

فیبر نوری؛
آغاز تحول زیرساختی
در غرب مازندران

یکشنبه ۲۴ فروردین • ۱۴ شوال • ۱۲ آپریل • ۸ صفحه • شماره ۴۳۰۲ • ۵۰۰۰ تومان

روزنامه شمال کشور

مازندران - کیلان - گلستان

با چهل و پنج سال سابقه انتشار

۲

استاندار مازندران در بازدید از واحدهای
صنعتی بهشهر:

رفع موانع تولید و افزایش
سرمایه‌گذاری اولویت است



www.emalekan.ir

نهیشت شمال

کیفیت آموزش، نه سیاست‌بازی؛ فریاد عدالت آموزشی در مازندران

صفحه ۲



تاثیر هوش مصنوعی
در ارتقای روش‌های
روزنامه‌نگاری و تولید
خودکار اخبار

۷

گام‌های استوار دولت
در گلستان؛
توسعه‌ای فراگیر با محوریت
سرمایه‌گذاری و تولید

۴

تهدید مگس مدیترانه‌ای برای
مرکبات مازندران؛
ضرورت برداشت بموقع نارنج

۳

فرماندار ساری:
شالیکاران ساروی امسال
دغدغه کم آبی ندارند

۲

کانون، قلب تپنده فرهنگ کودک و نوجوان مازندران

حمایت استانداری از تحولات فرهنگی نوین



جلسات کلان استان شد تا در تصمیم‌گیری‌ها از ظرفیت این نهاد بهره گرفته شود.

در این نشست، حامد فاضلی، مدیرکل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان مازندران، ضمن معرفی ساختار و مأموریت‌های کانون، به معرفی خدماتی چون کتابخانه‌های سیار و پستی، کانون زبان ایران و انجمن‌های فرهنگی و ادبی پرداخت. وی این اقدامات را گامی در جهت عدالت فرهنگی و ایجاد دسترسی فرهنگی برای مناطق کمتر برخوردار دانست.

فاضلی با اشاره به برپایی انجمن‌های تخصصی فرهنگی، هنری و ادبی، این نهادها را بازویی مهم در کشف و پرورش استعدادهای نوجوانان برشمرد و افزود: «این انجمن‌ها بستر سازنده‌ای برای تبدیل نوجوانان مستعد به هنرمندان، نویسندگان و شاعران آینده استان هستند».

در پایان این دیدار، مدیرکل کانون پرورش فکری استان، با قدردانی از حمایت‌های مسئولان استانی، بر آمادگی کانون برای ایفای نقشی پررنگ‌تر در نظام فرهنگی استان تأکید کرد و ابراز امیدواری کرد که با حمایت‌های هدفمند، کانون به مرجع اصلی کودک و نوجوان در میان نهادهای فرهنگی مازندران بدل شود.

این دیدار و حمایت‌های اعلام‌شده از سوی سرپرست معاونت سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری مازندران، نشان‌دهنده‌ی درک عمیق مسئولان استانی از اهمیت سرمایه‌گذاری فرهنگی در دوران کودکی و نوجوانی است. اگر کانون پرورش فکری بتواند با پشتوانه‌ی این حمایت‌ها، طرح‌های خلاقانه و هدفمند خود را در سطحی وسیع‌تر اجرا کند، بی‌شک شاهد نسلی باهوش‌تر، آگاه‌تر و خلاق‌تر خواهیم بود که می‌تواند در آینده نه‌تنها آینده فرهنگی استان، بلکه کشور را نیز رقم بزند.

سرمایه‌گذاری در کانون، سرمایه‌گذاری در آینده است؛ آینده‌ای که با هنر، کتاب، زبان، اندیشه و آگاهی معنا پیدا می‌کند.

در راستای توجه ویژه به حوزه فرهنگ و آموزش نسل آینده‌ساز کشور، سید امیر حسینی‌جو، سرپرست معاونت سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری مازندران، با حامد فاضلی، مدیرکل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان این استان دیدار کرد و با حمایت از ظرفیت‌ها و طرح‌های این نهاد فرهنگی، آن را بازوی توانمند نظام تعلیم و تربیت در استان دانست.

به گزارش نهضت شمال از روابط عمومی اداره کل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان استان مازندران، این نشست با حضور معاونان اداری، مالی و فرهنگی کانون برگزار شد. در این دیدار، ظرفیت‌های ویژه کانون در حوزه‌های گوناگون فرهنگی، هنری، آموزشی و تربیتی معرفی شد.

سید امیر حسینی‌جو با ابراز خرسندی از تلاش‌های مستمر کانون در سطح استان، اظهار داشت: «با کانون پرورش فکری آشنایی دیرینه دارم و به خوبی می‌دانم که این نهاد نقش بسزایی در رشد فرهنگی، شکوفایی استعدادها و شکل‌گیری شخصیت اجتماعی کودکان و نوجوانان دارد.

حمایت از این مجموعه، حمایت از آینده فرهنگی استان است.» وی با اشاره به اهمیت دوگانه فعالیت‌های کانون در عرصه‌های فرهنگی و آموزش زبان دوم افزود: «کانون در کنار آموزش‌های خلاقانه، زمینه آشنایی کودکان با زبان‌های دیگر و فرهنگ‌های جهانی را نیز فراهم می‌آورد. باید با نگاهی تازه و رویکردی نو، برنامه‌ها را به‌روز کرد و با بهره‌برداری حداکثری از ظرفیت‌های موجود، عدالت فرهنگی را در سطح استان محقق ساخت.»

سرپرست معاونت سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری مازندران، با تأکید بر ضرورت بازنگری در سیاست‌گذاری‌های فرهنگی استان گفت: «هرچند در ابتدا در برابر تغییرات مقاومت‌هایی وجود دارد، اما با درایت و هدف‌گذاری درست، می‌توان تحولی عظیم در نظام فرهنگی استان ایجاد کرد که آثار آن در بلندمدت ماندگار خواهد بود.» او خواستار ارائه برنامه‌های مشخص کانون برای طرح در نشست‌ها و

رئیس سازمان جهاد کشاورزی استان مطرح کرد

حل مشکلات کشاورزان حوزه زراعت دانه‌های روغنی در مازندران



معاون بهبود تولیدات گیاهی سازمان جهاد کشاورزی مازندران از توزیع ۶۷۹ تن کود در استان خبر داد و گفت: با برنامه ریزی انجام شده و ورود مستمر کود، نیاز کشاورزان بطور کامل تأمین و با خیال راحت کشت را آغاز کنند.

هادی باقری هم با بیان اینکه روز گذشته ۶۷۹ تن کود در سطح کارگزاری‌های استان توزیع شده است، اظهار کرد: ۱۰۰ تن کود فسفاته، ۶۵ تن کود پتاسه و ۶۰۴ تن کود اوره از طریق شرکت خدمات حمایتی کشاورزی استان در اختیار کشاورزان قرار گرفته است.

وی به کشاورزان اطمینان داد که با تلاش مستمر همکاران در سازمان جهاد کشاورزی و شرکت خدمات حمایتی، ورود روزانه کود به استان ادامه داشته و تا پایان هفته جاری، مشکل کمبود کود به طور کامل برطرف خواهد شد.

به نقل از روابط عمومی سازمان جهاد کشاورزی استان مازندران، وی از کشاورزان خواست با اطمینان از تأمین به موقع نهاده‌های مورد نیاز، فعالیت‌های کشت و زرع خود را طبق برنامه پیش ببرند و تأکید کرد که این سازمان پیگیر رفع تمامی مشکلات احتمالی در این زمینه است.

رئیس سازمان جهاد کشاورزی مازندران با اشاره به سفر آتی معاون زراعت وزارت متبوع به استان، گفت: با پیگیری‌های انجام شده مشکلات کشاورزان حوزه زراعت دانه‌های روغنی به زودی مرتفع شود. به گزارش نهضت شمال بابک مومنی در حاشیه بازدید و بررسی مشکلات کشاورزان استان به ویژه در کارخانه‌های تولید فراورده‌های کشاورزی، اظهار کرد: سازمان جهاد کشاورزی با هدف رفع موانع و دغدغه‌های فعالان این عرصه، فعالیت‌های خود را به صورت مستمر و حتی در روزهای تعطیل ادامه می‌دهد.

وی افزود: امروز جمعه در راستای دستور استاندار مازندران، با حضور در منطقه شرق استان پیگیری مسائل و مطالبات کشاورزان در دستور کار قرار گرفت.

رئیس سازمان جهاد کشاورزی مازندران، تصریح کرد: در ادامه این پیگیری‌ها، جلسه‌ای با حضور فرماندار شهرستان بهشهر، مدیرعامل و هیئت مدیره شرکت بهپاک برگزار شد. در این جلسه، موضوعات مربوط به دانه‌های روغنی به صورت دسته‌بندی شده مورد بررسی قرار گرفت و تصمیمات اجرایی لازم برای بهبود وضعیت این حوزه اتخاذ شد. کشاورزان با خیال راحت کشت را آغاز کنند

یادداشت

کیفیت آموزش، نه سیاست‌بازی؛ فریاد عدالت آموزشی در مازندران



در نشست شورای آموزش و پرورش مازندران، استاندار استان، مهدی یونسی رستمی، با صراحت و شفافیت از نارضایتی مردم نسبت به کیفیت آموزشی در مدارس دولتی استان سخن گفت. وی تأکید کرد که زمان آن فرا رسیده تا با برنامه‌ریزی اصولی و به‌دور از گرایش‌های سیاسی، کیفیت و عدالت آموزشی در مازندران ارتقا یابد.

به گزارش نهضت شمال یونسی رستمی، ضمن قدردانی از زحمات مدیرکل سابق آموزش و پرورش استان، تصریح کرد: «آموزش و پرورش یک مقوله چندوجهی است که صرفاً با ساخت فضاهای آموزشی حل نمی‌شود. اگرچه ایمن‌سازی مدارس دولتی یک دغدغه جدی است، اما دغدغه اصلی ارتقاء کیفیت آموزشی و تحقق عدالت در دسترسی به آموزش است. وی با بیان این که، تأکید من این است که آموزش و پرورش را سیاسی نکنید چراکه آینده سازی کشور به فعالیت کیفیت و عدالت آموزشی آموزش و پرورش وابسته است، بیان داشت: با شرایط فعلی نگران نیروهای جوانی هستم که به هدر می‌روند.

استاندار مازندران با ذکر این نکته که برای سیاست‌بازی نیامده ام؛ بلکه آمده‌ام تا برای توسعه مازندران کار کنم، گفت: دست و بازوی فرهنگیان را می‌بوسم و به آن افتخار می‌کنم.

پایان نمایش افتتاح‌های نمایشی نماینده عالی دولت در مازندران در ادامه با بیان این که من اهل افتتاحیه پروژه‌هایی که سال‌ها بر زمین مانده نیستم و کار نمایشی نمی‌کنم، گفت: خجالت می‌کشم برای افتتاح پروژه نیمه‌کاره ۲۰ساله بroom و این کار را انجام می‌دهم، همانطوری که طی چهار ماه اخیر ۱۲۰ طرح نیمه تمام استان بدون مراسم به بهره‌برداری رسید. یونسی رستمی بر لزوم ایمن سازی مدارس دولتی استان مازندران تأکید کرد و گفت: استفاده از ظرفیت خیران ضروری است. بعضی از واحدهای تولیدی و صنعتی مازندران باید به حمایت از مدرسه سازی استان بیایند.

