

پیام آذربایجان

سه‌شنبه ۳ تیر ۱۴۰۴ / ۲۸ ذی الحجه ۱۴۴۶ / سال بیست و دوم / شماره ۲۶۰۱ / ۸ صفحه / قیمت ۲۰ هزار تومان

جنگ و کشتار کودکان؛ غروب آرزوها پیش از طلوع

از سال ۲۰۰۵ تاکنون، بیش از ۱۲۰ هزار کودک در سراسر جهان، در نتیجه جنگ و درگیری، جان خود را از دست داده یا دچار معلولیت شده‌اند؛ طبق این آمار، روزانه حدود ۲۰ کودک قربانی جنگ و خشونت می‌شوند. این ارقام هولناک، عمق فاجعه و آتار ویرانگر جنگ بر زندگی کودکان را آشکارا منعکس می‌کند. حقیقت تلخ این است که همواره اصلی‌ترین قربانیان هر جنگی، کودکان‌اند. قرار گرفتن در معرض خشونت و نبرد، زندگی این کودکان را با آسیب‌هایی جبران‌ناپذیر روبه‌رو می‌سازد. هرچند جامعه جهانی و نهادهای بین‌المللی بارها درباره حفاظت از کودکان در مناطق جنگی هشدار داده‌اند، اما همچنان شاهد تکرار سرنوشت‌هایی غم‌انگیز و نابودکننده برای کودکان در نقاط مختلف جهان هستیم. امروز بیش از هر زمان، لازم است وجدان جمعی ما بیدار بماند تا این گروه آسیب‌پذیر، قربانی منافع و تصمیمات بزرگ‌ترها نشوند و حمایت از آنان به اقدامی واقعی و مؤثر تبدیل شود.

ادامه در صفحه ۲



سایه‌ای برای هم باشیم؛ حالا که آسمان گرفته است...

بیزن آقابیکی

این روزها، آسمان فقط در دل خبرها گرفته نیست؛ در نگاه مردمی هم که در سکوت از کنار هم رد می‌شوند، می‌شود ابرها را دید، آسمان دل همه‌مان خاکستری‌ست، پر از اضطراب، پر از پرسش‌های بی‌جواب، پر از ترس‌هایی که در نگاه مادران، در صدای لرزان کودکان و در گام‌های کند سالمندان دیده می‌شود.



اما شهر، همین شهری که زیر این آسمان نفس می‌کشد، هنوز زنده است. هنوز پاکبانان سختکوش با همان دقت همیشگی، سط‌های زباله را جابه‌جا می‌کنند. هنوز رانندگان مترو، مسافران را از ایستگاهی به ایستگاه دیگر می‌برند، هنوز صدای جاروهای صبحگاهی در کوچه‌های خلوت به گوش می‌رسد و این یعنی: ما هنوز ایستاده‌ایم.

در روزهایی که صدای آژیری از میان دیوارهای شهر عبور نمی‌کند و خبرها در فضای مجازی، آرامش مردم را خط‌خطی کرده‌اند، یک پرسش بی‌صدا در ذهن همگان چرخ می‌زند: حالا چه کنیم؟ در جهانی که ناگهان ناپایدار شده و در آسمانی که گاه با صدای انفجار تیره می‌شود، چگونه می‌توان همچنان شهروند ماند، همچنان انسان بود، و مهم‌تر از آن، هم‌دل باقی ماند؟

ادامه در صفحه ۳

به نام وطن، «پرچم» برافرازیم!

۲

وفور کالاهای اساسی در فروشگاه‌های آذربایجان شرقی

۳

«شازده کوچولو ۲»

و سینمایی که موشک را به نماد امید تبدیل می‌کند



۴

ماجرای متفاوت‌ترین پناهگاه‌ها در دل جنگ!

۵

نسل Z و معانی پنهان ایموجی‌ها!



۷

مخالفت نماینده تبریز

با تعرفه‌های جدید مخابرات آذربایجان شرقی

علیرضا نوین، نماینده مردم تبریز با افزایش هزینه آيونمان مشترکین تلفن ثابت آذربایجان شرقی مخالفت کرد...

۸

مسئولان در شرایط فعلی باید فراتر از وظایف سازمانی عمل کنند

شود و اگر نیاز به افزایش سهمیه وجود داشته باشد، پیگیری‌های لازم از سوی دستگاه‌های مسئول و استانداری اقدام خواهد شد. وی در خصوص تامین نان مورد نیاز مردم گفت: نان در تامین امنیت غذایی و روانی مردم نقش اساسی دارد، بنابراین موضوع نان باید با حساسیت بیشتری دنبال شود.

وی افزود: تدابیر خوبی در این زمینه صورت گرفته و سهمیه نانوبی‌ها افزایش یافته است و در روزهای آتی هم با افزایش تولید و توزیع فروشگاه‌های نان مورد نیاز مردم تامین خواهد شد. مشکل خاصی در این زمینه نداریم. سرمست در مورد تامین مصالح مورد نیاز پروژه‌های عمرانی هم گفت: نباید اجازه دهیم شرایط فعلی باعث وقفه در اجرای پروژه‌های عمرانی شود.

در این جلسه مقرر شد با هدف تامین اقلام اساسی، کالاهای موجود در انبار گمرکات استان با هماهنگی دستگاه‌های مسئول، حداکثر طی یکی دو روز آینده ترخیص و در بازار استان توزیع شود.

افزایش سهمیه آرد نانوبی‌ها، توزیع مناسب نان در فروشگاه‌های زنجیره‌ای، پیگیری تفویض اختیار سازمان غذا و دارو به استان، تعیین تکلیف کالاهای موجود در انبارهای اموال تملیکی و تامین به‌موقع مصالح پروژه‌های عمرانی بویژه پروژه‌های آذاراهی از دیگر مصوبات این جلسه بود.

موجران و مستأجران هوای یکدیگر را داشته باشند

* مالک با مستاجر در پرداخت اجاره مدارا کند

نایب رییس اتحادیه مشاوران املاک با بیان اینکه در شرایط جنگی طرفین قرارداد چه موجر (مالک) و چه مستاجر هوای یکدیگر را داشته باشند، گفت: این اتفاق همیشگی نیست و شایسته است مالکان بیشترین مدارا را با مستأجران خود داشته باشند تا از این روزهای سخت عبور کنیم. دود بیگی نژاد، نایب رییس اتحادیه مشاوران املاک درباره تعیین تکلیف قراردادهای مستاجر و موجر در شرایط جنگ و اینکه طبق قانون هر دو طرف در این شرایط مشمول جبران جریمه تاخیر در اجرای قرارداد (تخلیه) و یا بازپرداخت وجه رهن) خواهند شد، اظهار داشت: در شرایط جنگی طرفین قرارداد چه موجر (مالک) و چه مستاجر هوای یکدیگر را داشته باشند و همراه باشند.

زیرساخت‌های روستایی، پیشران توسعه اقتصادی آذربایجان شرقی

خارج از استان به عنوان ستاد معین، بهسازی و بازسازی مسکن روستایی، تهیه طرح‌های هادی و اجرای آن در روستاها، صدور سند مالکیت روستایی همچنین طرح نهضت ملی مسکن و جهش تولید مسکن در روستاها و شهرهای زیر ۲۵ هزار نفر جمعیت و... از جمله فعالیت‌های این نهاد می‌باشد که با سازماندهی و در گستره مکانی بیشتر در سراسر کشور صورت می‌گیرد و همچنان ادامه دارد.

سروری با بیان اینکه داشتن مسکن حق طبیعی هر شهروندی است و طرح نهضت ملی مسکن امیدبخش خانه‌دار شدن اقشار کم درآمد است و اجرای این طرح در استان آذربایجان شرقی نسبتاً روند خوبی دارد، متذکر شد: به طور قطع ساخت مسکن و تامین نیاز اقشار مختلف جامعه به ویژه زوج‌های جوان به مسکن، نقش مهمی در راستای کاهش قیمت های خرید و اجاره مسکن خواهد داشت.



بیان داشت: افتتاح حساب ۱۰۰ و تأسیس بنیاد مسکن که به فرمان تاریخی حضرت امام (ره) صورت پذیرفت از همان ابتدای کار در جهت رفع محرومیت و رسیدگی به امور مستضعفین فعالیت‌های خود را آغاز نمود.

حجت‌الله سروری خاطرنشان کرد: عمده فعالیت‌های بنیاد مسکن در روستاهاست و بهره‌گیری از تمامی ظرفیت‌های موجود در جهت رسیدگی به وضعیت معیشت و مسکن محرومین در جامعه ضروری است.

مدیرکل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان به فعالیت‌های این نهاد اشاره کرد و گفت: حضور در بازسازی مناطق جنگ‌زده، بازسازی مناطق زلزله‌زده

به اهمیت رفع موانع و مشکلات بر سر راه اجرای پروژه‌های عمرانی توسط دستگاه‌ها ضمن پیگیری‌های مجدانه با دیگر دستگاه‌های اجرایی استان در جهت تامین قیر لازم برای آسفالت روستاها توسط بنیاد مسکن گفت: ترمیم و اصلاح راه‌های مواصلاتی در روستاها جهت دسترسی هر چه بهتر و بیشتر روستاها جهت تولید و بهره‌برداری‌های اقتصادی از منابع موجود در ضروریات و بسیار مهم می‌باشد که در مدیریت کلان استان نقش بسزایی دارد. معاون عمرانی استاندار استان وفاق، همدلی و تلاش مضاعف مجموعه دستگاه‌های استان را در جهت تامین رفاه معیشت و امور زندگی مردم خواستار شد.

مدیرکل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان نیز در این دیدار گزارش کلی از روند فعالیت‌های بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان در حوزه‌های مختلف عمران روستایی و شهری را ارائه کرد و

معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری استان آذربایجان شرقی گفت: ترمیم و اصلاح راه‌های مواصلاتی در روستاها جهت دسترسی هرچه بهتر و بیشتر به ظرفیت‌ها و اندوخته‌های موجود در روستاها جهت تولید و بهره‌برداری‌های اقتصادی از منابع موجود در ضروریات و بسیار مهم می‌باشد که در مدیریت کلان استان نقش بسزایی دارد. ظفرمحمدی با حضور در بنیاد مسکن استان ضمن تشکر از خدمات ارزشمند این نهاد انقلابی در اجرای طرح هادی در روستاها و طرح نهضت ملی مسکن در شهرها و بر پیگیری رفع مشکلات مردم در حوزه‌های مختلف اظهار داشت: شناسایی مشکلات موجود در روستاها و راهکارهای راهبردی جهت رفع مشکلات و موانع همچنین شناخت و استفاده از ظرفیت‌های موجود در روستاها و حل مشکلات شهروندان از موارد بسیار مهم و مورد تأکید اینجانب می‌باشد. وی همچنین در این دیدار با توجه

متفکر آزاد:

آمریکا بداند از آنجایی که خیال نمی‌کند، ضربه خواهد خورد

کودکی نابالغ است یا قمار بازی مشروب خوار و مست.

متفکر آزاد تأکید کرد: آمریکا بداند ما ملتی هستیم که سرداران ما با آرزوی شهادت زیسته‌اند؛ ما ملتی هستیم که برای اینکه نومی‌س، خاک، عزت و شرف ما مورد حمله قرار نگیرد، در طول تاریخ این سرزمین، قلم پای هر متجاوزی را شکست‌ایم؛ ما رئیسعلی دلواری داده‌ایم که پای هیچ انگلیسی به این کشور باز نشود؛ آخرین متجاوز به خاک‌مان را از درون چاه‌های بغداد بیرون کشیدند.

آمریکایی‌ها بداند این جنگ، جنگ آنها نبود و اشتباه کردند که وارد آن شدند؛ خام و مست بودند و لیدرشان عقل نداشت و وارد جنگی شدند که ندانستند ایران با همه تجربه‌های پیشین‌شان متفاوت است.

خفته یک ملت را به اراده‌های شیران غران دنیای مستضعفین کند.

عضو هیئت رئیسه مجلس افزود: دومین چیزی که دشمنان به ما یادآوری کردند این بود که امنیت در این کشور زیربناست و امنیت در سایه جمهوری اسلامی سرفراز ایران عزیز ما امری خدشه‌ناپذیر است. در این جنگ به دنیا نشان دادیم یک ملت متحد، متفق و یک امت بزرگ اسلامی پشت سر امام هستیم.

ما ملت جنگ طلبی نبوده‌ایم، نیستیم و نخواهیم بود و فرهنگ ما فرهنگ صلح، صفا و عقلانیت بوده و خواهد بود اما ما ملت جنگ بلدی هستیم. کسی که فکر می‌کند که می‌تواند با آحاد ملت ما با زبان زور و تهدید و تسلیم سخن بگوید معلوم است یا



پیهاد و ۴ تا هواپیما تسلیم می‌شود، اما وقتی وارد این کار شدند، با ملتی مستحکم مواجه شدند.

وی گفت: اولین کاری دشمنان با ورود به جنگ با ما کردند این بود که به ما ایرانی‌ها یادآوری کردند که ما می‌توانیم باز هم با هم باشیم و یک ایرانی متکی بر اراده توحیدی اسلامی خود در برابر هیچ متجاوز سر خم نمی‌کند؛ آنها به ما یادآوری کردند که یک دشمن چگونه می‌تواند اراده‌های

یکی از اعضای هیئت رئیسه مجلس شورای اسلامی با تأکید بر اینکه آمریکایی‌ها بداند این جنگ، جنگ آنها نبود و اشتباه کردند که وارد آن شدند، عنوان کرد: ایالات متحده آمریکا بداند از آنجایی که خیال نمی‌کند، ضربه خواهد خورد و هر کسی که با این دولت تبهکار همکاری کرده باشد تنبیه خواهد شد. روح‌الله متفکر آزاد عضو هیئت رئیسه مجلس شورای اسلامی در تجمع دانشجویی مردمی در محکومیت تجاوز آمریکا و اعلام انزجار از ترامپ با بیان اینکه «دشمن صهیونیستی فکر می‌کرد که با یک حمله برق آسان ملت متمدن ایران اسلامی را متوقف خواهد کرد اما کارش به جایی رسید که دست به دامان آمریکا شد، اظهار کرد: گمان‌شان از ملت ایران این بود که این ملت ۴ تا



پیام آذربایجان

سه‌شنبه ۳ تیر ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۲۶۰۱

اخبار

یادداشت

به نام وطن، «پرچم» برافرازیم!

✍️ احد نقش شور

سرزمینمان، «ایران»، مورد تعرض قرار گرفته، «وطن»، زخمی سرافراز تجاوزی است که دشمن زبون به خاک و ناموسش تحمیل کرده، وطن اما؛ راست قامت تاریخ است، حوادث و طوفان های بسیار از سر گذرانده؛ اما هرگز سر خم نکرده است.



ملت، به دفاع از این خاک اجدادی، پای نام ایران ایستاد، از پیاده روی غدیر تا راهپیمایی «خشم و نصر»، در «جمعه همدلی»، این حمایت و یاکاربودن، به زیبایی در قاب رسانه ها و پیش چشم جهانیان ماندگار شد تا برای هزارمین بار در تمامی این سال ها، «رسم وفا» به سبک ایرانیان، عالم گیر شود و روشن ترین پیام را به گوش «دشمنان بی ملت» و «متجاوزان بی وطن» برساند.

ملت و وطن، قربایت و هم نشینی دیرینه و عمیقی باهم دارند، اصلا، مفهوم سرزمین، با این دو واژه و معنای نغز، هویت گرفته است، هویتی که که ضلع سوم آن را «پرچم ملی» شکل می دهد، نمادی که غرور، عزت، افتخار، اقتدار، وقار، آرمان، ملیت و در یک کلام، هویت ملی از تار و پودش جاری است.

اینک و در طلوعه پیروزی های غرورانگیز رزمندگان باغیرت و نیروهای مسلح جان برکف ایران اسلامی بر خصم دیرین، رژیم منحوس صهیونی و حامیان آمریکایی و اروپایی آن در حملات انتقامی و تلافی جویانه یک هفته اخیر که در طرقة العینی سرزمین های اشغالی را به ویرانه های آخرازمانی بدل کرده و معادلات را به نفع ایران مقتدر تغییر داده است، پسندیده ترین اقدام ملی، اجرای یوبیش مردمی برافراشتن «پرچم» مقدس کشورمان بر سردر خانه ها، مغازه ها، ادارات، سازمان ها، معابر، محلات، پارک ها، ناوگان حمل و نقل درون شهری، خودروهای شخصی، به عنوان نماد غرور و اقتدار ایران و ایرانی می تواند باشد و این حرکت نمادین و غرورآفرین را در سراسر کشور فراگیر سازد.

