

پیام آذربایجان

سه‌شنبه ۵ دی ۱۴۰۲ / ۱۲ جمادی الثانی ۱۴۴۵ / سال بیست و یکم / شماره ۲۲۴۴ / ۸ صفحه / قیمت ۸۰۰۰ تومان

عقب ماندگی آذربایجان شرقی در ایمنی جاده‌ها



رئیس پلیس راه فرایا با اشاره به عقب ماندگی آذربایجان شرقی در ایمنی جاده‌ها، بر رفع این نواقص، تاکید کرد. آخرین وضعیت و راهکارهای ارتقای ایمنی و کاهش تصادفات جاده‌ای در آذربایجان شرقی در نشست کمیسیون ایمنی جاده‌ای استان بررسی شد. رئیس پلیس راه فرایا در این نشست، بالابودن سرعت خودروها در جاده‌ها را از مشکلات و دغدغه‌های اساسی در حوزه تصادفات آذربایجان شرقی عنوان کرد و گفت: در حالی که علت شکل‌گیری ۹ درصد تصادفات در کشور به خطی از سرعت مجاز مربوط می‌شود، در آذربایجان شرقی این عدد به ۲۴ درصد می‌رسد و باید تمام تلاشمان را بکنیم تا سرعت تردد را کاهش دهیم.

ادامه در صفحه ۸

@nasnews

به داد چشم تبریز برسید!

یلدا رنجبر خراسانی



تبریز در گذر تاریخ، شهری پراوازه از مشاهیر و سمبل هنرمندان و شعرای ایران بوده. چنین مکان درهم‌تنیده با هویتی فرهنگی، در سطح جهان انگشت‌شمار است و این از بی‌نظیرترین شگفتی‌های تبریز است که دایرةالمعارفی از اولین‌ها و بهترین‌های فرهنگ و ادب دارد و جای‌جای خاک آن در برگرفته از تاریخی غنی است.

اگرچه اینک، این کلانشهر زیبا، با برج‌ها و المان‌ها و فضاسازی‌های مدرن شهری جلوه و رنگی به روز و البته خوشایند گرفته است اما هنوز کهنه تاریخ محل‌ها و مکان‌های تاریخی‌اش همچنان گرانبهاترین گنجینه تبریز است و ارزشمند و پربازدید در خاطره مردم جای دارد هر چند که گاهی از چشم شهریان‌های شهر می‌افتند و مورد بی‌مهری زمانه قرار می‌گیرند.

یکی از این مکان‌های تاریخی که چشم تبریز است و در فهرست آثار ملی ایران هم به ثبت رسیده است بوستان پرخطره و چشم‌نواز باغ گلستان است که در وسط شهر تبریز چون نگین زم‌زدی گرانبها می‌درخشد و از زمان‌های دور برای مردم و گردشگران دیدنی و بارارزش بود و جمله «تبریز و باغ گلستانش» معرف ارزش این مکان بود...

با تاکسی و اتوبوس‌های شهری که از مسیر این باغ باشکوه که در وسط تبریز قرار دارد می‌گذری از دور سبزی درختان بلند و تنومندش با تندیس زیبایی نونقا روبروی باغ،

ادامه در صفحه ۷

سناریوهای موجود و قبلی مواجهه با زلزله جوابگوی شرایط فعلی تبریز نیست

۲۵

همسان‌سازی حقوق بازنشستگان از جیبِ همگان!

* مردم توان پرداخت مالیات
بیشتر ندارند

۳۵

همه چیز درباره تربیت جنسی کودکان



۴۵

سندرم ابرزن، تله توانمندسازی زنان

۵۵

افزایش ۳۰ درصدی مرگ و میر ناشی از آلودگی هوا در کشور

۶۵

مهاجرت، وظیفه دولت‌ها و عملکرد آنها

بشر از فصل ابتدایی خود همواره بیول و زرا با اهمیت دانسته و نسبت به موضوعی که خود از هر جنبه‌ای دارای ارزش و اعتبار است غافل بوده است. سرمایه انسانی فرای بیول اهمیت دارد چرا که نبود سرمایه انسانی یعنی نبود بیول و ثروت.

۷۵

قوانین برای برخورد با آلودگی صوتی چه می‌گوید؟

۸۵

معابر تبریز ظرفیت تردد روزانه ۸۵۰ هزار خودرو را ندارد



آغاز شده است.

شهردار تبریز با بیان اینکه شهرداری در موضوع حل معضل ترافیک، وظایف مشخصی دارد و دیگر ارگان‌های ذیربط در این حوزه نیز باید پای کار بایند، گفت: بدون همراهی ارگان‌های دخیل در رفع معضل ترافیک، این مشکل قابل حل نیست. هوشیار، ادامه داد: همکاری تمام ارگان‌ها و اصناف شرط اصلی برای حل ترافیک است و شهرداری در ۲ سال گذشته ۱۷ هزار میلیارد ریال برای اجرای پروژه قطارشهری هزینه کرده است در صورتی که در ۱۲ سال گذشته تنها ۶ هزار میلیارد ریال

برای عملیات عمرانی این پروژه تزیق شده بود. وی یادآور شد: گره‌های ترافیکی شهر به صورت دقیق رصد می‌شود تا با همراهی پلیس راهور و شهرداری گام‌های مثبتی برای رفع آن‌ها برداشته شود که در این راستا در هفته جاری ۳۰ دستگاه خودرو مجهز به دوربین نظارتی، موتورسیکلت و جرثقیل در اختیار پلیس راهور قرار می‌گیرد.

شهردار تبریز گفت: راه حل اساسی برای رفع ترافیک تبریز منوط به تمرکززدایی مجتمع‌های پزشکی، مدارس غیرانتفاعی و دستگاه‌های دولتی از هسته مرکزی شهر است. هوشیار، علت افزایش ترافیک در یک ماه اخیر را مربوط به پروژه‌های بهسازی آسفالت اتوبان‌های شهید کسایی و پاسداران دانست و ادامه داد: برای تعریض اتوبان شهید کسایی و نصب ۱۶ کیلومتر نیوجرسی‌های آن بیش از ۲ هزار میلیارد ریال هزینه کرده است و عملیات عمرانی این اتوبان تا اواخر این هفته اتمام می‌شود.

وی با اشاره به ضرورت بهسازی آسفالت اتوبان پاسداران برای کاهش بار ترافیکی این مسیر، یادآور شد: عملیات عمرانی زیرسازی و بهسازی آسفالت این پروژه به صورت شبانه‌روزی و بی‌وقفه تداوم دارد. هوشیار با ابراز امیدواری برای کاهش بار ترافیکی شهر در ۲ هفته آینده به اتمام تدابیر ویژه افزود: خرید اتوبوس و نوسازی ناوگان تاکسیرانی موجب کاهش معضل ترافیک می‌شود و این طرح مطابق برنامه و سیاست گذاری شورای اسلامی شهر اجرا می‌شود.

شهردار تبریز با بیان اینکه تعداد تردد روزانه خودرو در سطح شهر از سال ۱۳۹۶ تا کنون به حدود ۲ برابر افزایش یافته است، گفت: در زمان کنونی معابر این شهر ظرفیت جابجایی روزانه ۸۵۰ هزار دستگاه خودرو را ندارد.

«یعقوب هوشیار» در جلسه علنی شورای اسلامی این شهر با اشاره به اینکه در سال ۱۳۹۶ روزانه حدود ۴۵۰ هزار خودرو در سطح شهر تردد می‌کرد، افزود: در مقایسه با افزایش تعداد تردد خودروها در تبریز، معابر این شهر چندان توسعه نیافته است. وی موضوع ترافیک در کلانشهرها را طی دهه اخیر جزو دغدغه‌های مدیریت شهری اعلام و اظهار کرد: عوامل مختلفی موجب بروز این معضل شده است که برخی از آن‌ها ناشی از قوانین بالادستی و از اراده شهرداری خارج است. شهردار تبریز گفت: تمرکز مطلب‌ها و مجتمع‌های پزشکی در هسته مرکزی شهر از عوامل ترافیک این شهر است زیرا روزهای جمعه و پنج‌شنبه که مطب‌ها و مجتمع‌های پزشکی و درمانی تعطیل هستند، ترافیک در این معابر دیده نمی‌شود.

هوشیار، قانون ایجاد مدارس در هر نوع کاربری را از دیگر عوامل افزایش ترافیک شهری تبریز اعلام کرد و ادامه داد: در سال‌های گذشته هر دانش‌آموز در نزدیکترین مدرسه محل سکونت خود ثبت نام می‌کرد اما در شرایط فعلی تعداد سفرهای روزانه اولیا و سرویس‌های مدارس برای جابجایی دانش‌آموزان باعث افزایش حجم ترافیک شهر شده است. وی عدم توجه دولت‌های گذشته به حمل و نقل عمومی در تبریز را از دیگر عوامل ترافیک در این شهر اعلام کرد و یادآور شد: بر اساس قانون، دولت در ارتباط موظف به تامین ۸۰ درصد ناوگان حمل و نقل عمومی است اما در عمل این عدد بیش از سه درصد نیست.

شهردار تبریز با بیان اینکه در یک دهه گذشته تنها ۵۱ دستگاه اتوبوس برای کلانشهر تبریز خریداری شده بود، گفت: در دوره مدیریت فعلی شهرداری، ۱۵۰ دستگاه اتوبوس به ناوگان حمل و نقل عمومی این شهر اضافه شده است.

هوشیار، اقدامات دولت سیزدهم در توسعه حمل و نقل عمومی را خوب و مثبت ارزیابی کرد و افزود: امید است در ادامه این روند، دولت به تعهدات خود عمل کند. وی با تاکید بر توجه شهرداری تبریز به حمل و نقل عمومی و توسعه ناوگان اتوبوسرانی و قطارشهری، اظهار کرد: برای بهبود وضعیت ترافیکی شهر نیاز به ایجاد زیرساخت‌های اساسی در این زمینه است و در این راستا نصب دوربین‌های ترافیکی در اتوبان شهید کسایی، مسیر اتوبوس‌های تندرو و اتوبان پاسداران

نرخ یا پایه جدید مالیاتی برای طلافروشان وضع نشده است

بود، این است که طلافروشان مصنوعات طلا و پلاتین، بر اساس جزء ۴ بند «ب» ماده ۲۶ قانون مالیات بر ارزش افزوده مصوب ۱۴۰۰، از اول دی ۱۴۰۲ مکلف شدند به سامانه مودیان مالیاتی متصل شوند و صورتحساب‌های خرید و فروش طلا و جواهر را در این سامانه بارگذاری کنند و این در راستای الزام قانون تسهیل کسب و کارها است و نرخ جدیدی از مالیات طلافروشان مطرح نیست.

وی تاکید کرد: طلافروشان مانند سابق ملزم هستند ۹ درصد مالیات بر ارزش افزوده از اجرت و کارمزد طلا بپردازند و هیچ حکم جدیدی برای طلافروشان وجود ندارد.



است بلکه اصل طلا هم از مالیات بر ارزش افزوده معاف شده و از نظر سازمان مالیاتی ثبت کد ملی خریدار هنگام خرید طلا الزامی نیست. اوج زاده گفت: تنها تکلیف قانونی که از قبل برای اعضای صنف طلا در نظر گرفته شده

مدیرکل امور مالیاتی آذربایجان شرقی گفت: هیچ مالیات جدید یا افزایش نرخ در حوزه مالیات ستانی از صنف طلا وضع نشده و اخذ مالیات ۲۵ درصدی از طلا کذب است. «عیسی اوج زاده» افزود: بر اساس قانون، اصل طلا و جواهر پلاتین به کاررفته در مصنوعات ساخته شده از فلزات مزبور معاف از مالیات بر ارزش افزوده بوده و تنها اجرت ساخت و سود فروشنده که سهم کوچکی از مبلغ پرداختی بابت خرید است، مشمول مالیات بر ارزش افزوده می‌شود. وی خاطرنشان کرد: نه تنها هیچ گونه مالیات جدیدی بر خریداران طلا وضع نشده

دانشگاه علوم پزشکی تبریز از طرح‌ها و شرکت‌های دانش بنیان حمایت می‌کند



وی با اشاره به رشد سریع علوم مختلف به خصوص علم پزشکی در شاخه‌های گوناگون، ادامه داد: دلیل اصلی این رشدهای سریع و خیره‌کننده، انجام تحقیقات علمی است و اغلب کشورها سرمایه‌گذاری‌های هنگفتی را در این زمینه انجام می‌دهند و لازم است در کشور ما نیز نسبت به تخصیص اعتبارات مناسب به حوزه علم و فناوری اقدامات زیربنایی و استواری صورت بگیرد.

نقی پور جنب و جوش اخیر در حوزه فناوری و تحقیقات دانشگاه علوم پزشکی تبریز طی ۲ سال اخیر را حاصل تلاش‌های بی‌وقفه و شبانه‌روزی استادان برجسته و دانشجویان فرهیخته دانست و یادآور شد: هم‌اکنون همکاری بسیار مناسبی بین محققان این دانشگاه و صاحبان صنعت و تولیدکنندگان به وجود آمده است که انتظار می‌رود این

رییس دانشگاه علوم پزشکی تبریز از حمایت همه‌جانبه این دانشگاه از کلیه طرح‌ها، ایده‌ها، شرکت‌های دانش‌بنیان و دانشجویان و استاتید فناوری خبر داد. «بهمن نقی‌پور» در مراسم پایانی «بیست و دومین جشنواره پژوهش، فناوری و کارآفرینی» افزود: در نمایشگاه اخیر رینوتکس تبریز و در زون سلامت شاهد دستاوردهای بسیار خوبی از جوانان فعال در علم پزشکی بودیم که نوید بخش روزهای رو به رشد در زمینه فناوری‌های نوین است.

وی با بیان اینکه توجه به انجام تحقیقات کاربردی و مساله محور از ۲ سال قبل تاکنون جزو اولویت‌های پژوهشی این مجموعه قرار گرفته است، گفت: ما در دانشگاه علوم پزشکی تبریز هیچ اقدامی را بدون انجام تحقیقات مربوطه انجام نخواهیم داد، چون هر اقدام اجرایی بدون پژوهش‌های مورد نظر نتیجه‌ای در بر نخواهد داشت.

نقی پور تحقیق و فناوری را بحث اساسی در علوم پزشکی عنوان و اظهار کرد: برای پیشرفت هر کشوری علم لازم است و برای دستیابی به علم و ثروت باید تحقیقات لازم در حوزه‌های تخصصی به انجام برسد که این امر در حوزه سلامت از اهمیت خاصی برخوردار است.



