

زن ایرانی را اشباه تحلیل کردید!

در میان هیاهوی جنگ، وقتی دشمن در خیال خام خود می‌پنداشت که می‌تواند زنان ایرانی را با فریب رسانه‌ای به صف بی‌هویتی و خیانت بکشانند، ناگهان با واقعیتی دیگر روبه‌رو شد؛ با بانوانی که نه تنها در جبهه دشمن قرار نگرفتند، بلکه دوشادوش مردان این سرزمین، ستون‌های استوار حماسه و پایداری شدند.

آری، دشمن این‌بار هم اشتباه کرد؛ زن ایرانی را نادرست تحلیل کرد. نفهمید که آن بانوی مطالبه‌گر، آن مادر دانش‌آموخته، همان دختری که روزی از آزادی گفت، در روز حادثه پشت وطن ایستاده است. نمی‌دانست زن ایرانی از دل سنت برخاسته اما در متن تمدن ایستاده است. گمان نکرده بود که در دل این مادر، ریشه‌هایی از ایمان فاطمی، غیرت زنبی و حماسه‌ی کربلایی زنده است.

در جنگ نابرابر ۱۲ روزه، این زنان بودند که آرامش را در دل خانواده‌ها جاری ساختند. خانه را تبدیل به سنگر کردند و مادرانه، فرزندان را از میان هراس و آزار، به ایمان، آرامش و مقاومت رساندند. روایت کردند از تدبیر رهبرشان، از رشادت فرزندان وطن در سپاه و ارتش، و از خون‌پاکی که به زمین ریخت، تا عزت از زمین برنخیزد.

در صفحه ۲

توزیع گسترده روغن خوراکی در مازندران؛ آرامش در بازار حاکم می‌شود

در صفحه ۴

با چهل و پنج سال سابقه انتشار

نخستین قلم
روزنامه

یکشنبه ۰۸ تیر ۱۴۰۴ ، ۰۳ محرم ۱۴۰۵ ، ۲۹ ژوئن ۲۰۲۵ ،
سال چهل و پنجم - شماره ۸۰۷۳۰۸ ، صفحه ۵۰۰۰ - تومان

گلستان، الگوی اقتصاد مقاوم در روزهای سخت است

در صفحه ۴

روایت یک رویداد الهام بخش برای باز آفرینی مسئولیت‌پذیری محیط زیستی در مازندران

در صفحه ۳

محرم امسال، رنگ و بوی متفاوتی دارد؛ بویی از حماسه، مقاومت و بیداری



ملت ایران عزیز است
و عزیز خواهد ماند
Iranian people is winner
and will be winner
העם האיראני מנצח

ملت پیروز

ملت
پیروز

چند تبریک به ملت
عرض می‌کنم:
یکی تبریک پیروزی بر
رژیم جعلی صهیونیست
تبریک دوم مربوط به
پیروزی ایران عزیزمان بر
رژیم آمریکا است
تبریک سوم تبریک اتحاد
و اتفاق فوق‌العاده‌ی
ملت ایران است



زن ایرانی را اشتباه تحلیل کردید!

سمانه اسلامی ورگی

در میان هیاهوی جنگ، وقتی دشمن در خیال خام خود می‌پنداشت که می‌تواند زنان ایرانی را با فریب رسانه‌ای به صف بی‌هویتی و خیانت بکشانند، ناگهان با واقعیتی دیگر روبه‌رو شد؛ با بانوانی که نه تنها در جبهه دشمن قرار نگرفتند، بلکه دوشادوش مردان این سرزمین، ستون‌های استوار حماسه و پایداری شدند.

آری، دشمن این بار هم اشتباه کرد؛ زن ایرانی را نادرست تحلیل کرد. نفهمید که آن بانوی مطالبه‌گر، آن مادر دانش‌آموخته، همان دختری که روزی از آزادی گفت، در روز حادثه پشت وطن ایستاده است. نمی‌دانست زن ایرانی از دل سنت برخاسته اما در متن تمدن ایستاده است. گمان نکرده بود که در دل این مادر، ریشه‌هایی از ایمان فاطمی، غیرت زینبی و حماسه‌ی کربلایی زنده است. در جنگ نابرابر ۱۲ روزه، این زنان بودند که آرامش را در دل خانواده‌ها جاری ساختند. خانه را تبدیل به سنگر کردند و مادرانه، فرزندان‌شان را از میان هراس و آژیر، به ایمان، آرامش و مقاومت رساندند. روایت کردند از تدبیر رهبر‌شان، از رشادت فرزندان وطن در سپاه و ارتش، و از خون پاک‌ی که به زمین ریخت، تا عزت از زمین برنخیزد.

در این روزها، خانه‌هایی بودند که صدای «اللهم عجل لولیک الفرج» از پنجره‌های‌شان به آسمان می‌رفت. مسجد‌ها و هیئت‌ها به دست زنان مؤمن رونق گرفت و بار دیگر ایمان، تکیه‌گاه جامعه شد. دشمن نفهمید که زن ایرانی را باید در مجالس حضرت زینب (س) و در سینه‌زنی‌های نیمه‌شب محله‌ها شناخت؛ نه در قاب‌های بی‌هویت رسانه‌های معاند.

زنان این سرزمین نشان دادند که هنوز مادرانی در این کشور هستند که اگرچه در دنیای مدرن زیسته‌اند، اما پسران‌شان را به میدان غیرت خواهند فرستاد. دشمن شنید که آنان گفتند: «ایرانی جان می‌دهد، اما خاک نمی‌دهد»؛ و فهمید که زنان ما از جنس مادران شهدا هستند، از نسل ام‌البنین (س)، وارثان عاشورا.

جهان باید بداند، ما مادری را از حضرت زهرا (س) آموخته‌ایم و ایستادگی را از حضرت زینب (س). این خاک تا مادری ایرانی دارد، از پای نخواهد افتاد. تا ایمان در دل زنان این سرزمین زنده است، پرچم عزت ایران اسلامی بر زمین نخواهد نشست.

باشد که نسل فردای ما، این میراث ایمان و مقاومت را از زبان مادران امروز بشنود و روزی چشم جهان به صبحی روشن با ظهور موعود وعده‌داده‌شده (عج) گشوده شود؛ ان‌شاء‌الله.

توزیع گسترده روغن خوراکی در مازندران؛ آرامش در بازار حاکم می‌شود



سرپرست معاونت توسعه بازرگانی سازمان جهاد کشاورزی مازندران از توزیع بیش از ۶۳۰ تن روغن در ۲ روز اخیر در استان خبر داد و گفت: با اجرای این طرح آرامش در بازار عرضه و تقاضای شمال حاکم می‌شود. از روابط عمومی جهاد کشاورزی مازندران، سید محمد جعفری اظهار کرد: در پی پیگیری‌های مستمر، ۳۵۰ تن روغن در روز گذشته و ۲۸۰ تن دیگر در سوم تیرماه امسال در شهرستان‌های استان توزیع شده است.

این مقام مسئول با تاکید بر تامین فراوان روغن، افزود: هدف اصلی از این اقدام، رفع نگرانی مردم در خصوص کمبود این قلم اساسی است. جعفری گفت: فرمانداران نیز در صورت مشاهده هرگونه کمبود، می‌توانند با هماهنگی جهاد کشاورزی شهرستان، برای تامین فوری روغن اقدام کنند.

این مقام مسوول همچنین از تخصیص ۱۱ هزار و ۴۰۰ تن روغن خام به کارخانجات تصفیه روغن استان خبر داد و اضافه کرد: این اقدام به منظور تضمین تامین مستمر روغن مورد نیاز مردم و مسافران در استان انجام شده و توزیع روغن به صورت پیوسته ادامه خواهد داشت. وی تصریح کرد: سازمان جهاد کشاورزی مازندران با همکاری دستگاه‌های مربوط، بر روند توزیع روغن در سراسر استان نظارت دقیق دارد تا از هرگونه سوء استفاده و اختلال در بازار جلوگیری به عمل آید و آرامش خاطر برای مصرف‌کنندگان فراهم شود.

گزارش تحلیلی نقش قلم

در روزگاری که توسعه شهری و کیفیت زندگی به یکی از شاخصه‌های اصلی حکمرانی مطلوب بدل شده، بافته‌های فرسوده شهری همچنان زخمی باز بر چهره شهرهای مازندران‌اند؛ زخمی که هر روز عمیق‌تر می‌شود، چرا که آن‌طور که باید و شاید، نه بانکی برایش دارو می‌آورد و نه نهاد برنامه‌ریزی، به فکر جراحی اصولی آن است. عبدالرضا گلپایگانی، معاون وزیر راه و شهرسازی، هفته گذشته در حاشیه بازدید از پروژه‌های بازآفرینی شهری آمل، از اولویت یافتن پرداخت تسهیلات به طرح نهضت ملی مسکن نسبت به نوسازی بافته‌های فرسوده، به‌صراحت انتقاد کرد. این سخن، فریادی در دل سکوتی است که سال‌ها بر آوارهای قدیمی‌ترین محله‌های شهرهای مازندران سایه انداخته است. او گفت: «متقاضیان نوسازی به دلیل تمرکز بانک‌ها بر طرح نهضت ملی مسکن، با تأخیر در دریافت تسهیلات مواجه‌اند»؛ سخنی که بازتاب بی‌عملی سیستم بانکی در پشتیبانی از نوسازی شهری است. از منظر کارشناسان شهری، سیاست کاهش ۲۰ درصدی بافته‌های فرسوده در یک بازه

پنج‌ساله، اگرچه بر کاغذ امیدوارکننده است، اما بدون توازن در پرداخت تسهیلات و هماهنگی نهاده‌ها، چیزی جز آرزویی دور از دسترس نخواهد بود. حال آنکه براساس اعلام معاون وزیر راه، باید سالانه دست‌کم چهار درصد از این بافته‌ها کاهش یابد تا به نقطه تعادل برسیم.