پرچم، به عنوان نماد وطن و اعلان رسمی دفاع همه جانبه مردمی از خاک و سرزمین، در شرایط فعلی، بیش از هر زمان دیگری، شایسته تکریم و تعظیم ملی از سوی مردمی است که همواره، با تکیه بر آن، پشت نظام و تمامیت ارضی کشور بوده اند و امروز نیز چنین وظیفه ملی را راهبری می کنند.

ادامه از صفحه اول

جنگ و کشتار کودکان؛ غروب آرزوها پیش از طلوع

✍️ پروین بابایی

تأثیرات روانی و اجتماعی جنگ بر کودکان، بسیار عمیق و ماندگار است. آن‌ها با اضطراب ناشی از انفجارها، فرار از خانه، و دیدن صحنه‌های دلخراش روزگار می‌گذرانند؛ تجربه‌هایی که زمینه‌ساز کابوس‌های شبانه، ترس، پرخاشگری، انزوا و افت تحصیلی می‌شود. بسیاری از این زخم‌ها، تا سال‌ها پس از پایان جنگ باقی می‌ماند و رشد شخصیتی و اجتماعی کودکان را مختل می‌کند. در چنین شرایطی، بیش از هر زمان، کودکان به حمایت عاطفی خانواده و جامعه نیاز دارند تا حس امنیت و امید را دوباره بازیابند.

افزون بر این، جنگ کودکان را از حقوق اولیه خود، چون امنیت، آسایش و رشد متعادل محروم می‌سازد. آن‌ها نه تنها خانه و خانواده، بلکه حتی فرصت تحصیل، سلامت، و بازی را از دست می‌دهند. جنگ برای بیشترشان معادل با تماشای صحنه‌های تلخ و تحمل غم‌هایی سنگین است که فراتر از سن‌شان بر دوششان می‌نشیند و کودکان را به یغما می‌برد.

از دیدگاه حقوق بشر، هیچ توجیهی برای کشتار کودکان در جنگ‌ها وجود ندارد و این عمل یکی از جنایت‌بارترین صور نقض حقوق بشر است. اسناد بزرگی چون اعلامیه جهانی حقوق بشر و کنوانسیون حقوق کودک سازمان ملل، اصل حمایت همه‌جانبه کودکان، حفظ جان، امنیت و سلامت آن‌ها را به رسمیت شناخته‌اند. کشته‌شدن یا آسیب دیدن کودکان در جنگ، نقض آشکار این حقوق بنیادی است و مطابق قوانین بین‌المللی، از جمله کنوانسیون ژنو، جنایت جنگی محسوب می‌شود و مرتکبان آن باید در محاکم بین‌المللی پاسخگو باشند.

در نهایت، مسئولیت عظیمی بر دوش جامعه جهانی است. نه‌تنها باید اقدامات قاطع برای توقف این فجایع انجام گیرد، بلکه باید حمایت‌های روانی، اجتماعی و حقوقی مؤثری برای کودکان آسیب‌دیده فراهم کرد. چشم‌پوشی و بی‌تفاوتی بر برابر سرنوشت این کودکان، در حقیقت زیر پا گذاشتن اصول انسانی و ارزش‌های بنیادین بشر است.

متهم امنیتی مرتبط با رژیم صهیونیستی در تبریز دستگیر شد

سوازی با پلاک غیر بومی که در حال پایش پایگاه دوم شکاری تبریز بود مظنون شدند و جهت بررسی خودرو را متوقف و راننده را دستگیر کردند و با توجه به اظهارات ضد و نقیض به سازمان اطلاعات و امنیت عمومی تحویل دادند. وی افزود: در بررسی ها مشخص شد وی با افراد مقیم خارج از کشور در ارتباط و رد و بدل اخبار اطلاعات محرمانه بوده است.

معاون فرهنگی و اجتماعی فرماندهی انتظامی آذربایجان شرقی از دستگیری فردی به اتهام ارتباط با رژیم صهیونیستی در تبریز خبر داد. سرهنگ علی اکبریان آذر اظهار کرد: در پی حمله رژیم صهیونیستی به مناطقی از کشور، ماموران یگان امداد شهرستان تبریز حین گشت رزی به راننده یک دستگاه خودرو

مدیرعامل سازمان آرامستان های شهرداری تبریز؛

تداوم اجرای پروژه فاز دوم ساماندهی گلزار شهدای تبریز



این عملیات عمرانی می باشد که با تداوم انجام عملیات شاهد افتتاح این مجموعه خواهیم بود.

فرخ جلالی همچنین اشاره کرد: فاز دوم گلزار شهدای تبریز در وادی رحمت به

است. خادمین آرامستان تبریز نیز صیانت از جایگاه شهدا را الگوی فعالیت حرفه ای و زندگی خود کرده اند.

وی با اشاره به آخرین وضعیت فاز دوم گلزار شهدای تبریز عنوان کرد: با توجه به اجرای عملیات عمرانی فاز دوم گلزار شهدای تبریز، که به عنوان بخشی از پروژه ساماندهی گلزار شهدای وادی رحمت توسط شرکت عمران و توسعه آذربایجان در حال اجرا است، با تلاش شبانه روزی همکاران طی ماه های آینده به بهره‌برداری می‌رسد و شرایط کارگاهی فاز دوم گلزار شهدا نیز به دلیل انجام

ساماندهی و اسکان رایگان فرهنگیان آسیب‌دیده در خانه‌های معلم

کرد: برنامه ریزی به گونه ای باشد تا به بهترین نحوه از این عزیزان حتی اگر از شهر دیگری آمده باشند، پذیرایی شود که تشخیص و بررسی این کار با مدیران کل است.

کاظمی با اشاره به این که استکبار با تمام قدرت به جنگ ایران و اسلام آمده است، گفت: نیازمند ساختار جدید برای وضعیت جنگی هستیم، از این رو ستاد مدیریت و هماهنگی معاونان بخش زیادی و پرورش در شرایط جنگی با مدیریت شخص وزیر آغاز به کار خواهد کرد و در سایر استان ها نیز با مدیریت مدیران کل ایجاد خواهد شد و تکالیف و شرح وظایف آن به زودی ابلاغ می‌شود.



ثبت‌نام‌ها و آزمون‌های مختلف آموزش و پرورش اشاره کرد و گفت: ضروری است با هماهنگی معاونان بخش زیادی از اختیارات به استان‌ها واگذار شود. وی با تأکید بر این که در خانه‌های معلم به روی آسیب دیدگان شرایط فعلی به صورت رایگان باز باشد، تصریح

کاظمی با تشریح و تأکید بر اقدامات امنیتی و مراقبتی افزود: در این شرایط ضرورت دارد معاونان با مدیران کل ارتباط بیشتری داشته و امور و مسائل جاری را به صورت مستمر پیگیری کنند.

وی بر حضور مقتدرانه مدیران در میدان خدمت رسانی به مردم تأکید کرد و گفت: ضرورت دارد مدیران و معاونان در مدرسه حضور داشته و در هیچ مدرسه‌ای بسته نباشد.

وزیر آموزش و پرورش در ادامه این جلسه گفت: دستورالعمل اوقات فراغت دانش‌آموزان باید بازنگری و طبق شرایط فعلی تعریف و تدوین شود. کاظمی به



«آگهی تجدید مناقصه عمومی – یک مرحله‌ای»

دانشگاه تبریز در نظر دارد قرارداد خدمات عمومی و پشتیبانی خود را از طریق مناقصه عمومی به شرکت واجدالشرایط واگذار نماید.

*** نحوه خرید اسناد و ارائه پیشنهادها:** از طریق مراجعه به درگاه سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir

*** تاریخ انتشار اسناد مناقصه در سامانه ستاد:** ۱۴۰۴/۰۴/۰۴

*** یادآوری:** کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت‌ها در سامانه ستاد انجام خواهد شد. بنابراین لازم است مناقصه گران دارای صلاحیت در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند و برای اطلاع از شرایط مناقصه به شرح زیر اقدام نمایند.

*** مهلت دریافت اسناد مناقصه:** از ساعت ۹ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۰۴ لغایت ساعت ۱۷ روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۱۲

*** مهلت ارائه پیشنهاد:** تا ساعت ۱۲ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۲۳

*** سیرده شرکت در مناقصه:** مبلغ تضمین شرکت در مناقصه ۱۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال می‌باشد که به‌صورت واریز نقدی و یا ارائه ضمانت‌نامه بانکی، موردقبول خواهد بود. (مدت اعتبار ضمانت‌نامه در زمان بازگشایی پاکت‌ها نباید کمتر از ۳ ماه باشد).

*** محل و زمان بازگشایی پیشنهادها:** کمیسیون معاملات دانشگاه تبریز رأس ساعت ۹ صبح روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۲۴
*** اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه:** مرکز تماس ۰۲۱-۴۱۹۳۴۰۲۱ دفتر ثبت‌نام: ۸۸۹۶۹۲۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸

*** اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار:** شرکت‌های متقاضی جهت کسب اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت‌ها می‌توانند با شماره تماس ۳۳۳۹۳۴۰۸ تماس و یا به آدرس تبریز بلوار بهمن دانشگاه تبریز مدیریت منابع انسانی و پشتیبانی مراجعه نمایند.

*** محل و زمان جلسه توجیهی الزامی قبل از ثبت پیشنهادها در سامانه ستاد:** دانشگاه تبریز- مدیریت منابع انسانی و پشتیبانی ساعت ۱۰ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۱۶

*** توضیحات ضروری:**

- شرکت‌های متقاضی بایستی دارای حسن سابقه و تخصص و تجربه کافی در موارد مربوط به موضوع قرارداد را داشته باشند.

- تضمین شرکت در مناقصه تنها زمانی قابل قبول خواهد بود که بر اساس شرایط فوق و در پاکت (الف) تسلیم‌شده باشد. ضمناً استرداد تضمین شرکت در مناقصه نفرات دوم به بعد یک هفته کاری بعد از اعلام نتایج خواهد بود.

- شرکت باید توانایی مالی پرداخت هزینه‌های قرارداد حداقل به مدت ۱ ماه را داشته باشد. مدت قرارداد یازده ماه شمسی می‌باشد.

- درج امضا و مهر شرکت توسط نماینده معرفی‌شده در کلیه مراحل مناقصه ضروری است.

- مدارک تحویلی به دانشگاه مسترد نخواهد شد.

- هزینه چاپ کلیه آگهی های مربوطه بر عهده برنده مناقصه خواهد بود.

- سایر اطلاعات تکمیلی در برگ شرایط و اسناد شرکت در مناقصه (در سامانه ستاد) موجود می باشد.

- شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد، ایجاد حق برای شرکت‌کننده و ایجاد تکلیف و یا سلب اختیار برای دانشگاه نمی‌کند و دانشگاه در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادها مجاز و مختار است.

- سایر مدارک درخواستی و اطلاعات تکمیلی در برگ شرایط و اسناد مناقصه موجود می‌باشد.

مدیریت منابع انسانی و پشتیبانی دانشگاه تبریز

سرهنگ اکبریان گفت: در بررسی گوشی تلفن همراه و لپ تاب متهم، عکس و مقاله‌های مرتبط با ساخت و طراحی پهپاد کشف شد. این مقام انتظامی از عموم شهروندان خواست ضمن حفظ خونسردی خود و اطرافیان و پیگیری اخبار از طریق رسانه ملی و مرجع، توصیه های امنیتی و انتظامی را جدی گرفته و درصورت مشاهده موارد مشکوک، موضوع را به شماره های ۱۱۴ و ۱۱۳ و ۱۱۶ و پلیس ۱۱۰ اطلاع دهند تا از اتفاقات ناگوار جلوگیری شود.



پیام آذربایجان

سه‌شنبه ۳ تیر ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۲۶۰۱

اقتصاد

اخبار

وفور کالاهای اساسی در فروشگاه‌های آذربایجان شرقی



مدیرکل صنعت، معدن و تجارت آذربایجان‌شرقی گفت: تمام کالاهای اساسی از قبیل روغن خوراکی، برنج، حبوبات، لبنیات و پروتئین در همه فروشگاه های زنجره ای به حدکافی موجود است.

صابر پرنیان اظهار کرد: علی رغم افزایش تقاضا و خرید مازاد بر نیاز از سوی شهروندان طی روز های گذشته، وفور کالا در قفسه فروشگاه‌های کوچک و بزرگ کاملاً ملموس و مشهود است. وی همچنین با اشاره به اینکه در بخش نان بویژه نوع لواش هم افزایش سهمیه آرد نانواهی‌ها و هم زمان پخت افزایش یافته است ادامه داد: تولید نان خشک لواش تا حدچشمگیر افزایش داشته و توزیع مویرگی آن از طریق اصناف و اتحادیه خوار و بار و لبنیات در حال انجام است. پرنیان بار دیگر با تاکید بر ذخیره مطلوب کالاهای اساسی در انبارها و مراکز ذخیره سازی کالا گفت: نظارت‌ها نیز بصورت سیستمی و فرآیندی و همچنین میدانی با فعالیت ۵۵ گروه بازرسی در حال انجام است. پرنیان افزود: با همراهی موثر دادستان عمومی و انقلاب مرکز استان و حضور قاضی تعزیرات حکومتی در شعب سیار بازرسی، احکام تخلفات صنفی در محل صادر می‌شود.

مدیرکل صمت استان با بیان اینکه احتکار و گران‌فروشی خط قرمز گروه‌های بازرسی است:تصریح کرد: البته در این میان اصناف پای کار بودند و بصورت خود جوش اجازه فعالیت سواستفاده کنندگان را نمی دهند؛ ما نیز با برهم زندگان نظم بازار برخورد جدی داشته و فضا را برای آنها ناامن می‌کنیم.

جریمه تسهیلات خرد در خرداد

و تیرماه مشمول بخشیدگی می‌شود

معاون تنظیم‌گری و نظارت بانک مرکزی با بیان اینکه جریمه تسهیلات خرد در خرداد و تیرماه مشمول بخشیدگی می شود، گفت: شعب کشیک بانک ها در مقطع کنونی موظف به ارائه تمامی خدمات به مشتریان هستند و در هیچ یک از خدمات بانکی نباید خللی ایجاد شود. فرشاد محمودپور با تاکید بر اینکه شعب کشیک بانک ها در مقطع کنونی موظف به ارائه تمامی خدمات به مشتریان هستند، تصریح کرد: در هیچ یک از خدمات بانکی نباید خللی ایجاد شود؛

معاون بانک مرکزی خاطرنشان کرد: با تمهیدات اتخاذ شده از سوی بانک مرکزی مقرر شده جریمه دیرکرد اقساط معوق تسهیلات خرد (تا مبلغ ۷۰۰ میلیون تومان اصل تسهیلات دریافتی) در ماه‌های خرداد و تیر مشمول بخشودگی شود. همچنین بانک مرکزی به منظورحمایت از شرکت‌های تولیدی متاثر از شرایط کنونی، بزودی تصمیماتی اتخاذ و اطلاع رسانی خواهد کرد.

تمدید مهلت ارسال لیست

و پرداخت حق بیمه تامین اجتماعی تا چهارم تیر

بنابر شرایط اضطراری و خاص و بروز کندی و قطعی اینترنت، قطعی درگاه‌های پرداخت بانکی و در نتیجه عدم امکان ارسال لیست بیمه و پرداخت حق بیمه و نیز با توجه به اعلام برخی از کارفرمایان در روز ۳۱ خرداد ۱۴۰۴، مبنی بر عدم امکان ارسال لیست بیمه اردیبهشت

ماه و عدم امکان پرداخت حق بیمه متعلقه، به اطلاع می‌رساند: با عنایت به اخذ مجوز از مراجع ذیربط و در راستای عدم تعلق جریمه قانونی تاخیر در ارسال لیست پرداخت حق بیمه، کارفرمایانی که هنوز موفق به ارسال لیست و پرداخت نشده اند؛ می‌توانند حداکثر تا « پایان روز چهارشنبه ۱۴۰۴/۴/۴ » نسبت به ارسال لیست و پرداخت حق بیمه بدون احتساب جرائم تاخیر اقدام نمایند. سامانه خدمات غیرحضوری تامین اجتماعی به نشانی es.tamin.ir به صورت شبانه‌روزی و پایدار آماده ارائه کلیه خدمات بیمه‌ای است و شعب تامین اجتماعی و کارگزاری‌های رسمی بخش خصوصی در سراسر کشور نیز آماده دریافت لیست بیمه و ارائه خدمات هستند. همچنین مرکز تماس ۱۴۲۰ به صورت شبانه روزی و بدون نیاز به پیش شماره از سراسر کشور و با تلفن همراه، پاسخگوی سوالات و ارائه راهنمایی‌های لازم به کارفرمایان گرامی است.