پیام آذربایجان

سه‌شنبه ۵ دی ۱۴۰۲
سال بیست و یکم / شماره ۲۳۴۴

اخبار

اخبار

**رئیس کمیسیون فرهنگی
شورای شهر تبریز خواستار شد:**

تجدید نظر در ساخت کلینیک جدید پزشکی در ارتش

عضو شورای شهر تبریز گفت: در حالی که هم اکنون در ارتش با ترافیک مواجهیم باز می‌خواهیم در همان جا مرکز دیگری را بسازیم؟ لطفا در این رابطه تجدید نظر کنید.



«غلامرضا احمدی» با اشاره به وضعیت ترافیک و معضل مراکز درمانی در نقاط پرتراکم شهر خطاب به شهردار، گفت: هم اکنون در حال صدور مراکز درمانی عظیم تر از مراکز درمانی

فعلی در سطح شهر و نقاط پرتراфик هستیم. وی ادامه داد: با آقای شهردار صحبت کردم و این موضوع را برایشان گفتم و ایشان جواب دادند قرار است در آن نقاط پارکینگ بسازیم! احمدی اضافه کرد: در حالی که هم اکنون در ارتش با ترافیک مواجهیم باز می‌خواهیم در همان جا مرکز دیگری را بسازیم؟ لطفا در این رابطه تجدید نظر کنید. در ادامه «یعقوب هوشیار» شهردار کلانشهر تبریز گفت: یک پروانه مرکز درمانی قبل از دوره ما داده شده است، تنها کاری که توانستیم بکنیم این است که فشار آوردیم و گفتیم تا پارکینگ آن را زیاد کنند.

وی ادامه داد: این‌ خلا قانونی وجود دارد و باز هم احتمال این‌که در ارتش مراکز درمانی ایجاد شود احتمال دارد چون از قانون مجتمع های مسکونی و تبدیل آن به مراکز درمانی استفاده خواهند کرد. هوشیار افزود: به هیچ عنوان مجوز ساخت یک مرکز درمانی در ارتش را نداده ایم.

پرداخت ۹۸ درصدی وام‌های خود اشتغالی در بستان آباد

فرماندار بستان آباد: ۹۸ درصد اعتبارات خوداشتغالی این شهرستان با همکاری بانک‌ها، به متقاضیان پرداخت شده است. علی‌رضا توری، در جلسه کارگروه اشتغال شهرستان بستان آباد، از همکاری و عملکرد خوب بانک‌های عامل در پرداخت اعتبارات تبصره ۱۶ مشاغل خانگی و خود اشتغالی تشکر کرد و گفت: امسال ۵۰ میلیارد ریال برای این شهرستان، اعتبار در نظر گرفته شده بود که ۹۸ درصد این اعتبارات با همکاری خوب بانک‌ها به متقاضیان پرداخت شده است.

فرماندار بستان آباد با اشاره به ظرفیت‌های بالای این شهرستان برای تولید اشتغال در حوزه کشاورزی و دامداری و نیاز به اعتبارات اشغال‌زایی افزود: با نیاز سنجی‌های انجام شده، تلاش می‌کنیم برای سال آینده، اعتبارات تبصره ۱۶ را در این شهرستان را افزایش دهیم. توری با تاکید بر سهمیه دو هزار و ۲۳۴ نفری بستان آباد، در ثبت سامانه رصد از اشتغال دو هزار و ۲۵۰ نفری در این شهرستان خبر داد و گفت: به علت صنعتی و تولیدی بودن شهرستان، با کمبود نیروی کار برای واحدهای تولیدی و صنعتی مواجه هستیم.

تجاری‌سازی شهر عامل اصلی ترافیک تبریز است



رئیس کمیسیون عمران حمل و نقل و ترافیک شورای اسلامی شهر تبریز با بیان اینکه تجاری‌سازی شهر عامل اصلی ترافیک و گره معابر شهری است، گفت: کمتر از ۴۰ درصد از چهار میلیون سفر روزانه در شهر مربوط به مترو و اتوبوس و تاکسی است و بیش از ۶۰ درصد سفر های درون شهری از طریق خودروهای شخصی صورت می‌گیرد. روح الله رشیدی رئیس کمیسیون عمران حمل و نقل و ترافیک شورای اسلامی شهر تبریز امروز در در جریان برگ‌زاری یکصد و شصت و پنجمین جلسه پارلمان شهری تبریز به تمصوبات کمیسیون ماده پنج را در تقابل پروژه های انسان محوری دانست و اظهار کرد: لازم بود مدیریت ارشد استانی که تاثیرگذار هستند در این جلسه حضور پیدا می کردند تا در مدیریت کلان ترافیک شهری تبریز نقش تاثیرگذاری را به عهده می گرفتند. وی با بیان اینکه تجاری سازی شهر عامل اصلی ترافیک و گره معابر شهری است، گفت: کمتر از چهل درصد از چهار میلیون سفر روزانه در شهر مربوط به مترو و اتوبوس و تاکسی است و بیش از ۶۰ درصد سفر های درون شهری از طریق خودرو های شخصی صورت می گیرد. رشیدی با اشاره به اینکه ضرورت دارد پروژه‌های شهری با برنامه ریزی دقیق اجرا شود، افزود: توسعه بیش از پیش ناوگان حمل و نقل عمومی از مهمترین راهکار های مدیریت ترافیک شهری است.

علی نوای باغبان رئیس کمیسیون برنامه و بودجه شورای اسلامی شهر تبریز همچنین بر اهمیت حضور مسئولان دولتی در جلسات بررسی و تعیین راهکار رفع معضل ترافیک شهری تبریز تاکید و اظهار کرد: لازم است در کنار تبیین سیاست های شورای اسلامی به شهرداری، به ارگان های دولتی نیز حساسیت موضوعات مختلف مانند ترافیک شهری منتقل شود.

۲

رئیس سازمان ثبت احوال کشور از حذف فیزیک گواهی ولادت و فوت تا چند روز آینده خبر داد. هاشم کارگر معاون وزیر و رئیس سازمان ثبت احوال کشور به مناسبت روز ملی ثبت احوال گفت: سازمان ثبت احوال ارتباط بسیار زیادی با مجموعه

گسترده دولت دارد؛ اما جنس سازمان از نوع خدماتی و بیشتر مشغول خدمت رسانی است. وی با اشاره به اینکه تحقق یک سازمان هوشمند در برنامه‌های طراحی شده از دو سال قبل برای سازمان ثبت احوال است، افزود: ما سامانه «سپهم» را به عنوان یک درگاه تعاملی با هموطنان برای دریافت خدمات الکترونیک و اطلاعات خانواده و

گواهی‌های ولادت و فوت به زودی الکترونیکی می‌شوند

همچنین امکان ویرایش اطلاعات افراد راه اندازی کردیم. رئیس سازمان ثبت احوال کشور گفت: سازمان ثبت احوال برای اولین بار در حوزه اطلاعات جمعیتی نیز اقدام کرده و برخی اقدامات ثبتی مینا مانند اطلاعات نرخ باروری را جمع آوری کرد و سرویس‌های الکترونیکی را در این راستا ارائه داد.

حمله موش ها به اراضی کشاورزی بستان آباد و سراب در آذربایجان شرقی



به ترتیب به موش ورامین، موش مغان، موش کور، جریبل هندی، موش کلاهو و مریون اختصاص دارد که آفت Jonده موش مغان با پراکندگی جغرافیایی وسیع قابلیت طغیانی شدن جمعیت و گسترش بسیار وسیع و خسارت‌زایی در حد نابود کردن کامل محصولات کشاورزی را دارد و در صورت هرگونه غفلت، خسارات جبران‌ناپذیری به کشاورزی وارد می‌کند. وی افزود: با اقدامات به موقع و پیشگیرانه می‌توان جلوی این آفت را گرفت و روش‌های مختلفی برای کنترل آفت جوندگان مضر در مزارع وجود دارد، اما روش متعارف استفاده از طعمه مسموم فسفر ۲ زنگ است که به کشاورزان و باغداران توصیه می‌شود از مزارع و

کیا کاهش بازدگی ها و متعاقب آن پائین آمدن رطوبت خاک و از سوی دیگر بالا بودن دمای هوا را عامل فراهم بودن شرایط برای تولیدمثل و افزایش جمعیت جوندگان مضر به خصوص موش‌ها و فعالیت تغذیه‌ای این آفت در سطح مزارع و باغات آذربایجان شرقی اعلام و اضافه کرد: لازم است کشاورزان با مراجعه به مراکز جهاد کشاورزی نسبت به تهیه طعمه مسموم فسفر دوزنگ و مبارزه با آفت مطابق توصیه کارشناسان اقدام کنند.

وی با بیان اینکه از میان گونه‌های خسارت‌زای محصولات کشاورزی، تعداد یازده گونه جزو آفات عمومی محسوب می‌شوند که به استناد ماده چهار قانون حفظ نباتات کشور، وظیفه اصلی کنترل جوندگان به عنوان آفات عمومی بر عهده دولت است، ادامه داد: دلیل اصلی این قانون، کثرت جمعیت و وسعت پراکندگی خسارت‌زایی و همچنین قدرت جابجایی آن‌ها است. کیا یادآور شد: از بین این فهرست، بیشترین سطح مبارزه و پراکنش

مدیرحفظ نباتات سازمان جهاد کشاورزی آذربایجان شرقی با اشاره به افزایش جمعیت موش ها در اراضی کشاورزی استان، از حمله گسترده این جوندگان به اراضی کشاورزی شهرستان های سراب و بستان آباد خبر داد. به گزارش پیام آذربایجان به نقل از روابط عمومی جهاد کشاورزی آذربایجان شرقی، محمود کیا با بیان اینکه شرایط برای افزایش جمعیت جوندگان مضر در زمین های کشاورزی استان مساعد است، از کشاورزان درخواست کرد تا اقدامات لازم را مطابق با توصیه کارشناسان برای مبارزه با این آفت انجام دهند.

وی با اشاره به اینکه اکنون در ۲ شهرستان بستان آباد و سراب درگیر این آفت بزرگ هستیم، اظهار کرد: اگر مبارزه با این آفت جدی گرفته نشود در کل آذربایجان شرقی مشکل ساز خواهد بود و با توجه به اینکه هدف از مبارزه با موش‌ها حذف کامل این جونده از طبیعت نیست، مزارع و باغات کشاورزی باید برای بررسی وضعیت جانور و تراکم آن مورد بازدیدهای کافی و مستمر قرار گیرند.

اختصاص ۳۰۰ میلیارد تومان از اعتبارات سفر ریاست جمهوری به مدرسه سازی در آذربایجان شرقی



مدیرکل آموزش و پرورش استان آذربایجان شرقی با اشاره به وجود ۵۵۰ پروژه نیمه تمام آموزشی، گفت: ۲۰۰ مورد از این تعداد در دولت سیزدهم تکمیل شده و و به تازگی در شورای برنامه‌ریزی استان ۳۰۰ میلیارد تومان از محل سفر ریاست جمهور برای مدرسه سازی در نظر گرفته شده است.

مسعود سعادت‌ی در جلسه مشترک

مدیران کل آموزش و پرورش و اوقاف و امور خیریه استان در شهرستان اسکو به منظور بررسی وضعیت املاک اوقافی آموزش و پرورش این شهرستان در محل فرمانداری اسکو با اشاره به همکاری مناسب و هماهنگی بین دو نهاد آموزش و پرورش و اوقاف و امور خیریه نسبت به حل سریع مسائل حقوقی در شهرستان اسکو ابراز امیدواری کرد. وی در ادامه با اشاره به جایگاه ویژه فرهنگی، آموزشی و تربیتی و موقعیت جغرافیایی شهرستان اسکو به ویژه شهر جدید سهند، گفت: رویکرد استان در توسعه فضای آموزشی بسیار جدی است و به تازگی در شورای برنامه‌ریزی استان ۳۰۰ میلیارد تومان از

محل سفر ریاست جمهور برای مدرسه سازی در نظر گرفته شده که سه مورد آن برای شهرستان اسکو بوده و دو املاک اوقافی آموزش و پرورش این شهرستان در محل فرمانداری اسکو با اشاره به همکاری مناسب و هماهنگی بین دو نهاد آموزش و پرورش و اوقاف و امور خیریه نسبت به حل سریع مسائل حقوقی در شهرستان اسکو ابراز امیدواری کرد. وی در ادامه با اشاره به جایگاه ویژه فرهنگی، آموزشی و تربیتی و موقعیت جغرافیایی شهرستان اسکو به ویژه شهر جدید سهند، گفت: ۲۰۰ مورد از این تعداد در دولت سیزدهم تکمیل شده است و بخش قابل توجهی از این تعداد تا پایان دولت و با تخصیص اعتبارات در نظر گرفته شده، تکمیل خواهد شد.

افزایش ۲۷ درصدی بارش های پاییزه در آذربایجان شرقی



نسبت به بلند مدت نیز به ترتیب ۳۷.۳ و ۴۳.۰ میلی متر کاهش نشان می دهد. مدیرکل هواشناسی آذربایجان شرقی با اشاره به اینکه متوسط بارندگی در تبریز در این بازه زمانی ۴۸.۳ میلی متر و در بلند مدت ۶۲.۷ میلی متر گزارش شده است، گفت: متوسط بارش در این مدت در این شهرستان نسبت به مدت مشابه سال آبی گذشته ۲۲.۲ میلی متر افزایش و نسبت به بلند مدت ۱۴.۴ میلی متر کاهش یافته است. متوسط دمای آذربایجان شرقی ۱.۳ درجه سانتی گراد نسبت به سال گذشته افزایش یافته است

عبدلی، با اشاره به افزایش متوسط دما در سال زراعی جاری، افزود: بر اساس آمار مرکز ملی اقلیم و مدیریت بحران خشکسالی، متوسط دمای استان در سال زراعی جاری (از ابتدای مهر تا دوم دی) نسبت به مدت مشابه سال زراعی گذشته ۱.۳ درجه و نسبت به

بلند مدت ۲.۹ درجه سانتی گراد افزایش یافته است. وی اظهار کرد: متوسط دمای آذربایجان شرقی در سال زراعی جاری ۱۰.۴ درجه سانتی گراد ثبت شده است در حالی که متوسط دمای استان در این بازه زمانی در سال زراعی گذشته ۹.۱ درجه و در بلند مدت ۷.۵ درجه سانتی گراد گزارش شده است.

