

نوز

مزون نوزا

در خدمت همشهریان عزیز

دوخت فرم مدارس متوسطه اول و دوم
شامل مانتو، شلوار ، مقنعه و انواع شومیز
سفارش همه روزه از ساعت ۹ الی ۱۴- میر مجیدی

۰۹۳۹۳۰۱۶۱۷۲ — ۰۱۷۳۲۲۲۴۸۰۲
nozhaa_collection

یادداشت اول

نمایشگاه ترکمنستان

سود یا هزینه برای کشاورزان

■ با مسوولیت سر دبیر

در روزهای اخیر، نمایشگاه توانمندی های اقتصادی ایران در ترکمنستان برگزار شد. این رویداد به مدت سه روز از ۲۹ آبان ماه شروع و زمینه ای فراهم کرد تا محصولات ایرانی، به ویژه در زمینه کشاورزی، به بازارهای آسیای مرکزی معرفی شوند. آیا این نمایشگاه، که با صرف هزینه های کلان برگزار شده، می تواند برای کشاورزان استان گلستان و به صورت کلی برای بخش کشاورزی استان، منافع ملموس و دستاورد مشخصی به همراه داشته باشد؟ در این باره باید اذعان کرد، این نمایشگاه ها و رویدادها می توانند فرصتی برای ارتقاء روابط تجاری و آشنایی با نیازهای خاص بازارهای هدف باشند. حضور در چنین نمایشگاه هایی، اگرچه هزینه بر است، اما می تواند به بهبود روابط دیپلماتیک و تجاری بین ایران و ترکمنستان منجر شود و راه را برای سرمایه گذاری های مشترک باز کند. به ویژه برای کشاورزان گلستانی، این نمایشگاه می تواند فرصتی باشد تا برندهای خود را به طور مستقیم به نمایش بگذارند و وارد مذاکرات تجاری با تجار ترکمنستانی شوند. با این حال، برای اینکه حضور در نمایشگاه های بین المللی، همچون نمایشگاه ترکمنستان، برای کشاورزی استان گلستان و سایر استان های تولیدکننده مفید واقع شود، نیاز است تا استراتژی های بازاریابی و تجارت نوین در نظر گرفته شود. یکی از راهکارهای مؤثر می تواند افزایش همکاری های بین بخشی میان وزارت جهاد کشاورزی، اتاق های بازرگانی، و شرکت های خصوصی باشد. همچنین، تقویت زیرساخت های لجستیکی و بسته بندی، بهبود کیفیت محصولات، و شناساندن برندهای ایرانی در بازارهای هدف، از اولویت های اساسی است. از جانب دیگر ترکمنستان، به عنوان یکی از کشورهای آسیای مرکزی با روابط فرهنگی و تاریخی نزدیک به ایران، همیشه یکی از بازارهای هدف برای صادرات کالاهای ایرانی به شمار می رود. این کشور با موقعیت جغرافیایی استراتژیک خود، می تواند به عنوان پلی برای ورود محصولات ایرانی به بازارهای گسترده تر منطقه آسیای مرکزی عمل کند.

ادامه در صفحه ۲

پاس گرگان در اولین پیکار
مغلوب شد



۲

شهادت حضرت فاطمه زهرا(س)
بر مسلمین جهان تسلیت باد

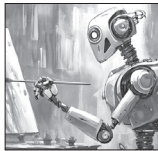
گلستان قهرمان چوب کشی
ایران شد



۲

جرم جدید در عصر دیجیتال؛

تولید محتوای جعلی با هوش مصنوعی



۳



سپر دفاعی بدن را با نخوردن این غذاها
تقویت کنید

« ۸ »



اسب ترکمن، ظرفیت بزرگ گلستان برای
توسعه منطقه ای و جهانی

« ۵ »



بازنگری جدی در فوتبال ایران
«یادداشت»

« ۴ »

نشست استان های خزری



شرکت کاسپین، «استانیسلاو سینچنکو» رئیس اتحادیه اتاق بازرگانی و صنایع آستراخان ،«خوجه مراد اشیر مرادوف» استاندار استان بالکان ترکمنستان به همراه «مراد بایسیدوف» مدیرکل بندر دریایی بین المللی ترکمن باشی، «کروان اوغ» مدیرکل اتحادیه سهامی خاص ناوگان تجاری دریایی، «تائگری قلی یف» رئیس اداره حفاظت محیط زیست استان بالکان، «مراد مامدوف» رئیس اداره نظارت زیست محیطی دریای خزر و «باغشی میرادوف» مدیرکل اتحادیه حمل و نقل جاده ای استان بالکان «آکجا قربان وف» دامپزشک اداره نظارت دامپزشکی از مرزها و خودروها خدمات دولتی دامپزشکی وابسته به وزارت کشاورزی ترکمنستان، «قلیچ اف» معاون سرپزشک بیمارستان بخش قریل اربات در امور زنان، «میراد گلدیو» نماینده وزارت امور خارجه ترکمنستان در استان اخال، «مراد قارابو» از اداره مشاوران و امور هماهنگی های استانداری بالکان و «اکمک اوف» کارافین شهر ترکمن باشی استان بالکان، «طالح قاراشاف» فرماندار شهرستان لنکران و «میرحسین سیداف» فرماندار شهرستان نفت چاله کشور جمهوری آذربایجان به همراه «ممد چراغلی» دبیر دوم وزارت امور خارجه این کشور در این اجلاس حضور داشتند.گفتنی است گلستان در این نشست حاضر نبود و البته توضیحی هم درباره این غیبت منتشر نشده است.

پر اهمیت دانستن این نشست گفت: نشست وزاری خارجه کشورهای عضو اکو را در مشهد برگزار کرده ایم و برنامه هایی برای استان های دیگر کشور هم داریم. اجلاس استانداران حاشیه دریای خزر در گیلان برگزار می شود و این سیاست را ادامه می دهیم. در این اجلاس علاوه بر وزیر امور خارجه، صالحی وزیر میراث فرهنگی و گردشگری، معاونین وزارت اقتصاد و دارایی، سفیران ایران در قزاقستان، ترکمنستان و آذربایجان و استانداران مازندران، سیستان و بلوچستان، هرمزگان حاضر بودند. در این نشست هم چنین عبدالمسلم عبدالمسلموف» نخست وزیر جمهوری داغستان روسیه به همراه «شمیل آمایوف» معاون وزیر اقتصاد و توسعه سرزمینی، «نظام خلیلوف» وزیر صنعت و بازرگانی، «بدرالدین ماگومدوف» رئیس اتاق بازرگانی و صنایع، «ابومسلم خانیپوف» مدیر دبیرخانه نخست وزیر و معاون نخست وزیر و «ازارما اورازابو» مشاور نخست وزیر حاضر بودند هم چنین «ایگور بابوشکین» استاندار آستراخان روسیه در راس هیاتی به همراه «ایلپا والینسکی» معاون رئیس دولت استان آستراخان، «ولادیمیر گولوکوف» وزیر روابط خارجی این استان، «آکسی ورونکین» معاون رئیس دفتر استاندار و رئیس اداره تشریفات، «رومان یادیکنین» معاون رئیس دفتر استاندار، «دیمیتری پانچنکو» مدیرعامل

نشست استانداران استانهای خزری که روزهای سه شنبه و چهارشنبه گذشته در رشت برگزار شد با صدور بیانیه ای در چهارشنبه به کار خود پایان داد. به گزارش ایرنا، شرکت کنندگان در بیانیه پایانی براهمیت مشارکت در نمایشگاه ها و رویدادهای اقتصادی و زیست محیطی در استان ها/مناطق ساحلی دریای خزر تاکید کردند. حاضران همچنین حمایت خود را از توسعه گردشگری پایدار اعلام کرده، بر گسترش همکاری های علمی تحقیقاتی میان دانشگاه ها و مراکز علمی استان های/مناطق ساحلی خزر صحه گذاشتند. استانداران استان های خزری هم چنین به اهمیت دریای خزر به عنوان عامل کلیدی در توسعه ظرفیت های حمل و نقلی و لجستیکی تاکید کردند و از تلاش های کشورهای ساحلی دریای خزر جهت ساخت و نوسازی زیرساخت های حمل و نقل استقبال کردند. حاضران در این نشست هم چنین با توجه به اهمیت محیط زیست پایدار در دریای خزر بر ضرورت حفظ و استفاده صحیح از منابع زیستی دریایی و جلوگیری از صید غیر مجاز همچنین مبارزه با آلودگی دریایی، انجام پایش زیست محیطی و حفظ تنوع زیستی و مطالعه درباره علل کاهش سطح آب دریای خزر تاکید کردند. لازم به ذکر است در این نشست سید عباس عراقچی وزیر امور خارجه کشورمان ضمن

