

تالاب‌های هامون و جازموریان

کانون‌های مهم تولید گرد و غبار

دبیر ستاد ملی مدیریت گرد و غبار، تأمین حقایبه تالاب‌ها را مهم‌ترین راهکار مقابله با گرد و غبار دانست. بهزاد رایگانی در گفت‌وگو با مهر با بیان اینکه تالاب‌ها از کانون‌های مهم تولید گرد و غبار در کشور هستند، اظهار کرد: بخش قابل توجهی از گرد و غباری که جمعیت‌های انسانی را تحت تأثیر قرار می‌دهد، به تالاب‌ها مربوط است و تالاب‌هایی که شدت بیشتری در تولید گرد و غبار دارند، از نظر آژگذاری نیز اهمیت بیشتری پیدا می‌کنند.

◀ **تالاب‌های هامون**

وی با اشاره به مجموعه تالاب‌های هامون به عنوان یکی از مهم‌ترین کانون‌های تولید گرد و غبار، گفت: برآوردها نشان می‌دهد این تالاب‌ها حدود ۲۰۰ تا ۴۰۰ هزار نفر را به‌صورت مستقیم تحت تأثیر قرار می‌دهند.

رایگانی افزود: خشک شدن تالاب‌های هامون از جمله تحت تأثیر نرسیدن آب رودخانه هیرمند و سدسازی‌ها، زمینه را برای افزایش گرد و غبار فراهم کرده است.

◀ **جازموریان**

دبیر ستاد ملی سیاست‌گذاری و هماهنگی مدیریت پدیده گرد و غبار سازمان حفاظت محیط زیست با اشاره به تالاب جازموریان تصریح کرد: این تالاب که بخشی از آن در استان سیستان و بلوچستان و بخش دیگر آن در استان کرمان قرار دارد، از نظر وسعت، بزرگ‌ترین محدوده تالابی غبارخیز کشور به شمار می‌رود. وی ادامه داد: یکی از دلایلی که نام جازموریان کمتر در مباحث عمومی مربوط به گرد و غبار شنیده می‌شود، جمعیت کمتر در معرض خطر در اطراف آن است؛ چراکه در محدوده پیرامونی این تالاب، روستاها و شهرهای زیادی با جمعیت قابل توجه وجود ندارند. رایگانی خاطرنشان کرد: بااین حال، از نظر وسعت و شدت عملکرد، جازموریان یکی از مهم‌ترین کانون‌های تالابی تولید گرد و غبار در کشور محسوب می‌شود.

◀ **نقش تالاب‌های فارس**

وی با اشاره به دیگر تالاب‌های مهم کشور اظهار کرد: تالاب‌های استان فارس، از جمله بختگان و مهارلو، نیز در این زمینه اهمیت دارند، اما به دلیل جهت جریان باد و اینکه توده‌های گرد و غبار ناشی از آن‌ها لزوماً به سمت مناطق پرجمعیت حرکت نمی‌کنند، شاید کمتر مورد توجه قرار گرفته باشند. دبیر ستاد ملی سیاست‌گذاری و هماهنگی مدیریت پدیده گرد و غبار افزود: در جنوب استان فارس نیز مجموعه‌ای از تالاب‌های کوچک‌تر وجود دارد که ممکن است نام بسیاری از آن‌ها برای عموم مردم شناخته شده نباشد، اما در موضوع گرد و غبار باید مورد توجه قرار گیرند.

◀ **تأمین حقایه**

رایگانی با تأکید بر اینکه مسئله اصلی تالاب‌ها، تأمین حقایه آن‌هاست، گفت: اگر قرار است مشکل تالاب‌ها حل شود، در وهله نخست باید برداشت و استفاده از منابع آبی کنترل شود و در کنار آن، پیگیری‌های لازم برای رسیدن آب به تالاب‌ها انجام گیرد. وی افزود: بدون تأمین آب مورد نیاز تالاب‌ها، سایر اقدامات از جمله نهال‌کاری و اجرای طرح‌های احیایی در داخل تالاب نمی‌توانند اثربخشی پایداری داشته باشند؛ چراکه با وقوع سیلاب‌های دوره‌ای، بخش زیادی از این اقدامات ممکن است از بین برود. وی تأکید کرد: بنابراین، تأمین حقایه و رفع موانع رسیدن آب به تالاب‌ها باید در اولویت اقدامات مربوط به کنترل گرد و غبار قرار گیرد.

