



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

۸



۷۰ درصد بسته‌های پستی
گلستان مرتبط با کسب و
کارهای دیجیتال است

۴



فرماندار میاندورود:
مکتب سلیمانی باید
استمرار یابد

۲

سرمایه اجتماعی دفاع مقدس همچنان پشتوانه امنیت و اقتدار کشور است

۴



کاهش ۵۱ درصدی بارش‌های پاییزی، زنگ خطر گسترش خشکسالی در استان سبز شمال

خست‌پاییزبرشانه‌های مازندران

۳

تفسیر تسنیم؛ تلاشی ۴۰
ساله برای پیوند فهم
قرآنی با مسائل روز

۲

بازرس کل گیلان: تغییر مسیر
خط ریلی رشت - آستارا، خط
قرمز دستگاه‌های نظارتی است

۴

رویداد "کاروان سرباز"
فصل پنجم "روایت حبیب"
در جویبار

۶

آغاز ساخت تصفیه‌خانه
کلوگاه؛ گامی زیرساختی برای
صیانت از آب‌های زیرزمینی

۸

هیرکانی؛ پیوند زنده طبیعت، فرهنگ و هویت ایرانی



۲



شرکت بازرگانی توسعه خدمات معلم کالا



معلم کالا

moallemkala.ir

فروشگاه اینترنتی خرید اقساطی

فرماندار میاندورود:

مکتب سلیمانی باید استمرار یابد



فرماندار میاندورود با بیان اینکه مکتب سلیمانی باید استمرار یابد، گفت: سیره سردار سلیمانی، منبعی مهم برای جوانان است تا ضمن پژوهش در شیوه و سلوک سردار، الگویی از مقاومت و ایستادگی برای آنها باشد.

مرتضی بابایی لولتی در جلسه شورای اداری شهرستان میاندورود، اظهار کرد: مهم‌ترین و اصلی‌ترین مسئله‌ای که امروز با آن مواجه هستیم مسئله انتخابات است.

وی با بیان اینکه بر اساس قانون برگزاری انتخابات، همه دستگاه‌های دولتی و غیردولتی، موظف به کمک‌رسانی در امر برگزاری انتخابات هستند، افزود: در صورت ترک فعل، با خاطیان، مطابق قانون برخورد می‌شود.

فرماندار میاندورود با اشاره به اینکه اصل بی‌طرفی باید از سوی برگزار کنندگان انتخابات رعایت شود، گفت: انتخابات ما مردمی است و همه ارکان برگزاری انتخابات اعم از ستاد اجرایی و هیات نظارت، مردم محور هستند. نماینده عالی دولت در شهرستان میاندورود در بخش دیگری از سخنان خود با تأکید بر لزوم تکریم ارباب رجوع، تصریح کرد: ما برای خدمت به مردم، پشت این میزها قرار گرفته‌ایم و مراجعه‌کنندگان، ولی‌نعمت هستند، شان ارباب رجوع باید حفظ شود.

بابایی ادامه داد: در راستای اجرای کامل پروژه جی‌نف، بخشداران و شهرداران نسبت به تکمیل روند نامگذاری معابر و کوچه‌ها اقدامات لازم را انجام دهند. وی با اشاره به اینکه در آستانه سالروز شهادت سردار سلیمانی قرار داریم، خاطرنشان کرد: سردار سلیمانی از مهم‌ترین افراد مؤثر در تأمین امنیت کشور بود.

فرماندار میاندورود با بیان اینکه مکتب سلیمانی باید استمرار یابد، اظهار کرد: سیره سردار سلیمانی، منبعی مهم برای جوانان است تا ضمن پژوهش در شیوه و سلوک سردار، الگویی از مقاومت و ایستادگی برای آنها باشد.

وظیفه ما امیدآفرینی است

در این مراسم نماینده مردم ساری و میاندورود در مجلس شورای اسلامی با اشاره به اینکه حاج قاسم‌ها نماد کشور ما هستند، گفت: استاندار مازندران مشغول کار و فعالیت است و نتیجه این تلاش جهادی را در سراسر استان شاهد هستیم .

علی بابایی کارنامی با بیان اینکه همه تلاش می‌کنند و هیچکسی خائن نیست اما برخی آقایان با اظهارنظرهایی که در رسانه‌ها دارند تصور بر این است که در کره دیگری زندگی می‌کنند، اظهار کرد: دولت در حال تلاش است و هفته گذشته در نشست خصوصی دولت و مجلس با حضور هفت وزیر، نکات بسیار مهم و پیچیده از جمله تورم، تبادل‌ات ارزی، سیاست‌های خارجی و قوانینی که باید تصویب شوند را مورد بررسی قرار دادیم و با هم تعامل کردیم.

وی با اشاره به اینکه کشور به خوبی در حال کنترل است، افزود: با تمام مشکلاتی که وجود دارد نگران نیستیم و وظیفه ما امیدآفرینی است.

رئیس کمیسیون اجتماعی مجلس با بیان اینکه فرصت‌های خوبی در منطقه داریم، گفت: نهضت آسفالته در روستاهای میاندورود راه‌اندازی شده و این موضوع قابل قدردانی است.

سردار سلیمانی؛ الگویی بی‌بدیل

همچنین فرمانده سپاه ناحیه میاندورود در این نشست گفت: فرهنگ شهادت در ملت ایران، نهادینه شده است.

سرهنگ سید تقی حسینی اظهار کرد: سردار سلیمانی الگویی بی‌بدیل برای همه افشار و به ویژه جوانان و جوانان است.

وی با بیان اینکه شهادت سردار سلیمانی، واکنش‌های جهانی به همراه داشت، افزود: دشمن در کنترل سردار سلیمانی، ناتوان بود و دست به ترور ناجوانمردانه زد و حاج قاسم را به شهادت رساند.

به نقل از روابط عمومی فرمانداری میاندورود این مسئول خاطرنشان کرد: ملت ایران یاد و نام شهید عالی مقام سردار سپهبد قاسم سلیمانی و شهدای همراه به ویژه شهید ابومهدی المهندس را گرامی می‌دارند.

معاون وزیر میراث‌فرهنگی: حفاظت از جنگل‌های هیرکانی بدون مشارکت جوامع محلی ممکن نیست

جنگل‌های هیرکانی، این میراث میلیون‌ساله شمال ایران، تنها پهنه‌ای سبز و طبیعی نیستند؛ بلکه بخشی جدایی‌ناپذیر از هویت تاریخی، فرهنگی و زیستی ایرانیان به شمار می‌روند. این موضوعی بود که معاون صنایع‌دستی و هنرهای سنتی وزارت میراث‌فرهنگی، صنایع‌دستی و گردشگری در نشست علمی دانشگاه منابع طبیعی و علوم دریایی دانشگاه تربیت مدرس در شهرستان نور بر آن تأکید کرد.

مریم جلالی با بیان اینکه امروز بیش از هر زمان دیگری کشور نیازمند همکاری میان حوزه‌های طبیعت، فرهنگ و اقتصاد است، گفت: «جنگل‌های هیرکانی نماد یک پیوند عمیق و تاریخی میان انسان ایرانی و زیست‌بوم پیرامون او هستند؛ پیوندی که اگر به درستی درک و تقویت نشود، توسعه‌ای پایدار شکل نخواهد گرفت».

معاون وزیر میراث‌فرهنگی با اشاره به نقش جوامع بومی در صیانت از جنگل‌های هیرکانی افزود: «سال‌ها پیش از آنکه مفاهیمی چون توسعه پایدار یا حفاظت مشارکتی وارد ادبیات رسمی شوند، زنان و مردان بومی این مناطق با تکیه بر حکمت زیستی و تجربه‌های نسل‌به‌نسل، حافظان واقعی طبیعت بوده‌اند.»

به گفته جلالی، این جوامع بدون برخورداری از عنوان‌های رسمی و بدون ثبت در اسناد اداری،

توانسته‌اند هم‌زمان با حفاظت از منابع طبیعی، شیوه‌های معیشتی پایدار را نیز حفظ کنند؛ ظرفیتی که امروز باید در سیاست‌گذاری‌ها جدی گرفته شود.

