



تصمیمی برای تعطیلی
مدارس مازندران گرفته
نشده؛ آغاز توزیع شیر
در مدارس

۸



آشوبی: افزایش
موارد آنفلوآنزا در
گیلان؛ همراهی رسانه ها
ضروری است

۴



کلیه مندی
کشاورزان از تاخیر
و تبعیض در پرداخت
وام کشاورزی

۲

دسترسی به داروخانه در گلستان به کمتر از سه دقیقه رسیده است

۴



کارگران زیر بار بی‌مهری، کارفرمایان زیر فشار اقتصاد

۳

تاکنون گزارشی مبنی بر
عمدی بودن آتش سوزی‌های
جنگل به دست ما نرسیده است

۲

ورود بیش از ۱۰۰۰ تن برنج
وارداتی برای تقویت امنیت
غذایی مازندران

۲

صدور کیفرخواست پرونده
کلاهبرداری بورسیه
دانشجویان در گلستان

۴

چشم در چشم هوش
مصنوعی؛ مشاغل مقاوم
در برابر طغیان ربات‌ها

۷

هوشمندسازی شهری؛ مسیر
تحول دیجیتال در خدمات
عمومی

۸

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 باسابقه ومتعهد

شرکت بازرگانی توسعه خدمات معلم کالا
جهت تکمیل نیروی انسانی خود از بین
افراد واجد شرایط 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



نوسازی بافت‌های فرسوده و چالش‌های توسعه‌ی پایدار در شهرهای ایران



عبدالعظیم جور قاسمی

بافت‌های فرسوده شهری، یادگار دوران رشد نامتوازن و توسعه‌ی بی‌برنامه‌اند؛ مناطقی که روزگاری محل زندگی پویای مردم بودند، امروز با فرسایش کالبدی و اجتماعی روبه‌رو هستند. نوسازی این بافت‌ها، تنها یک پروژه‌ی عمرانی نیست، بلکه اقدامی چندبعدی است که به تعامل میان شهرسازی، اقتصاد، فرهنگ و مدیریت اجتماعی نیاز دارد.

یکی از مهم‌ترین چالش‌ها در بازآفرینی بافت‌های فرسوده، جلب مشارکت ساکنان است. طرح‌هایی که بدون نظر و اعتماد مردم اجرا می‌شوند، در عمل با شکست روبه‌رو خواهند شد. بنابراین، مدیریت شهری باید با سیاست‌گذاری مشارکتی، منافع عمومی و خصوصی را در تراز تعادل قرار دهد. استفاده از تسهیلات مالی، تسهیل مجوزهای ساخت، و ایجاد مشوق‌های سرمایه‌گذاری از جمله ابزارهایی است که می‌تواند فرایند نوسازی را تسریع کند.

کارکنان شهرداری در حوزه‌ی شهرسازی و نوسازی، نقش حلقه‌ی اتصال میان شهروندان و تصمیم‌گیران را دارند. دقت در بررسی مدارک، سرعت در صدور پروانه و پاسخ‌گویی محترمانه به مردم، نشان‌دهنده‌ی سطح بلوغ اداری سازمان است. هر گامی که در جهت بازسازی محله‌ای فرسوده برداشته می‌شود، حاصل همکاری صادقانه و مسئولانه‌ی این نیروهاست. تلاش آنان در میدان اجرا، از مصالح و ماشین‌آلات مؤثرتر است؛ زیرا با اعتمادسازی، به شهر روحی تازه می‌بخشند.

مدیر حفظ نباتات سازمان جهاد کشاورزی مازندران اعلام کرد

خطر نابودی مزارع توسط آفت برگ خوار پاییزه / ۱۶ استان درگیر آفت شدند



مدیر حفظ نباتات سازمان جهاد کشاورزی مازندران نسبت به خطر نابودی مزارع در صورت طغیان آفت برگ خوار پاییزه هشدار داد. حمید نادریان در تشریح این خبر اظهار کرد: این آفت قرنطینه‌ای از نیمه آبان امسال در مازندران مشاهده شده و تاکنون ۱۶ استان کشور درگیر آن هستند.

وی با اشاره به شباهت این آفت به مگس مدیترانه‌ای گفت: کشاورزان در صورت مشاهده باید فوراً به کلینیک‌های گیاه‌پزشکی مراجعه کرده و اقدامات مبارزه زراعی و مکانیکی را انجام دهند.

مدیر حفظ نباتات سازمان جهاد کشاورزی مازندران با بیان اینکه میانبر اصلی این آفت ذرت است، تأکید کرد: بیش از ۳۰۰ نوع محصول از جمله برنج، گندم، کلزا، سیب‌زمینی، گوجه‌فرنگی و سبزیجات میزبان این آفت محسوب می‌شوند.

نادریان افزود: این آفت در مراحل اولیه به‌راحتی قابل کنترل است، اما در صورت تأخیر، مهار آن دشوار خواهد شد. به همین دلیل شبکه‌های پایش و ردیابی آفت در استان فعال شده‌اند.

به نقل از روابط عمومی جهاد کشاورزی مازندران وی توصیه کرد: کشاورزان باید این آفت را که به رنگ سبز روشن تا قهوه‌ای تیره با خطوط رنگی و سه نوار زرد مشخص دیده می‌شود، به موقع شناسایی و با آن مبارزه کنند.

نماینده ولی فقیه در مازندران مطرح کرد

گلایه‌مندی کشاورزان از تأخیر و تبعیض در پرداخت وام کشاورزی



کود دولتی نداریم، زمانی هم که کود دولتی می‌آید، زمان آن گذشته و خاصیتش کم شده است.

آیت الله لایینی هشدار داد: با این رویه نمی‌توانیم کشاورزی را پیش ببریم، مقام معظم رهبری فرمودند کشاورزی باید دانش‌بنیان و مکانیزه شود کشاورزی ما از این وضعیت سنتی که ۹۰ درصد آب در آن مصرف و تنها ۱۰ درصد آن صرف می‌شود، باید خارج شود.

وی افزود: آبیاری به شیوه سنتی، هدررفت زیاد آب، تبخیر و عدم استفاده بهینه از همان میزان بارشی که داریم، صحیح نیست و باید به سمت سیستم‌های آبیاری قطره‌ای و مدرن حرکت کنیم.

نماینده ولی فقیه در مازندران ادامه داد: ما باید بذره‌ای جدید و مقاوم بیاوریم که محصول چند برابری می‌دهند، چه برای برنج، چه گندم و چه سایر محصولات.

آیت الله محمدی لایینی با بیان اینکه جهاد کشاورزی باید متحول شود و حداقل به سمت صنایع تبدیلی گام بردارد، تصریح کرد: بانک کشاورزی باید دستش را برای کمک به جامعه هدف خود باز کند و با رسیدگی به آن‌ها، کشاورزی را مکانیزه کرده و از وضعیت سنتی خارج سازد تا رشد پیدا کند.

نماینده ولی فقیه در مازندران با بیان اینکه بانک کشاورزی باید رسالت خود را در حمایت از کشاورزان ایفا کند از گلایه مردم در تأخیر و تبعیض وام‌های کشاورزی اعلام ناخرسندی کرد.

آیت الله محمدباقر محمدی لایینی در دیدار با مدیر شعب بانک کشاورزی استان، گفت: برخی بانک‌ها مانند بانک کشاورزی رسالت خاصی دارند که باید به جامعه هدف یا مخاطبان خود که جامعه کشاورزی هستند، رسیدگی و مشکلات آن‌ها را برطرف کند.

وی افزود: تا جایی که مقدور است، بانک باید وام‌های خرد و کلان را اعطا کند، اما این اعطای وام باید حساب‌شده، به‌جا و صحیح باشد.

آیت الله محمدی لایینی با بیان اینکه مردم در پرداخت وام از سوی بانک‌ها گلایه‌مند هستند، تصریح کر: مردم گاهی گلایه دارند که ماه‌ها معطل شده‌اند و هنوز وامی دریافت نکرده‌اند و گاهی گلایه از تبعیض دارند؛ مثلاً فردی با درخواست مبلغی بالا سریع‌تر وام خود را دریافت کرده، در حالی که فردی با درخواست کمتر همچنان در نوبت است. عضو خبرگان رهبری خاطرنشان کرد: بنابراین هم اصل وام و هم کیفیت اعطای وام اهمیت دارد، رئیس بانک در استان باید تدابیر لازم را در محدوده اختیارات خود در استان انجام دهد. وی با بیان اینکه کشاورزی ما باید رونق

پیدا کند؛ بیان کرد: کشاورزی باید مکانیزه و دانش‌بنیان شود و این امر نیازمند تأمین مالی است، هم‌اکنون ماشین‌آلات کشاورزی بسیار گران هستند و گاهی به دلیل واسطه‌ها و دلال‌ها، قیمت‌ها چندین برابر می‌شود. آیت الله محمدی لایینی با اشاره به اینکه در حال حاضر در بخش نهاده‌های دامی مشکلات بسیار زیادی وجود دارد، گفت: اوایل انقلاب، جهاد سازندگی خود علوفه را به روستاها برده و تقسیم می‌کرده، همچنین دارو و واکسن‌های مورد نیاز دام را تأمین می‌کرد، این اقدامات باعث رونق هم‌زمان دامداری و

کشاورزی شد.

امام جمعه ساری ادامه داد: اکنون دامدار برای علوفه و کشاورز برای تأمین کود و سم هزاران مشکل دارد، در گذشته نیرو می‌بردند تا زمین کشاورز را درو کنند و آن روحیه جهادی بر کار حاکم بود، این روحیه و انگیزه باید مجدداً احیا شود.

وی با بیان اینکه نهاده‌های دامی در انحصار چند نفر قرار گرفته‌اند، گلایه کرد: کود هیچ‌گاه به موقع توزیع نمی‌شود، زمانی که وقت مصرف آن است، فرد در تعاونی با کودی مواجه می‌شود که آزادفروش است و می‌گویند

رئیس کل دادگستری مازندران:

تاکنون گزارشی مبنی بر عمدی بودن آتش سوزی‌های جنگل به‌دست ما نرسیده است



شناسایی شدند. رئیس کل دادگستری مازندران همچنین گفت: در هفته‌های اخیر نبود بارندگی مناسب و برگریزان پاییزی باعث شد آتش سوزی‌های کم نیز ادامه‌دار و موجب نگرانی مردم شود.

