



بیمه سلامت
مازندران؛ پشتیبان
زوجین نابارور در
مسیر فرزندآوری

رسانه‌ها، پیشران امید و
اصلاح اجتماعی

دادستان مرکز استان مازندران با تأکید بر نقش راهبردی رسانه‌ها در تقویت امید و نشاط اجتماعی، گفت: اطلاع‌رسانی دقیق، حرفه‌ای و مسئولانه از اقدامات و خدمات نظام می‌تواند ضمن افزایش اعتماد عمومی، به اصلاح فرایندهای اجرایی و قضایی در کشور و استان کمک کند.

علی‌اکبر عالی‌شاه در دیدار با اعضای خانه مطبوعات مازندران، با اشاره به بیانات رهبر معظم انقلاب اسلامی، اظهار کرد: «امروز کشور بیش از هر زمان دیگری نیازمند تزریق امید، انگیزه و اعتماد به جامعه است و رسانه‌ها در خط مقدم این مأموریت

قرار دارند.»



واحد یک بخار نیروگاه نکا پس
از تعمیرات فشرده وارد مدار
تولید شد



۹ دی: بازخوانی
یک کنش جمعی در
لحظه بحران



مردمی بودن نظام جمهوری
اسلامی سرمایه اصلی کشور
و انقلاب است



شرکت بازرگانی توسعه خدمات معلم کالا



معلم کالا

moallemkala.ir

فروشگاه اینترنتی خرید اقساطی

دادستان مرکز مازندران: تبیین درست اقدامات نظام، سرمایه اجتماعی را تقویت می‌کند

رسانه‌ها، پشیران امید و اصلاح اجتماعی



دادستان مرکز استان مازندران با تأکید بر نقش راهبردی رسانه‌ها در تقویت امید و نشاط اجتماعی، گفت: اطلاع‌رسانی دقیق، حرفه‌ای و مسئولانه از اقدامات و خدمات نظام می‌تواند ضمن افزایش اعتماد عمومی، به اصلاح فرایندهای اجرایی و قضایی در کشور و استان کمک کند.

علی‌اکبر عالی‌شاه در دیدار با اعضای خانه مطبوعات مازندران، با اشاره به بیانات رهبر معظم انقلاب اسلامی، اظهار کرد: «امروز کشور بیش از هر زمان دیگری نیازمند تزریق امید، انگیزه و اعتماد به جامعه است و رسانه‌ها در خط مقدم این مأموریت قرار دارند.»

دادستان مرکز استان مازندران با بیان اینکه اقدامات مؤثر و مهمی در بخش‌های مختلف حاکمیتی در حال انجام است، افزود: «این اقدامات زمانی می‌تواند به افزایش سرمایه اجتماعی منجر شود که به زبان درست، شفاف و قابل فهم برای مردم تبیین شود. در این صورت، دو شاخص مهم حکمرانی یعنی امیدآفرینی و نشاط اجتماعی تقویت خواهد شد.»

وی نقش رسانه‌ها را فراتر از انتقال خبر دانست و تصریح کرد: «رسانه‌ها می‌توانند با روایت دقیق واقعیت‌ها، هم بازتاب‌دهنده تلاش‌های مسئولان باشند و هم مسیر اصلاح امور را هموار کنند.»

عالی‌شاه با اشاره به جایگاه رسانه‌ها

در اصلاح فرایندها گفت: «طرح مطالبات مردمی، نقدهای منصفانه و رصد هوشمندانه عملکرد دستگاه‌های اجرایی و قضایی، نه تنها تهدید نیست بلکه فرصتی برای بهبود عملکرد و ارتقای کارآمدی است.»

وی افزود: «دادستانی از نقد مسئولانه و مستند رسانه‌ها که با هدف اصلاح و ارتقای خدمات عمومی انجام شود، استقبال می‌کند.»

دادستان مرکز استان مازندران یکی از غلله‌های موجود در فضای رسانه‌ای را کم‌رنگ بودن موضوعات علمی و پژوهشی دانست و گفت: «همان‌گونه که رسانه‌ها صفحات حوادث، سیاسی و ورزشی دارند، باید صفحات علمی و تحقیقاتی فعال و اثرگذار نیز داشته باشند؛ چرا که توسعه پایدار بدون تکیه بر علم و آگاهی عمومی ممکن نیست.»

عالی‌شاه معرفی ظرفیت‌های گردشگری مازندران را از دیگر وظایف مهم رسانه‌ها عنوان کرد و افزود: «مازندران یکی از قطب‌های اصلی گردشگری کشور است. معرفی تفرجگاه‌ها، مناطق طبیعی، زیرساخت‌ها و توانمندی‌های استان می‌تواند به رونق اقتصادی و ایجاد اشتغال کمک قابل توجهی کند.»

وی با تأکید بر اصل امانتداری در اطلاع‌رسانی هشدار داد: «انتشار اخبار

مازندران؛ قطب صادرات محصولات باغی با ۸۵ هزار تن کیوی و مرکبات

کرد این آمار نشان‌دهنده ظرفیت بالا و نقش مهم مازندران در تأمین نیاز بازارهای منطقه‌ای در حوزه محصولات باغی است.

مازندران حدود ۴۶۰ هزار هکتار اراضی کشاورزی و باغی دارد که در آنها سالانه بیش از هفت میلیون تن محصول تولید می‌شود. ۷۲ نوع محصول کشاورزی در مازندران تولید می‌شود این استان در تولید ۱۵ نوع از محصولات کشاورزی و باغی هم رتبه اول تا سوم کشور را دارد.

برنجکاری یکی از مهم ترین فعالیت کشاورزی در مازندران و منبع مهم درآمد کشاورزان استان است و با تولید بیش از یک میلیون تن، ۴۲ درصد برنج مورد نیاز کشور از این استان تأمین می‌شود.

طبق آمارهای رسمی، مجموع باغ های مرکبات مازندران ۱۱۲ هزار هکتار با تولید سالانه بیش از سه میلیون و ۵۰۰ هزار تن است، از مجموع باغات مرکبات مازندران ۸۰ هزار هکتار زیر کشت ارقام مختلف پرتقال، ۳۰ هزار هکتار ارقام مختلف نارنگی و بقیه زیر کشت محصولاتی از جمله نارنج و لیمو قرار دارند.

همچنین استان مازندران حدود ۲ میلیون و چهار هزار هکتار مساحت دارد که از این مقدار حدود یک میلیون و ۷۰۰ هزار هکتار عرصه های طبیعی شامل جنگل و مرتع است.



استان مازندران بار دیگر توانمندی خود را در عرصه کشاورزی و صادرات محصولات باغی به نمایش گذاشت. بر اساس اعلام اسدالله تیموری پانسری، رئیس سازمان جهاد کشاورزی مازندران، در سال جاری بیش از ۸۵* هزار تن محصول باغی** شامل کیوی و مرکبات از این استان به بازارهای جهانی صادر شده است؛ صادراتی که نقش مهمی در تأمین نیاز کشورهای منطقه‌ای و فرمانطقه‌ای ایفا می‌کند.

اسدالله تیموری پانسری در نشست شورای کشاورزی مازندران در ساری با اشاره به رشد صادرات محصولات باغی استان گفت: در سال جاری، ۴۰۸ محموله کیوی به وزن ۸۰۸۹۵ تن به هند و ۶۵۶ محموله به وزن ۱۳۰۵۷۷ تن به سایر کشورها صادر شده است.

وی افزود: در مجموع، هزار و ۶۴ محموله کیوی به وزن ۲۲ هزار و ۴۷۲ تن از مازندران به بازارهای جهانی ارسال شد. رئیس سازمان جهاد کشاورزی مازندران گفت: در بخش مرکبات نیز ۴۶۳ محموله نارنگی به وزن ۹ هزار و ۲۹۹ تن و هزار و ۷۶ محموله پرتقال به وزن ۲۲ هزار و یک تن صادر شده است و مجموع صادرات مرکبات استان به ۳۱ هزار و ۳۰۰ تن می‌رسد.

تیموری پانسری، کشورهای هدف این صادرات را شامل هند، اوراسیا و حاشیه خلیج فارس عنوان کرد و تأکید

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۱۰۴۵۶۰۳۱۰۴۵۶ مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۲۲ که در هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی منطقه دو ساری تحت تصرفات مالکانه

آقای علی خادمی فرزند عبدالحی به شماره ملی ۴۹۸۹۱۹۹۴۵۶ نسبت به شش‌دانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به پلاک ۲۱۲۹ فرعی به مساحت ۱۴۵ متر مربع قسمتی از پلاک ۲۳ اصلی واقع در قریه فرح آباد بخش ۵ ثبت ساری

لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت اعتراضی داشته باشند می توانند 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 مرجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور وعدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۲۰۸۴۹۰۵

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۰/۰۹

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۰/۲۴

یاسر ملکی 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 آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۱۸۰۱۷۰۱۱۰۸۵۶ مورخ ۱۴۰۴/۰۶/۳۱ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک رضوانشهر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای خانم/ شراره مشفق لانی فرزند حسین بشماره شناسنامه صادره از رشت در شش دانگ یک قطعه زمین مشجر به مساحت ۳۰۰ متر مربع مشتمل بر بنای احداثی و محوطه پلاک ۱۹۲۵ فرعی از ۱۶ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۴۱ فرعی از ۱۶ اصلی واقع در قریه کوهستان بخش ۲۷ گیلان خریداری از مالک رسمی آقای خانم نسق شاه ورن شربتی 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.

۲۰۸۰۷۸۹- رئیس ثبت اسناد و املاک رضوانشهر- کیانوش کیانی نژاد

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۰/۰۹

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۰/۲۴

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

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۱۸۰۱۷۰۱۱۰۶۵ مورخ ۱۴۰۴/۰۷/۰۶ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک رضوانشهر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای خانم برات الیاسی فرزند نصرت اله بشماره شناسنامه ۳۵۳۰ صادره از اردبیل در شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۶۴۵۳ متر مربع پلاک ۱۲۲۲ فرعی از ۶ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۱۰۶۴ فرعی از ۶ اصلی واقع در قریه نوکنده بخش ۲۷ گیلان خریداری از مالک رسمی آقای خانم نسق حاج آقا پیشوایی 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.

