

# عصر آدینه

www.adinehpress.ir

نسخه دیجیتال عصر آدینه در:



ایجاد شهرک صنعتی مشترک ایران و ترکیه



به دنبال قطع رابطه با جهان نیستیم

## بخشودگی جرایم رانندگی

تا پایان سال ۹۴

## سخت ترین کار دنیا

## برگزاری اولین همایش انجمن علمی مشاوره

# امسال به حج نمی رویم

به مناسبت هفته بدون دخانیات

## بررسی فواید ترک سیگار



کارتون: عاطفه پاریان

## نخستین جلسه علنی مجلس دهم برگزار شد



## پزشکیان نائب رئیس اول مجلس دهم شد



## تکیه بر جای بزرگان نتوان زد به گراف



تبریز که از گذشتگان دور آوازه‌ای در پس نام خود داشته و در تمامی عرصه‌ها خوش درخشیده است و توانسته پایتخت جهان شمع را از آن خود نماید، اکنون به عنوان شهر نمونه گردشگری اسلامی در سال ۲۰۱۸ انتخاب شده و آغوش خود را به روی گردشگران گشوده نامی از تاریخ، هنر و فرهنگ والا و اصیل ایرانی اسلامی را به نمایش بگذارد. حال این سوال به ذهن می‌رسد که چگونه چشم‌انداز تبریز ۲۰۱۸ دست یافتنی خواهد بود و آیا مسئولین امر زمینه‌های لازم برای میزبانی این اتفاق بزرگ را فراهم نموده‌اند؟

تکیه بر جای بزرگان نتوان زد به گراف  
مگر اسباب بزرگی همه آماده کنی  
اگر مسئولین به زیرساخت‌ها و تسهیلات و خدمات مناسب برای جذب گردشگر و توسعه این صنعت توجه ویژه داشته باشند می‌توان توقع داشت که چشم‌انداز تبریز ۲۰۱۸ دست یافتنی باشد. یکی از این زیرساخت‌ها که باید مورد توجه قرار گیرد توسعه و نوسازی ناوگان حمل و نقل هوایی و زمینی و ریلی درون شهری و بیرون شهری می‌باشد. با وجود غیر استاندارد بودن اکثر راه‌ها و آمار بالای تصادفات در جاده‌های ایران، نمی‌توان انتظار داشت که توریست به راحتی و بدون دغدغه به ایران سفر کنند. نماینده می‌تواند کمی به سوی توسعه این صنعت برداشت. اقدامات، بزرگترین و مشخص‌ترین بخش صنعت گردشگری است همانطور که نماینده می‌تواند استفاده از فرصت به‌وجود آمده، گام مهمی به سوی رشد صنعت گردشگری تبریز و کشور عزیزمان ایران برداشته شود و مردم نیز از انواع منافع اقتصادی - اجتماعی و اشتغال و درآمد آرد و... این صنعت مهم بهره‌برند.

## دنیا در حال چرخش به سوی اقتصاد زیست پایه است

دیر ستاد زیست فناوری آذربایجان شرقی گفت: دنیا در حال چرخش به سوی اقتصاد زیست پایه است. به گزارش روابط عمومی منطقه ویژه علم و فناوری ریح رشیدی، محمد امین جیحازی در همایش توسعه فناوری های علوم زیستی از سلسله همایش های توسعه و تجاری سازی فناوری در همایش ستاد توسعه فناوری های علوم زیستی با بیان اینکه زیست فناوری یکی از رشته های بسیار قدیمی است، گفت: با کشفیات پاستور این فناوری وارد بعد جدیدی شد و امروزه نیز در زمینه های مختلف حضور این فناوری را می توان مشاهده کرد. وی افزود: امروزه اقتصاد دنیا چرخش بزرگی به سوی اقتصاد زیست پایه کرده است، همان طور که روزگاری نفت در تامین مواد مورد نیاز و فناوری های کشاورزی نقش بی بدیل ایفا می کرد امروزه زیست فناوری جای آن را گرفته است. جیحازی با بیان اینکه دنیا در حال چرخش به سوی اقتصاد زیست پایه است، تاکید کرد: زیست توده موضوع اصلی زیست پایه است که در آینده ای نه چندان دور نه تنها به عنوان تامین کننده غذا بلکه به عنوان گرداننده اصلی چرخه اقتصاد زیست پایه مطرح خواهد بود.

انتقال تکنولوژی با خرید تجهیزات امکان پذیر نیست  
مدیر منطقه ویژه علم و فناوری ریح رشیدی گفت: انتقال تکنولوژی با خرید تجهیزات امکان پذیر نیست بلکه متخصصان دانشگاهی باید با استفاده از دانش خود فناوری های به دست آمده را بومی سازی کنند که برای تحقق این مهم دانشمندان و صنعتگران باید پیش از پیش با هم ارتباط داشته باشند. به گزارش روابط عمومی منطقه ویژه علم و فناوری ریح رشیدی، علی جهانگیری در همایش توسعه فناوری های علوم زیستی از سلسله همایش های توسعه و تجاری سازی فناوری با اشاره به بیانات مقام معظم رهبری در خصوص لزوم پیاده سازی سیاست های اقتصاد مقاومتی در کشور گفت: در سال های اخیر تلاش های زیادی برای آماده سازی فضای اقتصادی انجام شده و سیاست های اقتصاد مقاومتی به صورت کامل تدوین شد.

وی قالب اقتصاد مقاومتی را همان اقتصاد دانش بنیان دانست و افزود: وقتی تولید ثروت در کشورهای جهان را بررسی می کنیم به خوبی آشکار است که کشورهای با ثروت زیاد، ارتباط تنگاتنگی بین صنعت و دانشگاه وجود دارد و این نشان می دهد در هر نقطه ای از جهان که اقتصاد دانش بنیان مورد توجه زیادی قرار گرفته است ثروت بیشتری نیز برای آن منطقه حاصل شده است. وی با بیان اینکه بعد از اعمال تحریم های اقتصادی علیه ایران، آسیب پذیری اقتصاد ایران مشخص شد، تاکید کرد: متأسفانه اقتصاد روتین در کشور ما رانتهی و وابسته به نفت است و همین اصل باعث آسیب پذیری هر چه بیشتر اقتصاد ایران شده است.

## ایجاد شهرک صنعتی مشترک ایران و ترکیه در تبریز

استاندار آذربایجان شرقی با تاکید بر همکاری های مشترک به منظور دستیابی به بازارهای جدید، ایجاد شهرک صنعتی مشترک ایران و ترکیه در تبریز اقدام مهمی در این راستا دانست و گفت: هیچ محدودیتی برای پذیرش سرمایه گذاران ترک در استان نداریم.

به گزارش روابط عمومی شرکت شهرک های صنعتی آذربایجان شرقی، اسماعیل جیحازاده در دیدار با معاون وزیر صنایع و فناوری ترکیه، به روابط حسنه ایران و ترکیه اشاره کرد و با بیان این که در سال گذشته هیچ مشکلی در مرز دو کشور به وجود نیامده است، افزود: ترکیه در روزهای سخت تحریم در کنار ایران بود و ما امروز دوستان روزهای سخت خود را فراموش نمی کنیم. وی با بیان این که رفاه و آسایش ملت ترکیه را آسایش مردم خود می دانیم، گفت: با گشایش های صورت گرفته در فضای اقتصادی و بین المللی، زمینه برای توسعه روابط ایران و ترکیه بیش از پیش فراهم شده است.

استاندار آذربایجان شرقی با اشاره به سفر پیش از ۸۰ هیات تجاری و اقتصادی از کشورهای مختلف به تبریز در سال گذشته، گفت: توسعه ارتباط با کشورهای دوست، همسایه و مسلمان در اولویت ماست. جیحازاده با اشاره به اجرای دو پروژه بزرگ عمرانی در استان با مشارکت سرمایه گذاران ترکیه ای، گفت: ساخت آزادراه تبریز - بازرگان و پروژه تولید ۳۴۰ مگاوات برق، نمونه ای از همکاری های نزدیک ما با دوستان ترکیه ای است و برای چنین همکاری هایی هیچ محدودیتی قابل نیستیم.

استاندار آذربایجان شرقی با اشاره به توافق مسولان ایران و ترکیه برای ایجاد شهرک های صنعتی مشترک در دو کشور، گفت: معتقدیم که ایجاد این شهرک در تبریز به دلیل وجود زیرساخت های سرمایه گذاری و امکانات ارتباطی و امکان دسترسی سریع به بازارهای هدف، مناسب تر از منطقه مرزی است و در توسعه روابط بسیار موثر خواهد بود.

وی در این زمینه به اخذ مجوز سرمایه گذاری در یک هزار هکتار از اراضی شهرک صنعتی بعثت در غرب تبریز اشاره کرد و گفت: هم اکنون یکصد هکتار از این اراضی قابل واگذاری به سرمایه گذاران است و ما از حضور سرمایه گذاران ترکیه در این شهرک استقبال می کنیم.

وی گفت: استان آذربایجان شرقی در دو سال گذشته در بسیاری از شاخص ها به عنوان برترین و امن ترین استان کشور شناخته شده و ما دوست داریم این عنوان را حفظ کنیم که در این راستا جذب سرمایه گذاری خارجی یکی از اولویتهای ماست.

معاون وزیر صنایع و فناوری ترکیه در هم این دیدار هدف خود از سفر به ایران را پیگیری ایجاد شهرک صنعتی مشترک دو کشور اعلام کرد و گفت: بر اساس توافق بین مسولان دو کشور، شهرهای تبریز و ارومیه در ایران و ارزوم در ترکیه به عنوان اولویت ایجاد این شهرک تعیین شده اند که به زودی راهکارهای عملی در این خصوص اتخاذ خواهد شد.

## بخشودگی جرایم رانندگی تا پایان سال ۹۴

رئیس پلیس راهور ناجا از اعمال بخشودگی جرایم رانندگی تا پایان سال ۹۴ پس از ابلاغ هیات دولت خبر داد و افزود: به محض ابلاغ این مصوبه در خردادماه سال جاری، تنها دیرکرد جرایم رانندگی تا پایان سال ۹۴ بخشوده خواهد شد و رانندگان باید اصل جریمه را پرداخت کنند و اگر در مدت تعیین شده جرایم پرداخت نشود، بار دیگر شامل دیرکرد خواهند شد.

رئیس راهور ناجا از اعمال بخشودگی جرایم رانندگی تا پایان سال ۹۴ پس از ابلاغ هیات دولت خبر داد و افزود: به محض ابلاغ این مصوبه در خردادماه سال جاری، تنها دیرکرد جرایم رانندگی تا پایان سال ۹۴ بخشوده خواهد شد و رانندگان باید اصل جریمه را پرداخت کنند و اگر در مدت تعیین شده جرایم پرداخت نشود، بار دیگر شامل دیرکرد خواهند شد.

سردام مهربی در تشریح عملکرد ۲ ماهه پلیس راهور ناجا در سال ۹۵ گفت: در دو ماه ابتدایی سال ۹۵ در رابطه با خدمات ترافیکی ارائه شده به شهروندان در بخش شماره گذاری وسایل نقلیه، در حوزه خودروهای شخصی، ۱۱ درصد افزایش، در حوزه موتورسیکلت ها ۴۳ درصد افزایش نسبت به مدت مشابه سال گذشته داشته ایم.

وی افزود: در مجموع در مقایسه با مدت مشابه سال گذشته در حوزه موتورسیکلت و خودرو در مراکز شماره گذاری شاهد افزایش ۲۳.۵ درصدی شماره گذاری بوده ایم. همچنین در حوزه صدور گواهینامه جدید، در دو ماهه ابتدایی سال ۹۵ در مقایسه با مدت مشابه سال گذشته شاهد کاهش ۶ درصدی بوده ایم.

