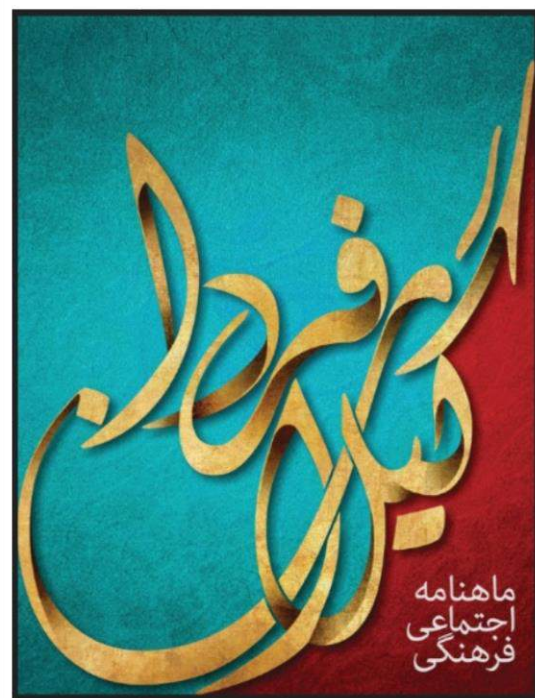


گیلان فردا « بهار ۱۴۰۴ »

(۱۰-۱۱-۱۲)



- نوشتن، هنر می خواهد
- جنگ همه چیز را بدتر می کند
- رتبه نخست زنان گیلانی در مدیریت زمین‌های کشاورزی
- تربیت ۵۰۰ مدیر جوان و کارآمد
- گیلان و چالش سالمندی در افق پیش رو
- شمس لنگرودی و دیوان حافظ
- روبرت واهانیان و نقشه تاریخی شهر رشت
- انتشار کتاب زندگینامه مفاخر و مشاهیر گیلان
- پیاده راه رشت در قرق دست فروشان

رسانه اجتماعی- فرهنگی گیلان فردا (شماره های ۱۰-۱۱-۱۲)

-یادداشت مدیر مسئول

-نگاهی به بازی دو تیم ملوان و استقلال در جام حذفی

-گفت و گو با رییس مرکز آموزش مدیریت دولتی کشور و نماینده سازمان اداری و استخدامی در شورای راهبری تحول اداری استان

-رتبه نخست زنان گیلانی در میزان مدیریت زمین‌های کشاورزی در کشور

-گفت و گو با نماینده ویژه رئیس سازمان برنامه و بودجه کشور در امور پسماند استان های ساحلی

-زندگی را زندگی کنیم

-لزوم توسعه کشاورزی دانش‌بنیان در استان گیلان

-ظرفیت سرمایه گذاری ۳۰ هزار میلیارد تومان در رشت

-۲۷ اردیبهشت روز ملی ارتباطات و روابط عمومی بر فعالین این عرصه مبارک باد

-روابط عمومی‌ها باید تهدیدها را به فرصت تبدیل کنند

-گیلان و چالش سالمندی در افق پیش رو

-برگزاری کارگاه آموزش هوش مصنوعی در عصر رسانه

-لزوم توجه به کنترل بیولوژیک و مبارزه کارآمد، سالم و پایدار علیه ملخ مراکشی «رودبار»

-آینده گیلان با پیوند دانش، فناوری و صنعت؛ مسیری به سوی اقتصاد دیجیتال شمال کشور

-شمس لنگرودی و دیوان حافظ

-واهانیان و رونمایی از کتاب نقشه تاریخی شهر رشت

-هنر، به فرد امید و نشاط می دهد

-انتشار کتاب زندگینامه مفاخر و مشاهیر گیلان

-پیاده راه رشت در قرق دست فروشان

-پویش ۲۵ در جه

-حفظ آرامش روانی و مدیریت استرس در شرایط جنگی و بحرانی

-نشای شالیزارهای گیلان

-نشست شورای دیپلماسی اقتصادی مناطق آزاد ایران به میزبانی منطقه آزاد انزلی

-تکمیل پروژه‌های نهضت ملی مسکن شهرستان آستانه اشرفیه

-تصویر روی جلد: از سایت فرارو

-عکس پشت جلد: گیلان فردا



دوره جدید مجله اجتماعی- فرهنگی گیلان فردا (آفلاین)

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: رقیه (شهلا) ابراهیم زاده اصلی

دارای مجوز به شماره ۷۴۷۳۷ از وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

پشتیبان سایت: شرکت فناوری اطلاعات و ارتباطات پیدسان

با تشکر از همکاران گروه تحریریه

Guilanfarda.ir

«مسئولیت محتوای مطالب ارسالی به عهده صاحبان و ارسال کنندگان آثار است.»

نوشتن هنر می خواهد

گیلان فردا، شهلا ابراهیم زاده اصلی- به رغم میل باطنی، انتشار مجله گیلان فردا باتاخیر صغری که چه عرض کنم با تاخیر تقریباً کبری مواجه شد! گاه بی انگیزگی، زمانی دلمشغولی، گاهی هم مشکلات فنی سایت، دست به دست هم دادند تا پس از تغییر رویه انتشار مجله از کاغذی به انتشار دیجیتال، در برهه هایی نیز با وقفه هایی روبرو شویم.

در واقع پس از انتشار پر قدرت مجله در شماره های نخستین و با کاغذ مرغوب و شمارگان مناسب و صد البته بازخورد خوب مخاطبان، انتشار مجله ای کم مایه و یا با کاغذ نامرغوب و محتوای سطحی، برایم قابل قبول و خوشایند نبود. در آن برهه بهتر دیدم انتشار کاغذی مجله گیلان فردا را در اوج متوقف کنم. واقعیت این بود که باید از همه چیز مجله می زدم تا بتوانم به چاپ کاغذی ادامه دهم. اما این انتخاب نه در شان مجله و همکاران این مجموعه کوچک بود و نه در شان مخاطبان و خوانندگان عزیز، همراه و حامی.

از سوی دیگر با توجه به تغییرات سریع تکنولوژی در سال های اخیر به ویژه در پنج ساله اخیر، حرکت از چاپ کاغذی به انتشار دیجیتال دیگر یک انتخاب نبود بلکه الزامی برای ماندگاری در میدان بوده و هست. به همین جهت مجله گیلان فردا تبدیل شد به مجله ای آفلاین و چون از همان اولین روز انتشار کاغذی در مهر سال ۱۳۹۶، سایت مجله نیز فعال بوده و تمام محتوای مجله برای دسترسی راحت تر مخاطبان در سایت نیز بارگذاری می شد، تصمیم بر این شد که مطالب گیلان فردا از آن برهه فقط در سایت این مجله انتشار یابد.

طبیعی است که در این مرحله، مجموعه کوچک اما پر کار ما تا حدی کوچک و کوچکتر و کم کارتر شد. از یک سو منابع خبری رسمی و غیر رسمی، موثق و ناموثق آنقدر فراوان بوده و هستند که گاه احساس می شود جایی برای عرض اندام نیست. از سوی دیگر شبکه های اجتماعی و پیام رسان ها آنقدر سلیقه و ترجیح مخاطب در انتخاب مطالب و محتوا را تغییر داده اند که اکثریت ما با نوعی اعوجاج فرهنگی مواجه شده ایم. حوصله برای انتخاب و مطالعه مطالب طولانی نه تنها کاهش یافته بلکه رغبتی هم دیده نمی شود مگر برای افرادی با سن و سال بالاتر که هنوز سبک و سیاق خود در انتخاب مطالب را حفظ کرده اند که البته به اعتقاد من در این افراد نیز تغییرات مشهودی به چشم می خورد. از سوی دیگر در این بازار آشفته فرهنگی-اقتصادی، فضای کار با تولیدات فرهنگی آنطور رقم خورده که هر چه بی محتواتر، ویو و فالو بیشتر!!



به بیان دیگر شیوه و نحوه کار در بسیاری از حوزه ها آنقدر متفاوت شده که خیلی ها ممکن است نتوانند خود را با این شتاب گسترده و هیاهو برای هیچ تطبیق دهند. از طرف دیگر بسیاری از روش ها و موضوعات از امور انتخابی و گزینشی به اموراتی الزامی تبدیل شده اند. در چنین شرایطی مجموعه کوچکی چون مجله گیلان فردا نیز نه تنها دستخوش تغییرات، بلکه درگیر افت و خیزهایی شد.

به گونه ای که بارگذاری مطالب سطحی خوشایند نبود، برای تولید محتوای فاخر و اثرگذار نیز موانع بسیار!

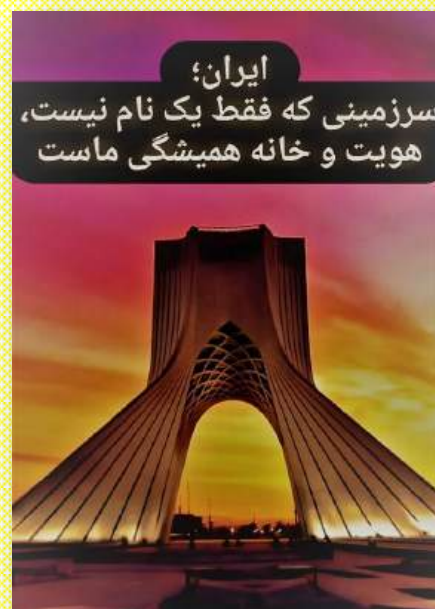
سخن کوتاه که با همین رمق باقیمانده در تلاش بوده و هستیم تا سرپا بمانیم. بهار ۱۴۰۴ را به فال نیک گرفتیم تا عزم خود را جزم کنیم و دوباره بدرخشیم اما جنگ ۱۲ روزه آنچنان زد توی پرمان که دوباره باید بال پروازمان را التیام بخشیم و از نو بلند شویم.

چه کسی می تواند نسبت به رنج و عذاب و حرمان هم نوع خود بی تفاوت باشد! در جامعه ای که هیچکس حق اظهار نظر ندارد، در فضایی که از صبح تا شب بیشتر مردم دغدغه معیشت و گذران روزمره زندگی را دارند، در جامعه ای که جوانانش هیچ تصویری از آینده خود ندارند و بازنشستگانش پیش افراد خانواده سرشکسته و دست خالی هستند، فقط همین یکی را کم داشتیم-جنگ- که آن هم به وقوع پیوست... زبان از تحلیل این وضعیت قاصر است. آن ها که گفته و تحلیل کرده اند، مورد عتاب قرار گرفتند و آن ها که وضع را به اینجا رسانده اند مورد تشویق و ترغیب! متأسفانه از کسی بازخواست می شود که حرف حق را می زند و به معنای واقعی دلسوز جامعه است! بنابراین در چنین فضایی نوشتن و تحلیل کردن به یکی از سخت ترین کارها تبدیل شده است و هنر می خواهد و البته جگر...

به امید آینده ای بهتر برای همگان، به دور از جنگ و خونریزی، به دور از کشت و کشتار، به دور از حيله و نیرنگ.

جنگ همه چیز را بدتر می کند! جنگ فقط آدم ها را نمی کُشد، بلکه انسانیت را نابود می کند و ...

یادداشت مدیر مسئول



نگاهی به بازی دو تیم ملوان و استقلال در جام حذفی

ملوان در نبرد با هیولای هفت سر سرمایه داری



یقیناً در فینال دراماتیک ۸ خرداد میان ملوان بندرانزلی (به عنوان یکی از دورترین تیم‌های فوتبال و کانون‌های فوتبالی - و حتی اجتماعی کشور)، نسبت به ارکان - مختصات سرمایه داری، با آبی پوشان پایتخت (به عنوان یکی از نزدیک‌ترین تیم‌های فوتبالی کشور به سرمایه داری بی بندوبار جاری در کشور و به تبع آن یکسری جریان‌های سیاسی و رخنه کرده در کلیت فضای سیاسی) شاهد بازی‌ای بودیم که دقیقاً همان ساختار - بافتار سرمایه داری جرار و افعی صفت ارائه نمود و به سادگی هرچه تمامتر (و صرفاً تحت عنوان کلیشه‌ای چون: خطای داوری!) کل این حق‌کشی از مدت‌ها پیش تعریف شده و به مرحله اجرا درآمده، که در دیدار یادشده سخت جلوه‌گری نمود، طبیعی‌شمرده‌شده! و با فصاحت و پررویی تمام از بازنگری مبرا دانسته شد!

حال به نسبت بازبودن و یا بسته بودن جوامع و نقدپذیری ارکان و زیرمجموعه‌های حکومتی - دولتی و نیز پروبال گرفتن جامعه مدنی و دخالت یافتن جریان‌های افکار اجتماعی (بیرون از هسته حکومت - دولت) در سیاست‌های

گیلان فردا، سروش ملت پرست - اصلاً هیچ تفاوتی در اصل قضیه وجود ندارد که فی‌نفسه "سرمایه داری" (به ظاهر جذاب و خوش‌نقش و نگار و باطنا "خیث و بی وجدان و بی اخلاق) اساس و الفبایش نبوده و نیست جز تزاید و انباشت و انحصار روزافزون یک سو: تولید و عرضه و سوی دیگر: دنباله‌رو و مخاطب و مشتری؛ (آن‌هم تا حد ممکن مشتریان و مخاطبانی سراسر منفعل و مقلد) که این حفظ بازار و مشتری، با هر الگو، متد، شیوه و پروپاگاندا - تبلیغات و... صورت می‌گیرد.

(صد البته ارزشی و اخلاقی بودن عناوین یادشده کلاً بی معنا و بی مصداق است و هیچ محلی از اعراب ندارد)... و ما و امثال ما [آدم‌های غالباً "شهرستانی" - ساده و معمولی بیزار از توده وار بودن و متمیز شدن و ابزار بودن در قبال این هیولای هفت سر سرمایه داری] نیز هیچ‌امیدی به پاکسازی و اخلاقی شدن ریزودرشت بازی‌ها و طنازی‌های "بی شرف آباد" سرمایه داری و تبلیغات تهوع‌آورش نداشته و نخواهیم داشت.

کلی و برنامه ریزی ها و اقتصاد و... است که میزان این انحصارات و پیامدش نابرابری ها- تبعیض ها و تباهی های اجتماعی دچار نوساناتی خواهد شد.

در برخی جوامع چون ایران، از شدت تکرار، این قبیل تبعیضات اصلا" بخشی از مسیر موفقیت و قهرمانی سرخابی ها و امثالهم اند(چراکه کمیت از آن آنان است و دم زدن از هر نکته ای ورای کمیت، در تضاد با استانداردهای {بی ارزشی های} حامیان مالی شان قرار دارد!)

ناگفته مشخص است که در جوامع بسته ای چون ایران کنونی؛ با وجود همه شعارها و حرف های عوام فریبانه و داستان هایی که در زمینه نفی هرگونه تبعیض و نابرابری سر داده می شود، در مسائل و زمینه های اجتماعی(در این یادداشت اشاره مستقیم به مقوله فوتبال و دیدار فینال پرحرف و حدیثش -مورخه ۸ خرداد۱۴۰۴) باز هم این افعی هفت سر سرمایه داری است که پیشتازی می کند و جریان بازی را با ابزارهای پیادوپنهانی که در اختیار دارد به انحراف خواهد کشاند {دقیقا مطابق فینال نفسگیر ۸ خرداد ملوان با...}.

با مقدمات یادشده، به محض مشخص شدن رقیب ملوان بندرانزلی در دیدار فینال جام حذفی، بیش و پیش از آنکه متوجه ظرفیت ها و ظرفیت های فنی - تاکتیکی رقیب باشم (که مشخصا در فصل اخیر بی سروسامان بود و نامقتدر) همین واقعیت تلخ در ذهنم ریشه دواند که به ۱۰۰۱ دلیل نامطلوب و ناخوشایند (درصدشان تبلیغات نابرابر و القانات مزخرف و گرایش های توده وار) تیم رقیب از پشتوانه چندین میلیونی برخوردار است و قطعا اقتصاد و سرمایه داری پیوندیافته با تیم فوتبال استقلال تهران و یقینا مشرف و مسلط بر آن، دقیقا برای تداوم بخشیدن به مولفه هایی چون: مخاطب محوری! و مشتری مداری؟! و

خروجی همه اینها دراختیارداشتن و از کف ندادن بازار(که با راه یافتن به بازی های آسیایی بر ارزش های مادی اش افزوده خواهد شد) چنین بر شخصیت های حقیقی و حقوقی مرتبط با برگزاری این دیدار میان - شاید به تعبیری بتوان گفت: بی سیاست ترین و سیاس ترین تیم های فوتبال کشور - چون همیشه دیکته خواهد نمود که : به هیچ وجه من الوجوه ملوان نباید قهرمان شود و ملوان نباید در عرصه مسابقات آسیایی، به عنوان نماینده ایران برگزیده شود...

احتمال قریب به یقین خود سرمربی کنونی ملوان که هم و غمش معطوف موفقیت ملوان بود و با توجه به رده هفتمی در لیگ برتر و صعود به دیدار فینال جام حذفی(در یک فصل و آن هم در مقابل بسیاری تیم های یک و سروگردن بالاتر از لحاظ دارابودن ساختار باشگاهی و سازماندهی تیمی و انواع و اقسام حمایت های اقتصادی - سیاسی و...) انصافا" از سرمربیان دیگر ملوان، امثال استیلی ها و مایلی کهن ها و... توانمندتر نشان داد، خیلی خوب متوجه این تبعیضها است؛ چراکه در همان سال ۱۳۹۰ که همراه با سرخ پوشان پایتخت وارد میادین فوتبال می شد در دیدار فینال جام حذفی(که خرداد آن سال به صورت رفت و برگشت برگزار شد) رویاروی تیم شهر خود و ملوانان بندرانزلی قرار گرفت؛ و چه قرارگرفتنی؟! که در بیرونی ترین و عمومی ترین نما، ناداور دیدار فوق(علیرضا فغانی) علی رغم بسیاری تجارب و توانایی ها، در آن روز و قضاوت در دیدار رفت، کاملا" عامدانه نقش خویش را در زمینه سوت زدن غرض ورزانه بر ضد ملوان و به سود تیم آن روزهای مازیار زارع و اصحاب و اعوان اقتصادی - سیاسی ایفا نمود... و همین علی دایی با وجود موضع گیری سال های اخیرش، آن سال ها و خاصه فینالی که بوی مشمزنکننده تبانی و عقده گشایی از آن به مشام می رسید، در جبهه باطل ایستاد....