در مازندران، حدود ۱۰ هزار هکتار بافت فرسوده و نابسامان شهری شناسایی شده است؛ که از این میان، نزدیک به ۵ هزار هکتار «فرسوده واقعی» محسوب می‌شود. شهرهای ساری، آمل، بابل و قائم‌شهر بیشترین حجم از این بافته‌ها را در خود جای داده‌اند. ساری با ۶۳۹ هکتار، آمل با ۴۰۱ هکتار، بابل با ۳۲۰ هکتار و قائم‌شهر با ۳۱۷ هکتار، در صدر قرار دارند. این اعداد تنها آمار خشک نیستند، بلکه بازتاب زندگی هزاران خانواده‌اند که در خانه‌هایی با سقف‌های پوسیده و معابر باریک، هر روز با اضطراب به شب می‌رسانند.

باوجود همه هشدارها، منابع مالی به‌ویژه در قالب تسهیلات بانکی، همچنان در خدمت نهضت ملی مسکن است؛ طرحی که در جای خود مهم است، اما نمی‌تواند بافته‌های

فرسودگی در سایه وعده‌ها!

بافت‌های مازندران قربانی اولویت‌های ناهماهنگ



مشارکت فعال مردم در فرآیند نوسازی است. سیاست یکسان‌سازی و احداث بلوک‌های بتنی بی‌هویت، راه‌حل نیست؛ بازآفرینی باید با رویکرد اجتماعی، فرهنگی و هویتی انجام گیرد تا شهرها از دل بافت فرسوده، دوباره جان بگیرند.

سیاست‌گذاران و مدیران استان باید به این نکته کلیدی توجه کنند که فرسودگی کالبدی، زمانی به بحران اجتماعی می‌انجامد که هم‌زمان، نابرابری در دسترسی به منابع، بی‌توجهی به خواسته‌های مردم و حذف آنان از فرآیند تصمیم‌سازی را شاهد باشیم. اگر نوسازی، بدون مشارکت مردمی و بدون توازن در تأمین مالی انجام شود، پروژه‌های بازآفرینی نیز به سرنوشتی مشابه دهم‌ها طرح نیمه‌تمام دیگر دچار خواهند شد.

در پایان باید پرسید: آیا بافته‌های فرسوده مازندران، بازهم باید قربانی اولویت‌های ناهماهنگ میان دولت، بانک‌ها و شهرداری‌ها شوند؟ یا وقت آن رسیده که عدالت شهری و احیای هویت محلات، نه در شعار، که در عمل، به‌مثابه ضرورتی فوری تلقی شود؟

زنده و تاریخی شهر را به حال خود رها کند. واقعیت آن است که پرداخت یکسویه و سیاست‌های ناهمراستا، موجب شده که نوسازی بافته‌های فرسوده از ریل خارج شود و به بن‌بست برسد. از سوی دیگر، خبر اختصاص بیش از ۲۵۰۰ تن قیر یارانه‌ای برای نوسازی معابر محلات هدف، اگرچه می‌تواند گامی امیدبخش تلقی شود، اما در صورتی مؤثر خواهد بود که جذب این سهمیه به‌موقع انجام شود؛ در غیر این صورت، سهمیه‌های تشویقی نیز از دست خواهد رفت و شهرداری‌ها، یک فرصت دیگر را به سادگی از کف خواهند داد.

نکته قابل تأمل، دیدگاه مدیران شهری درباره بافت فرسوده است. از نظر آنان، این بافته‌ها نه‌تنها چیزی به شهر نمی‌افزایند، بلکه عاملی برای افزایش آسیب‌های اجتماعی نیز تلقی می‌شوند. این نگاه تا حدودی واقع‌بینانه است؛ اما بازسازی کوک‌ورانه و صرفاً بر مبنای تخریب، نه‌تنها راهگشا نیست بلکه می‌تواند روح و هویت شهرها را از بین ببرد.

آنچه نیاز است، بازسازی با نگاهی به معماری بومی، حفظ اصالت محلات قدیمی و

گاو جان‌سخت، مغفول مانده در شمال



مشوق‌های ویژه‌ای را در نظر دارد. اما پرسش اصلی این‌جاست: آیا این وعده‌ها با زیرساخت‌های موجود همخوانی دارند؟ ویژگی‌های منحصر به‌فرد گاومیش؛ از شیر باکیفیت تا مقاومت بالا

برخلاف گاوهای بومی و وارداتی، گاومیش ویژگی‌هایی دارد که آن را برای دامداران سنتی و نوین، به گزینه‌ای اقتصادی‌تر تبدیل می‌کند:

شیر گاومیش چربی و پروتئین بالاتری دارد و در صنایع لبنی با کیفیت ممتاز محسوب می‌شود. مقاومت طبیعی در برابر گرما، رطوبت بالا و حتی بیماری‌های رایج دام باعث کاهش هزینه‌های درمان و تلفات شده است. توان مصرف علوفه‌های کم‌کیفیت، هزینه تغذیه این حیوان را به‌شدت کاهش می‌دهد.

دوره نگهداری پایین‌تر به دلیل زایمان کمتر در سال، اما با باردهی بالا در کیفیت.

چالش‌های بزرگ: از بی‌مهری نهاده‌ی تا سودجویی ژنتیکی

با وجود مزایای فوق، این صنعت هنوز جایگاه مناسبی در برنامه‌ریزی‌های کلان ندارد. دلایل این غفلت چند وجهی است: نبود دانش فنی مانند جایگاه‌های سیار، چرای هدفمند و آموزش‌های دام‌پروری مدرن برای پرورش گاومیش کمبود زیرساخت‌های مناسب مانند جایگاه‌های صنعتی، مراکز اصلاح نژاد و ایستگاه‌های تلقیح مصنوعی، نبود بازار پایدار برای فرآورده‌های لبنی گاومیش و وابستگی آن به صادرات سنتی. آمیخته‌سازی نژادهای بومی با دام‌های وارداتی که موجب از بین رفتن ذخایر ژنتیکی اصیل شده است. یکی از خطرناک‌ترین مسائل، ترکیب ژنتیکی دام‌های بومی با نژادهای وارداتی اروپایی است. سودجویانی که برای افزایش وزن یا تولید شیر بیشتر، نژاد اصیل گاومیش را تضعیف می‌کنند، در حقیقت یک سرمایه ملی را به ثمن بخس به نابودی می‌کشانند.

تامل با محیط زیست؛ حلقه مفقوده در توسعه سنتی

بخشی از گاومیش‌داری در مازندران، هنوز به شکل سنتی و در حاشیه تالاب‌ها انجام

می‌شود. در این مدل، دامداران با نهادهایی چون محیط زیست دچار تنش هستند، چراکه چراگاه‌های مرطوب یا آب‌بندان‌ها، بخشی از زیستگاه‌های طبیعی محسوب شده و چرا در آن‌ها منجر به تخریب پوشش گیاهی می‌شود.

کارشناسان معتقدند تعامل هوشمندانه با محیط زیست و استفاده از فناوری‌های جدید مانند جایگاه‌های سیار، چرای هدفمند و آموزش رفتار زیست‌محیطی به دامداران، می‌تواند این تعارض را به یک تعامل سازنده تبدیل کند.

سرمایه‌گذاری پایدار؛ نیازمند برنامه عملیاتی است

حمایت از سرمایه‌گذاران در این حوزه، اگر صرفاً به وعده‌های شفاهی و نشست‌های رسمی محدود بماند، نه‌تنها راه‌گشا نخواهد بود بلکه دامدارانی که هنوز دل به این فعالیت بسته‌اند را نیز مأیوس خواهد کرد. این حمایت‌ها باید در قالب بسته‌های واقعی اجرا شود: تأمین تسهیلات کم‌بهره برای ساخت جایگاه‌های دام صنعتی، پرداخت یارانه برای خوراک دام مخصوص گاومیش، ایجاد مراکز تحقیقاتی برای ثبت و اصلاح نژاد گاومیش مازندرانی، برندسازی و بازاریابی محصولات لبنی گاومیش در سطح ملی و



یادشدا



سرباز یاسین و آرزوهایی که به خاک سپرده شد
تابوت یاسین، با پرچم سهرنگ ایران پوشیده
شده بود و بر روی دست‌های مردم آرام‌آرام به
سمت آرامگاه ابدی‌اش رفت.

دم دمای عصر بود و صدای قرآن از بلندگوهای
مسجد، بغض را در گلوئی مردم شکست.

جاده روستای «کاوان آهنگر» برای اولین بار
سنگینی تابوتی را تجربه می‌کرد که بر دوش
مردم، نه فقط پیکر یک سرباز که شرف یک
وطن را حمل می‌کرد.