رئیس پلیس راهور ناجا ادامه داد: در حقیقت در دو ماهه ابتدایی سال ۹۴، ۵۲۲ هزار گواهینامه جدیدالصدور داشته ایم که امسال به ۳۲۷ هزار گواهینامه کاهش پیدا کرده است.

مهربی در خصوص برنامه های پلیس راهور ناجا در سال ۹۵ گفت: در نخستین گام پلیس برای برگزاری سالگرد ارتحال ملکوتی امام راحل در آمادگی کامل به سر می برد. این مراسم هر ساله با هماهنگی پلیس راهور ناجا و ستاد برگزاری این مراسم انجام می شود. کلیه زائران از سراسر کشور از طریق ستادهای بزرگداشت عروج ملکوتی امام راحل به سمت محط مطهر امام (ره) حرکت می کنند. پلیس در نظر دارد کاروان های پیش از ۳ دستگاه راکه به صورت هماهنگ حرکت می کنند برایشان تهیه پیش قراول و کنترل ترافیک در نظر بگیرد و اگر تعداد اتوبوس های آنها بیش از ۱۰ دستگاه باشد دو تیم آنها را تا مرقد امام راحل همراهی می کنند.

## در انتظار خورشید



### آقا برگرد

جان من منتظرم تا که بیایی آقا  
 پرده از روی چو ماهت بکشایی آقا  
 گرچه این نامه سیاه و دل من پر درد است  
 میشد تویه کنتم؛ رخ بنمایی آقا؟  
 پدر امت آشفته دل چشم به راه  
 چشم رحمت به بی‌تیمت نمایی آقا؟  
 عاشق لحن علی وار تو باشد قلبم  
 صوت قرآن حجازی نویایی آقا؟  
 ترسم آن زن که دعا عاره بجایی نبرد  
 یا دل پاک خودت تو فدایی آقا  
 چه نمناکمت که مرا همه بینی؟  
 شوی صوت تمنای گدایی آقا؟  
 آری آری! که تو از سلسله ی زهرایی (س)  
 که گدایش بکند دعوی شاهی آقا....

فائزه صیف کار محمدی

دانش آموز فرزگانان ۲ ناحیه ۴ تبریز



### سروش افلاکیان

## شهید حاج محمد ابراهیم همت

شهادت بهترین و روشن ترین معنی حقیقی توحید است و تاریخ  
 تشیع خونین ترین و گویا ترین تابلوی نمایانگر شکوه و عظمت  
 شهید است. از طرف من به جوانان بگو یید چشم شهیدان و تبلور  
 خورشید در زیر برق شمشیری که بالای سرود آفتابش  
 خویش را پس داده است و پیشاپیش پاسخ همه پرسشها را داده است.

### عصرآدینه

م: الف: ۲۱۰

آهنگی تغییرات شرکت کارآوران نیکو موتور، تاوریز شرکت با مسئولیت محدود به شماره ثبت  
 ۳۹۰۳۷ و شناسه ملی ۱۳۰۴۶۱۰۸۶۳ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی علوه ماده مورخ  
 ۱۳۹۵/۰۲/۰۳ تصویبات ذیل اتخاذ شد:

برابریند مصالحه بشماره ۲۸۳۶ مورخ ۱۳۹۵/۰۱/۱۶ درفخه شماره ۲۲۲ تیرتیرقابی بهنام  
 نگهبان تمامی سهم‌الشرکه خود را به مبلغ ۲۰۰۰۰ ریال به خانم ملیحه غفراری فریاد کرده به‌کد  
 ملی ۱۳۷۸۹۱۰۶۳ و با گذار و از شرکت خارج گردید.

لیست شرکاء و مبلغ سهم‌الشرکه آنها بعد از نقل و انتقال:  
 مهدی نگهبان به مبلغ ۲۰۰۰۰ ریال سهم‌الشرکه  
 ملیحه غفراری فریاد کرده به مبلغ ۲۰۰۰۰ ریال سهم‌الشرکه  
 با ثبت این مستند تصویبات نقل و انتقال سهم‌الشرکه انجام شده توسط متقاضی در سوابق  
 الکترونیکی شخصیت حقوقی مرفوق ثبت و در پایگاه آهنگی‌های سازمان ثبت قابل دسترسی  
 می‌باشد.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان آذربایجان شرقی  
 مرجع ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری تبریز

### عصرآدینه

م: الف: ۲۰۹

آهنگی تغییرات شرکت کارآوران نیکو موتور، تاوریز شرکت با مسئولیت محدود به شماره ثبت  
 ۳۹۰۳۷ و شناسه ملی ۱۳۰۴۶۱۰۸۶۳ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی مدیره مورخ ۱۳۹۵/۰۲/۰۳  
 تصویبات ذیل اتخاذ شد:

ملیحه غفراری فریاد کرده به کد ملی ۱۳۷۸۹۱۰۶۳ سهمی نگهبان به کد ملی ۱۳۷۸۹۱۰۶۳ به  
 عنوان اعضای هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند.

با ثبت این مستند تصویبات انتخاب مدیران انتخاب شده توسط متقاضی در سوابق  
 الکترونیکی شخصیت حقوقی مرفوق ثبت و در پایگاه آهنگی‌های سازمان ثبت قابل دسترسی  
 می‌باشد.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان آذربایجان شرقی  
 مرجع ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری تبریز

### عصرآدینه

م: الف: ۲۱۰

آهنگی تغییرات شرکت کارآوران نیکو موتور، تاوریز شرکت با مسئولیت محدود به شماره ثبت  
 ۳۹۰۳۷ و شناسه ملی ۱۳۰۴۶۱۰۸۶۳ به استناد صورتجلسه مجمع مدیره مورخ ۱۳۹۵/۰۲/۰۳  
 تصویبات ذیل اتخاذ شد:

ملیحه غفراری فریاد کرده به کد ملی ۱۳۷۸۹۱۰۶۳ به سمت رئیس هیئت مدیره  
 مهدی نگهبان به کد ملی ۱۳۷۸۹۱۰۶۳ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره انتخاب  
 شدند و حق امضا در کلیه موارد با امضاء مدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

با ثبت این مستند تصویبات تعیین سمت مدیران، تعیین دارندگان حق امضاء انتخاب شده  
 توسط متقاضی در سوابق الکترونیکی شخصیت حقوقی مرفوق ثبت و در پایگاه آهنگی‌های  
 سازمان ثبت قابل دسترسی می‌باشد.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان آذربایجان شرقی  
 مرجع ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری تبریز

### رهبر معظم انقلاب:

## به دنبال قطع رابطه با جهان نیستیم

جوانان مومن، حزب‌اللهی و انقلابی به کارهای فرهنگی خودجوش با قدرت  
 ادامه دهند و دستگاه‌های فرهنگی نیز در همین جهت حرکت کنند، بخش  
 فرهنگی این جهاد است» و تأکید بر استفاده از همه ظرفیت‌ها و استعدادهای  
 کشور در مسیر پیشرفت، بخش فعال اجتماعی این جهاد کبیر است.»

ایشان با اشاره به اتهام ناروایی برخی مخالفان این حرکت و ادعای اینکه  
 استفاده از ظرفیت‌های درونی به معنای قطع رابطه با دنیا است، افزودند: ما  
 هیچگاه قایل به قطع رابطه با دنیا و حصار کشیدن به دور خود نیستیم بلکه  
 می‌گوییم ارتباطات سیاسی و میدانات اقتصادی داشته باشد اما هویت و  
 شخصیت اصلی خود را از یاد نبردید و هنگامی که می‌خواهید سخن بگویید یا  
 قرارداد امضا کنید، همچون نماینده ایران اسلامی و نماینده اسلام سخن  
 بگویید و پشت میز قرارداد بنشینید و هوشمندانه اقدام کنید.

رهبر انقلاب با تأکید بر اینکه جهاد کبیر نیازمند هوشمندی و اخلاص است،  
 به تلاش‌ها و امیدهای دشمن برای نفوذ اشاره کردند و گفتند: امروز دشمن از  
 وارد کردن ضربه اساسی به نظام اسلامی ناامید است اما با استفاده از ابزارهای  
 مختلف و پیچیده درصدد نفوذ است تا هویت جوان ایرانی، هویت مورد پسند  
 آمریکا و استکبار باشد زیرا در این صورت برای پیاده کردن اهداف و نقشه‌های  
 خود مشکل و هزینه‌ای نخواهد داشت.

در این مراسم تعدادی از فرماندهان، مدیران، پژوهشگران و مبتکران و  
 نماینده دانش‌آموختگان و دانشجویان نمونه دانشگاه امام حسین (ع) هدایای  
 خود را در دست فرمانده معظم کل قوا دریافت کردند و نماینده دانشجویان  
 دانشگاه امام حسین (ع) نیز مفتخر به دریافت سرودش شد. اجرای طرح  
 «عبادهی الصالحون» از جمله برنامه‌های مراسم امروز میثاق پاسداری  
 دانشجویان دانشگاه افسری امام حسین (ع) بود. همچنین در این مراسم،  
 یگان‌های حاضر در میدان از مقابل فرمانده کل قوا رژه رفتند.

## پزشکیان نائب رئیس اول مجلس دهم شد

مسعود پزشکیان نماینده مردم تبریز با کسب اکثریت آرا به عنوان نائب  
 رئیس مجلس دهم انتخاب شد.

لاریجانی با ۱۷۳ رای رئیس موقت مجلس دهم شد. مسعود پزشکیان با ۱۵۴  
 رای به عنوان نائب رئیس اول و محمد دهقانی با ۱۲۶ رای به عنوان نائب رئیس  
 دوم انتخاب شدند.

محمدرضای عارف دیگر نامزد ریاست مجلس نیز با ۱۰۳ رای از نخستین بر  
 کرسی ریاست مجلس بازماند.

علی عطهری و حاج بابایی دیگر نامزدهای نواب رئیس به ترتیب ۱۲۲ رای و  
 ۱۱۲ رای به خود اختصاص دادند.

## نخستین جلسه علنی مجلس دهم برگزار شد

امام‌خمتی (ره) دستورکارهای اولین جلسه رسمی مجلس دهم است.  
 پس از اعلام دستورکار نخستین جلسه علنی مجلس دهم آیات ۲۵ تا ۴۲

سوره شورا قرائت شد.  
 مراسم افتتاحیه دهمین دوره مجلس با حضور حجت‌الاسلام حسن

روحانی رئیس‌جمهور، آیت‌الله آملی‌لاجرجانی رئیس قوه قضائیه، آیت‌الله  
 چنتی رئیس مجلس خبرگان رهبری، علی‌اکبر تاقی‌نوری، سیدحسن  
 خمینی، آیت‌الله هاشمی‌رفسنجانی رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام،  
 حجت‌الاسلام محمدی گلپایگانی، حجت‌الاسلام غلامحسین  
 محسنی‌ازهای معاون اول و سخنگوی قوه قضائیه، حجت‌الاسلام  
 محمدجعفر منتظری دادستان کل کشور، سردار حسین اشتری فرمانده  
 نیروهای انتظامی جمهوری اسلامی ایران، سرلشکر رحیم صفوی دستیار و  
 مشاور ارشد فرمانده معظم کل قوا، سردار سرلشکر فیروزآبادی رئیس ستاد کل  
 نیروهای مسلح، ولی‌الله سیف رئیس کل بانک مرکزی، بیژن زنگنه وزیر  
 نفت، ... در صحن علنی برگزار شد.

