزد ماه‌های اردیبهشت و خرداد امسال را ابلاغ کرد.

سید محمد هادی سبحانیان معاون وزیر اقتصاد و رییس کل سازمان امور مالیاتی کشور طی بخشنامه‌ای به ادارات کل امور مالیاتی با اشاره به اتمام زمان بارگذاری مالیات حقوق و نیز با توجه به

ارتقای تاب‌آوری تبریز در برابر تهدیدات دشمن ضرورتی اجتناب‌پذیر است



برخوردار است. در حوزه سایبری، حفاظت از زیرساخت‌های سایبری و آموزش‌های لازم به شهروندان برای حفظ امنیت اطلاعات شخصی ضروری است.

وی همچنین افزود: تقویت اقتصاد مقاومتی و توجه به تولید داخلی نیز از ارکان مهم پدافند غیرعامل در حوزه اقتصادی محسوب می‌شود. مشارکت شهروندان در این زمینه از طریق هوشیاری، رعایت نکات ایمنی در فضای مجازی، حمایت از تولید ملی و حفظ آرامش و وحدت، نقشی اساسی ایفا می‌کند.

حسین آذرنیا ضمن تأکید بر انجام اقدامات لازم در سطح زیرساخت‌های شهری با اشاره به احداث ۲۵ سالن ورزشی چندمنظوره با قابلیت تغییر کاربری به عنوان سرپناه اضطراری، برنامه‌ریزی دقیق برای استفاده از ظرفیت ایستگاه‌های مترو به عنوان پناهگاه امن در زمان بحران، و برگزاری دوره‌های آموزشی برای شهروندان، این

اقدامات را گوشه‌ای از تلاش‌های شهرداری تبریز برای صیانت از جان و مال شهروندان در برابر هرگونه خطر احتمالی دانست و افزود: توجه به پراکنده‌سازی و مقاوم‌سازی زیرساخت‌های حیاتی مانند مراکز درمانی، نیروگاه‌ها، مراکز مخابراتی و شبکه‌های حمل و نقل بسیار مهم است. ایجاد فضاهای امن و سرپناه‌های عمومی در نقاط مختلف شهر، به‌روزرسانی طرح‌های تخلیه اضطراری و برگزاری مانورهای آمادگی به صورت دوره‌ای، از دیگر اقدامات ضروری است.

مدیر پدافند غیرعامل شهرداری تبریز یادآور شد: خوشبختانه شهرداری تبریز در سال‌های اخیر تلاش‌های خوبی در این زمینه انجام داده است، اما همچنان جای کار و توسعه وجود دارد. به عنوان مثال، می‌توان به هوشمندسازی سیستم‌های شهری برای تشخیص و مقابله با تهدیدات سایبری، توسعه شبکه‌های ارتباطی جایگزین در مواقع اضطراری و افزایش ظرفیت‌های امداد و نجات اشاره کرد.

حسین آذرنیا در ادامه ضمن تأکید بر حفظ آرامش روحی شهروندان، افزود: در شرایط بحرانی، کنونی حفظ آرامش و روحیه جمعی از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. انتشار اخبار نادرست و شایعات می‌تواند منجر به ایجاد ترس و افزایش اضطراب در جامعه شود، لذا از شهروندان فهیم تبریز می‌خواهیم تا ضمن پرهیز از هرگونه رفتار هیجانی به ویژه

۶ میلیون قطعه جوجه‌ریزی انجام شده در آذربایجان شرقی بیش از نیاز استان است



نیاز خانواده خود مطمئن باشند و هیچ نگرانی از نظر کمبود یا افزایش قیمت وجود ندارد. وی با بیان اینکه مردم باید از خرید بیش از نیاز گوشت مرغ و انجماد آن خودداری کنند، ادامه داد: همان‌طور که اشاره شد

جوجه‌ریزی انجام شده بیش از نیاز استان است و در صورت نیاز مرغ منجمد آماده عرضه در سردخانه پشتیبانی امور دام استان موجود بوده و عرضه خواهد شد.

زمانزاد قویلد از جوجه‌ریزی بیش از نیاز مصرف آذربایجان شرقی و عرضه روزانه صدها تن مرغ گرم در بازار خبر داد و یادآور شد: هیچ کمبودی در تأمین مرغ زنده و لاشه گرم در استان وجود ندارد و سفره‌های مردم با آرامش کامل تهیه و تأمین می‌شود.

وی با اشاره به افزایش ۸.۳ درصدی جوجه‌ریزی در آذربایجان شرقی نسبت به مدت مشابه سال قبل، افزود: همان‌طور

هشدار به کشاورزان آذربایجان شرقی؛ آتش به خرمن نزنید



رعایت اصول و قوایندی است که در صورت رعایت آنها، مزایای زیادی را به همراه خواهد داشت و در غیر این صورت، باعث افت شدید عملکرد محصول خواهد شد.

وی اعلام کرد: کاهش مصرف انرژی، جلوگیری از فرسایش خاک، افزایش مواد مغذی زمین، کاهش نیاز به سرمایه‌گذاری برای تهیه ماشین‌آلات، کاهش زمان لازم برای آماده‌سازی زمین و حفظ رطوبت خاک تنها بخشی از جمله مزایای کشت مستقیم است که با آتش زدن اراضی و شخم مجدد، نتیجه برعکس میل کشاورز خواهد شد.

سخنگوی سازمان جهادکشاورزی استان آذربایجان شرقی با بیان اینکه در برخی پژوهش‌های انجام شده ثابت شده است که

کاظم زاده با بیان اینکه تجربه مفید بشری و علوم جدید عرضه کشاورزی ضمن مخالفت با این عمل، راهکار مفید و درآمدزای دیگری را برای کشاورزان معرفی کرده است، گفت: کشت مستقیم یا کشاورزی حفاظتی شیوه‌ای جدید در کشاورزی است که با حذف عملیات خاک‌ورزی یا شخم‌زنی بذر در میان همان کاه و کلش به عنوان کودی طبیعی، بذر جدید در زمین کاشته می‌شود. وی خاطرنشان کرد: کشت مستقیم یا بی‌خاک‌ورزی نوعی کشاورزی حفاظتی است که سعی می‌شود میزان دستکاری در خاک به حداقل برسد و محصول جدید در بقایای محصول قبلی کشت شود.

کاظم زاده از کشاورزان خواست با توجه به نقش مواد آلی خاک و حفظ بقایای گیاهی در افزایش حاصلخیزی خاک، کاهش فرسایش آبی و بادی، صرفه‌جویی در مصرف آب و افزایش عملکرد در بلندمدت کشاورزان به هیچ وجه پس از برداشت محصول گندم، بقایای گیاهی را آتش نزنند و با مشورت کارشناسان و محققان در اراضی آبی، اقدام به کشت مستقیم در بقایای گیاهی کنند. وی ادامه داد: این نوع کشت البته مستلزم

سخنگوی سازمان جهادکشاورزی آذربایجان شرقی با هشدار به کشاورزان استان تأکید کرد: کشاورزان بعد از برداشت محصولات کشاورزی نباید کاه و کلش باقی مانده در خرمن را آتش بزنند. وحید کاظم‌زاده با بیان اینکه این روزها مزارع گندم در بسیاری از مناطق به‌ویژه شهرستان‌های گرمسیر و شمالی استان به بار نشسته و خوشه‌های طلایی خوان نعمت را برای کشاورزان به ارمغان آورده‌اند، گفت: دشت‌های ناب پرامیدی که دیدن آن مایه سرور و شادمانی بهره‌برداران اراضی و حتی برای رهگذار عبوری در جوار روستاها است. وی با اشاره به اینکه بارها دیده‌ایم که بعد از جمع‌آوری این محصول و حتی سایر محصولات کشاورزی، بسیاری از کشاورزان برای شروع کشت جدید که عمدتاً صیفی است، کاه و کلش باقیمانده از برداشت گندم و جو را به آتش می‌کشند، گفت: این اقدام علاوه بر آلودگی محیطی با نابودی منابع مفید گیاهی و جانوری موجود در خاک که بسیاری از آنها آفت هم نیستند، هزینه‌های جانبی کشاورزان را برای کشت محصول جدید افزایش می‌دهد.



پیام آذربایجان

شنبه ۳۱ خرداد ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۲۶۰۰

۴

شماره تلفن ۴۰۳۰ را به خاطر بسپارید

سازمان داوطلبان در شرایط بحرانی، تلاش برای «تسکین آلام‌پشری» از طریق اقدامات و برنامه‌های حمایت روانی است.

وی با بیان اینکه خدمات مشاوره ای و حمایت روحی و روانی در شرایط بحرانی و جنگی از اهمیت و ضرورت ویژه‌تری در مقایسه با شرایط عادی برخوردار است، افزود: به همین منظور سازمان داوطلبان جمعیت هلال‌احمر با همکاری

رئیس سازمان داوطلبان جمعیت هلال‌احمر با اشاره به فعالیت سامانه ۴۰۳۰ متناسب با شرایط ویژه کشور بعد از حملات متجاوزانه رژیم صهیونیستی گفت: این سامانه در راستای حمایت روانی از شهروندان و افزایش تاب‌آوری جامعه در سراسر کشور فعالیت خواهد کرد. محمد جواد عزتی گفت: یکی از مهمترین وظایف

روانشناسی

«بی حسی روانی» در زمان جنگ؛ سلاح پنهان ذهن در برابر ویرانی

تخریب مداوم تجربه می‌کنند. آن‌ها به حدی به ویرانی عادت می‌کنند که دیگر شوکه نمی‌شوند.