۳

قاعدتاً در این شرایط چیزی قابل ارزیابی و تحلیل نیست. باید صبرکرد تا شرایط آرام شود. این اتفاقات رسوب کند و بعد مسائل را ارزیابی کرد. الان اصلاً قابل ارزیابی نیست. رئیس اتاق مشترک بازرگانی ایران و چین گفت: جنگ ایران و اسرائیل مقطعی و نوزبها و پارزیت‌هایی است که اتفاق افتاده است. انشالله ظرف چند روز آینده اوضاع آرام می‌شود و بعد از پیروزی ایران، این ملت ظرف دو، سه روز همه چیز را به شرایط قبل برمی‌گرداند.

رئیس اتاق مشترک بازرگانی ایران و چین:

جنگ روایت‌ها کمتر از جنگ موشک‌ها نیست

کمتر از جنگ موشک‌ها اهمیت ندارد. رئیس اتاق مشترک بازرگانی ایران و چین در مورد وضعیت حال حاضر تجارت ایران و چین، گفت: باید صبر کنیم بعد از اتمام جنگ، نتیجه این اتفاقات را بررسی کنیم زیرا در حال حاضر اتفاقی در تجارت خارجی نیفتاده است. وی با بیان اینکه اثرات این جنگ اثرات لحظه‌ای و شوک اولیه یک حادثه است، گفت:

رئیس اتاق مشترک بازرگانی ایران و چین با تاکید بر اینکه در جنگ چند روزه ایران و چین اتفاقی در تجارت خارجی نیفتاده است، گفت: جنگ روایت‌ها کمتر از جنگ موشک‌ها نیست. مجیدرضا حریری، رئیس اتاق مشترک بازرگانی ایران و چین در واکنش به تجاوز رژیم صهیونیستی به خاک ایران، گفت: در شرایط حال حاضر، جنگ روایت‌ها

دورکاری و مرخصی اجباری در شرایط جنگ چگونه است؟

هستند که کارمندان و کارگران به اجبار محل کار خود را باید ترک کنند.

این مرخصی در شرایطی خاص نظیر وقوع قوه قهریه، سیل، زلزله، جنگ و برخی حوادث غیرقابل پیش‌بینی، بازسازی کارگاه و توقف خط تولید، قطعی برق و مواردی از این دست داده می‌شود. در چنین شرایطی کارفرما تصمیم می‌گیرد نیروی کار خود را به دلایلی از جمله کاهش هزینه‌ها، تعطیلی موقت، رعایت مسایل ایمنی و برخی از دلایل سازمانی یا ملاحظات امنیتی به مرخصی بفرستد.

مرخصی اجباری با حقوق است و کارفرمای بخش خصوصی یا دولتی تصمیم می‌گیرد که نیروی کار خود را به مرخصی بفرستد.در مرخصی اجباری کارفرما نباید از مرخصی‌های استحقاقی کارمندان و نیروهای کار کسر کند. لازم به ذکر است که بعضاً به جای مرخصی اجباری، برخی کارفرمایان



امروزه دورکاری یکی از راهکارهای مناسب برای سهولت در تجارت‌های روز خصوصاً در شرایط اضطراری و بحرانی است. با وجود بستر اینترنت در دنیای امروزی که امکان برقراری ارتباط در سطح گسترده بین افراد و سازمان‌ها در جهان را میسر می‌سازد و روش‌های تجارت آنلاین و کسب و کارهایی که با این رویکرد جدید به صورت اینترنتی در حال فعالیت هستند تحقق این امر و پرداختن به آن دور از انتظار نیست. مرخصی اجباری نیز آن دسته مرخصی‌هایی

درخواست یک کارشناس از مردم:

گران‌فروشی مغازه داران و فروشندگان را گزارش دهید



این کارشناس اقتصادی با انتقاد از سوء استفاده برخی فروشندگان از شرایط پیش آمده حاضر آن را به مثابه رفتاری زشت توصیف کرد و گفت: به جای آنکه در این شرایط به یکدیگر کمک کنیم و هوای همدیگر را داشته باشیم، برخی فروشندگان به احتکار و گران‌فروشی مواد خوراکی روی آورده‌اند، حتی برخی مراکز ارائه دهنده خدمات اقامتی و پذیرایی نظیر هتل‌ها و سوئیت‌ها نیز از فضای موجود سوء استفاده کرده و با قیمت بالا به مردمی که از سر ناچاری نقل مکان کرده‌اند اجاره می‌دهند و خدمت رسانی می‌کنند که دولت و دستگاه‌های ذیربط باید به شدت

ضروری است تا بتوانند اقدام و مایحتاج مورد نیاز خود را تهیه کنند و احیاناً تحت تاثیر گران‌فروشی‌های برخی فروشندگان قرار نگیرند. نجف افزود: در شرایط جنگ، مدیریت اقتصادی و رفع دغدغه‌های مردم حرف اول را می‌زند و باید در این زمینه همه دستگاه‌ها و سازمان‌ها به طور هماهنگ به مردم خدمت رسانی داشته باشند.

وی با اشاره به مسأله بنزین و سوخت در کشور اظهار کرد: در روزهای اول کمبود بنزین احساس می‌شد ولی به تدریج دولت با مدیریت شایسته خود آن را جبران کرد زیرا در روزهای نخست هجوم جمعیت را شاهد بودیم که از تهران خارج می‌شدند و طبعاً صف‌های طولانی پمپ بنزین‌ها شکل گرفته بود و از آن طرف با خلوت شدن تهران، برخی پمپ بنزین‌های بین شهری با ازدحام روبه‌رو شده بودند اما خوشبختانه اکنون مشکلی در خصوص بنزین وجود ندارد و هیچ کمبودی به لحاظ عرضه سوخت در جایگاه‌ها دیده نمی‌شود.

یک کارشناس اقتصادی از مردم خواست تا در شرایط جنگی حاضر،سوء استفاده ارائه دهندگان خدمات اقامتی به ویژه فروشندگان موادغذایی و گران‌فروشی‌های آنها را به سازمان‌های نظارتی و تعزیرات گزارش دهند تا با آنها برخورد و در صورت لزوم پلمپ شوند.

حمید نجف، در ارزیابی تدابیر اقتصادی پیش‌بینی شده در شرایط موجود گفت: اعتقاد من این است که دولت در این شرایط باید مدیریت هزینه داشته باشد و ضمن آینده نگری، اقدام ضروری و مورد نیاز چه دارویی چه خوراکی را تهیه و ذخیره‌سازی کند. وی ادامه داد: مسأله بعد ایجاد آرامش روانی در مردم است به خصوص کسانی که از جنگ‌به نوعی آسیب دیده‌اند یا شغلشان را از دست داده‌اند که باید مورد حمایت قرار گیرند. این کارشناس اقتصادی توجه به مطالبات و حقوق و دستمزدها را از نکات حائز اهمیت دانست و گفت: پرداخت به موقع و بدون تاخیر دستمزدها به خصوص بانزشتگان

تمیز کردن دانه‌ها از ساقه و گاه تمام مراحل برداشت را انجام می‌دهند.

وی ادامه داد: با توجه به سیاست‌های وزارت جهاد کشاورزی برای نوسازی ناوگان برداشت غلات و جایگزینی دستگاه‌های قدیمی و فرسوده با ماشین‌های جدید برای افزایش سرعت و کارایی برداشت و نیز در جهت کاهش ضایعات و بهبود کیفیت محصول، در سال ۱۴۰۳ سهمیه خرید ۳۸

معاون بهبود تولیدات گیاهی سازمان جهاد کشاورزی استان آذربایجان شرقی از جذب ۱۵۲ دستگاه کمباین در سال۱۴۰۳ در این استان خبر داد. صادق نادری اظهار کرد: کمباین‌ها نقش مهمی در برداشت غلات ایفا می‌کنند و با انجام همزمان چندین عملیات، برداشت غلات را سرعت بخشیده و بازدهی عملیات را به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهند و با برش، کوبیدن و جدا کردن و

ادامه از صفحه اول

سایه‌ای برای هم باشیم؛ حالا که آسمان گرفته است...

می‌دهیم. ما نمی‌خواهیم وانمود کنیم که خطر وجود ندارد. اما می‌خواهیم باور کنیم که زیر سایه ترس، می‌شود درخت امید هم کاشت. زیر بمباران تردیدها، می‌شود ایستاد و به آسمان گفت: هنوز هم ما مردم این شهر، هوای هم را داریم.

پس بیاییم در دل این غبار (دود و آتش)، سایه‌ای برای هم باشیم. سایه‌ای از جنس امنیت، دلگرمی و انسایت. حتی اگر آسمان گرفته است، ما هنوز می‌توانیم خورشید را، در رفتارهای‌مان به یکدیگر عرضه کنیم.

ایران، میهن همیشه سرفراز ما و تبریز، کهن شهر استوار ما، بار دیگر از این روزها عبور خواهد کرد اگر دست هم را رها نکنیم. حالا که آسمان گرفته، بیاییم سایه‌ای برای هم باشیم. شاید نشود جنگ را برای همیشه نه تنها در ایران و منطقه بلکه در سراسر جهان متوقف کرد، اما می‌شود کاری کرد که زندگی، زیر این آسمان ابری، هنوز ارزش ادامه‌دادن داشته باشد.

است. در برابر جنگ، همیشه فقط سلاح پاسخ نیست. گاهی یک شهروند مسئول، یک رفتار انسانی، یک مهربانی ساده، کاری می‌کند که هیچ پدافندی نمی‌تواند انجام دهد. امروز، هر شهروند تبریزی، اگر دل دیگری را گرم کند، دارد مانند یک پدافند غیرعامل از شهرش دفاع می‌کند. اگر در مترو، جای خودش را به مادری با کودکی در بغل بدهد، اگر با کارگر زحمت‌کش شهرداری، با احترام رفتار کند و خستگر را از تنش بگیرد، و چنانچه در دل خویش ترس را با لبخند به امید بدل سازد، او قهرمانی خاموش است.

آری، ما نجات پیدا می‌کنیم، اگر متوجه باشیم که نجات، فقط فرار از خطر نیست، فقط صف کشیدن در مقابل جایگاه‌های عرضه سوخت گاز CNG و پمپ‌های بنزین نیست، بلکه نجات، ساختن دیوار مشترک اعتماد است. ساختن پناهگاه‌هایی از جنس کلمات آرام، رفتارهای درست، همدلی‌های بی‌منت، و امیدهایی که به هم قرض

ماست. تبریز، فقط یک نقطه جغرافیایی نیست؛ یک تجربه تاریخی است از ایستادگی، نجابت، و صبوری. شهری که ترک و شکاف ویرانگر زلزله را دیده، طوفان‌های سیاسی را پشت سر گذاشته و بوی دود و خون و باروت فضایش را برای تنفس سنگین ساخته، اما آنچه همیشه این شهر را نگه داشته، نه فقط دیوارهایش، بلکه دل‌هایش بوده است، این تاریخ، اکنون، بر دوش ماست و اگر این بار هم بخوایم سربلند و پیروز بیرون بیاییم، باید دوباره برای هم سایه شویم، به هم تکیه کنیم، و در روزهایی که آسمان گرفته، دل همدیگر را آفتابی نگه داریم.

در روزهای پراضطرابی که شاهد پُرتر شدن دلاورمردان و شیر زنان و کودکان شیردل هستیم، چیزهایی هست که هنوز آرامش می‌بخشند. لبخند یک راننده اتوبوس، که با خستگی‌اش نجیبه‌ا کنار آمده. کارگر فضای سبزی که با دقت، پای درختان شهر را آبیاری می‌کند، حتی وقتی دلش سراسر آشوب

در روزگاری که خطر را نمی‌شود انکار کرد، بزرگ‌ترین سلاح ما، رفتارهای کوچک انسانی‌مان است. در همین متروهایی که با ترس سوار می‌شویم، وقتی کسی برای سالمندی جا باز می‌کند، وقتی کودک ناشناسی را در آغوش می‌کشیم تا آرامش کند. وقتی در صف نان کسی را جلو می‌اندازیم، ما داریم از هم در برابر ترس‌ها محافظت می‌کنیم. شاید این روزها پناهگاه‌هایی که فراموشمان شده است، حرف اول را بزنند، اما فراموش نکنیم که پناه، فقط بتن و آهن نیست، گاهی یک کلمه‌ی مهربان، یک رفتار آرام، یا حتی سکوتی همدلانه، بیش‌تر از هر پناهگاهی دلگرم‌کننده باشد. بیایید یادمان نرود: ما فقط برای خودمان زندگی نمی‌کنیم. این شهر، سهم مشترک ماست. و شهر، وقتی شهر است که مردمش «با هم» باشند، نه «کنار هم» بی‌تفاوت.

شاید بایستی دوباره یادمان بیاید که شهر، فقط خیابان و ساختمان نیست. شهر، جمع



پیام آذربایجان

سه‌شنبه ۳ تیر ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۲۶۰۱

هنر و فرهنگ

«شازده کوچولو ۲» و سینمایی که موشک را به نماد امید تبدیل می‌کند

یک کارگردان از ساخت فیلم کوتاهی با موضوع موشک‌های ایرانی در عملیات «وعده صادق ۳» خبر داد و گفت: در حال نوشتن فیلم‌نامه «شازده کوچولو ۲» با یک داستان جذاب دیگر با محوریت موشک‌های ایرانی هستیم که امیدوارم تا چند ماه آینده وارد مرحله تولید بشویم. عمار خطی، تهیه‌کننده و کارگردان فیلم کوتاه «شازده کوچولو» در گفت‌وگو با ایسنا از ایده‌پردازی این اثر و ارتباط آن با عملیات «وعده صادق ۱» سخن گفت.

خطی در مورد داستان فیلم کوتاه «شازده کوچولو» اظهار کرد: داستان این فیلم کوتاه در اصل الهام‌گیری از موشک‌های ایرانی است که شبیه ستاره‌های دنباله‌دار در آسمان هستند، در واقع ایده این فیلم از نگاه یک دختر فلسطینی شکل گرفت که آرزوی دیدن ستاره دنباله‌دار را دارد تا ساده‌ترین خواسته‌اش را به آن بگوید.

وی ادامه داد: کودکان فلسطینی تنها آرزویی که داشتند این بود که وقتی مادرشان آنها را پس از بازی برای بازگشت به خانه صدا می‌زند بگویند چند دقیقه دیگر می‌آیم. این آرزویی است که بسیاری از کودکان فلسطینی دارند. کارگردان «شازده کوچولو» افزود: در فیلم، این آرزو دخترک با موشک‌باران

شبانه در عملیات «وعده صادق ۱» تلاقی می‌کند و دخترک، موشک‌ها را به جای ستاره‌های دنباله‌دار می‌بیند. امروز این موشک‌ها برای کودکان فلسطینی، نماد برآورده شدن آرزوها شده‌اند.

فضای روایی در میان جنگ

خطی به شخصیت‌پردازی فیلم اشاره کرد و توضیح داد: دخترچه فیلم هر شب به آسمان نگاه می‌کند تا شاید ستاره دنباله‌داری ببیند. پدرزگرش برای او دنیایی از رویاها ساخته تا متوجه خشونت‌های بیرون نشود. حتی صدای انفجارها را به عنوان «افتادن خانه آرزوها در سیاهچاله» تفسیر می‌کند.

اما با دیدن موشک‌های ایرانی، آرزویش محقق می‌شود. این کارگردان درباره نمایش فیلم گفت: این اثر در پلتفرم‌های مختلفی مانند فیلیمو، فیلمنت و شبکه‌های تلویزیونی و تلویون بارها پخش شده است و امروز هم در دسترس عموم مردم است و می‌تواند به راحتی ببینند. وی در مورد وضعیت امروز نیز خاطرنشان کرد: به نظر من، امروز باید به جای تمرکز صرف بر رنج مردم غزه، به قدرت ایران و تأثیر آن در منطقه پرداخت. این زیباترین موضوعی است که می‌توان درباره آن کار کرد.

«شازده کوچولو ۲» با محوریت قدرت موشکی ایران

خطی از تولید «شازده کوچولو ۲» خبر داد و گفت: در حال نوشتن فیلم‌نامه «شازده کوچولو ۲» با یک داستان جذاب دیگر با محوریت موشک‌های ایرانی هستیم، اما فعلاً نمی‌خواهم وارد جزئیات آن بشوم. امیدوارم تا چند ماه آینده وارد مرحله تولید شویم.

