

جاسوسی مدرن
با ظاهر خدمات
رایگان؛ از کافه
باد تا فیلتر شکن
قلابی!

این روزها همه دنبال اینترنت آزاد، برنامه های مفید، فیلترشکن، اپ های سرگرمی و خدمات رایگان هستن. اما پشت صحنه بعضی از اینها به پروژه خطرناک جاسوسیبه. فرض کن به اپلیکیشن میداد و میگه: «ما موقعیت دوستات رو نشون میدیم!»، «با یه بازی ساده، میزان استرست رو میسنجیم»، «با هوش مصنوعی مغزتو تحلیل میکنیم»، «با این فیلترشکن، همه جا بری!»، تو نصبش میکنی. بعد ازت اجازه دسترسی میگیره به: دوربین، گالری عکس، مخاطبین، موقعیت مکانی (GPS)، میکروفون، و بعد چی میشه؟ کل زندگی دیجیتالت میره اونور آب! بدون اینکه بدونی. عکس هات، پیام هات، رفتوآمدت، تماس هات، حتی صدای خونه ات، این یعنی چی، یعنی جاسوسی دیجیتال با رضایت خودت! این نوع جاسوسی کجا به کار میاد؟ برای پروفایلسازی اطلاعاتی از مردم ایران، برای پیدا کردن افراد مهم در لایه های اجتماعی، نظامی، سیاسی، برای شناخت گرایشهای اجتماعی و مذهبی مردم، برای طراحی عملیات روانی و تخریب در زمان بحران (مثل اعتراضات، انتخابات، یا ترورهای اخیر)

در صفحه ۲

ساخت پُل سه راه جویبار مرکز مازندران تداوم دارد

راهبرد ایران در مهار چرخه تجاوز

در صفحه ۲

اتاق وضعیت تنظیم بازار در گیلان راه اندازی شد

در صفحه ۴

فرشته های دیجیتال
در میدان نبرد: نقش
تحول آفرین هوش
مصنوعی در کمک رسانی
در مواقع جنگ

در صفحه ۷

همچنان ایستاده ایم؛ روایت مقاومت در میدان امنیت، خدمات و انسانیت

گلستان، سنگر
همدلی؛ مدیران
در خط مقدم
آرامش و امنیت

در صفحه ۴



در صفحه ۴

تکیه فرهنگی و هنر؛ شبهای محرم بارنگ و بوی اقوام گلستان

با چل و پنج سال سابقه انتشار

نخستین ختم
روزنامه

دوشنبه ۰۲ خرداد ۱۴۰۴ ، ۲۷ ذوالحجه ، ۲۳ ژوئن ۲۰۲۵ ،
سال چهل و پنجم - شماره ۷۳۰۴ ، ۸ صفحه - ۵۰۰۰ تومان

تشیع پیکر ۵ شهید
حمله رژیم صهیونیستی
در گنبد کاووس

در صفحه ۶

در خون غرق
خواهید شد

YOU WILL DROWN
IN YOUR OWN BLOOD

امروز قلدران عالم می گویند همه باید
از ما تبعیت کنند و باید منافع ما را بر
منافع خودشان مقدم کنند، اما ایران
اسلامی تنها کشوری است که بطور
قاطع این را رد کرده است. مقام معظم رهبری

یا ساج
قاطع

با آل علی هر که در افتاد ، و ر افتاد

استاندار مازندران:

ساخت پل سه راه جویبار مرکز مازندران تداوم دارد



استاندار مازندران گفت: ساخت پل سه راه جویبار مرکز استان با وجود حملات رژیم صهیونیستی و شرایط آماده باش در کشور اما همچنان ادامه دارد.

به گزارش نقش قلم مهدی یونسی رستمی در حاشیه بازدید از پل سه راه جویبار اظهار کرد: تداوم عمران و آبادانی در کشور و مازندران با تلاش جهادی اقشار مردم، مدیران دستگاه های اجرایی و بخش خصوصی حاصل می شود و در این ارتباط تکمیل طرح های زیرساختی در این خطه با قدرت ادامه دارد.

وی خاطر نشان کرد: این طرح باید به یکی از الگوهای مدیریت جهادی در سطح استان تبدیل شود. مردم منتظر خروجی ملموس هستند.

مقام عالی دولت در مازندران تصریح کرد: اهمیت این پل فراتر از یک زیرساخت معمولی است؛ این مسیر به عنوان گلوگاه ارتباطی مرکز مازندران شناخته می شود و هرگونه تعلل در اجرای آن به افزایش نارضایتی و فشار بر سیستم حمل و نقل شهری می انجامد.

وی گفت: این پروژه یکی از طرح های اولویت دار شهرستان ساری است که با هدف ارتقای زیرساخت های حمل و نقل شهری و برون شهری در دستور کار قرار گرفته است. یونسی رستمی با بیان اینکه تکمیل این پروژه می تواند به شکل چشمگیری از ترافیک های سنگین در ورودی و خروجی های

ساری بکاهد، تأکید کرد: احداث پل سه راه جویبار نه تنها موجب کاهش زمان سفر بین شهرها و روستاهای مجاور می شود، بلکه نقش مؤثری در افزایش سطح ایمنی عبور و مرور، کاهش تصادفات، بهبود دسترسی به مراکز خدماتی و اقتصادی و همچنین روان سازی مسیرهای ترانزیتی خواهد داشت.

استاندار مازندران با اشاره به حمایت های صورت گرفته در سطح استانی برای شتاب بخشی به روند اجرای پروژه، از همراهی و پیگیری های دلسوزانه مسوولان امر تقدیر کرد و افزود: بدون تردید، حمایت های قاطع و بی وقفه ی مسوولان ملی در تأمین اعتبارات و رفع موانع اجرایی پروژه، زمینه ساز شتاب

یادداشت مدیرمسئول

سیدسنگدهی

جاسوسی مدرن با ظاهر خدمات رایگان؛ از کافه باد تا فیلتر شکن قلابی!

این روزها همه دنبال اینترنت آزاد، برنامه های مفید، فیلترشکن، اپ های سرگرمی و خدمات رایگان هستن. اما پشت صحنه بعضی از این ها یه پروژه خطرناک جاسوسیه.

فرض کن یه اپلیکیشن میاد و می گه:

«ما موقعیت دوستات رو نشون می دیم!»

«با یه بازی ساده، میزان استرست رو می سنجیم!»

«باهوش مصنوعی مغزتو تحلیل می کنیم!»

«باین فیلتر شکن، همه جا بری!»

تو نصبش می کنی. بعد ازت اجازه دسترسی می گیره به:

دوربین

گالری عکس

مخاطبین

موقعیت مکانی (GPS)

میکروفون

و بعد چی میشه؟ کل زندگی دیجیتال تیره اونور آب! بدون اینکه بدونی.

عکس هات، پیام هات، رفت و آمدت، تماس هات، حتی صدای خونه ات.

این یعنی چی؟

یعنی جاسوسی دیجیتال با رضایت خودت!

این نوع جاسوسی کجا به کار میاد؟

برای پرو فایل سازی اطلاعاتی از مردم ایران

برای پیدا کردن افراد مهم در لایه های اجتماعی، نظامی، سیاسی

برای شناخت گرایش های اجتماعی و مذهبی مردم

برای طراحی عملیات روانی و تخریب در زمان بحران (مثل اعتراضات، انتخابات، یا ترورهای اخیر)

مثال واقعی:

در سال های اخیر، گزارش های متعددی منتشر شده از اینکه:

برخی فیلتر شکن ها توسط نهادهای اطلاعاتی خارجی طراحی شدن.

برخی اپ های «پیش بینی شخصیت» یا «هوش مصنوعی چهره» در اصل ابزار جمع آوری اطلاعات بیومتریک و رفتاری بودن.

حتی بعضی بازی های موبایلی، ردیاب مخفی فعالیت و گفت و گوی روزمره مردم بودن.

نتیجه: هر چیزی که رایگان، امن نیست.

هر برنامه جذابی، بی هدف نیست.

و هر کلیک بی فکر، شاید یه گلوله مجازی تووی قلب امنیت ایرانه.

