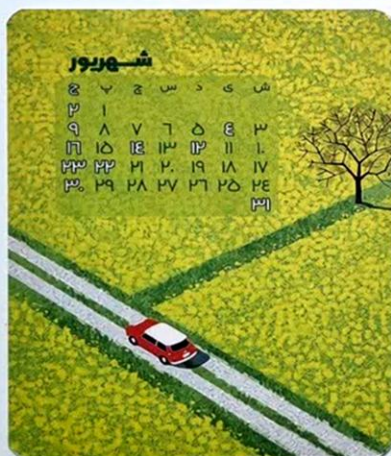


تقویم هفته





« ۱۵ مهر ماه روز جهانی حماسه فلسطین و طوفان الاقصی »

فلسطین؛ حماسه‌ای که با طوفان الاقصی وارد مرحله‌ای تازه شد. تاریخ فلسطین، روایت ملتی است که دهه‌ها در برابر اشغال، آوارگی و محرومیت از حقوق بنیادین خود ایستاده است؛ ملتی که مسئله سرزمین و حق تعیین سرنوشت برای آن، تنها یک مطالبه سیاسی نیست، بلکه بخشی از هویت و زندگی میلیون‌ها انسان است.

در چنین پیشینه‌ای، هفتم اکتبر ۲۰۲۳ و عملیات طوفان الاقصی به یکی از مهم‌ترین نقاط عطف تاریخ معاصر فلسطین تبدیل شد. نیروهای مقاومت فلسطین در عملیاتی گسترده توانستند برای نخستین بار پس از سال‌ها، معادلات امنیتی موجود را به چالش بکشند و نشان دهند که مسئله فلسطین، با وجود همه فشارها و محدودیت‌ها، از میان نرفته و همچنان در مرکز تحولات منطقه قرار دارد.

گزارش‌های منتشرشده در همان روز، ابعاد کم‌سابقه این حمله و عبور نیروهای فلسطینی از موانع مرزی و ورود به مناطق تحت کنترل اسرائیل را ثبت کرده‌اند.

اهمیت طوفان الاقصی را می‌توان در تغییر معادله‌ای دانست که سال‌ها بر پایه برتری نظامی و امنیتی اسرائیل شکل گرفته بود. این عملیات نشان داد که قدرت نظامی، به تنهایی نمی‌تواند یک مسئله ریشه‌دار سیاسی و تاریخی را از میان ببرد. مسئله فلسطین بار دیگر در صدر توجه افکار عمومی جهان قرار گرفت و موضوعاتی همچون اشغال، شهرک‌سازی، حق تعیین سرنوشت و وضعیت سرزمین‌های فلسطینی بیش از گذشته مورد بحث قرار گرفت.

در واقع، طوفان الاقصی تنها یک رویداد نظامی نبود؛ نقطه‌ای بود که مسئله فلسطین را دوباره با صدایی بلند به صحنه جهانی بازگرداند. پس از آن، تحولات غزه و تصاویر گسترده از ویرانی و رنج غیرنظامیان فلسطینی، توجه افکار عمومی جهان را به ابعاد انسانی این مناقشه معطوف کرد و موج گسترده‌ای از همبستگی با مردم فلسطین در کشورهای مختلف شکل گرفت.

از سوی دیگر، تحولات حقوقی بین‌المللی نیز نشان‌دهنده عمق مسئله سرزمین‌های فلسطینی است. دیوان بین‌المللی دادگستری در نظر مشورتی ۱۹ ژوئیه ۲۰۲۴ اعلام کرد که سیاست‌ها و اقدامات اسرائیل در سرزمین‌های فلسطینی اشغالی، از جمله شهرک‌سازی و الحاق بخش‌هایی از این سرزمین، حق مردم فلسطین برای تعیین سرنوشت خود را نقض می‌کند و ادامه حضور اسرائیل در این سرزمین‌ها را غیرقانونی دانست.

از این منظر، افتخار فلسطین تنها به یک عملیات نظامی خلاصه نمی‌شود؛ افتخار اصلی در زنده ماندن هویت، حفظ پیوند مردم با سرزمین خود و استمرار مطالبه آزادی و استقلال است. طوفان الاقصی در چنین بستری معنا پیدا می‌کند؛ رویدادی که نشان داد مسئله فلسطین را نمی‌توان با گذشت زمان، محاصره یا برتری نظامی به حاشیه راند.