در این مراسم همچنین جمعی از خانواده‌های شهدای هسته‌ای و  
 قهرمانان ملی کشورمان حضور یافتند.

## شعار یا واقعیت: بهترین مدرسه، نزدیکترین مدرسه

با فرا رسیدن فصل تابستان و پایان امتحانات

نوبت دوم کم کم تمرکز و افکار دانش‌آموزان و خانواده‌های آنان قبل از قبولی و اعلام نتایج نهایی  
 امتحانات خرداد ماه به سمت وسوی ثبت نام فرزندان  
 در بهترین مدرسه مدنظرشان جلب می‌شود

اما اینکه منظور از بهترین مدرسه چیست و این که  
 بهترین مدرسه از دید اولیای دانش‌آموزان دارای چه  
 شاخصه‌هایی هستند و اصلاً آنچه بعنوان بهترین  
 مدرسه در عرف و افواه عموم مردم جا افتاده است با  
 آنچه در نظر کارشناسان امر تلقی شده و دارای تعریف  
 علمی است موضوع یک‌پام و چند هوایی است.

این نتیجه می‌رسیم که بهترین مدرسه نزدیکترین مدرسه برای منزل دانش‌آموزان  
 است و با اندک تاملی پرروالی ثبت نام مدارس پراکنده درغذغه ثبت نام دانش‌آموزان  
 در مدارس از آذغان اولیای آنها پاک شده و ضمن صرفه جویی در سید هزینه کرد  
 خانوارها میالغ صرفه جویی دیده نیز در محل‌های دیگری هزینه می‌گردده موجب  
 پیشرفت خانوارها را فراهم می‌سازد.

زهرا امیریان

## ورزش ساده

## پیاده‌روی



پیاده روی به عنوان ورزش ساده و  
 سبک اهمیت زیادی در کاهش وزن  
 دارد. پیاده‌روی باعث افزایش ترشح  
 انسولین و مصرف قند توسط بافت‌های  
 بدن می‌شود در نتیجه میزان قند خون  
 را تا ۶۰ درصد کاهش می‌دهد و از  
 بسیاری مشکلات قلبی و عروقی  
 پیشگیری می‌کند.

### هدلا غفاری کارشناس تربیت بدنی

کنترل وزن و افزایش سوخت و ساز  
 بدن، وزن اضافی را کاهش می‌دهد و از  
 بسیاری بیماری‌های مفاصل مانند زانو و کمر درد پیشگیری می‌کند. از دیگر  
 اثرات مفید پیاده‌روی بر بدن می‌توان به بهبود وضعیت گوارشی اشاره کرد. به  
 این ترتیب که در اثر پیاده‌روی منظم، حرکات دیو مدعه افزایش پیدا می‌کند



در نتیجه غذا، راحت و سریع‌تر هضم می‌شود. از طرفی پیاده‌روی در تنظیم  
 خواب بخصوص خواب سالمندان اهمیت زیادی دارد زیرا باعث خستگی و  
 خواب راحت می‌شود.

دکتر روستایی در مورد اثرات کاهش دهنده درو دیاده‌روی می‌گوید: در  
 اثر پیاده‌روی ساده مواد شیمیایی به نام نوروترنسمیترها از سیستم عصبی  
 ترشح می‌شوند که درد را کاهش می‌دهد.

بنابراین افرادی که به هر دلیل از درد رنج می‌برند یا پیاده‌روی، مواد  
 شیمیایی مانند اندورفین‌ها در بدنشان ترشح می‌شود و با تأثیر بر فعالیت مغز  
 باعث افزایش گردش خون اکسیژن‌رسانی و در نهایت تعدیه بهتر بافت‌های  
 بدن و کاهش درد می‌شود. از سوی دیگر پیاده‌روی هنگام درد بر تمرکز و  
 حواس انسان تأثیرگذار است و موجب تخفیف آن می‌شود.

## برگزاری اولین همایش

## انجمن علمی مشاوره

اولین همایش انجمن علمی مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد  
 تبریز با موضوع تاثیر خانواده بر پیدایش فرد روان برگزار گردید.  
 به گزارش عصرآدینه، دکتر پناه‌علی هیئت علمی دانشگاه آزاد  
 اسلامی و نائب رئیس سازمان روانشناسی و مشاوره استان در این  
 همایش در مورد باورهای غیر منطقی در ازدواج سخنرانی کرد.

وی بر تاثیر خانواده و تأملات درون آن بر روی پیدایش روانی هر یک  
 از اعضای خانواده تأکید کرده و افزود: ازدواج اولین قدم تشکیل خانواده  
 است.

دکتر پناه‌علی اظهار داشت: ازدواج نامناسب که معمولاً با باورهای  
 غلط یک انسان در مورد ازدواج اتفاق می‌افتد و این روند اشتباه در کل  
 زندگی گسترش یافته و پیدایش روانی فرد و خانواده را به خطر  
 می‌اندازد.

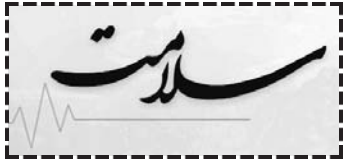
وی همچنین اشاره کرد: همه به دنبال آن هستند که فردی را برای  
 ازدواج پیدا کنند که آنها را خوشبخت کند اما هیچوقت به این  
 نمی‌اندیشند که آیا خود معايرها و ویژگی‌های لازم برای خوشبخت  
 کردن طرف مقابل را دارند یا نه.

نائب رئیس سازمان روانشناسی و مشاوره استان افزود: برای گرفتن  
 گواهی‌نامه رواندنگی، افراد ملزم هستند تلاش‌های فراوانی چون  
 آموزش‌های مستمر، مانعانه چشم، آزمون آیین‌نامه و امتحان مهارت‌های  
 علمی و عملی را بگذرانند در حالیکه برای هدایت یک زندگی ضرورت  
 چندانی برای یادگیری قوانین آیین‌نامه زندگی در خانواده احساس نمی‌کنند.  
 همچنین در ادامه همایش دکتر اسماعیل پور در مورد ارکان خانواده و  
 صمیمیت در خانواده سخنرانی کرد و اساتید به سئوالات میهمانان و  
 دانشجویان جواب دادند.

در پایان همایش از طرف انجمن مشاوره دانشگاه آزاد از اساتید دکتر  
 پناه‌علی، دکتر کریمی‌ثانی و دکتر اسماعیل پور تجلیل به عمل آمد.







## ۵۰ درصد حملات قلبی خاموش هستند

طبق یافته‌های یک تحقیق جدید، در حدود نیمی از حملات قلبی خاموش بوده و فاقد علائم معمول نظیر در سینه، تنگی نفس و عرق سرد هستند. به گزارش مهر، محققان دانشکده پزشکی ویک فورست در کارولینای شمالی با مطالعه حدود ۹۵۰۰ شرکت‌کننده در مطالعه دریا فنتد ۴۵ درصد تمامی حملات قلبی خاموش هستند. به گفته محققان، همین علائم خاموش قلبی احتمال مرگ ناشی از بیماری قلبی را بر سایر بیمه‌ها بیشتر است.

حملات قلبی موجب کاهش یا توقف جریان خون به ماهیچه قلبی می‌شود. از آنجاییکه غالباً حمله قلبی بدون تشخیص باقی می‌ماند، افراد برای پیشگیری از حمله قلبی بعدی یا حتی مرگ تحت درمان‌های موندنیاز قرار نمی‌گیرند.

علائم حمله قلبی خاموش به قدری خفیف هستند که به ندرت مورد توجه قرار می‌گیرند و اکثر اوقات به طور تصادفی تشخیص داده می‌شوند. یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد اگرچه حملات قلبی خاموش در بین مردان رایج‌تر است، اما در بین زنان و شاید افراد سیاهپوست مرگبارتر باشد.

## دلایل نداشتن پوست خوب چیست؟

پوست سالم و شاداب که اصل زیبایی صورت و بدن است نشانه‌ای از اشرافیت روحی و درونی، عادات زندگی و رفتاری است که در ادامه آن‌ها مطلع می‌شود. عواملی که در ادامه می‌خوانید دلیلی برای نداشتن پوست سالم و زینا به شمار می‌روند که با دنبال کردن اصول ذکر شده می‌توانید از پیری پوست زودتر از زمان جلوگیری کنید.

زیاد نشتن ممنوع

درمانی که بیشتر وقت خود را بر روی صندلی و به حالت نشسته سپری می‌کند به دلیل کم‌بودن فعالیت‌های جسمی‌شان به طور کامل واضح نتنها پوست خود را به سمت پیری سوق می‌دهد بلکه عمر کوتاه‌تری خواهند داشت.

تماشای به اندازه تلویزیون  
یک تحقیقات علمی بر روی ۱۱۰۰۰ استرالیایی با سن متوسط ۳۰ سال به بالا نشان داد که به ازای هر یک ساعت تماشای تلویزیون ۳۰ دقیقه از سن متوسط آنها کم می‌شود. پوست هم بخشی از بدن است که با بی تحرکی در مکانیسم طبیعی نرم‌تر و تولید سلول‌های تازه و جوان آن مشکل ایجاد شده و از شادابی و جوانی آن تا حد بالایی می‌کاسته می‌شود.

خواب به اندازه

همان قدر که تغذیه مناسب برای سلامت بدن لازم است خواب مناسب و به اندازه هم برای سلامت تمام اعضای بدن به خصوص پوست ضروری است. نداشتن خواب آرام و کافی دلیلی بزرگ برای نداشتن پوستی سالم با ظاهری است. خوشایند است.

استفاده درست و مداوم از کرم آفتاب

اشعه‌های آفتاب را جدی بگیرید و سلامت و زیبایی خود را با دور ماندن از این اشعه‌ها تضمین کنید. بسیاری از افراد تنها در طول مسافرت از کرم ضد آفتاب استفاده می‌کنند که این کافی نیست و استفاده از آن باید هیشگی باشد. آرایش به اندازه

اگر مدت زمانی را که برای استفاده از لوازم آرایشی که پر از مواد شیمیایی است را با استفاده از ماسک‌های طبیعی مویه، جابه‌جا کنید دیگر لازم نخواهد بود که مشکلات پوستی خود را با لوازم آرایشی بوشانید چرا که آنها برطرف خواهد شد.

## پیام‌های پیشگیری از

# اعتیاد

یک معتاد: اصلاً فکر نمی‌کردم حتی با یکبار مصرف مواد به اینجا برسم.

اعتیاد با هر نامی / به هر شکلی / در هر جایی و به دست هر کسی عرضه می‌شود. هوشیار باشیم!

والدین گرامی: تا این لحظه برای پیشگیری از اعتیاد فرزندان خود چه کرده‌اید؟

به خاطر بسیاری: مصرف نکردن مواد بسیار بسیار آسانتر از ترک آن است.

والدین گرامی: بسیاری از نوجوانان اعتیاد را در منزل دوستانشان آغاز می‌کنند. فرزند شما اکنون کجاست؟

## چقدر در کنار فرزندانان هستید



کریم عباسزاده

درباره اینکه در دنیای بزرگتر چگونه با دیگران کنار بیایند.

کودکان هر چه بیشتر و بهتر در کارهای مشترک خانوادگی به کمک و یاری عادت کنند، از طرف دوستان، همسایه‌ها و همکارانشان در بزرگسالی بهتر و بیشتر پذیرفته و دوست داشته می‌شوند و دنیا در نظر آنها خوشایندتر خواهد بود و چنانچه در زندگی بخشش وساخت و یاد بگیرند، خود وسیله‌ای خواهند بود تا دنیا را جای زیبایی برای زندگی بسازند.

