



فخاری: ۵۰ دوره آموزشی
هفته کاهش بلایای طبیعی
در مازندران برگزار شد

۸



کیاکجوری: ۶ عملیات
جستجو و نجات دریایی
در مازندران انجام شد

۸



اطمینان بخشی در حوزه
معیشت تا ناکید بر جذب
جوانان در گیلان

۴

فرآوری گیاهان دارویی با نقش آفرینی گروه های جهادی بنیاد برکت در شرق مازندران

۲



تحلیل نقش قلم بر ثبت جهانی کندلوس و تعهدات سه ساله آن

کندلوس؛ روستایی جهانی در آزمون پایداری

۳

ساماندهی با رویکرد
چندوجهی؛ مازندران در
صدر طرد اتباع غیرمجاز

۲

دامپزشکی مازندران هشدار
داد؛ مراقبت از کودکان در
برابر سگ های ولگرد

۳

دولت چهاردهم پروژه های
بزرگ گلستان را روی ریل
قرار داد

۴

از احساس درونی تا کاهش
کرایه ها؛ رشد هوش مصنوعی
در تحلیل پلتفرم های رمزارز

۷



جهش حضور بانوان در مدیریت استان مازندران؛
تحقق وعده دولت چهاردهم

۲

شغل دوم فرهنگیان

شرکت بازرگانی توسعه خدمات معلم کالا

moallemkala.ir



فروشگاه اینترنتی معلم کالا

تامین کننده انواع کالا برای فرهنگیان

طرف قرارداد با آموزش و پرورش

اقتساط کسر از حقوق

حداقل حقوق از ۲۰ میلیون به بالا

برای کسب اطلاعات بیشتر کلمه معلم کالا رو پیامک کن

آدرس دفتر سرپرستی شمال کشور: ساری / خ فرهنگ / جنب آموزش و پرورش / فرهنگ ۱۰



۰۹۰۱ ۱۹۰ ۵۶۹۴

استخدام نیرو باسابقه ومتعهد



معلم کالا
شرکت بازرگانی
moallemkala.ir

شرکت بازرگانی توسعه خدمات معلم کالا
جهت تکمیل نیروی انسانی خود از بین
افراد واجد شرایط استخدام می نماید

- مدیر مالی
- حسابدار
- طراح گرافیک
- طراح رابط کاربری
- خدمات
- حمل و نقل



جهت کسب اطلاعات بیشتر



۰۹۰۱ ۱۹۰ ۵۶۹۴

مازندران / ساری

خیابان فرهنگ / فرهنگ ۱۰





جهش حضور بانوان در مدیریت استان مازندران؛ تحقق وعده دولت چهاردهم



در سایه سیاست‌های دولت چهاردهم و نگاه تحول‌گرایانه آن به نقش زنان در عرصه‌های مدیریتی، استان مازندران شاهد یکی از چشمگیرترین تحولات در زمینه انتصاب بانوان در سمت‌های کلیدی بوده است. بنا بر اعلام مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری مازندران، تاکنون ۸۰ زن در جایگاه‌های مدیریتی استان منصوب شده‌اند؛ آماري که در مقایسه با دولت‌های پیشین، جهشی قابل توجه محسوب می‌شود.

تا پیش از آغاز به کار دولت چهاردهم، حضور زنان در مدیریت استان محدود به اداره امور بانوان استانداری بود؛ جایی که به دلیل ماهیت جنسیتی‌اش، به نوعی محفوظ مانده بود. اما امروز، بانوان در سمت‌هایی چون مدیرکل، فرماندار، معاون فرماندار، شهردار، دهیار و اعضای شوراهای اسلامی شهر و روستا نقش‌آفرینی می‌کنند.

این تحول نه تنها نشان از تغییر نگرش ساختاری به توانمندی‌های زنان دارد، بلکه بیانگر تحقق یکی از وعده‌های کلیدی دکتر پزشکیان در دوران تبلیغات انتخاباتی است؛ وعده‌ای که بر ضرورت بهره‌گیری از ظرفیت‌های زنان در مدیریت کشور تأکید داشت.

نقش استاندار و اراده سیاسی ام‌البنین محمدی، مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری مازندران، بخش عمده این تحول را ناشی از باور و اراده استاندار مازندران دانسته و تأکید کرده است که حمایت‌های مدیریتی و اعتماد به توانمندی بانوان، زمینه‌ساز این ارتقا بوده است. انتصاب یک زن به عنوان فرماندار شهرستان نیز گواهی بر این تغییر رویکرد است.

با وجود این پیشرفت‌ها، چالش اشتغال همچنان یکی از دغدغه‌های اصلی بانوان استان است. محمدی با اشاره به سیاست کوچک‌سازی بدنه دولت، جذب بانوان در دستگاه‌های اجرایی را محدود دانسته و بر ضرورت مهارت‌آموزی و کارآفرینی تأکید کرده است.

در همین راستا، کمیته امداد امام خمینی (ره) با پرداخت تسهیلات کم‌بهره به بانوان، زمینه اشتغال ۵۶۰ نفر را فراهم کرده است؛ اقدامی که می‌تواند الگویی برای سایر نهادها باشد.

تشکیل کارگروه «دختران» در استان، گامی دیگر در جهت شناسایی و رفع چالش‌های نسل جوان بانوان است. این کارگروه با حضور مدیران کل دستگاه‌های اجرایی، به بررسی مسائل و ارائه راهکارهای عملی برای ارتقای وضعیت دختران استان می‌پردازد.

نخستین دوره «فلاحت مازندران» با محوریت نشست تخصصی کارشناسان جهادی شبکه توسعه گیاهان دارویی در روستای کیاسر منطقه هزارجریب بهشهر برگزار شد.

به گزارش نقش قلم ستاد اجرایی فرمان حضرت امام (ره) استان مازندران، نخستین دوره استانی فلاحت مازندران با رویکرد نقش‌آفرینی گروه‌های جهادی در توسعه زنجیره ارزش گیاهان دارویی شرق مازندران امروز یکشنبه اجرا شد.

ارائه برنامه‌های توسعه کشت گیاهان دارویی، بررسی مسائل فرآوری و بازاریابی، معرفی ارقام قابل کشت، تحلیل الگوهای موفق طرح در تسهیلگری اجتماعی و رونمایی از سامانه اطلس گیاهان دارویی از اهداف این دوره آموزشی است. در این برنامه کشاورزان منطقه از خطوط تولید و خشک‌کن‌های سنتی بازدید کردند. همچنین آموزش ارقام قابل کشت در استان و توسعه تسهیلگری اجتماعی با حضور اساتید ملی از دیگر برنامه‌های مهم این دوره بوده است.

همچنین در راستای توسعه کشت گیاهان دارویی استان مازندران، ادامه این دوره با افتتاح پروژه‌های توسعه‌ای همراه شد که مسیر توسعه کشاورزی و فرآوری گیاهان دارویی در منطقه هزارجریب را هموار می‌کند.

این پروژه‌ها شامل احداث هفت کیلومتر جاده بین مزارع به منظور احیاء و سهولت

دسترسی به ۲۰۰ هکتار از اراضی کشاورزی، ایجاد مزرعه ۱۵ هزار متر مربعی کشت تافیقی گیاهان دارویی و راه‌اندازی کارگاه فرآوری گیاهان دارویی بود که با حمایت بنیاد برکت و قرارگاه جهادی علمدار اجرا شدند.

معاون بنیاد برکت در این مراسم، ضمن اشاره به اهمیت تبادل تجربیات و شبکه‌سازی میان فعالان جهادی اظهار داشت: این دوره فرصتی عملیاتی است تا تجربیات موفق به اشتراک گذاشته شود و کشاورزان پیشرو با اصلاح الگوی کشت و استفاده از ظرفیت‌های موجود بتوانند در آمد و بهره‌وری خود را افزایش دهند. صادق منفرد با بیان اینکه حضور گروه‌های جهادی و حمایت بنیاد برکت نقش مهمی در تقویت زنجیره کشت گیاهان اقتصادی داشته است، ادامه داد: این اقدام علاوه بر توانمندسازی مردم،

منفردی با اشاره به نقش برخی اتباع خارجی در مشاغل سخت و خدماتی، بر این نکته تأکید کرد که نمی‌توان سهم آنان را در برخی بخش‌های اقتصادی نادیده گرفت. با این حال، حضور بدون ضابطه و خارج از چارچوب قانونی، به ویژه در حوزه‌هایی که از سوی شورای عالی امنیت کشور ممنوع اعلام شده‌اند، می‌تواند زمینه‌ساز چالش‌های امنیتی و اجتماعی شود.

