

پیام آذربایجان

چهارشنبه ۱۸ تیر ۱۴۰۴ / ۱۳ محرم ۱۴۴۷ / سال بیست و دوم / شماره ۲۶۰۹ / ۸ صفحه / قیمت ۲۰ هزار تومان

همبستگی اجتماعی؛ کلید عبور از بحران های ملی



حمله مستقیم رژیم اشغالگر صهیونیستی به خاک ایران، نقض آشکار حقوق بین الملل و قواعد بشر دوستانه بود؛ جنایتی که نه تنها اصول انسانی را زیر پا گذاشت، بلکه مقاومت تاریخی ملت ایران را بار دیگر به رخ جهانیان کشید. این گزارش، ابعاد حقوقی، اجتماعی و واکنش های مردمی به این تجاوز آشکار را بررسی می کند. منطقه خاورمیانه سال هاست که با آشوب سیاسی دست و پنجه نرم می کند و خونریزی و کشتار زنان و کودکان بی گناه در آن بیداد می کند. دلیل اصلی این وضعیت، رژیم اشغالگر صهیونیستی است. این رژیم در جنایت اخیر خود، با حمله ای مستقیم به خاک ایران، دوباره اصول روشن حقوق بین الملل، منشور سازمان ملل و قوانین بشر دوستانه را زیر پا گذاشت. این حمله نه با تهدید کلامی یا اقدامات غیرمستقیم، بلکه با شلیک صریح موشک به مراکز نظامی، درمانی، علمی و حتی مناطق مسکونی انجام شد.

ارزش حقوق بازنشستگان روز به روز پایین می آید

* مسئولان در شرایط حساس از معلولان حمایت کنند

یک فعال حقوق بازنشستگان گفت: در شرایط حساس باید کمک بیشتری به افراد دارای معلولیت شود مثلاً پرداخت های فوق العاده برای آن ها در نظر گرفته شود. انتظار می رود وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی، سازمان بهزیستی و دیگر مراجع ذی ربط در این زمینه اقدامات مؤثر و عاجل انجام دهند.



هادی افشار، بازنشسته کارگری و فعال صنفی بازنشستگان، در رابطه با وضعیت بازنشستگان و مستمری بگیران گفت: اگرچه امسال حقوق افزایش ۳۵ درصدی داشت اما با افزایش مداوم قیمت ها، قدرت خرید حقوق دریافتی به طور مستمر کاهش یافته و توان تأمین نیازهای اساسی زندگی هر روز کمتر می شود. وی گفت: این روند تکراری سال هاست ادامه دارد؛ یعنی در حالی که اوایل سال با افزایش درصدی حقوق مواجه می شویم، در عمل شاهد کسر حقوق و کاهش محسوس ارزش آن هستیم به طوریکه بازنشستگان حتی در تأمین حداقل نیازهای اساسی نیز به مشکل بر می خورند و به نظر می رسد که این ناتوانی در تأمین حداقل نیازها هر سال تکرار می شود و فقط کافی است چند ماهی از اول سال بگذرد تا بی ارزش بودن حقوق خود را نشان دهد. افشار بیان کرد: در حالی که قانون به وضوح وضعیت حقوق بازنشستگان حداقلی را مشخص کرده و براساس مفاد قانونی، ادامه در صفحه ۲

بنیان پیشرفت همه جانبه کشور در گرو توسعه فرهنگ کتابخوانی است

۲

وعده وزیر نیرو به صنایع؛

هیچ واحد صنعتی به دلیل کمبود برق تعطیل نمی شود

۳

نقش اوقات فراغت در آینده شغلی اوقات فراغت هدفمند، کلید آمادگی شغلی نوجوانان

۴

هدف گذاری شخصی، راز شادابی و سلامت روان زنان خانه دار



۵

یک جامعه شناس؛ اثرات جنگ بر کدام گروه ها بیشتر است؟ *برخورد با مهاجران غیرقانونی باید انسانی باشد

۶

«خط مقدم» یا «صف اول»؛ مسأله کدام است؟!

۸

رتبه بندی استان ها در ارزیابی ستادهای ساماندهی امور جوانان

معاون امور جوانان وزارت ورزش و جوانان رتبه بندی استان ها در ارزیابی ستادهای ساماندهی امور جوانان استان ها و شهرستان ها در سال ۱۴۰۳ را اعلام کرد که بر این اساس، استان های یزد، آذربایجان شرقی و گلستان به ترتیب در رتبه های اول تا سوم قرار گرفتند. علیرضا رحیمی با ارائه گزارش عملکرد استانها در حوزه برگزاری ستادهای ساماندهی امور جوانان، اظهار کرد: مطابق قانون اهداف، وظایف و اختیارات وزارت ورزش و جوانان یکی از اهداف دهگانه این وزارت در حوزه جوانان، ساماندهی امور جوانان با مشارکت دستگاه های مرتبط و پیگیری و نظارت بر اجرای آن است که بدین منظور ستادهای ساماندهی امور جوانان در سطوح ملی، استانی و شهرستانی تشکیل شده است. وی ادامه داد: مهمترین وظایف این ستادها مطابق آیین نامه، تدوین اقدامات اجرایی دستگاه های استانی، نظارت بر فعالیت ها و برنامه های مرتبط با امور جوانان، سیاست گذاری، برنامه ریزی و ظرفیت سازی به منظور توانمند سازی جوانان در حوزه های مختلف و طراحی و اجرای برنامه های الگویی و ویژه در حوزه جوانان با مشارکت و همکاری دستگاه های ذیربط است.

داشت: انجام برخی اقدامات اساسی از قبیل نصب فیلتر و تعویض برج های خنک کننده نیروگاه حرارتی تبریز، به دلیل ترس شرکت های خارجی از تحریم، دشوار و هزینه های انجام آن نیز چند برابر شود اما از هر طریق ممکن باید نسبت به رفع موانع موجود اقدامات لازم انجام گیرد. مدیر کل حفاظت محیط زیست آذربایجان شرقی خواستار ایجاد ایستگاه های سنجش آلاینده هوا در شهرستان های بناب و عجب شیر شد و تأکید کرد: در بحث اعلام میزان آلاینده ها ارائه عملکرد روتین و شفاف سازی مهم است، چرا که ما به عنوان معتمد مردم در خصوص اجرای برنامه های محیط زیستی سلامت محور تکلیف قانونی داریم

ضرورت تعیین تکلیف پسماندهای ویژه و صنعتی نیروگاه حرارتی تبریز و سهند

انرژی مورد نیاز برآیند یک خروجی مثبت بوده و منجر به ایجاد آلاینده های محیط زیستی نخواهد بود.

وی تأکید کرد: در خصوص تعیین تکلیف محل دفن پسماندهای ویژه نیروگاه های تبریز و سهند مانند آزیست های قدیمی و لجن های نفتی با اتمام حداقل هزینه قبل از صدور هرگونه مجوز ارزیابی های دقیق محیط زیستی منتظر اعلام زمان جهت مدیریت انتقالی این پسماندها هستیم بطوریکه نباید این مکان در مسیر ورزش بادهای غالب تبریز باشد. حسن زاده در خصوص دیگر مشکلات محیط زیستی نیروگاه مربوط به تحریم های ظالمانه و غیرقانونی که در سال های گذشته باعث شده، بیان



مدیرکل حفاظت محیط زیست آذربایجان شرقی با تأکید بر ضرورت مدیریت پسماندهای نیروگاه ها خواستار رسیدگی فوری شد.

محمدحسین حسن زاده، مدیر کل حفاظت محیط زیست استان در نشست با مدیران نیروگاه حرارتی تبریز و سهند، اظهار کرد: بازتوانی نیروگاه حرارتی تبریز و توسعه نیروگاه سهند به همراه اجرای درست قوانین محیط زیستی و تأمین

اصرار به گازکشی در بازار تاریخی تبریز

احتمال خروج بازار جهانی تبریز از فهرست یونسکو

*بازی با وسیع ترین بازار سرپوشیده جهان



پا فشاری کسبه بازار برای گازرسانی در بزرگترین و مهم ترین بازار سرپوشیده جهان، خطرات ناشی از انفجار و آتش سوزی را در بزرگترین و مهم ترین بازار سرپوشیده دنیا افزایش داده است. کارشناسان و فعالان میراث فرهنگی هشدار داده اند، تهدیدات گازرسانی صرفاً با هدف تأمین گرمایش بازار نه تنها خطرات آتش سوزی را در این اثر جهانی تشدید می کند که نخستین تأثیر این اقدام واکنش یونسکو و خروج مجموعه تاریخی بازار تبریز از فهرست میراث جهانی خواهد بود. با این حال مسئولان میراث فرهنگی آذربایجان شرقی اعلام می کنند که آلترناتیوهای متعدد به دستگاه ها داده شده اما در موضوع گازرسانی دستگاه میراث فرهنگی یک طرف ماجرا و دیگر دستگاه ها در این اتفاق دخیل هستند.

نزدیک به یک دهه از پافشاری و اصرار کسبه بازار تاریخی تبریز مبنی بر گازرسانی به مجموعه جهانی بازار تبریز می گذرد. پافشاری مطالبه ای که با روح میراث جهانی این اثر تاریخی منافات دارد و علیرغم مخالفت شدید و واکنش منفی کارشناسان و فعالان میراث فرهنگی نسبت به موضوع گازرسانی در بزرگترین و مهمترین بازار مسقف دنیا به نظر می رسد تلاش و

ادامه در صفحه ۳

آزادسازی ۲۰۴ هکتار از اراضی مجموعه تاریخی ربع رشیدی تبریز



طبیعی است، اما مسئله اساسی استمرار فعالیت های میدانی طی بیش از ۲ دهه گذشته بوده که منجر به حفاظت از ماهیت تاریخی و پژوهشی ربع رشیدی شده است. وی یادآور شد: در حال حاضر فرصت مهمی برای تکمیل کاوش ها و بهره مندی از ظرفیت های گردشگری ربع رشیدی ایجاد شده و باید با حداکثر استفاده از آنها، فرآیند اجرا، ساماندهی و احیای این مجموعه تاریخی را با سرعت بیشتری پیش ببریم. حمزه زاده اولویت مرمت نسبت به کاوش های باستان شناسی در ربع رشیدی را مورد اشاره قرار داد و افزود: حفاظت و مرمت از اهمیت بالایی

نسبت به کاوش ها برخوردار است، چون هر مرحله از کاوش نیازمند تدابیر فوری حفاظتی است و بدون آن، امکان استمرار علمی و ایمن پروژه وجود ندارد.

وی دسترس پذیری این مجموعه برای گردشگران را یکی از اصلی ترین اهداف در فاز جدید مرتب ربع رشیدی دانست و اضافه کرد: برای جذب گردشگران داخلی و خارجی، باید مسیرهای دسترسی مناسب طراحی شود و در این راستا نورپردازی و زیرساخت های گردشگری باید فراهم شود. مدیرکل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری آذربایجان شرقی گفت:

با رعایت ضوابط ثبت جهانی، مجموعه ربع رشیدی آماده ورود به فهرست جهانی یونسکو می شود. حمزه زاده با اشاره به لزوم هم زمانی انجام کاوش ها و پیگیری ثبت جهانی این اثر تاریخی و فرهنگی، گفت: تیم تخصصی ثبت جهانی باید هم زمان با پیشرفت پروژه، از ابتدا ضوابط بین المللی را در نظر بگیرد تا اقدامات ما در مغایرت با مقررات یونسکو نباشد.





پیام آذربایجان

چهارشنبه ۱۸ تیر ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۳۶۰۹

اخبار

خبر

دیدار مسئولان با خانواده شهدای تجاوز رژیم صهیونیستی به آذربایجان شرقی

مشاور و دستیار رسانه‌ای رئیس دفتر رئیس جمهوری با همراهی مشاوران استاندار و مسئول هماهنگی امور اپراتگران استانداری آذربایجان شرقی و مدیرکل بنیاد شهید استان با حضور در منزل شماری از شهدای تجاوز رژیم صهیونیستی، با خانواده‌های این شهیدان دیدار و گفت‌وگو کردند. در جریان این دیدارها مقام والای شهید رضا محرمی، سرباز جان‌فشان پافند هوایی ارتش جمهوری اسلامی ایران، مورد تجلیل قرار گرفت؛ مسئولان در



این دیدارها همچنین با خانواده شهید بسیجی حامد خیراللهی، ابراز همدردی کردند. شهید محمدرضا امیرخانی، از کارکنان سپاه پاسداران انقلاب اسلامی، دیگر شهیدی بود که در این دیدارها یاد و خاطره‌اش گرمای داشته شد؛ مسئولان همچنین با خانواده خلیل علیپور، از کارآفرینان خدم دوم صنعت کفش و از شهدای مظلوم این حادثه، دیدار و از روحیه مقاوم و انقلابی او تمجید کردند. در میان شهدای جنگ تحمیلی ۱۲ روزه، دو کودک بی‌گناه، علیسان جباری و طاهای بهروری نیز بودند که در سنین کودکی، قربانی حملات ددمنشانه دشمن صهیونیستی شدند و به خیل شهیدان مظلوم پیوستند.

مردم ایران هوشیارتر از همیشه در صحنه هستند

مشاور استاندار و مسئول هماهنگی امور اپراتگران استانداری آذربایجان شرقی در این دیدارها با اشاره به نقش‌آفرینی مردم در صحنه‌های مختلف انقلاب اسلامی، گفت: ملت ما نشان داده که هر زمان دشمن بخواهد فتنه‌ای را طراحی و اجرا کند، مردم آگاه و بصیر ایران اسلامی با تمام توان در صحنه حاضر می‌شوند و صفوف وحدت و انسجام ملی را مستحکم‌تر از گذشته شکل می‌دهند. عبدالرزاق میرباب با بیان اینکه توطئه اخیر رژیم صهیونیستی با هدف ایجاد ناامنی و آشوب داخلی طراحی شده بود، افزود: دشمن با بهره‌گیری از جنگ شناختی، عملیات رسانه‌ای و فضاسازی‌های روانی تلاش داشت مردم را نسبت به نظام بدبین و وحدت ملی را خدشه‌دار کند، اما مردم با بصیرت، با شرکت در مراسم شهدا و حضور در صحنه، پاسخ محکمی به این توطئه دادند. به گزارش روابط عمومی استانداری آذربایجان شرقی، وی تأکید کرد: آنچه امروز باعث شکست دشمن شده، پیوند عمیق مردم با ولایت فقیه و ایمان راسخ به راه شهداست. این ملت نه فراموش می‌کند و نه کوتاه می‌آید؛ امنیت، اقتدار و پیشرفت امروز کشور مرهون خون پاک شهیدان است.