در شبکه‌های اجتماعی، هشدارهای محتوایی که برای محافظت از کاربران به آنها هشدار می‌دهد به تدریج و پس از اشباع شدن می‌تواند به عکس خود، یعنی بی تفاوتی و کرحتی تبدیل شود. مثلاً هشدار در مورد آزار دهنده بودن تصاویر یک خبر به تدریج و با زیاد شدن چنین خبرهایی، می‌توانند باعث بی‌حسی بینندگان شوند.

چگونه بر بی‌حسی روانی غلبه کنیم؟

رهایی از این بی‌حسی روانی، نیازمند رویکردهای جامع و چند وجهی است: **مداخلات روان شناختی** درمان‌های متمرکز بر تروما (مانند CBT و EMDR)؛ این روش‌ها به پردازش احساسات سرکوب‌شده کمک می‌کنند.

درمان‌های بیانی (هنر درمانی، موسیقی درمانی)؛ این روش‌ها به افراد کمک می‌کنند تا احساسات خود را از طریق بیان هنری یا تماشای آثار هنری، تخلیه و پردازش کنند. **تقویت شبکه‌های حمایتی؛** پیوندهای قوی اجتماعی و خانوادگی از جمله بهبود روابط اجتماعی و خانوادگی، می‌تواند به بازسازی ارتباطات عاطفی کمک کنند. **بازگرداندن همدلی در عاملان (عدالت ترمیمی)؛** این رویکرد بر ترمیم آسیب‌های ناشی از جرم تمرکز دارد و عاملان را به درک پیامدهای اعمالشان وادار می‌کند.

آموزش برای مقابله با ترولینگ آنلاین؛ این آموزش‌ها بر همدلی و مسئولیت‌پذیری تاکید دارند.

اهمیت هیپنوتراپی

هیپنوتراپی (Hypnotherapy) یا هیپنوتیزم درمانی، یک روش درمانی است که از هیپنوتیزم برای کمک به افراد در تغییر الگوهای فکری، احساسی و رفتاری استفاده می‌کند. هیپنوتراپی، به دلیل توانایی منحصر به فرد خود در دسترسی به ناخودآگاه، به ویژه در درمان بی‌حسی روانی مؤثر است.

برای قربانیان:

برقراری مجدد ارتباط با احساسات؛ هیپنوتراپی به قربانیان کمک می‌کند تا خاطرات تروماتیک را پردازش کرده و دوباره با احساسات خود ارتباط برقرار کنند.

بازسازی حس امنیت؛ تکنیک‌های تجسم (Visualisation) به بازسازی حس امنیت درونی کمک می‌کنند.

برای عاملان:

پردازش زخم‌های اخلاقی؛ هیپنوتراپی به مواجهه با احساس گناه و بازگرداندن حس مسئولیت کمک می‌کند.

بازسازی همدلی؛ این روش به برقراری مجدد ارتباط عاطفی کمک می‌کند و به عاملان اجازه می‌دهد تا تأثیر انسانی اعمال خود را درک کنند.

نتیجه‌گیری:

بی‌حسی روانی، چه ناشی از جنگ، ترولینگ آنلاین یا گس لایتینگ، پیامدهای بلندمدتی دارد. رهایی از آن مستلزم درمان، حمایت اجتماعی و ابزارهایی مانند هیپنوتراپی است.

پلتفرم‌های اجتماعی نیز باید با تشویق همدلی و جلوگیری از رفتارهای مضر، نقش خود را ایفا کنند. هیپنوتراپی، با توانایی منحصر به فرد خود در دسترسی به ناخودآگاه، ابزاری قدرتمند برای درمان بی‌حسی روانی و بازگرداندن تعادل عاطفی و مسئولیت‌پذیری، هم برای قربانیان و هم برای عاملان، محسوب می‌شود. این فرآیند به افراد کمک می‌کند تا از سیرهای دفاعی خارج شده و با واقعیت‌های عاطفی خود مواجه شوند، تا دوباره بتوانند احساس کنند و انسانیت خود را باز یابند.

عاملان: حملات پنهانی نمونه‌ای است از اینکه

چگونه فاصله تکنولوژیکی می‌تواند به عاملان کمک کند تا از نظر عاطفی از اعمال خود جدا شوند.

کسی که با یک فشار دادن یک دکمه از صدها کیلومتر دورتر موشکی را از پهنای رها می‌کند یا از طریق جنگنده یا لانچرهای پرتاب موشک موجب کشته شدن غیر نظامیان، زنان و کودکان در صدها کیلومتر آسوتر می‌شود، کمتر می‌تواند رنج واقعی قربانیان را درک کند. این همانند ترول‌های شبکه‌های اجتماعی است که از پشت صفحه نمایش، از رنج اهداف خود جدا می‌شوند.

بخش های

مجزا و مستقل تقسیم می‌کند تا بتواند آنها را از یکدیگر جدا کرده و با آنها کنار بیاید. این کار می‌تواند به عنوان یک مکانیزم دفاعی برای مقابله با استرس، اضطراب یا تروما مورد استفاده قرار گیرد.

به عبارت دیگر، فرد ممکن است یک جنبه از زندگی خود را از جنبه‌های دیگر جدا کند تا بتواند به زندگی عادی خود ادامه دهد، حتی اگر در یک جنبه دیگر با مشکلات جدی روبرو باشد. مثلاً سربازان و تصمیم‌گیرندگان سیاسی ممکن است اعمال خشونت‌آمیز خود را از نقش اصلی‌شان جدا کنند. این یعنی آن‌ها اعمال ناهوشیارند خود را در یک بخش مجزا از ذهن قرار می‌دهند تا با بخش‌های دیگر که به ارزش‌ها و انسانیت آن‌ها مربوط است، تداخل نکنند. در شبکه‌های اجتماعی نیز، کاربران ممکن است رفتار ترولینگ خود را توجیه کنند و آن را از پیامدهای واقعی‌اش جدا بدانند.

دستکاری یا گس لایتینگ

دستکاری (Gaslighting) نوعی سوءاستفاده روانی است که در آن فردی با تحریف واقعیت، دروغ گفتن، و انکار حقایق، دیگری را به شک و تردید نسبت به خود، حافظه، یا ادراک خود وادار می‌کند. دستکاری ممکن است در خود فرد نسبت به خودش صورت بگیرد. اصطلاح معروفی که می‌گوید «دروغ های خودش را باور کرده» به همین فرایند ذهنی اشاره دارد. در شرایط و مناطق جنگی، فرد ممکن است با دستکاری کردن واقعیت و بر ساختن یک واقعیت ساختگی به رنجی که می‌کشد با خشونت که اعمال می‌کند، مشروعیت ببخشد. مثلاً با گفتن این که «خداوند دارد من را امتحان می‌کند» یا «این خشونت مرا پالوده و خالص می‌کند».

همچنین دستکاری در شرایط جنگی ممکن است از سوی دیگران نسبت به فردی که رنج یا خشونت را متحمل شده اعمال شود. مثلاً وقتی به آن‌ها گفته می‌شود که در دشمن اغراق آمیز یا بی‌مورد است.

این امر به سرکوب عاطفی دامن می‌زند. در شبکه‌های اجتماعی نیز، دستکاری یا گس لایتینگ برای بی‌اعتبار کردن تجربیات قربانیان و کمک به بی‌تفاوتی نسبت به رنج واقعی استفاده می‌شود. مثلاً وقتی به فرد جان‌بازی که در جنگ ایران و عراق صدمه دیده است گفته می‌شود که «شما گول خورده اید» یا «رفتن شما به جبهه باعث شده تا دیگران به جاه و مقام دست یابند».

بمباران‌های هوایی و بی‌حسی روانی قربانیان: در جنگ جهانی دوم، بمباران‌ها ابتدا باعث وحشت می‌شد، اما به تدریج به بی‌حسی منجر شد.

بازماندگان جنگ‌های مدرن مانند جنگ در سوریه نیز بی‌تفاوتی عاطفی مشابهی را در برابر

برای مثال، در زمان حملات هوایی موسوم به "بلیتز" (Blitz) در لندن، مردم به جای اینکه به پردازش عاطفی وحشت ناشی از بمباران بپردازند، تمام تمرکز خود را بر روی یافتن پناهگاه و حفظ جان‌شان می‌گذاشتند.

بی‌تفاوتی عاطفی به آن‌ها اجازه می‌داد تا بدون غرق شدن در ترس، اقدامات لازم برای بقا را انجام دهند.

قرار گرفتن مکرر در معرض خشونت:

هرچه بیشتر در معرض حوادث تروماتیک (مثل حملات هوایی مداوم یا محتوای رسانه‌ای خشونت‌آمیز) قرار بگیرید، حساسیت شما کمتر می‌شود.

این مانند این است که وقتی برای اولین بار یک فیلم ترسناک می‌بینید، بسیار وحشت می‌کنید، اما با دیدن ده‌ها فیلم ترسناک دیگر، کمتر تحت تأثیر قرار می‌گیرید. در جنگ، این مکانیسم منجر به بی‌حسی نسبت به رنج دیگران و حتی رنج خود می‌شود.

گریز از گناه اخلاقی:

این مورد بیشتر در مورد عاملان خشونت صدق می‌کند. برای مثال، کسی که مجبور به انجام کارهای وحشیانه است، برای اینکه بتواند با وجدان خود کنار بیاید و عمل خود را توجیه کند، احساس گناه را سرکوب می‌کند. این پدیده را می‌توان در رفتار «ترول‌های آنلاین» نیز مشاهده کرد که برای توهین و آزار دیگران، انسانیت آن‌ها را زیر سؤال می‌برند تا از همدلی با آن‌ها جلوگیری کنند.

