



ایجاد پایگاه
اطفای حریق
هوایی در
مازندران نیاز
است



تورم مرگ فقر است؛

زندگی خطر معیشت کارگران



اینستاگرام، تبلت و ساعات
طولانی آنلاین؛ بحران خاموش
نسل جدید

رشد بی‌سابقه استفاده کودکان و نوجوانان از فضای مجازی، به‌ویژه پس از دوران کرونا، به یکی از جدی‌ترین چالش‌های تربیتی و فرهنگی کشور تبدیل شده است؛ چالشی که آمارهای رسمی درباره ساعات طولانی حضور آنلاین دانش‌آموزان، عمق آن را بیش از پیش آشکار می‌کند.

در دنیای امروز، فضای مجازی به بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی بشر تبدیل شده؛ فضایی که هم فرصت‌های گسترده‌ای برای آموزش، ارتباط و افزایش آگاهی ایجاد کرده و هم تهدیدهایی جدی را پیش روی کاربران، به‌ویژه کودکان و نوجوانان قرار داده است.



اجرای ۴۸۰ برنامه در هفته بسیج /
بیکر شهید گمنام در آزادمهر
سوادکوه تشییع می‌شود



جایگزینی فیبر نوری با شبکه
مسی در مازندران پس از
یک قرن



توسعه تاریخی و وضعیت
کنونی حسابداری منابع



انسانی



مخصوص شغل دوم فرهنگیان

شرکت بازرگانی توسعه خدمات معلم کالا
moallemkala.ir



فروشگاه اینترنتی معلم کالا

تامین کننده انواع کالا برای فرهنگیان

طرف قرارداد با آموزش و پرورش

اقساط کسر از حقوق

حداقل حقوق از ۲۰ میلیون به بالا

برای کسب اطلاعات بیشتر کلمه معلم کالا رو پیامک کن

آدرس دفتر سرپرستی شمال کشور: ساری / خ فرهنگ / جنب آموزش و پرورش / فرهنگ ۱۰



۵۶۹۴ ۱۹۰ ۰۹۰۱

استخدام نیرو باسابقه ومتعهد

معلم کالا
شرکت بازرگانی
moallemkala.ir

شرکت بازرگانی توسعه خدمات معلم کالا
جهت تکمیل نیروی انسانی خود از بین
افراد واجد شرایطا استخدام می نماید

- مدیر مالی
- حسابدار
- طراح گرافیک
- طراح رابط کاربری
- خدمات
- حمل و نقل



جهت کسب اطلاعات بیشتر



۵۶۹۴ ۱۹۰ ۰۹۰۱

مازندران / ساری

خیابان فرهنگ / فرهنگ ۱۰



ایجاد پایگاه اطفای حریق هوایی در مازندران نیاز است

امام جمعه ساری با بیان اینکه در بعضی شهرها جشنواره‌ها برنامه‌های ناپسندی برگزار می‌شود که در ایام فاطمیه و شهادت بسیار آزاردهنده است، گفت: ایجاد پایگاه اطفای حریق هوایی در مازندران نیاز است. آیت‌الله محمدباقر لائینی، نماینده ولی فقیه استان مازندران با اشاره به تداوم اطفای حریق در جنگل‌های منطقه، اظهار کرد: ایجاد پایگاه اطفای حریق هوایی در استان لازم و ضروری است. وی با تأکید بر ضرورت حضور آتش‌نشانی هوایی مدرن و کارآمد، گفت: امیدواریم استاندار در فکر ایجاد یک آتش‌نشانی هوایی مفصل برای جنگل‌های مازندران باشند. امام جمعه ساری با اشاره به اهمیت



مردم ارائه کنند.

وی همچنین به حضور زوار عراقی پیاده برای زیارت امام رضا علیه‌السلام اشاره

مشارکت شهروندان در مدیریت شهری و حکمرانی محلی نوین



یاسر شمس ناتری

در عصر جدید، مدیریت شهری بدون مشارکت فعال شهروندان، کارآمد و مشروع نخواهد بود. حکمرانی محلی نوین بر پایه‌ی گفت‌وگوی مستمر میان مدیران شهری و مردم شکل می‌گیرد؛ به‌گونه‌ای که تصمیمات شهری بازتاب‌دهنده‌ی نیازها و خواسته‌های واقعی جامعه باشد.

مشارکت شهروندی به معنای حضور مردم در فرایند تصمیم‌گیری، اجرا و نظارت بر امور شهری است. شهرداری‌ها به‌عنوان نزدیک‌ترین نهاد حاکمیتی به مردم، نقش کلیدی در تسهیل این مشارکت دارند.

در **مدیریت شهری نوین**، ابزارهایی مانند شوراهای محلی، سامانه‌های نظرسنجی الکترونیکی، بودجه‌ریزی مشارکتی و شبکه‌های داوطلبانه‌ی شهری به‌منظور جلب نظر شهروندان به‌کار گرفته می‌شود.

از دیدگاه **شهرداری اجتماعی**، مشارکت مردم در طراحی فضاهای عمومی و پروژه‌های نوسازی بافت‌های فرسوده موجب افزایش حس تعلق و کاهش تعارض‌های محلی می‌گردد. در حوزه‌ی **حسابداری و شفافیت مالی**،

اطلاع‌رسانی عمومی درباره‌ی هزینه‌ها و درآمدهای شهرداری سبب افزایش اعتماد عمومی و کاهش فساد اداری می‌شود. برای تحقق حکمرانی مشارکتی، شهرداری‌ها باید ساختارهای ارتباطی مؤثر ایجاد کنند، آموزش‌های شهروندی ارائه دهند و فرهنگ گفت‌وگوی مدنی را ترویج دهند. رسانه‌های محلی و سازمان‌های مردم‌نهاد نیز می‌توانند در این مسیر نقش پشتیبان ایفا کنند. پرسنل شهرداری‌ها با رفتار مسئولانه، پاسخ‌گویی شفاف و تعامل سازنده با شهروندان، می‌توانند به‌عنوان سفیران حکمرانی خوب شهری عمل کنند و پل ارتباطی میان مردم و مدیریت محلی باشند.

مشارکت شهروندان نه‌تنها کیفیت تصمیم‌گیری شهری را ارتقا می‌دهد، بلکه سرمایه‌ی اجتماعی شهر را تقویت کرده و مسیر توسعه‌ی پایدار را هموار می‌سازد.

کامل ایران درباره سایت‌های هسته‌ای بمباران شده است. ملت ایران هیچ‌گاه تحت فشار، ذلت یا اولتیماتوم تسلیم نخواهد شد.

امام جمعه ساری با اشاره به هفته بسیج، بسیج را معجزه انقلاب دانست و افزود: حضور بسیج در عمران و آبادانی، خدمات بهداشتی، واکسیناسیون، حوادث و بحران‌ها، مقابله با فتنه‌ها، دفاع مقدس و دفاع از حرم نقش بسیار کارآمد و مؤثری داشته است. توصیه می‌کنم همه افراد نام‌خود را در لیست بسیج ثبت کنند و در پایگاه‌های محله، مسجد، مدرسه، اداره یا صنایع حضور فعال داشته باشند.

اجرای ۴۸۰ برنامه در هفته بسیج / پیکر شهید گمنام در آزادمهر سوادکوه تشییع می‌شود

با شهدا در شامگاه دوشنبه سوم آذر همزمان با اقامه نماز مغرب و عشاء، در مسجد حضرت رسول (ص) آزادمهر برگزار می‌شود. سرهنگ پیوند اضافه کرد: مراسم تشییع و تدفین شهدا در روز سه‌شنبه چهارم آذر ساعت ۹ صبح از دوراهی آزادمهر آغاز و پیکر شهید در شهرک آزادمهر، محل یادمان شهید، با حضور مردم شهیدپرور سوادکوه به خاک سپرده خواهد شد. سرهنگ پیوند در پایان از تمامی گروه‌های جهادی و مردم منطقه قدردانی کرد و افزود: تمام فعالیت‌های هفته بسیج با محور امیدآفرینی و خدمت‌رسانی برنامه‌ریزی شده است.

فرهنگی متنوعی از جمله مسابقات فرهنگی، تئاتر، اکران فیلم، نمایشگاه «خیمه مادری» و برنامه‌های متعدد در سطح مدارس اجرا خواهد شد. به گفته فرمانده ناحیه مقاومت بسیج سپاه سوادکوه، در بخش خدمات‌رسانی نیز برنامه‌هایی مانند افتتاح مسکن محرومین، برپایی میز خدمت، ارائه مشاوره حقوقی و اعزام اردوهای جهادی در دستور کار قرار دارد. تشریح مراسم شهید گمنام فرمانده سپاه سوادکوه در ادامه با اشاره به همزمانی این ایام با روز شهدای گمنام، از میزبانی شهرستان سوادکوه برای پیکر مظهریک شهید گمنام دفاع مقدس خبر داد. وی به جزئیات مراسم تشییع و تدفین شهید پرداخت و گفت: مراسم شب وداع



شهدای کسلیان، کلاریجان، کردآباد و شهدای دانشجوی سوادکوه در خلال این هفته اشاره کرد. همچنین برنامه‌های

دفاع مقدس و چه امروز در صحنه‌های خدمت‌رسانی و کارهای جهادی. فرمانده ناحیه مقاومت بسیج سپاه سوادکوه تصریح کرد: برنامه‌های هفته بسیج شهرستان شامل محورهای متعددی از جمله نشست‌های بصیرتی، فعالیت‌های جهادی، یادواره‌های شهدا، برنامه «آبروی محله»، برنامه‌های معنوی (دعای ندبه، دعای کمیل و محافل قرآنی)، نمایشگاه‌های عملکردی پایگاه‌ها، برنامه‌های اقتصاد مقاومتی، مسابقات ورزشی و طرح‌های محرومیت‌زدایی است.

وی از برگزاری مراسم دعای ندبه در روز جمعه و دعای کمیل به عنوان برنامه‌های شاخص معنوی نام برد. یادواره شهدا و برنامه‌های فرهنگی سرهنگ پیوند به برگزاری یادواره‌های

فرمانده ناحیه مقاومت بسیج سپاه سوادکوه با اعلام اینکه همزمان با هفته بسیج و ایام شهادت حضرت فاطمه زهرا(س)، ۴۸۰ برنامه فرهنگی، جهادی و اجتماعی در این شهرستان برگزار می‌شود، گفت: در همین ایام پیکر مظهر یک شهید گمنام دفاع مقدس، روز سه‌شنبه چهارم آذر در شهرک آزادمهر سوادکوه تشییع و تدفین خواهد شد. سرهنگ جواد پیوند، با اعلام برنامه‌های هفته بسیج، جزئیات گسترده‌ای از این برنامه‌ها و همچنین مراسم تشییع شهید گمنام را تشریح کرد.

وی با تسلیت ایام شهادت حضرت فاطمه زهرا(س)، بسیج را سرمایه‌ای مردمی و تکیه‌گاه اقتدار ملی خواند و گفت: بسیج در همه دوره‌ها ثابت کرده که تکیه‌گاه ملت است؛ چه در دوران

تورم مرگ فقر است؛ زنگ خطر معیشت کارگران

کالا‌های اساسی هر سال بیشتر شود. همایش سالروز تصویب قانون کار در ساری بار دیگر نشان داد که: تورم مستقیم‌ترین ضربه را به اقشار کم‌درآمد وارد کرده است. قدرت خرید کارگران به پایین‌ترین سطح سال‌های اخیر رسیده و همین کاهش تقاضا، رکود اقتصادی را تشدید می‌کند. فاصله میان قانون کار و اجرای واقعی آن همچنان یکی از چالش‌های اصلی کارگران استان است. اصلاح نظام دستمزد و امنیت شغلی امروز نه یک مطالبه صنفی، بلکه ضرورتی اجتماعی برای جلوگیری از گسترش فقر است. سخنان صریح دبیر اجرایی خانه کارگر مازندران نشان می‌دهد که بدون تقویت حمایت‌های اجتماعی، اصلاح دستمزد و اجرای دقیق قانون کار، مسیر معیشتی این قشر به سوی دشواری‌های بیشتر خواهد رفت.

