



همکاری دانشگاه‌های
مازندران و گوانگژو چین
در فناوری‌های نو ظهور

۲



همراه‌سازی مردم برای
استحکام انقلاب اسلامی،
ماموریت بسیج است

۴



زنگ خطر مسکن برای ۷۰۰
خانواده دارای دو معلول
در مازندران

۲

بزرگترین کتابخانه شمال کشور؛ احیای میراث کتاب دوستی گیلانیان

۴



نقش دانشگاه‌ها در کارآفرینی ارزشمند

۳

کشور با چالش بیکاری
۴۰ درصدی دانشجویان
مواجه است

۲

بررسی موانع کارآفرینی سازمانی
در شرکت‌های دولتی و ارائه
راهکارهایی جهت رفع آنها

۳

تأکید بر گسترش
سواد رسانه‌ای در
سبد خانوارها

۴

مراسم وداع با پیکر
شهید گمنام در کلاچای
گیلان

۶

هوش مصنوعی،
کاتالیزور
اشتغال‌زایی

۷

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



۰۹۰۱ ۱۹۰ ۵۶۹۴

استخدام نیرو با سابقه و متعهد

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



۰۹۰۱ ۱۹۰ ۵۶۹۴

مازندران / ساری

خیابان فرهنگ / فرهنگ ۱۰



خدمات شهری و ضرورت ارتقای بهره‌وری در مدیریت محلی

عبدالعظیم جور قاسمی ، علیرضا دارابی

در دهه‌های اخیر، گسترش شهرنشینی و افزایش حجم فعالیت‌های خدماتی، شهرداری‌ها را با چالش‌های تازه‌ای در حوزه‌ی نگهداری و مدیریت خدمات شهری روبه‌رو کرده است. نظافت معابر، جمع‌آوری پسماند، بهسازی فضای عمومی، زیباسازی محیط شهری و نگهداری زیرساخت‌های عمومی از جمله وظایف حیاتی شهرداری‌هاست که نقش مستقیم در کیفیت زندگی شهروندان دارد. با این حال، در بسیاری از شهرها، ناکارآمدی در فرایند برنامه‌ریزی و استفاده از منابع، باعث اتلاف هزینه و کاهش رضایت عمومی می‌شود.

ارتقای بهره‌وری در خدمات شهری مستلزم وجود نظام مدیریتی کارآمد، برنامه‌ریزی دقیق و هماهنگی میان واحدهای مختلف است. اجرای نظام ارزیابی عملکرد، سامان‌دهی پیمانکاران خدماتی و به‌کارگیری فناوری‌های نوین در نظارت میدانی از راهکارهایی است که می‌تواند سطح خدمات را به‌طور چشمگیری افزایش دهد. استفاده از سامانه‌های مکان‌محور برای نظارت بر جمع‌آوری زباله، بهره‌گیری از تجهیزات نوین در پاک‌سازی شهری و مدیریت هوشمند ناوگان خدماتی، از جمله نمونه‌های موفق این تحول هستند .

از سوی دیگر، آموزش کارکنان خدمات شهری و افزایش انگیزه‌ی شغلی آنان اهمیت زیادی دارد. کارکنانی که در تماس مستقیم با محیط و مردم هستند، چهره‌ی واقعی شهرداری را نمایندگی می‌کنند. نظم، دقت، و احساس مسئولیت آن‌ها باعث ارتقای وجهه‌ی سازمانی شهرداری و رضایت اجتماعی می‌شود. در واقع، بهبود خدمات شهری بیش از آنکه وابسته به امکانات باشد، به کیفیت نیروی انسانی بستگی دارد. اگر نیروهای خدماتی شهرداری در چارچوب اصول ایمنی، زیست‌محیطی و رفتار حرفه‌ای عمل کنند، شهر به محیطی سالم‌تر، زیباتر و منظم‌تر تبدیل خواهد شد. موفقیت هر برنامه‌ی بهبود خدمات شهری، در گرو مشارکت آگاهانه و تعهد عملی کارکنان است؛ همانانی که هر روز در سکوت، نظم و زیبایی را به خیابان‌های شهر بازمی‌گردانند.

عبدالعظیم جور قاسمی ، علیرضا دارابی

معاون وزیر کار: کشور با چالش بیکاری ۴۰ درصدی دانشجویان مواجه‌است

معاون وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی با بیان این که، ۴۰ درصد دانشجویان کشور بیکار هستند، گفت: باید دانشگاه‌ها برای اجرای طرح‌های مهارت‌آموزی جدی‌تر از هر زمان دیگر پای کار بیایند. غلامحسین محمدی در جلسه شورای اداری فنی و حرفه‌ای مازندران که در ساری برگزار شد افزود: عدم مشارکت دستگاه‌های مختلف پاشنه آشیل مهارت فراگیر به شمار می‌رود و دانشگاه کارآفرین و دانشگاه نسل چهارم برای حل این آسیب ایجاد شد. وی ادامه داد: آموزش مهارتی را باید زیست بومی ببینیم و آن را جلو ببریم و مزیت‌های نسبی آن را گسترش دهیم.

رئیس سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور اظهار داشت: در فنی‌وحرفه‌ای و دانشگاه‌ها، رویکرد ما دولت محور است و این آفت به شمار می‌رود. آموزش با این مدل، جواب نمی‌دهد؛ چرا که سوژه آموزش، نیروی انسانی است. وی از دولت، بازار و مهارت آموز سه ضلع آموزش نام برد که باید در کنار هم قرار گیرند تا آموزش مهارتی محقق شود.

محمدی گفت که ۸۰ درصد افراد آموزش گیرنده به دنبال دوره‌های آموزشی بلند مدت نیستند و هدف‌شان از آموزش کسب درآمد و اشتغال است و باید علایق مهارت آموزان را شناخت و نبوغ را کشف و نیروهای انسانی را به سمت رشد پیش برد و کجا این مدل را در پیش گرفتیم.

وی ادامه داد: باید چارچوب‌هایی را طراحی کنیم تا مدل‌های جدید آموزشی را طراحی کنیم و سازمان فنی‌وحرفه‌ای یک سازمان توسعه‌ای است که عمر کوتاهی دارند و سپس کار را به بخش خصوصی و آزاد واگذار می‌کنند اما در ایران اینگونه نیست و سازمان‌های توسعه‌ای، مالک و بنگه‌دار می‌شوند.

وی گفت: بازار سازی بسیار مهم است و سبب حرکت می‌شود اما یک جای کار می‌لنگد و اگر رتبه مربی، استاد و آموزشگاه‌ها مشخص نشود چه فرقی دارد که مهارت آموز در کجا آموزش ببیند؛ اصل انتخاب در سایه رتبه بندی هویت پیدا می‌کند.

رئیس سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای ادامه داد: عقیده دارم توسعه مشارکت‌ها و تقاضا محوری باید در سازمان فنی‌وحرفه‌ای شکل بگیرد تا تغییر صورت گیرد.

وی گفت: امسال خوشبختانه به ماده ۹۲ اضافه شدیم و در تلاش هستیم تا مشارکت کارفرمایان را بالا ببریم و اگر می‌خواهیم مسیر تغییر پیش رود باید استراتژی فزاینده‌تری را در پیش بگیریم و توسعه مشارکت‌ها را جدی بگیریم محمدی افزود: اکنون با یک مهاجرت گسترده از بخش عمومی به خصوصی مواجه هستیم.

وی ادامه داد: سازمان فنی‌وحرفه‌ای کشور بزرگترین سازمان مهارتی کشور است که باید به سمت بازار سازی پیش رود و به جای حل جزئیات باید به سمت رفع و اصلاح الگوهای ناموفق کلان برویم که این جزئیات را پدید آورده است.

فرمانده سپاه شهرستان ساری با تأکید بر اینکه ولایت‌مداری، ولایت‌باوری و ولایت‌پذیری بسیج در هیچ‌جای جهان نمونه ندارد، اعلام کرد: بسیج در همه عرصه‌ها از دفاع مقدس تا خدمت‌رسانی در بحران‌ها پیشتاز بوده و امسال نیز با اجرای ۲۵۰۰ برنامه، افتتاح واحدهای مسکونی و برگزاری رزمایش‌های جهادی و اقتدار، حضور میدانی خود را نمایش می‌گذارد. سرهنگ ابراهیم شریفی شنبه یکم آذر، در نشست خبری با اصحاب رسانه که در سالن جلسات سپاه ساری برگزار شد، با گرامیداشت هفته بسیج و با تسلیت ایام شهادت حضرت فاطمه زهرا (س)، با بیان اینکه تقارن این ایام پیام‌های عمیقی دارد، اظهار کرد: سیره حضرت زهرا(س) و پیامبر اکرم(ص) در دفاع از حریم حق، پس از ۱۴۰۰ سال همچنان به ما درس ایثار، مجاهدت و ازخود گذشتگی می‌دهد و بسیج امروز ادامه‌دهنده همین مسیر است.

او با اشاره به اینکه امام خمینی(ره) بسیج را «لشکر مخلص خدا» نامیدند، گفت: هدف از تشکیل بسیج از ابتدا، حضور در همه میدان‌هایی بوده که انقلاب و نظام به آن نیاز داشت.

