

پیام آذربایجان

یکشنبه ۱۶ شهریور ۱۴۰۴ / ۱۴ ربیع الاول ۱۴۴۷ / سال بیست و دوم / شماره ۲۶۴۵ / ۸ صفحه / قیمت ۲۰ هزار تومان

چالش‌های زیست‌محیطی از زبان مدیرکل محیط زیست آذربایجان شرقی:

از کمبود محیط‌بان تا بحران آب و پسماند



وی کمبود نیروهای محیط‌بان را تشریح کرد: استان آذربایجان شرقی در مجموع ۳۰۰ هزار هکتار مناطق حفاظت‌شده دارد، اما تعداد محیط‌بانان برای مدیریت این وسعت کافی نیست، به‌عنوان مثال، تنها منطقه حفاظت‌شده سهند با مساحت ۱۸۰ هزار هکتار به حداقل ۱۸۰ محیط‌بان نیاز دارد، درحالی‌که تعداد کل محیط‌بانان استان فقط ۱۰۸ نفر است.

تعریف کرد و گفت: ساختار این اداره یکی از مظلوم‌ترین دستگاه‌های دولتی است که بیشتر نقش نظارتی دارد و بودجه اجرایی و منابع مالی کافی ندارد و به همین دلیل نمی‌تواند کارهای عمرانی انجام دهد. حقوق پایین و محدودیت منابع انسانی از چالش‌های مهم این حوزه است.

کمبود شدید محیط‌بانان در استان

ادامه در صفحه ۷

مدیرکل محیط زیست آذربایجان شرقی، از چالش‌های جدی این حوزه، از بحران نیروی انسانی و محدودیت بودجه گرفته تا وضعیت بحرانی دریاچه ارومیه، نابودی تالاب‌ها، تهدید گونه‌های جانوری و مشکلات مدیریت پسماند سخن گفت. «محمدحسین حسن زاده»، اولویت‌های اداره کل محیط زیست آذربایجان شرقی را در دو بخش محیط انسانی و محیط طبیعی

هفته وحدت فرصتی برای همدلی و انسجام است



کارشناس مسائل مذهبی با تأکید بر لزوم حفظ وحدت و جامعه گفت: هفته وحدت فرصتی برای همدلی و انسجام است. هفته وحدت، بیش از یک مناسبت تقویمی یا یادآوری تاریخی است؛ این هفته، آینه تمام‌نمای آموزه‌های پیامبر اسلام (ص) در زمینه همدلی، برادری و انسجام میان امت اسلامی است. تولد پیامبر اسلام و وفات ایشان، فرصتی است برای بازخوانی پیام‌های اخلاقی و اجتماعی ایشان و یادآوری اینکه اصل دین بر اتحاد و محبت استوار است، نه تفرقه و اختلاف.

وحدت، مفهومی فراتر از حضور جمعی در یک مناسبت مذهبی است؛ وحدت یعنی پیروی از آموزه‌هایی که انسان‌ها را به یکدیگر نزدیک می‌کند، شناخت مشترکات دینی و انسانی و عمل به آنها در زندگی روزمره. هفته وحدت این پیام را یادآوری می‌کند که اختلافات فقهی و مذهبی نباید مانعی برای همکاری، محبت و همدلی شود و جامعه‌ای که بر اساس این ارزش‌ها شکل می‌گیرد، پایدار، امن و همدل خواهد بود. پیامبر اسلام همواره بر ارزش‌های مشترک تأکید داشتند و نشان دادند که رعایت اخلاق، انصاف و احترام متقابل می‌تواند عامل انسجام میان امت باشد. این هفته، فرصتی است تا نسل‌های جدید با تأمل در آموزه‌های پیامبر، اهمیت همکاری، همدلی و همیاری میان مسلمانان

ادامه در صفحه ۳

تئاتر ارسباران در مسیر بالتدیگی

۲

**اختلاف آمار مصرف آب؛
بخش کشاورزی مقصر اصلی
یا سهم واقعی کمتر از ۵۰
درصد؟**

۳

**وقتی برای بچه‌ها لباس
می‌خریم حواسمان به چه
چیزهایی باشد**



۴

**زنان خانه‌دار؛ قهرمانان
پنهان خانواده،
نیازمند حمایت و توجه**

۵

**شهرزنده نه با برج‌ها که با
نفس سبز پارک‌ها
ادامه می‌یابد**

۷

**۷۰ کیلومتر از خط ریلی
رشت - آستارا
تملک شد**

۸

خبرهای خوش استاندار آذربایجان شرقی برای مالکان اراضی فاز ۲ خاوران



به تصویب شورای عالی معماری و شهرسازی رسیده بودیم و مقرر شد در استان هم این مصوبه مراحل لازم را طی کند که از جمله مهم‌ترین مراحل الحاق فاز ۲ خاوران به شهر تبریز بود. وی افزود: بحث کمیسیون ماده ۵ هم که در معاونت عمرانی تصویب شده بود، امروز در جلسه شورای برنامه‌ریزی و توسعه استان تصویب و مقرر شد مجدداً به شورای عالی معماری و شهرسازی ارسال شود. سرپرست ادعان داشت: در نهایت این مصوبه با توجه به اهمیتی که داشت، امروز با رای ۱۰۰ درصدی اعضا تصویب شد و قرار است به شورای عالی معماری و شهرسازی ارسال شود و اداره کل راه و شهرسازی و معاونت عمرانی استانداری مکلف هستند این مصوبه را پیگیری کنند تا ان‌شاءالله بتوانیم برای مالکان اراضی فاز ۲ خاوران خبرهای خوش‌تری نیز داشته باشیم.

مدیرکل هنرهای نمایشی وزارت ارشاد:

جشنواره‌های هنری بی‌خروجی تعطیل می‌شوند

مدیرکل هنرهای نمایشی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی با تأکید بر لزوم برگزاری جشنواره‌های هدفمند و دارای خروجی، از تعطیلی جشنواره‌های بی‌اثر خبر داد. به گزارش روابط عمومی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی، رضا مردانی در دیدار با امام جمعه شهرستان اهر اظهار داشت: جشنواره‌های هنری که خروجی نداشتند را بی‌تعارف تعطیل کرده‌ایم. برخی جشنواره‌ها چندین دوره برگزار شده اما هیچ آورده‌ای برای انقلاب و ایران نداشته‌اند. مردانی با اشاره به محوریت «اقتدار ملی» در جشنواره جاری، از حضور گروه‌های خارجی از کشورهای همسایه که مواضع ضدصهیونیستی داشته‌اند، خبر داد. وی تصریح کرد: هدف‌گذاری اصلی ما در این جشنواره، حوزه اقتدار ملی بود. برای اولین بار است که گروه‌های خارجی با این رویکرد در جشنواره حضور دارند. مدیرکل هنرهای نمایشی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی در ادامه با تقدیر از نقش امام جمعه اهر به عنوان «ستون خیمه شهرستان» و «فرمانده قرارگاه فرهنگی»، بر لزوم هدایت و تطفیف فضای فرهنگی توسط نهادهای انقلابی تأکید کرد. مردانی از برنامه‌های آتی و سنتی ارشاد برای برگزاری جشنواره‌های استانی تئاتر، کودک و نوجوان و نمایش‌های آیینی و سنتی خبر داد و از نظرات و ایده‌های ارزشمند امام جمعه اهر در این زمینه استقبال کرد.

۶۵۶هکتار از اراضی ملی در آذربایجان شرقی آزادسازی شد



جبران ناپذیر حفر چاه های غیر مجاز برای محیط زیست و منابع آبی استان گفت: برای صیانت از حقوق عامه و منابع طبیعی، با دستور این مرجع از حفر ۵۲ حلقه چاه غیر مجاز در استان جلوگیری به عمل آمده، ۵۳ دستگاه حفاری چاه غیر مجاز توقیف و ۱۷۴ حلقه چاه غیرمجاز مسدود شد.

دادستان عمومی و انقلاب مرکز آذربایجان شرقی از آزادسازی ۶۵۶ هکتار از اراضی ملی با مطالبه‌گری از دستگاه‌های اجرایی مرتبط با هدف حفظ منابع طبیعی استان خبر داد.

محبوب علیلو با تأکید بر برخورد قاطع با متصرفان اراضی ملی و حفاران چاه های غیر مجاز، اظهار کرد: ارزش اقتصادی اراضی آزادسازی شده هزار و ۵۰۰ میلیارد ریال است.

وی ادامه داد: ساخت و سازهای غیرمجاز در اراضی آزادسازی شده از طریق اجرای تبصره یک ماده ۵۵ قانون حفاظت و بهره برداری از جنگل ها و مراتع قلع و قمع شدند. دادستان عمومی و انقلاب مرکز استان همچنین با اشاره به تبعات

شهردار خبر داد

مترو و بی آر تی در تبریز هفته اول مهر رایگان می‌شود



به کارگاه عمرانی تبدیل شود، اما نگاه مدیریت شهری این است که تبریز هم کارگاه عمرانی برای توسعه و ارتقای کیفیت زندگی و هم محلی امن برای زندگی و رفاه و آسایش شهروندان است. به گزارش ایسنا، به نقل از روابط عمومی شهرداری تبریز در روز شنبه ۱۵ شهریور، وی مطرح کرد: اگر پروژه‌های عمرانی به صورت شبانه روزی اجرا و با هزاران برنامه فرهنگی و ورزشی در سطح شهر در طول سال برگزار می شود همگی در راستای این است که علاوه بر نگهداری شهر به بهترین شکل ممکن زمینه توسعه نیز فراهم شود تا شهروندان از رفاه و آسایش برخوردار شوند.

از این نیز مسیر کانال ایلی‌سو در حدفاصل آخر شریعتی تا ابوریحان دال‌گذاری و به مسیر ورزش و تندرستی تبدیل شده بود. شهردار تبریز با اشاره به تلاش شبانه‌روزی مجموعه مدیریت شهری بیان کرد: دال‌گذاری این مسیر به طول بیش از یک کیلومتر مطابق برنامه‌ریزی‌ها و وعده‌های داده‌شده به شهروندان انجام شد.

وی ادامه داد: پروژه‌های آسفالت‌ریزی، بتن‌ریزی، نورپردازی و فیبرنوری به صورت شبانه اجرا می‌شوند تا کمترین اختلال در جریان ترافیک ایجاد شود. همچنین بالغ بر هزار نفر از نیروهای خدماتی شبانه‌روز در تلاش هستند تا تبریز همچنان تمیزترین شهر ایران باقی بماند. وی با اشاره به فعالیت‌های فرهنگی و اجتماعی مدیریت شهری بیان کرد: طی سه سال اخیر نیز بیش از ۱۰ هزار برنامه فرهنگی در سطح شهر برگزار شده است که در حد توان خود، بخشی از مشکلات اجتماعی را کاهش داده‌اند. هوشیار در پایان خاطرنشان کرد: گاهی مطرح می‌شود که شهر نباید

شهردار تبریز از رایگان بودن مترو و اتوبوس‌های مسیر BRT در هفته نخست مهرماه خبر داد و گفت: تبریز امروز هم‌زمان هم کارگاه بزرگ عمرانی برای ارتقای کیفیت زندگی و هم محلی امن برای رفاه و آسایش شهروندان است. یعقوب هوشیار با تشریح این خبر اظهار کرد: مدیریت ترافیک با آغاز سال تحصیلی جدید نیازمند همراهی شهروندان است و از مردم خواسته‌ایم در این ایام با هدف کاهش بار ترافیکی، کمتر از خودروهای شخصی استفاده کنند. وی افزود: شهرداری نهایت همکاری را با نواحی پنج‌گانه آموزش و پرورش برای استقبال شایسته از مهر و بهار علم خواهد داشت.

وی همچنین در بازدید از پروژه دال‌گذاری کانال ایلی‌سو با تأکید بر اینکه تحقق وعده‌های مدیریت شهری در اولویت کاری قرار دارد، اظهار کرد: فاز دوم این پروژه در حدفاصل ابوریحان تا چهارراه لاله با کارفرمایی شهرداری منطقه ۳ و توسط شرکت پیش‌ساخته آذربایجان اجرا و به پایان رسیده است. پیش

**مدیر مجتمع مس سونگون
ورزقان:**

سونگون، پیشران صنعت مس شمال غرب کشور است



مدیر مجتمع مس سونگون ورزقان با اشاره به رکوردهای تولید و اجرای طرح‌های توسعه‌ای گفت: این مجتمع به‌عنوان پیشران صنعت مس در شمال‌غرب کشور نقش آفرینی می‌کند.

در جریان بازدید رئیس کل دادگستری آذربایجان شرقی به همراه جمعی از مسئولان قضایی از مجتمع مس سونگون ورزقان، محمدجعفر عظیمایی مدیر مجتمع گزارشی از ظرفیت‌ها، عملکرد تولیدی و برنامه‌های توسعه‌ای این مجموعه ارائه کرد.

وی با اشاره به رکورد تاریخی تولید بیش از ۳۳۵ هزار تن کنسانتره مس در سال گذشته، سونگون را پیشران صنعت مس شمال‌غرب کشور دانست و گفت: اجرای طرح‌های بزرگی همچون کارخانه کاند مس و فازهای سوم و چهارم تغلیظ، علاوه بر افزایش ظرفیت تولید، زمینه‌ساز اشتغال پایدار و رونق اقتصادی در منطقه خواهد بود.

عظیمایی همچنین بر اهمیت اجرای همزمان پروژه‌های زیست‌محیطی و عمرانی در کنار توسعه تولید تأکید کرد و افزود: مجتمع مس سونگون خود را متعهد به ایفای نقش در حوزه مسئولیت‌های اجتماعی می‌داند و در این مسیر اقدامات موثری برای بهبود شرایط زندگی مردم منطقه برداشته است.