او با اشاره به شکاف درآمد و هزینه گفت: چه کسی می‌تواند با ماهی ۱۵ میلیون تومان زندگی کند؟ اما کارگران در این شرایط زندگی می‌کنند. این جمله تصویری روشن از واقعیت امروز معیشت کارگران ارائه می‌دهد؛ واقعیتی که نشان می‌دهد حداقل دستمزد کنونی حتی کفاف نیازهای اولیه یک خانوار کارگری را نمی‌دهد. دریاییکی با انتقاد از نحوه افزایش حقوق‌ها گفت: سال گذشته افزایش ۲۰ درصدی حقوق کارکنان دولت شامل کارگران نشد. حداقل حقوق کارگران باید به ۲۳ میلیون تومان افزایش یابد. این درخواست در شرایطی مطرح می‌شود که براساس گزارش‌های رسمی، هزینه سبد معیشت خانوارهای شهری به مراتب بالاتر از حداقل دستمزد فعلی است و همین موضوع سبب شده اختلاف میان درآمد کارگران و قیمت

۶۰ درصد جمعیت کشور را دربرمی‌گیرد و سالروز تصویب آن (۲۹ آبان) به‌عنوان نمادی از حقوق کارگری شناخته می‌شود. اما او در ادامه به شکاف میان قانون و اجرا اشاره کرد و گفت: کارگران سال‌هاست غریبانه حرکت می‌کنند و قراردادهای منقور استعماری بر جامعه تحمیل شده است. گالیه او به قراردادهای موقت، شرکت‌های پیمانکاری و نبود امنیت شغلی است؛ مسائلی که بارها در جلسات صنفی و قراردادهای منقور استعماری نیز مطرح شده اما هنوز راه‌حل پایدار برای آن پیدا نشده است. ماده ۷ قانون کار؛ مطالبه‌ای که هر سال تکرار می‌شود دریاییکی تأکید کرد: «اجرای درست ماده ۷ قانون کار» (مربوط به قراردادهای کاری و امنیت شغلی) یکی از اصلی‌ترین مطالبات جامعه کارگری است.

دریاییکی یکی از دلایل رکود اقتصادی در کشور را پایین بودن قدرت خرید جامعه کارگری دانست؛ موضوعی که سال‌هاست اقتصاددانان نیز بر آن تأکید دارند. به گفته او، رخدادهای اخیر و بحران‌های اقتصادی موجب شد «در جنگ دوازده‌روزه اخیر، کارگران بزرگ‌ترین فشار را تحمل کنند و حتی بسیاری از آنان اخراج شوند». این سخن نشان می‌دهد که بازار کار مازندران، مانند بسیاری از استان‌های کشور، در برابر تکانه‌های اقتصادی آسیب‌پذیر است و اولین گروهی که ضربه می‌بینند، کارگران روزمزد و کارگران فاقد امنیت شغلی هستند. دبیر اجرایی خانه کارگر مازندران در بخش دیگری از سخنان خود، تصویب قانون کار را «بهترین هدیه جمهوری اسلامی و حضرت امام برای تحقق عدالت اجتماعی» عنوان کرد؛ قانونی که امروز

تورم سرسام‌آور و کاهش قدرت خرید کارگران، امروز به نقطه‌ای رسیده که فعالان کارگری آن را نه یک بحران اقتصادی، بلکه «تهدیدی جدی برای بقا» توصیف می‌کنند. نصرالله دریاییکی، دبیر اجرایی خانه کارگر مازندران، در همایش سالروز تصویب قانون کار در ساری با لحنی صریح و هشدارآمیز گفت: «تورم، مرگ فقر است؛ کارگران و بازنشستگان با مشقت و سختی زندگی می‌کنند.»

این سخنان بازتاب‌دهنده واقعیتی است که بسیاری از خانواده‌های کارگری در استان هر روز با آن دست‌وپنجه نرم می‌کنند: شرایطی که رکود، بیکاری و نابرابری درآمدی، فشار معیشتی را دوچندان کرده و سفره بسیاری از بازنشستگان را کوچک‌تر از همیشه ساخته است. قدرت خرید کارگران؛ ریشه رکود پنهان

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند

رسمی حوزه شهرستان ساری منطقه یک

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۱۰۰۱۰۵۱۳۷ مورخ ۱۴۰۴/۰۷/۱۵ که در هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی منطقه یک ساری متصرفی خانم گوهرناج خسروی فرزند علی اکبر نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مشتمل بر انباری به مساحت ۲۲۷ متر به پلاک ۱۷۶۶ فرعی از: ۳۴۴۲ اصلی در قریه مشهدی کلا واقع در بخش یک ثبت ساری خریداری مع الواسطه از مالک رسمی محرز گردیده است.

لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. کلاسه پرونده ۱۴۰۴/۲۲۴۴ الف ۲۰۴۲۱۳۶

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۸/۱۷

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۹/۰۲

یاسر ملکی رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک منطقه یک ساری

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند و

رسمی حوزه شهرستان ساری منطقه یک

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۱۰۰۱۰۵۴۶۹ مورخه ۱۴۰۴/۰۷/۲۴ که در هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی منطقه یک ساری تصرفات مالکانه خانم فاطمه خدادادی تبرکلاتی فرزند سیف اله نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مشتمل بر بنای احداثی به مساحت ۲۱۰/۸۰ متر مربع به پلاک ۴۰۳۶ فرعی از ۳۳۹۷ فرعی ۳۴۴۸ اصلی واقع در قریه استخر سر بخش یک ثبت ساری خریداری از مالک رسمی پس از کسر سهم وقف محرز گردیده است.

لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. کلاسه پرونده ۱۴۰۴/۲۱۵۲ الف ۲۰۴۱۳۶۷

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۸/۱۷

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۹/۰۲

یاسر ملکی رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک شهرستان ساری

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند

رسمی حوزه شهرستان ساری منطقه یک

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۱۰۰۱۰۵۵۲۹۹ مورخه ۱۴۰۴/۰۷/۲۰ که در هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی منطقه یک ساری تصرفات مالکانه آقای سید ابوالقاسم سلیلی فرزند سید حسن نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مشتمل بر ساختمان به مساحت ۲۰۶(۲۹) متر مربع به پلاک ۴۰۳۷ فر عی

از ۳۳۹۷ فرعی ۳۴۴۸ اصلی واقع در قریه استخر سر بخش یک ثبت ساری خریداری از مالک رسمی پس از کسر سهم وقف محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. کلاسه پرونده ۱۴۰۴/۲۲۷۵ الف ۲۰۴۰۰۰۴

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۸/۱۷

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۹/۰۲

یاسر ملکی رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک شهرستان ساری

اینستاگرام، تبلت و ساعات طولانی آنلاین؛ بحران خاموشی نسل جدید

سمانه اسلامی ورکی

رشد بی‌سابقه استفاده کودکان و نوجوانان از فضای مجازی، به‌ویژه پس از دوران کرونا، به یکی از جدی‌ترین چالش‌های تربیتی و فرهنگی کشور تبدیل شده است؛ چالشی که آمارهای رسمی درباره ساعات طولانی حضور آنلاین دانش‌آموزان، عمق آن را بیش از پیش آشکار می‌کند.

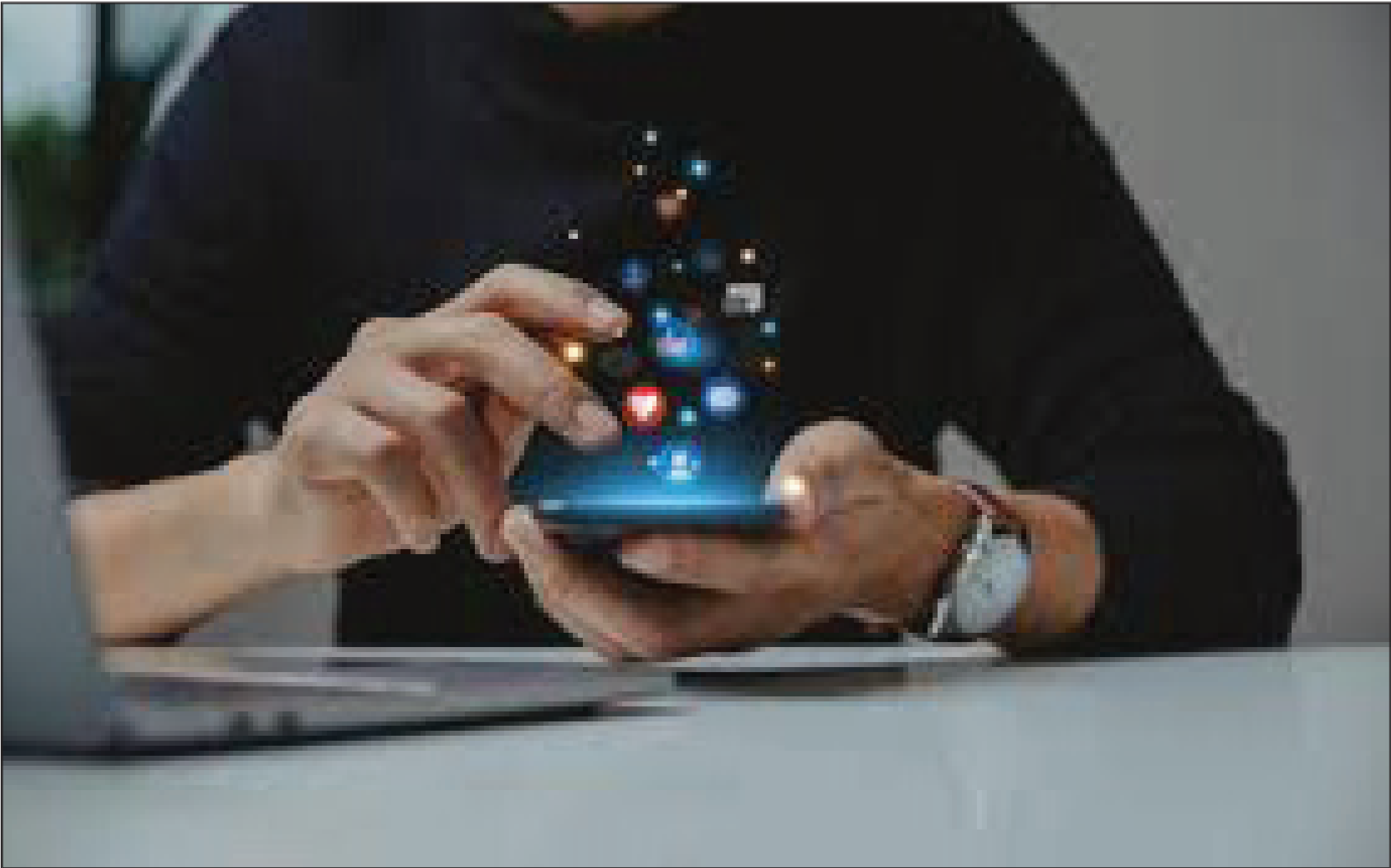
در دنیای امروز، فضای مجازی به بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی بشر تبدیل شده؛ فضایی که هم فرصت‌های گسترده‌ای برای آموزش، ارتباط و افزایش آگاهی ایجاد کرده و هم تهدیدهایی جدی را پیش روی کاربران، به‌ویژه کودکان و نوجوانان قرار داده است.

یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های فرهنگی و اجتماعی سال‌های اخیر، استفاده ناآگاهانه و بدون نظارت از فضای مجازی در سنین پایین است؛ موضوعی که اهمیت فرهنگ‌سازی و ارتقای سواد رسانه‌ای در جامعه را بیش از هر زمان دیگری نمایان می‌کند.

