

در روزهایی که گرمای مرداد ماه نفس‌ها را به شماره انداخته و رطوبت سنگین سواحل خزر تاب‌آوری را دشوار کرده، در دل یکی از مهم‌ترین نیروگاه‌های کشور، نبردی بی‌وقفه برای روشن نگه داشتن خانه‌ها و کارخانه‌ها در جریان است. نیروگاه نکا، قلب تپنده برق مازندران، این روزها شاهد تلاش شبانه‌روزی کارکنانی است که در دمای ۴۵ درجه و رطوبت ۹۰ درصد، با پنجه در پنجه گرم‌ها، از خاموشی جلوگیری می‌کنند. نبرد در خط مقدم انرژی در واحدهای بخار و سیکل ترکیبی نیروگاه نکا، هر لرزش ژنراتور و هر تغییر فشار، هشداری جدی تلقی می‌شود. اتفاق فرمان، جایی است که مهندسین با دقتی مثال‌زدنی، وضعیت هر واحد را پایش می‌کنند. در روزهایی که پیک مصرف برق کشور از مرز ۸۵ هزار مگاوات عبور کرده، توقف کوتاه یک واحد می‌تواند هزاران خانه را در تاریکی فرو ببرد. کارکنان واحد سه بخار، در اوج گرما، ساعت‌ها برای رفع اشکال ژنراتور تلاش کردند تا آن را دوباره به مدار بازگردانند. این تلاش‌ها نه فقط برای حفظ روشنایی، بلکه برای حفظ اعتماد مردم به پایداری شبکه برق است.

احداث نیروگاه‌های خورشیدی کلید درآمدپایدار برای شهرداری‌ها



سه‌شنبه ۲۸ مرداد ۱۴۰۴ ، ۲۵ صفر ۱۴۰۳ ، ۱۹ اگوست ۲۰۲۵ ،
سال چهل و پنجم - شماره ۷۳۴۳ ، ۸ صفحه - ۵۰۰۰ تومان

مازندران، پشت‌تاز در تأمین خون بیمارستان‌ها؛ هیچ بیماری بدون خون نمی‌ماند

استاندار مازندران:

کار من خدمت به مردم است، نه بازی با واژه‌ها



شغل دوم فرهنگیان

شرکت بازرگانی توسعه خدمات معلم کالا

moallemkala.ir



فروشگاه اینترنتی معلم کالا

تأمین‌کننده 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 / رخ فرهنگ / جنب آموزش و پرورش / فرهنگ ۱۰



۰۹۰۱ ۱۹۰ ۵۶۹۴

مزایده اجاره املاک مربوط به

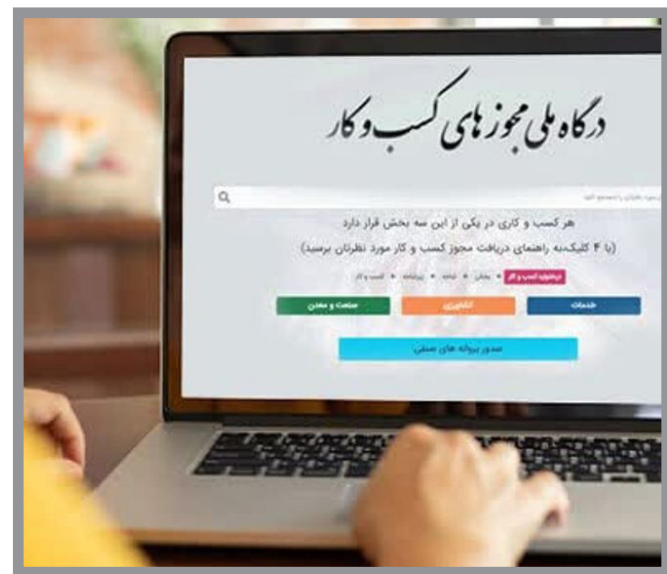
اداره کل بهزیستی مازندران



دستگاه مزایده گزار	اداره کل بهزیستی استان مازندران
نشانی دستگاه مزایده گزار	ساری - خیابان امیر مازندرانی - خیابان رودکی (شهبد) - جنب میدان کارگر
موضوع مزایده	اجاره املاک مربوط به اداره کل بهزیستی استان مازندران (ماده 28) با شرایط مندرج در سامانه ستاد
شرایط شرکت در مزایده	مندرج در سامانه ستاد
مهلت دریافت اسناد	۱۴۰۴/۰۵/۲۸ لغایت ۱۴۰۴/۰۶/۰۳
مهلت تحویل پیشنهاد قیمت	۱۴۰۴/۰۶/۰۴ لغایت ۱۴۰۴/۰۶/۱۷
آدرس اینترنتی دریافت اسناد مزایده	سامانه تدارکات الکترونیکی دولت www.setadiran.ir
تحویل اسناد (ضمانت نامه بانکی)	دفتر حقوقی بهزیستی مازندران شماره تلفن : ۳۳۳۹۹۳۳۷-۰۱۱
زمان ارزیابی و بازگشایی پاکت مزایده	ساعت ۹ صبح مورخ ۱۴۰۴/۰۶/۱۸



افزون بر ۲۴ هزار درخواست صدور مجوز الکترونیکی در مازندران ثبت شد



مدیرکل امور اقتصادی و دارایی مازندران از ثبت ۲۴ هزار و ۲۳۲ درخواست صدور مجوز کسب و کار در این استان و در چهار ماهه منتهی به تیرماه امسال به صورت الکترونیکی خبرداد. سیداسماعیل هاشمی اظهار داشت: از این تعداد، ۱۵ هزار و ۶۲ درخواست تاکنون منجر به صدور مجوز کسب و کار الکترونیکی در این استان شده است.

وی با بیان اینکه بخشی دیگر از این درخواست‌های متقاضیان به علت دارا نبودن شرایط لازم توسط دستگاه‌های صادر کننده مجوز، رد شده و یا متقاضی از ادامه مراحل فرآیند صدور مجوز انصراف داده است، خاطرنشان کرد: بخشی دیگر از این درخواست‌ها نیز در مراحل دریافت اطلاعات مربوط به صدور مجوز است.

وی تصریح کرد: در میان مراجع صدور مجوز، اتاق اصناف استان با هفت هزار و ۱۶۲، اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی با چهار هزار و ۵۹ و اداره کل دامپزشکی استان نیز با یک‌هزار و ۸۷۲ درخواست، بیشترین تعداد درخواست‌های صدور مجوز کسب و کار به صورت الکترونیکی را به خود اختصاص داده‌اند.

افزون بر ۲۴ هزار درخواست صدور مجوز الکترونیکی در مازندران ثبت شد

مدیرکل امور اقتصادی و دارایی مازندران ادامه داد: در مقایسه با سایر دستگاه‌ها، اتاق اصناف با پنج هزار و ۸۸۰، اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان با سه هزار و ۹۷۴ و اداره کل دامپزشکی استان با یک‌هزار و ۲۷۲ مورد، بیشترین تعداد مجوز را صادر کرده‌اند.

هاشمی اظهار کرد: در حال حاضر تمام فرآیند صدور مجوز کسب و کار به صورت الکترونیکی از طریق درگاه ملی و به صورت برخط و در کوتاه‌ترین زمان ممکن صادر می‌شود.

