



۱۵

«همدلی» شاه‌کلید هم‌افزایی در کار



۱۶

نخلستان‌هایی که بافق را نامدار کرده است



۱۴

دردی تیز و تیرکشنده در پاشنه پا



یکشنبه ۲ خرداد ۱۴۰۰ شماره ۵۹۴۴

۱۳ جام جم



حق با شماست

info@amejamdaily.ir

روابط عمومی: ۲۳۰۰۴۴۴۴

#آتوبوس- فرسوده

کمالی از تهران:

بسیاری از اتوبوس‌های خطوط تندروی شهر تهران فرسوده شده‌اند و نیاز به نوسازی دارند. امیدوارم این نوسازی هرچه زودتر انجام شود.

#کوره- آجریزی

هادوی از تهران:

وضعیت زندگی در کوره‌های آجریزی شمس‌آباد اسفبار است و متأسفانه این افراد از امکانات اولیه نیز برخوردار نیستند. چرا دولت به وضعیت این افراد رسیدگی نمی‌کند؟

#اجاره- مسکن

باقری از تهران:

امیدوارم با شروع شناسایی منازل خالی و سختگیری دولت نسبت به مالکان، اجاره‌خانه و قیمت مسکن روندی کاهشی داشته باشد و اجرای این قانون نیز متوقف نشود.

#فشار- صاحبخانه

صادقیان از تهران:

تعیین اجاره‌های سرسام‌آور توسط مالکان بدون هیچ رفتی باعث فشار بسیار زیادی به مستأجران شده و روزبه‌روز فقر در بین این افراد بیشتر می‌شود.

#سرعت- اتوبان

صالحی از تهران:

سرعت خودروها در اتوبان شهید بابایی بسیار زیاد است و این خودروهای متخلف با نزدیک شدن به دوربین کنترل سرعت، از سرعت خود می‌کاهد تا جریمه نشوند.

#مددسرا- سرقط

شهروندی از تهران:

فعالیت مددسرای منطقه ۲۱ که در محله مسکونی واقع شده، باعث ایجاد سرقط‌های خرد و ناامنی برای اهالی این منطقه شده است.

#ساماندهی- مختاری

ساجدی از تهران:

از شهرداری منطقه ۱۱ تقاضا دارم دستفروشان، موتورسیکلت‌ها و وانتی‌های محله مختاری را سروسامان دهد.

#قند- شکر

تقوی از تهران:

چرا دولت قیمت مصوب قند و شکر را اعلام نمی‌کند؟ در بعضی مغازه‌ها و فروشگاه‌های زنجیره‌ای این کالاها به کیلو ۱۲ تا ۱۵ هزار تومان هم می‌رسد.

#داروخانه- تراکم

حسینی از تهران:

مدتی است در برخی از خیابان‌ها داروخانه‌های جدیدی باز می‌شود به‌طوری‌که حدود صنفی نقض می‌شود. آیا یک خیابان به این همه داروخانه نیاز دارد که مسؤولان مرتب مجوز صادر می‌کنند؟



مریم خیار

جامعه

ماجرای گرانی‌ها و کوچک شدن سفره خیلی‌ها نه تنها مرثیه‌ای است برای جیب‌های تهی، بلکه گریستن بر گور پروتئین‌ها و ویتامین‌ها و املاح و ریزمغذی‌هایی است که به قدر کافی به عده زیادی نمی‌رسد. گوشت قرمز که هر از گاهی غمزه می‌آید، گوشت مرغ که ناز و کرشمه‌اش به حد اعلاست و آبریزی که ناز و ادای فراوان دارند و خزیده‌اند کنار محصولات لبنی که با قیمت‌های جهشی‌شان به مردم چشم‌غره می‌روند، عرصه را چنان تنگ کرده‌اند که سلول‌های گرسنه فغان‌شان بلند شده است.

