

آیت الله لائینی:مدیران رسانه‌ای باید «آخرت بین» باشند تا شکست نخورد

مجزوز شالیکوبی در غرب
مازندران متوقف شد / خطو
نشان برای مدیران کم کار! ۲

وقتی ترس جای علم رامی گیرد وسلامت مادران به خطر می افتد



گیاهان دارویی گلستان تشنه سرمایه گذاری / زیرساخت هالنگ می زنند

یک بانوی تولیدکننده و مشاور کشت گیاهان دارویی در آزادشهر، از ضعف بودن زیر ساخت ها و تجهیزات در بخش فرآوری گلایه کرد و گفت: با وجود اینکه در بخش تولید و فروش گیاهان دارویی هیچ مشکلی نداریم، اما نبود زیرساخت برای فرآوری، خشک کردن و بسته بندی محصولات یکی از چالش های اصلی فعالان این حوزه است.

سکینه سادات حسینی، تولیدکننده گیاهان دارویی و کارشناس ارشد این حوزه در گفت وگو با نهضت شمال اظهار کرد: از سال ۱۳۹۶ وارد حوزه گیاهان دارویی شدم و هم اکنون علاوه بر تولید نعنا و نعنا فلفلی در مزرعه ۲ هکتاری ام که در شهرستان آزادشهر واقع شده به کشاورزان متقاضی در زمینه کشت این محصولات مشاوره تخصصی می دهم.

۴

معرفی هیولای جدید

گوگل؛ چرا Deep Think

خطرناک ترین هوش مصنوعی

دنیا است؟

۷

بابل؛ نگین سبز مازندران در فهرست جهانی

بابل، شهری باریش‌مهای عمیق در طبیعت و تمدن، اکنون درآینه جهانی درخشید این شهر سرسبز شمال کشور یادریافت گولهینامه بین‌المللی «شهر جهانی تالابی» از سوی کنوانسیون رامسر، رسماً به جمع محدود شهرهای تالابی جهان پیوست؛ دستاوردی کم‌نظیر که در هفدهمین نشست کنوانسیون رامسر در کشور زیمبابوه رقم خورد.

این ثبت جهانی، نغتهایک دستاورد نمایین، بلکه گولهی بر تلاش‌های زیست‌محیطی مستمر نهادهای شهری و کارشناسان محیط‌زیست در حفظ احیا و مدیریت خرمن‌دانه تالاب‌هاست. بابل به عنوان شهری برخوردار از تالاب‌های فعال و زیستگاه‌های بومی کم‌نظیر، اکنون از فرصت ویژه‌ای برای تعاملات بین‌المللی، توسعه گردشگری پایدار و جنب‌سرمایه‌گذاری در حوزه محیط‌زیست برخوردار خواهد شد.

سازمان سیما، منظر و فضای سبز شهری شهرداری بابل با افتخار اعلام می‌دارد که شهر بابل، یابست‌توانه غنی طبیعی، فرهنگی و تلاش‌های خستگی‌ناپذیر نهادهای زیست‌محیطی، در هفدهمین نشست جهانی کنوانسیون رامسر در کشور زیمبابوه، موفق به کسب عنوان ارزشمند «شهر جهانی تالابی» شد.

۸

شغل دوم فرهنگیان

شرکت بازرگانی توسعه خدمات معلم کالا

moallemkala.ir



فروشگاه اینترنتی معلم کالا

تامین کننده انواع کالا برای فرهنگیان

طرف قرارداد با آموزش و پرورش

اقساط کسر از حقوق

حداقل حقوق از ۲۰ میلیون به بالا

برای کسب اطلاعات بیشتر کلمه معلم کالا رو پیامک کن

آدرس دفتر سرپرستی شمال کشور : ساری / خ فرهنگ / جنب آموزش و پرورش / فرهنگ ۱



۵۶۹۴ ۱۹۰ ۰۹۰۱



هوشمندانه ترین روش نصب اپلیکیشن و ورود به آدرس اینترنت بانک، استعلام حضوری از متصدی آن ارگان می‌باشد



www.fata.gov.ir

#کلیک_امن



خبر

آیت‌الله لائینی: مدیران رسانه‌ای باید «آخرت‌یین» باشند تا شکست نخورد



نماینده ولی فقیه در استان مازندران، بر نقش مهم رسانه ملی در مقابله با رسانه‌های تحت نفوذ غرب و صهیونیسم تأکید کرد و گفت: رسانه ملی به تنهایی در برابر همه رسانه‌های استکباری دنیا ایستاده است.

به گزارش نهضت شمال، آیت‌الله محمدباقر محمدی لائینی در دیدار با داود سیروس مدیرکل جدید صداوسیما مازندران با گرامیداشت یاد اربعین حسینی و شهدای جنگ تحمیلی و شهدای جنگ تحمیلی رژیم صهیونیستی و آمریکا، اظهار داشت: رسانه ملی به تنهایی در برابر همه رسانه‌های استکباری دنیا ایستاده است.

وی افزود: همانطور که در میدان نظامی ما به تنهایی توانستیم بر همه آنها فاتق و غالب بیاپیم، قطعاً در میدان جنگ رسانه‌ای و تبلیغاتی هم می‌تواند رسانه ملی ما در مقابل آن‌ها و بر آنها غالب شود.

آیت‌الله لائینی به ضرورت تقویت نقاط قوت و برطرف کردن ضعف‌ها در هر حوزه‌ای اشاره کرد

و گفت: هر مدیری وقتی منصوب می‌شود، باید این داعیه را داشته باشد که ضعف‌ها را برطرف و قوت‌ها را تقویت کند، اما مهم این است که این اتفاق در عمل هم بیفتد.

نماینده ولی فقیه در مازندران به مدیران توصیه کرد: برای موفقیت، شناخت کافی از مجموعه تحت امر، نیروها و مشکلات داشته باشند و از افراد توانمند و قوی استفاده کنند.

عضو مجلس خبرگان رهبری همچنین درباره انتصابات و پست‌وانه‌های خاص آن هشدار داد و خاطرنشان کرد: کسی که آمده و خودش را مدیون بداند برای فلان شخص، باز نمی‌تواند کاملاً موفق باشد.

این مسئول با اشاره به آیه قرآن در مورد شکست جنگ احد، دلیل آن را تفکر دنیوی برخی رزمندگان و تلاش برای غنائم دانست و بیان کرد: یک مدیر هم باید من پرید الاخرة باشد و من پرید الاخری‌ها را دور و بر خودش جمع کند، اگر اینها نباشند، نتیجه شکست است.

وی از مدیران خواست که با دقت، حوصله و شناسایی صحیح نیروها و مشکلات، تصمیم‌گیری کنند و با دوری از اسراف و سوءاستفاده، در مسیر مدیریت آخرت‌پینانه و موفق گام بردارند.

داود سیروس مدیرکل جدید صدا و سیما مازندران نیز گفت: در استان‌های فارس، یزد و هرمزگان فعالیت رسانه‌ای داشته‌ام و آماده خدمت در حوزه مازندران با پرارزش‌های متنوع رسانه‌ای هستم. وی با بیان اینکه بررسی‌های متعدد رسانه‌ای در استان داشته‌ام و موضوعات صدا و سیما مازندران را مورد رسیدگی قرار دادم افزود: جلسات متعددی برگزار شد تا بتوانیم اقدامات موثری داشته باشیم و ظرفیت‌های متعددی در استان وجود دارد که می‌توان آن را فعال‌سازی کرد.

وی در ادامه بیان کرد: وضعیت فعلی صدا و سیما را در حد مازندران نمی‌بینم و وضعیت سختی را هم با توجه به گستردگی استان در پیش داریم و امیدواریم زحمات فعالان عرصه رسانه استانی در این استان به نتیجه برسند.

خبر

پایان بلاتکلیفی
املاک صندوق
بازنشستگی

معاون وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی درباره وضعیت املاک صندوق، گفت: در ۶ ماه گذشته با رونمایی از سامانه جامع املاک، وضعیت کلیه املاک صندوق از نظر جغرافیایی، حقوقی، مالی و فیزیکی ثبت شده و شفاف است.

به گزارش خبرنگار نهضت شمال حجت‌میرزایی در سیزدهمین جلسه شورای هماهنگی تعاون کار و رفاه اجتماعی مازندران اظهار کرد: برای تحقق این هدف، نظام ارتباطی مستمری با کانون‌های بازنشستگی شکل گرفته تا مسائل و مطالبات درون صندوق مطرح و پیگیری شود.

وی با تأکید بر سه محور اصلی مطالبه بازنشستگان منزلت، سلامت و معیشت، بیان کرد: تمرکز صندوق بر بهبود این سه حوزه است و متناسب‌سازی حقوق بازنشستگان در دو مرحله انجام شده که به گفته وی، تقریباً هیچ گروه جامانده‌ای باقی نمانده است.

معاون وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی و مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری افزود: آخرین گروه، بازنشستگان وزارت امور خارجه هستند که مصوبه مربوط به آن‌ها نیز به‌زودی در هیئت امنای صندوق تصویب خواهد شد.

این مسؤول خاطرنشان کرد: مشکل وجود معوقات به‌طور کامل رفع شد و اکنون هیچ‌گونه کسورات معوقه‌ای در صندوق وجود ندارد.

میرزایی با اشاره به حل مشکلات بیمه تکمیلی بازنشستگان، گفت: بیمه‌گذار پیشین در سال گذشته خسارتی پرداخت نکرده بود، اما از ابتدای امسال تاکنون تمام تعهدات تا پایان دی‌ماه تسویه شده و تسویه ماه‌های پایانی نیز در دستور کار است.

وی از انتخاب شرکت بیمه‌ای جدید در یک فرآیند رقابتی خبر داد و گفت: کیفیت خدمات بیمه‌ای در ۱۰۰ روز گذشته بهبود یافته و اشکالات به حداقل رسیده است.

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری ادامه داد: با همکاری وزارت بهداشت و حمایت مستقیم وزیر از هفته آینده بخش VIP درمانی برای بازنشستگان در بیمارستان‌های دولتی مراکز استان‌ها راه‌اندازی می‌شود که با کاهش ۱۵ تا ۱۸ درصدی هزینه درمان و بدون ارجاع تخصصی، خدمات بهتری را ارائه خواهد داد.

به گفته این مسؤول، اکنون حدود ۷۷۰ هزار نفر تحت پوشش بیمه تکمیلی قرار دارند که این تعداد تا پایان سال به ۸۵۰ هزار نفر خواهد رسید و با احتساب افراد تحت تکفل، جمعیت پوشش‌یافته به حدود ۲۰۳ میلیون نفر می‌رسد. میرزایی از ساماندهی ساختار بنگاه‌های اقتصادی زیرمجموعه صندوق خبر داد و گفت: بنگاه‌ها در پنج گروه دسته‌بندی شده‌اند و فرآیند واگذاری، بررسی شدن یا مشارکت عمومی- خصوصی برای آن‌ها آغاز شده است.

