

پیام آذربایجان

چهارشنبه ۲ مهر ۱۴۰۴ / ۱ ربیع الثانی ۱۴۴۷ / سال بیست و دوم / شماره ۲۶۵۶ / ۸ صفحه / قیمت ۲۰ هزار تومان

تصادف دلخراش و جستجوی راه حل



دکتر نرمینه معینیان

روز شنبه ۲۹ شهریور، حوالی ساعت ۱۸ و ربع در خیابان خمینی نزدیک چهارراه آبرسان، شاهد تصادفی دلخراش بودم. موتورسیکلتی با اتومبیلی که می‌خواست در تقاطعی به کوچه رویه‌رویی برود، به شدت برخورد کرده، موتور سوار چند متر آن طرف تر پرتاب شده، به شدت آسیب دیده و قادر به حرکت نبود...

صحنه‌ی دلخراشی بود...

بر آن شدم که علت را ریشه‌سانانه بکاوم؛ موتور سوار در مسیر BRT در خلاف جهت تعیین شده، حرکت می‌کرد (همزمان موتورسواران بسیاری را هم دیدم که در همین مسیر در خلاف جهت معمول حرکت می‌کنند). پس مقصر اصلی خود او بود. طبق قانون (در ساعات روز) حرکت در این مسیر، تنها برای اتوبوس‌ها، آمبولانس‌ها، اتومبیل پلیس و آتش‌نشانی مجاز است و نه موتور سیکل‌ها و اتومبیل‌های شخصی... وقتی موتورسیکلت‌ها و اتومبیل‌ها از این قانون تخلف می‌کنند، وارد مسیر ممنوعه می‌شوند و حتی مسیر را برعکس می‌پیمایند، میزان تصادفات بسیار بیش از حد معمول افزایش می‌یابد. چرا؟

زیرا توجه، دقت، رعایت و احتیاط انسان‌ها براساس انتظارات ذهنی شان تنظیم می‌شود... عابر پیاده، یا اتومبیلی که می‌خواهد از تقاطعی عمودی به آن سوی مسیر برود، فقط دقتش روی اتوبوس‌های بیست

ادامه در صفحه ۲

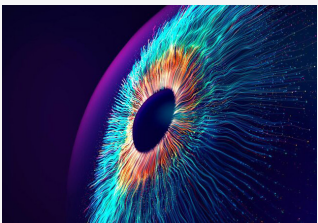
تصادفات ترافیکی دومین عامل مرگ‌ومیرهای تبریز

۲

گردشگری مذهبی و توسعه زیرساخت‌ها در جلفا نیازمند همت جهادی

۳

کشف دنیای پنهان رنگ‌ها؛ چگونه رنگ‌ها زندگی ما را تغییر می‌دهند؟

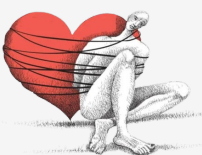


۴

توهم «تجرد قطعی»؛ بازتولید یک نگرانی قدیمی در لباسی تازه

۵

مردم‌داری افراطی فضیلتی که به فرسودگی عاطفی می‌انجامد



۷

تسهیلات ۴ میلیارد تومانی برای کارفرمایان جذب‌کننده معلولان و زنان سرپرست خانوار

۸

شهردار تبریز:

۷۸ ویژه‌برنامه فرهنگی دفاع مقدس در تبریز برگزار می‌شود



و تولید محتوای صوتی و تصویری برای پخش از شبکه‌های صداوسیما خبر داد و افزود: طی چهار سال گذشته بیش از ۱۴۰۰ دیدار مستمر و هفتگی با خانواده‌های معظم شهدا انجام شده است. شهردار تبریز از آماده‌سازی تندیس شهید باکری و شهید آیت‌الله آل هاشم، اجرای تئاتر شهید مدنی و همچنین طراحی یادمان شهدای غواص خبر داد و اظهار داشت: از میان چهار طرح مطالعاتی یادمان شهیدان غواص، یکی از آنها تا پایان سال اجرایی خواهد شد.

وی بر لزوم تمرکز بیشتر دولت بر باغ‌موزه دفاع مقدس تأکید کرد و گفت: اگر تنها ۱۰ درصد انرژی دولت در کنار ظرفیت شهرداری قرار گیرد، این قبیل پروژه‌ها با سرعت بیشتری به سرانجام خواهد رسید. هوشیار با بیان اینکه کنگره ملی ۱۰ هزار شهید استان آذربایجان شرقی پس از سی سال در این دوره مدیریت شهری برگزار شد، تأکید کرد: نگاه شورای ششم و شهرداری تبریز به پاسداشت مقام شهدا و توسعه پارک‌موزه دفاع مقدس، نگاهی بی‌نظیر بوده است.

مرکز آمار ایران اعلام کرد

دوره رکود بزرگ مسکن در راه است

که نسبت به زمستان سال گذشته ۳۵.۱ درصد و در مقایسه با بهار ۱۴۰۳ حدود ۱۸.۹ درصد کاهش را نشان می‌دهد. این افت صدور پروانه‌ها مستقیماً بر تعداد واحدهای مسکونی پیش‌بینی‌شده نیز تأثیر گذاشته است. فقط در تهران، تعداد واحدهای مسکونی پیش‌بینی‌شده در پروانه‌ها به ۱۱ هزار واحد رسیده که نسبت به زمستان ۳۴ درصد و نسبت به بهار سال گذشته بیش از ۱۰ درصد داشت است.

شهردار تبریز از اجرای ۷۸ برنامه فرهنگی و هنری به مناسبت هفته دفاع مقدس در سطح شهر خبر داد و گفت: باغ موزه دفاع مقدس یکی از اولویت‌های اصلی مدیریت شهری در دوره ششم شورای اسلامی شهر بوده است. یعقوب هوشیار در جریان برگزاری دویست و هشتاد و یکمین جلسه شورای اسلامی شهر تبریز با اشاره به اعتبارات اختصاص یافته به این پروژه افزود: در سه سال گذشته ۱۳۰ میلیارد تومان برای این مجموعه هزینه شده و امسال نیز با اعمال تعدیل‌ها، حدود ۹۰ میلیارد تومان در نظر گرفته شده است. به گفته هوشیار، برای اجرای پروژه‌های باغ موزه دفاع مقدس در سال گذشته ۴۰ میلیارد تومان اعتبار به‌طور کامل تحقق یافت و تاکنون نیز ۱۵۰ میلیارد تومان صرف تملک و رفع معارضات این پروژه شده است.

شهردار تبریز با بیان اینکه محتوا و المان‌های پارک‌موزه دفاع مقدس بر اساس دانشنامه حفظ آثار طراحی می‌شود، ادامه داد: تاکنون آثاری همچون کتاب خاطرات همسر شهدا با عنوان لیختن سپید چاپ شده و کتاب خاطرات شهدای مدافع حرم نیز در دست چاپ است. همچنین کتاب معرفی شهید شفیق‌زاده و کتاب شهید فکوری نیز آماده رونمایی است. وی از برگزاری یادواره‌های متعدد شهدا، شب‌های خاطره در مناطق دهگانه، شب‌های شعر، مشارکت با تشکل‌ها و صنوف هنری

وزیر راه:

کریدور استراتژیک کلالة. جلفا تا یک سال دیگر فعال می‌شود



رؤسای کمیسیون‌های مشترک دو کشور است که نشان‌دهنده اراده جدی طرفین برای توسعه همکاری‌هاست. وی با اشاره به سفر رئیس‌جمهور کشورمان به جمهوری آذربایجان، افزود: پس از سفر موفق دکتر پزشکیان، بسیاری از مسائل دوجانبه از جمله موانع بانکی که سال‌ها مانع همکاری‌های اقتصادی بود، به سرعت حل و فصل شد.

همچنین پروازهای مستقیم میان باکو با تبریز و تهران برقرار و افزایش یافت. وزیر راه و شهرسازی با تأکید بر اینکه همکاری‌های حمل‌ونقلی در دو محور اصلی در حال پیگیری است، گفت: هم در حوزه فرایندهای ترانزیتی و گمرکی و هم در حوزه زیرساخت‌های حمل‌ونقل، پروژه‌های مهمی میان ایران و آذربایجان در حال اجراست. صادق با اشاره به مشکلات رانندگان و کامیون‌داران در مرزهای مشترک، اظهار کرد: این موضوع در دستور کار مذاکرات قرار گرفت و مقرر شد

کارگروه ویژه‌ای با حضور نمایندگان ایران، آذربایجان و روسیه تشکیل شود تا در نشست سه‌جانبه که ظرف یک ماه آینده برگزار خواهد شد، راه‌حل‌های عملیاتی برای رفع این مشکلات ارائه شود.

وی درباره زیرساخت‌های در دست اجرا گفت: یکی از مهم‌ترین پروژه‌های مشترک، احداث پل مرزی بین مناطق کلالة و آغ‌بند است که ساخت این پل از سوی آذربایجان آغاز شده و طبق گزارش‌ها، پیشرفت خوبی دارد و با تکمیل آن، اتصال ترانزیتی جاده‌ای میان دو کشور برقرار خواهد شد و پیش‌بینی می‌شود تا نوروز امسال به بهره‌برداری برسد.

وزیر راه و شهرسازی همچنین به پروژه راه‌سازی جاده کلالة تا جلفا به طول بیش از ۱۰۷ کیلومتر اشاره کرد و افزود: این مسیر بسیار استراتژیک با توجه به تأکید رئیس‌جمهور، با جدیت در حال پیگیری است و با وجود توپوگرافی سخت و وجود تونل‌های متعدد، تلاش می‌کنیم این مسیر تا یک سال آینده به بهره‌برداری برسد.

وی ادامه داد: این مسیر، بخشی از کریدور شرق به غرب محسوب می‌شود که مکمل کریدور شمال به

جنوب خواهد بود و نقشی مهم در اتصال آذربایجان به سایر کشورها ایفا خواهد کرد. صادق در ادامه به پروژه پایانه ریلی آستارا اشاره کرد و گفت: برخی مشکلات این پایانه در ماه‌های اخیر حل شده و امیدواریم ظرف شش ماه آینده، این پایانه نیز به بهره‌برداری کامل برسد.

وی همچنین به سایر حوزه‌های همکاری از جمله انرژی، برق، سوپا و گاز و نیروگاه‌های مشترک اشاره کرد و گفت: نشست‌های تخصصی در این حوزه‌ها در جریان است و معاون نخست‌وزیر جمهوری آذربایجان، آقای شاهین مصطفی‌یف، امشب دیداری با وزیر نیرو خواهد داشت تا توافقات در این زمینه‌ها نهایی شود. وزیر راه و شهرسازی در پایان با اشاره به آینده روابط ایران و آذربایجان تأکید کرد: تصمیم‌گیران اصلی در این منطقه، دو کشور دوست و برادر یعنی ایران و آذربایجان هستند که اشتراکات فرهنگی، مذهبی و تاریخی عمیقی دارند و هیچ کشور دیگری نمی‌تواند در خصوص نوع تعاملات ما تصمیم‌سازی کند. وی خاطرنشان کرد: تصمیم‌سازی به مسیری که طی شده، افق بسیار روشنی در روابط دوجانبه قابل تصور است

پمپیران منتخب «انتخاب ملی» شد



در این اجلاس که همزمان با نشست بین‌المللی توسعه صادرات ایران برگزار شد، پمپیران به دلیل نقش آفرینی مؤثر

دریافت تقدیرنامه انتخاب ملی شناخته شد. سعید ربیعی، رئیس روابط عمومی پمپیران، با اعلام این خبر تصریح کرد:

شرکت صنایع پمپیران در دهمین دوره اجلاس انتخاب ملی با درخشش در ارزیابی‌ها، موفق به کسب عنوان «انتخاب ملی» در حوزه تولید پمپ شد.

این رویداد به همت دبیرخانه توسعه صنایع در مرکز همایش‌های بین‌المللی صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران برگزار گردید و طی آن، شرکت صنایع پمپیران به پاس دستاوردهای برجسته در طراحی و تولید پمپ‌های انتقال نفت و آب، شایسته



پیام آذربایجان

چهارشنبه ۲ مهر ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۲۶۵۶

اخبار

خبر

تصادفات ترافیکی دومین عامل مرگ ومیرهای تبریز

عضو هیات علمی مرکز تحقیقات مدیریت و پیشگیری از مصدومیت‌های حوادث ترافیکی دانشگاه علوم پزشکی تبریز گفت: تصادفات ترافیکی بعد از بیماری‌های قلبی عروقی، رتبه دوم مرگ و میرهای استان آذربایجان شرقی به ویژه تبریز را به خود اختصاص داده است. مجتبی بافنده، در نشست خبری «ترجمان دانش» در مرکز نوآوری و شتابدهی سلامت دانشگاه علوم پزشکی تبریز بیش از ۹۰ درصد مرگ و میرهای تصادفات ترافیکی در کشورهای مدیترانه از جمله

ایران روی می دهد، افزود: براساس مطالعات انجام شده در زمینه روند تصادفات رانندگی و عوامل موثر بر آن در رینگ هدایتی اطراف تبریز طی سال های ۱۳۹۰ تا ۱۴۰۰ از سوی محققان دانشگاه علوم پزشکی تبریز، افزود: اتوبان پاسداران در رتبه نخست میزان تصادفات ترافیکی قرار دارد.

