

پیام آذربایجان

یکشنبه ۲۷ مهر ۱۴۰۴ / ۲۶ ربیع‌الثانی ۱۴۴۷ / سال بیست و دوم / شماره ۲۶۷۲ / ۸ صفحه / قیمت ۲۰ هزار تومان

تیمورلو الگوی موفق برندسازی ملی سیر



سرافرازی پشت سر گذاشته شد. طلایی با اشاره به عملکرد مثبت کشور در حوزه تجارت کشاورزی گفت: در سال گذشته، صادرات محصولات کشاورزی ۳۵ درصد افزایش و واردات ۲۰ درصد کاهش یافت. تراز تجاری کشاورزی با رشد بیش از ۳ میلیارد دلاری مواجه شد؛ این در حالی است که کشور با خشکسالی و کاهش بارش‌ها روبه‌رو بود.

است. اگرچه سیر در مناطق مختلف کشور کشت می‌شود، اما هیچ منطقه‌ای مانند تیمورلو در برندسازی و ایجاد هویت ملی برای این محصول موفق نبوده است. وی افزود: در یک سال گذشته افتخارات بسیار ارزشمندی در بخش کشاورزی کشور رقم خورده است. در جنگ ۱۲ روزه اخیر، دشمن امنیت غذایی کشور را هدف گرفته بود، اما با ایشار، همدلی و عشق مردم به نظام و رهبری، این تهدید با

رئیس هیئت‌مدیره و مدیرعامل سازمان مرکزی تعاون روستایی ایران با تأکید بر جایگاه راهبردی آذربایجان شرقی در کشاورزی کشور گفت: تیمورلو نمونه‌ای موفق در برندسازی ملی محصول سیر است.

محمدرضا طلایی در مراسم هفتمین جشنواره سیر و همایش روز بزرگ تیمورلو اظهار کرد: آذربایجان شرقی یک استان کشاورزی است و حتی صنعت آن نیز بر پایه کشاورزی استوار

ادامه در صفحه ۲

تک‌سرنشینی

در تبریز

* چرا مترو در تبریز به اندازه دیگر کلانشهرها توسعه نمی‌یابد؟



✍ جعفر ساعی نیا

۵۶ درصد خودروه‌ای شخصی تبریز تنها با یک سرنشین در خیابان‌ها می‌چرخند؛ شهری که هر روز بیشتر در دود، ترافیک و اتلاف عمر مردمش دفن می‌شود. تبریز که زمانی از نخستین شهرهای دارای طرح مترو در کشور بود، حالا از رقبای خود عقب افتاده و با زیرساختی ناقص، نفس‌زنان در ترافیک گرفتار مانده است. اینجا، «حرکت» به معنای واقعی کلمه، دیگر ایستاده است. در تبریز، خودروها تک‌سرنشین‌اند و خیابان‌ها بی‌تحرك؛ شهری که روزی به‌عنوان یکی از قطب‌های صنعتی و اقتصادی کشور شناخته می‌شد، امروز در صف طولانی خودروهای تک‌سرنشین، ساعت‌های کاری و عمر شهروندانش را دود می‌کند. آمار رسمی از زبان مدیرکل دفتر فنی، حمل‌ونقل و ترافیک استانداری آذربایجان شرقی نشان می‌دهد که ۵۶ درصد خودروهای شخصی در تبریز تنها یک سرنشین دارند، ۳۲ درصد دو سرنشین و تنها ۱۲ درصد با سه نفر یا بیشتر تردد می‌کنند. عددی که زنگ خطر جدی برای شهر هوشمند و زیست‌پذیر تبریز است. در حالی که کلان‌شهرهایی چون تهران، مشهد و اصفهان با گسترش خطوط مترو، بخش قابل‌توجهی از تقاضای سفر شهری را از خیابان به زیر زمین منتقل کرده‌اند، تبریز هنوز درگیر کلتگ‌زنی‌های تکراری و

ادامه در صفحه ۳

پارک فدک تبریز رنگ تحول گرفت؛ طبیعت، کتاب و ققنوس در دل دیوارها

۲

صدور گواهینامه رانندگی دو زبانه آغاز شد

گواهینامه ایرانی در این کشورها اعتبار دارد

۳

مشاوره پیش از ازدواج؛ سپری علمی برای پایداری روابط زوجین

۴

نغمه‌های آسمانی قرآن در سهند



۵

خرید بلیت بیش از یک کوپه قطار؛ ممنوع

۷

مصرف تفریحی ۱.۶ میلیون نفری مواد مخدر در کشور

۸

بازدید وزیر صنعت و استاندار آذربایجان شرقی از کارخانجات گروه صنعتی آدو

ادامه نیز از کارخانه درتک بزرگ‌ترین کارخانه تولید درب‌های داخلی در کشور که به عنوان یکی از پروژه‌های توسعه‌ای شرکت که در چند سال اخیر به بهره‌برداری رسیده است بازدید کردید.بازدید از گروه صنعتی آدو (WINTECH) به عنوان مجموعه‌ای مولد، اشتغال‌زا و در حال توسعه، از آن جهت انتخاب گردیده بود که از یک سو به عنوان یکی از شاخص‌ترین مجموعه‌های تولیدی کشور در صنایع پایین‌دستی پتروشیمی در حوزه تأمین نیازمندی‌های صنعت ساختمان، شرکتی شناخته شده می‌باشد و با بهره‌گیری از به‌روزترین فناوری‌ها در سطح تکنولوژی روز اروپا به تولید محصولاتی با بالاترین کیفیت می‌پردازد.

سید محمد اتابک وزیر صنعت، معدن و تجارت و تعدادی از معاونان وزارت صمت به همراه بهرام سرمست استاندار آذربایجان شرقی و جمعی از مسئولان استانی از کارخانجات گروه صنعتی آدو (WINTECH) بازدید نمودند. این بازدید در راستای تأکیدات مقام معظم رهبری در خصوص جلوگیری از خام‌فروشی مواد نفتی و پتروشیمی و کارآفرینی و ایجاد ثروت در داخل کشور از طریق توسعه صنایع پایین‌دستی پتروشیمی صورت پذیرفت و طی آن از کارخانه وین‌تک بزرگ‌ترین تولیدکننده پروفیل‌های UPVC در کشور بازدید به عمل آمد که محصولات آن در کارگاه‌های زیرمجموعه وین‌تک در سراسر کشور تبدیل به پنجره‌های دو و سه جداره می‌گردد و در

مشعل المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای در آذربایجان شرقی روشن شد



و هرچقدر نشاط و پویایی در مدرسه بیشتر باشد، به همان اندازه به اهداف آموزشی نزدیک تر می‌شویم. وی تأکید کرد: المپیادهای ورزشی درون مدرسه‌ای فقط یک رقابت نیست، بلکه جشن بزرگی برای ارتقا و تقویت انگیزه، اراده، پشتکار و اخلاق دانش‌آموزان است.

وی ادامه داد: این المپیاد ورزشی، امروز در بیش از ۷۴۰ منطقه کشور و بیش از ۴۰ منطقه آذربایجان شرقی آغاز می‌شود.

صادقی با بیان این‌که همه تلاش‌های دانش‌آموزان در میدان ورزشی یک تمرین برای ادامه زندگی و آمادگی برای آینده‌ای مطمئن و درخشان است، گفت: ورزش یعنی ایستادگی و یادگرفتن این‌که می‌توانیم شکست بخوریم، اما پس از آن بلند شویم و بهتر از قبل کارهایمان را انجام دهیم.

وی با بیان این‌که شکست در

مشعل المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای در آذربایجان شرقی همزمان با سراسر کشور و با رژه دانش‌آموزان روشن شد و قرار است این رقابت‌ها تا پایان سال تحصیلی در ۶ هزار مدرسه استان برگزار شود.

المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای امسال به مناسبت هفته تربیت بدنی در مدارس مختلف استان آغاز شده و فرصتی برای رقابت سالم ورزشی دانش‌آموزان دختر و پسر را فراهم کرده است. دانش‌آموزان با استعداد و دارای مهارت ورزشی در رشته‌های مختلف تیمی و انفرادی در قالب این رویداد به رقابت پرداخته و شور و نشاط بی‌ظیری به مدارس و فضای دوستانه بین دانش‌آموزان می‌دهد.

به اندازه ۱۶ میلیون دانش آموز کشور، ۱۶ میلیون نوع استعداد در بین آن‌ها وجود دارد

اسفندیار صادقی، مدیرکل آموزش و پرورش آذربایجان شرقی در مراسم افتتاح المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای استان که در دبیرستان دخترانه فرزندگان تبریز برگزار شد، اظهار کرد: هفته تربیت بدنی، شروعی دوباره برای بازگشت دانش‌آموزان به عرصه رقابت‌ها و فعالیت‌های ورزشی است

تبریک

جناب آقایان:

دکتر سیدامین موسوی و دکتر آرش لامعی

با کمال مسرت، مراتب تبریک صمیمانه خود را به مناسبت پیروزی قاطع و کسب اعتماد جامعه محترم دندانپزشکی تبریز در انتخابات اخیر نظام پزشکی، را به شما ابلاغ می‌نمایم.

این موفقیت بزرگ، گواه روشنی بر تعهد، سوابق درخشان و شایستگی‌های علمی و مدیریتی شما بزرگواران می‌باشد. اطمینان دارم که با حضور پرشور و مؤثرتان در سنگرهای مدیریتی، شاهد پیشبرد اهداف عالی‌ه نظام پزشکی و ارتقاء سطح خدمات درمانی شهرمان باشید.

از خداوند متعال برای برایتان، توفیق روزافزون در مسئولیت خطیر پیش رو را مسألت دارم.



دکتر آرش لامعی دکتر سیدامین موسوی

این موفقیت بزرگ، گواه روشنی بر تعهد، سوابق درخشان و شایستگی‌های علمی و مدیریتی شما بزرگواران می‌باشد. اطمینان دارم که با حضور پرشور و مؤثرتان در سنگرهای مدیریتی، شاهد پیشبرد اهداف عالی‌ه نظام پزشکی و ارتقاء سطح خدمات درمانی شهرمان باشید.

از خداوند متعال برای برایتان، توفیق روزافزون در مسئولیت خطیر پیش رو را مسألت دارم.

دکتروالایی

تجلیل سازمان

شهرداری‌ها از تداوم

برتری آموزشی

کلان‌شهر تبریز



سازمان شهرداری های کشور از تداوم برتری آموزشی کلان شهر تبریز تجلیل کرد. مدیرکل نوسازی، تحول اداری و فناوری اطلاعات و مشاور شهردار تبریز در حوزه سرمایه‌گذاری، از تجلیل گروه آموزش شهرداری تبریز توسط سازمان شهرداری‌ها و دهیاری‌های کشور به‌عنوان یکی از مجموعه‌های موفق و پیشرو در عرصه آموزش و توانمندسازی نیروی انسانی خبر داد.

رضا خلیلی گفت: در ارزیابی‌های سالانه انجام‌شده از سوی سازمان شهرداری‌ها و دهیاری‌های کشور، شهرداری تبریز برای چندین سال متوالی موفق به کسب مقام برتر عملکرد آموزشی در بین کلان‌شهرهای کشور شده است. این موفقیت حاصل برنامه‌ریزی نظام‌مند، اجرای دوره‌های تخصصی و مهارتی در سطوح مختلف، و بهره‌گیری از رویکردهای نوین آموزشی در راستای توسعه سرمایه انسانی و ارتقای کیفیت خدمات شهری است.

مشاور شهردار تبریز در حوزه سرمایه‌گذاری با تأکید بر اینکه آموزش، زیربنای تحول سازمانی و توسعه پایدار شهری است، افزود: شهرداری تبریز در سال‌های اخیر با رویکردی علمی و آینده‌نگر، آموزش را از یک فعالیت صرفاً اداری به یک فرآیند تحول‌آفرین تبدیل کرده است. این مسیر با طراحی مدل جامع نیازسنجی آموزشی، برگزاری دوره‌های تخصصی مدیریتی، مهارتی و رفتاری، و تقویت نظام ارزیابی و

ادامه در صفحه ۸

توسعه محله تاریخی امیرخیز؛ گامی برای هویت‌افزایی



سرپرست شهرداری منطقه ۴ تبریز با تأکید بر لزوم صیانت از هویت تاریخی محله امیرخیز، از برنامه‌ریزی این منطقه برای ساماندهی و ارتقای خدمات شهری با هدف احیای اصالت و پویایی بافت‌های قدیمی خبر داد.