وی با قدردانی از کمک اқشار مختلف اعم از بومی و غیر بومی برای خاموش کردن آتش از مردم خواست؛ حتی الامکان از برپایی آتش در جنگل‌ها خودداری کنند و اگر به هر دلیل آتشی برپا کردند قبل از خروج از جنگل از خاموش شدن آن مطمئن شوند.

به نقل از روابط عمومی دادگستری مازندران وی همچنین گفت: طی مکاتباتی از دستگاه‌های امنیتی استان خواسته شد نسبت به حفاظت، نظارت، بازرسی و شناسایی متخلفین اقدام کنند.

خواهند شد و نتیجه رسیدگی به اطلاع مردم خواهد رسید.

دلیلی مبنی براینکه عمدی در کار بوده یا با برنامه و دسیسه بود وجود نداشت فقط در آتش سوزی در شرق استان نیز چند نفر

رئیس کل دادگستری مازندران گفت: بحث عمدی یا غیر عمدی بودن آتش سوزی‌های اخیر در استان در حال بررسی است و تاکنون گزارشی مبنی بر عمدی بودن آتش سوزی به دست ما نرسیده است.

عباس پوریانی در تشریح این خبر اظهار کرد: متأسفانه در هفته‌های پیش شاهد آتش سوزی جنگل در نقاط مختلف استان به ویژه جنگل الیت بودیم دادستان‌ها ورود کردند و در حال بررسی علت آتش سوزی هستیم.

وی افزود: مردم نگران آتش سوزی‌ها هستند. به دستگاه‌های امنیتی استان دستورات لازم صادر شده حفظ و صیانت از جنگل‌ها وظیفه همه ماست و اگر عمدی بودن آتش سوزی محرز شود برخورد ما قاطع خواهد بود.

وی خاطرنشان کرد: عاملین و مقصرین شناسایی و بازداشت

سرپرست اداره کل غله استان خبر داد

ورود بیش از ۱۰۰۰ تن برنج وارداتی برای تقویت امنیت غذایی مازندران



شبکه توزیع، در دسترس قرار گیرد. جعفری تصریح کرد: عرضه این محموله در بازار، با مجوز و بنا به صلاحدید کارگروه تنظیم بازار استان انجام خواهد شد و هرگونه توزیع، کاملاً در چارچوب سیاست‌های مصوب و با هدف ایجاد تعادل در بازار و حمایت از سید مصرف‌خانووار صورت می‌گیرد.

به نقل از روابط عمومی اداره کل غله و خدمات بازرگانی مازندران، جعفری خاطرنشان کرد: ما همچنان با جدیت، روند تأمین و افزایش ذخایر استراتژیک را دنبال می‌کنیم تا بتوانیم در هر شرایطی، اطمینان خاطر مردم را نسبت به تأمین کالاهای اساسی حفظ کنیم.

وی افزود: فرآیند تخلیه، بازرسی و نظارت کامل انجام شده تا در زمان نیاز، بدون هیچ‌گونه اختلال در

نگهداری این محموله‌ها با دقت و

یادشدا



خاطرات/ ساختن خانه برای اسیر بازگشته از اسارت

همرزم شهید «غلام حیدر رضائیان غریب محله» می‌گوید: از خصایص خوب دیگرش عمل در گفتار بود. اگر رزمنده‌ای در جبهه نیاز به کمک داشت ایشان می‌رفت برای کمک. وقتی بنده خدایی به جبهه رفته بود و اسیر شد بعد از سه سال که برگشته بود ایشان به همراه دوستانش برای شان خانه‌ای ساخته بودند. شهید «غلام حیدر رضائیان غریب محله» متولد چهارم تیرماه ۱۳۲۷، در شهرستان بهشهر به دنیا آمد. پدرش حسن رضا و مادرش لایلی نام داشت. از سوی بسیج در جبهه‌ها حضور یافت. دهم آذرماه ۱۳۷۶، در منزل شهید بر اثر مصدومیت شیمیایی به شهادت رسید. پیکر این شهید در گلزار معصوم زاده به خاک سپرده شد. چند خاطره‌ای از شهید «غلام حیدر رضائیان غریب محله»:

در وصف اخلاقیات شهید - دوست و همرزم شهید - محمداسدالهی - می‌گوید: ما سال ۶۳ با هم آشنا شدیم. ایشان بسیار آدم با استعداد و زحمتکشی بود. به خانواده شهدا علاقه وافری داشت در کارخانه که با هم همکاری بودیم او به جای پدر شهید نگهداری می‌داد تا او استراحت کند. در انقلاب تا می‌توانست نقش آفرینی کرد و در تظاهرات شرکت می‌کرد از خصایص خوب دیگرش عمل در گفتار بود. اگر رزمنده‌ای در جبهه نیاز به کمک داشت ایشان می‌رفت برای کمک. وقتی بنده خدایی به جبهه رفته بود و اسیر شد بعد از سه سال که برگشته بود ایشان به همراه دوستانش برای شان خانه‌ای ساخته بودند. نمازش همیشه اول وقت بود و هیچگاه ترک نمی‌شد. در مراسم‌های عزاداری، سینه زنی همیشه شرکت داشت. با روحانیون ارتباط خوبی داشت. زندگی ساده‌ای داشت و دیگران را بر خود ترجیح می‌داد و اگر کسی چیزی نیاز داشت آن را برای او تهیه می‌کرد.

کارگران زیر بار بی‌مهری، کارفرمایان زیر فشار اقتصاد



کارگر امروز در سکوت کار می‌کند؛ با حقوقی که دیر می‌رسد، با قراردادی که یک ماه دوام دارد، با بیمه‌ای که پشتوانه‌اش نیست و با قانونی که از او حمایت نمی‌کند. کارفرما نیز در سوی دیگر همین میدان، با مالیات سنگین، هزینه سرسام‌آور تولید و نبود حمایت‌های دولتی گرفتار است.

چکش‌هایی که روزگاری نوید ساختن می‌دادند، امروز پژواک اضطرابی هستند که در جان کارگران خانه کرده است. داستان پینه‌بسته‌ای که ستون‌های اقتصاد را سرپا نگه می‌دارند، زیر فشار بی‌ثباتی و بی‌عدالتی خم شده‌اند؛ درحالی که در سوی دیگر، کارفرمایان نیز از تلاطم‌های اقتصادی، هزینه‌های سنگین تولید و نبود حمایت‌های ساختاری گلایه دارند. این روزها رابطه کارگر و کارفرما نه تنها از شکل «سه‌جانبه‌گرایی» خارج شده، بلکه به شکافی تبدیل شده که هر روز عمیق‌تر می‌شود؛ شکافی که پیامد آن، فرسودگی نیروی کار، ضعف بنگاه‌ها و از دست رفتن امید اجتماعی است.

کارگری که با سر شکسته دوباره روی کامیون رفت

در شهرک صنعتی بهشهر، کارگری جوان هنگام تخلیه مواد اولیه صنعتی سرش شکافته می‌شود؛ زخمی که به شش بخیه می‌رسد، اما تنها سه روز مرخصی استعلاجی برایش ثبت می‌کنند.

او روایت می‌کند: مدیر گفت زیاد حرف نزن. شکایت نکنی برای خودت بهتره. جمله‌ای کوتاه، اما نشانه‌ای از یک واقعیت دردناک: ترس دائمی از اخراج. کارگر ادامه می‌دهد: من با سر شکسته چطور برم روی کامیون؟ چطور کیسه صدکیلویی بلند کنم؟ مادرم بیمار است، خرج خانه روی دوش من است، این ماه فقط ۱۳ میلیون گرفتم. اگر شکایت کنم، اخراج می‌شوم؛ اگر سکوت کنم، حقم خورده می‌شود. این روایت، تنها یکی از صدها داستان ناگفته کارگرانی است که در کارخانه‌ها و کارگاه‌های مازندران، میان آسیب جسمی، حقوق ناچیز و نبود امنیت شغلی گرفتارند.

در شهرک صنعتی پشیل سوادکوه، کارگر دیگری با صدایی بغض‌آلود می‌گوید: ما هر روز با ترس فردای بی‌کار شدن سر کار می‌رویم. زن و بچه‌مان هم زیر فشارند. از یک طرف تورم، از طرف دیگر افزایش سن بازنشستگی. انگار باید نذر کنیم تا بازنشسته بشویم. ترس از تعدیل نیرو، یکی از مهم‌ترین ابزارهای فشار بر کارگران شده؛ فشاری که بسیاری از آنها را از پیگیری حقوق اولیه‌شان باز می‌دارد.

امنیت شغلی؛ حلقه مفقوده قانون کار

در همین راستا، نصرالله دریابگی، دبیر اجرایی خانه کارگر مازندران، به مشکلات جدی در اجرای قانون کار و امنیت شغلی کارگران اشاره کرد و از مسئولان خواست که به معضلات جامعه کارگری توجه بیشتری داشته باشند. دریابگی با اشاره به سخنان رهبری درباره اهمیت قانون کار، تأکید کرد که کارگران با مشکلات جدی در زمینه قراردادهای موقت و نداشتن امنیت شغلی مواجه هستند.

وی افزود: یکی از معضلات مهم جامعه کارگری این است که بیش از ۹۵ درصد کارگران جوان ما با قراردادهای کمتر از یک ماه مواجه هستند که این وضعیت باعث عدم امنیت شغلی و مشکلات معیشتی برای آن‌ها شده است.

دبیر اجرایی خانه کارگر همچنین به پایین بودن حداقل دستمزدها در مقایسه با سبد هزینه خانوار اشاره کرد و گفت: حداقل دستمزد که حدود ۱۰ میلیون و ۳۰۰ هزار تومان است، فاصله زیادی با سبد هزینه خانوار دارد که طبق گزارش‌های مختلف حدود ۲۳ میلیون و ۶۰۰ هزار تومان برآورد شده است. این تفاوت باعث کاهش قدرت خرید کارگران و بروز مشکلات اقتصادی بیشتر می‌شود.

دریابگی با اشاره به مشکلات اجرایی در ماده ۴۱ قانون کار و ماده ۹۶ قانون تأمین اجتماعی، از مسئولان وزارت کار خواست تا برای حل این مسائل اقدام کنند. وی همچنین افزود: در دولت‌های گذشته، مخصوصاً در دولت دهم و وزارت کار وقت، تلاش‌هایی برای اصلاح قراردادهای کار و ایجاد قراردادهای دائم صورت گرفت، اما نفوذ برخی صاحبان قدرت و کارفرمایان مانع از اجرای کامل این اقدامات شد.