۲۰۸۰۶۲۱- رئیس ثبت اسناد و املاک رضوانشهر- کیانوش کیانی نژاد

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۰/۰۹

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۰/۲۴

خبر

بازگشت ۴۴۰ مگاوات برق به شبکه

سراسری

واحد یک بخار نیروگاه نکا پس از تعمیرات فشرده وارد مدار تولید شد



واحد یک بخار نیروگاه شهید سلیمی نکا با ظرفیت ۴۴۰ مگاوات، پس از انجام تعمیرات غیرمترقبه و فشرده، بار دیگر به شبکه سراسری برق کشور پیوست و نقش مهمی در تقویت پایداری شبکه برق ایفا کرد.

معاون نگهداری و تعمیرات شرکت مدیریت تولید برق نکا با اعلام این خبر در نشست شورای مدیریت بحران مازندران گفت: «این واحد با هدف پیشگیری از نشتی آب و بخار و افزایش توان تولید، با هماهنگی مرکز کنترل شبکه برق کشور به‌طور موقت از مدار خارج و تحت تعمیرات غیرمترقبه قرار گرفت.»

ابراهیم قلعه‌سری با اشاره به حساسیت شرایط شبکه برق کشور افزود: «با توجه به نیاز شبکه و بلافاصله پس از انجام اقدامات اولیه خنک کاری بویلر، فعالیت‌های تعمیراتی به‌صورت فشرده و شبانه‌روزی آغاز شد تا زمان خروج واحد از مدار به حداقل برسد.»

به گفته وی، در جریان این تعمیرات، تست آب زانویی سوت‌بلوئر و لوله‌های رهیت انجام شد و یک لوله به‌طور کامل تعویض و دو لوله پنجره‌ای اواپراتور ترمیم شد. همچنین نشتی فن شماره یک تأمین‌کننده هوای بویلر برطرف و دو لوله دیگر تعویض و چهار لوله رهیت نیز ترمیم شد.

قلعه‌سری تصریح کرد: «با تلاش مستمر کارکنان بخش‌های تعمیرات و بهره‌برداری، این واحد در کمتر از ۳۵ ساعت مجدداً به مدار تولید بازگشت که نشان‌دهنده آمادگی فنی و توان تخصصی نیروهای داخلی نیروگاه است.»

نیروگاه شهید سلیمی نکا به‌عنوان یکی از بزرگ‌ترین نیروگاه‌های کشور، با چهار واحد بخار هرکدام به ظرفیت ۴۴۰ مگاوات، دو واحد گازی به ظرفیت هرکدام ۱۳۷.۶ مگاوات و یک واحد بخار سیکل ترکیبی با ظرفیت ۱۶۰ مگاوات، بیش از چهار درصد برق کشور را تأمین می‌کند و سهم قابل توجهی در پایداری شبکه سراسری برق دارد. بر اساس این گزارش، بلوک سیکل ترکیبی طرح توسعه نیروگاه شهید سلیمی نکا با ظرفیت نامی ۴۸۴ مگاوات در داخل محوطه این نیروگاه مستقر است که شامل دو واحد گازی ۱۶۲ مگاواتی و یک واحد بخار ۱۶۰ مگاواتی می‌شود. بهره‌برداری کامل از این طرح می‌تواند نقش مهمی در افزایش توان تولید برق و کاهش فشار بر شبکه در زمان اوج مصرف ایفا کند.

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۱۰۴۵۷۰۱۲۲۹۹ مورخه ۱۴۰۴/۰۸/۲۲ که در هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی منطقه سه ساری تصرفات مالکانه وحید با کوئی کرتیمی فرزندعین اله بشماره ملی ۵۷۸۰۰۰۴۳۳۱ بشماره پرونده ۱۴۰۳-۱۵۷۸ نسبت به شش‌دانگ یک قطعه زمین زراعی به مساحت ۹۰/۶۰) نود متر و شصت سانتیمتر) متر مربع قسمتی از پلاک ۲۳۹۰ اصلی واقع در بخش ۱ ثبت ساری خریداری از آقای قذمعلی مهدوی با کسر سهم وقف محرز گردیده است.

لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند 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 ۲۰۷۲۱۷۹

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۹/۲۴

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۰/۰۹

فربرز یوسفیان حمیدی

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان ساری منطقه ۳

نماینده ساری: انقباض برای مردم، انبساط برای شرکت‌های دولتی

زمانی در بخش دیگری از سخنان خود به مسائل زنان و خانواده پرداخت و گفت: «زنان نیمی از جامعه هستند و توانمندسازی آنان، یک سرمایه‌گذاری زیربنایی برای آینده کشور محسوب می‌شود.»

وی با تأکید بر لزوم برابری حقوقی و شغلی افزود: «حقوق و آیین‌نامه‌های شاغلان زن باید با مردان برابر باشد و تحکیم خانواده نباید در حد شعار باقی بماند.»

نماینده مردم ساری و میاندورود با انتقاد از عملکرد وزارت جهاد کشاورزی در حوزه امنیت غذایی و سلامت جامعه اظهار کرد: «مسائل مرتبط با امنیت غذایی، سلامت کودکان و نوجوانان نیازمند ورود جدی مجلس و نظارت مؤثر است.» وی هشدار داد: «بی‌توجهی به این حوزه‌ها، تبعات اجتماعی و بهداشتی بلندمدتی به دنبال خواهد داشت که جبران آن بسیار پرهزینه‌تر از پیشگیری است.»

زمانی در پایان با اشاره به ظرفیت‌های گسترده مازندران گفت: «توسعه حمل‌ونقل، کشاورزی مدرن و گردشگری سازمان‌یافته باید با محوریت حفظ محیط زیست و بهره‌گیری از توان مردان و زنان استان اجرا شود.»

وی تأکید کرد: «شهرک‌های صنعتی و زمین‌های ارزشمند مازندران نباید صرفاً برای منافع کوتاه‌مدت مصرف شوند، بلکه باید در خدمت توسعه پایدار و منافع بلندمدت مردم قرار گیرند.» اظهارات نماینده ساری و میاندورود، بار دیگر این پرسش را پیش روی افکار عمومی قرار داده است که آیا بودجه سالانه کشور ابزاری برای حمایت از مردم و کاهش شکاف‌های اقتصادی است، یا سازوکاری برای تداوم منافع ساختارهای دولتی؟ پرسشی که پاسخ آن، مستقیماً با معیشت، کرامت و آینده جامعه گره خورده است.



هم‌زمان با بررسی لایحه بودجه سال ۱۴۰۵، انتقادهای نسبت به جهت‌گیری‌های کلان اقتصادی دولت افزایش یافته است. در این میان، عالیه زمانی، نماینده مردم ساری و میاندورود در مجلس شورای اسلامی، با نگاهی انتقادی به ساختار بودجه، آن را ناعادلانه و فاصله‌گرفته از واقعیت‌های معیشتی جامعه توصیف کرد.

وی در گفت‌وگو با خبرنگار مهر با تأکید بر اینکه «مردم امروز در تورم، گرانی و بیکاری گرفتار شده‌اند»، اظهار داشت: فشار اقتصادی یک اتفاق تصادفی نیست، بلکه نتیجه سال‌ها سوءمدیریت، تصمیم‌گیری‌های نادرست و تعارض منافع گسترده در ساختار اقتصادی کشور است. نماینده ساری و میاندورود با اشاره به افزایش‌های مکرر قیمت کالاهای اساسی گفت: «هر جهش ناگهانی در قیمت دارو، غذا و مسکن، قدرت خرید مردم را بیش از پیش تضعیف کرده، اما در مقابل، بودجه سالانه بیشتر به نفع شرکت‌های دولتی طراحی شده است.»

زمانی با انتقاد از جهت‌گیری انقباضی بودجه برای مردم افزود: «در شرایطی که معیشت خانوارها در تنگنا قرار دارد، انتظار می‌رود بودجه در خدمت ایمن‌سازی اقتصاد و کاهش آسیب‌پذیری اجتماعی باشد، نه آنکه بار اصلی فشار بر دوش مردم باقی بماند.»

این نماینده مجلس با اشاره به پیش‌بینی ۲۰ درصد افزایش حقوق کارکنان در لایحه بودجه ۱۴۰۵ تصریح کرد: «این رقم نشان می‌دهد عمق بحران معیشت و سلامت مردم به درستی درک نشده است. چنین افزایشی، در برابر تورم واقعی، بیشتر شبیه یک مسکن موقتی است تا راهکاری پایدار.» به گفته زمانی، بودجه باید فراتر از اعداد و جداول، به ارتقای کرامت انسانی، امنیت اقتصادی و کاهش نابرابری‌ها توجه کند. زنان؛ سرمایه نادیده گرفته شده توسعه

۹ دی؛ بازخوانی یک کنش جمعی در لحظه بحران

از منظر جامعه‌شناسی سیاسی، ۹ دی را می‌توان نمونه‌ای از بازتولید «اعتماد جمعی» در شرایط بحرانی دانست. این رویداد، تلاشی برای بازگرداندن نظم سیاسی و ترمیم اقتدار حاکمیت در برابر وضعیتی بود که می‌توانست به فرسایش مشروعیت و تعمیق شکاف‌ها بینجامد. در این چارچوب، کنش مردم بیش از آنکه احساسی باشد، واجد ابعاد عقلانی و محاسبه‌گرانه بود.

با گذشت بیش از یک دهه از آن رخداد، ۹ دی همچنان به عنوان تجربه‌ای قابل تأمل در مدیریت بحران‌های سیاسی مطرح است. بازخوانی این روز می‌تواند به درک بهتر نقش جامعه در عبور از تنش‌ها و ضرورت گفت‌وگو، قانون‌گرایی و حفظ انسجام ملی در مواجهه با اختلافات کمک کند؛ مؤلفه‌هایی که همچنان برای ثبات و توسعه کشور حیاتی به نظر می‌رسند.



نهم دی‌ماه ۱۳۸۸ را می‌توان یکی از مهم‌ترین نقاط عطف در تاریخ سیاسی - اجتماعی جمهوری اسلامی ایران دانست؛ روزی که جامعه ایرانی پس از هفته‌ها التهاب و منازعه سیاسی، وارد مرحله‌ای تازه از کنش جمعی شد. حضور گسترده مردم در این روز، نه صرفاً یک تجمع خیابانی، بلکه واکنشی معنادار به شرایطی بود که انسجام اجتماعی و ثبات سیاسی کشور را با چالش مواجه کرده بود.