اشکال مختلف بی‌حسی روانی

بی‌حسی روانی خود را به اشکال مختلفی نشان می‌دهد:

سرکوب عاطفی

در آموزش‌های نظامی، به سربازان یاد داده می‌شود که احساسات خود را سرکوب کنند تا بتوانند متمرکز بمانند. در فضای مجازی نیز، محتوای خشونت‌آمیز گاهی به عنوان سرگرمی تلقی می‌شود و همدلی را کنار می‌زند.

بی تفاوتی

بازماندگان نسل‌کشی‌ها اغلب از احساس قطع ارتباط با واقعیت به عنوان یک استراتژی برای کنار آمدن با شرایط صحبت می‌کنند. این وضعیت مشابه کسانی است که زیاد محتوای خشونت‌آمیز می‌بینند و بحران‌های واقعی را با داستان‌های تخیلی اشتباه می‌گیرند.

بخش‌بندی

بخش بندی (یا Compartmentalization /تلفظ: کام - پارت - من - ئل - ای - زی - شین) به فرایندی ذهنی گفته می‌شود که در آن فرد افکار، احساسات یا تجربیات خود را به

جنگ و بی‌حسی روانی

جنگ، پدیده‌ای باستانی و هولناک، نه تنها ویرانی‌های فیزیکی بر جای می‌گذارد، بلکه زخم‌های عمیقی بر روان انسان‌ها وارد می‌کند.

در میان این آشوب، پدیده‌ای کمتر شناخته شده اما بسیار تأثیرگذار به نام «بی‌حسی روانی» (Psychic Numbness) رخ می‌دهد. این حالت، یک مکانیسم دفاعی ناخودآگاه است که به افراد کمک می‌کند تا در مواجهه با تجربیات به شدت آسیب‌زا، به‌ویژه در زمان جنگ، از نظر عاطفی فاصله بگیرند.

تصور کنید ذهن یک سیر نامرئی می‌سازد تا شما را از حجم عظیم درد، وحشت، و تصاویر دلخراش محافظت کند. این سیر، هرچند موقتاً آرامش‌بخش است، اما می‌تواند منجر به عواقب روان‌شناختی و اخلاقی جدی شود. بی‌حسی روانی فقط مختص قربانیان جنگ نیست؛ بلکه حتی عاملان خشونت را نیز درگیر می‌کند، زیرا آن‌ها نیز برای انجام اعمال خود، نیاز به سرکوب احساسات و وجدان خود دارند. تاریخ پر از نمونه‌هایی است که این بی‌حسی روانی را نشان می‌دهد.

از بمباران‌های شدید در جنگ جهانی دوم که شهرها را به تلی از خاکستر تبدیل کرد تا درگیری‌های معاصر مانند جنگ در سوریه و اوکراین، همگی نشان می‌دهند که چگونه قرار گرفتن مکرر در معرض خشونت می‌تواند ویرانی را به امری عادی تبدیل کرده و منجر به یک بی‌تفاوتی جمعی شود.

مردم در برابر تصاویر جسدهای پاره‌پاره، ساختمان‌های فرو ریخته، و فریادهای از سر درد، به مرور زمان بی‌حس می‌شوند؛ گویی دهشتان ظرفیت پردازش این همه رنج را از دست می‌دهد و برای بقا، خود را خاموش می‌کند.

چرا بی‌حسی روانی در زمان جنگ رخ می‌دهد؟

دلایل متعددی برای بروز این پدیده وجود دارد:

تصور کنید که ذهن شما یک لیوان است. خشونت و فجایع جنگ، قطره‌قطره این لیوان را پر می‌کنند. وقتی حجم غم، ترس، و اضطراب آنقدر زیاد می‌شود که لیوان سرریز می‌کند، ذهن برای محافظت از خود، به نوعی «قطع اتصال عاطفی» متوسل می‌شود. سربازان جنگ ویتنام اغلب از "مرده شدن درونشان" صحبت می‌کردند تا بتوانند زنده بمانند. این یعنی آن‌ها از نظر احساسی خود را بی‌حس می‌کردند تا بتوانند وظایفشان را در محیطی پر از مرگ و خون انجام دهند.

مکانیسم بقا:

در شرایط جنگی، هدف اصلی، زنده ماندن است. احساسات شدید می‌توانند توانایی تصمیم‌گیری سریع و منطقی را مختل کنند.

معاونت توسعه مدیریت و منابع استانداری آذربایجان شرقی در خصوص فعالیت بانوان در ادارات استان اطلاعیه‌ای صادر کرد. این اطلاعیه به شرح زیر است: «برابر تصمیم شورای راهبری تحول اداری استان و در راستای ایجاد آرامش در محیط خانه و خانواده، مصوب گردید بانوان کارمند دستگاه‌های اجرایی استان در صورت تمایل با موافقت مدیران دستگاه‌های اجرایی از روز

اطلاعیه استانداری آذربایجان شرقی در خصوص دورکاری بانوان کارمند

شنبه تاریخ ۱۴۰۴/۰۳/۳۱ لغایت چهارشنبه ۱۴۰۴/۰۴/۰۴ از دورکاری استفاده نمایند. لازم به ذکر است که این مصوبه شامل مدیران دستگاه‌های اجرایی، ارگان‌های خدمات‌رسان، مراکز بهداشتی و درمانی و نهادهای امدادی، امنیتی، نظامی و انتظامی نمی‌گردد. به علاوه ضمن اجرای مصوبه فوق نایبستی هیچ وقفه‌ای در ارائه خدمات به مردم عزیز استان ایجاد شود.»



پناهگاه عاطفی؛ عشق چگونه در بحبوحهٔ جنگ دوام می‌آورد؟

جنگ، یک تراژدی ماندگار تاریخ بشر، دامنه مخرب خود را بسیار فراتر از میدان‌های نبرد و مناظر سیاسی گسترش می‌دهد. اثرات موزدیانه آن در هر لایه از جامعه نفوذ می‌کند و اساساً زندگی فردی و بافت‌های اجتماعی را تغییر می‌دهد. از جمله عمیق‌ترین تأثیرات، صمیمی‌ترین ارتباطات انسانی است: روابط عاطفی و زناشویی. محققان و عموم مردم به درستی به سمت عوارض فوری جسمی و اقتصادی درگیری توجه می‌کنند. اما ویرانی روانی و عاطفی زوجین اغلب جنبه‌ای مهم تر است. این مقاله استدلال می‌کند که در میان ویرانی‌های عمیق جنگ، زوجها اغلب با پرورش فعال و کسب قدرت از عشق و امید در روابط خود، از بقا صرف فراتر می‌روند. از طریق آسیب‌پذیری مشترک، حمایت عاطفی تزلزل‌ناپذیر و تمرکز مداوم بر آینده‌ای مشترک، شرکا نه تنها می‌توانند تحمل کنند، بلکه پیوندهایی را که اتحاد آنها را تعریف می‌کند، دوباره کشف و تقویت می‌کنند.



هستند، اما در حفظ نزدیکی جسمی و عاطفی حیاتی هستند و پیوند زوجین را فراتر از تهدیدات فوری یادآوری می‌کنند.

علاوه بر این، سختی‌های جنگ اغلب منجر به تعریف مجدد مشارکت می‌شود، جایی که نقش‌های سنتی ممکن است از بین بروند.همسران سازگارتر می‌شوند، مسئولیت‌های جدیدی را بر عهده می‌گیرند و یاد می‌گیرند که به نقاط قوت یکدیگر تکیه کنند و به واحدهایی مقاوم‌تر و وابسته‌تر تبدیل شوند.

پرورش امید در میان ناامیدی

فراتر از بازآفرینی عشق، حضور پایدار امید برای زوجها در زمان جنگ به همان اندازه حیاتی است. امید اغلب به عنوان یک چشم‌انداز مشترک برای آینده، یک باور جمعی مبنی بر پایان یافتن درگیری و بازگشت ظاهری از زندگی عادی، تجلی می‌یابد. برنامه‌ریزی برای بازسازی خانه، بحث در مورد آموزش فرزندان یا صرفاً تصور یک زندگی آرام پس از جنگ از جمله این موارد هستند. چنین تفکر مشترک آینده‌نگری، یک لنگر روانشناختی قدرتمند فراهم می‌کند و زوجها را از تاریک‌ترین لحظات عبور می‌دهد. جنبه مهم دیگر، یافتن معنا و هدف در مبارزه مشترک آنهاست. برای بسیاری، محافظت از خانواده، تضمین بقای فرزندانشان یا حمایت از جامعه‌شان به یک هدف قدرتمند و فراگیر تبدیل می‌شود که رنج آنها را با حس عزت نفس عجین می‌کند. این هدف می‌تواند عزم زن و شوهر را تقویت کرده و تعهد آنها را نسبت به یکدیگر تقویت کند. تاب‌آوری و سازگاری صرفاً ویژگی‌های فردی نیستند، بلکه به نقاط قوت مشترک در روابط تبدیل می‌شوند.

زوج‌ها یاد می‌گیرند که از چالش‌های بی‌سابقه عبور کنند.روش‌های نوآورانه‌ای برای مقابله با کمبود، فقدان و آسیب‌های روحی، و بازگشت به حالت عادی پس از شکست‌ها با عزمی تازه در کنار هم خلق کنند. در نهایت، جشن گرفتن پیروزی‌های کوچک و حفظ آداب و رسوم روزانه در پرورش امید مؤثر است.

