روزنامه کثیرالانتشار

ISSN -2008-1294

پیام آذربایجان

چهارشنبه ۲۳ مهر ۱۴۰۴ / ۲۲ ربیع‌الثانی ۱۴۴۷/ سال بیست و دوم / شماره ۲۶۶۹ / ۸ صفحه / قیمت ۲۰ هزار تومان

گره کور ترافیک در خیابان‌های تبریز؛ از نصف‌راه تا آبرسان در بن‌بست خودروها

ترافیک سنگین این روزهای تبریز، نفس خیابان‌های شهر را گرفته است، از نصف‌راه تا آبرسان، خودروها ساعت‌ها در صف‌های طولانی گرفتارند و شهروندان از بسته‌شدن ناگهانی مسیرها، کمبود پارکینگ و تصمیم‌های بی‌برنامه گلایه دارند.

ظهرهای تبریز دیگر مثل گذشته آرام و خلوت نیست. همین که عقربه‌ها به ساعت دوازده نزدیک می‌شود، خیابان‌ها کم‌کم لبریز از خودرو می‌شوند؛ صدای ممتد بوق‌ها، توقف‌های پیاپی و صف‌هایی که تا چشم کار می‌کند در امتداد خیابان‌ها کشیده می‌شود. از نصف‌راه گرفته تا چهارراه آبرسان، از گلگشت و گلباد تا محدوده‌ی درمانگاه شیخ‌الرییس، عبور و مرور تبدیل به یک نبرد روزانه شده است. راننده‌ها کلافه، عابران نگران و مغازه‌داران درمانده‌اند از ازدحامی که هر روز بیشتر می‌شود.

شهر تبریز با بافت قدیمی و خیابان‌های باریکش، این روزها ظرفیت حجم فزاینده خودروها را ندارد. حتی خیابان‌هایی که تا چندی پیش نسبتاً خلوت بودند، اکنون در بیشتر ساعات روز قفل می‌شوند. به گفته شهروندان، از ظهر تا شب تقریباً در هیچ نقطه مرکزی شهر نمی‌توان به راحتی رانندگی کرد. مسیرهایی که باید در ده دقیقه طی شوند، گاه بیش از یک ساعت زمان می‌برند.

کمبود پارکینگ در مناطق پرتردد یکی از مشکلات اساسی است. مقابل مراکز درمانی، بانک‌ها و فروشگاه‌ها، رانندگان برای یافتن جای توقف چندین بار دور می‌زنند و در نهایت مجبور به پارک دوبله می‌شوند. همین پارک‌های دوبله خود عامل دیگری برای قفل‌شدن خیابان‌هاست. در کنار این مشکل، بسته شدن ناگهانی برخی مسیرها بدون اطلاع‌رسانی قبلی و نبود تابلوهای راهنمای موقت، موجب سردرگمی بیشتر مردم شده است.

در نگاه نخست، به نظر می‌رسد ترافیک تبریز فقط نتیجه افزایش خودروهاست، اما شهروندان می‌گویند مسئله عمیق‌تر از این است: تصمیم‌های غیرکارشناسی، نبود هماهنگی در طرح‌های شهری، و بی‌توجهی به توسعه حمل‌ونقل عمومی، شهر را در وضعیتی قرار داده که عبور از یک خیابان ساده به آزمون صبر و تحمل تبدیل شده است.

ادامه در صفحه ۲

رانندگان اتوبوس شرکت واحد تبریز؛ حامی معلولین، محبوب شهروندان

حمل و نقل عمومی یکی از جنبه‌های اساسی زندگی روزمره است که تأثیر زیادی بر کیفیت زندگی افراد دارد. برای افراد دارای معلولیت، دسترسی به حمل و نقل مناسب و ایمن یکی از عوامل کلیدی در بهبود کیفیت زندگی، استقلال فردی و مشارکت اجتماعی است.

حمل و نقل عمومی نه تنها یک ابزار برای جابجایی افراد است، بلکه به عنوان یک عامل حیاتی در تأمین دسترسی به فرصت‌های شغلی، آموزشی، خدمات درمانی و اجتماعی عمل می‌کند. افراد دارای معلولیت اغلب با موانع زیادی در سیستم‌های حمل و نقل عمومی و خصوصی مواجه هستند. این موانع می‌تواند شامل مشکلات فیزیکی و عدم آگاهی و حمایت کافی از سوی جامعه باشد. به همین دلیل، توسعه حمل و نقل فراگیر و قابل دسترس برای افراد دارای معلولیت، تأثیر مستقیمی بر بهبود کیفیت زندگی آنان دارد.

حمل و نقل فراگیر و قابل دسترس به افراد دارای معلولیت امکان می‌دهد تا در فعالیت‌های اجتماعی، فرهنگی و تفریحی شرکت کنند. شرکت در این فعالیت‌ها به بهبود وضعیت روانی و روحیه افراد کمک می‌کند و احساس تعلق به جامعه را افزایش می‌دهد. در صورتی که این افراد نتوانند به راحتی به مکان‌های کاری، فرهنگی و اجتماعی دسترسی پیدا کنند، ممکن است از زندگی اجتماعی و فرهنگی خود محروم شوند.

ادامه در صفحه ۳

۳۰ دستگاه ماینر قاچاق در تبریز توقیف شد
۲

۹۰ درصد گره‌های گمرک، فراتر از قانون!
۳

مردان و دوستی‌های گمشده، چرا روابط صمیمی کمتر شکل می‌گیرد

٤

عبور از فضای مردانه نگاه دموکراتیک به انجمن جامعه‌شناسی
۵

داستان زندگی در سایه عصای سفید
اراده و همت، عصای دست نابینایان موفق
۷

تبریز، «محله برو و بیا» سیاسیون با حداقل دستاورد!
۸

توسعه گردشگری کلیبر بر محور بوم‌گردی

شهرستان کلیبر در آذربایجان‌شرقی با طبیعت بکر، ارتفاعات، جنگل‌های ارسباران، آبشارها، قلعه‌های تاریخی و چشم‌اندازهای کوهستانی، از مقاصد جذاب گردشگری در منطقه شمال‌غرب است و با افزایش اقامتگاه‌های سنتی و بومگردی می‌تواند سهم بیشتری در اقتصاد گردشگری کشور داشته باشد.

کمبود زیرساخت های اقامتی یکی از چالش های توسعه گردشگری در این منطقه است و مسوولان استان با درک این موضوع با جذب سرمایه گذاران خصوصی درصدد تقویت زیرساخت ها و امکانات رفاهی منطقه هستند.

در فصل گردشگری، مراکز اقامتی رسمی، هتل‌ها و بوم‌گردی‌های منطقه به طور کامل پر می‌شوند و این نشانه‌ای از تراز نامناسب عرضه و تقاضا بوده و این در حالی است که بیشترین درآمد بخش گردشگری از اسکان و اقامت در مراکز رفاهی است وگرنه گردشگران عبوری سهم مهمی در افزایش درآمد گردشگری یک منطقه ندارند.

در کنار ساخت هتل ها و اقامتگاه های مدرن، با توجه به نیاز بوم گردان و طبیعت گردان، می توان ظرفیت اسکان منطقه را برای گردشگران افزایش داد.

صدور ۲ موافقت اصولی برای احداث اقامت‌گاه بومگردی در کلیبر

معاون سرمایه‌گذاری اداره کل میراث‌فرهنگی، گردشگری و

ادامه در صفحه ۸

۳۸.۸ درصد جمعیت فعال آذربایجان‌شرقی شاغل هستند

معاون آمار و اطلاعات سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی آذربایجان‌شرقی گفت: ۳۸.۸ درصد از جمعیت فعال استان (۱۵ سال و بیشتر) در تابستان ۱۴۰۴ شاغل بودند که در مقایسه با تابستان سال قبل ۶ دهم درصد کمتر و در مقایسه با نسبت اشتغال کشوری یک درصد بیشتر شده است.

فرهاد ذوقی با تشریح شاخص‌های عمده بازار کار استان اظهار کرد: براساس نتایج اجرای طرح آمارگیری از نیروی کار در تابستان سال ۱۴۰۴، نرخ مشارکت اقتصادی استان در این فصل ۴۲.۳ درصد جمعیت فعال استان بوده که ۱.۵ درصد از نرخ مشارکت اقتصادی ۴۰.۸ درصدی کل کشور بیشتر است.

وی خاطرنشان کرد: نرخ مشارکت اقتصادی آذربایجان شرقی در تابستان سال ۱۴۰۴ در مقایسه با تابستان سال گذشته ۲ دهم درصد کاهش پیدا کرده است.

معاون آمار و اطلاعات سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی آذربایجان شرقی یادآور شد: نرخ بیکاری جمعیت ۱۵ ساله و بیشتر در تابستان سال ۱۴۰۴ نشان می‌دهد که ۸.۳ درصد از جمعیت در سن کار (۱۵ ساله و بیشتر) بیکار بوده‌اند که از نرخ بیکاری کشور (۷.۴ درصد) ۹ دهم درصد بیشتر است.

ذوقی اعلام کرد: نرخ بیکاری استان در تابستان سال ۱۴۰۴ در مقایسه با سال گذشته هشت دهم درصد افزایش نشان می‌دهد.

وی اظهار کرد: طرح آمارگیری نیروی کار که به‌طور فصلی توسط مرکز آمار ایران اجرا می‌شود، یکی از حیاتی‌ترین پیمایش‌های آماری در کشور است و اهمیت بسیار بالایی برای برنامه‌ریزی‌های اقتصادی و اجتماعی دارد.

وی افزود: از دلایل اهمیت اجرای این طرح می‌توان به هدف‌گذاری در حوزه اشتغال، بررسی عملکرد تخصیص منابع، مقایسه‌های بین‌المللی و شناسایی مشکلات ساختاری بازار کار اشاره کرد.

ذوقی اضافه کرد: تغییرات اشتغال و بیکاری، از شاخص‌های مهم و مؤثر شاخص‌های توسعه‌یافتگی جوامع به شمار می رود و نرخ‌های مشارکت اقتصادی و بیکاری از شاخصه های مهم بازار کار هستند که برای ارزیابی شرایط اقتصادی کشور مورد استفاده قرار می‌گیرد.

ایجاد درآمد پایدار در روستاها با راهبری دهیاران

مدیرکل دفتر امور روستایی و شوراهای استانداری آذربایجان‌شرقی گفت: اولویت این دفتر ایجاد درآمد پایدار برای دهیاری‌ها با راهبری دهیاران است.

رسول خدابخش اظهار کرد: بررسی هایی که کرده ایم نشان می دهد روحیه روستاییان شکننده و محافظه کارانه است و برای اینکه بتوانیم سرمایه گذاری را در روستا محقق کنیم به الگویی نیاز داریم که روستاییان را برای سرمایه گذاری، قانع کند.

وی ادامه داد: بررسی های زیادی کرده ایم و به این نتیجه رسیده ایم که اگر سرمایه گذاری از سوی خود دهیاران یا مشارکتی باشد بهتر نتیجه می دهد به همین جهت، رویکرد دفتر امور روستایی حمایت از دهیاری ها و طرح های سرمایه گذاری درآمدزا برای روستاییان است.

مشکل عمده روستاها اشتغال است

خدابخش با بیان اینکه عمده مشکل ما در روستاها، مقوله اشتغال است، گفت: باید برای روستاها مدل توسعه تعریف شود و این مدل توسعه نباید به برنامه ریزی از بالا به پایین باشد بلکه باید از پایین به بالا یا تلفیقی از هر دو باشد.

وی بیان کرد: علت اینکه طرح های پژوهشی در روستاها جواب نمی دهد عدم تعریف نقش برای فرد سرمایه گذار در روستاهاست و باید بدانیم که توسعه با دستور اتفاق نمی افتد.

وی افزود: زمانیکه من مسئول درک و فهم عمیق از محیط روستایی نداریم نباید انتظار توسعه روستایی داشته باشم و این عامل باخت ما در این زمینه است.

خدابخش با بیان اینکه دهیاری ها با شرح وظایف خود آشنا نیستند، گفت: این نقص را نمی توان با کتاب و مطالعه رفع کرد بلکه باید میدانی آموزش دهیم و دفتر امور روستایی در این راستا، آموزش دهیارات طریق پرسشنامه را در برنامه قرار داده که در این پرسشنامه، وظایف دهیار از ورودی روستا تا نحوه برگزاری مناقصه و موارد دیگر آورده شده است.

وی ادامه داد: ضمن اینکه در آموزش دهیاران از افرادی که حرفی برای گفتن دارند استفاده می کنیم چون اعتقادمان بر این است که آموزش باید خروجی داشته باشد و صرفا برای دادن گواهی شرکت در دوره نباشد و هرچند این رویکرد موجب کند شدن اجرای برنامه ها می شود اما نتیجه آن مطلوب تر خواهد بود.

تعریف ۱۲۰ برش استانی برای توسعه بوم گردی

مدیرکل دفتر امور روستایی و شوراهای استانداری آذربایجان‌شرقی توسعه بوم گردی را یکی از راهکارهای این دفتر برای ایجاد درآمد پایدار برای روستاییان و دهیاران عنوان کرد و گفت: ۱۲۰ برش استانی برای این کار در استان تعریف شده که نتایج اقتصادی آن در روستاهای هدف قابل مشاهده است.

خدابخش ادامه داد: به عنوان مثال برای شهرستان کلیبر ۲۰ برش بوم گردی تعریف شده بود که به رغم سختی ها و مقاومت روستاییان در ابتدا، به نتایج خوبی رسیده است.

وی همچنین از تشکیل اتحادیه تعاونی روستاییان استان خبرداد و گفت: در این اتحادیه که محلی برای درآمد روستاییان و دهیاری تبدیل شده از ۲۲ شرکت تعاونی روستایی موجود در استان ۱۳ شرکت عضو اتحادیه شدند و تلاش ما بر این است تا برای آنها، درآمد پایدار تعریف کنیم.

ادامه در صفحه ۸

ایجاد ۱۱۰۰ شرکت هوش مصنوعی در افق پنج ساله کشور

معاون امور صنعتی و تحقیقاتی وزارت دفاع پیش‌بینی کرد تا پنج سال آینده بیش از ۱۱۰۰ شرکت فعال در حوزه هوش مصنوعی در کشور ایجاد شود.

سردار سید مهدی فرحی، در نشست بررسی ایجاد پردیس هوش مصنوعی در آذربایجان شرقی با اشاره به اهمیت راهبردی هوش مصنوعی در جهان گفت: امروز هوش مصنوعی جزو نیازهای حیاتی کشورهاست و دولت‌ها برای توسعه آن هزینه‌های میلیارد دلاری انجام می‌دهند.

وی با تأکید بر جایگاه ویژه آذربایجان شرقی در عرصه علم و صنعت اظهار کرد: ظرفیت دانشگاهی و صنعتی استان فوق‌العاده است و باید از این ظرفیت برای توسعه فناوری‌های نوین، به‌ویژه در حوزه هوش مصنوعی، استفاده حداکثری شود.

آذربایجان شرقی می‌تواند پایلوت اقتصاد دانش‌محور کشور باشد

طاهر روحی معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار آذربایجان شرقی هم با تأکید بر اهمیت اقتصاد دانش‌بنیان در مسیر توسعه استان گفت: تلاش می‌کنیم پیوند میان علم و تولید را بیش از پیش تقویت کنیم تا زنجیره ارزش تولیدات صنعتی و فناورانه در استان به‌طور کامل فعال شود.

وی با اشاره به نقش بخش خصوصی در رشد اقتصادی اظهار کرد: بیش از ۹۴ درصد گردش مالی استان در اختیار بخش خصوصی است و اعتقاد داریم فرهنگ دانش‌بنیان نیز باید به‌دست این بخش اداره شود، چرا که به دنبال ایجاد ارزش افزوده و سود پایدار است.

معاون اقتصادی استاندار افزود: به دنبال آن هستیم که تولیدات استان صادرات‌محور شوند و آذربایجان شرقی بتواند به عنوان پایلوت اقتصاد

دانش‌محور کشور ایفای نقش کند.

روحی با اشاره به همکاری گسترده دانشگاه‌ها و صنایع استان گفت: دانشگاه‌های آذربایجان شرقی تعامل بسیار خوبی با بخش صنعت دارند و تفاهم‌نامه‌های متعددی برای نزدیکی بیشتر دانشگاه و تولید به امضا رسیده است.

وی همچنین بر حمایت دولت از شرکت‌های دانش‌بنیان تأکید کرد و افزود: دولت باید برای شرکت‌های دانش‌بنیان مشوق‌ها و معافیت‌های بیشتری در نظر بگیرد تا زمینه رشد و توسعه این شرکت‌ها فراهم شود.

اختصاص ۵۰۰ تن قیر برای آسفالت‌ریزی معابر شهری اهر و هریس

نماینده مردم اهر و هریس در مجلس شورای اسلامی از اختصاص ۵۰۰ تن قیر برای آسفالت‌ریزی معابر این ۲ شهر خبر داد. بیت الله عبداللهی در جمع بازنشستگان کشوری شهرستان اهر گفت: در نتیجه پیگیری‌ها و سفر معاون وزیر راه و شهرسازی به منطقه ۳۵۰ تن قیر برای شهر اهر و ۱۵۰ تن برای شهر هریس برای آسفالت‌ریزی معابر از اعتبارات بازآفرینی شهری اختصاص یافته است. وی از رفع موانع تولید در معدن مس انجرد شهرستان اهر هم خبر داد و بیان کرد: با رفع موانع تولید این معدن، در آینده نزدیک ۱۳۰۰ نفر جذب خواهند شد، ضمن اینکه نیز در معدن گاودل سرمایه‌گذار بخش خصوصی ۱۲۰۰ میلیارد تومان سرمایه‌گذاری می‌کند.
رئیس مجمع نمایندگان آذربایجان‌شرقی با گلایه از بی‌توجهی به تامین تجهیزات درمانی بیمارستان باقرالعلوم(علیه السلام) اهر گفت: چند سالی است دستگاه سی‌تی‌اسکن این بیمارستان از کار افتاده است که طبق برآورد دانشگاه علوم پزشکی تبریز باید برای تعمیر آن هفت میلیارد تومان هزینه شود. وی ادامه داد: لذا تصمیم بر این شد تا سی‌تی‌اسکن جدید تأمین شود و برای این دستگاه بیش از ۱۴ میلیارد تومان اعتبار اختصاص یابد تا اهری‌ها برای انجام سی‌تی‌اسکن به مرکز استان مراجعه نکنند اما مسئولان مربوطه این موضوع را پیگیری نکرده اند.

رقص واژه ها (٤)

واژه و ناخودآگاه:

زبـانِ پنهـانِ ذهــن ٤

زینال محمودی

تعریف علمی ناخودآگاه:
ناخودآگاه بخشی از ذهن انسان است که خارج از دسترس آگاهی مستقیم قرار دارد، اما تأثیر عمیقی بر افکار، احساسات، تصمیم‌ها و رفتارها دارد. این بخش شامل خاطرات، باورها، هیجان‌ها و الگوهای رفتاری‌ست که به‌طور خودکار و بدون دخالت آگاهانه عمل می‌کنند.
بخش بزرگی از زندگی ما نه در سطح آگاه، بلکه در ناخودآگاه جریان دارد. جایی که باورها، خاطرات، و الگوهای رفتاری ذخیره شده‌اند و بی‌آنکه بدانیم، هر روز تصمیم‌ها و احساسات ما را هدایت می‌کنند.
واژه‌ها در این میان نقشی بنیادین دارند. آن‌ها همچون برنامه‌نویسان ناخودآگاه عمل می‌کنند. هر بار که واژه‌ای را می‌شنویم یا تکرار می‌کنیم، ردی در ذهن می‌گذاریم. این ردها به مرور به الگو بدل می‌شوند و الگوها، رفتار و قضاوت ما را شکل می‌دهند.
آنتونی رابینز می‌گوید: «واژه‌ها همانند کلیدهایی‌اند که حالت‌های هیجانی ما را فعال می‌کنند.» اگر بارها به خود بگوییم «من نمی‌توانم»، ناخودآگاه این جمله را به‌عنوان حقیقت ذخیره می‌کند و بدن و ذهن مطابق آن عمل می‌کنند. برعکس، اگر بگوییم «من می‌توانم راهی پیدا کنم»، همان واژه‌ها در ناخودآگاه ما جست‌وجوی راه‌حل را فعال می‌کنند.
روان‌شناسی امروز نیز این را تأیید می‌کند: مغز میان واقعیت و غیرواقعیت تفاوتی قائل نمی‌شود. وقتی واژه‌ای را با احساس تکرار می‌کنیم، مغز همان واکنش شیمیایی و عصبی را نشان می‌دهد که در برابر یک تجربه‌ی واقعی. به همین دلیل است که واژه‌ها می‌توانند امید یا ترس را حتی بدون رویدادی بیرونی در ما زنده کنند.
و حقیقت این است: اگر چیزی ما را ناراحت می‌کند، نه به خاطر خودِ آن اتفاق، بلکه به خاطر معنای منفی‌ای است که به آن داده‌ایم. هیچ چیزی ذاتاً معنایی ندارد، مگر معنایی که ما به آن می‌دهیم. واژه‌ها همان ابزار معنابخشی‌اند. اگر واژه‌ها را تغییر دهیم، معنای تجربه‌هایمان تغییر می‌کند و در نتیجه، احساس و رفتارمان نیز دگرگون می‌شود.
اینجاست که مفهوم قدرت درونی معنا پیدا می‌کند: ما توانایی داریم باورهای دلخواه خود را بیافرینیم. وقتی واژه‌های تازه و مثبت را انتخاب می‌کنیم، ناخودآگاه ما همان باورها را به‌عنوان «واقعیت» می‌پذیرد و مغز نیرو و توان مقتضی را برای تحقق آن آزاد می‌کند. این همان قدرت ایجادی است که می‌تواند مسیر زندگی را دگرگون کند.
پس «واژه و ناخودآگاه» یعنی شناخت این قدرت پنهان. یعنی بدانیم زبان، نه‌فقط بازتاب ذهن، بلکه معمار ناخودآگاه است. اگر واژه‌های خود را آگاهانه انتخاب کنیم، می‌توانیم ناخودآگاه را دوباره برنامه‌ریزی کنیم؛ و این یعنی باز کردن قفل‌های قدیمی و گشودن درهای تازه برای آزادی و شادی.