فلسطین امروز تنها نام یک سرزمین نیست؛ نماد ایستادگی مردمی است که خواهان حق تعیین سرنوشت و زندگی در سرزمینی آزاد و امن هستند.

طوفان الاقصی در حافظه معاصر فلسطین به عنوان رویدادی ثبت خواهد شد که معادلات موجود را به چالش کشید و بار دیگر مسئله فلسطین را در مرکز توجه جهان قرار داد. شاید مهم‌ترین پیام آن برای تاریخ این باشد که هیچ مسئله‌ای را نمی‌توان با نادیده گرفتن حق یک ملت برای همیشه از صفحه تاریخ حذف کرد.



« ۱۶ مهر ماه روز جهانی کودک »

روز جهانی کودک؛ کودکی، حق زیستن در امنیت و کرامت

کودکی، کوتاه‌ترین فصل زندگی و در عین حال یکی از مهم‌ترین دوره‌های شکل‌گیری انسان است؛ دوره‌ای که امنیت، محبت، آموزش، تغذیه، سلامت و امکان بازی و تجربه کردن، نه امتیاز، بلکه از نیازها و حقوق اساسی هر کودک به شمار می‌رود.

روز جهانی کودک یادآور مسئولیتی است که جامعه در برابر نسلی بر عهده دارد که هنوز توانایی دفاع کامل از حقوق خود را ندارد. کیفیت زندگی کودکان، تنها به شرایط خانواده وابسته نیست؛ محیط آموزشی، نظام سلامت، جامعه، رسانه‌ها و سیاست‌های حمایتی نیز در ساختن دنیای آنان نقش دارند.

کودک برای رشد سالم، بیش از هر چیز به محیطی امن و قابل اعتماد نیاز دارد. خشونت، تبعیض، فقر، سوءتغذیه، محرومیت از تحصیل و دسترسی نابرابر به خدمات بهداشتی می‌تواند آثار عمیقی بر جسم و روان کودک بر جای بگذارد.

از همین رو، حمایت از کودک باید از مرحله پیشگیری آغاز شود؛ از تأمین تغذیه مناسب و مراقبت‌های بهداشتی گرفته تا فراهم کردن امکان آموزش باکیفیت و دسترسی برابر به فرصت‌های رشد.

سلامت کودک تنها به نبود بیماری محدود نمی‌شود. سلامت جسمی، آرامش روانی، احساس امنیت، ارتباط سالم با خانواده و همسالان و امکان بازی و یادگیری، اجزای به‌هم‌پیوسته رشد سالم هستند. توجه به این ابعاد می‌تواند بسیاری از مشکلاتی را که در سال‌های بعدی زندگی شکل می‌گیرند، کاهش دهد.

در این میان، خانواده نخستین محیطی است که کودک در آن مفهوم امنیت، اعتماد و احترام را تجربه می‌کند. شنیدن سخنان کودک، جدی گرفتن احساسات او، پرهیز از خشونت و مقایسه و ایجاد فرصت برای پرسیدن و یادگیری، رفتارهایی ساده اما اثرگذارند. کودک برای رشد به بزرگسالانی نیاز دارد که علاوه بر مراقبت، او را ببینند، بشنوند و محترم بشمارند.

مدرسه نیز تنها محل آموزش کتاب و درس نیست. کودک در مدرسه مهارت ارتباط با دیگران، مسئولیت‌پذیری، همکاری، حل مسئله و شناخت توانایی‌های خود را می‌آموزد. محیط آموزشی سالم باید در کنار آموزش، امنیت جسمی و روانی دانش‌آموزان را نیز مورد توجه قرار دهد.

با نگاهی گسترده‌تر، کیفیت کودکی هر جامعه را می‌توان در میزان توجه آن جامعه به حقوق و نیازهای کودکان مشاهده کرد. کودکی که فرصت رشد، یادگیری، بازی، برخورداری از مراقبت‌های بهداشتی و زندگی در محیطی امن را داشته باشد، امکان بیشتری برای ساختن یک زندگی سالم و مستقل خواهد داشت.

روز جهانی کودک، بیش از آنکه درباره یک مناسبت باشد، درباره مسئولیتی مداوم است: اینکه هیچ کودکی به دلیل فقر، بیماری، جنگ، تبعیض یا شرایط خانوادگی از حق برخورداری از یک زندگی سالم و شایسته محروم نماند.