سرهنگ شریفی تصریح کرد: بسیج هرگز به یک عرصه محدود نمی‌شود و کارنامه آن در دفاع مقدس، سازندگی، جهاد خدمت‌رسانی، مقابله با بحران کرونا و حتی حمایت‌های جهادی در جنگ دوازده روزه، گواه این حقیقت است.

فرمانده سپاه ساری افزود: بسیج ریشه در بطن مردم دارد و امروز بعنوان نقطه قوت جامعه شناخته می‌شود. به تعبیری، بسیج هرجا وارد شده گرهی را باز کرده است. شریفی با اشاره به فعالیت‌های سپاه شهرستان و استان، از اجرای طرح‌های مختلف در هفته بسیج خبر داد و گفت: ۶۶۰ پایگاه مقاومت فعال هستند و امسال بیش از ۲۵۰۰ برنامه در سطح شهرستان اجرا می‌شود. همچنین چهار واحد مسکونی در کلیجان‌رستاق و بخش مرکزی ساری افتتاح و آب‌رسانی شرب محله واوسر نیز از اقدامات



انجام شده است.

وی ادامه داد: میز خدمت در چهار نقطه از مناطق آسیب‌دیده برپا شده، پنج سری جهیزیه توزیع و رزمایش جهادگران فاطمی و نمایشگاه اقتصاد مقاومتی نیز برگزار می‌شود.

به گفته فرمانده سپاه ساری، رزمایش بزرگ اقتدار با عنوان «گردهمایی بسیجیان» روز چهارشنبه پنجم آذر برگزار خواهد شد.

شریفی با تأکید بر اینکه در منطق بسیج جایی برای یأس و ناامیدی وجود ندارد، افزود: یکی از حربه‌های دشمن ایجاد تحریف

فرمانده سپاه ناحیه شهرستان ساری خبر داد

زنگ خطر مسکن برای ۷۰۰ خانواده دارای دو معلول در مازندران

و ناامیدی در جامعه است، اما بسیج با تکیه بر منطق مقاومت در برابر زر و زور، همچنان ایستاده است. امروز جریان‌هایی مانند حشدالشعبی و انصارالله نیز از همین مکتب الهام گرفته‌اند.

حضور خیرین در طرح‌های جهادی و محرومیت زدایی

فرمانده سپاه شهرستان با اشاره به اهمیت حضور خیرین در طرح‌های جهادی و محرومیت‌زدایی بسیج گفت: نقش خیرین در این عرصه بسیار حائز اهمیت است و بخش قابل توجهی از پروژه‌های خدمت‌رسانی با کمک آنان انجام می‌شود. وی تصریح کرد: سالانه تا ۱۵ میلیارد تومان از محل مشارکت خیرین برای ساخت خانه محرومان، احداث جاده‌های بین مزارع و پروژه‌های آب‌رسانی تأمین می‌شود که نقش تعیین‌کننده‌ای در بهبود زیرساخت‌های مناطق محروم دارد.

فرمانده سپاه افزود: در حوزه جهیزیه نیز سالانه حدود ۴ میلیارد تومان و در بخش سبد کالا بیش از ۷ میلیارد تومان از سوی خیرین به خانواده‌های نیازمند اختصاص می‌یابد.

شریفی ادامه داد: در کنار این اقدامات، بخشی از خدمات حوزه‌های اشتغال‌زایی و حمایت از دانش‌آموزان نیز از طریق مشارکت خیرین انجام می‌شود. هم‌اکنون ۳۱ حوزه مقاومت فعال داریم که خدمات‌رسانی آنها بخشی از سوی بسیج بخشی از سوی بسیج بخشی از سوی بسیج و بخشی به کمک خیرین صورت می‌گیرد.

همکاری دانشگاه‌های مازندران و گوانگژو چین در فناوری‌های نو ظهور



است که در ۲۵۷ رشته - گرایش دانشجوی می‌پذیرد.

دانشگاه مازندران دارای ۱۳ دانشکده، ۶۴ گروه آموزشی و حدود ۴۷۱ عضو هیات علمی و ۳۳۰ مدرس پاره وقت

است هم‌چنین حدود ۱۲ هزار دانشجو دارد که که از این تعداد ۱۱ درصد در مقطع دکتری، ۲۵ درصد ارشد و ۶۴ درصد هم در مقطع کارشناسی مشغول به تحصیل هستند و از این تعداد، ۶۴ درصد زن، ۳۶ درصد مرد، ۶۲ درصد بومی و ۳۸ درصد غیر بومی هستند.

دانشکده‌های این دانشگاه شامل دانشکده‌های شیمی، علوم پایه، علوم ریاضی، علوم انسانی و اجتماعی، حقوق و علوم سیاسی، هنر و معماری، علوم اقتصادی و اداری، الهیات و معارف اسلامی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، ادبیات و زبان‌های خارجی، فنی و مهندسی، علوم دریایی و محیطی، میراث فرهنگی گردشگری و صنایع دستی است که در ۲۵۷ رشته - گرایش دانشجوی می‌پذیرد.

سرمایه‌گذاری در دانشگاه مازندران جهت احداث یک ساختمان به عنوان مرکز آموزشی زبان چینی دعوت شد.

دانشگاه مازندران دارای ۱۳ دانشکده، ۶۴ گروه آموزشی و حدود ۴۷۱ عضو هیات علمی و ۳۳۰ مدرس پاره وقت است هم‌چنین حدود ۱۲ هزار دانشجو دارد که که از این تعداد ۱۱ درصد در مقطع دکتری، ۲۵ درصد ارشد و ۶۴ درصد هم در مقطع کارشناسی مشغول به تحصیل هستند و از این تعداد، ۶۴ درصد زن، ۳۶ درصد مرد، ۶۲ درصد بومی و ۳۸ درصد غیر بومی هستند.

دانشکده‌های این دانشگاه شامل دانشکده‌های شیمی، علوم پایه، علوم ریاضی، علوم انسانی و اجتماعی، حقوق و علوم سیاسی، هنر و معماری، علوم اقتصادی و اداری، الهیات و معارف اسلامی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، ادبیات و زبان‌های خارجی، فنی و مهندسی، علوم دریایی و محیطی، میراث فرهنگی گردشگری و صنایع دستی

مشترک برای تأمین مالی در فناوری‌های نو ظهور و هم‌چنین راه حل‌های زیست محیطی را از دیگر زمینه‌های توسعه روابط بین دو دانشگاه دانست که در سفر به چین مورد تأکید قرار گرفت.

صالحی عمران بر علاقه‌مندی این دانشگاه برای میزبانی رویدادهای علمی به‌ویژه در زمینه‌های بوم‌شناسی دریایی، مدیریت محیط زیست، مطالعات میراث فرهنگی و تحقیقات بین رشته‌ای و تبادل استاد و دانشجو و برگزاری دوره‌های فرصت‌های مطالعاتی خبر داد، اظهار کرد: انتشار مجلات مشترک و به اشتراک‌گذاری توانمندی اعضای هیات علمی دانشگاه در قالب اعضای هیات تحریریه و بین‌المللی‌سازی، توسعه همکاری با موسسه آموزش زبان چینی کنفوسیوس، از دیگر پیشنهادها بود که در سفر به چین مورد توجه حاضران در جلسه قرار گرفت.

رئیس دانشگاه مازندران تصریح کرد: از دانشگاه «گوانگژو» برای

رئیس دانشگاه مازندران گفت: در سفر اخیر به کشور چین و نشست مشترک با مدیران دانشگاه «گوانگژو» بر ضرورت و همکاری بر حفاظت از محیط زیست و فناوری‌های نو ظهور تأکید شد.

ابراهیم صالحی عمران در جمع تعدادی از پژوهشگران دانشگاه مازندران اظهار کرد: در سفر هفته گذشته به چین و دانشگاه «گوانگژو» قابلیت‌های ممتاز دانشگاه مازندران و استادان نخبه این دانشگاه و زمینه‌های همکاری مشترک بین طرفین مطرح شد

وی گفت: ایجاد و توسعه آزمایشگاه‌های مشترک، ایجاد پروژه‌های تحقیقاتی مشترک و آزمایشگاه‌های تخصصی در علوم دریایی، حفاظت از محیط زیست، سواحل و گردشگری پایدار از جمله موضوع‌های قابل همکاری با دانشگاه چینی است.

رئیس دانشگاه مازندران افزود: انتقال فناوری و نوآوری، توسعه ایستگاه‌های تحقیقاتی کاربردی، همکاری‌های صنعتی و پیشنهادها

نقش دانشگاه ها در کار آفرینی ارزشمند



امید است دانشگاه‌های کشور با گسترش فعالیت‌های نوآورانه، تقویت مراکز رشد و کار آفرینی، توسعه همکاری‌های دانشگاه-صنعت و نهادینه‌سازی تفکر کار آفرینانه در میان دانشجویان و اعضای هیأت علمی، بیش از گذشته در مسیر ایجاد جامعه‌ای پویا، نوآور و آینده‌ساز نقش آفرینی کنند. حرکت به سوی دانشگاه مأموریت‌محور و کار آفرین، ضرورتی است که آینده کشور را رقم خواهد زد.



مهدی خاک زادیان

عضو هیأت علمی دانشگاه مازندران و پژوهشگر حوزه کارآفرینی، در یادداشتی به مناسبت هفته جهانی کارآفرینی گفت که هفته جهانی کارآفرینی فرصتی ارزشمند برای بازاندیشی نقش دانشگاه‌ها در مسیر توسعه پایدار و خلق ارزش است.

