



توزیع ۶۶۰۰ تن کود
پتاسه در مازندران
برای حمایت از
کشاورزی

مهر در دل مازندران؛
توانبخشی باطعم
عشق و ایثار

در روزگاری که بسیاری از دغدغه‌های اجتماعی در هیاهوی سیاست و اقتصاد گم می‌شوند، بازدید استاندار مازندران از مرکز توانبخشی ماندگار مهر پویا در شهرستان عباس‌آباد، بار دیگر نگاه‌ها را به سمت یکی از مهم‌ترین و انسانی‌ترین حوزه‌های خدمات اجتماعی معطوف کرد: توانبخشی و حمایت از افراد دارای معلولیت.

مهدی یونسی رستمی، استاندار مازندران، در بازدیدی که با همراهی مدیرکل بهزیستی استان و فرماندار عباس‌آباد انجام شد، فضای مرکز را «سرشار از عشق و ایثار» توصیف کرد. جمله‌ای که شاید در نگاه اول احساسی به نظر برسد، اما در دل خود واقعیتی عمیق را بازتاب می‌دهد: مربیان و کارکنان این مراکز، نه صرفاً کارمندان، بلکه همراهان زندگی کودکانی هستند که نیازمند توجهی فراتر از معمول‌اند.



بخش پر ظرفیت «امام
زاده عبدالله» آمل با
زیرساخت‌های حداقلی!



نفس عمیق
در دل جنگل‌های
گلستان



خیابان شهید حمیدی،
نماد فراموش‌شدگی در جوار
شهردار



جزئیات اعطای کارت امید
به مادران فرزندآور از
فروردین ۱۴۰۵



گیلان ۵۰ سردخانه
رجیستری برای
صادرات دارد



مدیریت آلرژی‌های
پاییزی دانش‌آموزان با
روش‌های طب سنتی

با آغاز فصل پاییز و بازگشایی مدارس، حساسیت‌های فصلی مانند عطسه و آبریزش بینی که گاهی اوقات با سرماخوردگی اشتباه گرفته می‌شوند، می‌توانند تمرکز دانش‌آموزان را تحت تأثیر قرار دهند. خوشبختانه، این علائم را می‌توان با استفاده از راهکارهای ساده‌ای که در طب سنتی وجود دارد، کنترل کرد.

به گزارش نهضت شمال با شروع فصل پاییز، بسیاری از افراد بخصوص دانش‌آموزان با علائمی مانند عطسه‌های مکرر، آبریزش بینی، خارش چشم و حتی تنگی نفس مواجه می‌شوند؛ علائمی که معمولاً با عنوان «آلرژی پاییزی» شناخته می‌شوند. اما چرا این واکنش‌ها بیشتر در پاییز و بهار رخ می‌دهند و چه راهکارهایی برای پیشگیری و کنترل آن‌ها وجود دارد؟

نوبت اول



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

شهرداری زیراب در نظر دارد در اجرای مصوبه شماره ۱۸۴ مورخه ۳/۱۴۰۳/۵۰/۳۰

شورای اسلامی شهر زیراب نسبت به تجدید مزایده ساخت و اجاره ۵ عدد

تابلو تبلیغاتی تجاری در سطح شهر زیراب اقدام نماید.

لذا افراد واجد شرایط میتوانند جهت اطلاع از نحوه شرکت در مزایده

شماره ۷۰۰۴۰۹۲۳۴۳۰۰۰۰ دریافت اسناد از طریق سامانه تدارکات

الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir اقدام نمایند.

تاریخ انتشار اسناد در سامانه از تاریخ ۱۴۰۴/۰۸/۱۸ می باشد .

مهلت دریافت اسناد تا ساعت ۱۹:۰۰ مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۰۸ می باشد

مهلت ارائه پیشنهادات تا ساعت ۱۹:۰۰ مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۱۹ می باشد

زمان بازگشایی پیشنهادات راس ساعت ۱۰ صبح روز شنبه مورخ

۱۴۰۴/۰۹/۲۲ می باشد.

یاورحمیدی
شهردار زیرآب

استخدام
نیرو
باسابقه
ومتعهد



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

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



جهت کسب اطلاعات بیشتر

۰۹۰۱۱۹۰۵۶۹۴

مازندران / ساری

خیابان فرهنگ / فرهنگ ۱۰

گزارش

جزئیات اعطای کارت امید به مادران فرزند آوار از فروردین ۱۴۰۵



آمار جمعیتی آفریقای جنوبی صحرا است، افزود: نخستین فردی که زنگ خطر کاهش جمعیت را در کشور ما به صدا درآورد مقام معظم رهبری در سال ۱۳۹۰ بود و توصیه فرمودند با رفع موانع افزایش مولایید، جمعیت ۸۶ میلیونی کشور بایستی به ۱۵۰ میلیون نفر برسد. وحید دستجردی، متناسب سازی

دبیر ستاد جمعیت کشور گفت: با هدف حمایت از خانواده و فرزندآوری، کارت امید با شارژ ماهیانه ۲ میلیون تومان به مادران همه دهک‌ها تعلق خواهد گرفت.

مرضیه وحید دستجردی در همایش بزرگ بانوان فاطمی، مدافعان حریم خانواده در قائم شهر در ارتباط با اعطای کارت امید به مادران فرزندآور اظهار کرد: در این اقدام تشویقی و حمایتی که مختص مادران است به مدت ۲ سال و ماهیانه مبلغ ۲ میلیون تومان بابت هزینه پوشاک و خوراک هر فرزند در کارت مادران شارژ خواهد شد و این کارت به مادران همه دهک‌ها تعلق می‌گیرد.

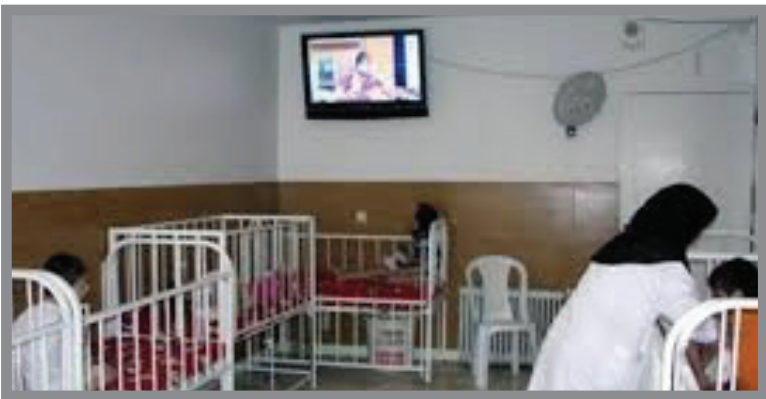
وی فراگیر شدن کاهش جمعیت در دنیا را یکی از چالش‌ها و مشکلات امروز جهان دانست و گفت: حدود ۹۰ کشور جهان مبتلا به کاهش جمعیت هستند که با تداوم این روند، تعداد کشورهای مبتلا به کاهش جمعیت تا ۲۰ سال آینده به ۱۳۰ کشور بالغ خواهد شد.

این مقام مسئول با اشاره به اینکه تنها کشور پایدار و برخوردار از افزایش

اعتبارات و تسهیلات به موازات اجرای قانون حمایت از جوانی جمعیت و ایجاد اشتغال، درآمد پایدار و مسکن را لازمه دسترسی آسان جوانان به ازدواج دانست تا با تحقق آن نرخ جمعیت کشور به سطح ایده آل خواهد رسید. دبیر ستاد جمعیت کشور، آسیب شناسی در مقوله کاهش جمعیت و

فرهنگ سازی با استفاده از ابزار هنر و رسانه‌ها و مشارکت سایر دستگاه‌ها و نهادها و نیز حل مشکلات اقتصادی و ترویج جذابیت‌های ازدواج در رفع موانع پیش پای جوانان را از الزامات اساسی برای ایجاد و تحکیم خانواده‌ها عنوان کرد.

مهر در دل مازندران؛ توانبخشی با طعم عشق و ایثار



بازدید، تأکید کرد که هدف این حضورها صرفاً نظارت اداری نیست، بلکه برپایه احساس مسئولیت انسانی و اجتماعی، تلاش می‌شود تا زمینه رشد، آموزش و

مرکز شبانه‌روزی نگهداری، مراقبتی و خانه کودک و نوجوان است که حدود دو هزار نفر را تحت پوشش دارد. از این میان، تنها یک مرکز دولتی برای نگهداری کودکان بی‌سرپرست و بدسرپرست فعال است و مابقی به شکل غیردولتی اداره می‌شوند. همچنین تنها شیرخوارگاه دولتی استان، در حال حاضر میزبان ۱۷ نوزاد است. مرکز ماندگار مهر پویا نیز به عنوان نخستین و تنها مرکز ویژه نگهداری از معلولان ذهنی خفیف در استان، حدود ۲۰ فرزند را تحت آموزش مهارت‌های زندگی قرار داده است، اقدامی که می‌تواند زمینه‌ساز استقلال نسبی این عزیزان در آینده باشد. مدیرکل بهزیستی مازندران در پایان

صرفاً کارمندان، بلکه همراهان زندگی کودکانی هستند که نیازمند توجهی فراتر از معمول‌اند. استاندار مازندران با تأکید بر اولویت‌بودن حمایت از مراکز توانبخشی در برنامه‌های مدیریت استان، وعده داد که این حمایت با جدیت و تلاش مسئولان شهرستانی و ملی دنبال خواهد شد. این سخنان در شرایطی بیان شد که بسیاری از مراکز توانبخشی در کشور با چالش‌هایی چون کمبود منابع، نیروی انسانی متخصص و زیرساخت‌های مناسب مواجه‌اند. آمارهایی که از مسئولیت سنگین حکایت دارند رقیه رحمانی، مدیرکل بهزیستی مازندران، در این بازدید اعلام کرد که استان دارای ۴۵

در روزگاری که بسیاری از دغدغه‌های اجتماعی در هیاهوی سیاست و اقتصاد کم می‌شوند، بازدید استاندار مازندران از مرکز توانبخشی ماندگار مهر پویا در شهرستان عباس‌آباد، بار دیگر نگاه‌ها را به سمت یکی از مهم‌ترین و انسانی‌ترین حوزه‌های خدمات اجتماعی معطوف کرد: توانبخشی و حمایت از افراد دارای معلولیت.

مهدی یونسی رستمی، استاندار مازندران، در بازدیدی که با همراهی مدیرکل بهزیستی استان و فرماندار عباس‌آباد انجام شد، فضای مرکز را «سرشار از عشق و ایثار» توصیف کرد. جمله‌ای که شاید در نگاه اول احساسی به نظر برسد، اما در دل خود واقعیتهایی عمیق را بازتاب می‌دهد: مربیان و کارکنان این مراکز، نه

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی استان اعلام کرد

نصب دستگاه پیشرفته «جیناکسپرت» در آزمایشگاه قطب مولکولی HIV دانشگاه علوم پزشکی مازندران



معاون بهداشت دانشگاه، از نصب و راه‌اندازی دستگاه پیشرفته جیناکسپرت

با استقرار این دستگاه، توان علمی و تشخیصی دانشگاه در زمینه آزمایش‌های مولکولی مرتبط با HIV و هپاتیت C به‌طرز چشمگیری افزایش خواهد یافت. دکتر سیده محدثه حسینی، در تشریح این خبر اعلام کرد: این اقدام گامی مؤثر برای ارتقای کیفیت خدمات، کاهش زمان پاسخ‌دهی و دستیابی به نتایج دقیق و قابل اطمینان است.