وی به وضعیت شرکت‌های کاغذسازی در استان مازندران نیز اشاره کرد و گفت: شرکت کاغذسازی قائمشهر به‌طور کامل متعلق به صندوق است و با مدیریت جوان و طرح‌های توسعه‌ای، عملکرد موفق‌تری دارد و برای شرکت‌های دیگر در استان نیز باید عملکرد مناسبی وجود داشته باشد و این مهم رصد می‌شود.

مجوز شالیکوبی در غرب مازندران متوقف شد / خط و نشان برای مدیران کم‌کار!



یونسی عنوان کرد: برنامه داریم در هر جلسه شورای برنامه‌ریزی، یکی از شرکت‌ها یا دستگاه‌های اجرایی موفق و نوآور استان را معرفی کنیم. امروز نخستین

اساس معیارهای علمی، الگوی جدیدی را طراحی کنیم. وی ادامه داد: برخی محصولات ممکن است با محدودیت مواجه شوند؛ اما تصمیم‌گیری در این زمینه با بررسی‌های تخصصی همراه خواهد بود. یونسی رستمی گفت: شورای برنامه‌ریزی مصوب کرد که محدودیت‌های مراکز خدمات بین‌راهی برداشته شود؛ اما ضوابط جدیدی تدوین شده که شامل حداقل فاصله بین مراکز، محوریت جایگاه سوخت و بسته‌های تشویقی برای توسعه خدمات در منطقه غرب استان است.

وی همچنین اضافه کرد: کمبود این مراکز در غرب استان باعث مشکلاتی در سوخت‌رسانی و خدمت‌رسانی به مسافران شده است. استاندار مازندران ادامه داد: صدور مجوز شالیکوبی در غرب استان به‌دلیل اشباع کامل متوقف شده و تمرکز بر توسعه شرق خواهد بود. طرح‌های جدید باید مبتنی بر مطالعات امکان‌سنجی دقیق باشند. یونسی گفت: مراکز بسته‌بندی باید از ظرفیت تولید بالا و سردخانه برخوردار باشند تا بتوانند در فرآیندهای جدید توسعه مشارکت مؤثر داشته باشند.

استاندار مازندران گفت: گفتاردرمانی بس است؛ پاسخگویی فوری به مردم اصل بنیادین توسعه است

مدیری که پاسخگو نباشد، باید کنار برود. به گزارش نهضت شمال، در پنجمین نشست شورای برنامه‌ریزی و توسعه استان، ظرفیت‌های بومی، الگوی جدید کشت، اصلاح ضوابط بسته‌بندی و لغو محدودیت خدمات بین‌راهی بررسی شد. مهدی یونسی رستمی استاندار مازندران با تشریح مسائل مهم و تصمیمات اتخاذ شده، بر ضرورت بازنگری در روند پاسخگویی، بهره‌گیری از ظرفیت‌های خلاق، و توسعه علمی‌محور تأکید کرد.

وی گفت: مردم به ما اعتماد کرده‌اند؛ این اعتماد در سخت‌ترین شرایط شکل گرفته و ما موظف به پاسداری از آن هستیم. دیگر زمان گفتاردرمانی گذشته؛ اگر مدیری نتواند در زمان مقرر پاسخگو باشد، باید جای خود را به فردی شایسته‌تر بدهد.

استاندار مازندران افزود: در شرق مازندران با تنش‌های شدید آبی مواجه‌ایم و تغییر اقلیم موجب شده که بازنگری در الگوی کشت به یک ضرورت تبدیل شود. کارگروهی از نخبگان و متخصصان تشکیل شده تا بر

معاون بنیاد مسکن کشور:

سهامیه مقاوم‌سازی مسکن روستایی در مازندران افزایش می‌یابد

معاون مسکن روستایی و بازسازی بنیاد مسکن کشور با تأکید بر اینکه نرخ مقاوم‌سازی واحدهای روستایی در مازندران، دو درصد بالاتر از میانگین کشوری است، گفت: با توجه به ظرفیت‌های استانی، در تلاشیم سهمیه نوسازی را طی سال‌های آینده افزایش دهیم تا بتوانیم اعلام کنیم که تمام خانه‌های روستایی استان بازسازی شده‌اند. مجید جودی در نشست هماهنگی ساخت ۵۰۰ واحد مسکن روستایی در مازندران، با اشاره به ظرفیت‌های منحصریفر مازندران در حوزه توسعه روستایی، اظهار کرد: در حالی که نسبت جمعیت روستایی به شهری در کشور به‌طور میانگین ۲۵ به ۷۵ است، این رقم در مازندران به ۴۸ به ۵۲ می‌رسد؛ نشانه‌ای روشن از پویایی روستاهای این استان و جریان زندگی، تولید و اقتصاد در آن است. جودی درباره حمایت‌های مالی دولت در مقاوم سازی مسکن روستایی، گفت: وام ۴۰۰ میلیون تومانی

با کارمزد ۵ درصد که در قالب بازپرداخت ۲۰ ساله ارائه می‌شود، حدود ۷۰ درصد هزینه تمام‌شده واحد مسکونی را پوشش می‌دهد؛ به عبارتی دولت بیش از یک میلیارد تومان یارانه را به سیستم بانکی تخصیص داده تا این طرح اجرا شود. وی تصریح کرد: ۳۰ درصد باقی‌مانده نیز توسط متقاضی تأمین می‌شود؛ و برای افراد محرومی که توان تأمین این سهم را ندارند، کمک‌های بلاعوض از طریق حساب حضرت امام (ره)، کمیته امداد، بهزیستی، بنیاد مستضعفان و ستاد اجرایی فرمان امام ارائه خواهد شد. معاون بنیاد مسکن تأکید کرد: هیچ واحدی که عملیات ساخت آن آغاز شده باشد، نباید نیمه‌تمام رها شود. حمایت‌ها تا بهره‌برداری کامل ادامه خواهد داشت تا رؤیای خانه امن برای همه خانواده‌های روستایی محقق شود.



سزارین‌های بی‌دلیل، زخم‌های بی‌پایان

وقتی ترس جای علم را می‌گیرد و سلامت مادران به خطر می‌افتد

زمان زایمان یا راحتی خود، سزارین را ترجیح می‌دهند. این رویه نه‌تنها غیراخلاقی، بلکه تهدیدی علیه سلامت عمومی است.

هزینه‌ای که بیمه و خانواده می‌پردازند

سزارین، علاوه بر خطرات پزشکی، بار مالی سنگینی بر خانواده و سیستم سلامت کشور دارد. به گفته دکتر برات، هزینه‌های درمانی بعد از سزارین برای بیمه‌ها و بیمارستان‌ها چند برابر زایمان طبیعی است.

در شرایطی که نظام سلامت کشور با کمبود منابع روبروست، افزایش بی‌رویه سزارین به‌منزله‌ی هدررفت بودجه‌ای‌ست که می‌توانست صرف تجهیز زایشگاه‌ها، آموزش ماماها، یا ارتقای خدمات بهداشتی شود.

در حاشیه این نشست، نگاهی به دانشگاه علوم پزشکی بابل نیز خالی از لطف نیست. این دانشگاه با سابقه‌ای نزدیک به ۴ دهه، نه‌تنها مرکز علمی معتبر، بلکه یکی از جاذبه‌های فرهنگی و طبیعی استان نیز هست. دانشگاهی با ۱۰ دانشکده، یک پژوهشکده و محوطه‌ای ۴۰ هکتاری پر از درختان، هیرکانی و مرکبات، که از قلب بابل، صدای سلامت و دانش را به گوش مردم شمال می‌رساند. شاید لازم باشد همین دانشگاه، در کنار آموزش پزشکی، پیش‌گام اصلاح فرهنگی و آموزشی درباره زایمان طبیعی نیز باشد. دانشگاهی که می‌تواند از جایگاه علمی‌اش برای تغییر نگرش عمومی و تربیت ماماها و پزشکان آگاه بهره بگیرد.

زایمان طبیعی، نه فقط یک روند زیستی، بلکه بخشی از توازن طبیعی بدن زن است. انتخاب زایمان باید از دل آگاهی، مشورت، همراهی و اعتماد شکل بگیرد، نه از روی هراس و فشار بیرونی. سزارین‌های بی‌دلیل، زخمی هستند که نه‌تنها بر جسم مادر، بلکه بر سلامت نسل آینده هم تأثیر می‌گذارند. بازگشت به زایمان طبیعی، بازگشت به توازن، آرامش و سلامت مادر و فرزند است.

اما این بازگشت، تنها با مشارکت همه‌جانبه محقق می‌شود: پزشکان، رسانه‌ها، سیاست‌گذاران، ماماها و البته خود مادران.

سزارین‌های بی‌دلیل،

زخمی هستند که نه‌تنها

بر جسم مادر، بلکه بر

سلامت نسل آینده هم

تأثیر می‌گذارند. بازگشت

به زایمان طبیعی، بازگشت

به توازن، آرامش و سلامت

مادر و فرزند است.

اما این بازگشت، تنها با

مشارکت همه‌جانبه محقق

می‌شود: پزشکان، رسانه‌ها،

سیاست‌گذاران، ماماها و

البته خود مادران.



فرزندشان باشد.

دکتر برات به درستی تأکید کرد: تشخیص نوع زایمان باید فقط بر اساس اندیکاسیون پزشکی (تشخیص پزشکی) باشد. یعنی زمانی که جان مادر یا جنین در خطر است، سزارین باید انجام شود. در غیر این صورت، توصیه پزشک و همراهی روانی برای زایمان طبیعی باید بر تصمیم مادر اولویت داشته باشد.

اما در سال‌های اخیر، به‌ویژه در بخش خصوصی، گاهی دیده می‌شود که پزشکان نیز برای کنترل

ترس از درد زایمان طبیعی یا اطلاعات نادرست از اطرافیان، سزارین را انتخاب می‌کنند.

ترس، البته واقعی‌ست. اما راه درمان ترس، جراحی نیست. آموزش، مشاوره روانشناختی، همراهی ماماها و پزشکان دلسوز و بهره‌گیری از روش‌های کاهش درد طبیعی، می‌تواند ترس را مدیریت کند؛ نه آنکه با تیغ جراحی پاسخ داده شود.

