

پیام آذربایجان

دوشنبه ۱۳ مرداد ۱۴۰۴ / ۱۰ صفر ۱۴۴۷ / سال بیست و دوم / شماره ۲۶۲۴ / ۸ صفحه / قیمت ۲۰ هزار تومان

صنعتی در تار و پود رکود، نساجی به نخ آخر رسید



صنعت نساجی و پوشاک دارای مزیت‌های فراوانی است، از آن جمله ایجاد اشتغال، ارزآوری و تولید ثروت ملی، ارزش افزوده بالا و نیاز به سرمایه کم برای راه اندازی آن است؛ صنعت تولید پوشاک در بسیاری از کشورها جایگاه ویژه‌ای دارد، این صنعت در کشور ما یکی از ۷ صنعت استراتژیک به شمار می رود که ۱۲ درصد سهم اشتغال زایی را به خود اختصاص داده است.

در شرایطی که رکود اقتصادی و کاهش قدرت خرید مردم سایه سنگینی بر بازار داخلی انداخته، صنعت نساجی، پوشاک، چرم و کفش کشور، به‌ویژه در استان آذربایجان شرقی، با چالش‌هایی جدی مواجه شده است؛ چالش‌هایی که فعالان این حوزه، از آن با عنوان «بحران بقا» یاد می‌کنند.

صنعت نساجی و پوشاک دارای مزیت‌های فراوانی است، از آن جمله ایجاد اشتغال، ارزآوری و تولید ثروت ملی، ارزش افزوده بالا و نیاز به سرمایه کم برای راه اندازی آن است؛ صنعت

ادامه در صفحه ۳

آذربایجان در تب و تاب بی سابقه، رکورد تاریخی دما شکسته می‌شود

اداره کل هواشناسی آذربایجان شرقی با صدور هشدار سطح نارنجی، از تداوم موج کم‌سابقه گرما در استان خبر داد؛ وضعیتی که می‌تواند دمای تبریز را این روزها از مرز ۴۲ درجه عبور دهد و رکوردهای دمایی چند دهه اخیر را در این شهر و دیگر مناطق استان جابه‌جا کند.



مطابق پیش‌بینی‌های هواشناسی، در این بازه زمانی، دمای هوا در تبریز و سایر مناطق استان ممکن است به بیش از ۴۲ درجه سانتی‌گراد برسد که نسبت به میانگین بلندمدت، ناهنجاری محسوب می‌شود. این شرایط در پی تقویت و تشدید فعالیت توده هوای گرم در منطقه شمال غرب کشور به‌وجود آمده و تا اواخر هفته ادامه خواهد داشت.

هواشناسی استان، مهم‌ترین پیامدهای این شرایط را افزایش مصرف حامل‌های انرژی، خطر گرم‌زدگی و آفتاب‌سوختگی برای افراد در معرض نور مستقیم خورشید، احتمال آتش‌سوزی در مراتع و جنگل‌ها، آسیب به محصولات کشاورزی و ایجاد تنش دمایی در سالن‌های پرورشی عنوان کرده است.

در این راستا، توصیه‌های مهمی به شهروندان ارائه شده که از جمله آن می‌توان به مدیریت بهینه مصرف انرژی، خودداری از ترددهای غیرضروری در ساعات گرم روز، پرهیز از برپایی آتش و رها کردن زباله‌های برق‌دار در طبیعت اشاره کرد.

ادامه در صفحه ۳

بحران جدی سالمندي دهه شصتي‌ها
جمعيت سالمندان کشور
تا سال ۱۴۳۰ سه برابر
می‌شود

۲

مساکن بدون تأسیسات
زیربنایی در شهر سهند
افتتاح نمی‌شوند

۳

اثر زیاجارنیک چیست
و چگونه ناتمام‌ماندن کارها
ذهن ما را تسخیر می‌کند؟



۴

معاون رییس جمهور در امور زنان
نباید اجازه دهیم در کشور
شکاف اجتماعی ایجاد شود
* رونمایی از داشبورد مدیران زن ایران
تا پایان تابستان

۵

بیلاق «آغوزحال» مازندران؛
گوشه‌ای دنج برای
طبیعت‌گردان حرفه‌ای

۷

استاندار آذربایجان شرقی:
برای مدیریت تنش آبی استان
تلاش می‌کنیم
* افزایش سرمایه اجتماعی دستاورد
بزرگ جنگ ۱۲ روزه بود

۸

۶۰ درصد واحدهای شهرک صنعتی آذربایجان شرقی زیر پوشش تصفیه‌خانه هستند

صنعتی آذربایجان شرقی گفت: هم اکنون ۹ واحد صنعتی مستقر در شهرک ها و نواحی صنعتی استان مجهز به سیستم بازچرخانی و استفاده مجدد از پساب است و تلاش می شود تعداد این واحدها برای صرفه جویی و مصرف بهینه آب افزایش یابد.

فیض زاده، با بیان اینکه ۲۹ پروژه ارزیابی زیست محیطی در شهرک ها و نواحی صنعتی استان اجرا شده است، ادامه داد: ۶ تصفیه خانه فاضلاب شهرک ها و نواحی صنعتی استان دارای سیستم ایزو ۱۴۰۰۱ است.

وی یادآور شد: بحران کمبود انرژی به ویژه آب و برق از چالش های موجود در روند توسعه صنایع است بنابراین برای عبور از این بحران باید واحدهای صنعتی به سمت ایجاد نیروگاه های خورشیدی و بازچرخانی آب باشند. فیض‌زاده با تاکید بر این‌که دولت چهاردهم عزم جدی برای رفع مشکلات صنایع دارد، افزود: مجموعه تدابیر مربوطه در حال اجرا و سیاست‌گذاری‌های دولت نیز با هدف رفع ناترازی انرژی است که امیدواریم با تداوم آن‌ها، شاهد بهبود محسوس در زیرساخت‌های تامین انرژی شهرک‌های صنعتی باشیم.



مدیر عامل شرکت شهرک‌های صنعتی آذربایجان شرقی با اشاره به ضرورت استفاده مجدد از پساب واحدهای صنعتی مستقر در شهرک‌ها و نواحی صنعتی استان، گفت: در این راستا ۶۰ درصد این واحدها به تصفیه خانه فاضلاب متصل هستند. سهراب فیض‌زاده، با بیان اینکه چهار هزار و ۳۰۰ واحد صنعتی در شهرک‌ها و نواحی صنعتی استان در حال بهره برداری است، افزود: در زمان کنونی ۲ هزار و ۱۶ واحد صنعتی مستقر در این شهرک‌ها و نواحی استان زیرپوشش تصفیه خانه فاضلاب هستند.

وی اظهار کرد: ۱۲ تصفیه خانه در شهرک ها و نواحی صنعتی استان اجرا شده که شامل ۱۳ مدول تصفیه خانه بوده و یک تصفیه خانه نیز در دست ساخت است.

مدیر عامل شرکت شهرک‌های

امام جمعه تبریز خواستار مدیریت شفاف آب و برق شد

تدابیری اتخاذ شود که کمترین نارضایتی را به دنبال داشته باشد. امام‌جمعه تبریز با اشاره به ظرفیت بخش خصوصی، اظهار داشت: این بخش آمادگی لازم برای ورود به حوزه تولید انرژی‌های نو، به‌ویژه نیروگاه‌های خورشیدی را دارد. متأسفانه در تبریز کمترین جذب سرمایه‌گذاری در این بخش اتفاق افتاده و نیازمند مشوق‌ها و حمایت‌های جدی هستیم.

وی افزود: در شرایطی که برخی مناطق با افت فشار ۱۱ ساعته مواجه‌اند، این وضعیت تفاوتی با قطعی ندارد و باید به‌گونه‌ای برنامه‌ریزی شود که مردم از جدول قطعی‌ها یا کاهش فشار به‌طور دقیق مطلع باشند.



افت فشار آب در روزهای اخیر، گفت: مردم از وضعیت موجود گلایه دارند و انتظار دارند دستگاه‌های مسئول با تدبیر بیشتری عمل کنند. مطهری اصل ضمن تأکید بر اینکه سیاست‌گذاری در این حوزه مسئولیت دولت و مجلس است، خاطرنشان کرد: مدیران استانی نقش اجرایی دارند، اما انتظار می‌رود در نحوه اجرای قطعی‌ها یا مدیریت فشارها،

وی با اشاره به برخی نارضایتی‌های مردمی نسبت به قطعی‌های برق و

نماینده ولی فقیه در استان آذربایجان شرقی با اشاره به دغدغه‌های مردم درباره قطعی‌های برق و افت فشار آب، خواستار تقویت تدابیر مدیریتی، زمان‌بندی شفاف، و استفاده مؤثر از ظرفیت‌های بخش خصوصی و انرژی‌های تجدیدپذیر شد. حجت‌الاسلام والمسلمین احمد مطهری‌اصل، نماینده ولی‌فقیه در استان و امام‌جمعه تبریز، در دیدار با مدیران صنعت آب و برق استان در بیت، بر لزوم برنامه‌ریزی منسجم، مدیریت مؤثر و استفاده از ظرفیت‌های بخش خصوصی در حوزه تأمین و توزیع آب و برق تأکید کرد.

وی با اشاره به برخی نارضایتی‌های مردمی نسبت به قطعی‌های برق و

ماجرای ایجاد آرامستان در امام‌زاده سید حمزه (ع) چیست؟



نمی‌توانیم داشته باشیم؟ چرا ما معاد و قبرستان ها را از جلوی چشم مردم که جنبه تربیتی و اعتقادی در معادباوری دارد، دور کرده‌ایم؟ و اگر بهانه این امر، بهداشت باشد، چرا در حرم امامان و امامزادگان همچنان دفن انجام می‌گیرد؟ و چرا دفن در قبرستان‌های تبریز مثل ملک، شنبه غازان، لاله و مارالان استمرار دارد؟ و طبق استفتای مقام معظم رهبری امام خامنه‌ای مدظله العالی و ابلاغیه مقام مآذون از طرف معظم له، هیچ محدودیت دفنی در جای جای ایران و امامزادگان نبوده و تبریز هم از این قصه مستثنی نیست و در استان ما هم در امامزاده های مراغه، تبریز، میانه، سراب

ادامه در صفحه ۲

مقبره امام‌زاده سیدحمزه(ع) یکی از اماکن مقدس تبریز و محل رجوع عاشقان اهل بیت عصمت و طهارت(ع) و محل برگزاری مراسم‌های مختلف مذهبی است. آستان مقدس امامزاده سید حمزه(ع) در شهرستان تبریز، در خیابان ثقه الاسلام و جنب مقبره الشعراء قرار دارد، بنا بر شواهدی، بقعه و بارگاه جناب امامزاده سید حمزه در دوره صفویه توسط فرزندش سید حسین یا میر ابوالحسن ساخته شده است.

در روزهای گذشته اخباری درباره ساخت آرامستان در محوطه امام‌زاده سید حمزه منتشر شده که طبق ادعای مسئولان اداره کل اوقاف و امور خیریه، ایجاد و ساخت آرامستان در این مکان مذهبی مانعی ندارد ولی شهرداری و شورای شهر کلانشهر تبریز مخالف این امر هستند.

روابط عمومی آستان امام‌زاده سید حمزه(ع)، درباره‌ی حواشی ایجاد شده جوابیه‌ای ارائه داده است که به برخی از دلایل ایجاد آرامستان در این مکان مقدس می‌پردازد.

مقبره امام‌زاده سیدحمزه(ع) یکی از اماکن مقدس تبریز و محل رجوع عاشقان اهل بیت عصمت و طهارت(ع) و محل برگزاری مراسم‌های مختلف مذهبی است. آستان مقدس امامزاده سید حمزه(ع) در شهرستان تبریز، در خیابان ثقه الاسلام و جنب مقبره الشعراء قرار دارد، بنا بر شواهدی، بقعه و بارگاه جناب امامزاده سید حمزه در دوره صفویه توسط فرزندش سید حسین یا میر ابوالحسن ساخته شده است.

در روزهای گذشته اخباری درباره ساخت آرامستان در محوطه امام‌زاده سید حمزه منتشر شده که طبق ادعای مسئولان اداره کل اوقاف و امور خیریه، ایجاد و ساخت آرامستان در این مکان مذهبی مانعی ندارد ولی شهرداری و شورای شهر کلانشهر تبریز مخالف این امر هستند.

روابط عمومی آستان امام‌زاده سید حمزه(ع)، درباره‌ی حواشی ایجاد شده جوابیه‌ای ارائه داده است که به برخی از دلایل ایجاد آرامستان در این مکان مقدس می‌پردازد.

اولین دوره خبرنویسی بامدرک بین‌المللی در آموزشگاه فارابی برگزار می‌شود



اولین دوره خبرنویسی همراهِ با ارائه مدرک بین‌المللی از سازمان فنی و حرفه‌ای کشور روز چهارشنبه ۱۵ مرداد ۱۴۰۴ در آموزشگاه فارابی برگزار می‌شود.

به گزارش پیام آذربایجان، مدیر مجتمع آموزشی فارابی با بیان این مطلب گفت: این دوره به در آستانه روزخبرنگار در ۱۶ ساعت با ایجاد فرصت‌های شغلی و معرفی افراد مستعد به رسانه‌ها و با هدف ارتقای سطح دانش رسانه ایی شرکت کنندگان در محل آموزشگاه فارابی تشکیل می‌شود.

صنم محمدزاده با اشاره به جمله گابریل گارسیا مارکز «روزنامه‌نگاری را نمی‌توان یاد داد و باید آن را زندگی کرد، اما می‌توانم بعضی از تجربه‌هایم را به شما منتقل کنم» افزود: شیوه خبرنویسی، منبع و سابقه خبر، انتخاب تیتَر، از جمله مباحث آموزشی این دوره است که توسط معصومه شکوهی کارشناس علوم ارتباطات آموزش داده می‌شود. گفتنی است در پایان این دوره با برگزاری آزمون رسمی، به قبول شدگان مدرک بین‌المللی از سوی سازمان فنی و حرفه‌ای کشور اعطا می‌شود.