شبکه عاطفی گسترده

از آنجا که ما نمی‌توانیم در همه لحظه‌ها برای فرزندانمان، همه چیز باشیم، در بسیاری موارد خود دوستان و اقوام با نقطه نظرهای جدید کمی وقت بیشتر با هوشیاری‌ها و دانایی‌های خاص آنها می‌توانند بسیار مفید واقع شود. در اینجاست که به اهمیت وجود پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها پی می‌بریم، وجود این افراد اجازه می‌دهد بچه‌ها خود را تحت حمایت یک نسل عاقل‌تر و محبت احساس کنند. بیشتر اوقات پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها می‌توانند برای نوه‌هایشان وقت بیشتری نسبت به وقتی که برای فرزندان خود صرف می‌کنند داشته باشند.

خانواده بزرگ

یک خانواده بزرگ همچنین می‌تواند محافظ امنی برای بچه‌های ما به حساب بیاید. هرچه درگیری‌های اجتماعی بیشتر باشد، پیوستگی و نزدیکی اقوام نزدیک در زندگی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. وجود اقوام نزدیک در زندگی کودکان نعمتی است برای همه افراد خانواده. کودکان گاهی مایل نیستند در مواقعی که با پدر و مادر خود در میان بگذرانند.

خانواده متقابل

ما معمولاً روابط متقابل غیرقابل شمارش خود را در زندگی خانوادگی بسیار عالی و بی‌اهمیت تلقی می‌کنیم. در حالی که این روابط می‌تواند برای توانایی درست کنار آمدن با دیگران از اهمیت فراوانی برخوردار باشند. همانطور که ما می‌توانیم به گونه‌ای عمل کنیم که این اقتدار به جای سرد و تحکم آمیز بودن، گرم و صمیمانه باشد. ما می‌توانیم محیط خانوادگی گرمی ایجاد کنیم که افراد آن بار و غمخوار یکدیگر بوده و در عین حال همه بدانند که برای اعمال و رفتارشان حدود معینی وجود دارد. زندگی خانوادگی امروز، ما الگوهای کودکان ما را برای زندگی آنها در بزرگسالی می‌سازد.



خانواده متقابل

ما معمولاً روابط متقابل غیرقابل شمارش خود را در زندگی خانوادگی بسیار عالی و بی‌اهمیت تلقی می‌کنیم. در حالی که این روابط می‌تواند برای توانایی درست کنار آمدن با دیگران از اهمیت فراوانی برخوردار باشند. همانطور که ما می‌توانیم به گونه‌ای عمل کنیم که این اقتدار به جای سرد و تحکم آمیز بودن، گرم و صمیمانه باشد. ما می‌توانیم محیط خانوادگی گرمی ایجاد کنیم که افراد آن بار و غمخوار یکدیگر بوده و در عین حال همه بدانند که برای اعمال و رفتارشان حدود معینی وجود دارد. زندگی خانوادگی امروز، ما الگوهای کودکان ما را برای زندگی آنها در بزرگسالی می‌سازد.

خانواده متقابل

ما معمولاً روابط متقابل غیرقابل شمارش خود را در زندگی خانوادگی بسیار عالی و بی‌اهمیت تلقی می‌کنیم. در حالی که این روابط می‌تواند برای توانایی درست کنار آمدن با دیگران از اهمیت فراوانی برخوردار باشند. همانطور که ما می‌توانیم به گونه‌ای عمل کنیم که این اقتدار به جای سرد و تحکم آمیز بودن، گرم و صمیمانه باشد. ما می‌توانیم محیط خانوادگی گرمی ایجاد کنیم که افراد آن بار و غمخوار یکدیگر بوده و در عین حال همه بدانند که برای اعمال و رفتارشان حدود معینی وجود دارد. زندگی خانوادگی امروز، ما الگوهای کودکان ما را برای زندگی آنها در بزرگسالی می‌سازد.

خانواده متقابل

ما معمولاً روابط متقابل غیرقابل شمارش خود را در زندگی خانوادگی بسیار عالی و بی‌اهمیت تلقی می‌کنیم. در حالی که این روابط می‌تواند برای توانایی درست کنار آمدن با دیگران از اهمیت فراوانی برخوردار باشند. همانطور که ما می‌توانیم به گونه‌ای عمل کنیم که این اقتدار به جای سرد و تحکم آمیز بودن، گرم و صمیمانه باشد. ما می‌توانیم محیط خانوادگی گرمی ایجاد کنیم که افراد آن بار و غمخوار یکدیگر بوده و در عین حال همه بدانند که برای اعمال و رفتارشان حدود معینی وجود دارد. زندگی خانوادگی امروز، ما الگوهای کودکان ما را برای زندگی آنها در بزرگسالی می‌سازد.

خانواده متقابل

ما معمولاً روابط متقابل غیرقابل شمارش خود را در زندگی خانوادگی بسیار عالی و بی‌اهمیت تلقی می‌کنیم. در حالی که این روابط می‌تواند برای توانایی درست کنار آمدن با دیگران از اهمیت فراوانی برخوردار باشند. همانطور که ما می‌توانیم به گونه‌ای عمل کنیم که این اقتدار به جای سرد و تحکم آمیز بودن، گرم و صمیمانه باشد. ما می‌توانیم محیط خانوادگی گرمی ایجاد کنیم که افراد آن بار و غمخوار یکدیگر بوده و در عین حال همه بدانند که برای اعمال و رفتارشان حدود معینی وجود دارد. زندگی خانوادگی امروز، ما الگوهای کودکان ما را برای زندگی آنها در بزرگسالی می‌سازد.

خانواده متقابل

ما معمولاً روابط متقابل غیرقابل شمارش خود را در زندگی خانوادگی بسیار عالی و بی‌اهمیت تلقی می‌کنیم. در حالی که این روابط می‌تواند برای توانایی درست کنار آمدن با دیگران از اهمیت فراوانی برخوردار باشند. همانطور که ما می‌توانیم به گونه‌ای عمل کنیم که این اقتدار به جای سرد و تحکم آمیز بودن، گرم و صمیمانه باشد. ما می‌توانیم محیط خانوادگی گرمی ایجاد کنیم که افراد آن بار و غمخوار یکدیگر بوده و در عین حال همه بدانند که برای اعمال و رفتارشان حدود معینی وجود دارد. زندگی خانوادگی امروز، ما الگوهای کودکان ما را برای زندگی آنها در بزرگسالی می‌سازد.

خانواده متقابل

ما معمولاً روابط متقابل غیرقابل شمارش خود را در زندگی خانوادگی بسیار عالی و بی‌اهمیت تلقی می‌کنیم. در حالی که این روابط می‌تواند برای توانایی درست کنار آمدن با دیگران از اهمیت فراوانی برخوردار باشند. همانطور که ما می‌توانیم به گونه‌ای عمل کنیم که این اقتدار به جای سرد و تحکم آمیز بودن، گرم و صمیمانه باشد. ما می‌توانیم محیط خانوادگی گرمی ایجاد کنیم که افراد آن بار و غمخوار یکدیگر بوده و در عین حال همه بدانند که برای اعمال و رفتارشان حدود معینی وجود دارد. زندگی خانوادگی امروز، ما الگوهای کودکان ما را برای زندگی آنها در بزرگسالی می‌سازد.

خانواده متقابل

## ۵۸۰ هزار نفر بیمه

# سلامت همگانی



مدیرکل بیمه سلامت آذربایجان شرقی:

از ابتدای اجرای بیمه سلامت همگانی در استان آذربایجان شرقی، بیش از ۵۸۰ هزار نفر از افراد فاقد بیمه تحت پوشش قرار گرفتند

مدیرکل بیمه سلامت استان آذربایجان شرقی با اعلام این خبر گفت:

در دوسال اخیر بیش از ۵۸۰ هزار نفر از جمعیت فاقد بیمه استان تحت پوشش بیمه سلامت همگانی قرار گرفتند.

دکتر وحید مجیدی در جلسه شورای اداری شهرستان هریس اضافه کرد: بسیاری از این بیمه شدگان از افراد حاشیه نشین و با درآمد کم بودند که با تدبیر دولت یازدهم از خدمات دفترچه بیمه سلامت بهره‌مند شدند.

وی یادآور شد: دو میلیون و سیصد هزار نفر از جمعیت استان آذربایجان شرقی تحت پوشش اداره کل هستند که از این تعداد بیش از ۶۰ درصد جمعیت را بیمه شدگان روستایی تشکیل می‌دهند.

مدیر کل بیمه سلامت استان با اشاره به افزایش ارائه خدمات در روستاهای استان خاطر نشان کرد: با توجه به اینکه در سال ۹۴ رقم سرانه بیمه درمان روستائیان و عشایر حدود چهار و نیم برابر نسبت به دوسال قبل از آن افزایش داشته است، لذا هم اکنون شاهدان هستیم که روستائیان عزیز در جای‌های استانی از این خدمات بصورت کامل بهره‌مند هستند و این توجه ویژه دولت یازدهم به موضوع سلامت و حمایت از اقشار آسیب پذیر را می‌رساند.

دکتر مجیدی با تأکید بر حرکت اداره کل به سمت ارائه خدمات بصورت الکترونیکی تصریح کرد: یکی از اولویت‌های اداره کل بیمه سلامت استان تقویت زیر ساخت‌ها و ارائه فعالیت‌ها بصورت غیر حضوری و الکترونیکی است که برنامه‌ریزی‌های لازم در حال انجام است.

# آرتروزگردن، پیشگیری و درمان با طب ورزشی

قسمت دوم

اجرا کنید. در بین ورزشها ۳ تا ۴ ساعت استراحت کنید.

- روی صندلی مستقیم و بصورت قائم بنشینید و هر دو دست را در ناحیه پشت کمر حلقه کنید. شانه‌ها را در پایین آورده و سر خود را به طرف راست خم کنید. این حالت برای ۵ ثانیه حفظ شود. حالا بر عکس حالت قبل، شانه راست خود را پایین آورده و سر خود را به طرف چپ خم کنید. این حالت نیز برای ۵ ثانیه حفظ شود. هر طرف ۵ بار تکرار شود.

- مستقیم و در حالت نشسته کف دست خود را روی پیشانی قرار داده و پیشانی خود را به کف دست فشار دهید. برای ۵ ثانیه آن را نگه دارید و سپس رها کنید.

- در حالت نشسته کف دست خود را در ناحیه پشت سر قرار دهید و سر را به کف دست فشار دهید. ۵ ثانیه نگه دارید. این ورزش را ۵ بار انجام دهید.
- کف دست را در یک طرف شقیقه گذاشته و شقیقه را به کف دست فشار دهید. ۵ ثانیه سر و سپس رها کنید. این ورزش را ۵ بار انجام دهید.
- چهار دست و پا درحالی‌که کف دستها و زانوها روی زمین باشند، قرار بگیرید. پشت خود را صاف نگه دارید و کمر کم‌کم سر را در حالیکه به کف اتاق نگاه می‌کنید، خم کنید. سپس آهسته چانه خود را بالا آورده و در امتداد تنه قرار دهید. این ورزش را ۵ بار و هر بار با ۵ ثانیه مکت انجام دهید.