هیچ گونه آلودگی پرتوی و یاتشعشات هسته ای در خارج از تاسیسات مشاهده نمی شود

هیچ گونه آلودگی پرتوی و یاتشعشات هسته ای در خارج از تاسیسات مشاهده نمی شود

رییس مرکز نظام ایمنی هسته ای کشور گفت: با وجود اقدامات جایزکارانه بامداد امروز در حمله به تاسیسات هسته ای؛ به دلیل تمهیدات اندیشده شده قبلی و اقدامات انجام شده؛ هیچ گونه آلودگی پرتوی و یاتشعشات هسته ای در خارج از این سایتها و تاسیسات مشاهده نشده است.

به گزارش نقش قلم از نقل ایرنا، «محمدرضا کاردان» معاون سازمان انرژی اتمی و رییس مرکز نظام ایمنی هسته ای کشور ضمن محکوم کردن حملات رژیم صهیونیستی و ایالات متحده به تاسیسات هسته ای اظهار کرد: بر اساس تمام قوانین و مقررات و نیز عرف بین المللی حمله به تاسیسات فعال هیچ کشوری نباید انجام شود.

وی تصریح کرد: در طول تاریخ شاهد هیچ حمله ای به تاسیسات هسته ای در جهان نبوده ایم و متأسفانه اقدامات روزهای اخیر رژیم صهیونیستی و نیز تهاجم دولت ایالات متحده در بامداد امروز به تاسیسات هسته ای کشورمان انجام داده اند برای نخستین بار در جهان رخ داده است.

کاردان تأکید کرد: از قبل برنامه ریزی های صورت گرفته بود و تمهیداتی برای حفظ ایمنی و سلامتی مردم عزیز کشور اندیشده شده بود و با وجود اقدامات جایزکارانه بامداد امروز در حمله به تاسیسات هسته ای؛ به دلیل تمهیدات اندیشده شده قبلی و اقدامات انجام شده؛ هیچ گونه آلودگی پرتوی و یاتشعشات هسته ای در خارج از این سایتها و تاسیسات مشاهده نشده است.

رییس مرکز نظام ایمنی هسته ای کشور خاطر نشان کرد: مردم بدون هیچ گونه نگرانی می توانند در مناطق اطراف این سایتها به زندگی عادی خود ادامه دهند.

راهبر دایران در مهار چرخه تجاوز

محافل تصمیم سازی غرب مطرح بوده است؛ مدلی که در آن، با اعطای امتیازات یک طرفه و بدون تأمین بازدارندگی موثر، زمینه فروپاشی امنیت ملی فراهم می شود. برخلاف دوران امام حسن مجتبی (ع) که خیانت فرماندهان و عدم حضور مردم، حضرت را به پذیرش صلح تحمیلی واداشت، امروز جمهوری اسلامی ایران از سرمایه ای بی نظیر برخوردار است: فرماندهانی شجاع، کارآزموده و وفادار؛ مردمی پرشور، حاضر در صحنه و مطالبه گر؛ وحدتی بی سابقه در برابر تجاوز دشمن؛ و یک رهبری حکیم که با اشراف کامل بر ابعاد میدانی و بین المللی، کشتی کشور را از گردنه های سخت عبور می دهد. همچنین، نیروهای مسلح ایران با اجرای موفق سیاست تنبیه متجاوز صهیونی، در حال اثبات این نکته به دشمن و متحدانش هستند که هزینه ی تجاوز بسیار سنگین تر از آن چیزی خواهد بود که محاسبه کرده بودند. در این چارچوب، دادن فرصت تنفس به دشمن، می تواند خطای راهبردی جبران ناپذیری باشد.

آنچه رهبر معظم انقلاب در این مقطع حساس بیان کردند، فراتر از یک موضع مقطعی است؛ این یک راهبرد ملی برای صیانت از استقلال، عزت و امنیت ایران است. صلح تحمیلی پذیرفتنی نیست؛ چرا که ملتی که با خون فرزندان خود بهای استقلال را پرداخته است، اجازه نخواهد داد که با ترندهای روانی و بازی های دیپلماتیک، امنیت و اقتدار او را معامله کنند. به نظر میرسد امروز، پذیرش صلح تحمیلی، یعنی بازگشت به همان روزهای تلخ معاهدات گلستان و ترکمانچای؛ اتفاقی که رهبر معظم انقلاب هوشمندانه مانع آن شدند. فرمانده سپاه کربلای مازندران



ایران است؛ کشوری که نتواند هزینه های لازم را بر دشمن متجاوز تحمیل کند، در نگاه جهانیان به عنوان بازیگری ضعیف و تسلیم شونده تلقی می شود و این امر امنیت و منافع ملی را در بلندمدت به شدت تضعیف می کند.

دوم: تکرار چرخه ی تجاوز است؛ تجربه ی لبنان، فلسطین و سایر نقاط نشان داده است که دشمن صهیونیستی و حامیان غربی اش هرگاه هزینه ی اقدامات خود را نپردازند، جسورتر و بی پرواتر عمل کرده اند.

سوم: تضعیف اراده ی ملی است؛ پذیرش صلح تحمیلی، همانگونه که در آیه شریفه «فَأَسْتَخَفَّ قَوْمَهُ فَأَطَاعُوهُ» به آن اشاره شده است، موجب فرسایش عزت و کرامت ملت ها می شود؛ مردمی که باور کنند نمی توانند از حقوق خود دفاع کنند، در نهایت به ملتی بی اراده تبدیل خواهند شد که دیگران برایشان تصمیم می گیرند.

چهارم: گشودن در به سوی لیبی سازی ایران است؛ همانطور که رهبر فرزانه انقلاب نیز تلویحاً اشاره فرمودند، مدل لیبی سازی ایران از مدت ها پیش در

از معاهدات ننگینی چون گلستان و ترکمانچای در عصر قاجار گرفته تا پیمان های بی فرجام کمپ دیوید و اسلو در غرب آسیا، همگی مصادیق روشنی از صلح های تحمیلی هستند؛ صلح هایی که در آن ها ملل قربانی، بدون امکان استیغای حقوق خود، زیر یوغ سلطه گر می رفتند و این امر، نه تنها مانع از جنگ های آینده نمی شد، بلکه مشروعیت تجاوزگری را تثبیت می کرد. رهبر معظم انقلاب با بصیرتی عمیق و تحلیل راهبردی، هشدار دادند که امروز نیز همان الگو در حال تکرار است: دشمن صهیونیستی که در شرایط مذاکرات دیپلماتیک، تجاوزی آشکار و بی رحمانه به ایران آغاز کرد، اکنون با کمک متحدان غربی اش و با بهره گیری از عملیات سنگین روانی، می کوشد با شعار «بازگشت به میز مذاکره» و «درخواست آتش بس»، ایران را به پذیرش نوعی صلح تحمیلی وادار سازد؛ صلحی که بستر را برای بازسازی ماشین جنگی رژیم صهیونیستی و تداوم روند تجاوزگری فراهم کند. پذیرش چنین صلحی پیامدهای آشکاری دارد: نخست: خدشه دار شدن اعتبار بین المللی

سردار سیاوش مسلمی

راهبرد ایران در مهار چرخه تجاوز

صلح، در ظاهر واژه ای مثبت و انسان دوستانه است، اما وقتی «تحمیلی» می شود، می تواند به مراتب مخرب تر از جنگ های آشکار باشد.

در روزهایی که رژیم کودک کش صهیونیستی، با سوءاستفاده از فضای دیپلماتیک و در سایه حمایت های آشکار غرب، حمله ای بی سابقه و جنایتکارانه علیه خاک ایران را رقم زد، ملت و نیروهای مسلح جمهوری اسلامی با پاسخی قاطع و هوشمندانه نشان دادند که تجاوز بی هزینه نخواهد ماند.

در پی این تحولات، جریان های رسانه ای و سیاسی وابسته به جبهه غربی- صهیونیستی، تلاش سازمان یافته ای را برای

تحمیل نوعی آتش بس یک جانبه و بازگرداندن ایران به میز مذاکره از موضع ضعف آغاز کردند. در همین مقطع حساس بود که رهبر معظم انقلاب اسلامی، در دومین پیام تلویزیونی خود، با صراحت اعلام کردند که «ملت ایران در برابر جنگ تحمیلی ایستاد و در برابر صلح تحمیلی نیز ایستادگی خواهد کرد».

این موضع گیری دقیق و راهبردی، نیازمند تحلیل ژرف تری است که ابعاد آن برای مخاطبان داخلی و جهانی تبیین شود؛ چرا که صلح، در ظاهر واژه ای مثبت و انسان دوستانه است، اما وقتی «تحمیلی» می شود، می تواند به مراتب مخرب تر از جنگ های آشکار باشد.