تسلیم

جناب آقای امیر حاجی نیا لیل آبادی

مدیر مسئول محترم روزنامه مسرور

ضایعه درگذشت پدر بزرگوارتان را خدمت شما و خانواده معزا تسلیت عرض نموده، و از درگاه خداوند متعال خواهانیم که روح پاکش را با مولا علی (ع) محشور نماید و به بازماندگان صبر جمیل عنایت فرماید.

مدیریت و کارکنان روزنامه پیام آذربایجان
مدیریت و کارکنان صدای زنان



پیام آذربایجان

دوشنبه ۱۳ مرداد ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۲۶۲۴

اخبار

خبر

۲۸۷ مددجوی بهزیستی

آذربایجان شرقی خانه دار شدند

مدیرکل بهزیستی آذربایجان شرقی از واگذاری ۷۸۷ واحد مسکونی با اعتبار ۴۷۲ میلیارد ریال به مددجویان تحت پوشش در سال ۱۴۰۳ خبر داد. فرگل صحاف با اشاره به عملکرد معاونت توانمندسازی بهزیستی آذربایجان شرقی اظهار داشت: در راستای تسهیل گری اشتغال معلولان و مددجویان بهزیستی، پنج هزار و ۲۳۸ تسهیلات خوداشتغال رایی، ۲۹ تسهیلات اشتغال زایی کارفرمایی و دو هزار و ۲۵۸ بیمه کارفرمایی و خوش فرمایی نیازمندان در سال ۱۴۰۳ اعطا شد.

وی ادامه داد: پنج هزار و ۲۴۷ بیمه کارفرمایی و خوش فرمایی معلولان، ۴۱۰ کمک هزینه ارتقای کارایی معلولان، ۱۲۵ مورد سرمایه کار برای زنان سرپرست خانوار، ۵۱۰ آماده سازی شغلی و ۳۰۰ کارپایی از طریق مراکز پشتیبانی

شغلی و به وسیله مراکز مثبت زندگی توسط بهزیستی استان تامین شده است. صاف از واگذاری ۷۸۷ واحد مسکونی با اعتبار ۴۷۲ میلیارد ریال به مددجویان تحت پوشش در سال ۱۴۰۳ خبر داده و افزود: ۳۴۱ مورد کمک ودیعه و اجاره مسکن به ارزش ۲۹۵ میلیارد ریال در سال گذشته تامین شد. مدیرکل بهزیستی استان در خصوص بیمه اجتماعی مددجویان نیز تصریح کرد: تامین بیمه اجتماعی برای دو هزار و ۱۱۲ زن سرپرست خانوار شهری با اعتبار ۱۴ میلیارد ریال و ۱۵۲۰ زن سرپرست خانوار روستایی و عشایری توسط بهزیستی استان انجام شده است.

وی با اشاره به پرداخت کمک هزینه شهریه برای توانمندسازی دانشجویان به میزان ۱۱۰ میلیارد ریال ابراز داشت: همچنین کمک هزینه تحصیلی برای ۱۰ هزار و ۳۹۰ دانش آموز و دانشجو به میزان ۸۵ میلیارد ریال پرداخت شده است. صحاف از پرداخت سه هزار و ۵۲۰ کمک هزینه درمان با اعتبار ۵۸ میلیارد ریالی و بیمه سلامت برای ۹۸ هزار نفر خبر داد.

تجهیز بیمارستان ۵۲۱ منطقه ای مراغه به امکانات روز درمانی

رئیس بیمارستان ۵۲۱ منطقه ای ارتش، از توسعه و تجهیز بخش های دندانپزشکی، داروخانه و آزمایشگاه این بیمارستان به امکانات روز درمانی خبر داد.

محمدعلی جاویدی اظهار کرد: اسسال تعداد یونیت های دندانپزشکی این بیمارستان به هفت دستگاه افزایش یافته و آزمایشگاه های آن به تجهیزات روز مجهز و داروخانه آن درحال توسعه است. وی با بیان اینکه توسعه بخش های دیگر این بیمارستان آغاز شده افزود: بهزودی پزشک فوق تخصص و متخصص برای این مرکز درمانی جذب خواهند شد. به گفته رئیس بیمارستان ۵۲۱ ارتش، تلاش مدیریت این بیمارستان تکمیل ساختمان نیمه تمام میدان بسیج پس از ۲۳ سال است.

وی متذکر شد: بیمارستان ۵۲۱ منطقه ای مراغه در کنار نیروهای مسلح برای شهروندان شهرهای هم جوار نیز خدمات ارائه می دهد. جاویدی بیان داشت: اجرای طرح های توسعه و تجهیز این بیمارستان با حمایت اداره بهداشت و درمان نزاجا و تلاش همکاران محقق شده است.

رئیس بیمارستان ۵۲۱ ارتش یادآور شد: در طول دوران دفاع مقدس این بیمارستان برای بیش ۸ هزار و ۹۰۰ نفر از رزمندگان جنگ تحمیلی هشت ساله خدمات بهداشتی و درمانی ارائه کرده است. جاویدی بیان داشت: بیمارستان ۵۲۱ منطقه ای ارتش در دوران دفاع مقدس ۱۲ نفر شهید، جانباز و آزاده تقدیم کرده است. بیمارستان ۵۲۱ منطقه ای مراغه با ۶۰ سال فعالیت از قدیمی ترین بیمارستان های نیروهای مسلح در شمال غرب کشور است و برای نیروهای مسلح و عموم شهروندان جنوب استان های آذربایجان شرقی و غربی خدمات بهداشتی و درمانی ارائه می کند.

اثرل دایاگی در تبریز به روی صحنه می رود



نمایش رادیویی «اثرل دایاگی» با دو عنوان تبریز- ۱۲۹۰ و اثرل اوغلو به مناسبت سالروز فرمان مشروطیت در تبریز برگزار می شود.

«اثرل دایاگی» از سلسله اجرایهای رادیو تئاتر حوزه هنری آذربایجان شرقی بوده و به تهیه کنندگی و کارگردانی میثم حبیبی، از ۱۲ تا ۱۵ مرداد ۱۴۰۴ برگزار می شود. این نمایش رادیویی به نویسندگی رحیم عباس زاده و میر میلاد مهدی زاده، روایتگر بخشی از زندگی پیشگامان انقلاب مشروطه است. سعید جلوه گری، حمید مجدآبادی، فاطمه حسینی، مینا پناهی، حامد ترابی نهاد، یونس کبیر، عارفه عارف قام، محمادمین مینویی، مهدی خالقی و وحید آقایی بازیگران این اجرا هستند. رویداد نمایشی «اثرل دایاگی» از ۱۲ تا ۱۵ مرداد، ساعت ۱۸، در محوطه خانه موزه شیخ شهید محمد خیابانی واقع در چهارراه شهید بهشتی تبریز به روی صحنه می رود.

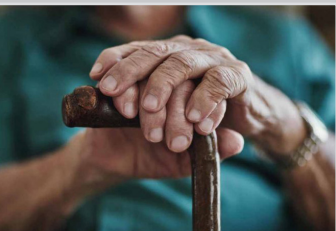
۲

رئیس سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری آذرشهر از مهار آتش سوزی در کارگاهی در منطقه «اخی جهان» این شهرستان خبر داد و گفت: برآوردهای اولیه نشان می دهد که نگهداری غیراصولی مواد قابل اشتعال و چسب موجب این آتش سوزی شده است. رحیم حضرتی اظهار کرد: در این کارگاه مواد

اولیه چسب و لاستیک تولید میشد که قابلیت اشتعال فراوانی دارد. وی افزود: کارشناسی های دقیق در مورد علت حادثه در حال انجام است و پس از مشخص شدن، از طریق رسانه ها اعلام خواهد شد. وی در مورد مدت زمان اطفا این آتش سوزی و تعداد تیم های اعزامی به محل حادثه اظهار کرد: پس از اعلام حریق، ۱۵ دستگاه خودروی آتشنشانی از شهرهای تبریز، آذرشهر، شهرک صنعتی شهید

بحران جدی سالمندی دهه شصتی ها

جمعیت سالمندان کشور تا سال ۱۴۳۰ سه برابر می شود



مأموریت یافته است. نخستین جلسه این شورا در تاریخ ۲۳ بهمن ماه برگزار شد، در حالی که طبق آیین نامه سال ۱۳۸۳، این شورا باید هر شش ماه یکبار برگزار می شد. وی در ادامه افزود: در قالب طرح های کوتاه مدت، طرح «بهزیست محله» با هدف ایجاد پاتوق های فرهنگی و اجتماعی برای سالمندان در ۷۳۰ منطقه آموزشی کشور در حال اجراست. این طرح با مشارکت وزارت آموزش و پرورش پیاده سازی می شود و می تواند بخشی از کمبودهای فرهنگی و روانی را جبران کند.

رئیس انجمن علمی سالمندان ایران با اشاره به لزوم تغییر نگاه به مفهوم بازنشستگی گفت: میانگین بازنشستگی در کشور ما ۵۲ سال است، در حالی که امید به زندگی به ۷۵ تا ۷۶ سال رسیده

تشکیل می دهند، اما اکنون این عدد به بیش از ۱۱ درصد رسیده است. دلبری، تنهایی و انزوای سالمندان را یکی از جدی ترین بحران های پیش رو دانست و تصریح کرد: در حال حاضر حدود ۸۰ تا ۹۰ هزار سالمند مجرد در کشور داریم که پیش بینی می شود این رقم تا سال ۱۴۳۰ به بیش از ۲.۵ میلیون نفر برسد. روند تجرد قطعی، کاهش فرزندآوری و کوچک شدن خانواده ها، این بحران را تشدید خواهد کرد. وی با هشدار نسبت به وضعیت اجتماعی سالمندان افزود: ما به سمتی در حال حرکت هستیم که میلیون ها سالمند در آینده نه فرزند دارند، نه بیمه، نه مسکن و نه مستمری. این واقعیت می تواند به موجی از نارضایتی اجتماعی، فقر سالمندی و فرسایش روانی منجر شود.

به گفته دلبری، پس از سال ها پیگیری تخصصی، دولت در نهایت به هشدارها توجه نشان داده و کمیته سالمندی در معاونت اول ریاست جمهوری تشکیل شده است. سازمان بهزیستی نیز به عنوان دبیرخانه شورای ملی سالمندی

رئیس انجمن علمی سالمندان ایران ضمن هشدار نسبت به روند پرشتاب سالمندی جمعیت کشور گفت: طبق پیش بینی ها، تا سال ۱۴۳۰ از هر سه ایرانی، یک نفر بالای ۶۰ سال خواهند بود و جمعیت سالمندان ایران از ۹ میلیون نفر فعلی به بیش از ۲۷ میلیون نفر خواهد رسید. احمد دلبری با اشاره به داده های رسمی و تحلیل های جمعیت شناسی اظهار کرد: دو برابر شدن جمعیت سالمندان در کشورهای توسعه یافته حدود ۱۰۰ سال طول کشیده، اما در ایران این تغییر ساختاری تنها طی ۴۰ سال رخ می دهد. اگر امروز برای این روند برنامه ریزی نکنیم، فردا با بحران های جدی اجتماعی و اقتصادی روبه رو خواهیم شد.

وی با اشاره به افزایش نرخ امید به زندگی در کشور افزود: امید به زندگی در ایران به حدود ۷۵ سال رسیده، اما صرف افزایش طول عمر انسان ها کافی نیست، باید کیفیت زندگی سالمندان هم زمان ارتقاء یابد. در سال ۱۳۵۵ فقط ۵ درصد جمعیت کشور را سالمندان بالای ۶۰ سال

نگهداری غیراصولی مواد قابل اشتعال علت احتمالی آتش سوزی یک کارگاه در آذرشهر اعلام شد

سلیمی، اسکو، ممقان و گویان به محل اعزام شدند و توانستند در حدود کمتر از چهار ساعت، این آتش سوزی را خاموش کرده و تحت کنترل در بیاورند. وی افزود: کارگاه در این آتش سوزی سوخته و بخشی از ساختمان کارگاه نیز تخریب شده است خوشبختانه این حادثه مجروح و مصدوم نداشته است، میزان دقیق خسارت و علت اصلی آتش سوزی نیز اعلام خواهد شد.

جشنواره ای با محوریت طعم گردشگری با هنر افراد دارای معلولیت در تبریز

فعالیت هایی همچون طبع غذا، نتهنیا نشان دهندة قابلیت های فردی آنان است، بلکه ارزش گردشگری را دوچندان می کند. هم افزایی میان محورهای غذا و معلولیت، این جشنواره را به رویدادی ارزشمند و الهام بخش تبدیل کرده است.

گفتنی است، این رویداد با مشارکت فعال افراد دارای معلولیت جسمی حرکتی، ناهنجایی و سندرم داون، به طبع و ارائه غذاهای سنتی مناطق مختلف اختصاص داشت و جلوه ای تازه از توانمندی، امید و نشاط اجتماعی را به نمایش گذاشت. این گزارش می افزاید، در پایان جشنواره منطقه ای «طعم امید ۴»، سه نفر از شرکت کنندگان توان یاب به عنوان برگزیدگان برتر شمال غرب کشور معرفی شدند و با دریافت جایزه نقدی به ارزش ۱۵۰ میلیون ریال، به مرحله کشوری این رقابت راه یافتند.

در بخش افراد دارای معلولیت جسمی حرکتی، بهجت منجمی از استان آذربایجان شرقی رتبه برتر را به دست آورد. در بخش سندرم داون، پریا کاظمی از همین استان حائز مقام نخست شد و در بخش نابینایان نیز شیوا محمدپور از استان اردبیل به عنوان برگزیده معرفی گردید. این سه نفر، نمایندگان شمال غرب کشور در لیگ کشوری این رویداد خواهند بود.



برنامه را از استان های قزوین و زنجان آغاز کردیم، اما متأسفانه وقوع جنگ تحمیلی مانع از ادامه مسیر آن در برخی بخش ها شد، با این حال تلاش داریم تا با معرفی غذاهای سنتی ایرانی، ظرفیت های غنی خوراک ملی را به جامعه و حتی فراتر از مرزها بشناسانیم.

وی با تأکید بر اینکه بسیاری از کشورها از مکتب خوراک ایرانی به عنوان یک الگوی مادر بهره می گیرند، اذعان داشت: در حالی که کشورهای دیگر با سرعت در حال پیشرفت در حوزه گردشگری خوراک هستند، ما نیز با اتکا به معرفی رسانه ای و برگزاری جشنواره های تخصصی و ... در تلاشیم غذاهای سنتی خود را بهتر و شایسته تر معرفی کنیم.

