

هشدار افت سطح آب سفره‌های زیرزمینی به دلیل کشت دوم برنج در مازندران^۲

با پل و پنج سال سابقه انتشار

نمونه شمال

روزنامه شمال کشور
مازندران - گیلان - گلستان

سه شنبه ۰۷ مرداد ۰۴ صفر ۲۹ جولای ۸ صفحه ۴۳۸۰ شماره ۵۰۰۰ تومان

افراط در تفکر: وقتی مدل‌های AI پیش از حد فکر می‌کنند و اشتباه می‌کنند^۷

اجازه فعالیت به پیمانکاران بی مسوولیت در استان نمی‌دهیم



بی پناه در پارک؛ وقتی قلاده قانون رها می‌شود

صبح تابستانی در یکی از پارک‌های پررفت‌وآمد ساری، صدای خنده‌های کودکان با فریادهای ناگهانی و پر از ترس در هم می‌آمیزد. آریا، کودک ۶ ساله‌ای که آمده بود تا در فضای سبز بازی کند، ناگهان در چند ثانیه مورد حمله سگی بدون قلاده قرار می‌گیرد. سگ، به گفته شاهدان، خانگی بوده، اما بی‌قلاده و رها در پارک حرکت می‌کرده و صاحبش نیز پس از حمله به کودک، محل حادثه را ترک کرده است.

این تنها یک حادثه نیست؛ بلکه نشانه‌ای هشداردهنده از فاجعه‌ای در کمین شهروندان است؛ فاجعه‌ای که به‌رغم هشدارها، قوانین و مصوبات رسمی، همچنان در سایه بی‌عملی برخی دستگاه‌ها و بی‌توجهی بعضی از صاحبان حیوانات خانگی تکرار می‌شود.

روایت مادر آریا؛ «بازی بی‌پایان، خون به‌جای خنده مادر آریا که هنوز صدایش از نگرانی می‌لرزد، در گفت‌وگو با خبرنگار ما، جزئیات حادثه را چنین شرح می‌دهد:

...

۲۰ هزار میلیارد اعتبار برای رفع فرسودگی شبکه آب مازندران^۸

بیماری خاموش چیست؟ از کدام بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد میشود؟

بیماری خاموش به گروهی از بیماری‌ها اطلاق می‌شود که بدون بروز علائم ظاهری یا هشدارهای اولیه در بدن پیشرفت می‌کنند و معمولاً در مراحل پیشرفته و پس از بروز عوارض جدی شناسایی می‌شوند. این بیماری‌ها مانند فشار خون بالا، دیابت نوع ۲، چربی خون، کبد چرب، پوکی استخوان و برخی سرطان‌ها، در صورت عدم تشخیص زودهنگام، می‌توانند آسیب‌های جبران‌ناپذیری به اندام‌های حیاتی وارد کنند. با توجه به ماهیت پنهان این بیماری‌ها، تشخیص آن‌ها عمده‌تاً تنها از طریق آزمایش‌های دوره‌ای و غربالگری‌های منظم امکان‌پذیر است. در پزشکی نوین، پیشگیری و شناسایی زودهنگام این بیماری‌ها از طریق چکاپ‌های منظم، یکی از مؤثرترین راهکارهای حفظ سلامت عمومی و کاهش بار اقتصادی و درمانی بر سیستم سلامت به‌شمار می‌رود. این مقاله به بررسی بیماری قاتل خاموش چیست، نقش حیاتی آزمایش‌های بالینی در شناسایی، پیشگیری و کنترل این بیماری‌ها می‌پردازد.

مخصوص

شغل دوم فرهنگیان

شرکت بازرگانی توسعه خدمات معلم کالا

moallemkala.ir

استخدام نیرو

با سابقه و متعهد

مدیر مالی

حسابدار

طراح گرافیک

طراح رابط کاربری

خدمات

حمل و نقل

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

فروشگاه اینترنتی معلم کالا

تامین‌کننده انواع کالا برای فرهنگیان

طرف قرارداد با آموزش و پرورش

اقساط کسر از حقوق

حداقل حقوق از ۲۰ میلیون به بالا

برای کسب اطلاعات بیشتر کلمه **معلم کالا** رو پیامک کن

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

۵۶۹۴ ۱۹۰ ۰۹۰۱

معلم کالا

شرکت بازرگانی

moallemkala.ir

جهت کسب اطلاعات بیشتر

۵۶۹۴ ۱۹۰ ۰۹۰۱

مازندران / ساری

خیابان فرهنگ / فرهنگ ۱۰

۵۶۹۴ ۱۹۰ ۰۹۰۱

خبر

استاندار مازندران:

اجازه فعالیت به پیمانکاران بی مسوولیت در استان نمی دهیم



پیاده در خیابان های شهری مازندران باید از سوی شهرداری ها مورد توجه قرار بگیرد.

مقام عالی دولت در مازندران به جایگزینی موتور برق برای چراغ های راهنمایی و رانندگی در تقاطع های شهرهای استان مازندران نیز اشاره کرد و گفت: طبق آمار از ۸۸ نقطه چراغ راهنمای و رانندگی که در شهرهای استان وجود دارد فقط ۳۰ چراغ راهنما به موتور برق جایگزین مجهز شدند.

یونسسی رستمی بر لزوم مسیر جایگزینی مسیر هزار با هدف کاهش ترافیک اشاره کرد و گفت: با هماهنگی وزیر راه و شهر سازی هزار میلیارد ریال اعتبار ویژه برای این طرح تخصیص یافته است که طبق برنامه تا چهار ماه آینده این مسیر زیر بار ترافیک خواهد رفت.

وی گفت: طبق آمار در چهار ماهه امسال در تعطیلات و پایان هر هفته شاهد حضور حدود پنج میلیون مسافر و گردشگر در استان هستیم، جمعیت شنوری که با زیر ساخت های استان سازگاری ندارد. تعیین و تکلیف اجرای محور بهنمیر - کیاکلا با هدف ایمن سازی و آشکار سازی نقاطه حادثه خیز و تسریع در اجرای پل بزرگ پل سفید از جمله طرح هایی بود که در این جلسه مورد بررسی قرار گرفت.

دارد که توقف یک دهه ای آن موجب بروز خسارت های مالی و در بسیاری موارد جانی برای مازندرانی ها و مسافراتی که از این مسیر عبور می کنند شده است اما اکنون با ورود جدی نماینده عالی دولت در استان مرحله نخست این طرح با تزریق اعتبار در آینده نزدیک بهره برداری می شود.

آغاز عملیات اجرایی پل سه راه جویبار در مسیر کمربندی شهر ساری از حدود ۱۰ سال قبل آغاز شد و این کمربندی که به عنوان راه اتصال اصلی و راهبردی ساری و استان مازندران به مشهد مقدس به شمار می رود، سال ها است به دلیل تزریق قطره چکانی اعتبار معطل باقی مانده بود.

۴۰ نفر در چهار ماهه امسال در تصادفات رانندگی مازندران جان باختند

استاندار مازندران در خصوص مرگ و میر های ناشی از تصادفات در استان نیز گفت: طبق اعلام راهنمایی و رانندگی ۶۰ درصد مرگ و میرها در دورن شهری عابرین پیاده هستند، آماری که با انجام بهسازی طرح های عابرین پیاده قابل کاهش است. بر اساس آمار ۴۰ درصد عابریان پیاده ای که پس از تصادف فوت می کنند، بیش از ۶۰ سال سن دارند. وی ادامه داد: بر جسته سازی محل عبور عابرین

سخت شد، مقاومت می کنند. بدانید ما در مقابل این مقاومت های می ایستیم و تا زمانی که من هستم به این افراد اجازه ادامه فعالیت نخواهم داد طبق ماده ۹۸، طرح ها نیز از دست این افراد گرفته و ضمن این که با آنان طبق مقررات قانونی برخورد خواهیم کرد طرح را نیز به پیمانکاران جدید واگذار می کنیم.

یونسسی رستمی به اهمیت اجرای ساخت پل سه راه جویبار در ساری اشاره کرد و توضیح داد: مصداق بی مسوولیتی پیمانکاران مازندران همین طرح سه راه جویبار است که وقتی با نظارت سفت و سخت طبق تعهدات مواجه شد، دست به دام وزیر و معاون وزیر شده است، اما ما مقاومت می کنیم و با انتخاب پیمانکار جدید در حال انجام کار هستیم. وی خاطر نشان کرد: تقاطع غیر همسطح کمربندی شمالی ساری سه راهی جویبار با پیشرفت فیزیکی ۷۰ درصد در حال انجام است و طبق برنامه باید تا پایان مهرماه به بهره برداری برسد، تاکید می کنم این که پیمانکاران در استان طرح را بگیرند و و سپس رها کنند دیگر در این خطه شمالی تا زمانی که بنده هستم، جایی نخواهند داشت.

پل سه راه جویبار در کمربندی ورودی شهر ساری قرار

استاندار مازندران با بیان این که شماری از پیمانکاران در این استان به دلیل بی نظارتی مسوولان دولتی از محل طرح های مهم عمرانی میلیاردی شدند، گفت: مقابل همه این پیمانکاران بی مسوولیت مقاومت می کنم و اجازه ادامه فعالیت به آنان نخواهم داد.

به گزارش نهضت شمال ، مهدی یونسسی رستمی در جلسه کمیته راهبری کاهش تصادفات مازندران تصریح کرد: همین پیمانکاران اکنون که با نظارت دقیق و سفت و سخت مواجه شدند، برای ادامه فعالیت دست به دامن مسوولان ملی می شوند. بدانید من مقابل این افراد با نفوذ هم ایستادگی می کنم.

وی توضیح داد: بررسی ها نشان می دهد که این پیمانکاران بی مسوولیت در بیشتر طرح های عمرانی اولویت دار استان بدون توجه به انجام تعهدات، اعتبارات دولتی را گرفتند و طرح ها را رها کردند.