پیام آذربایجان

یکشنبه ۱۶ شهریور ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۲۶۴۵

اخبار

یادداشت

آینده کودکان کار با آگاهی خانواده و جامعه ساخته می‌شود

وحد پناهی

کودکانی که به جای مدرسه و بازی، گاهی مجبور به کار می‌شوند، آینده‌ای روشن را از دست می‌دهند؛ اما آگاهی و همراهی خانواده‌ها و جامعه می‌تواند مسیر زندگی آن‌ها را تغییر دهد.

در گوشه و کنار خیابان های شهر، کودکانی دیده می شوند که به جای تحصیل و بازی، روزگار خود را با کار کردن می‌گذرانند. گاهی دلیل این کار مشکلات اقتصادی خانواده هاست، اما همیشه این‌طور نیست. فقدان سرپرست، محیط خانواده نامناسب، فشار همسالان و حتی عادت های فرهنگی و اجتماعی نیز کودکان را به دنیای کار می‌کشاند.

عواقب کار کودکان برای همه یکسان است، تحصیل از دست می‌رود، سلامت جسمی و روانی تهدید می‌شود و فرصت های رشد و آینده روشن محدود می‌شود. هر ساعتی که کودک به جای مدرسه مشغول کار باشد، بخشی از دوران طلایی رشد او از دست می‌رود و آسیب‌های بلندمدت اجتماعی و شخصیتی بر جای می‌ماند.

آگاهی خانواده ها و جامعه نقش بسیار مهمی در پیشگیری از این آسیب‌ها دارد. شناخت حقوق کودک، اثرات منفی کار کودکان و ضرورت آموزش و مراقبت، می‌تواند مسیر زندگی فرزندان را تغییر دهد. هر خانواده با حمایت، فراهم کردن فرصت تحصیل و بازی برای کودکان، می‌تواند آینده‌ای روشن و امن برای آن‌ها بسازد.

در کشورهای پیشرفته، مقابله با کار کودکان یک موضوع جدی است. قوانین صریح علیه کار کودکان، برنامه های حمایتی مالی برای خانواده‌ها، آموزش والدین و ایجاد مراکز حمایتی ویژه کودکان آسیب‌پذیر، نمونه اقداماتی است که اجرا می‌شود. تجربه جهانی نشان می‌دهد که تنها با ترکیب حمایت قانونی، اجتماعی و آگاهی خانواده ها می‌توان کار کودکان را کاهش داد و آینده‌ای سالم برای آن ها ساخت.

در این مسیر، شهرداری تبریز با اقدامات حمایتی و برنامه ریزی دقیق، کودکان کار را به مرکز «فرزندان رحمت» منتقل می‌کنند. در این مرکز، آموزش مراقبت و پیگیری لازم برای بازگشت کودکان به خانواده ها یا تحت پوشش قرار گرفتن شان انجام می‌شود تا مسیر زندگی سالم و تحصیل برای آن‌ها فراهم شود. اقدامات شهرداری نمونه ای از تعهد جامعه به کودکان و اهمیت آگاهی خانواده هاست. همراهی والدین و حمایت نهادهای اجتماعی، کلید ساختن آینده‌ای روشن برای فرزندان ماست و نشان می‌دهد که کودکان حق دارند کودکی کرده و فرصت‌های واقعی رشد و موفقیت را تجربه کنند.

خبر

انتصاب استاد دانشگاه تبریز به‌عنوان رایزن علمی در ترکیه، اروپای شرقی، یونان و قبرس

طی حکمی از سوی وزیر علوم، تحقیقات و فناوری، محمدرضا پورمحمدی؛ استانداراسبق آذربایجان شرقی و استاد و رئیس اسبق دانشگاه تبریز به سمت رایزن علمی و سرپرست دانشجویان ایرانی در کشورهای ترکیه، اروپای شرقی، یونان و قبرس «مستقر در ترکیه» منصوب شد.در حکم صادر شده از سوی سیمایی صراف خطاب به پورمحمدی آمده است: «نظر به تعهد و تجارب ارزنده جناب‌عالی در امر آموزش عالی و بر اساس بند ۷ از بخش ج ماده قانون اهداف، وظایف و تشکیلات وزارت علوم، تحقیقات و فناوری مصوّب مجلس شورای اسلامی به مدت دو سال به سمت رایزن علمی و سرپرست دانشجویان ایرانی در کشورهای ترکیه، اروپای شرقی، یونان و قبرس «مستقر در ترکیه» منصوب می‌شوید.از جناب‌عالی انتظار می‌رود علاوه برانجام وظایف مصرح در قانون اعزام مصوب ۱۳۶۴ مجلس شورای اسلامی و رعایت کامل آئین‌نامه وظایف، اختیارات، ساختار و راهکارهای اجرائی رایزن‌های علمی و سرپرست دانشجویان ایرانی در خارج از کشور مصوب ۰۲/۲۶/۱۳۸۸ وزارتین علوم، تحقیقات و فناوری و بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، امور مربوط به ارتباطات علمی و فناوری کشورهای محل مأموریت را به‌عنوان رایزن علمی در آن کشورها اجرا نمایید.

ارائه خدمات به زنان و دختران آسیب دیده و در معرض آسیب از طریق «خانه‌های امن»

*کاهش «سن» آسیب‌های اجتماعی

یافته و نویدید شده است.

رئیس سازمان بهزیستی کشور با اشاره به زنان و دختران فراری، افزود: در حوزه زنان در چند بخش کار می‌کنیم؛ دسته اول زنان کل جامعه هستند که سازمان بهزیستی نیز در زمینه بهداشت و سلامت اجتماعی کلیه زنان جامعه ارائه خدمت می‌کند. برخی از زنان نیز مطلقه، دارای معلولیت و دختران بی‌سرپرست هستند که جامعه هدف سازمان هستند. اما به جز این دسته، زنان و دخترانی هستند که یا در معرض آسیب قرار دارند یا آسیب‌دیده و مورد خشونت واقع شده‌اند.وی در همین راستا به ارائه خدمات سازمان به زنان و دختران در معرض آسیب یا آسیب‌دیده در قالب خانه‌های امن اشاره کرد و گفت: خانه‌های مخصوص زنان و دختران در

۲۷۵ نفر در تصادفات جاده‌ای آذربایجان شرقی فوت شدند

رئیس پلیس راه آذربایجان‌شرقی گفت: در پنج ماه گذشته امسال، در تصادفات جاده‌ای تعداد ۲۷۵ نفر فوت و سه هزار و ۸۹۲ نفر مجروح شدند.

سرهنگ حبیب آبراهه با اعلام این خبر افزود: تجزیه و تحلیل تصادفات سال های گذشته نشان می‌دهد بیشترین تصادفات فوتی در شهریور ماه رخ می دهد در این راستا و برای ارتقای ایمنی

عبور و مرور و حفظ جان هموطنان و کاهش تلفات ناشی از سوانح رانندگی، تیم های پلیس راه استان تا آخر شهریور ماه اقدام به تشدید کنترل و برخورد با رانندگان متخلف خواهند کرد.

وی ادامه داد: برخورد با تخلفات حادثه ساز از جمله سرعت، سبقت، تجاوز به چپ و صحبت کردن با تلفن همراه در حین رانندگی در دستور کار تیم های پلیس راه است.

وی گفت: خودروهایی که دو تخلف حادثه ساز را همزمان انجام

تئاتر ارسباران در مسیر بالندگی



ارشاد اسلامی آذربایجان شرقی از ارسال ۳۱۸ اثر نمایشی به هفدهمین جشنواره سراسری تئاتر کوتاه ارسباران (قره داغ) خبر داد و گفت: از این تعداد ۳۳ اثر به مرحله پایانی راه یافتند.نعمت الله پایان در نشست خبری جشنواره با اشاره به مشارکت گسترده هنرمندان از ۲۴ استان در این جشنواره، اظهار کرد: اعتقاد ما برگزاری چند بعدی جشنواره‌ها است و در این جشنواره نیز پیوست اجتماعی و محیط زیست و گردشگری را لحاظ کرده‌ایم.الیاس ممی پور، مدیر اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی اهر نیز با بیان اینکه امسال با روند جدید برای برگزاری این دور از جشنواره تئاتر کوتاه ارسباران رو به رو هستیم، افزود: این جشنواره، ۱۶دوره به صورت تجربی جلو می‌رفت و امروز به بلوغ رسیده است. وی خاطرنشان کرد: فارغ التحصیلان رشته تئاتر و جوانان توانمندی با

از تجلی فرهنگ و هنر در این خطه است و وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی هم در پیام خود به این جشنواره خاطرنشان کرده است: «هنر تئاتر» از دیرباز در این سرزمین جایگاهی والا داشته و همواره یکی از شاخص‌های فرهنگ و هنر ایران عزیز به شمار آمده است. این هنر، روایتگر جان انسان و آیینه هویت ملت‌هاست؛ و هرگاه در بستر اصالت‌های بومی و در پیوند با دغدغه‌های زمانه جاری شود، به زبانی پرنفوذ برای گفت‌وگو میان فرهنگ‌ها و تقویت سرمایه اجتماعی بدل می‌شود. سیدعباس صالحی در پیام خود اظهار کرده است: جشنواره سراسری تئاتر کوتاه ارسباران، طی هفده سال برگزاری مداوم، به نمادی از خلاقیت، پویایی و بالندگی هنر‌نمایش در کشور تبدیل شده است. خطه ارسباران با تاریخ ستورگ، طبیعت پرشکوه و مردم فرهنگ‌دوست خود، میزبان رویدادی است که فراتر از یک گردهمایی نمایشی، به معیادگاهی برای تبادل اندیشه و نمایش توانمندی‌های نسل جوان بدل شده است. تداوم این جشنواره نشان می‌دهد که هنر می‌تواند مرزهای جغرافیایی را درنوردد و با روایت‌های کوتاه اما عمیق، پیوند دل‌ها را استوارتر سازد.مدیرکل فرهنگ و

نخستین جشنواره سراسری موسیقی شهریار، محملی برای

درخشش های جدید موسیقایی

و وفاق ملی در دو بخش گروه نوازی و تک نوازی برگزار می شود.نصیریگی ادامه داد: علاقه‌مندان برای حضور در این رویداد می توانند کلیه مدارک قید شده را بطور کامل یا به صورت پستی به نشانی تبریز- بلوار ۲۹ بهمن - مجتمع فرهنگی هنری ۲۹ بهمن - دفتر انجمن موسیقی آذربایجان شرقی - کدپستی ۵۱۶۶۶۱۸۵۱۵ ارسال و یا به صورت حضوری را تا ۱۵ مهر ۱۴۰۴ به نشانی مذکور مراجعه نمایند.معاون شهردار و رئیس سازمان ادامه داد: اعلام نتایج بازبینی ۲۶ مهر سالجاری خواهد بود و ۵ و

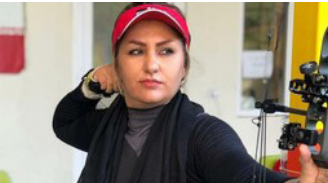


بین المللی استاد شهریار است. وی افزود: این جشنواره به منظور حمایت و صیانت از موسیقی کلاسیک ایرانی و با هدف شناسایی استعدادهای درخشان موسیقی ایران زمین و ایجاد همدلی، اتحاد

کماندار تبریزی:

بعد از یک سال ونیم دست به کمان شدم

بخش ریکرو و کامیوند با حضور ۳۰۰ ورزشکار به میزبانی ورزشگاه تختی تبریز در حال برگزاری است.هاله ایزدخواه که در حال سوم کامیوند را به خود اختصاص داد در رابطه با این مسابقات اظهار کرد: سطح مسابقات با حضور ملی‌پوشان بالاست. بعد از یک سال و نیم دست به کمان شدم و حس خیلی خوبی داشتم که توانستم مقام سوم کامیوند را کسب کنم.وی ادامه داد: بنا به دلایل شخصی نتوانستم یک سال و نیم فعالیت کنم.



کماندار تبریزی می‌گوید بعد از یک سال و نیم دست به کمان شده است. رقابت های دومین مرحله رنکینگ تیراندازی با کمان در رده‌های سنی نوجوانان، جوانان و بزرگسالان در دو

دهند توسط تیم های پلیس راه توقیف و ترخیص آنها بعد از پایان شهریور ماه مقدور خواهد بود.

آبراهه بیان کرد: رانندگانی هم که یک تخلف حادثه ساز انجام دهند گواهینامه آنها به طور سیستمی و فیزیکی به مدت سه ماه ضبط خواهد شد.وی از شهروندان تقاضا کرد در راستای حفظ جان خود و سرنشین ها نسبت به رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی اقدام کرده تا سفری ایمن داشته باشند.

تحصیلات این حوزه و تجربه سال‌های گذشته در برگزاری این جشنواره نقش دارند.

نمایش داستان سنگ با محوریت مقاومت مردم غزه

این جشنواره از ۱۱ شهریور ماه در شهرستان اهر میزبان جمع کثیری از هنرمندان و گروه‌های تئاتری از نقاط مختلف کشور و همچنین سه گروه نمایشی از ۲ کشور همسایه، ترکیه و جمهوری آذربایجان است.

جشنواره تئاتر کوتاه ارسباران در سه بخش رقابتی (صحنه‌ای و خیابانی)، غیررقابتی(آیینی و رادیو تئاتر) و بین المللی (گروه‌های نمایش مهمان) طراحی شده است و از میان آثار ارسالی به جشنواره، ۱۶ نمایش صحنه‌ای، ۱۲ نمایش فضای باز و خیابانی و پنج نمایش آیینی و سنتی برگزیده برای حضور در جشنواره انتخاب شدند.

