

# جنایت علیه یک تمدن

مرتضی فاخری ۲۷

یادداشت

## ضرورت افزایش مصرف ماهی در وعده‌های غذایی

**یزدان مرادی** - روز ۷ ژوئن (۱۷ خرداد) توسط سازمان خواربار و کشاورزی ملل متحد (FAO) و سازمان بهداشت جهانی (WHO) روز جهانی ایمنی غذا نامگذاری شده است. به همین مناسبت سازمان‌های مرتبط با غذا، جوامع مدنی، دانشگاهیان و سایر علاقه‌مندان در سراسر جهان، این روز را گرامی می‌دارند. روز ایمنی غذا هر ساله یک شعار هادفمند دارد که این شعار اهمیت برنامه‌ها و اقدامات آن سال را مشخص می‌کند. شعار روز ایمنی غذا در سال ۲۰۲۶ میلادی «از بار بیماری‌های ناشی از غذا تا راه‌حل‌ها، غذای ایمن برای همه، در همه‌جا» تعیین شده است. طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی حدود ۲۰۰ بیماری مختلف از مصرف غذای ناسالم گزارش شده که متخصصان توصیه می‌کنند مصرف ماهی در وعده‌های غذایی افزایش یابد.

دسترسی به مقدار کافی غذای سالم و مغذی برای حفظ زندگی و ارتقای سلامت انسان ضروری است. بیماری‌های ناشی از مصرف غذا یک مشکل جهانی با اهمیت هستند. این بیماری‌ها اغلب از مصرف غذای آلوده به باکتری‌های بیماری‌زا، ویروس‌ها، انگل‌ها یا مواد شیمیایی مضر مثل فلزات سنگین، باقیمانده‌های سموم کشاورزی و آلاینده‌های نفتی ناشی می‌شود. طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی (۲۰۲۴) حدود ۲۰۰ بیماری مختلف از مصرف غذای ناسالم گزارش شده است که علاوه بر سلامت، روی معیشت، آموزش و اقتصاد مردم نیز تأثیر می‌گذارند.

ایمنی غذا، تغذیه و امنیت غذایی به‌طور جدایی‌ناپذیری بهم مرتبط هستند. برآورد سازمان بهداشت جهانی حکایت از آن دارد که سالانه ۶۰۰ میلیون نفر پس از مصرف غذای آلوده بیمار می‌شوند ۴۲۰ هزار نفر جان خود را از دست می‌دهند. در این میان کودکان زیر ۵ سال ۴۰ درصد از بار بیماری‌های منتقل شده از غذا را تحمل می‌کنند و سالانه ۱۲۵ هزار مرگ در این گروه سنی رخ می‌دهد. علاوه بر تهدید سلامت، بیماری‌های ناشی از غذا با تحت فشار قرار دادن نظام‌های سلامت و آسیب به اقتصادهای ملی، گردشگری و تجارت، مانع توسعه اجتماعی-اقتصادی نیز می‌شوند.

غذاهای دریایی منبع ارزشمندی از پروتئین‌ها و چربی‌ها، به‌ویژه اسیدهای چرب چندغیراشباع امگا-۳ دوکوزاهگزانوئیک اسید (DHA) و ایکوزاپنتانوئیک اسید (EPA) در رژیم غذایی انسان به‌شمار می‌روند، این اسیدهای چرب برای عملکرد طبیعی قلب، دستگاه قلبی عروقی و مغز ضروری هستند. همچنین می‌توانند خطر ابتلا به بیماری‌های عروقی کرونر قلب را کاهش دهند و در شرایط التهابی نقش مفیدی ایفا کنند. همچنین در دوران رشد و تکامل نیز اهمیت حیاتی دارند. متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که مصرف ماهی... صفحه ۷

سرتیتر گزارش می‌دهد:

آغاز تدوین نظام نامه  
اخذ خدمات زیست‌محیطی  
در تنگه هرمز

مدیرعامل کشتی‌سازی ایلکا به سرتیتر می‌گوید:

باور به کیفیت کشتی‌سازی  
ایران ضعیف است



دوشنبه ۱۸ خرداد ۱۴۰۵ - سال دوازدهم - شماره ۲۵۰۵ - قیمت: ۱۵۰۰۰۰ تومان

سرتیتر تحلیل می‌کند:

# پایان عصر لجبستی یک ارزان

چگونه بحران‌های جهانی مزیت رقابتی زنجیره تامین را تغییر دادند



«سرآمد» گزارش می‌دهد:

نمایش زنبورهای سرخ در بامداد پرماجرای خلیج فارس

«تغییر بازدارندگی ایران» از دفاعی به استراتژی پیش‌دستانه

فراخوان شرایط مناقصه عمومی

یک مرحله ای "انجام امور خدمات تایپ

وزارت امور اقتصادی و دارائی و ادارات

تابعه کل استان هادر سال ۱۴۰۶-۱۴۰۵"

شناسه آگهی: ۲۲۰۰۲۸۸

میم الف: ۷۵۲

رجوع به صفحه ۸

وزارت امور اقتصادی و دارایی

مامانم می‌گه قراره یه روز خوب بیا  
کاشکی داروم کم نیاد...



محک  
سازمانه خیریه حمایت از  
کودکان مبتلا به سرطان

mahak-charity.org

## پادزهر تفرقه!

گزیده پیام رهبرانقلاب درباره وحدت و انسجام ملی  
۷ خرداد ۱۴۰۵



قولا و عملاً مظهر انسجام و  
یکپارچگی ملت باشید



از جمله مصادیق تقوا،  
رعایت نعمت عظیم وحدت  
ملی و انسجام است



پرهیز از اختلافات پوچ  
سیاسی و برجسته‌کردن  
تفاوت‌های اجتماعی



شکر موهبت عظیم وحدت  
ملی، اهتمام آحاد ملت  
خصوصاً نمایندگان فکری و  
سیاسی از جمله نمایندگان  
مجلس بآه صیانت  
از این وحدت



اختلاف غیرموجه و حتی  
موجه را به تنازع و تفرقه  
تبدیل نکنید



بیش از پیش برای پاسداری  
از وحدت صفوف منسجم و به  
هم پیوسته ملت اهتمام  
ورزیده شود



[وحدت ملی] در زمره‌ی  
مهمترین عوامل ظفر در  
مقابل شیطان بزرگ می‌باشد



طرح و نقشه‌ی کوردشمن  
ایجاد تفرقه و تجزیه‌ی  
اجتماعی برای چیران  
شکست هرکدام  
نظامی است

اینفوگرافیک- اقتصاد سرآمد