وی اظهار کرد: خیرین مدرسه‌ساز مازندران باید بیشتر پای کار بیایند، بسیاری از خانواده ها توان گرفتن معلم خصوصی و مدارس غیر انتفاعی را ندارند، تأکید می‌کنم عدالت آموزشی در مدارس دولتی باید در مازندران عملیاتی شود و معلمان باید خودشان را به روز کنند.

استاندار مازندران گفت: تجهیزات آموزش و پرورش مازندران باید تقویت شود، آموزش و پرورش استان با چالش‌هایی از زیر ساخت های آموزشی و تجهیزاتی در بخش فنی و حرفه‌ای مواجه است. وی در پایان با گلایه از روند کند اجرای پروژه‌های عمرانی در استان گفت: «وجود ۲۷۰۰ طرح نیمه‌تمام عمرانی در مازندران قابل قبول نیست. مردم از گفتاردرمانی خسته شده‌اند. امکانات برای توسعه وجود دارد، فقط باید کار را اجرایی کرد.» استاندار مازندران با تأکید بر ضرورت زمان‌بندی دقیق پروژه‌ها، خاطرنشان کرد که به‌صورت جدی و طبق برنامه‌ریزی مشخص، پیگیر اتمام پروژه‌های نیمه‌تمام خواهد بود.

استاندار مازندران در بازدید از واحدهای صنعتی بهشهر:

رفع موانع تولید و افزایش سرمایه‌گذاری اولویت است



برای رونق تولید و رفع مشکلات نقدینگی در نظر گرفته شده است تا این واحد تولیدی بتواند با سرعت بیشتری به فعالیت خود ادامه دهد." وی همچنین تأکید کرد: "استان مازندران با ۳۹ شهرک و ناحیه صنعتی، ظرفیت بالایی برای جذب سرمایه‌گذاری و توسعه تولید دارد. لازم است که این ظرفیت‌ها به درستی شناسایی و از آن‌ها به طور

استاندار مازندران، مهدی یونسی رستمی، در ادامه سلسله بازدیدهای خود از واحدهای تولیدی و صنعتی استان، با حضور در شرکت صنعتی بهپاک بهشهر، به بررسی مشکلات نقدینگی و موانع تولید در این واحد پرداخته و بر لزوم تسریع در رفع مشکلات تأکید کرد.

به گزارش نهضت شمال یونسی رستمی در این بازدید، با اشاره به نامگذاری سال جاری به عنوان سال "سرمایه‌گذاری برای تولید" توسط مقام معظم رهبری، اظهار داشت: "وظیفه سنگینی بر دوش داریم و باید به طور عملیاتی وارد میدان شویم تا موانع تولید و مشکلات اقتصادی واحدهای صنعتی استان را رفع کنیم."

وی در ادامه افزود: "مازندران به عنوان یکی از استان‌های صنعتی کشور، با ۲۲ شهرستان و ۲ هزار و ۳۰۰ واحد تولیدی، نقش مهمی در تأمین نیازهای کشور ایفا می‌کند. در این راستا، همزمان با افزایش سرمایه‌گذاری‌ها، باید مشکلات نقدینگی و بروکراسی‌های دست و پاگیر که مانع از رشد و رونق تولید می‌شود، به سرعت برطرف شوند."

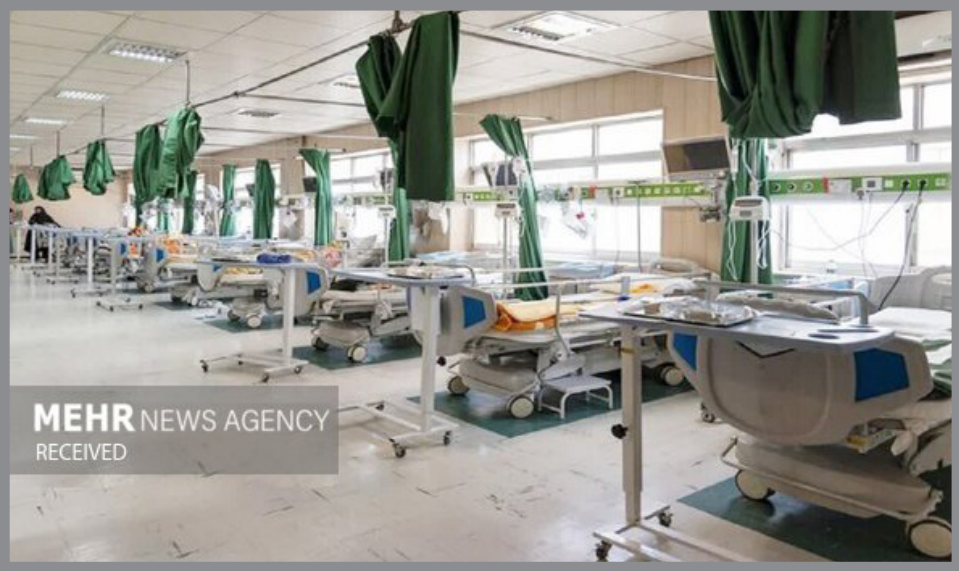
استاندار مازندران در خصوص اقدامات صورت گرفته برای حمایت از واحدهای صنعتی اظهار داشت: "در بازدید از واحد صنعتی بهپاک، تسهیلاتی

به گزارش نهضت شمال علی نودریور، معاون وزیر راه و شهرسازی و رئیس سازمان مجری ساختمان‌ها و تأسیسات دولتی و عمومی کشور در این نشست گفت: "با توجه به تخصیص بودجه کافی برای این پروژه در بودجه سال ۱۴۰۴، تمامی مقدمات برای شروع سریع ساخت بیمارستان ۱۶۰ تختخوابی نور فراهم شده است. این پروژه پس از اتمام تشریفات قانونی انتخاب پیمانکار، طی هفته‌های آینده به مرحله عملیاتی خواهد رسید."

وی افزود که این پروژه نه تنها برای ارتقای خدمات درمانی در منطقه شمال کشور اهمیت دارد بلکه گام بزرگی در زمینه بهبود زیرساخت‌های بهداشتی شهرستان‌های نور و محمودآباد خواهد بود. نودریور همچنین

پروژه بیمارستان ۱۶۰ تختخوابی نور در ردیف ملی قرار گرفت؛

آغاز ساخت در هفته‌های آینده



بر لزوم استفاده از ظرفیت خیرین و همکاری نمایندگان مجلس در تأمین بخشی از منابع مالی مورد نیاز این پروژه تأکید کرد. عبدالوحد فیاضی، نماینده مردم نور و محمودآباد در مجلس، نیز در این نشست حضور داشت و اظهار داشت که بخش قابل

فرماندار ساری:

شالیکاران ساروی امسال دغدغه کم آبی ندارند



اظهار داشت: تولید برنج به‌عنوان یکی از مهم‌ترین محصولات راهبردی کشور، نیازمند حمایت جدی، رفع موانع و تقویت زیرساخت‌هاست. در این مسیر، شهرستان ساری همواره یکی از قطب‌های اصلی تولید برنج بوده و هست، و امروز با بهره‌گیری از روش‌های مکانیزه، گام‌های مهمی در جهت افزایش بهره‌وری، کاهش هزینه‌ها و حفظ منابع طبیعی برداشته شده است.

این پروژه که از اهمیت بالایی برخوردار است، پس از سال‌ها تلاش برای جذب اعتبار، به مرحله اجرایی خواهد رسید. با شروع عملیات ساخت بیمارستان ۱۶۰ تختخوابی نور، این منطقه شاهد تحول بزرگی در خدمات درمانی خواهد بود و از فشار بر بیمارستان‌های موجود کاسته خواهد شد.

نماینده مردم نور و محمودآباد همچنین از تلاش‌های مستمر در راستای تأمین اعتبار برای پروژه‌های بهداشتی و درمانی منطقه قدردانی کرد و خاطرنشان کرد که همکاری نمایندگان مجلس و مقامات دولتی در این پروژه، نمونه‌ای از هم‌افزایی برای رسیدن به توسعه پایدار در مناطق کمتر توسعه‌یافته است.

پروژه بیمارستان ۱۶۰ تختخوابی نور به عنوان یک پروژه ملی در حالی وارد فاز اجرایی می‌شود که امیدها به ارتقای سطح بهداشت و درمان در منطقه افزایش یافته است. با توجه به حمایت‌های مالی دولت و همکاری نهادهای مختلف، این بیمارستان می‌تواند نقش مهمی در بهبود کیفیت زندگی مردم نور و محمودآباد ایفا کند.

شبهانه روزی کشاورزان پرتلاش منطقه، اظهار امیدواری کرد با استمرار برنامه‌های حمایتی، هماهنگی میان دستگاه‌های اجرایی و گسترش کشاورزی هوشمند و مکانیزه، سال زراعی ۱۴۰۴، سالی پربار و موفق برای کشاورزان مازندرانی به‌ویژه در مرکز استان باشد.

بر اساس آمار جهاد کشاورزی مازندران سال زراعی گذشته ۲۱۵هزار هکتار از زمین‌های استان زیر کشت برنج رفته بود و یک میلیون و ۵۳ هزار و ۸۴۴تن برنج سفید در استان تولید شده است.

کشت برنج در مازندران به طور معمول با شخم و شیار، خزانه‌گیری و آب تحت کردن شالیزار از ماه اسفند آغاز می‌شود و به طور معمول در اواخر ماه فروردین به مرحله نشاء می‌رسد.

برنجکاری یکی از مهم‌ترین فعالیت کشاورزی در مازندران و منبع مهم درآمد کشاورزان استان است و با تولید بیش از یک میلیون تن، ۴۲ درصد برنج مورد نیاز کشور از این استان تأمین می‌شود. استان مازندران تولید کننده ۷۲ نوع محصول زراعی و باغی است که در تولید ۱۵ محصول رتبه اول تا سوم را دارد. این استان با برخورداری از تنها ۲ و نیم درصد زمین کشاورزی کشور، سالانه هفت درصد از تولیدات کشاورزی و ۱۱درصد از ارزش اقتصادی محصولات کشاورزی کشور را در اختیار دارد.

فرماندار ساری ضمن قدردانی از تلاش‌های

تهدید مگس مدیترانه‌ای برای مرکبات مازندران:

ضرورت برداشت بموقع نارنج

گسترش این آفت انجام داده است. یکی از اولین اقدامات، ارسال مکاتبات متعدد به شهرداری‌ها، فرمانداری‌ها و دستگاه‌های اجرایی استان بوده است. در این مکاتبات، از این نهادها خواسته شده تا میوه‌های نارنج باقی‌مانده از سال گذشته را از درختان معابر عمومی برداشت کنند تا از گسترش این آفت جلوگیری شود.

هادی باقری در این زمینه تأکید کرده است که برای جلوگیری از گسترش این آفت، همکاری فوری و مؤثر تمامی دستگاه‌های اجرایی، دهیاری‌ها، شهرداری‌ها و نهادهای مرتبط ضروری است. او همچنین هشدار داده است که در صورتی که این اقدامات پیشگیرانه به‌موقع انجام نشود، خسارت‌های آفت در تابستان امسال بسیار زیاد خواهد بود و این مسئله می‌تواند بحران جدی را در بخش باغ‌های مرکبات استان ایجاد کند.