اصلاً" به یاد ندارم که موضع آن روزهای سرمربی کنونی ملوان در قبال آن حق کشی؛ تازه آن هم نسبت به تیم شهرش که هم خود و هم پدرش (اصغر زارع) بازیکن - دروازه بان‌ش بوده اند چه بوده است؟! شاید همین کلیشه که: "خب پرسپولیس تیمم بوده و متعهدانه برایش بازی کردم دیگه"!!!...

آقای سرمربی ملوان! جدا از همه توهمات و غوغاسالاری ها، کمترین تردیدی نداشته باش که هر آنچه در مسلخ ناداوری ۸ خرداد ۱۴۰۴ بر ملوان رفت، دقیقاً استمرار همان ناداوری رواداشته شده در حق ملوان در خرداد ۱۳۹۰ می باشد؛ با این تفاوت که آن سال با حق کشی قهرمان شدید و ساکت بودی و امسال با حق کشی نایب قهرمان شدیم و حال چه ناراحتی و حق جو و مغشوش و آشفته؟!!!! اما اعتراضی چقدر دیر و نافرجام...

از منظری دیگر: سفرم به اراک برای تماشای دیدار فینال محقق نشد. شد پنج شنبه ۸ خرداد، به هیچ وجه نمی توانستم در تهران بمانم. دلم در انزلی بود و ذهنم در اراک. اینکه ملوان یک پای فینال جام حذفی باشد و نبض و نفس و شور زندگی در یک شهر با خرامیدن قوی سفید، تنظیم گردد و انرژی روانی یک شهر و شهروندانش و خیلی های دیگر، با ملوان از مرزهای منطق و رویا گذر کند، کم مسئله ای نبود... پس: "انزلی منتظر ماست بیا تا برویم!!"... و پیش به سوی انزلی!

۸ صبح پنج شنبه؛ با پیراهن ملوان بندرانزلی بر تن [یادگاری از واپسین دیدار ملوان در نخستین دوره لیگ برتر، خرداد ۱۳۸۱ و پیراهن شماره ۵ ای که بر تن حسین تلقینی بود] از ترمینال غرب راهی انزلی شدم؟! هرچند باران کوچولو از من خواسته بود برای تماشای بازی ملوان به اراک برویم... و مادر باران جان! طعنه وار گفت: در روزی

که انبوه مردم از انزلی برای تماشای فینال راهی اراک هستند، تو از تهران به انزلی می روی؟! آخه تو دیگه کی هستی؟ و خنده مستانه ای کرد.

حدود ساعت ۱۴ به انزلی رسیدم. بیش از هر چیز دنبال اطلاع از جایگاه نصب "تلویزیون شهری" بودم که در حضور انبوه دوستداران ملوان دیدار فینال را پخش کند.

حدود ساعت ۱۷:۳۰ در آرامستان انزلی، پس از ادای احترام به پدر، دقایقی سر مزار زنده یاد بهمن صالح نیا رفتم (که همسرشان هم حضور داشتند) و توامان آرزوی موفقیت ملوان را نمودیم. رسیدم خیابان ناصرخسرو، مردم یک شهر؛ فردی و جمعی، پیاده و سواره به سمت ساحل دریای خزر رهسپار بودند. راس ساعت ۱۹ در ابتدای موج شکن انزلی - ساحل دریای خزر و کنار کشتی میرزا کوچک خان بودم.

همه آمده بودند، هارمونی دلنوازی از دوستی و همدمی و همدلی میان چندین نسل؛ کودک، جوان، میانسال و کهنسال، دختر و پسر، مدرن و سنتی و... بی واسطه و به زیبایی تراکم آن همه احساس در آستانه انفجار از سوی مردم یک شهر حس می شد.

آه! با قهرمانی ملوان چه رویایی می شد این شباهنگام عاشقانه مان در کنار ساحل و زیر سقف غرورانگیز خاطرات مشترک و بی بدیل مان از بدو کودکی تا حال...

بازی آغاز شد. برتری از آن ملوان بود و توپ و زمین کاملاً در اختیار سربازان بی ادعا... یکی - دو فرصت از کف رفت، ناخودآگاه گفتم "ننی می خوری"... حریف، حریف قابلی نبود، حداقل در برابر اراده ملوانان، اما پس چشم پوشی نسبت به اخراج بازیکن آبی پوش و نیز خطای مسلم در دقیقه ۴۵ روی بازیکن ملوان. هر چه به انتهای وقت

قانونی و اضافه نزدیکتر می شدیم از کوبندگی و آن انسجام ملوانان کاسته می شد و در عوض آبی پوشان بیشتر در زمین ملوان آفتابی می شدند.

این میان از یک چیز مطمئن بودم، اگر حتی سر سوزنی در منطقه هجده قدم و آن حوالی فرصت گیرشان بیاید قطعا استفاده خواهند کرد ... هرچه که از زمان بازی می گذشت هیجانات میان انبوه تماشاگران دیدار ملوان در کنار ساحل افزایش می یافت و فراگیرتر و قراتر به حمایت از قوی سپید محبوبشان می پرداختند. ساعت از ۲۲ گذشته بود و دیگر از دقیقه ۱۱۵ دوست داشتم داور سوت پایان بازی را بزند و کار به ضربات پنالتی کشیده شود...و شد آنچه نباید می شد! دقیقه ۱۱۹ و در شرایطی که بازیکن ملوان نقش بر زمین بود و داور معلوم الحال، بی اعتنا به این قضیه، متاسفانه توپ وارد دروازه ملوان شد و جام از دسترس مان خارج...و زیباترین رویاهایی که برای هنگامه پیروزی و فتح ملوان ساخته بودیم، نقش بر آب شد...

پی نوشت: مثل خیلی چیزهای دیگر در دل این جامعه به شدت متظاهر(خاصه اهل فوتبالش) عنوان و مفهوم(فرپلی) نیز حجاب و نقابی بیش نیست. همانند همان دست دادن و احوال پرسی های مزورانه شروع بازی ها. چرا لحظاتی قبل از دقیقه ۱۱۹ که مدافع ملوان، روی زمین افتاده بود، بازیکنان مردم دار، باشعور، بامروت و نیک نفس استقلال تهران، صحنه را ندیدند و با اقدامی جوانمردانه بازی را نگاه نداشته و توپ را به بیرون نزدند؟! (جوانمردی در قبیله شمایان مدتهاست که به خاک سپرده شده...)

۱- آقای وریا غفوری! تو و امثالهم که اینقدر خود را مدافع حق و عدالت نشان می دهی و به زعم خویش با دردهای مردم همسویی که برای دلجویی از دخترکی که مادر

خویش را در جریان اعتراضات سال ۱۴۰۱ از دست داده، راهی شهر و دیارش می شوی، چرا به صرف هم تیمی بودن و سابق بر این آبی پوش بودن، بی عدالتی جاری در دیدار فینال را از یاد بردی و بلافاصله تبریک قهرمانی را به تیمی گفتی که دقیقا با توسل به همان حق کشی و بی عدالتی که ظاهرا از آن بیزاری، جایگاه قهرمانی را از ملوان ربود؟! احتمالا اقدام سال ۱۴۰۱ تو امثال تو صرفا تحت تاثیر یکسری هیجانات زودگذر بوده و نه به خاطر درکی عمیق از مفهوم عدالت...

۲- آقای سرمربی ملوان! همه اجحافات صورت گرفته نسبت به ملوان درست، اما چرا هرچه از زمان بازی می گذشت، بروپچه های ملوان کم جریزه تر و غیرهجومی تر ظاهر می شدند، که انگار از یک زمان به بعد، تمایل داشتند به کشیدن بازی به ضربات پنالتی؟!

۳- وزیر ورزش آذری تبار! و گیلانی دیار! ملوان در هیچ دوره ای از هیچ رانت و پوئن چسبیدگی به سیستم و ساختار سیاسی بهره نبرده و بازهم نخواهد برد(چرا که اصالت ملوان و مکتب فوتبال منبعث از آن، چنین اجازه ای نخواهد داد). این قبیل "شبه قهرمانی ها" پشیزی نمی ارزند... اگر، اگر و اگر خود را مدافع حق و حقیقت در پهنه فوتبال کشور می دانی، با اراده نیک پایانی بگذار بر انبوه فساد و رانت و بی اخلاقی و حق کشی در فوتبال کشور! صحبت های محمد احمدزاده در مراسم تشییع زنده یاد بهمن صالح نیا را به یاد خواهیم سپرد...]

۴- دوستداران و خانواده بزرگ ملوان، شب فینال چهارشنبه ۸ خرداد، پایان بسیار تلخی رقم خورد برای ما و ملوان، اما همانطور که حتی قهرمانی ملوان نیز، نه پایان کار، که تنها به منزله نقطه شروع بسیاری تغییر- تحولات عمیق و معنادار می توانست تلقی شود، امید که همین نایب

انزلی-غازیان و درصدهان بحران هایی چون وضعیت مرداب، بیکاری، اقتصاد و مسئولیت ناشناسی ها و هویت زدایی ها و لاکچری بازی ها...نیز به عینیت درآید.

(مطلب ارسالی-عکس از اینترنت)

قهرمانی در مجموعه باشگاه داری- تیم داری ملوان، آغازگر پویایی و تفکر سالم و حرکت درست در مسیر موفقیت ها باشد(دقیقاً در تضاد با همان سرمایه داری بی بندوبار) و یقیناً در مسیر صعب درستی و اخلاق مداری...و امید آنکه این اقیانوس احساسات راستین و اکسیر معنوی و انرژی ناب نسبت به ملوان، در دیگر زمینه های اجتماعی



گفت و گوی گیلان فردا با رییس مرکز آموزش مدیریت دولتی کشور و نماینده سازمان اداری و استخدامی در شورای راهبری تحول اداری استان گیلان؛

تربیت ۵۰۰ مدیر جوان و کارآمد در کشور با توجه ویژه به مدیریت زنان

رییس مرکز آموزش مدیریت دولتی کشور و نماینده سازمان اداری و استخدامی در شورای راهبری تحول اداری استان: گیلان با موقعیت جغرافیایی خاص، ظرفیت های ویژه و سابقه تاریخی که دارد و دارا بودن نیروی انسانی فرهیخته و توانمند، می تواند یک الگو برای پیاده سازی اصلاح نظام اداری و همچنین الگویی برای حکمرانی شایسته و کارآمد در سطح کشور باشد. سازمان اداری و استخدامی کشور نیز با تمام ظرفیت برای اجرای هرچه بهتر این برنامه با استان همکاری خواهد کرد.



لطفاً بفرمایید هدف از سفر به استان گیلان چه بوده و این سفر چه دستاوردهایی داشته است؟

هدف ما در این سفر حضور در شورای راهبری تحول اداری استان گیلان بود. چون برنامه اصلاح نظام اداری دولت چهاردهم یکی از مطالبات بحق رییس جمهور محترم از سازمان اداری و استخدامی کشور است .

به عنوان نماینده سازمان اداری و استخدامی کشور در شورای راهبری تحول اداری استان گیلان لطفاً بفرمایید در این شورا چه تصمیمات مرتبطی گرفته شد؟

در این شورا مقرر شد کمیته هایی با هدف عملیاتی کردن الزامات این برنامه ها و ارایه دستاوردهای مرتبط در سطح استان تشکیل شود. همچنین مقرر شد تا در بازه زمانی مشخص و بر مبنای اهداف و راهبردها، برای اجرایی کردن

گیلان فردا، شهلا ابراهیم زاده اصلی خانم دکتر فرشته امین، رییس مرکز آموزش مدیریت دولتی کشور و نماینده سازمان اداری و استخدامی در شورای راهبری تحول اداری استان اخیراً سفری به استان گیلان داشته اند. در این سفر دو روزه ضمن برگزاری جلسات و دیدارها پیرامون جدیدترین برنامه های مرکز آموزش مدیریت دولتی، برنامه های اصلاح نظام اداری، تربیت ۵۰۰ مدیر، تربیت هزار مدیر در حوزه های مختلف، اختصاص پست های مدیریتی به زنان، تفویض اختیار به استان ها و ... صحبت شد.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد برنامه های مرتبط و پیش رو، در حاشیه این سفر، با ایشان گفت و گو کرده ایم که در ادامه می خوانید.

شش برنامه اصلی و عملیاتی، استان ها به عنوان شرکای راهبردی و بازوهای اجرایی بسیار مهم سازمان اداری و استخدامی، در تسریع کار بکوشند و دستگاه های اجرایی، تمام نهادها و واحدهایی که تکلیفی در این کار دارند در خصوص اجرای وظایف محوله با جدیت عمل نمایند. از سوی دیگر حضور نمایندگان سازمان اداری و استخدامی در این شوراها به عنوان تسهیل گر و مشارکت کننده برای اجرایی شدن هر چه بهتر برنامه در راستای تحقق اهداف است.

شش برنامه کلی و عملیاتی کمک کننده اصلاح نظام اداری چه برنامه هایی هستند؟

کلیات برنامه اصلاح نظام اداری با توجه به اسناد بالادستی، نشست با مدیران و توجه به برنامه های مشابه در شش محور اصلی، ۱۳ برنامه فرعی و ۴۸ اقدام طراحی و تدوین شده است که شش محور اصلی آن عبارتند از: ۱- اصلاح ساختار و معماری کلان دولت ۲- مدیریت سرمایه انسانی ۳- توسعه دولت هوشمند ۴- ارتقای سلامت اداری و رفع زمینه های فساد ۵- ارتقای نظام مدیریت عملکرد و بهبود کیفیت خدمات و ۶- ارتقای بهره وری

آیا در این سفر قراردادهای همکاری نیز داشته اید؟

سعی کردیم در این سفر همکاری هایی را با واحدهای مختلف استانی و متولیان برنامه ها داشته باشیم و تفاهم نامه هایی را در حوزه آموزش منعقد کنیم. البته از دیگر دستاوردهای این سفر دو روزه ایجاد هم افزایی مثبتی است که بین سازمان اداری و استخدامی کشور و واحدهای سازمانی استانی به صورت ویژه در گیلان ایجاد می شود.

در جلسه شورای راهبردی تحول اداری چه تصمیمات جدیدی گرفته شده است؟

یکی از موضوعات مهم و ملی که در اولین جلسه شورای راهبردی تحول اداری استان به آن پرداخته شد، لزوم برنامه ریزی برای مدیریت انرژی است که بسیار اهمیت دارد. راه اندازی مجتمع های اداری و تفویض اختیار به استان ها برای ارزیابی سطح مدیران پایه با نظارت مرکز نیز یکی دیگر از مباحث مطرح شده در این شورا در راستای اصلاح نظام اداری بوده است. همچنین پرداختن به شعار سال که مقام معظم رهبری تاکید داشتند و جزو الزامات است. انشالله در شورای راهبردی تحول اداری استان به صورت ویژه به آن خواهیم پرداخت. در این رابطه تلاش می شود با فعالان اقتصادی استان نیز جلساتی داشته باشیم. چون یکی از دستورهای مهم این جلسه، توجه و پرداختن به کارهای تولیدی در سطح استان است.

خوشبختانه استان گیلان با موقعیت جغرافیایی خاص، ظرفیت های ویژه و سابقه تاریخی که دارد و دارا بودن نیروی انسانی فرهیخته و توانمند، می تواند یک الگو برای پیاده سازی اصلاح نظام اداری و همچنین الگویی برای حکمرانی شایسته و کارآمد در سطح کشور باشد. سازمان اداری و استخدامی کشور نیز با تمام ظرفیت برای اجرای هرچه بهتر برنامه همکاری و حمایت خواهد کرد. من هم به عنوان نماینده سازمان با حضور در جلسات شورای راهبردی تحول اداری استان، در راستای تحقق برنامه ها کمک خواهیم کرد.

با توجه به توسعه فناوری های جدید از جمله گسترش هوش مصنوعی آیا تغییراتی در رویکرد آموزشی مرکز ایجاد شده است؟

بله، با توجه به تغییر و تحولات تکنولوژی و فناوری های نوین و انتظاراتی که از این مرکز به عنوان یک نهاد موثر در آموزش مدیران و کارکنان وجود دارد، امسال در مرکز

آموزش مدیریت دولتی برای سال ۱۴۰۴ یک سند راهبردی در حوزه آموزش و پژوهش طراحی و تدوین کرده ایم. و به صورت ویژه بازنگری فرآیندهای آموزشی و بررسی اثربخشی دوره ها یکی از کارهایی است که به جد دنبال می کنیم. طراحی دوره های آموزشی متناسب با زمان کنونی و تحولات روز جامعه از جمله استفاده از هوش مصنوعی یکی از عناوین ویژه دوره های آموزشی مرکز است.

مرکز آموزش مدیریت دولتی یکی از متولیان اصلی اصلاح نظام اداری است، آیا برای سایر متولیان و مدیران مجری این طرح نیز، برنامه های آموزشی دارید؟

در مرکز آموزش مدیریت دولتی، «شش پودمان ویژه به صورت بسته های آموزشی متولیان برنامه» طراحی شده که به صورت خاص اجرایی خواهیم کرد و شامل ۹۶ ساعت آموزش در قالب تجربه نگاری و برگزاری کارگاه های آموزشی است. به بیان دیگر به عنوان پشتوانه اصلاح نظام اداری، با بهره گیری از ظرفیت ها و ابزارهایی که می تواند در تسریع این فرآیند و اصلاح نظام اداری کمک کند، کار را دنبال خواهیم کرد.

چندی پیش طرح «تربیت ۵۰۰ مدیر جوان و کارآمد» ارایه و مصوب شد. نقش مرکز آموزش مدیریت دولتی در این خصوص چیست؟

بله، طرح تربیت ۵۰۰ مدیر اخیراً ابلاغ شده که اجرای آن به عهده مرکز آموزش مدیریت دولتی است. برای ارزیابی و آموزش مدیران، برنامه هایی در مرکز (در حوزه تولید محتوا، عملکرد و ...) تدوین شده تا بتوانیم به سرعت آن را عملیاتی کرده و در اجرایی کردن این برنامه به عنوان مرکزی که مأموریت اصلی آن پرورش و توسعه مدیران در

سطح کشور است وظایف محوله را به بهترین شکل انجام دهیم.