فاطمی افزود: در این میان، موضوع توانمندی افراد دارای معلولیت و اهمیت گردشگری دسترس پذیر نیز جایگاهی ویژه دارد. تماشای مشارکت مؤثر این عزیزان در

متفاوت و سرشار از انرژی مثبتی را رقم زد. این جشنواره، طعم واقعی امید را به همراه داشت: امیدی که جان دوباره به مفهوم زندگی می بخشد.

مدیرکل میراث فرهنگی استان، با تأکید بر لزوم بهره مندی تمامی اقشار جامعه از ظرفیت های گردشگری، خاطرنشان کرد: مناسب سازی فضاهای گردشگری، از جمله موزه ها، هتل ها، تأسیسات و فضاهای عمومی، یکی از اولویت های جدی ماست، باید دسترس پذیری این فضاها برای افراد دارای معلولیت فراهم شود تا هیچ کس از لذت تجربه سفر و گردشگری محروم نشاند.

حمزه زاده با اشاره به آمار جهانی مبنی بر اینکه حدود ۱۰ درصد از جمعیت کشورها را افراد دارای معلولیت تشکیل می دهند، افزود: اگر بتوانیم پروژه های مناسب سازی را به درستی اجرا کنیم، می توانیم شاهد تحولی مثبت در صنعت گردشگری باشیم. تحقق این هدف با همکاری نزدیک میان اداره کل میراث فرهنگی و سازمان بهزیستی ممکن خواهد شد.

«سید مصطفی فاطمی»، مدیرکل توسعه گردشگری داخلی وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی وی ادامه با اشاره به برنامه ریزی گسترده در منطقه شمال غرب کشور از فصل بهار تاکنون اظهار کرد: این

ادامه از صفحه اول

ماجرای ایجاد آرامستان در امامزاده سید حمزه (ع) چیست؟

سید حمزه (ع) مشخص شود. وی تصریح کرد: باید اول مشخص شود که این مکان که می خواهند آرامستان ایجاد کنند از اول آرامستان امامزاده سید حمزه (ع) را تشریح کرد و افزود: حدود دو هفته پیش اهالی منطقه و هیات امنای امامزاده ما را از ساخت آرامستان در این مکان مذهبی آگاه کردند و ما بلافاصله پیگیر جزئیات این امر شدیم.

مومنان برای عبادت قرار گیرد. فرخ جلالی مدیر عامل سازمان آرامستان های شهرداری تبریز نیز در گفت و گو با ایسنا ماجرای آرامستان امامزاده سید حمزه (ع) را تشریح کرد و افزود: حدود دو هفته پیش اهالی منطقه و هیات امنای امامزاده ما را از ساخت آرامستان در این مکان مذهبی آگاه کردند و ما بلافاصله پیگیر جزئیات این امر شدیم.

احداث هیچگونه آرامستان جدید در تبریز، امکان پذیر نیست

وی با بیان اینکه هیچگونه ایجاد آرامستان جدید در این امامزاده و مکان دیگری از شهر امکان پذیر نیست، گفت: طبق آیین نامه و مقررات، ایجاد قبرستان جدید با شرایط خاص در امامزاده ها ممکن است، در این راستا با همکاری و هم افزایی مدیران کل اوقاف، میراث فرهنگی و دادستانی مقرر شد، طی جلسه کارشناسی مسئله آرامستان با امامزاده بودن این منطقه (محوطه) از

مکان مذهبی تحت اختیار و تکفل اداره کل اوقاف و امور خیریه است، همچنین باتوجه به این امر، این اداره طی اطلاعیه ای مواردی را مطرح کرده است ولی ما مخالف برخی از عبارت های ذکر شده هستیم. وی با بیان اینکه احداث آرامستان در امامزاده سید حمزه (ع) فایده و منفعتی ندارد، افزود: هرگونه ایجاد آرامستان باید با تایید و نظارت کامل شهرداری صورت گیرد و در این مکان، هیچ گونه فایده ای برای ایجاد آرامستان دیده نمی شود ولی این امر به این معنی نیست که اداره اوقاف وامور خیریه نمی تواند در شرایط خاص و در خصوص افراد شناخته شده، در بقاع متبرکه تدفین کند بلکه می تواند اینکار را انجام دهد ولی بصورت آرامستان ایجاد نشود.

وی با بیان اینکه امامزاده سید حمزه (ع) یکی از اماکن مذهبی پررفت و آمد کلانشهر روح الله رشیدی عضو شورای شهر کلانشهر تبریز در گفت و گو با ایسنا به تشریح اتفاقات رخ داده درباره ی ایجاد آرامستان در محوطه امامزاده سید حمزه (ع) پرداخت و گفت: این



پیام آذربایجان

دوشنبه ۱۳ مرداد ۱۴۰۴

سال بیست و دوم / شماره۲۶۲۴

اقتصاد

خبر

مساکن بدون تأسیسات زیربنایی در شهر سهند افتتاح نمی شوند



مدیرعامل شرکت عمران شهر جدید سهند گفت: تمامی مساکن افتتاحی در هفته دولت باید دارای تأسیسات زیربنایی لازم باشند و در غیر این‌صورت پروژه‌ای را افتتاح نخواهیم کرد.

فرهاد سعیدی در جلسه‌ای با حضور سازندگان، مشاوران و ناظران شرکت عمران شهر جدید سهند، ضمن قدردانی از تلاش شبانه‌روزی در طرح نهضت ملی مسکن، از دستگاه‌های خدمات‌رسان خواست به‌صورت جهادی و به دور از بروکراسی‌های اداری به وظایف خود در پروژه‌های آماده افتتاح عمل کنند.

وی با بیان این که به محض تأمین منابع، آورده‌های مالی را به پروژه‌ها تزریق خواهیم کرد، ادامه داد: انتظار داریم سازندگان نیز آنچنان که در این مدت جهادی کار کردند، اکنون نیز تلاش ۱۰۰ درصدی خود را به کار بگیرند تا در هفته دولت کام هزار خانواده متقاضی مسکن را شیرین کنیم.
فرهادی با بیان این‌که به مردم قول داده‌ایم و واحدها نیز تا هفته دولت آماده افتتاح می‌شود، افزود: در این رابطه به همکاری دستگاه‌های خدمات‌رسان نیاز داریم تا انشعابات آب و فاضلاب، برق، گاز و مخابرات به طور کامل در واحدها برقرار باشد، چراکه پروژه بدون تأسیسات زیربنایی را به افتتاح نخواهیم رساند.

در این جلسه ضمن بررسی چالش‌ها، مقرر شد با توجه به محدودیت ایجاد شده در مورد اخذ انشعابات آب و فاضلاب، این موضوع به صورت ویژه پیگیری شود.
گفتنی است، تاکنون هزار و ۸۳۱ واحد نهضت ملی مسکن در شهر جدید سهند افتتاح شده و در هفته دولت نیز فاز سوم افتتاحات طرح نهضت ملی مسکن در این شهر کلید می‌خورد

خرید و ذخیره تخم‌مرغ برای حمایت از مرغداران آذربایجان شرقی



معاون بهبود تولیدات دامی سازمان جهاد کشاورزی استان آذربایجان شرقی از خرید و ذخیره تخم‌مرغ برای حمایت از مرغداران استان خبر داد.
صمد زمان‌زاد قویدل، اعلام کرد: به منظور جلوگیری از ضرر و زیان مرغداران تخم‌گذار در پی کاهش قیمت تخم‌مرغ، سهمیه‌ای به میزان ۲ هزار تن برای خرید توسط پشتیبانی دام استان آذربایجان شرقی با هماهنگی اتحادیه در نظر گرفته شده است. این مقدار تخم‌مرغ با معرفی اتحادیه میهن با نرخ مصوب از مرغداران توسط اداره کل پشتیبانی امور دام استان آذربایجان شرقی خریداری و ذخیره‌سازی خواهد شد تا از کاهش بیشتر قیمت جلوگیری شود.

وی ادامه داد: از نیمه دوم تیرماه سال جاری، تاکنون ۵۰۰ تن از این سهمیه توسط اداره کل پشتیبانی امور دام استان آذربایجان شرقی خریداری شده و در سردخانه شهید کلانتری شهرستان مرند ذخیره شده است. این اقدام با هدف تثبیت بازار و حمایت از تولیدکنندگان استان انجام شده است.

معاون بهبود تولیدات دامی سازمان جهاد کشاورزی استان آذربایجان شرقی به پتانسیل بالای استان در صنایع تبدیلی اشاره کرد و گفت: با توجه به ظرفیت‌های موجود، برای کاهش فشار بر بازار و جلوگیری از افت قیمت، حدود یک هزار و ۱۰۰ تن تخم‌مرغ از استان‌های تهران و گرگان توسط شرکت پامین به مدیریت جعفری خریداری شده است. وی افزود: این مقدار تخم‌مرغ در حال حاضر به ۲۷۵ تن پودر تخم‌مرغ تبدیل می‌شود که در صنایع غذایی(مثل تهیه و تولید کیک، کلوچه، انواع سس‌ها، مکمل‌های ورزشی و...) و نیز سایر حوزه‌ها مثل دارویی، آرایشی، بهداشتی و سایر کاربرد دارد.
قویدل بیان کرد: این اقدامات نشان‌دهنده تلاش‌های مسئولین استانی برای مدیریت بازار تخم‌مرغ و حمایت همه‌جانبه از مرغداران در برابر نوسانات قیمتی است.

۳

ثبت‌نام ۵۹ هزار و ۵۰۰ زائر زیارت اربعین در آذربایجان شرقی

علی اکبر استقرار یافته اند و بقیه موکب ها نیز در کربلا، نجف، سامرا و کاظمین حضور دارند.
هنریر ادامه داد: تا امروز با ۵۵ سفر بیش از ۲هزار خادم اربعین حسینی به موکب ها و مراکز خدمت به زایران منتقل شدند و ۲ موکب درمانی آذربایجان شرقی نیز در شهرهای سامرا و کربلا مستقر شدند .

ثبت‌نام ۵۹ هزار و ۵۰۰ زائر زیارت اربعین در آذربایجان شرقی

به مرز خسروی و یک سفر و ۴۶ زابر از آذربایجان شرقی به مرز شلمچه عازم شده اند.
وی افزود: ۵۱ موکب آذربایجان شرقی در مرزهای داخلی ایران و عراق مستقر هستند از جمله موکب های شرکت نفت و زیرمجموعه های آن در مرز تمرچین، شرکت چرخشگر و ایران خودرو در مرز باشماق، موکب های شرکت مس سونگون، مس ایران و یکان ویژه استان در مرز مهران و مرز شلمچه موکب شباب

اختصاص ۲۵۰ صفحه خورشیدی به مناطق عشایری آذربایجان شرقی



خودروهای اداره کل به عشایر خدمات پزشکی ارائه می‌دهد.

وی اظهار کرد: بر اساس دستورالعمل وزارت بهداشت در سال ۱۴۰۰ در مناطقی که بیش از ۶کیلومتر با نزدیک ترین مرکز بهداشت روستایی فاصله وجود داشته باشد و مسیر دسترسی آن بیش از ۱۵ دقیقه طول بکشد، باید خانه بهداشت سیار ایجاد شود و در همین راستا طبق نیازسنجی های انجام شده سه نقطه در مرکز تحت پوشش نمایندگی امور عشایر جنوب استان مشخص شده است که در آن خانه های بهداشت سیار مستقر شوند.

وزارت ارتباطات، نصب دکل تلفن همراه تنها در مناطق بالای ۲۰ خانوار مجاز است که این مساله باعث شده برخی مناطق از پوشش شبکه محروم باشند.

مدیرکل امور عشایر آذربایجان شرقی گفت: در شورای عشایری مصوب شد که به صورت پایلوت و برای اولین بار، محل دکل‌ها تغییر کند تا پوشش مخابراتی افزایش یابد یا اینکه دکل جدید احداث شود.

سبزیچی، با بیان اینکه ارایشه خدمات بهداشتی به عشایر استان تقویت شده است، افزود: عشایر جنوب استان تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی مراغه است که با

ادامه از صفحه اول

آذربایجان در تب و تاب بی‌سابقه، رکورد تاریخی دما شکسته می‌شود

آنچنان افزایش می‌یابد که می‌تواند در کمتر از نیم ساعت منجر به مرگ فرد شود.

بعضی افراد چند هفته بعد از گرمزدگی فوت می‌کنند که به دلیل نارسایی کلیه یا قلب است.بیش از ۱۰ درصد افرادی که دچار این حالت می‌شوند، فوت می‌کنند. گرمزدگی باعث از کار افتادن و خرابی دائمی بعضی اندام‌ها مثل کبد می‌شود.

خیلی افزایش می‌یابد که می‌تواند اندام‌های اصلی را تخریب کند.

اثرات گرمزدگی بر بدن چیست ؟

گرمزدگی خطری برای فرد ندارد و کشنده نیست، مگر اینکه در درمان گرمزدگی کوتاهی و سهل انگاری شود و به طور کامل و سر موقع درمان نشود. اگر بطور ناگهانی مکانیسم خنک کننده بدن از کار بیفتد، دمای مرکزی بدن

در تبریز و سایر شهرهای استان وجود دارد. گرمزدگی موقعیتی حاذ و تهدید کننده زندگی است که در این حالت سیستم تنظیم کننده دمای بدن ، به دلیل قرار گرفتن طولانی مدت در هوای گرم یا تولید بیش از حد گرما در بدن و یا وجود هردو حالت ، از کار می‌افتد.درحالت گرمزدگی بدن نمی‌تواند گرمای اضافی خود را دفع کند، در نتیجه دمای بدن

صنعتی در تار و پود رکود، نساجی به نخ آخر رسید



۲۳ رسیدمحسن ترجمی، مدیرکل دفتر صنایع منسوجات و پوشاک وزارت صمت، با اشاره به ناترازی‌های گسترده در زنجیره تولید گفت: تحریم‌ها، رکود سنگین بازار و کمبود نقدینگی، حلقه‌های مختلف زنجیره تولید از مواد اولیه تا توزیع را تحت فشار قرار داده‌اند. وی با اشاره به شاخص شامخ صنعت پوشاک و چرم که به عدد نگران‌کننده ۲۳ در خرداد ماه رسیده است، افزود: این عدد به معنای بحرانی بودن وضعیت تولید در این صنایع است؛ عددی که عملاً زنگ خطر را برای صنعت پوشاک و چرم کشور به صدا درآورده است.