در راستای ایمنی تردد شهروندان صورت گرفت؛

مقاوم سازی پل تراکتورسازی با تخصیص اعتباری بالغ بر ۱۰ میلیارد تومان

شهردار منطقه ۷ تبریز از مقاوم سازی و تکمیل عملیات ساخت و نصب هندریل های پل تراکتورسازی با تخصیص اعتباری بالغ بر ۱۰ میلیارد تومان خبر داد. اصغر آدی بیگ گفت: پل تراکتورسازی از ابتدای احداث آن تا کنون دوبرار مقاوم سازی شده است که پیش از این سال ۹۸ درز انبساط پل در دست تعمیر و اصلاح قرار گرفت. وی افزود: کار هندریل‌های روی پل تراکتور (نرده های روی پل) به نوعی حفاظ در برابر سقوط خودروها می‌باشد که بطول ۹۰۰ متر بوده و اعتبار تخصیص یافته بر عملیات نرده گذاری و مقاوم سازی پل تراکتور سازی ۱۰ میلیارد تومان برآورد شده است.

شهردار منطقه ۷ تبریز خاطرنشان کرد: این هندریل‌های روی پل و پایه های نرده ها توسط پیمانکار مربوطه به تعداد ۴۵۰ عدد ساخته شده و در روی پل نصب شده است. آدی بیگ اجرای مقاوم سازی پل تراکتورسازی را در ادامه اقدامات شهرداری عنوان کرد و افزود: با اتمام عملیات ایمن سازی و نصب پایه ها، نرده های پل در ۳ ردیف در طول ۹۰۰ متر رفت و برگشت، بعد از عملیات رنگ آمیزی در محل نصب شد. وی با اشاره به اینکه باران‌های اسیدی و ششورآب‌ها باعث فرسایش سازه پل در گذر زمان شده است، ابراز کرد: ششورآب‌ها و باران‌های اسیدی بر تمام ساختار پل از کوله‌ها، آرماتوربندی، هندریل‌ها، جان پناه و سازه‌های فلزی تأثیر گذاشته و باعث فرسودگی و اکسید شده آنها شده است؛ که توسط شهرداری منطقه ۷ در حال مرمت و مقاوم‌سازی است.

از سرگیری پروازهای ترکیش ایرلاینز به پنج مقصد ایران

شرکت هواپیمایی ترکیش ایرلاینز اعلام کرد که پروازهای خود به مقاصد تهران، تبریز، مشهد، اصفهان و شیراز را از ۸ و ۹ ژوئیه از سر خواهد گرفت. شرکت هواپیمایی ترکیش ایرلاینز اعلام کرد که پروازهای خود به مقاصد تهران، تبریز و شیراز را از ۸ و ۹ ژوئیه از سر خواهد گرفت. با تصمیم جدید ترکیش ایرلاینز، تمامی پنج مقصد ایرانی این شرکت (تهران، شیراز، مشهد، تبریز و اصفهان) بار دیگر به شبکه پروازی این شرکت باز می‌گردند. این اقدام ضمن تسهیل سفرهای تاستانی به افزایش ثبات در بازار حمل‌ونقل هوایی منطقه نیز کمک می‌کند. این اطلاعیه در قالب بخشنامه‌ای رسمی به دفاتر خدمات مسافرتی صادر شده و آغاز روند بازگشت تدریجی پروازهای این شرکت به ایران را نشان می‌دهد.

۲

رئیس سازمان وظیفه عمومی فراجا از بی‌نیاز بودن متولدین مشمول خدمت سربازی یک سال فقط برای یک بار خروج از کشور برای سفر اربعین خبر داد. سردار رحمان علیدوست رئیس سازمان وظیفه عمومی فراجا اظهار کرد:

فرماندار شهرستان تبریز گفت: بنیان توسعه متوازن و همه جانبه کشور در گرو توسعه فرهنگ کتابخوانی و پیشرفت نهاد کتابخانه است. جلسه انجمن کتابخانه‌های عمومی شهرستان تبریز به ریاست داود گرشاسبی، فرماندار شهرستان تبریز و با حضور اسد بابایی، مدیرکل کتابخانه‌های عمومی آذربایجان شرقی و جمعی از اعضای انجمن صبح سه‌شنبه در محل اداره کل کتابخانه‌های عمومی آذربایجان شرقی برگزار شد. در این نشست، داود گرشاسبی از اقدامات صورت گرفته در حوزه کتابخانه‌های عمومی که با تعریف مسیر جدید و ایجاد تحول اساسی در شاخص‌های کتابخوانی و وضعیت کتابخانه‌های عمومی صورت پذیرفته ابراز خرسندی کرد و گفت: تحولاتی که در سال‌های اخیر در کتابخانه‌های عمومی صورت گرفته، رضایتمندی چشمگیری را در میان مخاطبان این مراکز به دنبال داشته است. نتایج ارزیابی‌های انجام شده نشان

همه مشمولان متولد سال ۱۳۸۶ برای شرکت در سفر معنوی اربعین و دریاچه زمانی ششم تیر تا دوم شهریور ۱۴۰۴ فقط برای یک بار بدون نیاز به دریافت مجوز خروج از کشور از رده‌های وظیفه عمومی، باید برای دریافت گذرنامه از اداره گذرنامه اقدام کنند. رئیس سازمان وظیفه عمومی خاطر نشان کرد: مشمولان



بوده و موجب شکل گیری شخصیت اجتماعی قوی و پایبند به قواعد و قوانین در آنها می‌گردد.

گرشاسبی از توجه به مخاطب محوری در خدمات کتابخانه های عمومی تمجید کرد و افزود: کتابخانه عمومی باید پاتوقی برای حضور همه آحاد مردم از همه سنین باشد و برای همه اقشار جامعه خدمت مخصوص آن طیف را ارائه نماید.

اتمام بازسازی کلی و باز طراحی کتابخانه عمومی علامه امینی(ره) تبریز
اسد بابایی مدیرکل کتابخانه های

همبستگی اجتماعی؛ کلید عبور از بحران‌های ملی

دوباره مردم با یکدیگر است. ساعی در ارائه پیشنهادات عملی برای تقویت پیوندهای اجتماعی در روزهای پس از بحران، تشریح کرد: گفت‌وگوی صادقانه را باید جدی بگیریم و در برابر سکوت و شایعات، گفت‌وگوی انسانی می‌تواند فضا را تغییر دهد. وی افزود: دایره روابط خود را باید گسترش دهیم و در این راستا، سالمندان، جوانان و افراد تنها به احساس تعلق نیاز دارند.

وی ادامه داد: باید از انتشار محتوای منفی در شبکه‌های اجتماعی پرهیز کرد و سخنان تحریک‌آمیز و شایعات، جامعه را از درون فرسوده می‌کند. این جامعه شناس اظهار کرد: افراد به‌جای انتظار باید داوطلب شوند زیرا کنش اجتماعی حس تعلق و اثرگذاری ایجاد می‌کند. وی افزود: احساس بی‌قدرتی باید به اقدام تبدیل شود و حتی کوچک‌ترین رفتار مسئولانه می‌تواند بخشی از راه‌حل باشد.

مردم، مکمل اقتدار رسمی در تأمین امنیت پایدار هستند

وی یادآور شد: در دوران دفاع مقدس، مردم نقش کلیدی در پشت جبهه داشتند و امروز نیز در برابر تهدیدات نوین، انسجام عمومی و مشارکت فعالانه شهروندان، مکمل اقتدار رسمی در تأمین امنیت پایدار است. ساعی تأکید کرد: جامعه یک امر انتزاعی نیست، بلکه با روابط انسانی زنده است و اگر شهروندان نخواهند یا عمل نکنند، انسجامی شکل نمی‌گیرد و در نهایت ما از "تو" و "من"، به "ما" می‌رسیم و این "ما" است که ملتی را می‌سازد که می‌ایستد.

دورکیم، تصریح کرد: اگر جامعه در مواقع بحرانی، فاقد همبستگی لازم باشد، دچار آتومی یا بی‌هنجاری می‌شود و این بی‌هنجاری می‌تواند مقدمه‌ای برای فروپاشی اجتماعی باشد. وی با اشاره به تجربه جنگ ۱۲ روزه اخیر، خاطرنشان کرد: در جریان این بحران، مردم ایران نشان دادند که همبستگی و همدلی در بطن جامعه ما زنده است. ساعی گفت: مشارکت‌های داوطلبانه، پشتیبانی‌های روانی، کمک‌های خودجوش و رفتارهای همدلانه درجنگ ۱۲ روزه، تصویر تازه‌ای از سرمایه اجتماعی در دل بحران ترسیم کرد. وی افزود: این جریان نشان داد که همبستگی فقط یک احساس لحظه‌ای نیست، بلکه یک کنش اجتماعی آگاهانه است که اگر توسط نهادهای رسمی و نخبگان فرهنگی تقویت شود، می‌تواند به ترمیم و بازتولید سرمایهی اجتماعی در دوره‌ی پسابحران کمک کند.

هر شهروند می‌تواند یک گره‌زن اجتماعی باشد

این پژوهشگر حوزه جامعه‌شناسی ادامه داد: هر شهروند می‌تواند یک گره‌زن اجتماعی بوده و با کنش‌های ساده اما مؤثر، پیوندهای انسانی را تقویت می‌کند و از لب‌خند و گفت‌وگو تا همکاری و مشارکت اجتماعی، ابزارهایی هستند که انسجام اجتماعی را زنده نگه می‌دارند. وی با اشاره به پیامدهای روانی و اجتماعی تهاجم نظامی، گفت: ترس، ناامنی، انزوا و بی‌اعتمادی، دشمنان پنهانی هستند که جامعه را از درون تهدید می‌کنند و تنها راه مقابله با آن‌ها، پیوند

در این اقدام جنایتکارانه، تعدادی از فرماندهان نظامی، دانشمندان هسته‌ای و متأسفانه تعدادی از زنان و کودکان بی‌گناه شهید و مجروح شدند. این حمله، فراتر از یک تجاوز نظامی، پیامی واضح برای ملت‌های جهان داشت: صهیونیسم جهانی به تمامیت ارضی کشورها اهمیتی نمی‌دهد و با بی‌پاکی تمام، انسانیت و اخلاق بین‌المللی را به سخره می‌گیرد. شهادت کودکان و شهروندان غیرنظامی در این حمله، لکه ننگ دیگری بر پیشانی این رژیم افزوده که پیش از این نیز با کشتار مردم غزه، نابودی زیرساخت‌های انسانی و بی‌اعتنایی به قطعنامه‌های سازمان ملل، سابقه‌ای تاریک از جنایت‌های مستند در کارنامه خود ثبت کرده بود.

یک جامعه‌شناس، در این راستا بر نقش بی‌بدیل همبستگی اجتماعی در عبور از بحران‌های ملی تأکید کرد و گفت: در کنار قدرت نظامی و ابزارهای رسمی، آنچه یک ملت را پایدار نگه می‌دارد، شبکه‌های انسانی و پیوندهای اجتماعی است.

روح‌الله ساعی با بیان این‌که نگاه غالب در روزهای بحرانی، معطوف به تحلیل‌های امنیتی و عملکرد ساختارهای حاکمیتی است، اظهار کرد: نقش نیروهای مسلح و دستگاه دیپلماسی در حفظ امنیت انکارناپذیر است اما جامعه‌شناسی ما را به توجه به لایه‌های پنهان‌تر جامعه فرامی‌خواند یعنی جایی که پیوندهای انسانی، سرمایهی اجتماعی و اعتماد عمومی، در حال تجربه آزمونی سخت هستند.

وی با استناد به نظریات کلاسیک جامعه‌شناسی، از جمله دیدگاه امیل

ادامه از صفحه اول

ارزش حقوق بانز نشستان روز به روز پایین می‌آید

*** مسئولان در شرایط حساس از معلولان حمایت کنند**

امروز نیز بسیاری از مشکلات آن‌ها بدون پاسخ مانده است. این فعال بانز نشسته بیان کرد: انتظار می‌رود وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی، سازمان بهزیستی و دیگر مراجع ذی‌ربط در این زمینه اقدامات مؤثر و عاجل انجام دهند. وی در پایان تأکید کرد که بانز نشستان و معلولین این کشور، نه تنها خواهان حمایت قانونی و عدالت اجتماعی هستند، بلکه انتظار دارند مسئولان مربوطه با درک شرایط آنان، در جهت رفع مشکلات و بهبود وضعیت معیشتی این قشر زحمتکش گام بردارند.

است. همچنین افزایش عوارض دولتی و سیاست‌های تعدیلی در شرکت‌ها و کارخانجات، به افزایش بیکاری و فشارهای اقتصادی افزوده است. افشاری در ادامه به وضعیت معلولان اشاره کرد و گفت: لازم است توجه ویژه‌ای به وضعیت معلولان شود. در شرایط حساس باید کمک بیشتری به آنها شود مثلاً پرداختی‌های فوق‌العاده برای آن‌ها در نظر گرفته شود اما نه تنها این اتفاق نیفتاده است بلکه حداقل دریافتی‌های آنها نیز به آینده موکول شد که این هم به صورت قطره چکانی انجام شد و تا

مشمولان سربازی متولد این سال برای اربعین نیاز به مجوز خروج ندارند

و خانواده‌های آنان برای کسب اطلاعات بیشتر می‌توانند از طریق پایگاه اطلاع‌رسانی سازمان به نشانی www.vazifeh.police.ir یا کانال سازمان در پیام‌رسان‌های داخلی (سروش، ایتا و روبیکا) به نشانی @khabaresarbozi از آخرین اخبار مربوطه مطلع شوند.

بنیان پیشرفت همه جانبه کشور در گرو توسعه فرهنگ کتابخوانی است

عمومی آذربایجان شرقی نیز در این جلسه ضمن ارائه گزارشی از توسعه متوازن کتابخانه های عمومی استان در همه شاخص‌های کتابخانه‌ای طی سه سال گذشته، بر نقش بازطراحی و زیباسازی فضاهای کتابخانه‌ای در جذب مخاطب به کتابخانه‌های عمومی تأکید نموده و از اتمام بازسازی کلی و آغاز بازسازی کتابخانه های عمومی امیرخیزی و باقرالعلوم قراملک در شهرستان تبریز خبر داد.

در این جلسه همچنین گزارشی از عملکرد کتابخانه‌های عمومی شهرستان تبریز، برنامه‌های آتی و چالش‌های موجود ارائه شد و راهکارهایی برای بهبود شرایط و توسعه خدمات کتابخانه‌ای مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفت. در پایان جلسه حاضرین با حضور در کتابخانه مرکزی تبریز از بخش‌های مختلف بازطراحی این کتابخانه بازدید کردند.

خبر

مری پیشین تیم ملی فوتبال ایران به تراکتور پیوست



«ملادن زیگانیر»، مربی پیشین تیم ملی فوتبال ایران، به عنوان مربی دروازه‌بانان به کادر فنی تراکتور اضافه شد. زیگانیر سابقه همکاری با تیم ملی ایران، تیم ملی کویت و تیم ملی زیر ۲۱ سال کرواسی را در کارنامه دارد. پیش از این نیز «سانل کونیویچ»، مربی اهل اسلوانی، به‌عنوان یکی از دستیاران دراگان اسکوکچیچ به کادر فنی تیم فوتبال تراکتور اضافه شده بود.