دریابگی با اشاره به ضرورت توجه به درمان رایگان و بیمه‌های تکمیلی برای کارگران و بازنشستگان، اظهار کرد: در حال حاضر، بسیاری از کارگران مجبورند به سمت بیمه‌های تکمیلی پنهانی بروند زیرا دولت و سازمان تأمین اجتماعی نتوانسته‌اند وظایف خود را به درستی انجام دهند.

وی همچنین به چالش‌های حوزه قوانین کار اشاره کرد و گفت: نقش ثروتمندان مانند اتاق بازرگانی در تعیین این قوانین که به نفع کارفرمایان است دست کارگران را از حقوق خود کوتاه کردن است.

دیدگاه اقتصاددانان: وقتی قانون‌گذاری در دست ذی‌نفعان باشد

محمد نیک‌خواه، کارشناس حوزه کار، آسیب را در مرحله‌ای بالاتر می‌بیند: فرآیند تدوین قوانین کار. او هشدار می‌دهد: وقتی اتاق بازرگانی یا گروه‌های ثروتمند در قانون‌گذاری دست بالا را داشته باشند، نتیجه آن قوانینی می‌شود که کارفرما را تقویت می‌کند اما قدرت چانه‌زنی کارگر را تضعیف می‌کند. نیک‌خواه معتقد است که توازن میان کارگر و کارفرما زمانی برقرار می‌شود که تصمیم‌سازی‌ها «شفاف» و «تحت نظارت» نهادهای مستقل باشد؛ وگرنه شکاف اجتماعی عمیق‌تر خواهد شد.

روایت کارفرمایان: «ما هم زیر فشاریم، ما هم شنیده نمی‌شویم

اما در آن سوی این شکاف، کارفرمایان نیز تصویر دیگری از واقعیت دارند. سید حمزه درواری، رئیس کانون کارفرمایان مازندران، در نشست با اداره کل کار می‌گوید: کارفرمایان نیز تحت فشارهای جدی هستند. از هزینه‌های تولید تا بدهی بانکی و کمبود نقدینگی. مشکلات ما هم باید شنیده شود. «واقعیتی که بسیاری از اقتصاددانان نیز تأیید می‌کنند: در شرایط تورم شدید، هزینه‌های انرژی، مالیات، تأمین مواد اولیه و نوسانات بازار، بنگاه‌های کوچک و متوسط به سختی نفس می‌کشند و همین امر گاه به تعدیل نیرو یا کاهش دستمزدها منجر می‌شود.



ریشه بحران: کجای کار می‌لنگد؟

تحلیل داده‌ها و اظهارات نشان می‌دهد که بحران چندلایه است. قانون کار اجرا نمی‌شود؛ قراردادهای موقت، امنیت را نابود کرده‌اند، قراردادهای یک‌ماهه، کارگر را بی‌دفاع می‌کند و کارفرما را صاحب قدرت مطلق. دستمزد واقعی ۵۰ درصد کمتر از هزینه زندگی است کارگر ناچار است دو یا سه شیفت کار کند، درحالی که باز هم زیر خط فقر می‌ماند. ساختار نظارتی ضعیف و ناکافی است ادارات کار با کمبود نیرو و منابع مواجهند؛ بنابراین بسیاری از تخلفات هرگز ثبت یا پیگیری نمی‌شود. اقتصاد تورمی و هزینه‌بر، کارفرمایان را به تعدیل نیرو سوق می‌دهد

تولیدکننده‌ای که با مواد اولیه گران و بهره بانکی بالا دست‌وپنجه نرم می‌کند، گاهی راهی جز کاهش هزینه‌ها ندارد. نقش پررنگ گروه‌های پرنفوذ در قانون‌گذاری، توازن را بر هم زده است وقتی نمایندگان نیروی کار در تصمیم‌سازی حضور مؤثر ندارند، نتیجه، قوانین یک‌طرفه است.

تحلیل کارشناسان نشان می‌دهد که برای حل بحران، اقداماتی ضروری است: اصلاح فوری ماده‌های مرتبط با قراردادهای موقت، حداقل دوره‌های زمانی مشخص، ممنوعیت قراردادهای یک‌ماهه و نظام شفاف ثبت قرارداد. بازنگری در دستمزد براساس شاخص هزینه خانوار، حداقل مزد باید به سبد معیشت نزدیک شود، نه به تصمیم‌های پشت درهای بسته. تقویت بازرسی کار و افزایش مأموران نظارت، نظارت واقعی، تخلف را کاهش می‌دهد و اعتماد کارگران را بازی گرداند. حمایت پایدار از بنگاه‌ها برای جلوگیری از تعدیل نیرو، تسهیلات هدفمند، کاهش مالیات و ایجاد مشوق برای اشتغال رسمی. شفافیت در روند تدوین قوانین کار نمایندگان واقعی نیروی کار باید با دست برتر در میز تصمیم‌گیری حضور داشته باشند.

کارگر امروز در سکوت کار می‌کند؛ با حقوقی که دیر می‌رسد، با قراردادی که یک ماه دوام دارد، با بیمه‌ای که پشتوانه‌اش نیست و با قانونی که از او حمایت نمی‌کند. کارفرما نیز در سوی دیگر همین میدان، با مالیات سنگین، هزینه سرسام‌آور تولید و نبود حمایت‌های دولتی گرفتار است.

منافع این دو نه در تضاد، که در هم تنیده است. اگر کارگر از پا بیفتد، چرخ تولید می‌ایستد. اگر بنگاه سقوط کند، زندگی هزاران خانواده بر زمین می‌ماند.

به نظر می‌رسد بازنگری عمیق در سیاست‌های کار، نه فقط یک ضرورت صنفی، که یک ضرورت ملی است؛ ضرورتی برای جلوگیری از فروپاشی امنیت شغلی، حفظ امید اجتماعی و ترمیم شکاف میان کار و سرمایه؛ شکافی که اگر ترمیم نشود، پیامد آن آسیب‌دیدن مهم‌ترین سرمایه کشور است: انسان.

دسترسی به داروخانه در گلستان به کمتر از سه دقیقه رسیده است

میلیارد تومان تجهیزات جدید به تازگی وارد انبار معاونت شده که به زودی میان مراکز درمانی استان توزیع می‌شود.

دماوندی در ادامه افزایش مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک و دارو در برخی مناطق استان را چالشی جدی دانست و گفت: مردم تصور می‌کنند کم بودن تعداد دارو در نسخه، ضعف تشخیص پزشک است؛ در حالی که مصرف بیش از حد دارو منشأ مقاومت آنتی‌بیوتیکی است و نیازمند آگاه‌سازی جدی هستیم.

وی با تأکید بر ضرورت همکاری دستگاه‌های نظارتی در برخورد با توزیع مکمل‌ها و داروهای غیرمجاز در باشگاه‌های ورزشی افزود: برای مقابله با این پدیده، علاوه بر دانشگاه علوم پزشکی، همکاری تعزیرات، پلیس امنیت اقتصادی، صنعت و معدن و اداره ورزش و اجتناب‌ناپذیر است.

معاون غذا و دارو همچنین درباره نتایج آزمایشگاه کنترل غذا و دارو اظهار کرد: در یک سال اخیر بیش از هزار و ۵۰۰ نمونه بررسی شده که بخشی از آن‌ها دارای عدم انطباق بوده و برای رسیدگی قانونی ارجاع شده است.

وی با قدردانی از همکاری رسانه‌ها گفت: شفاف‌سازی، آموزش و اطلاع‌رسانی درست، نقش مهمی در اصلاح الگوی مصرف دارو و ارتقای سلامت غذایی مردم دارد.



پزشکی نیز خبر داد و گفت: با وجود سهم دو درصدی جمعیتی، گلستان موفق به جذب ۹ درصد تجهیزات پزشکی کشور شده است؛ رقمی که معادل ۲۵۰ میلیارد تومان و سه میلیون یورو است. همچنین ۵۰

افزود: امسال بیش از سه هزار بازدید و ۷۲۱ نمونه‌برداری از صنایع غذایی استان انجام شد که ۶۴ مورد عدم انطباق برای رسیدگی قانونی اعلام شده است. وی از جهش ویژه استان در جذب تجهیزات

دوره اخیر، هزار و ۴۳۱ بازدید از داروخانه‌ها و صدها بازدید از مراکز تولید و عرضه مواد غذایی و تجهیزات پزشکی ثبت شده است. دماوندی با اشاره به ۲۱۹ واحد فعال صنایع غذایی در شهرک‌های صنعتی گلستان

معاون غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی گلستان گفت: افزایش صدور مجوزها، توسعه مراکز درمانی و نظارت گسترده باعث شده مردم از هر نقطه شهر در کمتر از سه دقیقه به داروخانه دسترسی داشته باشند. کاوه دماوندی با ارائه گزارشی از فعالیت‌های حوزه غذا و دارو استان اظهار کرد: تسهیل صدور مجوز داروخانه‌ها باعث شده تعداد داروخانه‌های گلستان به ۳۶۹ باب برسد و اکنون از هر نقطه شهر، دسترسی مردم به داروخانه کمتر از سه دقیقه است.

وی با اشاره به ساختار حوزه غذا و دارو شامل واحدهای امور بیمارستان‌ها، تدارک و توزیع دارو، کمبودهای دارویی، مدیریت مواد و فرآورده‌های تحت کنترل و مراکز درمان اختلال مصرف مواد افزود: در سال جاری، ۲۲ مجوز جدید صادر و ۷۶ مرکز تازه راه‌اندازی شده است. این رشد به معنای افزایش ۵۰ درصدی مراکز درمان اعتیاد در استان است.

معاون غذا و دارو اظهار کرد: در هفت ماه نخست سال ۱۴۰۴، تنها در حوزه داروهای بیماران سرطانی و دردهای پیشرفته، ۸۴۲ مورد تحویل دارو ثبت شده که بیانگر حجم بالای ارائه خدمات در این بخش است.

