info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۴۷۶۸
چهارشنبه / ۲۵ بهمن / ۱۴۰۲
۴ / شعبان / ۱۴۴۵
14 / February / 2024

صاحب امتیاز: موسسه همگانان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۸۲۸-۳۲۵۳۲۴۲۴-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۲
چاپ: کارگر

فال روز

امروز با حافظ

درختِ دوستی بنشان که کام دل به بار آرد
نهالِ دشمنی بر کَن که رنج بی‌شمار آرد
چو مهمانِ خراباتی به عزت باش با رندان
که دردِ سر کشی جانا، گرت مستی خمار آرد

فرمان

دیده روح‌الامین از شرح صدرت نور یافت
روشن آن چشمی که دید آن سینه‌ی کینه‌ور را

اهلی شیرازی

اذان گاه

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۲۹	۰۶:۵۳	۱۲:۲۰	۱۷:۴۷	۱۸:۵

برگه

موفقیت پایان مسیر نیست، شکست هم انسان را نابود نمی‌کند، این شجاعت ادامه دادن است که اهمیت دارد...

چرچیل

گزارش روز

خلافت صهیون

بررسی کارنامه رژیم صهیونیستی و داعش در ابعاد فکری، اهداف و رفتار نشانگر نقاط اشتراک قابل توجهی میان آنان است و همین امر همگرایی آنان را آشکارتر می‌سازد

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام‌جم: از آنجا که اقدامات داعش درنهایت به تحقق خواست صهیونیست‌ها در ریخت‌سازی در منطقه و حفظ امنیت این رژیم منجر می‌شود، چنانچه ساخته صهیونیست‌ها تلقی نشود اما بدون تردید یکی از ابزارهای مهم آنان در منطقه است که پس از شکست‌های متعدد این رژیم اشغالگر در میدان نبرد با رزمندگان محور مقاومت، دوباره پس از مدت‌ها در لاک بودن ظهور و بروز یافت و علاوه بر انجام عملیات در سوریه، جنایتی را نیز در کرمان رقم زد و دوباره نگاه‌ها به سوی گروهک تروریستی داعش معطوف شد. اما پس از گذشت زمان کوتاهی، مسجل شد که کارفرمای این اقدام تروریستی که منجر به شهادت ۹۰ نفر از هموطنان‌مان شد، رژیم غاصب صهیونیستی است؛ زیرا رفسنجانی نظام جمهوری اسلامی ایران در قدرتمند کردن محور مقاومت را دلیل اصلی ناکامی خود در جنگ اخیر غزه می‌داند! البته حشر و نشر رژیم صهیونیستی با گروهک‌های تکفیری - تروریستی موضوع جدیدی نیست و این رژیم در دهه‌های اخیر نیز در راستای تحقق اهداف و منافع شوم خود در منطقه، همواره در سمتی ایستاده که پشتیبان و حامی گروه‌های تروریستی - که همچون خود این رژیم هیچ قاعده و قانونی را برای حکمرانی برنتابیده و حبائش در گرو برقراری جنگ و تروریسم است - باشد. دراین گزارش که به بهانه فرارسیدن اربعین شهدای حادثه تروریستی کرمان است، بنا داریم ضمن بررسی نقاط مشترک داعش و صهیونیسم جهانی از زوایای مختلف به روابط این رژیم بحران‌ساز در سطح منطقه، با گروه‌های تروریستی بپردازیم.