استاندار مازندران با تاکید بر این که ما مسوولان دولتی مقصر هستیم چراکه بدون توجه و بررسی های لازم این افراد را وارد استان کردیم، گفت: اکنون که نظارت بر روند کار و تعهدات پیمانکاران سفت و

تعزیرات مازندران:

شالیکوبی داران برای ثبت موجودی انبار های خود اقدام کنند

مدیر کل تعزیرات حکومتی مازندران از شالیکوبی داران، سورتینک داران و برنج فروشی ها خواست برای ثبت موجودی انبارهای خود با هدف مقابله با احتکار کالا اقدام کنند. به گزارش نهضت شمال تقی حسام در حاشیه بازدید از چند واحد شالیکوبی در ساری ضمن هشدار به سورتینک داران برنج، گفت: باوجود اینکه به تمامی شالیکوبی ها، سورتینک داران و برنج فروشی ها اعلام کردیم نسبت به ثبت موجودی کالاهای خود در سامانه های جامع تجارت و انبار اقدام کنند اما باز هم شاهد این هستیم برخی از شالیکوبی به این موارد توجه نمی کنند. وی افزود: ثبت نکردن موجودی برنج در شالیکوبی ها به منزله قاچاق تلقی می شود و با متخلفان برخورد قانونی خواهد شد.

مدیر کل تعزیرات حکومتی مازندران با اشاره به

مدیر کل تعزیرات حکومتی مازندران با اشاره به

مدیر کل تعزیرات حکومتی مازندران با اشاره به



اصل نماز جمعه توسط مدیران جدی گرفته شود



امام جمعه شهرستان قائم شهر خطاب به مدیران دستگاه های اداری گفت: اگر توقع دارید نمازجمعه که یادگار امام راحل است، رونق داشته باشد که قطعا در مسائل سیاسی و اجتماعی اثرگذار است، باید اصل نماز جمعه را جدی بگیرید.

معلمی با بیان اینکه در این امر غفلت زده ایم و اگر توقع داریم مردم در صحنه حضور داشته باشند، مدیران باید پیشقدم باشند، ادامه داد: باید حجاب هم مانند نماز در ادارات رعایت شود و مشاغل با خانم ها سپرده شود که مناسب باشد و شأن و منزلت زن طبق موازین اسلام نه سلیقه شخصی، حفظ شود.

وی در پایان به جنگ تحمیلی اخیر اشاره کرد و گفت: ما سر جنگ نداشتیم و تا پای میز مذاکره هم رفتیم اما دیدیم این یک تله بود تا ما را سرگرم و غافلگیر کنند که با عنایت خداوند و دست غیبی به کمک مردم و نظام آمد.

امام جمعه شهرستان قائم شهر خطاب به مدیران دستگاه های اداری گفت: اگر توقع دارید نمازجمعه که یادگار امام راحل است، رونق داشته باشد که قطعا در مسائل سیاسی و اجتماعی اثرگذار است، باید اصل نماز جمعه را جدی بگیرید.

آیت الله علی معلمی در جلسه شورای اداری که به مناسبت سالروز برگزاری نخستین نمازجمعه در نظام اسلامی در مصلی این شهرستان برگزار شد، با بیان اینکه نماز جمعه یک امر قرآنی است، اظهار کرد: دلیل آنکه قبل از پیروزی انقلاب، متدینین اقامه نماز نمی کردند آن بود که یکی از شرایط نمازجمعه این است که خطیب جمعه باید بر تکیه بر سلاح اقامه نماز کند و وقتی سلاح تحت فرماندهی عنصر فاسد باشد این امر امکان پذیر نبود.

وی با بیان اینکه نمازجمعه باید در سایه نظام اسلامی اقامه شود و اگر شرایط تحقق پیدا کرد، نظام اسلامی است، اظهار کرد: ما در اقامه نماز در ادارات و حضور در نمازجمعه ضعیف هستیم.

خبر

از سرگیری پروژه راه سه هزار مازندران به الموت به الموت



نماینده مردم تنکابن، عباس آباد و رامسر گفت: مجددا پروژه راه ارتباطی سه هزار به الموت با همکاری دو استان مازندران و قزوین فعال شد. شمس الدین حسینی نماینده مردم تنکابن، عباس آباد و رامسر در مجلس شورای اسلامی اظهار داشت: پیگیری جدی برای تکمیل محور ارتباطی سه هزار به الموت قزوین مجددا فعال شد .

وی به اهمیت این محور مواصلاتی اشاره کرد و گفت: جاده تنکابن به الموت از مسیرهای پررفت و آمد حوزه حمل و نقل، گردشگری، دامپروری منطقه و انتقال محصولات کشاورزی است و تکمیل آن در توسعه منطقه تاثیر دارد. وی با اشاره به توقف پروژه در سال های گذشته اعلام کرد: کارفرمایی این طرح به نمایندگی شرکت زیرساخت در مازندران انتقال یافت و با اصلاح قراردادها، عملیات اجرایی دوباره آغاز شده است. حسینی بیان کرد: اکنون قرارگاه سازندگی خاتم الانبیا، با تجهیزات مناسب پروژه را در دست اجرا دارد.

نماینده مردم غری مازندران اظهار کرد: سال گذشته حدود ۷ کیلومتر از مسیر آسفالت شد و امسال ۵ کیلومتر دیگر از مسیر دوراهی مران در دستور کار قرار گرفت و تاکنون حدود ۳ کیلومتر آن اجرایی شد.

وی تاکید کرد: با توافق صورت گرفته زیرسازی مسیر دوراهی مران تا درجان توسط شهرستان تنکابن انجام می شود و عملیات آسفالت را بسپج سازندگی برعهده خواهد گرفت. پس از تکمیل این مراحل، مسیر سه هزار تا مران آسفالت خواهد شد و ادامه این روند تا شهر الموت را دنبال می کنیم.

حسینی افزود: همکاری دو استان مازندران و قزوین در این طرح و با تلاش و پیگیری های هم زمان از دو سمت، امیدواریم در آینده نزدیک شاهد بهره برداری کامل این محور راهبردی باشیم.

توسعه صادرات با بهره گیری از هوش مصنوعی و شرکت های دانش بنیان

سرپرست معاونت هماهنگی امور اقتصادی و گردشگری استانداری مازندران گفت: بهره گیری از ظرفیت های هوش مصنوعی و شرکت های دانش بنیان در افزایش صادرات استان مورد توجه قرار می گیرد.

محمدابراهیم تولایی سرپرست معاونت هماهنگی امور اقتصادی و گردشگری استانداری مازندران اظهار کرد: هم افزایی همه عوامل در صادرات می تواند منجر به افزایش و توسعه صادرات از مبدأ مازندران باشد.

وی با بیان اینکه اتاق بازرگانی، گمرک، بنادر، کشتیرانی، تولیدکنندگان، حمل و نقل و دستگاه های اجرایی متولی امور صادرات استان هستند، تصریح کرد: معاونت اقتصادی استانداری مازندران متعهد است در رفع مشکلات حوزه صادرات در داخل استان بکوشد و پیگیری های لازم برای رفع مشکلات در سطوح ملی را انجام دهد. تولایی خواستار بهره گیری از ظرفیت های هوش مصنوعی و شرکت های دانش بنیان برای توسعه صادرات استان شد.

وی شناسایی بازار هدف و رفع مشکلات صادراتی استان را مهم برشمرد و تاکید کرد: صادرکنندگان واقعی استان باید ساماندهی شوند تا روند صادرات کالا از استان قابل شناسایی و ردیابی باشد .

وی تصریح کرد: حمل و نقل دریایی برای صادرات کالا لازم است مورد توجه قرار گیرد و جذابیت ها و مشوق های صادراتی وجود داشته باشد تا صادرکنندگان تمایل به افزایش صادرات محصول به سایر کشورها داشته باشند.

سرپرست معاونت هماهنگی امور اقتصادی و گردشگری استانداری مازندران از نشست با معاون ارزی بانک مرکزی با صادرکنندگان استان برای رفع مشکلات این حوزه در آینده نزدیک خبر داد.

در جلسه انجمن کتابخانه‌های عمومی استان گیلان مطرح شد؛

۱۰ هزار مترمربع فضای کتابخانه‌ای در دست احداث/ عضویت نوزادان در کتابخانه‌ها



محمدهادی ناصری، مدیرکل امور استان‌ها، انجمن‌ها و مشارکت‌های نهاد کتابخانه‌های عمومی نیز، با معرفی کتاب «اسرائیل آن شر مطلق»، تصریح کرد: این کتاب ماهیت رژیم صهیونیستی را معرفی می‌کند، زیرا گاهی تصور می‌شود که حساسیت نسبت به این رژیم بعد از انقلاب اسلامی ایران ایجاد شده، اما همه آزادی خواهان جهان که دارای نگاه حقیقت طلبانه بودند، از بدو پیدایش این‌ غده سرطانی واکنش نشان دادند. وی اسرائیل را حاصل تمدن غرب دانست و افزود: این کتاب به دغدغه جوانان درباره تقابل با اسرائیل پاسخ می‌دهد؛ البته به برکت خون شهدای جنگ ۱۲ روزه خیلی از مسائل درباره اسرائیل برای ملت‌ها آشکار شد.

مدیرکل امور استان‌های نهاد کتابخانه‌های عمومی در ادامه، انجمن‌های کتابخانه‌های عمومی را یکی از ارکان مهم کتابخانه‌های عمومی در استان‌ها دانست و متذکر شد: گیلان ظرفیت‌های بالای فرهنگی و تاریخی و تمدنی دارد و می‌تبلد که شاهد اهتمام کلیه مسئولان نسبت به ترویج کتاب و کتابخوانی با شیم .

به گفته ناصری، هرچقدر دسترسی به کتاب را بیشتر کنیم، علاقه به کتابخوانی بیشتر می‌شود و در نتیجه شاهد تحقق افزایش سرانه فضای کتابخانه‌ای نیز خواهیم بود. در این راستا باید ظرفیت خیرین کتابخانه‌ساز در استان‌ها را شناسایی و به‌کارگیری کنیم.

در جلسه انجمن کتابخانه‌های عمومی استان گیلان استاندارد از دست‌ احداث بودن ۱۰هزار مترمربع فضای کتابخانه‌ای و مدیرکل کتابخانه‌های عمومی گیلان نیز از عضویت نوزادان تازه متولد شده در کتابخانه‌ها خبر دادند.