ادامه از صفحه اول

گره کور ترافیک در خیابان‌های تبریز؛ از نصف‌راه تا آبرسان در بن‌بست خودروها

اسرا درویشی

گفت‌وگو با شهروندان
راننده جوانی مقابل درمانگاه شیخ‌الرییس درحالی‌که پشت فرمان خودروی خود نشسته و مدام به ساعت نگاه می‌کند، می‌گوید: از نصف‌راه تا اینجا، دقیقاً چهل و پنج دقیقه طول کشید. اصلاً نمی‌فهمی چرا راه بند میاد. یک جا یک‌هو خیابان را بستند، نه تابلو هست نه مأمور. همه ماشین‌ها در یک کوچه باریک می‌ریزند، بعد هم قفل می‌شوند. مردم هم عصبی می‌شوند، بوق می‌زنند، دعوا می‌کنند. واقعاً زندگی با این وضع سخت است.
او با اشاره به نبود فضای پارک می‌افزاید: هیچ‌جا جای پارک نیست. مخصوصاً جلوی درمانگاه‌ها که شلوغ است و باید ده بار دور بزنی تا یک وجب جا پیدا کنی. بعضیا دوبله پارک می‌کنند، حق هم دارند چراکه چاره‌ای ندارند. ولی همین باعث می‌شود راه تنگ‌تر شود. من خودم یک بار فقط برای پیدا کردن پارکینگ نیم ساعت وقت تلف کردم. کاش شهرداری فکری اساسی کند، نه اینکه فقط خیابان‌ها را ببندد.
خانم کارمندی که ساکن منطقه گلباد است، از محل کار خود به خانه باز می‌گردد، او نیز خاطرنشان می‌کند: من هر روز از ساعت دوازده تا دو باید مسیر گلگشت تا آبرسان را بروم، ولی دیگه واقعاً خسته شدم. قبلاً ده دقیقه‌ای می‌رسیدم، الان نیم ساعت فقط پشت چراغ قرمز می‌مانم. هیچ نظمی وجود ندارد، هر خیابان را یک روز می‌بندند، یک روز باز می‌کنند. انگار هر کسی هر وقت دلش خواست تصمیم می‌گیرد.
او با گلایه از بی‌نظمی در مدیریت شهری ادامه می‌دهد: اکثر خودروها هم تک‌سرنشین هستند، بسیاری از اوقات با خود می‌گویم کاش طرح زوج و فرد را جدی‌تر اجرا کنند یا سیستم حمل‌ونقل عمومی را بهتر کنند. اتوبوس‌ها دیر می‌آیند، مترو هم فقط بعضی مسیرها را پوشش می‌دهد. با این وضع طبیعی است که مردم مجبور باشند با خودرو حمل و نقل کنند. اما وقتی خیابان ظرفیت ندارد، نتیجه‌اش ترافیک خسته‌کننده هرروزه می‌شود.
راننده تاکسی خط گلگشت ـ آبرسان نیز ادامه می‌دهد: از ترافیک خسته شدیم. هر روز صبح تا شب پشت فرمانیم و نصف وقت ما در ترافیک می‌گذرد، مسیر ده دقیقه‌ای را گاهی در چهل دقیقه می‌رویم. مسافران ناراحتند، ما هم خسته‌ایم. هر روز هم یک خیابان بسته است، هیچ برنامه‌ریزی‌ای نیست.
او اضافه می‌کند: این ترافیک خرج ما را هم زیاد کرده است. هزینه بنزین، لاستیک، استهلاک ماشین و... بالا رفته اما درآمد تغییری نکرده است. ما به‌جای اینکه کار کنیم، بیشتر وقت مان را در راه تلف می‌کنیم. اگر مسیرها درست مدیریت شده و طرح‌های شهری حساب‌شده اجرا شوند، نصف این مشکلات پیش نمی آید.
صاحب مغازه‌ای که بیش از بیست سال در خیابان نصف راه فعالیت دارد، نیز یادآور می‌شود: ما قبلاً بعدازظهرها مشتری داشتیم، ولی حالا مردم به دلیل شلوغی خیابان‌ها، کمتر خرید می‌کنند.
مشتری می‌گوید نیم ساعت دنبال پارک گشتم نتوانستم پیدا کنم، رفتم.

تبریز؛ شهری که برای هر دو نفر یک خودرو دارد
مدیرعامل سازمان مدیریت و مهندسی شبکه حمل‌ونقل شهرداری تبریز نیز با اشاره به رشد بی‌رویه خودروها در این کلان‌شهر می‌گوید: تبریز به شهری تبدیل شده که برای هر دو نفر یک خودرو وجود دارد و در ده سال گذشته تعداد خودروهای سواری آن ۲.۵ برابر شده است، درحالی که معابر و زیرساخت‌ها هیچ تغییری نکرده‌اند.
محبوب عبدالله‌پور، با اشاره به وضعیت نگران‌کننده ترافیک شهری اظهار می‌کند: تبریز اولین شهری است که برای هر دو نفر یک خودرو دارد. طی ده سال گذشته، تعداد خودروهای سواری در تبریز ۲.۵ برابر شده اما معابر و زیرساخت‌ها همان است و توسعه‌ای در ظرفیت شبکه معابر شهری رخ نداده است.
او با اشاره به الگوی تردد خودروها در شهر می افزاید: پیک ترافیک تبریز از ساعت ۷ تا ۱۰ صبح است، اما در این بازه، با وجود حجم زیاد تردد، گره ترافیکی جدی دیده نمی‌شود؛ چرا که خودروها در کل شهر پخش هستند. بعد از ساعت ۱۰ صبح اما شبکه معابر عملاً به پارکینگ تبدیل می‌شود.
عبدالله‌پور با اشاره به عوامل فرهنگی و اجتماعی مؤثر بر ترافیک ادامه می‌دهد: مردم رفاه‌طلب شده‌اند و به وظایف اجتماعی خود بی‌توجهی می‌کنند. ما حدود ۱۰ هزار فرد تجاری داریم که هرکدام با خودرو وارد شهر می‌شوند. از سوی دیگر، در بعضی نقاط چندین رستوران کنار هم یا مقابل مساجد ساخته شده‌اند که همین باعث افزایش ازدحام و بی‌نظمی ترافیکی می‌شود.
او خاطرنشان می‌کند: در حالی که در بسیاری از کشورها مردم یاد گرفته‌اند در خیابان توقف نکنند، در تبریز چنین فرهنگ ترافیکی جا نیفتاده است. رانندگی‌ها مشکل‌دار است و متأسفانه در کشور ما خرید خودرو نوعی سرمایه‌گذاری تلقی می‌شود، در نتیجه با این نگاه نمی‌توان انتظار داشت مشکل ترافیک برطرف شود.
مدیرعامل سازمان مدیریت و مهندسی شبکه حمل‌ونقل شهرداری تبریز با انتقاد از نبود سیاست‌های بازدارنده می‌افزاید: جرایم رانندگی پایین است و اثر بازدارندگی ندارد. در حال حاضر ۴۵ هزار خودرو روزانه بدون هیچ محدودیت زمانی در سطح شهر تردد می‌کنند. از طرف دیگر، آمارها نشان می‌دهد بیشتر فوتی‌های تصادفات در شب و توسط رانندگانی رخ می‌دهد که گواهینامه ندارند.
به نوعی در ترافیک روز، حداقل خیال‌مان راحت است که تصادف کمتر می‌شود.
عبدالله‌پور در پایان با ابراز تأسف از بی‌توجهی مسئولان به طرح‌های پیشنهادی برای کاهش ترافیک یادآور می‌شود: حاکمیت دغدغه جدی در زمینه ترافیک ندارد. هر طرحی که ارائه می‌شود، کسی نیست که به آن اهمیت دهد. در محورهایی مانند پاسداران، کسایی، جاده سنتو، فرودگاه تا مایان بیشترین تصادفات و فوتی‌ها را داریم. بسیاری از این جوانان که امروز در کورس‌های شبانه جان خود را از دست می‌دهند، روزی همیار پلیس بودند. متأسفانه وقتی خانواده‌ها و جامعه قانون را رعایت نکنند، نسل جوان نیز به این نتیجه می‌رسد که قانون و تابلوها سوری است.
ترافیک سنگین این روزهای تبریز تنها به افزایش تعداد خودروها محدود نمی‌شود، بلکه حاصل مجموعه‌ای از عوامل ساختاری و مدیریتی است. کمبود پارکینگ در مناطق مرکزی، بسته‌شدن ناگهانی مسیرها بدون اطلاع‌رسانی، ضعف حمل‌ونقل عمومی، و تصمیم‌های لحظه‌ای در مدیریت شهری باعث شده است عبور و مرور در شهر به چالشی روزمره تبدیل شود. شهروندان از ظهر تا شب در خیابان‌هایی گرفتار می‌شوند که ظرفیت پاسخگویی به حجم فعلی تردد را ندارند و این مسئله، علاوه بر اتلاف زمان و انرژی، موجب نارضایتی عمومی و کاهش کیفیت زندگی شهری شده است.
حل معضل ترافیک تبریز نیازمند نگاهی جامع و آینده‌نگر است؛ نگاهی که توسعه حمل‌ونقل عمومی، احداث پارکینگ‌های طبقاتی، اجرای طرح‌های ترافیکی هوشمند و اطلاع‌رسانی دقیق را در اولویت قرار دهد. تبریز شهری با ظرفیت‌های گسترده اقتصادی و فرهنگی است و مدیریت علمی و هماهنگ ترافیک می‌تواند چهره‌ی آن را از شهری پر از بوق و ازدحام، به شهری منظم، آرام و قابل‌زندگی بازگرداند.

خبر

برگزاری بیست‌وچهارمین دوره تور دوچرخه‌سواری تبریز-کندوان به مناسبت هفته تربیت بدنی

بیست‌وچهارمین دوره تور یک‌روزه دوچرخه‌سواری تبریز به مقصد روستای تاریخی کندوان، روز شنبه ۲۶ مهرماه با حضور دوچرخه‌سواران در سه رده سنی مختلف برگزار می‌شود.
بیست‌وچهارمین دوره تور دوچرخه‌سواری تبریز ـ کندوان به مناسبت هفته تربیت بدنی، روز شنبه ۲۶ مهرماه از ساعت ۱۰:۳۰ صبح برگزار خواهد شد.
این رویداد ورزشی که توسط تربیت بدنی شهرداری منطقه ۵ تبریز و با مشارکت اداره ورزش و جوانان آذربایجان شرقی و هیأت دوچرخه‌سواری استان برگزار می‌شود، از مقابل شهرداری تبریز در ابوریحان به سمت روستای تاریخی کندوان آغاز خواهد شد.
تور دوچرخه‌سواری در سه رده سنی جوانان، بزرگسالان و پیشکسوتان بالای ۴۵ سال برگزار می‌شود و علاقه‌مندان می‌توانند در رده‌های مختلف شرکت کنند. برگزاری این تور دوچرخه‌سواری گامی در جهت ترویج فرهنگ ورزش همگانی، توسعه گردشگری ورزشی و معرفی جاذبه‌های تاریخی و طبیعی استان است.
روستای کندوان به عنوان یکی از مقاصد گردشگری منحصربه‌فرد کشور، میزبان پایانی این رویداد ورزشی خواهد بود.
شهرداری منطقه ۵ تبریز با همکاری نهادهای مرتبط، تمهیدات لازم برای برگزاری ایمن و موفق این تور دوچرخه‌سواری را فراهم کرده است.
این رویداد ورزشی فرصت مناسبی برای اشاعه فرهنگ دوچرخه‌سواری به عنوان ورزشی سالم و سازنده در بین اقشار مختلف جامعه است..

خبر

۳۰ دستگاه ماینر قاچاق در تبریز توقیف شد

فرمانده انتظامی تبریز از کشف و توقیف ۳۰ دستگاه استخراج رمز ارز غیرمجاز به ارزش ۲۰ میلیارد ریال توسط ماموران کلانتری ۲۵ تبریز خبر داد.
از پایگاه خبری پلیس، سرهنگ «محمد نعمتی» در توضیح این خبر اظهار کرد: در پی کسب خبری مبنی بر وجود ماینر و استفاده غیرمجاز از دستگاه های استخراج ارز دیجیتال دریکی از محلات شهر تبریز، موضوع دستور کار ماموران کلانتری ۲۵ کندرود قرار گرفت.
وی اضافه کرد: ماموران با اشراف اطلاعاتی و پس از هماهنگی قضایی با همکاری عوامل اداره برق در بازرسی از محل مورد نظر تعداد ۳۰ دستگاه ماینر را کشف و توقیف کردند.
فرمانده انتظامی تبریز از مردم درخواست کرد تا به منظور پیشگیری از اختلال در شبکه برق رسانی، در صورت اطلاع از موارد مشابه، موضوع را از طریق شماره ۱۱۰ و ۰۹۶۳۰۰ به ستاد خبری پلیس امنیت اقتصادی اطلاع دهند.

آگهی مناقصه عمومی عملیات اجرای پایه، عرشه سگمنتال و کوله های تقاطع غیر همسطح سه راهی اهر

شرکت خانه‌سازی پیش‌ساخته آذربایجان به استناد مجوز هئیت مدیره محترم شرکت به شماره ۸۶۷.۱ مورخه ۱۴۰۴/۰۷/۲۰ در نظر دارد عملیات اجرای پایه، عرشه سگمنتال و کوله های تقاطع غیر همسطح سه راهی اهر واقع در سه راهی اهر با برآورد اولیه به مبلغ ۱/۷۴۸/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به حروف یک هزار و هفتصد و چهل و هشت میلیارد ریال را از طریق مناقصه عمومی به شرکت‌های واجد شرایط و دارای رتبه ٤ راه و باند واگذار نماید. متقاضیان می‌توانند حداکثر تا ساعت ١٤ روز یکشنبه مورخه ١٤٠٤/٠٧/٢٧ به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) مراجعه و نسبت به اخذ مدارک مناقصه اقدام نموده و تا ساعت ١٤ روز چهارشنبه مورخه ١٤٠٤/٠٨/٠٧ در محل مربوطه در سامانه ستاد بارگذاری نمایند. ضمناً کلیه هزینه‌های آگهی به عهده برنده می‌باشد و شرکت در رد یا قبول پیشنهادات مختار است.
مبلغ سپرده شرکت در مناقصه ۸۷/٤۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (هشتاد و هفت میلیارد و چهارصد میلیون ریال) بوده و پیشنهادات در ساعت ۱۵:۰۰ روز چهارشنبه ۱٤۰٤/۰۸/۰۷ در محل دفتر مدیریت به نشانی شرکت باز گشایی خواهد شد .
هزینه خرید اسناد ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال می‌باشد که در زمان تحویل اصل ضمانت نامه سپرده شرکت در مناقصه دریافت خواهد شد.
آدرس شرکت : تبریز ، جاده سنتو ، حد فاصل میدان کارگر و سه‌راهی فرودگاه، تلفن ۸۰ ـ۳۲۸۹۰۶۷۷
شرکت خانه‌سازی پیش‌ساخته آذربایجان

۲۵ مهرماه برگزار می‌شود

برگزاری نهمین دوره انتخابات هیأت مدیره نظام پزشکی تبریز

نهمین دوره انتخابات هیأت مدیره‌های سازمان نظام پزشکی تبریز مشمولین ماده چهار قانون نظام پزشکی (پزشک، دندانپزشک، داروساز، دکترای علوم آزمایشگاهی، ماما و لیسانس پروانه دار) روز جمعه ۲۵ مهرماه ۱۴۰۴ برگزار می‌شود.

بر اساس اطلاعیه شماره ۲، زمان رأی‌گیری از ساعت ۷ صبح تا ۱۷ عصر تعیین شده و در صورت نیاز، با تأیید مراجع نظارتی قابل تمدید خواهد بود. محل رأی‌گیری نیز در مرکز EDC دانشگاه علوم پزشکی تبریز (مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی - روبری مرکز آموزشی درمانی شهید مدنی تبریز) در نظر گرفته شده است.

در این اطلاعیه، نکات زیر برای رأی‌دهندگان یادآوری شده است:

۱. همراه داشتن کارت ملی هوشمند و کارت عضویت نظام پزشکی الزامی است.

۲. رأی‌گیری به صورت الکترونیکی انجام می‌شود.

۳. رأی‌دهندگان می‌توانند پیش از مراجعه، کد نامزدهای منتخب خود را یادداشت و همراه داشته باشند.

۴. همراه داشتن تلفن همراه در محل رأی‌گیری ممنوع است.

خبر

۹۰ درصد گره‌های گمرک، فراتر از قانون!

کارشناسان اقتصادی و نمایندگان بخش خصوصی هشدار دادند که کمبود منابع ارزی و تأخیر بانک مرکزی در تخصیص ارز، ۲ عامل اصلی متروکه شدن کالاها در گمرکات کشور هستند و خواستار اصلاح فوری سازوکارهای ارزی و هماهنگی میان وزارت صمت، گمرک و بانک مرکزی شدند.

در حالی که تجارت خارجی کشور با امید به رونق و تأمین نیاز بازار پیش می‌رود، کالاهای زیادی در گمرکات باقی مانده و دچار رکود شده‌اند. کارشناسان هشدار می‌دهند که بدون اصلاح فوری سازوکارهای تخصیص ارز و هماهنگی میان نهادهای مرتبط، مسیر واردات با مشکلات جدی مواجه خواهد بود و این وضعیت می‌تواند ضربه‌ای جدی به اقتصاد و جریان تأمین کالا وارد کند.۹۰ درصد مشکلات گمرکی کشور خارج از چارچوب مقررات گمرک است.رضا کامی، رئیس انجمن کارگزاران گمرکی آذربایجان‌شرقی امروز در جلسه کارگروه شورای گفتگوی دولت و بخش استان که با محوریت بررسی مشکلات رسوب کالا در گمرکات کشور به‌دلیل عدم تخصیص ارز، با حضور نمایندگانی از بخش دولتی و خصوصی در محل اتاق بازرگانی تبریز برگزار شد،اظهار کرد: ۹۰ درصد مشکلات گمرکی کشور خارج از چارچوب مقررات گمرک است. وی با تأکید بر ضرورت آزادسازی تجارت و سیاست‌های ارزی گفت: دولت باید اجازه دهد بخش خصوصی ارز مورد نیاز خود را به‌صورت مستقل تأمین کند. کامی، یکی از نواقص اصلی در فرآیند کارشناسی گمرک را عدم توازن در شناسایی طرفین دانست و خواستار اصلاح این سازوکار شد.

شلاله طاهری، سرپرست دبیرخانه شورای گفت‌وگوی دولت و بخش خصوصی تبریز، در این نشست با اشاره به دغدغه فعالان اقتصادی در سال‌های اخیر تصریح کرد: چالش تأخیر در فرآیند تأمین و تخصیص ارز، یکی از مهم‌ترین عوامل افزایش رسوب کالا در گمرکات کشور است. وی متذکر شد: اگرچه گمرک جمهوری اسلامی ایران تلاش کرده است فرآیندهای تجاری را تسهیل کند و واردکنندگان نیز بر اساس اصول گمرکی اقدام کرده‌اند، اما تعدد مقررات در حوزه تجارت و ارز و تغییرات مکرر آن‌ها موجب شده بانک مرکزی و سایر دستگاه‌ها به‌صورت گسترده در مقررات‌گذاری حوزه تجارت مداخله کنند.طاهری تصریح کرد: اصلی‌ترین مشکل موجود که مورد اعتراض واردکنندگان نیز قرار دارد، کمبود منابع ارزی و دشواری در تأمین و تخصیص ارز برای واردات است که پیامدهای متعددی برای تجارت کشور به‌دنبال داشته است.