پس از دوران همه‌گیری کرونا و مجازی شدن آموزش، میزان استفاده دانش‌آموزان از اینترنت به‌طرز چشمگیری افزایش یافت؛ به گونه‌ای که بسیاری از خانواده‌ها ناچار شدند به بهانه آموزش مجازی برای فرزندان خود تلفن همراه تهیه کنند.

براساس آمار پژوهشگاه فرهنگ، هنر و ارتباطات در پیمایش ملی «اینترنت و کودکان در ایران»، بیش از نیمی از دانش‌آموزان کشور دسترسی فعال به اینترنت دارند و بخش قابل توجهی از آنان ساعات زیادی را در شبکه‌های اجتماعی می‌گذرانند. از سوی دیگر، نتایج تحقیقاتی دیگر نشان می‌دهد ۴۷ درصد کودکان زیر ۷ سال در ایران صاحب تبلت هستند و بسیاری از آنان بدون نظارت والدین از این فضا استفاده می‌کنند. همچنین گزارش‌هایی از حضور روزانه پنج تا نه ساعته دانش‌آموزان در فضای مجازی منتشر شده که زنگ خطری جدی برای نظام تربیتی و خانواده‌ها است.

بخش مهمی از این حضور، در پیام‌رسان‌ها و شبکه‌هایی مانند اینستاگرام رخ می‌دهد؛ فضایی پرریسک و



سواد رسانه‌ای، تولید محتوای سالم، ایجاد شبکه‌های بومی کارآمد و نظارت هوشمندانه بر مصرف اینترنت می‌تواند کودکان این سرزمین را از آسیب‌های پنهان فضای مجازی و غیبالودگی اینستاگرام مصون بدارد و آرامش بیشتری برای خانواده‌ها فراهم کند.

همچنان با غفلت و تعلل از کنار این آسیب‌ها عبور می‌کنیم. کلام آخر آن‌که تا پیش از وقوع آسیب‌های جدی‌تر، لازم است مسئولان فرهنگی، آموزشی و نهادهای مرتبط با حساسیت بیشتری وارد عمل شوند. حمایت از خانواده‌ها، تقویت

چشم‌پسته تقلید کردن از الگوهای مصرف اینترنت در غرب نه منطقی است و نه درست. جالب آن‌که همان کشورهایی که تصویری آزاد و بدون مرز از فضای مجازی ارائه می‌دهند، در عمل سختگیرانه‌ترین قوانین را برای مدیریت و کنترل محتوای نامناسب اعمال می‌کنند؛ اما ما در داخل کشور

آسیب‌پذیر که حجم زیادی از محتوای منتشرشده در آن بی‌اعتبار، تحریک‌آمیز و گاه دارای اطلاعات نادرست است و می‌تواند ذهن کودکان و نوجوانان را دچار سردرگمی و آسیب کند.

در جامعه‌ای با فرهنگ اصیل و ارزش‌های اسلامی،

جایگزینی فیبر نوری با شبکه مسی در مازندران پس از یک قرن



می‌ماند. سیف‌الله‌پور خاطرنشان کرد: توسعه ارتباطات در مهران رود و روستای محمدآباد بهشهر نیز در سال ۱۴۰۵ فعال خواهد شد. مدیر مخابرات مازندران از توسعه ارتباطات روستایی و شهری در این استان با محوریت پروژه فیبر نوری خبر داد و گفت: این طرح، انقلابی در ارتباطات استان ایجاد خواهد کرد. اجرای پروژه سواپ فیبر نوری در مراکز استانی با اشاره به اجرای پروژه سواپ (جایگزینی) شبکه مسی با فیبر نوری در مراکز استان‌ها گفت: این پروژه با جدیت در دستور کار قرار دارد و تجهیز کارگاه از هفته آینده در ساری آغاز می‌شود. سیف‌الله‌پور تصریح کرد: پس از ساری، این پروژه در دیگر شهرستان‌های استان نیز اجرا خواهد شد و در طی چند سال، کل شبکه مسی به فیبر نوری تبدیل می‌شود. مدیر مخابرات مازندران گفت: پس از صد سال، با برگردان شبکه مسی به فیبر نوری، انقلابی در ارتباطات استان رخ خواهد داد

مدیر مخابرات مازندران از آغاز پروژه‌ی ملی «سواپ» (جایگزینی شبکه مسی با فیبر نوری) در مراکز استان خبر داد و گفت: کارگاه اجرایی این پروژه از هفته آینده در ساری آغاز به کار می‌کند و شاهد جهش تاریخی در این بخش خواهیم بود.

مجتبی سیف‌الله‌پور مدیر مخابرات مازندران در حاشیه دیدار مردمی و میز خدمت در مصالای بهشهر اظهار کرد: در تشریح برنامه‌های توسعه ارتباطات در مازندران اظهار کرد: در حوزه رفع مشکلات ارتباطات روستایی، منطقه آزاد امیرآباد با استفاده از دکل همراه اول در سال ۱۴۰۴ تحت پوشش قرار می‌گیرد و روستاهای سفیدچاه و شهیدآباد نیز در دستور کار هستند. وی افزود: در فضای شهری، برای انتخابات پیش‌رو، شعب اخذ رأی با اتصال فیبر نوری پوشش داده می‌شوند تا مشکلات انتخابات الکترونیک برطرف شود. مدیر مخابرات مازندران از راه‌اندازی ارتباط پشتیبان در منطقه پانه‌سر خبر داد و گفت: با ایجاد مسیر پروتکشن، این منطقه از قطعی احتمالی مصون

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۲۱۰۴۰۳۱۸۰۰۴۰۴۶۰۳۱۸۰۰۴۰۴۰۴/۰۷/۱۴ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی رودبار تصرفات علی نیک رو فرزند غلامحسین مورد تایید قرار گرفت

۱- ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۴۰۱/۰۳ متر مربع که به شماره پلاک فرعی ۹۳۵ مجزی از پلاک ۶۱ فرعی از اصلی ۴۴ واقع در شیرکوه بخش ۱۸ گیلان از مالکیت آقاخان افتخاری شیرکوهی و غیره به آدرس شهرستان رودبار - شیرکوه - محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت آگهی میشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

۱۹۳۰م الف- رئیس ثبت اسناد و املاک رودبار – انوش اکبری

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۹/۲۰

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۹/۱۶

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۲۱۰۴۰۳۱۸۰۰۴۰۴۶۰۳۱۸۰۰۴۰۴۰۴/۰۷/۱۴ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی رودبار تصرفات مهر علی مومنی پاکدهی فرزند صفر مورد تایید قرار گرفت.

۱- ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۵۳۹۱/۸۹ متر مربع که به شماره پلاک فرعی ۱۱۶۴ مجزی از پلاک ۱۲ فرعی از اصلی ۸ واقع در پاکده بخش ۱۷ گیلان از مالکیت بانو کوچک زارع پاکدهی و غیره به آدرس شهرستان رودبار - پاکده محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت آگهی میشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از احد رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

۱۹۸۷م الف- رئیس ثبت اسناد و املاک رودبار – انوش اکبری

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۹/۲۰

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۹/۱۶

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۲۱۰۴۰۳۱۸۰۰۴۰۴۶۰۳۱۸۰۰۴۰۴۰۴/۰۷/۱۸ مورخه ۱۴۰۴/۰۷/۱۸ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی رودبار تصرفات کیومرث رستمی فرزند نظر علی مورد تایید قرار گرفت.

۱- ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۱۸۱۶/۱۰ متر مربع که به شماره پلاک فرعی ۴۶۰ مجزی از پلاک ۳۳۶ فرعی از اصلی ۱۶ واقع در جازم کول بخش ۱۸ گیلان از مالکیت بانو کوچک بزدانی و غیره به آدرس شهرستان رودبار - جازم کول محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت آگهی میشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از احد رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

۱۹۹۲م الف- رئیس ثبت اسناد و املاک رودبار – انوش اکبری

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۹/۲۰

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۹/۱۶

برگزاری نخستین دوره مناظره دانشجویی در دانشگاه گلستان



باقریان در پایان ضمن قدردانی از رئیس دانشگاه، معاون محترم فرهنگی، مدیر فرهنگی و اعضای شورای فرهنگی اظهار کرد: با حمایت این مسئولان، بستر آزاداندیشی و گفت وگو در دانشگاه فراهم شده و امروز شاهد استقبال چشمگیر دانشجویان هستیم.

حلقه‌های مقفوده میان نسل‌های مختلف را پر کند و فاصله دانشجویان بدنه فرهنگی جامعه را کاهش دهد از این رو دانشگاه گلستان با فراهم کردن فضای آزاداندیشی و گفت وگوهای علمی، نقش طلایه‌دار در این عرصه ایفا می‌کند.

این داور همچنین اظهار کرد: شعار ما این است که جهاد دانشگاهی خانه همه دانشجویان است و هدف ما این است که دانشجویان به‌عنوان طلایه‌دار و موتور محرک جامعه حضور داشته باشد در همین راستا از دفتر نمایندگی جهاد دانشگاهی در دانشگاه گلستان، کانون مناظرات و تمامی مجموعه‌هایی که در برگزاری مسابقات همکاری کردند تشکر می‌کنم.

باقریان در پایان ضمن قدردانی از رئیس دانشگاه، معاون محترم فرهنگی، مدیر فرهنگی و اعضای شورای فرهنگی اظهار کرد: با حمایت این مسئولان، بستر آزاداندیشی و گفت‌وگو در دانشگاه فراهم شده و امروز شاهد استقبال چشمگیر دانشجویان هستیم.

وی با بیان اینکه برای نخستین‌بار در مناظرات دانشجویی شرکت می‌کند، اعلام کرد: در دوره‌های بعدی نیز شرکت خواهم کرد، زیرا چنین فضاهایی قطعاً به رشد و پیشرفت دانشجو کمک می‌کند.

جهانیان در پایان ادامه داد: تیم ما با گزاره «علت اقبال کم فعالیت‌های فرهنگی، تغییر نسل است نه افت فرایندها»، در این دوره از مناظرات شرکت می‌کند که گروه ما با این گزاره کاملاً مخالف هستند. مبین مقدر حقانی دانشجوی مدیریت بازرگانی نیز در گفت وگو با نهضت شمال ضمن بیان اینکه مناظرات دانشجو را از شنونده منفعل به تحلیل‌گر فعال تبدیل می‌کند، گفت: هدف من از شرکت در مناظره دانشجویی تجربه‌آموزی و به چالش کشیدن توان فکری است چرا که با فراهم شدن چنین فضاهایی امکان رشد و آگاهی درباره مسائل مختلف را پیدا می‌کنم.

وی شرکت در این رقابت را تجربه‌ای موثر در تقویت فن بیان، تفکر انتقادی، کار تیمی و کنترل استرس دانست و گفت: مناظره به دانشجو یاد می‌دهد تحلیل کند، استدلال

بیاورد و دیدگاهش را شفاف بیان کند. حقانی ادامه داد: مهم‌ترین معیار او در مناظره منطق، استدلال و رعایت احترام بوده و بزرگ‌ترین چالشش نیز کنترل استرس بوده است.

مناظره، مسیر کشف حقیقت و محک‌زدن

اطلاعات سیده زهرا میرانیز، دانشجوی ترم هفت روابط عمومی دانشگاه گلستان هم در گفت‌وگو با ایسنا نیز انگیزه خود را علاقه

به فضای پویا و تعامل‌محور مناظرات دانشجویی دانست و گفت: مناظره فرصتی است تا در حضور داوران و دانشجویان نظرات خود را بیان کنیم و همین موضوع به کاهش استرس و محک‌زدن اطلاعات کمک می‌کند. وی توصیه کرد: دانشجویان حداقل یک‌بار چنین فضایی را تجربه کنند زیرا شرکت در چنین مسابقاتی باعث می‌شود افراد آزادانه و در فضایی عاری از هرگونه بی‌احترامی نظرات و افکار خود را بیان کنند.

