

پیام آذربایجان

شنبه ۱۱ مرداد ۱۴۰۴ / ۸ صفر ۱۴۴۷ / سال بیست و دوم / شماره ۲۶۲۲ / ۸ صفحه / قیمت ۲۰ هزار تومان

حقوق بازنشستگان، قربانی بی‌تدبیری تاریخی

تناسب‌سازی، مسکنی موقت بر دردی مزمن



مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری اعتراف کرد: حقوق بازنشستگان نه با زحماتشان سنخیتی دارد، نه با تورم! مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری گفت: در حال حاضر آنچه بازنشستگان به عنوان حقوق دریافت می‌کنند، هیچ تناسبی با سال‌ها خدمات فرد و همچنین نرخ تورم سالانه ندارد. حجت‌الاله میرزایی افزود: البته اینجا پیامد یک بنیان کج در نظام بازنشستگی و تامین اجتماعی است که در ۷۰ سال گذشته میزان حقوق دریافتی بازنشستگان بجای اصلاح تدریجی، بدون کمتری تغییری ثابت مانده است که البته برخی مسائل و مصالح هم اجازه اصلاح این‌رقم را نداده است.

با اجرای متناسب‌سازی بخشی از ترمیم حقوق بازنشستگان انجام شد

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری تاکید کرد: اما در حال حاضر با اجرای طرح متناسب‌سازی، ترمیمی در حقوق بازنشستگان انجام شده که امیدواریم بخشی از عقب ماندگی‌های مربوطه را جبران کند. میرزایی گفت: امکان اینکه حقوق بازنشستگان برای جبران عقب ماندگی‌های تاریخی، متناسب با نرخ تورم باشد، در شرایط فعلی امکان‌پذیر نیست. وی در مورد اینکه حداقل حقوق بازنشستگان در صندوق بازنشستگی کشور به چه میزان است، گفت: حداقل حقوق در صندوق بازنشستگی و همین‌طور تامین اجتماعی برای اولین بار یکسان و حدود ۱۱.۵ میلیون تومان است. میرزایی خاطرنشان کرد: در حال حاضر متوسط حقوق بازنشستگان کشوری حدود ۱۵ میلیون تومان است و افرادی که از حقوق پایین‌تری دریافت می‌کنند به دلیل بازه زمانی بازنشسته شدن و مدت سنوات خدمتی آنهاست.

ادامه در صفحه ۳

«با هم برای فردا»؛ صرفه‌جویی در انرژی و آب با سبک جدید زندگی

آزیر خطر کمبود منابع به صدا درآمده است. در دنیایی که تغییرات اقلیمی و محدودیت منابع، زنگ هشدار برای آینده‌ای نامعلوم را به صدا درآورده‌اند، دیگر نمی‌توان نسبت به مصرف بی‌رویه آب و برق بی‌تفاوت بود. این سبک زندگی نه تنها سیاره‌مان را به نابودی می‌کشانند، بلکه هزینه‌های اقتصادی گزافی را بر خانواده‌ها تحمیل می‌کند. آیا زمان آن نرسیده که تغییری در این رویه ایجاد کنیم؟



این گزارش، تلاشی است برای ارائه راهکارهای عملی و گام به گام در جهت صرفه‌جویی در مصرف آب و برق. ما معتقدیم که با ایجاد تغییرات کوچک در عادات روزمره‌مان، می‌توانیم اثرات بزرگی در حفظ منابع و کاهش هزینه‌ها داشته باشیم. از خاموش کردن یک لامپ اضافی گرفته تا استفاده هوشمندانه از لوازم خانگی، هر اقدام کوچکی، بذری برای آینده‌ای پایدارتر خواهد بود.

«با هم برای فردا» تنها یک شعار نیست، بلکه دعوتی است به یک حرکت جمعی. صرفه‌جویی، وظیفه‌ای نیست که فقط بر عهده دولت‌ها یا سازمان‌های بزرگ باشد؛ بلکه تک‌تک ما در قبال نسل‌های آینده مسئول هستیم. بیایید با به اشتراک گذاشتن ایده‌ها و تجربیات خود، این حرکت را به یک فرهنگ فراگیر

ادامه در صفحه ۷

همنوایی مقبره‌الشعرای تبریز در رثای حضرت رقیه (س)

۲

کاهش رغبت کشاورزان به بیمه محصولات!

۳

آیا می‌دانید چرا آسانسورها آینه دارند؟

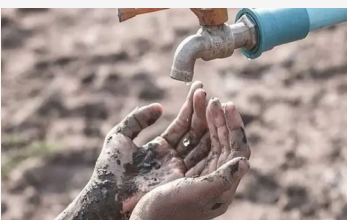
۴

اربعین شکوفه‌های آذربایجان؛ به یاد پرواز ۲ فرشته کوچک



۵

بی‌آبی؛ خطری جدی برای امنیت ایران جنگ بی‌بمب و موشک



۶

ناترازی ۴۰۰ میلیون مترمکعبی انرژی در فصول سرد سال

مدیرعامل شرکت ملی گاز ایران با اشاره به تمهیدات لازم برای فصل سرما گفت: در فصول سرد سال بسته به درجه حرارت محیط، بین ۳۵۰ تا ۴۰۰ میلیون...

۸

چرا صادرات فرش دستباف سقوط کرد؟



شایسته است استفاده نکرده بود. بر همین اساس اتاق دهم با تشکیل این کمیسیون به این غفلت تاریخی پایان داد و در این چارچوب با تدوین برنامه و اولویت‌هایی که در این گزارش آمده است، به رفع موانع تولید و صادرات فرش، آثار هنری، صنایع دستی، فرهنگی و خلاق اهتمام ویژه دارد. تشکیل کارگروه‌های تخصصی در رشته‌های مختلف این حوزه‌ها، بستری برای رفع موانع فضای کسب و کار، توانمندسازی فعالین این عرصه و شبکه‌سازی میان آنها را فراهم می‌آورد.

وی به حذف بند ۲۷ از لایحه برنامه هفتم توسعه کشور اشاره کرد و گفت: در شرایط حساس اقتصادی و محدودیت‌ها و تحریم‌های بین‌المللی، توسعه صادرات غیرنفتی و ارزآوری حاصل از آن از اهمیت راهبردی و حیاتی برخوردار است.

ادامه در صفحه ۳

رئیس کمیسیون فرش اتاق ایران با بیان اینکه پیمان‌سپاری ارزی یکی از مهم‌ترین مشکلات حوزه صادرات فرش بود، از اجرای بند «ک» تبصره ۹ قانون بودجه ۱۴۰۲ به عنوان یکی از دستوردهای کمیسیون اشاره کرد. مرتضی حاجی آقامیری، در نشست کمیسیون فرش، هنر و صنایع دستی اتاق ایران اظهار کرد: هر یک از حوزه‌های فرش دستباف، آثار هنری، صنایع دستی و صنایع فرهنگی دارای زنجیره اشتغال گسترده و راهبردی و ظرفیت صادراتی و ارزآوری قابل توجهی هستند؛ آمارهای جهانی نیز نشان می‌دهد سطح بالای ارزش افزوده، این موضوعات را از سایر حوزه‌های اقتصادی متمایز کرده است. رئیس کمیسیون فرش، هنر و صنایع دستی اتاق ایران تاکید کرد: ظرفیت انکارناپذیر ایران در همه این حوزه‌ها، تاکنون مغفول مانده و فضای اقتصادی ایران از این ظرفیت کهن آنچنان که

دبیر شورای عالی مناطق آزاد خرداد: هدف گذاری مناطق آزاد برای تولید پنج هزار مگاوات انرژی خورشیدی

صدور پروانه یک‌هزار و ۱۲۵ مگاوات انرژی خورشیدی در آذربایجان شرقی استاندار آذربایجان شرقی نیز اظهار کرد: امیدواریم در زمان بندی مشخص شده شاهد آغاز بهره‌برداری این مجموعه باشیم که سابقه و تجربه کارافین و سرمایه‌گذار طرح نشاندهنده این امر است.

حرکت به سمت استفاده از انرژی‌های پاک رویکرد راهبردی است



مدیرعامل منطقه آزاد ارس نیز اظهار کرد: مناطق آزاد برای ایفای نقش کلی در راستای ارتقا و توسعه اقتصادی کشور باید ملزومات و بستر لازم برای جذب سرمایه‌گذار را فراهم کنند.

ادامه در صفحه ۲



دبیر شورای عالی مناطق آزاد و ویژه اقتصادی کشور گفت: هدف ما اجرای پنج هزار مگاوات سامانه‌های انرژی خورشیدی در مناطق آزاد مختلف کشور است و آماده حمایت از سرمایه‌گذاران در این حوزه هستیم.

رضا مسرور در مراسم آغاز عملیات اجرایی «فاز اول نیروگاه خورشیدی ۴۲۰ مگاواتی ارس»، با تاکید بر ضرورت حمایت از سرمایه‌گذاران، گفت: فاز نخست این نیروگاه قرار است تا پایان امسال افتتاح شود و در درجه نخست باید کمک کنیم تا این هدف محقق شود. وی اعلام کرد: در کنار سرمایه‌گذاران هستیم و اگر مشکلی باشد در راستای رفع آن اقدام خواهیم کرد.

لزوم تسریع در تکمیل طرح انتقال آب ارس به تبریز

این طرح راهبردی تاکید کرد. وی افزود: با توجه به تنش آبی متلاشه تبریز باید همه امکانات موجود برای تسریع در تکمیل عملیات لوله‌گذاری طرح انتقال آب ارس به تبریز به کار گرفته شود.

وی با بیان اینکه تکمیل طرح انتقال آب ارس به تبریز از اولویت‌های مدیریت ارشد استان است، اضافه کرد: آقای استاندار از نخستین روز آغاز به مسؤولیت خود همه همت خود را برای تکمیل این طرح حیاتی به کار بسته است.

معاون امور هماهنگی عمرانی استاندار آذربایجان شرقی با اشاره به تنش آبی تبریز، بر ضرورت تسریع در اجرای طرح انتقال آب ارس به تبریز تاکید کرد.

ظفر محمدی، معاون امور هماهنگی عمرانی استاندار آذربایجان شرقی پس از بازدید میدانی از محل اجرای پروژه انتقال آب ارس به تبریز در جمع خبرنگاران با قهرمانی از تلاش‌های صورت گرفته در راستای اجرای طرح انتقال آب ارس به تبریز، شهرها و روستاهای واقع در مسیر، بر لزوم تسریع در اجرا و تکمیل

بهره‌برداری از مرکز سرطان تبریز تا پایان سال ۱۴۰۵



وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: تلاش لازم را برای بهره‌برداری از مرکز جامع سرطان تبریز تا پایان سال ۱۴۰۵ خواهیم داشت. محمدرضا ظفرقندی در بازدید از مرکز جامع سرطان تبریز بر لزوم تسریع در تکمیل و تجهیز این مرکز تاکید کرد و گفت: مراکز درمانی که در حال احداث هستند یا قبلاً ساخته شده‌اند، باید مورد بازدید قرار گیرند و کمک‌های لازم برای تکمیل آن‌ها ارائه شود.

وی ادامه داد: مرکز درمان جامع سرطان تبریز می‌تواند به عنوان یک بیمارستان نمونه و بی‌نظیر در شمالغرب کشور مطرح شود. وزیر بهداشت تاکید کرد: باید تجهیزات پیشرفته و نیروی انسانی ماهر برای این مرکز تأمین شود تا به قطب درمانی در شمالغرب کشور و حتی کشورهای همسایه تبدیل شود.

امیدواریم این مرکز در سال آینده مورد بهره‌برداری قرار گیرد. وی با اشاره به پیشرفت‌های صورت گرفته در این پروژه، اظهار داشت: مقداری از تجهیزات مورد نیاز فراهم شده است، اما برای تجهیزات سنگین سرمایه‌ای مانند دستگاه‌های ام‌آر‌آی، در حال پیگیری تأمین منابع ارزی هستیم. با تکمیل ساختمان، تجهیزات نیز نصب و راه‌اندازی خواهند شد. ظفرقندی با بیان اینکه این مرکز جزو یکی دو مرکز برتر سرطان در کشور خواهد شد، تصریح کرد: وزارت بهداشت از نظر مالی و تجهیزاتی از این پروژه حمایت خواهد کرد.

آگهی مناقصه شماره ۳۱۰۴۱۰۵

موضوع مناقصه: مجموعه ورودی اصلی شهرک مسکونی ورزشان شامل عملیات احداث ساختمان‌های حراست، کارت‌زنی، نگهبانی و سردر ورودی شرکت ملی صنایع مس ایران با عنوان مناقصه‌گزار در نظر دارد، موضوع مناقصه فوق‌الذکر را با مشخصات و شرایط کلی زیر از طریق مناقصه عمومی به شرکت‌ها یا مؤسسات واجد صلاحیت واگذار نماید.

جزئیات مناقصه در سایت: <https://azarbaijan.nicico.com>



پیام آذربایجان

شنبه ۱۱ مرداد ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۲۶۲۲

خبر

«زهرافرمانبردار» سرپرست معاونت سیاسی- اجتماعی فرمانداری مرند شد

با حکم بهرام سمرست، «زهرافرمانبردار» سرپرست معاونت سیاسی و اجتماعی فرمانداری مرند منصوب شد. با حکم استاندار آذربایجان شرقی، زهرا فرمانبردار به عنوان سرپرستی معاونت سیاسی، امنیتی و اجتماعی فرمانداری شهرستان مرند منصوب شد.



زهرا فرمانبردار، فرزند شهید والامقام محمد فرمانبردار، دارای مدرک فوق لیسانس برنامه ریزی شهری بوده و با بیش از ۲۰ سال سابقه خدمت، پیش از این ریاست اداره سیاسی و امنیتی و دبیری شورای تأمین شهرستان مرند را بر عهده داشته است. وی از جمله نیروهای باتجربه و متخصص حوزه سیاسی، امنیتی و اجتماعی فرمانداری مرند به شمار می رود. این انتصاب در راستای بهره برداری از ظرفیت و توانمندی های نیروهای متعهد و دارای تجربه صورت گرفته است.

نمایشگاه پیشکسوتان نقاشی با همت انجمن نقاشان تبریز برگزار شد

پس از چهار دهه، برای نخستین بار یک بانوی هنرمند، به عنوان رئیس انجمن نقاشان تبریز انتخاب شد. در نخستین گام از دورهی مدیریت او، نمایشگاهی از آثار برجسته ی پیشکسوتان نقاشی تبریز برگزار شده است. به همت پریزاد وزیری، رئیس انجمن نقاشان تبریز، نمایشگاه گروهی آثار پیشکسوتان هنر نقاشی این شهر، از هفتم تا دهم مردادماه برگزار شد. این نمایشگاه که در نوع خود یکی از جامع ترین گردهمایی های هنرمندان نسل های گذشته به شمار می رود، با هدف پاسداشت میراث هنری شهر تبریز و معرفی بزرگان این عرصه به نسل امروز شکل گرفته است.