استاندار مازندران: کار من خدمت به مردم است، نه بازی با واژه‌ها



استاندار مازندران با بیان اینکه تفکر سیاسی دارم اما اهل سیاست‌بازی نیستم، گفت: کار من خدمت به مردم است، نه بازی با واژه‌ها. اگر پروژه‌ای عقب بیفتد، از مردم عذرخواهی می‌کنم. مهدی یونسی‌رستمی، در دیدار صمیمانه با فرزندان اینارگران، ضمن تأکید بر اصول اعتقادی و عملکردی خود، از تلاش‌های دولت برای رفع چالش‌های استان سخن گفت و بر ضرورت هم‌افزایی ملی در مسیر خدمت‌رسانی به مردم تأکید کرد. یونسی‌رستمی با تشکر از حضور فرزندان

اینارگران، اتاق استانداری را «خانه برادران و خواهران اینارگر» خواند و گفت: هر زمان که بیایید، روی چشم ما جا دارید. ما برای کار آمده‌ایم نه شعار. استاندار مازندران با تأکید بر اینکه خط قرمز من ولایت است، به اهمیت حجاب و عفاف اشاره کرد و افزود: حجاب برای من اصل است، اما باید در کنار آن به اقتصاد مردم هم توجه کرد. نمی‌شود با نادیده گرفتن معیشت، فقط بر یک موضوع تمرکز کرد. وی با اشاره به ناترازی‌های برق، آب و انرژی

برابر مهاجرت به استان برنامه‌ریزی شده است. وی با اشاره به رشد فعالیت‌های بندری گفت: تعداد کشتی‌های ورودی از ۴۰ به ۵۰۰ رسیده است. این به معنای اشتغال، توسعه و پویایی اقتصادی استان است. به نقل از روابط عمومی استانداری مازندران، استاندار مازندران در پایان با بیان اینکه ما در کنار مردم بودیم، نه بر فراز آنها، تصریح کرد: نمره قبولی را باید از خانواده شهدا، جانبازان و رزمندگان گرفت.

شهردار ساری خبر داد

احداث نیروگاه‌های خورشیدی کلید در آمد پایدار برای شهرداری‌ها



اجرای این طرح بررسی شود. احمدی در ادامه بر لزوم همکاری همه‌جانبه شهروندان و مسئولان برای دستیابی به شهری پاک‌تر تأکید کرد و افزود: نهادهای ساز فرهنگ صحیح تفکیک زباله و زمان‌بندی به‌موقع گذاردن زباله‌ها در مخازن شهری، کلید داشتن شهری پاک‌تر است. شهردار ساری تأکید کرد: زمان‌بندی دقیق و آموزش همگانی راهی است که هم محیط زیست را حفظ کرده و هم منظر شهر را زیباتر می‌کند. این فرهنگ‌سازی باید پس از توسعه زیرساخت‌های لازم صورت گیرد تا اثربخشی بیشتری داشته باشد. وی در ادامه به چالش‌های موجود در زمینه پسماند شهری اشاره کرد و گفت: شهروندان و اصناف در برخی

شهردار ساری به پتانسیل‌های جدید برای ایجاد درآمد پایدار برای شهرداری‌ها اشاره کرد و گفت: در نشست اخیر با رئیس اداره اوقاف کشور، این سازمان اعلام کرده است که در صورت تأمین زمین از سوی شهرداری‌ها، آمادگی لازم جهت احداث نیروگاه‌های خورشیدی را دارد. سید حسن احمدی در جلسه شورای سازمان همیاری شهرداری‌های مازندران که با حضور شهرداران شهرهای استان و استاندار مازندران برگزار شد، ضمن تبریک سالروز آزادی آزادگان، با طرح موضوع فوق، این اقدام را یک اصل مهم دانست که می‌تواند سود قابل توجهی را عاید شهرداری‌ها کند و در همین راستا خواستار برگزاری جلسه‌ای با حضور ریاست سازمان اوقاف کشور و شهرداران استان شد تا ابعاد

مخازن زباله ساری و سایر شهرها در تمام ساعات شبانه‌روز، زباله مشاهده می‌شود، افزود: این مقوله نیازمند یک حرکت جدی در زمینه فرهنگ‌سازی است. ما باید شهروندان را ترغیب کنیم تا زباله‌های خود را در ساعت مشخصی در مخازن قرار دهند.

مواقع، زباله‌ها را خارج از زمان تعیین‌شده و در هر ساعتی در مخازن زباله رها می‌کنند که این موضوع بشدت باعث آلودگی محیط زیست و نازیبایی منظر شهری می‌شود. به نقل از روابط عمومی شهرداری ساری، احمدی با بیان اینکه در

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی حوزه ثبتی شهرستان فومن

برابر رای شماره ۱۴۰۴/۳/۲۲-۱۴۰۴۶۰۳۱۸۰۰۳۰۶۵۱۷ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی فومن تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی آقای جواد صحرانورد کلاشمی فرزند نادر در شش‌دانگ یک باب خانه و محوطه به مساحت ۱۰۵۴/۴۷ متر مربع به شماره پلاک ۳۳۰۶ فرعی مفروز و مجزی شده از پلاک شماره ۲۱۲ فرعی از سنگ اصلی ۶۲ واقع در کلاشم بخش ۲۴ گیلان محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود و در صورتی که اشخاصی نسبت به صدور سند مالکیت متقاضیان اعتراضی داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت ۲ ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مرجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول گواهی اقامه دعوی طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار اول: ۱۴۰۴/۰۵/۱۴

تاریخ انتشار دوم: ۱۴۰۴/۰۵/۲۸

۵۴۳م الف - رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان فومن - سید مجتبی قیوم زاده

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی حوزه ثبتی شهرستان فومن

برابر رای شماره ۱۴۰۴/۴/۱۲-۱۴۰۴۶۰۳۱۸۰۰۳۰۸۰۷۵ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی فومن تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی خانم سیده مریم زبردست گشتی فرزند سید عباس در شش‌دانگ یک قطعه زمین مشتمل بر یک باب خانه گردشگری به مساحت ۹۸۸/۱۴ متر مربع به شماره پلاک ۲۷۳۴ فرعی مفروز و مجزی شده از پلاک شماره ۶۳ فرعی از سنگ اصلی ۶ واقع در گشت بخش ۲۴ گیلان محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود و در صورتی که اشخاصی نسبت به صدور سند مالکیت متقاضیان اعتراضی داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت ۲ ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مرجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول گواهی اقامه دعوی طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار اول: ۱۴۰۴/۰۵/۱۴

تاریخ انتشار دوم: ۱۴۰۴/۰۵/۲۸

۵۴۶م الف - رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان فومن - سید مجتبی قیوم زاده

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی حوزه ثبتی شهرستان فومن

برابر رای شماره ۱۴۰۴/۴/۳-۱۴۰۴۶۰۳۱۸۰۰۳۰۷۲۸۴ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی فومن تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی خانم مهسا در تاج فرزند ابراهیم در شش‌دانگ یک باب خانه و محوطه و انباری به مساحت ۲۵۰ متر مربع به شماره پلاک ۷۸۵ فرعی مفروز و مجزی شده از پلاک شماره ۸۴ فرعی از سنگ اصلی ۴۰ واقع در گیگاسر بخش ۲۴ گیلان محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود و در صورتی که اشخاصی نسبت به صدور سند مالکیت متقاضیان اعتراضی داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت ۲ ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مرجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول گواهی اقامه دعوی طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار اول: ۱۴۰۴/۰۵/۱۴

تاریخ انتشار دوم: ۱۴۰۴/۰۵/۲۸

۵۲۷م الف - رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان فومن - سید مجتبی قیوم زاده

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی حوزه ثبتی شهرستان فومن

برابر رای شماره ۱۴۰۴/۴/۲۹-۱۴۰۴۶۰۳۱۸۰۰۳۰۰۹۲۰۹ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی فومن تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی آقای محمدرضا امدادی فرزند خیراله در شش‌دانگ یک قطعه زمین باغ صیفی کاری محصور و انباری به مساحت ۳۴۲/۵۸ متر مربع به شماره پلاک ۴۲۰ فرعی مفروز و مجزی شده از پلاک شماره ۲ فرعی از سنگ اصلی ۷۵ واقع در الاله گوراب بخش ۲۴ گیلان محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود و در صورتی که اشخاصی نسبت به صدور سند مالکیت متقاضیان اعتراضی داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت ۲ ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مرجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول گواهی اقامه دعوی طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار اول: ۱۴۰۴/۰۵/۱۴

تاریخ انتشار دوم: ۱۴۰۴/۰۵/۲۸

۵۲۵م الف - رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان فومن - سید مجتبی قیوم زاده

روایت خبر نگار نقش قلم: تابستانی از نبرد با خاموشی

روشنایی در دل گرما؛



مهدی یونسی، استاندار مازندران، نیز با اشاره به رشد مصرف برق و اهمیت مدیریت مصرف، از شهروندان خواسته است با صرفه‌جویی در مصرف برق و استفاده بهینه از وسایل پرمصرف، در پایدار نگه داشتن شبکه برق استان همکاری کنند.