مدیرکل هواشناسی آذربایجان شرقی گفت: بیشترین میزان افزایش دمای استان در سال زراعی جاری نسبت به بلند مدت مربوط به کلیر به میزان ۴.۸ درجه سانتی گراد و کمترین میزان افزایش دما مربوط به شهرهای اسکو و هریس به میزان ۲ درجه سانتی گراد است. عبدلی، ادامه داد: میانگین دمای کلیر، اسکو و هریس در سال زراعی جاری به ترتیب ۱۲.۶، ۱۰.۴ و ۹.۳ درجه سانتی گراد و در بلند مدت نیز ۷.۹، ۸.۴ و ۷.۳ درجه سانتی گراد ثبت شده است.

سناریوهای موجود و قبلی مواجهه با زلزله جابگوی شرایط فعلی تبریز نیست

مدیرعامل جمعیت هلال احمر آذربایجان شرقی از برگزاری مانور اسکان اضطراری ۱۰ هزار نفری شهر تبریز که با فرض زلزله ۷ ریشتری خبر داد و گفت: سناریوهای موجود و قبلی مواجهه با زلزله جابگوی شرایط فعلی تبریز نیست.

حمید منجم مدیرعامل جمعیت هلال احمر آذربایجان شرقی در کارگروه امداد و نجات و آموزش استان آذربایجان شرقی در تشریح سناریوی مانور اسکان اضطراری ۱۰ هزار نفری شهر تبریز که با فرض زلزله ۷ ریشتری انجام خواهد شد، اظهار کرد: هدف ما حساس سازی جامعه و دستگاه‌های امدادی بوده است نه نگران کردن افکار عمومی اما در بازه زمانی حساسی قرار داریم و تمرین های امروز رقم زننده آینده مواجهه با حوادث است.

مدیرعامل جمعیت هلال احمر آذربایجان شرقی گفت: این مانور بزرگترین مانور اجرا شده در تبریز خواهد بود که یک درصد از جمعیت شهر تبریز را پوشش خواهد داد، وی با بیان اینکه از زلزله خوی تجربه‌های موفق داریم خاطرنشان کرد: اردوگاه اسکان اضطراری ۱۰۰۰ نفری هریس را در خرداد ماه امسال در ۲۰ دقیقه برپا کردیم که استاندار آذربایجان شرقی آن را بی‌نظیر ارزیابی کرد. رئیس کارگروه امداد و نجات و آموزش استان آذربایجان شرقی گفت: سناریوهای موجود و قبلی مواجهه با زلزله جابگوی شرایط فعلی تبریز نیست. وی ادامه داد: با فرض زلزله بالای ۷ ریشتر تنها شهرستان‌های جلفا، ملکان، مراغه، میانه و خداآقین می‌توانند به تبریز کمک کنند و دستگاه‌های امداد‌رسان شهر تبریز از مدار خدمت رسانی ۱۰۰ درصدی خارج خواهد شد. منجم با بیان اینکه با تاکید استاندار آذربایجان شرقی سناریوهای جدیدی با حضور استان‌های اردبیل، زنجان، آذربایجان غربی، کردستان و شهرداری منطقه پنج تهران بعنوان استان های معین هم‌جوار مورد بررسی قرار گرفته و شهر تبریز بهنه بندی و تمامی نقشه ها مخاطرات و موارد لازم در اختیار استان‌ها معین قرار گرفت.

حقوق سربازان به چهار میلیون و ۸۰۰ هزار تومان

رسیده است

رئیس سازمان برنامه و بودجه از افزایش چهار برابری حقوق سربازان از ابتدای دولت سیزدهم خبر داد. داود منظور اظهار کرد: از ابتدای آغاز به کار دولت حقوق سربازان چهار برابر افزایش داشته است. وی افزود: از ابتدای دولت تا به امروز حقوق سربازان با افزایش چهار برابری از یک میلیون و ۲۰۰ هزار تومان به چهار میلیون و ۸۰۰ هزار تومان رسیده است.

با حکم وزیر صمت؛

فیض زاده سکানدار جدید شهرک‌های صنعتی آذربایجان شرقی شد

سهراب فیض زاده با حکم وزیر صمت به عنوان مدیر عامل جدید؛ سکاندار شرکت شهرک های صنعتی آذربایجان شرقی شد. وزیر صنعت، معدن و تجارت در حکمی سهراب فیض زاده را به عنوان رئیس هیئت مدیره و مدیرعامل شرکت شهرک‌های صنعتی آذربایجان شرقی منصوب کرد.

یک فعال کارگری گفت: عدم تعیین

دستمزد واقعی می‌تواند در برخی موارد منجر به نارضایتی کارگران و در نهایت فرار کارگران با مهارت و باتجربه از کارخانه‌ها و کاهش تولید و بالا رفتن هزینه‌های تمام شده‌ی تولید در واحدهای تولیدی شود.حبیب صادقزاده تیریزی (نائب رئیس کانون هماهنگی شوراهای اسلامی کار استان آذربایجان شرقی) در خصوص تبعات پایین نگه‌داشتن دستمزد کارگران گفت: عدم تعیین دستمزد واقعی می‌تواند در برخی موارد منجر به نارضایتی کارگران و در نهایت فرار کارگران با مهارت و باتجربه از کارخانه‌ها و کاهش تولید و بالا رفتن هزینه‌های تمام شده‌ی تولید در واحدهای تولیدی شود.

صادق‌زاده گفت: البته این نارضایتی همیشه با ترک کار خود را نشان نمی‌دهد، بلکه عدم تعیین دستمزد واقعی می‌تواند باعث کاهش تعهد کارگران نسبت به کار نیز

معاون استاندار آذربایجان شرقی:

بودجه ۱۴۰۳ واقع بینانه است

رهنمون کند و باید تملکی عوامل موثر را در نظر

گرفت.

وی با اشاره به اینکه که در سال ۱۴۰۰ میزان ۵.۵ همت از محل فرار مالیاتی در استان مالیات اخذ شده است، افزود: افزایش پایه مالیاتی با افزایش نرخ مالیات متفاوت است و دولت برای خدمت دهی باید پایه های مالیاتی را افزایش و جلو فرار مالیاتی را بگیرد تا از این محل، میزان خدمات دولتی برای شهروندان ارتقاء یابد. کلامی گفت: هر چقدر در تدوین بودجه نظرات بخش خصوصی لحاظ شود، برنامه تدوین شده واقع بینانه تر خواهد بود، چرا که بازیگر اصلی اقتصاد بخش خصوصی است.

اعتراض اصناف نسبت به معافیت مالیاتی برنامه بودجه

حجت‌الاسلام محمدرضا میرتاج‌الدینی؛ نماینده مردم تبریز، اسکو و آذرشهر در مجلس شورای اسلامی هم با بیان اینکه اصناف نسبت به معافیت مالیاتی برنامه بودجه اعتراض دارند، بر لزوم اعمال برخی اصلاحات در این برنامه تاکید کرد و خواستار انجام اقدامات جدی در این زمینه شد. وی با اشاره به تلاش نمایندگان مجلس برای حفظ سقف بودجه عمومی گفت:

استفاده از تمامی ظرفیت‌ها در جهت توسعه و آبادانی کشور ایران اسلامی و در راستای سیاست‌های اعلامی رئیس جمهور محترم و دولت مردمی در بخش صنایع کوچک و شهرک‌های صنعتی آن استان گام‌های موثری بردارید. توفیق روز افزون جنابعالی و همه خدمتگزاران به نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران را در ظل توجهات حضرت ولی عصر از خداوند منان مسئلت دارم.

پایین نگاه داشتنِ مزد کارگران چه تبعاتی دارد؟



و مقررات مربوط به حقوق کارگران باید به طور کامل پیاده‌سازی شوند. این فعال کارگری گفت: در بسیاری از کشورها، مزد کارگران بر اساس تورم واقعی تعیین می‌شود و با توجه به نرخ تورم، مزد کارگران در راستای کاهش اثرات تورم افزایش می‌یابد. این رویکرد در جهت حفظ قدرت خرید و درآمد کارگران و کاهش فقر نقش مهمی دارد. صادق‌زاده بیان کرد: دستمزد واقعی به

خود را بر فرآورده‌های این بخش متمرکز کنیم تا صادرات صرف مواد خام و نیمه‌خام. وی با بیان اینکه در حال حاضر بسیاری از کالاها به‌صورت قاچاق وارد کشور می‌شوند، افزود: اگر این محصولات از طریق مبادی رسمی وارد کشور شوند، منابع سرشاری از مالیات بر آنها نصیب دولت خواهد شود. دهقانی دو نرخی بودن ارز و قیمت پایین انرژی را از دیگر چالش‌های اساسی کشور عنوان کرد.

ابهامات بودجه ۱۴۰۳ برطرف شود

روح‌الله متفکر آزاد؛ نماینده مردم تبریز، اسکو و آذرشهر در مجلس شورای اسلامی تاکید کرد: ابهاماتی در لایحه برنامه بودجه سال ۱۴۰۳ وجود دارد که باید برطرف شود، با این حال باید اذعان کرد، بودجه ۱۴۰۳ نسبت به سال‌های قبلی، واقع‌بینانه‌تر نگاشته شده است، وی در خصوص حذف یارانه انرژی گفت: تمامی سیاست‌های حاکم در راستای تعدیل قیمت‌ها باید به‌مرور انجام شود، تا فشار اقتصادی بیشتری به مردم وارد نشود.

لزوم حفظ منابع طبیعی در بودجه

مسعود پزشکیان؛ نماینده مردم تبریز، اسکو و آذرشهر در مجلس شورای اسلامی، بر لزوم حفظ منابع طبیعی تاکید کرد و افزود: باید هنگام تدوین برنامه بودجه به این موارد نیز توجه شود، تا فرزندان ما صاحب سرمایه سوخته نشوند.

۳

پیام آذربایجان

سه‌شنبه ۵ دی ۱۴۰۲
سال بیست و یکم / شماره ۲۲۴۴

اقتصاد

خبر

رشد ۱۳ درصدی مبادلات تجاری از طریق گمرکات آذربایجان شرقی



سرپرست حوزه نظارت گمرکات آذربایجان‌شرقی از انجام تشریفات گمرکی ۲ میلیون و ۱۵۴ هزار تن کالا به ارزش ۲ میلیارد و ۲۴ میلیون دلار از طریق گمرکات استان در هشت ماه گذشته سالجاری خبر داد و گفت: این میزان مبادلات خارجی از طریق گمرکات استان نسبت به مدت مشابه سال قبل از لحاظ ارزش دلاری ۱۳ درصد رشد داشته است.

صادق نامدار اظهار کرد: از ابتدای سال تا پایان آبان ماه سالجاری یک میلیون و ۸۳۷ هزارتن کالا به ارزش ۹۷۰ میلیون دلار از طریق گمرکات استان به خارج از کشور صادر شده است که این میزان صادرات از نظر ارزش یک درصد و از حیث وزن ۱۶ درصد افزایش نشان می‌دهد. وی عمده اقلام صادراتی از گمرکات استان در این مدت را انواع میلگرد فولادی، محصولات پتروشیمی(پلیمر استیرن)، قیرزفت، سیم مفتول مسی، کشمش انگوری اعلام کرد و افزود: عمده این اقلام به کشورهای ترکیه، عراق، ارمنستان، جمهوری آذربایجان، فدراسیون روسیه، گرجستان، بلغارستان، امارات، افغانستان و پاکستان صادر شده است.

واردات ۳۱۶ هزار تن کالا به کشور از طریق گمرکات استان

دیر ستاد هماهنگی تجارت فرامرزی استان به آمار عملکرد واردات اشاره و اظهار کرد: از ابتدای سالجاری ۳۱۶ هزار تن کالا به ارزش یک میلیارد و ۵۴ میلیون دلار از طریق گمرکات استان وارد کشور شده که به لحاظ ارزش ۱۹ درصد و از نظر وزن ۲۸ درصد افزایش داشته است. نامدار عمده اقلام وارداتی از گمرکات استان را کامیون کشنده، شمش طلا، انواع توتون، دانه کاکائو، قطعات منفصله ماشین آلات راهسازی اعلام کرد که بیشتر از کشورهای ترکیه، امارات، چین، آلمان، کره جنوبی، ایتالیا، اتریش، فدراسیون روسیه، برزیل و گرجستان وارد کشور شده است.

ترانزیت یک میلیون و ۳۲۱ هزار تن کالا از گمرکات استان

وی همچنین میزان ترانزیت خارجی گمرکات استان در مدت یاد شده را یک میلیون و ۳۲۱ هزار تن کالا عنوان کرد و گفت: این میزان ترانزیت خارجی نسبت به مدت مشابه سال قبل سه درصد افزایش داشته است. سرپرست حوزه نظارت گمرکات استان، میزان درآمد وصولی گمرکات استان در مدت مذکور را ۳۱ هزار میلیارد ریال اعلام کرد و افزود: این میزان درآمد در مقایسه با مدت مشابه سال قبل ۲۷ درصد افزایش داشته است.

همسان سازی حقوق بازنشستگان از جیبِ همگان!

*** مردم توان پرداخت مالیات بیشتر ندارند**



مالیاتی و پایه‌های جدید خواهد بود؛ حالا چرا باید همه‌ی مردم از دهک‌های پردرآمد گرفته تا فرودستان، یک درصد بیشتر مالیات برای خرید اقلام اساسی بپردازند تا دولت بتواند بودجه‌ی متناسب‌سازی را فراهم کند؟ چرا دولت حاضر نیست به قوانین پایه‌ی مزدی چه در قانون کار و تامین اجتماعی و چه در قانون مدیریت خدمات کشوری عمل کند تا دیگر نیازی به متناسب‌سازی و تخس کردن ناعادلانه‌ی یک بودجه میان صندوق‌های بازنشستگی نباشد؟

اگر طبق آنچه اسناد قانونی می‌گویند «حقوق بازنشستگان براساس نرخ تورم و سبد هزینه‌های زندگی افزایش یابد» دیگر هیچ نیازی به متناسب‌سازی یا اصطلاح هم‌ردیف آن همسان‌سازی نیست. امروز تورم جاری بیش از ۴۵ درصد است و دولت بازهم در نسخه‌ی اصلاحیه‌ی لایحه بودجه ۱۴۰۳ کف افزایش حقوق سال آینده را ۱۸ درصد در نظر گرفته است و در عین حال قصد دارد از جیب خود مردم از جمله بازنشستگان، منابعی فراهم کند تا حقوق بازنشستگان را افزایش دهد. پیشنهاد افزایش یک درصدی مالیات بر ارزش افزوده،

هزینه‌های ناترازی صندوق‌های بازنشستگی را که مقصر اصلی آن دولت است، بپردازند؟ چرا منِ کارگر سی سال به یک صندوق پول بپردازم اما زمان بازنشستگی از مستمری برابر خط فقر برخوردار نباشم و دولتی که سال‌هاست به منابع من در صندوق دست‌درازی کرده، بگوید یک درصد مالیات بیشتر بپرداز شاید برایت متناسب‌سازی را اجرا کردم!