آیا طرح های مرتبط دیگری را نیز مرکز آموزش مدیریت دولتی کشور اجرا خواهد کرد؟

طراحی آموزش های حرفه ای برای پرورش مدیران حرفه ای در حوزه های مختلف را نیز در دستور کار داریم. البته با رویکرد حرفه ای گرایی و تخصص گرایی، از جمله پرورش هزار مدیر در حوزه های منابع انسانی، آی تی و رشته های دیگر.

مرکز آموزش مدیریت دولتی در مباحث پژوهشی چه نقشی ایفا خواهد کرد؟

راه اندازی میزهای پژوهشی با نگاه به چالش های هر استان و مشکلات دستگاه های اجرایی یکی دیگر از برنامه های این مرکز در دوره جدید است، با این رویکرد که خبرگان دانشگاهی و نخبگان نظام اداری را در کنار هم قرار داده و بتوانیم انشاالله دستاوردهای ارزشمندی را به نظام اداری کشور ارایه نماییم.

لطفاً در مورد راه اندازی تلویزیون اینترنتی هم توضیح بفرمایید.

راه اندازی تلویزیون اینترنتی مرکز آموزشی مدیریت دولتی یکی دیگر از فعالیت های مرکز در دوره جدید است. هدف از راه اندازی تلویزیون اینترنتی مرکز آموزشی مدیریت دولتی این است که بتوانیم اخبار مرتبط با نظام اداری، تجارب مدیران استانی، چالش ها و نیازمندی ها را از طریق این رسانه به گوش افراد مختلف برسانیم. ما این آمادگی را داریم که از طریق این شبکه، فضایی را در اختیار استان گیلان قرار بدهیم و گیلان می تواند اولین استانی باشد

توجه به حمایت ویژه رییس جمهور محترم نسبت به استفاده از تخصص و توانمندی های زنان و تاکید بر شایسته سالاری و حضور زنان در مشاغل مدیریتی، سازمان اداری و استخدامی کشور ظرفیت ویژه ای را بدین منظور در نظر گرفته است. (عکس ها از اینترنت)

که برنامه استانی مرتبط خود را در این شبکه ارایه می دهد.

در بخشی از گفت و گو به تربیت ۵۰۰ مدیر اشاره کردید، آیا نقش زنان در پست های مدیریتی در این دوره ها لحاظ شده است؟

بله، حدود ۳۰ درصد از ورودی ها به دوره های آموزشی تربیت مدیران، به خانم ها اختصاص داده شده است. با



چکیده ای از نتایج سرشماری کشاورزی ۱۴۰۳ گیلان؛

رتبه نخست زنان گیلانی در میزان مدیریت زمین‌های کشاورزی در کشور

سهم متوسط ۰,۷ هکتاری بهره‌برداران در گیلان



ایران اجرا می‌شود و آخرین سرشماری پیش از طرح سال گذشته به سال ۱۳۹۳ بازمی‌گشت.

اهمیت این سرشماری و نتایج آن جایی مشخص می‌شود که بدانیم در سرشماری کشاورزی آمار و اطلاعات درباره وضعیت کشاورزی در کوچک‌ترین واحد جغرافیایی و دوردست‌ترین روستاها و شهرهای منتخب گردآوری شده و امکان برنامه‌ریزی برای تأمین امنیت غذایی و رشد اقتصادی را فراهم می‌کند.

در گزارش اول بررسی نتایج سرشماری کشاورزی ۱۴۰۳، به شاخص‌هایی همچون تعداد بهره‌برداران، جنسیت، نوع

گیلان فردا، الیاس بشری-سرشماری کشاورزی ۱۴۰۳ نشان می‌دهد تعداد بهره‌برداری کشاورزی در سال ۱۴۰۳ نسبت به سال ۱۳۹۳ در استان ۱۰ درصد کاهش داشته است و از سوی دیگر زنان گیلانی رتبه اول در کشور را از لحاظ مدیریت زمین‌های کشاورزی به خود اختصاص داده‌اند.

چند ماه پس از اجرای سرشماری کشاورزی ۱۴۰۳ از سوی مرکز آمار ایران، حالا نتایج این طرح آماری بزرگ منتشر شده و اعداد و جداول از تغییرات محسوس در بخش کشاورزی استان و کشور حکایت دارد. سرشماری کشاورزی بزرگ‌ترین طرح آماری کشور پس از سرشماری نفوس و مسکن است که در بازه‌های زمانی ۱۰ ساله در



سهم متوسط ۰,۷ هکتاری بهره‌برداران در گیلان

همچنین از مجموع ۲۷۳۴۹۳ بهره‌برداری کشاورزی استان گیلان، ۲۴۶ هزار (۹۰ درصد) بهره‌برداری دارای فعالیت زراعت یا باغداری، دارای زمین کشاورزی غیر گل‌خانه‌ای بوده که سهم هر بهره‌برداری کشاورزی به طور متوسط ۰,۷ هکتار است.

نکته حائز اهمیت دیگر این است که حدود ۲۷ هزار معادل ۱۰ درصد بهره‌برداری‌ها از نوع بهره‌برداری بی زمین بوده‌اند که نسبت به سرشماری سال ۹۳ کاهش حدوداً ۲۵ درصدی داشته است.

زنان گیلانی پیشتاز کشاورزی در ایران

نتایج سرشماری عمومی کشاورزی در سال ۱۴۰۳، نشان می‌دهد که تعداد بهره‌برداری‌های متعلق به اشخاص حقیقی در کشور ۴ میلیون و ۲۳۷ هزار بهره‌برداری بوده که ۳ میلیون و ۸۵۵ هزار، معادل ۹۱/۷ درصد توسط بهره‌بردار مرد و ۳۵۲ هزار معادل ۸/۳ درصد توسط بهره‌بردار زن مدیریت شده است. بر همین اساس تعداد بهره‌برداری‌های متعلق به اشخاص حقیقی در استان گیلان ۲۷۳ هزار بهره‌برداری بوده که توسط ۲۲۷ هزار

بهره‌برداری و سهم متوسط بهره‌برداران از اراضی کشاورزی در استان می‌پردازیم.

در سرشماری کشاورزی ۱۴۰۳، تعداد ۴ میلیون و ۲۸۷ هزار بهره‌بردار کشاورزی در سطح کشور سرشماری شدند که از این مقدار، تعداد ۲۷۳ هزار بهره‌بردار در استان گیلان به ثبت رسیده که موجب شده این استان با سهم ۶/۴ درصدی از کل کشور رتبه پنجم در بین استان‌ها را به خود اختصاص دهد.

نتایج این سرشماری نشان می‌دهد تعداد بهره‌برداری کشاورزی استان در سال ۱۴۰۳ نسبت به سال ۱۳۹۳ حدود ۱۰ درصد کاهش داشته است و از سوی دیگر آمار بهره‌برداران کشاورزی غیرساکن (خانوارهایی که درجایی

دیگر سکونت دارند) ۹ درصد افزایش را نشان می‌دهد تا جایی که از مجموع ۲۷۳ هزار بهره‌بردار استان گیلان، تعداد ۹۱ هزار واحد متعلق به بهره‌برداران غیرساکن در استان است.

خود اختصاص داده است . (عکس ها: سایت سازمان مدیریت و برنامه ریزی استان گیلان)

معادل ۸۳/۲ درصد بهره‌بردار مرد و ۴۵ هزار معادل ۱۶/۸ درصد بهره‌بردار زن مدیریت شده است که از این حیث به ترتیب رتبه‌های ۳۱ و اول در بین استان‌های کشور را به



در گفت و گو با مفید غلامی راد، نماینده ویژه رئیس سازمان برنامه و بودجه کشور در امور پسماند استان های ساحلی عنوان شد؛

مسئله پسماند در استان های شمالی از بُعد اقلیم خاص شمال کشور، یک مسئله ملی و حتی فرا ملی است



گیلان فردا، شهلا ابراهیم زاده اصلی- دکتر مفید غلامی راد، نماینده ویژه رئیس سازمان برنامه و بودجه کشور در امور پسماند استان های ساحلی در حاشیه سفر به گیلان در گفت و گویی با خبرنگار این رسانه، عمق بحران پسماند را در استان بسیار عمیق ارزیابی کرد و گفت: شاید لازم باشد در خصوص اعتبارات پسماند سال ۱۴۰۳ نیز تغییراتی لحاظ شود.

مسئله پسماند ابر مسئله استان های شمالی

وی با بیان اینکه مسئله پسماند در کنار سایر مسائل کشور جزو ابر مسائل است، اظهار داشت: مسئله پسماند از همه زوایا (از نظر میزان تولید، از نظر صنایع تولیدی، از نظر مدیریت جمع آوری و پردازش و...) بسیار مهم و قابل بررسی است. این موضوع باعث شد تا معاون محترم رییس جمهور و رئیس سازمان برنامه و بودجه کشور با نگاه ویژه ای این موضوع را مورد توجه قرار دهند و در این راستا مسئولیتی به عهده بنده به عنوان نماینده ویژه ایشان در امور پسماند استان های ساحلی گذاشته شد که امیدوارم منتج به نتیجه مطلوب شود .

وی ادامه داد: ما بررسی میدانی موضوع را ابتدا از استان گیلان شروع کردیم و از سایت های پسماند در شهرهای گیلان و محل دفن زباله ها، همچنین دفنگاه سراوان رشت و کارخانه کود آلی این شهر بازدید کردیم.

وی با تاکید بر اینکه این سفر و بررسی میدانی در جهت شناخت دقیق تر مسئله پسماند، بسیار مهم و با اهمیت بود، گفت: خوشبختانه با توجه به دیدگاه اولیه ای که داشتیم این بررسی ها شناخت نزدیکتری از واقعیت در ما ایجاد کرد و امیدوارم با اعتباراتی که قبلا به پسماند تخصیص داده شد و همچنین اعتباراتی که در سال جاری هم تخصیص داده خواهد شد، بتوانیم روند اقدامات موفق که انجام شده است را با شدت و قوت بیشتر در راستای حل مسئله پسماند استان ادامه دهیم.



اقداماتی برای دستیابی به عملکرد موثر و مفید

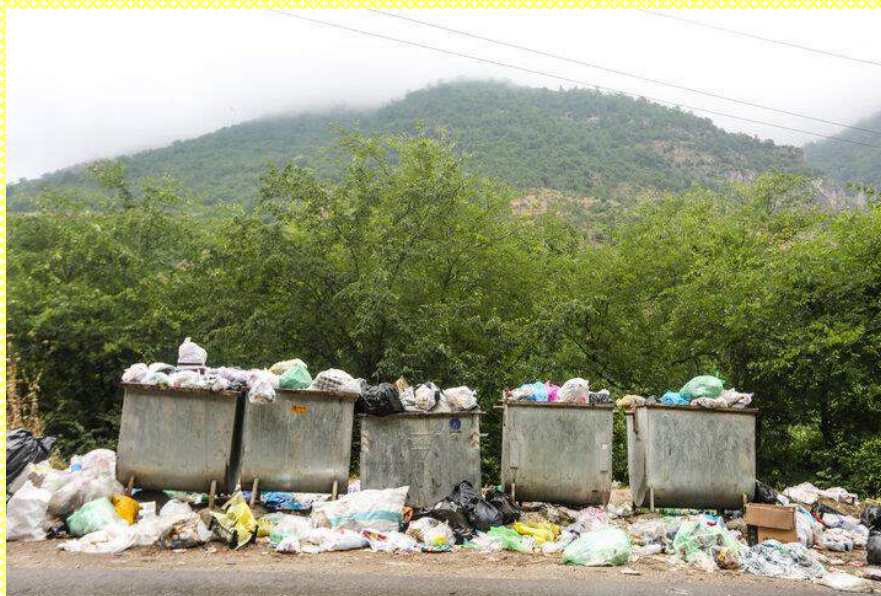
غلامی راد با تاکید بر اینکه برنامه ما این است که این «اقدامات موفق» به «عملکرد موثر» تبدیل شود، افزود: دولت محترم در سال ۱۴۰۳ اعتبارات خوبی را به حل مسئله پسماند اختصاص داد و امسال نیز نزدیک به چهار همت در بودجه ۱۴۰۴ برای کمک به حل مسئله پسماند استان های ساحلی دیده شده است. به نظر می رسد با توجه به بحرانی بودن مسئله پسماند در استان های گیلان، مازندران و گلستان کمک کنیم سهم بیشتری از اعتبارات پسماند به این استان ها اختصاص یابد چون مسئله پسماند در استان های شمالی از بعد اقلیم خاص شمال کشور، یک مسئله ملی و حتی فرا ملی است. این هم می طلبد که همه عوامل دست به دست هم بدهند تا سهم سه استان شمالی از این اعتبار بیشتر شود.

وی با اشاره به نشست ها، بررسی ها و بازدیدهای مرتبط خود در روزهای اخیر در استان گیلان و دیدار با مقام ارشد استان، دیدار با مدیران مرتبط، شهرداران و مشاوران، اظهار امیدواری کرد موضوع ساماندهی پسماند به نحو احسن پیش برود و در چهار سال باقی مانده از برنامه هفتم توسعه این مسئله در شمال ایران مدیریت و حل شود.

نماینده ویژه رئیس سازمان برنامه و بودجه کشور در امور پسماند استان های ساحلی با یادآوری این نکته که سفرهای استانی مرتبط را زودتر از موعد شروع کرده است، تاکید کرد: با توجه به ارزیابی هایی که در این سفر داشتیم اعتقاد داریم اعتباراتی که در سال ۱۴۰۳ در خصوص پسماند ابلاغ شد باید توزیع دقیق تری بشود.

وی ادامه داد: در مورد استان مازندران با توجه به تجربه قبلی، شناخت نسبی دارم و به همین دلیل اولین سفر ارزیابی را به استان گیلان اختصاص دادیم چون در گیلان عمق و سطح بحران پسماند اگر نگوئیم بیشتر از مازندران است، کمتر هم نیست و این موضوع باعث می شود که بتوانیم حتی اعتبارات تخصیصی پسماند در بودجه ۱۴۰۳ را نیز مورد تجدید نظر قرار دهیم.

وی ضمن اعلام این خبر که در هفته های آتی سفر ارزیابی وضعیت پسماند به استان های مازندران و گلستان نیز انجام خواهد شد، مشکلات پسماند در استان های شمالی از جمله گیلان را ابر مشکل معرفی کرد. (عکس ها از اینترنت)





زندگی را زندگی کنیم...

گیلان فردا- شهلا ابراهیم زاده اصلی- یادم می آید همکار سالمندی داشتیم که می گفتند : «ما به جوان ها نمی رسیم، ولی جوان ها به ما می رسند.»

یادش بخیر، انگار همین دیروز بود... این جمله را بارها و بارها از زبان اطرافیان شنیده ایم و چه بسا بارها خودمان نیز در موقعیت های مختلف بر زبان آورده ایم. گذر عمر آنقدر سریع و پرشتاب است که گریزی از آن نیست. در چشم برهم زدنی روز و ماه و سال می آید و عمر گرانبها می گذرد. اما چه خوب می شود اگر عمر آدمی، خوب و خوش بگذرد و فرد به معنای واقعی زندگی را تجربه کند، زندگی، بله زندگی!

خیلی ها بر این باورند که سالمندی به معنای جوانی از دست رفته نیست، بلکه مرحله جدیدی از زندگی با فرصت های جدید و تجربیات فراوان است.

چندی پیش در یکی از شبکه های اجتماعی مطلبی از یک جامعه شناس سوئدی می خواندم که به زیبایی حس و حال ربع پایانی عمر را در قالب کلمات به تصویر کشیده است. کلمات و واژه هایی که می شود از اعماق جان آن ها را حس و با مرور خاطرات در زمان سفر کرد!

پیر یوهانسون، جامعه‌شناس سوئدی مقاله‌ای برای سالمندان نوشته است که در آن تجربه شخصی‌اش پس از بازنشستگی را با عنوان «ربع پایانی عمر» بازگو می‌کند:

همان‌طور که می‌دانی... زمان طوری حرکت می‌کند که گویی تو را می‌رباید، بی‌آن‌که متوجه سرعت گذرش باشی...
انگار همین دیروز بود که جوان بودم و تازه زندگی را آغاز می‌کردم... ولی به طرز عجیبی احساس می‌کنم که این اتفاق مربوط به قرن‌ها پیش بوده، از خود می‌پرسم: همه‌ی آن سال‌ها کجا رفتند؟

می‌دانم که همه‌ی آن‌ها را زندگی کرده‌ام، خاطراتی از آن زمان و رویاهایی که در سر داشتم دارم...

اما ناگهان متوجه شدم که اکنون در ربع پایانی زندگی‌ام هستم و این کشف مرا شگفت‌زده کرد...

همه‌ی آن سال‌ها کجا رفتند؟! جوانی‌ام کی و کجا از من جدا شد؟

در طول عمرم با سالمندان زیادی روبه‌رو شدم، اما همیشه فکر می‌کردم پیری چیزی دور از من است... آن زمان در ربع اول مسیر زندگی‌ام بودم و ربع چهارم آن‌قدر دور به‌نظر می‌رسید که حتی نمی‌توانستم تصورش را بکنم...

اما حالا، ربع چهارم در را کوبیده، از آستانه‌ام گذشته و جوانی‌ام را با خود برده است... دوستانم بازنشسته شده‌اند، موهایشان سفید شده، آهسته راه می‌روند، به سختی می‌شنوند، به زحمت می‌فهمند...

برخی از آن‌ها از من بهترند و برخی بدتر... اما به‌وضوح می‌بینم که چقدر تغییر کرده‌اند... دیگر آن آدم‌های پرشور و جوانی که در خاطرم بودند نیستند...

ما اکنون همان سالمندانی هستیم که زمانی نگاهشان می‌کردیم و هرگز تصور نمی‌کردیم روزی مثل آن‌ها شویم...

امروز برایم حمام کردن خودش به هدف روز تبدیل شده!! و چرت نیم‌روزی دیگر اختیاری نیست، بلکه ضروری‌ست!!

چرا که اگر خودم به‌دلخواه نخوابم، همان‌جا که نشسته‌ام خوابم می‌برد...

و این‌گونه وارد فصل جدیدی از زندگی‌ام شده‌ام، بی‌آن‌که برای دردها، ناتوانی‌ها و کارهایی که می‌خواستم انجام دهم ولی هرگز انجام ندادم، آماده باشم...