سیدرضا هاشمی، سرپرست شهرداری منطقه ۴ تبریز در جریان بازدید میدانی از محله تاریخی امیرخیز، با اشاره به اهمیت حفظ میراث کالبدی و فرهنگی این محدوده گفت: امیرخیز به‌عنوان یکی از کهن‌ترین محلات تبریز، بخش مهمی از هویت و خاطره جمعی شهر را در خود جای داده و توسعه آن باید در مسیر هویت‌افزایی و احترام به اصالت تاریخی آن صورت گیرد. وی با بیان اینکه نگاه صرف

عمرانی به بافت‌های تاریخی نمی‌تواند ضامن پایداری فرهنگی و اجتماعی باشد، افزود: در گام نخست، فرایندهای شهرسازی و نوسازی در این محدوده باید تسهیل و در عین حال با ملاحظات میراثی همراه شود تا ضمن ارتقای کیفیت زندگی ساکنان، ساختار تاریخی محله نیز حفظ گردد.

هاشمی همچنین بر ساماندهی فضاهای عمومی، بهبود خدمات شهری و توسعه فضاهای فرهنگی و گردشگری در بافت تاریخی تأکید کرد و گفت: احیای بافت‌های قدیمی فرصتی برای بازآفرینی هویت تبریز است و شهرداری منطقه ۴ با همکاری شهروندان، معتمدان محلی و دستگاه‌های ذ‌ربط این مسیر را با جدیت دنبال خواهد کرد.

وی با اشاره به ظرفیت‌های فرهنگی و اجتماعی محله امیرخیز خاطرنشان کرد: با تکیه بر اصالت و سرمایه اجتماعی این محله، می‌توان به الگویی موفق از تلفیق توسعه شهری و صیانت از میراث تاریخی دست یافت.



پیام آذربایجان

یکشنبه ۲۷ مهر ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۲۶۷۲

روانشناسی کویک

خشم چه بلایی سر بدن می آورد؟

و مکرر، به‌ویژه وقتی شدت آن با دلیل واقعی‌اش همخوانی ندارد، می‌تواند پیامدهای قابل توجهی بر سلامت جسمی و روانی شما داشته باشد. خشم تنها یک احساس ناخوشایند نیست؛ بلکه طولانی شدن این حالت می‌تواند اثرات منفی بر بدن و ذهن انسان داشته باشد.در بهترین حالت، خشم ما را نسبت به خطر آگاه می‌کند و انگیزه اقدام فراهم می‌کند. اما طبق تعریف انجمن روانشناسی آمریکا (APA)، خشم احساسی است که

خشم احساسی طبیعی است که هشداردهنده خطر و انگیزه‌بخش عمل است، اما شدت یا طولانی شدن آن می‌تواند سلامت جسم و روان را تهدید کند.تحقیقات نشان می‌دهند خشم مداوم و شدید می‌تواند قلب، گوارش، خواب و سلامت روان را تحت تأثیر قرار دهد و ریسک بیماری‌های جسمی و روانی را افزایش دهد. احساس خشم شدید

با احساس خصومت نسبت به فرد یا چیزی که به ما آسیب رسانده همراه است. زمانی که تجربه‌های خشم بیش از حد مکرر، شدید، طولانی یا خارج از تناسب با محرک باشند، این احساس می‌تواند اثرات مضرى بر رفاه و سلامت ما داشته باشد. خشم بخشی از پاسخ جنگ، گریز یا سکون است که در آن غدد آدرنال بدن را با هورمون‌های استرس مانند آدرنالین و کورتیزول پر می‌کند. این پاسخ فیزیولوژیک باعث افزایش ضربان قلب و فشار خون شده و خون را سریع‌تر به قلب می‌رساند، زیرا بدن به‌صورت فیزیکی برای مبارزه یا فرار از خطر آماده می‌شود.

مشاوره پیش از ازدواج؛ سیری علمی برای پایداری روابط زوجین



زهرآ زرفی مهر

زندگی مشترک، فراتر از حضور عشق و عاطفه، به‌مثابه یک پیمان اجتماعی روانی چندلایه است که بر بنیان شناخت دقیق، مهارت‌های ارتباطی و هم‌سوایی جهان‌بینی و ارزش‌ها شکل می‌گیرد. این پیمان، همچون هر ساختار پایدار دیگری، نیازمند زیرساخت‌های محکم روانی، فرهنگی و اقتصادی است. در دنیای معاصر، فشارهای فزاینده اقتصادی، افزایش نرخ بیکاری، مهاجرت‌های کاری، تغییرات سریع فرهنگی و تحولات سبک زندگی، همه و همه بر کیفیت روابط زوجین تأثیر



مستقیم و عمیق گذاشته‌اند؛ به‌گونه‌ای که میزان شکنندگی روابطی در سال‌های نخست ازدواج به طور چشمگیری افزایش یافته است.

در چنین بستری، مشاوره علمی پیش از ازدواج از یک توصیه ی اختیاری به ضرورتی اجتماعی ارتقاء یافته است. این مشاوره، نه صرفاً گفت‌وگویی ساده، بلکه فرآیندی ساختارمند و چندمرحله‌ای است که هدف آن، شناسایی و تحلیل نقاط قوت و ضعف هر یک از طرفین، شناخت الگوهای شخصیتی، بررسی سازگاری در حوزه‌های روانی، فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی و فراهم‌کردن نقشه‌ی راهی شفاف برای زندگی مشترک آینده است.

مشاوره پیش از ازدواج در واقع، نوعی مداخله ی پیشگیرانه و علمی محسوب می‌شود که می‌تواند با کاهش ریسک بروز اختلاف‌های بنیادین، از وقوع بخش قابل توجهی از طلاق‌های زودهنگام و تعارضات شدید جلوگیری کند. مطالعات میدانی و پژوهش‌های دانشگاهی نشان داده‌اند که این نوع مشاوره، در کنار آموزش مهارت‌های ارتباطی

و حل تعارض، توانسته در حدود ۳۰ تا ۴۰ درصد آمار جدایی‌های اولیه را کاهش دهد؛ آماری که اهمیت سرمایه‌گذاری در سلامت روان خانواده را آشکار می‌کند.

در گفت‌وگویی که پیش‌رو دارید، دکتر سهیلا کریم‌زاد شریفی روان‌شناس بالینی، مدرس دانشگاه و از فعالان برجسته حوزه ی خانواده با نگاهی علمی و مبتنی بر تجربه‌های بالینی خود، به پرسش‌های خیرنگار «طرح نو» پاسخ داده و ابعاد مختلف مشاوره پیش از ازدواج را از منظر علمی، فرهنگی و اجتماعی تشریح کرده است.

پاسخ‌های ایشان، علاوه بر جنبه‌های آموزشی، حاوی نکات راهبردی برای سیاست‌گذاران اجتماعی و فرهنگی، خانواده‌ها و حتی جامعه ی دانشگاهی است؛ نکاتی که می‌تواند مسیر روابط زوجین آینده را از آغاز تا استمرار، روشن‌تر و ایمن‌تر سازد.

اهمیت مشاوره پیش از ازدواج در کاهش تعارضات

خیرنگار: مشاوره پیش از ازدواج چه نقشی در کاهش تعارضات و افزایش پایداری روابط زناشویی ایفا می‌کند؟

روان‌شناس بالینی و مدرس دانشگاه توضیح می‌دهد: مشاوره پیش از ازدواج به زوجین این امکان را می‌دهد که پیش از ورود به زندگی مشترک، تصویری واقع‌بینانه و علمی از شخصیت، نگرش‌ها، نیازها و حساسیت‌های خود و طرف مقابل کسب کنند. این فرآیند شامل آموزش مهارت‌های ارتباطی مؤثر، شناسایی تفاوت‌های فردی و فرهنگی، تبیین انتظارات متقابل در حوزه نقش‌ها و مسئولیت‌ها و نیز تمرین تکنیک‌های حل مسئله است. چنین آمادگی روان‌شناختی باعث می‌شود تعارضات بالقوه در همان مراحل ابتدایی شناسایی و مدیریت شوند و ظرفیت زوجین برای سازگاری و انعطاف افزایش یابد؛ نهایتاً این امر احتمال پایداری ازدواج را به‌طور چشمگیری بالا می‌برد.

تحلیل خیرنگار: بررسی علمی ابعاد این پاسخ نشان می‌دهد که مشاوره پیش از ازدواج، فراتر از توصیه‌های کلی یا نصیحت‌های خانوادگی، بر پایه‌ی ابزارهای روان‌سنجی معتبر و تکنیک‌های فوت و فن بالینی استوار است. این مشاوره همچون یک سد دفاعی اولیه در مسیر پایداری عاطفی و اختلافات بنیادین عمل کرده و ریسک فروپاشی روابط را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد.

عوامل تعیین‌کننده کیفیت زندگی مشترک

خیرنگار: از منظر علمی، چه عوامل کلیدی می‌توانند مسیر موفقیت یا شکست زندگی مشترک را مشخص کنند؟

کریم‌زاد شریفی بیان می‌دارد: مطالعات روان‌شناسی خانواده نشان می‌دهد که چند مؤلفه بنیادین نقشی تعیین‌کننده در سرنوشت رابطه زناشویی دارند:

۱. سبک دلبستگی (Attachment Style) که بر

نحوه ایجاد و حفظ پیوند عاطفی اثر می‌گذارد.

۲. سلامت روان و میزان تاب‌آوری هیجانی زوجین

در برابر فشارهای زندگی.

۳. مهارت‌های ارتباطی شامل توان گوش‌دادن فعال، ابراز احساسات سازنده و مذاکره در شرایط اختلاف.

۴. ارزش‌ها و باورهای مشترک که جهت‌گیری کلی زندگی را همسو می‌سازد.

۵. وضعیت اقتصادی و مهارت مدیریت منابع مالی.

۶. حمایت اجتماعی از سوی خانواده، دوستان و جامعه.

وی تأکید می‌کند: بررسی و همسوایی این عناصر پیش از ازدواج، ضریب موفقیت طولانی‌مدت رابطه را به شکل چشمگیری افزایش داده و احتمال بروز تعارضات جدی را کاهش می‌دهد.

تحلیل خیرنگار: برجسته‌سازی مفهوم «حمایت اجتماعی» نشان می‌دهد که استحکام روابط زناشویی تنها محصول تعامل دو نفر نیست، بلکه در چارچوب شبکه‌ای گسترده از ارتباطات خانوادگی و اجتماعی شکل می‌گیرد. این شبکه، می‌تواند نقش محافظ یا تهدیدگر برای رابطه ایفا کند و به همین دلیل، شناسایی و ارزیابی آن در مراحل پیش از ازدواج، اهمیت استراتژیک دارد.

روش‌های ارزیابی سلامت روان و شخصیت خیرنگار: فرآیند ارزیابی علمی سلامت روان و شخصیت زوجین در مشاوره پیش از ازدواج چگونه انجام می‌شود؟

این روان‌شناس بالینی راجع به این سوال اظهار می‌دارد: شناخت دقیق وضعیت روانی و ویژگی‌های شخصیتی هر یک از طرفین، نخستین پایه برای پیش‌بینی سازگاری یا ناسازگاری در آینده زندگی مشترک است. این ارزیابی معمولاً در چند مرحله انجام می‌شود:

۱. مصاحبه‌های بالینی عمیق که طی آن، مشاور با پرسش‌های هدفمند، تاریخچه فردی، تجربیات عاطفی، الگوهای فکری و واکنش‌های هیجانی هر فرد را بررسی می‌کند.

۲. اجرای پرسشنامه‌های شخصیت معتبر بین المللی، از جمله NEO (برای سنجش پنج عامل بزرگ شخصیت) و MMPI (برای ارزیابی‌الگوهای روانی و احتمال وجود اختلالات بالینی).

۳. ابزارهای سنجش سبک ارتباطی که نحوه ابراز احساسات، توان شنیدن فعال و مدیریت تعارض را آشکار می‌سازد.

۴. مشاهده تعامل واقعی زوجین در محیط مشاوره با موقعیت‌های شبه‌واقعی، که به درک کیفیت مدیریت هیجان‌ها و نحوه پاسخ به فشارهای بین‌فردی کمک می‌کند.

وی تأکید می‌کند: ترکیب این داده‌ها، تصویری جامع از قابلیت‌های روانی شخصیتی زوجین در اختیار مشاور قرار داده و امکان ارائه توصیه‌های دقیق و متناسب را فراهم می‌آورد.

تحلیل خیرنگار: استفاده از ابزارهای معتبر جهانی، مشاوره پیش از ازدواج را از سطح گفت و گوهای کلی و برداشت‌های شهودی فراتر می‌برد و

قرار می‌گیرد.

