

گزارشی از عملکرد منطقه ساری در مدیریت بحران انرژی

عدالت در توزیع سوخت



((آگهی مناقصه عمومی - نوبت اول))



سازمان راه‌سازی و حمل و نقل جاده‌ای

اداره کل راه‌داری راه‌داری و حمل و نقل جاده ای استان مازندران در نظر دارد مناقصه عمومی ذیل را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید کلیه مراحل مناقصه از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد و بازگشایی از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد

شماره مناقصه	موضوع	مبلغ بر آورد	مبلغ تضمین	مدت اجرای کار	دوره تضمین
۱-۲۰۰۴۰۰۳۴۸۹۰۰۰۱۱۱	اجرای حفاظ میانی محور نوشهر- رویان	۳۹/۷۴۱/۶۶۸/۸۵۱	۱/۹۸۷/۰۸۳/۴۴۲	۶ ماه	۵ سال
۲-۲۰۰۴۰۰۳۴۸۹۰۰۰۱۱۲	تهیه و اجرای خط کشی با رنگ سرد ترافیکی جهت ایمن سازی محور های استان مازندران	۱۹۷/۲۱۸/۶۲۴/۶۰۰	۹/۸۶۰/۹۳۱/۲۲۰	۸ ماه	۱۲ ماه
۳-۲۰۰۴۰۰۳۴۸۹۰۰۰۱۱۳	تهیه و نصب حفاظ بتنی محور فرودگاه(شهرستان ساری)	۲۰۰/۱۹۰/۶۵۸/۷۳۷	۱۰/۰۰۹/۵۳۲/۹۳۶	۱۲ ماه	۵ سال
۴-۲۰۰۴۰۰۳۴۸۹۰۰۰۱۱۴	تهیه و نصب نیوجرسی بلوک مفصلی جهت ایمن سازی کمربندی شمالی ساری	۲۲۱/۰۴۹/۲۱۵/۱۵۴	۱۱/۰۵۲/۴۶۰/۷۵۷	۶ ماه	۵ سال

ردیف ۱-۲: دارا بودن گواهي نامه صلاحیت پیمانکاری حداقل پایه ۵در رشته راه و ترابری با رعایت سقف ارجاع کار از سازمان برنامه و بودجه الزامی است
 ردیف ۳-۴: دارا بودن گواهي نامه صلاحیت پیمانکاری حداقل پایه ۴در رشته راه و ترابری با رعایت سقف ارجاع کار از سازمان برنامه و بودجه الزامی است

مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سامانه ستاد : تا ساعت ۱۴ مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۱۲

مهلت ارائه پیشنهاد در سامانه ستاد : ساعت ۱۴ مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۲۲

زمان بازگشایی پیشنهادات: ساعت ۸,۳۰ صبح مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۲۳در دفتر مدیر کل

آدرس: ساري خيابان انقلاب مقابل استانداري- اداره پيمان ورسيدگي ۱۱-۰۲-۳۳۳۴۶۰۰

شناسه آگهی ۲۰۵۸۷۹۸

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای شماره ۱۴۰۴۱۱ – نوبت اول



مناقصه گزان: شرکت شهرکهای صنعتي گیلان (سهامی خاص) کد ۱۲۹۳ شماره ثبت ۲۷۱۴، تاریخ ثبت ۱۳۷۰/۰۱/۳۱ کد اقتصادی ۴۱۱۱-۸۴۴۸-۶۴۶۳ و شناسه ملی ۱۰۷۲۰۱۶۱۷۵۴ اکدپستی ۴۱۹۵۸۶۳۷۷۳ این شرکت در نظر دارد مناقصه پروژه احداث ۶ واحد کارگاهی (۳) در فاز توسعه شهرک صنعتي سفیدرود رشت را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به پیمانکاران دارای گواهینامه صلاحیت معتبر در رشته ابنیه واگذار نماید: تمامی مراحل برگزاری مناقصه ، از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکتها ، از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به نشانی www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی ،مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

- مبلغ برآورد اولیه: ۰۱۴-۰۲۶-۲۰۴ ریال براساس فهرست بهای ابنیه و تاسیسات برقی و مکانیکی ۱۴۰۴
- محل تامین اعتبار:از محل منابع داخلی شرکت میباشد .
- مدت پیمان: ۱۲ماه
- شرایط اختصاصی شرکت در مناقصه :- ۱- ارائه يك نمونه قرارداد با موضوع مشابه با دستگاه دولتي از سال ۹۹ تاکنون بهمراه صورتجلسه تحویل موقت , آخرین صورت وضعیت و رضایتنامه معتبر همان قرارداد از بالاترین مقاوم کارفرما یا معاونت تخصصی حوزه مربوطه . (قرارداد میبایست بطور مستقیم با کارفرمای اصلی منعقد گردیده و قراردادهای دست دوم فاقد ارزش میباشند – حجم قرارداد مذکور میبایست قابل مقایسه با حجم پروژه مورد مناقصه باشد .) ۲- مدارک مربوط به شرکتهایی که دو پروژه تحویل موقت نشده با شرکت شهرکهای صنعتی گیلان دارند ، مورد بررسی قرار نمی گیرد.(تبصره : در صورتیکه حداقل یکی از دو مورد مذکور دارای پیشرفت فیزیکی ۸۵ درصد یا بیشتر باشند، مدارک شرکت کننده مورد بررسی قرار خواهد گرفت .)
- مبلغ تضمین و نوع آن: ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی به مبلغ ۰۰۰ ۰۰۰ ۱۰۰۰۰ ریال (مدت اعتبارضمانتنامه ۳ ماه ا زتاریخ بازگشایی مشخص شده در آگهی مناقصه(تا۱۴۰۴/۱۲/۲۴) و بدستور کارفرما تا ۳ ماه دیگر قابل تمدید باشد).-تضمین شرکت در مناقصه میبایست علاوه بر بازگذاری در سامانه ستاد ،تا ساعت ۸ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۹/۲۴ در پاکت سربسته بعنوان پاکت «الف» و بهمراه نامه به دبیرخانه این شرکت تحویل داده شود .
- مهلت دریافت اسناد مناقصه از سامانه : تا ساعت ۱۸ روز پنجشنبه مورخ ۱۳۷۹/۱۰/۱۴
- مهلت ارائه پیشنهاد: تا ساعت ۸ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۹/۲۴
- ساعت و تاریخ بازگشایی: ساعت ۸:۳۰ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۹/۲۴
- انتخاب برنده با استفاده از بخشنامه شماره ۴۱۰۳۵۴ مورخ ۱۴۰۳/۸/۱۴ انجام خواهد شد .
- مدت اعتبار پیشنهادت:۹روز از تاریخ تحویل پیشنهادات. در صورت ضرورت,این مدت تنها یکبار و به مدت ۹۰ روز دیگر قابل تمدیداست.
- استعلام از سایت ساجار مبنی بر وجود ظرفیت آزاد در رشته مورد نظر میبایست ارائه گردد.
- کلیه پیمانکاران مکلفند قانون حداکثر استفاده از توان تولیدی و خدماتی کشور و حمایت از کالای ایرانی به شماره ۳۰۰۶ مورخ ۱۳۷۸/۳/۱۵ را در اجرائی قرارداد رعایت نمایند و ملزم به ثبت نام در سامانه مذکور (سامانه توانیران) میباشد .
- به استناد بخشنامه شماره ۷۳۰۳۹/۱۴۰۱ مورخ ۱۴۰۴/۲/۲۱ با موضوع مدیریت تعارض منافع و جلوگیری از تبانی در ارجاع کار ، کلیه شرکت کنندگانی که دارای مدیرعامل ,هیات مدیره یا سهامدار مشترک باشند, از فرایند مناقصه حذف میگردند.
- حدنصاب تعداد مناقصه گران جهت بازگشایی ،۱ میباشد . (بند الف – ماده ۲۴ قانون برگزاری مناقصه)
- نشانی و شماره تماس کارفرما جهت دریافت اطلاعات بیشتردرخصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت «الف» : رشت کمربندی شهید بهشتی –روبروی کمیته امداد–شرکت شهرکهای صنعتی گیلان ۰۱۳۳۳۴۴۳۰۱۱
- شناسه آگهی : ۲۰۵۹۳۴۰

نقش حسابداری شهری در شفافیت مالی و اعتماد اجتماعی



علی اکبر جعفری

در نظام مدیریت شهری، شفافیت مالی مهم‌ترین عامل جلب اعتماد شهروندان است. شهرداری‌ها به دلیل گستردگی منابع درآمدی و تنوع مصارف، باید دارای نظام حسابداری دقیق، منظم و پاسخگو باشند. حسابداری شهری نه تنها ابزاری برای ثبت تراکنش‌ها، بلکه زیان مشترک میان مدیران، مردم و نهادهای نظارتی است.

در دهه‌ی اخیر، با پیچیده‌تر شدن پروژه‌های عمرانی و خدماتی، ضرورت به‌کارگیری سیستم‌های مالی یکپارچه در شهرداری‌ها بیش از پیش احساس می‌شود. این سیستم‌ها امکان رصد لحظه‌ای درآمدها، هزینه‌ها و تعهدات مالی را فراهم می‌سازند و از بروز تخلف یا اتلاف منابع جلوگیری می‌کنند. گزارش‌های مالی شفاف، بودجه‌بندی مبتنی بر عملکرد، و حسابرسی مستقل، ارکان اصلی سلامت اقتصادی مدیریت شهری‌اند.

پشت هر عدد در دفاتر مالی، کار دقیق کارشناسانی نهفته است که با امانت‌داری و دقت، سلامت اقتصادی سازمان را تضمین می‌کنند. پرسنل حوزه‌ی مالی شهرداری با رعایت اصول حسابداری، کنترل اسناد و تحلیل داده‌ها، تصمیم‌گیری مدیران را تسهیل می‌نمایند. آنان نه تنها پاسداران منابع عمومی، بلکه سازندگان اعتبار سازمان در نگاه مردم‌اند. شفافیت مالی هر شهر، انعکاسی از وجدان کاری و تخصص نیروهای است که در پشت میزهای حسابداری، بی‌صدا اما مؤثر، نظم مالی و اعتماد اجتماعی را پاس می‌دارند.