بر اساس مصوبه شورای عالی امنیت کشور از سال ۱۳۹۱، اشتغال اتباع خارجی در استان مازندران ممنوع اعلام شده است. با وجود این ممنوعیت، برخی شهرستان‌ها همچنان شاهد فعالیت اتباع در مشاغل مختلف هستند. در پاسخ به این چالش، طرح ساماندهی مشاغل خاص با محوریت تعیین رسته‌های شغلی مجاز برای اتباع، در استان اجرایی شده است. این طرح که با تأیید دستگاه‌های امنیتی و وزارت کشور همراه بوده، در مرحله نخست

استان مازندران در ماه‌های اخیر شاهد تحولی چشمگیر در سیاست‌های مهاجرتی بوده است؛ به طوری که بنا بر اعلام مدیرکل امور اتباع و مهاجرین خارجی استان، بیش از ۴۵ درصد اتباع غیرمجاز از سطح استان طرد شده‌اند. این آمار نه تنها نشان‌دهنده شدت اقدامات اجرایی در این حوزه است، بلکه مازندران را در رتبه نخست کشور از نظر ساماندهی اتباع غیرمجاز قرار داده است.

حسین منفردی، مدیرکل امور اتباع و مهاجرین خارجی مازندران، در جلسه ستاد ساماندهی امور اتباع شهرستان بابلسر تأکید کرد که موضوع مهاجرت صرفاً یک مسئله جمعیتی نیست، بلکه ابعاد امنیتی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی آن ایجاب می‌کند که با نگاهی جامع و فرابخشی به آن پرداخته شود. این نگاه، محور اصلی برنامه‌های دولت چهاردهم در ساماندهی اتباع خارجی در استان بوده است.

فرآوری گیاهان دارویی با نقش آفرینی گروه‌های جهادی بنیاد برکت در شرق مازندران



مسیر توسعه پایدار و خوداتکایی کشاورزان را هموار می‌کند.

معاون بنیاد برکت مازندران نیز در این مراسم گفت: کشاورزان با اصلاح الگوی کشت و توسعه زنجیره اقتصادی، بهره‌وری و درآمد خود را چندین برابر کرده‌اند. هدف اصلی ما این است که مردم بتوانند بدون نیاز به حمایت‌های موردی، خانواده و روستای خود را آباد کنند و به توانمندی اقتصادی واقعی برسند.

محمد آهنگران اضافه کرد: در این دوره آموزشی فلاحت تبیین خدمات طرح، فرآوری و بازاریابی گیاهان دارویی با بهره‌گیری از الگوهای موفق سنتی، کارگاهی و صنعتی مورد بررسی قرار گرفت. آهنگران گفت: با اجرای این پروژه‌ها، کشاورزان می‌توانند از ظرفیت‌های موجود بهره بیشتری ببرند و با اصلاح الگوی کشت و توسعه زنجیره فرآوری، ارزش اقتصادی

ساماندهی بارویکرد چندوجهی؛ مازندران در صدر طرد اتباع غیرمجاز



مدیرکل امور اتباع مازندران در پایان با قدردانی از همکاری فرمانداران، نیروهای انتظامی، دستگاه‌های اطلاعاتی و امنیتی، سپاه و بسیج، خواستار استمرار بازرسی‌ها به ویژه در حوزه گردشگری تا پایان مهرماه شد. هدف نهایی، دستیابی به نظم و ثبات بیشتر در شهرستان‌ها و جلوگیری از بروز آسیب‌های اجتماعی ناشی از حضور غیرقانونی اتباع خارجی است.

۵ تا ۶ رسته شغلی را برای حضور محدود اتباع مشخص کرده است. در راستای اجرای دقیق قانون، برای هر روز و هر نفر کار اتباع غیرمجاز، جریمه‌ای بیش از یک میلیون و هفتصد هزار تومان در نظر گرفته شده که در صورت تکرار، دو برابر خواهد شد. همچنین پرونده کارفرمایان متخلف به دادسرای ویژه شهرستان ارجاع می‌شود تا از تکرار تخلفات جلوگیری شود.

توقف معادن آلاینده؛ گامی در مسیر نجات رودخانه‌های مازندران



در صدر قرار دارد. مازندران نیز با سهم قابل توجهی از این ذخایر، نقش مهمی در تولیدات معدنی کشور ایفا می‌کند. صادرات محصولاتی مانند سیمان، کlinker، سفال، ظروف چینی، سرب و زغال سنگ حرارتی از جمله دستاوردهای این بخش است.

اداره کل محیط‌زیست مازندران اعلام کرده است که پایش واحدهای معدنی به صورت منظم ادامه خواهد داشت و در صورت مشاهده تخلف، برخورد قانونی بدون اغماض انجام می‌شود. نمونه‌برداری از پساب و خروجی‌ها نیز برای ارزیابی انطباق با استانداردهای زیست‌محیطی در دستور کار قرار دارد.

رودخانه‌ها تعطیل شده‌اند. این اقدام در راستای اجرای اصول مدیریت هوا و پساب و جلوگیری از آسیب‌های بلندمدت به منابع آبی استان صورت گرفته است. مازندران با برخورداری از ذخایر متنوع معدنی نظیر فلورین، زغال سنگ، شن و ماسه، روی، سیلیس و سنگ‌های زینتی، یکی از استان‌های برخوردار کشور در حوزه معدن محسوب می‌شود. با وجود صدور ۲۸۰ پروانه بهره‌برداری در دهه‌های گذشته، تنها ۱۲۰ معدن فعال باقی مانده‌اند و بخشی از این فعالیت‌ها با چالش‌های زیست‌محیطی همراه بوده است. بر اساس گزارش مرکز آمار ایران، کشور دارای ۲۵.۷ میلیارد تن ذخایر معدنی است که سهم سنگ آهک با ۶۷ درصد

با تشدید نگرانی‌ها نسبت به تخریب منابع طبیعی و آلودگی رودخانه‌های مازندران، اداره کل حفاظت محیط‌زیست استان اقدام به توقف فعالیت سه واحد معدنی در محورهای هزار و خطیرکوه کرده است. این تصمیم، بخشی از سیاست‌های جدید نظارتی برای حفظ سلامت اکوسیستم‌های آبی و مقابله با تخلفات زیست‌محیطی در حوزه معدن است.

حسین حیدری‌پور، معاون محیط‌زیست انسانی اداره کل حفاظت محیط‌زیست مازندران، در گفت‌وگویی با خبرنگاران اعلام کرد که در جریان پایش میدانی اخیر، یک واحد معدنی در محور خطیرکوه و دو واحد در محور هراز به دلیل تخلیه مستقیم پساب و ایجاد آلودگی در

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

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۲۱۳۷/۱۷۰/۳۱۸۰/۱۴۰۴ مورخ ۱۴۰۴/۰۷/۲۱ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک رضوانشهر تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای خانم فرهاد چراچی فرزندانسیف اله بشماره شناسنامه ۲۹ صادره از رضوانشهر در شش دانگ یک قطعه زمین باغ و محوطه به مساحت ۱۷۹۵ متر مربع پلاک ۱۸۹۰ فرعی از ۱۶ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۲۳۳ فرعی از ۱۶ اصلی واقع در قریه کوهستان بخش ۲۷ گیلان خریداری از نسق سیف اله چراچی محرز گردیده است.

لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۷/۲۹؛ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۸/۱۴

۲۰۲۸۵۱۰- رئیس ثبت اسناد و املاک رضوانشهر- کیانوش کیانی نژاد

تحلیل نقش قلم بر ثبت جهانی کندلوس و تعهدات سه‌ساله آن

کندلوس؛ روستایی جهانی در آزمون پایداری



کندلوس اکنون در کنار ۵۱ روستای دیگر از سراسر جهان در شبکه جهانی روستاهای گردشگری قرار گرفته است. اما حفظ این جایگاه نیازمند برنامه‌ریزی مدون، آموزش جامعه محلی، مشارکت مردمی و توسعه زیرساخت‌های پایدار است. پایش‌های سه‌ساله آینده، آزمونی برای سنجش میزان تعهد ایران به اصول توسعه پایدار خواهد بود.

روستای کندلوس، نگین فرهنگی و طبیعی غرب مازندران، با ثبت در فهرست روستاهای جهانی گردشگری سازمان گردشگری ملل متحد، وارد مرحله‌ای تازه از تعامل بین‌المللی شده است. این ثبت نه تنها افتخاری ملی بلکه تعهدی جهانی برای حفظ و توسعه پایدار ارزش‌های فرهنگی، زیست‌محیطی و اجتماعی این روستا به شمار می‌رود.

ثبت جهانی؛ آغاز یک مسیر، نه پایان آن مهدی اسحاقی با اشاره به ثبت روستای کندلوس در فهرست روستاهای جهانی گردشگری، اظهار کرد: ثبت روستای کندلوس در فهرست روستاهای منتخب سازمان گردشگری ملل متحد آغاز یک تعهد جهانی برای پایداری و گسترش فعالیت‌های فرهنگی، زیست‌محیطی، اجتماعی و اقتصادی مبتنی بر زیست‌بوم روستا است.