نوروز هم نتوانست نجات‌بخش باشد
ترحمی با بیان اینکه فروش نوروزی تنها کمک موقتی به صنعت پوشاک کرده، گفت: در شرایط فعلی، پوشاک و کفش دیگر اولویت خانواده‌ها نیست و این کاهش تقاضا، مستقیماً بر نقدینگی تولیدکنندگان اثر گذاشته است.وی با تأکید بر لزوم بازنگری در فرآیندهای بازگشت ارز صادراتی، به رقم ۱.۲ میلیارد دلاری صادرات نساجی، پوشاک و سلولزی در سال گذشته اشاره کرد و گفت: برای تداوم این روند، نیازمند چابکی بیشتر در کمیته‌های ارزی و توسعه شیوه‌های بازگشت ارز هستیم.

پیشنهادهایی برای جبران نقدینگی؛ از بن

همچنین از واحدهای صنعتی و تولیدی خواسته شده است نسبت به تأمین برق اضطراری اقدام کنند و سالن‌های پرورشی نیز دمای محیط و رطوبت را تحت کنترل قرار دهند. گفتنی است این موج گرما، یکی از شدیدترین پدیده‌های دمایی سال‌های اخیر در منطقه محسوب می‌شود و احتمال شکسته‌شدن رکورد دمایی سال‌های گذشته

ادامه از صفحه اول

تولید پوشاک در بسیاری از کشورها جایگاه ویژه ای دارد، این صنعت در کشور ما یکی از ۷ صنعت استراتژیک به شمار می رود که ۱۲ درصد سهم اشتغال زایی را به خود اختصاص داده است.

صنعت نساجی و پوشاک با ایجاد ارزش افزوده و ارزآوری یکی از صنعت های پرسود برای استان آذربایجان شرقی محسوب می شود که می تواند راه حلی برای معضل بیکاری باشد، اما عدم توجه به این پتانسیل موجب کاهش رشد و رکود در این عرصه باشیم.

اولین کارخانه نساجی در استان آذربایجان شرقی در سال ۱۳۰۴ تأسیس شد و پس از آن در شهرهای دیگر این صنعت رونق گرفت، رشد نساجی در بین سال های ۱۳۲۰ تا ۱۳۳۲ به اوج خود رسید و در حال حاضر نیز یکی از شاخص‌های توسعه کشورها به شمار می‌رود.

صنعت پوشاک و نساجی تبریز، از گذشته به عنوان صنعت مهم، از مقاصد تجار و بازرگانان بوده، قرار گرفتن تبریز در مسیر جاده ابریشم، این صنعت را در این خطه بیش از پیش رونق داد، در دهه ۲۰ و ۳۰ چند کارخانه بزرگ تولید پوشاک و نساجی در تبریز راه اندازی شد، در دهه ۶۰ علیرغم آغاز جنگ تحمیلی و اعمال تحریم‌های سنگین اقتصادی، واحدهای نساجی با قدرت به کار خود ادامه دادند اما فعالیت نساجی تبریز در دهه ۷۰ به آخرین نفس‌های خود نزدیک می‌شد که موجب تعطیلی بسیاری از کارخانه ها شد اما با همین حال، استان آذربایجان شرقی هنوز هم به عنوان قطب تولید پوشاک و نساجی کشور محسوب می‌شود.
وضعیت بحرانی در صنعت پوشاک و چرم؛ شاخص شامخ به عدد



پیام آذربایجان

دوشنبه ۱۳ مرداد ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۲۶۲۴

۴

دوره آموزشی ربانیک ویژه گروه سنی ۸ تا ۱۳ سال با هدف پرورش خلاقیت و تقویت مهارت‌های علمی کودکان و نوجوانان در فرهنگسرای الغدیر برگزار شد.

دوره آموزشی ربانیک ویژه گروه سنی ۸ تا ۱۳ سال با هدف پرورش خلاقیت و تقویت

آشنایی با دنیای هوش و حرکت؛

برگزاری دوره آموزشی ربانیک در فرهنگسرای الغدیر

این دوره با رویکردی آموزشی و سرگرم‌کننده، به منظور ارتقای توانایی حل مسئله، تفکر منطقی، کار گروهی و آشنایی عملی با مفاهیم پایه مهندسی طراحی شده است. فرهنگسرای الغدیر با برگزاری چنین دوره‌هایی در تلاش است تا زمینه رشد علمی و فکری نسل آینده را در فضایی پویا و خلاقانه فراهم آورد.

مهارت‌های علمی کودکان و نوجوانان در فرهنگسرای الغدیر برگزار شد. در این دوره آموزشی که با استقبال کودکان و نوجوانان علاقه‌مند به تکنولوژی همراه بود، شرکت‌کنندگان با مباحثی ساخت ربات، قطعات اصلی، اصول حرکت و منطق طراحی ربات‌های ساده آشنا شدند.



اثر زایگارنیک چیست و چگونه ناتمام ماندن کارها ذهن ما را تسخیر می کند؟

اثر زایگارنیک (Zeigarnik Effect) مفهومی در روان شناسی است که می گوید ذهن ما تمایل دارد کارهای

ناتمام یا ناقص را بهتر از کارهای تمام شده به خاطر بسپارد. این پدیده در دههٔ ۱۹۲۰ توسط بلوما زایگارنیک

(Bluma Zeigarnik)، روان شناس لیتوانیایی، مطرح شد. او با الهام از مشاهدات روزمره، به این نتیجه

رسید که ناتمام ماندن یک کار باعث فعال ماندن آن در حافظه کوتاه مدت و حتی انتقال به حافظه بلندمدت

می شود.

در یک کافه شلوغ در برلین، روان شناسی جوان به نام بلوما زایگارنیک مشاهده کرد که گارسون ها،

سفارش های ناتمام مشتریان را با دقتی عجیب به خاطر می سپارند، اما همین که حساب مشتری تسویه

می شد، جزئیات سفارش فوراً از ذهنشان پاک می شد.

کوتاه مدت و حتی انتقال به حافظه بلندمدت می شود. آزمایش های او نشان داد که شرکت کنندگان وظایفی را که وسط کار متوقف می شدند، نسبت به وظایف تمام شده، با دقت بیشتری به خاطر می آوردند. این کشف بعدها در حوزه هایی چون آموزش، بازاریابی و طراحی محتوا تأثیرات قابل توجهی گذاشت. یکی از کلیدهای آن، ایجاد تنش ذهنی موقت است که تنها با تکمیل وظیفه تسکین می یابد.

۲. مثال های ساده از اثر زایگارنیک در زندگی روزمره

تقریباً همه ما بدون دانستن نام این اثر، آن را تجربه کرده ایم. مثلاً وقتی یک کتاب را نصفه رها می کنیم یا وقتی وسط دیدن یک فیلم متوقف می شویم، ذهن ما مدام به آن بازمی گردد و حتی ممکن است خواب آن را ببینیم. با اگر فهرستی از کارها بنویسیم و یک یا دو مورد باقی بماند، احتمال یادآوری آن موارد ناتمام بسیار بیشتر از وظایف انجام شده است. همین پدیده است که باعث می شود یاد نگرفتن یک بیت شعر یا ناتمام ماندن یک پازل تا ساعت ها ذهنمان را مشغول کند. برخلاف باور عمومی، تمام کردن کارها همیشه

این مشاهده ساده پایه گذار یکی از مهم ترین مفاهیم روان شناسی شناختی شد: اثر زایگارنیک (Zeigarnik Effect). پدیده ای که توضیح می دهد چرا مغز ما وظایف ناتمام را بیشتر به خاطر می سپارد و چرا داستان های ناتمام، فصل های باز کتاب ها یا کارهای نیمه کاره تا مدت ها ذهنمان را مشغول نگه می دارند. از سریال هایی مثل «لاست» گرفته تا خاطراتی که پایان نگرفتند، این اثر به نوعی نیروی پنهان در حافظه، انگیزش و حتی سئو و رفتار کاربر در وب تبدیل شده است. اما دقیقاً این پدیده چگونه عمل می کند؟ و چرا روان ما نمی خواهد چیزی را ناتمام رها کند؟

۱. اثر زایگارنیک چیست و چگونه کشف شد؟

اثر زایگارنیک مفهومی در روان شناسی است که می گوید ذهن ما تمایل دارد کارهای ناتمام یا ناقص را بهتر از کارهای تمام شده به خاطر بسپارد. این پدیده در دههٔ ۱۹۲۰ توسط بلوما زایگارنیک (Bluma Zeigarnik)، روان شناس لیتوانیایی، مطرح شد. او با الهام از مشاهدات روزمره، به این نتیجه رسید که ناتمام ماندن یک کار باعث فعال ماندن آن در حافظه

معجزه همدلی؛ وقتی شادی دیگران مثل پاداش برای مغز ما عمل می کند

کارتونی سود می بردند، احساسات آن شخصیت را با پاداش مرتبط دانستند. حتی وقتی دیگر پاداشی در کار نبود، این گروه همدلی قوی تری با شخصیت نشان دادند و برای دیدن احساسات مثبت آن شخصیت، تلاش بیشتری کردند.

همدلی تا چه حد عمیق می شود؟

در آزمایش نهایی، شرکت کنندگان باید کارت های هدیه دیجیتال را برای شخصیت کارتونی انتخاب می کردند. آن ها می دانستند که آن شخصیت کارتونی کدام هدیه را دوست دارد و کدام را دوست ندارد. گاهی انتخاب هدیه مورد علاقه شخصیت به معنای از دست دادن امتیاز شخصی بود؛ با این حال، کسانی که آموخته بودند شادی شخصیت با پاداش مرتبط است ترجیح شخصیت را بر منافع خود مقدم می دانستند یا حداقل قبل از انتخاب گزینه خودخواهانه، بیشتر تردید می کردند.

کاربردهای واقعی این کشف

محققان می گویند این یافته ها می تواند توضیح دهد که چرا همدلی در محیط های مشارکتی مثل کلاس، خانواده یا گروه های کاری بیشتر رشد می کند: در چنین محیط هایی موفقیت یک فرد به نفع همه است؛ اما در محیط های رقابتی که موفقیت یک فرد به معنای شکست دیگری است، ایجاد این پیوند عاطفی سخت تر است.

آیا می دانستید مغز شما می تواند شادی دیگران را مانند یک پاداش شخصی ثبت کند؟ یافته های جدید نشان می دهد که همدلی یک ویژگی ثابت نیست، بلکه مانند عضله ای است که با تمرین تقویت می شود.

محققان دریافتند اهمیت دادن ما به دیگران، صرفاً به دلیل داشتن تجربیات یا ارزش های مشترک با آن ها نیست، بلکه به این دلیل است که شادی آن ها در مغز ما به عنوان یک پاداش عاطفی ثبت می شود.

لیور هکِل (Leor Hackel)، استادیار روانشناسی می گوید: این یک پیچش اجتماعی در آزمایش کلاسیک پاولوف (شرطی سازی کلاسیک) است، مغز ما ممکن است یاد بگیرد که وقتی کسی خوشحال است، احساس خوبی داشته باشد.

آزمایش جالب محققان

پژوهشگران برای آزمودن این نظریه، آزمایشی طراحی کردند که در آن شرکت کنندگان یک شخصیت کارتونی را در موقعیت های روزمره (مثل بازی کردن یا افتادن از دوچرخه) مشاهده می کردند. پس از هر صحنه، عددی روی صفحه نمایش نشان داده می شد که نشان دهنده سود یا زیان شخصی شرکت کننده بود.

به مرور زمان، افرادی که به طور مداوم از شادی شخصیت

آشنایی با دنیای هوش و حرکت؛

برگزاری دوره آموزشی ربانیک در فرهنگسرای الغدیر

این دوره با رویکردی آموزشی و سرگرم‌کننده، به منظور ارتقای توانایی حل مسئله، تفکر منطقی، کار گروهی و آشنایی عملی با مفاهیم پایه مهندسی طراحی شده است. فرهنگسرای الغدیر با برگزاری چنین دوره‌هایی در تلاش است تا زمینه رشد علمی و فکری نسل آینده را در فضایی پویا و خلاقانه فراهم آورد.

مهارت‌های علمی کودکان و نوجوانان در فرهنگسرای الغدیر برگزار شد. در این دوره آموزشی که با استقبال کودکان و نوجوانان علاقه‌مند به تکنولوژی همراه بود، شرکت‌کنندگان با مباحثی ساخت ربات، قطعات اصلی، اصول حرکت و منطق طراحی ربات‌های ساده آشنا شدند.

به بهبود حافظه نمی انجامد؛ بلکه ناتمام ماندن گاهی قدرت ماندگاری بیشتری ایجاد می کند.

۳. اثر زایگارنیک در تبلیغات، طراحی وب و محتوا چگونه استفاده می شود؟

در بازاریابی دیجیتال، اثر زایگارنیک به صورت هدفمند به کار گرفته می شود تا تعامل کاربر بیشتر شود. برای مثال، وقتی فرم ثبت نام نیمه کاره می ماند یا یک مقاله پایان بندی قطعی ندارد، کاربر تمایل دارد بازگردد و آن را تکمیل کند. در طراحی رابط کاربری، استفاده از پیشرفت های ناقص (Incomplete Progress Indicators) یا هشدارهای ناتمام، نوعی فشار شناختی ایجاد می کند که باعث افزایش مشارکت یا کلیک بیشتر می شود. در محتوا، پایان بندی های باز و سوال محور (مانند پاراگراف های پایانی در Google Discover) دقیقاً بر پایه همین اثر طراحی می شوند. حتی الگوریتم های شبکه های اجتماعی از ناتمام ماندن ویدیوها یا داستان ها بهره می برند تا کاربر را درگیر نگه دارند.

