

پیام آذربایجان

شنبه ۳ آبان ۱۴۰۴ / ۳ جمادی الاولی ۱۴۴۷ / سال بیست و دوم / شماره ۲۶۷۶ / ۸ صفحه / قیمت ۲۰ هزار تومان

فرهنگ‌سازی، راه حل معضل موتورسواران در پیاده‌روهای تبریز



نصب موانع فلزی در پیاده‌روهای تبریز که با هدف جلوگیری از ورود موتورسواران انجام شد، نتوانسته از تردد غیرمجاز آن‌ها جلوگیری کند و خود به مانعی برای عابران تبدیل شده است. کارشناسان معتقدند بدون فرهنگ‌سازی، آموزش و برخورد قانونی مؤثر، هیچ راهکار فیزیکی قادر نیست این مشکل را ریشه‌کن کند. اکنون زمان آن رسیده که در کنار اصلاح طراحی شهری، به تغییر نگرش و رفتار اجتماعی موتورسواران توجه شود.

ادامه در صفحه ۳

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی آذربایجان‌شرقی:

هنرمندان چراغ خانه فرهنگ ایران زمین هستند



مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی آذربایجان‌شرقی با توصیف هنرمندان به عنوان «چراغ خانه فرهنگ این سرزمین»، نقش بی‌بدیل آنان در روشنایی بخشیدن به مسیر توسعه و تعالی فرهنگی را ستود.

به گزارش روابط عمومی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی آذربایجان‌شرقی، نعمت‌اله پایان در نشست صمیمی مشاوری عالی وزیر و سرپرست معاونت امور هنری وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی با هنرمندان استان از جایگاه رفیع هنرمندان این خطه قدردانی کرد. مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی آذربایجان‌شرقی اظهار داشت: آذربایجان، این سرزمین سرافراز از روزگار قطران تا شهریار، همواره خاستگاه شعر و نغمه و نقش و خیال بوده و هست. هنر در رگ‌های این دیار جریان دارد و تمامی هنرمندان، مهر ایران را در سینه می‌پرورانند.

وی با اشاره به حضور هنرمندان استان در صف اول میدان ایمان و امید، خاطرنشان کرد: امروز هنرمندان آذربایجان‌شرقی با هنر متعهد و اثرگذار خود، فصل جدیدی از همدلی ملی را رقم می‌زنند.

پایان تأکید کرد: در دوره دولت دکتر پزشکیان، تمام تلاش ما بر این است تا با همکاری و پشتیبانی از هنرمندان، زمینه‌های پاسداشت هویت هنری، بهبود معیشت و وضعیت هنرمندان و گسترش افق‌های فرهنگی استان را بیش از پیش فراهم سازیم.

وی با توصیف هنرمندان به عنوان «چراغ خانه فرهنگ این سرزمین»، نقش بی‌بدیل آنان در روشنایی بخشیدن به مسیر توسعه و تعالی فرهنگی را ستود.

مدیرعامل مجتمع نمایشگاه بین‌المللی تبریز:

تبریز را شهر جواهرات ایران می‌کنیم



مدیرعامل مجتمع نمایشگاه بین‌المللی تبریز گفت: فعالان حوزه طلا و جواهرات داخلی و خارجی در نوزدهمین نمایشگاه بین‌المللی تخصصی جواهر، نقره، گواهرسنگ‌ها و ماشین‌آلات مربوطه حضور خواهند داشت.

به گزارش خبرنگار پیام آذربایجان حبیب ماهوتی در نشست خبری با اصحاب رسانه گفت: فعالان این حوزه از کشورهای ترکیه و تایلند نیز در این رویداد شرکت می‌کنند و علاوه بر نمایندگان خارجی، شرکت‌کنندگان از سراسر ایران در این نمایشگاه حضور دارند. ماهوتی افزود: این نمایشگاه از ششم تا نهم آذر ماه در محل دائمی نمایشگاه بین‌المللی تبریز

و در سالن‌های امیرکبیر و پروین اعتصامی برگزار می‌شود و حدود ۱۰ هزار مترمربع از فضای نمایشگاه را به خود اختصاص خواهد داد. به گفته وی، در این نمایشگاه جدیدترین فناوری‌ها و ماشین‌آلات صنعت طلا و جواهرسازی به نمایش گذاشته می‌شود و هماهنگی‌های لازم با استانداری، گمرک و دستگاه‌های امنیتی و انتظامی انجام شده است. مدیرعامل نمایشگاه بین‌المللی تبریز با اشاره به جایگاه این شهر در عرصه نمایشگاه‌های تخصصی تصریح کرد: تبریز هم‌اکنون به «شهر نمایشگاهی ایران» تبدیل شده و با برگزاری باشکوه نمایشگاه طلا و جواهرات در سال‌های آینده، به «شهر جواهرات ایران» نیز بدل خواهد شد. وی تأکید کرد برگزاری چنین نمایشگاه‌هایی نقش مهمی در رونق اقتصادی، توسعه

ادامه در صفحه ۲

در دومین جلسه ستاد عملیات زمستانی تأکید شد: تقویت همکاری دستگاه‌های اجرایی برای مدیریت بارش‌های زمستانی در تبریز

۲

پایه سنوات به چه کسانی تعلق می‌گیرد؟

۳

هشدار به والدین؛ به کودکانان رشوه ندهید!



۴

وقتی آرامش والدین به فرزندان بال پرواز می‌دهد

۵

چگونه به رویاهایمان دست پیدا کنیم؟

۷

روانشناسی ترافیک تبریز؛ از مهندسی مسیر تا رفتارشناسی عامل انسانی

۸

شهردار تبریز خبر داد:

کلیت زنی باغ موزه طبیعت آذربایجان با ۲۰ هکتار مساحت



می‌شود.

هوشیار با تأکید بر اجرای پروژه‌های مختلف جهت رفاه شهروندان در حوزه منطقه ۱۰، گفت: زمانبندی برای اجرای پروژه باغ موزه طبیعت انجام یافته و طبق زمانبندی انجام خواهد یافت. فاز دوم این پروژه نیز پل اصلی ارتباطی با اتوبان پاسداران است.

شهردار تبریز در ادامه بازدیدهای خود آخرین وضعیت سنگفرش تغه الاسلام را مورد بررسی قرار داد و گفت: این پروژه با مساحت ۷۰۰۰ هزار مترمربع با ۳۰ میلیارد تومان اعتبار و پیشرفت فیزیکی ۳۰ درصدی تا پایان سال تکمیل می‌شود.

هوشیار در ادامه از کفسازی سامان میدانی نیز بازدید کرد و افزود: این پروژه نیز با ۳۰ میلیارد تومان اعتبار و پیشرفت فیزیکی ۲۵ درصد تا پایان سال تکمیل خواهد شد. وی در ادامه این بازدیدها در بررسی آخرین وضعیت شهرک جوانان نیز اظهار کرد: تا کنون حدود ۲۲۰ میلیارد تومان در این پروژه هزینه شده است. هوشیار با بیان اینکه این شهرک در ۱۱۵ آماره سازی می‌شود، گفت: لاشه چینی تمامی بلوک‌ها انجام یافته و خاکبرداری همه آنها تمام شده است. همچنین اسکلت فاز یک ۸۰ درصد پیشرفت فیزیکی و اسکلت فاز دوم نیز ۱۰ درصد پیشرفت فیزیکی دارد.

«شهر خنده»؛ بازگشت لبخند به روزهای پراضطراب جامعه

نهرین تصریح کرد: «هدف ما این است که شهر خنده به فرهنگی دائمی در تبریز تبدیل شود؛ جایی که خانواده‌ها بدون دغدغه به تماشای کار طنز بنشینند. نمایش برای افراد بالای ۱۵ سال مناسب است، اما تلاش کرده‌ایم محتوای آن خانوادگی و سالم باشد.»

او بر حمایت از نسل جدید طنزپردازان تأکید کرد و گفت: «جوانان باید پیام‌زنند مخاطب تبریزی را چطور بخندانند. طنز فقط شوخی نیست، نوعی شناخت موقعیت است. اگر موقعیت درست ساخته شود، بدون لودگی و اغراق هم می‌توان خنداند.»

نهرین با اشاره به وضعیت جامعه افزود: «در فضای پرتنش امروز، مردم بیش از هر زمان به خنده و شادی نیاز دارند. هرچه کم‌دی بیشتر باشد، نشاط جامعه بالاتر می‌رود. رقابت سالم میان هنرمندان طنز نیز کیفیت آثار را افزایش می‌دهد.»

وی از دشواری‌های دوران کرونا نیز یاد کرد: «در آن دوران، وضعیت هنرمندان

ادامه در صفحه ۲



وی با اشاره به تغییرات فرهنگی پس از دوران کرونا افزود: «کرونا نقطه عطفی بود؛ مردم تغییر کردند، وقتشان ارزشمندتر شد و دیگر نمی‌شود با روش‌های قدیمی ادامه داد. به همین دلیل، ساختار نمایش را به‌صورت آیتمی طراحی کردیم تا بخش‌های کوتاه و متنوع، مانع خستگی مخاطب شود و با نمونه‌های جهانی هم‌خوانی داشته باشد.»

به گفته وی، این گروه پیش‌تر دو اثر با همین شیوه یعنی «کم‌دی بازار» و «کم‌دی خان» را اجرا کرده است و اکنون «شهر خنده» سومین تجربه آنان خواهد بود. تفاوت این اثر با آثار قبلی، هم‌زمانی حضور نهرین و علیرضا رنجی‌پور در صحنه است.

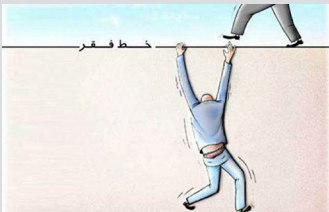
خانم سخنگوی دولت، چطور خط فقر ۶ میلیون تومان است؟

می‌زند: صورت این مسئله را از اساس پاک می‌کند.

۲۹ مهرماه، فاطمه مهاجرانی در دفاع از سیاست یازانه و کالابریک و با این هدف که افکار عمومی جامعه را به این سمت هدایت کند که حمایت‌های دولت مکفی‌ست و توانسته چاله چوله‌های زندگی مردم را به خوبی پُر کند، در جریان یک نشست خبری، چشم در چشم دوربین‌ها دوخت و در خصوص خط فقر گفت: خط فقر در سال ۱۴۰۳ به ازای هر فرد ۶ میلیون و ۱۲۸ هزار و ۷۲۹ تومان برآورد شده است. دولت با صراحت اعلام می‌کند که تورم بالا است و عامل اصلی آن تحریم‌هایی است که فشار مستقیم بر معیشت مردم وارد کرده است.

سید معیشت حداقلی باشد؛ هیچ زمان این الزام رعایت نشده و البته هیچ زمان هم فاصله مزد و خط فقر تا این اندازه عمیق نبوده؛ در حالیکه امروز مزد و مستمری حداقلی چیزی حدود ۱۵ تا ۱۶ میلیون تومان است، محاسبات مستقل نشان می‌دهد خط فقر برای یک خانواده متوسط ۳ یا ۴ نفر، به رقمی حدود ۵۰ میلیون تومان رسیده است.

در شرایطی که تقریباً ۹۰ درصد مزدبگیران حتی کارگران متخصص و متوسط‌بگیر و گروه‌هایی مانند کارمندان دولت، معلمان و پرستاران، با حقوق‌های زیر خط فقر زندگی می‌کنند و دولت برنامه مشخصی برای حل مسئله و نجات گروه‌های مزدبگیر از زندگی در فقر دره فقر ندارد، سخنگوی دولت دست به اقدام عجیبی



در حال حاضر ۴۰ میلیون تومان هم برای گذران امور یک خانواده ۳ یا ۴ نفره کم است! اصلاً هزینه‌های آموزش و مسکن و پوشاک را در نظر گرفته‌اند؟ اگر یک عضو خانواده مریض شود چطور؟ سال قبل هزینه خوراک به تنهایی برای هر فرد بیش از ۶ میلیون تومان بود و الان از ۱۰ میلیون تومان هم بیشتر شده. قانون کار تأکید دارد حداقل دستمزد کارگران باید بالاتر از خط فقر و یا همان



پیام آذربایجان

شنبه ۳ آبان ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۲۶۷۶

اخبار

رقص واژه‌ها (۱۱)

واژه و معنا: زبان آفریننده‌ی مفهوم درونی



زینال محمودی

تعریف علمی معنا ذهنی:

معنا، برداشت ذهنی از یک واژه، تجربه یا پدیده است؛ حاصل تفسیر، زمینه، و باورهای فرد. معنا، اساس نگرش ماست و بر احساس، رفتار، و تصمیم‌گیری تأثیر می‌گذارد.
معنا، فنداسیون نگرش ماست. با معنا، هر احساس تغییر می‌کند:

جنگ به صلح، و برعکس
عشق به نفرت، و برعکس
ما جهان را آن گونه تجربه نمی‌کنیم که هست؛ بلکه آن گونه که معنا می‌کنیم.
و واژه‌ها، ابزار ساختن این معنا هستند.
وقتی می‌گوییم «شکست»، ممکن است احساس ناامیدی کنیم؛
اما اگر همان تجربه را «آموختن» معنا کنیم، احساس رشد و امید شکل می‌گیرد.
آنتونی رابینز می‌گوید:

«هیچ چیزی دارای هیچ معنایی نیست، مگر معنایی که ما به آن می‌دهیم.»
و اگر چنین است، چرا نباید هر چیزی که ناراحتی یا احساس ضعف ما را رقم می‌زند، بار معنایی‌اش را تغییر ندهیم؟
حتی دردی که معنا پیدا کند، دیگر درد نیست؛ بلکه تجربه‌ای‌ست برای رشد، برای فهم، برای عبور.
روان‌شناسی معنا می‌گوید:
واژه‌ها، نه‌فقط حامل معنا، بلکه آفریننده‌ی آن‌اند.
و معنا، تعیین‌کننده‌ی کیفیت تجربه‌ی ماست.
معنا، احساس را بازطوایی می‌کند.
و واژه‌ها، قلم این بازطوایی‌اند.
اگر واژه‌ها را آگاهانه انتخاب کنیم، می‌توانیم تجربه‌های خود را دوباره معنا کنیم؛
نه با انکار، بلکه با تفسیر تازه.
مثلاً واژه‌ی «تنهایی» می‌تواند معنا شود به «رهایی»، یا معنا شود به «راه‌شدگی» و هر کدام، احساسی متفاوت می‌سازند.

پس «واژه و معنا» یعنی شناخت زبان به‌عنوان آفریننده‌ی مفهوم درونی.
یعنی بدانیم که هر واژه، نه‌فقط نشانه‌ای‌ست از جهان، بلکه پنجره‌ای‌ست به درون ما؛
و اگر درست بنویسیم، می‌توانیم جهان را دوباره ببینیم.
نه آن گونه که هست
بلکه آن گونه که می‌خواهیم باشد
جهانی در حال رقص،
با واژه‌هایی که از دل احساس بر خاسته‌اند.
جهانی پُر از شادی
که از معنا تغذیه می‌کند.
جهانی با امیدواری،
که باورهای تازه‌آن را می‌سازند.
جهانی با آزادی،
که واژه‌ها مرزهای ذهن را شکسته‌اند.
جهانی با رهایی،
که سکوت را معنا کرده‌ایم
و جهانی با آرامش،
که واژه‌ها را آگاهانه انتخاب کرده‌ایم تا برقصند.
با ما همراه می‌شوید؟ جایی که واژه‌ها می‌رقصند و ذهن و جسم بیدار می‌شوند.

خبر

جاعل حرفه‌ای ۴۸هکتار زمین در تبریز دستگیر شد

فرمانده انتظامی شهرستان تبریز از دستگیری جاعل و کلاهبردار حرفه‌ای که با ۲۰ برگ سند تک برگ جعلی حدود ۴۸ هکتار زمین‌های تجاری و مسکونی و... را بنام خود کرده بود خبر داد.