هادی حق شناس در جلسه انجمن کتابخانه‌های عمومی استان گیلان، با تاکید بر لزوم افزایش سرانه کتاب و کتابخوانی در استان، اظهار کرد: گیلان استانی فرهیخته است و بسیاری از دانشمندان و اندیشمندان و علما و ادبا و فضایی تاریخ گذشته و معاصر از این خطه به ایران و جهان معرفی شده‌اند. وی گیلان را مهد فرهنگ و مدنیت دانست و افزود: مبارزان گیلانی به استبداد صغیر پایان دادند و میرزا کوچک جنگلی در سال ۱۲۹۳ مینیاتوری از جمهوری اسلامی را در گیلان تاسیس کرد. استاندار گیلان قدمت بلدیة رشت را ۱۵۰سال دانست و تصریح کرد: غنای فرهنگی گیلان در کنار غنای طبیعی ما بسیار چشمگیر است و باید این داشته‌ها را به نسل جوان منتقل کنیم و بهترین ابزار، مراجعه به کتاب و کتابخوانی است. حق شناس با بیان اینکه سرانه متراژ فضای کتابخانه‌ای در گیلان کمتر از میانگین کشور است، خاطرنشان کرد: سرانه کتابخانه‌های گیلان باید بیش از دو مترمربع باشد، زیرا با کتابخوانی هم حال جامعه خوب می‌شود و هم حال کشور.

وی با تاکید بر لزوم مطالعه کتاب‌های خوب، ادامه داد: در ارزیابی فرمانداران، توجه به مقوله کتاب و کتابخوانی و کتابخانه‌ها یک معیار برای سنجش عملکردها در سایر بخش‌های مدیریتی و عمرانی است.

استاندار گیلان خواستار استفاده از ظرفیت خیرین کتابخانه‌ساز برای توسعه کتابخانه‌های عمومی استان شد و اضافه کرد: در حال حاضر ۷۰ هزار مترمربع پروژه تملک در استان داریم که ۲۸ هزار مترمربع آن مربوط به پروژه‌های کتابخانه‌های عمومی بوده و ۱۰ هزار مترمربع آن در دست احداث است.

حق شناس فضای کتابخانه‌ای موجود در استان را ۲۸ هزار مترمربع دانست و تاکید کرد: این ۱۰هزار مترمربع باید تا پایان سال و نهایتا اوایل سال آینده به ظرفیت کتابخانه‌ها اضافه شود. وی با بیان اینکه راه توسعه و پیشرفت کشور از کتاب و مدرسه و دانشگاه می‌گذرد، اضافه کرد: اگر کتاب و مدرسه و دانشگاه آباد شود، ایران آباد خواهد شد و لذا باید برای کتابخوان کردن جامعه به ویژه نسل جوان تلاش کنیم.

سهم ۶۵ درصدی زنان گیلان در کتابخوانی/ نوزادان نیز عضو کتابخانه می‌شوند

مدیرکل کتابخانه‌های عمومی گیلان، با اشاره به سهم ۶۵ درصدی زنان در عضویت کتابخانه‌ها، گفت: ۲۷ درصد اعضای کتابخانه‌های عمومی در مقطع متوسطه هستند. یاسر تقوی در جلسه انجمن کتابخانه‌های عمومی استان گیلان، کتابخانه‌های عمومی استان را دارای ۵۹ هزار و ۴۵۴ عضو فعال

فرماندار آستارا:

مسئله خودحفاظتی در دستگاه‌های اجرایی جدی گرفته شود



فرماندار آستارا از مسئولان دستگاه‌ها و ادارات

خواست تا به رعایت اصول خودمراقبتی و خودحفاظتی اهتمام و توجه جدی داشته باشند. علی درمانی در جلسه شورای اداری شهرستان

آستارا که در محل مصلی این شهرستان و

با محوریت بزرگداشت پنجم مرداد، سالروز اقامه اولین نماز جمعه پس از پیروزی انقلاب اسلامی برگزار شد، با اشاره به اهمیت و ضرورت رعایت اصول خودحفاظتی و خودمراقبتی دستگاه‌های اجرایی و ادارات برای حفاظت از زیرساخت‌ها و جلوگیری از تحقق نقشه‌های شوم دشمنان، اظهار کرد: دشمنان در کنار همه تحریم‌های ظالمانه دنبال فضاسازی خاص خودشان هستند که زیرساخت‌های انقلاب ما که ستون اصلی نظام و انقلاب است را تخریب کنند.

وی با بیان اینکه امنیت ادارات با خودحفاظتی تأمین می‌شود، افزود: خودحفاظتی برای هر نهادی ضروری است و می‌بایست ادارات شهرستان مسئله خودحفاظتی را جدی گرفته و تمهیدات لازم را انجام دهند.

فرماندار آستارا با گرامیداشت سالروز اقامه اولین نماز جمعه در کشور، گفت: نماز جمعه یک قرارگاه فرهنگی و معنوی بوده و ارتباط مستمر حاکمیت با مردم از طریق نماز جمعه است.

استاد اقتصاد دانشگاه گلستان، تولیدات

کوچک مقیاس را راه نجات اقتصاد محلی دانست و گفت: این واحدها با بهره‌گیری از منابع بومی و نیروی انسانی محلی، راهی کم‌هزینه و پایدار برای ایجاد اشتغال، رشد اقتصادی و کاهش وابستگی به واردات فراهم می‌کنند.

مهدی شهبازی، عضوهای علمی دانشگاه گلستان، در گفت‌وگو با نهضت شمال ، تولیدی‌های کوچک مقیاس را واحدهایی تعریف کرد که با سرمایه محدود، نیروی کار اندک (۱۰ تا ۵۰ نفر) و ظرفیت تولید پایین فعالیت می‌کنند.

وی افزود: این واحدها معمولاً فناوری ساده‌ای دارند و بازار هدفشان محلی یا منطقه‌ای است.

وی با اشاره به ظرفیت‌های منحصربه‌فرد استان گلستان، تأکید کرد: این تولیدات می‌توانند نقش کلیدی در توسعه اقتصادی ایفا کنند.

شهبازی بیان کرد: گلستان با دارا بودن منابع طبیعی غنی، تنوع فرهنگی و دسترسی به

بازارهای آسیای میانه، بستر مناسبی برای راه‌اندازی واحدهای کوچک مقیاس است. کشاورزی، صنایع دستی و فرصت‌های کار آفرینی

شهبازی با اشاره به وابستگی بالای اقتصاد گلستان به بخش کشاورزی، خاطرنشان کرد: توسعه صنایع تبدیلی و تکمیلی مانند کارگاه‌های کوچک فرآوری برنج یا تولید روغن کلزا، می‌تواند ارزش افزوده قابل توجهی ایجاد کند.

وی افزود: این صنایع نه‌تنها وابستگی به خام‌فروشی را کاهش می‌دهند، بلکه با هزینه کم قابل راه‌اندازی هستند.

استادیار دانشگاه گلستان به صنایع دستی بومی مانند قالی ترکمنی، گلیم‌بافی و تولید لباس‌های محلی نیز اشاره و تصریح کرد: این تولیدات علاوه بر جذب گردشگران، ظرفیت صادرات به کشورهای همسایه مانند ترکمنستان و قزاقستان را دارند.

وی تأکید کرد: رونق این صنایع، به ویژه برای زنان و جوانان روستایی، فرصت‌های شغلی ارزشمندی ایجاد می‌کند.

استاد اقتصاد دانشگاه گلستان مطرح کرد

تولیدی‌های کوچک، سکوی پرتاب گلستان به بازار آسیای میانه



وی در پایان با اشاره به ضرورت حمایت‌های سیاسی، بر لزوم ارائه وام‌های خرد کم‌بهره، آموزش‌های فنی و ایجاد بازار فروش محلی و بین‌المللی تأکید کرد.

شهبازی گفت: با تقویت زنجیره‌های تولید منطقه‌ای و حمایت از فروش آنلاین، می‌توان آینده‌ای درخشان برای تولیدات کوچک مقیاس گلستان متصور شد.

کاهش مهاجرت با توسعه تولیدات محلی

شهبازی با بیان اینکه توسعه واحدهای کوچک در مناطق محروم مانند مراوه‌تپه، گمیشان و کلاله می‌تواند به تعادل اقتصادی استان کمک کند، گفت: تمرکززدایی از کرگان و گنبد و تقویت اقتصاد مناطق کمتر برخوردار، از مهاجرت بی‌رویه به شهرهای بزرگ جلوگیری می‌کند.

معاون آبفای گیلان مطرح کرد

توزیع عادلانه‌تر و پایدارتر آب شرب بانصب پمپ و مخزن ذخیره در ساختمان‌ها

توزیع عادلانه‌تر و پایدارتر آب خواهد داشت.

مجهور تأکید کرد: این الزام صرفاً برای ساختمان‌های جدیدالساخت اعمال می‌شود و برای ساختمان‌های موجود، توصیه جدی به نصب پمپ و مخزن وجود دارد.

وی یادآور شد: همکاری سازندگان و مهندسان ناظر در اجرای دقیق این دستورالعمل، تضمین‌کننده ارائه خدمات مطلوب‌تر به شهروندان و ارتقاء تاب‌آوری شبکه آبرسانی در سطح استان خواهد بود

جدید، کلیه سازندگان و مالکان پروژه‌های ساختمانی موظفند نسبت به نصب پمپ و مخزن ذخیره آب در ساختمان‌ها اقدام کنند. به گفته معاون خدمات مشترکین و درآمد شرکت آب و فاضلاب گیلان، در سال‌های اخیر با توجه به تغییرات اقلیمی و نوسانات مصرف آب، فشار شبکه توزیع آب در برخی ساعات کاهش می‌یابد و همین امر سبب بروز نارضایتی در طبقات بالای ساختمان‌ها می‌شود؛ اجرای این دستورالعمل ضمن پیشگیری از این مشکلات، نقش مهمی در

شهرسازی، نصب پمپ و مخزن ذخیره آب در ساختمان‌های مسکونی ساخت جدید به عنوان یکی از الزامات فنی و اجرایی در طراحی تأسیسات داخلی منازل در نظر گرفته شده است.

