

پیام آذربایجان

چهارشنبه ۵ شهریور ۱۴۰۴ / ۳ ربیع الاول ۱۴۴۷ / سال بیست و دوم / شماره ۲۶۳۸ / ۸ صفحه / قیمت ۲۰ هزار تومان

موتورسیکلت در تبریز؛ ناجی ترافیک یا تهدید امنیت؟



با افزایش چشمگیر تردد موتورسیکلت‌ها در تبریز، امنیت پیاده‌روها و خیابان‌ها به دغدغه‌ای جدی برای شهروندان تبدیل شده است. در حالی که عابران از ناامنی و رانندگان از بی‌قانونی گلایه دارند، موتورسواران نیز اجبار اقتصادی را دلیل اصلی این وضعیت می‌دانند. اگر در هر ساعت از شبانه‌روز گذرگان به خیابان‌های تبریز بیفتند، بعید است صدای ممتد موتورسیکلت‌ها و عبور پرسرعتشان از کنار خودروها و عابران، توجهشان را جلب نکند. تصویر خیابان‌های شهر در سال‌های اخیر تغییر کرده است؛ خیابانی که روزگاری عرصه‌ای برای پیاده‌روی آرام و تردد خودروها بود، اکنون به میدان حرکت بی‌وقفه و گاه پرخطر موتورهای تبدیل شده که به‌جای انتخاب مسیر قانونی، میان‌برهای خطرناک را برمی‌گزینند.

ادامه در صفحه ۲

مدیر کل بیمه سلامت استان:
۵ هزار زوج در
آذربایجان شرقی، از بیمه
سلامت خدمات درمان
ناباروری دریافت می‌کنند

۲

لزوم تسهیل فرآیند
واردات کالاهای ضروری
در آذربایجان شرقی

۳

از ترس تا شکوفایی؛ چگونه
مزلو ما را به پذیرش
عظمت درونی فرا
می‌خواند؟

۴

چالش‌ها و موفقیت‌های
پزشکان زن؛
تعادل بین کار و زندگی
خانوادگی

۵

گردشگری،
موتور خاموش اقتصاد



۶

آغاز پروژه‌های زیرساختی
جدید در ورزقان
با هدف توسعه و کاهش
تصادفات

۸

زنان؛ مدیران ناپیدای منابع آبی روستا



در دل بحران آب، زنان روستایی پیشگامانی خاموش هستند. آنها نه تنها مصرف آب خانواده‌ها را مدیریت می‌کنند، بلکه با پذیرش فناوری‌های نوین و فعالیت در کشاورزی، گام‌های مهمی در حفاظت از منابع آبی برمی‌دارند. آموزش و توانمندسازی زنان می‌تواند این نیروی خاموش را به موتور اصلی حفاظت از آب و توسعه پایدار تبدیل کند. ایران امروز با بحران آب و به تبع آن با فرونشست زمین روبه‌رو است. بحرانی که زندگی میلیون‌ها نفر را تهدید می‌کند و پیامدهای گسترده‌ای دارد. کاهش مستمر بارش‌ها، افزایش مصرف بی‌رویه، برداشت غیرمجاز از سفره‌های زیرزمینی و مدیریت ناکارآمد منابع آبی شرایط را به گونه‌ای رقم زده که امنیت آبی میلیون‌ها نفر به خطر افتاده است.

فرونشست زمین نیز تهدیدی جدی برای کشاورزی، سکونتگاه‌ها و شبکه‌های ارتباطی است. اگر چه بیش از ۱۵۰ کشور جهان با فرونشست مواجه هستند و برخی مانند چین با راهکارهای مهندسی و مدیریت منابع آب توانسته‌اند تا حدی آن را کنترل کنند، ایران به دلیل برداشت نامتعادل و شرایط جغرافیایی ویژه نزدیک به نیمی از دشت‌های خود را در معرض این خطر می‌بیند. این بحران دوگانه کم‌آبی و فرونشست نیازمند توجه فوری و اقدامات جدی است. پژوهش‌ها این را در این پرونده با تمرکز بر «پژوهش‌های تحلیلی» و «مصاحبه با صاحب‌نظران و اساتید» تلاش می‌کند ابعاد مختلف این مسئله حیاتی را بررسی و راهکارهای ممکن را مطرح

ادامه در صفحه ۵

آغاز نصب پنل‌های خورشیدی در ساختمان‌های دولتی



هدف فرهنگ‌سازی و تشویق مردم به استفاده از انرژی‌های پاک اجرا می‌شود.

وی افزود: آغاز نصب پنل‌های خورشیدی در ساختمان‌های دولتی استان‌ها یکی از وعده‌های این معاونت

ادامه در صفحه ۲

معاون علمی رئیس‌جمهور از آغاز طرح ملی نصب پنل‌های خورشیدی بر روی ساختمان‌های دولتی در استان‌ها خبر داد. حسین افشین، معاون علمی رئیس‌جمهور در سفر به استان آذربایجان شرقی در تبریز در بازدید از نصب پنل‌های خورشیدی در ساختمان‌های دولتی در گفت‌وگو با خبرنگاران از آغاز طرح ملی نصب پنل‌های خورشیدی بر روی ساختمان‌های دولتی در استان‌ها خبر داد و تبریز را به عنوان اولین استان مجری این پروژه معرفی کرد و اظهار داشت: این طرح با

شهردار تبریز خبر داد:

افتتاح و کلنگ‌زنی ۵۴ پروژه عمرانی در هفته دولت

* تزریق ۳۲۰۰ میلیارد تومانی اوراق مشارکت به مترو و اتوبوس



شهردار تبریز از افتتاح و کلنگ‌زنی ۵۴ پروژه عمرانی با اعتبار ۲ هزار و ۵۴۱ میلیارد تومان همزمان با هفته دولت خبر داد و گفت: اوراق مشارکت ۳۲۰۰ میلیارد تومانی مترو و اتوبوس نیز همزمان با هفته دولت به فروش رفته است که نقش تعیین‌کننده‌ای در تسریع عملیات اجرایی توسعه مترو و خرید اتوبوس‌های جدید خواهد داشت. یعقوب هوشیار اظهار کرد: مدیریت شهری تبریز همزمان با هفته دولت ۴۱ پروژه عمرانی، خدماتی و رفاهی را با ۹۶۰ میلیارد تومان هزینه مورد بهره‌برداری قرار داده و ۱۳ پروژه عمرانی جدید با ۵۸۱ میلیارد تومان اعتبار در این هفته کلنگ‌زنی خواهد شد.

وی با اشاره به جزئیات پروژه‌های آماده افتتاح در هفته دولت افزود: پروژه‌های

سه‌راهی اهر، احداث چمن مصنوعی، تعریض پل مایان و شروع کفسازی معابر پروژه‌های آماده کلنگ‌زنی با اعتبار هزار و ۵۸۱ میلیارد تومان اعتبار در هفته دولت هستند.

وی در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به فروش اوراق مشارکت مترو و اتوبوس گفت: با پیگیری‌های جدی از سوی بانک مرکزی، مبلغ ۳۲۰۰ میلیارد تومان اوراق مشارکت برای شهرداری تبریز تخصیص یافت که از این میزان، ۲۵۵۰ میلیارد تومان به طرح قطار شهری و ۶۵۰ میلیارد تومان به طرح توسعه ناوگان اتوبوسرانی اختصاص داده شد.

شهردار تبریز با اشاره به اهمیت به کار گیری اوراق مشارکت دولتی برای پیشبرد برنامه‌های مدیریت شهری افزود: پشتوانه این منابع مالی تکمیل خطوط قطار شهری و توسعه ناوگان حمل‌ونقل عمومی مدرن در تبریز شتاب بیشتری می‌گیرد. به گفته وی، شهرداری تبریز در سال ۱۴۰۴، بودجه ۴۰ هزار میلیارد تومانی را تدوین و در دستور کار قرار داده است که ۷۷ درصد آن عمرانی و ۲۳ درصد جاری است.

ورزشی شامل سالن‌های چندمنظوره ورزشی و بحران، استخر و زمین چمن، مسیرگشایی‌های بعثت و اتصال میرداماد به ملاصدرا، پروژه‌های فضای سبز و باغات میوه، پروژه فرهنگی کافه کتاب، ایستگاه‌های آتش‌نشانی و فرهنگسرای فرشته از جمله پروژه‌های آماده افتتاح و بهره‌برداری در هفته دولت سال جاری هستند. شهردار تبریز با اشاره به اجرای پروژه‌های خدمات عمومی شامل آسفالت، نظیف و فضای سبز در سطح مناطق دهگانه خاطرنشان کرد: احداث سالن میوه و تره‌بار، کلینیک گل و گیاه، پارک‌های محله‌ای، پروژه‌های مقاوم‌سازی، بازپیرایی جاده اتل‌گلی، احداث خانه مادر و کودک و ساختمان‌های اداری دیگر پروژه‌های آماده بهره‌برداری شهرداری تبریز در هفته دولت ۱۴۰۴ هستند.

هوشیار همچنین از کلنگ‌زنی ۱۲ پروژه عمرانی در هفته دولت ۱۴۰۴ خبر داد و گفت: مسیرگشایی ملازینال، مدرسه ۱۲ کلاسه خاوران، آماده‌سازی فاز ۲ شهرک خاوران، مجموعه ورزشی بانوی شهر، فاز اول پارک ۱۰ هکتاری میدان تیر، باغ‌میوه میدان تیر، تقاطع غیرهمسطح

شهرستان‌های تبریز، مرند و بستان آباد با مشکل فضای آموزشی مواجه هستند



منشا آثار خبر و نیک و ماندگار دانست، وی، حضور پررنگ مردم استان آذربایجان شرقی در کنار گروه‌های جهادی در اجرایی‌سازی طرح شهید عجمیان را موردتأیید قرار داد و گفت: نیازی به آورده‌های کلان یا

مدیرکل آموزش و پرورش آذربایجان شرقی گفت: سرانه فضای آموزشی به ازای هر دانش‌آموز در کل کشور، ۵.۶ متر مربع و در تبریز و به ویژه در مقطع ابتدایی برابر با ۲/۵ تا ۳/۵ است و در مجموع در شهرستان‌های تبریز، مرند و بستان‌آباد با مشکل فضای آموزشی مواجه هستیم. اسفندیار صادقی، در جلسه بررسی روند پیشرفت طرح شهید عجمیان در مدارس استان، با قدردانی از تلاش تمامی گروه‌های جهادی در راستای شادسازی و بهسازی مدارس، این اقدامات جهادی را

کمک‌های آتچانی جهت ساخت مدارس نیست و هر کسی می‌تواند به قدر توان و وسع خود کمک کند و همین کمک‌های خرد در قالب ۱۵۰ میلیارد تومان، اهداف طرح شهید عجمیان در مدارس را پیش برده است. مدیرکل آموزش و پرورش استان آذربایجان شرقی، بر لزوم فراهم نمودن زمینه اعتماد اولیا و مردم جهت شرکت در امور بهسازی و توسعه فضاهای آموزشی تأکید نمود و افزود: هر جا با صداقت پیش رفته و

ادامه در صفحه ۴

بیمه‌شدگان صندوق اجتماعی روستاییان برای نخستین بار صاحب بیمه درمانی شدند

مدیرکل صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستاییان و عشایر آذربایجان شرقی از فراهم شدن امکان استفاده بیمه‌شدگان این صندوق از خدمات بیمه درمانی برای اولین بار خبر داد. امین بلالی اظهار کرد: با امضای تفاهنامه میان صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستاییان و عشایر و سازمان بیمه سلامت کشور، آرزوی دیرینه بیمه‌شدگان صندوق در زمینه برخورداری از خدمات بیمه درمانی محقق شد. بیمه رایگان زنان روستایی و شهرهای زیر ۲۰ هزار نفر جمعیت تحت پوشش بهزیستی و نیز تفاهنامه با بنیاد علوی به‌منظور شناسایی، حمایت و هدایت تحصیلی فرزندان بیمه‌شدگان مناطق روستایی و عشایری از جمله اقدامات جدید صندوق به شمار می‌رود.

مدیرکل صندوق بیمه اجتماعی استان در ادامه با اشاره به افزایش ۲۰ درصدی مستمری‌ها در سال ۱۴۰۴ نسبت به سال گذشته، یادآور شد: معوقات مربوط به این افزایش نیز به حساب مستمری‌بگیران واریز شده است. امکان خرید خدمت سربازی و احتساب در سوابق بیمه‌ای بلالی، فراهم شدن امکان خرید خدمت سربازی و احتساب آن در سوابق بیمه‌ای را یکی از اقدامات مهم صندوق در سال جاری دانست و افزود: تمامی بیمه‌شدگان صندوق که دوره خدمت سربازی را گذرانده‌اند می‌توانند از طریق اپلیکیشن «بیمه روستاییان» (قابل دریافت از کافه‌بازار و مایکت) یا با مراجعه حضوری به کارگزاران صندوق در سطح استان، نسبت به خرید سوابق خدمت و پرداخت مابه‌التفاوت آن اقدام کنند. وی همچنین از ندانم پرداخت تسهیلات به مستمری‌بگیران صندوق خبر داد و گفت: سهم استان آذربایجان شرقی از این تسهیلات معادل ۱۲ درصد کل کشور است.

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

سومین رویداد جهادی

زنان ، سلامت خانواده و تعالی جامعه

۶-۴ شهریور ۱۴۰۴

مجری: اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی آذربایجان شرقی

مشاوره مهارت آموزی

مشاوره اشتغال (کار یابی ، ارائه مجوز ، پرداخت تسهیلات ، مشاوره شغلی و ...)

مشاوره کار آفرینی و کسب و کار های تعاونی (تعاونی زنان)

مشاوره روابط کارگری – کارفرمایی

غربالگری سلامت

مشاوره در خصوص بیمه فراگیر خانواده ایرانی (زنان خانه دار / دانشجو)

مشاوره جهت پوشش بیمه روستاییان و عشایر

آموزش مهارت های زندگی

آموزش مدیریت و مسئولیت پذیری در شرایط بحران (فردی ، خانوادگی ، اجتماعی)

مشاوره باز نشستگی تأمین اجتماعی و خدمات باز نشستگی کشوری

مکان: شگلان، مجموعه فرهنگی ورزشی کارگران



پیام آذربایجان
چهارشنبه ۵ شهریور ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۲۶۳۸

اخبار

خبر

روزانه ۲۸ کودک در غزه قربانی قحطی و جنگ می شوند



مدیر اجرایی یونیسف با اشاره به شهادت روزانه ۲۸ کودک در نوار غزه، ارسال فوری کمک‌های غذایی به این منطقه را خواستار شد. «کترین راسل» مدیر اجرایی صندوق حمایت از کودکان سازمان ملل (یونیسف) در گفت‌وگو با یک رسانه آمریکایی اظهار کرد: کودکان فلسطینی در نوار غزه با قحطی فاجعه‌باری روبه‌رو هستند که لازم است بحث‌ها پایان یافته و ارسال کمک‌های غذایی فوراً آغاز شود. راسل گفت: کودکان غزه ماه‌هاست از کمبود شدید غذا رنج می‌برند و آن‌ها حتی توان گریه کردن هم ندارند. این مسئول یونیسف افزود: از زمان آغاز درگیری، روزانه نزدیک به ۲۸ کودک فلسطینی که معادل دانش‌آموزان یک کلاس درس است، در نوار غزه جان خود را از دست می‌دهند. آژانس آنروا نیز یکشنبه در بیانیه‌ای قحطی را آخرین فاجعه‌ای دانست که نوار غزه را فرا گرفته است.

«فیلیپ لازاریونی» کمیسر کل این آژانس اظهار کرد: شرایط موجود در غزه یک جهنم تمام عیار بوده و انکار قحطی در این منطقه نفرت‌انگیزترین جلوه غیرانسانی‌سازی است. لازاریونی در ادامه نیز تأکید کرد که رژیم صهیونیستی باید به ترویج روایت‌های متفاوت از غزه پایان داده و به نهادهای بشردوستانه اجازه دهد بدون هیچ محدودیتی کمک‌رسانی کنند و خبرنگاران بین‌المللی نیز به صورت مستقل تحولات را غزه پوشش دهند.

وزارت خارجه فلسطین نیز در بیانیه‌ای تأکید کرد، شکست جامعه جهانی در متوقف کردن فوری قحطی به بنیان‌های اخلاقی کشورها و جامعه جهانی ضربه می‌زند به ویژه که نهادهای بین‌المللی مربوطه باور داشته و خواستار این هستند که ملاحظات انسانی تابع محاسبات و منافع سیاسی نباشند. این وزارتخانه در ادامه نیز درباره خطرات ناشی از اشغال دوباره شهر غزه و نتایج فاجعه‌بار آن در گسترش کشتار جمعی و قحطی در منطقه‌ای با بیش از ۲ میلیون غیرنظامی هشدار داد.

