info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۴۵۹
چهارشنبه / ۲۷ دی / ۱۴۰۲
۵ / رجب / ۱۴۴۵
17 / January / 2024

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۴۴۲ - ۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۴
چاپ: کارگر

فال ۱۰۰

امروز با حافظ

مـژگانِ تـو تـا تیغِ جهانگیر بـر آورد
بس کشته دل زنده که بر یکدِگر افتاد
بس تجربه کردیم در این دیر مکافات
بادُردکَشان هر کـه درافتـاد برافتاد

فرهنگ

استیزه مکن مملکت عشق
طلب کن
کایـن مملکتـت از ملک
الموت رهاند

مولانا

فال گرچ

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۴۶	۰۷:۱۴	۱۲:۱۶	۱۷:۱۸	۱۷:۳۷

بوکه

تنها دو راه برای زندگی کردن وجود دارد؛ یکی اینکه انگار هیچ چیزی معجزه نیست. دیگری اینکه انگار همه چیز معجزه است...

آلبرت اینشتین

گزارش روز

در تنگنای تنگه‌ها

غرب باید متوجه شـود حمایت از رژیم غاصب اسرائیل با سـودای امنیت تنگه‌هـا و آبراه‌ها همخوانی نـدارد و از این پـس با ادامه حمایت از رژیم غاصب اسـرائیل، تنگه امنی برای آن باقی نمی‌ماند

به گزارش پیام آشنا به نقل از کیهان، حمله نظامی آمریکا و انگلیس به یمن بار دیگر اهمیت راهبردی یمن در تحولات منطقه‌ای را نمایانی کرد. یمن در ادبیات سیاسی رایج که عمدتاً غربی‌ها ترویج کرده‌اند کشـور فقیر، گرفتار و حاشیه‌ای است اما با بررسی تاریخ، یمن جنوه دیگری دارد. این کشـور هیـچ‌گاه در دوره‌ای طولانی تحت استیلای قدرت‌های خارجی و منطقه‌ای قرار نگرفته‌است.

یمن در شبه‌جزیره عربسـتان همواره کشوری دارای تمـدن و تجـارت و دارای مردمـی سخت‌کوش و مقاوم بوده اسـت. بر این اسـاس در دوره‌هـای مختلف تاریخی منشـأ تحولات بزرگی در حوزه بین‌المللی شـده و تأثیرات آن پایدار بوده است. یمن در تاریخ اسلام هم نقش بسیار برجسته‌ای دارد و اولین کشوری بوده که اسـلام را بدون درگیری پذیرفته و به آن وفادار مانده اسـت. این تصویر که در کتب مختلف به آن اشـارت رفته، واقعی‌تر از تصویری است که غربی‌ها به‌خاطر کینه‌ای که از این مردم دارند از آن ساخته‌اند. در همین تحولات جاری، یمنی‌ها علی‌رغم همه گرفتاری‌هایی که به آنان تحمیل گردیده، برجسته‌ترین نقش را در پس زدن تجاوز رژیم غاصب اسـرائیل به غزه و مقابله با کشتار مردم آن به‌عهده گرفته‌اند بدون آنکه یک محرک خارجی آن را به‌درپیش گرفتن چنین مسئولیت سنگینی وادار کرده باشد.

در خصوص این موضوع گفتنی‌هایی وجود دارد.

۱- یمنی‌ها در طول حدود ۹ سـال جنگی که ائتلاف سعودی - آمریکایی بر آنان تحمیل کرد و به غلط «جنگ داخلی» لقب گرفت از بستن پاب‌المندب و یا دریای سرخ اجتناب کردند، در حالی که «صنافع ملی» آنان اقتضای آن را داشت اما به‌خاطر دفاع از فلسـطین و مظلومان غزه و اعمال فشار بر رژیم غاصب، کنترل دریای سرخ و تنگه باب‌المندب را بدست گرفتند در حالی که دقیقاً می‌دانسـتند این اقـدام بدون هزینه و پیامد نبـوده و غرب را به واکنش نظامی وادار می‌کند. یمنی‌ها بر اساس باورهای عمیق دینی و نگرش‌های جهادی و بینش بالای سیاسی به کمک مظلومان غزه شـتافتند این ورود، تحولات جنگ غزه را تحت بسیار زیادی متأثر کرد و سبب وحشت رژیم غاصب و حامیان جنایتکار آن شد.