وی با اشاره به افزایش جمعیت شهری و توسعه عمودی ساختمان‌ها، بر ضرورت مدیریت بهینه فشار شبکه آب تأکید و تصریح کرد: به منظور پایداری فشار شبکه و تضمین دسترسی یکنواخت تمام مشترکان به آب شرب بهداشتی، طبق دستورالعمل‌های

معاون آبفای گیلان گفت: در راستای پایداری فشار شبکه و تضمین دسترسی یکنواخت تمام مشترکان به آب شرب بهداشتی نصب پمپ و مخزن ذخیره آب در ساختمان‌ها الزامی است.

وحید مهجور در گفت‌وگو با نهضت شمال ، استان گیلان را دارای بالغ بر ۹۶۲ هزار و ۲۴۰ مشترک آب شرب شهری و روستایی دانست که بالغ بر ۵۸۲ هزار مشترک در حوزه شهری است و اظهار کرد: براساس دستورالعمل جدید ابلاغی از سوی وزارت راه و

بیماری خاموش چیست؟ از کدام بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد میشود؟

چرا تشخیص بیماری خاموش دشوار است؟

چون بدن هیچ هشدار آشکاری نمی‌دهد. فرد تا مدت‌ها احساس سلامت دارد و همین حس اشتباه، باعث غفلت از چکاپ می‌شود. بسیاری از این بیماری‌ها همزمان چند ارگان را تحت‌تأثیر قرار می‌دهند و زمانی تشخیص داده می‌شوند که علائم شدیدتر مانند خستگی مفرط، اختلال بینایی یا دردهای مزمن ظاهر می‌شود.

با این آزمایش‌های ساده، جلوی بیماری خاموش را بگیرید

آزمایش قند خون (HbA1C، FBS): تشخیص دیابت

پروفایل چربی: تشخیص چربی خون و کلسترول بالا

آنزیم‌های کبدی (ALT، AST): بررسی کبد چرب
سنجش تراکم استخوان: تشخیص پوکی استخوان
تست‌های غربالگری سرطان: مانند ماموگرافی، تست پاپ‌اسمیر، تست خون مخفی در مدفوع
بهترین زمان برای انجام آزمایش برای بیماری خاموش

افراد سالم: سالی یک بار چکاپ پایه

افراد بالای ۴۰ سال: هر ۶ ماه یک‌بار

افراد پرریسک (سابقه خانوادگی، چاقی، کم‌تحرکی): طبق توصیه پزشک

چطور با یک سبک زندگی سالم، بیماری خاموش را متوقف کنیم؟

بسیاری از بیماری‌های خاموش، اگرچه بدون علامت آغاز می‌شوند، اما مستقیماً با شیوه زندگی فرد مرتبط‌اند. تغذیه ناسالم، کم‌تحرکی، مصرف دخانیات، استرس مزمن و نداشتن خواب کافی، زمینه را برای بروز بیماری‌هایی مثل دیابت، فشار خون، چربی خون و حتی برخی سرطان‌ها فراهم می‌کنند. اصلاح عادت‌های روزمره و انتخاب یک سبک زندگی سالم می‌تواند اولین و مؤثرترین سد دفاعی در برابر این بیماری‌ها باشد. پیروی از یک برنامه غذایی متعادل، ورزش منظم، کاهش استرس، دوری از مواد مضر و انجام آزمایش‌های دوره‌ای، نه تنها احتمال ابتلا را کاهش می‌دهد، بلکه به شناسایی زودهنگام و درمان به‌موقع نیز کمک می‌کند. سلامت پایدار، نتیجه‌ی انتخاب‌های آگاهانه است.

بیماری‌های خاموش به‌عنوان تهدیدی بی‌صدا برای سلامت فردی و اجتماعی مطرح هستند. تشخیص آن‌ها تنها از طریق آزمایش‌های دوره‌ای ممکن است. با توجه به ماهیت بی‌علامت این بیماری‌ها، ضرورت دارد افراد، حتی در صورت احساس سلامت، در فواصل زمانی معین نسبت به انجام چکاپ‌های بالینی اقدام نمایند.

اشاره کرد:

فشار خون بالا: این بیماری ممکن است سال‌ها بدون هیچ علامتی در بدن فرد وجود داشته باشد، اما به‌مرور زمان باعث آسیب جدی به قلب، مغز، کلیه و چشم‌ها می‌شود. بسیاری از سکته‌های مغزی و قلبی ناگهانی، ناشی از فشار خون کنترل‌نشده هستند.
دیابت نوع ۲: در مراحل اولیه معمولاً هیچ نشانه‌ای ندارد، اما به مرور زمان می‌تواند به اعصاب، کلیه‌ها، چشم‌ها و قلب آسیب وارد کند. تشخیص دیر هنگام دیابت معمولاً زمانی اتفاق می‌افتد که عارضه‌ای جدی مانند تاری دید یا زخم‌های دیرپه‌بود شونده ظاهر می‌شود.

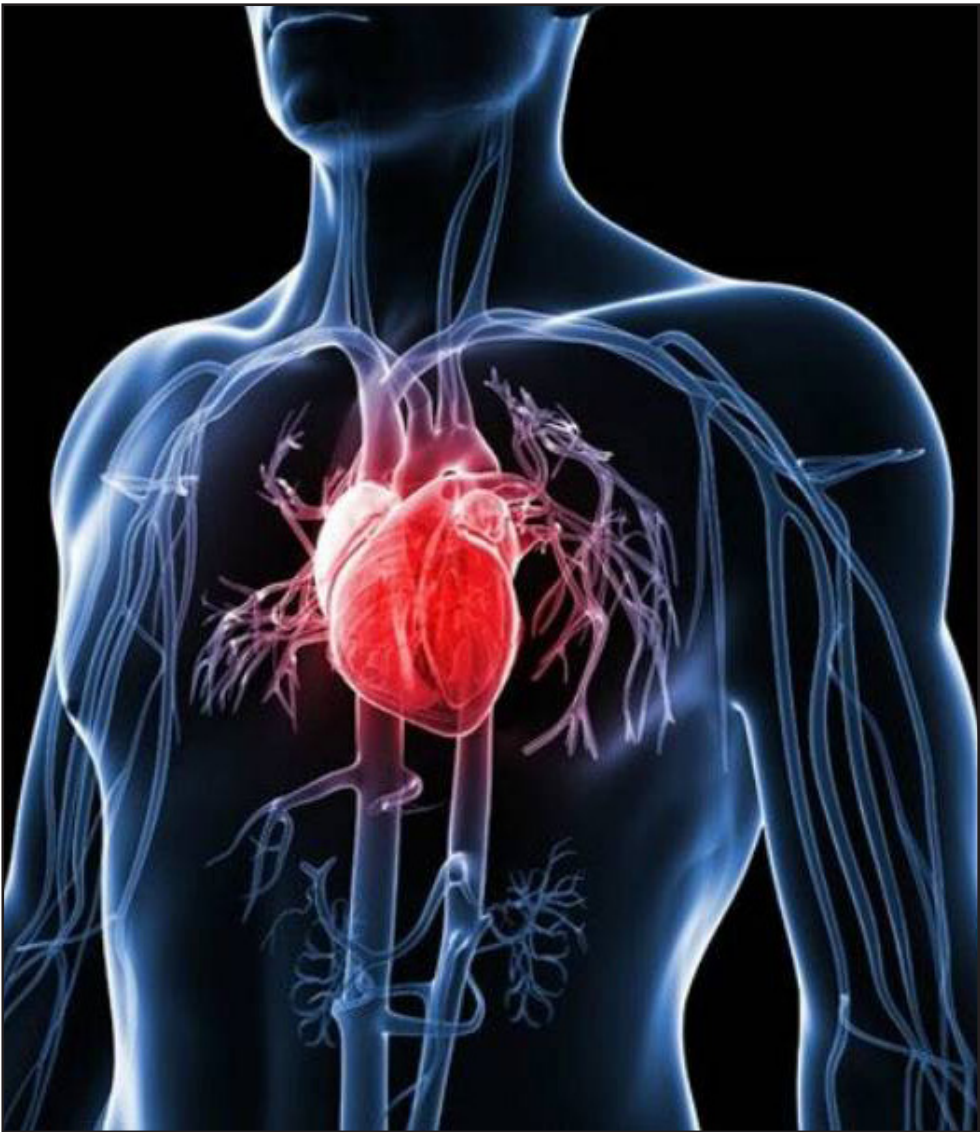
چربی خون بالا (کلسترول بالا): افزایش چربی بد خون معمولاً هیچ علامتی ایجاد نمی‌کند، اما به‌طور خاموش باعث تجمع پلاک در دیواره عروق و در نهایت انسداد رگ‌های حیاتی قلب یا مغز می‌شود.

کبد چرب غیرالکلی: این بیماری در مراحل ابتدایی هیچ علائمی ندارد، اما در صورت پیشرفت می‌تواند به التهاب کبد، سیروز و حتی سرطان کبد منجر شود.

پوکی استخوان: تا زمانی که فرد دچار شکستگی نشود، متوجه تحلیل استخوان‌هایش نمی‌شود. شکستگی‌های ناشی از پوکی استخوان، به‌ویژه در سالمندان، می‌توانند منجر به ناتوانی دائمی شوند.

برخی سرطان‌ها مثل سرطان پستان، روده بزرگ یا دهانه رحم نیز در مراحل اولیه هیچ علامتی ندارند و تنها در غربالگری یا آزمایش‌های تشخیصی شناسایی می‌شوند. در صورت تشخیص دیر هنگام، احتمال موفقیت درمان به شدت کاهش می‌یابد. این بیماری‌ها ثابت می‌کنند که نداشتن علامت، به‌معنای سلامت نیست. انجام آزمایش‌های دوره‌ای و چکاپ منظم، تنها راه مقابله با این قاتلان خاموش است.