زهرا منوچهر، دانشجوی ترم هفت زبان و ادبیات فارسی در گفت و گو با ایسنا مناظرات

نخستین دوره مناظرات دانشجویی دانشگاه گلستان با حضور هشت تیم برگزار شد و دانشجویان در فضایی رقابتی، مهارت‌های استدلال، فن بیان و تفکر انتقادی خود را محک زدند.

در سال‌های اخیر گرایش دانشگاه‌ها به برگزاری برنامه‌های گفت‌وگومحور و رقابت‌های اندیشه‌ورزانه افزایش یافته و مناظره‌های دانشجویی به‌عنوان یکی از موثرترین ابزارهای تربیت فکری و تقویت مهارت بیان، جایگاه مهمی در فعالیت‌های فرهنگی دانشگاه‌ها پیدا کرده است. از این رو دانشگاه گلستان نیز با برگزاری نخستین دوره مناظرات دانشجویی خود تلاش کرده است فضای سالمی برای طرح دیدگاه‌ها، تقویت استدلال، گفت‌وگو درباره مسائل روز و تمرین مسئولیت‌پذیری اجتماعی در میان دانشجویان ایجاد کند

بنابراین این رقابت‌ها که با استقبال گسترده دانشجویان همراه شد، فرصتی بود تا شرکت‌کنندگان توانمندی‌های فردی و جمعی خود را در معرض سنجش قرار دهند و درباره گزاره‌های متنوع فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی به چالش فکری بپردازند.

این مناظرات با هدف تقویت فرهنگ گفت‌وگو، ارتقای مهارت‌های استدلالی و ایجاد بستری برای بیان دیدگاه‌های دانشگاهیان طراحی و اجرا شد که در این دوره از مناظرات دانشجویی دانشگاه گلستان با حضور تیم‌های مختلف و طرح گزاره‌های اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی برگزار شد و دانشجویان در فضایی رقابتی، دیدگاه‌ها و استدلال‌های خود را مطرح کردند.

مناظره، پلی برای یادگیری و سکوی تمرین

استدلال

زهرا جهانیان، دانشجوی ترم سوم رشته آمار در گفت‌وگو با نهضت شمال هدف خود از حضور در این مناظره را کسب تجربه در فعالیت‌های فرهنگی و کاهش استرس عنوان کرد و با اشاره به اینکه مناظرات می‌تواند زمینه یادگیری و تقویت مهارت‌های ارتباطی را برای دانشجو فراهم کند، گفت: شرکت در این رقابت‌ها به مدیریت زمان، رعایت عدالت در بیان نظرات و دفاع از حقوق کمک می‌کند.

مدرن سازی ۴۰۷ واحد شالیکوبی در گیلان



رئیس سازمان جهاد کشاورزی گیلان، از مدرن سازی ۴۰۷ واحد شالیکوبی استان خبر داد و گفت: حدود ۷۷۰ واحد نیز اصلاح ساختار را انجام داده‌اند. صالح محمدی در گفت‌وگو با نهضت شمال، گیلان را دارای ۱۴۲۵ واحد شالیکوبی دارای پروانه بهره‌برداری دانست که از این حیث رتبه نخست کشور است و اظهار کرد: کارخانه‌های شالیکوبی گیلان همچنین رتبه نخست صنایع تبدیلی استان گیلان را به خود اختصاص داده‌اند.

وی ظرفیت اسمی تبدیل شلتوک به برنج سفید واحدهای شالیکوبی استان را حدود ۱۰۲ میلیون تن و ظرفیت عملی آنها را ۷۰۰ هزار تن در سال دانست و افزود: تاکنون ۴۰۷ واحد شالیکوبی استان نسبت به مدرن سازی و فرایند رتبه‌بندی اقدام کرده است؛ در حدود ۷۷۰ واحد نیز با مراتب و درجات متفاوت، تجهیز و نوسازی و اصلاح ساختار صورت گرفته که ضروری است این روند به صورت مداوم انجام و هر چند سال یک بار مجدداً تکرار شود.

رئیس سازمان جهاد کشاورزی گیلان اصلاح ساختار و مدرن سازی و اجرای طرح توسعه و بازسازی و نوسازی واحدهای شالیکوبی و استقرار سیستم سورت و بسته‌بندی در آنها با هدف کاهش ضایعات تبدیل شلتوک به برنج و افزایش کیفیت و راندمان تولید و برندسازی برنج کیفی استان ... را از جمله اهداف مهم و اولویت دار این سازمان دانست.

محمدی تأکید کرد: به دنبال آموزش، ارتقا و به‌روزرسانی سطح دانش بهره‌برداران و واحدهای شالیکوبی به منظور اصلاح فرایند تبدیل شلتوک به برنج و افزایش بهره‌وری بخش کشاورزی هستیم.

وی با تأکید بر لزوم کاهش ضایعات و تقویت بازاریابی و برندسازی برنج، ادامه داد: در این راستا دوره‌های آموزشی متعدد را برای صاحبان واحدهای شالیکوبی برگزار کردیم که از جمله آن، آشنایی با اصول عملکرد ماشین‌آلات خط تبدیل شالیکوبی و بسته‌بندی، سیستم‌های الکتریکی و بهینه‌سازی مصرف انرژی در کارخانجات و مدیریت بحران و پیشگیری از حوادث حین کار، آموزش آفای حریق و آشنایی با اصول بهداشت محیط و ... است.

فرمانده سپاه قدس گیلان خبر داد

اجرای ۸۷۸۷ ویژه برنامه هفته بسیج در گیلان



یادگاران نور در قالب محافل شهدا، رویداد گره‌گشا در قالب اردوهای جهادی، پروژه‌های خدمت‌رسانی، طرح شهید رهنمون با اعزام گروه‌های جهادی پزشکی به مناطق محروم و

برپایی رویداد قرآنی آیه‌های نور، آزادی ۱۸ نفر از بانوان زندانی جرائم غیرعمد، اجرای رزمایش «من مثل سلامی» و اجرای رویداد هوش ورز جزو برنامه‌های هفته بسیج است.

فرمانده سپاه قدس گیلان با بیان اینکه در ایام هفته بسیج اجرای ۸۷ محفل انس با قرآن برنامه ریزی شده که در سراسر استان برپا می‌شود، ادامه داد: ۶ آذرماه رزمایش سراسری گشت‌های امنیت‌ساز محله محور رضویون برگزار می‌شود، تجلیل از نخبگان علمی، افتتاح پروژه‌های محرومیت زدایی، برگزاری ۱۰۰۰ مسابقه گل کوچک در سطح محلات از دیگر برنامه‌های هفته بسیج است.

بسیج را نه تنها برای دفع خطر بلکه برای ساخت آینده و حفظ آرمان‌های جهانی تشکیل داد؛ علی‌رغم همه‌ها و تهدیدات زیادی که به بسیج و نظام شد، بسیج توانست تأثیرات خود را بگذارد و برای عبور از مسائل و مشکلات راهگشا باشد.

سردار دامغانی با بیان اینکه اخلاص پایه بسیج است، علاوه بر این احساس مسئولیت، بصیرت، دشمن شناسی از ظرفیت‌های بسیج هستند، گفت: کار اهالی رسانه بسیار ارزشمند است که ترویج اقدامات مخلصانه بسیج را بر عهده دارند و بستر را عملکرد بهتر بسیج فراهم می‌کنند.

فرمانده سپاه قدس گیلان با بیان اینکه بسیج در یک سال گذشته اقدامات گسترده‌ای داشته است، گفت: برگزاری کنگره ۸۰۰۰ شهید استان گیلان با همت بسیج و مردم، اجرای نمایش‌های میدانی در شهرستان‌ها با استفاده از ظرفیت بومی، اجرای رویداد کتابخوانی «خط امین» با حضور حدود ۳۰۰۰ نفر، حرکت کاروان پیاده حضرت امام، اجرای برنامه جاماندگان اربعین در ۴۷ نقطه استان، برگزاری ۴۲۰ دوره آموزشی حضوری و مجازی، راه اندازی ۱۲ مرکز مشاوره در سطح شهرستان‌های استان، احداث و مرمت ۳۰۸ باب منزل مسکونی مددجویی، آسفالت ۵۵۱ هزار مترمربع راه روستایی، توزیع ۲۴۸ هزار بسته معیشتی، پرداخت ۲۴۳ میلیارد تومان تسهیلات اشتغال، تأسیس ۱۹ دارالقرآن از جمله اقدامات بسیج و برگزاری جشنواره‌های مردمی در طول یک سال گذشته است.

وی اجرای طرح نفس، ساماندهی گروه‌های واسطه‌گری ازدواج با فعالیت بیش از ۴ هزار

فرمانده سپاه قدس گیلان از اجرای ۸۷۸۷ برنامه در مجموع در استان به مناسبت هفته بسیج خبر داد و گفت: بسیج به عنوان نهاد مردمی معجزه الهی و نماد کارآمدی و امیدآفرینی است.

سردار حمید دامغانی در نشست با خبرنگاران ضمن گرامیداشت هفته بسیج و تسلیت ایام فاطمیه و تبریک فرارسیدن چهل‌وششمین سالگرد تشکیل بسیج، اظهار کرد: بسیج به عنوان نهاد مردمی معجزه الهی و نماد کارآمدی و امیدآفرینی است که در حفظ انقلاب، پیشرفت کشور و تحقق آرمان‌های بلند اسلامی نقش بسزایی دارد.

وی با بیان اینکه تشکیل بسیج موفق‌ترین نهاد سازی حضرت امام خمینی(ره) است، افزود: امام خمینی(ره) با ایمان حقیقی به ارزش‌های اسلام ناب، بسیج را تشکیل داد تا این ارزش‌ها در میدان عمل متجلی شوند؛ ایشان به واسطه اعتقادات قوی و محکم به مبانی اسلام پس از پیروزی انقلاب، نهادسازی را آغاز کرد که موفق‌ترین آن نهاد بسیج بود. امام راحل اعتقاد داشتند همان‌طور که انقلاب در مسیر پیروزی با همراهی مردم بود، ادامه مسیر در پیشرفت و ارتقای کشور و رسیدن به آرمانهای بلند نیز باید با اتکا به مردم باشد. فرمانده سپاه قدس گیلان با بیان اینکه امام و رهبر معظم انقلاب مردم را قدرت و حقیقت اصلی جامعه می‌دانند، تصریح کرد: ماهیت انقلاب ما استکبارستیزی، آزادی‌خواهی و استقلال طلبی است و طبیعی است که سلطه‌گران جهانی این مسیر را برنتابند. وی ادامه داد: بسیج میقات پابرهنگان و معراج اندیشه پاک اسلامی است، امام خمینی(ره)

فروشگاه اینترنتی خرید اقساطی

راز طول عمر سالمندان؛ پیاده روی کوتاه و منظم تنها با ۴۰۰۰ قدم

کنار خانواده یا دوستان. حتی اگر فرد تنها در دو روز از هفته چنین فعالیتی داشته باشد، بدن به همان میزان واکنش مثبت نشان می‌دهد. آنچه اهمیت دارد، شروع و تداوم نسبی است، نه سخت‌گیری. واقع‌بینی در برابر کمال‌گرایی بسیاری از سالمندان با شنیدن توصیه «روزانه ۱۰ هزار قدم» دلسرد می‌شوند، چون چنین هدفی برای بدن فرسوده دشوار است. اما پیام پژوهش جدید دلگرم‌کننده است: هر مقدار حرکت، حتی اندک، بهتر از هیچ است.

اگر فردی سال‌ها بی‌تحرك بوده و اکنون تنها دو روز در هفته می‌تواند راه برود، همان دو روز هم سودمند است و نقطه آغاز مسیر بهتری خواهد بود. به مرور، با تقویت عضلات و افزایش اعتماد به نفس، ممکن است این دوروز به سه یا چهار روز تبدیل شود.

چگونه پیاده‌روی را به عادت تبدیل کنیم؟ - هدف کوچک تعیین کنید: مثلاً ۱۵ دقیقه پیاده‌روی پس از ناهار یا ۲۰ دقیقه عصرگاهی.