- روی یک تخت دراز بکشید و گردن‌تان را از پایین به بالا حرکت دهید. شانه‌ها و عضلات اطراف را تقویت نمایید، چراکه با افزایش قدرت و تحمل این عضلات، فشار کمتری روی مهره و دیسک‌های بین مهره‌ای وارد می‌شود

- الف: شانه‌هایتان را بالا ببرید و به گوش‌هایتان نزدیک کنید. ۵ ثانیه نگه دارید، سپس آزاد نمایید. این حرکت را ۱۰ مرتبه تکرار کنید.
- ب: شانه‌هایتان را به سمت عقب حرکت دهید به طوری که کتف‌هایتان از پشت به یکدیگر نزدیک شوند. این حرکت را روزی سه مرتبه، هر مرتبه ۳۰ بار تکرار نمایید.

- گردن را ضمن سفت کردن عضلات آن به سمت عقب، چپ و راست حرکت دهید. از حرکات چرخشی گردن و سر خودداری کنید.
- مستقیم روی صندلی به صورت قائم بنشینید و دست راست خود را در پشت کمر قرار دهید. با دست چپ از پشت سر، قسمت راست سر خود را گرفته و به طرف چپ بکشید. شما احساس کشش در قسمت راست سر و گردن خود خواهید کرد. برای ۵ ثانیه سر خود را نگه دارید. این عمل را ۵ بار در هر حالت

عشرت فاقدی



در دردهای مفصلی عضلانی، به خصوص در دردهای گردنی، برای جلوگیری از پیشرفت بیماری مراجعه به پزشک در مراحل اولیه و انجام روش‌های پیشگیری و درمان بسیار مناسب هستند. چند نمونه از ورزش‌های مناسب که برای پیشگیری و درمان گردن دردهای مزمن مناسب است را مطرح کرده‌ایم.

- گردن را ضمن سفت کردن عضلات آن به سمت عقب، چپ و راست حرکت دهید. از حرکات چرخشی گردن و سر خودداری کنید.
- مستقیم روی صندلی به صورت قائم بنشینید و دست راست خود را در پشت کمر قرار دهید. با دست چپ از پشت سر، قسمت راست سر خود را گرفته و به طرف چپ بکشید. شما احساس کشش در قسمت راست سر و گردن خود خواهید کرد. برای ۵ ثانیه سر خود را نگه دارید. این عمل را ۵ بار در هر حالت



## آنچه رانندگان باید بدانند؟

همواره به یاد داشته باشید که شما مسئول جان سرنشینان و وسیله نقلیه خود هستید.

آیا میدانید در هر شبانه روز چه تعداد از هموطنان جان خود را در تصادفات جاده ای از دست می دهند؟

تصادفات و عوارض ناگوار اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی ناشی از آن سالانه صدمات جبران ناپذیری به جامعه و کشور وارد می کند.

یکی از عوامل اصلی بروز حوادث رانندگی و تلفات ناشی از آن، سرعت غیر مجاز می باشد.

شدت تصادفات در ایران براساس تعداد کشته و مجروح در حدود ۲۱ برابر کشورهای توسعه یافته است.

راننده ای که با سرعت ۱۱۰ کیلومتر در ساعت در یک مسیر ۱۰۰ کیلومتری رانندگی می کند، تنها ۹ دقیقه زودتر از راننده ای که با سرعت ۹۵ کیلومتر در ساعت حرکت می کند، به مقصد می رسد.

آیا ۹ دقیقه صرفه جویی در زمان ارزش آن دارد که جان خود و دیگران را به خطر بیندازیم؟!

شدت تصادفات و کشته ناشی از آن با توان چهارم میزان سرعت غیر مجاز نسبت مستقیم دارد. به این معنی که با افزایش ۲۰ درصدی سرعت، شدت تصادفات دو برابر افزایش می یابد.

وسایل نقلیه در سرعتی بالا تحت تاثیر حرکات جانبی چرخهای عقب گرفته و غیر قابل کنترل خواهند شد.

کاهش تصادفات و خسارات ناشی از آن، کاهش مصرف سوخت از نتایج مطلوب رانندگی با سرعت مطمئنه می باشد.

بیش از ۶۳ درصد تلفات ناشی از تصادفات رانندگی بر اثر ضربه به سر و گردن سرنشینان می باشد که استفاده از کمربند ایمنی و تنظیم صحیح پشت سری صندلی به میزان بسیار زیادی تعداد کشته شدن در تصادفات را کاهش می دهد. استفاده به موقع از کپسول آتش نشانی در وسیله نقلیه خسارات و ضایعات جانی و مالی در تصادفات را به شدت کاهش می دهد.

نکات اولیه ایمنی مورد نیاز برای شما و همراهان در سفر بسیاری از حوادث رانندگی بر اثر سرعت زیاد و عدم رعایت فاصله مناسب روی می دهند.

## ده قانون زندگی

قانون یکم: به شما جسمی داده می شود. چه جسمتان را دوست داشته یا از آن متنفر باشید، باید بدانید که در طول زندگی در تنهای خاکی با شماست. قانون دوم: در مدرسه ای غیر رسمی و تمام وقت نام نویسی کرده اید که زندگی نام دارد. در این مدرسه هر روز فرصت یادگیری دروس را دارید. چه این درس ها را دوست داشته باشید چه از آن بدتان بیاید، به بهتر است به عنوان بخشی از برنامه آموزشی برایشان طرح بریزی کنید.

قانون سوم: اشتباه وجود ندارد، تنها درس است. رشد فرآیند آزمایشی است، یک سلسله دادرسی - خطا و پیروزی های گهگاهی، آزمایش های ناگام نیز به همان اندازه آزمایش های موفق بخشی از فرآیند رشد هستند.

قانون چهارم: درس آنقدر تکرار می شود تا آموخته شود. درس ها در اشکال مختلف آنقدر تکرار می شوند، تا آنها را بیاموزید. وقتی آموختید می توانید درس بعدی را شروع کنید، بنابراین بهترین استراتژی درس هایتان را بیاموزید.

قانون پنجم: آموختن پایان ندارد. هیچ بخشی از زندگی نیست که در آن درسی نباشد. اگر زنده هستید درس هایتان را نیز باید بیاموزید.

قانون ششم: قضاوت نکنید، غیبت نکنید، ادعا نکنید، سرزنش نکنید، تحقیر مسخره نکنید، گورنه سرتون مباد. خداوند شما را در همان شرایط قرار می دهد تا ببیند شما چکار می کنید.

قانون هفتم: دیگران فقط آینه شما هستند. نمی توانید از چیزی در دیگران خودتان بیاید یا بدتان بیاید، مگر آنکه منعکس کننده چیزی باشد که در دره خودتان می پسندید یا از آن بدتان می آید.

قانون هشتم: انتخاب چگونه زندگی کردن با شماست. همه ابزار و منابع مورد نیاز را در اختیار دارید، این که با آنها چه می کنید، بستگی به خودتان دارد.

قانون نهم: جواب هایتان در وجود خودتان است. تنها کاری که باید بکنید این است که نگاه کنید، گوش دهید و اعتماد کنید.

قانون دهم: خیر خواه همه باشید تا به شما نیز خیر برسد.

نسرین حیدرلو

## تنبيه و پیامدهای آن

تنبيه يعنی آگاه ساختن و به طور کلی عبارت است از: ارائه یک محرک آزار دهنده یا تنبيه کننده، به دنبال یک رفتار نامطلوب، به منظور کاهش دادن یا از بین بردن آن رفتار.

• کودک باید در حد فهم و توان عقلي اش، هم درک کند و هم ببذیرد که چرا تشويق یا تنبيه می شود.

• تشويق و تنبيه، مناسب با عمل و رفتار انجام شده از جانب کودک و مربي باشد.

• ريشه و علت خطا برای هر دو، هم مربي و هم کودک به طور کامل مشخص و روشن شده باشد.

• تنبيه بدني، خشن ترين و نامطلوب ترين روش تغيير رفتار است.

• تنبيه، رفتار نا مطلوب را در فرد از بین نمی برد بلکه به شکل موقتي آن را خاموش می کند.

• تنبيه بدني، ممکن است باعث شرکت نکردن کودک، و به کنارگیری او از فعالیت ها بیانجامد.

• خشونت تمليل به خشونت راکهشن نمی دهد، بلکه خشونت موجب خشونت است.

• تنبيه شديد یا عقيد کننده، می تواند بی اندازه آزار ناکند باشد و ناكامی، خود یکی از علل اصلی پر خاشگروی است.

• والدینی که تنبيه شديد اعمال می کنند، فرزندان پر خاشگربه بار می آورند.

• تنبيه، گراوترين و در عين حال کم اثر ترين وسیله یادگیری و اصلاح رفتار است.

• فرد تنبيه شده، ممکن است برای احتراز از تنبيه، از یک رفتار، اجتناب، اما رفتارهای دیگر را جانشین آن کند.

• تنبيه، کودک را ترسو بار می آورد و تکنگ نيز، شخصیت کودک را در هم شکسته و تعادل روانی او را بر هم می زند.

• شخصیت تنبيه شونده، ممکن است سرانجام به تنبيه کننده حمله ور شود و در مقابل او بایستد.

• تنبيه موقعیت فردی و اجتماعی و رفتار فرد متزلزل می کند.

• تنبيه بدني ممکن است به ایجاد عقده نسبت به اولياء و مربيان منجر شود و حالت طغيان و سرکشی را در کودک برانگیزاند.

• تنبيه، باعث واکنشهای روانی و عاطفی، مانند: اضطراب - ترس افراطی - دلشوره دائمی و... شود.

• تنبيه، باعث می شود تنبيه شونده از کلیه چیزهایی که در ارتباط با تنبيه است، متنفر شود.

• کسانی که شاهد تنبيه شدن افراد، توسط دیگران بوده اند، در مواقع و مکانهای دیگر، خود به تنبيه دیگران اقدام کرده اند.

## لطفاً کولر ماشین را روشن نکنید اگر...

افرادی که در اتومبیل خود کولر دارند جهت حفظ سلامتی در هنگام سوار شدن به ماشین قبل از روشن کردن کولر ماشین باید پنجره ها را پایین بکشند تا هوای گرم داخل از ماشین خارج شود. حتما می پرسید چرا؟

تعمیر ندارد که این روزها همه مردم بیشتر از قبل به سرطان مبتلا می شوند و جان خود را از دست می دهند. این سوال پیش می آید چرا اجازه دهید یکی از مواردی که موجب سرطان می شود را خدمت شما توضیح دهم.

اولین و آخرین جایی که مردم هر روز و هفت روز هفته به آن قدم می گذارند و با آن را ترک می کنند اتومبیل های خود می باشد. لطفاً به محض سوار شدن ماشین کولر ماشین را روشن نکنید. در ابتدا پنجره های ماشین را پایین کشیده و بعد از چند دقیقه کولر ماشین خود را روشن کنید.

با توجه به تحقیقات بعمل آمده، دانشور خودروه، صندلی، جمعه کولر و در واقع همه اشیاء درون خودرو از پلاستیک ساخته شده است که در محیط در بسته ماده ای بنام بنزن، سمی که موجب سرطان می شود از خود ساطع می کند. شکی نیست که همگان این بو را در هنگام بازکردن درب ماشین استشمام کرده اند.

ماده بنزن علاوه بر ایجاد سرطان موجب سرموم کردن استخوان های شما هم می شود که باعث کم خونی و کاهش گلبولهای سفید خون می گردد.



افراد که وارد اتومبیل خود شوند و پنجره ها را بسته نگاه دارند در نهایت مقادیر زیادی از سم بنزن را استشراق می کنند. ماده بنزن سمی است که کلیه ها و کبد را تحت تاثیر قرار می دهد و بدتر از آن اینست که خروج این سم از بدن شما بسیار دشوار است.