پاس گرگان در اولین پیکار مغلوب شد



پاس گرگان ۲ مس رفسنجان ۳
ساعت ۱۶ چهارشنبه ۲۸ آبان ۱۴۰۴

بهنام نیک پیام- در هفته ی اول لیگ برتر والیبال ایران، پاس گرگان میزبان مس رفسنجان بود که پس از پنج ست پیکار، بازی را دو بر سه به مهمان واگذار کرد. بازی با برتری مس شروع شد و پاسی ها گرچه با تلاش زیاد فاصله ی امتیازات را کم کردند اما ۲۳-۲۵ مغلوب شدند. ست دوم و سوم اما متفاوت رقم خورد و برخلاف ست اول تیم پاس بود که با توپ گیری های خوب، دفاع های جفت و جور طوفان بپا کرد و با نتایج ۲۵-۱۴ و ۲۵-۱۸ مس را شکست داد و به نظر می رسید که به یک پیروزی دلچسب برسد اما ناهماهنگی در توپ رسانی وضعف در دریافت و دفاع روی تور باعث شد در ست پنجم در حالی که با دو امتیاز از مس پیش بود ۱۳-۱۵ مغلوب شود و در مجموع دو بر سه در پیکار با حریف شکست بخورد. تیم جوان و سرباز پاس گرچه شکست خورد اما با قدری دقت و انسجام می توانست پیروز میدان باشد. همان گونه که در ست های دوم و سوم کولاک کرد، یقینا در صورت بکارگیری دستورات کادر فنی، به برد شیرین خانگی می رسید. تیم والیبال پاس گرگان که در فصل جاری نسبت به فصل گذشته کاملاً دگرگون

شده است، در چند هفته از رقابت ها کار سختی دارد تا به هماهنگی برسد و نتایج مورد نظر را کسب کند. البته نباید قدرت تیم های متمول و صاحب سرمایه را نادیده گرفت که کار را برای تیم هایی چون پاس که حامی مشخصی ندارند

بسیار دشوار می کند و شاید هم در کوران کار با موانعی جدی روبرو شود. امیدواریم که به زودی تیم پاس گرگان نیز علاوه بر نیروی انتظامی، حامی قوی در لیگ برتر پیدا کند و با ارایه ی بازی های درخشان بتواند نتایج خوبی کسب نماید.

گلستان قهرمان چوب کشی ایران شد



مسابقات چوبکشی قهرمانی کشور با برتری تیم گلستان به پایان رسید. به گزارش ایرنا، رقابت های چوبکشی قهرمانی کشور پنجشنبه ۲۹ آبان ماه به همت انجمن چوبکشی و به میزبانی هیات استان تهران در شهر رودهن آغاز شد و با معرفی قهرمانان تیمی و انفرادی به کار خود پایان داد. در این دوره از مسابقات که با حضور ۱۰۲ ورزشکار از ۲۳ استان برگزار شد، تیم گلستان عنوان قهرمانی را به دست آورد و تیم های خراسان رضوی و کرمان به ترتیب در جایگاه های دوم و سوم قرار گرفتند. نتایج انفرادی شش وزن رقابتی به شرح زیر اعلام شد:

وزن ۶۵ کیلوگرم:

۱- مصطفی آقچلی (گلستان)

۲- ابوالفضل کهنسال (خراسان جنوبی)

۳- محمدرضا مشهدی خانی (همدان)

وزن ۷۵ کیلوگرم:

۱- علی شهرآبادی (گلستان)

۲- سعید ناصری نادرآبادی (کرمانشاه)

۳- علیرضا میرزایی (قزوین)

وزن ۸۵ کیلوگرم:

۱- هادی شکسته سفیدسنگی (خراسان رضوی)

۲- محمدرضا تنگ ارمی (بوشهر)

۳- سجاد شول (کرمان)

وزن ۹۵ کیلوگرم:

۱- محمدحسن پوردزجی (گلستان)

۲- مهدی مرادی زاده (خراسان رضوی)

۳- حسن لاله زاده (قزوین)

وزن ۱۰۵ کیلوگرم:

۱- محمد کریمیان (گلستان)

۲- مهدی غلامی (همدان)

۳- ابوالفضل احمدوند (تهران)

وزن ۱۲۵- کیلوگرم:

۱- حمید سیستانی (کرمان)

۲- حسین سلطان میرزایی (خراسان رضوی)

۳- هادی مصطفی زاده (آذربایجان شرقی)

صادرات آرد گلستان به افغانستان و عراق در دسترس است

در کوتاه ترین زمان برطرف شود. معاون اقتصادی استاندار با تأکید بر ظرفیت های صادراتی استان گفت: صادرات آرد گلستان به افغانستان و عراق امکان پذیر است و کارخانجات می توانند از مرز اینچه برون و گمرکات فعال استان برای ورود به بازارهای هدف استفاده کنند. کیان مهر همچنین بر ضرورت حفظ کیفیت تولید تأکید کرد و افزود: فعالیت واحدهای آرد باید مطابق استانداردهای ملی و با نظارت مستمر ادامه یابد و هیچ واحدی حق کاهش تولید بدون دلیل موجه ندارد. وی ضمن اعلام حمایت کامل استانداری از فعالان این صنعت، خواستار همکاری بخش خصوصی برای تقویت جایگاه گلستان به عنوان یکی از قطب های اصلی تولید آرد کشور شد.



معاون اقتصادی استاندار گلستان با اعلام حمایت قاطع از صنعت آرد گفت: مسیر صادرات از طریق مرز اینچه برون و گمرکات استان برای کارخانجات باز است. به گزارش روابط عمومی، عبدالعلی کیان مهر در جلسه تخصصی کارخانجات آرد گلستان با اشاره به جایگاه تاریخی صنعت آرد در اشتغال و امنیت غذایی استان اظهار کرد: حمایت از این صنعت یکی از اولویت های اصلی استانداری است و همه دستگاه ها باید نقش تسهیل گر داشته باشند، نه اینکه مانع تولید شوند. وی با اشاره به چالش هایی همچون مطالبات مالی، مشکلات حمل و نقل و مسائل بیمه ای افزود: رفع این موانع با دستور استاندار در حال پیگیری است و تلاش می شود دغدغه های کارخانجات

ادامه یادداشت اول

نمایشگاه ترکمنستان

سود یا هزینه برای کشاورزان

اهمیت این بازار به ویژه برای استان گلستان که یکی از تولیدکنندگان اصلی محصولات کشاورزی در کشور است، می تواند بی پاسخ نماند. در این میان، سوال اصلی این است که آیا صرف هزینه های قابل توجه برای شرکت در چنین نمایشگاه هایی، به ویژه از جانب کشاورزی گلستان، به عنوان یک بخش اقتصادی مهم استان، به طور مستقیم و ملموس به نفع تولیدکنندگان کشاورزی خواهد بود؟ واقعیت این است که بازارهای آسیای مرکزی، علی رغم پتانسیل های بالقوه، به خاطر پیچیدگی های سیاسی، اقتصادی و تجاری موجود در آن، بازارهایی با ویژگی های خاص و چالش برانگیز هستند. چالش ها و موانع تجاری در آسیای مرکزی شامل محدودیت های تعرفه ای، مقررات غیرشفاف و مشکلات حمل و نقل می شود که می تواند مانع از بهره برداری کامل از این بازارها برای کشاورزان گلستانی شود. از سوی دیگر، محصولات کشاورزی ایران، به ویژه در گلستان، ممکن است به دلیل مسائلی همچون کیفیت پایین بسته بندی، نبود برندینگ مؤثر و عدم آشنایی با ذائقه مصرف کنندگان این کشورها، نتوانند جایگاه خوبی در بازارهای هدف پیدا کنند. در نهایت باید توجه داشت که چنین اقداماتی باید بر پایه برنامه ریزی های دقیق، استراتژی های مشخص و همکاری های مؤثر با بخش های مختلف اقتصادی کشور بنا شود. برای کشاورزان استان گلستان، آنچه که بیشتر از حضور در یک نمایشگاه مهم است، بهبود شرایط تولید، ارتقاء کیفیت محصولات، و تقویت ارتباطات تجاری مستمر با کشورهای هدف است. بدون توجه به این نکات، شرکت در چنین نمایشگاه هایی، نتایج و منافع قابل توجهی به همراه نخواهد داشت.



خبر

دانشگاهیان و نخبگان در انتخابات

پیش رونق تعیین کننده ای بر عهده دارند

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار گلستان گفت: نقش دانشگاهیان و نخبگان در ارتقای مشارکت و کیفیت انتخابات پیش رو بسیار اثرگذار است. به گزارش روابط عمومی، محمد حمیدی، در دیدار با جمعی از اعضای هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علی آباد کتول ضمن قدردانی از همکاری مسئولان دانشگاه و فرمانداری، بر لزوم استفاده از دیدگاه ها و تحلیل های علمی استادان در برنامه ریزی های فرهنگی، اجتماعی و سیاسی استان، به ویژه در آستانه برگزاری انتخابات، تأکید کرد. وی با اشاره به شرایط حساس کشور و استمرار جنگ ترکیبی در حوزه فناوری و رسانه علیه جمهوری اسلامی، گفت: در چنین فضایی نقش دانشگاه ها و دانشجویان برجسته تر از گذشته است و مشارکت فعال آنان می تواند بخشی از چالش ها را مدیریت کند. معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار گلستان همچنین بر ظرفیت نخبگان و بانوان در فرایندهای انتخاباتی تأکید کرد و افزود: حل بسیاری از مسائل کشور در گرو بهره گیری از توان علمی و فرهنگی نخبگان است. باید بستر حضور مؤثرتر بانوان در انتخابات، چه به عنوان رأی دهنده، چه به عنوان نامزد و چه در بخش های اجرایی، فراهم شود.

