info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۴۶۹
چهارشنبه ۱۱/ بهمن/ ۱۴۰۲
۱۹ / رجب / ۱۴۴۵
31 / January / 2024

صاحب امتیاز: موسسه هم گامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۸۳۸-۳۲۵۳۴۳۴۴-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

خواننده ۱۱۲

امروز با حافظ

خوش عروسیست جهان از ره صورت لیکن
هر که پیوست بدو، عمر خودش کاوین داد
بعد از این دست من و دامن سرو و لب جوی
خاصه اکنون که صبا مژده فروردین داد

خواننده

به چشم معرفت در راه این آنگاه سالک شو
که خواب آلوده نتوان یافت عمر جاودانی را

پروین اعتصامی

فال روز

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۴۰	۰۷:۰۶	۱۲:۱۹	۱۷:۳۲	۱۷:۵۱

برگه

زندگی تاس خوب آوردن نیست؛ تاس بد را خوب بازی کردن است...

ولتر

مکث

قلم و کاغذها را کنار نگذارید آلزایمر در راه است

نتایج تحقیقات جدید جالب است و مزایای شناختی منحصر بفرد نوشتن را در پیشگیری از زوال عقل و مهمترین بیماری آن، آلزایمر را نشان می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث؛ نتایج این تحقیق برای جمعیت سالخوردهای که یا از دست دادن حافظه خود در رنج و عذاب هستند و یا دستگاههای دیجیتال بیش از حد استفاده می‌کنند، جالب است. هماتور که می‌افزاید با طولانی شدن عمر، سلامت شناختی کاهش می‌یابد؛ اکنون زوال عقل بیش از ۵۵ میلیون نفر را در سراسر جهان تحت تاثیر قرار داده و از سال ۱۹۶۰ این میزان سه برابر شده و بیماری آلزایمر عامل اصلی آن است البته این ارقام تا سال ۲۰۵۰ تقریبا سه برابر خواهد شد.

طوفان پیری همراه با سونامی اختلالات شناختی، خانوادهها را تحت تاثیر قرار می‌دهد. مراقبت از کسانی که از دست دادن حافظه متوسط تا شدید دارند، پس‌انداز و شغل افراد را می‌بلعد همچنین رفاه افراد مسن در حالی که مشتاق لذت بردن از دوران بازنشستگی خود هستند را از بین می‌برد. حتی سیستمهای مراقبت‌های بهداشتی نیز تحت فشار مواد پیچیده زوال عقل قرار دارند و تشخیص زودهنگام و پیشگیری آن از اهمیت بالایی برخوردار است اما روش‌ها اغلب برای گروههای در حاشیه دور از دسترس باقی می‌ماند.

در عصر دیجیتال امروز، حجم فزایندهای از نوشتن و ارتباطات نه از طریق قلم و کاغذ سنتی، بلکه با تایپ کردن بر روی دستگاه‌های الکترونیکی ماندن رایانه، تبلت و تلفن‌های هوشمند رخ می‌دهد یا این حال، نتایج تحقیقات در حال ظهور نشان می‌دهد ممکن است هنگام نوشتن کلمات و حروف با دست، مزایای شناختی و یادگیری منحصر بفردی وجود داشته باشد. این تفاوت‌ها می‌تواند پیامدهای معنی‌داری داشته باشند، به‌ویژه برای افراد مسن‌تر که به دنبال ارتقای سلامت طولانی‌مدت مغز برای پیشگیری از زوال عقل هستند.

نتایج تحقیق کنونی، تفاوت‌های واضحی در الگوهای اتصال مغز بین نوشتن با دست و تایپ کردن را نشان داد. محققان در نروژ فعالیت امواج مغزی ۳۶ دانشجوی دانشگاه را با استفاده از دستگاه الکتروانسفالوگرافی (EEG) در حالی که ۱۵ کلمه ارائه شده روی صفحه را یا دست می‌نوشتند یا تایپ می‌کردند مورد تحلیل قرار دادند. تصویربرداری پیشرفته نحوه هماهنگی مغز آنان در مناطق مختلف در طول این دو کار را تجزیه و تحلیل کرد.

یافته‌ها قابل توجه بود؛ نوشتن بر روی کاغذ فعالیت‌های به هم پیوستگی را بین بسیاری از نواحی در هر دو طرف مغز فعال می‌کند که در اطراف لوب آهیانه‌ای یا لوب پاریتال متمرکز است و حس، حرکات دست و پردازش فضایی بصری را مدیریت می‌کند. در مقابل، تایپ کردن فقط نواحی کوچک جدا شده مغز را فعال کرد. شبکه‌های پیچیده‌ای که توسط قلم و کاغذ قدیمی ایجاد شدند، در مطالعات قبلی با یکپارچه‌سازی اطلاعات و تسهیل یادگیری و حافظه مرتبط بودهاند.

