

سپاه پاسداران ساری ۷۰ واحد مسکن محرومان را در دست ساخت دارد

۷۳۰۰ میلیارد ریال به

دهیاری های گلستان پرداخت شد

با چهل و پنج سال سابقه انتشار

نقش قلم
روزنامه

چهارشنبه ۰۲ مهر ۱۴۰۴، ۰۱ ربيع الثانی، ۲۴ سپتامبر ۲۰۲۵،
سال چهل و پنجم - شماره ۷۳۶۶، ۸ صفحه - ۵۰۰۰ تومان

بحران معوقات پزشکان خانواده در مازندران؛ وعده ای برای پیگیری قانونی

در پی تجمع اعتراضی پزشکان خانواده در استان مازندران به دلیل تأخیر چهارماهه در پرداخت مطالبات بیمه ای، رئیس دانشگاه علوم پزشکی مازندران وعده داد که این معوقات از مسیرهای قانونی و با همکاری سازمان های بیمه گر پیگیری خواهد شد. این تجمع بار دیگر چالش های ساختاری طرح پزشک خانواده و نظام ارجاع را به سطح رسانه ها کشاند. جمعی از پزشکان خانواده با در دست داشتن پلاکاردهایی نظیر «تأمین اجتماعی چهار ماه حقوق نداده» مقابل دانشگاه علوم پزشکی مازندران تجمع کردند. آنان تأکید داشتند که ادامه فعالیت حرفه ای با این شرایط مالی غیرممکن شده است. یکی از پزشکان حاضر در تجمع اعلام کرد که از فروردین تاکنون تنها ۸۵ میلیون تومان دریافت کرده، در حالی که اجاره مطب سه ماهه اش ۷۵ میلیون تومان بوده است. در جلسه ای که با حضور رئیس دانشگاه، مدیر درمان تأمین اجتماعی استان و نمایندگان پزشکان برگزار شد، محمدصادق رضایی ضمن قدردانی از تلاش پزشکان خانواده، اعلام کرد که مطالبات معوق از طریق مراجع قانونی و رایزنی با سازمان های بیمه گر پیگیری خواهد شد.

در صفحه ۸



نجات زیست بوم شمال با بازگشت باران

شغل دوم فرهنگیان

شرکت بازرگانی توسعه خدمات معلم کالا

moallemkala.ir



فروشگاه اینترنتی معلم کالا

تأمین 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 ۱۰



۰۹۰۱ ۱۹۰ ۵۶۹۴

استخدام نیرو باسابقه ومتعهد

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



- مدیر مالی
- حسابدار
- طراح گرافیک
- طراح رابط کاربری
- خدمات
- حمل و نقل



جهت کسب اطلاعات بیشتر

۰۹۰۱ ۱۹۰ ۵۶۹۴

مازندران / ساری

خیابان فرهنگ / فرهنگ ۱۰



مدیرکل حفظ آثار استان:

دفاع مقدس دانشگاه ایشار و شهادت است / اجرای ۵۰۰۰ برنامه در مازندران

مدیرکل حفظ آثار و نشر ارزش‌های دفاع مقدس استان مازندران، دفاع مقدس را دانشگاهی با فضیلت دانست و گفت: دفاع مقدس درس ایثار، فداکاری و شهادت برای خدا را به شاگردان خود آموخت.

سرهنگ پاسدار محمدحسن سلامی در دومین همایش رسانه و دفاع مقدس که در باغ موزه دفاع مقدس مازندران در ساری برگزار

شد با تأکید بر لزوم ترویج روحیه مجاهدت و ایثار در جامعه و بویژه میان جوانان، از برگزاری بیش از پنج هزار برنامه متنوع به مناسبت هفته دفاع مقدس در این استان خبر داد.

سرهنگ سلامی دوران دفاع مقدس را دانشگاهی فضیلت‌مدار توصیف کرد که رزمندگان آن، درس ایثار، فداکاری و شهادت در راه خدا را آموختند و افزود: رزمندگان اسلام پیش از اتکا به تجهیزات نظامی، به ایمان، تقوا و معنویت مجهز بودند و ملت ایران این دوران را به حق، مدرسه عشق و مکتب مقدس می‌دانست.

وی جبهه‌های دفاع مقدس را جبهه نور در برابر ظلمت و حق در برابر باطل خواند و تأکید کرد: انقلاب اسلامی امروز نیز نیازمند مجاهدت‌های مستمر است و باید روحیه ایثار و معنویت در جامعه و بویژه میان جوانان ترویج شود.

مدیرکل حفظ آثار و نشر ارزش‌های دفاع مقدس مازندران در بخش دیگری از سخنانش، به مقاومت مثال‌زدنی مردم ایران در برابر سخت‌ترین تحریم‌ها اشاره کرد و گفت: ملت ایران در کنار نیروهای مسلح مقتدر خود، با فداکاری و گذشت از جان و مال، موفقیت‌های بزرگی کسب کرده‌اند که انتقال این دستاوردها و ارزش‌ها به نسل‌های جدید، ضرورتی انکارناپذیر است.

وی در ادامه به تشریح برنامه‌های پیش‌بینی شده برای هفته دفاع مقدس در استان پرداخت و اظهار کرد: برنامه‌های هفته دفاع مقدس در مازندران شامل تجلیل و تکریم رزمندگان و پیشکسوتان، عطف‌افشانی گلزارهای شهدا، برپایی نمایشگاه‌ها، فعالیت‌های فرهنگی و هنری، برگزاری نشست‌های علمی و مذهبی و برنامه‌های ویژه در مدارس و دانشگاه‌هاست.

سرهنگ سلامی با اشاره به نقش محوری دانشگاه‌ها، حوزه‌های علمیه، مساجد، بسیج و نیروهای مسلح در اجرای این برنامه‌ها، افزود: شورای هماهنگی حفظ آثار و نشر ارزش‌های دفاع مقدس به ریاست استاندار تشکیل شده و شهرداری‌ها و نهادهای فرهنگی نیز در فضاسازی شهری و تبلیغات فرهنگی مشارکت فعال خواهند داشت.

مدیرکل حفظ آثار و نشر ارزش‌های دفاع مقدس استان مازندران همچنین با اشاره به دستاوردهای دوران دفاع مقدس، این برهه را همزمان شاهد پیروزی و مظلومیت ملت ایران دانست و تصریح کرد: جوانان ما در آن دوران، جبهه‌ها را مکتب‌خانه و دانشگاه می‌دانستند و با باور و اعتقاد مقدس در مقابل دشمنان ایستادند و بسیاری به شهادت رسیدند تا درخت تناور انقلاب اسلامی پرثمر باقی بماند.

وی توطئه‌های دشمنان علیه انقلاب را مستمر خواند و گفت: این توطئه‌ها در هر دوره‌ای به شکل اقتصادی، فرهنگی و اعتقادی برای جدا کردن مردم از نظام شکل گرفته است. با این حال، ملت بصیر ایران هرگز از ولایت و نظام اسلامی فاصله نگرفتند.

مدیرکل حفظ آثار مازندران افزود: حتی در بزرگه‌های حساس که دشمنان با هدف برهم زدن شیرازه نظام، به دانشمندان، فرماندهان، خبرنگاران و زیرساخت‌های کشور حمله کردند، ملت با بصیرت ما توطئه‌های آنان را خنثی ساخت.

وی با تأکید بر لزوم تقویت روحیه مجاهدت در جوانان، و با تمجید از مردم مازندران بعنوان دیار شیرمردان خط‌شکن که پیام‌آور پیروزی‌های بزرگ در دفاع مقدس بودند، ابراز امیدواری کرد: با همت مردم مازندران بیش از هزار و ۵۰۰ برنامه تنها در یک روز از ایام بزرگداشت دفاع مقدس در استان برگزار شد که نشان‌دهنده گستردگی و اهتمام به این برنامه‌هاست.

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

برابر رای شماره ۲۸۴۰/۲۲۰۳۱۰۰۴۶۰۱۴ هیات اول دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/خانم بربر غفوری زیدی فرزند فرضعلی بشماره شناسنامه ۱۶۶ صادره از ساری در یک قطعه زمین با بنای احدائی در ان به مساحت ۵۷۴ متر مربع پلاک ۱۶۷ فرعی ۱ از اصلی واقع در قریه زید خریداری از مالک رسمی آقای/خانم فرضعلی غفوری زیدی محرز 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 اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراضی، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ۲۰۰۸۵۲۳

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۷/۰۲

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۷/۱۷

قدیر یوسفی نیا رئیس ثبت اسناد و املاک

فرمانده ناحیه سپاه ساری محرومیت زدایی را ماموریت اصلی سپاه عنوان کرد و گفت: امسال ساخت ۷۰ واحد مسکونی برای محرومان شروع شد که تا کنون ۴۰ واحد آن ساخته و تحویل شده است. به گزارش نقش قلم، سرهنگ سید ابراهیم شریفی به مناسبت گرامیداشت هفته خیرنگار در نشست با اصحاب رسانه در ساری افزود: هشت سال جنگ تحمیلی علیه ایران عاملی برای سرفرازی نظام جمهوری اسلامی در جهان شد و امروز همه غضب استکبار جهانی به خصوص آمریکا به دلیل اقتدار بیش از پیش ایران است.