محمد نعمتی اظهار داشت: برابر اعلام مرکز فوریت‌های پلیسی و گزارش مردمی مبنی بر اینکه فردی با عناوین مختلف و با جعل و کلاهبرداری اقدام به تهیه سند ملکی خرید و فروش می کند در دستور کار ماموران کلانتری ۱۸ شهرک امام قرار گرفت. این مقام انتظامی افزود: ماموران پس از بررسی موضوع و تحقیقات پلیسی فرد جاعل را در کمترین زمان ممکن دستگیر و به کلانتری دلالت می‌دهند. فرمانده انتظامی شهرستان تبریز با بیان اینکه متهم در بازجویی‌های پلیسی به تهیه ۲۰ برگ سند جعلی املاک در حدود ۴۸ هکتار زمین اعتراف کرد، افزود: متهم پس از تشکیل پرونده مقدماتی تحویل پلیس آگاهی استان گردید.

دستگیری جاعل و کلاهبردار حرفه ای در تبریز

رئیس پلیس آگاهی آذربایجان شرقی از دستگیری جاعل و کلاهبردار حرفه ای و سابقه دار و کشف ۶ فقره پرونده به ارزش ۱۲۰ میلیارد ریال در تبریز خبر داد و اظهار کرد: در پی شکایت تعدادی از شهروندان در خصوص کلاهبرداری با شگرد سرمایه گذاری در خصوص صادرات و واردات توسط فردی کلاهبردار که متواری شده بود، بلافاصله پیگیری موضوع به صورت ویژه در دستور کار کارآگاهان اداره عملیات ویژه پلیس آگاهی استان قرار گرفت.وی با اشاره به اینکه مأمورین با تلاش‌های شبانه‌روزی و انجام اقدامات فنی و اطلاعاتی موفق به شناسایی و دستگیری متهم در یکی از جزایر جنوبی کشور شدند.

۲

تولد دوباره اوحدیه؛ مجموعه‌ای ملی در مراغه آماده افتتاح شد

مجموعه فرهنگی اوحدیه مراغه با سرمایه‌گذاری ۱۵۰ میلیارد تومانی و افزایش هشت برابری مساحت، آماده افتتاح شد.شهرام مروتی شهردار مراغه از اتمام فاز نخست پروژه بزرگ احداث و توسعه مجموعه فرهنگی اوحدیه خبر داد و گفت: این مجموعه به‌زودی افتتاح می‌شود و می‌تواند به عنوان یکی از جاذبه‌های



و خانواده کتابخوان و نیز در ۳ حوزه خارج از مجموعه نهاد شامل ترویج کتابخانه عمومی (اعضا، خیرنگاران، معلمان، روحانیون و ...)، ترویج خواندن (افراد، مؤسسات و گروه‌های مردمی و جهادی) و حامیان کتابخانه‌های عمومی (خیرین) اهدا خواهد شد. همچنین نشان ویژه «هم‌خوان» به کتابخانه ارزش آفرین (کاربرمدار و دارای تأثیر اجتماعی) اعطا می‌شود. فرایند داوری این جایزه توسط جمعی از کتابداران و همکاران منتخب سراسر کشور انجام خواهد شد.

به مناسبت هفته کتاب، جایزه ملی «هم‌خوان» نشان کتابخانه عمومی ایران» با هدف شناسایی و تقدیر از الگوهای موفق خدمات کتابخانه‌ای و ارتقای کیفیت فعالیت‌های ترویجی و کتابخوانی در سراسر کشور برگزار می‌شود.

جایزه ملی «هم‌خوان» نشان کتابخانه عمومی ایران» با رویکردی ملی و در راستای ترویج نوآوری در کتابخانه‌های عمومی طراحی شده است و به کتابخانه‌هایی تعلق می‌گیرد که در یکی از حوزه‌های خدمات کتابخانه‌ای با عملکردی خلاقانه، اثربخش و الهام‌بخش در جامعه می‌توان به ایجاد انگیزه برای نوآوری و خلاقیت در خدمات کتابخانه‌ای، الگوسازی و ترویج تجارب موفق، و تقویت جایگاه اجتماعی و فرهنگی کتابخانه‌های عمومی در جامعه اشاره کرد.

نشان «هم‌خوان» در ۹ حوزه خدماتی کتابخانه‌ای شامل کودک، نوجوان، سالمند، گروه‌های خاص، خانواده، خدمات فراکتابخانه‌ای، آموزش و توانمندسازی کاربران

در دومین جلسه ستاد عملیات زمستانی تأکید شد؛

تقویت همکاری دستگاه‌های اجرایی برای مدیریت بارش‌های زمستانی در تبریز



معاون محیط زیست و خدمات شهری شهردار تبریز بر ضرورت افزایش تعامل و هم‌افزایی میان دستگاه‌های اجرایی برای مقابله با بحران‌ها، به‌ویژه در زمان وقوع بارش‌های فصلی تأکید کرد.

نیروهای خدمات شهری مشارکت کنند. این امر نیازمند آموزش و فرهنگ‌سازی از هم‌اکنون است تا در روزهای بحرانی شاهد همدلی و همراهی شهروندان باشیم.

انصاری با بیان اینکه تبریز طی سال‌های اخیر گام‌های مؤثری در مسیر مدیریت علمی و زیست‌محور زمستانی برداشته است، تصریح کرد: با تأکید شهردار تبریز، استفاده از روش‌های نوین برای حفظ محیط‌زیست همچنان در دستور کار قرار دارد. میزان مصرف نمک در این روش به یک‌پنجم کاهش یافته

بعقوب انصاری در دومین جلسه ستاد عملیات زمستانی شهر تبریز که با حضور رؤسا و نمایندگان دستگاه‌های خدمت‌رسان برگزار شد، اظهار کرد: بهره‌گیری آگاهانه از ظرفیت رسانه‌ها می‌تواند نقش مهمی در مدیریت صحیح بحران‌ها و اطلاع‌رسانی مؤثر به شهروندان ایفا کند.

وی با اشاره به اهمیت فرهنگ‌سازی عمومی در کنار اقدامات عملیاتی افزود: مردم باید همچون سال‌های گذشته در بفرروبی کوچه‌ها، کاهش تردهای غیرضروری در زمان بارش و همکاری با

تبریز را شهر جواهرات ایران می‌کنیم

مدیرعامل نمایشگاه بین‌المللی تبریز در پایان اعلام کرد: امسال برای برگزاری ۸۹ نمایشگاه در محل دائمی نمایشگاه بین‌المللی تبریز مجوز صادر شده و تا پایان سال همه آن‌ها برگزار خواهند شد. از این تعداد تاکنون ۵۵ نمایشگاه در زمینه‌های مختلف اجرا شده است و احتمال افزایش تعداد آن‌ها نیز وجود دارد.

ریال از شرکت‌کنندگان کرده بودند. ماهوتی تصریح کرد: اتحادیه طلا و جواهر تبریز مجوزی برای برگزاری نمایشگاه ندارد و اجازه انجام فعالیت‌های انتفاعی در این زمینه را نیز نخواهد داشت. وی افزود: نوزدهمین نمایشگاه تخصصی جواهر، نقره، گهرسنگ‌ها و ماشین‌آلات مربوطه امسال با شکوه خاصی برگزار خواهد شد.

وی افزود: تصمیم برای عدم همکاری با اتحادیه طلا و جواهرات تبریز با هدف جلوگیری از سوءاستفاده مالی برخی افراد اتخاذ شده است، چرا که در بررسی‌ها مشخص شد در حالی که غرفه‌ها در نمایشگاه با قیمت هر مترمربع چهار میلیون ریال واگذار می‌شود، برخی افراد اقدام به دریافت تا ۲۸ میلیون و ۵۰۰ هزار

ادامه از صفحه اول

انتخاب ۲۰۷ نوازنده و ۱۶ گروه برای رقابت در بخش مسابقه

جشنواره موسیقی «شهریار»

(شامل ۶۲ گروه خارج از استان و ۳۳ گروه از استان آذربایجان شرقی) آثار خود را به دبیرخانه جشنواره ارسال کردند. آثار دریافتی از ۱۴ استان کشور شامل آذربایجان شرقی، آذربایجان غربی، تهران، البرز، قزوین، اصفهان، مشهد، شیراز، کرمانشاه، کرمان، ارومیه، لرستان، خراسان شمالی، یزد و گیلان ارسال شده است.در مرحله مسابقه این جشنواره، هنرمندانی از ۷ استان کشور شامل آذربایجان شرقی، تهران، البرز، قزوین، اصفهان، مشهد و شیراز حضور دارند.

دستگاهی ایرانی «شهریار» با اعلام این خبر افزود: پس از ارزیابی آثار ارسالی، ۲۰۷ نوازنده در بخش تکنوازی و تک‌خوانی و ۱۶ گروه موسیقی به مرحله نهایی بخش مسابقه این جشنواره راه یافتند. از میان گروه‌های برگزیده، ۱۰ گروه از استان آذربایجان شرقی و ۶ گروه از سایر استان‌ها حضور خواهند داشت. همچنین ۷ گروه دیگر در بخش جنبی و غیررقابتی برنامه اجرا خواهند کرد. در مجموع، ۳۵۲ شرکت‌کننده در بخش تکنوازی و تک‌خوانی و ۹۵ گروه موسیقی



دبیرخانه نخستین جشنواره سراسری موسیقی دستگاهی ایرانی «شهریار» اعلام کرد: ۲۰۷ نوازنده و ۱۶ گروه برای رقابت در بخش مسابقه جشنواره «شهریار» انتخاب شده‌اند. دبیرخانه نخستین جشنواره سراسری موسیقی

ادامه از صفحه اول

«شهر خنده»؛ بازگشت لبخند به روزهای پراضطراب جامعه

نیست، درمان است. اگر حمایت شود، حتی فیلم‌های کمدی ترکی می‌تواند به جریان فرهنگی مؤثر در کشور تبدیل شود.»

در ادامه نشست، ناصر هاشمی، بازیگر طنزپرداز باسابقه، گفت: «پس از ۴۵ سال فعالیت هنوز از حضور روی صحنه لذت می‌برم. خنداندن مردم زیباترین لحظه زندگی من است.» علی‌رضا رنجی‌پور نیز تأکید کرد: «هدف ما خلق فضایی صمیمی و شاد است. حتی با تغییر ذائقه‌ها، با عشق و پشتکار می‌توان مردم را خنداند. راز ماندگاری طنز در همین عشق به کار است.»

تلاش می‌کنیم خنده را از دل موقعیت بیرون بکشیم، نه از رفتار سطحی. کمدی زنده در لحظه اتفاق می‌افتد و واکنش تماشاگر بخش مهمی از اجراست.»

وی همچنین استفاده از بلاگرها و چهره‌های مجازی در تئاتر را مثبت ارزیابی کرد، مشروط بر اینکه آموزش دیده باشند: «طنز نیازمند شناخت موقعیت است نه اغراق و شوخی‌های سطحی.»

نهرین در پایان افزود: «باید نسل جدید را شناخت و با زبان خودشان ارتباط برقرار کرد. طنز بهترین پل میان نسل‌هاست؛ خنده فقط تفریح

در قالب این طرح، با تملک و الحاق بیش از هفت هزار مترمربع از اراضی و اماکن مجاور، مساحت مجموعه از یک‌هزار مترمربع به هشت هزار مترمربع افزایش یافته است و اکنون از طریق خیابان دانشسرا به یکی از شریان‌های اصلی شهر دسترسی دارد. شهردار مراغه میزان اعتبار هزینه‌شده برای اجرای این پروژه را ۱۵۰ میلیارد تومان اعلام کرد و گفت: از این میزان، ۱۱۵ میلیارد تومان به تملک اراضی و ۳۵ میلیارد تومان به عملیات احداث و بهسازی اختصاص یافته است.

جایزه ملی «هم‌خوان» نشان کتابخانه عمومی ایران» برگزار می‌شود

شرایط شرکت در جایزه «هم‌خوان» تمامی کتابخانه‌های عمومی کشور (اعم از شهری، روستایی و سیار) که با برنامه‌ریزی هدفمند، خلاقیت در ارائه خدمات، مستندسازی دقیق فعالیت‌ها و جلب مشارکت حداکثری کتابداران و اعضا، موفق به اجرای طرح‌ها و خدمات شاخص شده‌اند، می‌توانند در این جایزه شرکت کنند.

فعالیت‌ها و خدمات ارائه‌شده باید از تاریخ ۱ مهر ۱۴۰۳ تا ۳۱ شهریور ۱۴۰۴ انجام شده و دارای استمرار باشند.

آثار و مستندات نیز باید بر اساس محورهای جایزه (مندرج در پیوست) تکمیل و تا روز یکشنبه ۴ آبان‌ماه ۱۴۰۴ در سامانه <https://platzaar.ir/hamkhan> بارگذاری شوند.

گفتنی است، در ۲۴ آبان‌ماه و همزمان با روز ملی کتاب، کتابخوانی و کتابدار، از برگزیدگان نخستین دوره جایزه ملی «هم‌خوان» نشان کتابخانه عمومی ایران» تقدیر خواهد شد.

خبر

بناب یکی از قطب‌های مهم علمی و اقتصادی آذربایجان شرقی است

مدیرکل آموزش و پرورش آذربایجان شرقی بناب را به عنوان یکی از قطب‌های مهم علمی و اقتصادی استان معرفی کرد و بر نقش تأثیرگذار دانش‌آموزان نخبه این دیار در پیشرفت آینده منطقه تأکید کرد.

عصر چهارشنبه در مراسم تجلیل از نخبگان و دانش‌آموزان المپیادی شهرستان بناب، این شهر به عنوان یکی از قطب‌های مهم علمی و اقتصادی استان آذربایجان شرقی معرفی شد. اسفندیار صادقی، مدیرکل آموزش و پرورش استان آذربایجان شرقی، در این مراسم با تقدیر از دانش‌آموزان موفق بنایی که در کنکور سراسری امسال رتبه‌های درخشان کسب کردند، اظهار داشت: امیدواریم دانش‌آموزان این شهرستان با تلاش و پشتکار بیشتر، نقش پررنگ‌تری در پیشرفت علمی و اقتصادی استان و کشور ایفا کنند.

وی برنامه‌ریزی را یکی از کلیدی‌ترین عوامل موفقیت برشمرد و تأکید کرد: اگر فردی در کارهای خود برنامه‌ریزی نداشته باشد، در واقع بهترین برنامه را برای شکست خود تنظیم کرده‌است.مدیرکل آموزش و پرورش استان در پایان از تمامی معلمان و کارکنان آموزش و پرورش قدردانی کرد و افزود: انتظار داریم این قشر فرهیخته، دانش‌آموزانی متفکر و نخبه برای ساختن آینده‌ای درخشان در این شهرستان پرورش دهند.



پیام آذربایجان

شنبه ۳ آبان ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۲۱۷۶

اقتصاد

خبر

چگونه برنامه‌ریزی شهری آینده انسان محور را شکل می‌دهد

یعقوب فتح اله زاده سردودی -
کارشناس ارشد برنامه ریزی شهری



گذر از رویکرد خودرهمحور به سمت انسانمحوری در برنامه‌ریزی شهری، تحولی بنیادین در شهرها ایجاد کرده است که علاوه بر بهبود کیفیت زندگی در شهرها، با ایجاد فضاهای سبز، حمل‌ونقل پایدار و مشارکت فعال شهروندان، آینده‌ای پایدار و دوستدار انسان و محیط زیست را برای شهرها رقم می‌زند. هر خودرو برای پارک شدن به حدود ۱۲ متر مربع فضا نیاز دارد و در یک خیابان با طول ۵۰ متر، حدود ۳۰۰ متر مربع از فضا به خودروها اختصاص می‌یابد، اما این فضا می‌تواند به شیوه‌های متنوعی برای منافع مردم بازطراحی شود. برای مثال می‌توان آن را به پیاده‌رو، مسیر دوچرخه‌سواری، فضای سبز یا مناطق عمومی تبدیل کرد و با مشارکت جامعه، فعالیت‌های مختلفی همچون ورزش، تفریح، رویدادهای فرهنگی و هنری، گردهمایی‌های اجتماعی یا حتی باغبانی و فعالیت‌های مرتبط با طبیعت را برگزار کرد.

نقش فناوری و داده‌محوری در برنامه‌ریزی شهری

فناوری‌های داده محور نقش مهمی در پیشبرد برنامه‌ریزی شهری انسان‌محور ایفا می‌کنند. پلتفرم‌هایی همچون آزمایشگاه شهرهای آینده با تحلیل دقیق داده‌های مربوط به الگوهای جابه‌جایی، استفاده از فضاهای عمومی و نیازهای جامعه، به تدوین استراتژی‌های توسعه شهری هدفمند و کارآمد کمک می‌کنند.