محورهای موضوعی آثار منتخب جشنواره شامل چهار اثر با موضوع ایثار و شهادت، چهار اثر با موضوع غزه و مقاومت، سه اثر با موضوع محیط زیست، ۱۵ اثر با موضوع مضامین اجتماعی، ۲ اثر با موضوع اقتدار ملی و پنج اثر با موضوع اقوام و فولکلور است.

نخستین جشنواره سراسری موسیقی شهریار، محملی برای

درخشش های جدید موسیقایی

۶ آبان (تک نوازی و تک خوانی) و ۷ و ۸ آبان (گروه نوازی) به رقابت خواهند پرداخت و آئین اختتام روز ۹ آبان، پردیس رسانه و هنر- مرکز همایش‌های بین المللی شهریار (خاوران)، برگزار خواهد شد. وی با دعوت از عموم هنرمندان برای حضور در این رویداد هنری خاطر نشان کرد: گنگره بین المللی استاد شهریار، فرصتی برای نمود بخشی به جنبه های مختلف فرهگی و هنری در تبریز است و امید است که بتوان مسیری درخشان از این رویداد گشود.

خبر

حمایت از آثار هنری با درون‌مایه تقویت هویت ملی

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی آذربایجان‌شرقی بر حمایت از آثار هنری با درون‌مایه تقویت هویت ملی تأکید کرد. نعمت‌الله پایان در آیین رونمایی از بوستر نمایش «جمع‌های که تعطیل نبود» با محوریت زندگی شهید مدنی که با حضور مدیرکل هنرهای نمایشی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی همراه بود، اظهار داشت: گرد هم آمدیم تا از اثر فاخری رونمایی کنیم که نامش با یاد شهید محراب، آیت‌الله شهید مدنی، عجین شده است. وی با تقدیر از هنرمندان این نمایش، افزود: هنرمندان ما با خلق این اثر، صحنه‌هایی از ایمان، ایثار و ایستادگی را بازآفرینی کرده‌اند تا نسل امروز، میراث‌دار معنویت و شجاعتی باشد که در رگ‌های این سرزمین جاری است. وی شهید مدنی را نه تنها یک عالم دینی و مجاهد انقلابی، بلکه چراغی هدایتگر در تاریکی‌های فتنه دانست و تصریح کرد: هنر تئاتر با قدرت تصویرگری خود، آن منش و بینش را به زبانی دل‌نشین و بدون مرز منتقل می‌کند.مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی آذربایجان شرقی، خلق این اثر را نتیجه تلاش بی‌وقفه کارگردان، نویسنده، بازیگران و همه دست‌اندرکارانی دانست که معتقدند هنر در مدار ولایت و ارزش‌ها می‌تواند روح را بیدار کند و جامعه را مصون نگه دارد.

خاموشی ۹ دستگاه ماینر ۹میلیارد ریالی در تبریز

خالی از سکنه، رسیدگی به موضوع در دستور کار مأموران این شهرستان‌ها قرار گرفت.وی در ادامه گفت: مأموران با کلانتری ۲۶ باغ‌میشه با هماهنگی قضائی و با همکاری اداره برق شهرستان‌های موصوف به محل مورد نظر اعزام و در بازرسی، تعداد ۹ دستگاه استخراج ارز دیجیتال قاچاق و سایر تجهیزات مرتبط با آن را کشف کردند.

جانشین انتظامی تبریز از خاموشی ۹ دستگاه تهیه ارز دیجیتال غیر مجاز به ارزش ۹ میلیارد ریال دراین شهرستان خبر داد.

سرهنگ «اکبر ابراهیم زاده» اظهار داشت: در پی کسب خبری مبنی بر نگهداری و استفاده غیرمجاز از دستگاه‌های استخراج ارز دیجیتال در یک ساختمان

اختلاف آمار مصرف آب؛ بخش کشاورزی مقصر اصلی یا سهم واقعی کمتر از ۵۰ درصد؟



قبلی کارشناسان نیاز به بازنگری دارد. کارشناسان معتقدند این اختلاف آمار، ناشی از تفاوت در روش‌های اندازه‌گیری و محاسبه مصرف آب است و بر اهمیت

از ۸۰ تا ۹۰ درصد منابع آبی می‌دانستند. بر اساس این دیدگاه، اصلاح شیوه‌های آبیاری و کاهش مصرف آب در کشاورزی راهکار اصلی مدیریت منابع آبی کشور بود. با این حال، وزیر جهاد کشاورزی با ارائه آمار جدید اعلام کرد که سهم واقعی بخش کشاورزی از منابع آبی کشور کمتر از ارقام مطرح‌شده است و میزان مصرف آن حدود ۴۵ میلیارد مترمکعب برآورد می‌شود. این اظهارات نشان می‌دهد سهم کشاورزی از منابع آبی کشور کمتر از نیمی از کل آب مصرفی است و پیش‌فرض‌های

در حالی که برخی کارشناسان، بخش کشاورزی را عامل اصلی مصرف بالای آب کشور می‌دانستند و پیش‌تر گفته می‌شد این بخش حدود ۹۰ درصد منابع آبی را مصرف می‌کند، وزیر جهاد کشاورزی با اعلام تازه‌ای این آمار را رد کرده و میزان واقعی مصرف آب در کشاورزی را حدود ۴۵ میلیارد مترمکعب عنوان کرده است. پیش از این، تحلیل‌ها و اظهارنظرهای کارشناسان، بخش کشاورزی را مسئول اصلی بحران کم‌آبی در کشور معرفی می‌کردند و آن را متهم به مصرف بیش

آذربایجان شرقی جزو استان‌های پیشرو در تولید محصولات سالم است

به گفته معاون بهبود تولیدات گیاهی سازمان جهاد کشاورزی استان، میزان مصرف آفت‌کش‌ها در آذربایجان شرقی ۲ هزار و ۴۸۶ تن و با مصرف ۹ دهم لیتر در هکتار، در حالی که میزان مصرف آفت‌کش‌ها در کشور حدود ۲۰ هزار لیتر و با مصرف ۲/۸۶ لیتر در هکتار بوده است همچنین متوسط مصرف آفت‌کش‌ها در کشور آمریکا ۲.۵ لیتر در هکتار است و ایران در این زمینه جزو بهترین‌ها محسوب می‌شود.نادری با اشاره به رشد چشمگیر صادرات کشمش گفت: صادرات کشمش از استان که عمدتاً از بناب و ملکان بوده دو برابر شده و سال گذشته به بیش از ۷۳ هزار و ۶۹۴ تن رسیده

معاون بهبود تولیدات گیاهی سازمان جهاد کشاورزی گفت: آذربایجان شرقی جزو استان‌های پیشرو در تولید محصولات سالم است.به گزارش روابط عمومی سازمان جهاد کشاورزی استان، به گزارش روابط عمومی سازمان جهاد کشاورزی استان، صادق نادری در همایش ارتقای تولید محصول سالم در بناب گفت: هدف اصلی این برنامه تولید محصولات سالم و عاری از باقی‌مانده سموم است.وی با تأکید بر اینکه بخش عمده محصولات کشاورزی استان سالم و باکیفیت هستند، اظهار کرد: آمار صادرات نشان می‌دهد که محصولات استان توانسته‌اند به کشورهای صادر شوند که سخت‌گیرانه‌ترین استانداردها را دارند. تنها در سال گذشته ۳۹۲ هزار تن



محصول به این کشورها صادر شده است. وی افزود: کشاورزان و تاجران ما ارتباطات خوبی با کشورهای مختلف دارند، اما باید سلاقی و استانداردهای مشتریان خارجی را به خوبی بشناسیم به‌ویژه محصولات گلخانه‌ای استان که اغلب مجهز به کد QR هستند، این امکان را فراهم می‌کنند.

رئیس نظام مهندسی آذربایجان شرقی در دیدار با استاندار:

مقابله با ساخت‌وساز غیرمجاز ضروری است



شهر تبریز برای بیش از ۶۰۰ هزار متر مربع ساخت‌وساز تشکیل پرونده شده است؛ آماري که نسبت به مدت مشابه سال گذشته کاهش ۲۵ درصدی را نشان می‌دهد در سایر شهرستان‌های استان نیز روند مشابهی مشاهده شده و آمارها از کاهش محسوس تشکیل پرونده و کاهش ساخت و سازحکایت دارد.»

وی با تأکید بر اینکه یکی از عوامل اصلی این کاهش، رشد ساخت‌وسازهای غیرمجاز است، تصریح کرد: «بررسی‌ها نشان می‌دهد برخی سازندگان با دور زدن سازمان نظام مهندسی ساختمان، اقدام به احداث ساخت و سازغیرمجاز کرده و سپس با ارجاع پرونده به کمیسیون ماده ۱۰۰ شهرداری‌ها، موضوع را از آن مسیر پیگیری می‌کنند. این روند علاوه بر گسترش ساخت‌وسازهای بی‌ضابطه و غیر اصولی، منجر به تولید مسکن بی‌کیفیت می‌شود که به طور مستقیم جان و مال شهروندان را در معرض خطر قرار می‌دهد. انتظار می‌رود تدابیر جدی و مؤثری برای مقابله با این روند اتخاذ شود.»

رئیس سازمان نظام مهندسی ساختمان استان با اشاره به رویکرد حمایتی این سازمان در طرح‌های ملی و استانی مسکن، افزود: «هیئت مدیره سازمان با اتفاق نظر، حمایت از نهضت ملی مسکن، مسکن روستایی، بازآفرینی بافت‌های فرسوده، ساماندهی سکونتگاه‌های حاشیه‌نشین، شهرکهای صنعتی و همچنین پروژه‌های خودمالکی را در دستور کار قرار داده و در این راستا تخفیف‌های متنوعی در

رئیس و اعضای هیئت مدیره سازمان نظام مهندسی ساختمان آذربایجان شرقی به مناسبت هفته دولت در نشست صمیمانه با دکتر بهرام سرمست، استاندار آذربایجان شرقی در حضور دکتر ظفر محمدی معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری دیدار و گفت‌وگو کرد.

به گزارش روابط عمومی و امور رسانه سازمان نظام مهندسی ساختمان استان، در ابتدای این دیدار دکتر علیرضا معتمدنیا، رئیس سازمان، ضمن تبریک به استاندار آذربایجان شرقی به مناسبت انتخاب آذربایجان شرقی به عنوان «استان برگزیده کشور» از نظر حجم پروژه‌های افتتاح و اجرایی‌شده در هفته دولت و قدردانی از حمایت‌های بی دریغ دکتر محمدی معاون محترم هماهنگی امور عمرانی استانداری آذربایجان شرقی و دکتر نجفیان مدیرکل محترم راه و شهر سازی استان در پیش برد اهداف و برنامه‌های این سازمان، گزارشی جامع از روند فعالیت‌های این سازمان ارائه داد.

وی با اشاره به گستره فعالیت‌ها گفت: «در حال حاضر بیش از ۴۰ هزار مهندس در رشته مختلف مهندسی ساختمان عضو سازمان نظام مهندسی ساختمان آذربایجان شرقی هستند که مطابق قانون، مسئولیت طراحی، نظارت و اجرای پروژه‌های ساختمانی در سطح استان بر عهده آنان است.»

رئیس سازمان نظام مهندسی ساختمان آذربایجان شرقی در ادامه افزود: «در پنج ماه نخست سال جاری، تنها در

۳

پیام آذربایجان

یکشنبه ۱۶ شهریور ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۳۶۵

اقتصاد

هفته وحدت فرصتی برای همدلی و انسجام است

را درک کنند و بباموزند چگونه می‌توانند ارزش‌های وحدت را در زندگی روزمره عملی کنند. هفته وحدت، پیامی است برای جامعه اسلامی که فراتر از مرزهای جغرافیایی و تفاوت‌های مذهبی عمل کند؛ یادآوری می‌کند که انسجام و همدلی، تنها در گفتار و شعار نیست، بلکه در عمل، رفتار و سبک زندگی نمود پیدا می‌کند.

حجت‌الاسلام محمود حیدری کارشناس مسائل مذهبی در خصوص اهمیت هفته وحدت گفت: وحدت عملی یعنی احترام به تفاوت‌ها، حل اختلافات از طریق گفت‌وگو و همکاری در امور اجتماعی و فرهنگی. وحدت واقعی تنها شعار نیست بلکه در رفتار و زندگی روزمره مردم نمود پیدا می‌کند و جامعه را مستحکم‌تر می‌سازد.

حجت‌الاسلام حیدری در خصوص چالش‌های وحدت میان مسلمانان گفت: با وجود اختلافات تاریخی، تمرکز بر مشترکات دینی می‌تواند اختلافات فقهی را کم‌رنگ کند.

وی خاطرنشان کرد: آموزه‌های قرآن و سنت پیامبر، مانند احترام به حقوق دیگران، همدلی و صلح، ابزارهای قدرتمندی برای حفظ وحدت هستند و وقتی این اصول نهادینه شود، اختلافات فقهی مانع همکاری و تعامل نخواهد شد.

وی درباره نسل جوان اظهار کرد: نسل جوان آینده امت اسلامی است و باید پل میان فرهنگ‌ها و مذاهب مختلف باشد، با آگاهی و دانش، جوانان می‌توانند افراط‌گرایی را کنار بگذارند و با تمرین احترام و همدلی، پیام هفته وحدت را فراتر از یک مناسبت به زندگی روزمره منتقل کنند.

این کارشناس مذهبی در ادامه درباره تاریخچه هفته وحدت گفت: این هفته از دهه‌های اخیر به رسمیت شناخته شد تا تولد پیامبر به یک مناسبت فرهنگی و اجتماعی تبدیل شود. وی یادآور شد: نامگذاری هفته وحدت به این دلیل است که پیام پیامبر اسلام حول محور اتحاد امت و پرهیز از تفرقه می‌چرخد و این فرهنگ با تأکید بر مشترکات دینی به نسل‌های بعد منتقل شده است.

