

تخصیص سه هزار و ۹۵۰ میلیارد ریال برای اجرای طرح‌های زودبازده آب منطقه‌ای مازندران ۲

پایل پنج سال سابقه انتشار

نمونه شمال

روزنامه شمال کشور
مازندران - گیلان - گلستان

سه شنبه ۱۰ تیر ۰۵ محرم ۰۱ جولای ۸ صفحه ۴۳۶۱ شماره ۵۰۰۰ تومان

تولید انرژی خالص در نیروگاه نکا امسال ۱۹ درصد افزایش یافت ۲

طرح نجات تالاب، گرفتار خشکی تصمیم‌ها ۳ میانکاله در برزخ وعده‌ها



تلاش دادگستری برای حل مشکل معدنچیان گلستان ستودنی است ۴

نماینده ولی فقیه در گلستان از اقدامات دادگستری این استان در رفع مشکلات کارگران معادن زغال سنگ آزادشهر و رامیان قدردانی کرد و گفت: حل مشکلات ۶۰۰ کارگر معادن زغال سنگ که مدت‌ها از معوقات خود کالیه‌مند بودند با مدیریت قضایی، اقدامی شایسته و قابل تقدیر است.

انتقال ۳۱ هزار تن بار و ۸۵۰۰ مسافر در مدت جنگ ۱۲ روزه در گلستان ۴

صدای عاشورا از مازندران تا مرزهای ایستادگی

در روزهایی که صدای طبل‌های عزّا، کوچه‌ها و خیابان‌های کشور را فرا گرفته و ملت ایران آماده برپایی مراسم محرم شده‌اند، سخن از وحدت، ایثار و مقاومت دوباره در سرتاسر کشور طنین‌انداز شده است. به‌ویژه در مازندران، استانی که با تقدیم ده‌ها شهید مظلوم در حملات تروریستی اخیر رژیم صهیونیستی، بار دیگر به‌نماد ایستادگی در برابر ظلم بدل شده است. در این فضا، نماینده مردم قائمشهر، جویبار، سیمیرغ، سوادکوه و سوادکوه شمالی در مجلس شورای اسلامی، با تأکید بر میراث عاشورایی وحدت، از محرم به‌عنوان یک فرصت طلایی برای بازخوانی پیام‌های راهبردی عاشورا و پیوند آن با شرایط سیاسی، امنیتی و اجتماعی امروز یاد کرد.

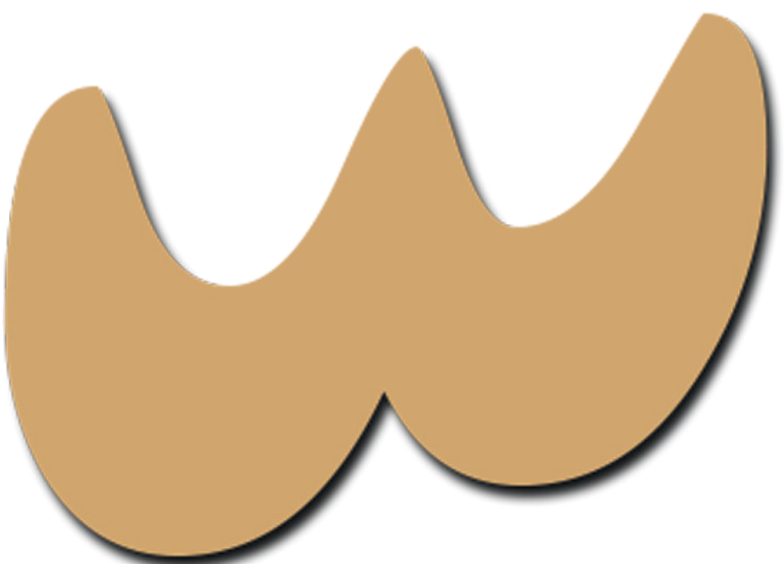
وحدت؛ نسخه عاشورایی برای امروز
دکتر علی کشوری با اشاره به ضرورت انسجام و همبستگی ملی گفت: «وحدت ملت ایران در برابر ظلم، بزرگ‌ترین میراث عاشورا است که باید در تمام عرصه‌ها از سیاست و اقتصاد تا فرهنگ و رسانه جاری باشد.» وی محرم را یک کنجینه فرهنگی-مقاومتی دانست که باید در خدمت آگاهی‌بخشی عمومی قرار گیرد.



تجدید مناقصه شماره ۱۴۰۴/۷

خرید ۴۸ CORE / ۲۴ BOX FAT جهت طرح‌های FTTH
اطلاعات بیشتر :
Tci.ir یا mn.tci.ir

روابط عمومی اخبارات منطقه مازندران



معلم کالا

مرکز تهیه و توزیع کتب و لوازم التحریر
کتابخانه و مرکز اسناد و کتابخانه ملی

مدرسه علمی تخصصی الزهراء

طرح دو، سه، چهار
تأسیس ۱۳۷۸

پذیرش طلاب در مقطع سطح ۲

سال تحصیلی ۱۴۰۵ - ۱۴۰۴

شرایط ثبت‌نام: ۱. دارا بودن مدرک دیپلم یا بالاتر؛
۲. حداکثر سن داوطلب ۴۰ سال.

شروع ثبت‌نام: اول اردیبهشت ماه

شرایط معافیت از آزمون: _ حافظان کل قرآن کریم، نهج البلاغه یا صحیفه سجادیه؛
_ نفرات اول تا سوم هر رشته از المپیادهای علمی کشوری در سه سال اخیر؛
_ دارندگان مدرک دانشگاهی با حداقل معدل کل ۱۷؛
_ دارندگان مدرک دیپلم با حداقل معدل کل ۱۷ به استثنای دیپلم کاردانش.

شماره تماس: ۰۱۱۳۳۳۰۳۵۸۸
آدرس: خیابان جمهوری، کوچه مقداد، جنب مسجد رانندگان

خبر

محرم، موسم وحدت و مقاومت

صدای عاشورا از مازندران تا مرزهای ایستادگی



ملت‌های منطقه شد.

او با تصریح بر اینکه ایران در صف سپاه امام حسین (ع) قرار دارد، ادامه داد: «امروز مصداق‌های جبهه باطل در چهره رژیم صهیونیستی و آمریکا هویداست، و در مقابل، ملت ایران همانند اصحاب عاشورا، با عزت و بصیرت ایستاده‌اند.»

کشوری با دعوت از هیأت‌ها، روحانیون، رسانه‌ها و فعالان فرهنگی برای بهره‌گیری از ظرفیت محرم گفت: «ایام محرم باید بیش از هر زمان دیگر، بازتاب‌دهنده مظلومیت ملت ایران و مقاومت افتخارآفرینش باشد. محتوای رسانه‌ای، سخنرانی‌ها، نوحه‌ها و حتی گرافیک‌های شهری باید حامل پیام مقاومت، وحدت، و ایثار باشد.»

در ادامه این گفت‌وگو، نماینده مردم قائم‌شهر به دغدغه‌های معیشتی مردم نیز پرداخت و

تنش، حمله‌ای ناجوانمردانه و سازمان‌یافته به زیرساخت‌ها و مردم کشور انجام دادند که با شهادت کودکان، زنان، سالمندان، فرماندهان نظامی و دانشمندان همراه شد.»

وی تأکید کرد که پاسخ جمهوری اسلامی ایران، در قالب بیش از ۲۲ عملیات موفق نظامی، توانست ساختار تهاجمی رژیم صهیونیستی را به هم بریزد و توازن قدرت منطقه‌ای را به نفع جبهه مقاومت تغییر دهد.

نماینده قائم‌شهر با اشاره به بازتاب بین‌المللی مواضع جمهوری اسلامی افزود: «امروز نگاه ملت‌های آزادی‌خواه جهان به ایران، نه به‌عنوان کشوری منزوی بلکه به‌عنوان پرچمدار جبهه حق در برابر باطل است. این ایستادگی، به‌ویژه در جنگ رسانه‌ای و روانی اخیر، یک الگوی عملی برای

در روزهایی که صدای طبل‌های عزرا، کوجه‌ها و خیابان‌های کشور را فرا گرفته و ملت ایران آماده برپایی مراسم محرم شده‌اند، سخن از وحدت، ایثار و مقاومت دوباره در سرتاسر کشور طنین‌انداز شده است. به‌ویژه در مازندران، استانی که با تقدیم ده‌ها شهید مظلوم در حملات تروریستی اخیر رژیم صهیونیستی، بار دیگر به نماد ایستادگی در برابر ظلم بدل شده است.

در این فضا، نماینده مردم قائم‌شهر، جویبار، سیمرخ، سوادکوه و سوادکوه شمالی در مجلس شورای اسلامی، با تأکید بر میراث عاشورایی وحدت، از محرم به‌عنوان یک فرصت طلایی برای بازخوانی پیام‌های راهبردی عاشورا و پیوند آن با شرایط سیاسی، امنیتی و اجتماعی امروز یاد کرد. وحدت؛ نسخه عاشورایی برای امروز

دکتر علی کشوری با اشاره به ضرورت انسجام و همبستگی ملی گفت: «وحدت ملت ایران در برابر ظلم، بزرگ‌ترین میراث عاشورا است که باید در تمام عرصه‌ها از سیاست و اقتصاد تا فرهنگ و رسانه جاری باشد.» وی محرم را یک گنجینه فرهنگی-مقاومتی دانست که باید در خدمت آگاهی‌بخشی عمومی قرار گیرد.

در ادامه این گفت‌وگو، کشوری با اشاره به حمله مستقیم و جنایت‌بار رژیم صهیونیستی به خاک ایران، این تجاوز را اقدامی برنامه‌ریزی‌شده با همکاری آمریکا خواند و گفت: «در زمانی که جمهوری اسلامی ایران در حال مذاکره و تلاش برای حفظ ثبات منطقه‌ای بود، دشمنان با هدف ایجاد

مدیر دفتر مشارکت‌های مردمی و طرح‌های زودبازده شرکت آب منطقه‌ای مازندران خبر داد:

تخصیص سه هزار و ۹۵۰ میلیارد ریال برای اجرای طرح‌های زودبازده آب منطقه‌ای مازندران



شرکت هزینه شد.

وی افزود: این اعتبارات در طرح‌های مختلف در حال اجرای شرکت اعم از سردهانه‌سازی، دیواره‌سازی و تثبیت بستر، ساماندهی لایروبی رودخانه‌ها، بازسازی آب‌بندان‌ها و تکمیل سدهای لاستیکی هزینه شد.

مدیر دفتر مشارکت‌های مردمی و طرح‌های زودبازده شرکت آب منطقه‌ای مازندران خاطرنشان کرد: پارسال در مجموع ۱۳۰ کیلومتر لایروبی رودخانه‌های رودخانه‌های مازندران توسط شرکت آب منطقه‌ای استان انجام شد و ۲ هزار و ۲۰۰ متر دیواره‌سازی صورت گرفت.

به گفته رسولی، سال گذشته با برنامه‌ریزی‌های انجام شده و تأمین اعتبارات مورد نیاز، احداث و بازسازی ۱۰ سد انحرافی با اعتبار ۶۰۰ میلیارد ریال برای کمک به تأمین آب حدود ۸۰۰ هکتار از کشتزارهای نور، بهشهر، ساری، کیاسر، بابل، قائمشهر، بابلسر، عباس‌آباد، سوادکوه و نوشهر ساخته شد.

مدیر دفتر مشارکت‌های مردمی و طرح‌های زودبازده شرکت آب منطقه‌ای مازندران گفت: با پیگیری‌های انجام شده در بازه زمانی سال مالی جاری-مهر ۱۴۰۳ تا پایان شهریور- ۱۴۰۴ برای اجرای طرح‌های زودبازده حوزه آب استان سه هزار و ۹۵۰ میلیارد ریال اعتبار تخصیص یافت.