امروز دانشگاه‌ها دیگر نمی‌توانند تنها نقش انتقال‌دهنده دانش را ایفا کنند؛ بلکه باید به نهادهایی تبدیل شوند که تفکر کارآفرینانه را در ساختار، فرهنگ و رسالت خود نهادینه سازند. این تغییر رویکرد، ضرورتی حیاتی در جهانی است که با شتابی بی‌سابقه در حال تحول

است. تحولات فناوری، تغییرات اقتصادی و دگرگونی‌های اجتماعی، ساختارهای سنتی را به چالش کشیده‌اند. در چنین محیطی، دانشگاه‌ها باید مأموریت‌محور باشند و رسالت خود

را نه در آموزش صرف، بلکه در پرورش انسان‌هایی با تفکر کارآفرینانه، توان خلق کسب‌وکار، مهارت راهاندازی فعالیت‌های نوآورانه و قابلیت خلق ارزش تعریف کنند. دانشگاهی که تنها به آموزش نظری بسنده می‌کند، نمی‌تواند با نیازهای جهان جدید همگام باشد.

کارآفرینی تنها یک توانمندی فردی نیست، بلکه یک نظام فکری است. دانشگاه‌ها باید این تفکر را در خودشان بیورانند و جامعه نیز باید تفکر کارآفرینی را در میان شهروندان، جوانان و فعالان اقتصادی تقویت کند. جامعه‌ای که در آن افراد یاد می‌گیرند چگونه بیندیشند، چگونه فرصت بسازند و چگونه ارزش خلق کنند، جامعه‌ای است که توان مقابله با چالش‌ها و ساختن آینده را دارد.

دانشگاه کارآفرین دانشگاهی است که یادگیری را به تجربه، اقدام و خلاقیت گره می‌زند. در این نگاه، دانشجو فقط مخاطب کلاس درس نیست؛ بلکه کنشگری فعال است که می‌آورد چگونه مسئله را تشخیص دهد، چگونه برای آن راه‌حل طراحی کند و چگونه آن را به یک فرصت واقعی تبدیل کند. این همان جوهره تفکر کارآفرینانه

است که باید در متن آموزش عالی نهادینه شود.

دانشگاه کارآفرین دانشگاهی است که: در تعامل مداوم با جامعه و صنعت باشد و نیازهای واقعی آن‌ها را درک کند، زیست‌بوم نوآوری، کسب‌وکار و خلق ارزش را در محیط خود شکل دهد، فرهنگ تفکر کارآفرینانه، خلاقیت و جسارت اقدام را بین اساتید و دانشجویان توسعه دهد و مهم‌تر از همه، خود به‌عنوان یک سازمان کارآفرین و مأموریت‌محور رفتار کند. دانشگاهی که در ساختار و فرآیندهای داخلی خود کارآفرینانه عمل نمی‌کند، نمی‌تواند نسل کارآفرین تربیت کند.

آینده کارآفرینی کشور در گرو آن است که دانشگاه‌ها از آموزش‌های سنتی فاصله گرفته و به سمت توانمندسازی عملی دانشجویان برای خلق کسب‌وکار و ارزش آفرینی حرکت کنند. امروز نیروی انسانی به مهارت‌هایی نیاز دارد که بتواند در محیط‌های پیچیده و متغیر، فرصت‌سازی و نوآوری کند. این امر تنها زمانی محقق می‌شود که تفکر کارآفرینانه به فرهنگ غالب دانشگاه تبدیل شود.

هفته جهانی کارآفرینی یادآور این حقیقت است که جامعه نیز باید در کنار دانشگاه‌ها، فرهنگ کارآفرینی را ترویج کند. جامعه‌ای که تنها به دنبال اشتغال‌زایی دولتی یا استخدام در ساختارهای سنتی است، نمی‌تواند موتور محرک توسعه باشد. جامعه باید زمینه‌ساز شکل‌گیری تفکر کارآفرینانه باشد؛ تفکری که بر خلق فرصت، خلق ارزش و راه‌اندازی کسب‌وکارهای نوآورانه استوار است. امید است دانشگاه‌های کشور با گسترش فعالیت‌های نوآورانه، تقویت مراکز رشد و کارآفرینی، توسعه همکاری‌های دانشگاه-صنعت و نهادینه‌سازی تفکر کارآفرینانه در میان دانشجویان و اعضای هیأت علمی، بیش از گذشته در مسیر ایجاد جامعه‌ای پویا، نوآور و آینده‌ساز نقش آفرینی کنند. حرکت به سوی دانشگاه مأموریت‌محور و کارآفرین، ضرورتی است که آینده کشور را رقم خواهد زد.

نقش هوشمندسازی و تحول دیجیتال در ارتقای خدمات شهری

تسهیل خدمات، نقش تعیین‌کننده‌ای در سیاست‌گذاری شهری دارد. استفاده از داده‌های حاصل از سامانه‌های شهری مانند سیستم‌های هوشمند ترافیک، پایش محیط‌زیست و سامانه‌های پسماند، امکان تحلیل دقیق‌تری از الگوهای مصرف، تردد و مشکلات زیست‌محیطی فراهم می‌کند. این داده‌ها می‌توانند پایه‌ای برای تصمیم‌گیری‌های علمی، تخصیص بهینه‌ی منابع و پیش‌بینی چالش‌های آینده باشند. اما تحقق شهر هوشمند بدون فرهنگ سازمانی دیجیتال ممکن نیست. یکی از مهم‌ترین موانع پیش‌روی تحول دیجیتال در نهادهای عمومی، مقاومت کارکنان در برابر تغییر و کمبود مهارت‌های فناوری است. از این رو، آموزش مستمر و ارتقای سواد دیجیتال در میان کارکنان شهرداری از ارکان اصلی موفقیت به‌شمار می‌رود. پرسنل باید درک کنند که فناوری جایگزین انسان نیست، بلکه ابزاری برای افزایش دقت و بهره‌وری اوست. تحول دیجیتال همچنین ابعاد اقتصادی مهمی دارد. با استقرار سامانه‌های الکترونیکی، هزینه‌های عملیاتی شهرداری کاهش می‌یابد، درآمدها به‌صورت شفاف

تسهیل خدمات، نقش تعیین‌کننده‌ای در سیاست‌گذاری شهری دارد. استفاده از داده‌های حاصل از سامانه‌های شهری مانند سیستم‌های هوشمند ترافیک، پایش محیط‌زیست و سامانه‌های پسماند، امکان تحلیل دقیق‌تری از الگوهای مصرف، تردد و مشکلات زیست‌محیطی فراهم می‌کند. این داده‌ها می‌توانند پایه‌ای برای تصمیم‌گیری‌های علمی، تخصیص بهینه‌ی منابع و پیش‌بینی چالش‌های آینده باشند. اما تحقق شهر هوشمند بدون فرهنگ سازمانی دیجیتال ممکن نیست. یکی از مهم‌ترین موانع پیش‌روی تحول دیجیتال در نهادهای عمومی، مقاومت کارکنان در برابر تغییر و کمبود مهارت‌های فناوری است. از این رو، آموزش مستمر و ارتقای سواد دیجیتال در میان کارکنان شهرداری از ارکان اصلی موفقیت به‌شمار می‌رود. پرسنل باید درک کنند که فناوری جایگزین انسان نیست، بلکه ابزاری برای افزایش دقت و بهره‌وری اوست. تحول دیجیتال همچنین ابعاد اقتصادی مهمی دارد. با استقرار سامانه‌های الکترونیکی، هزینه‌های عملیاتی شهرداری کاهش می‌یابد، درآمدها به‌صورت شفاف

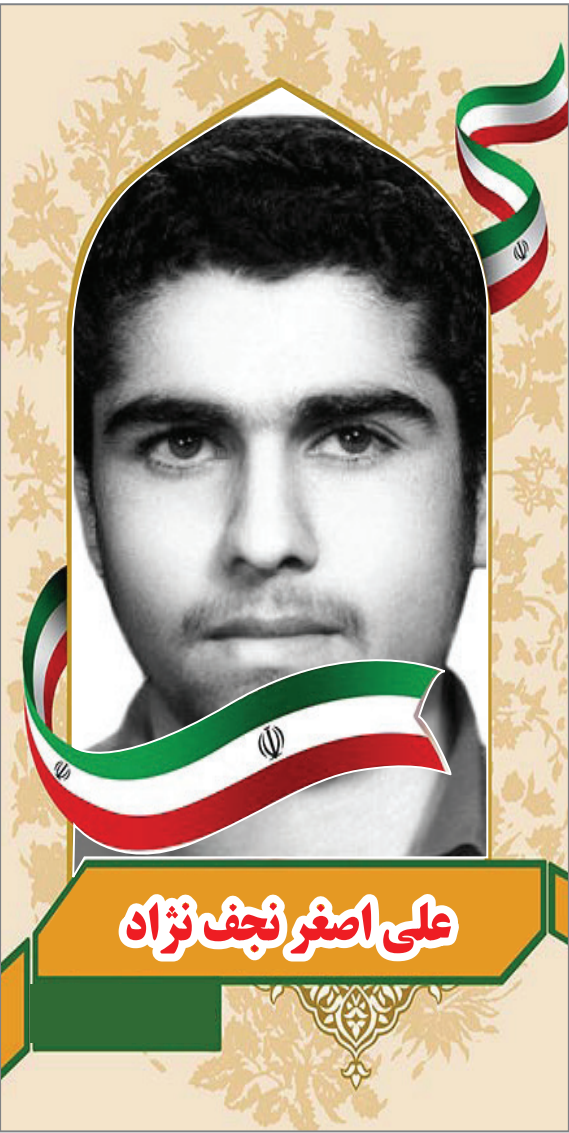
آگهی دعوت مجمع عمومی بطور فوق العاده انجمن مهمانپذیران استان گیلان (نوبت اول)

بدینوسیله از کلیه اعضای محترم انجمن مهمانپذیران استان گیلان دعوت به عمل می‌آید تا در مجمع عمومی بطور فوق العاده که رأس ساعت ۱۵ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۱۹ در محل رشت: میدان سرگل - بلوار شمسی پور - سفره خانه سنتی ریژان برگزار می‌گردد با در دست داشتن تصویر پروانه بهره برداری، کپی شناسنامه، کارت ملی، کارت مدیریتی یا برگه نمایندگی معتبر حضور به هم رسانند.