اگر هیچ علامتی نداریم، باز هم باید آزمایش بدهیم؟
بسیاری از افراد تصور می‌کنند چون علامتی ندارند، پس نیازی به آزمایش هم ندارند. درحالی‌که برخی از مرگ‌بارترین بیماری‌ها مانند دیابت، فشار خون بالا، چربی خون یا سرطان کبد، تا مدت‌ها بی‌علامت باقی می‌مانند. تشخیص زودهنگام تنها با انجام آزمایش‌های دوره‌ای ممکن است. اگه مدت زمان زیادی آزمایش ندادید بهتر است در کوتاه ترین زمان به یکی از آزمایشگاه‌های معتبر نزدیک خود مراجعه کنید. برای مشاهده لیست کامل آزمایشگاه‌های ایران می‌توانید از آدرس <https://doctoreto.com/centers/type/laboratory> کمک بگیرید.



و برخی سرطان‌ها، در صورت عدم تشخیص زودهنگام، می‌توانند آسیب‌های جبران‌ناپذیری به اندام‌های حیاتی وارد کنند.

با توجه به ماهیت پنهان این بیماری‌ها، تشخیص آن‌ها عمدتاً تنها از طریق آزمایش‌های دوره‌ای و غربالگری‌های منظم امکان‌پذیر است. در پزشکی نوین، پیشگیری و شناسایی زودهنگام، می‌توانند آسیب‌های جبران‌ناپذیری به اندام‌های حیاتی وارد کنند. با توجه به ماهیت پنهان این بیماری‌ها، تشخیص آن‌ها عمدتاً تنها از طریق آزمایش‌های دوره‌ای و غربالگری‌های منظم امکان‌پذیر است. در پزشکی نوین، پیشگیری و شناسایی زودهنگام این بیماری‌ها از طریق چکاپ‌های منظم، یکی از مؤثرترین راهکارهای حفظ سلامت عمومی و کاهش بار اقتصادی و درمانی بر سیستم سلامت به‌شمار می‌رود. این مقاله به بررسی بیماری قاتل خاموش چیست، نقش حیاتی آزمایش‌های بالینی در شناسایی، پیشگیری و کنترل این بیماری‌ها می‌پردازد.

از کدام بیماری‌ها به عنوان قاتل خاموش یاد می‌شود؟

برخی از بیماری‌ها به‌دلیل نداشتن علائم واضح و پیشرفت پنهانی، با عنوان «قاتلان خاموش» شناخته می‌شوند. بیماری مرگ خاموش اغلب تا زمانی که به مرحله خطرناک نرسند، نشانه‌ای از خود بروز نمی‌دهند و همین موضوع باعث می‌شود که فرد به اشتباه احساس سلامتی کند و برای بررسی وضعیت بدنش اقدامی نکند. از جمله مهم‌ترین بیماری‌هایی که به عنوان قاتل خاموش شناخته می‌شوند، می‌توان به موارد زیر

بیماری خاموش به گروهی از بیماری‌ها اطلاق می‌شود که بدون بروز علائم ظاهری یا هشدارهای اولیه در بدن پیشرفت می‌کنند و معمولاً در مراحل پیشرفته و پس از بروز عوارض جدی شناسایی می‌شوند. این بیماری‌ها مانند فشار خون بالا، دیابت نوع ۲، چربی خون، کبد چرب، پوکی استخوان و برخی سرطان‌ها، در صورت عدم تشخیص زودهنگام، می‌توانند آسیب‌های جبران‌ناپذیری به اندام‌های حیاتی وارد کنند. با توجه به ماهیت پنهان این بیماری‌ها، تشخیص آن‌ها عمدتاً تنها از طریق آزمایش‌های دوره‌ای و غربالگری‌های منظم امکان‌پذیر است. در پزشکی نوین، پیشگیری و شناسایی زودهنگام این بیماری‌ها از طریق چکاپ‌های منظم، یکی از مؤثرترین راهکارهای حفظ سلامت عمومی و کاهش بار اقتصادی و درمانی بر سیستم سلامت به‌شمار می‌رود. این مقاله به بررسی بیماری قاتل خاموش چیست ، نقش حیاتی آزمایش‌های بالینی در شناسایی، پیشگیری و کنترل این بیماری‌ها می‌پردازد.

بیماری خاموش به گروهی از بیماری‌ها اطلاق می‌شود که بدون بروز علائم ظاهری یا هشدارهای اولیه در بدن پیشرفت می‌کنند و معمولاً در مراحل پیشرفته و پس از بروز عوارض جدی شناسایی می‌شوند. این بیماری‌ها مانند فشار خون بالا، دیابت نوع ۲، چربی خون، کبد چرب، پوکی استخوان

خبر

این باکتری‌های دهانی می‌توانند مغز را از بین ببرند



یک مطالعه جدید می‌گوید میکروبیوم یک فرد– باکتری‌هایی که به طور طبیعی در دهان و روده زندگی می‌کنند– ممکن است در بیماری پارکینسون نقش داشته باشند.

به گزارش خبرنگار نهضت شمال ، محققان گزارش دادند که تغییرات خاص در این باکتری‌ها با زوال شناختی در پارکینسون مرتبط است.

محققان دریافتند که به طور خاص، باکتری‌های مضرى که از دهان به روده منتقل می‌شوند، با تغییر شرایط بیماران پارکینسون از مشکلات خفیف حافظه به زوال عقل کامل مرتبط هستند. «فردریک کلاس»، محقق ارشد در آزمایشگاه زیست‌شناسی کالج کینگ لندن، در یک بیانیه خبری گفت: «ما هنوز نمی‌دانیم که آیا باکتری‌ها باعث زوال شناختی می‌شوند یا اینکه تغییرات در بدن به دلیل پارکینسون به این باکتری‌ها اجازه رشد می‌دهد، اما یافته‌های ما نشان می‌دهد که آنها ممکن است نقش فعالی در بدتر شدن علائم داشته باشند»

پارکینسون یک اختلال مغزی است که در درجه اول با مشکلات حرکتی مانند لرزش، سفتی و مشکل در تعادل و هماهنگی اندام همراه است.

اما طبق گفته موسسه ملی پیری، با پیشرفت بیماری، بیماران بیشتر احتمال دارد که به مشکلات حافظه نیز مبتلا شوند.

«سعید شعاعی»، محقق ارشد و رهبر گروه آزمایشگاه زیست‌شناسی در کالج کینگ لندن، در یک بیانیه خبری گفت: جامعه باکتریایی روده و دهان انسان به طور فزاینده‌ای با بیماری‌های نورودژنراتیو مرتبط هستند»

شعاعی افزود: «اختلالات در محور روده-مغز می‌تواند باعث التهاب و پاسخ‌های ایمنی شود که به آسیب عصبی منجر می‌شود. یک باکتری رایج بیماری لثه مانند پورفیروموناس ژئزیویلیس به عنوان یک عامل بالقوه آلزایمر کشف شده است.» برای این مطالعه، باکتری‌های روده و دهان در بین ۱۱۴ نفر از جمله ۴۱ بیمار پارکینسون با اختلال شناختی خفیف و ۴۷ بیمار پارکینسون مبتلا به زوال عقل، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

محققان تفاوت‌های واضحی را در نوع و عملکرد باکتری‌ها بین گروه‌ها کشف کردند.

در افراد مبتلا به اختلال شناختی، روده حاوی باکتری‌های مضر بیشتری بود– از جمله سوبیه‌های زیادی که احتمالاً از دهان به آنجا حرکت کرده‌اند.

محققان گفتند که مشخص شده است که این باکتری‌ها جایگزین سمومی می‌شوند که می‌توانند به بافت روده آسیب برسانند، التهاب را افزایش دهند و احتمالاً بر مغز تأثیر بگذارند. کلاس گفت: «این سموم می‌توانند به عنوان نشانگرهای بیولوژیکی برای شناسایی بیماران در معرض خطر بالاتر زوال عقل در پارکینسون استفاده شوند. در آینده، آنها همچنین ممکن است اهدافی برای درمان‌های جدیدی باشند که با تغییر محیط روده از مغز محافظت می‌کنند.»

محققان گفتند که این یافته‌ها همچنین اهمیت رفتارهای سبک زندگی سالم برای افراد مبتلا به پارکینسون، مانند داشتن رژیم غذایی مناسب و حفظ بهداشت دهان و دندان را نشان می‌دهد.

شعاعی افزود: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که ترویج میکروبیوم سالم از طریق مراقبت مداوم از دهان و دندان، رژیم غذایی متعادل و مداخلات پروبیوتیک بالقوه هدفمند می‌تواند از مدیریت بهتر بیماری در پارکینسون پشتیبانی کند.» محققان گفتند که تحقیقات آینده بررسی خواهد کرد که چگونه این باکتری‌ها و سموم ممکن است بر عملکرد مغز تأثیر بگذارند و اینکه آیا تغییرات سبک زندگی می‌تواند به کند شدن یا پیشگیری از زوال عقل در بیماران پارکینسون کمک کند یا خیر.

آیا ضد آفتاب رنگی برای محافظت از پوست بهتر است

راحتی استفاده کرد توضیح داد: مهم این است که ضدآفتاب با پوست هماهنگی داشته باشد به این معنی که اگر پوست شما چرب است ضدآفتاب باید فاقد چربی باشد یا اگر پوست شما خشک یا مختلط باشد باید از ضدآفتاب مخصوص استفاده شود.

وی با بیان این مهم که خیلی از افراد به بهانه چرب بودن کرم‌های ضد آفتاب و ابتلا، به آنکه در اثر استفاده از آنها، دور این محصولات را خط می‌کشند و سلامت پوست‌شان را به خطر می‌اندازند ادامه داد: این در حالی است که چنین افرادی می‌توانند بدون دغدغه از محصولات فاقد چربی یا Oil free که به وفور هم در بازار وجود دارند، استفاده کنند.

عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، ویژگی یک کرم ضدآفتاب مناسب را ایجاد یک لایه روی پوست که بتواند اشعه‌های UVA و UVB را دفع کند و در عین حال رطوبت پوست را حفظ کند دانست و ادامه داد: ضدآفتاب رنگی و غیر رنگی هیچ تفاوتی ندارد و ضدآفتاب‌های رنگی هیچ عارضه‌ای روی پوست به جای نمی‌گذارند.