- کفش مناسب بپوشید: کفش نرم با پاشنه‌ی کوتاه از آسیب مفصل جلوگیری می‌کند.

- همراه پیدا کنید: پیاده‌روی دونفره، هم ایمنی را بیشتر می‌کند و هم انگیزه را.

- در مسیرهای آشنا و امن حرکت کنید: پیاده‌روهای صاف، پارک‌های نزدیک خانه یا محله‌های آرام بهترین انتخاب‌اند.

- به بدن گوش دهید: در صورت درد یا تنگی نفس، استراحت کنید. هدف نشاط است، نه خستگی.

- حرکت را با لذت همراه کنید: موسیقی ملایم، گفتگو با دوست یا تماشای طبیعت، پیاده‌روی را از «وظیفه» به «دل‌خواسته» تبدیل می‌کند.

نقش خانواده و جامعه فرزندان و نوه‌ها می‌توانند در این مسیر نقش کلیدی داشته باشند. همراهی کوتاه در پیاده‌روی‌های عصرگاهی، ایجاد برنامه خانوادگی در آخر هفته یا حتی تشویق کلامی، انگیزه بزرگی برای سالمندان است. در سطح شهری نیز طراحی فضاهای سالمندپسند اهمیت دارد. مسیرهای ایمن، نیمکت‌های استراحت، روشنایی کافی و دسترسی آسان. وقتی شهرها برای حرکت طراحی شوند، سلامت به بخشی از فرهنگ بدل می‌شود.

دارد، متابولیسم پایه را فعال کند، روحیه را بهبود بخشد و اضطراب را کاهش دهد و در نهایت باعث شود خواب شبانه عمیق‌تر و آرام‌تر گردد. در پژوهش‌های مشابه مشخص شده است که روزهایی که سالمندان قدم می‌زنند، تا ۴۸ ساعت پس از آن سطح انسولین و چربی‌های خون در حالت مطلوب‌تری قرار دارد. به همین دلیل حتی اگر فرد تنها چند روز در هفته فعال باشد، اثرش تا روزهای بعد ادامه می‌یابد.

برای سالمندان، هر قدم یعنی استقلال در سالمندی، حفظ تحرک به معنای حفظ استقلال است. وقتی فرد توانایی راه رفتن منظم را از دست می‌دهد، به تدریج از فعالیت‌های روزمره و اجتماع فاصله می‌گیرد. در مقابل، پیاده‌روی منظم در حد چند هزار قدم در هفته به او کمک می‌کند احساس کند هنوز کنترل بدن و زندگی خود را در دست دارد. در روان‌شناسی سالمندی، حس استقلال یکی از مهم‌ترین عوامل سلامت ذهنی و رضایت از زندگی شناخته می‌شود. هر قدم، در واقع بیانی است از «من هنوز می‌توانم».

اثرات روانی و شناختی پیاده‌روی پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند که پیاده‌روی منظم باعث افزایش ترشح اندورفین و سروتونین می‌شود. هورمون‌هایی که خلق و خو را بهبود می‌دهند و اضطراب را کاهش می‌دهند. همچنین حرکت مداوم جریان خون به مغز را بهبود می‌بخشد و بخش‌هایی مانند هیپوکامپ که مسئول حافظه است را فعال نگه می‌دارد.

سالمندانی که دست‌کم چند بار در هفته پیاده‌روی می‌کنند، احتمال بروز زوال شناختی یا آلزایمر در آن‌ها کمتر است و کیفیت خواب و تمرکز بهتری دارند. حتی پیاده‌روی‌های کوتاه در پارک یا خیابان محله می‌تواند نوعی مراقبه طبیعی باشد. فرصتی برای تخلیه ذهن و بازگشت به حال اکنون.

۴۰۰۰ قدم یعنی چه مقدار حرکت؟ در زمان عددی، ۴۰۰۰ قدم حدود سه کیلومتر پیاده‌روی آرام است و چیزی بین ۴۰ تا ۵۰ دقیقه زمان می‌برد. اما نکته کلیدی پژوهش این بود که لازم نیست این مقدار در یک باره طی شود. می‌توان آن را در سه بخش کوتاه تقسیم کرد. مثلاً صبح هنگام خرید نان، ظهر در مسیر رفت و برگشت از پارک و عصر در



تا بدن فعال و ذهن هوشیار بماند. یافته‌های تازه از مطالعه دانشگاه هاروارد در مجله JAMA Internal Medicine منتشر شده، بیش از ۱۳ هزار زن سالمند را برای حدود ۱۰ سال دنبال کرده است. این زنان به‌طور میانگین ۷۱ ساله بودند و در آغاز پژوهش، دستگاه‌های گام‌شمار پوشیدند تا میزان فعالیتشان در طول هفته اندازه‌گیری شود.

تحرك كم از بی‌تحركی بهتر است، چون بدن از آن برای ترمیم خود استفاده می‌کند

نتیجه جالب بود. زنانی که در یکی یا دو روز از هفته به حداقل ۴۰۰۰ قدم رسیدند، در مقایسه با افرادی که کمتر از ۲۷۰۰ قدم در روز برمی‌داشتند، ۲۶ درصد خطر مرگ زودرس پایین‌تری داشتند. اگر این سطح فعالیت در سه روز یا بیشتر در هفته تکرار می‌شد، خطر مرگ حتی تا ۴۰ درصد نیز کاهش پیدا می‌کرد. به بیان دیگر، این تحقیق نشان می‌دهد که حتی فعالیت گاه‌به‌گاه هم بهتر از بی‌تحركی مطلق است. بدن انسان به شکلی شگفت‌انگیز از همان فرصت‌های اندک برای ترمیم و تنظیم خود استفاده می‌کند.

چرا همین مقدار کوچک اثرگذار است؟ بدن ما طوری طراحی شده که در حرکت معنا پیدا می‌کند. وقتی راه می‌رویم، جریان خون افزایش می‌یابد، اکسیژن بیشتری به مغز و عضلات می‌رسد و هورمون‌های آرامش در بدن آزاد می‌شوند. پیاده‌روی کوتاه، سلامت جسم و روان را تقویت کرده و خواب را آرام‌تر می‌سازد پیاده‌روی حتی کوتاه‌مدت اثرات شگفت‌انگیزی بر سلامت بدن دارد. این حرکت ساده می‌تواند فشار خون را کاهش دهد، سطح قند خون را متعادل نگه

یک مطالعه تازه در دانشگاه هاروارد نشان داده است که پیاده‌روی کوتاه، تنها ۴۰۰۰ قدم در هفته، خطر مرگ زودرس در سالمندان را کاهش می‌دهد. این کشف حتی برای کسانی که نمی‌توانند روزانه فعالیت بدنی طولانی داشته باشند، خبر خوبی است و به آن‌ها فرصتی می‌دهد تا با حرکات ساده و منظم، سلامت خود را بهبود دهند.

در دنیایی که پر از وعده‌های بزرگ «سلامت کامل» است، گاهی کوچک‌ترین عادت‌ها بیشترین تأثیر را دارند. اخیراً پژوهشی در دانشگاه هاروارد و چند مرکز علمی دیگر خبرساز شده است. نتایج نشان می‌دهد که حتی اگر افراد مسن تنها در یکی یا دو روز از هفته حدود ۴۰۰۰ قدم راه بروند، خطر مرگ زودرس در آن‌ها به شکل معناداری کاهش می‌یابد. در نگاه اول شاید چنین عددی ناچیز به نظر برسد، چهار هزار قدم یعنی چیزی حدود سه کیلومتر پیاده‌روی آرام. اما علم دوباره ثابت کرده است که بدن انسان به پیوستگی و «حرکت هرچند اندک» پاسخ می‌دهد، نه به سختی و افراط.

پیاده‌روی: زبان ساده سلامتی پیاده‌روی یکی از ابتدایی‌ترین حرکات بشر بوده اما در زندگی مدرن به عادت فراموش شده‌ای بدل شده است. برای بسیاری از سالمندان، این حرکت ساده می‌تواند معنایی فراتر از ورزش داشته باشد. راهی برای حفظ استقلال، تماس با جهان بیرون و بازگشت به احساس زنده‌بودن.

در دهه‌های گذشته توصیه معروف «روزانه ۱۰ هزار قدم» تقریباً به شعار جهانی سلامت تبدیل شد اما پژوهش‌های جدید این عدد را واقع‌بینانه‌تر دیده‌اند. برای افراد بالای ۶۵ سال، هدف ۴۰۰۰ تا ۵۵۰۰ قدم در روز، یا حتی چند بار در هفته، کفایت می‌کند

برخی از شما شبها بدون اینکه متوجه شوید، دندان‌هایتان را به هم فشار می‌دهید. صدای این عادت کوچک، فریادی از استرس و خشم سرکوب‌شده است که سلامت دهان و ذهن شما را تهدید می‌کند و پیامدهای پنهان اما جدی دارد.

به گزارش نهضت شمال گاهی شب‌ها صدای ناگهانی ساییده شدن دندان‌ها بر هم در سکوت اتاق، باعث بیدار شدن‌تان می‌شود. برای بسیاری، این صدا تنها علامت یک عادت است، اما حقیقت فراتر از آن است. بر اساس گزارشات مطرح شده در ساینهای Sriramakrishna Hospital، Teeth Night و Waterer Dental Care Guard فشار روانی و عصبانیت روزمره شما می‌تواند هر شب دندان‌هایتان را ساییده و سلامت دهان و بدن شما را تهدید کند.

دندان قروچه یا براکسیم پدیده‌ای است که بسیاری از افراد حتی از وجود آن بی‌خبر هستند. با این حال، متخصصان تأکید دارند که این عادت نه فقط یک مشکل دندانپزشکی، بلکه یک هشدار آشکار از میزان استرس و فشارهای روانی در زندگی است.

ارتباط پنهان بین دندان قروچه و استرس وقتی ذهن تحت فشار است، بدن نیز واکنش نشان می‌دهد. ماهیچه‌های فک اولین جایی هستند که تنش‌ها را جذب می‌کنند. افراد عموماً هنگام عصبانیت یا اضطراب ناخودآگاه دندان‌های خود را فشار می‌دهند یا می‌سایند. حتی کسانی که فکر می‌کنند استرسشان کم است، ممکن است شب‌ها در خواب دندان قروچه داشته باشند.

دندان قروچه پاسخی فیزیکی به استرس‌های روانی است. مطالعات دندان‌پزشکی نشان می‌دهند که این رفتار نه تنها باعث ساییدگی دندان‌ها می‌شود، بلکه می‌تواند منجر به سردرد، درد فک، گوش درد و

دندان قروچه در خواب نشانه چیست؟



عادت‌ها، مانند جویدن مدام آدامس یا فشار دادن دندان‌ها هنگام تمرکز، می‌تواند دندان قروچه را تشدید کند. تغییر این عادات ساده می‌تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند.

دندان قروچه سیگنالی برای اعلام هشدار فشار روانی دندان قروچه تنها یک عادت نیست بلکه پیامی است که بدن شما برای هشدار درباره فشار روانی می‌فرستد. این پدیده نشان می‌دهد که استرس و خشم بدون کنترل، نه فقط ذهن بلکه بدن شما را نیز درگیر می‌کند. اگر متوجه ساییده شدن دندان‌ها، درد فک، سردردهای مکرر یا اختلال در خواب شده‌اید، زمان آن است که به دندان‌پزشک و متخصص روانشناسی مراجعه کنید. توجه به این هشدارها می‌تواند سلامت دهان و دندان شما و کیفیت زندگی‌تان را به شکل چشمگیری بهبود دهد.

عصبی خبر خوب این است که روش‌های مؤثری برای کاهش دندان قروچه وجود دارد. نخستین گام، آگاهی و شناسایی این رفتار است. افرادی که شب‌ها دندان قروچه دارند، می‌توانند با مراجعه به دندان‌پزشک، نایت‌گارد یا محافظ دهان مخصوص دریافت کنند تا از ساییده شدن دندان‌ها جلوگیری شود.