در واقع، به جای جراحی غیرضروری باید سیاست‌گذاری در راستای آرامش‌بخشی و اعتمادسازی زنان به فرایند طبیعی تولد

، بستری مجدد مادر همزمان با نیاز نوزاد به مراقبت مادرانه و در بلندمدت: افزایش احتمال ناباروری در بارداری‌های بعدی، چسبندگی جفت و پارگی رحم، دردهای مزمن لگتی و شکمی، در موارد شدید، خارج‌سازی کامل رحم

اینها فقط بخشی از زخم‌هایی‌ست که سزارین غیرضروری بر جسم و روان زنان برجای می‌گذارد.

وقتی ترس، مادر را به اتاق عمل می‌کشاند

دکتر برات به نکته‌ای مهم اشاره کرد: بسیاری از زنان بدون آنکه نیازی پزشکی باشد، تنها به دلیل

سمانه اسلامی ورکی | سردبیر نهشت شمال

در روزگاری نه‌چندان دور، زایمان طبیعی نماد پایداری، سلامت و توانمندی مادران بود. اما امروز، در بسیاری از شهرها از جمله بابل، با پدیده‌ای نگران‌کننده روبرو هستیم: افزایش روزافزون سزارین‌های غیرضروری؛ انتخابی که اغلب نه به دلیل ضرورت پزشکی، بلکه از روی ترس، تبلیغات غلط، یا حتی تجمل‌گرایی رقم می‌خورد.

نشست «جوانی جمعیت» در سالن هلال‌احمر بابل، این حقیقت تلخ را بار دیگر برملا ساخت. دکتر شهناز برات، متخصص زنان و زایمان و مدیر گروه دانشگاه علوم پزشکی بابل، با صراحت از پیامدهای جسمی، روحی و اجتماعی این روند سخن گفت؛ از دردهای شدید بعد از جراحی گرفته تا نازایی، چسبندگی جفت و حتی خارج‌سازی رحم. اما چرا ما به اینجا رسیده‌ایم؟ آیا پزشکی در خدمت سلامت است یا در اسارت خواسته‌های بدون پایه علمی؟ این گزارش، با نگاهی تحلیلی، چرایی‌ها و بایدها را واکاوی می‌کند.

سزارین، رکورد شکن نامطلوب!

طبق آمارهای رسمی وزارت بهداشت، در برخی از بیمارستان‌های کشور، نرخ سزارین تا بیش از ۶۰ درصد از کل زایمان‌ها را شامل می‌شود؛ در حالی که سازمان بهداشت جهانی، نرخ مطلوب سزارین را زیر ۱۵ درصد می‌داند.

در مازندران نیز اگرچه آمار دقیق منتشر نشده، اما پزشکان از «روند صعودی و نگران‌کننده» سزارین‌های غیرضروری سخن می‌گویند. این یعنی در بسیاری موارد، مادران بدون هیچ دلیلی جز ترس یا رفاه کوتاه‌مدت، تن به جراحی سنگین می‌دهند؛ جراحی‌ای که پیامدهایش، گاه یک عمر ادامه دارد.

دکتر شهناز برات در این نشست هشدار داد: سزارین تنها یک عمل جراحی نیست؛ مسیر پرریسکی است با عوارض متعدد کوتاه و بلندمدت. از جمله عوارض کوتاه‌مدت: درد شدید بعد از عمل، خطر خونریزی و عفونت رحم یا زخم پویتی



شمال زندگان

زندگینامه شهید

غلامعلی الیاسی رسکتی



معاشرت با خونسردی و خوش خلقی

برادر شهید «غلامعلی الیاسی رسکتی» می‌گوید: دارای اخلاق خوب و نیکی بود خیلی مودبانه و با احترام با همه برخورد می‌کرد. با خونسردی و خوش خلقی با افراد معاشرت می‌کرد.

شهید «غلامعلی الیاسی رسکتی» ششم خرداد ۱۳۴۶، در شهرستان ساری مازندران به دنیا آمد. پدرش جانعلی نام داشت. وی در خانواده‌ای مذهبی و دوستدار اهل بیت علیهم السلام بزرگ شد و در دوران دفاع مقدس به جبهه رفت و در تاریخ هفتم مرداد ۱۳۶۷، در منطقه شلمچه به شهادت رسید و در گلزار شهدای روستای رسکت شهرستان ساری به خاک سپرده شد.

با خونسردی و خوش خلقی با افراد معاشرت می‌کرد

خاطره‌ای از برادر شهید «غلامعلی الیاسی رسکتی»:

برادر شهید علی جان می‌گوید: دارای اخلاق خوب و نیکی بود خیلی مودبانه و با احترام با همه برخورد می‌کرد. با خونسردی و خوش خلقی با افراد معاشرت می‌کرد. به قرآن و دعا بسیار علاقه‌مند بود. نماز و روزه او قضا نمی‌شد. تا آن جایی که برایش مقدور بود به فقرا و نیازمندان کمک می‌کرد. علاقه زیاد به مطالعه کتب داشت کتاب داستان و راستان استاد مطهری و کتا راه و نسیم راه را مطالعه می‌کرد. اوقات فراغت اش را به کمک پدر در کار کشاورزی و دامداری می‌گذراند.



تولید کننده گیاهان دارویی مطرح کرد

گیاهان دارویی گلستان تشنه سرمایه گذاری / زیر ساخت ها لنگ می زنند



یک بانوی تولیدکننده و مشاور کشت گیاهان دارویی در آزادشهر، از ضعف بودن زیر ساخت ها و تجهیزات در بخش فرآوری گلایه کرد و گفت: با وجود اینکه در بخش تولید و فروش گیاهان دارویی هیچ مشکلی نداریم، اما نبود زیرساخت برای فرآوری، خشک کردن و بسته بندی محصولات یکی از چالش های اصلی فعالان این حوزه است.

سکینه سادات حسینی، تولیدکننده گیاهان دارویی و کارشناس ارشد این حوزه در گفت وگو با نهضت شمال اظهار کرد: از سال ۱۳۹۶ وارد حوزه گیاهان دارویی شدم و هم اکنون علاوه بر تولید نعنا و نعنا فلفلی در مزرعه ۲ هکتاری ام که در شهرستان آزادشهر واقع شده به کشاورزان متقاضی در زمینه کشت این محصولات مشاوره تخصصی می دهم.

وی با اشاره به صرفه نبودن کشت برنج در شرایط کم آبی موجود در کشور، گفت: در این مزرعه که اکنون تحت کشت نعنا و نعنا فلفلی قرار دارد، تا قبل از سال ۱۳۹۶ برنج می کاشتم، اما به دلیل کم آبی و صرفه اقتصادی پایین آن، تصمیم گرفتم وارد حوزه گیاهان دارویی شوم.

حسینی در خصوص علت تحصیل خود در رشته گیاهان دارویی تا مقطع کارشناسی ارشد، گفت: در زمان آغاز فعالیتیم هیچ مشاوره در نزدیکی محل زندگی ام وجود نداشت، به همین دلیل تصمیم گرفتم تحصیلات خود را در این زمینه ادامه دهم و اکنون دارای مدرک کارشناسی ارشد گیاهان دارویی هستم.

این بانوی تولیدکننده با اشاره به فعالیت های مشاوره ای خود، بیان کرد: هم اکنون به کشاورزان داخل و خارج استان مشاوره کشت گیاهان دارویی مانند رزماری، اسطوخدوس، مریم گلی و سیاه دانه می دهم و متناسب با شرایط مزرعه، نوع گیاه مناسب را به آنان پیشنهاد می کنم. همچنین نشاء مورد نیاز را نیز برای آن ها تأمین می کنم و در صورت امکان از مزارع آن ها بازدید و نظارت حضوری دارم.

حسینی با تأکید بر عدم وجود چالش بر سر راه تولید و فروش گیاهان دارویی، ادامه داد: در حال حاضر با وجود آنکه تولید ما در سطح قابل قبولی قرار دارد اما بازهم تقاضای بازار بیشتر از ظرفیت تولید ماست و هیچ محصولی روی دست ما نمی ماند، بنابراین در قسمت کشت و فروش این گیاهان ما با سالها آزمون و خطا و طی کردن روش های مختلف به نقطه قوت خود رسیده ایم و مشکلی از این بابت نداریم.

این کارشناس گیاهان دارویی درباره بازار هدف محصولات خود گفت: ۹۹ درصد مشتریان ما خارج از استان هستند و به صورت مستقیم محصولات به دست مصرف کننده نهایی و شرکت ها می رسد اما در عین حال صادرات نیز داریم که فعلاً به صورت

غیرمستقیم و با واسطه انجام می شود.

وی با تأکید بر نبود زیرساخت های مناسب در حوزه فرآوری اظهار کرد: ما برای خشک کردن و بسته بندی محصولات به دنبال راه اندازی یک کارگاه هستیم، اما گرفتن زمین در شهرک صنعتی فرایندی بسیار زمان بر است و ملک اجاره ای مناسب هم پیدا نمی شود و این موضوع اکنون به یکی از چالش های بزرگ ما تبدیل شده است.

این مشاور کشت گیاهان دارویی با اشاره به ظرفیت ها و بستر موجود مناسب در استان گلستان و شهرستان آزادشهر برای تولید گیاهان دارویی، تصریح کرد: در استان گلستان، به ویژه آزاد شهر، ظرفیت بسیار خوبی برای توسعه کشت دیم گیاهان دارویی

این تولیدکننده از حمایت نهادهایی مانند جهاد کشاورزی، بسیج سازندگی سپاه و منابع طبیعی قدردانی کرد و گفت: در مسیر فعالیتیم بسته های حمایتی از این نهادها دریافت کرده ام و همکاری خوبی از سوی همکاران شهرستانی و استانی داشته ام.

وجود دارد به گونه ای که تنها در آزادشهر حدود ۲۵ هکتار زمین زیر کشت دیم اسطوخدوس قرار دارد و گیاهانی مانند رزماری، مریم گلی و بابونه نیز در این شرایط به خوبی رشد می کنند. وی افزود: با توجه به بحران آب در کشور، گیاهان دارویی به دلیل مصرف آب پایین، گزینه ای سودآور برای کشاورزان هستند که اگر بتوانیم زیرساخت های فرآوری را تقویت کنیم، ترویج این کشت بسیار گسترده تر خواهد شد.

حسینی درباره تجهیزات کشت و برداشت نیز گفت: برای کشت دانه های روغنی از ادوات گندم و کلزا استفاده می شود، اما نشاء کاری و برداشت محصولات همچنان به صورت دستی و سنتی انجام می گیرد و فرآیند خشک کردن نیز در مقیاس محدود و

فرماندار آستارا:

اعتبارات این شهرستان ۴۱ درصد افزایش یافته است



جانشین نماینده ولی فقیه در سپاه:

دشمنان نقش ولایت فقیه در جامعه را شناختند



می کردند که ملت ایران از حاکمیت بریده

است و تحریم ها نیز فشار زیادی به مردم وارد کرده و آنان را از نظام جدا می دانستند.