در این نمایشگاه، آثار هنرمندانی برجسته از جمله:

زنده یاد ابراهیم پشت پناه، زنده یاد اسماعیل باجاللو، زنده یاد رفیع موتمنی طباطبایی، زنده یاد فریدون حداد، زنده یاد فیروز نخجوانی، زنده یاد کریم حاجی زاده، زنده یاد محمدرضا ایرانی، زنده یاد مسعود غنی نژاد، زنده یاد مرتضی نخجوانی

و نیز آثار هنرمندان برجسته ای چون:

داریوش امین افشار، بهرام افتخار، جلیل پورهادی، جواد سلیمان پور، حبیب توحیدی، جواد نوینا، حسین توحیدی، حمید قنبریز، جلیل مکی، جمشید عاجی زاده، عزت الله شفاعت طلب، غلام حسین ممقانی، کریم زینتی، کریم صدق روحی، لیلا ساویر، مجتبی نخجوانی، محمدحسن رضازاده و دیگر اساتید هنر نقاشی تبریز به نمایش درآمده است.

نحوه درخواست خروج از کشور مشمولان و دانشجویان

معاون وظیفه عمومی فرماندهی انتظامی استان آذربایجان شرقی، نحوه درخواست خروج از کشور مشمولان و دانشجویان را تشریح کرد. سرهنگ اکبر مردی در گفت وگو با خبرنگاران اظهار داشت: تمامی مشمولان غیرغایب دانش آموز، دانشجو و طلاب که دارای معافیت تحصیلی هستند و همچنین مشمولان غیرغایبی که دارای برگ آمده به خدمت بوده و یا در مهلت معرفی قانونی قرار دارند، در صورتی که قصد زیارت عتبات عالیات در محرم و صفر به ویژه ایام اربعین حسینی را دارند، می توانند با مراجعه به سامانه sakha.epolice.ir صرفاً در بازه زمانی ششم تیرماه تا دوم شهریور ۱۴۰۴ نسبت به

ثبت درخواست خروج از کشور بدون وثیقه اقدام کنند. وی گفت: مشمولانی که فاقد معافیت تحصیلی هستند، امکان خروج از کشور و شرکت در مراسم اربعین حسینی را نخواهند داشت و در صورت مراجعه به مرزهای کشور با مشکل مواجه خواهند شد. سرهنگ مردی تصریح کرد: در راستای تسهیل و تسریع در روند ثبت و دریافت مجوز خروج از کشور و جلوگیری از افزایش تراکم ثبت درخواست های خروج از کشور در ایام اربعین، مشمولان به شرط نداشتن غیبت و مشخص بودن وضعیت خدمتی خود، می توانند درخواست خروج از کشور خود را در ماه محرم تا پایان صفر، بدون نیاز به تأییدیه دانشگاه، مدرسه یا حوزه و بدون نیاز به سپردن وثیقه ثبت کنند. معاون وظیفه عمومی فرماندهی انتظامی استان آذربایجان شرقی عنوان کرد: مشمولان می توانند صرفاً در بازه زمانی اول ماه محرم تا پایان ماه صفر بدون نیاز به سپردن وثیقه مجوز خروج از کشور دریافت کرده و در غیر این صورت می بایست وثیقه مربوطه به سفر زیارتی را پرداخت کنند و مشمولان متولدین ۱۳۸۶ نیازی به اخذ مجوز از وظیفه عمومی ندارند.

۲۰ گرم اضافه تر از یک کیلو! پایان کار تریاک فروش

فرمانده انتظامی شهرستان عجب شیر از کشف یک کیلو و ۲۰ گرم تریاک در عملیات پلیسی خبر داد. سرهنگ ستار داداشی اظهار داشت: در راستای اجرای طرح تشدید مبارزه با توزیع و مصرف مواد مخدر و طرح امنیت محله محور، مأموران پلیس مبارزه با مواد مخدر موفق به شناسایی و دستگیری فردی فعال در زمینه تهیه و توزیع مواد مخدر در یکی از محلات شهر شدند. وی افزود: در این عملیات که با اقدامات فنی و هماهنگی قضایی صورت گرفت، از منزل متهم مقدار یک کیلو و ۲۰ گرم تریاک به همراه ۴۹ گرم مواد مخدر سوخته کشف و ضبط شد.

۲

سقوط مرد ۵۰ ساله در چاله آسانسور منطقه رشدیه تبریز بر اثر نقص فنی بوده است

سختگوی سازمان آتشنشانی تبریز گفت: سقوط مرگبار مرد ۵۰ ساله در چاله آسانسور منطقه رشدیه تبریز

نقص فنی و غیراستاندارد بودن آسانسور بوده است. اکبر دشتی اظهار کرد: به هیچ وجه کابین آسانسور ایمن و استاندارد در مواقع مختلف حتی قطع برق نیز باز نمی شود مگر دچار نقص فنی بوده باشد. وی افزود: بر این اساس بازدیدهای دوره ای آسانسورها در ساختمان های مختلف ضروری است و اگر کابینی در بین طبقات گیر کرد امکان باز شدن در کابین وجود ندارد مگر آسانسور ناایمن بوده یا از بیرون کابین باز شود. وی ادامه داد: بررسی های اولیه در این حادثه غیراستاندر

همنوایی مقبره الشعرای تبریز در رثای حضرت رقیه (س)

ساخت، در پایان این کنگره، از چهره های شاخص شعر و مثنوی خوانی آیینی تبریز از جمله حاج حمید زرین قلم، حاج محمد گلشنی و الحاجیه خانم شمیزی با اهدای لوح سپاس تجلیل به عمل آمد. ویژه برنامه نخستین کنگره «شعر و مثنیه ریحانه الحسین (س)» در پایتخت شعر و ادب شیعی به همت سازمان فرهنگی اجتماعی ورزشی شهرداری تبریز، شورای اسلامی شهر تبریز و همراهی شورای هیأت مذهبی استان و مرکز صدا و سیما ی آذربایجان شرقی برگزار و با استقبال شهروندان متدین تبریزی همراه بود.



خادم آذریان و حاج محسن رستگاری با مثنی خوانی هایی جان سوز، حال و هوایی معنوی در فضای مقبره الشعرا ایجاد کرد و این مکان را بار دیگر به محل تلاقی فرهنگ، شعر و سوگواری عاشورایی بدل

صمد قاسم پور، استاد حاج ولی الله کلامی زنجان، استاد علیرضا قزوه و سید حمیدرضا برقعی با شعرخوانی های خود، ارادت قلبی به ساحت دخت سه ساله و مظلوم کربلا، حضرت رقیه (س)، را ابراز کردند.

هم نوایی شاعران آیینی تبریز با این چهره های ملی، جلوه ای دیگر به کنگره بخشید. سروده هایی که از عمق دل برخاسته بودند، به محضر حضرت ریحانه الحسین (س) تقدیم شد و بازتابی از عشق و اندوه نسل امروز نسبت به مظلومیت این کودک شهید بودند. نوای دل نشین حاج مهدی

همزمان با شب شهادت حضرت رقیه(س)، فضای مقبره الشعرای تبریز آکنده از شور و اندوه حسینی شد و نخستین کنگره «شعر و مثنیه ریحانه الحسین(س)» با حضور چهره های برجسته شعر آیینی کشور، در این مکان تاریخی و فرهنگی برگزار شد. در این آیین معنوی که به همت جمعی از فعالان فرهنگی و با مشارکت شاعران اهل بیت (ع) برگزار شد، از تنی چند از مثنی سرایان و شاعران شاخص تبریزی تجلیل به عمل آمد.

در این برنامه همچنین، جمعی از شاعران بنام کشور، از جمله استاد حاج

مدیرکل بازرسی در بازدید از باشگاه شهرداری:

ورزش بستری برای ارتقاء سلامت اجتماعی و انضباط شهری است

مسیری پایدار برای ارتقاء سلامت روانی، جسمی و اجتماعی شهروندان است. شهرداری تبریز در این مسیر مصمم است، و باشگاه شهرداری یکی از افتخارات این مسیر محسوب می شود.

در ادامه این جلسه، میرعموص سهرابی مدیرعامل باشگاه شهرداری تبریز نیز ضمن قدردانی از حمایت های اداره کل بازرسی، گفت: تعهد به قانون و استقبال از نظارت، دو اصل بنیادین در عملکرد باشگاه بوده است. نتیجه آن، افزایش اعتماد عمومی و ارتقاء جایگاه اجتماعی مجموعه در بین شهروندان است.



باشگاه برای رعایت قانون و پاسخ گویی مؤثر به نیازهای شهروندان است. وی در ادامه افزود: توسعه فضاهای ورزشی، حمایت از باشگاه های شهری و نهادپنه سازی فرهنگ ورزش در خانواده ها،

شهروندان است. باشگاه شهرداری تبریز امروز ثابت کرده که چگونه می توان با تکیه بر اصول اخلاقی، شفافیت مالی و نظارت مستمر، به مدلی موفق در حوزه ورزش شهری تبدیل شد.

زارعی با اشاره به ثبت نشدن هیچ گونه شکایت یا تخلف از باشگاه شهرداری تبریز در سامانه ۱۳۷ افزود: نبود گزارش تخلف از باشگاه شهرداری تبریز، نه تنها یک موفقیت اداری، بلکه نشانه ای روشن از تعهد مدیریتی و همکاری بین نهادی است. این موفقیت حاصل تعامل سازنده، نظارت پیشگیرانه و عزم راسخ مجموعه

مدیرکل بازرسی شهرداری تبریز در نشست مشترک با مدیرعامل باشگاه شهرداری تبریز، با تأکید بر نقش کلیدی ورزش در توسعه سرمایه اجتماعی، از عملکرد شفاف و قانون مدار این باشگاه تقدیر کرد.

موسی زارعی، مدیرکل بازرسی شهرداری تبریز، در این نشست با اشاره به لزوم گسترش فرهنگ ورزش در میان شهروندان، گفت: ورزش فقط ابزار تفریح یا رقابت نیست؛ بلکه مدرسه ای برای آموزش نظم، مسئولیت پذیری، احترام به قانون و تقویت روحیه جمع گرایی در

اجرای صحنه ای نمایش «علی مسیو» در مرکز غیبی تبریز



تئاتر صحنه ای علی مسیو در خانه این شخصیت تاریخی دوران مشروطه تاریخی برگزار می شود

منبری فر با اشاره به حمایت های شهرداری منطقه هشت تبریز از برنامه های فرهنگی و هنری گفت: این منطقه به دلیل واقع شدن در بافت تاریخی و

نمایش تاریخی«علی مسیو» در خانه فکری مشروطه خواهان و مرکز غیبی تبریز به روی صحنه می رود.

حسین منبری فر شهردار منطقه ۸ تبریز در دیدار با ذوالفقاری کارگردان این اثر هنری با اشاره به زمان برگزار نمایش علی مسیو گفت: نمایش تئاتر علی مسیو همزمان با روز صدور فرمان مشروطیت توسط شهرداری منطقه ۸ تبریز به روی صحنه خواهد رفت و وقایع دوران مشروطیت در تبریز را برای تماشاگران روایت خواهد کرد.

وی افزود: به منظور افزایش غنای فرهنگی این نمایش و جذابیت بیشتر آن

ادامه از صفحه اول

دبیر شورای عالی مناطق آزاد خرداد:

هدف گذاری مناطق آزاد برای تولید پنج هزار مگاوات انرژی خورشیدی

اقتصادی هوشمندتر هستند و ما نیز باید به دنبال آن ها باشیم.

وی تأکید کرد: این طرح تنها یک طرح اقتصادی نیست بلکه نماد یک رویا از دل بخش خصوصی ایران و با اتکا به توان مهندسی و سرمایه های سرزمین ما است.

سالیانی با بیان این که جنگ ۱۲ روزه هشدارهایی برای اصلاح مدل های مدیریتی اقتصادی کشور دارد، اظهار کرد: باید برای بها دادن به بخش خصوصی به عنوان مجموعه مولد کشور جدیت و همت داشت که با اعتماد به این بخش می توان بسیاری از مشکلات کشور از جمله ناترازی انرژی را رفع کرد.

خورشیدی در ارس حدود ۱۶۰ میلیون دلار برآورد می شود.

احداث نیروگاه خورشیدی جلفا نشانه اراده دولت برای توسعه متوازن است رضا سالیانی یکی از اعضای هلدینگ شرکت بخش خصوصی سرمایه گذار این نیروگاه خورشیدی نیز اظهار کرد: این طرح، نشانه ای برای گذر به سمت مسیر جهانی انرژی های پاک است.

وی با بیان اینکه اجرای این طرح در یک نقطه مرزی حامل پیام و نشان اراده برای توسعه متوازن و آینده نگر است، خاطرنشان کرد: کشورهای توسعه یافته به دنبال آینده بهتر، هوای پاک و

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی انجمن صنفی کارفرمایی

کارخانجات آردسازی استان آذربایجان شرقی

مجمع عمومی انجمن صنفی مذکور ساعت ۱۰ صبح روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۴/۷/۲۵ در محل دفتر انجمن واقع در تبریز خیابان ۲۲ بهمن ساختمان اداری میلاد طبقه سوم واحد ۳۰۸ برگزار می گردد اعضای محترم که تمایل به عضویت در هیات مدیره و بازرسان را دارند می توانند با در دست داشتن کپی کارت ملی تا تاریخ ۱۴۰۴/۷/۱۸ به دفتر انجمن مراجعه و تقاضای کتبی خود را تحویل دهد.

از کلیه اعضاء محترم دعوت می شود در موعد مقرر در جلسه فوق الذکر حضور بهم رسانید.

دستور جلسه مجمع عمومی عادی:

۱ . گزارش عملکرد هیات مدیره و بازرس

۲ . انتخاب هیات مدیره و بازرسان انجمن

هیأت مدیره انجمن صنفی کارفرمایی کارخانجات آردسازی استان آذربایجان شرقی

بودن یا ناایمن بودن اسانسور را نشان می دهد که بر اثر آن درب کابین باز شده و فرد به چاه آسانسور سقوط کرده است. سختگوی اورژانس آذربایجان شرقی نیز وقوع حادثه سقوط یک مرد ۵۰ ساله به درون چاله آسانسور در منطقه رشدیه تبریز را تأیید کرد.

وحید شادی نیا اظهار کرد: این حادثه روز چهارشنبه ۸ مرداد ۱۴۰۴ در ساعت ۱۷.۳۰ به مرکز اورژانس گزارش شد و بلافاصله تیم های امدادی به محل اعزام شدند. متأسفانه در این حادثه، فرد مذکور به علت شدت

خبر

انتقاد فرماندار بستان آباد از وضعیت ایمنی منطقه عوارضی در آزادراه پیامبراعظم



فرماندار بستان آباد با اشاره به اینکه وضعیت ایمنی و روشنایی منطقه عوارضی آزادراه اتوبان پیامبر اعظم (ص) نیازمند توجه جدی است، بر لزوم اصلاح و نصب گاردریل در نقطه حادثه خیز جاده قدیم بستان آباد- میانه (محور قره چمن) جهت حفاظت از جان مردم تأکید کرد. رسول یعقوبی در جلسه شورای ترافیک شهرستان بستان آباد از وضعیت ایمنی و روشنایی منطقه عوارض آزادراه پیامبراعظم (ص) انتقاد جدی کرد. فرماندار بستان آباد ضمن ابراز نگرانی از شرایط موجود، بر لزوم رسیدگی فوری به این مسائل تأکید کرد و گفت: عدم کفایت روشنایی و ناخوانا بودن خط کشی ها در این منطقه، به ویژه در ساعات شب، می تواند حوادث ناگوار را رقم بزند.

