

اتحادملت - گروه جامعه، آب ایران به تدریج به نان گره خورده است و این روزها صحبت از لزوم بازنگری جدی در سیاست‌های مرتبط با نان به میان آمده است. بحران عمیق آبی کشور، که بخش قابل توجهی از آن ناشی از وابستگی فرهنگی و تغذیه‌ای به نان است، به دغدغه‌ای جدی تبدیل شده. آمارها نشان می‌دهد ایران سالانه بیش از ۱۷ میلیون تن گندم مصرف می‌کند و در جایگاه نهم مصرف جهانی قرار دارد. اما تولید داخلی تنها حدود ۱۵ میلیون تن را تأمین می‌کند؛ عددی که برای تولیدش نیاز به ۱۵ تا ۱۸ میلیارد مترمکعب آب دارد—معادل ۳۰ تا ۴۰ درصد کل مصرف آبی کشاورزی. هر کیلوگرم گندم برای تولید، به طور متوسط ۱۳۰۰ لیتر آب مصرف می‌کند. کاهش بارندگی‌ها این تعادل را به هم زده و واردات گندم را به رقمی بیش از ۵ میلیون تن رسانده است. وابستگی بالای ایران به گندم، علاوه بر اینکه منابع آبی زیرزمینی را تحلیل می‌برد، امنیت غذایی کشور را در برابر تغییرات اقلیمی و تحریم‌ها شکننده‌تر می‌کند.

از گندم تا نان، یک زنجیره چالش

دکتر جعفر خوشروزاده، متخصص تغذیه، معتقد است که عادت غذایی مبتنی بر نان باعث افزایش سرانه مصرف تا چندین برابر میانگین جهانی شده است. جایگاه ویژه نان در فرهنگ ایرانی، از سفره‌های سنتی گرفته تا ضرب‌المثل‌ها، غیرقابل انکار است؛ اما پیامدهای زیست‌محیطی و اقتصادی آن نیز نباید نادیده گرفته شود. با کاهش شدید سطح آب‌های زیرزمینی—که در دشت‌های مرکزی کشور عمق آن به بیش از ۲۰ متر رسیده—بحث جدیدی درباره کیفیت نان ایران مطرح شده است. نان‌های سنتی غالباً با آرد سفید تهیه می‌شوند که هضم سریعی دارند و احساس سیری ماندگاری ایجاد نمی‌کنند؛ همین عامل موجب افزایش مصرف می‌شود. خوشروزاده پیشنهاد می‌کند استانداردهای تولید نان سبوس‌دار علاوه بر ارتقای ارزش غذایی، می‌تواند میزان مصرف را تا ۲۰ درصد کاهش دهد.

راهکارهایی برای مدیریت بحران

این موضوع با استقبال بسیاری رویه‌رو شده است. عطاالله هاشمی، رئیس بنیاد ملی گندمکاران، پیشنهاد داده که با یکنواخت‌سازی قیمت آرد و نان، می‌توان بهبود کیفیت و کاهش ضایعات را تضمین کرد؛ ضایعاتی که سالانه حدود ۲۵۰ هزار میلیارد تومان یارانه را هدر می‌دهند. او معتقد است آزادسازی قیمت آرد و نان به شکلی حساب‌شده موجب صرفه‌جویی در مصرف گندم خواهد شد و دولت نیز می‌تواند تأمین نان رایگان برای دهک‌های پایین‌تر را مدیریت کند. از طرف

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: پویا وکیلی

اعضای شورای سیاستگذاری: دکتر مصطفی مسجدی و حسن وکیلی

دفتر مرکزی: یوسف آباد، خیابان اسدابادی، بین خیابان ۱۹ و ۲۱ پلاک ۲۰۷، واحد ۵
تلفن: ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ - ۰۲۱۸۸۳۹۶۱۴۹

پست الکترونیک: etchademelat.ir / ایمیل: etchademelat.ir@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۰۲۱۸۶۰۵۳۲۹۰ / ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ - ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ / سازمان شهرستان: ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / چاپ: شاخه‌سبز

بحران عمیق آبی کشور پای نان را وسط کشید!

آب به نان گره خورد!



فعالیت بدنی جبران شود، نه با تغییراتی افراطی و بدون برنامه.
در همین زمینه، احد آزادی‌خواهی، کارشناس کشاورزی، گندم را محصولی با نیاز آبی کم معرفی می‌کند. او معتقد است بخش زیادی از تولید گندم به صورت دیم انجام می‌شود و استاندارد به توجیه صرفه‌جویی آبی برای واردات این محصول، امنیت غذایی کشور را با چالش روبرو خواهد کرد.