۴. حضور اثر زایگارنیک در سینما و روایت داستانی

سینما از قدرتمندترین بسترهای استفاده از اثر زایگارنیک است. فیلم هایی مثل «Inception» (سراغاز) یا «Shutter Island» (جزیرهٔ شاتر) عمداً پایان هایی مبهم و باز دارند که ذهن تماشاگر را پس از پایان فیلم هم درگیر نگه می دارند. داستان های باز یا گره های حل نشده باعث می شوند مخاطب برای ساعت ها، روزها یا حتی سال ها دربارهٔ آن فکر کند یا آن را با دیگران به بحث بگذارد.

همین پدیده باعث شکل گیری فرم ها، نظریه پردازی ها و بازبدهای مکرر از فیلم می شود. سریال هایی مانند «Breaking Bad» یا «Lost» نیز با استفاده از پایان های ایزودیک ناقص (Cliffhangers)، در هر قسمت ذهن بیننده را درگیر و مشتاق قسمت بعدی نگه می دارند. این ها نمونه هایی واقعی از اثر زایگارنیک در روایت های مدرن هستند.

۵. نمونه های تاریخی از تأثیر اثر زایگارنیک بر ذهن و حافظهٔ جمعی

در تاریخ معاصر، برخی رویدادها یا پرونده ها به دلیل ناتمام بودن یا فقدان پاسخ روشن، تا سال ها در ذهن مردم باقی مانده اند. یکی از نمونه های کلاسیک، ماجرای قتل جان اف. کندی است که هنوز تئوری های متعددی دربارهٔ آن مطرح می شود. یا فاجعهٔ پرواز MH۳۷۰ مالزی که به دلیل بی پایان ماندن داستان، به بخشی از حافظهٔ جمعی جهان تبدیل شده است.

حتی پرونده های جنایی حل نشده، مثل هویت قاتل زودیاک (Zodiac Killer)، سال ها موضوع داغ رسانه ها، فیلم ها و کتاب ها بوده اند. دلیل این ماندگاری، دقیقاً فعال ماندن تنش ذهنی ناشی از «نیستن در» ماجراست. این مصداق آشکار اثر زایگارنیک در مقیاس اجتماعی است که فراتر از حافظه فردی عمل می کند.

۶. اثر زایگارنیک بر تمرکز و توجه در محیط های کاری اثرگذاری پنهان دارد

در محیط های کاری مدرن، وظایف ناتمام یا نیمه کاره باعث فعال ماندن بخش هایی از مغز می شوند که مسئول کنترل توجه و تمرکز هستند. زمانی که چند پروژه هم زمان در حال انجام باشد، این اثر می تواند موجب تقسیم مزمن توجه (Chronic Attention Splitting) شود. ذهن کارمند بدون اینکه خود آگاه متوجه شود، دائماً به وظایف ناتمام برمی گردد و همین مسئله باعث کاهش کیفیت تصمیم گیری و افزایش استرس می شود. حتی پیام های خوانده نشده، تب های باز مرورگر یا ایمیل های بی پاسخ می توانند مصداق های دیجیتال این اثر باشند. شرکت هایی که به دنبال افزایش کارایی تیم هستند، با استفاده از روش هایی مثل تکنیک پومودورو، مدیریت وظایف از طریق پایان بندی سریع ر توصیه می کنند. هدف، کاهش تعداد «حلقه های باز ذهنی» است تا تمرکز واقعی امکان پذیر شود.

۷. اختلالات اضطرابی و وسواس فکری به طور ویژه تحت تأثیر اثر زایگارنیک قرار دارند

در بیماران مبتلا به اختلال وسواس فکری- عملی (OCD) یا



آگهی اصلاحیه مناقصه عمومی یک مرحله ای

پیرو آگهی مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۰۱ مربوط به مناقصه شماره ۴۳/۱۴۰۴ موضوع واگذاری عملیات توسعه و بهسازی شبکه برق روستاهای شهرستان ورزقان ، بدینوسیله اعلام می دارد که برآورد اولیه و ضمانت نامه شرکت در مناقصه به شرح جدول ذیل اصلاح می گردد. شرکت کنندگان می توانند نسبت به دریافت اصلاحیه از سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) به نشانی www.setadiran.ir اقدام نمایند.

برآورد اولیه مندرج در اسناد مناقصه	ضمانت نامه مندرج در اسناد مناقصه	برآورد اولیه اصلاح شده	ضمانت نامه اصلاح شده
۱۸۳/۷۲۷/۸۲۲/۵۴۰	۹/۱۸۶/۲۹۱/۱۲۷	۱۸۴/۵۵۸/۱۲۳/۷۴۷	۹/۲۲۷/۹۰۶/۱۸۸

شرکت توزیع نیروی برق آذربایجان شرقی



آگهی اصلاحیه مناقصه عمومی یک مرحله ای

پیرو آگهی مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۲۹ مربوط به مناقصه شماره ۴۲/۱۴۰۴ موضوع واگذاری عملیات نیرورسانی به ساختگاههای انرژی خورشیدی هریس، بدینوسیله اعلام می دارد که برآورد اولیه ، ضمانت نامه شرکت در مناقصه، فهرست بها و جداول تجزیه بها اصلاح می گردد. شرکت کنندگان می توانند نسبت به دریافت اصلاحیه از سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) به نشانی www.setadiran.ir اقدام نمایند.

مبلغ برآورد اولیه (ریال)	مبلغ برآورد اولیه اصلاح شده (ریال)	مبلغ ضمانت نامه درج شده در اسناد مناقصه (ریال)	مبلغ ضمانت نامه اصلاح شده (ریال)
۱۴۳/۲۴۳/۹۱۰/۶۶۰	۱۵۱/۶۷۱/۹۹۴/۶۳۷	۷/۱۴۸/۰۰۰/۰۰۰	۷/۴۰۱/۰۰۰/۰۰۰

شرکت توزیع نیروی برق آذربایجان شرقی



پیام آذربایجان

دوشنبه ۱۳ مرداد ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۳۶۲۴

تندرستی و تحرک

ایستگاه ورزش

راه‌های کاهش وزن بدون انجام حرکات ورزشی



این پرسش که آیا بدون انجام فعالیت‌های ورزشی نیز می‌توان به کاهش وزن دست یافت، یکی از دغدغه‌های پرتکرار و رایج در حوزه سلامت عمومی، تغذیه و سبک زندگی سالم است. بسیاری از افراد به دلایل مختلف از جمله مشغله کاری زیاد، مشکلات جسمانی، بیماری‌های مزمن یا حتی عدم علاقه به ورزش‌های منظم، در پی یافتن راهکارهایی برای کاهش وزن بدون نیاز به رفتن به باشگاه یا انجام حرکات بدنی سنگین هستند. اما آیا چنین چیزی امکان‌پذیر است؟ پاسخ علمی به این پرسش مثبت است، اما این پاسخ مشروط بر رعایت اصول مشخص، دقیق و مستمر در زمینه تغذیه هدفمند، کنترل کالری دریافتی و اصلاح عادت‌های رفتاری در زندگی روزمره است.

کاهش وزن، اساساً و در ساده‌ترین تعریف خود، مبتنی بر ایجاد کسری انرژی در بدن است. به بیان دیگر، وقتی مقدار کالری مصرف‌شده از طریق خوردن غذا و نوشیدنی، کمتر از مقدار کالری‌ای باشد که بدن برای فعالیت‌های پایه و روزانه‌اش مصرف می‌کند، بدن ناچار می‌شود از ذخایر چربی خود برای تأمین انرژی استفاده کند و در نتیجه کاهش وزن رخ می‌دهد. این کسری انرژی معمولاً از دو طریق ایجاد می‌شود: کاهش کالری دریافتی و افزایش مصرف انرژی از طریق ورزش یا تحرک. اما در غیاب ورزش منظم یا فعالیت‌های فیزیکی مشخص، تنها راه ایجاد این کسری، تمرکز بر رژیم غذایی، رفتارهای تغذیه‌ای و اصلاح سبک زندگی است.

یکی از نخستین و مهم‌ترین اقدام‌ها برای کاهش وزن بدون ورزش، حذف یا محدود کردن منابع پنهان و بی‌صدای کالری است. این منابع شامل نوشیدنی‌های قندی مانند نوشابه‌ها، آبمیوه‌های صنعتی و نوشیدنی‌های انرژی‌زا هستند که علی‌رغم کالری بالا، احساس سیری ایجاد نمی‌کنند. همچنین انواع سس‌های آماده مانند مایونز، سس هزارچیزه و سس پنیر، میان‌وعده‌های فراوری‌شده مانند چیپس، شکلات و بیسکویت، از دیگر منابع پنهانی هستند که کالری فراوانی دارند ولی معمولاً در طول روز بدون توجه مصرف می‌شوند. حذف این موارد به‌تنهایی می‌تواند سهم بزرگی در کاهش کالری دریافتی روزانه داشته باشد.در کنار کاهش کالری، ساختار وعده‌های غذایی نیز باید به صورت هدفمند و هوشمندانه طراحی شود. وعده‌های غذایی مناسب برای کاهش وزن باید شامل مقدار کافی پروتئین‌های سالم (مثل گوشت سفید، تخم مرغ، حبوبات و لبنیات کم‌چرب)، فیبرهای طبیعی (مانند سبزیجات، میوه‌ها و غلات کامل) و چربی‌های مفید (نظیر روغن زیتون، آووکادو، دانه‌های مغزی و آجیل‌ها) باشند. این ترکیب مغذی، کمک می‌کند فرد برای مدت طولانی‌تری احساس سیری داشته باشد و کمتر دچار هوس‌های غذایی یا پرخوری شود.افزون بر محتویات غذا، شیوه غذا خوردن نیز نقش بسیار مهمی در کنترل وزن دارد. خوردن غذا با آرامش، در فضایی بی‌تشت و بدون حضور عوامل مزاحم مانند تلویزیون، تلفن همراه یا کار با لپ‌تاپ، موجب می‌شود فرد بتواند سیگنال‌های گرسنگی و سیری بدن خود را بهتر درک کند. مطالعات نشان داده‌اند که صرف زمان کافی برای جویدن غذا، توقف میان لقمه‌ها، و توجه ذهنی به طعم، بافت و بو، نه تنها لذت غذا خوردن را افزایش می‌دهد بلکه به کنترل بهتر حجم غذای مصرفی نیز کمک می‌کند.از سوی دیگر، دو عامل مهم و گاه نادیده‌گرفته‌شده در کنترل وزن، خواب کافی و مدیریت استرس هستند. خواب نا کافی می‌تواند به برهم خوردن تعادل هورمون‌های اشتها نظیر لپتین و گرلین منجر شود و تمایل به خوردن غذاهای پرکالری و قندی را افزایش دهد. همچنین استرس مزمن باعث افزایش هورمون کورتیزول می‌شود که به‌طور غیرمستقیم منجر به تجمع چربی، به‌ویژه در ناحیه شکم، خواهد شد. بنابراین داشتن یک برنامه منظم برای خواب شبانه (حداقل ۷ تا ۸ ساعت) و بهره‌گیری از تکنیک‌هایی مانند مدیتیشن، تنفس عمیق، یا پیاده‌روی آرام، می‌تواند نقش مهمی در تنظیم اشتها و کاهش وزن ایفا کند.همچنین نباید نقش تحرک غیرورزشی را دست‌کم گرفت. حتی در صورتی که فرد ورزش خاصی انجام ندهد، فعالیت‌های روزانه‌ای مانند پیاده‌روی کوتاه، بالا و پایین رفتن از پله، انجام کارهای خانه، ایستادن به جای نشستن طولانی‌مدت، جابه‌جایی اجسام سبک، و حتی حرکات کششی ساده می‌توانند به مرور باعث سوزاندن انرژی قابل توجهی شوند. این نوع از فعالیت که در اصطلاح علمی NEAT (فعالیت‌های ترموزنیک غیرورزشی) نامیده می‌شود، نقش مؤثری در حفظ متابولیسم و جلوگیری از کاهش آن در دوران رژیم دارد.در نهایت باید به این نکته مهم اشاره کرد که اگرچه ورزش منظم مزایای فراوانی برای سلامت جسمی و روانی دارد و همواره توصیه می‌شود، اما در نبود آن نیز، با بهره‌گیری از مجموعه‌ای از اصول علمی، تغذیه‌ای و رفتاری می‌توان به‌صورت مؤثر، ایمن و پایدار وزن کم کرد. کلید موفقیت در این مسیر، پایداری، نظم، خودآگاهی و پرهیز از افراط و تفریط است. رسیدن به وزن سالم یک روند تدریجی است و با تغییرات کوچک اما مداوم در سبک زندگی، می‌توان نتایج بزرگی به‌دست آورد.

کیک، بیسکویت و آبمیوه نباید در صبحانه کودکان گنجانده شود

صبحانه کودکان مناسب است؟ مطرح کرد: صبحانه یکی از مهم‌ترین وعده‌های غذایی روز برای کودکان است و به کودکان کمک می‌کند تا با انرژی و سلامت به فعالیت‌های روزانه خود بپردازند.صبحانه همچنین تأثیر مثبتی بر رشد فیزیکی و ذهنی کودکان دارد. بنابراین، انتخاب مناسب مواد غذایی برای صبحانه کودکان بسیار حائز اهمیت است. برخلاف آنچه که برخی از مردم فکر می‌کنند، کیک و بیسکویت و آبمیوه از جمله

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به این باور که مصرف کیک و بیسکویت و آبمیوه برای وعده صبحانه کودکان مناسب است، اعلام کرد: این باور فاقد شواهد علمی بوده و این مواد غذایی نباید در صبحانه کودکان گنجانده شود.دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به اینکه آیا مصرف کیک، بیسکویت و آبمیوه برای وعده

خوراکی‌هایی که استرس را مهار می‌کنند



غذایی کامل، سرشار از پروتئین‌های با کیفیت بالا، ویتامین‌ها (مانند ویتامین B۱۲ و D)، مواد معدنی (مانند سلنیوم و روی)، و آنتی‌اکسیدان‌ها است که همگی برای سلامت عمومی بدن و به خصوص عملکرد مغز و سیستم عصبی ضروری هستند. یکی از مهم‌ترین ترکیبات موجود در تخم‌مرغ، کولین است. کولین، یک ماده مغذی حیاتی است که نقش مهمی در تولید انتقال‌دهنده‌های عصبی مانند استیل‌کولین دارد. استیل‌کولین برای حافظه، یادگیری و تنظیم خلق‌وخو ضروری است. تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف کافی کولین می‌تواند به بهبود سلامت مغز، تقویت اعصاب و کنترل بهتر استرس کمک کند.