دستور جلسه:

- تأیید اساسنامه جامعه مهمانپذیران با عنوان انجمن حرفه‌ای مهمانپذیرداران استان گیلان توسط کلیه اعضا
- برگزاری انتخابات هیئت مدیره و بازرس و اعضا علی البدل

یادشدا



علی اصغر نجف نژاد

در تشییع جنازه‌ام پرچم آمریکا را به آتش بکشید شهید «علی اصغر نجف نژاد» در وصیت‌نامه خود می‌نویسد: در تشییع جنازه‌ام پرچم آمریکا را به آتش بکشید تا همه بدانند که هر کشور ستمگری را می‌شکنیم و خود را برابر خدا قربانی می‌کنیم و کسانی که کوچک‌ترین اختلافی با ولایت فقیه دارند در تشییع جنازه‌ام حاضر نباشند. شهید «علی اصغر نجف نژاد» فرزند حسن متولد بیست و نهم دی ماه ۱۳۴۶، در شهرستان بابل‌سر به دنیا آمد. در تاریخ یازدهم شهریور ۱۳۶۵ در منطقه حاج عمران بر اثر اصابت راکت هواپیما به شهادت رسید. پیکرش در گلزار شهدای امامزاده ابراهیم به خاک سپرده شد. فرازی از وصیت‌نامه شهید «علی‌اصغر نجف نژاد» شمای خواهرانم! یادتان باشد که باید همچون زینب (س) باشید، چون زنانی باشید که چادرهایشان در خیابان‌های ایران به کفن هایشان تبدیل شده است.

شما ای دوستان و برادران عزیز! با هم صمیمی باشید، نسبت به هم صحبت کنید آن چنان که مثل یک خانواده‌اید تلاش کنید، وحدت داشته باشید و از هم در رابطه با مسایل اجتماعی کمک بگیرید. ای مردم! ای مسلمانان! نسبت به انقلاب بی تفاوت نباشید چرا که راه شما راه انبیا است، هادی عزیزان اسلام باشید. ای اسلامیان! مهمترین عمل در پیروزی انقلاب، رهبری و ولایت فقیه است. ولایت فقیه همان رسالت انبیاء و امامان معصوم را برعهده دارد. امام نعمتی است که خداوند به ما عطا نموده. باید شکر این نعمت را به جا آوریم و تابع دستوراتشان باشیم.

در تشییع جنازه‌ام پرچم آمریکا را به آتش بکشید تا همه بدانند که هر کشور ستمگری را می‌شکنیم و خود را برابر خدا قربانی می‌کنیم و کسانی که کوچک‌ترین اختلافی با ولایت فقیه دارند در تشییع جنازه‌ام حاضر نباشند که حضورشان روح مرا آزار می‌دهد.

شمای برادرانم! بعد از شهادتم میندارید که بی برادر شده‌اید، هرگز چنین نیست، شما هزاران برادر دیگر دارید که در این دیار پرچم «لا اله الا الله» را بردست گرفته و شتابان دراهند تا آن را در سرزمین کفر دیگری بکارند. بله شما هزاران برادر دیگر دارید که از خون سرخ پاکشان لاله‌های سرخ روییده است تا که پرپر شود و به جامعه سرخی ببخشند

بزرگترین کتابخانه شمال کشور؛ احیای میراث کتاب دوستی گیلانیان



شهری که نخستین کتابخانه ملی ایران را در خود جان داد؛ اینک پس از دو دهه انتظار، با بهره‌برداری کامل از کتابخانه مرکزی، بار دیگر پرچمدار فرهنگ و کتابخوانی کشور شد؛ این بار نه در افتتاحی نمادین و نیمه‌کاره، بلکه با کتاب‌هایی روی قفسه‌ها، صندلی‌هایی برای کودکان و خدماتی برای همه اقدشار اعم از نابینایان و سالمندان.

به گزارش نقش قلم، صبح پائیزی رشت، هوایی آفتابی داشت؛ برگ‌ها آرام روی زمین می‌نشستند، گویی شهر می‌خواست به استقبال لحظه‌ای بیاید که سال‌ها روی آن مکث کرده بود؛ ساختمان بلند و سفید کتابخانه مرکزی رشت، که سال‌ها عنوان «افتتاح‌شده» را یدک کشیده بود؛ اما این بار این شهر با هیاهوی علاقه‌مندان کتاب نفس تازه‌ای کشید تا به ایران یادآوری کند فرهنگ با کتاب آغاز می‌شود.

ساختمانی با ۸ هزار و ۲۰۰ متر زیربنا، بزرگ‌ترین کتابخانه شمال کشور، اما مهم‌تر از ابعاد و اعتبارش، هویتی بود که امروز در آن جریان داشت؛ احترام به کتاب به‌عنوان میراث مردم این شهر؛ مردمی که اولین کتابخانه ملی ایران را حفظ کردند و حالا برای نسل‌های آینده، خانه‌ای تازه ساختند.

در طبقه همکف، کودکان با صندلی‌های کوچک رنگی و قفسه‌های شاد احاطه شده‌اند؛ آزاده نظر بلند، دبیرکل نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور، میان آنها نشست، قصه خواند و با صدای خنده و بی‌پروایی کودکان محاصره شد.

کمی جلوتر، سالن نابینایان با تجهیزات ویژه، تجربه مطالعه را برای هر مخاطبی ممکن می‌کند؛ میز ثبت‌نام، مردم را با تخفیف ۶۰ درصد و رایگان فرا می‌خواند؛ دعوتی برای بازگشت به جهان مطالعه، نه از سر تجمّل که از جنس عدالت فرهنگی.

پله‌ها که بالا می‌رود، هر طبقه چهره‌ای تازه از این ساختمان نشان می‌دهد: تالار علم و خلاقیت نوجوانان، فضای کار اشتراکی برای پژوهشگران، سالن‌های مطالعه تفکیک‌شده، اتاقک‌های VIP برای داوطلبان کنکور و پژوهش‌های بلندمدت، اتاق آرام CIP با امکان

استراحت، نگارخانه هنری که این بار نه فقط میزبان نقاشی‌ها، بلکه میزبان یک خانواده هنرمند بود؛ همان جا که چشمان دبیرکل نهاد کتابخانه‌های عمومی از دیدن این میراث خانوادگی برق زد.

اما مهم‌ترین ویژگی امروز کتابخانه مرکزی رشت، شاید همین باشد: ایجاد فضایی برای رشد نسل‌ها، نه فقط ساخت بنایی برای نمایش.

هادی حق شناس استاندار گیلان در این مراسم گفت: «کتابخانه مرکزی رشت سرمایه‌ای فرهنگی برای چندین نسل است» جمله‌ای که برای تاریخ فرهنگی شهر معنا دارد.

وی تأکید کرد: این مجموعه، تنها یک پروژه عمرانی نیست؛ «عدالت فرهنگی» برای مردمی است که سال‌ها به آن بدهکار بوده‌ایم.

استاندار گیلان با اشاره به طولانی‌شدن روند اجرای پروژه تصریح کرد: پرسش جدی

این است که چرا نمی‌توانیم کاری را که آغاز می‌کنیم، به‌موقع به پایان برسانیم؟ این پروژه در سال ۱۳۸۳ شروع شد که بعد از چندین سال به‌طور کامل تجهیز و به بهره‌برداری رسید. پرسش جدی این است که چرا نمی‌توانیم کاری را که آغاز می‌کنیم، به‌موقع به پایان برسانیم؟ این پروژه در سال ۱۳۸۳ شروع شد که بعد از چندین سال به‌طور کامل تجهیز و به بهره‌برداری رسید.

به گفته حق‌شناس، طولانی‌شدن روند اجرای پروژه باعث از دست رفتن فرصت‌های توسعه‌ای و کاهش بهره‌وری منابع می‌شود و خواستار اجرای دقیق زمان‌بندی‌ها و پرهیز از آغاز طرح‌های

جدید بدون تکمیل پروژه‌های موجود شد.