به گزارش نهضت شمال از روابط عمومی شرکت آب منطقه‌ای مازندران، رضا رسولی با بیان این‌که اجرای طرح‌های زودبازده مرتبط با منابع آبی مازندران به صورت گسترده در مناطق مختلف استان طراحی و برنامه‌ریزی شده است، اظهار کرد: در سال مالی ۱۴۰۳ از محل اعتبارات استانی، ماده ۱۷ قانون مدیریت بحران کشور و اعتبارات طرح ملی متمرکز مهندسی رودخانه‌ها، سه هزار و ۹۵۰ میلیارد ریال اعتبار به اجرای طرح‌های زودبازده در دست اقدام شرکت آب منطقه‌ای مازندران اختصاص یافت که در بیش از ۱۶۰ طرح این

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی حوزه ثبتی قائم شهر

نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۹۷۲/۰/۱۳۹۰ املاک متقاضیانی که در هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی قائم شهر مورد رسیدگی و تصرفات مالکانه و بلا معارض آنان محرز و رای لازم صادر گردیده جهت اطلاع عموم به شرح ذیل آگهی می گردد:

املاک متقاضیان واقع در قریه پایین لмок پلاک ۳۰ اصلی بخش ۰۶

۳۹۴ فرعی بنام آقای کمال اولادی نسبت به ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۱۹۹۶.۶۵ متر مربع خریداری مع الواسطه از آقای نصراله خدادادی لмокی مالک رسمی

لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آئین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه محلی / کثیرالانتشار در شهرها منتشر و در روستاها علاوه بر انتشار آگهی رای هیات الصاق تا در صورتیکه اشخاص ذینفع به آرای اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از تاریخ انتشار اولین آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل تا دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند. معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهد که در این صورت اقدامات ثبت موکول به ارائه حکم قطعی دادگاه است و در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت مینماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست است برابر ماده ۱۳ آئین نامه مذکور در مورد قسمتی از املاکی که قبلا اظهارنامه ثبتی پذیرفته نشده واحد ثبتی با رای هیات پس از تنظیم اظهارنامه حاوی تحدید حدود مراتب را در اولین آگهی نوبتی و تحدید حدود به صورت همزمان باطالع عموم میرساند و نسبت به املاک در جریان ثبت و فاقد سابقه تحدید حدود واحد ثبتی آگهی تحدید حدود را به صورت اختصاصی منتشر می نماید.. م الف ۱۹۴۸۸۱۷

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۳/۲۵

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۴/۱۰

مرتضی قاسم پور رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهر ستان قائم شهر

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی حوزه ثبتی قائم شهر

نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۹۷۲/۰/۱۳۹۰ املاک متقاضیانی که در هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی قائم شهر مورد رسیدگی و تصرفات مالکانه و بلا معارض آنان محرز و رای لازم صادر گردیده جهت اطلاع عموم به شرح ذیل آگهی می گردد:

املاک متقاضیان واقع در قریه چهار مزرعه پلاک ۶۶ اصلی بخش ۱۶

۸۲۶ فرعی بنام آقای عبدالله جان زاده خلیف نسبت به ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۱۲۹.۵۱ متر مربع خریداری مع الواسطه از آقای سید اسحاق حسینی مالک رسمی

لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آئین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه محلی / کثیرالانتشار در شهرها منتشر و در روستاها علاوه بر انتشار آگهی رای هیات الصاق تا در صورتیکه اشخاص ذینفع به آرای اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از تاریخ انتشار اولین آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل تا دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند. معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهد که در این صورت اقدامات ثبت موکول به ارائه حکم قطعی دادگاه است و در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت مینماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست. م الف ۱۹۴۸۸۷۸۴

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۳/۲۵

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۴/۱۰

مرتضی قاسم پور رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهر ستان قائم شهر

خبر

تولید انرژی خالص در نیروگاه نکا امسال ۱۹ درصد افزایش یافت



سرپرست شرکت مدیریت تولیدبرق نکا گفت: تولید انرژی خالص این نیروگاه در سه ماه امسال نسبت به مدت مشابه سال گذشته بیش از ۱۹ درصد افزایش یافت.

به گزارش نهضت شمال از روابط عمومی نیروگا نکا عبدالرضا محمودی در گزارشی افزود: از ابتدای امسال تا پایان خرداد ماه بیش از ۲ میلیارد و ۵۶۰ میلیون کیلو وات ساعت انرژی خالص در واحدهای نیروگاه تولید و تحویل شبکه سراسری برق کشور شد که این میزان در مقایسه با مدت مشابه سال گذشته بیش از ۱۹ درصد رشد داشته است.

وی توضیح داد: تولید این مقدار انرژی در حالی است که امسال خروج متناوب واحدها برای تعمیرات دوره ای برنامه ریزی شده و اجرای پروژه های رفع محدودیت و افزایش توان تولید، با انجام تعمیرات به موقع و مناسب در کوتاه ترین زمان، بهره برداری مطلوب، جلوگیری از خروج واحدها و راه اندازی سریع واحد ها پس از خروج های اضطراری عملیاتی شده است.

وی با اشاره به ناترازی انرژی موجود در شبکه، بر ضرورت مدیریت مصرف در همه بخش های خانگی، کسب و کار و ادارات تأکید کرد و گفت: برق کالای ارزشمندی است که با سختی فراوان و هزینه های بسیار زیادی تولید می شود بنابراین ضمن تقدیر از همراهی همیشگی هموطنان عزیز از همگان می خواهیم با توجه به گرمتر شدن هوا و رشد مصرف برق نسبت به سال گذشته و نیز کاهش تولید نیروگاه های برقابی در اثر کم بارشی و کاهش ذخایر آبی، به اپویش ۲۵ درجه، دمای محیط بپیوندند و برای پایداری شبکه برق و آسایش هرجه بیشتر همه مردم، تا حد امکان از مصرف غیرضرور انرژی بویژه در ساعات اوج مصرف پرهیز کنند.

نیروگاه شهیدسلیمی نکا با ۴ واحد بخار، ۴۴۰ مگاواتی، ۲ واحد گازی ۱۳۷.۶ مگاواتی و یک واحد بخار سیکل ترکیبی با ظرفیت ۱۶۰ مگاوات، با رفع محدودیت ها می تواند با تأمین حدود ۴ درصد از برق کشور نقش مؤثری در پایداری شبکه سراسری برق کشور داشته باشد.

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی حوزه ثبتی قائم شهر

نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۹۷۲/۰/۱۳۹۰ املاک متقاضیانی که در هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی قائم شهر مورد رسیدگی و تصرفات مالکانه و بلا معارض آنان محرز و رای لازم صادر گردیده جهت اطلاع عموم به شرح ذیل آگهی می گردد:

املاک متقاضیان واقع در قریه کفشگرکلا پلاک ۲۵ اصلی بخش ۱۶

۱۹۸۱۸ فرعی بنام آقای سامان محمدی نسبت به ۱.۶۳ دانگ مشاع از ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۱۲۷.۰۶ متر مربع خریداری مع الواسطه از آقای داود رهبری خاتون مالک رسمی

۱۹۸۱۸ فرعی بنام خانم میترا اسفندیار نسبت به ۲,۷۴ دانگ مشاع از ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۱۳۷.۰۶ متر مربع خریداری مع الواسطه از آقای داود رهبری خاتون مالک رسمی

۱۹۸۱۸ فرعی بنام آقای محمد زمانی نسبت به ۱,۶۳ دانگ مشاع از ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۱۳۷.۰۶ متر مربع خریداری مع الواسطه از آقای داود رهبری خاتون مالک رسمی.

لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آئین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه محلی / کثیرالانتشار در شهرها منتشر و در روستاها علاوه بر انتشار آگهی رای هیات الصاق تا در صورتیکه اشخاص ذینفع به آرای اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از تاریخ انتشار اولین آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل تا دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند. معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهد که در این صورت اقدامات ثبت موکول به ارائه حکم قطعی دادگاه است و در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نرگد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت مینماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست. م الف ۱۹۴۸۸۹۶

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۳/۲۵

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۴/۱۰

مرتضی قاسم پور رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهر ستان قائم شهر

طرح نجات تالاب، گرفتار خشکی تصمیم‌ها

میانکاله در برزخ وعده‌ها

اکولوژیکی، گسترش خانه‌مسافرها، توره‌های آفرود و حتی ساخت و سازهای غیرمجاز، روح زیست‌محیطی منطقه را نشانه گرفته‌اند. در حالی‌که یکی از اهداف طرح احیا، ساماندهی فعالیت‌های گردشگری و ارزیابی ظرفیت برد اکولوژیک منطقه است، تاکنون حتی زیرساخت‌های اولیه مدیریت بازدیدکننده نیز فراهم نشده‌اند.

پمپاژ آب به عنوان راهکار اصلی در طرح احیای میانکاله معرفی شده، اما بدون شناسایی دقیق منابع تأمین آب، مدیریت به‌هم پیوسته حوزه‌های آبخیز و ارزیابی تأثیر بر سایر زیستگاه‌ها، این اقدام ممکن است به جای احیا، به آسیب‌های زنجیره‌ای در دیگر نقاط استان منجر شود. به‌ویژه در شرایطی که بسیاری از رودخانه‌ها با کم‌آبی دست به گریبانند، باید پرسید آیا این پمپاژ آب، واقعی است یا صرفاً یک بند در طرحی ناکارآمد؟

آنچه میانکاله را نجات می‌دهد، نه صرفاً یک طرح روی کاغذ، بلکه اراده‌ای ملی برای اقدام هماهنگ میان نهادهای متولی چون منابع طبیعی، محیط زیست، وزارت کشور، جهاد کشاورزی و حتی دستگاه قضایی است. تالاب میانکاله، نماد تعهد ایران به میراث طبیعی بین‌المللی است و نابودی آن، فقط یک خسارت محلی نیست؛ بلکه لکه سیاهی در کارنامه جهانی حفاظت محیط زیست خواهد بود.

میانکاله چشم انتظار کنش، نه نشست

نشست‌های شورای حفاظت، اگر به خروجی عملی منجر نشوند، تنها جلساتی برای گفت‌وگوهای تکراری خواهند بود. میانکاله به عنوان تنها ذخیره‌گاه زیست‌کره شمال ایران، امروز چشم‌انتظار کنشی جدی، اقدامات میدانی و تصمیماتی شجاعانه است.

هر روز تأخیر، به قیمت از دست رفتن هزاران پرنده مهاجر، گونه‌های کمیاب و یک زیست‌بوم منحصر به‌فرد تمام می‌شود. میانکاله نه در انتظار وعده‌ها، بلکه در عطش اقدام است.



نشست‌های شورای حفاظت، اگر به خروجی عملی منجر نشوند، تنها جلساتی برای گفت‌وگوهای تکراری خواهند بود. میانکاله به عنوان تنها ذخیره‌گاه زیست‌کره شمال ایران، امروز چشم انتظار کنشی جدی، اقدامات میدانی و تصمیماتی شجاعانه است.

به معضل چندین ساله‌ای شده که هنوز پاسخ روشنی برای آن وجود ندارد.