بر اسـاس یک تحلیل قرآنی، چنین مردمی از عنایت خداوند متعال بهره‌مند بوده و حمایت الهی را دارند. کمااینکه خداوند در آیه ۵۵ سوره مبارکه نور فرموده است: آنان که ایمان آورده و کارهای شایسـته کرده‌اند را بر زمـین حاکم می‌کنیم همان‌گونه که پیشینیان‌شـان را حاکم کردیم و خـوف را از آنان برطرف کرده و امنیت‌شـان بخشـیدیم. اقدامات یمنی‌ها در این صحنه از خالص‌ترین اقدامات یک گروه مؤمن است و چه کسـی سـزاوارتر از آنان برای جلب حمایت الهی اسـت؟ یمنی‌ها در حالی که دچار عسرت مالی بودند اعلام کردند نان خود را با فلسـطینی‌های در محاصره تقسیم می‌کنند و وقتی اقدامات رژیم غاصب علیه مظلومان غزه شـدت گرفت اعلام کردند جلسَان رافدای فلسـطینی‌ها می‌کنند و بر سر این اعلام وارد اقدامات عملی شدند و آمریکا، انگلیس، اسرائیل و پایستگان به آنها را به وحشت انداختند.

۲- آمریـکا و انگلیس با آن همه دبدبه و کبکبه در حمایت از رژیم غاصب و کودک‌کش اسرائیل، یمن را پس از تحمیل ۹ سال محاصره و جنگ، مـورد حمله قرار دادهـند. خود این به یمنی‌ها اعتبار مضاعف بخشـیده است. آنان از حمله این بخشـیدیم علی ظالم نه غافلگیر شـده و نه وحشت کردند چرا که در طول ۹ سـال گذشته همواره مورد حملات آنـان بوده و بر آنها غلبه کرده‌اند. بنابراین می‌دانند چگونه از پس آنان برآیند. آمریکا و انگلیس با موشک‌هایی که قیمت هر کدام از آنها چندصدهزار دلار اسـت، در یمن چه چیزی را ویـران کردهاند؟ خانه‌هایی که با هزینه اندک ساخته شده و با هزینه اندک بازسازی می‌شوند. اما باید در انتظـار ویرانی ناوهـا و پایگاه‌هایی بنشـینند که برای آنها میلیون‌ها و میلیاردها دلار هزینه کرده و بدراحتی قابل بازسـازی نیسـتند. آمریکایی‌ها اگر به جنگ با یمن ادامه دهند ناگزیر خواهند شد پایگاه‌های خود را در منطقه تخلیه کنند و به عمق اقیانوس‌ها پناه ببرند. آمریکا اگر به جنگ ادامه دهد پایه‌های دولت‌های وابسته به خود در منطقه را سـست‌تر می‌کند و باید به عزای آنها بنشیند. این هزینه‌های دوسوی میدان اسـت.

۳- رژیم غاصب اسرائیل با مردم غزه یعنی بخشی از مردم فلسـطین درگیر اسـت. مردم غزه از سال ۱۳۸۴ در محاصره اسرائیل قرار داشته و حتی در خیلی از مواقع گذرگاه مصری رفح روی آنان بسته بوده اسـت. این مردم نه هولیبـا دارند، نه ناوهای جنگی دارند و نه به نیروی زرهی مجهز هسـتند و نه برای دفاع از خویش ضدهوایی و زیردریایی دارند. اما کار اسـرائیل که همه اینها را دارد در مواجهه بـا این مردم محصور و مظلوم به جایی رسـیده که برای حفظ و جبران شکسـت آن باید آمریکا و انگلیس به صحنه بیایند این یعنی ورود خداکثری برای راهشان از مقاومت فلسطین. این در حالی اسـت که از آن طرف، مقاومت برای دفاع از فلسطین در این صحنه با عشری از امکانات و توانمندی‌های خود به صحنه آمده اسـت. در این همآوردی نه‌تنها جمهوری اسـلامی به عنوان قدرتمندترین عنصر جبهه مقاومت وارد عملیات نشده بلکه حتی همین یمنی‌ها و لبنانی‌ها هم هنوز بیش از یک‌دهم از توانمندی‌هایشان را به صحنه نیاورده‌اند. آیا برای درک «تغییر موازنه» به نفع جهان اسلام، همین مقدار کافی نیست؟ و آیا صحنه‌ای عین‌تر از این در بین عینی آیات نصرت خدا بر مؤمنین وجود دارد؟ حتماً شنیده‌اید که به محض حمله آمریکا و انگلیس به یمن، موجی از ابـراز نگرانی در میان آمریکایی‌ها و اروپایی‌ها برخاسـت و اکثر مطبوعات غربی از غیرممکن بودن شکست دادن یمنی‌ها نوشتند یمنی‌ها ۹ سـال با همین آمریکا، انگلیس، عربسـتان، امارات و... جنگیده‌اند. اینک به جنگ اسرائیل رفته‌اند و آن گونه که غربی‌ها در تبلیغات خود می‌دمند، ماجراجویی نیسـت. فای تکلیف به امت اسلام و فلسطین و مردم آن است. اگر یمنی‌ها ماجراجو بودند نمی‌گفتند در صورتی که سعودی جنگ را متوقف کند، کاری به آن ندارند و حاضرند با آن روابط گرم سیاسی هم داشته باشند. ماجراجو از نیرویی اسـت که علی‌رغم آنکه با دلیهه بازگردان امنیت دریای سرخ به صحنه آمده بود به جای آنکه ماده اصلی ناامنی که رژیم صهیونیستی است را مهار کند، به توسعه جنگ روی آورده‌است.