پایان فعالیت باند حرفه‌ای سرقت موتورسیکلت در مرند

فرمانده انتظامی شهرستان مرند از انهدام باند سرقت موتورسیکلت که موجب ناامنی در سطح شهرستان مرند شده بود، با اقدام اطلاعاتی و عملیاتی پلیس خبر داد. سرهنگ علی اسدیان، فرمانده انتظامی شهرستان مرند اظهار داشت: در پی وقوع سرقت موتورسیکلت در سطح حوزه استحفاظی و در راستای برخورد قاطع و جدی با سارقان، مراتب در دستور کار پلیس آگاهی شهرستان قرار گرفت. وی افزود: ماموران پس از بررسی‌های انجام شده و اقدامات اطلاعاتی و فنی

۳ سارق حرفه‌ای و ۳ مالخرا شناسایی و با هماهنگی قضائی در عملیاتی ضربتی و غافلگیرانه دستگیر و در بازجویی‌های به‌عمل آمده به ۱۹ فقره سرقت موتورسیکلت اعتراف که پس از تشکیل پرونده مقدماتی به مراجع قضائی معرفی شدند.اسدیان با اشاره به اهمیت امنیت عمومی در سطح شهرستان یادآور شد: افزایش تعامل مردم با پلیس و گزارش به‌موقع موارد مشکوک، نقش مهمی در کشف سریع جرائم و شناسایی متهمان دارد. وی از شهروندان خواست نسبت به نگهداری صحیح وسایل نقلیه خود دقت بیشتری داشته باشند و از رها کردن موتورسیکلت در معابر بدون قفل ایمنی خودداری کنند. وی همچنین متذکر شد: در ادامه تحقیقات و بررسی سوابق کیفری متهمان نشان داد که اعضای این باند دارای سوابق متعدد در زمینه سرقت و خرید و فروش اموال مسروقه بوده‌اند. فرمانده انتظامی شهرستان مرند از شهروندان خواست در صورت برخورد با هرگونه موارد مشکوک مراتب را دراسرع وقت به مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ اعلام نمایند.

طرح بهسازی شبکه توزیع برق ۲۰ روستای اهر بهره برداری شد

طرح بهسازی و اصلاح شبکه توزیع برق در ۲۰ روستای شهرستان اهر با اعتبار ۳۰۴ میلیارد و ۷۰۰ میلیون ریال همزمان با هفته دولت بهره برداری شد.جایگاه عرضه سوخت دومنظوره با اعتبار ۶۰۰ میلیارد ریال و آسفالت‌ریزی معابر ۱۴ روستای اهر با اعتبار ۵۴ میلیارد و ۱۸۰ میلیون ریال از دیگر طرح‌هایی بود که امروز افتتاح شد.

طرح‌های عمرانی و خدمات رسانی در شهرستان اهر با حضور معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار ، مدیر کل امور روستایی و شوراهای استانداری و مدیر کل پخش فرآورده های نفتی استان آذربایجان شرقی و فرماندار شهرستان اهر افتتاح شد.برای این طرح‌ها در مجموع افزون بر ۹۵۰ میلیارد ریال هزینه شده است. شهرستان اهر با ۲۳۳۰ روستا در ۸۸ کیلومتری شمال شرق تبریز در مسیر ارتباطی تبریز و اردبیل در منطقه ارسباران قرار دارد.

۲

همزمان با برگزاری جشن تولد «فاطمه» دختر شهید «مهدی بزرگی» از شهدای ۱۲ روزه، یاد و خاطره این شهید والامقام در فضایی صمیمی و معنوی گرامی داشته شد.

این مراسم با حضور حکیمه انتظاری، مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری

یاد و خاطره شهید «مهدی بزرگی» در جشن تولد دخترش گرامی داشته شد

استاندار و مسئول امور ایثارگران آذربایجان شرقی نیز با اشاره به جایگاه والای شهدا و خانواده‌های ایشان تأکید کرد: خانواده‌های معظم شهدا سرمایه‌های معنوی جامعه‌اند و پاسداشت یاد و خاطره شهیدان و تکریم فرزندان آنان باید همواره در دستور کار دستگاه‌های اجرایی قرار گیرد.

و میراب، مشاور استاندار و مسؤول امور ایثارگران، خانواده معظم شهید، بستگان و جمعی از کودکان برگزار شد.در این دیدار، حکیمه انتظاری ضمن گرامیداشت مقام شامخ شهدا اظهار کرد: فرزندان شهیدان میراث‌داران مکتب ایثار و مقاومت هستند و حمایت و همراهی با آنان وظیفه همه ماست،مشاور

بیش از ۹۰ درصد کارخانجات و واحدهای کسب و کار آذربایجان شرقی متعلق به بخش خصوصی است



مدیر کل صمت استان، از تعیین آذربایجان شرقی به عنوان استان پایلوت در زمینه نوسازی و بهسازی صنایع و تشکیل پرونده برای ۲۰ واحد دارای ماشین‌آلات قدیمی در مرحله اول و تصمیم استان به اجرای این طرح در خصوص ماشین‌آلات با بهره‌وری کم، عمر زیاد و کالاهایی با کیفیت کم در صورت موفقیت‌آمیز بودن، خبر داد و گفت: در همین راستا جلساتی با کارخانه ماشین‌سازی، به عنوان صنعتی قدیمی و پرافتخار داشته‌ایم و احیای این کارخانه در دستور کار قرار دارد.وی خاطرنشان کرد: واحدهای تولیدی با توجه به تولیدهای کتونی و رشد شرکت‌های دانش بنیان، از فناوری پیشرفته و بالایی برخوردار هستند و کارخانچاتی در استان آذربایجان شرقی وجود دارد که از تکنولوژی روز استفاده می‌کنند و محصولات تولیدی‌شان، با کیفیت، دارای قیمت مناسب و در رقابت با سایر محصولات مشابه است.پرنیان با تشریح بخش دیگری از برنامه‌های آتی این اداره کل، سرمایه‌گذاری بزرگ در زمینه مس و تولید کانتد مسی از کنسانتره مس در طول سه سال آینده و در حال احداث بودن شهرک تخصصی مس را از آن جمله رشمرد و افزود: زمین شهرک تخصصی مس، تملک شده است و علاوه بر مشارکت بخش خصوصی در ایجاد این شهرک، یک مورد دیگر نیز در شهرستان اهر

موتورسیکلت در تبریز؛ ناجی ترافیک یا تهدید امنیت؟

جریمه می‌کند. اما موتورهایی که هر روز از مسیر خلاف و خط ویژه می‌روند، خیلی وقت‌ها راحت رها می‌شوند. این بی‌عدالتی است.»او دستش را روی بوق می‌گذارد و با صدایی بلندتر می‌افزاید: «بارها پیش آمده موتور از جلوی ماشین‌ها رد شده و مجبور شدم ترمز ناگهانی بگیرم. جان مسافرانم در خطر است، ولی انگار کسی جدی نمی‌گیرد.»

بازار زیر سایه ویراها

ابراهیم نصیری، مغازدار خیابان تربیت تبریز، از مشکلات پیاده‌راه‌ها می‌گوید: «موتورها مدام از وسط جمعیت رد می‌شوند. مشتری‌های من بارها با ترس بچه‌شان را کنار کشیده‌اند. اینجا پیاده‌راه است، نه خیابان. چرا باید امنیت خریداران به خطر بیفتد؟»

او با لحنی گلایه‌آمیز ادامه می‌دهد: «صدای اگزوز موتورها وسط صحبت ما می‌پیچد. مشتری حوصله‌اش سر می‌رود و می‌رود. این وضعیت به بازار و کسب‌وکار هم آسیب زده است.»

روایت پیک موتوری؛ لقمه نان یا جریمه؟
رضا مرادی، پیک موتوری ۲۷ ساله، در حالی که کلاه ایمنی‌اش را در دست گرفته نیز توضیح می‌دهد: «ما از سر ناچاری خلاف می‌رویم. ترافیک تبریز بعضی وقت‌ها آن‌قدر سنگین است که اگر سدیدرمان‌پر نزنیم، سفارش مشتری دیر می‌رسد. آخر ماه باید خرج خانه بدهم. این کار انتخاب من نیست، اجبار است.» او کمی مکث کرده و می‌افزاید: «اگر مسیر ویژه موتور باشد یا حمایت درستی از ما شود، چرا باید خلاف کنیم؟ ما دنبال روزی حلال هستیم، نه دردسر.»

نگاه کارشناسی: اگر موتورسواران از خودرو



شخصی استفاده کنند، شهر قفل می‌کند!
سعید برجسته، رئیس هیئت مدیره اتحادیه دوچرخه موتورسیکلت نیز در این خصوص به روزنامه پیام آذربایجان می‌گوید: «تجربیات بنده در طول مدت ۲۰ سال فروش موتورسیکلت را می‌ماند، اما موتور هر لحظه می‌تواند از هر طرف ظاهر شود.»

ادامه از صفحه اول

اسرا درویشی

پیاده‌روهایی که باید مأمن عابران باشند، در بسیاری از نقاط شهر به جولانگاه موتورها بدل شده‌اند. زنان و کودکان در حالی قدم می‌زنند که هر لحظه بیم آن دارند صدای بوق یا ویراز موتوری از پشت سر، آرامششان را برهم زند. این ترس نامرئی، چهره شهر را غبارآلود کرده است؛ ترسی که در حرف‌های شهروندان تبریزی بارها تکرار می‌شود.

از سوی دیگر، رانندگان خودروها نیز از بی‌نظمی و قانون‌گریزی برخی موتورسواران به ستوه آمده‌اند. سبقت‌های ناگهانی، ورود به خطوط ویژه، و حرکت خلاف جهت، نه‌تنها ترافیک را بر هم می‌ریزد، بلکه جان سرنشینان خودروها را نیز در معرض خطر قرار می‌دهد. در این میان، مغازداران مرکز شهر نیز از صدای اگزوز و ازدحام موتورها در پیاده‌راه‌ها گلایه دارند.

با این حال، موتورسواران هم دلیل خود را دارند: آن‌ها می‌گویند در ترافیک سنگین تبریز، اگر به مسیرهای غیرمجاز پناه نبرند، نان شبشان در خطر می‌افتد. بیشتر آن‌ها کارگرانی هستند که با موتورسیکلت خرج خانه و کرایه خانه‌شان را تأمین می‌کنند و معتقدند «بی‌قانونی» انتخابشان نیست، بلکه اجبار شرایط است.

این تعداد آشکار میان نگاه شهروندان و موتورسواران، پریشانی جدی را پیش می‌کشد: آیا موتورسیکلت در تبریز ناجی ترافیک است یا تهدیدی برای امنیت خیابان‌ها؟

پیاده‌روهایی ناامن؛ نگرانی مادران
سمیه احمدی، مادر ۳۵ ساله‌ای که دخترش را از مدرسه به خانه می‌برد، می‌گوید: «بارها در پیاده‌رو صدای بوق موتور از پشت سرم درآمده. یک بار موتوری آن‌قدر نزدیک رد شد که کیفم به فرمانش خورد. از آن روز جرئت نمی‌کنم آرام راه بروم. پیاده‌رو جایی برای آرامش خانواده‌هاست، اما حالا به کابوس تبدیل شده است.»

او با چشمانی پر از نگرانی ادامه می‌دهد: «وقتی فرزندم را به خیابان می‌برم، بیشتر از ماشین‌ها از موتورهای می‌ترسم. ماشین‌ها دست‌کم در خیابان می‌مانند، اما موتور هر لحظه می‌تواند از هر طرف ظاهر شود.»

محمدرضا قاسمی، راننده تاکسی باسابقه، پشت فرمان در خیابان امام خمینی‌(ره)، گلایه‌هایش را چنین بیان می‌کند: «ما راننده‌ها اگر یک خطا کنیم، پلیس سریع

صیانت از سلامت پاکبانان اولویت اصلی مدیریت شهری

در راستای ارتقاء سطح سلامت پاکبانان، شهرداری تبریز برنامه جامع انجام آزمایشات ادواری و مشاوره‌های سلامت این قشر بی ادعا و زحمتکش را آغاز کرد.دوره های تخصصی آموزشی سلامت محور با هدف افزایش سطح آگاهی و توان علمی نیروهای خدمات شهری در مواجهه با آسیب ها و تهدیدات نوین زیستی طبق هماهنگی‌های لازم برگزار می شود.مدیر کل اداره سلامت با بیان این مطلب عنوان کرد: در راستای تأکید شهردار تبریز مبنی بر حفظ و صیانت از سلامت بعنوان اولویت اصلی مدیریت شهری، اجرای طرح جامع سلامت پاکبانان با انجام آزمایش طبی به صورت ادواری و برگزاری کارگاه های آموزشی با همکاری معاونت خدمات شهری و محیط زیست در سطح مناطق دهگانه شهرداری تبریز اجرا می‌شود.

ادامه از صفحه اول

آغاز نصب پنل‌های خورشیدی در ساختمان‌های دولتی

به رئیس‌جمهور، بوده است. افشین با ابزار خرسندی از پیشگامی تبریز در این مسیر متذکر شد: خوشحالم که تبریز در این موضوع پیشرو شد و هماهنگی صورت گرفت: بخشی از پنل‌ها همزمان با ورود ما به استان و آغاز هفته دولت نصب شد.

معاون علمی رئیس‌جمهور هدف این پروژه را فرهنگ‌سازی دانست و بیان داشت: این اقدام نشان می‌دهد که دولت از خودش شروع می‌کند تا مردم نیز برای پشت‌بام منازل خود از این فناوری استفاده کنند.

وی ضمن تشکر از همکاری بهرام سرمست، استاندار آذربایجان شرقی، گفت: هماهنگی‌های لازم برای نصب این پنل‌ها تنها ظرف ۲۴ ساعت انجام شده است. معاون علمی رئیس‌جمهور همچنین استان مازندران را به عنوان دومین استان برای اجرای این طرح معرفی کرد.

نمایشگاه سجاد مهدی زاده در خانه فرهنگ تبریز

۲۲ سال طراحی در قاب تصویر

نمایشگاه آثار گرافیک تجاری «سجاد مهدی‌زاده» با عنوان «۲۲ سال طراحی روایت یک طراح» عصر دوشنبه سه شهریور، در گالری استاد میرعلی تبریزی خانه فرهنگ افتتاح شد.

آیین گشایش نمایشگاه «۲۲ سال طراحی روایت یک طراح» با حضور جمعی از علاقه‌مندان هنر، در گالری استاد میرعلی تبریزی، خانه فرهنگ برگزار شد.این نمایشگاه صرفاً ارائه آثار

طرح بیمه دانشجویی تأمین‌اجتماعی به عنوان یکی از خدمات سازمان تأمین اجتماعی است که دانشجویان برای ثبت‌نام در طرح بیمه دانشجویی، می‌توانند از طریق مراجعه سامانه خدمات غیرحضوری سازمان تأمین‌اجتماعی به نشانی es.tamin.ir یا از طریق اپلیکیشن «تأمین من» اقدام کنند، این در حالیست که ثبت‌نام حضوری در شعبه یا کارگزاری نیز ممکن است و حق بیمه را هم می‌توان از طریق همان سامانه و اپلیکیشن «تأمین من» یا مراجعه حضوری به شعب سازمان تأمین‌اجتماعی پرداخت کرد.

در همین راستا نیز سازمان تأمین اجتماعی به برخی از پرسش‌های پرتکرار مردمی مطرح شده در این زمینه پاسخ داده است:

بیمه دانشجویی چیست؟

دانشجویان در حال تحصیل در مراکز آموزش عالی، با داشتن کارت دانشجویی معتبر می‌توانند نسبت به انعقاد قرارداد و پرداخت حق بیمه اقدام کنند.

تفاوت بیمه دانشجویی و بیمه زنان خانه‌دار در چیست؟

بیمه دانشجویی برای افرادی است که در حال حاضر مشغول به تحصیل هستند اما بیمه زنان خانه‌دار برای خانم‌های متأهل یا مجرد فاقد شغلی است که خانه‌دار هستند، طراحی شده و به طور کلی هر دو نوع بیمه یادشده، از ضوابط مربوط به بیمه صاحبان حرف و مشاغل آزاد تبعیت می‌کند.