وی با بیان اینکه اتوبان شهید کسایی تبریز، جاده سنتو، دیزل آباد و میدان بسیج به ترتیب رتبه های دوم تا پنجم را به خود اختصاص داده اند، اظهار کرد: در این مطالعه از بین ۵۹۹ هزار و ۶۶ پرونده تصادفات ترافیکی در این رینگ هدایتی، ۴۴ هزار و ۷۱۲ پرونده مورد بررسی قرار گرفت و عمده حوادث ترافیکی را موتورسواران به خود اختصاص داده اند و بدترین نوع تصادفات نیز مربوط به افرادی است که از کلاه ایمنی استفاده نمی کنند.

عضو هیات علمی مرکز تحقیقات مدیریت و پیشگیری از مصدومیت های حوادث ترافیکی دانشگاه علوم پزشکی تبریز با بیان اینکه استفاده از کلاه ایمنی موجب کاهش ۶۰ درصد مرگ و میرهای موتورسواران را کاهش می دهد، گفت: مردان نیز بیشترین مصدومان جرحی و فوتی تصادفات ترافیکی را به خود اختصاص داده‌اند. بافنده، یکی از علل آسیب‌های شدید در تصادفات شهری را وقوع تصادفات در بزرگراه‌های شهری و حاشیه شهر اعلام کرد و ادامه داد: در این مطالعه شدت تصادفات در رینگ کامل شهری تبریز شامل بزرگراه شهید کسایی، پاسداران، دیزل آباد، جاده سنتو و جاده فرودگاه تبریز در سال‌های ۲۰۱۶ تا ۲۰۲۲ بررسی شد.

وی یادآور شد: نتایج مطالعه نشان داد که میزان مرگ و میر در صحنه حادثه در تصادفات رانندگی و شدت تروما (ضربه) در محدوده بزرگراه های تبریز نسبت به تصادفات ترافیکی خارج از بزرگراه های حاشیه این شهر بیشتر بود. عضو هیات علمی مرکز تحقیقات مدیریت و پیشگیری از مصدومیت های حوادث ترافیکی دانشگاه علوم پزشکی تبریز گفت: با توجه به نتایج مطالعه و نقش زمان رسیدن بر نتیجه ماموریت‌ها، ایجاد پایگاه‌های اورژانس پیش‌بیمارستانی جدید در داخل شهر ضروری است.

ادامه از صفحه اول

تصادف دلخراش و جستجوی راه حل

که جهتی معین را می‌پیمایند و حتی موتورسوار متخلف نیز، دیگر در ذهنش احتمال وجود عابرین پیاده، سایر موتورسواران و اتومبیل‌هایی را که از بریدگی‌های نه چندان آشکار، به آن سوی تقاطع می‌روند، را لحاظ نمی‌کند. آیا می‌توان نتیجه گرفت که سواران متخلف، مقصّرند و کار را به اینجا خاتمه داد؟ چنانکه برخی مسئولین نیز چنین می‌کنند. اما این، شیوهی برخوردی سطحی و غیرمسئولانه با صدها انسان بی‌گناه است که جانشان و سلامتشان، در نتیجه نادانم کاری خودشان یا دیگران نابود می‌شود.

پس آیا به غیر از احواله‌ی همه‌ی قصصیرها به گردن متخلفان و رفع و رجوع مسئله با دیده و بیمه و رضایت ... اقدام مهم تری هم می‌توان صورت داد؟

اقدام مهمتر یک لطف نیست ،یک عنایت دلبخواهی نیست که دامن مسئولان را بگیریم و از ایشان تمنا کنیم. یک وظیفه است، یک مسئولیت خطیر است به گردن آنها... مسئولین امر هم در جان‌هایی که در چنین تصادفاتی قربانی می‌شوند، استخوان‌هایی که می‌شکنند و... حداقل به اندازه ی همان متخلفان مسئولند. چگونه؟!

قانون، اگر ضمانت اجرایی نداشته باشد قانون نیست. چرا موتورسبکلت‌ها و اتومبیل‌هایی که به فراوانی، نه تنها به مسیر اتوبوس‌ها وارد می‌شوند، بلکه درخلاف جهت نیز می‌رانند، به وسیله‌ی پلیس متوقف نمی‌گردند، جریمه نمی‌شوند، وسیله نقلیه آنها ضبط نمی‌شود، علامات هشداردهنده در هر چند صد متر به قدر کافی در مسیر BRT نصب نمی‌شود، چرا رانندگان آموزشی مستمر نمی‌بینند؟ چرا برخورد جدی صورت نمی‌گیرد؟! چرا قانون را تصویب می‌کنیم. سپس خود را کنار می‌کشیم؟ آیا منتظر دست‌های پنهانی از غیب هستیم که بیایند و خود به خود قانون را برایشان اجرا کنند؟!

حتی دلم برای آن موتورسواری که خودش مقصر بود اما در هوا پرتاب شد و به شدت آسیب دید، می‌سوزد. اگر به او آموزش داده بودند، به موقع جریمه‌اش کرده بودند، علامات جدی هشدار دهنده در مسیر حرکت خلافتش، قرار داده بودند که مدام توجهش را جلب کند، شاید این اتفاق نیفتاده بود...

۲

نصب کف پوش دومین مسیر دوچرخه سواری در کمربندی میانی

شهردار منطقه ۳ از نصب کف پوش دومین مسیر دوچرخه سواری در پارک حاشیه ای اراضی ۵۹ هکتاری ارتش به طول یک کیلومتر خبر داد. آرمان امین بخش با اعلام این خبر گفت: برای فراهم آوردن محیطی امن و زیبا و مفرح برای دوچرخه‌سواری نوجوانان و کودکان، رنگی به طول یک کیلومتر در امتداد

کمربندی میانی ودر پارک حاشیه ای میدان تیر در حال آماده سازیشده وقابل بهره برداری است. وی افزود: این مسیر دوچرخه‌سواری با عرض ۲ متراجرا شده و جهت استفاده در اختیارشهروندان عزیز قرار می گیرد. شهردار منطقه ۳ تبریز همچنین از تداوم عملیات احداث ۳ هکتار فضای سبز در داخل اراضی ۵۹ میدان تیر خبر داد و گفت: عملیات احداث فضای سبز در امتداد کمربندی میانی به طول یک

بهنام رضوانی، نماینده کلیر، هوراند و خداآفرین به‌عنوان رئیس هیأت نظارت استان، رضا صدیقی نماینده تبریز، آذرشهر و اسکو به‌عنوان نایب‌رئیس و فرامرز شهنسواری، نماینده هشتگرد و چاروبماق به‌عنوان سخنگوی هیأت و جمعی از اعضای ستاد انتخابات استان نیز حضور داشتند.

معاون سیاسی و اجتماعی استاندار بر لزوم همکاری متسجم میان دستگاه‌های اجرایی و نظارتی تأکید کرد و گفت: حفظ امانت‌داری، سلامت روند انتخابات و صیانت از آرای مردم باید سرلوحه تمامی برنامه‌ها و تصمیم‌گیری‌ها باشد.

اکبرنیادوست خاطرنشان کرد: مجتمع دنیای موج‌های آبی خاوران با مساحت کل احداثی ۱۳۶ هزار متر مربع به عنوان یک پروژه بزرگ و جامع، تمامی نیازهای تفریحی، اقامتی بازدیدکنندگان را پوشش خواهد داد. این مجموعه شامل بخش‌های مختلفی است که تجربه‌ای منحصر به فرد را برای هر بازدیدکننده‌ای به ارمغان خواهد آورد.

دنیادوست با اشاره به ظرفیت بالای پارکینگ مجتمع، افزود: در این مجموعه، یک پارکینگ بزرگ با ظرفیت یک هزار و ۵۶ خودرو در نظر گرفته شده است که با توجه به حجم بالای بازدیدکنندگان، تسهیل در دسترسی و پارک خودروها را فراهم می‌آورد.



شهردار منطقه ۹ تبریز از ازشرگیری ساخت مجتمع خدماتی رفاهی دنیای موج‌های آبی خاوران خبرداد و گفت: ساخت ابر پروژه مجتمع خدماتی رفاهی دنیای موج خاوران در منطقه خاوران ازشرگیری شده و قرار است یکی از بزرگ‌ترین و پیشرفته‌ترین مجموعه‌های تفریحی، ورزشی و اقامتی در کشور باشد.

ساعات جدید فعالیت ناوگان اتوبوسرانی تبریز از اول مهر ماه



مدیرعامل سازمان مدیریت حمل و نقل مسافر شهرداری تبریز در خاتمه ۲۰ د خدمت هشهریان عزیز خواهند بود. حسین زاده ادامه داد: پس از پایان خدمات اتوبوسرانی در ساعات فوق در مسیر BRT ، خط شبانه حداقل پل آبرسان تا میدان راه آهن و بالعکس تا ساعت ۲۲:۳۰ فعال خواهد بود.

کشف ۹۰ دستگاه استخراج رمزارز طی شهریورماه در تبریز

جاری تا پایان شهریورماه ۱۳۴۵ دستگاه استخراج رمزارز از ۱۶۵ مرکز غیرمجاز کشف و جمع آوری شده و با توجه به آمار ارائه شده شرکت برق تبریز جزء ۳ شرکت برتر و پیشرو در مقابله با مراکز غیرمجاز استخراج رمزارز در کشور است.

هر دستگاه استخراج رمزارز با احتساب مصرف ۳ کیلووات در ساعت، روزانه ۷۲ کیلووات انرژی مصرف می‌کند و با توجه به مصرف ماهیانه میانگین متوسط مصرف هر خانه به میزان ۲۵۰ تا ۳۰۰ کیلووات در ساعت، هر دستگاه استخراج رمزارز معادل ۹ خانه برق مصرف می‌کند، بنابراین با کشف و جمع‌آوری این مراکز معادل مصرف متعارف ۸۱۰ واحد مسکونی در انرژی برق صرفه‌جویی شده است. شهروندان و مشترکان محترم می‌توانند از طریق سرشماره پیامکی ۰۰۰۵۱۲۱ شرکت توانیر و با تماس با مرکز ۱۲۱، ماینرهای غیرمجاز را گزارش و پاداش یک تا ۱۰۰ میلیون تومانی دریافت کنند.



مبارزه با مراکز غیرمجاز استخراج رمز اقدامات قابل‌توجهی انجام شده است، وی متذکر شد: در راستای این اقدامات در شهریور ماه ۱۴۰۴ با تلاش همکاران واحد رسیدگی به انشعابات غیرمجاز شرکت، همکاری همکاران دفتر حراست و همکاران امورها و همراهی دادستانی مرکز استان و پلیس آگاهی، ۲۰ مرکز غیرمجاز استخراج رمزارز در مناطق مختلف شهرستان تبریز کشف و شناسایی شده و از این مراکز ۹۰ دستگاه استخراج غیرمجاز رمزارز جمع‌آوری شد.

وی خاطرنشان کرد: با توجه به تلاش همکاران شرکت از ابتدای سال

کیلومترمرو عمق ۳۰ متراجرا شده است. آرمان امین بخش افزود: در کنار احداث فضای سبز عملیات جدول گذاری و پیاده روسازی این مسیر به طول یک کیلومتر نیز در حال انجام است که در مجموع حدود ۳ کیلومتر جدول گذاری انجام می‌شود. امین بخش افزود: با هدف تأمین سرانه فضای سبز هسته‌های جمعیتی واقع در آخر طالقانی، شهرداری منطقه ۳ بعد از آزادی سازی اراضی موسوم به میدان تیر در۵۹ هکتار بیش از ۲۰ هکتار از این اراضی را جهت ایجاد فضای سبز آماده می‌کند.

ترکیب هیأت نظارت انتخابات شوراها در آذربایجان شرقی اعلام شد



همچنین در این جلسه اسماعیل آذریان به‌عنوان دبیر هیأت نظارت بر انتخابات شوراهای اسلامی استان معارفه شد. در ادامه این جلسه، اعضای حاضر در جلسه به بیان دیدگاه‌ها و پیشنهادهای خود درباره راهکارهای ارتقاء کیفیت نظارت بر انتخابات پرداختند. شفاف‌سازی فرآیندها، آموزش ناظران، پاسخ‌گویی

به شبهات و رسیدگی سریع به تخلفات احتمالی از جمله محورهای مورد تأکید بود. با نزدیک شدن به زمان برگزاری انتخابات شوراهای اسلامی شهر و روستا، جلسات هماهنگی ستاد انتخابات و هیأت نظارت با هدف ایجاد آمادگی کامل در حال برگزاری است، و مسؤولان امر بر رعایت دقیق تقویم انتخاباتی و دستورالعمل‌های ابلاغی تأکید دارند.

انتخابات پیش‌رو نخستین دوره‌ای خواهد بود که با بهره‌گیری از سامانه‌های نوین الکترونیکی در برخی مراحل اجرایی، بهبود فرآیند نظارت و سرعت رسیدگی به شکایات در دستور کار قرار دارد.

