

خبر

۳۰ درصد ایرانی‌ها یک کبد چرب دارند



فوق تخصص گوارش و کبد، درباره اینکه چرا اینقدر گرفتار کبد چرب شده ایم، توضیحاتی داد.
به گزارش مهر، سید موید علویان، با عنوان این مطلب که چربی در کمین سلول‌های بدن نشسته است و روز به روز جامعه ما چاق‌تر شده است، گفت: به امتداد افزایش چاقی، خطر بیماری‌های قلبی عروقی، سکنه‌های مغزی، بالا رفتن کلسترول و نری گلیسیرید خون و دیابت نیز افزایش می‌یابند. وی افزود: رژیم غذایی نامناسب و پرخوری و کم نثار آن کاهلی و کم تحرکی سبب شده که کبد‌ها چرب شوند، تا حدی که بر اساس برخی تحقیقات انجام شده حداقل ۳۰ درصد از مردم کشورمان دچار کبد چرب هستند.

علویان به این موضوع تأکید کرد: کبد که در دفع سموم وظیفه اساسی دارد، خود با چربی زیاد مسموم می‌شود. این فوق تخصص گوارش و کبد گفت: گرچه کبد چرب بیشتر در افراد چاق دیده می‌شود ولی در افراد لاغر با سابقه ژنتیکی دیابت و مصرف کنندگان چربی و روغن فراوان هم دیده می‌شود. وی افزود: زنان خانه دار کم تحرک و کارمندان کم وقت زیادی برای آشپزی ندارند و مجبور به مصرف غذاهای آماده و ناسالم می‌شوند، در معرض ابتلاء به کبد چرب قرار دارند.

علویان با عنوان این مطلب که باید با رسوب

چربی در کبد مقابله و پرای حذف آن تلاش زیادی نمود، ادامه داد: مبتلایان به دیابت مستعد کبد چرب هستند و از طرفی دیگر مبتلایان به کبد چرب مستعد ابتلاء به دیابت در آینده هستند.

وی افزود: اولین قدم در درمان کبد چرب،

افزایش میزان تحرک و انتخاب ورزش و به موازات آن کاهش چشمگیر مصرف چربی اشباع شده در غذای مصرفی است. زیاده‌ترین عامل در افزایش چربی‌های مضر، مصرف اسیدهای چرب اشباع شده است. علویان گفت: باید محصولات لبنی پرچرب، کره، پنیر، بستنی، سوسیس، کوشک‌های چرب را حذف کرد و به جای آن از محصولات لبنی کم چرب، گوشت بدون چربی و سبزیجات و میوه بیشتر استفاده کرد. وی افزود: مصرف غذاها به روش آب‌پز و بخارپز و استفاده از سبزیجات و غذاهای گیاهی از راه‌هایی است که می‌توان برای جلوگیری از ابتلاء به کبد چرب برای آن حساب ویژه‌ای در زندگی ایجاد کرد و در کنار مصرف چنین غذاهایی، روزی نیم ساعت ورزش کرد، ورزشی که ضربان قلب ما را به ۱۳۰ در دقیقه برساند و کاملاً عرق کنیم. علویان ادامه داد: عده‌ای از افراد نمی‌توانند از طعم و مزه غذاهای چرب بگذرند و ادعا دارند که بدون چربی، غذاها برای آنها غیرقابل تحمل خواهد بود. باید به آنها گفت که چربی برای کبد ضرر است و غذایی که سرخ می‌پزند و کباب از چربی مضر است و غذای آب پز بهتر و سالم‌تر است و با حداقل کاری که این افراد می‌توانند انجام دهند، این است که از روغن کمتری برای سرخ کردن غذا استفاده کنند. وی در همین راستا افزود: راه‌حل بعدی هم این است که از ماهی‌تابه‌هایی که اخیراً به بازار آمده و غذا را بدون روغن سرخ می‌کنند، استفاده کنند. علویان گفت: انسان باید به جنگ عادت‌های غلط برود. ما بیماری‌انی داریم که وقتی می‌گوئیم نمک نخورید، یا غذاهای چرب و سرخ شده نخورید، انگار که دنیا را از آنها گرفته‌ایم. همین بیماریان بعد از اینکه دچار حملات قلبی می‌شوند یا سکنه مغزی می‌کنند، چنان وحشتی سراسر وجود آنها را می‌گیرد و ظرف مدت کوتاهی، عدم مصرف نمک، چربی، قند و…، برای آنها یک مسئله عادی می‌شود و ذائقه آنها کاملاً تغییر می‌کند که نشان می‌دهد می‌توانیم عادت غذایی خود را تغییر دهیم اما همیشه باید برای ما اجبار وجود داشته باشد. این فوق تخصص گوارش و کبد اظهار داشت: ما در ایران عادت‌های خوب غذای داشتیم و البته هنوز هم داریم که عده‌ای از مردم به ویژه در روستاها از آن استفاده می‌کنند و سود آن را هم می‌بینند، همچنان که کم، کاهو، سیب، لیمو، پوست مرکبات، نعناع، پونه، کاسنی، انگور، مرزنگوش، توت، توت فرنگی، هویج، جوانه کندم، خار علیص از گیاهان دوستدار کبد هستند. البته بسیاری هم آن را فراموش کرده‌اند.