حیدری در خصوص نمونه‌های عملی وحدت اظهار کرد: وقتی انسان‌ها براساس ارزش‌های مشترک عمل می‌کنند، مرزهای مذهبی کم‌رنگ شده و وحدت واقعی نمود پیدا می‌کند. این وحدت می‌تواند در کمک به نیازمندان، تعامل مسالمت‌آمیز میان گروه‌های مختلف و همکاری در امور اجتماعی دیده شود.

کارشناس مسائل مذهبی درباره چالش‌های پیش روی وحدت متذکر شد: کمبود آگاهی و اطلاعات نادرست مهم‌ترین چالش است. تعصبات و سوءتفاهم‌ها می‌تواند اختلافات کوچک را بزرگ کنند.

وی افزود: تحریف آموزه‌های دینی و افراط‌گرایی نیز مانع وحدت است، بنابراین آموزش و گفت‌وگو برای کاهش این چالش‌ها ضروری است.

حیدری درباره راهکارهای تثبیت وحدت تأکید کرد: تأکید بر آموزش دینی صحیح، گفت‌وگو و تعامل مستمر، تمرکز بر مشترکات، ترویج فرهنگ احترام و مدارا و نقش نسل جوان و رسانه‌ها در گسترش پیام وحدت از جمله راهکارهای کلیدی است. این کارشناس مذهبی ادامه داد: اگر این اصول رعایت شود، هفته وحدت تنها یک مناسبت تقویمی نیست بلکه به یک فرهنگ پایدار تبدیل خواهد شد.

هفته وحدت بیش از یک مناسبت مذهبی، فرصتی برای تقویت همدلی، احترام و انسجام میان مسلمانان است. این هفته یادآور ضرورت تمرکز بر مشترکات، پرهیز از اختلافات بی‌مورد و تلاش عملی برای ایجاد صلح و دوستی است. نسل جوان نقش کلیدی در حفظ این ارزش‌ها دارد و با آشنایی با آموزه‌های اسلامی و تلاش برای همدلی، می‌تواند پیام هفته وحدت را به جامعه منتقل کند. وحدت واقعی نه در شعار، بلکه در عمل و زندگی روزمره مردم نمود پیدا می‌کند و جامعه‌ای که بر این اصول استوار باشد، پایدار، امن و همدل خواهد بود.

ساماندهی شده اند و اقدامات لازم در خصوص سایر ایستگاه های محدوده این منطقه درحال انجام است.قاصدی افزود: پس از هماهنگی‌های لازم، طرح ساماندهی ایستگاه‌های تاکسی در سایر مناطق شهر نیز عملیاتی خواهد شد.

و ارائه خدمات مطلوب به شهروندان و جلوگیری از تصادفات احتمالی و تأثیر مثبت بر مبلمان شهری اجرا می گردد.وی ادامه داد: طی روز های گذشته با همکاری شهرداری منطقه ۸ تبریز ایستگاه‌های سه راه طالقانی، مقصودیه و یوشاری

از تصادفات احتمالی و تأثیر مثبت بر مبلمان شهری اجرا می شوند.عبدالرحیم قاصدی با بیان اینکه ساماندهی ایستگاه های تاکسی سطح شهر در دستور کار سازمان تاکسیرانی تبریز قرار دارد گفت: این طرح در راستای رفاه تاکسیرانان

معاون امور پایانه های مسافربری با بیان اینکه ساماندهی ایستگاه های تاکسی سطح شهر در دستور کار سازمان تاکسیرانی تبریز قرار دارد گفت: این طرح در راستای رفاه تاکسیرانان و ارائه خدمات مطلوب به شهروندان و جلوگیری





پیام آذربایجان

یکشنبه ۱۶ شهریور ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۲۶۵

روانشناسی کودک



وقتی برای بچه‌ها لباس می‌خریم حواسمان به چه چیزهایی باشد

خواهد شد. بهترین پارچه برای لباس کودک، پارچه نخی است زیرا به اندازه کافی لطافت دارد.

دوخت مناسبی داشته باشد

به دوخت لباس فرزندتان دقت کنید. برای این کار حتما وسواس به خرج دهید. لباسی که به درستی بسته نمی‌شود و دوخت آن شل است مناسب فرزند شما نیست. با توجه به اینکه لباس او نیازمند شست‌وشو و اتوکشیدن مستمر است.

در انتخاب لباس به سایز کودک توجه کنید

انتخاب لباس بر اساس سایز اهمیت زیادی دارد. نباید پیراهن و شلوار بزرگ یا کوچک و بلند یا کوتاه باشد. سایز نبودن لباس علاوه بر ایجاد بی قرار بر روی کودک، بر شخصیت او نیز اثر خواهد گذاشت. تلاش کنید لباس تهیه کنید که قابل تنظیم باشد مثل بند شلوار که قابلیت بزرگ کردن و یا کوچک کردن را دارد.

جنس لباس کودک مهم است

اولین نکته در خرید لباس توجه به جنس لباس است. پارچه‌هایی از جنس نایلون و پلی استر برای کودکان مناسب نیستند. برخی از این نوع پارچه‌ها باعث ایجاد حساسیت پوستی از جمله خارش در فرزندتان خواهد شد. بهترین جنس برای لباس کودک الیاف طبیعی از جمله پنبه و کتان است که علاوه بر حفظ بافت، ایجاد حساسیت بر روی پوست کودک نخواهد کرد.

لباس فصلی را یک سایز بزرگتر انتخاب کنید

مدیریت هزینه برای لباس اهمیت دارد. مخصوصا کودکان که تهیه لباس برای آنها جزو هزینه‌های ثابت است. برای صرفه جویی می‌توانید لباس‌های فصلی را یک سایز بزرگتر در نظر گرفته و انتخاب کنید تا مجبور نباشید هر سال هزینه کنید. زیرا کودکان شما هر سال رشد کرده و قد می‌کشند.

به رنگ لباس کودکان اهمیت دهید

رنگ لباس به گونه ای انتخاب شود تا آثار لک و کثیفی به دلیل استمرار کودک در بازی کردن و همچنین شست‌وشوی مداوم بر روی آن باقی نماند. رنگ‌های شادی همچون بنفش، آبی و قرمز برای لباس‌های کودکان همیشه جذاب است. گرچه انتخاب لباس تیره تنها چاره کار نیست.

به انتخاب کودکان در خرید لباس توجه کنید

فرزند شما معمولا می‌داند چه لباسی می‌خواهد بپوشد. به او در انتخاب لباس احترام گذاشته و اجازه دهید سلیقه خود را بیان کند. اگرچه این بدان معنا نیست که آنها هر آنچه را که می‌خواهند می‌توانند انتخاب کنند. تعامل و اغنا کودک در این زمینه می‌تواند به شما کمک کند. حتما در خریدهای آینده سلیقه فرزندتان را در نظر بگیرید تا او علاوه بر ایجاد اعتماد به نفس در او، از لباس خود نیز لذت ببرد.

معرفی ۲ کتاب در خصوص تربیت کودک

کتابی که آرزو می‌کنید والدیتان خوانده بودند

بودند، یکی از همین کتاب‌ها است که کمکتان می‌کند ارتباط خوب را میان خود و فرزندتان شکل دهید. علاوه بر این، یادتان می‌دهد که چگونه از بروز بعضی از اشتباهات پیشگیری کنید. اشتباهاتی که هرچند ناخواسته رخ می‌دهند، اما تاثیرشان بر کل فرآیند تربیت، واضح و مشهود است.

تربیت بدون فریاد



به عنوان والدین دانش‌آموزان در خانه، ما این امکان را داریم که آنچه را که فرزندانمان می‌آموزند گزینش و انتخاب کنیم. اگر آنها در تلاش هستند تا روی یک موضوع تمرکز کنند، مطالب را مرور کنید و تعیین کنید که آیا مشکل در مطالب است یا خیر.

اگر کودکان در تلاش هستند تا روی یک موضوع تمرکز کنند، مطالب را مرور کنید و تعیین کنید که آیا مشکل در مطالب است یا خیر.

از جوایز به شکل درست استفاده کنید

جوایز را می‌توان دریافت یا از دست داد، بنابراین مطمئن شوید که از آنها عاقلانه استفاده کنید. به عنوان مثال، بسیاری از والدین می‌خواهند به فرزندان خود یک وظیفه غیرواقعی بدهند و به آنها جایزه بدهند. به عنوان مثال اگر بتوانی از ساعت ۹ تا ۳ روی درس خود تمرکز کنی، ما می‌توانیم بستنی بگیریم. این منطقی نیست که کودکان ۶ ساعت متوالی تمرکز کنند زیرا نوع پاداش مولد نخواهد بود.

با این حال، راه هایی برای پاداش دادن به کودکان وجود دارد که می‌تواند به آنها کمک کند کمی بیشتر تمرکز کنند. والدین می‌توانند از مثالهایی همچون موارد زیر استفاده کنند. من می‌بینم که فقط ۵ سوال در صفحه ریاضی شما باقی مانده است! نظرت چیه این ۵ سوال را انجام بدی و با هم یک ناهار پیک نیک ترتیب بدیم تا از آن لذت ببریم؟ یا شما خیلی خوب جدول ضرب را تمرین کردی! بیا هر بار که بر مجموعه جدیدی از وظایف مسلط شدی، علامت گذاری کنیم. وقتی همه آنها کامل شد، می‌توانیم یک کتاب جدید بخریم!

برای افزایش تمرکز کودکان در آموزش خانگی از جوایز به شکل درست و منطقی استفاده کنید **شکستن، شکستن و شکستن بیشتر** اکثر مردم نمی‌توانند برای مدت طولانی تمرکز کنند. ما فقط به این شکل ساخته نشده ایم که توانایی تمرکز برای مدت زمان طولانی تری را از دست داده‌ایم. ما به استراحت‌های منظم نیاز داریم.

ترفند اینجا این است که تشخیص دهید برای مدتی کار می‌کنید و سپس استراحت کنید و به خودتان اجازه دهید کارهایی را که می‌خواهید در حین کار انجام دهید انجام دهید.

برای بچه‌ها، این ممکن است شبیه تنظیم یک تایمر ۱۵ دقیقه‌ای باشد، به آنها توضیح دهید که ۱۵ دقیقه برای کار کردن فرصت دارند و سپس یک استراحت کنششی کوتاه خواهید داشت. بسته به سن فرزندتان، ممکن است به او توضیح دهید که چرا فکر می‌کنید این راهکار کمک می‌کند.

یکی از راه های افزایش تمرکز کودکان در آموزش خانگی ایجاد وقفه هایی با زمان بندی مناسب برای استراحت و جذب انرژی کودکان است.

از نشانه‌های بصری استفاده کنید

آیا تا به حال روی چیزی کار کرده‌اید که به نظر می‌رسد پایانی ندارد؟ یا شاید بتوانید پایان را ببینید، اما راه درازی است. حفظ تمرکز سخت است، درست است؟

بسیاری از ما ممکن است در شرایطی قرار بگیریم که در نیمه راه انگیزه خود را از دست بدهیم و به این نتیجه برسیم که راهی که آمده ایم را ادامه ندهیم و آن کار را ترک کنیم. حالا تصور کنید کودکی باشید که یک پشته غول پیکر از کار در مقابل آنهاست.

نشانه‌های بصری می‌توانند به شکستن برخی از کارها کمک کنند و استراحت‌های مکرر در اینجا نیز کمک خواهد کرد. به جای اینکه مجموعه‌ای از کارها را به آنها بدهید، یک لیست بصری به آنها بدهید. کارهای آنها را به تکه‌های کوچک تقسیم کنید، لیست آنها را یادداشت کنید و سپس برای استراحت برنامه ریزی کنید. وقتی سرخ‌ها، وقفه‌های قابل پیش‌بینی و مقدار معقولی کار دارید، تمرکز کردن بسیار آسان‌تر است.

برای تقویت افزایش تمرکز کودکان یک لیست بصری به آنها بدهید. کارهای آنها را به تکه‌های

فریاد زدن یکی از رفتارها و شاید عکس‌العمل‌های هیجانی ما نسبت به چیزی باشد که با آن روبه‌رو شده‌ایم و ما را به ترس و وحشت انداخته است، نگرانمان کرده یا خیلی ساده، عصبانی‌مان کرده است. اما مسئله اصلی این است که زمانی که ما فریاد می‌زنیم، فقط صدای ما است که شنیده می‌شود، نه پیامی که می‌رسانیم و نه حرفی که سعی داریم بزنیم. این موضوع به خصوص در ارتباط با بچه‌ها هم بسیار مهم است. چراکه بچه‌ها رفتار ما را می‌بینند و از آنچه ما انجام می‌دهیم، الگو می‌گیرند.

چگونه تمرکز کودکان مان را در خانه بالا ببریم؟

کودک تقسیم کنید، لیست آنها را یادداشت کنید و سپس برای استراحت برنامه ریزی کنید.

به اندازه کافی ورزش کنید

یعنی مطمئن شوید که فرزندانتان به اندازه کافی ورزش می‌کنند.

زمانی که بدن شما فقط نیاز به بلند شدن و حرکت کردن دارد، ثابت نشستن و تمرکز مغزتان سخت است!

فرزندان شما ممکن است نیاز به استراحت حرکتی داشته باشند. یا شاید لازم باشد صبح ها قبل از شروع درس، کمی انرژی بگیرند. هر چه فکر می‌کنید، مطمئن شوید که اگر با تمرکز مشکل دارند، حرکت زیادی داشته باشند!