از سرگیری ساخت ابر پروژه مجتمع خدماتی رفاهی دنیای موج‌های آبی خاوران

بین‌المللی را ایجاد می‌کند. وی همچنین با اشاره به امکانات ورزشی این پروژه اظهار داشت: در این مجموعه، یک بخش ورزشی ۷ هزار و ۵۰۰ متر مربعی برای ورزش‌های نوین و بازی‌های دیجیتال در نظر گرفته شده است که پیش‌تر در تبریز موجود نبوده‌اند و به علاقه‌مندان این امکان را می‌دهد که ورزش‌های نوین را تجربه کنند. وی در پایان تأکید کرد: شهربازی این مجموعه با مساحت ۸ هزار متر مربع و فضاهای خدماتی ۱۴ هزار متر مربع طراحی شده است.

همچنین، آتریوم ۷۰۰ متر مربعی که شامل باغ پرندگان، باغ گیاهان و فضای استراحت است، فرصتی عالی برای استراحت و ارتباط با طبیعت فراهم می‌آورد.

خبر

مدیرکل جدید تبلیغات اسلامی آذربایجان شرقی منصوب شد

با حکم رئیس سازمان تبلیغات اسلامی کشور، حجت الاسلام سید حسن اصل نژاد به عنوان مدیرکل جدید تبلیغات اسلامی آذربایجان شرقی منصوب و جانشین حجت الاسلام سید محمود حسینی در این سمت شد. حجت الاسلام اصل نژاد در حالی به عنوان مدیرکل جدید تبلیغات اسلامی آذربایجان شرقی معرفی می‌شود که پیش از این سمت‌هایی چون مدیر اداره قرآن و حدیث مجتمع آموزش عالی فقه، معاون امور مالی نمایندگی جامعه المصطفی در هندوستان و معاون آموزشی جامعه المصطفی آذربایجان شرقی واحد تبریز را بر عهده داشته است. گفتنی است حجت الاسلام حسینی از آذر ماه سال ۱۴۰۰ به عنوان مدیرکل تبلیغات اسلامی استان فعالیت می‌کرد.

سرپرست معاونت اداره‌کل ارتباطات و امور بین‌الملل شهرداری تبریز منصوب شد

سرپرست معاونت و همچنین سرپرست اداره اطلاع‌یابی و ارتباطات مردمی و سرپرست استودیو شهر اداره کل ارتباطات و امور بین‌الملل شهرداری تبریز منصوب شدند. طی حکمی از سوی مهدی حافظ زاده مدیرکل ارتباطات و امور بین‌الملل شهرداری تبریز، فرامرز مقیان آذری به‌عنوان سرپرست معاونت این اداره کل منصوب شد. مقیان از نیروهای باسابقه شهرداری تبریز است که بیش از دوه دهه در حوزه ارتباطات این مجموعه فعالیت داشته است. همچنین طی حکمی جداگانه، مهدی شیرازی‌فر به عنوان سرپرست اداره اطلاع‌یابی و ارتباطات مردمی این اداره‌کل منصوب شد. بر اساس حکم دیگری، سید داود قریشی نیز به‌عنوان سرپرست استودیو شهر شهرداری تبریز منصوب شد.



پیام آذربایجان

چهارشنبه ۲ مهر ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۲۶۵۶

اقتصاد

خبر

کارگاه‌های کشاورزی مشمول کاهش «معافیت حق بیمه سهم کارفرمایی» هستند



معاون بیمه‌ای سازمان تأمین اجتماعی با بیان اجرای قانون کاهش معافیت حق‌بیمه سهم کارفرمایی برای کارگاه‌های کشاورزی مصوبه دولت است، گفت: این قانون در کارگاه‌های کشاورزی لازم‌الاجراست که براساس مصوبه دولت باید در این کارگاه ها اجرا شود.

محمد محمدی افزود: با لازم‌الاجرا شدن بند «د» ماده (۲۸) قانون برنامه هفتم پیشرفت کشور، کارگاه‌های مشمول معافیت حق‌بیمه سهم کارفرمایی تا (۵) نفر کارگر از جمله کارگاه‌های کشاورزی می‌توانند صرفاً برای حداقل مزد ماهانه کارگران شاغل خود از تسهیلات معافیت مذکور بهره‌مند شده و بابت الباقی مزد کارگران، پرداخت کامل حق‌بیمه توسط کارفرما ضروری خواهد بود.

وی با اشاره به اینکه در سال‌جاری لیست و حق‌بیمه ماهانه کارگاه‌های کشاورزی نیز با رعایت مفاد بند «د» ماده (۲۸) قانون برنامه هفتم پیشرفت کشور دریافت می‌شود، اظهار داشت: بعد از اطلاعرسانی به کارفرمایان، بسیاری از کارگاه‌های مشمول قانون کاهش معافیت حق‌بیمه سهم کارفرمایی از دو ماه گذشته لیست حق‌بیمه ماهانه کارکنان خود را ارسال و حق‌بیمه متعلقه را پرداخت کرده‌اند.

اما به منظور صیانت از حقوق بیمه‌شدگان تحت پوشش، سازمان تأمین اجتماعی در اجرای ماده (۴۷) قانون تأمین اجتماعی، انجام بازرسی کارگاهی از فعالیت‌های حوزه کشاورزی را در اولویت اقدامات خود قرار داده است.

افزایش ۱۳۰ درصدی جوجه‌ریزی در شهرستان اسکو



مدیر جهاد کشاورزی شهرستان اسکو از افزایش ۱۳۰ درصدی جوجه‌ریزی در این شهرستان خبر داد. ابوالفضل فرش‌بافیان، از رشد کم‌سابقه جوجه‌ریزی در این شهرستان خبر داد و گفت: در سال جاری، میزان جوجه‌ریزی در شهرستان اسکو نسبت به سال ۱۴۰۳، با احتساب فعالیت مرغاری‌های موجود، ۳۰ درصد افزایش یافته است. وی با اشاره به ظرفیت‌های جدید تولید در شهرستان اظهار کرد: با پیوستن فارم مرغداری خاصیان با ظرفیت ۳۰۰ هزار قطعه به چرخه تولید، میزان جوجه‌ریزی در اسکو جهش چشمگیری داشته و به بیش از ۱۳۰ درصد رسیده است.

مدیر جهاد کشاورزی شهرستان اسکو تصریح کرد: این افزایش، بیانگر پویایی و توانمندی بخش طیور شهرستان بوده و نشان می‌دهد که مرغداران با وجود شرایط متغیر بازار، با برنامه‌ریزی صحیح و بهره‌گیری از امکانات جدید توانسته‌اند ظرفیت تولید خود را به شکل قابل ملاحظه‌ای ارتقا دهند.

فرش‌بافیان با تأکید بر نقش این جهش تولید در تنظیم بازار افزود: رشد جوجه‌ریزی نه‌تنها موجب تقویت چرخه تأمین گوشت سفید در منطقه می‌شود، بلکه زمینه‌ساز ایجاد اشتغال پایدار، افزایش بهره‌وری واحدهای تولیدی و ارتقای جایگاه شهرستان اسکو در تولیدات دامی استان خواهد شد. وی در ادامه اظهار امیدواری کرد: با استمرار این روند و حمایت‌های لازم، شاهد پایداری در بازار مرغ، کاهش نوسانات قیمتی و تأمین بهتر نیازهای مصرف‌کنندگان خواهیم بود.

مدیر جهاد کشاورزی شهرستان اسکو در پایان خاطرنشان کرد: توسعه و افزایش ظرفیت واحدهای مرغداری، گام مهمی در جهت خودکفایی و امنیت غذایی کشور به شمار می‌آید و امیدواریم این مسیر با همت تولیدکنندگان و حمایت دستگاه‌های متولی همچنان ادامه داشته باشد.

کوچ و نقل و انتقال زنبورستانها در بازه زمانی سرشماری ممنوع است

آمارهای سال گذشته ۸۲۶ زنبورستان با ۶۱ هزار و ۹۶۳ کندو در شهرستان مرند وجود دارد. اشتغالزایی این زنبورستان ها یک هزار و ۲۰۰ نفر به صورت مستقیم است و بیش از ۸۰۰ تن عسل در شهرستان مرند تولید می شود. وی با اشاره به اینکه منابع طبیعی و گیاهان دارویی این منطقه، کیفیت عسل تولیدی را در سطح بالایی قرار داده و باعث شده عسل شهرستان مرند در

معاون رئیس سازمان و مدیر جهاد کشاورزی شهرستان ویژه مرند، از آغاز سرشماری زنبورستان‌ها از ۵ تا ۱۷ مهر ماه سال جاری همزمان با سراسر کشور در این شهرستان، خبرداد. اسماعیل الهیاری؛ با بیان اینکه شهرستان مرند با داشتن شرایط آب و هوایی متنوع، مراتع سرسبز و پوشش گیاهی غنی، در زمینه پرورش زنبورعسل و تولید فراورده‌های مرتبط اظهار کرد: طبق

اخذ سند مالکیت برای کسانی که فروشنده ملک را به نامشان نکرده چگونه است؟



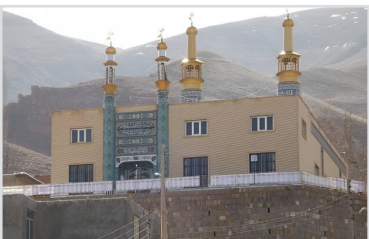
عادی خریداری شده است؟ سند مالکیت زمین مجتمع به صورت مفروز و شش دانگ است یا سند مالکیت مشاعی دارد؟ با توجه به پاسخ‌های سؤالات مزبور، شرایط و نحوه حل مسأله تفاوت می‌کند.

سختگوی سازمان ثبت اسناد و املاک کشور ادامه داد: اگر آپارتمان مورد معامله، به نام فروشنده دارای سند مالکیت است ولی فروشنده به هر دلیلی به تعهد خود عمل نکرده و آپارتمان را به خریدار منتقل نکرده، خریدار می‌تواند با طرح دعوی مرتبط از جمله دعوی الزام به تنظیم سند رسمی ملک علیه فروشنده در مراجع قضایی، احقاق حق کند و در صورت احراز صحت بیع نامه عادی توسط قاضی، رای بر الزام فروشنده به انتقال ملک و تنظیم سند رسمی، صادر و پس از اجرای رای مزبور، سند مالکیت آپارتمان به نام خریدار صادر می‌شود.

قویدل خاطرنشان کرد: اگر مجموعه آپارتمانی فاقد پایان کار شهرداری است و نتیجتاً تاکنون تفکیک اعیانی نشده و آپارتمان مورد معامله نیز به نام فروشنده سند مالکیت ندارد، در این حالت خریدار می‌تواند با طرح دعوی الزام فروشنده به اخذ پایانکار شهرداری، الزام به تفکیک آپارتمان و الزام به تنظیم سند رسمی، ملک را از دادگاه خواهد و نکته مهم اینکه پس از راهاندازی سامانه ساماندهی اسناد غیر رسمی یا همان سامانه موضوع ماده ۱۰ قانون الزام به ثبت رسمی معاملات اموال غیر منقول، مطابق تبصره ۶ ماده ۱۰ قانون الزام، خریدار آپارتمان می‌تواند ادعای مالکیت خود نسبت به آپارتمان را در سامانه مزبور درج نماید و شهرداری مکلف است گواهی پایانکار ساختمان را با علت و میزان جریمه قسمت‌های اختصاصی و قسمت مشترک صادر کند.

سازمان ثبت اسناد نیز اسناد مالکیت مجموعه آپارتمانی را صادر و در سند مالکیت تفکیکی هر واحد آپارتمان، میزان و علت جریمه قسمت‌های اختصاصی و همچنین سهم جریمه قسمت‌های مشترک به نسبت مساحت اختصاصی را ذکر می‌کند و انتقال آپارتمان به دیگری و تنظیم سند انتقال منوط به پرداخت جریمه مطابق نرخ شاخص سالانه بانک مرکزی است.

گردشگری مذهبی و توسعه زیرساخت‌ها در جلفا نیازمند همت جهادی



گفت: خودروهایی وارد شده از سراسر کشور نشان‌دهنده جذابیت فراگیر ارس است. این منطقه با جاذبه‌هایی مانند کلیسای سنت استیلانوس، کاروانسرای خواجه نظر، بقاع متبرکه، جنگل‌های ارسباران و رودخانه ارس، به مقصدی مهم تبدیل شده است. وی افزود: نقش امامزادگان در توسعه گردشگری نیز می‌تواند مورد توجه واقع گردد و باید با ایجاد زیر ساخت به فکر توسعه این گردشگری در منطقه باشیم. حجت‌الاسلام والمسلمین سید شهاب‌الدین حسینی، مدیرکل اوقاف و امور

زائرسرا در جلفا، پتانسیل بالایی برای گردشگری مذهبی ایجاد کرده است. این اماکن نه تنها به عنوان مراکز معنوی مورد توجه زائران هستند، بلکه با جذب گردشگران، نقش مؤثری در رشد اقتصادی، تقویت و توسعه فرهنگی اجتماعی جوامع محلی ایفا می‌کنند. تقویت زیرساخت‌های اقامتی و رفاهی، از جمله احداث زائرسراها و سونیت‌های مدرن، هم‌زمان با حفظ اصالت فرهنگی و معنوی منطقه، می‌تواند به پایداری گردشگری و افزایش ماندگاری مسافران بینجامد. این هماهنگی بین توسعه زیرساخت‌ها و احترام به ارزش‌های دینی و محلی، نمونه‌ای از هم افزایی مثبت بین دستگاهی در راستای پیشرفت همه‌جانبه است.