◀ **بارش‌های دهه ۷۰**

دبیر ستاد ملی سیاست‌گذاری و هماهنگی مدیریت پدیده گرد و غبار سازمان حفاظت محیط زیست در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به وضعیت بارش‌ها در دهه ۷۰ اظهار کرد: بر اساس گزارش‌ی که سازمان هواشناسی در یکی از جلسات ارائه کرده است، در مقطعی از دهه ۷۰ میانگین بارش کشور به حدود ۴۰۰ میلی‌متر رسید؛ رقمی که حدود ۸۰ درصد بیشتر از میانگین بلندمدت عنوان شده است. وی ادامه داد: این میزان بارندگی موجب شد تالاب‌های کشور آبگیری قابل توجهی داشته باشند و حجم زیادی از آب وارد آن‌ها شود. رایگانی با اشاره به موقعیت جغرافیایی تالاب‌ها توضیح داد: بسیاری از تالاب‌ها در انتهای حوزه‌های آبخیز و در گودی‌های طبیعی قرار دارند و در نتیجه، مواد محلول و املاح موجود در مسیر جریان آب به آن‌ها منتقل می‌شود. به همین دلیل، شوری خاک در بسیاری از این مناطق به یکی از موانع اجرای اقدامات مؤثر برای مقابله باگرد و غبار تبدیل شده است. وی در پایان تأکید کرد: برای مقابله مؤثر با گرد و غبار برخاسته از تالاب‌ها، باید ضمن مدیریت مصرف منابع آب و تأمین حقایه زیست‌بوم‌های تالابی، شرایط طبیعی هر منطقه و ویژگی‌های خاک و شوری آن نیز در برنامه‌های احیا و کنترل گرد و غبار مورد توجه قرار گیرد.

دوشنبه

۲۷ • ۰۷ • ۱۴۰۵

۰۸ جمادی الاول ۱۴۴۸ / ۱۹ آکتبر ۲۰۲۶

سال هشتم

شماره ۲۵۰۳

armanmeli.ir

«آرمان ملی» از افزایش مصرف فست‌فودها گزارش می‌دهد

وقتی غذای آماده یک اجبار است



آرمان ملی: فست‌فود معمولاً محصول سبک زندگی مدرن و کمبود وقت دانسته می‌شود؛ انتخابی برای کسانی که ترجیح می‌دهند به جای آشپزی، غذای خود را در کوتاه‌ترین زمان ممکن تهیه کنند. اما این توضیح همه واقعیت را نشان نمی‌دهد. برای بخشی از جامعه، مصرف غذای آماده نه انتخابی آزادانه، بلکه نتیجه محدودیت‌هایی است که در زندگی روزمره با آنها مواجه‌اند. این محدودیت‌ها را می‌توان در سه دسته اقتصادی، زمانی و ساختاری بررسی کرد. افزایش هزینه مواد غذایی، از گوشت و مرغ گرفته تا سبزیجات و حبوبات، تهیه یک وعده غذایی متنوع را برای خانوارهای کم‌درآمد دشوار می‌کند. البته غذای خانگی در بسیاری از موارد ارزان‌تر از فست‌فود است، اما هزینه واقعی تهیه غذا فقط به قیمت مواد اولیه محدود نمی‌شود. هزینه خرید و نگهداری مواد غذایی، احتمال فاسد شدن آنها و زمانی که برای آشپزی صرف می‌شود نیز اهمیت دارد. در حال حاضر شرکت‌های متعددی در کار آماده سازی غذای نیمه‌آماده با فراوری شده هستند. انواع بسته‌های غذایی در فروشگاه‌ها نشان می‌دهد