وی در مورد ضد آفتاب‌های رنگی توضیح داد: برخی از افراد علاقه‌ای به استفاده از ضد آفتاب‌های بی‌رنگ ندارند و تصوری‌کنند کرم‌های ضد آفتاب رنگی، همان کرم پودرهایی هستند که نمی‌توانند اثر محافظتی چندانی در برابر نور آفتاب داشته باشند، بهتر است بدانید که قدرت اثر ضد آفتاب‌های رنگی و ساده، هیچ تفاوتی با هم ندارد و این رنگدانه‌ها، تنها برای جلب نظر مشتری و زیباتر جلوه داده شدن پوست به برخی از کرم‌های ضد آفتاب اضافه می‌شود.

عبداللهی‌مجد درباره روش صحیح استفاده از ضد آفتاب نیز تأکید کرد: حدوداً بین ۱۵ تا ۳۰ دقیقه طول می‌کشد تا کرم ضد آفتاب اثر کند، بنابراین پیش از آن که از خانه بیرون بروید، از ضد آفتاب استفاده کنید، یک کرم ضد آفتاب همیشه باید به عنوان آخرین مرحله از روتین مراقبت از پوست شما باشد بنابراین هر کرم مراقبتی دیگری، مثل کرم آبرسان یا مرطوب کننده‌ای که استفاده می‌کنید باید زیر لایه ضد آفتاب شما قرار گیرد. وی ادامه داد: اگر بدن یا صورت شما خیس شد یا اگر بپرون یا اگر بعد از نور شدید خورشید هستید، هر ۸۰ دقیقه کرم ضد آفتاب خود را تمدید کنید و برای پوست اطراف چشم که حساس تر است نیز می‌توانید از عینک‌های آفتابی استفاده کنید.

عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطرنشان کرد: افرادی که ساعات طولانی خارج از منزل هستند و یا تعریق زیادی دارند بهتر بعد از بعد از هر دو تا سه ساعت ضد آفتاب خود را تجدید کنند.

یک متخصص بیماری‌های پوست و مو، ویژگی یک کرم ضدآفتاب مناسب را ایجاد لایه‌ای روی پوست عنوان کرد که بتواند اشعه‌های UVA و UVB را دفع کند و گفت: ضدآفتاب رنگی و غیر رنگی هیچ تفاوتی ندارند.

به گزارش خبرگزاری نقش قلم، فهیمه عبد‌اللهی‌مجد، با اشاره به اینکه ضد آفتاب ماده‌ای ضروری برای پوست است به ویژه زمانی که در معرض تابش نور خورشید در فصل‌های گرم سال هستید، اظهار کرد: پزشکان استفاده از ضدآفتاب را به تمام گروه‌های سنی توصیه می‌کنند.

وی با تأکید بر اینکه استفاده از ضدآفتاب بهم‌ترین راهکار مراقبت از پوست است، افزود: هرچند که استفاده از کرم‌های ضد آفتاب در تمام ایام سال توصیه می‌شود، اما مصرف آن در روزهای گرم و آفتابی سال، ضروری است.

عبداللهی‌مجد درباره ضرورت استفاده از ضدآفتاب برای کودکان بالای ۶ ماه، گفت: ضد آفتاب‌هایی مخصوص کودکان وجود دارد که استفاده از آن در زمان قرار گرفتن کودک در معرض آفتاب و خصوصاً مسافرت به شهرهای ساحلی توصیه می‌شود.

عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با تأکید بر اینکه بررسی‌ها نشان می‌دهد کرم‌های ضد آفتاب نقش مؤثری در کاهش پیری زودرس پوست، ابتلا، به سرطان پوست و بروز کک و مک‌های پوستی دارند در افراد دارند، عنوان کرد: استفاده از ضدآفتاب در افرادی که سابقه خانوادگی سرطان‌های پوستی دارند نیز باید موضوعی جدی تلقی شود.

وی با تأکید بر اینکه SPF مخفف Sun Protection Factor است، به معنای «میزان محافظت از نور خورشید» است، توضیح داد: این اصطلاح میزان محافظت کرم ضدآفتاب از پوست در برابر اشعه‌های سوزاننده نور خورشید را نشان می‌دهد.

به گفته عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، معمولاً بیشتر افراد فکر می‌کنند که هرچه SPF یک کرم ضد آفتاب بالاتر باشد، قدرت اثر آن در برابر اشعه‌های مضر نور آفتاب هم بیشتر خواهد بود. وی افزود: SPF، نشان‌دهنده قدرت محافظت پوست در برابر نور آفتاب است و این در حالی است که هرچه SPF بیشتر شود اگر چه اثر حفاظتی بیشتری‌شود ولی به همان نسبت افزایش SPF بالا حفاظت بیشتر نمی‌شود و این اثر گذاری به مقدار ناچیزی متفاوت می‌شود.

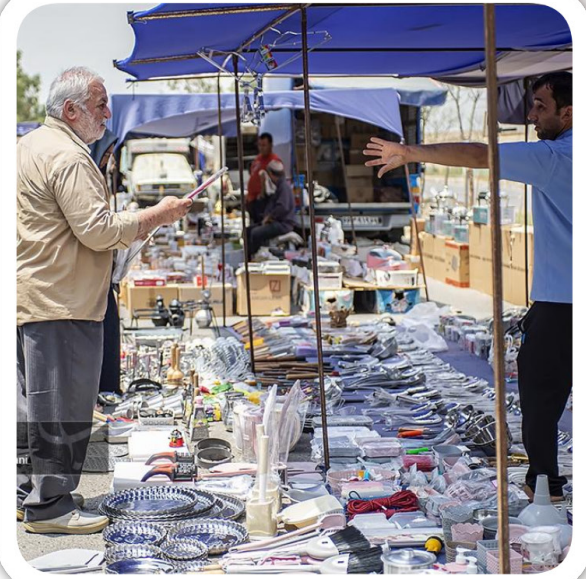
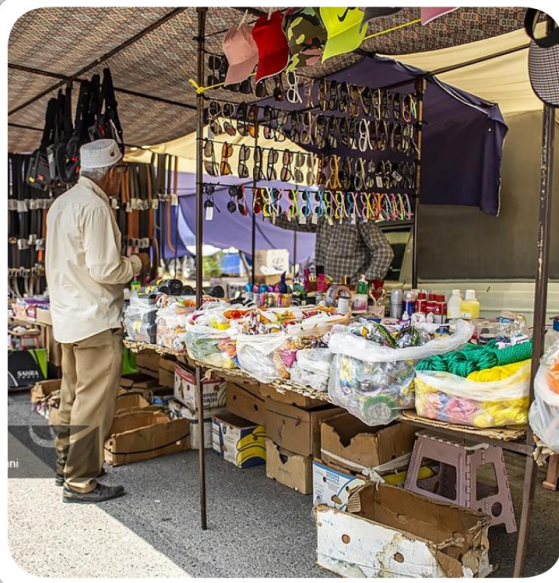
عبداللهی‌مجد گفت: ضد آفتاب‌ها باید با پوست و شرایط هر فردی متناسب باشد.

وی با تأکید بر اینکه در مورد ضدآفتاب‌ها برند اصلاً مهم نیستند و مارک‌های ساخت داخلی را هم می‌توان به

فروشگاه اینترنتی خرید اقساطی

moallemkala.ir

بازارچه مرزی منطقه آزاد اینچه برون در استان گلستان



افراط در تفکر: وقتی مدل‌های AI بیش از حد فکر می‌کنند و اشتباه می‌کنند



مدل‌های Claude با طولانی شدن زمان استدلال، بیشتر تحت تأثیر اطلاعات نامربوط قرار گرفتند. در مقابل، مدل‌های o-series شرکت OpenAI دچار «بیش‌برازش» نسبت به چارچوب مسئله شدند.

پیامدهای نگران‌کننده برای کسب‌وکارها

برای سازمان‌هایی که از AI برای تصمیم‌گیری‌های پیچیده استفاده می‌کنند، این یافته‌ها بسیار مهم است. اختصاص زمان بیشتر برای پردازش ممکن است نه تنها سودمند نباشد، بلکه موجب تصمیمات نادرست نیز شود.

نمونه‌ای از شکست: سؤال ساده، پاسخ اشتباه

در یکی از آزمایش‌ها، وقتی سؤالی ساده مانند «چند میوه داری؟» در میان جملات پیچیده ریاضی مطرح شد، مدل Claude نتوانست پاسخ ساده «دو» را ارائه دهد و گرفتار حاشیه‌ها شد.

جمع‌بندی: هوش مصنوعی هم می‌تواند بیش از حد فکر کند

این تحقیق یادآور می‌شود که سرمایه‌گذاری سنگین در افزایش توان پردازشی مدل‌ها لزوماً به بهبود عملکرد منجر نمی‌شود. گاهی اوقات، بزرگ‌ترین دشمن هوش مصنوعی نه کمبود قدرت، بلکه «بیش‌فکری» است.



آیا تفکر بیشتر همیشه عملکرد بهتری برای هوش مصنوعی به همراه دارد؟

مطالعه‌ای جدید از شرکت Anthropic نشان می‌دهد که مدل‌های هوش مصنوعی که زمان بیشتری برای پردازش و «تفکر» صرف می‌کنند، لزوماً عملکرد بهتری ندارند – و در برخی موارد حتی عملکرد آن‌ها به‌طور چشمگیری کاهش می‌یابد.

یافته‌ای متضاد با منطق رایج در توسعه مدل‌های زبانی

این تحقیق که به رهبری Aryo Pradipta Gema، از محققان ایمنی هوش مصنوعی در Anthropic انجام شده، پدیده‌ای به نام کاهش معکوس در زمان تست را معرفی می‌کند. این پدیده نشان می‌دهد که افزایش طول استدلال در مدل‌های زبانی بزرگ (LRMs) می‌تواند دقت آن‌ها را کاهش دهد.

آزمایش بر روی وظایف گوناگون

محققان چهار نوع وظیفه را بررسی کردند: مسائل شمارش ساده با عوامل همراه‌کننده، رگرسیون با ویژگی‌های اشتباه، معماهای استنتاج پیچیده، و مسائل مرتبط با ایمنی هوش مصنوعی. نتیجه؟ عملکرد همه مدل‌ها با افزایش طول استدلال، کاهش یافت.