وی افزود: در فراخوان جهانی سازمان گردشگری ملل متحد (UN TOURISM) برای انتخاب بهترین روستاهای گردشگری جهان در سال ۲۰۲۵، از میان ۲۷۰ روستای معرفی شده از ۶۵ کشور جهان، فقط ۵۲ روستا موفق به کسب عنوان شاخص جهانی شدند که در میان آن‌ها سه روستا از جمهوری اسلامی ایران هستند.

معاون گردشگری اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی مازندران با بیان این‌که کسب این عنوان جهانی پایان مسیر نیست و آغاز تعهدی جهانی است، خاطرنشان کرد: نکته مهم در مورد ثبت جهانی این روستاها که نباید از آن غافل شد، پایش و ارزیابی

تا استمرار اقدامات در زمینه پایداری فرهنگی، زیست‌محیطی، اجتماعی و اقتصادی مورد تأیید قرار گیرد.

وی تصریح کرد: این نکته ضروری است که برنامه‌ریزی‌ها در حوزه مدیریت مقصد گردشگری، آموزش جامعه محلی، توسعه زیرساخت‌های سبز و حفظ هویت فرهنگی کندلوس به‌شکل مدون، منسجم و با محوریت مشارکت مردم ادامه باید تا این جایگاه ارزشمند در

توصیف کرد و گفت: این موفقیت در شرایط ویژه بین‌المللی و در زمانی به‌دست آمده که بلندگوهای رسانه‌ای استکبار در سراسر جهان با رویکرد ایران‌هراسی در تلاش برای تخریب چهره ایران بودند و بروز بحران‌های منطقه‌ای از جمله جنگ تحمیلی ۱۲ روزه علیه ایران نیز شرایط را دشوارتر کرده بود. معاون گردشگری مازندران ادامه داد: این موفقیت، گواهی روشن بر دقت، هوشمندی و تسلط کارشناسان ایرانی بر شاخص‌های تخصصی سازمان جهانی گردشگری در تدوین و بارگذاری مستندات و پرونده‌های رقابتی است؛ اقدامی هوشمندانه که توانست ظرفیت‌های واقعی گردشگری ایران و روستاهای آن را در سطح بین‌المللی به‌درستی و شایستگی معرفی کند. اسحاقی خاطرنشان کرد: اکنون، روستای کندلوس با برند منحصربه‌فرد خود یعنی «داستان مینا و پلنگ؛ روایت عشق و طبیعت» به الگویی الهام‌بخش از تلفیق فرهنگ، افسانه، هنر و محیط‌زیست تبدیل شده است.

وی افزود: در ارزیابی نهایی سازمان جهانی گردشگری، این برند به‌عنوان نمادی از میراث زنده، روایت فرهنگی مردم ایران و تداوم زندگی اصیل روستایی مورد تقدیر قرار گرفت و اکنون در کنار ۵۱ روستای دیگر از سراسر جهان، در شبکه جهانی روستاهای سازمان گردشگری ملل متحد قرار گرفته است. کندلوس اکنون در کنار ۵۱ روستای دیگر از سراسر جهان در شبکه جهانی روستاهای گردشگری قرار گرفته است. اما حفظ این جایگاه نیازمند برنامه‌ریزی مدون، آموزش



جامعه محلی، مشارکت مردمی و توسعه زیرساخت‌های پایدار است. پایش‌های سه‌ساله آینده، آزمونی برای سنجش میزان تعهد ایران به اصول توسعه پایدار خواهد بود.

ارزیابی‌های سه‌ساله آینده تثبیت شود.

این مسؤول ثبت جهانی سه روستا از ایران را یک موفقیت مهم برای مقابله با رویکرد ایران‌هراسی

مستمر فعالیت‌ها در این روستاها است.

اسحاقی افزود: بر اساس آیین‌نامه رسمی سازمان گردشگری ملل متحد، روستاهای منتخب طی سه سال پیاپی مورد پایش و ارزیابی مجدد قرار می‌گیرند

دامپزشکی مازندران هشدار داد؛ مراقبت از کودکان در برابر سگ‌های ولگرد

اداره کل دامپزشکی استان مازندران با صدور اطلاعیه‌ای از خانواده‌ها و مدارس خواست مراقب کودکان در مواجهه با سگ‌های ولگرد و پیشگیری از بیماری‌های هاری باشند. به گزارش نقش قلم اداره کل دامپزشکی استان مازندران به مناسبت آغاز سال تحصیلی جدید و افزایش تردد دانش‌آموزان در مسیر مدارس، هشدار جدی به والدین و مدارس صادر کرده است.

در این اطلاعیه، از خانواده‌ها خواسته شده که نکات ایمنی ضروری را در مواجهه با سگ‌های ولگرد و بیماری‌کشنده هاری به کودکان آموزش دهند. بر اساس این گزارش، سگ‌های ولگرد به دلیل احتمال ابتلا به بیماری‌های مختلف، به ویژه هاری، تهدیدی جدی برای سلامت کودکان به شمار می‌روند.

اداره کل دامپزشکی تأکید کرده است که کودکان به دلیل کنجکاوی و مهرپانسی ذاتی، بیشتر در معرض خطر تماس با سگ‌های ولگرد قرار دارند.

عدم نزدیکی بدون نظارت والدین و اولیای مدارس باید به کودکان

بیاموزند که به هیچ عنوان بدون حضور و نظارت بزرگسالان، به سگ‌های ولگرد یا حتی سگ‌های دارای صاحب نزدیک نشوند. سگ‌های ولگرد به دلیل عدم صاحب مشخص و احتمال عدم واکسیناسیون، خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند هاری را به همراه دارند.

راهکارهای عملی حفظ فاصله ایمن: کودکان باید از نزدیک شدن به سگ‌ها برای نوازش یا بازی خودداری کرده و همواره فاصله‌ای چندمتری را رعایت کنند. در صورت نزدیک شدن سگ، توصیه شده است که کودکان ساکت بایستند و مانند یک مجسمه بدون حرکت بمانند. به آرامی و بدون ایجاد هیجان، به سمت عقب از سگ دور شوند.

از نگاه مستقیم به چشمان سگ خودداری کنند، زیرا این عمل ممکن است تهدیدی برای حیوان محسوب شود.

به کودکان باید تأکید شود که هرگز به سگ‌های ولگرد غذا ندهند، چرا که این عمل ممکن است سگ‌ها را به مناطق پرتردد مدرسه جذب کرده و رفتارهای

تهاجمی برای گرفتن غذا از آن‌ها ایجاد کند. همچنین توصیه شده که کودکان میان‌وعده‌های خود را در معرض دید در مسیر مدرسه قرار ندهند و از سطل‌های زباله سرریز شده که محل تجمع سگ‌ها هستند، دوری کنند.

هاری؛ بیماری کشنده و غیرقابل درمان: هاری یک بیماری ویروسی کشنده و غیرقابل درمان است که از طریق بزاق حیوان آلوده به انسان منتقل می‌شود. کوچک‌ترین تماس با بزاق این حیوانات، حتی از طریق لیسیدن دست یا پوست زخمی، می‌تواند خطرناک باشد. در صورت بروز گازگرفتگی یا تماس مشکوک، اقدامات فوری برای پیشگیری از ابتلا به هاری ضروری است.

اقدامات فوری پس از گازگرفتگی یا تماس مشکوک: در صورت گازگرفتگی یا تماس مشکوک، کودک باید بلافاصله به والدین، معلم یا بزرگ‌تر قابل اعتماد اطلاع دهد. محل زخم باید در اولین فرصت و به مدت حداقل ۱۵ دقیقه با آب و صابون شسته شود. خانواده‌ها باید کودک را برای

دریافت خدمات پیشگیری از هاری (شامل واکسن و در صورت لزوم ایمونوگلوبولین) به نزدیک‌ترین مرکز درمانی منتقل کنند. مشخصات سگ و محل حادثه باید به مراجع ذی‌صلاح مانند شهرداری یا اداره دامپزشکی اطلاع داده شود. اداره کل دامپزشکی از والدین خواسته است که مسیر تردد کودکان را شناسایی کرده و از نقاط تجمع سگ‌های ولگرد مانند پارک‌ها، زمین‌های خالی و سطل‌های زباله دوری کنند.

همچنین بر اهمیت ارتباط مستمر با مسئولان مدرسه در خصوص سیاست‌های مدیریت حیوانات ولگرد در اطراف مدارس و گزارش‌دهی تجمع سگ‌ها به شهرداری تأکید شده است.