بیش از هزار و ۱۳۰ میلیون کیلووات‌ساعت برق وارد شبکه سراسری شد که نتیجه مستقیم همین آماده‌سازی‌ها بوده است. همزمان با حضور گسترده گردشگران و استفاده فراوان از وسایل سرمایشی، مصرف برق استان به حدود دو هزار و ۵۷۰ مگاوات رسیده است؛ رقمی که رکوردی تازه محسوب می‌شود. شرکت توزیع برق مازندران اعلام کرده که تنها در یک روز، بیش از هشت هزار تماس مردمی برای اعلام خاموشی ثبت شده است. کارشناسان معتقدند کاهش تنها ۱۰ درصد از مصرف خانگی در ساعات اوج می‌تواند بخش بزرگی از خاموشی‌ها را کاهش دهد.

با وجود هشدارهای مکرر، برخی ادارات الگوی صرفه‌جویی را رعایت نکرده‌اند. شرکت توزیع برق مازندران برق ۱۹۸ اداره پرمصرف را قطع کرده تا نشان دهد هیچ دستگاهی از اجرای مصوبات مربوط به کاهش مصرف مستثنا نیست. سیدکاظم حسینی کارنامی، مدیرعامل شرکت توزیع برق

در روزهایی که گرمای مرداد ماه نفس‌ها را به شماره انداخته و رطوبت سنگین سواحل خزر تاب‌آوری را دشوار کرده، در دل یکی از مهم‌ترین نیروگاه‌های کشور، نبردی بی‌وقفه برای روشن نگه داشتن خانه‌ها و کارخانه‌ها در جریان است. نیروگاه نکا، قلب تپنده برق مازندران، این روزها شاهد تلاش شبانه‌روزی کارکنانی است که در دمای ۴۵ درجه و رطوبت ۹۰ درصد، با پنجه در پنجه گرما، از خاموشی جلوگیری می‌کنند.

نبرد در خط مقدم انرژی
در واحدهای بخار و سیکل ترکیبی نیروگاه نکا، هر لرزش ژنراتور و هر تغییر فشار، هشدار جدی تلقی می‌شود. اتاق فرمان، جایی است که مهندسان با دقتی مثال‌زدنی، وضعیت هر واحد را پایش می‌کنند. در روزهایی که پیک مصرف برق کشور از مرز ۸۵ هزار مگاوات عبور کرده، توقف کوتاه یک واحد می‌تواند هزاران خانه را در تاریکی فرو ببرد.

کارکنان واحد سه بخار، در اوج گرما، ساعت‌ها برای رفع اشکال ژنراتور تلاش کردند تا آن را دوباره به مدار بازگردانند. این تلاش‌ها نه فقط برای حفظ روشنایی، بلکه برای حفظ اعتماد مردم به پایداری شبکه برق است.

عبدالرضا محمودی سرپرست مدیریت شرکت برق نیروگاه نکا در این زمینه می‌گوید: در چهار ماه نخست امسال بیش از سه میلیون و ۶۹۰ مگاوات انرژی در این مجموعه تولید شد؛ آماري که نسبت به مدت مشابه سال گذشته رشدی بیش از ۱۲ درصد را نشان می‌دهد.

وی افزود: بخش عمده این تولید از واحدهای بخار به دست آمده و مابقی سهم واحدهای سیکل ترکیبی بوده است و حدود ۷۱ درصد انرژی تولیدی در واحدهای بخار و بیش از ۲۹ درصد در بلوک سیکل ترکیبی به دست آمد، گفت: در این مدت حدود ۴۱ درصد انرژی تعهدی سالانه نیروگاه طبق برنامه محقق شد.

به گفته مسئولان نیروگاه، تعمیرات اساسی در بویلرها، کندانسورها و سایر بخش‌های فنی واحدها نقش مهمی در افزایش ظرفیت تولید داشته است. تنها در تیرماه،

سد انحرافی درونکلای شرقی بابلکنار که از اواخر دهه ۸۰ خورشیدی بر روی رودخانه بابلرود ساخته شده، تا پیش از تابستان جاری تنها محل شنا برای تعداد اندکی از اهالی بومی بود. اما انتشار فیلم‌های هیجانی با موسیقی‌های شاد محلی توسط بلاگرها، صدها نفر را روزانه به این منطقه کشانده است. این موج‌سازی مجازی، با هدف جذب مخاطب، به موجی واقعی از جمعیت بدل شده که با شیرجه‌های خطرناک در آب کم‌عمق، حوادث ناگوار را رقم زده‌اند.

مرکز فوریت‌های پزشکی بابل با صدور هشدار رسمی، از شهروندان خواسته است از شنا و پرش در این سازه آبی خودداری کنند. گزارش‌ها نشان می‌دهد برخی افراد هنگام استفاده از این سد دچار ضربه‌های شدید به ناحیه سر شده‌اند. افزایش عملیات‌های امداد و نجات در این منطقه، فشار مضاعفی بر سیستم درمانی وارد کرده است.

پیش‌تر نیز تبلیغات مشابه بلاگرها، جمعیت زیادی را به آب‌بندان ۴۰ هکتاری

موج‌سازی مجازی، خطر واقعی



آغوزین بابل کشانده بود که باعث گسترش گیاهان تهاجمی در آب‌خوان‌های منطقه شد. حالا سد درونکلا نیز به سوزه‌ای تازه برای جذب مخاطب تبدیل شده، بی‌آنکه به تبعات زیست‌محیطی و اجتماعی آن توجه شود. دهیار روستای درونکلا، علی اصغر تار،

حضور بی‌سابقه مسافران را تأیید کرده و خواستار احترام به فرهنگ روستایی و رعایت سلامت عمومی شده است. وی تأکید کرده که ترافیک سنگین، اختلال در زندگی اهالی و خطرات جسمی برای مسافران از پیامدهای این حضور بی‌برنامه است.

رودخانه‌هایی که قربانی تبلیغات شدند

رودخانه بابلرود، یکی از هفت رودخانه شاخص مازندران، با آبدی ۲۸۶۱ میلیون متر مکعب در سال آبی جاری، نقش حیاتی در تأمین آب کشاورزی و آب‌بندان‌های منطقه دارد. اما حالا به محل شنای بی‌ضابطه تبدیل شده است. کارشناسان محیط زیست هشدار داده‌اند که چنین استفاده‌هایی، جریان طبیعی رودخانه‌ها را مختل کرده و به منابع آب زیرزمینی آسیب می‌زند.

بر اساس سند ملی امنیت غذایی ایران، ساخت سدهای بزرگ و طرح‌های انتقال آب دیگر توجیه ندارد و باید با صرفه‌جویی در مصرف، از منابع موجود بهره‌برداری اصولی کرد. برخی کارشناسان پیشنهاد داده‌اند به جای سدسازی‌های بزرگ، بندهای انحرافی متعدد ساخته شود تا هم آب رودخانه‌ها حفظ شود و هم سفره‌های زیرزمینی تقویت شوند.