عده زیادی از مردم برای کاهش هزینه‌ها با استفاده از غذاهایی ناگت‌گوشت و مرغ روآورده‌اند. بخش مهمی از این اتفاق مربوط است به افزایش تعداد خانوارهای کم‌جمعیت که دیگر تهیه غذا کار دشواری می‌شود. برای کاهش دورریز غذا، یکی از راه‌ها استفاده از انواع سوسیس، همبرگر و... است. صرف نظر از بازرسی‌های لازم در تهیه این اقلام، باید توجه داشت که مصرف آنها می‌تواند در نهایت موجب تغییر در عادات غذایی شده و ضربه جبران ناپذیر به سلامت شخص وارد کند. برای کسی که تنها زندگی می‌کند، خرید مواد اولیه در مقادیر متعارف ممکن است به دورریز غذا منجر شود. در مقابل، غذای

اجبار ساختاری حتی درآمد و وقت کافی نیز همیشه برای تغذیه مناسب گفایت نمی‌کند. محل زندگی، امکانات آشپزی و دسترسی به

معاون سازمان مدیریت بحران تهران:

مرکز تهران در معرض سیل احتمالی نیست

می‌کنند. بر اساس این مسیرهای عبور آب و ظرفیت‌هایی که دارند و حوزه آبریز تهران که همان ارتفاعات شمال تهران است، مدل‌های بسیاری برای انواع بارش‌ها با نظر متخصصان طراحی شده و بر همین اساس، مشخص شد که حوزه آبریز شمال تهران، روان آب خود را به سمت شهر تهران و دره‌ها و کانال‌ها هدایت می‌کند.

◀ **تهران پتانسیل وقوع سیل را دارد**

معاون پیشگیری سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران تأکید کرد: بر اساس مدل‌سازی انجام شده، باید بدانیم که تهران پتانسیل وقوع سیل را دارد، ولی این سیل ناشی از حوزه آبریز شمال تهران، یعنی ارتفاعات شمال تهران است. سیل تجریش در سال ۶۶ و سیل امامزاده داوود نیز در همین ارتفاعات شمالی رخ داد. بخش‌های شمالی تهران اولین مواجهه را با این حوزه دارند و در مسیر کانال‌ها و مسیرها، جاهایی که گلوگاه سیلابی وجود دارد، ممکن است آب بیرون بزند و ظرفیت مسیر تأمین نشود و پس زندگی

؟؟؟؟؟؟؟؟

۴۶۰ کلمه خبر

آرمان ملی

فروشگاه‌ها و مراکز عرضه غذا، دامنه انتخاب افراد را تعیین می‌کنند. کسی که در خوابگاه یا اتاق اجاره‌ای فاقد آشپزخانه مناسب زندگی می‌کند، امکان برنامه‌ریزی غذایی مشابه فردی با خانه مجهز را ندارد. دانشجویان غیربومی، مهاجران و افرادی که در محل اقامت موقت زندگی می‌کنند نیز ممکن است با محدودیت‌های مشابهی روبه‌رو باشند. در محیط کار، نبود غذای مناسب و مقرون به‌صرفه، همراه با فرصت محدود برای صرف غذا، می‌تواند افراد را به استفاده مداوم از فست‌فود سوق دهد. در چنین وضعیتی، مسئله فقط ترجیح شخصی نیست؛ محیط به‌گونه‌ای عمل می‌کند که یک گزینه را در دسترس‌تر از گزینه‌های دیگر قرار می‌دهد. صنعت فست‌فود نیز با اتکا به شعب متعدد، فعالیت در ساعات طولانی، سفارش اینترنتی و تبلیغات، این دسترسی را تقویت می‌کند. این امکانات به خودی خود منفی نیستند، اما هنگامی که گزینه‌های سالم‌تر پرهزینه‌تر یا دور از دسترس باشند، ممکن است مصرف غذای آماده را به عادت‌ی پایدار تبدیل کنند.