نقش رسانه و هنر در نبرد روایی

وی بر اهمیت رسانه در جنگ ایران و اسرائیل تأکید کرد و گفت: اسرائیل به‌خاطر شکست در میدان جنگ، تمام تلاش خود را به نبرد رسانه‌ای منتقل کرده است. این نشان می‌دهد که رسانه و هنر همچنان تعیین‌کننده هستند. ما باید با تولید محتواهای تأثیرگذار، روایت‌های خود را به جهان عرضه کنیم. خطی افزود: حتی با محدودیت‌های امنیتی و اینترنتی، هنرمندان و فعالان هوش مصنوعی می‌توانند با ساخت کلیپ‌های کوتاه و جذاب، نقش مهمی در این نبرد ایفا کنند. امروز دنیا به محتوای ۳۰ ثانیه‌ای عکس‌العمل نشان می‌دهد، پس باید از این ظرفیت استفاده کنیم.

این کارگردان معتقد است باید روایت‌های قدرت و اقتدار ایران را به تصویر کشید تا جهان متوجه حقیقت شود زیرا دیگر نیاز به تلاش برای اثبات جنایات رژیم صهیونیستی در منطقه نیست، چون دنیا اکنون این واقعیت‌ها را فهمیده است. وی بر اهمیت روایت‌سازی و تولید فیلم‌های مستند و داستانی در این حوزه تأکید کرد و گفت: به نظرم تولید فیلم و مستند از اتفاقات این روزها می‌تواند نقش مهمی در آگاهی‌بخشی و مقابله با تبلیغات دشمنان داشته باشد.

خطی در بخش دیگری از صحبت‌هایش، درباره تجربه‌اش در جشنواره فیلم کوتاه تهران توضیحانی داد و ابراز کرد: فیلم «شازده کوچولو» در جشنواره با عنوان «وعده صادق» مواجه و با نگاه‌های ایدئولوژیک منتقدان روبه‌رو شد. همان افراد امروز متوجه واقعیت شدند و دیگر نیاز به توضیح و اثبات ندارند. این کارگردان یادآور شد: امروز باید روایت‌های واقعی و مستند از جنایات رژیم اشغالگر و وضعیت منطقه را به تصویر کشید و فیلمسازان و هنرمندان نقش کلیدی در این مسیر دارند. امروز پویش‌های زیادی در مورد جنگ و حمایت مردم از هم وجود دارد و این فعالیت‌ها نشان‌دهنده عشق و وفاداری مردم ایران به وطنشان است. وی همچنین بر اهمیت رسانه در شکل‌دادن به تصویر و قدرت ایران در مقابل تلاش‌های رسانه‌ای دشمن اشاره کرد و گفت: نمونه‌ای از این نقش، حضور یک مجری زن ایرانی است که تبدیل به نماد قدرت و اقتدار شده است. قدرت رسانه و هنر می‌تواند در مقابل سانسور و تبلیغات دشمنان مؤثر باشد و باید از فناوری‌های نوین مانند هوش مصنوعی برای تولید محتواهای سریع و جذاب بهره برد.

خطی بیان کرد: از همکاران خودم و نخبگان در حوزه‌های مختلف می‌خواهم که در تولید مستند، کلیپ و محتواهای تصویری خلاقانه همکاری کنند تا بتوانند روایت‌های واقعی و اثرگذار را در کمترین زمان ممکن به جهان منتقل کنند. این کارگردان در پایان، بر اهمیت فعالیت‌های خلاقانه و سریع در فضای مجازی و رسانه‌ای تأکید کرد و افزود: این اقدامات می‌تواند نقش مهمی در آگاهی‌بخشی و مقابله با تبلیغات منفی دشمنان ایفا کند.

ستایش شجاعت مردم ایران از زبان بازیگر سوری - لبنانی

و آنقدر غیور. بازیگر فیلم قلب رقه افزود: وقتی آدم این همه قدرت از ایران را می‌بیند با تولید ملی، باز هم تأکید می‌کنم که بعد این همه تحریم‌های ظالمانه، هنوز هم شجاعت‌مندانۀ ایستاده و با دیدن این‌ها، آدم ایمانش به خدا بیشتر و مطمئن می‌شود که هیچ وقت نباید به خودمان و قدرتی که داریم، شک نداشته باشیم. این بازیگر سوری - لبنانی گفت: خداوند را شکر می‌کنم که آن روز فرا رسید و

بازیگر سوری - لبنانی در ستایش از شجاعت مردم ایران در مقابل تهاجم رژیم صهیونی گفت: وقتی انسان این‌ها را می‌بیند، ایمانش به خدا بیشتر می‌شود. مهدی شیخ‌عبسی اظهار داشت: در این روزها چقدر به خودم گفتم و بالیدم که خوش به حال ایران، چنین مردمانی دارد؛ آن‌قدر قدرتمند، آن‌قدر شجاع و با عزت، کرامت

نبرد برای ایران در قاب جادو

مرور سابقه تلویزیون در ساخت سریال‌های ضدصهیونیستی، از کارنامه‌ای بلندبالا در این زمینه حکایت دارد که نشان از عزمی راسخ برای پیروزی در نبرد

رسانه‌ای است. تجاوز رژیم صهیونیستی به خاک کشورمان زمانی برای مرور عملکرد صنعت هنرهای نمایشی کشورمان درباره این رژیم است که خصوصاً

در قالب سریال، اهمیت فراوانی در تاثیرگذاری بر افکار عمومی دارد. این دست سریال‌ها که در سال‌های اخیر، گاه با دستمایه قرار دادن پرونده‌های واقعی

ساخته شده، همه‌ساله در مواردی چند روی آنتن می‌روند و از آنجا که پرونده‌های متعددی از تلاش نیروهای رژیم برای خراب‌کاری در ایران وجود دارد،

شخصیت‌های منفی بسیاری از این آثار صهیونیست‌اند. در ادامه مروری بر ۶ مجموعه مهم‌تر از این دست را می‌خوانید.



دانشمندان موشکی به سیما آمدند

آخرین سریال تلویزیونی از این دست را «رخنه» ساخته علی غفاری می‌توان دانست که در سال ۱۴۰۳ روی آنتن رفت و این بار تیم حفاظت یک دانشمند صنعت موشکی را محور قرار داده بود و البته در سکانس‌هایی کم‌تعداد، چند افسر اطلاعاتی و جاسوس صهیونیست را نیز نمایش داد. «رخنه» پر مخاطب‌تر از بعضی سریال‌های دیگر یکی دو سال اخیر بود، ولی در نهایت نتوانست موج بزرگی از تماشاگران را با خود همراه کند.

سایر سریال‌ها

فهرست سریال‌های ضدصهیونیستی سیما البته طولانی‌تر از این حرف‌هاست اما اثری که در لیست حاضر آمده، از لحاظ صراحت اشاره به رژیم صهیونیستی و البته اهمیت در زمان پخش، بالاتر از دیگر محصولات مشابه قرار می‌گیرد. از دیگر مجموعه‌های تلویزیونی با مضمون مشابه می‌توان به آثاری چون «سورجوخه»، «پازل»، «غریبه»، «تور» و ... اشاره کرد که بیشتر با تمرکز بر دستگاه‌های امنیتی داخلی ساخته شدند و کمتر به سراغ نمایش مستقیم نیروهای رژیم رفتند.

تولید و پخش سریال‌هایی با مضامین ضدصهیونیستی که از حدود دو دهه پیش آغاز شده، در حالی همچنان ادامه دارد که در سال‌های اخیر، همه‌ساله چند مجموعه جاسوسی با اشاره ضمنی به تلاش‌های ناموفق نیروهای رژیم برای خراب‌کاری در کشورمان روی آنتن می‌رود و به نظر می‌رسد تجاوز اخیر آن‌ها به کشورمان، تولید موج تازه‌ای از این آثار را در پی داشته باشد.

جلب کرد، ولی در سال‌های بعد چندان بازپخش نشد.

رپودن دانشمند هسته‌ای



تولید و پخش سریال‌هایی

با مضامین ضدصهیونیستی

که از حدود دو دهه پیش آغاز

شده، در حالی همچنان ادامه

دارد که در سال‌های اخیر،

همه ساله چند مجموعه

جاسوسی با اشاره ضمنی به

تلاش‌های ناموفق نیروهای

رژیم برای خراب‌کاری در

کشورمان روی آنتن می‌رود و

به نظر می‌رسد تجاوز اخیر

آن‌ها به کشورمان، تولید موج

تازه‌ای از این آثار را در پی

داشته باشد.

«تعبیر وارونه یک رویا» ساخته

فریدون جیرانی در سال ۱۳۹۴، از جمله سریال‌های مهم ضدصهیونیستی در تلویزیون است که رپودن یک دانشمند هسته‌ای را به قصد بهره‌برداری‌های جاسوسی و تبلیغاتی روایت می‌کند و مقابله نیروهای امنیتی کشورمان را با آنان نمایش می‌دهد.

این مجموعه با حضور امیر جعفری در نقش اصلی، در زمان پخش اثری پر بیننده بود که با واکنش‌های فراوانی همراه شد و حتی برخی نظرات مخالف را برانگیخت.

زدن به نیروهای مقاومت قرار می‌گیرد. این مجموعه محصول ۱۳۸۴ که با بازی

چهره‌هایی چون هانیة توسلی و فرهاد اصلانی روی آنتن رفت، بینندگان فراوانی جلب کرد و خصوصاً به دلیل تیزانه تیتراژ مشهورش در یادها ماند.

تلاش برای دستیابی به چشمان آبی دختر ایرانی



«چشمان آبی زهرا» مینی‌سریال هفت قسمتی با مضمون ضدصهیونیستی که برای نخستین بار در سال ۱۳۸۱ روی آنتن سیما رفت، محصولی از معاونت برون‌مرزی است که مدتی پیش از آن، اولین پخش خود را در شبکه جهانی

سحر تجربه کرد. این سریال که وجوه نمادین دارد، درباره یک مقام بلندپایه صهیونیست است که می‌کوشد بدن فرزند ناقص‌الخلقه‌اش را با اعضای بدن چند فلسطینی ترمیم کند. «چشمان آبی زهرا» به کارگردانی علی درخشانی که در سال‌های اخیر بارها در قالب نسخه خلاصه شده ۹۰ تا ۱۰۰ دقیقه‌ای روی آنتن سیما رفته، از حضور جهانی‌بخش سلطانی در نقش اصلی بهره می‌برد.

آغاز روایت جاسوسی‌های هسته‌ای

«آینه‌های نشکن» محصول ۱۳۸۷ دیگر سریال ضدصهیونیستی تلویزیون، ماجرای جاسوسی یک دختر ایرانی را از سازمان انرژی اتمی روایت می‌کند که در دام عوامل رژیم اشغالگر قدس افتاده و مجبور به همکاری با آن‌ها شده است. این سریال با محوریت افسران اطلاعاتی کشورمان، طبعیه پخش محصولات جاسوسی از صنعت هسته‌ای کشورمان بود. «آینه‌های نشکن» به کارگردانی جواد اردکانی در زمان پخش، برخی توجهات را

تشکیل رژیم در بستر قصه عاشقانه حسن فتحی



بی‌تردید یکی از مهمترین سریال‌های تلویزیونی ایرانی درباره صهیونیسم، «مدار صفر درجه» اثر حسن فتحی است که به تشکیل رژیم جعلی اشغالگر می‌پردازد. این مجموعه محصول ۱۳۸۶ داستان یک پسر دانشجوی ایرانی را در فرانسه روایت می‌کند که رابطه‌ای عاشقانه با یک دختر یهودی دارد. داستان این سریال در نخستین سال‌های شکل‌گیری جنبش صهیونیسم روایت می‌شود و در خلال ماجرای عاشقانه، به تشکیل این رژیم جعلی اشاره می‌کند.

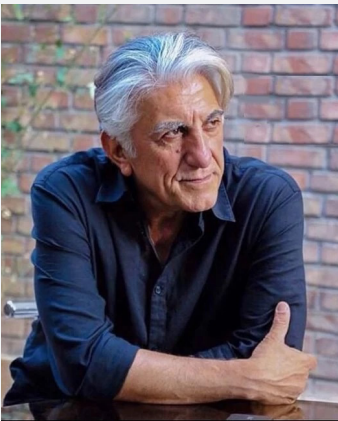
«مدار صفر درجه» با حضور شهاب حسینی در نقش اصلی، در زمان پخش بسیار مورد توجه قرار گرفت و هنوز هم به عنوان یکی از آثار شاخص کارنامه حسن فتحی سریال‌ساز خوش‌سابقه سیما شناخته می‌شود.

ترکیب رابطه عاشقانه و قصه‌ای جاسوسی



«وفا» ساخته محمدحسین لطیفی، از دیگر مجموعه‌های شاخص رسانه ملی به شمار می‌رود که ارتباطی صریح با رژیم صهیونیستی دارد. در این سریال هم یک رابطه عاطفی میان دختری مسلمان و پسری یهودی در لبنان تصویر شده که هدف نفوذ صهیونیست‌ها برای ضربه

یادداشت رضا کیانیان بازیگر در نکوهش وطن‌فروشی



تیر رس او هستند. اما یک گلوله بیشتر نمی‌تواند شلیک کند. فقط یک نفر را می‌تواند هدف قرار دهد. چون با صدای تیر، نفر دوم می‌گریزد. فرمانده نیروهای دشمن، یا هموطن خائن؟ مردد است. چند بار نشانه می‌رود. دشمن یا خائن؟ به روی هیچ کدام ماشه را نمی‌چکاند. کدام یک مستحق این تیر هستند؟ بالاخره شلیک می‌کند. فرمانده دشمن می‌گریزد و هموطن خائن در خون خود به زمین می‌گلتد.»

ناسپاسی دیدیم. مثل همین نیاکان اسرائیلیان در سده‌های گذشته که در دوران سخت سرگردانی و آوارگی‌شان به ما پناه آوردند و ما پذیرفتیم. ما با زخم‌های کهنه و نو بر تن، بودن، را ادامه دادیم.

امروز نوبت تهران است. زخمی‌تر از همه جای وطن. پر آوارتر از همه، خانه‌خراب‌تر از هر شهر دیگر، اما هنوز نفس می‌کشد. هنوز سر خم نکرده است و نخواهد کرد.

می‌دانم فردا که جنگ را پشت‌سر گذاشتیم و خانه‌ها‌مان را دوباره ساختیم، نتانیاهو به سرنوشت صدام گرفتار آمده و خاتین داخلی بیشترشان رسوا شده‌اند. همان‌ها که بارها مردم‌شان را ارزان فروختند.

در فیلم «اسب کهر را بنگر»، چریک پیر نیروی مقاومت فرانسه، و تفنگ و عصای کوه پیمایی‌اش را بر می‌دارد. و کوه‌ها را پیاده پشت‌سر می‌گذارد. وقتی به اسپانیا می‌رسد، جایی مشرف به اتاق فرماندهی جنگ کمین می‌کند، پشت پنجره، فرمانده دشمن را همراه با خائنی از هموطنانش می‌بیند. هر دو در

کشورمان دست به دست شدند ولی بالاخره تمام شد... و پس از مدتی صدامی که می‌گرید، مسّت قدرت بود، نعره می‌زد، گریخت و همچون موج کوری به زیر زمین خزید و پنهان شد، اما همان دوستان‌اش پیدایش کردند و به دار آویخته شد. سرنوشت هیچ جنگ‌افروزی پایان خوشی نداشته.

تاریخ ایران روایتگر حملات سخت است؛ از اسکندر مقدونی و تازی‌ها و صدام و چنگیز مغول، محمود افغان و روسیه تا نتانیاهوی تازه به دوران رسیده، به ما حمله کردند. ما را قتل‌عام کردند.

ما بارها فریدم و باز زنده شدیم. کشور ما تکه تکه پاره شد. مرزها جابه جا شدند. ولی باز گرد هم آمدیم. وقتی به بعضی کشورهای همسایه می‌رویم، با ما فارسی حرف می‌زنند. ساکنان کشورهایی‌تا مرز چین، زبان‌شان فارسی است. همان خراسان بزرگ که به قطعات کوچک تقسیم شده است. ما مردم مهربانی هستیم. بارها در خانه‌ها‌مان را به روی آوارگان جنگ‌زده‌ی دیگر کشورهای جهان گشوده‌ایم و پناه‌شان دادیم اما بیشتر از تشکر،

رضا کیانیان با نگارش یادداشتی با عنوان «دشمن یا خائن؟» با نکوهش وطن‌فروشی یادآوری کرده است که ایران ما در طول تاریخ چه جنگ‌ها پشت‌سر گذاشته اما همچنان زنده مانده و روسیاهی جنگ برای جنگ افروزان مانده است.