گردشگری بی ضابطه، پتک دیگر بر پیکر تالاب

در سال‌های اخیر، با رشد بدون چارچوب صنعت گردشگری در مناطق اطراف میانکاله، فشار انسانی بر این زیستگاه افزایش یافته است. نبود ضوابط

مسأله‌ی تداخلات مالکیتی و نبود تعیین تکلیف قانونی اراضی است. اراضی مستثنیات اشخاص، دامداری‌های غیرمجاز و تصرفات بی‌حساب از سوی سوداگران زمین، امنیت زیستی این منطقه را تهدید می‌کند. قانون‌گریزی، نفوذهای محلی، تعلل برخی نهادهای و نبود ضمانت اجرایی برای خروج دام، تبدیل

و پساب‌های کشاورزی به زیستگاه این تالاب نیز آن را به قهقرا می‌کشاند. کاهش میزان ماهیان بومی، کوچ غیرعادی پرندگان، ازدیاد گونه‌های مهاجم و خشک‌شدن بسترهای آبی، تنها بخشی از نشانه‌های افول این تالاب است. یکی از مهم‌ترین موانع اجرای مؤثر طرح احیا،

تالاب میانکاله، یکی از شاهکارهای زیست‌محیطی ایران و جهان، در سکوت مرگبار آمار و اسناد، به‌تدریج نفس‌های آخرش را می‌کشد. درحالی‌که این تالاب بین‌المللی در سال ۱۳۵۵ به‌عنوان یکی از ذخیره‌گاه‌های زیست‌کره جهان ثبت شد و در کنوانسیون جهانی رامسر نیز جایگاه نخست را داشت، امروز اسیر خشکی، تصرف، شکار بی‌ضابطه، کم‌آبی و تصمیم‌سازی‌های پر از تناقض است.

طرحی برای احیا یا توجیه تأخیر؟

طرح جامع احیای تالاب میانکاله «مدت‌هاست در سطح شعار و وعده مانده و اکنون بار دیگر در جلسات شورای حفاظت محیط زیست مازندران مطرح شده است. بنا بر گفته محمدرضا کنعانی، مدیرکل حفاظت محیط زیست مازندران، اجرای این طرح با اولویت پمپاژ آب و تعیین دقیق محدوده قانونی در دستور کار قرار دارد. اما بررسی میدانی و اسناد اجرایی نشان می‌دهد هنوز این طرح فاقد نقشه عملیاتی روشن و هم‌افزایی بین دستگاهی کارآمد است.

طرحی که قرار بود ناجی میانکاله باشد، اکنون بیش از آنکه نتیجه‌ای ملموس برای طبیعت داشته باشد، به ابزاری برای گزارش‌های آماری و مانورهای رسانه‌ای بدل شده است. در حالی‌که اصل نجات تالاب به مدیریت منابع آب، مهار تعلیف دام، ساماندهی گردشگری و مقابله با زمین‌خواری وابسته است، عملاً بسیاری از این مؤلفه‌ها به شکل جدی وارد فاز اجرایی نشده‌اند.

میانکاله دیگر آن بهشت پرندگان و پرنده‌نگران نیست؛ تالابی که روزگاری میزبان یک و نیم میلیون پرنده مهاجر در زمستان و زیستگاه بیش از ۵۰۰ گونه جانوری از جمله درنای خاکستری، پلیکان سفید، گریه جنگلی، مارال، فلأمینگو و اردک‌های بلوطی بود، اکنون بخشی از پهنه آبی خود را از دست داده و عرصه خشکی جای آبی گرفته است.

شوربختانه در نبود تأمین پایدار آب و کاهش سطح آب دریای خزر، علاوه بر خشکیدگی، ورود فاضلاب

مازندران در خون شست و در عشق قد کشید

در قائمشهر، شهید داریوش جودت به همراه دخترش سارا، و نیز جواد جورسرا و یاسین طالبی، گواه دیگری بر بی‌رحمی دشمن و غیرت ملت بودند.

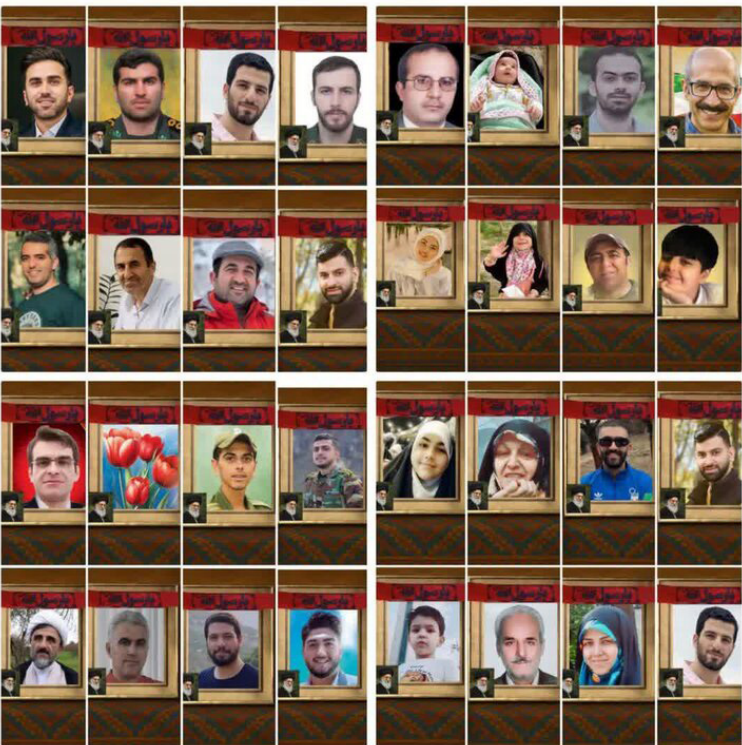
سربازی که علی‌اکبر شد مرتضی خزایی، سرباز جوان نوشهری تنها چند روز تا پایان خدمت فاصله داشت، اما جنگ نابرابر او را از میان برد. روستایش حمله‌ای شد برای یک قهرمان، و اهالی، تصویرش را قاب گرفتند تا نسل‌های بعد بدانند چگونه جان دادن، زیباترین شکل زیستن است.

معلمی که مشق ایشان نوشت شهیده سیده زینب نبی‌زاده، معلمی از بابل، با دفتر ناتمام در دست، آموخت که گاهی آخرین درس، خود زندگی است. پیکرش که در کنار شاگردانش بدرقه شد، نماد معلمانی است که «ایستادن» را به جای «رفتن» انتخاب کردند. **طلبه‌ای که کربلا را زنده نگه داشت** طلبة شهید رمضان‌علی مهرعلی‌تبار، با عبای خاکی و تفس گرم، سال‌ها از کربلا گفت تا خود روزی مصادق آن شود. شهادتش، این خطه را دوباره به منبر تبدیل کرد و نامش، حدیثی شد از حنجره بی‌سر.

عاشورا جاری ست...

حمله ناجوانمردانه رژیم صهیونیستی، چهره‌ای تازه از کربلا را نمایان کرد. کودکان، زنان، معلمان و سربازان به شهادت رسیدند، اما خونشان زمین را از فتنه شمرهای زمانه تطهیر کرد. در آستانه ماه محرم، روایت این شهادت‌ها با نوای «یا حسین» در هم آمیخته و بار دیگر اثبات شد که عاشورا یک واقعه نیست؛ یک جریان است، جاری در رگ‌های ملتی که افتخار را با خون امضا می‌کنند.

مازندران با ۴۳ شهید، از گهواره تا حمله شهادت، بار دیگر نشان داد که میراث‌دار اصالت عاشورایی ست؛ همان‌که به‌وقت خطر، دست از دنیا شسته و لبیک می‌گوید؛ به حسین، به وطن، به انسانیت.



از گهواره تا حمله شهادت / روایتی از عاشورای امروز در مازندران

در آستانه ماه محرم، بار دیگر تاریخ زخم خورده ایران، عاشورا را نه تنها به یاد، که به عینه تجربه کرد. روایت مظلومیت، ایثار و خون بی‌گناهمانی که در جنگ ۱۲ و ۱۳ روز و حملات تجاوزکارانه رژیم صهیونیستی به شهادت رسیدند، امسال پیش از آن‌که طبل عزاز بر در خانه‌ها کوفته شود، صدای ضجه مادران داغدار را به گوش رساند.

در میان ۴۳ شهید حملات اخیر، اسامی آشنای بسیاری از شهرهای مازندران به چشم می‌خورد. کودکانی که هنوز زبان به گفتن «مادر» باز نکرده بودند، معلمانی که مشق فردا را ناتمام گذاشتند، سربازانی که تنها چند روز با آزادی فاصله داشتند و روحانیانی که عمرشان را وقف کلمه کردند. این اسامی اکنون بخشی از جغرافیای افتخار ایران اسلامی‌اند.

بابل؛ شهری با چهار فصل شهادت

شهر بابل با بیشترین شهید در این واقعه، گواهی زنده بر عمق مظلومیت و ایستادگی است. شهیده فاطمه ذاکریان، شهید زهرا ذاکریان، شهید محمدعرفان رضانی، شهید رمضان مهرعلی‌تبار، شهید فرزین میرزاگل‌پور، و شهید محمدرضا ذاکریان از جمله شهدای این خطه‌اند. مادران بابل نه تنها علی‌اصغری در آغوش داشتند، که زینب‌گونه صبر و استواری را معنا کردند.

از محراب تا مدرسه؛ شهادت سراسری در سوادکوه، بهشهر و قائمشهر

در سوادکوه، شهادت دسته‌جمعی خانواده عباسی، روایتی تازه از عاشورا رقم زد. سه عضو از این خانواده – پروین، پرنیا و پرهام – در کنار معصومه شهریارفر و علی تیزکار، سند افتخار دیگری برای مردم این دیار شدند. بهشهر اما صحنه غریبی داشت؛ جایی که چند نسل از یک خانواده – از نوزاد تا جوان – هم‌زمان با هم پر کشیدند: شهید سیدعلی، سیدمصطفی، ریحانه‌سادات، فاطمه‌سادات، فهیمه مقیمی و حمید مقیمی.

شهادت زندگان

زندگینامه شهید

خدایار عباسی زاده

جلوی تابوتم با صدای بلند مرگ بر آمریکا و اسرائیل سر بده

شهید «خدایار عباس زاده» در وصیت‌نامه خود می‌نویسد: «ای مادر! اگر خبر شهادت مرا به شما رساندند در

جلوی تابوتم با صدای بلند مرگ بر آمریکا و اسرائیل سر بده.»

به گزارش نوید شاهد مازندران، شهید «خدایار عباس زاده» یکم فروردین ۱۳۴۵، در شهر سوادکوه به دنیا آمد؛

پدرش قلی و مادرش نوابه نام داشت. وی از سوی بسیج به جبهه رفت و در تاریخ هفدهم فروردین ۱۳۶۵، در سندهج

بر اثر سانحه رانندگی به بدن به شهادت رسید و در گلزار شهدای زادگاهش به خاک سپرده شد.

ای مادر! اگر خبر شهادت مرا به شما رساندند چادر به سر کرده و پرچم اسلام را بر دست گرفته و با مشت گره

کرده در جلوی تابوتم با صدای بلند مرگ بر آمریکا و شوروری و اسرائیل و صدام سربریده.



آیت‌الله نورمفیدی:

تلاش دادگستری برای حل مشکل معدنچیان گلستان ستودنی است



نماینده ولی فقیه در گلستان از اقدامات دادگستری این استان در رفع مشکلات کارگران معادن زغال سنگ آزادشهر و رامیان قدردانی کرد و گفت: حل مشکلات ۶۰۰ کارگر معادن زغال سنگ که مدت‌ها از معوقات خود گلايه‌مند بودند با مدیریت قضایی، اقدامی شایسته و قابل تقدیر است.

به گزارش نهضت شمال آیت‌الله سیدکاظم نورمفیدی در دیدار با اعضای شورای قضایی گلستان به مناسبت هفته قوه قضاییه، همچنین به اقدامات دادگستری در حل مشکلات پاساژ زرین و بازارموزه هفت شهرگران اشاره کرد و افزود: مردم شایسته بهترین خدمات هستند و خوشبختانه دادگستری گلستان با تلاش خالصانه در این مسیر گام‌های موافقی برداشته است.

وی در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به پیام عاشورا، تأکید کرد: امام حسین (ع) در سخت‌ترین شرایط، توحید را به نمایش گذاشت و امروز بشریت بیش از هر زمان به چراغ هدایت عاشورا نیاز دارد.

