نسل فردا

فردا از آن ماست

روزنامه سراسری صبح ایران

سه‌شنبه | ۲ اسفند ۱۴۰۱ | ۲۱ فوریه ۲۰۲۳ | ۳۰ رجب ۱۴۴۴ | سال سی‌ودوم | شماره ۷۰۲۰ | ۸ صفحه

۳۰۰۰۷۲۳۲ | naslfarda | naslefardanews | WWW.NASLEFARDA.NET | ۵۰۰۰ تومان

مکرون پشت اپوزوسیون را خالی کرد!

«نه» غرب به براندازان

۲

سرمقاله

مواجهه دولت‌های عرب حاشیه خلیج فارس با یک معمای پیچیده

«صلح ابراهام» گام زدن در میدان مین!

سامان سفالگر / گروه بین الملل
Naslefarda@gmail.com

«خشونت‌های اخیررژیم اسرائیل در کرانه باختری علیه ملت فسلطین و در عین حال عملیات‌های انتقام جویانه و شهادت طلبانه فلسطینی‌ها دراین رابطه، چه آن دســته ازدولت‌های عرب حاشیه خلیج فارس که با اسرائیل روابط خود را عادی ســازی کرده‌اند وچه آن‌هایی که قصد داشتند چنین کنند را با یک معمای پیچیده روبه رو کرده است. معمایی که عملاً میدان کنشگری آن‌ها در معادله مذکور را به یک میدان مین شبیه کرده که برداشتن گام‌های غلط در قالب آن می‌تواند انفجارهای مهیبی را ایجاد کند.»

درپی اوج گیری تنش‌های اخیردراراضی اشغالی و به طور خاص اعمال خشونت گسترده ازسوی نظامیان صهیونیســت علیه فلسطینی‌های ساکن در قدس شرقی، اریحا، وبه ویژه شهرجنین ومتعاقباً وقوع چند عملیات استشــهادی ازسوی مبارزان فلســطینی که درواقع پاسخ به تحرکات صهیونیســت‌ها علیه ملت فلســطین بود، دولت‌های عرب حاشیه خلیج فارس عملاً با یک معمای جدید و پیچیده در چهارچوب روابط خارجی خود رو به رو شــده‌اند.دراین راســتا، امارات و بحرین به عنوان دودولت عربی منطقــه مذکورکه روابط خود را با اســرائیل عادی‌سازی کرده‌اند ازیک ســو، و دیگر کشورهای عرب حاشیه خلیج فارس مخصوصاً عربستان ســعودی ازسوی دیگر، دروضعیتی متفاوت ازحیث نوع تعامل خود با اسرائیل و به ویژه توافق ابراهیم قرار گرفته‌اند. از این منظر، از یک طرف، امارات و بحرین که بارها قبل از عادی‌سازی روابط با اســرائیل مدعی بودند که تحقق این دستور کارمی‌تواند زمینه را برای متوقف‌ســاختن جاه‌طلبی‌های صهیونیست‌ها به ویژه درکرانه باختری فراهم کند، اکنون با یک بحران جدی رو به رو شده‌اند و عملاً اســتدلال‌های ادعایی آن‌ها در زمینه تن‌دادن به عادی‌ســازی روابط با اســرائیل، مخصوصاً نزد افکارعمومیشان زیرســؤال رفته و تضعیف شده است .ازســوی دیگر، دولتی نظیرعربستان سعودی نیزکه یکی از اصلی‌ترین اهدف بنیامین نتانیاهو، نخست وزیر دولت جدید اسرائیل جهت عادی سازی روابط با کشــورهای عربی است هم در شرایطی که روابط تجاری و غیررسمی خود را عملاً با تل آویو عادی سازی کرده با این حال، به مانعی سخت به ویژه از چشم‌انداز افکار عمومی جهان اسلام و جهان عرب در رسمی کردن روابطش با اسرائیل برخورد کرده است .در این راستا شاهد بودیم که سعودی‌ها ازیک سو تجاوزات اخیراسرائیل به کرانه باختری و کشتار فلسطینی‌ها را محکوم کردند با این حال، در تحرکی قابل تأمل چون مایل به تداوم مراودات تجاری روبه رشد خود با اسرائیل هستند، عملیات‌های شهادت طلبانه در قدس اشغالی را که درواقع پاسخ مشروع فلسطینی‌ها به تجاوزات اسرائیل بوده را نیز محکوم نمودند .موضع گیری که در نوع خود نخســتین موضع گیری صریح و آشکار عربستان سعودی در حمایت از اسرائیل ارزیابی می‌شود. جالب اینکه تحولات اخیر سبب شده تا دولت‌هایی نظیر کویت، عمان و قطر نیز بر سخت گیری‌های خود جهت عادی‌سازی روابط با اسرائیل بیفزایند و حتی دولت کویت بار دیگر موضع خود مبنی بر اینکه آخرین دولتی خواهد بود که روابط با اسرائیل را عادی سازی می کند، مورد تاکید قرار دهد.در این فضا، چه آن دســته از کنشگران عربِ حاشیه خلیج فارس که روابط خود را با اسرائیل عادی‌سازی کرده‌اند و چه آن‌ها که چنین نکرده‌اند و سعی داشتند در فرآیندی حساب‌شده و گام به گام دست به یکچنین اقدامی بزنند، در موقعیتی مبهم و خطرناک قرار گرفته‌اند که بیش از همه شبیه به چیزی نظیر قدم زدن در یک میدان مین است. به نحوی که اگر قرار باشد این دســته از دولت‌ها گام اشتباهی را بردارند، بدون تردید با انفجارهای مهیبی به ویژه از حیث اوج گیری اعتراضات داخلی خود و یا از دســت دادنِ وجهه و اعتبارشــان در جهان اسلام و مخصوصاً جهان عرب رو به رو خواهند شد.