محمدرضا علی اشرفی، مدیر کل روابط عمومی منطقه آزاد ارس در گفت‌وگو با خبرنگار مهر با اشاره به ورود ۳۰ میلیون گردشگر به این منطقه در تعطیلات نوروزی

توسعه زیرساخت‌های اقامتی و افتتاح سونیت‌ها و زائرسراهای جدید در جوار امامزاده‌های آذربایجان شرقی، می‌تواند باعث گردشگری مذهبی در این منطقه صفر مرزی شود.

در حرکتی پویا به سوی توسعه گردشگری مذهبی، آذربایجان شرقی و جلفا شاهد افتتاح سونیت‌های اقامتی در امامزاده سید اسماعیل (ع) زاویه و کلنگ‌زنی ۱۵ زائرسرای جدید در جوار امامزاده بابا یعقوب (ع) است. این اقدامات توسط اداره کل اوقاف و امور خیریه، زیرساخت‌های لازم برای جذب زائران و رونق اقتصاد محلی را تقویت می‌کند ولی نیازمند توجه بیشتر است.

شهرستان جلفا با دارا بودن جاذبه‌های طبیعی، تاریخی و مذهبی کم نظیر، به عنوان یکی از قطب‌های گردشگری شمالغرب ایران شناخته می‌شود. وجود ۱۴ امامزاده شاخص در مناطق ارسباران و شهرستان جلفا، از جمله امامزاده سید محمد آقا (ع) با دویست باب

پژوهشگر آذربایجان شرقی برای چهارمین سال پیاپی در فهرست دانشمندان ۲ درصد جهان قرار گرفت



را در خود جمع‌آوری کرده است) تهیه شده و از این محققان و پژوهشگران به عنوان رهبران علمی جهان نام برده شده است.

محقق و پژوهشگر زیست‌محیطی و رییس مرکز تحقیقات و آموزش کشاورزی آذربایجان شرقی گفت: توجه کردن به محققان و پژوهشگران دارنده عنوان جهانی موجب می‌شود تا جوانان و دانشجویان، این افراد را به عنوان الگو برای خود قرار دهند و در نتیجه با

علمی آن‌ها توجه می‌شود. احمد بابی‌وردی، افزود: بر خلاف مراکز علمی و دانشگاهی، تعداد افرادی که در دستگاه‌های اجرایی موفق به کسب چنین رتبه‌هایی می‌شوند خیلی معدود است و بنده تنها کسی هستم که در بین واحدهای پژوهشی وزارت جهادکشاورزی و جهادکشاورزی استان موفق به کسب این عنوان شده‌ام. وی با انتقاد از اینکه مسئولان کشوری و استانی چنین موفقیت‌های جهانی را مورد توجه خاص قرار نمی‌دهند، اظهار کرد: فهرست ۲ درصد دانشمندان برتر جهان با همکاری الزویر (نام یکی از بزرگترین ناشرین مطبوعات پزشکی و علمی جهان است) و بر اساس داده‌های اسکوپوس (یکی از نمایه‌های استنادی معتبر و شناخته شده است که اطلاعات کتاب‌شناختی حدود ۶۰ میلیون سند

تحصیل ۸۲ هزار دانش آموز استثنایی در مدارس

سال تحصیلی را ذیل شعار رییس جمهوری مبنی بر عدالت و کیفیت آموزشی، هر تفاوت یک فرصت نامگذاری کردیم تا در توان افزایی و توانبخشی به این دانش آموزان کمک شود.

۳

بازارهای داخلی و حتی صادراتی جایگاه ویژه‌ای پیدا کند، ادامه داد: تنوع گیاهی، از جمله وجود گونه‌هایی مانند آویشن، گون، شیدر و سایر گیاهان کوهستانی، باعث شده عسل تولیدشده در این شهرستان علاوه بر طعم و رنگ مطلوب، خواص دارویی فراوانی نیز داشته باشد.

وی افزود: اگر اخذ پایانکار برای آپارتمان مورد ادعا منوط به انجام اقدامات و اصلاحاتی غیر از پرداخت جریمه باشد، صدور سند مالکیت منوط به انجام آن اصلاحات در قسمت اختصاصی و پرداخت سهم واحد مذکور از هزینه اقدامات و اصلاحات مربوط به قسمت‌های مشترک است. نحوه اقدامات در مورد صدور پایان کار و صدور سند مالکیت آپارتمان‌های فاقد پایان کار ساختمان بر اساس آیین‌نامه اجرایی خواهد بود که با همکاری وزارت راه و شهرسازی و بنیاد مسکن انقلاب اسلامی تهیه می‌شود و به تصویب هیأت وزیران می‌رسد. همچنین در صورتی که برای یک واحد ساختمانی در کمپسیون ماده ۱۰۰ شهرداری، حکم قلع و قمع کامل صادر شده باشد، صدور سند مالکیت برای آن واحد ممنوع است و صرفاً نام متصرف قانونی به سازمان ثبت اعلام می‌شود.

قویدل در پایان گفت: اگر زمین مجتمع ساختمانی هم سند مالکیت ندارد و یا سند مالکیت مشاعی داشته باشد، تفکیک آپارتمان‌ها منوط به اخذ سند مالکیت مفروزی یا همان سند شش دانگ عرصه ملک است که برای اخذ سند مالکیت عرصه می‌توان از طریق قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی اقدام کرد.

خبریه استان آذربایجان شرقی، در مراسم افتتاح پروژه اقامتی امام زاده سید اسماعیل (ع) تأکید کرد: توسعه و تجهیز بقاع متبرکه از اولویت‌های راهبردی ما است. پروژه‌هایی مانند زائرسرای امامزاده سید اسماعیل (ع) روستای زاویه و زائرسراهای جدید در جوار امامزاده بابا یعقوب (ع) با هدف تکریم زائران و احیای موقوفات اجرا شده نقش حیاتی در تقویت گردشگری مذهبی دارند.

وی همچنین از مشارکت خیرین و مردم محلی در اجرای این پروژه‌ها تقدیر کرد و افزود: این اقدامات نه تنها خدمات به زائران را ارتقا می‌دهد، بلکه به اقتصاد و فرهنگ منطقه نیز رونق می‌بخشد. گفتنی است آذربایجان شرقی با حرکت در مسیر شکوفایی پتانسیل‌های طبیعی و مذهبی، و با سرمایه‌گذاری در زیرساخت‌ها، گام‌های بلندی در جهت تبدیل شدن جلفا به مقصدی برتر برای گردشگران داخلی و خارجی برداشته است.

انگیزه بیشتری به کسب علم و انجام کارهای تحقیقاتی روی بیاورند.

بابی‌وردی، با بیان اینکه در محیط‌های علمی خارج از کشور، توجه و استقبال از کسب چنین عنوانی از سوی افراد جاافتاده است ولی در داخل کشور مورد توجه قرار نمی‌گیرد، ادامه داد: در داخل کشور کسب‌کنندگان چنین عنوان‌هایی حتی در دستگاه‌های مربوطه مورد توجه قرار نمی‌گیرند بلکه عده ای از روی عقده‌های شخصی چنین افراد را تخریب می‌کنند.

وی یادآور شد: اینکه یک نفر بتواند در بین پنج هزار نیروی کادر جهادکشاورزی استان و ۵۰۰ کادر علمی و پژوهشی این سازمان، چنین موفقیتی را کسب کند افتخاری برای این سازمان است ولی عدم توجه به چنین موفقیتی جای بسی تاسف دارد.

پیام آذربایجان

چهارشنبه ۲ مهر ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۲۶۵۶



روانشناسی



راه‌حل ۱۵ دقیقه‌ای برای رهایی از خستگی ذهنی

یک مطالعه جدید در دانشگاه‌های استنفورد و لیدن نشان می‌دهد که قرار گرفتن در فضای سبز حتی به‌مدت کوتاه، از نشستن در پارک تا قدم زدن زیر درختان خیابان، استرس را کاهش می‌دهد، خلق‌وخو را بهبود می‌بخشد و توان روانی را تقویت می‌کند.

نتایج مطالعه تازه دانشگاه استنفورد آمریکا و دانشگاه لیدن هلند نشان می‌دهد ساکنان شهرهای بزرگ تنها با ۱۵ دقیقه حضور در طبیعت از مزایای قابل توجهی برای سلامت روان خود بهره‌مند می‌شوند. این مواجهه کوتاه با فضای سبز، چه در قالب نشستن در پارک و چه قدم زدن در کنار درختان خیابان، وضعیت روحی را به طرز محسوسی بهبود می‌بخشد.

این یافته‌ها رنگ بیدارباشی برای برنامه‌ریزان شهری و ساکنان شهرهاست چراکه طبیعت حتی در کوچک‌ترین مقیاس، دارویی بی‌هزینه برای ذهن‌های خسته است. قرار گرفتن در معرض نور طبیعی به‌ویژه در ساعات اولیه صبح، یکی از موثرترین راه‌ها برای هماهنگ‌سازی ریتم شبانه‌روزی بدن است.

این هماهنگی کمک می‌کند تا افراد شب‌ها راحت‌تر به خواب بروند و صبح‌ها با انرژی بیشتری بیدار شوند. علاوه بر آن، نور خورشید محرک اصلی تولید ویتامین دی در بدن است، ویتامینی که نه‌تنها استخوان‌ها را تقویت می‌کند بلکه نقش مهمی هم در تقویت عملکرد سیستم ایمنی و تعادل روانی دارد.

دکتر «آن گری»، نویسنده ارشد این تحقیق و مسئول پروژه سرمایه طبیعی دانشگاه استنفورد، تأکید می‌کند که ارتباط میان طبیعت و سلامت روان مدت‌هاست شناخته شده اما بیشتر مطالعات پیشین نتوانسته‌اند به شکل دقیق علت و معلول این رابطه را مشخص یا تأثیر شکل‌های مختلف طبیعت را از یکدیگر تفکیک کنند. به گفته او، یافته‌های جدید تلاشی مهم در جهت پر کردن این خلا تحقیقاتی است.

تیم تحقیقاتی به سرپرستی دکتر آن گری با تحلیل داده‌های ۷۸ مطالعه میدانی و بررسی نزدیک به ۵۹۰۰ شرکت‌کننده به این نتیجه رسید که تمامی اشکال طبیعت شهری از پارک گرفته تا فضای سبز کنار خیابان در بهبود روحیه و کاهش اضطراب نقش دارند؛ همچنین فضاهای جنگلی درون‌شهری بیشترین اثر را در کاهش افسردگی و افزایش آرامش روان داشتند. گری در گفتگو با نیویورک‌پست توضیح داد که پارک‌ها و فضاهای جنگلی داخل شهر نه‌تنها مشکلات سلامت روان را کاهش می‌دهند، اثرات مثبت دیگری هم به همراه دارند.

او تأکید کرد که این به معنای بی‌تأثیر بودن درختان خیابانی نیست بلکه بررسی‌ها نشان داده‌اند آنها نیز در تیمای شاخص‌های سلامت روان نقش موثری دارند. در همین راستا، شهردار نیویورک، شهری با بیش از هفت میلیون درخت در تلاش است پوشش سبز این شهر را تا سال ۲۰۳۵ از ۲۲ درصد به ۳۰ درصد برساند.

«اریک آدامز»، شهردار وقت نیویورک، سال گذشته در مراسم آغاز رسمی برنامه احداث پارک‌های جنگلی شهری نیویورک اعلام کرد که درختان، تنها عناصر تزئینی نیستند بلکه با تصفیه و خنک کردن هوا، زیباسازی فضاهای عمومی، جذب آب باران و ارتقای سلامت روان نقشی اساسی در کیفیت زندگی شهروانشان ایفا می‌کنند. پژوهش جدید دانشگاه استنفورد هم تأکید می‌کند که برای بهره‌بردن از این فواید نیازی به فعالیت بدنی شدید نیست. حضور در فضای سبز حتی برای استراحت یا نفس تازه کردن، انرژی و هوشیاری را افزایش می‌دهد. همچنین دکتر «روی یمه»، پژوهشگر دانشگاه لیدن در این باره می‌گوید: یافته‌های ما نشان می‌دهد که حتی کمتر از ۱۵ دقیقه مواجهه با طبیعت هم تأثیر روانی قابل توجهی دارد و اگر این زمان به بیش از ۴۵ دقیقه برسد، کاهش استرس و افزایش شادابی چشمگیرتر می‌شود. طبق نتایج این پژوهش که در مجله «شهرهای طبیعت» (Nature Cities) منتشر شد، جوانان بیشترین بهره را خواهند برد زیرا بسیاری از مشکلات روانی پس از ۲۵ سالگی شکل می‌گیرند.