رئیس کل دادگستری گلستان هم در این دیدار با اشاره به مکتومه شدن ۵۲۲ هزار پرونده در سال گذشته، گفت: با احتساب میانگین دو نفر برای هر پرونده، بیش از یک میلیون نفر به دستگاه قضایی استان مراجعه کرده‌اند که پاسخگویی به این حجم مراجعان، تنها با تلاش جهادی همکاران ما ممکن شده است. حیدر آسیابی افزود: گلستان در حوزه آزادی محکومان مالی با کمک خیران و ستاد دیه، موافق‌ترین استان کشور بوده و ۴۳۵ زندانی آزاد شده‌اند. همچنین ۲۲ پرونده قصاص با رضایت اولیای دم به صلح و سازش ختم شده است.

وی از کسب رتبه اول کشوری در حوزه شوراهای حل اختلاف و معاونت مالی و عمرانی خبر داد و گفت: بیش از ۱۱ هزار مترمربع فضای اداری و رفاهی به مجموعه قضایی استان اضافه شده که همگی در تملک دستگاه قضایی هستند.

امام حسین (ع) در سخت‌ترین شرایط، توحید را به نمایش گذاشت و امروز بشریت بیش از هر زمان به چراغ هدایت عاشورا نیاز دارد.

زغال سنگ آزادشهر و پاساژ زرین گرگان خبر داد و افزود: با دستور رئیس قوه قضاییه، موانع ساخت بازارموزه گرگان پس از چهار سال توقف برطرف شد و این پروژه تا ۱۵ اسال آینده با ایجاد هزار فرصت شغلی به بهره‌برداری می‌رسد.

آسیابی از آغاز پویش مردمی «به عشق امام حسین (ع) می‌بخشم» خبر داد و از مردم دعوت کرد تا با مشارکت در این پویش، در جلب رضایت در پرونده‌های مالی همکاری کنند. این پویش با هدف ترویج فرهنگ صلح و سازش و کاهش بار قضایی در استان اجرا می‌شود.

بازارچه ۱۵ هکتاری پس از ۴۵ سال به شهرداری بازگردانده شد که اکنون سالانه میلیاردها تومان درآمد برای مردم شهر ایجاد می‌کند.

وی همچنین از رفع موانع حقوقی بازارموزه بزرگ گرگان، معادن

رئیس کل دادگستری گلستان به اقدامات شاخص در حفظ حقوق بیت‌المال اشاره کرد و گفت: در آزادشهر، سند پنج هکتاری پارک جنگلی ظرف ۲۴ ساعت به منابع طبیعی واگذار شد. در اینچه‌برون، بیش از ۱۲ هزار هکتار سند صادر شد و در بندرتَرکمن،

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرگان:

نخبگان با تبیین واقعیات از انسجام ملی صیانت کنند



عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرگان، با تأکید بر ضرورت مقابله با روایت‌سازی‌های دشمن، اظهار کرد: جنگ ۱۲ روزه اخیر علاوه بر بُعد نظامی، میدان جدی برای جهاد تبیین بود و نخبگان باید با تبیین واقعیات از انسجام ملی صیانت کنند.

محمدعلی نوده‌ی در گفت‌وگو با نهضت شمال با بیان اینکه منازعه سیاسی و ایدئولوژیک میان جمهوری اسلامی ایران و رژیم صهیونیستی پایان‌ناپذیر است، اظهار کرد: رژیم غاصب صهیونیستی با تکیه بر تفکری نژادپرستانه که خود را انسان‌های برتر می‌پندارد و دیگر ملت‌ها را برای خدمت و بردگی خلق شده می‌داند، هیچ‌گاه از دشمنی با ایران مستقل و آزادی‌خواه دست نخواهد کشید. وی با تأکید بر این که آتش پس موجود با این رژیم قابل اعتماد نیست، تصریح کرد: صهیونیست‌ها بارها و بارها نشان داده‌اند که به هیچ‌یک از تعهدات و پیمان‌های بین‌المللی پایبند نیستند و عهدشکنی جزو ذات عملکرد سیاسی آنان است.

نوده‌ی با اشاره به استمرار اقدامات خصمانه این رژیم، اظهار کرد: با توجه به ماهیت تجاوزگرانه و شیطنت‌های پایان‌ناپذیر آن، ملت ایران، به‌ویژه نیروهای مسلح و دستگاه‌های امنیتی، باید هوشیاری کامل خود را حفظ کنند. این عضو سابق تیم ملی جودو همچنین با اشاره به تقویت وحدت و انسجام ملی

بازرس کل گیلان:

همکاری مردم و مسئولان رمز عبور از بحران‌ها است



استاندار گیلان در پایان ضمن قدردانی از دکتر آقایی و بازرسان بازرسی کل استان به جهت حضور فعال در همه صحنه‌ها به ویژه شرایط جنگی پیش‌آمده، گفت: دشمن حس وطن‌پرستی مردم ایران را دست کم گرفته بود؛ برای این مردم، هر کس به اندازه توان خود باید اقدام کند و هرکسی که توان دارد و اقدام نکند، به مردم خیانت کرده است.

بازرس کل گیلان با اشاره به تلاش شبانه‌روزی گروه‌های بازرسی و همکاری دستگاه‌های اجرایی در استان گفت: همکاری مردم و مسئولان رمز عبور از بحران‌ها است. به گزارش خبرنگار نهضت شمال هادی حق شناس استاندار گیلان به مناسبت هفته قوه قضائیه با حضور در بازرسی کل استان، با «احمد آقایی» بازرس کل استان و همکاران این اداره دیدار و گفتگو کرد. «احمد آقایی» بازرس کل گیلان در این دیدار ضمن خیرمقدم به استاندار و همراهان، گزارشی از فعالیت‌های بازرسی در روزهای اخیر و همچنین اقدامات صورت گرفته در ایام جنگ تحمیلی علیه رژیم صهیونیستی ارائه داد. بازرس کل استان با اشاره به تلاش شبانه‌روزی و حضور مستمر همکاران بازرسی کل در این دوران حساس، گفت: گروه‌های شش‌گانه بازرسی کل استان با همکاری دستگاه‌های اجرایی بیش از ۱۱۰ بازدید در سطح استان انجام دادند

معاون اقتصادی استاندار گلستان مطرح کرد:

انتقال ۳۱ هزار تن بار و ۸۵۰۰ مسافر در مدت جنگ ۱۲ روزه در گلستان



هزار و ۱۷۹ ناوگان بیش از ۳۱ هزار تن بار را جابه‌جا کردند. وی تأکید کرد: رانندگان ناوگان عمومی جاده‌ای همواره در شرایط سخت و حساس، با شجاعت و مسئولیت‌پذیری در صحنه حاضر بوده‌اند و این ایثار و فداکاری شایسته قدردانی است.

معاون اقتصادی استاندار گلستان، حمل‌ونقل جاده‌ای را شاه‌رگ حیاتی اقتصاد کشور دانست و با اشاره به عملکرد خوب رانندگان در جنگ ۱۲ روزه، از جابه‌جایی ۳۱ هزار تن بار و بیش از ۸۵۰۰ مسافر در این مدت خبر داد. به گزارش ملکان عبدالعلی کیانمهر، در مراسم تجلیل از فعالان حمل‌ونقل جاده‌ای و بین‌الملل استان که با حضور مدیرکل حمل‌ونقل جاده‌ای گلستان در این اداره کل برگزار شد، اظهار کرد: حمل‌ونقل جاده‌ای شاه‌رگ حیاتی اقتصاد کشور است و اگر بخواهیم اقتصادی شکوفا داشته باشیم، باید زحمات این بخش را در انتقال بار و جابه‌جایی افراد قدر بدانیم.

وی همدلی، وحدت و نودوستی را از دستاوردهای مهم این دوران دانست که در صنف حمل‌ونقل جاده‌ای به‌خوبی نمایان شد و افزود: در طول چهار دهه از عمر انقلاب اسلامی، به‌ویژه در دوران

مصدق‌ی ادامه داد: در این مدت ۷ هزار و ۵۸ سفر برای جابه‌جایی ۵ هزار و ۴۹۳ مسافر درون‌استانی انجام شد و همچنین سه هزار و ۱۰۰ حاجی از مرز مهران با ناوگان جاده‌ای به استان منتقل شدند که در مجموع در این بازه ۱۲ روزه، ۲

خبر

زمان طلایی مصرف کلسیم



کلسیم یکی از مواد معدنی ضروری برای بدن است که کمبود آن می‌تواند مشکلات متعددی ایجاد کند. برای افزایش اثربخشی کلسیم، لازم است که زمان و نحوه مصرف آن به درستی رعایت شود.

به گزارش نهضت شمال ، با توجه به سبک زندگی امروزی و رژیم‌های غذایی ناسالم، نیاز بدن به مکمل‌های غذایی از جمله کلسیم برای حفظ سلامتی بیشتر از گذشته شده است.

کلسیم یکی از مواد معدنی ضروری برای بدن است که کمبود آن می‌تواند مشکلات متعددی ایجاد کند. برای افزایش اثربخشی کلسیم، لازم است که زمان و نحوه مصرف آن به درستی رعایت شود.

مناخ کلسیم فقط به شیر محدود نیست، ماست، توفو، ماهی‌های کنسروی و شیرهای گیاهی غنی‌شده نیز منابع عالی کلسیم هستند. حتی سبزیجات برگ‌دار و کلم بروکلی نیز می‌توانند مقادیر محدودی از این ماده معدنی را تأمین کنند.اگر مصرف این غذاهای غنی از کلسیم کافی نباشد، ممکن است پزشک یا متخصص تغذیه مصرف مکمل کلسیم را برای تأمین نیازهای روزانه و حمایت از سلامت استخوان‌ها توصیه کند.

فواید کلسیم فراتر از استخوان‌ها

کریستن هروشچاک، متخصص تغذیه، می‌گوید:«کلسیم علاوه‌بر حفظ استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها، در لخته شدن خون، انقباض عضلات، تنظیم ریتم قلب و عملکرد اعصاب نیز نقش دارد.»

بدن ما دائماً از ذخایر کلسیم در استخوان‌ها برداشت کرده و دوباره آنها را پر می‌کند تا عملکردهای حیاتی را حفظ کند. با تغییر در رژیم غذایی و مصرف مکمل‌ها، می‌توانید از ذخایر کلسیم خود پشتیبانی کنید. اما برای جذب بهتر، زمان مصرف مکمل اهمیت زیادی دارد.

عوامل مؤثر بر جذب کلسیم

سن: با افزایش سن، جذب کلسیم در روده‌ها به دلیل کاهش کارایی کلیه‌ها در تبدیل ویتامین D به فرم فعال (کلسیتریول) کاهش می‌یابد. به همین دلیل، افراد مسن برای جبران این کاهش به کلسیم بیشتری نیاز دارند.

وضعیت هورمونی: کاهش استروژن در دوران یائسگی می‌تواند باعث کاهش جذب کلسیم و افزایش خطر پوکی استخوان شود. بنابراین، زنان یائسه باید توجه بیشتری به دریافت کلسیم کافی داشته باشند.

نوع مکمل کلسیم: انواع مختلف مکمل کلسیم در بازار موجودند: کربنات کلسیم که بهتر است همراه با غذا مصرف شود و سیترات، لاکتات و گلوکونات کلسیم که به‌با غذا و چه بدون غذا، به خوبی جذب می‌شوند و تحمل بهتری دارند.

مصرف کلسیم همراه با وعده‌های غذایی کربنات کلسیم: حتماً با غذا مصرف شود تا بهتر جذب شود و عوارض گوارشی (مانند نفخ یا یبوست) کاهش یابد. سایر انواع مکمل‌ها (سیترات و لاکتات، گلوکونات): می‌توانند هر زمانی، با یا بدون غذا مصرف شوند.