وی افزود: در جریان برنامه پایش و نظارت بر آزمایشگاه قطب مولکولی HIV و بخش سل معاونت، بازرسان سازمان یونی‌ایزد کشور (UNAIDS) و متخصصان فنی آزمایشگاه مرجع وزارت بهداشت، ضمن

بیماری‌های واگیر کمک شایانی خواهد کرد. به نقل از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی مازندران دکتر حسینی خاطرنشان کرد: ارتقای زیرساخت‌های آزمایشگاهی استان، بخشی از برنامه راهبردی دانشگاه علوم پزشکی مازندران در حوزه سلامت عمومی و کنترل بیماری‌های ویروسی است و این اقدام با هم‌بین رویکرد و در مسیر سلامت پایدار انجام شد و بیانگر اهتمام جدی به ارتقای کیفیت خدمات پیشگیرانه و تشخیصی در سطح ملی است.

خبر

امام جمعه بخش امامزاده عبدالله آمل مطرح کرد

بخش پر ظرفیت «امام زاده عبدالله» آمل با زیرساخت‌های حداقلی!



امام جمعه بخش امامزاده عبدالله از توابع شهرستان آمل، به ظرفیت‌های زیاد این بخش در حوزه‌های تولید، صنعت و گردشگری که قطب مازندران محسوب می‌شود، اشاره کرد و گفت: با وجود این ظرفیت‌های زیاد، متأسفانه نبود زیرساخت‌ها و کندی در روند اجرای برخی از طرح‌های قول داده شده مردم این بخش را گلایه‌مند کرده است.

حجت الاسلام حسین حسین زاده برسمانی در دیدار با مردم منطقه و رفع کاستی‌ها، اظهار کرد: بخش و شهر امامزاده عبدالله به واسطه بهره‌مندی از آستان مقدس امامزاده عبدالله (ع) به مشهد مازندران معروف است، اما کم‌عرض بودن جاده ارتباطی از جاده هراز به این شهر که مسیر اصلی تردد به شهرک صنعتی امامزاده عبدالله قطب تولید و صنعت مازندران نیز محسوب می‌شود، سبب وقوع تصادف‌های ناگوار و حادثه ساز برای اهالی منطقه و بخش می‌شود.

وی افزود: در دهستان کوهستانی و جنگلی چلاو بخش امامزاده عبدالله نیز با بیش از ۱۵ روستا از چند سال گذشته تاکنون طرح انتقال گاز مطرح و امیدهایی به مردم این منطقه داده شده، اما سرعت اجرای این طرح نیز کند و گلایه‌مندی زیادی را نیز از سوی اهالی این روستا به همراه دارد. امام جمعه امامزاده عبدالله از فرماندار ویژه شهرستان آمل و نیز استاندار مازندران درخواست کرد برای رسیدگی به سرعت یافتن روند اجرای طرح گازرسانی به روستاهای واقع در دهستان چلاو همت ویژه‌ای داشته باشند.

حسین زاده برسمانی اضافه کرد: سالیان سال هست که مردم این منطقه چشم انتظار دریافت علف‌های گاز و بهره‌مندی از این نعمت خدادادی هستند، و نباید بیش از این آنها را معطل کرد.

وی همچنین به کم‌عرض بودن مسیر عبوری از دهستان بالا خیابان لیتکوه واتصال به کمربندی چمستان، امامزاده عبدالله و جاده هراز اشاره کرد و گفت: عرض کم در برخی از مناطق این جاده که از غرب مازندران به سمت جاده هراز منتهی می‌شود، نایم‌ن حادثه ساز است و توقع مردم این منطقه نیز رفع این مشکل و نگرانی‌های چندین ساله است.

امام جمعه بخش امامزاده عبدالله به تعیین تکلیف حریم و محدوده قانونی شهر امامزاده عبدالله نیز اشاره کرد و افزود: انتظار است متولیان استانی در این حوزه برای مشخص شدن حق و حقوق شهروندان این شهر برای بهره‌مندی از کسب و کارهای مربوط به حریم و حاشیه شهر، محدوده آن توسط مرجع قانونی آن هرچه سریع‌تر مشخص تا شهروندان از بلاتکلیفی خارج شوند.

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی حوزه شهرستان ساری منطقه یک

برابر رای شماره ۳۹۳۳/۱۰۰۳۱۰۴۶۰۳۱۰۰ مورخه ۱۴۰۴/۰۶/۱۱ که در هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی منطقه یک ساری تصرفات مالکانه خانم مریم سادات عطائی فرزند یعقوب نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مشتمل بر ساختمان به مساحت ۸۷/۵۲ متر مربع به پلاک ۴۰۸۵ فرعی از ۳۴۵۴ اصلی بخش یک واقع در قریه میانرود مالدهست بخش یک ثبت ساری خریداری از مالک رسمی با کسر سهم وقف 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 اعتراض 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. کلاسه پرونده ۵۹۲/۱۴۰۳/۲۷۱۳۳

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۷/۲۶

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۸/۱۱

یاسر ملکی رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک شهرستان ساری

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی حوزه شهرستان ساری منطقه سه

برابر رای شماره ۶۸۷۰/۰۴۵۷۰۳۱۰۴۶۰۳۱۰۰ مورخه ۱۴۰۴/۰۶/۲۹ که در هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی منطقه سه ساری تصرفات مالکانه آقای رشید قلی نژاد فرزند رمضان بشماره ملی ۵۷۸۹۸۹۶۶۴۴ بشماره پرونده ۱۴۰۳-۶۶۸ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۶۹۲/۲۳ ششصد و نود و دو متر و بیست و سه سانتیمتر) متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۱۰ اصلی واقع در بخش ۲۹ قریه پاچی ثبت ساری خریداری مع الواسطه از رمضان قلی نژاد 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 اعتراض 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. م الف ۲۰۲۷۱۳۰

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۷/۲۶

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۸/۱۱

فریبرز یوسفیان حمیدی رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان ساری منطقه ۳

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی حوزه شهرستان ساری منطقه سه

برابر رای شماره ۷۴۸۸/۰۴۵۷۰۳۱۰۴۶۰۳۱۰۰ مورخه ۱۴۰۴/۰۷/۰۷ که در هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی منطقه سه ساری تصرفات مالکانه آقای سید علی مهدوی نسب فرزند سید آقا جان بشماره ملی ۲۰۹۳۱۵۷۱۳۶ بشماره پرونده ۱۴۰۳-۸۵۲ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۰۰۵ (دو هزار و پنج متر مربع) قریه دروار قسمتی از پلاک شماره ۸۸ اصلی واقع در بخش ۳ ثبت ساری واگذاری توسط آقای سید آقا جان مهدوی درواری با کسر سهم وقف 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 اعتراض 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. م الف ۲۰۲۵۰۹۸

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۷/۲۶

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۸/۱۱

فریبرز یوسفیان حمیدی رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان ساری منطقه ۳

قهرمانان خاموش در لباسی سبز؛ روایت یک صبح خاکستری در هجیرو

سمانه اسلامی ورکی

در روزگاری که طمع، مرزهای قانون را نشانه رفته، هنوز کسانی هستند که با دستانی خسته و دل‌هایی استوار، برای حفظ میراث ملی ایستادگی می‌کنند. صبح ششم آبان‌ماه در هجیرو، نه فقط ۹ هزار مترمربع زمین آزاد شد، بلکه فصلی از شجاعت، تعهد و اخلاق در دل طبیعت ورق خورد. صدای بولدوزر که دیوار و فئس‌های فلزی را می‌کوبید، در فضای اطراف پیچید و لرزه‌ای از اضطراب و هیجان در دل همه انداخت اما هر حرکت لباس سبزه‌ها نشان می‌داد که انتخابشان روشن است: زمین ملی باید آزاد شود. صبحی خاکستری در هجیرو در آغاز شد؛ جایی که زمین، شاهد تقابل قانون و طمع بود، نیروهای سبزیپوش منابع طبیعی، با دستانی لرزان و دل‌هایی استوار، میان فریاد و غبار ایستادند تا ۹ هزار متر از اراضی ملی را دوباره به دامان طبیعت بازگردانند. روزی که بوی خاک، اشک، و صدای بولدوزر با هم در هوا پیچید و روایت تازه‌ای از ایمان به زمین شکل گرفت. اول صبح ششم آبان‌ماه به شهر هجیرو رسیدیم. نسیم خنک صبحگاهی و اضطراب و هیجان در هوا موج می‌زد. ۹ هزار مترمربع از زمین‌های ملی قرار بود آزاد شود، اما روبه‌روی ما فئس‌های فلزی قرار داشت که نمادی از طمع بود. مردی که ادعا می‌کرد ۴۰ سال مالک زمین است، بدون هیچ سندی ایستاده بود اما نگاهش پر از لجاجت و تعصب بود. اول مسیر را، دو ماشین سد کرده بودند و حرکت بولدوزر را متوقف کرده بودند. نیروهای منابع طبیعی، جوانانی که آرام اما



صدای تلاش، صداقت و تعهد در فضا پیچید. نگاه نیروها هنوز خسته بود اما پر از آرامش عمیق. حس کردم امروز نه تنها یک زمین بازپس‌گیری شد، بلکه اعتماد به نفس، شجاعت و تعهد انسانی نیز زنده ماند. در میان همه سختی‌ها، لحظه‌ای بود که متوجه شدم حفاظت از زمین ملی، کاری آسان نیست؛ کاری است که قلب و روح می‌طلبد. آن روزی بود که نشان داد هنوز کسانی هستند که با تمام وجود، از منابع ملی دفاع می‌کنند و اجازه نمی‌دهند طمع و سودجویی، میراث طبیعی کشور را تصرف کند. وقتی از کنار این لباس سبزه‌ها جدا شدم، هنوز صدای

را سنگ‌کنند. اما هر حرکتشان نشان می‌داد که انتخابشان روشن است: زمین ملی باید آزاد شود و حفاظت از آن مسؤولیتی است که از هر چیزی مهم‌تر است. تنش‌ها و فریاده‌ها، برخورد آهن با دیوار و صدای کشیده شدن فئس‌ها، همه و همه می‌کرد. من که کنارشان بودم، حس می‌کردم دیگر روحی در بدنم نیست؛ اما قلبم مملو از احترام و تحسین بود. این جوانان با حقوق پایین و در شرایط سخت، امروز نه برای خود بلکه برای آینده کشور و طبیعتشان ایستاده بودند. ساعت‌ها گذشت و زمین آرام آرام آزاد شد. هر متر زمین که بازمی‌گشت،

مصمم آمده شدند تا زمینی از اموال عمومی را آزاد کند. نگاه‌هایشان پر از جدیت و تعهد بود؛ تعهدی برای بازگرداندن حق بیت‌المال و حفظ زمین برای آیندگان. لیخندی روی لبانشان نبود، اما هر حرکتشان پیام روشنی داشت: زمین ملی باید آزاد شود و هیچ مصلحت شخصی نباید مانع حق آیندگان شود. در گوشه‌ای دیگر صدای بولدوزر که دیوار و فئس‌ها را می‌کوبید، در فضای اطراف پیچید و لرزه‌ای از اضطراب و هیجان در دل همه انداخت. بچه‌های منابع طبیعی با دست‌هایی خسته و قلبی پر از تردید، نمی‌دانستند باید مرحم باشند یا دلشان



همیار زندگان

زندگینامه شهید

ابوالقاسم حدادی



روشن کرده تا فضا را گرم داشته باشد و با فانوسی که به نورش برای خواندن دعا نیاز داشتیم، شروع به خواندن دعای کمیل کردند. ما هم با ایشان هم صدا بودیم که ناگهان دشمن چند خمپاره شلیک کرد و یکی از آن‌ها بر روی سنگر ما آمد. ما همه سینه خیز به بیرون از سنگر خود را رساندیم، اما او همچنان به خواندن دعایش مشغول بود.