زمانی که بدن شما فقط نیاز به بلند شدن و حرکت کردن دارد، ثابت نشستن و تمرکز مغزتان سخت است بنابراین کودکان خود را به تحرک داشتن تشویق کنید.

از صندلی جایگزین استفاده کنید

من عاشق معرفی صندلی‌های جایگزین هستم زیرا از دو جهت کمک می‌کند.

اول، چیز جدیدی را به میز می‌آورد، به معنای واقعی کلمه. انجام هر روز یک کار مشخص ممکن است خسته کننده شود. اما اضافه شدن یک مکان جدید برای نشستن می‌تواند باعث شود تا دوباره احساس تازگی کنیم.

دوم، گزینه‌های صندلی جایگزین واقعا می‌توانند به تمرکز بچه‌ها کمک کنند.

پرش نور روی یک توپ ورزشی، لم دادن روی صندلی کیسه ای لوبیا، تاب خوردن روی صندلی یوگا و غیره.

تغییر موقعیت قرارگیری کودکان در فضای آموزش به افزایش تمرکز کودکان کمک کند.

در کنار فرزندان خود کار کنید

بسیاری از والدین به دلیل مشغله های کاری خود ممکن است همیشه در کنار فرزندانشان نباشند تا توجه آنها را تغییر دهند. اما زمانیکه والدین نیز همراه فرزندان خود به مطالعه مشغول هستند و یا در حال یادگیری مهارت جدیدی در کنار آنها هستند، فرزندانشان نیز در انجام کاری که باید انجام دهند تمرکز بهتری دارند.

این روش کارآمد است زیرا آنها آنچه را که قرار است روی آن کار کنند به اشتراک می‌گذارند، یک تایمر مشترک تنظیم می‌کنند تا به مدت ۲۰ دقیقه تمرکز کنند و در پایان، کارهایی که انجام داده‌اند را به اشتراک می‌گذارند. به نظر می‌رسد زمانی که والدین و فرزندان یک هدف مشترک دارند به افزایش تمرکز در خود کمک می‌کنند.

افزایش تمرکز کودکان در آموزش خانگی

زمانیکه والدین نیز همراه فرزندان خود به مطالعه مشغول هستند و یا در حال یادگیری مهارت جدیدی در کنار آنها هستند، فرزندانشان نیز در انجام کاری که باید انجام دهند تمرکز بهتری دارند.

تنوع اضافه کنید

انجام مکرر فعالیت‌های مشابه می‌تواند خسته کننده شود و وقتی حوصله‌مان سر می‌رود، به احتمال زیاد تمرکزمان را از دست می‌دهیم. راهکار این است که کمی تنوع به درسهای خود اضافه کنید.

تنوع می‌تواند به معنای تغییر مکان، تغییر نوع فعالیت، تغییر ساعت روز، تغییر جو باشد. فقط چیزی که آن را متفاوت کند. ما به طور ناخودآگاه و کاملاً درونی دوست داریم بسیاری از فعالیت های مختلف را انجام دهیم تا آن را هیجان انگیز، چالش برانگیز و جالب نگه داریم. انجام مکرر فعالیت‌های مشابه می‌تواند خسته کننده شود و وقتی حوصله‌مان سر می‌رود، به احتمال زیاد تمرکزمان را از دست می‌دهیم. راهکار این است که کمی تنوع به درسهای خود اضافه کنید.

زمان تمرکز کوتاه‌تر

انسان‌ها تمایل دارند زمان زیادی را که می‌توان در یک لحظه تمرکز کرد، بیش از حد تخمین بزنند. بنابراین بسیاری از ما احساس می‌کنیم باید بتوانیم ساعتها در یک زمان تمرکز کنیم اما علم از آن پشتیبانی نمی‌کند.

در واقع، داده‌هایی که مطالعات نشان می‌دهند بر این اساس است که توانایی تمرکز ما در هر زمان به ۲۰ دقیقه نزدیک‌تر است و برای بچه‌ها حتی کمتر.

از کودکان خود انتظار نداشته باشید یک ساعت یا حتی ۲۰ دقیقه تمرکز کنند.

با ۱۰ دقیقه شروع کنید، فرآیند را توضیح دهید، هدف را برنامه ریزی کنید، استراحت را توضیح دهید و آن را امتحان کنید.

مدیر جهاد کشاورزی مراغه گفت: صندوق‌های خرد زنان، زمینه‌ساز اشتغال بانوان روستایی در مراغه شده است. هادی خرسندی، مدیر جهاد کشاورزی مراغه امروز در گفت‌وگو با خبرنگاران با بیان اینکه صندوق‌های خرد زنان، زمینه‌ساز اشتغال بانوان روستایی در مراغه شده است، اظهار کرد: از طریق صندوق خرد زنان روستایی در این شهرستان برای بیش از ۳۰۰ نفر شغل مستقیم ایجاد شده است. وی افزود: در مراغه

صندوق‌های خرد فرصت شغلی زنان روستایی مراغه

۷ صندوق در زمینه تولید، فرآوری، بسته‌بندی محصولات کشاورزی و صنایع‌دستی فعالیت می‌کنند. خرسندی، هدف از راه‌اندازی صندوق‌های خرد زنان را توانمندسازی بانوان روستایی و راه‌اندازی زنجیره‌ای برای فروش محصولات و فرآورده‌های کشاورزی است. به گفته مدیر جهاد کشاورزی مراغه، این صندوق‌ها بیشتر در زمینه‌های فرآوری محصولات کشاورزی، تولید رب، عرقیات گیاهی، بسته‌بندی خشکبار، گل‌دوزی،

زنان خانه‌دار؛ قهرمانان پنهان خانواده،

نیازمند حمایت و توجه



مسئولیت‌های فراوان، فشارهای روانی، و گاهی کمبود خواب می‌تواند به مرور زمان منجر به افزایش فشار خون شود. بیماری‌های ایسکمیک قلب: عوامل خطر مانند چاقی، دیابت، و فشار خون بالا که در زنان خانه‌دار نیز شیوع دارند، می‌توانند خطر ابتلا به بیماری‌های عروق کرونر و حمله قلبی را افزایش دهند. سبک زندگی کم‌تحرک نیز نقش مهمی در این زمینه ایفا می‌کند.

دیابت نوع ۲: کم‌تحرکی، رژیم غذایی نامناسب (مصرف زیاد قند و چربی‌های اشباع شده)، اضافه وزن و چاقی، عوامل اصلی در بروز دیابت نوع ۲ هستند. زنانی که فعالیت بدنی کمتری دارند و ساعات طولانی را در خانه سپری می‌کنند، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به این بیماری قرار دارند. افسردگی و اضطراب: احساس انزوا، عدم احساس مفید بودن، فقدان بازخورد بیرونی مثبت، و تکراری بودن فعالیت‌ها می‌تواند به مرور زمان منجر به بروز افسردگی شود. همچنین، عدم فرصت برای پردازش احساسات و یا دریافت حمایت کافی، این وضعیت را تشدید می‌کند.

دلایل بروز بیماری‌ها

فعالیت بدنی ناکافی: یکی از اصلی‌ترین عوامل بروز بیماری‌ها در زنان خانه‌دار، کمبود فعالیت بدنی منظم و کافی است. وظایف خانگی، اگرچه نیازمند حرکت هستند، اما غالباً شامل حرکات تکراری، ایزومتریک (بدون حرکت مفصل) یا در وضعیت‌های نامناسب آناتومیک می‌باشند که به جای تقویت عضلات، منجر به خستگی و فشار بر آن‌ها می‌شوند. عدم اختصاص زمان مشخص برای ورزش‌های هوازی یا قدرتی، باعث کاهش انعطاف‌پذیری، ضعف عضلانی، و افزایش وزن می‌شود که همگی زمینه‌ساز بیماری‌های مختلف هستند. تغذیه نامناسب: عادات غذایی در بسیاری از زنان خانه‌دار، تحت تاثیر عواملی چون کمبود وقت، دسترسی نامناسب به مواد غذایی سالم، یا صرف غذاهای آماده و فرآوری شده قرار می‌گیرد.

مصرف زیاد قند و چربی‌های اشباع شده: تمایل به مصرف غذاهای آماده، شیرینی‌جات، و نوشیدنی‌های شیرین، در کنار کمبود مصرف میوه و سبزیجات تازه، به افزایش خطر چاقی، دیابت نوع ۲، و بیماری‌های قلبی-عروقی منجر می‌شود. وعده‌های غذایی نامنظم: عدم رعایت نظم در وعده‌های غذایی و گاهی اوقات صرف غذا در زمان‌های نامناسب، می‌تواند متابولیسم بدن را مختل کند. مسئولیت‌های متعدد و بدون مرز: برخلاف شغل‌های بیرونی که ساعات کاری مشخصی دارند، مسئولیت‌های خانه‌داری هیچ‌گاه پایان نمی‌یابند. این عدم وجود حد و مرز، باعث می‌شود که ذهن زن همیشه درگیر وظایف باشد.

احساس عدم قدرتی: گاهی اوقات، زحمات زنان خانه‌دار به دلیل نامرئی بودن و عدم دریافت بازخورد عینی، نادیده گرفته می‌شود که این امر منجر به احساس ناامیدی و کاهش انگیزه می‌شود.

خیاطی، تشریحات و پخت نان‌های سنتی فعالیت می‌کنند. وی افزود: برجسته کردن فعالیت صندوق خرد زنان روستایی نقش مؤثری در فرایند رشد اقتصادی و اجتماعی خانواده و جوامع روستایی خواهد داشت. خرسندی خاطرنشان کرد: این بانوان در کنار خانه‌داری و تربیت فرزند تلاش می‌کنند تا سهمی درآمده خانواده داشته باشند.

۵

کوتاه (حتی ۱۰-۱۵ دقیقه) برای انجام کاری که لذت می‌برید، مانند مطالعه، گوش دادن به موسیقی، یا نوشیدن یک چای آرامش‌بخش، بسیار مؤثر است. اهمیت استراحت و خواب کافی: خواب کافی (۷-۸ ساعت در شب) برای بازسازی سلول‌ها، تقویت سیستم ایمنی، و سلامت روانی ضروری است. ایجاد یک روال منظم قبل از خواب، مانند کاهش نور محیط، پرهیز از صفحه نمایش‌ها، و مطالعه، می‌تواند به بهبود کیفیت خواب کمک کند.

نقش تقسیم کار در کاهش فشار روانی و جسمی

همیاری و همکاری اعضای خانواده، ستون فقرات این بخش است. تقسیم عادلانه وظایف خانگی بین تمام اعضای خانواده، نه تنها بار مسئولیت را از دوش زن خانه‌دار برمی‌دارد، بلکه احساس ارزشمندی و مشارکت را در کودکان و همسر ایجاد می‌کند.

همسران می‌توانند در کارهایی مانند خرید منزل، آماده‌سازی برخی وعده‌های غذایی، یا نگهداری از کودکان در ساعاتی که زن نیاز به استراحت دارد، مشارکت کنند. کودکان خردسال نیز می‌توانند در کارهایی متناسب با سن خود، مانند مرتب کردن اسباب‌بازی‌ها، کمک در چیدن میز غذا، یا انداختن لباس‌ها در سبد، همکاری کنند. این مشارکت، حس مسئولیت‌پذیری را در آن‌ها تقویت کرده و یادگیری مهارت‌های زندگی را برایشان آسان‌تر می‌سازد.

ایجاد فضایی برای تفریح و سرگرمی

زندگی نباید تنها شامل کار باشد. اختصاص زمان برای تفریح و سرگرمی، چه به صورت فردی و چه خانوادگی، برای حفظ روحیه و شادابی ضروری است.

گذراندن اوقات فراغت با هم، مانند رفتن به پارک، تماشای فیلم، یا بازی‌های گروهی، پیوندهای خانوادگی را تقویت کرده و خاطرات خوشی ایجاد می‌کند. همچنین تشویق زنان خانه‌دار به پیگیری علایق شخصی خود، مانند کلاس‌های هنری، ورزشی، یا مطالعه، به بازسازی انرژی روانی آن‌ها کمک می‌کند.

حمایت عاطفی و همدلی بین اعضای خانواده

درک متقابل، گوش دادن فعال به دغدغه‌ها، و ابزار قدرتی از تلاش‌های یکدیگر، محیطی امن و حمایتی را در خانواده ایجاد می‌کند. هنگامی که اعضای خانواده، سختی‌ها و فشارهای روانی کار خانگی را درک کرده و با عشق و همدلی همراهی می‌کنند، زن خانه‌دار احساس تنهایی نخواهد کرد و انگیزه بیشتری برای مراقبت از خود خواهد داشت. این همدلی، پایه و اساس یک زندگی سالم و شاد است.

تاکید بر اهمیت تغییر نگرش و سبک زندگی

سلامت، امری پایدار است که نیازمند توجه و تلاش مستمر است. تغییر نگرش از «من باید همه کارها را به تنهایی انجام دهم» به «ما با هم می‌توانیم خانه را مدیریت کنیم»، یک گام بنیادین است. پذیرش اینکه مراقبت از خود، نه یک خودخواهی، بلکه ضرورتی برای توانایی مراقبت از دیگران است، بسیار مهم است. این تغییر نگرش، زمینه را برای پذیرش همکاری و کمک از سوی اعضای خانواده فراهم می‌آورد. همکاری اعضای خانواده با زنان خانه‌دار، عامل کلیدی در این مسیر است. مردان، با مشارکت فعال در کارهای منزل و مراقبت از فرزندان، و کودکان، با انجام وظایف متناسب با سن خود، می‌توانند بار سنگین مسئولیت را کاهش داده و فضایی عادلانه‌تر و سالم‌تر ایجاد کنند.

این همیاری، نه تنها به سلامت جسمی و روانی زن خانه‌دار کمک می‌کند، بلکه درس ارزشمندی از کار گروهی، مسئولیت‌پذیری، و احترام متقابل به فرزندان می‌آموزد.