رییس انجمن روان‌شناسی تربیتی ایران با بیان اینکه چالش‌های اصلی در عصر حاضر فراتر از یک بحران ساده است، خاطرنشان کرد: امروزه با چالش‌های پیچیده‌ای همچون «افزایش انگ (Stigma) و باورهای غلط فرهنگی»، «فقدان ادغام (Integration) خدمات»، «کمبود نیروی انسانی متخصص»، «چالش‌های نوین» و «تأثیر تغییرات اقلیمی بر سلامت روان» در حوزه سلامت روان روبرو هستیم که نیازمند راهکارهای چندوجهی است.

وی در توضیح بیشتر این چالش‌ها تصریح کرد: در بسیاری از جوامع، درخواست برای کمک روان‌شناختی همچنان با برچسب‌های منفی همراه است. این امر در بحران‌ها که افراد به شدت آسیب‌پذیر هستند، مانعی بزرگ برای دسترسی به خدمات ایجاد می‌کند. همچنین خدمات سلامت روان غالباً از نظام مراقبت‌های بهداشتی اولیه جدا هستند. در شرایط اضطراری، این جدایی منجر به از دست رفتن فرصت‌های طلایی برای مداخله زودهنگام می‌شود. علاوه بر این، طبق اعلام

آن را وارد عرصه سنجش علمی و مبتنی بر داده‌های عینی می‌کند. این رویکرد نه‌تنها احتمال تشخیص صحیح ناسازگاری‌های پنهان را افزایش می‌دهد، بلکه امکان طراحی برنامه‌های آموزشی و مداخلات درمانی هدفمند را نیز فراهم می‌سازد.

بررسی جنبه‌های حیاتی پیش از عقد

خیرنگار: در فرآیند مشاوره پیش از ازدواج، چه مؤلفه‌هایی باید پیش از عقد به‌صورت دقیق مورد سنجش قرار گیرد؟

این مدرس دانشگاه می‌افزاید: ارزیابی جامع باید حوزه‌های کلیدی زیر را پوشش دهد:

۱. نگرش به نقش‌های جنسیتی و برداشت هر فرد از وظایف و مسئولیت‌های زن و مرد در زندگی مشترک؛

۲. باورهای دینی و ارزش‌های معنوی که جهت‌گیری اخلاقی و فرهنگی خانواده را شکل می‌دهد؛

۳. سطح تحصیلات و تأثیر آن بر شیوه زندگی و چشم‌انداز آینده؛

۴. مدیریت مالی، سبک خرج‌کردن و برنامه‌ریزی اقتصادی؛

۵. انتظارات اقتصادی مانند سطح رفاه مطلوب و شیوه تأمین نیازها؛

۶. توانایی ابراز هیجانات شامل بیان احساسات مثبت و منفی به شیوه‌ای سازنده.

وی تأکید می‌کند: هرگونه اختلاف عمیق یا حل‌نشده در این محورها، می‌تواند به تعارضات پایدار و ساختاری در زندگی مشترک منجر شود و در صورت بی‌توجهی، بنیان رابطه را سست گرداند.

تحلیل خیرنگار: این شش حوزه، ستون‌های اصلی سبک زندگی زوجین را تشکیل می‌دهند و میزان همسوایی یا تضاد در آن‌ها، پیش‌بینی‌کننده کیفیت آینده ازدواج است. توافق پیشینی در این موارد، ضریب پایداری رابطه را تقویت می‌کند، اما نبود این همگاری، حتی در شرایط عشق و علاقه، می‌تواند آینده ازدواج را متزلزل ساخته و منجر به فرسایش تدریجی اعتماد و رضایت زناشویی گردد.

معیارهای سنجش سازگاری زوجین

خیرنگار: سازگاری زوجین در فرآیند مشاوره پیش از ازدواج بر اساس چه شاخص‌ها و ابزارهایی ارزیابی می‌شود؟

کریم‌زاد شریفی می‌گوید: سنجش سازگاری، یک فرآیند چندبعدی است که بر پایه معیارهای زیر انجام می‌گیرد:

۱. همخوانی ارزش‌ها و باورهای بنیادین؛

۲. سبک حل تعارض و شیوه مدیریت اختلافات؛

۳. انتظارات از نقش همسر در بعد خانوادگی، اجتماعی و فردی؛

۴. علایق مشترک به‌ویژه در زمینه‌های اوقات فراغت، فرهنگ و معنویت؛

۵. اهداف آینده و برنامه‌های بلندمدت زندگی.

وی می‌افزاید: برای ارزیابی دقیق این شاخص‌ها، از ابزارهای معتبر بین‌المللی استفاده می‌شود، از جمله مقیاس ENRICH (برای سنجش

اهمیت ارزیابی تفاهم خانوادگی

خیرنگار: خانواده‌ها چه نقشی در شکل‌دهی کیفیت و پایداری زندگی مشترک زوجین ایفا می‌کنند؟

روان‌شناس بالینی می‌افزاید: کیفیت ارتباط زوجین با خانواده‌های خود و سطح تعامل این دو حیطه، عامل کلیدی در موفقیت یا شکست رابطه زناشویی محسوب می‌شود. خانواده‌های حمایت‌گر با ایجاد محیطی امن و مشوق، ستون اصلی پایداری زندگی مشترک به شمار می‌روند. در مقابل، دخالت بیش از حد و کنترل‌گرایی از سوی والدین با بستگان، معمولاً به بروز تعارضات پایدار و فرساینده میان زوجین منجر می‌شود. وی تأکید دارد: همسوسازی انتظارات خانواده‌ها و زوجین، به‌ویژه در ابتدای زندگی، نیازمند هدایت تخصصی مشاوران و شکل‌گیری توافق‌های روشن در زمینه حدود تعامل و استقلال است.

تحلیل خیرنگار: این دیدگاه، بر لزوم آموزش موازی خانواده‌ها و زوجین به‌طور همزمان تأکید می‌کند تا توازن میان حمایت و استقلال حفظ شود. در مدل‌های موفق مشاوره خانواده، این آموزش‌ها به پیشگیری از وابستگی افراطی، کاهش مداخلات ناخواسته و افزایش حس مالکیت مشترک زوجین بر زندگی خود منجر می‌شود و نهایتاً ضریب پایداری رابطه را تقویت می‌کند.

ادامه دارد...

آمارهای هشداردهنده از وضعیت «سلامت روان» در جهان و چالش‌های نوپدید

WHO، شکاف جهانی نیروی کار در حوزه سلامت روان یک بحران جدی است. تربیت و توزیع عادلانه کارشناسان سلامت روان (روانپزشک، روانشناس، مددکار اجتماعی) در سراسر جهان، به‌ویژه در مناطق محروم و بحران‌زده، یک ضرورت است. وی ادامه داد: با گسترش فناوری، خدمات «سلامت روان دیجیتال» (Digital Mental Health) مانند اپلیکیشن‌ها و مشاوره‌های آنلاین، فرصت‌های بزرگی برای دسترسی ایجاد کرده‌اند. اما چالش‌هایی مانند کیفیت، اثربخشی، حریم خصوصی و دسترسی عادلانه به فناوری، نیازمند چارچوب‌های نظارتی قدرتمند است. همچنین سازمان ملل و WHO به طور فزاینده‌ای بر پدیده «اضطراب اقلیمی» (Eco-Anxiety) و استرس ناشی از بلایای مرتبط با آب‌وهوا به عنوان یک تهدید جدی برای سلامت روان

جمعی تأکید می‌کنند.

پرداخت و گفت: سازمان جهانی بهداشت (WHO) به طور مستمر بر این موضوع تأکید دارد که سلامت روان، اساس رفاه فردی و عملکرد کارای جامعه است. با این حال، گزارش جهانی سلامت روان WHO از سال (۲۰۲۲) تصویر نگران‌کننده‌ای را ترسیم می‌کند.

استاد روان‌شناسی دانشگاه علامه طباطبائی با اشاره به شکاف عظیم درمانی، تصریح کرد: در کشورهای با درآمد کم و متوسط، بیش از ۷۵ درصد افراد مبتلا به اختلالات روان‌شناختی، نوروژنیک و مصرف مواد، هیچ خدماتی دریافت نمی‌کنند. از سوی دیگر نیز WHO برآورد می‌کند که همه‌گیری کووید-۱۹ منجر به افزایش ۲۵ درصدی شیوع اضطراب و افسردگی در سطح جهان شده است که فشار بی‌سابقه‌ای بر سیستم‌های سلامت وارد کرده است.

درتاج در ادامه به جمعیت‌های در معرض خطر اشاره کرد و گفت: پناهندگان، مهاجران، جوامع درگیر جنگ، بازماندگان بلایا و کادر درمان، به‌عنوان گروه‌های «پرریسک» شناسایی شده‌اند که بار روانی بحران‌ها به طور نامتناسبی بر دوش آنان

رییس انجمن روان‌شناسی تربیتی ایران ضمن ارائه آماری از وضعیت سلامت روان در سطح جهان گفت: در کشورهای با درآمد کم و متوسط، بیش از ۷۵ درصد افراد مبتلا به اختلالات روان‌شناختی، نوروژنیک و مصرف مواد، هیچ خدماتی دریافت نمی‌کنند. از سوی دیگر نیز WHO برآورد می‌کند که همه‌گیری کووید-۱۹ منجر به افزایش ۲۵ درصدی شیوع اضطراب و افسردگی در سطح جهان شده که فشار بی‌سابقه‌ای بر سیستم‌های سلامت وارد کرده است.

فریبرز درتاج گفت: هفته سلامت روان امسال با شعار «دسترسی به خدمات سلامت روان در بحران‌ها و شرایط اضطراری: یک اولویت همگانی» نامگذاری شده و این فرصتی برای واکاوی یکی از حیاتی‌ترین و در عین حال مغفول‌مانده‌ترین ابعاد سلامت در جهان امروز است. بحران‌ها از بلایای طبیعی و درگیری‌های مسلحانه تا همه‌گیری‌ها و شوک‌های اقتصادی، همچون ذره‌بینی عمل می‌کنند که شکاف‌های ساختاری نظام‌های سلامت روان را آشکارتر از همیشه می‌سازند. وی در ادامه به ارائه تصویری از وضعیت جهانی



لهستان با تصویب قانونی تازه، والدین دارای دو فرزند را از پرداخت مالیات بر درآمد معاف کرد. با این حال منتقدان هشدار می‌دهند که خانواده‌های کم‌درآمد از این مزیت بی‌نصیب خواهند بود.رئیس‌جمهوری لهستان قانونی تازه را امضا کرده است که معافیت کامل از مالیات بر درآمد شخصی را برای والدینی که دست‌کم دو فرزند دارند، برقرار می‌کند. هدف این اصلاح، حمایت از خانواده‌ها، افزایش سطح درآمد

اقدام جدید لهستانی‌ها برای حمایت از خانواده

آن‌ها و تقویت رشد اقتصادی در کشور اعلام شده است. این طرح که در ماه اوت از سوی کارول ناوروتسکی، رئیس‌جمهوری لهستان پیشنهاد شد، خانواده‌هایی را که درآمد سالانه آن‌ها تا سقف ۱۴۰ هزار زلوتی (معادل حدود ۳۳ هزار) است، از پرداخت مالیات بر درآمد معاف می‌کند. بدین ترتیب، از این پس همه اولیایی را که مسئولیت قانونی نگهداری از کودکان را برعهده دارند، از جمله قیم‌های قانونی و



در دل کوه‌های آذربایجان، جایی که نسیم‌های صبحگاهی با طراوت خاصی بر چهره شهر می‌وزند، شهری جوان و در حال رشد آرام‌آرام هویت خود را می‌یابد. شهر جدید سهند، نه فقط با معماری نوین و جمعیت رو به افزایش، بلکه با نغمه‌های آسمانی قرآن، به شهری قرآنی بدل می‌شود؛ شهری که قرآن را دوست دارد...

سه سال پیش، در سکوئی که گاه بر شهرهای تازه تأسیس سایه می‌افکند، صدایی برخاست که از جنس نور بود و سینا طباحی، حافظ بین‌المللی قرآن کریم، با نیتی خالصانه و عزمی راسخ، آموزش‌های قرآنی خود را در سهند آغاز کرد؛ او نه تنها کلاس‌هایی برای حفظ قرآن برگزار کرد، بلکه روحی تازه در کالبد فرهنگی شهر دمید. محور فعالیت‌های او، جامعه‌القرآن کریم و اهل‌بیت(ع) بود؛ نهادی که با تکیه بر آموزه‌های ناب اسلامی، بستری برای تربیت حافظان قرآن فراهم می‌آورد.



در طول این سه سال علاوه بر قرآن‌آموزان کودک و نوجوان که به حفظ جزءهایی از قرآن نائل شده‌اند، سهند شاهد تربیت سه حافظ کل قرآن شد؛ نوجوانانی که با شور و اشتیاق، مسیر حفظ را طی کردند و امروز، هر یک چراغی روشن در مسیر نور هستند و این دستاورد، در شهری که هنوز در حال شکل‌گیری است، نه تنها کم‌نظیر بلکه بی‌نظیر است.