وی اضافه کرد: امروز به برکت جمهوری اسلامی ایران آقایی و کدخدایی کشورهای زورگو از جمله آمریکا جنایتکار زیر سوال رفته است، به طوری که بسیاری از کشورهای اسلامی منطقه از آرمان‌های نظام جمهوری اسلامی ایران پیروی می‌کنند.

فرمانده سپاه ساری با اظهار این که پایداری و ایستادگی مردم نظام جمهوری اسلامی ایران الگویی برای ملت‌های

جهان اسلام شده است، گفت: در چهل و پنجمین سالگرد دفاع مقدس همچنان آرمان‌های انقلاب اسلامی و ارزش‌های دفاع مقدس مورد اهتمام آحاد جامعه به خصوص نسل جوان قرار دارد.

شریفی تصریح کرد: تا کنون سه هدف



دشمن یعنی تضعیف، تجزیه و از بین بردن نظام جمهوری اسلامی ایران محقق نشده است، ادامه داد: هر چه از عمر انقلاب اسلامی ایران می‌گذرد، قدرت و عظمت این نظام در بین ملت‌های دنیا بیشتر می‌شود.

سرپرست اداره کل شیلات مازندران:

پرورش ماهی در قفس، مصداق اقتصاد دریامحور است



پتانسیل عظیمی برای پرورش آبزیان دارد که می‌توان با استفاده از قفس‌ها از این فضا به شکل مؤثر بهره‌برداری کرد. ماهیان پرورش یافته در قفس، به دلیل جریان طبیعی آب و فعالیت بیشتر، از کیفیت گوشت و طعم مطلوب‌تری برخوردارند که به ماهی دریایی نزدیک‌تر است.

شبکه‌های توری ساخته شده‌اند که در برابر شرایط دریایی مقاوم بوده و اجازه تبادل آب با محیط اطراف را می‌دهند. این روش امکان بهره‌برداری از منابع آبی وسیع و طبیعی را فراهم می‌آورد، بدون آنکه نیاز به احداث استخرهای خاکی یا بتنی در خشکی باشد.

دریای خزر با وسعت و عمق مناسب،

دریای خزر، بزرگترین دریاچه جهان، با اکوسیستم منحصر به فرد و ذخایر غنی آبزیان، همواره منبع مهمی برای معیشت و اقتصاد کشورهای حاشیه خود، از جمله ایران، بوده است. با این حال، طی دهه‌های اخیر، عوامل متعددی نظیر صید بی‌رویه، آلودگی‌های زیست‌محیطی و تغییرات اقلیمی، منجر به کاهش چشمگیر ذخایر برخی گونه‌های ارزشمند ماهی در این دریا شده است. در واکنش به این چالش‌ها و با هدف تأمین پروتئین مورد نیاز جامعه، ایجاد اشتغال و توسعه اقتصادی پایدار، "پرورش ماهی در قفس" به عنوان یک رویکرد نوین و امیدوارکننده

در سواحل جنوبی دریای خزر مطرح شده و در حال گسترش است.

پرورش ماهی در قفس، نوعی آبی‌پروری است که در آن ماهیان در محفظه‌های توری شناور (قفس) در محیط طبیعی دریا یا دریاچه‌های بزرگ نگهداری و پرورش داده می‌شوند. این قفس‌ها معمولاً از فریم‌های پلاستیکی مقاوم و

سرپرست اداره کل شیلات مازندران گفت: از پرورش ماهی در قفس‌های دریایی که از مصداق اقتصاد دریا محور است، سال گذشته ۸ هزار تن ظرفیت ایجاد شده که تاکنون دو هزار تن آن به تولید رسیده است.

نیما حسین‌زاده با اعلام اینکه آماده‌سازی قفس‌های دریایی در حال انجام است و آبان امسال راه‌سازی ماهی‌ها را در قفس‌های دریایی خواهیم داشت، اظهار کرد: برای این منظور درحال جذب سرمایه‌گذار هستیم، رویکرد ما از قفس‌های کوچک به سمت مزارع کلنی و بزرگ مقیاس سوق یافته است.

به گزارش نقش قلم به نقل از روابط عمومی اداره کل شیلات مازندران وی با اشاره به اینکه یک قفس منحصر بفرد در سواحل نوشهر در حال مونتاژ و نصب در دریا است، تصریح کرد: این قفس با سرمایه‌گذاری بخش خصوصی درحال انجام است که امیدواریم طرح نوبتی باشد.

فرمانده ناحیه مقاومت بسیج شهرستان خبر داد

برگزاری ۴۵۰ برنامه در سوادکوه برای گرامیداشت هفته دفاع مقدس



جنگ اسلام در تقابل با استکبار بود. پیوند دربار دفاع از حرم نیز گفت: در دفاع از حرم ما برای اسلام جنگیدیم و نه برای خاک سوریه.

فرمانده ناحیه مقاومت بسیج سوادکوه با اشاره به درگیری‌های اخیر، خاطرنشان کرد: در دفاع مقدس دوازده روزه تمام دنیای کفر در کنار اسرائیل ایستاد و کشور ما به نمایندگی از اسلام جنگید. وی از تدارک گسترده برنامه‌های هفته دفاع مقدس در این شهرستان خبر داد و گفت: برنامه‌هایی از جمله «شهدید آبروی محله»، محافل شهدا، اجرای رزمایش گشت رضویون، برنامه‌های «زنگ

ایثار و مقاومت» و روایتگری در مدارس، جشنواره مالک اشتر و جشنواره رسانه ابودر در سطح شهرستان، اجرای سینما محله، یادواره شهدای زن سوادکوه، اعزام اردوهای جهادی، عطف‌افشانی مزار شهدا، دیدار با رزمندگان و پیشکسوتان دفاع مقدس، برپایی میز خدمت، تجلیل از رزمندگان و سربازان نمونه و افتتاح یادمان گلزار شهدا و مسکن محرومان در سطح شهرستان برگزار می‌شود.

فرمانده ناحیه مقاومت بسیج سوادکوه، با تأکید بر اینکه ماهیت هشت سال دفاع مقدس، تقابل اسلام و استکبار جهانی بود، گفت: امسال بیش از ۴۵۰ برنامه فرهنگی و یادواره در هفته دفاع مقدس شهرستان سوادکوه برگزار می‌شود. سرهنگ جواد پیوند در آستانه هفته دفاع مقدس در نشستی با حضور اعضای شورای تأمین شهرستان سوادکوه، فرماندهان نظامی، انتظامی، روحانیون و خبرنگاران اظهار کرد: در دوران دفاع مقدس، تمام دنیای استکبار در کنار عراق ایستادند و در طرف دیگر، ما برای اسلام جنگیدیم.

فرمانده ناحیه مقاومت بسیج سوادکوه، در این نشست با تبیین فلسفه و ماهیت جنگ تحمیلی، دلیل استفاده از واژه «مقدس» برای این دوره هشت ساله را «جنگ میان اسلام و دنیای کفر» برشمرد.

وی بزرگ‌ترین جفا در حق دفاع مقدس را تقلیل آن به دفاع از مرزهای جغرافیایی عنوان کرد و افزود: بخشی از دفاع ما برای خاک بود، اما جنگ اصلی ما،

در ادامه این نشست، رمضان پاریاو، فرماندار سوادکوه نیز با تأکید بر اینکه دشمنی دشمنان تمام‌نشدنی است، دلیل آن را خوی استکباری و سفاکی دشمنان عنوان کرد.

وی با اشاره به وقایع اخیر، گفت: ملت شهیدداده و قهرمان ما دل در گرو انقلاب دارند و در جنگ دوازده روزه نیز همه دیدند که مردم چطور پای انقلاب

وی یکی از دستاوردهای بزرگ جنگ ۱۲ روزه رژیم صهیونیستی و آمریکا جنایتکار را از بین رفتن هیمنه آنان عنوان کرد و اظهار داشت: امروز تبیین جهاد اسلامی یک تکلیف برای همه است تا از تحریف حقیقت‌ها در امان باشیم.

فرمانده سپاه مرکز استان مازندران با ذکر این نکته که قشر عظیمی از ایثارگران و جانبازان همچنان در بین نسل‌های جدید هستند و باید از فرصت تجربیات آنان در چگونگی شجاعت‌ها و فداکاری‌های مقابل استکبار جهانی بهره ببریم، گفت: همسو با چنین رویکردی ۶۰۰ پایگاه مقاومت بسیج سپاه شهرستان ساری همزمان با گرامیداشت هفته دفاع مقدس ۲ هزار برنامه را اجرا می‌کنند.

شریفی گفت: همزمان علاوه بر توزیع ۵۰۰ بسته لوازم التحریر بین دانش‌آموزان نیازمند، بسته‌های معیشتی، تهیه جعبه‌ریه نوعروسان تحت پوشش نهاده‌های حمایتی، پنج واحد مسکونی محرومان نیز با سرمایه‌گذاری حدود چهار میلیارد و ۵۰۰ میلیون تومان به بهره‌برداری خواهد رسید.