خاطره‌ای دیگر این بود که: «ابوالقاسم با این که فردی نیرومند و چاق و بسیار خوش رو بود با هر کسی که برخورد می‌کرد، خواب سنگینی داشت. از بس بیداری کشیده بود. روزی بعد از ماموریت حدود ساعت ۵/۳ الی ۴ دشمن شروع به پاتک زن کرد و ترکش به دیده بان فلزی که در کنار قرارگاه ما قرار داشت اصابت کرد و دو طرف پایه‌های دیده بان را جدا نمود و دیده بان از یک طرف به زمین خم شد. در این موقع ما متوجه شدیم که او بین ما نیست. در پی او گشتیم و ایشان را در دیده بان یافتیم. او آنقدر خسته بود که از پایین آمدن دیده بان و صدای ترکش از خواب بیدار نشد و همین طور در خواب بود.» او رابطه خوبی با هم‌سنگران و دوستانش داشت. با این که فردی خوش رو و خوش مجاز بود، با هر کس در یک برخورد دوست می‌شد و او را جذب خود می‌کرد. یکی از خوبی‌های او این بود که در بدترین شرایط هیچ گاه عصبانی نمی‌شد و با توکل بر خدا تمام کارهای ایشان، به راحتی حل می‌شد و هیچ وقت از فرماندهان خواسته نداشت. بلکه طوری رفتار می‌کرد که آن‌ها از او خواسته داشته باشند.»

خاطرات/ در بدترین شرایط هیچ گاه عصبانی نمی‌شد هم‌رزم شهید «ابوالقاسم حدادی» می‌گوید: یکی از خوبی‌های او این بود که در بدترین شرایط هیچ گاه عصبانی نمی‌شد و با توکل بر خدا تمام کارهای ایشان، به راحتی حل می‌شد و هیچ وقت از فرماندهان خواسته نداشت. بلکه طوری رفتار می‌کرد که آن‌ها از او خواسته داشته باشند.

شهید «ابوالقاسم حدادی» فرزند ذکریا در تاریخ ششم اردیبهشت ۱۳۴۸، در شهرستان ساری به دنیا آمد. وی تا راهنمایی درس خواند. از سوی بسیج وارد جبهه شد و سرانجام در تاریخ پنجم آبان ۱۳۶۲، در منطقه تپه سنگ معدن (خاک عراق) بر اثر اصابت ترکش به پهلو به شهادت رسید. پیکر این شهید بزرگوار در گلزار روستای ولویه علیا شهرستان ساری به خاک سپرده شد.

چند خاطره از شهید «ابوالقاسم حدادی»:

در توصیف اخلاقیات شهید هم‌رزمش، وجیه الله خاکسار با بیان مطالب و ذکر خاطره‌ای نقل می‌کند: «ابوالقاسم فردی مؤمن، فداکار و زحمتکش بود. او فرمانده دسته قرارگاه ما بود و با روحیه‌ی بسیار خوب و صمیمی با هم‌سنگرها همچون برادر رفتار می‌کرد؛ و علاقه‌ای زیاد به خواندن دعای کمیل و توسل داشت و ذکر حسین حسین از او فراموش نمی‌شد.

در یکی از شب‌های جمعه، با تعدادی از نیروهای بسیجی، دعای کمیل برگزار کردیم. آن شب هوا کمی سرد بود و داخل سنگر یک چراغ و نور



رئیس سازمان جهاد کشاورزی استان اعلام کرد

گیلان ۵۰ سردخانه رجیستری برای صادرات دارد / پیش‌بینی تولید ۲۲۰ هزار تن کیوی



طریق سردخانه‌ها، این صادرات تا خرداد ادامه دارد.

وی، گیلان را دارای ۵۰ سردخانه رجیستری دانست که محصول خود را به شبه‌قاره هند و حاشیه خلیج فارس می‌فرستند و اضافه کرد: شناسنامه دار کردن باغات کیوی بسیار صادرات مهم بوده و نحوه تولید و مبارزه با آفات و تغذیه و... را مشخص می‌کند.

گیلان را دارای ۵۰ سردخانه رجیستری دانست که محصول خود را به شبه‌قاره هند و حاشیه خلیج فارس می‌فرستند و اضافه کرد: شناسنامه دار کردن باغات کیوی بسیار صادرات مهم بوده و نحوه تولید و مبارزه با آفات و تغذیه و... را مشخص می‌کند.

مهم است و بیان کرد: پیش‌بینی محصول با ارزش اقتصادی ۱۸۷ هزار میلیارد ریال داشته باشیم که ۵۰ درصد هزار تن صادرات کیوی داشتیم که از

معاون صنعت، تجارت و صنایع دفاعی سازمان پدافند غیرعامل کشور:

صیانت از مردم و زیر ساخت‌ها محور اصلی پدافند غیرعامل است



معاون صنعت، تجارت و صنایع دفاعی سازمان پدافند غیرعامل کشور با تاکید بر اهمیت نقش مردم در تحقق اهداف پدافند غیرعامل، گفت: هدف اصلی این سازمان حفاظت از مردم و زیرساخت‌های حیاتی کشور در برابر تهدیدات است.

امیر سرتیپ علی ملک ضمن بیان اهمیت شکل‌گیری سازمان پدافند غیرعامل اظهار کرد: سازمان پدافند غیرعامل کشور در آبان‌ماه سال ۱۳۸۲ به فرمان مقام معظم رهبری تشکیل شد و وظیفه اصلی آن رصد و پایش تهدیدات، حفاظت و صیانت از زیرساخت‌های حیاتی، حساس و مهم کشور و به‌ویژه حفاظت از مردم در برابر تهدیدات گوناگون است.

وی با اشاره به اهداف پدافند غیرعامل گفت: شعار امسال هفته پدافند غیرعامل با عنوان تعاون زیرساختی و پایداری اجتماعی انتخاب شده است که هدف اصلی ما مردم هستند به همین سبب پدافند غیرعامل، دفاعی بدون اسلحه است که با همکاری دستگاه‌های اجرایی به دنبال کاهش آسیب‌پذیری زیرساخت‌های همچون آب، برق، گاز، ارتباطات، انرژی و منابع بانکی برای ارائه خدمات پایدار به مردم است.

معاون صنعت، تجارت و صنایع دفاعی سازمان پدافند غیرعامل کشور با اشاره به نتایج اجرای اصول پدافند غیرعامل تصریح کرد: تجربه‌های اخیر نشان داد هرجا اصول پدافند غیرعامل به درستی رعایت شد خسارت‌ها به حداقل رسید برای نمونه، در حمله سایبری به صداوسیما و نیز حملات به برخی مخازن نفتی و زیرساخت‌های انرژی، بدون ایجاد اختلال جدی، فعالیت‌ها ادامه یافت که این نتیجه اجرای دقیق دستورالعمل‌های پدافند غیرعامل بود.

ملک با اشاره به نقش مردم در دفاع و مقاومت اظهار کرد: در جنگ ۱۲ روزه اخیر، انسجام ملی و همراهی مردم در کنار تدابیر فرماندهی کل قوا و اقتدار نیروهای مسلح، رمز پیروزی و بازدارندگی ما بود.

وی ادامه داد: ما در حوزه آموزش همواره دو هدف عمده را دنبال می‌کنیم مدارس آماده و مدارس امن. از این رو معلمان و دانش‌آموزان در فرهنگ‌سازی و آموزش اصول پدافند غیرعامل نقش بسیار موثری دارند و مسئولان موظف اند مدارس ایمن و مقاوم برای آینده سازان کشور فراهم کنند.

معاون صنعت، تجارت و صنایع دفاعی سازمان پدافند غیرعامل کشور در پایان تصریح کرد: با مشارکت مردم، دانش‌آموزان، مسئولان و دستگاه‌های اجرایی می‌توانیم به پایداری اجتماعی و ساخت ایران قوی، امن و مستحکم در برابر هرگونه تهدید دست یابیم انشاءالله با توکل بر خدا و هدایت‌های رهبر معظم انقلاب، در مسیر صیانت از مردم و کشور موفق خواهیم بود.

استان گلستان با جنگل‌های انبوه، جاده‌های مه‌آلود و روستاهای سرسبز، بهشتی برای عاشقان طبیعت و پیاده‌روی است. اینجا جایی است که هر صبح جمعه، صدای قدم‌ها در میان درختان هیرکانی می‌پیچد و هوای تازه، خستگی یک هفته را می‌شوید.

پیاده‌روی، ساده‌ترین و در عین حال مؤثرترین راه بازگشت به تعادل است؛ ورزشی بی‌تکلف که تنها به یک جفت کفش و هوای تازه نیاز دارد.

در استان گلستان، طبیعت با سخاوت تمام، مسیرهایی پیش روی انسان گذاشته تا در آن‌ها همزمان با حرکت، روح خود را نیز سبک کند. از ناهارخوران و النگ‌دره گرفته تا آبشار شیرآباد و پارک جنگلی قرق، هر مسیر قصه‌ای دارد از باران، درخت، مه و نفس‌هایی که بوی زندگی می‌دهند.

در این گزارش می‌خواهیم پنج مسیر محبوب و دل‌انگیز برای پیاده‌روی در گلستان را معرفی می‌کنیم، مکان‌هایی که هر قدم، قدمی به سوی آرامش است. ناهارخوران گرگان؛ کلاسیک‌ترین مقصد پیاده‌روی شمال ایران

ناهارخوران قدیمی‌ترین و محبوب‌ترین تفرجگاه گرگانی‌هاست. مسیر پیاده‌روی آسفالت‌شده‌ی آن، میان درختان سر‌به‌فلک کشیده‌ی بلوط و افرا امتداد دارد و در

هر قدم، نسیم خنک کوهستان صورت را نوازش می‌دهد. کافه‌های دنج در مسیر و صدای پرندگان، ترکیبی دلنشین از نشاط و آرامش می‌سازد. ناهارخوران، جایی است که صبح جمعه‌های بسیاری با عطر چای ذغالی آغاز می‌شود.

جنگل النگ‌دره؛ ریه‌های سبز گرگان در فاصله‌ای کوتاه از مرکز شهر گرگان، جنگل النگ‌دره به عنوان یکی از زیباترین پارک‌های جنگلی ایران، میزبان صدها شهروند و گردشگر در روزهای تعطیل است. مسیرهای مشخص پیاده‌روی، هوای مطبوع و صدای آرام رودخانه، تجربه‌ای متفاوت از ورزش در دل طبیعت را رقم می‌زند. النگ‌دره در هر فصل چهره‌ای تازه دارد؛ به‌ویژه پاییز که زمینش با قالی رنگارنگ برگ‌ها پوشیده می‌شود.

روستای زیارت؛ پیاده‌روی تا آسمان روستای زیارت در دامنه‌های جنوبی گرگان، مقصدی محبوب برای پیاده‌روی سبک در دل کوهستان است. مسیر باریک و سرسبز منتهی به چشمه‌ها و رودخانه‌های کوچک، فضایی آرامش‌بخش و معنوی دارد. بسیاری از گردشگران مسیر ناهارخوران تا زیارت را به عنوان یک پیاده‌روی نیم‌روزی انتخاب می‌کنند تا هم ورزش کنند و هم طبیعت بکر را از نزدیک ببینند.