«

به سوی موفقیت



حیدر حسین نژاد

جیم کالینز نویسنده، مدرس، استاد دانشگاه استنفورد و کارافرن برتر در دنیا در کتاب **GOOD TO GREAT** می نویسد: در کسب موفقیت ها، هیچ عملکرد معین، هیچ برنامه خاص، هیچ خلاقیت معجزه وار، هیچ خوش شانسی و هیچ دگرگونی و پیدایش پیچیده ای در کار نیست. روند موفقیت از بحران تا حل بحران از خوب به عالی حاصل عملکردی تدریجی، مرحله به مرحله و تصمیم به تصمیم هست. خواندن دوباره این جمله را به خودم و دیگران توصیه میکنم تا در ذهن مان نقش ببندد. آیا ما اینگونه هستیم؟ ما در زندگی شخصی خود برای رسیدن به اهداف مان روز اول را فقط به نوشتن برنامه اختصاص میدهم انهم چقدر ناملموس. بعد دو روز برنامه را فراتر از توان زمانی انرژی و هزینه ای خود میبینیم و رهایش میکنیم. این الگوی تربیتی ما و جزئی از فرهنگ ما بوده است. اصطلاحاً ما ایرانی ها شب امتحانی هستیم وقتی برنامه را نتوانستیم اجرایی کنیم به ناچار در شب امتحان تند و تند یک چیزی میخوانیم تا امتحان را پاس کنیم. در مدیریت کلان کشور هم همین گونه هستیم. برنامه داریم انهم سند چشم انداز ۲۰ ساله که هر ۵ سال در بخش بنای هایش به ۱۰ درصد اهداف ان برنامه هم نمی رسیم. اگر با اینهمه بحران در کشور در اب، برق، بنزین و گازوئیل و محیط زیست و اقتصاد و... مواجه هستیم ماحصل عمل نکردن ما بلنبال تصمیم های نگرفته مان هست.

مایکل پورتر میگوید نقطه اشتراک انسان ها و سازمان های موفق کوتاهی فاصله تصمیم تا عمل هست. مایکل پورتر هم مدیری قوی و استراتژیست برجسته دنیا است. مدیریت هم مانند پزشکی یک علم هست با رفرنس ها و کتاب های قطور در دنیای دانشگاهی جهان. با هزاران هزار مقاله که هر کدام قابل اعتنا و اتکا برای مدیریت های پروژه، طرح یا پورتفولیو هستند. مشکل اساسی که ریشه در تربیت ما دارد آنست که سیگنال های ضعیف و قوی بحران ها را در سالهای گذشته نادیدیم و بهتر آنست بگوییم که نخواستیم ببینیم. چرا که دیدن و شناختن بیان مساله و حل مساله میطلبد که در راستای تلاش هست. ما اهل تلاش نیستیم. ما بیشتر از تلاش به انشالله ماشالله خو گرفته ایم. منتظر وزیدن باد و آمدن باران هستیم. مدیر در رفرنس های جهانی بدون کلمات عجیب و غریب و توصیفات سخت کسی هست که با دانش و مهارت خود اعضای تحت سرپرستی خود را به هلف مورد نظر رهنمون میکند. از تیم خود حمایت میکند. اعضای سازمان به او اعتماد دارند. به تک تک افراد آگاهی لازم را رسانده است. موفقیت اعضا را هر لحظه پایش میکند و گره ها را با هلف کمک به تیم و با همراهی اعضا باز میکند. شفاف و رو راست هست. صادقانه با آنها از مسائل و مشکلات صحبت میکند و همراهی آنها در جهت حل مسائل را طلب میکند. ریسک میکند. اقتاع سازی میکند. کل پروژه و طرح و استراتژی و اهداف را روشن میکند. آیا مدیریت در کشور ما بدینگونه است؟

ایا اساسا اعضای یک سازمان از ابدارچی تا مدیر عامل از اهداف چشم انداز ماموریت هایشان اطلاع کامل دارند؟ چنین سازمان هایی به مانند کشتی هایی هستند که نهایت کار یک مدیر انجام امور داخلی هست اینکه کشتی مقصدش چیست و به کجا قرار است برود در خیلی از موارد ناپیداست. در چنین شرایطی نمیتوان به حل مسائل و مشکلات امید داشت. ما مدیران با دانش و متبحر و ماهر که دغدغه حل مسائل را داشته باشند یا نداریم یا بسیار کم داریم. جلسات مدیریتی ما انگار در جهت روشن شدن مساله و حل مساله نیست و صرفاً جلسه ای هست که برگزار میشود و حال چه قلم قابل تحویل چه محصول و چه خروجی دارد در درجه اهمیت پایینتری هست. اگر غیر از این بود بطور مثال چندین جلسه در مورد مدیریت پسماند در شهر تهران که انبوهی از زباله و تولید گاز متان که از مهمترین گازها در گرم کردن زمین وجو وعدم بارش هست به نتیجه ای خاص می رسیدند. اما فقط جلسات برگزار و بدون حصول نتیجه ای خاص رها و فراموش میشود. این کشور بسیار ثروتمند و با منابع فراوان هست اما آنچه که در ان فقیر هست وجود انسان هایی با دانش و دلسوز و پرتلاش برای حل مسائل و بحران های متعدد ان هست. ۹۹ درصد موفقیت به تلاش هست و ۱ درصد به خلاقیت .

متخصص بیهوشی و مراقبتهای ویژه

جرم جدید در عصر دیجیتال؛

تولید محتوای جعلی با هوش مصنوعی

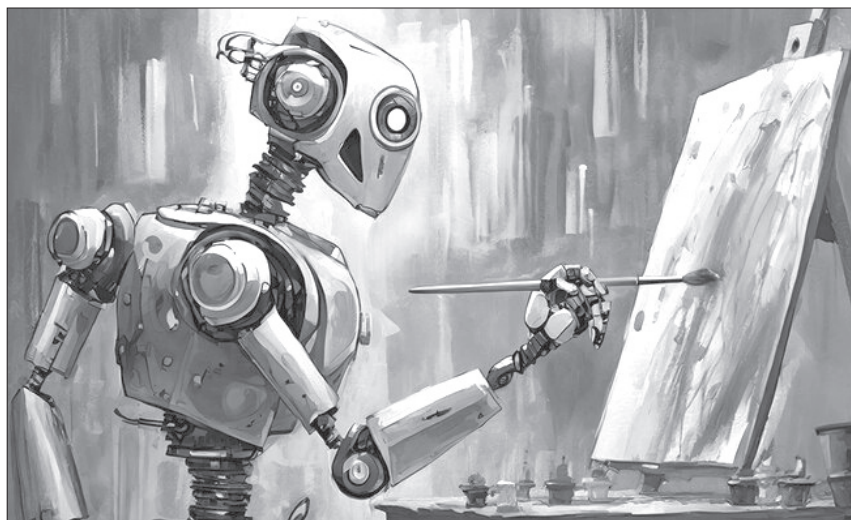
برای فردی در موقعیت اجتماعی متفاوت، ارزیابی دیگری صورت می گیرد. بنابراین، هم جنبه شخصیتی و هم گستره آسیب در تصمیم دادگاه مؤثر است.

نقش کارشناسان فنی در تشخیص محتوای جعلی

یکی از دغدغه های اصلی در پرونده های مبتنی بر هوش مصنوعی، تشخیص اصالت عکس یا ویدیوست. ساکت در این باره می گوید: کارشناس حوزه مربوطه می تواند تعیین کند که محتوای مورد نظر جعلی است یا واقعی. با توجه به پیشرفت فناوری، کارشناسان فنی آموزش دیده قادر خواهند بود با ابزارهای نوین، این جعلیات را شناسایی کنند. احتمالاً همزمان با رشد این فناوری، ابزارهای کشف و تحلیل نیز توسعه خواهند یافت. او تأکید می کند که حضور کارشناسان دیجیتال فورنسیک (جرم شناسی دیجیتال) در دستگاه قضایی باید تقویت شود تا دادگاه ها بتوانند با استناد به شواهد فنی معتبر، تصمیم گیری کنند.