فشار فک ناشی از دندان قروچه را با مدیتیشن و تمرین‌های تنفسی کم کنید دومین گام، مدیریت استرس و خشم است. تمرین‌های آرام‌سازی، مدیتیشن، ورزش منظم و فعالیت‌های ذهنی می‌توانند تنش‌های روزانه را کاهش دهند و فشار وارد بر ماهیچه‌های فک را کم کنند.

سومین نکته، اصلاح رفتارهای روزانه است. برخی

حتی اختلالات مفصل گیجگاهی و فکی شود. به بیان دیگر، دندان قروچه یک واکنش فیزیکی به فشار روانی است و می‌تواند به مرور سلامت جسمی را تحت تأثیر قرار دهد.

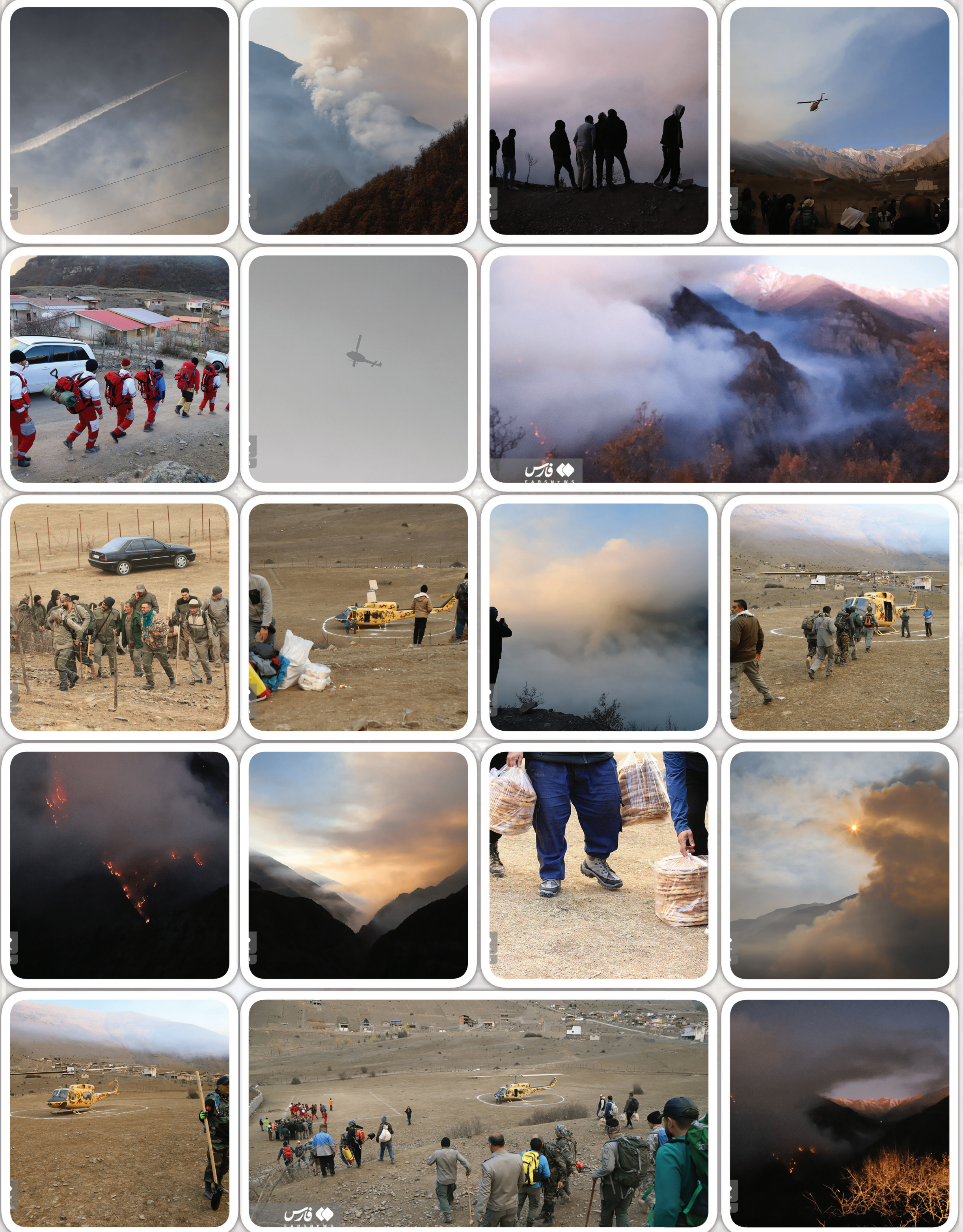
مطالعات صورت گرفته نشان می‌دهد که بین خشم و دندان قروچه ارتباط مستقیمی وجود دارد. هنگامی که فرد احساس خشم شدید می‌کند، پاسخ بدن شامل افزایش تنش ماهیچه‌ای و فشردن دندان‌هاست. این واکنش حتی در افرادی که ظاهر آرام دارند نیز مشاهده می‌شود. متخصصان تأکید دارند که بررسی الگوهای دندان قروچه می‌تواند نشانه‌ای از مدیریت ناکافی خشم و اضطراب باشد.

دندان قروچه می‌تواند نشانه‌ای از مدیریت ناکافی خشم و اضطراب باشد بر اساس تحقیقات، بیشترین فشار روی دندان‌ها در هنگام خواب رخ می‌دهد، چرا که در این زمان کنترل آگاهانه فرد محدود است و ماهیچه‌های فک آزادانه عمل می‌کنند. این موضوع نشان می‌دهد که دندان قروچه شبانه می‌تواند نشانه‌ای از فشارهای روانی پنهان باشد که فرد در طول روز متوجه آنها نمی‌شود.

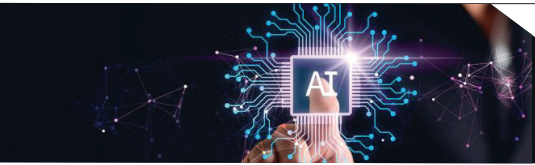
پیامدهای طولانی مدت دندان قروچه اگر دندان قروچه درمان نشود، می‌تواند پیامدها جدی مانند: ساییدگی مینای دندان، شکستگی دندان‌ها، درد مزمن فک و اختلالات مفصلی و ... داشته باشد. علاوه بر این، فشار مداوم روی ماهیچه‌های فک می‌تواند باعث سردردهای تنشی و حتی اختلال در خواب شود.

متخصصان هشدار می‌دهند که بی‌توجهی به این نشانه می‌تواند چرخه‌ای از استرس و آسیب جسمی ایجاد کند. هر چه فشار روانی ادامه یابد، شدت دندان قروچه و آسیب‌های ناشی از آن بیشتر می‌شود. راهکارهای مقابله و پیشگیری از دندان قروچه های

ادامه عملیات اطفای حریق در جنگل‌های ایت چالوس



هوش مصنوعی خودکشی می‌کند؟



آمارها وحشتناک است؛ سال گذشته در برخی کشورها فقط نیمی از مردم یک کتاب خوانده‌اند. اما واقعیت ماجرا حتی از این نیز تلخ‌تر است. هوش مصنوعی که خود روی میلیون‌ها کتاب آموزش دیده، حالا با ارائهٔ خلاصه‌های فوری به کاربران، دارد انگیزهٔ خواندن را از بین می‌برد. اما اگر نسل آینده کتاب نخواند و در پی آن، نویسنده‌ها هم دست از قلم بکشند، مدل‌های هوش مصنوعی در آینده از کجا یاد خواهند گرفت؟ آیا هوش مصنوعی دارد خودش را به نابودی می‌کشد؟ به گزارش ایسنا، در هفته‌ای که گذشت، «یادآره‌کتاب»، پوسترهای «پاییزه کتاب» پشت شیشهٔ کتابفروشی‌ها و غیره، برای نسلی که این روزها دیگر به دنبال پاسخ پرسش‌ها در چت‌بات‌های هوش مصنوعی می‌گردند و نه کتاب‌ها، یادآور وقت گذراندن با یار مهربانی بود که دیگر به اندازهٔ گذشته محبوب نیست.

گزارش‌هایی که اخیراً منتشر شده‌اند، تصویر نگران‌کننده‌ای از آینده کتاب ترسیم می‌کنند. پژوهشگران دانشگاه‌های معتبر آمریکا و اروپا هشدار می‌دهند که شاهد یک پارادوکس تاریخی هستیم: فناوری‌ای که برای رشد خود به کتاب نیاز داشت، حالا دارد همان منبع حیاتی را خشک می‌کند.

سقوط آزاد کتاب‌خوانی

وضعیت کتاب‌خوانی در ایران هم چندان امیدوارکننده نیست و جالب‌تر اینکه حتی مقامات رسمی هم نمی‌توانند عدد دقیقی ارائه دهند.

ابراهیم حیدری، دبیر سی‌وسومین دورهٔ هفته کتاب، در نشست خبری ۲۰ آبان ۱۴۰۴ اعلام کرد: «آخرین سرانهٔ مطالعهٔ اعلامی برای سال ۱۳۹۸ به میزان ۱۲.۲ دقیقه است.» او افزود: «موج بعدی که در سال ۱۴۰۲ انجام شد و قرار بود در سال ۱۴۰۳ منتشر شود، هنوز انتشار عمومی پیدا نکرده است.»

این یعنی جدیدترین آمار رسمی مربوط به شش سال پیش است؛ ۱۲.۲ دقیقه در روز. حیدری توضیح داد که «صدا و سیما با شاخص‌های متفاوت تا ۳۰ دقیقه هم آماری درآورده است»، که نشان‌دهندهٔ عدم شفافیت در سنجش این شاخص است.

آزاده نظرنلید، دبیرکل نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور، در همان نشست گفت که سرانه مطالعه آیت‌م تک‌بعدی‌ای نیست که صرفاً از اطلاعات و آمارهای نهاد کتابخانه‌های عمومی بیرون بیاید. در نهاد نهایتاً آمار تعداد اعضای فعال، تعداد کتاب‌ها و تعداد کتاب‌هایی را که به امانت گرفته می‌شود، داریم. اما اینکه چقدر منجر به خواندن می‌شود، مشخص نیست. این در حالی است که سید عباس صالحی، وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی، در سال ۱۳۹۷ اعلام کرده بود: ایرانیان روزانه ۱۳ دقیقه برای خواندن کتاب وقت می‌گذارند. کشوری مثل ایران با چنین فرهنگ غنی و تمدن طولانی، سزاوار این وضعیت نیست.

اما ناتومی بارون، استاد زبان‌شناسی دانشگاه آمریکن که سال‌ها روی تأثیر تکنولوژی بر خواندن تحقیق کرده، هشدار می‌دهد: «یک طوفان کامل برای کتاب‌خوانی در حال شکل‌گیری است. هوش مصنوعی درست زمانی رسید که بچه‌ها و بزرگسالان از قبل زمان کمتری برای خواندن کتاب صرف می‌کردند.»

آمار ملی ارزیابی پیشرفت تحصیلی آمریکا نشان می‌دهد تعداد دانش‌آموزان کلاس چهارم که تقریباً هر روز برای تفریح کتاب می‌خوانند از ۵۳ درصد در سال ۱۹۸۴ به ۳۹ درصد در ۲۰۲۲ کاهش یافته است. برای دانش‌آموزان کلاس هشتم وضعیت فاجعه‌بارتر است؛ از ۲۵ درصد در ۱۹۸۴ به تنها ۱۹ درصد در ۲۰۲۳ رسیده‌اند.

در انگلستان، نظرسنجی ۲۰۲۴ National Literacy Trust نشان داد فقط یک‌سوم نوجوانان ۸ تا ۱۸ ساله از خواندن در اوقات فراغت لذت می‌برند؛ کاهش‌ی نزدیک به ۹ واحد درصد نسبت به سال قبل.