امروز در کوچه‌های سهند، صدای قرآن شنیده می‌شود؛ نه فقط از بلندگوهای مساجد، بلکه از دل‌های نوجوانانی که با عشق، آیات الهی را حفظ می‌کنند و خانواده‌ها، با دیدن ثمرات این مسیر، بیش از پیش فرزندان خود را به کلاس‌های حفظ می‌فرستند. اکرم شمس‌پور فرد، مدیر جامعه‌القرآن کریم و اهل‌بیت(ع) شهر جدید سهند در این رابطه به خبرنگار ایکنما می‌گوید: در پرتو تلاش‌های مستمر و دلسوزانه سینا طباحی، تاکنون سه حافظ کل قرآن کریم در این شهر تربیت شده‌اند؛ دستاوردی که نشان از عمق تأثیرگذاری و اخلاص ایشان در مسیر ترویج فرهنگ قرآنی دارد.

وی با اشاره به اینکه تاکنون ۳ هزار قرآن‌آموز در جامعه‌القرآن کریم و اهل‌بیت(ع) شهر جدید سهند آموزش دیده‌اند، افزود: سهند شهری جوان و پویا است و این شهر ظرفیت بسیاری برای پرورش استعدادهای قرآنی دارد، اما در این رابطه به هم‌افزایی ارگان‌های فرهنگی نیاز داریم.

سینا طباحی که در سال ۱۴۰۱ افتخار یافته بود در محضر رهبر معظم انقلاب، قرانت قرآن داشته باشد، آن لحظه، برای او نه فقط یک افتخار، بلکه نقطه عطفی در مسیر رسالت قرآنی‌اش شد و با تاسی از فرمایشات ارزشمند رهبر انقلاب در مورد ضرورت تربیت ۱۰ میلیون حافظ قرآن که چراغ راه بود، سهند را به‌عنوان پایگاهی برای تحقق این آرمان برگزید و با تمام توان، به تربیت نسل حافظان پرداخت.

حافظی که از کودکی با قرآن انس گرفت

سینا طباحی، نمونه‌ای از تربیت قرآنی است، او در ۹ سالگی حفظ قرآن را آغاز کرد و تنها دو سال بعد، در ۱۱ سالگی، موفق به حفظ کل قرآن کریم شد و مقام‌های متعددی کسب کرد؛ این موفقیت، آغاز راهی بود که او را به مسابقات بین‌المللی رساند؛ از جمله افتخارات او، کسب رتبه اول در سی‌ونهمین دوره مسابقات بین‌المللی قرآن جمهوری اسلامی ایران در رشته حفظ قرآن کریم و همچنین، رتبه نخست بیست‌وهفتمین دوره مسابقات بین‌المللی قرآن کشور کرواسی است؛ افتخاری که نام او را در میان حافظان برجسته جهان اسلام ثبت کرد و افتخاری برای آذربایجان شرقی و ایران عزیزمان در عرصه‌های قرآنی شد.

بتوانیم صدای آنان را دقیق و بدون قضاوت‌های ذهنی خود بشنویم. معاون امور زنان و خانواده رئیس‌جمهور تصریح کرد: گفتن این حرف و این آرزو بسیار راحت بود، اما برای عملیاتی کردن آن، کار پیچیده‌ای پیش رو داشتیم. شنیدن صدای بی‌صدایان، نیازمند مهارت‌های پیشرفته است. در گذشته، دوره‌های توانمندسازی مدیران غالباً به صورت کلاس‌های درسی و سخنرانی‌های یک‌طرفه بود، اما جنس یادگیری‌های نوین به سمت طراحی کارگاهی رفته و سبک «مدیر به عنوان مربی» یکی از بهترین‌های دوره‌هاست که منطبق بر آخرین مندهای علمی حوزه رفتار سازمانی است. بهروزآذر گفت: این دوره با همراهی تیمی از

معاون امور زنان و خانواده رئیس‌جمهور با اشاره به شعار دولت مبنی بر شنیدن صدای بی‌صدایان، بر لزوم مجهز شدن مدیران حوزه زنان به ابزارهای دقیق شنیدن بدون قضاوت ذهنی تأکید کرد.

زهرآ بهروزآذر معاون امور زنان و خانواده رئیس‌جمهور در آئین اختتامیه دوره آموزشی «مدیر به عنوان مربی» که با حضور مدیران حوزه زنان دستگاه‌های اجرایی برگزار شد، با بیان این مطلب اظهار کرد: از روزی که ایده برگزاری این دوره مطرح شد، دغدغه بزرگی داشتیم؛ مهمترین شعار دولت، شنیدن صدای بی‌صدایان است و ما به عنوان مدیران حوزه زنان در کشور، باید بتوانیم به ابزار و امکاناتی مجهز شویم تا

سریست کودکان به فرزندخواندگی گرفته شده، شامل این معافیت مالیاتی خواهند شد.

طبق محاسبات نهاد ریاست جمهوری لهستان، اجرای این قانون موجب می‌شود تا خانواده‌های متوسط لهستانی هر ماه حدود ۱۰۰۰ زلوتی (معادل تقریباً ۲۳۵ یورو) درآمد بیشتری در اختیار داشته باشد. با این حال، نتایج واقعی اجرای این قانون در اظهارنامه‌های مالیاتی سال ۲۰۲۶ که در سال ۲۰۲۷ تسلیم می‌شود، آشکار خواهد شد.

نغمه‌های آسمانی قرآن در سهند

مهری هاشم‌زاده

از موسیقی تا حفظ کل قرآن؛ روایت یک تحول

در ادامه با حافظان کل قرآن کریم که در کلاس‌های سینا طباحی حضور یافته‌اند، هم صحبت می‌شویم، احمد اخباری یکی از حافظان کل قرآن کریم در گفت‌وگو با ایکنما، با اشاره به تأثیر حضور طباحی در مسیر زندگی‌اش، اظهار می‌کند: پیش‌تر در حوزه موسیقی فعالیت داشتیم، اما پس از آشنایی با استاد، مسیرم به‌کلی تغییر کرد و طی سه سال، با بهره‌گیری از آموزش‌های ایشان، موفق به حفظ کل قرآن کریم شدم.

وی افزود که این مسیر، تنها به حفظ آیات محدود نبوده، بلکه آداب اخلاقی، تلاش مستمر و تمرکز بر هدف را نیز از استاد خود آموخته است؛ چراکه ممارست در هدف، یکی از اصول اصلی حفظ قرآن است؛ چیزی که استاد طباحی با رفتار و گفتار خود به ما آموخت.

این حافظ نوجوان، حضور این استاد را برکتی برای شهر سهند دانست و تأکید کرد که نسل جدید، با چنین الگوهایی، می‌تواند در مسیر نور و معرفت گام بردارد.

وقتی قرآن کتاب راهنمای زندگی یک حافظ می‌شود



مهران آقاچان‌زاده، یکی دیگر از این حافظان، با ابراز قدردانی از نقش بی‌بدیل استاد خود، حضور سینا طباحی را نعمتی برای شهر سهند دانست و می‌گوید: من حفظ کل قرآن را تحت هدایت و استادی ایشان به پایان رساندم؛ اما آنچه فراتر از حفظ برایم رخ داد، تحول در نگاه و سبک زندگی‌ام بود. قرآن برای من صرفاً مجموعه‌ای از آیات نیست، بلکه کتاب راهنمای زندگی است؛ چراغی که در تاریکی‌های تصمیم‌گیری، اخلاق، و ارتباطات انسانی، روشنایی می‌بخشد.

پیام آذربایجان

یکشنبه ۲۷ مهر ۱۴۰۴

سال بیست و دوم / شماره ۲۶۷۲

وی ادامه می‌دهد: امروز احساس می‌کنم پخته‌تر، آرام‌تر و هدفمندتر زندگی می‌کنم و این را مدیون انس با قرآن و راهنمایی‌های استاد طباحی هستم.

امیرحسین و راهی که با تمسک به آیات قرآنی ادامه می‌دهد



امیرحسین ساعی، دیگر حافظ کل قرآن کریم نیز با افتخار از نقش استاد طباحی در مسیر زندگی‌اش یاد می‌کند. وی ادامه می‌دهد: ورود به عرصه قرآن، نه تنها او را از فضاهایی که ممکن است هر نوجوانی درگیرشان شود، دور کرده، بلکه زندگی‌اش را سرشار از اخلاق، معرفت و آرامش ساخته است.

این حافظ معتقد است، قرآن نه‌فقط مجموعه‌ای از آیات، بلکه چراغی برای مسیر زندگی‌اش شده. امیرحسین تصمیم گرفته این راه را ادامه دهد و قرآن را به‌عنوان همراهی همیشه‌اش در کنار خود داشته باشد؛ همراهی که در لحظات سخت، امید می‌بخشد و در روزهای روشن، عمق و معنا می‌آفریند. آری، قرآن، فقط کتابی برای حفظ کردن نیست؛ نوری است که اگر در دل‌ها بنشیند، می‌تواند مسیر زندگی‌ها را روشن کند و جامعه‌ای سرشار از اخلاق، آرامش و امید بسازد. تجربه امیرحسین و دیگر دوستانش که مسیر شیرین حافظ کل قرآن‌شدن را طی کرده‌اند، نمونه‌ای از هزاران روایتی است که با انس با قرآن، به سوی رشد و تعالی قدم برداشته‌اند.

اما این پرسش همچنان باقی است: ما برای قرآن چه کرده‌ایم؟ آیا فقط شنونده آیات بوده‌ایم یا تلاش کرده‌ایم پیام آن‌را در زندگی‌مان جاری کنیم؟ امروز، بیش از هر زمان دیگری، جامعه ما نیازمند بازگشت به سرچشمه‌های معرفت است و قرآن، بی‌تردید یکی از زلال‌ترین آن‌هاست...

گذار از آموزش سنتی به کارگاهی؛ توانمندسازی مدیران زن به آموزش‌های نوین

و زندگی. شما وظیفه دارید این مسائل را شناسایی کرده و به افزایش شاخص‌های عدالت جنسیتی در محیط کار کمک کنید.بهروزآذر افزود: وظیفه دوم این است که جامعه مخاطب خود را به درستی شناسایی کنید. به عنوان مثال، در وزارت ارشاد، با زنان هنرمند، سینماگر، موسیقیدان و تئاتر روبرو هستیم که هر کدام مسائل خاص خود را دارند. در بانک‌ها، در بین کارگران، در حوزه تجارت و گمرک نیز مسائل ویژه زنان وجود دارد. شما هستید که باید زودتر از همه این مسائل را شناسایی کرده و با کمک خود آنان، برای آن‌ها راه‌حل پیدا کنید و تدبیر کنید. ما نیز در کنار شما هستیم.

انجام شده، خاطرنشان کرد: بسیار خوشحالم که نتایج ارزیابی نشان می‌دهد مهارت‌های شنیدن شما بیش از پیش افزایش و تقویت شده است. این مهارتی است که باید هر روز روی آن کار کنیم و تنها به این دوره آموزشی اکتفا نکنیم. باید برنامه‌هایی داشته باشیم تا خطاهای شناختی که مانع گفتگوهای مؤثر و دقیق می‌شوند را از بین ببریم و برای آن‌ها راهکار داشته باشیم.وی در ادامه به دو وظیفه مهم مدیران حوزه زنان اشاره کرد و گفت: اول اینکه باید حوزه زنان را در سازمان خود به دقت بشناسید؛ مسائلی که زنان در مجموعه تحت مدیریت شما دارند، اعم از موضوعات مرتبط با ارتقا، یا ایجاد تعادل بین کار

بهترین اساتید و تصویرگران کشور، شخصی‌سازی شد. به همه شما تبریک می‌گویم که با وجود همه مشکلات شخصی، خانوادگی و کاری، این برنامه را در اولویت برنامه‌های توسعه شخصی خود قرار دادید و تا پایان در آن مشارکت کردید. وی ابراز امیدواری کرد: اثرات این دوره نه تنها در زندگی کاری، بلکه در زندگی خانوادگی و شخصی شما نیز نتایج غیرقابل‌باوری داشته باشد. خود من به عنوان کسی که پیش از حضور در این موقعیت، در چنین دوره‌هایی شرکت کرده‌ام، اثر آن را بر بهبود زندگی و روابط فردی خود و حتی نوع جهان‌بینی‌ام مشاهده کرده‌ام. معاون امور زنان و خانواده رئیس‌جمهور با اشاره به ارزیابی‌های



شناسه آگهی ۲۰۲۳۹۵۳
نوبت دوم

«آگهی فراخوان مناقصه»

شماره: ۸۹، ۱۴۰۴

شرکت گاز استان آذربایجان شرقی درنظر دارد پروژه اجرای ۵ مورد جایگاه پسماند و ۵ مورد شیلتر مواد شیمیایی در ایستگاه‌های C.G.S را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir برگزار، و به پیمانکار ذیصلاح واگذار نماید.