یک پایگاه اطفای حریق و ۲ بالگرد ویژه جنگل هیرکانی اختصاص می‌یابد



استاندار مازندران گفت: با قول مساعد «محمدضا عارف» معاون اول رئیس جمهور یک پایگاه اطفای حریق و ۲ بالگرد ویژه جنگل هیرکانی اختصاص می‌یابد.

مهدی یونسی رستمی با حضور در روستای الیت چالوس در جمع خبرنگاران با قدردانی از مردم بومی منطقه در مهار حریق اخیر، افزود: در مدیریت این آتش‌سوزی، مردم سنگ تمام گذاشتند و تمام امکانات مدنظر دولت در اختیار منطقه قرار گرفت و استفاده شد.

وی همچنین از حضور جمعی از اعضای کمیسیون‌های مختلف مجلس شورای اسلامی، برای بررسی میدانی چالش‌ها، فرصت‌ها و نیازها در منطقه الیت خبر داد و افزود: دیروز با معاون اول رئیس‌جمهور ملاقات داشتم و براساس دستور محمدرضا عارف، یک پایگاه اطفای حریق و ۲ بالگرد به منطقه هیرکانی اختصاص می‌یابد که خبر خوشی برای مردم است.

استاندار مازندران با قدردانی از تلاش

شهروندان تأکید کرد که با همکاری و وفاق همه جانبه، آتش‌سوزی در مدت کوتاهی کنترل شد و ارزیابی‌های اولیه حکایت از موفقیت عملیات دارد.

عرصه‌های جنگلی روستای "الیت" مرزن آباد طی هفته‌های اخیر چندی مرحله

دچار آتش‌سوزی شد که مرحله نخست آن ۱۰ آبان‌ماه گذشته به وقوع پیوست که در نهایت پس از چند روز تلاش نیروهای امدادی، آتش مهار شد.

مرحله دوم آتش‌سوزی در جنگل‌های الیت مرزن آباد نیز ۱۴ روز پیش آغاز

شده بود که با به‌کارگیری چندین فروند بالگرد و هواپیمای ایلوشن و تلاش نیروهای امدادی و مردمی، آتش در عرصه‌های جنگلی این منطقه مهار شد.

حدود ۱۰ هکتار از جنگل‌های این منطقه

چهار استاد دانشگاه مازندران جزو دانشمندان یک درصد جهان شدند

و از این تعداد، ۶۴ درصد زن، ۳۶ درصد مرد، ۶۲ درصد بومی و ۳۸ درصد غیر بومی هستند.

دانشکده‌های این دانشگاه شامل دانشکده‌های شیمی، علوم پایه، علوم ریاضی، علوم انسانی و اجتماعی، حقوق و علوم سیاسی، هنر و معماری، علوم اقتصادی و اداری، الهیات و معارف اسلامی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، ادبیات و زبان‌های خارجی، فنی و مهندسی، علوم دریایی و محیطی، میراث فرهنگی گردشگری و صنایع دستی است که در ۲۵۷ رشته – گرایش دانشجوی می‌پذیرد.

دانشگاه مازندران دارای ۱۳ دانشکده، ۶۴ گروه آموزشی و حدود ۴۷۱ عضو هیات علمی و ۳۳۰ مدرس پاره وقت است هم‌چنین حدود ۱۲ هزار دانشجو دارد که از این تعداد ۱۱ درصد در مقطع دکتری، ۲۵ درصد ارشد و ۶۴ درصد هم در مقطع کارشناسی مشغول به تحصیل هستند و از این تعداد، ۶۴ درصد زن، ۳۶ درصد مرد، ۶۲ درصد بومی و ۳۸ درصد غیر بومی هستند.

دانشکده‌های این دانشگاه شامل دانشکده‌های شیمی، علوم پایه، علوم ریاضی، علوم انسانی و اجتماعی، حقوق و علوم سیاسی، هنر و معماری، علوم اقتصادی و اداری، الهیات و معارف اسلامی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، ادبیات و زبان‌های خارجی، فنی و مهندسی، علوم دریایی و محیطی، میراث فرهنگی گردشگری و صنایع دستی است که در ۲۵۷ رشته – گرایش دانشجوی می‌پذیرد.



دانشگاه مازندران دارای ۱۳ دانشکده، ۶۴ گروه آموزشی و حدود ۴۷۱ عضو هیات علمی و ۳۳۰ مدرس پاره وقت است هم‌چنین حدود ۱۲ هزار دانشجو دارد که از این تعداد ۱۱ درصد در مقطع دکتری، ۲۵ درصد ارشد و ۶۴ درصد هم در مقطع کارشناسی مشغول به تحصیل هستند.

جعفری و دکتر خشیایر حسین زاده به ترتیب از گروه‌های ریاضی کاربردی، شیمی آلی، ریاضی کاربردی و مهندسی مکانیک (به ترتیب در حوزه‌های موضوعی ریاضیات-مهندسی، شیمی، ریاضیات و مهندسی در زمره پژوهشگران پراستادان یک درصد برتر جهان قرار گرفته‌اند.

درصد جهان را در ۲۲ حوزه موضوعی علوم و علوم اجتماعی در شش فهرست (آبان‌ماه ۱۴۰۳ الی شهریور ۱۴۰۴) معرفی می‌کنند.

وی گفت: در همین راستا چهار عضو هیات علمی دانشگاه دکتر مصطفی اسلامی، دکتر بهروز ملکی، دکتر حسین

معاون پژوهش و فناوری دانشگاه مازندران گفت: چهار عضو هیات علمی دانشگاه مازندران جزو پژوهشگران پراستادان یک درصد برتر جهان در سال ۱۴۰۴ معرفی شدند.

دکتر جمال قاسمی روز شنبه در جمع خبرنگاران اظهار کرد: پایگاه شاخص‌های اساسی علم (ESI) متعلق به شرکت کلایوویت آنالیتیکس (WOS)، فهرست پژوهشگران پراستادان را در بازه زمانی ۱۰ساله به صورت دوماهانه منتشر می‌کند.

وی گفت: پژوهشگران در هر رشته، بر حسب تعداد استنادهایی که در پایگاه وب آو ساینس (WOS) دریافت کرده‌اند مورد بررسی و تحلیل قرار می‌گیرند و به عنوان پژوهشگران پراستادان یک درصد برتر معرفی می‌شوند.

معاون پژوهش و فناوری دانشگاه مازندران با اشاره به این‌که معیار انتخاب پژوهشگران در این فهرست، تعداد استنادهای صورت گرفته به تولیدات علمی آن‌ها است، اظهار کرد: ازاین‌رو، پژوهشگرانی که توانسته‌اند بر اساس فعالیت پژوهشی و تحقیقاتی خود در ده سال اخیر، بیشترین تعداد استنادها را دریافت کنند، در دسته پژوهشگران پراستادان یک درصد جهان قرار می‌گیرند.

دکتر قاسمی با تأکید بر این‌که برپایه تحلیل‌های موسسه استنادی و پایش علم و فناوری جهان اسلام (ISC)، تعداد یک هزار و ۱۴۲ پژوهشگر از کشور ایران در سال ۱۴۰۴ در فهرست پژوهشگران یک درصد برتر دنیا قرار می‌گیرند، تصریح کرد: پژوهشگران ایرانی پراستادان یک

مدیر کل بنادر مازندران: روزانه پنج فروند کشتی حامل نهاده دامی در بندر امیرآباد پهلو می‌گیرد

مندی از ظرفیت اتصال کریدور ترانزیت بین المللی شمال به جنوب (INSTC) از دیگر ویژگی‌های شاخص بندر امیرآباد است. منطقه امیرآباد از ظرفیت‌های بندری بسیار مناسبی برخوردار است و می‌تواند به دلیل موقعیت ویژه جغرافیایی و قرار گرفتن در مسیر کریدور شمال- جنوب، توسعه روابط تجاری و اقتصادی با کشورهای همسایه به‌ویژه کشورهای حاشیه دریای خزر را بیش از پیش تجربه کند که این امر به شکوفایی اقتصادی این دیار کمک می‌کند.

تمامی پنج بندر حاشیه خزر تنه می‌زند و ظرفیت فوق العاده‌ای در توسعه اقتصادی و پرش تجاری کشور دارد. بندر امیرآباد در کنار آن که یک ظرفیت صادراتی و تجاری در منطقه به شمار می‌رود با دارا بودن کارخانجات متعددی همچون گچ، فولاد، کاغذ و سیلوهای متعدد از بنادر نسل سوم کشور است و عمده ۷.۵ میلیون تن کالای صادراتی کشورهای مختلف جهان از بنادر آستاراخان، آکتائو، اولیا، باکو، گوسان و ماخاچ وارد بندر امیرآباد می‌شود. اتصال به شبکه ریلی کشور، بهره‌مندی از ۱۵ پست اسکله با ظرفیت ۱۰ میلیون تن و بهره

دامی هست گفت: ۱۰۴ هزارتن ذرت برای پرورش دهندگان طیور، ده هزارتن جو برای دام‌های سبک و ۱۸ هزار تن جو برای پرورش دهندگان دام‌های سنگین در سامانه بازارگاه بارگذاری شده است.

اسدالله تیموری افزود: پشتیبانی امور دام علاوه بر جو، ذرت و گندم برای کوتاه کردن دست دلالان تا هفته آینده برای آرامش در بازار نهاده‌های دامی کنتاله سویا را تامین و در سامانه بازارگاه بارگذاری می‌کند. بندر امیرآباد در استان مازندران به عنوان بزرگ‌ترین بندر حاشیه دریای خزر با قرار گرفتن در موقعیت جغرافیایی خاص باتوجه

است. وی با بیان اینکه هم اکنون ۴۵۰ هزارتن انواع نهاده دامی در سیلو و انبارهای بندر امیرآباد وجود دارد، افزود: در بارگیری و تخلیه کالاهای اساسی در بندر هیچ مانعی وجود ندارد.