امروز همه آمده بودند. از پیرمردی که با عصا
آمد و چشم تر داشت، تا کودکی که با دستان
کوچک پرچم در دست گرفته بود.

پیکر شهید یاسین طالشی، سرباز نیروی
انتظامی که در حمله هوایی و ناجوانمردانه رژیم
منحوس صهیونیستی به تهران به شهادت
رسید، عصر امروز در زادگاهش، میان اشک و
افتخار تشییع و در خاکی پاک آرام گرفت.

تابوت یاسین، با پرچم سهرنگ ایران پوشیده
شده بود و بر روی دست‌های مردم آرام‌آرام به
سمت آرامگاه ابدی‌اش رفت.

و اینجا، در دل یک روستای کوچک، پیکر یک
شهید آرام گرفت، کسی که پیکرش در خاک آرام
گرفت اما نامش تا همیشه فراتر از کوه، دشت و
مرزها خواهد رفت.

مراسم تشییع و تدفین پیکر پاک شهید
یاسین طالشی سرباز نیروی انتظامی در تهران
که توسط رژیم منحوس اسرائیل در حمله
هوایی به تهران به درجه شهادت نائل آمده بود
در زادگاهش روستای کاوان آهنگر برگزار شد.

محرم امسال، رنگ و بوی متفاوتی دارد؛ بویی از حماسه، مقاومت و بیداری



امسال، شبکه‌های اجتماعی نیز رنگ محرم به خود گرفته‌اند؛ اما نه فقط با تصاویر دسته‌ها و مداحی‌ها، بلکه با تولیدات معناگرایانه، پست‌های تحلیلی درباره فلسفه قیام حسین (ع)، مقایسه عاشورا با مقاومت امروز ملت‌ها و حتی تحلیل‌هایی درباره نسبت میان عاشورا و سیاست روز.

در بسیاری از مراسم محرم امسال، پرچم فلسطین در کنار پرچم یا حسین دیده می‌شود. سخنرانان و مداحان با اشاره به شباهت یزیدیان امروز با دشمنان دیروز کر بلا، مردم را به پشتیبانی معنوی و مادی از مقاومت فرا می‌خوانند.

ویژگی دیگر محرم امسال، حضور پررنگ و هدفمند جوانان در مراسم عزاداری است. این جوانان نه تنها مخاطب، بلکه برگزارکننده و خالق محتوای این حرکت مردمی هستند. هیئت‌های دانشجویی، پویش‌های مردمی، تولیدات چندرسانه‌ای برای فضای مجازی و ابتکاراتی چون هیئت‌های خیابانی با شعارهای سیاسی-اجتماعی، از جمله اقدامات جریان‌ساز نسل جدید عاشورایی‌هاست.

در هیئت‌های امسال، جوانان تنها عزادار نیستند؛ آن‌ها تحلیل‌گر، فعال، سازمان‌دهنده و حتی طراح گفتمان‌اند.

بنی فاطمه و محمود کریمی در تهران، یا مداحان محلی در مازندران و خوزستان، مضامین نوحه‌های خود را به‌گونه‌ای تنظیم کرده‌اند که دل شنونده را نه تنها به گریه، بلکه به تصمیم و حرکت هم می‌کشاند.

شعار «کل یوم عاشورا و کل ارض کربلا» امسال معنای واقعی‌تری یافته است. مردم دریافته‌اند که نبرد حق و باطل هنوز پایان نیافته و هر کس باید به سهم خود، در این نبرد ایستادگی کند.

درست در روزهایی که جوانان ایرانی در مراسم‌های محرم با لباس‌های مشکی به هیئت می‌روند، جوانان فلسطینی نیز در برابر تجاوز رژیم صهیونیستی با الهام از روح عاشورا ایستادگی می‌کنند. محرم امسال، بیش از همیشه، پیوندی عمیق میان مقاومت اسلامی در ایران، فلسطین، لبنان، یمن و عراق برقرار کرده است.

سمانه اسلامی ورکی

اگرچه هر ساله ماه محرم در ایران با آیین‌های مذهبی و عزاداری‌های باشکوه همراه است، اما امسال فضای محرم با یک چرخش معنادار، حال‌وهوای حماسی و انقلابی پررنگ‌تری به خود گرفته است؛ گویی روح حماسه عاشورا نه فقط در روضه‌ها و نوحه‌ها، بلکه در خیابان‌ها، دیوارنگاره‌ها، مراسم، و حتی در شعارها و اشعار هیئت‌ها نیز حلول کرده است.

در شرایطی که ایران روزهای پرتنش را از سر گذرانده و هنوز سایه تهدیدات دشمنان و بوی باروت از حافظه شهرها پاک نشده، امسال عزاداری محرم، به تجلی‌گاه روح مقاومت مردم تبدیل شده است. از پایتخت گرفته تا روستاهای دورافتاده، پرچم‌های سیاه عزای حسین (ع) با بیرق‌های سرخ حماسه درآمیخته‌اند.

دیوارنگاره‌هایی که از «کربلا» تا «فلسطین» می‌گویند

نگاهی به چهره شهر بیندازیم؛ تهران، مشهد، تبریز، قم، شیراز، اهواز و شهرهای شمالی مانند ساری، بابل و گرگان. دیوارها دیگر تنها سیاه‌پوش عزاست نیستند. این روزها نقاشی‌هایی از شهیدان مدافع حرم، شهدای هسته‌ای، فرماندهان مقاومت و حتی کودکان فلسطینی که در کنار پرچم‌های «یا حسین» نشسته‌اند، در گوشه‌گوشه شهر دیده می‌شود. این هنر خیابانی نوظهور، پیام روشنی دارد: عاشورا، نه فقط یک واقعه تاریخی، که یک خط مشی زنده برای ایستادگی در برابر ظلم است.

امسال، نوحه‌ها و مرثیه‌ها دیگر فقط ناله برای مظلومیت حسین نیستند. در بسیاری از هیئت‌ها، اشعار و مداحی‌ها رنگی از آگاهی سیاسی، بیداری اجتماعی و حتی اعتراض هوشمندانه گرفته‌اند. مداحانی چون میثم مطیعی، عبدالرضا هلالی، مجید

۵۰ مرکز اقامتی و بازتوانی معتادان در مازندران فعال است



داشت: در سال قبل بیش از ۱۳۰۰ بهبودیافته از آموزش‌های فنی و حرفه‌ای بهره‌مند شدند و به ۷۳۶ نفر نیز تسهیلات اشتغال‌زایی اعطا شد. همچنین ۱۴۰۰ خانواده، از خدمات مستمری و حمایتی بهزیستی برخوردار شدند.

مدیرکل بهزیستی مازندران از همکاری استانداری، شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر، دادگستری، دانشگاه علوم پزشکی، سپاه پاسداران، فرماندهی انتظامی استان و متخصصان در امر پیشگیری، درمان و مبارزه با مواد مخدر تقدیر و تشکر کرد.

وی همچنین بر ضرورت تداوم همکاری‌های بین‌بخشی برای کاهش آسیب‌های اجتماعی ناشی از اعتیاد و ارتقای سطح سلامت جامعه تاکید کرد.

انجام شده است، اما هنوز با شرایط مطلوب فاصله داریم. باید با تقویت برنامه‌های پیشگیرانه و حمایت همه جانبه از بهبودیافتگان، گام‌های موثرتری برداریم. بریمانی به آمار مراکز تحت نظارت بهزیستی مازندران اشاره کرد و گفت: در حال حاضر ۵۰ مرکز اقامتی بهبود و بازتوانی، ۹ مرکز کاهش آسیب، یک مرکز اجتماع درمان‌مدار (TC)، یک مرکز نگهداری، درمان و کاهش آسیب اعتیاد ماده ۱۶ و سه مرکز توانمندسازی بهبودیافتگان در استان فعال هستند که خدمات تخصصی ارائه می‌کنند. در سال گذشته بیش از ۶۰۰ بازدید نظارتی توسط اداره کل و سایر مراجع نظارتی از این مراکز انجام شده است.

بریمانی با اشاره به برخی اقدامات حمایتی، اظهار

مدیرکل بهزیستی مازندران پیشگیری از اعتیاد را نیازمند عزم ملی و برنامه‌ریزی دقیق دانست و گفت: ۵۰ مرکز اقامتی بهبود و بازتوانی فعال است.

به گزارش نقش قلم، فریبا بریمانی با اشاره به پیچیدگی‌های پدیده اعتیاد، گفت: اعتیاد تنها یک وابستگی جسمی نیست، بلکه ریشه در مسائل روانی، خانوادگی و اجتماعی دارد. آسیب‌های دوران کودکی، اختلالات شخصیتی، نابسامانی‌های خانوادگی و مشکلات اقتصادی از عوامل مؤثر در گرایش به مصرف مواد مخدر هستند.

وی با بیان اینکه سازمان بهزیستی نقش محوری در برنامه‌ریزی برای پیشگیری از اعتیاد، درمان و بازتوانی معتادان دارد، افزود: اگرچه اقدامات خوبی در این زمینه

رسانه‌های گلستان؛ پرچمداران حقیقت در طوفان جنگ

پاسخگویی شفاف به پرسش‌های اهالی رسانه همراه بود، این جریان‌سازی را استوارتر کرد. این تلاش‌ها، از شبکه‌های اجتماعی تا مطبوعات محلی، نشان داد که رسانه‌ها در بحران، چونان ناخدایی ماهر، کشتی جامعه را از طوفان به سلامت می‌رسانند.