تفاوت بیمه دانشجویی و مشاغل آزاد در چیست؟

بیمه دانشجویی براساس مقررات مربوط به بیمه صاحبان حرف و مشاغل آزاد صورت می‌گیرد با این تفاوت که در صورت تحت تکفل بودن دانشجو (تبعی پدر یا مادر بیمه‌پرداز) امکان انعقاد قرارداد بیمه



دانشجویان میسر بوده و این قرارداد رابطه تبعی را قطع نمی‌کند.

فواید بیمه دانشجویی چیست؟

هر چند هدف دانشجو در دوران تحصیل، کسب دانش، مهارت و توانمندی جهت حضور در عرصه‌های آینده کشور بوده و فعالیت آنان شغل تلقی نمی‌شود، لیکن دانشجویان به عنوان سرمایه ارزنده نقش اساسی و مهمی در رشد و توسعه اقتصادی کشور داشته و با آگاهی مبتنی بر دانش در تولید و اشتغال نقش اساسی را ایفاء می‌کنند و برای تأمین آتیه خود ضرورت دارد که تحت پوشش حمایت‌های بیمه‌ای از جمله بازنشتگی، از کار افتادگی، فوت و خدمات درمانی قرار گیرند. بر همین اساس سازمان تأمین اجتماعی بستر بیمه‌پردازی برای دانشجویان درچارچوب قانون بیمه صاحبان حرف و مشاغل آزاد را فراهم کرده و درحال حاضر نیز امکان انعقاد قرارداد و پرداخت حق بیمه به صورت کاملاً غیرحضوری جهت آنان وجود دارد.

شرایط بیمه دانشجویی سازمان تأمین اجتماعی چیست؟

دانشجویان دارای کارت دانشجویی معتبر در سنین بین ۱۸ تا ۵۰ سال می‌توانند خود را بیمه کنند. دانشجویانی که بیش از ۵۰ سال سن دارند، باید معادل مزاد سنی بیش از ۵۰ سال، سابقه بیمه‌پردازی قبلی داشته باشند. البته اگر آنها دارای ۱۰ سال سابقه قبلی بیمه‌پردازی باشند، از اعمال شرط سنی معاف خواهند بود.

مزایای استفاده از بیمه دانشجویی

آیا بیمه دانشجویی سنوات قبل را می‌توان خرید؟

نرخ حق بیمه دانشجویی و نحوه محاسبه چگونه است؟

نرخ ۱۲ درصد، ۱۴ درصد، ۱۸ درصد براساس نرخ پرداخت حق بیمه در دستمزد قرارداد متفاوت است. در صورت دارا بودن سابقه قبلی کمتر از ۵ سال یا نداشتن سابقه به انتخاب متقاضی بین ۱.۱ حداقل دستمزد مصوب و حداکثر دستمزد در صورت بالا بودن سابقه قبلی بیش از ۵ سال از ۱.۱ حداقل دستمزد مصوب تا حداکثر میانگین دستمزد ۳۶۰ روز آخر بیمه پردازی به انتخاب متقاضی .

نحوه انعقاد قرار دانشجویی چگونه است؟

راهنمای انعقاد قرارداد بیمه دانشجویان در سامانه es.tamin.ir منوی بیمه شدگان / بیمه شدگان خاص بیمه فراگیر خانواده ایرانی / راهنمای انعقاد قرارداد بیمه دانشجویان وجود دارد.

خدمات بیمه دانشجویی تأمین اجتماعی چیست؟

با توجه به نرخ حق بیمه انتخابی توسط بیمه شده و همچنین انتخاب یا عدم انتخاب حمایت درمان، حسب مورد تعهدات زیر به این بیمه شدگان ارائه می‌گردد:
بازنشتگی؛ فوت؛ از کارافتادگی؛ خدمات درمانی

تعهدات و درمان بیمه دانشجویی چیست؟

بازنشتستگی ـ فوت ـ از کار افتادگی و خدمات درمانیدر صورت پرداخت حق بیمه سرانه درمان ارائه خدمات درمانی میسر خواهد شد.در صورتی که افراد تبعی مشمول نظام بیمه ای دیگری و یا تأمین اجتماعی باشند از پرداخت حق سرانه درمان معاف خواهند بود. تعهدات بیمه دانشجویی برحسب نوع قرار داد (۱۸ درصد، ۱۴ درصد و ۱۲ درصد) مشخص می‌شود.

مشاور و کوچ توسعه برند از فدراسیون بین‌المللی کوچینگ است.آثار او در این نمایشگاه، ترکیبی از نگاه هنری و کاربردی به گرافیک تجاری است که نشان‌دهنده تلفیق خلاقیت و تجربه در طول سالیان فعالیت حرفه‌ای اوست.
این رویداد برای علاقه‌مندان به هنر گرافیک و طراحی فرصتی ارزشمند برای آشنایی با سیر تحول و روایت شخصی یک هنرمند در قالب تصویر فراهم کرده است.

۳

پیام آذربایجان

چهارشنبه ۵ شهریور ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۲۶۳۸

اقتصاد

خبر

مدیر کل بیمه سلامت استان:

۵ هزار زوج در آذربایجان شرقی، از بیمه سلامت خدمات درمان ناباوروی دریافت می‌کنند

مدیر کل بیمه سلامت آذربایجان شرقی با اشاره به نقش حمایتی بیمه سلامت در اجرای طرح جوانی جمعیت و حمایت از خانواده، گفت: پنج هزار و ۴۰۰ زوج ناباور در استان آذربایجان شرقی نشان‌دار شده و در حال دریافت خدمات از مراکز طرف قرارداد بیمه سلامت استان هستند. محمدرضا میرزایی اظهار کرد: بیمه سلامت استان با ۹ مرکز درمان ناباوروی قرارداد دارد و بعد از تهران و یزد در جایگاه سوم در این حوزه برخوردار است که در این مراکز، تمام خدمات تخصصی و فوق تخصصی درمان ناباوروی و نازایی به بیمه‌شدگان ارائه می‌شود.وی یادآور شد: در سال گذشته مبلغ ۲۴ میلیارد تومان برای ارائه خدمات درمانی به زوجین ناباور استان هزینه شده است.وی افزود: بیمه سلامت استان تا امروز سعی کرده تا بستر مناسب را برای ارائه خدمات درمانی ناباوروی فراهم آورد.میرزایی ادامه داد: بعد از گذشت ۳۰ سال از فعالیت بیمه خدمات درمانی، نقش حمایتی این سازمان بر همگان روشن است و هدف اصلی کاهش دغدغه‌های بیمه‌شدگان است.وی خاطرنشان کرد: بیمه سلامت آذربایجان شرقی اکنون دو میلیون نفر بیمه‌شده دارد که در قالب چهار صندوق کارکنان دولت، سایر اقشار، روستایی و ایرانیان از خدمات بهره‌مند می‌شوند. مدیرکل بیمه سلامت استان با اشاره به اجرای طرح پزشک خانواده گفت: دولت چهاردهم عزم جدی برای اجرای کامل این طرح دارد و تحقق آن می‌تواند موجب ساماندهی مراجعات، ارتقای سطح پیشگیری و کاهش پرداخت از جیب بیماران شود. وی اظهار کرد: سال گذشته پنج هزار و ۵۰۰ میلیارد ریال برای ارائه خدمات درمانی به بیمه‌شدگان هزینه شد که نسبت به سال ۱۴۰۲، رشد ۵۵ درصدی داشته است.وی با اشاره به حمایت‌های ویژه این سازمان در حوزه بیماری‌های خاص افزود: در سال ۱۴۰۳، حدود ۸۹۱ میلیارد تومان از محل صندوق حمایتی بیماران خاص و صعب‌العلاج برای درمان بیماران نشان‌دار شده پرداخت شد. مدیرکل بیمه سلامت استان با بیان اینکه یکی از اهداف مهم این سازمان، کاهش هزینه‌های درمانی از جیب بیماران است، گفت: هم‌اکنون حدود ۵۲ درصد جمعیت استان تحت پوشش بیمه سلامت هستند که از این میان ۸۶ درصد بدون پرداخت حق بیمه و به‌صورت رایگان خدمات دریافت می‌کنند.میرزایی ادامه داد: تاکنون بیش از ۱۰۰ هزار بیمار خاص در بیمه سلامت نشان‌دار شده‌اند که از این تعداد، ۶۷ هزار نفر فعال بوده و در حال دریافت خدمات دارویی و درمانی هستند. ارائه خدمات رایگان به کودکان زیر هفت سال، سالمندان بالای ۶۵ سال، بیماران دیالیزی و پوشش بیمه‌ای دهک‌های یک تا پنج از جمله اقدامات این سازمان در راستای عدالت سلامت است.وی همچنین به ظرفیت مراکز ارائه خدمات اشاره کرد و گفت: در حال حاضر ۲۴۰ مرکز جامع سلامت در سطح استان فعال هستند که ۲۱۱ مرکز زیر نظر دانشگاه علوم پزشکی تبریز، ۱۲ مرکز زیر نظر دانشگاه علوم پزشکی مراغه و ۱۷ مرکز زیر نظر دانشگاه علوم پزشکی سراب فعالیت می‌کنند.

در چه صورتی امکان استرداد مبلغ حق بیمه دانشجویی امکان‌پذیر است؟
استرداد مبلغ صرفا در زمانی امکان‌پذیر است که برای فرد همزمان با سوابق بیمه دانشجویی، بیمه اجباری نیز ارسال شده باشد و باتوجه به ارجحیت بیمه اجباری امکان استرداد مبلغ امکان‌پذیر می‌شود.

آق‌قزل گفت: میزان تولید برنج در این منطقه فعالیت چنین واحدی را ضروری کرده بود و امیدواریم مشکلات موجود در این زمینه برطرف شود. کشت برنج در این منطقه باید در قالب کشت قراردادی انجام گیرد تا سودآوری دوطرفه برای کشاورزان و واحد برنج‌کوبی ایجاد شود. همچنین برندسازی و توزیع برنج منطقه در فروشگاه‌های استان یک ضرورت جدی است.

میرحسین بهادری، فرماندار شهرستان کلبر نیز گفت: کلبر با شش شهرستان همجوار ارتباط مستقیم دارد و رانندازی این کارخانه نقش مهمی در حل مشکلات شالیکاران منطقه دارد. پیش از این، کشاورزان مجبور بودند محصولات خود را برای برنج‌کوبی به شمال کشور یا پارس‌آباد اردبیل منتقل کنند اما امروز این مشکل برطرف شده است.



با ناترازی انرژی مواجه است که تلاش داریم با اعلام قبلی و مدیریت مصرف، خسارات بخش خصوصی را کاهش دهیم.

وی ادامه داد: در شرایط تنش آبی نیز باید بیشترین صرفه‌جویی در مصرف آب صورت گیرد تا بتوانیم حق حداقل مصرف بیشترین تولید را داشته باشیم.

روچی در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به ضرورت فعالیت کارخانه برنج‌کوبی

برندسازی برای برنج یک ضرورت است

ایام به صورت روزانه برگزار شد و شرایط بازار در سطح شهرهای استان کاملاً عادی و آرام بود که این خود یک دستاورد بزرگ محسوب می شود .

روچی با اشاره به ظرفیت‌های شهرستان کلبر و آتش‌احمد در حوزه گردشگری و کشاورزی تصریح کرد: باید کشاورزی منطقه را به سمت ارزش افزوده و کشت اقتصادی هدایت کنیم. کشاورزان باید به سمت محصولات حرکت کنند که توجیه اقتصادی داشته و مطابق با الگوی کشت باشند.

معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری آذربایجان شرقی تأکید کرد: سه‌شنبه‌های اقتصادی استاندار شامل بازدید، نشست و برگزاری جلسات ستاد تسهیل است که در راستای حل مشکلات تولیدکنندگان انجام می‌شود. با وجود این، متأسفانه بخش تولید

معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری آذربایجان شرقی گفت: برندسازی برای برنج در استان یک ضرورت است. به گزارش روابط عمومی سازمان جهاد کشاورزی استان، طاهر روچی در مراسم افتتاح کارخانه برنج‌کوبی آق‌قزل دره‌رود که به مناسبت هفته دولت و با حضور رئیس سازمان جهاد کشاورزی استان و مدیرکل امور روستایی و شوراهای استانداری برگزار شد، ضمن تسلیت ایام شهادت امام رضا(ع) و تبریک هفته دولت اظهار کرد: در ایام جنگ ۱۲ روزه، مجموعه سازمان جهاد کشاورزی استان با اتخاذ تدابیر لازم، اجازه نداد احساس کمبودی در کالاهای اساسی ایجاد شود. به ویژه در آذربایجان شرقی شاهد هم‌افزایی دستگاه‌های نظارتی، امنیتی و بخش خصوصی بودیم که این موفقیت را رقم زدند. وی افزود: جلسات تنظیم بازار در طول این

طلوع ۱۰۰ مگاواتی خورشید در آذربایجان شرقی تا پایان سال

نیروگاه‌های خورشیدی ارائه و اظهار کرد: تاکنون سه هزار و ۱۴ مگاوات درخواست مجوز اتصال به شبکه توسط متقاضیان در استان ثبت شده و پس از بررسی‌های کارشناسی، یک‌هزار و ۱۲۸ مگاوات مجوز اتصال به شبکه از سوی برق منطقه‌ای صادر شده است. وی افزود: همچنین سازمان ساتبا تاکنون ۴۵ هزار مگاوات مجوز احداث نیروگاه خورشیدی برای استان صادر کرده است.باغبان گفت: تا پایان سال جاری ۱۰۰ مگاوات نیروگاه خورشیدی در استان به بهره‌برداری خواهد رسید و طی دو سال آینده نیز ۵۰۰ مگاوات نیروگاه خورشیدی وارد مدار تولید برق خواهد شد.

در این جلسه اعضا نسبت به



وزارت نیرو، واحدهای صنعتی در صورت پرداخت به‌موقع قبوض برق می‌توانند مابقی هزینه‌های ترانزیت را به‌صورت تقسیتی پرداخت کنند. در همین راستا، مقرر شد این موضوع تا پایان سال جاری با ارائه درخواست رسمی در استانداری پیگیری و اجرایی شود.





پیام آذربایجان

چهارشنبه ۵ شهریور ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۲۶۳۸

۴

۴ راهکار برای توسعه هوش هیجانی

نیازها و ارزش‌های خود و دیگران.
۴. عادی‌سازی: طبیعی کردن ابزار احساسات در محیط کاری برای افزایش اعتماد، خلاقیت و همکاری تیم.
کارشناسان تأکید می‌کنند که تمرین این چهار مرحله به رهبران کمک می‌کند تا در مواجهه با چالش‌های کاری و انسانی، عملکرد بهتری داشته باشند و تیم‌های خود را به سمت موفقیت هدایت کنند.

کارشناسان چهار گام کلیدی برای تقویت هوش هیجانی رهبران معرفی کرده‌اند:
۱. مشاهده: توجه به نشانه‌های بدنی و رفتارهای خود و دیگران برای شناسایی احساسات پنهان.
۲. نامگذاری: توصیف دقیق و واضح احساسات و گسترش دایره واژگان هیجانی.
۳. نیازسنجی: استفاده از احساسات به‌عنوان داده‌ای برای درک

کارشناسان معتقدند با تمرین چند گام ساده، رهبران می‌توانند هوش هیجانی خود را تقویت کرده و اثربخشی تیم و عملکرد خود را افزایش دهند. هوش هیجانی یکی از مهارت‌های حیاتی در محیط‌های کاری امروز است و رهبرانی که بتوانند احساسات خود و اعضای تیم را به‌درستی مدیریت کنند، در تصمیم‌گیری و ایجاد اعتماد موفق‌تر خواهند بود.

۶ دلیل ترس از رانندگی و روش‌های مقابله با آن



ترس از رانندگی روزمره برای برخی افراد به منبعی فلج‌کننده از اضطراب تبدیل شده است. این حس، فراتر از یک نگرانی گذرا پشت فرمان است. در عوض، می‌تواند به یک ترس فراگیر با عرق کردن کف دست، بالا رفتن ضربان قلب و هجوم افکار منفی به ذهن همراه شود.

ترس از رانندگی به معنای ترس یا اضطراب شدید مرتبط با رانندگی است. این ترس می‌تواند از مقداری عصبی بودن تا بروز حملات پانیک در حین رانندگی یا اجتناب کامل از رانندگی متغیر باشد. برای برخی افراد، این اضطراب هر بار که می‌خواند رانندگی کنند، وجود دارد. اما برای برخی دیگر، به موقعیت‌هایی مانند حرکت در یک مسیر خاص یا رانندگی با یک ماشین خاص بستگی دارد.