این موارد بر اساس نتایج تحقیقات قبلی از سال ۲۰۰۵ توسط دکتر ملریکه لانگ کمپ و همکارانش ارائه شد که شخصیت و دقت املایی برتر را از تمرین حرکات دست بر روی کاغذ از اوایل کودکی نشان می‌دهد. کارشناسان این مزایا را به حلقه‌های بازخورد بصری-حرکتی و امسی دقیقی که هنگام تشکیل حروف در صفحه ایجاد می‌شوند نسبت می‌دهند. این مورد کمک می‌کند تا شکل و توالی کاراکترها و کلمات را در مدارهای مغزی ما که با ادراک و زبان درگیر هستند، حک کنیم.

در مقایسه، فشار دادن کلیدهای یکنواخت روی صفحه کلید عمدتا اعمال تکراری را با چند انگشت انجام می‌دهد. به گفته محقق ارشد این تحقیق، دکتر رودولن دویل این تحریک حسی بسیار تنوع کمتری را فراهم می‌کند. وی توضیح می‌دهد که الگوهای حسی پیچیده دستخط در تایپ کردن وجود ندارد که مانع توسعه شبکه‌های دائش ضروری در مغز می‌شود.

تحقیقات بیشتر نشان می‌دهد نوشتن یادداشت‌ها با دست تاثیر مثبتی بر درک، حفظ و توانایی ترکیب مفاهیم در مقایسه با یادداشت‌برداری دیجیتال دارد. محققان پیشنهاد می‌کنند که پردازش دیداری-حرکتی پیشرفته از نوشتن شکسته به تقویت درک هنگام یادگیری مطالب کمک می‌کند.

این فشار کری هادرم و دردانشیات عصب‌شناختی دستخط، پیامدهای قانع کننده‌ای برای افراد مسن نیز دارد. زوال عقل یا طولانی شدن عمر همراه با بیماری آلزایمر، که شایع‌ترین شکل آن است، به شدت ادامه می‌یابد. عوامل متعددی در سبک زندگی بر خطر ابتلا به زوال عقل تاثیر می‌گذارند اما بر اساس اجماع علمی، تحریک ذهنی از طریق یادگیری مهارت‌های جدید از جمله محافظت کننده‌ترین عوامل در نظر گرفته می‌شود. فعالیت‌های شناختی چالش‌برانگیز مولد شیمیایی انتقال‌دهنده عصبی و فاکتورهای رشد را در مغز تحریک می‌کنند که ارتباطات بین نورون‌ها را تقویت کرده و کاهش شناختی را جبران می‌کند. تاثیر فزاینده زوال عقل، پیامدهای اجتماعی عمیقی نیز دارد.

گنجاندن نوشتن با دست در برنامه‌های روزمره افراد مسن چه از طریق کارت، نامه، یادداشت روزانه یا طراحی، می‌تواند پتانسیل نشانه‌های را برای تمرین سیستم‌های کلیدی مغز ارائه دهد. این مورد ممکن است به حفظ اتصال عصبی که از سلامت شناختی پشتیبانی می‌کند نیز کمک کند. به خصوص برای نوشتن پیچیده، ادغام هماهنگ بصری، فضایی و حرکتی می‌تواند شبکه‌های مغزی آسیب‌پذیر در زوال عقل را بیشتر از تایپ دیجیتال تقویت کند.

نتایج تحقیقات در مراحل اولیه باقی مانده است اما یافته‌های تا به امروز استدلال می‌کنند که ما نباید قلم و کاغذ قدیمی را به عنوان فناوری‌های منسوخ کنار بگذاریم. وقتی نوبت به تغذیه مدارهای پیچیده‌ای می‌رسد که باعث یادگیری و یادآوری می‌شود، دستخط به‌طور شگفت‌انگیزی منحصربه‌فرد به نظر می‌رسد این موردنشان می‌دهد که نوشتن در طول عمر، از سال‌های اولیه شکل‌گیری تا حفظ تناسب شناختی در اواخر زندگی، پایه‌ای برای رشد ذهنی است. بنابراین، در عصر دیجیتالی بی‌وقفه ما به‌دنبال روش‌هایی برای برداشتن خودکار برای نوشتن باشید. سلامت مغز شما ممکن است از این تغییر ساده سود ببرد. چه در پیشگیری از زوال عقل، بهبود عملکرد مدرسه یا کمک به رفاه عاطفی، علم نوظهور نشان‌دهنده تاثیرات ماندگار دستخط بر مغز و ذهن است.

