

اصول تغذیه صحیح در ماه رمضان همزمان با شیوع کرونا

با توجه به شیوع ویروس کرونا رعایت اصول صحیح تغذیه در ماه مبارک رمضان می تواند تأثیر مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با عفونت ها بخصوص بیماری کووید ۱۹ داشته باشد.

غذاهایی که نباید بخورید

- نوشابه و شربت و چای شیرین
- چای سنگین و قهوه
- زولبیا و بامیه حلو، شله زرد
- غذای سرخ شده چرب و سنگین
- قند، نمک و شکر

غذاهایی که باید بخورید

- جوانه گندم ماش و شبدر
- سبزی خوردن گوجه فرنگی
- اسفناج و کلم پیچ و سویا
- فندق و بادام گردو
- شیر و لبنیات زرده تخم مرغ
- ماهی های چرب و ماکیان
- عدس، باقلا، لپه، ماش
- انواع گوشت غلات سبوسدار
- لیمو ترش و پرتغال و کیوی

نوشیدن ۸ لیوان آب بین افطار تا سحر برای جلوگیری از خشکی دهان

منبع: ایمن

گزارش

روایت «آرمان ملی» از یک پرسش مردمی

اختیار گشت های ارشاد؛ محدود یا نامحدود؟

را به داخل ماشین های ارشادی انداخته اند یا زنی را روی زمین کشیده اند، یا دختری را از باجه پست پرت کرده اند، همواره صحنه تلخ از نحوه برخورد با این افراد به ثبت رسیده است. صحنه های تصاویر خشونت آمیز که در ملاءعام متهمان و مجرمان را تک می زند و سوار بر ماشین و با بلندگو، بر سرشان می کوبند تا بگویند «غلط کردم» نیز مخالفان بسیاری دارد. دردناک ترین آنها شاید تصاویر جوانی مشهوری بود که حالا با هر خطا و جرمی که کرده دست بسته به میله ها و با شوکر برقی و گاز فلفل جلوی دیدگان همه، به جانش افتادند و یا حوادث بسیار دیگری که به صورت مشابه در گوشه و کنار در این باره دیده و شنیده می شود و البته افکار عمومی هم در نهایت بعد از یکی دو روز آنها را از یاد می برد تا با فاجعه دیگری روبه رو شود. تا چه زمانی باید این وضعیت ادامه بیابد؟ چه کسانی بر این نوع رفتار نظارت می کنند و چه کسانی بر گشت های غیر از پلیس که خود را مسئول امنیت مردم می دانند، نظارت دارند و اصلا دلیل حضور گشت های غیر از پلیس و نیروی انتظامی چیست؟ و در این میان سرنوشت مردمی که باید هراز گاهی از تجربه های تلخ این برخوردها گذر کنند، چه خواهد شد؟

و افرادی با لباس شخصی و... احساس تکلیف می کنند تا چه میزان است؟ آیا آنها می توانند به این بهانه که چرا فلانی حجابش مناسب نیست یا مثلا سنگ دارد، جلوی ماشین او یا شخص او را بگیرند و بعضا در مقابل همسر آن فرد برای شاک و شانه بکشند و تهدیدش کنند؟

رفتارهای توجیه نا پذیر

موضوعی که اما در این میان نیز نمی توان از آن به راحتی گذر کرد، رفتار بعضا غیرموجه عمده ای در بخش موجه امنیت شهری یعنی پلیس و نیروی انتظامی است. شوربختانه بخش تصاویری از عده ای از مأموران نیز بر پرسش ها افزون کرده است. مثلا اینکه یک مأمور تا کجا می تواند با متهم یا مجرم برخورد فیزیکی یا شخصیتی داشته باشد؟ آیا مرزی برای این تعیین شده است؟ در طول سال های اخیر تصاویر غمباری از جنس تصویر اخیر آن دختر برای ورود به ماشین گشت ارشاد را دیده ایم. بارها دختر نوجوانی