تحلیل رخدادهای منتهی به ۹ دی نشان می‌دهد که این روز حاصل انباشت نگرانی‌های عمومی نسبت به تداوم بی‌ثباتی، گسترش شکاف‌های اجتماعی و آسیب دیدن سرمایه نمادین نظام بود. بخش قابل توجهی از جامعه، با درک پیامدهای استمرار بحران، تصمیم گرفت نقش فعال‌تری در تعیین مسیر تحولات ایفا کند؛ نقشی که در قالب حضور میدانی و اعلام موضع آشکار بروز یافت.

همیار زندگان

زندگینامه شهید

سیدباقر تاکامی



دست‌نوشته و وصیت‌نامه شهید «سیدباقر تاکامی»

کتابهایم را وقف کتابخانه انجمن اسلامی تاکام قرار گیرد

«سیدباقر تاکامی» در وصیت‌نامه خود می‌نویسد: کتاب‌هایی که مورد استفاده برادران و خواهران حزب الله قرار می‌گیرد، باید وقف کتابخانه انجمن اسلامی تاکام قرار گیرد و بقیه کتاب‌های بنده که جنبه‌ی اطلاعات نحرافی دارد سوزانیده شود.

شهید «سیدباقر تاکامی» متولد چهاردهم آذر ماه ۱۳۳۶، در شهرستان ساری به دنیا آمد و در تاریخ بیست و سوم آذر ماه ۱۳۶۰، در کیلانغرب، بر اثر اصابت گلوله به شهادت رسید. پیکر این شهید بزرگوار در گلزار شهدای روستای تاکام به خاک سپرده شد.

فرازی از دست‌نوشته و وصیت‌نامه «سید باقر تاکامی»

کتاب‌هایی که مورد استفاده برادران و خواهران حزب الله قرار می‌گیرد، باید وقف کتابخانه انجمن اسلامی تاکام قرار گیرد و بقیه کتاب‌های بنده که جنبه‌ی اطلاعات نحرافی دارد سوزانیده شود. نوارهای مبتذلی نیز که از خود به یادگار گذاشته‌ام باید برادران انجمن اسلامی، برادر سید حسن انیرانی (آل‌هاشم) قبول زحمت فرمایند نوارها را تبدیل به سخنرانی‌های خوب مذهبی نمایند و آن را طوری که صلاح می‌دانند از آن استفاده نمایند حال یا به صورت در اختیار قرار دادن بصورت وقفی یا اینکه در مسجد از آنها استفاده شد که این را شما بهتر صلاح می‌دانید.



مردمی بودن نظام جمهوری اسلامی سرمایه اصلی کشور و انقلاب است



مردمی بودن نظام ما سرمایه اصلی کشور است و تا زمانی که این سرمایه را داشته باشیم، این انقلاب همه توطئه‌ها و طراحی‌های دشمن مثل فتنه ۸۸ یا دوران دفاع مقدس را باطل می‌کند.

است، آن کسانی که صحبت از مردمی بودن نظام غرب می‌کنند بیشتر مردم را ابزار می‌بینند، نه اینکه مردم همه کاره کشور، نظام و انقلاب باشند؛ آن چیزی که امروز در نظام جمهوری اسلامی شاهد هستیم و روز به روز هم باید تقویت شود جلوه مردمی و الهی بودن نظام است.

است که از دوران دفاع مقدس گسترش یافته است. سردار دامغانی با تاکید بر اینکه مردمی بودن نظام ما سرمایه اصلی کشور و انقلاب است، اظهار کرد: الهی و مردم بودن انقلاب جدا از هم نیستند، ماندگاری هر نظامی به مردمی و الهی بودن آن

می‌شدند، بستر فرهنگ صلواتی را فراهم کردند که تا امروز امتداد دارد و البته اکنون شکل گسترده‌تری هم یافته است و در قالب گروه‌های جهادی در سطح بسیج

در نقاط مختلف برای محرومیت‌زدایی یا در صحنه‌های مختلف حوادث طبیعی نقش آفرین هستند و این خط و امتدادی

فرمانده سپاه قدس گیلان گفت: در طول ۴۷ سال انقلاب حضور مردم در صحنه‌های مختلف باعث مانایی و ماندگاری و پیشرفت نظام و انقلاب و کشور شده است، یکی از زیباترین جلوه‌های حضور مردم را در طول دفاع مقدس شاهد بودیم. مردم ایران در بخش میدان نبرد و چه در بخش پشتیبانی از جبهه‌ها حضور موثر و ماندگاری داشتند و همچنین اصناف و بازاریان ما در کنار مردم استان

نقش پررنگی ایفا کردند. سردار دامغانی اظهار کرد: اعزام کاروان‌های مردمی پشتیبانی استان گیلان جلوه‌ای از حمایت مردم و بازاریان و اصناف است، برجسته ترین آن اعزام کاروان ۱۵۰۰ کامیونی مردم گیلان با محوریت و نقش آفرینی روحانیت استان و اصناف و بازاریان محقق شد، الگویی برای سایر نقاط کشور قرار گرفت.

وی ادامه داد: در دوران دفاع مقدس اصناف و بازاریان علاوه بر حمایت و پشتیبانی، در میدان نبرد هم نقش آفرینی مشهودی داشتند، همین شهدای اصناف و آرایشگر که امروز این اجلاسیه به مناسبت بزرگداشت این شهدای گرانقدر برگزار شده، نمونه‌هایی از ایثارگری‌های مردمی

و جلوه‌ای از مردمی بودن انقلاب، نظام و دفاع مقدس ماست. فرمانده سپاه قدس گیلان ادامه داد: در دوران دفاع مقدس تولید فرهنگ خدمات صلواتی هم محصول اصناف کشور بود، از صنوف مختلف که در جبهه حاضر

فرمانده سپاه قدس گیلان با تاکید بر اینکه مردمی بودن نظام ما سرمایه اصلی کشور و انقلاب است، گفت: الهی و مردمی بودن انقلاب جدا از هم نیستند، ماندگاری هر نظامی به مردمی و الهی بودن آن است، آن کسانی که صحبت از مردمی بودن نظام غرب می‌کنند بیشتر مردم را ابزار می‌بینند، نه اینکه مردم همه کاره کشور، نظام و انقلاب باشند.

سردار حمید دامغانی در اجلاسیه ۱۴۰ شهید آرایشگر کشور و ۲۳۷ شهید اصناف و بازاریان استان گیلان که در تالار مرکزی رشت برگزار شد، ضمن گرامیداشت حماسه ۹ دی و دهه بصیرت، اظهار کرد: مردم گیلان در هشتم دی ۸۸ یک‌بار دیگر جلوه‌ای از پیشگامی خودشان را در دفاع از نظام و انقلاب نشان دادند و یک روز جلوتر از سایر استان‌ها بر اساس بصیرتی که داشتند، در صحنه حضور یافتند و به این صورت بساط یکی از پیچیده‌ترین فتنه‌هایی که علیه ملت ایران طراحی شده بود، برچیده شد.

وی با تاکید بر اینکه یکی از ویژگی‌های اصلی انقلاب ما الهی بودن و مردمی بودن آن است که آن را از سایر انقلاب‌های جهان متمایز کرده است، افزود: مردم عزیز ما انقلاب را به پیروزی رساندند، در صحنه‌های مختلف انقلاب برای تثبیت و حفظ آن نقش آفرینی کردند و نظامی را روی کار آوردند و رای دادند که نماد الهی و مردمی بودن است و با جمهوریت و اسلامیت آمیخته است.

لزوم آمادگی مرغداران و دامداران گلستانی برای مقابله با سرما



رئیس سازمان جهاد کشاورزی گلستان با تأکید بر لزوم انجام اقدامات پیشگیرانه برای کاهش خسارات ناشی از سرما گفت: مرغداران و دامداران استان باید با تأمین نهاده‌ها، سوخت و تجهیزات گرمایشی و رعایت نکات فنی، آمادگی کامل برای فصل سرد سال داشته باشند.

ابراهیم هزارجریبی در گفت‌وگو با نهضت شمال اظهار کرد: با توجه به پیش‌بینی کاهش دما و بروز سرمای زمستانه، انجام اقدامات پیشگیرانه در مرغداری‌ها و دامداری‌ها امری ضروری است و غفلت از این موضوع می‌تواند خسارات

جبران‌ناپذیری به واحدهای تولیدی وارد کند. وی افزود: مرغداران باید نسبت به جلوگیری از یخ‌زدگی لوله‌ها و پمپ‌های آب، عایق‌بندی مناسب تاسیسات، تأمین سوخت مورد نیاز برای مدت سرما، کنترل ژنراتور برق اضطراری و اطمینان از عملکرد صحیح هیترها و وسایل گرمایشی اقدام کنند. همچنین ذخیره‌سازی سوخت دوم و پیش‌بینی وسایل گرمایشی کمکی، در زمان قطع برق ضروری است.

رئیس سازمان جهاد کشاورزی گلستان گفت: دامداران نیز موظف‌اند نهاده‌ها و خوراک دامی مورد نیاز را به میزان کافی تأمین کنند و همچنین باید از یخ‌زدگی لوله‌ها و مخازن آب جلوگیری کرده و محل نگهداری دام‌ها را از نفوذ هوای سرد محافظت کنند.

ایشان همچنین تاکید کرد: واکسیناسیون، بیمه دام‌ها، پیشگیری از بیماری‌های تنفسی و جلوگیری از تغذیه دام با علوفه یخ‌زده یا کپک‌زده از دیگر توصیه‌های مهم در این ایام است.

هزارجریبی با اشاره به مناطق سردسیر و کوهستانی استان تصریح کرد: در این مناطق باید اقلام حیاتی از جمله علوفه، کنسالتره، سوخت و سایر نیازهای ضروری به میزان کافی ذخیره‌سازی شود تا در صورت مسدود شدن راه‌های ارتباطی مشکلی برای بهره‌برداران ایجاد نشود.

وی خاطرنشان کرد: بهره‌بردارانی که از سیستم‌های گرمایشی گازسوز استفاده می‌کنند، باید برای مقابله با قطع احتمالی یا افت فشار گاز، حداقل سوخت جایگزین مورد نیاز برای ۳۰ روز فصل سرد را ذخیره کنند و در صورت نیاز برای تأمین سوخت جایگزین به مراکز جهاد کشاورزی شهرستان‌ها مراجعه کنند.