در پایان این اطلاعیه آمده است که پیشگیری از تهدیدات بالقوه تنها از طریق آموزش مستمر و نظارت فعال والدین و نهادهای آموزشی میسر خواهد بود. حفظ سلامت و ایمنی فرزندان در این فصل از سال نیازمند عزم جمعی و مسئولیت‌پذیری همگانی است.

یادشدها



حاج ناصر فارابی

زندگی نامه سردار «حاج ناصر فارابی»

الگوی درخشان خطه علویان و مجاهدی از تبار ایمان

سردار «حاج ناصر فارابی» در میان نام‌آوران دفاع مقدس و گمنامان مازنی جبهه‌های مقاومت، نام این شهید بزرگوار چون ستاره‌ای ماندگار بر تارک تاریخ خطه علویان می‌درخشد. او فرمانده‌ای مردمی، شجاع و پایدار بود که تمام قامت زندگی‌اش را وقف دفاع از ایمان و میهن کرد.

سردار «حاج ناصر فارابی» فرزند پاک روستای دهمیان سوادکوه، در سال ۱۳۳۴ چشم به جهان گشود. از همان کودکی روحی نترس و مردانه داشت و در آزمون‌های سخت روزگار شجاعت را معنا کرد و در میان نام‌آوران دفاع مقدس و گمنامان مازنی جبهه‌های مقاومت، نام او، چون ستاره‌ای ماندگار بر تارک تاریخ خطه علویان می‌درخشد. او فرمانده‌ای مردمی، شجاع و پایدار بود که تمام قامت زندگی‌اش را وقف دفاع از ایمان و میهن کرد.

با شروع جنگ تحمیلی، فارابی بی‌درنگ راه جبهه را در پیش گرفت؛ هشت سال تمام لباس رزم از تن بیرون نکرد و در صف نخست دفاع از دین و میهن ایستاد.

از معاونت بازرسی وزارت دفاع تا نقش مؤثر در تشکیل سپاه مازندران، از فرماندهی تیپ ۵۸ مالک اشتر و قائم‌مقامی سپاه ساری تا فرماندهی تیپ القارعه نیروی دریایی سپاه پاسداران، هر گام او تجلی فداکاری و درایت نظامی بود.

فرماندهی عملیات قرارگاه حضرت ابوالفضل (ع) در مقابله با منافقین در جنگ‌های سوادکوه و حضور مؤثر در حوادث ششم بهمن آمل، از نقاط درخشان کارنامه این سردار نستوه به شمار می‌رود.

پس از سال‌ها تحمل درد و آثار مجروحیت، سردار حاج ناصر فارابی در بیست و ششم مهرماه ۱۴۰۰، به ملکوت اعلی پیوست. رفتنش داغی سنگین بر دل یاران و مردم دیار علویان نهاد.

محور سخنان استاندار گیلان؛

اطمینان بخشی در حوزه معیشت تا تاکید بر جذب جوانان در گیلان

نهادهای فرهنگی و تشکلهای مردمی برای تحقق اهداف ستاد امر به معروف و نهی از منکر تأکید کرد و گفت: اجرای برنامه‌های فرهنگی متناسب با نیاز روز جامعه، ضمن ارتقای نشاط اجتماعی، زمینه نهادینه شدن معروف‌ها را در جامعه فراهم می‌کند.

راهیان نور بستری اثرگذار برای تربیت نسل آینده انقلاب است

استاندار گیلان همچنین در جلسه ستاد پشتیبانی راهیان نور جنوب کشور با حضور سردارحمید دامغانی فرمانده سپاه قدس گیلان با تأکید براهمیت حضور دانش‌آموزان در اردوهای راهیان نور گفت: هر جا در پرکردن اوقات فراغت نوجوانان کوتاهی کنیم، دیگران برای آنان برنامه‌ریزی خواهند کرد.

وی با بیان اینکه راهیان نور فرصتی ارزشمند برای انتقال مفاهیم دفاع مقدس و تربیت نسل آینده انقلاب است، اظهار کرد: اگر ما برای اوقات فراغت فرزندان خود برنامه‌ریزی نکنیم، طبیعتاً فضاهای دیگری جای آن را پر می‌کنند.

حق شناس با اشاره به اینکه اردوهای راهیان نور علاوه بر تقویت روحیه انقلابی، موجب ساماندهی هدفمند اوقات فراغت نوجوانان می‌شود، افزود: دانش‌آموزان در این سنین بیشترین آمادگی را برای اثرپذیری دارند و تجربه حضور در مناطق عملیاتی، اثری ماندگار و سازنده در شکل‌گیری شخصیت آنان برجای می‌گذارد.

استاندارگیلان با بیان اینکه اعزام دانش‌آموزان گیلانی به مناطق عملیاتی جنوب کشور با برنامه‌ریزی دقیق انجام می‌شود، گفت: در مرحله نخست، دانش‌آموزان شهرستان رشت و در مراحل بعدی، دانش‌آموزان سایر شهرستان‌ها به این مناطق اعزام خواهند شد.

حق‌شناس با تأکید برضرورت مشارکت همه دستگاه‌ها در اجرای هرچه بهتر اردوهای راهیان نور تصریح کرد: موضوع تغذیه و اقامت دانش‌آموزان در استان حل شده و با همکاری سپاه و دستگاه‌های اجرایی، بخش حمل‌ونقل نیز از طریق پشتیبانی فرمانداران، بخشداری‌ها و دهیاری‌ها تأمین می‌شود.

وی راهیان نور را اقدامی فرهنگی و هویتی دانست و اظهار کرد: هر اندازه در این مسیر فعال‌تر عمل کنیم، فاصله نوجوانان از آسیب‌های فرهنگی کمتر و پیوند آنان با ارزش‌های انقلاب اسلامی مستحکم‌تر خواهد شد.

استان گیلان دارای افزون بر ۳۷۰ هزار دانش‌آموز است که در بیش از چهار هزار واحد آموزشی تحصیل می‌کنند.



یکی از جلوه‌های تحقق این فریضه، فراهم‌سازی بسترهای فرهنگی جذاب و نشاط‌آور برای حضور مؤثر جوانان در فعالیت‌های اجتماعی است.

وی با بیان اینکه در شرایط کنونی، توجه به اوقات فراغت جوانان و هدایت آن در مسیر صحیح فرهنگی و اجتماعی ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است، اظهار کرد: در دنیای امروز، چالش‌های فرهنگی تنها با برنامه‌ریزی هوشمندانه، استفاده از ظرفیت نخبگان و تقویت فضاهای فرهنگی سالم و بانشاط قابل مدیریت است.

استاندارگیلان افزود: اگر دستگاه‌های فرهنگی با رویکردی خلاق و اقناعی عمل کنند، بخش مهمی از آسیب‌ها و ناهنجاری‌های اجتماعی کاهش می‌یابد و نسل جوان نیز با رغبت بیشتری درمسیر ارزش‌های اخلاقی حرکت خواهد کرد.

حق‌شناس بر لزوم هم‌افزایی میان دستگاه‌های اجرایی،

وی با اشاره به اینکه گیلان برای توسعه پایدار نیازمند نگاه نو و راهکارهای عملی در حوزه پدافند غیرعامل است، افزود: گیلان استانی با اراضی ارزشمند و محدود است که برای حفظ آن باید برنامه‌ریزی هدفمند انجام شود.

استاندار گیلان تصریح کرد: یکی از رویکردهای مؤثر در این زمینه، بلندمرتبه‌سازی اصولی است تا در سال‌های آینده با چالش تأمین مسکن مواجه نشویم.

ضرورت تقویت برنامه‌های فرهنگی با محوریت جذب جوانان همچنین، نماینده عالی دولت در گیلان در جلسه ستاد امر به معروف و نهی از منکر استان با حضور آیت‌الله رسول فلاحتی نماینده ولی‌فقیه درگیلان بر ضرورت تقویت برنامه‌های فرهنگی با محوریت جذب جوانان، افزایش نشاط اجتماعی و پیشگیری از ناهنجاری‌ها تأکید کرد.

حق‌شناس با اشاره بر جایگاه بنیادین فریضه امر به معروف و نهی از منکر در پویایی فرهنگی جامعه گفت:

سومین پرواز خارجی از فرودگاه گیلان برقرار شد

بخش گردشگری استفاده کرد. وی افزود: اکنون عمدتاً بحث جابه جایی مسافر مطرح است ولی می‌توان برای حمل و نقل بار هم استفاده کرد چرا که ما از مزیت تولید محصولات کشاورزی اعم از کیوی و مرکبات نیز بهره مند هستیم.

به گزارش نقش قلم پس از برقراری پروازهای بین‌المللی به مقاصد نجف و بغداد، پرواز رشت - آستراخان سومین مسیر پروازی خارجی از فرودگاه سردار جنگل رشت است که به آستراخان در کشور روسیه انجام می‌شود.