افزون بر این، ابزارهای نوآورانه‌ای با بهره‌گیری از هوش مصنوعی، نمای خیابان گوگل و تخصص کارشناسان دوچرخه‌سواری توسعه یافته‌اند که به کاربران سراسر جهان امکان می‌دهند تا زیرساخت دوچرخه‌سواری به سبک هلندی را در محیط خود شبیه‌سازی و طراحی کنند. این پلتفرم‌ها به کاربران اجازه می‌دهد با طرح‌های مختلف شهری، فضای خیابان‌های خود را به شیوه‌ای انسان‌محور و دوچرخه‌دوست بازآفرینی کنند.

مشارکت فعال شهروندان در فرایند برنامه‌ریزی

مشارکت شهروندان یکی از عوامل کلیدی در موفقیت تحول شهری انسان‌محور است. ایجاد فرصت‌های کم‌هزینه، مراکز اجتماعی و برنامه‌های مشارکتی می‌تواند مردم را به صورت فعال‌تر در فرایند برنامه‌ریزی وارد کند. تجربه‌های موفق همچون رویکرد پایین به بالای لندن نشان می‌دهد که با ایجاد شبکه‌هایی برای گردهم آوردن ساکنان، مشارکت جامعه در تصمیم‌گیری‌های شهری تقویت می‌شود و حس تعلق و مسئولیت‌پذیری افزایش می‌یابد. تعادل و همسویی منافع ذی‌نفعان مختلف در برنامه‌ریزی شهری یکی از چالش‌های اساسی تحول شهری انسان‌محور است. اگرچه بخش عمومی استانداردهای طراحی شهری را تعیین می‌کند، اما متقاعد کردن نهادهای سیاسی و عموم مردم برای اولویت دادن به رویکردهای انسان‌محور به جای برنامه‌ریزی سنتی خودرومحور، نیازمند تلاش مستمر، گفت‌وگو و همکاری گسترده میان تمام طرف‌ها است. جذاب‌تر شدن شهرها برای زندگی به واسطه توسعه فضاهای انسان‌محور، مسئله گران‌سازی محله و افزایش قیمت‌ها به یک دغدغه مهم تبدیل شده است. حفظ دسترسی‌پذیری و مقرون‌به‌صرفه بودن مسکن برای تمام اقشار جامعه به‌ویژه گروه‌های کم‌درآمد، چالشی بزرگ است. مدل تعاونی مسکن در زوریخ که بر نیازهای جامعه به جای سودآوری تمرکز دارد، نمونه‌ای موفق در این زمینه به‌شمار می‌رود. همچنین، مسکن اجتماعی وین به‌عنوان الگویی موفق در حفظ تعادل میان توسعه شهری و عدالت اجتماعی مطرح است. تأکید بر سیاست‌های بر پایه پیشگیری و حمایتی برای جلوگیری از کنار گذاشتن ساکنان کم‌درآمد در توسعه‌های انسان‌محور، از نکات اساسی این رویکردها است. این روند تحول شهری تنها به تغییر ساختارهای فیزیکی محدود نمی‌شود، بلکه به ایجاد تغییر بنیادین در آگاهی و نگرش اجتماعی نیز منجر می‌شود. به نظر می‌رسد که خیابان‌ها و جامعه در یک چرخه متقابل و تقویت‌کننده همدیگر را شکل می‌دهند و هر دو نقش کلیدی در پیشبرد آینده‌ای پایدار، فراگیر و انسان‌محور ایفا می‌کنند. شهرها و ساکنان آنها به‌طور جمعی مسیر تحقق این آینده را هموار می‌کنند.



در ادامه این نشست، عبدالرزاق میرآب، مشاور استاندارد آذربایجان شرقی در امور ایثارگران نیز با تأکید بر تبدیل شعارها به عمل در حمایت از خانواده‌های شهدا اظهار داشت: باید با برنامه‌ریزی دقیق و همکاری بین‌دستگاهی، مشکلات معیشتی، فرهنگی و اجتماعی این عزیزان را برطرف کنیم. بسیاری از خانواده‌های شهدا همچنان با دغدغه‌های اقتصادی روبه‌رو هستند و حل این مشکلات، از مهم‌ترین وظایف مسئولان محسوب می‌شود.

مشاور وزیر کشور بر ترویج و توسعه فرهنگ ایثار و شهادت تأکید کرد

وی با اشاره به رشادت‌های شهیدان دفاع مقدس و شهدای مقاومت در جنگ ۱۲ روزه، خانواده‌های معظم شهدا را امانت‌داران راه ایثار و شهادت توصیف کرد و گفت: ترویج ارزش‌های ایثار و شهادت تنها با سخنرانی و شعار محقق نمی‌شود، بلکه نیازمند اقدام عملی، توجه جدی به معیشت و منزلت خانواده‌های شهدا و ایثارگران و همراهی همه‌جانبه دستگاه‌های اجرایی است.

مشاور وزیر کشور در امور ایثارگران، بر اهمیت ترویج و توسعه فرهنگ ایثار و شهادت و توجه ویژه به خانواده‌های معظم شهدا و ایثارگران تأکید کرد.

علیرضا دانش‌پژوه، در نشست شورای ترویج و توسعه فرهنگ ایثار و شهادت شهرستان سراب، رسیدگی به وضعیت معیشتی و حمایت همه‌جانبه از خانواده‌های شهدا و ایثارگران را کلید اصلی پاسداشت این فرهنگ مقدس دانست.

بانک رفاه کارگران نخستین قرارداد واگذاری مطالبات را در سامانه فکتورینگ وزارت امور اقتصادی و دارایی ثبت کرد

وی افزود: این قرارداد در راستای تأمین مالی زنجیره تولید صنعت لاستیک و به‌ویژه حمایت از اشتغال و سرمایه‌گذاری در استان کردستان منعقد شده است. مواد اولیه مورد نیاز این صنعت از طریق شرکت سرمایه‌گذاری توسعه صنایع لاستیک زنجان تأمین می‌شود و اجرای این طرح نقش مهمی در تقویت پیوند تولیدی میان استان‌ها دارد.

مدیرعامل بانک رفاه کارگران تصریح کرد: اقدامات زیرساختی اعم از تهیه فرم‌های قرارداد سه‌جانبه و الزامات سامانه‌ای از جمله سامانه مه‌تاب توسط بانک مرکزی ج.ا.ا. انجام و در اختیار شبکه بانکی قرار داده شده است. باتوجه به لزوم وجود یک سامانه متمرکز جهت جمع‌کردن قراردادهای فکتور شده در شبکه بانکی، این سامانه نیز با پشتکار وزارت امور اقتصادی و دارایی انجام که به محض عملیاتی شدن تست‌های مربوطه و راه‌اندازی، اولین فقره (معروف به نخ زنجان) منعقد شده و مرحله نخست آن به مبلغ ۱۳۰۰ میلیارد ریال اجرایی شده است.



بنگاه‌های اقتصادی کشور، قاعده‌مند کردن تسهیلات مالی، تسریع در گردش سرمایه و رشد اقتصادی، ابزار پذیرش مطالبات قراردادی (فکتورینگ) به‌عنوان ابزاری نوین در دستور کار این بانک قرار گرفته است. دکتر لاله‌گانی با اشاره به ثبت قرارداد فاکتورینگ مربوط به زنجیره تولید در صنعت لاستیک در سامانه وزارت امور اقتصادی و دارایی گفت: این قرارداد به ارزش ۵۰۰۰ میلیارد ریال میان شرکت لاستیک بارز کردستان و شرکت سرمایه‌گذاری توسعه صنایع لاستیک زنجان (معروف به نخ زنجان) منعقد شده و مرحله نخست آن به مبلغ ۱۳۰۰ میلیارد ریال اجرایی شده است.

همزمان با نوزدهمین جلسه شورای ملی تأمین مالی در محل وزارت امور اقتصادی و دارایی، نخستین قرارداد «واگذاری مطالبات» با عملیات بانک رفاه کارگران در سامانه فکتورینگ این وزارتخانه ثبت و رونمایی شد.

به گزارش روابط عمومی بانک رفاه کارگران، با حضور دکتر مدنی‌زاده وزیر امور اقتصادی و دارایی، مهندس اتابک وزیر صنعت، معدن و تجارت، نمایندگان مجلس شورای اسلامی، دکتر لاله‌گانی مدیرعامل بانک رفاه کارگران و جمعی از مدیران ارشد اقتصادی کشور، مراسم رونمایی از ثبت قرارداد بانک رفاه کارگران با یکی از شرکت‌های فعال در صنعت لاستیک کشور به عنوان نخستین قرارداد واگذاری مطالبات در سامانه فکتورینگ این وزارتخانه برگزار شد.

مدیرعامل بانک رفاه کارگران طی سخنانی در این مراسم گفت: در راستای منویات مقام معظم رهبری (مدظله‌العالی) و اجرای سیاست‌های کلان اقتصادی دولت محترم چهاردهم مبنی بر توسعه ابزارهای نوین تأمین مالی زنجیره‌ای و باهدف حمایت از

ادامه از صفحه اول

خانم سخنگوی دولت، چطور خط فقر ۶ میلیون تومان است؟

فقر ادعایی دولت برای سه نفر همین حدود است! فقر به سر می‌برند)، سخنگوی دولت مدعی‌ست هر فردی که سال قبل ۶ میلیون و ۱۲۸ هزار و ۷۳۹ تومان درآمد داشته، فقیر نبوده! و البته این ادعا، مثل سایر ادعاهای مقامات دولتی، فاقد توضیحات و شفافیت است؛ مشخص نیست سخنگوی دولت این عدد را با این جزئیات کامل از کجا آورده: ۶ میلیون و ۱۲۸ هزار و ۷۳۹ تومان! احتمالاً نظریه و استراتژی کلان دولت این است که ثابت کنند کارگر سرپرست یک خانوار سه نفره که ۱۵ میلیون حقوق می‌گیرد با احتساب یارانه برای ۳ نفر و کالابریک واریزی، دستمزدش به بیش از ۱۸ میلیون و ۵۰۰ هزار تومان می‌رسد و در نتیجه دیگر زیر خط فقر نیست، چون خط

میانگین درآمد خانوار سه نفره در تهران ۱۲ میلیون و ۱۲۸ هزار و ۷۳۹ تومان است. این عدد با احتساب یارانه برای ۳ نفر و کالابریک واریزی، دستمزدش به بیش از ۱۸ میلیون و ۵۰۰ هزار تومان می‌رسد و در نتیجه دیگر زیر خط فقر نیست، چون خط

پایه سنوات به چه کسانی تعلق می‌گیرد؟

کار دائم و موقت مشمول قانون کار که دارای یک سال سابقه کار شده و با یک سال از دریافت آخرین پایه (سنوات) آنان در همان کارگاه گذشته باشد، اعم از اینکه حق سنوات با مزایای پایان کار خود را تسویه حساب کرده باشند یا خیر، مشمول دریافت پایه (سنوات) خواهند بود.

طبق بند ۲ بخشنامه مزدی که به صورت نمونه در بالا ذکر شد، شرایطی برای تعلق پایه سنوات در نظر گرفته شده است که به صورت زیر هستند:

(الف) کارگر باید حداقل یک سال سابقه کار در کارگاه را داشته باشد.

(ب) یک سال از دریافت آخرین پایه سنواتی کارگر گذشته باشد.

(ج) کارگران فصلی هم مشمول دریافت پایه سنوات هستند.

(د) کارگران با قرارداد کار مدت موقت که در پایان قرارداد کار خود، سنوات (مزایای پایان کار) خود را دریافت کرده باشند نیز مشمول دریافت پایه سنوات هستند.

(ه) اگر کارگری مدتی در کارگاهی مشغول به کار بوده بعد از کارگاه خارج شده و دوباره بازگشته باشد، سوابق قبلی وی در محاسبه پایه سنوات موثر خواهد بود.

(و) به کارگران شاغل در کارگاه‌های دارای طبقه‌بندی مشاغل و فاقد طبقه‌بندی مشاغل پایه سنوات تعلق می‌گیرد.

پایه سنوات در قرارداد کار دائم و موقت چه تفاوتی دارد؟ تفاوت پایه سنوات در قراردادهای کار دائم و موقت از سال ۱۳۹۲ ایجاد شد. در بخشنامه‌های مزد تا سال ۱۳۹۱ تبصره ۳ بند ۲ در بخشنامه‌های مزد وجود نداشت. این تبصره در بخشنامه مزد سال ۱۳۹۲ اضافه



جدگانه، در بخش‌های بعد توضیح داده می‌شود.

چه شرایطی برای تعلق پایه سنوات لازم است؟

بخشی از مصوبه بخشنامه‌های مزد در ارتباط با پایه سنوات به صورت زیر است: ۲. به کارگرانی که در سال ۱۴۰۴ دارای یک سال سابقه کار شده یا یک سال از دریافت آخرین پایه سنواتی آنان گذشته باشد، روزانه مبلغ ۹۴۰۰۰ ریال نیز به عنوان پایه (سنوات) پرداخت خواهد شد.

تبصره ۱: پرداخت مبلغ مربوط به پایه سنواتی کارگران مشمول طرح‌های طبقه‌بندی مشاغل مصوب وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی با در نظر گرفتن رقم فوق‌الذکر برای گروه یک با توجه به دستورالعمل و جدول اعلامی توسط اداره کل روابط کار، جبران خدمت و بیمه بیکاری صورت می‌گیرد.

تبصره ۳: بر اساس مصوبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۵ شورای عالی کار و در راستای تقویت مهارت محوری و بهره‌مندی تمامی کارگران و در نتیجه رضایت‌مندی کارگران با سابقه، از ابتدای سال ۱۴۰۴ همه کارگران دارای قرارداد

پایه سنوات یکی از عبارتهایی از قانون کار است که در مورد آن سوالات زیادی مطرح می‌شود. اینکه پایه سنوات به چه کسانی تعلق می‌گیرد ابتدا باید بدانیم پایه سنوات چیست و سپس شرایط تعلق پایه سنوات را بررسی کرده و در نهایت تاثیر پایه سنوات در حقوق پایه، عیدی و پاداش، اضافه کاری، سنوات و سایر موارد تبعی مزد را بررسی کنیم.

پایه سنوات چیست؟

پایه سنوات یکی از اقلام مزدی است که در بخشنامه مزد سالانه تعریف و تعیین شده است. عبارت پایه سنوات هم معنی و معادل عبارت‌های مزد پایه، پایه سنواتی، مزد پایه (سنوات) بوده و با این عبارت‌ها نیز شناخته می‌شود.

دقت شود که «پایه سنوات» با عبارت‌های «سنوات» و «حق سنوات» متفاوت هستند و نباید با یکدیگر اشتباه گرفته شوند یا به جای هم به کار روند.

در بخشنامه‌های مزد سالانه، پایه سنوات به صورت روزانه تعریف شده و مبلغ آن همراه با حقوق کارگران (روزانه، هفتگی یا ماهانه) پرداخت می‌شود.

آیا پایه سنوات به پایه حقوق اضافه می‌شود؟

اینکه حقوق چه تعریفی دارد و چه آیت‌هایی جزو حقوق و مزد تلقی می‌شوند در مقاله قبلی به طور کامل توضیح داده شده است. همانطور که در قسمت قبل هم توضیح داده شد پایه سنوات ماهیت مزدی و حقوقی داشته و به حقوق پایه کارگران اضافه می‌شود. اینکه پایه سنوات و حقوق به صورت یکجا در قرارداد کار، حکم کارگزینی و فیش حقوقی درج شود یا به صورت

چطور با یک روتین ۵ دقیقه‌ای صبحگاهی، عملکرد ذهنی‌مان را تقویت کنیم؟

خون را فعال می‌کند.
۲. **تنفس عمیق**

تنفس کنترل‌شده باعث افزایش اکسیژن‌رسانی به مغز، کاهش اضطراب، و تنظیم ضربان قلب می‌شود. این تکنیک در مطالعات روان‌فیزیولوژیک به‌عنوان ابزار تنظیم خلق‌و‌خو شناخته شده است. کافیتس چهار ثانیه دم، هفت ثانیه مکث و در طول هشت ثانیه بازدم داشته باشید.

می‌تواند تمرکز، خلق‌و‌خو و آمادگی ذهنی را به‌طور چشمگیری بهبود ببخشد. این روتین شامل چهار مرحله‌ست: نوشیدن آب گرم، تنفس عمیق، کشش بدن، و نوشتن هدف روزانه.