یعقوبی گفت : ایمنی رانندگان و مسافران جاده ای باید در اولویت قرار گیرد و انتظار داریم مسئولان مربوطه با همکاری یکدیگر نسبت به رفع نواقص جدی این نقطه از اتوبان پیامبراعظم (ص) اقدام عاجل نمایند. فرماندار بستان آباد همچنین بر اهمیت ترمیم و اصلاح گاردریل های جاده های شهرستان، به ویژه محور قره چمن از جاده قدیم بستان آباد- میانه تأکید مضاعف کرد.

یعقوبی با اشاره به گزارش های کارشناسان مبنی بر نقش مؤثر نبود حفاظ در محور قره چمن از جاده قدیم بستان آباد - میانه در سقوط چندین خودرو و جان باختن سرنشینان، خواستار اولویت دهی به این موضوع شد و بیان داشت: امنیت جاده ها، به خصوص محورهایی که سابقه حوادث تلخ را دارند، نباید نادیده گرفته شود.

جانشین انتظامی تبریز از کشف ۶۲دستگاه ماینر غیرمجاز قاچاق به ارزش۳۰ میلیارد ریال توسط ماموران کلانتری کندرد در دو عملیات جداگانه در شهرستان تبریز خبر داد.

اکبر ابراهیمزاده اظهار داشت: در پی کسب خبری مبنی بر وجود و استفاده غیرمجاز از دستگاه‌های استخراج ارز دیجیتال در یکی از محلات شهر تبریز، موضوع دستور

کشف ۶۲دستگاه ماینر غیرمجاز قاچاق در تبریز

کار مأموران کلانتری کندرد قرار گرفت، وی اضافه کرد: مأموران با اشراف اطلاعاتی و پس از هماهنگی قضایی با همکاری عوامل اداره برق در بازرسی از محل موردنظر ۶۲ دستگاه کشف کردند. جانشین انتظامی تبریز خاطرنشان کرد: استفاده از دستگاه‌های تولید ارز دیجیتال قاچاق، نیاز به مصرف برق زیادی دارد و فعالیت غیرمجاز مزارع ارز دیجیتال علاوه بر مضرات اقتصادی باعث اخلال در

کاهش رغبت کشاورزان به بیمه محصولات!



تگرگ، گفت: با اصلاح فرآیندهای موجود و همراهی نهادهای مسئول، می‌توان اعتماد و انگیزه کشاورزان را نسبت به بیمه محصولات افزایش داد و به این ترتیب از پایداری تولید در استان حمایت مؤثرتری به عمل آورد. پرداخت ۲۷۰۰ میلیارد ریال غرامت به کشاورزان و دو برابر شدن بیمه ماشین‌آلاتمدیر صندوق بیمه کشاورزی

شبکه برق‌رسانی می‌شود، لذا از مردم عزیز تقاضا می‌شود برای کمک به اقتصاد و امنیت کشور خصوصاً پیشگیری از اختلال در شبکه برق‌رسانی، در صورت اطلاع ازاین‌گونه موارد بلافاصله موضوع را از طریق تماس با شماره ۱۱۰ و شماره ۹۶۳۰۰ ستاد خبری پلیس امنیت اقتصادی اطلاع دهند.

رئیس سازمان جهاد کشاورزی استان آذربایجان شرقی گفت: کاهش رغبت کشاورزان به بیمه محصولات کشاورزی،

نیازمند آسیب‌شناسی جدی است. شهرام شفیعی در جلسه ستاد بیمه کشاورزی آذربایجان شرقی در جهادکشاورزی استان اظهار کرد: اگر فرآیند ارزیابی میزان غرامت‌ها سرعت یابد و پرداخت غرامت کشاورزان به موقع باشد، کشاورزان رغبت بیشتری برای بیمه کردن نشان خواهند داد و شاهد کاهش سطح بیمه محصولات کشاورزی نخواهیم بود.

وی با بیان اینکه باید در سیاست‌های بیمه محصولات کشاورزی بازنگری شود ادامه داد: افزایش سهم حمایت‌های دولتی و مشارکت فعال استناداران و نمایندگان

تشکیل کارگروه پایش ویژه موافقتنامه تجارت آزاد میان ایران و اوراسیا در گمرک



در گمرک جمهوری اسلامی ایران و همچنین حضور نماینده گمرک استان در این کارگروه خبر داد و گفت: با وجود نمایندگی از سوی

شدن بود، اما به دلیل تأخیر در تکمیل اسناد، با وقفه‌ای دو ماهه آغاز به کار کرده‌است. وی با اشاره به آغاز صدور گواهی مبدا با تعرفه آزاد از تیرماه، نقش گمرک جمهوری اسلامی ایران را در فرآیند اجرای موافقت‌نامه کلیدی دانست و گفت: تمام سازمان‌ها در روند صادرات و واردات نقش دارند، اما در نهایت این گمرک است که اجازه ورود یا خروج کالا را صادر می‌کند.

شهبازی از تشکیل کارگروه پایش ویژه موافقت‌نامه تجارت آزاد میان ایران و اوراسیا

مدیر امور بین‌الملل اتاق تبریز از تشکیل کارگروه پایش ویژه موافقتنامه تجارت آزاد میان ایران و اوراسیا در گمرک جمهوری اسلامی ایران و آذربایجان‌شرقی خبر داد. سهند شهبازی، مدیر‌امور بین‌الملل اتاق تبریز در نشست ابعاد اجرایی گمرکی و ظرفیت‌های موافقتنامه تجارت آزاد میان ایران و اتحادیه اقتصادی اوراسیا، در میز تجاری اوراسیا در اتاق بازرگانی تبریز، اظهار کرد: موافقت‌نامه تجارت آزاد میان ایران و اتحادیه اقتصادی اوراسیا از اردیبهشت ماه آماده اجرایی

خرید تضمینی ۸ هزار تن گندم در شهرستان تبریز

کارشناسان، کشاورزان پیشرو و مسئولان محلی اجرا شد. در جریان این مراسم، برداشت و کیل‌گیری محصول از مزرعه‌ای الگویی انجام گرفت و نتایج آن برای تحلیل بهره‌وری و مقایسه با روش‌های سنتی ارائه شد.

وی بیان کرد: امنیت غذایی کشور در گرو تکیه بر توان داخلی و حمایت از کشاورزان است. حاتمیان ادامه داد: در شرایط حساس کنونی، با وجود تهدیدات منطقه‌ای و حوادثی چون جنگ دوازده روزه، ضروری است که محصولات استراتژیک خود را خودمان تولید کنیم و وابستگی به خارج را کاهش دهیم. بدخواهان این مرز و بوم همواره به دنبال تضعیف توان کشور هستند، اما تکیه بر



ظرفیت‌های داخلی بهترین پاسخ به آن‌هاست. وی بیان کرد: فعالیت کشاورزی همواره با خطراتی چون خشکسالی، آفات و نوسانات بازار همراه است. به همین دلیل، بیمه کشاورزی به عنوان چتر ایمنی برای تولیدکنندگان بسیار ضروری است و باید فرهنگ بیمه در میان

چگونه خانوار از وضعیت دهک‌بندی خود آگاه شوند؟

یارانه موضوع دهک و دهک بندی است. شاید بسیاری از خانواده‌ها ندانند که متعلق به کدام دهک بوده و آیا امسال بر اساس سخن وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی مبنی بر حذف ۳ دهک بالایی جامعه آنها هم مشمول این امر خواهند شد. در ادامه

چرا صادرات فرش دستباف سقوط کرد؟

صادرکنندگان هزینه‌های دولت را به شدت افزایش می‌داد.

رئیس کمیسیون فرش، هنر و صنایع دستی اتاق ایران تصریح کرد: بر همین اساس کمیسیون در بدو تشکیل در مکاتباتی با رئیس کمیسیون تلفیق برنامه هفتم و رئیس کمیسیون صنایع و معادن خواستار حذف این بند شد. در این مرحله توفیق حاصل شد اما پس از طرح این ماده در صحن مجلس موضوع برای بررسی بیشتر مجدداً به کمیسیون تلفیق ارجاع شد. بر همین اساس کمیسیون با استفاده از ظرفیت اتاق‌های استانی و مکاتبه با ۱۸ اتاقی که نماینده شهرستان‌های گوناگون آنها در کمیسیون تلفیق حضور داشتند به رایزنی برای حذف مجدداً این بند اقدام کرد و در نهایت با تأکید دوباره کمیسیون تلفیق بر حذف بند مذکور از لایحه، نخستین اولویت کمیسیون

۳

پیام آذربایجان

شنبه ۱۱ مرداد ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۲۶۲۲

اقتصاد

خبر

ضرورت ایجاد هنرستان های جوار

صنعت برای تأمین نیروی ماهر

در آذربایجان شرقی

معاون اقتصادی استاندار آذربایجان‌شرقی با اشاره به ظرفیت‌های استان، خواستار همکاری همه‌جانبه دستگاه‌ها برای تأسیس هنرستان‌های جوار صنعت شد. طاهر روحی با تأکید بر ضرورت توسعه هنرستان‌های

جوار صنعت در استان، بر نقش این مراکز آموزشی در تأمین نیروی انسانی ماهر برای بخش تولید و صنعت تأکید کرد. معاون هماهنگی امور اقتصادی

استاندار آذربایجان‌شرقی با تبیین ظرفیت‌های موجود در استان برای احداث و توسعه این هنرستان‌ها، اظهار کرد: اگر هنرستان در کنار صنعت ایجاد شود و آموزش‌ها به‌صورت کاربردی و متناسب با نیاز واحدهای صنعتی ارائه گردد، این امکان فراهم می‌شود که صنایع، نیروهای مورد نیاز خود را بلافاصله پس از پایان دوره‌های آموزشی جذب کنند. وی افزود: ضروری است امکانات و فضاهای موجود در سطح استان شناسایی شده و بسته‌های پیشنهادی مشخصی برای تأسیس هنرستان‌های جوار صنعت تهیه و ارائه شود.

روحی با تأکید بر اینکه احداث این هنرستان‌ها باید به عنوان یک تکلیف مشترک برای تمامی دستگاه‌های اجرایی در نظر گرفته شود، خاطر نشان کرد: همکاری و تعامل همه‌جانبه بین دستگاه‌های اجرایی، آموزش و پرورش، بخش خصوصی و صنایع برای تحقق این هدف ضروری است. وی یادآور شد: توسعه هنرستان‌های جوار صنعت، علاوه بر کمک به اشتغال‌زایی و مهارت‌آموزی، موجب افزایش بهره‌وری واحدهای تولیدی و ارتقای کیفیت محصولات صنعتی خواهد شد.

شهردار تبریز خبر داد:

بهره برداری از دومین استخر شهرداری تا نیمه اول پاییز



شهردار تبریز از افتتاح و بهره‌برداری از پروژه استخر شهید تجلایی به عنوان دومین استخر احداث شده ششمین دوره مدیریت شهری تا نیمه اول پاییز سال جاری خبر داد. یعقوب هوشیار در جریان چهارمین قرار خدمت از دور هفتم قرارهای خدمت شهرداری تبریز در شهرداری منطقه ۳ اظهار کرد: استخر شهید تجلایی در سه طبقه سازه‌ای با ۷۰ میلیارد تومان هزینه در دست اجرا است که طبقه اول آن استخر و طبقا دوم و سوم کافی‌شاپ و باشگاه بدنسازی خواهد بود. وی افزود: استخر تجلایی با هزار مترمربع مساحت و ابعاد ۲۰ در ۱۲.۵ طراحی شده است کا تا به امروز ۶۵ درصد پیشرفت فیزیکی دارد.

شهردار تبریز با اشاره به رعایت استانداردهای لازم در احداث این استخر خاطرنشان کرد: در طراحی و احداث این‌استخر استاندارد و ضوابط کودکان رعایت شده تا این پروژه تبدیل به استخر ویژه استعدادیابی شرق تبریز شود. وی ادامه داد: مطابق برآوردهای صورت گرفته این پروژه تا نیمه اول پاییز سال جاری به بهره‌برداری رسیده و در اختیار شهروندان قرار می‌گیرد. هوشیار با بیان اینکه استخر شهید تجلایی دومین استخر احداث شده توسط شهرداری در دوره فعلی مدیریت شهری است، یادآور شد: پیش از این اولین استخر احداث شده توسط شهرداری تبریز در محله ستارخان با ۱۲۰ میلیارد تومان هزینه به بهره‌برداری رسیده بود.

ادامه از صفحه اول

تناسب‌سازی، مسکنی موقت

بر دردی مزمن

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشور گفت: درحال حاضر با توجه شرایط کنونی امکان افزایش حقوق بازنشستگان به صورت عملی وجود ندارد و به همین دلیل دولت همه سعی و تلاش خود را انجام داده تا در قالب اجرای طرح متناسب سازی بخشی از حقوق بازنشستگان ترمیم شود. میرزایی در خصوص جمعیت مستمری بگیران صندوق بازنشستگی گفت: تا پایان سال ۱۴۰۳، تعداد بازنشستگان صندوق حدود یک میلیون و ۷۷۰ هزار نفر بود که ۸۰ هزار نفر هم امسال بازنشسته می‌شوند و شمار بازنشستگان به یک میلیون ۸۵۰ هزار نفر می‌رسد.

پیام آذربایجان

شنبه ۱۱ مرداد ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۳۶۲۲



روانشناسی



شیوع افسردگی خندان در جوامع امروزی؛ افسردگی خندان را مانند سرماخوردگی درمان کنید

به گفته یک دکتر روانشناس بالینی، تقریباً از اوایل قرن بیستم، اینکه افسردگی چهره ندارد و می‌تواند در موقعیت‌های مختلف حضور داشته باشد، با عناوین مختلف «افسردگی خندان» و «افسردگی پنهان» مطرح شد.

دکتر حدیث غفاری‌خلیق، روان‌شناس، مشاور و مدرس دانشگاه در گفت‌وگویی مطرح کرد: افسردگی خندان یک اصطلاح برای افرادی است که افسرده هستند اما نقابی بر چهره دارند که شما از روی ظاهرشان متوجه این افسردگی نمی‌شوید. معمولاً در جمع و در حضور افراد دیگر سعی می‌کنند خودشان را افسرده نشان ندهند و رفتارشان شبیه افراد افسرده که ما انتظار داریم گوشه گیر، بی انگیزه و غمگین باشند، نیست.

در علم روانشناسی افسردگی خندان نداریم

این روانشناس می افزاید، در علم روانشناسی، افسردگی خندان یک اصطلاح بالینی نیست و چنین تشخیصی برای فرد مطرح نمی‌شود و چنین اصطلاحی را ما در کتاب‌های تشخیص بالینی روانشناسی در دسته‌بندی اصلی افسردگی‌ها نداریم. در علم روانشناسی، یکی از نشانه‌های افسردگی، عدم وجود انگیزه و شاد نشدن در اتفاقات خوشایند است که افراد دچار افسردگی پنهان و خندان این علامت را ندارند، یعنی به صورت موقت می‌توانند در شادی‌ها شاد باشند اما با تمام شدن شادی، مجدد افسرده می‌شوند و چون دوره‌های کوتاه مدت شاد بودن در افسردگی را دارند همین تشخیص را سخت‌تر می‌کند و نمی‌توانیم این نوع افسردگی را در دسته بندی اصلی افسردگی‌ها وارد کنیم.