نجات زیست بوم شمال با بازگشت باران



مازندران با بیش از ۴۹۰ گونه جانوری شناسایی شده، از جمله ۳۱۷ گونه پرنده، ۶۳ گونه پستاندار و ۷۵ گونه ماهی، یکی از غنی ترین زیست بوم های کشور است. حفاظت از تالاب ها و آب بندان ها، به منزله حفاظت از این گنجینه طبیعی است.

سمانه اسلامی ورکی

استان مازندران پس از تابستانی سخت و خشک، با ورود سامانه های بارشی در روزهای پایانی فصل، بار دیگر جان گرفت. بارش های اخیر نه تنها پایداری بر گرمای طاقت فرسا و خشکسالی شدید بود، بلکه به عنوان نقطه عطفی در احیای تالاب ها و آب بندان های این خطه از شمال کشور عمل کرد.

در سال های اخیر، رونق کشت دوم برنج و برداشت بی رویه آب از منابع سطحی، تراز آب تالاب ها و آب بندان ها را به پایین ترین حد ممکن رسانده بود. بسیاری از این پهنه های آبی در شهرهای مختلف مازندران خشک شدند و نگرانی های جدی برای محیط زیست و کشاورزی منطقه به وجود آوردند. بارش های باران در روزهای اخیر از یک طرف و از سوی دیگر پایان آبیاری برای کشت رتن و کشت دوم برنج زمینه ای برای جان گرفتن دوباره رودخانه های این خطه از شمال شد و در شرایط فعلی ورودهای آب به تالاب های مازندران بیشتر از هفته های گذشته شد که همه این موارد زمینه ای برای جان گرفتن دوباره آب بندان ها و تالاب های این استان را فراهم کرد. ورود چند سامانه بارشی جدید در مازندران زمینه ای برای بارش های در شهرهای مختلف مازندران شد که این امر فواید زیادی برای بخش های مختلف کشاورزی، تولیدی و عرصه های طبیعی داشت.

آب بندان ها که در مازندران «اندون»، در گلستان «بندسار» و در گیلان «بیل» نامیده می شوند، مهم ترین مخازن ذخیره آب باران و نهرا برای کشاورزی هستند. هر چند که کاهش بارش ها و کم آبی در

سال های اخیر سبب شد چهره ای خشک و ترک خورده از بسیاری از آب بندان ها به چشم بیاید، اما نباید از نقش بی توجهی به آب بندان ها و لایروبی و بهسازی نشدن این سازه های بومی شمال کشور در کاهش اثرگذاریشان غافل ماند.

سه استان گیلان، مازندران و گلستان در مجموع ۳۳ هزار هکتار آب بندان دارند که آب مورد نیاز حدود ۱۵۰ هزار هکتار کشتزار این مناطق را تأمین می کند. بیشترین سهم آب بندان ها از نظر مساحت و تعداد هم مختص به مازندران است. در مازندران نزدیک به ۸۰۰ قطعه آب بندان وجود دارد که مساحت مجموع آنها حدود ۱۷ هزار هکتار است و در مجموع نیز قابلیت ذخیره سازی ۳۴۵ میلیون متر مکعب آب را دارند.

در زمان حاضر هر هکتار آب بندان قابلیت سیراب کردن پنج هکتار شالیزار را دارد که این اثرگذاری در صورت لایروبی شدن و بهسازی آب بندان تا ۲ برابر افزایش خواهد یافت. به عبارتی بخش مهمی از نیاز

آبی کشاورزی در شمال کشور با بهسازی و ترمیم همین سازه های سنتی نگهداری آب برطرف می شود.

اما بارش های اخیر، همراه با پایان دوره آبیاری کشت دوم، موجب افزایش ورودی آب به تالاب ها شد. این اتفاق نه تنها چهره خشک و ترک خورده آب بندان ها را ترمیم کرد، بلکه زمینه ای برای بازگشت حیات به این زیستگاه های ارزشمند فراهم آورد. یکی از نکات مثبت این بارش ها، همزمانی آن با ورود نخستین دسته های پرندگان مهاجر از سبیری بود. تالاب های میانکاله، فریدونکنار و دیگر آبگیرهای محلی اکنون میزبان هزاران پرنده زمستان گذران هستند که شکوهی دوباره به طبیعت مازندران بخشیده اند.

مازندران با بیش از ۸۰۰ قطعه آب بندان به مساحت ۱۷ هزار هکتار، ظرفیت ذخیره سازی ۳۴۵ میلیون متر مکعب آب را دارد. این سازه های سنتی، قابلیت تأمین آب برای حدود ۳۵ هزار هکتار از اراضی شالیزاری را دارند. هر هکتار آب بندان می تواند پنج هکتار شالیزار را سیراب کند؛ ظرفیتی که با لایروبی و بهسازی، تا دو برابر قابل افزایش است.

آب بندان ها علاوه بر نقش حیاتی در کشاورزی، ظرفیت های اقتصادی و گردشگری نیز دارند. رونق زراعت چوب، توسعه بوم گردی و حفاظت از تنوع زیستی از جمله مزایای احیای این منابع آبی هستند.

مازندران با بیش از ۴۹۰ گونه جانوری شناسایی شده، از جمله ۳۱۷ گونه پرنده، ۶۳ گونه پستاندار و ۷۵ گونه ماهی، یکی از غنی ترین زیست بوم های کشور است. حفاظت از تالاب ها و آب بندان ها، به منزله حفاظت از این گنجینه طبیعی است.



یادشدها



حسین بابازاده تالار پشتی

تمام هستی و توان خودش را برای جنگ می گذاشت همزم شهید «حسین بابازاده تالار پشتی» می گوید: تمام هستی و توان خودش را برای جنگ می گذاشت حتی زمانی که تحصیلات دوم دبیرستان را در منطقه در حال گذراندن بودیم ایشان می گفتند باید تمام مال و فکر و حرکت مان در مسیر کمک به نظام، جبهه و جنگ باشد.

شهید «حسین بابازاده تالار پشتی» سوم بهمن ماه ۱۳۴۸، در شهرستان قائم شهر به دنیا آمد. پدرش مهدی و مادرش ربابه نام داشت. در تاریخ یازدهم بهمن ماه ۱۳۶۵، در منطقه شلمچه بر اثر اصابت جراحات وارده به بدن به شهادت رسید. پیکرش در گلزار شهدای تالار پشت به خاک سپرده شد.

چند خاطره ای از شهید «حسین بابازاده تالار پشتی» داماد و همزم شهید «عباس محمد زاده» می گوید: ایشان به رغم جوان بودنش تحلیل بسیار عالی از وضعیت جنگ، نظام و انقلاب داشت برای پیروزی انقلاب ایشان عزم جزم داشت. تمام هستی و توان خودش را برای جنگ می گذاشت حتی زمانی که تحصیلات دوم دبیرستان را در منطقه در حال گذراندن بودیم ایشان می گفتند باید تمام مال و فکر و حرکت مان در مسیر کمک به نظام، جبهه و جنگ باشد. اگر تحصیل ما به درد نظام انقلاب نخورد هیچ فایده ای ندارد. مادر شهید از خصلتش می گوید: وقتی برایش لباس نو می خریدم که در مدرسه بپوشد نمی پوشید می گفت بچه ها لباس های شان کهنه است من نمی توانم لباس نو بپوشم. به خواهرش در خصوص رعایت حجاب و خواندن نماز سفارش می کرد. بسیار معاشرتی و صله رحم بود اوقات فراغتتش را به ماهیگیری می رفت. بچه ها را جمع می کرد در مسجد و به ان ها قرآن یاد می داد و کار کشاورزی می کرد. خواهر شهید از خصوصیاتش می گوید: در کودکی مادرم او را به دکتر برد و دکتر کمی با او بدخلقی کرد برای همین همیشه می گفت دوست دارم دکتر شوم و به مناطق محروم بروم ان ها را مداوا کنم، پولی نگیرم. در رعایت حق الناس بسیار مقید بود. در آن زمان که نیروها را به جبهه می بردند پدرم ناهار یک روز از نیروها را تقبل کرد و ما به همراه چند همسایه ها مرغ ها را پاک کردیم و مشغول درست کردن غذا بودیم. کله و بال و جگر مرغ را نگه داشتیم تا برای این خانم ها که برای کمک بودند غذا درست کنیم. ایشان وقتی دید این کله و بال را نگهداشتیم بسیار ناراحت شد و گفت این بیت المال است نباید از آن استفاده کنیم.

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی نوبت اول سالانه

انجمن صنفی کارگری رانندگان وسائط نقلیه سنگین حمل و نقل کالای جاده ای زیراب و حومه

بدینوسیله به اطلاع کلیه اعضای محترم انجمن صنفی کارگری رانندگان وسائط نقلیه سنگین حمل و نقل کالای جاده ای زیراب و حومه میرساند مجمع عمومی عادی سالانه انجمن رأس ساعت ۹ صبح روز پنج شنبه مورخه ۱۴۰۴/۰۸/۰۱ در دفتر انجمن واقع در زیراب خیابان آزادی جنب شرکت تعاونی حمل و نقل کامیون داران سوادکوه تشکیل می گردد.

از اعضای محترم انجمن یا نمایندگان رسمی آنان دعوت می شود در زمان مذکور جهت تصمیم گیری موارد مندرج در دستور جلسه حضور بهم رسانند.