مدیر کل راهداری جاده‌ای گیلان خبرداد:

افزایش ۴ درصدی صادرات از مرز آستارا

تجاری کشور با کشورهای حوزه قفقاز و اتحادیه اقتصادی اوراسیا دارد.

مرادی همچنین از جابجایی دو میلیون و ۵۹ هزار و ۳۸۶ نفر مسافر طی مدت مذکور خبر داد و تصریح کرد: ۳۴۷ هزار و ۶۴۹ مسافر با اتوبوس، ۹۷۴ هزار و ۵۲۶ مسافر با مینی‌بوس و ۷۳۷ هزار و ۳۱۱ مسافر با سواری جابجا شده‌اند.

مدیرکل راهداری گیلان با تاکید بر استمرار نظارت بر ناوگان حمل‌ونقل عمومی و ارتقاء ایمنی سفرها، بیان کرد: برنامه‌ریزی برای توسعه خدمات، تسهیل سفرهای جاده‌ای و ارتقاء سطح رضایتمندی مسافران از اولویت‌های این اداره‌کل در سال جاری است.

وی ترانزیت ورودی استان را ۴۹۴ هزار و ۴۲۶ و ترانزیت خروجی استان را ۱۹۳ هزار و ۷۷۹ تن دانست و گفت: عمده ترانزیت خروجی شامل محصولات کشاورزی (سیب‌زمینی و چای) بوده است.

مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده ای گیلان درباره وضعیت تردد ناوگان سنگین در مرز آستارا بیان کرد: طی این مدت، ۲۹۱ هزار و ۹۷ دستگاه کامیون از مرز آستارا وارد و ۴۹ هزار و ۲۸۶ دستگاه کامیون از مرز خارج شده است. وی خاطرنشان کرد: عمده فعالیت‌های حمل و نقل بین‌المللی استان گیلان از مرز آستارا و بندر انزلی انجام می‌شود که نقش مهمی در توسعه مبادلات

استان، افزود: طی این مدت ۷۳ هزار و ۱۶۶ تن کالا توسط ناوگان جاده‌ای وارد کشور شده که تماماً از مرز آستارا بوده است. مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای گیلان با بیان اینکه در حوزه صادرات نیز ۷۲۷ هزار و ۹۳۰ تن کالا از مرز آستارا صادر شده است، اظهار کرد: این میزان نسبت به مدت مشابه سال قبل، افزایش چهار درصدی را نشان می‌دهد. مرادی درخصوص وضعیت ترانزیت کالا از مرز آستارا، گفت: طی هفت ماهه امسال، ۶۸۸ هزار و ۲۰۵ تن کالا از استان ترانزیت شده که ۵۹۴ هزار و ۸۳۹ تن از مرز آستارا و ۹۳ هزار و ۳۶۶ تن از مرز انزلی بوده است.

مدیریت آلرژی‌های پاییزی دانش آموزان با روش‌های طب سنتی

اگر کودک خیلی اذیت شود، می‌توان از ترکیبات ساده‌ای مثل شربت آب و عسل یا دم‌کرده آویشن همراه با عسل استفاده کرد. این روش‌ها شدت علائم را کاهش می‌دهند و اجازه می‌دهند آبریزش بینی روند طبیعی خود را داشته باشد.

دمنوش‌ها و بخورها برای کاهش آلرژی

در طب سنتی، استفاده از بخور و دمنوش‌های گیاهی برای کاهش علائم آلرژی توصیه می‌شود. دکتر اکبری توضیح می‌دهد که بخور و دمنوش بایونه بهترین گزینه برای فصل پاییز و زمستان است. این گیاه هم به صورت استنشاقی و هم خوراکی اثرات بسیار خوبی دارد. در فصول گرم‌تر، بخور نعنا توصیه می‌شود. همچنین ترکیب‌هایی مانند اسطوخودوس همراه با بایونه نیز مفید بوده و منع خاصی ندارند. اما بخورهایی مانند جوش شیرین توصیه نمی‌شوند، زیرا می‌توانند عوارض جانبی داشته باشند.

پیشگیری و سبک زندگی
برای پیشگیری از آلرژی پاییزی، این دکتر طب سنتی چند توصیه مهم دارد:

شست‌وشوی گلو با آب نمک را فراموش نکنید، زیرا باعث ضدعفونی کردن و تمیز شدن مجاری تنفسی می شود.

افرادی که حیوان خانگی دارند، در فصل پاییز و زمستان باید مراقبت بیشتری از نظافت آن‌ها داشته باشند، زیرا مو و پوست حیوانات می‌تواند علائم آلرژی را تشدید کند. در مکان‌های عمومی از ماسک استفاده کنید و ماسک‌ها را مرتب تعویض کنید.

تغذیه سالم داشته باشید و از مصرف منظم عسل، ادویه‌های گرم و دمنوش‌های گیاهی غافل نشوید. این اقدامات ساده اما مؤثر به افراد کمک می‌کنند تا بدن خود را در برابر آلرژی پاییزی مقاوم کنند و علائم آن را کاهش دهند.

آلرژی پاییزی، اگرچه می‌تواند آزاردهنده باشد، اما با رعایت اصول ساده طب سنتی و تغییرات سبک زندگی قابل کنترل است. شست‌وشوی گلو با آب نمک، مصرف عسل و دمنوش‌های گیاهی، ادویه‌های گرم، رعایت نظافت حیوانات خانگی و استفاده از ماسک در مکان‌های عمومی همگی به کاهش شدت علائم کمک می‌کنند. با این روش‌ها می‌توان پاییز را با آرامش و سلامتی بیشتری سپری کرد و از تجربه روزهای آلرژی‌زده رها شد.

دم‌کرده بایونه برای افراد سردمزاج اثربسیار خوبی دارد. علاوه بر عسل، مصرف ادویه‌جات گرم مانند دارچین در فصل پاییز و زنجبیل در زمستان توصیه می‌شود. این ادویه‌ها دارای خاصیت ضدالتهابی قوی هستند و به بهبود عملکرد سینوس‌ها و مجاری تنفسی کمک می‌کنند. در فصول سرد سال مصرف ادویه‌ها را افزایش دهید تا بدن در برابر آلرژی مقاومت بیشتری پیدا کند.

تفاوت بین آلرژی و سرماخوردگی
یکی از دغدغه‌های والدین این است که چگونه تشخیص دهند عطسه و آبریزش بینی کودک‌ناشان ناشی از آلرژی است یا سرماخوردگی. دکتر اکبری توضیح می‌دهد: بیماری‌های ویروسی معمولاً با تب و ترشحات غلیظ و رنگی بینی همراه هستند، اما آلرژی چنین نیست. در آلرژی بیشتر عطسه‌های صبحگاهی، آبریزش شفاف بینی و سرفه‌های خفیف دیده می‌شود.

بیماری‌های ویروسی معمولاً با تب و ترشحات غلیظ و رنگی بینی همراه هستند، اما آلرژی چنین نیست وی افزود: «راهکار ساده‌ای که برای هر دو حالت مفید است شست‌وشوی گلو با آب نمک در صبح‌هاست. این کار به کاهش چشمگیر علائم آلرژی و حتی پیشگیری از عفونت‌ها کمک می‌کند. برای کودکان نیز می‌توان صبح‌ها دمنوش نعنا همراه با کمی عسل آماده کرد تا هم خوش طعم باشد و هم بدن را در طول روز مقاوم کند.

نقش حمامت و مراقبت‌های ویژه
دکتر اکبری در پاسخ به سوال درباره رابطه آلرژی و حمامت گفت: حمامت در زمان درست و تحت نظر پزشک متخصص می‌تواند بسیار مفید باشد. بهترین زمان انجام آن زمانی است که فصل گرما به سمت سرما می‌رود، یعنی پایان تابستان و آغاز پاییز. این روش به دفع سموم بدن کمک می‌کند.

با این حال، او تأکید می‌کند که حمامت نباید توسط افراد غیرمتخصص انجام شود، زیرا انجام نادرست می‌تواند عوارضی جدی مانند بی‌هوشی یا مشکلات شدید ایجاد کند. بنابراین انجام حمامت در مراکز معتبر و زیر نظر متخصص ضروری است.

دکتر اکبری معتقد است که آبریزش بینی ناشی از آلرژی واکنشی طبیعی و مفید است و به دفع سموم کمک می‌کند. عطسه‌های صبحگاهی و آبریزش شفاف بینی نه‌تنها مضر نیستند، بلکه مفید هم هستند. البته



پاییز و بهار، با تغییرات دمایی و افزایش گرده‌ها، شرایط ایده‌آلی برای شیوع آلرژی‌های فصلی ایجاد می‌کنند فصل‌هایی مانند پاییز و بهار به دلیل تغییرات دمایی از گرم به سرد و افزایش گرده‌ها، شرایطی ایجاد می‌کنند که آلرژی در این زمان‌ها بیشتر بروز کند. دکتر اکبری توضیح می‌دهد: «این حساسیت‌ها بخشی از واکنش طبیعی بدن هستند و نشان می‌دهند سیستم دفاعی فعال است».

ارتباط آلرژی با مزاج افراد
این دکتر تخصصی طب سنتی تأکید می‌کند که مزاج افراد نقش مهمی در شدت علائم آلرژی دارد. افرادی که مزاج سرد دارند، بیشتر مستعد ابتلا به آلرژی هستند، به‌ویژه در پاییز و زمستان که هم مزاج با این فصل‌ها هستند، ضعف سیستم ایمنی یا ویژگی‌های مزاجی این افراد باعث می‌شود علائم آلرژی را شدیدتر تجربه کنند. افرادی که مزاج سرد دارند، بیشتر مستعد ابتلا به آلرژی هستند، به‌ویژه در پاییز و زمستان که هم مزاج با این فصل‌ها هستند

در مقابل، افرادی که مزاج گرم‌تری دارند، مانند صفراوی‌ها، کمتر دچار آلرژی می‌شوند، هرچند که در آن‌ها هم شدت و ضعف علائم متفاوت است. وی یادآور می‌شود که با رعایت رژیم غذایی مناسب، حتی افراد سردمزاج نیز می‌توانند شدت آلرژی را کاهش دهند.

تغذیه و ترکیبات مفید برای کنترل آلرژی

اکبری اولین توصیه خود را مصرف عسل طبیعی می‌داند. عسل در طب سنتی هم به عنوان غذا و هم دارو شناخته می‌شود و مقاومت بدن را در برابر عوامل حساسیت‌زا افزایش می‌دهد. برای مثال، مصرف عسل همراه با

با آغاز فصل پاییز و بازگشایی مدارس، حساسیت‌های فصلی مانند عطسه و آبریزش بینی که گاهی اوقات با سرماخوردگی اشتباه گرفته می‌شوند، می‌توانند تمرکز دانش آموزان را تحت تأثیر قرار دهند. خوشبختانه، این علائم را می‌توان با استفاده از راهکارهای ساده‌ای که در طب سنتی وجود دارد، کنترل کرد. به گزارش نهضت شمال با شروع فصل پاییز، بسیاری از افراد بخصوص دانش آموزان با علائمی مانند عطسه‌های مکرر، آبریزش بینی، خارش چشم و حتی تنگی نفس مواجه می‌شوند؛ علائمی که معمولاً با عنوان «آلرژی پاییزی» شناخته می‌شوند. اما چرا این واکنش‌ها بیشتر در پاییز و بهار رخ می‌دهند و چه راهکارهایی برای پیشگیری و کنترل آن‌ها وجود دارد؟

دکتر فاطمه اکبری، دکترای تخصصی طب سنتی، در گفت‌وگو با خبرنگار اپرنانژدگی توضیح داده‌اند که چگونه با تغییرات ساده در سبک زندگی و استفاده از مواد غذایی با ترکیبات طبیعی می‌توان شدت علائم آلرژی را کاهش داد.