جانشین نماینده ولی فقیه در سپاه پاسداران

افزافه کرد: گرچه در همان ساعات اولیه تجاوزه دشمن، تعدادی از فرماندهان و دانشمندان ما به شهادت رسیدند و برخی از پایگاه های ما، مورد هدف قرار گرفت اما پس از چند ساعت، رهبر معظم انقلاب جانشینان را معرفی و از

سوی دیگر وحدت و همدلی بی نظیری بین آحاد مردم ایجاد شد.

حجت الاسلام طبیبی فر بیان کرد: با توجه به تهدیدات دشمن، روز عید غدیر فقط در تهران بیش از سه میلیون نفر از اقشار مختلف مردم به میدان آمده و از نظام خود حمایت کردند؛ حتی برخی از سیاسیون که تصور می شد مخالف نظام هستند هم وارد میدان شدند و از ولایت فقیه و نظام به طور قاطع حمایت کردند.

وی افزود: این حمایت همه جانبه شوک بزرگی را به دشمنان وارد کرد؛ اما آنان حتی یک لحظه هم دست از توطئه نخواهند کشید و هم اینک نیز با تبلیغات مسموم خود سعی دارند تا شکست خود را پیروزی جلوه دهند که در این خصوص ملت ما باید هوشیار باشد.

جانشین نماینده ولی فقیه در سپاه پاسداران گفت: بزرگترین اشتباه دشمنان عدم شناخت کافی از نقش ولایت فقیه در جامعه و همچنین عدم شناخت از ملت ایران است.

به گزارش نهضت شمال حجت الاسلام والمسلمین حسین طبیبی فر در همایش بازخوانی نقش فرماندهی کل قوا در هدایت جنگ تحمیلی در شت اظهار کرد: دشمنان پس از پیروزی شکوهند انقلاب اسلامی تاکنون توطئه های زیادی را انجام دادند اما هیچ گاه نقشه های شوم آنان موثر واقع نشد.

وی افزود: آنان نمی توانند نقش ولایت فقیه را در نظام جمهوری اسلامی درک کنند و از سوی دیگر دشمنان ما قادر به شناخت ملت بزرگوار نیستند؛ زیرا این ملت همچنان پای نظام و آرمانهای مقدس آن ایستاده است.

وی به جنگ تحمیلی ۱۲ روزه رژیم متخاصم صهیونیستی علیه کشورمان اشاره و ادامه داد: در این جنگ دشمن اهدافی داشت و مهمترین هدفش این بود که جامعه اسلامی را تسلیم کند و در تصور خود، تجزیه ایران را بر اساس یک ستاریوی از پیش تعیین شده مدنظر داشت؛ اما برداشت آنان از جامعه و ملت ما همانند گذشته نادرست بود زیرا تصور

داده شده است به صورت پیشنهاد به سازمان برنامه و بودجه استان کیلان اعلام می شود و ممکن است در تصمیم گیری های استانی تغییراتی در آن ایجاد شود.

وی تصریح کرد: رقم تخصیص داده شده به شهرستان آستارا برای ۱۴۲ پروژه اولویت دار خواهد بود و تأکید و اولویت ما هم در آستارا اقدام در زمینه رفع مشکلات آب و فاضلاب، آسفالته معابر و جاده ها و توسعه اماکن و فضاهای ورزشی است.

فرماندار شهرستان آستارا با توجه به نزدیکی هفته دولت از همه دستگاه های شهرستان خواست تمامی پروژه هایی را که قابلیت افتتاح دارند را به فرمانداری اعلام

هستیم؛ به گونه ای که این رقم از یک هزار و ۵۰۰ میلیارد ریال در سال ۱۴۰۲ به یک هزار و ۴۸۰ میلیارد ریال رسیده است.

درمانی اعلام کرد: در سال گذشته بخشی از رقم اعتباری به دلیل عدم پیگیری ها به گزارش نهضت شمال در نشست کمیته برنامه ریزی شهرستان آستارا ، با تأکید بر ضرورت تداوم پیگیری ها برای جذب اعتبارات و تکمیل پروژه های نیمه تمام، خواستار تلاش حداکثری دستگاه های اجرایی شهرستان برای جذب منابع مالی و پرهیز از اکتفا به بودجه های مصوب شد. وی با اشاره به رشد اعتبارات شهرستانی در سال جاری اظهار کرد: خوشبختانه در سال ۱۴۰۴، شاهد افزایش ۴۱ درصدی اعتبارات

فرماندار شهرستان آستارا از رشد ۴۱ درصدی اعتبارات این شهرستان نسبت به سال گذشته خبر داد و اظهار امیدواری کرد بتوان از این طریق بخشی از مشکلات مردم را مرتفع کرد.

به گزارش نهضت شمال در نشست کمیته برنامه ریزی شهرستان آستارا ، با تأکید بر ضرورت تداوم پیگیری ها برای جذب اعتبارات و تکمیل پروژه های نیمه تمام، خواستار تلاش حداکثری دستگاه های اجرایی شهرستان برای جذب منابع مالی و پرهیز از اکتفا به بودجه های مصوب شد. وی با اشاره به رشد اعتبارات شهرستانی در سال جاری اظهار کرد: خوشبختانه در سال ۱۴۰۴، شاهد افزایش ۴۱ درصدی اعتبارات

نمایند تا به استان اطلاع داده شود.

درمانی خاطرنشان کرد: پروژه هایی که در زمینه های عمرانی و غیره وجود دارد باید تکمیل شود و هیچ دستگاهی نباید پروژه نیمه تمامی را برای افتتاح اعلام کند.

وی با تأکید بر لزوم اتمام پروژه های نیمه کاره شهرستان گفت: با توجه به افزایش اعتبارات، فعلاً پروژه جدیدی تعریف نشده و اولویت ما تکمیل پروژه های نیمه تمام است .

فرماندار آستارا با تشکر از مردم فهیم این شهرستان اظهار کرد: از مردم می خواهیم همچنان ما را در مدیریت مصرف آب و حامل های انرژی یاری برسانند تا بتوانیم از تنش آبی موجود عبور کنیم.

خبر

توصیه‌های طب ایرانی
برای بهبود کیفیت
شیر مادر



معاون تعالی دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت با اشاره به نقش تغذیه و مزاج مادران در میزان و کیفیت شیر دهی، راهکارهایی کاربردی برای برطرف کردن مشکلات شایع در دوران شیردهی ارائه کرد.

سید مهدی میرغضنفری معاون تعالی دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت گفت: شیر مادر، ترشحات مغزی بدن برای تغذیه نوزاد است اما ممکن است برخی مادران در دوران شیردهی با کاهش شیر مواجه شوند که طب ایرانی راهکارهای مؤثری برای این مسئله دارد. وی افزود: مادرانی که مزاج خشک دارند، غالباً دچار کاهش یا خشک شدن شیر می‌شوند که این امر به علت ویژگی‌های مزاج آن‌هاست. به گفته این متخصص طب ایرانی، مادران با مزاج گرم و خشک با سرد و خشک معمولاً حجم شیر کمتری دارند، همان‌گونه که افراد با مزاج خشک اغلب پوست، ناخن و موی خشکی دارند و این خشکی موجب کاهش ترشح شیر می‌شود.

میرغضنفری یادآور شد: توصیه مهم طب ایرانی به مادران شیرده با مزاج خشک، مصرف خوراکی‌های رطوبت‌زا مانند کاهو، لبنیات، شیر و غذاهایی مانند آش و سوپ است. در مقابل، مادرانی که مزاج سرد و تر دارند ممکن است شیرشان رقیق و فاقد قوام کافی باشد.

این پژوهشگر طب ایرانی تصریح کرد: برای این گروه، کاهش خوردن سردی‌ها و رطوبت‌زاها مانند ماست، دوغ و سالاد توصیه می‌شود و مصرف غذاهای کم حجم اما پرانرژی مانند کباب، آب گوشت و حبیره بادام باید بیشتر شود. همچنین این افراد باید روزانه ورزش کرده و حتی می‌توانند با نشستن در حمام گرم یا سونا خشک، به کمک تعریق، رطوبت اضافی بدن را دفع و غلظت شیر را افزایش دهند.

معاون تعالی دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت گفت: برای تشخیص میزان قوام شیر مادر، می‌توان یک قطره شیر روی ناخن ریخت؛ اگر به راحتی روان شود، نشانه رقیق بودن زیاد شیر است. اگر شیر حرکتی نداشته باشد، یعنی بسیار غلیظ است و هضم آن برای نوزاد دشوار است و اگر مقدار کمی جابجا شود، قوام شیر متعادل بوده و مناسب است. همچنین در صورت ریختن شیر در لیوان، نباید اجزای آن از هم جدا شود.

میرغضنفری افزود: طعم شیر مادر رابطه مستقیمی با تغذیه مادر دارد و با مصرف خوراکی‌هایی مانند تره، پیازچه، پیاز، سیر، ترشی و خیارشور تغییر می‌کند؛ پس لازم است مادران به نوع خوراکی‌های خود توجه بیشتری داشته باشند.

این متخصص فیزیولوژی گفت: مزاج کودکان به طور طبیعی گرم است، بنابراین محیط شیردهی باید نسبتاً خنک و مطبوع باشد و در فصل گرما نباید لباس زیادی بر تن نوزاد پوشاند. همچنین نباید نوزاد بیش از حد در تماس بدن مادر باشد تا حرارت بدنش افزایش نیابد و اشتاهی او کاهش پیدا نکند. استحمام نوزاد پیش از شیر دادن نیز می‌تواند سبب کاهش حرارت بدن کودک شود. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ارتش، تصریح کرد: مشکلات گوارشی مادر مانند نفخ، باعث افزایش رطوبت شیر می‌شود، از این رو مادرانی که دچار این مشکلات هستند باید مصرف لبنیات، سالاد و هندوانه را کاهش داده و فعالیت بدنی و ورزش داشته باشند. ماساژ ناحیه بالای شکم نوزاد با روغن بابونه نیز در بهبود رفلاکس معده کودک مؤثر است.



در روزهایی که اخبار ناخوشایند و فشارهای روانی، آرامش را از شهروندان سلب کرده، تغذیه سالم و آگاهانه، راهکاری قدرتمند برای مدیریت استرس و بهبود حال روحی است. در این گزارش به بررسی چند ماده غذایی شگفت‌انگیز می‌پردازیم که با خواص بی‌نظیرشان، می‌توانند به شما در مقابله با استرس و بازیابی آرامش کمک کنند.