هشدار درباره اتکای بیش از حد به هوش مصنوعی در داورى و قضاوت

محمدحسین ساکت در بخش پایانی گفت وگو، با نگاهی اخلاقی و فلسفی تر به موضوع می پردازد: هوش مصنوعی، هرچه داده به آن بدهید، همان را پردازش می کند و پاسخ می دهد اما در مسائل احساسی، اخلاقی و قضایی، او نمی تواند احساس و وجدان انسانی را جایگزین کند. طبیعی است که در چنین موقعیت هایی کم می آورد. او با ذکر مثالی می گوید: چندی پیش یکی از دوستان از هوش مصنوعی خواسته بود درباره کتابی شعر بگوید؛ شعری گفت که نه وزن داشت و نه قافیه! حال تصور کنید همین ابزار بخواهد درباره سرنوشت انسانی قضاوت کند. نتیجه می تواند بسیار خطرناک باشد. ساکت ادامه می دهد: در یکی از کشورهای اسکانديناوی، تصمیم گرفته بودند پرونده های مالی زیر هفت هزار یورو را به هوش مصنوعی بسپارند. اما دیوان عالی همان کشور تمام احکام صادره را باطل کرد و اعلام نمود که هوش مصنوعی نمی تواند قضاوت انسانی را جایگزین کند. حالا ما تازه در ابتدای این مسیر هستیم و باید از تجربه آنان درس بگیریم.



مجازات اسلامی، تولید و انتشار تصاویر یا ویدیوهای مستهجن می تواند از سه ماه تا یک سال حبس و جزای نقدی به همراه داشته باشد. در مواردی که این اقدام از طریق فضای مجازی و ابزارهای هوش مصنوعی انجام شود، طبق مواد ۷۵۳ تا ۷۵۶ قانون جرایم رایانه ای، مرتکب به حبس از ۹۱ روز تا دو سال یا جزای نقدی سنگین محکوم می شود. اگر این محتوا درباره افراد زیر ۱۸ سال باشد یا برای اشاعه فحشا منتشر شود، مجازات تا پنج سال حبس نیز قابل اعمال است.

قربانی می تواند غرامت مادی و معنوی مطالبه کند

او درباره حق مطالبه غرامت از سوی قربانی چنین جرایمی می گوید: بزه دیده، چه شخص حقیقی باشد چه حقوقی، می تواند دادخواست ضرر و زیان بدهد. این ضرر و زیان شامل دو بخش مادی و معنوی است. کارشناسان رسانه و متخصصان مربوطه میزان خسارت را برآورد می کنند و دادگاه بر اساس نظر کارشناسی رأی می دهد. ساکت اضافه می کند: فرایند اثبات خسارت بستگی دارد به شخصیت فرد و میزان آسیبی که دیده است. مثلاً اگر این اتفاق برای استاد دانشگاه یا روحانی ای بیفتد که به حیثیت علمی یا اجتماعی او لطمه زده شده، میزان خسارت معنوی بالاتر خواهد بود. در حالی که

نیز لایحه ای در این خصوص در دست تصویب است؛ باید دید در آن، چه پیش بینی هایی برای این فناوری شده است. در زمینه جعل محتوای دیجیتال و تولید تصاویر یا ویدیوهای دست کاری شده با هوش مصنوعی، خلأهای قانونی مشهود است. او یادآور می شود که قانون جرایم رایانه ای ایران (مصوب ۱۳۹۸) اگرچه بخشی از این مسائل را پوشش می دهد، اما از نظر مصادیق و شیوه های اثبات، پاسخ گوی شرایط امروز نیست و نیاز به بازنگری و تطبیق با واقعیت های نوپدید دارد. به ویژه در زمینه جعل محتوای دیجیتال و تولید تصاویر یا ویدیوهای دست کاری شده با هوش مصنوعی، خلأهای قانونی مشهود است و باید به صورت صریح و شفاف مورد توجه قانون گذار قرار گیرد.

مجازات تبدیل عکس افراد به محتوای مستهجن

ساکت در پاسخ به پرسشی درباره مجازات چنین اقداماتی توضیح می دهد: «قانون مجازات اسلامی برای اعمال متافی عفت و جرایم ضد اخلاق عمومی در فصل هجدهم (مواد ۳۳۷ تا ۶۴۰) و همچنین در بخش جرایم سایبری (مواد ۷۵۳ به بعد) کیفرهای مشخصی تعیین کرده است. بنابراین اگر کسی عکس فردی را با هوش مصنوعی به محتوای مستهجن تبدیل کند، مطابق با نوع عمل، مشمول مجازات همان فصل از قانون خواهد بود. او توضیح می دهد: مطابق ماده ۶۴۰ قانون

اگر شخصی با استفاده از هوش مصنوعی تصویری جعلی و مستهجن از شما بسازد و در فضای مجازی منتشر کند، چه اتفاقی می افتد؟ آیا قربانی می تواند غرامت دریافت کند و مجازات متخلفان چیست؟ پاسخ این پرسش ها را در گفت وگو با محمدحسین ساکت، وکیل پایه یک دادگستری بخوانید. به گزارش ایرانزندگی، هوش مصنوعی مرزهای واقعیت را جابه جا کرده و مفهوم «دروغ دیداری» را به اوج رسانده است. اکنون هر تصویر یا ویدیویی می تواند دروغی بسیار باورپذیر باشد؛ دروغی که می تواند آبرو، شغل یا حتی زندگی کسی را نابود کند. با گسترش این پدیده، پرسش های بزرگی در برابر نظام قضایی پدید آمده است: اگر کسی چهره فردی را به تصویر مستهجن بدل کند، چه مجازاتی در انتظار اوست؟ آیا قوانین فعلی پاسخ گوی این نوع جعل دیجیتال هستند؟ و در نهایت، چگونه می توان در دادگاه ثابت کرد که تصویری «واقعی» است یا «ساخته شده توسط هوش مصنوعی»؟ برای یافتن پاسخ این پرسش ها، با محمدحسین ساکت، قاضی بازنشسته و مستشار پیشین دیوان عالی کشور، استاد دانشگاه و وکیل پایه یک دادگستری گفت وگو کرده ایم. او با نگاهی حقوقی و تجربی، از چالش ها و ضرورت های تازه قانون در عصر هوش مصنوعی می گوید.

تولید محتوای مستهجن از تصاویر افراد، در هر شرایطی جرم است

ساکت با تأکید بر صراحت قانون در حفظ عفت عمومی می گوید: «با هر ابزاری، اگر تصاویر مستهجن تهیه و پخش شود، جرم است. حتی اگر بزه کار با رضایت صاحب تصویر چنین محتوایی را تولید کرده و منتشر کند، از نظر جنبه عمومی جرم، خلاف عفت و اخلاق بوده و قابل تعقیب است.» او یادآور می شود که در این زمینه تفاوتی میان استفاده از ابزارهای سنتی و هوش مصنوعی وجود ندارد؛ چرا که در هر دو صورت، حرمت انسانی و حیثیت فرد مورد تجاوز قرار گرفته است.

ضرورت به روزرسانی قوانین در برابر موج فناوری

قاضی پیشین دیوان عالی کشور در ادامه می گوید: با توجه به گسترش شیوه های جدید تهیه و بهره وری از هوش مصنوعی، باید قوانین به روز شوند. طبیعتاً قوانین کنونی را می توان با استنباط از منطق و مفهوم برخی مواد موجود تفسیر کرد، اما این کافی نیست. گویا در مجلس



نظارتی و مدیریتی مطرح شده است؛ پرسش‌هایی که برخی کارشناسان را به این نتیجه رسانده که شاید تنها راه، یک دوره توقف و بازنگری کامل در فوتبال کشور باشد. سال‌هاست که فوتبال ایران از جایگاهی که زمانی در آسیا داشت فاصله گرفته و امروز گرفتار ناکارآمدی، رانت و باندبازی شده است. مجموعه‌ای از تخلفات مالی و مدیریتی که طی سالیان انباشته شده، اکنون چنان ابعاد گسترده‌ای یافته که اعتماد عمومی به فدراسیون و مدیران آن را به شدت مخدوش کرده است. ماجرای قرارداد پرحاشیه سرمربی سابق تیم ملی، مارک ویلموتس، نمونه‌ای روشن از این سوءمدیریت‌هاست؛ قراردادی که با وجود مبالغ چندمیلیون دلاری‌اش، بدون رعایت استانداردهای حرفه‌ای منعقد شد و هزینه‌های سنگینی بر دوش اقتصاد کشور و فوتبال ایران گذاشت. این در حالی است که مردم، که بسیاری از آنان با دشواری‌های معیشتی دست‌وپنجه نرم می‌کنند، حق دارند بدانند این تصمیم‌ها چگونه اتخاذ شده و چه کسانی مسئول پیامدهای آن هستند. علاوه بر پرونده ویلموتس، تخلفات رخ داده در باشگاه مس کرمان و محکومیت شماری از مسئولان وقت فدراسیون، تنها بخش دیگری از زنجیره طولانی این بحران‌هاست. اما امروز وضعیت نگران‌کننده‌تر آن است که دامنه تخلفات به حوزه اخلاقی نیز سرایت



بازنگری جدی در فوتبال ایران



محمود رحیمی

در پی تداوم تخلفات مالی، مدیریتی و اخلاقی در فدراسیون فوتبال و حواشی اخیر تیم ملی، پرسش‌های جدی درباره کارآمدی ساختارهای

نیو، بلکه نمونه‌ای از شکاف عمیقی را نشان داد که میان بخشی از بدنه فوتبال و مردم شکل گرفته است. بازیکنی که در سال‌های اخیر نه از نظر فنی جایگاهی ویژه داشته و نه از محبوبیت چشمگیری برخوردار بوده، امروز در مقام پاسخ‌گویی به ملت سخن می‌گوید؛ در حالی که حضور وی در تیم ملی نیز خود از نگاه بسیاری جای پرسش دارد.