باقری از دستگاه‌های اجرایی و دهیاری‌ها خواسته است که برای جلوگیری از گسترش آفت مگس مدیترانه‌ای، همکاری لازم را با جهاد کشاورزی داشته باشند. او در این خصوص تأکید کرده که تمامی نهادهای اجرایی، از جمله شهرداری‌ها و دهیاری‌ها باید برای برداشت سریع میوه‌های نارنج از درختان معابر عمومی اقدام کنند. این همکاری‌ها می‌تواند به جلوگیری از افزایش جمعیت این آفت و در نتیجه به کاهش آسیب‌های احتمالی به باغ‌های مرکبات استان کمک کند.

آمدگی جهاد کشاورزی برای همکاری و مشاوره جهاد کشاورزی مازندران اعلام کرده است که در صورت نیاز، آمادگی دارد تا هرگونه مشاوره و کمک فنی را به دستگاه‌های اجرایی و نهادهای مرتبط ارائه دهد. این سازمان همچنین از توانایی‌های فنی خود برای مدیریت و کنترل آفت مگس مدیترانه‌ای استفاده کرده و قصد دارد با آموزش کشاورزان و سایر ذینفعان، سطح آگاهی عمومی را افزایش دهد.

آفت مگس میوه مدیترانه‌ای، به‌ویژه در استان‌هایی مانند مازندران که دارای باغ‌های گسترده مرکبات هستند، می‌تواند تهدیدی جدی برای تولیدات کشاورزی و درآمد کشاورزان باشد. برای مقابله با این آفت، اقدامات فوری و مؤثر از جمله برداشت بموقع میوه‌های نارنج باقی‌مانده از سال گذشته ضروری است. همکاری میان جهاد کشاورزی و دستگاه‌های اجرایی استان می‌تواند به‌طور قابل توجهی از گسترش این آفت جلوگیری کرده و به حفظ سلامت باغ‌های مرکبات کمک کند. در غیر این صورت، خطرات جدی برای بخش کشاورزی مازندران در انتظار خواهد بود.



سیاه‌ریشه، آسیب‌های زیادی ایجاد خواهد کرد. جمعیت زیاد مگس میوه می‌تواند باعث کاهش قابل توجه عملکرد و کیفیت میوه‌ها شود که به تبع آن، درآمد کشاورزان و بهره‌برداران از این باغ‌ها به شدت تحت تأثیر قرار می‌گیرد. اقدامات جهاد کشاورزی برای مقابله با آفت

سازمان جهاد کشاورزی مازندران با توجه به تهدیدات جدی این آفت برای بخش کشاورزی استان، اقدامات مختلفی را برای کنترل و پیشگیری از

مگس مدیترانه‌ای در این مناطق به شدت افزایش پیدا کرده و در نهایت ممکن است به باغ‌های مرکبات و به ویژه باغ‌های سیاه‌ریشه آسیب وارد کند.

در ابستان امسال، اگر اقدامات پیشگیرانه به‌طور مؤثر انجام نشود، مگس مدیترانه‌ای می‌تواند خسارات فاجعه‌باری به باغ‌های مرکبات در استان مازندران وارد کند. این آفت به‌ویژه در درختان مرکباتی که از ارقام هسته‌دار هستند، مانند

سمانه اسلامی ورکی

آفت مگس میوه

مدیترانه‌ای یکی از بزرگ‌ترین تهدیدها برای باغ‌های مرکبات در استان مازندران به‌ویژه برای درختان نارنج به شمار می‌رود. این آفت که در شرایط نامناسب به سرعت تکثیر می‌شود، می‌تواند آسیب‌های جدی به باغ‌های مرکبات وارد کرده و باعث کاهش کیفیت و عملکرد درختان شود. آن‌طور که مقامات جهاد کشاورزی مازندران هشدار داده‌اند، یکی از مهم‌ترین منابع این آفت، میوه‌های نارنج باقی‌مانده از سال گذشته است که هنوز در درختان معابر عمومی به‌ویژه در مناطق شهری و روستایی وجود دارند. برداشت بموقع این میوه‌ها، به عنوان یکی از اقدامات پیشگیرانه، می‌تواند به‌طور چشمگیری از گسترش این آفت جلوگیری کند. در این گزارش، به تشریح این تهدید، عواقب آن برای بخش کشاورزی استان و اقداماتی که جهاد کشاورزی برای مقابله با این بحران انجام داده است، پرداخته می‌شود. مگس مدیترانه‌ای (Ceratitis capitata) یک آفت مهاجم است که در مناطق مختلف دنیا به‌ویژه در مناطق حاره‌ای و نیمه‌حاره‌ای، آسیب‌های زیادی به محصولات کشاورزی وارد کرده است. این آفت به سرعت تولید مثل می‌کند و می‌تواند در کمترین زمان ممکن، جمعیت زیادی ایجاد کند. در مازندران، این آفت به‌ویژه برای باغ‌های مرکبات، به‌ویژه درختان نارنج، تهدیدی جدی است. آفت مگس مدیترانه‌ای به‌وسیله تخم‌گذاری در داخل میوه‌ها، باعث خراب شدن و کاهش کیفیت میوه‌ها می‌شود. به این ترتیب، عملکرد درختان مرکبات و کیفیت محصولات کشاورزی به شدت کاهش می‌یابد.

یکی از مهم‌ترین منابع آفت مگس مدیترانه‌ای در مازندران، میوه‌های نارنج باقی‌مانده از سال گذشته هستند که به‌ویژه

در درختان واقع در معابر عمومی، خیابان‌ها و فضای سبز شهری مشاهده می‌شوند. این میوه‌ها که بر روی درختان باقی می‌مانند، به‌عنوان میزبان این آفت عمل می‌کنند و باعث جذب مگس میوه به مناطق مختلف می‌شوند. این مناطق شامل باغ‌ها، خانه‌سراها، فضای سبز شهری و روستایی و مناطق ساحلی می‌شود.

برداشت نکردن نارنج‌های باقی‌مانده از سال قبل می‌تواند به گسترش سریع‌تر آفت منجر شود. به گفته هادی باقری، معاون بهبود تولیدات گیاهی سازمان جهاد کشاورزی مازندران، میوه‌های نارنج باقی‌مانده از سال گذشته می‌توانند به عنوان کانون‌های اولیه انتشار آفت عمل کنند. در صورتی که این میوه‌ها از درختان برداشت نشوند، جمعیت



زندگینامه شهید

صالح محمدی



پس از اوج گیری قیام مردم ایران به رهبری حضرت امام خمینی، او نیز همگام با امت رشید ایران، در تظاهرات منسجم و با شکوه تهران شرکت می‌جست و تمامی وجود خود را جهت تحقق اهداف والای انقلاب در طبق اخلاص می‌نهاد.

در بیست و یکم بهمن ماه سال ۱۳۵۷ که انقلاب به پیروزی خود نزدیک می‌شد و پادگان‌ها و پاسگاه‌ها یکی پس از دیگری به تصرف مردم مسلمان در می‌آمد و خلع سلاح می‌شد، صالح جهت تسخیر کلانتری نارمک، به یاری دیگر هم‌زمانش شتافت و در درگیری بی‌امانی رخداد و بر اثر اصابت گلوله از ناحیه ی شکم به سختی مصدوم شده و توسط مردم به منظور درمان به بیمارستان هفده شهریور منتقل گردید، اما مداوایش مثمر ثمر واقع نشد و پس از تحمل چندین ساعت درد و رنج، روحش به ملکوت اعلا عروج کرد و به دیگر شهدای اسلام و انقلاب اسلامی پیوست.

پیکر مطهرش جهت تشییع جنازه به کلاردشت منتقل شد و پس از مراسم باشکوهی در آرامگاه روستای رود بارک به خاک سپرده شد.

پس از اوج گیری قیام مردم ایران به رهبری حضرت امام خمینی، او نیز همگام با امت رشید ایران، در تظاهرات منسجم و با شکوه تهران شرکت می‌جست و تمامی وجود خود را جهت تحقق اهداف والای انقلاب در طبق اخلاص می‌نهاد.

جوان انقلابی که جهت تحقق اهداف والای انقلاب در تظاهرات شرکت می‌کرد

صالح محمدی هفتم شهریور ۱۳۳۳ در روستای رود بارک کلاردشت از توابع شهرستان چالوس در خانواده‌ای مذهبی به دنیا آمد. پدرش صادق‌علی شغل آزاد داشت و مادرش رحیمه (فوت ۱۳۳۶) نام داشت.

والدین به تحصیلات فرزندان‌شان اهمیت می‌دادند و صالح با حمایت و پشتیبانی آنان توفیق یافت که گواهینامه‌ی دیپلم خود را در رشته‌ی طبیعی اخذ نماید.

از آنجا که برادر شهید در تهران اقامت داشت، به منظور اشتغال به تهران هجرت نمود و در شرکتی که در زمینه‌ی تعمیرات و نصب آسانسور فعالیت می‌نمود، شاغل شد.



گام‌های استوار دولت در گلستان؛

توسعه‌ای فراگیر با محوریت سرمایه‌گذاری و تولید



استان گلستان، سرزمینی با ظرفیت‌های بی‌نظیر طبیعی و انسانی، در روزهای اخیر شاهد افزایش توجه مدیران ارشد استان با هدف تلاش برای رفع موانع و محدودیت‌ها و فراهم کردن زمینه‌های پیشرفت و توسعه پایدار است.

به گزارش نهضت شمال، علی‌اصغر طهماسبی، استاندار گلستان با رویکردی عمل‌گرایانه و نگاهی جامع به توسعه، با همراهی مدیران دستگاه‌ها در حال رقم زدن فصل جدیدی از پیشرفت در این خطه سرسبز است.

از نشست‌های صمیمی با سرمایه‌گذاران در کلاله تا دیدار با خانواده شهدا و بازدید از مناطق محروم، ثابت می‌کند که اولویت دولت چهاردهم، توجه یکسان به همه مناطق و تحقق شعار سال یعنی «سرمایه‌گذاری برای تولید» است. نشست صمیمی با تولیدکنندگان، گره‌گشایی در لحظه شهرستان کلاله، یکی از قطب‌های اقتصادی شرق گلستان، روز گذشته میزبان نشستی متفاوت بود.

استاندار گلستان، در جمع سرمایه‌گذاران و تولیدکنندگان این منطقه حضور یافت تا از نزدیک صدای فعالان اقتصادی را بشنود.

در این نشست که فضایی صمیمی و در عین حال حرفه‌ای داشت، تولیدکنندگان با شجاعت مشکلات خود را مطرح کردند؛ از کمبود نقدینگی و موانع اداری گرفته تا نیاز به زیرساخت‌های بهتر.

آنچه این دیدار را متمایز کرد، پاسخ‌های سریع و دستورات لحظه‌ای استاندار بود. طهماسبی با دقت به هر مشکل گوش داد و در همان جلسه، راهکارهایی عملی ارائه کرد؛ از تسهیل دسترسی به تسهیلات بانکی تا پیگیری رفع موانع قانونی.

طهماسبی در این نشست تأکید کرد: سرمایه‌گذاری در تولید، کلید توسعه پایدار گلستان است. ما نه تنها از تولیدکنندگان حمایت می‌کنیم، بلکه موانع را با سرعت از پیش پای آن‌ها برمی‌داریم.