ما ایرانی‌ها که ابتدای دهه ۹۰ خورشیدی از گوشت قرمز بگیرد تا ماهی و میگو و لبنیات را طبق آمارهای رسمی، بیشتر از اکنون در سفره‌هایمان داشتیم به روزی رسیده‌ایم که با افزایش قیمت‌ها از وزن خریدهایمان کاسته‌ایم و با هنری مخصوص قطعات گوشت را کوچک‌تر گرفته و وعده‌های غذایی باارزش را که مزین است به پروتئین‌های باکیفیت و املاح و ویتامین‌های حیاتی به حداقل رسانده‌ایم تا فعلا بگذرد و ببینیم در آینده چه می‌شود.

لطفا به خودتان نگاه نکنید که کیسه‌های برنج، گوشه دیوارخانه‌تان را گرفته و رفته است بالا و بسته‌های گوشت سفید و قرمز، فریزرها پتان را انباشته و بطری‌های شیر و بسته‌های ماست و پنیر طبقه‌های یخچال‌تان را پر کرده. نگاه این گزارش ملی است و دغدغه‌اش حال کودکانی در سیستان و بلوچستان (و جاهای محرومی مثل آن) که یکی از معلم‌هایش دست‌روی‌شانه دانش‌آموزی که به نظر هفت‌ساله می‌آید، می‌گذارد و می‌گوید این بچه ۱۲ سال دارد و وقتی غصه کم‌روزی و کوتاه‌دلی این بچه را می‌خورد، اضافه می‌کند که اینجا زن‌های باردار می‌هستند که روزانه فقط یک وعده غذا می‌خورند، آن هم بادمجانی، گوچه سرخ‌شده‌ای یا تکه‌نانی. دغدغه این گزارش پس لرزه‌های گرانی‌های بی‌توقف است که هر روز زودتر از دمیدن آفتاب به ملت سلام می‌کند و شب نشده، تأثیرش را بر سفره‌های مردم می‌گذارد؛ مردمی که اگر سالم و کافی نخورند، بیمار می‌شوند و سرسلسله نسلی می‌شوند که بیماری‌ها و ناتوانی‌ها را به ارث می‌برند.

بیماری در کمین نسل‌ها

اختلالات شناختی، پرفشاری خون، دیابت، اختلالات گوارشی مثل یبوست، مشکلات عضلانی، اسکلتی مانند آرتروز و پوکی استخوان و مشکلات تغذیه‌ای، افسردگی و اضطراب از شایع‌ترین بیماری‌های سالمندی در ایران است. این را پریسا طاهری، متخصص طب سالمندی و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به ایرنا گفته است. کسی که تأکید دارد اگر قبل از رسیدن به سالمندی، سبک زندگی مناسب و تغذیه سالم داشته باشیم به سلامت، موی سفید خواهیم کرد. اگر این جمله را ربط دهیم به وضعیت کسانی که امروز در سنین قبل از سالمندی تغذیه مناسب ندارند، یعنی به کودکان و نوجوانان و حتی بزرگسالانی که هنوز جوانند، فهرستی از بیماری‌هایی که ممکن است در کمین آنها باشد، پیش چشم‌مان فهرست می‌شود.

امین ناظری، کارشناس تغذیه می‌گوید: «اندام‌های حیاتی، عضلات، بافت‌ها و برخی هورمون‌ها از پروتئین ساخته می‌شود. همچنین پروتئین‌ها در تشکیل هموگلوبین و پادتن‌های ضروری بدن و در اغلب عملکردهای بدن از کنترل قند خون تا بهبود زخم‌ها و مبارزه با باکتری‌ها نقش اساسی دارند. پس اگر پروتئین بدن کاهش یابد

طول سال به‌طور متوسط ۲۷ کیلوگرم شیر و لبنیات مصرف می‌کرد که با جهش بی‌پاکانه قیمت این اقلام، سهم هر ایرانی از شیر و محصولات لبنی به ۱۰۶ کیلو کاهش یافت. این اعداد متوسط مصرف هر ایرانی است. یعنی که ممکن است یک نفر بیشتر از سالی ۲۰ کیلوگرم گوشت قرمز و حتی ۲۰۰ کیلوگرم شیر و لبنیات بخورد و در عوض این اعداد برای عده‌ای تا یک‌دهم کوچک‌تر شود؛ جایی که دقیقاً دوگانه خوب خوری و بد خوری و برخورداری و محرومیت شکل می‌گیرد.