تداخل کلسیم با داروها

غذاهای سرشار از فیتات‌ها (مانند سیبوس، آجیل، غلات کامل و حبوبات) و اکزالات‌ها (مثل اسفنج و ربواس) می‌توانند جذب کلسیم را کاهش دهند.

برای به حداقل رساندن تداخل، مکمل‌های کلسیم را جدا از وعده‌های غذایی حاوی این ترکیبات مصرف کنید.

تداخل با داروها

برخی داروها مانند پردنیزون، آنتی‌بیوتیک‌های کینولون، لووتیروکسین و لیتیم می‌توانند جذب کلسیم را کاهش دهند. توصیه می‌شود مکمل کلسیم را دو تا چهار ساعت فاصله از مصرف این داروها استفاده کنید.

کلسیم در دوران بارداری و شیردهی

در دوران بارداری و شیردهی، زنان نیاز بیشتری به کلسیم دارند. به طور معمول، نیاز روزانه به کلسیم در این دوران ۱۰۰۰ میلی‌گرم است. بهتر است مصرف کلسیم از هفته ۲۰ بارداری شروع شود و تحت نظر پزشک، مواد غذایی حاوی کلسیم مانند محصولات لبنی و غلات مصرف شود.

کلسیم و خواب بهتر

مصرف قرص کلسیم قبل از خواب می‌تواند به جذب بهتر این ماده معدنی کمک کند و در عین حال، ممکن است به بهبود کیفیت خواب کمک کند. اگر بیشتر از یک قرص مصرف می‌کنید، بهتر است آن‌ها را در فواصل مختلف مصرف کنید، زیرا بدن تنها می‌تواند ۵۰۰ میلی‌گرم کلسیم را در هر بار مصرف جذب کند.

برای حداکثر جذب و تأثیر مصرف مکمل کلسیم را با این مواد همراه کنید:

ویتامین D: برای فعال کردن فرآیند جذب کلسیم.

منیزیم: به فعال‌سازی ویتامین D کمک می‌کند.

ویتامین K۲: در معدنی‌سازی استخوان و جلوگیری از رسوب کلسیم در رگ‌های خونی نقش دارد. توصیه‌های نهایی برای جذب بهتر مکمل کلسیم

در هر نوبت مصرف، بیش از ۵۰۰-۶۰۰ میلی‌گرم کلسیم مصرف نکنید؛ دوزهای کمتر بهتر جذب می‌شوند. بین دوزها دست‌کم چهار ساعت فاصله بگذارید. مکمل کلسیم را همراه با مکمل ویتامین D و ترجیحاً همراه غذا مصرف کنید (چربی غذا جذب ویتامین D را تقویت می‌کند).

در زمان مصرف مکمل، از غذاهای نوشیدنی‌های حاوی مقادیر زیاد اکزالات، فیتات یا کافئین پرهیز کنید.

در صورت مصرف داروهای خاص، با پزشک درباره مصرف مکمل‌ها مشورت کنید.

عوارض مصرف نادرست کلسیم

اگرچه کلسیم برای بدن ضروری است، مصرف بیش از حد آن می‌تواند عوارض جدی به همراه داشته باشد. مصرف بیش از حد کلسیم می‌تواند منجر به مشکلاتی نظیر سنگ کلیه، یبوست، تپش قلب و مشکلات قلبی شود. همچنین مصرف زیاد کلسیم می‌تواند جذب سایر مواد معدنی مانند آهن و روی را کاهش دهد.

علائم مصرف زیاد کلسیم:

احساس موج‌هایی از حرارت در بدن

سردرد، خواب‌آلودگی، حواس پرتی و سرگیجه

یبوست

درد قفسه سینه و تپش قلب

تهوع و استفراغ

تکرر ادرار و سنگ کلیه

برای جلوگیری از این مشکلات، بهتر است مصرف کلسیم را مطابق با دستور پزشک و در مقدار مناسب انجام دهید. در نهایت، برای استفاده بهینه از کلسیم، توجه به زمان مصرف آن و رعایت نکات ضروری مانند مصرف همراه با وعده‌های غذایی می‌تواند نقش مهمی در جذب و به‌ویژه برای از این ماده معدنی داشته باشد.



نمی شوند.

عوارض طولانی مدت دیابت است. در صورت عدم درمان، آسیب ناشی از نوروپاتی به‌طور بالقوه می‌تواند منجر به عفونت و قطع عضو شود.

نوروپاتی دیابتی یکی از مهم‌ترین عوامل در ایجاد زخم پای دیابتی است. این بیماری به دلیل آسیب به اعصاب محیطی ناشی از سطح بالای قند خون در طولانی مدت رخ می‌دهد و می‌تواند منجر به کاهش پا از دست دادن حس در پاها شود.

خوشبختانه، چندین قدم وجود دارد که می‌توانید برای جلوگیری از آسیب عصبی انجام دهید. در کنار بررسی منظم پا، کنترل سطح قند خون می‌تواند علائم نوروپاتی را بهبود بخشد و پیشرفت آسیب عصبی را به تأخیر بیندازد.

آشنایی با نوروپاتی محیطی دیابتی

سطوح بالای گلوکز خون (قند) در مدت زمان طولانی می‌تواند به اعصابی که به بازوها، دست‌ها، پاها و پاها می‌رود آسیب برساند - این اعصاب به عنوان اعصاب محیطی شناخته می‌شوند.

این آسیب مانع از رسیدن مواد مغذی مهم به این مناطق می‌شود، در نتیجه اعصاب دیگر نمی‌توانند به درستی عمل کنند یا از بین می‌روند.

نوروپاتی محیطی دیابتی خطر زخم پا و قطع عضو را افزایش می‌دهد. افراد مبتلا به دیابت که آسیب عصبی در پاها و انگشتان پا دارند، اغلب متوجه بریدگی‌ها، زخم‌ها یا تاول‌های جزئی در این نواحی

وجود دارد که می‌توانید نوروپاتی محیطی دیابتی را به‌طور موثر مدیریت یا به تأخیر بیندازید:

به درستی از پاهای خود مراقبت کنید

سطح قند خون خود را در حد هدف نگه دارید

پاهای خود را به‌طور مرتب چک کنید

از پزشک خود در مورد گزینه‌های دارویی سوال کنید

مراقب پاهای خود باشید

اگر در حال حاضر نشانه‌هایی از آسیب عصبی دارید، مهم است که پاهای خود را به‌طور منظم معاینه و مراقبت کنید. این به شما کمک می‌کند تا قبیل از ایجاد آسیب بیشتر، مسائل را متوجه شده و درمان کنید.

پاها و پاهای خود را روزانه از نظر بریدگی یا زخم معاینه کنید

به‌طور مرتب از ناخن‌های خود مراقبت کنید

اگر پاهای پتان خشک است (اما نه بین انگشتان پا) از لوسبون استفاده کنید.

کفش مناسب بپوشید

قبل از اینکه وارد شوید، آب حمام خود را با دست پا آرنج خود آزمایش کنید تا مطمئن شوید که خیلی داغ نیست

پاهای خود را برای خیس خوردن رها نکنید

سطح قند خون را در حد نرمال نگه دارید

مدیریت سطح قند خون و نگه داشتن آن در محدوده هدف می‌تواند به جلوگیری از آسیب بیشتر عصبی کمک کند.

تغذیه سالم، ورزش منظم و داروها (در صورت وجود) می‌تواند به شما در مدیریت سطوح و جلوگیری از سایر عوارض کمک کند.

پاهای خود را به‌طور مرتب چک کنید

برای دیابت نوع ۱

وجود نوروپاتی محیطی دیابتی در پنج سال اول پس از تشخیص غیرمعمول است. آزمایش در بزرگسالان باید پنج سال پس از شروع دیابت نوع ۱ آغاز شود. برای کودکان مبتلا به دیابت نوع ۱، آزمایش باید زمانی انجام شود که کودک از سن بلوغ گذشته و حداقل پنج سال به دیابت مبتلا بوده است.

برای دیابت نوع ۲

برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲، آزمایش نوروپاتی محیطی دیابتی باید بلافاصله پس از تشخیص

پزشکی

آسیب عصبی و قطع پای دیابتی

دیابت و هر سال پس از آن شروع شود.

نقش آنژیوپلاستی در پیشگیری از قطع پا

آنژیوپلاستی پا یک روش کم‌تهاجمی است که می‌تواند تأثیر قابل‌توجهی بر کاهش احتمال قطع پای دیابتی داشته باشد. در بیماران دیابتی، تنگی یا انسداد عروق محیطی (بیماری شریان‌های محیطی یا PAD) باعث کاهش جریان خون به پاها می‌شود. این کاهش جریان خون می‌تواند منجر به زخم‌های دیرلنجام، عفونت‌ها و در نهایت گانگرن (قافتاریا) شود که در موارد شدید، ممکن است نیاز به قطع عضو داشته باشد.

بهبود جریان خون: آنژیوپلاستی با باز کردن رگ‌های تنگ یا مسدود شده، اکسیژن و مواد مغذی بیشتری به بافت‌های پا می‌رساند.

کمک به ترمیم زخم‌ها: افزایش خون‌رسانی باعث بهبود زخم‌های دیابتی شده و از پیشرفت آن‌ها به عفونت‌های شدید جلوگیری می‌کند.

کاهش درد و علائم ایسکمی بحرانی: در مواردی که بیمار دچار درد شدید و زخم‌های مقاوم به درمان است، آنژیوپلاستی می‌تواند کمک‌کننده باشد. جلوگیری از نیاز به قطع عضو: با بهبود خون‌رسانی، از پیشرفت آسیب‌های بافتی جلوگیری شده و احتمال نیاز به آمپوتاسیون کاهش می‌یابد.

محدودیت‌ها و نکات مهم

آنژیوپلاستی در همه بیماران موفقیت‌آمیز نیست و میزان موفقیت به محل و شدت انسداد، بیماری‌های همراه و مراقبت‌های پس از عمل بستگی دارد.

مراقبت مناسب از زخم‌های دیابتی و کنترل قند خون همچنان نقش حیاتی در پیشگیری از عوارض ایفا می‌کنند.

گاهی نیاز به روش‌های تکمیلی مانند استنت گذاری یا جراحی بای‌پس عروق نیز وجود دارد.

آنژیوپلاستی می‌تواند یک روش مؤثر در کاهش خطر قطع پای دیابتی باشد، اما این روش باید به‌عنوان بخشی از یک استراتژی جامع شامل کنترل دیابت، مراقبت از زخم و تغییر سبک زندگی در نظر گرفته شود. برای ارزیابی امکان‌پذیری آنژیوپلاستی، مراجعه به متخصص عروق یا کلیتیک زخم دیابتی ضروری است.

داروی دیابت برای بیماری کبد چرب موثر است



دیابت یا چاقی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. طبق گفته کلینیک کلیوند، این بیماری با زخمی که ایجاد می‌کند می‌تواند منجر به نارسایی کبد یا سرطان کبد شود.

در این مطالعه، ۱۵۴ فرد مبتلا به بیماری کبد چرب به‌طور تصادفی به مدت ۴۸ هفته روزانه قرص داپاگلیفلوزین یا دارونما مصرف کردند. این بیماران در شش بیمارستان در چین بین نوامبر ۲۰۱۸ و مارس ۲۰۲۳ تحت درمان قرار گرفتند. تقریباً همه بیماران (۹۷٪) به دلیل بیماری کبد چرب خود دچار اسکار کبدی شده بودند و حدود نیمی از آنها (۴۵٪) نیز به دیابت نوع ۲ مبتلا بودند.

نتایج نشان می‌دهد که در پایان، حدود ۵۳٪ از بیماران که داپاگلیفلوزین مصرف می‌کردند، بدون هیچ گونه بدتر شدن اسکار کبدی، بیماری کبد چرب شان بهبود یافت، در حالی که این رقم در گروه دارونما ۸٪ بود.