۴- دولت آمریکا در نامه‌های مکـرر به ایران از جمله در پیامی که همزمـان با حمله به یمن فرسـتاد مدعی است که خواسـتار بازشدن جبهه‌ها و گسترش جنگ نیسـت و نمی‌خواهد با یمن هم وارد جنگ شـود! اما واقعیت این اسـت که از ابتدای جنگ غزه عملکرد آن بر مبنای توسعه میدان درگیری به نفع اسـرائیل بوده اسـت. بله آمریکا نام توسعه جنگ را نمی‌برد و حتی علیه آن سخن می‌گوید ولی حمله به یمن در حالی که یمنی‌ها یک هزارم اقدامی که اسرائیل علیه مردم در محاصره غزه انجام داده، علیه رژیم غاصب انجام نداده‌اند، چه معنایی غیر از توسعه جنگ دارد؟ وقتی آمریکا به جای آنکه برای آرام‌سازی منطقه، کشـتار مردم غزه را متوقف کند که بدون شک با یک اشاره آن ماشین جنایت اسرائیل متوقف می‌گردد، به نقطه‌ای حسـاس در منطقه حمله می‌کند چه انتظاری دارد که دیگران برای نشاندن آمریکا سر جای خود و دفاع از امنیت کشورهای خویش وارد اقدام علیه آن نشوند؟ چهره مظلومیت نشان داده علاقه‌ای به گسترش جنگ ندارد اما وقتی با سیاسـت گسترش جنگ مواجه می‌شود، در حالی که قدرت توقف شرارت آمریکا، اسرائیل و انگلیس را دارد، نمی‌تواند دسـت روی دست بگذارد.

۵- مسـلماً ادامه جنگ موقعیت رژیم غاصب را متزلزل‌تر می‌کند. خیلی‌ها در لزوم امنیت داشتن آبراه‌ها و تنگه‌ها همدداستانند و می‌دانند که امنیت تنگه حسـاس باب‌المندب و آبراه دریای سرخ وابسـته به جلب نظر یمنی‌هاسـت و زمانی که یمنی‌ها در حمایت قاطع از مقاومت فلسطین از سلاح تنگه و آبراه اسـتفاده می‌نمایند، راهی جز متوقف کردن جنگ غزه و عقب‌نشـینی ارتش رژیم غاصب از غـزه و نیز رفع محاصره دریایی سـاکنان آن وجود ندارد. غرب باید متوجه شود حمایت از رژیم غاصب اسرائیل با سودای امنیت تنگه‌هـا و آبراه‌ها همخوانی ندارد. غرب باید باور کند اسرائیل وقتی قادر به اداره یک جنگ در یک باریکه‌نیست نمی‌تواند به حیات تنگین حیات‌دادهه بدهد و غربی‌ها چگونه می‌توانند در منطقه‌ای با آرامش حرکت کنند که مردم آن جنایت علیه فلسطین را برنمی‌تابند امنیت آبراه‌های منطقه یک امری نیسـت که با دسـتورالعمل غرب و قطعنامه‌های سازمان ملل به نفع غرب، برقرار شود. این امنیت فقط با تأمین منافع ملت‌های اطراف آن حاصل شدنی است. غرب باید بداند از این پس با ادامه حمایت از رژیم غاصب اسرائیل، تنگه امنی برای آن باقی نمی‌ماند و خوب می‌داند مهم‌ترین کشور غربی و دیلت غربگری شده‌اند. ادامه دارد. در این پویش، ۸۰۸ هزار نفر با احتمال ابتلا، به پرفشاری خون و ۴۵۱ هزار و ۱۰ نفر با احتمال ابتلا، به دیابت شناسایی شده‌اند. معاون وزیر بهداشت، در ادامه از اجرای طرح پویش ملی تغذیه سـالم در کشور خبر داد و گفت حذف نمک‌های غیرلـتاندار، تلاش زیادی را می‌طلبد و نمک‌های تحت نام نمک دریا، نه تنها مفید نیست بلکه ضرر هم دارد. وی با بیان اینکه نمک‌ها باید تاییدیه سازمان غذا و دارو را داشته باشد، افزود: مصرف نمک در کشور باید اصلاح شود. عادت‌های غذایی ایرانیان، عامل استفاده از نمک است. فرشیدی به جزئیات پویش ملی تغذیه سالم و زمان اجرای آن اشاره کرد و گفت: پویش ملی سـلامت، اطلاع‌رسانی تغذیه سالم» با محوریت نمک بدداد و لبنیات. از اول بهمن ۱۴۰۲ در سرلـر کشور آغاز می‌شود. وی افزود: این پویش از اول تا هفتم بهمن با موضوع نمک و شعار «انتخاب» همه نمک کم، اما تصفیه شده بدداد» و همچنین از هشتم تا پانزدهم بهمن با موضوع لبنیات و شعار «از کودکی تا پیری لبنیات دوسـت سلامتی» برگزار خواهد شد.