چقدر برای کارهایی که نباید انجام می‌دادم پشیمانم... و چقدر برای چیزهایی که باید انجام می‌دادم و نکردم افسوس می‌خورم...

در عین حال، کارهای زیادی هم هست که از انجامشان در گذشته خوشحالم...

پس اگر تو هنوز وارد ربع پایانی زندگی‌ات نشده‌ای... بگذار به تو یادآوری کنم که زودتر از آن‌چه فکرش را می‌کنی از راه می‌رسد....

بنابراین، هرچه در زندگی‌ات می‌خواهی انجام دهی، همین حالا انجامش بده...

کار را به فردا نینداز!!

زندگی با سرعت می‌گذرد... پس هرچه می‌توانی امروز انجام بده، چون هیچ‌گاه نمی‌توانی مطمئن باشی که در کدام ربع از زندگی‌ات هستی...

هیچ تضمینی نیست که همه‌ی فصل‌های عمرت را ببینی... پس امروز را زندگی کن و هرچه می‌خواهی انجام دهی یا بگویی تا عزیزانت به‌یاد بسپارند، همان امروز بگو و انجام بده...

امیدوار باش که قدردانت باشند و به‌خاطر همه‌ی آن‌چه برایشان در این سال‌ها کرده‌ای، دوستت داشته باشند...

«زندگی» هدیه‌ای است برای تو...

و نحوه‌ی زندگی‌ات، هدیه‌ای ست برای کسانی که بعد از تو می‌آیند...

پس آن را عالی کن... زندگی‌ات را خوب زندگی کن...

از روزت لذت ببر...

کاری مفرح انجام بده...

شاد باش...

برای تو روزی فوق‌العاده آرزو دارم...

به یاد داشته باش که «سلامتی» ثروت واقعی‌ست، نه طلا و نقره...

و بهتر است این موارد را هم در نظر داشته باشی:

بیرون رفتن خوب است

اما بازگشت به خانه بهتر

فراموش کردن اسامی اشکالی ندارد... چون بعضی‌ها حتی فراموش کرده‌اند که تو را می‌شناسند!

می‌دانی که قرار نیست در همه‌چیز حرفه‌ای باشی...

کارهایی که قبلاً انجام می‌دادی، دیگر برایت مهم نیستند، اهمیتی هم نمی‌دهی که دیگر علاقه‌ای نداری...

روی صندلی راحتی و با تلویزیون روشن بهتر از تخت می‌خوابی..

دلت برای روزهایی که فقط با کلید «روشن» و «خاموش» همه چیز کار می کرد تنگ شده...
تمایل داری از کلمات کوتاهتری استفاده کنی: «چی؟»... «کی؟»... «کجا؟»
لباس های زیادی در کمد داری... که بیش از نیمی از آن ها را دیگر هرگز نخواهی پوشید...
چیزهای قدیمی برایت ارزشمندتر می شوند؛
مانند آهنگ های قدیمی، فیلم های قدیمی و از همه بهتر، دوستان قدیمی!!
و به یاد داشته باش؛ مهم نیست چه اندازه جمع کرده ای، بلکه مهم این است که چه چیزهایی پخش کرده ای...
و این نشان می دهد که چه نوع زندگی ای داشته ای...
ما خوب می دانیم که نمی توانیم زمانی به عمرمان بیفزاییم، اما می توانیم زندگی را به زمانمان بیفزاییم...

(عکس از اینترنت)



در اولین جشنواره ملی بلوبری در بندرانزلی اعلام شد؛

لZoom توسعه کشاورزی دانش‌بنیان در استان گیلان

یک میلیارد تومان سرمایه‌گذاری، برای ایجاد یک فرصت شغلی در حوزه کشاورزی



گیلان فردا، سارا فرزانه- در اولین جشنواره ملی بلوبری در بندرانزلی اعلام شد؛ در حوزه کشاورزی به ازای هر یک میلیارد تومان سرمایه‌گذاری، می‌توان یک فرصت شغلی ایجاد کرد، در حالی که در صنعت برای ایجاد هر شغل، حداقل ۱۰ میلیارد تومان نیاز است. این مزیت مهم، جایگاه کشاورزی را در اقتصاد ملی برجسته‌تر می‌کند.

نخستین جشنواره ملی بلوبری با حضور هادی حق شناس، استاندار، محمدرضا رستمی، رئیس سازمان مدیریت و برنامه ریزی گیلان، صالح محمدی، رئیس سازمان جهاد کشاورزی استان و جمعی از مدیران استانی، فعالان بخش کشاورزی و سرمایه‌گذاران در بزرگترین مجتمع گلخانه‌ای پرورش بلوبری ایران در بندرانزلی برگزار شد. در این جشنواره به مزیت‌های بی‌نظیر اقلیمی و منابع طبیعی استان، بهره‌برداری علمی اقتصادی از ظرفیت‌های بومی، اشتغال کم‌هزینه و پایدار با توسعه کشاورزی، ایجاد شهرک های گلخانه ای جدید در مسیر ۱۵۰ کیلومتری بندرانزلی تا آستارا، توسعه کشاورزی دانش‌بنیان در

راستای اشتغال‌زایی و اقتصاد مقاومتی، حمایت از کشت‌های نوین همچون بلوبری اشاره شد. در اختیار گذاشتن منابع طبیعی برای سرمایه‌گذاران بخش کشاورزی و تولیدی در این حوزه و پرهیز از ساخت‌وسازهای غیربومی و ویلاسازی‌های غیرضرور در گیلان، توسط استاندار تاکید شد.

استاندار گفت: «در حوزه کشاورزی به‌ازای هر یک میلیارد تومان سرمایه‌گذاری، می‌توان یک فرصت شغلی ایجاد کرد، در حالی‌که در صنعت برای ایجاد هر شغل، حداقل ۱۰ میلیارد تومان نیاز است. این مزیت مهم، جایگاه کشاورزی را در اقتصاد ملی برجسته‌تر می‌کند».

شایان ذکر است کشت بلوبری در شهرک گلخانه‌ای شیله سر شهرستان بندرانزلی در فضای ۲۰ هکتار و در مناطق دیگر استان نیز به وسعت ۱۰ هکتار به صورت (گلخانه‌ای و فضای باز) در حال تولید است و شهرک گلخانه‌ای بلوبری بندرانزلی، (که زمینه اشتغال مستقیم ۲۴۰ نفر را فراهم کرده است) بزرگترین مجموعه پرورش بلوبری کشور است که نقش مهمی در توسعه صادرات غیرنفتی، اشتغال پایدار و تحقق اهداف اقتصاد مقاومتی در استان ایفا خواهد کرد.

براساس اطلاعات موجود برخی از خواص بلوبری عبارتند از: مفید برای چشم، پوست، ضد چروک و درمان کننده آکنه و اگرما، مفید برای رشد و کیفیت موها، دارای آنتی اکسیدان‌های پیشگیری کننده از انواع سرطان، موثر برای دیابت و قند خون، کنترل کننده فشار خون، مفید برای قلب، جلوگیری از اضافه وزن در بارداری، چربی سوز قوی و دارای دمنوشی پرخاشیت و..



از عموم هم استانی های گرامی خواستاریم به پویش ۲۵ درجه پیوندند

گیلان فردا- شرکت توزیع نیروی برق استان گیلان ضمن اشاره به راه اندازی پویش ملی و سراسری از سوی شرکت توانیر با عنوان «هوا تو مثبت کن» خواستار تنظیم همگانی وسایل سرمایشی بر روی ۲۵ درجه شد.

به نقل از پرتال شرکت توزیع نیروی برق استان گیلان، با توجه به اینکه شبکه های برق، سراسری هستند و در اکثر نقاط کشور شاهد افزایش زود هنگام دمای هوا هستیم، مصرف برق نسبت به مدت مشابه سال گذشته رشد ۸ درصدی داشته است.

گفتنی است عطف به افزایش نامتعارف مصرف برق و کاهش منابع تولید نیروگاه های برقایی به دلیل خشکسالی، مقوله مدیریت مصرف برق برای گذر از فصل گرم پیش رو بیش از هر زمان دیگر ضروری است.

به همین جهت از مشترکان گیلانی خواهشمندیم با پیوستن به پویش ۲۵ درجه و مصرف بهینه برق و کاهش مصارف غیرضرور به تامین برق پایدار همه مشترکان کمک کنند.



سید حسین رضویان عضو شورای اسلامی شهر رشت:



ظرفیت سرمایه گذاری ۳۰ هزار میلیارد تومانی

در رشت، در انتظار تصمیمات شورای عالی

معماری و شهر سازی ایران

گیلان فردا- امروز شهر رشت در گستره ی گیلان، یک استان شهر است و این استان شهر تمام روادید و رویدادهای سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی را با یک بازتابش عمیق در بر می گیرد.

سید حسین رضویان عضو شورای اسلامی شهر رشت در جلسه علنی شورا با اشاره به اینکه همیشه بر این مایل بوده ام که در جلسات شورای اسلامی شهر رشت پرداخت ما به موضوعات توسعه شهر باشد نه آن چیزی که کار روزانه یک کارمند شهرداری در مناطق، سازمان ها و دفاتر گوناگون هست، اظهار کرد: در ایران امروز و برای آینده ی ایران اگر سیاست گذاری از نقش گیلان شهری رشت غافل شود این خسران عظیمی است برای گیلان و برای ایران.

به گزارش روابط عمومی و امور بین الملل شورای اسلامی شهر رشت، وی افزود: امروز شهر رشت در گستره ی گیلان، یک استان شهر است و این استان شهر تمام روادید و رویدادهای سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی را با یک بازتابش عمیق در بر می گیرد. رشت شهری است با تراکم بالای جمعیت که در ایران بی نظیر است و با دارا بودن مسئله ی ارزش فراوان زمین، این دو فاکتور علاوه بر عوامل تاثیر گذار دیگر باعث شده که در بسیاری از امور زیر بنایی رشت نتواند مثل شهرهای مرکزی ایران که گاه برخی از آنان از توجه ملی هم برخوردارند، آنچنان که شایسته ی این شهر و مردمانش هست کاری در خورشان انجام دهد.

این عضو شورای شهر در ادامه با تاکید بر لزوم بهره مندی از سرمایه بخش خصوصی در فرایند توسعه شهر رشت گفت: گردش مالی این شهر هم به هر ترتیب مشخص است یعنی آن چیزی که در مدیریت شهری اتفاق می افتد یا آن چیزی که در فضای بخش خصوصی به شکل موثر اتفاق می افتد کاملاً برای آن هایی که از علم اقتصاد آگاه هستند و تجارت را می شناسند مبرهن و واضح است. حال بایست کرد؟ بی شک باید به درستی از ظرفیت سرمایه گذاری بخش خصوصی در این ماجرا بهره برد. البته یکی از مشکلات در گیلان و رشت متأسفانه این است سرمایه گذاران طی سال های مختلف که به این شهر آمده اند با بی مهری رانده شده اند حالا یا کندی امور در این جا یا موضوعی که می شود از آن به عنوان سیاهی روادید



اداری نام برد که از یک سرمایه گذار طلب ناشایست کرده اند موجب شده سرمایه گذاران از این شهر بروند و در رشت کار کلان و بزرگ انجام نشود.

رئیس کمیسیون توسعه پایدار افزود: مدت ها است در شورای عالی معماری و شهر سازی وزارت راه و شهر سازی ایران برای اصلاح ضوابط ساخت و ساز پهنه های مسکونی بلند مرتبه در رشت پیگیری هایی از سوی شهرداری رشت در حال انجام هست. برای چه؟ برای اخذ مجوزهایی که در آغاز و برای شروع سه کلان پروژه ی مسکونی تجاری گردشگری را در شهر اجرا کند. با اجرای این سه کلان پروژه که حجم سرمایه گذاری در آن در تاریخ رشت بی سابقه است، بیش از سی هزار میلیارد تومان، رشت ماه ها در تهران به دنبال اخذ این مجوزهاست. اتفاق افتادن سی هزار میلیارد تومان سرمایه گذاری در بخشی که این متناسب با جغرافیای فرهنگی و اقتصادی این شهر است ارزش افزوده ای بیش از آن که بشود تصور کرد برای رشت پدید می آورد و این سرآغازی خواهد بود برای ساخت ساختمان های بلند مرتبه در گوشه گوشه این شهر و آمدن سرمایه گذارانی که این ها در بسیاری از شهرهای ایران به واسطه ی اینکه آن شهرها اشباع از مناسبات های فرهنگی و اقتصادی شده اند، ظرفیت سرشار رشت را قدر و ارج می نهند و آن را می شناسند و می آیند برای اینکه در این فرهنگ و زیست بوم سرمایه گذاری کنند.

رضویان در انتها گفت: به عنوان یک دانش آموخته ی مدیریت و سیاستگذاری عمومی معتقدم سیاستگذاری در گیلان در دو حوزه نمایندگان عالی دولت ها و نمایندگان منتخب مردم در قوه ی مقننه و در حقیقت در مجلس شورای اسلامی به هیچ وجه نباید منجر به این بشود که از الگوی مرکز به پیرامون در گیلان فاصله گرفته و تمرکز و توجه از رشت به شرق گیلان یا غرب گیلان یا جنوب برود. هر اتفاقی پیرو این که انرژی و تمرکز را از رشت بیرون ببرد موجب توسعه گیلان نخواهد شد.

رشت می بایست توسعه پیدا کند یا حداقل در مسیر الگوی دولت های نوساز قرار بگیرد تا بازتایش آن موجب توسعه گیلان شود و بر این مبنا، نمایندگان عالی دولت ها در گیلان و نمایندگان محترم مردم در مجلس شورای اسلامی می بایست چنین الگویی را در کشور دنبال کنند که اسناد بالا دستی برای شکل خاصی از جغرافیا در ایران که آن گیلان و رشت باشد فضایی تسهیل گر به وجود بیاورد و من این درخواست را از استاندار محترم جناب آقای دکتر حق شناس و سه نماینده ی محترم مردم رشت در مجلس شورای اسلامی جناب آقای مهندس کوچکی نژاد، جناب آقای دکتر فلاح و جناب آقای دکتر احمدی دارم که ایشان پرچمدار ابتیای چنین منفعی برای رشت در تهران باشند. (مقاله ارسالی)

(عکس ها: گیلان فردا)





۲۷ اردیبهشت روز ملی ارتباطات و روابط عمومی بر فعالین این عرصه مبارک باد

گیلان فردا-امروزه اطلاع رسانی و تبادل اطلاعات، یک مقوله اساسی در موفقیت هر نهاد و سازمانی در بخش دولتی و غیر دولتی است، به گونه ای که موفقیت و دوام سازمان ها، ادارات، شرکت ها و ... در عرصه ها و فعالیت های تخصصی داخلی، ملی و بین المللی، به عملکرد روابط عمومی های آن ها وابسته است. اهمیت و جایگاه روابط عمومی در عصر حکمرانی داده ها و اطلاعات و در دورانی که اطلاع رسانی در همه عرصه ها پیشتاز است، خطیرتر از همیشه بوده و کارشناسان این عرصه همواره با چالش های جدید برای اطلاع رسانی و مقابله با اخبار جعلی روبه رو هستند.

از سوی دیگر افزایش تعداد رسانه ها در کنار فراوانی شبکه های اجتماعی و تغییر الگوها و سبک های انتقال پیام، اهمیت به روزرسانی دانش و کسب مهارت های جدید برای فعالان این عرصه را دوچندان کرده است

بی تردید اجرای هیچ طرح یا برنامه ای بدون اطلاع رسانی شفاف و آگاهی مردم ممکن نیست و این فرایند نیز جز با نقش آفرینی فعالانه و حرفه ای روابط عمومی ها و اطلاع رسانی به هنگام و مستمر، تحقق نمی یابد. (تصاویر از اینترنت)

استاندار در روز روابط عمومی تاکید کرد:

روابط عمومی ها باید تهدیدها را به فرصت تبدیل کنند



او روابط عمومی ها را نقطه کانونی در مدیریت بحران و اقناع افکار عمومی دانست و گفت: در دنیای امروز، روابط عمومی ها باید تهدیدها را به فرصت تبدیل کنند. هنر مدیریت، فقط در شرایط عادی نیست؛ بلکه در بحران ها باید توانایی تصمیم سازی، اقناع افکار عمومی و مدیریت پیام را داشته باشیم.

اطلاع رسانی دقیق، شرط رضایت عمومی

استاندار گیلان اطلاع رسانی درباره موضوعاتی چون بحران ناترازی انرژی را از وظایف مهم روابط عمومی ها دانست و تصریح کرد: مردم اگر بدانند چه روز و ساعتی برق قطع می شود، برنامه ریزی می کنند و مشکلی ایجاد نمی شود. اما وقتی بی برنامه گی دیده می شود، نارضایتی شکل می گیرد.

گیلان فردا- در همایش گرامیداشت روز روابط عمومی که در استانداری برگزار شد بر جذب نیروهای متخصص، آموزش همکاران این حوزه، استفاده از تکنولوژی و روش های جدید انتقال پیام، احساس مسئولیت و... تاکید شد.

استاندار گیلان با یادآوری نقش کلیدی روابط عمومی ها در مدیریت افکار عمومی و افزایش امید اجتماعی، خواستار اطلاع رسانی شفاف و هدفمند در حوزه های گوناگون از جمله بحران های زیست محیطی، پروژه های عمرانی و ظرفیت های اقتصادی استان شد. به نقل از روابط عمومی استانداری گیلان، هادی حق شناس یکشنبه ۲۸ اردیبهشت در همایش روابط عمومی های دستگاه های اجرایی استان، با اشاره به اهمیت عملکرد اثربخش، اظهار کرد: آنچه از ما باقی می ماند، خاطره ای از عملکرد ما در دوره ای است که مسئولیت داشتیم؛ بنابراین باید تلاش کنیم آن خاطره، خاطره ای نیکو باشد.

او افزود: روابط عمومی دستگاه‌های خدمات‌رسان باید با تدوین جدول‌های مشخص و اطلاع‌رسانی به‌موقع، آرامش را به جامعه تزریق کنند.

ضرورت بازنمایی ظرفیت‌های ملی گیلان

حق‌شناس با اشاره به ظرفیت‌های منطقه آزاد انزلی اظهار کرد: در دو دهه گذشته، از محل بودجه عمومی کشور و نه تخفیف‌های بازرگانی، زیرساخت‌هایی ایجاد شده که امروز می‌تواند نقش جایگزین را برای بندری ایفا کند که به دلیل کاهش سطح آب خزر در معرض خروج از چرخه فعالیت هستند.