مجوز ترخیص ۹۰ درصدی به تمام تعرفه‌ها تعمیم یابدمحمد امیرمیران، عضو هیأت مدیره انجمن کارگزاران گمرکی استان با تأکید بر ضرورت آزادسازی ارز بیان داشت: کمبود و تأخیر در تخصیص ارز باعث رسوب طولانی‌مدت کالاها در گمرک، حتی تا ٤ ماه، و متروکه شدن آن‌ها می‌شود.وی پیشنهاد کرد: مجوز ترخیص ۹۰ درصدی به تمامی تعرفه‌ها تعمیم یابد و پیگیری این موضوع از طریق شورای گفت‌وگوی دولت و بخش خصوصی انجام شود.امیرمیران یادآور شد: گمرک با ایجاد گزینه «در جریان ارزیابی» در سامانه، امکان پیگیری کامل اظهارنامه‌ها تا مرحله اخذ کد ساتا را فراهم کند. همچنین مشکلات اختلال سامانه جامع تجارت با گمرک که باعث تأخیر در تمدید پروانه کارگزاران می‌شود، باید پیگیری و رفع شود.

رسوب کالا با دستورالعمل مشترک و نظارت دقیق کاهش می‌یابدناصر امامی‌فرد، مشاور حقوقی اتاق بازرگانی تبریز با اشاره به مشکلات تخصیص ارز در فرآیند ترخیص کالا گفت: نبود سامانه‌ها و دستورالعمل‌های مشترک میان وزارت صمت، بانک مرکزی و گمرک، مشکل را تشدید کرده است.امامی‌فرد، پیشنهاد تنظیم دستورالعمل مشترک برای تحویل کالا در صورت تأخیر تخصیص ارز، حتی با وثیقه یا ضمانت‌نامه بانکی، اخذ دستور موقت از دیوان عدالت اداری برای الزام بانک‌ها به تعیین بازه زمانی مشخص برای تخصیص ارز و ایجاد دسترسی وزارت صمت به سامانه‌های گمرک و بانک مرکزی برای نظارت بر فرآیند ارز را مطرح کرد و افزود: اجرای این اقدامات می‌تواند رسوب کالا را کاهش داده، واردات مواد اولیه را تسهیل و شفافیت و هماهنگی میان نهادهای ذی‌ربط را افزایش دهد.

اختلاف نرخ ارز با فعال‌سازی «بهینه ارزی» کاهش می‌یابدمهدی خدادادی، دبیر انجمن اپکس استان آذربایجان‌شرقی، با اشاره به مشکلات فرآیند ترخیص کالا اذعان داشت: برخی کالاها قابلیت بهره‌مندی از مجوز ترخیص ۹۰ درصدی را ندارند و تأخیر در ترخیص، هزینه‌های سنگین روزانه مانند اجاره کانتینر (حدود ۲۰ دلار) برای فعالان اقتصادی ایجاد می‌کند.وی تأکید کرد: مسأله اصلی «بهینه ارزی» است و خواستار آن شد که فعالان اقتصادی بتوانند واردات را در مقابل صادرات خود انجام دهند، بدون نیاز به درخواست مستقیم ارز از دولت.خدادادی افزود: تجربه دوران جنگ ۱۲ روزه نشان داد این روش بدون مشکل عملیاتی شد و فعال‌سازی مجدد آن می‌تواند اختلاف نرخ ارز را کاهش داده و ثبات بازار را افزایش دهد. اختلاف نرخ ارز با فعال‌سازی «بهینه ارزی» کاهش می‌یابدمهدی خدادادی، دبیر انجمن اپکس استان آذربایجان‌شرقی، با اشاره به مشکلات فرآیند ترخیص کالا گفت: برخی کالاها قابلیت بهره‌مندی از مجوز ترخیص ۹۰ درصدی را ندارند و تأخیر در ترخیص، هزینه‌های سنگین روزانه مانند اجاره کانتینر (حدود ۲۰ دلار) برای فعالان اقتصادی ایجاد می‌کند.وی خاطرنشان کرد: مسأله اصلی «بهینه ارزی» است و خواستار آن شد که فعالان اقتصادی بتوانند واردات را در مقابل صادرات خود انجام دهند، بدون نیاز به درخواست مستقیم ارز از دولت.خدادادی یادآور شد: تجربه دوران جنگ ۱۲ روزه نشان داد این روش بدون مشکل عملیاتی شد و فعال‌سازی مجدد آن می‌تواند اختلاف نرخ ارز را کاهش داده و ثبات بازار را افزایش دهد.

فعال سازی پروژه‌های متوقف شده شهری با تلاش شبانه روزی شرکت خانه سازی پیش ساخته آذربایجان

مدیرعامل شرکت خانه‌سازی پیش‌ساخته آذربایجان با ارائه گزارشی از پروژه‌های در دست اجرای این شرکت به تشریح آخرین وضعیت طرح ها و دستاوردهای عمرانی و زیرساختی پرداخت.

مهدی نیکبخت با اشاره به تعدد پروژه‌های فعال، اظهار کرد: اجرای سالن‌های ورزشی شمس و فضلیت، بازارچه محلی یاغچیان، بخش‌هایی از پروژه اسدگولی، کلینیک حیوانات، بتن‌ریزی کانال ایلی‌سو، و بدنه‌سازی ساری‌دوکمال در حال انجام است. همچنین عملیات اجرایی دوربرگردان دوکمال به‌صورت مستمر ادامه دارد.وی افزود: اجرای مجتمع فرهنگی شهید مالک رحمتی که بیش از ۱۲ سال متوقف مانده بود، در مدت چهار ماه انجام شد. همچنین پروژه قرارگاه مسکن منطقه ۲ با ظرفیت ۲۰۰ واحد مسکونی در حال

احداث است.

به گفته نیکبخت، تقاطع غیرهمسطح سردار خرم که به مدت ۱۰ سال راکد مانده بود، از ابتدای اردیبهشت‌ماه سال جاری فعال شده و باند رفت آن تا آبان‌ماه به بهره‌برداری خواهد رسید. پروژه دادگاه مهر خانواده نیز در مراحل پایانی خود قرار دارد. در حوزه پروژه‌های عمرانی شهری، ساختمان تجاری میدان ساعت وارد مرحله پایدارسازی و خاک‌برداری شده و ساختمان اداری خلجان نیز در مرحله نازک‌کاری قرار دارد.مدیرعامل شرکت خانه‌سازی پیش‌ساخته آذربایجان ادامه داد: همچنین فاز دوم کانال ایلی‌سو به پایان رسیده و پروژه‌های سالن ورزشی انقلاب، سالن ورزشی خلجان و چمن مصنوعی خلجان به بهره‌برداری رسیده‌اند. در حوزه مسکن، مجتمع مسکونی جوانان با ظرفیت ۱۲۰۰ واحد و شامل ۸۰۰ بلوک در دو فاز در حال اجراست. اسکلت فاز نخست حدود ۸۵ درصد پیشرفت دارد و فونداسیون فاز دوم نیز با پیشرفت ۳۵ درصدی در حال انجام است.

نیکبخت در ادامه به برخی پروژه‌های شاخص اشاره کرد و گفت: برای نخستین‌بار در کشور، در پروژه زیرگذر شهید علینژاد از باکس‌های بتنی پیش‌ساخته استفاده شد که در مدت تنها دو ماه اجرا شد. همچنین پروژه بانوی شهر در میدان تیر در دست اجراست و مجتمع فرهنگی مذهبی خاوران نیز طی مدت پنج ماه، از صفر تا صد، ساخته و آماده بهره‌برداری شده است.

وی افزود: کارخانه کمپوست تبریز به‌صورت شبانه‌روزی اجرا و تکمیل شد. پروژه سازه دیوارنگاری و مدرسه ۱۲ کلاسه خاوران نیز در حال اجرا هستند. همچنین عمارت کلاه‌فرنگی مراحل نهایی ساخت را طی می‌کند و تلاش می‌شود تا پایان سال به بهره‌برداری برسد.

وی با اشاره به آغاز عملیات عمرانی تقاطع غیرهمسطح سه‌راهی اهر طی دو هفته گذشته، خاطرنشان کرد: شرکت خانه‌سازی پیش‌ساخته آذربایجان با هدف ارتقاء توان عملیاتی خود، اقدام به خرید ماشین‌آلات سنگین شامل میکسر، تریلر، جرثقیل‌های ۴۰ و ۱۵ تنی، دیگ بخار ۶ تنی و تجهیزات بچینگ بتن کرده است.

جشنواره بادام خسروشاه آغازی برای برندسازی و توسعه پایدار کشاورزی منطقه است

رئیس مرکز جهاد کشاورزی خسروشاه با اشاره به برگزاری نخستین جشنواره بادام در این منطقه اظهار کرد: برگزاری این جشنواره گامی مهم در مسیر معرفی ظرفیت‌های کشاورزی خسروشاه و برندسازی محصول بادام به‌عنوان یکی از تولیدات شاخص منطقه است.

به گزارش روابط عمومی سازمان جهاد کشاورزی استان، محمدرضا واحدی در حاشیه برگزاری نخستین جشنواره بادام خسروشاه در گفتگو با خبرنگاران افزود: خسروشاه از مناطق مستعد و پیشرو در تولید بادام در استان به شمار می‌رود و با داشتن حدود ۲۲۰ هکتار باغ بادام بارور، سهم قابل توجهی در تولید این محصول در شهرستان تبریز دارد. این جشنواره فرصتی است تا کشاورزان، کارشناسان و فعالان اقتصادی در کنار هم برای توسعه پایدار و افزایش بهره‌وری تولید، تبادل تجربه و ایده کنند.

واحدی با بیان اینکه هدف از برگزاری این رویداد، فراتر از یک جشن محلی است، تصریح کرد: ما به‌دنبال ایجاد یک حرکت فرهنگی و اقتصادی هستیم تا محصول بادام خسروشاه با بسته‌بندی مناسب، بازاریابی اصولی و ثبت به‌عنوان برند منطقه‌ای، جایگاه شایسته خود را در بازارهای داخلی و خارجی پیدا کند.

رئیس مرکز جهاد کشاورزی خسروشاه با اشاره به اهمیت نقش رسانه‌ها در تحقق این هدف گفت: اطلاع‌رسانی و روایت درست از توانمندی‌های کشاورزان خسروشاه می‌تواند انگیزه و اعتماد به‌نفس تولیدکنندگان را افزایش دهد و مسیر توسعه کشاورزی دانش‌بنیان را در منطقه هموار سازد. وی در پایان با قدردانی از همکاری بخشداری، شهرداری، شورای اسلامی شهر، کشاورزان، سازمان جهاد کشاورزی استان و دستگاه‌های همکار خاطرنشان کرد: امیدواریم جشنواره بادام خسروشاه به‌صورت سالانه برگزار شود و به عنوان نماد همدلی، تلاش و خلاقیت کشاورزان این دیار در تقویم رویدادهای کشاورزی استان ثبت گردد.

رشد تولید قارچ در آذربایجان‌شرقی؛ ۱۳۰ واحد صنعتی و خانگی در خط توسعه

مدیر امور باغبانی سازمان جهاد کشاورزی آذربایجان‌شرقی گفت: استان آذربایجان شرقی با تولید ٤ هزار و ۳۲۰ تن قارچ در جمع استان‌های پیشرو کشور قرار گرفت.

مسعود جعفرنژاد ، از تداوم روند رو به رشد تولید قارچ خوراکی در شهرستان‌های مختلف استان خبر داد و اظهار کرد: در سال ۱۴۰۳ بیش از ٤ هزار و ۳۲۰ تن قارچ خوراکی در مجموع ۱۳۰ واحد تولیدی شامل ۱۲ واحد صنعتی و ۷۶ واحد خانگی و مشاغل خرد روستایی تولید شده است.

وی افزود: واحدهای صنعتی فعال در این

حوزه در شهرستان‌های مختلف از جمله جلفا (پردیس ارس)، بستان‌آباد (بهین قارچ، رویش گل و شعرباف)، هشترود (علی نوایی)، تبریز (طیبه شرقی، قارچ دادلی، بیوک هادی، بهروز بهروزی، شناسی و خسروشاهی) و بناب (سپید قارچ) فعالیت دارند.

جعفرنژاد با اشاره به اینکه سطح زیرکشت سالانه قارچ در استان حدود ۲۰ هکتار است، گفت: میانگین عملکرد تولید قارچ در استان ۲۲ کیلوگرم در هر مترمربع می‌باشد که با تکیه بر دانش فنی تولیدکنندگان و استفاده از بسترهای نوین کشت، بازدهی مطلوبی به‌دست آمده است.

مدیر امور باغبانی سازمان خاطرنشان کرد: توسعه واحدهای خانگی و حمایت از مشاغل کوچک، ضمن ایجاد اشتغال پایدار در مناطق شهری و روستایی، به افزایش امنیت غذایی و ترویج مصرف محصولات سالم کمک کرده است. وی با بیان اینکه شهرستان های بستان آباد و تبریز در تولید قارچ رتبه های اول و دوم را در استان آذربایجان شرقی به خود اختصاص داده اند، افزود: در شهرستان بستان آباد ۴ واحد تولید قارچ دکمه ای صنعتی و بیش از ۳۰ واحد تولید خانگی فعال وجود دارد و این شهرستان بدلیل آب و هوای خاص خود(تابستان های خنک و اقلیم مناسب کشت و پرورش قارچ خوراکی) و نزدیکی به مرکز استان و شهرستانهای همجوار از لحاظ بازار مصرف، مناسب تولید قارچ است.

ادامه از صفحه اول

رانندگان اتوبوس شرکت واحد تبریز؛ حامی معلولین، محبوب شهروندان

حمل‌ونقل شهری برای معلولان و جانبازان و افراد کم توان نه تنها یک نیاز اساسی بلکه یک شاخص مهم برای ارزیابی عدالت اجتماعی در شهرها محسوب می‌شود.

اقداماتی همچون تجهیز اتوبوس‌های جدید به رمپ و جایگاه ویژه، ایجاد سامانه اختصاصی و نوسازی ایستگاه‌ها نشان می‌دهد که مدیران شهری به اهمیت این موضوع واقف هستند. توسعه پایدار این ناوگان و تداوم مناسب‌سازی زیرساخت‌ها باید در بلندمدت نیز به دقت دنبال شود.

در این راستا و در اتوبوس‌های جدید خریداری شده شهرداری تبریز که به ناوگان اتوبوسرانی اضافه شده است امکانات مناسب برای سوار و پیاده شدن و نیز محل مناسب جهت استقرار افراد دارای ویلچر در داخل اتوبوس در نظر گرفته شده است. در کنار این امکانات، مشارکت و همکاری رانندگان اتوبوس و شهروندان عزیز میتواند دسترسی افراد معلول به ناوگان حمل و نقل عمومی را تسهیل نماید.

رانندگان خطوط مختلف اتوبوسرانی تبریز همه روزه خدمات مستمر به شهروندان ارائه می نمایند، در کنار ارائه خدمات به افراد عادی، خدمات دهی به افراد معلول، کم توان یا سالمند نیز توسط این عزیزان در قالب متوقف کردن اتوبوس، باز کردن رمپ و سوار و پیاده کردن افراد معلول و یا دارای ویلچر انجام می پذیرد که باعث تقویت احساس مسئولیت اجتماعی و گاها» تشویق شهروندان نیز می گردد. این اقدامات انسانی و ارزشمند و رفتار مسئولانه و سرشار از محبت و کرامت انسانی باعث دلگرمی و آرامش خاطر برای معلولین شده و الگویی شایسته برای شهروندان و سایر رانندگان می باشد.

یکی از رانندگان حامی معلولین در اتوبوسرانی تبریز ناصر سلامت راننده مسیر BRT با ۱۳ سال سابقه رانندگی می باشد، خط BRT تبریز پرمسافرترین مسیر اتوبوسرانی تبریز بوده که شرق و غرب تبریز را به هم متصل می کند و همواره رانندگی ایمن توام با سرعت مطئنه با خیل زیاد مسافران و شلوغی تردد در مسیر، رانندگی در این خط را به یکی از سخت ترین مسیرهای خدمات رسان اتوبوسرانی تبریز تبدیل کرده است. با این وجود ناصر سلامت با آرامش و انگیزه مثال زدنی مسافران را جابجا و به افراد معلول و کم توان نیز در سوار و پیاده شدن از اتوبوس کمک می کند.

وی در گفتگویی می‌گوید: مسافران معلول خط اتوبوس اکثرا» ثابت هستند و در مسیری که رفت و آمد می‌کنند، می‌دانند به آنها کمک می‌کنم. آنها من را می شناسند و حتی اگر دیر برسم هم منتظر می‌مانند تا بتوانند سوار اتوبوس شوند. هرچند زمان‌بندی رفت و آمد ما در خط اتوبوسرانی مشخص است و خیلی نمی‌توانیم وقت را از دست بدهیم. با وجود این، سعی می‌کنم به افراد معلول کمک کنم با اینکه شاید این کار چند دقیقه زمان ببرد.

سلامت ادامه می دهد: خوشبختانه مسافران هم با من همراه هستند چون آنها هم این کار را دوست دارند که افراد معلول بتوانند از حمل و نقل عمومی استفاده کنند.

وحید پارسا دیگر همکار اتوبوسران بخش خصوصی است. او از رانندگان خط ۱۴۸ رضوان شهر است که به دلیل خدمات رسانی به افراد معلول، محبوب شهروندان بخصوص افراد معلول این مسیر شده است.

پارسا در گفت و گویی درباره فعالیت انسان دوستانه‌اش توضیح می‌دهد و اینکه ۱۰ سالی است که در بخش خصوصی اتوبوسرانی فعال بوده و به معلولان عزیز هم خدمات‌رسانی می‌کند.

وی می گوید: همیشه سعی می‌کنم افراد معلول را هم سوار اتوبوس کنم. احساس می‌کنم شاید روزی من هم احتیاج به کمک داشته باشم و حالا که در توانم است، سعی می‌کنم کار خیر و خداپسندانه را انجام دهم. به خصوص که برای افراد دارای معلولیت خیلی سخت است که سوار اتوبوس شوند. برای همین، خودم با توجه به قابلیت اتوبوس، افراد با ویلچر را به داخل اتوبوس منتقل کنم.

سیگار الکترونیکی؛ گامی رو به ترک یا تهدیدی تازه؟

پژوهشگران دانشگاه علوم پزشکی کارولینای جنوبی گزارش داده‌اند که استفاده از سیگار الکترونیکی می‌تواند مصرف سیگار معمولی را تا ۳۷ درصد کاهش دهد و تمایل به ترک را افزایش دهد.

در مطالعه‌ای چهارماهه با شرکت ۶۸ فرد سیگاری، کسانی که از سیگار الکترونیکی استفاده کردند، داوطلبانه سیگار معمولی را کنار گذاشتند و حتی دستگاه مخصوص خود را خریدند.

به گفته دکتر متیو کارینتر، سیگارهای الکترونیکی می‌توانند راهی کم‌خطرتر برای رساندن نیکوتین باشند و در کاهش موارد سرطان و بیماری‌های مرتبط با سیگار مؤثر واقع شوند. در کنار فواید احتمالی، طعم‌ها و طراحی جذاب این دستگاه‌ها باعث شده نوجوانان زیادی به سمت آن کشیده شوند؛ موضوعی که متخصصان آن را زنگ خطری برای سلامت نسل جدید می‌دانند.

بازاری با بیش از ۱۵۰۰ مدل وسوسه‌برانگیز

از دستگاه‌های ساده تا مدل‌های پیشرفته با تنظیمات دیجیتال و طعم‌های متنوع؛ تنوع زیاد این محصولات، مرز میان عادت و وابستگی را مبهم کرده است. مطالعه‌ای بزرگ‌تر با نام CONNECT در آمریکا در حال آغاز است تا روشن کند آیا سیگار الکترونیکی واقعاً ابزار ترک است یا فقط شکل مدرن همان اعتیاد قدیمی.

خلاصی از زندان ذهن، راهنمایِ غلبه بر افکار منفی

صدای درونی‌تان چقدر شبیه یک قاضی سخت‌گیر عمل می‌کند؟ آیا هر بار که قدمی برمی‌دارید، این صدا با نیش و طعنه‌های همیشگی، شما را زمین‌گیر می‌کند؟ ما اغلب فکر می‌کنیم افکار منفی «واقعیت» هستند، در حالی که آن‌ها صرفاً عادت‌های ذهنیِ قدیمی‌اند که در مغز ما حک شده‌اند.