فعال رسانه‌ای

کرده و این پرسش را به‌طور جدی مطرح کرده که چه کسانی در رأس کمیته‌های حقوقی، انضباطی و اخلاقی نشسته‌اند و با چه معیارهایی تصمیم‌گیری می‌کنند. در تازه‌ترین حواشی، پس از دیدار تیم ملی با ازبکستان (که با عملکردی ضعیف همراه بود) رفتار و اظهارات یکی از بازیکنان ملی‌پوش در برابر دوربین رسانه‌ها واکنش‌های گسترده‌ای برانگیخت. نوع مواجهه این بازیکن با افکار عمومی و ادبیاتی که به‌کار برد، نه تنها با شأن تیم ملی همخوان

دندان‌قروچه در خواب نشانه چیست؟

راهکارهای مقابله و پیشگیری از دندان قروچه های عصبی

خبر خوب این است که روش‌های مؤثری برای کاهش دندان‌قروچه وجود دارد. نخستین گام، آگاهی و شناسایی این رفتار است. افرادی که شب‌ها دندان‌قروچه دارند، می‌توانند با مراجعه به دندان‌پزشک، نایت‌گارد یا محافظ دهان مخصوص دریافت کنند تا از ساییده شدن دندان‌ها جلوگیری شود.

فشار فک ناشی از دندان‌قروچه را با مدیتیشن و تمرین‌های تنفسی کم کنید

دومین گام، مدیریت استرس و خشم است. تمرین‌های آرام‌سازی، مدیتیشن، ورزش منظم و فعالیت‌های ذهنی می‌توانند تنش‌های روزانه را کاهش دهند و فشار وارد بر ماهیچه‌های فک را کم کنند. سومین نکته، اصلاح رفتارهای روزانه است. برخی عادات‌ها، مانند جویدن مدام آدامس یا فشار دادن دندان‌ها هنگام تمرکز، می‌تواند دندان‌قروچه را تشدید کند. تغییر این عادات ساده می‌تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند.

دندان قروچه سیگنالی برای اعلام هشدار فشار روانی

دندان‌قروچه تنها یک عادت نیست بلکه پیامی است که بدن شما برای هشدار درباره فشار روانی می‌فرستد. این پدیده نشان می‌دهد که استرس و خشم بدون کنترل، نه فقط ذهن بلکه بدن شما را نیز درگیر می‌کند. اگر متوجه ساییده شدن دندان‌ها، درد فک، سردردهای مکرر یا اختلال در خواب شده‌اید، زمان آن است که به دندان‌پزشک و متخصص روانشناسی مراجعه کنید. توجه به این هشدارها می‌تواند سلامت دهان و دندان شما و کیفیت زندگی‌تان را به شکل چشمگیری بهبود دهد.



خواب رخ می‌دهد، چرا که در این زمان کنترل آگاهانه فرد محدود است و ماهیچه‌های فک آزادانه عمل می‌کنند. این موضوع نشان می‌دهد که دندان‌قروچه شبانه می‌تواند نشانه‌ای از فشارهای روانی پنهان باشد که فرد در طول روز متوجه آنها نمی‌شود.

پیامدهای طولانی‌مدت دندان قروچه
اگر دندان‌قروچه درمان نشود، می‌تواند پیامدها جدی مانند؛ ساییدگی مینای دندان، شکستگی دندان‌ها، درد مزمن فک و اختلالات مفصلی و ... داشته باشد. علاوه بر این، فشار مداوم روی ماهیچه‌های فک می‌تواند باعث سردردهای تنشی و حتی اختلال در خواب شود. متخصصان هشدار می‌دهند که بی‌توجهی به این نشانه می‌تواند چرخه‌ای از استرس و آسیب جسمی ایجاد کند. هر چه فشار روانی ادامه یابد، شدت دندان‌قروچه و آسیب‌های ناشی از آن بیشتر می‌شود.

بلکه می‌تواند منجر به سردرد، درد فک، گوش‌درد و حتی اختلالات مفصل گیجگاهی و فکی شود. به بیان دیگر، دندان‌قروچه یک واکنش فیزیکی به فشار روانی است و می‌تواند به مرور سلامت جسمی را تحت تأثیر قرار دهد.

محرک‌های اصلی خشم و اضطراب چیست؟

مطالعات صورت گرفته نشان می‌دهد که بین خشم و دندان‌قروچه ارتباط مستقیمی وجود دارد. هنگامی که فرد احساس خشم شدید می‌کند، پاسخ بدن شامل افزایش تنش ماهیچه‌ای و فشردن دندان‌هاست. این واکنش حتی در افرادی که ظاهر آرام دارند نیز مشاهده می‌شود. متخصصان تأکید دارند که بررسی الگوهای دندان‌قروچه می‌تواند نشانه‌ای از مدیریت ناکافی خشم و اضطراب باشد. بر اساس تحقیقات، بیشترین فشار روی دندان‌ها در هنگام

برخی از شما شبها بدون اینکه متوجه شوید، دندان‌هایتان را به هم فشار می‌دهید. صدای این عادت کوچک، فریادی از استرس و خشم سرکوب شده است که سلامت دهان و ذهن شما را تهدید می‌کند و پیامدهای پنهان اما جدی دارد. به گزارش ایرنا زندگی، گاهی شب‌ها صدای ناگهانی ساییده شدن دندان‌ها بر هم در سکوت اتاق، باعث بیدار شدن می‌شود. برای بسیاری، این صدا تنها علامت یک عادت است، اما حقیقت فراتر از آن است. بر اساس گزارشات مطرح شده در سایت‌های **Sriramakrishna Hospital، Waterer Dental Care Teeth و Night Guard** فشار روانی و عصبانیت روزمره شما می‌تواند هر شب دندان‌هایتان را ساییده و سلامت دهان و بدن شما را تهدید کند. دندان‌قروچه یا براکسیم پدیده‌ای است که بسیاری از افراد حتی از وجود آن بی‌خبر هستند. با این حال، متخصصان تأکید دارند که این عادت نه فقط یک مشکل دندانپزشکی، بلکه یک هشدار آشکار از میزان استرس و فشارهای روانی در زندگی است.

ارتباط پنهان بین دندان‌قروچه و استرس

وقتی ذهن تحت فشار است، بدن نیز واکنش نشان می‌دهد. ماهیچه‌های فک اولین جایی هستند که تنش‌ها را جذب می‌کنند. افراد عموماً هنگام عصبانیت یا اضطراب ناخودآگاه دندان‌های خود را فشار می‌دهند یا می‌سایند. حتی کسانی که فکر می‌کنند استرسشان کم است، ممکن است شب‌ها در خواب دندان‌قروچه داشته باشند.

دندان‌قروچه پاسخی فیزیکی به استرس‌های روانی است

مطالعات دندانپزشکی نشان می‌دهند که این رفتار نه تنها باعث ساییدگی دندان‌ها می‌شود،



نسخه‌نویسان، و کتابدارانی که کتاب‌ها را از خطر زمانه نجات دادند، همه ادامه‌دهندگان راه انتقال نور و آگاهی‌اند. امروز هم هر کتابدار، در هر کتابخانه کوچک یا بزرگ، با ساماندهی کتاب‌ها، راهنمایی خوانندگان و زنده نگه داشتن چرخه دانایی، در واقع شریک سازندگان جهان دوم، سوم و چهارم زندگی انسان است. کتاب بدون کتابخوان و کتابدار کامل نمی‌شود. و جهان انسانی بدون کتاب، جهان ناقصی است.

استاد دانشگاه

کتاب‌های آسمانی شکل می‌گیرد؛ کتاب‌هایی که نه انسان، بلکه خداوند نازل کرده است.