تیم فوتبال تراکتور دارنده عنوان قهرمانی فصل گذشته رقابت های لیگ برتر، از دیروز دوشنبه ۱۶ تیرماه اردوی آمادگی خود را در ترکیه برپا کرده و تمرینات این تیم برای دفاع از عنوان قهرمانی از عصر امروز در کمپ بولو ترکیه آغاز می‌شود. ریکاردو آلوز غایب بزرگ اردوی تراکتور در ترکیه است و مسئولان این تیم در تلاشند تا وی را برای حضور در این اردو متقاعد کنند.

۹۰ درصد چک‌ها در اردیبهشت ماه وصول شد

بانک مرکزی اعلام کرد: بیش از ۹ میلیون و ۸۰۰ هزار فقره چک به ارزشی حدود ۹۳۱۷ هزار میلیارد ریال در اردیبهشت ماه در سامانه چکاوک مبادله شد که از این میزان، بیش از ۸ میلیون و ۸۰۰ هزار فقره به ارزش ۷۹۷۵ هزار میلیارد ریال وصول شده است. در ماه مورد گزارش، در استان تهران حدود ۳۰۱ میلیون فقره چک به ارزشی حدود ۴۴۸۷ هزار میلیارد ریال مبادله شد.

آگهی مفقودی

مجوز حمل سلاح و مهمات شکاری؛
سلاح ساچمه زنی دولول کنار هم
کالیبر ۱۲ شماره ۶۸EUB۰۰۰۱۶۲ مدل
کوسه ساخت ایران به مالکیت بهرام
اسلامی آپریز به کد ملی ۰۱۷۱۷۳۹۲۷۲۰۱
مفقود گردیده است.

مدیرکل تعزیرات حکومتی آذربایجان شرقی گفت: در سه ماه نخست سال جاری قاچاقچیان کالا و ارز و متخلفان صنفی در این استان بیش از سه هزار و ۳۵۸ میلیارد ریال جریمه شدند. صمد حضرتی، افزود: در این بازه زمانی برای قاچاقچیان کالا و ارز پس از رسیدگی و محتومه شدن ۹۶۸ پرونده قاچاق، بیش از ۲ هزار و ۶۰۶ میلیارد و ۱۳۳ میلیون ریال جریمه صادر شده است.

قاچاقچیان و متخلفان صنفی در آذربایجان شرقی سه هزار و ۳۵۹ میلیارد ریال جریمه شدند

وی اعلام کرد: در این مدت یک‌هزار و ۸۹ پرونده قاچاق در حوزه قاچاق کالا و ارز به واحدهای اجرای احکام استان وارد شده و اکنون رسیدگی به ۴۱۳ پرونده در این حوزه در جریان است. مدیرکل تعزیرات حکومتی آذربایجان شرقی گفت: در سه ماه نخست امسال اصناف و متخلفان حوزه کالا و خدمات استان نیز در واحدهای اجرای احکام به پرداخت بیش از ۷۴۲ میلیارد و ۷۳ میلیون ریال جریمه

رئیس مرکز تحقیقات آذربایجان شرقی:

روش های علمی، کلید بهبود کیفیت محصولات کشاورزی است

وی ارتباط نزدیک بین کشاورزان و مرکز تحقیقات را اولویت دانست و افزود: ما باید به عنوان یک پل ارتباطی بین علم و اجرا عمل کنیم تا کشاورزان بتوانند از دانش و تجربیات همکاران تحقیقاتی بهره‌مند شوند. همچنین در مرکز تحقیقات آماده‌ایم تا با ارائه مشاوره‌های فنی و علمی، به کشاورزان در حل مشکلاتشان کمک کنیم.

در ادامه این نشست، مسائل و مشکلات کشاورزان بحث و بررسی شد و باغداران انتظارات خود را بیان کردند؛ بایبوردی نیز در پاسخ به مشکلات از افزایش نفوذ دانش، ارائه



عوامل کلیدی در افزایش عملکرد و کیفیت محصولات است و ما باید با استفاده از دانش روز، به کشاورزان کمک کنیم تا بتوانند به بهترین نحو از منابع خود بهره‌برداری کنند.

وعده وزیر نیرو به صنایع:

هیچ واحد صنعتی به دلیل کمبود برق تعطیل نمی‌شود

برنامه‌های مدیریت مصرف، با هدف تأمین برق پایدار برای صنایع طراحی شده‌اند. در این میان، هماهنگی میان وزارت نیرو و وزارت صنعت، معدن و تجارت، نقش کلیدی در تضمین تداوم فعالیت واحدهای تولیدی دارد؛ چرا که تکرار محدودیت‌های گذشته می‌تواند به آسیب جدی به بخش تولید منجر شود.

آطور که عباس علی‌آبادی - وزیر نیرو گفته از جمله اقداماتی که در این مسیر اجرا شده، نصب کنتورهای هوشمند در صنایع و ادارات بزرگ است. این ابزارها امکان پایش مصرف به صورت لحظه‌ای را فراهم کرده و با ارائه داده‌های دقیق، زمینه تصمیم‌گیری بهتر را برای مدیران صنعت برق مهیا می‌سازد.

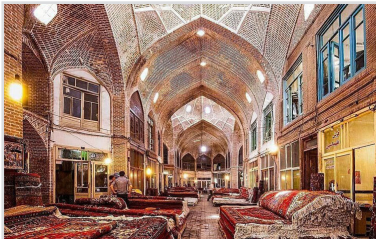


تولیدی، به‌صورت موقت و به‌دلیل تعطیلات تابستانی، فعالیت خود را متوقف کرده‌اند. اما این وقفه برای همه صنایع ممکن نیست و از همین‌رو، مسیر خودتکایی در تأمین برق تا پایان سال به‌عنوان راهبرد اصلی دنبال می‌شود؛ رویکردی که از سوی نهادهای متولی انرژی با جدیت پیگیری می‌شود.

اصرار به گازکشی در بازار تاریخی تبریز

احتمال خروج بازار جهانی تبریز از فهرست یونسکو

***بازی با وسیع‌ترین بازار سرپوشیده جهان**



و با طرح مطالبه به‌حق از نمایندگان مجلس و استانداری، خواستار ورود گاز به بازار تاریخی تبریز شده‌اند.

این مطالبه از سوی بازاریان تبریز درحالی مطرح می‌شود که در سالهای اخیر مجموعه تاریخی بازار تبریز به‌دلیل زیرساخت‌های نامناسب چندین بار دچار آتش‌سوزی‌های متعدد شده است و به‌گفته فعالان میراث‌فرهنگی، عملیات گازکشی نه‌تنها می‌تواند این اثر منحصربه‌فرد جهانی را در تله انفجار بباندازد که ورود گاز به بازار تاریخی تبریز در وهله نخست می‌تواند منجر به خروج این اثر ارزشمند از فهرست میراث‌جهانی یونسکو شو د.

اصرار بر عبور لوله گاز به جای احداث نیروگاه کوچک

یکی از کارشناسان میراث‌فرهنگی در استان آذربایجان شرقی نیز با تأیید مخاطرات گازکشی در بازار جهانی تبریز به‌موضوع تغییر کاربری‌های مشاغل در بازار پرداخته و می‌گوید: بازار تاریخی تبریز در سده‌های مختلف هیچ‌گونه مشکلی برای گرمایش نداشته است و به‌نظر می‌رسد، طرح موضوع تأمین گرمایش صرفاً یک بهانه از سوی کسبه‌ای است که در سالهای اخیر تغییر کاربری داده‌اند.

او می‌گوید: علت درخواست بازاریان در سالهای اخیر، تغییر کاربری حجره‌ها و ورود کافه‌ها و رستوران‌ها به‌بازار بوده‌است. کافه‌ها و رستوران‌هایی که حالا تعدادشان در بازار تبریز کم نیست و برای پخت و پز نیاز به مصرف گاز دارند. موضوعی که معاون میراث‌فرهنگی این استان نیز در گفت و گو با خبرنگار ایلنا

رئیس مرکز تحقیقات و آموزش کشاورزی و منابع طبیعی آذربایجان شرقی بر نوآوری در تغذیه گیاهی تأکید کرد و گفت: استفاده از روش‌های علمی، کلید بهبود کیفیت محصولات است. احمد بایبوردی در جلسه‌ای با حضور علی نجفی مدیر جهاد کشاورزی شهرستان اهر، باغداران و کشاورزان پیشرو این شهرستان، به بررسی مسائل و چالش‌های موجود در حوزه کشاورزی پرداخت.

وی بر اهمیت استفاده از روش‌های علمی و نوین در بهبود کیفیت محصولات تأکید و بیان کرد: تغذیه صحیح گیاهی یکی از

در شرایطی که ناترازی تولید و مصرف برق همچنان به‌عنوان یکی از چالش‌های اصلی صنعت برق کشور شناخته می‌شود، وزیر نیرو وعده داده که هیچ واحد صنعتی به دلیل کمبود برق تعطیل نشود و برای این منظور همکاری نزدیکی با وزارت صمت برقرار شده است.

با آغاز روزهای گرم سال، بار دیگر مسأله ناترازی در تولید و مصرف برق به یکی از دغدغه‌های اصلی کشور به‌ویژه در بخش صنعت تبدیل شده است. رشد مصرف در تابستان، فشار مضاعفی بر شبکه برق وارد کرده و ضرورت اجرای راهبردهای جدید برای عبور از پیک مصرف را دوچندان کرده است. بررسی‌ها نشان می‌دهد برخی واحدهای

ادامه از صفحه اول

۳

محکوم شدند. حضرتی، ادامه داد: این میزان جریمه به دنبال رسیدگی و محتومه شدن سه هزار و ۲۸۷ پرونده تخلف از سوی واحدهای اجرای احکام در این حوزه صادر شده است. وی یادآور شد: در بازه زمانی یاد شده سه هزار و ۵۰۳ پرونده تخلف در حوزه کالا و خدمات به واحدهای اجرای احکام وارد شده است.

پیام آذربایجان

چهارشنبه ۱۸ تیر ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۲۶۰۹

اقتصاد

خبر

راه‌اندازی نخستین مزرعه پرورش

آرتمیا در آذربایجان شرقی



مدیر شیلات و امور آبزیان سازمان جهاد کشاورزی استان آذربایجان شرقی گفت: اولین مزرعه پرورش آرتمیا در آذربایجان شرقی با ظرفیت تولید روزانه ۱۵ کیلوگرم، به کمک تسهیلات بانکی و دانش روز، بزودی وارد چرخه تولید کشور خواهد شد.

جواد گوزلی اظهار داشت: مزرعه پرورش آرتمیا ۳ هزار مترمربع مساحت دارد که در ۷۳۰ متر مربع آن روزانه ۱۵ کیلوگرم بیومس آرتمیا تولید خواهد شد و با همت و تلاش بخش خصوصی به زودی به مرحله بهره‌برداری رسمی می‌رسد. مدیر شیلات و امور آبزیان سازمان جهاد کشاورزی استان آذربایجان شرقی افزود: مدیریت شیلات استان و مدیریت جهاد کشاورزی شهرستان اسکو با پیگیری امور، ارائه راهکارهای علمی و اعطای تسهیلات بانکی، زمینه لازم برای سرمایه‌گذاری این مزرعه را فراهم کرده است که این مزرعه با استفاده از علم روز در استخرهای پوششی ژئو ممبران برای اولین بار در استان وارد چرخه تولید آبزیان می‌شود.

وی، هدف از راه‌اندازی این طرح را حفظ و نگهداری آرتمیای بومی دریاچه ارومیه عنوان کرد و افزود: استفاده از آب های نامتعارف (آب‌های شور و لب شور)، حفظ چشم‌انداز آبی منطقه، اشتغال‌زایی همچنین دستیابی بهره‌برداران به دانش روز حوزه شیلات و آبیزی-پروری از اهداف دیگر این طرح است. مدیر شیلات و امور آبزیان سازمان جهاد کشاورزی استان آذربایجان شرقی متذکر شد: توسعه این مزارع و ورود به چرخه تولید آرتمیا با توجه به شرایط آب و هوایی منطقه و ارزش افزوده بالای محصول تولیدی همچنین جلوگیری از خروج ارز، گامی موثر در جهت خودکفایی است.

اخذ مجوز استخدام ۲۵۴ نیروی جدید

در دانشکده علوم پزشکی مراغه

رئیس دانشکده علوم پزشکی مراغه از اخذ مجوز استخدام ۲۵۴ نیروی جدید در بخش‌های مختلف درمانی و بهداشتی این دانشکده خبرداد.

الهوردی ارجمند اظهار داشت: این استخدام‌ها در راستای توسعه خدمات سلامت در منطقه و اجرای سیاست‌های وزارت بهداشت برای ارتقای کیفیت و دسترسی به خدمات درمانی، با تلاش‌ها و پیگیری‌های انجام خواهد شد. رئیس دانشکده علوم پزشکی مراغه در ادامه گفت: توسعه زیرساخت‌ها زمانی معنا پیدا می‌کند که نیروی انسانی متخصص و کافی در کنار تجهیزات مناسب حضور داشته باشد. ارجمند تأکید کرد: این استخدام‌ها نه تنها باعث افزایش بهره‌وری و سرعت خدمات‌رسانی در بیمارستان‌ها و مراکز سلامت خواهد شد، بلکه زمینه اشتغال جوانان تحصیل‌کرده منطقه را نیز فراهم می‌کند.

وی گفت: دفترچه راهنمای ثبت‌نام آزمون استخدامی مرتبط با این نیروها به‌زودی از طریق درگاه رسمی دانشکده و سامانه آزمون‌های استخدامی وزارت بهداشت منتشر خواهد شد. رئیس دانشکده علوم پزشکی مراغه خاطرنشان کرد: دانشکده علوم پزشکی مراغه با بهره‌مندی از مراکز آموزشی و درمانی سینا، امیرالمؤمنین(ع) و شهید بهشتی و مراکز بهداشتی - درمانی گسترده و نیروهای پرتلاش، در مسیر ارتقای شاخص‌های سلامت منطقه حرکت می‌کند و استخدام‌های جدید نقش مهمی در تثبیت این روند ایفا خواهد کرد.

بانک با مکلف به تمدید پرداخت وام اشتغال شدند

بر اساس مصوبه شورای عالی کار و تأیید رئیس جمهور، بانک‌های عامل مکلف شدند پرداخت تسهیلات تکلیفی اشتغال را تا پایان تیرماه برای متقاضیان در صف تمدید کنند.

احمد میدری وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی مصوبات هشتاد و نهمین جلسه شورای عالی اشتغال که در ۲۵ فروردین ماه برگزار شده و به تأیید رئیس جمهور رسیده را برای اجرا ابلاغ کرد. یکی از مهمترین موضوع بندهای این مصوبه مربوط به تسهیلات تکلیفی است. بر اساس این مصوبه دستگاه‌های اجرایی مکلف‌اند اطلاعات دریافت کنندگان تسهیلات اشتغال را در سامانه ملی رصد اشتغال به صورت برخط ثبت کنند.

علاوه بر این در این مصوبه بانک‌های عامل مکلف شده‌اند فرآیند پرداخت تسهیلات را برای متقاضیانی که به بانک معرفی شده‌اند اما موفق به دریافت تسهیلات نشده‌اند یا در صف معرفی به بانک قرار دارند، تا پایان تیرماه سال جاری تمدید کنند.