دیدار با خانواده شهید جواد جهان‌بیک در کلاله در آستانه نخستین سالگرد شهادت جواد جهان‌بیک، استاندار گلستان راهی منزل این شهید والا مقام شد.

این دیدار، فراتر از یک اقدام نمادین، پیامی عمیق داشت: توسعه و پیشرفت بدون توجه به ارزش‌ها و میراث شهدا معنایی ندارد. طهماسبی در این دیدار صمیمی، ضمن گرامیداشت مقام شهدا، از خانواده جهان‌بیک به عنوان سرمایه‌های معنوی جامعه یاد کرد و گفت: شهدا چراغ راه ما هستند و وظیفه داریم با خدمت به مردم، راه آن‌ها را ادامه دهیم.

نماینده مردم آستارا در مجلس:

آستارا آماده جذب سرمایه‌گذاران در راستای تحقق شعار سال است



بیکاری را داشت و شهرستان مرزی بندر آستارا با ظرفیت‌های فراوان در حوزه‌های گردشگری، اقتصادی و کشاورزی می‌تواند یکی از پیشران‌های اصلی تحقق شعار سال باشد.

نماینده مردم آستارا در مجلس شورای اسلامی با تأکید بر به اینکه مطالبات مردم در دستگاه‌های اجرایی با سهولت و سرعت بیشتری پیگیری شود، گفت: نباید امور مردم را معطل بگذاریم و دستگاه‌های اجرایی نباید از هیچ تلاشی برای تأمین مطالبات مردم دریغ کنند. داداشی تصریح کرد: با اعتمادسازی برای سرمایه‌گذاران، کوتاه‌کردن پرونده‌های اداری و شناسایی موانع تولید با هدف توسعه شهرستان از سرمایه‌گذاری بخش خصوصی حمایت می‌کنیم.

وی افزود: مسئولان باید به صورت میدانی به مطالبات مردم پاسخ دهند و مدیران دستگاه‌های اداری در این شهرستان علاوه بر افزایش ارتباط خود با مردم باید با جدیت بیشتری در خدمات‌رسانی و پاسخگویی به ارباب‌رجوع تلاش کنند. داداشی ادامه داد: رفع دغدغه‌ها و مطالبات مردم و مشکلات شهری و روستایی باید در اولویت کاری مدیران دستگاه‌های اجرایی قرار بگیرد.

نماینده مردم آستارا در مجلس شورای اسلامی با تأکید بر اینکه آسفالت راه‌های شهری و روستایی از مطالبات جدی مردم شهرستان است، اظهار کرد: آسفالت مناطق مختلف شهری و روستایی شهرستان مرزی بندر آستارا در دستور کار قرار دارد.

شهرستان مرزی بندر آستارا با ۹۷ هزار نفر جمعیت در شمال غربی استان گیلان، حاشیه دریای خزر و همسایگی کشور جمهوری آذربایجان قرار دارد و کانون ارتباط زمینی، دریایی و ریلی جمهوری اسلامی ایران و اوراسیا و گذرگاه مهم حمل و نقل منطقه ای است.

استاندار گیلان:

مردمداری و اخلاق نیک، رمز ماندگاری سیروس قایقران بود



استاندار گیلان با بیان اینکه سیروس قایقران نه به خاطر تکنیک و تاکتیک

و کاپیتان بودن و نه به دلیل مسائل فنی و فوتبالی بلکه به خاطر خلقیات و آزادمنشی‌اش تبدیل به چهره ماندگار شد، گفت: در آن زمان فوتبال به شکل امروز پولساز نبود ولی کسی که به او مراجعه می‌کرد امکان نداشت سیروس نیازش را برطرف نکند.

به گزارش نهضت شمال هادی حق‌شناس در آئین تجلیل از مقام سیروس قایقران در سالگرد درگذشت این کاپیتان فقید فوتبال که در سالن اجتماعات اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی شهرستان بندرانزلی برگزار شد، اظهار کرد: نکته مهم در رابطه با سیروس قایقران توجه به مهد پرورش این ورزشکار است.

وی با بیان اینکه باید توجه کنیم چه بستری فراهم شد که سیروس به بندرانزلی، گیلان و ایران ارزش داد، افزود: اگر نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی ایران نبود و اگر باشگاه ملوان در سال ۱۳۴۸ تأسیس نمی‌شد و اگر سیروس از جمله بهمن صالح‌نیا و دیگر پیشکسوتان فوتبال بندرانزلی نبودند،

وی گفت: اگر بزرگداشتی برای سیروس قایقران می‌گیریم و با افتخار در این جلسات شرکت می‌کنیم به خاطر پاسداشت و نکوداشت آن اخلاق نیکو است و باید آن سبک و سیره را هم به خودمان تذکر دهیم و هم به جوانان یادآوری کنیم.

استاندار گیلان در پایان گفت: باشگاه ملوان و نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی ایران خدمت بزرگی به شهرستان انزلی، گیلان و ایران کرده زیرا محصولی مثل ورزشکاری با اخلاق و مردم‌دوست نظیر سیروس قایقران به جامع تحویل داده است.

رفت و دوباره برگشت ریشه خود را فراموش نکرد. استاندار گیلان با اشاره به اینکه در بندرانزلی اسامی ماندگار زیادی از جمله رضا نظری، نوید عکاس، دکتر برادران نویری، شهید نامجو و... داریم، تصریح کرد: این ماندگاری‌ها نه فقط به خاطر تخصص بلکه به خاطر مردم‌داری و اخلاق نیک این چهره‌ها بود.

حق‌شناس با بیان اینکه هدف از بحث پیامبر تکمیل مکارم اخلاق است، افزود: آنچه می‌ماند برج و بارو، فردگاه و خیابان نیست بلکه آنچه که می‌ماند اخلاق نیک است.

رئیس اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی شهرستان خبر داد

تحقق ۱۰۸ درصدی تعهد اشتغال رودسر در سامانه رصد

بوده و عمده تسهیلات پرداختی مربوط به کمپته امداد به مبلغ ۶۳ میلیارد تومان است. برجعی‌زاده اعتبار شهرستان در بخش مشاغل خانگی را هفت میلیارد و ۳۳۰ میلیون تومان دانست و اضافه کرد: ۱۱۰ نفر پس از طی فرایندهای قانونی و تأیید کمیته‌های شهرستانی و استانی، به ۹ بانک عامل معرفی و در حال حاضر ۹۱ طرح موفق به دریافت تسهیلات شدند.

رئیس اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی شهرستان رودسر با اشاره به پرداخت تسهیلات از محل قانون مشاغل خانگی، تبصره ۲ قانون بودجه ۱۴۰۳، تبصره ۱۸ قانون بودجه ۱۴۰۲ و منابع داخلی نهادهای حمایتی (کمپته امداد، بنیاد علوی، بنیاد برکت و...)، گفت: سال گذشته تعداد ۷۴۱ نفر موفق به دریافت تسهیلات اشتغالی شده‌اند که ۶۴ درصد را مردان و ۳۶ درصد را بانوان تشکیل می‌دهند. مجموع پرداختی تسهیلات (ثبت شده در سامانه رصد) بالغ بر ۱۰۱ میلیارد تومان

جمعیت شهرستان است. وی بیشترین تعداد نیروی کار در شهرستان را مربوط به یک شرکت تعاونی تولیدی سرنگ با ۲۲۵ نفر کارگر بیمه شده دانست و افزود: تعهد اشتغال شهرستان رودسر در سال ۱۴۰۳ ایجاد ۱۷۴۱ شغل بوده که این تعداد باید توسط ۱۹ دستگاه اجرایی در سامانه رصد اشتغال ثبت می‌شد؛ این تعهد در دی ۱۴۰۳ عملی شد و در حال حاضر نیز ۱۸۸۷ نفر شغل در سامانه معادل ۱۰۸ درصد تعهد ثبت شده است.

رئیس اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی رودسر، تعهد اشتغال شهرستان را ایجاد ۱۷۴۱ شغل دانست و افزود: در حال حاضر ۱۸۸۷ نفر شغل در سامانه رصد اشتغال، معادل ۱۰۸ درصد تعهد ۱۴۰۳ ثبت شده است. به گزارش نهضت شمال میثم برجعی‌زاده، شهرستان رودسر را دارای ۲۹۶ بنگاه کسب و کار و تولیدی - خدماتی با بیش از ۲۰۰۰ نفر نیروی کار دانست و اظهار کرد: تعداد کارگران بیمه شده شهرستان ۹۹۴۵ نفر بوده که معادل ۶ درصد

بعد از خوردن اسفناج با ماست (برانی) این اتفاقات در بدنمان می افتد

آهن می شود به از بین رفتن کلسیم بدن نیز تاثیر می گذارد و بهتر است هنگام مصرف اسفناج به جای ماست از آلبیمو استفاده شود.

تاثیر فیبر و اگزالات موجود در اسفناج بر جذب کلسیم ماست اسفناج حاوی مقادیری از فیبر و اگزالات است که در جذب کلسیم موجود در ماست تأثیرگذار است. اما این تأثیر معمولاً ناچیز است. اگزالات یک ترکیب طبیعی در اسفناج است که ممکن است از ترکیب آن با کلسیم تشکیل کلسیم اگزالات (calcium oxalate) را بدهد.

در برخی موارد، اگزالات ممکن است با کلسیم ماست واکنش دهد اما تأثیر چندانی در جذب کلسیم از ماست ندارد و به طور کلی میزان جذب کلسیم توسط بدن توسط عوامل دیگری که در فرآیند هضم و جذب مواد مغذی نقش دارند تعیین می شود.

در مورد فیبر، مصرف آن به طور کلی می‌تواند جذب کلسیم را کاهش دهد، اما تأثیر آن نیز بسیار کم است. فیبر در دستگاه گوارش قابل هضم نیست و به صورت تقریباً بی‌تغییر از بدن عبور می‌کند. به همین دلیل، تأثیر فیبر بر جذب کلسیم از ماست نیز محدود است. بنابراین، در کل می‌توان گفت که مقدار کم فیبر و اگزالات موجود در اسفناج معمولاً تأثیر ناچیزی در جذب کلسیم ماست ندارد. اگر شما دغدغه‌ای در مورد جذب کلسیم دارید، می‌توانید از منابع دیگر کلسیم مانند محصولات لبنی دیگر، سبزیجات دیگر یا مکمل‌های کلسیم بهره‌برید. همچنین، مهم است به تنوع مواد غذایی در رژیم غذایی خود توجه کنید تا نیازهای مغذی دنتان را به بهترین شکل تأمین کنید.

سخن آخر

در این مقاله در خصوص خوردن ماست و اسفناج صحبت شد؛ ترکیب اسفناج با ماست می‌تواند ترکیبی خوشمزه و مغذی باشد که می‌تواند تنوع و لذت خوراکی را افزایش دهد. همانطور که پیش از این اشاره شد ماست یک منبع خوبی از پروتئین، ویتامین B۱۲، کلسیم و پتاسیم است. اسفناج نیز حاوی مقدار زیادی از آنتی‌اکسیدان‌ها، فیبر، ویتامین A و C، و آهن است.

بنابراین، ترکیب این دو مواد غذایی می‌تواند باعث تقویت سیستم ایمنی، بهبود سلامت استخوان و عملکرد عضلات، افزایش سطح انرژی و حفظ سلامت قلب و عروق شود. از طرف دیگر، اسفناج با ماست می‌تواند نیاز روزانه شما به کلسیم را برآورده کند و جذب آهن از اسفناج را تسهیل کند.