پیشنهاد حذف نان برای مدیریت آب؛ راه‌حلی قابل بحث

یکی از اعضای هیئت‌مدیره انجمن غلات ایران نیز تغییر ترکیبات آرد بدون پشتوانه علمی را بی‌فایده ارزیابی می‌کند. او تأکید دارد که اولویت باید بر بهبود کیفیت گندم باشد نه فرمولاسیون آرد. به اعتقاد کارشناسان، بیش از ۳۰ درصد از تولید نان در ایران به دلیل کیفیت پایین و فرهنگ نامناسب مصرف هدر می‌رود. از نظر آنها، تمرکز روی آموزش عمومی و غنی‌سازی آرد با مواد مؤثر

مانند گلوتن، راهکاری عملی‌تر است.
معیشت وابسته به نان

هرچند برخی کارشناسان بر تغییر فرهنگ غذایی تأکید دارند، اما واقعیت این است که تصمیم مردم در این زمینه اغلب بر اساس شرایط اقتصادی و معیشت آنها شکل می‌گیرد. در شرایط اقتصادی کنونی، چنین تغییری چندان عملی به نظر نمی‌رسد. افزون بر این، نمی‌توان تمامی بار مشکلات را به دوش مردم

کوناکون

سه‌شنبه ۲۷ آبان ۱۴۰۴

شماره ۲۰۸۷

۲۷ جمادی‌الاول ۱۴۴۷

۱۸ نوامبر ۲۰۲۵

زندگی بهتر

سیگار، تغذیه ناسالم و آسیب‌های عروقی، زمینه‌ساز بروز آلزایمر



یک متخصص مغز و اعصاب، با اشاره به تفاوت‌های آلزایمر زودرس و دیررس، گفت: نوع زودرس این بیماری معمولاً با عوامل ژنتیکی مرتبط است، در حالی که نوع دیررس بیشتر تحت تأثیر عوامل محیطی قرار دارد.

به گزارش مهر به نقل از وبدا، مهرداد روزبه، متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی

شهید بهشتی در پاسخ به این پرسش یکه آیا امکان انتقال بیماری آلزایمر از مادر به فرزند وجود دارد، افزود: آلزایمر به‌طور کلی به دو گروه تقسیم می‌شود: نوع دیررس که معمولاً در سنین بالا بروز می‌کند، و نوع زودرس (Early Onset) که در سنین پایین‌تر ظاهر می‌شود.

وی تأکید کرد: نوع زودرس معمولاً با عوامل ژنتیکی قوی‌تری همراه است و برخی ژن‌ها نقش برجسته‌ای در بروز آن دارند. در مقابل، آلزایمرهایی که پس از سن ۶۰ سالگی بروز می‌کنند، کمتر تحت تأثیر عوامل وراثتی هستند و نقش عوامل محیطی در آن‌ها پررنگ‌تر است.

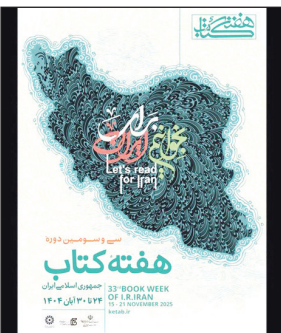
روزیه در ادامه بیان کرد: پیشگیری از آلزایمر با کنترل عوامل خطرناک‌تر است. عواملی مانند سطح تحصیلات، خواب مناسب، تغذیه سالم، ورزش منظم و کاهش آسیب‌های عروقی می‌توانند در کاهش ریسک ابتلاء مؤثر باشند.

این متخصص مغز و اعصاب ادامه داد: آسیب‌های عروقی نه‌تنها خطر سکته مغزی را افزایش می‌دهند، بلکه احتمال بروز آلزایمر را نیز بالا می‌برند. مواد مؤثر در ایجاد آلزایمر مانند آمیلوئید بتا و پروتئین تاؤ در افرادی که دچار آسیب‌های عروقی هستند، بیشتر تجمع می‌یابند.

وی همچنین هشدار داد: مصرف سیگار، غذاهای پرچرب و شور، و سبک زندگی ناسالم می‌توانند عوامل خطر را تشدید کرده و زمینه‌ساز بروز آلزایمر شوند.

کتابخانه

طرح پاییزه کتاب در بازار کتاب



همزمان با سی‌وسومین دوره هفته کتاب جمهوری اسلامی ایران طرح «پاییزه کتاب ۱۴۰۴؛ فروش ویژه بازار کتاب» در سراسر کشور اجرا می‌شود.

به گزارش خبرگزاری مهر، این طرح با مشارکت گسترده کتاب‌فروشی‌های عضو بازار کتاب برگزار خواهد شد و علاقه‌مندان می‌توانند کتاب‌های موردنظر خود را به‌صورت حضوری از

کتاب‌فروشی‌های عضو و همچنین به‌صورت مجازی از طریق سامانه بازار کتاب به نشانی bazaroketab.ir تهیه کنند.

همچنین برای هر کد ملی ۲۰ درصد یارانه خرید تا سقف یک میلیون تومان در نظر گرفته شده است؛ تسهیلاتی که با هدف افزایش قدرت خرید و تشویق مخاطبان به تهیه کتاب پیش‌بینی شده است. خرید غیرحضورى نیز با ۵۰ درصد یارانه ارسال رایگان انجام می‌شود تا دسترسی آسان‌تری برای مخاطبان در نقاط مختلف کشور فراهم شود.

برای پاسخ‌گویی به پرسش‌ها، ثبت‌نام و ارائه راهنمایی‌های لازم، شماره پشتیبانی ۰۹۸۸۰۲۱۹۱۰ در مدت اجرای طرح فعال خواهد بود.

سی‌وسومین دوره هفته کتاب جمهوری اسلامی ایران با شعار «بخوانیم برای ایران» از شنبه بیست‌وچهارم (۱۴۰۴) آغاز شد و تا سی‌ام آبان (۱۴۰۴) به کار خود ادامه خواهد داد.

اینفوگراف

هنر مند، علی میرایی

داستان مصور

آزادی بیان

مصرف آب در تهران ۲ برابر اروپا!