گزارش روز

جنایت و مکافات در «برج ۲۲»

آمریکا در شوک ناشی از حمله اخیر نیروهای مقاومت عراق به پایگاه اشغالگرانش درمرز اردن و سوریه قرار دارد. تصاعد بحران در اردوگاه اشغالگران آمریکایی در حالی صورت می‌گیرد که جو بایدن، رئیس‌جمهور این کشور استراتژی بازتولید تروریسم تکفیری و خلق بحران‌های مزمن و دامنه‌دار منطقه‌ای را در دستور کار قرار داده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم، بخش مهمی از این بحران‌سازی و اشغالگری معطوف به حمایت از رژیم اشغالگر قدس وجنایات آن صورت می‌گیرد. در این معادله، اساسا نمی‌توان تفکیکی میان واشنگتن و تل‌آویو قائل شد.

اهمیت یک عملیات قاطعانه

عملیات مقاومت اسلامی عراق در هدف‌قرار دادن پایگاه آمریکا در اردن که به سه کشته و ۳۵ زخمی منجر شده است از ابعاد و اهمیت‌های فراوانی برخوردار است. این عملیات نقطه آشکارساز افزایش هزینه‌های اشغالگری آمریکا در منطقه محسوب می‌شود. بدیهی است که در چنین شرایطی خروج از منطقه، تنها راه پیش روی اشغالگران به شمار می‌آید و راهکار دیگری در این خصوص متصور نیست. تاکنون در میان کشورهای درگیر در جنگ غزه در اردن عملیات خاصی علیه آمریکا صورت نگرفته بود. وابن نوع عملیات نشان داد که یا تک اهداف مقاومت ترکیبی است و می‌تواند عملیات‌های جدیدی در مناطق جدیدی انجام دهد.

این حمله برآساس ورود مقاومت عراق به مرحله دوم جنگ است که این مرحله دوم مشتمل بر دو گزاره است:

اول، حمله به بنادر مهم اسرائیل و بعویژه بندر حیفا

دوم، حمله به مناطق و پایگاه‌هایی است که تاکنون علیه آنها عملیات صورت نگرفته است. براساس این دو گزاره می‌توان گفت که مقاومت نیز وارد ابعاد جدیدی از عملیات کنش‌گرایانه خود در برابر دشمنان و اشغالگران آمریکایی شده است.

تیلور مقاومت ترکیبی

امروز با مقاومتی ترکیبی در برابر یک جنگ ترکیبی (هیبریدی) تمام‌عیار مواجه هستیم، نبردی که مصادیق متعددی در گذشته، حال و آینده داشته و خواهد داشت. استراتژیست‌ها و صاحب‌نظران حوزه روابط بین‌الملل جملگی بر سر یک مسأله اتفاق‌نظر و اجماع دارند: این که فولید نبرد در جهان امروز نسبت به گذشته تغییر پیدا کرده است. دشمنان امروز در حال پیاده‌سازی راهبردها و تاکتیک‌های خود در قالب «جنگ ترکیبی پیشرفته» هستند. در جنگ ترکیبی سلاح‌ها در حال شلیک مداوم است، اما دشمن کاری می‌کند شما آنها را نبینید و حتی بعضا صدای آنها نیز شنیده نشود! ترکیبی از عرصه‌ها و لایه‌ها و ابزارها و تکنولوژی‌های مدرن را به کار می‌گیرد تا ذهنیت باورها و محاسبات ما را در عرصه‌های فرهنگی، اقتصادی و امنیتی مختل ساخته و در نهایت ما را در چندین جبهه به‌صورت همزمان زمین‌گیر سازد اما اکنون جبهه مقاومت اثبات کرده است که نه‌تنها ابعاد این جنگ ترکیبی را به‌خوبی می‌شناسد بلکه در عرصه میدانی و نظامی نیز دشمن را میان ابتکار عمل و تاکتیک‌های تمرخیش خود گرفتار ساخته است. این قدرت میدانی و فرامتنی، منبعث از گفتمان مقاومت و متعلقات آن است. بدون شک هر اندازه زمان سپری شود، شاهد تبلور بیشتر این مؤلفه‌های ابتکاری و قاطعانه در میدان نبرد با اشغالگران خواهیم بود. اکنون مطالبه ملت‌های منطقه مبنی بر اخراج همه اشغالگران آمریکایی، شکل جدی‌تر و عملیاتی‌تری به خود گرفته و این بدترین خبر ممکن برای دموکرات‌ها و جمهوریخواهان جنگ‌طلب در واشنگتن محسوب می‌شود.