مراحل روتین صبحگاهی و فواید علمی آن

۱. نوشیدن آب گرم با معده خالی

باعث تحریک گوارش، افزایش متابولیسم و دفع سموم می‌شود. همچنین بدن را از حالت خواب خارج کرده و گردش

رعایت یک روتین صبحگاهی کوتاه اما هدمند، می‌تواند عملکرد ذهنی، تمرکز و خلق‌و‌خو را در روزهای سرد پاییزی بهبود بخشد. این روتین نه‌تنها زمان‌بر نیست، بلکه با تکرار روزانه، اثرات بلندمدت بر سلامت روان و بهره‌وری دارد. در روزهای سرد پاییزی، شروع روز با انرژی ذهنی بالا می‌تواند چالش‌برانگیز باشد. اما یک روتین ساده و علمی، تنها در ۵ دقیقه،

هشدار به والدین؛ به کودکان‌تان رشوه ندهید!

می‌توانند به الگوهای ناسالم مانند سوءاستفاده عاطفی یا دستکاری دیگران در روابط شخصی و حرفه‌ای تبدیل شوند. برای مثال، کودکی که یاد می‌گیرد با دادن یک نقاشی یا بغل کردن والدین، می‌تواند از انجام تکالیفش معاف شود، ممکن است در آینده از روش‌های مشابه برای فرار از مسئولیت‌ها استفاده کند.

کاهش انگیزه درونی و مسئولیت‌پذیری

وقتی کودک با رشوه دادن به خواسته‌هایش می‌رسد، انگیزه درونی او برای انجام رفتارهای درست یا پذیرش مسئولیت کاهش می‌یابد. به جای اینکه کودک یاد بگیرد وظایفش را به خاطر ارزش ذاتی آن‌ها یا برای رشد شخصی انجام دهد، به دنبال راه‌های میانبر برای دستیابی به اهدافش خواهد بود. این موضوع می‌تواند مانع از رشد مهارت‌های مهمی مانند خودکنترلی، مدیریت زمان و تعهد به وظایف شود.

تأثیر منفی بر رشد مهارت‌های حل مسئله

کودک‌انی که از رشوه دادن به عنوان راهی برای رسیدن به خواسته‌هایشان استفاده می‌کنند، ممکن است کمتر به دنبال یادگیری مهارت‌های حل مسئله باشند. به جای مواجهه مستقیم با چالش‌ها یا یادگیری نحوه مذاکره سالم و منطقی، آن‌ها به روش‌های غیرمستقیم و ناسالم وابسته می‌شوند. این امر می‌تواند در بلندمدت توانایی آن‌ها را در مدیریت مشکلات زندگی کاهش دهد.

راهکارهای جایگزین برای پیشگیری

برای جلوگیری از پیامدهای منفی دریافت رشوه از کودک، والدین و مربیان می‌توانند از روش‌های تربیتی سالم و سازنده استفاده کنند: تعیین قوانین و انتظارات روشن: ایجاد قوانین مشخص و ثابت در خانه یا محیط آموزشی به کودک کمک می‌کند تا درک کند که رفتارها و وظایف او بدون نیاز به معامله باید انجام

ظاهری) می‌تواند خواسته‌های خود را به دست آورد، این الگو به بخشی از رفتار او تبدیل می‌شود. این نوع تعامل، به جای تقویت ارزش‌هایی مانند صداقت، همدلی و احترام متقابل، کودک را به سمت روابط معامله‌گرانه سوق می‌دهد. او ممکن است در آینده نیز از این روش برای تأثیرگذاری بر دیگران استفاده کند، که می‌تواند به کاهش کیفیت روابط اجتماعی او منجر شود. برای مثال، کودکی که عادت کرده با رشوه دادن به خواسته‌هایش برسد، ممکن است در بزرگسالی به جای ایجاد روابط مبتنی بر اعتماد، به دنبال دستکاری دیگران برای کسب منافع شخصی باشد.

تضعیف اقتدار والدین و مربیان

وقتی بزرگسالان به رشوه‌های کودک تن می‌دهند، ممکن است ناخواسته اقتدار تربیتی خود را تضعیف کنند. کودک در این موقعیت احساس می‌کند که می‌تواند با استفاده از پاداش یا رفتارهای خاص، کنترل اوضاع را در دست بگیرد. این امر می‌تواند به کاهش احترام کودک به والدین یا مربیان منجر شود و رابطه‌ای نامتعادل ایجاد کند که در آن کودک به جای یادگیری مسئولیت‌پذیری، به دنبال راه‌هایی برای دور زدن قوانین است. برای مثال، اگر کودکی با وعده مرتب کردن اتاقش از والدین بخواهد که تنبیه او را لغو کنند و والدین بپذیرند، این پیام به کودک منتقل می‌شود که قوانین انعطاف‌پذیر هستند و می‌توان با معامله از آن‌ها فرار کرد.

یادگیری الگوهای ناسالم مانند دستکاری عاطفی

دریافت رشوه از کودک می‌تواند او را به سمت یادگیری رفتارهای دستکاری‌گرانه سوق دهد. کودک ممکن است متوجه شود که با استفاده از ابزارهایی مانند گریه، ابراز محبت غیرواقعی یا حتی تهدید به بدرفتاری، می‌تواند بزرگسالان را تحت تأثیر قرار دهد. این رفتارها در بلندمدت



کوچک، یا حتی ابراز محبت بیش از حد، سعی می‌کند بزرگسالان را به انجام خواسته‌اش (مثلاً چشم‌پوشی از تنبیه، اجازه برای کاری خاص یا کسب امتیاز اضافی) ترغیب کند. اگرچه این رفتار ممکن است در کوتاه‌مدت به نظر مؤثر یا حتی بامزه بیاید، اما در بلندمدت می‌تواند الگوهای ناسالم و مخربی را در شخصیت و رفتار کودک نهادینه کند.

این مطلب به بررسی آسیب‌های دریافت رشوه از کودک و راهکارهای جایگزین برای پرورش رفتارهای سالم و مسئولانه می‌پردازد.

آسیب‌های دریافت رشوه از سوی کودک تقویت رفتارهای معامله‌گرانه و کاهش ارزش‌های اخلاقی

وقتی کودک یاد می‌گیرد که با دادن چیزی (مثل یک شیء، وعده رفتار خوب یا محبت

وقتی کودکی با پیشنهاد پاداش یا محبت، بزرگسالان را به انجام خواسته‌هایش ترغیب می‌کند و این رفتار پذیرفته می‌شود، ممکن است الگوهای ناسالمی مانند دستکاری عاطفی، کاهش مسئولیت‌پذیری و روابط معامله‌گرانه در او شکل بگیرد.

دریافت رشوه از سوی کودک، به معنای پذیرش پاداش، امتیاز یا حتی محبت از طرف کودک در ازای انجام یا چشم‌پوشی از خواسته‌ای توسط والدین، مربیان یا دیگر بزرگسالان، رفتاری است که می‌تواند به ظاهر بی‌ضرر یا حتی نشانه‌ای از زیرکی کودک تلقی شود. با این حال، این عمل می‌تواند اثرات منفی عمیقی بر رشد اخلاقی، عاطفی و اجتماعی کودک داشته باشد.

این رفتار معمولاً زمانی رخ می‌دهد که کودک، به صورت آگاهانه یا ناخودآگاه، با پیشنهاد چیزی مانند رفتار خوب موقتی، هدیه‌ای

چگونه دوران پراسترس نوجوانی را با فرزندان مان به آرامی طی کنیم؟

مدیریت چالش‌ها و تعارضات

تعارضاتی که میان شما و نوجوان رخ می‌دهد، فرصت‌های خوبی برای یادگیری و حل مسائل به نوجوان می‌دهد.

حمایت از فردیت نوجوانان

یکی از مهم‌ترین وظایف والدین این دوره، احترام گذاشتن به انتخاب‌ها و علایق مستقل فرزندان در مسیر رسیدن به زندگی با هویت منحصر به فرد است.

توجه به سلامت والدین

دکتر پیک‌هاردت همچنین به اهمیت مراقبت از خود والدین اشاره کرده و آن‌ها را تشویق به حفظ سلامت روحی و جسمی خود می‌کند.

نکات مفید برای عبور از دوران نوجوانی

در ادامه نکات دیگری از کتاب به شما ارائه می‌شود که می‌تواند روابط شما با فرزند نوجوانتان را بهبود بخشد.

پذیرش فرآیند جدایی

نوجوانان به دنبال استقلال و هویت خود هستند. این طبیعی است و والدین باید به جای مقابله، آن را حمایت کنند.

درک نقش دوستان

تأثیرپذیری از دوستان در دوران نوجوانی طبیعی است. والدین باید این روابط را درک کرده و به روابط سالم فرزندان خود احترام بگذارند.

مواجهه با خطرپذیری

رفتارهای پرخطر نوجوانان نیازمند گفتگوهای باز، آموزش و راهنمایی به جای ممنوعیت مطلق است.

ایجاد نظم آموزشی

هدف از نظم باید تشویق نوجوانان به مسئولیت‌پذیری و ارتقاء رفتار باشد، نه صرفاً تنبیه.

تشویق استقلال

اجازه دادن به نوجوان برای تجربه مسئولیت‌ها و تصمیم‌گیری‌های خود، به ایجاد اعتماد به نفس و خودمختاری کمک می‌کند.

ایجاد استقلال

در این مرحله، نوجوانان تلاش می‌کنند تا هویت خود را از خانواده جدا کنند، خودمختاری‌شان را پرورش دهند و از وابستگی به سوی استقلال پیش بروند.

شکل دهی هویت

نوجوانان با سوالاتی مثل «من کی هستم؟» روبرو شده و انواع نقش‌ها، باورها و علایق را امتحان می‌کنند. این تمرین‌ها بخشی از فرآیند شناخت خودشان است.

رابطه و صمیمیت

با گذر از مراحل نوجوانی، فرزندان روابط خود خارج از خانواده را گسترش می‌دهند؛ این روابط شامل دوستی‌ها و حتی روابط عاشقانه است.

قصد و برنامه‌ریزی آینده

نوجوانان در این مرحله به کشف مسیرهای شغلی و تعیین اهداف می‌پردازند و به بررسی اقداماتی که با علایق و هویت آن‌ها سازگار باشند، می‌پردازند.

نقش والدین در دوران نوجوانی

دکتر پیک‌هاردت تأکید می‌کند که والدین باید نقش خود را با رشد کودک تغییر دهند. از والدگری مستقیم به سمت نقش مشاوره‌ای و حمایتی حرکت کنند.

شناخت رفتارهای نوجوانان

کتاب به والدین کمک می‌کند که رفتارهای پیچیده و گاه غیرقابل پیش‌بینی نوجوان را بهتر درک کنند. سرکشی و انتقاد در این دوره معمولی است و بخشی از فرآیند رشد شخصی آن‌هاست.

ارتباط مؤثر با نوجوانان

ارتباط درست، در دوران نوجوانی اهمیت بسیاری دارد و نیازمند گوش دادن فعال، تأیید احساسات و انتخاب زمان مناسب برای گفتگوهاست.

تعیین مرزهای لازم

مرزگذاری صحیح از نیازهای حیاتی نوجوانان است. این مرزها باید باعث آموزش مسئولیت‌پذیری و افزایش اعتماد به نفس آنان شوند.

دکتر کارل ای. پیک‌هاردت، روانشناس برجسته، در کتاب «بقا در دوران نوجوانی فرزندان» راهنمایی جامع برای عبور والدین از چالش‌های دوران نوجوانی ارائه می‌دهد؛ کتابی که با تقویت درک والدین از تغییرات جسمی، عاطفی و اجتماعی فرزندان، مسیر تعامل سازنده‌تر را هموار می‌کند.

کتاب تازه‌ای از دکتر کارل پیک‌هاردت با عنوان «بقا در دوران نوجوانی فرزندان» منتشر شده و به بررسی چالش‌های ویژه‌ای می‌پردازد که والدین و فرزندان نوجوان با آن روبرو می‌شوند.

دوران نوجوانی، مرحله‌ای پر از تغییرات گسترده است. در این مرحله، کودکان دوران کودکی خود را کنار می‌گذارند و به سوی بزرگسالی حرکت می‌کنند.

راهکارهایی برای عبور از نوجوانی کمک به والدین برای مدیریت سال‌های نوجوانی فرزندان

این مرحله معمولاً با تغییرات سریع در زمینه‌های جسمی، عاطفی و اجتماعی همراه است. این تغییرات گاهی به شکل نوسانات خلقی، استقلال‌طلبی و حتی سرکشی نمود پیدا می‌کنند.

برای والدین هم، این دوره می‌تواند به مانند پیمایش در مسیرهای پیچیده و ناآشنا باشد.

روابط و دینامیک میان والدین و نوجوانان اغلب تحت آزمایش قرار می‌گیرد و در نهایت شکل جدیدی به خود می‌گیرد.

برای داشتن یک انتقال سالم در این مرحله، درک رفتارها و رشد نوجوان ضروری است. و این همان جایی است که دکتر پیک‌هاردت با بینش‌های کاربردی کتابش، راهنمایی‌های ارزشمندی ارائه می‌دهد.

کتاب او به والدین کمک می‌کند تا نه تنها از این سال‌های چالش‌برانگیز عبور کنند، بلکه بتوانند از آن لذت ببرند و به لحاظ احساسی و خانوادگی رشد کنند.

راه‌حل‌های دوران نوجوانی مشاوره‌های کلیدی برای والدین در این کتاب، مفاهیم کلیدی ارائه شده‌اند که می‌توانند نقشه راهی برای والدین در دوران نوجوانی فرزندان‌شان باشند. وظایف اصلی دوران نوجوانی



والدین به عنوان الگو

رفتارهای شما می‌تواند الگویی مناسب برای مدیریت احساسات و واکنش به دشواری‌ها باشد.

دوره‌ای برای شکوفایی مشترک

کتاب «بقا در دوران نوجوانی فرزندان» به والدین نشان می‌دهد که با دانش و راهنمایی مناسب، می‌توان از این سال‌ها نه تنها عبور کرد بلکه در کنار نوجوانان رشد کرد.

اختلاف خانوادگی و کودک آزاری بیشترین تماس با اورژانس اجتماعی

سازمان بهزیستی کشور درباره بیشترین تماس‌های ثبت‌شده با اورژانس اجتماعی اعلام کرد: بیشترین تماس‌ها با اورژانس اجتماعی، اختلافات خانوادگی و کودک آزاری است. کارشناسان این سازمان در پاسخ به سئوالات احمد میدری وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی در بازدید از مرکز رصد و

در دنیای پرشتاب امروز، کودکان بیش از همیشه تحت تأثیر محیط و خانواده قرار دارند.

هرچند مدرسه و درس جزو مهم‌ترین بخش‌های زندگی آن‌هاست، اما چیزی که اغلب کمتر به آن توجه می‌شود، اثر مستقیم رفتار و نگرش والدین بر سلامت روان فرزندان است. نگرانی‌ها و اضطراب‌های والدین می‌تواند به‌طور ناخواسته به کودک منتقل شود و بر اعتمادبه‌نفس، آرامش و تعامل اجتماعی او تأثیر بگذارد.



روان‌شناسان و مشاوران خانواده بارها تأکید کرده‌اند که نحوه مواجهه والدین با فشارهای زندگی روزمره و مدیریت استرس، نقش مهمی در شکل‌گیری شخصیت و سلامت عاطفی فرزندان دارد. کودکان، حتی از همان سال‌های ابتدایی، حساس و تأثیرپذیر هستند و کوچک‌ترین رفتار یا کلام والدین می‌تواند اثر طولانی‌مدت بر آن‌ها داشته باشد.

در این خصوص با دکتر مصطفی کوچکزایی، روان‌درمانگر، مشاور خانواده و عضو فرهنگستان علوم پزشکی کشور گفت‌وگو کرده‌ایم تا بررسی کنیم چگونه نگرانی‌ها و استرس والدین ممکن است به کودکان منتقل شود و چه راهکارهایی وجود دارد تا فرزندانی با اعتمادبه‌نفس و آرامش کافی پرورش یابند.