آلرژی چیست و چرا در پاییز بیشتر می‌شود؟

به گفته دکتر اکبری، سیستم دفاعی بدن زمانی وارد عمل می‌شود که یک ویروس یا باکتری وارد بدن شود و با ایجاد علائمی مثل تب یا آن مبارزه کند. اما در آلرژی، واکنش سیستم ایمنی نسبت به مواد بی‌ضرر مانند گرده گل یا ذرات خاک رخ می‌دهد. این مواد باعث فعال شدن سیستم دفاعی بدن می‌شوند و علائمی شبیه سرماخوردگی، از جمله عطسه و آبریزش بینی، بروز پیدا می‌کنند. در طب سنتی، این واکنش «نزله» نامیده می‌شود.

خبر

چراغ شب؛ تهدیدی جدی برای قلب شما



بر اساس بیانیه اخیر انجمن قلب آمریکا، تعادل این میکروب‌های روده‌ای با فشار خون ارتباط مستقیمی دارد. به‌گفته‌ی دکتر فرانک هو، استاد تغذیه دانشگاه هاروارد، «هرچه رژیم غذایی ما طبیعی‌تر و گیاهی‌تر باشد، میکروبیوم سالم‌تر و احتمال فشار خون بالا کمتر است.»

به گزارش نهضت شمال ، پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد سلامت قلب، تنها به ورزش و حذف چربی‌های اشباع محدود نمی‌شود؛ بلکه روده ما نیز نقشی کلیدی در حفظ فشار خون ایفا می‌کند. درون دستگاه گوارش، تریلیون‌ها باکتری، ویروس و قارچ زندگی می‌کنند که ترکیب آن‌ها می‌تواند تعیین‌کننده سلامت عمومی بدن باشد.

بر اساس بیانیه اخیر انجمن قلب آمریکا، تعادل این میکروب‌های روده‌ای با فشار خون ارتباط مستقیمی دارد. به‌گفته‌ی دکتر فرانک هو، استاد تغذیه دانشگاه هاروارد، «هرچه رژیم غذایی ما طبیعی‌تر و گیاهی‌تر باشد، میکروبیوم سالم‌تر و احتمال فشار خون بالا کمتر است.»

نمک زیاد، دشمن روده و قلب

مصرف بالای نمک فقط فشار خون را بالا نمی‌برد، بلکه با تغییر ترکیب میکروبی روده، باکتری‌های مفید را کاهش می‌دهد. باکتری‌های مضر در نتیجه افزایش می‌یابند و ترکیباتی تولید می‌کنند که التهاب و آسیب به دیواره رگ‌ها را بیشتر می‌کند. به همین دلیل متخصصان تأکید دارند که کاهش نمک در غذا نه‌تنها برای قلب، بلکه برای تعادل درونی بدن نیز حیاتی است.

فیبر؛ غذای میکروب‌های خوب

فیبرهای غذایی، به‌ویژه فیبرهای پریبیوتیک، خوراک اصلی باکتری‌های مفید هستند. این نوع فیبرها در سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل، حبوبات و مغزها یافت می‌شوند و در روده بزرگ تخمیر شده، ترکیباتی به نام اسیدهای چرب کوتاه‌زنجیر تولید می‌کنند. این ترکیبات به تنظیم فشار خون کمک می‌کنند و اثر ضدالتهابی دارند.

حتی غذاهای ساده‌ای مثل سیب‌زمینی، برنج یا پاستا که پس از پخت در یخچال سرد می‌شوند، به منبعی غنی از نشاسته مقاوم تبدیل می‌شوند؛ ماده‌ای که به رشد باکتری‌های مفید کمک می‌کند.

قدرت پلی‌فنول‌ها در کنترل فشار خون
توت‌ها، چای، قهوه، کاکائو و روغن زیتون بکر سرشار از ترکیباتی به نام پلی‌فنول هستند که علاوه بر کاهش التهاب، به میکروبیوم روده کمک می‌کنند تا متعادل‌تر شود. این مواد به بهبود عملکرد رگ‌های خونی و کنترل بهتر فشار خون کمک می‌کنند.

پروبیوتیک‌ها از طبیعت، نه از قرص‌ها
غذاهای تخمیری مانند ماست، کفیر، کامبوچا، خیارشور طبیعی، کیمچی و تمپه منابع غنی پروبیوتیک‌ها هستند. این خوراکی‌ها به رشد باکتری‌های مفید کمک کرده و عملکرد گوارشی و ایمنی بدن را بهبود می‌دهند.

در مقابل، مکمل‌های پروبیوتیکی که در بازار فروخته می‌شوند، چندان مطمئن نیستند. دکتر هو هشدار می‌دهد: «ترکیب و تعداد باکتری‌های زنده در این محصولات یکسان نیست و تأثیر آن‌ها بر بیماری‌هایی مانند فشار خون بالا هنوز ثابت نشده است. بهترین راه، تغذیه‌ای است که به‌طور طبیعی سرشار از پروبیوتیک باشد.»

اگر با چند قدم راه رفتن نفس کم می‌آورید، بخوانید!



حالت «جنگ یا فرار» نشان می‌دهد و فرد حس خفگی پیدا می‌کند.

۴. آسم

آسم نوعی التهاب مزمن راه‌های تنفسی است که باعث تنگی نفس، سرفه، خس‌خس سینه و احساس فشار در قفسه سینه می‌شود. گاهی علائم فقط هنگام فعالیت بدنی ظاهر می‌شوند.

۵. نارسایی قلبی

در نارسایی قلبی، عضله قلب نمی‌تواند خون کافی را پمپاژ کند. در نتیجه، مایع در ریه‌ها تجمع می‌یابد و فرد هنگام راه رفتن یا دراز کشیدن دچار تنگی نفس می‌شود.

۶. سکتة قلبی (حمله قلبی)

اگر رگ‌های کرونری که خون را به قلب می‌رسانند مسدود شوند، جریان خون به بخشی از قلب قطع می‌شود و حمله قلبی رخ می‌دهد. تنگی نفس همراه با درد یا فشار در قفسه سینه از نشانه‌های مهم آن است.

۷. بیماری مزمن انسدادی ریه (COPD)

در COPD، مجاری هوایی باریک و کیسه‌های هوایی (آلئول‌ها) آسیب می‌بینند. این بیماری معمولاً در اثر سیگار کشیدن ایجاد می‌شود و باعث تنگی نفس، سرفه‌ی مزمن و خلط زیاد می‌گردد.

۸. ذات‌الریه (پنومونی)

ذات‌الریه عفونی است که باکتری یا ویروس در ریه‌ها ایجاد می‌کند. از علائم آن می‌توان به تنگی نفس، تب، لرز و سرفه اشاره کرد. درمان معمولاً شامل

اگر اخیراً احساس می‌کنید با کمی فعالیت دچار نفس‌تنگی می‌شوید، بی‌توجهی به آن می‌تواند خطرناک باشد. در این مطلب با هشت علت شایع آن آشنا شوید.
به گزارش نهضت شمال تنگی نفس، یا به‌اصطلاح پزشکی دیس‌پنه (Dyspnea)، علامتی شایع اما جدی است. احساس ناتوانی در نفس‌کشیدن هنگام انجام فعالیت‌های سبک، مانند پیاده‌روی کوتاه، می‌تواند نشانه‌ای از مشکلات جسمی یا روانی باشد که نیاز به بررسی دارد.

در ادامه، هشت علت متداول تنگی نفس هنگام راه رفتن را مرور می‌کنیم:

۱. کاهش آمادگی بدنی (Deconditioning)

افرادی که تحرک بدنی کمی دارند، حتی با فعالیت‌های ساده مانند بالا رفتن از پله یا قدم زدن کوتاه، ممکن است دچار تنگی نفس شوند. این وضعیت معمولاً با ورزش منظم و افزایش فعالیت بدنی بهبود می‌یابد.

۲. چاقی

چاقی، به‌ویژه با شاخص توده بدنی (BMI) بالای ۳۰، باعث تجمع چربی در ناحیه قفسه سینه و شکم می‌شود و حرکت طبیعی دیافراگم را محدود می‌کند. این وضعیت تنفس را دشوار می‌کند، حتی در فعالیت‌های سبک.

۳. اختلالات اضطرابی

اختلالات اضطراب، به‌ویژه حملات پانیک (وحشت)، می‌توانند باعث احساس تنگی نفس، تپش قلب و سرگیجه شوند. در این حالت، بدن واکنشی مشابه

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ تبین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۱۴۰۴/۰۴/۰۳۱۸۰۰۴۰۴۶۰۱۴۰۴/۰۷/۲۷ مورخه ۱۴۰۴/۰۷/۲۷ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی رودبار تصرفات محبوه نیک راد فرزند سید قوام مورد تایید قرار گرفت .

۱- یک سهم مشاع از پنج سهم عرصه و به انضمام چهار سهم مشاع از پنج سهم اعیان یک قطعه زمین مشتمل بر بنای احدائی به مساحت ۲۴۵/۳۳ متر مربع به شماره پلاک فرعی ۲۶۱۲ مجزی از پلاک ۳۷۹ فرعی از اصلی ۱۹ واقع در کلورز بخش ۲۰ گیلان از مالکیت موقوفه شریعتمدار و غیره به آدرس شهرستان رودبار - کلورز محرز گردیده است.لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت 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 یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض 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.

۱۳۲۴م الف - رئیس ثبت اسناد و املاک رودبار – انوش اکبری

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۸/۱۱

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۸/۲۵

درد یا فشار در قفسه سینه
سرگیجه، تهوع یا غش

سرفه همراه با خون

صدای خس‌خس یا گرفتگی شدید راه تنفس

تغییر رنگ لب‌ها یا انگشتان به آبی

تورم ناگهانی صورت، گلو یا پاها

در صورت بروز علائم شدید یا ناگهانی، با اورژانس (۱۱۵)

تماس بگیرید یا به نزدیک‌ترین بیمارستان مراجعه کنید.

تنگی نفس هنگام راه رفتن کوتاه ممکن است از بی‌تحركی ساده تا بیماری‌های جدی قلبی یا ریوی ناشی شود. نادیده گرفتن آن می‌تواند خطرناک باشد. برای تشخیص دقیق، ارزیابی پزشکی و آزمایش‌های تکمیلی ضروری است.