عادت یا مساله اجتماعی البته همه کسانی که فست‌فود مصرف می‌کنند، ناچار به این کار نیستند. علاقه به طعم غذا، عادت‌های خانوادگی، تأثیر دوستان و تبلیغات نیز در انتخاب افراد نقش دارند. استرس و فشار روانی هم ممکن است میل برخی افراد به غذاهای پرچرب، شور یا شیرین را افزایش دهد. با این حال، تقلیل مساله به ذائقه یا بی‌توجهی به سلامت، عوامل اقتصادی و اجتماعی مؤثر بر رفتار غذایی را نادیده می‌گیرد. همچنین باید میان غذای آماده، فست‌فود و غذای ناسالم تفاوت گذاشت. هر غذای آماده‌ای لزوماً ناسالم نیست و غذای خانگی نیز همیشه کیفیت تغذیه‌ای مناسبی ندارد. مساله اصلی، امکان دسترسی منظم به غذایی متنوع، مناسب و مقرون به‌صرفه است. اگر هدف بهبود سلامت عمومی باشد، توصیه به کاهش مصرف فست‌فود به‌تنهایی کافی نیست. کاهش فشار هزینه‌های غذایی، فراهم کردن امکان صرف غذای مناسب در محیط‌های کاری و تحصیلی و افزایش دسترسی به گزینه‌های سالم و ارزان، بخشی از راه‌حل است. آموزش تغذیه نیز زمانی مؤثرتر خواهد بود که با امکانات واقعی زندگی مردم تناسب داشته باشد. در نهایت، انتخاب غذایی در خلأ صورت نمی‌گیرد. درآمد، ساعات کار، امکانات مسکن و دسترسی به خدمات، تعیین می‌کنند که فرد از چه گزینه‌هایی برخوردار باشد. بنابراین، پرسش اساسی فقط این نیست که چرا مردم فست‌فود می‌خورند؛ باید پرسید چرا تهیه یک وعده غذای مناسب برای برخی از آنها به کاری دشوار و پرهزینه تبدیل شده است. تغذیه سالم زمانی به انتخابی عمومی تبدیل می‌شود که برای برخورداری از آن، داشتن درآمد بالا، وقت آزاد و امکانات ویژه ضرورت نداشته باشد.

اجبار ساختاری حتی درآمد و وقت کافی نیز همیشه برای تغذیه مناسب گفایت نمی‌کند. محل زندگی، امکانات آشپزی و دسترسی به

معاون سازمان مدیریت بحران تهران:

مرکز تهران در معرض سیل احتمالی نیست

سیل، وقتی ما می‌گوییم سیل تهران، یعنی یک روان آب گسترده از ارتفاعات شمالی بیاید و یک جاسیل ایجاد کند، اما این آبرگفتگی‌ها بیشتر ترافیک ایجاد می‌کنند و ممکن است مردم دچار مشکلات رفت و آمد شوند، اما آسیب شدید ندارند. شریفی گفت: همچنین در مرکز شهر، جوی‌هایی وجود دارد که آب‌های سطحی را هدایت می‌کنند و شیب‌بندی خیابان‌ها نیز در این زمینه مؤثر است. اما به طور کلی، حوزه آبریز شمالی اساساً به مرکز شهر تهران نمی‌رسد و از طریق مسیرها و کانال‌ها به دو سمت شرق و غرب هدایت می‌شود. نهایتاً در صورت بارش شدید، ممکن است در پیرامون رودها و کانال‌ها و در نقاطی که پل‌ها عمق کمتر یا عرض کم یا معارضی مواجه است، بیرون‌زدگی آب رخ دهد. وی به شهروندان توصیه کرد که حتما هشدارهای هواشناسی را جدی بگیرند. همچنین در صورت بارش‌های شدید، از رودخانه‌ها، مسیرهای آبی مثل رودخانه کن و دره فرحزاد دور بمانند.