فشارهای مالی و تأثیر آن بر روحیه کودک

دکتر مصطفی کوچکزایی بیان می‌کند: «زمانی که والدین دائماً به هزینه‌های صرف‌شده برای تحصیل فرزند، مانند شهریه مدرسه، اشاره می‌کنند، این اقدام می‌تواند بدترین تأثیر را بر کودک داشته باشد.» چنین رفتاری به تدریج اعتمادبه‌نفس کودک را تضعیف کرده و او را در گردابی از عذاب وجدان و اضطراب دائمی گرفتار می‌سازد. کودک احساس می‌کند که بار سنگین

عملیات اورژانس اجتماعی اعلام کردند: از ابتدای فروردین تا ۲۸ مهرماه ۱۴۰۴ فقط در استان تهران ۴۳ هزار تماس با این سامانه ثبت شده است.

براساس این گزارش، بیشترین موضوعات تماس شامل اختلالات خانوادگی حاد، کودک آزاری، اقدام به خودکشی،

این هزینه‌ها بر دوش اوست و باید به هر قیمتی انتظارات والدین را برآورده کند.

برخی والدین با وجود نداشتن تمکن مالی کافی، فرزندان خود را در مدارس یا شهریه‌های بالا ثبت‌نام می‌کنند و سپس هر لغزش یا اشتباه کوچکی از سوی کودک را بهانه‌ای برای منت‌گذاری و یادآوری هزینه‌ها قرار می‌دهند. دکتر کوچکزایی تأکید می‌کند که اگر قرار است چنین پیامدهای منفی‌ای رخ دهد، صرف این هزینه‌ها کاملاً

بی‌فایده است. در چنین شرایطی، ترجیح بر این است که کودک در فضایی عاری از فشار و منت زندگی کند و آرامش خاطر او فدای انتظارات مالی والدین نشود. فشارهای مالی و هزینه‌های تحصیل تنها زمانی بر روحیه و رفتار کودکان تأثیر منفی می‌گذارد که والدین به طور مداوم و شبانه‌روزی این هزینه‌ها را به فرزند یادآوری کنند. این رویکرد غلط‌ترین و اشتباه‌ترین رفتار ممکن است. منت‌گذاری، غر زدن‌های مکرر و یادآوری‌های پی‌درپی، نه تنها به مرور زمان اعتمادبه‌نفس فرزند را از بین می‌برد، بلکه او را در فضایی مملو از عذاب وجدان و اضطراب محبوس می‌کند؛ فضایی که مانع رشد سالم و پیشرفت طبیعی او خواهد شد.

مدیریت کلام والدین، کلید کاهش اضطراب

روان‌درمانگر، مشاور خانواده و عضو فرهنگستان علوم پزشکی کشور تأکید می‌کند: در تحلیل رفتار والدین با فرزندان، به‌کرات مشاهده شده است که برخی خانواده‌ها، هزینه‌های انجام‌شده برای فرزندان را به شکلی مداوم به رخ آن‌ها می‌کشند. این رویکرد، باری از اضطراب و عذاب وجدان را بر دوش فرزندان می‌گذارد و آن‌ها را در نگرانی دائمی فرو می‌برد. بنابراین، مدیریت هوشمندانه رفتار و گفتار والدین، گامی اساسی در کاهش اضطراب

کودکان محسوب می‌شود. فشارهای مالی و هزینه‌ها هرگز نباید به ابزاری برای سرزنش و تحقیر فرزندان در مواجهه با اشتباهاتشان تبدیل گردد. در مقابل، نمونه‌هایی از خانواده‌ها وجود دارند که با وجود مشکلات مالی، تمام تلاش خود را برای تأمین هزینه‌های تحصیل فرزندان‌شان به کار گرفته‌اند، اما هرگز این موضوع را به فرزند خود منتقل نکرده‌اند؛ به گونه‌ای که فرزند حتی گمان می‌کرده همه چیز به صورت رایگان فراهم شده است. چنین فرزندانی هرگز طعم اضطراب را نچشیده‌اند و در آرامش کامل به مسیر پیشرفت خود ادامه داده‌اند.

سرمایه‌گذاری بر آموزش و آینده فرزندان نیازمند رویکردی متعادل و واقع‌بینانه است. این سرمایه‌گذاری بلندمدت بر روی فرزندان، که ممکن است در کوتاه‌مدت سود مادی مشهودی نداشته باشد، ارزشی بی‌بدیل دارد. اما نکته حائز اهمیت این است که نباید با اهداف جاه‌طلبانه و غیرمنطقی، مانند اصرار بر پزشک یا مهندس شدن فرزند، بار سنگینی بر دوش او گذاشت. بلکه سرمایه‌گذاری باید همواره متناسب با استعدادها و توانایی‌های ذاتی فرزند باشد، نه برگرفته از کمبودها یا آرزوهای برآورده‌نشده والدین. این دیدگاه، تضمین‌کننده رشد سالم و متوازن فرزند در مسیر زندگی خواهد بود.

فشار مالی در هر سنی اثر منفی دارد؛ در کودکی، کودک مسائل را در خود می‌ریزد، غصه می‌خورد و همیشه نگران خطا کردن است و در نوجوانی، این فشار به شکل مقاومت و جواب دادن به والدین خود را نشان می‌دهد.

آیا باید کودک از مشکلات مالی باخبر شود؟
دکتر کوچکزایی با قاطعیت تمام بیان می‌کند که هیچ توجیهی برای درگیر کردن کودکان و نوجوانان ۸ تا ۱۵ ساله با مسائل و شرایط اقتصادی خانواده وجود ندارد. ایشان تأکید می‌کند که صرفه‌جویی و مراقبت صحیح از وسایل باید به عنوان یک ارزش بنیادین در سبک زندگی و فرهنگ خانواده به کودکان آموزش داده شود، نه اینکه به طور مستقیم به فشارهای مالی و مشکلات اقتصادی گره بخورد.

مفهوم واقعی صرفه‌جویی و مراقبت از وسایل به معنای مصرف متعادل و متناسب با نیاز است، نه اسراف. این مفهوم به معنای آن نیست که اگر خانواده‌ای از تمکن مالی بالایی برخوردار باشد، باید فرزندان خود را به بی‌مالتی و اسراف تشویق کند. اتفاقاً، ارزش صرفه‌جویی و نگهداری صحیح از امکانات، بیشتر در خانواده‌های ثروتمند و موفق مشاهده می‌شود تا در خانواده‌های با

همسرآزاری، افکار یا اقدام اقوام به خودکشی، سالمندآزاری، زنان و دختران آسیب‌دیده، بدسرپرستی و کودکان کار و خیابانی بوده است، از میان این موارد، بیش از ۲۳ هزار مورد کودک آزاری گزارش شده است.

۵

پیام آذربایجان

شنبه ۳ آبان ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۲۶۷۶

زندگی

وقتی آرامش والدین به فرزندان بال پرواز می‌دهد

وضع مالی متوسط. بنابراین، روشن است که مسئله صرفه‌جویی و مراقبت از وسایل ارتباطی به فشار مالی والدین ندارد، بلکه یک مهارت و ارزش اخلاقی است که باید در هر سطحی از جامعه آموزش داده شود.

بنابراین، چه خانواده‌های

متمول و چه خانواده‌های

کم‌برخوردار، باید تلاش

کنند تا سطح امکانات

فرزندانشان را به حد متوسط

برسانند و حداقل‌های لازم

را برای آن‌ها فراهم آورند.

این رویکرد به فرزندان شما

می‌آموزد که متناسب با

عرف جامعه و محیط زندگی

خود عمل کنند.

والدین وظیفه دارند این مهارت‌ها را از همان دوران کودکی به فرزندان خود بیاموزند و از یادآوری‌های مکرر با این مضمون که «چون ما فشار مالی داریم، تو باید صرفه‌جویی کنی» به شدت پرهیز کنند. زیرا این نوع بیان، با برجسته کردن «نداری» و «فشار مالی»، در وجود فرزند «عقده حقارت» را شکل می‌دهد.

این عقده در آینده ممکن است به «برتری‌طلبی افراطی» تبدیل شود و آسیب‌های جدی به شخصیت فرزند وارد کند. چنین فردی همواره پشت نقابی زندگی می‌کند و تلاش می‌کند به هر قیمتی خود را به دیگران نشان دهد و مورد توجه قرار گیرد. لذا، والدین باید نهایت دقت را در عدم انتقال مشکلات مالی به فرزندان‌شان داشته باشند و سلامت روان آن‌ها را در اولویت قرار دهند.

نقش مقایسه و رقابت در مدرسه

روان‌درمانگر، مشاور خانواده و عضو فرهنگستان علوم پزشکی کشور، تأکید دارد که اضطراب ناشی



مقایسه و رقابت

از فشارهای اقتصادی یا رقابت‌های مادی، به طور مستقیم بر اعتمادبه‌نفس و تعاملات اجتماعی کودکان تأثیر می‌گذارد. از این رو، به والدین توصیه می‌شود که در هنگام خرید مایحتاج مدرسه، حتماً به سلیقه فرزندشان توجه کنند. همچنین، لازم است به فرزند متذکر شوند که این انتخاب خودش بوده و مسئولیت آن را بر عهده دارد. در صورتی که کودک در انتخاب دچار تردید است، والدین باید او را راهنمایی و مشورت دهند، نه اینکه به جای او تصمیم بگیرند و حق انتخاب را از او سلب کنند.

نکته حائز اهمیت دیگر در هنگام خرید لوازم‌التحریر، کیف، کفش یا لباس، رعایت حد میانگین و نرمال است. خانواده‌های متمول باید بدانند که ضرورتی ندارد همیشه بهترین‌ها را برای فرزندشان بخرند؛ بلکه باید به فرزند آموزش دهند که متناسب با عرف اجتماعی رفتار کند. در مقابل، خانواده‌های با وضعیت مالی ضعیف‌تر نیز باید به یاد داشته باشند که در فرهنگ ایرانی گاهی لازم است «صورت خود را با سلیی سرخ نگه داشت»، در چنین شرایطی، فراهم آوردن مایحتاج مدرسه متناسب با عرف آن، برای حفظ عزت‌نفس و جایگاه اجتماعی فرزند، امری ضروری است.

فرزندی که در خانواده‌ای با بضاعت مالی محدود زندگی می‌کند و از لوازم‌التحریر یا وسایل بسیار ساده و نامناسب برخوردار است، ممکن است در محیط اجتماعی مدرسه مورد تمسخر همسالان قرار گیرد. این تجربه ناخوشایند می‌تواند منجر به احساس حقارت و اضطراب شدید در او شده و حتی به فرار از مدرسه بینجامد. چنین احساسات منفی‌ای پتانسیل آن را دارند که مسیر زندگی کودک را به کلی تغییر داده و آینده‌ای متفاوت برای او رقم بزنند که پیامدهای جبران‌ناپذیری در پی خواهد داشت.

بنابراین، چه خانواده‌های متمول و چه خانواده‌های کم‌برخوردار، باید تلاش کنند تا سطح امکانات فرزندان‌شان را به حد متوسط برسانند و حداقل‌های لازم را برای آن‌ها فراهم آورند. این رویکرد به فرزندان شما می‌آموزد که متناسب با عرف جامعه و محیط زندگی خود عمل کنند.

پس، برای آنکه اعتمادبه‌نفس فرزندان در مدرسه خدشدار نشود، در درجه اول سلیقه آن‌ها را در نظر بگیرید. متناسب با عرف مدرسه‌ای که در آن تحصیل می‌کنند خرید کنید، و در نهایت نه زیاده‌روی کنید و نه کوتاهی. رعایت تمامی این موارد به فرزند شما کمک می‌کند تا جایگاهی مناسب و مطلوب در جمع همسالان و محیط مدرسه داشته باشد.

۵۳ درصد فرصت‌های شغلی در بهزیستی به بانوان سرپرست خانوار اختصاص دارد



معرفی می‌کند تا دوره‌های آموزشی لازم را بگذرانند. پس از اخذ مدرک، با حمایت سازمان، تسهیلات و سرمایه کار بلاعوض در اختیار او قرار گرفته و تسهیلمرگ تا مرحله راه‌اندازی شغل، بازاریابی، فروش و ارتقای کیفیت محصول، همراه او خواهد بود.

رئیس مرکز توانمندسازی و اشتغال سازمان بهزیستی یادآور شد: این اقدامات پیش از این انجام نمی‌شد. از سال گذشته این اقدامات صورت گرفت و در جایگزینی و جانیابی افراد در مشاغل مختلف و ارائه مشاوره به مددجویان دارای خوداشتغالی که در بازاریابی و فروش محصولات خود مشکل دارند، بسیار موثر است.

می‌شد و در صورت امکان به کارفرما معرفی یا برای دریافت تسهیلات هدایت و معرفی می‌شد. ذکایی فر افزود: اما اکنون رویکرد جدید عرضه‌محور است. به این معنا که تسهیلمرگ شغلی به‌صورت فعال به سراغ مددجویان می‌رود، مهارت‌ها، سوابق آموزشی و کارورزی آن‌ها را ارزیابی می‌کند و بر اساس نتایج، مسیر اشتغال آنان را طراحی، برنامه‌ریزی و هدایت می‌کند.

وی ادامه داد: به طور مثال، اگر فردی ۳۵ ساله شغل و مهارتی نداشته باشد، تسهیلمرگ او را با توجه به ویژگی‌های شخصیتی برای ایجاد کسب و کار فردی به سازمان فنی و حرفه‌ای

«مثبت زندگی» مستقر هستند و وظیفه آنان بررسی پرونده‌ها، شناسایی افراد، دسته‌بندی و هدایت آن‌ها به سمت الگوهای مناسب اشتغال است.

ذکایی فر خاطرنشان کرد: اکنون ۵۰۰ تسهیلمرگ شغلی در سطح کشور فعالیت می‌کنند. وظیفه این تسهیلمرگان تنها تا زمان ایجاد شغل محدود نمی‌شود؛ بلکه از ۶ ماه تا یک سال پس از آغاز فعالیت نیز موظف‌اند حمایت از مددجویان را ادامه دهند. این حمایت به‌ویژه برای افراد خوداشتغال اهمیت زیادی دارد، چراکه وجود یک مربی برای هدایت، جلوگیری از شکست شغلی و حفظ پایداری اشتغال ضروری است. وی اضافه کرد: به‌عنوان نمونه، اگر مددجو در زنجیره بازاریابی یا فروش محصول خود با مشکل مواجه شود، مربی مربوطه موظف است راهنمایی‌های لازم را ارائه دهد. این طرح علاوه بر تأثیر مثبت در سال گذشته در زمینه پایداری مشاغل، در مقایسه با سال‌های قبل، نتایج بسیار مؤثری در شناسایی، هدایت و تثبیت اشتغال مددجویان نیز داشته است.

تحول در برنامه اشتغالزایی بهزیستی با حرکت به سمت عرضه‌محوری

رئیس مرکز توانمندسازی و اشتغال سازمان بهزیستی کشور گفت: پیش از این، رویکرد سازمان بهزیستی بیشتر تقاضا‌محور بود اما اکنون عرضه‌محور است؛ تقاضا‌محور یعنی مددجو با مراجعه به سازمان و اعلام نیاز به شغل، بررسی

تقسیم می‌شود، بخش اول شامل افرادی است که به‌صورت انفرادی آماده ایجاد شغل هستند؛ به‌عنوان مثال، فردی که دوره‌های آموزشی فنی و حرفه‌ای در رشته‌ای مانند آرایشگری را گذرانده، مدرک خود را اخذ کرده و دوره کارورزی سه‌ماهه را به پایان رسانده است. این افراد با دریافت تسهیلات و سرمایه کار از سوی سازمان، کسب‌وکار خود را راه‌اندازی می‌کنند.

ذکایی‌فر افزود: بخش دوم، مشاغل خرد و خانگی گروهی هستند. این گروه‌ها شامل گروه‌های همیار خدمات مالی خرد و بانوان سرپرست خانواری‌اند که ظرفیت، تمایل و توانمندی لازم را برای فعالیت گروهی دارند. گروه‌های «همیار» معمولاً بین ۵ تا ۷ نفر و گروه‌های «خودیار» بین ۱۱ تا ۱۵ نفر عضو دارند. به هر یک از این گروه‌ها نیز تسهیلات و سرمایه کار بلاعوض برای آغاز کسب‌وکار اعطا می‌شود.