افسردگی خندان مرد و زن نمی‌شناسد

افسردگی خندان و پنهان مخصوص بزرگسالان بالای ۱۸ سال بوده و بیشتر در سن‌های بالا دیده می‌شود. بیشترین میزان افسردگی خندان یا پنهان در جنس مذکر به خصوص در مردان جوان است چون در جوامع باورهایی وجود دارد که مرد باید قوی باشد، گریه نکند، غمگین نشود، احساس ضعف نکند ...و که این باورها دامن می‌زنند به مخفی کردن افسردگی در مردان. همچنین زنان متأهل یا خانه‌داری که وظایف زیادی به عهده دارند و ناچارند مسائل و مشکلات را به تنهایی مدیریت کنند و گروه اجتماعی کمی در اطراف شان حضور دارد تا بتوانند با آن‌ها درد و دل کنند یا از آنها کمک بگیرند نیز در معرض این نوع افسردگی هستند.

فعالیت‌ها و واکنش‌های جبرانی

افراد دچار افسردگی خندان معمولاً برای مخفی کردن افسردگی خود یک سری فعالیت‌ها و واکنش‌های جبرانی انجام می دهند که قبل تر و در وضعیت نرمال انجام نمی داده اند. خنده و شادی اغراق آمیز، کارهای خطرناک و پر ریسک یا شوخی‌های بیش از حد همه جزو واکنش‌های جبرانی محسوب می‌شود. علائم دیگری نیز در این افراد مشاهده می‌شود. دردهای مزمن بدون علت جسمی مثل سردرد و کمردرد که از نظر پزشک هیچ علت زیستی برای آن وجود ندارد یا تغییر اشتها، بی نظمی در ساعات خواب و بیداری، بی‌انگیزگی و بی‌رغبتی به فعالیت‌های لذت بخش از آن جمله است.

نقش خود فرد در مداوای افسردگی خندان

دکتر غفاری خلیق توصیه می‌کند، اگر افرادی در اطراف مان هستند که علائم افسردگی خندان دارند، آنان را حمایت و رابطه‌مان را با آنها نزدیک تر کنیم و از آنها بخواهیم از مشاوران و متخصصان حوزه روانشناسی کمک بگیرند. اما کمک اصلی این است که افراد دچار افسردگی خندان به کمک خودشان بروند. ما اجازه داریم احساسات طبیعی مثل غم، اندوه و ضعف را تجربه و ابراز کنیم و وقتی دچار مشکلات می‌شویم باید با خودمان مهربان باشیم و از اطرافیان، متخصصان و مشاوران کمک بگیریم تا آسیب کمتری به خود و اطرافیان مان وارد کنیم. افراد باید بدانند اضطراب و افسردگی جزو مشکلات متداول روانی هستند که مشابه سرماخوردگی در جوامع ما شایع شده و مانند یک سرماخوردگی باید به راحتی با آن مواجه شویم. پیش پزشک برویم و دارو مصرف کنیم تا سریع‌تر بهبودی را تجربه کنیم.

شماره آگهی ۱۹۷۳۵۸۹

نوبت اول

شهرداری اهر در نظر دارد نسبت به واگذاری اخذ عوارض ۴ عدد قبان (توزین دام سبک و سنگین) موجود در میدان دواب واقع در ۵ کیلومتری جاده مسکنین شهر، به مدت یکسال و در قالب عقد اجاره به متقاضیان واجد شرایط اقدام نماید. شرکت‌کنندگان می توانند جهت دریافت اسناد مزایده و ارائه پیشنهاد قیمت به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (سادک) به آدرس(www.setadiran.ir مراجعه و بالابین قیمت پیشنهادی خود را تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۷/۱۴ درسامانه ستاد ثبت نمایند.

توجه: کلیه مراحل مزایده برابر ضوابط در سامانه تدارکات الکترونیک دولت (سادک) انجام گردد.

شهردار اهر، خانی

۱. تکنیک حس و عصب: هر موقع که دیدی تبدیلی میاد سراغت برو به یخ بردار بگیر تو مشتت اینطوری سیستم عصبی شوک وارد میکنه بهت

۲. تکنیک دو دقیقه: به خودت بگو فقط دو دقیقه انجام میدم اگه خوشم نیومد ول میکنم ولی مطمئنم که ادامه

میدی به خاطر الگوهای نورونی

۳. تکنیک جهنم: به خودت بگو اگه انجام ندم این کار رو پس یکی از تفریحاتم رو هم حذف می‌کنم.

۴. تکنیک یک تا پنج: تا ۵ میشماری و پا میشی میری سراغ کار رو مغز این جواب میده و پا میشی.

۵. تکنیک پل: بین دو تا کار در طول روز اونی رو اول انجام بده که کم تر دوستش داری

با این تکنیک‌ها دیگه کارهات رو پشت گوش نمی‌اندازی

۶. تکنیک ۵ به پنج: به خودت بگو اگه تا پنج دقیقه این کار رو انجام ندم تا پنج ماه قراره حسرت بخورم

۷. گل قالی : به خودت بگو اگه نتونم این کار رو انجام بدم باید برم گلهای قالی رو بشمارم.

۸. تکنیک صندلی ثابت: به صندلی اضافه بذار کنار هر وقت نخواستی کارت رو انجام بدی باید بری بشینی اونجا و هیچ کاری انجام ندی.

آیا می‌دانید چرا آسانسورها آینه دارند؟

مکانی گیر بیفتند که نتوانند از آن فرار کند یا کمک بگیرد.

این اتفاق می‌تواند هم در فضاهای باز و هم در فضاهای بسته رخ دهد.

ترس از فضای بسته، فرد از فضاهای بسته می‌ترسد.

به عنوان یک قاعده، کسانی که در آسانسور احساس اضطراب می‌کنند، ممکن است از سوار شدن به هواپیما، ورود به تونل‌ها، قرار گرفتن در فضاهای بسته بدون پنجره یا گیر افتادن در وسط یک کنسرت که توسط افراد زیادی احاطه شده است، نیز بترسند. بنابراین، در سال ۱۸۵۰، زمانی که الیشا گریوز اوتیس (Elisha Graves Otis) دست به تولید انبوه آسانسور زد، باید مکانیسمی ابداع می‌کرد تا افراد مبتلا به فوبیا بتوانند از آنها استفاده کنند.

احساس فضا، حواس کسانی را که از آسانسور می‌ترسند پرت می‌کند.

اگر تا به حال از خود پرسیده‌اید که چرا آسانسورها آینه دارند، پاسخ ساده است. آینه‌ها غلبه بر ترس را برای

کسانی که از آسانسور می‌ترسند، آسان‌تر می‌کنند. در واقع، قرار دادن آینه‌ها در این فضاهای بسیار کوچک، احساس وسعت بیشتری ایجاد می‌کند. در نتیجه، فرد احساس می‌کند که فضای بیشتری دارد و احساس سرکوب او کاهش می‌یابد.

علاوه بر این، آینه‌ها همچنین به عنوان حواس‌پرت‌کن عمل می‌کنند. در واقع، هیچ چیز به اندازه دیدن انعکاس‌هایمان توجه ما را جلب نمی‌کند.

مغز ما نگاه خود را از ترس و افکار غیرمنطقی منحرف می‌کند و روی ما تمرکز می‌کند. بنابراین، ما روی تصاویر خود و اطرافیان مان تمرکز می‌کنیم.

مطالعه دانشگاه جورجیا (یونان)، ادعا می‌کند که تنها راه تنظیم فوبیای آسانسور، از طریق درمان مواجهه‌ای است. بیمار باید به تدریج در معرض کانون ترس خود قرار گیرد تا با آن روبرو شود و آن را منطقی جلوه دهد. داشتن پشتیبانی آینه، این روند بهبود را بیشتر بهبود می‌بخشد.

خطر تصادف در آسانسور واقعاً کم است. با این حال، دنیای سینما اغلب تصاویر وحشتناک و ناراحت‌کننده‌ای از حوادث مختلف را در این وسایل به تصویر کشیده است. آینه یک سطح هیپنوتیزم‌کننده است. این حس جادار بودن را ایجاد می‌کند و ما مجبور می‌شویم نگاهمان را به سمت آن هدایت کنیم.

دلایل جذاب‌تر

دهه‌های متصادی است که آسانسورها آینه دارند. اما نصب آنها در این فضاهای کوچک فقط برای کمک به

مبتلایان به فوبیا نیست.

در واقع، دلایل جذاب دیگری نیز وجود دارد:

۱. ضرب‌ایمنی

آسانسور فضای کوچکی است که اغلب گروه‌های کوچکی از غریبه‌ها وارد آن می‌شوند.داشتن یک نمای تقریباً بانورما از آنچه در کنار و پشت سر ما اتفاق می‌افتد، باعث می‌شود احساس امنیت بیشتری داشته باشیم. به عنوان مثال، ما می‌دانیم چه کسی پشت سر ماست و چه کاری انجام می‌دهد و می‌توانیم مراقب یکدیگر

هرآنچه باید از خدمات کلینیک روانشناسی بدانیم!

رفتار، روابط اجتماعی و عملکرد تحصیلی آنها تأثیر منفی بگذارند.

روان شناسان با استفاده از مشاوره تخصصی، تکنیک‌های مدیریت استرس، تقویت اعتماد به نفس و آموزش مهارت‌های اجتماعی، به نوجوانان کمک می‌کنند تا بهتر با این مشکلات مقابله کنند. همچنین، حمایت والدین در کنار مشاوره نوجوان و ایجاد فضای گفت و گوی باز، نقش مهمی در بهبود وضعیت نوجوانان دارد.

والدین در فرایند مشاوره نوجوان چه نقشی دارند؟

والدین نقش کلیدی در حمایت و همراهی نوجوان در طول جلسات مشاوره دارند. آنها باید فضای امن و حمایت کننده فراهم کنند و با احترام به حریم خصوصی نوجوان، فرآیند درمان را تسهیل نمایند.

انتظار می‌رود والدین صبور باشند، به تغییرات زمان دهند و با مشاور همکاری کنند تا بهترین نتیجه حاصل شود. همچنین، آگاهی از روش‌های موثر ارتباط با نوجوان و ایجاد محیط مثبت در خانواده به موفقیت مشاوره کمک می‌کند.

رابطه بین زوجین کمک کند. این روش به زوج‌ها کمک می‌کند تا تعارض‌ها را بهتر مدیریت کرده و ارتباطی سالم‌تر برقرار کنند. علاوه بر حل مشکلات، مشاوره زوجین می‌تواند مهارت‌های ارتباطی و درک متقابل را تقویت کند و از بروز بحران‌های احتمالی پیشگیری کند. این فرایند به زوج‌ها کمک می‌کند رابطه‌ای رضایت بخش تر و پایدارتر بسازند و کیفیت زندگی مشترک خود را ارتقا دهند.

مشاوره نوجوان چه زمانی ضروری می‌شود؟

مشاوره نوجوان زمانی ضروری می‌شود که تغییرات رفتاری، احساسی یا اجتماعی نوجوان باعث نگرانی والدین یا خود نوجوان گردد. مشکلات مثل اضطراب، افسردگی، مشکلات تحصیلی، اختلالات رفتاری، و مسائل ارتباطی از شایع‌ترین دلایل مراجعه هستند.

رایج‌ترین مشکلات نوجوانان از نگاه روان شناس و راهکارهای تخصصی برای آنها نوجوانان معمولاً با مشکلاتی مانند اضطراب، افسردگی، نوسانات خلقی، فشارهای تحصیلی و چالش‌های هویتی مواجه هستند. این مسائل می‌توانند بر



تخصصی ست که با هدف بهبود کیفیت ارتباط میان زوج‌ها انجام می‌شود. در این جلسات، با کمک درمانگر متخصص، مسائل حل نشده، تعارض‌ها، مشکلات ارتباطی و عاطفی بررسی و مدیریت می‌شوند.

یکی از اصلی ترین سوال‌هایی که برای زوجین مطرح است این است که آیا اصلاً مشاوره زوج درمانی و مراجعه به کلینیک روان شناسی لازم است؟ پیشنهاد می‌کنیم یک بار از خدمات زوج درمانی بینش نوین استفاده کنید تا مطمئن شوید که لازم است!

آیا زوج درمانی فقط برای زوج‌هایی ست که در آستانه جدایی هستند؟

زوج درمانی محدود به زوج‌هایی که در آستانه جدایی هستند نیست و می‌تواند در هر مرحله از زندگی مشترک به بهبود

کلینیک روان شناسی با کلینیک‌های دیگر متفاوت است. فضای آن به جای اینکه یک فضای یکنواخت و پر از لوازم درمانی باشد، یک فضای عموماً شاد است که مراجع در آن احساس راحتی کند. در کلینیک روان شناسی سر و کار درمانگر، با سلامت و آسیب‌های جسمانی مراجعین نیست، بلکه در اینجا درمانگر با ذهن و روان مراجع سر و کار دارد و در نتیجه ساز و کار این نوع کلینیک‌ها، با کلینیک‌های دیگر کاملاً متفاوت است.

ویژگی‌های یک کلینیک روانشناسی معتبر چیست؟

یک کلینیک روانشناسی معتبر دارای تیم متخصص و مجرب از روان شناسان بالینی، روانپزشکان و مشاوران است که خدمات متنوعی از جمله مشاوره نوجوان و روان درمانی نوجوان، مشاوره کودک و مشاوره زوج و غیره ارائه می‌دهند. بد نیست با چند مورد از ویژگی‌های هزینه‌های مراجعه به کلینیک روان شناسی چگونه محاسبه می‌شود؟

زوج درمانی دقیقاً چیست و چه کمکی به زوجین می‌کند؟

زوج درمانی یک فرایند روان شناختی

رویداد «محیا»؛ بازخوانی نقش زنان در مواجهه با جنگ ترکیبی

سومین رویداد ملی «محیا» با محوریت «جنگ و جامعه» برگزار شد. این رویداد که با حضور پرشور بانوان فعال فرهنگی و کنشگر از سراسر کشور همراه بود، تلاش داشت تا با هدف تعالی اندیشه‌ای و تعمیق حرکت‌های میدانی اجتماعی، جایگاه راهبردی زنان را در مواجهه با جنگ ترکیبی، تهدیدات نرم و تحولات اجتماعی معاصر به‌صورت جامع بررسی کند.در این دوره، بانوان سرشک‌ها و اعضای حلقه‌های میانی مرتبط با

شبکه‌های اجتماعی و فرهنگی از استان‌ها و مناطق مختلف گرد هم آمدند تا در قالب نشست‌ها، کارگاه‌ها و جلسات تعاملی تخصصی، ابعاد گوناگون موضوع «جنگ و جامعه» را واکاوی کنند. محور اصلی مباحث بر نقش و ظرفیت زنان در مقابله با جنگ شناختی، تهاجم فرهنگی و چالش‌های ناشی از این جنگ‌های نرم و ترکیبی متمرکز بود. این مسائل که از پیچیدگی‌ها و ظرافت‌های بسیاری برخوردارند، نیازمند تبیین

دقیق و برنامه‌ریزی‌های هدفمند برای کنشگری آگاهانه و مؤثر زنان در عرصه‌های اجتماعی و فرهنگی است.اساتید و سخنرانان برجسته‌ای در این رویداد حضور داشتند که هر یک با دانش تخصصی و تجربیات خود، ابعاد متفاوت این موضوعات را تشریح کردند. از جمله این افراد می‌توان به وحید یامین‌پور، اشاره کرد که با تأکید بر ضرورت توجه به توانمندی‌های بانوان در عرصه اجتماعی و فرهنگی، نقش زنان را در مقابله با جنگ ترکیبی برجسته ساخت.