او افزود: اگر آب دریا یک متر دیگر کاهش پیدا کند، انزلی، نوشهر و فریدون‌کنار دچار مشکل خواهند شد و تنها بندری که می‌تواند جایگزین شود، همین بندر تازه تأسیس در منطقه آزاد است.

استاندار گیلان گفت: برخی از این زیرساخت‌های راهبردی برای حتی مردم گیلان نیز ناشناخته‌اند. سفر اخیر سخنگوی محترم دولت به استان در همین راستا انجام شد تا اطلاعات دقیق از ظرفیت‌ها در سطح ملی مخابره شود.

توسعه ترانزیت و راه‌آهن رشت - آستارا

استاندار گیلان با اشاره به اهمیت راهبردی بندر منطقه آزاد کاسپین، خواستار تبیین شفاف این ظرفیت در رسانه‌ها شد و گفت: در حالی که مجموع عملیات بندری استان‌های گیلان و مازندران در سال گذشته حدود ۶ تا ۷ میلیون تن بوده است، بندر منطقه آزاد کاسپین به‌تنهایی قابلیت دارد تا به ظرفیت حداقل ۱۰ میلیون تن در سال برسد.

او افزود: این خلق ظرفیت باید به‌درستی تبیین و اطلاع‌رسانی شود. این مسأله تنها یک خبر نیست، بلکه

شناسایی یک ظرفیت در اقتصاد ملی است که می‌تواند معادلات منطقه‌ای را نیز تحت تأثیر قرار دهد.

حق‌شناس گفت: در شرایطی که رژیم صهیونیستی مسیر کریدور از هند را منحرف کرده و کشورهای منطقه از جمله عربستان و قزاقستان تلاش دارند مسیر عبور کالا از ایران را دور بزنند، احیای نقش تاریخی گیلان به‌عنوان دروازه اتصال ایران به اروپا اهمیت دوچندان دارد.

بحران پسماند و فاضلاب، مسئله‌ای فراتر از استانی

استاندار گیلان با اشاره به بحران پسماند و دفن زباله در جنگل‌های هیرکانی گفت: درختان هیرکانی با قدمتی چند میلیون‌ساله، میراثی طبیعی و ارزشمند هستند که نباید قربانی بی‌تدبیری ما شوند.

او افزود: سلامت مردم دلیل قاطعی برای اتخاذ تصمیم‌های سخت در حوزه مدیریت پسماند است، بنابراین بر اساس واقعیت‌های موجود، باید بهترین تصمیم هر چند سخت، گرفته شود.

حق‌شناس در ادامه با اشاره به وضعیت فاضلاب استان اظهار کرد: بیش از ۹۰ درصد فاضلاب شهرستان‌های رشت، صومعه‌سرا و انزلی به تالاب انزلی می‌ریزد و این یک فاجعه زیست‌محیطی است.

او تأکید کرد: در حالی که میانگین اجرای پروژه‌های فاضلاب در کشور ۶۶ درصد است، این رقم در گیلان تنها ۲۶ درصد است. حتی در ۳۴ شهر استان، هیچ‌گونه مطالعات فاضلابی صورت نگرفته است.



چالش معیشت و مسئولیت اجتماعی مدیران

حق شناس در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به مشکلات معیشتی مردم گفت: در استان گیلان، تعداد قابل توجهی از خانوارها تنها از محل یارانه‌ها ارتزاق می‌کنند و با وجود ظرفیت‌های طبیعی و اقتصادی، نرخ درآمد سرانه در استان پایین است.

او افزود: از جمله استان‌هایی هستیم که متأسفانه نرخ خودکشی در آن بالاست. باید همه مسئولان به فکر منافع عمومی و مردم باشند و در جهت بهبود شرایط معیشتی و توسعه پایدار گام بردارند.

حق شناس در پایان گفت: من به عنوان نماینده دولت، پیگیر تأمین منابع مالی و اجرایی پروژه‌های مهم هستم و اطمینان می‌دهم که با همکاری و همدلی، آینده روشنی برای گیلان رقم خواهیم زد.

لزوم تقویت سرمایه اجتماعی، توسعه کشاورزی و گردشگری پایدار

استاندار گفت: روابط عمومی‌ها نقش کلیدی در افزایش سرمایه اجتماعی دارند. اگر سرمایه اجتماعی تقویت شود، سرمایه انسانی و فیزیکی نیز معنا پیدا می‌کند.

او با بیان اینکه وضعیت مدیریت پسماند نگران‌کننده است، گفت: وقتی ظرف (محیط زیست) در خطر باشد، نمی‌توان تنها بر جذب گردشگر و توسعه زیرساخت‌های هتل‌سازی تمرکز کرد.

حق شناس با اشاره به ورود بیش از دو میلیون خودرو به استان در سال گذشته، گفت: توسعه گردشگری باید با رعایت اصول پایداری همراه باشد و از تکرار تجربه ناموفق ساخت ویلاهای شخصی و نابسامان در استان‌های دیگر پرهیز شود.

او همچنین بر لزوم افزایش بهره‌وری در کشاورزی تأکید کرد و گفت: «امروز از هر هکتار اراضی کشاورزی حدود ۴ تن محصول برداشت می‌شود، اما با بهره‌گیری از علم و فناوری می‌توان این میزان را تا ۸ یا ۱۰ تن افزایش داد.



بررسی روندهای جمعیتی و سالمندی در ایران و گیلان با دکتر مجید حسینی نثار، کارشناس مسائل اجتماعی؛

گیلان و چالش سالمندی در افق پیش رو

ایران برای رویارویی با تغییرات جمعیتی و سالمندی، کمتر از ۲۰ سال زمان دارد



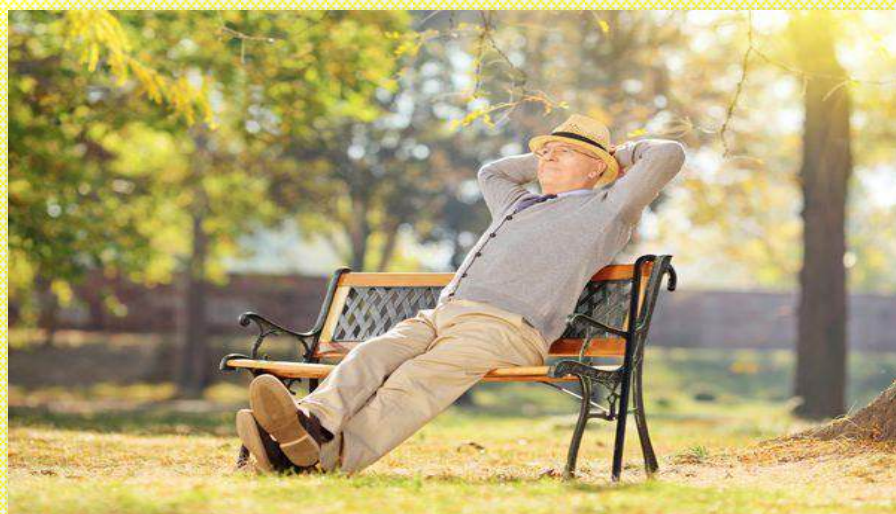
گیلان فردا، شهلا ابراهیم زاده اصلی - زمانی که طفل خردسالی بودیم فکر می کردیم افراد چهل یا پنجاه ساله، سالمند هستند و پیر شده اند ولی وقتی بزرگتر شدیم درک کردیم که در یک چشم برهم زدن دهه های سی و چهل و پنجاه زندگی می گذرد، حالا فکر می کنیم تا سالمندی زمان زیادی باقی است، بی توجه به اینکه در همان چشم برهم زدن، ما نیز یکی از سالمندان خواهیم بود، تازه اگر همه چیز خوب پیش رود و مشکلات عدیده زندگی فردی و اجتماعی، مجالی باقی بگذارد. اما نکته مهم کیفیت و چگونه سالمند شدن است. واقعا سالمند به چه کسی می گویند؟ به اشخاص دور و بر خود توجه کنید. آیا برچسب «سالمندی» براساس سن افراد، لحاظ می شود؟ در ادامه گفت و گوی گیلان فردا در خصوص بررسی روندهای جمعیتی و سالمندی در ایران و گیلان با دکتر مجید حسینی نثار، کارشناس مسائل اجتماعی؛ به نظرتان می رسد؛

یکی از مهمترین موضوعات روز جمعیتی که توجهات زیادی را به خود جلب کرده است، سالمندی جمعیت است. گسترش مراقبت های بهداشتی اولیه، بهبود شرایط اقتصادی و اجتماعی، پیدایش فناوری های جدید پیشگیری و تشخیص و درمان بیماری ها، موجب افزایش جمعیت افراد ۶۰ ساله به بالا شده است که این افراد طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت «سالمند» نامیده می شوند. در ایران وضعیت چطور است؟

- بر اساس اطلاعات موجود، سالمندی، پدیده ای جهانی و فراگیر است. اما رشد سالمندی در ایران بالا و در گیلان بالاتر از کشور است. به گونه ای که میزان رشد جمعیت استان گیلان در تمامی دوره های سرشماری بسیار پایین تر از سطح کل کشور بوده و این تفاوت همواره رو به افزایش بوده و بر اساس آخرین سرشماری در سال ۱۳۹۵ میزان رشد جمعیت کشور سه برابر میزان رشد جمعیت استان گیلان بوده است. از سوی دیگر ایران به دلیل انفجار جمعیتی دهه ۱۳۶۰ و کاهش چشمگیر نرخ باروری در دهه های بعدی، سرعت بسیار بالایی سالمندی جمعیت را تجربه کرده و می کند و یکی از کشورهای دارای بیشترین سرعت سالمندی در جهان می باشد.

روندهای جمعیتی و سالمندی در گیلان چگونه است؟

- رشد سالمندی در گیلان بالا است همچنان که سالمندی جمعیت در ایران نیز، از این شرایط مستثنی نیست، به طوری که میزان سالمندی جمعیت از ۵ درصد در سال ۱۳۵۵ به حدود ۱۰/۷ درصد در حال حاضر (حدود ۲/۹ میلیون نفر در سال ۱۴۰۱)، افزایش یافته است. اما این وضعیت در سال های آینده، رشد سریع تری به خود خواهد گرفت و پیش بینی می شود این میزان به ۲۰ درصد در سال ۱۴۲۱ و حدود ۳۳ درصد در دهه ۱۴۴۵ - ۱۴۳۵، یعنی حدود ۳۵ میلیون نفر برسد.



نسبت جمعیت سالمندان در مناطق روستایی و شهری گیلان آیا متفاوت است؟

- بله، نسبت جمعیت سالمندان در مناطق روستایی گیلان بیش از مناطق شهری است که از امید به زندگی بیشتر در مناطق شهری خبر می دهد. امید به زندگی در مناطق روستایی معمولاً کمتر از مناطق شهری است. البته علت اصلی بالاتر بودن نسبت سالمندان در مناطق روستایی نسبت به مناطق شهری، مهاجرت جمعیت روستایی به مناطق شهری است. چون مهاجرت در بین جوانان خیلی بیشتر از سالمندان است. طبق نتایج سرشماری نفوس و مسکن ۱۳۹۵ مرکز آمار ایران، گیلان، مسن ترین استان کشور است، به طوری که تعداد جمعیت ۶۰ ساله و بیشتر آن ۳۳۵۳۱۳ نفر بوده است که ۱۳/۲ درصد از جمعیت کل استان که مشتمل بر ۲۵۳۰۶۹۶ نفر در سال ۱۳۹۵ بوده است را تشکیل می دهد. در حالی که میانگین کشوری سالمندی ۹/۳ درصد از کل جمعیت است. همچنین، در سال ۹۵ در استان گیلان، نسبت سالمندی روستایی، ۳ درصد بیشتر از درصد سالمندی شهری بوده است، اما، نسبت سالمندی روستایی کشور، تنها ۰/۶ درصد بیشتر از درصد سالمندی شهری است.

به نظر می رسد با شتاب زیادی در حال حرکت در مسیر سالمندی هستیم. ولی آیا آمادگی مواجه با این پدیده جمعیتی وجود دارد؟

- طبیعتاً کشورهای دارای سرعت پایین سالمندی جمعیت، فرصت لازم و کافی برای ایجاد زیرساخت ها و تأمین منابع لازم جهت رویارویی با این تغییر جمعیتی را داشته اند؛ در صورتی که بر اساس پیشبینی های به عمل آمده، ایران برای رویارویی با تغییرات جمعیتی و سالمندی، کمتر از ۲۰ سال زمان خواهد داشت و سالمندی جمعیت در ایران با سرعت تندی اتفاق خواهد افتاد.

اصولاً سالمندی چیست؟ آیا اصلی ترین شاخص آن سن است؟

- با توجه به تعریف سازمان بهداشت جهانی از سالمندی، سالمندی را به طور قراردادی مترادف با ۶۰ سالگی و بالاتر از آن می دانند. البته به دو دلیل عمده، سالمندی را نمی توان به صورت کاملاً دقیق مشخص کرد؛ چون جریان فعل و انفعال سالمندی، در میان افراد، کاملاً متفاوت است. مثلاً یک شخص سالمند و سالخورده ممکن است جسمی قوی تر و سالم تر از یک جوان، داشته باشد و یا در بعضی از جوامع ممکن است سن و سالی را برای سالمندی در نظر بگیرند که همان سن در جامعه دیگر، سالمندی محسوب نشود. بنابراین، سن تقویمی افراد، شاخص معتبری برای عملکرد جسمی آن ها نیست بلکه تغییرات مربوط به سن، در ارتباط با شیوه زندگی، عادات شخص و بیماری ها است. سالخوردگی جمعیت، بیش از هر چیز، معلول و محصول دو عامل جمعیت شناختی و تغییرات آن ها است، صاحب نظران، کاهش باروری و تداوم آن در یک دوره نسبتاً طولانی و همچنین کاهش مرگ و میر و افزایش امید به زندگی را از عوامل مهم و اثر گذار در این مقوله عنوان می کنند.

واقعاً سالمند به چه کسی می گویند؟

- ساختار جمعیتی سالمند به سه گونه زیر است: افراد دارای سنین بین ۶۰ تا ۷۴ سال که سالمند جوان نامیده می شوند، افراد دارای سنین بین ۷۵ تا ۸۹ سال، سالمند میان سال و افراد دارای سنین ۹۰ سال و بیشتر نیز سالمند پیر نامیده می شوند. از سوی دیگر سالمندان معمولاً به سه بخش تقسیم می شوند:

1- جمعیت رو به سوی سالمندی؛ جمعیتی است که بین ۷ تا ۱۴ درصد آن جمعیت را گروه های سنی ۶۰ ساله و بیشتر تشکیل دهند.

۲- جمعیت سالمند؛ جمعیتی است که بین ۱۴ تا ۲۰ درصد آن جمعیت را گروه های سنی ۶۰ ساله و بیشتر تشکیل دهند.

3- جمعیت سالخورده؛ جمعیتی است که ۲۰ درصد یا بیشتر از ۲۰ درصد آن جمعیت را گروه های سنی ۶۰ ساله و بیشتر تشکیل دهند.

آیا میزان سالمندی در آقایان و خانم ها برابر است؟

- در فاصله سال های ۱۳۳۵ تا ۱۳۹۰ تعداد زنان و مردان سالمند ۶۵ ساله و بیشتر برابر یا نزدیک به هم بوده است اما از سال ۱۳۹۵ به بعد جمعیت زنان سالمند از مردان سالمند پیشی گرفته به گونه ای که انتظار می رود در سال ۱۴۳۰ این شکاف به رقمی بالغ بر ۱/۲ میلیون نفر (به نفع زنان) برسد.

نگاهی به جمعیت سالمند کشور از سال ۱۳۳۵ تا ۱۳۹۵ نشان می دهد غیر از دهه ۵۵ تا ۶۵ که باروری کشور به شدت افزایش یافته است، در باقی سال ها، جمعیت سالمند رو به افزایش بوده است. به نظرتان گیلان در این مورد چه وضعیتی دارد؟

- بله، با استناد به نتایج آخرین سرشماری نفوس و مسکن (سال ۱۳۹۵) املش با ۱۶/۶۸ درصد سالمندترین شهر استان (جمعیت ۶۰ سال و بیشتر) و سپس رودسر با ۱۶/۵۳ درصد دومین شهر سالمند و لاهیجان با ۱۶/۲۱ درصد، سومین شهر سالمند استان گیلان بوده اند.

به نظر می رسد «موضوع سالمندی» جمعیت به یکی از «مسائل» مهم حوامع تبدیل شده باشد. رشد جمعیت سالمندان، هم برای آرایه کنندگان خدمات بهداشتی و درمانی و هم برای اعضای خانواده و سالمندانی که در آن خانواده زندگی می کنند، در حال تبدیل شدن به یک چالش مهم است و به مساله ای تبدیل می شود که ابعاد جمعیتی، اقتصادی، پزشکی، اجتماعی، روانشناختی، فرهنگی و خانوادگی مهمی دربردارد. در شماره های آتی گیلان فردا این ابعاد سالمندی را نیز بررسی خواهیم کرد. (عکس ها: اینترنت)



برگزاری کارگاه آموزش هوش مصنوعی در عصر رسانه

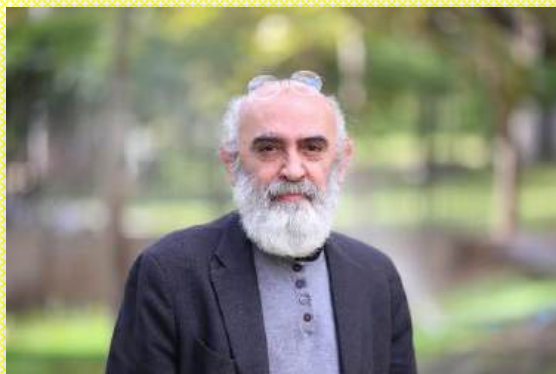
«تالار مرکزی رشت»

گیلان فردا، شهلا ابراهیم زاده اصلی - دوره آموزشی «هوش مصنوعی در عصر رسانه» ویژه اهالی رسانه، مدیران رسانه و خبرنگاران با حضور دکتر یونس شکرخواه، پدر روزنامه نگاری آنلاین ایران، روز پنجشنبه ۲۵ اردیبهشت ماه ۱۴۰۴ در تالار مرکزی رشت برگزار شد.