فعالیت ۵۰۰ تسهیلمرگ شغلی برای پایداری مشاغل مددجویان بهزیستی

رئیس مرکز توانمندسازی و اشتغال سازمان بهزیستی کشور گفت: برای پایداری مشاغل ایجادشده، لازم است از ابتدای فرایند، شناسایی و دسته‌بندی افراد بر اساس علاقه‌مندی، توانمندی، ویژگی‌های شخصیتی و نوع شغل مناسب (فردی یا گروهی) به‌دقت انجام شود. به همین منظور، از سال گذشته تسهیلمرگان شغلی به‌کار گرفته شده‌اند. این تسهیلمرگان که آموزش‌های لازم را دریافت کرده‌اند، در مراکز

رئیس مرکز توانمندسازی و اشتغال سازمان بهزیستی کشور گفت: این سازمان طی سال گذشته، موفق به ایجاد ۷۱ هزار فرصت شغلی برای تمام گروه‌های هدف از جمله افراد در معرض آسیب و افراد دارای معلولیت شد که از این تعداد، حدود ۵۳ درصد مربوط به بانوان، به‌ویژه بانوان سرپرست خانوار بوده است؛ بنابراین بیشترین مشاغل ایجادشده به این گروه اختصاص داشته است.

آرزو ذکایی‌فر با اشاره به اینکه توانمندسازی بانوان سرپرست خانوار، اولویت اصلی برنامه‌های اشتغال سازمان بهزیستی است، افزود: یکی از اهداف جدی این سازمان در برنامه‌های خود، توانمندسازی بانوان سرپرست خانوار، به‌ویژه در حوزه اشتغال و کارایی است و در این زمینه، چند الگوی اشتغال طراحی و اجرا شده که در سال جاری نیز در دستورکار بهزیستی قرار دارد. وی خاطر نشان کرد: یکی از این الگوها، اشتغال کارفرمایی است. در این مدل، پس از انجام بررسی‌ها، شناسایی، سطح‌بندی، دسته‌بندی و غربالگری مددجویان، تعدادی از آنان به کارفرمایانی معرفی می‌شوند که متقاضی به‌کارگیری مددجویان سازمان بهزیستی هستند.

خوداشتغالی: از شغل‌های انفرادی تا مشاغل گروهی

رئیس مرکز توانمندسازی و اشتغال سازمان بهزیستی کشور گفت: الگوی دیگر برای اشتغال زنان، خوداشتغالی است که خود به دو دسته



پیام آذربایجان

شنبه ۳ آبان ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۲۶۷۶

تندرستی و تحرک

ایستگاه سلامت

برای افزایش تراکم استخوان چه بخوریم؟



به گفته یک کارشناس تغذیه، معمولاً داشتن برنامه ورزشی منظم در کنار یک رژیم غذایی کامل و مفید، می‌تواند تا حد زیادی از بروز یا پیشرفت عارضه استئوپنی پیشگیری کند. استئوپنی معمولاً بدون علامت ایجاد می‌شود و یک عارضه خاموش است. هر گاه تراکم و حجم مواد معدنی موجود در استخوان‌ها از حد طبیعی کمتر شود، عارضه استئوپنی شکل می‌گیرد. تفاوت اصلی استئوپنی و استئوپروز در شدت کاهش تراکم استخوان است. استئوپنی، کاهش خفیف تراکم استخوان و مرحله پیش‌درآمد پوکی استخوان است، اما استئوپروز (پوکی استخوان) یک بیماری جدی‌تر است که در آن تراکم استخوان به حدی کاهش می‌یابد که استخوان‌ها در معرض شکستگی قرار می‌گیرند. شایع‌ترین و اصلی‌ترین علت بروز استئوپنی، افزایش سن است.

این سبک خورد و خوراک، استخوان‌هایتان را پرتراکم می‌کند

مسعود فیروزکوهی، کارشناس تغذیه و رژیم درمانی می‌گوید: برای افزایش تراکم استخوان، مصرف روزانه کلسیم به میزان ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی‌گرم از منابع غذایی، نظیر: شیر و ماست کم‌چرب، پنیر، کشک، دوغ، کنجد، بادام، سبزیجات برگ سبز مانند کلم بروکلی و اسفناج و ماهی‌های استخوان‌دار مثل ساردین توصیه می‌شود. اگر مصرف لبنیات کم است، مصرف مکمل کلسیم لازم می‌شود.

مکمل پیشنهادهی در صورت نیاز، مصرف روزانه کلسیم کرینات یا کلسیم سیترات است. مصرف روزانه ۸۰۰ تا ۱۰۰۰ واحد ویتامین D، جذب کلسیم را بهبود می‌دهد. تابش نور خورشید به دست و صورت به میزان ۱۵ دقیقه ۳ بار در هفته و مصرف زرده تخم‌مرغ و ماهی‌های چرب و مصرف پروتئین کافی نظیر: گوشت سفید (ماهی و مرغ)، تخم مرغ، حبوبات و لبنیات توصیه می‌شود. در افراد مسن مصرف کم پروتئین باعث کاهش توده عضلانی و افزایش ریسک شکستگی می‌شود.

افزایش مصرف منیزیم، روی و ویتامین K۲ موجود در مغزها (بادام، گردو و پسته)، غلات کامل، سبزیجات سبز و آووکادو لازم است. از مصرف زیاد نمک، نوشابه‌های گازدار و کافئین زیاد (چای پررنگ و قهوه غلیظ) که دفع کلسیم را افزایش و سیگار و الکل که تراکم استخوان را کاهش می‌دهند، اجتناب شود.

ورزش‌های مناسب برای افزایش تراکم استخوان

پیاپی‌ه‌روی روزانه به مدت ۳۰ دقیقه و ورزش‌های مقاومتی سبک مثل دمبل‌های کوچک و کش‌های ورزشی مفید است. پرهیز از بی‌حرکتی طولانی مدت مثلاً نشستن زیاد، مراقبت از خود برای پیشگیری از زمین خوردن، تامین نور کافی در منزل، استفاده از کفش مناسب و تقویت عضلات پا با تحرک، گزینه‌های پیش‌روی مبتلایان به استئوپنی است.

مغز مردان سریع‌تر از زنان کوچک می‌شود

بر اساس یک مطالعه طولی که امروز در مجموعه مقالات آکادمی ملی علوم منتشر شد، در طول پیری، مردان در مقایسه با زنان، کاهش حجم بیشتری را در مناطق بیشتری از مغز تجربه می‌کنند. نویسندگان معتقدند این بدان معناست که تغییرات مغزی مرتبط با سن توضیح نمی‌دهد که چرا زنان بیشتر از مردان به بیماری آلزایمر مبتلا می‌شوند. اما به نظر نمی‌رسد که این موضوع آنها را از ابتلا به نوع شایع زوال عقل محافظت کند.

بر اساس یک مطالعه طولی که امروز در مجموعه مقالات آکادمی ملی علوم منتشر شد، در طول پیری، مردان در مقایسه با زنان، کاهش حجم بیشتری را در مناطق بیشتری از مغز تجربه می‌کنند. نویسندگان معتقدند این بدان معناست که تغییرات مغزی مرتبط با سن توضیح نمی‌دهد که چرا زنان بیشتر از مردان به بیماری آلزایمر مبتلا می‌شوند. به نقل از نیچر، فیونا کامفور، متخصص روانشناسی بالینی در دانشگاه سیدنی استرالیا، می‌گوید: واقعاً مهم است که بفهمیم در مغز سالم چه اتفاقی می‌افتد تا بتوانیم بهتر بفهمیم وقتی افراد به این بیماری‌های عصبی مبتلا می‌شوند، چه اتفاقی می‌افتد. او می‌افزاید: این مطالعه به درک دانشمندان از پیری معمول مغز می‌افزاید. زنان تقریباً دو برابر مردان به بیماری آلزایمر مبتلا می‌شوند و پیری بزرگ‌ترین عامل خطر برای این بیماری است. این موضوع باعث شده است که تحقیقاتی در مورد تفاوت‌های جنسیتی مرتبط با سن در مغز انجام شود. آن رونالد، دانشجوی دکترا در دانشگاه اسلو و یکی از نویسندگان این مقاله، می‌گوید: اگر مغز زنان بیشتر تحلیل رفته باشد، این می‌تواند به توضیح شیوع بالاتر آلزایمر در آنها کمک کند. رونالد اضافه می‌کند که تحقیقات قبلی که تفاوت‌های جنسیتی در پیری مغز را بررسی می‌کردند، نتایج متفاوتی را نشان داده‌اند. چندین مطالعه نشان داده‌اند که مردان در مقایسه با زنان، کاهش بیشتری در کل ماده خاکستری و اندازه هیپوکامپ را تجربه می‌کنند، در حالی که سایر تحقیقات، کاهش شدیدتر ماده خاکستری در زنان را گزارش کرده‌اند.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، در پاسخ به این باور نادرست که در زمان اسهال نباید مایعات مانند آب مصرف شود و مصرف لعاب برنج و کته ماست کافیهست، تاکید کرد: مصرف آب، در زمان اسهال حیاتی است و نقش مهمی در بهبود بیماری دارد.

مصرف آب و مایعات در زمان اسهال لازم است؟

تفاوت است، اما در تمامی موارد، احیای مایعات بدن نقش اساسی در بهبود بیمار دارد. مصرف لعاب برنج، کته ماست و سایر روش‌های سنتی ممکن است در برخی موارد به کاهش علائم کمک کند، اما درمان اصلی اسهال محسوب نمی‌شوند و جایگزین مصرف آب و مایعات مناسب نیستند.

یکی از مهم‌ترین اقدامات در زمان ابتلا به اسهال، جبران کمبود مایعات یا هیدراتاسیون بدن است که باید با مصرف آب و مایعات حاوی الکترولیت‌هایی مانند پتاسیم و سدیم انجام شود.

نوع درمان دارویی و تغذیه‌ای بسته به علت اسهال (عفونی، حساسیت غذایی، بیماری‌های التهابی روده یا دارویی)

درد دنبالچه چیست و چگونه درمان می‌شود؟



یا ضربه به ناحیه دنبالچه از رایج‌ترین علل این درد است.

•نشستن طولانی مدت روی سطوح سخت یا نادرست: به‌ویژه در افرادی که پشت‌میزنشین هستند یا از صندلی‌های غیراستاندارد استفاده می‌کنند.

• زایمان طبیعی سخت یا مکرر: فشار زیاد به لگن می‌تواند باعث جابجایی یا التهاب دنبالچه شود.

• التهاب مزمن مفاصل دنبالچه: در نتیجه فشارهای مکرر یا اختلالات ساختاری.

• مشکلات ساختاری ستون فقرات: مانند انحراف یا ناپایداری دنبالچه.

• اضافه‌وزن یا لاغری شدید: هر دو حالت می‌توانند فشار نامتعادلی بر دنبالچه وارد کنند.

• عفونت، کیست یا تومور در ناحیه لگن: اگرچه نادر، اما باید در نظر گرفته شوند.

• اضطراب، استرس یا تنش‌های عضلانی: استرس ممکن است به‌صورت غیرمستقیم باعث تشدید درد شوند.

روش‌های درمان درد دنبالچه

درمان درد دنبالچه بسته به شدت و علت آن متفاوت است. بیشتر موارد با روش‌های غیرتهاجمی بهبود می‌یابند، اما در برخی

در انجام فعالیت‌های روزمره شود.

علائم درد دنبالچه

درد دنبالچه می‌تواند به‌صورت ناگهانی یا تدریجی بروز کند و معمولاً با علائم زیر همراه است:

• درد در پایین‌ترین بخش ستون فقرات: به‌ویژه هنگام نشستن یا تغییر وضعیت؛

• احساس فشار یا تیر کشیدن: در حالت نشسته یا هنگام برخاستن؛

• افزایش درد هنگام نشستن طولانی‌مدت یا بر روی سطح سخت؛

• درد هنگام اجابت مزاج یا رابطه جنسی (در موارد خاص)؛

• حساسیت به لمس در ناحیه دنبالچه؛

• احساس خشکی یا گرفتگی در ناحیه کمر یا باسن در کنار درد دنبالچه.

در برخی موارد، درد ممکن است به باسن، ران‌ها یا حتی ناحیه کشاله ران نیز کشیده شود. شدت درد از یک ناراحتی خفیف تا دردی مزمن و ناتوان‌کننده متغیر است.

دلایل بروز درد دنبالچه

عوامل مختلفی می‌توانند باعث درد در ناحیه دنبالچه شوند، از جمله:

• آسیب مستقیم: زمین خوردن روی باسن

دنبالچه چیست و چرا درد می‌گیرد؟

دنبالچه یا استخوان خاجی انتهایی‌ترین بخش ستون فقرات است که از سه تا پنج مهره به‌هم‌چسبیده تشکیل شده و نقش مهمی در ثبات بدن، توزیع وزن هنگام نشستن و اتصال عضلات و رباط‌های لگنی دارد.

درد دنبالچه معمولاً به دلیل التهاب، آسیب یا فشار مداوم به این ناحیه ایجاد می‌شود و اغلب هنگام نشستن یا برخاستن تشدید می‌شود.

شناختن این درد اهمیت زیادی دارد؛ چرا که تشخیص اشتباه یا بی‌توجهی به آن ممکن است منجر به مزمن شدن علائم، دردهای ثانویه در ناحیه لگن و محدودیت

چگونه دوره سرماخوردگی را کوتاه کنیم؟



اسپری بینی سالین (نمکی)

به گزارش ایندپندنت، یک مطالعه بزرگ که با حمایت موسسه ملی پژوهش سلامت و مراقبت در انگلیس انجام شد، نشان داد اسپری‌های بینی که می‌توان آن‌ها را بدون نسخه تهیه کرد، می‌توانند مدت و شدت علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا را کاهش دهند.

در این پژوهش بیش از ۱۳ هزار نفر بررسی شدند و اثربخشی دو نوع اسپری بینی آزمایش شد: اسپری «دفاع اول ویکس» (Vicks First Defence) و یک اسپری بینی نمکی سنتی که از ترکیب آب و نمک برای کاهش سطح ویروس استفاده می‌کند. نتیجه این بود که هر دو اسپری توانستند طول بیماری را ۲۰ درصد کاهش دهند و به کاهش ۲۰ تا ۳۰ درصدی مرخصی‌های استعلاجی منجر شدند.

شریت آقطی (Elderberry syrup)

مطالعه‌ای کوچک در سال ۲۰۰۴ روی مبتلایان به آنفلوآنزا نشان داد کسانی که روزی چهار

برخی مطالعات نشان داده‌اند این ماده معدنی می‌تواند علائم را طی چند روز کاهش دهد.

قرص‌های مکیدی روی از معدود داروهایی هستند که پشتوانه علمی خوبی دارند و تحقیقات نشان می‌دهد اگر ظرف ۲۴ ساعت پس از نخستین عطسه، مصرف و به میزان کافی (حدود ۷۵ میلی‌گرم در روز) دریافت شوند، ممکن است طول دوره سرماخوردگی را حدود یک‌سوم کمتر کنند. همچنین موثرترین انواع آن زینک استات یا گلوکونات است.

با این حال برچسب را هم بررسی کنید زیرا برخی از این قرص‌ها حاوی موادی مثل اسید سیتریک هستند که مانع اثرگذاری روی

این را هم فراموش نکنید که این قرص‌ها قرار نیست معجزه کنند و عوارض جانبی مثل طعم فلزی هم برای آن‌ها زیاد گزارش شده است، با این حال برای برخی افراد می‌توانند آن یک هفته طولانی و ناخوشایند را کوتاه کنند.

بار، ۱۵ میلی‌لیتر شربت آقطی مصرف کردند، ظرف دو تا چهار روز بهبود یافتند در حالی که گروه دیگر هفت تا هشت روز طول کشید تا احساس بهتری پیدا کنند. اگر در فروشگاه شربت آقطی پیدا نکردید، می‌توانید خودتان آن را درست کنید: یک ظرف کوچک آقطی تازه را با آب بجوشانید. کمی شکر و آب‌لیمو اضافه و سپس صاف کنید. مایع را داخل بطری شیشه‌ای بریزید و میل کنید.

دمنوش زنجبیل و عسل

یک مطالعه آزمایشگاهی نشان داد که زنجبیل تازه می‌تواند به مبارزه با ویروس سنسیشیال تنفسی (عامل بسیاری از سرماخوردگی‌ها و عفونت‌های قفسه سینه) کمک کند، به‌ویژه با جلوگیری از اتصال آن به سلول‌ها و تقویت دفاع‌های ضدویروسی طبیعی. جالب است که زنجبیل خشک همان اثر را نداشت، بنابراین استفاده از زنجبیل تازه ضروری است.

