اقتصاد سرآمد

روزنامه دریایی

www.Eghtesadsaramad.ir

چهارشنبه- ۱۲ مهر ۱۴۰۲-سال هفتم- شماره ۱۷۴۷ - قیمت: ۲۰۰۰۰تومان

eghtesadsaramad @Eghtesadsaramad

مروروری بر برخی از پیشنهادات نمایندگان درباره اقتصاد دریاپایه

غفلت برنامه هفتم توسعه از جزییات مهم اقتصاد دریاپایه

۴

تامل «اقتصاد سرآمد» بر نمایشگاه سلیمانیه تا نمایشگاه‌های فرهنگی-تجاری در عراق

بازرگانی ایران و سلیمانیه عراق در هاله‌ای از ابهام

۸

جنگ تحمیلی ۵ ساله اقتصاد سر آمد هشدار می دهد

۵ سال آینده ۵ سال سرنوشت ساز

بن‌سلمان: این جنگ من است

«قطب جدید جهانی» منتظر یک اروپا در خلیج فارس!

۵

مدیرکل امور دریانوردان و سازمان‌های تخصصی:

۱۲۵ هزار دریانورد در ایران فعالیت می‌کنند

۴

ابراز نگرانی فعالان دریایی از وضعیت عمق آب‌ها

شروع زودهنگام معدن کاوی در بستر دریا

۲

مدیرکل بنادر و دریانوردی استان بوشهر

اختصاص شناور خاص مقابله با آلودگی دریایی به استان بوشهر

۴

رهبر انقلاب در دیدار مسئولان نظام و میهمانان کنفرانس وحدت:

قمار عادی‌سازی روابط با رژیم صهیونیستی محکوم به باخت است

سرآمد رهبر معظم انقلاب فرمودند: دولت‌هایی که قمار عادی‌سازی روابط با رژیم صهیونیستی را سرمشق کار خود قرار دهند، ضرر خواهند کرد چرا که این رژیم رفتنی است.

رهبر انقلاب اسلامی در خجسته سالروز ولادت با سعادت حضرت ختمی مرتبت محمد مصطفی (ص) و حضرت امام جعفر صادق (ع) در دیدار مسئولان نظام، سفرای کشورهای اسلامی، مهمانان کنفرانس وحدت و جمعی از قشرهای مختلف مردم، احساس خطر قدرت‌های زورگو از تعالیم قرآن کریم را علت طراحی‌های آنها برای اهانت به این کتاب الهی خواندند و با تأکید بر اینکه راه مقابله با دخالت آمریکا و قدرت‌های زورگو، اتحاد کشورهای اسلامی و اتخاذ خط مشی واحد در مسائل اساسی است، گفتند: قمار عادی‌سازی روابط با رژیم صهیونیستی مانند شرط‌بندی روی اسب بازنده، محکوم به باخت است چرا که نهضت فلسطین امروز سرزنده‌تر و آماده‌تر از همیشه است و رژیم غاصب، رفتنی و در حال مرگ است.

رهبر انقلاب اسلامی در این دیدار با تبریک عید بزرگ و نورانی میلاد پیامبر اعظم (ص) و حضرت امام جعفر صادق (ع)، فهم بشری از فهم شخصیت والای آن بزرگوار و زبان بشر را از بیان فضائل آن حضرت قاصر دانستند و گفتند: خورشید تابان پیامبر اعظم بر گردن همه آحاد بشریت حق دارد و همه مدیون او هستند چرا که پیامبر همچون طبیبی ماهر و حاذق، نسخه معرفتی و عملی علاج همه دردهای اصلی مانند فقر، جهل، ظلم، تبعیض، شهوات، بی ایمانی، بی هدفی، مفاسد اخلاقی و آسیب‌های اجتماعی را به بشر عرضه کرده است.

ایشان با اشاره به ارزشمندی حق حیات نزد همه عقلای عالَم به عنوان بالاترین حق انسانی، افزودند: خداوند در قرآن می‌فرماید پیامبر حیاتی ابدی به شما می‌بخشد که سعادت دنیا و آخرت شما را تأمین می‌کند که این حیات تمام‌شدنی و آسیب‌پذیر نیست بنابراین همه، مدیون پیامبر هستیم و ایشان بر بشریت حق حیات دارند.