کارشناسان همچنین تأکید می‌کنند که برای بهره‌مندی از طبیعت لزوماً به پارک‌های بسیار بزرگ نیازی نیست و برنامه‌ریزان شهری می‌توانند بر احداث پارک‌های کوچک، درختان خیابانی بیشتر، فضای سبز محدود و حتی مراقبه با راهنما در پارک‌ها متمرکز شوند تا بر سلامت روان شهروندان تأثیر مثبت بگذارند.

۴

یک روان‌شناس خانواده با اشاره به روند فزاینده فردگرایی در جامعه، نسبت به کاهش توان همدلی میان مردم هشدار داد و آن را تهدیدی جدی برای سلامت روان جمعی دانست.پرویز کریمی ثانی توضیح داد: امروزه تأکید بیش از حد بر موفقیت‌های فردی و رسیدن به اهداف شخصی، باعث شده تا ارتباطات انسانی و احساس مسئولیت نسبت

افزایش خودمحوری، همدلی را کاهش می‌دهد

به دیگران کم‌رنگ شود. این تغییر نگرش اجتماعی به شکل چشمگیری ظرفیت افراد را برای درک درد و رنج اطرافیان کاهش داده است.وی افزود: خستگی ناشی از همدلی، حالتی روانی است که در افرادی که به‌طور مداوم با مشکلات دیگران مواجه می‌شوند، شایع‌تر است. مشاغلی مانند معلمان، مددکاران اجتماعی و حتی والدین پرمشغله که مسئولیت‌های عاطفی زیادی دارند، بیشتر در معرض این وضعیت قرار دارند.

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

سبز به افراد کمک کرد تا در فعالیت‌های مبتنی بر کلمه و تصویر بهتر عمل کنند. به عبارت دیگر، این رنگ می‌تواند ذهن شما را برای ایده‌پردازی و حل خلاقانه مسائل آماده کند. پس اگر به دنبال رنگ جدیدی برای دیوارهای دفتر کار خود هستید، به سبز فکر کنید. یا حتی اگر نمی‌توانید دیوارها را رنگ کنید، یک فضای سبز کوچک در اطراف میز کارتان ایجاد کنید. شاید هم بهتر باشد، برای یک جلسه ایده‌پردازی مهم، میز خود را به زمین گلف منتقل کنید. البته این دومی کمی شوخی بود، اما تأثیر سبز بر خلاقیت واقعیت دارد.

وقتی قرمز می‌بینید، آماده باشید

همانطور که دیدیم، رنگ قرمز می‌تواند هم جذابیت ایجاد کند و هم احساسات منفی را تشدید کند. اما این تنها بخشی از داستان است. وقتی مغز ما رنگ قرمز را می‌بیند، آن را به عنوان نشانه‌ای از خطر تفسیر می‌کند. این یک واکنش غریزی و بسیار سریع است. در نتیجه، واکنش‌های فیزیکی ما ممکن است سریع‌تر و قوی‌تر شده و بدن برای دفاع یا حمله آماده شود. این ویژگی می‌تواند در ورزش‌هایی مانند وزنه‌برداری که به یک انفجار کوتاه قدرت نیاز دارید کمک‌کننده باشد. تصور کنید ورزشکاری که با دیدن رنگ قرمز در سالن، انرژی مضاعفی برای بلند کردن وزنه‌ها پیدا می‌کند، اما از طرف دیگر، همین واکنش می‌تواند در سایر ورزش‌ها و فعالیت‌هایی که به استراحتی، خلاقیت یا حرکات پیچیده‌تر نیاز دارند، حواس شما را پرت کند و باعث کاهش عملکرد شود. پس دفعه بعد که رنگ قرمز دیدید، یادتان باشد که مغزتان در حال آماده‌باش است.

سطح انرژی شما، انرژی سبز طبیعت

آیا تا به حال فکر کرده‌اید چرا ورزش در فضای باز انگیزد حس خوبی می‌دهد؟ بخشی از پاسخ در رنگ سبز نهفته است. تحقیقات نشان می‌دهد که افراد بعد از ورزش در محیط‌های سبز، شادتر و کمتر خسته هستند. منطقی است افرادی که در فضای باز، جایی که سبز بیشتری وجود دارد، ورزش می‌کنند، احساس بهتری دارند. علاوه بر این، داشتن فضای سبز بیشتر در جایی که زندگی می‌کنید، به طور کلی سلامت روان شما را افزایش می‌دهد. انگار که طبیعت، یک شارژر طبیعی برای روح و جسم ماست. پس اگر احساس می‌کنید انرژی خود را از دست داده اید، کمی پیاده‌روی در پارک یا حتی تماشای گیاهان خانگی می‌تواند به شما کمک کند تا دوباره شارژ شوید.

آیا بشقاب شما تعیین‌کننده میزان غذایان است

این بخش برای دوستداران غذا بسیار جذاب خواهد بود. آیا می‌دانستید رنگ بشقاب شما می‌تواند بر میزان غذایی که می‌خورید تأثیر بگذارد؟ نکته کلیدی در اینجا تضاد رنگی است. هرچه رنگ بشقاب با رنگ غذای داخل آن متفاوت‌تر باشد، به نظر می‌رسد کمتر به خودتان غذا می‌دهید. به عنوان مثال، در یک مطالعه، اگر به افراد به جای بشقاب قرمز، بشقاب سفید داده می‌شد، حدود ۲۳٪ فتوجینی آلفردو بیشتر به خودشان می‌دادند! این پدیده به دلیل خطای بصری است که مغز ما دچار آن

کشف دنیای پنهان رنگ‌ها؛

چگونه رنگ‌ها

زندگی

ما را تغییر

می‌دهند؟

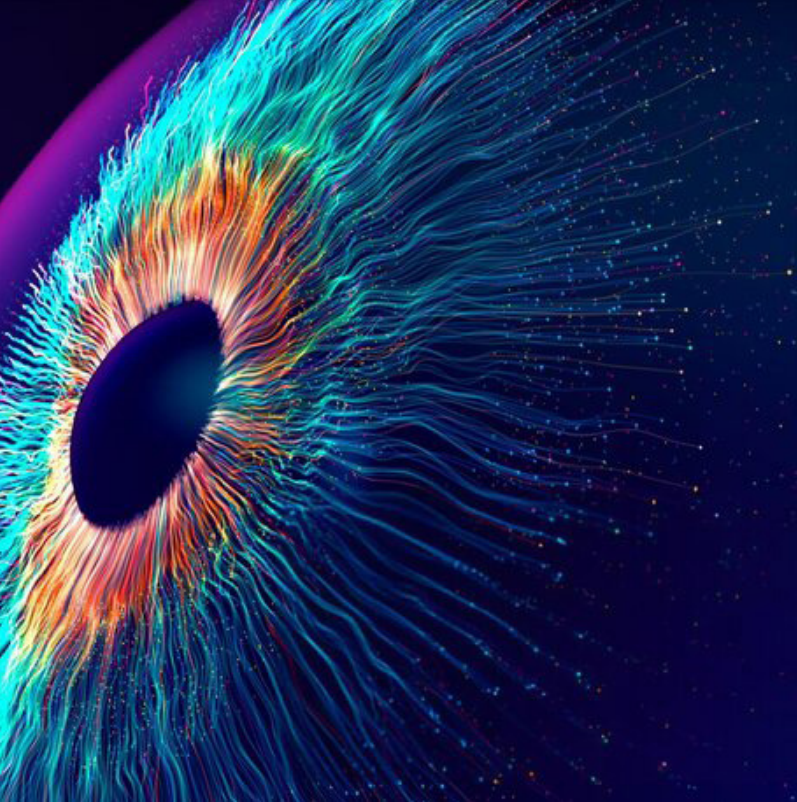
می‌شود. وقتی تضاد رنگی زیاد است، به نظر می‌رسد حجم غذا بیشتر از واقعیت است و در نتیجه، ما کمتر می‌خوریم. پس اگر قصد رژیم غذایی دارید، شاید استفاده از بشقاب‌هایی با رنگ متضاد با غذایتان، ترغند ساده‌ای برای کاهش مصرفی باشد. **کودکان بدغذا و راز بشقاب‌های رنگارنگ** اگر فرزند بدغذایی دارید، این بخش برای شماست. به نظر می‌رسد اگر بشقاب‌های کودکان رنگ‌های مختلفی داشته باشد، بیشتر غذا می‌خورند. این یک راه هوشمندانه برای تشویق کودکان به خوردن بیشتر و متنوع‌تر است. یک راه عالی برای اینکه فرزندان میوه و سبزیجات بیشتری بخورد، این است که ترکیب‌های رنگی زنده‌ای را در بشقابشان امتحان کنید. مثلاً یک بشقاب با توت‌فرنگی قرمز، موز زرد، بروکلی سبز و بلوبری آبی. این تنوع رنگی نه تنها برای چشم کودکان جذاب است، بلکه به معنای تنوع بیشتر مواد مغذی نیز هست و این برای بدن در حال رشد آنها بسیار مفید است. پس دفعه بعد که فرزندان‌تان از غذا خوردن سر باز زد، یک بشقاب رنگارنگ معجزه‌آسا را امتحان کنید.

سبز: رنگ آرامش، خلاقیت و شاید تسکین میگردن

برای آن دسته از عزیزانی که با میگردن دست و پنجه نرم می‌کنند، این خبر می‌تواند بسیار مهم باشد. اگر میگردن دارید، حتماً می‌دانید که نور می‌تواند آن را تشدید کند. اما آیا می‌دانستید که همه رنگ‌ها یا طول موج‌های نور به یک اندازه بر میگردن تأثیر نمی‌گذارند؟ متأسفانه، رنگ‌های مختلف مانند آبی، کهربایی و قرمز، همگی به نظر می‌رسد که میگردن را بدتر می‌کنند. اما در این میان، یک رنگ استثنا وجود دارد: سبز! به سبز تنها رنگی است که تسکین دهنده درد میگردن است، البته جدا کردن رنگ سبز از سایر رنگ‌ها در خارج از آزمایشگاه کمی دشوار است. اما دانشمندان در حال بررسی راه‌هایی هستند تا لامپ‌های مخصوص یا عینک‌های آفتابی طراحی کنند که بتوانند طول موج‌های سبز را جدا کرده و به این ترتیب، راه حلی مقرون به صرفه برای تسکین میگردن ارائه دهند. پس برای بیماران میگردنی، شاید در آینده‌ای نزدیک، “عینک‌های سبز” به یک ابزار درمانی مهم تبدیل شوند.

نتیجه‌گیری: دنیای ما، بوم نقاشی رنگ‌ها

همانطور که دیدیم، رنگ‌ها صرفاً ابزاری برای زیبایی بصری نیستند، بلکه تأثیرات عمیق و شگفت‌انگیزی بر روان، جسم و حتی روابط انسانی ما دارند. از تقویت حافظه مثبت و افزایش خلاقیت گرفته تا تأثیر بر میل جنسی، تنظیم ساعت درونی و حتی کمک به تسکین میگردن، رنگ‌ها در هر جنبه‌ای از زندگی ما حضور دارند. این دانش می‌تواند به ما کمک کند تا با آگاهی بیشتری، محیط اطرافمان را طراحی کنیم، لباس‌هایمان را انتخاب کنیم، و حتی غذایمان را آماده کنیم. پس دفعه بعد که به رنگی نگاه می‌کنید، به یاد داشته باشید که این فقط یک رنگ نیست؛ بلکه یک سیگنال قدرتمند است که می‌تواند بر فکر، احساس و عمل شما تأثیر بگذارد. بیایید آگاهی از این قدرت استفاده کنیم و دنیای خود را، نه فقط با چشم، بلکه با تمام وجودمان، رنگی‌تر و شاداب‌تر ببینیم.



رنگ‌ها، فراتر از جلوه‌ای بصری،

کدهای پنهانی هستند که بر

روح و جسم ما تأثیر می‌گذارند.

آیا می‌دانستید هر سایه و هر

رنگ، داستانی ناگفته برای مغز

و احساسات شما دارد؟ در این

مطلب سفری شگفت‌انگیز را

آغاز می‌کنیم تا ببینیم چگونه

این پالت پررمز و راز، حافظه،

روابط و حتی سلامت ما را

شکل می‌دهد.

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

تصویرسازی از همدلی

توسعه آموزش دختران زمینه ساز پرورش نسل فرهیخته است

آیین نمادین بازگشایی مدارس و نواختن زنگ با حضور وزیر راه و شهرسازی و بهرام سرمست استاندار آذربایجان شرقی در دبیرستان نمونه دولتی باقرالعلوم تبریز برگزار شد.استاندار آذربایجان شرقی در این آیین با تبریک آغاز سال تحصیلی جدید، گفت: آغاز سال تحصیلی سرآغازی برای فصل تازه‌ای از تلاش علمی و فرهنگی است که با هفته دفاع مقدس و نهضت

قسمت آخر...