صرف غذا در کنار یکدیگر و با بچه ها، یک شب آرام مشترک، یا صرفاً توانایی انجام یک کار روزمره را می‌توان به عنوان پیروزی‌های کوچکی دید که زندگی و حالت عادی را تأیید می‌کنند. این اعمال روزمره حس کنترل و تداوم را ارائه می‌دهند و به طور نامحسوس اما قدرتمندی این باور را تقویت می‌کنند که آینده‌ای بهتر ممکن است.

چالش‌ها و نکات ظریف

در حالی که بسیاری از زوج‌ها انعطاف‌پذیری قابل

توجهی از خود نشان می‌دهند، بسیار مهم است که اذعان کنیم همه روابط از بوته آزمایش جنگ جان سالم به در نمی‌برند. فشارهای شدید می‌تواند شکنندگی‌های موجود را تشدید کند و منجر به طلاق، جدایی یا فروپاشی عاطفی شود.

اثرات طولانی مدت آسیب‌های روحی، مانند اختلال استرس پس از سانحه حل نشده، می‌تواند مدت‌ها پس از پایان درگیری به روابط آسیب برساند و نیاز به درک و حمایت مداوم داشته باشد. علاوه بر این، جنگ اغلب نقش‌ها و انتظارات سنتی

اگر از شما بپرسند جنگ چه

چیزهایی را نابد می‌کند، احتمالاً

به جان‌ها، خانه‌ها، و شهرها اشاره

خواهید کرد. اما آیا به این فکر

کرده‌اید که وضعیت جنگی چگونه

می‌تواند عشق را به یک ضرورت

تبدیل کند؟ چگونه می‌تواند زوجها

را به سمت همدلی، فداکاری، و

امیدواری سوق دهد؟

جنسیتی را تغییر می‌دهد که می‌تواند تنش‌ها یا فرصت‌های جدیدی را برای رشد در یک رابطه ایجاد کند.

اگرچه این مقاله در درجه اول بر پویایی روانی زوجین تمرکز دارد. اما مهم است که به طور خلاصه به اهمیت شبکه‌های حمایتی خارجی، از جمله خانواده گسترده، دوستان و سازمان‌های اجتماعی، که می‌توانند منابع حیاتی و تقویت عاطفی را برای زوجین در بحران فراهم کنند، نیز اشاره کنیم.

نتیجه‌گیری

در نتیجه، ظرفیت زوجین برای بازآفرینی عشق و امید در محیط پر-بحم جنگ، گواهی عمیق بر قدرت پایدار روح انسان و ارزش ذاتی ارتباط صمیمانه است. بسیاری از زوجها، جدا از صرفاً زنده ماندن، به طور فعال بافت عاطفی و روانی روابط خود را می‌سازند. این کار را با استفاده از حمایت متقابل، آسیب‌پذیری مشترک و چشم‌انداز امیدوارانه به عنوان ابزارهای اصلی خود می‌کنند. این فرآیند بدون چالش‌های عظیم نیست و همه روابط بدون آسیب باقی نمی‌مانند. داستان‌های شکوفایی عشق در میان آوار امید و پابرجا می‌ماند، بی‌ش‌های ارزشمندی را در مورد تاب‌آوری پیوند انسانی ارائه می‌دهد.

در نهایت، بقا و شکوفایی این روابط، ظرفیت عمیق انسان برای عشق و امید را، حتی در تاریک‌ترین شرایط، برجسته می‌کند. نیز درس‌های ارزشمندی برای ایجاد صلح و درک قدرت پایدار ارتباط انسانی ارائه می‌دهد.

الگوی صحیحی برای آرامش کودکانمان باشیم

اقداماتی که اعضای خانواده باید در شرایط خطر انجام دهند، می‌تواند موجب آرامش بیشتر آن‌ها شود. والدین باید کودکان را تشویق کنند تا با ترس‌های خود روبه‌رو شوند، نه اینکه به رفتارهای اجتنابی پناه ببرند.

به ویژه برای کودکان خردسال، تقویت مثبت می‌تواند به آن‌ها انگیزه دهد تا با ترس‌هایشان مقابله کنند. پاداش‌های کوچک یا امتیازاتی مانند انجام یک بازی یا رفتن ناگهانی برای خرید بستنی، باید بلافاصله پس از مواجهه کودک با ترسش ارائه شود تا اعتماد به نفس او تقویت گردد.



این موضوع که برخی ترس‌ها مربوط به رویدادهایی با احتمال وقوع بسیار کم هستند، یا حتی ارائه یک برنامه عملی، می‌تواند به کودک اطمینان خاطر بدهد. برای کودکانی که در مناطق مستعد خطر زندگی می‌کنند، صحبت درباره



پیام آذربایجان

شنبه ۳۱ خرداد ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۲۶۰۰



ادامه از صفحه اول

مردم هوشیار باشند

تلاش دشمن برای تضعیف روحیه

مردم با تزریق اضطراب و استرس

در فضای مجازی

بحران متفاوت است اما باتوجه به حجم شایعات و اخبار کذب که از سوی عوامل صهیونیست و حامیان آن‌ها در سطح فضای مجازی منتشر می‌شود، این فضا می‌تواند بر روحیه بخشی از جامعه اثر بگذارد.

حتامی تصریح کرد: در وهله نخست، توصیه ما به عنوان روانشناسان این است که مردم هوشیار باشند. آنچه امروز در جریان است، تلاش دشمن برای تضعیف روحیه جامعه و تزریق اضطراب و استرس است. مردم باید با حفظ نشاط و آرامش، در کنار مسئولان قرار بگیرند و با هوشیاری از این مقطع عبور کنند.

وی با اشاره به تأثیر این فضا بر گروه‌های آسیب‌پذیر گفت: در چنین شرایطی، شایعات و التهاب‌ها می‌تواند روی گروه‌هایی مانند کودکان، نوجوانان، سالمندان و افرادی که به دلایل مختلف نیازمند حمایت ویژه‌اند، آثار منفی برجای بگذارد. خانواده‌ها، به‌ویژه والدین، باید در کنار فرزندان خود باشند، با زبان ساده آن‌ها را آگاه کنند و آرامش را به فضای خانه برگردانند. هر ایرانی بداند که در برابر این ظلم آشکار، ملت ایران دچار استرس نخواهد شد؛ چراکه تاب‌آوری و مقاومت در رگ و ریشه این مردم جاری است.



حاتمی ادامه داد: به عنوان روانشناس و کسی که سال‌ها در حوزه مطالعات اجتماعی و روانشناختی فعالیت دارم، تأکید می‌کنم که آگاهی‌بخشی باید از سوی رسانه‌ها، مسئولان و خانواده‌ها انجام شود. اگر لازم است مردم سبک زندگی خود را در این شرایط تغییر دهند. مثلاً در صورت لزوم مکان زندگی‌شان را عوض کنند یا فعالیت‌هایی را در خانه جایگزین کنند. در این روزها، آرامش و ذهن هوشیار، دو مؤلفه حیاتی برای سلامت روان جامعه است.

وی افزود: درست است که ممکن است آثار روانی این جنگ در آینده بیشتر نمایان شود که در روانشناسی به آن «آثار پس از جنگ» گفته می‌شود؛ اما اکنون وظیفه هر خانواده این است که فضای خانه را به محیطی امن و آرام برای اعضای خانواده تبدیل کند. والدین در کنار فرزندان‌شان باشند و مهر و عطوفت ایرانی را در این شرایط دشوار نشان دهند؛ هم نسبت به هموطنان و هم نسبت به اطرافیان و فرزندان این عطوفت را نشان دهند.

رئیس سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور گفت: خواسته ما روانشناسان این است که هر اقدامی در راستای حفظ آرامش جامعه انجام شود. ما هم در سازمان نظام روانشناسی، هم وزارت بهداشت و هم در کلینیک‌ها و مراکز مشاوره سراسر کشور، با بیش از ۱۰۰ هزار عضو فعال آماده ارائه مشاوره‌های روانشناختی به مردم هستیم. این روانشناسان وظیفه دارند در این ایام، آن زکات علمی و انسانی را ادا کنند و در خدمت خانواده‌ها و هموطنان‌شان باشند.

حاتمی ادامه داد: گروه‌های در معرض خطر از جمله کودکان، سالمندان، بیماران خاص و افرادی که به حمایت‌های بیشتری نیاز دارند، باید در اولویت دریافت حمایت‌های روانی قرار گیرند. نباید فراموش کنیم که اکنون در شرایط جنگ روانی هستیم. در چنین شرایطی، تقویت روحیه مقاومت و همبستگی ملی بسیار ضروری است تا در برابر دشمنی که ناعادلانه به کشور ما تعرض کرده، سربلند باشیم. وی در پاسخ به سوالات درباره تأثیر اخبار جعلی و تصاویر دروغین در فضای مجازی بر روحیه مردم و نحوه مقابله با آن‌ها گفت: رژیم صهیونیستی با حمایت آمریکا، سال‌ها برای چنین روزی برنامه‌ریزی کرده است. این برنامه‌ها در محافل و اتاق‌های فکر در کشورهای مختلف طراحی و اجرا شده است. مهم‌ترین ابزار آن‌ها، شبکه‌های معاند و پلنفرم‌هایی مانند اینترنشنال و امثال آن است. این رسانه‌ها در میدان نظامی حرفی برای گفتن ندارند و به همین دلیل، از طریق شایعه و خیرسازی‌های دروغین، به دنبال تضعیف روحیه و ایجاد ناامیدی میان مردم هستند.

رئیس سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور تأکید کرد: ما در سازمان، ۱۰۰ هزار روانشناس داریم که در سراسر کشور آماده ارائه خدمات مشاوره‌ای و آموزش‌های روانی به مردم‌اند. از نحوه مدیریت استرس و اضطراب در خانواده گرفته تا روش‌های برخورد با کودکان و نوجوانان در این شرایط؛ از دی‌روز هم کار تهیه بسته‌های آموزشی و مشاوره‌های تلفنی را آغاز کرده‌ایم.