نتیجه حمایت از رژیم صهیونیستی

این مسأله باید برای همگان روشن شود هر بازیگری که به رژیم اشغالگر قدس کمک و از این رژیم حمایت کند مشمول خسارت خواهد شد. برخی کشورهای عربی با کمک به این رژیم همچون احداث غیرسمی کریدور زمینی به‌جای بندر ایلات علنا به این رژیم باری رسانده‌اند. برحسب این گزاره باید کشورهایی که حمایت‌کننده و کمک‌کننده به آمریکا و اسرائیل هستند هزینه بدهند. در این میان چند روز گذشته امارات هزینه حمایت‌ها و مشارکت خود در حمله به یمن را همراه با آمریکا داد و اکنون نیز اردن بدلیل حمایت‌های خود این هزینه را باید متحمل شود. در این میان قطعا واشنگتن نتیجه بازی خود در حمایت از رژیم صهیونیستی را مشاهده می‌کند و در آینده نیز این شکست و تبعاتی ابعاد جدی‌تری پیدا خواهد کرد. این حمله از آن جهت مهم بود که آمریکایی‌ها تاکنون به تلفات خود در حملات گذشته اذعان نمی‌کردند و عبارت خبرمعنی‌دار را به کار می‌بردند، اما در این حمله برای اولین‌بار آمار کشته‌های خود را اعلام کردند. درکنار این مسأله بود که برخی تندروهای آمریکایی در کنگره و سنا در مواضعی اعلام کردند که این اقدام توسط ایران صورت گرفته تا بدین طریق اولا ایران را مجدداً متهم به گسترش درگیری در منطقه کنند و ثانیا سطح کنش را از گروه‌های مقاومت به سطحی بالاتر یعنی ایران تعمیم دهند. مقاومت عراق نشان داد که توان انجام عملیات‌های جدید با گرفتن تلفات از آمریکایی‌ها را دارد و چنین‌ابعاد جنگ غیرمتوقف، تندروحملات آمریکایی‌ها به گروه‌های مقاومت ادامه داشته باشد، اولا سطوح جدیدی از اقدامات اتفاق خواهد افتاد و ثانیا آمریکایی‌ها نیز تلفات خواهند داد.

برش

۲ نکته مهم در مورد حمله به نظامیان آمریکایی در اردن

مقاومت عراق به‌واسطه حمله اخیر به پایگاه نظامیان آمریکایی در اردن، هم تا حدی انتقام حملات اخیر آمریکایی‌ها به مواضع خود را گرفت و هم این پیام را به آن‌ها رساند که واشنگتن در چهارچوب معادلات منطقه‌ای، ابتکار عمل را در دست ندارد و همین مساله می‌تواند سناریوهای مرگباری را برای آن رقم بزند. موضوعی که برای دولت بایدن به شدت هزینه‌زا است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از الف، به تازگی پایگاه نظامیان آمریکایی در خاک اردن (در نزدیکی مرز سوریه) هدف حمله یهادی مقاومت اسلامی عراق قرار گرفته است. حمله‌ای که منجر به کشته شدن ۳ نظامی آمریکایی و البته زخمی شدن بیش از ۳۰ تن دیگر شده است و منابع آگاه از احتمال افزایش تلفات این حمله برای آمریکا خبر می‌دهند.

در این راستا شماری از تحلیلگران و سیاستمداران آمریکایی، حمله اخیر به پایگاه نیروهای آمریکایی در اردن را یکی از کمیاب‌ترین و خونین‌ترین حملات علیه نیروهای آمریکایی در سطح منطقه خاورمیانه توصیف کرده‌اند و تاکید داشته‌اند که واشنگتن باید به این حمله واکنشی گسترده و قاطع نشان دهد. جو بایدن رئیس جمهور آمریکا تنها اندکی پس از حمله به نیروهایی آمریکایی در اردن، به نوعی ایران را متهم اصلی این ماجرا دانست.

البته که تندروهای آمریکایی نیز در موضع گیری‌هایی حتی خواستار انجام برخی حملات علیه ایران شده‌اند. منابع آگاه اعلام کرده‌اند که پس از حمله اخیر به پایگاه نظامیان آمریکایی در اردن، نشست فوری شورای امنیت ملی آمریکا با حضور مقام‌های ارشد دولت آمریکا برگزار شده و در مورد نوع پاسخ و واکنش آمریکا به حمله اخیر، رایزنی و مشورت‌هایی صورت گرفته است. در این چهارچوب، بسیاری از تحلیلگران نسبت به اوج‌گیری تنش و درگیری‌ها در سطح منطقه ابراز نگرانی می‌کنند و معتقدند که هر لحظه امکان دارد که دامنه تنش و درگیری در منطقه گسترده‌تر شود.