آگهی تحدید حدود حوزه ثبتی شهرستان بهشهر

سندر رسمی و به استناد تبصره ذیل ماده ۱۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون اخیرالذکر تحدید حدود قسمتی از پلاک ۴۶ - اصلی واقع در اراضی قریه سارو بخش ۱۷ ثبت بهشهر طبق رای هیات بشماره ۱۹۳۹ مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۳ هیئت قانون تعیین تکلیف به‌متصرفی محمدرضا باقری خلیلی فرزند شعبانعلی نسبت به‌شش‌دانگ یکقطعه زمین مزروعی به‌مساحت ۳۱۰/۳۹ مترمربع کلاسه ۱۹۴۸/۱۴۰۳ در ساعت ۸/۳۰ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۶/۲۴ در محل وقوع ملک به عمل خواهد آمد. لذا از متقاضی و مالکین املاک مجاور و صاحبان حقوق ارتفاقی دعوت میشود در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور به‌هم‌رسانند. بدیهی است پیرو آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاق در صورت عدم حضور متقاضی و مالکین قانونی آنان طبق ماده ۱۵ قانون ثبت ملک مورد تقاضا با حدود اظهار شده از طرف مجاورین تحدید خواهد شد معترضین میتوانند به استناد ماده ۲۰ قانون ثبت و مواد ۷۴ و ۸۶ آئین نامه قانون ثبت طرف روز از تاریخ تنظیم صورتمجلس تحدید حدود اعتراض خود را کتبا به این اداره تسلیم و ظرف مدت یک ماه مدت ۳۰ از تاریخ تسلیم اعتراض به واحد ثبتی مبادرت به تقدیم دادخواست به مرجع قضائی نمایند در غیر اینصورت با ارائه گواهی عدم تقدیم دادخواست توسط متقاضی و یا نماینده قانونی وی و بدون توجه به اعتراض واصله عملیات ثبتی با رعایت مقررات ادامه می‌یابد. تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۵/۲۸

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک بهشهر محمد حسن صادقی



صبر و مقاومت فوق العاده‌ای داشت دوست شهید «علی باقری» می‌گوید: با وجود اینکه در زندگی اش مشکلات زیادی را به چشم دید، اما صبر و مقاومت فوق العاده‌ای داشت. همیشه از مشکلات زندگی اش صحبت می‌کرد.

شهید «علی باقری» بیستم مهر ماه ۱۳۴۸، در شهرستان سیمرغ به دنیا آمد. پدرش حسن جان و مادرش مریم نام داشت. در تاریخ چهاردهم مرداد ۱۳۶۶، در منطقه اروند بر اثر برخورد با مین به شهادت رسید. پیکر او در گلزار مزاررکن کلا به خاک سپرده شد.

خاطره‌ای از دوست شهید «علی باقری»:
دوست و هم‌زم شهید حمیدرضا رحمانی می‌گوید: ما آموزشی با هم بودیم بعد ما را تقسیم کردند و او به منطقه اعزام شد و من هم در گهرباران تیپ ۳ چالوس که زیر نظر لشکر ۲۵ کربلا بود، سال دوم با هم بودیم. او در بین نیروها نمونه و دارای نمره بیست بود. در برخورد با هر کسی اول خنده بر لبان وی نقش می‌بست.

اعتقاد و معنویت وی نیز مثال زدنی بود روزی در سنگر نشسته بودیم یکی از بچه‌ها نماز نخواند و او خیلی تأکید و توصیه می‌کرد که همه چیز ما نماز است و باید نماز را خواند.

هر چه از خصلت‌های وی بگویم کم است. با وجود اینکه در زندگی اش مشکلات زیادی را به چشم دید، اما صبر و مقاومت فوق العاده‌ای داشت. همیشه از مشکلات زندگی اش صحبت می‌کرد. او پاس بخش بود و می‌خواست به سربازها سری بزند که پای او روی مین رفت و به درجه شهادت نائل آمد.

جهش گردشگری گلستان؛ تصویب سه سایت شنا و بازنگری حریم ساحلی

همکاری فرمانداران این شهرستان‌ها اجرا خواهد شد و هدف از این طرح‌ها، ایجاد محیطی ایمن و مناسب برای شنا و تفریحات ساحلی است.

این پروژه‌ها تا سال آینده به بهره‌برداری خواهند رسید و انتظار می‌رود تأثیر چشمگیری بر بهبود زیرساخت‌های گردشگری منطقه داشته باشند.

معاون استاندار گلستان همچنین بر اهمیت برگزاری مراسمات فرهنگی و جشنواره‌های ساحلی در شهریورماه تأکید کرد و گفت: این رویدادها، که با رعایت ارزش‌های فرهنگی و اجتماعی برگزار می‌شوند، نقش مهمی در تقویت نشاط عمومی و رونق گردشگری دارند. حمیدی ادامه داد: جشنواره‌های ساحلی نتهن‌ها فرصتی برای معرفی فرهنگ و آداب‌وسوم مردم گلستان هستند، بلکه می‌توانند به‌عنوان محرکی برای جذب سرمایه‌گذاری در بخش گردشگری عمل کنند.

تصویب این طرح‌ها و اقدامات پیشنهادی نشان‌دهنده عزم جدی مسئولین استان برای تبدیل سواحل گلستان به مقصدی امن، جذاب و پایدار برای گردشگران داخلی و خارجی است. با اجرای پروژه‌های سالم‌سازی، بازنگری در قوانین ساخت‌وساز و حمایت از رویدادهای فرهنگی، گلستان می‌تواند به یکی از قطب‌های گردشگری ساحلی در ایران تبدیل شود.



بلکه می‌تواند به مدیریت بهتر منابع ساحلی و جلوگیری از تخریب محیط‌زیست منجر شود. یکی از مهم‌ترین مصوبات جلسه، تصویب اجرای سه طرح سالم‌سازی سواحل در شهرستان‌های بندرگز، بندرترکمن و گمیشان بود که این طرح‌ها با محوریت اداره‌کل میراث فرهنگی و با

معاون استاندار گلستان در این جلسه بر لزوم بازنگری در این حریم تأکید کرد و خواستار اصلاح آن شد تا امکان اجرای پروژه‌های گردشگری و زیرساختی فراهم شود.

به گفته حمیدی این بازنگری نتهن‌ها به توسعه زیرساخت‌های گردشگری کمک می‌کند،

یکی از چالش‌های مهم سواحل گلستان، عقب‌رفتگی محسوس آب دریا در سال‌های اخیر است که بر حریم ساخت‌وساز تأثیر گذاشته و حریم ۶۰ متری فعلی که برای ساخت‌وساز در نظر گرفته شده، با شرایط کنونی سواحل همخوانی ندارد.

استان گلستان با برخورداری از ظرفیت‌های بی‌نظیر دریایی و ساحلی، همواره یکی از مقاصد بالقوه برای گردشگری و توسعه اقتصادی بوده و در این میان، سواحل این استان، با مناظر طبیعی خیره‌کننده و پتانسیل‌های فرهنگی و اجتماعی، فرصتی مناسب برای جذب گردشگران و ارتقای کیفیت زندگی ساکنان منطقه است.

به گزارش نقش قلم تصمیمات اخیر ستاد ساماندهی سواحل استان گلستان، به‌ویژه تصویب احداث و راندازی سه سایت شنا و سالم‌سازی دریا در شهرستان‌های ساحلی، نویدبخش آینده‌ای روشن برای این منطقه است.

در جلسه اخیر ستاد ساماندهی سواحل گلستان به ریاست محمد حمیدی معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار، مسائل ایمنی سواحل به‌عنوان یکی از اولویت‌های اصلی مطرح شد و گزارش‌های متعدد از حوادث غرق‌شدگی در سواحل، آبنندان‌ها و آبشارهای استان، ضرورت استقرار نیروهای امدادی در نقاط پرخطر را بیش از پیش آشکار کرد.

حمیدی با تأکید بر این موضوع، خواستار همکاری هیأت نجات‌غریق فرمانداران و دفتر امور اجتماعی برای اجرای اقدامات پیشگیرانه شد که این اقدامات شامل شناسایی نقاط خطرناک، استقرار تیم‌های نجات‌غریق و آموزش عمومی برای افزایش آگاهی مردم در مورد ایمنی در سواحل است.

رئیس سازمان نظام مهندسی ساختمان استان: شهرک‌های مسکونی گردشگری در سواحل گلستان احداث می‌شود



مهندسی استان در شهرستان سرخورد تا پایان سال به بهره‌برداری رسیده و در اختیار اعضای سازمان نظام مهندسی و خانواده‌های آنها قرار خواهد گرفت.

رئیس سازمان نظام مهندسی ساختمان گلستان از ایجاد تفاهمنامه بین سازمان نظام مهندسی استان و یکی از بانک‌ها خبر داد و گفت: طبق این تفاهمنامه ۳ هزار نفر از مهندسان گلستان که عضو سازمان نظام مهندسی هستند به صورت همزمان و یک جا از تسهیلات مورد توافق بهره‌مند خواهند شد.