به طور کلی، ترکیب اسفناج با ماست یک گزینه سالم و متعادل برای تنوع در رژیم غذایی شما است. با این حال، برای همه افراد مناسب نیست و در صورت وجود هرگونه حساسیت، مشاوره با پزشک متخصص تغذیه مناسب است.

ایمنی، جذب آهن، و تولید کلانژن کمک کند. آنتی‌اکسیدان‌ها: اسفناج حاوی مقادیر زیادی آنتی‌اکسیدان است که می‌تواند در مبارزه با استرس و کاهش خطر بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی، سرطان و التهاب کمک کند. اسید فولیک: اسفناج منبع خوبی از اسید فولیک است. اسید فولیک نقش مهمی در سلامت سیستم عصبی و جنین در دوران بارداری است. کلسیم: اسفناج همچنین منبع غنی کلسیم است که برای سلامت استخوان و دندان‌ها ضروری است.

آیا اسفناج منبع خوبی برای کلسیم است؟

اسفناج در حقیقت یکی از منابع غنی کلسیم است. با این حال، برخی از منابع دیگر مانند محصولات لبنی و ماهی نیز به عنوان منابع کلسیم شناخته می‌شوند.

مقدار کلسیم موجود در اسفناج در مقایسه با دیگر منابع غنی کلسیم مانند شیر و محصولات لبنی، کمتر است. علاوه بر این مقدار کلسیم موجود در اسفناج با توجه به روش پخت و پز، طرز مصرف متفاوت است. به طور معمول، اسفناج تازه حاوی مقدار قابل توجهی کلسیم است. اما برخی از منابع توصیه می‌کنند که اسفناج را در حالت پخته یا بخارپز شده مصرف کنید، زیرا این روش‌ها ممکن است روند خروج کلسیم را کاهش دهند و کلسیم در اسفناج را به طور موثرتری جذب کنید.

همچنین، مصرف اسفناج با منابع دیگر کلسیم مانند محصولات لبنی و ماهی در ترکیبات غذایی متناب و متنوع می‌تواند به تأمین کلسیم مورد نیاز بدن کمک کند.

مضرات ترکیب اسفناج با ماست

تا پیش نکاتی در خصوص خواص اسفناج و ماست بیان شد، اما برخی ترکیب اسفناج و ماست را مصرف می‌کنند که در برخی موارد ممکن است منجر به بروز مشکلاتی شود. در ادامه به برخی از مضرات ترکیب اسفناج و ماست اشاره شده است: حساسیت و آلرژی: برخی افراد ممکن است به مواد موجود در ماست یا اسفناج حساسیت یا آلرژی داشته باشند. در صورتی که شما یا هر کسی در خانواده شما به این مواد حساسیت دارد، بهتر است از مصرف آن‌ها خودداری کنید.

مشکلات گوارشی: برخی افراد ممکن است با مصرف ترکیب اسفناج و ماست دچار مشکلات گوارشی مانند سوء هاضمه، گازها یا اسهال شوند. در صورتی که این مشکلات را تجربه می‌کنید، بهتر است مصرف این ترکیب را محدود کنید یا با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنید.

برخی بر این باورند که ماست و اسفناج را نباید با هم ترکیب و مصرف کرد، زیرا کلسیم موجود در ماست موجود دفع آهن اسفناج از بدن شده و تداخل غذایی این دو ماده علاوه بر اینکه موجب دفع



عمومی دارند.

پروبیوتیک: ماست شامل باکتری‌های پروبیوتیک است که به عنوان میکروارگانیسم‌های مفید برای گوارش شناخته می‌شوند. این باکتری‌ها می‌توانند در تعادل میکروبیوم روده کمک کرده و عوارضی مانند اسهال، ترشح زیاد گاز و التهاب روده را کاهش دهند.

روغن‌ها و چربی‌ها: ماست حاوی مقادیر کمی روغن و چربی است که این چربی‌ها می‌توانند انرژی مورد نیاز بدن را فراهم کنند و به تعدیل سطح قند خون نیز کمک کند.

لاکتوز: ماست حاوی لاکتوز است که یک نوع شکر طبیعی در شیر است. افرادی که قادر به هضم لاکتوز نیستند، ممکن است با مشکلات هضمی مانند نفخ و اسهال مواجه شوند.

ترکیبات اسفناج

اسفناج از جمله سبزیجات سالم و غنی با ترکیبات مفید است. در ادامه به برخی از ترکیبات مهم اسفناج اشاره شده است: آهن: اسفناج منبع خوبی از آهن است. آهن نقش مهمی در تولید هموگلوبین، که به انتقال اکسیژن به سلول‌های بدن کمک می‌کند، دارد. مصرف اسفناج می‌تواند به پیشگیری از کم خونی آهن کمک کند. فیبر: اسفناج حاوی مقدار زیادی فیبر است. فیبر نقش مهمی در سلامت گوارش دارد و می‌تواند در کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت و چاقی نقش داشته باشد. همچنین، فیبر موجب ایجاد احساس سیری بیشتری می‌شود و به کنترل وزن کمک می‌کند.

ویتامین‌ها: اسفناج حاوی ویتامین‌های متنوعی است که برای سلامتی بدن ضروری هستند. به عنوان مثال، اسفناج حاوی ویتامین A است که برای حفظ و بهبود بینایی، سلامت پوست و افزایش سیستم ایمنی بدن مهم است. همچنین، حضور ویتامین C در اسفناج می‌تواند به تقویت سیستم

اسفناج منبع خوبی از ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر است و مصرف آن باعث تقویت سیستم ایمنی بدن، حفظ سلامت قلب، بهبود گوارش و حفظ سلامت استخوان‌ها می‌شود. همچنین، ماست نیز حاوی پروتئین، ویتامین‌هایی مانند ویتامین D، B۱۲ و مواد معدنی است که مصرف آن باعث تقویت سیستم ایمنی، حفظ سلامت استخوان‌ها و حفظ تعادل میکروبی در روده می‌شود. هنگامی که اسفناج با ماست ترکیب می‌شود، می‌تواند به تنوع مزه و مغذی بودن وعده غذایی کمک کند. به گزارش بهداشت نیوز، ماست می‌تواند طعم تازه و خنکی به اسفناج بدهد و همچنین باعث جذب بهتر برخی مواد مغذی در اسفناج می‌شود. بنابراین، ترکیب اسفناج و ماست معمولاً مفید است و می‌تواند به تنوع و تغذیه مناسب در رژیم غذایی کمک کند.

ترکیبات و خواص ماست

ماست یک محصول لبنی است که از فرآیند تخمیر و تخمیر شیر تهیه می‌شود. این محصول غنی از ترکیبات مفیدی است که به سلامتی بدن انسان کمک می‌کنند. در ادامه به برخی از ترکیبات و خواص ماست اشاره می‌کنیم: پروتئین: ماست حاوی پروتئین‌های مختلفی است که برای ساخت و تعمیر بافت‌های بدن ضروری هستند. پروتئین‌ها نقش مهمی در ساخت عضلات، آنزیم‌ها، هورمون‌ها و سایر ساختارهای بدنی دارند. کلسیم: ماست منبع خوبی از کلسیم است که برای سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها ضروری است. کلسیم نقش مهمی در استحکام استخوان‌ها، عملکرد عضلات، انتقال سیگنال‌های عصبی و انعقاد خون دارد.

ویتامین‌ها: ماست حاوی ویتامین‌های مختلفی مانند ویتامین A، ویتامین D و ویتامین B۱۲ است. این ویتامین‌ها نقش مهمی در رشد و تقویت سیستم ایمنی بدن، حفظ طراوت پوست و سلامت

بهترین زمان غذا خوردن برای ورزش؛ قبل، حین یا بعد؟

تا عضلات بزرگ‌تری بسازید، درست نیست و افسانه‌هاقی است.

بسیاری از علاقه‌مندان به ورزش به آنچه که «پنجره آنابولیک» نامیده می‌شود اشاره می‌کنند که حدود یک ساعت بعد از ورزش است و در آن زمان بدن برای ترمیم عضلات آماده است. لانگر می‌گوید: لانگر می‌گوید: «اگر یک قرن معمولی هستید، نیازی نیست که حتماً بلافاصله بعد از ورزش پروتئین بخورید، چون بدن شما برای مدت طولانی‌تری قادر به جذب و استفاده از مواد مغذی است. مسئله مهم‌تر از زمان مصرف، این است که در طول روز، در هر وعده غذایی، مقدار کافی پروتئین دریافت کنید.» او همچنین می‌گوید: «بدن برای ترمیم و نگهداری عضلات به تأمین پیوسته آمینواسیدها مانند پروتئین نیاز دارد، یعنی حدود ۲۵ تا ۳۰ گرم پروتئین در هر وعده غذایی، بسته به عوامل مختلف. اولویت دادن به این موضوع به دستیابی به اهداف کمک خواهد کرد، چه ساخت عضله، چه احساس سیری، چه کاهش وزن، همه این‌ها.»

اکثر افرادی که به اندازه کافی در طول روز غذا می‌خورند نیازی به خوردن چیزی در حین ورزش ندارند.

اما اگر شما به شدت ورزش می‌کنید و کارتان بیشتر از یک ساعت طول می‌کشد، مثلاً برای مسابقات ماراتن تمرین می‌کنید، می‌توانید از یک میان‌وعده سرشار از کربوهیدرات در وسط تمرین بهره‌برید. آستین پیشنهاد می‌کند که به جای تمرکز بر زمان خوردن، بر روی این که چه چیزی و چه مقدار بخوریم تمرکز کنیم. او هشدار می‌دهد که از پیچیده کردن بیش از حد این موضوع خودداری کرده و توصیه کرد که دستورالعمل‌های تغذیه‌ای را دنبال کنید. او می‌گوید: «بزرگ‌ترین چیزی که باید به مردم پیاموزیم این است که تغذیه ساده است. شاید باید تمرکزتان را از مفهوم زمان‌بندی مواد مغذی بردارید و فقط مطمئن شوید که به طور مداوم در طول روز غذا می‌خورید و روی سلامتی تمرکز می‌کنید.»



یک میان‌وعده پروتئوتئین بخورید تا اشتهاپتان را کنترل کنید. دلیل این مسئله چندان ارتباطی به بازیابی عضلات یا جذب مواد مغذی ندارد، بلکه دلیلش آن است که معمولاً انسان در حال گرسنگی، انتخاب غذایی درستی ندارد و ممکن است هر غذایی را بخورد، بنابراین بهتر است با خوردن یک خوراکی میان‌وعده پروتئوتئین، تا وعده غذایی اصلی صبر کنید.

آستین می‌گوید: «بسیاری از مردم حدود یک ساعت پس از ورزش خیلی گرسنه می‌شوند، و شما نمی‌خواهید این اتفاق بیفتد. بنابراین باید زودتر این موضوع را کنترل کنید، وگرنه ممکن است پرخوری کنید.»

لانگر می‌گوید با این حال، این که گفته می‌شود باید بلافاصله پس از تمرین شیک پروتئین بنوشید

سه ساعت قبل از آن صبر کنید. او گفت: «لازم نکرده یک ساعت قبل از بازی هاکی یک استیک بزرگ بخورید.»