وی تصریح کرد: تسریع در بارگیری و تخلیه بندر امیرآباد در حوزه نهاده‌های دامی، کاهش قیمت در پرورش دام و ثبات قیمت در انواع فرآورده‌های دامی را به همراه خواهد داشت. همچنین سرپرست جهاد کشاورزی مازندران در این نشست با اشاره به اینکه پشتیبانی امور دام متولی توزیع نهاده‌های

مدیرکل بنادر و دریانوردی مازندران با بیان این‌که، روزانه پنج فروند کشتی حامل نهاده‌های دامی در بندر امیرآباد با هدف تامین پهلوگیری می‌کند، گفت: هم اکنون ۴۵۰ هزار تن انواع نهاده دامی در سیلو و انبارهای این بندر انباشت شده است. محمدعلی موسی‌پور در نشست شورای اقتصادی مازندران در ساری با اشاره به اینکه روزانه ۱۲ هزارتن انواع نهاده دامی از بندر امیرآباد به نقاط مختلف کشور عرضه می‌شود، افزود: در هشت ماه نخست امسال بیش از یک میلیون و ۵۰۰ هزار تن انواع نهاده دامی از بندر امیرآباد توزیع شده

گزارشی از عملکرد منطقه ساری در مدیریت بحران انرژی

عدالت در توزیع سوخت؛ آزمون هم‌افزایی سازمانی در مدیریت زمستان ۱۴۰۴



ناشی از فشارهای ناگهانی است اما همکاران او «شبانه‌روز در خط مقدم تأمین انرژی» حضور دارند. او از مردم دعوت می‌کند با صرفه‌جویی، کاهش مصرف غیرضروری و همراهی با دستگاه‌های متولی، در عبور از زمستان نقش آفرین باشند تا «زمستانی آرام و بدون بحران» رقم بخورد. بررسی عملکرد منطقه ساری نشان می‌دهد که مقابله با بحران‌های انرژی نیازمند سه ضلع اساسی است: همکاری کامل دستگاه‌های اجرایی در ذخیره‌سازی به‌موقع بی‌توجهی به این اصل، موجی از تقاضای اضطراری و فشار بر سیستم حمل‌ونقل سوخت ایجاد می‌کند. و پدافند غیرعامل و تاب‌آوری زیرساخت‌ها: اقداماتی مانند اتصال حوضچه آتش‌نشانی، نمونه‌ای از مدیریت پیش‌دستانه است. بارگیری روزانه میلیون‌ها لیتر فرآورده و تأمین سوخت صدها مصرف‌کننده گاز طبیعی، بخش قابل توجهی از بار مدیریت بحران را از دوش استان برداشته است. این سه محور معادله «عدالت در توزیع سوخت» را تشکیل می‌دهند؛ معادله‌ای که تنها با قانون‌مداری، هم‌افزایی سازمانی و همراهی مردم به نتیجه می‌رسد.

همزمان، سوخت ژئوتورهای اضطراری در ایام اوج قطعی برق نیز در اولویت تأمین قرار گرفته است. امانی می‌گوید: اگر تأمین سوخت جایگزین صنایع بزرگ و نیروگاه‌ها در زمان افت فشار گاز انجام نمی‌شد، اختلال گسترده‌ای در برق و خدمات حیاتی استان رخ می‌داد. این آمار نشان می‌دهد مدیریت منطقه ساری نه‌تنها پاسخ‌گوی نیازهای مردم بوده، بلکه ضامن پایداری شبکه انرژی استان و تا حدی کشور نیز بوده است. یکی از نکات کلیدی سخنان امانی، مطالبه قانون‌مداری از دستگاه‌های اجرایی است. به گفته او، بیش از ۸۰ درصد درخواست‌های سازمان‌ها برای سوخت اضطراری، خارج از روال قانونی و الزامات ذخیره‌سازی است. اگر دستگاه‌ها به تکالیف خود در نیمه نخست سال پایبند باشند، زمستان بدون بحران برای همه قابل دستیابی است. به عبارت دیگر، تأمین سوخت پایدار بیش از هر چیز نیازمند پیش‌بینی، برنامه‌ریزی میان‌مدت و التزام به قانون است. در پایان، مدیر منطقه ساری با قدردانی از مردم و خانواده‌های کارکنان عملیاتی، تأکید می‌کند که هرگونه نارسایی احتمالی در روزهای اوج مصرف،

اقدامی که با حضور سردار کشوری، معاون انرژی سازمان پدافند غیرعامل کشور، افتتاح شد و نقش مهمی در ارتقای سطح ایمنی و پایداری شبکه سوخت دارد. به بیان او، «تاب‌آوری انبارهای نفت» در برابر تهدیدات، نتیجه اجرای سیاست‌های کلان پدافند غیرعامل و نگاه پیش‌دستانه به مخاطرات احتمالی است. در حالی که بسیاری از دستگاه‌های اداری در روزهای سرد سال با محدودیت فعالیت مواجه می‌شوند، نیروهای عملیاتی شرکت ملی پخش با آماده‌باش کامل در انبارهای نفت حضور دارند. روزانه حدود ۱۰ میلیون لیتر فرآورده نفتی از انبارهای منطقه ساری بارگیری و به مقصدهای مختلف در مازندران ارسال می‌شود؛ عددی که وزن واقعی مسئولیت این مجموعه را آشکار می‌کند. این حجم عملیات در شرایطی انجام می‌شود که محدودیت‌های ناوگانی، فشار تقاضا و تغییرات ناگهانی مصرف، مدیریت را پیچیده‌تر می‌کند. ارقام گویای عملکرد، تأمین سوخت جایگزین برای ۴۶۷ مصرف‌کننده بر اساس آمار رسمی منطقه، تنها در دو ماه دی و بهمن ۱۴۰۳، سوخت جایگزین برای ۴۶۷ مصرف‌کننده گاز طبیعی تأمین شده است.

به گفته او، هر ساله تنها ۱۵ تا ۲۰ درصد از مصرف‌کنندگان گاز طبیعی (به‌ویژه واحدهای صنعتی و خدماتی) پیش از شروع فصل سرد ذخیره‌سازی سوخت را جدی می‌گیرند. نتیجه این غفلت، بروز موجی از درخواست‌های فوری سوخت در زمان افت فشار گاز است؛ در حالی که ظرفیت لجستیکی کشور - از جمله تانکرهای نفت‌گاز و نفت‌کوره - محدود است. به همین دلیل، شرکت ملی پخش از ابتدای سال با مکاتبه و هشدارهای رسمی به صمت، جهاد کشاورزی، فرمانداری‌ها و سایر دستگاه‌های متولی بر الزام ذخیره حداقل ۱۵ روزه نفت‌گاز و ۳۰ روزه نفت‌کوره تأکید می‌کند. هماهنگی دستگاه‌ها با این سازوکار، ضامن تداوم خدمات‌رسانی در زمان بحران است. تاب‌آوری زیرساخت‌ها؛ اجرای عملیاتی پدافند غیرعامل مدیریت بحران انرژی تنها به تأمین سوخت محدود نمی‌شود؛ حفظ زیرساخت‌ها نیز بخشی جدایی‌ناپذیر از پدافند انرژی است. امانی با اشاره به اقدامات منطقه ساری در این حوزه می‌گوید: اتصال حوضچه آتش‌نشانی انبار نفت ساری به رودخانه تچن یکی از نمونه‌های موفق اقدامات پدافندی در شرق مازندران است؛

در سال‌هایی که نوسانات مصرف انرژی، افت فشار گاز، قطعی مقطعی برق و افزایش نیاز به سوخت جایگزین به یکی از جدی‌ترین چالش‌های کشور تبدیل شده، مدیریت هوشمندانه و هم‌افزا میان دستگاه‌های متولی بیش از هر زمان دیگری اهمیت یافته است. تجربه زمستان‌های اخیر نشان داده است که موفقیت در تأمین پایدار انرژی، نه نتیجه یک اقدام موضعی، بلکه حاصل هماهنگی چندلایه، مدیریت علمی و ایفای نقش قانونی همه نهادهای مسئول است. در این میان، شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی منطقه مازندران-ساری به مدیریت توجیه امانی، یکی از نقاط اتکای مهم شبکه انرژی کشور بوده و عملکرد آن در فصل‌های سرد، نمونه‌ای قابل‌مطالعه از «پدافند هوشمند انرژی» به شمار می‌رود. ضرورت هم‌افزایی؛ زیربنای عدالت در توزیع سوخت توزیع امانی، مدیر منطقه ساری، در گفت‌وگو با روابط عمومی این شرکت، تأکید می‌کند که «عدالت در توزیع سوخت» زمانی محقق می‌شود که تمام دستگاه‌های اجرایی کشور مطابق وظیفه قانونی خود، در زمان مناسب نسبت به ذخیره‌سازی سوخت جایگزین اقدام کنند.

زندگینامه شهید

خلیل فاتح



روایت شهادت شهید غریب «خلیل فاتح»:

شهید «فاتح» جان خود را برای نجات سایر اسرا فدا کرد.

شهید غریب اسارت «خلیل فاتح» جان خودش را برای نجات اسرا فدا کرد.

شهید غریب اسارت «خلیل فاتح» در سال ۱۳۴۲ در تبریز متولد شد و در ایام نوجوانی به حرفه عکاسی اشتغال داشت. در جریان اشتغال افغانستان توسط ارتش سرخ شوروی، به افغانستان رفت و به مدت ۳ ماه برای مجاهدین مسلمان جنگید. با شروع جنگ تحمیلی، به کشور بازگشت و با آنکه فقط ۱۶ سال سن داشت، جزء نخستین نیروهایی از آذربایجان شرقی شد که به مناطق جنگی اعزام می‌شدند. او در جریان عملیات مطلع الفجر در تاریخ ۲۴ آذر ۱۳۶۰ به اسارت نیروهای عراقی درآمد. به دنبال اقدام او و برخی دیگر از اسرا علیه مسئولان اردوگاه موصل ۲، تحت شکنجه و بازجویی بعضی‌ها قرار گرفت و به همین دلیل در ۲۱ اردیبهشت ۱۳۶۲ به مقام رفیع شهادت نائل آمد.