حاتمی افزود: رسانه‌ها باید بدانند که آن‌ها گفت: رژیم صهیونیستی با حمایت کرونا تجربه شد متفاوت است. آن زمان، دشمنی ناشناخته در درون خانه‌ها بود، اما امروز دشمنی آشکار و شناخته‌شده است که با برنامه‌ریزی و تولیدات هدفمند وارد میدان شده است. پس نوع مقابله باید متناسب با این وضعیت باشد. اکنون همه باید پشت سر مسئولان نظام قرار بگیرند و اجازه ندهند کوچک‌ترین خللی در روحیه و امید آن‌ها ایجاد شود.

وی در پایان تأکید کرد: مردم باید حساسیت این مقطع تاریخی را درک کنند. کسانی که اخبار نادرست را در پلنفرم‌هایی مثل اینستاگرام، واتس‌اپ، تلگرام و دیگر شبکه‌ها منتشر می‌کنند، در واقع روح و روان مردم را هدف قرار داده‌اند و باید با آن‌ها مقابله شود. اکنون زمانی است که ملت ایران باید مانند دوران هشت سال دفاع مقدس، همدل و یکپارچه و مقاوم از هویت ملی و فرهنگی خود دفاع کنند و دشمن را در عرصه جنگ روانی نیز شکست دهند.



پیام آذربایجان

شنبه ۳۱ خرداد ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۲۶۰۰

تندرستی و تحرک

ایستگاه سلامت

میوه خوشمزه ای که فشار خون و کلسترول زنان را کاهش می دهد



مطالعه جدید در دانشگاه دیویس کالیفرنیا نشان می دهد انبه، فشار خون و کلسترول زنان را پس از یائسگی به میزان قابل توجهی کاهش می دهد.

مطالعه جدید از سوی متخصصان علوم پزشکی دانشگاه دیویس کالیفرنیا نشان می دهد که مصرف روزانه حدود دو وعده انبه (۳۳۰ گرم یا حدود ۱.۵ پیمانه) به مدت دو هفته، چند شاخص فشار خون را (در کوتاه مدت) و همچنین کلسترول کلی و کلسترول بد (ال دی ال) ناشتا را در زنان سالم پس از یائسگی به میزان قابل توجهی کاهش می دهد.

دوران یائسگی که زنان ممکن است تا ۴۰ درصد از عمرشان را در آن طی کنند، مرحله ای از زندگی است که در آن خطر بیماری های قلبی به میزان چشمگیری افزایش می یابد.

کاهش این شاخص های خطرزا به این صورت بود که دو ساعت پس از خوردن انبه، فشار خون سیستمیک (عدد بالا در اندازه گیری فشار خون) شرکت کنندگان در حالت درازکش حدود شش واحد (۶.۳ میلی متر جیوه) و فشار خون میانگین شریانی (MAP) نیز ۲.۳ میلی متر جیوه کمتر شد.

علاوه بر این، مصرف روزانه انبه به مدت دو هفته باعث کاهش حدود ۱۳ واحدی کلسترول کلی (۱۲.۹ میلی گرم در دسی لیتر) و کاهش تقریباً ۱۳ واحدی ال دی ال (۱۲.۶ میلی گرم در دسی لیتر) شد.

دکتر اربتا هولت، متخصص دانشگاه دیویس و نویسنده همکار این مطالعه می گوید: زنان پس از یائسگی با تغییرات متابولیکی خاصی مواجه می شوند که می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را افزایش دهد. یافته های ما به شناسایی راهکارهای غذایی هدفمند مانند مصرف روزانه انبه تازه برای کمک به این گروه در معرض خطر و حمایت از سلامت قلب و کاهش احتمالی خطر بیماری های مزمن کمک می کند.

به گفته دکتر هولت، عواملی مانند فشار خون بالا و کلسترول بالا از عوامل خطر اصلی بیماری های قلبی عروقی هستند و رژیم غذایی غنی از مواد مغذی شامل میوه های تازه مثل انبه، مدت هاست که به عنوان راهی موثر برای کاهش این خطرات شناخته شده است.

این مطالعه نشان می دهد در برخی گروه های جمعیتی حتی تغییرات کوتاه مدت مثل مصرف روزانه انبه تازه هم می تواند بر کاهش خطر ابتلا به بیماری های مزمن تأثیری مشهود داشته باشد.

دکتر هولت می گوید برای زنان یائسه و سایر افرادی که نگران سلامتی قلب و سوخت و ساز بدن خود هستند، انبه راهکاری طبیعی، شیرین و سرشار از مواد مغذی است که هم زمان باعث بهبود شاخص های سلامت قلب شود و از مصرف قندهای افزوده نیز جلوگیری می کند.

در ادامه ی نتایج این تحقیق، پژوهشگران تأکید می کنند که انبه حاوی ترکیبات زیست فعال مانند پلی فنول ها، فیبر، و ویتامین C است که هر یک نقش مهمی در تنظیم عملکرد قلبی - عروقی و بهبود متابولیسم چربی ها دارند. به ویژه پلی فنول های موجود در انبه، خاصیت آنتی اکسیدانی دارند و می توانند با کاهش استرس اکسیداتیو، التهاب و سختی عروق مقابله کنند.

از سوی دیگر، فیبر موجود در انبه به تنظیم سطح قند خون و کاهش جذب کلسترول در روده کمک می کند که خود نقش مهمی در کاهش خطر بیماری های قلبی دارد.

نکته جالب این است که شرکت کنندگان در این مطالعه هیچ تغییری در سبک زندگی یا رژیم کلی غذایی خود ایجاد نکردند، بنابراین کاهش فشار خون و کلسترول را می توان به طور مستقیم به مصرف انبه نسبت داد. همچنین، به گفته پژوهشگران، طعم مطلوب انبه، پذیرش آن را در بین افراد افزایش می دهد و این امر می تواند اجرای چنین مداخله ی غذایی ساده ای را در سطح وسیع تر ممکن سازد.

در نهایت، این مطالعه تلنگری است برای آنکه نقش میوه ها را در تغذیه سالم، به ویژه برای گروه های حساس مانند زنان یائسه، جدی تر بگیریم و به جای تکیه صرف بر دارو، از توان بالقوه تغذیه برای پیشگیری بهره بگیریم.

۶

پرخوری به معنای مصرف بیش از حد نیاز بدن به غذاست که می تواند دلایل متعددی از جمله استرس، بی حوصلگی، عادات های نادرست غذایی یا اختلالات روانی داشته باشد. بسیاری از افراد بدون گرسنگی واقعی، تنها به دلیل در دسترس بودن غذا یا احساسات منفی به خوردن روی می آورند. این رفتار در

پرخوری؛ دشمن پنهان سلامتی

درازدست می تواند به چاقی، دیابت نوع ۲، بیماری های قلبی و گوارشی منجر شود.

یکی از نشانه های پرخوری، خوردن سریع غذا بدون توجه به سیگنال های سیری بدن است. همچنین، فرد ممکن است پس از خوردن احساس سنگینی، نفخ یا پشیمانی داشته باشد. برای کنترل پرخوری، بهتر است وعده های غذایی منظم و متعادل داشت، از خوردن هنگام تماشای

جنگ عوارض و پیامدهای ناخواسته و ناخوشایند زیادی برای گروه های مختلف سنی از جمله سالمندان دارد. استرس ناشی از جنگ می تواند باعث افزایش فشار خون در سالمندان شود و آن ها را در معرض خطر عوارض قلبی و عروقی قرار دهد. اما آیا راهکارهایی برای کاهش استرس و فشار خون در سالمندان از نظر طب سنتی وجود دارد؟

منظور پی بردن به راهکارهای موجود برای کاهش استرس و فشار خون در سالمندان در شرایط جنگی گفت و گویی با دکتر سجاد صادقی متخصص طب سنتی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی انجام داده ایم که در پی می آید.

صادقی درباره ترکیبات خوراکی که می توانند در زمان بروز استرس باعث کاهش اضطراب و ایجاد آرامش و کاهش فشار خون شوند اشاره کرد و گفت: با توجه به اینکه می دانیم استرس و تنش های روحی می تواند باعث بالا رفتن فشارخون شوند، در زمان موقعیت های استرس زا یک سری کارهایی می توانیم انجام دهیم که مدیریت بهتری داشته باشیم استرس و فشار خون افزایش پیدا نکنند. یک سری ترکیبات در غذاها و گیاهان دارویی هستند که می توانند خاصیت آرامبخش داشته باشند . یکی از نمونه های غذایی می تواند فالوده سیب باشد. به این شکل که سیب رسیده را پوست بگیرند و رنده کنند با یک مقدار گلاب و عسل با یک مقدار دارچین، اگر هم دسترسی داشتید یک مقدار زعفران هم می توان به آن اضافه کنند. این خوراکی را می توان به صورت میان وعده مصرف کرد و حتی سالمندان

می توانند آن را جایگزین شام خود کنند. این خوراکی می تواند آرامبخش باشد.

شیر بادام
این متخصص طب سنتی به شیر بادام نیز اشاره کرد و گفت: یکی دیگر از آرامبخش ها که در شرایط جنگی و استرس زا می توانیم از آن استفاده کنیم بادام است. بادام می تواند هم به صورت تنقلات و هم به صورت شیربادام، باید بادام را پوست گرفت و داخل مخلوط کن با یک مقدار آب و گلاب و عسل مخلوط کنند و به عنوان یک نوشیدنی مصرف کنند.