اگر صبح زود یا قبل از شام ورزش می‌کنید، خوردن یک میان‌وعده سرشار از کربوهیدرات مانند یک موز یا کره بادام‌زمینی یا ماست با میوه قبل از تمرین اشکالی ندارد. این گونه خوراکی انرژی لازم برای عملکرد خوب را به شما می‌دهد و می‌توانید بعد از تمرین یک وعده کامل بخورید.

بعد از ورزش چه زمانی و چه چیزی باید بخورید؟

آن استیک شاید بعد از ورزش بیشتر به دردتان بخورد، زیرا به گفته کریستا آستین، فیزیولوژیست آمریکایی، بعد از ورزش هضم پروتئین راحت‌تر است. آستین می‌گوید که اگر حداقل یک ساعت تا وعده غذایی کامل زمان دارید، بهتر است در این فاصله

آیا بهتر است قبل از ورزش کردن، در حین ورزش یا بعد از آن غذا بخوریم؟ کارشناسان چه نکاتی را برای پیشینه کردن نتایج ورزش مفید می‌دانند؟

به گزارش ایرنا زندگی -اگر به برخی از افراد خودخوانده متخصص در ورزش در شبکه‌های اجتماعی گوش دهید، آن‌ها قسم می‌خورند که ورزش کردن با شکم خالی چربی بیشتری می‌سوزاند. اما به گفته ایلی لانگر، متخصص تغذیه در تورنتو، این تصور نادرستی است که می‌گویند ورزش کردن در حالت ناشتا باعث بهبود عملکرد بدن یا سوزاندن بیشتر کالری می‌شود. او می‌گوید: «تحقیقات نشان می‌دهد که از نظر نتایج، تفاوت زیادی ایجاد نمی‌شود.» پس آیا این بدان معنی است که باید درست قبل از ورزش پروتئین و کربوهیدرات مصرف کنید؟ نه، این هم درست نیست. در این گزارش که در یورونیوز به چاپ رسیده است ؛ نگاهی داریم به زمان و نحوه مصرف غذا قبل، بعد یا حتی حین تمرین؛ و پیش از هر چیز به یاد داشته باشید که کارشناسان می‌گویند آنچه می‌خورید مهم‌تر از زمان خوردن است.

چه دلیلی برای خوردن قبل از ورزش وجود دارد؟

کالری‌های موجود در غذا در واقع انرژی هستند، بنابراین برای یک تمرین صحیح به آن‌ها نیاز داریم. با این حال، خوردن بیش از حد و خیلی زود قبل از تمرین می‌تواند مشکل‌ساز باشد. لانگر می‌گوید ورزش کردن خون را از اندام‌هایی مانند معده به سمت عضلات هدایت می‌کند، بنابراین ورزش کردن با شکم پر بر روند هضم تأثیر می‌گذارد و می‌تواند باعث گرفتگی عضلات یا حتی حالت تهوع شود.

این مسئله به‌ویژه در مورد وعده‌های غذایی با چربی، پروتئین یا فیبر بالا صدق می‌کند زیرا این نسبت به کربوهیدرات‌ها زمان بیشتری برای هضم نیاز دارند. لانگر توصیه می‌کند که قبل از ورزش کربوهیدرات مصرف کنید و برای ورزش سنگین، دو تا



اوج گیری آلرژی‌های تنفسی در فصل بهار

خبر

عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان گفت: آسم آلرژیک به طور معمول در ابتدای فصل بهار بروز می‌کند و با پایان یافتن این فصل، به‌تدریج فروکش می‌کند.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از وبدا، مژگان صفری متخصص آسم و آلرژی و عضو هیئت

علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان، با اشاره به شیوع آلرژی‌های تنفسی در فصل بهار، اظهار کرد: آلرژی فصلی در این فصل عمدتاً به دلیل گرده‌افشانی درختان، گل‌ها و گیاهان به‌ویژه در مناطق کوهستانی و دشت‌ها بروز می‌یابد و اغلب به دو شکل خود را نشان می‌دهد.

وی افزود: نوع اول، آلرژی در ناحیه تنفسی فوقانی است که با عنوان «رینیت آلرژیک» شناخته می‌شود و علائمی همچون آبریزش بینی، عطسه، اشک و خارش چشم دارد.

متخصص آسم و آلرژی و عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان گفت: نوع دوم، آسم آلرژیک است که با انقباض راه‌های هوایی همراه است و علائمی چون سرفه‌های شدید،

خس‌خس سینه و تنگی نفس در پی دارد.

صفری ادامه داد: آسم آلرژیک معمولاً در ابتدای فصل بهار بروز می‌کند و با پایان یافتن این فصل، به‌تدریج فروکش می‌کند، در این میان، پیشگیری از مواجهه با عوامل حساسیت‌زا مهم‌ترین رکن درمان به شمار می‌رود.

پرهیز از گل و گیاه، استفاده از دستگاه تصفیه هوا

این متخصص آلرژی تأکید کرد: افرادی که سابقه آلرژی فصلی دارند باید از باز نگه‌داشتن پنجره‌های خانه و خودرو خودداری کرده و از تماس با هوای آلوده به گرده گیاهان بپرهیزند، همچنین استفاده از دستگاه تصفیه هوا در محیط منزل و پرهیز از نگهداری گل و گیاه می‌تواند در کنترل علائم بسیار مؤثر باشد.

داروهای بدون نسخه و درمان‌های تخصصی صفری با بیان اینکه تجویز دارو باید زیر نظر پزشک متخصص انجام شود، خاطرنشان کرد: مصرف داروهای ضد حساسیت مانند آنتی‌هیستامین‌های ساده، سیتیزین و لوراتادین در موارد خفیف بدون نسخه نیز امکان‌پذیر است، اما در موارد شدید، پزشک ممکن است اسپری‌های استنشاقی حاوی استروئید تجویز کند.

وی اذعان کرد: در برخی موارد نادر، آلرژی فصلی به شکل اگزما یا حساسیت‌های پوستی نیز دیده می‌شود که اغلب در اثر تماس با گیاهان به وجود می‌آید.

تأکید بر پرهیز غذایی در برخی موارد این عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان با تأکید بر اینکه دستگاه تنفسی یک واحد کلی است، افزود: اگرچه آلرژی فصلی در ابتدا دستگاه تنفسی فوقانی را درگیر می‌کند، اما در موارد شدید می‌تواند به درگیری بخش‌های تحتانی منجر شده و به آسم تبدیل شود. باین‌حال، نمی‌توان گفت هر فردی که آلرژی دارد حتماً به آسم مبتلا می‌شود.

صفری ضمن اشاره به نقش برخی مواد غذایی در تشدید آلرژی عنوان کرد: برخی میوه‌ها به دلیل شباهت ساختار آنتی‌ژنی با گرده گیاهان می‌توانند باعث تشدید علائم حساسیت شوند. اگرچه این مسئله شایع نیست، اما می‌توان به موادی مانند موز و گوجه‌فرنگی اشاره کرد.

وی با اشاره به نبود شواهد علمی معتبر درباره تأثیر درمان‌های طب سنتی بر آلرژی فصلی ادامه داد: تاکنون مطالعه‌ای در این زمینه انجام نشده و استفاده از گیاهان دارویی برای درمان حساسیت فصلی توصیه نمی‌شود.

ایمونتراپی؛ درمانی مؤثر اما زمان‌بر

صفری درباره یکی از روش‌های تخصصی درمان آلرژی گفت: در بیمارانی که تنها یک تا دو ماه در سال علائم دارند، روش ایمونوتراپی می‌تواند مفید باشد. در این روش، عصاره ماده حساسیت‌زا مانند گرده درخت گردو، در دوزه‌های بسیار کم به بدن تزریق می‌شود که موجب تقویت سیستم ایمنی در برابر آن می‌گردد. اثربخشی این روش بین ۸۰ تا ۹۰ درصد گزارش شده اما فرایند درمانی آن بلندمدت است.

وی در پایان خاطرنشان کرد: آلرژی فصلی به طور معمول در دو سال اول زندگی بروز نمی‌یابد، اما پس از این سن، احتمال ابتلا در دختران و پسران به طور یکسان وجود دارد.

سالگرد "سیروس قایقران" کاپیتان فقید تیم ملی فوتبال در بندرانزلی

بندرانزلی در محوطه حسینیة شهدای کویبر بر سر مزار این پهلوان ملی و فرزندش راستین با حضور اقشار مختلف مردم، پیشکسوتان فوتبال و برخی مسئولان برگزار شد. سیروس قایقران ۱۸ فروردین سال ۱۳۷۷ در حادثه تصادف خود و فرزندش جان باختند. عکاس (محسن بخشنده)

بیست و هفتمین سالگرد درگذشت زنده یاد سیروس قایقران و پسرش راستین در مسجد شهدای کویور بندرانزلی برگزار شد. مراسم بزرگداشت زنده یاد سیروس قایقران کاپیتان فقید تیم ملی فوتبال ایران و فرزندش راستین بر سر مزارش در کویور بندرانزلی برگزار شد. بیست و هفتمین سالگرد درگذشت سیروس قایقران کاپیتان و اسطوره فقید تیم ملی فوتبال کشور و باشگاه ملوان



DiyarMirza NewsAgency
Photo: Mohsen Bakshandeh



DiyarMirza NewsAgency
Photo: Mohsen Bakshandeh



DiyarMirza NewsAgency
Photo: Mohsen Bakshandeh



DiyarMirza NewsAgency
Photo: Mohsen Bakshandeh



DiyarMirza NewsAgency
Photo: Mohsen Bakshandeh



DiyarMirza NewsAgency
Photo: Mohsen Bakshandeh



DiyarMirza NewsAgency
Photo: Mohsen Bakshandeh



DiyarMirza NewsAgency
Photo: Mohsen Bakshandeh



DiyarMirza NewsAgency
Photo: Mohsen Bakshandeh



DiyarMirza NewsAgency
Photo: Mohsen Bakshandeh



DiyarMirza NewsAgency
Photo: Mohsen Bakshandeh

تاثیر هوش مصنوعی در ارتقای روش‌های روزنامه‌نگاری و تولید خودکار اخبار



چکیده: هوش مصنوعی (AI) به سرعت در حال دگرگونی صنایع مختلف است و روزنامه‌نگاری نیز از این قاعده مستثنی نیست. این فناوری نوظهور با ارائه ابزارها و قابلیت‌های پیشرفته، تاثیر عمیقی بر نحوه جمع‌آوری، پردازش، تولید و توزیع اخبار گذاشته است. از تحلیل داده‌های حجیم و کشف الگوهای پنهان گرفته تا تولید خودکار گزارش‌های خبری ساده و شخصی‌سازی محتوا، هوش مصنوعی فرصت‌های بی‌نظیری را برای ارتقای کارایی، دقت و نوآوری در عرصه روزنامه‌نگاری فراهم آورده است. با این حال، این تحولات چالش‌هایی را نیز به همراه دارد که نیازمند توجه و بررسی دقیق است. این مقاله به بررسی جامع تاثیر هوش مصنوعی بر روش‌های روزنامه‌نگاری و تولید خودکار اخبار می‌پردازد و فرصت‌ها و چالش‌های پیش روی این حوزه را مورد بحث قرار می‌دهد.