۵

پیام آذربایجان

شنبه ۱۱ مرداد ۱۴۰۴

سال بیست و دوم / شماره ۲۶۲۲

زندگی

وقتی نگاه اول، دل را ربود؛ گفتگوی صمیمی با همسر و دختر شهید «بزرگی»

و حتی در جمع گریه نمی‌کند و مرا هم دل‌داری می‌دهد. امیرعلی اما فکر می‌کند پدرش در مأموریت است و روزی بازمی‌گردد. حتی گوشی را برمی‌دارد و به پدرش زنگ می‌زند. این روزها بدون حضور همسرشان چگونه سپری می‌شود؟ * ۴۸ روز است که آقا مهدی رفته و به خانه نیامده. تا امروز هیچ وقت ما را این‌قدر تنها نگذاشته بود. بسیار سخت است. رابطه ما بسیار صمیمی بود.

هرچند حضور فیزیکی ندارد، اما هر لحظه کنار ماست و ما را تنها نمی‌گذارد.

*** چه آرزویی برای آینده فرزندان‌تان دارید؟**

مهدی آرزو داشت فاطمه زینبی‌وار و امیرعلی علوی‌وار تربیت شوند. ان‌شاءالله با کمک خدا و خانواده‌ها بتوانم آن‌ها را همان‌طور که پدرشان دوست داشت تربیت کنم تا روزی در کنار ایشان سربلند باشم.

*** فاطمه جان تو از پدرت برایمان بگو.**

پایه پنجم ابتدایی می‌روم و با بابا خیلی صمیمی بودم رفیق و پدرم بود، نمی‌توانم او را تعریف کنم؛ مهربان و دلسوز بود با تمام وجودش برای ما زحمت می‌کشید و ارادت خاصی به شهدا داشت هرسال باهم به مشهد می‌رفتیم قول داده بود امسال به کربلا برویم اما شهید شد. همه خاطراتم با پدرم شیرین بود بابا هرشب برای من داستان یک امام را تعریف می‌کرد کتاب می‌خرد و آخرین شعر من برای او در خصوص عید غدیر بود.

جای پدرم خوب است و امیدوارم بتوانم راه او را ادامه دهم و آرزوی او را به جای بیاورم و حافظ کل قرآن شوم.



همسر شهید «مهدی بزرگی» درباره آغاز زندگی مشترکشان، لحظات سخت وداع و خاطرات مردی که در جنگ ۱۲ روزه به شهادت رسید، می‌گوید.

نام «مهدی بزرگی» برای دوستان و هم‌زمانش مترادف با صداقت، غیرت، شجاعت و ایثار بود. مردی که حضورش آرامش می‌بخشید و نبودنش، سنگینی خاصی بر دل‌ها می‌نشاند. او تنها یک رزمنده نبود، بلکه همسر و پدری بی‌نظیر بود که همواره به تربیت دو فرزندش، فاطمه و امیرعلی، اهمیت می‌داد.

روز مصاحبه، زهرا دلاور، همسر شهید با آرامشی که بیشتر از هر کلمه‌ای روایت‌گر ایمانش بود، روبه‌رویم نشست. هنوز ۴۸ روز از رفتن مهدی نگذشته، اما نگاهش پر از صلابت است. وقتی از روزهای آشنایی می‌گوید، لبخند کم‌رنگی روی لبانش

اربعین شکوفه‌های آذربایجان؛ به یاد پرواز ۲ فرشته کوچک



و چه پروازی باشکوه‌تر از این؟ پروازی تا ملکوت، تا جایی که دیگر خبری از ترکش و آوار و آشک نیست. یادمان مظلومیت، تجلی اقتداردر این مراسم، عزاداری و تجلیل از خانواده‌های شهدا با همراهی خادمان حرم رضوی انجام شد؛ ایستگاه‌های صلواتی برپا شد و یاد شهدای اقتدار نیز در کنار شهدای دانش‌آموز، با حضور فرزندان دانش‌آموز آن شهیدان، گرمای داشته شد.طاها و علیسان؛ چراغ‌هایی در دل تاریک‌طاها و علیسان عزیز...شما دیگر در میان ما نیستید، اما هر صبح که صدای قرآن از مدرسه‌ای بلند شود، هر بار که کودکی به آسمان نگاه کند، و هر زمانی که مادری برای فرزندش اشک بریزد، نام شما دوباره زنده خواهد شد.شما رفتید، اما چراغ شدید؛ شعله‌ای کوچک و روشن در دل تاریکی، که ظلمت را رسوا خواهد کرد.بخوابید در آرامش، ای پرنده‌های آسمانی؛ زمین لیاقت نگه‌داشتن شما را نداشت.

تبریز به شهادت رسیدند؛ و در میان آن‌ها، دو کودک از دیار آذربایجان حتی یک‌بار هم فرصت مدرسه رفتن نیافتند. تنها در کلاس اول ثبت‌نام کرده بودند، آرزو داشتند کیف و دفتر بخرند، و هنوز با شوق از اولین روز مدرسه می‌پرسیدند... اما هیچ‌گاه به آن روز نرسیدند.

شاگردان قرآن، فرزندان نورطاها و علیسان، تنها بازیکوش‌ترین بچه‌های کوچه نبودند؛ آنان شاگردان قرآن و نور بودند. در یکی از مؤسسات فرهنگی - قرآنی تبریز با صدای کودکانه‌شان آیات الهی را زمزمه می‌کردند و حالا، آن سداها به آسمان پر کشیده است.روایت یک مادر؛ جان



داد در آغوش‌ممدار علیسان هنوز لحظه آخر را از یاد نبرده است؛ زخمی اما ایستاده، با قلبی تکه‌تکه و نگاهی که هیچ‌گاه از جای خالی فرزندش باز نخواهد گشت.می‌گوید: هفت‌ساله‌ام، بی‌خبر از دنیای پلید دشمن، مشغول بازی

بود که حمله شروع شد... از ناحیه سر مورد اصابت قرار گرفت، خم شدم بغلش کنم، همان لحظه خودم هم زخمی شدم... بچه را بزدم توی حیاط، هر دو در خون غلتیدیم... و در آغوشم جان داد.

نه جنگجو بودند، نه سرباز؛ فقط کودکانه سرباز بودند و نه جنگجو؛ فقط دو دل کوچک، که پر از معصومیت کودکانه و لریز از نور خدا بودند. اما در تندباد کینه و نفرت، قلب‌های پاکشان برای همیشه ایستاد و لبخندهایشان خاموش شد. کدام مادری می‌تواند از این لحظه عبور کند؟ کدام واژه، توان

در تبریز، میان اشک مادران و سکوت

بدران، اربعین دو شکوفه پرپرشده از

کلیستان کودکی برگزار شد؛ طاها و

علیسان، کودکانی که به‌جای مدرسه،

راهی آسمان شدندو نامشان در میان

آیات قرآن و بغض یک ملت، جاودانه

گشت.

توصیف ثانیه‌ای را دارد که قلبی کوچک، بی‌صدا در آغوش مادرش می‌ایستد؟آرزوهای ناتمام؛ پرواز به آسمانعلیسان دوست داشت خلبان شود... دلش می‌خواست پرواز کند.

تحلیل ازدواج‌های صورت گرفته در دوران جنگ ۱۲ روزه

یک اعتماد و آسودگی خاطر انجامیده و در نهایت با خود می‌گویند حال که ما به سختی به این تصمیم رسیده ایم، آن را به سرانجام رسانده و ازدواج می‌کنیم.

داداندیش یادآور شد: ابزار خرسندی می‌کنم از اینکه جوانان

ما انقدر محکم و دارای اراده هستند که وقتی به یک تصمیم

سختی مانند ازدواج رسیدند، به واسطه هیچ بحرانی عقب نشینی

نمی‌کنند.

رئیس مرکز امور زنان و خانواده وزارت کشور افزود: به نظر می‌آید

در جامعه ایرانی که تمدن و سابقه کهن فرهنگی وجود دارد، جوان

ایرانی توانسته از این فرهنگ ارت برده و در بزنگاه‌ها نقش جوان

ثابت‌قدم و تصمیم‌گیرنده را ایفا کند.

وی در پاسخ به این سوال که به نظر شما جامعه ایرانی چگونه به

ازدواج در شرایط جنگی نگاه می‌کند؛ آیا نوعی حمایت اجتماعی

یا تحسین نسبت به این تصمیم وجود دارد، خاطرنشان کرد:

جامعه‌شناسان معتقدند یکی از روش‌های مقابله با استرس و

نگرانی در زمان بحران‌ها از جمله جنگ، همین در کنار یکدیگر

بودن است، به زعم بنده ازدواج‌های صورت گرفته در برهه جنگ

با توجه به ابعاد مختلف مورد تحسین است و جامعه از آن

استقبال کرد.

آمریکایی‌ها، وقتی خبرهای واصله دال بر آتش سنگین و اصابت موشک‌های ما بود، مردم در دلشان می‌گفتند ما زندگی‌مان را می‌کنیم و دولت و نیروهای مسلح از منافع ملی و امنیت ما حراست می‌کنند. وی افزود: سلسله عملیات‌های مشروع و بازدارنده قهرمانانه‌ای که نیروهای مسلح ما در سپاه و ارتش انجام دادند در شرایطی صورت می‌گرفت که بعضی از نیروهای ما غسل شهادت می‌کردند و سپس برای مبارزه می‌رفتند. یعنی از خطر آتش دشمن مطمئن بودند اما همچنان دفاع می‌کردند.

رئیس مرکز امور زنان و خانواده وزارت کشور تصریح کرد: افزون بر این از دیگر اتفاقات مهم که در این ۱۲ روز شاهدش بودیم، تلاش شبانه روزی مسئولین در دولت در راستای عدم رخداد نارسایی‌ها، کمیابی، قطعی انرژی و... بود و الحمدلله در اینکه زندگی مردم به شکل عادی در جریان باشد، موفق عمل کردند.

وی افزود: از سوی دیگر همبستگی ملی و اتحادی که میان مردم در حمایت از نظام، نیروهای مسلح و دولت حتی از سوی افرادی که به حکمرانی منتقد بودند صورت گرفت بی‌نظیر بود. این همبستگی هم در شبکه‌های اجتماعی، هم در رفت‌وآمدهای مردم و در محل زندگی‌شان مشهود و قابل لمس بود.

او بیان کرد: همه این موارد در کنار یکدیگر برای زوجین به ایجاد

رئیس مرکز امور زنان و خانواده وزارت کشور در راستای تبیین پدیده ازدواج در دوران جنگ توضیحاتی ارائه کرد.

در میانه‌ی درگیری‌های نظامی، آوار، ناامنی و چشم‌انداز مبهم روزهای آینده، آماری از سوی سازمان ثبت احوال منتشر شد که بیش از هر چیز تأمل برانگیز است؛ ثبت حدود ۳۷ هزار ازدواج تنها در مدت ۱۲ روز جنگ. رقمی که در نگاه نخست، با حال‌وهوای روزهای جنگی و اضطراب‌زده کشور همخوان به نظر نمی‌رسد.

چگونه ممکن است در روزهایی که بسیاری از خانواده‌ها در حال ترک خانه‌های خود هستند، مراکز درمانی پر از مجروحان جنگی است و سایه تهدید بر سر شهرها سنگینی می‌کند، این حجم از پیوندهای رسمی شکل بگیرد؟ این گزارش تلاش دارد آغازگر مسیری برای بررسی ریشه‌های این پدیده باشد.

«رویین داداندیش» مشاور وزیر کشور در پاسخ به این سوال که برای پدیده ازدواج در دل ناامنی و بحرانی مانند جنگ چه تحلیل‌هایی وجود دارد؟ گفت: در بررسی پدیده ازدواج آن دسته زوج‌هایی که علی رغم برنامه ریزی با بحران‌های غیرمترقبه نظیر جنگ مواجه می‌شوند، اما همچنان بر تصمیم خود ایستاده یا بدون مراسم و تشریفات ازدواج خود را ثبت می‌کنند، دو نکته حائز اهمیت است.



پیام آذربایجان

شنبه ۱۱ مرداد ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۳۶۳۲

تندرستی و تحرک

ایستگاه ورزش

ورزش عصرگاهی سالمندان را از این بیماری هادور می کند



افسردگی و اختلالات حافظه از جمله مشکلات رایج در میان سالمندان هستند؛ به‌ویژه برای آن دسته که با بیماری‌های مزمنی مثل دیابت نوع ۲ هم روبه‌رو هستند. پژوهشی تازه به بررسی راهی ساده و کم‌هزینه برای کمک به این افراد پرداخته است.

افزایش امید به زندگی، کاهش نرخ زاد و ولد و پیشرفت علم پزشکی در دهه‌های اخیر، باعث شده جمعیت سالمندان در سراسر جهان، از جمله در ایران، به سرعت رشد کند. طبق پیش‌بینی‌ها، در ایران تا سال ۱۴۱۵ حدود ۱۱ درصد جمعیت را افراد بالای ۶۵ سال تشکیل خواهند داد. سالمندی، با خود تغییراتی در جسم و روان به همراه دارد که اگر به آن‌ها توجه نشود، می‌تواند کیفیت زندگی افراد را به‌شدت پایین بیاورد. تنهایی، احساس بیهودگی، بازنشستگی، کاهش ارتباطات اجتماعی و بیماری‌های مزمن جسمی و روانی، از جمله چالش‌هایی هستند که سالمندان با آن مواجه‌اند.

یکی از مهم‌ترین نگرانی‌های این دوره، افسردگی است که پس از بیماری‌های جسمی، دومین عامل ناتوانی در دوران سالمندی محسوب می‌شود. تحقیقات نشان داده‌اند که افسردگی با کاهش حافظه و قدرت تمرکز نیز همراه است. این موضوع به‌ویژه برای سالمندانی که مبتلا به دیابت هستند، نگران‌کننده‌تر است؛ چرا که دیابت نه تنها کنترل وضعیت جسمی را سخت‌تر می‌کند، بلکه خطر ابتلا به آلزایمر و اختلالات شناختی را هم افزایش می‌دهد. با توجه به این‌که هزینه درمان چنین مشکلاتی بسیار بالاست، پیشگیری و پیدا کردن راه‌حل‌های غیر دارویی ساده و مؤثر، اهمیت زیادی پیدا کرده است.

در رابطه با این موضوع، عذرا محمدپناه اردکان، پژوهشگر گروه روان‌شناسی دانشگاه اردکان، به همراه یکی از همکارانش و با مشارکت دانشگاه‌های علوم پزشکی شهید صدوقی یزد و شهرکرد، تحقیقی را انجام داده‌اند تا ببینند چه زمانی از روز برای انجام تمرینات ورزشی، بیشترین اثر را در کاهش افسردگی و بهبود حافظه سالمندان دیابتی دارد. این تیم علمی، به دنبال بررسی این موضوع بود که ورزش صبحگاهی مؤثرتر است یا عصرگاهی. روش انجام پژوهش به شکل نیمه‌آزمایشی طراحی شد. ۴۵ زن سالمند، بین ۵۵ تا ۶۵ سال، از میان اعضای انجمن دیابت شهرکرد انتخاب و به طور تصادفی به سه گروه تقسیم شدند: گروه ورزش صبحگاهی، گروه ورزش عصرگاهی و گروه کنترل. برنامه تمرینی شامل فعالیت هوازی با شدت متوسط (مثل پیاده‌روی) بود که سه ماه، سه جلسه در هفته اجرا شد. سپس برای سنجش نتایج، از پرسش‌نامه افسردگی و یک آزمون ساده شناختی برای ارزیابی حافظه و تمرکز استفاده شد. نتایج این تحقیق نشان داد که هر دو نوع تمرین، چه در صبح و چه در عصر، تأثیر مثبتی بر کاهش افسردگی و بهبود عملکرد ذهنی سالمندان داشت. اما اثر تمرین عصرگاهی چشمگیرتر بود. شرکت‌کنندگانی که عصرها ورزش کرده بودند، هم احساس بهتری داشتند و هم در آزمون‌های شناختی نمره بهتری گرفتند.