فرودگاه بین‌المللی سردار جنگل رشت با علامت اختصاری (OIGG) در کتاب هوانوردی دنیا به ثبت رسیده؛ تأسیس فرودگاه رشت به سال ۱۳۴۷ خورشیدی باز می‌گردد و از لحاظ دسترسی شهری در رشت واقع شده و بعنوان یکی از برترین فرودگاه‌های ایران و در رتبه ۱۲ از نظر آمار پروازی به شمار می‌آید. فرودگاه رشت دارای موقعیت ارتباطی ممتازی به لحاظ قرارگیری در حاشیه دریای کاسپین و مسیر کریدور شمال - جنوب و در سومین شهر گردشگرپذیر ایران (رشت) است؛ این فرودگاه در هفت کیلومتری جاده رشت به انزلی و ۱۵ کیلومتری منطقه آزاد انزلی واقع شده و مساحت کل آن به ۲۲۰ هکتار می‌رسد؛ ارتفاع آن ۴۰ پا پایین‌تر از آب‌های آزاد است.

سومین پرواز خارجی فرودگاه گیلان به مقصد آستراخان روسیه با حضور استاندار گیلان برقرار شد. هادی حق‌شناس در حاشیه راه‌اندازی پرواز رشت - آستراخان افزود: یکی از ویژگی‌های ممتاز استان گیلان بخش گردشگری آن است که در این راستا مذاکراتی با کشورهای همسایه انجام شده است.

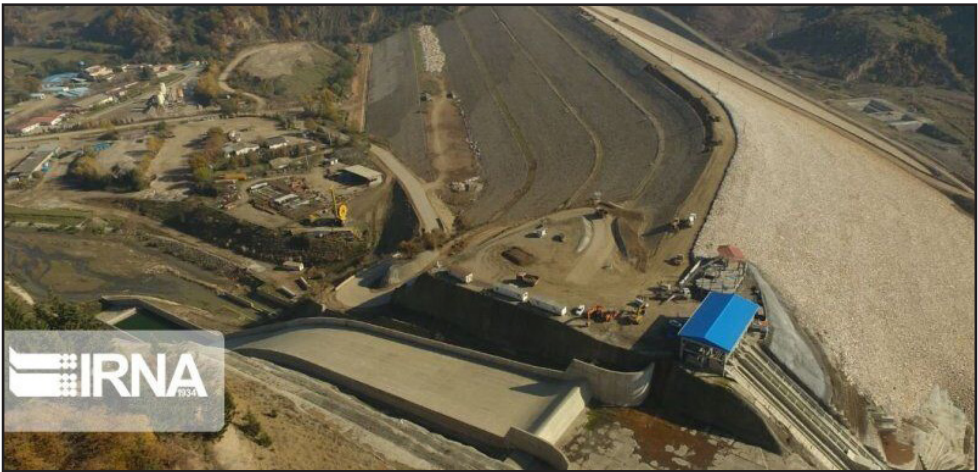
وی ادامه داد: بر این اساس هم‌گردشگر ایرانی می‌تواند از مزیت‌های فرودگاه رشت برای رفتن به آن کشورها استفاده کند هم کشورهای حاشیه خلیج فارس و دریای خزر و هم گردشگران خارجی از مزیت‌های منحصر به فرد استان گیلان استفاده می‌کنند.

استاندار گیلان ادامه داد: در سال جاری عمدتاً پروازها به عراق بوده و اکنون این پرواز جدید که به صورت چارتر است به آستراخان انجام شد؛ در صدد برقراری که پروازهایی به کشورهای حاشیه خلیج فارس نیز هستیم. وی کم‌هزینه‌ترین ایجاد شغل را در بخش گردشگری دانست و گفت: امروز در دنیا از هر ۱۰ شغل یک شغل مربوط به گردشگری است؛ از این رو باید از ظرفیت‌های گیلان چون طبیعت بکر آن در راستای توسعه این صنعت برای جذب گردشگر بهره گرفت.

استاندار گیلان تأکید کرد: باید از همه اتفاقاتی که در یک سال گذشته از منظر توسعه شرکت‌ها و ایرلاین‌ها در گیلان بروز یافته در راستای رونق

نماینده مجلس:

دولت چهاردهم پروژه‌های بزرگ گلستان را روی ریل قرار داد



سال گذشته مورد توجه قرار نداشتند با اعتبار ۵۰۰ میلیارد ریال روکش آسفالت شد و هم اکنون بازگشایی و آسفالت ۲ جاده مواصلاتی قله قافه مینودشت به وامنان آزادشهر و روستای برائن به کالپوش شاهرود درحال انجام و تا دهه فجر افتتاح خواهد شد.

فرماندار مینودشت همچنین گفت: در یک سال گذشته با تلاش بنیاد مسکن انقلاب اسلامی گلستان و همراهی و تعامل دهیاران و شوراهای مناطق روستایی این شهرستان و با اعتبار ۹۰۰ میلیارد ریال، ۱۵۰ هزار مترمربع از معابر این مناطق زیرسازی و آسفالت آن هم درحال انجام است. وی با اشاره به ظرفیت‌های دامداری و گردشگری ۱۵ روستای دهستان قله قافه مینودشت با جمعیت تقریبی پنج هزار نفر، افزود: اهالی این دهستان ۱۳ هزار راس دام سبک و هزار راس دام سنگین دارند که ارتقای دهستان به بخش و احداث پاسگاه انتظامی از مطالبات اصلی مردم آن است.

شهرستان مینودشت حدود ۸۰ هزار نفر جمعیت درشرق استان گلستان واقع است.

۹۴۰۰ میلیارد ریال در این شهرستان افتتاح یا عملیات اجرایی آن آغاز شده که از این جهت می‌توان گفت مینودشت به یک کارگاه عمرانی بزرگ تبدیل شده است.

علیرضا مصطفی‌لو افزود: بجز پروژه بزرگ تکمیل سد نرماب که اعتبارات آن ملی است، بسیاری از پروژه‌ها که در یک سال گذشته عملیات اجرایی آن شروع شده طی ۱۰ تا ۱۵ سال قبل کمتر مورد توجه قرار داشته و راکد بودند.

وی، شروع ساخت درمانگاه تخصصی تأمین اجتماعی با اعتبار ۲۵۰۰ میلیارد ریال، راه‌اندازی اورژانس ۱۱۵ روستای قله قافه با اعتبار ۱۲۵ میلیارد ریال، شروع ساخت مرکز جامع خدمات سلامت شهر دوزین و تکمیل سالن ورزشی بانوان با ۵۳ میلیارد ریال از منابع نشان دار کردن مالیات‌ها توسط اصناف مینودشت را از مهمترین پروژه‌های راکد این شهرستان در یک تا ۲ دهه گذشته برشمرد و اضافه کرد: اکنون بجز پایگاه اورژانس که امروز افتتاح شد، سه پروژه درحال ساخت بوده و پیشرفت فیزیکی خوبی دارند.

مصطفی‌لو ادامه داد: طی یکسال گذشته ۱۹ کیلومتر از جاده‌های روستایی مینودشت که در ۲۰

نماینده مردم مینودشت، گالیکش، کلاله و مراوه‌تپه درمجلس شورای اسلامی با قدرانی از توجه دولت چهاردهمدر انجام و تکمیل پروژه‌های عمرانی، خدماتی و رفاهی در گلستان بویژه مناطق شرق آن، تصریح کرد: در سایه این اهتمام اکنون برخی پروژه‌های بزرگ از جمله تکمیل سد نرماب و چهارچای مینودشت و ساخت جایگاه سوخت فرودگاه کلاله روی ریل قرار گرفته است.

به گزارش خبرنگار نقش قلم ، سیدنجیب حسینی در آیین افتتاح پایگاه اورژانس جاده‌ای روستای قله قافه از توابع بخش مرکزی مینودشت، گفت: هم اکنون ۹۰ درصد پروژه‌های منطقه شرق گلستان دربخش‌های گوناگون در دست‌ور کار دولت برای احداث یا تکمیل قرار گرفته است.

وی، تغییر نگاه مدیران به نظام مسائل را لازمه توسعه و پیشرفت دانست و افزود: اگر این تغییر نگاه حاصل شود گلستان و شرق آن دارای ظرفیت‌های بالقوه زیادی در بخش‌های گوناگون از جمله گردشگری دارد که توجه به آن به توسعه، درآمد و اشتغال پایدار منطقه خواهد انجامید. حسینی اضافه کرد: تکمیل سد نرماب و چهارچای مینودشت به‌عنوان نگین شکوفایی شرق گلستان مراحل نهایی را می‌گذراند و آغاز عملیات اجرایی جایگاه سوخت فرودگاه کلاله هم چشم انداز روشنی از توسعه را پیش روی این منطقه باز خواهد کرد.