مقدمه:

در عصر دیجیتال و انفجار اطلاعات، روزنامه‌نگاران با حجم عظیمی از داده‌ها روبرو هستند که پردازش و تحلیل دستی آن‌ها نیازمند زمان و تلاش بسیار است. در عین حال، انتظارات مخاطبان برای دریافت اخبار فوری، دقیق و شخصی‌سازی‌شده رو به افزایش است. در چنین بستری، هوش مصنوعی به عنوان یک ابزار قدرتمند وارد عرصه روزنامه‌نگاری شده و با ارائه راهکارهای نوین، به کمک روزنامه‌نگاران آمده است تا با چالش‌های پیش رو مقابله کرده و کیفیت و سرعت کار خود را ارتقا بخشند.

هوش مصنوعی چگونه روش‌های روزنامه‌نگاری را متحول می‌کند؟

هوش مصنوعی طیف وسیعی از کاربردها را در فرآیند روزنامه‌نگاری ارائه می‌دهد که می‌تواند به طور قابل توجهی روش‌های سنتی را بهبود بخشد. برخی از مهم‌ترین تاثیرات هوش مصنوعی بر روزنامه‌نگاری عبارتند از:

۱. جمع‌آوری و تحلیل داده‌ها: پردازش زبان طبیعی (NLP): الگوریتم‌های NLP قادر به تحلیل حجم وسیعی از متون، از جمله مقالات خبری، پست‌های شبکه‌های اجتماعی و اسناد دولتی هستند. این امر به روزنامه‌نگاران کمک می‌کند تا به سرعت اطلاعات مرتبط را پیدا کرده، الگوها و روندها را شناسایی کنند و دیدگاه‌های جدیدی را کشف نمایند.

استخراج اطلاعات: هوش مصنوعی می‌تواند به طور خودکار اطلاعات کلیدی مانند اسامی، مکان‌ها، تاریخ‌ها و رویدادها را از منابع مختلف استخراج کرده و در سازماندهی و تحلیل داده‌ها به روزنامه‌نگاران کمک کند. نظارت بر شبکه‌های اجتماعی: ابزارهای مبتنی بر هوش مصنوعی می‌توانند به طور **real-time** شبکه‌های اجتماعی را رصد کرده و اخبار فوری، رویدادهای در حال وقوع و نظرات عمومی را شناسایی کنند. این امر به روزنامه‌نگاران

کمک می‌کند تا از آخرین تحولات آگاه شده و به سرعت به پوشش آن‌ها بپردازند.

۲. تولید خودکار اخبار:

تولید گزارش‌های خبری ساده: هوش مصنوعی قادر به تولید خودکار گزارش‌های خبری مبتنی بر داده‌های ساختاریافته مانند نتایج مسابقات ورزشی، گزارش‌های مالی و داده‌های هواشناسی است. این امر به روزنامه‌نگاران اجازه می‌دهد تا بر روی گزارش‌های تحلیلی و تحقیقی پیچیده‌تر تمرکز کنند.

خلاصه‌سازی اخبار: الگوریتم‌های هوش مصنوعی می‌توانند مقالات خبری طولانی را به طور خلاصه و دقیق درآورده و به مخاطبان امکان دسترسی سریع به اطلاعات اصلی را فراهم کنند.

تولید محتوای شخصی‌سازی‌شده: هوش مصنوعی می‌تواند با تحلیل علایق و سابقه تعامل کاربران، محتوای خبری متناسب با نیازهای آن‌ها را تولید و ارائه کند. این امر منجر به افزایش تعامل مخاطبان و رضایت آن‌ها از محتوای دریافتی می‌شود.

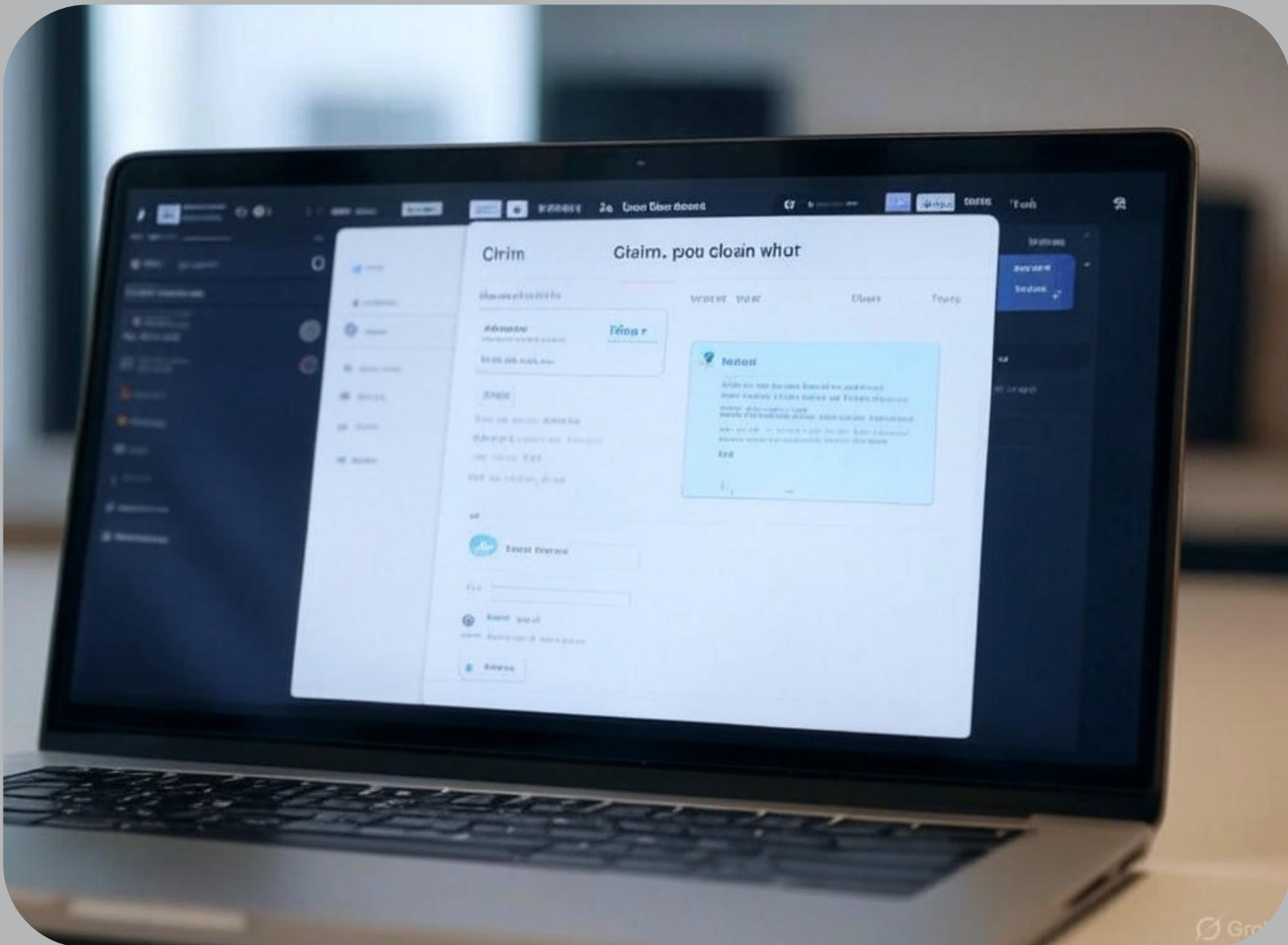
۳. ارتقای دقت و کاهش خطا: Fact-Checking خودکار: ابزارهای مبتنی بر هوش مصنوعی می‌توانند به طور خودکار صحت اطلاعات موجود در یک خبر را با مقایسه آن با منابع معتبر بررسی کرده و از انتشار اخبار نادرست جلوگیری کنند.

تشخیص اخبار جعلی (Fake News): الگوریتم‌های هوش مصنوعی با تحلیل الگوهای زبانی، منابع خبری و رفتار کاربران می‌توانند اخبار جعلی و اطلاعات نادرست را شناسایی کرده و به کاربران هشدار دهند.

۴. بهبود تجربه کاربری:

توصیه‌گرهای خبری: سیستم‌های توصیه‌گرهای خبری می‌توانند مقالات خبری مرتبط با علایق کاربران را پیشنهاد داده و به آن‌ها در کشف محتوای جدید کمک کنند.

چت‌بات‌های خبری: چت‌بات‌های مبتنی بر هوش مصنوعی می‌توانند به سوالات مخاطبان در مورد اخبار پاسخ داده و اطلاعات مورد نیاز آن‌ها را ارائه کنند.



دسترسی آسان‌تر به اخبار: هوش مصنوعی می‌تواند در تولید زیرنویس‌های خودکار برای ویدئوهای خبری و تبدیل متن به گفتار برای افراد دارای مشکلات بینایی نقش موثری ایفا کند. چالش‌های پیش روی استفاده از هوش مصنوعی در روزنامه‌نگاری: در کنار فرصت‌های فراوانی که هوش مصنوعی برای روزنامه‌نگاری به ارمغان آورده است، چالش‌هایی نیز وجود دارد که باید به آن‌ها توجه شود:

سوگیری الگوریتمی: الگوریتم‌های هوش مصنوعی بر اساس داده‌هایی که با آن‌ها آموزش داده شده‌اند عمل می‌کنند. اگر این داده‌ها دارای سوگیری باشند، خروجی الگوریتم نیز ممکن است مغرضانه باشد و منجر به انتشار اخبار جانبدارانه شود.

از بین رفتن مشاغل روزنامه‌نگاری: نگرانی‌هایی در مورد جایگزینی روزنامه‌نگاران انسانی با سیستم‌های هوش مصنوعی در برخی از وظایف وجود دارد. با این حال، بسیاری از کارشناسان معتقدند که هوش مصنوعی بیشتر به عنوان یک ابزار کمکی برای روزنامه‌نگاران عمل خواهد کرد تا جایگزین کامل آن‌ها.

مسائل اخلاقی: استفاده از هوش مصنوعی در جمع‌آوری و انتشار اخبار سوالات اخلاقی مهمی را در مورد حفظ حریم خصوصی، شفافیت و مسئولیت‌پذیری ایجاد می‌کند.

نیاز به تخصص و زیرساخت: پیاده‌سازی و استفاده موثر از ابزارهای هوش مصنوعی در روزنامه‌نگاری نیازمند تخصص و زیرساخت‌های فناوری مناسب است که ممکن است برای همه سازمان‌های خبری در دسترس نباشد.

نتیجه‌گیری:

هوش مصنوعی پتانسیل عظیمی برای ارتقای روش‌های روزنامه‌نگاری و تولید خودکار اخبار دارد. این فناوری می‌تواند به روزنامه‌نگاران در جمع‌آوری و تحلیل داده‌های حجیم، تولید گزارش‌های خبری ساده، افزایش دقت و کاهش خطا و بهبود تجربه کاربری کمک کند. با این حال، برای بهره‌مندی کامل از مزایای هوش مصنوعی و کاهش خطرات احتمالی، توجه به چالش‌های مرتبط با آن، از جمله سوگیری الگوریتمی، مسائل اخلاقی و نیاز به تخصص و زیرساخت، ضروری است.