ما در دنیایی بسیار رقابتی زندگی می‌کنیم. دنیایی که غرق در کمال‌گرایی است، دنیایی که در آن جای کمی برای خطا وجود دارد. بنابراین اغلب به دلیل چالش‌ها و مبارزات مختلف در زندگی، خود را پر از افکار منفی و استرس می یابیم . افکار منفی بر گفتگوی ما با خودمان تأثیر می‌گذارند.

خودگویی منفی؛ افکار منفی

ما به عنوان انسان تمایل داریم روی نقص‌ها و نقاط ضعف خود تمرکز کنیم . این تمرکز از دیدگاه تکاملی ناشی از غرایز اولیه بقاء ذاتی ما است که در آن اجداد ما باید هوشیار می‌بودند تا هر نوع خطری را در محیط اطراف خود بررسی کنند.

خودگویی منفی عزت نفس ما را زیر سوال می برد

توجه به نکات منفی به خودی خود مشکلی ندارد، اما اگر تنها به کاستی‌هایمان اهمیت داده شود و نقاط قوت مان تضعیف یا به حاشیه رانده شوند، تأثیر منفی بر عزت نفس ما خواهد داشت.

تحقیقات نشان داده است که بیشتر گفتگوی درونی ما منفی است، بنابراین به ضرر ما عمل می‌کند تا به نفع ما (هلمستتر، ۱۹۸۲؛ استرانولیس و منینگ، ۲۰۰۲).

این افکار منفی باعث ایجاد احساس خشم، آزردگی، ناامیدی، یاس و ناامیدی می‌شوند. وقتی دائماً به سناریوهایی که در آنها شکست خورده‌ایم فکر می‌کنیم، آرامش خاطرمان را از ما می‌گیرد و در نهایت باعث می‌شود احساس بدبختی کنیم.

باید آگاهانه به خودمان یادآوری کنیم که افکار و کلمات ما تأثیر قابل توجهی بر نحوه درک ما از خودمان دارند. اگر به کمال نرسیم، به سرعت از نقاط ضعف خود انتقاد می‌کنیم یا قضاوت‌های تندی می‌کنیم.

انتقاد از خود در حد مطلوب می‌تواند ما را به سمت دستیابی به اهدافمان سوق دهد، اما مقدار بیش از حد آن می‌تواند تأثیر مخربی بر عملکرد و سلامت عاطفی عمومی ما داشته باشد.

گفتگوی درونی ما این پتانسیل را دارد که دیدگاه‌ها، نگرش‌ها و واکنش‌ها را نسبت به خودمان، دیگران و شرایطی که در آن قرار داریم تغییر دهد.

طبق تحقیقات فوق، ما کنترل ارزیابی خود را در دست داریم و می‌توانیم با تغذیه آگاهانه ذهن خود با گفتگوی درونی دلگرم‌کننده و توانمندساز، آن را مثبت کنیم.

چگونه با افکار منفی و گفتگوی درونی برخورد کنیم؟

ماهیت گفتگوی درونی را شناسایی کنید

ما باید مراقب نحوه صحبت با خود باشیم زیرا ما گوش می‌دهیم و نحوه صحبت با خودمان به صدای درونی ما تبدیل می‌شود.

بنابراین ارزیابی اینکه آیا هنگام صحبت با خودمان درگیر افکار محدودکننده هستیم یا گفتگوی درونی ما به عنوان تقویت‌کننده انگیزه عمل می‌کند، بسیار مهم است.

>اگر خودمان را به خاطر اشتباهاتمان سرزنش کنیم و دائماً در افکار خودشکن غرق شویم، باید آن را به عنوان یک پرچم قرمز برای کاهش سرعت و ارزیابی الگوی تفکر خود در نظر بگیریم.

با خودتان همانطور که با عزیزانتان صحبت می‌کنید، صحبت کنید

ما در مواقع بحرانی در کنار دوستانمان هستیم و از آنها حمایت می‌کنیم، چه به شکل محبت، لمس آرامش‌بخش یا کلمات محبت‌آمیز، اما فراموش می‌کنیم که وقتی انتظارات خود/دیگران را برآورده نمی‌کنیم، همان مهربانی را به خودمان نیز نشان دهیم.

اگر با دوستانمان همانطور که با خودمان صحبت می‌کنیم صحبت کنیم، ممکن است در نهایت هیچ نتیجه‌ای نگیریم.

پس چرا فراموش می‌کنیم که از خودمان مراقبت کنیم؟

خودگویی‌های منفی را بنویسید

وقتی افکارمزاحم و منفی خود را می‌نویسیم، به وضوح در مقابل ما به صورت سیاه و سفید قرار می‌گیرد و می‌توانیم یک قدم به عقب برداریم و در مورد مسیری که خودگویی‌هایمان طی می‌کنند، تأمل کنیم که به ما کمک می‌کند افکارمان را منطقی کنیم.

اگر افکار اضطراب‌زای خود را بیان نکنیم، آنها تمایل به تجمع و انباشته شدن دارند که سطح استرس ما را افزایش می‌دهد.

به تصویر خود در آینه لبخند بزنید و جملات مثبت بگویید

اگر الگوی خودگویی ما تاکنون تحقیرآمیز بوده است، وقت آن رسیده است که با مثبت با منفی‌ها مقابله کنیم.

برای مثال اگر به خودمان بگوییم که "من هرگز نمی‌توانم این کار را انجام دهم"، می‌توانیم با افکار مثبتی مانند "من در گذشته توانسته‌ام بر موانع غلبه کنم، بنابراین منابع و توانایی‌های لازم برای انجام این کار را حتی اکنون نیز دارم" با آن مقابله کنیم.

گذشته از این، ثابت شده است که تکنیک صحبت کردن با مهربانی و لبخند زدن به بازتاب خود با مثبت اندیشی و عشق، به بهبود اعتماد به نفس کمک می‌کند.

بیایید مطمئن شویم که با خودمان به شیوه‌ای حمایتی، پرورش‌دهنده و دوست‌داشتنی صحبت می‌کنیم.

خلاصه کلام

۱. مقابله با خودانتقادی با جملات مثبت

اگر عادت دارید که مدام خودتان را دست‌کم بگیرید یا به خودتان ایراد بگیرید (مثلاً بگویید: "من هرگز نمی‌توانم این کار را انجام دهم")، باید فوراً این افکار منفی را با جملات مثبت جایگزین کنید.

مثال مقابله

به جای جمله منفی بالا، بگویید: "من در گذشته توانسته‌ام از موانع زیادی عبور کنم، پس الان هم توانایی و منابع لازم برای انجام این کار را دارم."

۲. تکنیک آینه

با خودتان با مهربانی و عشق صحبت کنید و در حالی که به تصویر خود در آینه نگاه می‌کنید، لبخند بزنید. این کار که همراه با انرژی مثبت باشد، به طرز شگفت‌آوری به افزایش اعتماد به نفس کمک می‌کند.

۳. حمایتگر باشید، نه دشمن

هدف این است که مطمئن شوید با خودتان به شیوه‌ای حمایت‌گرانه، پرورش‌دهنده و عاشقانه صحبت می‌کنید. بدترین دشمن شما نباید همان صدایی باشد که در سرتان می‌پیچد (یعنی منتقد درونی شما).

٤. دنیا به اندازه کافی مخالف دارد

افراد بدبین و منفی‌باف در بیرون به اندازه کافی وجود دارند؛ نیازی نیست که شما هم به آن‌ها بپیوندید و خودتان بزرگ‌ترین منتقد خودتان باشید.

۵. کمک حرفه‌ای

اگر احساس می‌کنید افکار منفی یا اضطراب شما بیش از حد آزاردهنده است، می‌توانید از یک درمانگر کمک بگیرید تا روش‌های ذهن‌آگاهی (Mindfulness) را برای غلبه بر این افکار بیاموزید.

مردان و دوستی‌های گمشده، چرا روابط صمیمی کمتر شکل می‌گیرد

در دنیای پرمشغله امروز، داشتن چند دوست واقعی شاید بیش از هر زمان دیگری ارزشمند باشد. اما واقعیت این است که بسیاری از مردان در مقایسه با زنان، کمتر به ایجاد و حفظ دوستی‌های عمیق می‌پردازند. این کمبود روابط صمیمی می‌تواند پیامدهای جدی برای سلامت روان و احساس تنهایی به همراه داشته باشد.

تحقیقات نشان می‌دهد که مردان در مقایسه با زنان، معمولاً دوستان کمتری دارند و روابطشان نیز عمق کمتری دارد. این موضوع در حالی است که داشتن دوستی‌های معنادار و پایدار نقش مهمی در سلامت روان، کاهش احساس تنهایی و ارتقای کیفیت زندگی ایفا می‌کند. اما چرا بسیاری از مردان از داشتن روابط صمیمانه محروم می‌مانند و چه راهکارهایی برای بهبود این وضعیت وجود دارد؟

اهمیت دوستی در زندگی

دوستی فقط یک رابطه اجتماعی ساده نیست، بلکه منبعی برای پیوند، انگیزه، حمایت و تأیید شدن محسوب می‌شود. روابط دوستانه سالم فرصتی فراهم می‌کنند تا افراد احساس کنند بخشی از یک شبکه حمایتی هستند. روانشناسان معتقدند که ارتباط با دوستان نزدیک نه‌تنها در کاهش استرس و بهبود روحیه مؤثر است، بلکه به سلامت جسم نیز کمک می‌کند. وقتی کسی می‌داند در شرایط دشوار تنها نیست، توانایی بیشتری برای مقابله با چالش‌های زندگی پیدا می‌کند. دوستی‌های عمیق به ما اجازه می‌دهند خود واقعی‌مان را نشان دهیم، نه فقط در لحظات خوشی مثل تماشای مسابقه یا رفتن به رستوران، بلکه در زمان سختی‌ها و بحران‌ها نیز خود را نشان می‌دهد.

چرا مردان کمتر دوست صمیمی دارند؟

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که داشتن دوستان نزدیک یا حتی یک دوست صمیمی برای بسیاری از مردان نادر است. روابط آن‌ها اغلب سطحی‌تر از روابط زنان تعریف می‌شود.

دلایل مختلفی پشت این موضوع قرار دارد:

۱.آموزش‌های فرهنگی و اجتماعی: بسیاری از مردان از کودکی یاد گرفته‌اند که بروز احساسات نشانه ضعف است. همین باور مانع می‌شود که بتوانند به‌راحتی آسیب‌پذیری عاطفی خود را نشان دهند.

۲. فشارهای زندگی بزرگسالی: مشغله‌های کاری، مشکلات مالی، مسئولیت‌های خانوادگی و حتی جابه‌جایی محل زندگی، فرصت ایجاد یا حفظ دوستی‌ها را محدود می‌کند.

۳. کم‌اهمیت دانستن روابط دوستانه: مردان برخلاف زنان معمولاً دوستی‌ها را در اولویت قرار نمی‌دهند و کمتر برای آن وقت و انرژی صرف می‌کنند.

آسیب‌پذیری؛ نقطه شروع دوستی واقعی در مردان

یکی از مهم‌ترین موانع برای ایجاد دوستی‌های عمیق در مردان، ناتوانی در بروز آسیب‌پذیری است. بسیاری از مردان احساس می‌کنند اگر نگرانی‌ها، غم یا ترس خود را نشان دهند، وجهه مردانگی‌شان خدشه‌دار می‌شود. در حالی‌که روانشناسان تأکید می‌کنند آسیب‌پذیری نشانه ضعف نیست، بلکه نشانه قدرت و اعتماد است. وقتی فرد احساسات واقعی خود را بیان می‌کند، در حقیقت به دوستش این فرصت را می‌دهد که او را همان‌طور که هست ببیند و در مقابل نیز همین اعتماد را دریافت کند.

گام نخست برای تمرین این موضوع، شناخت و پذیرش احساسات است، حتی بیان ساده جملاتی مانند «من نگرانم» یا «احساس غم می‌کنم» می‌تواند زمینه‌ساز مکالمات صمیمانه‌تر با دوستان باشد.

وقت گذاشتن مردان برای دوستی‌هایشان

در دوران کودکی، دوستی‌ها بیشتر بر پایه راحتی و نزدیکی مکانی شکل می‌گیرند، اما در بزرگسالی این شرایط تغییر می‌کند و حفظ دوستی نیازمند زمان، توجه و تلاش آگاهانه است. مردان می‌توانند با اقدام‌های ساده‌ای مانند؛ تماس تلفنی منظم،برنامه‌ریزی برای دیدارهای کوتاه و اختصاص زمان برای گفت‌وگوهای عمیق رابطه‌هایشان را تقویت کنند. حتی اگر فرصت دیدار حضوری وجود نداشته باشد، پیام‌ها یا تماس‌های کوتاه نیز می‌تواند احساس ارتباط را زنده نگه دارد.

چالش‌های زندگی مردان و نقش آن‌ها دردوستی

افزایش سن، تغییر شرایط شغلی، مراقبت از اعضای خانواده و فشارهای مالی از جمله عواملی هستند که حفظ دوستی‌های قدیمی یا ایجاد روابط جدید را دشوارتر می‌کنند. علاوه بر این موارد همه‌گیری کووید ۱۹در سال‌های اخیر باعث شد بسیاری از مردان کمتر در محیط‌های اجتماعی حضور داشته باشند و این موضوع به افزایش انزوا و کاهش روابط دوستانه منجر شد. با این حال، کارشناسان تأکید می‌کنند که همین چالش‌ها می‌توانند فرصتی برای درخواست کمک و ایجاد صمیمیت بیشتر باشد.

آیا شریک زندگی می‌تواند جایگزین دوستان شود؟

بسیاری از مردان همسر یا شریک عاطفی خود را بهترین دوستشان می‌دانند. این موضوع می‌تواند مثبت باشد، اما اگر تمام نیازهای عاطفی به یک نفر محدود شود، احتمال بروز وابستگی ناسالم افزایش می‌یابد.

در یک رابطه وابسته، تعادل میان گرفتن و دادن به‌هم می‌خورد و فشار زیادی بر دو طرف وارد می‌شود. در حالی که روابط سالم به این معناست که فرد ضمن داشتن رابطه عاطفی پایدار، فضا برای سایر دوستی‌های معنادار نیز داشته باشد. داشتن دوستان خارج از رابطه زناشویی باعث می‌شود فرد احساس استقلال بیشتری کند و به شریک زندگی خود نیز فشار روانی کمتری وارد سازد.

دوستی و خود واقعی بودن

در بسیاری از موقعیت‌های اجتماعی، افراد نقابی بر چهره می‌زنند؛ نقابی که متناسب با انتظارات جامعه یا محیط است. اما دوستی واقعی نه تنها به مردان بلکه به زنان نیز اجازه می‌دهد این نقاب را کنار بگذارد و خودِ واقعی‌شان را نشان دهد. این آزادی و صداقت در روابط دوستانه به کاهش استرس و افزایش اعتمادبه‌نفس کمک می‌کند. البته همه دوستان توان یا تمایل پذیرش این سطح از صمیمیت را ندارند. بنابراین، پیدا کردن افرادی که بتوان با آن‌ها صادقانه سخن گفت، اهمیت زیادی دارد.

مردان چگونه دوستان جدید پیدا کنند؟

برخلاف تصور رایج، پیدا کردن دوستان جدید فقط به دوران نوجوانی یا دانشگاه محدود نیست. حتی در بزرگسالی نیز فرصت‌های زیادی برای ایجاد روابط جدید وجود دارد. برخی راهکارها عبارت‌اند از: شرکت در دوره‌های آموزشی یا کارگاه‌ها، حضور در گروه‌های ورزشی یا هنری، مشارکت در فعالیت‌های داوطلبانه و استفاده از فضاهای آنلاین سالم برای آشنایی با افراد هم‌فکر. نکته مهمی که باید به آن توجه کرد کیفیت روابط است نه کمیت آن‌ها. حتی داشتن یک یا دو دوست واقعی می‌تواند تفاوت بزرگی در کیفیت زندگی فرد ایجاد کند.

نتیجه گیری

دوستی‌های معنادار بخش جدایی‌ناپذیر از سلامت روان و رفاه اجتماعی هستند. با این حال، بسیاری از مردان به دلیل باورهای فرهنگی، فشارهای زندگی و نداشتن مهارت‌های لازم در ابراز احساسات، از داشتن روابط عمیق محروم می‌مانند. روانشناسان توصیه می‌کنند مردان برای ایجاد دوستی‌های پایدار، به آسیب‌پذیری خود آگاه باشند، برای ارتباط وقت بگذارند و از وابستگی کامل به شریک زندگی اجتناب کنند.در نهایت، داشتن دوستانی که بتوان با آن‌ها صادق بود، نقاب‌های اجتماعی را کنار گذاشت و در سختی‌ها روی حمایتشان حساب کرد، یکی از ارزشمندترین دارایی‌های زندگی هر انسانی است؛ دارایی‌ای که باید آن را پرورش داد و حفظ کرد.

اعضای هیات رئیسه مجمع بانوان نماینده ادوار مجلس مشخص شدند

در جریان برگزاری دومین نشست مجمع بانوان نماینده ادوار، پس از رای‌گیری عشرت شایق به‌عنوان رئیس، زهرا پیشگاهی و فاطمه آجرلو به‌عنوان نواب، سکینه الماسی به‌عنوان سخنگو و رفعت بیات به‌عنوان دبیر این مجمع انتخاب شدند.
شایق رییس مجمع نمایندگان بانوان ادوار در گفت‌وگویی به نقل از مرکز امور نمایندگان مجلس به دلایل تشکیل مجمع بانوان نماینده ادوار مجلس و اهداف این مجمع اشاره کرد و گفت: در ابتدا از رئیس مجلس بایت کیاست، دانایی و اهمیت به نمایندگان ادوار به‌ویژه بانوان ادوار قدردانی می‌کنم، اما بهتر است با پیگیری و رفع موانع احتمالی در مسیر ما، به این اقدام شایسته خود را منحصرظهور برسانند.
این نماینده سابق مجلس ادامه داد: مرکز امور نمایندگان مجلس به ریاست دکتر رحیمی مظفری می‌تواند با استفاده از تجربه، تخصص و شبکه زنان نماینده ادوار نقش کلیدی در مشاوره و اصلاح سیاست‌های ملی دارد.

عبور از فضای مردانه
نگاه دموکراتیک به انجمن جامعه‌شناسی

**شیرین احمدنیا، جامعه‌شناس روند انتخابش به‌عنوان نخستین زن برای ریاست انجمن جامعه‌شناسی ایران را دموکراتیک و تاثیرگرفته از تحولات مربوط به زنان در سه‌سال گذشته می‌داند؛ تحولاتی که از سال ۱۴۰۱ تابه‌حال روزبه‌روز، رنگی جدی‌تر و جدیدتر می‌گیرد و صدای پایش از همان زمان تابه‌حال در دانشگاه‌ها، انجمن‌های علمی و فعالیت‌های دانشجویی، بلندتر به گوش می‌رسد. انتخاب یک زن، شیرین احمدنیا، عضو هیئت‌علمی دانشگاه علامه طباطبایی برای ریاست انجمن جامعه‌شناسی ایران، یکی از قدیمی‌ترین انجمن‌های حوزه علوم اجتماعی، در روزهای گذشته واکنش‌های زیادی برانگیخته؛ عده‌ای از این انتخاب، خوشحال شده و آن را ادامه تغییرات گسترده در حوزه زنان در سه‌سال گذشته دانسته‌اند و عده‌ای با حسرت، به سال‌های گذشته نگاه کرده و نوشته‌اند که چرا این اتفاق، این اندازه طول کشیده و دیر شده است؟ آن‌هم در انجمنی مربوط به رشته‌ای که بیش از نیمی از دانش‌آموختگانش زن‌اند؛ نمونه‌اش نفیسه آزاد، جامعه‌شناس که در صفحه اینستاگرامی‌اش از فاطمه علمدار ▯ که او هم یک‌زن جامعه‌شناس است ▯ نوشته که این اتفاق برای رشته‌ای افتاده که «فقط پدر دارد و مادرانش در سیاهی گم شده‌اند.»
دانش‌آموختگان و جامعه‌شناسان ایرانی، شیرین احمدنیا را از سال ۱۳۷۹ می‌شناسند؛ او هشت‌سال قبل‌تر با رتبه دوم پذیرفته‌شدگان کنکور سراسری اعزام به خارج دکترای تخصصی جامعه‌شناسی در سال ۱۳۷۱ به دانشگاه وارویک انگلستان رفت و بعد با مدرک دکترای جامعه‌شناسی از این دانشگاه به ایران بازگشت و در دانشگاه علامه طباطبایی مشغول به‌کار شد.**

انتخاب شما به‌عنوان نخستین زن رئیس انجمن جامعه‌شناسی ایران چه پیام و انتظاری را برمی‌انگیزد؟

خیلی برایم جالب بود که انتشار خبر ریاست یک زن و اولین زن در انجمن جامعه‌شناسی ایران، ناگهان چقدر انعکاس وسیعی پیدا کرد و پیام‌های تبریک تلفنی، ایمیلی، در شبکه‌های اجتماعی و استوری‌های متعدد اینستاگرامی که شمار آن از دستم خارج شده است، به این‌سو سرازیر شد. آنقدر که هنوز از عهده پاسخ‌دادن به همه پیام‌ها برنیامده‌ام. وقتی به محتوای استوری‌ها و پیام‌های تبریک توجه می‌کردم، متوجه شدم ازیک‌سو، این تحول جنسیتی در مدیریت انجمن را بسیاری از مخاطبان این خبر به فال نیک گرفته‌اند و آن را در نسبت با حرکت اجتماعی ۱۴۰۱ تفسیر می‌کنند که دور از واقعیت هم نیست.
ازسوی‌دیگر، انتظاراتی را با من مطرح کردند در جهت تغییر شرایط نظیر این‌که تغییر مدیریت به رشد تعاملات علمی منتهی شود، گفت‌وگو با نسل جوان توسعه یابد، فضای نقد گسترش یابد، پایبندی‌ها به ارزش‌های اخلاقی و علمی افزایش یابد، تاثیرگذاری نهاد علمی انجمن ارتقاء پیدا کند، نگاه انسانی و جنسیت آگاه، جریان پیدا کند، فضای بوروکراتیک سنتی شکسته شود، توجه به مشارکت‌دادن شهرستان‌ها و... احساس کردم چه مجموعه انتظارات چشمگیری نسبت به این سمت در یک انجمن علمی در اذهان عمومی وجود دارد.
وظیفه سنگینی بر دوش من و مجموعه همکاران گرامی‌ام در هیئت‌مدیره دوره دوازدهم انجمن نهاده شده است. باید تلاش زیادی صورت گیرد تا به این انتظارات به نحو مطلوبی پاسخ دهیم.