حمایت از کودکان، حمایت از انسانیت در یکی از حساس‌ترین مراحل زندگی است؛ زیرا آینده هر جامعه، پیش از آنکه در تصمیم‌های بزرگسالان شکل بگیرد، در تجربه‌ای که کودکان امروز از زندگی، امنیت و احترام دارند، ساخته می‌شود.

روز جهانی بینایی

9 OCTOBER 2025, WORLD SIGHT DAY



دومین پنجشنبه ماه اکتبر هر سال، روز جهانی بینایی است.

« ۱۶ مهر ماه روز جهانی بینایی »

روز جهانی بینایی یک روز نمادین بین المللی است که در دومین پنجشنبه اکتبر هر سال با هدف افزایش آگاهی جامعه در زمینه اهمیت سلامت چشم و پیشگیری از نابینایی و حمایت طلبی و جلب نظر سیاست گزاران برای مشارکت در برنامه های پیشگیری از نابینایی برگزار می شود.

به گزارش آژانس بین المللی پیشگیری از نابینایی، تعداد مبتلایان به کم بینایی یا نابینایی در جهان، ۲۵۳ میلیون نفر است که از این تعداد، ۳۶ میلیون نفر مبتلا به نابینایی و ۲۱۷ میلیون نفر مبتلا به کم بینایی متوسط یا شدید هستند. ۱۲۴ میلیون از این موارد به علت عیوب انکساری اصلاح نشده و ۶۵ میلیون به علت کاتاراکت (آب مروارید) درمان نشده می باشد.

گلوکوم (آب سیاه) و فرسودگی سنی ماکولا از دیگر علل کم بینایی می باشند. از سوی دیگر، یک میلیارد نفر در جهان مبتلا به نقصان بینایی در فاصله نزدیک (پیرچشمی اصلاح نشده) هستند که به سادگی با عینک قابل اصلاح می باشد.

خانمها ۵۵ درصد از مبتلایان به کم بینایی متوسط یا شدید در جهان را تشکیل می دهند و هشتاد و نه درصد از افراد مبتلا به کم بینایی در کشورهای با درآمد کم یا متوسط زندگی می کنند. در این روز، توجه جهانی به اختلالات بینایی و نابینایی جلب می شود و کشورها اقدامات خود را برای بهبود وضعیت بینایی جامعه خود ارزیابی می کنند.



« ۱۷ مهر ماه روز جهانی تخم مرغ (۱۹ اکتبر) »

از مهم ترین اهداف روز جهانی تخم مرغ که هر سال در دومین جمعه اکتبر جشن گرفته می شود، آگاهی بخشی در مورد اهمیت این ماده غذایی است. امسال این روز با شعار "تخم مرغ برای زندگی بهتر" در سراسر جهان گرامی داشته می شود. تخم مرغ به دلیل ارزش غذایی بالا، پروتئین های باکیفیت و قیمت مناسب، در بهبود تغذیه و کاهش سوءتغذیه نقش مهمی ایفا می کند.

روز جهانی تخم مرغ از سال ۱۹۹۶ به عنوان یک رویداد جهانی آغاز شد و به تدریج در بیش از ۱۰۰ کشور از جمله ایران مورد توجه قرار گرفت. هدف اصلی آن ارتقاء آگاهی در مورد فواید تخم مرغ و تشویق به مصرف این ماده غذایی که به عنوان یک سوپر فود از آن یاد می شود، در رژیم های غذایی مردم می باشد.

اهمیت تخم مرغ برای سلامتی

تخم مرغ یکی از کامل ترین منابع پروتئین به شمار می رود و به خصوص برای رشد عضلات، ترمیم بافت ها و تقویت سیستم ایمنی بدن مفید است. این ماده غذایی حاوی انواع ویتامین ها و مواد معدنی مثل ویتامین D ، ویتامین A ، ویتامین B12 و سلنیوم است که به تقویت مغز و بهبود حافظه کمک می کند. همچنین، وجود کولین در تخم مرغ برای سلامت مغز و تقویت سیستم عصبی بسیار مفید است. کولین ماده غذایی بسیار ارزشمندی است که به کاهش التهاب و بهبود عملکرد مغز کمک می کند. همینطور مصرف تخم مرغ می تواند به کنترل وزن و بهبود عملکرد قلب و عروق نیز کمک کند، چرا که حاوی اسیدهای چرب سالم مثل امگا-۳ نیز می باشد.