پارادوکسی دربارهٔ غول‌های فناوری و کتاب



حالا هوش مصنوعی هم وارد معادله شده است. درست همان هوش مصنوعی که برای رشد کردن به کتاب نیاز داشت. بیابید نگاهی کنیم به اینکه مشهورترین مدل‌های هوش مصنوعی برای یادگیری به چه میزان کتاب و داده نیاز داشته‌اند: GPT-۴ (OpenAI): طبق اطلاعات فاش‌شده، GPT-۴ با ۱.۸ تریلیون پارامتر ساخته شده؛ یعنی ۱۰ برابر بزرگ‌تر از GPT-۳. این مدل روی ۱۳ تریلیون توکن (واحد متنی) آموزش دیده است. بخشی از این داده‌ها از دیتاست Books۳ آمده که شامل متن بیش از ۱۷۰ هزار کتاب است. منابع دیگر شامل LibGen (بیش از ۴ میلیون کتاب) و تمام گیت‌هاب بوده‌اند. هزینه آموزش این مدل؛ بیش از ۱۰۰ میلیون دلار.

Anthropic (Claude): آنتروپیک در مورد جزئیات فنی کلود کمتر حرف زده، اما اسناد دادگاهی راز را فاش کرده‌اند. در یک پرونده حقوقی علیه آنتروپیک، مشخص شد که این شرکت میلیون‌ها کتاب فیزیکی خریداری کرده، آن‌ها را اسکن کرده (با جدا کردن صحافی برای سرعت بیشتر، و با نرم‌افزار OCR به متن دیجیتال تبدیل کرده است. هر کتاب به صورت دستی توسط مهندسان بررسی و طبقه‌بندی شده بود. کلود احتمالاً بیش از ۱۷۵ میلیارد پارامتر دارد و روی ۵ تا ۱۵ تریلیون کلمه آموزش دیده است.

Bloomrg و Meta AI: این شرکت‌ها نیز از همان دیتاست Books۳ برای آموزش مدل‌های LLaMA و BloomrgGPT خود استفاده کرده‌اند.

پل ترمبلی (نویسنده و معلم آمریکایی) و مونا آواد (نویسندهٔ کانادایی - آمریکایی) در ژوئیه ۲۰۲۳ علیه OpenAI شکایت کردند. آن‌ها استدلال می‌کردند که ChatGPT توانایی ارائهٔ «خلاصه‌های بسیار دقیق» از کتاب‌هایشان را دارد؛ مدرکی که نشان می‌دهد مدل این شرکت روی آثارشان آموزش دیده است.

اما اینجا ماجرا عجیب می‌شود: همان ابزاری که با خوردن کتاب‌ها بزرگ شده، حالا دارد کتاب‌خوانی را غیرضروری می‌کند. بارون در پژوهش خود می‌نویسد: «امروزه می‌توانید با خواندن خلاصه‌ای که هوش مصنوعی از داستان و مضامین کلیدی تهیه کرده، از پس درس

رمان کلاسی خود بریابید. این نوع امکان، انگیزه مردم برای خواندن خودشان را تضعیف می‌کند.»

این درحالی است که قاضی ویلیام آلساپ در دادگاه فدرال در ژوئن ۲۰۲۵ درباره پرونده آنتروپیک گفته بود: «شکایت نویسندگان تفاوتی با این ندارد که بگویند آموزش نوشتن به دانش‌آموزان منجر به انفجار آتار رقیب خواهد شد.» دادگاه آموزش AI را «به‌طور چشم‌گیری تحول‌آفرین» خواند و در نهایت به نفع آنتروپیک رأی داد!

اگر نسل آینده کتاب نخواند، چه اتفاقی می‌افتد؟

برخی پیش‌بینی‌ها حاکی از آن است که تا سال آینده، حدود ۹۰ درصد کتاب‌های منتشرشده در جهان تا حدی تحت تأثیر هوش مصنوعی باشند؛ از نوشتن و ویرایش گرفته تا بازاریابی و توزیع. اما اگر مردم کتاب نخوانند، نویسنده‌های آینده کمتر می‌شوند. و اگر کتاب جدید کمتر منتشر شود، هوش مصنوعی نسل بعد روی چه داده‌هایی آموزش خواهد دید؟ آیا باید روی خروجی‌های همین مدل‌های امروزی آموزش ببیند؟ پژوهشگران از این سناریو با نام «Model Collapse» یاد می‌کنند؛ زمانی که هوش مصنوعی روی داده‌های تولیدشده توسط خودش آموزش می‌بیند و کیفیت خروجی‌ها به تدریج کاهش می‌یابد. مثل نسخه‌برداری از نسخه، که هر بار کیفیتش پایین‌تر می‌آید.

پارسال، انجمن نویسندگان آمریکا فاش کرد که HarperCollins با مایکروسافت قراردادی بسته است؛ پنج‌هزار دلار برای هر عنوان کتاب غیرداستانی و برای سه سال حق استفاده به عنوان دادهٔ آموزشی.

این عدد اهمیت بسیاری دارد. چرا؟ چون آنتروپیک (شرکت خالق هوش مصنوعی کلاد) در سال ۲۰۲۳ در دادگاه استدلال کرده بود که بازار داده‌های آموزشی اصلاً وجود ندارد. استیون پترسون، اقتصاددان همین شرکت، نوشت: «تحلیل اقتصادی نشان می‌دهد که بازار فرضی رقابتی برای مجوزهای پوشش‌دهنده داده برای آموزش مدل‌های زبانی پیشرفته، غیرعملی خواهد بود.» اما توافق HarperCollins این استدلال را نقض کرد. حالا عددی روی میز است و نویسندگان می‌توانند ضرر واقعی را اثبات کنند.

برایان کیسی و مارک لملی، محققان حقوق مالکیت فکری، در مجله Texas Law Review نوشته‌اند: «مجموعه‌داده‌ها آنقدر بزرگ هستند که هیچ گزینهٔ معقولی برای صدور مجوز برای همه داده‌ها وجود ندارد. بنابراین اجازه دادن به هر ادعای کی‌رایت به معنای این نیست که صاحبان کی‌رایت پول دریافت می‌کنند، بلکه به معنای این است که استفاده اصلاً مجاز نخواهد بود!»

در نهایت، در حالی که دادگاه‌ها به بررسی دعوایا بر سر مبالغ میلیارد دلاری ادامه می‌دهند، از Getty Images علیه Stability AI گرفته تا نیویورک تایمز علیه OpenAI، آیندهٔ فرهنگ کتابخوانی در یک دوراهی حساس ایستاده است.

در ایران هم که به نظر سرانهٔ مطالعه فراتر نمی‌رود. در همین حال، ChatGPT با ۳۰۰ میلیون کاربر فعال ماهانه و بیش از یک میلیارد بازدید از وب‌سایتش، دارد جای کتاب را می‌گیرد! شاید راه حل، یافتن تعادلی باشد که هم نویسندگان را به تولید محتوای باکیفیت تشویق کند، هم به نوآوری هوش مصنوعی لطمه نزند. اما تا آن زمان، هوش مصنوعی همچنان در حال تغذیه از همان منبعی است که دارد آن‌ها را نامحسوب و شاید به نظر بی‌اثر می‌کند؛ مثل موجودی که ناخواسته، شاید هم ناآگاهانه، دارد خودش را به سمت نابودی می‌کشان.

اما سوال اصلی که شاید پاسخ آن در آینده بهتر مشخص شود، این است که آیا ما شاهد خودکشی تدریجی هوش مصنوعی هستیم؟ یا بشر در نهایت راهی برای حفظ هر دو آن‌ها (کتاب و هوش مصنوعی) خواهد یافت؟

هوش مصنوعی جایگزین انسان نمی‌شود؛ نقش‌ها در بازار کار متحول می‌شوند

بازآموزی نیروی کار و تقویت مهارت‌ها یکی از مهم‌ترین اولویت‌های سازمان‌ها در عصر هوش مصنوعی است. تلفیق مهارت‌های فنی با توانایی‌های انسانی، ارزش نیروی کار را به شکل چشمگیری افزایش می‌دهد. افرادی که قادرند با سیستم‌های هوش مصنوعی همکاری و آن‌ها را هدایت کنند، نسبت به افرادی که صرفاً بر مهارت‌های سنتی اتکا دارند، مزیت رقابتی بیشتری خواهند داشت.

اهمیت عدالت و نظارت انسانی اگر هوش مصنوعی به‌درستی طراحی و استفاده شود، می‌تواند ابزار مهمی برای افزایش عدالت و شمول اجتماعی باشد؛ برای مثال، در فرآیندهای استخدامی که بر مهارت‌ها به‌جای مدارک رسمی تمرکز می‌کنند. با این حال، کارشناسان هشدار می‌دهند که نظارت انسانی باید همواره در تصمیم‌گیری‌های مبتنی بر هوش مصنوعی حضور داشته باشد تا از تقویت سوگیری‌های ناخواسته جلوگیری شود.

همکاری انسان و ماشین؛ مسیر آینده بازار کار

برای موفقیت در دهه پیش‌رو، شرکت‌ها باید از رویکرد «فناوری‌محور» به رویکرد «انسان‌محور» تغییر جهت دهند؛ فرهنگی مبتنی بر سواد دیجیتال ایجاد کنند و مهارت‌های مبتنی بر هوش مصنوعی را در سطح سازمان گسترش دهند. هدف این تحولات جایگزینی انسان نیست، بلکه تقویت ارزش حرفه‌ای نیروی انسانی از طریق ادغام هوشمندانه توانایی‌های انسانی و قابلیت‌های ماشین است.

در نهایت، آینده کار بر پایه همزیستی سازنده انسان و هوش مصنوعی شکل خواهد گرفت؛ سفری مشترک که در آن فناوری، نه جایگزین نیروی انسانی، بلکه تقویت‌کننده توانایی‌ها و نقش‌های او خواهد بود.



جمله مدیریت برنامه‌ها و تشخیص خطا، عملکرد بسیار دقیق و سریعی دارد. اما خلاقیت، همدلی، تصمیم‌گیری پیچیده و تفکر انتقادی همچنان مهارت‌هایی کاملاً انسانی هستند. مطالعات تأکید می‌کنند که ترکیب هوش انسانی و هوش مصنوعی نسبت به اتکا صرف به ماشین‌ها، منجر به بهره‌وری و اثربخشی به‌مراتب بیشتری می‌شود و نقش کارکنان را به سطحی استراتژیک‌تر ارتقا می‌دهد.

شفافیت؛ عاملی برای ایجاد اعتماد

بخش قابل توجهی از اضطراب کارکنان در برابر فناوری ناشی از عدم شفافیت درباره تأثیر آن بر امنیت شغلی است. از این رو، ضروری است که سازمان‌ها هنگام استقرار ابزارهای هوش مصنوعی، کارکنان خود را در این فرایند مشارکت دهند و از طریق آموزش‌های هدفمند، نقش آن‌ها را در هدایت و کنترل سیستم‌های هوشمند روشن کنند. این رویکرد ضمن کاهش مقاومت در برابر تغییر، حس اعتماد و مشارکت را در کارکنان تقویت می‌کند.