با این همه، در مورد رویداد اخیر، یعنی حمله به پایگاه نظامیان آمریکایی در منطقه، هم تا حدی انتقام حملات اخیر آمریکایی‌ها به مواضع خود را گرفت و هم این پیام را به آن‌ها رساند که واشنگتن در چهارچوب معادلات منطقه‌ای، ابتکار عمل را در دست ندارد و همین مساله می‌تواند سناریوهای مرگباری را برای آن رقم بزند. موضوعی که برای دولت بایدن به شدت هزینه‌زا است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از الف، به تازگی پایگاه نظامیان آمریکایی در خاک اردن (در نزدیکی مرز سوریه) هدف حمله یهادی مقاومت اسلامی عراق قرار گرفته است. حمله‌ای که منجر به کشته شدن ۳ نظامی آمریکایی و البته زخمی شدن بیش از ۳۰ تن دیگر شده است و منابع آگاه از احتمال افزایش تلفات این حمله برای آمریکا خبر می‌دهند.

در این راستا شماری از تحلیلگران و سیاستمداران آمریکایی، حمله اخیر به پایگاه نیروهای آمریکایی در اردن را یکی از کمیاب‌ترین و خونین‌ترین حملات پایگاه نظامیان آمریکایی در منطقه، هم تا حدی انتقام حملات اخیر آمریکایی‌ها به مواضع خود را گرفت و هم این پیام را به آن‌ها رساند که آمریکایی‌ها به ابتکار عمل را در چهارچوب معادلات منطقه‌ای در دست ندارند و همین مساله می‌تواند سناریوهای مرگباری را برای آن‌ها رقم بزند. موضوعی که برای دولت بایدن به شدت هزینه‌زا است.

دوم اینکه در جریان حمله اخیر مقاومت اسلامی عراق به پایگاه نظامیان آمریکایی در اردن، بار دیگر یوشالی بودن ادعاهای آمریکامبنی بر بهره‌مندی آن از برترین فناوری‌های نظامی جهان آشکار شد. در جریان این حمله، سامانه‌های پدافندی آمریکا هیچ کاری نتوانستند انجام دهند و اساسا برای رفع تهدید علیه نیروهای آمریکایی فعال نشدند.

موضوعی که هم ضعف سامانه‌های پدافندی آمریکا در منطقه و هم دسترسی گروه‌های مقاومت در منطقه به فناوری‌های پیشرفته نظامی که می‌توانند ضربات راهبردی را به کنشگران مخالف با این جریان وارد سازند، آشکار ساخته است.

اشاره

ایالات متفرقه!

وقتی به مرز تگزاس در جنوب آمریکا یا مکزیک نگاه می‌کنید، سیم‌پیچ‌هایی از سیم خاردار نصب شده توسط سربازان گارد ملی ایالتی تگزاس را می‌توان دید که به دستور فرماندار جمهوری‌خواه تگزاس، گرگ ابوت در امتداد مرز کشیده شده است. این سیم‌های خاردار اما هزاران داستان پشت خود دارد و سرنوشت هزاران نفر به همین سیم‌های خاردار گره خورده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری، گزارشی از یک سایت محلی در آمریکا یا سام «کنکورد مانیتور» داستانی از مهاجران را به نقل از یک وکیل مهاجرتی با نام «لیزا بیرد» روایت می‌کند که ۱۷۰۰ کیلومتر دورتر از تگزاس در شهر فیلادلفیا دفتر مهاجرتی دارد و می‌گوید: بیشتر کسانی که به ناگزیر از مرزهای جنوبی آمریکا به عنوان مهاجران غیرقانونی می‌خواهند وارد این کشور شوند از سرناچاری دست به این اقدام خطرناک می‌زنند. او می‌گوید که بیشتر مشتریانش کسانی مانند یک کودک سرباز اوگاندایی، بنام جوبین سالوادوری زنان قربانی، مهاجران روی قایق‌های ویتنامی، کارگران رستوران‌های ژاپنی و یا زنان اندونزیایی با اصل و نسب چینی هستند که همگی در جوامع خود مورد آزار و اذیت قرار گرفته و مجبور به مهاجرت غیرقانونی به آمریکا شده‌اند.

آمریکا خودش متهم است

حتی برخی کارشناسان مانند دالگاس مامی، استاد دانشگاه پرینستون دولت آمریکا را متهم ردیف اول مهاجرت غیرقانونی به این کشور می‌دانند. مامی معتقد است که موج مهاجرت به‌ویژه از کشورهای آمریکای لاتین به آمریکا نتیجه مستقیم مداخلات واشنگتن در دهه ۱۹۸۰ در کشورهای آمریکای مرکزی و لاتین است. در آن زمان، دولت وقت ریگان در واشنگتن به‌صورت مستقیم در کشورهایی مانند السالوادور و هندوراس مداخله کرده و دولت‌هایی در این کشورها روی کار آمدند که نسل‌کشی را علیه مردم بومی انجام داده و این کشورها را در گیر فقر و فساد کرده‌اند. اکنون موج مهاجرت‌ها نتیجه همان حمایت‌های گذشته واشنگتن از دولت‌های راستگرای فاسد در این کشورهاست.