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

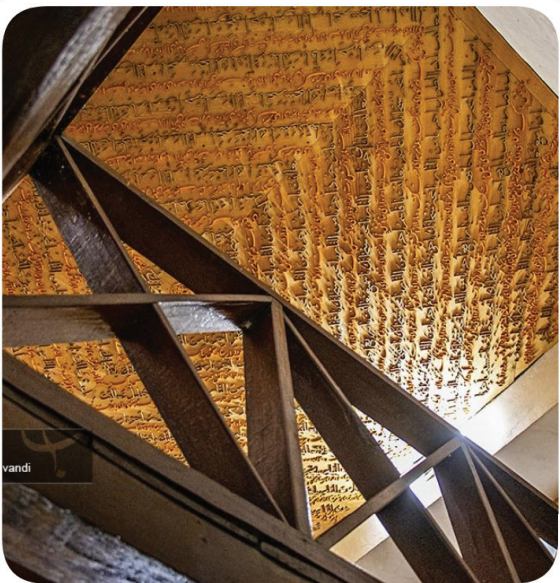
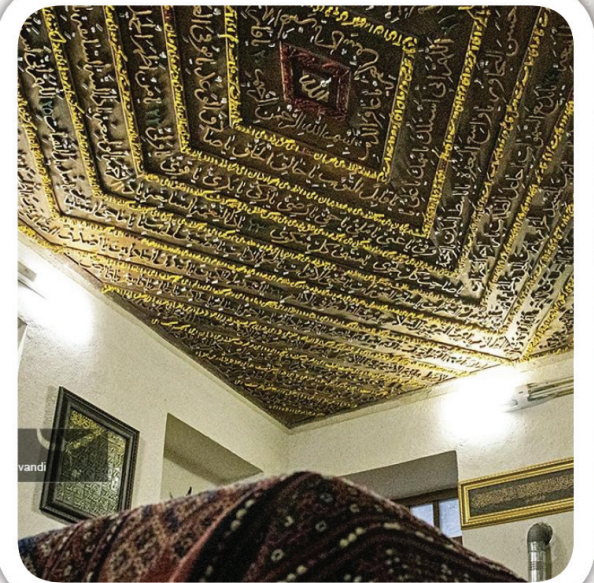
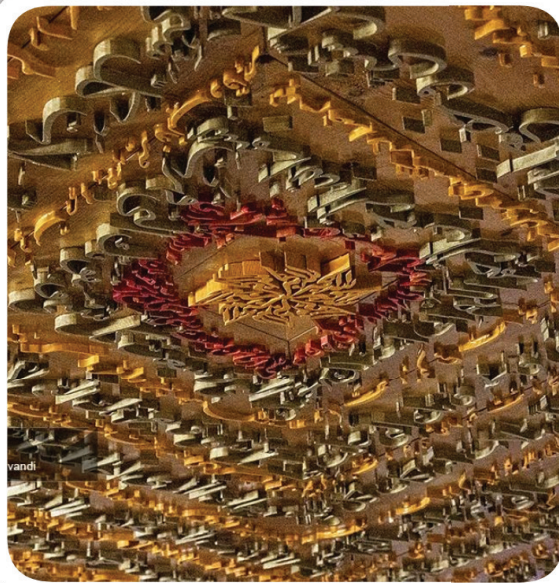
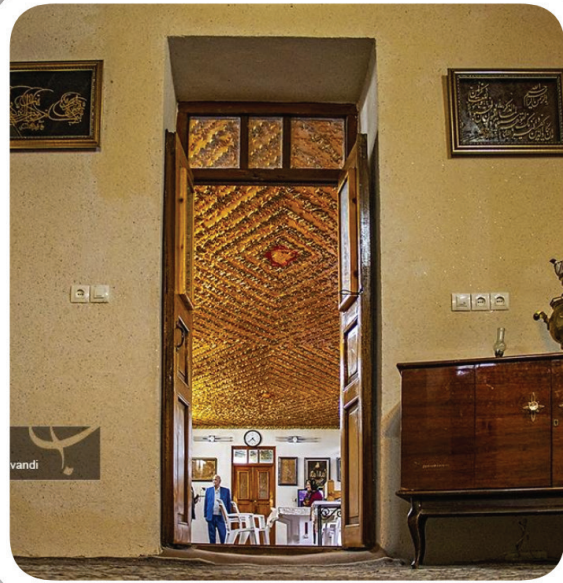
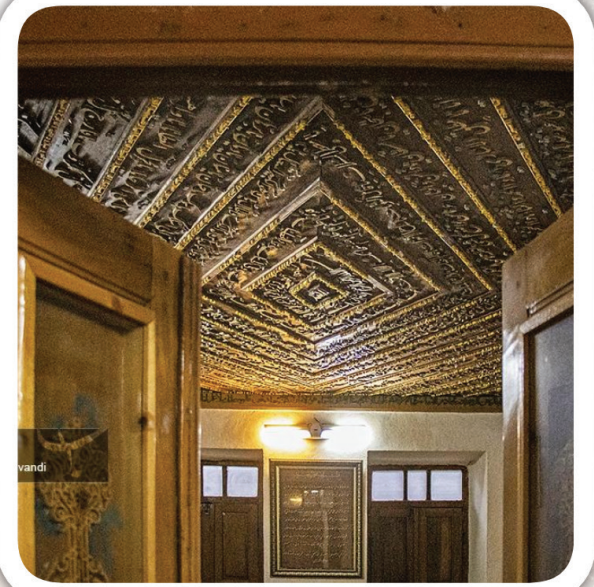
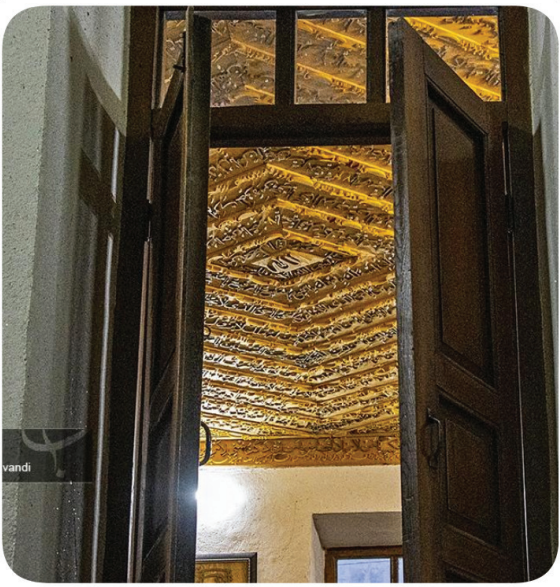
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ تبین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۱۴۰۴/۰۶/۲۲ مورخه ۱۴۰۴/۰۶/۲۲ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی رودبار تصرفات محمود طارمیان فرزند ولی مورد تایید قرار گرفت .
۱- شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۱۲۲/۲۴ متر مربع به شماره پلاک فرعی ۳۰۴ مجزی از پلاک ۳۸ فرعی از اصلی ۲۳ واقع در رشتی بخش ۱۸ گیلان از مالکیت آقای خانم حق وردی سلمانی سبینی و غیره به آدرس شهرستان رودبار - رشی محرز گردیده است.لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت 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 یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض 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.

۱۳۲۶م الف - رئیس ثبت اسناد و املاک رودبار – انوش اکبری

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۸/۱۱

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۸/۲۵

خانه موزه معرق شهر کياسر



تفاوت هوش مصنوعی با انسان



در حال حاضر تشخیص تفاوت هوش مصنوعی با انسان سخت‌تر از همیشه شده است. درک تفاوت‌های اصلی این دو، به ما کمک می‌کند تا توانایی‌ها و محدودیت‌های هر یک را بهتر بشناسیم. این در حالی است که انسان با قدرت تفکر انتزاعی، خلاقیت و احساسات، دنیای پیچیده اطراف خود را درک می‌کند. این فناوری با تکیه بر الگوریتم‌ها و داده‌های عظیم، قادر به انجام کارهایی با سرعت و دقتی فوق‌العاده است. یکی از نمونه‌های کاربردی آن، دستیار هوش مصنوعی است که به شما در انجام کارهای روزمره یاری می‌دهد. در ادامه، به بررسی عمیق‌تر این تفاوت‌ها خواهیم پرداخت.

هوش مصنوعی چیست و چگونه کار می‌کند؟

برای این‌که انواع تفاوت هوش مصنوعی با انسان را بدانیم، لازم است تعریفی از هوش مصنوعی داشته باشیم. هوش مصنوعی شاخه‌ای از علوم کامپیوتر محسوب می‌شود که هدف آن، ساخت ماشین‌هایی با قابلیت یادگیری، حل مسئله، ادراک و استدلال است. این سیستم‌ها بر پایه الگوریتم‌ها و داده‌ها، وظایف خود را به انجام می‌رسانند.

آن‌ها با تحلیل حجم زیادی از اطلاعات، الگوها را شناسایی کرده و بر اساس آن‌ها تصمیم‌گیری یا پیش‌بینی می‌کنند. یادگیری ماشین و یادگیری عمیق از زیرشاخه‌های مهم این حوزه هستند که به سیستم‌ها اجازه می‌دهند بدون برنامه‌ریزی مستقیم، از داده‌ها یاد بگیرند.

این فناوری با تقلید از فرآیندهای فکری انسان، به ماشین‌ها این امکان را می‌دهد که مسائل پیچیده را حل کنند. چنین سیستم‌هایی می‌توانند وظایفی مانند تشخیص چهره، ترجمه زبان و حتی راندن خودرو را انجام داده و هر روز با داده‌های جدید، توانایی‌های خود را بهبود ببخشند.

ویژگی‌های هوش انسان در مقایسه با هوش مصنوعی

هوش انسانی از مجموعه‌ای از توانایی‌های شناختی و احساسی تشکیل شده است که آن را بسیار پیچیده می‌کند، ولی هوش مصنوعی بیشتر بر منطق و داده‌ها تمرکز دارد.

تفکر انتزاعی و خلاقیت

انسان‌ها توانایی تفکر انتزاعی را دارند. آن‌ها می‌توانند مفاهیم جدیدی خلق کنند و از تجربیات گذشته برای حل مسائل نو کمک بگیرند. درواقع، این توانایی به خلاقیت منجر می‌شود، اما هوش مصنوعی می‌تواند بر اساس داده‌های موجود، محتوای جدیدی را تولید کند، اما خلاقیت آن بر پایه الگوهای یادگرفته‌شده است و بنابراین درک واقعی شکل نمی‌گیرد. تفاوت هوش مصنوعی با انسان در این زمینه کاملاً مشخص است.

هوش هیجانی

انسان‌ها قادر به درک و مدیریت احساسات خود و دیگران هستند. این هوش هیجانی به آن‌ها کمک می‌کند تا روابط اجتماعی مؤثرتری داشته باشند و در شرایط دشوار، تصمیم‌های بهتری بگیرند، اما سیستم‌های هوشمند فاقد احساس بوده و نمی‌توانند هیجانات را درک کنند.

تفاوت هوش مصنوعی با انسان در پردازش اطلاعات

پردازش اطلاعات در مغز انسان به‌صورت موازی و هم‌زمان انجام می‌شود. مغز می‌تواند چندین کار را در یک لحظه پردازش کرده و برای این کار، از شبکه‌های عصبی پیچیده استفاده می‌کند. این پردازش شامل اطلاعات حسی، حافظه و تفکر است، اما هوش مصنوعی اطلاعات را به‌صورت سری پردازش می‌کند.

یک کامپیوتر داده‌ها را به ترتیب دریافت کرده و از طریق الگوریتم‌های خاص به تحلیل

آن‌ها می‌پردازد. سرعت پردازش این ماشین ممکن است بالا باشد، اما انعطاف‌پذیری و توانایی پردازش موازی مغز انسان بی‌رقیب است. این همان تفاوت هوش مصنوعی با انسان بوده که آن‌ها را از هم جدا می‌سازد.

تفاوت هوش هیجانی و تصمیم‌گیری در انسان و هوش مصنوعی

تصمیم‌گیری در انسان‌ها تحت‌تأثیر عوامل مختلفی قرار دارد. احساسات و تجربیات شخصی، به‌خصوص در لحظات حساس، نقش مهمی در انتخاب‌های ما ایفا می‌کنند. این ویژگی، باعث می‌شود که با ماشین‌ها کاملاً فرق داشته باشیم.