وی همچنین از فعالیت ۴۳ شرکت پخش دارو در استان خبر داد و گفت: بازدیدهای نظارتی به‌صورت مستمر انجام می‌شود و طی

آشوبی: افزایش موارد آنفلوآنزا در گیلان؛ همراهی رسانه‌ها ضروری است



وی با بیان اینکه آنفلوآنزای نوع A معمولاً با حدود پنج روز استراحت و پرهیز از حضور در محیط‌های آلوده کنترل می‌شود، افزود: در تمام بیمارستان‌های استان بخش‌هایی ویژه برای رسیدگی به بیماران دچار مشکلات حاد تنفسی اختصاص یافته است.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی گیلان در پایان با تأکید بر نقش مردم در کنترل شرایط گفت: رعایت بهداشت فردی، شست‌وشوی مداوم دست‌ها و استفاده از ماسک در تجمعات می‌تواند به کاهش شیوع بیماری کمک کند.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی گیلان با اشاره به روند افزایشی ابتلا به آنفلوآنزای نوع A در استان گفت: هماهنگی بیشتر با رسانه‌ها برای مدیریت شرایط و آگاهی بخشی عمومی ضروری است.

محمدتقی آشوبی مشترک بسیج دانشجویی و دانشگاه‌های استان، ضمن تبریک هفته بسیج و روز دانشجو اظهار کرد: شرایط فعلی کشور ساده نیست و همراهی بسیج رسانه و اصحاب رسانه می‌تواند نقش مهمی در مدیریت وضعیت ایفا کند.

وی با اشاره به تغییرات آموزشی در دانشگاه علوم پزشکی گیلان افزود: طی چهار سال گذشته ظرفیت پذیرش دانشجویان پزشکی و دندان‌پزشکی در این دانشگاه بیش از ۱۰۰ درصد افزایش یافته و این رشد نیازمند برنامه‌ریزی دقیق و همکاری بخش‌های مختلف است.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی گیلان در توضیح آخرین وضعیت شیوع آنفلوآنزا در استان گفت: آنفلوآنزای نوع A از اوایل آبان در گیلان مشاهده شده و از هفته پایانی این ماه روند افزایشی به خود گرفته است. به گفته وی، چنین اپیدمی تقریباً هر ده سال یک‌بار رخ می‌دهد.

آشوبی با اشاره به تصمیمات اتخاذشده در حوزه آموزش ادامه داد: به دلیل افزایش موارد بیماری، آموزش تا مقطع ششم ابتدایی به‌صورت مجازی دنبال می‌شود و مادرانی که فرزند در این مقاطع دارند از امکان دورکاری بهره‌مند شده‌اند.

صدور کیفرخواست پرونده کلاهبرداری بورسیه دانشجویان در گلستان



اعزام دانشجو را دارد، اعتماد خانواده‌ها را جلب کرده بود. به گفته دادستان، این فرد هیچ مجوز رسمی برای فعالیت آموزشی یا اعزام دانشجو نداشت و مدارکی که برای جلب اعتماد خانواده‌ها ارائه می‌کرد نیز جعلی بود.

دادستان مرکز استان گفت: دانشجوها صرفاً در دانشگاه‌های روسیه ثبت نام می‌شدند و خانواده‌ها شهریه و هزینه‌های مربوط به دانشگاه را به حساب‌ها، صرافی‌ها و ولت‌هایی که متهم معرفی می‌کرد، واریز می‌کردند.

وی افزود: دانشجویان پس از حضور در دانشگاه مقصد با وجود پرداخت شهریه از سوی خانواده‌ها، با مشکل مواجه و مجبور به ترک دانشگاه، می‌شدند.

رزاقی نژاد افزود: پس از بررسی مشخص شد، متهم پول دریافتی از سوی خانواده را به دانشگاه‌ها پرداخت نکرده است.

دادستان مرکز استان، افزود: برخی شاکیان تا حدود هشت میلیارد تومان به متهم پول پرداخته بودند.

رزاقی نژاد افزود: کیفرخواست این پرونده صادر، و برای صدور رأی به دادگاه ارسال شد.

دادستان مرکز استان به مردم توصیه کرد: برای گرفتار نشدن در دام کلاهبرداران، پیش از اعتماد به افراد یا موسساتی که ادعای انجام امور تحصیلی یا بورسیه در دانشگاه‌های خارج از کشور را دارند، از مجاز بودن آنها مطمئن شوند.

حیدری نژاد: ارزیابی خسارات آستانه اشرفیه تا نیمه آذر ماه به پایان می‌رسد



شد که نیازمند احداث است و همچنین ۷۵ واحد در گروه الف با خسارت ۶۶ درصد، ۲۱۸ واحد در گروه ب با خسارت بین ۳۳ تا ۶۶ درصد و ۱۵۸ واحد در گروه ج با خسارت زیر ۳۳ درصد قرار گرفتند که برای همه این واحدها پرونده تشکیل شد.

پرداخت بیش از ۳۷ میلیارد تومان به خسارت‌دیدگان

حیدری‌نژاد با اشاره به اقدامات استاندار گیلان و مدیر کل بنیاد مسکن استان گفت: از سوم تیر تا هشتم مهر، بیش از ۲۱ میلیارد و ۹۷۰ میلیون تومان به حساب خسارت‌دیدگان واریز شد و پس از آن نیز بنیاد مسکن از نهم مهر تا

فرماندار آستانه اشرفیه با اشاره به آخرین وضعیت شهرستان پس از حمله موشکی رژیم صهیونیستی گفت: ارزیابی‌های جدید واحدهای خسارت‌دیده تا نیمه آذرماه جاری به پایان می‌رسد.

رحمت حیدری‌نژاد با اشاره به حادثه سوم تیر ۱۴۰۴ شهر آستانه اشرفیه که مورد اصابت موشک رژیم صهیونیستی قرار گرفت، اظهار کرد: براساس ارزیابی‌های اولیه در همان ۴۸ ساعت نخست، تعداد زیادی از مردم دچار خسارت جانی و مالی شدند.

فرماندار آستانه اشرفیه افزود: از همان دقایق اولیه، تیم‌های ارزیابی در فرمانداری شهرستان پای کار آمدند و تعدادی از هموطنان ما در این شهرستان به فیض عظیم شهادت نائل آمدند که لازم است بار دیگر به خانواده‌های معزز شهدا تسلیت عرض کنم.

وی با اشاره به میزان خسارت وارده به منازل مسکونی تصریح کرد: در این واقعه ۹ واحد مسکونی کاملاً تخریب

فرماندار آستانه اشرفیه درباره اقدامات زیرساختی گفت: شرکت آبفا بیش از یک میلیارد تومان برای لوله‌گذاری و اصلاح شبکه هزینه کرد و شرکت برق و گاز نیز هر کدام حدود چهار و نیم میلیارد تومان اعتبار صرف کردند و توانستیم رضایتمندی نسبی مردم را جلب کنیم.

وی ادامه داد: پرونده‌های جانبازی برای تعدادی از افراد تشکیل و به استان ارسال شد و همچنین خودروهای خسارت‌دیده تحویل مدیرکل مدیریت بحران استانداری و نماینده بیمه داده شد تا پس از ارزیابی، خسارات آن نیز پرداخت شود.

حیدری‌نژاد با بیان اینکه مردم آستانه اشرفیه با صبوری و همراهی خود، بزرگ‌ترین سرمایه این شهرستان در مسیر بازسازی هستند گفت: ارزیابی‌های جدید تا ۱۵ آذر به پایان می‌رسد و همه افراد خسارت‌دیده به حق خود خواهند رسید

به امروز ۱۵ میلیارد و ۶۳۵ میلیون تومان دیگر پرداخت کرد که در مجموع تا ۹ آذر، بیش از ۳۷ میلیارد تومان پرداختی به مردم اختصاص یافته است.

وی افزود: برای مستأجران نیز مبلغ یک میلیارد و ۶۷۰ میلیون تومان پرداخت شد. میزان واریزی به حساب بعضی از خسارت‌دیدگان در مرحله دوم بین ۲۵۰ تا ۴۵۰

میلیون تومان بود؛ در حالی که در مرحله اول مبالغ ۴۰، ۶۰ و ۲۰ میلیون تومان واریز شد و در مرحله بعد به ۱۴۰ میلیون تومان رسید

بازسازی زیرساخت‌ها و پیگیری پرونده‌های جدی

غذاهای ارگانیک؛ انتخاب سالم‌تر برای بدن شما

یکی از دیگر تفاوت‌های بارز میان غذاهای ارگانیک و غیرارگانیک، سطح نیترات‌هاست. نیترات‌ها، که در بسیاری از سبزیجات و میوه‌های تولید شده به شیوه‌های سنتی یافت می‌شوند، با افزایش خطر ابتلا به سرطان دستگاه گوارش و سایر مشکلات سلامتی مرتبط هستند. در غذاهای ارگانیک، میزان نیترات‌ها به‌طور قابل توجهی کمتر است، که این می‌تواند عاملی مهم برای افرادی باشد که نگران اثرات منفی این ترکیب بر سلامتی خود هستند.

خطرات آفت‌کش‌ها در غذاهای غیرارگانیک

آفت‌کش‌ها و دیگر مواد شیمیایی که در کشاورزی سنتی استفاده می‌شوند، می‌توانند خطرانی برای سلامت انسان به همراه داشته باشند. این مواد می‌توانند باعث ایجاد آسیب‌های ژنتیکی، سرطان، مشکلات عصبی و حتی اختلال در سیستم غدد درون‌ریز شوند. با این حال، قرار گرفتن در معرض این مواد در رژیم‌های غذایی شامل محصولات ارگانیک به‌طور قابل توجهی کاهش می‌یابد، زیرا کشاورزان ارگانیک از روش‌های طبیعی‌تر برای مدیریت آفات و بیماری‌ها استفاده می‌کنند.

با توجه به مزایای متعددی که غذاهای ارگانیک دارند، از جمله کاهش آفت‌کش‌ها، ترکیبات مغذی بیشتر و خواص ضد التهابی و ضد سرطانی، می‌توان نتیجه گرفت که این محصولات گزینه‌ای سالم‌تر برای مصرف‌کنندگان هستند. البته انتخاب غذاهای ارگانیک بستگی به شرایط اقتصادی و دسترسی به این نوع محصولات دارد، اما برای کسانی که نگران اثرات منفی مواد شیمیایی و افزودنی‌ها در غذاهای معمولی هستند، مصرف غذاهای ارگانیک می‌تواند انتخابی مفید و ایمن باشد.



می‌کنند و می‌توانند به تبدیل به ویتامین A نیز در بدن تبدیل شوند که برای سلامت چشم و عملکرد سیستم ایمنی ضروری است. این ویژگی‌ها موجب می‌شود که غذاهای ارگانیک به‌ویژه برای پیشگیری از بیماری‌ها و تقویت سیستم ایمنی بدن مفید باشند.