بادرنجبویه
او در ادامه به دمنوش های آرامبخش پرداخت و گفت: دمنوش بادرنبویه نیز از دمنوش هایی است که در شرایط جنگی و استرس زا می توان از آن به عنوان یک

۵ رفتار روزانه که ناخواسته شما را چاق می کند



کالری ها را بیشتر ذخیره می کند. از طرفی، حذف وعده هایی مانند صبحانه می تواند باعث شود در وعده بعدی پرخوری کنید یا انتخاب های ناسالم تری داشته باشید. فرض کنید ساعت ۱۰ صبح با گرسنگی شدید مواجه می شوید و اولین انتخابتان یک نان خامه ای یا شیرینی صنعتی است. این اتفاق بسیار رایج است.

برای پیشگیری از این رفتار:

- وعده های غذایی را منظم و متعادل میل کنید

- از حذف کامل گروه های غذایی (مثل کربوهیدرات ها) بپرهیزید

- میان وعده های سالم مانند آجیل، ماست یا میوه آماده داشته باشید تا دچار افت انرژی نشوید

- **نشستن طولانی مدت، حتی اگر ورزش می کنید** ممکن است فکر کنید با یک ساعت ورزش روزانه می توانید تأثیر منفی نشستن های طولانی را خنثی کنید. اما واقعیت این است که بدن انسان برای حرکت طراحی شده، نه برای ۸ ساعت نشستن مداوم پشت میز یا در ماشین.

- تحقیقات نشان داده اند که نشستن بیش از ۶ ساعت در روز، حتی در افراد فعال، با افزایش وزن، چربی شکمی و کاهش سوخت و ساز مرتبط است. وقتی بدن برای مدت طولانی بی حرکت باشد، فعالیت آنزیم هایی که چربی را تجزیه می کنند، کاهش پیدا می کند.

- **چه کار می توان کرد؟**

- هر ۴۵ تا ۶۰ دقیقه، حداقل ۲ تا ۵ دقیقه راه بروید یا حرکات کششی ساده انجام دهید
- از میز ایستاده یا ایستگاه های کاری متحرک استفاده کنید

- مکالمه های تلفنی را ایستاده انجام دهید حتی حرکات کوچک، مانند بالا رفتن از پله ها یا پارک دوتزر از ورودی فروشگاه می تواند مجموع کالری سوزی روزانه را افزایش دهد.
- **رفتارهای به ظاهر بی ضرر دیگری که وزن را بالا می برند**

- فراتر از این ۵ رفتار اصلی، عادات های کوچک تری هم هستند که اگر تکرار شوند، می توانند شما را چاق تر کنند:

تلویزیون یا کار با گوشی پرهیز کرد و به احساس گرسنگی و سیری واقعی بدن گوش داد.

راهکارهایی مانند نوشیدن آب قبل از غذا، مصرف غذاهای فیبردار و پرهیز از خرید تنقلات ناسالم نیز می تواند مؤثر باشد. در موارد شدید، مشاوره با متخصص تغذیه یا روانشناس ضروری است تا ریشه های پرخوری شناسایی و درمان شوند.

توصیه های طب سنتی به سالمندان در شرایط جنگی



آرامبخش استفاده کرد. این دمنوش می تواند باعث ایجاد آرامش در سالمندان شود و تنش عصبی را در آن ها کاهش دهد و باعث بهبود خواب آن ها شود. تحقیقات هم نشان داده که می تواند در کاهش فشار خون آن ها موثر باشد.

بوئیدن گل ها

دکتر صادقی با اشاره به اهمیت بوئیدن گل های در کاهش آرامش توضیح داد: علاوه بر این افراد سالمند در مواقع استرس زا می توانند با بوئیدن گلاب و گل محمدی یا گل سرخ اضطراب و استرس خود را کاهش داده و خواب خود را بهبود دهند. این گل ها را می توانند به همراه گلاب استفاده کنند به این صورت که آن ها را داخل یک آبپاش بریزند و در هوا اسپری کنند یا روی صورت دست هایشان اسپری کنند و بوی آن را استشراق کنند یا از عطرها ی طبیعی

- خوردن غذاهای «کم چرب» با حجم زیاد: برچسب «کم چرب» باعث می شود فکر کنیم مجاز به مصرف بیشتر هستیم، در حالی که کالری این غذاها ممکن است همچنان بالا باشد.
- نوشیدن قهوه با شکر و خامه: یک فنجان قهوه ساده مشکل ندارد، اما وقتی چند قاشق شکر و شیرین کننده به آن اضافه شود، داستان فرق می کند.
- بی توجهی به اندازه سهم غذا: حتی غذاهای سالم در حجم زیاد می توانند مشکل ساز شوند. برای مثال، یک مشت بادام مفید است، اما نصف بسته بادام نه.

بتر است از خود بپرسید: من چه رفتارهایی را به صورت خودکار انجام می دهم که شاید عامل اصلی اضافه وزنم باشد؟

سخن پایانی

افزایش وزن همیشه ناشی از پرخوری یا کم تحرکی نیست.

گاهی رفتارهای ساده و تکراری روزانه مانند کم خوابی، نشستن طولانی، مصرف نوشیدنی های شیرین، خوردن بی توجه و حذف وعده ها، می توانند به مرور باعث چاقی شوند.

آگاهی از این عادات ها، نخستین قدم برای تغییر آن هاست.

اگر احساس می کنید کنترل وزن از دستتان خارج شده، بهتر است با دقت بیشتری به رفتارهای روزانه خود نگاه کنید.

یک تغییر کوچک می تواند مسیر شما را به سمت سلامت و تناسب اندام هدایت کند. تصمیم با شماست؛ می خواهید آگاه تر رفتار کنید یا همچنان ناآگاهانه وزن اضافه کنید؟



پیام آذربایجان

شنبه ۳۱ خرداد ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۲۶۰۰

اقتصادی

۷

اعلام کرده است مهلت پرداخت صورت‌حساب و قبوض تلفن ثابت تا ۱۰ روز تمدید و با توجه به وضعیت فعلی کشور تلفن ثابت مشتریان بدهکار قطع نمی‌شود. بنابراین به دلیل برخی محدودیت‌ها در پرداخت‌های غیر حضوری و شرایط خاص کشور، تلفن ثابت مشتریان بدهکار تا ۱۰ روز قطع نمی‌شود و زمان پرداخت صورت‌حساب این گروه از مشتریان تلفن ثابت، تمدید شد.

تلفن مشتریان بدهکار تلفن ثابت قطع نمی‌شود

و طی روزهای گذشته اپراتورهای تلفن همراه برای همراهی با مردم ایران در این روزهای سخت از تمدید مهلت پرداخت صورت‌حساب مشتریان دائم خبر داده‌اند. بر این اساس اپراتور اول تلفن همراه (همراه اول) مدت زمان یک هفته و اپراتور دوم تلفن همراه (ایرانسل) مدت زمان ۱۰ روز را برای این موضوع در نظر گرفته‌اند. در این راستا، شرکت مخابرات ایران به منظور همراهی با مشتریان اخیرا

پس از اعلام تمدید مهلت پرداخت صورت‌حساب مشتریان دائم اپراتورهای تلفن همراه، شرکت مخابرات ایران به منظور همراهی با مشتریان تلفن ثابت اخیرا اعلام کرده است مهلت پرداخت صورت‌حساب و قبوض تلفن ثابت تا ۱۰ روز تمدید و تلفن ثابت مشتریان بدهکار قطع نمی‌شود.

۱۰ روز از تجاوز رژیم صهیونیستی به کشورمان می‌گذرد



مدیریت هوشمندانه تنش‌های انسانی در شرکت‌ها

وقتی اختلاف شخصی وارد محیط کار می‌شود

شرکت‌ها فقط مجموعه‌ای از میز و صندلی و قرارداد نیستند. شرکت، یعنی آدم‌ها.

با فکرها، احساس‌ها، غرورها، خستگی‌ها و گاهی حتی زخم‌های شخصی.

هرجا آدم هست، اختلاف هم هست. اما وقتی این اختلاف‌ها از سطح حرفه‌ای

عبور می‌کنند و به نزاع‌های شخصی تبدیل می‌شوند، نه‌تنها بازدهی را پایین

می‌آورند، بلکه جو شرکت را مسموم می‌کنند.

نقش و جایگاه مدیر ارتباطات داخلی در کسب و کارها



یک مؤلفه کلیدی در کسب و کارهای پر رونق، ارتباط قوی بین تمام

سطوح کارکنان است. هنگامی که یک تیم اهداف و مأموریت خود

را روشن کند و به طور منظم از تغییرات شرکت مطلع شود، سریعتر

و با موانع کمتری به اهداف خود می‌رسد. به همین دلیل است

که داشتن مدیر ارتباطات داخلی مناسب برای کسب و کارهای بزرگ

و در حال رشد ضروری است.

✍ دکتر علیرضا داداشی احمدی

مدیر ارتباطات داخلی کیست؟

مدیر ارتباطات، راهبر و سرپرست تیم‌های داخل سازمان در جریان برقراری ارتباط موثر و درست است و بر اساس همین برنامه ریزی و نظارت بر ارتباطات درونی تیم‌ها می‌تواند باعث ارتقای سطح عملکرد کسب و کار شود.

چرا نقش مدیر ارتباطات مهم است؟

کسب و کارها در مسیر رشد خودد ممکن است با تجربه شکست در ارتباطات و ایجاد شکاف در اشتراک گذاری اطلاعات همراه مواجه شوند. برای همین است که حضور یک مدیر ارتباطات داخلی برای کسب وکارهای بزرگ و به ویژه در بازارهای رقابتی بسیار ارزشمند است که بتواند مانع از شکاف ارتباطی بین ارکان کسب و کار بشود.