تخم‌مرغ را می‌توانید به روش‌های مختلفی مانند آب‌پز، نیمرو، املت یا در سالادها و ساندویچ‌ها مصرف کنید. **چای سبز: آرامش از فتنان طبیعت** چای سبز، نه تنها یک نوشیدنی دلپذیر است، بلکه به دلیل دارا بودن اسید آمینه "ال-تانیین" (L-Theanine)، شهرت زیادی در کاهش استرس و افزایش آرامش دارد. ال-تانیین قادر است امواج مغزی آلفا را افزایش دهد که با حالت آرامش و هوشیاری مرتبط هستند. این ترکیب، بدون ایجاد حالت خواب‌آلودگی یا رخوت، به شما کمک می‌کند تا تمرکز و آرامش بیشتری داشته باشید. علاوه بر این، چای سبز حاوی آنتی‌اکسیدان‌های قوی به نام کاتچین است که به محافظت از سلول‌های مغزی در برابر آسیب‌های اکسیداتیو کمک کرده و در کاهش التهاب نقش دارند. نوشیدن یک فنجان چای سبز در لحظات استرس‌زا می‌تواند به آرامش اعصاب و بهبود خلق‌وخو کمک کند.

می‌توانید روزانه ۱ تا ۳ فنجان چای سبز را به صورت تازه دم کرده و میل کنید. برای بهره‌مندی حداکثری از خواص آن، از چای سبز با کیفیت بالا استفاده کنید.

غلات کامل: سوخت پایدار برای مغز شما

غلات کامل مانند جو دوسر، برنج قهوه‌ای، کینوا، و نان سیوس‌دار، منابع عالی از کربوهیدرات‌های پیچیده هستند. کربوهیدرات‌های پیچیده به آرامی در بدن هضم می‌شوند و قند خون را به تدریج آزاد می‌کنند، که این امر به حفظ سطح انرژی پایدار و جلوگیری از نوسانات خلقی کمک می‌کند. علاوه بر این، غلات کامل سرشار از ویتامین‌های گروه B، به نقش حیاتی در تولید انتقال‌دهنده‌های عصبی مانند سروتونین دارند که در تنظیم خلق‌وخو و کاهش استرس مؤثر است. مصرف منظم غلات کامل به جای کربوهیدرات‌های ساده (مانند نان سفید و شیرینی‌جات) می‌تواند به پایداری سیستم

پیش‌ساز ضروری برای تولید دو هورمون شادی‌آور و آرامش‌بخش در مغز است: سروتونین و دوپامین. سروتونین به عنوان تنظیم‌کننده خلق‌وخو، خواب و اشتها عمل می‌کند و کمبود آن با افسردگی و اضطراب مرتبط است. دوپامین نیز نقش مهمی در احساس لذت و پاداش دارد. با تأمین کافی ال-تریپتوفان از طریق رژیم غذایی، می‌توانیم به مغز در تولید این "هورمون‌های حال خوب" کمک کرده و به بهبود کلی حالات روانی و کاهش استرس دست یابیم.

از روغن کنجد می‌توان در پخت‌وپز استفاده کنید، کنجد را روی سالاد، نان یا برنج بپاشید، یا ارده کنجد را به عنوان صبحانه یا میان‌وعده میل کنید.

ماهی‌های چرب: امگا-۳ و ویتامین D، دوگانه آرامش‌بخش

ماهی‌های چرب مانند سالمون، ساردین، و ماکرل، منابع غنی از اسیدهای چرب امگا-۳ (به ویژه EPA و DHA) و ویتامین D هستند. امگا-۳ برای سلامت مغز و عملکرد عصبی بسیار حیاتی است و خواص ضدالتهابی قوی دارد. التهاب مزمن در بدن و مغز، با بسیاری از اختلالات روانی از جمله افسردگی و اضطراب مرتبط است. تحقیقات متعدد، ارتباط معکوس بین مصرف امگا-۳ و بروز اختلالات اضطرابی را نشان داده‌اند. ویتامین D نیز که اغلب از طریق نور خورشید تأمین می‌شود، در تنظیم خلق‌وخو و سلامت عصبی نقش دارد و کمبود آن با افزایش خطر افسردگی و اضطراب همراه است.

مصرف ماهی‌های چرب را حداقل دو بار در هفته در برنامه غذایی خود بگنجانید؛ می‌توانید آن‌ها را کبابی، بخارپز یا پخته مصرف کنید.

جعفری: منبع عالی آنتی‌اکسیدانی سبز جعفری، این سبزی معطر و دلپذیر، یک منبع عالی از آنتی‌اکسیدان‌های قوی مانند کاروتنوئیدها و فلاونوئیدها است. آنتی‌اکسیدان‌ها با خنثی کردن رادیکال‌های آزاد و کاهش استرس اکسیداتیو در بدن، نقش مهمی در پیشگیری از آسیب‌های سلولی و التهاب ایفا می‌کنند. همانطور که گفته شد، التهاب و سموم در بدن می‌توانند عامل بروز بسیاری از بیماری‌ها از جمله اختلالات خلقی مانند افسردگی و اضطراب باشند. افزودن جعفری به رژیم غذایی، یک راه ساده و مؤثر برای افزایش مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها و تقویت سیستم دفاعی بدن در برابر استرس است. جعفری تازه را به سالادها، سوپ‌ها، خورشت‌ها، و حتی اسموتی‌های سبز خود اضافه کنید.

تخم‌مرغ: مولتی‌ویتامین طبیعی برای مغز

تخم‌مرغ، به حق لقب "مولتی‌ویتامین طبیعی" را به خود گرفته است. این ماده

مواد غذایی ناسالم هستند که نباید در صبحانه کودکان گنجانده شود.کیک و بیسکویت حاوی مقادیر زیادی قند، چربی، نشاسته و شیرین‌کننده‌های مصنوعی هستند. این مواد غذایی باعث افزایش سطح قند خون، چاقی، پوسیدگی دندان‌ها، کاهش تمرکز و مشکلات گوارشی می‌شود. همچنین، این مواد غذایی سیرکننده نیست و باعث افزایش اشتها در طول روز می‌شود. بجای کیک و بیسکویت، بهتر است از نان های سیوس‌دار استفاده کنید، این مواد غذایی حاوی فیبر هستند که به سلامت دستگاه گوارش، کاهش قند خون و سیر شدن است.

عصبی و کاهش احساس اضطراب کمک کند.

جو دوسر را برای صبحانه میل کنید، برنج قهوه‌ای را جایگزین برنج سفید کنید، و نان و پاستای سیوس‌دار را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

توت‌ها: بمب‌های آنتی‌اکسیدانی و آرامش‌بخش

توت‌ها، از جمله بلوبری، تمشک، توت‌فرنگی و شاه‌توت، نه تنها خوشمزه هستند، بلکه نیروگاهی از آنتی‌اکسیدان‌ها، به ویژه فلاونوئیدها و ویتامین C، محسوب می‌شوند. این آنتی‌اکسیدان‌ها به مقابله با استرس اکسیداتیو در بدن کمک می‌کنند که می‌تواند منجر به التهاب و آسیب سلولی شود. ویتامین C نیز نقش مهمی در تولید کورتیزول (هورمون استرس) و بهبود پاسخ بدن به استرس ایفا می‌کند. برخی مطالعات نشان داده‌اند که مصرف منظم توت‌ها می‌تواند به بهبود عملکرد شناختی، کاهش التهاب عصبی و حتی بهبود خلق‌وخو کمک کند. این میوه‌های رنگارنگ، گزینه‌ای عالی برای یک میان‌وعده سالم و آرامش‌بخش هستند.می‌توانید توت‌ها را به صورت تازه، فریز شده، در اسموتی‌ها، ماست، یا غلات صبحانه مصرف کنید.

شکلات تلخ: لذتی مفید برای آرامش شکلات تلخ (با حداقل ۷۰٪ کاکائو)، یکی از بهترین دوستان شما در زمان استرس می‌تواند باشد! کاکائو سرشار از فلاونوئیدها، به ویژه اپی‌کاتچین و کاتچین، است که آنتی‌اکسیدان‌های قوی محسوب می‌شوند. این ترکیبات می‌توانند به بهبود جریان خون در مغز کمک کرده و تولید سروتونین (هورمون حال خوب) را تحریک کنند. علاوه بر این، شکلات تلخ حاوی منیزیم است که یک ماده معدنی حیاتی برای تنظیم واکنش بدن به استرس و بهبود خواب است. حتی بوی شکلات تلخ نیز می‌تواند اثر آرامش‌بخش شکلات باشد. البته، مصرف آن باید در حد اعتدال باشد تا از کالری اضافی جلوگیری شود.

روزانه یک تکه کوچک (حدود ۳۰ گرم) از شکلات تلخ با درصد کاکائو بالا (۷۰٪ به بالا) مصرف کنید.

اهمیت آب‌رسانی و خواب کافی:

در کنار تغذیه، فراموش نکنید که نوشیدن آب کافی و خواب مناسب نیز از ستون‌های اصلی مدیریت استرس هستند. کم‌آبی بدن می‌تواند منجر به خستگی، سردرد و افزایش سطح استرس شود. همچنین، نداشتن خواب کافی، توانایی بدن برای مقابله با استرس را به شدت کاهش می‌دهد و سیستم عصبی را فرسوده می‌کند. اطمینان حاصل کنید که در طول روز به اندازه کافی آب می‌نوشید و شب‌ها ۷-۹ ساعت خواب با کیفیت دارید.

در نهایت، در این روزهای پر از چالش، به یاد داشته باشیم که سلامت ما، چه جسمی و چه روحی، بالاترین دارایی ماست. با انتخاب‌های هوشمندانه در رژیم غذایی، می‌توانیم به خودمان کمک کنیم تا با با قدرت بیشتری از استرس‌ها مقابله کنیم و آرامش را به زندگی‌مان بازگردانیم. این خوراکی ها نه تنها مغذی و خوشمزه هستند، بلکه به عنوان داروخانه‌ای طبیعی، یاری‌رسان ما در مسیر دستیابی به آرامش و شادابی خواهند بود. تغذیه آگاهانه را جدی بگیرید و تاثیر شگفت‌انگیز آن را بر زندگی خود احساس کنید و به طور چشمگیری توانایی بدن خود را در مدیریت استرس در شرایط دشوار بهبود بخشید.

آیا بستن شکم با پلاستیک در حین ورزش موجب چربی‌سوزی می‌شود

است توجه داشته باشید که تعریق بیش از حد می‌تواند منجر به کم آبی بدن شود، بنابراین نوشیدن مقدار زیادی آب در حین و بعد از ورزش اهمیت دارد، اگر به دنبال کاهش وزن و تقویت ناحیه شکم خود هستید، ترکیبی از تمرینات کاردیو و تمرینات قدرتی، همراه با یک رژیم غذایی سالم می‌تواند به شما در رسیدن به اهدافتان کمک کند.

دست دادن آب، منجر به کاهش وزن موقت شود، اما منجر به از دست دادن چربی نمی‌شود، علاوه بر این، برخی از سلفون ها و نایلون های مورد استفاده حاوی ماده خطرناکی به نام پلی وینیل کلراید (PVC) هستند که می‌تواند اثرات مضر روی بدن داشته باشد.

تنها راه کاهش چربی، ترکیبی از یک رژیم غذایی سالم و ورزش منظم است، مهم

چربی‌سوزی شکم می‌شود یا خیر، اعلام کرد: بستن شکم با پلاستیک در حین ورزش یک عمل رایج است که برخی افراد معتقدند با تعریق بیشتر بدن به کاهش وزن کمک می‌کند، با این حال، هیچ مدرک علمی برای تأیید این ادعا وجود ندارد.براین اساس، تعریق، روشی است که بدن برای تنظیم دمای بدن خود به کار می‌گیرد، در حالی‌که ممکن است به دلیل از

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به باور نادرست مبنی بر اینکه بستن شکم با پلاستیک هنگام پیاده‌روی یا ورزش باعث کاهش چربی‌های شکمی می‌شود، اعلام کرد: این باور فاقد شواهد علمی بوده و می‌تواند برای سلامت افراد خطرناک باشد.دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به اینکه آیا بستن شکم با پلاستیک در حین ورزش موجب

رئیس پلیس گذرنامه فرآجا درباره چگونگی اطلاع از ممنوعیت خروج از کشور گفت: برای اطلاع از وضعیت ممنوعیت خروج، افراد می‌توانند از طریق سامانه «پلیس من» استعلام بگیرند و یا حضوری به ادارات پلیس گذرنامه مراجعه کنند.
برخی مراجع قانونی نیز با ارسال پیامک، افراد را از ممنوعیت آگاه می‌کنند.
سرهنگ امید نودهی در این باره گفت: برای هموطنان ۲ نوع گذرنامه پیش بینی شده است؛ یکی گذرنامه بین‌المللی که برای

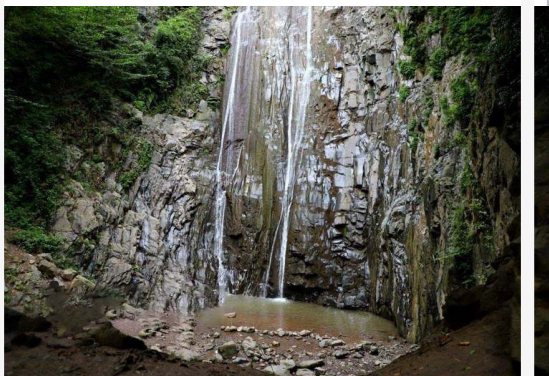
چگونه از ممنوع‌الخروج بودن خود مطلع شویم؟

سفر به تمام نقاط مجاز خارج از کشور استفاده می‌شود و دیگری گذرنامه زیارتی که از حدود سه سال قبل توسط فرآجا تدوین، تهیه و تکثیر شده و در اختیار مردم عزیزمان قرار گرفته است.
وی افزود: گذرنامه زیارتی، سندی است با حدود یک‌دهم هزینه گذرنامه عادی، به مبلغ ۷۵ هزار تومان، که برای سفر به کشور عراق و عتبات عالیات صادر می‌شود و دارای پنج سال اعتبار است. این مبلغ حتی از هزینه‌های تمام‌شده دفترچه، چاپ و

شخصی‌سازی هم کمتر است، که فرآجا با اقدامی جهادی در اختیار هم وطنان قرار می‌دهد.رئیس پلیس گذرنامه درباره ممنوعیت و محدودیت خروج از کشور توضیح داد: ممنوعیت و محدودیت، دو مقوله متفاوت است. افرادی که ممنوعیت قانونی یا قضائی دارند، از جمله بدهکاران مالیاتی یا محکومان قضائی، اجازه خروج ندارند تا زمانی که موضوع‌شان با مرجع مربوطه حل شود.وی افزود: افرادی هم هستند که دارای محدودیت هستند.