احتمال آبرگفتگی مقطعی

وی افزود: آنچه در مرکز شهر ممکن است رخ دهد، آبرگفتگی‌های مقطعی است، نه

اجتماعی

گزارش

کاهش مصرف لبنیات در ایران

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با هشدار درباره پیامدهای کاهش مصرف لبنیات، به نقش گرانی و باورهای غیرعلمی در حذف این محصولات از سبد غذایی اشاره کرد و از پیشنهاد به مجلس برای اختصاص یک درصد از مالیات کارخانه‌های مواد غذایی برای تأمین اقلام اساسی، ریزمغذی‌ها و حمایت تغذیه‌ای از افشار کم‌درآمد خبر داد.

دکتر احمد اسماعیل زاده در گفت‌وگو با ایسنا درباره روز جهانی غذا در ایران اظهار کرد: پیگیری‌های دفتر بهبود تغذیه سبب شده که شورای عالی انقلاب فرهنگی از واژه «تغذیه سالم» استفاده کرده و بنابراین این روز در کشور روز جهانی «غذا و تغذیه سالم» نام دارد. به این ترتیب نه تنها سخن از غذا و کمبودهای غذایی در این روز به میان می‌آید، بلکه نقش تغذیه در پیشگیری از بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی-عروقی مطرح می‌شود.

این متخصص تغذیه با بیان اینکه مصرف لبنیات در کشور از میزان توصیه شده کمتر است، تصریح کرد: متأسفانه، میزان مصرف لبنیات حدود یک واحد در روز است؛ در حالی که مصرف روزانه ۳ تا ۴ واحد برای اغلب گروه‌های سنی را توصیه کرده‌اند. برخی گروه‌های سنی مانند کودکان و نوجوانان که در سن رشد قرار دارند، مصرف ۳ واحد در هر روز توصیه شده و این میزان برای اسمدانان نیز ۳ تا ۴ واحد لبنیات است.

◀ **علت مصرف پایین لبنیات**

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه ادامه داد: مصرف پایین تر لبنیات از مقدار توصیه‌شده، می‌تواند دلایل متعددی داشته باشد. سطح دانش و آگاهی، یکی از دلایل مصرف کمتر لبنیات در ایران نسبت به توصیه‌های جهانی به‌شمار می‌رود. این احتمال وجود دارد مردم به اندازه کافی از فواید شیر، ماست و سایر محصولات لبنی آگاه نباشند؛ بنابراین، یکی از وظایف دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت این است که در مسیر ارتقای سواد و فرهنگ تغذیه‌ای تمام گروه‌های سنی با اطلاع‌رسانی مناسب گام بردارد. آگاهی بخشی با مشارکت کارشناسان بهداشت، اسنادان و دانشکده‌های تغذیه در سراسر کشور انجام می‌شود.

◀ **نقش باورهای نادرست**

اسماعیل زاده درباره علل دیگر مصرف کم لبنیات در ایران گفت: باورهای مردم درباره مصرف شیر و لبنیات از مسائل مرتبط با دانش و فرهنگ تغذیه است که در میزان مصرف محصولات لبنی نقش دارد. برخی افراد فاقد مدرک طب سنتی، شیر و ماست را «سردی» می‌دانند و به مردم توصیه می‌کنند که محصولات لبنی را مصرف نکنند. در حالی که تداوم چنین توصیه‌هایی می‌تواند در بلندمدت برای سلامت مردم خطرناک باشد.

◀ **اظهارات افراد فاقد صلاحیت**

او ادامه داد: دفتر طب سنتی وزارت بهداشت، ادعاهای مطرح‌شده درباره لبنیات تأیید نمی‌کند. ادعاهایی از این دست، ادعاهای غلط و غیرعلمی هستند که فاقد مدرک آکادمیک در حوزه طب سنتی هستند. این افراد، ادعاهای خود را در شبکه‌های اجتماعی منتشر می‌کنند و سبب شک و شبهه مردم در ارتباط با مصرف لبنیات می‌شوند. دفترهای «بهبود تغذیه جامعه» و «طب سنتی» وزارت بهداشت مصرف لبنیات را برای سلامت ضروری می‌دانند؛ چرا که مردم نباید لبنیات را به دلیل اشتباهات باورهای غلط در شبکه‌های اجتماعی از سفره خود حذف کنند.