در قاموس سیاسی ملت ایران، صلح نه یک شعار صرف، بلکه مفهومی متکی بر عدالت، عزت، استقلال و حقوق مشروع ملی است. آنچه رهبر معظم انقلاب نفی کردند، صلح از موضع ضعف و صلحی بود که دشمن پس از تجاوز و بدون پرداخت هزینه، بخواهد به طرف ایرانی تحمیل کند؛ صلحی که عملاً

ادامه جنگ از مسیرهای سیاسی و روانی محسوب می شود. برای درک عمیق تر این موضع، می توان به تجربیات تاریخی معاصر اشاره کرد.

یادشدا



در دوران شکل گیری انقلاب، روح جستجوگر «سید حسین»، آگاهی و بصیرت کامل یافت و ضمن آشنایی با مسایل سیاسی به صف مبارزان پیوست و با شرکت در راهپیمایی ها و تظاهرات در پیروزی انقلاب از خود شور و شعوری نشان داد. گزیده زندگینامه این شهید بزرگوار را در نوید شاهد مازندران بخوانید. سیدحسین الهی مقدم دهم تیر ۱339 در شهرستان آمل چشم به جهان گشود. پدرش سیدعلی اکبرومادرش بمانی نام داشت. کودک نورسیده با صفا و سادگی خاص روستایی، بال و پر گرفت و از همان کودکی راهی را در پیش گرفت تا فردایی بس درخشان به یادگار بگذارد.

بعد از دوران ابتدایی در مدرسه راهنمایی حکیمی که بعد از انقلاب به شاهد تغییر نام یافت، ادامه تحصیل داد و مقطع متوسطه را در دبیرستان شاکری، پشت سر گذاشت.

شکل گیری انقلاب

شهید از سه سالگی، در اثر توجه و صیانت دینی پدر و مادر به اقامه نماز پرداخت و از همان کودکی با قرآن انس پیدا کرد که همین دو (نماز و قرآن) سرمایه ی جاودانه ی او گردید. او با روحیه ی شاد و اخلاق حسنه، سرآمد دیگران بخصوص هم سن و سالان خود در رفتارهای اجتماعی بود. در دوران شکل گیری انقلاب، روح جستجوگر او، آگاهی و بصیرت کامل یافت و ضمن آشنایی با مسایل سیاسی به صف مبارزان پیوست و با شرکت در راهپیمایی ها و تظاهرات در پیروزی انقلاب از خود شور و شعوری نشان داد.

نقش موثر

بعد از پیروزی انقلاب اسلامی به عضویت افتخاری کمیته انقلاب اسلامی در آمد. در سال 1361 رسماً عضو سپاه پاسداران انقلاب اسلامی شد و به لحاظ استعداد هنری نقش مؤثری در گروه های مختلف هنری از جمله خوشنویسی، مداحی و تبلیغات سپاه پاسداران آمل داشت. با شروع جنگ تحمیلی به جبهه ها اعزام گردید و با اطاعت خالصانه از فرامین رهبری در مسئولیت های ستادی لشکر 25 کرپلا ایفای وظیفه نمود.

در طول سال های دفاع مقدس، بارها با قبول مسئولیت های مختلف به جبهه های حق علیه باطل اعزام شد و زمانی که در آمل حضور پیدا می کرد، در واحد بسیج سپاه آمل مسئولیت ستاد ناحیه کرپلا 8 را بر عهده گرفت و بنا به فرموده فرماندهان و اعضای بسیج، آن ایام از بهترین دوران فعالیت بسیج و اعزام نیروها به مناطق جنگی بود.

سال 1366 برای چندمین بار به جبهه اعزام شد و در بسیج لشکر 25 کرپلا به عنوان قائم مقام و مسئول ستاد اردویی به جهاد و تلاش صادقانه مشغول شد تا اینکه در دوم مرداد ماه همان سال در کرپلای شلمچه بر اثر اصابت ترکش خمپاره به سرو شکم شهید شد. پیکر او را درامام زاده ابراهیم زادگاهش به خاک سپردند.

همچنان ایستاده‌ایم؛ روایت مقاومت در میدان امنیت، خدمات و انسانیت

سمانه اسلامی ورکی

در روزگاری که ایران اسلامی زیر ضربات ناجوانمردانه رژیم صهیونیستی قرار گرفته، ملتی بزرگ، همچنان سرافراز ایستاده است. از خطوط مقدم دفاع گرفته تا صف نانوائی‌ها، از مراکز امدادی تا ایوان مدارس، جبهه‌ای وسیع از همدلی و تاب‌آوری در برابر دشمن شکل گرفته است. گزارش پیش رو، تصویری از ایستادگی ملی با محوریت مازندران ارائه می‌دهد؛ استانی که در قلب بحران، نقشی آرام‌بخش، راهبردی و انسانی ایفا کرده است.

یکپارچگی در برابر تجاوز

آغاز حمله صهیونیستی در روز جمعه ۲۳ خرداد، آغازگر دور جدیدی از نبرد مستقیم و بی‌پرده بود که در آن مردم ایران نه بهت‌زده، بلکه مقاوم، منسجم و آماده ظاهر شدند. رهبر معظم انقلاب با صراحت تأکید کردند که «ملت ایران در مقابل تحمیل، تسلیم هیچکس نخواهد شد». این پیام بلافاصله در سرتاسر کشور طنین‌انداز شد و مردم، چه در خطوط دفاعی و چه در پناهگاه‌های خدمت، به این فراخوان لبیک گفتند.

مازندران، پناه سبز ملی

با آغاز حملات، موجی از شهروندان مناطق مرکزی و جنوبی کشور به سمت شمال حرکت کردند. مازندران در کمتر از یک هفته، میزبان بیش از ۶ میلیون نفر شد جمعیتی دو برابر میزان بومی. اما مدیریت سریع، میدانی و انعطاف‌پذیر این استان مانع از بروز هرگونه بحران تأمین شد. نان، سوخت، اقلام بهداشتی و اقامتگاه‌ها با پشتیبانی دقیق در دسترس قرار گرفتند.

استاندار مازندران در این خصوص گفت: سه هزار تن آرد با افزایش تقاضا و حضور هموطنان از نقاط مختلف کشور در نقاط مختلف استان توزیع شد.



مازندران، در میان صدای آژیرها و خبرهای سنگین، تبدیل به نماد ملی مقاومت و همدلی شده است. این استان نشان داد که توسعه‌یافتگی، تنها به آمار و زیرساخت نیست؛ بلکه به بلوغ مردمی، آمادگی در بحران و رفتار مسئولانه بستگی دارد.

امروز، وقتی ایران اسلامی در معرض حمله قرار گرفته، بزرگ‌ترین پاسخ به دشمن شاید همین یک جمله باشد: ما هنوز ایستاده‌ایم.

مسافران را دارند.

گردشگری در آزمون بحران

کارشناس ارشد گردشگری وعضو انجمن متخصصان گردشگری ایران در این باره گفت که مازندران طی سالها میزبان مسافران از اقصی نقاط کشور است و این بار بلحاظ شرایط ویژه کشور و تهاجم رژیم صهیونیستی این میزبانی چشمگیرتر در حال انجام است.

مهران حسنی افزود: این افرادی که اکنون به مازندران آمده اند نه به عنوان مسافر، بلکه مهمانانی هستند که از رنج تجاوز اسرائیل به استان ما پناه آورده اند .

وی ادامه داد: هموطنانی که از سر اجبار، راهی خانه دوم شان شدند مازندران و ما مردمان این دیار سبز علویان و مهمان

و مناطق قرار داده شد تا در صورت لزوم



ما ایستاده‌ایم

نواز، د ر آرمونی بزرگ ایستاده‌ایم، آرمونی که نه فقط اخلاق و فرهنگ ،که انسانیت و خرد را می‌سنجد.

عضو انجمن متخصصان گردشگری ایران گفت: امروز بیش از هر زمان، ما مازندرانی‌ها باید به سنت دیرینه خود، که همان مهمان دوستی و سخاوت و مهربانی است، جامه عمل ببوشانیم.

وی اظهار داشت: تجربه ما در صنعت گردشگری،امروز باید رنگ تازه‌ای بگیرد؛ رنگ همدلی از اصناف و بازاریان گرفته تا رانندگان، اقامتگاه داران، رستوران داران ،شوراهای روستا و دهیاران، مدیریت شهری و شوراهای شهر، و در یک کلام تمام مدیران مقصد گردشگری استان مازندران ،اعم از بخش‌های دولتی و خصوصی، تشکل‌های حرفه‌ای سازمان‌های مردم نهاد همه و همه باید آستین مهر بالا بزنند، و شرایط را برای حضور این مهمانان، با انصاف و همراهی فراهم کنند.