او تاکید کرد: یکی از عوامل خطر عمده فشارخون مصرف نمک زیاد است. طبق تحقیقات صورت گرفته مصرف نمک در کشور ما دو برابر حد استاندارد است.

وی افزود: توصیه ما این است که استفاده از نمک طعام در غذا و استفاده از نمک در سر سفره غذا کاهش یابد و همان میزان کم مصرف هم نمک بدداد و تصفیه شده باشد. خاک کشور ما بد کمی دارد و در ۴۰ سال گذشته یکی از برنامه‌های موفق وزارت بهداشت ریشه کنی کمبود بد در کشور به دنبال اجرای برنامه غنی کردن نمک با بد بوده اسـت و تاکید ما این است که سازمان غذا و دارو بر اساس استانداردهای موجود به هیچ کارخانه‌ای اجازه تولید نمک بدون فرایند تصفیه کردن و اضافه کردن بد را نمی‌دهد.

وی افـزود: بر این اسـاس مردم باید بدانـد نمک‌های بازار تحت عنوان نمک دریا، سنگ نمک، نمک صورتی و... مجوز سـازمان غذا و دارو را ندارد. این نمک‌ها حاوی مقدار زیادی فلزات سنگین هسـتند که سرطان‌زا هسـتند و سنگ کلیه ایجاد می‌کنند و اگر افراد از این نمک‌ها استفاده کنند دچار کمبود بد شده و در نتیجه عوارضی مثل سقط جنین، عقب‌ماندگی و اختلالات ذهنی رخ می‌دهد.

وی افزود: در مورد لبنیات گاهی اطلاعات غلطی به مردم داده می‌شـود که باید اصلاح شود تا مصرف لبنیات کاهش نیابد. مطالعات نشان می‌دهد که اگر مصرف لبنیات به اندازه کافی باشد خطر سرطان روده بزرگ کاهش می‌یابد و در جلوگیری از پوکی اسـتخوان مؤثر اسـت. مردم باید روزانه دو تا سه واحد لبنیات در روز مصرف کنند.

او ادامه داد: وزارت بهداشـت با کمک وزارت رفاه برنامه‌های حمایت تغذیه‌ای را دنبال می‌کند و یارانه‌های معیشـتی در گروه‌های مدنظر ارائه می‌شود.

اسماعیل‌زاده درباره اجرای برنامه شیرمدرسه، بیان کرد: این برنامه به جز یک یا دو اسـتان که وزارت آموزش پرورش در حال رفع مشکل آنها است، در سایر استان‌ها در حال اجرا است. این برنامه از آذر ماه با بودجه ۶هزار میلیارد تومانی آغاز شده است. در تمام مدارس ابتدایی دولتی طرح دو بار در هفته اجرا می‌شود و ارزیابی اثربخشی آن انجام خواهد شد.

وی با تاکیـد بر لزوم کاهش مصرف نمک نیـز اظهار کرد: جایگزین‌های متعددی برای نمک مانند سرکه، آبغوره، آبلیمو و... وجود دارد تا غذا طعم بگیرد و لزومی ندارد به همه غذاها نمک اضافه کنیم. اگر می‌خواهیم نمک بدداد تصفیه شده به غذاها اضافه کنیم برای اینکه بد به بدن برسد باید نمک را اواخر پخت اضافه کرد چون حرارت زیاد و مداوم بد را از بین می‌برد.

او تاکید کرد: منشـأ بد آب دریا اسـت و برخی که به مردم اطلاعات غلط می‌دهند همین موضـوع را بررنگ می‌کنند که نمک دریا بهتر اسـت؛ درحالی که موقع گرفتن نمک دریا مـدت زیادی در معرض تابش آفتاب قرار می‌گیرد و بد آن از بین می‌رود. پس نمک دریا بد خیلی کمی دارد. از طرفی روی جلد نمک‌های دریا عنوانیتی مانند «غنی از کلسیم»، «غنی از منیزیم» و... می‌نویسند؛ درحالی که ما هیچ وقت نمک را برای تامین کلسیم و منیزیم مورد نیاز بدن نمی‌خوریم؛ چون نیاز بدن ما فراتر از این است پس نمک وظیفه تامین املاح مورد نیاز ما را ندارد.