پژوهشگران توضیح می‌دهند که عصر، بدن در بهترین حالت عملکردی خود قرار دارد؛ دمای بدن بالا می‌رود، عضلات قوی‌تر عمل می‌کنند و جریان خون بهتر به مغز می‌رسد. همچنین ترشح هورمون‌های مفیدی مثل سروتونین (هورمون شادی) بیشتر می‌شود و همین عوامل به بهبود حال روانی و ذهنی افراد کمک می‌کنند.از سوی دیگر، ورزش می‌تواند به سالمندان کمک کند تا با دیگران بیشتر ارتباط داشته باشند، احساس تنهایی کمتری کنند و امید بیشتری به زندگی داشته باشند. در واقع، ورزش نه فقط برای جسم، بلکه برای روان هم مثل یک داروی مؤثر عمل می‌کند. این موضوع در شرایطی اهمیت دوچندان پیدا می‌کند که بدایم هزینه درمان افسردگی و زوال عقل بسیار بالاست و سیستم درمانی کشورها را تحت فشار قرار می‌دهد. بنابراین، راهکارهایی مثل ورزش منظم می‌تواند نقش پیشگیرانه مهمی ایفا کنند.

نکته مهم دیگری که در این پژوهش تأکید شده، توجه به زمان مناسب برای ورزش است. تمرین در عصر، نه تنها اثربخشی بیشتری دارد، بلکه خطر آسیب هم کمتر است، چون عضلات گرم‌تر و آماده‌تر هستند. همچنین برخلاف تصور رایج، ورزش عصرگاهی خواب را مختل نمی‌کند و حتی می‌تواند آن را بهبود دهد. این پژوهش، نمونه‌ای از تحقیقات کاربردی است که می‌تواند مستقیماً به بهبود کیفیت زندگی سالمندان کمک کند. از آنجا که دیابت و مشکلات روانی از رایج‌ترین بیماری‌های این دوران هستند، توجه به فعالیت‌هایی ساده مثل ورزش عصرگاهی، می‌تواند تفاوت بزرگی در زندگی روزمره سالمندان ایجاد کند.

این یافته‌ها که در فصلنامه «روان‌شناسی پیری» از مجلات علمی وابسته به دانشگاه رازی منتشر شده‌اند، می‌توانند به برنامه‌ریزان سلامت عمومی، مراکز نگهداری سالمندان و خانواده‌ها در طراحی بهتر برنامه‌های پیشگیرانه و حمایتی کمک کند.

یافته‌های دانشمندان نشان می‌دهد زنان با افزایش سن، خشم بیشتری احساس می‌کنند؛ اما دفعات و شدت بروز خشم آن‌ها کاهش می‌یابد. پژوهشگران که قصد داشتند ارتباطی احتمالی بین سن، مرحله باروری و خشم در زنان را در یابند، پی بردند احساسات خشم‌آلود یا «خشم لحظه‌ای» با افزایش سن

بیشتر می‌شود؛ اما بروز خشم با افزایش سن، کاهش می‌یابد که حاکی از رشد کنترل خشم با گذشت زمان است.براساس تحلیل جدیدی که در مجله منوپوز/ یائسگی (Menopause) منتشر شده است، اوج خشم افراد شرکت‌کننده در این مطالعه، در مرحله پایانی باروری مشاهده شد؛ اما با نزدیک‌شدن به یائسگی، زنان خشم خود را در دفعات کمتری نشان می‌دادند و بروز خشمشان



مصرف بیش‌ازحد نمک نه‌تنها بر سلامت قلب تأثیرگذار است، بلکه ممکن است خلق وخوی فرد را نیز تحت تأثیر قرار دهد.

محققان دریافته‌اند که رژیم‌های غذایی پرنمک در موش‌ها منجر به رفتارهای شبیه به افسردگی از طریق فعالیت سیستم ایمنی می‌شود. حذف برخی سلول‌های ایمنی، این علائم را معکوس کرده که نشان‌دهنده راه‌های جدیدی برای درمان با پیشگیری از افسردگی است. نتایج این مطالعه بیانگر این است که مصرف رژیم غذایی پرنمک ممکن است سبب بروز علائم شبیه به افسردگی حداقل در موش‌ها شود. محققان دریافته‌اند که مصرف بیش از حد نمک سطح پروتئینی به نام IL-۱۷A را افزایش می‌دهد که در مطالعات انسانی با افسردگی مرتبط

است.

محققان این طرح تحقیقاتی اظهار می‌کنند که پژوهش آنها از مداخلات غذایی مانند کاهش مصرف نمک به عنوان یک اقدام پیشگیرانه برای بیماری‌های روانی حمایت می‌کند. همچنین راه را برای راهبردهای درمانی جدیدی که IL-۱۷A را هدف قرار می‌دهند، هموار می‌سازد. آنها امیدوارند که یافته‌های این طرح تحقیقاتی، بحث‌هایی درباره دستورالعمل‌های مصرف نمک را تشویق کند.

این تیم همچنین نقش نوع خاصی از سلول‌های ایمنی به نام سلول‌های گاما- دلتا (γ&t) را کشف کردند. این سلول‌ها مسئول تقریباً ۴۰ درصد از تولید IL-۱۷A در موش‌های تغذیه‌شده با نمک بودند. وقتی دانشمندان این سلول‌ها را حذف کردند، علائم شبیه به افسردگی به‌طور

زنان زیر ۵۵ سال این توصیه‌ها را جدی بگیرند

خطرات مرتبط با انواع مختلف هورمون درمانی ارائه می‌دهد که امیدواریم به بیماران و پزشکان آنها در تدوین برنامه‌های درمانی آگاهانه‌تر کمک کند.» محققان در یادداشت‌های پیش‌زمینه گفتند که دو هورمون درمانی مورد تجزیه و تحلیل در این مطالعه اغلب برای مدیریت علائم یائسگی با بازپایی سطح هورمون پس از جراحی برداشتن رحم (هیسترکتومی) یا تخمدان‌ها استفاده می‌شوند.

محققان گفتند که درمان با استروژن بدون پروژسترون، که به عنوان درمان با استروژن بدون جایگزین نیز شناخته می‌شود، فقط برای زنانی که هیسترکتومی داشته‌اند توصیه می‌شود زیرا منقض شده است که خطر ابتلاء به سرطان رحم را افزایش می‌دهد.

برای این مطالعه، محققان داده‌های ۱۳ مطالعه قبلی شامل بیش از ۴۵۹،۰۰۰ زن زیر ۵۵ سال را جمع‌آوری کردند. نتایج نشان داد زنانی که از درمان با استروژن بدون جایگزین استفاده می‌کردند، در مقایسه با زنانی که تحت هورمون درمانی بودند، ۱۴٪ خطر ابتلاء به سرطان سینه کمتری داشتند. نکته قابل توجه این است که این اثر محافظتی در بین زنانی که

برخی از زنان نگرانی‌هایی در مورد خطر ابتلاء به سرطان سینه مرتبط با استفاده از هورمون درمانی برای درمان علائم یائسگی مانند گرگرفتگی و تعریق شبانه دارند. اکنون، تحقیقات جدید نشان می‌دهد که اگر سن شما کمتر از ۵۵ سال باشد، یک نوع هورمون درمانی ممکن است خطر ابتلاء به سرطان سینه را افزایش دهد. محققان گزارش می‌دهند زنان در این گروه سنی که با استروژن به همراه پروژستین درمان می‌شدند، نسبت به زنانی که تحت هورمون درمانی نبودند، بیشتر در معرض ابتلاء به سرطان سینه بودند.

از سوی دیگر، نتایج نشان می‌دهد که زنان زیر ۵۵ سال که فقط استروژن و بدون پروژسترون دریافت می‌کردند، خطر ابتلاء به سرطان سینه کمتری داشتند. «کیتی اوپرایسن»، نویسنده اصلی و اپیدمیولوژیست مؤسسه ملی علوم بهداشت ایپیدمیولوژیست گفت: «هورمون محیط، در یک بیابیه خبری گفت: «هورمون درمانی می‌تواند کیفیت زندگی زنانی را که علائم شدید یائسگی را تجربه می‌کنند یا کسانی که جراحی‌هایی داشته‌اند که بر سطح هورمون آنها تأثیر می‌گذارد، تا حد زیادی بهبود بخشد.»

وی افزود: «مطالعه ما درک بیشتری از

درمان را در سنین پایین‌تر شروع کرده یا مدت طولانی‌تری تحت درمان بوده‌اند، قوی‌تر بود. در همین حال، محققان گزارش می‌دهند زنانی که از درمان با استروژن / پروژستین استفاده می‌کردند، ۱۰٪ بیشتر در معرض خطر ابتلاء به سرطان سینه بودند و ۱۸٪ افزایش خطر در بین زنانی که بیش از دو سال تحت درمان بوده‌اند، مشاهده شد.

محققان گفتند که به طور کلی، این نشان می‌دهد که خطر جمعی ابتلاء به سرطان سینه قبل از سن ۵۵ سالگی برای زنانی که استروژن / پروژستین مصرف می‌کنند حدود ۴.۵ درصد است، در حالی که این رقم در بین زنانی که هرگز از هورمون درمانی استفاده نکرده‌اند ۴.۱ درصد و در بین زنانی که از استروژن درمانی بدون جایگزین استفاده کرده‌اند ۳.۶ درصد است.

محققان خاطرنشان کردند که ارتباط بین درمان با استروژن / پروژستین و سرطان سینه به ویژه در بین زنانی که رحم یا تخمدان‌های خود را خارج نکرده‌اند، با

زنان با افزایش سن خشم را بیشتر احساس می کنند و کمتر بروز می دهند

نیز با کاهش پرخاشگری یا خصومت همراه بود. فقط یک معیار خشم هیچ ارتباطی با سن نداشت و آن هم خشم سرکوب‌شده بود. به گفته پژوهشگران، ممکن است خشم در میانسالی نقش مهمی ایفا کند. شاید زنان با نزدیک‌شدن به یائسگی خشم را بیشتر تجربه می‌کنند که به تنظیم هیجانی بهتر و کنترل بیشتر بر خشم در طول یائسگی منجر می‌شود.

آیا عادت مصرف نمک سبب افسردگی می شود؟

ایجاد افسردگی، تیم تحقیقاتی همچنین بررسی کرده‌اند که آیا رژیم پرنمک (HSD) تولید این پروتئین را در موش‌ها تحریک می‌کند؟ تیم تحقیقاتی دریافته‌اند که رژیم پرنمک، سطح IL-۱۷A را در طحال، خون و مغز افزایش داده که با رفتارهایی شبیه به اضطراب و افسردگی مرتبط بود. با این‌حال، وقتی موش‌هایی که قادر به تولید IL-۱۷A نبودند با رژیم پرنمک تغذیه شدند، علائم افسردگی مشاهده نشد که نقش این پروتئین را در ایجاد علائم افسردگی تأیید می‌کند. این یافته‌ها شواهد اپیدمیولوژیک را تأیید می‌کنند که نشان می‌دهند رژیم پرنمک با افسردگی شدیدتر ارتباط قوی دارد. همچنین مطالعات انسانی نشان داده‌اند که مصرف کم سدیم با خلق‌وخوی خوب مرتبط است.

پیامدهای احتمالی برای درمان‌های آینده افسردگی

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، محققان امیدوارند این یافته‌ها پژوهش‌های بیشتری را درباره مکانیسم‌های ایمنی‌محور افسردگی تشویق کند و راه را برای درمان‌های جدیدی که IL-۱۷A یا سلول‌های γ&t را هدف قرار می‌دهند، هموار سازد. دکتر چن و تیمش قصد دارند این یافته‌ها را در انسان‌ها نیز تأیید کنند و درعین‌حال مکانیسم‌هایی را بررسی کنند که طی آن رژیم پرنمک، سلول‌های γ&t۱۷ را فعال می‌کند و منجر به افزایش IL-۱۷A می‌شود.



حدود ۱۵ درصد افزایش خطر، بیشتر بود.

دیل سندلر، نویسنده ارشد و محقق ارشد، گفت: «برای زنانی که رحم و تخمدان‌های سالمی دارند، افزایش خطر ابتلاء به سرطان سینه با هورمون درمانی با استروژن / پروژستین باید با دقت بررسی شود.»محققان خاطرنشان کردند که ارتباط مشابهی بین هورمون درمانی و خطر سرطان سینه یافته بودند، مطابقت دارد.

ماسک زدن در روزهایی که هوا آلوده است فایده دارد؟

دهند. چنین کاری در روزهایی که هوا بسیار آلوده است هم توصیه می‌شود. او درباره تست درست استفاده کردن از ماسک هم می‌گوید: برای تست کیپ بودن ماسک، کافی است دست‌های خود را روی صورت خود بگذارید و یک دم انجام دهید. اگر ماسک جمع شد که نشان می‌دهد کیپ و انداره شده است اما اگر جمع نشد ماسک نشتی دارد.

افرادی هم که عینکی هستند اگر زیر شیشه عینک‌شان بخار جمع شود نشان می‌دهد که ماسک به درستی روی صورت‌شان کیپ نشده است.

روزهای آلودگی هوا N۹۵ است که می‌تواند ذرات را حذف کند. البته ماسک‌های طبی، جراحی و معمولی را هم می‌توان برای کاهش مواجهه مستقیم با هوای آلوده استفاده کرد اما چند نکته دارد: اول اینکه ماسک باید روی صورت کیپ شود و در غیراینصورت هر صورت در معرض آلودگی هوا هستند و باید میزان مواجهه خود را با آن کاهش دهند. این توصیه‌ها برای روزهایی است که هشدار، علاوه بر گروه‌های حساس برای سایر گروه‌ها هم مطرح است.

شاهسونی توصیه مهم دیگر در روزهای آلودگی هوا را استفاده از ماسک عنوان می‌کند و می‌گوید: بهترین ماسک برای می‌دادند تا مواجهه با ویروس را کاهش

متفاوتی دارند.

عباس شاهسونی، معاون مرکز تحقیقات کیفیت هوا و تغییر اقلیم و رئیس سابق گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم وزارت بهداشت در این‌باره به همشهری می‌گوید: همه افراد در هر صورت در معرض آلودگی هوا هستند و باید میزان مواجهه خود را با آن کاهش دهند. این توصیه‌ها برای روزهایی است که هشدار، علاوه بر گروه‌های حساس برای سایر گروه‌ها هم مطرح است.