رئیس سازمان جهاد کشاورزی استان گلستان در پایان تأکید کرد: رعایت این توصیه‌ها نقش مهمی در کاهش تلفات، حفظ تولید و پایداری امنیت غذایی استان در فصل زمستان خواهد داشت.

فرمانده انتظامی گرگان اعلام کرد

ساماندهی پارک‌های گرگان با همراهی دستگاه قضایی



شبانه‌روزی در سطح شهرستان فعال هستند و شهروندان می‌توانند در صورت مشاهده هرگونه تخلف، موضوع را به نزدیک‌ترین گشت اطلاع دهند تا در کوتاه‌ترین زمان ممکن رسیدگی شود. وی در پایان گفت: دفتر فرماندهی نیز همواره پذیرای مردم است و پلیس خود را خادم شهروندان می‌داند و برای حفظ امنیت و آرامش جامعه با تمام توان در میدان حضور دارد.

نخواهد داد امنیت و آرامش شهروندان خدشه‌دار شود.

وی درباره نقش مردم در تأمین امنیت افزود: یکی از اهداف مهم پلیس، افزایش تعامل با مردم است و شهروندان می‌توانند هرگونه موارد مشکوک، خرید و فروش مواد مخدر یا رفتارهای ناامن را از طریق تماس با مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ اطلاع دهند.

پهلوانی‌نسب تصریح کرد: علاوه بر این، واحدهای گشت انتظامی به‌صورت

محترم گرگان و معاونت پیشگیری از وقوع جرم برگزار می‌شود و تمرکز این جلسات بر شناسایی نقاط حساس شهری، تفرجگاه‌ها و فضاهایی است که نیاز به حضور جدی دستگاه‌ها دارند.

وی گفت: یکی از محورهای اصلی این جلسات، ساماندهی وضعیت پارک‌هاست که با ورود جدی دادستان محترم و از شب گذشته وارد مرحله برخورد عملیاتی شده و با افراد متخلفی که موجب ایجاد ناامنی در فضاهای عمومی می‌شوند، برخورد قاطع صورت می‌گیرد.

پهلوانی‌نسب ادامه داد: ویژگی مهم این طرح، همراهی مستقیم نمایندگان دستگاه قضایی با نیروهای انتظامی در سطح شهر است تا ضمن تسریع در رسیدگی، نظارت قضایی هم‌زمان با اجرای طرح انجام شود و اقدامات بازدارنده اثرگذاری بیشتری داشته باشد.

فرمانده انتظامی گرگان با بیان اینکه برخورد با اوباش، فروشندگان و توزیع‌کنندگان مواد مخدر و معتادان متجاهر در اولویت قرار دارد، گفت: پاکسازی اجتماعی شهر از این آسیب‌ها با جدیت دنبال می‌شود و پلیس اجازه

فرمانده انتظامی شهرستان گفت: ساماندهی وضعیت پارک‌های گرگان با ورود جدی دادستان و همراهی پلیس، از شب گذشته وارد مرحله برخورد عملیاتی شده است.

عباسعلی پهلوانی‌نسب در گفت‌وگو با نهضت شمال اظهار کرد: تردد موتورسواران در پارک‌ها و حضور افرادی که موجب ناامنی و سلب آرامش شهروندان می‌شوند، ضرورت مدیریت فضاهای عمومی و اجرای پیشگیری وضعی را دوچندان کرده است تا شهروندان بتوانند در امنیت کامل از این فضاها استفاده کنند.

وی افزود: در این مسیر، مجموعه‌ای از اقدامات اجباری از سوی شهرداری، دستگاه‌های خدمات‌رسان، دستگاه‌های فرهنگی و اجتماعی در کنار اقدامات سلبی پلیس در حال اجراست و این موضوع با تعامل و مشارکت مردم دنبال می‌شود.

فرمانده انتظامی گرگان با اشاره به هماهنگی مستمر با دستگاه قضایی گفت: جلسات پیشگیری از وقوع جرم به‌صورت منظم و ماهانه با دادسرای

امدادرسانی هلال احمر گلستان به بیش از ۱۷۰۰ حادثه دیده طی ۹ ماه

با ۲۰۸ حادثه بیشترین حوادث پوشش‌داده شده توسط جمعیت هلال احمر استان را به خود اختصاص داده‌اند.

مدیرعامل جمعیت هلال احمر گلستان همچنین به عملکرد پایگاه‌های امدادی اشاره کرد و افزود: پایگاه سه‌راهی گالیکش با پوشش ۲۰۶ حادثه، پایگاه

زرین‌گل علی‌آباد کنول با ۱۵۷ حادثه و پایگاه قرق گرگان با ۱۵۲ حادثه، فعال‌ترین پایگاه‌های امدادی استان در این مدت بوده‌اند.

به گزارش نهضت شمال به نقل از روابط عمومی جمعیت هلال احمر استان، سلیمی‌تاکید کرد: سامانه ملی ۱۱۲ جمعیت هلال احمر آماده دریافت گزارشات حوادث احتمالی جهت ارائه خدمات و راهنمایی‌های لازم می‌باشد.

افزود: در این مدت، ناوگان امدادی استان شامل ۲ هزار و ۴۷ دستگاه خودروی امدادی از جمله آمبولانس، خودروی نجات، خودروهای کمک‌دار سبک، وانت، موتورسیکلت و خودروهای پشتیبانی در عملیات‌ها به‌کارگیری شده که نقش مهمی در تسریع روند امدادرسانی داشته است.

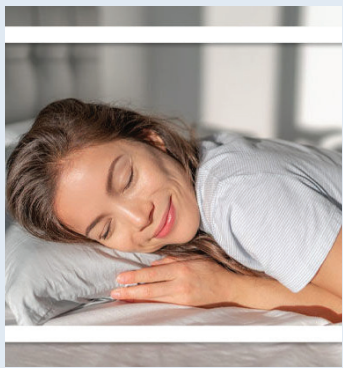
وی با اشاره به آمار حادثه‌دیدگان گفت: در مجموع ۴ هزار و ۸۰۸ نفر در حوادث مختلف دچار حادثه شدند که از این تعداد ۳ هزار و ۲۷ نفر مصدوم بودند، یک هزار و ۴۲۲ نفر از مصدومان توسط نیروهای هلال احمر به مراکز درمانی منتقل شدند، ۸۸ نفر به‌صورت سرپایی خدمات درمانی دریافت کردند و ۴۲۳ نفر نیز در محل حادثه امدادرسانی شدند. سلیمی‌گفت: شهرستان گالیکش با ۲۸۱ حادثه، گرگان با ۲۵۴ حادثه و گنبدکاووس

نیروهای امدادی در ۱۸۴ مأموریت فوریت پزشکی، ۸۲ مراجعه حضوری، ۶۰ مأموریت جمععات انبوه، ۵۶ مورد مفقودی، ۱۵ حادثه جوی، ۱۴ حادثه کوهستان، ۱۳ حادثه اقلیمی، ۱۲ حادثه صنعتی و کارگاهی و ۱۱ حادثه در محیط‌های آبی حضور فعال داشته‌اند. همچنین در این بازه زمانی حوادثی از قبیل آتش‌سوزی و انفجار، زمین‌لرزه و... نیز توسط هلال احمر استان ارائه خدمت شده است.

سلیمی‌با اشاره به توان عملیاتی جمعیت هلال احمر استان تصریح کرد: در طول این ۹ ماه، پنج هزار و ۹۱۷ نیروی امدادی در قالب ۲ هزار و ۲۱۳ تیم عملیاتی در مأموریت‌های مختلف شرکت داشته‌اند که این امر نشان‌دهنده آمادگی دائمی و توان بالای نیروی انسانی این جمعیت در پاسخ به حوادث است. مدیرعامل جمعیت هلال احمر گلستان

خبر

استراحت تنها راه نجات از فرسودگی است



در جهانی که ارزش افراد اغلب با میزان تولید و موفقیت شغلی‌شان سنجیده می‌شود، احساس گناه به‌خاطر استراحت یا «هیچ کاری نکردن» به تجربه‌ای رایج تبدیل شده است. با این حال، پژوهش‌ها و متخصصان سلامت روان تأکید می‌کنند که استراحت نه‌تنها نشانه تنبلی نیست، بلکه عاملی ضروری برای پیشگیری از فرسودگی شغلی، حفظ سلامت روان وافزایش بهره‌وری پایدار است. به گزارش نهضت شمال به نقل از وری ول مایند در فرهنگ معاصر، بهره‌وری به یکی از مهم‌ترین معیارهای ارزش‌گذاری فردی تبدیل شده است؛ معیاری که باعث می‌شود بسیاری از افراد، در زمان استراحت یا کاهش فعالیت کاری، دچار احساس گناه و بی‌ارزشی شوند. این احساس به‌ویژه در میان افرادی که سال‌ها تحت فشار «موفق بودن» زندگی کرده‌اند، عمیق‌تر است.

استراحت به‌عنوان بازیابی سازنده متخصصان سلامت روان بر این باورند که استراحت باید به‌عنوان بخشی از فرآیند بازیابی و نه اتلاف وقت در نظر گرفته شود. سوفی ال‌کینز، روان‌درمانگر دارای مجوز در لس‌آنجلس، می‌گوید: «همان‌طور که انتظار نداریم تلفن یا باتری خالی کار کند، نمی‌توانیم از خودمان انتظار عملکرد مطلوب داشته باشیم؛ وقتی از نظر روانی و جسمی تحلیل رفته‌ایم، به گفته او، نادیده گرفتن نیاز به استراحت، افراد را وارد «تله بهره‌وری» می‌کند؛ چرخه‌ای که در نهایت به فرسودگی شغلی، افت سلامت روان و حتی کاهش عملکرد کاری منجر می‌شود. پژوهش‌ها نیز نشان می‌دهد فرسودگی عاطفی رابطه مستقیمی با کاهش بهره‌وری دارد.