پلی‌فنول‌ها و اثرات ضدسرطان

یکی دیگر از ترکیبات مهم موجود در غذاهای ارگانیک پلی‌فنول‌ها هستند که خواص ضد التهابی، ضد سرطان و آنتی‌اکسیدانی دارند. مصرف پلی‌فنول‌ها از طریق میوه‌ها و سبزیجات می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی کمک کند و همچنین از اثرات منفی استرس اکسیداتیو جلوگیری کند. برخی مطالعات نشان می‌دهند که پلی‌فنول‌ها می‌توانند خطر ابتلا به انواع مختلف سرطان‌ها، از جمله سرطان دهان، روده بزرگ، پوست و سینه را کاهش دهند.

نیترات‌ها و خطرات سلامتی

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که غذاهای ارگانیک معمولاً سطوح بالاتری از مواد مغذی را در مقایسه با محصولات غیرارگانیک دارند. یکی از این ترکیبات مهم، ویتامین C است که به عنوان یک آنتی‌اکسیدان قوی شناخته می‌شود و برای تقویت سیستم ایمنی بدن و حفظ سلامت پوست و مو ضروری است. در محصولات ارگانیک، به‌ویژه در سبزیجات برگ‌دار و میوه‌ها، میزان ویتامین C به‌طور قابل توجهی بیشتر از انواع غیرارگانیک گزارش شده است. این امر می‌تواند به بهبود سلامت عمومی و کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌های مزمن کمک کند.

کاروتنوئیدها و خواص آنتی‌اکسیدانی

کاروتنوئیدها که ترکیباتی با خواص آنتی‌اکسیدانی قوی هستند، در غذاهای ارگانیک به میزان بیشتری یافت می‌شوند. این ترکیبات به‌ویژه در فلفل‌های شیرین، آلو زرد، گوجه‌فرنگی و هویج ارگانیک بیشتر از انواع غیرارگانیک حضور دارند. کاروتنوئیدها به محافظت از سلول‌ها و کاهش التهاب کمک

با افزایش نگرانی‌ها در مورد سموم شیمیایی و آفت‌کش‌ها، روزبه‌روز مصرف غذاهای ارگانیک در حال گسترش است. اما آیا واقعاً این غذاها فواید بیشتری برای سلامتی دارند؟ تحقیقات نشان می‌دهند که غذاهای ارگانیک می‌توانند ترکیبات مغذی بیشتری داشته باشند و از خطرات ناشی از مواد شیمیایی کمتری برخوردار باشند. در این مقاله، به بررسی تفاوت‌های اساسی بین غذاهای ارگانیک و سنتی و تأثیر آن‌ها بر سلامت می‌پردازیم.

به گزارش نقش قلم، در دنیای امروز، نگرانی‌ها در مورد اثرات منفی مواد شیمیایی در غذاهای مصرفی، به ویژه آفت‌کش‌ها، کودها و هورمون‌های محرک رشد، باعث شده است که مردم به غذاهای ارگانیک توجه بیشتری نشان دهند. کشاورزی ارگانیک که بر پایه روش‌های طبیعی و پایدار استوار است، از استفاده از مواد شیمیایی مصنوعی اجتناب کرده و به جای آن از تکنیک‌های طبیعی برای کنترل آفات و بیماری‌ها استفاده می‌کند. این شیوه کشت موجب کاهش احتمال باقی‌ماندن آفت‌کش‌ها و مواد شیمیایی در محصولات غذایی می‌شود که این خود می‌تواند مزایای زیادی برای سلامت مصرف‌کنندگان داشته باشد.

کاهش آفت‌کش‌ها و آلاینده‌های شیمیایی

یکی از مهم‌ترین دلایل برای انتخاب غذاهای ارگانیک، کاهش احتمال قرار گرفتن در معرض آفت‌کش‌ها و مواد شیمیایی است که به‌طور معمول در کشاورزی سنتی استفاده می‌شوند. تحقیقات نشان می‌دهند که غذاهای ارگانیک معمولاً سطح کمتری از باقی‌مانده آفت‌کش‌ها را نسبت به غذاهای تولید شده به شیوه‌های معمولی دارند. این آفت‌کش‌ها، که معمولاً در کشاورزی سنتی به‌طور وسیعی استفاده می‌شوند، می‌توانند اثرات منفی مختلفی مانند مسمومیت حاد، مشکلات عصبی، اختلالات هورمونی و حتی سرطان‌زا بودن داشته باشند. در مقابل، در کشاورزی ارگانیک از آفت‌کش‌های طبیعی و بیولوژیک استفاده می‌شود که تأثیرات منفی کمتری دارند.

ترکیبات مغذی بیشتر در غذاهای ارگانیک

پیشگیری از لک‌های پوستی با مراقبت‌های ساده

کرم‌های روشن‌کننده و ضدآفتاب: استفاده منظم و مداوم، پیشگیری و درمان را همزمان انجام می‌دهد. روش‌های پزشکی: لایه‌برداری شیمیایی، لیزر و میکرونیدلینگ (تحریک کلژن سازی) می‌توانند برای لک‌های مقاوم مؤثر باشند اما بهترین نتیجه وقتی حاصل می‌شود که سبک زندگی روزمره نیز اصلاح شده باشد.

راهکارهای طبیعی: ماسک‌های خانگی با عسل، لیمو و ماست یا روغن‌های طبیعی مثل جوجوبا و بادام می‌توانند روند روشن شدن پوست را تدریجی و ملایم کنند.

لک‌ها، داستان زندگی ما

لک‌های پوستی فقط مشکلات زیبایی نیستند، آن‌ها داستان انتخاب‌ها و سبک زندگی ما را روایت می‌کنند. با مراقبت‌های ساده روزانه، تغذیه سالم، خواب کافی و محافظت از پوست در برابر آسیب‌ها، می‌توانیم این داستان را به داستانی مثبت تبدیل کنیم. هر لکه یادآور لحظه‌ای است که به پوست خود توجه کرده‌ایم یا نکرده‌ایم و هر اقدام درست، گامی به سوی پوستی سالم و شفاف است. سبک زندگی سالم یعنی نگاه کردن به پوست خود با احترام و دقت، شناختن نیازهای آن و پاسخ دادن به آن‌ها. وقتی سبک زندگی ما با نیازهای پوستمان هماهنگ باشد، لک‌ها کم‌رنگ می‌شوند و پوست، همانند آینه‌ای شفاف، بازتاب‌دهنده سلامتی و شادابی ما خواهد بود.

شب‌های کوتاه و استرس‌های روزمره دشمنان پوست هستند. کمبود خواب و استرس مزمن هورمون کورتیزول را افزایش می‌دهند و این باعث التهاب و تشدید لک‌ها می‌شود. اگر می‌خواهید پوست شما نفس بکشد، باید به آن زمان بدهید. ۷ تا ۹ ساعت خواب شبانه، تمرین مدیتیشن یا یوگا، و حتی چند دقیقه تنفس عمیق در طول روز می‌تواند تأثیر شگفت‌انگیزی داشته باشد.

عادات روزمره و مراقبت‌های کوچک

گاهی مشکل اصلی، مراقبت‌های روزمره نادرست است، مثل شستشوی بیش از حد، ساییدن شدید پوست یا استفاده از محصولات ناسازگار با نوع پوست. این عادات کوچک می‌توانند التهاب ایجاد کرده و لک‌ها را تشدید کنند. انتخاب محصولات مناسب، مرطوب نگه داشتن پوست و پرهیز از لایه‌برداری مکرر، کمک می‌کند پوست شما آرامش پیدا کند و خود را بازسازی کند.

همچنین ترک سیگار و کاهش مصرف الکل به اندازه استفاده از کرم‌های ضدآفتاب اهمیت دارد. این مواد نه تنها آسیب اکسیداتیو ایجاد می‌کنند، بلکه روند پیری و لک‌های پوستی را سرعت می‌بخشند. وقتی زندگی سبک زندگی پوست را شکل می‌دهد یکی از زیبایی‌های سبک زندگی، همین ارتباط مستقیم بین انتخاب‌های روزمره و نتایج ملموس است. هر بار که صبحانه سالم می‌خورید، کمی ورزش می‌کنید، یا زیر نور آفتاب با کرم ضدآفتاب بیرون می‌روید، به پوست خود لطف می‌کنید. شیوه زندگی شما هستند و فرصتی برای اصلاح رفتارها.

درمان و پیشگیری

اگر لک‌ها ظاهر شده‌اند، نگران نباشید. گزینه‌های زیادی وجود دارند:

یکی از اصلی‌ترین عوامل ایجاد لک‌های پوستی، نور خورشید است. وقتی صبح از خواب بیدار می‌شویم و بدون کرم ضدآفتاب بیرون می‌رویم، یا حتی وقتی با موبایل خود زیر نور پنجره ساعت‌ها می‌نشینیم، پوست ما در حال دریافت اشعه فرابنفش است. این اشعه تولید ملانین را تحریک می‌کند؛ ماده‌ای که رنگ پوست را تعیین می‌کند. ملانین بیش از حد، همان چیزی است که به صورت لک‌های قهوه‌ای روی پوست ظاهر می‌شود.

راهکار ساده اما مؤثر کرم ضدآفتاب با SPF مناسب، حتی در روزهای ابری، کلاه‌های لبه‌دار و لباس‌های پوشاننده هنگام حضور طولانی در آفتاب است. این اقدامات نه تنها از لک‌ها پیشگیری می‌کنند، بلکه از پیری زودرس پوست هم جلوگیری می‌کنند.

غذای پوست، غذای زندگی

شاید عجیب به نظر برسد اما رژیم غذایی ما مستقیماً با ظاهر پوست در ارتباط است. پوست مانند آینه‌ای است که در آن سبک زندگی غذایی ما انعکاس پیدا می‌کند. کمبود ویتامین C و E، یا زینک می‌تواند روند ترمیم پوست را کند کرده و لک‌ها را تشدید کند. از طرف دیگر، مصرف زیاد شکر و غذاهای فرآوری‌شده التهاب را افزایش داده و لک‌های موجود را برجسته‌تر می‌کند.

توت‌فرنگی، کیوی، هویج و کلم بروکلی پوست را شفاف‌تر می‌کنند بر اساس تجربه‌ای ملموس، یک هفته رژیم پر از میوه و سبزیجات تازه، همراه با آب کافی، می‌تواند به وضوح تفاوت پوست شما را نشان دهد. توت‌فرنگی، کیوی، هویج و کلم بروکلی نه تنها رنگ پوست را شفاف‌تر می‌کنند، بلکه روند بازسازی سلول‌ها را سرعت می‌بخشند.