جایگاه کتاب و کتابدار در این میان

از چهار نوع زندگی، سه ساحت آخر (تمدن، فرهنگ، معنویت) بدون کتاب قابل تصور نیستند. کتاب‌ها حاصل هزاران سال تجربه، تفکر، درد، امید و حکمت انسان‌اند. و کتابداران نگهبانان این میراث بزرگ‌اند. از فرشتگان وحی که اولین «کتابداران کتاب الهی» بودند، تا پیامبران که پیام را به انسان رساندند، تا عالمان، نویسندگان،

چهار نوع تجربه و فعالیت که هر کدام جایگاه خود را دارند: ۱. زندگی زیستی (حیات نباتی - حیوانی) این پایین‌ترین و ابتدایی‌ترین لایه زندگی ماست؛ جایی که هدف اصلی بقا است. خوردن، خوابیدن، استراحت، رفع نیازهای طبیعی و تولید وسایل ضروری روزمره... همه در این بخش قرار می‌گیرند. هانا آرنست این فعالیت‌ها را کار زیستی (Labor) می‌نامد. این بخش از زندگی نیاز چندانی به کتاب و کتابخوان ندارد. ۲. زندگی تمدنی (ساختن جهان انسانی) اینجا انسان از بدویت فاصله می‌گیرد و دنیای ماندگارتری می‌سازد. خانه، ابزار، هنرهای بادوام، صنعت و تکنولوژی محصول این بخش‌اند. آرنست این فعالیت را ساختن (Work) می‌خواند. این بخش بدون اندیشه، دانش و کتاب قابل استمرار نیست. ۳. زندگی اجتماعی - فرهنگی (کنش انسانی) این‌جا انسان با آگاهی و آزادی وارد تعامل با دیگران می‌شود: گفتگو، مشارکت مدنی، فعالیت فرهنگی، تلاش برای عدالت و آزادی... آرنست این را کنش (Action) می‌نامد. کنش بدون زبان، آگاهی و مطالعه ممکن نیست؛ کتاب در مرکز آن قرار دارد. ۴. زندگی معنوی - استعلائی: این بالاترین ساحت زندگی انسان است؛ تجربه‌ای که انسان را به خداوند و معنای برتر هستی پیوند می‌دهد. دعا، عبادت، کارهای نیک، اخلاق و عشق به خدا و خلق خدا، اینها در این سطح رخ می‌دهد. این ساحت بیش از هر چیز با



کتاب، کتابخوانی و کتابدار



محمود شفیع

به مناسبت روز «کتاب، کتابخوانی و کتابدار»، خواستم چند خطی درباره جایگاه کتاب در زندگی انسان‌ها بنویسم؛ اینکه چرا سه بخش مهم از زندگی ما بدون کتاب به‌درستی ساخته نمی‌شود.

چهار ساحت زندگی انسان

می‌توان زندگی انسان را در چهار ساحت خلاصه کرد؛

اسب ترکمن، ظرفیت بزرگ گلستان برای توسعه منطقه‌ای و جهانی

کورس را داریم، اما زیرساخت و دانش روز را نداریم. معاون مدیرکل ورزش و جوانان گلستان هم گفت: توجه به صنعت اسب که این استان یکی از زادگاه‌های اسب کشور بویژه اسب اصیل ترکمن است می‌تواند اقتصاد گلستان را متحول کند. ولی الله مقصودلو افزود: اسب ترکمن، ورزشی‌ترین نوع اسب در کشور است که توجه به ابعاد مختلف آن بویژه مسائل ژنتیکی و اقتصادی آن ضروری است و به رشد ورزش سوارکاری و نیز توسعه گردشگری گلستان و گنبدکاووس کمک زیادی خواهد کرد. مقصودلو تصریح کرد: گلستان ظرفیت تبدیل شدن به مرکز اسب ایران را دارد و باید همه کمک کنند تا از این ظرفیت به نحو احسن استفاده شود. فرماندار گنبدکاووس هم با قدردانی از دانشگاه آزاد اسلامی در برگزاری همایش ملی «نقش صنعت اسب ترکمن در توسعه منطقه‌ای و بین المللی» تاکید کرد: باید از تمامی ظرفیت‌های موجود شهرستانی، استانی، ملی و نمایندگان مردم گنبدکاووس و گلستان در مجلس شورای اسلامی در برگزاری مطلوب این رخداد ملی استفاده شود. سلیمان هاشمی بابیان اینکه اهمیت اسب اصیل ترکمن برهیچ کس پوشیده نیست، افزود: باید نگاه‌ها و نگرش‌ها نسبت به این حیوان نجیب و ظرفیت‌های مختلف از جمله حوزه «اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی» آن تغییر کند و لازمه آن همراهی و مشارکت در برگزاری مطلوب همایش ملی پیش بینی شده است. وی همچنین بر لزوم ایجاد و تقویت زیرساخت‌های مورد نیاز در حوزه اسب و سوارکاری (صنعت اسب) در گنبدکاووس تاکید کرد و گفت: اکنون اسب متولی خاصی ندارد و همه باید کمک کنند با همدلی و وحدت از این ظرفیت به نحو احسن استفاده کنیم.



آمادگی فدارسیون برای پشتیبانی همه جانبه از برگزاری این همایش علمی خبر داد و گفت: گنبدکاووس پایتخت سوارکاری کشور است و باید مباحث حوزه اسب از جنبه سنتی به علمی تغییر کند. حکیم‌ایکداری با اشاره به جنبه‌های اقتصادی و درآمدی صنعت اسب در برخی کشورها، افزود: با خارج کردن مباحث اسب از حالت سنتی به علمی می‌توان از این فرصت برای رشد و توسعه اقتصادی و اشتغال گنبدکاووس، استان گلستان و کشور استفاده کرد. وی با اشاره به عقب ماندگی صنعت اسب در گلستان و درحوزه‌های گوناگون از جمله گردشگری و اقتصادی، اضافه کرد: کشورهایی که صنعت اسب را علمی کردند، میلیاردها دلار درآمد دارند؛ ما فقط نام اسب و

اصیل ترکمن و جنبه‌های اقتصادی و گردشگری آن با هدف جذب سرمایه‌گذار برای استفاده بهینه از این حیوان نجیب است. علیرضا گرایلی افزود: اسب ترکمن ظرفیتی بزرگ برای ایجاد درآمد و اشتغال این شهرستان و استان گلستان است که برگزاری همایش علمی تلاش داریم این ظرفیت را بیشتر معرفی کنیم. وی بابیان اینکه در این همایش مهمانان ملی و بین المللی هم حضور دارند، اضافه کرد: دانشگاه آزاد گنبدکاووس می‌خواهد در زمینی هشت هکتاری با مشارکت بخش خصوصی تا ۱۰ هزار میلیارد ریال درحوزه علمی، ژنتیکی، درمان و آموزش حوزه اسب اصیل ترکمن سرمایه‌گذاری کند. معاون اسبدوانی فدارسیون سوارکاری جمهوری اسلامی هم از

گنبدکاووس یکی از شهرستان‌های مهم پرورش اسب ترکمن و برگزارکننده کورس اسبدوانی، آماده برگزاری نخستین همایش ملی «نقش صنعت اسب ترکمن در توسعه منطقه‌ای و بین المللی» است؛ رویدادی که می‌تواند گام بزرگی برای توسعه و تقویت این صنعت در پایتخت اسبدوانی کشور باشد. به گزارش ایرنا، اسب ترکمن، یکی از قدیمی‌ترین و اصیل‌ترین نژادهای اسب جهان با قدمت بیش از ۲ هزار و ۴۰۰ سال از تلاقی نژادهای باستانی آری و مغول شکل گرفته و دارای ویژگی‌های منحصره‌فردی از جمله بدن کشیده و لاغر با شکم تخت، سینه فراخ، سم‌های بسیار محکم، گوش‌های بلند و متحرک، گردن و سر زیبا با چهار تیره اصلی شامل آخال‌تکه، یموت، چناران و جرگلان است. در حال حاضر، مهم‌ترین استفاده از اسب ترکمن در گلستان، برگزاری مسابقات کورس اسبدوانی در سه مجموعه گنبدکاووس، آق‌قلا و بندر ترکمن است که هر سال با استقبال گسترده مردم و گردشگران همراه می‌شود با این حال، مسئولان معتقدند این صنعت همچنان در مرحله سنتی باقی مانده و ظرفیت‌های عظیم آن در حوزه‌های اقتصادی، گردشگری، صادرات، تولید مثل علمی، درمان و آموزش تقریباً دست‌نخورده مانده است. توجه به اهمیت اقتصادی اسب ترکمن در ایجاد درآمد و اشتغال، جذب گردشگر، صادرات، سبب شده تا مسئولان گنبدکاووس ایده برگزاری همایش ملی با عنوان «نقش صنعت اسب ترکمن در توسعه منطقه‌ای و بین المللی» را مطرح کرده و مقدمات کار را فراهم کنند. به گفته رئیس دانشگاه آزاد اسلامی واحد گنبدکاووس، برگزاری این همایش ملی در روزهای ۸ و ۹ بهمن ماه جاری فرصت مناسبی برای معرفی بیشتر اسب

وساختمان های فاقد سند رسمی

تاریخ انتشار نوبت اول: شنبه ۱۳۸۷.۰۸.۱۴
تاریخ انتشار نوبت دوم: یکشنبه ۱۳۸۷.۰۹.۰۲
مهناز جهانفر - رئیس ثبت اسناد و املاک آق قلام - الف: ۹۴۷

وساختمان های فاقد سند رسمی

تاریخ انتشار نوبت اول: تشریبه ۱۴۰۴.۰۸.۱۷
تاریخ انتشار نوبت دوم: یکشنبه ۱۴۰۴.۰۹.۰۲
مهنار جهانفر - رئیس ثبت اسناد و املاک آق قلا - م الف: ۹۴۶

وساختمان های فاقد سند رسمی

وساختمان های فاقد سند رسمی

وساختمان های فاقد سند رسمی

بہرہ ۳ مادہ ۱۳ آئین نامہ قانون تعیین تکلیف

مجتبی گلچین - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک علی آباد کتول - شناسه آگهی ۲۰۴۲۳۱۱