طرح «لانه زنبور» برای تشکیل گروه‌های افراطی

تاریخچه فعالیت و موجودیت رژیم صهیونیستی و داعش مملو از جنایت‌هایی است که علیه بشریت صورت گرفته است. گویی آنها طی یک توافق نانوشته و شاید هم توافق اصولی با یکدیگر تقسیم کار کرده‌اند تا با کشتار انسان‌های بی‌گناه در مناطق مختلف به ماهیت وجودی خود مهر بزنند. قتل‌عام در کفرقاسم، صبرا و شتیلا و قانا توسط نیروهای سفاک صهیونیسم و اقدامات سبوعانه گروه‌های تکفیری داعش در سر بریدن انسان‌های بی‌گناه به اتهام اعتقاد به یک مذهب دیگر و زنده به گور کردن زنان و کودکان و آواره کردن شهروندان از جمله نقاط مشترک عملیاتی این دو جرثومه فساد است که یادآوری‌اش قلب هر انسان آزاده‌ای را بدرد می‌آورد وجود منافع مشترک بین داعش و رژیم صهیونیستی مسأله‌ای نیست که رد‌پای آن را فقط محدود به جنایت تروریستی داعش در حادثه تروریستی کرمان کرد بلکه اظهارات موشه یعلون، وزیر سابق جنگ رژیم صهیونیستی سندی بر این ادعاست. وی در ایامی که شرارت‌های داعش در سرزمین‌های اسلامی به اوج خود رسیده بود، به یهودیان ساکن در سرزمین‌های اشغالی اطمینان خاطر داد که خطری از سوی این گروه تروریستی متوجه آنها نخواهد بود.

وی در سخنان خود ضمن پذیرش راهبرد داعش در سوریه و عراق به این نکته تأکید می‌کند، آن‌قدر که تل‌آویو بابت حضور ایران در سوریه احساس خطر می‌کند، نگران داعش نیست. سخنان افشاگرایانه ادوارد لنسون، کارمند سابق سازمان اطلاعات آمریکا بخش دیگری از این پیوند نامرئی است. وی با پرده‌برداری از طرح «لانه زنبور» که توسط رژیم صهیونیستی، آمریکا و انگلیس طراحی شده، عنوان کرد برلساس این طرح، مقرر شده بود که سوریه به کانون جذب عناصر تروریستی پراکنده در سراسر جهان تبدیل شود. وی تأکید کرد: اژانس امنیت ملی آمریکا به همراه سازمان اطلاعات خارجی انگلیس (ام‌آی۶) و موسسه اطلاعات و عملیات ویژه خارجی اسرائیل (موساد) زمینه شکل‌گیری داعش را فراهم کردند. بنابر اظهارات لنسون، پروژه عملیات شکل‌گیری داعش با هدف حمایت از رژیم صهیونیستی انجام گرفت و مقرر شد ساختاری با شعارهای دینی بسیار افراطی در منطقه شکل گرفته و گسترش یابد. اسناد افشاشده توسط لنسون بر این مسأله صحه گذاشت که کارشناسان این سه سازمان اطلاعاتی به این نتیجه رسیدند بهترین راهکار برای حمایت از رژیم صهیونیستی، خلق دشمنی پشت مرزهای آن است تا سلاح خود را برخلاف جهت و به سوی کشورهای مخالف بقای این رژیم غاصب نشانه بگیرند. این موضوع که پیش از این از سوی بررینگی، مشاور امنیت ملی سابق آمریکا مطرح شده بود، مجدداً در کتاب هیلاری کلینتون مورد تایید قرار گرفت و وی در کتاب «گزینه‌های سخت» ضمن تبیین نحوه تشکیل گروه‌های افراطی سلفی، به نقش آمریکا در خصوص مسلح شدن، آموزش و تامین مالی گروه‌های تروریستی پرداخت و هر گونه ابهام در این زمینه را از بین برد.