عسل و سیر نیز هر دو از عوامل طبیعی ضدمیکروب با خواص شبیه آنتی‌بیوتیک هستند که ممکن است به تسکین برخی علائم کمک کنند.

استراحت و خواب

دلیلش این است که هنگام خواب، فرایندهای ایمنی خاصی فعال می‌شوند که می‌توانند توانایی بدن را برای مبارزه با بیماری تقویت کنند.

از جمله این فرایندها تولید و ترشح «سایتوکاین» هاست؛ نوعی پروتئین که در هدف قرار دادن عفونت‌ها نقش کلیدی دارد.

همچنین سعی کنید هر شب بین هفت تا ۹ ساعت بخوابید زیرا همین کار به تنهایی شما را کمتر در معرض ابتلا به عفونت قرار می‌دهد.

دبیرخانه سومین رویداد جایزه ملی جوانی جمعیت از حضور ۲ هزار و ۲۹۹ نفر در بخش اصلی این دوره از جایزه ملی جوانی جمعیت خبر داد. تا پایان مهلت شرکت در سومین دوره این رویداد، حدود ۲ هزار و ۲۹۹ نفر در سامانه ثبت‌نام کرده‌اند که از این میان یک هزار و ۵۰۱ فرم خانواده، ۲۰۶ فرم رسانه، ۱۴۳ فرم سمن ها، ۴۷ فرم شرکت‌ها و موسسات خصوصی، ۱۸۵ فرم دستگاه اجرایی، ۱۱۰ فرم

شرکت ۲ هزار و ۲۲۹ نفر در سومین رویداد جایزه ملی جوانی جمعیت

نخبگان و ۱۰۷ فرم مدیران توسط متقاضیان شرکت در این رویداد تکمیل شده است. براساس این گزارش، دایری آثار تا نیمه آبان ماه انجام و منتخبن نهایی سومین رویداد جایزه ملی جوانی جمعیت ۲۴ آبان‌ماه معرفی خواهند شد. برگزاری سالانه رویداد جایزه ملی جوانی جمعیت براساس قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت به عنوان رویدادی تشویقی بر عهده دبیرخانه ستاد ملی جمعیت گذاشته



این میان دخیل است یا استعداد؟

چه چیزی رویاها را واقعی می‌کند؟

نگرانید که شانس دستیابی به رویاهایتان را نداشته باشید؟ حقیقت این است که شانس چیزی نیست جز گشاده‌رویی و استقبال از زندگی. شانس زمانی در خانه شما را می‌زند که تلاش کنید، از منطقه امن خود خارج شوید و ارتباطاتی ایجاد کنید که درها را به روی شما باز می‌کنند. پس استعداد چه نقشی در دستیابی به آرزوها دارد؟ بعضی آدم‌ها ذاتاً بااستعداد هستند؛ برای مثال، از دوران خردسالی، خوب نقاشی می‌کنند. با این حال، همه می‌توانند با آموزش، یاد بگیرند که نقاشی کنند. این اصل درباره همه چیزهای دیگر هم صدق می‌کند؛ از ساز زدن و رقص و خواندن گرفته تا گل آرایی، آشپزی یا حتی کارآفرینی. توانایی یادگیری، رشد و تغییر در ذات آدمی است. این خبر خوبی است. استعداد، ترکیبی از کنج‌کاوی و پشتکار است.

اما اگر سختی‌های روزگار از جمله کرونا، خوشبین ماندن را برایتان سخت کرده‌اند، دلایلش می‌تواند این باشد که توانایی شما در ایجاد ارتباط با دیگران به شدت محدود یا قطع شده است. اگر با دیگران ارتباط ایجاد نکنیم، در نهایت احساس تنهایی و انزوا خواهیم کرد. در چنین وضعیتی، رویاپردازی دشوار می‌شود.

چطور رویاها را به واقعیت بدل کنیم؟

برای واقعی‌کردن رویاها، فقط خیال‌پردازی کافی نیست؛ باید دست به کار شد. چیزهایی مثل تعیین اهداف روشن، برنامه‌ریزی هوشمندانه، اراده قوی برای غلبه بر چالش‌ها، هدفی که با برنامه همراه نباشد، چیزی بیش از آرزو نیست. به بیان دیگر، رویاها را باید با انجام اقدامات مناسب، به واقعیت بدل کرد. در ادامه مطلب، استراتژی‌های عملی برای دستیابی به رویاها را بررسی می‌کنیم.

اهداف روشنی مشخص کنید

شده است. این رویداد به عنوان یک جشنواره ملی، به دنبال تقویت بنیان جمعیتی در کشور و ایجاد تحولی ساختاری در نگرش‌ها و رفتارهای مرتبط با خانواده و فرزندآوری است، مهم‌ترین هدف این رویداد «افزایش ضریب موفقیت قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت از طریق انگیزه بخشی است.

بروید. اگر می‌توانید، هر روز این کار را انجام دهید یا متن آن را در نقطه‌ای قرار دهید که همیشه جلوی چشم‌تان باشد. یادآوری کردن مرتب هدف به خود، کمک می‌کند تا تمرکز و انگیزه‌تان را حفظ کنید.

داشتن اهداف واضح مانند تهیه نقشه مسیر برای رسیدن به رویاها است. با داشتن نقشه، مبدأ، مسیر و مقصد خود را می‌شناسید و میزان پیشرفت‌تان را می‌سنجید. با شناسایی مقصد، نوبت به برنامه‌ریزی برای نحوه رسیدن به آن می‌رسد.

زمان‌تان را هوشمندانه مدیریت کنید

در دستیابی به رویاها، زمان، منبع ارزشمندی است. همه ما، روزانه ۲۴ ساعت در اختیار داریم؛ فرق یک خیالپرداز با فردی موفق در این است که چطور از زمانش استفاده می‌کند. مدیریت هوشمندانه زمان به معنای آن است که وقت‌تان را به طور خاص، با هدف تمرکز روی وظایفی تنظیم کنید که شما را یک قدم به رویای‌تان نزدیک‌تر می‌کنند. به این منظور، باید رویای‌تان را مانند یک پروژه اولویت‌دار در نظر بگیرید. پس به جای اینکه منتظر بمانید تا به طور معجزه‌آسایی زمان زیادی پیدا کنید، باید زمان برای کار روی رویای‌تان اختصاص دهید. حتی اختصاص یک ساعت در طول روز برای کار روی هدف‌تان، با گذر هفته‌ها و ماه‌ها، تبدیل به زمان زیادی می‌شود. مداومت داشتن در کار، کلیدی است.

در ادامه، چند نکته ضروری برای مدیریت زمان معرفی می‌کنیم:

در زمان کار روی رویای‌تان، عوامل مختل‌کننده حواس را تا حد امکان، کاهش دهید. برای مثال، اعلان شبکه‌های مجازی را غیر فعال کنید، گوشی هوشمندتان را روی بی‌صدا تنظیم کنید و به طور کلی، محیطی بسازید که در آن بتوانید به راحتی تمرکز کنید. یک ساعت زمان متمرکز، نسبت به سه ساعت زمان منقطع با حواس پرت، دستاورد بیشتری برای شما به ارمغان می‌آورد.

وقتی زمان‌تان را به شکلی مؤثر مدیریت کنید، پیشرفتی مداوم کسب خواهید کرد و از مرحله آرزو برای تبدیل رویای‌تان به واقعیت، قدمی بزرگ برخواهید داشت. تلاش مستمر روزانه، حتی اگر کم باشد، در طول زمان به مدتی طولانی تبدیل می‌شود. به یاد داشته باشید که برای تبدیل کردن رویا به واقعیت، نیازمند کار روزمره هستید.

با تاب‌آوری بر موانع غلبه کنید

قطعاً در راه دستیابی به اهداف، با موانع و شکست‌هایی روبرو خواهید شد. این سیار طبیعی است اما نحوه واکنش به این چالش‌هاست که ارزش رویاهای شما را ثابت می‌کند. تمرین تاب‌آوری در زمانی که نقشه‌های‌تان طبق برنامه پیش نمی‌روند، به کمک شما می‌آید. تاب‌آوری، قدرتی درونی است که شما را با وجود سختی‌ها، قادر به ادامه‌دادن می‌کند.

با این حال، مهم است که به موانع به چشم سد معبر نگاه نکنید؛ آن‌ها را دوربرگردان در نظر بگیرید که فرصتی برای یادگیری بیشتر دراختیارتان قرار می‌دهند. همه آدم‌های موفق، جایی در مسیرشان با شکست، مخالفت و سختی‌های متعدد مواجه می‌شوند و بر آن‌ها غلبه می‌کنند.



پیام آذربایجان

شنبه ۳ آبان ۱۴۰۴
سال بیست و دوم / شماره ۲۷۶

اجتماعی

مهم آن است که در مواجهه با این چالش‌ها، هیچ وقت دست از رویای خود نکشید. به خاطر داشته باشید که موانع و مشکلات، موقتی هستند؛ اما تسلیم شدن، آن‌ها را دائمی می‌کنند. اگر سرسخت باشید و رافتان را به جلو باز کنید، در نهایت، از سخت‌ترین چالش‌ها هم گذر خواهید کرد. هر بار که به یک مانع غلبه کنید، قوی‌تر می‌شوید و با اطمینان بیشتری به راه خود ادامه خواهید داد.

انگیزه‌تان را حفظ کنید

تبدیل رویا به واقعیت، سفری است که نیاز به اختصاص زمان دارد. حفظ انگیزه در طول این مسیر، حیاتی است. پس موفقیت‌های کوچک را جشن بگیرید تا روحیه‌تان را نیازید. هر گلوگاه، نشانی از این است که به هدف‌تان نزدیک‌تر شده‌اید. آیا یک فصل از کتاب‌تان را تکمیل کرده‌اید یا توانسته‌اید ۱۰۰ میلیون تومان برای راه‌اندازی استارت‌اپ خود پس‌انداز کنید؟ اگر اینطور است، لحظه‌ای برای پذیرش این نقطه عطف مهم در مسیر خود دست نگه دارید و به خاطر این پیشرفت، خودتان را تشویق کنید. تقویت روحیه، شتاب حرکت شما را بیشتر خواهد کرد.

تاکتیک مهم دیگر این است که چرایی خود را در ذهن بیروانید. به طور مرتب، به خود یادآوری کنید که چرا رویای‌تان برای شما ارزشمند است. شاید رویای شما، تأمین زندگی بهتری برای خانواده‌تان باشد یا بخواهید به یکی از علایق همیشگی‌ان جامه عمل بپوشانید. فرقی نمی‌کند؛ مهم این است که روی این هدف تمرکز کنید تا در روزهای سخت بتوانید سر پا بمانید. تجسم نتیجه نهایی و فکر به احساسی که در آن روز خواهید داشت هم، مفید است. اجازه دهید این احساس هیجان و اشتیاق، شما را به پیش براند.

در آخر، صبور و پیگیر باشید. دستیابی به چیزهای ارزشمند، زمان‌بر است. ممکن است برخی اوقات، پیشرفت‌تان کند شود یا انگیزه‌تان کاهش یابد. در این روزها، باید به خود یادآوری کنید که حتی کوچک‌ترین تلاش‌ها، قدمی رو به جلو هستند. اگر جایی لغزیدید یا توقف کردید، خودتان را سرزنش نکنید و از روز بعد، دوباره تلاش را از سر بگیرید. ثبات قدم، تأثیر بیشتری نسبت به بهترین بودن دارد.

آیا رویاهایتان را دنبال می‌کنید؟

آیا مشکلات و سختی‌ها، شما را از دنبال کردن رویاهایتان بشیمان کرده‌اند؟ یا هنوز هم نور آمیدی برای واقعی شدن آن‌ها می‌بینید؟ تبدیل رویاها به واقعیت، امری امکان‌پذیر است. البته در صورتی که تعهد، اراده و یک برنامه مشخص داشته باشید. به خودتان اعتماد کنید و استمرار داشته باشید. با عبور از هر چالش و رسیدن به هر هدف کوچک، قدمی برای واقعی‌تر کردن رویای‌تان برداشته‌اید. روحیه‌تان را حفظ کنید و به پیش بروید. سپس خواهید دید که پشتکار و استمرار چه نتیجه شیرینی دارند.

این جمله را با خود تکرار کنید: شما قدرت انجام‌دادن کارهایی را دارید که تصورش را هم نمی‌کنید. آیا تا به حال به رویایی شخصی واقعیت بخشیده‌اید؟ در این صورت، از چه راه‌ها و شرایطی برای دستیابی به رویای خود گذر کرده‌اید؟

شناسه آگهی ۲۰۳۱۴۶۷

شده بالا شروع و به بالاترین قیمت پیشنهاد شده از طرف خریدار فروخته می‌شود. لازم به ذکر است شرکت در مزایده منوط به پرداخت ۱۰ درصد از مبلغ پایه کارشناسی به حساب سپرده ثبت به شماره شبا ۰۵۴۰۱۳۲۰۷۵۶۵۴۹۰ با شناسه واریز ۰۲۳۳۱۱۴۰۰۰۲۹۴۰۰۰۷۰۰۰۰۸۵۵۴۱۱۰۰۹۳۹۱۰ نزد بانک ملی که قابل پرداخت در کلیه شعب بانک ملی و تسلیم فیش پرداخت آن به اداره اجرا بوده و حضور خریدار با نماینده قانونی وی در جلسه مزایده الزامی است برنده مزایده مکلف است مابه‌التفاوت مبلغ فروش را ظرف پنج روز از تاریخ مزایده به حساب صندوق ثبت به شماره فوق واریز و فیش مربوطه را تسلیم اداره اجرا نماید. در غیر اینصورت چنانچه مانده فروش به حساب فوق ظرف مهلت مقرر واریز نگردد مبلغ مزبور (۱۰ درصد واریزی) قابل استرداد نبوده و به حساب خزانه واریز شده و عملیات مزایده از درجه اعتبار ساقط و مزایده تجدید خواهد شد و اعتراض بعدی مسموع نخواهد بود. ضمناً بدهی‌های مربوطه به آب و برق و گاز اعم از حق اشتراک و انشعاب مصرف و نیز بدهیهای مالیاتی و عوارض شهرداری تا تاریخ مزایده اعم از اینکه رقم قطعی آنها معلوم شده یا نشده باشد و همچنین حق حراج زاید بر مبلغ مزایده بر عهده خریدار می‌باشد و در صورت وجود وجه مازاد حاصل از فروش وجوه پرداختی موضوع فراز ۶ بند الف ماده ۱۲۱ آئین‌نامه اجرا از محل مازاد قابل پرداخت می‌باشد. لازم به ذکر است چنانچه نسبت به مال مورد مزایده در جلسه خریدار پیدا نشود با دریافت حق‌الاجرا و حق مزایده به قیمتی که مزایده از آن شروع می‌شود به بستانکار واگذار خواهد شد و مزایده تجدید نخواهد گردید. هرگاه روز مزایده با تعطیلی غیرمترقبه مصادف گردد روز بعد از تعطیل جلسه مزایده در همان مکان و زمان مندرج در آگهی برگزار خواهد شد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۸/۰۳
رئیس اداره اجرای اسناد رسمی تبریز.
سعید پرتوی

آگهی مزایده اموال غیرمنقول (اسناد ذمه)