بدین منظور از کلیه شرکت‌ها و پیمانکاران ذیصلاح دارای حداقل پایه ۵ ساختمان و ابنیه از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور، و با توانایی تهیه تضمین شرکت درفرایند ارجاع کار طبق آیین نامه تضمین معاملات دولتی به مبلغ -/۸/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ (هشت میلیارد و پانصد میلیون ریال) دعوت می‌نماید، حداکثر تا ۱۰ روز پس از انتشار نوبت دوم این آگهی، اعلام آمادگی خود را و فرمهای تکمیل شده ارزیابی، تصویر مدارک مذکور و مستندات مندرج در فرم ارزیابی را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت ارسال نمایند.

ضمناً دراستاد مناقصه توزیعی، تاریخ تحویل پاکات و گشایش پیشنهادات قید گردیده است. مناقصه گران باید در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت ثبت نام و گواهی امضای الکترونیکی را دریافت نمایند.

تلفن ۳۴۴۹۶۲۷۴ و ۰۴۱۳۴۴۴۸۰۹۵
دورنگار ۰۴۱۳۴۴۴۷۰۸۹

تاریخ چاپ نوبت اول: ۱۴۰۴/۷/۲۶
تاریخ چاپ نوبت دوم: ۱۴۰۴/۷/۲۷

روابط عمومی شرکت گاز استان آذربایجان شرقی

شناسه آگهی ۲۰۰۰۴۶۲

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین‌نامه تعیین تکلیف ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر آراء صادره هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی اهر تصرفات مالکانه و بلاعارض متقاضی محرز گردیده است لذا مشخصات متقاضی و املاک مورد تقاضا به شرح زیر به منظور اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضیان اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت ۲ ماه اعتراض خود را به اداره ثبت اسناد و املاک محل تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، خود را به مرجع قضایی ذیصلاح تقدیم و گواهی طرح دعوی را به این اداره تسلیم نمایند. در غیر اینصورت این اداره برابر مقررات به وظایف قانونی خود عمل خواهد نمود.

آگهی از پلاک ۱۵۳- اصلی قریه سرقین دهستان اهر بخش ۲۰ - تریز

۱- آقای ابوالفضل موحّد فرزند غلامحسین شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۶۲۴/۲۰ مترمربع مفروزه از پلاک ۵۹ فرعی از ۱۵۳ - اصلی ابتیاعی از آقای غلامحسین موحّد

۲- آقای مجتبی موحّد فرزند غلامحسین شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۹۲۰/۱۸ مترمربع مفروزه از پلاک ۶۴ فرعی از ۱۵۳ - اصلی ابتیاعی از آقای غلامحسین موحّد

بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۷/۱۲
انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۷/۲۷

ابراهیم نوری- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک اهر



پیام آذربایجان

یکشنبه ۲۷ مهر ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۲۶۷۲

تندرستی و تحرک

ایستگاه سلامت

آیا فصل خزان برای جسم و روان ما آسیب‌زاست؟



پاییز فصلی بسیار خشک است و با همین سردی و خشکی شناخته می‌شود، اما در مناطقی که باران زیاد می‌بارد یا هوا معتدل است، این فصل می‌تواند مزاجی متعادل‌تر داشته باشد. بهترین نوع پاییز این است که بارانی و مرطوب باشد و بدترین نوع، آن است که خشک باشد.

دکتر سیدمهدی میرغضنفری، پزشک متخصص فیزیولوژی می‌گوید: از نکات مورد توجه پاییز این است که در معرض بادهای پاییزی قرار نگیریم. از آنجا که هوای پاییز رو به خنکی می‌رود و افراد از فصل تابستان عادت به پوشیدن لباس‌های کم دارند، به دنبال قرارگرفتن در معرض بادهای پاییزی، دچار سرماخوردگی، سینوزیت، عفونت‌های سیستم تنفسی و... می‌شوند. همچنین برای در امان ماندن از عوارض این فصل، افراد باید از مصرف غذاهایی که سردی و خشکی بدن را زیاد می‌کنند، پرهیز کنند و از غذاهایی استفاده شود که رو به گرمی و تری و به اصطلاح خون‌ساز باشند تا سردی و خشکی هوا را چیران کنند.

علائم بدن‌هایی که سردی و خشکی پاییز بر آن تأثیر می‌گذارد

تأمیل رنگ پوست به سمت تیرگی و چروکیدگی، ایجاد لکه‌های قهوه‌ای روی پوست، گرفتگی عضلات به‌خصوص عملة پشت ساق پا یا انگشتان که ممکن است درخواب رخ دهد، فکر و خیال‌های زیاد، دیدن خواب‌های آشفته، تیره‌تر شدن رنگ ترشحات بدن مانند عرق یا ادرار، اشتهای کاذب و افزایش مشکلات روحی و روانی شامل ناامیدی، گوشه‌گیری، انزوا، بددلی و بدگمانی از علائم ازدیاد خلط سودا یا افزایش سردی و خشکی بدن است. تمام غذاهای مانده، کنسروی و فست‌فودها، بعضی از تنقلات مانند چیپس و پاستیل، مصرف زیاد قهوه و چای پررنگ، گیاهانی مانند بادمجان، کلم، گل‌کلم، قارچ، گوجه‌فرنگی، لوبیا سبز، ذرت، عدس، میوه‌های ترش، مصرف ترشی‌جات و سرکه، استفاده زیاد از دوغ ترش، پنیر شورو و کشک باعث ازدیاد سردی و خشکی بدن می‌شود.

غذاهای دفع‌کننده سردی و خشکی بدن کدامند؟

غذاهای با طبع گرم‌تر مانند آبگوشت، کباب، گوشت گوسفندی، گوشت شتر، کبک و بلدرچین، دل، تخم‌مرغ آبپز یا گاهی نیمرو، گندم و بلغور گندم، آش و حلیم، نخود و لوبیا، نان‌سنگک با مختصری کره یا روغن حیوانی، مواد شیرین مانند شیر خرمای و انگور، نبات، عسل، مرباهای خانگی، میوه‌های شیرین، کشمش، به، سیب، خربزه، انجیر، توت خشک، سبزیجاتی مانند ریحان و ترخون، تنقلاتی مانند بادام و بادام زمینی، فندق، فرنی و حریره بادام و افزودنی‌هایی مانند هل، دارچین و زنجبیل، باعث گرم شدن و افزایش رطوبت بدن افراد و دفع خشکی می‌شود.

استفاده از روغن و بوهای خوش

چکاندن روغن بادام شیرین در بینی و ماساژ این روغن روی صورت و پیشانی در فصل پاییز به تعدیل مزاج مغز و سر و کاهش مشکلات عصبی همچون افسردگی، بی‌خوابی، عصبی شدن و... کمک می‌کند. در این فصل، استحمام با آب گرم همراه با روغن مالی در حمام با روغن‌هایی مانند روغن بادام شیرین یا بابونه یا کتجد هم به پیشگیری از بروز خشکی‌های پوست در پاییز کمک می‌کند، زیرا در این فصل بسیاری از افراد به خشکی پوست، خارش، اگزما، خونی‌ریزی و ترک پوست دچار می‌شوند. بوهای خوش مانند بوی عنبر، گلاب و گل‌هایی مانند نرگس در ایجاد شادی و کمک به رفع مشکلات روحی و روانی کمک می‌کند. از قدیم رسم بوده که در زمان مدارس خورندنی‌هایی مانند نخودچی، کشمش و توت خشک که مزاج رو به گرم دارند، را در جیب دانش‌آموزان می‌ریختند تا بچه‌ها انرژی بگیرند و یادگیری آنها افزایش یابد. افزون بر این نکات، در فصل پاییز باید توجه ویژه‌ای به تنظیم برنامه خواب و بیداری داشت. خواب کافی و منظم، یکی از عوامل مؤثر در حفظ تعادل مزاج و جلوگیری از بروز مشکلات عصبی و جسمی است. کم‌خوابی یا خواب در ساعات نامناسب می‌تواند میزان سردی بدن را افزایش دهد و باعث احساس خستگی، بی‌حوصلگی و کاهش تمرکز شود.

نوبت دوم

شماره ۱۸۳۳۳۸۳

آگهی مزایده عمومی شهرداری اهر - مرحله اول
شهرداری اهر در نظر دارد نسبت به فروش لاستیک فرسوده خودروهای سبک و سنگین به تعداد ۱۵۴ حلقه به متقاضیان واجد شرایط اقدام نماید. شرکت کنندگان می‌توانند جهت دریافت اسناد مزایده و ارائه پیشنهاد قیمت به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت(ستاد) به آدرس www.setadiran.ir مراجعه و قیمت پیشنهادی خود را تا ساعت ۱۴:۳۰ مورخه ۱۴۰۴/۰۷/۱۴ در سامانه ستاد ثبت نمایند. توجه: کلیه مراحل مزایده برابر ضوابط در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) انجام گردد.

شهردار اهر، خانی

خانم‌های باردار نیازی به غذای دو نفره ندارند

باردار در سه‌ماهه اول بارداری، مشابه زنان غیرباردار است. در سه‌ماهه دوم، این میزان تنها حدود ۳۴۰ تا ۳۶۰ کیلوکالری در روز افزایش می‌یابد و در سه‌ماهه سوم نیز فقط ۱۱۲ کیلوکالری دیگر به آن اضافه می‌شود. بنابراین باور غلطی است که «خانم باردار باید برای دو نفر غذا بخورد. دفتر بهبود تغذیه جامعه تأکید کرد: مصرف بیش از حد مواد غذایی و پرکالری در دوران بارداری نه تنها باعث رشد

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: برخلاف باور رایج که در بارداری باید به اندازه دو نفر غذا خورد، واقعیت این است که نیاز به مصرف انرژی در دوران بارداری به وضعیت فیزیولوژیک بستگی دارد.

بر اساس اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، انرژی مورد نیاز مادران

دوره سلامت عضله چیست؟

شاخصی که می‌تواند طول عمر شما را تعیین کند



عضله در طول زمان است؛ به طوری که یک مطالعه نشان داده مردانی که می‌توانستند ۴۰ شتا سوئدی انجام دهند، در مقایسه با کسانی که تنها ۱۰ شتا سوئدی انجام می‌دادند، خطر مرگ کمتری داشتند.

تصور می‌شود که زنان نیز با تعداد تکرارهای کمتر، مزایای مشابهی را تجربه خواهند کرد. بنابراین، دکتر لیون توصیه کرده که انجام ۱۰ شتا سوئدی، ۱ بارفیکس بدون کمک و حداقل ۲۵ اسکات را هدف قرار دهید.

یک آزمایش ساده یک دقیقه‌ای نیز می‌تواند به شما بگوید که آیا زودتر از همسالان خود خواهید مُرد یا خیر. «آزمایش قدرت گرفتن» که نیروی فشار دادن یک شی توسط فرد را اندازه‌گیری می‌کند، مدت‌هاست که به‌عنوان یک ارزیابی در دسترس از سلامت جسمانی در نظر گرفته می‌شود.

قدرت بالای گرفتن با کاهش خطر مرگ ناشی از تعدادی از بیماری‌های مرتبط با افزایش سن، از جمله بیماری‌های قلبی، دیابت نوع ۲، اُتریت و برخی از سرطان‌ها مرتبط است.

قدرت گرفتن ضعیف نیز نشانه‌ای از میزان مضر تحلیل عضلانی است که به آن «سارکوپنی» می‌گویند؛ بیماری که با کاهش توده و عملکرد عضلانی مشخص می‌شود.

متخصصان می‌گویند که قدرت گرفتن یک معیار مناسب برای این است که

توجه خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها، بیماری‌های قلبی و حتی زوال عقل با ورزش منظم، احتمالاً به دلیل همین میوکین‌ها است.

دکتر کمانی، استاد بالینی در دانشگاه استنفورد که متخصص مراقبت‌های حین و پس از عمل جراحی است، می‌گوید: این پیام‌رسان‌های قدرتمند به عضله اجازه می‌دهند که با سایر اندام‌ها، از جمله بافت مغز، کبد و سیستم ایمنی ارتباط برقرار کرده و به تنظیم فرآیندهای حیاتی مانند کنترل قند خون، متابولیسم، خلق و خو و سلامت مغز کمک می‌کند.