ییلاق «آغوزحال»مازندران؛

گوشه‌ای دنج برای طبیعت‌گردان حرفه‌ای



گر هوس گریز از هیاهوی شهر کرده‌اید و

دلتان هوای قدم زدن در مسیری بکر و دنج را

کرده، ییلاق آغوزحال مقصدی رؤیایی است؛

جایی که در هر پیچ جاده، با فاصله گرفتن از

شهر، بیشتر در آغوش جنگل فرو می‌روید و

تنها موسیقی متن سفرتان، صدای خش‌خش

برگ‌ها، ضربه‌های دارکوب و آواز دلنشین

پرنندگان خواهد بود.

مازندران، نگین گردشگری ایران، همواره

با جاذبه‌های فراوانش دل‌ها را می‌رباید،

اما ییلاقات سرسبز آن در تابستان، تجربه‌ای

وصف‌ناپذیر از هوای دل‌انگیز و طبیعت بکر را

به ارمغان می‌آورد؛ ییلاق آغوزحال یکی از این

مقاصد بهشتی است که گویی نسیم خنک آن،

نوید آرامشی عمیق را می‌دهد.



پیام آذربایجان

دوشنبه ۱۳ مرداد ۱۴۰۴

سال بیست و دوم / شماره ۲۶۲۴

گردشگری

و مناظر شگفت‌انگیز این منطقه، تابستان زمان مناسبی برای پیاده‌روی و گشت‌وگذار در دشت‌ها و جنگل‌هاست. همچنین، در این فصل می‌توانید از فعالیت‌های مختلفی مانند کمپینگ و عکاسی در دل طبیعت لذت ببرید.

اگرچه تابستان بهترین زمان برای سفر به آغوزحال است، اما از ابتدای بهار نیز می‌توانید به این منطقه و مناطق اطراف آن بروید. در این زمان، طبیعت به تدریج شکوفا می‌شود و گل‌ها و گیاهان تازه شروع به رویش می‌کنند. با این حال، قبل از سفر به قسمت‌های مرتفع و دشت‌ها و ییلاق‌های بالاتر، حتماً وضعیت هوا را بررسی کنید. در روزهای بارانی، جنگل‌نوردی ممکن است بسیار سخت شود و خطرانی را به همراه داشته باشد.

نکته‌ای که باید به آن توجه کنید این است که مناطق مرتفع معمولاً دمای کمتری نسبت به جنگل و مسیرهای پایین‌تر دارند. بنابراین، بدون اطلاع از وضعیت هوا، به‌خصوص در فصل بهار، بهتر است از رفتن به ارتفاعات خودداری کنید. با برنامه‌ریزی مناسب و آگاهی از شرایط جوی، می‌توانید سفری خاطره‌انگیز و ایمن به آغوزحال داشته باشید و از زیبایی‌های طبیعی آن بهره‌مند شوید.

راهنمای جامع مانندن در طبیعت: حفظ زیبایی‌ها و تضمین ایمنی

طبیعت، گنجینه‌ای بی‌بدیل است که آرامش و زیبایی را به ما هدیه می‌دهد. برای اینکه بتوانیم برای همیشه از این موهبت الهی بهره‌مند شویم و تجربه‌ای امن و لذت‌بخش در طبیعت داشته باشیم، رعایت برخی نکات ضروری است. در ادامه، توصیه‌هایی جامع برای حضور مسئولانه در طبیعت ارائه می‌شود:

حفاظت از آتش و جلوگیری از جنگل‌سوزی: هرگز زیر درختان آتش روشن نکنید؛ ریشه‌ها و شاخه‌های درختان، به‌خصوص در مناطق خشک، به‌شدت مستعد اشتعال هستند. آتش‌سوزی‌های ناشی از بی‌احتیاطی می‌تواند به سرعت گسترش یافته و خسارات جبران‌ناپذیری به جنگل‌ها وارد کند. همیشه از مکان‌های مشخص شده برای روشن کردن آتش استفاده کنید.

از قطع درختان خودداری کنید: درختان، ریه‌های سبز زمین و میراث ملی ما هستند. از شکستن شاخه‌ها و قطع درختان برای روشن کردن آتش یا ساخت سرپناه خودداری کنید. از چوب‌های خشک و افتاده که در کف جنگل پراکنده‌اند، استفاده کنید.

مدیریت پسماند و حفظ پاکیزگی طبیعت: حتماً کیسه زباله‌ای با خود به همراه داشته باشید. تمام زباله‌های خود، اعم از پلاستیک، باقی‌مانده غذا، پوست میوه و هرگونه آشغال دیگر را درون این کیسه جمع‌آوری کنید.همچنین زباله‌ها را در طبیعت رها نکنید. زباله‌های جمع‌آوری شده را به مراکز جمع‌آوری زباله در شهرها یا روستاها منتقل کنید. این اقدام، ساده‌ترین و مؤثرترین راه برای جلوگیری از آلودگی محیط زیست است.

انتخاب محل مناسب برای اقامت: برای افزایش امنیت و دسترسی آسان‌تر به امکانات، چادر زدن در نزدیکی خانه‌های روستایی یا مکان‌های امن و مشخص شده، توصیه می‌شود. این کار همچنین دسترسی به کمک در مواقع ضروری را تسهیل می‌کند.

آگاهی از خطرات احتمالی در مناطق مرتفع و جنگلی: در مناطق کوهستانی و جنگلی، ممکن است با حیوانات وحشی یا سگ‌های گله مواجه شوید. همواره هوشیار باشید و با حفظ فاصله مناسب، از نزدیک شدن یا برهم زدن آرامش آن‌ها خودداری کنید. همچنین خزدگانی مانند مارها، در زیستگاه‌های طبیعی خود حضور دارند. همیشه درب چادر و کوله‌پشتی خود را محکم ببندید تا از ورود ناخواسته این موجودات جلوگیری شود.

آمادگی برای ارتباط و نوبری: در بسیاری از مناطق کوهستانی و جنگلی، سیگنال تلفن همراه ضعیف یا قطع است. پیش از ورود به این مناطق، موقعیت مکانی خود را به خانواده یا دوستان اطلاع دهید و در صورت امکان، از دستگاه‌های موقعیت‌یاب ماهواره‌ای (GPS) استفاده کنید.

حرکت گروهی و حفظ انسجام: هنگام کوهنوردی، پیاده‌روی در جنگل یا هر فعالیت دیگری در طبیعت، به‌صورت گروهی حرکت کنید. از یکدیگر جدا نشوید و همیشه از حضور اعضای گروه خود آگاه باشید.

توجه به وضعیت جسمانی: اگر در ارتفاعات دچار مشکلات تنفسی می‌شوید، از صعود به ارتفاعات بالاتر یا مناطق سیلان (که معمولاً ارتفاع بیشتری دارند) خودداری کنید. به بدن خود گوش دهید و در صورت نیاز، استراحت کنید یا به ارتفاع پایین‌تر بازگردید.

تامین آب آشامیدنی: هنگام پیاده‌روی و فعالیت در طبیعت، به‌خصوص در مسیرهای طولانی یا هوای گرم، حتماً آب کافی همراه داشته باشید. کم‌آبی می‌تواند منجر به خستگی مفرط و مشکلات جدی سلامتی شود.

با رعایت این نکات، می‌توانیم ضمن لذت بردن از زیبایی‌های بی‌ظیر طبیعت، حافظ آن نیز باشیم و تجربه‌ای امن و به‌یادماندنی را برای خود و دیگران رقم بزنیم.

۷

جاذبه‌های گردشگری دنج و سرسبز مازندران، به ویژه آبشار میلاش را از دست ندهید. این آبشار که در روستای میلاش واقع شده، به عنوان بلندترین آبشار شمال ایران شناخته می‌شود و با طول ۲۵ متری خود، در دل جنگل دوهزار و در فاصله یک کیلومتری غرب روستا قرار گرفته است. آبشار میلاش با چشم‌اندازهای خیره‌کننده و طبیعت پکر اطرافش، مکانی ایده‌آل برای استراحت و تجدید قوا است. آب‌تنی در آب‌های زلال میلاش؛ تجربه‌ای لذت‌بخش در تابستان

بهترین زمان برای آب‌تنی در آب‌های زلال و خنک میلاش، تابستان‌های گرم گیلان است. استخر آبشار میلاش عمقی بیش از ۷۰ سانتی‌متر ندارد و کف آن با سنگ‌های ریز و درشت پوشیده شده است. این ویژگی‌ها، آبشار میلاش را به مکانی امن و مناسب برای تفریح و آب‌تنی خانوادها و گردشگران تبدیل کرده است. صدای دلنشین آبشار و خنکای آب، حس آرامش و شادابی را به بازدیدکنندگان هدیه می‌دهد.

دسترسی به آبشار میلاش: سفری به دل طبیعت

برای دسترسی به آبشار میلاش در مازندران، ابتدا باید با خودروی شخصی به سمت روستای میلاش حرکت کنید. پس از رسیدن به روستا، حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده‌روی در مسیرهای مناسب و سرسبز، شما را به آبشار میلاش می‌رساند. این پیاده‌روی در دل طبیعت، فرصتی است برای لذت بردن از زیبایی‌های جنگل و استشمام هوای تازه و پاک. پس از رسیدن به آبشار، می‌توانید در کنار آن استراحت کنید، از چشم‌اندازهای بی‌ظیر لذت ببرید و لحظات خاطره‌انگیزی را در کنار دوستان و خانواده خود سپری کنید.

جاذبه‌های نزدیک آغوزحال

دشت دریاسر: آغوزحال، با طبیعت بکر و زیبایش، نقطه‌ای ایده‌آل برای عاشقان طبیعت و گردشگری است. یکی از جاذبه‌های نزدیک به این ییلاق، دشت دریاسر است که در فاصله‌ای نه چندان دور قرار دارد. دشت دریاسر در فصل بهار به یک تابلوی رنگارنگ تبدیل می‌شود؛ زمین‌های وسیع آن با گل‌های سفید باپونه پوشیده می‌شوند و منظره‌ای دل‌انگیز را به وجود می‌آورند. این دشت در منطقه تپه‌های دوهزار و جنوب تنکابن واقع شده و با هوای مطبوع و مناظر طبیعی خیره‌کننده، فرصتی مناسب برای پیاده‌روی و عکاسی فراهم می‌آورد.

روستای نوشا: یکی دیگر از جاذبه‌های کمتر شناخته شده اما شگفت‌انگیز نزدیک آغوزحال، روستای نوشا است. این روستا با فاصله ۵۰ کیلومتری از تنکابن، به دلیل موقعیت جغرافیایی خاصش، به یک بهشت پنهان تبدیل شده است. دسترسی به نوشا تنها از طریق اسب یا پیاده‌روی ممکن است، که خود به جذابیت این روستا افزوده و تجربه‌ای متفاوت از سفر را برای گردشگران فراهم می‌کند. بهترین زمان برای بازدید از این روستا، از اردیبهشت تا شهریور است که طبیعت در اوج زیبایی خود قرار دارد و می‌توان از مناظر

در مناطق کوهستانی و جنگلی، ممکن است

با حیوانات وحشی یا سگ‌های گله مواجه

شوید. همواره هوشیار باشید و با حفظ فاصله

مناسب، از نزدیک شدن یا برهم زدن آرامش

آن‌ها خودداری کنید. همچنین خزدگانی

مانند مارها، در زیستگاه‌های طبیعی خود

حضور دارند. همیشه درب چادر و کوله‌پشتی

خود را محکم ببندید تا از ورود ناخواسته این

موجودات جلوگیری شود.

طبیعی و زندگی روستایی لذت برد.

سفر به آغوزحال و بازدید از دشت دریاسر و روستای نوشا، فرصتی است تا از شگفتی‌های طبیعت بهره‌مند شویم و لحظاتی فراموش‌نشدنی را در دل کوه‌ها و دشت‌های سرسبز سپری کنیم. این دو مکان با زیبایی‌های خاص خود، می‌توانند تجربه‌ای متفاوت و آرامش‌بخش را برای هر گردشگری به ارمغان آورند. در واقع، این سفر نه تنها فرصتی برای دیدن مناظر طبیعی است، بلکه فرصتی برای ارتباط با فرهنگ محلی و زندگی ساده روستایی نیز خواهد بود.

زمان سفر

بهترین زمان برای سفر به آغوزحال تابستان است. در این فصل، هوای منطقه خنک و مطبوع بوده و شرعی نیست، که این امر تجربه‌ای دلپذیر از طبیعت را برای گردشگران فراهم می‌آورد. با توجه به زیبایی‌های طبیعی

رئیس کمیسیون محیط‌زیست و خدمات شهری شورای اسلامی شهر تبریز با انتقاد از بی‌توجهی به مسائل ایمنی پاکبانان، وضعیت خطرناک کار این قشر زحمتکش را به ویژه در مناطقی مانند پل سرداران فاتح به سمت فرودگاه یادآور شد و عملکرد برخی مدیران شهرداری را به دلیل بکارگیری پاکبانان بدون تجهیزات ایمنی درمحل کار، بی‌کفایت خواند. احد صادقی در دویست‌وهفتادوششمین

جلسه این شورا طی تذکری در این جلسه به وضعیت نامناسب ایمنی پاکبانان و بی‌کفایتی برخی مدیران شهرداری اشاره کرد و اظهار کرد: سال گذشته یکی از پاکبانان ما در پل سرداران فاتح به سمت فرودگاه جان خود را از دست داد.