وساختمان های فاقد سند رسمی

تاریخ انتشار نوبت اول: یکشنبه ۱۴۰۴.۰۹.۲۲
تاریخ انتشار نوبت دوم: دو شنبه ۱۴۰۴.۰۹.۱۷
مهنار جهانفر - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا - م الف: ۹۸۳

و ساختمان های فاقد سند رسمی

۱۱۳۰

و ساختمان های فاقد سند رسمی

تاریخ انتشار نوبت اول: یکشنبه ۱۴۰۴.۰۹.۰۲
تاریخ انتشار نوبت دوم: دو شنبه ۱۴۰۴.۰۹.۱۷

ممنان: جهانف - ناس، ادا، ه، ثبت استاد، املاک آق، قلام الف: ۹۷۵

جواد پورمند - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان از طرف غلامرضا قاسمی - شناسه آگهی ۲۰۵۳۲۵۳

و ساختمان های فاقد سند رسمی

تاریخ انتشار نوبت دوم: دوشنبه ۱۴۰۴.۰۹.۱۷
مهمناز جهانفر - رئیس، اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا - م الف: ۹۹۲

و ساختمان های فاقد سند رسمی

تاریخ انتشار نوبت اول: یکشنبه ۱۴۰۴.۰۹.۰۲
تاریخ انتشار نوبت دوم: دوشنبه ۱۴۰۴.۰۹.۰۳
مهند: جهانم - رئیس، اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا - م: الف: ۹۸۰

و ساختمان های فاقد سند رسمی

مهنار جهانفر- رئيس اداره ثبت اسناد و املاك آق قلام م الف: ۹۸۱

تاریخ انتشار: یکشنبه ۱۴۰۴.۰۹.۰۲

مہناز جہانگیر - رئیس ادارہ ثبت اسناد و املاکی اق قلا - م الف: ۹۷۷

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 ۳۶۵۰۸۰۰۱۲۷-۱۴۰۶ تاریخ ۱۴۰۵/۰۵/۱۴ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان آق قلا پرونده کلاس ۹۰۰۰۰۶۰۰۰۱۳۱۲۷-۱۳ تصرفیات ملاک و باامداد صادره ۱۲۱۲/۱۹۰۰۷ کیلومتر مربع مساحت ۱۶۶ هکتار به نام مزروعی زمین مزرعه یوسف جزی از پلاک ثبتی شماره یک اصلی واقع در آق قلا اراضی قریب صحنه، بخش دوم حوزه ثبت ملک شهرستان آق قلا تایید گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در تابلوئیت 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 دخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت تقاضای امتناع از پرداخت هزینه های اعلام شده در متن ابلاغیه یا عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشارنوبت اول:یکشنبه ۱۴۰۴/۰۹/۱۴
تاریخ انتشارنوبت دوم:دوشنبه ۱۴۰۴/۰۹/۱۵

بهانجام جانفر - رئیس اداره ثبت اسناد و املاك اق قلام - الف: ۹۷۸

برابر رای شماره ۹۴۰۸۰۳۲۱۷۰۰۶۳۳۲۱۷۰۰۶۳۳۲۱۷ تاریخ ۱۳۹۶/۱۱/۲۶ احیای موضوع قانون تعیین تکلیف و وضعیت بنی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان قزوین، قرار داد پرونه کلاسره ۹۵-۹۴۷۹۷۷۷۹۱-۷۰۰۶۳۳۲۱۷ صادره مالکانه و بااعراضاً به متقاضی حالت فلی ایزدی فرزند طاهره ورودی شماره شناسنامه ملی و کدملی ۹۵۷۷۷۷۹۱-۹۴۷۹۷۷۷۹۱ صادره از قلا در شندانگ کلی قطعه زمین مزبور واقع بر مساحت ۸۷۵۸٫۲۲ مترمربع فروز مجزی شده جزئی از پاک بٹی شماره دو اصلی اوو بر ارضی قریه دگونجی، بخش؛ حوزه ثبت ملک شهرستان آق قلا تایید گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دونویست به فاصله ۱۵ روز آگاهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند تا تاریخ انتشار اولین آگاهی 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 نقض امتداد مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: یکشنبه ۱۴۰۶ / ۱۲ / ۱۴ تاریخ انتشار سند دوم: سه شنبه ۱۴۰۶ / ۰۹ / ۱۵

نمایز چافهر - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک اق قلام - الف ۷۹۷:

الکترونیکی www.setadiran.ir و با شماره مزایده ۱۰۰۴۰۹۲۳۴۰۰۰۰۰۱۰ بصورت الکترونیکی واگذار نماید.

آخرین مهلت دریافت اسناد مزایده: ساعت ۱۹:۰۰ روز شنبه به تاریخ ۱۴۰۴/۰۹/۰۸
پاکات پیشنهادی: ساعت ۰۸:۰۰ صبح روز چهارشنبه به تاریخ ۱۴۰۴/۰۹/۱۹

لطفاً به اصلاحات احتمالی انجام شده در سایت بانک سپه به نشانی www.banksepah.ir مندرج می گردد و تا پایان مهلت ارائه پیشنهادات قیمت ملاک عمل می باشد توجه فرمایید.

توضیحات و شرایط:

- بانک سیه - مدیریت شعب منطقه گلستان - شناسه آگهی ۲۰۵۲۳۰۴

وزارت نیرو
مدیریت منابع آب ایران
آب منطقه ای گلس

این شرکت در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادهای مختار است.

آدرس سامانه تدارکات دولت الکترونیک <http://setadiran.ir>

آدرس سایت معاملات وزارت نیرو: <http://tender.wrm.ir>

بایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات: <http://iets.mporg.ir>

شرکت آب منطقه ای گلستان: <http://gsrw.ir>

سازمانه کشوری نظارت ب معاملات دستگاههای اج اے: <http://tender.bazres.ir>

روابط عمومی شرکت آب منطقه ای گلستان - شناسه آگهی ۲۰۵۳۸۶۱

۱	نوع تضمین	ضمانتنامه بانکی و یا واریز وجه به حساب ۴۰۰۱۱۰۸۸۰۶۳۶۶۵۱۵	
۲	موضوع تجدید مزایده	تجدید اجاره زمین و باغ ۱۰۱ هکتاری محدوده روستای حاجی بالخان (معروف به باغ امیری) با مبلغ 107.700.000.000 ریال	مبلغ تضمین ۱۰.۷۷۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال
۳	محل دریافت اسناد	سامانه تدارکات دولت الکترونیک www.setadiran.ir	
۴	زمان دریافت اسناد	از تاریخ درج آگهی	
۵	مهلت دریافت اسناد	تا آخر وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۱۲	
۶	زمان تحویل اسناد	تا ساعت پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۲۲ به دبیرخانه شرکت .	
۷	گشایش پیشهاده	ساعت ۱۰:۰۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۲۳	

سپر دفاعی بدن را با نخوردن این غذاها تقویت کنید

مطالعه کنید. هرچه مواد تشکیل دهنده ساده تر و طبیعی تر باشند، برای سیستم ایمنی بدن بهتر است.

سبک زندگی سالم؛ انتخاب آگاهانه غذاها

تقویت سیستم ایمنی تنها به حذف غذاهای مضر محدود نمی شود. سبک زندگی سالم شامل خواب کافی، ورزش منظم، کاهش استرس و تغذیه متعادل است. نکات زیر می تواند به شما کمک کند تا بدن قوی و مقاومی داشته باشید:

- «میوه ها و سبزیجات تازه را در برنامه روزانه قرار دهید؛ آن ها سرشار از ویتامین ها، آنتی اکسیدان ها و فیبر هستند.
- «مصرف قند و شکر افزودنی را کاهش دهید و از شیرینی های طبیعی مانند میوه خشک استفاده کنید.
- «کربوهیدرات های کامل و سبوس دار جایگزین نان و برنج سفید شوند.
- «چربی های سالم مانند روغن زیتون، آجیل و دانه ها جایگزین چربی های ترانس و سرخ کردنی شوند.
- «آب کافی بنوشید؛ هیدراته بودن بدن عملکرد سیستم ایمنی را تقویت می کند.
- «ورزش منظم داشته باشید؛ حتی پیاده روی روزانه ۳۰ دقیقه می تواند تأثیر زیادی داشته باشد.
- «خواب با کیفیت؛ هشت ساعت خواب شبانه یکی از پایه های سیستم ایمنی قوی است.
- «مدیریت استرس؛ تکنیک های آرام سازی مانند مدیتیشن، یوگا یا نفس عمیق می توانند سیستم ایمنی را تقویت کنند.



مغذی هستند که سیستم ایمنی را تقویت می کنند. بهترین راهکار مصرف یک وعده غذایی شامل ماهی سالمون، کینوا و سبزیجات بخارپز است که می تواند پروتئین و امگا-۳ لازم برای سیستم ایمنی را فراهم کند و اثرات منفی غذاهای فرآوری شده را جبران کند.