به گفته حسنی امروز نفع ما ،نه در سود

پذیرای مسافران از استان‌های درگیر شرایط جنگ باشند.

وی خاطرنشان کرد: آموزش و پرورش مازندران با تمام امکانات و نیروهای در اختیار در این شرایط سخت در هماهنگی کامل با استاندار مازندران و فرمانداران هستند تا با تمام امکانات موجود به هموطنان خدماتدهی کنند.

مدیرکل آموزش و پرورش مازندران اظهار داشت: همچنین برای این منظور ۳۳ پایگاه اسکان در ادارات آموزش و پرورش شهرستان مازندران دایر شده است تا خدماتدهی لازم به مسافرانی که به این استان می آیند را انجام دهند.

وی ادامه داد: تمهیدات لازم برای اسکان مسافران به صورت سامانه‌ای در مدارس مورد هدف به تعداد ۹۴۸ کلاس درس اندیشیده شده است.

مدیر کل آموزش و پرورش مازندران اعلام کرد: ۴۴۰ نیروی اجرایی نیز در این ستادها و مدارس آمادگی میزبانی از

مهدی یونسی رستمی ادامه داد: تأمین نان برای شهروندان و مسافران یکی از ضرورت های مهمی است که در دستور کار قرار گرفت.

وی گفت: علاوه بر توزیع آرد بر اساس سهمیه های مشخص شده، سه هزار تن آرد جدید برای تأمین نیازهای شهروندان و مسافران بر اساس جمعیت شناور استان بین نانوائی های استان توزیع شد. استاندار مازندران با اشاره به این مطلب که در همه شهرهای مازندران فعالیت برخی از نانوائی ها شبانه روزی انجام می شود، اظهار کرد: همه تلاش ها بر آن است تا شهروندان بدون هیچ دغدغه ای نان با کیفیت از نانوائی های استان تهیه کنند.

یونسی رستمی گفت: ذخیره راهبردی کالاهای اساسی در این خطه از شمال بسیار مطلوب ارزیابی شده است که این کالاهای اساسی به مرور و بدون وقفه وارد بازار مصرف می شود.

اتاق وضعیت تنظیم بازار در گیلان راه‌اندازی شد



مدیرکل صنعت، معدن و تجارت گیلان گفت: اتاق وضعیت تنظیم بازار با دستور استاندار گیلان در اداره‌کل صمت راه‌اندازی شده تا با هماهنگی بیش از پیش بین بخش‌ها مرتبط مدیریت بازار در این شرایط باقوت و دقت بیشتری انجام شود.

تیمور پورحیدری اظهار کرد: این اتاق وضعیت با حضور اعضای ستاد تنظیم بازار به منظور رصد بازار به صورت تمام وقت از اول وقت هر روز تا ساعت ۲۱ فعال است.

وی با اشاره به تشدید نظارت بر بازار استان از جمله رشت اضافه کرد: هم‌اینک ۴۰ تیم مشترک بازرسی و نظارت بر بازار در استان فعال شده است که از این تعداد ۲۰ گشت مشترک رصد بازار رشت را بر عهده دارند؛ ضمن اینکه تیم‌های برخط، شکایات مردمی را سریع رسیدگی می‌کنند.

مدیرکل صنعت، معدن و تجارت گیلان بیان کرد: سامانه تلفنی ۱۲۴ به صورت شبانه‌روزی برای ثبت شکایات مردمی از بازار فعال است و مردم می‌توانند با این شماره شکایات

و فوری اقدام و مشکل برطرف می‌شود که تا این لحظه در تأمین مایحتاج مردم هیچ مشکل خاصی نبوده است.

وی با تشریح آخرین وضعیت بازار مرغ در گیلان بیان کرد: در تأمین مرغ هم مشکلی وجود ندارد و با توجه به حضور مسافران و اینکه توزیع و تأمین نیاز استان در اولویت است با دستور استاندارد ارسال مرغ از گیلان به تهران کاهش می‌یابد.

پورحیدری با بیان اینکه فروشگاه‌های عرضه مرغ به طور مستمر تحت رصد قرار می‌گیرند و نظارت‌ها هم تشدید می‌شود، اضافه کرد: قیمت مصوب هر کیلو مرغ در بازار گیلان ۱۱۵ هزار تومان است و فروش بیش از این نرخ تخلف بوده و با متخلفان و با افراد سوء استفاده کننده برخورد می‌شود.

وی با اشاره به فعالیت شبانه‌روزی ۳۰ ناوایی در گیلان و نظارت جدی بر فعالیت ناوایان بیان کرد: بیش از ۱۲۰ هزار کیسه آرد ترمیمی و مناسبی برای پخت نان تأمین شده و مشکلی هم در تأمین آرد وجود ندارد.

نکرده و از خریدهای هیجانی پرهیز کنند.

مدیرکل صمت گیلان تأکید کرد: بازار به طور مرتب رصد می‌شود و در صورت کمبود هر یک از اقلام مورد نیاز به صورت لحظه‌ای

و سایر کالاها مشکلی در گیلان وجود ندارد، اضافه کرد: ذخایر راهبردی استان وضعیت خوبی دارد و به میزان کافی کالاها و اقلام اساسی در استان موجود است، مردم به شایعات توجه

خود را در مورد تخلفاتی از جمله گران‌فروشی، کم‌فروشی و عدم درج قیمت اعلام کنند.

وی با تأکید بر اینکه در ارتباط با تهیه اوراق عمومی اعم از مرغ، گوشت، روغن، حبوبات

گلستان، سنگر همدلی؛ مدیران در خط مقدم آرامش و امنیت

وی تأکید کرد: امنیت روانی جامعه با آگاه‌سازی و جهاد تبیین تأمین می‌شود و این میدان، نیازمند تلاشی مضاعف است.

کنترل تردها، شناسایی جاسوسان و افراد خودفروخته، از دیگر محورهای این نشست بود. معاون استاندار گلستان با حساسیت بر این موضوع، فرمانداران را به هوشیاری کامل فراخواند و گفت: در شرایط جنگی، هرگونه غفلت در حوزه امنیتی می‌تواند هزینه‌های سنگینی به دنبال داشته باشد.

حمیدی همچنین آمادگی برای مدیریت بحران‌های طبیعی و غیرطبیعی را از فرمانداران خواست تا سپری محکم در برابر هر تهدیدی باشند.

معاون استاندار گلستان اعلام کرد: در این شرایط، مدیران باید وقت، انرژی و تلاش بیشتری صرف کنند.

وی فرمانداران را به ایثار و ازخودگذشتگی دعوت کرد و گفت: خدمت به مردم در این روزهای سخت، نه تنها وظیفه، بلکه افتخاری است که تاریخ از آن به نیکی یاد خواهد کرد.

فریاد وحدت از زبان نماینده مجلس

نماینده مردم غرب گلستان در مجلس، نیز در این نشست با محکومیت شدید تجاوز رژیم صهیونیستی به خاک ایران، گفت: این جنایت، بار دیگر چهره کریه دشمن صهیونیستی را عیان کرد.

عبدالجلیل ایری، اظهار کرد: هرگز این تجاوز به خاک مقدس وطن را فراموش نخواهیم کرد و پاسخ کوبنده ایران، درس عبرتی برای متجاوزان خواهد بود.

وی با اشاره به همبستگی منطقه‌ای، افزود: ما شوریهایی که در این روزهای سخت کنار ایران ایستادند را از یاد نمی‌بریم.

ایری تأکید کرد: وحدت ملی و همدلی، بزرگ‌ترین سلاح ما در برابر دشمنان است و گلستان، با عزمی جزم، در این مسیر پیشگام خواهد بود.



را تقویت می‌کند.

مدیریت بازار، سپری برای آرامش اقتصادی

در این نشست، تأمین و توزیع اقلام اساسی مردم به‌عنوان یکی از اولویت‌های کلیدی مطرح شد. معاون استاندار گلستان با اشاره به ضرورت پیش‌بینی و پیشگیری، تأکید کرد: با نظارت دقیق بر بازار و جلوگیری از سوءاستفاده فرصت‌طلبان، می‌توان از افزایش بی‌ضابطه قیمت‌ها جلوگیری کرد و آرامش اقتصادی را به مردم هدیه داد.