در این کارگاه آموزشی که با حضور معاون امور فرهنگی و رسانه‌ای اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان، رئیس و اعضای هیات مدیره خانه مطبوعات گیلان و جمعی از فعالین رسانه برگزار شد، پیرامون واژه‌ها و مفاهیم نظری مرتبط در حوزه هوش مصنوعی «Artificial Intelligence» و رسانه صحبت شد.

یونس شکرخواه، عضو هیأت علمی دانشکده مطالعات جهان در دانشگاه تهران با اشاره به قطعنامه مجمع عمومی سازمان ملل متحد در خصوص هوش مصنوعی، در خصوص مقاله‌ای با عنوان «توصیه یونسکو درباره اخلاق هوش مصنوعی» نیز مطالبی ارائه کرد.

رئیس انجمن ایرانی مطالعات جامعه اطلاعاتی ضمن اشاره به استفاده از ابزارها و تکنیک‌های هوش مصنوعی در مدیریت حرفه‌ای رسانه‌ها، حوزه‌های تخصصی علوم اجتماعی ارتباطات، مطالعات فضای مجازی، جهانی شدن و تکنولوژی‌های نوین ارتباطی، به پرسش‌های خبرنگاران نیز پاسخ گفت.





لزوم توجه به کنترل بیولوژیک و مبارزه کارآمد،

سالم و پایدار علیه ملخ مراکشی «رودبار»

گیلان فردا، شهلا ابراهیم زاده اصلی- بر اساس اطلاعات موجود ملخ مراکشی، به طور سنتی به عنوان یکی از خطرناکترین آفات کشاورزی شناخته می شود. پلی فاژ بودن، پراکنش وسیع، همراه با زادآوری فراوان و قابلیت مهاجرت، این آفت را به دشمن عمده کشاورزان در برخی از مناطق تبدیل کرده است.

سمر رمزی، عضو هیئت علمی دانشگاه گیلان با بیان اینکه آگاهی رسانی و توصیه برای استفاده کمتر از سموم شیمیایی در کشاورزی ضروری است، گفت: با توجه به

پتانسیل زیست بوم استان گیلان از نظر غنای میکروارگانیسم های بیمارگر، می توان از آن ها در قالب کنترل بیولوژیک برای پیشگیری از طغیان ملخ های خسارتزا یا کنترل مستقیم آن ها اقدام کرد.

وی که در جلسه پژوهشی مرکز آموزش و پژوهش های توسعه و آینده نگری سازمان مدیریت و برنامه ریزی گیلان صحبت می کرد با اشاره به پژوهش مرتبط انجام گرفته با عنوان «کاربرد جدایه بومی قارچ باواریا باوینا به عنوان عامل کنترل زیستی ملخ مراکشی» که توسط اداره کل جهاد کشاورزی استان تهیه شده است، گفت: با توجه به پراکنش گسترده، حرکت سریع و تغذیه فراوان ملخ مراکشی در نواحی جنوبی استان گیلان، کنترل کارآمد و پایدار این آفت با استفاده از روش های دوستدار محیط زیست ضروری است. اگرچه ترکیبات شیمیایی سنتزی که در حال حاضر استفاده می شوند ممکن است در کوتاه مدت سبب مرگ و میر در جمعیت حشرات مهاجم شوند اما در درازمدت سبب ایجاد مقاومت از سوی ملخ شده و همچنین زندگی جانوران حیات

وحش را به خطر انداخته و آلودگی گسترده محیط زیست از نظر منابع آبی-خاکی را به همراه خواهند داشت. بنابراین لازم است تا مبارزه کارآمد، سالم و پایداری علیه این آفت طراحی شود. با توجه به پتانسیل زیست بوم استان گیلان از نظر غنای میکروارگانیسم های بیمارگر، می توان از آن ها در قالب کنترل بیولوژیک برای پیشگیری از طغیان ملخ های خسارتزا یا کنترل مستقیم آن ها اقدام کرد.

این پژوهشگر ادامه داد: با عنایت به طرح کلانی که با کمک صندوق حمایت از پژوهشگران و فناوران کشور در خصوص شناسایی قارچ های بیمارگر بومی در مزارع برنج استان گیلان انجام شد و نتایج موثری که علیه چندین آفت مشاهده شد، این پژوهش برای بررسی امکان کاهش طغیان ملخ مراکشی اجرا شد. به گونه ای که ابتدا در قالب بررسی های

آزمایشگاهی، غربالگری اولیه جدایه های مختلف قارچ *Beauveria bassiana* روی ملخ مراکشی انجام شد تا زهرآگین ترین جدایه تعیین شود. سپس با بهره گیری از بسترهای ارزان قیمت مثل سبوس برنج، کشت انبوه جدایه BBLN ۱ در آزمایشگاه انجام شد. سپس، اسپورهای تولید شده با ترکیبات

مختلف در بسته های ۵۰۰ گرمی آماده و به صورت فرمولاسیون پودر وتابل در آب حل شده و در شرایط آزمایشگاهی و داخل قفس های پرورش و در محیط پاشیده شد. در منطقه جمال آباد رودبار، ۱۲ روز پس از پاشش قارچ بیمارگر، لاشه های پوشیده از میسیلیوم قارچ ثبت شد. در شرایط آزمایشگاهی نیز

مرگ و میر ۸۰ درصدی در جمعیت تیمار مشاهده شد. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که جدایه BBLN ۱ قارچ *B. bassiana* می تواند برای کنترل جمعیت ملخ مراکشی در قالب فرمولاسیون پودروتابل توصیه شود.





آینده گیلان با پیوند دانش، فناوری و صنعت؛

مسیری به سوی اقتصاد دیجیتال شمال کشور

گیلان فردا، *ابراهیم کوهستانی- در دنیای امروز که اقتصاد کشورها بر پایه دانش، نوآوری و فناوری‌های دیجیتال شکل گرفته، استان‌هایی موفق خواهند بود که بتوانند مزیت‌های بومی خود را با ظرفیت‌های شرکت‌های دانش‌بنیان گره بزنند. گیلان با برخورداری از ظرفیت‌های بی‌نظیر در کشاورزی، شیلات، گردشگری، صنایع غذایی و منابع انسانی تحصیل کرده، می‌تواند به سرعت در مسیر اقتصاد نوین حرکت کند؛ به شرط آن‌که زیرساخت‌های فناورانه، پیوند میان شرکت‌های دانش‌محور و صنایع و حمایت‌های دولتی به‌درستی فعال شوند.

شرکت‌های دانش‌محور گیلان می‌توانند به‌عنوان موتور محرکه تحول صنعتی در شهرک‌های صنعتی استان نقش‌آفرینی کنند؛ اما چگونه؟

مدل پیوند دانش‌بنیان‌ها با صنایع شهرک‌های صنعتی

مدلی که می‌تواند آینده گیلان را تغییر دهد، تزریق هدفمند فناوری از سمت شرکت‌های دانش‌بنیان به صنایع مستقر در شهرک‌های صنعتی است. این مدل شامل چند مرحله کلیدی است:

1. نیازسنجی فناورانه صنایع: با کمک کلینیک‌های صنعت و مشاوران فنی شرکت شهرک‌های صنعتی
2. طراحی راه‌حل‌های فناورانه توسط شرکت‌های دانش‌بنیان: متناسب با مسائل واقعی صنایع
3. اجرای پایلوت، تست بازار و توسعه مقیاس: از آزمایش تا تجاری‌سازی
4. توسعه بازار و افزایش صادرات: به‌ویژه در صنایع کشاورزی، شیلات و گردشگری

پیشران‌های گیلان برای ورود به اقتصاد دیجیتال

- در کشاورزی: هوشمندسازی مزارع، سامانه‌های پیش‌بینی اقلیم، بازارهای آنلاین محصولات
- در شیلات: پایش هوشمند کیفیت آب، تغذیه مبتنی بر الگوریتم، پلتفرم صادرات مستقیم
- در گردشگری: واقعیت افزوده در معرفی جاذبه‌ها، پلتفرم‌های تجربه‌محور، بازاریابی دیجیتال

• در صنایع غذایی و بسته‌بندی: تکنولوژی‌های نو در نگهداری و بسته‌بندی صادرات محور

چرا حالا بهترین زمان است؟

به‌توجه به نگاه قانون جهش تولید دانش‌بنیان و حمایت‌های هوشمندانه‌ای مانند:

• اعتبار مالیاتی برای فعالیت‌های تحقیق و توسعه

• تسهیلات کم‌بهره برای اجرای پروژه‌های فناورانه

• حمایت شرکت شهرک‌های صنعتی برای استقرار و تجهیز زیرساخت‌های شرکت‌های دانش‌بنیان

امروز فرصت طلایی برای حرکت گیلان به سمت اقتصاد دانش‌بنیان و دیجیتال فراهم شده است.

هدف نهایی: گیلان، هاب اقتصاد دیجیتال شمال کشور

اگر این مسیر با جدیت دنبال شود، استان گیلان می‌تواند تا سال‌های آینده به:

• مرکز نوآوری در کشاورزی و شیلات دیجیتال

• پایگاه توسعه فناوری گردشگری هوشمند

• قطب صادرات محصولات دانش‌بنیان

• و در نهایت هاب اقتصاد دیجیتال شمال کشور تبدیل شود.

این فقط یک چشم‌انداز نیست، بلکه یک مسیر واقعی است که با برنامه‌ریزی، هم‌افزایی و اجرای مدل‌های فناورانه بومی، دست‌یافتنی است.

*فعال در حوزه برندینگ



حضور استاد شمس لنگرودی در دفتر روزنامه گیلان امروز و رونمایی از کتاب جدید



گیلان فردا، شهلا ابراهیم زاده اصلی - ساعانی در محضر اساتید فرهیخته، شاعران گرامی، نویسندگان محترم، پژوهشگران ارجمند، روزنامه نگاران ساعی و فرهنگ دوستان نازنین استان در دفتر روزنامه گیلان امروز در آخرین روز از ماه زیبا و دلنشین اردیبهشت و میزبانی از مهمان ویژه؛ استاد و شاعر گرانسنگ شمس لنگرودی با معرفی کتاب جدید استاد.

عصر چهارشنبه ۳۱ اردیبهشت دفتر روزنامه گیلان امروز شاهد برگزاری نشستی با حضور جمعی از فرهیختگان و اهالی فرهنگ گیلان بود، میهمان ویژه این نشست استاد شمس لنگرودی بود که به معرفی جدیدترین اثرش پرداخت و به سوالات و نقدهای حاضرین پاسخ گفت. شمس لنگرودی معتقد است در این اثر ارزشمند خواسته است به بازخوانی اشعاری بپردازد که با فضای اندیشه و افکار حافظ همسو است.

تورابه ترانه بخشیدم
به صدای موسیقی
به سکوت سکوفه
که به میوه بدل می شوند
و از دتم می چسبند
تورابه ترانه بخشیدم

یادآوری؛ محمد شمس لنگرودی، متخلص به شمس لنگرودی، در ۲۶ آبان ۱۳۳۹ در شهر لنگرود «استان گیلان» به دنیا آمد. او شاعر، نویسنده، پژوهشگر، بازیگر و مورخ ادبی معاصر ایرانی است.

چند نمونه از آثار وی عبارتند از؛ مجموعه شعر "رفتار تشنگی"، "خاکستر و بانو"، "جشن ناپیدا"، "قصیده لبخند چاک چاک"، "نت‌هایی برای بلبل چوبی" و رمان‌های "رژه بر خاک پوک" و "آن‌ها که به خانه من آمدند" و...

در کنار آثار شاعرانه متعدد، او پژوهش جامعی با عنوان «تاریخ تحلیلی شعر نو» منتشر کرد که هنوز هم یکی از منابع مرجع در این حوزه است.

روبرت واهانیان در مراسم رونمایی از کتاب «رشت؛ به روایت پنج نقشه تاریخی» اعلام کرد:

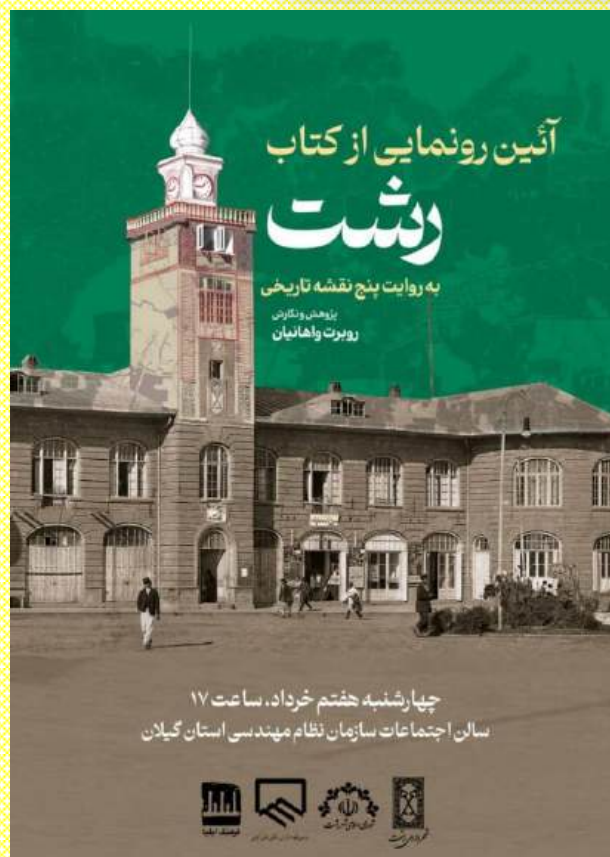
رشت هفت محله دارد



گیلان فردا، شهلا ابراهیم زاده اصلی - مدت ها بود که می خواستم به استاد واهانیان زنگ بزنم و وقتی را برای مصاحبه با ایشان هماهنگ کنم. اما آن فرصت دلخواه و فراغ بال میسر نشد. با توجه به حس خوبی که در مصاحبه های قبلی (برای روزنامه گیلان امروز، مجله گیلان فردا و پایگاه خبری مرور) با ایشان داشتم می خواستم از وی درخواست کنم تمام زمان مصاحبه را فقط از رشت قدیم حرف بزنند. صحبت های قبلی ایشان در مورد رشت بسیار دلنشین بود و مخاطبان علاقمند را برای آشنایی با تاریخچه شهر رشت علاقمندتر کرده بود. در مصاحبه های قبلی که با ایشان داشتم از نقشه های ارزشمند و قدیمی شهر رشت نیز می گفتند و حالا خوشبختانه کتاب ارزشمندی در این زمینه به چاپ رسانده بودند. به همین خاطر وقتی به مراسم رونمایی از کتاب «رشت؛ به روایت پنج نقشه تاریخی» دعوت شدم، فرصت را غنیمت شمردم و برای تجدید دیدار با فرهیختگان شهر به سازمان نظام مهندسی گیلان رفتم. خیلی ها برای مراسم رونمایی از کتاب استاد آمده بودند. استادان و پیشکسوتان اهالی فرهنگ و ادب از جمله آقایان پوراحمد جکتاجی، هوشنگ عباسی و کیهان خانجانی در مراسم حضور داشتند. آقای رضا نوزاد، پسر زنده یاد استاد نوزاد هم بودند. آقایان دکتر هاشم موسوی، دکتر روشن بابایی، مومن صالحی و محمدحسن عاقل منش، سیدحسین رضویان از اعضای شورای شهر هم آمده بودند. و در یک کلام جمع فرهنگ دوستان، مهندسان، معماران، نویسندگان و پژوهشگران جمع بود.

به گفته استاد واهانیان در رشت هفت محله «خمیران کیاب»، «کیاب چمارسرا»، «استادسرا»، «بازار»، «صیقلان»، «زاهدان» و «خمیران زاهدان»، وجود داشته و دارد. این استاد و معمار پیشکسوت با اشاره به اینکه بعضی از جاها به اشتباه محله نام گرفته در حالی که در واقع فقط یک گذر بوده اند، گفت: اسناد مرزبندی هفت محله رشت موجود است.

گفتنی است این مراسم هفتم خردادماه ۱۴۰۴ با همکاری شورای اسلامی و شهرداری رشت، در سالن اجتماعات سازمان نظام مهندسی استان گیلان برگزار شد و نشر فرهنگ ایلیا نیز عهده دار انتشار کتاب فوق بوده است. (عکس ها: گیلان فردا)



یادآوری؛ روبرت واهانیان در ۷ مرداد سال ۱۳۱۶ (۱۹۳۷ میلادی) در یک خانواده ارمنی متولد شد. مادر او اهل تبریز و پدرش اصالتاً از ارمنیان مهاباد بود. واهانیان تا کلاس ششم را در دبستان اسدی تبریز که یک مدرسه ارمنی بود درس خواند و سپس به دبیرستان فردوسی رفت.

واهانیان در دبیرستان رشته ی ریاضی خواند. وی در سال ۱۳۴۶ نیز از رشته معماری دانشگاه تهران فارغ التحصیل شد و در بخش خصوصی فعالیت کرد. در پاییز همان سال دانشکده هنرهای زیبا دانشگاه تهران دوره ی ۵ ساله رشته ی شهرسازی را آورد و واهانیان آن را نیز طی کرد. واهانیان از سال ۱۳۶۶ در رشت ساکن شد و مسئولیت های بسیاری را در این شهر بر عهده گرفت. او در دهه ی ۷۰ در دوره شورای شهر اول و دوم، مسئولیت مرمت و بازسازی ساختمان مسکونی اولین شهردار رشت، حاج «میرزا خلیل رفیع» را برعهده گرفت و پس از اتمام این بازسازی این عمارت ساختمان اصلی شورای شهر رشت شد. مرمت و بازسازی برج ساعت ساختمان شهرداری رشت در سال ۱۳۶۹، مرمت و بازسازی خانه قدیمی خاندان اخوان - پورعباس (خانه شورای اسلامی شهر رشت) در سال ۱۳۸۲ از جمله فعالیت های وی است.

بخشی از مصاحبه گیلان فردا با روبرت واهانیان که سال ۱۳۹۷ در این مجله به چاپ رسیده بود.