به گزارش نهضت شمال در شرایط حساس کنونی که شهروندان عزیزمان ممکن است با موجی از اخبار و وقایع ناخوشایند مواجه شوند، حفظ آرامش ذهنی و کاهش سطح استرس از اهمیت بالایی برخوردار است. صدای انفجار، اضطراب ناشی از نگرانی‌های محیطی، و فشارهای روانی ناشی از حوادث جاری می‌تواند تأثیرات منفی عمیقی بر سلامت جسم و روان ما بگذارد. اما آیا می‌دانستید که طبیعت، راهکارهای ساده و در دسترس را برای کمک به ما در این مسیر فراهم کرده است؟ تغذیه سالم و آگاهانه، یکی از قدرتمندترین ابزارهایی است که می‌توانیم برای مدیریت استرس و بهبود حال روحی خود به کار بگیریم. در این گزارش جامع، به بررسی چند ماده غذایی شگفت‌انگیز می‌پردازیم که با خواص بی‌نظیرشان، می‌توانند به شما در مقابله با استرس و بازیابی آرامش کمک کنند.

ماسٲ: ناچی دستگاه گوارش و ذهن شما

ماسٲ، بیش از یک میان‌وعده ساده است؛ این ماده غذایی سرشار از پروبیوتیک‌ها (باکتری‌های مفید) است که به عنوان “دوستان روده” شناخته می‌شوند. رابطه پیچیده‌ای بین روده و مغز وجود دارد که به آن “محور روده-مغز” می‌گویند. تحقیقات نشان داده‌اند که سلامت روده به طور مستقیم بر سلامت روان ما تأثیر می‌گذارد. پروبیوتیک‌های موجود در ماسٲ، با متعادل کردن فلور میکروبی روده، می‌توانند به کاهش التهاب و تولید انتقال‌دهنده‌های عصبی آرامش‌بخش کمک کنند. مصرف منظم ماسٲ، به‌ویژه انواع حاوی کشت زنده و فعال، می‌تواند به بهبود خلق‌وخو، کاهش علائم اضطراب و حتی تقویت عملکردهای شناختی کمک کند.

ماسٲ به تنهایی قابل استفاده است ولی می‌توان آن را با میوه و گرانولا مخلوط کنید، یا در اسموتی‌ها و سس‌های سالاد نیز به کار ببرید.

سیر: آنتی‌اکسیدان قدرتمند ضد استرس

سیر، این چاشنی پرخاصیت، نه تنها طعم بی‌نظیری به غذاها می‌دهد، بلکه گنجینه‌ای از ترکیبات فعال از جمله سولفور است. سولفور

موجود در سیر به بدن کمک می‌کند تا سطح گلوتاتیون را افزایش دهد. گلوتاتیون، به عنوان “مادر تمام آنتی‌اکسیدان‌ها” شناخته می‌شود و نقش کلیدی در سم‌زدایی بدن و مقابله با رادیکال‌های آزاد ایفا می‌کند. رادیکال‌های آزاد و استرس اکسیداتیو می‌توانند به سلول‌های مغزی آسیب رسانده و علائم اضطراب و افسردگی را تشدید کنند. مطالعات حیوانی نیز تأثیر سیر در کاهش اضطراب و افسردگی را تایید کرده‌اند.

کنجد: منبع هورمون‌های شادی

دانه‌های ریز کنجد، نیروگاهی از مواد مغذی و به خصوص اسید آمینه حیاتی ال-تریپتوفان هستند. ال-تریپتوفان، یک پیش‌ساز ضروری برای تولید دو هورمون شادی‌آور و آرامش‌بخش در مغز است: سروتونین و دوپامین. سروتونین به عنوان تنظیم‌کننده خلق‌وخو، خواب و اشتها عمل می‌کند و کمبود آن با افسردگی و اضطراب مرتبط است. دوپامین نیز نقش مهمی در احساس لذت و پاداش دارد. با تأمین کافی ال-تریپتوفان از طریق رژیم غذایی، می‌توانیم به مغز در تولید این “هورمون‌های حال خوب” کمک کرده و به بهبود کلی حالات روانی و کاهش استرس دست یابیم. از روغن کنجد می‌توان در پخت‌وپز استفاده کنید، کنجد را روی سالاد، نان یا برنج بپاشید، یا ارده کنجد را به عنوان صبحانه یا میان‌وعده میل کنید.

ماهی‌های چرب: امگا-۳ و ویتامین D، دوگانه آرامش‌بخش

ماهی‌های چرب مانند سالمون، ساردین، و ماکرل، منابع غنی از اسیدهای چرب امگا-۳ (به‌ویژه EPA و DHA) و ویتامین D هستند. امگا-۳ برای سلامت مغز و عملکرد عصبی بسیار حیاتی است و خواص ضدالتهابی قوی دارد. التهاب مزمن در بدن و مغز، با بسیاری از اختلالات روانی از جمله افسردگی و اضطراب مرتبط است. تحقیقات متعدد، ارتباط معکوس بین مصرف امگا-۳ و بروز اختلالات اضطرابی را نشان داده‌اند. ویتامین D نیز که اغلب از طریق نور خورشید تأمین می‌شود، در تنظیم خلق‌وخو و سلامت عصبی نقش دارد و کمبود آن با افزایش خطر افسردگی و اضطراب همراه است.

مصرف ماهی‌های چرب را حداقل دو بار در هفته در برنامه غذایی خود بگنجانید؛ می‌توانید آن‌ها را کبابی، بخارپز یا پخته مصرف کنید.

جعفری: منبع عالی آنتی‌اکسیدانی سبز

جعفری، این سبزی معطر و دلپذیر، یک منبع

عالی از آنتی‌اکسیدان‌های قوی مانند کاروتنوئیدها و فلاونوئیدها است. آنتی‌اکسیدان‌ها با خنثی کردن رادیکال‌های آزاد و کاهش استرس اکسیداتیو در بدن، نقش مهمی در پیشگیری از آسیب‌های سلولی و التهاب ایفا می‌کنند. همان‌طور که گفته شد، التهاب و سموم در بدن می‌توانند عامل بروز بسیاری از بیماری‌ها از جمله اختلالات خلقی مانند افسردگی و اضطراب باشند. افزودن جعفری به رژیم غذایی، یک راه ساده و مؤثر برای افزایش مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها و تقویت سیستم دفاعی بدن در برابر استرس است.

جعفری تازه را به سالادها، سوپ‌ها، خورشت‌ها، و حتی اسموتی‌های سبز خود اضافه کنید.

تخم مرغ: مولتی‌ویتامین طبیعی برای مغز

تخم مرغ، به حق لقب “مولتی‌ویتامین طبیعی” را به خود گرفته است. این ماده غذایی کامل، سرشار از پروتئین‌های با کیفیت بالا، ویتامین‌ها (مانند ویتامین B۱۲ و D)، مواد معدنی (مانند سلنیوم و روی)، و آنتی‌اکسیدان‌ها است که همگی برای سلامت عمومی بدن و به خصوص عملکرد مغز و سیستم عصبی ضروری هستند. یکی از مهم‌ترین ترکیبات موجود در تخم مرغ، کولین است. کولین، یک ماده مغذی حیاتی است که نقش مهمی در تولید انتقال‌دهنده‌های عصبی مانند استیل کولین دارد. استیل کولین برای حافظه، یادگیری و تنظیم خلق‌وخو ضروری است. تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف کافی کولین می‌تواند به بهبود سلامت مغز، تقویت اعصاب و کنترل بهتر استرس کمک کند.

تخم مرغ را می‌توانید به روش‌های مختلفی مانند آب‌پز، نیمرو، املت یا در سالادها و ساندویچ‌ها مصرف کنید.

چای سبز: آرامش از فنجان طبیعت

چای سبز، نه تنها یک نوشیدنی دلپذیر است، بلکه به دلیل دارا بودن اسید آمینه “ال-تیانین” (L-Theanine)، شهرت زیادی در کاهش استرس و افزایش آرامش دارد. ال-تیانین قادر است امواج مغزی آلفا را افزایش دهد که با حالت آرامش و هوشیاری مرتبط هستند. این ترکیب، بدون ایجاد حالت خواب‌آلودگی یا رخوت، به شما کمک می‌کند تا تمرکز و آرامش بیشتری داشته باشید. علاوه بر این، چای سبز حاوی آنتی‌اکسیدان‌های قوی به نام کاتچین است که به محافظت از سلول‌های مغزی در برابر آسیب‌های اکسیداتیو کمک کرده و در کاهش التهاب نقش دارند. نوشیدن یک فنجان چای سبز در لحظات استرس‌زا می‌تواند به آرامش اعصاب و بهبود خلق‌وخو کمک کند. می‌توانید روزانه ۳ تا ۴ فنجان چای سبز را به صورت تازه دم کرده و میل کنید. برای بهره‌مندی حداکثری از خواص آن، از چای سبز با کیفیت بالا استفاده کنید.

غلات کامل: سوخت پایدار برای مغز شما

غلات کامل مانند جو دوسر، برنج قهوه‌ای، کینوا، و نان سبوس‌دار، منابع عالی از کربوهیدرات‌های پیچیده هستند. کربوهیدرات‌های پیچیده به آرامی در بدن هضم می‌شوند و قند خون را به تدریج آزاد می‌کنند، که این امر به حفظ سطح انرژی پایدار و جلوگیری از نوسانات خلقی کمک می‌کند. علاوه بر این، غلات کامل سرشار از ویتامین‌های گروه B، به‌ویژه B۶ و B۱۲ هستند. این ویتامین‌ها نقش حیاتی در تولید انتقال‌دهنده‌های عصبی مانند سروتونین دارند که در تنظیم خلق‌وخو و کاهش استرس مؤثر است. مصرف منظم غلات کامل به

خوراکی‌هایی که استرس را مهار می‌کنند

جای کربوهیدرات‌های ساده (مانند نان سفید و شیرینی‌جات) می‌تواند به پایداری سیستم عصبی و کاهش احساس اضطراب کمک کند.