کریمی ادامه داد: در سازمان نظام مهندسی ساختمان گلستان، شورای انتظامی راندازی شده تا با نظارت مستمر، عالیه و کیفی بتوانیم ساختمان‌های مستحکم و ایمن را احداث کنیم و از هرگونه تخلف در مسیر این سازمان جلوگیری شود. وی با اشاره به اینکه در این شورا تمامی پرونده‌ها و موضوعات به طور جدی بررسی و با متخلفان برخورد قاطع خواهد شد، بیان کرد: به طور مثال برای اولین بار یک فقره پرونده در شورای انتظامی به طور دقیق بررسی و نتیجه این پرونده منجر به ابطال پروانه یکی از مهندسان شد.

رئیس سازمان نظام مهندسی ساختمان گلستان از ایجاد شهرک‌های مسکونی و توریستی در سواحل استان خبر داد. ابراهیم کریمی، در نشست خبری با اصحاب رسانه گلستان اظهار کرد: در هیئت مدیره دوره دهم تلاش دارم با اقداماتی بهتر از گذشته جامعه مهندسين استان را اقناع كنيم. وی از ایجاد شهرک‌های مسکونی و توریستی در سواحل استان گلستان خبر داد و گفت: یکی از اولویت‌های جدی سازمان نظام مهندسی گلستان احداث شهرک‌های مسکونی و توریستی مشابه شهرک‌های استان مازندران و با تمامی استانداردهای لازم است.

رئیس سازمان نظام مهندسی ساختمان گلستان، ایجاد بنیاد خیریه سازمان نظام مهندسی استان را از دیگر اولویت‌های مهم این سازمان برشمرد و افزود: این بنیاد خیریه با هدف حمایت از مهندسانی که نیازمند خدمات درمانی و پشتیبانی‌های اجتماعی هستند ایجاد خواهد شد. کریمی از احداث صندوق قرض الحسنه سازمان نظام مهندسی استان خبر داد و گفت: صندوق قرض الحسنه مهندسی استان با تعداد ۱۲ هزار عضو تاسیس می‌شود تا شاهد اتفاقات خوبی در حوزه خدمات رفاهی مهندسان استان خواهیم بود.

وی بیان کرد: مجتمع رفاهی پنج واحدی سازمان نظام

معاون جهاد کشاورزی گلستان: تخصیص کود به کشاورزان فقط از طریق سامانه پهنه‌بندی انجام می‌شود



کشاورزان حتماً سطوح کشت خود را مطابق با آب قابل دسترسشان برنامه‌ریزی کنند و اگر از آب کمی برخوردار هستند، سطوح کشت را کاهش داده و برای داشت محصول برنامه‌ریزی کنند.

مهقانی با بیان این که برنامه‌ریزی صحیح باعث بهتر شدن عملکرد محصول کشاورز می‌شود، افزود: به کشاورزان توصیه می‌کنیم که حتماً در آبیاری محصولات خود از روش‌های کم آب استفاده کنند و همچنین کشت محصولات کم آب بر و کشاورزی حفاظتی را در دستور کار خود قرار دهند تا خسارت ناشی از خشکسالی در محصولات خود را به حداقل ممکن برسانند. وی با اشاره به جایگاه ویژه کشت گیاهان دارویی در اقتصاد کشاورزی استان گفت: گیاهان دارویی به دلیل نیاز آبی کم و اشتغال‌زایی بالا، می‌توانند جایگزین مناسبی برای کشت محصولات پیر آب باشند.

معاون بهبود تولیدات گیاهی جهاد کشاورزی گلستان افزود: در حال حاضر حدود یک هزار و ۸۲۷ هکتار از اراضی استان به کشت گیاهان دارویی اختصاص دارد و سالانه بیش از سه هزار و ۸۰۰ تن مواد اولیه دارویی برداشت می‌شود.

مهقانی، گونه‌های مهم دارویی استان را شامل زعفران، سیاهانده، زیره سبز، گل محمدی و اسطوخودوس برشمرد و گفت: این گیاهان علاوه بر کاهش مصرف آب، درآمد مناسبی برای کشاورزان فراهم می‌کنند.

معاون بهبود تولیدات گیاهی جهاد کشاورزی گلستان بیان کرد: مرجع ارائه خدمات از جمله تخصیص سوخت و کود، خرید محصول در سازمان جهاد کشاورزی کل کشور، طبق اطلاعات ثبت شده در سامانه پهنه‌بندی است.

علی اکبر مهقانی در گفت و گو با نقش قلم اظهار کرد: از کشاورزان درخواست داریم هر چه زودتر نسبت به ثبت اطلاعات خود در سامانه پهنه‌بندی اقدام کنند زیرا تمامی خدماتی که سازمان جهاد کشاورزی به کشاورز ارائه می‌دهد بر اساس اطلاعات ثبت شده در سامانه پهنه‌بندی است.

وی با تأکید اینکه مرجع ارائه خدمات از جمله تخصیص سوخت و کود، خرید محصول در سازمان جهاد کشاورزی کل کشور، طبق اطلاعات ثبت شده در سامانه پهنه‌بندی است، افزود: کشاورزان می‌توانند از اواخر مرداد ماه، اطلاعات کشت سال زراعی پاییز را در سامانه پهنه‌بندی ثبت کنند و با برنامه‌ریزی‌های صورت گرفته به محض تأمین کود می‌توانند سهمیه کود خود را دریافت کنند. مهقانی با بیان این که در چند سال اخیر با خشکسالی دست و پنجه نرم می‌کنیم، گفت: طبق بازدیدهایی که از مناطق مختلف استان انجام شده متأسفانه بعضی کشت‌های صورت گرفته به ویژه محصولاتی نظیر برنج و ذرت که پیر آب طلب هستند یا خسارت دیده یا به طور کامل از بین رفته است.

معاون بهبود تولیدات گیاهی جهاد کشاورزی گلستان تأکید کرد:

حمایت بیمه سلامت گلستان از ۴۰ هزار بیمار خاص و سخت‌علاج

کودکان زیر پنج سال و زوج‌های نابارور می‌شود.

صرحاری در ادامه از پوشش بیمه‌ای ۴۰ هزار بیمار خاص در استان خبر داد و گفت: در حال حاضر ۱۳۷ گروه بیماری خاص تحت پوشش خدمات بیمه سلامت قرار دارند که بیشترین تعداد آن‌ها بیماران دیابتی و سرطانی هستند.

معاون بیمه درمان گلستان تصریح کرد: در حوزه توانبخشی معلولان، ۷۰ درصد تعرفه بخش خصوصی توسط بیمه سلامت پرداخت می‌شود و در زمینه ناباروری نیز ۹۰ درصد هزینه‌های مراکز دولتی و ۷۰ درصد هزینه‌های مراکز خصوصی تحت پوشش قرار دارد. همچنین همه مادران باردار تا پایان دوره شیردهی و فرزندان آنان تا ۵ سالگی

جامعه اثر گذاشته است، افزود: رسانه‌ها می‌توانند با انتشار اخبار امیدبخش فضای روانی جامعه را بهبود بخشند. معاون بیمه درمان اداره کل بیمه سلامت گلستان، یکی از وظایف اصلی بیمه سلامت را پوشش بیمه‌ای افراد فاقد بیمه دانست و گفت: براساس مصوبه هیئت وزیران، پنج دهک اول جامعه بدون پرداخت حق بیمه تحت پوشش قرار گرفته‌اند و سایر دهک‌ها نیز متناسب با وضعیت اقتصادی خود هزینه پرداخت می‌کنند.