ضرورت توسعه و بازآموزی مهارت‌ها

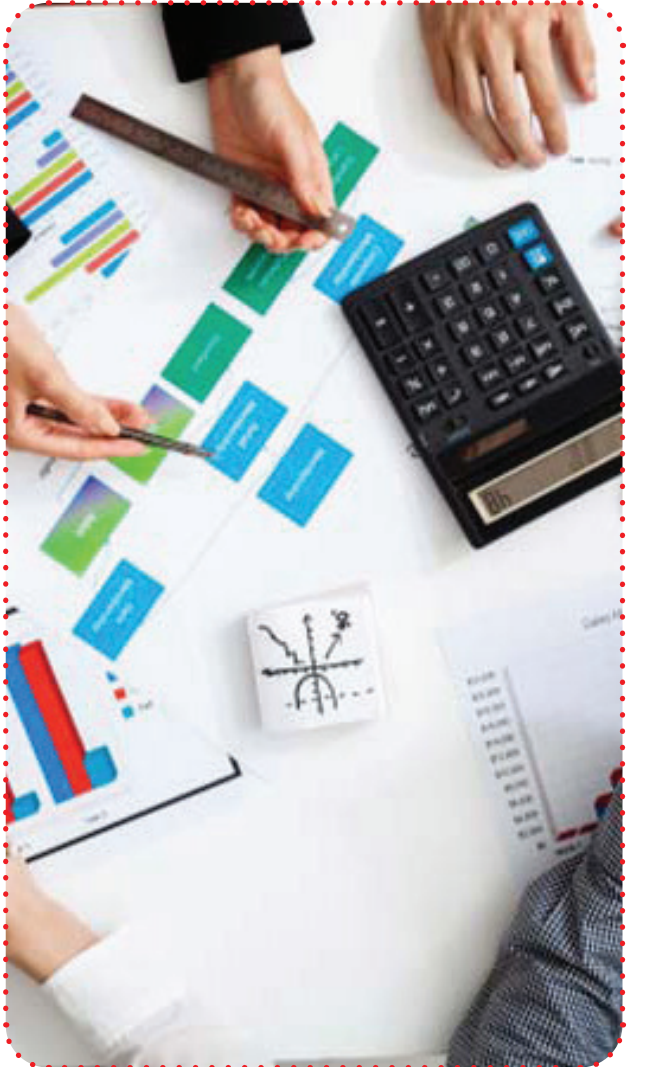
فروشگاه اینترنتی خرید اقساطی

روزنامه شمال ایران صاحب امتیاز: حسن شیرزاد مدیر مسئول: سید ابراهیم مختاری سنگدهی سر دبیر: سمانه اسلامی	آدرس دفتر مرکزی: مازندران / ساری / بلوار پاسداران / روبروی بیمارستان بوعلی / کوچه شهید رضایی / پلاک ۶۱ روابط عمومی: ۰۹۰۱۱۹۰۵۶۹۴
چاپ: افست _ تابان اینترنت: https://eitaa.com/malekan_news	

مازندران – گیلان – گلستان	پاچل و پنج سال سابقه انتشار
----------------------------------	------------------------------------

یکشنبه ۰۲ آذر ۱۴۰۴ ۰۲ جمادی الثانیه ۲۳ نوامبر ۲۰۲۵	سال چهل و پنجم شماره ۴۴۶۱ ۸ صفحه – ۵۰۰۰ تومان
---	--

توسعه تاریخی و وضعیت کنونی حسابداری منابع انسانی



حسابداری منابع انسانی (HRA) از دهه ۱۹۶۰ به عنوان یک حوزه مطالعاتی مطرح شده است. در مراحل اولیه، تمرکز اصلی بر توسعه مدل های مفهومی برای اندازه گیری ارزش سرمایه انسانی بود. با گذر زمان، تلاش هایی برای به کارگیری این مدل ها در عمل صورت گرفت، اما چالش هایی مانند عدم وجود استانداردهای پذیرفته شده و مقاومت در برابر تغییر، مانع از پذیرش گسترده آن شد. امروزه، با توجه به اهمیت فزاینده سرمایه انسانی در اقتصاد دانش بنیان، توجه به HRA دوباره افزایش یافته است. با این حال، برای پذیرش گسترده تر آن، نیاز به توسعه روش های ارزیابی معتبر و استانداردهای گزارش دهی وجود دارد. مطالعات اخیر نشان می دهد که سازمان هایی که ارزش سرمایه انسانی را در گزارش های مالی خود منعکس می کنند، اعتماد بیشتری از سوی سرمایه گذاران جلب می کنند.

رئیس سازمان جهادکشاورزی مازندران گفت: تا ۷۵ درصد فعالیت های کشاورزی در مازندران در قالب کشاورزی خُرد و وابسته به روستاها انجام می شود به گزارش نهضت شمال ، اسدالله تیموری رئیس سازمان جهادکشاورزی مازندران، در آیین اختتامیه نمایشگاه های «روستاآباد» و «جوانی جمعیت» در گفتگو با خبرنگاران، ضمن تأکید بر چالش های پیش روی کشاورزی خُرد در استان، از برنامه های جامع این سازمان برای ساماندهی بازار و حمایت از تولیدکنندگان کوچک خبر داد.

دکتر اسدالله تیموری با بیان اینکه بیش از ۷۰ تا ۷۵ درصد فعالیت های کشاورزی در مازندران در قالب کشاورزی خُرد و وابسته به روستاها انجام می شود، مهم ترین چالش این قشر را عدم دسترسی مناسب به بازار دانست و تصریح کرد: کشاورزان خُردپا، علاوه بر تأمین معیشت خانواده، مقدار مازاد تولیدات شان بسیار اندک است و

شاید فاقد ظرفیت لازم برای عرضه مستقیم به بازارهای بزرگ باشند. این مسئله سبب می شود که فروش محصولات این کشاورزان با مشکل مواجه شود و حق واقعی آن ها به دستشان نرسد. رئیس سازمان جهادکشاورزی مازندران، برگزاری نمایشگاه های فصلی نظیر «روستاآباد» و همچنین ایجاد «روستا بازارها» را فرصت های ارزشمندی برای رفع این مشکل عنوان و تأکید کرد: یکی از رویکردهای اصلی ما، ترغیب و ترویج کشاورزان، به ویژه جوانان کشاورز، به استفاده از بازارهای الکترونیک و فناوری های نوین برای ساماندهی بهتر فروش و ارتباط مستقیم با مصرف کننده است.

تیموری تأکید کرد: در یک اقدام عملیاتی، سازمان جهادکشاورزی مازندران برنامه ریزی کرده است تا پایان سال جاری، هفت «روستا بازار» را در هفت شهر بزرگ استان، به مرحله اجرا برساند.

نمایشگاه های «روستاآباد» و «رویداد بزرگ جوانی جمعیت و خانواده» پس از ۵ روز در نمایشگاه بین المللی قائم شهر پایان یافت.

به گزارش نهضت شمال محمد آهنگران معاون اجتماعی ستاد اجرایی فرمان حضرت امام (ره) در مازندران در آئین اختتامیه نمایشگاه های «روستاآباد» و «ایران جوان» در قائم شهر، هدف از برپایی این نمایشگاه ها را ایجاد ویتترین برای حمایت از سرمایه گذاری مردمی در تولید عنوان کرد.

محمد آهنگران به تبیین مأموریت های این ستاد در سال «سرمایه گذاری برای تولید» پرداخت و از حمایت های مستمر از مشاغل خُرد روستایی خبر داد.

وی هدف اصلی از برگزاری نمایشگاه «روستاآباد» را ارائه خدمات و محصولات در راستای شعار سال، یعنی «سرمایه گذاری برای تولید»، دانست و با اشاره به اینکه ستاد اجرایی فرمان حضرت امام (ره) و مجموعه بنیاد برکت از سال ۹۷ در حوزه اشتغال زایی و کارآفرینی مشغول خدمت رسانی بوده اند، اظهار کرد: با توجه به تأکید ویژه رهبر معظم انقلاب بر بحث سرمایه گذاری برای تولید، نیاز بود یک محل عرضه ای شکل بگیرد تا این خدمات و نتایج به مردم ارائه شود.

معاون اجتماعی ستاد اجرایی فرمان حضرت امام خمینی (ره) مازندران، تصریح کرد: در واقع، ما این سرمایه گذاری مشارکتی را یک اهرمی می دانیم برای سرمایه گذاری مردم. اکثریت شغل هایی که اینجا ایجاد شده اند مانند همین ۲۰۰ شغل،

روستایی سراسر استان معرفی کرد و با اشاره به حضور فعالان از غرب تا شرق مازندران، گفت: این ۲۰۰ غرفه ای که در اینجا شکل گرفته اند و از گلوگاه تا امسر حضور دارند، گوشه ای از خدمات بنیاد برکت هستند که با همکاری خود مردم و در راستای سرمایه گذاری مردمی محقق شده است.

آهنگران در پاسخ به این پرسش که تسهیلات و وام ها «کجا رفتند و به کجا رسیدند؟»، تأکید کرد: این نمایشگاه در واقع پاسخ بخشی از این سوالات است؛ این همه افراد در مشاغل مختلف، صنایع دستی، صنایع غذایی، گیاهان دارویی، کشاورزی، و گل و گیاه مشغول بکار شده اند.

وی با بیان اینکه نگاه ستاد اجرایی فرمان امام (ره) این است که مردم سرمایه گذاری کنند، نه لزوماً دولت و حاکمیت، به رویکرد بنیاد برکت در حوزه اشتغال زایی اشاره کرد و در این باره توضیح داد: ما تسهیلاتی که به مشاغل مختلف می دهیم، از ۲۰ تا ۳۰ درصد شروع می شود و تا ۶۰ الی ۷۰ درصد سرمایه گذاری را، بسته به نوع مشاغل، ما کمک می کنیم. لزوماً قرار نیست صد درصد را بنیاد بدهد.

معاون اجتماعی ستاد اجرایی فرمان حضرت امام خمینی (ره) مازندران، تصریح کرد: در واقع، ما این سرمایه گذاری مشارکتی را یک اهرمی می دانیم برای سرمایه گذاری مردم. اکثریت شغل هایی که اینجا ایجاد شده اند مانند همین ۲۰۰ شغل،

وی در این باره توضیح داد: این روستا بازارها عمدتاً در مناطقی از روستاها و شهرهایی که دارای جمعیت متراکم کشاورزان خُردپا هستند، شکل خواهند گرفت.

رئیس سازمان جهادکشاورزی مازندران، اعلام کرد: ایجاد این بازارها، فرصت بسیار خوبی برای عرضه و قابل دسترس کردن محصولات مازاد این کشاورزی های خُرد فراهم خواهد کرد و به تثبیت درآمد روستاییان کمک می کند.

تیموری، از نقش حمایتی بنیاد برکت در پیشبرد این اهداف قدردانی کرد و گفت: بنیاد برکت در زمینه ترویج مشاغل خُرد در روستاها، به ویژه در حوزه هایی مانند گیاهان دارویی و کشاورزی هایی که با سرمایه های کم قابل اجرا هستند و همچنین تشویق به ایجاد بازارهای محلی و روستایی، گام های بسیار خوبی برداشته و فرصت های مناسبی را برای تولیدکنندگان مازندرانی ایجاد کرده است.

نمایشگاه های «روستا آباد» و «جوانی جمعیت» در مازندران پایان یافت



فعالین این حوزه بوده است.

آهنگران در پایان از تجلیل ۱۰ گروه مردمی فعال در حوزه های اقتصادی، اجتماعی، و فرهنگی تحت عنوان «نشان برکت» در مراسم اختتامیه خبر داد. گفتنی است: در پایان این مراسم، رویداد نشان برکت شامل نخستین آئین نکوداشت گروه های جهادی و مردمی همکار بنیاد برکت در استان مازندران برگزار و فعالین این حوزه تجلیل شدند.

نمایشگاه های «روستا آباد» و «رویداد بزرگ جوانی جمعیت و خانواده» توسط ستاد اجرایی فرمان امام (ره) مازندران، ۲۶ لغایت ۳۰ آبان ماه در محل دائمی نمایشگاه بین المللی مازندران واقع در قائم شهر برپا بود.

با سرمایه گذاری خودشان بوده و ما بخشی را حمایت کرده ایم؛ و این مشارکت منجر به تولید این محصولات شده است. آهنگران همچنین از پیوند این رویداد اقتصادی با یک پیوست فرهنگی اجتماعی خبر داد و گفت: در کنار رویداد اقتصادی برنامه ریزی شده، رویداد «ایران جوان» را هم از باب مأموریتی که حضرت آقا در حوزه جوانی جمعیت ابلاغ کرده اند، در نظر گرفتیم.

وی به حمایت از گروه های مردمی در این زمینه اشاره کرد و افزود: حمایت هایی از گروه های مردمی مختلف داشتیم که شامل تجلیل از مادران زیر ۴۰ سال با بیش از سه فرزند تحت عنوان «مادران خوش فرزند» و برگزاری جلسه با