مرادی تاکید می‌کند: یک درصد مالیات بیشتر را همه‌ی مردم می‌پردازند، ثروتمند و فقیر هم ندارد؛ همه برای خرید کالاهای اساسی زندگی باید مالیات بر ارزش افزوده بدهند؛ با این کار دولت می‌خواهد مردم را مادرخرج بازنشستگان بکند؛ بازنشستگان که صدقه‌خور نیستند! سی سال حق بیمه داده‌اند که در زمان بازنشستگی از یک زندگی شایسته و مرفه برخوردار باشند.

این فعال صنفی تاکید کرد که افزایش مالیات بر ارزش افزوده حتی به میزان یک درصد در شرایط فعلی که مردم توان پرداخت بیشتر ندارند، دوباره یک شوک تورمی در جامعه به وجود می‌آورد و عملاً به ضرر مردم و خود بازنشستگان است؛ او در پایان می‌گوید: «قرار بود از خانه‌های خالی و دارایی‌های لاچکری و یک درصدی‌های فوق ثروتمند مالیات بگیرند اما دریغ که بازهم سراغ جیب‌های خالی مردم عادی رفتند!»

«متناسب‌سازی با برداشت از جیب مردم» اصلاً راهکار درست و عادلانه‌ای برای بهبود سطح زندگی بازنشستگان نیست؛ در نظر داشته باشیم ۶۵ درصد از بازنشستگان و مستمری‌بگیران کشور زیرمجموعه‌ی صندوق تامین اجتماعی هستند و هرجا نام متناسب‌سازی می‌آید، این صندوق را مکلف می‌کنند با استفاده از منابع خود آن را اجرا کنند؛ باید از دولتی که مالیات پرداختی مردم را مثلاً به خاطر بازنشستگان افزایش می‌دهد پرسید که آیا منابعی برای تامین اجتماعی باقی گذاشته‌اید که همسان‌سازی را اجرا کند؟ چرا کارگر بازنشسته، زن سرپرست خانوار، دستفروش مترو یا یک پیرمرد ساطی کنار خیابان، باید یک درصد بیشتر مالیات بدهد تا شما همسان‌سازی را برای بازنشستگان صندوق‌های دولتی اجرا کنید!



پیام آذربایجان

سه‌شنبه ۵ دی ۱۴۰۲
سال بیست و یکم / شماره ۲۲۴۴

روانشناسی

می دانید ریشه و منشا اهانت چیست؟

بودیم غافل می شویم،
نشانه های رایج توهین و بی احترامی:
زبین رفتن احترام و توجه دوجانبه
نادیده گرفتن جنبه های مثبت دوستی
فراموشی خصوصیات مثبت
نسبت ناروا دادن به یکدیگر

ابتدا مشکلی بین افراد پیش می آید ولی حل نشده باقی می ماند. خشم ناشی از مشکل حل نشده شدت می گیرد و رفته رفته به سایر حیطه های تعاملی کشیده می شود، توانایی تحسین و تشکر در اثر این خشم ازبین می رود،حتی اینکه کی و چگونه با هم دوست

همه چیز درباره تربیت جنسی کودکان



تربیت جنسی فرایند کسب اطلاعات جسمانی، روانی و اجتماعی در مورد مسائل مرتبط با گزینه جنسی است و آموزش آن از سال‌های اول زندگی شروع می‌شود. یک کودک باید متناسب با روند سنی خود اطلاعاتی در خصوص جسم و روانش دریافت نماید تا بتواند گزینه جنسی خود را سامان‌دهی کند.

تربیت جنسی کودکان را امن می‌کند، با تربیت جنسی نگرش مثبت، ارزش‌ها و چارچوب اخلاقی ایجاد می‌شود، آگاهی و رضایت از جنسیت خود در کودکان به وجود می‌آید، موجب عزت نفس و اعتماد به نفس در باارزش دانستن خود و دیگران می‌شود، او در روابط فردی و جنسی خود رفتار مسئولانه دارد، از بیماری‌های مقاربتی پیشگیری می‌شود، مورد سوءاستفاده جنسی قرار نمی‌گیرد و از کسی نیز سوءاستفاده نمی‌کند.

معمولا والدین به دلیل فقدان آگاهی از چگونگی ارائه آموزش‌های جنسی، عدم احساس راحتی در طرح این مساله، شرم و حیا، ترس از شکست حریم‌های خانوادگی و ترس از پیامدهای منفی این اطلاعات و ایجاد کنجکاوی و سوالات بیشتر، از طرح مسائل جنسی با فرزندان خود مانع‌ت می‌کنند.

در زمان ارائه تربیت جنسی و آموزش‌های مرتبط با این موضوع والدین نباید واکنش هیجانی نشان دهند و به کودک جواب مبهم دهند. باید شنونده خوبی باشند. نباید از عباراتی مانند «زشت است» استفاده کرده و انکار نکنند. آن‌ها باید راستگو باشند و اگر جواب سوالی را نمی‌دانند از کودک فرصت بخواهند تا جواب سوال را پیدا کنند. تربیت جنسی را باید از موقعیت‌های مختلف شروع کرد؛ به طور مثال والد بگوید یادت هست قبلا در مورد ... پرسیدی؟ من کلاس رفتم یا کتاب خواندم می‌خواهی در مورد آن بدانی؟ باید ابتدا نظر کودک را بپرسید و بعد شروع کنی.د. این کار باید در محیط خصوصی و بدون حواس‌پرتی باشد. ممکن است شروع به صحبت کنی.د اما درست پیش نرود، می‌توانید بعدا دوباره انجام دهید. باید روراست صحبت کنی.د. اطلاعات باید به تدریج در اختیار کودک قرار گیرد. جواب سوالات کودک باید قانع‌کننده و بدون شوخی و مسخره‌بازی باشد.

زمانی که کودک سوالی پرسید باید به او بگویید چه سوال خوبی پرسیدی اتفاقا می‌خواستم در این خصوص با تو صحبت کنم، دقیقا منظورت چیست؟ باید از کودک بپرسید تو چه فکر می‌کنی؟ چه شد که این سوال به ذهنت رسید؟ این‌ها را از کجا یاد گرفتی؟ این سوالات باعث می‌شود تا بدانی.د کودک چه اندازه اطلاعات دارد و شما باید چه میزان اطلاعات به او دهید.

رشد جنسی کودک در سنین مختلف چگونه است؟

کودک از تولد تا ۲ سالگی برداشتی از دختر و پسر بودن ندارد. زمانی که به ۲ سالگی می‌رسد از وجود دخترها و پسرها آگاه می‌شود، تفاوت فیزیکی پدر و مادر را درک می‌کند و به تدریج متوجه می‌شود که لباس مردانه و زنانه کدام است. اگر کودک بتواند با دستانش اشیا را بگیرد نسبت به اعضای بدن خود کنجکاو می‌شود و قسمت‌هایی از بدن از جمله آلت تناسلی خود را لمس می‌کند که نباید واکنش عجیب و غریبی نسبت به آن نشان داد.

در این سن باید نام اعضای بدن را به کودک یاد داد و از اسامی آلت تناسلی، اندام خصوصی و غیره استفاده کرد نه اسامی که عجیب، مسخره و خنده‌دار باشند یا احساس گناه بدهند. والدین باید دقت کنند که در این سنین حتما مکان

تعویض پوشک بچه خصوصی باشد و همچنین از رابطه جنسی در حضور کودک حتی در زمان خواب جلوگیری کنند.

از ۲ تا ۴ سالگی کودک آگاه‌تر می‌شود و متوجه تفاوت ظاهر دختر و پسر است. در این سن توجه کودک به جسم خود و دیگری بیشتر می‌شود و سوالات بیشتری می‌پرسد. در این مرحله باید در خصوص اعضای بدن و اینکه چه کاری انجام می‌دهند به کودک توضیح داد. در این سن معمولا کودکان دکتربازی می‌کنند. هویت جنسی کودک در این مرحله شکل می‌گیرد. باید خصوصی بودن اندام‌ها را در این سن به کودک آموزش داد.

از ۳ تا ۵ سالگی کنجکاوی، پرسش‌ها و سوالات شدت می‌گیرد. تفاوت دختر و پسر برای کودک واضح می‌شود. ممکن است خودتحریکی انجام دهد. در این سن کودک باید بداند نوزاد از کجا می‌آید. در این بازه سنی کودک آگاهی کامل نسبت به اعضای بدن خود دارد.

از ۶ تا ۸ سالگی کودک به ثبات جنسیتی می‌رسد. کنجکاو و مطرح است اما نه به شدت قبل. برای کودک مفهوم دختر و پسر خوب بودن مهم است. در این سنین می‌توان توضیحات ساده، مختصر و قابل فهم درباره بلوغ و تغییرات جسمانی، رفتاری و عاطفی به کودک داد. ۸ تا ۱۰ سالگی سال‌های آغازین عشق ورزیدن کودکانه است. در این سنین کودکان زاد و ولد و نه فرایند دقیق چگونه حامله شدن را بهتر درک می‌کنند. مهم‌ترین توضیحات ما در خصوص تغییرات در سنین ۱۰ تا ۱۲ سالگی انجام می‌شود.

والد همجنس باید یک سال قبل از بلوغ تغییرات آن را به صورت جدا برای دخترها و پسرها توضیح دهد. می‌توان به دخترها توضیح داد که بدن ما موادی مانند ادرار و مدفوع دفع می‌کند، خانم‌ها نیز ماهی یک بار موادی از بدنشان دفع می‌شود که بدن را پاکسازی می‌کند و نشانه بزرگ شدن و تغییر است. به پسرها نیز می‌توان گفت که در بدن ما اتفاقاتی می‌افتد که برای همه است. موادی در بدن یک پسر ساخته می‌شود که باید پس از جمع شدن تخلیه شود.

چگونه به سوالات کودکان پاسخ دهیم؟

معمولا کودکان پس از آگاهی از مسائل

مربوط به جنسیت سوالاتی در زمینه تفاوت‌ها و چگونگی تولد مطرح می‌کنند. یکی از سوالات کودکان این است که «فرق دختر و پسر چیست؟» برای پاسخ به این سوال باید تفاوت‌های دو جنس به صورت موضوعی عادی بیان شود. می‌توان موضوع را اینگونه مطرح کرد که تفاوت اصلی دختر و پسرها در بدن آن‌ها است، همه بدن دختر و پسر یکی بوده اما شکل اندام تناسلی آن‌ها با هم فرق دارد.

دخترها همیشه دختر و پسرها همیشه پسر می‌مانند، اندام همه دخترها این شکلی و اندام همه پسرها این شکلی است. اگر کودکان پرسیدند که «چرا اندام تناسلی آن‌ها شبیه من نیست؟» باید به آن‌ها بگوییم که در دنیا همه موجودات با هم فقر دارند. مثلا حیوانات، درخت‌ها و گل‌ها هر کدام یک شکل هستند، بنابراین آدم‌ها نیز هر کدام یک شکل دارند. قیافه‌های ما در یک خانواده با هم فرق دارد، پس بدن زن و مرد نیز با هم متفاوت است.

گاهی کودکان از والدین خود می‌پرسند که «من عروسی شما کجا بودم؟» می‌توان به آن‌ها گفت که تو خیلی خیلی کوچولو بودی، یک دانه نخود در دل مامان بودی. همه بچه‌ها بعد از عروسی مامان و بابا به دنیا می‌آیند.

ممکن است یکی دیگر از سوالات کودک این باشد که «چرا باید ازدواج کرد تا بچه‌دار شد؟» به او بگویید برای رشد گل‌ها آب، خاک و نور لازم است، برای به دنیا آمدن بچه نیز لازم است پدر و مادر دوتایی با هم از بچه مراقبت کنند. مامان و بابا که ازدواج کردند تصمیم می‌گیرند بچه‌دار شوند.

یکی از سوالات رایج بچه‌ها این است که «بچه‌ها از کجا می‌آیند؟» والدین می‌توانند به فرزند خود بگویند که هر موجود زنده‌ای مانند خودش را به دنیا می‌آورد، پدر و مادر با هم تصمیم می‌گیرند بچه‌دار شوند. پدر و مادر همدیگر را دوست دارند، بغل می‌کنند و می‌بوسند. یک دانه از پدر و مادر در کنار هم قرار می‌گیرد و در بدن مادر رشد می‌کند، مثل دانه‌ای که می‌کاریم و بزرگ می‌شود. بچه نیز در بدن مادر بزرگ می‌شود و بعد از مدتی به دنیا می‌آید.

والدین در پاسخ به این سوال که «بچه چطور

رشد می‌کند؟» می‌توانند این مطلب را بیان کنند که درون بدن مادر محلی برای نگهداری بچه وجود دارد که به آن رحم می‌گویند. بچه داخل رحم در آب گرم قرار دارد و با بند ناف تغذیه می‌کند تا رشد کرده و بزرگ شود.

چگونه با بازی‌های جنسی کودکان برخورد کنیم؟

یکی از رفتارهای رایج در سنین کودکی دستمالی کردن اندام تناسلی است. این یک رفتار طبیعی در کودکان بوده که فاقد معنای جنسی و از لحاظ فیزیکی لذت‌بخش است. برای مقابله با این رفتار باید تذکر و شرایط ایجادکننده مانند لباس نامناسب و نگه داشتن ادرار را حذف کرد و کودک را سرگرم فعالیت دیگری کرد. باید به کودک بگویید که این کار بهداشتی نیست نه اینکه زشت و بد است. باید بدون خشونت از انجام این عمل جلوی جمع جلوگیری کنید.

گاهی کودکان بازی‌های جنسی انجام می‌دهند که اگر داوطلبانه باشد، با عدم تمایل یک نفر یا ورود والدین قطع شود، بین دو همبازی باشد که یکدیگر را می‌شناسند و همسن و هم‌چته هستند، برنامه‌ریزی شده و مکرر نباشد، نرمال است.