ارتباطات داعش و رژیم اشغالگر

علاوه بر موارد ذکرشده، داعش و صهیونیست‌ها معتقدند که همه ادیان و مذاهب غیر از آنها فاقد رسمیت هستند و هر فرد، گروه و جماعتی که به دین و آیینی غیر از آنچه که آنها باور دارند، اعتقاد داشته باشد کافر و ملحد و سزاوار مرگ است لذا آنها با این ادعای سخیف، وحشی‌گری را در قالب دین‌مداری توجیه و تفسیر می‌کنند و همواره کتابهایی در توجیه اقراط گرایی و خشونت‌های خود نوشته و از آنها به عنوان محرکی برای به راه انداختن ماشین کشتار خود استفاده می‌کنند و با نشر و تبلیغ این تفکرات الحادی دیرالهی داعشی شما را فرار از خانه و زندگی خود قرار گرفتند؛ زیرا در غیر این صورت باید از حق حیات خود بگذرند. سران داعش برای رسیدن به مقصود خویش تمام رفاهای غیرمشروع را پیشنهاد می‌کنند و برای تحقق این امر، دلیل و شاهد تاریخی می‌آورند اما هیچ دلیل موجهی برای مشروع بودن عقاید و تفکرات خود ندارند و بهره‌مندی از هر ابزاری را برای رسیدن به مقصود خود مجاز می‌دانند. مسأله‌ای که صراحتا در پروتکل صهیونیسم به کرات به آن تأکید شده است و آنها برای رسیدن به مقصود خود و دستیابی به منافع بیشتر از هر ابزاری ولو کشتار انسان‌های بی‌گناه استفاده می‌کنند که این امر اکنون در غزه قابل مشاهده است و رژیم غاصب اسرائیل با سکوت نهادهای بین‌المللی، مشغول نسل‌کشی در فلسطین است. استفاده رسمی از ابزار تروریکی یکی دیگر از مهمترین شباهت‌های داعش و رژیم صهیونیستی است که به تروریسم دولتی و رسمی، وجهه داده است و با خشونت فزاینده اعمال می‌شود؛ موردی که در قدامات سرکوبگرانه این دو جریان به وضوح دیده می‌شود. به طوری کلی باید گفت رژیم جعلی اسرائیل و گروهک تکفیری داعش هر دو بر اساس ابعاد ایدئولوژیک بنا نهاده شده‌اند و نماینده اسلام و یهودیت جعلی هستند و به همین دلیل به راحتی می‌توانند با یکدیگر همواره‌داری کرده و خدمات متقابلی به یکدیگر ارائه دهند. توجه به اقدامات و عملیات‌های این دو گروه متحجر نشان می‌دهد که هر دوی این جریان‌ها یک هدف واحد را دنبال می‌کنند تا جبهه مقاومت و بیداری اسلامی در منطقه را جار لحراف کرده و به بقای نظام سلطه در منطقه غرب آسیا کمک کنند؛ هدفی که تاکنون محقق نشده است و از این به بعد نیز با هوشیاری و همافزایی بی‌سابقه محور مقاومت خنثی می‌شود تا این که اسرائیل و گروه‌های تکفیری رابه سراشیبی سقوط برسانند.

اشاره

مردم پای انقلاب ایستاده‌اند؛ مسئولان پای مردم ایستاده‌اند؟

۲۲ بهمن امسال نیز نشان داد مردم پای کار هستند، حتی بسیاری از آنهایی که به میدان راهپیمایی ۲۲ بهمن نیامدند، دل در گرو انقلاب و ایران اسلامی دارند این حضور گسترده و میلیونی در سراسر کشور به انتخابات ۱۱ اسفند وصل خواهد شد و آنچه که دشمنان در سر دارند، پریشان خواهد گشت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت روز: تکرار شد، آنچه که انتظار می‌رفت و توقع داشتیم اتفاق افتاد، هر چند برای برخی‌ها ناگوار و ناخوشایند بود و سعی کردند تا کم فروغ باشد، حتی صحنه‌هایی را در شبکه‌های مجازی خود پخش کردند تا بگویند همین‌هایی که ما نشان می‌دهیم مردم هستند در حالی که یک نفر گوشی به دست مرگ بر جمهوری اسلامی می‌گفت و صدایی هم اگر از گوشه و کنار بود، آن مردمی که ادعا می‌کردند نبود تکرار شد برای این که مردم انقلاب‌شان را دوست دارند، برای آن جان داده‌اند، مال داده‌اند، جوانشان را فدای راه انقلاب که همان ایران و اسلام و بزرگی میهن است، کرده‌اند، کشوری که در بیشتر خانواده‌ها و خانه‌هایی بوی عطر شهید می‌دهد، چرا نباید پای کار انقلاب بایستد؟ انقلابی که می‌رود تا به تحولی بزرگ متصل شود.

انقلاب اسلامی ایران در حالی جشن ۴۵ سالگی خود را گرفت که همه قوای خصم در پی نابودی آن است.

مردم پای انقلاب ایستاده‌اند، اما برخی مسئولان پای انقلاب نایستاده‌اند بلکه سعی دارند تا مردم را از انقلاب برنجانند.