نشانه‌های ترس از رانندگی

علائم اضطراب رانندگی می‌تواند به سرعت ایجاد شود یا در طول سالیان متمادی به طور پیوسته رشد کند. فردی با هراس از رانندگی می‌تواند چنان ترس شدیدی داشته باشد که به کلی رانندگی را متوقف کند. این تصمیم می‌تواند او را از دوستان، خانواده و سایر جنبه‌های مثبت زندگی محروم کند، زیرا در خانه حبس می‌شود.

علائم و نشانه‌های این اضطراب عبارتند از:

بی‌قراری، سرآسمیگی یا پریشانی هنگام رانندگی یا زمانی آماده شدن برای یا فکر کردن به رانندگی اجتناب کامل از رانندگی یا انتخاب مسیرهای طولانی و کم‌استرس‌تر
به سادگی خسته و بی‌حال شدن در حین یا بعد از سفر با ماشین
مشکل در تمرکز هنگام نشستن پشت فرمان
تحریک‌پذیر بودن و کم‌حوصلگی با دیگران
احساس تنش، به ویژه در گردن و کمر، هنگام رانندگی
خواب‌های آشفته یا رویاهای اضطراب‌آور مرتبط با رانندگی

۶ علت اضطراب رانندگی

دلایل مختلفی وجود دارد که ممکن است فرد دچار اضطراب رانندگی شود. این علل از درگیر شدن در یک تصادف، تجربه شرایط رانندگی استرس‌زا، یا زندگی با یک بیماری جسمی که رانندگی را دشوارتر می‌کند، متغیر است. درک علت اصلی اضطراب رانندگی برای برداشتن اولین قدم‌ها به سوی غلبه بر آن بسیار مهم است. برخی از علل زمینه‌ای اضطراب رانندگی عبارتند از:

۱. تجربه، مشاهده یا شنیدن دربارۀ یک تصادف رانندگی

شاید واضح‌ترین دلیل این اضطراب، زمانی باشد که کسی یک تصادف رانندگی را تجربه یا مشاهده می‌کند یا دربارۀ آن می‌شنود. تصادف ممکن است واکنش‌های متعددی را از جمله ترس

شدید از تکرار حادثه و افزایش آگاهی از خطرات احتمالی در جاده، ایجاد کند. اگر فردی تصادف را تجربه کند، ممکن است دچار اختلال استرس پس از تروما (PTSD) شود. تخمین زده می‌شود که تا ۳۰٪ از افراد پس از درگیر شدن در یک حادثه رانندگی، علائم مرتبط با اضطراب را تجربه می‌کنند.

۲. داشتن یک اختلال اضطرابی

داشتن یک اختلال اضطرابی می‌تواند فرد را مستعد اضطراب رانندگی کند. این شامل افرادی می‌شود که دارای اختلال اضطراب فراگیر (GAD) هستند، که اغلب به طور بیش از حد در مورد فعالیت‌های روزمره، از جمله رانندگی، نگران هستند.

نگرانی مداوم می‌تواند اضطراب را پشت فرمان افزایش دهد. به همین ترتیب، افرادی که دارای اختلال وسواس فکری - عملی (OCD) هستند ممکن است افکار مزاحم و وسواس‌های فکری - عملی مرتبط با رانندگی را تجربه کنند، مانند OCD فرار پس از تصادف (hit-and-run OCD) / حالتی که شخص فکر می‌کند غفلتا با ماشین به کسی یا چیزی زده و رفته، که می‌تواند رانندگی را به یک فعالیت استرس‌زا تبدیل کند. علاوه بر نگرانی بیش از حد، اختلالات اضطرابی می‌توانند علائم فیزیکی اضطراب مانند ضربان قلب سریع، تعریق و سرگیجه را تشدید کنند. این علائم فیزیکی می‌توانند در حین رانندگی موجب پریشانی فرد شده و افراد مبتلا به اختلالات اضطرابی را بیشتر نگران کنند. حتی انتظار این علائم نیز می‌تواند عصبی بودن و اضطراب در مورد رانندگی را بدتر کرده و اعتماد به نفس فرد را در جاده کاهش دهد.

۳. نداشتن اعتماد به نفس در توانایی رانندگی

اگر فردی به توانایی‌های رانندگی خود اطمینان نداشته باشد، ممکن است دچار اضطراب رانندگی شود. این در مورد رانندگان جدید یا افرادی که در شرایطی متفاوت از آنچه به آن عادت کرده‌اند رانندگی می‌کنند، رایج است.

فرد همچنین ممکن است در صورت تصادف و احساس گناه، دچار کاهش اعتماد به نفس شود. وقتی مسیله ناشی از عدم اعتماد به نفس باشد، اغلب متوجه می‌شود که اضطراب رانندگی او در بزرگراه‌ها بدتر است. رانندگی در بزرگراه شامل سرعت‌های بالاتر، خودروهای بیشتر، لاین‌های ترافیکی بیشتر، حواس‌پرتی‌های بیشتر و خطر بیشتر است.

۴. رانندگی تنها در مکانی ناآشنا

رانندگی تنها در مکانی ناآشنا می‌تواند با ایجاد احساس عدم اطمینان یا بلاتکلیفی، اضطراب را تحریک کند. ممکن است احساس ناامنی کنند، نگران پیچیدن اشتباه باشند، یا از گم شدن یا دیر رسیدن بترسند.

۵. رانندگی در آب و هوای نامساعد

آب و هوای نامساعد استرس اکثر رانندگان را افزایش می‌دهد. اما برای برخی افراد، اضطراب رانندگی شدیدی را ایجاد می‌کند. رانندگی در شرایط نامساعد مانند برف، یخ، مه، باران شدید یا حتی ساعات کم‌دید در روز ممکن است در افراد اضطراب ایجاد کند.

۶. هراس از پل‌ها، تونل‌ها یا ترافیک

افراد ممکن است صرف فکر رانندگی روی یک پل یا از داخل تونل، اضطراب رانندگی شدیدی را تجربه کنند و از خرابی سازه یا عدم توانایی فرار در صورت بروز اورژانس بترسند. به همین ترتیب، فرد می‌تواند در ترافیک سنگین دچار اضطراب رانندگی شود، که به دلیل از دست دادن کنترل

تمرینات تنفسی مانند تنفس جعبه‌ای (چهار ثانیه دم، چهار ثانیه نگه داشتن، چهار ثانیه بازدم) یا مدیتیشن‌های هدایت‌شده مخصوص اضطراب رانندگی می‌توانند به آرامش سیستم عصبی شما قبل از شروع رانندگی کمک کنند.

به طور منظم ورزش کنید

فعالیت بدنی منظم به کاهش اضطراب و استرس شناخته شده است. گنجاندن یک برنامه ورزشی منظم می‌تواند به مدیریت سطح اضطراب و درمان استرس کمک کند و باعث شود در حین رانندگی احساس آرامش و کنترل بیشتری داشته باشید.

قبل از رانندگی تصویرسازی را امتحان کنید

قبل از رفتن به جاده، تکنیک‌های تصویرسازی را امتحان کنید تا به خودتان از نظر ذهنی و عاطفی کمک کنید. وقتی خود را در جاده تصور می‌کنید، خود را آرام، شاد و مسلط تجسم کنید.

برای افزایش اعتماد به نفس خود، جملات تاکیدی را تکرار کنید

وقتی در جاده هستید، استفاده از جملات تاکیدی می‌تواند به شما کمک کند تا اعتماد به نفس خود را افزایش دهید و آرامش خود را حفظ کنید. جملات تاکیدی مانند «من ایمن هستم» می‌توانند در حین رانندگی به شما کمک کنند. اگر شروع به پانیک یا احساس بی‌ثباتی کنید، یک مکان امن برای توقف پیدا کنید و جملات تاکیدی خود را در آنجا تکرار کنید.

با صبر و شفقت با خودتان رفتار کنید

هر بار که کاری را با اضطراب انجام می‌دهید، به طور خودکار مقدار زیادی شجاعت نشان می‌دهید. انجام کارهای ترسناک دشوار است، اما راه مهمی برای حضور در کنار خودتان است. مهم نیست چه اتفاقی می‌افتد، به خودتان لطافت نشان دهید. اگر احساس می‌کنید آماده بازگشت به جاده هستید، آن پیروزی کوچک را جشن بگیرید. اگر متوجه شدید که تکنیک‌های خود مراقبتی کافی نیستند، همیشه می‌توانید از یک متخصص کمک یا راهنمایی بگیرید.

در صورت احساس ایمنی، درمان مواجهه تدریجی را امتحان کنید

به تدریج با ترس‌های رانندگی خود روبرو شوید. با رانندگی‌های کوتاه و کم‌استرس شروع کنید، شاید در یک فضای آرام و با باز زمانی که ترافیک کم است. ممکن است بخواهید یک دوست یا عزیزتان را با خود ببرید تا در صورت شروع پانیک، کسی را داشته باشید که به شما کمک کند. پس از اینکه احساس راحتی کردید، به تدریج دشواری را افزایش دهید. این روش به شما امکان می‌دهد تا اعتماد به نفس و انعطاف‌پذیری را افزایش دهید و با گذشت زمان، رانندگی را قابل کنترل‌تر کنید.

استان آذربایجان شرقی رقم بخورد و گفت: هر چه مدارس، سالم، شاداب و آماده پذیرایی از دانش‌آموزان باشند، در یادگیری نیز موثر خواهد بود. مدیرکل آموزش و پرورش استان آذربایجان شرقی در ادامه همچنین، سیاست‌های دولت چهاردهم را مورد اشاره قرار داد و افزود: در عصر کنونی، تأکید ریاست محترم جمهوری بر توسعه فضاهای آموزشی و بهبود ارتقا کیفیت آموزشی بوده و بر همین اساس؛ ۲۳۱ پروژه به این منظور برای استان آذربایجان شرقی تعریف شده بود که ۴۰ پروژه افزون بر تعداد پروژه تعهد شده، برابر با ۲۷۱ پروژه در دست اجرا بوده و پروژه‌های جدیدی در حال تعریف شدن است. صادق، سرانه فضای آموزشی شهر تبریز را که ۵۰ درصد دانش‌آموزان استان آذربایجان شرقی در آن تحصیل می‌کنند، کم‌تر از میانگین کشوری دانست و گفت: سرانه فضای آموزشی به ازای هر دانش‌آموز

اعتماد مردم را جلب کرده‌ایم، مردم هم پای کار آمده‌اند. صادق‌ای از بهسازی و شاداب‌سازی ۶۰۰ مدرسه در سال گذشته با تلاش شبانه‌روزی گروه‌های جهادی و مردم در قالب طرح شهید عجمیان خبر داد و با اشاره به اجرای این طرح در ۴۳۲ مدرسه در طول سال جاری، پیشنهاد کرد تا طرح شهید عجمیان، امسال نیز در ۶۰۰ مدرسه اجرایی گردد. در اولویت قرار دادن مدارس شبانه‌روزی به ویژه مدارس روستاهای مناطق کم برخوردار، تعمیر و ساخت سرویس‌های بهداشتی از محل اجرای طرح شهید عجمیان، طرح‌های معاونت تربیت بدنی و سلامت و کمک‌های مردمی و رنگ آمیزی مدارس از دیگر موارد مورد تأکید مدیرکل آموزش و پرورش استان آذربایجان شرقی در این جلسه بود و صادق ابراز امیدواری کرد با همدلی و همراهی دستگاه تعلیم و تربیت، گروه‌های جهادی و خیران، مهری بدون دغدغه و خاطره‌انگیز برای دانش‌آموزان

از ترس تا شکوفایی؛ چگونه مزلو ما را به پذیرش عظمت درونی فرا می‌خواند؟

نباشد. این تفاوت ممکن است احساس تنهایی ایجاد کند.

۳. **ترس از موفقیت:** برخلاف تصور رایج، گاهی موفقیت بیش از شکست ما را می‌ترساند، چون زندگی را از حالت پیش‌بینی‌پذیر خارج می‌کند (مزلو، ۱۳۸۰).

۴. **ترس از نور و بزرگی درون:** انسان‌ها گاهی آن‌قدر به نقص‌ها و ضعف‌های خود خو گرفته‌اند که نمی‌توانند عظمت و قدرت درونی‌شان را باور کنند (Maslow، ۱۹۶۲).

۵. **عادت به محدود کردن خود:** بسیاری از ما از کودکی با جملاتی مثل «تو نمی‌تونی»، «زیادی بلندپرواز نباش» و... رشد کرده‌ایم. این باورهای محدودکننده، باعث ترس از رشد می‌شوند (مزلو، ۱۳۸۰).

۶. **سندرم یونس (Jonah Complex):**

مزلو در کتاب The Farther Reaches of Human Nature برای توصیف ترسی عمیق به‌کار برده است؛ ترسی از عظمت و توانایی‌های بالقوه‌ی خویش. گویی انسان از شکوه و مسئولیتی که در پی خودشکوفایی می‌آید می‌هراسد و ناخودآگاه در سایه می‌ماند (Maslow، ۱۹۷۱).

نتیجه‌گیری زیبا: مزلو معتقد است که شکوفایی، سرنوشت طبیعی و زیبا برای انسان است؛ اما ترس از روشنائی درون، ما را در سایه نگه می‌دارد. رشد واقعی، با پذیرش نور و توانایی‌هایی که درون‌مان نهفته است آغاز می‌شود. شجاعت یعنی باور کنیم که لایق رشد، موفقیت، خلاقیت و معنا هستیم. مزلو ما را دعوت می‌کند که از خود ترسسیم؛ بلکه خود را کشف کنیم.

ادامه از صفحه اول

شهرستان‌های تبریز، مرند و بستان آباد با مشکل فضای آموزشی مواجه هستند

در کل کشور، ۵۶ متر مربع و در تبریز و به ویژه در مقطع ابتدایی برابر با دو و نیم الی سه و نیم است و در مجموع در شهرستان‌های تبریز، مرند و بستان‌آباد با مشکل فضای آموزشی مواجه هستیم. وی در خاتمه پیشنهاد کرد تا عملکرد نواحی و مناطق پیگیر اجرای مطلوب و به موقع این طرح باشند. گفتنی است؛ طرح شهید عجمیان با هدف بهسازی و شاداب‌سازی مدارس به ویژه مدارس مناطق کم برخوردار در راستای توصیه‌های ریاست جمهوری مبنی بر توسعه عدالت آموزشی در فضاهای آموزشی در ۱۱ منطقه استان آذربایجان شرقی شامل ۴۳۲ مدرسه، ۱۹۶۷ کلاس درس با ۴۳۶۴۳ دانش‌آموز، اجرا می‌شود و در این جلسه مسئولان هر یک از گروه‌های جهادی به ارائه گزارش عملکرد خود در این زمینه پرداختند.

فرزندان و نوادگان دختر بیمه‌شدگان متوفی چگونه می‌توانند از مزایای مستمری استفاده کنند؟

مدیرکل مستمری‌های سازمان تأمین اجتماعی «شرایط بهره‌مندی فرزندان و نوادگان دختر بیمه‌شدگان متوفی از مزایای مستمری» را تشریح کرد.

بنفشه محمودیان درباره این خدمت سازمان تأمین اجتماعی، اظهار کرد: وفق بند ۳ ماده ۴۸ قانون حمایت خانواده مصوب سال ۱۳۹۱ که در آن گفته شده «فرزندان

پزشکی، هرچند به‌طور سنتی چهره‌ای مردانه دارد و هنوز هم پس از گذر از فراز و نشیب‌های تاریخی، این چهره مردانه را حفظ کرده است، اما یکی از نخستین حوزه‌های اجتماعی است که زنان ایرانی توانسته‌اند به‌طور فعال در آن وارد شوند. فعالیت در عرصه پزشکی از جمله زمینه‌هایی به‌شمار می‌رود که زنان پس از دگرگونی‌های اجتماعی و فرهنگی در میانه‌های دوره قاجار به‌ویژه از اواخر قرن نوزدهم به این حوزه راه یافتند.

این ورود نه‌تنها نشان‌دهنده تغییرات بنیادی در نگرش جامعه نسبت به نقش زنان بود، بلکه به تدریج زمینه‌ساز تحولی عمیق در نظام سلامت و بهداشت کشور نیز گردید. زنان پزشک با تلاش و کوشش خود توانستند در برابر موانع و چالش‌های اجتماعی و فرهنگی ایستادگی کنند و با ایجاد مسیرهای جدید، به ارتقاء کیفیت خدمات پزشکی و بهداشتی کمک کنند.