وی با بیان اینکه ظرفیت نهایی این کتابخانه ۲۵۰ هزار جلد است، گفت: تاکنون ۹۰ هزار جلد کتاب در این مجموعه فراهم شده که در نوع خود بی‌نظیر یا کم‌نظیر است، زیرا

این کتابخانه برای همه اقدشار جامعه از کودکان و بزرگسالان تا داوطلبان آزمون‌های تخصصی مانند وکالت قابل استفاده است، از این رو امکان مطالعه فردی و دسترسی گسترده به منابع، این کتابخانه را به یک مرکز فرهنگی جامع تبدیل کرده است.

استاندار گیلان با اشاره به سابقه طولانی این پروژه افزود: «این طرح در سال ۱۳۸۳ آغاز شد اما تکمیل آن تحت تأثیر شرایط سخت کشور از جمله تحریم‌های ظالمانه قرار گرفت، لذا اگر همان زمان کار به‌طور کامل پیش می‌رفت، امروز نیازی به این حجم از هزینه‌های جدید نبود.

به گفته حق‌شناس، اکنون برای تکمیل پروژه‌ای از این دست، باید ۲۴۰ میلیارد تومان هزینه می‌شد، در حالی که تاکنون ۱۶۵ میلیارد تومان در آن هزینه شده و ۴۵ میلیارد تومان از این مبلغ تنها در هفت‌هشت ماه گذشته تأمین

همراه‌سازی مردم برای استحکام انقلاب اسلامی، ماموریت بسیج است



روژه تحمیلی دشمنان نیز آنچه صحنه را به نفع کشورمان تغییر داد، همراهی ملت هوشیار و در همیشه صحنه کشورمان بود که با تقویت انسجام و افزایش بصیرت خود، بار دیگر توطئه دشمنان را خنثی کردند.

برجسته‌سازی رویداد پنج آذر گرجان

فرمانده سپاه گرجان با اشاره به این که حادثه پنج آذر شهر گرجان در سال ۱۳۵۷ و ۷۷ روز قبل از پیروزی انقلاب اسلامی در بهمن در تاریخ ثبت شده است، گفت: این روز تاریخی و به یادماندنی

فرمانده سپاه گرجان گفت: همراه‌سازی مردم برای استحکام انقلاب اسلامی در برابر توطئه‌های دشمنان از ماموریت‌های اصلی تشکیل بسیج مستضعفین است.

به گزارش نقش قلم، سرهنگ محمود علیخانی در نشست خبری به مناسبت گرمی داشت هفته بسیج، با تجلیل از مقام شامخ بنیانگذار کبیر انقلاب اسلامی در تشکیل بسیج مستضعفین، اظهار کرد: امام راحل برای تشکیل این نهاد مردمی، نگاه راهبردی داشت و اختصاص به یک زمان مشخص نبود.

وی ادامه داد: دستاوردهای گران سنگ بسیج برای کشورمان در همه عرصه به همراه داشته به طوری که هرجا احساس تکلیف کند وارد عمل می‌شود و اقدام سازنده خود را انجام می‌دهد.

سرهنگ علیخانی خاطرنشان کرد: در جنگ ۱۲

در تاریخ مردم این خطه از کشورمان که ۱۴ شهید و شهید در تیلور اطاعت‌پذیری اهالی منطقه از فرامین رهبر نهضت انقلاب اسلامی و ایستادگی آنان در برابر ظلم و جور ستمشاهی است.

وی تأکید کرد: در برجسته‌سازی قیام پنج آذر

۱۳۵۷ مردم گرجان که از آن به عنوان روز ملی گرجان نام برده می‌شود نباید از هیچ کوششی دریغ نشود. تظاهرات خودجوش مردم گرجان برای محکومیت اقدامات سرکوبگرانه رژیم پهلوی در پنجم آذر ۱۳۵۷ به شهادت فرمانده سپاه گرجان گفت: امسال هزار برنامه متنوع در حوزه‌های مختلف در سطح این شهرستان با مشارکت بسیجیان به اجرا می‌شود که از این تعداد برنامه پایگاه محور، ۲۰ برنامه شاخص شهرستانی است.

وی برپایی نمایشگاه اقتدار بسیج، تشییع سه شهید گمنام تازه تفحص شده در روز دوشنبه هفته جاری، برپایی یادواره هزار و ۴۰۰ شهید شهرستان، برپایی میز خدمت، برگزاری اردوی جهادی، مسابقه ورزشی، برگزاری همایش با مردم برای مردم، برگزاری اردوی راهیان پیشرفت، عطف‌افشانی مزار شهیدا، رژه موتور و خودرویی، برگزاری جشنواره سرود، برپایی همایش شکوه مقاومت و دیدار با خانواده‌های معظم شهیدا را از جمله برنامه‌های شاخص گرمی‌داشت هفته بسیج در شهرستان گرجان اعلام کرد.

همچنین خبرنگاران رسانه‌ها در قالب تور رسانه‌ای ۲ ساعته از ۲ طرح تولیدی از جمله تولید پوشاک در شهر گرجان و واحد تولیدی بازی فکری و آموزشی و ساخت خانه محرومان توسط یک گروه جهادی در روستای کریم آباد گرجان بازدید کردند.

مقاله

بررسی موانع کار آفرینی سازمانی در شرکت‌های دولتی و ارائه راهکارهایی جهت رفع آنها

مقاله

راهکاری برای توسعه اقتصادی مورد توجه قرار دارد.

کارآفرینی در يك تعامل چندسویه يعني هم در مفهوم ایجاد اشتغال هم در مفهوم ایجاد تحول از راه نوآوریها و بهبود فرایندها و هم به عنوان عامل کلیدی در رشد و توس اقتصادی به شدت مور نیاز است. مجتبی داودی، مصطفی آرمنند، افسانه طهماسبی

ها می تواند در نهادینه شدن کارآفرینی و فرهنگ آن در هر جامعه اي راهگشا باشد . این مهم، خط اصلي فکري این مقاله را شکل داده و سعی بر اینست در این حوزه و دستیابی به آن گام هایی برداشته شود. واژه هاي کلیدي کارآفريني کارآفرینی سازمانی خلاقیت نوآوری، موانع کارآفريني ۱- مقدمه در حال حاضر کارآفرینی پدیده ای است که در بسیاری از کشورهای دنیا اعم از صنعتی و غیر صنعتی به عنوان

رشد و توسعه از ابعاد مختلف اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی و سیاسی محسوب می شود؛ به گونه ای که عنصر کارآفرینی به عنوان موتور محرک تولید و توسعه اقتصادی و از سویی پرورش دهنده و تقویت کننده روحیه سرمایه گذاری و بهره وري در نیروي انساني تلقی می شود. از این رو آشنایی با مفاهیم و تعاریف و ابعاد مختلف کارآفرینی سازمانی به همراه شناخت موانع و راهکارهای مرتقع کردن آن

اهمیت کلیدی کارآفرینی در اقتصادهای نوین و ایجاد شرکتهای کوچک و متوسط کشورهاي مختلف برنامه هاي مفصلي را براي بسط چنین فرهنگی در جامعه خود تدارک دیده اند تا بتوانند همچنان مسیر رشد و پویایی شان را ادامه دهند. بنابراین، شناسایی موانع موثر بر ایجاد و توسعه فرهنگ کارآفرینی در جامعه و نیز ویژگیهای منحصر به فرد کارآفرینان در سازمان در دنیای امروز به عنوان عنصر

کارآفريني، مفهومی است که همراه با خلقت بشر وجود داشته است. به تعبیری دیگر، کارآفرینی، کانون و مرکز یا توسعه کسب و کار، بر مبنایي يك فکر و ایده نو است و به منظور رشد و نمو در جوامع، نیازمند وجود فرهنگ ثقل کار، تلاش و پیشرفت بشر در عصر مدرنیته تلقی می شود. به زبان ساده کارآفرینی همان فرایند تاسیس و خاصی است با توجه به

سپر دفاعی بدن را با نخوردن این غذاها تقویت کنید



سرفه، علل مختلفی دارد و بسته به نوع آن (خشک یا خلط دار)، درمان های خانگی متنوعی وجود دارد. پزشک متخصص فیزیولوژی به بررسی این علل و ارائه راهکارهای ساده و گیاهی برای کاهش سرفه های بی امان پرداخته است.

به گزارش نقش قلم، سرفه یکی از علائم رایج بسیاری از بیماری ها است و می تواند به دلایل مختلفی ایجاد شود. دکتر سید مهدی میرغضنفری، پزشک متخصص فیزیولوژی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ارتش، اظهار داشت که سرفه می تواند به دلیل تغییرات دما، تجمع اخلاط در ریه ها، یبوست، اضافه وزن یا مشکلات معده بروز کند. در این میان، درمان های خانگی می توانند به ویژه برای سرفه های خشک یا خلط دار بسیار مؤثر باشند.

علل بروز سرفه های خشک و خلط دار دکتر میرغضنفری توضیح داد که افرادی با مزاج رطوبتی بیشتر مستعد تجمع اخلاط و ترشحات در بدن و مجاری تنفسی هستند که این خود باعث تحریک سرفه می شود. علاوه بر این، مشکلات معده مانند نفخ و یبوست نیز می توانند به تجمع رطوبت های زائد در بدن و ایجاد سرفه منجر شوند. همچنین، افراد دارای وزن بالا ممکن است با تجمع اخلاط اضافی در بدن مواجه شوند که سرفه را تشدید می کند. از دیگر علل سرفه می توان به آلرژنده ها، دود و غبار، غذاهای تحریک کننده مانند غذاهای ترش، شور و تند اشاره کرد.