یکی از ارزشمندترین اسناد فرهنگی تاریخی و علمی شهر رشت نقشه این شهر است که در سال ۱۲۸۷ هجری قمری معادل سال ۱۲۴۹ هجری شمسی به دست ذوالفقارخان مهندس، سرهنگ توپخانه، در زمان حکمرانی میرزا عبدالوهاب خان آصف الدوله در گیلان، به دستور ناصرالدین شاه تهیه شده است. ذوالفقارخان نقشه را آنطور که در پایین آن نوشته در طول نه ماه و هشت روز به پایان برده است. هر میلی‌متر روی نقشه مذکور برابر سه ذرع است. ذوالفقارخان مهندس در پایین نقشه در کنار مقیاس خطی آن چنین می‌نویسد: «این مقیاس از روی متر برداشته شده و هر میلی‌متر سه ذرع است. پس نسبت این مقیاس به ذرع مثل نسبت یک به سه هزار و یکصد و بیست است.

روبرت واهانیان، معمار و گیلان‌شناس، این سند را در مرکز اسناد مؤسسه مطالعات تاریخ معاصر ایران می‌یابد که نخستین نقشه رشت در دوره ناصری بود و بعد از مطالعه و بررسی جزئیات این نقشه می‌گوید: ذوالفقارخان، با کمک گرفتن از فرزندان اعیان و اشراف، ۱۴۰ سال پیش در رشت، با دستگاه تئودولیت و با وسواس ویژه، رشت را نقشه برداری کرد و یافته‌های خود را با وسواس تمام، در مدت نه ماه و چند روز، با ذکر کلیه جزئیات در نقشه آورده بود. امروزه شاید باورپذیر نباشد که نقشه‌های هوایی، با تمام ابزارهای علمی، نمی‌توانند آن کنند که ذوالفقارخان مهندس با نقشه برداری میدانی از شهر رشت تهیه کرده است.



هنر، به فرد امید و نشاط می دهد



گیلان فردا، ساناز فرزانه- ارتباطاتان با هنر چطور است؟ اهل کارهای هنری هستید؟ فرقی نمی کند که به کدام رشته هنری علاقمند باشید، چون هر شاخه هنری ظرایف و ویژگی های خود را دارد. اما اگر با اثرات آرامبخش (پنهان و آشکار) هنر آشنا باشید بی شک تجربه دلنشینی در این خصوص دارید. بنابراین یا هنرمند هستید و یا دوستدار هنرید.

صاحب نظران اعتقاد دارند هنر ابعاد زیادی از زندگی انسان را تحت تاثیر قرار داده و به بهبود آن کمک می کند. از جمله این کمک ها می توان به تقویت سلامت روان، رشد خلاقیت، تقویت مهارت های حرکتی و برقراری ارتباطات بهتر با دیگران اشاره کرد. هنر همچنین ابزاری برای بیان احساسات، کاهش استرس و افزایش شادی است.

هنر می تواند زندگی ما را متحول کند. وقتی ما با هنر ارتباط برقرار می کنیم، در نهایت با درون خود ارتباط برقرار کرده ایم. و از آنجا که هنر بیشتر با احساسات و دنیای درون انسان ارتباط می گیرد، ما را قادر می سازد به درون خود نگاه کنیم و به خودمان گوش دهیم، متوجه شویم که چه کسی هستیم و به چه چیزی اهمیت می دهیم. ما را به افکار، احساسات، ادراکات و واقعیت ها و تجربیات بیرونی مرتبط می کند

هنر می تواند یک روش غیر مستقیم و استعاری باشد، زمانی که هنرمند به هر علتی قادر نیست احساسات درونی، افکار، اعتراضات و احساسات خود را به زبان مستقیم بیان نماید یا زمانی که بیان آن احساسات با خلق یک اثر هنری بسیار تاثیر گذارتر است با خلق یک اثر هنری موفق می شود دریچه تازه ای به روی خود و مخاطب بگشاید.

گاه ممکن است ردپای یک درد مشترک جمعی در اثر هنری پیدا باشد. مخاطبین این نوع آثار نیز در واقع دنبال یک همراه و همدرد برای بیان احساسات و عواطف بیان نشده خود هستند.

به نظر می رسد زندگی بدون هنر، بسیار بی روح و کسل کننده است. چون هنر، اصولاً دارای یک ارتباط خاص با انسان ها است و به فرد امید و نشاط می دهد.

اما چه چیزی باعث می شود تا انسان ها در سراسر دنیا تا این حد شیفته ی کارهای هنری باشند؟ چه چیزهایی هنرمحسوب می شوند؟

به نظر می رسد انسان ها هنر را برای تسکین خود انتخاب نموده اند چرا که هم هنرمندان و هم مخاطبان اثر هنری، در هنر به دنبال آرامش هستند. از طرفی هنر یکی از ابزارهای مهم برای توسعه خلاقیت و کشف نیروها و تلاطم های درونی انسان است. تجربه نشان داده که هنر می تواند بسیاری از مشکلات روانی انسان را تعدیل و حتی برطرف نماید. (تصاویر از اینترنت)

الگوسازی برای نسل‌های آینده در جهت ادامه راه بزرگان

گفت و گو با مدیر موسسه مطالعات راهبردی گوهریان



گیلان فردا- به بهانه انتشار کتاب زندگینامه مفاخر و مشاهیر گیلان گفتگویی با آقای دکتر محمدابراهیم گوهریان، مدیر موسسه مطالعات راهبردی گوهریان انجام داده‌ایم. وی معتقد است سرزمین پر برکت و سرسبز گیلان گنجینه بسیاری از فرهیختگان، نخبگان، مفاخر و مشاهیری بوده که در زمینه‌های مختلف خدمات ارزنده‌ای به سرزمین مادری و میهن خود کرده‌اند، بنابراین معرفی و شناسایی بزرگان و مفاخر جامعه به نوعی قدردانی و تشویق آنان و ایجاد انگیزه، تلاش و الگوسازی برای نسل‌های آینده در جهت ادامه راه آنان است. در ادامه این گفت و گو را

آقای دکتر گوهریان اخیراً با همکاری جناب آقای هوشنگ عباسی، پژوهشگر پیشکسوت گیلانی از کتاب زندگینامه مفاخر و مشاهیر گیلان رونمایی کردید. لطفاً در خصوص ویژگی‌های این کتاب توضیح بفرمایید؟

کتاب زندگینامه مفاخر و مشاهیر گیلان شامل بیوگرافی بیش از ۳۸۰ نفر از مفاخر و مشاهیر گیلان در حوزه‌های مختلف علمی، پزشکی، فرهنگی و پژوهشی، اقتصادی، کارآفرینی، حقوق، سیاسی، نظامی و حتی خیرین و نیکوکاران است.

چه چیزی باعث انگیزه شما در این کار شد؟

انگیزه اصلی بنده و استاد عباسی از پژوهش و تدوین این کتاب ارزشمند _ به نوعی تاریخی _ علاوه بر تعصب به خاک گیلان عزیز، به عشق سرزمین مادری بوده و وظیفه دانستیم تا مجموعه‌ای که همانند یک دائرة المعارف از زندگینامه مفاخر و مشاهیر گیلان در حوزه‌های گوناگون است را برای مردم شریف استان بخصوص برای آگاهی و اطلاع بیشتر جوانان که فرصت مناسب برای کشف استعدادهای درخشان و چهره‌های خلاق دارند را منتشر کنیم.

از چه زمانی گردآوری و تدوین کتاب را شروع کردید؟ تهیه مطالب این کتاب از سال ۱۳۸۳ شروع و گردآوری و در سال ۱۳۹۳ چاپ و منتشر شد. از سال ۱۳۹۳ با همکاری دوست ارزشمندم جناب استاد عباسی کار را ادامه و تدوین مجدد را شروع کردیم و در بهمن ماه سال ۱۴۰۳ این کتاب رونمایی شد. به عبارتی جمعاً کار تدوین این مجموعه بیست سال طول کشید.

هدف اصلی شما در پژوهش و تدوین این مجموعه ارزشمند چه بوده است؟

از آنجایی که می‌دانید سرزمین پر برکت و سرسبز گیلان گنجینه بسیاری از فرهیختگان، نخبگان، مفاخر و مشاهیری بوده که در زمینه‌های مختلف، خدمات ارزنده‌ای به سرزمین مادری و میهنی خود ارایه کرده‌اند، اعتقاد دارم معرفی و شناسایی این بزرگان و مفاخر به نوعی قدردانی و تشویق آنان و ایجاد انگیزه و تلاش بهتر و بیشتر و الگوسازی برای نسل‌های آینده در جهت ادامه راه آنان می‌باشد.

آیا تدوین کتاب‌های دیگر مشابه با کتاب زندگینامه مفاخر و مشاهیر را نیز در برنامه خود دارید؟

بله، جلد دوم کتاب زندگینامه مفاخر و مشاهیر گیلان با عنوان «زندگینامه مفاخر و مشاهیر ورزشی گیلان» با هدف ایجاد انگیزه برای اعتلای فرهنگ ورزشی و شناخت بیشتر این گروه پرافتخار گیلان احتمالاً طی سه ماه آینده چاپ و منتشر خواهد شد.

به امید پروردگار و همچنین با همکاری استاد عباسی، با درخواست از گیلانیان ساکن سراسر جهان برای جمع‌آوری و تدوین مجموعه‌های مشابه در حوزه‌های مختلف، تا ۵ جلد تلاش و اهتمام خواهیم کرد.

لطفاً درخصوص نحوه تهیه کتاب هم اشاره بفرمایید.

کتاب زندگینامه مفاخر و مشاهیر گیلان توسط انتشارات نسل نو اندیش در ۶۱۲ صفحه و در قطع وزیری با دو جلد شومیز و جلد مرغوب (گالینگور) منتشر شده است و علاقمندان می‌توانند در رشت این کتاب را از کتابفروشی طاعتی و در لاهیجان از شهر کتاب و بوستان کتاب تهیه کنند.

موسسه مطالعات راهبردی گوهریان تا کنون چه فعالیت‌هایی داشته است؟

موسسه مطالعات راهبردی، یک موسسه مطالعاتی در خصوص موارد مورد نیاز جامعه در بخش علمی، فرهنگی و اجتماعی و راهبردی است و تاکنون چند جلد کتاب تحت عناوین مختلف پیرامون نوآوری و زندگینامه چاپ و منتشر کرده و عناوینی نظیر شهرهای هوشمند و انسان ماندن در عصر هوش مصنوعی را نیز آماده نشر دارد.

شما موسسه دیگری تحت عنوان موسسه مطالعات روانشناسی و روان درمانی گوهریان را نیز مدیریت می‌کنید، لطفاً در خصوص عملکرد این مجموعه توضیح بفرمایید؟

موسسه مطالعات روانشناسی و روان درمانی گوهریان با توجه به مشکلات روحی و روانی موجود در هر جامعه و ارجحیت التیام برای جوانان و ارائه راهکارهای مناسب درمان و آرامش بخش به جامعه تاسیس شده است و کتاب‌های متعددی از قبیل قوانین زندگی، پالایش فکر، شبکه خرد، نگرش صحیح کلید موفقیت در زندگی، نیروی تغییر جهان، تیپ‌های شخصیتی، موفقیت واقعی و هوش اجرائی و کتاب‌هایی تحت عناوین قوانین مغز برای سالمندی موفق و هدف زندگی شما چیست؟ (چرا به دنیا آمده‌ایم؟) آماده چاپ و نشر است.

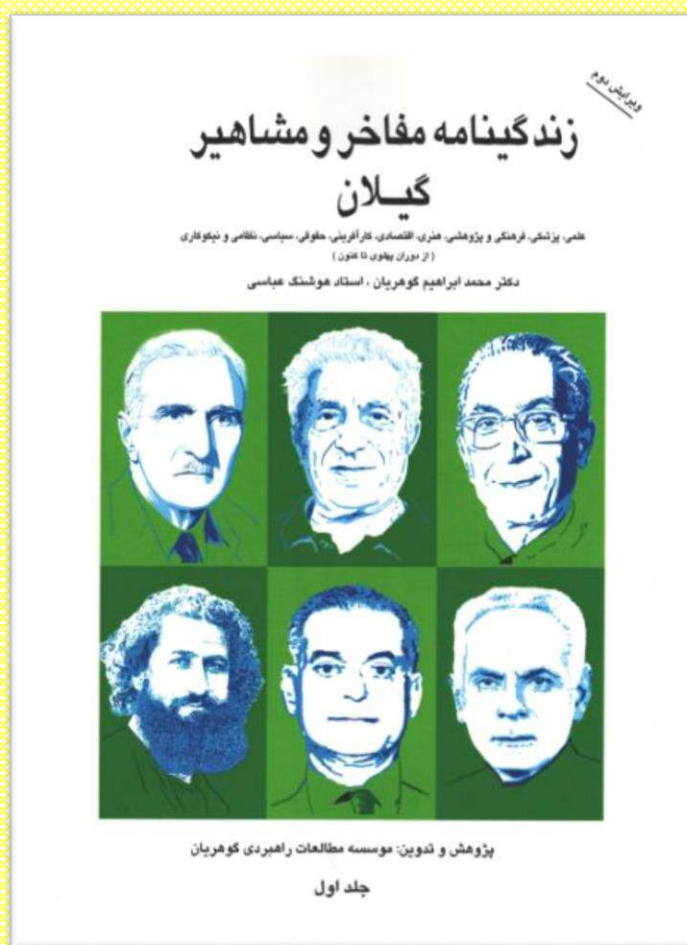
در زمینه گردشگری نیز کتابی تدوین و منتشر کرده اید، بیشتر با کدام ناشران کار می کنید؟

کتاب‌هایی تحت عناوین توسعه خدمات گردشگری و مهمان‌نوازی، گردشگری فرهنگی، بازاریابی گردشگری، صنعت گردشگری، گردشگری و توسعه که تاکنون توسط انتشارات نسل نواندیش، شرکت چاپ و نشر بازرگانی و دفتر پژوهش‌های فرهنگی چاپ و منتشر شده است و کتاب برنامه‌ریزی و مدیریت تور هم آماده چاپ و نشر می‌باشد البته کتاب‌هایی هم در حوزه تجارت جهانی و تجارت بین‌الملل چاپ و منتشر شده است که گیلانیان عزیز و مردم فرهنگ دوست این خطه همیشه سبز می‌توانند لیست کلیه کتاب‌ها را در وب سایت «www.goharian.com» ملاحظه نمایند.

در خصوص آینده موسسه مطالعات راهبردی چه برنامه‌های مطالعاتی و پژوهشی دارید؟

قصد دارم پس از درمان و بازگشت به ایران عزیز بنیاد علمی، فرهنگی و اقتصادی گوهریان و اندیشکده گوهریان را به عنوان زیرمجموعه بنیاد با همکاری اساتید فرهیخته و متخصص دانشگاه‌های مختلف کشور راه‌اندازی کنم.

(منبع: پایگاه اطلاع رسانی پوبشگران گیل)



پیاده راه رشت در قرق دست فروشان



گیلان فردا، سارا فرزانه- رشت است و میدان شهرداری با آن بناهای زیبای قدیمی و پیاده راهی که در سال های اخیر ایجاد شده است.

در آغاز شکل گیری پیاده راه، قرار نبود پیاده راه محلی برای تجمع دست فروشان باشد ولی حالیه وضعیت چنان است که عبور و مرور شهروندان با مخاطره مواجه شده

است. تمام زوایای پیاده راه در اشغال دست فروشان است. همین که هوا گرگ و میش می شود یک به یک بساط ها پهن و انواع و اقسام محصولات نیز در این بازار مکاره عرضه می شود. البته در تمام ساعات روز یعنی صبح ها و عصرها نیز تعدادی از دست فروشان در پیاده راه مشغول کار هستند اما هنگام غروب و حتی تا پاسی از شب وضع به گونه ای دیگر است.

براساس اطلاعات موجود دلیل اصلی ایجاد پیاده راه در رشت، تبدیل کردن میدان شهرداری به یک فضای دلپذیر برای پیاده روی و گشت و گذار، کاهش ترافیک و آلودگی در این منطقه و بهبود کیفیت زندگی شهری بوده است. این پیاده راه که به «پیاده راه فرهنگی» نیز معروف است، با ممنوعیت ورود خودرو به خیابان های اطراف ساختمان شهرداری ایجاد شد تا فضای مکثی برای رهگذران باشد و ایجاد ارتباطات و مراودات اجتماعی فارغ از عجله و استرس و روزمرگی ها شکل بگیرد.

اما اکنون وضع به گونه ای دیگر است و در پیاده راه، کمترین حق عبور و مرور به رهگذران رسیده است. موضوع آنجا بیشتر قابل تعمق می شود که بسیاری از دستفروشان از شهرها و روستاهای دیگر برای دست فروشی به میدان شهرداری و پیاده راه های منتهی به این میدان می آیند!

بی شک عموم مردم با گوشت و پوست و استخوان درگیر مشکلات اقتصادی هستند و می دانند بیکار بودن و یا امنیت شغلی نداشتن در چنین شرایط اقتصادی چه وضعیت اسفناکی را بر فرد و خانواده تحمیل می کند، اما آشفته گی و بهم ریختگی در اصلی ترین میدان شهر، باعث شده تا ساکنین رشت و گردشگرانی که به این شهر می آیند سیمای زیبایی از مرکز شهر نبینند.

چون حضور انبوه دستفروشان که وجب به وجب پیاده راه میدان شهرداری را در سیطره خود دارند و تعاملات پنهان و آشکار با ماموران شهرداری و مشکلات و پیامدهای مختلفی که چنین پدیده اجتماعی به همراه دارد باعث شده که گاه گذر از جاذبه های گردشگری و توریستی پیاده راه شهرداری رشت دلنشین نباشد و چنین پروژه مهم و با ارزشی (که در بیشتر شهرها انجام شده) نتواند به کارکردهای اصلی پروژه بازآفرینی بافت فرهنگی تاریخی رشت دست یابد و حتی تردد شهروندان نیز با مشکل مواجه شود. چون همه جا در قرق دستفروشان و بساطشان است. فروشندگان نیز از سنین مختلف، پیر و جوان و نوجوان، مرد و زن، شهری و روستایی، تحصیل کرده و غیر تحصیل کرده، شاغل و بیکار و... مشغول کار هستند.