وی، شبانه روزی کردن مرکز جامع خدمات سلامت دهستان قله قافه مینودشت و تبدیل آن به دهستان گردشگری ییلاقی گلستان را از مطالبات مردم این دیار از استاندار ذکر کرد و گفت: منطقه بکر گردشگری «مر کوه» مینودشت هم می‌تواند به نماد گردشگری این شهرستان تبدیل شود.

فرماندار مینودشت هم در این مراسم با قدردانی از تلاش مدیران ملی و استانی دولت چهاردهم و نیز همراهی نماینده مردم منطقه درمجلس شورای اسلامی گفت: طی یک سال گذشته ۱۳۲۴ پروژه عمرانی، تولیدی، خدماتی، اشتغالزا با اعتبار کل

راز بدن سالم در فصل سرد سال چیست؟ توصیه‌های متخصص طب ایرانی

ندارد و در زمان ابتلاء باید بر کنترل علائم و تقویت سیستم ایمنی تمرکز کرد. مصرف مایعات کافی و استفاده از دمنوش‌های گیاهی از مهم‌ترین توصیه‌ها در این شرایط است.

با توجه به ماهیت متغیر ویروس‌ها، درمان قطعی برای بیماری‌های ویروسی در دسترس نیست، در صورت ابتلاء به بیماری‌هایی مانند آنفولانزا یا عفونت‌های ویروسی گوارشی، بهترین روش، مراقبت‌های علامتی است تا سیستم ایمنی بدن بتواند با ویروس مقابله کند.

در این شرایط پزشکان معمولاً به جای تجویز داروی ضدویروس اختصاصی، درمان‌های علامتی مانند کنترل تب، کاهش ضعف عمومی یا رفع مشکلات گوارشی را پیشنهاد می‌کنند.

یکی از مهم‌ترین اقدامات، مصرف مایعات کافی است. کم‌آبی بدن به‌ویژه در زمان تب، اسهال یا استفراغ می‌تواند وضعیت بیمار را وخیم‌تر کند. نوشیدن آب ساده، آب پنیر سنتی، و انواع دمنوش‌های گیاهی از جمله بابونه، گزنه و آق‌طی، علاوه بر جبران کم‌آبی، به کاهش التهاب و تقویت بدن کمک می‌کنند.

علاوه بر این، استفاده از مواد طبیعی مانند پیاز، سیر و زردچوبه به دلیل خاصیت ضدالتهابی و ضدویروسی توصیه می‌شود. این ترکیبات می‌توانند به کاهش شدت علائم کمک کرده و روند بهبودی را تسریع کنند؛ گرچه هیچ داروی قطعی برای درمان ویروس‌ها وجود ندارد، اما رعایت اصول مراقبتی و تغذیه‌ای در کنار استراحت کافی می‌تواند نقش مهمی در بهبود سریع‌تر بیمار ایفا کند.

مراقبت‌های لازم هنگام بیماری ویروسی چیست؟
احمدی: استراحت کافی بدن در روزهای اول بیشترین انرژی را صرف مبارزه با ویروس می‌کند، به خصوص ۲۴ تا ۴۸ ساعت اول نیاز به استراحت مطلق بدن وجود دارد؛ همچنین افراد اگر توان بدنی داشتند، بهتر است غذا مصرف نکرده و مانند یک روزه کوتاه، معده را خالی نگه دارند تا انرژی بدن صرف هضم غذا نشود.

افراد در این دوران باید از غذاهای سبک و زودهضم مثل سوپ رقیق، آب ماهیچه، فیله یا سینه مرغ کبابی، آب سیب طبیعی یا پودر آب‌پنیر، میوه‌های ساده مثل سیب یا موز، سبزیجات تازه به مقدار کم استفاده و از غذاهای سنگین و چرب که باعث کند شدن روند بهبودی می‌شود، پرهیز کنند.

در دوران بیماری مصرف مایعاتی آب ساده، دمنوش‌های ضدالتهاب و ضدویروس بابونه، گزنه، بنفشه، آق‌طی، زردچوبه، سیر، پیاز و ترکیب دمنوش بنفشه، شکر و نیشکر برای کنترل تب و تقویت سیستم ایمنی. چون زیاد از کم‌آبی بدن در اثر تب یا علائم گوارشی جلوگیری می‌کنند. پروبیوتیک‌ها بیماری می‌توانند تعادل میکروب‌های مفید روده را بر هم بزنند و برای بازگرداندن این تعادل از مکمل پروبیوتیک و استفاده از غذاهای تخمیری مثل ماست خانگی، کفیر، یا مقدار کم سرکه طبیعی تخمیری استفاده شود.

همچنین افراد برای کنترل علائم تب و درد می‌توانند از مسکن‌های سبک البته با تجویز پزشک یا استفاده از دمنوش‌های آرام‌بخش مثل نعنا، بابونه، دارچین، تخم کاهو استفاده کرده و مصرف مایعات زیاد و پروبیوتیک‌ها بسیار کمک‌کننده هستند؛ به صورت کلی هدف این است که بدن انرژی کافی برای مبارزه با ویروس را پیدا کرده، کم‌آب نشده و علائم به شکل حمایتی کنترل شوند تا سیستم ایمنی بتواند با ویروس مقابله کند.



مراقبت‌های فردی و اقدامات پیشگیرانه می‌توان خطر ابتلاء و شدت بیماری را کاهش داد.

توصیه طب ایرانی برای تقویت سیستم ایمنی در فصل سرد چیست؟

احمدی: با شروع فصل سرد سال و افزایش احتمال ابتلاء به بیماری‌های ویروسی، تقویت سیستم ایمنی بدن اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند. پیشگیری بهترین راه مقابله با ویروس‌هاست و می‌توان با اصلاح سبک زندگی و استفاده از خوراکی‌های مقوی، مقاومت بدن را بالا برد. مصرف دمنوش‌های گیاهی از جمله دمنوش بابونه به دلیل خاصیت ضدالتهابی و تقویت‌کنندگی سیستم ایمنی بسیار مؤثر است. همچنین استفاده از میوه‌ها و سبزیجات غنی از ویتامین C مانند فلفل دلمه‌ای، پرتقال و دیگر مرکبات توصیه می‌شود.

از دیگر روش‌های پیشنه‌ای طب ایرانی می‌توان به جوشاندن سه عدد گل میخک در یک لیوان شیر و نوشیدن آن پیش از خواب اشاره کرد که به بهبود شرایط هورمونی و ایمنی بدن کمک می‌کند. علاوه بر این، جایگزین کردن درمان‌های طبیعی به جای مصرف طولانی‌مدت داروهایی مانند کورتون نیز برای کاهش التهاب و تقویت بدن توصیه می‌شود.

در حوزه تغذیه، مصرف غذاهای سبک و مقوی مانند سوپ سبزیجات و فرآورده‌های طبیعی نظیر پنیر کاتج تهیه شده از جوشاندن شیر و افزودن چند قطره آب‌لیمو می‌تواند به بهبود عملکرد سیستم ایمنی کمک کند. نوشیدن آب پنیر حاصل از این فرآیند نیز یکی از راه‌های سنتی تقویت بدن است.

مصرف سبزیجات با برگ سبز اعم از برگ چغندر، جعفری، کاهو و برگ ترب دارای اهمیت زیادی است. این سبزیجات علاوه بر مواد مغذی، خاصیت ضدالتهابی نیز دارند.

استفاده از دمنوش زردچوبه یک قاشق مرباخوری زردچوبه با آب ولرم و همچنین مصرف سیر به دلیل وجود ترکیب آلیسین، به‌عنوان یک ضدویروس طبیعی بسیار توصیه می‌شود. رعایت این توصیه‌های ساده در فصل سرد می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از ابتلاء به بیماری‌های ویروسی و حفظ سلامت عمومی داشته باشد.

راهکارهای مراقبتی هنگام ابتلاء به بیماری‌های ویروسی چیست؟

احمدی: برای بیماری‌های ویروسی درمان قطعی وجود

سیستم ایمنی بدن است. به‌دلیل توان بالای ویروس‌ها در تغییر و جهش ژنتیکی، ایمنی پایدار در برابر آن‌ها دشوار است؛ همان‌گونه که در مورد کرونا مشاهده شد. با این حال واکسیناسیون و مواجهه تدریجی بدن با ویروس‌ها می‌تواند سطح مقاومت ایمنی را افزایش دهد.

نقش سیستم ایمنی در کنترل بیماری‌های ویروسی چیست؟

احمدی: آنفولانزا به‌عنوان یکی از قدیمی‌ترین بیماری‌های ویروسی تاریخ بشر، هرگز درمان قطعی نداشته است. به‌دلیل جهش‌های پی‌درپی ویروس‌ها، پیشگیری و تقویت سیستم ایمنی بهترین راهکار برای مقابله با این بیماری‌ها به شمار می‌رود.