تعریف دوباره بهره‌وری کارشناسان تأکید می‌کنند که بهره‌وری نباید صرفاً به خروجی‌های قابل اندازه‌گیری مانند درآمد یا تعداد پروژه‌ها محدود شود. آلیزا شاپیرو، درمانگر و مددکار اجتماعی در نیویورک، می‌گوید: «بازتعریف بهره‌وری یعنی ارزش قائل شدن برای روابط، سلامت روان، ذهن‌آگاهی و لحظات "بودن"، نه فقط "انجام دادن"». فعالیت‌هایی مانند ورزش، معاشرت با دوستان، خواندن کتاب یا بازدید از موزه‌ها، اگرچه بازده مالی مستقیم ندارند، اما نقش مهمی در حفظ تعادل روانی وافزایش خلاقیت ایفا می‌کنند؛ عواملی که در نهایت به عملکرد شغلی بهتر منجر می‌شوند. جداسازی عزت نفس از شغل یکی از ریشه‌های اصلی احساس گناه، گره خوردن عزت نفس به کار و دستاوردهاست. امیلی سوتیریا‌دیس، درمانگر خانواده، این وضعیت را «خودارزشمندی مشروط» می‌نامد؛ حالتی که فرد تنها در صورت موفقیت یا تحسین بیرونی، احساس ارزشمندی می‌کند. در مقابل، ال‌کینز تأکید می‌کند: «انسان‌ها صرفاً به این دلیل که وجود دارند، شایسته احترام و شفقت هستند، نه به‌خاطر میزان تولیدشان».

اعتراف به احساس گناه و تشخیص مرز آن متخصصان توصیه می‌کنند که به‌جای سرکوب احساس گناه، باید آن را شناسایی و درباره‌اش صحبت کرد. گفت‌وگوی صادقانه با یک فرد مورد اعتماد، می‌تواند از تشدید خودسرزنشی وافت عزت نفس جلوگیری کند.

در عین حال، تشخیص این نکته اهمیت دارد که آیا احساس گناه ریشه در ارزش‌های شخصی دارد یا حاصل فشارهای یک سیستم بهره‌وری‌محور است. به گفته شاپیرو، اگر احساس گناه از ارزش‌های درونی فرد جدا باشد، نه‌تنها سازنده نیست، بلکه می‌تواند آسیب‌زا باشد.

کارشناسان سلامت روان بر این نکته تأکید دارند که استراحت، بخشی ضروری از زندگی سالم است. حتی اگر از بیرون «بی‌نرم» به نظر برسد، در واقع سرمایه‌گذاری حیاتی برای سلامت فردی، خلاقیت و بهره‌وری بلندمدت محسوب می‌شود؛ پيامی که در دنیای امروز، بیش از هر زمان دیگری به شنیده شدن نیاز دارد.

سه شنبه ۰۹ دی ■ سال چهل وپنجم ■ شماره ۴۴۸۸



خرما به‌عنوان یک ماده غذایی طبیعی و مغذی، نقش مهمی در تغذیه سالم خانواده‌های ایرانی دارد و می‌تواند جایگزین مناسبی برای خوراکی‌های شیرین صنعتی باشد. این محتوا با تمرکز بر سلامت، به بررسی ارزش غذایی خرما، تأثیر آن بر تأمین انرژی، بهبود عملکرد گوارش و نقش آن در سبک زندگی سالم می‌پردازد. همچنین تفاوت‌های دو نوع پرمصرف خرما ی ایرانی، یعنی مضافتی و کبکاب، از نظر بافت، ماندگاری و کاربرد تغذیه‌ای توضیح داده شده و بر اهمیت تازگی، بسته‌بندی مناسب و انتخاب فروشگاه‌های تخصصی برای حفظ خواص خرما تأکید می‌شود. هدف محتوا، کمک به انتخاب آگاهانه‌تر خرما با رویکرد سلامتی است.

در سال‌های اخیر، توجه خانواده‌ها به تغذیه سالم داشته است. حذف یا کاهش مصرف قندهای مصنوعی، روی آوردن به خوراکی‌های با منشأ طبیعی و توجه به ارزش غذایی مواد مصرفی، بخشی از تغییر سبک زندگی بسیاری از افراد شده است. در این میان، خرما به‌عنوان یک ماده غذایی سنتی و در عین حال مغذی، دوباره جایگاه ویژه‌ای در سبد غذایی خانواده‌ها پیدا کرده است.

خرما نه‌تنها یک خوراکی شیرین طبیعی است، بلکه منبعی از انرژی، فیبرو مواد معدنی محسوب می‌شود. همین ویژگی‌ها باعث شده مصرف آن از یک عادت فرهنگی فراتر رفته و به‌عنوان بخشی از یک رژیم غذایی متعادل و سالم مورد توجه قرار گیرد.

ارزش غذایی خرما و تأثیر آن بر سلامت

خرما به‌طور طبیعی حاوی قندهای ساده‌ای مانند

گلوکز و فروکتوز است که می‌توانند انرژی مورد نیاز بدن را بدون ایجاد نوسانات شدید قند خون تأمین کنند، به‌ویژه زمانی که در حد متعادل مصرف شوند. وجود فیبر غذایی در خرما به بهبود عملکرد دستگاه گوارش کمک می‌کند و مصرف منظم آن می‌تواند در ایجاد احساس سیری مؤثر باشد.

همچنین خرما منبعی از مواد معدنی مانند پتاسیم، منیزیم و آهن است که نقش مهمی در سلامت عضلات، سیستم عصبی و گردش خون دارند. به همین دلیل، خرما اغلب به‌عنوان یک میان‌وعده سالم برای کودکان، سالمندان و افرادی با فعالیت بدنی بالا توصیه می‌شود.

خرما در سبک زندگی سالم خانواده‌ها یکی از مزایای خرما این است که به‌راحتی می‌تواند جایگزین خوراکی‌های صنعتی و فرآوری‌شده شود. استفاده از خرما در وعده صبحانه، کنار چای، به‌عنوان میان‌وعده یا حتی در ترکیب با مغزها و لبنیات، راهکاری ساده برای افزایش کیفیت تغذیه روزانه است. بسیاری از خانواده‌ها با هدف کاهش مصرف قند سفید، خرما را به‌عنوان شیرین‌کننده طبیعی در رژیم غذایی خود وارد کرده‌اند.

در این میان، شناخت انواع خرما و ویژگی‌های هر کدام به مصرف‌کننده کمک می‌کند انتخابی متناسب با نیاز تغذیه‌ای خود داشته باشد.

خرما مضافتی؛ منبع انرژی طبیعی وزود جذب خرما مضافتی یکی از محبوب‌ترین انواع خرما در ایران است که به‌دلیل بافت نرم، رطوبت بالا و طعم ملایم، مصرف آن برای طیف وسیعی از افراد آسان و خوشایند است. این نوع خرما به‌ویژه برای افرادی که به دنبال منبع انرژی طبیعی هستند، گزینه‌ای

مناسب به شمار می‌رود.

خرما مضافتی به‌سرعت در بدن جذب می‌شود و می‌تواند بدون ایجاد احساس سنگینی، انرژی لازم را تأمین کند. به همین دلیل، بسیاری از افراد آن را برای مصرف در وعده صبحانه، بعد از فعالیت بدنی یا هنگام افت انرژی روزانه انتخاب می‌کنند. هنگام خرید خرما مضافتی توجه به تازگی محصول اهمیت زیادی دارد، زیرا کیفیت و خواص تغذیه‌ای آن ارتباط مستقیمی با شرایط نگهداری دارد. نقش خرما مضافتی در رژیم غذایی متعادل به‌دلیل بافت نرم و قابلیت هضم مناسب، خرما مضافتی برای کودکان و سالمندان نیز گزینه‌ای قابل‌استفاده است. مصرف متعادل این خرما می‌تواند بخشی از نیاز روزانه به انرژی و مواد معدنی را تأمین کند، بدون آنکه وابستگی به خوراکی‌های شیرین صنعتی ایجاد شود.

خرما کبکاب؛ انتخابی مغذی با ماندگاری بیشتر در کنار خرما مضافتی، خرما کبکاب نیز به‌عنوان یکی از انواع پرمصرف خرماهای ایرانی شناخته می‌شود. این خرما بافتی سفت‌تر و رطوبت کمتری دارد و همین ویژگی باعث شده ماندگاری بالاتری داشته باشد. خرما کبکاب اغلب برای افرادی که مصرف تدریجی دارند یا قصد نگهداری خرما برای مدت طولانی‌تری را دارند، مناسب‌تر است.

از نظر تغذیه‌ای، خرما کبکاب نیز منبع خوبی از انرژی و مواد معدنی محسوب می‌شود و به‌دلیل بافت متراکم‌تر، احساس سیری طولانی‌تری ایجاد می‌کند. به همین دلیل، برخی افراد آن را به‌عنوان میان‌وعده در ساعات کاری یا سفر انتخاب می‌کنند.

انتخاب خرما بر اساس نیاز سلامتی

انتخاب میان خرما مضافتی و خرما کبکاب، بیش از هر چیز به سبک زندگی و نیاز بدن بستگی دارد. افرادی که به دنبال انرژی سریع و مصرف روزانه هستند، معمولاً خرماهای نرم‌تر را ترجیح می‌دهند، در حالی که کسانی که به دنبال ماندگاری بیشتر یا مصرف کنترل‌شده‌تر هستند، خرماهای سفت‌تر را انتخاب می‌کنند. در هر دو حالت، کیفیت و اصالت خرما نقش تعیین‌کننده‌ای در حفظ خواص تغذیه‌ای آن دارد.

پزشکی

۵

خرما؛ انتخابی طبیعی در مسیر تغذیه سالم

اهمیت تازگی و بسته‌بندی در حفظ خواص خرما خرما اگرچه محصولی طبیعی با ماندگاری نسبتاً خوب است، اما در صورت نگهداری نامناسب می‌تواند بخشی از کیفیت و ارزش غذایی خود را از دست بدهد. بسته‌بندی مناسب نقش مهمی در حفظ رطوبت، جلوگیری از آلودگی و نگهداری طعم طبیعی خرما دارد. انتخاب خرمایی که به‌درستی بسته‌بندی شده باشد، به‌ویژه برای مصرف خانگی، اهمیت زیادی دارد.

نقش فروشگاه‌های تخصصی در انتخاب سالم‌تر با افزایش آگاهی نسبت به تغذیه سالم، انتخاب منبع خرید نیز اهمیت بیشتری پیدا کرده است. فروشگاه‌های تخصصی خرما معمولاً شناخت دقیق‌تری از انواع خرما، شرایط نگهداری و زمان عرضه دارند و می‌توانند گزینه‌های متناسب‌تری را در اختیار مصرف‌کننده قرار دهند.