روی دیگر سکه!

بحران کنونی موج مهاجرت به آمریکا روی دیگری هم دارد و آن تشدید اختلافات داخلی میان ایالت‌های جنوبی و دولت فدرال بایدن است. دادگاه عالی آمریکا اخیرا علیه فرماندار جمهوریخواه تگزاس، گرگ ابوت که در امتداد مرز با مکزیک سیم‌های خاردار نصب کرده، رأی داده است و به موجب این رأی، دولت فدرال می‌تواند حصارهای سیم خاردار را بردارد اما فرماندار تگزاس وعده داده است که برای مقابله با هجوم مهاجران، موانع بیشتری را نصب کند.

زور آزمایی ایالت‌ها مقابل دولت فدرال

فرماندار تگزاس در برابر اختلاف امنیتی با دولت فدرال واشنگتن تنها نیست و فرماندارن ۲۵ ایالت دیگر از تگزاس حمایت کرده‌اند. ایالت‌های مخالف سیاست‌های مهاجرتی دولت بایدن به موادی از قانون اساسی آمریکا اشاره می‌کنند که براساس آن درصورتی که دولت فدرال در واشنگتن قادر به محافظت از ایالت‌ها در برابر تهدیدهای خارجی نباشد، مقام‌های ایالتی می‌توانند سیاست‌های خودشان را پیاده‌سازی کنند. فقط در ماه دسامبر گذشته بیش از ۲۲۵ هزار نفر مهاجر غیرقانونی از مرزهای جنوبی وارد آمریکا شده‌اند و اکنون ایالت‌های جنوبی مانند تگزاس موقعیت خود را در خطر می‌بینند. فرماندار تگزاس نیز با وجود مخالفت دولت بایدن، اما بر برنامه خود برای نصب موانع رزمی اصرار دارد.

از تگزیت چه می‌دانید؟

اسرار دولت بایدن بر برداشتن موانع مرزی در تگزاس و مخالفت فرماندار جمهوریخواه این ایالت باعث شده تا برخی کارپردازان مجازی در تگزاس خواستار خروج این ایالت از اتحاد با ایالات متحده شوند وطی چند روز گذشته واژه «تگزیت» مشابه برگزیت برای اشاره به خروج تگزاس از آمریکا- در رسانه‌های آمریکایی به‌کار می‌رود. البته تگزاس نخستین ایالت آمریکا نیست که خواستار جدایی است، بلکه ۳ سال پیش نیز جنبش استقلال طلبی کالیفرنیا از آمریکا با نام «کالگزیت» خواستار تاسیس نمایندگی مستقل کالیفرنیادر کشورهای مانند روسیه و ایران به‌صورت مجزا از آمریکا شد.

در لبه پرتگاه جنگ داخلی

بالاگرفتن اختلاف داخلی میان تگزاس و رشد جنبش استقلال طلب و جدایی طلب، تگزیت باعث شده که حتی برخی از جنگ داخلی در آمریکا سخن بگویند. گزارش سی‌ان‌بی‌سی حاکی از آن است که نیروهای گارد ملی از چند ایالت جمهوریخواه به تگزاس اعزام شده‌اند تا در رویارویی تنش‌آمیز با جو بایدن و دمکراتهاد از تگزاس حمایت کنند. از تلیستان گذشته نیز که حزب جمهوریخواه تگزاس طی بیانیه‌ای خواستار جدایی تگزاس از ایالات متحده آمریکا شد. این اختلاف در حال تبدیل شدن به یک بشکه باروت است و مشخص نیست که وقتی مأموران فدرال دستور برچیدن موانع مرزی را به دستور کاخ سفید داشته باشند، مأموران ایالتی تگزاس که برای محافظت از موانع مرزی اعزام شده‌اند چه عکس العملی نشان خواهند داد؟

هشدارهای فروپاشی

از مدت‌ها قبل بسیاری از جمله حضرت آیت‌الله خامنه‌ای؛ رهبر معظم انقلاب اسلامی ایران ضعف داخلی کشورهایی مانند آمریکا را پیش‌بینی کرده بودند و اکنون به‌نظر می‌رسد که چنین هشدارهایی به واقعیت نزدیک‌تر شده است.