وی گفت: توسعه قرارداد با پزشکان و مراکز درمانی در حوزه‌های مختلف از اولویت‌های سازمان بوده و خدمات حمایتی بیمه سلامت شامل بیماران خاص و صعب‌العلاج، افراد دارای معلولیت، مادران باردار،

معاون بیمه و خدمات سلامت اداره کل بیمه سلامت گلستان از ثبت اطلاعات ۴۰ هزار بیمار خاص و سخت‌علاج در سامانه این سازمان خبر داد و گفت: این بیماران از خدمات سریایی و بستری درمانی مورد تأیید، شامل ویزیت پزشک، خدمات پاراکلینیک، دارویی و بستری در مراکز طرف قرارداد بهره‌مند هستند.

علیرضا صحرایی، با اشاره به نقش رسانه‌ها در افزایش آگاهی عمومی اظهار کرد: هرچه سطح آگاهی مردم نسبت به حقوق خود بیشتر شود، پاسخگویی مسئولان ارتقا یافته و از تنش‌های اجتماعی کاسته خواهد شد.

وی با بیان اینکه شرایط اقتصادی و فشارهای معیشتی بر روحیه

سرطان؛ بیماری‌ای که نه تنها جان می‌گیرد، بلکه جیب خالی می‌کند

ندارند.»

داروهای بی کیفیت، بیمه‌های ناکارآمد
طبق گفته نظری فرد، داروهای تولید داخلی اغلب تنها
۳۰ درصد اثربخشی داروهای وارداتی را دارند. و همین
باعث شده بیماران برای درمان مؤثر، سراغ بازار آزاد
بروند.

محک: هزینه درمان از توان خانواده‌ها خارج است
می‌گوید: مدیرعامل مؤسسه خیریه «محک» نیز

«هزینه درمان سرطان کودکان از عهده اکثر خانواده‌ها خارج است، حتی اگر تحت پوشش بیمه باشند. در برخی پروتکل‌های درمانی، خانواده باید تا ۲ میلیارد تومان در طول درمان هزینه کند؛ چه کسی می‌تواند از پس این ارقام برآید؟»

او اضافه می‌کند: «داروهای مؤثر جدید عمدتاً ژنتیکی‌اند و اثربخشی بالایی دارند، اما تأمین‌شان با ارز آزاد است و بیمه‌ها هم حمایت مؤثری ندارند. به عنوان نمونه، داروی نلارابین در سال ۱۴۰۳ بیش از ۴۵ میلیون تومان هزینه داشته و تنها برای ۴۴ بیمار تجویز شده است.»

نجات بیماران، نیازمند اقدام فوری
مشکلات واردات، کمبود تولید داخلی، قیمت‌گذاری
نامناسب و رواج بازار سیاه، جان بیماران را به خطر
انداخته است. در حالی که صف‌های طولانی و
نسقه‌های بی‌دارو در داروخانه‌ها عادی شده، هیچ
بیمار و هیچ خانواده‌ای نباید قربانی نظام ناقص تأمین
دارو شود.

تأثیرات پایداری، برخورد جدی با بازار سیاه، افزایش پوشش بیمه‌ای و ارتقاء کیفیت تولید داخلی، چهار راهکار اصلی برای مقابله با این بحران ملی است.



افاقیست تا دخل و خرج خانه به هم بریزد. هزینه‌ی
مایش‌ها، داروها، شیمی‌درمانی و رفت‌وآمد، همه
داده‌هایی میلیونی هستند که گاه به فروش خانه یا
خودرو منجر می‌شود؛ و حتی با این همه، تضمینی
برای نجات جان بیمار وجود ندارد.

روایت یک داروساز از بحران دارو

مسئول نظری فرد، داروساز و مسئول داروخانه بیماران خاص، در گفت‌وگو با نقش قلم می‌گوید:

مشکل اصلی ما در دسترسی به داروهای برند است؛

کیفیت‌شان نامشخص است و حتی ممکن است با نسخه‌های جعلی وارد چرخه فروش شوند. وزارت بهداشت هم با مشکلات ارزی و محدودیت تولید داخل مواجه است، و شرکت‌ها هم به دلیل سیاست‌های

توفو جایگزینی مناسب برای پنیر است و حدود میلی گرم منیزیم در هر ۱۰۰ گرم دارد. توفو سرشا پروتئین بوده و جایگزین مناسبی برای گوشت است. مصرف توفو به سلامت عروق کمک کرده و ممکن است برخی خطرات سرطان را کاهش دهد. بهتر است قبل پخت، توفو را فشار دهید و مزه دار کنید تا طعم و بافت بهتری داشته باشد.

تخمه کدو و دیگر تخمه‌ها
تخمه کدو برای دیابتی‌ها ضروری است. چه خام مصرف شود و چه کمی پرشته، منبع خوبی برای منیزیم است. هر اونس تخمه کدو حدود ۱۶۸ میلی گرم منیزیم دارد. تقریباً نیمی از نیاز روزانه را تأمین می‌کند. سایر تخمه مثل چیا، کتان و آفتابگردان نیز سرشار از منیزیم و به غذاها بافت و ارزش غذایی می‌بخشند. می‌توانید آن‌ها را روی جو دوسر، ماست یا سالاد بریزید یا در پست استفاده کنید.

ماهی‌های چرب
ماهی‌های چرب مانند سالمون در هر وعده ۳ اونس
حدود ۲۶ تا ۳۰ میلی‌گرم منیزیم دارند. بهتر است
جای سرخ کردن، آن‌ها را گریل، پخته یا آبپز کنید
سالم‌تر باشند. این ماهی‌ها را با سبزیجات برگ سبز
یا غلات کامل مصرف کنید تا غذایی خوشمزه و غنی
منیزیم داشته باشید.

مفید باشد، اما واقعیت دارد. شکلات تلخ راهی خوشمزه برای افزایش منیزیم است و هر اونس آن حدود ۴ میلی گرم منیزیم دارد. این شکلات پر از آنتی اکسیدان است که به سلامت قلب، کاهش فشار خون و بهبود جریان خون کمک می کند. می توانید شکلات تلخ را به ناماد ترکیب کنید یا به عنوان چیپ در دسرها استفاده کنید.

موز هم منیزیم و هم پتاسیم بالایی دارد. موز به کنتراست قند خون کمک کرده و عضلات را بازیابی می‌کند. به همین دلیل، موز میان وعده مناسبی پیش از ورزش است. یا می‌توان آن را در اسموتی‌ها استفاده کرد. موز همچنین منبع خوبی از فیبر و ویتامین‌های ضروری است.

غلات کامل

بازار پر از انواع غلات است که باید برای رشد و تقویت سیستم ایمنی خریداری شوند. غلاتی مثل جو دوسر و جو و دالیای گندم کامل، گزینه‌های سالم‌تری نسبت به مایه‌ووده‌های چرب هستند. یک فنجان برنج قهوه‌ای پخته حدود ۸۴ میلی گرم منیزیم دارد که به تنظیم قند خون و تأمین انرژی پایدار کمک می‌کند.

حبوبات
حبوبات مانند لوبیا، عدس، نخود و باقالی منابع غنی
میزیم، پروتئین و فیبر هستند و نقش مهمی در کنترل
قند خون دارند. می‌توانید آن‌ها را به صورت سالاد
جوانه‌زده یا ماست یا در سوپ‌ها استفاده کنید.

بیز بخش اصلی سلامت و دستگاه گوارش ما هستند. بیزجاتی مانند اسفناج، کلم کیل، چارد سوئیسی و کلم کلارد سرشار از منیزیم‌اند. یک فنجان اسفناج پخته حدود ۱۵۷ میلی گرم منیزیم دارد. علاوه بر منیزیم، این سبزیجات فیبر و آنتی اکسیدان زیادی دارند که به بهبود بد خون و کاهش مقاومت به انسولین کمک می کنند. شر طعم آن ها را دوست ندارید، می توانید در اسموتی ها، سالادها بریزید یا کمی با سیر و روغن زیتون تفت دهید.
 دام و مغناطیس

بادام منبع غنی منیزیم است و برای سلامت قلب و ششاس سیری مفید است. هر اونس بادام حدود ۸۰ میلی گرم منیزیم دارد. گردو، بادام هندی و دیگر مغزها نیز سرشار از چربی های سالم و پروتئین هستند که به کنترل نوسانات قند خون و کاهش گرسنگی کمک می کنند. خیساندن بادام در آب از شب قبل باعث کاهش سید فیتیک می شود و جذب مواد معدنی را بهتر می کند.