درمان های خانگی برای سرفه های خشک و خلط دار

برای درمان سرفه های خشک، به ویژه در فصول پاییز، لیموشیرین همراه با عسل یا پودر نبات می تواند بسیار مؤثر باشد. این ترکیب به ویژه برای کاهش خشکی مجاری تنفسی مفید است. در صورتی که سرفه ها ناشی از رطوبت های تجمع یافته در مجاری تنفسی باشد، آویشن با خاصیت خشک کنندگی و بازکنندگی مجاری تنفسی می تواند به رفع سرفه های

بابونه به ناحیه معده و مصرف یک قاشق مرباخوری پودر زیره سبز و شکر به میزان مساوی بعد از غذا، رطوبت های معده را از بین برده و سرفه های ناشی از این مشکل را درمان می کند.

شربت گیاهی برای رفع گرفتگی صدا و سرفه های سرد

یکی از درمان های طبیعی که می تواند به ویژه برای افراد سردمزاج مؤثر باشد، تهیه شربت خرما است. برای این کار، ۵۰ گرم خرما را در یک لیتر آب ریخته و به آرامی بجوشانید. پس از صاف کردن این شربت، می توان از آن برای رفع گرفتگی صدا، سرفه و خلط سینه استفاده کرد.

استفاده از گیاهان لعاب دار برای درمان سرفه های خشک

برای سرفه های خشک و گرفتگی صدا، استفاده از مواد لعاب دار مانند تخم شربتی، تخم بالنگو، تخم بارهنگ، به دانه و تخم کنان می تواند مفید باشد. این گیاهان به ویژه در ترکیب با آب سرد یا آب جوش (که به تدریج ولرم شود) خاصیت نرم کنندگی دارند و به کاهش سرفه های خشک کمک می کنند. علاوه بر این، فرنی ها، نشاسته، گل بنیرک و گل ختمی نیز از جمله گیاهانی هستند که برای درمان سرفه های ماندگار توصیه می شوند.

با استفاده از این درمان های خانگی، می توان به تسکین سرفه های خشک و خلط دار و همچنین پیشگیری از بروز آن ها کمک کرد.

چرا کودکان بی خواب می شوند؟



پزشکان تأکید دارند که هر بی خوابی ای اختلال محسوب نمی شود و جای نگرانی ندارد ولی اگر نشانه های بی خوابی در کودک بیشتر از ۴ هفته طول کشید و فعالیت ها و توانایی های او را تحت تأثیر قرار داد، حتما باید از یک متخصص مثل روانپزشک کودکان یا روانپزشک عمومی کمک گرفت.

به گزارش نقش قلم، بی خوابی یا خواب بی کیفیت فقط مشکل بزرگسالان نیست؛ کودکان هم گرفتار آن می شوند حتی باید زودتر و جدی تر پیگیری شود، چون کودکان، به خصوص کودکان زیر ۷ سال، توانایی بیان درست احساسات، نگرانی ها و دردهایشان را ندارند و همین باعث می شود نشانه های بی خوابی در آنها گاه پنهان بماند.

چرا کودکان دچار بی خوابی می شوند؟

پزشکان تأکید دارند که هر بی خوابی ای اختلال محسوب نمی شود و جای نگرانی ندارد ولی اگر نشانه های بی خوابی در کودک بیشتر از ۴ هفته طول کشید و فعالیت ها و توانایی های او را تحت تأثیر قرار داد، حتما باید از یک متخصص مثل روانپزشک کودکان یا روانپزشک عمومی کمک گرفت. دکتر راضیه دهقانی، متخصص اعصاب و روان و روانپزشک می گوید: «بی خوابی در کودکان دبستانی و پیش دبستانی (حدود ۳ تا ۹ سال) یکی از شایع ترین مشکلات خواب است و دلایل آن در بیشتر موارد ترکیبی از عوامل رفتاری، محیطی و هیجانی است، نه صرفاً جسمی.» به گفته دکتر دهقانی اضطراب، ترس از تاریکی، وابستگی به والدین موقع خوابیدن، برنامه خواب نامنظم، استرس های محیطی یا خانوادگی، تغذیه نامناسب در طول روز، عوامل محیطی مثل دمای نامناسب اتاق، نور زیاد

و صداهای بلند، استفاده از وسایل الکترونیکی مثل تبلت و تلفن همراه در ساعات نزدیک خواب و همچنین عوامل جسمی و پزشکی (مثل آلرژی، آسم، رفلاکس معده، خارش پوستی، سندروم پای بی قرار، آپنه) مهم ترین علت های بی خوابی در کودکان هستند. چطور بفهمیم کودکمان بی خواب شده؟ به گفته دکتر دهقانی، «اگر اختلال خواب کودک بیشتر از ۳ بار در هفته تکرار شود و بیشتر از یک ماه ادامه پیدا

کند و همچنین باعث خستگی، تحریک پذیری، مشکلات تمرکز یا افت عملکرد تحصیلی او شود، یا کودک برای خوابیدن نیازمند والدین، تلویزیون یا گوشی باشد، در این صورت می گوئیم کودک دچار بی خوابی (Insomnia) است و نیاز به بررسی و درمان دارد. به گفته روانپزشکان، بی خوابی کودک یعنی یا خوابش دیر شروع می شود یا در طول شب بارها بیدار می شود و نمی تواند بدون کمک دیگران بخوابد و این موارد روی حال و روزش در طول روز

تأثیر می گذارد. درمان بی خوابی کودکان راه دارد؟

کنترل تغذیه و فعالیت روزانه: فعالیت بدنی کافی در طول روز به خواب عمیق تر در شب کمک می کند. از دادن خوراکی های حاوی کافئین مانند شکلات در ساعات پایانی روز خودداری کنید.

ایجاد یک برنامه خواب منظم و آرام بخش: تعیین ساعت خواب و بیداری ثابت حتی در روزهای تعطیل، به تنظیم ساعت بیولوژیک بدن کمک می کند. آموزش خواب مستقل: کودک باید یاد بگیرد خودش بخوابد. نه اینکه هر شب در تخت پدر و مادر بخوابد یا والدین را مجبور کند که شب در اتاق او بخوابند. والدین می توانند چند دقیقه کنار او بمانند تا آرام شود، اما بعدش باید اتاق را ترک کنند. اگر کودک بیدار شد، باید بدون بردن او به تخت والدین، کمک کرد در تخت خودش آرام بگیرد.

آماده سازی محیط خواب: اتاق خواب کودک باید تاریک، ساکت و با دمای مناسب باشد. استفاده از یک چراغ خواب با نور ملایم می تواند به کاهش ترس از تاریکی کمک کند.

قانون «نه» به صفحه نمایش: حداقل یک تا ۲ ساعت قبل از خواب، استفاده از همه وسایل الکترونیکی را برای کودک ممنوع کنید.

۴ بار در هفته

اگر اختلال خواب کودک ۴ بار و بیشتر در هفته برای یک ماه و بیشتر تکرار شد باید از روانپزشک کمک گرفت

فقط دو نخ سیگار در روز خطر مرگ را ۶۰ درصد افزایش می دهد

که در ترک مشکل دارند شناسایی کرده و آنان را به منابع حمایتی و درمان های ترک سیگار متصل کنند.

بیشترین فایده ترک در ۱۰ سال اول

بر اساس یافته ها، بیشترین سود ترک سیگار در ده سال اول مشاهده می شود. البته بدن زمان نیاز دارد تا به سطح سلامت فردی که هرگز سیگار نکشیده برسد. با این حال، کاهش خطر بلافاصله پس از ترک آغاز می شود.

به گفته پژوهشگران، پیام اصلی این است که: هیچ میزان بی خطری از سیگار وجود ندارد، و ترک کامل بهترین کاری است که فرد می تواند برای سلامت خود انجام دهد.

خطر بیماری قلبی مواجه اند—هرچند بسیار کمتر از افراد سیگاری فعلی.

با وجود کاهش چشمگیر میزان سیگار کشیدن در آمریکا از ۴۲ درصد در سال ۱۹۶۵ به ۱۲ درصد در سال ۲۰۲۲، تعداد افرادی که کمتر از ۱۵ نخ سیگار در روز می کشند ۸۵ درصد افزایش یافته است.

پیام مطالعه برای پزشکان و بیماران

دکتر عرفان تاسدیقی، نویسنده همکار پژوهش، تأکید می کند که پزشکان باید بیماران را به قطع کامل مصرف تشویق کنند، نه صرفاً کاهش آن. او می گوید حتی «کمتر از یک نخ سیگار در روز» نیز می تواند خطر بیماری های قلبی-عروقی را افزایش دهد و تأثیر آن «کاملاً قابل توجه» است.

میانو نیز با اشاره به دشواری ترک کامل سیگار برای بسیاری از بیماران، توصیه می کند پزشکان افرادی را

آسیب سیگار حتی در مصرف کم به گفته دکتر جنیفر میانو، متخصص قلب در دانشگاه ییل، تنباکو یکی از شناخته شده ترین عوامل خطر برای بیماری قلبی است. سیگار به پوشش داخلی رگ ها آسیب می زند، روند تشکیل پلاک را سرعت می دهد و زمینه بیماری عروق کرونر را فراهم می کند. او می گوید سیگار همچنین با اختلالات ریتم قلب، از جمله فیبریلاسیون دهلیزی و سکته مرتبط است.