پیام آذربایجان

چهارشنبه ۱۸ تیر ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۲۶۰۹

روانشناسی کودک

۴

ارائه خدمات روانشناسی و مشاوره فردی در فرهنگسرای بزرگ الغدیر

فرهنگسرای بزرگ الغدیر در راستای ارتقای سلامت اجتماعی و توانمندسازی شهروندان خدمات مشاوره فردی در حوزه‌های مختلف ارائه می‌دهد. فرهنگسرای بزرگ الغدیر، با هدف افزایش آگاهی، بهبود مهارت‌های زندگی و توانمندسازی شهروندان در مواجهه با چالش‌های فردی و اجتماعی خدمات مشاوره فردی با حضور

کارشناسان و روانشناسان مجرب در حوزه‌های مختلف اجتماعی را ارائه می‌دهد. این خدمات که به صورت فردی ارائه می‌شوند شامل مشاوره‌های قبل از ازدواج، خانواده درمانی، طلاق، اعتیاد، تحصیل، رفع مشکلات تحصیلی کودکان، درمان اختلالات زناشویی، آموزش‌های فرزندپروری، درمان افسردگی، درمان اضطراب و استرس، مدیریت خشم و... همه روزه به جز روزهای تعطیل از ساعت

۸ صبح الی ۱۴:۳۰ در فرهنگسرای الغدیر ارائه می‌شود. گفتنی است این خدمات روان‌شناسی و مشاوره‌ای با کمترین هزینه ممکن در طول هفته در فرهنگسرای الغدیر انجام می‌شود. علاقمندان برای تعیین وقت مشاوره و استفاده از خدمات روانشناسی می‌توانند همه روزه از ساعت ۷:۳۰ صبح تا ۱۴:۳۰ بعد از ظهر به آدرس تبریز، بلوار ستارخان، خیابان شهید قره‌باغی، فرهنگسرای الغدیر، مرکز آموزش فرهنگسرا مراجعه و یا جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۳۲۶۷۰۷۰۷ تماس حاصل فرمایند.

ضرورت مراقبت از کودکان در دنیایی که به سرعت دیجیتالی می‌شود



صفحه‌نمایش و مشکلات اجتماعی عاطفی اندازه‌گیری و در عین حال، رفتار کودکان به مدت دست‌کم شش ماه پیگیری شده بود.

آنها دریافتند کودکانی که در بازه سنی شش تا ۱۰ سال قرار داشتند، با استفاده بیشتر از صفحه‌نمایش، بیشتر احتمال داشت دچار مشکلات اجتماعی عاطفی شوند و دختران عموماً در برابر اینگونه مشکلات آسیب‌پذیرتر بودند. پسران نیز هنگام مواجهه با چنین چالش‌هایی بیشتر احتمال داشت زمان استفاده از صفحه‌نمایش را افزایش دهند. بازی‌های ویدیویی در مقایسه با استفاده آموزشی یا تفریحی از صفحه‌نمایش با خطرات بیشتری همراه بودند. کودکانی که با مشکلات اجتماعی عاطفی درگیر بودند نیز بیشتر احتمال داشت برای مقابله با آن مشکلات به بازی روی بیاورند.

«واسکونسولوس»، نویسنده اصلی این مقاله و مدرس دانشگاه نیوساوت‌ولز به سی‌ان‌ان گفت: بازی‌های آنلاین به طور خاص، خطرات بیشتری به همراه دارند، زیرا اغلب عملکردی مشابه پلتفرم‌های رسانه‌های اجتماعی دارند. از آنجا که این بازی‌ها حتی زمانی که بازیکن از سیستم خارج می‌شود نیز ادامه پیدا می‌کنند، کودکان ممکن است احساس کنند تحت فشارند که مدت طولانی‌تری آنلاین و در اینترنت بمانند که این موضوع می‌تواند آنها را به نادیده‌گرفتن فعالیت‌های مهم زندگی واقعی مانند خواب، انجام دادن تکالیف مدرسه و تعاملات حضوری سوق دهد.

بنیاد سلامت روان کودکان خاطرنشان می‌کند که در عین حال برخی از بازی‌ها ممکن است برای سلامت روان کودکان و نوجوانانی که دچار اضطراب، افسردگی و اختلال کم‌توجهی‌بیش‌فعالی هستند مفید باشند، به کودکان کمک کنند تا جامعه‌ای برای خود بیابند، عملکرد شناختی بهتری داشته باشند یا توانایی‌های حل مسئله را توسعه دهند، اما بازی کردن با کاهش روابط با همسالان و افزایش پرخشگری نیز مرتبط بوده است. البته، هر کودک و نحوه استفاده او از بازی‌ها متفاوت است.

با این حال، این یافته‌ها نشان می‌دهند که بهتر است والدین در مورد اجازه زمان استفاده از صفحه‌نمایش به

متخصصان هشدار می‌دهند که زمان استفاده از

صفحه‌نمایش ممکن است به چرخه‌ای معیوب برای

سلامت روان کودکان منجر شود.

بر اساس نتایج یک مطالعه مجموعه‌ای از مشکلات

در کودکان از جمله اضطراب، افسردگی و پرخشگری، با

زمان زیاد استفاده از صفحه‌نمایش مرتبط بوده‌اند.

در عین حال مشخص شده کودکانی که با این

مشکلات درگیرند همچنین احتمال دارد بیشتر به

صفحات نمایش روی آورند. در این مطالعه، فعالیت‌های

مبتنی بر صفحه‌نمایش، شامل رسانه‌های اجتماعی،

بازی‌های ویدیویی، تلویزیون و کتاب‌های آنلاین بودند.

«مایکل نوتل»، دانشیار دانشگاه کوئینزلند استرالیا، می‌گوید: کودکان بیش از پیش زمانشان را صرف صفحه‌نمایش‌ها می‌کنند، از سرگرمی گرفته تا تکالیف مدرسه و پیام دادن به دوستان. ما دریافتیم که افزایش زمان استفاده از صفحه‌نمایش می‌تواند به مشکلات عاطفی و رفتاری منجر شود و کودکانی که این مشکلات را دارند اغلب برای مقابله با آن به صفحه‌نمایش‌ها پناه می‌برند.

گروهی از نویسندگان بین‌المللی این مطالعه، برای دستیابی به این نتایج، ۱۱۷ پژوهش را مرور و فراتحلیل کردند که شامل داده‌هایی از بیش از ۲۹۲ هزار کودک در سراسر جهان بود. آنها امیدوار بودند رابطه زمان استفاده از صفحه‌نمایش و مشکلات اجتماعی عاطفی ازجمله پرخشگری، اضطراب و اعتمادبه‌نفس پایین را بهتر درک کنند.

بیشتر این مطالعات در ایالات متحده انجام شده بود اما پژوهش‌هایی از کانادا، استرالیا، آلمان و هلند نیز وجود داشت. این مجموعه شامل هر بررسی بود که در آنها شرکت‌کنندگان کمتر از ۱۰ سال داشتند و میزان استفاده از

نقش اوقات فراغت در آینده شغلی اوقات فراغت هدفمند، کلید آمادگی شغلی نوجوانان

بلکه با افزایش احساس توانمندی و رضایت از زندگی نیز همراه است.

از سوی دیگر، نقش اوقات فراغت در رشد و بالندگی نوجوانان قابل چشم‌پوشی نیست. در بسیاری از جوامع، برنامه‌ریزی مناسب برای اوقات فراغت موجب افزایش نشاط، خودشناسی، مهارت‌آموزی و تعاملات اجتماعی مثبت در جوانان شده است. استفاده مفید از زمان آزاد، می‌تواند بستری مناسب برای تقویت مهارت‌هایی فراهم کند که نوجوانان را برای زندگی آینده آماده‌تر می‌کند. فعالیت‌های ساختارمند و هدفمند در این اوقات، از جمله راهکارهای مؤثر در این زمینه هستند. اینجاست که پیوند میان گذران آگاهانه اوقات فراغت و آمادگی برای آینده شغلی شکل می‌گیرد؛ پیوندی که در صورت طراحی و اجرا به شیوه‌ای علمی، می‌تواند نتایج چشمگیری به همراه داشته باشد. در مطالعه‌ای که در همین رابطه توسط محمدرضا عابدی، استاد گروه مشاوره دانشگاه اصفهان، با همکاری دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی‌شهر، انجام شده است، تأثیر یک برنامه مداخله‌ای ویژه برای بهبود نحوه گذران اوقات فراغت نوجوانان مورد بررسی قرار گرفته است. هدف اصلی این مطالعه، کمک به نوجوانان ۱۶ تا ۱۸ ساله برای افزایش انطباق‌پذیری‌شان با مسیرهای شغلی آینده بوده است. برای انجام این پژوهش، ابتدا با استفاده از مصاحبه با نوجوانانی که سازگاری شغلی بالایی داشتند، محتوای برنامه‌ای طراحی شد که به نحوی فعالیت‌های اوقات فراغت را ساماندهی کند. سپس این بسته آموزشی بر روی گروهی از نوجوانان که سازگاری شغلی کمتری داشتند، اجرا شد. افراد به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی و کنترل قرار گرفتند و سپس از مقیاسی استاندارد برای سنجش میزان انطباق‌پذیری آن‌ها پیش و پس از اجرای برنامه استفاده شد.

نتایج نشان داد نوجوانانی که در برنامه غنی‌سازی اوقات

فراغت شرکت کرده بودند، توانایی بیشتری در مدیریت آینده شغلی خود پیدا کردند. این افراد بعد از گذراندن دوره، در تصمیم‌گیری‌های شغلی، برنامه‌ریزی و اعتماد به آینده، پیشرفت چشمگیری نسبت به گروه کنترل داشتند. همچنین این پیشرفت‌ها حتی در دوره پیگیری پس از برنامه نیز پابرجا ماند.

به عبارت ساده‌تر، برنامه طراحی‌شده کمک کرد تا نوجوانان بتوانند تنها با چشم‌انداز شغلی خود ارتباط روشن‌تری برقرار کنند، بلکه در برابر تغییرات محیطی و تردیدهای مربوط به آینده، عملکرد سازگارتر و هدفمندتری داشته باشند. این نتیجه اهمیت برنامه‌ریزی در اوقات فراغت را بیش از پیش برجسته می‌کند.

از سوی دیگر، تحلیل‌های تکمیلی نشان دادند که بسیاری از مزایای رشد فردی، از جمله افزایش حس مسئولیت‌پذیری، خودکارآمدی، مشارکت اجتماعی و کاهش رفتارهای پرخطر، با نحوه گذران اوقات فراغت مرتبط هستند.

نوجوانانی که در فعالیت‌های هدفمند، ساختارمند و سازمان‌یافته در اوقات فراغت شرکت می‌کنند، آمادگی بیشتری برای ورود به زندگی شغلی و بزرگسالی دارند. این فعالیت‌ها در حقیقت نقش تمرینی برای زندگی واقعی دارند و نوجوان را برای شرایط مختلف اجتماعی و حرفه‌ای آماده می‌کنند. نتایج این پژوهش می‌تواند راهگشای سیاست‌گذاران حوزه آموزش و پرورش، مشاوران تحصیلی و والدین باشد. این یافته‌ها تأکید می‌کنند که پرداختن به کیفیت اوقات فراغت نوجوانان تنها تفریحی ساده نیست، بلکه می‌تواند به‌عنوان بستری برای پرورش مهارت‌های حیاتی زندگی و شغلی تلقی شود. پژوهشگران همچنین پیشنهاد می‌کنند که مطالعات بیشتری برای شناسایی عوامل مؤثرتر در نحوه گذران اوقات فراغت نوجوانان انجام شود تا بتوان برنامه‌های دقیق‌تری طراحی کرد.



در بازار کار، نیاز به مهارت‌هایی چون انعطاف‌پذیری، خودتنظیمی، کنجکاوی نسبت به آینده و توانایی برنامه‌ریزی را افزایش داده است. نوجوانان به عنوان نسل آینده‌ساز، نیاز دارند که از هم‌اکنون بتوانند با این چالش‌ها مواجه شوند. یکی از مفاهیمی که در این زمینه مطرح شده، «انطباق‌پذیری مسیر شغلی» است؛ یعنی توانایی فرد در کنار آمدن با تغییرات و انتخاب‌های شغلی پیش رو. این ویژگی نه تنها به برنامه‌ریزی شغلی بهتر کمک می‌کند،

در دنیای امروز، جوانان و نوجوانان با چالش‌های زیادی برای برنامه‌ریزی آینده شغلی خود روبه‌رو هستند؛ اما بررسی‌های محققان نشان می‌دهد اینکه آن‌ها چگونه از زمان آزاد خود استفاده می‌کنند، می‌تواند نقش تعیین‌کننده‌ای در مسیر زندگی آینده‌شان داشته باشد. در سال‌های اخیر، بحث سازگاری و انطباق‌پذیری با تغییرات شغلی یکی از موضوعات مهم در حوزه روان‌شناسی شغلی بوده است. زندگی در دنیای مدرن با تغییرات پی‌درپی

کارگاه آشنیزی « مربای گل سرخ » توسط واحد فرهنگی اجتماعی منطقه ۸، در فرهنگسرای تربیت برگزار شد. در راستای آموزش آشنیزی برای بانوان گرمی ، کارگاه آشنیزی « مربای گل سرخ » با تدریس مربیان آشنیزی، در فرهنگسرای شهید بهشتی برگزار شده و با استقبال مناسب شهروندان مواجه شد.علاقه مندان جهت کسب اطلاعات

برگزاری کارگاه آشنیزی « مربای گل سرخ » در فرهنگسرای بهشتی

بیشتر و شرکت در این دوره های آموزشی رایگان همه روزه می توانند به این فرهنگسرا واقع در میدان شهید بهشتی مراجعه کنند. برگزاری کارگاه ویژه کمک های اولیه در فرهنگسرای شهید بهشتیدر راستای توسعه آموزشهای شهروندی، کارگاه ویژه کمک های اولیه در فرهنگسرای شهید بهشتی برگزار شد. این کارگاه آموزشی در راستای ارتقای

سلامت شهروندی، روزهای دو شنبه و چهار شنبه در فرهنگسرای شهید بهشتی برگزار می شود که علاقه مندان میتوانند جهت استفاده از این دوره آموزشی، در روزهای مذکور ساعت ۱۲ ظهر به فرهنگسرای شهید بهشتی واقع در سنگ فرش میدان شهید بهشتی مراجعه کنند.

۵

پیام آذربایجان

چهارشنبه ۱۸ تیر ۱۴۰۴

سال بیست و دوم / شماره ۲۶۰۹



روزنامه

هدف گذاری شخصی، راز شادابی و سلامت روان زنان خانه دار

برای اهدافش تلاش نکند نمی تواند فرزندان موثر و خودساخته ای تربیت کند.