جو دوسر را برای صبحانه میل کنید، برنج قهوه‌ای را جایگزین برنج سفید کنید، و نان و پاستای سبوس‌دار را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

توت‌ها: بمب‌های آنتی‌اکسیدانی و آرامش‌بخش

توت‌ها، از جمله بلوبری، تمشک، توت‌فرنگی و شاه‌توت، نه تنها خوشمزه هستند، بلکه نیروگاهی از آنتی‌اکسیدان‌ها، به‌ویژه فلاونوئیدها و ویتامین C، محسوب می‌شوند. این آنتی‌اکسیدان‌ها به مقابله با استرس اکسیداتیو در بدن کمک می‌کنند که می‌تواند منجر به التهاب و آسیب سلولی شود. ویتامین C نیز نقش مهمی در تولید کورتیزول (هورمون استرس) و بهبود پاسخ بدن به استرس ایفا می‌کند. برخی مطالعات نشان داده‌اند که مصرف منظم توت‌ها می‌تواند به بهبود عملکرد شناختی، کاهش التهاب عصبی و حتی بهبود خلق‌وخو کمک کند. این میوه‌های رنگارنگ، گزینه‌ای عالی برای یک میان‌وعده سالم و آرامش‌بخش هستند.

می‌توانید توت‌ها را به صورت تازه، فریز شده، در اسموتی‌ها، ماست، یا غلات صبحانه مصرف کنید.

شکلات تلخ: لذتی مفید برای آرامش

شکلات تلخ (با حداقل ۷۰٪ کاکائو)، یکی از بهترین دوستان شما در زمان استرس می‌تواند باشد! کاکائو سرشار از فلاونوئیدها، به‌ویژه اپی‌کاتچین و کاتچین، است که آنتی‌اکسیدان‌های قوی محسوب می‌شوند. این ترکیبات می‌توانند به بهبود جریان خون در مغز کمک کرده و تولید سروتونین (هورمون حال خوب) را تحریک کنند. علاوه بر این، شکلات تلخ حاوی منیزیم است که یک ماده معدنی حیاتی برای تنظیم واکنش بدن به استرس و بهبود خواب است. حتی بوی شکلات تلخ نیز می‌تواند اثر آرامش‌بخش داشته باشد. البته، مصرف آن باید در حد اعتدال باشد تا از کالری اضافی جلوگیری شود.

روزانه یک تکه کوچک (حدود ۳۰ گرم) از شکلات تلخ با درصد کاکائو بالا (۷۰٪ به بالا) مصرف کنید.

اهمیت آبرسانی و خواب کافی:

در کنار تغذیه، فراموش نکنید که نوشیدن آب کافی و خواب مناسب نیز از ستون‌های اصلی مدیریت استرس هستند. کم‌آبی بدن می‌تواند منجر به خستگی، سردرد و افزایش سطح استرس شود. همچنین، نداشتن خواب کافی، توانایی بدن برای مقابله با استرس را به شدت کاهش می‌دهد و سیستم عصبی را فرسوده می‌کند. اطمینان حاصل کنید که در طول روز به اندازه کافی آب می‌نوشید و شب‌ها ۷-۹ ساعت خواب با کیفیت دارید.

در نهایت، در این روزهای پر از چالش، به یاد داشته باشیم که سلامت ما، چه جسمی و چه روحی، بالاترین دارایی ماست. با انتخاب‌های هوشمندانه در رژیم غذایی، می‌توانیم به خودمان کمک کنیم تا با قدرت بیشتری با استرس‌ها مقابله کنیم و آرامش را به زندگی‌مان بازگردانیم. این خوراکی‌ها نه تنها مغذی و خوشمزه هستند، بلکه به عنوان داروخانه‌ای طبیعی، یاری‌رسان ما در مسیر دستیابی به آرامش و شادابی خواهند بود. تغذیه آگاهانه را جدی بگیرید و تأثیر شگفت‌انگیز آن را بر زندگی خود احساس کنید و به طور چشمگیری توانایی بدن خود را در مدیریت استرس در شرایط دشوار بهبود بخشید.

بابل شهر جهانی قالیاب ها



معرفی هیولای جدید گوگل؛ چرا Deep Think خطرناکترین هوش مصنوعی دنیا است؟

جدیدترین مدل هوش مصنوعی گوگل به قابلیت‌هایی نزدیک شده که می‌تواند به ابزاری خطرناک تبدیل شود؛ آیا چارچوب‌های ایمنی گوگل کافی است؟

گوگل به‌تازگی از جدیدترین و قدرتمندترین مدل هوش مصنوعی خود به نام Deep Think ۲/۵ Gemini رونمایی کرده است. این مدل که پیش‌تر با کسب مدال طلا در المپیاد جهانی ریاضی (IMO) خبرساز شده بود، اکنون در دسترس است، اما نه برای همه. استفاده از آن فعلاً فقط برای مشترکین سرویس گران‌قیمت Google AI Ultra با هزینه‌ی ماهانه ۲۵۰ دلار ممکن است و با محدودیت‌ها و هشدارهای مهمی هم همراه شده است.

قدرتمندترین هوش مصنوعی گوگل، روی تاریک و ناشناخته‌ای هم دارد. در تابستان ۲۰۲۴، غول تکنولوژی هنگام آزمایش‌های داخلی این مدل قدرتمند، به‌طور عمومی تأیید کرد که جدیدترین ساخته‌اش، اگرچه هنوز به «نقطه بحرانی» نرسیده، در حال نزدیک شدن به قابلیت‌هایی است که می‌تواند به ابزاری خطرناک در دستان افراد نادرست تبدیل شود.

قدرتمندترین هوش مصنوعی گوگل، روی تاریک و ناشناخته‌ای هم دارد

با ما همراه شوید تا به معماری یک «مدل متفکر» که می‌تواند آینده‌ی تکنولوژی را دگرگون کند، سفر کنیم و همزمان، نگاهی بیندازیم به چارچوب‌های ایمنی پیچیده‌ای که برای مهار کردن هیولای هوش مصنوعی، طراحی شده‌اند. آیا این چارچوب‌ها کافی هستند؟ و آیا در رقابت نفس‌گیر برای ساخت هوش مصنوعی برتر، می‌توان میان سرعت و مسئولیت‌پذیری، توازن برقرار کرد؟

از زنجیر تا درخت: تکامل تفکر در ماشین برای درک اهمیت Deep Think، باید سفری کوتاه به تاریخچه‌ی استدلال در هوش مصنوعی داشته باشیم. در ابتدا، مدل‌های زبان بزرگ (LLM) مانند دانش‌آموزی کم‌حوصله عمل می‌کردند؛ یک سؤال می‌پرسیدید و آن‌ها اولین پاسخی را که به ذهنشان می‌رسید، بدون هیچ توضیح اضافی، بیرون می‌دادند.

نقطه عطف اول، تکنیکی به نام «زنجیره تفکر» (Chain-of-Thought) بود. این روش، مدل را وادار می‌کرد تا قبل از ارائه پاسخ نهایی، مراحل فکر کردنش را قدم به قدم بنویسد. این کار ساده، کیفیتی جهشی در پاسخ‌ها ایجاد کرد، زیرا مدل را مجبور به شکستن مسائل پیچیده به اجزای کوچک‌تر می‌کرد. اما این زنجیره یک ضعف بزرگ داشت: اگر یک حلقه در ابتدا اشتباه بود، کل زنجیره تا انتها اشتباه پیش می‌رفت و راهی برای بازگشت و اصلاح نبود.

برای حل این مشکل، تکنیک بعدی یعنی «درخت تفکر» (Tree-of-Thought) متولد شد. در این روش، مدل به جای دنبال کردن یک مسیر خطی، چندین مسیر استدلال را به طور همزمان مانند شاخه‌های یک درخت، کاوش می‌کند. مدل می‌تواند در هر مرحله، چند «فکر» یا گام بعدی ممکن را تولید کند، هر مسیر را ارزیابی کند و در صورت نیاز به عقب بازگردد یا استراتژی‌های جایگزین را امتحان کند. این فرآیند، جهشی از تفکر خطی به حل مسئله اکتشافی بود؛ شبیه به روشی که انسان‌ها برای حل معماهایی که راه‌حل مستقیم ندارند، به کار می‌برند.

معماری Deep Think: بودجه‌ای برای تفکر قابلیت «Deep Think» گام منطقی بعدی در این مسیر تکاملی است، اما با یک پیچیدگی بیشتر. این قابلیت، یک مدل مستقل نیست، بلکه یک «حالت ویژه» در مدل جمنای است که می‌توان آن را فعال کرد. با فعال‌سازی «Deep Think»، مدل به ابزارهایی مانند اجرای کد و جستجوی پیشرفته در گوگل مجهز می‌شود و مهم‌تر از آن، از یک معماری پیچیده بهره می‌برد که سه عنصر کلیدی را ترکیب می‌کند: تفکر موازی (مانند درخت تفکر)، تولید فرضیه و خود-تقادی.

نوآوری اصلی در مفهومی به نام «بودجه تفکر» نهفته است اما نوآوری اصلی «Deep Think» در مفهومی به نام «بودجه تفکر» (thinking budget) یا «محاسبات در زمان آزمون» نهفته است. این یعنی گوگل می‌تواند به مدل اجازه دهد قبل از ارائه پاسخ، مقدار بسیار بیشتری محاسبات داخلی انجام دهد. به عبارت ساده‌تر، می‌توان برای مسائل دشوارتر، «زمان تفکر» بیشتری خرید. این ویژگی، استدلال را از یک قابلیت ثابت به یک منبع مقیاس‌پذیر تبدیل می‌کند. این صرفاً یک پیشرفت فنی نیست، بلکه یک استراتژی تجاری هوشمندانه است. گوگل با ارائه مدل ارزان‌تر و سریع‌تر (Gemini Flash) و یک مدل گران‌تر و عمیق‌تر (Gemini Pro یا Deep Think)، به مشتریان این امکان را می‌دهد که براساس نیاز خود، برای «تفکر» هزینه کنند.



این کار یک خنثی‌رسانی در برابر نرم‌افزارهای متن‌باز نیز ایجاد می‌کند. شاید دیگران بتوانند مدل پایه را کپی کنند، اما بازتولید یک سیستم یکپارچه با زیرساخت جهانی، صورت‌حساب و کنترل‌های دقیق، بسیار دشوارتر است.

تحلیل عملکرد: یک نابغه پراشتباه مدل جدید هوش مصنوعی گوگل با توانایی‌های خیره‌کننده خود، رکوردهای جدیدی را در آزمون‌های بسیار دشوار برنامه‌نویسی و استدلال مانند GPQA و Humanity>s Last Exam به ثبت رسانده است. یکی از ویژگی‌های منحصربه‌فرد این مدل، «حافظه» فوق‌العاده طولانی آن است. تصور کنید می‌توانید یک ویدیوی سه‌ساعته (تا ۱ میلیون توکن) یا یک کتاب بسیار قطور را به هوش مصنوعی بدهید و از آن بخواهید محتوایش را تحلیل کند: Pro ۲/۵ Gemini این کار را به راحتی انجام می‌دهد و می‌تواند ارتباط بین بخش‌های مختلف این حجم عظیم از اطلاعات را درک کند.