ترک سیگار همیشه مفید است، اما اثرات آن دیر رفع می شود

این مطالعه نشان می دهد صرفاً کم کردن مصرف سیگار برای از بین بردن خطر کافی نیست. حتی افرادی که سال ها پیش سیگار را ترک کرده اند، بیش از ۲۰ سال بعد نیز همچنان با اندکی افزایش

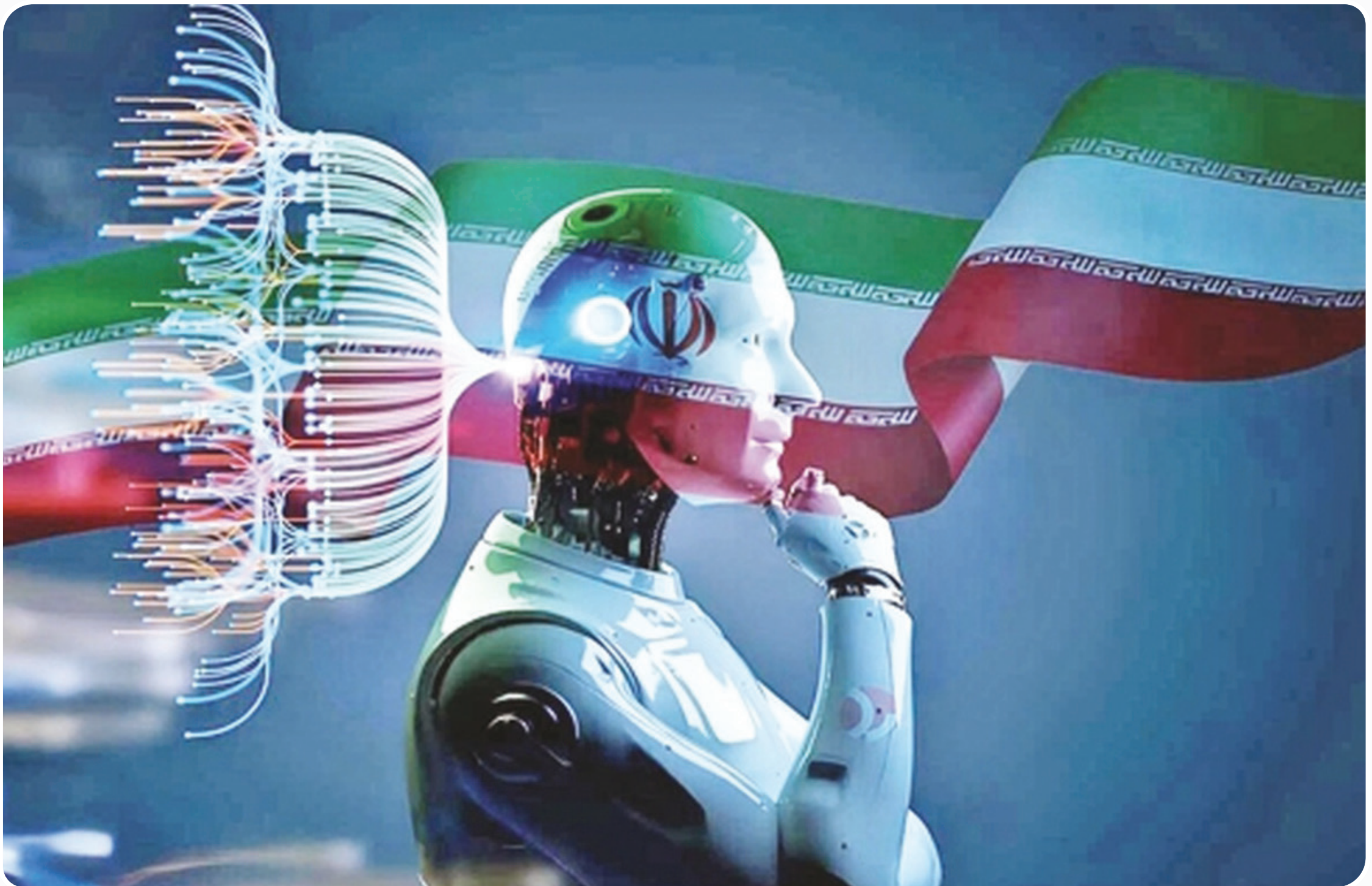
یک پژوهش گسترده دانشگاه جانز هاپکینز نشان می دهد حتی مصرف بسیار کم سیگار حدود دو نخ در روز یا تنها ۱۰۰ نخ در طول عمر می تواند خطر مرگ و بیماری های قلبی را به طور چشمگیری افزایش دهد. یافته ها تأکید می کنند که «هیچ میزان بی خطری» برای مصرف سیگار وجود ندارد.

به گزارش نقش قلم، پژوهشگران دانشگاه جانز هاپکینز در یک مطالعه طولانی مدت روی بیش از ۳۰۰ هزار بزرگسال طی حدود ۲۰ سال دریافته اند که حتی کشیدن فقط دو نخ سیگار در روز خطر مرگ را تا ۶۰ درصد نسبت به افرادی که هرگز سیگار نکشیده اند افزایش می دهد. نتایج این مطالعه که در PLOS Medicine منتشر شده، همچنین نشان می دهد که خطر بیماری قلبی در این افراد ۵۰ درصد بیشتر است.

مراسم وداع با پیکر شهید گمنام در کلاچای گیلان



هوش مصنوعی، کاتالیزور اشتغال‌زایی



زاهدی هشدار داد: «کشورها با ایده‌های نو، نه ساختمان‌های بزرگ، پیروزند». مدیران باید AI را بفهمند؛ وگرنه در اقتصاد دیجیتال عقب می‌مانند. کارآفرینان نیز باید انرژی را صرف نوآوری کنند، نه بروکراسی. گزارش TSY (۲۰۲۵) بر این تأکید دارد که AI در قوه قضاییه تهران، شبکه‌های مالی قاچاق را ردیابی می‌کند و ۱۰۰۰ شغل تحلیلی جدید ایجاد کرده است. با این حال، چالش‌ها نادیده نگیرند. فرار مغزها، با ۱۸۰-۱۵۰ هزار متخصص سالانه، بزرگ‌ترین تهدید است - بیش از ۵۰ درصد کارکنان استارت‌آپ‌ها قصد مهاجرت دارند. تحریم‌ها دسترسی به GPU و ابررایانش را محدود کرده و شکاف دیجیتال بین شهر و روستا عمیق است. از منظر حقوق کار، AI ممکن است نابرابری ایجاد کند، مگر با قوانین حمایتی. گزارش مرکز پژوهش‌ها (۱۴۰۳) هشدار می‌دهد ۲۰ درصد مشاغل (عمدتاً کشاورزی و فروش) تحت تأثیرند، اما ۹۰ درصد مکمل خواهند بود. برای بهره‌برداری، پیشنهادها ضروری‌اند: (۱) صندوق ملی بازآموزی دیجیتال برای ۵ میلیون کارگر، با تمرکز بر زنان و روستاییان؛ (۲) اجباری کردن «سواد AI» در دانشگاه‌ها، با آموزش ۱۰۰ هزار معلم تا ۱۴۰۴؛ (۳) استراتژی ملی AI با هدف ۶۰۰ هزار متخصص تا ۱۴۱۰؛ (۴) معافیت مالیاتی برای استارت‌آپ‌های دورکار؛ (۵) پلتفرم ملی فریلنسینگ برای صادرات خدمات AI. صندوق نوآوری وفاق، آماده سرمایه‌گذاری در ۱۰ شرکت AI است که می‌تواند ۲۰ هزار شغل مستقیم ایجاد کند. در نهایت، آینده فرزندان ما در اقتصاد دیجیتال و AI است نه کارخانه‌های سنتی، بلکه استودیوهای خلاق با ابزارهای هوشمند. زاهدی حق دارد: AI از چالش‌ها فرصت می‌سازد. با سرمایه‌گذاری فوری بر آموزش و زیرساخت، ایران می‌تواند از رتبه ۱۷ فعلی در تولید علم AI به top ۱۰ جهانی برسد و میلیون‌ها شغل پایدار خلق کند. این نه آرزو، بلکه ضرورت است؛ انقلابی که اگر از دست رود، نسل جوان را به حاشیه می‌راند. زمان عمل است برای اقتصادی خلاق، فراگیر و آینده‌ساز.

تحریم است. زاهدی خاطرنشان کرد: «صدها کسب‌وکار ایرانی در بازارهای جهانی فعالند». پلتفرم‌هایی مانند BALAD، با ۱.۲ میلیون دانلود و تمرکز بر ناوبری آنلاین، درآمد دلاری از صادرات نرم‌افزار AI ایجاد کرده‌اند. گزارش UNDP (۲۰۲۵) تأکید می‌کند که ایران با ۳۳۵ هزار فارغ‌التحصیل STEM سالانه، پتانسیل رتبه ۱۰ جهانی AI را دارد، مشروط به سرمایه‌گذاری ۸ میلیارد دلاری در زیرساخت‌ها که بخشی از آن از طریق صادرات خدمات AI تأمین می‌شود. در حوزه کشاورزی که ۱۸ درصد اشتغال ایران را تشکیل می‌دهد، AI با ابزارهایی مانند iCattle (تشخیص بیماری دام با AI) و Basirtech (نظارت بر محصولات)، بهره‌وری را ۳۰ درصد افزایش داده و ۲۰۰ هزار شغل هوشمند (مانند اپراتور پهپاد) خلق کرده است.