در سال‌های گذشته پژوهشگران زیادی به ساختار مردانه مدیریت انجمن انتقاد داشتند؛ با وجود فعالیت زنان زیادی در حوزه جامعه‌شناسی ایران، به‌نظر شما چرا تابه‌حال هیچ زنی به ریاست انجمن نرسیده بود؟

فکر می‌کنم به هر حال انجمن جامعه‌شناسی ایران هم حال‌وهوای جنبش‌های اجتماعی اخیر را تا حد ملموسی تجربه کرده و از این جنبش‌ها تاثیر گرفته است. نسبت قابل‌توجهی از مجموعه دانشگاهیان علوم اجتماعی را خواهی‌نخواهی زنان تشکیل می‌دهند و انتظار منطقی همواره همین بوده که زنان هم عهده‌دار مسئولیت‌هایی و صاحب مناصبی در حوزه آموزش و پژوهش در علوم اجتماعی باشند، که تا چندی پیش، سلطه تفکر سنتی و جنسیت‌زده در همه‌جا موانعی را ایجاد می‌کرد. اما به‌تدریج تغییرات به‌سوی زنانه‌ترشدن بخوانید عدالت‌محورتر شدن جایگاه‌های تصمیم‌گیری و مدیریتی رفت؛ چه در سطح نهادهای دولتی و چه در سطح نهادهای غیردولتی، این موضوع را به‌تدریج شاهد بوده‌ایم.

پس یعنی فکر می‌کنید تغییرات اجتماعی سه‌سال اخیر به‌ویژه در حوزه زنان، آنقدر جدی بوده که حالا به‌طور مستقیم روی انتخابات انجمن جامعه‌شناسی هم تاثیر گذاشته؟

بله. چنین تغییری در سطح مدیریت انجمن جامعه‌شناسی ایران نیز دیر یا زود محقق می‌شد، چراکه به‌ویژه در این انجمن، فضای تنفس برای زنان با حضور و فعالیت مردان آزاداندیشی که با تغییرات اجتماعی هماهنگ‌تر و موافق‌تر هم هستند، بیش از سایر جاها شکل گرفته، بنابراین چنین تغییر شرایطی برای چنین نهادی دور از انتظار نبود.

از لحظه‌ای هم که خبر انتخاب شما به‌عنوان نخستین زن رئیس انجمن جامعه‌شناسی منتشر شد، واکنش‌های زیادی در شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌ها ایجاد شد؛ گویی از دور اینطور به‌نظر بعضی می‌آمد که مثلاً در چنین انجمنی، عجیب است که یک زن رئیس شده است!

من ضمن اینکه از کثرت پیام‌های تبریکی که دریافت می‌کردم طی یکی، دو روز اخیر خوشحال بودم، تعجب می‌کردم وقتی برخی در پیام تبریک خود از لفظ انتصاب استفاده کرده بودند. خوشبختانه در انجمن جامعه‌شناسی ایران، «انتخابات» مبنای احراز مقام است، نه انتصابات و این کمک می‌کند به اینکه اراده مردمی در مدیریت یک انجمن، موثر واقع شود. من از اینکه به‌عنوان رئیس انجمن انتخاب شوم استقبال کردم؛ ازجمله به این دلیل که تنوع جنسیتی در جایگاه مدیریتی این نهاد پرسابقه علمی و موفق که اقبال عمومی را با خود دارد شکل بگیرد و خود این تغییر، نشانه‌ای از همراهی انجمن با آرمان‌های جنبش‌های اجتماعی روز جامعه ایران باشد.

موضوع مهم این است که از سال ۱۴۰۱ به‌بعد، مسائل حول محور زنان بیشتر مرئی شد و سوژگی زنان پررنگ‌تر شد. فکر می‌کنید این سوژگی توانسته تغییرات بنیادینی حتی در خانواده‌ها رقم بزند؟

من فکر می‌کنم در این سه‌سال، تحولات جنبش‌هایی که توسط زنان و برای زنان رخ داد، چهره شهرها و زندگی اجتماعی را در حد وسیع‌تری هم دگرگون کرد؛ ازطرفی این جنبش‌ها موجب شد سوژه زنان به اولویت تحقیقاتی مبدل شود و گشایشی در زمینه پرداختن به پرسش‌های روز، پیرامون شرایط زندگی زنان و تجربه زیسته آنان شکل بگیرد.

یعنی فکر می‌کنید در این سه‌سال، این موضوع در پژوهش‌های علوم انسانی به‌ویژه علوم اجتماعی به‌اندازه کافی جا باز کرد؟ یا اساساً موضوعیت ویژه پیدا کرد؟

من معتقدم مسئله زنان و پژوهش‌های پیرامون آن، موضوعی است که از دهه‌های پیش مطرح بوده؛ به‌طوری‌که حداقل نیمی از جامعه متوجه شدند که بسیار زودتر از این‌ها باید این مسائل مربوط به زنان در دستور کار تحقیقات قرار بگیرد. بنابر مسائل و مصائب فرهنگی، ما در این باره با یک تأخیر مواجه بوده‌ایم.
اگر هم پژوهشی در زمینه مسائل زنان صورت می‌گرفته، از جانب زنان محققی بوده که این خلأ را بیشتر احساس کردند، متوجه آن بودند و درعین‌حال خیلی فضای بازی برای اینکه به این سوژه‌ها در فضای آکادمیک بپردازند، تجربه نمی‌کردند. مسائل زنان حساسیت‌های فرهنگی داشته و این تلقی عمومی هم وجود داشته که مسائل مربوط به زنان آنقدر اولویتی ندارد و در چارچوب مسائل جامعه قرار نمی‌گرفته است. برای همین این تلاش‌ها پدیده جدیدی محسوب می‌شده است.
سال ۱۴۰۱ به این طرف، انگار صحه‌ای بر این خلأ پژوهشی گذاشته شد و زمینه‌ای را نسبت به گذشته باز کرد که محققان اعم از زن و مرد به این موضوعات توجه کنند و سوژه تحقیقات خودشان قرار دهند. برای اینکه سیاستمداران و مسئولان هم گویی متوجه شدند که انگار غافل بوده‌اند و غفلت نسبت به مسائل زنان وجود داشته است. انگار متوجه شدند که همین غفلت، موجب شده که با پدیده‌ای مثل آن جنبش روبه‌رو شوند.
انگار نیازهایی بوده که سرکوب شده و بعد، از یک‌جایی فوران کرده و تکانی به جامعه داده است. جامعه پژوهشگران آکادمیک هم کم‌کم متوجه این نقیصه شد و کم‌کم تلاش کردند در سال‌های اخیر کمتر این سوژه‌ها را با محدودیت و مانع روبه‌رو کنند. به همین دلایل است که معتقدم، دگرگونی زیادی دراین‌باره رخ داده و ترس و نگرانی برای پرداختن به زنان و مسائل‌شان هم کمتر شده است.

در دوران قبل، چه نقاط قوتی در انجمن دیده‌اید که می‌خواهید حفظ شود؟ و چه نقاط ضعفی که حتماً می‌خواهید اصلاح کنید؟

انجمن با توجه به اینکه از نظر بودجه تقریباً از هیچ حمایت دولتی‌ای قاعدتاً برخوردار نیست و عمده منابع درآمدی‌اش از حق عضویت ناچیز اعضاء و اندک مواردی هم از طریق تامین‌کنندگان مالی حامی همایش‌ها و سفارش خدمات محدود از اینجا و آنجا حاصل می‌شود، همواره از نظر تامین هزینه‌های جاری دچار کاستی و محدودیت بوده است.
البته در دوره مدیریت قبلی، آقای دکتر سعید معیدفر اقدامات خوبی در جهت بهبود شرایط مالی انجمن به‌عمل آورده، همچنین ایده‌هایی برای جلب کمک‌های مالی از جانب اعضاء و علاقمندان به جامعه‌شناسی را هم به خوبی به پیش بردند که به‌تدریج دارد ثمر می‌دهد.

اما مشکلات مالی هنوز بجاست؛ فکر می‌کنید در زمینه علوم اجتماعی، رقابت برای تامین منابع مالی (پژوهشی، همایش‌ها، انتشارات) چقدر دشوار است؟ شما چه راهی برای بهبود تامین مالی انجمن پیشنهاد می‌کنید؟

در علوم اجتماعی به‌نظر می‌رسد رقابت بر سر دستیابی به منابع مالی و فرصت‌های کاری و پژوهشی در دسترس، دشوارتر باشد، نسبت به آنچه اولیای رشته‌های دیگری مثل پزشکی مهندسی معماری، شهرسازی و نظایر آن تجربه می‌کنند و گذشته از اینکه اهمیت جایگاه پژوهش در زمینه رشته‌های علوم انسانی و اجتماعی به اندازه‌ای که باید درک نشده است، عوامل دیگری هم مزید علت می‌شوند که اثرگذارند مانند اینکه رانت‌هایی برای موفقیت در کسب پروژه‌ها برای برخی عمل می‌کند و الزاماً تخصیص بودجه‌ها براساس اهداف علمی یا شایستگی طرح‌دهندگان یا کیفیت علمی طرح‌نامه‌ها صورت نمی‌گیرد و شاهدیم که در مواردی رابطه‌ها، جایگزین ضابطه‌ها می‌شود.
نقطه‌ضعف دیگر موجود در زمینه امکانات و قابلیت‌های سایت انجمن است که نیاز به تجدیدنظر دارد، همچنین سیستم عضوگیری آن با مشکلات و کاستی‌های روبه‌رو بوده که فرآیندهای جذب اعضای جدید را کُند و دشوار می‌کند.
در زمینه بهره‌گیری از فناوری‌های اطلاعاتی ارتباطاتی روز هم نیاز به تغییراتی داریم که درصورتی‌که منابع انسانی و مالی آن تامین شود حتماً در اسرع‌وقت در این خصوص تجدیدنظرهایی صورت خواهد گرفت. البته عمده این موارد سخت‌افزاری بود و درباره نقاط‌ضعف دیگر، فکر می‌کنم ما نیاز داریم ارتباط شبکه‌ای مناسب‌تری با بدنه اعضای انجمن که در استان‌های دیگر حضور دارند برقرار کنیم.

اگر به آینده انجمن در سال‌های پیش‌رو فکر کنم، می‌خواهم انجمن به‌معنای واقعی خانه جامعه‌شناسان کل کشور باشد، نه‌فقط جامعه‌شناسان پایتخت. می‌خواهم انجمن محل فعالیت جوانان مستعد باشد نه‌فقط میانسالان و سالخوردگان صاحب نظر و صاحب جایگاه و می‌خواهم محل فعالیت زنان و مردان در کنار یکدیگر برای اعتلای جایگاه طرفین باشد و تبعیض‌ها به‌هرنحوی که پیش از این احتمالاً تجربه شده و محل نقد قرار گرفته، کاهش یافته و حذف شود.

برای داشتن ارتباط بهتر با مراکز دانشگاهی شهرهای دیگر و دفاتر استانی انجمن به‌منظور کم‌کردن فاصله مرکز پیرامون هم برنامه‌ای دارید؟

در زمینه فعال‌کردن و جلب مشارکت دفاتر استانی انجمن و اعضایی که خارج از پایتخت زندگی می‌کنند و اتفاقاً از پتانسیل بسیار خوبی برای رشد و گسترش فعالیت و دستاوردهای انجمن برخوردارند، هنوز جا دارد اقدامات بیشتری صورت گیرد. البته ازاین‌نظر هم در دوره اخیر شاهد اقدامات موثری بوده‌ایم و شعب ۱۶گانه انجمن در نقاط مختلف کشور در موارد خاصی مانند برگزاری و بزرگداشت روز و هفته علوم اجتماعی، مشارکت وسیع و ارزنده‌ای داشتند.
اما به‌نظرم لازم است که تعامل انجمنی در سطح فراگیرتری به خارج از دفتر مرکزی در تهران، تسری پیدا کند و متقابلاً از ظرفیت‌های اعضای هیئت‌علمی دانشگاه‌ها و پژوهشگران منفرد نیز بهره‌برداری موثرتری شود تا از فاصله یا شکاف موجود مرکز پیرامون تا حد زیادی کاسته شود. این ارتباط و تعامل می‌تواند در سطح بین‌المللی هم گسترده‌تر شود و از ظرفیت ایرانیان خارج از کشور، همچنین از استادان و پژوهشگران بین‌المللی برای پیگیری اهداف انجمن و اعضاء بیشتر استفاده شود.
از موارد نقاط‌قوت فعالیت‌های انجمن باید به رشد چشمگیر تعداد گروه‌های علمی، تخصصی انجمن جامعه‌شناسی ایران اشاره کنم که در آخرین آمار آن، تعداد ۳۹ گروه علمی فعالیت داشته‌اند که از این میان نسبت مدیران زن در آن‌ها به ۳۵ درصد بالغ شده است. همانطور که قبلاً اشاره کردم، فضای علمی انجمن در زمینه میدان‌دادن به فعالان علمی زن گشوده‌تر شده است و هرچند هنوز نسبت یک سوم مدیران زن نسبت چندان متعادلی به نظر نمی‌رسد اما همین رشدی که شاهدش بوده‌ایم نوید بخش آینده‌ای ایده‌آل‌تر در زمینه رفع موانع فرهنگی می‌دهد. از دیگر نقاط قوت انجمن، تحولی است که در زمینه راه‌اندازی بخش جدید آموزش انجمن تجربه کرده‌ایم؛ به لطف وجود و همراهی گروه جوانان مستعد و توانمندی که قدم پیش گذاشتند تا با وجود تعطیلی اجباری مرکز آموزش انجمن توسط شهرداری تهران، تشکل دموکراتیک جدیدی را جایگزین کنند.
با استفاده از امکانات محدود فضایی انجمن مثل سالن کنفرانس جنب دفتر مرکزی انجمن در دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران و شعبه انجمن در دانشگاه علامه طباطبایی، با تدارک برنامه‌های علمی متنوعی در زمینه حلقه‌های کتابخوانی، پژوهش، کارگروه‌های موضوعی، نقد کتاب، تحلیل فیلم و... با حضور و مشارکت جوانان علاقمند و مستعد، چراغ این بخش آموزش را روشن نگاه دارند.

در دوره ریاست شما، چه پروژه یا برنامه‌ای را اولویت می‌دهید که در کمتر از یک‌سال به‌ثمر برسد؟

تدوین برنامه راهبردی بر مبنای اولویت‌های شناسایی‌شده، اصلاحات در زمینه سایت انجمن، دسترس‌پذیری مناسبت‌تر و ارتقای کیفی محتوای آن برای مخاطبان عضو و غیرعضو، بهبود فرآیند و مراحل عضویت در قالب سامانه جدید و افزایش کمی تعداد اعضای انجمن، رصد شاخص‌های فعالیت انجمن، تحولاتی در زمینه افزایش منابع مالی با تکیه بر گسترش فعالیت‌های اعضاء، تعامل علمی با نهادهای پژوهشی و تلاش برای ارتقای کمی و کیفیت برون‌دادهای فعالیت انجمن از طریق برنامه نظارت تعاملی در سطح گروه‌های علمی و دفاتر استانی انجمن. البته همه کارها در انجمن در مشارکت با اعضای هیئت‌مدیره و در جریان همفکری و تصمیم‌گیری مشترک به انجام می‌رسد.
بنا به تجربه سالیان دراز من در جریان حضور و همکاری در این انجمن باید بگویم هرچند همواره نقدهایی چه از بیرون، چه از درون نسبت به این انجمن مطرح بوده و هست اما در کلیت‌اش من به این انجمن باور دارم. این انجمن محلی بوده که با آرامش، احساس امنیت، با تجربه دوستی و احترام همواره در آن پذیرفته شده‌ام؛ در مقایسه با فضاهای دیگری که تجربیات تلخی را هم برای من به وجود آورده‌اند. انجمن با کمترین پشتوانه‌های مالی و پرسنلی طی دهه‌ها و تجربه فرازونشیب‌های سیاسی - اجتماعی به حیات شکننده خود ادامه داده است. امیدوارم بقای انجمن هرگز به مخاطره نیفتد.
انجمن در زمره انجمن‌های گروه علوم انسانی تحت‌نظارت وزارت علوم عمل می‌کند و بین انجمن‌های دیگر بسیار معتبر، خوش‌نام و بارها مورد تقدیر قرار گرفته است. تقدیر، تحسین و کسب امتیازات بالا نیز براساس فعالیت چشمگیر هیئت‌های مدیره، همچنین تک‌تک اعضای انجمن به‌دست آمده است. این میراثی حائز اهمیت و قابل اعتناست.
بااین‌حال نقد مثبت و منفی در کنار هم ضرورت و اهمیت دارد. اگر به آینده انجمن در سال‌های پیش‌رو فکر کنم، می‌خواهم انجمن به‌معنای واقعی خانه جامعه‌شناسان کل کشور باشد، نه‌فقط جامعه‌شناسان پایتخت. می‌خواهم انجمن محل فعالیت جوانان مستعد باشد نه‌فقط میانسالان و سالخوردگان صاحب نظر و صاحب جایگاه و می‌خواهم محل فعالیت زنان و مردان در کنار یکدیگر برای اعتلای جایگاه طرفین باشد و تبعیض‌ها به‌هرنحوی که پیش از این احتمالاً تجربه شده و محل نقد قرار گرفته، کاهش یافته و حذف شود.

کاهش دردهای آرتروز با مصرف این خوراکی مفید

سنجد آسیاب شده دارای خاصیت ضدالتهابی است و می‌تواند به کاهش دردهای مفصلی و آرتروز کمک کند.
سنجد آسیاب شده دارای خاصیت ضدالتهابی است و می‌تواند به کاهش دردهای مفصلی و آرتروز کمک کند. مصرف آن به همراه شیر برای بیماران مبتلا به آرتروز توصیه می‌شود.
ترکیبات موجود در سنجد، مانند فلاونوئیدها و اسیدهای چرب ضروری، به کاهش التهاب مفاصل کمک می‌کنند و می‌توانند نقش مؤثری در بهبود حرکت و کاهش انقباض عضلانی داشته باشند.

ایستگاه سلامت

بمب سلامتی پاییزی با خواص شگفت‌انگیز برای قلب

لبو، خوراکی خوش‌رنگ و پرخاصیت زمستانی، سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی است و نقشی مؤثر در تقویت قلب، کبد و سلامت عمومی بدن دارد. لبو یکی از خوراکی‌های خوش‌طعم و پرخاصیت فصل سرد سال است که نه‌تنها به‌دلیل رنگ جذاب و طعم دل‌نشینش محبوب است، بلکه منبعی غنی از مواد مغذی و ترکیبات مفید برای بدن محسوب می‌شود و این گیاه ریشه‌ای سرشار از فولات، منگنز، منیزیم، فسفر، پتاسیم، روی، مس و سلنیوم است.همچنین وجود ترکیباتی مانند پپتین و تریپتوفان در لبو باعث آرامش ذهن و کاهش علائم افسردگی می‌شود.