حمیدی هشدار داد با وجود ذخایر کافی، هرگونه سهل‌انگاری در این حوزه پذیرفتنی نیست.

معاون استاندار گلستان با اشاره به توجه دشمن به جنگ نرم، تشکیل قرارگاه فضای مجازی را گامی ضروری دانست و از فرمانداران خواست با بهره‌گیری از ظرفیت جوانان خلق، محتواهایی در حمایت از نیروهای مسلح و محکومیت جنایات رژیم صهیونیستی تولید کنند.

مدیرکل ارشاد گیلان:

جامعه امروز ما نماد وحدت و انسجام ملی است

در راستای ترویج قرآن و مفاهیم قرآنی و برنامه های انجام شده در این حوزه را مشخص می‌شود و خوشبختانه گیلان یکی از استان‌های برجسته در این زمینه است.

طاهری با تأکید بر تلاش وافر همه دستگاه‌های مربوط به حوزه قرآن و عترت، بیان کرد: علاوه بر تقدیر از حافظان قرآنی باید در طول سال در قالب برنامه‌های مختلف از مولفان و سایر فعالان حوزه قرآن و عترت نیز تجلیل و قدردانی شود.

تأثیر مهم ابزار هنر در آموزه‌های قرآنی

همچنین دبیر جمعیت قرآنیان گیلان نیز در این آیین عنوان کرد: ابزار هنر در درک و ترویج مفاهیم قرآنی بسیار تأثیرگذار است و در این راستا هر ساله رویداد هفته قرآن و عترت در گیلان برپا می‌شود.

امیرحجت مرادی افزود: از سوی شورای فرهنگ عمومی گیلان از عید بزرگ غدیر تا عید مایه‌له هفته قرآن و عترت در این استان نام‌گذاری شده که به همین مناسبت این رویداد هم در طول این

در نشستی با حضور معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار و نماینده غرب گلستان در مجلس، راهکارهای مدیریت بحران، از تأمین بازار تا نبرد با جنگ نرم دشمن، ترسیم شد تا آرامش و امنیت بیش از همیشه به مردم این دیار هدیه داده شود.

به گزارش نقش قلم، معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار گلستان در نشست با فرمانداران غرب استان با تبیین شرایط حساس کنونی، نقشه راهی برای عبور از این بزنگاه تاریخی ترسیم کرد.

محمد حمیدی در این نشست که شامگاه جمعه برگزار شد، با تأکید بر شرایط جنگی کشور، خطاب به فرمانداران گفت: کاستی‌ها در چنین روزهایی طبیعی است اما صداقت و شفافیت با مردم، پلی برای درک متقابل و همراهی ملی می‌سازد.

وی مدیران را به حضور میدانی در میان مردم فراخواند و افزود: گفت‌وگوی بی‌واسطه با شهروندان، آرامش را به جامعه بازمی‌گرداند و اعتماد

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی گلستان، گفت: زبان هنر، رساترین ابزار برای انتقال پیام عاشورا است و باید بیش از پیش از ظرفیت‌های آن بهره ببریم.

احمد گلچین، در نشست هم‌اندیشی برپایی تکیه فرهنگ و هنر اظهار کرد: این رویداد فرهنگی، گامی بلند در راستای زنده نگه داشتن ارزش‌های عاشورایی با مشارکت هنرمندان اقوام گلستان است.

به گفته وی، تکیه فرهنگ و هنر گرگان، به‌عنوان ابتکاری نو، از شب اول تا سیزدهم محرم هر شب پس از اذان مغرب و عشا به مدت دو ساعت در تالار فخرالدین اسعد گرگانی برگزار می‌شود.

گلچین ادامه داد: این برنامه، با حضور هنرمندان اقوام مختلف ساکن گلستان، از ترکمن تا سیستانی، از کرد تا بلوچ، آیین‌های عاشورایی را به نمایش خواهد گذاشت.

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی گلستان با تأکید بر ضرورت همکاری دستگاه‌های فرهنگی استان، از تمام نهادها خواست تا در اجرای این رویداد ارزشمند پای کار باشند.

وی خاطرنشان کرد: اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی با تمام توان در کنار سایر دستگاه‌ها برای غنی‌تر شدن تکیه فرهنگ و هنر ایستاده است.

گلچین با قدردانی از هوشیاری مردم و تلاش نیروهای مسلح و امنیتی، اظهار امیدواری کرد که پیروزی نهایی بر دشمن صهیونیستی به‌زودی محقق شود.

وی افزود: پیام رهبر انقلاب که فرمودند رژیم باید منتظر مجازاتی سخت باشد، عزم ملت ایران را برای

تکیه فرهنگ و هنر؛ شب‌های محرم با رنگ و بوی اقوام گلستان



مقاومت تقویت کرده است.

مسعود طاهری، رئیس انجمن هنرهای نمایشی گلستان، این رویداد را فرصتی بی‌نظیر برای هم‌افزایی فرهنگی دانست و افزود: نمایشگاهی از آثار هنرمندان استان نیز در حاشیه این برنامه برپا خواهد شد.

حجت‌الاسلام ابوالفضل کوهساری، مسئول فرهنگی این اداره کل، نیز با اشاره به ظرفیت موقوفات استان که بیشتر با نیت عزاداری سیدالشهدا وقف شده‌اند، از حمایت اوقاف برای این رویداد خبر داد و آن را گامی در ترویج فرهنگ عاشورایی دانست.

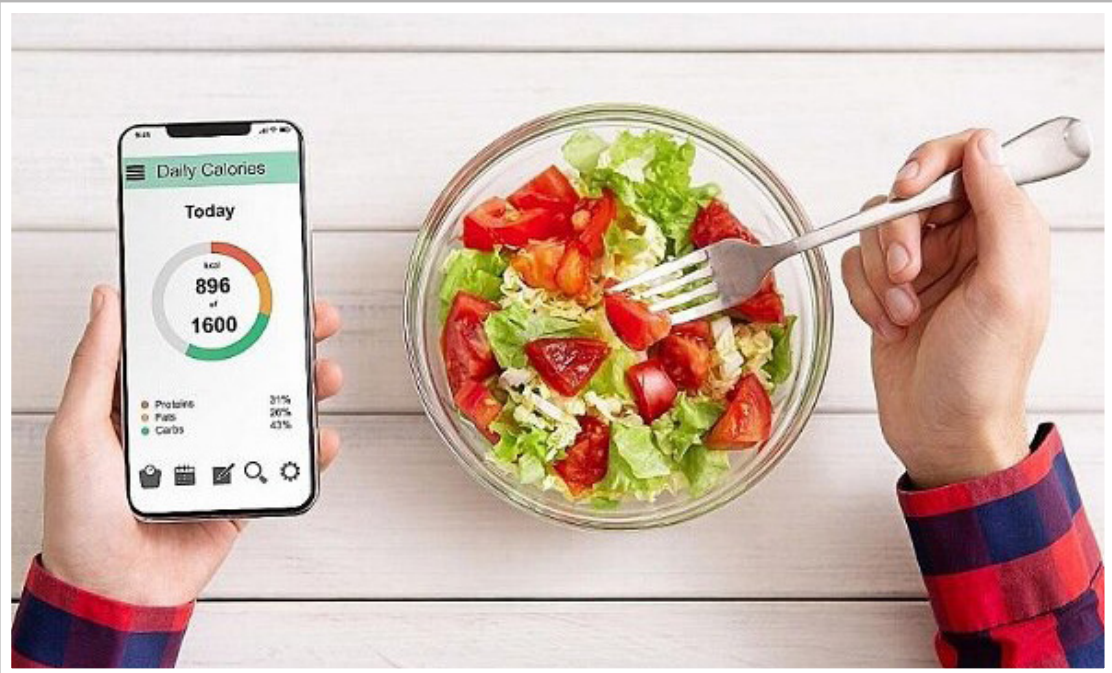
ابراهیم خواجه، مسئول بسیج هنرمندان گلستان هم با اعلام حمایت کامل این نهاد از تکیه فرهنگ و هنر، از معرفی هنرمندان توانمند برای مشارکت در این رویداد خبر داد.

وی همچنین از تلاش‌های اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی در راه‌اندازی قرارگاه رسانه‌ای برای تولید محتوای امیدآفرین قدردانی کرد و گفت: این قرارگاه تاکنون در راستای اهداف خود، به‌ویژه ایجاد امید و همدلی در میان مردم، عملکرد موفقی داشته است.