دشمن یا خائن؟ جنگ، بالاخره یک روز تمام می‌شود. شعله‌ی همه جنگ‌ها روزی خاموش شد. نعره‌های جنگ‌افروزان روزی ساکت شد. نمی‌دانم جنگ‌های عالم جان چند میلیون نفر را گرفته‌اند؟ چه خرابی‌هایی به بار آورند؟ اما هیچ کدام همیشگی نشدند... و در نهایت رو سیاهی‌اش ماند برای جنگ‌افروز.

صدام، هشت سال با کمک و پشتیبانی همه‌ی قدرت‌های جهانی، از روسیه تا آمریکا و اروپا از زمین و آسمان به ایران تاخت و بر سر ما آتش گشود. هشت سال...! ما فریدیم، بی‌خانمان شدیم. آواره شدیم، قهرمانانی از میان کوچه و بازارمان پیدا شدند، جنگیدند، کشته شدند، اسیر شدند و آزاد شدند. سرزمین‌های کوچک و بزرگ



پیام آذربایجان

سه‌شنبه ۳ تیر ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۲۶۰۱

زندگی

ماجرای متفاوت‌ترین پناهگاه‌ها در دل جنگ!

بیش از ۱۰ روز از جنگ تحمیلی اسرائیل علیه ایران می‌گذرد و زندگی‌های معمولی بیش از هرچیز دستخوش تغییرات شده‌اند؛ تغییراتی که البته بیش از هر چیز بیانگر زنده بودن فرهنگ عمومی جامعه حتی در روزهای بحران است؛ به شکلی که باعث بازگشت به سنت روزهای قدیم، زندگی‌های دسته‌جمعی اهالی فامیل کنار یکدیگر، مهمانی‌های سر زده و... شده است؛ پناهگاه‌هایی خودساخته که به جای جسم، روح‌های خسته و مضطرب از جنگ را پناه داده است.



این روزها که اضطراب جنگ به واسطه حمله وحشیانه رژیم صهیونیستی به مناطق مسکونی شهرهای مختلف بر فضای اجتماعی سایه انداخته، یکی از چشمگیرترین واکنش‌های فرهنگی جامعه، نه در خیابان‌ها که درون خانه‌ها اتفاق افتاده است. سکوتی که به ظاهر بر شهرها حاکم شده، در بسیاری از خانه‌ها به صدای ریختن چای، بوی غذای خانگی و گفت‌وگوی چند نسل در یک خانه تبدیل شده که نشان دهنده بازگشت به فرم‌های قدیمی زندگی جمعی است. با آغاز تهدیدهای امنیتی و دورکاری بخشی از نهادها و ادارات، بسیاری از خانواده‌ها تصمیم گرفتند به خانه‌ی مادری، ویلای خانوادگی یا روستای اجدادی پناه ببرند. رفتنی که البته از ترس نبود و بیشتر از جنس بازگشت بود؛ بازگشت به مکانی که پیش‌تر هم در بحران‌ها معنا پیدا می‌کرد. خانه‌هایی که سال‌ها به واسطه سر و سامان گرفتن بچه‌ها و رفتن هر کدام سر خانه و زندگی خود، ساکت بودند و معمولاً در ایام نوروز یا شادی و عزا شلوغ می‌شدند؛ این‌بار در سایه جنگ دوباره شلوغ شده و به پناهگاهی معنوی برای هر یک از اعضای فامیل تبدیل شدند. مادری که مدت‌ها تنها غذا می‌خوردند، حالا برای چند نسل غذا می‌پزند. سفره‌ای که سال‌ها کوچک شده بود، بزرگ شده و دوش دوباره پر شده از صدا، دست و دوره کردن خاطرات خوش گذشته...

شام‌های دسته‌جمعی، بازی‌های خانوادگی، تماشای دسته‌جمعی سریال‌ها و حتی مرور آلبوم عکس‌های قدیمی همه کارهایی‌اند که اغلب به واسطه شلوغی زندگی روزمره فراموش شده بودند، اما حالا با قدرتی تازه در خانه مادر بزرگ یا ویلاهای اجاره‌ای، زیر سایه جنگ تحمیلی رونق گرفته‌اند.

مهمانی بدون مناسبت

یکی دیگر از نشانه‌های واضح این بازگشت فرهنگی، افزایش تماس‌ها و دیدارهای خانوادگی و دوستانه بدون مناسبت رسمی یا دعوت قبلی است. افرادی هم که در شهر خودشان مانده‌اند، در این روزها نه برای جشن یا سوگواری، بلکه برای باهم بودن بیشتر به هم سر می‌زنند.

بعضی دیدارها از سر پناه گرفتن است، بعضی دیگر از سر دل‌تنگی و برخی فقط چون زمان بیشتری در اختیار است. مهمانی‌هایی شکل گرفته‌اند که نه لباس رسمی می‌خواهند، نه شام مفصل؛ مهمانی‌هایی که دلت را گرم و چایات را سرد می‌کند!

یک خانه‌نشینی متفاوت

اگرچه دسترسی به اینترنت بین‌المللی در بیشتر نقاط ایران قطع شده و همین امر هم دسترسی به اخبار لحظه‌ای جنگ را با دشواری همراه کرده است اما در سمت مقابل این اتفاق نه‌تنها باعث گسست اجتماعی نشده، بلکه به شکلی غیرمنتظره، فرصت شکل‌گیری ارتباط‌های مستقیم‌تر و پرنگ‌تر را فراهم کرده است. در غیاب شبکه‌های اجتماعی، گفت‌وگوی چهره‌به‌چهره دوباره در حال زنده شدن است.

در دوران همه‌گیری کرونا هم اگرچه خانه‌نشینی گسترده بود، اما اغلب با انزوای فیزیکی و عاطفی همراه بود. دیدارها ممنوع و تماس‌ها مجازی بود. اما این‌بار، در این بحران جدید، وضعیت متفاوت است. خانواده‌ها در خانه مانده‌اند اما کنار هم هستند. آدم‌هایی که پیش‌تر به خاطر مشغله‌های مختلف به سختی کنار هم جمع می‌شدند، حالا به‌سادگی کنار هم شام می‌خورند. شاید چون تهدید بیرونی، نوعی نیاز درونی برای بودن کنار یکدیگر ایجاد کرده.

سنت به مثابه پناهگاه فرهنگی

از سوی دیگر نباید فراموش کنیم که جامعه ما همواره میان اشکال مدرن زیستن و سنت‌های ارتباطی بومی در نوسان بوده اما در بسیاری از بحران‌ها، سنت به مثابه پناهگاه فرهنگی فعال شده است. از سفره‌های ساده و بی‌تکلف تا بازگشت نقش مادر بزرگ به مرکز ارتباطات خانوادگی، همه نشانه‌هایی از احیای فرم‌هایی از زندگی هستند که کمتر در برنامه‌ریزی مدرن جایی دارند. بازگشتی که لزوماً قرار نیست نوستالژیک باشد، بلکه کنششی فرهنگی در برابر بحران محسوب می‌شود. مردم تصمیم می‌گیرند که در نبود قطعیت بیرونی، به ساختارهای آشنای درونی تکیه کنند. مهمانی بدون مناسبت، شام بدون دعوت و... همه شکل‌هایی از مقاومت نرم فرهنگی‌اند که در دل تهدید زاده می‌شوند.

فرهنگ عمومی؛ زنده‌تر از همیشه

اگرچه تهدیدهای امنیتی ممکن است خیابان‌ها را خلوت‌تر و ارتباطات رسمی را کندتر کرده باشند اما فرهنگ عمومی ایران واکنشی دیگر نشان داده است که شامل گرم شدن خانه‌ها، فعال شدن سنت‌ها و زنده ماندن ارتباطات میان مردم است. درواقع شاید بحران‌ها قادر باشند برنامه‌ها را به هم بریزند، اما نمی‌توانند پیوندهای فرهنگی را از میان ببرند، به‌ویژه در جامعه‌ای که اشکال زیستن جمعی هرچند پنهان و پراکنده، اما هنوز در آن دیده می‌شود.

رفع نواقص و آماده‌سازی پارک‌ها برای استفاده عمومی در مواقع اضطراری

رفع نواقص و آماده‌سازی هر چه بهتر این اماکن در حال انجام است.وی آماده‌سازی مناسب پارک‌ها برای استفاده در مواقع اضطراری را مستلزم تمهیداتی عنوان کرد که این فضاها را به مکانهای امن و قابل استفاده تبدیل می‌کند. آسیایی رسیدگی به وضعیت روشنایی و سرویسهای بهداشتی پارک‌ها، تجهیز نمازخانه‌ها، رفع نواقص و تامین آب شرب در محدوده پارک‌ها ، رفع

مدیرعامل سازمان سیما، منظر و فضای سبز شهرداری تبریز از رفع نواقص و آماده‌سازی هر چه بهتر پارک‌ها برای استفاده عمومی در مواقع اضطراری خبر داد. سیامک آسیایی گفت: با توجه به شرایط جوی و گرم شدن هوای تبریز و نیز رعایت اصول پدافند غیرعامل و احتمال استفاده عمومی از بوستانها و تفرجگاه‌های شهری در مواقع اضطراری برنامه‌ریزی مناسب برای

در میانه بحران سالمندان را تنها نگذاریم



به سالمندان استفاده از پلتفرم‌های آنلاین برای ارائه اطلاعات، مشاوره و پشتیبانی روانی را بیاموزید تا در شرایط بحران بتوانند از آن استفاده کنند.

فعالیت‌های معنادار:

سالمندان را در فعالیت‌هایی که حس هدف و مشارکت را ایجاد می‌کنند، مانند بافتنی، تهیه بسته‌های مراقبتی یا نوشتن نامه، درگیر کنید.

مراقبت از خود و روال‌های معمول :

سالمندان را تشویق کنید تا روال‌های منظم، از جمله خوب غذا خوردن، هوای تازه گرفتن و حفظ برنامه خواب را به درستی انجام دهند و بدین صورت ثبات را ارتقا داده و استرس را کاهش دهند.

قرار گرفتن در معرض محتوای استرس‌زا:

قرار گرفتن در معرض اخبار و محتوای رسانه‌های اجتماعی محرک مربوط به جنگ را محدود کنید. شرایط بحران و خدمات سلامت روان در سالمندان

پلتفرم‌های آنلاین تخصصی:

راستا باید راهکارهای زیر را در راستای رسیدگی به آسیب‌پذیری سالمندان در دوران بحران انجام داد.

- ارائه مشاوره های تخصصی

این مشاوره ها شامل مشاوره فردی و گروهی است که با حمایت گروه‌های همسالان تسهیل‌شده و دسترسی به متخصصان آموزش‌دیده‌ای است که نیازهای منحصر به فرد سالمندان را درک می‌کنند.

- فعالیت‌های تفریحی و خلاقانه

فراهم کردن فرصت‌هایی برای تعامل از طریق فعالیت‌هایی مانند موسیقی، هنر و بازی‌ها می‌تواند به کاهش استرس، بهبود خلق و خو و تقویت حس تعلق به جامعه کمک کند.

- حمایت از مراقبان:

ارائه حمایت و آموزش به مراقبان افراد مسن ضروری است، زیرا آنها نیز ممکن است استرس و فرسودگی شغلی قابل توجهی را تجربه کنند.

- حمایت مبتنی بر جامعه:

ایجاد شبکه‌های حمایتی در جوامع، از جمله جوامع آواره، می‌تواند به مبارزه با انزوای اجتماعی و ارتقای حس تعلق کمک کند.

- دسترسی پذیری و حساسیت فرهنگی:

اطمینان از اینکه خدمات حمایتی برای همه سالمندان، صرف‌نظر از تحرک، موقعیت مکانی یا زبان، قابل دسترسی است، بسیار مهم است، خدمات همچنین باید از نظر فرهنگی حساس و مناسب با شرایط خاص باشند.

- استفاده از فناوری:

می‌توان از پلتفرم‌های آنلاین برای ارائه اطلاعات، مشاوره و حمایت به سالمندان، به ویژه کسانی که ممکن است در دسترسی به خدمات سنتی مشکل داشته باشند، استفاده کرد.

توصیه‌های مراقبتی و حمایت اجتماعی در شرایط جنگ برای عموم مردم



کنید حمایت اجتماعی و روانی لازم را از آن‌ها فراهم کنید. بر این اساس، فعالیت‌هایی مانند مطالعه، ورزش، دعا و مناجات، گوش دادن به موسیقی مورد علاقه و ... می‌تواند به بهبود استرس اجتماعی شما و افزایش تاب‌آوری اجتماعی تان کمک کننده باشد.

برای گروه‌های آسیب‌پذیر اجتماعی به ویژه والدین سالخورده و دارای محدودیت‌های جسمی و حرکتی یا بیماری‌های شناختی مانند آلزایمر برنامه‌ریزی و مسیرهای دسترسی پذیر برای آنها از قبل شناسایی کنید، کودکان و نوجوانان را با زبان ساده و از طریق بازی، داستان و عروسک بازی در جریان شرایط و الزامات آن قرار دهید و آموزش‌ها و نکات امنیتی لازم را به آن‌ها نیز منتقل کنید.

در پایان این گزارش تأکید شده است: ارتباطات اجتماعی با همسایگان، دوستان و اقوام را حفظ کنید و درباره نحوه کمک رسانه‌ها به یکدیگر در شرایط بحرانی همفکری و تبادل نظر کنید.

است: اگر در بین اعضای خانواده یا فامیل و دوستان افراد آسیب‌پذیر اجتماعی اعم از افراد دارای اوتیسم و اختلال روانی و اضطرابی سراغ دارید در برنامه‌ریزی برای مراقبت از این افراد برای زمان انفجار و آشفتگی‌های ناشی از آن به آنها کمک کنید، چنانچه دانش‌آموزی در منزل دارید می‌توانید برای کاهش اضطراب و استرس ناشی از تحصیل وی با شماره تماس ۱۵۷۰ آموزش و پرورش تماس بگیرید مشاوران و مددکاران اجتماعی پاسخگوی شما هستند.

همچنین برای تسلی خاطر کسانی که احیاناً ممکن است عزیزی را از دست داده باشند پیشقدم باشید و در سوگ آن‌ها شریک شوید و سعی

و از مددکاران اجتماعی این مرکز کمک بگیرید، در صورتی که عضو دارای اختلال مصرف مواد اعتیادآور در خانواده دارید و نیاز به مشاوره دارید، با شماره خط ملی اعتیاد ۹۶۲۸ تماس بگیرید و خدمات مددکاری اجتماعی و مشاوره دریافت کنید.

در صورتی که فرد دارای معلولیت، فرد بی‌خانمان، فرد مبتلا به اعتیاد، در راه مانده و سالمند گمشده را مشاهده کردید که نیازمند خدمات اجتماعی بود به شهرداری (در تهران و کرج ۱۳۷)، بهزیستی یا در مواقع خاص به بیمارستان معرفی کنید و از مددکاران اجتماعی این سازمان‌ها کمک بگیرید، در این شرایط نسبت به همسایگان و پیرامون خود، خانواده‌های تک‌والد، سالمندان، کودکان و سایر افراد در معرض آسیب اجتماعی، بیشتر مسئول باشید و پشتیبان و مراقب هم باشیم، در شرایط بحرانی، حفظ انسجام اجتماعی بیشتر از هرچیزی ضروری است.

این گزارش به مردم توصیه کرده

انجمن مددکاران اجتماعی ایران، توصیه‌های مراقبتی و حمایت اجتماعی در شرایط جنگ برای عموم مردم ارائه داد و اعلام کرد: منابع اجتماعی اعم از بهزیستی، موسسات مردم‌نهاد و اماکن بهداشتی، امنیتی و اضطراری نزدیک محل سکونت خود را شناسایی و در مواقع لزوم به آن‌ها مراجعه کنید. در این شرایط باید در ترویج مهریانی اجتماعی، دوستی و صلح پیشقدم بود و حتی یک لیخن می‌تواند امیدبخش باشد، در صورت لزوم برای دریافت مشاوره رایگان برای کاهش استرس و اضطراب می‌توانید به شماره ۱۴۸۰ سازمان بهزیستی تماس بگیرید، مشاوران و مددکاران اجتماعی پاسخگوی شما خواهند بود.

در صورت لزوم برای مواردی مانند پیشگیری از خودکشی، کودک‌آزاری، خشونت و یا حتی معرفی کودک بی‌سرپناهی که به دلیل شرایط ممکن است والدین خود را از دست داده باشد، به اورژانس اجتماعی سازمان بهزیستی با شماره ۱۲۳ تماس بگیرید

یک روانشناس، بر ضرورت ایجاد فضای امن عاطفی در خانه و واکنش هوشمندانه به رویدادهای تلخ تأکید کرد.