تصمیم‌گیری مبتنی بر احساسات در انسان

انسان‌ها در فرآیند تصمیم‌گیری خود، ترکیبی از منطق و احساسات را به‌کار می‌برند. این ترکیب به آن‌ها کمک می‌کند تا در موقعیت‌های مهم و غیرقابل پیش‌بینی، به نتایجی مناسب و خلاقانه دست یابند. این توانایی، وجه تمایز اصلی انسان با ماشین‌ها است. به همین دلیل، در شرایطی که نیاز به همدردی یا درک عمیق از یک وضعیت وجود دارد، هوش انسانی عملکرد بهتری از خود نشان می‌دهد.

تصمیم‌گیری مبتنی بر داده در هوش مصنوعی

این سیستم تنها بر اساس داده‌ها و الگوریتم‌ها تصمیم می‌گیرد. آن‌ها منطقی و عینی هستند و می‌توانند در یک ثانیه، حجم عظیمی از داده را تحلیل کنند و بهترین راهکار را برگزینند. این توانایی باعث شده است که چت بات هوش مصنوعی به ابزاری مهم در کسب‌وکارها مانند پزشکی، مالی و تولید تبدیل شود. در این زمینه‌ها، سرعت و دقت بالا، از هر چیز دیگری بااهمیت‌تر است.

محدودیت‌ها و ضعف‌های هوش مصنوعی در مقابل انسان

با وجود پیشرفت‌های چشمگیر، هوش مصنوعی هنوز در برخی از زمینه‌ها محدودیت‌هایی دارد. در ادامه، به بررسی این محدودیت‌ها و انواع تفاوت هوش مصنوعی با انسان می‌پردازیم.

وابستگی به داده‌ها

این سیستم برای عملکرد خود، به داده‌های باکیفیت و فراوان نیاز دارد. اگر این داده‌ها ناقص یا نادرست باشند، عملکرد سیستم نیز دچار خطا می‌شود. این وابستگی، یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های توسعه آن است؛ چراکه تهیه و جمع‌آوری داده‌های دقیق و کافی، فرآیندی زمان‌بر و پرهزینه به‌شمار می‌رود. در مقابل، انسان‌ها می‌توانند با اطلاعات محدود هم تصمیم بگیرند و حتی با تکیه بر تجربه و شهود خود، از داده‌های ناقص نتیجه‌گیری کنند.

ناتوانی در درک اخلاقیات

دیگر تفاوت AI و انسان در ناتوانی درک اخلاقیات است. این فناوری فاقد درک اخلاقی و ارزش‌های انسانی بوده و نمی‌تواند درست و غلط را از هم تشخیص دهد؛ زیرا این مفاهیم بر اساس هنجارهای اجتماعی و فرهنگی شکل گرفته‌اند. تصمیم‌های این سیستم‌ها تنها بر اساس منطق برنامه‌ریزی‌شده اتخاذ می‌شوند و نمی‌توانند پیامدهای اخلاقی یا اجتماعی انتخاب‌های خود را درک کنند.

عدم انعطاف‌پذیری

این ماشین در کارهایی که برای آن‌ها برنامه‌ریزی شده است، بسیار خوب عمل می‌کند، اما اگر با یک موقعیت کاملاً جدید و غیرمنتظره روبه‌رو شود، نمی‌تواند عملکرد خوبی از خود نشان دهد. به این دلیل که الگوریتم‌های آن بر اساس الگوهای موجود در داده‌ها عمل می‌کنند و توانایی تفکر خارج از این الگوها را ندارند. در مقابل،

انسان‌ها توانایی انطباق با شرایط جدید را داشته و می‌توانند راه‌حل‌های نو ارائه دهند. در آخر، این توانایی در تفکر خلاق و انطباق‌پذیر است که تفاوت هوش مصنوعی با انسان را آشکار می‌سازد و نشان می‌دهد که تفکر انسان خیلی بیشتر از مجموعه‌ای از قوانین و داده‌ها عمل می‌کند.

تأثیرات همکاری هوش مصنوعی و انسان

همکاری هوش مصنوعی و انسان می‌تواند نتایج فوق‌العاده‌ای را به همراه داشته باشد. این همکاری به شما اجازه می‌دهد تا از بهترین ویژگی‌های هر دو بهره‌مند شوید.

افزایش بهره‌وری و دقت

هوش مصنوعی کارهای تکراری و زمان‌بر را با سرعت و دقت بالا انجام می‌دهد. این توانایی به انسان‌ها اجازه می‌دهد تا روی کارهای خلاقانه‌تر و برنامه‌ریزی‌شده تمرکز کنند. به این ترتیب، زمان و انرژی انسان‌ها صرف کارهایی می‌شود که واقعاً به هوش و خلاقیت نیاز دارند. این سیستم‌ها خطاهای انسانی را کاهش می‌دهند و فرآیندها را سریع‌تر می‌سازند.

حل مسائل پیچیده

در ادامه بررسی تفاوت هوش مصنوعی با انسان، لازم است مبحث حل مسائل پیچیده را نیز مورد بررسی قرار دهیم. ترکیب قدرت پردازش این فناوری با توانایی تفکر انتقادی انسان، به حل مسائل پیچیده‌ای که یک نفر به تنهایی از عهده آن‌ها برنمی‌آید، کمک می‌کند. مثلاً، در زمینه پزشکی این سیستم‌ها می‌توانند به پزشکان در تشخیص بیماری‌ها کمک کنند. چنین همکاری، به‌خصوص در تحلیل حجم عظیمی از داده‌ها مانند داده‌های ژنتیکی یا تصاویر پزشکی، بسیار کارآمد است.

نوآوری و پیشرفت

همکاری این دو منجر به نوآوری‌های جدیدی در علم و فناوری می‌شود. این همکاری به‌جای رقابت، یک هم‌افزایی قدرتمند را ایجاد می‌کند که پیشرفت‌های چشمگیری را برای کسب‌وکارها و صنایع به همراه دارد.

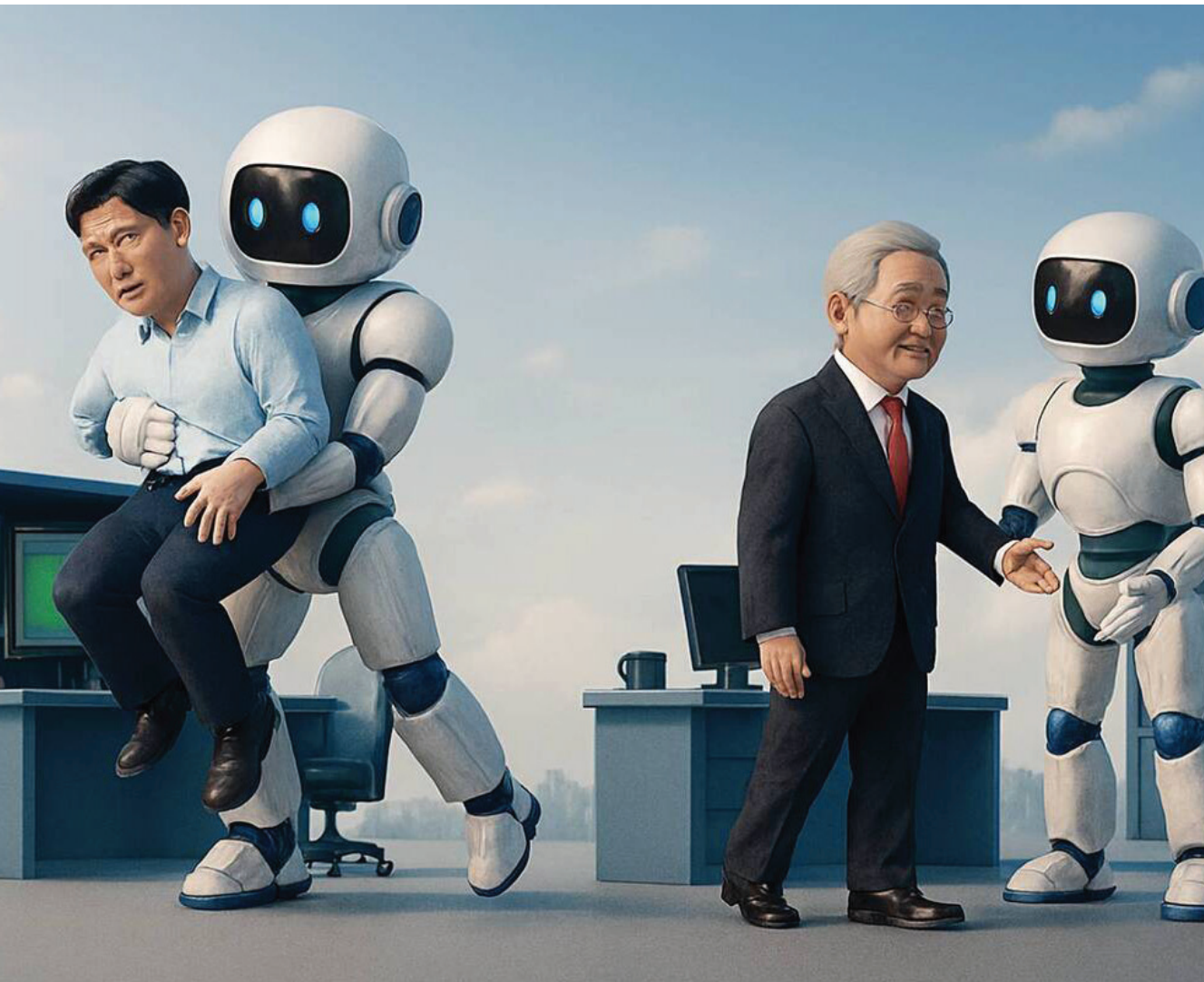
هوش مصنوعی شغل جوانان را بیش از مدیران مسن تهدید می‌کند!

داده است. طبق تحلیل‌های ارائه‌شده، مدیران ارشد به دلیل انجام وظایفی که نیازمند دانش ضمنی، مهارت‌های اجتماعی و درک زمینه‌های تجاری هستند، کمتر در معرض جایگزینی توسط هوش مصنوعی قرار دارند. او سام-ایل، رئیس تیم پژوهش اشتغال بانک مرکزی کره، این پدیده را «تغییر فناوریانه با سوگیری سنی» توصیف می‌کند که مشابه نتایج مطالعات دانشگاه‌های استنفورد و هاروارد در سال جاری است.

بررسی‌ها نشان می‌دهد کارکنانی با سابقه کاری کمتر، بیشتر در معرض جایگزینی هستند؛ زیرا از هوش مصنوعی برای کاهش ساعات کاری استفاده می‌کنند. بیشترین کاهش ساعات کاری مربوط به دارندگان مدرک کارشناسی ارشد (۷.۶ ساعت) و فارغ‌التحصیلان دانشگاهی چهار ساله (۵.۰ ساعت) بوده است.

تداوم کاهش اشتغال جوانان در مراحل اولیه گسترش هوش مصنوعی هنوز قطعی نیست. اگر افزایش بهره‌وری ناشی از هوش مصنوعی در بلندمدت به رشد تقاضای نیروی کار منجر شود، ممکن است منافع آن بیشتر متوجه جوانان شود. او سام-ایل تأکید کرده که «تنظیمات اشتغال ناشی از هوش مصنوعی بیشتر به شکل کاهش جذب نیرو ظاهر شده تا کاهش «دستمزد»، و شرکت‌ها در شرایط عدم قطعیت و فشارهای صرفه‌جویی، جذب نیروهای جدید را محدود کرده‌اند.