رهبر انقلاب با استناد به آیه‌ای از قرآن کریم، راه ادای دین به پیامبر را «جهاد کامل در راه خدا» خواندند و گفتند: معنای جهاد فقط جهاد با سلاح نیست بلکه جهاد در همه میدان‌ها اعم از علم، سیاست، معرفت و اخلاق مصداق دارد و با جهاد در این عرصه‌ها می‌توان ادای دین به آن وجود مقدس را تا حد توان انجام داد.

ایشان با تأکید بر اینکه امروز دشمنی با اسلام از همیشه آشکارتر است، نمونه‌ای از این دشمنی‌ها را اهانت جاهلانه به قرآن دانستند و خاطرنشان کردند: یک ابله جاهل اهانت می‌کند و یک دولتی، حمایت می‌کند که این نشان می‌دهد مسئله صرفاً یک اقدام در صحنه و اهانت‌آمیز نیست. رهبر انقلاب اسلامی افزودند: به آن انسان نادان و جاهل کاری نداریم که برای تأمین مقاصد عناصر پشت پرده، خود را به شدیدترین مجازات‌ها و اعدام محکوم می‌کند، بحث بر سر طراحان این جنایت‌ها و کارهای نفرت‌انگیز است.

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای، خیال تضعیف قرآن با این اقدامات را واهی و موجب افشای باطن دشمنان قرآن دانستند و افزودند: قرآن، کتاب حکمت و معرفت و انسان‌سازی و بیداری است و دشمنی با قرآن، در حقیقت دشمنی با این مفاهیم والا است. البته قرآن برای قدرت‌های فاسد تهدید است چرا که هم ظلم را محکوم می‌کند هم انسان زیر ستم را که تن به ستم‌پذیری داده، ملامت می‌کند.

ایشان توجیه اهانت به قرآن با ادعاهای تکراری، دروغ و غلطی همچون آزادی بیان را باعث بی‌آبرویی مدعیان دانستند و گفتند: آیا در کشورهایی که به بهانه آزادی بیان اجازه اهانت به قرآن داده می‌شود، اجازه تعرض به نمادهای صهیونیستی را هم می‌دهند؟ با چه زبانی از این روشن‌تر می‌توان اثبات کرد که اینها تحت سلطه صهیونیست‌های ظالم، جنایتکار و غارتگر دنیا هستند.

رهبر انقلاب در بخش دیگری از سخنانشان با اشاره به مناسبت هفته وحدت، سران و سیاستمداران کشورهای اسلامی و صاحبنظران و نخبگان جهان اسلام را به تفکر بر روی این پرسش فراخواندند که «دشمن اتحاد کشورهای اسلامی کیست و اتحاد مسلمانان به چه کسانی ضرر می‌زند و مانع دست‌درازی و غارتگری و دخالت‌های آنها می‌شود.» ایشان با تأکید بر اینکه اتحاد کشورهای اسلامی در منطقه غرب آسیا و شمال آفریقا مانع دزدی، زورگویی و دخالت‌های آمریکا خواهد شد، گفتند: امروز آمریکا به کشورهای منطقه ضربه سیاسی و اقتصادی می‌زند، نفت سوریه را می دزد، داعش ظالم و وحشی و خونخوار را در اردوگاه‌های خود محافظت و نگهداری می‌کند تا در روز نیاز دوباره به میدان بیاورد و در امور کشورها دخالت می‌کند، اما اگر همه متحد باشیم و ایران، عراق، سوریه، لبنان، عربستان، مصر، اردن و کشورهای حاشیه خلیج فارس خط مشی واحدی را در مسائل اساسی و کلی اتخاذ کنند، قدرت‌های زورگو نمی‌توانند و جرأت نمی‌کنند در امور داخلی و سیاست خارجی آنها دخالت کنند.

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای افزودند: ما همچنان که بارها گفته‌ایم هیچ کسی را به جنگ و اقدام نظامی تشویق نمی‌کنیم و از آن اجتناب هم می‌کنیم، بنابراین دعوت به با هم بودن و اتحاد، برای جلوگیری از جنگ‌افروزی آمریکا است چرا که آنها جنگ‌افروزی می‌کنند و همه جنگ‌های منطقه عامل خارجی دارد.

ایشان تعمق همه سران و شخصیت‌های جهان اسلام بر روی مسئله حیاتی اتحاد را ضروری خواندند و در خصوص مسئله دیگر منطقه یعنی جنایت‌های مستمر رژیم صهیونیستی، گفتند: امروز این رژیم نه فقط از جمهوری اسلامی ایران بلکه از همه کشورهای اطراف خود همچون مصر و سوریه و عراق نیز لبریز از کینه و غیظ است.