محققان می‌گویند که در تقریباً یک چهارم (۲۳٪) بیماری کبد چرب به‌طور کامل از بین رفت، در حالی که این رقم در گروه دارونما ۸٪ بود. اسکار کبدی نیز در ۴۵٪ از بیماران مصرف‌کننده داپاگلیفلوزین، در مقابل ۲۰٪ از بیماران مصرف‌کننده دارونما، بهبود یافت.

محققان گزارش دادند که بیماران هیچ عارضه جانبی قابل‌توجهی از این دارو متحمل نشدند. آنها نتیجه گرفتند: «این یافته‌ها از پتانسیل داپاگلیفلوزین برای ارائه مزایایی به بیماران مبتلا به MASH و اسکار کبدی پشتیبانی می‌کند.»

یک کارآزمایی بالینی جدید نشان داده است که یک داروی دیابت با کاربرد جدید می‌تواند ابزاری مؤثر در برابر بیماری کبد چرب باشد. به گزارش نهضت شمال به نقل از مدیسن نت، محققان گزارش دادند که داروی داپاگلیفلوزین به افراد کمک می‌کند تا سطح چربی کبد خود را کاهش دهند و از ایجاد اسکار کبدی که با این بیماری همراه است، که پزشکان آن را استئاتوهپاتیت مرتبط با اختلال متابولیک یا MASH می‌نامند، جلوگیری کنند. در واقع، نتایج نشان می‌دهد که حدود ۲۳٪ از افرادی که داپاگلیفلوزین مصرف می‌کردند، در مقایسه با ۸٪ از افرادی که دارونما دریافت می‌کردند، به‌طور کامل از بیماری کبد چرب خود رهایی یافتند.

تیمی به رهبری «هوئیچی ژانگ»، مدیر غدد درون‌ریز و متابولیسم در بیمارستان نانفانگ در دانشگاه پزشکی جنوبی در گوانگژو چین، نتیجه گرفتند: «ما دریافتیم که ۴۸ هفته درمان با داپاگلیفلوزین منجر به بهبود قابل توجه MASH بدون بدتر شدن اسکار (زخم) در مقایسه با دارونما شد.»

داپاگلیفلوزین یک مهارکننده کوترانسپورتر سدیم گلوکز ۲ (SGLT۲) است، نوعی داروی دیابت که با افزایش مقدار گلوکز ترشح شده در ادرار، قند خون را کاهش می‌دهد.

محققان در یادداشت‌های پیش‌زمینه گفتند که بیماری کبد چرب بیش از ۵٪ از بزرگسالان در سراسر جهان و بیش از ۳۰٪ از افراد مبتلا به

درمان اسید اوریک با مصرف این سبزیجات



می‌شود، گوجه‌فرنگی برای افرادی که به دنبال کنترل سطح اسید اوریک هستند، مفید است. کدو تلخ

کدو تلخ تأثیر قابل‌توجهی در کاهش سطح اسید اوریک خون دارد، همچنین منبع غنی پتاسیم، منیزیم، آهن و ویتامین C است و احتمال بروز بیماری نقرس را کاهش می‌دهد.

هویج سرشار از آنتی‌اکسیدان است که به تنظیم سنتر آنزیم کمک می‌کند، همچنین به دلیل داشتن فیبر فراوان باعث دفع اسید اوریک از بدن می‌شود؛ مصرف هویج، به‌خصوص به صورت خام، از عملکرد کلیه پشتیبانی می‌کند، گنجاندن هویج در رژیم غذایی روزانه خود می‌تواند به متعادل نگه داشتن سطح اسید اوریک کمک کند.

اسفناج اسفناج برای کاهش سطح اسید اوریک خون بسیار مفید است، اگرچه این سبزی به دفع اسید اوریک از بدن کمک می‌کند، اما لازم است که در حد اعتدال مصرف شود.

فلفل دلمه‌ای مصرف فلفل دلمه‌ای برای کنترل سطح اسید اوریک خون مفید است، این نوع فلفل حاوی پورین بسیار کمی است، بنابراین برای افراد مبتلا به نقرس یا افرادی که سطح اسید اوریک بالایی دارند بسیار مفید است؛ نتایج بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد که محتوای بالای آنتی‌اکسیدان و خواص ضدالتهابی فلفل دلمه‌ای از سلامت مفاصل پشتیبانی می‌کند، التهاب را کاهش می‌دهد و مانع بروز بیماری نقرس و مشکلات مرتبط با آن می‌شود.

فروشگاه اینترنتی خرید اقساطی

عزاداری شب‌های محرم در هیات‌های شهر ساری



هوش مصنوعی فرصت جدید یا نگرانی برای زندگی و شغل انسان‌ها؟



شود. پس از تماس خبرنگاران با دولینگو، این شرکت ویدئوهایش را از شبکه‌های اجتماعی مخفی کرد، اما به سرعت با انتشار ویدئویی طنزآمیز با نماد جغد سبزرنگ به فضای عمومی بازگشت.

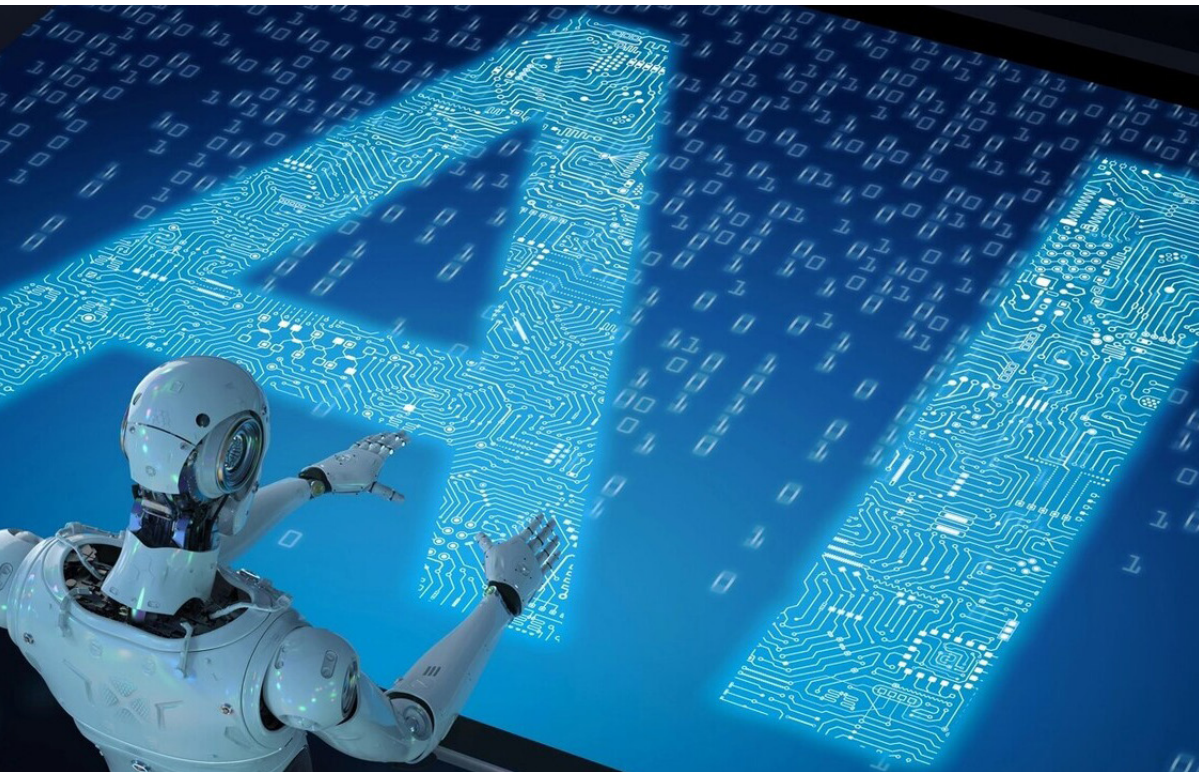
با وجود میلیون‌ها بازدید ویدئوها در تیک‌تاک، کامنت‌های برتر همچنان به انتقاد از دولینگو به خاطر اتوماسیون هوش مصنوعی ادامه می‌دهند و تأکید دارند که استفاده از هوش مصنوعی هنوز متوقف نشده است. این نگرانی‌ها دیگر محدود به فضای مجازی نیستند و در زندگی واقعی نیز دیده می‌شوند؛ از والدین نگران سلامت روان فرزندان‌شان گرفته تا زوج‌های نگران تأثیر اعتیاد به چت‌بات‌ها و جوامع روستایی که از آلودگی مراکز داده‌های هوش مصنوعی شکایت دارند. مزایای هوش مصنوعی برای بسیاری مبهم و ناچیز به نظر می‌رسد، اما آسیب‌ها و تأثیرات آن بسیار عمیق و فوری احساس می‌شود.

این شرایط در تضاد با دوران اولیه اینترنت است که دسترسی آزاد به اطلاعات، فرصت‌های منحصربه‌فردی برای رشد و شکوفایی افراد ایجاد کرد. اما اکنون، عصر هوش مصنوعی مولد با انتشار نرم‌افزارهای ناقص و نگرانی از حذف شغل‌های انسانی، به ویژه برای فارغ‌التحصیلان جوان و تازه‌کار، همراه شده است.

شانن والور، فیلسوف فناوری، معتقد است که نوآوری در قرن بیستم به دنبال فراهم کردن فرصت‌های بیشتر برای شکوفایی انسان‌ها بود، اما اکنون فناوری فرصت‌ها را برای کسانی خلق می‌کند که از پیش منابع و قدرت بیشتری دارند.

همزمان، بسیاری از آسیب‌های فناوری هوش مصنوعی متوجه اقلیت‌های رنگین‌پوست و جوامع حاشیه‌نشین است. الکس هانا به نمونه‌ای از این مسئله اشاره می‌کند؛ مراکز داده‌ای که در مناطق فقیرنشین و عمدتاً سیاه‌پوست و قهوه‌ای‌پوست ساخته شده‌اند و باعث افزایش آلودگی محیط‌زیستی می‌شوند. نمونه اخیر آن مرکز داده‌ای است که شرکت XAI متعلق به ایلان ماسک در ممفیس، تنسی، در حال ساخت است و بیش از ۳۰ ژنراتور گاز متان دارد که دوده‌های مضر تولید می‌کند.

تأثیرات هوش مصنوعی مولد بر نیروی کار یکی از موضوعات اصلی انتقاد است. برایان مرجنت می‌گوید کارگران نسبت به بسیاری از تحلیل‌گران آگاه‌تر هستند و می‌دانند این تلاش‌ها برای حذف نیروی انسانی است. انتظار می‌رود که تغییر بزرگ بعدی در افکار عمومی وقتی رخ دهد که طیف گسترده‌ای از کارگران احساس تهدید بیشتری کنند و به اعتراض و سازماندهی بپردازند؛ اعتراض‌هایی که این بار احتمالاً حضوری و گسترده‌تر از واکنش‌های آنلاین خواهد بود.



و همچنان در همین سطح باقی مانده است.

پژوهشگران حوزه اخلاق هوش مصنوعی سال‌هاست هشدار داده‌اند که این فناوری ممکن است باعث تقویت کلیشه‌های آسیب‌زا، افزایش آلودگی زیست‌محیطی و جایگزینی نیروی کار شود. این نگرانی‌ها ابتدا بیشتر در محافل دانشگاهی و بین گروه‌های چپ‌گرای آنلاین که به مسائل کارگری توجه دارند، مطرح بود، اما اکنون دامنه آن گسترش یافته است.