الکل و کافئین؛ اختلال در تعادل بدن

الکل و کافئین بیش از حد نیز می توانند سیستم ایمنی را تضعیف کنند. مصرف زیاد الکل باعث کاهش تولید سلول های دفاعی بدن و افزایش نفوذپذیری دیواره روده ها می شود که این موضوع ورود میکروب ها به بدن را آسان تر می کند. از سوی دیگر مصرف بیش از حد کافئین می تواند خواب را مختل کند و کمبود خواب به طور مستقیم با کاهش عملکرد سیستم ایمنی مرتبط است. رعایت تعادل در مصرف قهوه، چای و نوشیدنی های انرژی زا، و همچنین محدود کردن مصرف الکل، از توصیه های مهم برای حفظ سلامت بدن است. توصیه می شود که اگر علاقه به قهوه دارید، مصرف آن را به ۱ تا ۲ فنجان در روز محدود کنید و در عصرها از نوشیدنی های بدون کافئین مانند دمنوش های گیاهی استفاده نمایید.

غذاهای آماده و بسته بندی شده؛ مراقب

افزودنی ها باشید

محصولات آماده و بسته بندی شده، مانند غذاهای نیمه آماده، چیپس و بیسکویت ها، معمولاً حاوی مواد نگهدارنده، رنگ های مصنوعی و افزودنی های شیمیایی هستند. مصرف مداوم این مواد می تواند باعث التهاب مزمن و استرس اکسیداتیو شود که فشار زیادی بر سیستم ایمنی وارد می کند. راهکار ساده این است که تا حد امکان، غذاهای تازه و خانگی مصرف کنید و برچسب های محصولات بسته بندی شده را

افزایش می دهند، بلکه به سلامت روده ها نیز کمک می کنند و روده سالم نقش کلیدی در سیستم ایمنی دارد.

غذاهای سرخ کرده و فست فود؛ خوشمزه

اما خطرناک

اگرچه غذای سرخ کرده و فست فود لذیذ است، اما مصرف مداوم آن ها می تواند سیستم ایمنی را تحت فشار قرار دهد. این غذاها معمولاً سرشار از چربی های ترانس و روغن های مکرر داغ شده هستند که باعث التهاب و کاهش عملکرد سلول های دفاعی می شوند. مطالعات نشان می دهند که مصرف زیاد فست فود با افزایش ریسک بیماری های قلبی، دیابت نوع ۲ و چاقی مرتبط است و همه این ها به نوعی سیستم ایمنی را تضعیف می کنند. برای حفظ سلامت بدن، توصیه می شود مصرف غذاهای سرخ کرده محدود شود و در عوض، غذاهای پخته، بخارپز یا گریل شده در برنامه غذایی جایگزین شوند. شما به جای سیب زمینی سرخ کرده، می توانید سیب زمینی تنوری با کمی روغن زیتون و ادویه درست کنید. یا مرغ سوخاری را با مرغ گریل شده یا سبزیجات جایگزین کنید. این تغییر کوچک لذت غذا را حفظ می کند و به بدن آسیب نمی رساند.

گوشت های فرآوری شده؛ مواد شیمیایی و

ضعف ایمنی

سوسیس، کالباس، ژامبون و دیگر گوشت های فرآوری شده حاوی نیترات و نیتریت هستند که می توانند سلول های ایمنی را تحت تأثیر قرار دهند و باعث ایجاد التهاب شوند. مصرف مداوم این نوع گوشت ها با افزایش ریسک سرطان و بیماری های قلبی مرتبط است. بهتر است از منابع پروتئینی سالم تر استفاده شود، مانند گوشت تازه، مرغ، ماهی و حبوبات. این مواد غذایی علاوه بر تأمین پروتئین مورد نیاز بدن، حاوی مواد مغذی

در دنیای امروز که بیماری های مختلف، از سرماخوردگی ساده گرفته تا بیماری های مزمن، بخشی از زندگی ما شده اند، تقویت سیستم ایمنی اهمیت بیشتری پیدا کرده است. خواب کافی، ورزش و کاهش استرس مهم اند، اما کمتر به این فکر می کنیم که چه غذاهایی دفاع طبیعی بدن را ضعیف و چه غذاهایی تقویت می کنند. به گزارش ایرنا زندگی، در دنیای پرمشغله امروز، بسیاری از ما بدون اینکه بدانیم چه تأثیری روی بدن مان دارد، غذا می خوریم. شیرینی ها، نوشابه ها، فست فودها و حتی بعضی گوشت های آماده می توانند سیستم ایمنی بدن را ضعیف کنند و باعث شوند بدن در برابر بیماری ها آسیب پذیرتر شود. شاید فکر کنید فقط کم خوابی یا استرس سیستم ایمنی را ضعیف می کند، اما حقیقت این است که انتخاب غذای روزانه هم نقش بسیار مهمی دارند. در این مطلب، به شما نشان می دهیم کدام غذاها دشمن پنهان سیستم دفاعی بدن هستند، چه تأثیری بر سلامت شما دارند و چطور با تغییرات ساده و هوشمندانه در رژیم غذایی، بدن خود را تقویت و آماده مقابله با بیماری ها نگه دارید.

قند و شکر؛ دشمن پنهان سیستم ایمنی

اولین گروه از مواد غذایی که باید مراقب آن ها بود، قند و شکر تصفیه شده است. مصرف زیاد شیرینی ها، نوشابه های گازدار، کیک ها و دسرهای صنعتی می تواند فعالیت گلبول های سفید خون را کاهش دهد، همان سلول هایی که وظیفه دفاع در برابر ویروس ها و باکتری ها را بر عهده دارند. مطالعات نشان می دهند که پس از مصرف قند، فعالیت این سلول ها تا چند ساعت کاهش می یابد و این موضوع می تواند مقاومت بدن در برابر عفونت ها را پایین بیاورد. مثلاً یک نوشابه شیرین یا یک کیک پر از شکر ممکن است برای چند ساعت انرژی زیادی به شما بدهد، اما در عین حال سیستم دفاعی بدن را موقتاً ضعیف می کند. نکته مهم این است که مصرف کم و متعادل قند، مشکل جدی ایجاد نمی کند، اما الگوهای غذایی مدرن که مصرف شیرینی و نوشیدنی های شیرین در آن ها بسیار بالاست، می تواند سیستم ایمنی را ضعیف کند. بهترین راهکار ساده، جایگزین کردن شکر با میوه های تازه، میوه خشک بدون شکر و دسرهای خانگی سالم است که می تواند هم نیاز به شیرینی را برطرف کرده و هم بدن را تقویت کند.

کربوهیدرات های تصفیه شده؛ دشمن آرام بدن

نان سفید، برنج سفید، پاستای معمولی و بسیاری از غذاهای فرآوری شده حاوی کربوهیدرات های تصفیه شده هستند. این مواد غذایی باعث افزایش سریع قند خون و ایجاد التهاب مزمن در بدن می شوند. التهاب مزمن یکی از عوامل مهم تضعیف سیستم ایمنی است و می تواند بدن را مستعد بیماری های مزمن و عفونی کند. برای سبک زندگی سالم، توصیه می شود از کربوهیدرات های کامل و فیبردار مانند نان سبوس دار، برنج قهوه ای و جو دوسر استفاده شود. این مواد نه تنها قند خون را به آرامی

بیشترین موقوفه، مانند نواحی ۱ و ۲ گرگان و آزادشهر، گفت: تلاش های گسترده ای برای شناسایی املاک، تثبیت مالکیت و افزایش منابع مالی این موقوفات انجام شده است. مدیرکل اوقاف گلستان گفت: افزایش درآمد موقوفات استان، به خصوص در بافت تاریخی گرگان، نشان دهنده تلاش بی وقفه همکاران برای احیای ظرفیت های موقوفات است. وی افزود: همچنین اقدامات گسترده ای در موقوفه باغ میرسعیدالله و بخش دامداری آن انجام شده و تمامی فعالیت ها با حضور مباشرین و نظارت دقیق دنبال می شود.

این مجموعه ها افزایش یافته است. به گزارش روابط عمومی، حجت الاسلام حسین مهدیان با اشاره به اینکه استان گلستان ۲۶ بلوک موقوفه دارد، اظهار کرد: اکنون ۳۳ بلوک فعال هستند و خدمات متنوعی در حوزه های فرهنگی، آموزشی و اقتصادی ارائه می دهند. مهدیان افزود: در برخی موقوفات، به ویژه آن هایی که با حوزه های علمیه مرتبط هستند، تغییرات جدیدی در هیئت امناء در حال پیگیری است و پرونده های مربوط به اعضای جدید در دست بررسی است. وی با اشاره به تمرکز ویژه ادارات شهرستان های دارای

۲۳ موقوفه گلستان فعال

و درآمدزا شد

مدیرکل اوقاف گلستان با اشاره به اینکه ۲۳ موقوفه گلستان فعال و درآمدزا شد، گفت: با تمرکز بر تثبیت مالکیت و احیای ظرفیت های تاریخی، درآمد