دستور جلسه:

۱- استماع گزارش کتبی هیئت مدیره و بازرس

۲- انتخاب هیئت مدیره

۳- انتخاب بازرس

رئیس هیئت مدیره شرکت

آگهی مزایده ساخت و اجاره ۵ عدد تابلو تجاری سطح شهر زیراب

نوبت اول

شهرداری زیراب در نظر دارد در اجرای مصوبه ۱۸۴ مورخه ۱۴۰۳،۰۵،۳۰ شورای اسلامی شهر زیراب نسبت به مزایده ساخت و اجاره ۵ عدد تابلو تبلیغاتی تجاری در سطح شهر زیراب اقدام نماید. لذا افراد واجد شرایط می توانند جهت اطلاع از نحوه شرکت در مزایده شماره ۰۰۶۴۰۹۲۳۴۳۰۰۰۰ دریافت اسناد از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir اقدام نمایند.

تاریخ انتشار اسناد در سامانه از تاریخ ۱۴۰۴،۰۷،۰۹ می باشد

مهلت دریافت اسناد تا ساعت ۱۹،۰۰ مورخ ۱۴۰۴،۰۷،۱۹ می باشد

مهلت ارائه پیشنهادات تا ساعت ۱۹،۰۰ مورخ ۱۴۰۴،۰۷،۳۰ می باشد

زمان بازگشایی پیشنهادات راس ساعت ۱۰ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۴،۰۸،۰۳ می باشد

مرحله اول آگهی: ۱۴۰۴،۰۷،۰۲

مرحله دوم آگهی: ۱۴۰۴،۰۷،۰۹

یاور حمیدی شهر دار زیراب



۷۳۰۰ میلیارد ریال به دهیاری های گلستان پرداخت شد

آسفالت ۲۱۲ هزار مترمربع معابر روستاهای بخش مرکزی گنبدکاوس بخشدار مکرزی گنبدکاوس هم در این نشست با ارائه گزارشی از فعالیت های عمرانی انجام شده در مناطق روستایی این بخش، گفت: در یک سال گذشته ۷۵ پروژه عمرانی از جمله ۴۶۵ هزار مترمربع زیرسازی و ۲۱۲ هزار مترمربع آسفالت معابر روستاها، ۹ هزار و ۷۰۰ مترمربع بتن ریزی معابر و ۸۵۰۰ متر طول اجرای جدول و کانیو اجرا شده است.

حمید نیازی افزود: بخش مرکزی گنبدکاوس با چهار دهستان و ۱۳۸ روستای دارای شورا و کُند شناسایی، ۲۵ نقطه جمعیتی و ۴۳۰ کیلومتر مربع وسعت و مجموع ۲۲۵ هزار نفر جمعیت، بزرگترین بخش در استان گلستان است.

وی، ضرورت بازنگری طرح هادی روستاها، تنش آبی و کمبود آب آشامیدنی، کمبود سرانه قیر رایگان و ضعف ولتاژ برق را از مهمترین چالش های مناطق روستایی بخش مرکزی گنبدکاوس برشمرد و اضافه کرد: هم اکنون ۵۰۰ هزار مترمربع از معابر روستایی این بخش که زیرسازی شدند نیاز به آسفالت دارند.

نیازی ادامه داد: سهمیه قیر رایگان اختصاص یافته به بنیاد مسکن جهت آسفالت معابر روستایی بخش مرکزی گنبدکاوس امسال معادل آسفالت ۱۲۰ هزار مترمربع است که کافی نیست.

به گزارش نقش قلم، شرکت کنندگان در این نشست قبل از شروع جلسه باحضور در گلزار پنج شهید خوشنام گنبدکاوس و با قرائت فاتحه به مقام شامخ آنها ادای احترام کردند.

استان گلستان بیش از ۲ میلیون نفر جمعیت از اقوام و مذاهب اسلامی دارد که در ۱۴ شهرستان سکونت دارند.



برگزاری جشنواره های فرهنگ و اقتصاد روستاها با همفکری و مشارکت برخی دستگاه های اجرایی خبر داد و گفت: این رخداد فرهنگی - اقتصادی امسال با محوریت محصولات شاخص در هر منطقه و روستا برگزار خواهد شد.

ایزدپناه، گردشگری، تولید محصولات زراعی و باغی از جمله زیتون، زعفران، تولید نهال، صنایع چوب، گلخانه، نوغانداری و تولید عسل و نیز تولیدات صنایع دستی را از مهمترین عناوین جشنواره های فرهنگی و اقتصادی در مناطق روستایی گلستان دانست و افزود: در این استان روستاهایی داریم که در تولید نهال سرآمد هستند و تولیدات آنها به ۱۶ استان کشور ارسال می شود.

طرح های گردشگری مناسب تشخیص داده شده، تشکیل و در مرحله بررسی است. وی همچنین مهمترین چالش روستاهای گلستان را پایان افق ۱۰ ساله طرح هادی آنها و ضرورت بازنگری آن و نیز کمبود آب آشامیدنی و تنش آبی روستاهای واقع در مناطق شمالی و کوهستانی این استان دانست و اضافه کرد: پیگیری ها و رایزنی ها برای برطرف کردن و یا کاهش این مشکلات درحال انجام است.

جشنواره فرهنگ و اقتصاد روستاها

مدیرکل دفتر امور روستایی و شوراهای استانداری گلستان همچنین با اشاره به برخی توانمندی ها و ظرفیت های روستاهای این استان از برنامه ریزی برای

استانداری گلستان همچنین از تشکیل پرونده هایی برای اجرای طرح های درآمدزایی و خرید ماشین آلات به ارزش ۱۲۰۰ میلیارد ریال توسط دهیاری های این استان از ابتدای امسال تاکنون خبر داد و گفت: این تسهیلات که برای آنها مصوبه کمیته ملی تسهیلات نیز اخذ شده، درحال پرداخت ازسوی پست بانک است.

ایزدپناه همچنین بایان اینکه طی ۶ ماه گذشته در مجموع ۱۰ پروژه درآمدزایی در بخش گردشگری و بوم گردی توسط دهیاران گلستان اجرا شده است، افزود: تعداد قابل توجهی پرونده نیز توسط دهیاری ها که روستای آنها در قسمت جنوبی این استان واقع است و زمین مناسب برای احداث

مدیرکل دفتر امور روستایی و شوراهای استانداری گلستان از پرداخت هفت هزار و ۳۰۰ میلیارد ریال اعتبار عمرانی به دهیاری های این استان در نیمه نخست امسال خبر داد و گفت: پرداخت این میزان اعتبار در مقایسه با مدت مشابه سال قبل ۱۶۵ درصد رشد داشته است.

به گزارش خبرنگار نقش قلم حسین ایزد پناه در نشست با بخشداران گلستان در گنبدکاوس افزود: اعتبارات تخصیصی به دهیاری های این استان از محل منابع مالی سازمان شهرداری ها و دهیاری های کشور و نیز منابع مالی سازمان امور مالیاتی گلستان بوده است.

وی اضافه کرد: بخش قابل توجهی از اعتبارات تخصیص یافته سال جاری صرف اجرای پروژه های عمرانی مانند زیرسازی و آسفالت معابر، پیاده رو سازی و احداث پارک و بوستان در مناطق روستایی هزینه شده است.

ایزدپناه به اجرای برخی طرح های درآمدزایی در مناطق روستایی توسط دهیاری های گلستان هم اشاره کرد و گفت: این طرح ها در راستای امضای تفاهم نامه با پست بانک و پرداخت تسهیلات با کارمزد هشت درصد تا پنج برابر بودجه سالانه دهیاری ها اجرا می شود.

وی، باز پرداخت تسهیلات این بخش را پنج ساله و بدون اخذ ضامن (وثیقه) اعلام کرد و ادامه داد: دهیاران می توانند با دریافت این تسهیلات نسبت به اجرای طرح های تولیدی و درآمدزا مانند گردشگری، بوم گردی، ایجاد بازارچه، احداث استخر و حمام آب درمانی و یا خرید ماشین آلات عمرانی مانند کامیون و بیل بکھو اقدام کنند.

۱۲۰۰ میلیارد ریال تسهیلات درحال پرداخت است

مدیرکل دفتر امور روستایی و شوراهای

نخستین گروه پلیکان های سفید به پارک ملی بوجاق وارد شدند

کوکو، بلبل، سینه سرخ، مگس گیر، دم چنابک، سنگ چشم و چلچله از جمله پرندگان بومی و مهاجر بوجاق هستند.

گیلان دارای بیش از ۳۰ هزار هکتار پهنه تالابی است که افزون بر ۲۴ هزار هکتار آن، ۸۰ درصد در قالب سه تالاب (انزلی، امیرکلاویه و بوجاق) تحت عنوان کنوانسیون رامسر به ثبت رسیده است؛ پارک ملی خشکی - دریایی بوجاق با بیش از سه هزار و ۲۶۰ هکتار یکی از مهمترین مناطق تحت مدیریت سازمان حفاظت محیط زیست و تنها پارک ملی خشکی دریایی کشور در نزدیکی کاشهر واقع در شرق گیلان با توجه به ثبت آن در کنوانسیون رامسر از اهمیت اکولوژیکی بسیار بالایی به لحاظ تنوع گونه ای برخوردار است.