لبو و ارزش غذایی آن

یک فنجان لبو تنها ۶۰ کیلوکالری انرژی دارد و در عین حال حاوی ۴ گرم فیبر و ۲.۵ گرم پروتئین است. این مقدار لبو می‌تواند حدود ۳۴ درصد نیاز روزانه بدن به فولات، ۲۸ درصد به منگنز، ۱۵ درصد به پتاسیم، ۱۴ درصد به مس و ۱۰ درصد به منیزیم را تأمین کند. به همین دلیل لبو را می‌توان یکی از مغذی‌ترین سبزیجات زمستانی دانست که در عین کم‌کالری بودن، مواد معدنی و ویتامین‌های فراوانی به بدن می‌رساند.

لبو و سلامت قلب و فشار خون

آب لبو یکی از مؤثرترین نوشیدنی‌های طبیعی برای تقویت سلامت قلب و کنترل فشار خون به شمار می‌رود. نیترات موجود در لبو در بدن به نیتریک‌اکسید تبدیل می‌شود که موجب گشاد شدن عروق خونی و بهبود جریان خون می‌شود و پژوهش‌ها نشان داده‌اند مصرف منظم آب لبو می‌تواند به کاهش فشار خون بالا کمک کرده و خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش دهد.

لبو و کمک به بیماران دیابتی

لبو حاوی ترکیبی به نام «آلفالیپوئیک‌اسید» است که نوعی آنتی‌اکسیدان قوی محسوب می‌شود. این ماده می‌تواند با کاهش سطح گلوکز خون و افزایش حساسیت سلول‌ها به انسولین، نقش مؤثری در کنترل دیابت ایفا کند. همچنین مصرف منظم لبو یا آب آن به کاهش استرس اکسیداتیو و محافظت از سلول‌های عصبی در بیماران دیابتی کمک می‌کند.

خواص لبو برای نوزادان و کودکان

لبو در نوزادان و کودکان خطر ابتلاء به کم خونی ناشی از فقر آهن را کاهش داده و زردی و هپاتیت را درمان می‌کند. همچنین هضم غذا را بهبود بخشیده و برای درمان یبوست در نوزادان و کودکان مفید می‌باشد.

لبو گردش خون در مغز را افزایش داده و باعث تقویت حافظه در نوزادان و کودکان می‌شود.

چغندر به دلیل دارا بودن منابع غنی ویتامین و کلسیم بسیار و همچنین نیترات؛ برای مراقبت از پوست، استحکام استخوان و دندان، جلوگیری از پوکی استخوان، کنترل میزان کلسترول و... مناسب است.

کاهش التهاب و کمک به پیشگیری از سرطان

چغندر دارای ماده‌ای به نام کولین است که می‌تواند حرکات عضلانی، خواب، یادگیری و حافظه را تقویت کند. این مواد مغذی با جذب چربی باعث انتقال امواج عصبی شده و التهاب مزمن را کاهش می‌دهد.چغندر دارای رنگدانه بتاسیانین است که می‌تواند از رشد سلول‌های سرطانی جلوگیری کند. نیترات‌های که به عنوان مواد نگهدارنده در گوشت استفاده می‌شوند، احتمال دارد با ترکیب شدن در بدن منجر به تشکیل ترکیبات نیتروسامین شوند که در بدن به سرطان تبدیل می‌شوند و آب چغندر به کاهش یا جهش سلول‌های ناشی از این ترکیبات کمک می‌کند. چغندر برای جلوگیری از سرطان‌های کولن، ریه و پوست مؤثر است.

لبو یکی از بهترین منابع فیبر طبیعی است که به عملکرد بهتر دستگاه گوارش کمک می‌کند. مصرف منظم لبو باعث افزایش حرکات روده، جلوگیری از یبوست و تسهیل فرآیند دفع می‌شود. فیبر موجود در لبو همچنین با تغذیه باکتری‌های مفید روده، به بهبود سلامت گوارشی و تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند.

لبو منبع خوبی از کولین است؛ ماده‌ای که در بسیاری از فرآیندهای حیاتی بدن از جمله خواب، یادگیری، انتقال پیام‌های عصبی و کاهش التهاب نقش دارد. کولین موجود در لبو باعث بهبود عملکرد عضلات، تقویت حافظه و کاهش التهابات مزمن در بدن می‌شود. مطالعات علمی نشان داده‌اند که مصرف مکمل‌های حاوی آب لبو می‌تواند اکسیژن‌رسانی به عضلات را در طول تمرینات ورزشی افزایش دهد. نیترات موجود در لبو با بهبود بازدهی اکسیژن در بدن، موجب افزایش توان و استقامت ورزشکاران می‌شود. در برخی تحقیقات مشاهده شده است که مصرف آب لبو عملکرد دوچرخه‌سواران را تا بیش از دو درصد بهبود داده است.

لبو کمک کننده در پیشگیری از سرطان

رنگ خاص و درخشان لبو به‌دلیل وجود ترکیبی طبیعی به نام «بتالائین» است. این ترکیب از آنتی‌اکسیدان‌های قوی محسوب می‌شود و می‌تواند از سلول‌های بدن در برابر آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد محافظت کند. مطالعات علمی حاکی از آن است که بتالائین با کاهش استرس اکسیداتیو، احتمال بروز برخی سرطان‌ها را کاهش می‌دهد و از سلول‌های سالم در برابر اثرات مخرب داروهای شیمی‌درمانی محافظت می‌کند.

لبو و مواد معدنی ضروری که دارد

پتاسیم، کلسیم، آهن، منیزیم و فسفر از جمله مواد معدنی حیاتی موجود در لبو هستند که در عملکرد صحیح سیستم عصبی و عضلانی نقش مهمی دارند. کمبود پتاسیم در بدن می‌تواند باعث ضعف، خستگی و گرفتگی عضلات شود. مصرف متعادل لبو باعث تنظیم سطح پتاسیم و حفظ تعادل الکترولیتی بدن می‌شود.

یکی از مهم‌ترین خواص لبو، تأثیر آن در محافظت از کبد است و ترکیب بتائین موجود در لبو از تجمع چربی در کبد جلوگیری کرده و به پاک‌سازی آن از سموم کمک می‌کند. به همین دلیل مصرف لبو به‌ویژه برای افرادی که به کبد چرب مبتلا هستند، توصیه می‌شود.

معایب استفاده از رورک برای کودکان

معایب استفاده از رورک برای کودکان شامل تاخیر حرکتی، افزایش خطر آسیب و اختلال در رشد عضلات است. با راهکارهای جایگزین و مراقبت صحیح، می‌توان رشد سالم‌تری برای کودک فراهم کرد.

آیا رورک واقعاً به رشد حرکتی کودک کمک می‌کند یا بیشتر باعث آسیب می‌شود؟ بسیاری از والدین تصور می‌کنند رورک می‌تواند به کودک در یادگیری راه رفتن سریع‌تر کمک کند، اما واقعیت این است که استفاده از رورک می‌تواند خطرات و معایب جدی برای رشد و ایمنی کودک به‌دنبال داشته باشد. در نگاه اول، این وسیله راهی ساده برای سرگرم نگه‌داشتن کودک به‌نظر می‌رسد، اما در حقیقت، می‌تواند مانع از رشد طبیعی مهارت‌های حرکتی و ذهنی شود. در این مقاله به بررسی دقیق معایب استفاده از رورک برای کودکان می‌پردازیم و دلایل علمی مخالفت متخصصان کودک با این وسیله را بررسی می‌کنیم.

رورک چیست و چرا استفاده می‌شود؟

رورک وسیله‌ای چرخ‌دار است که کودک را در حالت نشسته نگه می‌دارد و به او اجازه می‌دهد با کمک پاهایش، خود را حرکت دهد. این وسیله معمولاً برای کودکانی بین ۶ تا ۱۸ ماه طراحی شده و هدف اصلی آن، سرگرم کردن کودک و کمک به تحرک زودهنگام است. طراحی ظاهری آن به‌گونه‌ای است که کودک احساس می‌کند در حال راه رفتن است، اما درواقع حرکات او مصنوعی و وابسته به ساختار وسیله است، نه مهارت‌های درونی خودش.

با وجود این‌که برخی خانواده‌ها از رورک به‌عنوان ابزاری برای آرام‌کردن کودک یا داشتن زمان بیشتر برای انجام کارهای خانه استفاده می‌کنند، اما غفلت از اثرات بلندمدت آن می‌تواند مشکلات جدی برای رشد کودک ایجاد کند. در واقع، حرکت در رورک با حرکت طبیعی و ارادی کودک تفاوت دارد و این تفاوت می‌تواند در بلندمدت آثار منفی به جا بگذارد.

مهم‌ترین معایب استفاده از رورک برای کودکان

معایب استفاده از رورک برای رشد جسمی و حرکتی کودک در درازمدت می‌تواند چشم‌گیر باشد. در ادامه به مهم‌ترینِ این معایب اشاره می‌کنیم:

تأخیر در رشد حرکتی: کودکانی که از رورک استفاده می‌کنند، دیرتر یاد می‌گیرند بنشینند، بخزند، بایستند و راه بروند. این تأخیر می‌تواند حتی تا سنین پیش‌دبستانی تأثیرگذار باشد.

تقویت نادرست عضلات: رورک باعث تقویت عضلات اشتباه در پاها و لگن می‌شود. به‌جای درگیر شدن عضلات تعادلی، فقط عضلات پایینی فعالیت دارند، که این امر می‌تواند تعادل و نحوه صحیح ایستادن کودک را دچار مشکل کند.

افزایش خطر تصادف و آسیب:کودکان در رورک به راحتی می‌توانند به سمت پله‌ها، اجسام داغ، پریز برق یا مواد خطرناک حرکت کنند. طبق آمار مراکز درمانی، درصد قابل توجهی از حوادث خانگی مربوط به استفاده از رورک است.

اختلال در درک فضایی:یکی از معایب استفاده از رورک برای کودکان این است که کودکی که با رورک حرکت می‌کند، درک مناسبی از تعادل و فضا پیدا نمی‌کند و این موضوع می‌تواند بر مهارت‌های حرکتی آینده او مانند دویدن، پریدن و بالا رفتن از پله‌ها تأثیر بگذارد.

کاهش انگیزه برای تلاش فیزیکی: چون حرکت با رورک آسان‌تر است، کودک انگیزه کمتری برای تلاش جهت خزیدن یا راه رفتن از خود نشان می‌دهد و این می‌تواند روحیه استقلال حرکتی را نیز تضعیف کند.

آسیب به پاها و مفاصل: ایستادن زودهنگام و تحت فشار بودن پاها در سنی که استخوان‌ها هنوز به‌طور کامل شکل نگرفته‌اند، می‌تواند موجب تغییر شکل پاها و بروز مشکلات ارتوپدی شود.

معایب استفاده از رورک برای کودکان

چرا متخصصان اطفال با رورک مخالف‌اند؟

پزشکان و کارشناسان رشد کودک بارها نسبت به استفاده از رورک هشدار داده‌اند. انجمن متخصصان اطفال آمریکا، استفاده از رورک را به دلیل خطرات ایمنی و تأثیر منفی بر رشد حرکتی کودک توصیه نمی‌کند. حتی در برخی کشورها، از جمله کانادا، فروش یا استفاده از رورک ممنوع شده است. این تصمیمات براساس مطالعات متعددی اتخاذ شده‌اند که نشان می‌دهند کودکانی که از رورک استفاده کرده‌اند، نسبت به سایرین، تأخیر حرکتی و احتمال بیشتری برای آسیب‌دیدگی دارند. همچنین برخی مطالعات به این نتیجه رسیده‌اند که استفاده زودهنگام از رورک می‌تواند با اختلال در هماهنگی مغز و عضله همراه باشد. این موضوع می‌تواند در آینده روی مهارت‌هایی مانند تعادل، دویدن، هماهنگی چشم و دست، و حتی اعتماد به نفس حرکتی کودک اثرگذار باشد.

راهکارهای جایگزین برای تقویت حرکت کودک

به‌جای استفاده از رورک، روش‌های سالم‌تری برای تقویت مهارت‌های حرکتی کودک وجود دارد:

زمان شکمی(Tummy time): قرار دادن کودک روی شکم در طول روز باعث تقویت عضلات گردن، شانه و شکم می‌شود. این فعالیت پایه‌ای برای نشستن و حرکت کردن است.

استفاده از فرش‌های بازی:فرش‌هایی با بافت و رنگ‌های متنوع می‌توانند کودک را به حرکت و کشف محیط تشویق کنند و در عین حال محیطی امن و نرم فراهم آورند.

اسباب‌بازی‌های کشیدنی یا هل‌دادنی: پس از آنکه کودک توانست بایستد، این وسایل به او در تقویت تعادل، هماهنگی عضلات پا و کنترل بدن کمک می‌کنند.

تشویق به خزیدن و چهار دست‌وپا رفتن: این حرکات پایه‌های اصلی یادگیری راه رفتن هستند و باید بدون فشار و به‌طور طبیعی رخ دهند.

ارتباط و بازی مستقیم با والدین: کودکانی که با والدین یا مراقبان تعامل مستقیم دارند، انگیزه بیشتری برای حرکت و کشف پیدا می‌کنند.

نکات مراقبتی در دوران رشد حرکتی کودک

برای کمک به رشد ایمن و سالم کودک، رعایت نکات زیر ضروری است:

فراهم کردن محیطی امن برای حرکت و کشف، بدون موانع خطرناک

استفاده از پوشش مناسب برای کف اتاق، مانند فرش نرم یا پادری‌های ضد لغزش

دور نگه داشتن اشیای تیز یا سنگین از دسترس کودک

اختصاص زمان روزانه برای بازی فعال با کودک در فضای مناسب

پوشاندن گوشه‌های تیز مبلمان یا استفاده از محافظ‌های مخصوص

مشورت با پزشک در صورت مشاهده هرگونه تأخیر در رشد حرکتی یا رفتارهای غیرعادی

چه زمانی باید نگران رشد حرکتی کودک باشیم؟

در صورتی که کودک شما:

تا ۹ ماهگی شروع به نشستن نکرده باشد.

تا ۱۲ ماهگی تلاشی برای خزیدن نشان ندهد.

تا ۱۵ ماهگی قادر به ایستادن با کمک نباشد.

تا ۱۸ ماهگی بدون کمک راه نرود.

یا به‌طور مداوم یک سمت بدن را بیشتر استفاده کند یا در حرکت دست‌ها و پاها ناهماهنگی داشته باشد.

لازم است با پزشک متخصص اطفال مشورت کنید. توجه به این علائم می‌تواند از مشکلات جدی‌تر در آینده پیشگیری کند و فرصت مداخله زودهنگام را فراهم آورد.

والدین آگاه، کودکان سالم‌تر

رورک شاید در نگاه اول وسیله‌ای سرگرم‌کننده و کاربردی به‌نظر برسد، اما در واقع می‌تواند مانعی برای رشد طبیعی کودک باشد. با جایگزین کردن روش‌های علمی و ایمن برای تقویت حرکت کودک، می‌توان رشد او را به شکل سالم‌تری حمایت کرد.

مسئولیت والدین در این مسیر، فراهم کردن محیطی امن و حمایت‌گر برای افزایش اعتماد به نفس کودک است. اگرچه ممکن است استفاده از رورک راهی برای آرام کردن کودک در لحظاتی خاص باشد، اما بهتر است سلامت و ایمنی او را در اولویت قرار دهیم و با اطلاعات علمی تصمیم‌گیری کنیم.

بی‌حالی مزمن؛ وقتی بدن و ذهن از پا می‌افتند

احساس بی‌حالی در عصر مدرن، بیش از آن‌که یک نشانه پزشکی باشد، یک نشانه فرهنگی‌ست؛ نشانه‌ای از فرسایش تدریجی انسان در مواجهه با ساختارهای ناهماهنگ زندگی روزمره. این وضعیت، اگر به‌درستی فهم نشود، می‌تواند به بحران‌های عمیق‌تری در سلامت روانی و اجتماعی منجر شود.

شاید برایتان آشنا باشد صبح از خواب بیدار می‌شویی، اما انگار هنوز خسته‌ایی روز را شروع می‌کنید اما انرژیتان زود ته می‌کشد. نه بیماری خاصی دارید، نه اتفاقی افتاده، اما بی‌حال و بی‌انگیزه‌ایی، این خستگی و بی حالی بی‌دلیل این روزها برای خیلی‌ها تبدیل به یک تجربه مشترک شده است.

بی‌حالی امروز، یک اختلال نیست؛ یک هشدار است. هشداری از سوی بدنی که دیگر نمی‌خواهد با ریتم تحمیلی جهان هماهنگ شود. این نشانه خاموش، در سکوت خود، فریاد می‌زند که چیزی در ساختار زندگی ما درست پیش نمی‌رود.

حال بصورت تفصیلی به علل و عوامل و راهکارهای این پدیده میپردازیم:

بدن؛ قربانی نظم مصنوعی

بدن انسان برای بیدار شدن به نور نیاز دارد، برای خوابیدن به تاریکی، برای حرکت به فضا، و برای آرامش به سکوت. اما زندگی مدرن، این عناصر را از او گرفته است. نور مصنوعی، فضای بسته، صدای مداوم و ساعت‌های کاری بی‌وقفه، بدن را از ریتم طبیعی‌اش جدا کرده‌اند.

در چنین شرایطی، بدن دیگر نمی‌تواند با چرخه‌های زیستی خود هماهنگ باشد. هورمون‌ها بی‌نظم ترشح می‌شوند، خواب بی‌کیفیت می‌شود، و انرژی به‌جای تولید، صرف مقاومت در برابر فشارهای بیرونی می‌گردد. نتیجه؟ خستگی‌ای که با خواب برطرف نمی‌شود، و بی‌حالی‌ای که با استراحت درمان نمی‌شود.

روان؛ در محاصره اضطراب‌های بی‌پایان

انسان امروز، حتی در لحظات سکوت، آرام نیست. شبکه‌های اجتماعی، اخبار فوری، و فشارهای اقتصادی، ذهن را در وضعیت آماده‌باش دائمی نگه می‌دارند. روانی که فرصت پردازش ندارد، نمی‌تواند انرژی تولید کند.

در این میان، اضطراب‌های پنهان، نگرانی‌های بی‌پاسخ، و مقایسه‌های بی‌پایان، روان را فرسوده می‌کنند. بی‌حالی، در این معنا، نه ضعف، بلکه نوعی مقاومت خاموش در برابر فرسایش روانی‌ست. روانی که دیگر نمی‌خواهد در مسابقه‌ای شرکت کند که هیچ خط پایانی ندارد.

محیط؛ از طبیعت به بتن

شهرها، با تمام امکاناتشان، انسان را از طبیعت جدا کرده‌اند. نبود تماس با خاک، باد، نور خورشید و صدای پرندگان، بدن را از منابع انرژی‌اش محروم کرده است.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که حتی چند دقیقه حضور در طبیعت می‌تواند سطح کورتیزول را کاهش دهد و انرژی روانی را بازیابی کند. اما انسان مدرن، طبیعت را به تعطیلات آخر هفته محدود کرده است. در نتیجه، بدن در محیطی زندگی می‌کند که برایش طراحی نشده؛ محیطی که به‌جای تغذیه، تخلیه‌اش می‌کند.

زمان؛ دشمن یا قربانی؟

یکی از مهم‌ترین عوامل بی‌حالی، نحوه مواجهه انسان با زمان است. در گذشته، زمان با طلوع و غروب خورشید معنا پیدا می‌کرد. امروز، زمان با اعلان‌های گوشی، جلسات آنلاین و ضرب‌العجل‌ها تعریف می‌شود.

این تغییر، بدن را از ریتم طبیعی‌اش جدا کرده و ذهن را در وضعیت «شتاب‌زدگی مزمن» قرار داده است. انسان مدرن، حتی در لحظات فراغت، احساس گناه می‌کند که چرا «کاری نمی‌کند». این فشار دائمی برای مفید بودن، انرژی روانی را تحلیل می‌برد و بی‌حالی را به یک وضعیت دائمی تبدیل می‌کند.

راهکارها؛ بازگشت به ریتم انسانی

برای بازیابی انرژی، شاید لازم نباشد مکمل بخوریم یا برنامه ورزشی بنویسیم. شاید کافی باشد:

- چند دقیقه در روز سکوت کنیم
- نور طبیعی را جایگزین نور مصنوعی کنیم
- با بدن‌مان نه از طریق ساعت، بلکه از طریق حس ارتباط بگیریم
- به طبیعت بازگردیم، ولو برای چند دقیقه در روز
- و مهم‌تر از همه، به خودمان اجازه دهیم گاهی بی‌حال باشیم؛ چون بی‌حالی، گاهی تنها راه بدن برای گفتن «بس است» است

بی‌حالی مزمن، در عصر مدرن، نه نشانه ضعف، بلکه نشانه آگاهی‌ست. آگاهی از این‌که بدن و روان انسان، دیگر نمی‌خواهند با ریتمی زندگی کنند که برایشان ساخته نشده.