اسماعیل‌زاده ادامه داد: نمک باید در بسته‌های رنگ تیره در جای خشک و خنک نگهداری شود.

وی درباره مصرف روغن نیز گفت: روغن‌های مصرفی نسبت به چند سـال قبل اصلا قابل مقایسـه نیسـت. دهه‌های قبل روغن‌هایی می‌خوردیم که غنی از اسـید چرب ترنس بودند اما اکنـون روغن‌های مایع گیاهی به وفور وجود دارد و یارانه دولت در بسته سبد معیشتی هم به روغن مایع گیاهی تاکید کرده است. وزارت بهداشت البته پروژه‌هایی در راسـتای حذف اسـیدهای چرب ترانس از روغن‌ها دارد.

او تاکید کرد: در مورد مصرف چیپس و پفک خوشـبختانه صنعت تولید آنها به قدری پیشرفت کرده است که چیپس و پفک‌های بسـیار کم نمک تولید می‌شود. نمی‌توان جلوی صنعت را برای تولید گرفت اما در لیست غذاهای آسیب‌رسان به سلامت هر غذایی که ممکن است به سلامت آسیب برساند قید می‌شود و طبق قانون مجلس از آنها مالیات گرفته می‌شود تا مردم کمتر سـراغ آن بروند. البته در علم تغذیه هیچ‌گاه مصنوعیت برای خوردن یک مـاده غذایی وجود ندارد چون مردم از غذا خوردن لذت می‌برند. مشکل زمانی آغاز می‌شود که موضوعی به عادت تبدیل شود و مثلا کسی هفته‌ای سه بار چیپس و بیشتر بخورد.

اشاره

آزمون لاهه

امروز در دنیا کسی تردیدی ندارد که اقدامات رژیم‌صهیونیسـتی در غـزه مصـداق بارز نسل‌کشی و همچنین کوچ اجباری و بهویژه کشتار غیرنظامیان به‌خصوص کودکان و زنان اسـت و حتی خود سـاکنان اراضی اشغالی هم نسبت به این مسأله تردیدی ندارند و موضوعی نیسـت که داوران دادگاه لاهه بتوانند برای آن توجیه بترانشند و از زیر بار مسئولیت قضاوت عدلانه شانه خالی کنند

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، اقدام اخیر دولـت آفریقای‌جنوبی در شـکایت از جنایات رژیم‌صهیونیسـتی در دادگاه بین‌المللی لاهه، یک اقدام کاملاً شجاعانه و اسـتاد‌وسته بود. مردم آفریقای‌جنوبـی و دولتمردان این کشور که خودشان سال‌ها قبل دوران آپارتاید و نژادپرسـتی را سـپری کردند با مصائب این سـیستم آشنا هسـتند و به‌طور ملموس، جنایات و آسـیب‌هایی را که به‌دلیل تبعیض نژادی بر مردم وارد می‌شـود حس کردند و برای‌شان امری آشناسـت.

بر همین اسـاس آنها با احساس همدردی با مردم غزه، این اقدام مهم را انجام دادند و علیه رژیم‌صهیونیسـتی در دادگاه بین‌المللی لاهه اقامه دعوی کردند. این اقدام بی‌سابقه است؛ چرا که تابه‌حال هیچ کشور مستقلی چنین اقدامی را علیه رژیم‌صهیونیستی انجام نداده و این رژیم معمولا با مظلوم‌نمایی و تحت پوشش دفاع از حقوق یهودیان، جنایات خودش را انجام می‌داد و با اعتراض قابل‌توجهی در عرصه بین‌المللی مواجه‌نمی‌شد.

این اقدام دولت آفریقای‌جنوبی، فارغ از این‌که نتیجه‌بخش باشد یا نه، باعث معرفی یک الگوی جدید به کشورهای جهان شد و سایر کشورها باید از این پس به‌صـورت جدی‌تر برای دفاع از مظلوم و مقابله با ظالم و به‌خصوص مبارزه با قلدرانی که مصداق بارز نسل‌کشی اسـت از نهادهای بین‌المللی از جمله دادگاه لاهه استفاده کننـد. این موضوع برای رژیم‌صهیونیسـتی و آمریکا کـه بزرگ‌ترین حامی آن اسـت و همچنین برخی کشورهای اروپایی مثل انگلیس که همیشه چشـم خودشـان را بر جنایات رژیم‌صهیونیسـتی و تبعیض نژادی در مورد فلسطینیان می‌بستند یک شکست سیاسی در جامعه‌بین‌الملل است.