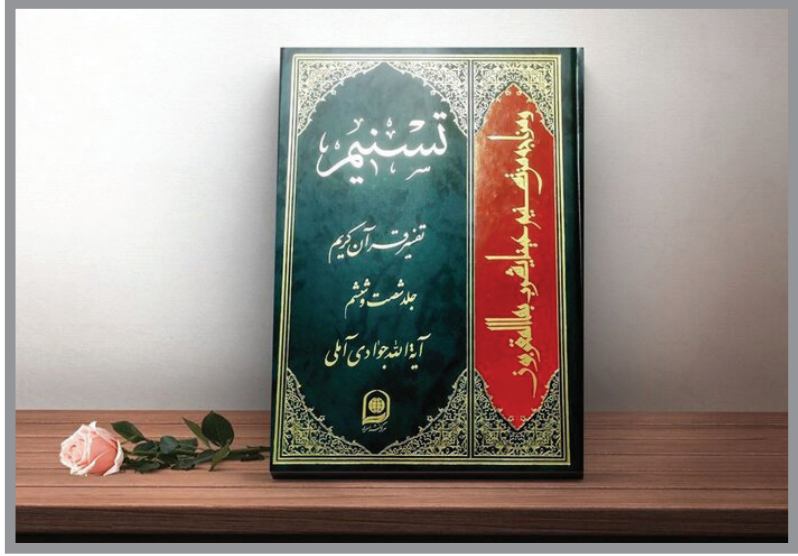
جلالی صنایع‌دستی را جلوه‌ای عینی از حکمت اقلیم دانست و تصریح کرد: «صنایع‌دستی صرفاً یک فعالیت اقتصادی نیست، بلکه بازتاب نگاه جامع ایرانی به زندگی است؛ نگاهی که فرهنگ، اقتصاد، دانش، محیط‌زیست و حتی سیاست را در یک منظومه واحد می‌بیند.»



او افزود: «اگر این نگاه در برنامه‌ریزی‌های توسعه‌ای مینا قرار گیرد، می‌تواند به الگویی متوازن و هویت‌بنیان برای پیشرفت کشور تبدیل شود؛ الگویی که نه طبیعت را قربانی اقتصاد می‌کند و نه فرهنگ را به حاشیه می‌راند.»

معاون صنایع‌دستی و هنرهای سنتی وزارت میراث‌فرهنگی با انتقاد از فاصله موجود میان سیاست‌گذاری و اجرا گفت: «در سال‌های اخیر اسناد و برنامه‌های بالادستی مناسبی تدوین شده است، اما نبود ارتباط مؤثر میان

تفسیر تسنیم؛ تلاشی ۴۰ ساله برای پیوند فهم قرآنی با مسائل روز



بوده است. در این میان، «تفسیر تسنیم»، اثر ارزشمند آیت‌الله عبدالله جوادی آملی، جایگاهی ویژه دارد. این تفسیر به دلیل رویکرد فلسفی، عرفانی و تطبیقی آن با علوم مختلف، مورد توجه بسیاری از پژوهشگران و دانشجویان علوم اسلامی قرار گرفته است. شکل‌گیری ایده و انگیزه تألیف

تفسیر تسنیم حاصل سال‌ها تدریس، تحقیق و تفکر آیت‌الله جوادی آملی است. ایشان با الهام از روش تفسیری علامه طباطبایی در «المیزان»، اما با رویکردی گسترده‌تر و تطبیقی‌تر، به دنبال ارائه تفسیری جامع بودند که علاوه بر پاسخ به نیازهای معرفتی جامعه اسلامی، بتواند

در سال ۲۰۰۶ از سوی آیسسکو و سازمان فرهنگ و ارتباطات اسلامی تقدیم کنم. این انتخاب برای ارج نهادن و قدردانی از کتاب ارزشمند شما، تفسیر تسنیم است. بر فرزنانگ و فضیلت مندان پوشیده نیست که جناب‌عالی از برجسته‌ترین استاید کم‌نظیر جهان اسلام به شمار می‌آیند و بحمدالله با نبوغ و خلاقیت فاخر و نمونه و با نهایت دقت و درایت توانستید ظرایف دانش‌های فلسفه، عرفان و کلام را فراگیرید و همه آن‌ها را در خدمت کتاب نور یعنی قرآن به کار برید.

چنین توفیقی گوارایتان باد.»

تفسیر قرآن کریم همواره یکی از مهم‌ترین عرصه‌های علمی و معرفتی در تاریخ اسلام

تفسیر «تسنیم» با هدف پیوند دادن فهم قرآنی با مسائل روز جامعه، طی ۴۰ سال در قالب ۸۰ جلد از سوی آیت الله جوادی آملی از مراجع تقلید تدوین شده است.

تفسیر «تسنیم» اثری از آیت الله جوادی آملی با رویکرد پیوند دادن فهم قرآنی با مسائل و نیازهای روز جامعه، طی ۴۰ سال تلاش مستمر علمی در ۸۰ جلد تدوین و منتشر شده است.

این تفسیر با برخورداری از ساختار منسجم و نگاه مسئله‌محور، توانسته است پاسخ‌گوی بخشی از پرسش‌های فکری و اجتماعی معاصر در پرتو آموزه‌های قرآن کریم باشد و از همین رو، در سال‌های اخیر مورد توجه محافل علمی قرار گرفته است.

کاربردهای آموزشی و پژوهشی تفسیر تسنیم سبب شده این اثر در حوزه‌های علمی و مراکز دانشگاهی به‌عنوان منبعی قابل اتکا مورد استفاده قرار گیرد. قابلیت مراجعه‌پذیری آسان، تفکیک موضوعی مباحث و انسجام محتوایی جلدها، استفاده از این تفسیر را برای دانشجویان، طلاب و پژوهشگران تسهیل کرده است.

سازمان آموزشی، علمی و فرهنگی سازمان کنفرانس اسلامی آیسسکو در سال ۱۳۸۵ تفسیر تسنیم را به عنوان «تحقیق برتر در عرصه مطالعات اسلامی و قرآنی» برگزید. در پیام مدیر دفتر منطقه‌ای آیسسکو در تهران آمده است: «جناب آیت الله، علامه عبدالله جوادی آملی افتخار دارم که تهنیت و تبریک خود را به مناسبت انتخاب شما به عنوان یکی از سه مؤلف برجسته در جهان اسلام در عرصه پژوهش‌های اسلامی

هیرکانی؛ پیوند زنده طبیعت، فرهنگ و هویت ایرانی

بخش‌های اجرایی باعث شده برخی طرح‌ها یا به رکود برسند یا به اقدام‌های مقطعی و ناهماهنگ محدود شوند.»

وی تأکید کرد که عبور از نگاه‌های جزیره‌ای ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است و افزود: «تمرکز صرف بر ظرفیت‌ها یا تأکید بک‌جانبه بر آسیب‌ها، هیچ‌کدام راهگشا نیست. آنچه امروز نیاز داریم، نگاهی ریشه‌دار در حکمت ایرانی – اسلامی و خانواده‌محور است که همه عناصر را در کنار هم ببیند.»

جلالی با اشاره به نقش اقوام مختلف ساکن نوار هیرکانی خاطرنشان کرد: «این اقوام، بدون ادعا و بدون ثبت رسمی، قرن‌ها حافظ این سرمایه طبیعی و فرهنگی بوده‌اند. خرد بومی آنان می‌تواند حلقه اتصال گذشته فرهنگی، زیست‌بوم طبیعی و آینده فناوریانه کشور باشد.»

وی توسعه پایدار را نیازمند نگاهی فراتر از دوگانه فردگرایی و جمع‌گرایی دانست و گفت: «نگاه خانواده‌محور می‌تواند پایه‌ای برای تصمیم‌سازی‌های عمیق‌تر و ماندگارتر در حوزه محیط‌زیست و میراث فرهنگی باشد.»