حضور هر ساله تعداد بسیار زیادی از پرندگان مهاجر در فصل مهاجرت، پارک ملی بوجاق را بعنوان یکی از اکوسیستم های منحصر به فرد و مهم در سطح ملی و همچنین بین المللی مطرح و آن دارای بالاترین درجه حفاظتی کرده است. در ایران دو گونه پلیکان سفید و خاکستری زیست می کنند: هر دو این گونه پلیکان در تالاب های استان گیلان دیده می شوند؛ تالاب بین المللی و پارک ملی خشکی دریایی بوجاق یکی از مهم ترین زیستگاه های زمستان گذرانی این گونه ها در استان به شمار می رود



بوتیمار، خوتکا، مرغ سقا، گیلان شاه، گیلار، کشیم، لک لک، کاکایی، ماهی خورک، انواع عقاب، دلیجه، سارگه، طرلان، پیغو، سسک، سنقر، عقاب دریایی، هما، قرقی، زرده پره، توکا، قمری، چرخ ریسک،

فلامینگو، آنقوت، چنگر، باکلان، حواصیل ارغوانی و حواصیل شب، درنا، قرقاول، بلدرچین، زنگوله بال، سلیم، خروس کولی، آپچلیک، تلیله، جغد، چکاوک، دارکوب، هدهد، سبزه قبا، زنبورخوار،

وی از شناسایی ۲۴۰ گونه پرنده در این پارک ملی بوجاق خبر داد و افزود: انواع قو و پرستوی دریایی، پاشلک کوچک و معمولی، چیف چاف، الیکایی، پپیت تالابی، کورکور، بالابان، غاز، مرغابی،

سرپرست اداره پارک ملی خشکی - دریایی بوجاق از ورود نخستین گروه از پلیکان های سفید مهاجر برای زمستان گذرانی به این پارک ملی واقع در شرق گیلان خبر داد و افزود: این گروه کوچک پلیکان ها پیش قراول گروه بزرگتری هستند که به زودی برای زمستان گذرانی به پارک ملی بوجاق وارد می شوند.

یعقوب رخش بهار در گفت و گو با خبرنگار نقش قلم گفت: سالانه صدها قطعه پلیکان سفید و خاکستری برای زمستان گذرانی به تالاب بوجاق مهاجرت می کنند و این گروه نخستین مهاجران امسال هستند.

رخش بهار ادامه داد: پارک ملی بوجاق علاوه بر پلیکان های سفید این روزها پذیرای مرغابی های بومی، خوتکا و اردک های نوک پهنی است که این پارک را برای زمستان گذرانی انتخاب کرده اند.

وی تاکید کرد: شرایط جوی، کاهش دمای هوا و افزایش آبیگری تالاب ورود پرندگان مهاجر را به محدوده این پارک ملی افزایش خواهد داد و امیدواریم امسال نیز میزبان گیلارها و اردک های نوک پهن باشیم.

رخش بهار اظهار کرد: این پارک به مدت ۲ تا سه ماه نیز شاهد حضور پرندگان شکاری مانند بحری، بالابان، طرلان و غیره نیز است.

تئاتر خیابانی شهروند، هنر را از قاب سالن ها به دل خیابان ها می آورد

که دعوت جشنواره را پذیرفته و در این راه با آفرینش های هنری خویش حضور دارند، کمال قدردانی را دارم.

چهاردهمین جشنواره تئاتر خیابانی لاهیجان را بر همه شرکت کنندگان و مردم هنر دوست این خطه از ایران عزیز تبریک عرض می کنم.» چهاردهمین دوره این جشنواره از دوم تا پنجم مهرماه ۱۴۰۴ در شهرستان لاهیجان برگزار خواهد شد.

جشنی از همدلی و بالندگی بدل شود؛ جشنی که در آن هر اجرا همچون چراغی در مسیر توسعه خیابانی جان می گیرند و پیام های بزرگ از دل صحنه های کوچک روانه دل ها می شوند؛ پیام هایی برای ساختن شهری پویا، پاک و سرشار از امید.

مدیرکل هنرهای نمایشی در این پیام ابراز امیدواری کرده که این جشنواره با حضور پرشور هنرمندان خلاق و مردم فرهنگ دوست لاهیجان به

و کتابخوانی، سرمایه های انسانی، آسیب های اجتماعی و حقوق کودک در قامت نمایش های خیابانی جان می گیرند و پیام های بزرگ از دل صحنه های کوچک روانه دل ها می شوند؛ پیام هایی برای ساختن شهری پویا، پاک و سرشار از امید.

مدیرکل هنرهای نمایشی در این پیام ابراز امیدواری کرده که این جشنواره با حضور پرشور هنرمندان خلاق و مردم فرهنگ دوست لاهیجان به

رضا مردانی در این پیام آورده است: این جشنواره نه فقط یک رویداد هنری، که آینه ای از مسئولیت اجتماعی و ندای همبستگی است؛ جایی که صحنه در کف خیابان گسترده می شود و مردم، بازیگران حقیقی فردایی روشن اند.

در ادامه این پیام آورده شده است: در این دوره موضوعاتی چون سرمایه گذاری برای تولید، ایشار و شهادت، دفاع مقدس، عفاف و حجاب، افزایش جمعیت، حقوق شهروندی، محیط زیست، کتاب

مدیرکل هنرهای نمایشی با صدور پیامی به چهاردهمین جشنواره تئاتر خیابانی شهروند لاهیجان گفت: لاهیجان، این دیار سبز و کهن، سال هاست صحنه همنشینی فرهنگ و زندگی است؛ اینک جشنواره تئاتر خیابانی «شهروند» بار دیگر همانند خورشیدی در میدان های شهر می درخشد تا هنر را از قاب سالن ها به دل کوچه ها، خیابان ها و نگاه رهگذران بیاورد.

به گزارش نقش قلم از ستاد اطلاع رسانی جشنواره،

آخر شب برای لاغری چی بخوریم؟ معرفی خوراکی‌های کم‌کالری و سیرکننده

همان‌طور که برخی خوراکی‌ها برای شب مناسب هستند، گروهی دیگر کاملاً باید کنار گذاشته شوند.

خوراکی‌های پرچرب

سرخ کردنی‌ها

شیرینی‌ها

تنقلات صنعتی مانند چیپس و پفک

از جمله مواردی هستند که مصرف آن‌ها قبل از خواب نه تنها باعث اضافه وزن می‌شود، بلکه کیفیت خواب را هم پایین می‌آورد. نوشیدنی‌های کافئین‌دار مثل قهوه یا نوشابه نیز به دلیل ایجاد بی‌خوابی باید از رژیم شبانه حذف شوند. در واقع، اگر به دنبال پاسخ درست به پرسش «آخر شب برای لاغری چی بخوریم» هستید، باید این گروه از غذاها را در لیست خوراکی‌های ممنوعه خود قرار دهید.

نقش زمان‌بندی در خوردن آخر شب برای لاغری

زمان مصرف میان‌وعده شبانه نیز اهمیت زیادی دارد. بهتر است آخرین وعده سبک شبانه حدود ۱ تا ۲ ساعت قبل از خواب مصرف شود تا بدن فرصت کافی برای هضم داشته باشد. خوردن خوراکی‌ها درست قبل از خواب می‌تواند منجر به سوءهاضمه یا ذخیره چربی بیشتر شود.

همچنین حجم میان‌وعده باید کنترل شده باشد؛ یک ظرف کوچک ماست، یک عدد میوه یا یک مشت آجیل کافی است. رعایت این زمان‌بندی نه تنها به کاهش وزن کمک می‌کند بلکه کیفیت خواب را نیز بهبود می‌بخشد.

جمع بندی

آخر شب برای لاغری چی بخوریم؟ پاسخ این است که باید سراغ خوراکی‌هایی بروید که هم سالم و کم‌کالری باشند و هم شما را تا صبح سیر نگه دارند. سبزیجات تازه، میوه‌های فیبردار، ماست یونانی کم‌چرب، مقدار کمی آجیل بدون نمک و تخم‌مرغ آب‌پز از جمله بهترین انتخاب‌ها برای این زمان هستند. در کنار این‌ها، نوشیدنی‌های گیاهی آرام‌بخش و آب نیز می‌توانند به کاهش گرسنگی کمک کنند.

در مقابل، خوراکی‌های پرچرب، شیرین یا کافئین‌دار باید کنار گذاشته شوند. با انتخاب هوشمندانه و رعایت زمان‌بندی، می‌توانید بدون نگرانی از اضافه وزن، میان‌وعده‌ای سبک و خوشمزه داشته باشید و به روند کاهش وزن خود ادامه دهید.



شب برای لاغری هستید، آجیل می‌تواند در لیست شما قرار بگیرد.

تخم‌مرغ آب‌پز یا سفیده تخم‌مرغ

تخم‌مرغ یکی از منابع پروتئین کامل به شمار می‌رود. مصرف یک عدد تخم‌مرغ آب‌پز یا چند سفیده تخم‌مرغ قبل از خواب می‌تواند به راحتی احساس گرسنگی را برطرف کند، بدون اینکه کالری بالایی وارد بدن شود. پروتئین موجود در تخم‌مرغ به ترمیم عضلات در طول شب کمک می‌کند و برای افرادی که ورزش می‌کنند بسیار مفید است.