نقش کلیدی همسران در سلامت روان زنان خانه دار

یک زن خانه دار به عنوان مربی خود باید رشدیافته شده باشد. اگر یک زن به این ابعاد در خانه داری توجه نکند حتما سلامت روانش آسیب می بیند . همسران در این زمینه باید به زنان کمک کنند چرا که دید اشتباه بسیاری از مردان از خانه داری موجب می شود یک زن باطراوت بعد از مدتی تبدیل به یک گل خشکیده شود.

اگر مردی همسر خود را برای مهارت آموزی؛ علم آموزی، رشد معنوی، فعالیت‌های اجتماعی و .. در کنار امور منزل تشویق نکند حتما نمی تواند قوام و رشد دهنده باشد! توجه به این امور نیز برای ایفای نقش خانه داری اهمیت زیادی دارند.آن چیزی برای زنان خانه دار بسیار مهم است این است که در کنار وظایف خانه و خانه داری حتما برای خودشان یک برنامه، یک هدف، یک افق را ترسیم کنند و در تمام جنبه های زندگی خودشان آن را دنبال کنند تا این مسیر برای آنها از نظر فردی آسیب زان نباشد.

گاهی اوقات زنان پس از بچه دار شدن تمام فعالیت های اجتماعی و کاری خودش را متوقف می کند. برخی از زنان بعد از ازدواج به این سمت سوق پیدا می کنند، اتفاقا فعالیت اجتماعی، سیر علمی و داشتن برنامه های فردی برای یک زن واجب و یک نیاز حقیقی است که باید تأمین شود. ما در ابعاد مختلف زندگی مانند: ابعاد علمی، حقیقی، سلامت، تفریح، روابط خانوادگی، بحث های خانوادگی، روابط دوستی، امور معنوی و مذهبی نیاز به ترسیم اهدافمان داریم. این نیازها جزئی از نیازهای واقعی ما است که اگر تأمین نشود قطعاً ما را به سمت غمگینی و افسردگی سوق میدهد. پس ما باید به تمام نیازهای حقیقی خود توجه داشته باشیم. در عین حال که ازدواج و بچه داشتن برای یک زن یک نیاز حقیقی است، سیر علمی داشتن، روابط اجتماعی داشتن، اثرگذاری اجتماعی و کنشگری فعال اجتماعی نیز داشتن برای او یک نیاز حقیقی و واقعی است.پس باید توجه کنیم که یک زن باید همه جانبه به آنها بپردازد تا در نقش خانه داری نیز موفق باشد.

مردان پشتوانه همیشگی زنان خانه دار

وی توصیه کرد که ما باید به مردان نیز آموزش دهیم که بعد از ازدواج حتما در عین اینکه در واقع اجباری برای زن فراهم نمی کنند که یک زن، نان آور خانواده شود و از نظر اقتصادی فعالیت کند، باید اولا نقش خانه داری را در نظر خودو همسرشان بزرگ کرده، در این مسیر به او کمک کرده؛ ابعاد مختلف خانه داری را ببینند و همسر خود را برای طی کردن مسیرهایی را که دوست دارد از نظر علمی، فرهنگی و اجتماعی پیگیری کند تشویق کنند و بدانند که خود این فعالیت داشتن و رشد فردی همسرشان در اجتماع می تواند زمینه سلامت روان بالاتر و شادی و نشاط همسرشان را فراهم کند.

در کنار این با توجه به سختی های زیادی که خانه داری دارد مردها باید با توجه به الگوهای خوبی که داریم مانند حضرت علی بهتر است در امور خانه داری مانند؛ ظرف شدن، نظافت خانه و امور دیگری به همسر خود کمک کنند و زنان نیز در امور همسرانشان در کنار آنها باشند و کمک کنند.خانواده ای که در آن زن و مرد در عین توجه به نقش خود، برای تحقق بهتر نقش دیگری با او همدلی و همفکری و همراهی و همگرایی دارند خانواده ای ایده آل خواهد بود.



های فمنیستی ادعای برابری زن و مرد را مطرح کنند. این مسائل موجب شد که در سیر تاریخی تلاشی برای کم اهمیت جلوه دادن نقش زنان و خانه داری آن‌ها دیده شود و زنان به مرور به سمتی حرکت کنند که فقط شغل و تحصیل و جایگاه اقتصادی برایشان مهم شود. رواج این فرهنگ به مرور به یک بحران در خانواده تبدیل می شود.در نظام فرهنگ اسلامی در واقع مرد نان آور خانواده است و زن باید در کمال آرامش و بدون اینکه دغدغه برطرف کردن نیاز اقتصادی داشته باشد به امور زندگی خود و فرزندانش بپردازد.

این مسئله شان زن را بالا می برد، در فرهنگ اسلامی یک زن در عین حال که نباید دغدغه اقتصادی داشته باشد، می تواند به تحصیل علم بپردازد، می تواند جایگاه شغلی داشته باشد و در عین حال به امور خانه و فرزندان رسیدگی کند و این یک فرصت بسیار ویژه برای زنان است.

سلامت روان زنان خانه دار

رئیس انجمن ایرانی روانشناسی اسلامی در زمینه سلامت روان زنان خانه دار گفت: سلامت روان در هر شغلی ممکن است به خطر بیفتد و این فقط مختص به زنان خانه دار نیست. بسیاری از زنان هستند که در جایگاههای بالای شغلی قرار گرفته اند اما سلامت روان خوبی ندارند، حال باید دید دلیل آن چیست؟ یکی از مهمترین دلایل این امر را نداشتن هدف و مقصد و همین طور نداشتن برنامه در ابعاد مختلف زندگی دانست. انسان در هر شغل و نقشی می تواند بدون اینکه دلیل یا چرایی آن را بداند کار کند و پس از مدتی خسته و درمانده شود. زن خانه دار باید اولا شان خانه داری، اهمیت این نقش و چرایی عهده دار شدن این نقش را بداند سپس ابعاد مهم این نقش را بشناسد و بداند که خانه داری صرفاً به معنای انجام کارهای روزمره خانه نیست. برای یک خانه دار خوب بودن مجموعه ای ای علم و مهارت در ابعاد مختلف نیاز است که اگر یک زن به دنبال آنها باشد برای تمام عمر خود برنامه خواهد داشت. مثلاً یکی از این نیازهای نقش خانه داری، داشتن رشد و برنامه فردی است چراکه یک زن اگر خود در مسیر رشد و شکوفایی استعدادهایش نباشد و حرکت نداشته باشد و هدفمند نباشد و

ضعف داشته باشد و برای بهبود آن ها هم برنامه ریزی نداشته باشد. برخی دیگر با توجه به اینکه اهمیت این نقش را درک کرده اند برای همه این ابعاد در زندگی برنامه داشته و به آن توجه می کنند به همین دلیل زندگی شادتر و رضایتمند تری را تجربه می کنند. این دسته از زنان همواره در حرکت اند و توقف ندارند و همین پویایی در سلامت روان آنها نقش موثر ایفا می کند.

خانه داری در عین اینکه طیف گسترده ای از مسئولیتهای بسیار مهم است، می تواند نقش پر چالشی برای یک زن باشد؛ مواجهه با چالش های متعدد در زمینه ارتباط با همسر، فرزندان، دیگران و امور منزل ضرورت خودآگاهی، خودسازی، هدفمندی و تقویت تاب آوری و معنویت و رشد فردی و اجتماعی زنان خانه دار را روشن کند.

به همین منظور یک زن لازم است مهارتهای لازم را برای ایفای درست این نقش ها داشته باشد. پس خانه داری یک حوزه بسیار گسترده ای است که زنان خانه دار بخوبی این امر را درک می کنند.

در عین حال داشتن عنوان خانه دار نمی تواند نشانه موفقیت یک زن در آن باشد. ناآرامی در خانه داری موجب حس ضعف، بی هدفی، افسردگی، اضطراب و ناامیدی در زنان می شود. زنان خانه دار باید برای ایفای نقش خود تلاش کنند و در این راستا همسر، اعضای خانواده و جامعه نقش مهمی دارند چراکه باید زمینه رشد فردی و اجتماعی آنها را فراهم آورده و در عین حال برای معرفی نقش مهم خانه داری با هم ابعاد و پیچیدگی ها آن تلاش کنند. و زنان خانه دار و فرهنگ خانه داری را در جامعه بالا ببرند.

ورود زنان خانه دار به عرصه کار

دکتر فیاض گفت: پس از انقلاب صنعتی زنها نیز به عنوان نیروی کار وارد کارخانه ها شدند و کم کم نیاز به این بودکه نقش خانه داری آنها کمرنگ شده و روی کار و بهره وری های شغلی و اقتصادی تأکید کنند، همین امر موجب شد که چالش بین زن و مرد بوجود آید و زن از زنانگی خودش به تدریج خارج شده و به سمت و سویی برود که از سوی نهضت

شغل خانه داری برای زنان مسئولیت پرچالشی است که زنان خانه دار به خوبی بر آن شناخت دارند. در راستای سلامت روانی، زنان خانه دار باید در کنار وظایف خانه و خانه داری حتما برای خودشان برنامه، هدف و افق را ترسیم کرده و در راستای رسیدن به آنها تلاش کنند.

در سکوتی که خانه‌ی مرتب، در میان کارهای روزمره، غذا پختن، شستشو، مراقبت از کودکان و... ممکن است بسیاری از زنان به این بیاندیشند که چقدر برای خود زمان می گذارند؟ یا اینکه چه آرزوها و اهداف بزرگی داشتند! چه برنامه هایی در سر می پروراندن! گاهی خستگی طاقت فرسای کارهای روزمره در کنار فکر کردن به آرزوهای دست نیافته موجب بروز افسردگی در برخی زنان خانه دار می‌شود. در این خصوص با دکتر فاطمه فیاض، فوق دکترای روانشناسی سلامت، استاد دانشگاه، روان درمانگر و رئیس انجمن ایرانی روانشناسی اسلامی به گفت وگو نشستیم.

نقش زن در جامعه و خانواده

دکتر فاطمه فیاض در ابتدا به بیان نقش زن در جامعه و خانواده پرداخت و گفت: خداوند متعال انسان را از دو جنس زن و مرد آفریده و تفاوت های فیزیولوژیکی، روانشناختی، هیجانی، عاطفی و معنوی بین این دو جنس ایجاد می‌کند که هر کدام یک نقش متناسب با این ویژگی ها را در جامعه داشته باشند. درست است که هیچ یک بر دیگری برتری ندارند، اما به هر حال با توجه به اقتضائات، ویژگی ها و توانمندی های متفاوتی که در برخی جنبه ها با هم دارند، لازم است که با توجه به اینها نقش های متفاوتی در جامعه داشته باشند. بر همین اساس قاعدتا شغل های مردانه و زنانه با یکدیگر متفاوت است.

خانه داری خرده نقش هایی است که یک زن می تواند در یک خانواده داشته باشد

بسیاری از شغلها و موقعیتهای برای زنان و بسیاری برای مردان مناسبت هستند. اما برخی از شغلها هستند که زن و مرد ندارند و هر دو می توانند آنها را انجام دهند. زنان با توجه به ویژگی هایی که دارند، بهتر از مردان می توانند، نقشهای مرتبط با خانه، مدیریت فرزندان و خانه، خانه داری، تربیت فرزند و مسئولیت هایی که به نوعی ارتباط موثر با دیگران دارند را ایفا کنند. خانه داری شامل بسیاری از خرده نقش هایی است که یک زن می تواند در یک خانواده داشته باشد .

اهمیت شغل خانه داری

این روان درمانگر در خصوص اهمیت شغل خانه داری گفت: خانه داری فقط به معنی نظافت و رتق و فتق کردن خوراک و پوشش خانواده نیست. خانه داری مجموعه ای از نقشهایی است که این امکان را به زنان می دهد که روابط اعضای خانواده را گرم و صمیمی نگه دارد، با بچه ها ارتباط موثر داشته باشد، به امر تربیت آنها بپردازد، مسائل مربوط به خانواده و روابط اجتماعی با دیگران را مدیریت کند و ارتباط با همسر را به سمتی ببرد که فضای خانواده را بعد از یک روز پر تنش و سخت به سمت آرامش سوق دهد وخانه را به یک محل امنی برای همسر و فرزندان تبدیل کند.

همچنین این نقش مهم، نیازمند داشتن علم و مهارت در زمینه های مالی و اقتصادی، رشد معنوی، رشد سیاسی، رشد فرهنگی و رشد مهارتی برای یک خانواده شاد و پویاست. همین موضوع این نقش را بسیار مهم می کند. اما یک زن ممکن است عنوان نقش خانه دار را داشته باشد و در هر یک از این ابعاد

کمبود احساس امنیت عاطفی را جدی بگیرید

اطمینان و امنیت دارید. نیازی به «درست کردن» یکدیگر نیست؛ فقط دو حضور بالغ هستید که در کنار هم رشد می‌کنید. می‌توانید همان کسی باشید که در کنار دوستان نزدیک یا خانواده‌تان هستید و بابت همین «خود بودن»، ارزشمند و مورد احترام باشید.

مطالعه سال ۲۰۲۳ که در «مجله اروپایی تحقیقات سلامت، روان‌شناسی و آموزش» (European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education) منتشر شد نشان داد، افرادی که ارتباط صمیمی و اثبات دارند از سلامت روانی بیشتری برخوردارند و در مقابل استرس واکنش بهتری نشان می‌دهند. متخصصان دریافته‌اند که در روابط ایمن افراد از در دسترس بودن و حمایت عاطفی شریک زندگیشان خاطرجمع هستند و می‌دانند که در شرایط دشوار نیز از حمایت او برخوردارند.

همچنین، یافته‌ها نشان دادند که هرچه ارتباط زوجین باثبات‌تر باشد نیاز افراد به تأیید شدن کاهش می‌یابد. بنابراین، در یک رابطه سالم، نه خود را زیر سوال می‌برید نه همسرتان را – چون او حضور دارد، قابل اعتماد است و شما را همان‌طور که هستید می‌پذیرد.

۲. رابطه درست آسان به نظر می‌رسد

اگر شنیده‌اید که «عشق باید آسان باشد»، به معنای آن نیست که رابطه نیاز به تلاش ندارد بلکه یعنی ارتباط به‌طور طبیعی

اگر در گذشته روابط سخت یا آسیب‌زا داشته‌اید، ممکن است حتی وقتی با فرد مناسبی روبه‌رو می‌شوید ترس‌های قدیمی برآمده از آن روابط، دوباره ظاهر شوند.

ذهن، به دلیل کمبود احساس امنیت عاطفی در یک رابطه شکست خورده، یاد می‌گیرد که حتی در روابط سالم هم در انتظار خطر و تهدید باشد.

عواملی مانند شیوه دل‌بستگی (که در روابط اولیه زندگی و به واسطه تجربه‌های گذشته شکل می‌گیرد) گواه آن است که چرا در برابر رابطه عاطفی جدید، ترس یا اضطراب دارید.