معاون وزیر میراث‌فرهنگی در پایان با اشاره به ظرفیت گسترده هنرمندان صنایع‌دستی کشور اظهار کرد: «جامعه بزرگ صنایع‌دستی ایران آمادگی دارد در کنار ارزش آفرینی اقتصادی، با رویکردی مسئولانه و خانواده‌محور در حفاظت از جنگل‌های هیرکانی نقش آفرینی کند؛ چرا که توسعه هویت‌بنیان بدون صیانت از این میراث کهن ممکن نخواهد بود.»

پیوندی میان عقل و وحی برقرار کند. آیت‌الله جوادی آملی در سخنان خود بارها تأکید کرده‌اند که قرآن کریم کتاب هدایت است و تفسیر آن نباید صرفاً در محدوده مباحث لغوی و تاریخی محدود شود، بلکه باید راهگشای زندگی فردی و اجتماعی مسلمانان باشد. این نگاه کل‌نگر، یکی از عوامل اصلی در شکل‌گیری پروژه عظیم «تفسیر تسنیم» بوده است.

مراحل تدوین و تألیف تفسیر تسنیم

اول. آغاز جلسات تفسیری

نخستین گام در تدوین تفسیر تسنیم، جلسات تفسیری بود که آیت‌الله جوادی آملی در حوزه علمیه قم برگزار کردند. این جلسات که با حضور طلاب و پژوهشگران انجام می‌شد، بستری برای گردآوری و تدوین مباحث تفسیری فراهم ساخت.

دوم. گردآوری و تنظیم مباحث

پس از برگزاری جلسات تفسیری، تیمی از پژوهشگران و شاگردان برجسته ایشان، مباحث مطرح‌شده را ضبط، پیاده‌سازی و تنظیم کردند. در این مرحله، توجه ویژه‌ای به دسته‌بندی موضوعات، انسجام مطالب و ارجاع دقیق به منابع قرآنی، روایی و فلسفی صورت گرفت.

سوم. بررسی و ویرایش علمی

یکی از مهم‌ترین مراحل تألیف تفسیر تسنیم، بازبینی و ویرایش علمی متن بود. این کار تحت نظارت مستقیم آیت‌الله جوادی آملی انجام می‌شد تا صحت استدلال‌ها، دقت تفسیری و هماهنگی مفاهیم رعایت شود.

انضباط انرژی در آزمون زمستان

مهم در جهت مدیریت علمی انرژی در استان محسوب می‌شود. تجربه اداره‌کل استاندار مازندران که با استفاده از این سامانه عملکرد مطلوبی از خود نشان داد، مؤید این نکته است که کنترل مصرف، پیش از آنکه به تذکرات مقطعی وابسته باشد، نیازمند ابزارهای فناوریانه 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 بختناپذیر، به یک رفتار نهادینه‌شده در ادارات تبدیل شود.

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 و اراضی و ساختمانهای فاقدسند رسمی

برابر رای شماره ۸۶۳۳۱۸۰۱۷۰۰۸۶۳۳۱۸۰ مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۲۵ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقدسند مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک رضوانشهر تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای خانم زرافشان حسن پورسکوسر فرزند سراج بشماره رسمی شناسنامه ۱۳۶۲ صادره از رضوانشهر در شش دانگ یک قطعه زمین مشتمل بر یکباب خانه به مساحت ۵۸۰ متر مربع پلاک ۸۶۱ فرعی از ۴۶ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۲۰ فرعی از ۴۶ اصلی واقع در قریه لاکدار سرا بخش ۲۷ گیلان خریداری از مالک رسمی آقای/خانم تقی برخورداری 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، طرف 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 ۲۰۷۱۲۸۲

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۰/۰۹

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۰/۲۴

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

برابر رای شماره ۰۴۵۶۰۳۱۰۴۵۶۰۳۱۷۰۰ مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۲۹ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی منطقه دو ساری تحت تصرفات مالکانه آقای محمد سخانی فرزند ولی الله به شماره ملی ۰۰۶۰۳۴۸۷۶۳ نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۳۵/۵۵ متر مربع (با کسر سهم وقف) قسمتی از پلاک ۱ – اصلی واقع در قریه آلو

کنده بخش دو ثبت ساری

لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتیکه اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت اعتراضی داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی بمدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را مرج قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور وعدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۲۰۷۱۲۸۲

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۹/۲۳

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۰/۰۹

یاسر ملکی مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک منطقه دو ساری

بازرس کل گیلان: تغییر مسیر خط ریلی رشت - آستارا، خط قرمز دستگاه های نظارتی است

مسیر، توجه به حقوق شهروندان، جلوگیری از تنش های اجتماعی و رعایت عدالت و انصاف در اجرای پروژه، به عنوان اولویت اصلی مطرح است.

آقای تصریح کرد: هرگونه اقدام اجرایی باید با رعایت قانون و مصلحت عمومی انجام شود تا رضایت مردم و توسعه پایدار استان محقق شود. اصل اجرای پروژه باید بر مبنای قانون، عدالت و رعایت حقوق شهروندی باشد؛ تغییر مسیر به نفع افراد خاص، خلاف عدالت و مغایر منافع عمومی است.

پروژه راه آهن رشت-آستارا به عنوان یکی از راهبردی ترین طرح های زیرساختی کشور، این روزها علاوه بر مسائل فنی و اجرایی، با مباحث جدی حقوقی، اجتماعی و نظارتی روبه روست، مباحثی که به گفته مسئولان اگر بر مدار قانون مدیریت نشود می تواند به تنش اجتماعی و تضییع حقوق عمومی منجر شود. این خط ریلی که بیش از دو دهه پیش مسیر آن به صورت رسمی ابلاغ شده، امروز در مرحله تملک، تثبیت بستر و آماده سازی برای اجرا قرار دارد؛ اما هم زمان، تلاش هایی برای تغییر مسیر پروژه از سوی برخی افراد ذی نفع، زنگ خطر ورود سودجویی و رانت را به صدا در آورده است.



پیگیری مستمر کارشناسان و مدیریت منابع طبیعی، همراه با هوشمندی و تعهد در تصمیم گیری ها می تواند شرایط مساعدتری برای اجرای سریع تر و قانونی پروژه فراهم کند.

بازرس کل استان گیلان اضافه کرد: در این

تعیین کننده ای در این زمینه دارند. به گفته وی، عدم توجه به هر کدام از این عوامل، می تواند موجب کندی طرح و نارضایتی عمومی شود.

وی با تأکید بر اهمیت استمرار نظارت بر پروژه های عمرانی، یادآوری کرد:

انجام شود و هرگونه ارزش گذاری غیرواقعی، مصداق تضییع بیت المال خواهد بود.

آقای با اشاره به سه عامل اصلی که موجب اطاله پروژه ها می شود، اظهار کرد:

تأمین اعتبار، توانمندی و مسئولیت پذیری مدیران و همراهی دستگاه های نظارتی، نقش

بازرس کل استان گیلان با بیان اینکه پروژه های ملی نباید قربانی منافع شخصی شوند، اظهار کرد: عده ای با منفعت طلبی تلاش دارند مسیر مصوب راه آهن رشت-آستارا را تغییر دهند؛ درحالی که تغییر مسیر به معنای ورود پروژه به عرصه های کشاورزی و اراضی حاصلخیز بوده و این موضوع خط قرمز ماست.

به گزارش نقش قلم از بازرسی کل استان گیلان، احمد آقای تصریح کرد: مسیر راه آهن رشت-آستارا بیش از ۲۰ سال پیش مشخص و به دستگاه های متولی ابلاغ شده و اگر پس از آن، مجوز ساخت و ساز یا تغییر کاربری در این پهنه صادر شده است، بنابراین دستگاه صادر کننده باید پاسخگو باشد نه اینکه امروز حقوق روستائیان و منافع عمومی فدای تخلفات گذشته شود. وی هشدار داد: اجازه نمی دهیم منافع شهروندان روستائی فدای غارتگران و سوداگرانی شود که با خرید اراضی به قیمت ناچیز و ساخت وسازهای غیرقانونی به دنبال تحمیل هزینه به بیت المال هستند.