نقش تخم مرغ در کاهش سوء تغذیه

به دلیل هزینه پایین و دسترسی آسان، تخم مرغ می تواند یک راه حل مؤثر برای بهبود رژیم غذایی و کاهش سوء تغذیه در مناطق کم درآمد باشد. به همین دلیل، روز جهانی تخم مرغ به عنوان یک فرصت برای ترویج مصرف این ماده غذایی و تأکید بر اهمیت آن در بهبود تغذیه شناخته می شود. تخم مرغ یک منبع غذایی غنی و مقرون به صرفه می باشد که نقش مهمی در کاهش سوء تغذیه ایفا می کند، یکی از اهداف روز جهانی تخم مرغ تأکید بیشتر و یادآوری ارزش غذایی این ماده ارزشمند می باشد.

از جمله بعضی از خواص تخم مرغ می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- منبع غنی از پروتئین با کیفیت بالا و اسید آمینه های ضروری
- هزینه مناسب و دسترسی آسان
- مناسب برای کاهش وزن به دلیل کالری پایین و ارزش غذایی بالا
- تقویت کننده سیستم ایمنی، حاوی مواد معدنی ضروری برای بدن مانند ویتامین A, D, B12 و...

تأثیر زیست محیطی تخم مرغ

تخم مرغ دوستدار محیط زیست است زیرا علاوه بر خواص تغذیه ای، رد پای کربنی کمی دارد و می تواند به کشاورزان محلی کمک کند تا به روش های پایدارتر از منابع طبیعی استفاده کنند. به همین دلیل، روز جهانی تخم مرغ به ما یادآوری می کند که چگونه این ماده می تواند بخشی از راه حل های پایدار برای تغذیه جمعیت رو به رشد جهان باشد.



« ۱۷ مهر ماه روز جهانی پست (۹ اکتبر) »

پست، کهن ترین و گسترده ترین نوع ابزار ارتباطی بین مردم یک کشور با ساکنان دیگر سرزمینها و مناطق جهان است. هر پستی از انجام ۳۰۰۰ سفر جلوگیری می کند، که هر سفر افزون بر هزینه، پیامدهای دیگری چون اتلاف وقت، فشارهای عصبی و روحی، آلودگی هوا و انواع خسارتهای احتمالی مالی و جانی را نیز به همراه دارد.

این روز فرصتی است برای قدردانی از کارکنان پستی که در شرایط سخت آبوهوایی، تعطیلات و بحرانها خدمات رسانی می کنند.

اتحادیه جهانی پست (UPU) در ۹ اکتبر ۱۸۷۴ در شهر برن سوئیس تأسیس شد تا استانداردهای بینالمللی برای ارسال نامه و بستهها را هماهنگ کند. در سال ۱۹۶۹، کنگره توکیو این روز را به عنوان روز جهانی پست نامگذاری کرد تا اهمیت خدمات پستی در ارتباطات جهانی برجسته شود.

شبکه پستی ایران گسترده‌ترین شبکه ارتباط فیزیکی کشور است که در مناطق شهری، روستایی و عشایری فعال است.

ایران نیز از نخستین کشورهایی بود که به این اتحادیه پیوست و اکنون با بیش از ۱۹۲ کشور عضو، در تبادل مرسولات بین‌المللی مشارکت دارد.

در تمدن‌های باستانی مانند مصر، ایران و روم، پیک‌ها با اسب و چاپارخانه‌ها پیام‌ها را منتقل می‌کردند.

در ایران، شاپور اول ساسانی یکی از پیشرفته‌ترین سیستم‌های پستی را بنیان نهاد. در قرون وسطی، راهبان و نظامیان مسئول ارسال مکاتبات رسمی بودند. با انقلاب صنعتی، شرکت‌های پستی ملی شکل گرفتند و تبادل نامه‌ها و بسته‌ها گسترده‌تر شد.

امروزه، پست با فناوری دیجیتال و تجارت الکترونیک همگام شده و خدماتی چون ارسال گذرنامه، بسته‌های فروش آنلاین و خدمات لجستیک را ارائه می‌دهد.