به همین دلیل، عضله ارتباط عمیقی با سلامت متابولیک، عملکرد شناختی، طول عمر و توانایی مقابله با بیماری‌ها دارد که آن را به یکی از قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌ها برای این که فرد چقدر طولانی و سالم زندگی خواهد کرد، تبدیل می‌کند.

انجام ورزش‌هایی مانند تمرینات متناوب (Interval Training) برای بهبود سلامت عضلات و حفظ تارهای عضلانی ضروری بوده و داشتن یک رژیم غذایی سالم و خواب کافی نیز بسیار مهم است.

شما می‌توانید سنجش اولیه دوره سلامت عضله خود را در خانه شروع کنید. یکی از بهترین معیارهای قدرت عضلانی، توانایی انجام حرکاتی مانند اسکات، شتا سوئدی و بارفیکس بوده که دکتر لیون معتقد است همه باید قادر به انجام آن‌ها باشند.

تحقیقات نشان داده که شتا سوئدی یک معیار خوب برای ارزیابی دوره سلامت



«تخم‌مرغ گندیده» دارند. بنابراین تمیزکردن زبان، چه با مسواک و چه با تمیز کننده زبان، بخش مهمی از روتین بهداشت دهان است.

خشکی دهان یکی دیگر از علت‌های بوی بد دهان است. عواملی نظیر مصرف برخی داروها (مثل آنتی‌هیستامین‌ها)، تنفس از راه دهان یا حتی استفادهی بیش‌ازحد از دهان‌شویه‌های ضدعفونی‌کننده می‌توانند باعث کاهش ترشح بزاق شوند.

بزاق، نقش شست‌وشوی طبیعی دهان را دارد و وقتی کمتر تولید شود، باکتری‌ها راحت‌تر رشد می‌کنند و بوی بد را به‌وجود می‌آورند. کم‌آبی بدن و نوشیدن زیاد قهوه نیز وضعیت را بدتر می‌کنند؛ زیرا کافئین تولید بزاق را تا چند ساعت کاهش می‌دهد.

بوی بد دهان همچنین می‌تواند از غذایی که می‌خورید ناشی شود. غذاهای دارای بوی قوی مانند سیر و پیاز جذب جریان خون می‌شوند، به ریه‌ها می‌روند و با نفس شما بیرون داده می‌شوند. همین اتفاق باعث می‌شود بوی آن‌ها حتی بعد از مسواک هم باقی بماند. سیگارکشیدن و حتی مصرف ماری‌جوانا نیز باعث ماندن

عالی چنین نمی‌شود، بلکه می‌تواند منجر به افزایش وزن بیش از حد مادر و جنین شود. این وضعیت خطر ابتلاء به بیماری‌هایی نظیر دیابت بارداری و پرفشاری خون را افزایش می‌دهد و سلامت جنین را نیز به خطر می‌اندازد. همچنین برخی از زنان باردار به دلیل باور نادرست به دونفره بودن در دوران بارداری، به مصرف غذاهای پرکالری، شور یا شیرین روی می‌آورند و این رفتار را به ویار نسبت می‌دهند، در حالی که کنترل تغذیه در دوران بارداری برای حفظ سلامت مادر و جنین از اهمیت بالایی برخوردار است.

بقیه قسمت‌های بدن نیز چگونه ضعیف خواهند شد. برای مقابله با این وضعیت، هدر میلتون، فیزیولوژیست ورزشی در دانشگاه نیویورک، توصیه کرده که دو بار در هفته، تمرینات قدرتی که تمام گروه‌های عضلانی اصلی را هدف قرار می‌دهند، به برنامه ورزشی خود اضافه کنید.

وزنه‌ای را انتخاب کنید که در آخرین تکرار، احتمالاً فقط بتوانید حدود یک یا دو بار دیگر قبل از خسته شدن، یا قبل از اینکه فرم درست بدن به هم بریزد، آن را انجام دهید. تمرین در این محدوده باید فشار کافی را بر عضلات وارد کند تا مجبور به تطبیق و رشد شوند.

اما میلتون هشدار داده که انجام ورزش یا وزنه‌برداری با شدت بالا که هر روز همان گروه‌های عضلانی را هدف قرار می‌دهد، بدون استراحت کافی که به عضلات زمان ترمیم و رشد می‌دهد، می‌تواند مضر باشد.

به همین دلیل خواب حیاتی است: وقتی می‌خوابیم، هورمون‌هایی که این تطبیق‌ها را ایجاد می‌کنند، در اوج خود هستند.

اطمینان از اینکه حداکثر اکسیژن مصرفی (max VO۲) شما که میزان اکسیژن مورد استفاده بدن در هنگام ورزش را اندازه‌گیری می‌کند، در محدوده سالم برای سن و جنسیت شما قرار دارد، می‌تواند اطلاعاتی در مورد سلامت کلی عضلات و طول عمرتان ارائه دهد.

دکتر لیون همچنین توصیه کرده که هر سه تا چهار ماه یک آزمایش خون برای نظارت بر نشانگرهای خونی مرتبط با سدرم متابولیک مانند سطح قند خون، کلسترول و تری‌گلیسرید، انجام دهید. این‌ها مجموعه‌ای از مشکلات سلامتی هستند که خطر بیماری قلبی، سکته مغزی و دیابت را افزایش می‌دهند.

و در حالی که سلامت عضلات یک شبه ساخته نمی‌شود، داده‌ها نشان می‌دهند که شما هرگز برای بهبود سلامت عضلانی خیلی پیر نیستید و همچنین خیلی جوان هم نیستید. سلامت، قدرت و حجم عضلانی به عنوان برخی از قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های پیری سالم شناخته شده‌اند.

چرا دهانمان با وجود مسواک زدن هنوز بوی بد می‌دهد؟

در صورت نیاز مراجعه به پزشک برای بررسی علل دیگر است.

در کنار رعایت بهداشت دهان و دندان، تغذیه‌ی مناسب نیز نقش مهمی در پیشگیری از بوی بد دهان دارد. مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه مانند سیب، هویج و کرفس باعث کاهش ترشح بزاق و آلودگی طبیعی دهان می‌شود. همچنین خوردن ماست‌های پروبیوتیک می‌تواند به تعادل باکتری‌های مفید در دهان و معده کمک کند.

از طرف دیگر، مصرف زیاد قند و شیرینی‌ها محیط مناسب برای رشد باکتری‌های مولد بو فراهم می‌کند.

بنابراین کاهش قند و نوشیدنی‌های شیرین در برنامه‌ی غذایی روزانه، تأثیر چشمگیری بر بوی دهان دارد.

دهان‌شویه‌های طبیعی مانند ترکیب آب و چند قطره روغن نعناع یا میخک نیز می‌توانند جایگزینی ملایم برای دهان‌شویه‌های شیمیایی باشند.

اگر با وجود رعایت همه‌ی این نکات بوی دهان همچنان باقی بماند، بهتر است به دندان‌پزشک یا پزشک متخصص گوش‌و‌حلق‌و‌گوشه مراجعه کنید تا علت دقیق مشخص شود. گاهی عفونت‌های لوزه، مشکلات سینوسی یا حتی نارسایی کلیوی می‌توانند موجب تغییر بوی تنفس شوند.

در نهایت، نوشیدن آب کافی در طول روز، جویدن آدامس‌های بدون قند و پرهیز از مصرف دخانیات از ساده‌ترین و مؤثرترین راه‌ها برای حفظ طراوت دهان و داشتن نفسی خوش‌بو است.

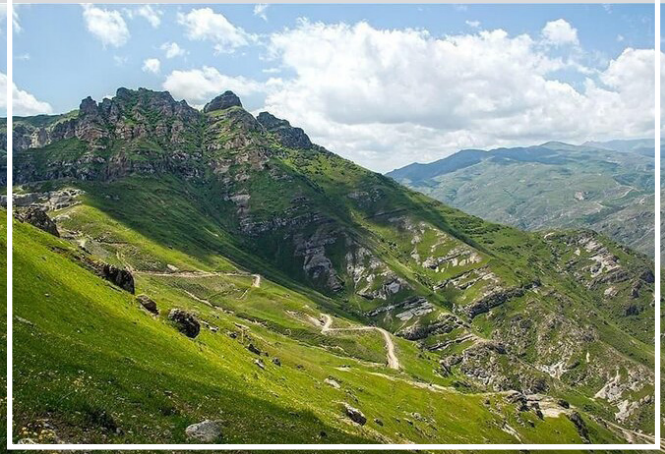
خرید بلیت بیش از یک کوپه قطار ؛ ممنوع

قائم مقام مدیرعامل راه آهن گفت: سیستم فروش بلیت قطار به گونه‌ای طراحی شده که به صورت اینترنتی و حضوری هیچ شخصی اجازه خرید بلیت بیش از یک کوپه را ندارد.

میرحسین موسوی با بیان اینکه درروز پیش‌فروش بلیت قطار حدود ۶۰۰ هزار بلیت توسط متقاضیان سفر با قطار خریداری می‌شود، اظهار کرد: در همین روز پیش‌فروش حدود ۱۰ میلیون نفر جست‌وجو گر وارد سیستم می‌شوند که اگر فرض بگیریم

حدود ۵۰ درصد آنها دو یا سه بار جست‌وجو کنند برای حدود پنج میلیون تقاضای سفر حدود ۶۰۰ هزار بلیت عرضه می‌کنیم. وی افزود: در روز حدود ۸۰ هزار نفر مسافر جابه‌جا می‌کنیم که از این میزان حدود ۵۶ هزار نفر مربوط به قطارهای بین شهری است. به عبارتی برای هر روز سفر در مسیر رفت و برگشت جمع صندلی‌های پیش‌بینی شده ۵۶ هزار نفر سفر است.قائم مقام مدیرعامل راه آهن تصریح کرد: تمام واگن‌های شرکت‌های

ایمن سازی دسترسی عمومی به قلعه تاریخی ۲۵۰۰ ساله



استفاده قرار گرفته است. معماری منحصربه‌فرد قلعه شامل اتاق‌ها ودالان‌های صخره‌ای است که در دل کوه تراشیده شده‌اند. حمزه زاده اعلام کرد: با تکمیل عملیات مرمت، ایمن‌سازی و آماده‌سازی زیرساخت‌های گردشگری، مجموعه تاریخی قلعه پشتاب به‌زودی آماده استقبال از گردشگران داخلی و خارجی خواهد شد.

ایمن سازی مسیر دسترسی به قلعه‌پشتابمطالبه‌عمومی‌بود بهنام محمدی، فعال رسانه ای و فرهنگی شهرستان هوراند نیز به این‌ا گفت: در سال‌های گذشته دسترسی به قلعه پشتاب به دلیل راه فنی آن ناممکن و گاهی همراه با حادثه بوده است به گونه ای که همین چند سال قبل یک دختر خنم در مسیر صعو به قلعه به پایین سقوط کرد و جان خود را از دست داد.

وی افزود: این قلعه در بالادست روستایی به همین نام واقع شده و از بالای آن، رودخانه قره سو و جنگل‌های ارسباران و قله سبلان قابل مشاهده بوده و منظره بکر و وسیعی را در اختیار علاقه مندان به گردشگری قرار می دهد.

وی اضافه کرد: گذشت زمان و تغییرات آب و هوایی ۲۵۰ پله سنگی تراش خورده در مسیر دسترسی به قلعه را دچار فرسایش کرده، اما خوشبختانه سه باب آب انبار احداث شده در بالای قلعه که آب آن از بارش باران و برف تامین می شد، همچنان سالم و دست نخورده باقی مانده است. وی معتقد است که با توجه به بن بست نسبی شهرستان هوراند و اقتصاد ضعیف منطقه، ایمن سازی دسترسی به قلعه با نگاه کمک به تقویت گردشگری طبیعی حایز اهمیت است.

محمدی ادامه داد: خوشبختانه راه دسترسی به روستای پشتاب نیز در حال بهسازی است که همین امر می تواند زمان و هزینه‌های دسترسی به قلعه تاریخی پشتاب را برای علاقه مندان به گردشگری تاریخی و طبیعی در شهرستان هوراند به میزان چشمگیری کاهش دهد؛ نصب تابلوهای گردشگری راهنما در مسیر توسط اداره میراث فرهنگی شهرستان نیز اقدام ارزنده‌ای است.

قلعه پشتاب، نماد تاریخی و فرهنگی شهرستان هوراند است فربرز کرمی، رییس اداره میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هوراند نیز در گفت و گو با ایرنا تاکید می کند که قلعه پشتاب، نماد تاریخی و گردشگری شهرستان هوراند بوده و رازهای تاریخی فراوانی را در دل خود جای داده است.

کرمی با بیان اینکه ایمن سازی راه دسترسی به قلعه پشتاب در فاز اول قرار دارد، توضیح داد: این قلعه تاریخی هم طبیعی زیبایی دارد و هم شاخص ترین اثر تاریخی هوراند است که مورد استقبال توره‌های گردشگری درون استانی و بیرون استانی می باشد.