افزایش تولید محتوای هوش مصنوعی باعث شده کاربران در شبکه‌های اجتماعی با کامنت‌های طنزآمیز و حتی آزاردهنده به این موضوع واکنش نشان دهند. الکس هانا، هم‌نویسنده کتاب The AI Con و مدیر تحقیقات مؤسسه Distributed AI Research، می‌گوید این رفتار را مدت‌ها در فضای وب دیده است. این نارضایتی گسترده باعث شده کاربران لینکدین از نمایش بیش از حد «سؤالات تولیدشده توسط هوش مصنوعی» شاکي باشند، شنوندگان اسپاتیفای از «پادکست‌های تولیدشده توسط هوش مصنوعی» ناراضی شوند و کاربران ردیت از دیدن «تصاویر تولیدشده توسط هوش مصنوعی» روی بسته‌بندی محصولات خسته شوند. تنش‌ها به حدی رسیده که حتی اشاره به استفاده از هوش مصنوعی می‌تواند موجب انتقاد و سوءظن

کاهش نیاز به نیروی انسانی می‌شوند.

با این وجود، نگرانی‌ها نسبت به هوش مصنوعی مولد تنها محدود به جایگزینی نیروی کار نیست. مشکلاتی مانند تولید خروجی‌های نادرست، آسیب‌های زیست‌محیطی، تأثیرات منفی بر سلامت روان کاربران و نگرانی‌های حقوقی درباره حق نشر نیز به این لیست افزوده شده‌اند. بسیاری از هنرمندان، پس از ورود ChatGPT و دیگر ابزارهای هوش مصنوعی مولد، اعتراض کرده‌اند که آثارشان بدون اجازه برای آموزش این سیستم‌ها جمع‌آوری شده است. این اعتراض‌ها در جریان اعتصاب نویسندگان هالیوود در سال ۲۰۲۳ شدت یافت و حالا به شکایات حقوقی از سوی ناشران، هنرمندان و استودیوهای بزرگ تبدیل شده است.

از نظر عمومی، حمایت از کارگرانی که تحت تأثیر هوش مصنوعی قرار گرفته‌اند، در حال افزایش است. برایان مرجنت، نویسنده کتاب Blood in the Machine، می‌گوید دشمنی جدیدی نسبت به سیستم‌های هوش مصنوعی شکل گرفته است و شرکت‌های فناوری با سرعت زیادی این مسیر را طی می‌کنند. مرکز تحقیقاتی Pew گزارش می‌دهد که نگرانی بزرگسالان آمریکایی درباره افزایش استفاده از هوش مصنوعی از ۳۸ درصد پیش از عرضه ChatGPT به ۵۲ درصد در اواخر سال ۲۰۲۳ رسیده

هوش مصنوعی این روزها به سرعت وارد زندگی انسان‌ها شده و تغییرات زیادی به وجود آورده است. از آموزش زبان گرفته تا محیط کار و سلامت روان و روز به روز نگرانی‌ها درباره تأثیرات منفی هوش مصنوعی بیشتر می‌شود. اپلیکیشن آموزش زبان دولینگو پیش از حذف ویدئوهایش از تیک‌تاک و اینستاگرام در اواسط ماه مه، به خاطر حضور فعال و شناخته شده در شبکه‌های اجتماعی و نماد جغد سبزرنگش، بسیار محبوب و معروف بود. این محبوبیت به ویژه میان کاربران جوان قابل توجه بود و بسیاری از بازاریاب‌ها از موفقیت آن به عنوان الگویی تحسین می‌کردند. اما زمانی که خبر رسید دولینگو قصد دارد به یک شرکت «اولویت‌محور بر هوش مصنوعی» تبدیل شود و نیروهای قراردادی‌ای را که کارشان قابل اتوماسیون با ابزارهای هوش مصنوعی است، کنار بگذارد، واکنش عمومی منفی شد. بسیاری از جوانان در شبکه‌های اجتماعی ابراز خشم کردند و حتی حاضر بودند جوایز «استریک» (سلسله استفاده روزانه) ارزشمند خود را به خاطر اعتراض به این تغییر از دست بدهند.

به گزارش wired، کامنت‌های کاربران در پست‌های دولینگو در تیک‌تاک پر از نارضایتی و تمرکز بر نگرانی جایگزینی نیروی انسانی با اتوماسیون مبتنی بر هوش مصنوعی بود. این واکنش منفی تنها محدود به فضای مجازی نمانده و به دنیای واقعی نیز کشیده شده است. والدینی که با آنها صحبت شده نگران تأثیر هوش مصنوعی بر سلامت روان فرزندان‌شان هستند. زوج‌ها از احتمال اعتیاد به چت‌بات‌ها و تأثیر منفی آن بر روابط‌شان اظهار نگرانی می‌کنند و جوامع روستایی نیز از ساخت مراکز داده‌ای که برای تأمین انرژی ابزارهای هوش مصنوعی ایجاد شده‌اند، ناراضی‌اند. این مراکز معمولاً با ژنراتورهایی کار می‌کنند که سوخت‌های فسیلی می‌سوزانند و آلودگی هوا، آب و خاک را افزایش می‌دهند. سم دالسیمر، سخنگوی دولینگو، در واکنش به این انتقادات تأکید کرده است که هوش مصنوعی جایگزین کارکنان شرکت نمی‌شود و تولید محتوای هوش مصنوعی تحت نظارت کارشناسان آموزشی انجام می‌شود. البته دولینگو همچنان قصد دارد استفاده از نیروهای قراردادی غیرکارمندی را برای کارهایی که قابل اتوماسیون هستند، کاهش دهد.

این حرکت دولینگو بخشی از تغییر وسیع‌تری در صنعت فناوری است. شرکت‌هایی مانند کلارنا و Salesforce نیز اعلام کرده‌اند به دلیل هوش مصنوعی نیاز کمتری به استخدام نیروهای جدید در بخش‌های خدمات مشتری و مهندسی دارند. در همین حال، توسعه‌دهندگان «عامل‌ها» (agents) را عرضه می‌کنند که وظایف نرم‌افزاری را به صورت خودکار انجام می‌دهند و باعث

عربستان و پروژه معماری قدرت در عصر هوش مصنوعی



در کنار این موارد، Cisco نیز با تمرکز بر ایجاد زیرساخت AI-Ready، امنیت داده و انتقال مهارت به توسعه‌دهندگان عربستانی وارد میدان شده است. این همکاری‌ها تنها به انتقال فناوری محدود نمی‌مانند بلکه برای ایجاد توان داخلی، آموزش نیروی انسانی و تقویت زیست‌بوم توسعه هوش مصنوعی متمرکز شده‌اند.

تحلیل راهبردی

حرکت عربستان، تنها یک پروژه فناوری نیست، بلکه طراحی یک قدرت حاکمیتی در عصر هوش مصنوعی است. عربستان با هوشمندی، به جای آنکه در رقابت مدل‌های آماده گرفتار شود، بر زیرساخت، داده، و مالکیت پلتفرم تمرکز کرده است. این همان جایی است که آینده‌ی قدرت در حال شکل‌گیری است.

در چشم‌انداز آینده، کشوری که به قدرت محاسباتی، مدل‌های حاکمیتی و داده مستقل دست‌یابد، نه تنها بازیگر فناوری، بلکه معمار نظم دیجیتال جهانی خواهد بود. عربستان با HUMAIN، به دنبال ساخت چنین جایگاهی است.

قصد دارد از پلتفرم Omniverse برای توسعه دوقلوهای دیجیتال در صنایع تولیدی، انرژی و لجستیک استفاده کند و زمینه‌ساز پیاده‌سازی صنعت ۴.۰ شود.

هم‌زمان، HUMAN و AMD تا ۱۰ میلیارد دلار برای ساخت زیرساخت محاسباتی AI در مقیاس ۵۰۰ مگاوات سرمایه‌گذاری خواهند کرد. این پلتفرم، با بهره‌گیری از AMD ROCm، Instinct GPU، EPYC CPU، برای دسترسی آزاد و مقیاس‌پذیر در اختیار استارت‌آپ‌ها، دولت‌ها و شرکت‌ها قرار می‌گیرد. هدف این است که قدرت پردازش پیشرفته، تنها در انحصار کشورهای خاص باقی نماند.

همکاری با AWS نیز با هدف ایجاد یک AI Zone در عربستان برنامه‌ریزی شده است. در این منطقه، از UltraCluster برای آموزش و استنتاج مدل‌ها استفاده خواهد شد و خدماتی مانند SageMaker، Bedrock و Amazon Q در اختیار توسعه‌دهندگان و کسب‌وکارها قرار خواهد گرفت. این منطقه، هسته مرکزی خدمات AI بومی عربستان خواهد بود.

عربستان سعودی با اعلام رسمی چهار توافق بزرگ با شرکت‌های NVIDIA، AMD، Amazon Web Services و Cisco وارد مرحله‌ای تازه از جاه‌طلبی فناوریانه شده است. این توافق‌ها از دل شرکت HUMAIN، بازوی تخصصی صندوق سرمایه‌گذاری عمومی عربستان، به‌منظور توسعه زیرساخت ملی هوش مصنوعی شکل گرفته‌اند. هدف این طرح، صرفاً خرید قدرت محاسباتی نیست، عربستان می‌کوشد به‌جای آنکه مصرف‌کننده صرف فناوری باقی بماند، به یکی از قطب‌های تولید، آموزش و استقرار مدل‌های هوش مصنوعی در مقیاس جهانی تبدیل شود. این حرکت با «Vision ۲۰۳۰» هم‌راستا بوده و در تلاش است، هوش مصنوعی را به زیرساخت ملی تبدیل کند.

بومی سازی خدمات AI در عربستان

در همکاری با NVIDIA، قرار است ظرف پنج سال آینده، مجموعه‌ای از دیتاسنترهای عظیم با ظرفیت ۵۰۰ مگاوات و مبتنی بر صدها هزار GPU سری Grace Blackwell ایجاد شود. در فاز نخست، یک ابرکامپیوتر با ۱۸۰۰۰ GPU مستقر خواهد شد. عربستان

هشدارهای برقی برای محرم بی حادثه در مازندران

امنیت در روشنای ایمن



پرهیز از انشعابات غیراصولی و دست کاری شبکه هرگونه انشعاب برق باید از طریق شرکت توزیع و توسط نیروهای آموزش دیده انجام شود. کارنامی هشدار داد: «اخذ برق از تیرهای خیابانی یا سیم کشی های غیرمجاز، هم خلاف قانون است و هم جان انسان ها را تهدید می کند.» در صورت نیاز به برق موقت، با سامانه ۱۲۱ تماس گرفته یا از اپلیکیشن «برق من» استفاده کنید. رعایت فاصله ایمن از کابل های برق و تیرها یکی از خطرات مهم در ایام محرم، بالا بردن علم، پرچم یا داربست در نزدیکی خطوط برق است. مهندس کارنامی تأکید کرد: باید حداقل دو متر فاصله عمودی از سیم های برق حفظ شود تا از خطر برق گرفتگی جلوگیری گردد.» مراقبت از کودکان در اطراف تجهیزات برق هیئات مذهبی و خانواده ها باید توجه ویژه ای به حضور کودکان در اطراف تابلوهای برق و سیم کشی ها داشته باشند. بازی و کنجکاو کودکان در این محیط ها می تواند منجر به حوادث تلخ شود. محیط های اطراف تابلو برق باید محصور شده و با علائم هشدار ایمن سازی شوند. نصب نکردن داربست و بنر بر روی تیرهای برق در برخی مناطق، مشاهده می شود که برای نصب بنرهای تسلیت یا پرچم های عزاداری، از تیرهای برق استفاده می شود. مدیرعامل برق مازندران این اقدام را به شدت خطرناک خوانده و خواستار خودداری مردم از چنین اقدامات پرخطر شده است. در صورت مشاهده پارگی سیم، آویزان بودن کابل، باز بودن درب تابلو برق یا جرقه زدن تجهیزات، بلافاصله با سامانه ۱۲۱ تماس گرفته شود.