چالش پروتئین و ویتامین

در مناطق محروم

به تهران و شهرهای بزرگ نگاه نکنید که جای جولان ماشین‌های آخرین مدل و برج‌های اشرافی شده، به فروشگاه‌های زنجیره‌ای خاص نگاه نکنید که سبدهای خرید در آن شبیه قله کوه پر می‌شود و از شیر مرغ تا جان آدمیزاد در آن جامی‌گیرد، به شکم‌های برآمده و مالا مال از چربی و دورهمی‌هایی که به خاطر کباب شکل می‌گیرد هم اعتنا نکنید چرا که این فقط یک گوشه از حقایق جامعه ماست. سوی دیگر جامعه ایرانی مردمی زیست می‌کنند که تغذیه‌شان در حلقه محاصره گرانی و بیکاری و کم‌درآمدی سرپرستان خانوار گیر افتاده و خوراک کم‌کیفیت برای آنها جایگزین خوراک باکیفیت شده است. اگر بخواهیم در مورد تأثیر این فرایند بر کودکان بگوییم یک سند داغ داریم از گفته‌های دو روز قبل معاون سلامت و تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش که گفت بیشترین دانش‌آموزان خیلی لاغر به ترتیب در استان‌های سیستان و بلوچستان،

هرمزگان، خراسان جنوبی و کرمان هستند و بیشترین دانش‌آموزان لاغر به ترتیب در استان‌های هرمزگان، خراسان جنوبی، سیستان و بلوچستان و کرمان. درباره وضعیت تغذیه مردم به‌ویژه کودکان و نوجوانان که با سه کارشناس تغذیه در سه استان از این چهار استان نیز که حرف زدیم، خبرهای خوبی به گوشمان نرسید. مجتبی جهان تیغ، پزشک مستقر در سیستم و بلوچستان به خبرنگار استانی جام جم گفت: «تغذیه کودکان در مناطق محروم شرایط بسیار بدی دارد و آمار کودکان کم وزن، کوتاه قد و دچار سوءتغذیه در این مناطق بالاست. در ایران اگر طبق آمارهای رسمی ۱۰ درصد کودکان دچار کمبود وزن متوسط تا شدید هستند، این آمار در سیستان و بلوچستان ۴۰ درصد است؛ استانی که سوءتغذیه در آن سه برابر میانگین کشوری است و کمبود روی و آهن در آن دو برابر میانگین کشوری.»

او افزود: «طبق آمار رسمی، قبل از وقوع تورم سال ۹۷ و افزایش فقر در کشور حدود ۲۰ درصد کودکان دچار سوءتغذیه بودند که از آن سال به بعد با استمرار تورم و افزایش شدید مواد غذایی به‌ویژه گروه‌های بارز مثل پروتئین و لبنیات و میوه‌جات سفره غذایی خانوارها در حال کوچک شدن است به طوری که وضعیت تغذیه مردم این مناطق به‌خصوص کودکان و در روستاها بحرانی و نیازمند مداخلات اورژانسی است.» نوا مرشدزاده، متخصص تغذیه در کرمان در گفت‌وگو با جام جم با ابراز تأسف از افزایش قیمت‌ها که سبب کاهش یا حذف اقلامی همچون گوشت و لبنیات از سفره اقشار متوسط و ضعیف شده، گفت: «حدود ۶۰ درصد دختران نوجوان کم خونی و فقر آهن دارند که نوعی از سوءتغذیه و یکی از عواقب کمبود مصرف گوشت قرمز محسوب می‌شود. همچنین در حالی که نیاز روزانه هر فرد دو تا سه واحد لبنیات در روز است، حدود نیمی از مردم این میزان مصرف لبنیات ندارند که به‌ویژه در نوجوان‌ها باعث کاهش ذخایر کلسیم و مشکلات استخوانی می‌شود.»