اصغر کیهان‌نیا روانشناس با تأکید بر نقش کلیدی خانواده در سلامت روان، اظهار کرد: خانواده، هسته اصلی ثبات روانی ماست. در دوران بحران، کودک و نوجوان بیش از هر چیز نیازمند احساس امنیت عاطفی هستند و والدین باید مراقب باشند

می‌تواند نقش مهمی در کاهش اضطراب و تقویت روحیه آن‌ها ایفا کند. کیهان‌نیا همچنین درواکنش به حملات اخیر به مراکز درمانی، از جمله بیمارستان حکیم و مراکز درمانی در کرمانشاه که منجر به شهادت و آسیب‌دیدگی کادر درمان شد، گفت: این اقدامات خشونت‌بار نه تنها نقض آشکار حقوق بین‌الملل و اصول انسانی است، بلکه جامعه پزشکی و مردم را دچار شوک عمیق روانی می‌کند.

تا فرزندان را در معرض اخبار تلخ یا تصاویر ناراحت‌کننده قرار ندهند. وی افزود: گفت‌وگوهای حمایتی، بازی، نقاشی، مطالعه و خواب منظم از جمله اقداماتی هستند که فضای امن روانی برای کودکان و نوجوانان ایجاد می‌کنند و در رابطه با سالمندان، ضروری است که از انتقال بی‌واسطه و گسترده اخبار ناگوار به آنان پرهیز شود، در عوض، پیاده‌روی سبک، گفت‌وگوهای مثبت و همراهی عاطفی



پیام آذربایجان

سه‌شنبه ۳ تیر ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۲۶۰۱

تندرستی و تحرک

ایستگاه سلامت

فواید شگفت انگیز تمرینات قدرتی برای سلامتی



تمرینات قدرتی فواید متعددی برای سلامتی دارند، از جمله بهبود سلامت قلب و عروق، افزایش قدرت و توده عضلانی، کاهش وزن، بهبود تعادل و انعطاف‌پذیری، و ارتقاء سلامت روان. این تمرینات همچنین می‌توانند به پیشگیری و کنترل بیماری‌های مزمن مانند دیابت و بیماری‌های قلبی و عروقی کمک کنند.

تمرینات قدرتی بخش مهمی از یک برنامه تناسب اندام کلی است. در این مطلب به فواید تمرینات قدرتی برای شما اشاره می‌کنیم.

آیا می‌خواهید چربی بدن را کاهش داده و توده عضلانی بدون چربی را افزایش دهید و کالری‌ها را به طور مؤثرتری بسوزانید؟ تمرینات قدرتی برای رسیدن به این هدف نجات‌بخش هستند تمرینات قدرتی جزء کلیدی سلامت و تناسب اندام کلی برای همه است. توده عضلانی بدون چربی به طور طبیعی با افزایش سن کاهش می‌یابد.

اگر برای جایگزینی عضله بدون چربی که در طول زمان از دست می‌دهید، کاری انجام ندهید، درصد چربی بدن شما به مرور زمان افزایش می‌یابد. تمرینات قدرتی می‌تواند به شما در حفظ و افزایش توده عضلانی در هر سنی کمک کند.

تمرینات قدرتی همچنین ممکن است به شما در موارد زیر کمک کند:

استخوان‌های قوی بسازید: تمرینات قدرتی با تحت فشار قرار دادن استخوان‌ها، می‌توانند تراکم استخوان را افزایش داده و خطر پوکی استخوان را کاهش دهند. وزن خود را مدیریت کنید: این تمرینات همچنین می‌کنند وزن خود را مدیریت کنید. تمرینات قدرتی می‌تواند به شما در مدیریت یا کاهش وزن کمک کند و همچنین می‌تواند متابولیسم شما را افزایش دهد تا به شما در سوزاندن کالری بیشتر کمک کند. **کیفیت زندگی خود را افزایش دهید:** تمرینات قدرتی می‌تواند کیفیت زندگی شما را افزایش داده و توانایی شما را در انجام فعالیت‌های روزمره بهبود بخشد. تمرینات قدرتی همچنین می‌تواند از مفاصل شما در برابر آسیب محافظت کند. عضله‌سازی همچنین می‌تواند به تعادل بهتر کمک کند و خطر زمین خوردن شما را کاهش دهد. این می‌تواند به شما در حفظ استقلال با افزایش سن کمک کند.

بیماری‌های مزمن را مدیریت کنید: تمرینات قدرتی می‌تواند علائم و نشانه‌های بسیاری از بیماری‌های مزمن مانند آرتروز، کمردرد، چاقی، بیماری‌های قلبی، افسردگی و دیابت را کاهش دهد.

مهارت‌های تفکر خود را تقویت کنید: برخی تحقیقات نشان می‌دهد که تمرینات قدرتی منظم و ورزش‌های هوازی ممکن است به بهبود مهارت‌های تفکر و یادگیری در بزرگسالان مسن‌تر کمک کند.

چه تمریناتی؟

تمرینات قدرتی را می‌توان در خانه یا باشگاه انجام داد. انتخاب‌های رایج ممکن است شامل موارد زیر باشد: وزن بدن: می‌توانید تمرینات زیادی را با تجهیزات کم یا بدون تجهیزات انجام دهید. شنا سوئدی، بارفیکس، پلانک، لانژ و اسکات را امتحان کنید، درای نشیوه جهت انجام حرکات ورزشی و تقویت عضلات بدن از وزن بدن استفاده می‌شود.

تیوب مقاومتی: تیوب مقاومتی، تیوب سبک و ارزان قیمتی است که در هنگام کشش، مقاومت ایجاد می‌کند.

وزنه‌های آزاد: هالتر و دمبل از ابزارهای کلاسیک تمرینات قدرتی هستند. اگر در خانه وزنه ندارید، می‌توانید از قوطی‌های سوپ استفاده کنید. گزینه‌های دیگر می‌تواند شامل استفاده از توپ‌های پزشکی باشد. **وزنه زدن یا دستگاه :** اکثر باشگاه‌های تناسب اندام دستگاه‌های مقاومتی مختلفی ارائه می‌دهند. می‌توانید برای استفاده در خانه نیز روی دستگاه‌های وزنه سرمایه‌گذاری کنید.

تمرینات تعلیق کابلی: تمرین تعلیق کابلی گزینه دیگری برای امتحان کردن است. در تمرین تعلیق کابلی، بخشی از بدن خود مانند پاهایتان را در حین انجام تمرینات وزن بدن مانند شنا سوئدی یا پلانک، معلق می‌کنید.

۶

سیب یکی از محبوب‌ترین و مفیدترین میوه‌های دنیاست که با طعم دل‌چسب و خواص فراوانش، جایگاه ویژه‌ای در سید غذایی خانواده‌ها دارد. این میوه سرشار از فیبر، ویتامین C، آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات ضد التهابی است که به سلامت عمومی بدن کمک می‌کند. مصرف روزانه‌ی سیب می‌تواند خطر

سیب؛ میوه‌ای ساده با خواصی شگفت‌انگیز

همچنین، سیب به دلیل قند طبیعی و شاخص گلیسمی پایین، گزینه‌ای مناسب برای بیماران دیابتی به شمار می‌رود. پوست سیب نیز منبع غنی از مواد مغذی است؛ بنابراین توصیه می‌شود این میوه را با پوست مصرف کنید، البته پس از شست‌وشوی کامل. در نهایت، سیب با طعم شیرین و خواص درمانی‌اش، یکی از بهترین انتخاب‌ها برای حفظ سلامت بدن در سبک زندگی سالم است.

ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت نوع ۲ و برخی سرطان‌ها را کاهش دهد. فیبر موجود در سیب به بهبود عملکرد دستگاه گوارش کمک می‌کند و باعث احساس سیری طولانی‌تر می‌شود، که این ویژگی در کنترل وزن مؤثر است. آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند کوئرستین در سیب، به کاهش التهاب و تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کنند.

چرا صبح‌ها با سردرد از خواب بیدار می‌شویم؟



غیرطبیعی قرار می‌دهد که در طول شب باعث کشیدگی عضلات می‌شود.

برای کاهش این نوع سردرد:

- از بالش ارتزپدی با ارتفاع مناسب استفاده کنید
- سعی کنید به پهلو یا به پشت بخوابید
- هنگام بیدار شدن، چند حرکت کششی ملایم برای گردن انجام دهید

استرس مزمن و تاثیر آن بر بیدار شدن

با سردرد

استرس یکی از عوامل اصلی سردردهای تنشی است. اگر روزهای پرتنش، همراه با نگرانی یا اضطراب مزمن را تجربه می‌کنید، احتمال اینکه شب‌ها با عضلات منقبض بخوابید و صبح با سردرد بیدار شوید، افزایش می‌یابد.

پیشنهاد می‌شود برای مدیریت استرس:

- قبل از خواب چند دقیقه تمرین تنفس عمیق انجام دهید
- از نوشتن احساسات یا افکار منفی در دفترچه استفاده کنید
- از انجام کارهای تحریک‌کننده (مانند چک کردن ایمیل‌های کاری) پیش از خواب پرهیز کنید

سخن پایانی

سردردهای صبحگاهی می‌توانند دلایل مختلفی داشته باشند؛ از اختلالات خواب، آپنه، کم‌آبی و مصرف کافئین گرفته تا مشکلات گردن، استرس و مصرف دارو. نکته مهم اینجاست که اغلب این عوامل با ایجاد تغییرات کوچک در سبک زندگی یا مشاوره با پزشک قابل شناسایی و درمان هستند.

اگر شما هم اغلب با سردرد از خواب بیدار می‌شوید، پیشنهاد می‌کنم همین امروز یک دفترچه تهیه کنید و علائم، عادت‌های شبانه و وضعیت جسمی خود را یادداشت کنید. این کار می‌تواند به شما و پزشکتان کمک کند علت را دقیق‌تر پیدا کرده و راه‌حل موثرتری انتخاب کنید. چرا باید روزهان را با درد شروع کنید وقتی می‌شود با آگاهی از آن پیشگیری کرد؟

خواب می‌تواند مفید باشد. همچنین کاهش استرس روزانه از طریق یوگا، تنفس عمیق یا نوشتن قبل از خواب تاثیر زیادی دارد.

مصرف برخی داروها یا قطع آن‌ها

بعضی داروها ممکن است عوارضی مانند سردرد هنگام بیدار شدن از خواب داشته باشند. به‌ویژه داروهای خواب‌آور، ضد افسردگی یا داروهای فشار خون. همچنین، اگر دارویی را ناگهان قطع کنید (مثل داروهای ضداضطراب یا کورتون‌ها)، بدن ممکن است به آن‌ها واکنش نشان دهد. در صورتی که اخیراً دارویی را شروع یا قطع کرده‌اید و دچار سردرد صبحگاهی شده‌اید، با پزشک مشورت کنید. هیچ‌گاه خودسرانه دارو را تغییر ندهید یا حذف نکنید، حتی اگر احساس می‌کنید حالتان بهتر شده است.

کم‌آبی بدن؛ عامل ساده اما موثر

بدن شما شب‌ها هنگام خواب، از طریق تنفس و تعریق مقدار قابل‌توجهی آب از دست می‌دهد. اگر پیش از خواب میزان کافی آب ننوشید یا روز قبل کم‌آب بوده باشید، صبح روز بعد ممکن است با سردرد، خشکی دهان یا گیجی مواجه شوید.

برای پیشگیری از این وضعیت:

- در طول روز به‌طور منظم آب بنوشید
- از نوشیدنی‌های ادراآور (مانند قهوه یا نوشابه) زیاد استفاده نکنید
- پیش از خواب یک لیوان آب میل کنید (البته در حدی که باعث بیدار شدن برای دستشویی نشود)

مشکلات ستون فقرات گردنی و بالش نامناسب

گاهی علت سردرد صبحگاهی از گردن سرچشمه می‌گیرد. استفاده از بالش بسیار بلند یا بسیار تخت، یا وضعیت نامناسب خواب می‌تواند باعث فشار بر مهره‌های گردنی شود. این فشار به اعصاب ناحیه منتقل شده و منجر به سردردهایی با منشأ عضلانی می‌شود.

برای مثال، فردی که عادت دارد روی شکم بخوابد، معمولاً گردن خود را در زاویه‌ای

متخصص خواب یا گوش و حلق و بینی مشورت کنید. در برخی موارد استفاده از دستگاه CPAP یا اصلاح سبک زندگی می‌تواند به بهبود وضعیت تنفس شبانه کمک کند.

فشارخون بالا و تاثیر آن بر سردرد صبحگاهی

گاهی سردردی که صبح‌ها احساس می‌شود، ناشی از بالا رفتن فشار خون در طول شب است. این نوع سردرد معمولاً با فشار یا درد در پشت سر همراه بوده و در ساعات اولیه صبح شدت بیشتری دارد. برخی افراد ممکن است حتی بدون اطلاع از مشکل فشار خون خود، چنین سردردهایی را تجربه کنند. مهم است که فشار خون به‌طور منظم بررسی شود، به‌ویژه اگر سابقه خانوادگی یا علائم دیگر مانند تپش قلب، تاری دید یا سرگیجه وجود داشته باشد.

برای مدیریت فشار خون، رعایت نکات زیر توصیه می‌شود:

- کاهش مصرف نمک
- افزایش فعالیت بدنی روزانه
- پرهیز از استرس‌های طولانی‌مدت
- پیروی از رژیم غذایی متعادل و غنی از پتاسیم (مثل موز، اسفناج، عدس)
- مصرف دیرهنگام یا قطع ناگهانی کافئین
- اگر از افرادی هستید که به نوشیدن قهوه یا چای عادت دارید و ناگهان یک روز این عادت را ترک می‌کنید یا دیرتر از معمول کافئین مصرف می‌کنید، احتمالش بالاست که با سردرد از خواب بیدار شوید. بدن شما به میزان مشخصی از کافئین عادت کرده و در صورت کاهش ناگهانی آن، ممکن است دچار علائم ترک مانند سردرد، تحریک‌پذیری یا خستگی شود.

برای جلوگیری از این نوع سردرد:

- مصرف کافئین را به‌تدریج کاهش دهید، نه ناگهانی
- به‌جای قهوه غلیظ، از دمنوش‌های ملایم مانند نعناع یا بابونه استفاده کنید
- مصرف کافئین را به ساعات قبل از ۵ عصر محدود کنید

دندان قروچه یا فشار به فک هنگام خواب

یکی از دلایل کمتر شناخته‌شده سردردهای صبحگاهی، دندان قروچه شبانه یا فشار غیرارادی به فک است. این مشکل که معمولاً ناشی از اضطراب یا استرس روزانه است، می‌تواند باعث کشیدگی عضلات فک، درد صورت و در نتیجه سردرد شود.

چطور می‌توان متوجه شد شب‌ها دندان قروچه دارید؟

- احساس درد یا سفتی در عضلات فک هنگام بیدار شدن
- صدای قروچه در خواب (از زبان اطرافیان)
- سایش یا ترک در دندان‌ها
- سردرد در ناحیه گیجگاهی

در این موارد، مشاوره با دندان‌پزشک و استفاده از محافظ دندان (نایت‌گارد) در طول



سیب‌زمینی قرن‌هاست که جایگاه ویژه‌ای در آشپزی دارد و همیشه یکی از غذاهای محبوب بوده است. اما در سال‌های اخیر، این ماده غذایی پرکربوهیدرات جای خود را به جایگزین‌های کم‌کربوهیدرات و پرپروتئین داده است. برخی آن را متهم ردیف اول در افزایش وزن، بالا رفتن قند خون و عامل چاقی می‌دانند. اما آیا سیب‌زمینی واقعا چاق‌کننده است؟

متخصصان تغذیه معتقدند وقت آن رسیده که سیب‌زمینی را دوباره به سفره‌مان برگردانیم. سوفی تراتمان، متخصص تغذیه به نشریه تل‌گراف می‌گوید: سیب‌زمینی فراتر از یک

آیا سیب‌زمینی باعث چاقی می‌شود؟

آن جدا نشود تا فیبر بیشتری داشته باشد. سیب‌زمینی برشته‌شده معمولاً چربی بالایی دارد و اگر با روغن‌های ناسالم یا چربی‌های حیوانی تهیه شود، بسیار پرکالری خواهد شد. چپیس به‌ویژه انواع سرخ‌شده یا کارخانه‌ای، ناسالم‌ترین شکل سیب‌زمینی است، چرا که علاوه بر چربی بالا معمولاً با روغن‌های مضر و مواد نگهدارنده فراوری می‌شود.