این اقدام آفریقای‌جنوبی نه فقط مورد حمایت قاطبه مردم کشورهای جهان بلکه مورد حمایت اکثر دولت‌های جهان اسـت و از این به بعد شکایت از رژیم‌صهیونیستی به امری متداول تبدیل خواهد شـد و شاهد هستیم که اردن هم اعلام کرده بعد از آفریقای‌جنوبی قصد دارد این اقدام را انجام دهد و مسـتندائی را که در اختیار دارد بـه دادگاه لاهه ارائه کند. احتمالا کشورهای دیگری نیز پس از اردن فعال شوند و نهادهای حقوقی به‌خصوص در داخل کشور هلند هم خودشـان دعاوی و شـکایاتی را به دادگاه‌بین‌المللی تسلیم کرده‌اند، اما در کنار همه اینها این که در شرایط فعلی یک کشور مسـتقل همچون آفریقای‌جنوبی دسـت به شـکایت از رژیم‌صهیونیسـتی زده به لحاظ سـیاسی و حقوقی، حائز اهمیت فراوان است. دادگاه لاهه هم در معرض آزمون مهمی قرار گرفته است.

امروز در دنیا کسی تردیدی ندارد که اقدامات رژیم‌صهیونیسـتی در غـزه مصـداق بارز نسل‌کشی و همچنین کوچ اجباری و بهویژه کشتار غیرنظامیان به‌خصوص کودکان و زنان اسـت و حتی خود سـاکنان اراضی اشغالی هم نسبت به این مسأله تردیدی ندارند و موضوعی نیسـت که داوران دادگاه لاهه بتوانند برای آن توجیه بترانشند و از زیر بار مسئولیت قضاوت عدلانه شانه خالی کنند. لذا در معرض آزمون مهمی قرار دارند و احتمال مـی‌رود رای این دادگاه در دو مرحله صادر شود: در مرحله اول که سریع‌تر خواهد بود، به احتمال زیاد تقاضای آتش‌بس فوری و دائمی در جنگ غزه و اقدام سریع برای ارسال اقلام اساندوسته و بهداشتی برای مردم غـزه و حتی کرانه باختری مطرح خواهد شـد و به نظر می‌رسد این اقدام انجام شود. وحداقل انتظاری که از لاهه اسـت این‌که این رای را هرچه سریع‌تر صادر کند مرحله دوم، بحث ثبوت نسل‌کشی رژیم‌صهیونیسـتی اسـت که احتمالاً زمان‌بر باشـد و شاید هم به دیوان کیفری بین‌المللی ارجاع شود چرا که وظیفه اصلی دیوان کیفری، چهار مسأله اسـت که یکی از آنها قضاوت درباره ثبوت نسل‌کشی اسـت.

محسن پاک آیین
تحلیلگر مسائل بین‌الملل

نکته

سرطان‌زایی نمک دریا و سنگ نمک

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با هشدار نسبت به مصرف زیاد نمک در ایرانی‌ها، در عین حال ضمن تاکید بر لزوم مصرف نمک بددار نسبت به عوارض جبران‌ناپذیر نمک‌هایی تحت عنوان سنگ نمک، نمک دریا، نمک صورتی و... هشدار داد

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، احمد اسماعیل‌زاده در نشست خبری پویش ملی اطلاع‌رسانی تغذیه سالم با محوریت نمک بُد دار و لبنیات، گفت از اول تا هفتم بهمن ماه پویش جدیدی در ادامه پویش ملی سلامت خواهیم داشت. در واقع این پویش جدید با موضوع نمک و شعار «انتخاب همه نمک کم، اما تصفیه شده بددار» و سپس هشتم تا پانزدهم بهمن‌ماه با موضوع لبنیات و شعار «از کودکی تا پیری، لبنیات دوست سلامتی» برگزار خواهد شد.

او تاکید کرد: یکی از عوامل خطر عمده فشارخون مصرف نمک زیاد است. طبق تحقیقات صورت گرفته مصرف نمک در کشور ما دو برابر حد استاندارد است.

وی افزود: توصیه ما این است که استفاده از نمک طعام در غذا و استفاده از نمک در سر سفره غذا کاهش یابد و همان میزان کم مصرف هم نمک بددار و تصفیه شده باشد. خاک کشور ما بد کمی دارد و در ۴۰ سال گذشته یکی از برنامه‌های موفق وزارت بهداشت ریشه کنی کمبود بد در کشور به دنبال اجرای برنامه غنی کردن نمک با بد بوده اسـت و تاکید ما این است که سازمان غذا و دارو بر اساس استانداردهای موجود به هیچ کارخانه‌ای اجازه تولید نمک بدون فرایند تصفیه کردن و اضافه کردن بد را نمی‌دهد.