خواب و آرامش، زمان بازسازی

هر لکه روی پوست، داستانی از سبک زندگی ما را روایت می‌کند. از ساعت‌هایی که زیر نور آفتاب گذرانده‌ایم، تا انتخاب‌های غذایی و میزان خواب و استرس، همه و همه در ظاهر شدن این نقاط کوچک اما پر حضور نقش دارند. اما خبر خوب این است که با مراقبت‌های ساده روزمره، تغذیه سالم می‌توانیم پوستی شفاف و سالم داشته باشیم.

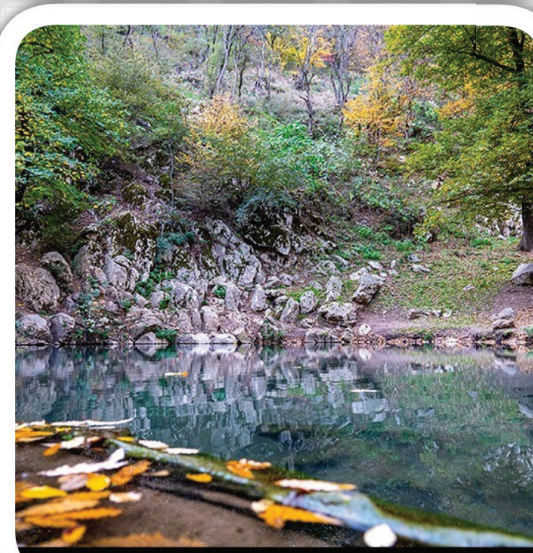
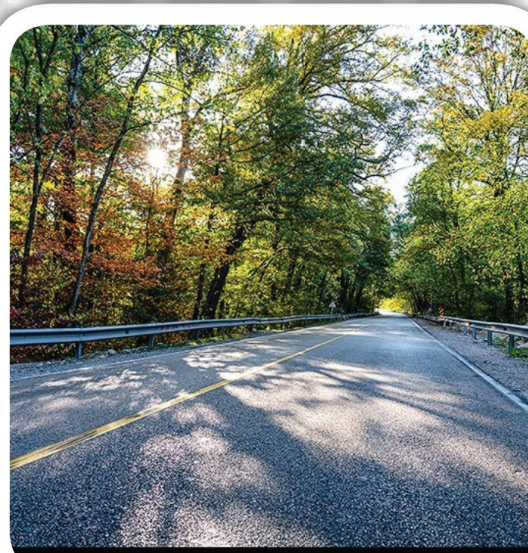
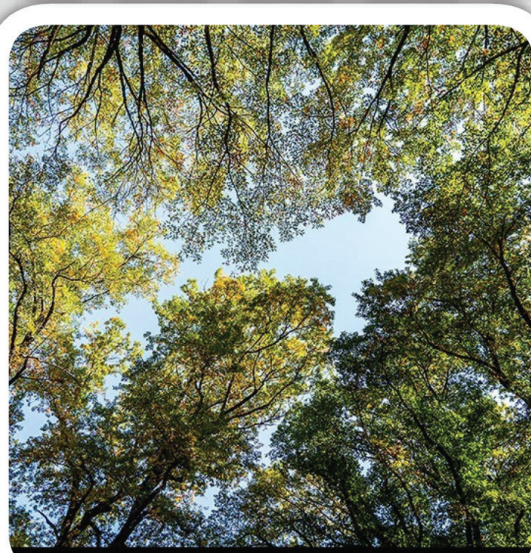
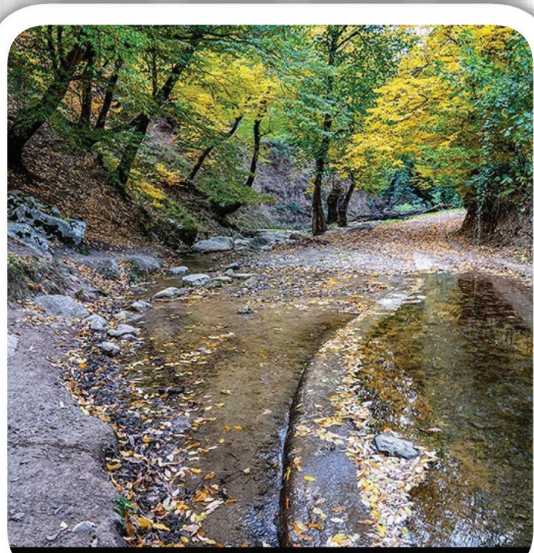
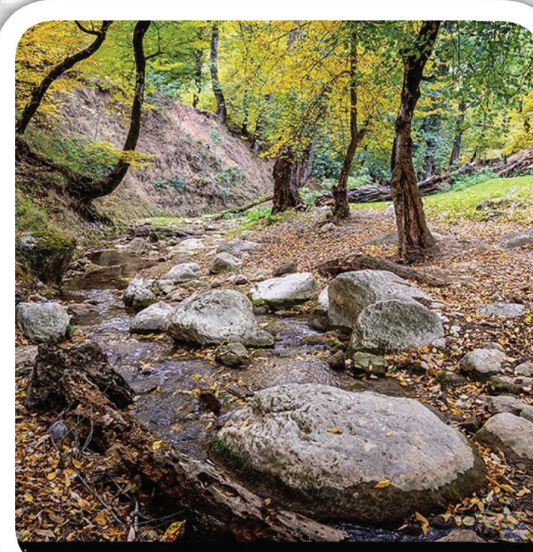
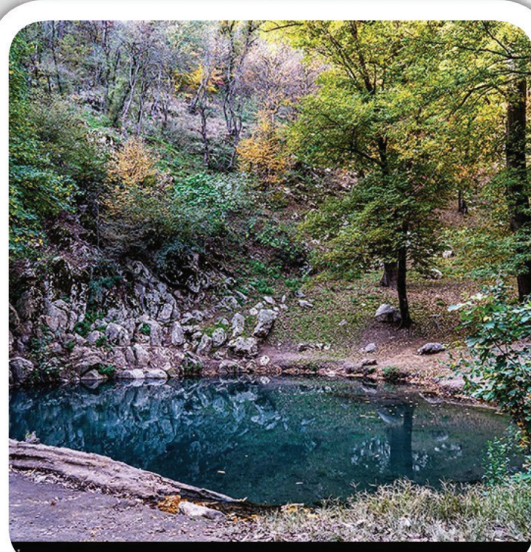
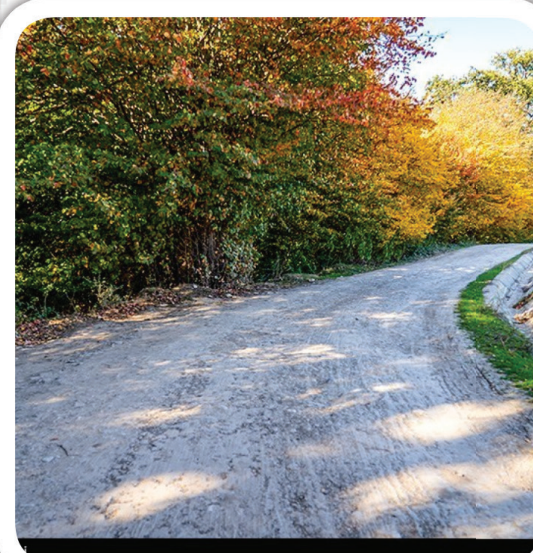
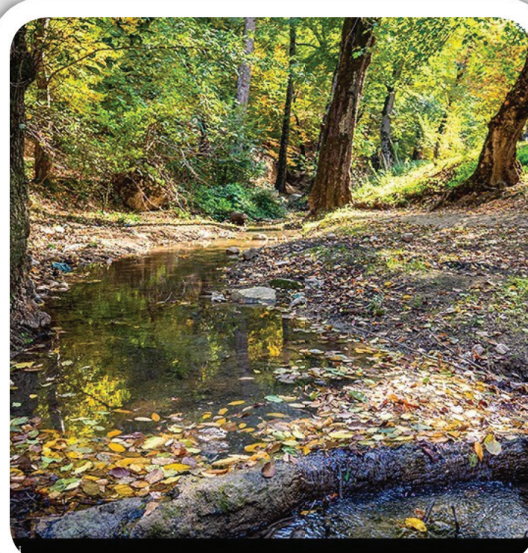
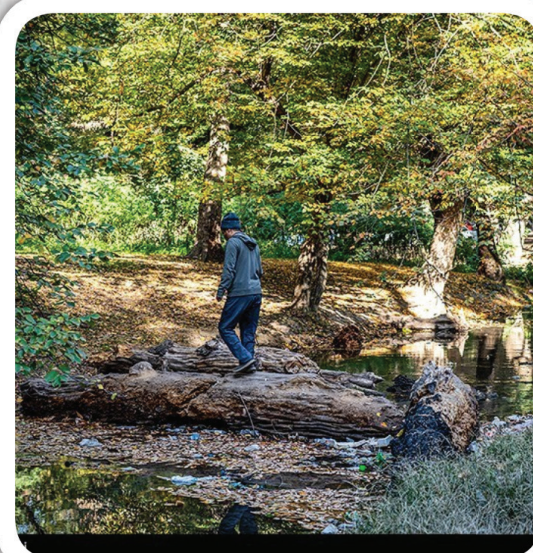
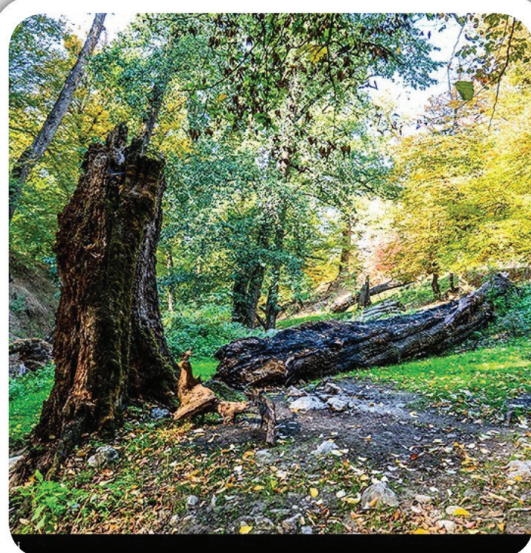
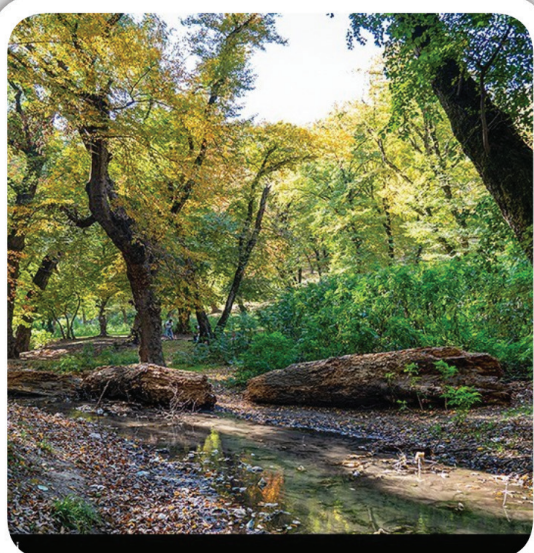
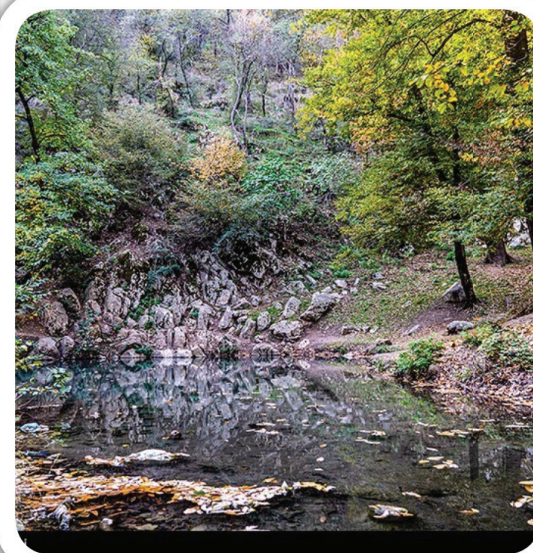
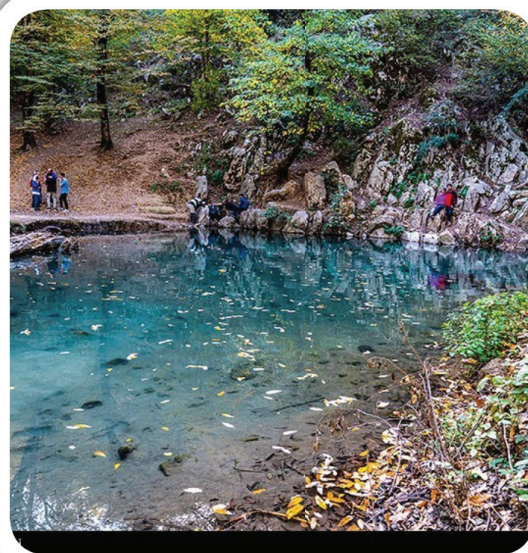
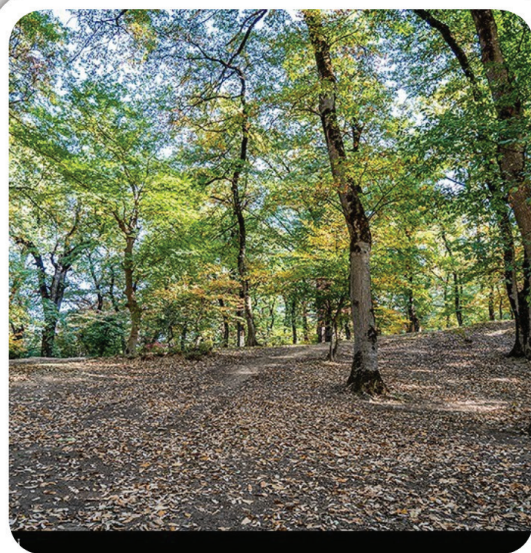
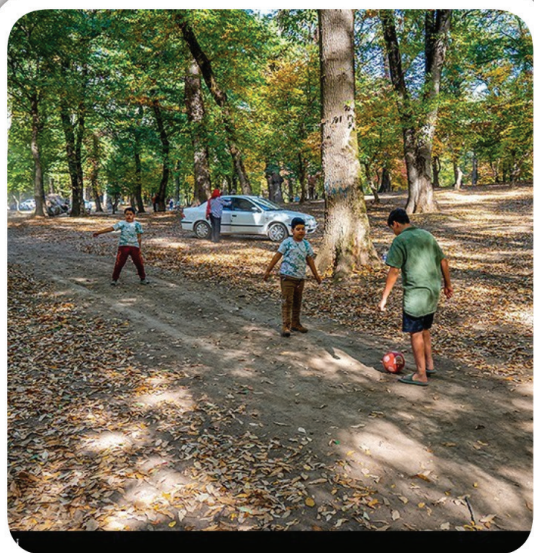
وقتی جلوی آینه می‌ایستیم و لکه‌ای تازه روی پوستمان می‌بینیم، معمولاً اولین چیزی که به ذهن می‌رسد این است: «چطور شد؟!». واقعیت این است که لک‌های پوستی چیزی نیستند که یک روزه ظاهر شوند. آن‌ها داستان روزها و ماه‌ها سبک زندگی ما را روایت می‌کنند. از ساعت‌هایی که زیر نور آفتاب گذرانده‌ایم، تا انتخاب‌های غذایی و حتی میزان خواب و استرس، همه و همه نقش خود را در ظاهر شدن این نقاط کوچک اما پر حضور دارند.