گلستان، با بیش از دو میلیون نفر جمعیت و ۱۶ قوم و مذهب مختلف که به‌صورت مسالمت‌آمیز در کنار هم زندگی می‌کنند، به ایران کوچک شهره است.

تکیه فرهنگ و هنر گرگان، فرصتی است تا این تنوع فرهنگی در قالب آیین‌های عاشورایی به نمایش درآید و پیام وحدت، ایثار و مقاومت حسینی به نسل‌های آینده منتقل شود.

رژیم‌های غذایی کم‌کالری چگونه بر خلق و خوی تأثیر می‌گذارند؟



یک مطالعه جدید می‌گوید شمارش کالری مصرفی نه تنها یک کار آزاردهنده است، بلکه ممکن است خطر افسردگی را افزایش دهد.

محققان گزارش دادند افرادی که رژیم‌های غذایی کم‌کالری مصرف می‌کنند، در مقایسه با افرادی که رژیم غذایی خاصی ندارند، علائم افسردگی بیشتری نشان می‌دهند.

نتایج نشان می‌دهد که افراد دارای اضافه وزن و مردان به ویژه در برابر تغییرات خلقی ناشی از رژیم غذایی کم‌کالری آسیب‌پذیرتر هستند.

تیمی به رهبری دکتر «ونکات بات»، محقق ارشد و دانشیار روانپزشکی در دانشگاه تورنتو، نتیجه گرفتند: «رژیم‌های غذایی با کالری محدود با نمرات بالاتر علائم افسردگی مرتبط بودند، که با یافته‌های مطالعات کنترل‌شده قبلی در تضاد است.»

این تیم افزود: «علاوه بر این، مردان و افراد دارای اضافه وزن در برابر اثرات منفی تغذیه محدودکننده آسیب‌پذیرتر به نظر می‌رسند.»

محققان حدس زدند که کاهش کالری همچنین ممکن است مغز را از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ خلق و خوی متعادل محروم کند.

برای این مطالعه، محققان سلامت بیش از ۲۸۵۰۰ شرکت‌کننده را در نظرسنجی ملی سلامت و تغذیه ایالات متحده بین سال‌های ۲۰۰۷ تا ۲۰۱۸ پیگیری کردند.

همه این افراد پرسشنامه‌ای را برای ارزیابی علائم افسردگی تکمیل کرده بودند و همچنین از آنها پرسیده شد که آیا رژیم غذایی خاصی را دنبال می‌کنند یا خیر.

در مجموع، کمی کمتر از ۸٪ از شرکت‌کنندگان علائم افسردگی را گزارش کردند.

محققان همه افراد را بر اساس الگوی غذایی‌شان، از جمله رژیم‌های غذایی که کالری را محدود می‌کردند، رژیم‌های غذایی که مواد مغذی خاصی مانند کربوهیدرات یا چربی را حذف می‌کردند یا رژیم‌های غذایی که برای کمک به مدیریت مشکلات سلامتی مانند دیابت یا بیماری قلبی

ایجاد شده بودند، طبقه‌بندی کردند.

محققان گفتند حدود ۸۷٪ از افراد اصلاً هیچ رژیم غذایی نداشتند، در حالی که ۸٪ از رژیم غذایی کم‌کالری، ۳٪ از رژیم غذایی با مواد مغذی محدود و ۲٪ از الگوی غذایی به دلایل سلامتی پیروی می‌کردند.

نتایج نشان می‌دهد افرادی که رژیم‌های غذایی با کالری محدود داشتند، در مقایسه با افرادی که رژیم غذایی

نداشتند، نمرات بالاتری در علائم افسردگی کسب کردند. محققان دریافتند افراد دارای اضافه وزن که رژیم غذایی کم‌کالری یا محدودکننده مواد مغذی را دنبال می‌کردند، نمرات بالاتری نیز کسب کردند.

این مطالعه می‌گوید که هر نوع رژیم غذایی بر خلق و خوی مردان تأثیر می‌گذارد.

محققان گفتند که این یافته‌ها مستقیماً با مطالعات قبلی که نشان می‌داد رژیم‌های غذایی کم‌کالری افسردگی را کاهش می‌دهند، در تضاد است.

محققان افزودند: «این اختلاف ممکن است به این دلیل ایجاد شود که مطالعات قبلی عمدتاً کارآزمایی‌های تصادفی کنترل‌شده بودند که در آن‌ها شرکت‌کنندگان رژیم‌های غذایی با طراحی دقیق را رعایت می‌کردند.» این تیم خاطرنشان کرد که در زندگی واقعی، رژیم‌های غذایی با کالری محدود اغلب منجر به کمبودهای تغذیه‌ای و استرس می‌شوند که می‌تواند علائم افسردگی را بدتر کند.

عنوان مثال، گلوکز و اسیدهای چرب برای سلامت مغز حیاتی هستند.

این تیم نوشت: «رژیم‌های غذایی کم کربوهیدرات (گلوکز) یا چربی (امگا ۳) از نظر تئوری ممکن است عملکرد مغز را بدتر کرده و علائم شناختی-عاطفی را تشدید کنند، به خصوص در مردانی که نیازهای تغذیه‌ای بیشتری دارند.» محققان گفتند افرادی که چنین رژیم‌هایی را دنبال می‌کنند، در صورت عدم موفقیت در کاهش وزن، ممکن است افسرده شوند و دوباره وزن اضافه کنند.

روش‌های توانمندسازی روانشناختی در زمان بحران از زبان یک روانشناس



مدیر مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه علامه طباطبائی روش‌های توانمندسازی روانشناختی در زمان بحران را تشریح کرد.

دکتر مهدی وجدانی همت، عضو هیات علمی گروه مشاوره و مدیر مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه علامه طباطبائی در خصوص توانمندسازی روانشناختی در زمان بحران اظهار کرد: امروز در شرایط خاص ناشی از حمله به وطن عزیزمان ایران هستیم. در این شرایط برخی از رفتارهای عادی که معمول در زندگی جاری ما بوده‌اند، با بحران درآمیخته و اثرات تخریبی (منفی) یا رشدی (مثبت) بر خودمان و اطرافیان خواهند گذاشت.

به نقل از روابط عمومی دانشگاه علامه طباطبائی، وی ادامه داد: دلیل ماندگاری اثرات این رفتارهای ساده به عوامل متعددی برمی‌گردد. برخی از این عوامل عبارتند از: ۱) ذخایر روانی ما در شرایط بحران کاهش می‌یابد یعنی به‌راحتی نمی‌توانیم حال خود را خوب کنیم ۲) وضعیت هشدار دائمی بدن قطع نمی‌شود و مدام در حالت اضطراب و تنش به‌سر می‌بریم.

۳) سازوکارهایی که برای تعادل هیجانی داشته‌ایم، مختل می‌شوند و انگار ریتم احوالات ما از دستمان خارج شده است.

۴) روال‌های طبیعی زندگی دچار بهم ریختگی می‌شود که بدن ما را دچار خستگی زودرس و مفرط می‌کند.

وی خاطرنشان کرد: در این نوشتار قصد داریم اثرات برخی از این رفتارها را بر گروه‌های خاص و نیازمند مراقبت مانند کودکان و سالموردگان مرور کرده و راهکارهایی را برای کاهش اثرات نامطلوب بحران بیان داریم.

کودکان:

- اطلاع از اخبار ناگوار: در شرایط عادی ممکن است کمی اضطراب موقت ایجاد کند، اما در شرایط بحرانی می‌تواند کابوس‌های مکرر، ترس از جدایی، پرخاشگری یا حتی علائم ناپایداری و عدم تعادل روانشناختی مثل فراموشی، عدم تمرکز و... نمایان شود.

- صحبت‌های روزمره بزرگسالان درباره بحران: در شرایط عادی کودکان ممکن است توجهی نداشته باشند. اما در شرایط بحرانی حتی گفت‌وگوی آرام بزرگسالان درباره بحران می‌تواند باعث احساس ناامنی شدید شود.

- تغییر روال خواب: در شرایط عادی ممکن است باعث کمی خستگی شود، اما در شرایط بحران می‌تواند سیستم عصبی را مختل کرده و منجر به مشکلات رفتاری در کودکان شود.