شاید وقت آن رسیده باشد که به جای درمان بی‌حالی، به دلایل آن گوش دهیم؛ و به جای بازگرداندن انرژی، مسیر خروج آن را ببندیم. شاید راه‌حل، نه در مصرف بیشتر، بلکه در توقفی کوتاه باشد؛ توقفی برای شنیدن صدای بدن، دیدن نیازهای روان، و بازگشت به زیستی که با انسان هم‌نفس است.

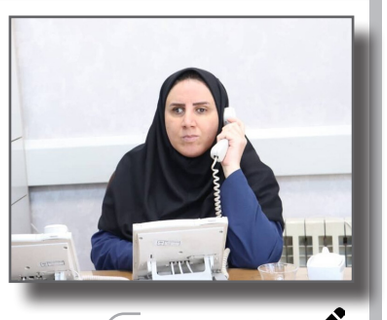
نیم‌متر اطمینان؛ فلسفه زیستن با عصای سفید

فاطمه مهری‌خواه

می‌خواهم از آن «نیم‌متر» بگویم؛ همان فاصله به‌ظاهر ناچیزی که درواقع، تمام جهان من است. این نیم‌متر برای من فقط یک فاصله فیزیکی نیست، یک «قلمرو شخصی» است؛ قلمرویی که تو با هر حرکتت آن را کشف می‌کنی، حفظ می‌کنی و به من هدیه می‌دهی. در این قلمرو، من فرمانده‌ام. این نیم‌متر، حریم حاکمیت من بر محیطی است که نمی‌بینمش. تو، هم‌پیمان مهربانی هستی که اسرار زمین را، پیش از آنکه پای من به آن برسد، در لرزش‌های نامحسوست به دستانم می‌سپاری.و اینجاست که در شهری ناسازگار، معجزات را می‌بینم: در پیاده‌رویی که ناگهان با دیواری تمام می‌شود، در مسیری که با تیرهای چراغ برق و صندلی‌های کافه‌ها به میدان اسباب‌بازی غول‌ها بدل شده، در تقاطعی که خطوط برجسته راهنما زیر پای عابران بینا گم شده است، تو تنها هم‌پای من هستی.وقتی به بدنه ماشینی برخورد می‌کنی که به حریم پیاده‌رو تجاوز کرده، این فقط یک «تق» نیست، یک «درس حقوق شهروندی» است. یادآوری می‌کنی که اینجا، جای پای من است، نه چرخ او.و وقتی بر سطح ناهموار یک پل هوایی می‌لغزی، این لغزش تو نیست؛ یک «اعتراض» است، اعتراضی به کیفیتی که برای ما در نظر نگرفته‌اند. تو این نیم‌متر را به یک کارگاه کوچک مقاومت بدل کرده‌ای؛ کارگاهی که در آن، من با هر قدم نه‌فقط راهم را پیدا می‌کنم، بلکه هویتم را می‌سازم. تو به من آموختی که استقلال، به معنای نبود موانع نیست.

داستان زندگی در سایه عصای سفید

اراده و همت، عصای دست نابینایان موفق



خاطره میرزایی

بسیار شنیده‌ایم از نابینایانی که افتخارآفرین و موفق، در عرصه های علمی، هنری و ورزشی درخشیده اند؛ کاری کرده اند کارستان و نشان داده اند که نقص عضو، نمی تواند قدرت انسان را محدود کند و او را از رشد و تعالی بازدارد.

شب تاریک آنان را سحری نیست؛ اما با چنگ و دندان مسیر زندگی را طی می کنند بدون واهمه از زمین خوردن در تاریکی؛ بدون ترس از شکستن و بدون هراس از جا ماندن؛ چشمهاشان نمی بیند، اما در دل هزار چشم دارند و نوری از درون، دنیای بی نورشان را روشن می کند. بسیاری حتی از همراهی دیگران هم بی نیازند و خود دنیایی پر از موفقیت را رقم زده اند. سخن از نابینایان این جامعه است؛ انسانهایی کم توان، اما با روحی بلند و اراده ای استوار که گاه بلندترین قله های موفقیت در برابرشان رام شده است.

مجموعه شهرداری تبریز هم از توانمندی و استعداد سرشار این عزیزان بهره مند است؛ ۱۱ نفری که در حوزه ارتباط با شهروندان اشتغال دارند، به خوبی توانسته اند شایستگی های خود را در معرض ارزیابی قرار دهند. انسانهایی که نسبت به دیگر کارکنان این مجموعه، با سختی های بیشتری دست و پنجه نرم می کنند و با این حال، لحظه ای از انجام وظیفه خود کوتاهی نکرده اند.

سعید بیگ پور، مسوول تلفنخانه شهرداری منطقه ۱ است که در گفتگویی از خود و کار و زندگی اش می گوید. وی متولد ۱۳۶۱ است و متاهل و دارای فرزند؛ در زمینه کارش در شهرداری اظهار می کند: ۱۲ سال است به صورت قراردادی مشغول کار در این منطقه هستم و تا جایی که به یاد دارم حتی یک روز هم ترک کار نداشته ام؛ وظیفه و شغلم را از همه چیز مهمتر و با ارزشتر میدانم و تلاشم برای جلب رضایت خداوند و شهروندان محترم است.

بیگ پور در خصوص علت نابینایی اش، توضیح می‌دهد که از سال ۸۹ نابینا شده و پیش از آن یک زندگی عادی داشته است. وی در ادامه می افزاید: بیماری فشار داخل چشم داشتم که به دلیل انجام کارهای سنگین، موجب پارگی عصب بینایی و نهایتا نابینایی من شد. این مشکل با جراحی پیوند قرنیه و متعاقب آن مراقبتهای ویژه قابل حل است و امیدوارم با کمک و یاری شهرداری تبریز بتوانم هزینه این جراحی را تامین کرده و بینایی خود را مجددا به دست آورم.

بیگ پور در زمینه توانمندی هایش می گوید:۱۷۰۰ شماره تلفنی که در حافظه ام جای دارد، شامل همکاران و محیط اداره به اضافه افراد خانواده و فامیل می شود و در بین اهل خانه هم دایره المعارف تلفن محسوب می شوم.

او از همشهریان هم خواسته ای دارد و انتظار دارد هنگام مراجعه به یک اداره یا ارگان، با خود وی صحبت کنند نه با همراهی که پیش اوست و با خنده می گوید: من نابینا هستم، ناشنوا یا فاقد قدرت تکلم نیستم که مستقیم با من صحبت نمی کنند! من بیشتر از هر کسی دیگری به شرایط و مشکلات و امور خود واقفم!

دیگر همکار نابینای مجموعه شهرداری تبریز در اداره کل سلامت شهرداری تبریز مشغول به کار است؛ وی در عین حال از اعضای تیم ملی فوتبال نابینایان است و کارشناس تربیت بدنی.

بهزاد زادعلی ۱۴ سال است که در شهرداری است و ۳۷ سال سن دارد. وی در زمینه چگونگی نابینا شدنش می گوید: در سه سالگی به زمین افتادم و با برخورد سرم به زمین، بینایی ام را از دست دادم؛ ولی بعد از این همه سال که در این شرایط گذرانده ام؛ معتقدم که ناتوانی در بینایی، موجب تقویت دیگر ابعاد وجودی انسان می شود و نمی تواند یک محدودیت باشد.

زادعلی در خصوص موفقیت‌های ورزشی خود می‌گوید: به واسطه فعالیتهای ورزشی ام، در سه دوره از مسابقات پارالمپیک شرکت کرده و به ۴۷ کشور جهان سفر کرده ام و این موفقیت‌ها را مدیون خانواده، همسر و همکارانم هستم.

او در عین حالی که از شهرداری بابت توجه به توانایی های وی سپاسگزار است، آرزو می کند که با تغییر شرایط کاری، زندگی او و دیگر همکاران هم رده وی بهتر شود.

یکی دیگر از نابینایان شاغل در مجموعه شهرداری، بانو مهدیه عبداللهی ۴۵ ساله و متاهل است و فعالیتی ۲۰ساله در تلفنخانه شهرداری منطقه ۶ دارد. وی از پذیرفته شدگان آزمون استخدامی شهرداری است و اتفاقا این موضوع را بهترین و شیرین ترین رویداد زندگیش می‌داند.

وی ضمن ابراز رضایت از موقعیتی که در منطقه دارد، تاکید می کند که حدود یک هزار شماره تلفن را از حفظ است! عبداللهی هدف شغلی خود را جلب رضایت شهروندان می داند و خوشحال است که توانسته تا حد بسیار زیادی به این مهم دست یابد.

عبداللهی در خصوص شرایط و وضعیت شغلی خود، گله ای کوچک هم دارد و عنوان می کند: تنها موردی که در این حرفه جای شکایت دارد، این است که ما فرصتی برای مرخصی نداریم و در سخت ترین شرایط هم باید در محل کار حاضر باشیم. در دوران کرونا و جنگ ۱۲ روزه، در حالیکه اکثر بانوان شاغل در ادارات و نهادها در وضعیت دورکاری بودند، من به دلیل نبودن همکار جانشین در محل کار حاضر بودم؛ در طول تابستان فرصتی برای همراهی خانواده ام ندارم تا حتی برای سفری کوتاه برنامه ریزی کنیم. امیدوارم مدیران بالادست در این زمینه تدابیری اتخاذ کنند و این مشکل نیز برطرف شود. نامگذاری یک روز یا یک هفته برای یک قشر یا یک امر خاص، تنها به این جهت نیست که در آن روز یا هفته از عده ای تجلیل و قدردانی شود؛ بلکه هدف این است که همه ما در خصوص موضوع مربوطه مطالعاتی داشته و با مشکلات این قشر آشنا شویم و سپس، به عنوان یک همشهری و در اصل به عنوان یک انسان در همزیستی با آنان تمامی اصول لازم را رعایت کنیم. همدلی و همراهی انسانها با یکدیگر به ویژه در شرایط ویژه و علی الخصوص در موقعیت های ناگوار، مسیری است که به آرامش قلبی منجر می شود و آن جاست که انسان از زندگی و از بودن در این جهان، لذت می برد.

چگونه رابطه بین‌فردی مؤثری داشته باشیم؟

ما با تارهای نامرئیِ ارتباط به دیگران گره خورده‌ایم، اما گاهی همین تارها به جای اتصال، به تله‌هایی تبدیل می‌شوند که ما را درگیر تنهایی یا کشمکش می‌کنند. رابطه مؤثر، هنر بافتن این تارها به قالبی محکم و زیباست؛ نه با انفعالی مصلحت‌جویانه، بلکه با شجاعتِ «دیدن» و «دیده شدن» به شکلی اصیل. این مقاله، نقشه راه این هنر ظریف است.

برای بسیاری از ما این پرسش مطرح است که چگونه می‌توان رابطه بین‌فردی مؤثری برقرار کرد و آن را در بلندمدت حفظ نمود؟ چه مهارت‌هایی را باید در خود تقویت کنیم تا بتوانیم ارتباطی سازنده و پایدار با دیگران داشته باشیم؟ و چه عواملی موجب می‌شوند نتوانیم رابطه بین‌فردی خود را حفظ کنیم و به تدریج آن را از دست بدهیم؟ اگر این پرسش‌ها برای شما نیز دغدغه محسوب می‌شوند، پیشنهاد می‌کنیم با ادامه این مقاله همراه باشید تا به بررسی چگونگی شکل‌دهی و تداوم رابطه بین‌فردی مؤثر بپردازیم.

اهمیت رابطه بین‌فردی مؤثر

همه ما می‌دانیم که انسان موجودی اجتماعی است و به تنهایی قادر به برآوردن تمام نیازهای خود یا ادامه زندگی نیست.

همچنین برای پاسخ به احساس تعلق، تلاش می‌کند رابطه بین‌فردی مؤثری داشته باشد، در جمع حضور یابد و نسبت به گروه، فرد یا محیطی احساس وابستگی کند.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که یکی از عوامل مهمی که به‌شدت بر سلامت روان و حتی جسم افراد تأثیر می‌گذارد و کیفیت زندگی آنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، رابطه بین‌فردی است.

وقتی افراد بتوانند به فردی امن و قابل اعتماد مراجعه کنند و دلبستگی مثبتی بین آنان شکل گیرد، کمتر احساس تنهایی می‌کنند، احساس تعلق بیشتری دارند و امید به زندگی در آنان افزایش می‌یابد.

بنابراین با توجه به دلایل فوق می‌توان نتیجه گرفت که انسان بدون ارتباط مؤثر قادر به ادامه مطلوب زندگی نیست و کیفیت زندگی وی تحت تأثیر منفی قرار می‌گیرد.

چگونه رابطه بین‌فردی مؤثری داشته باشیم؟

در ادامه به برخی از نکات و مهارت‌هایی اشاره می‌شود که افراد می‌توانند با به‌کارگیری آن‌ها، رابطه بین‌فردی مؤثر را شکل دهند یا در بلندمدت حفظ کنند.

همچنین ذکر این نکته حائز اهمیت است که اگر عکس هر یک از این مهارت‌ها را در خود تقویت کنیم، نه تنها رابطه مؤثری شکل نخواهد داد، بلکه در صورت وجود رابطه مطلوب، ممکن است آن را نیز از دست بدهیم.

از این عوامل می‌توان به عنوان اهرم های موثر شکل‌گیری و تقویت رابطه بین‌فردی مؤثر یاد کرد.

عوامل شکل‌گیری رابطه فردی موثر

۱. همدلی

یکی از مهارت‌های ضروری برای برقراری رابطه بین‌فردی مؤثر، تقویت مهارت همدلی است.

همدلی به این معناست که تلاش کنیم از دیدگاه فرد مقابل به مسائل نگاه کنیم، خود را جای او بگذاریم و رویدادها را از نگاه او تجربه کنیم تا بتوانیم احساسات و افکارش را درک نماییم.

اگر نتوانیم فرد مقابل را درک کنیم، او احساس خواهد کرد که دیده و شنیده نمی‌شود و در نتیجه کیفیت رابطه کاهش خواهد یافت.

۲. شنونده خوب بودن و گوش دادن فعال

شنونده خوب بودن تنها به معنای شنیدن کلمات نیست، بلکه به معنی توجه کامل به صحبت‌های طرف مقابل است. گوش دادن فعال به این معناست که تمام حواس خود را معطوف به فرد مقابل کنیم و با همدلی، زمینه را برای ارتباط مؤثر فراهم سازیم.

۳. وقت گذاشتن برای یکدیگر

برای تداوم رابطه بین‌فردی مؤثر، لازم است زمان مشترک مناسبی با افرادی که تمایل به حفظ ارتباط با آنان داریم، اختصاص دهیم.

بسیاری از افراد به دلیل مشغله‌های روزمره از این امر غافل می‌شوند، در حالی که اگر رابطه برایمان اهمیت دارد، باید برای آن برنامه‌ریزی کنیم و منتظر فرصت مناسب نباشیم. زندگی شخصی و رابطه بین‌فردی مؤثر دو بخش جدایی‌ناپذیر هستند.

۴. ابراز هیجانات و احساسات

یکی از عوامل مؤثر در رابطه بین‌فردی، بیان سازنده احساسات و هیجانات است.

اگر با طرف مقابل دچار چالش می‌شویم یا از موضوعی ناراحت هستیم، بهتر است در زمان مناسب با گفت‌وگوی سازنده موضوع را مطرح کرده و برای حل آن تلاش کنیم.

استفاده از مکانیسم‌های دفاعی، انکار یا سرکوب هیجانات، در بلندمدت به رابطه آسیب می‌زند.

۵. احترام متقابل و رعایت حدود

عدم رعایت حدود شخصی و احترام متقابل از عوامل تضعیف رابطه است.

بهتر است ابتدا حدود خود را بشناسید و سپس در گفت‌وگویی سازنده، آن را به طرف مقابل منتقل کنید.

رعایت حدود نه تنها از صمیمیت نمی‌کاهد، بلکه به استحکام رابطه کمک می‌کند.

۶. امن و قابل اعتماد بودن

امن بودن و قابلیت اعتماد، از پایه‌های هر رابطه مؤثر است. فرد امن، طرف مقابل را قضاوت نمی‌کند، به او احترام می‌گذارد، رازدار است و در مواقع تعارض به دنبال حل مسئله است. تقویت این ویژگی‌ها به ایجاد رابطه بین‌فردی مؤثر کمک شایانی می‌کند.

۷. انعطاف‌پذیری

در رابطه بین‌فردی مؤثر، هر یک از طرفین باید انعطاف‌پذیر باشند. اگر یکی از افراد انعطاف لازم را نداشته باشد، همین به تدریج دچار فرسایش می‌شود. انعطاف‌پذیری به معنای توانایی تطبیق با شرایط جدید و کاهش مقاومت در برابر تغییرات است.

۸. خوداصیل بودن

بی‌نقاب بودن و خوداصیل بودن در رابطه، به طرف مقابل نیز اجازه می‌دهد تا بدون ترس از قضاوت، خود واقعی‌اش را نشان دهد. این امر منجر به پذیرش متقابل و افزایش صمیمیت می‌شود.

۹. توجه به زبان بدن

گاهی اوقات افراد به دلایل مختلف احساسات خود را پنهان می‌کنند. توجه به زبان بدن و نشانه‌های غیرکلامی می‌تواند به درک بهتر احساسات واقعی طرف مقابل کمک کند.

۱۰. انعکاس و خلاصه‌سازی صحبت‌ها

برای اطمینان از درک متقابل، می‌توان پس از صحبت‌های طرف مقابل، محتوای گفته‌های او را خلاصه و بازتاب داد. این کار نشان‌دهنده توجه و احترام به صحبت‌های اوست.

مهارت‌های مکمل رابطه بین‌فردی مؤثر

برخی مهارت‌ها به صورت غیرمستقیم به تقویت رابطه کمک می‌کنند، از جمله:

جرات‌ورزی و ابراز وجود
مهارت حل مسئله
توانایی کار تیمی
مهارت «نه» گفتن
توانایی حذف افراد نامناسب از زندگی
مهارت حل تعارض
کنترل خشم

در نهایت، رابطهٔ بین‌فردی مؤثر را شاید نتوان در قالب یک دستورالعمل ثابت تعریف کرد، زیرا بیشتر شبیه به یک موجود زنده است که نیاز به مراقبت، تغذیه و فضایی برای رشد دارد.

آنچه این موجود زنده را تقویت می‌کند، کمال‌طلبی یا تلاش برای رابطه‌ای بی‌عیب و نقص نیست، بلکه جرئت پذیرش ناکامل بودن خود و طرف مقابل است. سرمایه‌گذاری بر روی این رابطه، در حقیقت سرمایه‌گذاری بر کیفیت زیستن است؛ اقدامی که بازدهی آن نه در نمودارهای مادی، که در آرامش خاطری نمایان می‌شود که از همراهی فردی امن و قابل اعتماد حاصل می‌گردد.

بنابراین، پرورش مهارت‌های ارتباطی را نه به عنوان یک تکلیف، که به عنوان هنری در نظر بگیرید که زندگی را به تجربه‌ای غنی و معنادار تبدیل می‌کند.

همایش بزرگ خانوادگی کاراته در خاوران برگزار می‌شود

به مناسبت هفته تربیت بدنی و روز جهانی کاراته، شهرداری منطقه ۹ تبریز با همکاری باشگاه شهرداری تبریز و هیات کاراته استان آذربایجان شرقی، همایش بزرگ خانوادگی کاراته را برگزار می‌کند.

این برنامه ورزشی ـ فرهنگی با هدف ترویج نشاط اجتماعی، گسترش فرهنگ ورزش همگانی و آشنایی خانواده‌ها با رشته کاراته، روز جمعه ۲۵ مهرماه ۱۴۰۴ رأس ساعت ۱۰:۳۰ صبح در محوطه سالن همایش‌های بین‌المللی تبریز (خاوران) برگزار خواهد شد.

در حاشیه این همایش، برنامه‌های متنوع ورزشی و نمایشی، همچنین قرعه‌کشی و اهدای جوایز ارزنده برای شرکت‌کنندگان تدارک دیده شده است.

شهرداری منطقه ۹ از عموم شهروندان و علاقه‌مندان به ورزش دعوت می‌کند تا با حضور در این برنامه، در کنار خانواده، روزی شاد و پرانرژی را سپری کنند.