با افزایش تحصیلات عالیه و تخصصی در میان زنان، این عرصه به‌عنوان یکی از بسترهای مهم برای اثبات توانمندی‌ها و مهارت‌های آنان شناخته شد. از این رو، می‌توان گفت که حضور زنان در عرصه پزشکی نه‌تنها به توسعه این حرفه کمک کرد، بلکه به تغییرات فرهنگی و اجتماعی گسترده‌تری نیز منجر شد که به تدریج به برابری جنسیتی و ارتقای موقعیت اجتماعی زنان در جامعه ایران انجامید.

این روند، همزمان با چالش‌ها و موانع موجود، نمایانگر اراده قوی و عزم راسخ زنانی است که با وجود محدودیت‌ها، توانسته‌اند جایگاه خود را در یکی از مهم‌ترین حوزه‌های اجتماعی تثبیت کنند و به عنوان الگوهایی الهام‌بخش برای نسل‌های آینده عمل کنند. این چالش‌ها شامل فشارهای کاری، انتظارات اجتماعی، مسئولیت‌های خانوادگی و عدم حمایت کافی در محیط کار می‌شود.

در این میان، نقش پزشکان زن که با وجود شیفت‌های طاقت‌فرسا و مسئولیت‌های چندگانه خانوادگی، در خط مقدم سلامت جامعه گام برمی‌دارند، بیش از پیش برجسته می‌شود. این شیرزنان با عزمی راسخ، نشان دادند که می‌توان در عین ایفای نقش‌های متعدد، به قلیل موفقیت دست یافت و هم در کسوت پزشک و هم در قامت یک مادر یا همسر، درخشید. به سراغ تجربیات گران‌بهای این قهرمانان رفته تا از راهکارها و بینش‌هایشان برای ایجاد تعادل میان زندگی حرفه‌ای و شخصی، الهام بگیریم.

دکتر سارا مروتی پزشک عمومی ۳۵ ساله و مادر دو فرزند است او در پاسخ به این سوال که چالش‌های اصلی شما به عنوان یک پزشک زن چیست؟ می‌گوید: یکی از بزرگ‌ترین چالش‌ها، مدیریت زمان است. من باید بین کار در مطب، وظایف اداری و مسئولیت‌های خانوادگی تعادل برقرار کنم. ساعات کاری طولانی و نیاز به مراقبت از خانواده، گاهی اوقات بسیار دشوار می‌شود. او می‌گوید: مثلاً شیفت‌های شب و روز به من این امکان را می‌دهد که در برخی از روزها بیشتر در کنار خانواده‌ام باشم. البته این کار نیاز به برنامه‌ریزی دقیق دارد. من هر هفته یک روز را به عنوان روز خانوادگی در نظر می‌گیرم تا وقت بیشتری را با فرزندانم بگذرانم.اگر چه همسر من نیز در این زمینه کمک زیادی به من می‌کند. ما همیشه



در مورد زمان‌بندی‌ها و مسئولیت‌هایمان صحبت می‌کنیم تا بتوانیم به بهترین شکل ممکن از عهده کارها برآییم. وی به راهکارهایی برای مدیریت این چالش‌ها اشاره می‌کند و می‌افزاید: من سعی می‌کنم برنامه‌ریزی دقیقی داشته باشم. هر روز صبح، لیستی از کارهایی که باید انجام دهم تهیه می‌کنم و اولویت‌ها را مشخص می‌کنم. همچنین، از تکنولوژی استفاده می‌کنم تا یادآوری‌هایی برای کارهایم داشته باشم.

سارا حمایت اجتماعی را برای حل این چالش‌ها مهم می‌داند و اضافه می‌کند: خوشبختانه خانواده‌ام همیشه در کنارم بوده‌اند و من توانستم با دوستان و همکارانم تجربیاتم را به اشتراک بگذارم. این تبادل نظر به من کمک کرده تا احساس تنهایی نکنم و راه‌های جدیدی برای مدیریت چالش‌ها پیدا کنم.

دکتر نازنین میرزایی، متخصص زنان و زایمان است وی ۴۰ ساله و مادر یک فرزند، و تجربیاتش را با ما در میان می‌گذارد او می‌گوید: یکی از چالش‌های بزرگ، فشارهای ناشی از انتظارات اجتماعی است. بسیاری از مردم فکر می‌کنند که من باید تمام وقت در دسترس باشم، اما این برای من به عنوان یک مادر و همسر بسیار دشوار است. وی بر حمایت خانواده برای مقابله با این تنش‌ها و فشارها تأکید می‌کند و می‌گوید:من سعی می‌کنم ساعات کاری خود را مدیریت کنم و از همکارانم درخواست کمک کنم. همچنین، با خانواده‌ام در مورد نیازهایم صحبت می‌کنم تا آن‌ها نیز درک کنند که من نیاز به زمان برای خود دارم.

وی معتقد است که تجربیات همکاران می‌تواند به پزشکان زن کمک کند. و توصیه می‌کند که برای حل مشکلات حتماً از تجربیات یکدیگر بهره‌مند شوند و در صورت نیاز، از کمک دیگران استفاده کنند. این امر می‌تواند به کاهش استرس کمک کند و احساس تنهایی را کاهش دهد.

دکتر مریم زواره، روانپزشک است او می‌گوید: به عنوان یک روانپزشک، نه تنها باید بر روی بیماران تمرکز کنم بلکه باید به سلامت روان خودم نیز توجه داشته باشم. این گاهی اوقات سخت است، زیرا کار من شامل گوش دادن به مشکلات دیگران است و ممکن است بار عاطفی زیادی بر دوش من باشد.

او اضافه می‌کند: من برای سلامت روان خود زمان‌هایی را برای خودم اختصاص

چالش‌ها وموفقیت‌های پزشکان زن؛

تعادل بین کار و زندگی خانوادگی

می‌دهم. ورزش و مدیتیشن برای من بسیار مفید بوده است، همچنین، با همکارانم درباره چالش‌هایی که با آن‌ها مواجه هستیم صحبت می‌کنیم و این تبادل نظر به من احساس حمایت می‌دهد. وی در جواب این سوال که آیا تغییرات فرهنگی را در محیط کارتان مشاهده کرده اید ، می‌گوید: بله، خوشبختانه در سال‌های اخیر، توجه بیشتری به نیازهای پزشکان زن شده است. برخی از بیمارستان‌ها سیاست‌های منعطف‌تری برای ساعات کاری ایجاد کرده‌اند که به ما کمک می‌کند تا تعادل بهتری برقرار کنیم.

در این زمینه با دکتر زهرا رستمی، مشاور و کارشناس مدیریت منابع انسانی در حوزه سلامت صحبت کردیم. وی یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های پزشکان زن را ایجاد تعادل بین کار و زندگی خانوادگی ذکر کرد وگفت: این پزشکان با ساعت‌های طولانی کاری، شیفت‌های شبانه و فشارهای روانی ناشی از مسئولیت‌های حرفه‌ای مواجه‌اند. برای مدیریت زمان خود، بسیاری از آن‌ها مجبورند برنامه‌ریزی دقیقی داشته باشند. استفاده از تکنیک‌های مدیریت زمان، تعیین اولویت‌ها و ایجاد روال‌های مشخص در زندگی روزمره به آن‌ها کمک می‌کند تا بتوانند در هر دو حوزه موفق عمل کنند. این برنامه‌ریزی نه تنها به بهبود عملکرد حرفه‌ای آن‌ها کمک می‌کند، بلکه به کیفیت زندگی خانوادگی‌شان نیز افزوده می‌شود.

وی نقش همسران در حمایت از پزشکان زن متاهل را بسیار حیاتی خواند و افزود: همکاری و تقسیم مسئولیت‌ها در خانه می‌تواند به کاهش فشارهای روانی و فیزیکی کمک کند. زمانی که همسران در امور خانه و تربیت فرزندان مشارکت فعال داشته باشند، پزشکان زن می‌توانند با آرامش بیشتری به وظایف شغلی خود بپردازند. این همکاری نه تنها به بهبود کیفیت زندگی خانوادگی کمک می‌کند، بلکه بر روی عملکرد حرفه‌ای آن‌ها نیز تأثیر مثبت دارد. به این ترتیب، حمایت عاطفی و عملی همسران می‌تواند به ایجاد تعادل مطلوب بین کار و زندگی کمک کند. رستمی معتقد است: شغل مادران پزشک تأثیرات زیادی بر تربیت فرزندان دارد. فرزندان این پزشکان معمولاً با ارزش‌های سخت‌کوشی، فداکاری و تعهد آشنا می‌شوند. این تجربیات می‌تواند به شکل‌گیری شخصیت آن‌ها و انتخاب‌های آینده‌شان کمک کند. همچنین، فرزندان ممکن است از طریق مشاهده تلاش‌های مادران خود، انگیزه بیشتری برای دستیابی به اهداف شخصی و حرفه‌ای پیدا کنند. این تأثیرات مثبت می‌تواند نسل بعدی را تشویق کند تا در زمینه‌های مختلف علمی و حرفه‌ای پیسرفت کنند.

این کارشناس مدیریت استرس را نیز یکی از مهم‌ترین عوامل موفقیت در حرفه پزشکی عنوان کرد و گفت: پزشکان زن متاهل باید روش‌هایی برای حفظ سلامت روان خود پیدا کنند. ورزش، مدیتیشن و گفت‌وگو با دوستان و خانواده از جمله راهکارهایی هستند که به آن‌ها کمک می‌کند تا با فشارهای شغلی کنار بیایند. این فعالیت‌ها نه تنها به کاهش استرس کمک می‌کند، بلکه باعث افزایش انرژی و تمرکز در کار نیز می‌شود. بنابراین، توجه به سلامت روانی و جسمی برای این پزشکان ضروری است.

فرزندان و نوادگان دختر بیمه‌شدگان متوفی چگونه می‌توانند از مزایای مستمری استفاده کنند؟

شغل و شوهر می‌توانند از مستمری به واسطه فوت والدین خود استفاده کنند. وی تأکید کرد: همچنین نوادگان دختر نیز در صورتی که محرز شود تحت «کفالت» اجداد خود بوده‌اند درصورت نداشتن شغل و شوهر می‌توانند از مزایای مستمری بازماندگان بهره‌مند شوند.

کند.

گزارش حاضر خلاصه‌ای از مقاله‌ای پژوهشی با عنوان «نقش زنان در مدیریت منابع آبی و ترویج فرهنگ مصرف بهینه آب در مناطق روستایی» که «سارا بنی نعیمه» و «داریوش بهارلویی بردشاهی» به واکاوی نقش زنان در مدیریت منابع آبی پرداخته و سعی کرده‌اند چالش‌های موجود در این زمینه را بررسی و راهکارهایی برای بهبود آنها ارائه کنند.

نگرش زنان به بحران آب

بنی نعیمه و بهارلویی اشاره کرده‌اند که زنان در مناطق روستایی بطور گسترده‌ای از بحران آب آگاه هستند و این بحران را به عنوان یک مشکل جدی و در حال تشدید شناسایی می‌کنند. این آگاهی بالا به ویژه در مناطقی که با کمبود آب بطور مستقیم رو به رو هستند، عمیق‌تر است. این نگرش مثبت به بحران آب می‌تواند به دلیل تجارب روزمره آنان در مدیریت منابع آبی و مواجه با مشکلات مرتبط با تأمین آب باشد. تحقیقات مختلف نیز نشان داده است که آگاهی و نگرانی درباره بحران آب می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر رفتارهای مصرف آب داشته باشد. بطور خاص زنان به دلیل نقش‌های مدیریتی خود در خانه و در بعضی موارد در کشاورزی، با مشکلات مرتبط با آب بطور مستقیم درگیر هستند و این تجربه می‌تواند به افزایش نگرانی و آگاهی آنان منجر شود.

رفتارهای مصرف آب در خانواده

نتایج نویسندگان مقاله حاضر نشان می‌دهد که ۷۵ درصد از زنان در تلاش‌اند تا مصرف آب در خانواده را مدیریت کنند. این اقدام شامل کاهش مصرف آب در فعالیت‌های مختلف روزمره، استفاده از آب بازیافتی و ترویج رفتارهای بهینه‌سازی مصرف در میان اعضای خانواده است.

در این تحقیق، بسیاری از زنان به کاهش زمان دوش گرفتن، استفاده از لوازم کم مصرف و بازیافت آب اشاره کردند. این رفتارها که به ویژه در زمینه‌های غیر رسمی انجام می‌شوند، نشان دهنده تلاش‌های قابل توجه زنان برای مقابله با بحران آب هستند. تأثیر این اقدامات می‌تواند در کاهش کلی مصرف آب در سطح خانواده و جامعه باشد.

مشارکت زنان در فعالیت‌های کشاورزی مرتبط با مدیریت آب

یافته‌های نویسندگان این مطالعه نشان می‌دهد که در زمینه کشاورزی، ۵۵ از زنان به فعالیت‌های کشاورزی مرتبط با مدیریت آب مشغولند. از این تعداد، ۴۰ درصد با فناوری‌های نوین آبیاری آشنا هستند و ۱۵ درصد از سیستم‌های آبیاری قطره‌ای استفاده می‌کنند. این یافته نشان می‌دهد که زنان کشاورز نقش فعالی در پذیرش و استفاده از فناوری‌های جدید برای بهینه‌سازی مصرف آب دارند.

مشارکت زنان در تصمیم‌گیری‌های محلی و پروژه‌های آبی

بنی نعیمه و بهارلویی دریافتند که تنها ۳۰ درصد از زنان در تصمیم‌گیری‌های محلی و پروژه‌های مرتبط با مدیریت منابع آب مشارکت داشته‌اند. این مشارکت عمدتاً به صورت غیررسمی و از طریق گروه‌های زنان روستا صورت گرفته است. در بسیاری از موارد، زنان به رغم علاقه و توانایی‌های بالقوه ازساختارهای رسمی تصمیم‌گیری و پروژه‌های محلی محروم هستند. بنابراین توجه به نیازهای زنان و ایجاد کانال‌های مناسب برای مشارکت آنان در تصمیم‌گیری‌های مرتبط با منابع آبی می‌تواند تأثیرات مثبت قابل توجهی داشته باشد.

تأثیر آموزش و توانمندسازی زنان

از نظر نویسندگان این مطالعه، تأثیر آموزش و توانمندسازی زنان بر بهینه سازی مصرف آب در این تحقیق به وضوح مشاهده شد. ۶۰ درصد از زنانی که آموزش‌های مرتبط با مدیریت منابع آبی را دریافت کرده‌اند، به تغییرات مثبت در رفتارهای مصرفی و استفاده از فناوری‌های نوین پرداخته‌اند. این در حالی است که تنها ۳۰ درصد از زنانی که آموزش ندیده‌اند، چنین تغییراتی را گزارش کرده‌اند.

همچنین تحقیقات مختلف نشان داده‌اند که آموزش و توانمندسازی می‌تواند به افزایش آگاهی و تغییر رفتارها در زمینه مدیریت منابع طبیعی کمک کند. آموزش مناسب و کاربردی می‌تواند به زنان ابزارهای لازم برای بهینه سازی مصرف آب و استفاده از تکنیک‌های جدید را ارائه دهد.

اهمیت نقش زنان در مدیریت منابع آب

یافته‌های بنی نعیمه و بهارلویی نشان می‌دهد که نقش زنان در مدیریت منابع آب در مناطق روستایی اهمیت قابل توجهی دارد. زنان به عنوان مدیران خانوار و کشاورزان در مدیریت مصرف آب در سطح خانواده و مزرعه نقش کلیدی ایفا می‌کنند. این نقش به ویژه

۵

پیام آذربایجان

چهارشنبه ۵ شهریور ۱۴۰۴

سال بیست و دوم / شماره ۲۱۳۸



📰

ادامه از صفحه اول

زنان؛ مدیران ناپیدای منابع آبی روستا

در زمینه‌های مدیریت منابع آب در کشاورزی و کاهش مصرف آب در خانواده‌ها بسیار مهم است. پژوهش‌های مختلف تأکید می‌کنند که زنان در بسیاری از جوامع درگیر مدیریت منابع طبیعی به ویژه آب هستند و این مسئولیت می‌تواند به افزایش آگاهی و نگرانی درباره بحران آب منجر شود.

چالش‌ها و موانع موجود

بنی نعیمه و بهارلویی دریافتند که با وجود نقش مهم زنان، چالش‌ها و موانع زیادی در مسیر مشارکت موثر آنان در مدیریت منابع آب وجود دارد. یکی از موانع اصلی، نبود ساختارهای حمایتی مناسب و عدم توجه به نظرات زنان در تصمیم‌گیری‌های محلی است. همچنین کمبود آموزش‌های مناسب و عدم دسترسی به فناوری‌های نوین به عنوان موانع قابل توجه مطرح است. این مسائل می‌توانند به کاهش اثرگذاری مشارکت زنان در مدیریت منابع آب منجر شوند و نیاز به توجه و اصلاحات در سیاست‌های محلی و ملی را نشان دهند.