نوشیدنی‌های مناسب برای لاغری قبل از خواب

گاهی اوقات احساس گرسنگی آخر شب در واقع تشنگی است. نوشیدن یک لیوان آب یا دمنوش‌های گیاهی آرام‌بخش می‌تواند به کاهش اشتها کمک کند.

دمنوش بابونه

چای سبز بدون کافئین

دمنوش زنجبیل

از جمله نوشیدنی‌هایی هستند که علاوه بر کمک به آرامش، می‌توانند به چربی‌سوزی نیز کمک کنند. همچنین نوشیدن شیر کم‌چرب قبل از خواب به دلیل داشتن پروتئین و کلسیم، انتخاب مناسبی برای کسانی است که به دنبال کاهش وزن می‌گردند. این نوشیدنی‌ها به بدن آرامش داده و کیفیت خواب را بالا می‌برند.

چه خوراکی‌هایی را شب‌ها نباید بخوریم؟

سالم باشند. این میوه‌ها علاوه بر اینکه قند طبیعی دارند، سرشار از فیبر هستند و به احساس سیری کمک می‌کنند.

البته باید توجه داشت که مصرف میوه‌هایی که قند بالایی دارند مانند انگور یا موز در شب زیاد توصیه نمی‌شود، زیرا ممکن است قند خون را بالا برده و باعث ذخیره انرژی اضافی شوند.

ماست یونانی کم‌چرب

اگر به دنبال یک میان‌وعده پروتئینی و سیرکننده هستید، ماست یونانی کم‌چرب انتخاب بسیار مناسبی است. این ماست پروتئین بالایی دارد و به دلیل بافت غلیظش، مدت بیشتری فرد را سیر نگه می‌دارد. تحقیقات نشان داده‌اند که پروتئین موجود در ماست یونانی می‌تواند سوخت‌وساز بدن را حتی در خواب فعال نگه دارد. این یعنی لاغری، حتی وقتی خواب هستید

مغزها و آجیل بدون نمک

مغزها و آجیل سرشار از چربی‌های سالم، فیبر و پروتئین هستند. مصرف مقدار کمی بادام، گردو یا پسته بدون نمک می‌تواند میان‌وعده‌ای عالی برای آخر شب باشد. البته نکته مهم در مصرف آجیل، کنترل مقدار آن است. یک مشت کوچک آجیل می‌تواند بدن را برای مدت طولانی سیر نگه دارد و انرژی موردنیاز را تأمین کند.

علاوه بر این، اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در گردو و دیگر مغزها به بهبود کیفیت خواب هم کمک می‌کنند. بنابراین، اگر به دنبال بهترین میان‌وعده

آیا شما هم در مسیر کاهش وزن هستید و شب‌ها فکر می‌کنید باید قبل از یک وعده غذایی داشته باشید؟ همیشه هم این سوال برایتان پیش می‌آید که آخر شب برای لاغری چی بخوریم؟ واقعیت این است که گرسنه خوابیدن نه تنها کیفیت خواب را پایین می‌آورد، بلکه ممکن است فرد را صبح روز بعد به پرخوری وادار کند و از طرفی دیگر، متابولیسم را کاهش می‌دهد.

آیا شما هم در مسیر کاهش وزن هستید و شب‌ها فکر می‌کنید باید قبل از یک وعده غذایی داشته باشید؟ همیشه هم این سوال برایتان پیش می‌آید که آخر شب برای لاغری چی بخوریم؟ واقعیت این است که گرسنه خوابیدن نه تنها کیفیت خواب را پایین می‌آورد، بلکه ممکن است فرد را صبح روز بعد به پرخوری وادار کند و از طرفی دیگر، متابولیسم را کاهش می‌دهد.

این یعنی شما نباید هنگام کاهش وزن مدت زمان زیادی خود را گرسنه نگه‌دارید، اما نباید هر چیزی را برای خوردن انتخاب کنید! در این مطلب با ما همراه باشید تا با معرفی خوراکی‌های کم‌کالری و سیرکننده، بتوانید بهترین گزینه برای شب‌هایی که احساس گرسنگی می‌کنید، انتخاب کنید.

وقتی صحبت از رژیم لاغری می‌شود، کیفیت مواد غذایی اهمیت بیشتری از کمیت آن‌ها دارد. اگر بدانید چه خوراکی‌هایی را می‌توان در ساعات پایانی شب مصرف کرد، دیگر نیازی به نگرانی بابت چاق شدن نخواهید داشت. خوراکی‌های مناسب برای شب باید سه ویژگی داشته باشند:

کم‌کالری بودن برای جلوگیری از ذخیره چربی

داشتن فیبر یا پروتئین برای ایجاد حس سیری

کمک به آرامش بدن و آماده‌سازی برای یک خواب راحت

در ادامه چند گروه از بهترین انتخاب‌ها را بررسی می‌کنیم.

سبزیجات تازه و سالاد سبک

سبزیجات همیشه دوست خوب افرادی هستند که قصد کاهش وزن دارند. مصرف سبزیجاتی مانند خیار، کاهو، کرفس یا هویج در ساعات پایانی شب می‌تواند هم کم‌کالری باشد و هم به دلیل فیبر بالا، احساس سیری ایجاد کند. سالاد سبزیجات سبک، بدون سس‌های پرچرب و با کمی آبلیمو یا ماست کم‌چرب، یک گزینه عالی برای میان‌وعده آخر شب است.

این خوراکی نه تنها معده را سنگین نمی‌کند بلکه به هضم بهتر غذا و عملکرد مناسب دستگاه گوارش هم کمک می‌کند.

میوه‌های کم‌کالری و فیبردار

میوه‌های کم‌کالری مانند سیب، گلابی، کیوی یا توت‌فرنگی می‌توانند انتخابی شیرین و در عین حال

آموزش تغذیه سالم به کودکان؛ گامی موثر در رشد و یادگیری آنها

این متخصص تغذیه توصیه کرد که والدین فرزندان خود را با برچسب‌های مواد غذایی آشنا کنند. آگاهی از تاریخ تولید و انقضا، و اطلاعات تغذیه‌ای مواد غذایی به کودکان کمک می‌کند تا انتخاب‌های بهتری داشته باشند و با آگاهی بیشتری از بوفه مدرسه خرید کنند.

مواد غذایی سالم در منزل

اسلامیان افزود: «برخی مواد غذایی مانند نان و پنیر و خرما یا نان و پنیر و گردو، به همراه املت یا تخم‌مرغ گزینه‌های مناسبی برای وعده‌های غذایی سالم هستند که والدین می‌توانند در اختیار کودکان قرار دهند.»

دوری از غذاهای صنعتی

این متخصص تغذیه هشدار داد که بسیاری از کودکان به غذاهای صنعتی مانند شکلات، ویفر، کیک و بیسکویت علاقه دارند، اما این مواد غذایی حاوی قند ساده هستند و نباید جایگزین وعده‌های اصلی غذایی شوند.

در نهایت، اسلامیان تأکید کرد که آگاهی از مواد غذایی و توجه به انتخاب‌های سالم می‌تواند به بهبود سلامت و رشد بهتر کودکان کمک کند و از ابتلا به بیماری‌ها و مشکلات تغذیه‌ای جلوگیری کند.



دکتر غزاله اسلامیان / متخصص تغذیه و رژیم درمانی

آموزش تغذیه سالم به کودکان؛ گامی موثر در رشد و یادگیری آنها

برای فرزند خود در مدرسه فراهم کنند.

میان‌وعده‌های سالم در مدرسه

اسلامیان همچنین به اهمیت دریافت میان‌وعده‌های سالم در مدرسه اشاره کرد و گفت: «کودکان در مدرسه تحت تأثیر الگوهای غذایی همسالان خود قرار دارند.

صبحانه در فضایی آرام و بدون استرس مصرف شود تا کودک از آغاز روز با انرژی کافی به مدرسه برود.»

وی در ادامه توصیه کرد که اگر به هر دلیلی امکان صرف صبحانه در منزل وجود ندارد، والدین باید از قبل یک صبحانه سالم

با شروع سال تحصیلی جدید، والدین نقش مهمی در انتخاب تغذیه سالم برای کودکان دارند. از اهمیت وعده‌های غذایی سالم تا نحوه آشنایی کودکان با انتخاب‌های درست غذایی، همه این موارد می‌توانند به بهبود عملکرد یادگیری و تقویت سیستم ایمنی آنها کمک کنند.

به گزارش نقش قلم، با آغاز سال تحصیلی جدید، یکی از دغدغه‌های والدین تأمین تغذیه سالم و مناسب برای کودکان است. بسیاری از والدین نگران این هستند که فرزندشان در خانه و مدرسه از چه الگوی غذایی پیروی کند و این موضوع تأثیر زیادی بر رشد، یادگیری و سیستم ایمنی کودک دارد.

غزاله اسلامیان، متخصص تغذیه و رژیم درمانی، در این باره تأکید کرد: «پیروی از سبک زندگی سالم نه تنها به بهبود فرآیند یادگیری کمک می‌کند، بلکه موجب تقویت سیستم ایمنی و رشد جسمانی کودکان نیز خواهد شد. علاوه بر این، خواب منظم و تنظیم ساعت بیداری به تنظیم هورمون رشد و رفع خستگی در طول روز کمک می‌کند.»