***خانم دکتر ما یک جنگ دوازده روزه را سپری کردیم، هنوز هم گاهی ایده جنگ روی کشورمان سایه می‌اندازد، این بلاتکلیفی می‌تواند دلیل جدیدی برای کاهش باروری شود؟**

صد در صد، یکی از نگرانی‌های من بعد از وقوع جنگ همین است، این‌طور به شما بگویم که همه‌ی نگرانی‌هایی که قبل از جنگ درباره کاهش باروری در ایران وجود داشت الان بعد از جنگ تشدید شده است. همه‌ی نگرانی‌های قبلی حالا به دلواپسی جنگ گره خورده است. این وضعیت استرس، ناباروی یا سقط ایجاد می‌کند، الان یک زن از خودش می‌پرسد اگر من حامله شوم و زمان زایمان جنگ شود چه‌کار کنم؟ امنیت اجتماعی در یک جامعه اصل اول است، این دوازده روز را همه تحمل کردند اما استخوان لای زخم نگه داشتن این مسئله معضل بزرگی است.

***همان‌طورکه گفتید در یک بلاتکلیفی اقتصادی، اجتماعی، سیاسی و حالا جنگ به‌سر می‌پریم و عدم امنیت این وضعیت هیچ کمکی به افزایش باروری نمی‌کند.** مسئولین ما به‌خصوص بعد از جنگ دوازده روزه به‌فکر روزمرگی هستند، به‌قول خود آقای پزشکيان همه چیز گرفتار ناترازی شده است، این‌ها سبب می‌شود ما اصلاً هیچ سیاستی برای توسعه نداشته باشیم.

***خانم دکتر خیلی از کشورها گام‌های توسعه را زمانی برمی‌دارند که پنجره جمعیتی یعنی آن نیروی انسانی آماده به**

آذربایجان شرقی ساماندهی مدارس کانکسی، سنگی و نایلین در دستور کار قرار دارد و در این راستا ۲۸۲ پروژه مدرسه و یک‌هزار و ۳۰۰ کلاس درس در حال ساخت است که با پیشرفت ۷۳ درصدی، استان ما جزو رتبه‌های برتر کشوری محسوب می‌شود.وی ادامه داد: طبق برنامه‌ریزی انجام شده، آموزش و پرورش استان متعهد شده است تا پایان مهرماه ۶۴۶ کلاس درس را تکمیل و در اختیار دانش‌آموزان قرار دهد.

دکتر شهلا کاظمی‌پور:

آمار ازدواج و طلاق در ایران نگران کننده نیست

*** چشم‌هایشان را روی ورود افغانستانی‌ها به کشور بستند**

***ولی تامین هزینه درمان و بازنشستگی یک جمعیت سالمند درحالی‌که شما جمعیت جوان بیمه‌پرداز نداشته باشید سخت می‌شود، مخصوصاً الان که خیلی از بیمه‌ها ندای ورشکستگی سرمی‌دهند؟** خیلی‌ها وقتی درباره سالمندی حرف می‌زنند بلافاصله می‌گویند صندوق‌های بازنشستگی ما ورشکسته هستند پس ما در آینده به مشکل می‌خوریم، من همیشه می‌پرسم ما الان که درگیر سالمندی نشدیم پس چرا الان مشکل داریم؟

***چرا؟**

معضل صندوق‌های بازنشستگی اصلاً ربطی به جمعیت ندارد، همین الان تعداد شاعلین خیلی بیشتر از بازنشسته‌ها است، توجه کنید صندوق‌های بازنشستگی از کارفرما و کارگر کسورات می‌گیرد، یک کارکرد دیگرشان این است که با پول گرفته شده از مردم سرمایه‌گذاری کنند، اگر گفته می‌شود صندوق‌ها ورشکسته هستند این است که یا سرمایه‌گذاری درستی نکردند، یا اصلاً سرمایه‌گذاری نکردند و آن پول‌ها جاهای دیگر هزینه شده است.

***مثلاً کجاها هزینه شده؟**

من در جلسه‌ای بودم، خود مسئولین می‌گفتند که زمان جنگ (جنگ ۸ ساله ایران و عراق) ما هر موقع برای خرید اسلحه پول کم می‌آوردیم از صندوق‌های تامین اجتماعی برداشت می‌کردیم، الان هم برداشت می‌کنند.

***ولی کاهش جمعیت جوان شاغل برای تامین هزینه‌های بازنشستگان هم اهمیت دارد، این‌طور نیست؟**

بله، اما برای آن هم راه حل وجود دارد، سیستم‌های فعلی صندوق بازنشستگی در ایران این‌طور هست که از من و شمایی که شاغل هستیم پول می‌گیرند و برای بازنشسته هزینه می‌کنند، گاهی گفته می‌شود به‌ازای هر ۴ شاغل یک بازنشسته تامین می‌شود، این سیستم منسوخ شده است. امروز در خیلی از

۵

پیام آذربایجان

چهارشنبه ۲ مهر ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۲۶۵۶

ورزشگاه

نشان دادند همین کنسرت هم نتوانستند برگزار کنند.

برای این‌که به‌جای نشاط ممکن بود به سرکوب منجر شود.

***خشم هم این روزها نمود عینی پیدا کرده است، ما در خیابان به مراتب بیشتر از گذشته شاهد دعوا درگیری هستیم.**

این هم مربوط به رضایت از زندگی است، وقتی رضایت از زندگی کم است حتما باید بازخورد داشته باشد.

***نقش حاکمیت این میان چیست؟**

بارها گفته‌ام رسالت حاکمیت ایجاد امنیت است، در صدر آن هم ایجاد امنیت اقتصادی هست، یعنی تورم از بین برود، یعنی ارزش پول کشور ثابت بماند. مشکل ما این است که این عدم امنیت اقتصادی روز به روز بیشتر می‌شود. اما میان مسئولین کسی به فکر این حرف‌ها نیست.

***اگر شما بخواهید به دولت آقای پزشکيان نکته‌ای درباره حرف‌های همین مصاحبه و مشکلاتی که بیان شد بگویید چه چیزی را یادآوری می‌کنید؟**

تورم و کاهش ارزش پول که امنیت را مختل کرده ناشی از تحریم است، نکته اول این است که دولت‌مردان باید نگرش خودشان را درباره این‌که همه دشمن ما هستند تغییر بدهند، ما می‌توانیم با درایت ضمن حفظ استقلال کشورمان ارتباط جهانی داشته باشیم. تحریم‌ها که کم شود سد بزرگی از مقابل توسعه برداشته می‌شود. ایران ما ظرفیت زیاد دارد، ما حتی می‌توانیم از طریق ترانزیت هوایی از آسمان ایران درآمد داشت باشیم اما این نیاز به یک امنیت دارد. فکر می‌کنم این سیاست ما حاصل خودکم‌بینی است درصورتی‌که ایران کشور ثروتمندی از حیث منابع، نیروی انسانی و استعداد است.

***با توجه به حوادث اخیر به‌نظرتان دیر نشده است؟**

نه، دیر نشده است.

مدال آوری بانوان نشانه‌ای از اراده آهنین و پشتکار دختران ایرانی است

زهرا بهروزآذر، معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده نیز در این دیدار، با اشاره به اهمیت این دستاورد بزرگ، گفت: این مدال تنها یک افتخار ورزشی نیست، بلکه نشانه‌ای از اراده آهنین و پشتکار دختران ایرانی است، این قهرمان جوان الگویی الهام‌بخش برای نسل جدید دختران کشور است که نشان می‌دهد هیچ مانعی نمی‌تواند مانع پیشرفت آنان در عرصه‌های علمی، ورزشی و اجتماعی شود.

در ادامه این دیدار، چالش‌ها و موانع پیش روی این ورزشکار جوان و سایر بانوان ورزشکار ایرانی نیز مورد بررسی قرار گرفت که در این رابطه معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده با تأکید بر اینکه این مشکلات نباید مانع درخشش ورزشکاران شود، اظهار داشت: هدف ما ایجاد بستری مناسب برای تمامی دختران و زنان ایرانی است تا با بهره‌گیری از استعداد و تلاش خود، هم در ورزش و هم در عرصه‌های علمی و اجتماعی بدرخشند. وی چالش حمایت مالی و اسپانسرینگ در ورزش بانوان را یادآور شد و تصریح کرد: یکی از مسائل جدی ورزش بانوان، نبود حامیان مالی است.

معمولاً حامیان مالی به حوزه‌هایی که بیشتر دیده می‌شوند گرایش دارند، در حالی‌که ورزش زنان کمتر مورد توجه قرار گرفته است.

بهروزآذر ادامه داد: در گفت‌وگو با وزیر ورزش

نیز بر ضرورت جذب حامیان مالی و استفاده

از ظرفیت‌های موجود برای حمایت از ورزش

بانوان تأکید شده و در این راستا، پیگیر رفع

موانع مربوطه در این رابطه هستیم.



معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده گفت: هیچ مانعی نمی‌تواند مانع پیشرفت دختران در عرصه‌های علمی، ورزشی و اجتماعی شود.

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده با ریچانه مبینی، نخستین دختر مدال‌آور دوومیدانی ایران در رقابت‌های آسیایی و حسن بادپی، مربی وی دیدار و از تلاش‌ها و موفقیت تاریخی این بانوی افتخارآفرین تجلیل کرد.

این قهرمان جوان که دانشجوی رشته دندانپزشکی است و در آستانه گذراندن طرح پزشکی خود قرار دارد، با وجود موانع و چالش‌های فراوان، توانسته مسیر دشوار ورزش حرفه‌ای را با تحصیل در یکی از سخت‌ترین رشته‌های دانشگاهی در کنار هم پیش ببرد. او نمادی روشن از دختران توانمند ایرانی است که ثابت کرده‌اند می‌توان هم در عرصه علم و هم در میادین ورزشی به قله افتخار رسید.

در این دیدار، ریچانه مبینی و مربی وی، گزارشی از روند آماده‌سازی و مسیر رشد و

افتخارآفرینی این بانوی افتخارآفرین طی چند

سال اخیر ارائه کردند.



پیام آذربایجان

چهارشنبه ۲ مهر ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۲۶۵۶

تندرستی و تحرک

ایستگاه ورزش

یوگا یا ورزش های سنتی؛ بهترین گزینه برای سلامت قلب کدام است؟



پژوهشگران تعدادی از پروژه‌های تحقیقاتی گذشته در مورد مقایسه یوگا با سایر انواع ورزش را بررسی و بر افرادی تمرکز کردند که در زندگی روزمره خود زیاد حرکت نمی‌کنند؛ افرادی که ساعت‌های طولانی می‌نشینند و به‌طور منظم ورزش انجام نمی‌دهند.

بسیاری از افراد سراسر جهان بر این باور هستند که یوگا، یکی از بهترین روش‌ها برای سلامت قلب و رگ‌های خونی محسوب می‌شود، اما نتایج پژوهش جدید نشان داد که یوگا ممکن است به اندازه سایر انواع ورزش در حفظ سلامت رگ‌های خونی مفید نباشد.

پژوهشگران تعدادی از پروژه‌های تحقیقاتی گذشته در مورد مقایسه یوگا با سایر انواع ورزش را بررسی و بر افرادی تمرکز کردند که در زندگی روزمره خود زیاد حرکت نمی‌کنند؛ افرادی که ساعت‌های طولانی می‌نشینند و به‌طور منظم ورزش انجام نمی‌دهند.

آنان همچنین آزمایش‌های تصادفی کنترل‌شده، مطالعات متقاطع و سایر موارد را بررسی کردند تا دریابند چه ورزشی بیشترین کمک را به سلامت عروق می‌کند. سلامت عروق به این معنی است که رگ‌های خونی مانند شریان‌ها و وریدها، چقدر خوب برای جابجایی خون در بدن کار می‌کنند. اگر رگ‌های خونی انعطاف‌پذیر باشند و به سرعت به تغییرات در بدن پاسخ دهند، به جلوگیری از مشکلات قلبی کمک خواهند کرد اما اگر سفت شوند یا به خوبی کار نکنند، می‌توانند خطر فشار خون بالا، سکته مغزی و حملات قلبی را افزایش دهند.

نشستن بیش از حد می‌تواند به رگ‌های خونی آسیب برساند، به همین دلیل است که حرکت برای سلامت قلب و عروق بسیار مهم است.

لینا دیوید، یکی از پژوهشگران ارشد این پژوهش و مدرس دانشگاه «شارجا» آمریکا، نتایج را به روشی ساده توضیح داد. وی گفت: می‌توانید رگ‌های خونی را مانند شلنگ باغبانی در نظر بگیرید. اگر شلنگ سفت شود، آب به خوبی جریان پیدا نمی‌کند. همین امر در مورد رگ‌های خونی شما نیز صادق است. ورزش منظم به انعطاف‌پذیری آنها کمک می‌کند، هرچند یوگا مفید است، اما همیشه به خوبی سایر تمرینات این کار را انجام نمی‌دهد.

نتایج پژوهش کنونی نشان داد که اشکال سنتی ورزش مانند تای چی، پیلاتس و تمرینات اینتروال با شدت بالا برای بهبود عملکرد عروق، به ویژه در افرادی که زیاد می‌نشینند، بهتر از یوگا عمل می‌کنند.