شاهسونی توصیه مهم دیگر در روزهای آلودگی هوا را استفاده از ماسک عنوان می‌کند و می‌گوید: بهترین ماسک برای

رئیس سازمان جهادکشاورزی استان آذربایجان شرقی از صرفه‌جویی ۳۰ میلیون مترمکعبی آب با توسعه کشت‌های کنترل‌شده در استان خبر داد.شهرام شفیعی با اشاره به بحران منابع آبی به‌ویژه در حوضه دریاچه ارومیه، گفت: در سال‌های اخیر، کمبود آب در کل کشور و استان، خصوصاً در منطقه دریاچه ارومیه، به مشکلی جدی تبدیل شده و لزوم استفاده از سیستم‌های نوین آبیاری و کاشت محصولات کم‌آبر، بیش از هر زمان دیگری احساس

می‌شود.وی با تأکید بر اینکه توسعه کشت‌های گلخانه‌ای به عنوان یکی از راهبردهای اصلی کنترل مصرف آب بدون کاهش تولید در دستور کار سازمان قرار گرفته است، افزود: در حال حاضر، ۳۷۰ هکتار از اراضی استان به کشت محصولات متنوعی از جمله سبزی و صیفی، توت‌فرنگی، میوه‌های گرمسیری و گل‌های زینتی در محیط‌های کنترل‌شده اختصاص یافته است.وی ادامه داد: این سطح زیر کشت، منجر به تولید ۱۰۰ هزار تن محصول و صادرات

۳۰ هزار تن شده و درآمدی ارزی بالغ بر ۸۰ میلیون دلار را برای استان به همراه داشته است. از سوی دیگر، بهره‌وری آب نیز به‌طور قابل‌توجهی افزایش یافته است.شفیعی از احداث واحدهای جدید در این حوزه نیز خبر داد و گفت: هم‌اکنون ۴۵۰ تا ۵۰۰ هکتار از واحدهای گلخانه‌ای با پیشرفت فیزیکی بین ۱ تا ۶۰ درصد در حال احداث هستند.

صرفه‌جویی ۳۰ میلیون مترمکعبی آب با توسعه کشت‌های کنترل‌شده

سمیرا فرخ منش

جنگ بی‌بمب و موشک بی‌آبی؛ خطری جدی برای امنیت ایران



اعتراضات و بی‌ثباتی های داخلی پراکنده گردد.در حوزه امنیت اقتصادی، بخش صنایع، کشاورزی و تولید وابسته به آب اند. در نتیجه وجود مشکل در زمینه آب می تواند میزان صادرات را کاهش داده و حجم واردات را افزایش دهد. همچنین تولید مواد غذایی از نتایج مستقیم کمبود آب در حوزه اقتصادی است. ورشکستگی و کاهش درآمد کشاورزان و دامداران و به تبع آن افزایش قیمت محصولات مرتبط و وابستگی به ورود کالاهای استراتژیک (مانند گندم یا خوراک دام) به کشور می‌تواند به کاهش تاب آوری اقتصادی جامعه و فشار مضاعف بر دولت در تامین نیازهای معیشتی مردم منجر شود.در حوزه امنیت سیاسی و اجتماعی، نابرابری در دسترسی به آب می‌تواند تنش های بین شهری، قومی و سیاسی ایجاد کند. همین امر احتمال بروز درگیری‌های اجتماعی و بی‌اعتمادی به دولت را افزایش می دهد. نمونه اعتراضات به کمبود آب را در سال ۱۴۰۰ پیرامون موضوع زاینده رود دیدیم. یا به عنوان مثال تنش های بین شهری میان چهارمحال بختیازی و اصفهان، درواقع سوء مدیریت آب می‌تواند تنش های سیاسی را در مناطق مستعد افزایش دهد. در حوزه محیط زیستی، کمبود آب می‌تواند به تخریب تالاب‌ها، خشک شدن رودخانه‌ها و از دست رفتن منابع طبیعی منجر شود. چنین بی ثباتی‌هایی می‌تواند عاملی برای افزایش مهاجرت به سمت شهرهای بزرگ‌تر شود. همچنین نابودی پوشش‌های گیاهی و بیابان زایی های بیشتر در استان‌های خشک تر، در کنار تهدید سلامت عمومی، کیفیت زندگی را به طور جدی کاهش می‌دهد. وقتی یک سیستم با کمبود آب مواجه شود، می‌توان انتظار درگیری های مرزی را نیز داشت. در چنین وضعیتی رودخانه‌ها یا دریاچه‌های مشترک بین کشورها می‌توانند منشأ درگیری شوند. درگیری با افغانستان بر سر هیرمند از نمونه‌های این درگیری در گذشته است. همین امر چه با همسایگان شرقی چه دیگران مانند ترکیه، می‌تواند روابط دیپلماتیک را تحت تأثیر قرار دهد.

فاجعه بی‌صدا

نکته قابل توجه در بررسی ارتباط کمبود آب و امنیت ملی، آنجاست که این حوزه‌ها مستقل نبوده و هر کدام روی دیگری تأثیرگذار است. برای مثال وقتی کمبود آب برای کشاورزان رخ دهد و هزینه محصولات خوراکی مرتبط افزایش پیدا

کند، با توجه به نرخ تورم بالایی که در جامعه حکم‌فرماست، در حوزه امنیت سیاسی شاهد شکل گیری زنجیره‌های تنش‌زا خواهیم بود چون اعتراضات اجتماعی را به دنبال خواهد داشت که پس از مدتی ماهیت سیاسی به خود خواهند گرفت. یا زمانی که فضاهای دارای آب زیرزمینی خشک شوند و مهاجرت‌های اجباری بین شهری رخ دهد، شهرهای بزرگ میزبان، دچار کمبود کالای کشاورزی و صنعتی خواهند شد که به سبب کم آبی دچار کاهش نرخ تولید شده‌اند. یعنی حوزه امنیت زیست محیطی بر روی حوزه امنیت اقتصادی به طور مستقیم اثر گذار است. می‌توان نمونه ارتباط این حوزه ها را در شکل زیر دید.

همانطور که این مدل نشان می دهد نقش تأثیرگذاری حوزه های امنیتی بر روی یکدیگر چند وجهی است، یعنی همزمان با تأثیرگذاری کمبود آب بر حوزه امنیت انسانی و خدشه دار کردن امنیت اقتصادی سیستم، امنیت زیست محیطی نیز بر امنیت فرامرزی تأثیرگذار خواهد شد. همچنین



پیام آذربایجان

شنبه ۱۱ مرداد ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۲۶۲۲

محیط زیست

پایین و خشکی اقلیمی اگر دقت و دانش مدیریت را سیاستگذاری های خود دخالت دهند، نسبت به موضوع آب حساس تر، نگران تر و جدی ترخواهند شد.دریافت وضعیت نامنی درحوزه آب تحرکات تنش زای زیرساختی را به وجود می آورد که میتواند به سادگی منتهی به تضعیف دولت و بدنه حکمرانی گشته و تهدیدات چندلایه را برای سیستم اجتماعی مورد نظر به همراه بیاورد. معضل تهدیدزای کم آبی در ایران را نباید یک جریان فنی و مهندسی دید بلکه باید نگاهی کاملا امنیت محور به آن داشت که نتایجش به سراسر کشور سرایت خواهد کرد و صرفا صدای اعتراض شهرهای کم آب را بلند نخواهد کرد. تشنگی در کشوری مانند ایران که درگیر یک آتش بس شکننده و تورم افسارگسیخته و بیکاری روز افزون است، میتواند تبدیل به زنجیره‌ای از بحران ها شود. در جنگی که از بی‌آبی حاصل شود، دشمن آرام و بی صدا حرکت می کند، بمبی منفجر نخواهد شد و هیچ کس موشکی پرتاب نخواهد کرد.اما اثرات سنگین، سخت و جبران ناپذیری خواهد داشت.

تغییر عادت‌ها: استفاده از ماشین لباسشویی، ماشین ظرفشویی و اتو را به ساعات کم‌باری شبکه برق موکول کنید. در صورت امکان، از وسایل حمل و نقل عمومی به جای خودروی شخصی استفاده کنید.

مشارکت جمعی، کلید موفقیت:

صرفه‌جویی در مصرف برق، نیازمند مشارکت همه اعضای جامعه است. با همکاری و همفکری یکدیگر، می‌توانیم به اهداف بزرگ‌تری در زمینه صرفه‌جویی در مصرف انرژی دست یابیم. **تشویق دیگران:** دیگران را نیز به صرفه‌جویی در مصرف برق تشویق کنید. با به اشتراک گذاشتن تجربیات و دانش خود، می‌توانید به گسترش فرهنگ صرفه‌جویی در جامعه کمک کنید.

حمایت از طرح‌های صرفه‌جویی: از طرح‌های تشویقی دولت و سازمان‌های مردم‌نهاد در زمینه صرفه‌جویی در مصرف برق حمایت کنید.

انتقاد سازنده: در صورت مشاهده مصرف بی‌رویه برق در اماکن عمومی، با انتقاد سازنده، مسئولان را به اصلاح رفتار ترغیب کنید.

فواید صرفه‌جویی در مصرف برق:

کاهش هزینه‌ها: صرفه‌جویی در مصرف برق، منجر به کاهش قابل توجه هزینه‌های خانوار می‌شود.

حفظ محیط زیست: کاهش مصرف برق، به کاهش تولید گازهای گلخانه‌ای و حفظ محیط زیست کمک می‌کند.

استقلال انرژی: صرفه‌جویی در مصرف برق، به

از سیستم‌های سرمایشی و گرمایشی را کاهش می‌دهد.

پرده‌های ضخیم، کنترل‌کننده نور خورشید: در تابستان، از پرده‌های ضخیم برای جلوگیری از ورود نور خورشید و گرم شدن منزل استفاده کنید. در زمستان، پرده‌ها را در طول روز کنار بزنید تا از نور خورشید برای گرم کردن منزل بهره‌مند شوید.

آبگرمکن:

دمای مناسب، ضرورتی انکارناپذیر: دمای آبگرمکن را در محدوده مناسب تنظیم کنید. نیازی نیست آبگرمکن همیشه در بالاترین دما کار کند. **عایق‌بندی لوله‌ها، راهی برای حفظ گرما:** عایق‌بندی لوله‌های آبگرم، از هدر رفتن گرما جلوگیری می‌کند و مصرف انرژی را کاهش می‌دهد.

نقش خانواده، محور اصلی صرفه‌جویی در مصرف برق:

صرفه‌جویی در مصرف برق، تنها با تلاش فردی محقق نمی‌شود. خانواده، به عنوان هسته اصلی جامعه، نقش مهمی در این زمینه ایفا می‌کند.

آموزش و فرهنگ‌سازی: به کودکان و سایر اعضای خانواده، اهمیت صرفه‌جویی در مصرف برق را آموزش دهید و آن‌ها را تشویق کنید تا در این زمینه همکاری کنند.

مسئولیت‌پذیری: یک نفر از اعضای خانواده را مسئول خاموش کردن لامپ‌های اضافی در منزل کنید. به طور منظم، لوله‌های آب و شیرآلات را بررسی کنید و در صورت وجود نشتی، آن را رفع کنید.

از روشن کردن لامپ‌ها خودداری کنید. پرده‌ها را کنار بزنید و اجازه دهید نور خورشید، روشنایی‌بخش خانه‌هایمان باشد.

خاموش کردن لامپ‌های اضافی: هنگام خروج از اتاق، حتماً لامپ‌ها را خاموش کنید. این عادت ساده، در بلندمدت تأثیر قابل توجهی در کاهش مصرف برق خواهد داشت.

برچسب انرژی، راهنمای انتخاب: هنگام خرید لوازم برقی، به برچسب انرژی آن‌ها توجه کنید. لوازم برقی با برچسب انرژی A و بالاتر، مصرف برق کمتری دارند.

استفاده صحیح، کلید بهره‌وری: از تنظیمات بهینه لوازم برقی استفاده کنید. برای مثال، دمای یخچال را در محدوده مناسب تنظیم کنید و از پر کردن بیش از حد ماشین لباسشویی و ماشین ظرفشویی خودداری کنید.

حالت آماده به کار، دشمن پنهان: لوازم برقی مانند تلویزیون، کامپیوتر و شارژرها را پس از استفاده خاموش کنید. این لوازم در حالت آماده به کار (Standby) نیز مصرف برق دارند.

سیستم‌های سرمایشی و گرمایشی: **کولر، با دمای مناسب:** دمای کولر را در محدوده آسایش (۲۴-۲۶ درجه سانتی‌گراد) تنظیم کنید و از روشن کردن کولر در تمام طول روز خودداری کنید. در صورت امکان، از پنکه نیز برای خنک کردن هوا استفاده کنید.

عایق‌بندی، سبیری در برابر سرما و گرما: عایق‌بندی دیوارها، سقف و پنجره‌ها، از هدر رفتن انرژی جلوگیری می‌کند و نیاز به استفاده

تبدیل کنیم و زنجیره‌ای از تغییرات مثبت را رقم بزنیم. در این سفر، با هم به بررسی راهکارهای ساده و کم‌هزینه برای صرفه‌جویی در مصرف آب و برق در خانه، محل کار و فضاهای عمومی خواهیم پرداخت. همچنین، نگاهی خواهیم داشت به نقش فناوری‌های نوین و انرژی‌های تجدیدپذیر در کاهش وابستگی به منابع فسیلی. با ما همراه باشید تا با قدم‌های کوچک، فردایی سبزتر و روشن‌تر را برای خود و آیندگانمان بسازیم.

چرا صرفه‌جویی در مصرف برق اهمیت دارد؟

مصرف برق در ایران، به طور فزاینده‌ای در حال افزایش است. این افزایش مصرف، علاوه بر تحمیل بار سنگین بر اقتصاد خانواده‌ها، به محیط زیست نیز آسیب‌های جبران‌ناپذیری وارد می‌کند. تولید برق از سوخت‌های فسیلی، منجر به انتشار گازهای گلخانه‌ای و آلودگی هوا می‌شود. از سوی دیگر، محدودیت منابع انرژی و نیاز به سرمایه‌گذاری‌های کلان برای توسعه نیروگاه‌ها، ضرورت صرفه‌جویی در مصرف برق را بیش از پیش آشکار می‌سازد.

راهکارهای عملی و ساده برای صرفه‌جویی در مصرف برق:

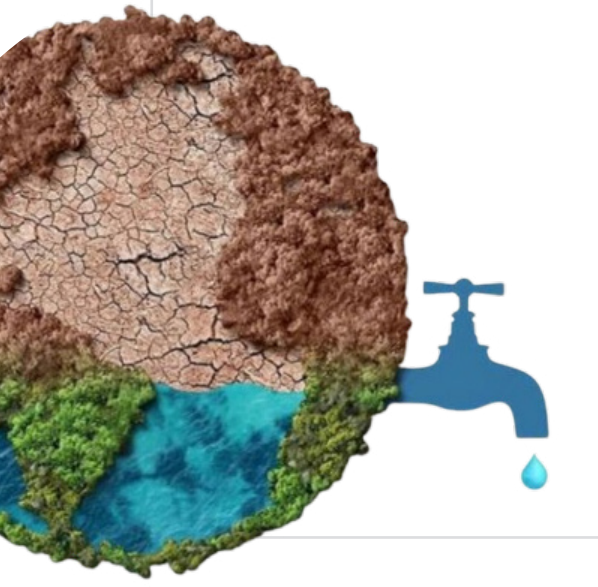
روشنایی: تعویض لامپ‌های قدیمی با لامپ‌های LED، یکی از ساده‌ترین و موثرترین راهکارها برای کاهش مصرف برق است. لامپ‌های LED، علاوه بر مصرف برق کمتر، عمر طولانی‌تری نیز دارند و نیاز به تعویض مکرر آن‌ها نیست. **نور طبیعی، هدیه‌ای رایگان:** در طول روز، تا حد امکان از نور طبیعی خورشید استفاده کنید و

«با هم برای فردا»؛ صرفه‌جویی در انرژی و آب با سبک جدید زندگی

کاهش وابستگی به منابع انرژی خارجی و افزایش استقلال انرژی کشور کمک می‌کند.