در این میان، آناز خرما به‌عنوان یک فروشگاه تخصصی در حوزه فروش خرما، تلاش کرده است با تمرکز بر اصالت، تازگی و عرضه انواع خرماهای پرمصرف ایرانی، انتخابی مطمئن‌تر برای خانواده‌هایی باشد که به سلامت تغذیه خود اهمیت می‌دهند.

راهنمای کوتاه انتخاب خرما با رویکرد سلامت برای انتخاب خرمای مناسب، ابتدا نوع مصرف خود را مشخص کنید؛ مصرف روزانه، میان‌وعده یا استفاده در رژیم غذایی خاص. سپس به بافت، میزان رطوبت و تازگی خرما توجه کنید. در نهایت، خرید از فروشگاه‌هایی که به کیفیت و نگهداری صحیح اهمیت می‌دهند، می‌تواند به حفظ خواص تغذیه‌ای خرما کمک کند.

خرما به‌عنوان یک خوراکی طبیعی و مغذی، می‌تواند نقش مهمی در تغذیه سالم خانواده‌ها ایفا کند. تنوع خرماهای ایرانی این امکان را فراهم کرده است که هر فرد، متناسب با نیاز و سبک زندگی خود، انتخاب مناسبی داشته باشد. توجه به کیفیت، تازگی و منبع خرید، مسیر استفاده سالم‌تر و آگاهانه‌تر از این ماده غذایی ارزشمند را هموار می‌کند.

نوشیدنی کم کالری پر خاصیت

کنار این دم‌نوش، داشتن رژیم غذایی سالم، تحرک کافی، خواب مناسب و مدیریت استرس می‌تواند مسیر رسیدن به تندرستی را هموارتر کند.

چای ترش همچنین می‌تواند سطوح چربی خون را بهبود دهد. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف این نوشیدنی ممکن است کلسترول خوب (HDL) را افزایش دهد و کلسترول کل، LDL و تری‌گلیسیرید را کاهش دهد، تحقیقات محدود روی افراد مبتلا به دیابت یا سندرم متابولیک این اثرات را تأیید کرده‌اند، هرچند نتایج دیگر مطالعات متناقض است و تحقیقات گسترده‌تر لازم است.

علاوه بر این، چای ترش می‌تواند سلامت کبد را تقویت کند. مصرف عصاره آن در مطالعات انسانی و حیوانی نشان داده که می‌تواند در کاهش چربی کبد و بهبود عملکرد کبد مؤثر باشد. همچنین شواهد اولیه حاکی از آن است که این نوشیدنی می‌تواند به کاهش وزن کمک کند، کاهش چربی بدن و شاخص توده بدنی را تسهیل کند و اشتها را کنترل کند.

از دیگر اثرات بالقوه چای ترش می‌توان به پیشگیری از سرطان اشاره کرد. تحقیقات آزمایشگاهی نشان داده‌اند که عصاره چای ترش و ترکیبات آن می‌توانند رشد سلول‌های سرطانی را مهار کنند، از جمله سرطان‌های دهان، پروستات، سینه، معده و پوست، با این حال، این نتایج هنوز در انسان به‌طور کامل تأیید نشده و مطالعات بیشتری لازم است.

به‌طور کلی، چای ترش نوشیدنی‌ای طبیعی و خوش‌طعم است که می‌توان آن را هم گرم و هم سرد مصرف کرد و به‌عنوان بخشی از سبک زندگی سالم مورد استفاده قرار داد. با این حال، برای بهره‌گیری از فواید درمانی یا پیشگیری از بیماری‌ها، لازم است با تحقیقات علمی گسترده‌تر و تحت نظر متخصص مصرف شود.

دوست قلب؛ کنترل فشار خون و کلسترول

تحقیقات نشان می‌دهد چای ترش می‌تواند در کاهش فشار خون بالا و متعادل نگه‌داشتن سطح کلسترول بد (LDL) نقش داشته باشد و این ویژگی‌ها سبب شده این نوشیدنی در رده انتخاب‌های مناسب برای سلامت قلب قرار گیرد.

کمک به لاغری و عملکرد بهتر دستگاه گوارش

به دلیل کالری پایین و وجود فیبر طبیعی، مصرف چای ترش می‌تواند باعث احساس سیری، کاهش اشتها و بهبود هضم شود و این دم‌نوش همچنین در رفع یبوست و کارکرد بهتر روده‌ها مؤثر است.

نوشیدنی آرامش‌بخش برای روزهای پر استرس

چای ترش به‌دلیل خواص ضدالتهابی و آرام‌بخشی، در کاهش اضطراب، بهبود خلق و افزایش کیفیت خواب نیز اثربخش معرفی شده است و برخی مطالعات ارتباط این دم‌نوش با بهبود حافظه و عملکرد شناختی را نیز نشان داده‌اند.

رنگ سرخ مایل به بنفش چای ترش نتیجه حضور آنتوسیانین‌ها است و طعم ترش و ملس آن از اسیدهای طبیعی موجود در گیاه ناشی می‌شود، این نوشیدنی را می‌توان به‌صورت گرم یا سرد سرو کرد؛ ترکیب آن با عسل، لیمون‌ترش یا نعناع، نوشیدنی‌ای خوش‌طعم و خنک‌کننده به‌ویژه برای فصل گرما ایجاد می‌کند.

چای ترش تنها یک دم‌نوش نیست و در آشپزی نیز کاربرد فراوانی دارد و از این‌گل خشک می‌توان برای تهیه مربا، ژله، سس سالاد یا حتی تزئین کیک و دسرها استفاده کرد؛ گزینه‌ای جذاب برای ایجاد رنگ و طعم متفاوت در سفراس‌است.

چای ترش؛ همراه سبک زندگی سالم

برای بهره‌مندی بیشتر از فواید چای ترش، آن را جایگزین نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های شیرین کنید. در



فواید شگفت انگیز چای ترش

چای ترش با کالری کم و سرشار از ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها، نوشیدنی‌ای مفید برای کنترل فشار خون، تقویت بدن و همراهی سبک زندگی سالم به شمار می‌رود.

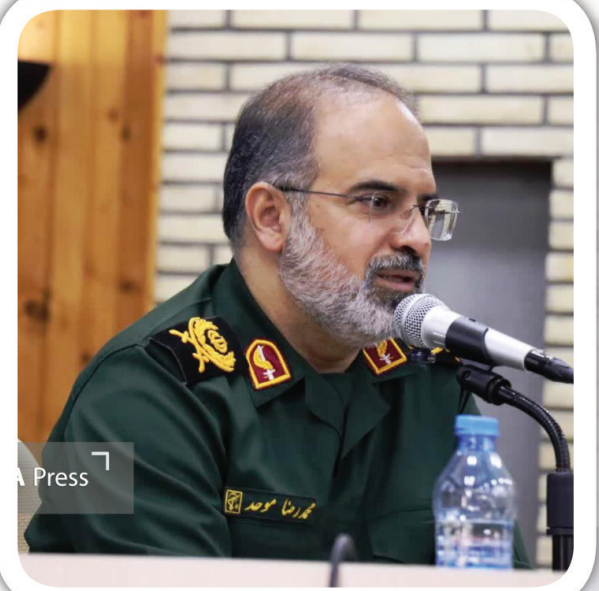
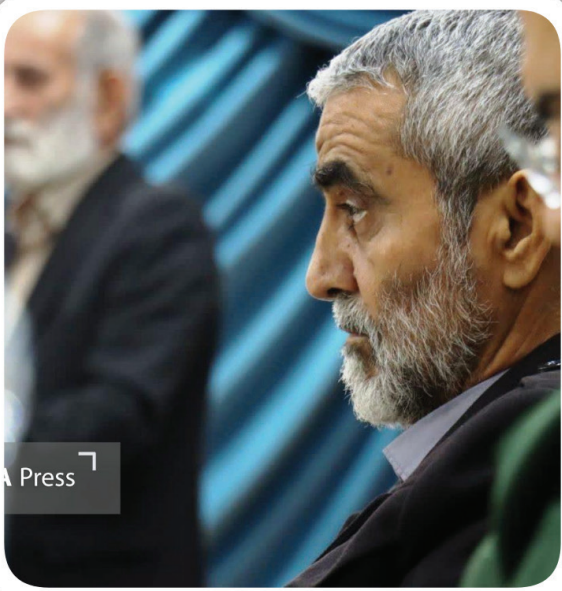
به گزارش نهضت شمال، چای ترش، نوشیدنی‌ای گیاهی و محبوب، سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها است و می‌تواند در محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب ناشی از رادیکال‌های آزاد مؤثر باشد. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف عصاره یا چای ترش استرس اکسیداتیو را کاهش می‌دهد و سطح آنتی‌اکسیدان‌ها در خون را افزایش می‌دهد.

برای نمونه، پژوهشی روی افراد مبتلا به سندرم مارفان نشان داد که مصرف عصاره چای ترش موجب کاهش استرس اکسیداتیو و تقویت دفاع آنتی‌اکسیدانی بدن می‌شود. نتایج مشابهی

فروشگاه اینترنتی خرید اقساطی

moallemkala.ir

همایش فرماندهان یگان‌ها و گردان‌های لشکر ویژه ۲۵ کر بلا در رامسر



آیا هوش مصنوعی می‌تواند فقر جهانی را کاهش دهد؟



هوش مصنوعی در کشورهای درحال توسعه به‌ویژه در آفریقا به امیدی تازه برای آموزش، سلامت و کاهش نابرابری تبدیل شده است، اما تحقق این جهش دیجیتال منوط به دسترسی ارزان به اینترنت، ارتقای مهارت‌های دیجیتال و ادغام فناوری در نهادهای رسمی است.

در دهکده‌ای دورافتاده در شرق اوگاندا، نوجوانی به نام «الی ناتونده» برای آزمون شیمی آماده می‌شود؛ روستایی با جاده‌های خاکی، برق نامنظم و بدون آب لوله‌کشی. اما او تنها چند لمس تا پیشرفته‌ترین معلم جهان فاصله دارد. با خرید صد مگابایت اینترنت از مغازه محلی، وارد گفت‌وگو با چت‌باتی می‌شود که ظرف چند ثانیه واکنش فلزها با اسید را برایش توضیح می‌دهد. این صحنه ساده، چکیده امیدی بزرگ است. اینکه هوش مصنوعی بتواند دانش، آموزش و خدمات را به دورترین نقاط جهان برساند.