◀ **نقش عوامل اقتصادی**

این متخصص تغذیه درباره دلیل دیگر مصرف پایین لبنیات در ایران گفت: قیمت لبنیات و دسترسی اقتصادی، از دلایل مصرف پایین لبنیات برای برخی مناطق کشور به شمار می‌رود. وزارت بهداشت، نقشی در تعیین قیمت لبنیات ندارد و مانند مردم از مطالبه‌گران قیمت لبنیات به حساب می‌آید. دسترسی مردم به لبنیات با قیمت مناسب ضروری است؛ بنابراین از دستگاه‌هایی که مسئول تنظیم قیمت‌ها و نظارت بر بازار هستند، مطالبه‌گری می‌کنیم و بارها تا آکید کرده‌ایم که وزارت صنعت، معدن و تجارت (صمت) و سازمان حمایت از مصرف‌کنندگان و تولیدکنندگان باید در این زمینه کمک کنند تا لبنیات با قیمت مناسب به دست مردم برسد تا بتوانند این محصول را در سبد غذایی خود قرار دهند.

اسماعیل زاده درباره راهکارهای حمایتی برای متعادل نگه داشتن قیمت لبنیات توضیح داد: دستگاه‌های حمایتی با ارائه اعتبار و کالاگری می‌توانند به مردم کمک کنند تا امکان خرید لبنیات فراهم شود. علاوه بر برنامه‌های فعلی مربوط به کالاگری و تأمین اقلام ضروری، می‌توان برنامه‌های دیگری نیز تدوین کرد تا اقلام غذایی مورد نیاز مردم به میزان کافی در دسترس آنها قرار گیرد.

◀ **پیامدهای کاهش مصرف لبنیات**

او درباره پیامدهای کاهش مصرف لبنیات اظهار کرد: اگر لبنیات به میزان کافی مصرف نشود، میزان کلسیم دریافتی کاهش می‌یابد. اگرچه منابع کلسیم به لبنیات محدود نمی‌شود، اما لبنیات بهترین منبع تأمین این ماده معدنی به‌شمار می‌رود. برخی مردم تصور می‌کنند که با مصرف بادام یا شیر بادام می‌توانند کلسیم مورد نیاز بدن را به میزان کافی تأمین کنند، در حالی که برای تأمین نیاز بدن به کلسیم از طریق بادام، باید بیش از یک کیلو از این مغز مصرف شود. مصرف یک کیلو بادام نه تنها منطقی نیست، بلکه از نظر اقتصادی نیز مقرون به صرفه محسوب نمی‌شود؛ بنابراین، این محصولات نمی‌توانند جایگزین مناسبی برای لبنیات در تأمین کلسیم مورد نیاز بدن باشند. اسماعیل زاده گفت: اگرچه سایر منابع کلسیم در دسترس است، اما لبنیات بهترین منبع تأمین کلیسم به‌شمار می‌رود. اگر ۲ تا ۳ واحد لبنیات در روز مصرف نکنیم، دریافت کلسیم دچار اختلال می‌شود. عدم دریافت کلسیم در سنین رشد می‌تواند به اختلال در تکامل و کوتاه‌قدی و در سنین بالاتر نیز به پوکی استخوان منجر شود و سلامت استخوان را به خطر اندازد. مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: دستگاه‌های متولی حمایت‌های تغذیه‌ای می‌توانند در زمینه افزایش مصرف لبنیات علاوه بر کالابری نقش آفرینی کنند. وزارت بهداشت، نقشی در حمایت‌های اقتصادی ندارد، اما وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی و سایر دستگاه‌های مرتبط می‌توانند با اتخاذ تدبیری، قیمت‌ها را کنترل کنند. افزایش قیمت نهاده‌های دامی سبب شده که کشاورزان و تولیدکنندگان ناچار به افزایش قیمت محصولات خود شوند؛ بنابراین، حمایت دولت از تأمین نهاده‌های تولید و تدوین بسته‌های غذایی برای سه دهک پایین درآمدی می‌تواند به بهبود وضعیت تغذیه‌ای این گروه‌ها کمک کند.