اصغر نعلبندپور از آزادگان آذربایجان شرقی در خصوص شهادت شهید خلیل فاتح می‌گوید:

با فرار دو نفر از آزادگان، اوضاع آسایشگاه‌های موصل ۱ و ۲ و ۳ حساس شده بود. هر روز عده‌ای را برای بازجویی می‌برند و با بدن‌های خونی بر می‌گردانند. از طرفی در تفتیش‌ها هم مقداری مهمات از جمله نارنجک در یکی از آسایشگاه‌ها و چند نقطه‌ی دیگر اردوگاه کشف شد که باعث تشدید اوضاع شد. از استخبارات، دستگاه شکنجه آورده بودند و با دستگاه‌های مخصوص شوک الکتریکی می‌دادند. عده‌ای را داخل گونی کرده و از بالای پله به پایین هل داده بودند. چند نفر را هم ساعت‌ها از سقف وارونه آویزان کرده و شکنجه می‌دادند.

این وضعیت حدود یک ماه ادامه داشت تا اینکه در اوایل اردیبهشت ماه، بازجویی و شکنجه‌ها به یک مرتبه قطع شد. متعجب بودیم. آقای «ابوترابی» آمد و بعد از احوال‌پرسی و صحبت‌های مقدماتی از خلیل فاتح گفت: از خصوصیات اخلاقی، زیرکی و شجاعتش و در آخر از شهادت خلیل که وضعیت اسراره را در یک ماه گذشته دیده بود و همه‌ی اتفاقات را خودش به گردن گرفته بود؛ قضیه‌ی اسلحه، ماجرای آتش سوزی، اعصاب او، نقشه‌ی فرار این دو نفر خلیل، جان خودش را فدا کرد تا دیگران از این شرایط نجات پیدا کنند.



برنامه جامع سازگاری با کم آبی در گیلان کلید خورد



به گزارش نهضت شمال به نقل از روابط عمومی آب منطقه ای گیلان ، تعلیمیان با اشاره به دستاوردهای قابل توجه برنامه، تحقق صددرصدی برنامه های یادشده را منوط به تخصیص اعتبارات لازم به دستگاه های وظیفه مند دانست.

به گزارش نهضت شمال به نقل از روابط عمومی آب منطقه ای گیلان ، تعلیمیان با اشاره به دستاوردهای قابل توجه برنامه، تحقق صددرصدی برنامه های یادشده را منوط به تخصیص اعتبارات لازم به دستگاه های وظیفه مند دانست.

برنامه های تعیین شده تاکنون ۱۲.۵۳ درصد از سهم تعیین شده برای شرکت است. معادل ۷۳.۵۴ درصد از سهم تعیین شده برای شرکت است.

درصد از کل برنامه استان عنوان کرد و گفت: عملکرد این شرکت در تحقق

مدیر دفتر حفاظت و بهره برداری آب منطقه ای گیلان با بیان اینکه برنامه جامع سازگاری با کم آبی در استان کلید خورد، گفت: هدف کلی صرفه جویی در این برنامه ۳۹.۷۱ میلیون مترمکعب است. رضا تعلیمیان از تدوین و اجرای برنامه سازگاری با کم آبی خبر داد و با اشاره به شرایط خاص آب و هوایی استان گیلان و عدم وجود کسری مخازن آب زیرزمینی، اجرای این برنامه را در راستای سازگاری با کم آبی، صرفه جویی در منابع آب سطحی و زیرزمینی، جلوگیری از کسری احتمالی در سال های آتی و افزایش بهره وری استفاده از منابع آب ضروری خواند.

وی هدف کل صرفه جویی در این برنامه را ۳۹.۷۱ میلیون مترمکعب اعلام کرد و گفت: براساس برنامه سازگاری با کم آبی، پیش بینی شده است تا میزان ۲۲.۲۱ میلیون مترمکعب در بخش آب زیرزمینی و ۱۷.۵ میلیون مترمکعب در بخش آب سطحی صرفه جویی به عمل آید.

مدیر دفتر حفاظت و بهره برداری از منابع آب شرکت سهامی آب منطقه ای گیلان، تعدیل پروانه های آب چاه های کشاورزی، انسداد چاه های آب غیرمجاز، اصلاح پروانه های بهره برداری، شناسایی و رفع انشعابات غیرمجاز، تعویض کنتورهای خراب، اصلاح و بازسازی شبکه

مدیرعامل بنیاد ملی گندمکاران ایران هشدار داد

برای نجات تولید گندم تادی ماه فرصت داریم



مدیرعامل بنیاد ملی گندمکاران ایران با بیان اینکه برای کشت گندم تا اوایل دی ماه فرصت باقی است، تأکید کرد: در صورت تأمین منابع و به کارگیری روش های نوین آبیاری، می توان بخش قابل توجهی از تولید گندم را حفظ کرد. علی قلی ایمانی با اشاره به تأخیر بارندگی و سختی شرایط کشت، اظهار کرد: با وجود نگرانی کشاورزان در صورت تأمین منابع و به کارگیری روش های نوین آبیاری هنوز می توان بخش قابل توجهی از تولید و کشت گندم را مدیریت و حفظ کرد. وی گفت: خشکی زمین ها و نگرانی از کمبود بارندگی باعث شده بسیاری از کشاورزان حتی برای دریافت بذر هم اقدام نکنند زیرا نگرانند هزینه های بذر و کود را پرداخت کنند اما امکان کشت نداشته باشند.

مدیرعامل بنیاد ملی گندمکاران کشور با بیان اینکه زمان کشت کلزا به دلیل تأخیر بارندگی از دست رفته است، افزود: برای کشت گندم تا اوایل دی ماه فرصت داریم و اگر منابع لازم فراهم شود می توانیم تولید را حفظ کنیم. سال گذشته استان گلستان حدود یک میلیون و ۲۰۰ هزار تن گندم تحویل داد اما امسال به ۶۰۰ هزار تن رسید.

دبیر خانه کشاورز گلستان کمبود کود، قطعی برق چاه های برقی و نبود سوخت برای چاه های دیزلی را از چالش های جدی کشاورزان برشمرد و تصریح کرد: با وجود این شرایط اگر زیرساخت های آبیاری نوین و خطوط انتقال آب فعال شود می توانیم از منابع موجود حداکثر بهره وری را داشته باشیم.

ایمانی با اشاره به تهیه «طرح پایداری تولید» در خانه کشاورز افزود: استان ظرفیت علمی و تحقیقاتی قوی دارد اما برای بهره گیری کامل از این پتانسیل باید فناوری های کاهش ضایعات و افزایش بهره وری وارد مزارع شود. اتکای صرف به آب های زیرزمینی دیگر جوابگو نیست.

وی در پایان اظهار کرد: عبور از شرایط کنونی با دستور و بخشنامه ممکن نیست و نیازمند برنامه ریزی عملیاتی و تأمین منابع هستیم تا اقتصاد کشاورزی استان و معیشت مردم آسیب نبیند.

مدیرکل راه و شهرسازی گلستان:

برای ۸۰ هزار واحد مسکونی در استان کسری زمین داریم



مدیرکل راه و شهرسازی استان گلستان در پایان خاطرنشان کرد: خوشبختانه برای تمامی متقاضیان طرح ۹۹ ساله که واریز وجه کرده اند، تعیین تکلیف شده و به بانک معرفی شده اند.

با نظارت و تسهیلات دولت، استفاده از ظرفیت بافت های فرسوده با مشوق هایی مانند معافیت از عوارض، تکمیل مسکن مهر و واگذاری اراضی ۹۹ ساله در دست اجراست.

حسینی در بخش دیگری از سخنان خود به موضوع بلندمرتبه سازی اشاره کرد و گفت: برای اولین بار در استان، بلندمرتبه سازی در دو شهر گرگان و گنبد در کمیسیون ماده پنج مصوب شده است. این امر با ملاحظات لازم و بسته به معبر و مکان انجام خواهد شد.

وی در ادامه با اشاره به طرح جوانی جمعیت اظهار داشت: در طرح جوانی جمعیت ۲۱ هزار متقاضی داریم که از این تعداد، ۱۱ هزار نفر در روستاها و ۹ هزار نفر در شهرها ثبت نام کرده اند و تاکنون به حدود ۱۰ درصد از متقاضیان این طرح پاسخ داده شده و مابقی در صف انتظار هستند .

مدیرکل راه و شهرسازی گلستان با هشدار درباره تبدیل اراضی کشاورزی به مسکن تأکید کرد: استان ما یک استان کشاورزی است و بخشی از امنیت غذایی کشور را تامین می کند؛ بنابراین به دنبال آن هستیم که اراضی کشاورزی به مسکن تبدیل نشود.

حسینی با اشاره به روش های مختلف تامین مسکن در استان گفت: روش هایی مانند ساخت مسکن در اراضی خودمالکی

مدیرکل راه و شهرسازی استان گلستان، از اجرای طرح های گسترده توسعه شهری، برنامه ریزی برای احداث آزادراه و پنج شهرک گردشگری و همچنین تامین زمین برای هزاران واحد مسکونی در این استان خبر داد و گفت: برای تامین نیاز مسکن، حدود ۸۰ هزار واحد در استان کسری زمین داریم.

محمد حسینی در نشست خبری با اصحاب رسانه با اشاره به وضعیت راه های استان گفت: استان گلستان فاقد آزادراه است و در حال مطالعه برای امکان سنجی آزادراه نوکنده تا آشنانه هستیم که نیاز اصلی آینده استان محسوب می شود. مدیرکل راه و شهرسازی گلستان با بیان این که این استان در سال ۱۴۰۳ مقام اول پاسخگویی در پنجره کارگروه زیربنایی را کسب کرده است، از برنامه های حوزه گردشگری خبر داد و افزود: ۱۲ هزار هکتار از اراضی ساحلی که تاکنون استفاده نشده، تا پایان سال تصویب و در قالب بسته سرمایه گذاری ارائه می شود. همچنین پنج طرح شهرک گردشگری در جنوب گرگان برنامه ریزی شده تا جهشی در این حوزه ایجاد کنیم.