تنها سه سال پس از ظهور چت‌بی‌تی، حدود ۸۰۰ میلیون نفر در جهان معادل یک‌هفتم جمعیت بزرگسال از آن به‌صورت هفتگی استفاده می‌کنند. نکته جالب اینکه بخش قابل‌توجهی از این کاربران در کشورهای درحال توسعه زندگی می‌کنند؛ جایی که جمعیت جوان و آشنا با فناوری، بیشترین ظرفیت تحول را دارد. پس از ایالات متحده، دو کشور هند و برزیل بیشترین کاربران هوش مصنوعی را دارند و در آفریقا، نیجریه و غنا در صدر فهرست استفاده‌کنندگان قرار گرفته‌اند.

سازمان ملل در تازه‌ترین پیمایش خود نشان می‌دهد که اعتماد به هوش مصنوعی در کشورهایی با شاخص توسعه انسانی پایین‌تر، بیشتر است. به‌عبارت دیگر، مردمانی که در شرایط محروم‌تر

زندگی می‌کنند، بیش از سایرین به آینده این فناوری امید دارند؛ زیرا در نگاه آن‌ها، هوش مصنوعی فرصتی برای شکستن انحصار دانش و کاهش نابرابری است.

امید به میان‌رُ توسعه

تجربه‌های میدانی نشان می‌دهد که هوش مصنوعی می‌تواند از مرز وعده‌ها عبور کند. در کنیا، همکاری میان شرکت OpenAI و زنجیره درمانی «پندا هلت» منجر به اجرای آزمایشی دستیار پزشکی هوش مصنوعی در پانزده کلینیک شد. در بیش از ۴۰ هزار ویزیت پزشکی، خطای تشخیص پزشکان ۱۶ درصد و خطای درمانی ۱۳ درصد کاهش یافت.

نمونه دیگر از نیجریه است؛ در یک برنامه شش‌هفته‌ای فوق‌برنامه، دانش‌آموزان دبیرستانی با استفاده از دستیار هوش مصنوعی مایکروسافت دوبار در هفته با چت‌بات گفت‌وگو کردند. نتیجه حیرت‌انگیز بود: نمرات زبان انگلیسی آنان معادل دو سال آموزش اضافی بهبود یافت.

این دستاوردها، یادآور تجربه تلفن همراه در آفریقاست. در دهه ۱۹۹۰، بسیاری از کشورهای آفریقایی کمتر از یک خط تلفن ثابت برای هر صد نفر داشتند، اما با جهش مستقیم از تلفن ثابت به همراه، ظرف دو دهه تقریباً به پوشش کامل ارتباطی رسیدند. امیدها اکنون به تکرار چنین جهشی با هوش مصنوعی بسته شده است؛ جهشی که نیازمند عبور از سه مانع بزرگ است: ۱. دسترسی و اتصال به اینترنت. ۲. توانایی کاربران در استفاده مؤثر از فناوری. ۳. ظرفیت نهادی برای ادغام فناوری در ساختارهای رسمی.

سه مانع بزرگ در مسیر انقلاب دیجیتال

دسترسی و اتصال به اینترنت: هوش مصنوعی بدون اینترنت معنایی ندارد. در حالی که حدود ۹۰ درصد مردم کشورهای ثروتمند در سال ۲۰۲۴ آنلاین بوده‌اند، در کشورهای فقیر تنها یک چهارم جمعیت دسترسی داشتند. هرچند ۸۵ درصد از آفریقایی‌ها در محدوده پوشش سیگنال پهن باند موبایل زندگی می‌کنند، اما هزینه اینترنت همچنان مانع اصلی است.

با این حال، استفاده از هوش مصنوعی از دید مصرف‌کننده، ارزان‌تر از آن

چیزی است که تصور می‌شود. یک صفحه جست‌وجوی معمولی در گوگل، سه‌هزار برابر بیشتر از یک گفت‌وگوی متنی با چت‌بات داده مصرف می‌کند. هزینه ارسال درخواست به چت‌بی‌تی نیز تا سال ۲۰۲۴ حدود ۹۰ درصد کاهش یافته است. این کاهش هزینه می‌تواند دسترسی به اطلاعات را برای میلیون‌ها کاربر در کشورهای فقیر ممکن کند. با این حال، تا زمانی که اینترنت ارزان‌تر و گسترده‌تر نشود، خطر آن وجود دارد که انقلاب هوش مصنوعی بار دیگر فقیرترین‌ها را جا بگذارد.

مهارت و سواد دیجیتال: دسترسی به فناوری به‌تنهایی کافی نیست. بانک جهانی برآورد می‌کند که ۷۰ درصد از کودکان ده‌ساله در کشورهای کم‌درآمد و متوسط نمی‌توانند یک متن ساده را بخوانند. در چنین شرایطی، استفاده مؤثر از چت‌بات‌ها نیازمند مهارتی است که هنوز برای بسیاری ناشناخته است: دانستن اینکه «چه باید پرسید».

مطالعه‌ای در دانشگاه برکلی نشان داده است که کارآفرینان کنیا که مهارت بالاتری در کسب‌وکار داشتند، با استفاده از دستیار هوش مصنوعی سود خود را بیش از ۱۵ درصد افزایش دادند، در حالی که افراد ضعیف‌تر با پیروی کورکورانه از توصیه‌های عمومی، زیان کردند. در روستای ناتونده، حدود نیمی از جوانان گوشی هوشمند دارند، اما بیشترشان از هوش مصنوعی برای سرگرمی استفاده می‌کنند، نه آموزش یا کار.

زبان و فرهنگ: بیشتر سامانه‌های هوش مصنوعی بر پایه زبان‌های انگلیسی و اروپایی آموزش دیده‌اند، در حالی که صدها زبان آفریقایی تقریباً در داده‌های آموزشی غایب‌اند. این شکاف زبانی موجب می‌شود هوش مصنوعی در پاسخ‌گویی به کاربران محلی دچار خطا یا سوءبرداشت شود. اما تلاش‌هایی برای پر کردن این شکاف آغاز شده است. پروژه‌هایی مانند Masakhane، Ghana NLP و Kencorpus به‌صورت داوطلبانه داده‌های متنی برای زبان‌های آفریقایی گردآوری می‌کنند تا زمینه را برای مدل‌های بومی فراهم کنند.

در کنار آن، توسعه ابزارهای متن‌باز و گفتاری، نوید آینده‌ای را می‌دهد که در آن کاربران بتوانند با زبان مادری خود با ماشین‌ها گفت‌وگو کنند.

افسانه «تعداد بیشتر، بهتر است»: نتایج تحقیقات Google و MIT درباره سیستم‌های Agentic

کم می‌کنند.

راهنمای عملی برای پیاده‌سازی در سازمان‌ها
این یافته‌ها دستورالعمل‌های مشخصی برای توسعه‌دهندگان ارائه می‌دهد. قانون اول “توالی” است. اگر مرحله B کاملاً به اجرای دقیق مرحله A وابسته باشد، سیستم تک عاملی بهتر است. در این سناریوها، خطاها در سیستم گروهی به جای حذف شدن، روی هم انباشته می‌شوند.

نکته دوم این است که نباید چیزی که خراب نیست را تعمیر کنید. همیشه ابتدا با یک ایجنت تست کنید. اگر یک ایجنت تک موفقیت بالایی دارد، افزودن ایجنت‌های

بیشتر فقط هزینه را بالا می‌برد. سومین نکته شمارش API‌ها است. در استفاده از سیستم‌های چند عاملی برای کارهایی با ابزارهای زیاد محتاط باشید. تقسیم بودجه توکن بین ایجنت‌ها باعث تکه‌تکه شدن حافظه می‌شود. برای کارهایی با بیش از ۱۰ ابزار، سیستم‌های تک عاملی معمولاً بهتر عمل می‌کنند.

قانون ۴ ایجنت و آینده ارتباطات
اگرچه ساختن ارتش‌های بزرگ از ایجنت‌ها جذاب است، اما این مطالعه محدودیت‌هایی را نشان می‌دهد. اندازه تیم مؤثر در حال حاضر حدود سه یا چهار ایجنت است. فراتر از این تعداد، سربرار ارتباطات به سرعت رشد می‌کند. هزینه هماهنگی بیشتر از ارزش استدلال اضافه شده خواهد بود.

البته این محدودیت‌ها دائمی نیستند. محققان معتقدند نوآوری‌های جدید در سال ۲۰۲۶ این سقف را می‌شکنند. پروتکل‌های ارتباطی پراکنده و ساختارهای سلسله‌مراتب می‌توانند کمک‌کننده باشند. اما تا آن زمان، داده‌ها برای معماران سازمانی روشن است. تیم‌های کوچک‌تر، هوشمندتر و ساختاریافته‌تر برنده هستند. رعایت این نکات برای موفقیت سیستم‌های چند عاملی ضروری است.

فروشگاه اینترنتی خرید اقساطی

moallemkala.ir

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	

پاچل و پنج سال سابقه انتشار

سه شنبه ۰۹ دی ۱۴۰۴ ۰۹ رجب ۳۰ دسامبر ۲۰۲۵	سال چهل و پنجم شماره ۴۴۸۸ ۸ صفحه – ۵۰۰۰ تومان
---	--

مازندران – گیلان – گلستان

<http://www.emalekan.ir>

گره‌گشایی از پروژه‌های خاک‌خورده



با میانگین کشوری ۵۳ درصد، شکاف عمیق زیرساختی استان را به‌وضوح نمایان می‌کند. این عقب‌ماندگی، به‌ویژه در استانی با سطح بالای آب‌های زیرزمینی و وابستگی شدید به منابع آب زیرسطحی، پیامدهای جدی بهداشتی و زیست‌محیطی به همراه داشته است.

جویبار نمونه‌ای روشن از این وضعیت است؛ شهری که عملیات اجرایی طرح فاضلاب آن از اوایل دهه ۷۰ آغاز شد، اما حدود ۱۸ سال به دلیل نبود اعتبار عملاً متوقف ماند. نتیجه این وقفه طولانی، تشدید مشکلات بهداشتی، آلودگی آب‌های زیرزمینی و نارضایتی عمومی بود.