گستره‌ی توزیع: استانی

پیام آذربایجان

رتبه ۳ در طرح رتبه بندی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

روزنامه اجتماعی، سیاسی و هنری، به دو زبان فارسی و آذری

چهارشنبه ۲۳ مهر ۱۴۰۴ • سال بیست و دوم • شماره ۲۶۶۹

صاحب امتیاز و مدیرمسئول و سردبیر: معصومه شکوهی
مشاور مدیرمسئول: مریم شکوهی
مدیر اجرایی: بهرام توفیقی
امور فنی و هنری: کانون تبلیغاتی آذین کامپیوتر
لیتوگرافی و چاپ: پرنیان
آدرس: چایکنار نرسیده به پل منصور جنب کوچه بنفشه پ ۱۱۸
تلفن:۳۵۲۳۱۴۹۷ ۳۵۲۴۳۴۸۷
سازمان آگهی‌ها:۳۵۲۴۷۰۵۱
E mail:wpat_82@yahoo.com
https://payamazarbayjan.ir

تولد ۵۰۴ دوقلو در آذربایجان شرقی در ۶ ماه

مدیرکل ثبت احوال آذربایجان شرقی گفت: بر اساس گزارش مرکز رصد جمعیت این اداره‌کل در شش ماهه اول امسال ۱۹ هزار و ۸۰۲ ولادت در استان به ثبت رسیده است.
رضا ایمانی، با استناد به آمار مرکز رصد جمعیت گفت: از ۱۹ هزار و ۸۰۲ واقعه ولادت به ثبت رسیده در استان تعداد ۱۰۵۰۷ واقعه ولادت مربوط به نوزادان پسر و ۹ هزار و ۲۹۵ واقعه ولادت مربوط به نوزادان دختر است.
وی نسبت جنسیتی ولادت‌های ثبت شده را ۱۱۳ نوزاد پسر به ازای هر ۱۰۰ نوزاد دختر اعلام کرد.
ایمانی ادامه داد: ۷۵ درصد از نوزادان متولد شده در شش ماه اول امسال از مادران زیر ۳۵ سال بوده‌اند و نوزادان دوقلوی متولد شده در این مدت ۵۰۴ مورد و ۳۰ مورد نیز تولد سه‌قلو به ثبت رسیده است.
وی ولادت‌های ثبت شده در مناطق شهری را ۱۴ هزار و ۵۴۴ مورد معادل ۷۳ درصد از ولادت‌ها اعلام کرد و افزود: پنج هزار و ۲۵۸ واقعه در مناطق روستایی به ثبت رسیده است.

اخبار

لزوم ایجاد «سمپاد مهارتی» و «خانه المپیاد» در سراب

فرماندار سراب باتوجه‌به استعدادهای برتر فرزندان سراب،ایجاد خانه المپیاد در این شهر را ضروری عنوان کرد.علی جَهانی، فرماندار شهرستان سراب، در جمع فرهنگیان منتخب که با حضور الهام یاوری، رئیس سازمان ملی پرورش استعدادهای درخشان کشور، در سالن فرمانداری برگزار شد، بر ضرورت ایجاد «سمپاد مهارتی» و «خانه المپیاد» در این شهرستان تأکید کرد.جهانی با اشاره به ظرفیت‌های انسانی و علمی بالای سراب اظهار داشت: شهرستان سراب یکی از مناطق مستعد استان در زمینه علمی و آموزشی است و وجود دانش‌آموزان نخبه و پرتلاش، لزوم ایجاد بسترهای مناسب برای شکوفایی استعداد آنان را دوچندان می‌کند.وی با بیان اینکه مسئولان شهرستان آمادگی کامل برای همکاری و فراهم‌سازی زیرساخت‌های لازم را دارند، افزود: «ایجاد سمپاد مهارتی و خانه المپیاد در سراب می‌تواند زمینه‌ساز پرورش نیروهای خلاق و آینده‌ساز در حوزه‌های علمی، مهارتی و فناوری باشد.در این نشست، الهام یاوری نیز با قدردانی از تلاش فرهنگیان و مسئولان شهرستان سراب، از بررسی و پیگیری درخواست فرماندار برای توسعه مراکز استعدادهای درخشان در این منطقه خبر داد. گفتنی است شهرستان سراب در سال‌های اخیر با درخشش دانش‌آموزان خود در مسابقات علمی و المپیادهای دانش‌آموزی، جایگاه ویژه‌ای در سطح استان آذربایجان شرقی به دست آورده است.

پروژه توسعه موزه استاد شهریار وارد فاز مرمتی می‌شود

شهردار منطقه ۸ تبریز به همراه مدیر کل میراث فرهنگی استان در بازدید از طرح توسعه موزه استاد شهریار، توافقات لازم را برای آغاز عملیات مرمتی خانه استاد شهریار و ملک مجاور الحاق یافته انجام دادند.حسین منیری فر در این بازدید گفت: با عنایت به فضای محدود موزه استاد شهریار و لزوم گسترش فعالیتهای فرهنگی و هنری این موزه، در فاز نخست ملک مجاور موزه استاد شهریار همزمان با روز ملی شعر و ادب فارسی، توسط شهرداری منطقه ۸ تملک و به موزه استاد شهریار ملحق شد و طی توافقی که با سازمان میراث فرهنگی داشتم، مقرر شده عملیات مرمت و ساماندهی موزه استاد شهریار و ملک ملحق شده مجاور به زودی آغاز شود تا به عنوان مرکز فرهنگی در حوزه ادبی استاد شهریار مورد استفاده قرار گیرد.
شهردار تبریز در خصوص اهمیت موزه استاد شهریار گفت: موزه استاد شهریار یکی از مکانهایی هست که همواره مورد توجه و استقبال گردشگران و اهالی فرهنگ و ادب بوده و جزو جاذبه های گردشگری شهر تبریز مطرح است که در نظر داریم با توسعه فضای این موزه، فرصتی برای افزایش فعالیتهای موزه استاد شهریار فراهم سازیم.

تبریز، «محله برو و بیا» سیاسیون با حداقل دستاورد!

این روزها تبریز، به «محله برو و بیا»های دولتمردان و بهارستانی‌ها تبدیل شده است، برو و بیاهایی که به‌زعم میزبانان، بر مدار بازدیدها و رایزنی‌های بالادستی سیاسی، اقتصادی، نظارتی و هم‌اندیشی‌های توسعه محور کلان، برنامه‌ریزی شده‌اند!
سفرهای نوبتی اعضای یکی، دو کمیسیون تخصصی مجلس و همچنین سفر برخی وزرا و معاونین وزارتی دولت وفاق به تبریز و برخی شهرها و مناطق آذربایجان شرقی در هفته گذشته و جاری، اگرچه در ظاهر، امیدها برای احصاء، دسته‌بندی و پیگیری نیازها و مطالبات منطقه‌ای و استانی در تمامی بخش‌های حساس و استراتژیک را افزایش می‌دهد، بااین‌حال، آنچه از تجربه سفرها و رفت‌وآمدهای مشابه در سال‌ها و ادوار گذشته به ذهن متبادر می‌شود، چیزی جز سر بی‌کلاه تبریز و استان از این، سفرهای بی‌حاصل نیست!این نگرانی‌ها، ناظر بر تجارب قبلی و سرنوشت نامعلوم تصمیمات، مصوبات، وعده‌ها و کارویژه‌های بالادستی ادوار دولت و مجلس، چه از بعد مصوبات سفرهای استانی و چه از بعد وعده‌های نامحقق مدیران و کارگزاران مرکزنشین است، وعده‌ها و امیدآفرینی‌هایی که نه‌تنها اغلب محقق نشده‌اند، بلکه هر یک، به مصداق نمایشی بودن این دسته از سفرها و در نتیجه عمیق‌تر شدن شکاف بی‌اعتمادی میان مردم و دولتمردان نیز تبدیل شده‌اند.
رفت‌وآمد سیاسیون ارشد کشوری و ملی به تبریز در روزها و هفته‌های اخیر در حالی ادامه داشته و دارد که اساساً، انتظار و توقع افکار عمومی، رسانه‌ها و کارشناسان، احصاء، اولویت‌بندی، طرح مشکلات، کمبودها، مطالبات و چالش‌های مختلف استان از سوی مقامات ارشد استانی و پیگیری این مطالبات از دولت و مجلس در خلال همین سفرها و دیدارهای رسمی است، مطالبه‌ای که اگرچه در عمل، شاید موردتوجه و پیگیری مسئولان استانی و شهری باشد، بااین‌حال، عدم ارائه گزارش‌های مربوط به نتایج این رایزنی‌ها و اطلاع‌رسانی در خصوص مطالبات و مسائل پیگیری شده، تردیدها در خصوص رفع تکلیفی بودن چنین سفرهایی را افزایش می‌دهد.
در این میان و با توجه به تداوم سفرهای سیاسی، اقتصادی، دولتمردان و بهارستانی‌ها به تبریز و آذربایجان و انجام بازدیدها و نشست‌های کاری و تخصصی در حوزه‌ها و بخش‌های مختلف که عمدتاً نیز به میزبانی مدیریت ارشد استان و شخص استاندار آذربایجان شرقی و برخی از نمایندگان استان در مجلس راهبری می‌شوند.
ارائه گزارش از دستور جلسات موضوعی و همچنین، نتایج و دستاوردهای این سفرها و دیدارها به افکار عمومی، حداقل انتظار افکار عمومی و رسانه‌های گروهی به شمار می‌رود تا دست‌کم، چنین احساس نشود که در پایان این سفرها و حضورها، سر تبریز و آذربایجان همچون گذشته بی‌کلاه مانده است!

دستاورد ۱۶۰۰ میلیارد ریالی سفر وزیر آموزش و پرورش به آذربایجان‌شرقی

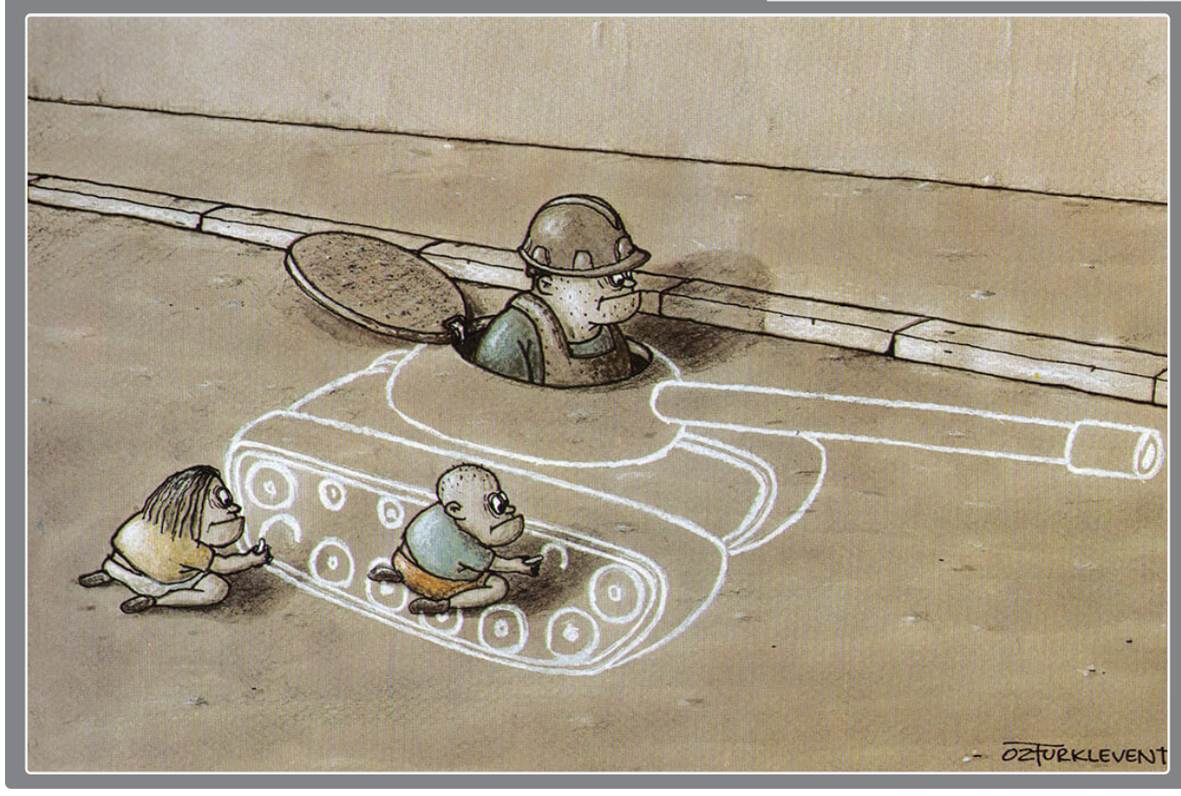
مدیرکل آموزش و پرورش آذربایجان‌شرقی اعلام کرد: وزیر آموزش و پرورش در سفر هفته جاری خود به استان قول تخصیص حدود یکهزار و ۶۰۰ میلیارد ریال اعتبار به دستگاه تعلیم و تربیت را داد.
اسفندیار صادقی افزود: در سفر وزیر آموزش و پرورش به استان مقرر شد حدود یکهزار و ۵۰۰ میلیارد ریال برای تکمیل ابنیه و بهسازی اردوگاه دانش آموزی الغدیر تبریز و خوابگاه آن از محل مصوبات سفر ریاست جمهوری اختصاص یابد.
وی اضافه کرد: در این سفر همچنین مقرر شد ۱۰۰ میلیارد ریال برای تجهیز هنرستان های استان اختصاص یابد.
وی یادآوری کرد: البته پیش از این ۶۵۰ میلیارد ریال برای تجهیز ۲۶۰ هنرستان موجود در آذربایجان شرقی اختصاص یافته بود که این رقم جذب و هزینه شده است.
مدیرکل آموزش و پرورش آذربایجان شرقی ادامه داد: صدور مجوز راه اندازی هنرستان های «گردشگری و هتلداری» و «هوانوردی» برای نخستین بار در آذربایجان شرقی از دیگر دستاوردهای سفر اخیر وزیر آموزش و پرورش به استان بود.
وی بیان کرد: وزیر محترم در این سفر همچنین وعده داد که ۲ سه دستگاه خودرو جدید برای نواحی و مناطق آموزش و پرورش آذربایجان شرقی تامین شود.
وی از صدور دستور لازم برای بازسازی و تجهیز دبیرستان ماندگار و ۱۱۴ ساله؛ فردوسی تبریز به عنوان یکی دیگر از دستاوردهای رییس دستگاه تعلیم و تربیت کشور به آذربایجان شرقی یاد کرد.
علیرضا کاظمی، وزیر آموزش و پرورش کشورمان، اوایل هفته جاری در چارچوب سفر اعضای کمیسیون آموزش و تحقیقات مجلس شورای اسلامی به آذربایجان شرقی و با دعوت استاندار، میهمان تبریز بود.

معاون وزیر ارتباطات خبر داد:

صدور مجوز تاکسی‌های اینترنتی بین شهری به اتحادیه واگذار شد

معاون وزیر ارتباطات اعلام کرد که در کمیته تسهیل کسب و کارها مقرر شد که صدور مجوز تاکسی های اینترنتی بین شهری به اتحادیه کسب و کارهای مجازی واگذار شود.
«احسان چیت ساز» در نوشتاری که در صفحه شخصی خود در شبکه اجتماعی ایکس منتشر کرد، نوشت: در چهارمین جلسه کمیته تسهیل کسب‌وکارها، به انحصار سالن‌های اعلام بار پایان داده شد. از این پس، تمام بازارگاه‌های حمل‌ونقل جاده‌ای می‌توانند سالن اعلام بار مجازی ایجاد کنند. گامی مهم به‌سوی شفافیت، عدالت و رقابت سالم در لجستیک ایران.
وی در ادامه افزود: همچنین وزارت راه و شهرسازی موظف شد ظرف مدت دو ماه دستورالعمل فعالیت سکوی‌های برخط حمل‌ونقل مسافر بین‌شهری را تدوین و اجرا نماید به گونه ای که مجوز آن توسط اتحادیه کسب‌وکارهای مجازی صادر شود. مرجع نظارت بر اجرای این حکم، وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات تعیین شد.

کاریکاتور برگزیده بین‌المللی



ادامه از صفحه اول

توسعه گردشگری کلیبر بر محور بوم‌گردی

صنایع‌دستی آذربایجان‌شرقی به تازگی از صدور ۲ موافقت اصولی برای احداث اقامت‌گاه بومگردی در این شهرستان خبر داده است؛ خبری که نشانگر توجه مدیران دولتی به ظرفیت ها و نیازهای این شهرستان است و در صورت مشارکت بیشتر روستانشینان منطقه می توان سهم واحدهای بوم گردی را از اقامت گردشگران افزایش داد.
کیومرث کریمی حجم سرمایه‌گذاری این طرح‌ها را در مجموع ۷۹۰ میلیارد ریال اعلام و اظهار کرد: پیش‌بینی می‌شود با بهره‌برداری از این ۲ واحد گردشگری، زمینه اشتغال برای ۱۳ نفربه‌صورت مستقیم فراهم شود.
وی با اشاره به اهمیت کلیبر در نقشه گردشگری استان افزود: این شهرستان به‌دلیل طبیعت زیبا، جنگل‌های سرسبز ارسباران و ظرفیت بالای جذب گردشگر، از مهم‌ترین مقصدهای گردشگری آذربایجان‌شرقی محسوب می‌شود و در سال‌های اخیر شاهد افزایش چشمگیر سرمایه‌گذاری در حوزه تأسیسات گردشگری در این شهرستان هستیم.
کریمی توسعه متوازن گردشگری در مناطق مستعد استان را از اولویت‌های اصلی میراث فرهنگی دانست و بیان کرد: حمایت از سرمایه‌گذاران بخش خصوصی و تسهیل روند صدور مجوزها از جمله سیاست‌های این اداره‌کل برای ارتقای جایگاه آذربایجان‌شرقی در عرصه گردشگری کشور است.
معاون گردشگری استان آذربایجان شرقی نیز در این پیوند اظهار کرد: پر شدن کامل ظرفیت اقامتگاه‌های کلیبر در فصل گردشگری نشان می‌دهد که تقاضا برای بازدید از کلیبر قابل توجه است، اما اگر زیرساخت‌ها به اندازه کافی تقویت نشوند، ممکن است اثرات منفی داشته باشد.
علیرضا بایرام زاده در کنار توسعه هتل‌ها و مراکز اقامتی با کیفیت بالا، ارتقای خدمات جانبی (رستوران، راهنمای گردشگری، حمل و نقل محلی) را ضروری دانست و گفت: باید برنامه‌هایی برای مشارکت و همراهی مردم محلی در گردشگری طراحی شود تا رضایت میزبانان حفظ شود.
وی با اشاره به اینکه در ۶ ماهه امسال ورودی گردشگران به کلیبر در مقایسه با سال گذشته حدود ۲۰ درصد افزایش یافته است، گفت: با معرفی گسترده‌تر روستاها، جاذبه‌ها و برندسازی منطقه به عنوان مقصد گردشگری در سطح ملی و بین‌المللی می توان گام بزرگی در راستای توسعه گردشگری منطقه برداشت.
علاوه بر روستاهای شناخته شده همچون مکیدی، اسکلو و هجران دوست، روستاهای مستعد زیادی در شهرستان کلیبر در زمینه جذب گردشگر وجود دارد، اما بسیاری از آنها هنوز فاقد زیرساخت مناسب رفاهی هستند.

ادامه از صفحه اول

ایجاد درآمد پایدار در روستاها با راهبری دهیاران

۲۰۰ روستای آذربایجان شرقی قابلیت سرمایه گذاری دارند

خدابخش از قابلیت سرمایه گذاری در ۲۰۰ روستای استان خبر داد و گفت: با فرمانداران برای معرفی روستاهایی که قابلیت و ظرفیت خاصی دارند مکاتبه کردیم و اطلاعات رسیده جمع بندی و طبقه بندی شد و به این نتیجه رسیدیم که می توان طرح‌های سرمایه گذاری برای توسعه ۲۰۰ روستا را در شهرستان مختلف اجرا کرد.
وی ادامه داد: نیاز نیست در همه روستاها سرمایه گذاری کنیم بلکه سرمایه گذاری ها باید هدفمند و منتج به نتیجه باشد.
وی به برگزاری همایش ۲ روزه در روستای کندوان که یکی از روستاهای هدف گردشگری استان است اشاره و اظهار کرد: پس از این همایش که با ارایه ۳۰۰ مقاله همراه بود هر ماه شورای راهبردی برای این روستا تشکیل می شود تا نیازهای آن شناسایی و برطرف شود.
خدابخش گفت: همچنین موانعی که در ثبت دائم جهانی این روستا وجود دارد در این روستا مطرح می شود که می‌توان به احداث پارکینگ طبقانی اشاره کرد که قرار است از سوی بنیاد مسکن اجرا شود و اگر این مانع برداشته شود در روستاهای هدف بعدی این مشکلات به راحتی حل می شود.
وی همچنین به برگزاری جشنواره های محلی فرهنگی، اقتصادی و ورزشی در روستاهای مختلف اشاره کرد و گفت: هدف از برگزاری این جشنواره ها، فراهم کردن بستر سرمایه گذاری در روستاهاست و این زمانی اتفاق خواهد افتاد که الگوسازی کنیم و نگرانی های دهیاران و روستاییان در این زمینه را برطرف سازیم.
مدیرکل دفتر امور روستایی و شوراهای استانداری آذربایجان‌شرقی اظهار کرد: به دنبال خارج کردن دفتر امور روستایی از جلد فعلی با شناسایی ایده های نو و توسعه آموزش هستیم.