اسلامیان همچنین به اهمیت وعده صبحانه اشاره کرد و افزود: «صبحانه یکی از حیاتی‌ترین وعده‌های غذایی است که انرژی لازم برای یادگیری، تمرکز و فعالیت‌های روزانه کودک را تأمین می‌کند. بهتر است

دومین همایش استانی رسانه و دفاع مقدس در ساری



بهترین کارشناس هوش مصنوعی / بهترین برنامه‌نویس هوش مصنوعی

بهترین کارشناسان و برنامه‌نویسان هوش مصنوعی: راهنمایی برای ورود به آینده فناوری

در دنیای امروز که فناوری هوش مصنوعی (AI) به سرعت در حال تحول است، نقش کارشناسان و برنامه‌نویسان این حوزه بیش از پیش برجسته شده است. هوش مصنوعی نه تنها ابزارهای کاربردی مانند دستیاران هوشمند، سیستم‌های پیش‌بینی و اتوماسیون‌های پیشرفته را به ارمغان آورده، بلکه مشاغل پردرآمدی را برای متخصصان آن ایجاد کرده است. طبق گزارش‌های اخیر از منابع معتبر مانند آکادمی همراه و جایزه سالانه هوش مصنوعی ایران (iAAA)، ایران با بیش از ۳۰۰۰ فارغ‌التحصیل سالانه در این زمینه و فعالیت ۵۰۰ عضو هیئت علمی، پتانسیل بالایی برای رشد در این حوزه دارد. با این حال، چالش‌هایی مانند کمبود سرمایه‌گذاری و مهاجرت استعدادها، مسیر را برای متخصصان ایرانی پریچ‌وخم کرده است. در این مقاله، بدون اشاره به نام‌های خاص، به بررسی ویژگی‌های بهترین کارشناسان و برنامه‌نویسان هوش مصنوعی، مهارت‌های کلیدی، مسیرهای شغلی و ابزارهای مورد استفاده آن‌ها می‌پردازیم. هدف این است که خوانندگان را برای ورود یا پیشرفت در این عرصه یاری دهیم، با تمرکز بر وضعیت ایران در سال ۱۴۰۴.

ویژگی‌های یک کارشناس برتر هوش مصنوعی

کارشناسان هوش مصنوعی، معماران پشت‌صحنه سیستم‌هایی هستند که زندگی روزمره را هوشمندتر می‌کنند - از تشخیص بیماری‌ها در پزشکی تا بهینه‌سازی ترافیک شهری. بهترین کارشناسان این حوزه، ترکیبی از دانش آکادمیک عمیق و تجربه عملی را دارا هستند. آن‌ها نه تنها الگوریتم‌های پیچیده را طراحی می‌کنند، بلکه به چالش‌های واقعی صنایع مانند بهداشت، بانکداری و تجارت الکترونیک پاسخ می‌دهند.

- ****دانش پایه‌ای قوی****: تسلط بر ریاضیات (مانند جبر خطی و آمار)، علوم کامپیوتر و یادگیری ماشین. در ایران، جایی که مقالات تحقیقاتی در Nature Index رتبه‌بندی می‌شوند، کارشناسان برتر اغلب از دانشگاه‌های برتر مانند شریف یا امیرکبیر فارغ‌التحصیل شده‌اند و در کنفرانس‌های بین‌المللی مانند NeurIPS مشارکت دارند.

- ****مهارت‌های کاربردی****: توانایی پیاده‌سازی مدل‌های یادگیری عمیق با ابزارهایی مانند TensorFlow یا PyTorch. آن‌ها در حل مسائل واقعی، مانند توسعه ابزارهای هوش مصنوعی ایرانی برای تولید محتوا یا ترجمه، مهارت دارند. طبق بررسی‌های ۱۴۰۴، کارشناسان موفق در ایران بر ابزارهای بومی مانند مدل‌های زبانی فارسی تمرکز کرده‌اند تا با محدودیت‌های تحریم‌ها مقابله کنند.

- ****نوآوری و اخلاق****: بهترین‌ها نه تنها کارآمد هستند، بلکه به مسائل اخلاقی AI مانند حفظ حریم خصوصی و جلوگیری از اس (bias) توجه دارند. در جایزه iAAA، که با ۵۰،۰۰۰ دلار جایزه چالش‌های صنعتی را هدف قرار داده، کارشناسان برتر با پروژه‌های نوآورانه مانند سیستم‌های تشخیص تقلب بانکی یا کشاورزی هوشمند برجسته می‌شوند.

- ****تجربه جهانی****: همکاری با شرکت‌های بین‌المللی یا شرکت در دوره‌های آنلاین مانند Coursera (مقدمه IBM بر AI) برای به‌روز ماندن. در ایران، با وجود مهاجرت، کارشناسان ماندگار با تأسیس استارت‌آپ‌های دانش‌بنیان، نقش کلیدی در توسعه ابزارهای رایگان AI ایفا می‌کنند.

ویژگی‌های یک برنامه‌نویس برتر هوش مصنوعی

برنامه‌نویسان هوش مصنوعی، دست‌های اجرایی کارشناسان هستند که ایده‌ها را به کدهای قابل اجرا تبدیل می‌کنند. آن‌ها پلی بین تئوری و عمل هستند و در سال ۱۴۰۴، با ابزارهای AI-assisted coding، سرعت و دقت‌شان چند برابر شده است. بهترین برنامه‌نویسان، کسانی هستند که کدهای ایمن، مقیاس‌پذیر و بهینه می‌نویسند.

- ****تسلط بر زبان‌ها و فریم‌ورک‌ها****: پایتون به عنوان زبان اصلی، همراه با JavaScript برای وب و ++C برای عملکرد بالا. آن‌ها در پیاده‌سازی الگوریتم‌های یادگیری ماشین مانند شبکه‌های عصبی یا NLP (پردازش زبان طبیعی) مهارت دارند. در ایران، برنامه‌نویسان برتر بر مدل‌های بومی برای زبان فارسی کار می‌کنند، مانند ابزارهای تولید متن که با API‌های خارجی رقابت می‌کنند.

- ****استفاده از ابزارهای هوشمند****: ابزارهایی مانند GitHub Copilot یا Tabnine برای تکمیل خودکار کد، که طبق گزارش‌های زومیت در ۲۰۲۵، بهره‌وری را ۵۰٪ افزایش می‌دهند. برنامه‌نویسان برتر از Codeium (رایگان) برای رفع باگ و تست‌نویسی استفاده می‌کنند، و در پروژه‌های ایرانی، این ابزارها را با مدل‌های محلی ترکیب می‌کنند.

- ****حل مسئله و خلاقیت****: توانایی نوشتن کد برای چالش‌های خاص، مانند ربات‌های هوشمند در رباتیک یا سیستم‌های امنیتی سایبری. میانگین درآمد سالانه چنین متخصصانی در جهان ۱۲۰،۰۰۰ دلار است، و در ایران، با توجه به تورم، از ۲۰۰ میلیون تومان ماهانه شروع می‌شود - به ویژه در شرکت‌های دانش‌بنیان.

- ****یادگیری مداوم****: شرکت در دوره‌های Udemty یا فدرارس برای به‌روزرسانی مهارت‌ها. برنامه‌نویسان برتر ایرانی، با وجود محدودیت‌ها، از پلتفرم‌های بومی مانند آیولرن برای آموزش پایتون پیشرفته و AI استفاده می‌کنند.

مسیر شغلی و بازار کار در ایران و جهان
بازار کار هوش مصنوعی در ایران رو به رشد است، اما چالش برانگیز. طبق گزارش دیجیاتو، ایران در خاورمیانه رتبه دهم را دارد، اما با تمرکز بر صنایع محلی مانند اپلیکیشن‌های مسیریابی (مانند بلد) یا ابزارهای آموزشی AI، پتانسیل رسیدن به ۱۰ کشور برتر تا ۱۴۱۰ وجود دارد. مشاغل برتر شامل:

- ****دانشمند داده (Data Scientist)****: تحلیل داده‌های بزرگ برای پیش‌بینی، با درآمد بالا در بانک‌ها.

- ****مهندس یادگیری ماشین (ML Engineer)****: طراحی مدل‌ها برای اپ‌ها، محبوب در استارت‌آپ‌های ایرانی.

- ****تحلیلگر امنیت AI****: حفاظت از سیستم‌ها در برابر تهدیدها، با تقاضای رو به افزایش.

- ****توسعه‌دهنده رباتیک****: ترکیب AI با سخت‌افزار، در حوزه‌های پزشکی و صنعتی. در جهان، شرکت‌هایی مانند گوگل و مایکروسافت، برنامه‌نویسان AI را با حقوق‌های نجومی جذب می‌کنند، اما در ایران، شرکت‌های دانش‌بنیان مانند ایرانسل یا استارت‌آپ‌های فین‌تک فرصت‌های خوبی ارائه می‌دهند. برای ورود، از دوره‌های رایگان درسمن شروع کنید و به سمت پروژه‌های واقعی مانند چالش‌های iAAA حرکت کنید.