اگر برای سلامتی خود و سرنشینان خود ارزش قائلید لطفاً قبل از سوار شدن به خودرو پنجره و درب های اتومبیل خود را باز نگاه دارید تا هوای داخلی ماشین و این سم مرگبار از ماشین خارج شود و سپس در اتومبیل خود بنشینید.

## همیار پلیس کیست؟

همیار پلیس دانش آموزی است که پس از کسب آموزش های لازم و وظیفه دارد در صورت مشاهده تخلفات حادثه ساز، رانندگان وسایل نقلیه ای که سرنشین آن هست را با رعایت ادب و احترام متذکر تخلف را به آنان تذکر نماید.

محدوده فعالیت همیار پلیس داخل وسایل نقلیه شخصی و عمومی، در سفرهای درون شهری و بیرون شهری.

یک همیار پلیس نمونه باید مؤدب، قانونمند و وظیفه شناس باشد. وظایف خود را به خوبی بداند و به بهترین روش آن را انجام دهد.

از کارت، حکم و نشان همیار پلیس خود به خوبی مراقبت می کند.

نسبت به آشنایی بیشتر با قوانین و مقررات از پدر

و مادر و با معلم و مربیان خود با مطالعه کتب راهنمایی و رانندگی کمک بگیرد و از راهنمایی آنان استفاده کند.

با بزرگترها با احترام و ادب صحبت می کند.

یک همیار پلیس به اهمیت و نقش خودش در سلامت، ایمنی و کاهش خسارت های ناشی از تصادفات و آزار آن در خانواده خود و جامعه آگاه و با عشق و دلسواری به این کار خدایندانه اقدام نماید.

به توصیه های پلیس و برنامه هایی که در این باره از تویزیون پخش می شود توجه کامل می کند.

وظیفه همیار اول

کمر بند ایمنی خود را ببندد. - با تلقن همراه صحبت نکند. - از خوردن غذا و آشامیدن پرهیز کند. - پیش دستنالی (اول ابتدایی) دوم ابتدایی) و تلقف همیار دوم

## نوجوان

### شعر و دلنویسته

خنده بر لب میزمن تا کس نداند راز من  
خنده ی تلخ دلم، راز غم جان سوز من

\*\*\*

چون بگویی بر کسی راز ره تلخنندرا  
بر بقیه شان ره غمگین این لیخنندرا

\*\*\*

من چه دانستم که این سودا دلم را دروختی سازد  
چون بیاید آتشی زین سان کند، دودی به پاسازد

\*\*\*

چه دانستم که این ریخ سخن کوهی به پا سازد  
فراق عشق را زین سان کند، چسبزی دگر سازد

\*\*\*

چه دانم های بسیار است لیکن من نمیدانم  
نمیدانم چه باید گفت تا درد دلت را مرهمی سازد

\*\*\*

کوثر احمدلو -

دانش آموز دوم دبیرستان فرزانگان ۲ ناحیه ۴ تبریز

## نوعکاسان



ننا بابازاده میلانی  
دوم دبیرستان فرزانگان ۲

## تاکید مدیرکل استاندارد بر ادامه طرح بازرسی از آسانسورهای قدیمی



به گزارش روابط عمومی استاندارد آذربایجان شرقی، فرشی حق رو مدیر کل استاندارد استان بر ادامه طرح بازرسی از آسانسورهای قدیمی تأکید کرد. فرشی حق رو در جلسه ای که با حضور رئیس اتحادیه صنف آسانسور، جرتقیل و پله برقی، نمایندگان شرکت‌های بازرسی فعال در استان تشکیل شده بود همچنین از تأکید دستورالعمل‌ها و استانداردهای جدید برای بازرسی از آسانسورهای قدیمی استان خبر داد، و گفت طرح بازرسی آسانسورهای قدیمی با جدیت تمام پیگیری و در صورت عدم همکاری مالکان و مدیران ساختمان‌های عمومی دارای آسانسور، پلمب آسانسورهای مربوطه در دستور کار قرار می‌گیرد.

فرشی اضافه کرد همچنین در صورت نیاز پلمب آسانسورهای منصوبه در بیمارستان‌ها به ترتیب اولویت انجام خواهد شد.

همچنین مقرر گردید شرکت‌های بازرسی آسانسور جهت ارتقای سطح کیفی بازرسی و کاهش موارد بازرسی سلبی‌ها، نسبت به تشکیل جلسات مشترک اقدام نمایند. تکریم ارباب رجوع و تسهیل کنترل و نظارت بر فعالیت شرکت‌های بازرسی و شرکت‌های فروشنده آسانسور، ثبت سوابق و مراحل بازرسی به طور مستمر و با دقت بیشتر در سامانه مدیریت بازرسی آسانسوراز جمله مصوبات دیگر جلسه بود.

فرشی مجدداً تأکید کرد که بازرسان فنی شرکت‌های بازرسی آسانسور، موظف به رعایت نهایت دقت در اعلام موارد عدم تطابق با استاندارد ملی آسانسورهای برقی می‌باشند تا تغییرات‌های جدیدی در مراحل بعدی بازرسی اعلام نشود.

از جمله دیگر مصوبات جلسه کنترل انطباق کامل قرارداد فروش با قطعات منصوبه از طرف شرکت‌های بازرسی آسانسور است که فرم قطعات مورد نظر، توسط اداره کل استاندارد تهیه خواهد شد.

مدیرکل استاندارد همچنین گفت جهت تکریم ارباب رجوع طی ماه‌های آینده ارسال نامه کتبی به شهرداری‌ها متوقف و این امر از طریق سامانه مدیریت بازرسی آسانسور میسر می‌گردد.

لازم به ذکر است در این راستا جلسه‌ای هم با حضور شهرداران و نمایندگان تام الاختیار ایشان در این اداره کل تشکیل خواهد شد.

در پایان فرشی حق رو تأکید کرد آمار عملکرد شرکت‌های فروشنده آسانسور با ذکر تعداد مجموع طبقات مربوط به آسانسورهای منصوبه، جهت ارائه به اداره کل امور مالیاتی، تهیه گردد.

## توقیف سه دستگاه حفاری غیرمجاز و انسداد سه حلقه چاه غیرمجاز در تبریز



مدیر امور منابع آب شهرستان تبریز از توقیف سه دستگاه حفاری غیرمجاز در فروردین ماه سال جاری خبر داد.

به گزارش روابط عمومی آب منطقه ای آذربایجان شرقی، مهندس عباسی یاری در خصوص این موضوع افزود: این عملیات با تلاش اکیب گشت و کنترل شهرستان تبریز و در مناطق ممنوعه انجام گرفت و دستگاه‌های حفاری غیرمجاز به پارکینگ منتقل شدند.

وی همچنین افزود: طی عملیات دیگری از حفر سه چاه غیرمجاز که به صورت دستی در حال حفر بود، جلوگیری و چاه‌های مذکور پر و مسلوب‌المنفعه شد.

## بازنگری ۳۰۰ روستا در آذربایجان شرقی

مسکن انقلاب اسلامی در این شهرستان آمیدواریم بناب عنوان پایلوت در زمینه اجرای طرح‌های بنیاد مسکن الگو به سایر شهرستانها معرفی شود.

فرماندار بناب نیز در این نشست با ارائه گزارشی از وضعیت اجرای طرح‌های بنیاد مسکن انقلاب اسلامی در این شهرستان اظهار کرد: شهرستان بناب دارای ۲۸ روستا است که ۶۰ هزار نفر از جمعیت ۱۴۰ هزار نفری آن در روستاهای شهرستان ساکن هستند.

ولی‌الله فرج الهی یادآور شد: تاکنون در ۲۵ روستای این شهرستان طرح‌های اجرای اجرا شده ولی هنوز در ۳ روستای آن طرح‌های اجرا نشده است.

مدیرکل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی آذربایجان شرقی گفت: ۳۰۰ روستا در سطح استان نیاز به بازنگری دارند که برای اجرای این طرح ۶۰ میلیارد ریال اعتبار مورد نیاز است. حافظ باباپور در حاشیه بازدید از طرح‌های بنیاد مسکن شهرستان بناب در جمع مدیران این شهرستان با اشاره به اختصاص ۴۰۰ هزار تن سهمیه قیر به آذربایجان شرقی در سال ۹۴ اظهار کرد: بعلمت محدودیت منابع مالی و اعتباری دولت تاکنون این میزان قیر بصورت کامل تخصیص نیافته است.

وی افزود: هم‌اکنون پیشرفت اجرای طرح‌های هادی در کشور ۲۴ درصد، در استان آذربایجان شرقی ۲۶ درصد و در شهرستان بناب ۲۴ درصد بوده است که شهرستان بناب بالاتر از متوسط استان و کشور طرح‌ها هادی را اجرای نموده است.

مدیرکل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی آذربایجان شرقی سپس از آمادگی این نهاد برای همکاری با دهیاران و سایر دستگاهها جهت اجرای پروژه‌ها و طرح‌های بنیاد مسکن خبر داد و گفت: با توجه به اجرای موفق طرح‌های بنیاد

## امسال به حج نمی‌رویم

سازمان حج و زیارت با انتشار بیانیه‌ای ۸ بند، رسماً از لغو حج تمتع سال ۹۵ خبر داد.

به اطلاع مردم شریف ایران و مشتاقان زیارت بیت‌الله الحرام می‌رساند بعنه مقام معظم رهبری و سازمان حج و زیارت برای حضور حجاج کشورمان در مراسم حج سال ۱۳۹۵ طبق روال سال‌های گذشته اقدامات گسترده و مستمری در انجام داده اند.

۱) نگاه جمهوری اسلامی ایران به حج و عمره، نگاهی معنوی، وحدت آفرین، توسعه بخش اخوت دینی و اسلامی و پرهیز از فرقه‌گرایی و ملی‌فهرگی بوده و هست و شرکت باشکوه حجاج ایرانی در نمازهای جماعت مسجدالحرام و مسجدالنبی (ص)، توجه جدی به تلاوت قرآن کریم و اهتمام به دعا و مناجات با حضرت احدیت، شاهد بر این است که جمهوری اسلامی ایران به مراسم حج، نگاهی فرامی داشته و دارد.

۲) جمهوری اسلامی ایران از حج گذشته، برنامه‌ریزی برای حج امسال را آغاز و نسبت به فراهم ساختن مقدمات برگزاری حج ۹۵ اقدامات لازم را بعمل آورد و از آن زمان تاکنون هیچ‌گونه تردیدی برای ادامه حج نداشته و همچنان مصمم به برگزاری حجی با شکوه می‌باشد.

۳) دور اول مذاکرات حج تمتع امسال علی‌رغم پیگیری‌های جمهوری اسلامی ایران برای امضای مبوق تقاضا نامه حج، به علت همکاری نکردن مسئولین سعودی تحت تأثیر مسائل سیاسی، بجای دی ماه ۹۴ تا ۳ ماه تأخیر در اواخر فروردین ۹۵ انجام شد که به دلیل عدم قبول صدور ویزا در داخل کشور و عدم امکان استفاده از هواپیمایی جمهوری اسلامی و موارد دیگر تا تمام ماند.