منبع: یورونیوز

بایدن در سفری از پیش اعلام نشده به اوکراین رفت؛

پرواز غیرمنتظره؛ از واشنگتن به کی‌یف

شورای نگهبان را تأیید کرد؛

طرح نحوه تشکیل و فعالیت تشکل‌های صنفی-تخصصی

۲

گوشت قرمز در صدر برخورد با گرانفروشی است!

داغ مثل راسته قصاب‌ها

۳

کدام سرمربیان روی نیمکت‌های لرزان می‌نشینند؛

کوچینگ روی لبه تیغ!

۴

عبور حماسه تخیلی آقای کامرون از شاهکار ژانر فاجعه!

«آواتار ۲» از «تایتانیک» گذر کرد

۵

بررسی برنامه جهانی کاشت ۱ تریلیون درخت تا سال ۲۰۳۰؛

مقابله با آلودگی جهانی با سلاح درختکاری

۷

سر درد در بزرگسالان و نوجوانان شایع است!

درمان سر درد با فیزیوتراپی

۷

گفت و گوی روز

سخنگوی وزارت امور خارجه در پاسخ به نسل فردا درباره «کنفرانس امنیتی مونیخ»:

اینکه مانع حضور ما شدند یعنی صدا و منطق ما را پذیرفته‌اند

۲

چهره روز

سریال نیمکت سرمربی تیم ملی ادامه دارد؛

قلعه‌نویی گزینه جلوتر از بقیه

۴

پیشنهاد روز

سومین چاپ ترجمه منیژه اذکایی از رمان مشهور «پدر خوانده» اثر ماریو پوزو در ۵۸۰ صفحه و بهای ۲۶۵ هزار تومان به‌تازگی توسط نشر نیلوفر عرضه شده است. چاپ نخست این کتاب بهار سال ۱۳۹۶ با شمارگان ۱۶۵۰ نسخه و بهای ۳۹ هزار تومان منتشر شده بود.

۵ افسانه درباره نمک

نمک این یک منبع طبیعی است که در همه جا از اقیانوس گرفته تا اشک های چشمانمان پیدا می شود. نمک طعم خوبی به غذاها می دهد و خرید آن می تواند بسیار ارزان باشد. اما مانند بسیاری از موارد خوردن نمک زیاد موجب فشار خون بالا و ابتلا به بیماری های قلبی عروقی می‌شود.