تشخیص اینکه آیا در زندگی زناشویی خود واقعا با فرد مناسبی همراه هستید، همیشه آسان نیست اما اغلب می‌توانید تفاوت آن را احساس کنید. برای کمک به تشخیص و انتخاب مناسب، در ادامه‌ی این مطلب، سه نشانه رابطه سالم و صحیح بین زوج‌ها آمده است:

۱. در مورد علاقه او تردید نمی‌کنید

وقتی با فرد مناسبی پیوند زناشویی بسته‌اید، این سوال که «آیا واقعا مرا دوست دارد؟» به‌ندرت به ذهنتان می‌رسد. دیگر خود را درگیر تحلیل پیام‌ها یا بررسی هر تعامل نمی‌کنید و احساس قضاوت شدن، انتقاد یا بی‌قراری دائمی ندارید.

در چنین رابطه‌ای، بازی‌هایی برای آزمودن وفاداری یا تلاش برای جلب محبت صرفاً برای دیده شدن جایی ندارد و فشاری نیست که بخواهید ارزشمندی خود را اثبات کنید. با فرد مناسب، حس

می‌کنید کوچک یا نادیده نمی‌گیرد.

به سلامت و شادی شما اهمیت می‌دهد؛ با عمل، نه فقط با حرف.

۳. در کنار هم رشد می‌کنید، بدون اینکه از خودتان دور شوید

در یک ارتباط سالم نه‌تنها امکان رشد دارید بلکه تشویق می‌شوید که بیشتر رشد کنید. شریکتان از شما نمی‌خواهد که بخشی از هویت‌تان را فدای او کنید. او در مسیر رشد شخصیتان همراه شماست و در عین حال، به رشد خودش هم توجه دارد. مطالعه سال ۲۰۲۱ مفهومی به نام «مقیاس شکوفایی زوج‌ها» (Couple Flourishing Measure) را معرفی کرد که معیاری برای سنجش کیفیت پویای روابط زناشویی است.

متخصصان دریافته‌اند این طور نیست که زوج‌های شکوفا فقط حالشان در کنار هم خوب باشد، آنها با هم رشد می‌کنند. این‌گونه روابط ویژگی‌های زیر را دارند:

*** سلامت روان توام با لذت:** یعنی احساسات مثبت، صمیمیت عاطفی، رضایت و گرمای رابطه.

*** رفاه و سلامت روان هدفمند:** یعنی رشد فردی، شفقت دوطرفه و ساختن معنای مشترک و در واقع یعنی رابطه‌ای که الهام‌بخش پیشرفت هر دو طرف است.

در چنین رابطه‌ای دیگر نمی‌پرسید که «آیا او برای من مناسب است؟» بلکه سؤالاتان این خواهد بود: «چطور می‌توانیم با هم در این زندگی شکوفا شویم؟»



پیام آذربایجان

چهارشنبه ۱۸ تیر ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۳۶۰۹

تندرستی و تحرک

ایستگاه سلامت

ورزش منظم برای کاهش افسردگی کودکان

یک بررسی جدید شواهد نشان می‌دهد که ورزش منظم می‌تواند اختلالات خلقی در کودکان و نوجوانان را کاهش دهد و جایگزینی برای داروهایی مانند داروهای ضد افسردگی باشد. پژوهشگران استرالیایی که یافته‌های این بررسی را در ژورنال انجمن روانپزشکی کودک و نوجوان آمریکا گزارش کرده‌اند، می‌گویند وقتی کودکان در برنامه‌های ورزشی ساختارمند شرکت می‌کنند، اضطراب و افسردگی آنها کاهش می‌یابد. علاوه بر این، این بررسی نشان داد که علائم اضطراب و افسردگی با انواع مختلف رژیم‌های ورزشی تسکین می‌یابد. به گفته این پژوهشگران نکته مهم این است که ورزش می‌تواند بدون توسل به داروهایی مانند داروهای ضد افسردگی به بهبود خلق و خوی کودکان کمک کند. آنها می‌گویند بیش از سه چهارم کودکان و نوجوانان افسردگی یا اضطراب را تجربه می‌کنند و والدین ممکن است در یافتن راه‌حلی موثر برای درمان این موارد با مشکل مواجه شوند.

نتایج این بررسی نشان داد:

- اضطراب با انجام ورزش‌های مقاومتی با شدت کم، مانند بلند کردن وزنه‌های سبک یا تمرین ملایم با استفاده از دستگاه‌های وزنه‌زنی مداری یا دایره‌ای بهبود می‌یابد.
- افسردگی بیشتر از طریق ورزش با شدت متوسط در تمریناتی که برنامه‌های هوازی و قدرتی را با هم ترکیب می‌کنند، بهبود یافت.

این پژوهشگران گفتند که بیشترین بهبود در علائم افسردگی در برنامه‌هایی که کمتر از سه ماه طول کشیدند، رخ داد که نشان می‌دهد مزایای ورزش می‌تواند نسبتاً سریع ظاهر شود. آنها خاطرنشان کردند که کودکان مبتلا به افسردگی و اختلال کم‌توجهی بیش‌فعالی یا ای‌دی‌آی بیشترین بهبود به دنبال ورزش را نشان دادند.

کارول ماهر، پژوهشگر ارشد در این بررسی و رئیس گروه پژوهش در ورزش، تغذیه و فعالیت در دانشگاه استرالیایی جنوبی در این باره گفت: «پیام کلیدی این بررسی ساده است: فعال باشید و فعال بمانید. حتی دوره‌های کوتاه‌مدت حرکت می‌تواند تفاوت واقعی در سلامت روان و بهزیستی کودک ایجاد کند».

نتایج نشان داد که کودکان لزوماً نیازی ندارند هر روز به باشگاه بروند یا ساعت‌های طولانی را صرف ورزش کنند. یافته‌های این بررسی نشان داد که هیچ تفاوت معناداری بین کودکانی که یک تا سه بار در هفته ورزش می‌کردند و کسانی که بیشتر ورزش می‌کردند، وجود ندارد.

همچنین پژوهشگران دریافته‌اند که هیچ تفاوتی بین کودکانی که جلسات تمرینی آنها کوتاه‌تر یا طولانی‌تر است، وجود ندارد.

این پژوهشگران می‌گویند ورزش باید بخش اصلی مراقبت‌های سلامت روان برای کودکان و نوجوانان باشد، چه در مدرسه، چه در جامعه و چه در محیط‌های بالینی. به گفته آنها برنامه‌های ورزشی کوتاه و ساختاریافته که شامل تمرینات قدرتی یا ترکیبی از فعالیت‌ها هستند، به ویژه از لحاظ کاهش افسردگی و اضطراب امیدوارکننده به نظر می‌رسند، اما صرف ورزش کردن، حتی برای مدت زمان‌های کوتاه، مزایایی از این لحاظ را به همراه خواهد داشت.

شماره آگهی ۱۹۳۰۹۹

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳

آئین نامه 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 قیرداش صادقیان کلوانق
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 پسته‌بگلو

- 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

توصیه‌هایی برای مهار اضطراب و استرس از دیدگاه طب سنتی

بهره مندی از گیاهانی مثل بهدانه، بادرنجبویه و بیدمشک به همراه مقداری گلاب و عسل به منظور تقویت قلب و رفع اختلالات اندامی، هورمونی بسیار مفید است.شکوری با بیان اینکه در مصرف گیاهان زیاده روی و افراط صورت نگیرد، گفت: ۵ الی ۱۵ گرم از گیاهان فوق را به حالت دمنوش و یا یک استکان به حالت عرقیات بسته به شدت مشکلات ذکر شده روزانه یک الی سه مرتبه مصرف شود.

اندامی مانند فشار قلب و اختلالات هورمونی و بهم خوردن نظم خواب در طول روز خواهد شد.وی ادامه داد: رعایت تدابیر مناسب از لحاظ تغذیه و سبک زندگی سالم برای به دور ماندن یا برطرف کردن این مشکلات بسیار حائز اهمیت است.وی افزود: مصرف گیاهان آرامش بخش مانند به‌لیمو، اسطوخدوس و بهارنارنج جهت رفع مشکل خواب یا استفاده از گیاهانی مانند گل گاوزبان و بابونه برای کنترل اضطراب و استرس و همچنین

یک کارشناس طب سنتی توصیه‌هایی برای مهار اضطراب و استرس از دیدگاه طب سنتی را تشریح کرد. علی شکوری با بیان اینکه با افزایش دلهره، اضطراب و استرس، بدن افراد به سمت سردی و خشکی خواهد رفت، گفت: خشکی مزاج قطعاً زمینه ساز سه مشکل عمده از بی‌قراری‌های روحی مانند نگرانی، پریشانی و دلهره، اختلالات

۱۰ توصیه متخصصان طب سنتی برای پیشگیری از گرمازدگی

* در اوج گرما این نوشیدنی را کمتر میل کنید



خصوص شستن پاها.

استفاده از رایحه‌های خنک

در آموزه‌های طب سنتی، رایحه‌هایی با مزاج سرد مثل گلاب تأثیر قابل توجهی در کاهش حرارت بدن و آرام‌سازی سیستم عصبی دارند. بوییدن این مواد یا استفاده موضعی از آنها در هوای گرم بسیار توصیه می‌شود.

نوشیدن آب نه خیلی سرد

برخلاف تصور رایج، نوشیدن آب بسیار سرد در گرما می‌تواند به بدن آسیب بزند. از منظر طب سنتی، این کار موجب ضعف هضم و اختلال در تعادل حرارتی بدن می‌شود. بنابراین توصیه می‌شود از آب خنک استفاده شود. نه آب یخ. درضمن اگر قرار است حتی به مدت نیم ساعت بیرون از خانه باشید، حتماً لازم است که آب کافی به همراه داشته باشید و بدن بطری آب جایی نروید. اگر داخل آب به نذازه نوک سوزن نمک هم بریزید، خیلی مؤثرتر است. چون آب به تنهایی نمی‌تواند مانع گرمازدگی شود اما نمک، آب را حاوی الکترولیت می‌کند و جلوی کم‌آب شدن بدن و گرمازدگی را تا حد زیادی می‌گیرد.

تقویت قلب و کبد با شربت‌های گیاهی

مصرف شربت‌های طبیعی مانند بیدمشک، شربت گلاب یا ترکیب آنها با سکنجبین موجب تقویت قلب و کبد شده و مقاومت بدن را در برابر تنش‌های گرمایی افزایش می‌دهد.

این افراد بیشتر در خطرند

طب سنتی با بهره‌گیری از اصل تعادل مزاج، راهکارهایی ساده، کم‌هزینه و مؤثر برای مقابله با گرمازدگی در اختیار ما قرار می‌دهد. با رعایت تغذیه مناسب، سبک زندگی منطبق با طبیعت فصل و استفاده از تدابیر خنک‌کننده می‌توان تا حد زیادی از ابتلا به گرمازدگی پیشگیری کرد. درضمن یادمان باشد که افراد مسن، نوزادان، افرادی که در هوای آزاد کار می‌کنند، افراد مبتلا به بیماری‌های روانی، افراد چاق و افرادی که از انواع خاصی از داروها استفاده می‌کنند، بیش از سایر افراد مستعد ابتلا به گرمازدگی هستند. با افزایش آگاهی خود و اطرافیان‌مان می‌توانیم از فصل گرما به سلامت عبور کنیم.



مصرف مواد غذایی سبک و با طبع سرد و تر را در این روزها توصیه می‌کند. مثل ماست، دوغ، خیار، کاهو، کدو، گوجه‌فرنگی و سبزی‌هایی مثل گشنیز و خرفه و کرفس.

این میوه‌ها و شربت‌ها را بیشتر بخورید

هندوانه، طالبی، خربزه، هلو، شلیل، انگور و آلو و همچنین نوشیدنی‌های خنکی مثل شربت سکنجبین رقیق، شربت خاکشیر، شربت گلاب، تخم شربتی، شربت آلبالو، شربت خیار، شربت لیمو یا به‌لیمو در کاهش حرارت بدن در فصل گرما بسیار مؤثرند. درضمن تا حد امکان از مصرف نوشیدنی‌های گرم کافئین‌دار پرهیز کنید.

مصرف بیشتر عرق‌چیات

استفاده از عرق کاسنی و عرق بیدمشک هم در روزهای گرم سال می‌تواند مفید باشد. دمنوش نعنای هم از دیگر گزینه‌های طب سنتی برای درمان علائم گرمازدگی است که علاوه بر نشاط‌آور بودن، به هضم غذا هم کمک می‌کند. تدابیر محیطی و پوشش مناسب پوشیدن لباس‌های نخی، گشاد و روشن، پرهیز از حضور در فضای باز طی ساعات گرم روز (۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر)، پیاده‌روی در سایه تا حد ممکن، استفاده از کلاه لبه‌دار یا چتر موقع پیاده‌روی یا حتی وقتی در تاکسی و اتوبوس نشسته‌اید و تهویه مناسب فضای زندگی از جمله توصیه‌های طب سنتی برای در امان ماندن از گرمازدگی است.

عدم فعالیت سنگین در ساعات گرم

طب سنتی بر کاهش فعالیت‌های سنگین در هوای گرم تأکید دارد. توصیه می‌شود فعالیت‌های بدنی و ورزشی در ساعات خنک صبحگاهی یا غروب انجام شوند. از آنجا که فعالیت بدنی شدید در هوای گرم می‌تواند حرارت درونی را افزایش داده و زمینه‌ساز گرمازدگی باشد، رعایت زمان‌بندی صحیح ضروری است.

حمام کردن با آب ولرم

دوش گرفتن با آب ولرم و شستن پاها با آب خنک هم می‌تواند به کاهش دمای بدن کمک کند. بنابراین هر روز وقتی به خانه برگشتید، حتماً این کارها را انجام دهید. به

۶ راهکار برای درمان نفخ شکم هنگام خواب

خوشبختانه می‌توانید تمرین ورزشی سبکی را قبل از خواب به کار بگیرید تا نفخ شکم تان از بین برود. به مدت ۱۵ دقیقه بعد از غذا پیاده‌روی کنید یا حرکات یوگا انجام دهید تا گوارش تان به کار بیفتد و غذا بهتر هضم شود و نفخ نکند.

رنگ آمیزی انجام دهید

گاهی اوقات نفخ شکم به خاطر استرس است. مثلاً استرس در مورد مصاحبه شغلی فردا ممکن است علائم خود را روی پوست، مو، قلب، وزن یا حتی شکم نشان دهد و احساس نفخ را به وجود بیاورد. اگر بتوانید قبل از خواب، کارهای آرامش بخشی را به انجام برسانید و استرس خود را کنترل کنید، احتمالاً احساس نفخ هم از بین خواهد رفت.

چای نعنای بنوشید

نوشیدن دمنوش نعنای شما را آرام کرده، سیستم گوارشی تان را ریلکس می‌کند، باعث بهبود نفخ شده و کمک می‌کند تا آزیتم‌های گوارشی بهتر شکسته شوند. کافی است که روغن نعنا را با یک فنجان آب گرم ترکیب کنید و بنوشید؛ اما از آب نبات یا آدامس نعنای پرهیزید؛ زیرا ممکن است سرشار از الکل های قندی باشند که باکتری های روده کوچک آن را تخمیر می‌کنند تا گاز و نفخ ایجاد کنند.