۴) برای دور دوم مذاکرات علیرغم وعده‌های مسئولین عربستان، روایتی برای سفر دوم هیئت ایرانی تا ۲۵ روز تأخیر و سپس از انتصاب وزیر جدید حج و عمره سفر دولت عربستان سعودی است. / ایستا

## سیستم نوین آبیاری

## روش آبیاری قطره‌ای

آبیاری قطره‌ای نوعی آبیاری تحت فشار است. در این روش آب با فشار به وسیله پمپ یا با استفاده از اختلاف ارتفاع از منبع اصلی وارد لوله‌ها می‌شود. اما ابتدا آب از صافی‌ها و فیلترهای مخصوصی می‌گذرد. سپس وارد لوله‌های زیرزمینی یا روی زمین می‌شود. جنس این لوله‌ها از پلی اتیلن است. در روی لوله‌های فرعی قطره چکان‌هایی قرار دارند که آب را به صورت قطره قطره پای درخت یا بوته گیاه می‌ریزند. این روش با زنده‌ی بالایی دارد، به طوری که از آن برای آبیاری باغ‌های مختلف گیاهان جالبزی در خاک‌های مختلف، حتی در زمین‌های ناممور استفاده می‌کنند.

آبیاری قطره‌ای به چند روش انجام می‌گردد:

- آبیاری قطره‌ای یک ردیفه
- آبیاری قطره‌ای دو ردیفه
- آبیاری قطره‌ای لوپ
- آبیاری قطره‌ای نواری (تیپ)

قسمت‌های مختلف آبیاری قطره‌ای

قسمت پمپ آب و کنترل مرکزی

لوله‌های انتقال آب و لوله‌های داخل مزرعه

لوله‌های فرعی و قطره‌چکان‌ها

## سخن شرفردان

## سخت‌ترین کار دنیا

هرکاری می‌تواند سخت باشد ولی برخی کارها آنقدر سختند که آدم اگر قهرمان شجاع منطقی عارف قوی ثروتمند یا حتی مرد آهنین هم باشد نمی‌تواند آن را به سادگی انجام دهد هیچ‌کاری در دنیا به سختی تحمل بیماری نیست ولی وحید جوان ۲۷ ساله به دلیل داشتن بیماری کلیوی که هر دو کلیه را از دست داده دست یاری به سوی همونوعان خود دراز کرده تا بتواند بر بیماری خود غلبه کند.

کمک کردن و نوع دوستی در حیات فردی و اجتماعی، نشانه پویایی و سلامت اجتماعی فرد است. و به این جمله اعتقاد داریم که (گاهی خدا می‌خواهد با دست تو دست دیگر بندگان را بگیرد وقتی دستی را به یاری می‌گیری، بدان که دست دیگری در دست خداست...)

ای بیاید سهم خود را در کمک به همونوعان افزایش دهید. شماره تماس و حساب که منتظر یاری سبزتان می‌باشد.

بانک ملی بنام و وحید قلیزاده خانمیری

۶۰۳۷۹۹۱۴۴۱۲۴۵۱۹

شماره تماس ۰۹۳۵۷۴۱۴۵۰۳

## نصب تابلوی «پارک = پنچری» مجازات حبسی و شلاق دارد؟

هر روز صبح هزاران خودروی شخصی وارد خیابان‌های شهر می‌شوند و بعد از رسیدن به مقصد به دنبال جایی برای پارک می‌گردند و یا شاید برای شما هم پیش آمده باشد که برای چند لحظه جایی کار داشته باشید و مجبور به پارک کردن خودرو شخصی کنار ساختمان باشید که با تابلوی «پارک = پنچری» مواجه می‌شوید و یا حتی شما هم برای راهی از شر خودروهای مزاحم جلوی درب منزل خود اقدام به نصب این تابلو کرده‌اید. آیا تاکنون از خود پرسیده‌اید که نصب این گونه تابلوها جلوی درب منازل و خیابان‌ها قانونی است یا خیر؟

تا چه محدوده‌ای از منزل می‌توانید از پارک خودروها معافیت کنید؟ شاید تا به حال این سوال برای شما ایجاد شده باشد که بعد از درب حیاط ورود به خیابان تا جایی متعلق به صاحب ملک است؟

از قدیم هم گفته‌اند چهار دیواری اختیاری است. منظور این جمله، دیواری است که دور زمین خانه‌تان کشیده شده است، شما نسبت به این فضا حق تصرف دارید و مالکان همسیند و کسی نمی‌تواند به این حقوق تجاوز کند اما وسعت این محدوده همانجایی است که مالک تمام می‌شود و مالک نسبت به فاصله بین دیوار منزل و خیابان حتی ندارد.

یعنی هیچ‌کس حق ندارد دیگری را از پارک کردن خودرو در خیابانی که پلیس راهور آن را ممنوع نکرده است منع کند، چندمقالی درب پارکینگ که باعث مشکل برای ورود خودروی صاحب ملک می‌شود.

به عبارت دیگر همه مردم می‌توانند ماشین خود را در تمام کوچه‌های شهر پارک کنند اما از نظر قانون، پارک کردن خودرو مقابل پارکینگ هر جایی که باشد و چه مغازه ممنوع است. البته یک استثنا در این باره وجود دارد که در باره کوچه‌های بن بست است به این ترتیب اگر فردی در کوچه بن بست ساکن باشد، تمام فضای داخل کوچه حق او و همسایه‌هاست؛ به این ترتیب پارک کردن در کوچه‌های بن بست از نظر قانونی مشکل دارد. البته ساکنان کوچه باید نامه‌ای تنظیم و با ارائه آن به شهرداری دیگران را ملزم کنند خودروشان را داخل کوچه پارک نکنند.

اگرچه قانون، حقوقی در این باره برای مالکان پیش‌بینی کرده است که مردم حق ندارند خودروهای خود را مقابل پارکینگ یا داخل کوچه‌های بن بست پارک کنند اما از طرف دیگر به صاحب ملک این حق را نداده‌اند که مردم را تهدید یا اقدام به تخریب خودرو و پنچری آنها کنند.

آیا نصب تابلوی «پارک = پنچری» جرم است؟

حتماً تاکنون یک بار با تابلوی «پارک = پنچری» مواجه شده‌اید و یا قصد نصب آن را جلوی درب منزل خود را داشته‌اید باید بدانید که ماده ۶۶۹ قانون مجازات اسلامی می‌گوید: «هر گاه کسی دیگری را به هر نحو تهدید کند، مگر اعم از اینکه به این واسطه تقاضای انجام امر یا ترک فعلی را نموده یا ننموده باشد به مجازات شلاق تا ۲۴ ضربه یا زندان از دو ماه تا دو سال محکوم خواهد شد.» همچنین «طبق ماده ۲۴ قانون مدنی هیچ‌کس نمی‌تواند کوچه و خیابان‌هایی که بن بست یا مسدود نیست را تحت تسلک قرار دهد. بنابراین نصب هر گونه تابلو پارک ممنوع، یا تهدید به پنچری خودروها در کوچه و خیابان‌های شهر جرم محسوب می‌شود و می‌توان از متخلفین در دادسرا شکایت کرد.» و

این تابلو فقط باید روی درب پارکینگ و اگر جای دیگر از دیوار خانه بزنید و پارک کردن در آن محل را نیز برای مردم ممنوع کنید اگر شهرداری یا نهادهای مربوط دیگر باخبر شوند یا متخلف بر خورد می‌کنند.

# عصر آدینه

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: علی مولوی  
سردبیر: معصومه محمدزاده  
صفحه آرایی: آتلیه عصر آدینه  
چاپ: آذرآبادگان  
سازمان آگهی ها: ۰۹۳۶۴۹۶۶۷۶۴

**عصر آدینه**  
هفته نامه فرهنگی - هنری - ادبیات داستانی  
نشریه اطلاع رسانی پژوهشی  
تیر - اول خرداد ۱۳۹۵ (چهارشنبه) - بعد از زنگ قرآنی تهران - جنب بنیاد مسکن - کوچه اتحاد - پلاک ۲۲  
فکس: ۳۶۵۵۹۳۶۷ - تلفن: ۳۶۵۵۸۳۶۸ - ۳۶۵۵۳۳۹۹  
موبایل: ۰۹۱۳۴۴۲۱۳۳  
E-Mail: adineh85@gmail.com

امام علی (ع):  
الزَّيْبُ يَسُدُّ الْقَلْبَ، وَيُذْهِبُ بِالْمَرْضِ، وَيَطْفِئُ  
الْحَرَّ، وَيَطْبِئُ النَّفْسَ.  
فرمود: خوردن زبیر کشمش سیاه - قلب را تقویت، مرض ها را برطرف،  
و حرارت بدن را خاموش، و روان را پاک می گرداند.  
آملی: طوسی: ج ۱، ص ۱۰۱، ج ۲، ص ۱۵۲، ج ۳، ص ۱۵۲، ج ۴، ص ۱۵۲، ج ۵، ص ۱۵۲.  
چهارشنبه ۱۲ خرداد ۱۳۹۵ - شماره ۱۴۸ - سال دهم

## بی توجهی به فرهنگ، توسعه را متزلزل می کند



محمد محمد پور در دیدار با اعضای هیات رئیسه انجمن صنفی روزنامه نگاران آذربایجان شرقی با تأکید بر نقش و اهمیت رسانه در حوزه فرهنگ و هنر افزود: رسانه ها در مدیریت افکار عمومی نقش پررنگی دارند و باید در کنار این اهمیت به همین دلیل شکل های صنفی حوزه مطبوعات و رسانه ها درک این اهمیت و جایگاه باید هماهنگ تر فعالیت کرده و از جزیره ای عمل کردن اجتناب کنند. وی در ادامه با اشاره به وظایف صنفی انجمن صنفی روزنامه نگاران استان تأکید کرد: این شکل صنفی با توجه به فلسفه تأسیس و اساسنامه اش دارای یک سری رویکردهای صنفی است که بی تردید بسیاری از خالهایی که پیش از این در فضای رسانه ای و مطبوعاتی استان وجود داشت برطرف است. مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی آذربایجان شرقی در ادامه به برخی استراتژی های مدیریتی خود در حوزه فرهنگ اشاره کرد و افزود: رویکردهای کلی در خصوص مسایل فرهنگی منوط به ساختار و ساز و کارهایی که در حوزه فرهنگ داریم. محمد پور افزود: این حقیقت را باید باور کنیم که توسعه همه جانبه و پایدار شکل نمی گیرد مگر اینکه نگاه مان به توسعه در همه بخش ها از نظر فرهنگی باشد به عبارتی دیگر باید به اساس و اساس فرهنگ و نگاه فرهنگی نباشد متزلزل است، اهمیت فرهنگ در تمام بخش های توسعه و زیر بنایی توسعه باید نهادینه شود.

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی آذربایجان شرقی در ادامه اذعان داشت: معقدم ما در کنار تمام بخش ها، توسعه فرهنگی را به عنوان اصل و اساس توسعه همه جانبه باید مد نظر قرار دهیم، این امر هم محقق نمی شود مگر با انجام آمایش فرهنگی، باید بدینم در شرایط کنونی در چه جایگاهی ایستاده ایم و به سوی کجا و چه هدفی پیش می رویم به عبارتی دیگر چشم انداز توسعه فرهنگی باید دست مان باشد تا قدم های توسعه بلندتر برداریم. محمد پور که در جمع حاضر رئیس انجمن روزنامه نگاران آذربایجان شرقی سخن می گفت با اشاره به نقش مطبوعات و رسانه ها در ارتقای بر سایر حوزه های فرهنگ و هنر گفت: با توجه به توسعه رسانه های دیجیتال ارتگاری رسانه ها نیز افزایش یافته است بی تردید رسانه ها نقش بی بدلی در توسعه فرهنگی می توانند ایفا کنند این رسانه های ارتگاری هستند که می توانند بر تمام بخش ها ارتگاری باشند.