برتری این مدل در مقایسه با نسخه‌های دیگر مانند Gemini ۲/۵ Pro کاملاً مشهود است. در آزمایشی که خود گوگل منتشر کرده، درخواست ساخت یک معبد پاگودای سه‌بعدی از هر دو مدل، نتایج متفاوتی داشته است. خروجی Deep Think جزئیات معماری بسیار دقیق‌تر، ساختاری سه‌بعدی و عمودی‌تر، و عناصر طبیعی مانند درختان و سایه‌ها را با کیفیتی خیره‌کننده به نمایش می‌گذارد.

علاوه‌براین، Deep Think توانسته یک حدس ریاضی را که سال‌ها ذهن ریاضی‌دانان را به خود مشغول کرده بود، به سرعت اثبات کند. به گفته‌ی پژوهشگران، درحالی‌که انسان ممکن است چند رویکرد محدود را برای حل یک مسئله امتحان کند، Deep Think قادر است صدها رویکرد مختلف را به صورت موازی بررسی کند و به نتیجه برسد.

باین‌حال، این قدرت استدلال با یک تناقض بزرگ همراه است. تحقیقات نشان داده که این مدل‌ها، با وجود توانایی ساخت زنجیره‌های استدلال بسیار پیچیده و استادانه، همچنان در محاسبات و منطق بنیادین دچار خطاهای ساده می‌شوند و توانایی محدودی در تشخیص اشتباهات خود دارند. در دنیای هوش مصنوعی، پیچیدگی لزوماً به معنای درستی نیست و نباید فریب استدلال‌های به ظاهر بی‌نقص آن را خورد.

تنها این ضعف، باید به یک محدودیت عملی و ناامیدکننده برای کاربران هم اشاره کرد. هر کاربر در هر ۲۴ ساعت تنها مجاز به ارسال پنج درخواست (prompt) به این مدل است. این یعنی پس از پنج بار چت، دسترسی شما تا روز بعد قطع می‌شود.

این وضعیت شبیه به داستان غول چراغ جادو با تعداد آرزوهای محدود است؛ اگر در درخواست‌های خود دقیق و شفاف نباشید، ممکن است یکی از فرصت‌های ارزشمند را با دریافت یک پاسخ بی‌ربط یا ناقص هدر دهید. برای مثال، یک کاربر ممکن است برای ساخت یک شبیه‌سازی سه‌بعدی از ترافیک شهری، به جای یک مدل متحرک، تنها یک نمودار ساده دریافت کند و یکی از «اعتبارهای» روزانه خود را از دست بدهد.

پیچیده‌ی سایبری کمک کند. تصمیم گوگل برای افشای عمومی این موضوع، اقدامی حساب‌شده برای نمایش کارآمدی سیستم ایمنی و شفافیت بود.

رویکرد ایمنی گوگل در برابر آنتروپیک رویکرد گوگل تنها فلسفه موجود برای مدیریت ریسک هوش مصنوعی نیست. شرکت آنتروپیک، یکی دیگر از بازیگران کلیدی هوش مصنوعی، چارچوبی متفاوت و محتاطانه‌تر به نام «سیاست مقیاس‌پذیری مسئولانه» (RSP) را دنبال می‌کند که در صورت نبود اطمینان از ایمنی، توسعه را متوقف می‌کند. این تفاوت‌ها نشان می‌دهد که هنوز اجماعی بر سر بهترین راه برای مهار خطرات هوش مصنوعی وجود ندارد.

تفاوت اصلی فلسفی این دو رویکرد در این است: گوگل (FSF): رویکردی مبتنی‌بر مهندسی و مدیریت ریسک برای فراهم کردن امکان ادامه‌ی نوآوری. آنتروپیک (RSP): رویکردی ذاتاً محتاطانه که توسعه را به ایمنی گره می‌زند و در صورت نبود اطمینان از ایمنی، توسعه را متوقف می‌کند (مشابه یک ترمز اضطراری).

نگرانی از قابلیت‌های خطرناک Deep Think مهم‌ترین هشدار درباره‌ی خطرات «Deep Think» از سوی خود پژوهشگران گوگل اعلام شده است که به توانایی بی‌سابقه‌ی آن در «ترکیب ایده‌ها» از منابع مختلف اشاره دارد. ساموئل آلبنانی (Samuel Albanie)، یکی از دانشمندان تیم DeepMind، می‌گوید: «این مدل فقط مقالات تحقیقاتی را به خطر نمی‌آورد، بلکه ایده‌ها را از مقالات مختلف به روشی بی‌سابقه با هم ترکیب می‌کند. این سطح از توانایی نیازمند ارزیابی دقیق و محتاطانه است.»

این قابلیت «ترکیب ایده‌ها» که در مدل‌های قدیمی‌تر ضعیف بود، زنگ خطر را در مورد ریسک‌های ایمنی به صدا درآورده است. نگرانی اصلی در حوزه‌ای است که گوگل آن را CBRN می‌نامد: ریسک‌های شیمیایی، بیولوژیکی، رادیولوژیکی و هسته‌ای (Chemical, Biological, Radiological, and Nuclear).

به زبان ساده، آیا کسی می‌تواند از این مدل برای دستیابی به دانش فنی دقیق برای ساخت سلاح‌های بیولوژیکی یا شیمیایی استفاده کند؟

طبق گزارش ایمنی گوگل، «Deep Think» در بنچمارک‌های درک مفاهیم زیست‌شناسی و شیمی، عملکردی به مراتب بهتر از تمام مدل‌های قبلی دارد. گوگل اعلام کرده که این مدل به «سطح توانایی بحرانی» نزدیک شده است؛ نقطه‌ای که در آن باید اقدامات پیشگیرانه‌ی جدی برای جلوگیری از آسیب‌های شدید احتمالی صورت گیرد.

این نگرانی جهانی است. شرکت OpenAI، خالق ChatGPT، در آوریل ۲۰۲۵ هشدار داد که مدل‌های با ریسک بالای تولید سلاح‌های بیولوژیکی «قریب‌الوقوع» هستند. سم آلتنن، مدیرعامل این شرکت، اخیراً گفته است: «چراغ‌های خطر چشمک می‌زنند... فکر می‌کنم دنیا ما را جدی نمی‌گیرد.»

سم آلتنن: «چراغ‌های خطر چشمک می‌زنند... فکر می‌کنم دنیا ما را جدی نمی‌گیرد.» شرکت هوش مصنوعی ایلان ماسک (XAI) نیز در گزارش‌های ایمنی خود بر روی ریسک‌های مرتبط با زیست‌شناسی و امنیت سایبری تمرکز ویژه‌ای داشته است.

در کنار این خطرات، بزرگترین چالش، خود «علم ایمنی هوش مصنوعی» است. آزمایشگاه‌های پیشرو اعتراف می‌کنند روش‌های ارزیابی قابلیت‌ها هنوز نابلغ هستند. این بدان معناست که کل ساختار ایمنی هوش مصنوعی بر پایه‌هایی بنا شده که از نظر علمی هنوز در حال تکامل هستند. هرچند برخی این هشدارها را تاکتیک‌های بازاریابی برای جذب سرمایه و نشان دادن قدرت مدل‌ها می‌دانند، اما وقتی پژوهشگران ارشد خود این شرکت‌ها به طور مستقیم ابراز نگرانی می‌کنند، نمی‌توان به سادگی از کنار آن گذشت.

مدل Deep Think ۲/۵ Gemini یک شمشیر دولبه است: از یک سو، یک ابزار پژوهشی و خلاقیت بی‌نظیر با توانایی حل مسائل پیچیده علمی و ریاضی است و از سوی دیگر، پتانسیل‌هایی نگران‌کننده دارد که نیازمند نظارت و کنترل جدی است. فعال شدن «آستانه هشدار» در آزمایشگاه‌های گوگل یک یادآوری به‌موقع است: ما در حال ورود به قلمرویی ناشناخته هستیم و باید با هر قدم، نهایت احتیاط را به خرج دهیم.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۱۹۵/۱۲۰۰/۱۴۰۴۶۰ مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۱۴ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شفت تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای علی اصغر یزدانمهر فرزند ابوالقاسم شماره شناسنامه ۸۰۱ صادره از یزد در شش‌دانگ یکبایخانه و محوطه به مساحت ۶۱۰/۲۳ متر مربع میباشد. به شماره پلاک ثبتی فرعی ۱۱۳۱ مجزی شده از پلاک ۵۰۹ فرعی واقع در قریه چماچاه شفت سنگ اصلی ۳۵ بخش ۲۱ گیلان خریداری از مالکیت رسمی علی شعبان زاده چماچائی گردیده است.لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم مراجع قضایی تقدیم نمایند.بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض و یا عدم ارائه گواهی تقدیم دادخواست وفق مقررات نسبت به ادامه عملیات ثبتی و صدور سند مالکیت اقدام خواهد شد

تاریخ انتشار نوبت اول۱۴۰۴/۰۴/۲۹

تاریخ انتشار نوبت دوم۱۴۰۴/۰۵/۱۳

۱۳۴۹ر.م الف – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شفت – نعمت ذوقی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۲۴/۱۲۰۰/۱۴۰۴۶۰ مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۱۹ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شفت تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای پیام رستمی فرزند یوسف شماره شناسنامه ۸۴۵۵ صادره از تهران در شش‌دانگ یک قطعه زمین مشتمل بر یکبایخانه و محوطه به مساحت ۸۰۵/۵۴۳ متر مربع میباشد به شماره پلاک ثبتی فرعی ۱۱۳۳ مجزی شده از پلاک ۵۰۹ فرعی واقع در قریه چماچاه شفت سنگ اصلی ۳۵ بخش ۲۱ گیلان خریداری از مالکیت رسمی علی شعبان زاده چماچائی گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند.بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض و یا عدم ارائه گواهی تقدیم دادخواست وفق مقررات نسبت به ادامه عملیات ثبتی و صدور سند مالکیت اقدام خواهد شد

تاریخ انتشار نوبت اول۱۴۰۴/۰۴/۲۹

تاریخ انتشار نوبت دوم۱۴۰۴/۰۵/۱۳

۱۳۴۹ر.م الف – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شفت – نعمت ذوقی

گزارش اختصاصی از زیمبابوه تا بابل / ثبت بین‌المللی شهر جهانی تالابی

بابل؛ نگین سبز مازندران در فهرست جهانی



بابل، شهری با ریشه‌های عمیق در طبیعت و تمدن، اکنون در آینه جهانی درخشید. این شهر سرسبز شمال کشور با دریافت گواهینامه بین‌المللی «شهر جهانی تالابی» از سوی کنوانسیون رامسر، رسماً به جمع محدود شهرهای تالابی جهان پیوست؛ دستاوردی کم‌نظیر که در هفدهمین نشست کنوانسیون رامسر در کشور زیمبابوه رقم خورد.