آنان با برجسته کردن وحدت شیعه و سنی و اقدامات خیرخواهانه، مانند اقامتگاه‌های رایگان و توزیع غذای گرم، روان جامعه را آرام کردند و پیامی واحد به دشمن فرستادند که: ایران حسینی شکست‌ناپذیر است.

احمد گلچین، مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی گلستان، از فعالان قرارگاه رسانه‌ای و مدیرانی که مسئولانه کنار اهالی رسانه ایستادند، سپاسگزاری کرد.

وی با گرامیداشت یاد شهدای تجاوز صهیونیستی گفت: ایران حسینی تا ابد پیروز است، اما بدعهدی دشمن ما را به هوشیاری و بیداری فرامی‌خواند.

رسانه‌های گلستان، با این حماسه، نقتنها آرامش را به جامعه بازگردانند، بلکه الگویی برای رسانه‌های دیگر آفرینند.

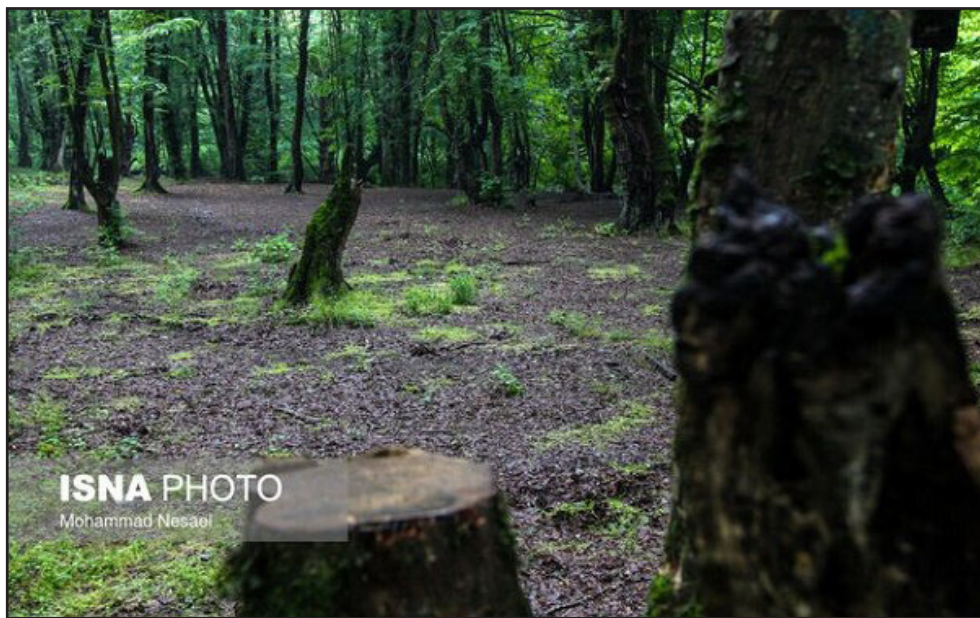


پناهجویان و مصاحبه با خانواده‌های شهدا، نه تنها روحیه مردم را تقویت کرد، بلکه به دشمن نشان داد که ایران با وحدت، تسلیم‌ناپذیر است. در برابر حملات سایبری و جنگ روانی دشمن، رسانه‌های گلستان هوشیارانه عمل کردند. همکاری نزدیک رسانه‌ها با مسئولین، که با

باشند. از پوشش فداکاری‌های مردمی، مانند راننده تاکسی گنبدی که مسافران را رایگان جابه‌جا کرد، تا داستان شرکت لبنی که محصولاتش را بی‌سود فروخت، این رسانه‌ها با روایت‌های انسانی، موجی از همدلی آفرینند. گزارش‌های میدانی از گشودن خانه‌ها برای

فرمانده یگان حفاظت منابع طبیعی استان خبر داد

رصد لحظه‌ای منابع ملی گیلان با تجهیز ۱۲ پاسگاه به مانیتورینگ



بالغ بر ۲۱۱ مترمکعب انواع چوب‌آلات، ۲۳۴ استر هیزم، ۱۷۶۰ کیلوگرم ذغال غیرمجاز و ۱۴ هزار و ۴۶۰ کیلوگرم محصولات فرعی جنگلی شامل خزه و لاش برگ و مصنوعات چوبی کشف و ضبط شد.

وی از دستگیری ۲۹۵ قاچاقچی و توقیف ۱۴۹ دستگاه انواع ماشین‌آلات نیز خبر داد و بیان کرد: برخی از افراد برای پوشش، اقدام به قاچاق چوب به صورت خانوادگی می‌کنند و لذا دو نفر از افراد دستگیر شده، زن هستند. فرمانده یگان حفاظت اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری گیلان، با اشاره به وقوع یک فقره درگیری بین نیروهای حفاظتی و قاچاقچیان و

فرمانده یگان حفاظت منابع طبیعی گیلان، با بیان اینکه ۴۹ پاسگاه بازرسی شامل ۳۹ پاسگاه دائمی و ۱۰ پاسگاه فصلی داریم، گفت: ۱۲ پاسگاه مجهز به دوربین‌های ویژه رصد و پایش است که به مرکز مانیتورینگ سازمان منابع طبیعی و آبخیزداری متصل بوده و رصد لحظه‌ای عرصه‌ها را برعهده دارد.

سرهنک محمد قربانی‌لرد در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان اینکه در سه ماهه نخست سال جاری ۲۸۳ فقره عملیات کشف چوب‌آلات قاچاق توسط نیروهای یگان حفاظت اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری استان گیلان انجام شده است، اظهار کرد: در جریان این عملیات‌ها،

معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری بیان کرد

گلستان، الگوی اقتصاد مقاوم در روزهای سخت است



به تأمین پایدار کالاهای اساسی در استان گفت: با همکاری ستاد مرکزی و حمایت استاندار، نقتنها بازار گلستان دچار کمبود نشد، بلکه بخشی از اقلام نیز به استان‌های همجوار صادر شد.

کیان‌مهر از تداوم روند جذب سرمایه‌گذاری در استان خبر داد و افزود: از روز شنبه، برنامه‌های دیدار با سرمایه‌گذاران با انرژی بیشتر دنبال خواهد شد. همچنین فرمانداران مکلف شده‌اند نظارت بر بازار و وضعیت کالاهای اساسی را با دقت و استمرار انجام دهند.

به نقل از استانداری گلستان، وی در پایان با تأکید بر عزم راسخ مجموعه اقتصادی استان خاطر‌نشان کرد: با روحیه‌ای مضاعف و برنامه‌ریزی دقیق، اجازه نخواهیم داد بحران‌ها ما را متوقف کنند. تاریخ نشان داده که گلستان در سخت‌ترین شرایط نیز می‌تواند الگویی برای مقاومت اقتصادی باشد

معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری گلستان گفت: در حالی که کشور روزهای تلخی را از سر می‌گذراند و دشمنان با حملاتی کور، جمعی از سرداران، دانشمندان و هموطنان را به شهادت رساندند، گلستان مسیر توسعه اقتصادی را بی‌وقفه ادامه داد و خللی در روند اقتصادی استان ایجاد نشد. عبدالعلی کیان‌مهر، با اشاره به حملات اخیر رژیم صهیونیستی و شهادت جمعی از نیروهای نخبه و سرداران سپاه، تأکید کرد: با وجود شرایط خاص کشور و ۱۲ روز جنگ تحمیلی، هیچ خللی در برنامه‌ها و روند اقتصادی استان ایجاد نشد.

وی با تسلیت این وقایع دردناک، افزود: در این ایام، تمامی برنامه‌های اقتصادی شامل جلسات راهبردی، بازدیدهای میدانی، تأمین کالاهای اساسی، دیدار با سرمایه‌گذاران و پیگیری پروژه‌های تولیدی طبق روال و بدون کوچکترین وقفه ادامه یافت.

معاون اقتصادی استانداری همچنین با اشاره

ضرورت احیای بافت کالبدی شهر تاریخی استرآباد

مورد توجه قرار گیرد.

در جریان این بازدید موضوعاتی همچون تسهیل روند سرمایه‌گذاری در بافت تاریخی، رفع موانع اجرایی در مسیر احیای بناها و ضرورت روایت‌گری هویتی در شهر تاریخی گرگان مورد تأکید قرار گرفت.

خانه شیرنگی، مدرسه تاریخی تقوی، خانه تاریخی شعرباف، خانه تاریخی تقوی، خانه تاریخی سرای باقری (هتل بوتیک هفت پیکر)، خانه تاریخی شفیع، خانه تاریخی رضاقلی‌نژاد (مجموعه اقامتی پذیرایی سرای خان) و خانه تاریخی کبیر از جمله بناهایی بودند که مورد بازدید قرار گرفتند.