وی اضافه کرد: پیش از این مسیر دسترسی به قلعه بسیار دشوار و تنها برای افراد حرفه ای ممکن و گلابه مردم و گردشگران زیاد بود؛ پنج شش سال پیش هم یک نمازخانه و هشت باب سرویس بهداشتی، چهار باب برای بانوان و همین تعداد برای آقایان در پای قلعه توسط اداره میراث فرهنگی احداث شده است.

هزینه کرد ۱۰ میلیارد ریالی برای اجرای طرح ایمن سازی دسترسی به قلعه

مهدی ذاکر، مدیر دفتر فنی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی آذربایجان شرقی نیز به ایرنا گفت: هدف ایمن سازی دسترسی به قلعه پشتاب، تسهیل صعود به قلعه و جلوگیری از هر گونه اتفاق ناخوشایند احتمالی برای گردشگران و علاقه مندان این اثر تاریخی است. وی افزود: عملیات ایمن سازی در ۲ فاز و با هزینه ۱۰ میلیارد ریالی انجام می شود؛ در فاز نخست ۱۵۰ متر سنگفرش در کف و نصب سیم بکسر، مهار و پله و نردبان در مناطق صعب العبور ایمن انجام شده است و در فاز دوم تنها ۵۰۰ متر سنگفرش دیگر در مسیر دسترسی به این مکان تاریخی دیدنی انجام می شود.

وی با بیان اینکه مدت زمان اجرای طرح ایمن سازی سه ماه است، توضیح داد: البته اقدامات انجام شده در راستای ایمن سازی

حمل و نقلی ریلی مسافری اختصاص یافته در روز پیش‌فروش بلیت یعنی امروز عرضه می‌شود. از سوی دیگر به صورت اینترنتی و حضوری سیستم به گونه‌ای طراحی شده که هیچ شخصی اجازه خرید بیش از یک کوپه بلیت را ندارد. وی که در یک برنامه تلویزیونی صحبت می کرد، گفت: بنابراین هیچ کس نمی‌تواند تعداد زیادی بلیت خریداری کند و بعدا واگذار کند؛ ضمن اینکه امکان اصلاح نام و نام خانوادگی در زمان دیگر برای هیچ‌کس وجود ندارد.

۷

پیام‌آذربایجان

یکشنبه ۲۷ مهر ۱۴۰۴

سال بیست و دوم / شماره۲۷۲۲



گردشگری

سوها، عروس طبیعت نمین



دریاچه سوها در حوالی روستایی به همین نام در شهرستان نمین استان اردبیل با طبیعتی بکر و مناظری چشم‌نواز به یکی از مقاصد محبوب گردشگری شمال‌غرب ایران تبدیل شده و از ارزش‌های زیست محیطی نیز برخوردار است.

شهرستان فرهنگی نمین در حدود ۳۵ کیلومتری شرق اردبیل و در حاشیه جاده اردبیل - گیلان قرار دارد و دریاچه زیبا و چشم‌نواز سوهای نمین از دیرباز مورد توجه مسافران و گردشگران بوده و سال به سال بر علاقه‌مندان و تماشگران جلوه‌های تماشایی آن افزوده شده است.

دریاچه سوها حاصل تجمع آب پشت یک سد کوچک است که در چهار کیلومتری شمال‌شرقی روستای سوها قرار دارد و این منطقه آغاز جنگل‌های گیلان محسوب شده و با آب و هوای مطبوع مقصدی مناسب برای طبیعت‌گردان است. عمق دریاچه در بخش‌های میانی حدود ۶ متر، طول آن ۱.۵ کیلومتر و عرض آن نیز نیم کیلومتر است و اطراف آن پوشیده از مراتع سرسبز، گل‌های بابونه و شقایق است.

آبگیر جادویی سوها

سوها به عنوان منزلگاهی برای طبیعت‌گردان و نقطه آغاز مسیر پیاده‌روی به آبشار لاتون در گیلان نیز شناخته می‌شود و زیستگاه گونه‌هایی چون قزل‌آلای رنگین‌کمان، قورباغه، سمندر و پرندگانی مانند عقاب و شاهین است.

سوها به‌خاطر چشم‌اندازهای بکر و آب‌وهوای خنک، به «نگین سبز نمین» شهرت یافته است، این منطقه نه تنها گنجینه‌ای طبیعی برای استان اردبیل است، بلکه با مدیریت صحیح می‌تواند به الگویی برای گردشگری پایدار در کشور تبدیل شود. جنگل‌های فندقلو و درختان توسکا، راش و بلوط در نزدیکی سوها قرار دارد و مسئولان محلی در تلاش‌اند تا با حفظ محیط زیست دریاچه، ظرفیت‌های گردشگری منطقه را توسعه دهند بدون آنکه به منابع طبیعی آسیب وارد شود.

عمق دریاچه در بخش‌های میانی به حدود ۶ متر می‌رسد ، طول آن حدود ۱.۵ کیلومتر و عرض آن نیم کیلومتر است و اطراف آن پوشیده از مراتع سرسبز، گل‌های بابونه و شقایق است.

دسترسی به دریاچه از جاده اردبیل - بریس و سپس روستای نیارق و سوها امکان‌پذیر است و آخرین بخش مسیر خاکی است اما با خودروهای معمولی هم می‌توان به آن رسید.

مسیر پیاده‌روی معروف سوها به آبشار لاتون یکی از محبوب‌ترین مسیرهای طبیعت‌گردی ایران است.

روستای سوها دارای مغازه‌های محلی، تخت‌های سنتی برای نوشیدن چای و قلیان و فروش اقلام ساده مانند بسبکویت و باتری است، بهترین زمان سفر به دریاچه سوها از بهار تا اوایل پاییز به ویژه تابستان به دلیل آب و هوای خنک و مطبوع است اما زمستان‌های منطقه بسیار سرد و پوشیده از برف است.

جاذبه‌های اطراف نمین

آبشار شورشورونه روستای عنبران علیا آبشاری زیباست که از صخره‌ای بلند سرازیر می‌شود و به حوضچه‌ای کوچک می‌ریزد ، کنار آبشار یک غار کوچک وجود دارد که برای استراحت و خنک شدن عالی است و این منطقه آرام و نسبت به آبشارهای معروف‌تر شلوغ نیست.

جنگل مشه و چشمه آب‌گرم مشه نیز جنگلی خوش‌آب و هوا با درختان متنوع و کلبه‌های چوبی است و چشمه آبگرم معدنی با خاصیت درمانی در دل جنگل قرار دارد.

جنگل مشه و چشمه آب‌گرم مشه نیز جنگلی خوش‌آب و هوا با درختان متنوع و کلبه‌های چوبی است و چشمه آبگرم معدنی با خاصیت درمانی در دل جنگل قرار دارد و یک پیست اسکی چهارفصل هم در این منطقه فعال است.

سد بیگلر در نزدیکی نمین نیز از دیگر زیبایی‌های منطقه است که با چشم‌اندازی زیبا از کوه‌ها و دشت‌ها محل مناسبی برای پیک‌نیک و عکاسی فراهم کرده است. گلین‌داشی سوها نیز معروف است و این صخره‌ای طبیعی و عظیم در نزدیکی دریاچه سوهاست و چشم‌انداز فوق‌العاده‌ای به اطراف دارد و برای کوهنوردی سبک مناسب است.

روستای عنبران (علیا و سفلی) که به عنوان شهر گلیم ایران نیز شناخته می‌شود، به خاطر مناظر سرسبز و باغ‌های میوه‌اش معروف است و صنایع دستی مثل گلیم‌بافی عنبران هم شهرت زیادی دارد.

دادستان عمومی و انقلاب اردبیل، با اشاره به اهمیت زیست محیطی دریاچه بر ضرورت تشدید اقدامات حفاظتی در منطقه جنگلی و دریاچه سوها تاکید کرد و خواستار استقرار سریع پاسگاه منابع طبیعی در منطقه شد.

جلال آقایی با تشریح اهمیت بهره‌گیری از ظرفیت سازمان‌های مردم‌نهاد در مسائل مرتبط با حفاظت از محیط زیست و صیانت از منابع طبیعی به‌عنوان حقوق عمومی گفت: برای مقابله با تخریب جنگل‌ها و مبارزه با قاچاق چوب توسعه مشارکت مردمی ضروری است و این مهم باید همواره در اولویت کاری اداره‌های منابع طبیعی باشد.

سوها به عنوان آینه تمام‌نمای زیبایی‌های طبیعت نمین ، چشم و دل هر بیننده‌ای را مسحور خود می‌کند و به طور نسبی در هر فصلی زیبایی‌های خاص خود را دارد و دسترسی آسان، نزدیکی به شهر و تفرجگاه‌های اطراف آن را به مقصدی همیشگی برای گردشگران و مسافران علاقه‌مند به مناظر طبیعی تبدیل کرده است.

در تداوم سیاست‌های وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی در زمینه عدالت فرهنگی و توسعه متوازن فعالیت‌های هنری، سی‌وهفتمین جشنواره تئاتر استان آذربایجان‌شرقی امسال با رویکردی تازه و نگاه ویژه به شهرستان‌ها برگزار می‌شود.به گفته‌ی نعمت‌اله پایان، دبیر جشنواره و مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان، در این دوره پنجاه و شش اثر نمایشی از تبریز، سردرود، مراغه، مرند، شبستر، اهر، سراب، بناب، میانه، آذرشهر، هشترود، ملکان،

ادامه از صفحه اول

تجلیل سازمان شهرداری‌ها از تداوم برتری آموزشی کلان‌شهر تبریز

انربخش‌ی آموزش دنیال می‌شود. وی ادامه داد: تمرکز بر آموزش‌های کاربردی، توسعه آموزش‌های مرتبط با مدیریت شهری نوین و توانمندسازی نیروهای عملیاتی، کارشناسی و مدیریتی از جمله رویکردهایی است که موجب شده شهرداری تبریز در ارزیابی‌های ملی همواره جایگاه ممتازی را به خود اختصاص دهد.

مدیرکل نوسازی، تحول اداری و فناوری اطلاعات شهرداری تبریز در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به نقش آموزش در ارتقای بهره‌وری و توسعه سرمایه انسانی تصریح کرد: آموزش‌های سازمانی شهرداری تبریز با هدف افزایش کارایی، ارتقای دانش فنی و بهبود نگرش خدمتی کارکنان طراحی و اجرا می‌شود. این آموزش‌ها بر اساس نیازهای واقعی واحدها و از طریق تعامل مستمر با مناطق، سازمان‌ها و ادارات تابعه، با تأکید بر توسعه آموزش‌های کارگاهی و میدانی برای تمامی گروه‌های شغلی برنامه‌ریزی شده است. وی خاطرنشان کرد: آنچه امروز به‌عنوان موفقیت گروه آموزش شهرداری تبریز از سوی مراجع ملی شناخته شده، نتیجه تلاش جمعی مدیران، مدرسان و کارشناسانی است که باور دارند آموزش، رکن اصلی توسعه سازمانی و بهبود کیفیت خدمات به شهروندان است.

خبر

انجمن خوشنویسان تبریز به عنوان «شعبه نمونه کشوری» انتخاب شد

با حضور چهره‌های ماندگار هنر خوشنویسی کشور، انجمن خوشنویسان تبریز به عنوان شعبه نمونه کشوری انتخاب و از تلاش‌های، استاد یونس نصیری، رئیس این انجمن قدردانی شد. همزمان با هفته خوشنویسی و در جشن هفتاد و پنجمین سالگرد تاسیس انجمن خوشنویسان، انجمن خوشنویسان شعبه تبریز با لحاظ فعالیت‌های متنوع هنری و آموزشی، در میان شعب مختلف کشور، عنوان «شعبه نمونه» را از آن خود کرد.یونس نصیری، رئیس انجمن خوشنویسان تبریز در حاشیه این برنامه، به فعالیت‌های متنوع انجمن در سال‌های اخیر، اشاره و خاطرنشان کرد: انتخاب انجمن خوشنویسان تبریز به عنوان شعبه برتر، موهون همراهی و تلاش تکتک اساتید و هنرمندان این انجمن است. وی اضافه کرد: علاوه بر برگزاری رویدادهای هنری از قبیل نمایشگاه‌ها و جشنواره‌ها، شاخص‌های آموزشی، تعامل انجمن با نهادهای مختلف فرهنگی و فعالیت‌های اجتماعی، از جمله معیارهایی است که انجمن خوشنویسان تبریز در سال‌های اخیر، بالاترین شاخص‌ها را در هر یک، کسب کرده و بر این اساس، به عنوان شعبه برتر کشوری برگزیده شده است. رئیس انجمن خوشنویسان تبریز، اضافه کرد: همچنین در ارزیابی‌های سراسری انجمن، سرکار خانم خدایی، همکار پرتلاش و هنرمند انجمن نیز به عنوان «کارمند نمونه» در نشست دورای انجمن خوشنویسان ایران، انتخاب و معرفی شده است.