دیوید افزود: حتی تمرینات ساده نیز می‌توانند به ترمیم آسیب‌های ناشی از نشستن زیاد کمک کنند. وی نشستن طولانی‌مدت را با سیگار کشیدن مقایسه کرد و آن را «تهدیدی بی‌صد، مخفیانه و دزدیدن سال‌ها عمر شریان‌ها» نامید.

تمرینات یوگا، هنوز مزایای زیادی به همراه دارد. برای افراد مسن یا افرادی که نمی‌توانند تمرینات سخت انجام دهند، یوگا همچنان می‌تواند سلامت را بهبود بخشد. به تعادل، تنفس و آرامش کمک می‌کند اما اگر هدف اصلی فرد بهبود سلامت رگ‌های خونی است، این نتایج نشان داد که باید افراد انواع دیگری از ورزش را به برنامه روزانه خود اضافه کنند.

در حال حاضر، نتایج این پژوهش بسیار مهم است، زیرا بیش از ۶۲۰ میلیون نفر با بیماری‌های قلبی و عروقی زندگی می‌کنند و در عین حال، حدود ۳۰۰ میلیون نفر در سراسر جهان یوگا تمرین می‌کنند.

پژوهشگران می‌گویند: ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی و شرکت‌های تناسب اندام می‌توانند از این اطلاعات برای طراحی برنامه‌های بهتر برای کمک به افراد در حرکت بیشتر و بهبود سلامت قلب خود استفاده کنند.

در نهایت، پیام این پژوهش ساده است: تحرک بسیار مهم است و فقط مربوط به کاهش وزن یا تناسب اندام نیست بلکه حرکت کردن بدن به سالم نگه داشتن رگ‌های خونی و همچنین قوی نگه داشتن قلب شما کمک می‌کند. این تحرک چه پیاده‌روی در پارک باشد، چه تمرین ورزشی کوتاه یا کلاس یوگا، هر حرکت اندک برای سلامت، مهم است. با بررسی یافته‌های این پژوهش، مشخص می‌شود، هرچند یوگا مزایای جسمی و روانی مهمی را ارائه می‌دهد، اما ممکن است به تنهایی برای بهبود سلامت عروق کافی نباشد. به نظر می‌رسد تمرینات سنتی اثرات مداوم‌تر و قوی‌تری در انعطاف‌پذیرتر کردن رگ‌های خونی و بهبود گردش خون دارند. این نتایج نشان نمی‌دهد که باید از تمرین یوگا اجتناب کرد، بلکه به این معنی است که ترکیب یوگا با اشکال فعال‌تر ورزش ممکن است بهترین رویکرد برای سلامت قلب باشد.

۶

با آغاز فصل پاییز و کاهش دما، احتمال ابتلا به سرماخوردگی افزایش می‌یابد. برای پیشگیری از این بیماری شایع، رعایت چند نکته ساده اما مؤثر ضروری است. نخستین گام، تقویت سیستم ایمنی بدن است. مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه مانند پرتقال، انار و کدو تنبل که سرشار از ویتامین C و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند،

پیشگیری از سرماخوردگی در پاییز

می‌تواند مقاومت بدن را در برابر ویروس‌ها بالا ببرد. علاوه بر تغذیه مناسب، پوشیدن لباس کافی و مناسب فصل اهمیت زیادی دارد. نوسان دمای روز و شب در پاییز زیاد است و همین موضوع بدن را مستعد سرماخوردگی می‌کند. همچنین نوشیدن مایعات گرم مانند دمنوش‌های گیاهی و آب کافی به حفظ رطوبت بدن و مجاری تنفسی کمک می‌کند. شست‌وشوی مداوم دست‌ها، پرهیز از تماس نزدیک با افراد

نشستن طولانی چه بلایی سر زنان می‌آورد؟

*کم‌تحرکی زنان ایرانی بالاتر از میانگین جهان



اصلی مرگ زودرس‌اند و کم‌تحرکی یکی از مهم‌ترین عوامل خطر آنها است.

نقش مهم سبک زندگی بر سلامت زنان

متخصصان تاکید دارند که زنان باید درمورد سبک زندگی خود تجدید نظر و حتماً آن را اصلاح کنند تا علاوه بر حفظ تناسب اندام گرفتار بیماری‌های مختلف و مرگ زودرس نشوند.

سبک زندگی، یکی از عوامل مهمی است که بر سلامتی تأثیر می‌گذارد. به طوری که در مقایسه با عوامل محیطی و ژنتیک و وراثت و ... سهم بیشتری دارد. مطالعات مختلف نشان داده‌اند که سبک زندگی (۵۳ درصد)، محیط (۲۱ درصد)، وراثت (۱۶ درصد) و مراقبت‌های بهداشتی (۱۰ درصد) بر حفظ سلامت جسمی و روانی مؤثرند.

اما سبک زندگی که هر روز این همه درباره‌اش می‌شنویم، چیست و یعنی چه؟ سبک زندگی، مجموعه‌ای از رفتارهای روزمره است که بر سلامت و بهبود کیفیت زندگی با برعکس تأثیر می‌گذارد: رفتارهایی شامل فعالیت بدنی منظم، تغذیه مناسب و خواب شبانه کافی و باکیفیت.

فعالیت بدنی منظم می‌تواند سلامت زنان را ارتقا دهد و از بیماری‌ها و ناتوانی‌های عمده زنان پیشگیری کند. در مقابل، بی‌تحرکی و بکجا نشستن و تغذیه نامناسب می‌تواند افزایش وزن و چاقی را در زنان به دنبال داشته باشد که خود عامل بروز بسیاری از سرطان‌ها از جمله سرطان پستان و بیماری‌هایی مثل دیابت نوع ۲ و فشار خون بالا، چربی خون بالا، افسردگی، زوال عقل و ... است. پژوهشگران می‌گویند فعالیت بدنی منظم می‌تواند در برابر ۲۵ بیماری مزمن به عنوان پیشگیری اولیه عمل کند.

از همین امروز دست به کار شوید

خیلی از ما نمی‌دانیم که فعالیت بدنی منظم یعنی چه و یک فعالیت مناسب چقدر برای ما در زمان ما را باید پوشش دهد. یاری، متخصص طب ورزشی می‌گوید: برای اینکه بگوییم یک زن «تحرک مناسب»

درباره تبعات کم‌تحرکی و نشستن طولانی‌مدت سوسن یاری، کارشناس ارشد طب ورزشی و مشاور ورزشی بزرگسالان به هم‌نشینی آنلاین می‌گوید: بی‌تحرکی و حتی کم‌تحرکی و نشستن طولانی‌مدت خطرات متعددی برای همه افراد و از جمله زنان به همراه دارد که خیلی‌ها از آن بی‌خبرند و اگر اطلاع داشته باشند، شاید بخش قابل توجهی از خانم‌ها سبک زندگی خود را اصلاح کنند.

او در این خصوص توضیح می‌دهد: بی‌تحرکی باعث کاهش متابولیسم پایه می‌شود، چربی‌های اضافی در بدن تجمع می‌یابند و خطر چاقی بالا می‌رود. علاوه بر این، کم‌تحرکی به‌طور مستقیم خطر ابتلا به بیماری‌های متابولیک مثل دیابت نوع ۲، افزایش فشار خون و اختلالات چربی خون (کلسترول و تری‌گلیسرید بالا) را افزایش می‌دهد.

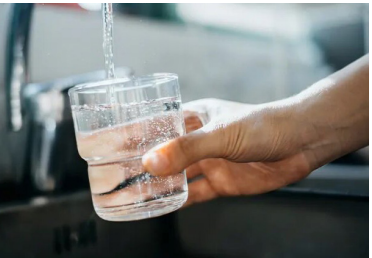
به گفته یاری، بیماری‌های قلبی و عروقی مثل احتمال سکته قلبی و مغزی در زنان کم‌تحرک هم به طور معناداری بالاتر است. علاوه بر این، شواهد نشان می‌دهد که بی‌تحرکی، بروز برخی سرطان‌ها به خصوص سرطان پستان و روده بزرگ را افزایش می‌دهد.

یکی دیگر از تبعات کم‌تحرکی که این کارشناس ارشد طب ورزشی به آن اشاره می‌کند، اختلالات اسکلتی-عضلانی مانند ضعف عضلات، پوکی استخوان، دردهای مزمن کمر و مفاصل است.

بی‌تحرکی در زنان نه تنها زمینه‌ساز بیماری‌های جسمی مثل جابجایی و دیابت و سرطان است، بلکه سلامت روان را هم تهدید می‌کند. این را یاری به عنوان مشاور ورزشی بزرگسالان مورد تأکید قرار می‌دهد و اضافه می‌کند: نشستن زیاد و نداشتن فعالیت بدنی با افسردگی، اضطراب و زوال عقل (دمانس) ارتباط پررنگی دارد.

به گفته یاری، افزایش مرگ‌ومیر زودرس هم یکی از عواقب عدم فعالیت بدنی منظم است. درواقع بیماری‌های غیرواگیر، عامل

آب چه زمانی برای بدن خطرناک می‌شود؟



وقتی آب خطرناک می‌شود

آب زیاد فقط باعث افزایش دفعات زیاد دستشویی رفتن نمی‌شود. در موارد شدید، مصرف بیش از حد آب می‌تواند باعث تورم مغز، حالت تهوع، گیجی و حتی تشنج شود. برای مثال، ورزشکاران گاهی اوقات هنگام جایگزینی مایعات بدون تعادل الکترولیت‌ها در طول ورزش شدید، دچار مسمومیت با آب می‌شوند. برای افرادی که از قبل مشکلات کلیوی یا قلبی دارند، پرآبی می‌تواند تورم، نوسانات فشار خون و احتباس مایعات را به روش‌های خطرناکی بدتر کند.

عنوان هیپوناترمی شناخته می‌شود. وقتی سطح سدیم خیلی پایین می‌آید، کلیه‌ها مجبور به اضافه کاری می‌شوند و تعادل ظریف مایعات بدن مختل می‌شود. این فشار بلافاصله ظاهر نمی‌شود، اما می‌تواند منجر به فشار طولانی مدت بر عملکرد کلیه شود.

چقدر کافی است؟

هیچ قانون واحدی به نام «۸ لیوان» وجود ندارد که برای همه مناسب باشد. نیاز به مایعات بسته به سطح فعالیت، آب و هوا، سن و سلامت کلی متفاوت است. به طور متوسط، کلیه‌های یک بزرگسال سالم می‌توانند ۰.۸ تا ۱ لیتر آب در ساعت را پردازش کنند، اما هر چیزی فراتر از این می‌تواند سیستم را تحت فشار قرار دهد. تحقیقات نشان می‌دهد که ۲.۵ تا ۳.۵ لیتر مایعات در روز (از آب، میوه‌ها و غذا) اکثر بزرگسالان را در منطقه امن نگه می‌دارد. گوش دادن به نشانه‌های تشنگی طبیعی بدن، قابل اعتمادتر از پابندی سفت و سخت به یک عدد ثابت است.

بیمار و تهویه مناسب محیط از دیگر روش‌های پیشگیری محسوب می‌شوند. خواب کافی و مدیریت استرس نیز نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی ایفا می‌کند. در نهایت، واکسن آنفلوآنزا می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های تنفسی در فصل پاییز کمک کند. با رعایت این توصیه‌ها می‌توان از سلامت خود و خانواده در برابر سرماخوردگی محافظت کرد و پاییزی پرانرژی و بدون بیماری داشت.

دارد، باید علاوه بر ورزش منظم (۱۵۰ دقیقه در هفته یا بیشتر)، خواب کافی و مدیریت استرس نیز نقش کاهش دهد و فعالیت‌های سبک را در طول روز در برنامه‌اش بگنجاند.

این متخصص طب ورزشی ادامه می‌دهد: «براساس توصیه‌های سازمان جهانی بهداشت (WHO) و انجمن‌های علمی طب ورزشی، زنان بزرگسال (۱۸ تا ۶۴ سال) برای حفظ سلامت باید در طول هفته یکی از این سه گزینه را انتخاب کنند:

* دست‌کم ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی با شدت متوسط (مانند پیاده‌روی سریع، دوچرخه‌سواری سبکی یا شنا)،

* یا ۷۵ دقیقه فعالیت هوازی شدید (مانند دویدن یا ایروبیک پرتحرک)،

* یا ترکیبی معادل از فعالیت‌های متوسط و شدید.

* علاوه بر این، توصیه می‌شود حداقل ۲ روز در هفته تمرینات مقاومتی (مثل کار با وزنه سبک، استفاده از کش‌های ورزشی یا حرکات با وزن بدن مثل اسکوات و شنا سوئدی) انجام شود.»

یاری تأکید می‌کند که «حتی اگر فرد ورزش روزانه داشته باشد، نشستن‌های طولانی ۱۱ یعنی بیشتر از ۸ ساعت - همچنان آسیب‌زا است می‌تواند اثرات ورزش را خنثی کند. بنابراین توصیه می‌شود هر ۳۰ تا ۶۰ دقیقه نشستن، فرد ۲ تا ۳ دقیقه از جای خود بلند شود و فقط قدم بزند یا حرکات کششی انجام دهد.»