پیام آذربایجان

یکشنبه ۱۶ شهریور ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۲۶۵



روزنامه

نمایشگاه توانمندی‌های

روستاییان و جوامع محلی

آذربایجان شرقی

در ارس برگزار می‌شود

مدیرکل امور روستایی و شوراهای استانداری آذربایجان شرقی از برگزاری نمایشگاه توانمندی‌های روستاییان و جوامع محلی استان با مشارکت استانداری و منطقه آزاد ارس، از تاریخ ۱۸ تا ۳۱ شهریورماه در محل مجتمع تجاری مشاهیر، شهرستان جلفا خبر داد.

رسول خدابخش اظهار کرد: این نمایشگاه با هدف معرفی توانمندی‌ها و ظرفیت‌های اقتصادی قابل عرضه روستاییان استان از ۱۸ تا ۳۱ شهریورماه جاری در مجتمع مشاهیر آذربایجان در منطقه آزاد ارس برگزار خواهد شد. وی با بیان اینکه هدف اصلی برگزاری این نمایشگاه، آشنایی جامعه شهری، تولیدکنندگان، مصرف‌کنندگان، سرمایه‌گذاران و اصناف با ظرفیت‌ها و محصولات روستایی استان است، افزود: این رویداد می‌تواند حلقه ارتباطی میان تولیدکنندگان روستایی و بازار مصرف ایجاد کند. مدیرکل امور روستایی و شوراهای استانداری آذربایجان شرقی با اشاره به محتوای نمایشگاه ادامه داد: در این رویداد، تولیدات و محصولات عشایری و روستایی از جمله صنایع دستی، فرآورده‌های لبنی، گیاهان دارویی و سایر محصولات محلی در ۶۰ غرفه عرضه خواهد شد. وی همچنین بر بعد فرهنگی این نمایشگاه تأکید کرد و گفت: معرفی جاذبه‌های فرهنگی و گردشگری، آداب و رسوم مناطق مختلف استان، پوشش‌های محلی و بازی‌های بومی از دیگر اهداف برگزاری این نمایشگاه است که می‌تواند در شناساندن بیشتر ظرفیت‌های بومی آذربایجان شرقی مؤثر واقع شود.

خدابخش با اشاره به وجود سه هزار و ۷۶ روستا با ۲ هزار و ۷۲۷ سکنه در استان، ارتقای سطح زندگی در جوامع روستایی را یکی از ضرورت‌های امروز دانست و افزود: توجه به مناطق محروم و روستایی از دستاوردهای مهم نظام جمهوری اسلامی است که خوشبختانه در این زمینه توفیقات ارزشمندی حاصل شده است.

به گفته وی، نمایشگاه توانمندی‌های روستاییان و جوامع محلی، علاوه بر معرفی ظرفیت‌های اقتصادی و فرهنگی استان، فرصتی برای توسعه پایدار روستایی و گسترش ارتباط میان جامعه شهری و روستایی به شمار می‌رود. این نمایشگاه از تاریخ ۱۸ تا ۳۱ شهریورماه هم‌روزه از ساعت ۸ صبح تا ۸ شب در مجتمع مشاهیر آذربایجان، منطقه آزاد ارس دایر می باشد.



شناسه آگهی ۱۹۹۵۵۸۶

آگهی فقدان سند مالکیت

یک سهم از یازده سهم شش‌دانگ یک باب خانه و باغچه تحت پلاک ۱ فرعی از ۴۱۵۲ اصلی واقع در بخش پنج تبریز در صفحه ۳۴۸ دفتر ۲۳۹ به نام اقدس پوراصغر تلمبه‌چی ثبت و سند به شماره چاپی ۳۲۱۸۸۱ صادر گردیده است. حال وکیل مالک برابر وکالت‌نامه ۳۳۷۱۸ مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۲۶ دفترخانه ۱۰۲۴ تهران با ارائه استشهاد محلی به شرح درخواست ۱۴۰۴/۰۵/۲۶ مورخ ۱۴۰۴/۰۷/۰۴ دفترخانه ۱۲۰۴۱۲۱۵۱۸۶۰۰۴۰ مدعی فقدان سند مالکیت می‌رود به علت اسباب‌کشی شده و تقاضای صدور سند مالکیت المثنی نموده است. مراتب در اجرای تبصره یک ماده ۱۲۰ آئین‌نامه قانون ثبت در یک نوبت آگهی می‌شود هر کس ادعائی نسبت به وجود ورقه مالکیت یا انجام هر گونه معامله را نزد خود دارد می‌تواند اعتراض خود را کتباً به مدت ده روز پس از انتشار آگهی به اداره ثبت تبریز تسلیم نماید بدیهی است پس از انقضای مدت قانونی نسبت به صدور سند مالکیت المثنی اقدام خواهد شد و به اعتراضات وارده در خارج از مدت ترتیب اثر داده نخواهد شد.

تاریخ‌انتشار: ۱۴۰۴/۰۷/۱۶

سراج‌رفعیان، رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه جنوب تبریز



پیام آذربایجان

یکشنبه ۱۶ شهریور ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۲۶۴۵

تندرستی و تحرک

ایستگاه سلامت

آیا انگور «آبر غذا» است؟



نتایج یک مطالعه جدید استدلال می‌کند که «انگور» شایستگی آن را دارد که در کنار مشهورترین «ابر غذاها» قرار گیرد.

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که انگور این شایستگی را دارد که در کنار مشهورترین «ابر غذاها» قرار گیرد. اصطلاح «ابر غذا» شاید تعریف علمی دقیقی نداشته باشد، اما به طور معمول به غذاهایی اطلاق می‌شود که سرشار از ترکیبات طبیعی گیاهی مفید برای سلامتی هستند و اغلب بخشی از رژیم‌های غذایی سالم مانند رژیم مدیترانه‌ای به شمار می‌روند. انگور با میوه‌هایی مانند انواع توت‌ها که به عنوان ابرغذا شناخته می‌شوند، اغلب نادیده گرفته می‌شود. بررسی‌ها بیانگر این است که انگور بیش از ۱۶۰۰ ترکیب مفید برای بدن دارد و این ترکیبات شامل آنتی‌اکسیدان‌های قوی و سایر مواد طبیعی گیاهی مانند فلاونوئیدها و رزوراترول می‌شوند. این پلی‌فول‌ها هستند که در کنار هم، باعث ایجاد اثرات مثبت انگور بر سلامتی از طریق مبارزه با آسیب‌های سلولی و تأثیرگذاری بر فرآیندهای حیاتی بدن می‌شوند. نکته مهم این است که این فواید، ناشی از یک ترکیب خاص نیست، بلکه حاصل ترکیب منحصربه‌فرد تمام مواد مغذی موجود در خود دانه انگور است.

بیش از ۶۰ پژوهش علمی معتبر، فواید انگور برای سلامتی را تأیید کرده‌اند. نقش انگور در سلامت قلب و عروق به خوبی شناخته شده است؛ به طور مثال، شل شدن رگ‌های خونی، بهبود جریان خون و تنظیم سطح کلسترول از فواید انگور به حساب می‌آید. همچنین، نتایج تحقیقات بالینی نشان داده‌اند که انگور می‌تواند به عملکرد بهتر و حفظ توانایی‌های شناختی، محافظت در برابر اشعه مضر UV و آسیب‌های سلولی، بهبود تعادل باکتری‌های مفید روده و تأثیر مثبت بر شبکیه، مفید باشد.

حوزه جدیدی به نام «تغذیه ژنتیک» وجود دارد که به بررسی تأثیر غذاها بر نحوه فعالیت ژن‌های بدن می‌پردازد. نتایج مطالعات نشان داده‌اند که مصرف انگور می‌تواند به طور مثبت بر بیان فعالیت‌های ژنتیکی تأثیر بگذارد و همین موضوع، دلیل اصلی بسیاری از فواید سلامتی آن تلقی می‌شود.

اهمیت ضد آفتاب در سلامت جوانی پوست

پوست بزرگ‌ترین عضو بدن است و نخستین سد دفاعی در برابر عوامل محیطی به شمار می‌رود. یکی از جدی‌ترین تهدیدها برای سلامت پوست، پرتوهای فرابنفش خورشید (UV) است که می‌تواند آسیب‌های مختلفی به همراه داشته باشد. استفاده‌ی روزانه از ضدآفتاب، حتی در روزهای ابری یا داخل خانه، یکی از مهم‌ترین و مؤثرترین راه‌ها برای پیشگیری از این آسیب‌ها است.

پرتوهای خورشید در دو نوع اصلی UVA و UVB به پوست می‌رسند. پرتو UVA به لایه‌های عمیق‌تر پوست نفوذ کرده و موجب پیری زودرس، ایجاد چین‌وچروک و لک‌های پوستی می‌شود. در مقابل، پرتو UVB بیشتر سطح پوست را درگیر می‌کند و عامل اصلی آفتاب‌سوختگی است. هر دو نوع پرتو می‌تواند احتمال ابتلا به سرطان پوست را افزایش دهند. ضدآفتاب با ایجاد یک لایه‌ی محافظ، مانع نفوذ این اشعه‌ها شده و از بروز مشکلات جدی جلوگیری می‌کند. بسیاری تصور می‌کنند ضدآفتاب تنها در تابستان یا هنگام قرار گرفتن مستقیم زیر نور خورشید ضروری است، اما واقعیت این است که اشعه‌های فرابنفش در تمام طول سال و حتی از پشت شیشه نیز به پوست می‌رسند. بنابراین، استفاده‌ی مداوم و منظم از ضدآفتاب باید بخشی ثابت از روتین مراقبت روزانه باشد.

انتخاب ضدآفتاب مناسب نیز اهمیت زیادی دارد. محصولی با SPF حداقل ۳۰ و طیف گسترده (Broad Spectrum) می‌تواند پوشش کافی در برابر هر دو نوع پرتو ایجاد کند. همچنین باید متناسب با نوع پوست انتخاب شود؛ برای پوست‌های چرب، ضدآفتاب‌های فاقد چربی (Oil-Free) مناسب‌تر هستند و برای پوست‌های خشک، انواع مرطوب‌کننده‌دار توصیه می‌شود.

استفاده‌ی درست از ضدآفتاب نیز به‌اندازه‌ی انتخاب آن اهمیت دارد. مقدار کافی (حدود یک بند انگشت برای صورت) باید ۲۰ دقیقه پیش از خروج از منزل استفاده شود و هر دو تا سه ساعت یک بار، به‌ویژه پس از تعریق یا شست‌وشو، تمدید شود.

در نهایت، ضدآفتاب تنها یک محصول زیبایی نیست، بلکه ابزاری حیاتی برای حفظ سلامت پوست، پیشگیری از بیماری‌های جدی و حفظ شادابی و جوانی است. با استفاده‌ی منظم از آن، می‌توان سال‌ها از پوستی سالم، روشن و بدون لک لذت برد.

۶

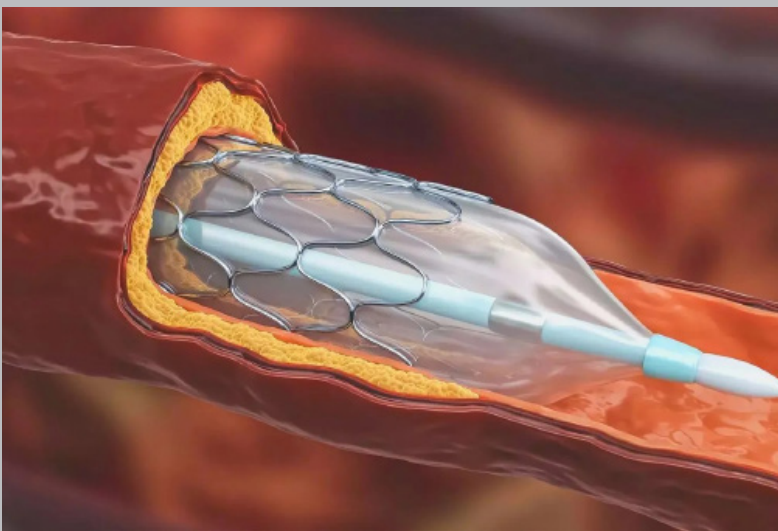
رسیدگی به پوست در شب یکی از مهم‌ترین مراحل مراقبت روزانه است، زیرا در زمان خواب، پوست فرصت بازسازی و ترمیم پیدا می‌کند. یک روتین شبانه منظم می‌تواند تأثیر چشمگیری بر شادابی و سلامت پوست بگذارد. اولین گام، پاک‌کردن آرایش و آلودگی‌های روزانه است. استفاده از شوینده‌ی ملایم

روتین شبانه برای داشتن پوستی سالم و شاداب

استفاده کرد تا رطوبت در پوست حفظ شود و فرایند بازسازی در طول خواب بهتر انجام گیرد. همچنین استفاده از کرم دور چشم برای کاهش تیرگی و یف اطراف چشم بسیار مؤثر است. در نهایت، خواب کافی و نوشیدن آب کافی در طول روز مکمل این روتین خواهند بود. با رعایت این مراحل ساده، می‌توان پوستی سالم‌تر، درخشان‌تر و جوان‌تر داشت.