بازرس کل استان تأکید کرد: ارزش گذاری اراضی باید بر اساس کاربری واقعی و قانونی

۷۰ درصد بسته های پستی گلستان مرتبط با کسب و کارهای دیجیتال است



را از طریق شبکه الکترونیک و هسته های فناوری ایجاد شده چه در بخش خصوصی و چه در شرکت پست، به بازارهای مصرف عرضه کرد. مدیرکل شرکت پست گلستان همچنین گفت: پست مشاوره کسب و کارهای الکترونیک به روستائیان خواهند داد و آنها می توانند محصولات تولیدی را از طریق ۳۵۰ دفتر پستی موجود در مناطق روستایی استان برای خریداران ارسال کنند.

وی، میانگین هر کسب و کار در مناطق روستایی را پنج نفر اعلام کرد و افزود: براحتی می توان تا پنج هزار فرصت شغلی در کسب و کارهای اینترنتی (الکترونیک) در مناطق روستایی گلستان ایجاد کرد.

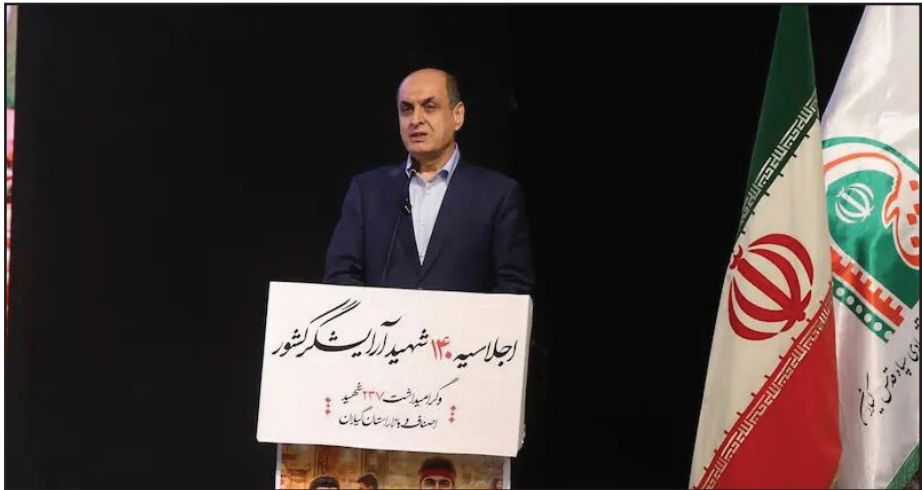
ایزدینپناه همچنین با اشاره به روند رو به رشد کسب و کارهای الکترونیک (دیجیتال) در جهان، کشور و استان گلستان، اضافه کرد: در برنامه هفتم توسعه کشور هم توسعه این کسب و کارها دیده شده و همه تلاش شرکت پست نیز فراهم کردن زیرساخت توسعه این نوع کسب و کار و سکوها توسعه اقتصاد دیجیتال است.

مدیرکل پست گلستان از ارسال ۲ میلیون مرسوله و امانات پستی طی ۹ ماه گذشته در این استان خبر داد و گفت: یک میلیون و ۴۰۰ هزار مرسوله معادل ۷۰ درصد مربوط به کسب و کارهای الکترونیک (دیجیتال) بوده است. حسن ایزدینپناه روز یکشنبه در حاشیه بازدید هائیه شیوازاد مشاور مدیرعامل شرکت ملی پست در امور بانوان و خانواده به خبرنگار ایرنا، گفت: گلستان در هشت سال اخیر همواره جزو استان های برتر در حوزه ارسال مرسولات و امانات پستی مرتبط با کسب و کارهای دیجیتال بوده است.

وی، ارتباط و تعامل خوب پست با صاحبان کسب و کارهای الکترونیک را از دلایل اصلی در ضریب بالای ارسال مرسولات و امانات پستی در گلستان دانست و افزود: بیشترین بسته ها و مرسولات پستی درحوزه پوشاک است که تلاش داریم امسال علاوه بر تقویت این بخش درحوزه اقتصاد روستامحور هم گام برداریم. ایزدینپناه اضافه کرد: صنایع دستی، تولیدات گیاهان دارویی، عسل و زعفران از جمله محصولات روستایی هستند که می توان آنها

استاندار گیلان:

سرمايه اجتماعي دفاع مقدس همچنان پشتوانه امنيت و اقتدار کشور است



استاندار گیلان با تأکید بر نقش ماندگار مردم در پیروزی ها و عبور از مقاطع حساس کشور گفت: سرمايه اجتماعي شکل گرفته در دفاع مقدس همچنان زنده، پویا و پشتوانه امنیت، اقتدار و انسجام ملی است.

به گزارش خبرنگار نقش قلم، هادی حق شناس در اجلاس ۱۴۰ شهید آریا شکر کشور و ۲۳۷ شهید اصناف و بازار گیلان اظهار کرد: استان گیلان با تقدیم حدود هشت هزار شهید و حضور بیش از ۱۰۰ هزار رزمنده در دوران دفاع مقدس و حوادث پس از آن، سهمی فراتر از میانگین کشوری نسبت به جمعیت خود داشته است.

وی با بیان اینکه گیلان علی رغم فاصله جغرافیایی از خطوط مقدم، حضوری مؤثر و تعیین کننده در دفاع مقدس داشت، افزود: مردم این استان نه تنها از جان، بلکه از مال خود نیز گذشتند و ارسال بیش از یک هزار و ۵۰۰ کامیون کمک های مردمی و پشتیبانی مالی از جبهه ها، نمونه ای روشن از این ایثار است.

نماینده عالی دولت در گیلان با تأکید بر مردمی بودن دفاع مقدس تصریح کرد: اگر این جنگ به یک حرکت فراگیر مردمی تبدیل نمی شد، بدون تردید سرنوشت آن متفاوت رقم می خورد؛ حضور آگاهانه و همه جانبه مردم مسیر هشت سال دفاع مقدس را تغییر داد.

حق شناس با اشاره به تعبیر شهید سپهبد حاج قاسم سلیمانی گفت: جنگ اگرچه تلخ و ویرانگر است، اما گنجینه ای عظیم از ایثار، از خودگذشتگی و سرمايه اجتماعي را در دل خود دارد؛ سرمايه ای که در دفاع مقدس شکل گرفت و در سال های بعد نیز استمرار یافت.

وی با اشاره به تجربه «جنگ ۱۲ روزه» بیان کرد: در این مقطع کوتاه نیز جلوه ای دیگر از همان فرهنگ مقاومت و همبستگی ملی مشاهده شد؛ تفاوت آن با دفاع مقدس در این بود که این بار همه جغرافیای کشور درگیر فضای جنگ شد و مردم در سراسر ایران یکپارچه در کنار نیروهای مسلح ایستادند. حق شناس با بیان اینکه دشمن باید این سرمايه اجتماعي را در محاسبات خود لحاظ کند، تصریح کرد: اگر این واقعیت به درستی درک می شد، شاید شاهد تکرار چنین خطاهایی نبودیم.

استاندار گیلان همچنین با اشاره به ظرفیت های اقتصادی و اجتماعی استان افزود: امروز حدود ۳۰۰ اتحادیه صنفی و بیش از ۳۲۰ هزار نفر در بخش صنوف استان فعالیت

دارند که این تعداد تقریباً معادل جمعیت شاغل در بخش کشاورزی است و با احتساب بُعد خانوار، بیش از دو میلیون نفر از جمعیت استان به طور مستقیم از این دو بخش ارتزاق می کنند.