معاون وزیر راه و شهرسازی و مدیرعامل شرکت بازآفرینی شهری ایران با تأکید بر پویایی بافت تاریخی گرگان بیان کرد: بافت تاریخی گرگان جزو بافت‌های پویای کشور است و بناهایی که نیاز به مرمت و احیا دارند باید دوباره به زندگی بازگردند. این بناها بخشی از زندگی و هویت مردم منطقه هستند و باید به درستی به سایر هموطنان و گردشگران معرفی و تبلیغ شوند. گلیاگانی با اشاره به لزوم ایجاد خدمات مناسب در این محدوده گفت: باید خدمات ارائه شده در بافت تاریخی طوری باشد که مردم ترغیب شوند در این بناهای تاریخی زندگی کنند. همچنین ایجاد تأسیسات گردشگری متناسب با هویت این اثر تاریخی باید

معاون وزیر راه و شهرسازی با اشاره به اهمیت تاریخی شهر استرآباد (گرگان) گفت: تمام تلاش ما باید احیای بافت کالبدی شهر تاریخی استرآباد به عنوان یک بافت تاریخی ارزشمند باشد.

علیرضا گلیاگانی در حاشیه بازدید از بناهای تاریخی شاخص واقع در محله سرچشمه شهر تاریخی استرآباد (گرگان) بر اهمیت بازگرداندن زندگی به این بافت ارزشمند با حفظ اصالت و هویت تاریخی آن تأکید کرد. وی بر اهمیت احیای بافت تاریخی شهر استرآباد (گرگان) تأکید کرد و افزود: احیای سنت‌ها در این بافت باید در دستور کار قرار گیرد و لازم است به صورت جدی روی آن کار شود.



چه زمانی بی‌اشتهایی نگران کننده است؟

سریع ترین راه درمان بی‌اشتهایی



خطرات نخوردن غذای کافی

مصرف کالری کمتر باعث کاهش وزن و تحلیل عضلات می‌شود. این کاهش وزن می‌تواند انرژی شما را کم کند و تعادل و قدرت بدنی را تحت تأثیر قرار دهد. همچنین ممکن است ویتامین‌ها، مواد معدنی و سایر مواد مغذی ضروری را دریافت نکنید. به گفته کیپیل: «بدن برای انجام کارهای پایه به مواد مغذی نیاز دارد. اگر این مواد را دریافت نکنید، سیستم‌های بدن ضعیف می‌شوند و درست کار نمی‌کنند.»

تحقیقات نشان می‌دهند بی‌اشتهایی و کاهش وزن می‌تواند به سندرم ضعف منجر شود. این سندرم شامل کاهش وزن، ضعف، کاهش فعالیت بدنی، خستگی و افت شناختی است و خطر بیماری، زمین‌خوردن و عوارض جدی را بیشتر می‌کند.

روش‌های بازگرداندن اشتها

پزشکان می‌گویند که به‌طور کلی بهتر است به‌جای داروهای محرک اشتها (که اثربخشی کم و عوارض دارند)، تغییرات سبک زندگی و رژیم غذایی را امتحان کنید. هیکسون می‌گوید: «خودتان را مجبور به خوردن نکنید. این کار ممکن است حالت تهوع ایجاد کند.»

در عوض این راهکارها را امتحان کنید:

به وعده‌های کوچک‌تر فکر کنید. اگر نمی‌توانید وعده‌ی کامل بخورید، مقدار کم‌تری از هر چیزی که معمولاً می‌خورید بردارید یا فقط نصفش را بخورید. سه وعده‌ی کوچک و سه میان‌وعده در طول روز هم می‌تواند کمک کند.

پروتئین را در اولویت قرار دهید. پروتئین برای عضله‌سازی، مقابله با عفونت و حفظ سلامت پوست ضروری است. تخم‌مرغ، ماست، پنیر، ماهی، مرغ، توفو، حبوبات و کره‌ی مغزها (مانند کره

تغذیه کافی برای سلامتی ضروری است. در اینجا یاد می‌گیرید چگونه متوجه شوید کمبود اشتها ممکن است مشکل‌ساز باشد و چه کارهایی می‌توانید انجام دهید تا دوباره میل کافی برای خوردن غذا داشته باشید.

به گزارش نقش قلم به نقل از washingtonpost، چگونگی کارکرد اشتها هنوز به‌طور کامل مشخص نیست، اما پژوهشگران می‌دانند که مغز و سیستم‌های گوارشی، هورمونی و عصبی همه در این فرآیند نقش دارند.

برای مثال، با افزایش سن، متابولیسم بدن کندتر می‌شود و این می‌تواند جذابیت غذا را کند. همچنین ممکن است حس چشایی یا بویایی شما ضعیف شود و این مسئله هم روی اشتها تأثیر بگذارد. تغییرات هورمونی ممکن است میل به غذا خوردن را کم کند و حتی وقتی می‌خورید، زودتر احساس سیری ایجاد کند. از طرف دیگر، وقایع زندگی مانند بازنشستگی، از دست دادن شغل یا فوت همسر می‌تواند باعث تغییر در عادات غذایی شود.

در برخی موارد، مشکل ممکن است مربوط به نداشتن میل به غذا نباشد، بلکه به دشواری در خوردن غذا مربوط باشد. برای مثال، با افزایش سن یا مصرف برخی داروها (مانند داروهای فشار خون، مشکلات مثانه و افسردگی)، بزاق کمتری تولید می‌شود و غذا خشک‌تر و سخت‌تر می‌شود. مشکلاتی مانند پوسیدگی دندان، پروتزهای نامناسب یا اختلالات فک هم می‌توانند جویدن را دشوار کنند. همچنین، کم‌اشتهایی می‌تواند نشانه بیماری‌هایی مانند کم‌کاری تیروئید یا سرطان باشد.

چه زمانی باید نگران شوید؟

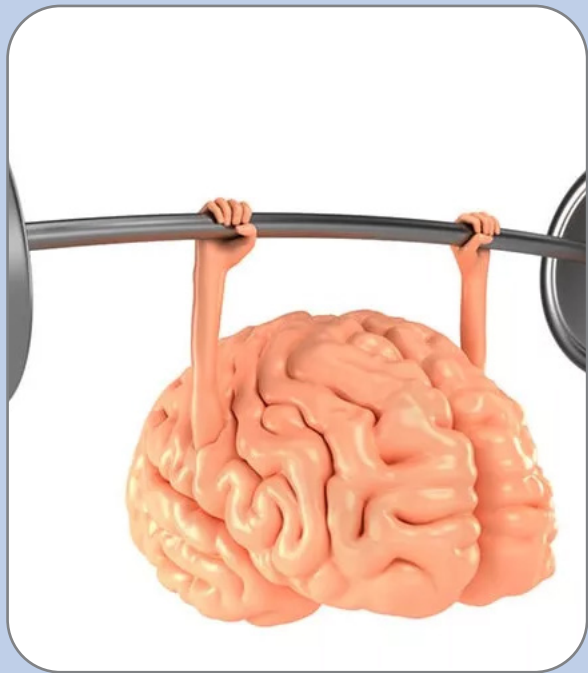
به گفته‌ی لیا کیپیل، استاد پزشکی در دانشگاه دالهاوزی کانادا، کم‌اشتهایی طولانی‌مدت و کاهش وزن ناخواسته بخشی از روند طبیعی پیری نیست. اگر نشانه‌های زیر بیش از یک هفته طول کشید، باید به پزشک مراجعه کنید:

بیشتر وعده‌های غذایی را حذف می‌کنید
غذاهای موردعلاقه‌ی قبلی را کنار می‌گذارید
فقط چند لقمه در هر وعده غذا می‌خورید
با فکر کردن به غذا حالت تهوع پیدا می‌کنید

همچنین، اگر طی شش ماه گذشته بدون تلاش خاصی وزن کم کرده‌اید، بهتر است به پزشک مراجعه کنید.

کوتاه پزشکی

فعالیت بدنی مداوم، کاهش زوال شناختی را کند می‌کند



کاهش شناختی کمتری مواجه شدند.

برای مثال، افزایش تعداد دفعات ورزش شدید از ۱ تا ۳ بار در ماه به یک بار در هفته، با کند شدن قابل‌سنجش زوال شناختی همراه بود. حتی افزایش فعالیت‌های متوسط از یک بار در هفته به چندین بار در هفته نیز اثر مثبتی داشت. «ممکن است میزان بهبود در ابتدا کم به‌نظر برسد، اما این اثرات در طول زمان تجمع می‌یابند. این می‌تواند فرصت بیشتری برای زندگی مستقل و حفظ کیفیت زندگی فراهم کند.»

لزم تشویق به فعالیت بدنی در سیاست‌گذاری‌ها و مراقبت‌های بالینی

این یافته‌ها بر پژوهش‌های پیشین که ارتباط میان فعالیت بدنی و سلامت شناختی را نشان می‌دادند، تأکید دارد. آنچه این مطالعه را متمایز می‌کند، تمرکز آن بر مدت‌زمان و تداوم فعالیت بدنی در طول زمان است.

به گفته‌ی سونگ، تشویق به فعالیت بدنی مستمر می‌تواند بخش کلیدی برنامه‌هایی باشد که با هدف کاهش خطر زوال عقل طراحی می‌شوند. حمایت از ایجاد و حفظ عادات‌های ورزشی بلندمدت - با راهنمایی پزشکان - می‌تواند به افراد کمک کند تا زوال‌هایی پایدار و قابل اجرا ایجاد کنند.

در نهایت، پیام سونگ ساده است: «بیشتر حرکت کنید و فعالیت خود را ادامه دهید.»