افزایش رفاه اجتماعی: صرفه‌جویی در مصرف برق، منابع مالی را برای سرمایه‌گذاری در بخش‌های دیگر جامعه آزاد می‌کند و به افزایش رفاه اجتماعی کمک می‌کند. صرفه‌جویی در مصرف برق، یک مسئولیت اجتماعی، یک فرصت اقتصادی و یک ضرورت زیست‌محیطی است.

با انجام تغییرات کوچک در سبک زندگی خود، می‌توانیم نقش موثری در کاهش مصرف برق و ساختن آینده‌ای پایدارتر ایفا کنیم. بیایید از امروز، با یک کلیک ساده، در مسیر صرفه‌جویی در مصرف برق گام برداریم و با مشارکت جمعی، آینده‌ای روشن‌تر برای خود و نسل‌های آینده بسازیم.



فرماندار اسکو با اشاره به ثبت موقت کندوان در فهرست یونسکو هشدار داد اگر زیرساخت‌های استاندارد را به‌روزرسانی نکنیم این فرصت یکساله برای ثبت دائم از دست خواهد رفت. محمد باقر آقایی در شورای راهبردی کندوان از افتتاح حمام میلان در هفته دولت خبر داد و بر ایجاد مسیر گردشگری از میدان الغدیر اسکو به کندوان تأکید کرد.

هشدار نسبت به ثبت روستای کندوان در یونسکو

آقایی به چالش‌های اصلی کندوان از جمله مشکلات پارکینگ خودرویی گردشگران و نیاز به ارتقای جاده‌های روستایی اشاره کرد و گفت:بیا توجه به اینکه گازرسانی به داخل خانه‌های تاریخی کندوان باعث آسیب به بافت کران‌ها می‌شود لذا اجرای سیستم گرمایشی با استفاده از گاز در این روستا ممنوع بوده و باید با تأمین انرژی پایدار با استفاده از پنل‌های

خورشیدی به جای گازکشی اقدام شود. وی همچنین بر ضرورت ساماندهی اسکان جمعیت در روستای سرریز تأکید کرد و گفت:هرگونه ساخت و ساز جدید در محوطه تاریخی کندوان ممنوع بوده و باید با آماده سازی روستای جدید کندوان در پایین دست این روستا نسبت به انتقال جمعیت سرریز به این روستای جدید اقدام کنیم.

خبر

نخستین پلاک خودروهای ورود موقت منطقه آزاد ارس رونمایی شد



نخستین پلاک خودروهای ورود موقت منطقه آزاد ارس و نخستین خودروی سنگین پلاک ارس امروز با حضور دبیر شورای عالی مناطق آزاد رونمایی شد. هادی مقدم زاده، مدیرعامل منطقه آزاد ارس در این مراسم رونمایی، اظهار کرد: توسعه زمانی‌اتفاق می‌افتد که در اندیشه و بینش افراد یک جامعه به خصوص مسئولان آن جامعه تداعی شده باشد.

وی افزود: خودروهای ورود موقت برخلاف خودروهای ارس پلاک که باید صفر بوده و زیر ۲ هزار و ۵۰۰ سی سی قدرت داشته باشند، محدودیت حجم موتور ندارند و می‌توان خودروهای پنج سال کارکرده را نیز از این طریق وارد کرد. وی همچنین گفت: کشنده‌های ارس پلاک می‌توانند نقش بسیار خوبی در تسریع پروژه‌های زیربنایی استان داشته باشند. مقدم زاده افزود: قیمت این خودروها، متعادل تر و متناسب تر بوده و برای متقاضیان مقرون به صرفه است.

دادستان مرکز استان آذربایجان شرقی خبر داد: بازگشت ۳۴۵ میلیارد تومان تعهدات ارزی به بیت‌المال

دادستان مرکز استان آذربایجان شرقی از بازگشت مبلغ قابل توجه ۳۴۵ میلیارد تومان از تعهدات ارزی یک شرکت خصوصی به خزانه دولت خبر داد.
بایک محبوب علیلو، با تأکید بر لزوم مبارزه با فساد اقتصادی و حمایت از حقوق عامه، اظهار کرد: با توجه به وصول گزارش‌هایی مبنی بر عدم ایفای تعهدات ارزی توسط یکی از شرکت‌های فعال در حوزه واردات، بلافاصله دستورهای لازم برای رسیدگی صادر شد.

وی، گفت: پس از تشکیل پرونده و با توجه به اهمیت موضوع و ضرورت بازگشت این منابع به چرخه اقتصادی کشور، رسیدگی به پرونده با قید فوری در دستور کار قرار گرفت و قبل از صدور کیفرخواست، با اقدام‌های قاطع قضایی، مبلغ ۳۴۵ میلیارد تومان از تعهدات ارزی که پیش از این توسط این شرکت خصوصی در چرخه اقتصادی کشور باقی و باید رفع تعهد می‌شد، به بیت‌المال بازگردانده شد. دادستان مرکز استان آذربایجان شرقی ضمن تأکید بر حمایت از واحدهای تولیدی و صنعتی در راستای رشد اقتصادی کشور، در عین حال بر عزم جدی دستگاه قضایی در برخورد قاطع با متخلفان و مفسدان اقتصاد اشاره داشت و این اقدام را تنها گوشه‌ای از تلاش‌های مستمر دادستانی برای پاکسازی فضای اقتصادی استان، دانست و خاطرنشان کرد: همواره قدردان زحمات و تلاش های سرمایه‌گذاران و فعالان اقتصادی هستیم و انتظار داریم همگی، در راستای تقویت بنیه اقتصادی کشور گام بردارند و اطمینان می‌دهیم در راستای حقوق عامه و مبارزه با فساد در ابعاد مختلف آن هیچگونه ممانعتی صورت نخواهد گرفت.

ناترازی ۴۰۰ میلیون مترمکعبی انرژی در فصول سرد سال



در ادامه در پاسخ به سوالی در خصوص ضرورت افزایش گاز نیروگاه تبریز ابراز داشت: سال گذشته به دلیل وجود ناترازی تمام نیروگاه های مازوت سوز مجبور به استفاده از مازوت بودند. هر چند باید در ارتباط با شهر تبریز، اصفهان، مشهد و برخی دیگر از شهرها، موضوعات زیست محیطی با دقت و تأمل بیشتری مورد بررسی قرار گیرد و مکانیزم تغییر توسط وزارت نیرو انجام شود.

باید به سمت انرژی و سوخت‌های تجدیدپذیر حرکت کردتوکی متذکر شد: در قوانین بالادستی الزام به استفاده ۲۰ درصدی از ظرفیت انرژی های تجدیدپذیر است اما به علت عدم توجه به این موضوع در سالیان گذشته، این مقدار به یک درصد رسیده است. اگر تولید برق به سمت تجدیدپذیر سوق یابد، در زمستان‌ها با مشکلات کمتری در حوزه گازی روبرو

کمیته رسانه انرژی در آذربایجان شرقی آغاز به کار کرد



کمیته رسانه انرژی را افزایش انسجام و ارتقای سطح دانش و فرهنگ مصرف تهدیدهای فضای رسانه‌ای گذشته استان، از تأسیس مرکز راهبردی رصد و واکنش رسانه‌ای به‌عنوان گامی مؤثر در مدیریت بحران‌های رسانه‌ای، به ویژه در خلال وقایع حساسی نظیر «جنگ دوازده‌روزه» خبر داد و تأکید کرد: این مرکز نقشی مهم در ارائه پوشش خبری موثر، مدیریت افکار عمومی و ارتقای هماهنگی رسانه‌ای استان ایفا کرده است.

نعمت‌اله پایان، فلسفه اصلی تشکیل

گستره‌ی توزیع: استانی

پیام آذربایجان

رتبه ۲ در طرح رتبه بندی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

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

شنبه ۱۱ مرداد ۱۴۰۴ • سال بیست و دوم • شماره ۲۶۲۲

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: پریشان

آدرس: چاپکناز نرسیده به پل منصور جنب کوچه بنفشه پ ۱۱۸ تلفن:۳۵۲۳۱۴۹۷۰۳۵۲۴۳۸۷

سازمان آگهی‌ها:۰۵۱۰۳۵۲۴۷

E mail:wpat_82@yahoo.com

https://payamazarbayan.ir

حقوقی

«سرمایه‌داری پزشکی»؛ رنج مضاعف بیماران!

احد نقش شور

این روزها بسیاری از بیماران و خانواده‌های آنان، آرزوی مرگ را، بیش از درمان و بهبودی، زیر لب و در دل زمزمه می‌کنند، مافیای بهداشت و درمان همچنان یکه تازی می‌کند و هیچ کس قدرت و جرات برخورد با تاجران سلامت و کاسبان درمان را ندارد.

با وجود وعده‌های دهان پرکن مسؤولان وزارت بهداشت و بخشی از بدنه دولت و نظام تصمیم‌گیری کشور در خصوص بهبود وضعیت خدمات رسانی در نظام سلامت، بهداشت و درمان، متأسفانه همچنان شاهد بلاتکلیفی بیماران و خانواده‌های آنان در گرداب کمبود دارو، هزینه های سرسام‌آور درمان، ویژگی‌های سلیقه‌ای، نوبت‌دهی‌های طولانی مدت برای بیماران و جولان سرمایه‌داری پزشکی و حکمرانی خودکامه برخی‌پزشکان در نظام سلامت و بهداشت و درمان کشور هستیم!این روزها و در ایامی که همچنان فشار اقتصادی و مشکلات معیشتی متعدد و متکثر بر شانه‌های مردم سنگینی می‌کنند، از قطعی و گرانی دارو، به ویژه داروهای بیماران خاص تا زیر میزی‌ها و دریافت‌های نقدی ویزیت، حالا رسیده ایم به رفتارهای فروعون‌مایانه برخی پزشکان متخصص و فوق تخصص که هر جور حساب کنند، روابط و ساز و کارهای خدماتی و شغلی آن‌ ها، بیش از آن که تابع نظام سلامت و مسؤولیت‌های مدنی باشد، تابع نظام سرمایه داری و زرسالاری مافیایی است. سنگینی هزینه‌های درمان و بیماری را، کسانی بهتر درک می‌کنند که سال‌هاست با درد و رنج ناشی از مریض داری و هزینه‌های گزاف و کمرشکن درمان دست و پنجه نرم می‌کنند.

پر واضح است، وقتی سیاست‌گذاران حوزه بهداشت، درمان، پزشکی و دارو، در زمره ذی‌نفعان همین حوزه مافیایی هستند، نتیجه اش عمق فاجعه‌ای است که امروز در حوزه سلامت حاکم شده و بیماران و خانواده‌های آنان را به مسلخی به نام جدال با مرگ و زندگی کشانده است.سال‌هاست در حوزه بهداشت و درمان، رویه غالب این شده که مریض شدن و افزایش روزافزون تعداد بیماران، چندان اهمیت ندارد، از این رو سیاست‌گذاران، به جای پیشگیری، همواره به دنبال افزایش بودجه‌های درمان هستند، چون قرار است این بودجه به جیب عده‌ای مشخص برود.

فاجعه زمانی عمیق تر می‌شود که بدانیم، سیاست‌گذاران حوزه درمان در مجلس، سازمان‌ های بهداشتنی و درمانی، نظام پزشکی و حتی ۳ هزار مدیر ارشد و عادی شاغل در وزارت بهداشت، همگی پزشک هستند و این معادله ای چندمجهولی است که هیچ راه حلی برایش نمی‌توان تراشید!البته که باید، با احترام و تکریم، حساب پزشکان خیر و محترمی را که به صورت خودجوش و تحت آموزه های اخلاقی و دینی، خدمات خیریه به بیمارانشان ارائه می‌دهند و گمانانه ایفای نقش می‌کنند از این قلیبه جدا کرد!متأسفانه مافیای دارو، درمان، خدمات بیمارستانی، پیراپزشکی، بالینی و هزار و یک خدمات دیگر مرتبط با مساله مهم سلامت و درمان بیماران، امروز در کشور، جولان کاسب‌کاری و تجارت مرگ و زندگی با جان بیماران می‌کنند و هیچ نظارتی نیز بر فعالیت این شبکه مافیایی وجود ندارد!

بیمارستان‌ها که از کارایی‌های ملی و عمومی بهره‌مند شده و با ثمن بخش زمین‌ های ملی و دولتی را تصاحب کرده‌ اند و باید خدمات رایگان یا حداقل ارزان به مردم ارائه دهند، همچون یک بنگاه اقتصادی، در حال مکیدن ته مانده دار و نذار بیماران و خانواده‌ هایی هستند که قرار بود تنها رنج مریض‌داری را تحمل کنند!در حوزه حقوق بیماران، بعد از درمان و عمل‌های جراحی منجر به قصور و تقصیرهای پزشکی نیز، وضع بدتر از همه حوزه‌های مذکور است، پزشکان مقصر که با تشخیص، درمان، جراحی و مراقبت‌های غلط باعث ایراد آسیب‌های جبران‌ناپذیر بر جسم و جان بیماران می‌شوند، از مصونیت و روئین تنی ویژه‌ای برخوردارند و ذی‌نفعان و همکاران آنان در شوراهای حل اختلاف و دادرسای پزشکی، به راحتی، با کم‌اهمیتی به حقوق بیماران آسیب دیده، پرونده‌های شکایت را بی‌هیچ پاسخگویی، به نفع همکاران پزشک خود مختومه می‌کنند!

به نظر می‌رسد، تا زمانی که حصار بسته و مافیایی بهداشت، درمان، پزشکی و سلامت کشور، شکسته نشود و آب رفته به جوی بازنگردد، جان و مال و امنیت و روان به هم ریخته مردم، در هزارتوی این شبکه مافیایی، وجه‌المصالحه خوی قلدرمآبانه بخش بزرگی از جامعه پزشکی خواهد بود.این روزها بسیاری از بیماران و خانواده‌های آنان، آرزوی مرگ را، بیش از درمان و بهبودی، زیر لب و در دل زمزمه می‌کنند، مافیای بهداشت و درمان همچنان یکه تازی می‌کند و هیچ کس قدرت و جرات برخورد با تاجران سلامت و کاسبان درمان را ندارد.

سیگار بر لب پرچم بر دست

تصویری عجیب از کمک‌داور یکی از مسابقات فوتبال محلات استان آذربایجان‌شرقی، بازتاب گسترده‌ای در فضای مجازی داشته است. در این تصویر، کمک‌داور در حالی که مشغول قضاوت است، سیگار به لب دارد. این اتفاق در جریان یکی از مسابقات محلات تبریز رخ داده و عکس مربوطه توسط یکی حاضرین در ورزشگاه ثبت و در شبکه‌های اجتماعی منتشر شده است. انتشار این تصویر، واکنش‌های زیادی را در پی داشته و برخی کاربران، آن را نشانه‌ای از ضعف نظارت در حوزه داوری فوتبال محلات تبریز دانسته‌اند. بخش زیادی از واکنش‌ها به موضوع رعایت نکردن اصول بهداشتی، ورزشی و حرفه‌ای از سوی داوران مربوط می‌شود. برخی کاربران نیز با لحنی انتقادی، این سؤال را مطرح کرده‌اند که آیا سطح داوری در رقابت‌های محلی نباید از استانداردهای اولیه‌ای همچون رعایت رفتار حرفه‌ای پیروی کند؟

مهدیه صباغ کار

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

مطوعات نیاز به حمایت دارند