اما گاهی این بازی‌ها با سن کودک مغایر بوده، آسیب‌رسان، تحت اعمال زور و تهاجمی باشد، بین دو بچه با تفاوت سنی زیاد رخ می‌دهد و موجب خشم، ترس و اضطراب در کودک شود، در این صورت مشکل‌دار است. در این شرایط باید منبع رفتار جنسی کودک شناسایی شود. هرگز نباید بچه‌ها را بیش از نیم ساعت تنها گذاشت. باید از هرگونه پرخاش و تنبیه جلوگیری و با آرامش، خونسردی و رفتاری حامیانه برخورد کرد. والد می‌تواند وارد اتاق بچه شده و بپرسد که بازی جدیدی است؟ چطور بازی می‌کنند؟ چند نفره است؟ از کجا یاد گرفتید؟ اگر با مشاهده یک رابطه یاد گرفته بود باید به او بگویید این بازی نیست، رابطه‌ای مخصوص زن و شوهرهاست و هیچ کس نباید شوخی یا جدی آن را انجام دهد. اگر کسی این کار را با کودک انجام داده بود، حتما باید از متخصص کمک گرفت.

چگونه کودک باید از خود مراقبت کند؟

تکرار کلمه مناسب و آرام‌بخش، گوش دادن به موسیقی، دوری از مسئله مورد عصبانیت و ابزار عصبانیت از جمله راهکارهای پیشگیرانه از بروز خشونت در افراد هستند.

وی به راهکارهای پرهیز از افراطی‌گری نیز اشاره کرد و افزود: شیوه و سبک زندگی و محیط در نوع رفتار افراد تاثیر بسزایی دارد و در راستای جلوگیری از افراطی‌گری باید از کمال‌گرایی دور شده و واقع‌گراتر شویم. پرهیز از قضاوت زود هنگام، صرف زمان برای کار های هدفمند و مناسب، دست کشیدن از تفکر همه یا هیچ، درس و پند گرفتن از اشتباهات و ارتباط

شوخی‌های خشن درحضور جمع و در تنهایی تمسخر فعالیت و عملکرد و گفتار اطرافیان زبان بدن اهانت بار: پوزخند زدن - چرخاندن چشم‌ها - جمع کردن لب‌ها تمام این نشانه‌ها در تعاملات و ارتباطات باید حذف شود. در رفتار و افکار خودتان متمرکز شوید اگر این نشانه‌ها را دارید در پی تغییر خودتان باشید.

آموزش خودمراقبتی به کودکان اصولی دارد. اولین اصل آموزش مهارت‌های زندگی، خودآگاهی و خوددوست‌داری است. تا زمانی که فرد خود را نشناسد و دوست نداشته باشد نمی‌تواند از خود مراقبت کند. برای خودشناسی می‌توان از کودک خواست نقاط قوت و ضعف، صفات، عقاید، توانمندی‌ها، علاقه‌مندی‌ها و غیره را بنویسد. برای خوددوست‌داری نیز می‌توان درخت بزرگی درست کرد که کودک روی آن بنویسد چرا خودش را دوست دارد.

اصل بعدی آشنایی با هیجانات است. باید هیجانات و احساسات را به کودک آموزش داد. کودک باید احساس خطر و امنیت را بیاموزد. در یک روش می‌توانید وقتی برای کودک قصه می‌گویید و نام احساسات را ذکر می‌کنید کودک زنگ بزند مثلا بگوید دینگ دینگ.

اصل دیگری که برای آموزش خودمراقبتی لازم بوده شناخت اندام و آناتومی بدن و آشنایی با قوانین بدن است. برای آموزش آشنایی با بدن می‌توان از پازل قسمت‌های مختلف بدن یا آدمکی استفاده کرد که نام قسمت‌های مختلف را با آن بخش بدن تطبیق دهد. در این زمان باید قسمت‌های خصوصی را آموزش داد و گفت این اندام‌های خصوصی بخش‌هایی هستند که آن‌ها را می‌پوشانیم مثلا شورت و مایو را رنگ کند. پس از آشنایی با بدن نوبت به قوانین بدن می‌رسد. رئیس بدن بودن، نشانه‌های بدن براساس احساسات، افشای راز، کمک خواستن، توانایی نه گفتن و اینکه قسمت‌های خصوصی همیشه خصوصی هستند، از جمله قوانین بدن است.

یکی دیگر از اصول، شناخت مرزها و انواع روابط است. باید به کودک برای مرزبندی بین خود و افراد کمک کرد. باید حفظ حریم خصوصی را به کودک آموزش داد. برای این کار می‌توان دایره‌های سبز، زرد و قرمز تهیه کرد و افراد مختلف را در این مرزها قرار داد. افراد امن و نزدیک و کسانی که می‌توانند در صورت اجازه ما مراقبت بهداشتی انجام دهند در دایره سبز، افراد آشنا مانند پدر بزرگ، مادر بزرگ، عمه، عمو، خاله، دایی و غیره در دایره زرد و افراد غریبه در دایره قرمز قرار دارند. به کودک بگویید دست‌هایم را جلو بیآور، از این فاصله کسی نباید به تو نزدیک‌تر شود.

اصول بعدی برای آموزش خودمراقبتی شناخت انواع لمس‌ها است. باید به کودک آموزش دهیم که سه نوع لمس داریم. در لمس معمولی مجاز به طور مثال دکتر می‌خواهد تو را معاینه کند یا مادر و پدر می‌خواهند تو را شست‌وشو دهند. لمس بد و غیر مجاز بدون اجازه تو و بدون حضور والدین انجام می‌شود. در لمس گیج‌کننده تو گیج می‌شوی که خوب یا بد است مثلا دایی تو را بغل می‌کند و دستش را به اندام خصوصی تو می‌کشد.

در اصل بعدی باید شناخت و مقابله با غریبه‌ها را به کودک آموزش داد. در این اصل کودک باید افراد غریبه و آشنا را بشناسد و آن‌ها را تفکیک کند. همچنین باید غریبه‌های ایمن و خطرناک را تشخیص دهد و مهارت مقابله با افراد و مکان‌های غریبه را داشته باشد. در اصل مهارت جرات‌ورزی و آموزش نه گفتن سه اصل کلی وجود دارد؛ بگو نه، فرار کن، به کسی بگو. باید به کودک بگویید که رازی وجود ندارد. در اصل راهبرد مقابله‌ای و زنجیره حمایت اجتماعی باید به کودک آموزش دهید که توانایی تشخیص و دریافت منابع مختلف حمایت اجتماعی را کسب کرده و فهرستی از منابع حمایتی تهیه کند. می‌توان افراد امن کودک را روی درخت نوشت و روی در اتاق او نصب کرد تا اگر خواست چیزی بگوید با آن‌ها مطرح کند.



برقرار کردن با افراد مختلف بدون قیاس کردن از راهکار هایی برای پیشگیری از افراطی گری است .

چرا رفتار خشونت آمیز داریم؟

مختلف دارد. وی با اشاره به اینکه اقبال و افراد ضعیف در معرض خشونت قرار دارند، افزود: رفتارهای خشونت آمیز نوعی اعمال خشونت بر دیگران است که موجب آسیب و صدمه در فرد می‌شود و عوامل مختلف از جمله دلایل بیولوژیکی و محیطی بر آن تاثیر بسزایی دارد که زنان، کودکان، سالخورده‌گان و گروه‌های اقلیت بیشتر در معرض آن قرار دارند. وی به تقسیم بندی انواع خشونت

یک روانشناسی تصریح کرد: افراد با تیپ‌های شخصیتی ایده‌آل‌گرا، کمال‌گرا، دارای اعتماد به نفس کاذب و اختلالات شخصیتی پتانسیل و زمینه‌های بروز رفتارهای خشونت آمیز را دارند. سالار صمدزاده اظهار کرد: خشونت با هدف آسیب رساندن به دیگران رخ می‌دهد که انواع آن را می‌توان در تحقیر، توهین، ضرب و شتم، تجاوز، تخریب اموال و قتل دسته بندی کرد که متاسفانه آمار روبه رشدی در کشورهای



پیام آذربایجان

سه‌شنبه ۵ دی ۱۴۰۲
سال بیست و یکم / شماره ۲۲۴۴

۱۱

سندرم ابرزن، تله توانمندسازی زنان

زهرامیرزایی
متخصص مطالعات زنان



ابرزن مفهومی است که پس از توسعه یافتگی و جنگ‌های جهانی، زمانی که زنان در جامعه و به عنوان یک عضو فعال و کنشگر ورود کردند رایج شد. زنان در این برهه بدون توجه به جنسیت خود باید به معیارهای دنیای مردانه پایبند باشند و توانمندی خود را به مردان اثبات کنند. اما چگونه؟ از زنان انتظار می‌رود در همه نقش‌های خانوادگی و اجتماعی و حتی ابعاد فردی، در بهترین وجه ظاهر شوند که در عمل غیرممکن است. این پدیده موجب گرفتار شدن زنان در سندرم ابرزن گشته است.

امروزه زنان تلاش می‌کنند در تمامی عرصه‌ها به الگوها و ترازهای متنوع معرفی شده نزدیک شوند. یعنی در مقام فردی به بیشترین رشد علمی و معنوی دست یابند و ارزشهای معنوی را حفظ کنند؛ در کنار آن به اصول و ارزش های خانوادگی پایبند باشند و در کنار نقش‌های خانواده‌ای که در آن متولد شده‌اند؛ در مقام همسری نیز همراه با حفظ الگوهای شرعی همراه با حفظ جذابیت‌های زنانه که البته بسیار سخت است بهترین همسر باشند؛ همچنین وظایف مادری و فرزندآوری خود را انجام دهند و در نهایت از آنجا که به مهن خود و تلاش برای آبادی آن پایبندند همواره خود را متعهد به انجام نقشی در جهت حفظ و تقویت گفتمان رشد و توسعه می‌دانند. چنین زنی که تحت تأثیر از الگوهای توسعه و فشار مدل‌های توانمندسازی است؛ باید بتواند تمام این وظایف را به خوبی انجام دهد وگرنه با احساس نارضایتی و عذاب وجدان مواجه خواهد شد.

تحمیل این چارچوب های سخت در همه ابعاد خصوصاً در زندگی مدرن کلانشهرها می‌تواند فشاری سنگین به زنان وارد کند چرا که در زندگی مدرن همراه با فراهم بودن امکانات بیشتر نسبت به مناطق سنتی‌تر و تمرکز نهادهای سیاستگذار در این فضاها، بیشترین انتظارات از افراد در جهت رشد طلب می‌شود. وجود دانشگاه‌ها و مراکز توانمندسازی و مؤسسات رشد و توسعه و فراهم بودن فرصت شغلی بیشتر و در کنار آن بالاتر بودن هزینه زندگی در این شرایط موجب می‌شود تا زنان در اصطلاح توانمندشده برای کسب حس ارزشمندی و موفق بودن احساس مسئولیت کرده و بیشترین نقش را ایفا کنند. به عبارتی دیگر برای تحقق یافتن الگوی ابرزن موفق در تمام عرصه‌ها، باید خود را مادری مسئولیت پذیر، همسری همراه و موفق و همچنین یک فعال اجتماعی و کنشگر نشان دهند.

آنچه ذکر شد به این معنی نیست که باید زنان را به عنوان نیمی مهم از جامعه، از حضور و نقش آفرینی در جامعه منع کنیم همانطور که مقام معظم رهبری می‌فرمایند، اگر حضور زنان در نهضت انقلابی ملت ایران نمی‌بود، به احتمال زیاد این انقلاب به این شکل پیروز نمی‌شد؛ یا اصلاً پیروز نمی‌شد، یا مشکلات بزرگی در سر راه آن پدید می‌آمد. بنابراین، حضور زنان مشکل گشا بود. در جنگ هم همین‌طور بود، در مسائل دیگر از اول انقلاب تا به حال هم همین گونه بوده است.

امروزه با اینکه نهادهای متعددی به سیاستگذاری برای خانواده و علی‌الخصوص مادران مشغولند. اما نکته مهم اینجاست که ابراز احساس خستگی و نارضایتی زنان از شرایط و احساس ناکافی بودن و درک نشدن ایشان در فضای جامعه محل توجه و تأمل است.

شاید بتوان گفت که وقت آن رسیده است تا الگو و سبک زندگی زنان این مرز و بوم را تغییر داده و این آگاهی را در ایشان ایجاد کنیم که با توجه به توانمندی و استعداد شخصی خودشان و محیطی که در آن زندگی می‌کنند؛ رسالت و مسؤولیت منحصر به فرد خود را پیدا کرده و در این مسیر پیش روند. در صورت تحقق این توانمندی مهم توانسته‌ایم زنان را با حفظ نقش ویژه آنان در جامعه حمایت کرده و از گرفتاری در سندرم ابرزن که در کشورهای غربی موجب تحمل فشار مضاعف و کاهش سلامت جسم و روان آنها گشت را حفظ کنیم.

۵

سالگی می‌رسد، دوران مهمی را پشت سر می‌گذار که باید نگاه ویژه ای به این دوران داشت. اختری اظهار داشت: اگر نقش مادر را به عنوان کسی که قرار است فردی را تربیت کند، تعریف کنیم، متوجه اهمیت سرمایه‌گذاری در این بخش می‌شویم زیرا در تعاریف بین المللی گفته می‌شود هر یک دلار سرمایه‌گذاری در این دوره برای بانوان، ۴۷ دلار برگشت سرمایه برای جامعه به دنبال دارد.

حوزه زنان نیازمند سیاست‌گذاری کلان است

ورزان برگزار شد؛ زینب اختری مشاور وزیر کشور در امور بانوان نیز در این نشست با بیان اینکه نظارت بر حسن اجرای همه قوانین بر عهده این وزارتخانه است، گفت: باید نگاه به حوزه زنان از جنس سرمایه‌گذاری برای نسل آینده باشد.

وی توضیح داد: مادر در سه سال نخست زندگی کودک یعنی از ابتدای بارداری تا زمانی که فرزند به ۲

کارشناسان در نشست بررسی طرح ها و اقدامات انجام شده برای تسهیلگری نقش آفرینی مادران در جامعه بر نگاه به حوزه بانوان از جنس نگاه سرمایه‌گذاری تأکید و اعلام کردند که حوزه زنان همچنان نیازمند سیاست گذاری کلان از سوی دستگاههای اجرایی است. نشست بررسی طرح ها و اقدامات انجام شده جهت تسهیلگری نقش آفرینی مادران در جامعه روز دوشنبه در خانه اندیشه

توسط محققان دانشگاه علوم پزشکی تبریز تشریح شد؛

اثرات «رزوراترول» در کنترل سندروم تخمدان پلی کیستیک و تاثیر «کوركومين» بر روی شاخص‌های متابولیک



بیماری‌های این چنینی جلوگیری کنند.