استفاده از پله به جای آسانسور، پیاده‌روی کوتاه هنگام خرید، یا انجام کارهای خانهای که تحرک ایجاد می‌کنند نیز بخشی از فعالیت مفید محسوب می‌شوند که کارشناسان بر آنها تأکید دارند. آنها می‌گویند اگر سالم هستید و مشکل زانو ندارید، بالا و پایین رفتن از پله به‌خودی‌خود ضرر ندارد و در واقع نوعی تمرین هوازی و قدرتی محسوب می‌شود که عضلات ران، باسن و ساق را تقویت می‌کند و حتی به سلامت استخوان‌ها کمک می‌کند.

اما برای افراد مستعد یا مبتلا به مشکلات زانو (مثل آرتروز، ساییدگی مفصل یا آسیب رباط/مینیسک)، استفاده مکرر از پله می‌تواند فشار زیادی به مفصل زانو وارد کند و درد یا آسیب را تشدید کند. چون موقع بالا رفتن از پله‌ها نیرویی حدود ۲ تا ۳ برابر وزن بدن روی زانو وارد می‌شود. موقع پایین آمدن هم این فشار ۴ تا ۶ برابر بیشتر می‌شود. چون کنترل حرکت با عضلات چهارسر ران انجام می‌شود.

درنهایت، اگر سبک زندگی سالم و استاندارد ندارید، از همین امروز دست به کار شوید و به سلامت خود کمک کنید.

یادتان باشد سلامتی، بزرگ‌ترین نعمتی است که رایگان به ما داده شده و باید قدردان آن بشیم.

کیفیت بر کمیت ارجحیت دارد

هیدراتاسیون فقط نوشیدن چندین لیتر آب ساده نیست. خوردن غذاهای غنی از آب مانند خیار، پرتقال و خربزه، مایعات را به همراه مواد معدنی ارزشمند به بدن می‌رساند. چای‌های گیاهی، آب نارگیل و دوغ، الکترولیت‌هایی را که آب ساده فاقد آنهاست، فراهم می‌کنند.

فاصله‌گذاری بین دفعات مصرف آب در طول روز، به جای نوشیدن حجم زیادی آب به یکباره، فشار بر کلیه‌ها را نیز کاهش می‌دهد.

چرا تعادل مهم است؟

در گفتگو با افرادی که «چالش‌های سم‌زدایی با آب» را امتحان کردند، بسیاری اذعان کردند که به جای شادابی، احساس خستگی، نفخ و سرگیجه بیشتری داشته‌اند. این تجربه یک حقیقت نادیده گرفته شده را برجسته می‌کند، هیدراتاسیون یک رقابت نیست. تعادل چیزی است که بدن به دنبال آن است و کلیه‌ها هر روز بی‌سروصدا آن را به ما یادآوری می‌کنند.

مدیر امور دام سازمان جهاد کشاورزی استان آذربایجان شرقی گفت: دامداری؛ محور توسعه پایدار و امنیت غذایی است. عزیز نوروزی در جلسه تشکیل ها و اتحادیه‌های بخش کشاورزی و هماهنگی با محوریت «برنامه‌ریزی روز دامدار» که با هدف بررسی راهکارهای تقویت و حمایت از بخش دامداری استان برگزار شد افزود: روز دامدار فرصتی ارزشمند است تا با نگاه حمایتی و کارشناسی،

دامداری؛ محور توسعه پایدار و امنیت غذایی آذربایجان شرقی

از زحمات دامداران و فعالان این حوزه تجلیل شود و در عین حال، گامی در جهت رفع مشکلات ساختاری و اقتصادی این بخش برداشته شود. وی افزود: تشکیل‌ها، اتحادیه‌ها و تولیدکنندگان بخش خصوصی، بازوان اجرایی و فکری دستگاه‌های متولی هستند و مشارکت آن‌ها در برنامه‌ریزی‌های کلان، لازمه موفقیت در اجرای سیاست‌های حمایتی است. نوروزی در ادامه گفت: این روز به‌عنوان

مردم داری افراطی فضیلتی که به فرسودگی

عاطفی می‌انجامد

محرك‌های رابطه‌ای را با همان شدتی پردازش می‌کنند که یک فرد با حساسیت بالا (HSP) نورهای شدید یا صدهای بلند را پردازش می‌کند. این ایده جالب است و اولین بار نیست که مطرح می‌شود. در واقع، این فرضیه در کتاب راهنمای «ارگونومی و روانشناسی: تحولات در نظریه و عمل» در سال ۲۰۱۸ نیز ارائه شده بود. حال، به بررسی ویژگی‌های افراد به شدت مردم‌دار می‌پردازیم.

یکی از ویژگی‌های مردم‌داری افراطی «همیشه گوش به زنگ بودن با حساسیت بالا» است. آن‌ها از ناامید کردن دیگران می‌ترسند. این ترس باعث می‌شود هر مکالمه، کلمه و ژستی را تحلیل کنند.

زندگی در کنار کسی بهتر از تنهایی است

انکار این واقعیت دشوار است. بدیهی است که داشتن شریک زندگی، دوستان و خانواده، زندگی همه ما را لذت‌بخش‌تر و شادتر می‌کند. با این حال، برخی افراد لحظات تنهایی را تحمل نمی‌کنند و به ارتباطات اجتماعی مداوم نیاز دارند.

مردم‌داری افراطی معمولاً به صورت زیر ظاهر می‌شود:

نیاز به اشتراک‌گذاری هر تجربه‌ای با دیگران، هر چند ناچیز.

هر فکر، خواسته یا رویایی برای‌شان زمانی ارزشمندتر می‌شود که آن را با شخص دیگری در میان بگذارند. آن‌ها افرادی بسیار دسترس‌پذیر هستند، حتی برای غریبه‌ها. این امر باعث می‌شود به سرعت دوستی‌هایی برقرار کنند. علاوه بر این، آن‌ها مهربان، صمیمی و فروتن هستند. آن‌ها جامعه‌پذیری خود را از طریق اصالت بنا می‌کنند. مشکل اینجاست که آن‌ها اغلب فرض می‌کنند دیگران نیز همین‌طور هستند.

نیازهای دیگران را فوراً درک می‌کنند

یکی از ویژگی‌هایی که مردم‌داری افراطی را تعریف می‌کند، «هوش اجتماعی» است. بنا بر مطالعه‌ای در دانشگاه کمبریج (بریتانیا)، این شایستگی،توانایی درک و پاسخگویی مؤثر به تمام تعاملات اجتماعی است.

(خودبیمارانگاری): در معنای رایج (فرسودگی)

در دنیایی که هر کس بر طبل «خودت باش!» می‌کوبد، هستند کسانی که در سکوت، معنای زیستن را در گره خوردن با دیگران می‌بایند. اینان «شدیداً مردم‌دار»ند؛ نه از سر ضعف، بلکه چون حضور دیگری، آفتابِ زندگی‌شان است. اما همین آفتابِ دل‌نشین، گاهی چنان شعله‌ور می‌شود که سایه‌ای از اضطراب برروابطشان می‌اندازد

ویژگی برجسته دیگر مردم‌داری افراطی، داشتن حساسات و نیازهای دیگران است. در واقع، آن‌ها نه تنها همدلی عاطفی بالایی از خود نشان می‌دهند، بلکه در رفع نیازهای دیگران تردید نمی‌کنند. به عنوان مثال، اگر متوجه شوند کسی نگران یا خسته است، به سرعت نگرش یا گفتگوی خود را تغییر می‌دهند تا حال او را بهتر کنند.

به روابط خود بیش از حد اهمیت می‌دهند

فرستی ملی برای تقدیر از تلاش‌های بی‌وقفه دامداران و فعالان حوزه دامپروری در نظر گرفته شده است. هدف از نام‌گذاری این روز، توجه به جایگاه مهم دامداری در تأمین امنیت غذایی، توسعه پایدار کشاورزی، اشتغال‌زایی در مناطق روستایی و عشایری، و نیز ضرورت حمایت از تولید داخلی در شرایط اقتصادی کشور است.

۷

پیام آذربایجان

چهارشنبه ۲ مهر ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره۲۶۵۶

اجتماعی

ادامه از صفحه اول

معمای مصرف لاکچری در دوران رکود چیست؟

جیب‌های خالی، کافه‌های پُر

اجتماعی، رؤیای خرید خانه، خودرو یا حتی تشکیل یک خانواده باثبات، برای بسیاری به امری دست‌نیافتنی تبدیل شده است. در این وضعیت تعلیق و ناامیدی، «وقت‌گزانی» به یک استراتژی بقای روانی و اجتماعی بدل می‌شود. مصرف تفریحی و فرهنگی، دقیقاً همان فضایی است که این «وقت‌گزانی» در آن معنا پیدا می‌کند. درآمد این طبقه در یک برخ معلق است؛ نه آنقدر زیاد است که بتوان با آن آینده‌ای را ساخت و سرمایه‌ای اندوخت و نه آنقدر کم که نتوان لذت‌های کوچک و آنی را تجربه کرد. یک فنجان قهوه خوب در کافه‌ای شیک، یک بلیت کنسرت برای فرار از روزمرگی، یا یک سفر کوتاه، همگی کنش‌هایی بر پای کردن خلأ ناشی از آینده‌ای مسدودشده هستند.



این نوع مصرف صرفاً یک تفریح نیست؛ بلکه تلاشی است برای جبران ناکامی‌ها، معنادار کردن یک «انتظار» بی‌پایان برای آینده‌ای که شاید هرگز فرا نرسد و بازپس‌گیری حاقلی از حس زندگی و تعلق طبقاتی در زمان حال. در سوی دیگر، نوکیسگان با چالشی معکوس روبه‌رو بودند: وفور سرمایه اقتصادی و کمبود شدید سرمایه فرهنگی. برای آنها، مصرف فرهنگی یک استراتژی تهاجمی برای تبدیل پول به احترام و منزلت است.

رفتار این گروه را می‌توان با مفهوم «مصرف متظاهانه» جامعه‌شناس آمریکایی، «تورستین وبلن»، توضیح داد. آنها به‌سمت گران‌ترین و پرنمایش‌ترین اشکال مصرف کشیده می‌شوند؛ زیرا قیمت بالا و قابلیت نمایش عمومی، بهترین ابزار برای به‌رخ‌کشیدن ثروت است. حضور در دنیف اول یک کنسرت گران‌قیمت، خرید یک اثر هنری با قیمت نجومی در یک حراجی، یا برگزاری مهمانی‌های مجلل، همگی کنش‌هایی است که هدفشان نه لذت هنری، بلکه نمایش قدرت اقتصادی است.

پدیده «ادایی بودن»

پدیده «ادایی بودن» دقیقاً در نقطه تلاقی و تعارض این دو گروه اجتماعی متولد می‌شود؛ جایی که میدان فرهنگ نمایشی شده و در فرهنگ عامه به ادایی بودن ترجمه می‌شود. از یک‌سو، طبقه متوسط نجات‌یافته مصرف فرهنگی را یک کنش دفاعی برای حفظ هویت و «عادت‌واره» اصیل خود می‌داند؛ انتخاب‌های آنها مانند رفتن به یک تئاتر تجربی یا یک گالری مستقل تلاشی است برای نمایش «ذوق» و سرمایه فرهنگی‌ای که با پول قابل خریدن نیست و نیازمند سال‌ها زیست در یک جهان فرهنگی خاص است. از سوی دیگر، نوکیسگان با اتکا به سرمایه اقتصادی هنگفت خود، به مصرف فرهنگی به‌منابه ابزاری برای خریدن سریع مشروعیت و احترام می‌نگزند. آنها گران‌ترین بلیت کنسرت را می‌خرند و پرزرق‌وبرق‌ترین آثار هنری را به دیوار می‌آویزند تا ثروت خود را به رخ بکشند. همین‌جاست که طبقه متوسط نجات‌یافته، این مصرف نمایشی را فاقد اصالت و صرفاً یک «ادا» برای پنهان کردن کمبود دانش فرهنگی تشخیص می‌دهد و با برچسب «ادایی بودن»، تلاش نوکیسگان برای ورود به حلقه نخبگان فرهنگی را به سخره می‌گیرد و بی‌اعتبار می‌کند.

اطلاعیه پذیرش عضو

انجمن صنفی کارفرمایي توليدکنندگان نان کامل استان آذربایجان شرقی

به استناد ماده ۱۳۱ قانون کار و آیین‌نامه مصوب هیات وزیران، انجمن صنفی با عنوان فوق در شرف تأسیس می‌باشد. کلیه کارفرمایان شاغل در صنف مزبور در صورت تمایل به عضویت، از تاریخ انتشار این اطلاعیه ظرف ۷ روز می‌توانند درخواست کتبی خود را به نشانی تبریز، چهارراه منصور- کوچه خزر- بیت‌الزهر- کدپستی ۵۱۳۲۹۶۸۸۷ تحویل یا نماینده هیات مؤسس هماهنگ نمایند.

هیات مؤسس:

آقایان:

۱. یونس درخشان
۲. بهزاد زینال‌زاده
۳. محمود لطفعلی‌زاده

نماینده هیات مؤسس: یونس درخشان

تلفن: ۰۹۱۶۶۶۶۹۵۷۳