متناسب با نوع پوست، باعث می‌شود منافذ باز نشوند و از ایجاد جوش جلوگیری شود. پس از آن، استفاده از تونر به متعادل‌سازی PH پوست کمک می‌کند. مرحله‌ی بعد، سرم یا محصول درمانی است که بسته به نیاز پوست انتخاب می‌شود؛ مثلاً سرم هیالورونیک‌اسید برای آبرسانی، یا سرم حاوی رتینول برای کاهش خطوط و چین‌وچروک. سپس باید از کرم مرطوب‌کننده یا شب

بالن زدن قلب چیست و چه مزایا و معایبی دارد؟



پزشک زمانی بالن زدن قلب یا آنژیوپلاستی بالونی را توصیه می‌کند که انسداد عروق باعث ایجاد علائم یا تهدید جدی برای سلامت بیمار شده باشد:

- درد یا فشار قفسه سینه (آنژین صدری) که با استراحت یا دارو بهبود نمی‌یابد
- سکته قلبی حاد به‌منظور باز کردن سریع رگ بسته شده
- کاهش تحمل فعالیت‌های روزمره به دلیل کمبود خون‌رسانی
- تشخیص تنگی شدید رگ‌ها در آنژیوگرافی

دلایل بروز انسداد عروق قلبی

انسداد رگ‌ها معمولاً نتیجه سال‌ها تجمع رسوبات چربی است. عوامل اصلی عبارتند از:

- رژیم غذایی ناسالم سرشار از چربی‌های اشباع و قند
- فشار خون بالا
- دیابت کنترل‌نشده
- مصرف سیگار و قلیان
- چاقی و کم‌تحرکی
- استرس‌های طولانی‌مدت
- سابقه خانوادگی بیماری قلبی

مزایای بالن زدن قلب

- بهبود فوری علائم: بیشتر بیماران پس از عمل، درد و فشار قفسه سینه کمتری احساس می‌کنند.

- کاهش خطر سکته قلبی: باز شدن رگ‌ها جریان خون به قلب را افزایش می‌دهد.
- کم‌تهاجمی بودن: برخلاف جراحی بای‌پس قلب، نیازی به برش وسیع یا توقف قلب وجود ندارد.
- دوره نقاهت کوتاه: بیماران معمولاً

ناحیه ورود کاتتر (معمولاً مچ دست یا کشاله ران) استریل می‌شود.

۲.ورود کاتتر: یک برش کوچک روی رگ ایجاد شده و کاتتر باریک وارد شریان می‌شود.

پزشک با کمک تصاویر اشعه ایکس حرکت کاتتر را تا رسیدن به قلب کنترل می‌کند.

۳.رنگ‌نگاری عروق (آنژیوگرافی):

۵.ماده حاجب (رنگ مخصوص) به رگ تزریق می‌شود تا محل دقیق انسداد روی مانیتور مشخص گردد.

۴.باز کردن بالن:

بالون کوچک در محل تنگی قرار گرفته و برای چند ثانیه باد می‌شود. این کار پلاک‌ها را به دیواره رگ می‌چسباند و مسیر عبور خون باز می‌شود.

۵.قرار دادن استنت (در صورت نیاز):

در بسیاری موارد، استنت روی بالون نصب شده و هم‌زمان با باد شدن بالون باز می‌شود. استنت به صورت دائمی در رگ باقی می‌ماند تا احتمال انسداد مجدد کاهش یابد.

۶.پایان عمل:

پس از تخلیه و جمع شدن بالون، کاتتر خارج می‌شود.

محل ورود کاتتر بانسمن یا در صورت لزوم بخیه زده می‌شود.این فرایند معمولاً بین ۳۰ دقیقه تا ۲ ساعت طول می‌کشد و در صورت نبود عوارض، بیمار می‌تواند پس از یک یا دو روز مرخص شود.

چه زمانی به بالن زدن قلب نیاز است؟

ظرف چند روز به فعالیت‌های روزمره بازمی‌گردند.

•مؤثر در شرایط اورژانسی: در سکته قلبی حاد، این روش می‌تواند جان بیمار را نجات دهد.

معایب و محدودیت‌های بالن زدن قلب

•احتمال تنگی مجدد: حتی با وجود استنت، برخی بیماران دوباره دچار انسداد می‌شوند.

•لزوم مصرف داروهای رقیق‌کننده خون: این داروها برای جلوگیری از تشکیل لخته ضروری هستند.

•عوارض احتمالی: شامل خونریزی، آسیب به رگ، بی‌نظمی ضربان قلب یا در موارد نادر حمله قلبی.

•مناسب نبودن برای همه بیماران: در انسدادهای گسترده یا چندگانه، جراحی بای‌پس قلب گزینه بهتری است.

مراقبت‌های روزانه پس از بالن زدن قلب

برای افزایش موفقیت درمان و کاهش احتمال عود، رعایت سبک زندگی سالم ضروری است:

- ترک سیگار و الکل
- پیروی از رژیم غذایی کم‌نمک، کم‌چرب و سرشار از میوه و سبزیجات
- ورزش سبک و منظم مانند پیاده‌روی روزانه
- کنترل وزن و اجتناب از اضافه وزن
- مدیریت استرس با تکنیک‌هایی مثل مدیتیشن یا تنفس عمیق
- مصرف داروها طبق دستور پزشک و بدون قطع ناگهانی

سخن پایانی: راهی مطمئن برای نجات قلب

بالن زدن قلب یا آنژیوپلاستی بالونی یکی از روش‌های نوین و کارآمد برای درمان انسداد عروق کرونری است. این روش می‌تواند جان بیمار را در شرایط اورژانسی نجات دهد و کیفیت زندگی او را بهبود بخشد. با این حال، مزایا و معایب خاص خود را دارد و تصمیم‌نهایی باید با نظر پزشک متخصص گرفته شود. فراموش نکنید که موفقیت عمل تنها به تکنیک پزشکی محدود نمی‌شود، بلکه به رعایت سبک زندگی سالم و مراقبت‌های پس از درمان نیز بستگی دارد. اگر علائم بیماری قلبی را تجربه می‌کنید، اقدام زودهنگام و مشورت با متخصص بهترین انتخاب برای حفظ سلامت قلب خواهد بود.

لاک در اروپا ممنوع شد

این ممنوعیت اروپایی می‌تواند تأثیرات گسترده‌ای ایجاد کند. برندهای آمریکایی که محصولات خود را از اروپا تهیه می‌کنند یا در آنجا فرمولاسیون می‌سازند، ممکن است مجبور به تغییر شوند. این موضوع می‌تواند باعث کمبود محصول در بازار یا حتی موجب شود نهادهای نظارتی ایالات متحده نیز به این مساله توجه کنند.

مخالفت صنعت

برخی فعتلان صنعت ناخن با این ممنوعیت مخالفت کرده‌اند. عمده‌فروش بلژیکی به نام «ASAP Nails and Beauty Supply» یک وب‌سایت اعتراضی راه‌اندازی کرده و استدلال می‌کند که «هیچ مدرک انسانی دال بر خطر این ماده وجود ندارد» و این تصمیم باعث «آسیب اقتصادی عمده» به کسب‌وکارهای کوچک خواهد شد.

ناخن اروپا، تولیدکنندگان و بازار آمریکا دارد؟

سالن‌های ناخن در ۲۷ کشور عضو اتحادیه اروپا، همچنین کشورهایمانند نروژ و سوئیس که مقررات اتحادیه را دنبال می‌کنند، باید فوراً فروش محصولات انسان شناسایی کردند.

خود را به‌طور ایمن معدوم کنند. تولیدکنندگان نیز در حال رقابت هستند تا محصولات خود را بدون این ماده بحث‌برانگیز بازفرمولاسیون کنند. در همین حال، ایالات متحده هنوز استفاده از «TPO» را قانون‌گذاری نکرده است و این ماده به فهرست بلندبالای مواد شیمیایی و افزودنی‌هایی می‌پیوندد که در اروپا ممنوع اما در آمریکا همچنان رایج هستند. از دیگر مواد ممنوع در اروپا که در آمریکا استفاده می‌شوند مواد نگهدارنده BHT و BHA هستند.

نوشابه؛ دشمن خاموش سلامت

علاوه بر این، نوشابه باعث افزایش ناگهانی قند خون می‌شود که در طولانی‌مدت به مقاومت انسولینی و خستگی مفرط منجر خواهد شد.

از سوی دیگر، نوشابه‌های گازدار به دلیل داشتن اسید فسفریک، به مرور زمان موجب کاهش تراکم استخوان و افزایش

تری‌متیل‌بنزوئیل دی‌فنیل‌فسفین اکسید (Trimethylbenzoyldiphenylpho - TPO sphine oxide) اکنون به‌طور رسمی در تمامی محصولات آرایشی ممنوع شده است و نهادهای نظارتی اتحادیه اروپا آن را به‌عنوان ماده‌ای بالقوه سمی برای انسان شناسایی کردند.

«TPO» یک «فوتواینشیپتور» است؛ یعنی ماده‌ای شیمیایی که به سخت شدن لاک ژل در زیر نور فرابنفش کمک می‌کند و موجب ماندگاری و درخشش طولانی‌تر رنگ می‌شود.

ممنوعیت این ماده پس از مطالعات حیوانی وضع شد که ارتباط آن را با مشکلات طولانی‌مدت باروری نشان دادند. اتحادیه اروپا در حالی این اقدام پیشگیرانه را اجرا می‌کند که تحقیقات بیشتری همچنان ادامه دارد.

این ممنوعیت چه معنایی برای سالن‌های



یک ماده شیمیایی به نام تی‌پی‌او که در بسیاری از لاک‌های ژل ناخن برای تسریع خشک‌شدن و حفظ رنگ به کار می‌رود، به دلیل خطرات بالقوه برای باروری، در بخش عمده‌ای از اروپا ممنوع شد. ماده‌ای شایع که در بسیاری از لاک‌های ژل ناخن وجود دارد، در بیشتر کشورهای اروپایی غیرقانونی اعلام شده است؛ با این حال در ایالات متحده همچنان آزادانه در دسترس است.

گفتنی است این ماده تحت عنوان

نوشابه یکی از پرمصرف‌ترین نوشیدنی‌های صنعتی است که در نگاه اول جذاب و خنک‌کننده به نظر می‌رسد، اما در واقع یکی از مضرت‌رین انتخاب‌ها برای سلامتی محسوب می‌شود. مصرف مداوم نوشابه می‌تواند پیامدهای جدی برای بدن به همراه داشته باشد.

رویکرد اقتصاد چرخشی راهی برای کاهش آلودگی پلاستیکی

معاون رئیس جمهور و رئیس سازمان حفاظت محیط زیست با اشاره به معضل آلودگی‌های پلاستیکی در کشور تأکید کرد: رویکرد اقتصاد چرخشی به ویژه در صنایع بسیار مهم است و می‌تواند راهی برای کاهش آلودگی‌های ناشی از مصرف پلاستیک باشد. شینا انصاری در همایش تخصصی مقابله با آلودگی پلاستیکی افزود: اینکه صنایع رویکرد توسعه فناوری‌های سازگار

ادامه از صفحه اول

فائزه بنی نصرت

از کمبود محیط‌بان تا بحران آب و پسماند



فناوری برای جبران کمبود نیرو؛ از دوربین تا پهپاد

وی ادامه داد: این کمبود نیروی انسانی، حفاظت از زیستگاه‌ها را با چالش جدی مواجه کرده، به همین دلیل استفاده از فناوری‌های نوین در دستور کار قرار گرفته است. تاکنون نصب ۷۰ دوربین حفاظتی آغاز شده و به‌زودی از پهپادهای مجاز برای پایش و کنترل مناطق استفاده خواهیم کرد.»

طرح‌های احیای گونه‌های در حال انقراض؛ مارال و اردک سفید

مدیرکل محیط‌زیست استان همچنین درباره اقدامات صورت‌گرفته برای حفاظت از گونه‌های در حال انقراض گفت:در میان ۳۰۰ گونه گیاهی و ۴۰ گونه جانوری ثبت‌شده، گونه‌هایی مانند اردک سفید در تالاب گوری‌گول و مارال در طرح‌های احیا و رهاسازی قرار دارند. این طرح‌ها از چندین سال پیش آغاز شده و اکنون بسته‌های لازم برای بازگشت این گونه‌ها فراهم می‌شود.

وی با تأکید بر لزوم همکاری همه‌جانبه در این زمینه خاطرنشان کرد: این چنین اقداماتی در جهت حفاظت از حیات‌وحش یک موضوع صرفاً زیست‌محیطی نیست بلکه جنبه اجتماعی دارد و نیازمند هماهنگی میان دستگاه‌های دولتی، جوامع محلی و حتی محدوده‌های مرزی است. خوشبختانه سازمان‌های مردم‌نهاد نیز در این فرآیند همکاری دارند و تا پایان امسال و نهایتاً اردیبهشت سال آینده این برنامه‌ها نهایی خواهد شد.

چالش محیط‌بانان؛ لزوم اصلاح قانون استفاده از سلاح

وی با اشاره به شهید محیط بان اخیر، تشریح کرد: استفاده از سلاح توسط محیط‌بانان تنها در شرایط بازدارنده مجاز است که نشان می‌دهد قانون موجود نیازمند اصلاح است. علاوه بر نحوه استفاده از سلاح، آموزش‌های حقوقی محیط‌بانان نیز باید تقویت شود. دریافتی محیط‌بانان به طور متوسط ماهی ۱۵ میلیون تومان است! علاقه و انگیزه شخصی مهم‌ترین عامل ماندگاری آنهاست.

با وجود تجهیزات کم و مشکلات فراوان، درگیری‌ها با شکارچیان حرفه‌ای چالش بزرگی است ولی خوشبختانه طی ۲۰ سال گذشته هیچ محیط‌بانی در این درگیری‌ها در استان شهید نشده است. البته لازم به ذکر است که کیفیت حفاظتی مناطق چهارگانه محیط زیست در سال گذشته ارتقا یافته.

بحران دریاچه ارومیه؛ ضرورت تغییر سیاست‌های آب و کشاورزی

مدیرکل حفاظت از محیط زیست استان درباره بحران دریاچه ارومیه گفت: دریاچه ارومیه که زیست‌بوم زنده استان است، با بحران وحشتناک خشکی و کاهش منابع آبی مواجه است.