حق شناس تأکید کرد: هرگاه حال اقشار مختلف مردم استان نظیر صنوف و کشاورزی خوب باشد به تبع آن حال مردم کشور نیز بهتر خواهد شد، چراکه این استان مقصد بخش قابل توجهی از سفرهای داخلی است. وی در ادامه با اشاره به جایگاه تاریخی رشت گفت: همزمان با هفته رشت و ۱۲ دی ماه، روز رشت، یادآور می شویم که این شهر بیش از ۵۵۰ سال مرکز استان بوده و در طول تاریخ، نقش مهمی در عرصه های فرهنگی، علمی و اجتماعی کشور ایفا کرده است.

به گفته استاندار گیلان، مردم زندگی و کسب و کار خود را به خوبی می شناسند و هر جا با قوانین زائد و محدودیت های غیرضروری وارد زندگی آنان شده ایم، آسیب ایجاد کرده ایم. حق شناس در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به جمله تاریخی حضرت امام خمینی (ره) مبنی بر اینکه «عالم محضر خداست»، اظهار کرد: اگر این نگاه الهی و مسئولانه در رفتار فردی و اجتماعی ما نهادینه شود؛ بسیاری از آسیب ها و نابسامانی ها در جامعه کاهش می یابد؛ باور به حضور دائمی خداوند در همه عرصه های زندگی، انسان را به صداقت، مسئولیت پذیری و خدمت صادقانه سوق می دهد.

وی افزود: شهدا با چنین نگاهی قدم در مسیر جهاد و ایثار گذاشتند و امروز نیز تداوم راه آنان در گرو پابندی به همین فرهنگ و مراقبت از رفتار، تصمیم ها و عملکردها در عرصه های مختلف اجتماعی و اقتصادی است.

فشار اقتصادی آخرین جنگ دشمنان علیه ملت ایران است همچنین غلامرضا حسن پور رئیس سازمان بسیج اصناف، بازاریان و فعالان اقتصادی کشور در این اجلاس در سخنانی اظهار کرد: دشمنان ما با جنگ های مختلف با ما مبارزه کردند که به دلیل حضور آگاهانه مردم، در همه جبهه ها شکست خوردند.

استاندار گیلان: سرمايه اجتماعي دفاع مقدس همچنان پشتوانه امنیت و اقتدار کشور است وی افزود: هم اینک نیز آنان جنگ اقتصادی و معیشتی را بره انداختند تا از این راه به مردم ما ضربه وارد کنند اما بی شک در این جنگ هم شکست خواهند خورد و ملت ما نیز این توطئه دشمنان را خنثی کرده و ما سربلند بیرون خواهیم آمدو با قدرت آخرین حربه دشمن را خنثی می کنیم.

وی در ادامه به دوران دفاع مقدس اشاره و بیان کرد: در دوران دفاع مقدس مردم ما به همراه بازاریان و اصناف خدمات ارزنده ای را انجام دادند و گیلان نیز یکی از استان هایی بود که در این بخش خدمات شایانی را انجام داد و حدود ۱۰ هزار کامیون کمک های مردمی از گیلان به جبهه ها اعزام شد.

رئیس سازمان بسیج اصناف، بازاریان و فعالان اقتصادی کشور اضافه کرد: در جنگ ۱۲ روزه نیز بازار گیلان همانند کشور فعال بود و با توجه به اینکه گیلان یکی از استان های مهمان پذیر بود، اما هیچ کمبودی در بازار نداشتیم.

سلامت روح و جسم در باتلاق فضای مجازی

آزاده یکی از میلیون ها کاربری به شمار می آید که بخش زیادی از عادات زندگی واقعی اش را بر بستر دنیای مجازی تعریف کرده است. بسیاری از ما نیز مثل او نمی توانیم حتی یک ساعت بدون موبایل یا اینترنت دوام بیاوریم؛ بدون این که حس اضطراب، بی حوصلگی یا فومو (ترس از جا ماندن) داشته باشیم.

همزیستی ناگزیر
برای دانستن نظر دکتر عباس تقی زاده، مدرس دانشگاه، کارشناس ارتباطات و روزنامه نگار درباره این که چرا ما نمی توانیم حتی یک ساعت در روز را بدون گوشی تلفن همراه یا اینترنت بگذرانیم با او تماس گرفتیم اما یک روز تمام تلفن همراهش از دسترس خارج بود. تازه متوجه شدم که حتی در دسترس نبودن افراد فهرست گوشی مان هم می تواند ما را مضطرب کند!

روز بعد که تماس گرفت گفت که تلفن همراهش در تعمیرگاه بوده است. از او خواستم از تجربه زندگی یک روز بدون گوشی بگویم. گفت که برایش یک روز کاملاً عادی بوده و وقتی دید تعجب کرده ام توضیح داد: به منطقه کوه جفتان در شهداد کرمان رفته بودم که اینترنت ندارد و موبایل هم آنتن نمی دهد. در مسیر برگشت از این منطقه، گوشی ام آسیب دید و یک هفته از آن دور بودم. شاید باور نکنید اگر بگویم هیچ تأثیری بر من نداشت!

البته منظورم این نیست که عدم دسترسی به موبایل و اینترنت در زندگی، اختلال ایجاد نمی کند؛ چون بسیاری از ارتباطات ما با دیگران از این طریق است و بی خبری برابمان نگرانی به دنبال دارد.

موبایل و اینترنت با زندگی ما پیوند خورده است و اگر نباشد برخی امور روزمره مثلاً عملیات بانکی ما مختل می شود. نسل فعلی با این فناوری ها به دنیا آمده اند و اینترنت، جزئی از زندگی و به نوعی یکی از نیازهای حیاتی آن ها شده، پس طبیعی است که وقتی موبایل و اینترنت از دسترس آنها خارج شود دچار ناآرامی شوند. در این نسل، ارتباطات واقعی اجتماعی، ضعیف و ارتباطات مجازی جایگزین آن شده است. وقتی اینترنت را از دست می دهند در واقع ارتباط با دیگران را از دست داده اند. این وابستگی به اینترنت و شبکه های اجتماعی در طول زمان به وجود آمده و همه باید نسبت به آن آگاه باشیم.

مهارت خودکنترلی
چطور می توانیم به مهارت خودکنترلی در استفاده از اینترنت برسیم؟ تقی زاده پاسخ می دهد: می توانیم از همین فضای اینترنت استفاده کنیم و آموزش ببینیم. ساده ترین راه این است که همیشه برنامه هدف گذاری شده ذهنی با مکتوب داشته باشیم و مشخص کنیم که چه نیازی داریم؟ چه محتوایی برابمان مناسب و مفید است و چه مدت زمانی باید از این ابزارها استفاده کنیم؟

همچنین باید فعالیت های جایگزین مثل پیاده روی و ورزش و مهمانی را در برنامه روزانه خود بگنجانیم و تمرین کنیم که ساعاتی از روز، تلفن از ما دور باشد یا اینترنت را قطع کنیم. کتاب خواندن یک فعالیت بسیار مفید برای مدیریت استفاده از ابزارهای ارتباطی است.

ما توأمان در حال زیست در فضای مجازی و واقعی هستیم که قابل تفکیک از هم نیستند. در این شرایط، شخصی که نمی تواند میزان استفاده از گوشی و فضای اینترنت را مدیریت کند و وقتی از آن دور باشد احساس اضطراب و بی قراری می کند یا مدام وسوسه چک کردن آن را دارد، باید بداند که این ها نشانه هایی از اعتیاد به تلفن و اینترنت است و باید برای آن چاره اندیشی کند.



و تنه باید ۹۰ درجه و سر هم به صورت مستقیم باشد. نکته مهم این است که وضعیت بدنی نباید در حالت ایستا بماند، یعنی حتی یک وضعیت ارگونومیک را اگر در مدت طولانی نگه داریم باعث کاهش جریان خون شده و رفتار کم تحرک را رقم می زند که خود زمینه ساز عوارض قلبی و عروقی و دیابت است، ضمن این که دردهای عضلانی و مفصلی را هم تشدید می کند. بنابراین باید وضعیت بدنی را در حالت ارگونومیک حفظ کنیم و وقتی احساس خستگی کردیم ۱۰ دقیقه قدم بزنیم یا حرکات کششی انجام دهیم. ما می گویم بهترین وضعیت بدنی، وضعیت بعدی است؛ یعنی مدام باید وضعیت بدن را تغییر دهیم تا بدن، خود را بازپایایی کند و مفاصل استراحت و حرکت کنند. اعتیاد به اینترنت

صحبت از چگونگی یا محدود کردن استفاده از ابزارهای نوین فناوری، در روزگاری که مردم روزبه روز بیشتر به استفاده از آنها وابسته می شوند، کار آسانی نیست.