این ثبت جهانی، نه‌تنها یک دستاورد نمادین، بلکه گواهی بر تلاش‌های زیست‌محیطی مستمر نهادهای شهری و کارشناسان محیط‌زیست در حفظ، احیا و مدیریت خردمندانه تالاب‌هاست. بابل به عنوان شهری برخوردار از تالاب‌های فعال و زیستگاه‌های بومی کم‌نظیر، اکنون از فرصت ویژه‌ای برای تعاملات بین‌المللی، توسعه گردشگری پایدار و جذب سرمایه‌گذاری در حوزه محیط‌زیست برخوردار خواهد شد.

سازمان سیما، منظر و فضای سبز شهری شهرداری بابل با افتخار اعلام می‌دارد که شهر بابل، با پشتوانه غنی طبیعی، فرهنگی و تلاش‌های خستگی‌ناپذیر نهادهای زیست‌محیطی، در هفدهمین نشست جهانی کنوانسیون رامسر در کشور زیمبابوه، موفق به کسب عنوان ارزشمند «شهر جهانی تالابی» شد. در مراسم رسمی این رویداد، خانم مارتا رویاس اورکون، دبیرکل کنوانسیون رامسر، گواهینامه بین‌المللی شهر تالابی را به سید حامد بیکیایی، شهردار بابل اعطا کرد تا نام بابل در کنار شهرهای شاخص جهانی در حوزه حفاظت از تالاب‌ها و توسعه پایدار قرار گیرد.

این دستاورد حاصل هم‌افزایی و تلاش متخصصان، کارشناسان، فعالان محیط‌زیست و مدیران شهری است؛ از جمله اقدامات کلیدی در این مسیر می‌توان به احیای تالاب نیلوفر آبی منطقه آغوزین، مبارزه با گونه‌های مهاجم، گسترش آموزش‌های زیست‌محیطی، افزایش سرانه فضای سبز و مشارکت فعال مردمی اشاره کرد.

شهردار بابل از زیمبابوه چه گفت؟

در پی این دستاورد بزرگ، شهردار بابل پیام تبریکی صادر کرد که در ادامه متن کامل آن را می‌خوانید: پیام تبریک و تقدیر شهردار بابل در پی کسب عنوان «شهر جهانی تالابی»

بسمه‌تعالی

انتخاب شهر بابل به‌عنوان شهر جهانی تالابی در چارچوب کنوانسیون جهانی رامسر در کشور زیمبابوه، افتخاری شایسته و گامی مؤثر در مسیر توسعه پایدار و ارتقای جایگاه زیست‌محیطی شهر محسوب می‌گردد. بی‌تردید، تحقق این مهم

آلاشت؛ شهری که به ندای جبهه‌ها پاسخ داد



در حرکتی که نماد از عشق و وفاداری ست، خانواده شهید اکبری از شهر آلاشت، مبلغ ۵۰۰ میلیون ریال به ستاد پشتیبانی جنگ اهدا کردند. این اقدام خودجوش، که با پیشنهاد مادر شهید صورت گرفت، نشان از عمق پیوند مردم این دیار با آرمان‌های انقلاب و شهدا دارد. شهر آلاشت در شهرستان سوادکوه، امروز بار دیگر شاهد تجلی روحیه ایثار و همدلی بود. این بار، خانواده شهید محمود اکبری، با اهدای مبلغ ۵۰۰ میلیون ریال به ستاد پشتیبانی جنگ، ندای عشق به وطن و حمایت از مدافعان را لبیک گفتند. این اقدام ارزشمند، که با پیشنهاد و همت سرکار خانم حاجیه منیر صالحی آلاشتی، مادر فدakar شهید محمود اکبری آلاشتی، صورت گرفت، برگ زرین دیگری بر افتخارات این شهر ولایی افزود.

این هدیه معنوی، که به روح مطهر فرزند شهیدشان، پدر شهید و همچنین به یاد برادر گرامی‌شان، جوان ناکام مرحوم ابوالقاسم اکبری آلاشتی، تقدیم شد، نشان از پیوند عمیق این خانواده با آرمان‌های شهدا و انقلاب اسلامی دارد. این اقدام، یادآور رشادت‌ها و فداکاری‌های شهدای گرانقدر و بیانگر تعهد مردم آلاشت به پاسداری از ارزش‌های انقلاب است.

شهر آلاشت، با سابقه‌ای درخشان در حمایت از جبهه‌ها، همواره در تقدیم جان و مال در راه دفاع از کیان ایران اسلامی بوده است. این هدیه ۵۰۰ میلیون ریالی، بازتابی از باورهای راسخ مردم این دیار به فرهنگ ایثار و مسئولیت اجتماعی است.

این مبلغ، که به ستاد پشتیبانی جنگ سوادکوه (ایران ما) واریز شده است، صرف تأمین نیازهای ضروری ناشی از جنگ خواهد شد. این حمایت، نشان‌دهنده عزم راسخ مردم آلاشت در پشتیبانی مستمر از مدافعان وطن و زنده نگه داشتن یاد و خاطره شهداست. این هدیه، تنها یک کمک مالی نیست؛ بلکه پیام روشنی از سوی خانواده شهید اکبری و مردم آلاشت است که مقاومت و دفاع از آرمان‌ها، در رگ‌های این ملت جاری است و تا ابد ادامه خواهد داشت.

ما نیز از همه کسانی که دل در گروی این آب و خاک دارند، دعوت می‌کنیم تا با الگوبرداری از این حرکت ایثارگرانه، در راه پاسداری از ارزش‌های دفاع مقدس و خدمت به جامعه، گام بردارند.

محسن قبادیان قادی

بدون همراهی، حمایت و تلاش ارزشمند مدیران، مسئولان و مجموعه دستگاه‌های اجرایی و تخصصی شهرستان میسر نمی‌گردید.

اینجانب به‌عنوان خادم مردم ضمن تبریک این دستاورد بزرگ به مردم شریف و فرهیخته بابل، مراتب تقدیر و تشکر صمیمانه خود را از همراهی مؤثر امام جمعه محترم شهرستان بابل، فرماندار محترم شهرستان، نمایندگان ارجمند، اعضای محترم شورای اسلامی شهر، به ویژه مجتبی ابراهیم‌زاده مدیر عامل سازمان سیما، منظر و فضای سبز شهرداری بابل و همکاران ایشان، کارشناسان و فعالان حوزه محیط زیست و کلیه عزیزانی که در فرایند ثبت و معرفی بابل به‌عنوان شهر تالابی نقش آفرینی نمودند، ابراز می‌دارم.

مطمئناً راه جدیدی آغاز شده و پنجره جهانی روبه شهر ما باز شده است. امید است با تداوم این هم‌افزایی و نگاه مسئولانه، شاهد شکوفایی هر چه بیشتر شهر بابل در عرصه‌های ملی و بین‌المللی

با شمیم

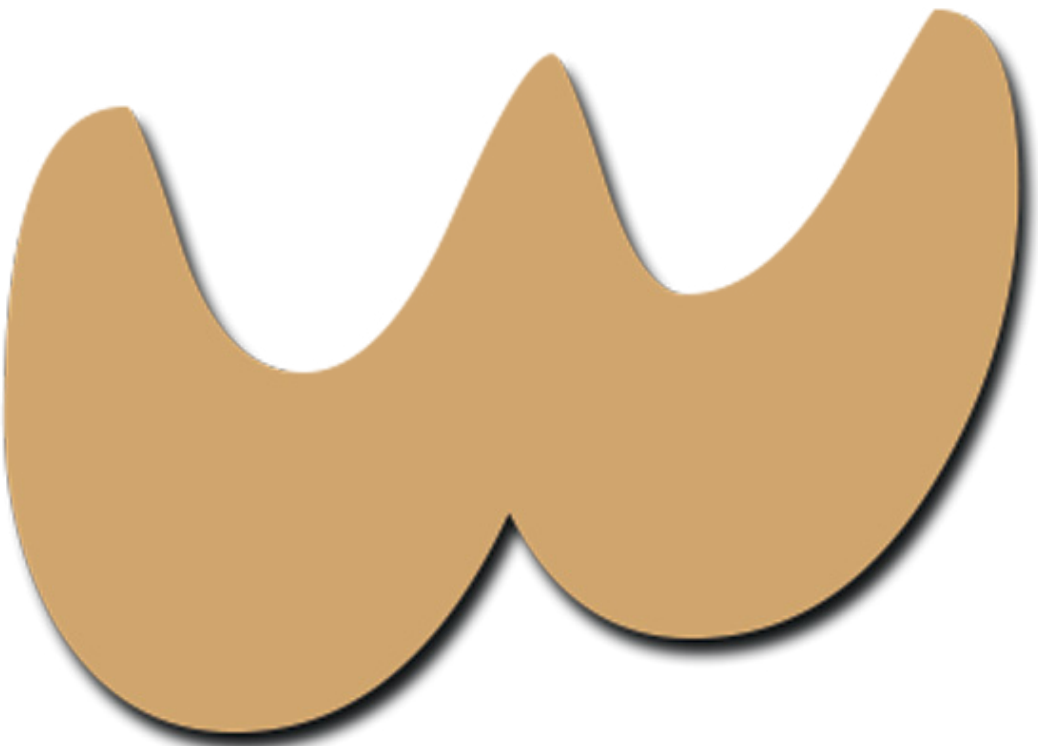
با تجدید احترام

سید حامد بیکیایی شهردار بابل

ثبت جهانی بابل به‌عنوان شهر تالابی، تنها یک موفقیت اداری نیست، بلکه تعهدی است که بابل به جهان داده؛ تعهد به حفظ آب، حیات و طبیعت. اکنون مسئولیت سنگین‌تری بر دوش مدیریت شهری، نهادهای مردمی، و تک‌تک شهروندان بابل قرار دارد تا این گواهینامه تنها بر دیوار اتاق‌های اداری نصب نشود، بلکه در زیست روزمره شهر و

آیندگان ریشه بدواند.

دقیق، حفظ و گسترش فضاهای سبز، حمایت از زیست‌بوم‌های طبیعی و ارتقای آگاهی شهروندان، این مسیر را ادامه دهد. به امید بابل سبزتر، جهانی‌تر و پایدارتر.



معلم کالا



اهدای خون اهدای زندگی