در هرمزگان نیز آن‌طور که امین ناظری، کارشناس تغذیه به خبرنگار جام جم در بندرعباس می‌گوید، وضع مشابه است. او می‌گوید: «اگرچه در این استان وضعیت تغذیه مردم از منطقه‌ای به منطقه دیگر متفاوت است ولی کاهش مصرف گوشت قرمز و لبنیات در نقاط محروم از جمله حاشیه شهر بندرعباس به خوبی مشهود است.» او می‌گوید: «البته وضعیت اقتصادی سبب شده مردم به جای پروتئین‌های حیوانی به سمت پروتئین‌های گیاهی کشیده شوند که گرچه این جابه‌جایی می‌تواند مشکل کمبود پروتئین را حل کند ولی در پروتئین‌های حیوانی آمینو اسیدهای ضروری وجود دارد که در هیچ منبع دیگری نیست.»



یادداشت: کوروش جعفریان متخصص تغذیه

کمبود خطیر

سلنیوم و امگا ۳

یکی از مواد مغذی که تأثیر زیادی در رشد و سلامت افراد دارد پروتئین است که می‌تواند از منابع حیوانی، گیاهی و دریایی تأمین شود. پس اشتباه نکنیم گوشت قرمز تنها منبع دریافت پروتئین است؛ چرا که پروتئین مورد نیاز بدن را می‌توان از منابع مختلفی کسب کرد. مصرانه معتقدم گوشت قرمز با این که فوایدی دارد اما مضرات زیادی نیز دارد که هر چه مصرف آن را کاهش دهیم از این مضرات بیشتر در امانیم. البته طبق استاندارد‌های جهانی، یک سوم پروتئین روزانه هر فرد باید از منابع حیوانی و لبنیات تأمین شود. در نتیجه نمی‌توان این گروه از خوراکی‌ها را حذف کرد.

در جامعه ما به سبب گرانی‌ها و کاهش قدرت خرید بخش عمده‌ای از مردم یک اتفاق نیز در سبد غذایی آنها رخ داده و آن جایگزین شدن گوشت قرمز با گوشت مرغ و تخم مرغ است که هر دو از منابع غنی پروتئین به شمار می‌آیند. پس به سبب این جایگزینی نباید در حوزه دریافت پروتئین چندان نگران بود چرا که نگرانی‌های جدی‌تری وجود دارد.



کاهش مصرف لبنیات در جامعه ما یکی از این نگرانی‌هاست. افزایش قیمت این محصولات مصرف آنها را به شدت کاهش داده و در حالی که میانگین جهانی مصرف شیر در جهان برای هر فرد ۲۰ تا ۲۵ لیتر است مصرف ما بسیار پایین‌تر از این عدد است. جالب است بدانیم میانگین مصرف شیر در کشورهای اروپایی ۳۰ لیتر و در هلند که بلند قامت‌ترین مردان جهان را دارد ۵۰ لیتر در سال است. پس فاصله ما با جهان مشخص است و این فاصله باید دغدغه‌ای ملی باشد؛ چرا که خروجی کاهش مصرف لبنیات، پوکی استخوان و اختلال رشد در بچه‌هاست.

در کنار دغدغه کاهش لبنیات در کشور، موضوع دغدغه ساز دیگر مصرف اندک آبریزان است. آبریزان منبع غنی ریزمغذی‌ها، امگا ۳ و سلنیوم هستند که در مردم ما وضع خرابی دارند. سلنیوم در سیستم عصبی بدن نقش کلیدی دارد و به همراه امگا ۳ در کنترل بسیاری از بیماری‌ها از افسردگی گرفته تا آلزایمر، دیابت، فشار خون و سکنه‌های قلبی و مغزی نقش دارند. این درحالی است که در جامعه ما مصرف آبریزان سودمند اندک است و در عوض مصرف غلات رشد فزاینده دارد. با این حال اگر می‌خواهیم جامعه‌ای سالم داشته باشیم باید مصرف غلات محدود شده و پروتئین‌ها و غلات جایگزین آن شود.