محمد پور در ادامه با اشاره به ضرورت تأسیس موزه مطبوعات در تبریز گفت: تبریز به عنوان مهد انتشار مطبوعات ارتگاری در کشور دارای منابع غنی از روزنامه های مطرح کشور است که بخش اعظمی آن در کتابخانه مرکزی تبریز قرار دارد. وی ادامه داد: برخی مطبوعات با قدمت ۱۰۰ سال به صورت مجلد در کتابخانه مرکزی تبریز نگهداری می شوند و هزاران نسخه دیگر در مرکز اسناد ملی و حتی کتابخانه های شخصی افراد قرار دارد تا تأسیس این موزه می توان مرکزی برای نمایش این آثار داشته باشیم.

وی تأکید کرد: راه اندازی موزه مطبوعات در تبریز فوریت دارد و به عبارتی دیگر زمان تأسیس موزه را از دست داده ایم به همین دلیل فرهنگی که بتوانیم برای راه اندازی موزه مطبوعات در تبریز انجام می دهیم. مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی آذربایجان شرقی برگزاری جشنواره مطبوعات استان را برای ایجاد حس رقابتی بین فعالان رسانه ای استان ضروری خواند و گفت: به منظور کیفی سازی آثار روزنامه نگاران و خبرنگاران استان با کمک شکل های صنفی اسامال جشنواره مطبوعات را در شکل های استاندارد برگزار می کنیم.

## بهره برداری از پروژه تقاطع غیر همسطح شهیدان ابراهیمی (گلیارک)

بهره برداری از پروژه تقاطع غیر همسطح شهیدان ابراهیمی (گلیارک)، مهم ترین ویژگی شهروندان آن است. دکتر نجفی اضافه کرد: در همین فرصت از کسانی که در برخی سایت ها سبانه نامی می کنند و چوب لای چرخ توسعه می گذارند، دعوت می کنیم به روند توسعه شهر تبریز دقت کنند که چگونه در دو سال اخیر ۱۳ تقاطع غیر همسطح طراحی و اجرا شده است؛ از رویکرد کم نظیر عمرانی، از همکاری و همدلی عموم مسئولان استانی و مشارکت شهروندان سرچشمه می گیرد. وی متذکر شد: قردادان مجموعه های نظارتی و قضایی هستیم و معتمد فرد متخلف حتی نباید خواب راحت به چشم داشته باشد اما در عین حال، در مجموعه گسترده ای چون شهرداری تبریز، تخلف عده ای معذور، نمی تواند تلاش پرسنل ۱۴ هزار نفری این مجموعه خدوم را زیر سوال ببرد. شهرداری تبریز با بیان این که نباید به خاطر منافع شخصی و فردی، توسعه شهر را زیر سوال ببریم، گفت: توسعه و پیشرفت تبریز فقط مربوط به توسعه نیست، بلکه نتیجه تلاش و همدلی عموم مسئولان اجرایی و مشارکت شهروندان است. دکتر نجفی با اشاره به هزینه ۱۳ میلیارد تومانی برای اجرای پروژه تقاطع

بهره برداری از پروژه تقاطع غیر همسطح شهیدان ابراهیمی (گلیارک)، مهم ترین ویژگی شهروندان آن است. دکتر نجفی اضافه کرد: در همین فرصت از کسانی که در برخی سایت ها سبانه نامی می کنند و چوب لای چرخ توسعه می گذارند، دعوت می کنیم به روند توسعه شهر تبریز دقت کنند که چگونه در دو سال اخیر ۱۳ تقاطع غیر همسطح طراحی و اجرا شده است؛ از رویکرد کم نظیر عمرانی، از همکاری و همدلی عموم مسئولان استانی و مشارکت شهروندان سرچشمه می گیرد. وی متذکر شد: قردادان مجموعه های نظارتی و قضایی هستیم و معتمد فرد متخلف حتی نباید خواب راحت به چشم داشته باشد اما در عین حال، در مجموعه گسترده ای چون شهرداری تبریز، تخلف عده ای معذور، نمی تواند تلاش پرسنل ۱۴ هزار نفری این مجموعه خدوم را زیر سوال ببرد. شهرداری تبریز با بیان این که نباید به خاطر منافع شخصی و فردی، توسعه شهر را زیر سوال ببریم، گفت: توسعه و پیشرفت تبریز فقط مربوط به توسعه نیست، بلکه نتیجه تلاش و همدلی عموم مسئولان اجرایی و مشارکت شهروندان است. دکتر نجفی با اشاره به هزینه ۱۳ میلیارد تومانی برای اجرای پروژه تقاطع



شهردار تبریز گفت: با تمام وجود و اراده تا جان در بدن داریم برای سر بلندی تبریز، تلاش خواهیم کرد و معتقدیم مردم تبریز لایق بهره مندی از بهترین و بیشترین پروژه های عمرانی هستند. به گزارش عصر آدینه، دکتر صادق نجفی، در مراسم بهره برداری از پروژه تقاطع غیر همسطح شهیدان ابراهیمی (گلیارک) با اشاره به جایگاه تاریخی و انقلابی شهر تبریز اظهار داشت: تبریز پنج دوره پایتخت ایران اسلامی بوده و



## بهره برداری از پروژه تقاطع غیر همسطح آخونی

همزمان با سالروز آزادسازی خرمشهر صورت گرفت؛ بهره برداری از پروژه تقاطع غیر همسطح آخونی با اعتباری بالغ بر ۱۲۰ میلیارد ریال همزمان با سالروز حماسه آزادسازی خرمشهر، در حضور شهردار تبریز، رئیس و جمعی از اعضای شورای اسلامی شهر تبریز، خانواده معظم شهدا و اینتگاران و عموم شهروندان تبریزی، پروژه تقاطع غیر همسطح آخونی به بهره برداری رسید. به گزارش عصر آدینه، تقاطع غیر همسطح آخونی، با طول عرشه ۱۵۳ متر، از ۵ دهانه برخوردار بوده و در راستای تکمیل رنگ میانی شهر، نقش تبادل ترافیکی و تسهیل عبور و مرور در این تقاطع را بر عهده دارد. طرح روگذر آخونی با تلاش شهرداری منطقه ۴ و اعتباری بالغ بر ۱۲۰

همزمان با سالروز آزادسازی خرمشهر صورت گرفت؛ بهره برداری از پروژه تقاطع غیر همسطح آخونی با اعتباری بالغ بر ۱۲۰ میلیارد ریال همزمان با سالروز حماسه آزادسازی خرمشهر، در حضور شهردار تبریز، رئیس و جمعی از اعضای شورای اسلامی شهر تبریز، خانواده معظم شهدا و اینتگاران و عموم شهروندان تبریزی، پروژه تقاطع غیر همسطح آخونی به بهره برداری رسید. به گزارش عصر آدینه، تقاطع غیر همسطح آخونی، با طول عرشه ۱۵۳ متر، از ۵ دهانه برخوردار بوده و در راستای تکمیل رنگ میانی شهر، نقش تبادل ترافیکی و تسهیل عبور و مرور در این تقاطع را بر عهده دارد. طرح روگذر آخونی با تلاش شهرداری منطقه ۴ و اعتباری بالغ بر ۱۲۰



### تبلیغات خود را به ما بسازید

کانون تبلیغاتی طرح افق  
شماره تماس: ۰۹۱۴۱-۴۲۶۶۸

### آرتیستا

کلیه امور مربوط به چاپ کتاب اعم از برنامه ریزی، طراحی، صفحه بندی، تایپ، تولید فنی و مشاوره پیش از چاپ تا چاپ کتاب  
شماره تماس: ۰۹۱-۳۶۵۵۸۱۸-۳۶۵۵۳۳۹  
انتشارات آی تکین

## جوانان برتر و نمونه استان تجلیل شدند

مدیرکل ورزش و جوانان آذربایجان شرقی در خصوص مهمترین محورهای این جشنواره افزود: جوان فعال در عرصه علمی و پژوهشی، جوان ورزشکار، جوان مبتکر و مخترع، جوان فعال در فعالیت های اجتماعی، جوان با توانایی های خاص، کارآفرین جوان، جوان هنرمند شامل موسیقی، مجازی، جوان فعال در عرصه کشاورزی، جوان فعال رسانه نوشتاری و مجازی، جوان فعال در ادما و تجارت، و روستایی، طلبه جوان، سرباز جوان، جوان فعال در امور بسیجی فعال جوان، دانش آموزان جوان نمونه و ممتاز، مددجویان نمونه و فعال جوان و جوان برتر در عرصه مسائل و مدیریت شهری، جوان برتر در عرصه فنی و مهارتی، جوان برتر در عرصه ایثار و شجاعت، جوان برتر در عرصه کسب و کار اشاره کرد که این محورها نسبت به سال قبل در سه حوزه توسعه نیز افزایش یافته است. راه حل برون رفت از مشکلات اقتصادی، اعتماد به جوانان است محسن رضایی دبیر مجمع تشخیص مصلحت نظام نیز در بخش دیگری از این جشنواره افزود: من وقتی حدود ۲۷ سال بود به عنوان فرمانده سبانه منصوب شدم و معتقدم تنها راه نجات کشور اعتماد به

جوانان است و اگر میدان به جوانان داده بشود بدون شک آنها خواهند توانست موفق شوند. وی با اشاره به پیشرفت های دفاعی، علمی و فناوری کشور گفت: اگر جوانان ما توانسته اند در مسامال مختلف دفاعی، هسته ای، علمی و فناوری برتری برای ایافتن داشته باشند بدون شک خواهند توانست مشکلات حوزه اقتصاد، صنعت و کشاورزی را نیز برطرف کنند. مشارکت اجتماعی جوانان باید افزایش یابد. معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار آذربایجان شرقی خواستار توجه به مسائل و مشکلات جوانان شد و گفت: دولت تا تمام توان در کنار مردم و بخصوص جوانان است و سعی می کند تا مسیر فعالیت را برای آنها هموار سازد و در این بین نقش مشارکت اجتماعی جوانان در ساخت آینده کشور نیز باید مورد توجه باشد. سعید سیستانی در هشتمین جشنواره حضرت علی اکبر (ع) و تجلیل از جوانان نمونه و برتر استان اظهار کرد: امنیت، آرامش و اقتدار امروز کشور مرهون خون شهیدان والا مقام است و امروز نیز جوانان ما صد ها کیلومتر دورتر از مرز های کشور ما در حال مبارزه با دشمنان هستند.

هشتمین جشنواره حضرت علی اکبر (ع) همزمان با میلاد با برکت آن حضرت و تجلیل از جوانان نمونه و برتر استان برگزار گردید. به گزارش خبرنگار عصر آدینه طلبه محمدزاده، جمشید نظمی در این جشنواره اظهار کرد: آینده کشور به دست جوانان اداره خواهد شد و باید آینده سازان را مورد حمایت قرار دهیم. وی ادامه داد: جوانان با فعالیت های اجتماعی، مشارکت پذیری را تمرین می کنند و همه باید برای ارتقای مشارکت جوانان در امور اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی تلاش کنیم و امروز تمامی جوانان ما قابل تقدیر هستند و ما تنها از نمونه هایی از آنها به نمایندگی از تمام جوانان تقدیر می کنیم. نظمی، با اشاره به اهداف برگزاری این همایش گفت: زمینه سازی برای بروز ایمان، ارزش های متعالی و روحیه فداکاری و ایثار در نسل جوان همچنین تقویت روحیه خودباوری، اعتماد به نفس، افزایش نشاط اجتماعی، امید به آینده جوانان و الگوسازی مناسب برای سایر جوانان را از مهم ترین اهداف برگزاری جشنواره حضرت علی اکبر (ع) است.