فرماندار رشت تأکید کرد

نیروی دریایی نماد اقتدار کشور در سطح منطقه ای و بین المللی



امنیت ملی، صیانت از مرزها و ارائه خدمات ارزشمند به مردم است و تلاش های آنان الگویی برای اقتدار و اعتماد کشور محسوب می شود.

تلاش های دریادلان است. میرغضنفری در پایان خاطرنشان کرد: قدردانی از زحمات و مجاهدت های نیروی دریایی یادآور اهمیت نقش این نیرو در حفظ

نقش آفرینی کرده و نماد اقتدار کشور در سطح منطقه ای و بین المللی است. وی افزود: علاوه بر وظایف ذاتی، حضور و همراهی نیروی دریایی در استان گیلان و به ویژه شهر رشت با مردم در ارائه خدمات مختلف و مدیریت شرایط بحران، یک ظرفیت ارزشمند برای منطقه محسوب می شود و دریادلان در این عرصه خوش می درخشند.

فرماندار رشت گفت: توسعه توانمندی های دفاعی، آموزش مستمر کارکنان و حضور مقتدرانه در مرزها موجب افزایش امنیت و اعتماد مردم به نیروهای مسلح کشور می شود و این روزگرمیداشت روز نیروی دریایی) فرصت مناسبی برای تجلیل از

فرماندار شهرستان رشت با بیان اینکه نیروی دریایی نماد اقتدار کشور در سطح منطقه ای و بین المللی است، گفت: توسعه توانمندی های دفاعی، آموزش مستمر کارکنان و حضور مقتدرانه در مرزها موجب افزایش امنیت و اعتماد مردم به نیروهای مسلح کشور می شود. اسماعیل میرغضنفری به مناسبت گرامیداشت روز نیروی دریایی در دیدار با نخبه های صابر مسیح پور، فرمانده جدید مرکز آموزش تخصصی دریایی باقرالعلوم (ع) رشت با اشاره به جایگاه ویژه نیروی دریایی در صیانت از مرزهای آبی، اظهار کرد: نیروی دریایی همواره در آماده باش دفاعی، آموزش نیروهای متخصص و صیانت از منافع ملی

خوراکی‌هایی که بی‌خوابتان می‌کند

مرحله‌ای از خواب که رؤیا می‌بینیم و از نظر عاطفی و احساسی و همچنین از جنبه سلامت روانی و حتی خلاقیت و نوآوری اهمیت فراوانی دارد. الکل ممکن است باعث تحریک بخش ستیز یا گریز سیستم عصبی در هنگام خواب شود و در نتیجه در طول شب چندین بار شما را از خواب بیدار کند. مورگان توصیه می‌کند: «هر نوع تغییر رژیم غذایی که برای بهبود کیفیت خواب خود انجام دهید با مصرف و تأثیر الکل بی‌اثر خواهد شد» هرچند اشاره می‌کند مقدار کمی الکل تأثیر چندانی نخواهد داشت. نوشیدن مایعات فراوان پیش از خواب باعث اختلال خواب می‌شود

معمولا توصیه به نوشیدن شش تا هشت لیوان مایعات در روز شده است. آب‌رسانی به بدن در طول روز مهم است اما توصیه می‌شود که نزدیک به زمان خواب مایعات کمتری بنوشید تا در طول شب به دلیل نیاز به دستشویی رفتن ناچار از خواب بیدار نشوید.

مورگان می‌گوید اینکه نوشیدنی‌های خواب‌آور و آرامش‌بخش مانند دم‌نوش‌های گیاهی یا شیر گرم به خواب شما کمک کند بستگی به عادت‌های شخصی شما دارد. «افرادی که عادت به نوشیدن شیر گرم پیش از خواب دارند اگر از آن صرف‌نظر کنند خواب خوبی نخواهند داشت اما افرادی که به آن عادت ندارند ممکن است با نوشیدن شیر گرم خواب‌شان مختل شود».

در مورد بابونه که بیشتر اوقات به صورت دم‌نوش مصرف می‌شود ثابت شده است که در جلوگیری از اضطراب و نگرانی، بی‌خوابی و اختلالات دیگر خواب مؤثر است. اگر مایل نیستید پیش از خواب نوشیدنی بنوشید می‌توانید از قرص‌های بابونه استفاده کنید.

اگر با پرهیز از نوشیدن مایعات پیش از خواب بازهم شب‌ها چند بار برای دستشویی رفتن بیدار می‌شوید با پزشک خود مشورت کنید.

آنچه می‌خوریم غذای میلیاردها باکتری را در روده‌های ما تأمین می‌کند. پژوهش نشان می‌دهد وجود میکروب‌های گوناگون در روده باعث بهبود خواب در برخی افراد می‌شود.

پروفسور تیم اسپکتور، متخصص سلامت روده‌ها از کینگزکالج لندن و دکتر مگان رسی، پزشک متخصص روده‌ها برای بهبود میکروبیوم روده‌ها توصیه می‌کنند هر هفته حداقل ۳۰ گیاه و سبزی گوناگون بخوریم همراه با ترکیبی از مغزها، دانه‌های خوراکی، غلات، سبزی‌ها و میوه‌ها. مصرف فراوان مواد غذایی فیبردار و پروبیوتیک‌ها و پرهیز از مواد غذایی فوق‌قراوری‌شده روش‌های خوبی برای تقویت میکروبیوم روده‌هاست.

اثر مصرف دیروقت کافئین بر خواب

نیمی از کافئینی که مصرف می‌کنید حدود پنج تا شش ساعت و یک چهارم آن بین ۱۰ تا ۱۲ ساعت پس از نوشیدن در بدن شما باقی می‌ماند. کافئین گیزنده‌های شیمیایی آدنوزین که باعث ایجاد احساس خستگی می‌شوند را مسدود می‌کند و این امر باعث می‌شود نتوانید به خواب روید. حتی اگر بخوابید کافئین میزان خواب عمیق نیروبخش و بازسازی‌کننده را کاهش می‌دهد و به گفته پروفسور مت واکر، پژوهشگر خواب «روز بعد از خواب بیدار می‌شوید بدون اینکه خستگی‌تان دررفته باشد».

نوشیدن الکل کمکی به خوابیدن نمی‌کند واکر می‌گوید: « نوشیدن الکل شاید یکی از گزنداشت‌های مهم در مورد کمک به خوابیدن باشد». الکل آرامش‌بخش است اما آرامش با خواب طبیعی تفاوت دارد.

او در ادامه توضیح می‌دهد: «آرامش فعالیت سلول‌های مغزی را متوقف می‌کند اما در جریان خواب عمیق طبیعی مغز امواج مغزی انبوهی تولید می‌کند که در هماهنگی‌ها هزاران سلول دیگر است». الکل همچنین باعث جلوگیری از مرحله خواب با حرکت سریع چشم (REM) می‌شود،



کمک می‌کند تا در چرخه‌های شبانه‌روز هماهنگی زمانی صحیح را پیدا کند. اگر در کار ساعت زیستی بدن‌تان اختلال ایجاد کنید خواب هم مختل خواهد شد».

مورگان می‌گوید: «هیچ الگوی فراگیر و همگانی برای وعده‌های غذایی وجود ندارد اما مهم این است که زمانی غذا بخورید که بدن شما می‌طلبد و زمان غذا خوردن خود را کمابیش ثابت نگه دارید. هر فردی ممکن است گاهی از الگوی همیشگی تغذیه خود پیروی نکند اما الگوی همیشگی پس از چند روز دوباره به وضعیت عادی باز خواهد گشت».

رژیم غذایی فاقد مواد مغذی کافی بر خواب اثر می‌گذارد

رژیم غذایی سرشار از مواد مغذی برای خواب مفید است. پژوهش نشان می‌دهد بزرگسالانی که خواب کافی ندارند دچار کمبود کلسیم، منیزیم و ویتامین دی هستند.

در میان بزرگسالان بالای پنجاه سال ارتباط معناداری میان خواب بی‌کیفیت و کم‌خوابی و کمبود مصرف ویتامین‌های ث، دی، ای و کا وجود دارد. به درستی روشن نیست که کمبود خواب و کم‌خوابی باعث کاهش جذب ویتامین می‌شود یا افرادی که خواب کافی ندارند کمتر علاقه به استفاده از رژیم غذایی متعادل دارند یا شاید ترکیبی از هر دو مورد باشد.

یک متخصص خواب می‌گوید: «هرچند شواهد کمی وجود دارد که نشان دهد با آنچه می‌خوریم می‌توانیم به خواب رویم اما بدون تردید آنچه می‌خوریم ممکن است در به خواب نرفتن ما اثر داشته باشد».

به گزارش نهضت شمال اگر شما هم مثل بسیاری افراد خواب کافی ندارید بد نیست به نقش آنچه می‌خورید و می‌نوشید توجه کنید. موارد بسیاری بر چگونگی خواب ما تأثیر می‌گذارند از جمله برنامه روزانه، تنش و استرس، ورزش و تمرینات بدنی و میزان نور روز و البته رژیم غذایی هم در این میان بی‌تأثیر نیست.

وعده‌های غذایی نامنظم بر خواب اثر می‌گذارد

پروفسور کوین مورگان، متخصص خواب می‌گوید: «هرچند شواهد کمی وجود دارد که نشان دهد با آنچه می‌خوریم می‌توانیم به خواب رویم اما بدون تردید آنچه می‌خوریم ممکن است در به خواب نرفتن ما اثر داشته باشد».

مورگان می‌گوید: «آنچه باعث هماهنگی الگوی خواب ما می‌شود نظم و عادت است». او در ادامه چنین توضیح می‌دهد: «بدن ما دارای ساعت درونی است که به آن ساعت زیستی می‌گویند که ویژه هر فرد و عادت‌های اوست. وعده‌های غذایی «نشانه‌های زمانی» مهمی هستند که به ساعت درونی بدن

خبر

شانه یخ‌زده؛ مشکل دردناک و محدودکننده‌ای که باید جدی گرفته شود

شانه یخ‌زده یا Frozen Shoulder از مشکلات شایعی است که می‌تواند به تدریج توانایی حرکت شانه را محدود کرده و باعث درد شدید شود. این وضعیت می‌تواند کیفیت زندگی فرد را به طور قابل توجهی تحت تأثیر قرار دهد و نیاز به درمان سریع و مؤثر دارد.