جشنواره تئاتر آذربایجان شرقی با نگاهی تازه به دل شهرستان‌ها

ورزقان، چارویماق، به دبیرخانه ارسال شد که پس از ارزیابی تخصصی هیأت انتخاب، بیست و شش اثر از سراسر استان موفق به دریافت مجوز حضور در بخش رقابتی جشنواره شدند.پایان با تأکید بر اینکه نگاه جدید جشنواره بر محور عدالت فرهنگی است، گفت: تئاتر نباید در مرکز بماند، بلکه باید به زندگی و فرهنگ مردم در شهرها و نواحی مختلف استان جاری شود. شهرستان‌های ما سرشار از انرژی، ایده و بیان هنری‌اند؛ و وظیفه

تسریع در اجرای پروژه باغ‌موزه ستارخان

ستارخان در تاریخ ایران اظهار کرد: باغ‌موزه ستارخان نه‌تنه‌ای یک پروژه عمرانی، بلکه یادمان هویتی مردم تبریز است که باید با نهایت دقت، سرعت و کیفیت اجرا شود تا نسل‌های آینده بیش از پیش با روح مقاومت و غیرت آذربایجانیان آشنا شوند.

در ادامه این بازدید، سیدرضا هاشمی سرپرست شهرداری منطقه ۴ تبریز، از پیشرفت فیزیکی پروژه خبر داد و گفت: عملیات عمرانی محوطه باغ‌موزه ستارخان به مساحت سه‌هزار مترمربع و با اعتبار ۲۰۰ میلیارد ریال در حال انجام است و تلاش داریم این مجموعه در همین دوره مدیریت شهری به بهره‌برداری برسد. وی افزود: پیش از این، برای اجرای پروژه و در راستای حفظ و هویت‌بخشی به بافت تاریخی این محدوده، ۸ ملک تملک و آزادسازی شده است.



رئیس کمیسیون گردشگری شورای اسلامی شهر تبریز بر تسریع در روند احداث باغ‌موزه ستارخان تأکید کرد. سیدکاظم زعفرانچی‌لر، رئیس کمیسیون گردشگری شورای اسلامی شهر تبریز، در بازدیدی که به همراه سیدرضا هاشمی، سرپرست شهرداری منطقه ۴ تبریز از پروژه باغ‌موزه ستارخان داشت، بر لزوم تسریع در عملیات احداث این پروژه تاریخی تأکید کرد.

زعفرانچی‌لر با اشاره به اهمیت شخصیت

دستگیری ۴ محکوم متواری میلیاردی در تبریز

فرمانده انتظامی شهرستان تبریز از دستگیری ۴ محکوم متواری به ارزش ۱۲ میلیارد ریال توسط مأموران کلانتری ۱۸ شهرک امام خبر داد. نعمتی، فرمانده انتظامی شهرستان تبریز اظهار کرد: برابر شکایت چندین نفر از شهروندان مبنی بر اینکه فردی با عناوین مختلف اقدام به کلاهبرداری از چندین نفر از شهروندان با مضامین سرمایه‌گذاری و

مصرف تفریحی ۱.۶ میلیون نفری مواد مخدر در کشور

می‌دهد که مسئله اعتیاد دیگر محدود به مصرف‌کنندگان مزمن نیست؛ بلکه متأسفانه در میان جوانان با ظاهری عادی و زندگی روزمره نیز در حال گسترش است.

سیگار، می‌تواند دریچه ورود افراد به مصرف موادمخدر باشد
عباسی با تأکید بر اینکه گاهی یک سیگار، می‌تواند دریچه ورود افراد به دنیای اعتیاد باشد، افزود: به همین دلیل رسانه‌ها، به‌ویژه صداوسیما و وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، نقش تعیین‌کننده‌ای در فرهنگ‌سازی برای پیشگیری از اعتیاد دارند.وی با اشاره به الگوهای رفتاری در رسانه گفت: نمایش صحنه‌هایی مثل سیگار کشیدن بازیگران، بدون اینکه قبح اجتماعی آن نشان داده شود، نه‌تنها کمکی به آگاه‌سازی نمی‌کند، بلکه در برخی موارد باعث ترویج این رفتارها می‌شود. بنابراین تولیدکنندگان باید توجه بیشتری به پیام‌های پنهان آثار خود داشته باشند.

گستره‌ی توزیع: استانی

پیام آذربایجان

رتبه ۴ در طرح رتبه بندی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

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

یکشنبه ۲۷ مهر ۱۴۰۴ • سال بیست و دوم • شماره ۲۷۲۲

صاحب امتیاز و مدیرمسئول و سردبیر: معصومه شکوهی

مشاور مدیرمسئول: مریم شکوهی

مدیر اجرایی: بهرام توفیقی

امور فنی و هنری: کانون تبلیغاتی آذین کامپیوتر

لیتوگرافی و چاپ: پرینان

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

تلفن:۳۵۲۳۱۴۹۷ ۳۵۲۳۱۴۸۷ ۳۵۲۴۳۴۸۷

سازمان آگهی‌ها:۳۵۲۴۷۰۵۱

E mail:wpat_82@yahoo.com

https://payamazarbayan.ir

قسمت اول...

سیاسی

چرا نمی توانیم بین المللی شویم؟



دکتر محمود سریع القلم

بخش خصوصی ساختاری دارد که اجازه نمی‌دهد کارمند تا ساعت ۱۰ صبح مشغول صرف صبحانه باشد یا با مشتری بد رفتاری کند یا کالای نامرغوب عرضه کند. هر لحظه و هر رفتار با اهمیت است. علاوه بر بازار و رقابت داخلی، بخش خصوصی به محض ورود به بازارهای خارجی «مجبور» است کارآمد و رقابتی باشد. کانونی‌ترین علتی که یک کشور بین المللی می شود، ساختار اقتصادی آن است. به محض اینکه دولتی تصمیم گرفت و مقرر کرد مسئولیت تولید، توزیع، کسب درآمد، ایجاد اشتغال و معاش مردم نزد او باشد، ضرورت بین المللی شدن اقتصاد و کشور خود را از میان برداشته است. نمونه بازار این وضعیت، اتحاد جماهیر شوروی است. در مقابل، وقتی دولتی زنجیره تولید، مصرف، درآمد و اشتغال را به بخش خصوصی محوّل کند، «مجبور» می‌شود نظام اقتصادی خود را در معرض اقتصاد بین الملل قرار دهد.

بخش خصوصی به قیمت، فروش، بهینه سازی مواد اولیه، رقابت، کیفیت خدمات، زمان، کارآمدی و وضعیت بازار حساس است. بخش خصوصی ساختاری دارد که اجازه نمی‌دهد کارمند تا ساعت ۱۰ صبح مشغول صرف صبحانه باشد یا با مشتری بد رفتاری کند یا کالای نامرغوب عرضه کند. هر لحظه و هر رفتار با اهمیت است. علاوه بر بازار و رقابت داخلی، بخش خصوصی به محض ورود به بازارهای خارجی «مجبور» است کارآمد و رقابتی باشد. اگر صنعت خودرو در ۱۰ کشور دیگر فروش داشت و با هیوندای و تویوتا رقابت می کرد، آیا می توانست به تولید خودروی بی کیفیت ادامه دهد؟

زیمنس در ۸۰ کشور فعالیت می کند. در محافل صنعتی جهان، دقت، زمان شناسی، کیفیت و برنامه ریزی زیمنس زبانزد همگان است. چه در صحنه داخلی و چه بین المللی، اگر ساختار رقابتی نباشد، چه دلیلی دارد شرکتی به کیفیت اهمیت دهد؟ وقتی رقابت نباشد، چه اهمیتی دارد که مشتری رضایت داشته باشد؟ صنعت خودروی کره جنوبی بیست سال در صحنه جهانی زحمت کشید تا در کنار صنعت خودروی آمریکا، ژاپن و آلمان قرار گیرد. شرکت هواپیمایی ترکیه، هتل داری، صنعت رستوران و مراکز خرید این کشور چند دهه با فرانسه و ایتالیا رقابت کردند تا کشورشان را در ۱۰ کشور اول مقصد توریسم جهان قرار دهند. بین المللی شدن اقتصاد یک کشور، پی آمد بسیار تعیین کننده‌ای نه تنها در تولید و معاش، بلکه در شخصیت و رفتار آحاد یک جامعه دارد: شفافیت قوانین، مقررات، سیاست گذاری ها و آیین نامه ها. به محض اینکه شرکتی بین المللی شد، باید عملیات و گردش کار خود را شفاف سازی کند چون به محض کوچک ترین تقلب، حبله گری، حساب سازی و تزویر، اعتماد، جایگاه و ارزش سهام خود را در بازار از دست می دهد. رقابت و بازار، درستکاری را هم به دنبال می آورد نه ضرورتاً به واسطه مبنای اخلاقی بلکه به موجب اعتماد سازی، جلب مشتری و با هدف افزایش فروش وسهم بازار. شفاف سازی سازمانی، شفافیت رفتاری افراد را به دنبال می آورد.

اقتصاد یک کشور نمی تواند بین المللی شود ولی در هاله ای از ابهام، مدیریت سازمان های موازی، گیر و دار بوروکراسی، بازی با آمار و تغییر خلق‌الساعه سیاست گذاری‌ها بماند. همین که اقتصاد بین المللی شد، «مجبور» است شفاف باشد. جالب توجه اینکه حکومت ویتنام، متمرکز، اقتدارگرا و کمونیستی ولی اقتصاد آن بین المللی، شفاف و رقابتی است.

مالزی، سنگاپور، ترکیه، اندونزی و مکزیک نیز در این چارچوب قرار می‌گیرند. استنتاج مقایسه‌ای این کشورها، این اصل را اثبات می‌کند که دموکراسی ضرورتاً مقدمه رشد و توسعه اقتصادی نیست، در کل جهان ظاهراً فقط در یک کشور، تقدم و تأخر توسعه اقتصادی و توسعه سیاسی بحث می شود. بقیه حاکمیت ها عموماً مستقل از ماهیت نظام سیاسی آنها، «تصمیم» گرفته اند اقتصاد و بین المللی شدن اقتصاد را مبنا قرار دهند.

چندین دهه است در کشور بحث «شایسته سالاری» می شود. وقتی ۸۵ درصد اقتصاد یک کشور نزد نهاد دولت است، تحقق «شایسته سالاری» در نظام اجتماعی امری نزدیک به محال است. چندین دهه است در کشور بحث می شود چگونه از «مدیریت های فردی به مدیریت های سیستمی» حرکت کنیم. تنها با اقتصاد غیر دولتی و بین المللی شدن اقتصاد، مهارت و سیستم اولویت پیدا می کنند.

چندین دهه است در کشور بحث «کارآمدی و مبارزه با فساد مالی و اداری» در جریان است. اگر فعالیت و نظام بانکی به معنای دقیق و عملیاتی کلمه، خصوصی باشد، هیچ گاه بانک خصوصی ۶۵ میلیون یورو بدون وثیقه به فردی وام نمی دهد و وقتی هم وام داد آنقدر مکاتیزم های نظارتی دارد که پروژه ها را تا سه سال به اتمام می‌رساند. چندین دهه است نسبت به «فرار سرمایه» ابراز نگرانی می شود. ناکارآمدی ها و دخالت های دولتی است که اقتصاد ناسالم و «بی‌ثباتی»

به بار می آورد و زمینه های فرار سرمایه را فراهم می کند.

اتفاق مهم دیگری که به موازات بین المللی شدن اقتصاد می افتد، این است که مردم به کار و فعالیت در کشورشان علاقمند می شوند چون فضا و ساختار لازم برای درآمدزایی و زندگی معقول وجود دارد. قابل اتکاءترین حامیان ناسیونالیسم و علاقه به وطن در میان طبقه متوسط و بخش خصوصی است. در چنین جوامعی، نفوذ سیاسی خارجی در حداقل خود می باشد. این طبقه به کشورش نیاز دارد تا بهتر زندگی کند.اسرائیلی ها در دههٔ ۱۹۶۰ به این نتیجه رسیده بودند که با توجه به درجهٔ فقر در جامعه و دولت خاورمیانه ای، با همان انگیزهٔ اول (یعنی مالی) می توانند افراد را به خدمت بگیرند و نیازی به توسل به مشوق های بعدی نیست. فقر، تعهد به خاک و کشور را به شدت

ضعیف می کند.