مدیر ارتباطات داخلی چه می‌کند؟

یک مدیر ارتباطات داخلی با فراهم ساختن زمینه اشتراک، انتشار و باز نشر اطلاعات و تجربیات درون کسب وکار، مانع از دست رفتن این اطلاعات می‌شود. باعث ایجاد اطمینان از این مهم می‌شود که جریان مداوم اطلاعات در همه جای کسب وکار به خوبی انتشار می‌یابد تا بتواند تیم‌ها را متحد کرده و منجر به اتحاد و انسجام بیشتر در سراسر کسب و کار شود.

جایگاه و نقش مدیر ارتباطات درونی

آنچه در این بخش می‌آید، هم تبیین گر نقش و جایگاه مدیر ارتباطات داخلی است، هم راهنمایی است برای انتخاب شخصی مناسب این جایگاه.

۱. همکاری نزدیک با رهبران ارشد.

مدیر ارتباطات درونی، با رهبران سطوح بالا از جمله

۷. برنامه ریزی برای یکپارچگی فعالیت های بین تیم‌ها.

یک آسیب بالقوه در برقراری ارتباط این است که تیم‌ها غیر همسو و غیر یکپارچه فعالیت کنند. فعالیت زیادی هم داشته باشند، موفقیت حاصل نخواهد شد. نظم دهی و همسوسازی فعالیت تیم‌ها با برنامه ریزی و سپس نظارت مدیر ارتباطات داخلی حاصل خواهد شد.

۸. ارتقاء تیم‌ها و حمایت از تمام ارکان کسب و کار.

در مجموع سازمان دهی، بسترسازی، فراهم نمودن ابزارها و کانال‌ها و بودجه و بقیه امور مدیریتی که به رشد منسجم تیم‌ها و نهایتاً تمام کسب و کار منجر می‌شود بر عهده کسی نیست جز مدیر ارتباطات داخلی.

صلاحیت های لازم برای مدیر ارتباطات داخلی

برای افزایش شانس خود جهت یافتن یک مدیر ارتباطات داخلی واجد شرایط، باید استانداردهای صلاحیت را برای این نقش تعیین کنید.

فهرست اولیه و مختصر صلاحیت‌ها و مجموعه مهارت‌هایی که باید در شرح شغل مدیر ارتباطات داخلی بگنجانید، عبارت است از:

۱.تجربه:

بهتر است مدیر ارتباطات درونی دست کم ۳ تا ۵ سال تجربه حضور در فضاهای ارتباطی کسب و کار داشته باشد. انواع کانال‌های ارتباطی کسب و کار از جمله شبکه‌های داخلی و کانال‌ها و رسانه‌های اجتماعی داخلی را مدیریت کرده باشد.

۲.تحصیلات:

برخوردار از مدرک تحصیلی مرتبط مثلاً، کارشناسی یا کارشناسی ارشد ارتباطات، روابط عمومی یا رشته مرتبط دیگر، یکی دیگر از

برخی افراد اختلافات شخصی‌شان را در قالب مسائل کاری مطرح می‌کنند. مدیر باید شفاف بگوید: «ممکن است بیرون از شرکت اختلاف داشته باشید، اما اینجا انتظار می‌رود روابطتان در چارچوب حرفه‌ای بماند.»

۴. استانداردهای رفتاری سازمان را مکتوب و شفاف کن

وجود یک گد رفتاری رسمی، به همه‌ی اعضا نشان می‌دهد که احترام، تعامل حرفه‌ای، و اجتناب از رفتارهای تنش‌زا، فقط توصیه نیست؛ بلکه یک اصل سازمانی است. وقتی همه از این خط‌کش باخبر باشند، برخورد عادلانه هم آسان‌تر می‌شود.

۵. تعریف کار و منافع مشترک

گاهی وقت‌ها ممکن است تعریف وظیفه و نفع مشترک برابطرفیین دعوا، آنها را به هم نزدیک و متقاعدشان کند که بهتر است با هم دوستی کنند.

۶. تفکیک

برخلاف بند ۵، گاهی اوقات بهتر است محل کار و شرح وظایف کارکنانی که با هم نمی‌سازند، از هم منفک شود.

۷. اگر لازم شد، از کمک بیرونی استفاده کن

در مواردی که اختلاف عمیق است و اثرش بر کل تیم افتاده، استفاده از مشاور منابع انسانی یا میانجی بی‌طرف می‌تواند راهگشا باشد. گاهی حضور یک صدای سوم، که نه مدیر است و نه یکی از طرفین، فضا را به سمت حل‌وفصل واقعی می‌برد.

فراموش نکن که سلامت روانی محیط کار، سرمایه‌ی خاموش شرکت است. فضای کاری متشنج، بهره‌وری را می‌کشد. انگیزه را می‌کشد.

وفاداری را می‌کشد. اما محیطی امن، منصفانه و آرام، بدون نیاز به شعار، تبدیل به مزیت رقابتی شرکت می‌شود. در نهایت، مدیر یک شرکت نه روانشناس است و نه قاضی. اما اگر بلد باشد درست گوش دهد، منصفانه ببیند و محکم اما انسانی تصمیم بگیرد، اختلافات شخصی به جای زخم، تبدیل به فرصت یادگیری می‌شوند.

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی:

در شرایط فعلی، مردم نگران خدمات بیمه‌ای نباشند

وی اظهار کرد: وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی با تمام توان در کنار مردم خواهد بود و تلاش می‌کند تا در سخت‌ترین شرایط نیز خدمات لازم را به موقع و شایسته ارائه دهد.

صورت سالانه تمدید می‌شود، در مورد بیمه تأمین اجتماعی نیز مطابق قانون، دفترچه‌ها تا ۷۵ روز پس از پایان اعتبار همچنان قابل استفاده هستند و در شرایط فعلی، تمدید آنها به صورت خودکار انجام می‌شود. بنابراین مردم نباید در این زمینه نگران باشند.

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی درباره برخی نگرانی‌ها درخصوص قطع خدمات بیمه‌ای توضیح داد: برخلاف برخی شایعات، دفترچه‌های بیمه سلامت و تأمین اجتماعی همچنان معتبر هستند.

احمد میدری گفت: بیمه سلامت به

اخبار

وزارت کشور در اطلاعیه‌ای؛ آمادگی استانداران برای پاسخ فوری به نیازهای ضروری هموطنان

وزارت کشور در اطلاعیه‌ای با اشاره به آمادگی استانداران از پیگیری‌های لازم برای پاسخ فوری به نیازهای ضروری هموطنان خبر داد. وزارت کشور در این اطلاعیه اقدام تجاوزکارانه رژیم منحوس صهیونی به خاک کشور عزیزمان ایران را محکوم، شهادت جمعی از هموطنان به ویژه زنان و کودکان را تبریک و تسلیت و برای مجروحان حملات اخیر آرزوی سلامتی کرد.

این اطلاعیه می‌افزاید: به آگاهی مردم بزرگ ایران می‌رسانیم، خادمان مردم در وزارت کشور، استانداری‌ها، فرمانداری‌ها و بخش‌های‌ها در سراسر کشور مشغول خدمت‌رسانی به مردم عزیز هستند و با رصد به‌لحظه شرایط، پیگیری‌های لازم برای پاسخ فوری به نیازهای ضروری هموطنان به‌عمل می‌آید. در این اطلاعیه آمده است: وزیر کشور به استانداران دستور داده با تشکیل مستمر جلسات شورای تأمین استان، ضمن احصا نیازهای امنیتی و انتظامی، از ظرفیت گزارش‌های مردمی نیز استفاده شود. وزارت کشور در پایان این اطلاعیه آورده است: در این ایام همه دستگاه‌های امدادی، انتظامی و امنیتی بی‌وقفه در حال خدمت‌رسانی برای صیانت از شهروندان هستند. بی‌شک با همدلی، وحدت و یکپارچگی موجود و همکاری همه ایرانیان با خادمان خود، به یاری خداوند از این شرایط عبور خواهیم کرد.

نماینده پاکستان در شورای امنیت؛ آژانس باید با صراحت حملات اسرائیل به تاسیسات هسته‌ای ایران را محکوم کند



ما به شکل صریحی حمله اسرائیل به تسلیحات هسته‌ای ایران را محکوم می‌کنیم که تهدیدی برای منطقه و جهان است و پیامدهای جدی خواهد داشت. تسلیت صمیمانهٔ خودمان را به مردم ایران ابراز می‌کنیم.

حمله به تاسیسات صلح‌آمیز اتمی به شدت خطر‌ساز است و این‌گونه حملات ناقض حقوق بین‌الملل و منشور سازمان ملل و اساس‌نامه و قطعنامه‌های آژانس هستند. آژانس باید با صراحت حملات اسرائیل را محکوم کند و در مورد پیامدهای این‌گونه حملات در حوزه‌های ایمنی و سلامت به شورای حکام و شورای امنیت گزارش کند.

تجاوز رژیم صهیونیستی به یک مرکز آموزشی در تبریز

رژیم صهیونیستی طی تجاوزی وحشیانه به یک مرکز آموزشی در تبریز حمله کرد. بر اساس اعلام روابط عمومی سپاه عاشورا، به دنبال تهاجم وحشیانه رژیم صهیونیستی به یکی از مراکز آموزشی سپاه عاشورا در صبح شنبه ۳۱ خرداد، چهار نفر از دلاورمردان مدافع وطن به درجه رفیع شهادت نائل آمدند و سه نفر دیگر مجروح شدند.