وی افـزود: بر این اسـاس مردم باید بدانـد نمک‌های بازار تحت عنوان نمک دریا، سنگ نمک، نمک صورتی و... مجوز سـازمان غذا و دارو را ندارد. این نمک‌ها حاوی مقدار زیادی فلزات سنگین هسـتند که سرطان‌زا هسـتند و سنگ کلیه ایجاد می‌کنند و اگر افراد از این نمک‌ها استفاده کنند دچار کمبود بد شده و در نتیجه عوارضی مثل سقط جنین، عقب‌ماندگی و اختلالات ذهنی رخ می‌دهد.

وی افزود: در مورد لبنیات گاهی اطلاعات غلطی به مردم داده می‌شـود که باید اصلاح شود تا مصرف لبنیات کاهش نیابد. مطالعات نشان می‌دهد که اگر مصرف لبنیات به اندازه کافی باشد خطر سرطان روده بزرگ کاهش می‌یابد و در جلوگیری از پوکی اسـتخوان مؤثر اسـت. مردم باید روزانه دو تا سه واحد لبنیات در روز مصرف کنند.

او ادامه داد: وزارت بهداشـت با کمک وزارت رفاه برنامه‌های حمایت تغذیه‌ای را دنبال می‌کند و یارانه‌های معیشـتی در گروه‌های مدنظر ارائه می‌شود.

اسماعیل‌زاده درباره اجرای برنامه شیرمدرسه، بیان کرد: این برنامه به جز یک یا دو اسـتان که وزارت آموزش پرورش در حال رفع مشکل آنها است، در سایر استان‌ها در حال اجرا است. این برنامه از آذر ماه با بودجه ۶هزار میلیارد تومانی آغاز شده است. در تمام مدارس ابتدایی دولتی طرح دو بار در هفته اجرا می‌شود و ارزیابی اثربخشی آن انجام خواهد شد.

وی با تاکیـد بر لزوم کاهش مصرف نمک نیـز اظهار کرد: جایگزین‌های متعددی برای نمک مانند سرکه، آبغوره، آبلیمو و... وجود دارد تا غذا طعم بگیرد و لزومی ندارد به همه غذاها نمک اضافه کنیم. اگر می‌خواهیم نمک بددار تصفیه شده به غذاها اضافه کنیم برای اینکه بد به بدن برسد باید نمک را اواخر پخت اضافه کرد چون حرارت زیاد و مداوم بد را از بین می‌برد.

او تاکید کرد: منشـأ بد آب دریا اسـت و برخی که به مردم اطلاعات غلط می‌دهند همین موضـوع را بررنگ می‌کنند که نمک دریا بهتر اسـت؛ درحالی که موقع گرفتن نمک دریا مـدت زیادی در معرض تابش آفتاب قرار می‌گیرد و بد آن از بین می‌رود. پس نمک دریا بد خیلی کمی دارد. از طرفی روی جلد نمک‌های دریا عنوانیتی مانند «غنی از کلسیم»، «غنی از منیزیم» و... می‌نویسند؛ درحالی که ما هیچ وقت نمک را برای تامین کلسیم و منیزیم مورد نیاز بدن نمی‌خوریم؛ چون نیاز بدن ما فراتر از این است پس نمک وظیفه تامین املاح مورد نیاز ما را ندارد.

اسماعیل‌زاده ادامه داد: نمک باید در بسته‌های رنگ تیره در جای خشک و خنک نگهداری شود.

وی درباره مصرف روغن نیز گفت: روغن‌های مصرفی نسبت به چند سـال قبل اصلا قابل مقایسـه نیسـت. دهه‌های قبل روغن‌هایی می‌خوردیم که غنی از اسـید چرب ترنس بودند اما اکنـون روغن‌های مایع گیاهی به وفور وجود دارد و یارانه دولت در بسته سبد معیشتی هم به روغن مایع گیاهی تاکید کرده است. وزارت بهداشت البته پروژه‌هایی در راسـتای حذف اسـیدهای چرب ترانس از روغن‌ها دارد.

او تاکید کرد: در مورد مصرف چیپس و پفک خوشـبختانه صنعت تولید آنها به قدری پیشرفت کرده است که چیپس و پفک‌های بسـیار کم نمک تولید می‌شود. نمی‌توان جلوی صنعت را برای تولید گرفت اما در لیست غذاهای آسیب‌رسان به سلامت هر غذایی که ممکن است به سلامت آسیب برساند قید می‌شود و طبق قانون مجلس از آنها مالیات گرفته می‌شود تا مردم کمتر سـراغ آن بروند. البته در علم تغذیه هیچ‌گاه مصنوعیت برای خوردن یک مـاده غذایی وجود ندارد چون مردم از غذا خوردن لذت می‌برند. مشکل زمانی آغاز می‌شود که موضوعی به عادت تبدیل شود و مثلا کسی هفته‌ای سه بار چیپس و بیشتر بخورد.