مردم با وجود همه فشارهای اقتصادی که دلیل اصلی آن نامدیریت‌ها و دلبستن به نسخه‌های بلک جهانی و صندوق بین‌المللی پول است، انقلاب خودشان را دوست دارند و برای ماندگاری آن باز هم جانفشانی خواهند کرد اما مسئولان توجه داشته باشند که باید به سخنان امام و رهبری توجه ویژه کنند، باید سخنان آنها را سرلوحه کار خود قرار دهند. رهبر کبیر انقلاب امام(ره) و رهبر انقلاب حضرت آیت الله خامنه‌ای همواره مسئولان را تأکید به مردم داری کرده‌اند و به آنها هشدار داده‌اند که باید هوای مردم را داشت در غیر این صورت «ترسید و ترسید از آن روزی که مردم بفهمند در باطن ذات شما چیست، و یک فاجعه حاصل بشود. از آن روز بترسید که ممکن است یکی از «ایام الله» - خدای نخواسته - باز پیدا بشود».

حضرت آیت الله خامنه‌ای نیز در سخنانی با اشاره به حضور گسترده مردم در راهپیمایی‌های ۲۲ بهمن فرموده بودند: «این حضور مردمی در ۲۲ بهمن را به حساب گلایه نداشتن آنها از فعالیت‌های ما مسئولین نگذارید مردم گله مندند»

با وجود همه گلایه‌هایی که مردم از وضعیت اقتصادی کشور دارند، حضور در راهپیمایی ۲۲ بهمن پیام روشنی دارد.

ما مردم پای انقلاب ایستاده‌ایم، این مسئولان هستند که باید پای مردم بایستند و مشکلات را حل کنند.

مردم توقع زیادی از مسئولان ندارند، آنها انتظار دارند که نظام و ساختارهای کشور در خدمت مردم باشند و اجازه ندهند عده‌ای شاید سودآور، دزد و مفسد اقتصادی سرمایه‌ها و ثروت کشور را چپاول کنند آنگاه اکثریت مردم در فشار اقتصادی به سر ببرند.

۲۲ بهمن امسال نیز نشان داد مردم پای کار هستند، حتی بسیاری از آنهایی که به میدان راهپیمایی ۲۲ بهمن نیامدند، دل در گرو انقلاب و ایران اسلامی دارند.

این حضور گسترده و میلیونی در سراسر کشور به انتخابات ۱۱ اسفند وصل خواهد شد و آنچه که دشمنان در سر دارند، پریشان خواهد گشت.

دشمن در پی آن بود تا ۲۲ بهمنی کم فروغی برگزار شود. مراکز استان‌های و شهرها و شهرستان‌ها مملو بود از جمعیتی که شعار پایبندی به انقلاب اسلامی را سر دادند و با همین شعار در ۱۱ اسفند ماه ۱۴۰۲ پای صندوق‌های رأی حاضر خواهند شد و با مشارکت بالای خود در انتخابات، نمایندگانی را به مجلس شورای اسلامی و مجلس خبرگان رهبری راهی خواهند کرد که انقلابی‌تر در صدد رفع مشکلات و گرفتاری‌های جامعه می‌آیند.

انتخابات ۱۱ اسفند نیز نیازمند حضوری همچون ۲۲ بهمن و حتی بیشتر از آن چه دیروز در شهرهای ایران دیده شد دارد.

هر اندازه درصد مشارکت مردم در انتخابات بالاتر باشد، خوب، موفقیت‌ها، پیشرفت‌ها و دستاوردها بالاتر می‌رود و دشمنان را ناامیدتر می‌کند.

محمد صفری

نیمه‌ی خالی لیوان را [هم] ببینیم!

برش

۴ نکته درباره پاتک سنگین حماس به بی‌بی

تنها اندکی پس از ارائه ایتکار صلح پارس به حماس، نتانیاهو و جریان‌های متحدوی جوسازی‌های گسترده‌ای را به راه انداختند و تأکید کردند که این حماس است که معادله آتش بس و پایان دادن به خونریزی‌ها در نوار غزه را نمی‌پذیرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جهان نیوز: مدت زمان زیادی از برگزاری نشست پارس با حضور نمایندگان دولت‌های مصر، قطر، آمریکا و فرانسه نمی‌گذرد. نشستی که دستورکار اصلی آن دستیابی به یک چهارچوب جهت برقراری آتش بس در جنگ غزه بوده است. بر روند نهایی این نشست طرحی بود که به جنبش حماس ارائه شده است. این جنبش نیز پس از دریافت پیشنهاد مذکور اعلام کرد که پس از انجام مشورت و رایزنی‌های لازم در رابطه با آن، پاسخ نهایی خود را به میانجی‌گران بین‌المللی خواهد داد.