مایکل مالوف، تحلیلگر ارشد سابق سیاست امنیتی پنتاگون: بحران فعلی تگزاس مانند جنگ داخلی قدیمی آمریکاست. در قرن ۱۹ ایالت‌ها یا یکدیگر در حال جنگ بودند و ما اکنون امیدواریم که از تکرار دوباره جنگ اجتناب کنیم! اما حقیقت آن است که ظرفیت بروز جنگ داخلی در آمریکا وجود دارد. راشل کالینفلد، کارشناس مؤسسه کارنگی: آمریکا در معرض خطر خشونت سیاسی بزرگ است و براساس یک نظرسنجی سراسری، نیمی از آمریکایی‌ها با حدودی موافق هستند که جنگ داخلی در چند سال آینده در این کشور رخ خواهد داد. از این رو، میل به خرید اسلحه و مسلح شدن در میان شهروندان آمریکایی از ترس جنگ داخلی افزایش یافته است. ویکتور دیویس هانسون، پژوهشگر مؤسسه هوور در دانشگاه استنفورد: درحالی که آمریکا در بزرگترین عصر ثروت و آزادی در تاریخ تمدن به سر می‌برد، اما امروزه به‌نظر می‌رسد این کشور در آستانه جنگ داخلی مانند سال ۱۸۶۰ قرار گرفته است. بزرگترین مشکل در آمریکا نبود دستگی و شکاف عمیق اجتماعی میان ۳ گروه از شهروندان است که برخی خواستار حفظ وضع موجود و طرف مقابل خواستار فروپاشی همه‌چیز و تلفظ دوباره هویتی مستقل از آمریکای امروز است. این دو گروه در سال‌های اخیر به‌شدت مقابل هم ارودکشی کرده و دو طرف از آستانه درگیری داخلی و یک جنگ تمام‌عیار پیش رفته‌اند.

۱۱ عادت روزمره که باعث چین و چروک پوست می‌شوند

- مدام چشم‌هایتان را می‌مالید
- بعد از خوردن اومگا ۳ تماس با متخصص بگیرید
- بعد یک آفتابی نمی‌زنید
- زیاد در شبکه‌های اجتماعی چرخ می‌زنید
- نشویدش هایتان را می‌شویید
- دستورتان را به دست هایتان تکیه می‌دهید
- زیاد دامن می‌خورید
- در معرض آلودگی هوا قرار دارید
- همیشه کمبود خواب دارید
- به روی شکم می‌خوابید
- غذ زیادی مصرف می‌کنید

@TebyanOnline

رسانه چه خبر

جرم علیه کودک تحمل ناپذیر است

پلیس: سخنگوی فراجا بر حساسیت پلیس در خصوص برخورد با مجرمانی که کودکان را طعمه قرار می‌دهند تاکید کرد و گفت: جرم نسبت به کودک در قوانین جزا فرایند تشدید شونده دارد و یک جرم عادی نیست. سردار دکتر سعید منتظرالمهدی طی یادداشتی گفت: اعمال جرم و جنحه نسبت به کودکان واطفال برای پلیس در هیچ حالتی قابل تحمل نیست؛ چرا که پلیس خود مأمن و ملجأ کودکان دانسته و اساس وجود و حضورش نسبت مستقیم با امنیت کودک دارد؛ از جرم آمران، مسببین و عاملان آن چشم نمی‌پوشیم. وی تاکید کرد: از آن جایی که درصد قابل توجهی از جمعیت کشور را کودکان زیر ۱۸ سال تشکیل می‌دهند و جنایت بر کودک به معنای هر نوع آسیب و صدمه، سوء استفاده، انواع بهره‌کشی علیه کودک و هر گونه فعل و ترک فعل عمدی که سلامت اخلاقی و اجتماعی این قشر پویا و باطراوت جامعه را مورد آسیب قرار دهد مد نظر است پس لازم است طبق قوانین و عرف از اطفال مظلوم و بی‌دفاع حمایت کرد. به گفته سخنگوی فراجا از منظری دیگر پلیس خود را موظف و مقید به رفتاری دور از توهین و تحقیر، برخورد عاقلانه و صحیح، نظام‌مند، هدفمند، دوستانه و حمایت گرا با کودکانی می‌داند که به هر دلیل در سنین پایین وارد چرخه‌ی جرم و جنایت شده‌اند؛ تا در نهایت منجر به پیشگیری از جرم در بزرگسالی شود. سردار منتظرالمهدی تاکید کرد: پلیس همواره پرونده‌هایی را که یک طرف آن مرتبط با کودکان و حقوق اطفال است در اولویت کاری قرار می‌دهد؛ چنانچه همین روزهای اخیر و در پرونده‌ای که از کودکان ۷ تا ۱۰ سال با سلاح سرد زوبری شده، کارت عابر بانک و رمز آنها را می‌ربودند، بلافاصله متهم‌ها تلاش کرد آگاهان در مخفیگاه خود دستگیر شد. در مواردِ مشدد دیگری نیز حمایت از حقوق کودکان و جلوگیری از در معرض جرم قرار گرفتن به کرات از سوی فراجا و کارکنان پلیس مورد توجه قرار گرفته است. وی ادامه داد: هر چند برخی از کودکان از سوی خانواده و نزدیکان خود آسیب می‌بینند که باید مورد حمایت قرار گیرند، اما در سوی دیگر، پاندهای مخوف مافیای تجارت کودکان که در سراسر دنیا فعالیت مجرمانه دارند؛ آنها را مورد سوء استفاده قرار داده که اطفال و کودکان نه قدرت شکایت دارند و نه قدرت مقابله و فرار بخش بزرگی از آثار جرایم علیه کودکان پیامدی و تَبَعی است و روح و روان کودک تا مدتها تحت تاثیر خشونت اعمال شده است این موضوع نیاز مراقبت ویژه از طرف سه ضلع نهاد خانواده، پلیس و حوزه‌ی تربیتی و آموزشی دارد و علیه بزهکاری کودک محور، نیاز به مشارکت مدنی سایر نهادها و ارگان‌ها ان هم به صورت فعال و مستمر داریم. سخنگوی فراجا گفت: فراجا با چرائم سازمان یافته علیه کودکان به شدت برخورد می‌کند و در مقام مقایسه با کشورهای منطقه از این منظر در وضعیت مطلوبی قرار داریم. بخش بزرگی از اعتماد و سرمایه اجتماعی پلیس ناظر به نگاه و بینش کودکان بوده و جلب‌مهی هدف پلیس برای ارتقای سرمایه اجتماعی است. وی در پایان تصریح کرد: اعتماد کودک به پلیس زمینه ساز اعتماد عمومی در بزرگسالی نسبت به تامین امنیت در جامعه است. با این گستردی دید، فراجا از یک طرف نگاه مقابل‌های با هر گونه تعرض و تعدی به کودکان را دارد و از سوی دیگر ظرفیت اجتماعی کودک و نوجوان برای ارتقا سرمایه اجتماعی پلیس حائز اهمیت است که به این بخش نیز توجه ویژه‌ای داریم.