روند کاهش شناختی را در سالمندان آهسته‌تر کند. به گفته‌ی دکتر «سوهاگ سونگ»، نویسنده‌ی اصلی مقاله: «ما دریافتیم که مشارکت طولانی‌مدت و مکرر در فعالیت بدنی با تأخیر در زوال شناختی مرتبط است. این مزایا با گذشت زمان بیشتر می‌شوند.»

حتی یک بار ورزش در هفته هم مؤثر است

این تحقیق از داده‌های «مطالعه سلامت و بازنشستگی» استفاده کرده است؛ مطالعه‌ای ملی که بزرگسالان ۵۰ سال به بالا را به مدت ۱۶ سال دنبال کرده است.

شرکت‌کنندگان میزان و شدت فعالیت‌های بدنی خود را گزارش داده‌اند. فعالیت‌های شدید شامل دویدن و نرمش‌های سنگین بودند. فعالیت‌هایی مانند باغبانی، رقص یا حرکات کششی در گروه فعالیت‌های متوسط قرار گرفتند و کارهایی نظیر جارو کشیدن، شست‌وشوی لباس یا تعمیرات منزل به‌عنوان فعالیت‌های سبک طبقه‌بندی شدند.

سونگ می‌گوید: «اگر این روند آهسته‌تر شدن زوال ادامه یابد، ممکن است بتوان شروع زوال عقل را برای چندین سال به تعویق انداخت.»

در این مطالعه، مدت زمان دقیق ورزش بررسی نشده، بلکه الگوی کلی فعالیت بدنی ارزیابی شده است. نتایج نشان داد افرادی که به‌طور مداوم در طول زندگی خود فعال بودند، با

فعالیت بدنی منظم در طول سال‌ها باعث کند شدن روند زوال شناختی در سالمندان می‌شود. حتی فعالیت‌های سبک یا متوسط مانند جاروبرقی کشیدن یا باغبانی نیز مؤثر هستند.

به گزارش نقش قلم به نقل از neurosciencenews، فعالیت بدنی منظم تنها برای سلامت جسمانی مفید نیست، بلکه از مغز نیز در برابر پیری محافظت می‌کند. یک مطالعه ۱۶ ساله که بیش از ۱۳۰۰۰ بزرگسال را بررسی کرده، نشان داده است که فعالیت بدنی پایدار در طول زمان، به‌طور چشمگیری سرعت زوال شناختی را کاهش می‌دهد.

حتی افزایش‌های جزئی در فعالیت هفتگی - از کارهای سبک خانه گرفته تا تمرینات سنگین - با فواید قابل‌سنجشی برای مغز همراه بوده است. این یافته‌ها بر اهمیت ایجاد عادات‌های ورزشی بلندمدت برای به‌تعویق انداختن زوال عقل و حفظ کیفیت زندگی تأکید دارند.

فعالیت بدنی از دیرباز به‌عنوان یکی از عوامل مهم در سبک زندگی سالم شناخته می‌شود، اما مطالعه‌ای جدید از دانشگاه جورجیا نشان می‌دهد که این فعالیت‌ها یک مزیت اضافی نیز دارند: کاهش زوال شناختی.

پژوهشگران دانشکده بهداشت عمومی دانشگاه جورجیا داده‌های بیش از ۱۳۰۰۰ پاسخ‌دهنده به نظرسنجی را تجزیه‌وتحلیل کردند و دریافتند که فعالیت بدنی مداوم در طول زندگی می‌تواند

زمان طلایی برای تشخیص و درمان سرطان روده بزرگ

هستند و هرگونه جهش می‌تواند منتقل شده و تکثیر شود. نکته قابل‌توجه: کل پوشش داخلی روده بزرگ شما هر هفته یک‌بار به‌طور کامل جایگزین می‌شود

دکتر گانتسر توضیح می‌دهد: «وقتی سلول‌های جهش‌یافته شروع به رشد سریع‌تر و طول عمر بیشتری پیدا می‌کنند، ممکن است یک خوشه سلولی کوچک تشکیل شود که به‌عنوان پولیپ شناخته می‌شود. در طول زمان، این پولیپ‌ها می‌توانند رشد کرده و در مواردی سرطانی شوند.»

خبر خوب این است که: تنها درصد کمی از پولیپ‌ها سرطانی می‌شوند. اما از آنجایی که اکثر پولیپ‌ها پتانسیل سرطانی شدن دارند، بهتر است هر پولیپی که در کولونوسکوپی یافت می‌شود، بلافاصله برداشته شود.

پیشرفت سرطان کولورکتال: یک فرایند آهسته اما خطرناک

سرطان کولورکتال به‌آرامی پیشرفت می‌کند. همان‌طور که گفته شد، حدود ۱۰ سال طول می‌کشد تا یک پولیپ از حالت بی‌ضرر به سرطانی تبدیل شود.

اما چرا این موضوع مهم است؟

زیرا علائم سرطان کولورکتال معمولاً زمانی ظاهر می‌شوند

که بیماری در مراحل پیشرفته قرار دارد. بنابراین، بدون غربالگری، ممکن است متوجه وجود سرطان نشوید تا زمانی که درمان آن دشوارتر شود.

دکتر گانتسر تأکید می‌کند: «ما می‌توانیم پولیپ‌ها را قبل از تبدیل شدن به سرطان شناسایی و حذف کنیم، بنابراین غربالگری به‌موقع کولورکتال امری حیاتی است.»

توصیه‌های غربالگری سرطان کولورکتال

انجمن سرطان آمریکا توصیه می‌کند که افراد از سن ۴۵ سالگی غربالگری را آغاز کنند.

اگر سابقه خانوادگی سرطان کولورکتال دارید، بهتر است زودتر آزمایش دهید.

روش‌های غربالگری شامل:

کولونوسکوپی (استاندارد طلایی غربالگری)

این روش، هم برای تشخیص و هم برای حذف پولیپ‌ها مؤثر است.

اگر نتیجه کولونوسکوپی طبیعی باشد، ممکن است تنها هر ۱۰ سال یک‌بار نیاز به انجام آن داشته باشید.

فرایند این آزمایش حدود ۳۰ دقیقه طول می‌کشد و برخلاف تصور بسیاری، ناراحت‌کننده نیست.

وقتی نوبت به شکل‌گیری سرطان کولورکتال می‌رسد، زمان به نفع شماست. تخمین زده می‌شود که این فرآیند ۱۰ سال طول بکشد، دوره‌ای که فرصت کافی برای کشف و درمان زودهنگام باقی می‌گذارد.

به گزارش نقش قلم به نقل از clevelandclinic، زمان، مهم‌ترین عامل در پیشگیری از سرطان کولورکتال است. تخمین زده می‌شود که فرایند شکل‌گیری این سرطان حدود ۱۰ سال طول بکشد، یعنی فرصتی ارزشمند برای تشخیص و درمان به‌موقع.

باین حال، این بازه زمانی طولانی نباید باعث تأخیر یا بی‌توجهی به غربالگری سرطان روده بزرگ و رکتوم شود. غربالگری به‌موقع می‌تواند از پیشرفت بیماری جلوگیری کند و جان شما را نجات دهد.

دکتر ربکا گانتسر، جراح کولورکتال، اهمیت این موضوع را توضیح می‌دهد.

سرطان کولورکتال چگونه شکل می‌گیرد؟

سرطان روده بزرگ معمولاً با یک پولیپ آغاز می‌شود، که نتیجه جهش ژنی در یکی از سلول‌های پوشش داخلی روده بزرگ است. سلول‌های این بخش دائماً در حال تقسیم

آزمایش مدفوع (روش جایگزین)

این روش را می‌توان در خانه انجام داد و نمونه مدفوع برای بررسی سلول‌های غیرطبیعی یا خون مخفی به آزمایشگاه ارسال می‌شود.

اگر نتیجه آزمایش مدفوع مشکوک باشد، کولونوسکوپی ضروری خواهد بود.

نکته مهم: آزمایش‌های مدفوع دقت کمتری نسبت به کولونوسکوپی دارند و قادر به حذف پولیپ‌های پیش‌سرطانی نیستند.

غربالگری را جدی بگیرید!

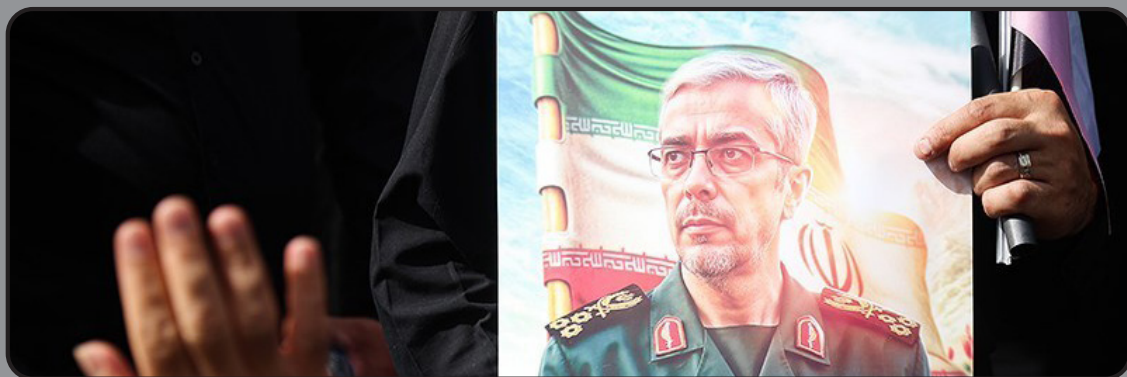
انتخاب روش غربالگری مناسب، موضوعی است که باید با پزشک خود در میان بگذارید. اما نکته مهم این است که به هر روشی که ممکن است، غربالگری را انجام دهید.