آزاده، دانشجوی کارشناسی مدیریت بازرگانی می گوید: در ایام جنگ اسرائیل علیه ایران، وقتی که اینترنت بین المللی قطع شد یک روز تمام از اتاقم بیرون نیامدم. بی قرار و مضطرب بودم. کار چندان ضروری نداشتم که نبود اینترنت آن را مختل کرده باشد اما نمی توانستم بدون اینترنت و گوشی و کامپیوتر بمانم. احساس می کردم از دنیا به جایی ناآشنا پرت شده ام.

وقتی اینترنت هست، با دوستانم که بعضی از آن ها خارج از ایران زندگی می کنند در تماسم، یوتیوب و اینستاگرام را می بینم، کتاب صوتی و پادکست گوش می کنم. حتی درس ورزش کردن در باشگاه برای این که بینم تمریناتم را درست انجام می دهم یا نه و همین طور برای اندازه گیری ضربان قلبم و گوش دادن موسیقی، به موبایل و اینترنت وسلم. حالا به نظرتان این که با قطعی و کندی سرعت اینترنت، عصبی و بی حوصله بشوم غیرعادی است؟!

این متخصص ارگونومی می گوید: مکانیسم دفاعی بدن درباره عضلات و مفاصل هم وجود دارد و به این صورت نشان داده می شود که فرد هنگام کار با گوشی یا رایانه احساس خستگی می کند و درد در یکی از عضلات او شروع می شود ولی همچنان ادامه می دهد و همین باعث می شود یک سری عضلات، دچار کشیدگی و برخی دیگر شل شوند.

استفاده بیش از حد از تلفن همراه یا رایانه، افراد را دچار کم تحرکی و جاقی و اختلالات متابولیک مثل دیابت نیز می کند. محمدیان می افزاید: اختلال سندرم بینایی رایانه ای (CVS) از دیگر آسیب هایی است که استفاده نادرست از این فناوری ها به دنبال دارد و در اثر آن معمولاً افراد دچار خشکی چشم، چشم درد و تاری دید و در مراحل شدید، دچار سرگیجه و سردرد و حتی دوبینی می شوند. این سندرم یک آسیب جسمی جدی است که می تواند منجر به اختلالات حاد بینایی و سیستم عصبی مرکزی شود.

وضعیت بعدی
عوارض جسمانی، بیشتر به دلیل زمان طولانی استفاده از گوشی تلفن همراه و رایانه رخ می دهد یا به دلیل طرز نشستن هنگام کار با این دستگاه ها؟ دکتر محمدیان پاسخ می دهد: هر دو این عوامل مؤثرند. وضعیت نشستن بسیار اهمیت دارد. وقتی دارید از گوشی تلفن همراه یا رایانه استفاده می کنید، تنه باید طوری باشد که سر و گردن خم نشده و عمودی باشد. کل تنه و ستون فقرات هم باید به صورت استوار و مستقیم باشد.

نشستن ارگونومیک، توصیه ای است که برای پیشگیری از بروز عوارض ناشی از استفاده از این دستگاه ها مطرح می شود. در این حالت فرد حتماً باید پشت میز و صندلی بنشیند و سه زاویه ۹۰ درجه را رعایت کند؛ یکی زاویه مچ پا روی سطح زمین، دیگری زاویه مفصل زانو و همچنین زاویه ران

زندگی مدرن برای بسیاری از افراد در نشستن طولانی، خیره شدن بی پایان به صفحه ها و مصرف عادت وار چیزهایی که قرار بود موقت باشند خلاصه شده اما بدن ما برای این حجم از استفاده طولانی مدت طراحی نشده و آماده نیست.

به گزارش نقش قلم ، خورشید هنوز کامل طلوع نکرده اما صفحه گوشی از نیمه شب تا همین حالا یک لحظه هم خاموش نشده است. پیام ها، اعلان ها، ویدئوها پشت هم می آیند و می روند. چشم ها قرمز و سنگین شده، گردن کمی خم مانده و اولین فنجان قهوه قرار است جور این خستگی را بکشد. این تصویر برای خیلی ها غریبه نیست و انگار جزئی عادی از زندگی روزمره شده است.

زندگی مدرن برای بسیاری از افراد در نشستن طولانی، خیره شدن بی پایان به صفحه ها و مصرف عادت وار چیزهایی که قرار بود موقت باشند خلاصه شده اما بدن ما برای این حجم از استفاده طولانی مدت طراحی نشده و آماده نیست. نتیجه اش را هم هر روز می بینیم؛ از گردن های خمیده و سرهایی که در جای خودشان نیستند و چشم های خسته از نور آبی صفحه نمایش تا ذهن های بی قرار و متابولیسمی که کم کم از ریتم طبیعی خود جا می ماند.

کودکان در خطر
مصطفی محمدیان، دکترای تخصصی ارگونومی با بیان این که عوارض استفاده نادرست از فناوری های نوین به ویژه گوشی همراه و رایانه، مباحث بهداشتی روز دنیا هستند و با بروز انقلاب هوش مصنوعی به نظر می رسد وضع از گذشته بدتر هم بشود، می گوید: عمده ترین آسیبی که استفاده بی رویه از این دستگاه ها ایجاد می کند اختلالات اسکلتی عضلانی به ویژه در ناحیه گردن، کمر، شانه ها و در کسانی که از گوشی همراه استفاده می کنند مچ دست است.

برای کودکان در رده سنی پایین و قبل از ۱۸-۱۷ سالگی این آسیب ها می تواند بسیار جدی باشد، چرا که تحت تأثیر این وضعیت، مورفولوژی و شکل استخوان بندی آنان تغییر می کند و با آسیبی تا پایان زندگی مواجه می شوند. به همین دلیل در مقالات و تحقیقات همواره بحث بر سر این است که چطور به کودکان آموزش دهیم تا آسیب نبینند.

آسیب های پیش رو
دکتر محمدیان می گوید: عارضه مهمی که بسیاری از افراد جامعه ما به آن مبتلا هستند ولی از آن اطلاع ندارند عارضه «سر به جلو» (FHP) است. وقتی سر در طولانی مدت به سمت گوشی یا رایانه خم باشد این عارضه حادث و باعث می شود سر جلوتر از تن قرار بگیرد.

وقتی سر را به حالت خم نگه می داریم فشار بسیار زیادی تا عرابر وزن سر به دیسک های بین مهره ای ناحیه گردن وارد می شود که درد و مشکلات بعدی را به دنبال دارد.

عارضه دیگر کج شدن سر به سمت چپ یا راست است که در این حالت، گوش راست یا چپ به شانه همان سمت نزدیک می شود. یک روش ابتدایی برای تشخیص این عارضه آن است که دست را روی استخوان برآمدگی در مفصل شانه بگذارید. این زائده را لمس کنید و خطی فرضی به سمت بالا بکشید. این خط باید از جلوی گوش یا نهایتاً از سوراخ گوش عبور کند. وقتی خط پشت گوش قرار می گیرد یعنی دچار این عارضه هستید. متأسفانه فراوانی این عارضه در جامعه بسیار بالاست.

اختلال سندرم بینایی رایانه ای

علائم فقر پروتئین در بدن

پروتئین یکی از بازبرگهای مهم سلامت بدن است. به گونه ای که کارشناسان تغذیه می گویند به طور متوسط، هر فرد بالغ روزانه به ازای هرکیلوگرم وزن بدن به حدود یک گرم پروتئین نیاز دارد. به گزارش نقش قلم ، خیلی وقت ها ضرورت وجود بعضی مواد مغذی یا ویتامین ها را در رژیم غذایی مان جدی نمی گیریم. پروتئین یکی از بازبرگهای مهم سلامت بدن است. به گونه ای که کارشناسان تغذیه می گویند به طور متوسط، هر فرد بالغ روزانه به ازای هرکیلوگرم وزن بدن به حدود یک گرم پروتئین نیاز دارد.