با فرارسیدن ماه های محرم و صفر، شور و شعور حسینی در سراسر شهرهای مازندران جلوه ای دیگر می یابد. تکایا، حسینیه ها، ایستگاه های صلواتی و موکب های مردمی، هریک به سهم خود در گسترش فرهنگ عاشورایی تلاش می کنند. اما در کنار این شور مقدس، یک نکته حیاتی نباید فراموش شود: ایمنی، به ویژه ایمنی برق. در همین راستا، مهندس سیدکاظم حسینی کارنامی، رئیس هیئت مدیره و مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق مازندران با صدور اطلاعیه ای و در گفت و گو با خبرنگاران، نکاتی کلیدی درباره رعایت موارد ایمنی در فضاهای مذهبی در ایام عزاداری سید و سالار شهیدان مطرح کرده و از همه مسئولان هیئات، جوانان فعال در برپایی موکب ها، و مردم خواسته تا برای پیشگیری از هرگونه حادثه، نکات زیر را با جدیت رعایت کنند. کارنامی در آغاز با اشاره به حوادث ناگوار سال های گذشته در برخی استان ها که به دلیل اتصال برق و بی توجهی به هشدارها رخ داده است، تأکید کرد: «افزایش تجهیزات موقتی نظیر بلندگو، سیم کشی های غیراستاندارد، استفاده از لامپ های پرمصرف و دستکاری شبکه برق توسط افراد غیرمتخصص، می تواند مجاس سوگوری را به محل خطر تبدیل کند.» توصیه های ایمنی برای یک محرم بی حادثه استفاده از تجهیزات استاندارد و سالم تمامی وسایل برقی مورد استفاده در تکایا و موکب ها باید دارای استاندارد ملی باشند. سیم کشی ها باید عایق دار، بدون پارگی و دارای دوشاخه ارت دار باشند. هر وسیله برقی باید پیش از استفاده بررسی فنی شود. از پریزهای شکسته یا بدون ارت استفاده نکنید.

کلاس توانمندسازی ارزیابان دانشگاه فرهنگیان در قائم شهر آغاز شد



کلاس توانمندسازی ارزیابان مصاحبه گر دانشگاه فرهنگیان مازندران با هدف ارتقای کیفیت مصاحبه داوطلبان استخدامی، در شهرستان قائم شهر آغاز شد. کلاس توانمندسازی ارزیابان مصاحبه گر دانشگاه فرهنگیان مازندران با هدف ارتقای کیفیت ارزیابی داوطلبان استخدامی سال جاری در شهرستان قائمشهر برگزار شد. در این دوره آموزشی، مراحل تخصصی و انضباطی مصاحبه داوطلبان استخدام در دانشگاه فرهنگیان تشریح شد و مسئولان دانشگاه، شفافیت و سلامت در فرآیند ارزیابی را از اولویت های اصلی این روند دانستند. مهدوی، رئیس دانشگاه فرهنگیان مازندران با بیان اینکه داوطلبان امسال حدود سه برابر ظرفیت پذیرش دانشگاه هستند، گفت: از میان نزدیک به سه هزار نفر که برای مصاحبه دعوت شده اند، تنها حدود یک هزار نفر پذیرش خواهند شد. وی افزود: برای تضمین سلامت فرآیند، ارزیابان منتخب از میان اساتید و فرهنگیان مجرب، بدون اطلاع قبلی از محل مأموریت خود در فرآیند ارزیابی شرکت می کنند. مهدوی با اشاره به پایان مراحل اولیه شامل گزینش، معاینات پزشکی و آزمون های روانشناختی تا پایان هفته جاری، ادامه داد: از دوشنبه هفته آینده، مصاحبه های تخصصی داوطلبان در کانون های ارزیابی استان برگزار خواهد شد. کرامتی، رئیس اداره نظارت و ارزیابی دانشگاه فرهنگیان مازندران نیز با اشاره به جزئیات مراحل ارزیابی گفت: بر اساس اعلام سازمان سنجش، امسال ۲۳۷۶ نفر از داوطلبان به مرحله مصاحبه دعوت شده اند و ارزیابی ها در دو فاز اصلی صورت می گیرد: فاز اول شامل بررسی مدارک، گزینش و معاینات پزشکی، و فاز دوم شامل ارزیابی های تخصصی از ۱۶ تیرماه آغاز خواهد شد. وی با اشاره به روند ارزیابی در کانون های مصاحبه افزود: داوطلبان پس از ثبت نام و دریافت کارت ورود به جلسه، در روز مقرر در گروه های ۱۶ نفره به چهار دسته تقسیم می شوند و به صورت چرخشی در اتاق های بحث گروهی، تمرین تملیلی، آزمون روان شناختی و بررسی سوابق، مراحل ارزیابی را طی خواهند کرد. کرامتی همچنین تأکید کرد: یک سوم پذیرفته شدگان این مرحله نهایی گزینش خواهند شد و از مهرماه به عنوان دانشجومعلم، تحصیل خود را در دانشگاه فرهنگیان آغاز می کنند.

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی مازندران خبر داد:

آغاز واریز سومین مرحله کالابرگ الکترونیکی

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی مازندران از آغاز سومین مرحله واریز اعتبار کالابرگ الکترونیکی ویژه خانوارهای دهک های اول تا سوم درآمدی خبر داد. به گزارش نهضت شمال علی باقری از آغاز سومین مرحله واریز اعتبار کالابرگ الکترونیکی ویژه خانوارهای دهک های اول تا سوم درآمدی خبر داد. وی گفت: در راستای اجرای سیاست های حمایتی دولتی و تقویت امنیت غذایی خانوارهای کم درآمد، سومین مرحله طرح کالابرگ الکترونیکی از روز شنبه ۷ تیرماه ۱۴۰۴ آغاز شده است. مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی مازندران افزود: در این مرحله، به ازای هر نفر از اعضای خانوار مشمول، مبلغ ۵۰۰ هزار تومان به حساب سربست خانوار واریز شده است و این اعتبار صرفاً برای خرید اقلام اساسی و ضروری در نظر گرفته شده و امکان برداشت نقدی آن وجود ندارد. باقری ادامه داد: خانوارهای مشمول این مرحله از طرح، می توانند با مراجعه به فروشگاه های زنجیره ای، فروشگاه های بزرگ، هایپرمارکت ها و تعاونی های مصرف که طرف قرارداد با وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی هستند، اقدام به خرید ۱۱ قلم کالای اساسی از جمله لبنیات، برنج، روغن، قند، شکر، گوشت مرغ، تخم مرغ، ماکارونی، حبوبات و سایر اقلام تعیین شده کنند. وی همچنین تأکید کرد: خانوارهای دهک های چهارم تا هفتم نیز در مراحل بعدی تحت پوشش این طرح قرار خواهند گرفت و اعتبار مربوط به آن ها طی روزهای آینده به حسابشان واریز خواهد شد. مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی مازندران خاطرنشان کرد: هدف از اجرای طرح کالابرگ الکترونیکی، کاهش فشار تورمی بر خانوارها، ارتقای سطح امنیت غذایی و حمایت از معیشت اقشار آسیب پذیر است. باقری در پایان گفت: این طرح در چارچوب سیاست های رفاهی دولت در حال اجرا بوده و به صورت مرحله ای ادامه خواهد یافت.

با همت کانون های پرورش فکری مازندران:

سومین دوره همایش کودکان عاشورایی برگزار شد



زندگی نامه پیامبران را گوش می کنم خودش را «محمدکیان»، ۹ ساله ساکن ساری معرفی می کند، همراه پدرش به همایش آمده و درباره علاقه اش به شرکت در این برنامه گفت: دوست داشتم امسال در این برنامه باشم، اینجا پرچم حضرت رقیه (س) را تکان می دادم، سنگین بود اما خوب بود، دلم می خواهد کارهای بزرگتر انجام بدهم. محمدکیان که مداح هم هست، می داند همایش ویژه کودکان عاشورایی است، کمی درباره محرم حرف می زنیم و می گوید: توی خانه هم محرم برای بابا و مامان مهم است، بابا لباس سیاه می پوشد، شرکت در همایش قطعا اثر دارد، مثلاً من زندگی نامه پیامبران را گوش می کنم و الان دارم زندگی حضرت محمد(ص) را می خوانم، دوست دارم زودتر به محرم و حضرت امام حسین(ع) برسم. اجرا در برنامه باعث افزایش دانش مذهبی من شد «نیکی محمدی» مجری ۱۳ ساله برنامه است، از اشتیاقش برای اجرا در این برنامه می گوید: وقتی به عنوان مجری انتخاب شدم، با کمک پدرم چند کتاب خواندم تا بتوانم متن درخور مراسم بپوشم. عضو نوجوان کانون پرورش فکری با اشاره به سومین دوره اجرا در همایش کودکان عاشورایی اظهار می کند: اجرا در این برنامه به افزایش دانش مذهبی من کمک کرد چون باعث شد مطالعه کنم، نکته ارزشمند برای من برگزاری مراسم با کمک بچه های کانون بود که به رشد اعتمادبنفس و اطلاعات آنها کمک می کند.

کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان مازندران میزبان مهمانان کوچک امام حسین (ع) در سومین دوره همایش «کودکان عاشورایی» بود. معاون فرهنگی اداره کل کانون پرورش فکری مازندران در حاشیه سومین همایش کودکان عاشورایی در گفت و گو با ایسنا درباره این مراسم گفت: این همایش به منظور گرمی داشت شهادت کودک و نوجوان در پی تجاوز رژیم کودک کش صهیونیستی، با حضور کودکان و نوجوانان و خانواده ها به طور همزمان در سراسر کشور برگزار شد که این برنامه در سالن اداره کل کانون مازندران نیز اجرا شد. فرشته شه میرزادی، درباره مناسبت برگزاری همایش اظهار کرد: هر ساله مراسم در روز ۸ محرم و به مناسبت شهادت حضرت رقیه (س) برگزار می شود. وی ادامه داد: طی این همایش کودکان و نوجوانان عضو کانون مراتب عزاداری و ارادت خود را به امام حسین (ع) و سیره او ابراز می کنند. شه میرزادی با اشاره به تنوع برنامه های همایش کودکان عاشورایی گفت: خوانش عهدنامه بین کودکان و امام حسین (ع)، مداحی اعضای کانون، نقالی، اجرای سرود، نقاشی عاشورایی و مانند آن اهم برنامه های این همایش هستند. معاون فرهنگی اداره کل کانون پرورش فکری استان اعلام کرد: بیش از ۲۰۰ نفر در همایش مرکز استان حضور دارند، تمامی برنامه های همایش توسط اعضا و خانواده های آنان داوطلبانه اجرا می شود. شه میرزادی خاطرنشان کرد: ایجاد حس همدلی و علاقه بین کودکان و اهل بیت(ع) و توسعه فرهنگ عاشورایی از اهداف ما است.

قابل ذکر است، برنامه های این همایش شامل، نوحه خوانی و مدیحه سرایی، اپیزود خوانی از کتاب تشنه لبان، اجرای نقاشی گروهی نوجوانان با عنوان حماسه مقاومت، خواندن عهد نامه کودکان عاشورایی، نقالی، دکلمه خوانی و سرود اجرا شد که با استقبال کودکان و نوجوانان و خانواده ها همراه بود. نقش دهی آگاهانه و مسئولانه به نوجوانان و بهره مندی از ظرفیت کانون یاران، استفاده از ظرفیت خانواده ها و گروه های مردمی و جهادی در این برنامه از اهداف محوری این گردهم آبی بوده است.

سومین دوره همایش کودکان عاشورایی برگزار شد ایلیا هم یکی از اعضای کانون پرورش فکری مرکز سازی است و پرچم کوچکی در دست دارد و سرپا گوش به صحبت های مجری برنامه است و به ایسنا می گوید: به احترام ماه محرم و شهادت امام حسین و علی اصغر که نوازد بود و به شهادت رسید: لباس مشکی می پوشم به همراه پدرم به هیات می روم. این عضو ۸ ساله کانون پرورش فکری می افزاید: خواندن کتاب های کانون برایم جذاب است و سعی می کنم آنچه خدا در قرآن گفته است انجام دهم.