عدم انجام غربالگری ممکن است به معنی از دست دادن فرصت طلایی برای پیشگیری از سرطان باشد.

یک غربالگری ساده می‌تواند زندگی شما را نجات دهد.

دکتر گانتسر توصیه می‌کند: «در مورد روش‌های غربالگری با پزشک خود صحبت کنید و نگذارید ترس یا بی‌توجهی، شما را از انجام این آزمایش مهم بازدارد.»

تشییع شهدای اقتدار ملی در تهران



ورود هوش مصنوعی به عرصه اطلاعات طبقه‌بندی شده

شرکت (Anthropic) از مدل‌های هوش مصنوعی ویژه‌ای به نام "Claude Gov" رونمایی کرد که به‌طور اختصاصی برای مشتریان بخش امنیت ملی ایالات متحده طراحی شده است. این مدل‌ها با توجه به بازخورد مستقیم مشتریان دولتی، برای انجام عملیات‌هایی نظیر برنامه‌ریزی استراتژیک، تحلیل اطلاعات و پشتیبانی عملیاتی ساخته شده‌اند. به گفته Anthropic، مدل‌های Claude Gov در اکنون در حال خدمت‌رسانی به آژانس‌های امنیت ملی ایالات متحده هستند و دسترسی به آن‌ها به افرادی که در محیط‌های طبقه‌بندی شده کار می‌کنند، محدود است.

فرآیند مدل‌ها

مدل‌های Claude Gov در مقایسه با مدل‌های معمولی Anthropic، که تحت برند Claude شناخته می‌شوند، تفاوت‌های زیادی دارند. این مدل‌ها قادر به پردازش اطلاعات طبقه‌بندی شده هستند و هنگام پردازش چنین اطلاعاتی کمتر خطا می‌کنند. همچنین، این مدل‌ها به‌طور خاص برای کار با اسناد اطلاعاتی و دفاعی طراحی شده‌اند و دارای "توانمندی پیشرفته" در زبان‌ها و گویش‌های حیاتی برای عملیات‌های امنیت ملی هستند. این شرکت به دنبال قراردادهای دولتی است تا منابع درآمدی پایدار بدست آورد و در همین راستا، در نوامبر گذشته با شرکت‌های Amazon Web Services و Palantir برای فروش ابزارهای هوش مصنوعی به مشتریان دفاعی همکاری کرده است.

این اقدام، اولین نمونه از استفاده هوش مصنوعی در این زمینه نیست. در سال ۲۰۲۴، شرکت Microsoft نسخه‌ای از مدل GPT-۴ خود را برای جامعه اطلاعاتی ایالات متحده عرضه کرد که در یک شبکه ویژه بدون دسترسی به اینترنت فعالیت می‌کرد. این سیستم به حدود ۱۰,۰۰۰ نفر از اعضای جامعه اطلاعاتی برای آزمایش و پاسخگویی به سوالات دسترسی داده شد.

پدیده تجمع غلط اطلاعات

استفاده از مدل‌های هوش مصنوعی در تحلیل اطلاعات امنیتی البته با نگرانی‌هایی همراه است. یکی از نگرانی‌های عمده، پدیده "تجمع غلط اطلاعات" است که در آن مدل‌ها ممکن است اطلاعات نادرست و اغواکننده‌ای تولید کنند که برای تصمیمات حساس امنیت ملی خطرناک باشد. این مدل‌ها به دلیل عملکرد بر اساس احتمالات آماری و نه به‌عنوان پایگاه داده، می‌توانند اطلاعات نادرستی را تولید کنند که برای آژانس‌های اطلاعاتی گمراه‌کننده باشد.

این حرکت از سوی شرکت‌های هوش مصنوعی، نشان‌دهنده تغییرات در رویکرد برخی از این شرکت‌ها است که پیش‌تر از استفاده از فناوری‌های خود در بخش نظامی خودداری می‌کردند. مدل‌های ویژه دولتی نیازمند قابلیت‌هایی متفاوت از ابزارهای مصرفی هوش مصنوعی هستند، از جمله توانایی پردازش اطلاعات طبقه‌بندی شده و کار با داده‌های حساس بدون فعال شدن محدودیت‌های ایمنی که ممکن است عملیات‌های دولتی مشروع را مسدود کند.



ماه همه زیست‌بانیم

روایت یک رویداد الهام بخش برای باز آفرینی مسئولیت‌پذیری محیط زیستی در مازندران

پاسخ، به گفته کنعانی، در نبود گفت‌وگو و مشارکت مردمی نهفته است. او اصل پنجاهم را نفتنها یک بند قانونی، بلکه زیربنایی برای شکل‌گیری «حکمرانی هم‌افزا» می‌داند؛ مدلی که در آن همه افراد جامعه، از مدیر تا دانش‌آموز، خود را در قبال طبیعت پاسخگو می‌دانند.

زیست‌بان فقط محیط‌بان نیست؛ یک نقش اجتماعی برای همه

یکی از کلیدی‌ترین مفاهیم این نشست، شعار محوری «ما همه زیست‌بانیم» بود؛ مفهومی که با آن، تعریف زیست‌بان از نگرهبانی صرف منابع طبیعی، به نقشی اجتماعی، تربیتی و فرهنگی ارتقا یافت. کنعانی در این‌باره گفت:

«زیست‌بان فقط محیط‌بان نیست. هرکس که دانش، دغدغه یا توانمندی برای پاسداری از طبیعت دارد—از معلم و خبرنگار گرفته تا روحانی، دهیار، هنرمند، مادر خانه‌دار یا دانش‌آموز—نقشی مؤثر در اکوسیستم حفاظت ایفا می‌کند.»

در این نگاه، مشارکت به معنای حضور نمادین در برنامه‌های مناسبیتی نیست، بلکه به معنای ورود آگاهانه و خلاقانه اقشار مختلف جامعه به عرصه حفاظت از طبیعت است؛ از تولید محتوای زیست‌محیطی در رسانه‌ها تا آموزش در مدارس، از پیگیری قضایی پرونده‌های تخریب جنگل تا تشکیل شوراهای محلی حافظ منابع طبیعی.

کنعانی در بخش پایانی سخنان خود، با ترسیم تصویری از «منظومه نقش‌آفرینان محیط زیستی» خواستار انسجام نهادی، پرهیز از رقابت‌های موازی، و جلب اعتماد عمومی شد. به باور او، اگر یکی از اجزای این شبکه تضعیف شود، اصل «همکاری» به «برخورد» تبدیل می‌شود و در نهایت، تخریب محیط زیست نه به‌دلیل کمبود منابع، بلکه به‌خاطر نبود هماهنگی تشدید می‌شود.

رویداد زیست‌بان، فقط یک گردهمایی نبود؛ تمرینی بود برای یک بازانديشي جدی در مفهوم مشارکت، مسئولیت‌پذیری و حکمرانی مردمی در حوزه محیط زیست. این رویداد با حضور گسترده فرهنگیان، فعالان اجتماعی، رسانه‌ها و حتی کودکان، نشان داد که امید به تغییر، هنوز زنده است—مشروط به آن‌که مردم نه فقط مخاطب، بلکه بازیگر این تغییر باشند. جمله پایانی این برنامه—«ما زیست‌بان هستیم»—به‌خوبی نمایانگر هدف اصلی آن بود: این‌که حفاظت از طبیعت، نه یک وظیفه اضافی، بلکه بخشی از هویت انسانی و ملی ماست.



همزمان با هفته محیط زیست، مازندران میزبان یکی از متفاوت‌ترین رویدادهای فرهنگی-آموزشی سال‌های اخیر بود؛ رویدادی با عنوان «زیست‌بان» که نه صرفاً یک همایش، بلکه تمرینی اجتماعی برای بازخوانی نقش ما انسان‌ها در برابر طبیعت بود. این برنامه با حضور فعالان فرهنگی، مربیان آموزشی، رسانه‌ها و شهروندانی برگزار شد که باور دارند حفاظت از محیط زیست، وظیفه‌ای ملی و همگانی است.

در مرکز این رویداد، سخنرانی تأثیرگذار محمدرضا کنعانی، مدیرکل حفاظت محیط زیست مازندران، قرار داشت؛ سخنرانی‌ای که به‌درستی می‌توان آن را «مانیفست مشارکت‌محور محیط زیستی» دانست. او با بیانی علمی، شفاف و انسان‌گرایانه تلاش کرد تا مفهوم محافظت از محیط زیست را از سطح وظایف اداری و گزارش‌های خشک بیرون بکشد و به قلب مردم، رسانه‌ها و نهادهای اجتماعی پیوند بزند.

اکوسیستم فقط جنگل و دریا نیست؛ مدیریت هم یک اکوسیستم است

کنعانی در ابتدای سخنانش، با تکیه بر تعریف علمی اکوسیستم، آن را متشکل از اجزای زنده و غیرزنده‌ای دانست که در پیوندی پیچیده و مداوم، تعادل حیات را حفظ می‌کنند. او سپس با گسترش این مفهوم به ساختار مدیریتی کشور، به‌ویژه در حوزه محیط زیست، تأکید کرد: اکوسیستم مدیریت محیط زیستی، شبکه‌ای از نهادها، افراد، قوانین، برنامه‌ها و نیروهای فرهنگی و اجتماعی است که تنها در صورت گفت‌وگو، شفافیت و همکاری مستمر می‌تواند به پایداری منجر شود.»