اختصاص اعتبار ۷۰۸ میلیارد تومانی از محل ماده ۱۳ و تعهد تأمین آن طی پنج سال متوالی، نشانه‌ای از عزم دولت برای خروج این پروژه از بن‌بست است. تزریق سالانه ۱۴۱ میلیارد تومان، در صورت تحقق کامل، می‌تواند هم شبکه جمع‌آوری فاضلاب و هم ساخت تصفیه‌خانه جویبار را وارد فاز اجرایی پایدار کند.

با این حال، تجربه سال‌های گذشته نشان داده است که تخصیص بودجه، تنها نیمی از مسیر است و نیمه دیگر به تداوم تخصیص، نظارت مؤثر و انتخاب به‌موقع پیمانکار وابسته است؛ موضوعی که مدیرعامل آب‌فا مازندران نیز با وعده انتخاب پیمانکار در سال ۱۴۰۵ به آن اشاره کرده است. اهمیت احیای طرح فاضلاب جویبار

مازندران در مسیر احیای طرح‌های نیمه‌تمام؛ فاضلاب جویبار پس از دو دهه به ریل اجرا بازمی‌گردد

اختصاص ردیف اعتباری به طرح فاضلاب شهر جویبار در بودجه سال ۱۴۰۵، فقط احیای یک پروژه متوقف‌شده نیست؛ بلکه نمادی از تغییر رویکرد دولت چهاردهم در مواجهه با انبوه طرح‌های نیمه‌تمامی است که سال‌ها منابع عمومی را منجمد و مطالبات اجتماعی را بی‌پاسخ گذاشته‌اند. پروژه‌ای که نزدیک به دو دهه به دلیل بسته بودن ردیف اعتبار متوقف مانده بود، اکنون دوباره در فهرست اولویت‌های اجرایی استان قرار گرفته است.

مازندران با حدود ۲ هزار و ۷۰۰ طرح نیمه‌تمام، یکی از استان‌هایی است که بیشترین فشار ناشی از پروژه‌های رهاشده را تجربه می‌کند؛ طرح‌هایی که از فاضلاب و پسماند تا درمان و زیرساخت‌های شهری را دربرمی‌گیرد. در چنین شرایطی، تمرکز دولت چهاردهم و مدیریت ارشد استان بر «تکمیل قبل از کلنگ‌زنی» می‌تواند نقطه عطفی در مدیریت توسعه‌ای استان باشد.

فاضلاب؛ پاشنه آشیل توسعه شهری مازندران آمارها نشان می‌دهد تنها حدود ۶۱۷ درصد از جمعیت شهری و ۱۲ درصد از کل جمعیت مازندران تحت پوشش سامانه‌های جمع‌آوری و تصفیه فاضلاب قرار دارند؛ عددی که در مقایسه

گشت و پیژه کنترل مصرف گاز ادارات مازندران؛ از تذکر نماندن تا برخورد اجرایی

انضباط انرژی در آزمون زمستان



با آغاز به‌کار گشت‌های ویژه پایش مصرف گاز در ادارات مازندران، مدیریت انرژی در این استان وارد مرحله‌ای عملیاتی‌تر شده است؛ مرحله‌ای که هدف آن نه صرفاً توصیه به صرفه‌جویی، بلکه اعمال نظارت میدانی برای عبور ایمن از پیک مصرف زمستانی عنوان می‌شود.

بر اساس اعلام شرکت گاز مازندران، مصرف روزانه گاز در استان به‌طور میانگین به ۳۵ میلیون مترمکعب می‌رسد که حدود ۴۵۰ هزار مترمکعب آن مربوط به ادارات و دستگاه‌های اجرایی است. هرچند این عدد در مقایسه با مصرف خانگی سهم بزرگی ندارد، اما به‌دلیل ماهیت الگوساز بخش دولتی، کنترل آن از اهمیت مضاعفی برخوردار است.

بازدیدهای سرزده بازرسان شرکت گاز از موتورخانه‌ها، سیستم‌های گرمایشی و دمای محیط ادارات، پیامی روشن دارد: دولت پیش از مطالبه صرفه‌جویی از مردم، باید خود به الگوی مصرف پایبند باشد. تجربه بازدید از اداره کل کمیته امداد امام خمینی (ره) مازندران و برخی بانک‌ها و دستگاه‌های اجرایی نشان می‌دهد که رعایت دمای استاندارد ۲۰ درجه در بسیاری از موارد ممکن است، اما همچنان چالش‌هایی مانند ضعف عایق‌کاری و فرسودگی تجهیزات وجود دارد.

نصب ۳۰۰ سامانه پایش هوشمند مصرف گاز در سال گذشته، گامی مهم در جهت مدیریت علمی انرژی در استان محسوب می‌شود. تجربه اداره کل استاندارد مازندران که با استفاده از این سامانه عملکرد مطلوبی از خود نشان داده، مؤید این نکته است که کنترل مصرف، بیش از آنکه به تذکرهای مقطعی وابسته باشد، نیازمند ابزارهای فناورانه و داده‌محور است. هشدار مدیرعامل شرکت گاز مازندران درباره قطع گاز ادارات متخلف، نشان می‌دهد که سیاست «مدارا با پرمصرف‌ها» جای خود را به رویکردی سخت‌گیرانه‌تر داده است. این تصمیم، اگر به‌صورت یکسان و بدون استثنا اجرا شود، می‌تواند به افزایش اعتماد عمومی و تقویت فرهنگ صرفه‌جویی کمک کند؛ در غیر این صورت، خطر تبدیل شدن به یک اقدام مقطعی و نمایشی وجود خواهد داشت.

پایش مصرف گاز ادارات تا پایان زمستان، بخشی از راهبرد کلان برای حفظ پایداری شبکه گازرسانی استان است؛ شبکه‌ای که در روزهای سرد سال، کوچک‌ترین اختلال در آن می‌تواند زندگی میلیون‌ها شهروند را تحت تأثیر قرار دهد.

اکنون، گشت‌های ویژه مصرف گاز تنها یک اقدام نظارتی نیستند، بلکه معیاری برای سنجش جدیت دستگاه‌های اجرایی در همراهی با سیاست‌های مدیریت انرژی‌اند. موفقیت این طرح، زمانی ملموس خواهد بود که «دمای استاندارد» از یک عدد بخشنامه‌ای، به یک رفتار نهادینه‌شده در ادارات تبدیل شود.

بیمه سلامت مازندران؛ پشتیبان زوجین نابارور در مسیر فرزندآوری



بنیان جمعیت کشور است. از همه زوجین نابارور واجد شرایط دعوت می‌شود برای بهره‌مندی از این خدمات به مراکز طرف قرارداد بیمه سلامت در استان مراجعه کنند.

نسبت به نشان دار شدن و ثبت و تکمیل پرونده بیمه‌ای خود اقدام کنند تا بتوانند از تسهیلات و حمایت‌های بیمه‌ای در این زمینه بهره‌مند شوند.

تقوی با اشاره به اهمیت این خدمت افزود: در حال حاضر هفت مرکز درمان ناباروری در مازندران شامل مراکز تخصصی در شهرهای ساری، بابل، بهشهر و نوشهر با بیمه سلامت طرف قرارداد هستند و امکان دریافت خدمات درمان ناباروری برای بیمه‌شدگان در این مراکز فراهم شده است. وی ادامه داد: بیمه سلامت در چارچوب قانون جوانی جمعیت، با همکاری دانشگاه‌های علوم پزشکی و مراکز درمانی استان، تلاش دارد با تسهیل دسترسی زوجین نابارور به خدمات درمانی، دغدغه‌های آنان را کاهش دهد تا خانواده‌ها با آرامش بیشتری مسیر درمان را طی کنند.

به گزارش روابط عمومی اداره کل بیمه سلامت مازندران، پوشش بیمه‌ای درمان ناباروری اقدامی ارزنده در مسیر حمایت از خانواده ایرانی و تقویت

پرداخت شده است.

وی بیان کرد: سازمان بیمه سلامت ایران با هدف کمک به زوجین نابارور و حمایت از فرزندآوری، پوشش بیمه‌ای خدمات درمان ناباروری را در مراکز تخصصی طرف قرارداد گسترش داده است. در استان مازندران نیز هم‌اکنون هفت مرکز تخصصی درمان ناباروری تحت پوشش بیمه سلامت استان فعالیت دارند و خدمات لازم را به بیمه‌شدگان واجد شرایط ارائه می‌کنند.

تقوی افزود: در راستای تحقق اهداف قانون جوانی جمعیت، بیمه سلامت بخشی عمده از هزینه‌های خدمات ناباروری شامل درمان دارویی، جراحی و روش‌های کمک‌باروری را برای بیمه‌شدگان زن و شوهر نابارور در چارچوب دستورالعمل‌های مصوب، تقبیل می‌کند.

مدیرکل بیمه سلامت مازندران با بیان اینکه پوشش بیمه‌ای درمان ناباروری یکی از گام‌های مهم در حمایت از خانواده‌هاست، خاطرنشان کرد: زوجین نابارور واجد شرایط، لازم است

در راستای اجرای قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت، بیمه سلامت مازندران گام‌های مهمی برای حمایت از زوجین نابارور برداشته است. ذوالفقار تقوی، مدیرکل بیمه سلامت استان، با اعلام این خبر گفت: تاکنون **۲۷۸۸ زوج نابارور* در سامانه‌های الکترونیکی بیمه سلامت نشان‌دار شده‌اند و از خدمات درمانی ویژه برخوردار می‌شوند.

به گفته وی، از زمان آغاز اجرای این طرح تاکنون بیش از ۳۱۱ میلیارد ریال بابت هزینه‌های درمان ناباروری در استان پرداخت شده است؛ رقمی که نشان‌دهنده عزم جدی بیمه سلامت برای کاهش دغدغه‌های مالی خانواده‌ها و تسهیل مسیر درمان است.

ذوالفقار تقوی، با اشاره به اجرای سیاست‌های حمایتی در راستای قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت، اظهار کرد: از زمان اجرای طرح تا کنون بالغ بر ۳۱۱ میلیارد ریال بابت هزینه‌های درمان زوجین نابارور استان از سوی بیمه سلامت

معلم کالا

اهل زندگی
اهل خون و