شام را روی میز بخورید

اگر برای غذا خوردن روی زمین بنشینید؛ گاز و هوا وارد شکم تان می‌شود و ممکن است هنگام شب نفخ داشته باشید؛ اما اگر روی میز شام بخورید، احتمال وارد شدن هوا کمتر خواهد شد و در نتیجه احساس نفخ ایجاد نمی‌شود.

شکم تان را ماساژ دهید

اگر یادتان باشد؛ زمانی که کودک بودید و دل درد می‌گرفتید، مادرتان شکم شما را ماساژ می‌داد. ماساژ دادن باعث می‌شود که گاز و هوای اضافی از شکم خارج شود. شما هم می‌توانید قبل از خواب ماساژ شکم داشته باشید.

قبل از خواب ویتامین استفاده نکنید

گاهی مکمل ها و ویتامین باعث ایجاد نفخ می‌شوند. علت آن وجود بعضی مواد داخل آن هاست. بهتر است ریسک نکنید و قبل از خواب؛ از هیچ ویتامینی استفاده نکنید تا احساس نفخ ایجاد نشود. بهتر است که در کل؛ مکث تا احساس نفخ ایجاد نشود. بهتر است که در کل؛ ویتامین و مواد معدنی قبل از خواب را از رژیم غذایی تان حذف کنید.

قبل از خواب تمرین سبک انجام دهید



گاهی مکمل ها و ویتامین باعث ایجاد نفخ می‌شوند. علت آن وجود بعضی مواد داخل آن هاست. بهتر است ریسک نکنید و قبل از خواب؛ از هیچ ویتامینی استفاده نکنید تا احساس نفخ ایجاد نشود. بهتر است که در کل؛ ویتامین و مواد معدنی قبل از خواب را از رژیم غذایی تان حذف کنید.بیدار شدن از خواب با نفخ شکم اصلا حس خوبی نیست؛ به خاطر همین شما باید بدانید که چه کارهایی باعث ایجاد این حس ناخوشایند و یا مشکلات دیگری مانند اسهال، یبوست، سندروم روده بی‌قرار و آلرژی غذایی می‌شوند که در نتیجه آن ها نفخ به وجود می‌آید.

چند نوزاد در جنگ ۱۲ روزه متولد شدند؟

در ۱۲ روز جنگ علیه ایران، ۳۰۳۰۸ نوزاد به دنیا آمدند.

دکتر حسین کرمانپور رئیس مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت در صفحه اجتماعی ایکس نوشت: در ۱۲ روز جنگ و تجاوز به میهن عزیزم، هر چقدر ناملایمات وارد شد اما جلو چشمانم می‌دیدم که رزماری‌ها رشد کرده و شمشادها برگ‌های تازه داده‌اند.من و شما از چه مراحل عبور کردیم و با چه سختی‌هایی روزهایی اول کرونا یادتون هست؟در بخش مستقیم

پیام‌ها، برخی از شما برایم گریه کردید! مشکلات را گفتید و حتی نئوروسانی برایم نوشتند: «حال که امیدي به زندگي نيست! با نوزاد داخل رحم چه بايد بکنند؟» حتماً یادشان هست که من همیشه امیدم به خدا و انرژی‌های متراکم با هم بودن در جریان بود! چند شب پیش در تنهایی خودم، باغچه‌های حیاط را آب می‌دادم. برگ‌های ترو تازه‌ای که در منتهالیه شاخه رزماری‌ها روئیده بود توجهم را جلب کرد! اتفاقاً همان‌ها داشتند عطر

یک جامعه‌شناس:

اثرات جنگ بر کدام گروه‌ها بیشتر است؟

*** برخورد با مهاجران غیرقانونی باید انسانی باشد**



یک جامعه‌شناس می‌گوید: کارگران و زحمتکشان در هر فاجعه و

بحران اجتماعی مثل سیل، همه‌گیری ویروس کرونا و جنگ بیش از

سایر طبقات در تنگنا قرار می‌گیرند و درگیر تبعاتی مثل فقر و بیکاری

می‌شوند. وقتی بنا به شرایط جنگی کار و تولید متوقف می‌شود،

اولین آسیب متوجه کارگران می‌شود که کل زندگی‌شان تعلیق

می‌شود. هم حال و هم آینده‌شان تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

جنگ ۱۲ روزه تمام شد، اما تبعاتش نه تنها هنوز پابرجاست که

می‌تواند طولانی‌مدت هم بشود، چه باید کرد؟ گروه‌های آسیب‌پذیر

در جنگ علاوه بر زنان و مردان و کارگران و مهاجران چه کسانی هستند؟

در شرایط بحران چطور جامعه می‌تواند آرامش بیشتری را تجربه کند؟

دکتر سیمین کاظمی، پزشک و جامعه‌شناس، به سوالات پاسخ داده است.

او معتقد است که کارگران، تهیدستان، زنان، کودکان، سالمندان و افراد

دارای معلولیت کسانی هستند که بیشتر آسیب را در جنگ می‌بینند

و جایگاه و اهمیت‌شان نسبت به قبل کمتر می‌شود و روند احقاق

حقوق‌شان مشکل‌تر می‌شود.

کاظمی می‌گوید: مهم‌ترین کار دور کردن سایه جنگ از سر کشور و اتخاذ رویکردی است که کمترین آسیب را به جامعه وارد کند. هرچه جنگ و تهدید جنگ بیشتر طول بکشد آسیب‌های اقتصادی و اجتماعی آن بیشتر خواهد بود و همبستگی و صبر و تحمل و تاب‌آوری مردم نیز کمتر خواهد شد. او همچنین درباره اخراج مهاجران از کشور ادامه می‌دهد: برای مهاجران غیرقانونی نیز با تشکیل پرونده مهاجرت وضعیت آن‌ها بررسی شود و به‌خصوص به مهاجرانی که به‌عنوان کارگر مشغول کار هستند، ویزای کار دست‌کم موقت داده شود. کارگران مهاجر نقش مهمی در آبادانی ایران دارند و مواجهه با آن‌ها باید با نگاه انسانی و شفقت‌آمیز باشد. مشروح این گفت‌وگو را در ادامه بخوانید:

جنگ ۱۲ روزه تمام شده است، اما طبعاً اثرات منفی جنگ دست‌کم در کوتاه مدت از بین نمی‌رود، اثرات بلند مدت این جنگ چه خواهد بود؟

شرایط پیشینی جامعه در چگونگی و میزان تأثیرپذیری از جنگ تعیین‌کننده است. جامعه ایران پیش از جنگ در شرایط عادی و ثابت نبوده و با بحران‌های مختلفی روبه‌رو بوده و حالا بحران جنگ هم ظهور کرده است. در واقع جامعه ایران در تقاطع بحران‌ها قرار گرفته و حالا بحران جنگ که سهمگین‌تر از هر بحران دیگری است، جامعه را به بهت فرو برده است. آن هم جنگی نامتعارف که نه در مرزها که در قلب شهرهاست. بنابراین مهم‌ترین کار خروج از شرایط جنگی و تلاش برای حل سایر بحران‌ها است.

بدیهی است که جنگ بر وضعیت جوامع تأثیر می‌گذارد و وضعیت اقتصادی، سیاسی، اجتماعی و فرهنگی را تغییر می‌دهد. اما این‌که یک جنگ تمام شود و سایه آن به کلی دور شود یا این‌که تهدید جنگ همچنان وجود داشته باشد، نتایج متفاوتی را رقم می‌زند. نمونه‌های تاریخی مثل جنگ جهانی دوم را داشته‌ایم که به تغییرات عمیق و ساختاری در بعضی کشورها منجر شد، خود را بازسازی کردند و وضعیت اقتصادی و اجتماعی‌شان بعدها بهتر شد. اما نمونه‌هایی هم هست مانند لیبی که هنوز درگیر جنگ و ناامنی است. این‌که جنگ چه اثراتی به جا بگذارد تا حدود زیادی به انتخاب حاکمان و تصمیم‌گیری آن‌ها بستگی دارد. این جنگ ۱۲ روزه می‌تواند به فرصتی برای بازاندیشی و

درانداختن طرحی نو در اداره کشور تبدیل شود تا به سمت رفاه، پیشرفت اقتصادی، برابری و آزادی‌های اجتماعی حرکت کنیم و از تبعات منفی آن در امان باشیم. فراموش نکنیم که ما دهه‌هاست در این وضعیت بی‌ثباتی هستیم و کل هستی و حیات اجتماعی ما تحت تأثیر قرار گرفته است. این جنگ می‌تواند فرصتی برای پایان بحران باشد.

چه گروه‌هایی بیشترین آسیب را خواهند دید؟

گروه‌هایی که در نظام اجتماعی سلسله‌مراتبی جایگاه پایین‌تری داشته‌اند و از قدرت و منابع کمتری بهره‌مند بوده‌اند، تبعات سنگین‌تری را در جنگ متحمل می‌شوند. کارگران، تهیدستان، زنان، کودکان، سالمندان و افراد دارای معلولیت کسانی هستند که بیشتر آسیب می‌بینند. جایگاه و اهمیت‌شان نسبت به قبل کمتر می‌شود و روند احقاق حقوق‌شان مشکل‌تر می‌شود.

تأثیر جنگ در زنان متفاوت از مردان است؟

مردان در جنگ بیشتر کشته می‌شوند اما زنان بیشتر در معرض تبعات طولانی‌مدت جنگ هستند. جنگ گفتمان مردسالاری را تقویت می‌کند و حقوق زنان را به حاشیه می‌برد و زنان را منفعل و آسیب‌پذیر می‌کند. جنگ ستم جنسیتی را توجیه و تشدید می‌کند. باعث می‌شود زنان حداکثر در نقش قربانی ظاهر شوند. از طرفی بحران اقتصادی و فقر و بیکاری که بعد از جنگ تشدید می‌شود، وضعیت زنان را بدتر می‌کند. از آنجا که زنان بیشتر در بازار کار ثانویه مشغول کارند، با هر بی‌ثباتی و بحران زودتر مشاغل‌شان را از دست می‌دهند و امکانات کمتری برای احیای کسب‌وکارشان دارند. بیکار شدن زنان را فقیرتر می‌کند و آن‌ها را در معرض فقر و تبعاتش قرار می‌دهد.

گروهی از کارگران و یا افراد مشغول در بخش خصوصی حتی در همان روزهای ابتدایی جنگ شغل‌شان را از دست داده‌اند، ارزیابی شما چیست؟ چطور صاحبان کار و مشاغل می‌توانند به راحتی حقوق کارگران را نادیده بگیرند؟

کارگران و زحمتکشان در هر فاجعه و بحران اجتماعی مثل سیل، همه‌گیری ویروس کرونا و جنگ بیش از سایر طبقات در تنگنا قرار می‌گیرند و درگیر تبعاتی مثل فقر و بیکاری

می‌شوند. وقتی بنا به شرایط جنگی کار و تولید متوقف می‌شود، اولین آسیب متوجه کارگران می‌شود که کل زندگی‌شان تعلیق می‌شود. هم حال و هم آینده‌شان تحت تأثیر قرار می‌گیرد. در واقع در شرایطی که امنیت و بقا در خطر است، معیشت به درجه دوم اهمیت سقوط می‌کند و کارگران برای اولیه‌ترین نیازهای‌شان با مشکل مواجه‌اند. از طرفی کارفرماها با استفاده از شرایط پیش‌آمده جنگی می‌توانند حقوق کارگران را پامال کنند. این وضعیت به‌خصوص در مورد کارگرانی که مشمول قانون کار نمی‌شوند آسیب‌زاتر است. برای همین لازم است شرایط کارگران مدنظر قرار گیرد و از حمایت‌های لازم مثل پرداخت حقوق بیکاری برخوردار شوند.

در این روزها بحث مهاجران و اتباع افغانستانی باز هم مورد چالش قرار گرفته، گرچه صحبت از اخراج اتباع غیرقانونی می‌شود اما طبعاً اتباعی که قانونی هم در ایران ساکن هستند، مورد آسیب قرار می‌گیرند، شما چطور ارزیابی می‌کنید؟

با ظهور طالبان و آمدن گروهی از مهاجران به ایران، مخالفت با حضور مهاجران شدت گرفت و منابعی که موج ضد مهاجر را پمپاژ می‌کردند، پروژه اهریمن‌سازی از افغانستانی‌ها و هراس اجتماعی از مهاجران را راه انداختند. در این پروژه مهاجران را منبع شَرّ و مسئول جرائم معرفی می‌کنند و با ترویج شووینیسم رفاهی به جامعه القا کرده‌اند که منابع و امکانات و بارانه‌ها و حتی نان حق ایرانی‌هاست و نباید گذاشت افغانستانی‌ها از آن استفاده کنند. این اهریمن‌سازی و شووینیسم رفاهی فقط ساخته رسانه‌ها نیستند و برخی مسئولان دولتی هم به این آتش می‌دمند. مهاجرستیزی پدیده‌ای است که کارکردهای مثبتی برای دولت دارد و بنابراین از آن حمایت می‌شود.

در شرایط بحران اقتصادی و فقر و نابرابری‌های موجود و سوءمدیریت و فساد، مهاجرستیزی تحلیل‌های ساختاری را به حاشیه می‌برد و با برجسته کردن نقش منفی مهاجران، راه‌حل ساده‌ای برای مشکلات می‌سازد که طرد و اخراج مهاجران است. از طرف دیگر تضادهای اجتماعی را از تضاد طبقاتی به تضاد بین جامعه میزبان و مهاجران منحرف می‌کند، در واقع باعث می‌شود نابرابری طبقاتی دیده نشود، در عوض کارگران افغانستانی به‌عنوان مسئول فلاکت جامعه معرفی شوند. این یک تحریف موفقیت‌آمیز و رزنده است از وضعیت

خودشان را به اطراف پخش می‌کردند! میترا همسر عزیز و همراهم در تراس مرا می‌پایید و گلدان‌های خودش را راس و ریس می‌کرد!در ۱۲ روز جنگ و تجاوز به میهن عزیزم، هر چقدر ناملایمات وارد شد اما جلو چشمانم می‌دیدم که رزماری‌ها رشد کرده و شمشادها برگ‌های تازه داده‌اند!موپایلم را بر داشتم و از دوستی خواستم که از مرکز آمار سوال کند، طی ۱۲ روز جنگ، ایران‌خانم نازنین ما چند فرزند متولد کرده‌است! فردایش پیام ۳۰۳۰۸ را می‌گذارد.

اجتماعی که با پروژه افغان‌ستیزی پیش می‌رود. حالا در شرایط جنگی افغان‌هراسی هم وارد مرحله جدیدتری شده و با بزرگ‌نمایی و سوار شدن بر موج شایعات، مهاجران به‌عنوان خطر امنیتی بازنمایی می‌شوند و تکیاو برای طرد و فشار بر آن‌ها بیشتر شده است. حالا شرایطی ایجاد شده که هر افغانستانی چه اقامتش قانونی و چه غیرقانونی باشد، مورد سوءظن جاسوسی و همدستی با دشمن است و این مسئله به انزوا و دشوارتر شدن شرایط زندگی مهاجران منجر شده است. از طرفی فعالان مدنی و اجتماعی و روشنفکران و ... برای آن‌که مورد انتقاد قرار نگیرند و با واکنش منفی مواجه نشوند، عموماً در این‌مورد سکوت کرده‌اند.