سولماز قنبری، دکترای مامایی نیز به مطالعاتی با عنوان «تاثیر پیری بیوتیک بر نشانه‌های یائسگی و شاخص‌های متابولیکی در زنان یائسه» اشاره کرد و گفت: در واقع هدف این مطالعه تأثیر کورکومین روی سندروم تخمدان پلی کیستیک است که یک اختلال متابولیکی شایع بوده و ارتباط نزدیکی با ناباروری دارد.

وی افزود: شیوع سندروم تخمدان پلی کیستیک در ایران ۷ تا ۱۴ درصد است که شیوع پایینی ندارد و باتوجه به تأثیری که به جا می‌گذارد یک بیماری مزمن به شمار می‌رود. وی با بیان اینکه در این بیماران چربی‌های نامطلوب افزایش و چربی‌های مطلوب کاهش پیدا می‌کند، ادامه داد: اینکه چرا افراد به سندروم تخمدان مبتلا می‌شوند شناخته شده نیست اما عوامل ژنتیکی، محیطی، تغذیه و رحمی تأثیر گذار است.

وی با اشاره به اینکه کورکومین جزو فعال زردچوبه است، گفت: هدف این مطالعه تأثیر کورکومین روی شاخص‌های متابولیک بود که افراد در سنین باروری بین ۱۸ تا ۴۵ سال مورد مطالعه قرار گرفتند. وی ادامه داد: قبل از مداخله افراد، آزمایش‌های متعددی گرفته شد و کورکومین به مدت سه ماه دو بار در روز تجویز شد که نشان داد قندخون کاهش پیدا کرده و روی مرتب بودن عادت ماهیانه هم تأثیر بسزایی داشته‌است.

دکتر زینب جوادی والا به مطالعه تحقیقاتی

داروهای گیاهی به دلیل عوارض کم مورد توجه قرار گرفته و در کنترل و درمان بسیاری از بیماری‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد.

وی با بیان اینکه یکی از گیاهان دارویی موثر در این خصوص، رزوراترول است، گفت: این دارو خاصیت آنتی اکسیدان و ضد التهابی بالایی دارد و مطالعات نشان می‌دهد که در به تأخیر انداختن طیف گسترده‌ای از بیماری‌ها موثر است. این متخصص تغذیه به منابع این دارو اشاره کرد و افزود: از مهم‌ترین منابع طبیعی این دارو، انگور قرمز، توت‌های تیره، تمشک، زغال اخته، توت سیاه، بادام زمینی و شکلات تلخ است. وی با بیان اینکه این ترکیب در حالت قرص هم موجود بوده و به صورت مکمل غذایی تجویز می‌شود، گفت: مطالعات اخیر نشان داده که این ترکیب به دلیل ضد التهابی و آنتی اکسیدان بودن خواص ضد پیری و ضد سرطانی هم دارد.

وی ادامه داد: طبق بررسی‌های انجام شده رزوراترول در تعدیل کردن تولید و ترشح هورمون‌های جنسی زنان نقش مهمی دارد. وی افزود: نتیجه مطالعات نشان داده رزوراترول به کاهش مقاومت انسولین، بهبود مورفولوژی تخمدان و شاخص‌های تن‌سجی از طریق تنظیم در تولید و ترشح هورمون‌های جنسی در بهبود علائم بیماران مبتلا به PCOS موثر است.

وی با بیان اینکه متابولیسم گلوکز در این بیماران مختل می‌شود، گفت: رزوراترول با افزایش تکثیر سلول‌های پانکراس، تولید و ترشح انسولین به بهبود متابولیسم گلوکز و حساسیت انسولینی در این بیماران منجر می‌شود. وی ادامه داد: حدود ۹۰ درصد مطالعات اثرات مفید مکمل یاری رزوراترول در بیماران با سندروم تخمدان پلی کیستیک را تأیید کردند. وی در خاتمه اذعان کرد: زنان جامعه با اصول تغذیه صحیح، تغییر سبک زندگی و افزایش فعالیت بدنی خود از بروز

محققان دانشگاه علوم پزشکی تبریز با حضور در جمع خبرنگاران نتایج تحقیقات علمی خود را تشریح کردند. دکتر هلدّا توتونچی، متخصص علوم تغذیه در این نشست خبری، به مطالعه خود با عنوان «مرور سیستماتیک جامع بر روی اثرات رزوراترول در کنترل سندروم تخمدان پلی کیستیک (PCOS)» اشاره کرد و گفت: سندروم تخمدان پلی کیستیک یکی از مهم‌ترین و شایع اختلالات غدد درون ریز در بین زنان در سنین باروری است.

وی افزود: میزان شیوع این سندروم در دنیا بین ۵ تا ۱۸ درصد و در ایران ۷ تا ۱۲ درصد گزارش شده است. وی ادامه داد: این سندروم یک اختلال ناهمگون و چند علیتی است که از نظر ژنتیکی هم بسیار پیچیده بوده و با علائم عدم تعادل هورمونی در دختران و زنان در سنین باروری بروز می‌کند.



توتونچی با بیان اینکه این سندروم عمدتاً در افراد چاق مشاهده می‌شود، گفت: با توجه به شیوع این سندروم در افراد دارای اضافه وزن و چاق اگر شاهد افزایش بیماری متابولیک مثل دیابت نوع دو، بیماری قلبی عروقی و پرفشاری خون باشیم چا دارد در همه‌ی محافل علمی مورد بحث قرار گیرد. وی ادامه داد: برای درمان عوارض سندروم تخمدان پلی کیستیک، طیف گسترده داروهای شیمیایی مورد استفاده قرار می‌گیرد که دارای عوارض جانبی هستند اما امروزه اثربخشی

آمار زنان خانه‌دار؛ زیر ۲۵ میلیون نفر

***توجه به انعطاف شغلی زنان در برنامه هفتم توسعه**



کشور ما در سال ۱۹۷۰ خیلی پایین بود اما الان حدود ۱۵ درصد است.

فرهنگ متین تصریح کرد: از سوی دیگر اما وقتی به نرخ باروری نگاه می‌کنیم متوجه می‌شویم که میانگین جهانی نرخ باروری در ۱۹۷۰ حدود ۲.۲ درصد بوده است اما همین آمار در کشور ما و در آن بازه زمانی بیش از ۶.۵ بوده است. در حال حاضر اما نرخ باروری در کشورهای توسعه یافته حدود ۱.۵ تا ۱.۷ است اما در کشور به حدود ۱.۶ رسیده است.

وی با تأکید بر لزوم گفت‌وگو سازی در نظام

مسائل حوزه زنان و خانواده، تأکید کرد: باید نگاه و منویات رهبری تبدیل به گفتگو شود.

نیاز داریم با بسته‌هایی نظیر رویداد بزرگ خانواده و فرهنگ عامه که دره محور از سوی معاونت امور زنان و خانواده اجرا می‌شود، این گفت‌وگو سازی را ایجاد کنیم.

معاون برنامه ریزی و هماهنگی معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهوری، در بخش دیگر سخنان خود با بیان اینکه کلیه برنامه‌ها و سیاست‌های معاونت زنان و خانواده ریاست جمهوری نشأت گرفته از اسناد بالادستی و سیاست‌های بالادستی حاکم بر جمهوری اسلامی ایران است، تصریح کرد: یکی

بنابر اعلام معاون برنامه‌ریزی و هماهنگی معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهوری، آمار تقریبی زنان خانه‌دار کمتر از ۲۵ میلیون نفر است. لاله فرهنگ متین در نشست «هنورد» با موضوع بررسی طرح‌ها و اقدامات انجام شده در زمینه تسهیل گری نقش آفرینی مادران در جامعه که از سوی اندیشکده «موج» برگزار شد، اظهارکرد: بر اساس نتایج یکی از پژوهش‌هایی که وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی انجام داده است به طور تقریبی آمار بانوان خانه‌دار

کمتر از ۲۵ میلیون نفر است. وی ادامه داد: آمار

جامعه زنان شاغل نیز حدود ۱۳ الی ۱۴ درصد از اشتغال فعال است، در واقع آمار زنان خانه‌دار با بیشتر از زنان شاغل هستند و جامعه وسیعی از جمعیت کشور ما را بانوان خانه دار تشکیل می‌دهند .

معاون برنامه ریزی و هماهنگی معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهوری، با اشاره به آماری‌وهی که وی از بانک جهانی انجام شده زمانی ۱۹۷۰ تا ۲۰۲۰ درباره وضعیت اقتصادی بانوان و نرخ باروری انجام دادیم، نتایج نشان می‌داد که به طور میانگین وضعیت اقتصادی زنان در جهان ۵۰ درصد است. وضعیت اقتصادی زنان در

برخی قوانین مدیران را مکلف به انجام برخی امور در حوزه زنان و خانواده نکرده و این باعث ایجاد مشکلاتی شده است.

معاون برنامه ریزی و هماهنگی معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهوری با اشاره به برنامه هفتم توسعه، توضیح داد: یکی از مسائلی که معاونت زنان در برنامه هفتم و در فصل زن و خانواده و جمعیت پیشنهاد داد: موضوع انعطاف شغلی بانوان است.

این امر می‌تواند تعارضات نقش فردی، اجتماعی و خانوادگی زنان را تا حدی بر طرف

کند. البته این موضوع پیچیدگی‌های خود را دارد چراکه تفاوتی بین شغل هایی مثل معلمی و برخی شغل‌های دیگر که فرد باید در میدان کار حضور داشته باشد، وجود دارد. باید فرآیند دورکاری طوری باشد که هم لطمه‌ای به کار نخورد و هم بانو دچار استرس بیشتر نشود.

از آخرین طرح‌های معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری در حوزه بانوان، اعضای هیات علمی بود.

ما موانع رشد و شکوفایی این زنان را بررسی کردیم. به تازگی با جامعه نخبگان و صاحبان استعداد جلسه داشتیم تا ببینیم از جمع بندی این صحبت‌ها به چه نتایجی می‌رسیم. اینکه این زنان شاغل یا خانه دار ما در مناطق روستایی یا شهری هستند نیز باعث می‌شود که نظام مسائل آنها متفاوت باشد.

فرهنگ متین معتقد است که باید نگاه اصلی منویات رهبری و الگوی سوم زن در روح قوانین جاری شود تا مسائل حوزه زنان و خانواده درک شود.

به گفته وی، در اجرای قوانین خلاءهایی وجود دارد، کما اینکه مدیران با خوانش خود قوانین را اجرا می‌کنند و از سوی دیگر



پیام آذربایجان

سه‌شنبه ۵ دی ۱۴۰۲
سال بیست و یکم / شماره ۲۲۴۴

ایستگاه سلامت



درمان چاقی با کیپسولی که در معده می‌لرزد

مهندسان یک کیپسول ارتعاشی و قابل بلع ساخته‌اند که می‌تواند به درمان چاقی کمک کند. یک کیپسول ارتعاشی قابل بلعیدن می‌تواند به فریب مغز کمک کند تا فرد کمتر غذا بخورد. این قرص دارای یک عنصر ارتعاشی است که در معده فعال می‌شود و مغز را فریب می‌دهد تا تصور کند که معده پر است. مهندسان یک کیپسول ارتعاشی و قابل بلع ساخته‌اند که می‌تواند به درمان چاقی کمک کند. قورت دادن این کیپسول قبل از غذا خوردن می‌تواند احساس سیری ایجاد کند و مغز را فریب دهد تا فرد فکر کند زمان توقف غذا خوردن فرا رسیده است.

این کیپسول ارتعاشی بلعیدنی توسط مهندسان موسسه فناوری ماساچوست (MIT) طراحی شده که در معده می‌لرزد و حس سیری کاذب ایجاد می‌کند و اشتها را کاهش می‌دهد. این قرص می‌تواند یک روش کم‌تهاجمی و مقرون به صرفه برای درمان چاقی ارائه دهد. هنگامی که شما یک وعده غذایی حجیم می‌خورید، معده سیگنال‌هایی را به مغز شما ارسال می‌کند که احساس سیری را ایجاد می‌کند و به شما کمک می‌کند تا متوجه شوید که زمان دست کشیدن از غذا خوردن فرا رسیده است. معده‌ی پر از مایعات نیز می‌تواند این پیام‌ها را به مغز ارسال کند، به همین دلیل است که معمولاً به افرادی که می‌خواهند رژیم بگیرند و وزن کم کنند توصیه می‌شود قبل از غذا یک لیوان آب بنوشند. مهندسان MIT اکنون با استفاده از یک کیپسول قابل بلع که در معده ارتعاش می‌کند، راه جدیدی برای استفاده از این پدیده ارائه کرده‌اند. این ارتعاش‌ها همان گیرنده‌های کششی را فعال می‌کنند که وقتی معده منبسط می‌شود، حس می‌کند و یک حس وهم‌آمیز از سیری ایجاد می‌کند.

افزایش ۳۰ درصدی مرگ و میر ناشی از آلودگی هوا در کشور



بهداشت محیط بر روی هوا، آب و غذا نظارت دارد و در اجلاس محیط زیست اخیر شاهد بودیم که برای آلودگی هوا چه برنامه‌هایی در سطح جهانی مطرح شده است. رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت، از افزایش ۳۰ درصدی مرگ و میر ناشی از آلودگی هوا در کشور خبر داد. جعفر جندقی، در نشست تخصصی بهداشت محیط گفت: پیش‌نویس قانون جامع بهداشت محیط آماده است و ما از فرهنگستان علوم پزشکی، انجمن‌های مختلف و دانشگاه‌ها می‌خواهیم در این زمینه به ما کمک کنند که یک قانون جامع بنویسیم و این موضوع دست ما را در حاکمیت باز می‌گذارد که بتوانیم در آینده‌ای نزدیک، در زمینه بهداشت محیط مطالبه‌گری داشته باشیم. وی افزود: در قانون آلودگی هوا چهار تکلیف به عهده وزارت بهداشت گذاشته شده که به تکالیف خود عمل کرده است. یکی از این تکالیف رصد وضعیت هوا در شهرهای آلوده است و بررسی‌ها نشان داد از سال ۱۴۰۰ مرگ و میر ناشی از آلودگی هوا در ایران تا سال ۱۴۰۱ بیش از ۳۰ درصد افزایش داشته که این وضعیت بسیار نامناسب است. جندقی گفت: وزارت بهداشت در کنار سازمان محیط زیست و سازمان دامپزشکی، تنها نهادهای نظارتی بر روی شاخص‌های بهداشتی کشور هستند که قدرت پیگیری و نظارت بر تخلفات احتمالی را به طور کامل دارند، گرچه قوانین موجود، اعلام جرم را علیه نهادهای آسیب‌رسان به بهداشت محیط در حد کافی فراهم نمی‌آورد. وی خاطر نشان کرد: بهداشت محیط بر روی هوا، آب و غذا نظارت دارد و در اجلاس محیط زیست اخیر شاهد بودیم که برای آلودگی هوا چه برنامه‌هایی در سطح جهانی مطرح شده است. رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت ادامه داد: ما در چهار حیطه وظایف وزارت بهداشت را خلاصه می‌کنیم و یکی از این حیطه‌ها، بحث حاکمیت است؛ اینکه چقدر توانسته‌ایم مطالبه‌گر باشیم و یکی از نکات بسیار مهم در این زمینه بحث قانون است و قانون باید دست ما را باز بگذارد که بتوانیم مطالبه‌گری داشته باشیم.