حذف کامل خوردن نمک

بدن شما برای متعادل کردن مایعات در خون و حفظ فشار خون سالم از ترکیبات نمک استفاده می کند. وجود نمک برای عملکرد اعصاب و ماهیچه ها ضروری است. زندگی بدون نمک غیرممکن است. با این حال اکثر مردم بیشتر از مقدار لازم در روز نمک مصرف می کنند.

بنابراین وجود کمی نمک در رژیم غذایی شما ضروری است اما باید آن را کنترل کنید. بر اساس توصیه سازمان بهداشت جهانی مقدار خوردن نمک برای گروههای مختلف به صورت زیر است:

برای بزرگسالان: کمتر از ۵ گرم (فقط کمتر از یک قاشق چای خوری) نمک در روز

برای کودکان دو تا ۱۵ سال: حداکثر میزان توصیه شده نمک برای بزرگسالان و بر اساس نیازهای انرژی آنها.

برای کودکان زیر دو سال: بر اساس شیر مصرفی و تغذیه تکمیلی

تمام نمک مصرفی باید یددار یا غنی شده با ید باشد. چرا که خوردن نمک ید دار برای رشد مغز در جنین و کودکان خردسال و به طور کلی عملکرد ذهنی افراد ضروری است.

نسل فردا / نسل فردا / نوشین رواقی

خوردن نمک صورتی، سیاه، سنگ نمک، دریا یا هیمالیا بهتر از انواع دیگر آن است

گاهی اوقات ممکن است به خاطر فوایدی که در انواع نمک به جز نمک معمولی وجود دارد، آنها را بهترین جایگزین نمک بدانید. اما مراقب این گونه ادعاهای مربوط به سلامتی باشید زیرا مقدار مواد معدنی موجود در نمک هایی مانند نمک هیمالیا یا نمک دریا اغلب بسیار کم است.

نمک هیمالیا، نمک دریا، سنگ نمک، نمک سیاه، نمک صورتی، همه اینها هنوز نمک هستند. افزایش مصرف نمک به خاطر استفاده از مزایای مواد معدنی تبلیغ شده در این نوع نمک ها ممکن است شما را به خوردن بیش از حد نمک تشویق کند.

میل به خوردن نمک زیاد ذاتی است

شاید فکر کنید که میل به خوردن غذاهای شور و نمکی ذاتی است اما دوست داشتن طعم غذاهای شور بیشتر از آنکه ذاتی باشد اکتسابی است. می توانید چشایی خود را طوری تربیت کنید که غذاهایی را که نمک کمتری دارند دوست داشته باشد. برای اینکار باید کمی صبور باشید، زمان آن را درست می کند. برای نیل به این هدف از راهکارهای زیر استفاده کنید.

با چشیدن غذا می توانید شوری را تشخیص دهید

برخی از غذاهایی که نمک زیادی دارند، اصلاً طعم شوری نمی دهند. بسیاری از غذاهای بسته بندی شده حاوی مقدار زیادی نمک هستند که طعم شور ندارند. بنابراین سعی کنید میزان توصیه شده نمک را رعایت کنید م مراقب نمک های پنهان در غذاها باشید.

بعد از ورزش باید نمک بیشتری بخورید یا بنوشید

نمک به دو روش یعنی از طریق ادرار و از طریق تعریق از بدن خارج می شود. اما این بدان معنا نیست که هر بار که عرق می کنید باید به رژیم غذایی خود نمک اضافه کنید.

برخی از محصولات مانند نوشیدنی های ورزشی، به عنوان روشی مناسب برای جایگزین کردن سدیم از دست رفته پس از تمرین های ورزشی تبلیغ می شوند. به خاطر داشته باشید که نوشیدنی های ورزشی حاوی الکترولیت برای آب رسانی مجدد ضروری نیست. به جای این کار از آب معمولی و رژیم غذایی سالم در طول فعالیت های بدنی استفاده کنید.

اگر به طور مداوم و حرفه ای ورزش می کنید، می توانید از نوشیدنی های ورزشی برای آب رسانی مجدد استفاده کنید. اگر ۹۰ دقیقه یا بیشتر هر روز ورزش می کنید در مورد چگونگی هیدراتاسیون مناسب و خوردن نمک با پزشک یا مشاوره تغذیه خود در مورد تأثیر این امر بر سلامتی و نیازهای غذایی خود مشورت کنید.