راهکارهای مشارکت و مداخله زنان در حوزه آب

در سراسر جهان، زنان به‌دلیل مسئولیت تأمین غذا، آب و سوخت بیش‌تر به منابع طبیعی وابسته هستند به همین علت تغییرات اقلیمی و به‌دنبال آن کاهش منابع آب زنان را به‌طور ویژه‌ای تحت تأثیر قرار می‌دهد. از دیدگاه تحقیقات جهانی و اسناد سازمان ملل، زنان یکی از ارکان توسعه و کلید موفقیت سیاست‌های آب هستند. این مهم در اسناد توسعه پایدار سازمان ملل برجسته شده است اما در برنامه‌های توسعه ایران در طی سالیان گذشته با وجود اشاره به اهمیت مشارکت زنان و نقش زنان در فرایند توسعه، شاهد برنامه مشخصی راجع به نقش زنان در توسعه پایدار آب نیستیم.

۶۰ درصد از زنانی که آموزش‌های

مرتبط با مدیریت منابع آبی را

دریافت کرده‌اند، به تغییرات مثبت

در رفتارهای مصرفی و استفاده از

فناوری‌های نوین پرداخته‌اند

تنها در آیین‌نامه ماده ۱۷ برنامه چهارم توسعه به نقش زنان در مدیریت منابع آب اشاره شده است، اما هیچ‌گاه برنامه مشخصی برای مشارکت و مداخله زنان در حوزه آب تدوین نشده است. بنابراین به نظر می‌رسد با توجه به اهمیت زنان در مدیریت منابع آبی با ارائه راهکارهایی بتوان در این زمینه موثر بود و گام‌های اثربخشی برداشت. از جمله راهکارها، می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد.

تقویت آموزش و توانمندسازی زنان: برگزاری کارگاه‌های آموزشی و دوره‌های آموزشی منظم برای زنان در زمینه مدیریت منابع آبی، استفاده از فناوری‌های جدید و روش‌های بهینه سازی مصرف آب یکی از راهکارهای موثر در این زمینه است. این کارگاه‌ها باید شامل محتوای کاربردی و عملی باشد تا زنان بتوانند به راحتی تکنیک‌های جدید را در فعالیت‌های خود بکار بگیرند. همچنین ایجاد منابع آموزشی محلی تولید و توزیع منابع آموزشی به زبان‌های محلی و مطابق با نیازهای خاص هر منطقه، از جمله بروشورهای آموزشی، ویدئوهای آموزشی و اپلیکیشن‌های موبایل می‌تواند در این راستا موثر باشد.

تقویت مشارکت زنان در تصمیم‌گیری‌های محلی:

تشکیل کمیته‌های محلی شامل کمیته زنان در تصمیم‌گیری‌های مربوط به مدیریت منابع آبی و حفاظت از محیط زیست از جمله راهکارهای دیگر هستند. این کمیته‌ها می‌توانند به عنوان کانال‌های ارتباطی بین زنان و نهادهای دولتی عمل کنند. همچنین توسعه برنامه‌های حمایتی برای تشویق زنان به مشارکت فعال می‌تواند در این زمینه اثرگذار باشد. **افزایش دسترسی به فناوری‌های نوین:** فراهم کردن زیرساخت‌های لازم برای استفاده از فناوری‌های نوین مانند سیستم‌های آبیاری قطره‌ای و سایر ابزارهای مدیریت منابع آب و ارائه مشوق‌ها و یارانه‌های مالی برای خرید و استفاده از فناوری‌های جدید در کشاورزی و خانه داری نیز موثر است.

افزایش آگاهی و مشارکت عمومی: برگزاری کمپین‌های عمومی و آگاهی بخش در خصوص اهمیت مصرف بهینه آب و نقش زنان در این فرایند می‌تواند در این زمینه اثرگذار باشد. این کمپین‌ها می‌توانند از رسانه‌های محلی، اجتماعات روستایی و برنامه‌های آموزشی برای رسیدن به هدف استفاده کنند. تشویق به رفتارهای پایدار و ایجاد انگیزه‌های اجتماعی و اقتصادی برای تشویق به رفتارهای پایدار و مصرف بهینه آب در سطح جامعه نیز از دیگر راهکارها در این خصوص است.



پیام آذربایجان

چهارشنبه ۵ شهریور ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۲۶۳۸

تندرستی و تحرک

دستگاه فشارخون را در سفر همراه داشته باشید

داشته باشند تا در صورت بروز علائم یا تغییرات غیرمنتظره بتوانند اقدامات لازم را انجام دهند.این متخصص داروسازی بالینی با اشاره به اهمیت مصرف صحیح داروها افزود: بیماران باید از مصرف داروهایی مانند آرام‌بخش‌ها، داروهای کدئین‌دار، آنتی‌هیستامین‌ها و داروهای خواب‌آور، به ویژه پیش از رانندگی یا فعالیت‌های نیازمند تمرکز، خودداری کنند؛ زیرا این داروها موجب کاهش سطح هوشیاری و افزایش خطر

کارشناس دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده‌های سلامت محور سازمان غذا و دارو، بر ضرورت همراه داشتن دستگاه اندازه‌گیری فشارخون و داروهای بیماران مبتلا به پرفشاری خون در طول سفر تأکید کرد.ندا کاظمی‌نیا گفت: بیماران باید برای پایش مداوم وضعیت سلامت خود، همواره دستگاه اندازه‌گیری فشارخون را در دسترس

روزانه چقدر پروتئین نیاز داریم و آیا مصرف بیش از حد آن مضر است؟



در این مطلب به تحقیق‌های انجام شده توسط دانشمندان درباره میزان پروتئین موردنیاز روزانه می‌پردازیم.

پروتئین یکی از مواد مغذی ضروری برای بدن است، اما در دنیای امروزی که دستورات غذایی متنوع و زیادی وجود دارد، اغلب مشخص نیست بدن انسان چه مقدار از این ماده مغذی نیاز دارد. در این مطلب، براساس نظر کارشناسان مربوطه به این موضوع می‌پردازیم که مقدار پروتئین روزانه مناسب برای افراد سالم، ورزشکاران و سالمندان چقدر است و آیا افراط در مصرف آن خطری دارد یا خیر.

پروتئین چیست و چرا اهمیت دارد؟

به گزارش دیجیاتو، پروتئین یکی از سه مواد مغذی اصلی و ضروری بدن است (در کنار کربوهیدرات و چربی) و نقش مهمی در تأمین انرژی دارد. این ماده برای ساخت و ترمیم بافت‌ها، تقویت سیستم ایمنی و تولید آنزیم‌ها و هورمون‌ها بسیار مهم است. پروتئین‌ها از اسیدهای آمینه ساخته شده‌اند که ۹ نوع از آنها باید از طریق غذا تأمین شوند. برخلاف چربی و کربوهیدرات، بدن نمی‌تواند پروتئین را ذخیره کند و به همین دلیل مصرف روزانه آن ضروری است، به‌گفته دانشمندان، در

شرایط شدید مثل روزه‌داری طولانی یا بیماری جدی، بدن عضلات خود را تجزیه می‌کند تا اسیدهای آمینه مورد نیاز آزاد شوند.

میزان مورد نیاز پروتئین برای انسان‌ها

مقدار پروتئینی که یک فرد باید مصرف کند به سن، سطح فعالیت فیزیکی و شرایط سلامتی بستگی دارد. بااین‌حال، مقدار توصیه‌شده روزانه (RDA) تقریباً برای همه یکسان اعلام بوده و طبق گفته دانشمندان، ۰/۸ گرم به‌ازای هر کیلوگرم وزن بدن فرد است.

برای مثال، اگر فردی ۶۵ کیلو وزن داشته باشد، باید حدود ۵۲ گرم پروتئین در روز مصرف کند. اما باید به این نکته مهم توجه کرد که این مقدار فقط برای جلوگیری از کمبود پروتئین اعلام شده است و افراد خاص مانند سالمندان، ورزشکاران و زنان باردار یا شیرده ممکن است به ۱/۲ تا ۲ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن خود پروتئین نیاز داشته باشند.

در همان مثال فرد ۶۵ کیلویی، این میزان برای افراد ذکر شده به ۷۸ تا ۱۳۰ گرم در روز می‌رسد.

آیا مصرف بیش از حد پروتئین مضر است؟

درحالی که برخی از کارشناسان عقیده دارند که مصرف بیشتر پروتئین (به‌ویژه در افراد مسن) می‌تواند در شرایط خاص مفید باشد، اما برخی تحقیقات نیز نشان داده که این موضوع معمولاً مزیت خاصی ایجاد نمی‌کند.

خبر خوب اینکه دانشمندان با انجام چند تحقیق اعلام کرده‌اند که در افراد سالم، افزایش میزان مصرف پروتئین باعث بیماری‌های کلیوی، سرطان یا پوکی استخوان نمی‌شود.

بهترین زمان مصرف پروتئین

ایده «بازه‌زمانی آنابولیک» (به معنای مصرف پروتئین در حدود ۴۵ دقیقه پس از ورزش) توسط تحقیقات علمی رد شده است، به گفته

دانشمندان، عضلات تا ۲۴ ساعت بعد از ورزش نسبت به اثرات پروتئین حساس هستند، بنابراین مهم‌تر از زمان دقیق، تأمین پروتئین کافی در طول روز است.افزایش پروتئین در هر وعده می‌تواند احساس سیری را بیشتر کرده و پرخوری را کاهش دهد. در افرادی که داروهای کاهش اشتها مصرف می‌کنند، مصرف پروتئین ممکن است به حفظ عضله کمک کند، هرچند ورزش مقاومتی بهترین راهکار است.

بهترین منابع پروتئین

پروتئین در منابع حیوانی (گوشت، ماهی، تخم‌مرغ، لبنیات) و گیاهی (حبوبات، سویا، غلات کامل، مغزها و دانه‌ها) وجود دارد. در همین باره:

بهترین پروتئین برای کمک به اجابت مزاج، از نگاه یک متخصص تغذیه

پروتئین‌های حیوانی اغلب اسیدهای آمینه ضروری بیشتری دارند و جذب آنها آسان‌تر است، اما یک رژیم گیاهی متنوع نیز می‌تواند تمام نیازهای بدن را برطرف کند. بااین‌حال، امروزه محصولات عجیب‌وغریب سرشار از پروتئین زیادی مثل پاپ‌کورن، چیپس و آبنبات هم در بازار موجود است که به‌گفته محققان بیشتر تبلیغاتی و بی‌فایده هستند.

چگونه متوجه نارسایی کبد شویم؟/ دلیل زرد شدن سفیدی چشم چیست؟/ خستگی شدید و مشکلات عصبی از علائم نارسایی کبدی به گفته یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی، علائم نارسایی کبد در مراحل مختلف، بروز می‌کند و ممکن است با نشانه‌های اولیه ای مانند تهوع، استفراغ، خارش پوست و زرد شدن چشم‌ها یا پوست آغاز شود. در مراحل انتهایی بیماری کبد، ممکن است افراد، دچار درد، ورم شکم، خونریزی یا کبودی

و اختلالات شناختی شوند. این نشانه‌ها بسته به پیشرفت بیماری می‌توانند تدریجی یا ناگهانی باشند.

علت زرد شدن سفیدی چشم‌ها چیست؟

دکتر فرزاد روشن ضمیر، متخصص تغذیه و رژیم درمانی می‌گوید: علائم نارسایی کبد در مراحل مختلف بروز می‌کند و ممکن است با نشانه‌های اولیه ای مانند تهوع، استفراغ، خارش پوست و زرد شدن چشم‌ها یا پوست آغاز شود. بسیاری از افراد مبتلا به نارسایی کبدی، سفیدی چشم‌های شان به زردی گرایش دارد که علت آن می‌تواند ابتلا به یرقان باشد.

یرقان یا زرد شدن چشم‌ها و پوست، به دلیل تجمع ماده‌ای به نام بیلی روبین در خون ایجاد می‌شود. بیلی روبین یک محصول زائد به رنگ زرد متمایل به قرمز است که هنگام تجزیه گلبول‌های قرمز قدیمی در بدن تولید می‌شود. در کبد سالم، بیلی روبین به درستی تصفیه و از طریق صفرا دفع می‌شود، اما در نارسایی کبدی این فرآیند مختل می‌شود و این ماده در خون تجمع می یابد. یرقان می‌تواند نخستین علامت بیماری کبدی و در برخی افراد ممکن است تنها نشانه قابل مشاهده باشد.

خستگی شدید و مشکلات عصبی از علائم نارسایی کبدی

خستگی و ناتوانی شدید و کمبود انرژی یکی از علائم نارسایی کبدی است. کبد، نقش حیاتی در تولید انرژی دارد و در صورت نارسایی، اختلال کاهش انرژی، ضعف عضلانی و احساس خستگی شدید بروز می‌کند. همچنین زمانی که کبد قادر به فیلتر کردن سموم نباشد، عملکرد مغز و سیستم عصبی به طور جدی آسیب می بیند.این ناتوانی در پاکسازی سموم، می‌تواند منجر به کاهش عملکرد مغز و بروز

حوادث می‌شوند.وی تأکید کرد: بیماران دیابتی نیز باید علاوه بر داروهای مصرفی و انسولین، دستگاه سنجش قند خون را به همراه داشته باشند تا بتوانند مدیریت بهینه بیماری خود را در شرایط سفر فراهم کنند. همچنین توصیه می‌شود تمامی مسافران کاظمی نیا گفت: همچنین توصیه می‌شود تمامی مسافران یک جعبه کمک‌های اولیه شامل داروهای ضروری، باند، گاز استریل، مسکن‌ها و سایر وسایل اولیه مورد نیاز را همراه داشته باشند تا در مواقع اضطراری امکان ارائه مراقبت‌های اولیه وجود داشته باشد.

دعوت به همکاری

یک شرکت معتبر صنعتی به منظور تقویت کادر نیروی انسانی خود در بخش‌های مختلف، از فارغ‌التحصیلان مقطع کارشناسی و بالاتر دعوت به همکاری می‌نماید .