متخصصان تغذیه اتفاق‌نظر دارند که اعتدال کلید اصلی است. سیب‌زمینی پروتئین و چربی کمی دارد و بهتر است در کنار منابع پروتئینی مانند مرغ یا ماهی مصرف شود. افراد مبتلا به دیابت نیز باید به‌دلیل شاخص گلیسمی بالای سیب‌زمینی در مصرف این ماده غذایی احتیاط کنند.

با این حال، در چارچوب یک برنامه غذایی متعادل، سیب‌زمینی ماده‌ای مغذی و مفید است.

طبق توصیه خدمات ملی سلامت انگلیس، کربوهیدرات‌های نشاسته‌ای مانند سیب‌زمینی باید حدود یک‌سوم غذای روزانه ما را تشکیل دهند. برای زنان این مقدار حدود ۹ سیب‌زمینی متوسط آب‌پز و برای مردان حدود ۱۲ عدد است البته توصیه می‌شود منابع متنوعی از کربوهیدرات در برنامه غذایی گنجانده شود.

بنابراین، در وعده غذایی بعدی‌تان از سیب‌زمینی نترسید، فقط از سرخ کردن زیاد پرهیز کنید.

کربوهیدرات سیرکننده و سرشار از ریزمغذی‌ها، فیبر و نشاسته مقاوم است، عناصری که برای سلامت روده ضروری‌اند و ممکن است از سرطان روده پیشگیری کنند.

سیب‌زمینی منبع غنی ویتامین‌های ت و ب۶، پتاسیم، اسید فولیک و منیزیم است. پتاسیم یک سیب‌زمینی متوسط حتی از موز بیشتر است و تقریباً نیمی از نیاز روزانه به فسفر را تأمین می‌کند. این ترکیبات برای تنظیم فشار خون، عملکرد اعصاب و تقویت سیستم ایمنی بسیار مفیدند. سیب‌زمینی همچنین حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند فلاونوید و کاروتنوئید است که می‌توانند از بدن در برابر بیماری‌های مزمنی مانند سرطان و بیماری قلبی محافظت کنند.مهم‌تر از همه، سیب‌زمینی آب‌پز در صدر شاخص سیری قرار دارد، یعنی بیش از هر غذای دیگری احساس سیری ایجاد می‌کند و می‌تواند به کاهش کالری دریافتی کمک کند.

مشکل اصلی نه در خود سیب‌زمینی بلکه در نحوه پختش است. سیب‌زمینی آب‌پز با فقط ۸۶ کالری در هر ۱۰۰ گرم و تقریباً بدون چربی، سالم‌ترین نوع محسوب می‌شود. سیب‌زمینی تنوری نیز انتخاب خوبی است، اگرچه به‌دلیل کاهش آب هنگام پخت، کمی بیشتر کالری دارد.

پوره سیب‌زمینی می‌تواند گزینه‌ای سالم باشد، به‌شرطی که به‌جای خامه از شیر کم‌چرب استفاده شود و پوست

افزایش خودآسیب‌رسانی در نوجوانان طی سال‌های اخیر

دکتر حمید خانی‌پور گفت: خود آسیب‌رسانی در نوجوانان در سال‌های اخیر بشدت افزایش یافته و حجم مطالعات این حوزه در ۱۰ سال گذشته چهار برابر شده است. بنابراین لازم است که در جهت پیشگیری از آن اقدام جدی‌تری صورت گیرد. وی افزود: خودآسیب‌رسانی در تمام تاریخ همراه انسان بوده و معانی و مضادیق آن بسیار و در برگیرنده علل مرضی تا رفتاری یا پاسخ به یک بحران است. در ادبیات

نقش دارند. عضو هیئت علمی مؤسسه تحقیقات تربیتی، روانشناختی و اجتماعی دانشگاه خوارزمی درباره عوامل خطر اختصاصی گفت: بر اساس این مدل اولین عامل اختصاصی یادگیری اجتماعی است، این رفتار بسیار مسری است و بین سایرین گسترش پیدا می‌کند. این پژوهشگر با اشاره به اینکه تحمل آشفتنگی در بسیاری از اختلالات بسیار پایین است، اظهار کرد: یکی از عوامل مؤثر بر خود آسیب‌رسانی میل به تنبیه خود است.



نسل Z و معانی پنهان ایموجی ها!

ایموجی‌ها تصاویر کوچکی هستند که از شکلک‌های ساده‌ای سرچشمه گرفته‌اند و به متن احساس می‌بخشند. این اشکال ساده در نسل های مختلف به معانی مختلفی تفسیر می‌شوند و نحوه استفاده نسل زد از آنها آنقدر متفاوت است که حتی والدین ممکن است در مکاتبات خود یا فرزندخود هنگام استفاده از این ایموجی‌ها سردرگم شوند.

امروزه دیدگاه های نسل‌های مختلف بخصوص نسل زد و نسلهای گذشته در امور گوناگون از جمله؛ کار، سبک زندگی، لباس و نحوه برقراری ارتباط تفاوت دارند. این تفاوت حتی در استفاده از ایموجی ها، شکلک‌های ساده دنیای آنلاین نیز دیده می‌شود. ایموجی‌ها نقش کلیدی در ارتباطات دیجیتال دارند، اما معانی آنها می‌تواند بسته به نسلی که از آنها استفاده می‌کند، به شدت متفاوت باشد. نسل Z خلاقیت و حس متمایز سبک خود را برای تعریف مجدد نحوه استفاده و تفسیر ایموجی‌ها به ارمغان آورده است. اگر می‌خواهید در مکاتبات خود در دنیای آنلاین با نسل زد به مشکل برخوردید با ما همراه باشید.

شما هم با نسل زد سر و کار دارید؟

در صورتی که شما هم به عنوان یک کارمند، مدیر، پدر یا مادر با نسل زد سرو کار دارید و تمایل دارید که تعامل بهتری با آن‌ها داشته باشید، سعی کنید به اصول و خصوصیات آن‌ها احترام بگذارید و منحصر به فرد بودن آن‌ها را جدی بگیرید.

همچنین توجه داشته باشید که این افراد علاقه خاصی به فضای وب و رسانه‌های اجتماعی دارند، از این رو باید در کسب‌وکار خود از ابزارهای به‌روز و نوین کمک بگیرید تا بتوانید نظر اهالی این نسل را جلب کنید.

رمزگشایی واژگان نسل Z

نسل Z که بین سال‌های ۱۹۹۵ تا ۲۰۱۲ متولد شده‌اند، به زبانی صحبت می‌کنند که نسل های گذشته اغلب در فهم آن مشکل دارند. آیا تا به حال عباراتی مانند؛ گنگش بالا است، اکلیلی شدم، کابل را گرفتن و... را شنیده‌اید؟ سعی کنید جمله‌ای مانند؛ دیشب بخاطر اینکه دوستم اینگونه کرد تا صبح اورسینگ کردم را معنا کنید! نسل Z اینگونه ارتباط برقرار می‌کند. آنها از زبان عامیانه منحصر به فرد خود استفاده می‌کنند و اگر می‌خواهید با آنها همگام باشید، سازگاری تنها راه پیشرفت است.

قدرت ایموجی‌ها

ایموجی‌ها دیگر فقط تصاویر بامزه نیستند، آنها ابزارهای زبانی کاملاً کاربردی هستند، چرا؟ زیرا آنها به سرعت احساسات را منتقل می‌کنند، متن را کوتاه می‌کنند و به روشن شدن لحن پیام کمک می‌کنند. به علاوه، معانی آنها با گذشت زمان تکامل می‌یابد. به عنوان مثال، ممکن است ایموجی مورد علاقه نسل گذشته اکنون توسط نسل Z به عنوان یک کلیشه زشت و زننده دیده شود. اگر مطمئن نیستید که یک ایموجی به چه معناست؟ از یک مترجم ایموجی استفاده کنید. ابزارهای آنلاینی وجود دارند که فوراً معانی آن را روشن می‌کنند .

معانی پر کاربردترین ایموجی‌ها در نسل زد ایموجی تایید

ایموجی تایید: عالی. آفرین. حداقل، نسل گذشته و نسل‌های قدیمی‌تر آن را اینگونه می‌بینند. اما برای نسل‌های جوان‌تر، معنی آن به طور غیرمنتظره‌ای تغییر کرده است. این ایموجی که زمانی مثبت بود، حالا به چیزی تلخ و شیرین تبدیل شده است. اگر یک همکار جوان‌تر آن را برای شما بفرستد، می‌تواند به معنای «هر

نقش دارند. عضو هیئت علمی مؤسسه تحقیقات تربیتی، روانشناختی و اجتماعی دانشگاه خوارزمی درباره عوامل خطر اختصاصی گفت: بر اساس این مدل اولین عامل اختصاصی یادگیری اجتماعی است، این رفتار بسیار مسری است و بین سایرین گسترش پیدا می‌کند.

این پژوهشگر با اشاره به اینکه تحمل آشفتنگی در بسیاری از اختلالات بسیار پایین است، اظهار کرد: یکی از عوامل مؤثر بر خود آسیب‌رسانی میل به تنبیه خود است.

کاری که دلت می‌خواهد بکن، یا به طعنه «کارت عالی بود» باشد.

مثال: ممنون که امروز در امتحان مزاحم من نشدی.

ایموجی گریه

بیشتر مردم از این ایموجی برای ابراز غم، استرس یا ناامیدی استفاده می‌کنند. اما برای بیست و چند ساله‌های امروزی، این ایموجی نشان دهنده احساسات مثبت قوی، تحت تأثیر قرار گرفتن عمیق یا حتی واکنش به چیزی دوست‌داشتنی است. به عبارت دیگر، این یک اغراق احساسی در بهترین حالت خود است. مثال: آیا امروز مطلب زهرا را دیدی؟

ایموجی عرق کرده

نسل‌های قدیمی‌تر از این ایموجی برای توصیف موقعیت‌هایی استفاده می‌کنند که از نظر جسمی یا روحی چالش برانگیز بوده‌اند، یا یک لحظه ناخوشایند. اما برای نسل Z، این یک سیگنال کمک است، زمانی که آنها چند ثانیه یا فروپاشی فاصله دارند اما سعی می‌کنند آن را آرام نگه دارند. خلاصه، این معادل ایموجی «من آتش گرفته‌ام، اما در میان آن می‌لخندم»زنم» است. مثال: منتظر یک شب بیداری دیگر برای امتحانم هستم .

ایموجی خنده

پرطرفدارترین ایموجی و احتمالاً تنها ایموجی که یک مدیر مسن‌تر ممکن است برای تلطیف فضا از آن استفاده کند. اما برای همکاران جوان‌تر، مانند یک خنده‌ی بیش از حد اجباری است، مانند زمانی که عمه‌ی دراماتیک شما به جوکی که واقعاً نفهمیده است، بیش از حد واکنش نشان می‌دهد. اگر نسل Z اصلاً از آن استفاده کند، یقیناً کنایه محض است. مثال: امروز، علی با جوکهایش پیک نیک را ترک‌اند.

جمجمه

میدانید نسل Z برای خنده‌ی واقعی از چه چیزی استفاده می‌کند؟ جمجمه. این به معنای «این جوک مرا کشت» است ، به معنای خوب. هشدار: از استفاده از ایموجی جمجمه به عنوان نمادی از جسارت یا سرسختی در مقابل همکاران جوان‌تر خودداری کنید - این کار آتطور که باید، تأثیر نخواهد گذاشت. مثال: آیا آخرین ویدیوی مریم را دیدهاید؟

ایموجی مدفوع

نسل‌های قدیمی‌تر به دو دسته تقسیم می‌شوند: کسانی که فکر می‌کنند ایموجی مدفوع بیش از حد است، و کسانی که آن را شورشی گستاخانه می‌دانند. برای نسل گذشته، واضح است: وقتی چیزی شکست می‌خورد، کیفیت ندارد یا فقط یک آشفتنگی است، این ایموجی به آنجا تعلق دارد. با این حال، نسل Z از آن برای اشاره به نابالغی یا رفتار کودکانه استفاده می‌کند. مثال: رئیس‌ی که در روز جهانی زن بیشتر در مورد خودش صحبت می‌کند...

چهره اخم

نسل‌های قدیمی‌تر از این ایموجی برای ابراز ناراحتی یا نزدیک بودن به نتیجه استفاده می‌کنند. با این حال، برای نسل Z، این ایموجی فریاد «انتباض» است. این ترکیبی از ناامیدی و خجالت دست دوم است و معمولاً برای کسی که باید بهتر بداند استفاده می‌شود. مثال: این کنفرانس مطبوعاتی پس از انتخاب رئیس جمهور جدید بود

ایموجی دلکک

۷

پیام آذربایجان

سه‌شنبه ۳ تیر ۱۴۰۴

سال بیست و دوم / شماره ۲۶۰۱

اجتماعی

نسل زد عاشق گوش دادن به موسیقی در ساعات اولیه روز است



مطالعه‌ی جالب اسپاتیفای از علاقه‌ی نسل Z به گوش‌دادن به موسیقی در لحظات اولیه‌ی صبح خبر می‌دهد. طبق مطالعه‌ی جدید اسپاتیفای، موسیقی به بخش اصلی زندگی روزمره‌ی نسل زد تبدیل شده است، به طوری که صبح‌های روزهای هفته بین ساعت ۸ تا ۱۰ صبح و صبح‌های آخر هفته بین ساعت ۱۰ تا ۱۲ ظهر به عنوان فعال‌ترین زمان‌ها برای پخش موسیقی ظاهر می‌شوند. تحقیق اسپاتیفای که روی ۲۰۰۰۰ پاسخ‌دهنده در سرتاسر دهلی، بمبئی، بنگلور، چنای، حیدرآباد و لکهنو انجام شد، بیشنی درمورد نحوه‌ی مصرف موسیقی توسط جوانان در طول روز ارائه می‌دهد. این مطالعه ۱۹ لحظه‌ی مختلف گوش دادن به موسیقی را بررسی کرد و ۶ مورد از محبوب‌ترین آن‌ها را شناسایی کرد: استراحت، رفت و آمد، ورزش، دویدن یا پیاده‌روی، دوره‌می‌های غیررسمی و معاشرت. اسپاتیفای دریافت که این لحظات، نیازهای عاطفی متمایز را برآورده می‌کنند، جایی‌که موسیقی باعث بهبود خلق و خو، کاهش استرس، افزایش تمرکز یا تقویت تعاملات اجتماعی می‌شود .

طبق مطالعه‌ی انجام شده، نسل Z مصرف‌کنندگان اصلی موسیقی در طول تمرینات خانگی بودند که نشان می‌دهد تأکید بیشتری بر مراقبت از خود و روندهای سلامتی دارند. الگوهای مبتنی‌بر جنسیت نیز برجسته بودند: مردان لحظات «انفرادی و هدفمند» مانند ورزش یا رفت و آمد را ترجیح می‌دادند، درحالی که زنان تجربیات مشترک مانند تمرینات گروهی و دوره‌می‌های غیررسمی در خانه را ترجیح می‌دادند.

تحقیق اسپاتیفای همچنین نشان داد که تقاضای فزاینده‌ای برای لیست‌های پخش شخصی‌سازی‌شده و مختص لحظه وجود دارد. چه آهنگ‌های شاد بالیوودی در طول رفت‌وآمد یا آهنگ‌های بی‌کلام ملایم برای رفع فشار پس از کار، شنوندگان آهنگ‌هایی را ترجیح می‌دهند که منعکس‌کننده‌ی وضعیت عاطفی و موقعیتی آن‌ها باشد. این امر نشان‌دهنده‌ی تغییر از لیست‌های پخش عمومی به سمت موسیقی متن‌های فوق‌العاده شخصی‌سازی‌شده و مبتنی بر حال و هوا است.

شناسه آگهی ۱۹۵۳۰۹۹

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

برابر آراء صادره هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی اهر تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی محرز گردیده است لذا مشخصات متقاضی و املاک مورد تقاضا به شرح زیر به منظور اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضیان اعتراضی داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت ۲ ماه اعتراض خود را به اداره ثبت اسناد و املاک محل تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مرجع قضایی ذیصلاح تقدیم و گواهی طرح دعوی را به این اداره تسلیم نمایند. در غیر اینصورت این اداره برابر مقررات به وظایف قانونی خود عمل خواهد نمود.