رهبر انقلاب اسلامی علت این کینه و عصبانیت را ممانعت کشورها در برهه‌های مختلف از تحقق هدف آنها یعنی غصب نیل تا فرات خواندند و افزودند: آنها سرشار از کینه و غیظ هستند البته به تعبیر قرآن که می‌گوید «خشمگین باشید و از این خشم بمیرید» آنها در حال مرگ هستند و به یاری پروردگار این آیه درباره رژیم غاصب در حال تحقق است.

ایشان مسئله فلسطین و غصب و بیرون راندن ملتی از خانه‌های خود و شکنجه و کشتار آنها را مسئله اول چند ده سال اخیر دنیای اسلام خواندند و تأکید کردند: نظر قطعی جمهوری اسلامی این است دولت‌هایی که قمار عادی‌سازی روابط با رژیم صهیونیستی را سرمشق کار خود قرار دهند، ضرر خواهند کرد چرا که این رژیم رفتنی است و آنها در حال شرط‌بندی روی اسب بازنده هستند. حضرت آیت‌الله خامنه‌ای، جوانان فلسطینی و نهضت ضد غصب و ضد ظلم فلسطین را امروز سرزنده‌تر، با نشاط‌تر و آماده‌تر از همیشه دانستند و گفتند: ان‌شاءالله این نهضت به نتیجه خواهد رسید و همچنان که امام بزرگوار از رژیم غاصب به سرطان تعبیر کردند، این رژیم به دست خودِ مردم فلسطین و نیروهای مقاومت در کل منطقه ریشه‌کن خواهد شد. ایشان در پایان ابراز امیدواری کردند که امت اسلامی با عنایت پروردگار بتواند با سربلندی و شرافت و رفعت از استعدادهای بی‌نظیر طبیعی و انسانی خود استفاده حداکثری کند.

در ابتدای این دیدار رئیس جمهور در سخنانی با اشاره به مجاهدت‌های پیامبر اکرم (ص) برای ساختن انسان و جامعه مبتنی بر «توحید» و «عدالت»، ایستادگی در برابر دشمنی‌ها و همچنین مقاومت در راه هدف را از مهمترین آموزه‌های پیامبر اعظم برشمرد و گفت: انسجام جهان اسلام بر محور اندیشه وحدت و مقاومت و نفی تکفیر و سازش، نویدبخش شکل گیری تمدن نوین اسلامی خواهد بود.

رئیسی با اشاره به ظهور جلوه‌های نصرت و هدایت الهی در تجربه انقلاب اسلامی ایران، اتکاء به خدا و اعتماد به مردم و بهره‌مندی از مزیت‌های نسبی جهان اسلام را عوامل پیشرفت و پیروزی در برابر اراده بدخواهان دانست افزود: سازش بعضی دولت‌ها با رژیم صهیونیستی برای آنها امنیت‌ساز نخواهد بود چرا که این رژیم رو به زوال، و پیروزی مقاومت، نزدیک است.

باشماهستیم

باتحلیل های دریایی روزنامه اقتصاد سر آمد

www.eghtesadsaramad.ir

تلفن: ۸۸۷۶۹۲۲۷ - ۰۲۱ همراه: ۰۹۱۹۸۵۴۳۹۹۶

اینفوگرافیک- اقتصاد سرآمد

سرمقاله

آیا تاسیس انجمن پیشکسوتان دریایی لازم است؟

فیروز اسماعیلی نژاد ۳

یادداشت

ضرورت مصرف غذاهای دریایی چیست؟

سجاد خوش بین – غذاهای دریایی ارزش غذایی بسیار بالایی دارند. آبزیان منبع خوبی از پروتئین با ارزش بیولوژیکی بالا بوده و حاوی مقادیر کافی از اسیدهای آمینه ضروری هستند که با میزان اسید آمینه ضروری گوشت قرمز برابری می کند. مصرف غذاهای دریایی از اهمیت ویژه ای برای بدن برخوردار است و می تواند تاثیرات مختلفی بر سلامتی افراد بگذارد. گوشت آبزیان کم چرب و سرشار از امگا ۳ و دیگر املاح معدنی است و نباید از مصرف آن ها غافل شویم.