به لحاظ جامعه شناختی چنین بازارهایی با چنین شکل و کیفیتی قابلیت تحقیق از زوایای مختلف را دارند چون به نوعی توسعه فقر به جای رونق اشتغال در جامعه را نشان می دهند. از سوی دیگر بی توجهی مسئولان شهری به بهم ریختگی در پیاده راه رشت، این سوال را به ذهن متبادر می کند که مدیران شهری چه طرح و ایده ای برای ساماندهی به چنین وضعیتی دارند ؟

(عکس اول: گیلان فردا-عکس دوم: اینترنت)



جنگ همه چیز را بدتر می کند...

حفظ آرامش روانی و مدیریت استرس در شرایط جنگی و بحرانی



گیلان فردا، ساناز فرزانه- بروز دردهای عمومی در جامعه مانند جنگ و بحران یا حوادث ناگوار و بلایای طبیعی، صدمات طاقت فرسا و جبران ناپذیری بر جامعه وارد می سازد که علاوه بر از دست دادن عزیزان و خرابی زیرساخت ها و امکانات، آنچنان به روح و روان افراد آسیب می زند که عنان از کف می رود و ناامنی، استرس و اضطراب تمام وجود آدم را می گیرد و نگرانی بر آدم مستولی می شود!

بی شک از میان تمام بلایا، جنگ یکی از بدترین، زمخت ترین و بی رحمانه ترین رویدادی است که گاه و بیگاه در دنیا به وقوع می پیوندد و صدمات و پیامدهای جبران ناپذیری را برای همگان به ارمغان می آورد! در چنین شرایطی چه باید کرد؟ چطور باید با نگرانی و دلشوره مقابله کرد تا در حد توان آثار مخرب آن را به حداقل رساند؟

صاحب نظران بر این اعتقادند که تکنیک هایی وجود دارند که با تمرکز بر تنظیم روانی و جسمی، به افراد کمک می کنند تا با چالش های روانی ناشی از جنگ مقابله و از فروپاشی عاطفی جلوگیری کنند. چون در شرایط جنگی و بحرانی، استرس و اضطراب به بخشی جدایی ناپذیر از زندگی روزمره بسیاری از افراد تبدیل می شود؛ بنابراین حفظ آرامش روانی و مدیریت استرس در این شرایط، یک نیاز حیاتی برای بقا و تاب آوری است. صدای انفجارها، خبرهای نگران کننده و ناامنی های روزمره نه تنها زندگی فیزیکی بلکه سلامت روان افراد را به شدت تهدید می کند. در چنین وضعیتی، فشارهای ناشی از جنگ با چالش های روزمره مانند تأمین نیازهای اولیه، دوری از عزیزان و ترس از آینده ناشناخته، سیستم عصبی را در معرض فرسودگی قرار می دهد. تکنیک هایی وجود دارند که با تمرکز بر تنظیم روانی و جسمی، به افراد کمک می کنند تا با چالش های روانی ناشی از جنگ مقابله و از فروپاشی عاطفی جلوگیری کنند. هدف از نگارش این مطلب، ارائه راهکارهایی است که با شرایط تنش زا سازگار بوده و قابل اجرا باشند، تا بتوانید با هر نفس، امید را زنده نگه دارید.

نش نش راهکار برای سرکوب استرس

۱- تماس با زمین و تقویت حس ریشه‌دار بودن

از دست دادن حس اتصال به زندگی یکی از عوارض شایع اضطراب شدید در جنگ است. تکنیک «Grounding» یا تماس با زمین می‌تواند این مشکل را برطرف کند. برای چند دقیقه پابرهنه روی زمین راه بروید، دراز بکشید و روی سطحی که به زمین متصل است تمرکز کنید، یا حتی حس اتصال با پستی صندلی را احساس کنید. این کار به بدن کمک می‌کند تا تعادل خود را بازیابد و از حالت انجماد یا فلج روانی خارج شود.

۲- تنفس آگاهانه

تنفس صدا دار (که گاهی به عنوان تنفس آگاهانه شناخته می‌شود) تکنیکی است که می‌تواند به تقویت سیستم عصبی، کاهش استرس و بهبود تعادل عاطفی کمک کند. تنفس صدا دار، با تولید صدای آرام هنگام بازدم، سیستم عصبی پاراسمپاتیک را تقویت می‌کند، استرس و کورتیزول را کاهش می‌دهد، عصب واگ را تحریک می‌کند و تمرکز را بهبود می‌بخشد.

انواع تنفس صدا دار

تنفس اُجایی: (Ujjayi Breathing)

روش اجرا: با دهان بسته، هوا را از بینی به داخل بکشید و هنگام بازدم، گلو را کمی منقبض کنید تا صدایی شبیه به صدای امواج دریا یا زمزمه‌ای نرم تولید شود. این صدا باید آرام و یکنواخت باشد.

فواید: تنظیم سیستم عصبی پاراسمپاتیک (آرامش‌بخش)، کاهش فشار خون، بهبود تمرکز و کاهش اضطراب.

تنفس زمزمه زنبور: (Bhramari Pranayama)

روش اجرا: گوش‌ها را با انگشتان ببندید، نفس عمیق بکشید و هنگام بازدم، صدای زمزمه‌ای مانند زنبور (مممم) تولید کنید. ارتعاش صدا باید در سر احساس شود.

فواید: کاهش استرس، تسکین سردرد، بهبود خواب و تحریک عصب واگ (Vagus Nerve) که نقش کلیدی در آرامش سیستم عصبی دارد.

تنفس با صدای اوم: (Om Chanting)

روش اجرا: نفس عمیق بکشید و هنگام بازدم، کلمه "اوم" را به صورت کشیده و با ارتعاش ادا کنید.

فواید: ایجاد ارتعاشات آرام‌بخش، تقویت هماهنگی ذهن و بدن، و کاهش فعالیت سیستم عصبی سمپاتیک (مرتبط با استرس).

روزانه در مکانی آرام و راحت بنشینید یا دراز بکشید و ۵ تا ۱۰ دقیقه این تمرین را انجام دهید. تنفس عمیق و آگاهانه اکسیژن بیشتری به مغز و بدن می‌رساند و عملکرد عصبی را بهبود می‌بخشد.

۳- ضربات ملایم جهت ریکالوری حس بدنی

اگر احساس گزگز، بی‌حسی یا از دست دادن ارتباط با بدن خود دارید، تکنیک لمس آگاهانه می‌تواند کمک‌کننده باشد. با دست خود به آرامی بخش‌های مختلف بدن را لمس کنید و با ضربه‌های ملایم حس بدنی را بازگردانید. ترکیب این ضربه‌ها با نوازش آرام، به‌ویژه در نواحی مانند بازوها یا پاها، می‌تواند حس حضور و تعادل را تقویت کند. این روش به‌ویژه برای افرادی که در حالت انجماد روانی (Freeze) قرار دارند، مفید است.

۴- جهت‌یابی محیطی و درک لحظه حال

اضطراب شدید ممکن است حس اتصال به زمان حال را مختل کند، به‌خصوص اگر مدت زیادی در معرض اخبار یا فضای مجازی باشید. تکنیک «اورینتینگ» (Orienting) می‌تواند این مشکل را برطرف کند. گوشی خود را کنار بگذارید و به اطراف نگاه کنید. جزئیات محیط را با صدای بلند برای خودتان توصیف کنید: رنگ‌ها، بوها، اشیاء یا مکان فعلی. مثلاً بگویید: «من در اتاقم هستم، رنگ دیوار آبی است، بوی نان می‌آید.» شنیدن صدای خودتان با این اطلاعات، سیستم عصبی را به لحظه حال بازمی‌گرداند.

۵- تخلیه انرژی منفی با حرکات آرام

نشستن طولانی‌مدت در شرایط استرس‌زا می‌تواند تنش را افزایش دهد. برای رهایی از این حالت، حرکات آرام مانند کشش دست‌ها به سمت بالا، چرخش شانه‌ها، یا قدم زدن کوتاه در فضای ایمن را امتحان کنید. این حرکات به آزادسازی آدرنالین اضافی کمک کرده و عضلات را شل می‌کند. اگر امکانش را دارید، چند دقیقه در فضای باز قدم بزنید و بر حس زمین زیر پاهایتان تمرکز کنید.

۶- جهت‌گیری حسی / تکنیک ۱-۲-۳-۴-۵

برای بازگشت به لحظه حال و کاهش ترس‌های ذهنی، حواس پنجگانه خود را درگیر کنید. این تمرین ساده ذهن را به واقعیت کنونی بازمی‌گرداند و از غرق شدن در ترس‌های ذهنی جلوگیری می‌کند. پنج چیزی که می‌بینید (دیوار، میز و ...)، چهار چیزی که می‌توانید لمس کنید (زمین، لباس و ...)، سه صدایی که می‌شنوید (نفس، باد و ...) و دو بویی که استشمام می‌کنید (خاک، غذا و ...) را نام ببرید. این تمرین ذهن را از چرخه نگرانی دور کرده و به شما کمک می‌کند تا در زمان بمباران یا اخبار نگران‌کننده، تمرکز خود را حفظ کنید.

مدیریت اضطراب در شرایط جنگی با به‌کارگیری این نکات امکان‌پذیر است. این راهکارها از فروپاشی عاطفی جلوگیری می‌کنند و به افراد کمک می‌کند تا با استرس‌های روانی کنار بیایند. در شرایطی که کنترل بر محیط دشوار است، کنترل بر ذهن و جسم می‌تواند نقطه قوت شما باشد. (برگرفته از خبرآنلاین-عکس از خبرگزاری فارس)

نشست شورای اقتصادی مناطق آزاد ایران به میزبانی منطقه آزاد انزلی

گیلان فردا- رضامسروردبیر شورای عالی مناطق آزاد و ویژه اقتصادی با بیان اینکه منطقه آزاد انزلی از حوزه ایفای نقش توسعه محلی عبور کرده و به دنبال خلق ثروت و اشتغال‌زایی و درآمدهای صادرات برای کشور است اظهار داشت: منطقه آزاد انزلی به‌عنوان یکی از استراتژیک‌ترین مناطق آزاد ایران باید به دنبال ایفای نقشی همچون جبل علی برای کشورهای حوزه قفقاز و آسیای میانه در قالب صادرات مجدد کالاهای دیگر کشورها به مقصد بازارهای حوزه اوراسیا و حاشیه دریا کاسپین، عمل کند.

مصطفی طاعتی مقدم، رئیس هیئت‌مدیره و مدیرعامل سازمان نیز در این نشست با ارائه گزارشی از اقدامات توسعه‌ای در زمینه افزایش محدوده این منطقه و برنامه‌های اعمال شده از سوی سازمان متبوع خود جهت بهره‌برداری از مودهای حمل‌ونقلی ایجاد شده در نخستین منطقه آزاد شمال کشور، تصریح کرد که تقویت دیپلماسی ترانزیتی جهت جذب توانمندی‌های ترانزیت کالا میان روسیه و هند و برعکس در دستور کار این سازمان قرار دارد که میزبانی از این شورا را باید در همین راستا ارزیابی کرد.

در ادامه نیز محمدجواد ظریف با تأکید بر اینکه منطقه آزاد انزلی دارای مزیت‌های نسبی فراوانی است، افزود: مزیت ترانزیتی برای کشورهای حوزه آسیای میانه و قفقاز در کنار موقعیت ویژه در کریدورهای بین‌المللی به‌خصوص راهگذر شمال جنوب از مهم‌ترین مزایای نخستین منطقه آزاد شمال کشور محسوب می‌شود.

رفع مشکلات پروژه‌های نهضت ملی مسکن استان گیلان

گیلان فردا- در راستای پیگیری و تسریع در روند تکمیل پروژه‌های نهضت ملی مسکن شهرستان آستانه اشرفیه و سایر شهرهای استان گیلان، جلسه‌ای با حضور مقامات ارشد کشوری و استانی در محل وزارت راه و شهرسازی برگزار شد.

مدیرکل راه و شهرسازی استان گیلان در حاشیه این جلسه گفت: با حمایت معاونت مسکن و ساختمان وزارت متبوع و پس از بررسی چالش‌های موجود، مقرر شد با استفاده از تسهیلات اختصاصی، منابع صندوق‌های حمایتی و ظرفیت‌های سازمان ملی زمین و مسکن، کمک‌های لازم برای رفع موانع و تسهیل فرآیند ساخت مسکن به متقاضیان ارائه شود.

محمد مهدی علیزاده متعهد شد با همکاری بانک مسکن و سازمان ملی زمین و مسکن، پروژه‌های متوقف‌شده یا کندکار را در اولویت قرار دهد.

نماینده مردم آستانه اشرفیه در مجلس شورای اسلامی نیز با اشاره به اهمیت پیگیری مصوبات این جلسه، خواستار نظارت مستمر بر تخصیص به موقع منابع و شفافیت در توزیع تسهیلات شد.

این جلسه نشان‌دهنده عزم جدی مسئولان برای رفع موانع نهضت ملی مسکن در گیلان و تحقق وعده‌های دولت به مردم است. انتظار می‌رود با اجرایی شدن مصوبات، شاهد پیشرفت چشمگیر پروژه‌ها در ماه‌های آینده باشیم.

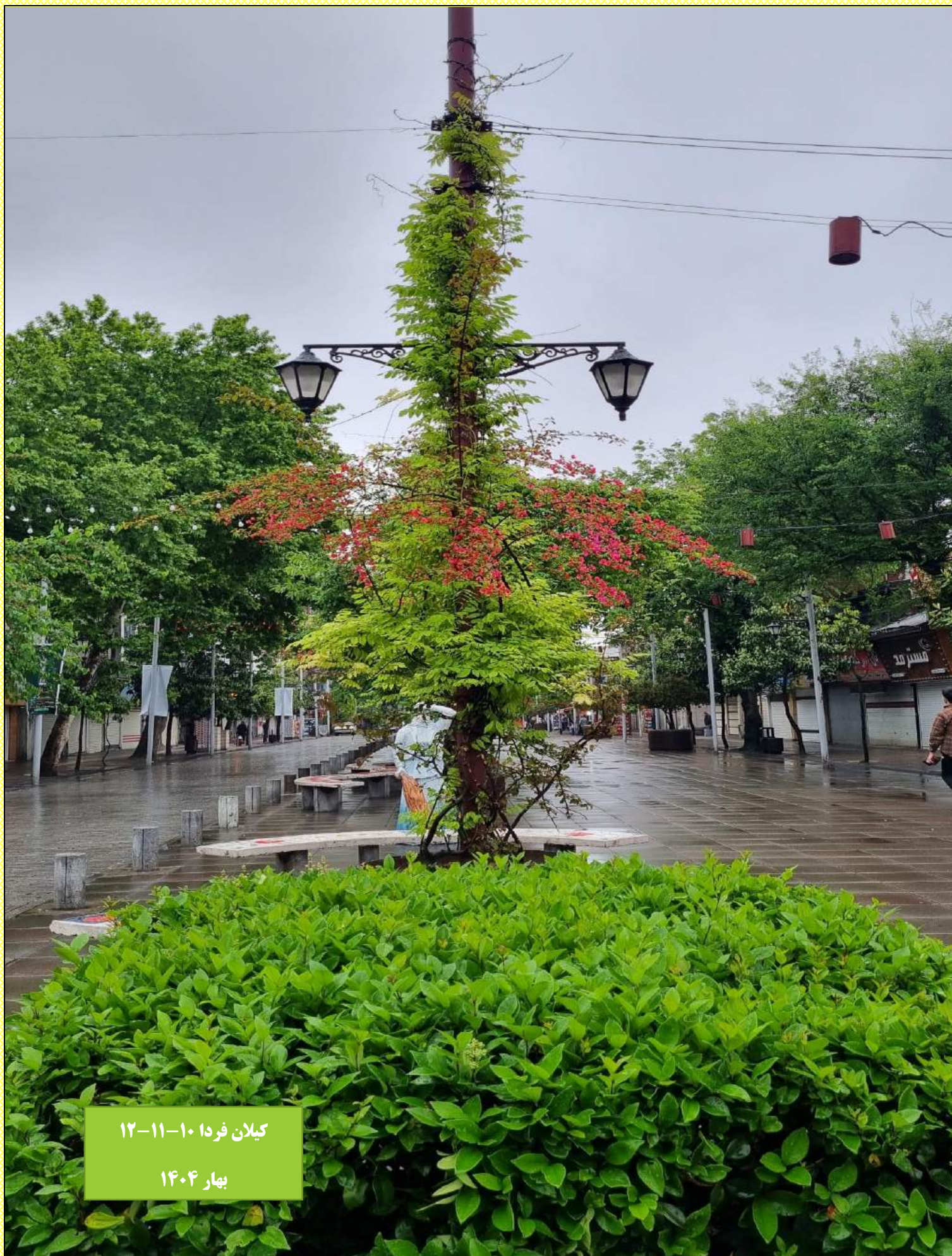
نشای شالیزارهای گیلان

گیلان فردا- رئیس سازمان جهاد کشاورزی گیلان با تأکید بر لزوم رعایت تقویم زراعی از سوی شالیکاران استان، بیان کرد: کشاورزان پیش از نشای برنج، از کودهای پتاس و فسفات استفاده کنند و علف‌کش‌های مناسب را با استفاده از دستورالعمل‌های موجود روی بسته‌بندی به کار گیرند.

وی در ادامه از آغاز عملیات بازسازی و نوسازی شالیکوبی‌های گیلان خبر داد و افزود: عملیات تجهیز و اصلاح شالیکوبی‌های هدف تا پیش از آغاز برداشت شالیزارها به پایان خواهد رسید.

صالح محمدی با اشاره به اهمیت بخش کشاورزی در تأمین امنیت غذایی استان و کشور، اظهار کرد: از هزار و ۴۲۵ شالیکوبی فعال در گیلان، تاکنون ۷۷۰ شالیکوبی تجهیز، اصلاح و مدرن‌سازی شده و این روند ادامه دارد تا بتوانیم کاهش ۱۰ درصدی ضایعات برنج را رقم بزنیم.

وی عملیات بازسازی را شامل تعویض دستگاه‌های شالیکوبی، نوسازی خط تولید، تبدیل دستگاه‌های سنتی به مدرن و افزودن عملیات بسته‌بندی برنج عنوان کرد و افزود: اعتبار پیش‌بینی شده این بخش در سال جاری یک هزار میلیارد تومان است.



کیلان فردا ۱۰-۱۱-۱۲

بهار ۱۴۰۴