درمان مشکلات سلامت روان در بهبود علائم التهاب روده موثر است

مدیکال نیوز: تحقیقات جدید نشان می‌دهد که مداخلات سلامت روان مانند درمان ممکن است به بهبود علائم بیماری التهابی روده کمک کند. یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که مداخلات سلامت روان ممکن است علائم مرتبط با بیماری التهابی روده را بهبود بخشد. یافته‌های محققان کالج کینگ لندن نشان می‌دهد که بهبود علائم افسردگی و اضطراب در افراد مبتلا به بیماری التهابی روده شدت این بیماری را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد. مداخلات درمانی سلامت روان، به ویژه، در کاهش التهاب مرتبط با بیماری التهابی روده موفق تر بودند. داروهای ضدافسردگی و ورزش نیز منجر به بهبودی شدند اما به میزان کمتر. محققان سطوح دو نشانگر زیستی که معمولا با التهاب بیماری التهابی روده مرتبط هستند را دنبال کردند: کالپروتکتین و پروتئین واکنش گر C (CRP). نویسنده اول این مطالعه، «اناتاسیا ستین» می‌گوید: «افسردگی و اضطراب در افراد مبتلا به بیماری التهابی روده رایج است. ۲۵ درصد از افراد مبتلا به این بیماری دارای سطوح بالینی افسردگی، ۳۲ درصد دارای سطوح بالینی اضطراب هستند. هنگامی که بیماری فعال است و سطح التهاب بالاتر است، این نرخ‌ها به ترتیب به ۳۹ و ۵۸ درصد افزایش می‌یابد.» به گفته محققان، «ارتباط های مکانیکی متعددی بین سلامت روان و التهاب روده وجود دارد؛ از جمله سیگنال دهی عصب واگ، نشانگرهای التهابی سیستمیک و میکروبیوم روده.» ستین توضیح داد: «ما می‌دانیم که مغز می‌تواند بر برخی از فعالیت‌های سیستم ایمنی و روده ما را تنظیم کند، بنابراین بهبود خلق و خو ممکن است با فعالیت مغز مرتبط باشد که می‌تواند التهاب را کاهش دهد.» او گفت که سلامت روان بهتر برای تقویت سیستم ایمنی فرد ضروری است و اشاره کرد که افراد مبتلا به بیماری التهابی روده می‌توانند سلامت جسمانی خود را با ورزش بدنی بیشتر، رژیم غذایی بهتر، و بهبود کیفیت خواب بهتر مدیریت کنند.» ستین خاطرنشان کرد: «درمان‌های روان‌شناختی مانند تمرین‌های ذهن‌آگاهی و استراتژی‌های مدیریت استرس افراد را قادر می‌سازد تا بیماری التهابی روده خود را بهتر مدیریت کنند و منجر به بهبود سلامت جسمانی می‌شود.»