- بازی‌های ناآرام: در شرایط عادی بخشی از رشد طبیعی کودک محسوب می‌شود، اما در شرایط بحران باعث بازآفرینی ترومای واقعی (ضربه روانی) می‌شود.

- جدایی کوتاه از والدین: در شرایط عادی کمی اضطراب جدایی ایجاد می‌کند، اما در شرایط بحران، به حملات اضطرابی شدید منجر می‌شود.

- انزوا و تنهایی: در شرایط عادی ممکن است باعث اندوه خفیف شود، اما در شرایط بحران، خطر افسردگی شدید و زوال شناختی و فراموشی را افزایش می‌دهد.

- تغییرات در محیط آشنا: در شرایط عادی کمی سردرگمی ایجاد می‌کند، اما در شرایط بحران می‌تواند باعث حملات اضطرابی یا

تشدید علائم دمانس و فراموشی شود.

- اطلاع بیش از حد اخبار: در شرایط عادی باعث نگرانی‌های گذرا می‌شود، اما در شرایط بحران به وسواس فکری یا علائم اختلال پس‌از سانحه منجر می‌شود.

- کاهش فعالیت بدنی: در شرایط عادی ممکن است باعث سفتی عضلات شود، اما در شرایط بحران، افسردگی و کاهش تاب‌آوری روانی را تسریع می‌کند.

- تغییر در رژیم غذایی: در شرایط عادی تأثیر کمی بر خلق‌وخو خواهد داشت، اما در شرایط بحران، کم‌آبی یا سوءتغذیه می‌تواند به سرعت بر عملکرد شناختی تأثیر گذاشته و به اختلالات حافظه و تمرکز منجر شود.

مشترک همه گروه‌های خاص:

- قرار گرفتن در محیط‌های شلوغ: در شرایط عادی ممکن است باعث تحریک بیش‌ازحد و تحریک حساسیت شدید شود، اما در شرایط بحران به حملات حسی و تشنج یا رفتارهای خودآسیب‌رسان منجر می‌شود.

- کاهش دسترسی به حمایت‌های تخصصی: در شرایط عادی باعث ادامه نگرانی و اضطراب می‌شود، اما در شرایط بحران می‌تواند به بحران‌های رفتاری شدید مثل بی‌قراری، وحشت‌زدگی، پرخاشگری و... بینجامد.

راه‌کارهای پیشنهادی:

برای حفظ سلامت روان کودکان، ایجاد روال‌های قابل پیش‌بینی حائز اهمیت است، یکی تا حدامکان از گیج شدن، مبهم بودن و سرگردانی کودک پیشگیری کنید.

• بسیاری از موضوعات برای آن‌ها قابل فهم نیست. از نقاشی و قصه‌گویی با محتوای قهرمان‌های ملی و دینی در برقراری تعادل هیجانی کودکان و رشد شجاعت در آن‌ها کمک بگیرید. بازی‌هایی با

محتوای نجات و کمک به انسان‌ها در حدفهم و درک کودک بسیار مؤثر است.

برای حفظ سلامت روان سالمندان، حفظ ارتباطات اجتماعی حتی به صورت مجازی ضروری است.

میزانی از اخبار را برای سالموردگان درنظر بگیرید که تشویش ذهنی ایجاد نکند.

آن‌ها توانایی جوانی را ندارند و برای نیازهایشان به دیگران متکی هستند، بنابراین حذبالای نگرانی را نمی‌توانند تحمل کنند.

گروه‌های دوستی آن‌ها را با همسالان، فامیل‌ها و دوستان‌شان تقویت کنید.

اجازه بیان تجارب و خاطرات را به آنها بدهید.

در صورت امکان یک کار در حدتوان برای آن‌ها تعیین کنید که احساس مفید و مؤثر بودن در آن‌ها ایجاد شود.

دسترسی به حمایت‌ها و منابع اجتماعی، برای حفظ سلامت روان همه گروه‌های اجتماع لازم است.

صحبت با یک متخصص روانشناختی (مشاور یا روانشناس)، یک دوست و یا فردی که تجربه مشترکی داشته است و شنیدن تجارب

افراد که در بحران و شرایط سخت بوده‌اند، اما ایستادگی کرده‌اند.

مدیر مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه علامه طباطبائی تأکید کرد: روزهای سخت را با یکدیگر، راحت‌تر پشت سر خواهیم گذاشت، مراقب

همدیگر باشیم.

تشییع پیکر ۵ شهید حمله رژیم صهیونیستی در گنبد کاووس



مراسم تشییع پیکر پنج شهید
گنبدی حمله رژیم صهیونیستی
با حضور گسترده مردم در
گنبد کاووس برگزار شد.



فرشته‌های دیجیتال در میدان نبرد: نقش تحول آفرین هوش مصنوعی در کمک‌رسانی در مواقع جنگ



در بحبوحه غبار و هرج‌ومرج جنگ، جایی که انسانیت در معرض بزرگترین آزمون‌های خود قرار می‌گیرد، فناوری به عنوان شمشیری دولبه ظاهر می‌شود. در حالی که یک لبه آن به توسعه سلاح‌های مرگبارتر و پیچیده‌تر می‌پردازد، لبه دیگر آن به طور فزاینده‌ای برای حفاظت از جان انسان‌ها و کاهش آلام ناشی از درگیری‌ها به کار گرفته می‌شود. هوش مصنوعی (AI)، با قابلیت‌های بی‌نظیر خود در تحلیل داده‌ها، یادگیری و تصمیم‌گیری، در حال تبدیل شدن به یک نیروی قدرتمند و حیاتی در عرصه کمک‌رسانی‌های بشردوستانه در مناطق جنگی است. از پیش‌بینی بحران‌ها و توزیع هوشمندانه کمک‌ها گرفته تا ارائه خدمات درمانی و حمایت‌های روانی، هوش مصنوعی در حال بازتعریف مفهوم کمک‌رسانی در تاریک‌ترین لحظات تاریخ بشریت است.

دیده‌بانی پیشگیرانه: پیش‌بینی بحران و هشدار سریع یکی از مهم‌ترین دستاوردهای هوش مصنوعی در حوزه بشردوستانه، توانایی آن در پیش‌بینی بحران‌های انسانی قبل از وقوع است. سازمان‌های بین‌المللی مانند سازمان ملل متحد با استفاده از الگوریتم‌های یادگیری ماشین، حجم عظیمی از داده‌ها را از منابع مختلف، از جمله تصاویر ماهواره‌ای، گزارش‌های خبری، داده‌های اقتصادی و اجتماعی و حتی الگوهای آب‌وهوایی تحلیل می‌کنند. این تحلیل‌ها به شناسایی مناطقی که در معرض خطر قطعی، خشکسالی، درگیری‌های مسلحانه و آوارگی‌های گسترده قرار دارند، کمک می‌کند و به سازمان‌های امدادی این امکان را می‌دهد تا اقدامات پیشگیرانه را به موقع آغاز کنند.

برای مثال، مدل‌های هوش مصنوعی می‌توانند با تحلیل تصاویر ماهواره‌ای از الگوهای کشت و زرع، وضعیت منابع آبی و حرکت جمعیت، احتمال وقوع بحران غذایی را در یک منطقه پیش‌بینی کنند. این اطلاعات به سازمان‌های امدادی فرصت می‌دهد تا قبل از آنکه بحران به اوج خود برسد، منابع غذایی و کمک‌های ضروری را به منطقه ارسال کنند و از این طریق جان هزاران نفر را نجات دهند.

لجستیک هوشمند: رساندن کمک به دست نیازمندان واقعی توزیع کمک‌های بشردوستانه در مناطق جنگی همواره با چالش‌های عظیمی از جمله ناامنیت، زیرساخت‌های

تخریب‌شده و عدم اطلاعات دقیق از نیازمندان همراه بوده است. هوش مصنوعی با بهینه‌سازی زنجیره‌های تأمین و لجستیک، نقشی حیاتی در غلبه بر این چالش‌ها ایفا می‌کند.