ردیف	عنوان شغلی	حداقل تحصیلات مورد نیاز	حداقل سابقه کار	شرایط و مهارت های لازم	مسئولیت ها و وظایف اصلی
۱	کارشناس بازرگانی (داخلی و خارجی)	کارشناسی یا بالاتر در رشته‌های مدیریت بازرگانی، مهندسی صنایع، یا رشته‌های مرتبط	حداقل ۵ سال سابقه مرتبط (امتیاز محسوب می‌شود)	-آشنایی کامل با فرآیندهای بازرگانی داخلی و خارجی - تسلط به نرم‌افزارهای Office به‌ویژه Excel -آشنایی با زبان انگلیسی (الزامی) - کار مرتبط (امتیاز محسوب می‌شود) -دقت، پیگیری و توانایی مذاکره -آشنایی و تسلط به نرم افزار راهکاران	-شناسایی نیاز مشتریان و ارائه پیشنهادهای تجاری (ماشین آلات تولیدی شرکت با تأمین از منابع خارجی) -پیگیری فرآیندهای خرید داخلی و خارجی تا تحویل نهایی کالا -مذاکره و عقد قرارداد با تأمین کنندگان و مشتریان -مدیریت پروژه‌های بازرگانی و همکاری با واحدهای فنی و فروش -تهیه و ارائه گزارش‌های منظم از روند بازار و فعالیت‌های بازرگانی -حضور در نمایشگاه‌ها و رویدادهای تخصصی جهت توسعه بازار
۲	کارشناس ارشد فروش	کارشناسی یا بالاتر در رشته‌های مدیریت، بازاریابی، یا مهندسی صنایع	حداقل ۵ سال سابقه مرتبط (امتیاز محسوب می‌شود)	-آشنایی با اصول فروش و بازاریابی صنعتی -آشنایی کامل با بازار ماشین‌ابزار ایران و شناخت مشتریان کلیدی (کارخانجات، کارگاه‌های تولیدی و نمایندگان فروش) -توانایی مذاکره، عقد قرارداد و پیگیری پروژه‌های فروش سنگین و سرمایه‌ای -تجربه در صادرات و واردات ماشین آلات (مزیت محسوب می‌شود) -تسلط به زبان انگلیسی (گفتاری و نوشتاری) (مزیت محسوب می‌شود) -توانایی ارائه راه‌حل‌های فنی-تجاری و مشاوره به مشتریان -تسلط به نرم‌افزارهای Office و CRM	-توسعه بازار و شناسایی مشتریان جدید در داخل و خارج از کشور -مدیریت ارتباط با مشتریان کلیدی و ارائه مشاوره تخصصی در انتخاب ماشین آلات -همراهنگی با بخش‌های فنی و خدمات پس از فروش جهت پشتیبانی از مشتریان -مذاکره، تهیه پیشنهادهای مالی و فنی و پیگیری تا انعقاد قرارداد -ارائه گزارش‌های دوره‌ای فروش و تحلیل بازار به مدیریت -مشارکت در نمایشگاه‌ها و رویدادهای تخصصی صنعت ماشین‌ابزار
۳	کارشناس تدارکات	کارشناسی یا بالاتر در رشته‌های مدیریت بازرگانی، مالی، مهندسی صنایع	حداقل ۵ سال سابقه مرتبط (امتیاز محسوب می‌شود)	-آشنایی با فرآیندهای خرید، تدارکات و تأمین کنندگان -آشنایی کامل با قطعات و ماشین آلات صنعت ماشین ابزار -تسلط به فرآیند استعلام قیمت، مذاکره و عقد قرارداد با تأمین کنندگان -آشنایی با اصول بازرگانی بین‌الملل، اینکوترمز و واردات کالا -دقت در پیگیری امور و مستندسازی -تسلط به نرم‌افزارهای Office به ویژه Excel -آشنایی و تسلط به نرم افزار راهکاران	-شناسایی و ارزیابی تأمین کنندگان داخلی و خارجی در حوزه ماشین‌ابزار و قطعات پدکی -استعلام قیمت، دریافت پروفرما و انجام مذاکرات تجاری -مدیریت فرآیند خرید تا تحویل کالا (از سفارش‌گذاری تا ترخیص) -تهیه و ارائه گزارش‌های منظم از وضعیت خرید و تأمین به مدیریت -همکاری نزدیک با واحدهای فروش، تولید و خدمات پس از فروش جهت تأمین به‌موقع نیازها
۴	کارشناس ارشد مالی	کارشناسی در رشته‌های حسابداری، مدیریت مالی یا رشته‌های مرتبط (کارشناسی ارشد مزیت محسوب می‌شود)	حداقل ۵ سال سابقه مرتبط (ترجیحاً در شرکت‌های متوسط یا بزرگ)	-تسلط کامل بر استانداردهای حسابداری و قوانین مالی و مالیاتی کشور -آشنایی با نرم‌افزارهای مالی و حسابداری (نرم‌افزارهای ERP مزیت محسوب می‌شود) -توانایی تجزیه و تحلیل مالی، تصمیم‌گیری و ارائه راهکار -دقت بالا، مسئولیت‌پذیری و مهارت در مدیریت زمان -آشنایی یا تسلط به تهیه صورتهای مالی -آشنایی و تسلط به فرآیند تهیه و تنظیم بودجه سالانه - آشنایی و تسلط به نرم افزار راهکاران	-تهیه، کنترل و تحلیل گزارش‌های مالی و مدیریتی -نظارت بر اجرای فرآیندهای حسابداری و تطابق آن با استانداردهای حسابداری و قوانین مالیاتی -یودجه‌ریزی، پیش‌بینی جریان نقدی و مدیریت نقدینگی -تحلیل صورت‌های مالی و ارائه گزارش به مدیران ارشد -مشارکت در تدوین استراتژی‌های مالی و بهینه‌سازی هزینه‌ها -بررسی و کنترل اسناد حسابداری و تراکنش‌های مالی -همکاری با حسابرسان داخلی و خارجی -مدیریت تیم مالی (در صورت نیاز) و ارتقای فرآیندهای کاری
۵	کارشناس برنامه‌ریزی، آموزش و توسعه منابع انسانی	کارشناسی در رشته‌های مدیریت گرایش منابع انسانی /صنایع/MBA) یا مهندسی صنایع)	حداقل ۵ سال سابقه مرتبط (ترجیحاً در شرکت‌های متوسط یا بزرگ)	-آشنایی با مفاهیم توسعه منابع انسانی و فرآیندهای آموزشی -تسلط به نرم‌افزارهای آفیس به‌ویژه PowerPoint و Excel -توانایی برنامه‌ریزی، سازمان‌دهی و گزارش‌دهی -روابط عمومی و مهارت ارتباطی قوی	-شناسایی و تحلیل نیازهای آموزشی کارکنان و مدیران -طراحی و اجرای برنامه‌ها و دوره‌های آموزشی متناسب با اهداف سازمان -تدوین تقویم آموزشی سالانه و مدیریت اجرای آن -ارزیابی اثربخشی دوره‌های آموزشی و ارائه گزارش‌های تحلیلی -طراحی و اجرای برنامه‌های توسعه منابع انسانی (مسیر شغلی، چالشین‌پیوری و ...) -همکاری با مدیران واحدها برای پیوند آموزش با اهداف استراتژیک سازمان -مدیریت ارتباط با مراکز آموزشی، اساتید و پیمانکاران مربوطه -مستندسازی و نگهداری سوابق آموزشی کارکنان

• بیمه و مزایای قانونی، پرداخت منظم و به موقع حقوق، امکان ارتقا شغلی بر اساس عملکرد

• نحوه ارسال رزومه: متقاضیان محترم می توانند رزومه خود را همراه با ذکر عنوان شغلی مورد نظر به آدرس ایمیل: azarsabz.pooyasanat@gmail.com ارسال نمایند و در صورت نیاز با شماره:۰۴۱۳۲۸۹۷۴۴۵ تماس بگیرید.

رشد ۴۳ درصدی گردشگران خارجی در گیلان

استقبال گردشگران خارجی از گیلان از سال‌های گذشته رو به افزایش بود. آمارها نشان می‌دهد این روند ادامه دارد به طوری که در بهار ۱۴۰۴ سفر گردشگران خارجی به مقصد گیلان رقم قابل توجی بوده است. به گفته معاون گردشگری اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی گیلان، امسال بیشترین تعداد گردشگران خارجی از کشور عراق بوده‌اند.حسین ابراهیمی می‌گوید: «علاوه بر عراق، از ابتدا سال تا کنون گردشگران از

کشورهای آذربایجان، روسیه، ترکیه، آلمان، ایتالیا، چین، ژاپن، مالزی، هند، لهستان، افغانستان، گرجستان، بلاروس، کره جنوبی، اسانیا، عربستان و دیگر کشورهای عربی به گیلان سفر کرده‌اند. این تنوع نشان‌دهنده گسترش مقاصد و جذابیت‌های گردشگری گیلان برای طیف وسیعی از ملیت‌هاست.»استادار گیلان به تازگی در جلسه شورای راهبری وزارت میراث فرهنگی و در حضور سیدرضا صالحی امیری اعلام کرد که فرودگاه بین‌المللی

گردشگری، موتور خاموش اقتصاد

و به تنوع و ویژگی‌های فرهنگی گردشگران احترام بگذارند.

راهنمای گردشگری در حقیقت سفیر یک کشور است. او باید هم دانش عمیق در حوزه کاری خود داشته باشد و هم به تفاوت‌های فرهنگی گردشگران داخلی و خارجی احترام بگذارد. یک راهنما باید روایتگری توانمند باشد؛ بتواند درباره مقصدها، محورها و جاذبه‌های مختلف تاریخی، فرهنگی، طبیعی و... هم اطلاعات درست ارائه دهد و هم آثارابه شکلی جذاب بیان کند تا گردشگر سر ذوق بیاید. در کنار دانش وروایتگری، رفتار درست و حرفه‌ای با گردشگران بسیار مهم است.

معتقدم راهنما یک نمونه کوچک از کلیت صنعت گردشگری است و می‌تواند تا حد زیادی بر نگرش گردشگران نسبت به یک مقصد تأثیر بگذارد. اگر راهنما درست رفتار کند، این نگرش مثبت خواهد بود؛ اما اگر عملکرد ضعیفی داشته باشد، قطعا بر ذهنیت گردشگران اثر منفی خواهد گذاشت.

وظایف راهنمای تور در همراهی با گردشگران ایرانی و خارجی چقدر با هم متفاوت است؟
در مورد گردشگران ایرانی، شرایط ساده‌تر است. راهنما به‌راحتی به زبان آنها صحبت می‌کند، با فرهنگ‌شان آشناست و حتی گردشگران نیز اغلب با راهنما، فرهنگ او و مقاصد گردشگری آشنایی بیشتری دارند. به همین دلیل، معمولاً مشکلات کمتری پیش می‌آید و گردشگر ایرانی بیشتر انتظار دارد که راهنما اطلاعات جزئی‌تر و دقیق‌تری در اختیارش قرار دهد. اما درخصوص گردشگران خارجی ماجرا متفاوت است.

در وهله اول، راهنما باید تسلط کافی به یک زبان خارجی داشته باشد (ترجیحا انگلیسی به‌عنوان زبان بین‌المللی) تا بتواند مطالب را درست منتقل کند. علاوه بر زبان، آشنایی با فرهنگ و آداب و رسوم کشورهایی که گردشگران از آنها می‌آیند و همچنین آشنایی با مفاهیم فرهنگی ایران بسیار اهمیت دارد. تنها در این صورت است که می‌تواند مفاهیم را به‌درستی توضیح دهد.

برای مثال، وقتی قرار است گردشگر خارجی از یک بنای مذهبی مانند حرم مهر رضوی بازدید کند، راهنما باید بداند در این محل، پروتکل‌های خاصی وجود داردو این نکات را پیش از ورودبه گردشگران منتقل کند؛چه درموردیوشش بانوان وآقایان و چه درزمینه آداب ورسوم مذهبی. یا مثلا در بحث «تعارف» که بخشی از فرهنگ ایرانی است، اگر راهنما با این ظرایف آشنا نباشد، نمی‌تواند به‌درستی آن را برای گردشگر خارجی توضیح دهد. هرچه راهنما تسلط بیشتری بر امکانات و تسهیلات مختلف مانند تبدیل ارز، نحوه استفاده از اینترنت، سیستم‌های حمل‌ونقل و ... داشته باشد، رضایت گردشگر خارجی نیز بیشتر خواهد بود. این گروه از گردشگران به توجه بیشتری نیاز دارند، زیرا مهمانان خارجی هستند و کوچک‌ترین خطا یا بی‌توجهی می‌تواند آثار منفی داشته باشد. حتی در جزئیاتی مثل کمک به خرید کردن، راهنما می‌تواند نقش مؤثری ایفا کند تا تجربه گردشگر به بهترین شکل ممکن رقم بخورد.

مهم‌ترین چالش‌ها و مشکلات صنعت گردشگری ایران از نگاه شما چیست؟

چالش‌ها و مشکلات این صنعت در ایران بسیار زیاد است، اما به برخی از مهم‌ترین آنها اشاره می‌کنم. مورد اول، جایگاه گردشگری در اقتصاد است؛ هنوز صنعت گردشگری در ایران به‌عنوان یک موتور محرکه اقتصادی به رسمیت شناخته نشده و ما همچنان به نفت و صنایع دیگر وابستگی جدی داریم و باور نکرده‌ایم که گردشگری می‌تواند نجات‌دهنده اقتصاد کشور و عامل تحول آن باشد.

مورد دوم، نبود برنامه ملی توسعه گردشگری است؛ درحال حاضر ما هیچ برنامه ملی و واقعی برای توسعه گردشگری نداریم و طبیعی است که

رشت طی ماه‌های اخیر با افزایش پروازهای داخلی و خارجی، جایگاه خود را ارتقا داده است. به این ترتیب، این فرودگاه که پیش‌تر در رتبه هفدهم قرار داشت، هم اکنون به رتبه هشتم کشور رسیده و پروازهای جدیدی به مقاصدی همچون استانبول، مسکو، عمان و ... در آن راهاندازی شده است.همچنین معاون گردشگری گیلان تأکید می‌کند: «براساس آمار، گیلان در سال ۱۴۰۴ شاهد رشد قابل توجهی در ورود گردشگران خارجی بوده است.

۷

پیام آذربایجان

چهارشنبه ۵ شهریور ۱۴۰۴

سال بیست و دوم / شماره ۲۶۳۸



گردشگری

چگونه در سفر، لحظه‌های ناب طبیعت را به عکس بدل کنیم؟

سفر می‌گذرد، عکس‌ها می‌مانند

رنگ‌ها، خانواده و احترام به طبیعت

ثبت لحظه‌های خانوادگی بخش مهمی از عکاسی در سفر است. طبیعت زیباست اما بدون وجود انسان در قاب، عکس گاهی خالی به نظر می‌رسد.برای من وقتی خانواده‌ام رادعکس‌ها می‌گنجانم، حس وحال سفر کامل می‌شود. معمولاً هم سعی می‌کنم عکس‌ها طبیعی باشند؛ نه ژست‌های خشک و تکراری. بهترین عکس‌ها همان‌هایی هستند که سوژه در حال خندیدن، قدم‌زدن یا بازی کردن است. کودکانی که در رودخانه سنگ پرتاب می‌کنند یا بزرگ‌ترهایی که چای داغ در دل کوه روی هیزم می‌گذارند، بهترین صحنه‌های طبیعی هستند که ارزش ثبت دارند.

یکی دیگر از لذت‌های عکاسی در طبیعت، ثبت رنگ‌هاست. ایران تنوع بی‌ظیری از رنگ دارد؛ از سبزی جنگل‌های شمال گرفته تا طلایی کویر، آبی خلیج‌فارس و سپیدی برف‌های کوهستان. در سفرهایم همیشه تلاش می‌کنم رنگ غالب هر مکان را برجسته کنم.

مثلا وقتی در کویر عکاسی می‌کنم، سادگی و یکدستی رنگ ش‌ن‌ها را به نمایش می‌گذارم. در جنگل، تضاد رنگ سبز درختان و آبی آسمان یا قرمزی لباس‌های خانواده در میان آن همه سبزی، تصویر را زنده‌تر می‌کند. دریا هم که داستان خودش را دارد؛ بازی رنگ‌های آبی و فیروزه‌ای آب در کنار نور خورشید، هر لحظه قاب تازه‌ای می‌سازد.

در عکاسی طبیعت، بیشتر از هر چیز باید تمرکز را بر ترکیب‌بندی و نور بگذارید. البته اگر دوربین حرفه‌ای در دسترس باشد، امکانات بیشتری مثل تغییر لنز یا تنظیم دستی نوردهی می‌دهد اما نبود آن هم مانعی برای خلق عکس‌های خوب نیست.

یکی از نکات مهم دیگر که نباید فراموش کنید، حفظ احترام به طبیعت هنگام عکاسی است. هیچ‌وقت برای گرفتن عکس نباید شاخه‌ای را بشکنیم، گل‌ها را له یا محیط را آلوده کنیم. زیبایی طبیعت زمانی ارزشمند است که نسل‌های بعدی هم بتوانند همان لحظه‌ها را تجربه کنند. در پایان هر سفر، وقتی به خانه برمی‌گردم و عکس‌ها را مرور می‌کنم، می‌بینم هر تصویر چقدر زنده است.

عکس‌ها نه فقط منظره‌ای از طبیعت را نشان می‌دهند بلکه خنده‌ها، احساسات و لحظاتی را که با خانواده و دوستان داشته‌ام، دوباره زنده می‌کنند. به نظرم عکاسی در طبیعت فقط یک هنر یا سرگرمی نیست؛ راهی است برای ثبت زندگی در دنیایی که همه‌چیز زود می‌گذرد، همین عکس‌ها یادمان می‌آورند لحظاتی بوده‌اند که ارزش زندگی را بیشتر کرده‌اند.

وقتی راهی جاده می‌شوم

و به دل کوه، جنگل یا کنار

دریا می‌روم، حس می‌کنم

فرصتی پیدا کرده‌ام تا از

روزمرگی فاصله بگیرم و

دوباره با خودم و خانواده‌ام

ارتباطی تازه برقرار کنم.

اما چیزی که این تجربه

را ماندگار می‌کند، ثبت

آن لحظات زیبا با عکاسی

است.

عکاسی شبیه دفترچه

خاطرات تصویری است؛

جایی که می‌توانم رنگ،

نور، صدا و حتی احساسی

را که در آن لحظه داشته‌ام

دوباره بازآفرینی کنم. در

اینجا می‌خواهم از نگاه یک

گردشگر توضیح دهم چگونه

می‌توان در سفر زیبایی‌های

طبیعت را ثبت کرد تا

سال‌ها بعد هم با دیدن

عکس‌ها، همان حس خوب

زنده شود.