در این راستا، اخیراً جنبش حماس پاسخ خود را تسلیم طرف‌های مذکور کرده و البته که بخش‌هایی از این پاسخ نیز در رسانه‌ها انعکاس یافته است. به عنوان مثال، حماس بر ایجاد آتش بس دائم و نه موقت (آنگونه که مطلوب اسرائیل است) تاکید کرده است. در عین حال، حماس یک طرح جامع سه مرحله‌ای را برای برقراری آتش‌بس در جنگ غزه پیشنهاد داده که هر مرحله آن ۴۵ روز به طول می‌انجامد.

در قالب هر کدام از این مراحل نیز: شماری از اسرای فلسطینی و صهیونیست مبادله می‌شوند و در عین حال، زمینه برای خروج کامل نظامیان اشغالگر صهیونیست از نوار غزه و ورود کمک‌های بشردوستانه به این منطقه و خاتمه دادن به محاصره ۱۸ ساله نوار غزه فراهم می‌شود. حماس همچنین در مراحل مذکور بر ضرورت انجام تمامی مساعدت‌های لازم برای بازسازی نوار غزه نیز تاکید کرده است.

در این راستا، بسیاری از ناظران و تحلیلگران مسائل راهبردی معتقدند که پاسخ حماس به ایتکار صلح پارس، حداقل از چهار منظر، شخص نتانیاهو و رژیم اشغالگر قدس را آچمز کرده است.

یک: حماس و ارسال پیام قدرت

پاسخ اخیر حماس به ایتکار صلح پارس، پاس‌های معناداری را در مورد موقعیت کنونی حماس در بحبوحه جنگ غزه مخابره کرده است. در این راستا، حماس از موضع قدرت، اصول مطلوب خود را به طرف صهیونیست عرضه و تحمیل کرده و تاکید نموده که زیر بار مسائل مد نظر آن نظیر موقت بودن آتش بس نخواهد رفت و اساساً در این معادله، هیچ تبادل اسرایی نیز صورت نخواهد گرفت. این جنس موضع گیری‌های حماس و مقام‌های ارشد آن تا حد زیادی سرخوردگی تحلیلگران صهیونیست و افکار عمومی ساکن در اراضی اشغالی را به همراه داشته و آن‌ها از خود می‌پرسند که چگونه دولت نتانیاهو ادعای پیروزی در جنگ غزه را دارد وقتی این حماس است که شرایط آتش‌بس را به طرف اسرائیلی دیکته می‌کند؟

دو: آچمز شدن نتانیاهو

تنها اندکی پس از ارائه ایتکار صلح پارس به حماس، نتانیاهو و جریان‌های متحدوی جوسازی‌های گسترده‌ای را به راه انداختند و تأکید کردند که این حماس است که معادله آتش بس و پایان دادن به خونریزی‌ها در نوار غزه را نمی‌پذیرد. این در حالی است که پاسخ حماس به ایتکار صلح و آتش بس پارس، عملاً نویی که نتانیاهو سعی داشت به زمین حماس بیندازد را به زمین خود صهیونیست‌ها و شخص نتانیاهو برگرداند.

حماس با پاسخ خود نه ایتکار صلح را رد کرد و نه پذیرفت. با این حال، نتانیاهو اگر توافق مذکور را بپذیرد این یعنی شکست تمام عیار از حماس را پذیرفته و اگر رد کند، با فشارهای گسترده‌ای از سوی جریان‌های سیاسی و اجتماعی مختلف داخلی رو به رو خواهد شد در حقیقت، هر اقدام وی با هزینه‌های راهبردی برای صهیونیست‌ها و البته شخص خودش همراه خواهد بود.

سه: تضعیف موقعیت متوهمانه «آقای امنیت»

بنیامین نتانیاهو سال‌هاست که با دادن لقب متوهمانه «آقای امنیت» به خود سعی داشته اینطور وانمود کند که وی عامل اصلی حراست از امنیت شهروندان صهیونیست است. این در حالی است که وی در پاسخ ایتکار حماس به ایتکار صلح پارس، به معنا واقعی کلمه تحقیر شد.