در حوزه دریاچه، بارش سالانه حدود ۱۰ تا ۱۵ متر مکعب

با محیط‌زیست، فناوری‌های سبز و تولید محصولات دوستدار محیط‌زیست داشته باشند، می‌توانند به کاهش آلودگی های ناشی از پلاستیک ها کمک کنند و با این روند می‌توان انتشار مواد سمی و نشت آلاینده‌ها را به حداقل رساند. وی اظهار کرد: بنابراین باید به همه مؤلفه‌های مدیریت پسماند در طول مسیر توجه شود و نقش پررنگ و برجسته صنایع به

خصوص صنایع پلیمری در این بحث بسیار بسیار حائز اهمیت است. وی گفت: بخش‌های مختلف از وزارت نفت، وزارت صمت و سایر حوزه‌هایی که در طول سال‌ها به نوعی در تقابل با محیط‌زیست بودند اکنون خودشان پای کار هستند و آذعان می‌کنند باید به موضوع توسعه پایدار، حفظ محیط‌زیست و دارا بودن ختم‌شی‌های محیط‌زیستی در توسعه روی بیاوریم که بسیار ارزشمند است.

۷



وی در ادامه درباره وضعیت سکونتگاه‌های انسانی و مدیریت پسماند گفت: در روستاها هیچ برنامه‌ای برای محیط زیست نداریم. تا کنون اتفاقی نیفتاده که ساده‌ترینش، مدیریت پسماندهای روستایی است. این مسائل تقریباً بی‌برنامه است. در شهرها نیز لندفیل استاندارد وجود ندارد اما در چند سال آینده تلاش می‌شود زیرساخت‌ها بهبود یابد. هیچ شهری از استان لندفیل مطمئن ندارد و همه مشکل دارند. امید است در سه چهار سال آینده گامی در جهت ارتقای کیفیت پیش برویم.

صنایع آلاینده؛ تعادل دشوار بین توسعه و حفاظت

حسن‌زاده درباره واحدهای صنعتی استان گفت: واحدهای دولتی و شبه‌دولتی با سرمایه‌گذاری‌های کلان مثل پتروشیمی، زیرساخت محیط زیستی خوبی دارند ولی واحدهایی چون نیروگاه حرارتی تبریز، تکنولوژی و مصرف آبشان مخالف محیط زیست است که نیاز به رسیدگی دارد. از بابت بخش خصوصی، اوضاعمان به نسبت خوب و قابل هدایت است.

برنامه‌های آینده برای کنترل آلایندگی صنعتی

وی در پاسخ به پرسشی درباره برنامه‌های محیط زیست برای صنایع آلاینده گفت: اداره کل محیط زیست به شناسایی دقیق و رصد مستمر واحدهای صنعتی و تولیدی در شهرستان‌ها می‌پردازد و این اصلی‌ترین برنامه ماست. پروژه‌های بدون ارزیابی زیست‌محیطی از جمله بزرگراه‌ها و پل‌های حیات‌بخش، با طرح‌های ضابطه‌مند تعیین تکلیف شده‌اند. روند صدور مجوزها با دقت بیشتری انجام می‌شود تا آسیب‌های محیط زیستی کاهش یابد. معادنی چون مس سونگون با حساسیت بیشتری پیگیری خواهد شد. مدیریت واحدهای آلاینده نیازمند تعادل بسیار

پیام آذربایجان

یکشنبه ۱۶ شهریور ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۲۶۵



محیط زیست

بالاست و هر گونه غفلت به معنای آسیب جدی است. انتظار می‌رود واحدهای صنعتی هزینه‌های زیست‌محیطی خود را پرداخت کنند و نصب فیلترها و تصفیه‌خانه‌ها الزامی شود. با این حال، محدودیت منابع انسانی و مالی و فقدان اختیارات کافی، اجرای مؤثر سیاست‌ها را دشوار ساخته است.

فضای سبز تبریز؛ وابستگی به آب نانکری

مدیرکل محیط زیست با اشاره به تجربه خود در حوزه سیما و منظر شهری افزود: فضای سبز تبریز به دلیل مدیریت نادرست و وابستگی به منابع آبی غیرپایدار، شرایط مطلوبی ندارد. تأمین آب فضای سبز بیشتر از طریق تانکر انجام می‌شود و تا زمانی که این وضعیت ادامه داشته باشد، مشکلاتی مانند خزان زودرس و شوک گرمایی باقی خواهد ماند.

معادن بزرگ و دغدغه‌های محیط زیستی؛ مس سونگون و کاوه سودا در کانون توجه

وی در ادامه به وضعیت معادن استان پرداخت و گفت: معادن بزرگی مانند مس سونگون و معادن کاوه سودا در مسیر خوبی قرار گرفته اند. در روزهای آتی رضایت زیست‌محیطی خوبی در پی برنامه‌های کلان کشوری که برایش ریختیم، شاهد خواهیم بود. در مورد کاوه سودا، ۲۳ بهمن ۱۴۰۳ در سطح کشوری جلسه‌ها داشتیم. ماده اولیه در آنجا نمک و آهنک است ولی خروجی پساب آن با EC بالاست.

محل استقرار این باید کنار دریاچه ارومیه می‌بود که نیست. اشتباه بعدی این که پساب این‌ها در صد هکتار واگن خشک می‌شود که با سناریوی بدی حفاظت می‌شود. تخریب اراضی پایین‌دست با آسیب به این واگن‌ها متأسفانه یکی از دغدغه‌های ماست.

وی ادامه داد: برنامه ما این است که پیش‌تصفیه این معدن باید داخل کارخانه در حد استانداردهای دریاچه ارومیه از طریق خط لوله ۲۸ کیلومتری به شرط رعایت شرایط، به دریاچه منتقل شود و واگن‌ها تدریجاً حذف شوند. همه جوانب در بررسی‌ها و تحقیقات رعایت می‌شود و قرار است خسارات اشخاص حقیقی و حقوقی هم پرداخت شود. این موارد در کاوه سودا تاکنون خوب پیش رفته است. در اجرای این برنامه نزدیک پنج کیلومتر به خاطر تعارضات اجتماعی عقب افتادیم ولی امروز حدود یک کیلومتر مانده که به زودی تمام می‌شود.

وی تأکید کرد: اینکه شوری آب‌های زیرزمینی بناب و بحران آب را به کاوه سودا ربط می‌دهند، غلط است. شوری آب به خاطر برداشت زیاد آب منطقه بناب است و کم آبی، یک مشکل منطقه ای است که همه را نمی‌شود به کاوه سودا ربط داد. این‌ها با مطالعات دانشگاه تبریز قابل ارائه است. به نظرم صنایع پرآب در بناب در مسیر کم‌آبی مؤثر است. توسعه کشاورزی در این شهر از توان آبی منطقه خارج است و موارد مختلف دیگر چون صنعتی‌شدن خارج از ظرفیت شهرستان هم در چالش‌ها مؤثر است.

تالاب‌های آذربایجان شرقی؛ زنده اما در مرز بحران

حسن‌زاده به وضعیت تالاب‌های استان اشاره کرد و گفت: استان حدود ۳۰ تالاب دارد که دو تالاب آن در کنوانسیون جهانی ثبت شده است؛ گوری‌گول و قره‌قشلاق. با وجود تأثیر خشکسالی، وضعیت تالاب‌ها با تأخیر زمانی هنوز نسبتاً پایدار است.

و سپس ساختمان»، این دیدگاه به روشنی نشان می‌دهد که اولویت باید با فعالیت‌های انسانی و کیفیت فضاهای عمومی باشد، نه صرفاً ساخت و ساز. پروژه‌های او در کپنهاگ، به عنوان نمونه‌هایی از تبدیل فضاهای خودرو محور به فضاهای پیاده‌مدار و عمومی، الهام‌بخش بسیاری از شهرهای جهان است.

ریچارد فلوریدا (Richard Florida): نظریه‌پرداز «طبقه خلاق»، بر این باور است که شهرهای موفق، آن‌هایی هستند که کیفیت زندگی و فضاهای عمومی جذاب را برای جذب استعدادها و نوآوری‌ها فراهم می‌کنند. صرفاً ساختن مراکز خرید، جذابیت پایدار ایجاد نمی‌کند، بلکه این پارک‌ها، کافه‌ها، فضاهای هنری و سبز هستند که به شهرها هویت و پویایی می‌بخشند.

های‌لاین» نوییورک: این شهر به جای تخریب یک خط آهن متروکه، آن را به یک پارک خطی مرتفع تبدیل کرد. این پروژه نمادی از «طراحی خلاقانه شهری است که زیرساخت‌های قدیمی را به فرصت‌های جدید تبدیل می‌کند.

«چونگ‌گه‌چون» سنول: در پایتخت کره جنوبی، مقامات شهری با تصمیمی انقلابی، یک بزرگراه مرتفع را تخریب کردند تا رودخانه‌ای که در زیر آن دفن شده بود را احیا کنند. این پروژه به یک ربه تنفسی

تبریز امروز نیازمند آن است که از این اقدام فراتر رفته و با الهام از جدیدترین متدهای علمی و عملی مدیریت شهری در کشورهای پیشرفته، برنامه‌ای جامع برای آینده خود تدوین کند. این رویکرد نه تنها با تجارب موفق جهانی همسو است، بلکه ریشه‌های عمیقی در نظریات برجسته شهرسازی دارد:

شهر ایده‌آل از منظر شهرداران، معماران و شهرسازان بزرگ:

جین جیکوبز (Jane Jacobs): این شهرساز و فعال اجتماعی برجسته آمریکایی، در کتاب مشهور خود «مرگ و زندگی شهرهای بزرگ آمریکایی»، به شدت منتقد شهرسازی مدرنیستی بود که فضاهای عمومی را نادیده می‌گرفت. او معتقد بود: «شهرها تنها زمانی توانایی ارائه چیزی برای همه را دارند که توسط همه خلق شوند» این جمله، بر اهمیت مشارکت مردم و ایجاد فضاهایی که پاسخگوی نیازهای واقعی آن‌ها باشد، تأکید می‌کند. از دیدگاه جیکوبز، تنوع کاربری‌ها و وجود فضاهای عمومی کوچک و متعدد، رمز سرزندگی و امنیت شهری است.

یان گل (Jan Gehl): این معمار و شهرساز دانمارکی، با تمرکز بر «شهرهای انسانی»، بر لزوم طراحی فضاهایی تأکید دارد که مردم بتوانند در آن قدم بزنند، نشینند و تعامل داشته باشند. نظریات او بر این اصل استوار است که «اول زندگی، بعد فضا،

شهر زنده نه با برج‌ها که با نفس سبز پارک‌ها ادامه می‌یابد

برای شهر تبدیل شد و سرزندگی را به بافت مرکزی ستول بازگرداند. این نمونه درسی در زمینه «شهرسازی محیط‌زیست‌محور» و اولویت‌دهی به طبیعت در قلب شهر است.

استانبول: بازگرداندن میدان تکسیم به مردم و جلوگیری از توسعه‌های تجاری، هویت اجتماعی شهر را احیا کرد.

این نمونه‌ها و نظریات، همگی بر اهمیت فضاهای عمومی، پیاده‌مداری، و اولویت‌دهی به انسان در مقابل بتن تأکید دارند، به همین جهت، رویکرد توسعه پایدار، توزیع عادلانه خدمات شهری، و کاهش تمرکزگرایی در ساخت‌وسازهای تجاری باید در صدر برنامه‌های مدیریت شهری تبریز قرار گیرد.

نتیجه‌گیری: تصمیم اخیر شهردار تبریز مبنی بر اولویت دادن به منافع عمومی و پایداری محیطی بر سود اقتصادی کوتاه‌مدت، نشان‌دهنده تغییر مهمی در رویکرد مدیریت شهری است. این اقدام، آغاز فصلی جدید برای پایان دادن به شهرسازی بی‌رویه و تمرکز بر ایجاد فضاهای عمومی و بهبود کیفیت زندگی شهروندان است. برای تداوم این مسیر، نیاز به برنامه‌ریزی دقیق، عزم پایدار و مشارکت مردم است تا تبریز به شهری سرزنده و پویا تبدیل شود.

بیژن آقا بیگی

گاهی یک تصمیم، سرنوشت یک شهر را تغییر می‌دهد. درست در زمانی که بسیاری از کلان‌شهرها زیر بار پروژه‌های تجاری و برج‌های بلند از نفس کشیدن بازمی‌مانند، تبریز شاهد اقدامی جسورانه شد که بوی زندگی و عدالت می‌دهد.

تصمیم قاطع و هوشمندانه شهردار تبریز مبنی بر ممانعت از احداث یک مجتمع تجاری و جایگزینی آن با پارکی جدید در قلب پرتراکم شهر، خبری فراتر از یک مصوبه ساده است. این اقدام، نه تنها یک رویداد شهری، بلکه نمادی از یک تغییر رویکرد حیاتی و ضروری در مدیریت شهری است؛ چرخشی از نگاه سود محور به نگاه انسان‌محور که امید می‌رود نقطه عطفی در تاریخ شهرسازی تبریز باشد.

شهرسازی گذشته تبریز، شهرسازی برای تجارت بود نه انسان !!!

برای دهه‌ها، تبریز از یک پارادوکس شهری رنج می‌برد: شهری که با انبوهی از برج‌ها و مجتمع‌های تجاری جدید و قدیمی مواجه است همچنان از فقر مطلق در فضاهای عمومی و تفریحی رنج می‌برد. به نظر می‌رسد در دهه‌های گذشته، سیاست‌گذاران شهری بی‌توجه به نیاز واقعی شهر و شهروندان، تنها بر