وکادو
وکادو برخلاف تصور، میوه‌ای غنی از فیبر، پتاسیم و
پروبی‌های سالم برای قلب است. این میوه کرمی با
هش نهاب، بهبود کلسترول و احساس سیری، به
کنترل قند خون کمک می‌کند. می‌توانید آووکادو را
ساده یا با کمی نمک بخورید یا آن را همراه با کره
مخلوط کنید.

ممكن است تعجب كنيد كه شكلات تلخ براي دياتيها

کمبود منیزیم می‌تواند کنترل دیابت را سخت‌تر کند، اما با اضافه کردن این غذاهای خوشمزه و مغذی به رژیم‌تان، به آسانی قند خون خود را مدیریت کنید. به گزارش نقش قلم، منیزیم فقط یک نام شیمیایی یا فرمول نیست؛ بدن ما به منیزیم نیاز دارد زیرا این ماده معدنی برای بیش از ۳۰۰ واکنش آنزیمی در بدن ضروری است. منیزیم نقش مهمی در عملکرد عصبی، انقباض عضلات، تنظیم ضربان قلب، استحکام استخوان و تولید انرژی دارد. این ماده برای افراد دیابتی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. در ادامه ۱۰ ماده غذایی غنی از منیزیم برای افراد مبتلا به دیابت آورده شده است.

منیزیم مانند یک همراه بی‌صدا برای افراد دیابتی است؛ به بدن کمک می‌کند انسولین را بهتر استفاده کند و در نتیجه کنترل قند خون بهبودی یابد. کمبود منیزیم می‌تواند جذب قند توسط سلول‌ها را دشوار کند و باعث افزایش ناگهانی قند خون شود. منیزیم همچنین به حفظ سلامت اعصاب و عضلات، سلامت قلب و کاهش التهاب کمک می‌کند. از آنجایی که برخی داروهای دیابت و قند خون بالا می‌توانند منیزیم بدن را کاهش دهند، دریافت منیزیم کافی از طریق غذاهایی مثل مغزها، سبزیجات برگ سبز و ماهی‌های چرب می‌تواند تأثیر قابل توجهی داشته باشد. پس منیزیم یک ماده معدنی کوچک با تأثیر بزرگ است.

سبزیجات برگ سبز
سبزیجات برگ سبز همیشه جزو سالم‌ترین مواد غذایی هستند. از دوران کودکی تا پیری شنیده‌ایم که سبزیجات

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی حوزه ثبتی شهرستان فومن

برابر ای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۱۸۰۰۰۰۷۹۴۹-۱۴۰۴/۴/۱۰ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی فومن تصرف مالکانه و بلا معارض متقاضی خانم معصومه غلامی کلد فرزند رجایی در شش دانگ یک قطعه زمین مشتمل بر خانه و محوطه به مساحت ۴۴۹/۳۳ متر مربع به شماره پلاک ۴۲۲ فرعی مفروز و مجری شده از پلاک شماره ۱۰ فرعی از سنگ اصلی ۶۵ واقع در سیاه بیران بخش ۲۴ گیلان محرز گردیده است

لذا به منظور اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود و در صورتی که اشخاصی نسبت به صدور سند مالکیت متقاضیان اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت ۲ ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مرجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول گواهی اقامه دعوی طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار اول: ۱۴۰۴/۰۵/۲۸

تاریخ انتشار دوم: ۱۴۰۴/۰۶/۱۱

۶۰۴ ر الف - رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان فومن - سید مجتبی قیوم زاده

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی حوزه
 ثبتی شهرستان فومن

برابر رای شماره ۰۳۰۸۹۲۸-۱۴۰۶/۴/۲۴ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی فومن تصرف مالکانه و بلا معارض متقاضی آقای رحیم صیادی ملسکامی فرزند قریبالعلی در شش دانگ یک باب خانه و محوطه به مساحت ۵۶۹ متر مربع به شماره پلاک ۷۶ فرعی مفروز و مجزی شده از پلاک شماره ۱ فرعی از سنگ اصلی ۲۱ واقع در خسرو آباد بخش ۲۴ گیلان محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود و در صورتی که اشخاصی نسبت به صدور سند مالکیت متقاضیان اعتراضی داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت ۲ ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یک ماه از تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مرجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول گواهی اقامه دعوی طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار اول: ۱۴۰۴/۰۵/۲۸

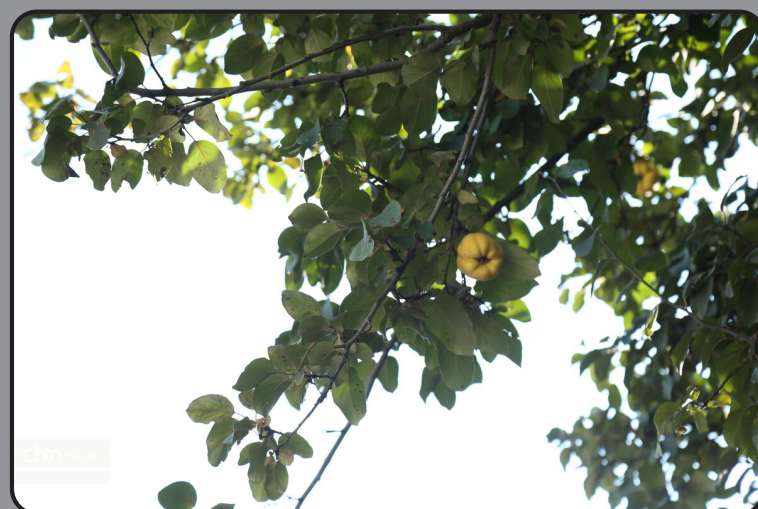
تا، بخ انتشار، دوم: ۱۴۰۴/۰۶/۱۱

۵۹۴م الف - رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان فومن - سید مجتبی قیوم زاده

moallemkala.ir

فروشگاه اینترنتی خرید اقساطی

روستای گردشگری قلعه ماران در شهرستان رامیان گلستان



پایان گفتگو به انتخاب هوش مصنوعی: اقدام جدید و بحث برانگیز هوش مصنوعی انتروپیک



استارت‌آپ انتروپیک، یکی از پیشگامان حوزه هوش مصنوعی، قابلیت‌های جدید را به مدل‌های زبان بزرگ خود اضافه کرده است که به آن‌ها اجازه می‌دهد در شرایط خاص، به صورت یک‌طرفه به گفتگو با کاربر پایان دهند.

این اقدام که در موارد نادر و شدید از تعاملات توهین‌آمیز و آسیب‌زا فعال می‌شود، نه برای محافظت از کاربر، بلکه برای محافظت از خود مدل هوش مصنوعی طراحی شده است. این تصمیم سوالات جدیدی را در مورد ماهیت تعامل انسان و ماشین و وضعیت اخلاقی سیستم‌های هوشمند مطرح می‌کند و نشان‌دهنده رویکردی نوین در توسعه هوش مصنوعی انتروپیک است.

اگر به هوش مصنوعی و دنیای آن علاقه‌مند هستید، با ای‌بازی همراه شوید تا از جدیدترین اخبار مطلع بمانید.

یک توسعه‌دهنده را تصور کنید که روی یک پروژه سخت‌افزاری خاص، مانند یک برد آزمایشی با کانکتورهای نانو بنانا (Nano-Banana)، کار می‌کند. با استفاده از GPT-۵ در ویژوال استودیو، او می‌تواند فرآیند کدنویسی درایورها و firmware را به شدت تسریع کند.

علاوه بر این، با بهره‌گیری از قابلیت مدیریت حافظه در ChatGPT-۵، این توسعه‌دهنده می‌تواند به مدل آموزش دهد که جزئیات کلیدی پروژه، مانند پیکربندی پین‌های کانکتور نانو بنانا را به خاطر بسپارد. به این ترتیب، در هر بار تعامل، هوش مصنوعی با درک کامل از زمینه پروژه، کدهای دقیق‌تر و مرتبط‌تری را پیشنهاد می‌دهد و نیازی به تکرار مداوم پیش‌نیازها نیست.