پایگاه رسانه‌ای بی‌زنس کره می‌گوید ضرورت تدوین راهبردهای جدید برای تربیت نیروی انسانی همکار با هوش مصنوعی، طراحی مجدد مشاغل و حمایت از ایجاد استارت‌آپ‌ها از جمله توصیه‌های بلندمدت این گزارش است.



یک گزارش جدید از سوی بانک مرکزی کره جنوبی می‌گوید روند گسترش هوش مصنوعی در صنایع مختلف، اشتغال جوانان را با کاهش چشمگیر مواجه کرده است، در حالی که مدیران ارشد و مسن‌تر با چنین سطحی از بحران روبرو نیستند. یافته‌های این گزارش نشان می‌دهد که تأثیر فناوری بر بازار کار، وابسته به نوع وظایف و سطح تجربه نیروی انسانی است.

تحلیل بانک مرکزی کره جنوبی نشان می‌دهد که پس از ظهور دستیاران هوش مصنوعی مانند چت جی.بی.تی، اشتغال جوانان در صنایع با سطح بالای مواجهه با فناوری به اندازه گذشته نیست، در حالی که اشتغال مدیران بالای ۵۰ سال در همان حوزه‌ها افزایش داشته است. این نخستین گزارش در کره محسوب می‌شود که پس از مطالعات مشابه در آمریکا، به‌صورت رسمی منتشر شده است.

بر اساس گزارش «گسترش هوش مصنوعی و انقباض اشتغال جوانان» که در تاریخ ۳۰ اکتبر سال جاری منتشر شد، طی سه سال گذشته تا جولای امسال، اشتغال افراد ۱۵ تا ۲۹ سال با کاهش ۲۱۱ هزار نفری مواجه شده است. از این تعداد، ۹۸.۶ درصد مربوط به صنایعی با مواجهه بالا با هوش مصنوعی بوده که شامل برنامه‌نویسی رایانه، مدیریت سیستم‌ها، خدمات حرفه‌ای، انتشارات و خدمات اطلاعاتی می‌شود. در بخش نشر، جایگزینی فعالیت‌های ویراستاری با هوش مصنوعی از دلایل اصلی افت اشتغال جوانان عنوان شده است.

افزایش ۲۰۹ هزار نفری اشتغال افراد بالای ۵۰ سال در همین بازه زمانی، عمدتاً در صنایع پرمواجهه با هوش مصنوعی رخ

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

قطار طلایی دیار علویان؛ آغاز سفرهای پنج ستاره از ساری تا مشهد

نخستین قطار مسافری پنج ستاره استان مازندران با نام «فدک» با بدرقه مدیران ملی و استانی از ایستگاه راه آهن ساری حرکت خود را آغاز کرد؛ گامی مهم در ارتقای کیفیت خدمات ریلی و پاسخ به مطالبه دیرینه مردم شمال کشور برای سفرهای ایمن، راحت و لوکس به مشهد مقدس. قطار پنج ستاره فدک با ظرفیت ۳۲۰ مسافر در هشت سالن، قرار است هفته ای یک بار در مسیر رفت و برگشت ساری-مشهد فعالیت کند. این قطار با امکانات رفاهی ویژه از جمله چهار وعده غذای گرم، کوپه های مجهز، تلویزیون مستقل، سرگرمی های درون قطاری و مهمانداری در سطح استانداردهای بین المللی، تجربه ای متفاوت از سفر ریلی را برای مسافران رقم می زند.

رحمان معصومی، مدیرکل راه آهن شمال، در مراسم آغاز به کار این قطار گفت: «راه اندازی قطار پنج ستاره فدک در مازندران، پاسخی شایسته به نیاز مردم دیار علویان و عاشقان امام رضا(ع) است. این اقدام با پیگیری های ویژه استاندار و حمایت وزارت راه و شهرسازی محقق شد.»

معصومی با اشاره به مزایای حمل و نقل ریلی افزود: «مصرف سوخت در ناوگان ریلی یک هفتم ناوگان جاده ای است. همچنین زمین مورد نیاز برای ساخت خطوط ریلی کمتر از جاده سازی است و ایمنی بیشتری دارد.»

وی همچنین از کاهش ۳۰ درصدی حوادث ریلی در شمال کشور خبر داد و گفت: «با وجود افزایش ۵۰ درصدی حمل بار در سال جاری، سوانح ریلی کاهش یافته است. این نشان دهنده برنامه ریزی دقیق و تلاش شبانه روزی کارکنان راه آهن است.» برنامه ریزی زمانی این قطار به گونه ای است که مسافران صبح به مشهد می رسند و در مسیر برگشت نیز صبح به ساری وارد می شوند؛ زمان بندی ای که برای رفاه بیشتر مسافران طراحی شده است.

راه آهن شمال با طول ۳۳۰ کیلومتر، ۲۲ ایستگاه، ۹۵ تونل، ۴۱ گذرگاه حفاظ شده و بیش از ۱۵۰۰ پل و آب گذر، یکی از پیچیده ترین و زیباترین مسیرهای ریلی کشور محسوب می شود. در این مسیر علاوه بر قطارهای باری و مسافری، قطارهای حومه ای نیز بین پل سفید و گرگان تردد دارند.

با وجود هزینه های بالای نگهداری ریل باس ها، راه آهن شمال همچنان به خدمت رسانی به مسافران پایبند است. معصومی در این باره گفت: «درآمد ماهانه ریل باس ها حدود ۷۰ میلیون تومان است، اما هزینه نگهداری آن ها بیش از یک میلیارد تومان است. با این حال، باور به خدمت رسانی حتی در صورت ناهمخوانی درآمد و هزینه متوقف نمی شود.»

وی همچنین از آمادگی برای همکاری با سرمایه گذاران جهت راه اندازی ریل باس سوم در استان خبر داد و افزود: «در برنامه هفتم توسعه، تکلیف شده که ۳۰ درصد از بار و مسافر کشور با راه آهن حمل شود. ما نیز در راه آهن شمال برای تحقق این هدف ملی تلاش خواهیم کرد.»

دشواری مدیریت و انتظار عدالت

مدیریت شهری در زیراب، با توجه به بافت اجتماعی خاص و وجود مناطق مختلف، بی تردید مسئولیتی دشوار و پیچیده است. با این حال، اصل بنیادین مدیریت شهری، یعنی «نگاه یکسان و عادلانه» به تمامی نقاط شهر، باید همواره در کانون توجه قرار گیرد. با پایان یافتن انتخابات دوره ششم شورای اسلامی شهر و انتخاب یاور حمیدی به عنوان نفر اول منتخبین مردم، امید تازه ای در دل ساکنان بخش جنوبی شهر زنده شد. بخش جنوبی منطقه ای که یاور حمیدی، انتخاب اول مردم شهر در پارلمان شهری دوره ششم و شهردار امروز زیراب در اصلی ترین خیابان آن زندگی می کند ساکنین این منطقه، با ابراز خرسندی از حضور یک چهره جوان و تحصیل کرده در رأس منتخبان، امیدوار بودند که دوران نادیده گرفتن بخش مهمی از شهر به پایان رسیده و بار دیگر شاهد خدمات بهتر، بیشتر و رونق دوباره این قسمت از زیراب باشند.

خیابان شهید حمیدی: میراثی که به حاشیه رفت

خیابان شهید حمیدی که سابقاً با نام «دکتر الهی» شناخته می شد، یکی از قدیمی ترین و مهم ترین شریان های حیاتی شهر زیراب است. این خیابان به واسطه نزدیکی به امامزاده عبدالحق و قرارگیری در مسیر دسترسی به ایستگاه راه آهن، از بدو تأسیس، نقشی پیشتاز

نگاه عادلانه به زیراب:

خیابان شهید حمیدی، نماد فراموش شدگی در جوار شهردار



در توسعه شهرسازی ایفا کرده است. به گفته پیشینیان، روزگاری این خیابان سنگ فرش بوده و روشنایی چراغ های زنبوری در آستانه غروب، گواهی بر اهمیت و رونق بالای این منطقه در حوزه شهری بوده است.

متأسفانه، در سال های اخیر و به ویژه پس از تخریب پل قدیمی بر روی رودخانه تلار که دو بخش شمالی و جنوبی شهر (اینور و اونور بازار) را به هم متصل می کرد و ایجاد فاصله برای احداث پل جدید، این منطقه دچار گسست ارتباطی شد و رفته رفته رونق و اهمیت پیشین خود را از دست داد و به تدریج به فراموشی سپرده شد.

مطالبه ای از جنس عدالت و بهداشت انتخاب شهرداری که خود از ساکنین و بزرگ شدگان خیابان شهید حمیدی است، به طور طبیعی سطح توقعات اهالی را برای رسیدگی به وضعیت آن افزایش داد. اما امروز، اهالی محترم نه تنها انتظار توجه، بلکه مطالبه رسیدگی فوری به یک معضل بهداشتی و بصری زنده دارند.

جناب آقای شهردار، نشستی آب از سرویس بهداشتی امامزاده عبدالحق و همچنین تخریب سرویس بهداشتی قدیم که متأسفانه در مجاورت پیاده رو خیابان شهید حمیدی احداث شده است، منظره ای زشت را در این مکان پدید آورده است. این معضل، که دقیقاً در مقابل محل سکونت شخص شما قرار دارد، رفت و آمد در این مسیر را ناخوشایند و

غیربهداشتی ساخته است.

این وضعیت، که آشکارا روبروی دیدگان مدیریت شهری قرار دارد، این پرسش را به صورت جدی مطرح می کند: که چرا رسیدگی به یک معضل بهداشتی در مقابل درب منزل شهردار با سرعت و اهمیت انجام نمی شود، در صورتی که انتظار اینست در رسیدگی به سایر نقاط شهر و اجرای شعار «نگاه یکسان به تمام شهر» بایست مورد توجه مدیران قرار گیرد.

بلاتکلیفی در طرح جامع شهری

در کنار مشکلات بهداشتی جاری، یک دغدغه ساختاری دیگر نیز اهالی این خیابان را رنج می دهد. خیابان شهید حمیدی با قدمتی بیش از هفتاد سال، دارای عرض گذر ۱۴ متری و پیاده رو در دو طرف است. با وجود آنکه بیش از ۹۰ درصد عقب نشینی های لازم توسط

توزیع ۶۶۰۰ تن کود پتاسه در مازندران برای حمایت از کشاورزی



افراسیابی با اشاره به اهمیت کودهای کشاورزی پتاسه در پایداری تولید محصولات کشاورزی افزود: کودهای پتاسه نقش حیاتی در افزایش مقاومت گیاهان در برابر تنش های محیطی، مانند خشکی و بیماری ها دارند. همچنین، استفاده از این کودها باعث بهبود کیفیت و عملکرد محصولات زراعی و باغی می شود. پتاسیم به عنوان یک عنصر غذایی ضروری، در فرایندهای مختلف فیزیولوژیکی گیاه از جمله تنظیم آب، انتقال قندها و پروتئین سازی نقش دارد.

توزیع کودهای پتاسه به صورت سیستمی و با ثبت در سامانه توزیع انجام شده است تا اطمینان حاصل شود که این نهادهای کشاورزی به دست کشاورزان واقعی می رسد و از هرگونه سوء استفاده جلوگیری شود.

شرکت خدمات حمایتی کشاورزی استان

مازندران با توزیع این حجم از کود پتاسه، گامی مهم در جهت حمایت از کشاورزان و توسعه پایدار بخش کشاورزی در استان برداشته است. این

اقدام نشان دهنده تعهد این شرکت به تأمین نهاده های کشاورزی مورد نیاز و کمک به افزایش بهره وری در تولید محصولات کشاورزی است.

معلم کالا

اهل زندگی

اهل خون