ابزارها و منابع برای موفقیت
بهترین کارشناسان و برنامه‌نویسان از ابزارهای پیشرفته بهره می‌برند:

- ****برای کارشناسان****: PyTorch برای مدل‌سازی، Jupyter برای آزمایش.

- ****برای برنامه‌نویسان****: Aider برای هدایت پروژه‌های کامل، یا SQLAI برای تولید کوئری‌ها.

- ****منابع ایرانی****: ابزارهای بومی مانند رخشای برای تولید محتوا، یا دوره‌های آکادمی همراه برای مهارت‌های شغلی. چالش‌ها و آینده

چالش‌های اصلی در ایران شامل کمبود سرمایه (که مهاجرت را تشویق می‌کند) و زیرساخت‌های ضعیف است، اما با سند ملی AI و رویدادهایی مانند iAAA، امیدواری وجود دارد. آینده روشن است: تا ۱۴۰۵، بازار AI ایران ۲۰٪ رشد خواهد داشت، و متخصصان برتر کسانی خواهند بود که نوآوری را با اخلاق ترکیب کنند.

در نهایت، شدن یک کارشناس یا برنامه‌نویس برتر هوش مصنوعی، نیازمند تعهد، یادگیری مداوم و حل مسائل واقعی است.

ساخت مسکن برای کارگران واحدهای صنعتی مازندران کلید خورد

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی مازندران گفت: ساخت مسکن برای کارگران واحدهای صنعتی استان با هدف افزایش رفاه اجتماعی این قشر از جامعه کلید خورد.

به گزارش نقش قلم علی باقری در نشست شورای تعاون مازندران در ساری افزود: یک طرح پایلوت (نمونه) برای تأمین مسکن کارگران استان در دستور کار قرار دارد، که در این برنامه با تشکیل تعاونی‌های مسکن کارگری و بهبود فضای کسب‌وکار با حمایت از قشر کارگر، الگوی عملیاتی در مازندران اجرایی خواهد شد.

وی همچنین از آغاز طرح خانه‌دار کردن کارگران مازندرانی با حمایت واحدهای تولیدی خبر داد و گفت: به زودی عملیات ساخت ۵۰۰ واحد مسکونی برای کارگران در استان با حضور وزیر تعاون آغاز می‌شود.

باقری گفت: تاکنون ۹ واحد تولیدی برای ساخت مسکن کارگری در استان اعلام آمادگی کرده‌اند.

مدیر کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی مازندران با بیان این که برای فعالیت هفت تعاونی در این خطه از شمال افزون بر ۹۵۵ میلیارد ریال سرمایه گذاری انجام شد، گفت: در این بخش برای ۲۰۰ نفر به صورت مستقیم اشتغال آفرینی شد.

وی اظهار کرد: حوزه فعالیت این تعاونی‌ها متنوع بوده و شامل کلینیک‌های تخصصی پزشکی و دندانپزشکی، مراکز آندوسکوپی و سونوگرافی، اقامتگاه و رستوران، تولید و پرورش طیور، بسته‌بندی برنج و مرغ و نیز واحدهای چاپ و بسته‌بندی ملزومات چاپ و مرکبات می‌شود.

وی گفت: در راستای تحقق شعار سال ۱۴۰۴ با عنوان «سرمایه‌گذاری برای تولید» و هم‌راستا با نام‌گذاری سال ۲۰۲۵ به‌عنوان سال جهانی تعاون از سوی سازمان ملل، توجه به ظرفیت‌های مردمی و توسعه اقتصاد تعاونی، بیش از پیش ضروری است.

این مقام مسوول با اشاره به فعالیت بیش از هشت هزار تعاونی در سطح استان مازندران با عضویت دو میلیون و ۷۰۰ هزار نفر، افزود: تعاونی‌ها نقش کلیدی در ایجاد اشتغال، توزیع عادلانه منابع و تحقق عدالت اجتماعی دارند و می‌توانند راهکار مؤثری در رفع چالش‌های اقتصادی باشند.

باقری با اشاره به اشتغال‌زایی این تعاونی‌ها برای بیش از ۲۰۰ نفر و عضویت ۷۰۰ نفر در آن‌ها، خاطرنشان کرد: حوزه فعالیت این تعاونی‌ها متنوع بوده و شامل کلینیک‌های تخصصی پزشکی و دندانپزشکی، مراکز آندوسکوپی و سونوگرافی، اقامتگاه و رستوران، تولید و پرورش طیور، بسته‌بندی برنج و مرغ و نیز واحدهای چاپ و بسته‌بندی ملزومات چاپ و مرکبات می‌شود.

وی با بیان اینکه تعاونی‌ها در مازندران هفت درصد از اقتصاد استان را تشکیل می‌دهند، گفت: از نظر تعداد تعاونی‌های ثبت‌شده، استان مازندران رتبه دوم کشور را دارد و این افتخاری برای اقتصاد مردمی استان است.

بحران معوقات پزشکان خانواده در مازندران؛ وعده‌ای برای پیگیری قانونی

خانواده با اشاره به نقش کلیدی این پزشکان در اجرای طرح پزشک خانواده و نظام ارجاع و ارائه مراقبت‌های اولیه سلامت در سطح استان، تأخیر چهار ماهه در پرداخت مطالبات از سوی بیمه‌ها را چالش جدی این حوزه دانستند.

محمدصادق رضایی رئیس دانشگاه علوم پزشکی مازندران نیز در این جلسه ضمن قدردانی از تلاش و تعهد پزشکان خانواده، اعلام کرد که موضوع مطالبات معوق از مسیرهای قانونی و از طریق مراجع استانی و رایزنی با سازمان‌های بیمه‌گر پیگیری خواهد شد. طرح پزشک خانواده و نظام ارجاع در استان مازندران به عنوان یکی از الگوهای اصلی ارائه خدمات اولیه سلامت در کشور، از ابتدای دولت وفاق ملی به صورت جدی به اجرا درآمده و پزشکان این طرح مسئولیت خط مقدم پیشگیری، درمان و مراقبت از سلامت جمعیت تحت پوشش را بر عهده دارند.

چالش‌های ساختاری طرح پزشک خانواده

طرح پزشک خانواده و نظام ارجاع در مازندران به عنوان یکی از الگوهای اصلی ارائه خدمات اولیه سلامت، از ابتدای دولت وفاق ملی به اجرا درآمده است. پزشکان این طرح در خط مقدم مراقبت‌های اولیه سلامت قرار دارند، اما تأخیرهای مکرر در پرداخت‌ها، انگیزه و توان ادامه فعالیت را کاهش داده و اعتماد عمومی را تهدید می‌کند.

ادامه این روند می‌تواند منجر به خروج پزشکان از طرح، کاهش کیفیت خدمات سلامت، و افزایش بار مراجعه به مراکز درمانی تخصصی شود. همچنین، بی‌اعتمادی به نظام بیمه‌ای و اجرایی کشور در حوزه سلامت را تشدید خواهد کرد.



در جلسه‌ای که با حضور رئیس دانشگاه، مدیر درمان تأمین اجتماعی استان و نمایندگان پزشکان برگزار شد، محمدصادق رضایی ضمن قدردانی از تلاش پزشکان خانواده، اعلام کرد که مطالبات معوق از طریق مراجع قانونی و رایزنی با سازمان‌های بیمه‌گر پیگیری خواهد شد.

روابط عمومی علوم پزشکی استان مازندران طی این ماجرا اطلاعیه‌ای به شرح زیر صادر کرد:

جمعی از پزشکان خانواده استان با حضور در دانشگاه علوم پزشکی مازندران، با رئیس دانشگاه دیدار کردند و ضمن طرح مشکلات ناشی از تأخیر در دریافت مطالبات بیمه‌ای، خواستار پیگیری پرداخت مطالبات معوق خود از سوی سازمان‌های بیمه‌گر شدند. در این دیدار که با حضور مدیر درمان تأمین اجتماعی استان، در سالن آیت‌الله کوهستانی دانشگاه برگزار شد، نمایندگان پزشکان

در پی تجمع اعتراضی پزشکان خانواده در استان مازندران به دلیل تأخیر چهارماهه در پرداخت مطالبات بیمه‌ای، رئیس دانشگاه علوم پزشکی مازندران وعده داد که این معوقات از مسیرهای قانونی و با همکاری سازمان‌های بیمه‌گر پیگیری خواهد شد. این تجمع بار دیگر چالش‌های ساختاری طرح پزشک خانواده و نظام ارجاع را به سطح رسانه‌ها کشاند.

جمعی از پزشکان خانواده با در دست داشتن پلاکاردهایی نظیر «تأمین اجتماعی چهار ماه حقوق نداده» مقابل دانشگاه علوم پزشکی مازندران تجمع کردند. آنان تأکید داشتند که ادامه فعالیت حرفه‌ای با این شرایط مالی غیرممکن شده است. یکی از پزشکان حاضر در تجمع اعلام کرد که از فروردین تاکنون تنها ۸۵ میلیون تومان دریافت کرده، در حالی که اجاره مطب سه‌ماهه‌اش ۷۵ میلیون تومان بوده است.



شرکت بازرگانی توسعه خدمات معلم کالا



معلم کالا

moallemkala.ir

فروشگاه اینترنتی خرید اقساطی