لک‌ها، همسفر ناخواسته زندگی

لک‌های پوستی انواع مختلفی دارند. بعضی از آن‌ها مثل دوستان قدیمی، آرام و آهسته سر می‌رسند، مثل لک‌های ناشی از نور خورشید که معمولاً روی صورت، دست‌ها و شانه‌ها دیده می‌شوند. بعضی دیگر ناگهانی ظاهر می‌شوند، مثل لک‌های هورمونی در دوران بارداری یا تغییرات هورمونی دیگر. حتی جوش‌ها و بریدگی‌های کوچک هم می‌توانند بعد از التیام، جای خود را به لک‌های تیره بدهند. تصور کنید هر یک از این لک‌ها یک یادآور کوچک است، یادآوری از سبک زندگی روزمره شما. ساعات طولانی زیر آفتاب بدون کرم ضدآفتاب، شب‌های کوتاه و پر استرس، یا وعده‌های غذایی ناسالم و پر از قند و چربی.

صبح‌ها با نور خورشید آغاز می‌شوند

طبیعت پاییزی چشمه لال گلستان



چشم در چشم هوش مصنوعی؛ مشاغل مقاوم در برابر طغیان ربات‌ها



نشریه اقتصادی «فوربس» با اشاره به فراگیر شدن استفاده از هوش مصنوعی و از بین رفتن بسیاری از مشاغل و حرفه‌ها در سراسر جهان، در گزارشی به پنج شغل مقاوم در برابر این طغیان فناوری اشاره کرد.

به گزارش روز دوشنبه ایرنا از فوربس، در عصری که هوش مصنوعی و اتوماسیون، شغل‌های زیادی را دستخوش تغییر کرده است، انتخاب حرفه‌ای که از این طوفان جان سالم به‌در ببرد، بیش از هر زمانی اهمیت دارد. طبق یک ارزیابی جدید، مشاغلی که به تعامل انسانی، قضاوت و همدلی بالا نیاز دارند، در برابر مخاطرات برخاسته از اتوماسیون، مصونیت بیشتری دارند. به همین علت، شناختن این مشاغل مقاوم و دانستن اینکه چه کارهایی باید انجام دهید تا به آنها برسید، بهترین راه برای تضمین آینده حرفه‌تان است.

در ادامه این گزارش به پنج مسیر شغلی پردرآمد و مقاوم در برابر هوش مصنوعی اشاره شده که نیازمند مهارت‌هایی است که هوش مصنوعی هنوز قادر به تقلید و جایگزینی آنها نیست و گام‌های عملی برای ورود به آنها نیز تشریح شده است.

مشاغل حوزه سلامت که نیاز به قضاوت و همدلی انسانی دارند
حرفه‌های این حوزه شامل پزشکی، پرستاری، روان‌درمانگری و مشاوره همچنان از مقاوم‌ترین مشاغل در برابر اتوماسیون هستند. این مشاغل با نیازهای غیرقابل پیش‌بینی انسان، احساسات پیچیده و تصمیم‌گیری اخلاقی سروکار دارند؛ بخش‌هایی که هنوز پای الگوریتم‌ها مقابل آنها نلنگ می‌زنند.

اگر به این مسیر علاقه‌مند هستید، اینگونه شروع کنید:

ابتدا نقش‌های حوزه سلامت که با توانایی‌های شما هم‌خوانی دارند را پیدا کنید. به طور داوطلبانه یا پاره‌وقت در بیمارستان، کلینیک یا مراکز درمانی کار کنید تا درک شما از مراقبت از بیمار عمیق‌تر شود. با حمایت و راهنمایی بیماران، مهارت‌های ارتباطی و انسانی خود را تقویت کنید. در کنار اخذ مدرک رسمی، روی هوش هیجانی، درک فرهنگی و مهارت‌های ارتباطی‌تان کار کنید. اینها ویژگی‌هایی هستند که مدیران حوزه جذب نیرو در حوزه سلامت بیش از همه به آن اهمیت می‌دهند.

مشاغل فنی وابسته به مهارت‌های عملی

برق‌کاری، لوله‌کشی، تکنیسین تهویه و ناظر ساخت‌وساز که به مهارت فیزیکی و یدی و حل مسئله نیاز دارند. ماشین‌ها و ربات‌ها هنوز قادر به انجام چنین کارهایی در محیط‌های متغیر نیستند. به گفته موسسه حرفه‌ای ایالات متحده آمریکا، مخاطرات اتوماسیون برای این مشاغل نزدیک به صفر است و رشد چشمگیری دارند.

اگر به‌دنبال این مشاغل هستید، دوره‌های کارآموزی طی کنید یا گواهینامه فنی بگیرید. در روزهای آخر هفته کار عملی انجام دهید و در دوره‌های کارآموزی شرکت کنید. روی تشخیص اشکالات، تفکر انتقادی و خدمات امور مشتریان تمرکز کنید. همزمان با کسب تجربه، از حیث «قابل اعتماد بودن و چیره‌دستی» برای خود شهرتی دست و پا کنید. ارزش این اقدامات در درازمدت فراتر از دستمزد ساعتی خواهد بود.