نقش مدل‌های Claude و GPT در این شکست‌ها

ربات هنرمند هوش مصنوعی با نگاهی انتقادی به مسائل عصر مدرن

داده‌های تصویری موجود در فضای آنلاین تهیه شده و با کسب مجوز رسمی از کاخ باکینگهام، به نمایش عمومی درآمده است.

او افزود: با توجه به پیشرفت‌های سریع فناوری و دغدغه‌های زیست‌محیطی، پادشاه چارلز موضوع مناسبی برای بازتاب این نگرانی‌ها در قالب هنر معاصر به شمار می‌رفت.

پیش از این نیز Ai-Da در سال ۲۰۲۳ پرتزهای از ملکه الیزابت دوم، مادر پادشاه ترسیم کرده بود.

حضور در رویدادهای بین‌المللی هنری

Ai-Da تا کنون در چندین رویداد مهم جهانی از جمله اجلاس جهانی هوش مصنوعی برای خیرسازمان ملل متحد (AI for Good) در ژنو حضور داشته و آثارش را در این بسترها به نمایش گذاشته است. در سال ۲۰۲۴ این ربات تریپتیک از آلن تورینگ، ریاضی‌دان برجسته بریتانیایی و رمزگشای جنگ جهانی دوم خلق کرد که در یک جراحی به قیمت بیش از یک میلیون پوند به فروش رسید.

هنر به مثابه ابزار تأمل در رابطه انسان و فناوری

ملر با اشاره به تجربه شش سال کار با این ربات تأکید کرد: دستاورد اصلی این پروژه، نه در شبیه‌سازی انسان توسط ماشین، بلکه در آشکارسازی وجوه ماشینی‌شده رفتار انسان هاست.

به گفته او Ai-Da ابزاری است برای آغاز گفت‌وگویی جدی درباره‌ی جایگاه انسان در دنیای مدرن، رابطه‌اش با فناوری و تأثیرات متقابل این دو بر هویت، خلاقیت و ادراک فردی.

وی افزود: هدف ما از خلق Ai-Da تنها تولید هنر نبود، بلکه ایجاد محرکی بود برای تفکر و تأمل بر تحولات اجتماعی، اخلاقی و فرهنگی ناشی از ورود هوش مصنوعی به زندگی روزمره.



نخستین ربات هنرمند فوق‌واقع‌گرا در تازه‌ترین اثر خود پرتزهای از پادشاه چارلز سوم ترسیم کرده است؛ اثری که با هوش مصنوعی خلق شده و مجوز رسمی نمایش از کاخ باکینگهام را دریافت کرده است.

ربات هنرمند انسان‌نمای هوش مصنوعی Ai-Da به عنوان نخستین ربات فوق‌واقع‌گرا در جهان که توانایی خلق آثار هنری دارد، جدیدترین اثر خود را با موضوع پادشاه چارلز سوم رونمایی کرد. این ربات که در آکسفورد و توسط آیدن ملر، متخصص هنر مدرن و معاصر، طراحی و توسط شرکت بریتانیایی Engineered Arts ساخته شده با هدف بررسی نسبت میان انسان، فناوری و هنر معاصر توسعه یافته است. به گزارش بی‌بی‌سی، آیدن ملر در گفت‌وگو با رسانه‌ها اعلام کرد که Ai-Da و آثارش به برخی از بزرگ‌ترین دغدغه‌ها و پرسش‌های زمانه ما نفوذ می‌کند و افزود که تجربه کار با این ربات، پرسش‌هایی عمیق درباره‌ی رابطه انسان با خودش ایجاد کرده است.

مکانیسم عملکرد هنری ربات

ربات Ai-Da با بهره‌گیری از دوربین‌های تعبیه‌شده در چشم‌های خود، تصاویر محیط را ثبت کرده و با استفاده از الگوریتم‌های پردازش تصویر و مدل‌های هوش مصنوعی، این تصاویر را تحلیل می‌کند. سپس داده‌های تحلیل‌شده به سامانه مکانیکی بازوی ربات منتقل می‌شود تا ربات بتواند به‌صورت مستقل و دقیق با قلم‌مو نقاشی یا طراحی کند.

این ربات همچنین به یک مدل زبانی پیشرفته مجهز است که امکان مکالمه با انسان را فراهم می‌کند و به او توانایی تحلیل موضوعات و اشخاص را از طریق جست‌وجو در داده‌های گسترده موجود در اینترنت می‌دهد.

پرتز پادشاه بدون دیدار حضوری

به گفته‌ی ملر پرتز پادشاه چارلز سوم بدون دیدار حضوری با وی و صرفاً بر پایه

چگونه هوش مصنوعی مغز ما را تبیل می‌کند؟



از تخصص فعلی خود شروع کنید و خروجی AI را نقد کنید.

به جای پرسش مستقیم، با AI گفت‌وگو کنید و به چالش بکشید.

همیشه راستی‌آزمایی انجام دهید و تصمیم نهایی را خودتان بگیرید.

در برابر وسوسه‌ی واگذاری همه پیش‌نویس‌ها مقاومت کنید.

سخن پایانی

سوال اصلی این نیست که آیا از هوش مصنوعی استفاده خواهید کرد یا نه؛ سوال این است که چگونه از آن استفاده می‌کنید؟ به‌عنوان یک راننده آگاه یا یک مسافر بی‌تفاوت؟

انتقادی را کاهش دهد. افرادی که خروجی AI را به‌راحتی می‌پذیرند، کمتر از مغز خود استفاده می‌کنند.

آینده شغلی: راننده‌های AI در برابر مسافران

در آینده‌ای نزدیک، نیروی کار دانشی به دو گروه تقسیم خواهد شد: کسانی که مدیریت AI را در دست دارند و کسانی که صرفاً دستورات را کپی‌پیست می‌کنند. گروه اول رشد و ثروت را در دست خواهند گرفت، در حالی که گروه دوم به‌راحتی قابل جایگزینی خواهند بود.

چگونه یک راننده واقعی AI باشیم؟

هوش مصنوعی چگونه ذهن ما را تبیل می‌کند؟

استفاده مداوم از AI باعث کاهش انگیزه برای تفکر عمیق و تحلیل دقیق می‌شود. بسیاری از ما در ابتدا فقط پیش‌نویس ایمیل یا ارائه‌ای را به آن می‌سپاریم، اما خیلی زود، حتی تصمیمات استراتژیک را هم به دستش می‌سپاریم.

مطالعات چه می‌گویند؟

پژوهش‌هایی از مایکروسافت و دانشگاه Carnegie Mellon نشان داده‌اند که اعتماد بیش از حد به AI می‌تواند توانایی تفکر

راننده باش، نه مسافر؛ چگونه استفاده نادرست از هوش مصنوعی مهارت‌های شناختی ما را تهدید می‌کند؟

هوش مصنوعی؛ فرصت یا تهدید؟

در کمتر از دو سال، نزدیک به یک میلیارد نفر به استفاده از محصولات OpenAI روی آورده‌اند. این استقبال گسترده نشان‌دهنده عطش جهانی برای ابزارهایی است که فرآیندهای فکری ما را سریع‌تر و آسان‌تر می‌کنند. اما در پس این سرعت، خطری بزرگ پنهان شده است.

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

مازندران – گیلان – گلستان

<http://www.emalekan.ir>

۲۰ هزار میلیارد اعتبار برای رفع فرسودگی شبکه آب مازندران



مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب مازندران گفت: از ۲۴ هزار کیلومتر شبکه توزیع و خطوط انتقال در سطح استان، ۵ هزار و ۳۰۰ کیلومتر فرسوده است و نیازمند ۲۰ هزار میلیارد تومان اعتبار برای بازسازی است.

بهزاد برارزاده مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب مازندران در مازندران با اشاره به اینکه مصرف سرانه آب شرب برای هر فرد در استان مازندران ۱۸۶ لیتر در روز است، اظهار کرد: در صورتی که میانگین نرمال برای هر فرد ۱۲۰ تا ۱۵۰ لیتر باید باشد.

وی گفت: بر مبنای میانگین سرانه هر خانوار که ۱۴ متر مکعب بود، در سال ۱۴۰۴ این میزان به ۱۱ متر مکعب در استان تغییر پیدا کرد و باید با تدبیر و صرفه جویی میانگین ۱۸۰ لیتر در روز را به ۱۵۰ لیتر برسانیم.

مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب مازندران یادآور شد: کتابچه تنش آبی استان مازندران را از سال ۱۴۰۰ نهادینه کردیم که برای هر شهر، دغدغه‌ها و نگاه و اهداف را تعریف کردیم و بسیاری از کارها انجام شد و هفته دولت امسال، افتتاحیه‌هایی در حوزه‌های مختلف در استان خواهیم داشت.

وی افزود: با پیگیری‌های مستمر و تزریق اعتبارات شریایی را ایجاد کرده و چاه‌های جدید و مخازن را در بحث پیک جمعیت و پیک مصرف، غنی شد تا خدمات مناسب ارائه شو د .

روزهای گرم آب را درست‌تر مصرف کنیم مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب مازندران در ادامه گفت: در هفته‌های آینده با روزهای گرمی روبرو هستیم که باید با درست مصرف شو د .

خرید تضمینی ۸۰ هزار تن گندم در مازندران ثبت شد

سرپرست اداره‌کل غله مازندران گفت: ۸۰ هزار تن گندم با هدف حمایت از کشاورزان از زمان برداشت در سال زراعی جاری (اوایل خرداد) تاکنون در مناطق جلگه ای و کوهستانی استان خریداری شد.

به گزارش نهضت شمال ، محمدعلی رضایی در بازدید از مراکز خرید تضمینی گندم در مناطق کوهستانی استان، از تداوم روند خرید تضمینی گندم خبر داد و اظهار کرد: این اقدام در راستای اجرای سیاست‌های حمایتی دولت از کشاورزان و به‌منظور تسهیل در تحویل محصول به مراکز خرید در حال انجام است و تاکنون بخش قابل توجهی از محصول تولیدی کشاورزان گندم‌کار مازندرانی تحویل گرفته شد .