موضوعی که سبب شد تا بسیاری از نشریات اسرائیلی به صراحت به این مسأله اشاره کنند که این یحیی سنوار و محمد ضیف، رهبران سیاسی و نظامی حماس در نوار غزه هستند که معادلات مرتبط با جنگ غزه را تعیین می‌کنند و در این زمینه مقام‌های ارشد صهیونیست صرفاً بلوف می‌زنند و هیچ چیزی در دست ندارند. به بیان ساده‌تر، پاسخ قدرتمندانه حماس بار دیگر نشان داد که چرا باید ضعف شدید موضع و موقعیت صهیونیست‌ها را به معنای واقعی کلمه بنگر کرد و فریب لفاظی‌های کلامی آن‌ها را نخورد.

چهار: اوج گیری شکاف‌ها میان واشنگتن و تل آویو

یکی از نکات قابل تأمل پس از پاسخ اخیر حماس به ایتکار صلح پارس این بود که مقام‌های ارشد دولت بایدن اعلام کردند که سیگنال‌های مثبتی را از واکنش حماس دریافت کرده‌اند. این در حالی است که نتانیاهو و دولتش موضع گیری تقابلی شدیدی را در این رابطه انجام دادند و سعی کردند از تحقیر شدن بیشتر خود فرار کنند.

در این چهارچوب، برخی تحلیلگران به طور خاص به این مسأله اشاره داشته‌اند که واکنش دولت بایدن نمودی عینی از اوج گیری شکاف‌ها میان آمریکا و رژیم اشغالگر قدس را تداعی می‌کند. شکاف‌هایی که البته تاکنون تحلیل و تفسیرهای مختلفی در مورد آن‌ها ارائه شده است. دولت بایدن به خوبی متوجه شده که دادن چک سفید امضا به اشغالگران صهیونیست در جریان جنگ غزه، اشتباهی راهبردی بوده که تا حد زیادی آبروی بین‌المللی آمریکا را به باد داده است.

از این رو، واشنگتن سعی دارد تا حدی، وجهه مخدوش خود را نزد افکار عمومی بین‌المللی ترمیم کند و درست به همین دلیل است که شاهد بوده‌ایم به تازگی بسته کمک‌های مالی جدید آمریکا به اسرائیل، در کنگره معلق مانده است. موضوعی که خود پیام‌های معناداری را برای صهیونیست‌ها دارد و البته که نشان می‌دهد که سناریوهای چندان مطلوبی انتظار آن‌ها را در قالب جنگ غزه نمی‌کشد.

رسانه چه خبر

اعلام شهریه سال آینده مدارس غیردولتی در اردیبهشت

ایسنا: رئیس سازمان مدارس و مراکز غیردولتی و توسعه مشارکت‌های مردمی گفت: شهریه مصوب سال تحصیلی آینده مدارس غیردولتی، اردیبهشت اعلام می‌شود این در حالیست که افزایش شهریه برای پیش دبستان سال آینده تخلف است. احمد محمودزاده تاکید کرد: پیش‌دبستان سال آینده مدارس غیردولتی تنها به میزان شهریه اعلامی امسال، مجاز است. معاون وزیر آموزش و پرورش با تأکید بر اینکه شهریه مصوب سال تحصیلی آینده مدارس غیردولتی، اردیبهشت اعلام می‌شود، گفت: افزایش شهریه برای پیش‌دبستان تخلف است. محمودزاده ادامه داد: اگر مدرسه غیردولتی بیشتر از شهریه‌ای که اعلام می‌شود از خانواده‌ها مبلغی اخذ کند، شهریه اضافی از حساب مدرسه برداشته می‌شود و به خانواده‌ها عودت داده می‌شود؛ همچنین جریمه نقدی از صفر تا کل شهریه متناسب با تخلفی که اتفاق می‌افتد، توسط شورای نظارت مرکزی تعیین می‌شود. وی تصریح کرد این موضوع یک بار زندگی خواهد بود و امیدواریم از مهر آینده شاهد این موضوعات نباشیم.