آنفولانزا از ابتدای تاریخ تاکنون در میان انسان‌ها باقی مانده و هیچ درمان قطعی برای آن ارائه نشده است. علت اصلی این موضوع توان بالای ویروس آنفولانزا در تغییر و جهش ژنتیکی است که باعث می‌شود بدن به‌طور کامل در برابر آن ایمن نشود. با این حال، سیستم ایمنی انسان در طول زمان مقاومت بیشتری نسبت به ویروس‌ها پیدا می‌کند؛ مگر آنکه جهش‌های ناگهانی مانند آنفولانزای پرندگان رخ دهد.

ویروس‌ها به‌طور کامل از بین نمی‌روند و هر سال با گونه‌های جدید ظاهر می‌شوند. از این رو، کنترل و پیشگیری از ورود آن‌ها به بدن اهمیت زیادی دارد. برای این منظور، رعایت اقداماتی مانند شست‌وشوی مرتب دست‌ها، استفاده از ماسک، رعایت فاصله اجتماعی، ضدعفونی سطوح و اجتناب از تماس نزدیک با افراد بیمار توصیه می‌شود. آموزش به دانش‌آموزان درباره بهداشت فردی، به‌ویژه در آغاز سال تحصیلی و فصل سرد، نیز از راهکارهای مهم پیشگیری است.

برخی گروه‌ها بیش از دیگران در معرض ابتلاء به بیماری‌های ویروسی قرار دارند. افراد سالمند، کودکان خردسال، بیماران دارای سیستم ایمنی ضعیف یا افرادی که به دلیل مصرف داروهایی مانند کورتون دچار سرکوب سیستم ایمنی هستند، جزو گروه‌های پرخطر محسوب می‌شوند. برای این افراد، رعایت اصول بهداشتی و مراقبتی باید جدی‌تر دنبال شود.

تقویت سیستم ایمنی بدن، کلید اصلی مقابله با بیماری‌های ویروسی است و اگرچه درمان قطعی برای آنفولانزا و ویروس‌های مشابه وجود ندارد، اما با

متخصص طب ایرانی گفت: در فصل سرد سال، احتمال شیوع بیماری‌های ویروسی به‌ویژه در دستگاه تنفسی و گوارش افزایش می‌یابد.

با فرارسیدن فصل سرد سال، تغییرات طبیعی در فیزیولوژی بدن انسان موجب دگرگونی الگوی بیماری‌ها می‌شود؛ به‌گونه‌ای که در این دوران، شیوع بیماری‌های ویروسی به‌ویژه عفونت‌های تنفسی و گوارشی افزایش می‌یابد؛ تقویت سیستم ایمنی، رعایت اصول بهداشتی و استفاده از تغذیه مناسب و دمنوش‌های گیاهی، نقش کلیدی در پیشگیری و کاهش شدت این بیماری‌ها دارد. استراحت کافی، مصرف مایعات، خوراکی‌های مقوی و پرهیز از غذاهای سنگین، از مهم‌ترین توصیه‌ها برای مقابله با ویروس‌ها در فصل‌های سرد سال است.

در همین راستا خبرنگار مهر با مصطفی احمدی استادیار دانشگاه علوم پزشکی بابل و متخصص طب ایرانی گفتگویی داشته است.

با پایان تابستان بدن دچار چه تغییراتی می‌شود؟

احمدی: با ورود از فصل گرم به فصل سرد سال، بدن انسان تحت تأثیر طبیعت هوشمند بدن یا همان فیزیولوژی، تغییرات گسترده‌ای را تجربه می‌کند. این تغییرات شامل گردش خون، سطح هورمون‌ها، ریتم خواب و نوع تغذیه است که همگی در سازگاری بدن با شرایط محیطی نقش دارند.

در فصل گرم، خون بیشتر به سطح پوست جریان پیدا می‌کند تا دمای بدن کاهش یابد و تعادل حرارتی حفظ شود. اما در فصل سرد، شرایط متفاوت است. بدن برای جلوگیری از کاهش دما، خون‌رسانی را به سطح پوست محدود کرده و جریان خون را به سمت ارگان‌های داخلی مانند کبد و معده هدایت می‌کند. به همین دلیل، در فصل سرد قدرت هضم و عملکرد سیستم گوارشی افزایش پیدا می‌کند.

این تغییرات فیزیولوژیک موجب می‌شود نوع بیماری‌ها نیز در فصول مختلف تفاوت داشته باشد. در فصل گرم، مشکلات گوارشی بیشتر بروز می‌کند، در حالی‌که با آغاز فصل سرد، علائم گوارشی کاهش یافته و بیماری‌های ویروسی، به‌ویژه عفونت‌های تنفسی، شیوع بیشتری پیدا می‌کنند؛ همچنین توجه به این تغییرات طبیعی بدن در فصل‌های مختلف، می‌تواند در پیشگیری و مدیریت بیماری‌های فصلی مؤثر باشد.

چرا بیماری‌های ویروسی در فصل سرد افزایش میابند؟

احمدی: در فصل سرد سال، احتمال شیوع بیماری‌های ویروسی به‌ویژه در دستگاه تنفسی و گوارش افزایش می‌یابد. در این دوره، علاوه بر آنفولانزا و کرونا که عمدتاً سیستم تنفسی را درگیر می‌کنند، ویروس‌های گوارشی نیز می‌توانند باعث بروز بیماری شوند.

این نوع بیماری‌ها با علائمی مانند اسهال، استفراغ، تب خفیف، سردرد، درد عضلانی و گرفتگی یا پچ‌پش شکم همراه هستند. در نگاه نخست ممکن است این علائم با مسمومیت غذایی اشتباه گرفته شود، اما منشأ اصلی آن‌ها عفونت ویروسی است.

این دسته از بیماری‌ها که در اصطلاح عامیانه به آن‌ها «آنفولانزای معده» گفته می‌شود، اغلب علائم تنفسی واضحی مانند سرفه یا آبریزش بینی ندارند و بیشتر به شکل مشکلات گوارشی بروز می‌کنند. ویروس‌هایی مانند آدنوویروس، روتاویروس و نوروویروس از جمله مهم‌ترین عوامل بروز این بیماری‌ها هستند.

ویروس‌ها درمان دارویی اختصاصی ندارند و بهترین راهکار برای مقابله با آن‌ها، رعایت نکات پیشگیرانه و تقویت

بهترین زمان پیاده‌روی بعد از غذا برای کنترل دیابت



دست‌ها، کالری سوزی و فعالیت قلبی را افزایش می‌دهد. وضعیت بدن: ستون فقرات صاف، شکم منقبض و حرکت طبیعی دست‌ها از کشیدگی گردن و شانه جلوگیری می‌کند.

تداوم: پیاده‌روی گاه‌به‌گاه اثر کمتری دارد؛ بهتر است روزانه حتی فقط ۱۵ دقیقه به این کار اختصاص دهید.

کفش مناسب: کفش‌های نامناسب باعث درد و آسیب و کاهش انگیزه می‌شوند.

تنوع مسیر: تغییر مسیر، استفاده از شیب‌های کوچک یا مسیرهای جدید، بدن را بیشتر درگیر و تمرین را جذاب‌تر می‌کند.

هیدراته بودن و گوش دادن به بدن: مخصوصاً در هوای گرم، آب کافی بنوشید و به نشانه‌های بدن توجه کنید. پیاده‌روی بعد از غذا، یک تمرین ساده اما قدرتمند برای کنترل قند خون و سلامت کلی بدن است. با رعایت نکات ساده‌ای مثل زمان مناسب، وضعیت درست بدن و تداوم روزانه، می‌توان از مزایای این عادت روزانه به خوبی بهره برد.

پیاده‌روی بعد از وعده‌های غذایی، به ویژه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پس از صرف غذا، به هضم بهتر و کنترل قند خون کمک می‌کند؛ به ویژه برای افراد مبتلا به دیابت یا پیش‌دیابت. به گزارش نقش قلم، پیاده‌روی بعد از وعده غذایی یکی از ساده‌ترین و در عین حال مؤثرترین عادت‌ها برای سلامت است. این تمرین نیاز به تجهیزات خاص یا باشگاه ندارد؛ کافی است کفش راحت بپوشید و کمی انگیزه داشته باشید.

برای افراد دیابتی یا پیش‌دیابتی، این عادت می‌تواند افزایش قند خون پس از غذا را کاهش دهد و به مرور HbA1c را پایین بیاورد. با این حال، پیاده‌روی بلافاصله بعد از غذا (۰ تا ۵ دقیقه) ممکن است باعث نفخ یا ناراحتی گوارشی شود، به خصوص پس از وعده‌های سنگین.