صاحب امتیاز و مدیرمسئول و سردبیر: معصومه شکوهی
مشاور مدیرمسئول: مریم شکوهی
مدیر اجرایی: بهرام توفیقی
امور فنی و هنری: کانون تبلیغاتی آذین کامپیوتر
لینتوگرافی و چاپ: پرنیان
آدرس: چایکنار نرسیده به پل منصور جنب کوچه بنفشه پ ۱۱۸
تلفن: ۳۵۲۳۱۴۹۷ ۳۵۲۳۴۸۷ ۳۵۲۴۳۴۸۷
سازمان آگهی‌ها: ۰۵۱-۳۵۲۴۷۰
E mail: wpat_82@yahoo.com
https://payamazarbayan.ir

گستره‌ی توزیع: استانی

پیام آذربایجان

رتبه ۲ در طرح رتبه بندی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

روژنامه اجتماعی، سیاسی و هنری، به دوزبان فارسی و آذری
شنبه ۳۱ خرداد ۱۴۰۴ • سال بیست و دوم • شماره ۲۶۰۰

امام جمعه تبریز:

طرح موضوع مذاکره توسط آمریکا فریب بوده و هست



برای اتمام حجت با افکار بین‌المللی به مذاکره فریب تمکین کردیم

امام جمعه تبریز با بیان اینکه جمهوری اسلامی ایران تمام موازین شرعی، قانونی و عقلانی را مراعات کرده است، اذعان داشت: حتی به مذاکره غیرمستقیم فریب هم تمکین کردیم تا حجت برای تمامی افراد غافل داخلی همچنین افکار بین‌المللی تمام شود اما باز هم دیدیم که دشمن بر هیچ قول خود پایبند نیست. وی ادامه داد: در حالی که ما در حال مذاکره غیرمستقیم فریب بودیم، دشمن به فرماندهان ما حمله کرده و ساختمان‌های مسکونی ما را نابود ساخت. حالا نیز توان و اراده لازم را برای مقابله با تمامی دشمنان و کشورهایی که امنیتی ایران را زیر سوال ببرند، داریم.

مردم و مسؤولان در این شرایط ایستادگی کنند

مطهری اصل با اشاره به فرمایش مقام معظم رهبری مبنی بر عدم

فرمانده سپاه عاشورا:

نیروهای مسلح جان فدای مردم هستند



داخلی است که بحمدالله مردم در قضایای اخیر این وحدت و یکپارچگی را حفظ و به میزان قابل توجهی ارتقا بخشیدند.

مقابله با متجاوزان شرور، پشتیبان نیروهای مسلح هستند. وی افزود: بنده به مردم عزیز عرض می‌کنم، نیروهای مسلح جانفدای ملت و میهن هستند.

سردار عباسقلیزاده در حاشیه راهپیمایی دشمن شکن مردم تبریز و در گفتگو با خبرنگاران اظهار کرد: ابتدا لازم‌می‌دانم از حضور بی نظیر مردم در راهپیمایی امروز تشکر کنم. حضور مردم معنادار است. آنها امروز با حضور متراکم خود ثابت کردند، ضمن اراده

انتصاب سرپرست مدیریت تربیت بدنی دانشگاه تبریز

امید است با اتکال به خداوند متعال و بهره‌گیری از تجارب خویش در حسن انجام مسئولیت محوله موفق و مؤید باشید، دکتر سجاد پاشایی استادیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تبریز است.

پاشایی آمده است:

با توجه به تجارب و سوابق ارزنده جنابعالی، به این وسیله از تاریخ صدور این حکم و با حفظ سمت آموزشی و پژوهشی، به عنوان «سرپرست مدیریت تربیت بدنی دانشگاه تبریز» منصوب می‌شوید.

نه به کودک‌کشی



مسئولیت اجتماعی

در شرایط کنونی، یار و همراه یکدیگر باشیم

فریبا نظری

لطفا تا عادی شدن اوضاع و شرایط کشورمان و قطع جنگ ناخواسته، به این نکات توجه کنیم و در زیست بحرانی روزمره خود، یار و همراه یکدیگر باشیم؛

- ۱- اگر به شهرهای دیگر خارج از منطقه محل سکونت خود رفته‌ایم، از خرید هیچانی مواد غذایی و انبار آن، پرهیز کنیم.
- ۲- به حریم شخصی املاک و باغ ها و مراتع ساکنان بومی این شهرها، وارد نشده و موجب برخورد و تنش نشویم. به‌ویژه که اکنون زمان کاشت و برداشت برخی محصولات کشاورزی و باغی در بسیاری از مناطق کشور است و درآمد و زیست بسیاری از ساکنان آن وابسته به فروش این محصولات است.
- ۳- از پرسه و آمد و شد با خودرو در شهرهای مقصد موقت، به دلیل ایجاد ترافیک، شلوغی، و بی‌نظمی؛ پرهیز کنیم.
- ۴- پرهیز از آمد و شدهای تکراری با خودرو، به صرفه‌جویی سوخت(بنزین و گاز) کمک شایانی در وضعیت بحرانی کنونی می‌کند.
- ۵- از ایجاد آلودگی صوتی برای ساکنان بومی مناطق مقصد موقت، پرهیز کنیم.
- ۶- از مصرف بی رویه و نامتعارف آب و برق در این شهرها پرهیز کنیم.
- ۷- به کودکان، سالمندان، معلولان و بیماران همراه خود؛ توجه ویژه داشته باشیم.
- ۸- از خریداری، انباشت و مصرف بی‌رویه دارو و تجهیزات پزشکی؛ پرهیز کنیم تا ساکنان بومی مناطق مورد نظر و دیگر مسافران را دچار مشکل و کمبود دارو نکنیم.
- ۹- با اخبار موثق و رسمی همراه باشیم و از شایعات پرهیز کنیم.
- ۱۰- از فناوری برای ارتباطات ضروری آگاهی از شرایط اقوام و بستگان و اوضاع کلی کشور و هدفمند امداد و نجات استفاده کرده و از خشونت‌ورزی و قطبی سازی فضای مجازی، پرهیز کنیم.
- ۱۱- به توصیه‌های ایمنی نیروهای مسئول این شهرها توجه کنیم.
- ۱۲- از قدرت منابع طبیعت ایران زیبا در هر منطقه که به‌طور موقت ساکن شده‌ایم، مانند درخت و رودخانه و چشمه و حیوانات و کوه و بیابان؛ آramش بگیریم.
- ۱۳- شکیبا و خویشتن دار باشیم و از مشاجره یا یکدیگر در فضای خانواده و با ساکنان بومی مناطق موقت سکونت خود در شهرهای دیگر، پرهیز کنیم.
- ۱۴- به هنجارهای فرهنگی بومی و محلی این مناطق، احترام بگذاریم.
- ۱۵- از آسیب به حیوانات، گیاهان، و زیست بوم این مناطق پرهیز کنیم.

خبر

هم افزایی و هماهنگی اداره کل سلامت با پدافند غیرعامل شهرداری تبریز

در جلسه مدیر کل اداره سلامت و مدیر عامل پدافند غیرعامل شهرداری تبریز بر هم افزایی و هماهنگی اداره کل سلامت با پدافند غیر عامل شهرداری تبریز با هدف ارتقا ایمنی شهروندان تاکید شد. در راستای ارتقاء سلامت و امنیت و افزایش سطح آمادگی شهروندان، و در خصوص شرایط بحرانی جلسه در اداره کل سلامت شهرداری تبریز برگزار شد، حسین آذرینیا مدیرعامل سازمان پدافند غیرعامل شهرداری عنوان کرد: در شرایط فعلی، تعامل پدافند غیرعامل و درمانگاه‌ها برای حفظ جان و سلامت مردم و تداوم خدمات‌رسانی ضروری است.



پدافند غیرعامل با اقداماتی مانند ایجاد پناهگاه‌های امن، آموزش پرسنل، آسیب‌پذیری درمانگاه‌ها را در برابر حملات کاهش می‌دهد. در مقابل، درمانگاه‌ها با ارائه خدمات به موقع و تخصصی، نقش مهمی در کاهش تلفات و بهبود وضعیت مصدومین ایفا می‌کنند. وی همچنین ابراز کرد، برای سلامت روان شهروندان باید اطلاع رسانی شود تا اخبار مربوط به وقایع را از منابع و رسانه های معتبر پیگیری نمایند و همبستگی و آگاهی و آرامش مهم ترین راهکار مقابله با فشار روانی است.

سولماز بدلی سرپرست اداره کل سلامت شهرداری تبریز در این نشست گفت: پدافند غیرعامل و درمانگاه‌ها دو رکن اساسی در حفظ سلامت و جان مردم در زمان جنگ هستند و تعامل مؤثر بین این دو می‌تواند به کاهش خسارات و تلفات ناشی از جنگ کمک کند. درمانگاه‌ها با ارائه خدمات تخصصی و به موقع میزان آسیب پذیری را کاهش داده و به بهبود وضعیت کنونی کمک می‌کند و با آموزش کارکنان در مورد نحوه مقابله با شرایط اضطراری و استفاده از تجهیزات حفاظتی، استقرار امکانات و تجهیزات درمانی در نقاط مختلف شهر برای جلوگیری از تمرکز در یک مکان و ذخیره‌سازی کافی داروها و مواد غذایی برای مواقع اضطراری، ارائه خدمات درمانی و آموزش مردم در مورد کمک‌های اولیه و نحوه مراقبت از خود در شرایط اضطراری می‌تواند به تاب آوری و ایجاد امنیت و سلامت در شرایط بحران اقدام می‌کنند.