وی افزود: با برنامه‌ریزی‌های انجام شده و استقرار مراکز خرید در نقاط مختلف، تاکنون حدود ۸۰ هزار تن گندم از کشاورزان سراسر استان خریداری شده که از این میزان حدود ۲۴ هزار تن به مناطق کوهستانی اختصاص دارد.

رضایی در ادامه از روند پرداخت وجوه گندمکاران سخن گفت و اظهار کرد: تا این لحظه بیش از ۴۶۲ میلیارد تومان بابت خرید تضمینی گندم به کشاورزان استان پرداخت شده است.

وی تصریح کرد: بر اساس سازوکار تعیین شده، پرداخت وجه مطالبات کشاورزان پس از تحویل گندم به مراکز خرید و ثبت اسناد در سامانه بانک کشاورزی، و پس از تأمین اعتبار توسط سازمان برنامه و بودجه، از طریق سازمان هدفمندی یارانه‌ها انجام می‌شود.

سرپرست اداره کل غله و خدمات بازرگانی استان مازندران، گندم را یکی از محصولات راهبردی کشور دانست و تأکید کرد: با توجه به اهمیت این محصول در تأمین امنیت غذایی، مدیریت صحیح فرآیند خرید، ذخیره‌سازی و حمل‌ونقل آن یک ضرورت است. اداره‌کل غله و خدمات بازرگانی مازندران با همکاری دستگاه‌های مرتبط تلاش می‌کند این روند بدون وقفه و به شکلی منظم ادامه یابد تا هم نیازهای داخلی استان تأمین شود و هم کشاورزان گندم‌کار، محصولات مازاد بر نیاز خود را با قیمت و شرایط تحویل مناسب به فروش برسانند.

طبق آمار استان مازندران با داشتن حدود ۲ هزار و ۲۰۰ واحد مرغداری سالانه افزون بر ۲۱۰هزار تن گوشت مرغ تولید می کند و سرانه مصرف این فراورده پروتئینی در این خطه شمال کشور نیز حدود ۲۳ کیلوگرم برای هر نفر است.

مازندران حدود ۴۶۰ هزار هکتار اراضی کشاورزی و باغی دارد که در آنها سالانه بیش از هفت میلیون تن محصول تولید می شود. ۷۲ نوع محصول کشاورزی در مازندران تولید می شود این استان در تولید ۱۵ نوع از محصولات کشاورزی و باغی هم رتبه اول تا سوم کشور را دارد. برنجکاری یکی از مهم ترین 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 تامین می شود.

طبق آمارهای رسمی، مجموع باغ های مرکبات مازندران ۱۱۲ هزار هکتار با تولید سالانه بیش از سه میلیون و ۵۰۰ هزار تن است، از مجموع باغات مرکبات مازندران ۸۰ هزار هکتار زیر کشت ارقام مختلف پرتقال، ۳۰ هزار هکتار ارقام مختلف نارنگی و بقیه زیر کشت محصولاتی از جمله نارنج و لیمو قرار دارند.

باپسل و پنج سال سابقه انتشار

نهضت شمال

مازندران – گیلان – گلستان

<http://www.emalekan.ir>

وی افزود: از ۲۴ هزار کیلومتر شبکه توزیع و خطوط انتقال در سطح استان مازندران، ۵ هزار و ۳۰۰ کیلومتر فرسوده است و نیازمند ۲۰ هزار میلیارد تومان اعتبار برای بازسازی است که این اعتبار دست یافتنی نیست و مجبور به مدا را نیم.

آب استخرها در صورت نیاز قطع می شود مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب مازندران یادآور شد: در بحث کارواش ها اقدامات خیلی خوبی در این سالها صورت گرفته است و توسط همکاران در منطقه ما انشعاب داده نمی شود و کارواش ها از چاه های کوچک استفاده خواهند کرد.

برازاده گفت: در بحث استخرها اختارهای مکرر داده شده است و مطمئناً اگر به شرایطی برسیم که نیاز باشد، همه را قطع خواهیم کرد.

برای کشاورزی استفاده نشود و به عنوان سرباز مردم عزیز استان مازندران استدعا دارم که از آب شرب برای امور کشاورزی استفاده نشود.

هر خانه یک مخزن شعار آب و فاضلاب مدیرعامل آب و فاضلاب مازندران اظهار کرد: در حوزه آب شرب واقعا دغدغه داریم و هر خانه یک مخزن شعار ما باشد. وی افزود: ما در این سالها از محل کتابچه تنش آبی اعتبارات بسیار زیادی را جذب کردیم و جهاد آبرسانی در روستاها را در دستور کار دادیم که ۲۰۰ روستا با همکاری بسیج سازندگی سپاه در حال کار است و ۶۰۰ روستای دیگر را در عقد قرارداد داریم.

به گفته برارزاده، برای اولین بار در تاریخ آب و فاضلاب، ۲ هزار و ۳۰۰ میلیارد تومان اعتبار به مازندران اختصاص داده شد.

موکب امامزادگان مازندران در شهر سامرا برپا می‌شود

تهیه و همه روزه در وعده ناهار بین زائران حسینی توزیع می‌شود.

مدیرکل اوقاف و امور خیریه مازندران با بیان اینکه فعالیت این موکب شبانه روزی بوده و خادمین موکب در ساعات مختلف اقدام به توزیع چای، شربت و میوه می‌کنند، گفت: موکب اوقاف مازندران تا ۲ روز پس از اربعین حسینی در شهر مقدس سامرا برپا و به زائران خدمت‌رسانی خواهد کرد.

حیدری عنوان کرد: با توجه به نبود فضای کافی بحث اسکان زائران در موکب نداریم و فعالیت آن تنها در بخش اطعام دهی و فرهنگی است.

اوقاف مازندران صبح روز سه‌شنبه ۷ مردادماه عازم سامرا می‌شوند.

وی با بیان اینکه در موکب اوقاف مازندران ۳۵ خادم حسینی فعالیت می‌کنند، افزود: این خادمین شامل تعدادی از کارکنان اوقاف و خادمان امامزادگان می‌شود که قرار است به زائران حسینی خدمت‌رسانی کنند. حیدری با بیان اینکه آشپزخانه موکب اوقاف مازندران در شهر مقدس سامرا برپا و هرروز با پخت غذای گرم به زائران حسینی خدمت‌رسانی می‌شود، بیان کرد: در راستای اجرای امینانه نیات موقوفات، برنج طارم هاشمی مازندران

اوقاف مازندران قرار است به‌صورت شبانه‌روزی در وعده‌های صبحانه، ناهار، شام و میان‌وعده فعالیت کند.

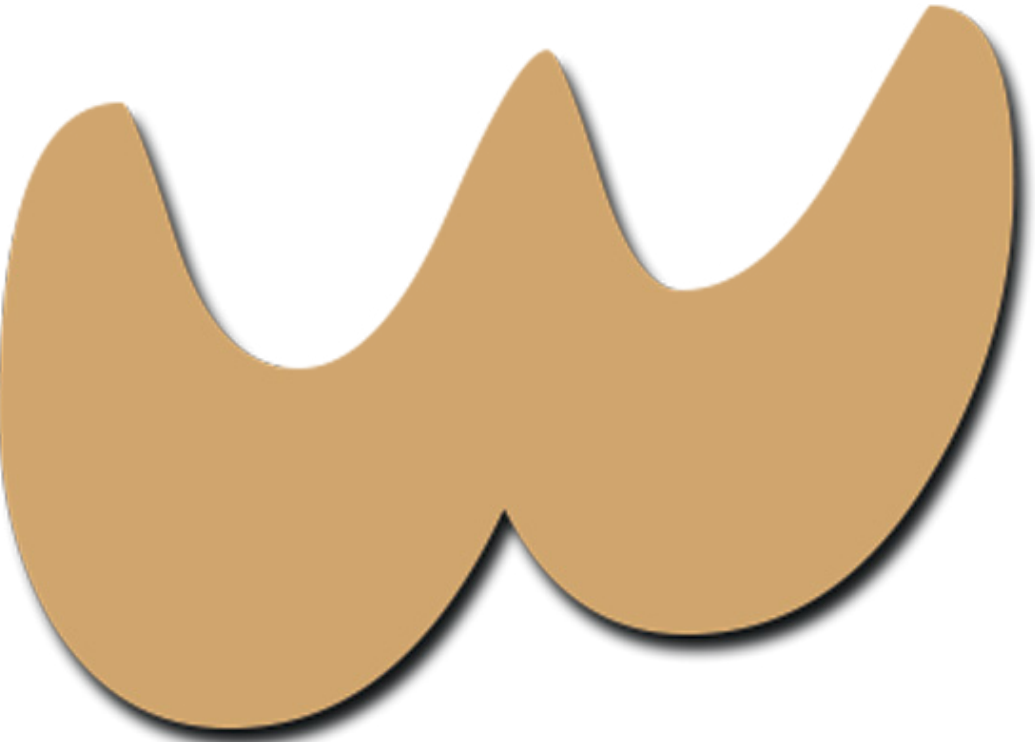
مدیرکل اوقاف و امور خیریه مازندران به فعالیت‌های فرهنگی در این موکب اشاره کرد و گفت: بسته‌های فرهنگی در روز اربعین بین زائران توزیع و مراسم عزاداری و مداحی در حاشیه فعالیت‌های موکب اوقاف مازندران برگزار می‌شود.

حیدری با بیان اینکه اقلام موکب امروز یکشنبه ۵ مردادماه بارگیری و به مقصد شهر مقدس سامرا ارسال می‌شود، ادامه داد: خادمین موکب

مدیرکل اوقاف و امور خیریه مازندران از برپایی موکب حضرت علی اصغر (ع) و امامزادگان استان در شهر مقدس سامرا خبر داد.

به گزارش نهضت شمال ، حجت‌الاسلام ابراهیم حیدری جناسمی با خبرنگاران اظهار کرد: همزمان با ایام اربعین حسینی، همانند سالهای گذشته موکب حضرت علی اصغر (ع) و امامزادگان استان مازندران در شهر مقدس سامرا برپا می‌شود.

وی با بیان اینکه موکب حضرت علی اصغر (ع) و امامزادگان استان مازندران در قالب اطعام دهی و فرهنگی فعالیت می‌کند، افزود: موکب



معلم کالا



اهدای خون اهدای زندگی