در آینده، انتظار می‌رود که هوش مصنوعی نقش فزاینده‌ای در صنعت روزنامه‌نگاری ایفا کند و همکاری نزدیک بین روزنامه‌نگاران و متخصصان هوش مصنوعی برای توسعه ابزارها و روش‌های نوین و مسئولانه در این حوزه اهمیت بیشتری پیدا خواهد کرد. روزنامه‌نگارانی که بتوانند از قدرت هوش مصنوعی به درستی استفاده کنند، قادر خواهند بود تا در عصر دیجیتال به ارائه اخبار دقیق، سریع و جذاب به مخاطبان خود ادامه دهند و نقش حیاتی خود را در اطلاع‌رسانی و آگاهی‌بخشی به جامعه حفظ کنند.

فیبر نوری؛ آغاز تحول زیرساختی در غرب مازندران



فیبرنوری با مشخصات فنی خاص خود، پهنای باند بسیار بالاتر از کابل‌های معمولی مسی دارد و می‌تواند کیفیت و سرعت را بدون در نظر گرفتن فاصله کاربر تا سرویس‌دهنده ارائه دهد و سرعت‌های داندلود و آپلودی بیش از یک گیگابایت ارائه کند.

بیان کرد و افزود: این طرح زیرساخت و پهنای باند مورد نیاز را برای شهرهای کشور فراهم کرده و با اتصال شهرها، اینترنت پرسرعت و باکیفیت در اختیار شهروندان و کسب و کارها قرار می‌گیرد.

مدیرکل ارتباطات و فناوری اطلاعات مازندران با اشاره به اینکه در سال‌های اخیر تجهیزات این شرکت به خصوص سیم‌های مخابرات به سرعت رفته بود، افزود: با جمع آوری سیم‌های مسی و اطلاع رسانی به موقع شهروندان به همراه تعامل سازنده با نیروی انتظامی و گروه‌های بسیجی و جهادی در حال حاضر این سرعت‌ها بسیار کاهش یافت.

توسعه فیبر نوری در اکثر شهرهای استان مازندران در حال اجرا است، این طرح در برخی شهرهای پیشرفت قابل ملاحظه‌ای داشته به طوری که بخش قابل توجهی از استان زیر پوشش شبکه فیبر نوری قرار گرفته است.

کاهش ترافیک پهنای باند همراه، ارتقای ۱۰ برابری سرعت خانگی و بهبود کسب و کارهای اینترنتی همه از دستاوردهای توسعه فیبر نوری است. در اینترنت مبتنی بر کابل‌های فیبرنوری؛ از کابل‌های مسی با خطوط تلفن استفاده نمی‌شود و به جای آن فیبرنوری انتقال‌دهنده اطلاعات هستند.

با هدف ایجاد جهشی در کیفیت ارتباطات و دسترسی به اینترنت پرسرعت، اجرای طرح گسترده فیبر نوری در مناطق مختلف استان مازندران آغاز شده و شهرهای غربی استان از جمله رامسر، تنکابن، نوشهر و شیرود در مرحله دوم این پروژه قرار گرفته‌اند.

به گزارش نهضت شمال اسماعیل اعزی، مدیرکل ارتباطات و فناوری اطلاعات مازندران، در حاشیه نشست شورای اقتصادی استان اعلام کرد که تاکنون بخش عمده‌ای از این پروژه در غرب مازندران اجرا شده و تنها شهر کلاردشت باقی مانده است که در دستور کار نهایی قرار دارد. او افزود: «با اجرای ۳۰۰ کیلومتر فیبر نوری در مناطق روستایی، ضمن ارتقای سرعت اینترنت، زیرساخت لازم برای توسعه فناوری FTTH (فیبر تا خانه) فراهم می‌شود؛ این فناوری امکان دسترسی مستقیم منازل و کسب‌وکارها به اینترنت پرسرعت و پایدار را فراهم می‌سازد.»

اعزی از مسئولان محلی درخواست کرد مجوزهای لازم را صادر کنند تا این طرح‌ها با همکاری مخابرات منطقه مازندران و سایر اپراتورها اجرایی شود.

این مقام مسوول، طرح فیبرنوری منازل و کسب و کارها را یکی از طرح‌های بزرگ در دست اقدام وزارت ارتباطات

۵۳۴ فرهنگی مازندران در آزمون اعزام به خارج شرکت کردند



مدیرکل آموزش و پرورش استان مازندران از حضور ۵۳۴ فرهنگی این استان در آزمون اعزام به خارج خبر داد. این آزمون که به همت

وزارت آموزش و پرورش و با همکاری سازمان سنجش آموزش کشور برگزار شد، یکی از مهم‌ترین برنامه‌های وزارت آموزش و پرورش برای بهره‌گیری از ظرفیت‌های نیروی انسانی متخصص در سطح بین‌المللی است.

به گزارش نهضت شمال فریدون کلبادی‌نژاد، مدیرکل آموزش و پرورش مازندران در گفت‌وگو با خبرنگاران گفت: «این آزمون با هدف شناسایی و انتخاب معلمان و کارشناسان آموزشی توانمند برای مأموریت‌های آموزشی در مدارس جمهوری اسلامی ایران در خارج از کشور برگزار می‌شود.» وی افزود که این فرآیند یکی از اقدامات مهم وزارت آموزش و پرورش برای گسترش همکاری‌های آموزشی در عرصه بین‌المللی و معرفی تجربیات و ارزش‌های فرهنگی ایران در سطح جهانی است.

مدیرکل آموزش و پرورش مازندران به روند اجرایی این آزمون اشاره کرد و اظهار داشت: «داوطلبان پس از موفقیت در مرحله آزمون کتبی، وارد مرحله بعدی که شامل مصاحبه تخصصی، ارزیابی سوابق حرفه‌ای و گزینش نهایی است، خواهند شد.» کلبادی‌نژاد تأکید کرد

که این فرآیند، فرآیندی دقیق و هدفمند است که برای انتخاب بهترین و توانمندترین افراد برای مأموریت‌های آموزشی صورت می‌گیرد. وی همچنین درخصوص اهمیت مأموریت‌های بین‌المللی فرهنگی افزود: «این مأموریت‌ها نه تنها فرصتی برای انتقال تجربیات آموزشی است، بلکه به ترویج زبان و فرهنگ فارسی در مدارس بین‌المللی کمک خواهد کرد.»

کلبادی‌نژاد ابراز امیدواری کرد که فرهنگی منتخب در این برنامه، سفیران شایسته‌ای برای فرهنگ ایرانی و آموزش و پرورش جمهوری اسلامی ایران در کشورهای مختلف باشند. مدیرکل آموزش و پرورش مازندران در پایان با اشاره به زمان اعلام نتایج، خاطرنشان کرد: «نتایج آزمون اعزام به خارج فرهنگیان در موعد مقرر از طریق سایت سازمان سنجش آموزش کشور اعلام خواهد شد.» وی از فرهنگیان استان خواست تا از هر گونه اخبار نادرست یا شایعات جلوگیری کنند و تنها به منابع رسمی مراجعه کنند.

این آزمون فرصتی مهم برای فرهنگیان استان مازندران است تا با شرکت در مأموریت‌های بین‌المللی، نقش خود را در انتقال دانش و تجربه‌های آموزشی ایران در سطح جهانی ایفا کنند.

فعالیت در شناگاه‌های غیر استاندارد مازندران ممنوع شد

و گفت: فعالیت شناگاه‌هایی که در محدوده استاندارد نباشند، گرفته می‌شود.

وی یادآور شد: نمونه‌برداری از شناگاه‌های مازندران به‌صورت فصلی بوده و در این دوره قبل از شروع طرح‌های دریا به استاندارد و فرمانداری‌های شهرهای ساحلی اعلام می‌شود. استان مازندران به‌خاطر برخورداری از موقعیت‌های ممتاز در حوزه گردشگری، آثار طبیعی و تاریخی در تمامی فصول سال پذیرای میلیون‌ها مسافر و گردشگر است که طبق نظر سنجی حدود ۹۰ درصد مسافران و گردشگران برای بهره‌مندی از دریا و جنگل‌های هیرکانی به خطه شمال و این استان سرسبز روی می‌آورند. در زمان حاضر دریا گردی مسافران و گردشگران در مازندران با شناورهای دریایی مانند جت اسکی و قایق انجام می‌گیرد و در نوروز امسال دستکم ۲۰ هزار مسافر در دریای خزر محدوده مازندران توسط بیش از ۲ هزار قایق و شناور جابه‌جا شدند.

بر اساس تعریف وزارت کشور، مناطق مرزی به آن دسته از سطوح تقسیماتی گفته می‌شود که با کشورهای همسایه مرز مشترک دارند. مازندران به‌خاطر داشتن حدود ۴۰۰ کیلومتر مرز آبی با کشورهای حوزه دریای خزر، استان مرزی محسوب می‌شود و بر این اساس ۱۵ شهرستان این استان دارای مناطق مرزی اعم از شهر و بخش هستند.

رامسر، نوشهر، نور، چالوس، عباس‌آباد، محمودآباد، فریدونکنار، بابلسر، تنکابن، جویبار، ساری، میاندرد، نکا، بهشهر و گلگاه شهرستان‌هایی هستند که به‌خاطر داشتن نوار ساحلی، شهرستان‌های مرزی مازندران به‌شمار می‌روند.



رئیس محیط‌زیست دریایی اداره کل حفاظت محیط‌زیست مازندران با اشاره به پایش فنی اصولی شناگاه‌های مازندران، گفت: جلوی فعالیت شناگاه‌های خارج از محدوده استاندارد گرفته می‌شود.

به گزارش نهضت شمال سیدمحسن کاظمی‌تبار در حاشیه نشست شورای محیط زیست مازندران در ساری در گفت‌وگو با خبرنگاران اظهار کرد: محیط‌زیست به‌طور مرتب بحث نمونه‌برداری را از رودخانه‌ها و سواحل استان در دستور کار دارد و این نمونه‌ها مورد بررسی قرار می‌گیرد تا بتوان بحث برنامه‌ریزی دقیق و درستی برای سواحل استان داشته باشیم.

رئیس محیط‌زیست دریایی اداره کل حفاظت محیط‌زیست مازندران با اعلام اینکه پایش اصولی و فنی شناگاه‌ها را در دستور کار داریم، گفت: نقاط پرخطری که مستلزم رفع آلودگی است را به فرمانداری‌های شهرهای ساحلی اعلام می‌کنیم تا اقدامات لازم صورت گیرد. کاظمی‌تبار به درجه‌بندی شناگاه‌ها و تعیین وضعیت آلودگی میکروبی در آنها اشاره کرد

گزارش آمار سفر با ناوگان حمل و نقل عمومی در طول طرح نوروزی ۱۴۰۴

۲۵ اسفند تا ۱۶ فروردین به مدت ۲۱ روز



شماره ناوگان حمل و نقل عمومی

شماره ناوگان حمل و نقل عمومی

مجموع جا به جایی مسافر در استان

سفر ۴۶/۳۴۷

مسافر ۱۹۱/۰۲۵

تعداد مسافرین جابه‌جا شده در داخل استان

سفر ۲۴/۳۲۵

مسافر ۹۳/۱۹۴

تعداد مسافرین خارج شده از استان

سفر ۲۲/۰۲۲

مسافر ۹۷/۸۳۱

۱۴۰۴

سفر ۴۴/۰۴۸

مسافر ۱۹۹/۵۷۵

۱۴۰۴

سفر ۲۳/۶۶۲

مسافر ۱۰۶/۴۸۴

۱۴۰۴

سفر ۲۰/۳۸۶

مسافر ۹۳/۰۹۱

روابط عمومی اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای استان مازندران

www.mazandaran.rmto.ir