بهداشت محیط بر روی هوا، آب و غذا نظارت دارد و در اجلاس محیط زیست اخیر شاهد بودیم که برای آلودگی هوا چه برنامه‌هایی در سطح جهانی مطرح شده است. رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت، از افزایش ۳۰ درصدی مرگ و میر ناشی از آلودگی هوا در کشور خبر داد. جعفر جندقی، در نشست تخصصی بهداشت

افزایش ۳۰ درصدی مرگ و میر ناشی از آلودگی هوا در کشور

محیط گفت: پیش‌نویس قانون جامع بهداشت محیط آماده است و ما از فرهنگستان علوم پزشکی، انجمن‌های مختلف و دانشگاه‌ها می‌خواهیم در این زمینه به ما کمک کنند که یک قانون جامع بنویسیم و این موضوع دست ما را در حاکمیت باز می‌گذارد که بتوانیم در آینده‌ای نزدیک، در زمینه بهداشت محیط مطالبه‌گری داشته باشیم. وی افزود: در قانون آلودگی هوا چهار تکلیف به عهده وزارت بهداشت

برای گرفتگی عضلات چه بخوریم؟



گرفتگی عضلات اگر در نتیجه کمبود ویتامین یا مواد معدنی باشد، برای درمان آن باید همان ویتامین یا ماده معدنی را در قالب مکمل دریافت کنید. همچنین می‌توانید از برخی داروها برای شل کردن عضلات و درمان گرفتگی عضلات کمک بگیرید. شاید بتوان گفت که مهم‌ترین ماده معدنی مهم برای حفظ سلامت استخوان‌ها و مفاصل، کلسیم است. توانایی انقباض عضلات به طور مستقیم به سطح کلسیم در خون بستگی دارد. در صورت کمبود کلسیم خطر اسپاسم عضلانی و همچنین درد عضلات بیشتر خواهد شد.

گرفتگی عضلات دلایل مختلفی دارد که یکی از مهم‌ترین آن‌ها کاهش سطح مواد مغذی در بدن می‌تواند باشد. گرفتگی، عارضه‌ای است که در آن یک یا گروهی از ماهیچه‌ها به طور ناگهانی منقبض شده و درد وحشتناک و آزار دهنده‌ای را ایجاد می‌کنند. گرفتگی عضلات بیشتر در حین تمرینات ورزشی رخ می‌دهد، اما جالب اینجاست که حتی زمانی که شما خواب هستید هم ممکن است دچار گرفتگی عضلات شوید.

شاید بتوان گفت که مهم‌ترین ماده معدنی

مهم برای حفظ سلامت استخوان‌ها و مفاصل، کلسیم است. توانایی انقباض عضلات به طور مستقیم به سطح کلسیم در خون بستگی دارد. در صورت کمبود کلسیم خطر اسپاسم عضلانی و همچنین درد عضلات بیشتر خواهد شد. برای اطمینان از اینکه در رژیم غذایی خود به اندازه کافی از کلسیم استفاده می‌کنید، مصرف لبنیات را فراموش نکنید.

گرفتگی عضلات بر اثر کمبود کلسیم بیشتر در کمر و قسمت پا اتفاق می‌افتد. با یک آزمایش خون ساده می‌توانید متوجه شوید که آیا کمبود کلسیم دارید یا خیر؛ در صورت داشتن کمبود کلسیم بدون شک پزشک مصرف قرص کلسیم را به شما پیشنهاد خواهد داد. در کنار کلسیم حتماً باید از ویتامین دی نیز استفاده شود تا جذب این ماده معدنی در بدن به بهترین شکل صورت گیرد.

منیزیم استفاده کنید تا دچار گرفتگی عضلات نشوید

در پاسخ به این سوال که کمبود کدام ویتامین باعث گرفتگی عضلات می‌شود؟ ویتامین دی و ویتامین‌های ب را به شما معرفی کرده و بعد به نقش کلسیم پرداختیم. در حالی که کلسیم ماده معدنی است که نقش قابل توجهی در قابلیت انقباض عضلات دارد، منیزیم در شل شدن عضلات موثر است. گرفتگی عضلات اغلب به دلیل اختلال در عملکرد انقباضی عضلات به دلیل کمبود کلسیم و منیزیم ایجاد می‌شود.

اگر رژیم غذایی شما فاقد مقادیر کافی غلات، حبوبات و سبزیجات است اصلاً بعید نیست که دچار کمبود منیزیم باشید. منیزیم ماده معدنی است که متأسفانه کمتر به آن توجه شده است و بسیاری از مردم از نقش اساسی آن در عملکرد سیستم‌های مختلف بدن بی‌اطلاع هستند. به عنوان مثال اکثر مردم نمی‌دانند که کمبود منیزیم تا چه حد در بروز

تاثیر کمبود ویتامین‌های گروه B در گرفتگی عضلات

عملکرد صحیح سیستم عصبی در بدن انسان در گرو مصرف مقادیر مناسب ویتامین B است. یکی از مهم‌ترین ویتامین‌های گروه ب که در گرفتگی عضلانی نقش دارد، ویتامین B۶ است. ویتامین B۶ می‌تواند باعث گرفتگی عضلات شود، زیرا وظیفه انتقال گلوکز به سلول‌ها را بر عهده داشته و در بسیاری از واکنش‌های مهم بدن نقش دارد. گرفتگی عضلات ناشی از کمبود ویتامین B۶ بیشتر در افرادی مشاهده می‌شود که عادت به نوشیدن الکل دارند. ویتامین B۱۲ نیز در انقباض عضلانی تأثیر مستقیم دارد. کمبود ویتامین B۱۲ علاوه بر تأثیر بر سنتز DNA و انتقال عصبی، منجر به کم خونی نیز خواهد شد. اگر می‌خواهید ذخایر ویتامین B را در بدن خود افزایش دهید از تخم مرغ، شیر، گوشت، غذاهای دریایی، مغزهایی مانند گردو و سبزیجات سبز تیره بیشتر استفاده کنید.

یکی دیگر از ویتامین‌هایی که کمبود آن به طور غیر مستقیم در گرفتگی عضلات نقش دارد، ویتامین D است. ویتامین D مستقیماً در انقباض عضلانی نقش ندارد، اما ویتامینی است که در جذب و تثبیت کلسیم در خون بسیار تأثیرگذار است؛ به طوری که کمبود آن باعث کمبود کلسیم در بدن شده و ریسک بروز گرفتگی عضلانی را بیشتر می‌کند.

برای اینکه از مقادیر کافی ویتامین D برخوردار شوید، سعی کنید به اندازه کافی در معرض نور خورشید قرار بگیرید. همچنین مصرف غذاهایی مثل ماهی توصیه می‌شود.

اگر شدیداً با کمبود ویتامین دی مواجه هستید، مصرف قرص ویتامین دی را فراموش نکنید؛ البته دوز دقیق مصرف برای شما با توجه به سن و مقدار کمبود، حتماً توسط پزشک باید تعیین شود.

کمبود کلسیم و گرفتگی شدید عضلات

بروید، یک لیوان آب بنوشید و صبر کنید تا ببینید چه اتفاقی می‌افتد. مطمئن باشید میل شما به مصرف این خوراکی تا حد زیادی کاهش می‌یابد.

- اسامی مختلف شکر را یاد بگیرید:

شکر با نام‌های مختلفی روی بسته‌بندی مواد غذایی درج شده است. برخی از این نام‌ها عبارتند از گلوکز، فروکتوز، دکستروز و ... بدتر از همه این که شکر در غذاهایی که فکرش را نمی‌کنید، وجود دارد. سس کباب، سس پاستا، سس سالاد، لوبیای پخته شده و ... حاوی شکر هستند. عادت کنید که برچسب روی مواد غذایی را قبل از اضافه کردن آنها به سبد خرید بخوانید.

- خوب بخوابید: زمانی که شما خسته

هستید، بدن‌تان انرژی بیشتری طلب می‌کند و بیشتر به دنبال خوردن خوراکی‌های شیرین خواهید رفت. این گرایش معمولاً به دلیل دیر خوابیدن یا خیلی زود بیدار شدن است. متخصصان توصیه می‌کنند که شما حداقل ۸ ساعت خواب شبانه داشته باشید. اگر در اثر خستگی احساس گرسنگی کردید و نیاز به مصرف خوراکی داشتید، میان‌وعده کوچک بدون قند بخورید.

- پیاده‌روی کنید: با افزایش فعالیت

و عصبی کاهش یافته و بی‌حسی در اندام‌ها و کرامپ عضلانی رخ می‌دهد. ورزشکاران: ورزشکاران به ویژه شناگران یا دوندگان که از عضلات خود خیلی زیاد استفاده می‌کنند، اگر قبل از ورزش بدن خود را خوب گرم نکنند، دچار گرفتگی عضلات می‌شوند.

برای گرفتگی عضلات چه بخوریم؟

باید توجه داشته باشید که کمبود کدام ویتامین باعث گرفتگی عضلات می‌شود. با در نظر گرفتن این مسئله می‌توانید مواد غذایی را که غنی از این ویتامین‌ها یا مواد معدنی هستند، به راحتی در رژیم غذایی خود بگنجانید. در اینجا چند ماده غذایی را به شما معرفی می‌کنیم که با مصرف آن‌ها ریسک اسپاسم عضلانی کمتر می‌شود:

آووکادو
هندوانه
شیرازگیل
سیب‌زمینی شیرین
ماست یونانی
آب قلم
پاپایا
غذاهای تخمیر شده
ماهی سالمون
ماهی ساردین

برای گرفتگی عضلات چه قرصی بخوریم؟

گرفتگی عضلات اگر در نتیجه کمبود ویتامین یا مواد معدنی باشد، برای درمان آن باید همان ویتامین یا ماده معدنی را در قالب مکمل دریافت کنید. همچنین می‌توانید از داروهای زیر برای شل کردن عضلات و درمان گرفتگی عضلات کمک بگیرید:

قرص متوکاربامول
قرص کاربوسپرودول
قرص کلر زوکسازون
داروی سیکلوزپازیرین
قرص متاکسالون

چه کسانی بیشتر دچار گرفتگی عضلات می‌شوند؟

شرح دادیم که کدام ویتامین برای گرفتگی عضلات خوب است. لازم به ذکر است که گرفتگی عضلات در هر سن و سالی می‌تواند اتفاق بیفتد؛ اما در گروه‌های زیر احتمال بروز آن بیشتر است: زنان باردار: جنین در حال رشد در رحم بانوان باردار باعث ایجاد فشار به اعصاب و رگ‌های خونی در قسمت پا می‌شود. علاوه بر این، یکی دیگر از عواملی که خطر گرفتگی عضلات را در زنان باردار افزایش می‌دهد، عدم تعادل الکترولیت‌ها در دوران بارداری است. افراد مسن: با افزایش سن، عملکرد عضلانی

۶ راهکار برای مهار میل مصرف شیرینی و شکر

بدنی، شما شاهد افزایش انرژی، کاهش استرس و کاهش سطح قند خون خواهید بود. متخصصان توصیه می‌کنند که روزانه ۳۰ دقیقه پیاده‌روی کنید.

شما می‌توانید با ۱۰ دقیقه پیاده‌روی در روز شروع کرده و به تدریج آن را افزایش دهید. با افزایش فعالیت بدنی، میل شما به غذاهای سالم بیشتر خواهد شد.

- پروتئین بخورید: خوردن پروتئین یک راه آسان برای کاهش میل به مصرف شکر است. پروتئین شما را برای مدت طولانی سیر نگه

می‌دارد و کمتر هوس کربوهیدرات و قندهای تصفیه شده خواهید کرد. غذاهایی مانند مرغ، تخم‌مرغ، آجیل و حبوباتی مانند لوبیا، نخود و عدس و همچنین ماست کم چرب منابع خوب پروتئین هستند.

- کمتر قهوه بنوشید: قهوه مدر است و سطح آب بدن را کاهش می‌دهد. کاهش آب بدن خود عامل مهم نوسانات قند خون است. اگر عاشق شکر هستید، سعی کنید نوشیدن قهوه را به یک فنجان در روز محدود کنید و چای سبز را بیشتر از قبل بنوشید.



معاون پژوهش و فناوری دانشگاه تبریز، از انتخاب این دانشگاه به‌عنوان دانشگاه برتر کشوری در حوزه‌ی حمایت از پژوهش و فناوری و تجلیل از سه پژوهشگر این دانشگاه خبر داد. جلال شبیری با اعلام این خبر اظهار کرد: بر اساس ارزیابی‌های به‌عمل آمده توسط ستاد ملی پژوهش و فناوری، دانشگاه تبریز به عنوان دانشگاه برتر کشور در حوزه حمایت از پژوهش و فناوری انتخاب شده است. وی ادامه داد:

دانشگاه تبریز پیشرو در حمایت از پژوهش و فناوری

همچنین در جشنواره‌ی تجلیل از پژوهشگران، فناوران و نوآوران برگزیده‌ی کشوری که با حضور وزیر علوم، تحقیقات و فناوری برگزار شد، نصراله‌زاده رئیس دانشگاه و دبیر کل ستاد استانی هفته‌ی پژوهش و فناوری به‌عنوان رئیس برگزیده و موفق حامی پژوهش و فناوری در کشور تجلیل مورد تجلیل قرار گرفت. به گزارش ایسنا، به نقل از روابط عمومی دانشگاه تبریز، در جشنواره‌ی تجلیل از

تمهید حدود ۳ هزار شعبه اخذ رای برای انتخابات مجلس در استان

در سطح استان در ۵۰ حوزه انتخابیه رای گیری می‌شود و کل ثبت نام کنندگان دو هزار و ۴۹۶ نفر است که یک هزار و ۳۲۳ نفر نهایی شده است و کل شعبات انتخابات سه هزار و ۵۲۱ شعبه خواهد بود. وی با اشاره به اینکه سلامت، امنیت، مشارکت و رقابت از منویات مقام معظم رهبری در انتخابات است، گفت: آذربایجان شرقی در کل دوره‌های ۱۱ گانه مجلس شورای اسلامی وضعیت خوبی داشته است و حدود ۸۳/۴۲ درصد مشارکت داشته است. تراب محمدی با تاکید بر اینکه بحث رعایت عدالت انتخاباتی برای همگان اجرا می‌شود، گفت: استفاده از امکانات دولتی در اختیار داوطلبان به صورت عادلانه قرار خواهد گرفت.