وقتی بیمار می شویم این مقدار به یک ونیم گرم می رسد. اما نکته این جاست که پژوهش ها نشان می دهند خیلی از افراد، به ویژه زنان و سالمندان، پروتئین کافی دریافت نمیکنند. حالا از کجا متوجه شویم بدن مان به اندازه کافی پروتئین دریافت نمی کند؟ نشانه هایش چیست؟

همیشه احساس خستگی می کنید
اگر پس از خواب کافی مدام احساس خستگی می کنید، احتمالاً به کمبود پروتئین دچارید. پروتئین اسیدهای آمینه ای فراهم می کند که به ترمیم سلول ها و تنظیم سوخت و ساز انرژی کمک می کنند. بدون پروتئین کافی، بدن نمی تواند انرژی پایدار تولید کند که نتیجه آن احساس گیجی و فرسودگی است. پروتئین همچنین به تثبیت قندخون کمک می کند و از افت انرژی بعدازظهر، که بعد از وعده های پرکربوهیدرات رخ می دهد، جلوگیری می کند .

با عضله ها به مشکل برمی خورید

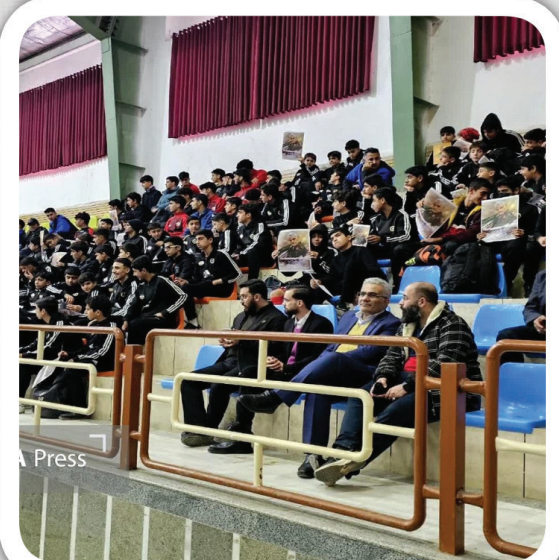
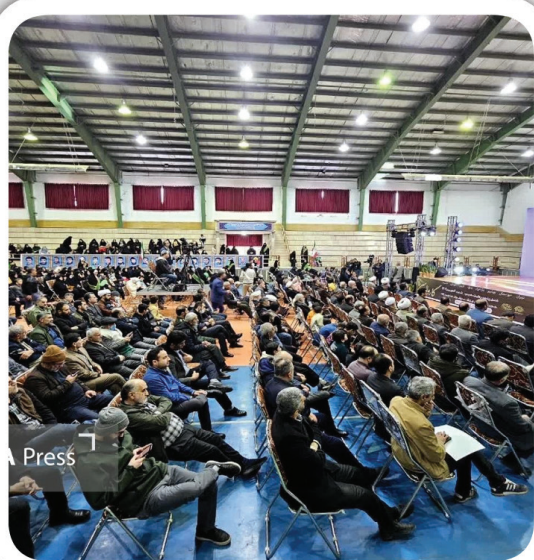
بافت عضلانی برای ترمیم و رشد به پروتئین وابسته است. اگر پروتئین کافی دریافت نکنید، احساس ضعف خواهید داشت، توده عضلانی از دست می رود و به رغم ورزش منظم، ساخت و حفظ عضله با اختلال مواجه می شود. وقتی پروتئین خیلی کم دریافت شود، بدن اسیدهای آمینه ضروری را با تجزیه بافت عضلانی تامین می کند. این کاهش توده بدون چربی، بمر آنرزی و سوخت و ساز تأثیر می گذارد.

همیشه گرسنه اید
پروتئین یکی از سیرکننده ترین درشت مغذی هاست و هورمون هایی را فعال می کند که پیام سیری به مغز می فرستند. حتی پس از خوردن وعده های نسبتاً حجیم، اگر پروتئین کافی دریافت نکرده باشید یک ساعت بعد دوباره گرسنه می شوید. در وعده های پرکربوهیدرات و کم پروتئین، قند خون سریع بالا می رود و سریع هم افت می کند و این مسئله چرخه گرسنگی و هوس خوراکی های شیرین یا نشاسته ای را تشدید می کند.

مو و پوست یا ناخن هایتان کدر شده اند
مو، پوست و ناخن ها عمدتاً از پروتئین هایی مثل کراتین و کلانژ ساخته شده اند و اولین نشانه های ظاهری کمبود پروتئین می تواند در آن ها بروز کند. ممکن است متوجه پوسته پوسته شدن ناخن ها، نازک یا بی جان شدن مو، یا کاهش خاصیت ارتجاعی پوست شوید که نشانه سه میه بندی ذخایر پروتئین بدن است. بسیاری پروتئین را فقط با عضله مرتبط می دانند، اما این ماده برای ساختار و عملکرد تقریباً کل بدن ضروری است.



رویداد "کاروان سرباز" فصل پنجم "روایت حیب" در جویبار



عملکرد بهتر مشاغل با هوش مصنوعی

نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد مشاغلی که بیشتر در معرض اتوماسیون با هوش مصنوعی قرار دارند در واقع از بقیه بازار کار بهتر عمل می‌کنند.

به گزارش ایسنا، پیش‌بینی‌های زیادی وجود دارد که مشاغل با هوش مصنوعی خودکار می‌شوند اما برخلاف تصور رایج، تصاحب مشاغل با این فناوری هنوز به طور کامل اتفاق نیفتاده است. شرکت سرمایه‌گذاری آمریکایی «ونگارد» در یادداشت پایان سال به سرمایه‌گذاران، توضیح داد مشاغلی که نتایج تحقیقات ادعا می‌کند با هوش مصنوعی بیشترین آسیب را متحمل شدند، در واقع در حال رونق گرفتن هستند و از بین نرفته‌اند.

نتایج گزارش «ونگارد» نشان داد تقریباً ۱۰۰ شغلی که بیشتر در معرض اتوماسیون با هوش مصنوعی قرار دارند، در واقع از نظر رشد شغلی و افزایش دستمزد واقعی از بقیه بازار کار بهتر عمل می‌کنند. این نتایج نشان می‌دهد که سیستم‌های هوش مصنوعی فعلی، عموماً بهره‌وری کارکنان را افزایش و وظایف آنان را به سمت فعالیت‌های با ارزش بالاتر سوق می‌دهند.

عملکرد بهتر با هوش مصنوعی

هوش مصنوعی به جای اینکه کارمندان را از شغل‌هایشان دور کند، به آنان کمک می‌کند تا در محل کار بهتر عمل کنند و به برخی موفقیت‌های شغلی منجر می‌شود. طبق نتایج تحقیقات «ونگارد»، نرخ رشد شغلی مشاغلی که در آنان هوش مصنوعی زیاد استفاده می‌شود از جمله کارمندان اداری، دستیاران منابع انسانی و دانشمندان داده از یک درصد در سال‌های قبل از همه‌گیری کووید-۱۹ (۲۰۱۵ تا ۲۰۱۹)، به ۱.۷ درصد در سال ۲۰۲۳ و پس از آن، صعود کرده و نرخ رشد سایر مشاغل در همین دوره، از ۱.۱ درصد، به ۰.۸ درصد کاهش یافته است.

کارکنان در نقش‌های مستعد هوش مصنوعی افزایش حقوق را تجربه می‌کنند. رشد دستمزد مشاغلی که در آنان هوش مصنوعی زیاد استفاده می‌شود، از ۰.۱ درصد قبل از همه‌گیری کووید، به ۳.۸ درصد پس از همه‌گیری (و پس از ظهور چت‌جی‌پی‌تی) افزایش یافته و برای سایر مشاغل میزان افزایش، ناچیز و از ۰.۵ درصد به ۰.۷ درصد بوده است.