آگهی از پلاک ۱۲۶ - اصلی قریه پسته‌بیگ دهستان اهر بخش ۲۰ - تبریز

۱. آقای سیدهاثف حسینی فرزند میرصمد شش‌دانگ یک قطعه باغ به مساحت ۲۵۴۷/۴۵ مترمربع مفروزه از پلاک ۱۲۶ - اصلی ابتیاعی از آقای قرداش صادقیان کلوآق

۲. آقای سیدهاثف حسینی فرزند میرصمد شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۱۷۴/۸۸ مترمربع مفروزه از پلاک ۱۲۶ - اصلی ابتیاعی از آقای میرحسن حسینی پسته‌بگو

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

انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۴/۰۳

انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۴/۱۸

ابراهیم نوری - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک اهر

شناسه آگهی ۱۹۵۳۲۲۸

آگهی مناقصه عمومی واگذاری احداث کانال سیل بر شهر آق‌کند (مرحله دوم)

شهرداری آق‌کند در نظر دارد با استناد مجوز بند ۶ صورتجلسه شماره ۲۰۱ مورخه ۱۴۰۴/۰۱/۰۹ شورای محترم اسلامی شهر آق‌کند ، مبنی بر واگذاری احداث کانال سیل بر با برآورد اولیه ۱۹/۲۷۷/۷۱۴/۳۶۱ ریال از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به نشانی الکترونیك. **www.setadiran.ir** برگزار نماید .

رزاقی - شهردار آق‌کند

اگر افرادی دچار شرایط اضطراری خاص شدند، دو سامانه «مشاوره ۴۰۳» و «صدای مشاور» با شماره ۱۴۸۰ فعال هستند می‌توانند تماس بگیرند. همچنین جمعی از روانشناسانی که در وزارت علوم فعال هستند در این سامانه‌ها انجام وظیفه می‌کنند.
هموطنان می‌توانند موارد مشکوک را به شماره‌های ۱۱۰، ۱۱۳ و ۱۱۴ اطلاع‌رسانی کنند.

بر اساس اطلاعات ارائه شده از سوی

اخبار

اجرای طرح آمایش سرزمینی حوزه ورزش در آذربایجان شرقی



مدیرکل ورزش و جوانان استان از اجرای طرح آمایش سرزمینی در حوزه ورزش در استان خبر داد. حبیب مقصودی در جلسه با فرماندار، نماینده مردم هشتگرد در مجلس و مدیران شهرستان هشتگرد اظهار داشت: اجرای آمایش سرزمینی در حوزه ورزش برای هر شهرستان از اهمیت خاصی برخوردار است.

مقصودی از احداث سالن طبقاتی رزمی در یک‌هزار متر مربع در ۲ طبقه با هزینه‌ای بالغ بر ۳۰ میلیارد تومان در هشتگرد خبر داد و گفت : هر شورا و دهیاری قول مشارکت ۵۰ درصدی برای احداث چمن مصنوعی بدهد آماده احداث چمن ورزشی در روستاها هستیم.فرامرز شهنسواری نماینده مردم هشتگرد و چاروبیاقی در خانه ملت هم خواستار تکمیل و تجهیز خانه جوان هشتگرد را شد.

وی گفت: این خانه چندین سال است که در زمینی به مساحت هزار متر مربع در ۲ طبقه در حال احداث است ولی فعلا طبقه اول آن تکمیل نشده است. شهنسواری از اجرای چمن مصنوعی در ۱۰ روستای شهرستان هشتگرد تا پایان امسال هم خبر داد و خواستار مولدسازی اماکن ورزشی در مسیر خیابان‌های اصلی را شد.ابراهیم حسینی، فرماندار هشتگرد هم از رتبه اول این شهرستان در فضاهای ورزشی در استان خبر داد و خواستار احداث سالن ورزشی مجزا برای خواهران را شد.وی با اشاره به تأکید دولت در تکمیل پروژه‌های نیمه تمام خواستار اهتمام ویژه در تکمیل پروژه‌های نیمه تمام ورزشی شهرستان را شد.

آذربایجان شرقی پیشرو در اجرای سیستم‌های نوین آبیاری

مدیر آب و خاک و امور فنی مهندسی سازمان جهادکشاورزی استان آذربایجان شرقی گفت: آذربایجان شرقی پیشرو در اجرای سیستم‌های نوین آبیاری است.

قاسم جعفروند با اشاره به نیمه‌آبی بودن اکثر اراضی کشاورزی استان، تأکید کرد: بهره‌گیری از سیستم‌های آبیاری نوین در بخش کشاورزی و توسعه آبیاری تحت فشار می‌تواند نقش مهمی در افزایش بهره وری و تولید داشته باشد و مهمترین مزیت این روش صرفه جویی در میزان مصرف آب و کاهش هزینه‌های تولید بخش کشاورزی است. بطوریکه افزایش راندمان آبیاری به میزان ۲۰ درصد در روش بارانی و میزان بالای ۸۰ درصد در روش قطره‌ای را شاهد هستیم.

وی ادامه داد: با توجه به محدودیت

آب و کاهش نزولات جوی؛ مدیریت

آب و خاک و امور فنی مهندسی

سازمان جهادکشاورزی استان آذربایجان

شرقی با کمک کارشناسان کمر همت

در اجرای سیستم‌های نوین آبیاری

بسته بطوری که در سال گذشته یک

هزار و ۲۹۳ هکتار از اراضی کشاورزی

استان به سیستم نوین آبیاری مجهز

شد و این تلاش و همت همچنان در

سال جاری با انگیزه بیشتر همکاران

ادامه دارد.

موارد مشکوک به ۱۱۰، ۱۱۳ و ۱۱۴ اطلاع‌رسانی کنید

سخنگوی دولت و طبق اعلام شرکت ملی گاز و وزارت نیرو، خواندن کنتورها تا چند روز آینده انجام نمی‌شود، اگر افرادی برای خواندن کنتور مراجعه داشتند، مردم بدانند که هیچ نیازی به بازکردن درها نیست و موارد مشکوک را هم به شماره‌های ۱۱۰، ۱۱۳ و ۱۱۴ اطلاع‌رسانی کنند. همچنین اگر افرادی دچار شرایط اضطراری خاص شدند، دو سامانه «مشاوره ۴۰۳» و «صدای مشاور» با شماره ۱۴۸۰ فعال هستند

می‌توانند تماس بگیرند. همچنین جمعی از روانشناسانی که در وزارت علوم فعال هستند در این سامانه‌ها انجام وظیفه می‌کنند. شرکت پست هم اعلام کرده اگر محموله‌هایی بوده که مراجعه شده اما کسی برای تحویل نبوده است، مردم نگرانی نداشته باشند و زمان نگهداری این محموله‌ها ادامه می‌یابد و به مبدأ باز خواهد گشت.

مخالفت نماینده تبریز با تعرفه‌های جدید مخابرات آذربایجان شرقی



کرد: از مشکلات مخابرات و عدم افزایش هزینه آونمان متناسب با تورم سالیانه آگاهیم اما در شرایط جنگی، اعمال تعرفه‌های جدید به صلاح نیست و فشار روانی مضاعفی را بر مردم تحمیل می‌کند.

امید آفرینی رسالت تشکل های فرهنگی و تبلیغی است

محرم پرشورتر برگزار می‌شود



وی با تأکید بر لزوم توجه به

برنامه‌های تبیینی در مراسم هیئات و دسته‌های حسینی در ایام محرم امسال اظهار داشت: سال‌ها گفته‌ایم که مراسم این دهه در حقیقت نمایش دینداری و البته رژه‌ای حماسی برای اعلان نصرت ولی است و بر همین اساس در این برهه حساس می‌طلبد که هیئات مذهبی به وظیفه خود در بسیج و آگاهی عموم مردم مبنی بر لزوم حمایت کامل و به هر شکل ممکن از نیروهای مسلح عمل کنند.

مدیرکل تبلیغات اسلامی آذربایجان شرقی خاطرنشان کرد: در رأس همه این موارد، اعلام حمایت قاطع از رهبر معظم انقلاب اسلامی جزو رویکردهای اصلی هیئات و دسته‌های حسینی در عزاداری‌های دهه محرم خواهد بود، همانگونه که راهپیمایی جمعه خشم و نصر که با حضور کم سابقه اقدشار مختلف برگزار و روحیه ای مضاعف برای نیروهای مسلح و البته پشتوانه ای عظیم برای دستگاه دیپلماسی شد.

وی با مظلومانه توصیف کردن تشییع و تدفین شهدای تجاوز صهیونیست‌ها به استان گفت: بر همین اساس از هیئات و دسته‌های حسینی خواسته شده در

گستره ی توزیع: استانی

پیام آذربایجان

رتبه ۲ در طرح رتبه بندی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

روزنامه اجتماعی، سیاسی وهنری، به دوزبان فارسی وآذری
سه‌شنبه ۳ تیر ۱۴۰۴ • سال بیست و دوم • شماره ۲۶۰۱

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: پرینا
آدرس: چاپکناز 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

پلتفرم‌های خارجی؛ ابزار دیجیتال یا بازوی اطلاعاتی؟

با افزایش نگرانی‌ها درباره امنیت داده‌ها، پلتفرم‌های خارجی بار دیگر به اتهام جاسوسی اطلاعات کاربران در صدر اخبار قرار گرفته‌اند. این پلتفرم‌ها نه‌تنها سابقه‌ای طولانی در نقض حریم خصوصی دارند، بلکه حالا متهم به همکاری اطلاعاتی در مناقشات امنیتی هستند.

در شرایطی که دسترسی به شبکه‌های خارجی در ایران به‌دلایل امنیت سایبری محدود شده، بار دیگر عملکرد شبکه‌های اجتماعی آمریکایی زیر ذره‌بین قرار گرفته است. بررسی‌ها نشان می‌دهد بسیاری اپلیکیشن‌های خارجی از جمله واتساپ، اینستاگرام، تلگرام و حتی نرم‌افزارهای فیلترشکن سابقه‌ای طولانی در جمع‌آوری و بهره‌برداری از داده‌های کاربران دارند؛ موضوعی که امروز، هم‌زمان با تنش‌های امنیتی در منطقه، ابه‌اد تازه‌تری پیدا کرده است.

کارنامه نگران‌کننده غول‌های فناوری در نقض حریم خصوصی

از گوگل و اپل گرفته تا آمازون و مایکروسافت، بسیاری از شرکت‌های بزرگ فناوری سال‌ها است که به شیوه‌های مختلف داده‌های کاربران را ذخیره و تحلیل می‌کنند. شرکت متا که مالک واتساپ و اینستاگرام است، بارها به دلیل نقض حریم خصوصی و همکاری اطلاعاتی با دولت‌ها، از جمله رژیم صهیونیستی، مورد انتقاد و حتی جریمه قرار گرفته است.

زنگ خطر درباره واتساپ

ایلان ماسک، مالک شبکه اجتماعی ایکس، در سال‌های اخیر بارها به مخاطبان خود هشدار داده که واتساپ اپلیکیشنی قابل اعتماد نیست. او در اردیبهشت ۱۴۰۳ (می ۲۰۲۴) نوشت: «واتساپ هر شب داده‌های کاربران را منتقل می‌کند، اما برخی هنوز گمان می‌کنند امن است.»

پاول دوروف، بنیان‌گذار تلگرام نیز، با انتقاد از عملکرد امنیتی واتساپ، آن را ابزاری برای دسترسی به محتوای کاربران از جمله فایل‌ها و تصاویر خارج از محیط چت توصیف کرده است. با این وجود باید درنظر گرفت که جاسوسی اطلاعات محدود به اپلیکیشن خاصی نمی‌شود و همه آنها در مضان اتهام قرار دارند که برجسته‌ترین آنها فیلترشکن‌ها هستند چرا که با نصب و دادن دسترسی‌های مختلف همه اطلاعات شخصی کاربر در اختیار سازنده نرم‌افزار قرار می‌گیرد.

سوءاستفاده امنیتی از داده‌ها در جنگ غزه

با آغاز حملات نظامی رژیم صهیونیستی به غزه و لبنان، تحلیلگران امنیت سایبری هشدار دادند که داده‌های واتساپ می‌تواند برای ردیابی کاربران و اجرای ترویرهای هدفمند مورد استفاده قرار گیرد. گزارش‌ها حاکی از آن است که موقعیت مکانی و ارتباطات افراد در این اپلیکیشن به شکل تگ‌گذاری‌شده به نهادهای اطلاعاتی منتقل می‌شود.

همچنین براساس گزارشی از گاردین، واحد ۸۲۰۰ ارتش اسرائیل با استفاده از داده‌های شنودشده از تماس‌ها و پیام‌های کاربران فلسطینی، مدلی شبیه چت‌بات‌های هوش مصنوعی توسعه داده است. این مدل با تمرکز بر زبان عربی، قادر به تحلیل، پاسخ‌گویی و پردازش گسترده اطلاعات جمع‌آوری‌شده در حوزه نظارت امنیتی است.

پرونده‌های جهانی علیه متا

متا به دلیل نقض قوانین حریم خصوصی در کشورهای مختلف تحت پیگرد و جریمه قرار گرفته است. در نیجریه، کمیسیون رقابت و حمایت از مصرف‌کننده این کشور، متا را به دلیل جمع‌آوری غیرمجاز داده‌ها و تبعیض رفتاری در بازار، ۲۲۰ میلیون دلار جریمه کرد. در ترکیه نیز، نهاد ناظر رقابت در سال ۲۰۲۴، این شرکت را به دلیل اشتراک‌گذاری ناهماهنگ داده‌ها در پلتفرم‌هایی، چون واتساپ، فیس‌بوک، اینستاگرام و تدرز، به پرداخت ۱.۲ میلیارد لیره محکوم کرد.

اینستاگرام، صدرنشین نقض حریم خصوصی در جهان

عملکرد اینستاگرام نیز در زمینه نقض حریم خصوصی بارها خیرساز شده است. این اپلیکیشن داده‌های متنوعی را از کاربران ذخیره می‌کند؛ از نام کاربری و رمز عبور گرفته تا موقعیت مکانی، فهرست تماس‌ها، تاریخچه پیام‌ها، اطلاعات چهره و حتی الگوی مصرف.

در سال ۲۰۲۱، تحقیقی از سوی شرکت pCloud نشان داد اینستاگرام ۷۹ درصد داده‌های خصوصی کاربران را جمع‌آوری و با اشخاص ثالث به اشتراک می‌گذارد. این اپلیکیشن در فهرست اپ‌های «تهاجمی» اپ‌استور اپل صدرنشین شد. ایوان دیمتریوف، مدیر دیجیتال pCloud، در این‌باره هشدار داد: «اطلاعاتی نظیر موقعیت مکانی، سوابق جست‌وجو، شماره تماس و داده‌های بانکی می‌توانند ذخیره، تحلیل و حتی فروخته شوند.»

در دورانی که شبکه‌های اجتماعی به بخش جدایی‌ناپذیر زندگی روزمره تبدیل شده‌اند، غفلت از مخاطرات پنهان آنها می‌تواند به تهدیدی جدی برای امنیت فردی و جمعی تبدیل شود. شفاف‌سازی عملکرد این پلتفرم‌ها و مسئولیت‌پذیری شرکت‌های فناوری، ضرورتی است که دیگر نمی‌توان آن را نادیده گرفت.

مدیرکل بازرسی شهرداری تبریز؛

بازرسی، بازوی نظارتی مدیریت شهری است

جلسه هفتگی مدیرکل بازرسی شهرداری تبریز با حضور معاون، روسای ادارات، مدیران ستادی و مدیران مناطق در محل شهرداری منطقه ۹ برگزار شد و مدیرکل بازرسی شهرداری تبریز بر لزوم رعایت انضباط اداری و پاسخگویی دقیق در روند خدمت‌رسانی تأکید کرد. موسی زارعی در این نشست با تشریح ماموریت‌های بازرسی در ساختار شهرداری، بر اهمیت نظارت مستمر، برخورد قاطع با ترک فعل و لزوم پاسخگویی شفاف و دقیق از سوی مدیران مناطق و ادارات تأکید کرد.

زارعی با بیان اینکه بازرسی، بازوی نظارتی مدیریت شهری است، گفت: هدف ما ایجاد بستر سالم برای خدمت‌رسانی به مردم، پیشگیری از تخلفات و ارتقای سلامت اداری است. در این مسیر، هیچ‌گونه مسامحه‌ای با قصور و کوتاهی نخواهیم داشت. وی با اشاره به اهمیت مستندسازی و گزارش‌دهی منظم در عملکرد واحدها افزود: مدیران مناطق باید نسبت به فرآیندهای اجرایی، آگاهانه و دقیق عمل کرده و پاسخگویی اقدامات خود باشند.