مسلح از ایشان تجلیل به عمل آمد این موفقیت را به آحاد کارکنان سپاه عاشورا و مردم شریف استان تبریک عرض می‌کنیم. تراب محمدی معاون سیاسی اجتماعی استاندار آذربایجان شرقی نیز در این جلسه با ارائه گزارشی از روند اجرای انتخابات در استان گفت:

چرا دستگاه‌های متولی قانون هوای پاک، درخواست بودجه نکردند؟

شد. بر اساس این قانون وظایف هر دستگاه برای پیشگیری و مقابله با پدیده آلودگی هوا مشخص شده است، اما تاکنون اجرای این قانون چندین بار مورد ارزیابی قرار گرفته و آمارهای خوبی از اجرای این قانون دیده نمی‌شود.

مجلس یازدهم نیز از بعد نظارتی به این موضوع ورود داشته و تاکنون جلسات متعددی در مجلس برای بررسی علل کوتاهی دستگاه‌ها برای اجرای این قانون تشکیل شده است. آنچه که محرز است دستگاه های متولی به بهانه‌های مختلف از اجرای این قانون سر باز زده و هر کدام تقصیر را بر گردن دیگری می‌اندازند.



برای اجرای تکلیفم در بحث قانون هوای پاک نیاز به پول دارم.»

قانون هوای پاک از جمله قوانینی است که در مجلس دهم برای مقابله با پدیده آلودگی هوا به تصویب رسید و برای اجرا ابلاغ

ادامه از صفحه اول

عقب ماندگی آذربایجان شرقی در ایمنی جاده‌ها

خصوصی استان برای رفع نواقص موجود و توسعه جاده‌ها، افزایش کنترل نامحسوس و نظارت بیشتر بر کنترل بار و مسافر در محورهای مواصلاتی استان تاکید کرد.

ذاکری معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار آذربایجان شرقی هم افزایش حجم تردد خودروها و تکمیل نشدن رمپ و لوپ‌ها در آزادراه‌ها و بزرگراه‌های ساخته شده در استان را از عوامل افزایش ترافیک و تصادفات جاده‌ای در استان دانست و گفت: اجرای سریع زیرساخت‌های تعریف شده در جاده‌های استان، در کاهش آمار تصادفات مؤثر خواهد بود. علیزاده مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای آذربایجان شرقی نیز با اشاره به افزایش ۷۵ درصدی تعداد خودروهای استان نسبت به ۶ سال پیش و کاهش سرانه خودرو در استان

سردار مؤمنی با بیان اینکه میانگین سرعت حرکت خودروها در محورهای جاده‌ای کشور ۷۹ کیلومتر در ساعت است؛ اما در آذربایجان شرقی ۸۴ کیلومتر است، از مردم خواست سرعت مجاز را رعایت کرده و به ویژه در ایام زمستان به علت لغزندگی جاده‌ها با سرعت مطمئنه رانندگی کنند. وی آمار فوت در مراکز درمانی را از دیگر مسائل آذربایجان شرقی در زمینه افزایش میزان تلفات رانندگی بیان کرد و افزود: در کشور، ۳۵ درصد فوتی‌های سوانح رانندگی در بیمارستان‌ها اتفاق می‌افتد؛ در حالی‌که در آذربایجان شرقی ۴۰ درصد آسیب دیدگان تصادفات، در مراکز درمانی فوت می‌کنند.

وی با اشاره به عقب ماندگی استان در زمینه ایمنی جاده‌ها، بر استفاده از تمام ظرفیت‌های استان به ویژه جلب مشارکت اجتماعی بخش

گستره‌ی توزیع: استانی

پیام آذربایجان

روزنامه اجتماعی، سیاسی و هنری، به دوزبان فارسی و آذری سه‌شنبه ۵ دی ۱۴۰۲ • سال بیست و یکم • شماره ۲۲۴۴

صاحب امتیاز و مدیرمسئول و سردبیر: معصومه شکوهی مشاور مدیرمسئول: مریم شکوهی مدیر اجرایی: بهرام توفیقی امور فنی و هنری: کانون تبلیقاتی آذین کامپیوتر لیتوگرافی و چاپ: پرینان آدرس: تبریز فارابی شمالی نرسیده به پل منصور جنب کوچه بنفشه پ ۱۱۸ تلفن:۳۵۲۴۳۴۸۷ ۳۵۲۳۱۴۹۷:سازمان آگهی‌ها:۳۵۲۴۷۰۵۱E mail:wpat_82@yahoo.com

حقوقی

قوانین برای برخورد با آلودگی صوتی

چه می‌گوید؟

صدای ساخت و ساز

سر و صدای ناشی از ساخت و ساز بزرگراه‌ها، خیابانهای شهر و ساختمان‌ها عامل اصلی آلودگی صوتی و هوای شهرها است.

صدای ناشی از فعالیت صنعتی

فن‌ها، موتورها و کمپرسورهای نصب شده در بیرون ساختمان‌های صنعتی ممکن است باعث ایجاد مزاحمت برای افرادی شود که در نزدیکی کارخانه‌های تولیدی بر سر و صدای زندگی می‌کنند. مهم‌تر از همه، سر و صدای ماشین‌ها و صنایع تأثیر قابل توجهی بر کارگران صنعتی دارد که متأسفانه کم شنوایی ناشی از سر و صدا در میان آنها رایج است.

سر و صدا در ساختمان‌ها

صدای داخلی ساختمان ناشی از لوله‌کشی، دیگ بخار، ژنراتور، کولر و فن ها می‌تواند آزاردهنده باشد. عایق کاری نادرست دیوارها و سقف‌ها می تواند صدای موسیقی تقویت شده، صداها، ریزش پاها و فعالیت های پر سر و صدا را از همسایگان آشکار کند. صدای بیرونی خودروهای اورژانس، ترافیک، جمع آوری زباله و سایر صداهای شهری می‌تواند برای ساکنان شهری مشکل ساز باشد. به خصوص وقتی پنجره‌ها باز هستند.

سر و صدا از محصولات مصرفی

برخی از تجهیزات خانگی، به عنوان مثال، جاروبرقیها و برخی از لوازم آشپزخانه، منابع رایج تولید کننده صدا هستند، اگرچه سهم آنها در سطوح صدای روزانه معمولاً زیاد نیست اما در شب ممکن است آزاردهنده باشد.

قوانین آلودگی صوتی

هدف از تنظیم قوانین مرتبط با آلودگی صوتی تنظیم و کنترل منابع تولید صدا با هدف حفظ استاندارد کیفیت هوای محیط در رابطه با صدا است. قوانین متعددی وجود دارد که صداهای غیر متعارف را جرم دانسته برای آن مجازات تعیین می‌کند. طبق قانون هوای پاک و آیین‌نامه اجرایی ماده ۲۹ آن، هرگونه صدا و ارتعاش بیش از حد مجاز که پخش و انتشار داده شود جرم آلودگی صوتی تلقای می‌شود. در این قانون میزان مجاز بر اساس دسی بل و در ساعات گوناگون شبانه‌روز در تمام محیطها مشخص شده است. مجازات آلودگی صوتی در صورت اثبات، جزای نقدی درجه ۵ یا ۷ و یا ضبط اموال است. طبق ماده ۳۰ قانون آزاردهنده، بار اول به جزای نقدی درجه پنج و در صورت تکرار، علاوه بر حداکثر جزای نقدی، به ضبط اموال و تجهیزات مرتبط با آلودگی صوتی محکوم می‌شوند.

چنانچه آلودگی صوتی از سوی وسیله نقلیه باشد، طبق تبصره ۱ ماده ۲۹ قانون هوای پاک، نیروی انتظامی راننده وسایل نقلیه موتوری را برای بار اول ملزم به پرداخت جریمه نقدی و در صورت تکرار به پرداخت دو برابر جریمه مذکور و در صورت تکرار بیش از دوبرار، به پرداخت جریمه نقدی درجه ۷محکوم می‌کند.

برای آلودگی صوتی در محیط آپارتمان، بر اساس ماده ۶۱۸ قانون مجازات اسلامی سر و صدای همسایه که بتوان آن را مصداقی از هیاهو دانسته و نظم، آسایش و آرامش عمومی را مختل کند، جرم به‌حساب آمده و در صورت تشخیص قاضی که رفتار همسایه را جنجال یا حرکت غیر متعارف بداند، به حبس از سه ماه تا یک سال و تا ۷۴ ضربه شلاق محکوم خواهد شد.

نحوه شکایت از آلودگی صوتی

نحوه شکایت با توجه به منشأ آلودگی صوتی متفاوت است. برای شکایت از آلودگی صوتی ناشی از وسایل نقلیه می‌توان یا با مراجعه به دفاتر خدمات الکترونیک قضایی شکوایبه تنظیم کرده و با سامانه تلفنی۱۵۴۰ اداره حفاظت از محیط زیست تماس گرفت. برای شکایت از صدای ساخت و سازهای شهری با شماره ۱۳۷ و ۱۸۸۸ یا مراجعه حضوری به شهرداری می‌توان از فرد خاطی شکایت کرد و برای شکایت از آلودگی صوتی در آپارتمان باید ابتدا با اظهارنامه به همسایه مزاحم تذکر داده و در صورت عدم توجه استشهادیه تهیه کرده و شکوایبه خود را از دفتر خدمات الکترونیک قضایی اعلام کند تا مراجع ذی‌صلاح در اسرع وقت به شکایت او رسیدگی کنند.

صدا در سطوح بالا برای انسان و سایر موجودات زنده، گیاهان و محیط زیست مضر است. طبق قانون، شهروندان حق دارند از محیطی عاری از آلودگی برخوردار باشند. صدا در زندگی روزمره وجود دارد، اما زمانی که از حد معینی فراتر رود، آلودگی صوتی و همچنین مزاحمت عمومی تلقی می‌شود. صدا در سطوح بالا برای انسان و سایر موجودات زنده، گیاهان و محیط زیست مضر است. طبق قانون شهروندان حق دارند از محیطی عاری از آلودگی برخوردار باشند. قوانینی وجود دارد که از حق شهروندان برای زندگی در فضایی عاری از آلودگی صوتی حمایت می‌کند که ما در این گفتار به بیان آن‌ها می‌پردازیم.

آلودگی صوتی چیست؟

آلودگی صوتی یک صدای ناخواسته، خشن و ناخوشایند است که با درجه بالای بیش از حد و آزار دهنده در یک منطقه خاص ایجاد می‌شود. در واقع اختلالی که در محیط ما به واسطه صدای نامطلوب ایجاد می‌شود، آلودگی صوتی نامیده می‌شود. بنابراین آلودگی صوتی به عنوان بخشی از آلودگی هوا تحت برخی از مقررات قانون است. از آنجایی که صدا یک آلاینده هوا است، آلودگی صوتی با مجازات اعمال شده همراه است.

آلودگی صوتی و خطر سلامت

سر و صدا چیزی بیش از یک مزاحمت است. صداهای آزاردهنده نوعی آلودگی جوی است که در عصر حاضر به ویژه در مناطق شهری چند برابر شده و به عنوان یک تهدید برای جسم و روان افراد محسوب می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد اثرات نامطلوب صدا بر سلامت موجب اختلالات شنوایی و اختلالات غیر شنوایی می‌شود. اختلالات شنوایی مانند؛ احساس زنگ یا بوق‌زدن در گوش، گوش درد، کاهش شنوایی ناشی از سر و صدا و غیره و اختلالات غیرشنوایی مانند: سردرد، اختلالات روانی که با تحریک پذیری، ناتوانی در تمرکز بر روی کار خود ظاهر می‌شود و در نتیجه باعث می‌شود تا کاهش راندمان کاری، اختلال در خواب و استراحت و تداخل در ارتباطات گفتاری ایجاد شود.

آلودگی صوتی تأثیر آشکاری بر رگ‌های خونی دارد. رگ‌های خونی را باریک‌تر کرده و موجب انقباض در رگ‌های خونی انگشتان پا، انگشتان دست، پوست و اندام‌های شکمی می‌شود. علاوه براین رگ‌های خونی مغز تحت تأثیر آلودگی صوتی گشاد شده و منجر به سردرد ناشی از گوش دادن به صدای زیاد مداوم می‌شود. صدای مزمن طولانی مدت می‌تواند با کاهش جریان آتریم معده و در نتیجه تغییر سطح اسیدیته معده باعث ایجاد زخم معده شود.

آلودگی صوتی می‌تواند استرس ایجاد کند. این بیماری به روش های متعددی از جمله سردرد، تحریک پذیری، بی خوابی، اختلالات گوارشی و اختلالات روانی بروز می‌کند. اثرات خطرناک صدا به زیر و بمی صدا، تن و زمان نوردهی بستگی دارد.

انواع آلودگی صوتی

آلودگی صوتی عمدتاً محصول جانبی صنعتی شدن، شهرنشینی و تمدن مدرن است. آلودگی صوتی دو منبع دارد: صنعتی و غیرصنعتی دارد. مهمترین منابع آلودگی صوتی عبارتند از:

صدای ترافیک جاده

سر و صدای موتورها و سیستم های اگزوز کامیون‌های بزرگ از منابع رایج آلودگی صوتی است. در شهرها، منابع اصلی صدای ترافیک موتورها و سیستم های اگزوز خودروها، کامیون های کوچکتر، اتوبوس ها و موتورسیکلت ها هستند .

سر و صدای هواپیما

هواپیما یکی از منابع اصلی آلودگی صوتی است و قانون محدودیت های صوتی را برای فرودگاه ها بسته به حرکت هواپیما و منطقه ای که هواپیما در آن قرار دارد، یعنی منطقه صنعتی یا تجاری، تعیین می‌کند.

سر و صدا راه آهن

صدای موتورهای لوکوموتیو، بوق و سوت، و عملیات سوئیچینگ و شنتینگ در محوطه راه آهن منابع آلودگی صوتی هستند.

مهديه صباغ کار