نحوه برخورد صحیح با حضور و اخراج اتباع غیرمجاز چگونه باید انجام شود؟

مهاجرت یک واقعیت جهان امروز است، ناامنی، بحران اقتصادی و جنگ افراد را مجبور به ترک سرزمین‌شان می‌کند. حضور مهاجران بنا به شرایط ممکن است فرصت یا تهدید قلمداد شود. در ایران از مهاجران به‌عنوان نیروی کار ارزان و مطیع استفاده می‌شود ولی قائل به اعطای هیچ مزایای اجتماعی به آن‌ها نیستند. یعنی عملاً تفاوتی بین مهاجر قانونی و غیرقانونی وجود ندارد. پروژه طرد همه آن‌ها را درگیر کرده است. این در حالی است که انتظار می‌رود تدابیری اتخاذ شود که مهاجرت به طریق قانونی امکان‌پذیر باشد و مهاجرانی که فرایند قانونی اقامت را طی کرده‌اند از حقوق اجتماعی برخوردار شوند.

برای مهاجران غیرقانونی نیز با تشکیل پرونده مهاجرت وضعیت آن‌ها بررسی شود و به‌خصوص به مهاجرانی که به‌عنوان کارگر مشغول کار هستند، ویزای کار دست‌کم موقت داده شود. کارگران مهاجر نقش مهمی در آبادانی ایران دارند و مواجهه با آن‌ها باید با نگاه انسانی و شفقت‌آمیز باشد. برخورد پلیسی و خشونت‌آمیز و طرد مهاجران غیرانسانی است و کمکی به حل مسئله نمی‌کند و صرفاً به خشونت و تنش در جامعه منجر می‌شود. بگیر و ببند و اخراج مهاجران در سطح بین‌المللی هم چهره‌ی خوبی از ایران‌بان نمی‌سازد و تصویر بی‌رحم و فاقد مدارا از آن‌ها به جهان‌بان نشان می‌دهد.

آسیب‌های نامرئی جنگ شامل چه مواردی می‌شود؟

پیام آذربایجان

چهارشنبه ۱۸ تیر ۱۴۰۴

سال بیست و دوم / شماره ۲۶۰۹

اجتماعی

شهردار منطقه ۸ تبریز از اجرای سقف طبقه زیر زمین در پروژه بازآفرینی شهری اطلس خبر داد.
طرح باز آفرینی شهری میدان ساعت گفت: مجتمع خدماتی رفاهی اطلس در ضلع شمال شرقی میدان ساعت و در سه طبقه سازه ای شامل یک طبقه پارکینگ و دو طبقه رفاهی

و خدماتی احداث می شود که وسعت این پروژه ۵۰۰۰ مترمربع است.
وی افزود: برای اجرای فونداسیون این پروژه،بالغ بر ۱۲۰ عدد شمع کوبی در محل پروژه انجام شده واجرای فونداسیون و ستون بندی طبقه زیر زمین تکمیل شده و سقف طبقه زیر زمین نیز در حال اجراست .

اجرای پروژه بازآفرینی شهری اطلس، با اعتباری بالغ بر ۲۵۰ میلیارد تومان

شهردار منطقه ۸ گفت: طرح باز آفرینی شهری اطلس، در راستای باز آفرینی شهری هسته مرکزی شهر، با معماری سنتی و همگون با بافت تاریخی شهر احداث خواهد شد که، ۲۵۰ میلیارد تومان برای احداث آن اعتبار در نظر گرفته شده است.

معاون امور عمرانی استانداری آذربایجان شرقی:

برنامه عملیاتی ارتقای ایمنی راه‌ها نیازمند همکاری عمومی است



معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری آذربایجان شرقی با اشاره به ابلاغ رسمی برنامه عملیاتی ارتقای ایمنی راه‌های کشور با دستور رییس‌جمهور در اردیبهشت سال جاری، گفت: تحقق اهداف این برنامه نیازمند همکاری عمومی است و دستگاه های مرتبط باید در این راستا اقدامات لازم را انجام دهند.
ظفر محمدی، در نشست اعضای کمیسیون ایمنی راه‌های ارتباطی آذربایجان شرقی

با تاکید بر نصب و تجهیز راه‌ها به علائم هشدار دهنده، افزود: برای رسیدن به نقطه مطلوب در کاهش آمار تصادفات رانندگی در حوزه شهری، برون شهری و روستایی و کاهش فوتی و زخمی‌های تصادفات باید همه نهادها و ادارات مربوط، وظایف و امور حوزه خود را به بهترین شکل ممکن انجام دهند.

وی اظهار کرد: در کنار اقدامات ایمن سازی راه ها، باید به فرهنگ سازی و افزایش آگاهی راننده‌ها با آموزش‌های لازم در خصوص ایمنی بیشتر و تضمین سلامت خود راننده و سرنشینان خودرو توجه شود.

معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری آذربایجان شرقی گفت: برای کاهش آمار تصادفات جاده‌ای استان، باید ارتقای ایمنی راه‌ها، شناسایی و حذف نقاط حادثه‌خیز

در اولویت دستگاه‌های ذیربط قرار گیرد.
محمدی، با بیان اینکه تصادفات جاده ای علاوه بر خسارت های مالی آثار روحی و روانی منفی بر جامعه می گذارد، ادامه داد: رانندگی مطمئن و کیفی سازی خودروها می‌تواند در کاهش تصادفات و تعداد جرحی و فوتی ناشی از آن موثر باشد.
به گفته غلامرضا رسول زاده سرپرست اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای آذربایجان شرقی در سال گذشته ۹ تقاطع غیرهمسطح در استان احداث، چهار نقطه پرحادثه با احداث یا تعریض راه اصلاح و چهار نقطه پرحادثه با ترانشه برداری حذف شده است.
آذربایجان شرقی دارای ۲۳۵ کیلومتر آزادراه، ۴۵۳ کیلومتر بزرگراه، ۹۲۲ کیلومتر راه اصلی، ۲ هزار و ۷۵ کیلومتر راه فرعی و ۱۰ هزار و ۴۴۱ کیلومتر راه روستایی است.

ثبت مقبره امامزاده سلطان پیر احمد قتانلو در فهرست آثار ملی



امکان پذیر خواهد بود.
ثبت این اثر علاوه بر تثبیت جایگاه آن در حافظه تاریخی منطقه، زمینه‌ساز اقدامات حفاظتی و پژوهشی در حوزه میراث معنوی هوراند خواهد بود.
همچنین این رویداد می‌تواند نقطه آغازی برای جلب مشارکت مردم محلی در حفظ هویت تاریخی روستای قتانلو تلقی شود.

قدردانی هیات نظارت بر مطبوعات از عملکرد و نقش آفرینی موثر

و مسئولانه رسانه‌ها در جنگ روایت‌ها و دفاع ۱۲ روزه

وقفه و پرتلاش منتشر شده و فعال بودند.
بدیهی است با توجه به اهمیت و جایگاه رسانه‌ها در حفظ و ارتقای وحدت ملی و تقویت همدلی و همبستگی در میان آحاد جامعه و ارکان و قوای کشور، مدیران و فعالان محترم رسانه ای همچنان با آگاهی و بصیرت بر رعایت دقیق و هر چه بیشتر حدود قانونی و اصول حرفه ای، با وجود همه اختلاف‌های درون‌خانوادگی ملت بزرگ و تاریخ‌ساز ایران، در انجام وظیفه خطیر خود، در پیشرفت کشور، بیش از گذشته بر مسئولیت اجتماعی، اخلاق حرفه‌ای رسانه و قانون، اهتمام بورزند.

رسانه، با توجه به عملکرد شایسته رسانه ها در کم و کیف پوشش اخبار و تنویر افکارعمومی و مقابله قوی با جنگ شناختی و ترکیبی سنگین دشمنان، از تلاش همه دست‌اندرکاران عرصه خبر و اطلاع‌رسانی کشور و مقابله آگاهانه و مسئولانه با دسیسه های رسانه ای دشمن و خنثی‌سازی آنها، تقدیر و تشکر شد.

بنابراین گزارش، در این مدت عمده رسانه‌های مکتوب و الکترونیکی در سراسر کشور، با انواع گرایشات و اندیشه های متنوع سیاسی و علیرغم شرایط ویژه و محدودیت‌های خاص پیش آمده، بی

هیات نظارت بر مطبوعات، از نقش آفرینی موثر و مسئولانه رسانه‌ها از آغازین لحظات تهاجم و جنگ تحمیلی رژیم صهیونی با همراهی ویژه آمریکا به ایران تقدیر و از نمایش اثرگذار همبستگی مردم و تبلور انسجام و تقویت وحدت ملی در جریان پوشش رسانه ای آن نبرد، قدردانی کرد.

در جلسه هیات نظارت بر مطبوعات، گزارش فعالیت مجموعه رسانه‌ها و مطبوعات کشور در پوشش خبری جنگ تحمیلی ۱۲ روزه، مورد بررسی قرار گرفت و ضمن گرامیداشت یاد همه شهدای این دفاع مقدس، به ویژه شهدای اهالی

کاریکاتور برگزیده بین المللی



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: پرنبان

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

تلفن:۰۲۱۴۹۷۰۳۵۲۳۳۰۳۵۲۴۳۴۸۷

سازمان آگهی‌ها:۰۵۱۳۵۲۴۷۰

E mail:wpat_82@yahoo.com

https://payamazarbayan.ir

دفاع مقدس

«خط مقدم» یا «صف اول»؛

مسأله کدام است؟!

✍ احد نقش شور

برای ما که طعم جنگ را با تمام وجود چشیده‌ایم، ایستادن در «خط مقدم»، نه انتخابی مقطعی، که عهدهی همیشگی برای پاسداری از ایران و آرمان‌های انقلاب است؛ ارجح بر هر دیده شدنی در «صف اول».



برای نسل ما که جنگ را با پوست و گوشت و خون خود لمس کرده است، ایستادن همیشگی در «خط مقدم»، فرصت و میدانی ابدی برای دفاع از کیان ایران، اقتدار ملی، دشمن ستیزی و تضمین استقلال و آزادی به عنوان مانیفست اصلی و ابدی انقلاب و ارجح بر بودن در «صف اول» و هرگونه دیده شدن‌ها بوده است.

در چنین میدانی، اتفاقا دوستان و عزیزان بی شماری را از معراج تا ملکوت اعلاء بدرقه کرده ایم، زخم ترکش و خمپاره را به یادگار در تن دیگر عزیزان خود دیده‌ایم، شکنجه و سختی‌های اسارت را از زبان آزادگان بارها شنیده‌ایم، حتی حسرت یافتن تکه‌ای از استخوان و پلاک دوستانمان را هنوز در دل داریم؛ اما، تا امروز که ۴۵ سال از آغاز جنگ و ۳۷ سال از اتمام آن می‌گذرد، «خط مقدم» دفاع را رها نکرده‌ایم، چه، ما فرزندان «ایران» و مدافعان و سربازان این «خط» هستیم و خواهیم ماند.

در همه این ایام، خط مقدم، برای ما ارجح بر صف اول بوده است، مرام و مسلک سربازی و پاسداری از «وطن» چنین اقتضاء کرده و آگاهانه و عاشقانه، پای این مرام ایستاده ایم تا ایران، ایرانی مقتدر، استوار و پیشرو باشد و احدی «نگاه چپ» به این خاک پرگهر که خون جوانانش، اقتدار و عزت و استقلالش را بیمه کرده است، نیندازد.

تاریخ بلند ایران و جهان، گواهی صادق و بی طرف بر صلح دوستی، صلح طلبی و نوع دوستی ایران و ایرانیان است، کافی است تاریخ جهان و ایران را ورق بزنید تا هزاران هزار سند در تأیید صلح طلبی و نوع دوستی ایرانیان استخراج شود، ایران، هیچگاه آغازگر هیچ جنگی نبوده؛ اما در برابر هر تجاوز و حمله بیگانه، دفاعی تمام قد و شجاعانه در برابر دشمنان داشته است.

جنگ تحمیلی دوم نیز که با درازدستی گستاخانه رژیم صهیونیستی و آمریکا بر ملت ایران تحمیل شد و البته پاسخ قاطع و درسی فراموش ناشدنی هم از مردم و نیروهای مسلح ایران گرفتند، نمونه ای عینی و ملموس از حضور مداوم و هوشمندانه مردم در خط مقدم به عنوان آزمون‌ی دیگر بود، میدانی که خیال دشمنان در غلبه بر ایران و به زانو درآوردن ملت و حاکمیت را باطل و دفاع جانانه ۱۲ روزه و تنبیه سخت و فراموش نشدنی دشمنان در این ایام را به جلوه شکوهمند دیگری از ایستادگی و دشمن‌ستیزی ایرانیان تبدیل کرد.

همین مقاومت و ایستادگی ملی، همچون گذشته، نیازمند بازتعریف، روایت صحیح و ضریب دهی حداکثری توسط نخبگان، اهالی فرهنگ و هنر و رسانه کشور، از منظر مقابله به مثل در میدان روایتگری برای خنثی‌سازی دروغ پراکنی های دفمند مابین اطلاع‌رسانی دشمنان و تبیین واقعیت ها در جنگ شناختی و روایتگری آنان، به عنوان مهم ترین میدان جنگ رو دررو ایران با رژیمی است که از هر ابزار و امکانی برای قلب واقعیت و دروغ پراکنی استفاده می‌کند!

در این میان، با تمام تلاش‌ها و اقدامات فرهنگی، هنری و تبیینی صورت گرفته در حوزه میهن‌پرستی، دفاع از تمامیت ارضی، ترویج فرهنگ مقاومت، ایثار و شهادت همچنین، نشر و ترویج ارزش‌های والای دفاع ملی در برابر دشمن، هنوز ناگفته‌ها و ناشنیده‌های بسیاری از دوران پرافتخار دفاع مقدس دوم، چرایی و ریشه‌های جنگ تحمیلی و تداوم دفاع ملی در برابر همه‌ها و توطئه‌های ناتمام دشمنان و روشنگری درست به نسل جوان، به ویژه نسل حاضر باقیمانده است.

امروز و در میانه‌های پنجمین دهه انقلاب اسلامی و در شرایطی که دشمنان، بیش از هر دوره و زمان دیگری عزم خود را برای ضربه زدن به وحدت و وفاق ملی و ایجاد شکاف میان ملت و حاکمیت جزم کرده اند، وظیفه‌ای خطیر و سنگین بر دوش نهادهای فرهنگی، آموزشی و رسانه ای است، وظیفه‌ای که می بایست، نسل چهارم انقلاب و جوانان امروزی را، به سمت حقایق و واقعیت‌های میدانی و عینی جنگ رهنمون سازد و در این میان، رسانه‌ها به عنوان سرداران جنگ نرم، جریان تبیینی و جنگ شناختی دشمن، جایگاهی رفیع دارند.