پست‌های راهبری و نقش‌های حوزه مدیریت راهبردی

ماشینی کردن نقش‌های مرتبط با راهبری، تعیین خط مشی و راهبرد، همچنان دشوار است زیرا این نقش‌ها به تعیین چشم‌انداز، مدیریت روابط پیچیده و تأثیرگذاری بر افراد در سازمان‌ها نیاز دارد و به هوش هیجانی، تصمیم‌گیری و ارتباط متکی است و همه اینها مهارت‌هایی هستند که هوش مصنوعی هنوز قادر به بازآفرینی آن نیست.

برای رسیدن به این نقش‌ها، همین امروز برای رهبری پروژه‌ها یا گروه‌های کوچک داوطلب شوید. با ارائه نتیجه و ارتباط شفاف اعتمادسازی کنید. تفکر راهبردی خود را با مطالعه نتایج کسب‌وکار، پویایی بازار و اصول رهبری تقویت کنید. به دیگران مشاوره بدهید و شبکه‌سازی بین سازمانی داشته باشید. وقتی خود را در جایگاه هدایت‌کننده و تعیین‌کننده جهت و خط مشی قرار می‌دهید، جایگزین کردن شما دشوارتر می‌شود.

مشاغل خلاقانه که به تفکر خلاق و اصیل نیاز دارند

داستان‌سرایی، طراحی، نوآوری برند و استراتژی برندسازی همچنان نقطه ضعف ماشین‌هاست. هوش مصنوعی شاید کمک‌کننده باشد اما نمی‌تواند جایگزین شود. به گفته چندین تن از تحلیلگران مخاطرات اتوماسیون، حرفه‌های حوزه خلاقیت و نوآوری به طور فزاینده‌ای در برابر

هوش مصنوعی مقاوم هستند.

اگر به کارهای خلاقانه علاقه‌مند هستید، رزومه‌ای قوی از کارهای اصیل و تأثیرگذار بسازید. به طور موردی به موقعیت‌هایی اشاره کنید که نشان می‌دهند چطور مشکلات را با راه‌حل‌های غیرمنتظره حل کرده‌اید. به‌روز باشید و ابزار و رویه‌های جدید را یاد بگیرید، اما سبک و سیاق متعصبانه‌فرد خودتان را حفظ کنید.

مشاغل حوزه فناوری که خود سازنده یا هدایت‌کننده هوش مصنوعی هستند

هوش مصنوعی شاید جایگزین برخی مشاغل شود اما در عین حال، مشاغل تازه‌ای به‌ویژه در زمینه ساخت، مدیریت و هدایت سامانه‌های هوش مصنوعی می‌آفریند. مهندسی هوش مصنوعی، یادگیری ماشین (الگوریتم‌ها)، مهندسی داده و یکپارچه‌سازی هوش انسانی و مصنوعی، نه‌تنها در معرض خطر نیستند، بلکه مشاغلی به سرعت در حال رشد محسوب می‌شوند. طبق مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۴، سرعت رشد مشاغلی که در آن هوش مصنوعی و انسان مکمل یکدیگر هستند، بسیار زیاد است.

برای ورود به این مسیر، یک حوزه فنی که به آن علاقه‌مند هستید مثلاً برنامه‌نویسی، ساختار داده یا رایانش ابری، را انتخاب کنید و مهارت‌های پایه‌اش را بسازید. یک دوره آنلاین یا آموزش فشرده در زمینه مهندسی هوش مصنوعی یا تحلیل داده بگذرانید. پروژه‌های عملی انجام دهید که بتوانید در رزومه‌تان نشان‌شان دهید. همزمان، مهارت‌های انسانی‌تان را هم تقویت کنید که از جمله آنها می‌توان به اخلاق در هوش مصنوعی، ارتباط بین‌تیمی و انعطاف‌پذیری و انطباق اشاره کرد. کارفرماها به طور فزاینده‌ای برای متخصصان حوزه فناوری که بتوانند قابلیت‌های هوش مصنوعی را به نتایج واقعی و ملموس در کسب‌وکار تبدیل کنند، ارزش قائلند.

انتخاب حرفه‌ای که از هوش مصنوعی یا اتوماسیون جان سالم به‌در ببرد، به معنای دنبال کردن «شغل امن» نیست بلکه به معنای انتخاب جایگاه و نقش‌هایی است که «توانمندی‌های انسانی شما» بیشترین ارزش را دارد.

تصمیمی برای تعطیلی مدارس مازندران گرفته نشد؛ آغاز توزیع شیر در مدارس



مدیرکل آموزش و پرورش مازندران درباره شایعات تعطیلی مدارس به دلیل آلودگی هوا گفت: در حال حاضر شرایط استان عادی بوده و هیچ تصمیمی برای تعطیلی مدارس گرفته نشده است.

فریدون کلبادی‌نژاد با اشاره به قطعی شدن زمان آغاز توزیع شیر مدارس، اظهار کرد: مراسم افتتاحیه این طرح روز چهارشنبه در شهرستان ساری برگزار می‌شود و طبق برنامه‌ریزی انجام‌شده، توزیع شیر به‌صورت نوبتی در مدارس استان آغاز خواهد شد.

وی درباره علت تأخیر در شروع طرح نسبت به برنامه اولیه افزود: طبق پیش‌بینی‌های اولیه قرار بود طرح از آبان‌ماه آغاز شود، اما به دلیل برخی مسائل از جمله ظرفیت تولید و مشکلات مربوط به قیمت، اجرای آن به آذرماه موکول شد و خوشبختانه با پیگیری‌های انجام‌شده، مازندران توانست قرارداد را با کمترین قیمت نسبت به دیگر استان‌ها منعقد کند و این موضوع به ارائه خدمت گسترده‌تر و باکیفیت‌تر به دانش‌آموزان کمک می‌کند.

مدیرکل آموزش و پرورش مازندران با اشاره به همکاری دستگاه‌های استانی، گفت: همراهی مجموعه تنظیم بازار و حمایت استاندار مازندران نقش مهمی در رسیدن به قیمت مناسب و عقد قرارداد داشته

است و بسیاری از شرکت‌ها متقاضی همکاری با استان بودند اما به دلیل اهمیت کیفیت و هزینه نهایی، قرارداد نهایی با شرکت کاله امضا شد.

کلبادی‌نژاد با تأکید بر اینکه تمام دانش‌آموزان پایه اول تا ششم ابتدایی و کودکان‌های دولتی تحت پوشش طرح قرار می‌گیرند، اظهار داشت: توزیع شیر در ۴۴ نوبت انجام خواهد شد و مرحله نخست آن آغاز شده است و در مناطق صعب‌العبور یا روستاهای کم‌جمعیت، سهمیه مدارس به ادارات شهرستانی تحویل داده می‌شود تا امکان توزیع در مدارس دوردست فراهم شود.

وی درباره ضمانت اجرای طرح و احتمال بروز چالش‌های اداری یا مالی گفت: قرارداد منعقدشده دارای ردیف‌های قانونی و تعهدات مشخص برای طرفین است و با توجه به اعتبار

مقاله

هوشمندسازی شهری؛ مسیر تحول دیجیتال در خدمات عمومی

مقاله



را نیز در اختیار مدیران شهری قرار می‌دهند تا بتوانند بر اساس تحلیل آماری، تصمیم‌های دقیق‌تر اتخاذ کنند. در مسیر تحقق شهر هوشمند، زیرساخت‌های ارتباطی نقش حیاتی دارند. شبکه‌ی فیبر نوری شهری، پایگاه داده‌ی مکانی (GIS) و درگاه‌های ابری (Cloud) بستریهایی هستند که امکان تبادل اطلاعات میان واحدهای مختلف شهرداری را فراهم می‌کنند. در کنار این زیرساخت‌ها، **امنیت سایبری** نیز از ارکان کلیدی موفقیت تحول دیجیتال است؛ چرا که حفاظت از داده‌های شهروندان، ضامن اعتماد عمومی به سامانه‌های الکترونیکی خواهد بود. در بعد فرهنگی، هوشمندسازی نیازمند آموزش کارکنان و ارتقای سواد دیجیتال است. کارمندانی که توانایی تحلیل داده و کار با سامانه‌های الکترونیکی را دارند، در خط مقدم اجرای پروژه‌های تحول دیجیتال قرار می‌گیرند. ایجاد انگیزه، برگزاری کارگاه‌های آموزشی و ارزیابی عملکرد فناورانه‌ی کارکنان می‌تواند به تسریع این فرآیند کمک کند. در نهایت، شهر هوشمند زمانی محقق می‌شود که فناوری در خدمت انسان قرار گیرد، نه برعکس. شهرداری‌ها باید از ظرفیت‌های فناوری برای بهبود کیفیت زندگی، حفاظت از محیط‌زیست و افزایش بهره‌وری شهری استفاده کنند.

ارائه‌ی خدمات است. در این چارچوب، استقرار **سامانه‌های یکپارچه خدمات الکترونیکی، نه تنها مراجعه‌ی حضوری شهروندان را کاهش داده، بلکه از بروز فساد اداری و اتلاف زمان جلوگیری کرده است.

به‌عنوان نمونه، سامانه‌های صدور مجوز ساخت‌وساز، پرداخت الکترونیکی عوارض نوسازی، پیگیری شکایات مردمی و مدیریت هوشمند پسماند از جمله پروژه‌هایی هستند که ضمن کاهش هزینه‌ها، سطح رضایت عمومی را به‌طور چشمگیری افزایش داده‌اند. این سامانه‌ها داده‌های ارزشمندی

در دهه‌ی اخیر، مفهوم شهر هوشمند به‌عنوان نمادی از توسعه‌ی پایدار و مدیریت مدرن شهری مطرح شده است. شهرداری‌ها به‌عنوان نزدیک‌ترین نهاد به زندگی روزمره‌ی مردم، نقش مهمی در تحقق این مفهوم دارند. هوشمندسازی شهری دیگر یک انتخاب لوکس نیست، بلکه ضرورتی حیاتی برای کارآمدی خدمات شهری و پاسخ‌گویی به نیازهای روزافزون شهروندان محسوب می‌شود. تحول دیجیتال در شهرداری‌ها به معنای جایگزینی فناوری با انسان نیست، بلکه استفاده از ابزارهای فناورانه برای افزایش دقت، شفافیت و سرعت در



شرکت بازرگانی توسعه خدمات معلم کالا



معلم کالا

moallemkala.ir

فروشگاه اینترنتی خرید اقساطی