هوش مصنوعی با توجه به ظرفیت آن در تغییر بازار کار و افزایش بهره‌وری، در میان سایر روندهای کلان برجسته خواهد بود و پیش‌بینی می‌شود موج مداوم سرمایه‌گذاری فیزیکی مبتنی بر هوش مصنوعی، نیرویی قدرتمند باشد که یادآور دوره‌های گذشته گسترش سرمایه‌های کلان مانند توسعه راه‌آهن در اواسط قرن نوزدهم و موج اطلاعات و ارتباطات از راه دور در اواخر دهه ۱۹۹۰ است. اما همه نقش‌ها با رشد هوش مصنوعی از آسیب در امان نخواهند بود. نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که برخی از مشاغل به دلیل اتوماسیون با هوش مصنوعی، در برابر از دست دادن شغل مقاومت کرده‌اند. با بهبود تولید توسط فناوری و تخصیص مجدد زمان کارکنان به وظایف با ارزش بالاتر، برای ارائه خدمات به نیروی کار کمتری نیاز است. این فرآیندی است که پیامدهای متمایزی در بازار کار دارد، درست مانند بسیاری از انقلاب‌های فناوری که پیش از هوش مصنوعی رخ داده‌اند.

مانند برق، راه‌آهن و اینترنت قبل از آن، هوش مصنوعی در حال ایجاد تغییر ساختاری است که نیاز به سرمایه‌گذاری قابل توجهی برای تجهیز مجدد اقتصاد برای دوره‌ای جدید دارد. کارکنان جوان تازه‌کار بیشترین ضربه را متحمل می‌شوند اما هوش مصنوعی مقصر نیست. «ونگارد» تصویر تقریباً مثبتی از همزیستی انسان‌ها با هوش مصنوعی ترسیم می‌کند، اما نظریه تاسف‌بار در مورد بازار کاری را تایید می‌کند که متخصصان جوان تازه‌کار با موانع شغلی نگران‌کننده‌ای روبرو هستند.

چالش‌های اشتغال در سطح تازه‌کارها، بار نامتناسبی را که بازار کار با نرخ استخدام پایین می‌تواند بر کارکنان جوان‌تر داشته باشد، منعکس می‌کند. این پویایی در تمام مشاغل، حتی مشاغلی مشاهده می‌شود که تا حد زیادی تحت تاثیر هوش مصنوعی قرار نگرفته‌اند.

با ظهور چت‌بات‌ها و عوامل هوش مصنوعی، سال‌هاست که فرصت‌های شغلی در حال کاهش هستند. طبق داده‌های فدرال رزرو آمریکا، از زمان ظهور چت‌جی‌پی‌تی در سال ۲۰۲۲، آگهی‌های شغلی آمریکا در سراسر این کشور ۳۲ درصد کاهش یافته است. کارفرمایان به طور فزاینده‌ای برای افزایش کارایی به ابزارهای هوش مصنوعی و اتوماسیون متکی هستند و کارکنان جوان بیشترین ضربه را متحمل می‌شوند. در حالی که اشتغال عمومی همچنان رو به رشد است، بر اساس گزارش دانشگاه استنفورد در سال ۲۰۲۵، آگهی‌های شغلی در حوزه‌های مرتبط با هوش مصنوعی برای نسل زد، افراد ۲۲ تا ۲۵ ساله که در اوایل دوران حرفه‌ای خود هستند، از سال ۲۰۲۲، کاهش ۱۳ درصدی یافته است.

کارفرمایان بزرگ در حال کاهش تعداد کارکنان نسل زد خود هستند. بر اساس داده‌های شرکت «پیو» (Pew)، درصد کارکنان جوان ۲۱ تا ۲۵ ساله در شرکت‌های فناوری از ابتدای سال ۲۰۲۳ تا جولای سال جاری، به نصف کاهش یافته است. این کارکنان جوان زمانی ۱۵ درصد از نیروی کار در شرکت‌های بزرگ فناوری عمومی را تشکیل می‌دادند دو سال بعد، این رقم به ۶.۸ درصد نزول کرد. در حالی که بسیاری از مردم این اختلالات کاری را مشاهده می‌کنند و انگشت اتهام خود را به سمت هوش مصنوعی نشانه می‌روند، کارشناسان به فورچون گفتند که این اخراج‌ها می‌تواند حاصل مجموعه‌ای از مسائل مانند پیمایش عدم قطعیت اقتصادی، حل مشکل استخدام بیش از حد در دوران همه‌گیری و آمادگی برای تعرفه‌ها باشد.

طبق گزارش فورچون، در حالی که آمارها حاکی از آن است که مدل‌های زبانی بزرگ در برنامه‌نویسی رایانه و سایر آزمون‌های استعداد، انسان‌ها را شکست می‌دهند، این مدل‌ها هنوز با سناریوهای دنیای واقعی که نیاز به تصمیم‌گیری‌های ظریف دارند، دست و پنجه نرم می‌کنند. قبل از اینکه شاهد اختلال گسترده‌تر و قابل اندازه‌گیری در بازارهای کار باشیم، پیشرفت قابل توجهی لازم است.



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 نشستی آب و بخار و افزایش توان تولید، با هماهنگی مرکز کنترل شبکه برق کشور به طور 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 خنک‌کاری 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 اوپراتور ترمیم شد. همچنین نشستی فن شماره یک تأمین‌کننده هوای بویلر برطرف و دو لوله دیگر تعویض و چهار لوله رهیت نیز ترمیم شد.

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.

فاضلاب؛ حلقه مفقوده امنیت آب در شرق مازندران

آغاز ساخت تصفیه‌خانه گلوگاه؛ گامی زیرساختی برای صیانت از آب‌های زیرزمینی



معلوف به کاهش بار آلاینده‌ها بر منابع آب زیرزمینی و سطحی است. بر اساس آمارهای رسمی، ۸۸ درصد آب شرب مازندران از منابع زیرزمینی شامل صدها حلقه چاه و چشمه تأمین می‌شود؛ وابستگی بالایی که در کنار نبود شبکه‌های جمع‌آوری و تصفیه فاضلاب، خطر آلودگی آبخوان‌ها را به یک تهدید خاموش اما مستمر تبدیل کرده است. در چنین شرایطی، اجرای تصفیه‌خانه‌هایی مانند گلوگاه، نه یک انتخاب توسعه‌ای، بلکه یک ضرورت حیاتی محسوب می‌شود. کارشناسان حوزه آب معتقدند تا زمانی که شبکه فاضلاب و تصفیه‌خانه‌های استاندارد توسعه نیابد، حرکت به سمت استفاده بیشتر از آب‌های سطحی نیز

آغاز عملیات اجرایی تصفیه‌خانه فاضلاب شهر گلوگاه با ظرفیت ۶۹۰۰ مترمکعب در شبانه‌روز، تنها یک پروژه عمرانی جدید نیست؛ بلکه پاسخی دیرینه‌گام به یکی از جدی‌ترین چالش‌های زیست‌محیطی و آبی شرق مازندران به شمار می‌رود؛ چالشی که مستقیماً با امنیت آب شرب، سلامت عمومی و پایداری منابع زیرزمینی گره خورده است. به گفته مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب مازندران، این تصفیه‌خانه با پوشش جمعیتی حدود ۳۶ هزار نفر و بهره‌گیری از فناوری پیشرفته حذف ازت و فسفر، قرار است استانداردهای زیست‌محیطی را به طور کامل رعایت کند. انتخاب این فناوری نشان می‌دهد که نگاه مجریان طرح، فراتر از جمع‌آوری فاضلاب و



شرکت بازرگانی توسعه خدمات معلم کالا



معلم کالا

moallemkala.ir

فروشگاه اینترنتی خرید اقساطی