پروتئین گوشت ماهی در مقایسه با سایر پروتئین های حیوانی در وزن برابر مقدار مشابه ای پروتئین با کیفیت بالا دارد. گوشت ماهی علی رغم این که از نظر اسیدهای آمینه ضروری و پروتئین با کیفیت بالا، منبع غنی به شمار می رود، حاوی کلسترول و چربی اشباع نیست و از سویی به دلیل دارا بودن اسیدهای چرب غیراشباع امگا-۳ با جلوگیری از لخته شدن خون در داخل عروق در بهبود سلامت قلب و سیستم عروقی بدن بسیار مفید است.

گوشت آبزیان منبع بسیار خوبی از مواد معدنی مختلف مانند ید، سلنیم، آهن، کلسیم و منیزیم است و از نظر ویتامین های A و D و همچنین ویتامین های محلول در آب به ویژه ویتامین B۱۲ غنی است. وجود ویتامین B۱۲ در خونسازی و عملکرد طبیعی سیستم عصبی ضروری است. گوشت ماهی برخلاف گوشت حیوانات خونگرم، منبع خوبی از ویتامین D است و توجه به دریافت آن در همه گروه های سنی به ویژه کودکان در سنین رشد، بسیار ضروری است.

دیگر مواد معدنی مانند آهن، منیزیم، گوگرد، روی، فلوئور و پتاسیم نیز در گوشت ماهی یافت می شود.

سلنیم یکی از عناصر ضروری و مهم برای متابولیسم و سیستم ایمنی بدن است که در حفاظت سلول ها و بافت های بدن نقش قابل توجهی دارد. به طوری که این ماده با اثر آنتی اکسیدانی خود، نقش چشمگیری در پیشگیری از سرطان دارد و در جلوگیری از تاثیر سموم بر کبد موثر است. میگو و ماهی به لحاظ دارا بودن سلنیم نسبت به گوشت قرمز و مرغوب، برتری دارند.

آبزیان همچنین منبع بسیار عالی از فسفر هستند که ماده مغذی فسفر همراه با کلسیم در تشکیل استخوان و بهبود رشد ضروری است.

اسیدهای چرب غیراشباع که از سرعت هضم بالایی نیز برخوردار هستند، در ماهی به میزان زیادی وجود دارد. (ماهی منبع غنی از اسیدهای چرب غیراشباع است که این نوع چربی قدرت هضم پذیری بالایی دارد). وجود اسید چرب غیر اشباع امگا-۳ مانند DHA و EPA در گوشت و روغن آبزیان، یک عامل مهم و اساسی در تبدیل ماهی و سایر آبزیان به غذای سالم شده است.

اسیدهای چرب غیر اشباع امگا-۳ در ماهی و میگو نقش ضد التهابی دارند و در پیشگیری از اختلالاتی مانند ورم مفاصل، آرتروز و التهاب روده نقش دارند. مصرف ماهی و قرار دادن آن در برنامه غذایی روزانه، باعث کاهش خطر گرفتگی عروق کرونر قلب و سکته مغزی می شود.

اسید چرب امگا-۳ مانند DHA و EPA تأثیر ویژه ای در کاهش بیماری های روانی و افسردگی، کاهش سردردهای میگرنی، آلزایمر و اختلالات بیش فعالی در کودکان دارد، بنابراین در حفظ سلامت مغز و سیستم عصبی بدن نقش دارد و در افزایش ضریب هوشی کودکان نقش دارد. علاوه بر این، به دلیل اینکه بیماری های مشترک بین انسان و آبزیان بسیار پایین تر از بیماری های مشترک بین انسان و دام است، گوشت آبزیان سالم تر از گوشت دام و طیور است.

درصد اسیدهای چرب غیراشباع در ماهیان آب شور، بیشتر از ماهیان آب شیرین است. ماهیان چرب مانند ساردین دارای مقادیر زیادی ویتامین محلول در چربی هستند. ماهیان خانواده کپور نیز غنی از فسفر هستند. سرانه مصرف آبزیان در ایران ۱۰/۲ کیلوگرم است که بیشترین میزان مصرف آن در مناطق ساحلی شمالی و جنوبی کشور است.

از علل مصرف پایین ماهی و عدم استقبال مصرف آن، طعم و بوی خاص ماهی است که برای برخی از افراد نامطلوب است. می توان هنگام پخت ماهی از ادویه جات معطر مانند پودر آویشن، مرزه، ترخون، ریحان و سایر سبزی های معطر استفاده کرد که بوی نامطلوب ماهی کاهش یابد.

کارشناس تغذیه شبکه بهداشت و درمان