این نگرش تازه، پرده از لزوم عبور از شیوه‌های سنتی و دستوری برمی‌دارد؛ شیوه‌هایی که اغلب ناکارآمد بوده و موجب شکاف میان مردم و حاکمیت در حوزه مسائل زیست‌محیطی شده‌اند.

در بخش دیگری از سخنرانی، کنعانی با استناد به اصل پنجاهم قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران، یادآور شد که حفاظت از محیط زیست، «وظیفه‌ای همگانی» است. اما چرا با وجود این اصل، هنوز بسیاری از شهروندان خود را بی‌ارتباط با تخریب محیط زیست می‌دانند؟ چرا هنوز فرهنگ زیالیزری در طبیعت، سدسازی‌های غیرکارشناسی، شکار بی‌رویه و بهره‌کشی تجاری از منابع طبیعی، نهادینه نشده‌اند؟

سه پروژه حیاتی قائمشهر به فاز شتاب رسید



رشد شهرنشینی، فشار بر منابع زیرزمینی و کمبود بارندگی، تأمین آب پایدار را به یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های مدیران و مردم بدل کرده است.

اجرای کامل این پروژه‌ها نیازمند تأمین اعتباری بالغ بر ۱,۱۲۰ میلیارد ریال است؛ رقمی که در قالب تفکیک‌شده به این شکل تخصیص خواهد یافت:

۷۰۰ میلیارد ریال برای طرح اضطراری قائمشهر

۳۰۰ میلیارد ریال برای اصلاح و توسعه شبکه توزیع

۱۲۰ میلیارد ریال برای طرح تأمین آب ارطه

نکته قابل‌توجه آن‌که تخصیص و جذب به‌موقع این منابع، نقشی تعیین‌کننده در پیشرفت و بهره‌برداری به‌موقع پروژه‌ها خواهد داشت. طبق تجربه‌های پیشین، یکی از گلوگاه‌های اصلی پروژه‌های زیربنایی در مازندران، کندی در پرداخت اعتبارات ملی و استانی بوده است؛ مسئله‌ای که اگر تکرار شود، می‌تواند فرصت طلایی مدیریت پیشگیرانه را از بین ببرد.

آنچه امروز در قائمشهر در حال پی‌ریزی است، صرفاً یک پروژه عمرانی نیست؛ بلکه تلاشی نظام‌مند برای پیشگیری از بحران و ساخت تاب‌آوری زیرساختی در مقیاس منطقه‌ای است. به تعبیر بسیاری از کارشناسان، توسعه بدون امنیت آبی، شبیه بنایی بر شن است. در این راستا، پروژه‌های جاری در قائمشهر به‌مثابه بستر محکم‌سازی بنیان توسعه محلی هستند.

قائم‌شهر، این روزها شاید درگیر حفاری‌ها، خطوط انتقال، پمپاژ و چاه‌های جدید باشد؛ اما در افق این تحركات عمرانی، چشم‌اندازی روشن از مدیریت پایدار منابع آبی و آمادگی در برابر بحران‌ها دیده می‌شود. اجرای موفق این پروژه‌ها می‌تواند الگویی برای سایر شهرهای استان باشد؛ به‌ویژه در روزهایی که تغییرات اقلیمی و تنش‌های منابع آبی، بیش از همیشه هشدار می‌دهند: «آینده را باید امروز ساخت.»

در شرایطی که مخاطرات اقلیمی و بحران‌های طبیعی، بیش از گذشته زیرساخت‌های کشور را تهدید می‌کند، تقویت تاب‌آوری سیستم‌های حیاتی همچون آبرسانی، ضرورتی غیرقابل چشم‌پوشی است. قائمشهر، یکی از قطب‌های جمعیتی و اقتصادی مازندران، این روزها شاهد حرکت شتاب‌گرفته پروژه‌هایی است که مستقیماً به پایداری خدمات حیاتی و امنیت آبی منطقه گره خورده‌اند.

بهزاد برارزاده، مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب مازندران، در تشریح آخرین اقدامات این شرکت برای مواجهه با بحران‌های احتمالی، از آغاز فاز جدید عملیات اجرایی سه پروژه آبرسانی مهم در قائمشهر خبر داد. پروژه‌هایی که نه تنها پاسخی به نیازهای فعلی شهروندان هستند، بلکه ستون فقرات تاب‌آوری قائمشهر در برابر شرایط اضطراری محسوب می‌شوند.

سه پروژه، یک هدف: افزایش ضریب امنیت آبی

به گفته مدیرعامل آبفا مازندران، سه پروژه کلیدی در سال جاری در دستور کار قرار گرفته است. طرح اضطراری تأمین آب قائمشهر، اصلاح و توسعه شبکه توزیع آب این شهر، تأمین آب شرب شهر ارطه هرکدام از این طرح‌ها، در پاسخ به چالش‌های مشخصی در حوزه زیرساخت‌های آبی تدوین شده‌اند؛ از پاسخگویی به نیازهای فزاینده جمعیتی گرفته تا آمادسازی برای مقابله با زلزله، خشکسالی یا اختلالات زیرساختی.

در قالب این سه پروژه، اقدامات مهمی در حال اجرا یا برنامه‌ریزی است. از جمله ارتقای ایستگاه پمپاژ قائمشهر، حفر و تجهیز چاه اسکندرکلا، اصلاح و استانداردسازی ۱۰ کیلومتر شبکه توزیع آب شهری، احداث خط انتقال جدید برای تأمین آب ارطه

حفر چاه جدید در ارطه برای پایداری منابع محلی این اقدامات در حالی انجام می‌گیرد که طی سال‌های اخیر،

۱۱ پروژه ارتباطی طی یک ماه در مازندران راه‌اندازی شد



به اینکه در این طرح‌ها، تعداد ۲ پروژه در مناطق گردشگری استان مازندران راه‌اندازی شده است، افزود: منطقه سد برنجستانک و سد لُفور دو منطقه‌ای بودند که با راه‌اندازی این پروژه‌ها، اکنون دارای پوشش کامل شبکه ارتباطی اعم از مکالمه و اینترنت پرسرعت همراه شده است.

مدیرکل ارتباطات و فناوری اطلاعات مازندران در خاتمه با اشاره به ادامه اجرای پروژه‌های ارتباطی در دست اجرای استان، گفت: تمامی طرح‌های مصوب در حوزه توسعه زیرساخت‌های ارتباطی در استان مازندران بر اساس اولویت بندی‌های صورت گرفته، همچنان اجرایی خواهند شد و اکنون طرح‌هایی در شش منطقه استان، شامل شهرستان‌های ساری، بهشهر، بابل، نور، رامسر و سوادکوه در حال طی کردن مراحل عملیات عمرانی پروژه‌های ابلاغی است.

طی یکماه گذشته تعداد ۱۱ پروژه ارتباطی در روستاهای افراسی، برنجستانک، پاشاکلا در سوادکوه شمالی، کوا و سابق محله در بهشهر، شیخ علی محله، پرویرج آباد، خاریک و نرگس زمین در ساری، پلطان در تنکابن و پلنگ آزاد (چوکلا بیشه سر) در شهرستان میانرود، اجرایی شده و راه‌اندازی شده‌اند و پس از انجام بهینه‌سازی های لازم، در یک آئین رسمی افتتاح خواهند شد .

مدیرکل ارتباطات و فناوری اطلاعات مازندران از راه‌اندازی ۱۱ پروژه ارتباطی مرتبط با مصوبات سفر وزیر ارتباطات به استان طی یکماه گذشته خبر داد.

به گزارش نقش قلم، اسماعیل اعزی در جلسه بررسی وضعیت شبکه ارتباطی استان، ضمن تشریح اقدامات صورت گرفته در حوزه توسعه زیرساخت‌های ارتباطی در مناطق مختلف روستاهای ابلاغی، از راه‌اندازی ۱۱ پروژه ارتباطی مرتبط با مصوبات سفر وزیر ارتباطات در اردیبهشت ماه جاری به استان مازندران خبر داد.

وی در ادامه افزود: این پروژه‌ها طی یکماه گذشته از اواخر اردیبهشت ماه ۱۴۰۴ تاکنون و با اعتباری بالغ بر ۵۸۰ میلیارد ریال از محل منابع مالی طرح توسعه خدمات عمومی و اجباری روستایی وزارت ارتباطات اجرایی شده و راه‌اندازی شده است. اعزی در ادامه با اشاره به اینکه به راه‌اندازی این پروژه‌ها که شامل هشت سایت جدید و سه سایت نیز ارتقا تکنولوژی به نسل چهارم تلفن همراه بوده است، تعداد ۲۰ روستای مازندران شامل ۱۱ روستای هدف ابلاغی و ۹ روستای همجوار، از خدمات باکیفیت اینترنت پرسرعت همراه برخوردار شده و به شبکه ملی اطلاعات متصل شده است.

رئیس کارگروه توسعه ارتباطات استان مازندران در ادامه با اشاره