بهترین زمان و مدت پیاده‌روی برای کنترل قند خون ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بعد از غذا؛ این زمان با شروع افزایش قند خون در جریان هضم هماهنگ است.

مدت زمان: ۱۰ تا ۲۰ دقیقه پیاده‌روی سبک تا متوسط (سرعت ۴.۲ کیلومتر در ساعت) برای کاهش افزایش قند

خون کافی است.

مزیت اضافی: پیاده‌روی ۳۰ دقیقه‌ای به ویژه بعد از وعده‌های پرکربوهیدرات، تأثیر بیشتری دارد.

جشنواره کتاب و گندم در شهر دالخان رامسر



از احساس درونی تا کاهش گرادیان: رشد هوش مصنوعی در تحلیل پلتفرم‌های رمزارز

با پیچیدگی روزافزون بازار رمزارز، هوش مصنوعی به ابزاری کلیدی در تحلیل و ارزیابی پلتفرم‌ها تبدیل شده است، که جایگزین روش‌های سنتی و ناکارآمد شده است.

اقتصاد چند تریلیون دلاری ارزهای دیجیتال در نقطه عطفی قرار دارد؛ جایی که امکان استمرار نوآوری در فضای مالی غیرمتمرکز و سامانه‌های مبتنی بر بلاک‌چین با شفافیت و استقلال واقعی وجود دارد، یا خطرپذیری در فضایی پر از ریسک‌های قانونی، شرایط نامشخص و اپراتورهای نامطمئن پیش روی آن است. به گزارش ایتنا و به نقل از Analytics Insight، در این زمینه، روش‌های سنتی ارزیابی شامل بررسی وایت‌پیورها، پیگیری مباحث در انجمن‌ها و تکیه بر نظرات اینفلوئنسرهای ناکافی و کند شده‌اند. در مقابل، هوش مصنوعی و تحلیل داده‌ها به کمک آمده‌اند و با تبدیل اطلاعات پیچیده مانند شرایط خدمات، تراکنش‌های بلاک‌چین و استراتژی‌های بازاریابی به معیارهای اندازه‌گیری‌شده و عینی، اعتماد را احیا می‌کنند.

هوش مصنوعی با بهره‌گیری از پردازش زبان طبیعی و الگوریتم‌های یادگیری ماشین، مفاهیم مبهم در اسناد حقوقی و سیاست‌های حفظ حریم خصوصی را استخراج و طبقه‌بندی می‌کند و به تولید نمراتی مانند «امتیاز ناشناسی» (Anonymity Grade) و «امتیاز عدالت» می‌پردازد که شاخص‌های واضحی از سطح احترام به حقوق کاربر و شفافیت در پلتفرم‌ها هستند.

از سوی دیگر، AI به تحلیل دقیق پیشنهادها، تبلیغاتی و پاداش‌ها کمک می‌کند و با مدل‌سازی مالی، ارزش واقعی آنها را به کاربر نشان می‌دهد تا از دام‌های بازاریابی گول‌زننده خلاص شود. این قابلیت‌ها به شکلی روبه‌رشد در دسترس عموم قرار گرفته و نیازی به تخصص فنی پیچیده ندارند.

در نهایت، سیستم‌های هوش مصنوعی مانند ممیزی‌گران الگوریتمی عمل می‌کنند که از طریق شفافیت، فشار نرم اقتصادی به پلتفرم‌ها وارد کرده و آنان را به سوی رفتار بهتر و تعهد بیشتر سوق می‌دهند. این شکل نوین از قانون‌گذاری غیرمستقیم، آینده‌امداد مصرف‌کننده در بازار رمزارز را رقم می‌زند.

با توجه به حجم و پیچیدگی داده‌ها در فضای رمزارز، هوش مصنوعی ابزاری ضروری است که فهم، شفافیت و تحلیل پلتفرم‌ها را ممکن می‌سازد و جایگزین شهود و تحلیل‌های سنتی شده است. آینده این بازار وابسته به اعتماد الگوریتمی و دقت داده‌محور خواهد بود.



کیا کجوری: ۶ عملیات جستجو و نجات دریایی در مازندران انجام شد



شده است. وی هدف از اجرای این برنامه‌ها را کاهش مخاطرات زیست‌محیطی، بهبود شاخص‌های ایمنی دریانوردی و حمایت از سلامت ساکنان مناطق ساحلی عنوان کرد و افزود: این اقدامات در چارچوب سیاست‌های سازمان بنادر و دریانوردی کشور و در راستای صیانت از محیط‌زیست دریای خزر انجام شده است.

کیا کجوری در پایان تأکید کرد که اداره کل بنادر و دریانوردی مازندران با رویکرد پیشگیرانه، به‌صورت مستمر در حال رصد وضعیت ایمنی بنادر و اجرای برنامه‌های آموزشی و عملیاتی برای کاهش ریسک‌های احتمالی در حوزه دریایی است.

تجهیزات استاندارد انجام شده است. کیا کجوری همچنین از برگزاری یک مانور مشترک جست‌وجو و نجات دریایی همراه با تمرین مقابله با آلودگی نفتی در سواحل مازندران خبر داد و افزود: این مانور با هدف افزایش آمادگی عملیاتی و هماهنگی میان واحدهای امدادی و زیست‌محیطی اجرا شد.

مدیرکل بنادر و دریانوردی مازندران در بخش دیگری از سخنان خود به اقدامات صورت‌گرفته در حوزه مدیریت پسماند دریایی اشاره کرد و گفت: در این بازه زمانی، ۷۹ مترمکعب پسماند مواد زائد از کشتی‌های تجاری دریافت و ۷۷ مترمکعب زباله جامد از شناورها جمع‌آوری و به مراکز تخلیه منتقل

مدیرکل بنادر و دریانوردی مازندران گفت: امسال شش عملیات جست‌وجو و نجات دریایی با موفقیت در حوزه آب‌های ساحلی تحت پوشش انجام و ۸ نفر نجات داده شدند.

سعید کیا کجوری با ارائه گزارشی از فعالیت‌های انجام‌شده در شش‌ماه نخست سال جاری، از طرح‌های ایمنی و محیط‌زیستی در بنادر استان خبر داد. وی اعلام کرد: طی این مدت، ۶ عملیات جست‌وجو و نجات دریایی با موفقیت کامل انجام شده و در جریان آن، ۸ نفر از حادثه‌دیدگان از خطر غرق‌شدگی نجات یافته‌اند و این عملیات‌ها با همکاری تیم‌های تخصصی امداد دریایی و با استفاده از

فخاری: ۵۰ دوره آموزشی هفته کاهش بلایای طبیعی در مازندران برگزار شد



۲۵۰۰ نفر شامل اجرای تمرین عملی زلزله، کارگاه‌های آموزشی، مسابقات نقاشی و عکاسی، ایستگاه‌های آموزشی در پارک‌ها، برگزاری کارگاه کمک‌های اولیه، نمایشگاه عکس و تجهیزات و مانور بزرگ شهری در سراسر شعب استان برگزار شد.

فخاری اشرفی ضمن قدردانی از همه دست‌اندرکاران این برنامه ابراز امیدواری کرد که این‌گونه فعالیت‌ها موجب افزایش آگاهی عمومی جامعه شود و در طول سال استمرار یابد.

و اقشار مختلف در برابر بلایا و فجایع در نظر گرفته شده است.

وی افزود: مهم‌ترین اهداف در این روز جهانی، افزایش آگاهی عمومی درباره انواع بلایای طبیعی (زلزله، سیل، طوفان، آتش‌سوزی و ...)، آموزش مهارت‌های عملی واکنش در شرایط بحرانی از قبیل پناه‌گیری، تخلیه، امداد اولیه و ترویج فرهنگ پیشگیری و آمادگی در سطح خانواده و جامعه می باشد.

وی خاطرنشان کرد: در این هفته بیش از ۵۰ دوره آموزشی با فراگیری بیش از

مدیرعامل جمعیت هلال‌احمر مازندران، از برگزاری ۵۰ دوره آموزشی همزمان با هفته جهانی کاهش خطر بلایای طبیعی در استان خبر داد. غلامعلی فخاری اشرفی از برگزاری دوره‌های آموزشی در روز جهانی کاهش خطر بلایا با شعار «سرمایه‌گذاری در تاب‌آوری، نه بلایا» که از ۱۹ مهر لغایت ۲۵ مهر ۱۴۰۴ ادامه داشت، خبر داد.

فخاری اشرفی گفت: اهداف کلی از این دوره‌های آموزشی به مناسبت روز جهانی کاهش بلایای طبیعی، تشویق شهروندان برای افزایش تاب‌آوری جامعه



شرکت بازرگانی توسعه خدمات معلم کالا

معلم کالا

moallemkala.ir

فروشگاه اینترنتی خرید اقساطی