شهر و میادین، که شباهت به عبور از مرزهای کشورهای یا ترانزیت های خاص یا برخی بازرسی های بین استانی دارد، تنها به نام تعدادی ذهنی مردم منتهی خواهد شد. از سویی این پرسش مطرح می شود که مردم تا چه میزان به این گروه از افراد تحت عناوین مختلف بسیج، لباس شخصی یا گشت هایی از این دست و... موظف به پاسخگویی هستند؟ سوال مهم دیگر اینکه آیا این گروه اختیار استفاده از تیر و شلیک به متهمان، مظنونان و مردم را تحت هر عنوانی دارند؟ مگر نه اینکه باید پلیس و نیروی انتظامی مأمور امنیت کشور و شهر باشند و تنها این گروه اجازه استفاده از اسلحه؛ آن هم در شرایط خاص را دارد؟ حضور این گشت های جدای از پلیس و نیروی انتظامی چقدر ضرورت دارد؟ به غیر از رفتارها و اساسا حضور بحث برانگیز این گروه های شبه نظامی در شهرها، اختیار افرادی که تحت هر عنوانی از آتش به اختیار تا امران به معروف و نهی از منکر

نیروهای امنیتی مسئول می شناسیم، ظاهر می شوند. گشت هایی با لباس های شطرنجی تحت عنوان بسیج یا چیزی شبیه به این یا از سایر نهادها و بخش ها، که بعضا تحت عنوان مانورهایی، ناگهان در خیابان های تهران و کشور ظاهر می شوند و اقدام به بازرسی در داخل شهر و حتی سوال و جوابها و توقف عابرین پیاده می کنند که بعضا پیش از آنکه تداعی کننده امنیت برای مردم سواره و پیاده شهر باشد، باعث تعجب، خشم درونی و اندوه ملتی خواهد بود که باید خود را به کسانی غیر از پلیس و نیروی انتظامی نیز پاسخگو بدانند؛ بی آنکه بدانند این گروه ناگهان در سر فلان میدان از کجا پدیدایشان شد؟ انگیزه شان برای بازرسی ها و سوالات چیست و چرا باید مردم به سوال های آنها که از «کجا آمده اید و کجا کار می کنید و کجا می روید و...» جواب بدهند و چرا و بر چه اساس مورد سوال قرار گرفته اند؟ قطعا این نوع پرس و جوها از مردم عادی در سطح

آرمان ملی - امید کاجیان: پخش تصاویر ادعایی منتسب به تیراندازی گشت نیروهای بسیج - غیر پلیس - در مشهد به یک موتورسوار، که البته تاریخ و چرایی آن مشخص نیست، بار دیگر جدا از اینکه به چه دلیل و با چه نیتی این اتفاق افتاده است، در کنار انتشار یکی دو روز قبل تر بر خورد قابل تامل گشت ارشاد، که دختری را روی زمین می کشید تا به ماشین گشت بیندازد - اگرچه در ایامی که همه خبرها تحت پوشش موج چهارم کرونا قرار گرفته گم ماند - اما باز هم منجر به سوالات بسیاری شد. در ایران هراز گاهی حوادثی مشابه در شبکه های اجتماعی منتشر می شود؛ حوادثی که گاه به دلیل آنچه مبارزه با بدحجابی خوانده می شود روی می دهد یا طرح مقابله با اراذل و اوباش یا معتادان، اما نحوه برخورد مسئولان با این افراد و انتشار برخی از این رفتارها در شبکه های اجتماعی بیش از هر چیزی این سوال را مطرح می کند که حقوق شهروندی در این باره چگونه تعریف می شود؟

گشت های غیر از نیروی انتظامی

در این میان یکی از مسائل مهمی که مطرح است حضور گشت های مختلف و با عناوین گوناگون است که گاه خارج از لباس عرف و معمول نیروهای انتظامی، که آن را به عنوان