دوران کرونا، آزمایشگاه واقعی اقتصاد دیجیتال بود زاهدی گفت: «در حالی که کسب‌وکارهای سنتی تعطیل شدند، دیجیتال‌ها رشد انفجاری داشتند». آمار وزارت کار (۱۴۰۲) نشان‌دهنده افزایش ۴۰ درصدی اشتغال آنلاین است؛ از آموزش مجازی (فرادرس و مکتب‌خونه، با ۱ میلیون کاربر فعال) تا فروش آنلاین صنایع دستی (باسلام، با ۱۰۰ هزار فروشنده). این رشد، نه تنها ۱.۵ میلیون شغل خانگی برای زنان ایجاد کرد، بلکه مدل «گذار دیجیتال» را تثبیت کرد - جایی که نسل Z، با مهارت‌های دیجیتال، ۶۰ درصد نیروی کار آینده را تشکیل می‌دهد. نفوذ AI به بخش‌های سنتی، ارزش‌آفرینی را تضمین می‌کند. زاهدی بر تحول مالی، بیمه، آموزش و کشاورزی تأکید کرد. در فین‌تک، آپ و تپ‌سی با AI، تقلب را ۵۰ درصد کاهش داده و ۵۰۰ هزار شغل در زنجیره دیجیتال ایجاد کرده‌اند. در کشاورزی، پهپادهای AI بهره‌وری آب را ۲۵ درصد افزایش داده و مشاغل جدیدی مانند «مدیر مزرعه هوشمند» را پدید آورده است. گزارش Accenture (۲۰۲۵) نشان می‌دهد AI ۶۲ درصد وظایف زبانی را اتومات می‌کند، اما در ایران، این به معنای بازآموزی ۲۰ درصد نیروی کار است - نه اخراج. خلاقیت، کلید موفقیت است

تحول کلیدی دارد: داده‌محوری، سرعت نوآوری به جایی حجم سرمایه و حذف مرزهای جغرافیایی. داده‌محوری، قلب تپنده اقتصاد دیجیتال ایران است شرکت‌های استارت‌آپی که زاهدی به عنوان نمونه‌های موفق داخلی نام برد، با تکیه بر الگوریتم‌های AI، بدون انبار فیزیکی یا ناوگان عظیم، میلیارد‌ها تومان درآمدزایی کرده‌اند. اسنپ، به عنوان یونیکورن ایرانی، نه تنها حمل‌ونقل را دگرگون کرد، بلکه بیش از ۳ میلیون شغل مستقیم و غیرمستقیم در زنجیره تأمین، پشتیبانی و توسعه ایجاد کرد از رانندگان تا مهندسان داده. گزارش مرکز پژوهش‌های مجلس (۱۴۰۳) نشان می‌دهد که پلتفرم‌های دیجیتال، سهم ۱۵ درصدی از GDP ایران را به خود اختصاص داده‌اند و انتظار می‌رود تا ۱۴۰۵ به ۲۰ درصد برسد، با ایجاد ۲ میلیون شغل جدید در حوزه‌های فین‌تک، آموزش آنلاین و کشاورزی هوشمند. سرعت نوآوری، دومین ستون تحول است. زاهدی مثال زد: «یک تیم سه نفره با ابزارهای AI می‌تواند خروجی یک شرکت ۳۰۰ نفره داشته باشد». این ادعا با واقعیت‌های جهانی همخوانی دارد: گزارش مجمع جهانی اقتصاد (۲۰۲۵) پیش‌بینی می‌کند AI تا ۲۰۳۰، ۹۷ میلیون شغل جدید خلق کند، در حالی که ۸۵ میلیون را جابه‌جا می‌کند، خالص مثبت ۱۲ میلیون. در ایران، استارت‌آپ‌های AI مانند LanGeek (پلتفرم یادگیری زبان با AI) و SinaCare (تشخیص پزشکی هوشمند) که جزو ۸۵ شرکت برتر AI در ۲۰۲۵ هستند، نمونه‌های بارزند. LanGeek، با تمرکز بر پردازش زبان فارسی، بیش از ۵۰۰ شغل در توسعه و بازاریابی ایجاد کرده، در حالی که SinaCare در حوزه سلامت، با تحلیل تصاویر پزشکی، نیاز به پزشکان دستیار را کاهش داده، اما متخصصان داده را افزایش داده است. طبق گزارش Shanbe Global (۲۰۲۵)، اکوسیستم استارت‌آپی AI ایران، با ۶۰ شرکت دانش‌بنیان جدید در ۱۴۰۳، سالانه ۱۰ هزار شغل تخصصی (مانند مهندس یادگیری ماشین و تحلیلگر داده) تولید می‌کند.

حذف مرزهای جغرافیایی، فرصت طلایی برای ایران تحت

در حالی که ترس از «بیکاری فناورانه» سایه‌ای بر آینده بازار کار جهانی انداخته، دکتر رییس انجمن ملی هوش مصنوعی ایران، در رویدادی تأکید کرد: هوش مصنوعی نه تنها مشاغل را تهدید نمی‌کند، بلکه دریچه‌ای به سوی خلق فرصت‌های شغلی بی‌شمار می‌گشاید. در حالی که ترس از «بیکاری فناورانه» سایه‌ای بر آینده بازار کار جهانی انداخته، دکتر رییس انجمن ملی هوش مصنوعی ایران، در رویدادی تأکید کرد: هوش مصنوعی نه تنها مشاغل را تهدید نمی‌کند، بلکه دریچه‌ای به سوی خلق فرصت‌های شغلی بی‌شمار می‌گشاید. این دیدگاه که با آمارهای داخلی و جهانی همخوانی دارد، نشان‌دهنده پتانسیل عظیم اقتصاد دیجیتال برای تحول اشتغال در ایران است، کشوری با بیش از ۲۹۰ هزار فارغ‌التحصیل STEM سالانه، اما چالش‌هایی چون تحریم‌ها و فرار مغزها.

در عصر انقلاب صنعتی چهارم، جایی که داده‌ها به نفت جدید تبدیل شده‌اند، ایران در آستانه جهشی بزرگ قرار دارد. تحولات اخیر، از تصویب سند ملی هوش مصنوعی در سال ۱۴۰۳ تا رشد ۸۵ استارت‌آپ AI تا پایان ۲۰۲۴، گواه این مدعاست. اما آیا این فناوری واقعاً اشتغال را افزایش می‌دهد یا صرفاً ساختارها را دگرگون می‌کند؟ این گزارش، بر پایه سخنان زاهدی و داده‌های منابع معتبر، به کاوش این پرسش می‌پردازد و نشان می‌دهد چگونه AI می‌تواند سالانه ۱.۲ درصد به بهره‌وری اقتصاد ایران بیفزاید، در حالی که حدود ۲۰ درصد مشاغل را تحت تأثیر قرار می‌دهد، عمدتاً به صورت مکمل، نه جایگزین. محمد هادی زاهدی، رییس انجمن ملی هوش مصنوعی ایران در رویداد «کارآفرینی و اقتصاد دیجیتال» با حضور ویناری، بر تغییر پارادایم کارآفرینی تأکید کرد: از مدل سرمایه‌محور سنتی به رویکرد داده‌محور و خلاقیت‌محور. او اشاره کرد که تا چند سال پیش، راه‌اندازی کسب‌وکار نیازمند سرمایه کلان، نیروی انسانی گسترده و تجهیزات بود، اما امروز، یک لپ‌تاپ، مهارت دیجیتال و ایده‌ای نو می‌تواند شرکتی را به اندازه غول‌های صنعتی رشد دهد. این تغییر، ریشه در سه

مازندران - گلستان - گیلان

سه شنبه ۰۴ آذر ۱۴۰۴

۰۴ جمادی الثانیه | ۲۵ نوامبر ۲۰۲۵

سال چهل و پنجم - شماره ۷۴۱۰

۸ صفحه - ۵۰۰۰ تومان



روزنامه صبح شمال ایران

صاحب امتیاز: حسن شیرزاد

مدیر مسئول: سید ابراهیم مختاری سنگدهی

سر دبیر: سمانه اسلامی

آدرس دفتر مرکزی: مازندران / ساری / خیابان فرهنگ / فرهنگ ۱۰ / طبقه سوم

امور هنری و طراحی گرافیک: آتلیه گرافیک ملکان

چاپ: افست _ تابان

اینستا: https://eitaa.com/malekan_news

روابط عمومی:

۰۹۰۱۱۹۰۵۶۹۴



اوقات شرعی

ساری



اذان صبح طلوع آفتاب اذان ظهر غروب آفتاب اذان مغرب نیمه شب شرعی

۰۵:۱۱:۲۹ ۰۶:۳۹:۴۹ ۱۱:۴۳:۱۴ ۱۶:۴۶:۳۸ ۱۷:۰۶:۲۴ ۲۲:۵۹:۰۴

w w w . e m a l e k a n . i r

سایت خبری و تحلیلی ملکان

نخستین قلم
روزنامه