نور و زاویه؛ راز ماندگاری یک تصویر

از همان لحظه‌ای که وارد طبیعت می‌شوم، اولین کاری که می‌کنم «دیدن» است. خیلی وقت‌ها ما فقط نگاه می‌کنیم اما نمی‌بینیم. در عکاسی باید یاد بگیریم جزئیات را ببینیم؛ حرکت برگ‌ها در باد، انعکاس نور خورشید روی سطح آب، خطوط کوه‌ها و حتی سایه‌ای که مادر، خواهر یا دیگر عزیزان‌مان روی چمن انداخته‌اند.

عکاسی یعنی همین توجه به جزئیات کوچک و تبدیل آنها به خاطره‌های بزرگ. وقتی با خانواده دسرفه‌هستم،این نگاه جزئی‌نگر کمک می‌کندلحظه‌های ساده و عمیق را ثبت کنیم؛ مثل خنده کودکی وقتی پایش در شن‌های ساحل فرو می‌رود یا آرامش چهره دختری وقتی غروب خورشید را نگاه می‌کند.

یکی از اصول مهم درعکاسی سفر، استفاده درست از نور طبیعی است. طبیعت بزرگ‌ترین آتلیه دنیاست ونور خورشید بهترین چراغ عکاسی. یاد گرفته‌ام صبح زود، وقتی نورملایم‌تر است، عکس‌هایی با رنگ‌های نرم‌تر و حس آرام‌تر بگیرم و ظهرها که نور خورشید شدید و سایه‌ها تند هستند از جزئیات عکاسی کنم یا عکس‌های سایه‌روشن بگیرم اما هیچ لحظه‌ای به پای غروب نمی‌رسد.

ساعت‌های نزدیک به غروب، معروف به «ساعت طلایی»، بهترین زمان برای ثبت عکس‌هایی است که رنگ آسمان، زمین و چهره آدم‌ها را در گرم‌ترین و زیباترین حالت نشان می‌دهد.



معاون هماهنگی امور مناطق شهرداری کلانشهر تبریز تاکید کرد: پروژه های عمرانی ناحیه محور شهرداری منطقه ۶ پیگیری و تکمیل شود.

محبوب تیزپاز در جلسه با شهردار، معاون عمرانی و شهرداران نواحی شهرداری منطقه ۶ تبریز بر ضرورت رفع نواقص و چالشهای

تاکید بر تقویت نقش پیگیری شهرداران نواحی در راستای بهبود کیفی پروژه های عمرانی

معاير و محلات غرب و شمالغرب تبریز تاکید کرد.

تیزپاز همسطح سازی دریچه های ناتراز را در کاهش ترافیک، حوادث و پیشگیری از استهلاک خودروهای شهروندان ضروری دانست.

معاون هماهنگی امور مناطق شهرداری

خبر

۱۸۹ همت اعتبار مورد نیاز برای تکمیل طرح های نیمه تمام ملی آذربایجان شرقی



رئیس سازمان مدیریت و برنامه ریزی آذربایجان شرقی با بیان اینکه رتبه اول مبادله موافقت نامه را در کشور به خود اختصاص داده ایم، گفت: برای تکمیل طرح های نیمه تمام ملی استان ۱۸۹ همت اعتبار مورد نیاز است.

حیدر فتح زاده در نشست با مجمع نمایندگان استان به تشریح آخرین وضعیت سند آمایش استان پرداخت اظهار کرد: سند آمایش ملی و استانی در سال ۱۳۹۹ تصویب و ابلاغ شده است و تمامی دستگاهها موظف به اجرای آن هستند.وی با بیان اینکه سازمان مدیریت و برنامه ریزی ناظر اجرایی شدن این سند از سوی دستگاهها است، افزود: پروژه آذربایجان شرقی رتبه هشتم عدم تعادل های منطقه ای را به خود اختصاص داده است.فتح زاده یادآور شد: این استان با جمعیت ۴ میلیون و ۱۰۷ هزار نفر و سهم جمعیتی ۴٫۷ درصد در رتبه ۶ کشور و از لحاظ وسعت با سهم ۲٫۸ درصدی در رتبه یازدهم کشور قرار دارد.فتح زاده بر ضرورت جهت گیری استان به سمت صنایع با تکنولوژی بالا و حرکت از صنایع کارگرپر به صنایع تکنولوژی بر و مبتنی بر دانش، افزایش توان رقابت پذیری استان در حوزه معدن و اجتناب از خام فروشی همچنین حرکت به سمت کشاورزی مدرن و صنعتی تاکید کرد.

وی در ادامه به توضیح وضعیت اعتباری استان در بودجه سال ۱۴۰۴ اشاره و اضافه کرد: اعتبارات تملک دارایی های سرمایه ای ابلاغی ابتدای سال آذربایجان شرقی با ۳۵ درصد رشد نسبت به مدت مشابه سال قبل از پنج هزار و ۳۴۲ میلیارد ریال به هفت هزار و ۲۳۲ میلیارد ریال افزایش یافته است.رئیس سازمان مدیریت و برنامه ریزی آذربایجان شرقی، میزان تخصیص ابلاغی اعتبارات تملک دارایی های سرمایه ای استان را ۲۶ تارده مرداد را رقم هفت هزار و ۳۸۵ میلیارد ریال معادل ۱۳ درصد (به ماخذ ۵۴ هزار و ۹۲۷ میلیارد ریال و بدون توازن ملی) اعلام کرد. وی با بیان اینکه رتبه اول مبادله موافقت نامه را در کشور به خود اختصاص داده ایم، افزود: برای تکمیل طرح های نیمه تمام ملی استان ۱۸۹ همت اعتبار مورد نیاز است.

فتح زاده در عین حال خاطرنشان ساخت: یک هزار و ۱۱۳ مدرسه بلااستفاده در استان وجود دارد که باید در قالب قانون مولدسازی مدیریت شوند.رئیس سازمان مدیریت و برنامه ریزی آذربایجان شرقی اضافه کرد: اعتبارات هزینه ای ابلاغی ابتدای سال استان نیز با ۳۰٫۱۳ درصد رشد از ۲ هزار و ۲۳ میلیارد ریال به ۲ هزار و ۶۳۳ میلیارد ریال افزایش یافته و میزان تخصیص ابلاغی ۶ ماهه آن ۱۲ هزار و ۴۴۰ میلیارد ریال معادل ۴۷ درصد بوده است.در این جلسه بیت الله عبداللهی، رئیس مجمع نمایندگان آذربایجان شرقی بیان داشت: یکی از ضعف های استان این است که برخی از دستگاهها اعتباراتی که از محل ردیف ها و طرح ها متمرکز قابل دریافت است را پیگیری و سهم مناسب استان را اخذ نمی کنند!سایر نمایندگان حاضر در جلسه نیز به بیان نکته نظرات، پیشنهادات و انتقادات خود پرداختند.

با کلنگ زنی تقاطع غیرهم سطح ورزقان و ادامه ساخت بزرگراه خواجه ـ ورزقان، مسیر توسعه جاده ای و امنیت ترافیکی این منطقه تقویت می شود. بهرام سرمست، استاندار آذربایجان شرقی در مراسم کلنگ زنی عملیات تکمیلی بزرگراه خواجه ـ ورزقان در قطعات ۳) ب)، (۴ ب) و احداث تقاطع غیرهمسطح ورودی شهرستان ورزقان با تاکید بر اهمیت توسعه زیرساخت های جاده ای در استان اظهار داشت: اجرای این طرح ها نقش مهمی در عمران و آبادانی منطقه و کاهش حوادث رانندگی در ورودی شهرستان ورزقان خواهد داشت.

وی افزود: تمام این اقدامات در سایه برکت نظام جمهوری اسلامی و با وحدت و همدلی در ارکان مختلف اجرایی و در به خدمت مردم محقق می شود.استاندار آذربایجان شرقی با اشاره به همراهی و همدلی مسؤولان و مردم ورزقان تصریح کرد: هرچا چنین وفاقی وجود داشته باشد، خیر و برکت به دنبال خواهد داشت و شهرستان ورزقان نیز شایسته برخورداری از خدمات و پروژه های بیشتر است. سرمست با بیان اینکه مدیریت استان بر توسعه متوازن و متعادل در

کلانشهر تبریز، همچنین تاکید کرد: پروژه های عمرانی ناحیه محور غرب و شمالغرب تبریز در سطح حوزه شهرداری منطقه ۶، به طور کلی توسط شهرداران نواحی پیگیری، نظارت و تکمیل شود.

آغاز پروژه های زیرساختی جدید در ورزقان با هدف توسعه و کاهش تصادفات



پایدار ورزقان و بهره برداری بهینه از ظرفیت های جغرافیایی و معدنی این شهرستان است.

این پروژه ها در چارچوب برنامه های کلان دولت جمهوری اسلامی ایران برای توسعه پایدار و متوازن زیرساخت های حمل و نقل کشور، به ویژه در مناطق کمتر برخوردار و محروم، اجرایی می شوند و با هدف افزایش ایمنی جاده ها، کاهش تصادفات، ارتقاء کیفیت زندگی مردم و بهره برداری بهینه از ظرفیت های اقتصادی و معدنی منطقه، گامی مؤثر در عمران و آبادانی استان آذربایجان شرقی و کشور برداشته خواهد شد.

همچنین بهره برداری از معادن مس و طلا در ورزقان نقش مهمی در رشد

اقتصادی و ایجاد فرصت های شغلی منطقه خواهد داشت.

معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار:

آذربایجان شرقی با ۱۹۷ همت اعتبار، رتبه اول کشور در اجرای پروژه های هفته دولت را کسب کرد



معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار آذربایجان شرقی، از افتتاح و کلنگ زنی ۱۲۰۸ طرح عمرانی، اقتصادی و خدماتی با اعتباری بالغ بر ۱۹۷ هزار میلیارد تومان در هفته دولت خبر داد و اعلام کرد: این استان از لحاظ اعتبار پروژه های قابل افتتاح، رتبه نخست را در میان استان کشور به خود اختصاص داده است. ظفر محمدی با بیان اینکه این حجم از سرمایه گذاری بیانگر بیشترین حجم سرمایه گذاری در بین استان های کشور است، افزود: استان های بوشهر، هرمزگان و یزد به ترتیب در رتبه های دوم تا چهارم قرار گرفته اند.محمدی تصریح کرد: از این تعداد، ۱۰۰۶ پروژه با اعتبار ۱۵۵ همت

گستره ی 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

چهارشنبه ۵ شهریور ۱۴۰۴ ● سال بیست و دوم ● شماره ۲۶۳۸

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: پرینان

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

تلفن:۳۵۲۳۱۴۹۷ ۳۵۲۳۴۸۷

سازمان آگهی ها:۰۵۱۳۵۲۴۷۰

E mail:wpat_82@yahoo.com

https://payamazarbayan.ir

حقوقی

مروری بر ابعاد حقوقی دیه؛ از شرایط تا نحوه پرداخت

یک حقوقدان گفت: دیه مالی است که در جنایات علیه جسم پرداخت می شود و قوانین ویژه ای درباره میزان، شرایط و نحوه پرداخت آن وجود دارد. دیه در حقوق کیفری، جبران مالی خسارتی است که در نتیجه جنایت یا شبه جنایت به فردی وارد می شود. به عبارت ساده تر، وقتی کسی به دیگری آسیب جسمی یا جانی وارد می کند، قانون در برخی موارد اجازه می دهد که به جای مجازات کیفری، فرد آسیب دیده یا اولیای دم (خانواده مقتول) مبلغی پول (دیه) از مجرم دریافت کنند. امین فلاح، حقوقدان و وکیل پایه یک دادگستری، در گفتگو با خبرنگار مهر به بررسی ابعاد حقوقی و قانونی دیه و شرایط آن پرداخت.

متن گفتگو به شرح زیر است:

تعریف دیه چیست و چه فرقی با ارش دارد؟

دیه از منظر لغوی و در زبان فارسی به معنی خون بها و در فقه اسلامی عبارت از مالی است که به عنوان بدل نفس یا اطراف در جرایم علیه تمامیت جسمانی اشخاص (جنایات) به قربانی یا اولیای دم پرداخت می شود و بر اساس قانون دیه مالی است که در شرع مقدس برای ایراد جنایت غیرعمدی بر نفس، اعضا و منافع و یا جنایت عمدی در مواردی که به هر جهتی قصاص ندارد به موجب قانون مقرر می شود. همچنین ارش دیه غیرمقدر است که میزان آن در شرع تعیین نشده است و دادگاه با لحاظ نوع و کیفیت جنایت و تأثیر آن بر سلامت مجنی علیه و میزان خسارت وارده با در نظر گرفتن دیه مقدر و با جلب نظر کارشناس میزان آن را تعیین می کند.

ماهیت دیه چیست؟

در مورد ماهیت دیه که آیا مجازات محسوب می شود یا غرامت، نظرات مختلفی ارائه شده است، اما فارغ از تمام اختلاف نظرات دیه را می توان تأسیس مستقلی دانست که هم دارای ویژگی هایی از مجازات و کیفر است، هم اینکه اوصافی از غرامت و جبران خسارت را داراست.

موارد تعلق دیه چیست؟

دیه در موارد قتل، جرح و نقص عضو تعیین می شود.

موارد دیه کامل همان است که در مقررات شرع تعیین شده است و میزان آن ابتدای هر سال توسط رئیس قوه قضائیه به تفصیل بر اساس نظر مقام رهبری تعیین و اعلام می شود. منظور از موارد اعلامی در شرع نیز (۱۰۰ شتر، ۲۰۰ گاو، ۱۰۰۰ گوسفند، ۲۰۰ دست لباس حله یمانی، ۱۰۰۰ دینار، یا ۱۰ هزار درهم) است.

دیه زن و مرد چه تفاوتی دارد؟

دیه زن و مرد تا ثلث دیه کامل مساوی است و در مواردی که دیه بیش از ثلث می باشد، دیه زن نصف دیه مرد است.

دیه غیرمسلمانان چه مقدار است؟

دیه جنایت بر اقلیت های دینی شناخته شده در قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران به اندازه دیه مسلمان تعیین می گردد.

ماه های حرام چه تأثیری در دیه دارند؟

هرگاه رفتار مرتکب و فوت مجنی علیه هر دو در ماه های حرام (محرم، رجب، ذی القعدة و ذی الحجه) یا در محدوده حرم مکه، واقع شود، خواه جنایت عمدی، خواه غیرعمدی باشد، علاوه بر دیه نفس، یک سوم دیه نیز افزوده می گردد. سایر مکان ها و زمان های مقدس و متبرک مشمول حکم تغلیظ دیه نیست.

تغلیظ دیه در چه مواردی است؟

تغلیظ فقط در قتل نفس است و در جنایات منجر به جرح یا نقص عضو دیه تغلیظ نمی شود.

میزان تغلیظ دیه چقدر است؟

مستند به ماده ۵۵۷ و برخلاف باور رایج میان مردم، در موارد تغلیظ، صرفاً یک سوم به دیه کامل افزوده می شود و افزایش دیه به میزان «دو برابر» در ماه های حرام منبای قانونی ندارد. همچنین برخلاف باور رایج ماه صفر نیز جزو ماه های حرام محسوب نمی شود.

فلسفه افزایش دیه در ماه های حرام و حرم مکه در چیست؟

اعراب از دیر باز به جهت قداست و حرمت این ماهها دست از جنگ و خونریزی می کشیدند؛ پس از اسلام نیز زمان ها و مکان فوق مورد احترام مسلمانان واقع شد. افزایش دیه در ماه های حرام، عاملی بازدارنده است که از خشونت و خونریزی جلوگیری می کند و منجر به حفظ امنیت عمومی می شود. همچنین به جهت حفظ امنیت هرچه بیشتر تجار و حجاج در انجام مناسک حج در حرم مکه، افزایش دیه عاملی برای حفظ امنیت مردم به شمار می آید.

شمول تغلیظ دیه چیست؟

در حکم تغلیظ دیه فرقی میان بالغ و غیر بالغ، زن و مرد و مسلمان و غیرمسلمان نیست. سقط جنین نیز پس از پیدایش روح، مشمول حکم تغلیظ است. تغلیظ دیه، در مواردی که عاقله یا بیت المال پرداخت کننده دیه باشد نیز جاری است. در قتل عمدی که به علت عدم امکان قصاص یا عدم جواز آن دیه پرداخت می شود نیز این حکم جاری است.

مهلت پرداخت دیه چقدر است؟

مطابق قانون مواعد پرداخت دیه به نحو زیر است:

قتل عمد: یک سال قمری، شبه عمد: ۲ سال قمری، خطای محض: ۳ سال قمری

ادامه دارد...