کدام ورزش در درمان افسردگی موثر است؟

ارمن: نتایج تحقیق جدید نشان داد که تمرینات مقاومتی برای مبارزه با علائم اضطراب و افسردگی بسیار مفید است. تحقیق مشترک دانشگاه لیمریک ایرلند و دانشگاه ایالتی آیووا آمریکا گامی اساسی در درک پتانسیل درمانی ورزش محسوب می‌شود که فراتر از فواید سلامت جسمانی آن است. محققان بررسی کردند که چگونه تمرینات ورزشی مقاومتی می‌توانند نوعی درمان جایگزین برای اضطراب و افسردگی باشند. این شرایط سلامت روان به دلیل شیوع بالای آنها و محدودیت‌های گزینه‌های درمانی فعلی به عنوان چالش‌های مهم سلامت عمومی شناخته می‌شوند. محققان اظهار کردند: تمرینات ورزشی مقاومتی ممکن است درمان جایگزین در دسترس برای بهبود اضطراب و افسردگی باشد و در عین حال سایر جنبه‌های مهم سلامتی را نیز بهبود بخشد. فواید سلامتی تمرینات مقاومتی یا تمرینات تقویت عضلانی به خوبی ثابت شده است، با این حال، تأثیر بالقوه تمرینات مقاومتی در درمان علائم و اختلالات اضطراب و افسردگی نسبتاً مورد مطالعه قرار نگرفته است. علاوه بر این، مکانیسم‌های قابل قبول روان‌شناختی که به ما کمک می‌کنند بهتر درک کنیم که چگونه و چرا تمرین مقاومتی ممکن است این نتایج سلامت روان را بهبود بخشد، به خوبی درک نشده‌اند. نشان داده شده است که تمرینات مقاومتی فواید سلامتی بی‌شماری فراتر از رشد عضلات از جمله بهبود تراکم استخوان، افزایش متابولیسم، کاهش خطر بیماری‌های مزمن مانند دیابت و بیماری‌های قلبی، بهبود تعادل و هماهنگی و افزایش سلامت روان دارد. نتایج این تحقیق در مجله Trends in Molecular Medicine منتشر شده است.

ورزش "تای چی" در کاهش فشار خون موثر است

هلث لاین: یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که تای چی در کاهش فشار خون در بیماران مبتلا به پرفشاری خون موثرتر از ورزش هوازی است. تای چی به کاهش استرس، تقویت خلق و خو و ارتقای سلامت قلب کمک می‌کند که همه اینها در بهبود فشار خون مؤثر هستند. به غیر از تای چی، راه‌های دیگر برای کاهش فشار خون شامل ورزش منظم (پیاده روی یا شنا) و پیروی از یک رژیم غذایی سالم سرشار از میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل است. ورزش هوازی برای کمک به سلامت قلب و سیستم قلبی عروقی، مفید شناخته شده است. اما اکنون یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که ورزش تای چی ممکن است گزینه بهتری برای افرادی باشد که به دنبال کاهش فشار خون خود هستند. محققان ۳۴۲ شرکت کننده مستعد به فشار خون بالا را بین سنین ۱۸ تا ۶۵ سال تجزیه و تحلیل کردند. شرکت کنندگان در دو گروه قرار گرفتند. یک گروه به مدت یک سال هر هفته چهار جلسه ۶۰ دقیقه‌ای تای چی انجام دادند. گروه دیگر به همان تعداد و دفعات جلسات تمرین هوازی را انجام دادند. مدت زمان مطالعه ۲ سال و نیم بود. در پایان یک سال، تغییر قابل توجهی در فشار خون سیستولیک برای هر دو گروه وجود داشت. اما در گروه تای چی کاهش بیشتری مشاهده شد. به گفته محققان، تای چی، به عنوان یک ورزش ذهن و بدن، ممکن است مزایای منحصر به فردی فراتر از فعالیت‌های هوازی، مانند کاهش استرس، بهبود آرامش، و افزایش تمرکز ذهنی ارائه دهد که می‌تواند به اثربخشی برتر آن در کاهش فشار خون کمک کند. شواهد رو به رشد فواید ذهنی و فیزیکی تای چی را نشان می‌دهد که شامل کاهش اضطراب و افسردگی، بهبود خواب و عملکرد شناختی و بهبود سلامت قلب می‌شود.