الگوریتم‌های هوش مصنوعی می‌توانند بهترین و امن‌ترین مسیرها را برای حمل‌ونقل کمک‌ها شناسایی کنند و با تحلیل داده‌های لحظه‌ای از شرایط جاده‌ها و مناطق درگیری، از خطرات احتمالی بکاهند. علاوه بر این، پهپادهای مجهز به هوش مصنوعی می‌توانند به سرعت مناطق آسیب‌دیده را ارزیابی کرده و نقشه‌های دقیقی از میزان تخریب و پراکندگی جمعیت نیازمند تهیه کنند. این اطلاعات به سازمان‌هایی مانند صلیب سرخ کمک می‌کند تا کمک‌ها را به صورت هدفمند و عادلانه توزیع کرده و از هدررفت منابع جلوگیری کنند. در جنگ اوکراین، از هوش مصنوعی برای ردیابی وضعیت جاده‌ها و زیرساخت‌ها و نظارت بر مسیرهای تأمین مواد غذایی و ملزومات ضروری استفاده شده است.

پزشکی در خط مقدم: بیمارستان‌های صحرایی هوشمند و تشخیص از راه دور در مناطق جنگی، دسترسی به خدمات درمانی کیفی و به موقع، مرز میان مرگ و زندگی را تعیین می‌کند. هوش مصنوعی در حال متحول کردن پزشکی در میدان نبرد، از تشخیص بیماری‌ها گرفته تا جراحی‌های رباتیک است. بیمارستان‌های صحرایی مدرن به طور فزاینده‌ای به سیستم‌های هوش مصنوعی مجهز می‌شوند. این سیستم‌ها می‌توانند به پزشکان در تحلیل سریع CHIM

کهای پزشکی مانند سی‌تی اسکن و رادیوگرافی کمک کرده و تشخیص بیماری‌ها و جراحات را تسریع بخشند. در آینده‌ای نزدیک، پیش‌بینی می‌شود که از هوش مصنوعی برای تشخیص و درمان بیماران در بیمارستان‌های ثابت و صحرایی به طور گسترده‌تری استفاده شود.

علاوه بر این، فناوری تله‌مدیسن (پزشکی از راه دور) با کمک هوش مصنوعی، به پزشکان متخصص این امکان را می‌دهد تا از راه دور به همکاران خود در بیمارستان‌های صحرایی مشاوره داده و حتی در جراحی‌های پیچیده مشارکت کنند. این امر به ویژه در شرایطی که دسترسی به جراحان

متخصص در مناطق جنگی محدود است، می‌تواند جان بسیاری از مجروحان را نجات دهد.

مرهمی بر زخم‌های نامرئی: حمایت از سلامت روان در بحبوحه جنگ

جنگ تنها جسم را مجروح نمی‌کند، بلکه زخم‌های عمیق و پایداری بر روان انسان‌ها نیز بر جای می‌گذارد. دسترسی به خدمات سلامت روان در مناطق جنگی اغلب بسیار محدود یا غیرممکن است. در این میان، هوش مصنوعی به عنوان ابزاری نوین برای ارائه حمایت‌های روانی اولیه ظاهر شده است.

در اوکراین، چت‌بات‌های مبتنی بر هوش مصنوعی مانند "Friend" برای ارائه پشتیبانی روانشناختی به زنانی که در مناطق جنگی زندگی می‌کنند و از اختلالات اضطرابی رنج می‌برند، مورد استفاده قرار گرفته‌اند. این چت‌بات‌ها با استفاده از تکنیک‌های درمانی مانند درمان شناختی-رفتاری (CBT)، به کاربران کمک می‌کنند تا با اضطراب و استرس خود مقابله کنند. اگرچه این ابزارها هرگز نمی‌توانند جایگزین تعامل انسانی با یک درمانگر شوند، اما می‌توانند به عنوان یک خط اول حمایتی، به ویژه در شرایطی که هیچ گزینه دیگری در دسترس نیست، بسیار ارزشمند باشند.

جستجو و نجات: یافتن گمشدگان در میان ویرانه‌ها پس از بمباران‌ها و درگیری‌ها، یافتن افراد مفقود و نجات کسانی که زیر آوار مانده‌اند، یک اولویت حیاتی است. پهپادهای مجهز به هوش مصنوعی و الگوریتم‌های تحلیل تصویر، می‌توانند به طور چشمگیری به عملیات جستجو و نجات سرعت بخشند.

این پهپادها با پرواز بر فراز مناطق تخریب‌شده و تحلیل تصاویر با استفاده از بینایی ماشین، می‌توانند نشانه‌هایی از حیات یا مکان‌های احتمالی حضور افراد را شناسایی کنند. همچنین، با تحلیل داده‌های تلفن‌های همراه، می‌توان محدوده‌ی جستجو برای یافتن افراد گمشده را به طور قابل توجهی کاهش داد و شانس نجات موفق را افزایش داد.

چالش‌ها و ملاحظات اخلاقی: گام برداشتن در مسیری محتاطانه

با وجود تمام مزایای امیدوارکننده، استفاده از هوش

مصنوعی در کمک‌رسانی‌های بشردوستانه با چالش‌ها و ملاحظات اخلاقی مهمی نیز همراه است. یکی از اصلی‌ترین نگرانی‌ها، موضوع حریم خصوصی و امنیت داده‌ها است. جمع‌آوری و تحلیل داده‌های حساس از افراد آسیب‌دیده در مناطق جنگی، نیازمند پروتکل‌های امنیتی بسیار قوی برای جلوگیری از سوءاستفاده از این اطلاعات است.

تغصب الگوریتمی یکی دیگر از چالش‌های جدی است. اگر الگوریتم‌های هوش مصنوعی با داده‌های مغرضانه آموزش داده شوند، ممکن است در توزیع کمک‌ها یا ارائه خدمات،

گروه‌های خاصی را نادیده گرفته یا مورد تبعیض قرار دهند. علاوه بر این، وابستگی بیش از حد به فناوری می‌تواند منجر به کاهش نقش و قضاوت انسانی شود. در شرایط پیچیده و غیرقابل پیش‌بینی جنگ، تصمیم‌گیری نهایی در مورد مسائل حیاتی مانند مرگ و زندگی، همواره باید بر عهده انسان باقی بماند. جامعه بین‌المللی باید رویکردی انسان‌محور را در قبال استفاده از هوش مصنوعی در مناطق درگیری اتخاذ کند تا اطمینان حاصل شود که این فناوری در خدمت بشریت باقی می‌ماند.

آینده‌ای روشن‌تر: هم‌افزایی انسان و ماشین برای فردایی بهتر

هوش مصنوعی به تنهایی راه‌حل تمام مشکلات ناشی از جنگ نیست، اما بدون شک ابزاری قدرتمند برای افزایش کارایی و اثربخشی تلاش‌های بشردوستانه است. آینده کمک‌رسانی در مواقع جنگ، در گرو هم‌افزایی هوشمندانه میان توانایی‌های منحصربه‌فرد انسان، مانند همدلی، قضاوت اخلاقی و خلاقیت، با قدرت محاسباتی و تحلیلی هوش مصنوعی است.

با توسعه الگوریتم‌های شفاف‌تر، عادلانه‌تر و ایمن‌تر، و با تدوین چارچوب‌های قانونی و اخلاقی روشن، می‌توان از پتانسیل عظیم هوش مصنوعی برای کاهش آلام انسانی، حفاظت از کرامت بشری و ساختن آینده‌ای صلح‌آمیزتر بهره برد. فرشته‌های دیجیتال، در کنار فرشتگان واقعی امدادگر، می‌توانند نوری از امید را در دل تاریکی جنگ بتابانند.

مازندران - گلستان - گیلان

دوشنبه ۰۲ خرداد ۱۴۰۴

۲۷ ذوالحجه | ۲۳ ژوئن ۲۰۲۵

سال چهل و پنجم - شماره ۷۳۰۴

۸ صفحه - ۵۰۰۰ تومان

نخستین قلم
روزنامه

روزنامه صبح 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

امور هنری و طراحی گرافیک: آتلیه گرافیک ملکان

چاپ: افست تابان

اینترنت: https://eitaa.com/malekan_news

روابط عمومی:

۰۹۰۱۱۹۰۵۶۹۴



اوقات شرعی

ساری

اذان صبح طلوع آفتاب اذان ظهر غروب آفتاب اذان مغرب نیمه شب شرعی

۲۳:۰۳:۵۹ ۱۹:۳۹:۱۵ ۱۹:۱۷:۴۴ ۱۱:۵۸:۲۳ ۰۴:۳۹:۰۱ ۰۲:۵۰:۱۳

w w w . e m a l e k a n . i r

سایت خبری و تحلیلی ملکان

قله اقتدار

دل‌های پر کینه‌ی دشمنان نمی‌تواند تجلی اقتدار ملی
در نمایش نیروهای مسلح را تحمل کند. مقام معظم رهبری