به گزارش نهضت شمال، شانه یخ‌زده یا Frozen Shoulder یک اختلال دردناک و محدودکننده است که در آن بافت‌های اطراف شانه دچار التهاب می‌شوند و دامنه حرکتی شانه به شدت کاهش می‌یابد. این بیماری معمولاً به‌طور تدریجی شروع می‌شود و در ابتدا با درد و التهاب تاندون‌ها همراه است، اما با گذشت زمان، حرکت شانه به تدریج محدودتر می‌شود و حتی ممکن است فرد نتواند شانه‌اش را حرکت دهد.

شانه یخ‌زده؛ علل، علائم و پیشرفت تدریجی دکتر نیکتا نیک‌بخت، متخصص طب فیزیکی و توان‌بخشی، در این باره توضیح می‌دهد که در شانه یخ‌زده، بافت‌ها و تاندون‌های اطراف شانه انعطاف‌پذیری خود را از دست می‌دهند. این مشکل به‌ویژه زمانی شدت پیدا می‌کند که التهاب تاندون‌ها با گذشت زمان افزایش یابد و باعث محدودیت در حرکت شانه شود.

شانه یخ‌زده معمولاً به طور تدریجی پیشرفت می‌کند. ابتدا فرد ممکن است احساس درد و ناراحتی در ناحیه شانه داشته باشد. اما به مرور زمان، التهاب بیشتر شده و شانه به اصطلاح «منجمد» می‌شود. در این مرحله، فرد قادر به حرکت دادن شانه به جهات مختلف نیست و حتی ممکن است با کمک پزشک هم نتواند شانه‌اش را به راحتی تکان دهد. این وضعیت می‌تواند بسیار دردناک باشد و زندگی روزمره فرد را مختل کند. تشخیص شانه یخ‌زده؛ از معاینه بالینی تا تصویربرداری

تشخیص شانه یخ‌زده معمولاً بر اساس معاینات بالینی انجام می‌شود. دکتر نیک‌بخت تأکید می‌کند که یکی از ویژگی‌های اصلی این بیماری این است که حرکات فعال و غیر فعال شانه به شدت مختل می‌شوند. بیمار حتی قادر به تکان دادن دست خود نیست و این حرکت حتی با کمک پزشک هم به سختی انجام می‌شود.

در بیشتر موارد، رادیولوژی ساده برای تشخیص این بیماری کافی است، اما اگر نیاز به بررسی‌های دقیق‌تر باشد، از MRI (تصویربرداری با تشدید مغناطیسی) استفاده می‌شود. این تصویربرداری می‌تواند مشکلاتی مانند پارگی تاندون‌ها را نشان دهد که ممکن است در کنار شانه یخ‌زده وجود داشته باشد و نیاز به درمان خاصی داشته باشد.

درمان شانه یخ‌زده؛ از داروها تا فیزیوتراپی دکتر نیک‌بخت درباره روش‌های درمانی شانه یخ‌زده توضیح می‌دهد که در مراحل اولیه درمان، معمولاً از داروهای ضدالتهاب و فیزیوتراپی برای کاهش درد و التهاب استفاده می‌شود. فیزیوتراپی به عنوان یکی از مؤثرترین روش‌های درمانی، برای بهبود دامنه حرکتی شانه و کاهش درد به کار می‌رود. تمرینات خاصی برای تقویت عضلات و افزایش انعطاف‌پذیری شانه طراحی می‌شود که می‌تواند به بازگرداندن عملکرد طبیعی شانه کمک کند.

وی افزود که این بیماری معمولاً خودمحدود است و در بیشتر موارد، نیازی به جراحی نیست. با این حال، اگر درمان‌های غیرجراحی پاسخ ندهند یا در صورت بروز پارگی کامل تاندون‌ها، جراحی ممکن است گزینه آخر باشد.

بیماران با مشکلات زمینه‌ای؛ دشواری‌های درمان شانه یخ‌زده

دکتر نیک‌بخت همچنین اشاره کرد که در بیماران مبتلا به بیماری‌های تیروئید و دیابت، درمان شانه یخ‌زده ممکن است با چالش‌های بیشتری مواجه شود. این بیماران به دلایل اختلالات هورمونی و متابولیکی، ممکن است روند بهبودی طولانی‌تری داشته باشند و درمان در این افراد دشوارتر باشد. به همین دلیل، در این گروه از بیماران، مدیریت دقیق‌تر و درمان‌های تخصصی‌تر نیاز است.

نتیجه‌گیری؛ اهمیت تشخیص و درمان به موقع در نهایت، شانه یخ‌زده یک بیماری دردناک و مزمن است که می‌تواند به طور جدی عملکرد روزمره فرد را تحت تأثیر قرار دهد. درمان زودهنگام و استفاده از فیزیوتراپی و داروهای ضدالتهاب می‌تواند به بهبود وضعیت فرد کمک کند. همچنین، در صورت عدم پاسخ به درمان‌های غیرجراحی، جراحی می‌تواند به عنوان آخرین راه‌حل در نظر گرفته شود. به‌ویژه در بیماران مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت و بیماری‌های تیروئید، روند درمان ممکن است نیاز به مراقبت‌های ویژه داشته باشد.

صبحانه ناسالم دشمن پنهان سلامت قلب



زیرا توصیه‌ها و پیشنهاد کرده اند:

مدیریت استرس: چند دقیقه تنفس عمیق یا آبرسانی بدن: نوشیدن یک لیوان آب پیش از قهوه، گردش خون را بهبود داده و فشار خون را متعادل نگه می‌دارد. حتی کم‌آبی خفیف می‌تواند بار مضاعفی بر قلب وارد کند. انتخاب غلات کامل: جایگزینی نان سفید با نان سبوس‌دار یا جو دوسر، علاوه بر افزایش فیبر، به کاهش کلسترول کمک می‌کند.

مصرف پروتئین باکیفیت: صبحانه‌ای با ۲۰ تا ۳۰ گرم پروتئین از منابعی مانند؛ تخم‌مرغ، لبنیات کم‌چرب یا حبوبات به تثبیت قند خون و کاهش اشتهای غذایی کمک می‌کند. کاهش شکر افزوده: خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های شیرین، خطر سکته و نارسایی قلبی را افزایش می‌دهند. میوه‌های تازه می‌توانند جایگزینی طبیعی و سالم باشند.

تحرك صبحگاهی: ۱۰دقیقه پیاده‌روی، نرمش یا یوگا در صبح به بهبود گردش خون و کاهش کلسترول کمک می‌کند.

نتایج مطالعات نشان داده است مصرف تنها ۱۵۰ گرم گوشت فراوری‌شده در هفته می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عمده را تا ۴۰ تا ۵۰ درصد افزایش دهد.

کارشناسان پیشنهاد می‌کنند برای تأمین پروتئین مورد نیاز صبحانه از منابع طبیعی‌تر و کم‌نمک مانند؛ تخم‌مرغ، ماست ساده، پنیر کم‌سدیم و حبوبات استفاده شود. حتی بیکن بوقلمون یا سوسیس مرغ نیز همچنان در گروه گوشت‌های فراوری‌شده قرار دارند و مصرف مداوم آن‌ها توصیه نمی‌شود.

صبحانه پرسدیم و خطر ابتلا به دیابت نوع دو رژیم غذایی پر نمک نه تنها به سلامت قلب آسیب می‌زند بلکه خطر ابتلا به دیابت نوع دو را نیز افزایش می‌دهد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند افرادی که بیشترین میزان سدیم را مصرف می‌کنند تا ۸۰ درصد بیش‌تر در معرض ابتلا به دیابت می‌باشند. افزایش قند خون ناشی از این وضعیت به تدریج به دیواره رگ‌ها آسیب زده و خطر بروز بیماری‌های قلبی را دو برابر می‌کند. در واقع، دیابت و بیماری‌های قلبی دو حلقه از یک زنجیره‌اند که هر کدام دیگری را تقویت می‌کنند.

کمبود فیبر، دشمن خاموش قلب

در کنار نمک و چربی، کمبود فیبر نیز از عوامل مهمی است که سلامت قلب را تهدید می‌کند. فیبر محلول که در میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل وجود دارد، به کاهش کلسترول کمک کرده و از تجمع چربی در رگ‌ها جلوگیری می‌کند.

کارشناسان تغذیه توصیه می‌کنند روزانه حداقل ۲۵ تا ۳۰ گرم فیبر مصرف شود. با این حال بسیاری از صبحانه‌های متداول، از نان سفید گرفته تا شیرینی‌های آماده، فیبر بسیار کمی دارند. جایگزینی آن‌ها با جو دوسر، نان سبوس‌دار یا میوه‌هایی مانند؛ سیب، گلابی و موز می‌تواند آغاز خوبی برای یک روز سالم باشد.

اصلاح چند عادت کوچک در ابتدای روز می‌تواند تأثیری چشمگیر بر سلامت قلب داشته باشد. متخصصان برای سلامت قلب عادات غذایی سالم

صبح بیدار می‌شوید و با عجله یک فنجان قهوه درست می‌کنید و فنجان در دست از خانه بیرون می‌زنید، بی‌آنکه بدانیم همین صبحانه ساده می‌تواند آرام‌آرام فشار خونتان را بالا برده و سلامت قلبتان را تهدید کند.

به گزارش نهضت شمال بر اساس گزارش منتشره در سایت EatingWell، کارشناسان معتقدند عادت‌های صبحگاهی ظاهراً بی‌ضرر می‌توانند سلامت قلب را در درازمدت به خطر بیندازند. در میان عادات، مصرف بیش از اندازه سدیم در وعده صبحانه می‌تواند زمینه‌ساز افزایش فشار خون و بیماری‌های قلبی و عروقی شود.