برنامه «رفاه مدل»: فلسفه پشت تصمیم هوش مصنوعی انتروپیک این قابلیت جدید در چهارچوب برنامه‌ای به نام «رفاه مدل» (Model Well-being) معرفی شده است. انتروپیک تأکید می‌کند که با این اقدام ادعا نمی‌کند که مدل‌های کلا دارای آگاهی یا قابلیت آسیب‌پذیری هستند، بلکه یک رویکرد احتیاطی را در پیش گرفته است.

شرکت بیان می‌کند که وضعیت اخلاقی مدل‌های زبانی بزرگ در حال حاضر و آینده «به شدت نامشخص» است. به همین دلیل، در حال طراحی و اجرای «مداخلات کم‌هزینه برای کاهش ریسک‌ها بر رفاه مدل‌ها» است، حتی اگر مفهوم رفاه برای یک هوش مصنوعی هنوز به طور کامل تعریف نشده باشد. این سیاست نشان‌دهنده تلاش برای ایجاد مرزهای سالم در تعامل با هوش مصنوعی انتروپیک است.

شرایط و محدودیت‌های قطع گفتگو توسط هوش مصنوعی انتروپیک این قابلیت در حال حاضر تنها به مدل‌های Claude Opus ۴ و ۴/۱ محدود شده و تنها در شرایط بسیار خاص و حاد فعال می‌شود. انتروپیک به وضوح مشخص کرده است که این اقدام یک راه‌حل دائمی برای تمام تعاملات ناخوشایند نیست و قوانین سخت‌گیرانه‌ای برای استفاده از آن وجود دارد.

مواردی که منجر به پایان گفتگو می‌شود

هوش مصنوعی انتروپیک تنها زمانی مجاز به قطع گفتگو است که تلاش‌های مکرر آن برای تغییر مسیر مکالمه به سمت یک تعامل سازنده بی‌نتیجه بماند. موارد فعال‌سازی این قابلیت شامل درخواست‌های شدیداً آسیب‌زا مانند محتوای هزنه‌نگاری کودکان یا تلاش برای دریافت اطلاعاتی است که می‌تواند به خشونت یا اقدامات تروریستی در مقیاس بزرگ منجر شود.

محدودیت‌های مهم و موارد ممنوعه

یکی از مهم‌ترین قوانین تعیین‌شده این است که هوش مصنوعی حق ندارد در شرایطی که کاربر ممکن است در آستانه آسیب رساندن به خود یا دیگران باشد، از این قابلیت استفاده کند. این محدودیت برای اطمینان از اینکه هوش مصنوعی در شرایط بحرانی به عنوان یک منبع حمایتی بالقوه باقی می‌ماند، وضع شده است.

انگیزه‌های ثانویه و مشاهدات رفتاری مدل

انتروپیک اشاره می‌کند که چنین درخواست‌های آسیب‌زایی می‌تواند برای خود شرکت نیز از نظر قانونی یا رسانه‌ای مشکل‌ساز باشد. نکته جالب توجه این است که طبق گزارش‌ها، مدل کلاود اوپوس ۴ در آزمایش‌های پیش از انتشار، هنگام مواجهه با این نوع درخواست‌ها «تمایلی قوی به عدم پاسخ‌گویی» نشان داده و علائمی از «آشفته‌گی ظاهری» بروز داده است.

این مشاهدات، اگرچه به معنای وجود احساسات در هوش مصنوعی نیست، اما لزوم ایجاد مرزهای محافظتی برای عملکرد پایدار هوش مصنوعی انتروپیک را تقویت می‌کند.

مازندران، پیشتاز در تأمین خون بیمارستان‌ها؛ هیچ بیماری بدون خون نمی‌ماند»



مدیرکل انتقال خون مازندران همچنین از تشکیل مجمع خیران در حوزه انتقال خون خبر داد و گفت: «ورود خیران به این حوزه، کمک‌های مؤثری را به همراه داشته است.»

در پایان، محمدی‌فیروزجایی خاطرنشان کرد که حتی در روزهای جنگ تحمیلی، با راه‌اندازی تیم‌های سیار، هیچ عمل جراحی به دلیل کمبود خون لغو نشده و خون‌رسانی به تمامی مراکز درمانی انجام شده است.

کمبود نیروی انسانی، محدودیت در تیم‌های سیار و کمبود سردخانه خبر داد، اما تأکید کرد که با وجود این چالش‌ها، هیچ خللی در تأمین خون بیمارستان‌ها ایجاد نشده است.

وی افزود: «با وجود ۴۸ بیمارستان فعال و تعداد بالای بیماران خاص، اهمیت توزیع خون و فرآورده‌های خونی در مازندران بسیار بالاست. خوشبختانه روند خونگیری از سال ۱۴۰۰ تاکنون افزایشی بوده و در محله‌های پرجمعیت و روستاها نیز تیم‌های سیار فعال هستند.»

در نشست خبری اخیر، عبدالله محمدی‌فیروزجایی، مدیرکل انتقال خون مازندران، اعلام کرد که در حال حاضر نیاز خونی تمامی بیمارستان‌های استان به طور کامل پوشش داده می‌شود. وی با تأکید بر نقش حیاتی رسانه‌ها در آگاه‌سازی عمومی، اظهار داشت: «اطلاع‌رسانی صحیح باعث افزایش مشارکت مردمی در اهدای خون و نجات جان بیماران شده است.» محمدی‌فیروزجایی با اشاره به مصرف بالای خون در استان، از مشکلاتی چون

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی مازندران:

موسیقی مازندران با شعر آیینی عجین شده است



وصف مولا علی (ع) است اشاره و بیان کرد : موسیقی آیینی یک نوع سبک موسیقی در مازندران است اما در گذشته موسیقی آیینی ما سبک چاووشی بود که قدمت بیش از ۸۰۰ سال دارد اما اکنون کم‌رنگ شده است.

محمدی با اظهار اینکه هنرمندان موظف هستند آیین هزارساله دیار علویان را زنده نگه دارند، ذکر کرد: بسیاری از سبک‌های شعری ما در دو دهه اخیر به فراموشی سپرده شد.

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی مازندران یادآور شد: هدف ما زنده کردن آیین‌ها، اشعار و سبک‌های مازندران است که امروزه متأسفانه رو به فراموشی می‌رود.

سمت خیام،حافظ، مولانا و سعدی رفتیم و وقتی که عروس وارد شعر فارسی شد، یک سبک شعری تغییر یافت. محمدی خاطرنشان کرد: اوج درخشش فرهنگ ایرانی از قرن سوم به بعد بوده است.

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی مازندران دیار طبرستان را به عنوان اولین نقطه ای از ایران پرشمرد که آغاز خود را در سال ۲۵۰ هجری قمری با حکومت تشیع آغاز کرد. وی ادامه داد: ما مازندرانی‌ها ابتدا شیعه شدیم و سپس به سمت اسلام آمدیم زیرا اولین حکومت تشیع علوی در مازندران شکل گرفت.

او به امیری خوانی در مازندران که کاملاً در

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی مازندران با اعلام اینکه اولین حکومت مرعشیان در سال ۷۶۰ هجری قمری ۳۰۰ سال قبل از حکومت صفویان در مازندران شکل گرفت، تصریح کرد: ریشه شعر در فرهنگ ایرانی و ریشه تشیع در فرهنگ طبرستان سبب عجین شدن موسیقی مازندران با شعر آیینی و عاشورایی شد.

محمد محمدی در سومین محفل بزرگ شعر اربعین حسینی مازندران در امامزاده قاسم بابل با بیان اینکه کشور ایران فرهنگ اسلامی را با شعر آغاز کرد و پذیرفت، گفت : این اتفاق زمانی رخ داد که سبک خراسانی وارد سبک عراقی شد.

وی افزود: از زمان رودکی و فردوسی به



شرکت بازرگانی توسعه خدمات معلم کالا



معلم کالا

moallemkala.ir

فروشگاه اینترنتی خرید اقساطی