تامین هـزینه شیرخشـک و مکمـل‌های غـذایی،
برای کودکان معلـول ذهنـی موسسـه خیریه کهـریزک
مشارکت از طریق کد دستوری:
*۷۳۷*۷۰۰#
*۷۸۰*۶۵#
پرداخت آنلاین

رسانه چه خبر

مصوبه کمیسیون تلفیق برای برقراری فوق‌العاده خاص کادر سلامت

ایسنا: عضـو هیات رئیسه کمیسیون تلفیق لایحه بودجه ۱۴۰۲ از مصوبه این کمیسیون برای برقراری فوق‌العاده خاص دانشـگاه‌های علوم پزشکی به ویژه پرستاران خبر داد. جبار کوچکی نژاد گفت: در این جلسه با تصویب کمیسیون تلفیق، وزارت بهداشت و درمان در راسـتای حمایت از بخش‌های بهداشتی، درمانی، پرستاران و حوزه سـلامت مکلف به ایجاد یک ردیف فوق‌العاده خاص در احکام این اقشار شد به گفته وی، منابع این ماده از درآمدهای اختصاصی و سایر منابع عمومی که در اختیار وزارت بهداشـت قرار می‌گیرد، تامین می‌شود. کوچکی نژاد تاکید کرد: نتیجه اجرای این مصوبه، افزایش حقوق کادر سلامت است.

آغاز پویش ملی تغذیه سالم در کشور

مهر: معاون بهداشت وزارت بهداشت، از آغاز پویش ملی تغذیه سالم خبر داد و به تشریح دستاوردهای اجرای طرح پویش ملی سلامت در کشور پرداخت. حسین فرشیدی گفت: این طرح از ۲۰ آبان امسال با هدف غربالگری دو بیماری دیابت و پرفشاری خون، برای افراد بالای ۱۸ سال در کشور آغاز شد. وی با اعلام اینکه قرار بود مرحله اول پویش در ۱۵ دی ماه به پایان برسد، افزود: با توجه به اهمیت طرح، تصمیم گرفته شد اجرای طرح تا ۳۰ دی ماه تمدید شود. معاون بهداشت وزارت بهداشـت، با اشاره به هزینه‌های سـنگین بیماری‌های غیرواگیر در کشور، گفت: برای کنترل بیماری‌های غیرواگیر که بیشترین عامل مرگ و میر را شامل می‌شوند، به دنبال کنترل دو عارضه خطرناک و شایع دیابت و پرفشاری خون در کشور هسـتیم تـا بتوانیم از افزایش بیماری‌های غیرواگیر جلوگیری کنیم. وی، با اعلام اینکه تا کنون پیش از ۲۲ میلیون و ۹۵۴ هزار و ۵۴۱ ایرانی در پویش ملی سلامت از نظر پرفشاری خون و دیابت غربالگری شده‌اند، ادامه داد: در این پویش، ۸۰۸ هزار نفر با احتمال ابتلا، به پرفشاری خون و ۴۵۱ هزار و ۱۰ نفر با احتمال ابتلا، به دیابت شناسایی شده‌اند. معاون وزیر بهداشت، در ادامه از اجرای طرح پویش ملی تغذیه سـالم در کشور خبر داد و گفت حذف نمک‌های غیرلـتاندار، تلاش زیادی را می‌طلبد و نمک‌های تحت نام نمک دریا، نه تنها مفید نیست بلکه ضرر هم دارد. وی با بیان اینکه نمک‌ها باید تاییدیه سازمان غذا و دارو را داشته باشد، افزود: مصرف نمک در کشور باید اصلاح شود. عادت‌های غذایی ایرانیان، عامل استفاده از نمک است. فرشیدی به جزئیات پویش ملی تغذیه سالم و زمان اجرای آن اشاره کرد و گفت: پویش ملی سـلامت، اطلاع‌رسانی تغذیه سالم» با محوریت نمک بددار و لبنیات. از اول بهمن ۱۴۰۲ در سرلـر کشور آغاز می‌شود. وی افزود: این پویش از اول تا هفتم بهمن با موضوع نمک و شعار «انتخاب» همه نمک کم، اما تصفیه شده بددار» و همچنین از هشتم تا پانزدهم بهمن با موضوع لبنیات و شعار «از کودکی تا پیری لبنیات دوسـت سلامتی» در سرلـر کشور به اجرا گذاشته می‌شود.

ثبت‌نام دریافت اینترنت رایگان تا پایان دی‌ماه ادامه دارد

وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات: طبق گفتـه وزیر ارتباطات برای دریافت بسـته اینترنت ه