متأسفانه باز هم در همان محل، مدیر بی‌کفایتی که جان خود را از جان کارگر برتر می‌داند، کارگر را بدون تجهیزات ایمنی لازم برای

هشدار نسبت به بی‌توجهی به ایمنی پاکبانان در شهرداری تبریز

نظافت به خیابان می‌فرستد تا مبادا به دلیل عدم نظافت شهر، جایگاهش در شهرداری به خطر بیفتد، اما جان کارگر برایش اهمیتی ندارد. وی ادامه داد: قرار بود شهرداری تبریز ۵ دستگاه جاروب مکانیزه خریداری کند، اما تا به امروز هیچ خبری در این خصوص به دست ما نرسیده است.

خبر

مدیر مجتمع مس سونگون؛ آغاز اورهال سالانه کارخانجات تغلیظ مجتمع مس سونگون



مدیر مجتمع مس سونگون از آغاز اورهال سالانه کارخانجات تغلیظ خبر داد و خواستار همکاری همه‌جانبه واحدهای مرتبط برای اجرای دقیق، منظم و موفق این فرآیند شد. محمدجعفر عظمایی در جلسه تولید این مجتمع با قدردانی از تلاش‌های مستمر کارکنان، از آغاز اورهال سالانه کارخانجات تغلیظ خبر داد و این مرحله را گامی حیاتی برای استمرار و بهبود تولید دانست.

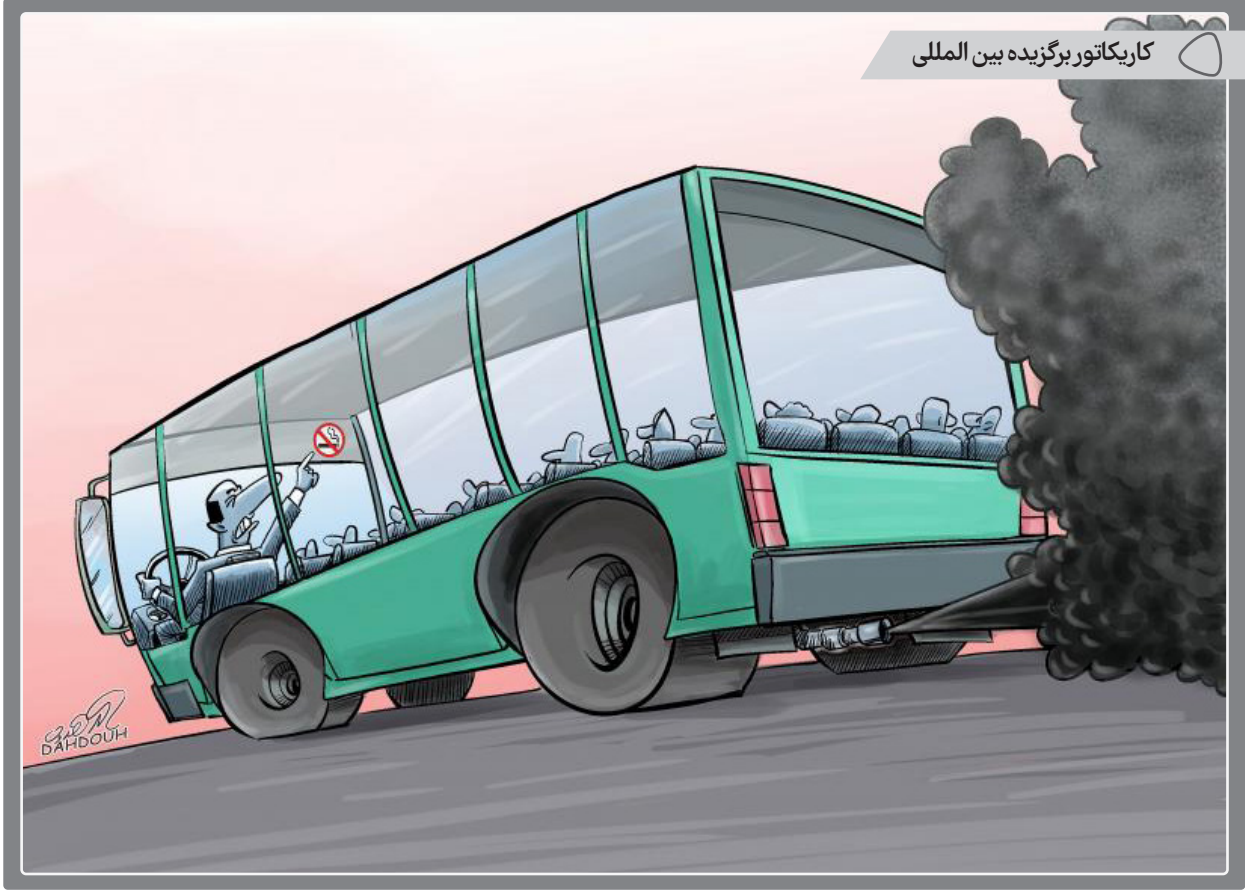
وی گفت: اجرای موفق اورهال تنها با همکاری کامل و هماهنگی دقیق تمامی واحدهای دخیل امکان‌پذیر است و از مدیران و کارکنان می‌خواهم نهایت تلاش خود را برای پیشبرد این فرآیند به کار گیرند. عظمایی همچنین ضمن تسلیت ایام اربعین حسینی، از برپایی مجدد موکب مجتمع مس سونگون در مرز مهران خبر داد و با قدردانی از زحمات خادمین سال گذشته و همت واحد روابط عمومی و خدمات اجتماعی، اظهارامیدواری کرد این حرکت فرهنگی امسال نیز با موفقیت انجام شود. وی در بخش دیگری از سخنانش به جایزه بهروروی معادن و صنایع معدنی اشاره کرد و این رویداد ملی را فرصتی مهم برای ارتقای عملکرد و به‌روروی صنعت معدن کشور خواند و خواستار همکاری همه‌جانبه مدیران مجتمع با مسئول اجرای این مدل در سونگون شد تا مجتمع بتواند جایگاه شایسته‌ای در این رقابت کسب کند.

کاهش ۴۱ درصدی بارش‌ها در کشور

در حالی که کمتر از دو ماه به پایان سال آبی جاری باقی مانده است، بررسی‌ها از کاهش ۴۱ درصدی بارش‌ها در کشور در مقایسه با مدت مشابه سال گذشته حکایت دارد. امسال ایران پنجمین سال خشک خود را سیری می‌کند و براساس تازه ترین آمار شرکت مدیریت منابع آب ایران، از ابتدای سال آبی جاری (ابتدای مهر ۱۴۰۳) تا دهم مردادماه مجموع بارش ها به ۱۴۷.۴ میلیمتر رسیده است؛ این میزان بارش در مقایسه با ۲۴۱.۴ میلیمتر دوره درازمدت ۳۹ درصد کاهش دارد. همچنین میزان بارش های درحال حاضر کشور در مقایسه با ۲۴۶.۸ میلیمتر بارش سال گذشته که خود سال خشکی بوده ۴۱ درصد کاهش یافته است.

در مجموع ۳۰ استان کشور در سال آبی جاری با کاهش بارش همراه شده اند که در صدر آنها سیستان و بلوچستان با کاهش ۸۵ درصدی قرار دارد و استان های هرمزگان با ۷۲ درصد، یزد با ۶۳ درصد، خوزستان با ۵۷ درصد و کهگیلویه و بویراحمد با ۵۳ درصد بیشترین کاهش بارش ها را دارند. البته رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوای سازمان هواشناسی گفت: در چند روز آینده به دلیل پدیده مونسون در بخش‌هایی از جنوب کشور شامل جنوب استان فارس، جنوب کرمان، شمال هرمزگان و جنوب سیستان و بلوچستان شاهد رگبار باران و وقوع سیلاب خواهیم بود.

کاریکاتور برگزیده بین المللی



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
دوشنبه ۱۳ مرداد ۱۴۰۴ • سال بیست و دوم • شماره ۳۶۲۴

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: پرنیان
آدرس: چایکنار نرسیده به پل منصور جنب کوچه بنفشه پ ۱۱۸
تلفن:۰۲۳۳۱۴۹۷۰ ۳۵۲۳۱۴۹۷ ۳۵۲۴۳۴۸۷
سازمان آگهی‌ها:۰۵۱۰۳۵۲۴۷
E mail:wpat_82@yahoo.com
https://payamazarbajyan.ir

حقوقی

نحوه دریافت گواهی تجرد چگونه است؟

در گواهی تجرد صادره ضمن درج مشخصات کامل متقاضی، سوابق تمام وقایع ازدواج و طلاق، رجوع و بذل مدت و فسخ نکاح ثبت شده در سند هویتی (سجلی) درج می‌شود. گواهی تجرد تاییدیه‌ای است که بر مبنای اطلاعات مندرج در سند سجلی شخص صرفاً برای صاحب سند و بر اساس درخواست وی صادر می‌شود. هر شخصی می‌تواند با مراجعه به اداره ثبت احوال محل صدور شناسنامه خود و یا اداره سجلات و احوال شخصیه در وزارت امور خارجه (در داخل کشور) و یا نمایندگی‌های جمهوری اسلامی ایران (در خارج از کشور) درخواست صدور گواهی تجرد کند. این گواهی وضعیت تاهل فرد را در زمان صدور آن مشخص می‌کند و نشان می‌دهد که فرد در آن زمان مجرد است یا در صورت ازدواج، وضعیت ازدواج (ازدواج قبلی، طلاق، فوت همسر و غیره) در آن قید شده است.

الف) چنانچه متقاضی گواهی تجرد مقیم داخل کشور باشد می‌بایست به اداره کل ثبت احوال امورخارجه واقع در خیابان امام خمینی (ره) ۱۱ نبش خیابان شیخ هادی پلاک ۱۰۸ ۱۱ ساختمان شماره ۶ سازمان ثبت احوال و یا نزدیک‌ترین اداره ثبت احوال محل سکونت مراجعه و در خواست خود را ارائه کند.

ب) چنانچه متقاضی گواهی تجرد مقیم خارج از کشور داشته باشد می‌بایست به نزدیک‌ترین نمایندگی جمهوری اسلامی ایران در خارج از کشور مراجعه و در خواست خود را ارائه کند.

شرایط صدور گواهی تجرد

- گواهی تجرد صرفاً توسط اداره کل ثبت احوال امور خارجه ظرف یک روز صادر می‌شود.
- چنانچه شخصی غیر از صاحب شناسنامه قصد اخذ گواهی تجرد برای وی را دارد می‌بایست دارای وکالتنامه رسمی باشد که در آن اخذ گواهی تجرد صراحاً ذکر گردیده باشد.
- صدور گواهی تجرد منوط به ارائه اصل شناسنامه صاحب آن است. متقاضیان می‌توانند با ارائه اصل شناسنامه و هزینه متعلقه و از طریق ثبت احوال محل سکونت خویش درخواست گواهی تجرد را بدهند. بدیهی است در این صورت پس از ارسال مدارک به تهران و در اداره کل امور هویتی ایرانیان خارج از کشور گواهی صادر و به ثبت احوال محل سکونت متقاضی ارسال خواهد شد.

در گواهی تجرد چه اطلاعاتی درج می‌گردد؟

در گواهی تجرد صادره ضمن درج مشخصات کامل متقاضی، سوابق تمام وقایع ازدواج و طلاق، رجوع و بذل مدت و فسخ نکاح ثبت شده در سند هویتی (سجلی) و نام فرزندان درج می‌شود.

مدارک مورد نیاز جهت صدور گواهی تجرد

- اصل شناسنامه متقاضی
- تکمیل فرم درخواست گواهی تجرد
- پرداخت هزینه طبق تعرفه جاری

شماره ۱۴۶ «صدای زنان» منتشر شد

روایت‌هایی تازه از زنان، جامعه و شهر

شماره ۱۴۶ ماهنامه «صدای زنان» نیز همچون گذشته با نگاهی ژرف به مسائل زنانه، اجتماعی و شهری، به تحلیل و روایت ابعاد گوناگون زندگی زنان در ایران امروز می‌پردازد. در این شماره، گفت‌وگویی خواندنی با شبنم سعیدزاده، مدیر تورهای گردشگری، با عنوان «با عشق به ادبیات، تورهای ترکیه را دگرگون کردم» منتشر شده که به پیوند فرهنگ و سفر می‌پردازد.



مقاله دکتر معینیان با عنوان «تجاری‌سازی طلا با چسباندن آگهی‌های طلاق بر در و دیوار» یادداشت «هر قطره یک تصمیم است» نوشته پروین بابایی، در نگاهی آسیب‌شناسانه به فرهنگ مصرف آب، بر اهمیت مسئولیت‌پذیری فردی و جمعی در مواجهه با بحران بی‌آبی اشاره دارد. همچنین، گفت‌وگوی اختصاصی با سولماز بدلی، مدیرکل سلامت شهرداری تبریز، ابعاد مختلف سلامت شهری، جسمی و روانی را از منظر سیاست‌گذاری شهری بررسی می‌کند.

گفت‌وگو با پریزاد الهوردی‌خان وزیری، رئیس انجمن نقاشان تبریز است. که در این گفت‌وگو از برنامه‌ها و اولویت‌های خود برای ارتقای جایگاه هنرهای تجسمی سخن گفته است.

«سانسور زنان» نوشته صونا سفیری نیز با رویکردی جامعه‌شناختی و حقوقی به مسئله سکوت و تابو پیرامون عادت ماهانه زنان می‌پردازد. «صونا، تلاقی تنهایی و سنت در زندگی دختران امروز» به تحلیل فیلم تازه‌اگران‌شده «صونا» در تبریز می‌پردازد. این نوشتار نگاهی منتقدانه دارد به نقش سنت، فشارهای اجتماعی و تنهایی زنان جوان در دنیای معاصر و روایت‌هایی که کمتر دیده می‌شوند.

در بخش معرفی کتاب نیز میترا رهنمایان به کتاب تازه دکتر نرمینه معینیان با عنوان «زبان‌شناسی از دیدگاه انسان‌شناسی» پرداخته و آن را تحلیلی میان رشته‌ای از ساختار زبان، هویت و فرهنگ معرفی می‌کند.