نمک پنهان در صبحانه‌های روزمره

دکتر رابرت سگل، متخصص قلب در گفت‌وگو با سایت اپتینگ ول بر این‌باور است که رژیم غذایی پرسدیم موجب احتباس مایعات در بدن و در نتیجه افزایش فشار خون شده و عاملی است که خطر بروز نارسایی قلبی را بالا ببرد. بسیاری تصور می‌کنند این هشدار تنها شامل کالباس و سوسیس است، اما شامل؛ نمک و خوراکی‌های دیگری مانند نان، مافین و شیرینی نیز می‌شود.

آمارهای منتشره در این سایت نشان می‌دهد بیماری‌های قلبی و عروقی عامل نزدیک به یک‌سوم مرگ‌ومیرها در ایالات متحده هستند. به همین دلیل، توجه به ترکیب غذایی در نخستین وعده روز می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از این بیماری‌ها داشته باشد. انجمن قلب آمریکا توصیه می‌کند مصرف سدیم روزانه از ۱۵۰۰ میلی‌گرم تجاوز نکند، در حالی که میزان واقعی مصرف در بیشتر جوامع از مرز ۳۰۰۰ میلی‌گرم می‌گذرد.

صبحانه‌های فراوری‌شده مانند؛ سوسیس یا گوشت‌های دودی نه تنها سرشار از نمک می‌باشند بلکه چربی اشباع بالایی داشته و سطح کلسترول بد را در خون افزایش می‌دهند. تجمع این چربی در دیواره رگ‌ها، زمینه‌ساز تصلب شرایین و در نهایت سکته قلبی می‌شود.

مصرف ۱۵۰ گرم گوشت فراوری‌شده در هفته خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را ۴۰ تا ۵۰ درصد افزایش می‌دهد

آرامش در جنگلهای کوهستانی روستای ایت چالوس



پنج گام اساسی برای پیاده‌سازی AI در سازمان شما



مهارت‌های AI: رمز موفقیت کسب‌وکارها در دهه آینده

در اتاق‌های جلسه و حتی اتاق‌های استراحت، هوش مصنوعی بدون شک موضوع اصلی است. اما آماده‌سازی آینده کسب‌وکار با AI بیش از استفاده محدود از چت‌بات‌ها یا اتوماسیون چند وظیفه است - این موضوع نیازمند آن است که تسلط بر هوش مصنوعی به یک مهارت پایه‌ای در سراسر سازمان تبدیل شود. تقریباً همه شرکت‌ها در حال سرمایه‌گذاری در AI هستند، اما طبق گزارش McKinsey، تنها ۱٪ از مدیران کسب‌وکار می‌گویند شرکت‌هایشان واقعاً به بلوغ AI رسیده و فناوری را به طور کامل در جریان‌های کاری ادغام کرده‌اند.

شروع با استراتژی صحیح منابع انسانی
استخدام استعدادهای برتر ضروری است، اما حفظ آن‌ها کلید موفقیت بلندمدت است. ساختاردهی تیم‌ها به‌طور استراتژیک، شناسایی مهارت‌های تخصصی مورد نیاز، سرمایه‌گذاری در رشد داخلی و جذب تخصص خارجی پایه‌های این مسیر هستند. حفظ نیروی انسانی بیش از حقوق و دستمزد نیاز دارد؛ فرهنگ رشد مستمر و شناسایی دستاوردها اهمیت دارد. تشویق به یادگیری و مهارت‌آفرینی از طریق دسترسی به آموزش‌های پیشرفته، حضور در رویدادهای صنعتی و مسابقات شغلی مشخص، انگیزه کارکنان را بالا می‌برد.

هوش مصنوعی یک ورزش تیمی است، نه فناوری جدا

برای اینکه AI به یک مزیت رقابتی واقعی تبدیل شود، سواد و تسلط بر هوش مصنوعی باید از مدیران ارشد تا خط مقدم تیم‌ها گسترش یابد. سازمان‌هایی که آموزش AI را برای مدیران خود اولویت می‌دهند تا سال ۲۰۲۷ به عملکرد مالی ۲۰٪ بالاتر دست خواهند یافت.

ایجاد مرکز تعالی (AI Center of Excellence) (AI) چارچوبی منعطف و سازمان‌یافته برای تشویق

پذیرش AI فراهم می‌کند، شامل چهار عنصر:

Evangelism

تیم‌ها را با نشان دادن مزایا و تاثیرات واقعی AI

الهام دهید.

Enablement

مهارت‌ها را از طریق آموزش‌های اختصاصی و

کارگاه‌های عملی پر کنید.

Enforcement

اهداف و معیارهای پاسخگویی واضح تعیین کنید.

Experimentation



فرهنگ یادگیری تکراری، شکست‌های سریع و

نوآوری سریع را ترویج دهید.

ایجاد چارچوب و آزادی برای نوآوری

نوآوری بدون حاکمیت می‌تواند منجر به پراکندگی

و ایجاد جزیره‌های جدا شود. چارچوب حاکمیتی

باید نوآوری را سرعت دهد نه محدود کند. دستورالعمل‌های اخلاقی، شفافیت، کاهش تعصب و تطابق با مقررات ضروری است.

تقویت انسان‌ها، نه جایگزینی آن‌ها

هوش مصنوعی می‌تواند قابلیت‌های انسانی را تقویت کند، کارهای تکراری را حذف کرده و تیم‌ها را برای تمرکز روی وظایف استراتژیک آزاد کند. اما دانش حیاتی معمولاً در کارکنان با تجربه است و بینش انسانی برای دقت و کاربرد AI ضروری است.

نمایان و در دسترس کردن توسعه حرفه‌ای

فرصت‌های رشد حرفه‌ای باید در دسترس و قابل مشاهده باشد:

Visibility

موارد استفاده و موفقیت‌های AI را از طریق جلسات تیمی و شرکت‌های سازمانی به اشتراک بگذارید.

Accessibility

منابع و آموزش‌های عملی برای همه کارکنان فراهم کنید، حتی برای نقش‌های غیرتخصصی.

Recognition

فرصت‌های برجسته برای کسانی که رهبری AI و مشارکت تاثیرگذار دارند ارائه دهید.

ایجاد ساختار مناسب برای پذیرش AI

برای سازمان‌های تازه‌کار، تمرکز بر تکامل و نه کمال است. پنج عنصر کلیدی برای ساختار موفق:

- ارزیابی مهارت‌ها

- تعیین افراد مسئول مستقیم (DRIs)

- تغییر فرهنگ سازمانی به سمت تجربه حساب‌شده

- ایجاد چرخه بازخورد مستمر

- استفاده داخلی از محصولات برای دریافت بازخورد سریع

AI و انسان: همکاری برای موفقیت

در نهایت، AI جایگزین نیروی کار نیست، بلکه آن را تقویت می‌کند. سازمان‌هایی که سواد AI را به عنوان مهارتی ضروری می‌انند و ابزار، آموزش و آزادی نوآوری را فراهم می‌کنند، موفق خواهند بود.

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

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۰۳۱۸۰۰۴۰۱۴۰۴۶۰۳۱۸۰۰۴۰ مورخه ۱۴۰۴/۰۷/۰۹ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی رودبار تصرفات سید علی بابائی چگینی فرزند سید حبیب مورد تایید قرار گرفت.

۱- ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۱۰۳۶/۱۹ متر مربع به شماره پلاک فرعی ۱۸۹۲ مجزی از پلاک ۸۰۶ فرعی از اصلی ۱ واقع در هرزویل بخش ۱۸ گیلان از مالکیت سید حبیب بابائی چگینی و غیره به آدرس شهرستان رودبار - هرزویل 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.

۱۸۸۸م الف - رئیس ثبت اسناد و املاک رودبار - انوش اکبری

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۸/۲۶

تاریخ انتشارنوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۹/۱۰

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

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۰۳۱۸۰۰۴۰۱۴۰۴۶۰۳۱۸۰۰۴۰ مورخه ۱۴۰۴/۰۷/۱۱ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی رودبار تصرفات حمید بابائی فتلکی فرزند ذبیح اله مورد تایید قرار گرفت

۱- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۵۳۸/۶ مترمربع به شماره پلاک فرعی ۳۰۸ مجزی از پلاک ۱۵۴ سنگ اصلی ۱۳ واقع در فیشم بخش ۱۸ گیلان از مالکیت مسیح بابائی فتلکی و غیره به آدرس شهرستان رودبار - فیشم - 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.

۲۰۵۲م الف - رئیس ثبت اسناد و املاک رودبار - انوش اکبری

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۹/۱۰

تاریخ انتشارنوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۹/۲۴

آگهی تعیین حدود حوزه ثبتی شهرستان ساری

پیرو آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و به استناد تبصره ذیل ماده ۱۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون اخیر الذکر تعیین حدود ششدانگ یک قطعه باغ با کاربری زراعی باغی به مساحت ۳۹۸۵/۶ متر مربع قسمتی از ۲ اصلی واقع در قریه در یک بخش ۲ حوزه ثبت منطقه ۲ ساری مورد تقضا آقا علی ملکان فرزند عابدین طبق رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۱۰۴۵۶۰۱۹۲۰۲ مور خ ۱۴۰۳/۱۱/۲۴ ساعت ۹:۰۰ صبح روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۰/۰۲ لذا از متقاضیان و مالکین املاک مجاور و صاحبان حقوق ارتفاقی دعوت می شود در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند بدیهی است در صورت عدمحضور متقاضی و یا نماینده قانونی آنان طبق ماده ۱۵ قانون ثبت ملک مورد تقاضا با حدود اظهار شده از طرف مجاورین تعیین خواهد شد معترضین ملیات می توانند به استناد ماده ۲۰ قانون ثبت و مواد ۷۴ و ۸۶ آیین نامه قانون ثبت ظرف مدت ۳۰ روز از تاریخ تنظیم صورت مجلس تعیین حدود اعتراض خود را

کتبا به این اداره تسلیم و ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به واحد ثبتی مبادرت به تقدیم دادخواست به مرجع قضائی نموده و گواهی اعتراض را به اداره ثبت تحویل نمایند در غیر اینصورت با ارائه گواهی عدم تقدیم دادخواست توسط متقاضی و یا نماینده قانونی وی و بدون توجه به اعتراض واصله عملیات ثبتی با رعایت مقررات ادامه می گردد م الف ۲۰۵۹۸۸۸ تاریخ چاپ ۱۴۰۴/۰۹/۱۰

علیرضا سباهرود کلایی مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک منطقه دو ساری

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

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۰۳۱۸۰۰۴۰۱۴۰۴۶۰۳۱۸۰۰۴۰ مورخه ۱۴۰۴/۰۷/۲۴ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی رودبار تصرفات پیمان فرناپوس نوتکلینی فرزند سیروس مورد تایید قرار گرفت .