ملک مذکور به صورت یک باب خانه با مساحت ۲۳۰ مترمربع، موقعیت قرارگیری ساختمان شمالی، مشرف به گذر ۶ متری و قدمت ساختمان آن حدود ۲۵ الی ۳۰ سال به نظر می‌رسد. ساختمان با سازه ترکیبی از دیوار باربر و اسکلت فلزی، سقف طاق ضربی، نمای سنگ چینی و فاقد پارکینگ و آسانسور که محل پارک ماشین‌ ساییان با سازه سبک در حیاط، آیفون تصویری، زیرزمین شامل موتورخانه و انباری (به مساحت حدود ۵۰ مترمربع، کف موزاییک و موکت دیوارها و سقف رنگ‌آمیزی)، همکف و طبقه اول به صورت مسکونی به مساحت کل حدود ۳۰۵ مترمربع، کف پارکت، دیوارها کاغذ دیواری و سقف رنگ‌آمیزی، ۲ خوابه، کابینت ام‌دی‌اف، پنجره‌های یو پی وی سی با شیشه‌های دو جداره، سیستم گرمایشی موتورخانه دایر و رادیاتور سیستم سرمایشی کولر گازی، آیفون تصویری، درب ضد سرقت و سرویس ایرانی و حمام در طبقه همکف و سرویس ایرانی ، فرنگی و حمام با کجوزی در طبقه اول واقع شده است. دارای ۲ عدد انشعاب برق تک فاز و یک عدد انشعاب گاز و آب می‌باشد. درب ورودی ماشین‌رو از نوع فلزی است. ساختمان مشرف به فضای سبز می‌باشد. محل در ید و تصرف مادر مدیون قرار دارد و ملک مزبور به نشانی تبریز، زعفرانیه، کوی امین، ۱۳ متری ۲۶، ده متری ۱۶، شش متری ۱۲، پلاک ۸ واقع شده و شش‌دانگ پلاک ثبتی مذکور با وضعیت موصوف و طبق گزارش کارشناسان رسمی دادگستری به مبلغ یکصد و هشتاد و شش میلیارد و هفتصد میلیون ریال ارزیابی و قطعیت یافته که در قبال قسمتی از طلب و حق‌الاجرای متعلقه به مزایده گذاشته شده که از ساعت ۹ صبح الی ۱۲ ظهر روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۱۴ در محل اداره اجرای اسناد رسمی واقع در تبریز، میدان راه‌آهن، به طرف دیزل آباد، روبروی گمرک تبریز، طبقه اول، اداره ثبت اسناد غرب تبریز از طریق مزایده به فروش می‌رسد و شرکت برای عموم آزاد است و مزایده حضوری بوده و در یک جلسه برگزار خواهد شد و مزایده از مبلغ یاد

فرمانده منطقه پدافند هوایی شمال غرب کشور با بیان اینکه نیروهای مسلح به عنوان حافظان امنیت، مسئولیت سنگینی در قبال مردم و کشور دارند، گفت: تعامل بیشتر یگان های امنیتی و انتظامی زمینه ساز خنثی سازی توطئه ها و تهدیدات دشمنان است.امیر سرتیپ دوم جعفر صالح در دیدار با امیر سرتیپ دوم محمد

خبر

روانشناسی ترافیک تبریز؛ از مهندسی مسیر تا رفتارشناسی عامل انسانی

وحید یوسفی

آمارهای رسمی نشان می‌دهد که در سال ۱۴۰۳، در تصادفات درون‌شهری تبریز بیش از ۱۲ هزار و ۷۹۰ نفر شامل مصدومان و جان‌باختگان ثبت شده‌اند که از این میان، ۸۴ نفر جان خود را از دست داده‌اند. همچنین بیش از ۱۰ هزار و ۹۰۰ نفر به مراکز درمانی منتقل شده و بخشی نیز به‌صورت سرپایی درمان شده‌اند.این ارقام، زنگ خطری جدی برای مدیریت شهری است و نشان می‌دهد که موضوع ترافیک را باید چندوجهی دید. وقتی تنها از زاویه مهندسی شهری نگاه می‌کنیم، راهکارها عمدتاً به تعریض خیابان‌ها و مسیرگشایی محدود می‌شود. اما بخش مهمی از ماجرا در «عامل انسانی» نهفته است؛ عاملی که علوم انسانی، به‌ویژه روان‌شناسی ترافیک، می‌تواند آن را تحلیل و مدیریت کند.

روان‌شناسی ترافیک؛ ابزاری برای کاهش تصادفات

در کشورهای توسعه‌یافته‌ای مانند آلمان، روان‌شناسی ترافیک به‌عنوان شاخه‌ای تخصصی، بر واکاوی رفتار رانندگان، سطح هچانی آن‌ها و عوامل درگیری و نزاع در ترافیک تمرکز دارد. این شاخه از روان‌شناسی کاربردی، به‌ویژه در آلمان، به توصیف، پیش‌بینی و احتمال تغییر رفتار فرد درگیر در ترافیک می‌پردازد. اصلی‌ترین موضوع روان‌شناسی ترافیک، بررسی رفتار فرد درگیر در ترافیک، زیربنایهای رفتار خاص فرد در ترافیک و ارتباط بین این رفتار و تصادفات یا تعاملات ترافیکی است.

روان‌شناسان ترافیک با تحلیل رفتار رانندگان، به‌ویژه رانندگان عصبی، آرام، مراقب یا متاثر از هیجانات فردی و یا مواد روان‌گردان، به شناسایی الگوهای رفتاری می‌پردازند. این تحلیل‌ها می‌تواند به کاهش تصادفات و بهبود ایمنی ترافیک کمک کند.

اهمیت تحلیل رفتار انسانی در مدیریت ترافیک

در تبریز نیز، در کنار ضرورت ایجاد زیرساخت‌های بی‌رونی همچون دوربین‌های نظارتی‌ومرکزکنترل هوشمند ترافیک، توجه به زیرساخت‌های روانی و رفتاری شهروندان اهمیتی دوچندان دارد. بسیاری از درگیری‌ها در ترافیک ریشه در احساس «قربانی بودن» و تلاش برای زنگی بیش از حد دارد؛ جایی که راننده تصور می‌کند اگر راهی باز نکنند، حق او تضییع شده است.

مشاهدات میدانی نشان می‌دهد حتی رفتارهای ساده‌ای چون اشاره دست برای گرفتن حق عبور می‌تواند از تنش بکاهد، زیرا برای بسیاری از رانندگان «دیده شدن» و «جازه گرفتن» نوعی رسمیت اجتماعی دارد. همین جزئیات رفتاری است که می‌تواند روان ترافیک را آرام کند.

به بیان دیگر، حل مسئله ترافیک تنها در گرو تقاطع و سازه های عمرانی و تونل نیست؛ بلکه نیازمند سرمایه‌گذاری در حوزه آموزش‌های شهروندی، کاربست روان‌شناسی ترافیک و نگاه انسانی به این معضل چندوجهی است. تنها با چنین رویکردی می‌توان از حجم تصادفات و هزینه‌های انسانی آن در شهری مانند تبریز کاست.اگر از منظر توسعه به مسئله نیم نگاهی داشته باشیم، توسعه شهری تنها محدود به سازه و عمرانی نیست؛ نگاهی که صرفاً به تعریض خیابان‌ها و مسیرگشایی بسنده کند، تک‌وجهی و ناکامل است. شهروند به‌عنوان عامل انسانی اصلی، نقش تعیین‌کننده‌ای در ترافیک و کیفیت زندگی شهری دارد. حل معضلات شهر نیازمند بهره‌گیری از دانش‌های مختلف، از مهندسی تا روان‌شناسی، و توجه به رفتار، هیجانات و فرهنگ شهروندان است تا توسعه‌ای جامع، پایدار و انسانی شکل بگیرد.

فرمانده پدافند شمالغرب:

همکاری یگان های امنیتی و انتظامی زمینه ساز رفع تهدیدات است

مسرور، فرمانده یگان ویژه آذربایجان شرقی افزود: ما نیروهای مسلح به عنوان حافظان امنیت جمهوری اسلامی مسئولیت سنگینی در قبال مردم و کشور عزیزمان داریم و باید همواره برای دفاع از ملت و سرزمینمان در بالاترین سطح از آمادگی دفاعی باشیم.وی با اشاره به اینکه تعامل و همکاری نزدیک یگان‌های نظامی و امنیتی می‌تواند نقش

خبر

امضای تفاهم نامه تولید محصولات کشاورزی صادراتمحور در آذربایجان شرقی



تفاهم‌نامه تولید محصولات کشاورزی صادرات‌محور استان آذربایجان‌شرقی مابین سازمان جهاد کشاورزی استان، سازمان نظام مهندسی کشاورزی و منابع طبیعی استان و اتاق بازرگانی تبریز به امضا رسید.

جلسه مشترک کمیسیون صادرات و مدیریت واردات و کمیسیون کشاورزی، آب و محیط زیست اتاق بازرگانی تبریز با حضور نمایندگان بخش های دولتی، خصوصی و دانشگاهی برگزار شد و طی آن، این تفاهم‌نامه با هدف توسعه روابط بین‌الملل و گسترش بازارهای صادراتی، توسعه درآمدهای غیرنفتی و افزایش درآمد ارزی کشور، ورود فناوری‌های

ادامه از صفحه اول

فرهنگ‌سازی، راه حل معضل موتورسواران در پیاده‌روهای تبریز



بهروز بابایی

یکی از اقداماتی که شهرداری تبریز در سال‌های اخیر برای حفظ امنیت عابران پیاده انجام داده، نصب موانع فلزی در پیاده‌روهاست. این موانع با هدف جلوگیری از ورود موتورها و خودروها به پیاده‌روها نصب شده‌اند، اما نتایج این اقدام تا حد زیادی نشان‌دهنده ناکارآمدی آن‌ها است. در بسیاری از موارد، موتورسواران به راحتی از لای این میله‌ها عبور می‌کنند و حتی در مواقعی که اعتراضات مردمی به تخلفات آن‌ها صورت می‌گیرد، پاسخ‌های نامناسبی دریافت می‌شود که نشان از عدم نظارت کافی بر این تخلفات و جسارت یافتن متخلفین دارد. به عبارتی موانع فلزی نه تنها نتوانسته‌اند تردد موتورها را محدود کنند، بلکه خود به عاملی برای ایجاد مشکلات جدید برای عابران پیاده تبدیل شده‌اند.

کاریکاتور برگزیده بین المللی



گستره‌ی توزیع: استانی

پیام آذربایجان

رتبه ۳ در طرح رتبه بندی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

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

شنبه ۳ ابان ۱۴۰۴ • سال بیست و دوم • شماره ۲۶۷۶

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: پرنبان آدرس: چایکنار نرسیده به پل منصور جنب کوچه بنفشه پ ۱۱۸ تلفن:۰۲۱۴۹۷۳۰۲۳ ۰۲۱۴۹۷۳۰۲۴۳ سازمان آگهی‌ها:۰۲۱۴۷۰۵۱۳۵۲ E mail:wpat_82@yahoo.com https://payamazarbajyan.ir

حقوقی

فسخ معامله ملک به دلیل اختلاف متراژ

* بررسی حقوقی و قانونی بر اساس مواد

۳۵۵ و ۳۸۶ قانون مدنی

اختلاف در متراژ ملک یکی از شایع‌ترین دلایل فسخ معاملات ملکی در ایران است. طبق مواد ۳۵۵ و ۳۸۶ قانون مدنی، اگر متراژ ملک خریداری‌شده با مقدار توافقی در قرارداد متفاوت باشد، برای خریدار یا فروشنده حق فسخ ایجاد می‌شود. اما در چه شرایطی می‌توان معامله را فسخ کرد و آیا دریافت خسارت نیز ممکن است؟

خرید و فروش املاک از جمله زمین، باغ و آپارتمان از مهم‌ترین قراردادهای ملکی محسوب می‌شود. با توجه به آمار بالای معاملات رسمی و قولنامه‌ای، دعای مربوط به اختلاف متراژ املاک نیز افزایش چشمگیری یافته است. آگاهی از قوانین فسخ معامله به دلیل اختلاف مساحت ملک می‌تواند از بروز خسارت‌های مالی و حقوقی سنگین جلوگیری کند.

اختلاف متراژ در معاملات ملکی به چه معناست؟

زمانی که طرفین قرارداد بر سر متراژ معینی توافق می‌کنند، اما بعد از تنظیم سند یا قولنامه مشخص می‌شود ملک دارای کسری یا اضافه مساحت است، این اختلاف می‌تواند آثار حقوقی مهمی به همراه داشته باشد. در این حالت، بسته به نوع اختلاف و توافق طرفین، یکی از طرفین می‌تواند حق فسخ یا مطالبه خسارت داشته باشد.

در برخی مناطق روستایی، معاملات هنوز به‌صورت حد به حد انجام می‌شود و مساحت دقیق نقش چندانی ندارد. اما با گسترش فناوری و عکس‌برداری هوایی، امروزه در اغلب معاملات شهری، متراژ دقیق و قانونی ثبت می‌شود و هرگونه مغایرت مبنای دعوی فسخ است.

حق فسخ در صورت کسری متراژ ملک

مطابق ماده ۳۵۵ قانون مدنی، اگر ملکی با شرط داشتن مساحت معین فروخته شود و بعد معلوم گردد کمتر از مقدار مورد توافق است، خریدار حق فسخ معامله را دارد.

برای مثال، اگر ملکی با متراژ ۱۰۰۰ متر فروخته شود و بعداً مشخص شود ملک تنها ۹۰۰ متر است، خریدار می‌تواند:

- معامله را فسخ و ثمن پرداختی را پس بگیرد.
- یا مبلغ کسری متراژ را از فروشنده مطالبه کند.

همچنین طبق مواد ۳۸۵ و ۳۸۶ قانون مدنی، در صورت فسخ، فروشنده موظف است علاوه بر بازگرداندن ثمن، مخارج معامله و مصارف متعارف خریدار را نیز بپردازد.

حق فسخ در صورت اضافه متراژ

در مقابل، اگر مشخص شود ملک فروخته‌شده بیش از مقدار مندرج در قرارداد است (مثلاً ۱۱۰۰ متر به جای ۱۰۰۰ متر)، این‌بار فروشنده طبق ماده ۳۵۵ قانون مدنی حق فسخ معامله را دارد، مگر اینکه طرفین توافق کنند زیاده‌متراژ متراژمحاسبه و پرداخت‌شود.

فسخ در قراردادهای پیش فروش ساختمان

در معاملات پیش‌فروش، وضعیت کمی متفاوت است. طبق ماده ۷ قانون پیش‌فروش ساختمان:

● اگر متراژ واقعی ملک تا ۵ درصد بیشتر یا کمتر از مقدار مندرج در قرارداد باشد، هیچ‌یک از طرفین حق فسخ ندارند.

● اگر متراژ بیش از ۵ درصد بیشتر از توافق باشد، خریدار حق فسخ دارد.

● اگر کمتر از ۹۵ درصد مقدار توافقی باشد، پیش‌خریدار حق فسخ یا مطالبه خسارت به نرخ روز دارد.

در صورت خودداری فروشنده از پرداخت خسارت، خریدار می‌تواند با دادخواست قضایی در دادگاه محل وقوع ملک، اقدام به مطالبه وجه یا فسخ قرارداد نماید.

نحوه طرح شکایت بابت کسری متراژ ملک

برای مطالبه خسارت یا فسخ معامله، خریدار باید دادخواست خود را در دادگاه محل وقوع ملک ثبت کند.

● در صورت وجود قصد کیفری (فریب یا تقلب)، باید شکواییه کیفری تنظیم شود.

● در غیر این صورت، از طریق دفاتر خدمات الکترونیک قضایی، دادخواست حقوقی طرح و به دادگاه صالح ارسال می‌شود.

قاضی در جریان رسیدگی بررسی می‌کند که آیا متراژ ملک وصف اساسی قرارداد بوده است یا خیر.

در صورتی که وصف اساسی نبوده باشد، فقط حق فسخ ایجاد می‌شود نه حق مطالبه خسارت.

خسارت ناشی از اختلاف متراژ

در ماده ۳۸۶ قانون مدنی آمده است:

«بایع باید علاوه بر ثمن، مخارج معامله و مصارف متعارف را که مشتری نموده است، بپردازد».

بنابراین اگر مساحت ملک شرط اساسی قرارداد باشد، خریدار می‌تواند با استناد به مواد ۳۸۵ و ۳۸۶ قانون مدنی، مطالبه خسارت و غرامت نماید.

این خسارات می‌تواند شامل هزینه کارشناسی، تنظیم سند، کارمزد بنگاه، و سایر هزینه‌های متعارف باشد.

اختلاف متراژ در معاملات ملکی موضوعی است که هم خریداران و هم فروشندگان باید نسبت به آن آگاه باشند.

اگر متراژ ملک از موارد اصلی قرارداد باشد و اختلافی ایجاد شود، برای طرفین حق فسخ یا مطالبه خسارت به وجود می‌آید.

در پیش‌فروش‌ها نیز قانون درصد مشخصی را برای تحمل اختلاف در نظر گرفته است.در هر صورت، بهترین راه، تنظیم قرارداد دقیق و بهره‌گیری از مشاوره حقوقی تخصصی در امور املاک پیش از امضا است تا از بروز دعای سنگین جلوگیری شود.