۱ - ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۲۸ متر مربع به شماره پلاک فرعی ۸۰۴ مجزی از پلاک ۱۵۲ فرعی از اصلی ۴۳ واقع در نوتکلین بخش ۱۸ گیلان از مالکیت اقائی میرزا پور نوتکلینی و غیره به آدرس شهرستان رودبار - نوتکلین 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.

۱۹۲۲م الف - رئیس ثبت اسناد و املاک رودبار - انوش اکبری

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۸/۲۶

تاریخ انتشارنوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۹/۱۰

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

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۰۳۱۸۰۰۴۰۱۴۰۴۶۰۳۱۸۰۰۴۰ مورخه ۱۴۰۴/۰۶/۲۸ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی رودبار تصرفات فرزانه آریان فرزند اسداله مورد تایید قرار گرفت .

۱- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۱۳۴/۳۲ متر مربع که به شماره پلاک فرعی ۱۳۹۵ مجزی از پلاک ۲۷۰ فرعی از اصلی ۴۸ واقع در ماشمیان بخش ۱۷ گیلان از مالکیت بالا رضایی سمرلی و غیره به آدرس شهرستان رودبار ماشمیان 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.

۱۹۰۲م الف - رئیس ثبت اسناد و املاک رودبار - انوش اکبری

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۸/۲۶

تاریخ انتشارنوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۹/۱۰

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

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۱۴۰۴۰۳۱۸۰۰۴۰۱۴۰۴۶۰۳۱۸۰۰۴۰ مورخه ۱۴۰۴/۰۷/۲۸ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی رودبار تصرفات علی ساغری نمک آورانی فرزند مراد علی مورد تایید قرار گرفت .

۱- ششدانگ یک زمین مزروعی به مساحت ۳۰۲۸/۷۴ متر مربع به شماره پلاک فرعی ۱۰۶۲ مجزی از پلاک ۵۸۵ فرعی از اصلی ۵ واقع در بیورزن بخش ۱۹ گیلان از مالکیت سردار عطایی لوشانی و غیره به آدرس شهرستان رودبار - بیورزن 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.

۱۹۲۸م الف - رئیس ثبت اسناد و املاک رودبار - انوش اکبری

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۸/۲۶

تاریخ انتشارنوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۹/۱۰

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

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۱۴۰۴۰۳۱۸۰۰۴۰۱۴۰۴۶۰۳۱۸۰۰۴۰ مورخه ۱۴۰۴/۰۷/۲۰ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی رودبار تصرفات علی ساغری نمک آورانی فرزند مراد علی مورد تایید قرار گرفت.

۱- ششدانگ یک زمین مزروعی به مساحت ۲۸۶۳/۷۴ متر مربع به شماره پلاک فرعی ۱۰۶۱ مجزی از پلاک ۵۸۵ فرعی از اصلی ۵ واقع در بیورزن بخش ۱۹ گیلان از مالکیت سردار عطایی لوشانی و غیره به آدرس شهرستان رودبار بیورزن 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.

۱۹۲۶م الف - رئیس ثبت اسناد و املاک رودبار - انوش اکبری

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۸/۲۶

تاریخ انتشارنوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۹/۱۰

تشدید برخورد با قاچاقچیان چوب در مازندران با همکاری بسیج و سپاه

تشدید برخورد با قاچاقچیان چوب در مازندران با همکاری بسیج و سپاه



تقویت اجرای اقدامات حفاظتی منابع طبیعی خواهد شد. به نقل از روابط عمومی اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری مازندران-ساری در ادامه این نشست، سرهنگ علیزاده، مسئول برنامه‌های توانمندسازی و مشارکتی سپاه کرپلا، با اعلام این که به منظور ارتقای آمادگی مجموعه یگان حفاظت و همکاری‌های متقابل، جلسات مشترک و هم‌اندیشی در روزهای آتی برگزار خواهد شد، گفت: در جهت هماهنگی‌های بیشتر فیما بین در تشدید برخورد با قاچاقچیان چوب و سوداگران عرصه‌های منابع ملی، به زودی رزمایش طرح شهید تورانی، گشت رضویون و مانور الی بیت المقدس ۱۶ اجرا خواهد شد.

سری افراد فرصت طلب، در نوع خود جنگ است، اظهار کرد: با توافق و هماهنگی‌های صورت گرفته و ورود جدی بسیج و سپاه در عرصه‌های جنگلی برای کمک به حفاظت، مطمئناً روحیه، انگیزه و توان نیروهای حفاظتی منابع طبیعی در مقابله با سوداگران، فرصت طلبان و قاچاقچیان بیشتر خواهد شد. وی تصریح کرد: حضور مجموعه مقتدر بسیج و سپاه در حفظ جنگل‌های هیرکانی و مقابله با سودجویی افراد فرصت طلب، کمک حال بسیار خوبی برای منابع طبیعی استان خواهد بود و عرصه برای متجاوزان تنگ‌تر خواهد شد. باقری ادامه داد: منابع طبیعی به تنهایی قادر به حفظ جنگل‌ها و مراتع نخواهد بود و همکاری و تعامل بسیج و سپاه باعث

تخریب منابع طبیعی، افزود: امروزه آتش‌سوزی در میان فاکتورهای مخرب به جهت نوع، سرعت و ماهیت خاصی که در تخریب و نابودی دارد، مورد توجه خاص همه کشورها حتی کشورهای برخوردار از پوشش مناسب طبیعی قرار گرفته است. مدیرکل منابع طبیعی مازندران با بیان اینکه ۹۵ درصد از عوامل آتش‌سوزی در جنگل‌ها به واسطه عامل انسانی است، خاطرنشان کرد: در بعضی شرایط غیرمترقبه مانند حریق، نیاز به کمک و همکاری همه دستگاه‌های اجرایی و خدمات‌رسان است، چرا که این سرمایه و نعمت خدادادی متعلق به همه مردم و آیندگان است. باقری با تأکید بر این که امروز صیانت و حفاظت از جنگل‌ها و مراتع در مقابل یک

مدیرکل منابع طبیعی مازندران- ساری بر تقویت همکاری‌ها برای حفاظت از عرصه‌های منابع ملی تأکید کرد و گفت: با ورود بسیج و سپاه، برخورد با قاچاقچیان چوب و متصرفان جنگل‌ها و مراتع تشدید خواهد یافت. علی باقری مدیرکل منابع طبیعی مازندران- ساری در این نشست، با قدردانی از همکاری و حمایت‌های سپاه و بسیج برای حفاظت از عرصه‌های منابع ملی، اظهار کرد: جنگل‌ها بعنوان یکی از مهم‌ترین و اصلی‌ترین سرمایه‌های ملی کشور و یکی از منابع طبیعی تجدیدشونده هستند که نقش مؤثری در استمرار حیات، حفظ و پایداری زیست‌بوم‌ها و توسعه پایدار دارند. وی با اشاره به حریق بعنوان یکی از عوامل

بررسی پژوهشگاه علوم انسانی و اهداف حسابداری و گزارشگری مالی شهرداری‌ها



مجتبی داودی، مصطفی آر مند و افسانه طهماسبی

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعه لامسه نمودن و چگونگی گزارشگری آن را بیان می‌کند.

این مجموعه بر اساس استخراج مفاهیم بنیادی و کلیدی حسابداری روکر و گزارشگری مالی نهادهای بخش عمومی از به از بیانیه‌های مفهومی هیئت‌های استانداردهای حسابداری و با لحاظ نمودن الزامات محیطی و قانونی حاکم بر شهرداری‌های ایران و تحلیل آنها مبانی نظری و مفهومی مناسبی برای حسابداری و گزارشگری مالی شهرداری‌ها که شامل مفاهیم بنیادی و کلیدی نظام حسابداری و گزارشگری مالی شهرداری‌ها است، ارائه گردید.

بر این اساس اهداف حسابداری و گزارشگری مالی شهرداری‌ها با توجه به فعالیت‌های شهرداری‌ها و ویژگی‌های محیطی آن ذی نفعان و نیازهای اطلاعاتی آنها به همراه ویژگی‌های کیفی گزارشهای مالی با مقاصد عمومی تدوین گردید. کلیدواژه حسابداری گزارشگری مالی، شهرداری، مسئولیت پاسخگویی مالی چکیده جوامع هر چه بیشتر به سمت دموکراسی پیش می‌روند، کارآیی و اثر بخشی حکومت‌های مرکزی و محلی و جلب اعتماد شهروندان اهمیت بیشتری می‌یابد. در چنین شرایط جدیدی از حسابداری انتظار می‌رود که تصویری از عملکرد دولتهای مرکزی و محلی و سازمانهای تابعه در قالب گزارش‌های واقعی و منصفانه به ذی نفعان درون و برون سازمانی ارائه دهد. به علت ناکارآمد بودن نظام حسابداری و گزارشگری مالی شهرداری‌های ایران ضرورت وجود یک نظام جدید به عنوان یک سیستم اطلاعاتی برای مدیریت تصمیم‌گیری و پاسخگویی غیر قابل انکار است. از طرفی داشتن معیار و مبنایی برای نظام حسابداری و گزارشگری که از پشتیبانی علمی و قابل‌پذیرشی از طرف مراجع حریفه‌ای و استفاده کنندگان از آن برخوردار باشد از ضروریات یک نظام مناسب است.

معلم کالا

اهدای زندگی اهدای خون