وی افزود: ما غذاهای فست‌فود سالم هم داریم؛ میزنا قاسمی یک نوع غذای سریع اما سالم است. می‌دانید که در برخی شهرها با کشک درست می‌کنند این برنامۀ تقریباً از ۱۵ در برنامه ما قرار دارد. با توجه به تقارن این ایام با دهه آخر ماه صفر کار از اوایل ماه ربیع‌الاول رسماً شروع کرده‌اند و برنامه تقریباً از ۱۵ در برنامه ما قرار دارد. با توجه به تقارن این ایام با دهه آخر ماه صفر کار از اوایل ماه ربیع‌الاول رسماً شروع شده است. همکاران ما در سطح کشور با کمک خیرین، مؤسسات خیریه و مراکز نیکوکاری برنامه جشن عاطفه‌ها را در دستور کار دارند. معاون توسعه مشارکت‌های مردمی کمیته امداد با اشاره به اینکه در هفته منتهی به مهرماه برقراری پایگاه‌ها در مصلاهای نماز جمعه در سراسر کشور تدبیر شده است گفت: این پایگاه‌ها برای مشارکت مردم و نمازگزاران ایجاد خواهد شد. وی همچنین اظهار کرد: با توجه به فضای بومی هر شهرستان و

استارلینک پروژه‌ای است که توسط شرکت اسپیس ایکس انجام میشود و هدف آن مهیا سازی اینترنت در تمام کره زمین و حتی فضا است. این شرکت با استفاده از تعداد زیادی ماهواره که در اطراف زمین قرار میگیرند قصد دارد تمامی زمین را به اینترنت متصل نماید. به گزارش تابناک، حالا با خبر فراگیری این اینترنت ماهواره‌ای و رسیدن تعداد قابل توجهی از دستگاه‌های گیرنده آن در کشور، استفاده از این اینترنت و نحوه دسترسی و هزینه‌های استفاده از آن به موضوع چالش برانگیز شبکه‌های اجتماعی تبدیل شده‌است.

دست‌های پشت پرده یا پروژه سیاسی؟

درحالی که چند روز گذشته اشخاص و اکانتهای مختلف در شبکه‌های اجتماعی در خصوص فراگیری این اینترنت ماهواره‌ای اظهارنظرات مختلفی داشته‌اند و فیلم و عکس‌های مختلفی از تجهیزات آن را در صفحات خود به اشتراک گذاشته‌اند، برخی این موج رسانه‌ای را یک «پروژه رسانه‌ای- سیاسی» قلمداد کرده‌اند. برخی از موافقان تحلیل پروژه «رسانه‌ای-سیاسی» استارلینک معتقدند که پشت‌پرده انتشار گسترده مطالب و تصاویر مربوط به اینترنت ماهواره‌ای جریان مخالف اینترنت آزاد هستند که با پرنگ ساختن واقعیت موجود سعی دارند تا برای مقامات مربوطه حساسیت ایجاد کرده و هزینه‌های استفاده از آنرا برای کاربران بالا ببرند.

از سوی دیگر برخی معتقدند که اتفاقا جریان پشت پرده این موضوع حامیان دولتی اینترنت آزاد هستند که به نوعی سعی در آماده‌سازی جامعه دارند و با این کار میخواهند ضمن هشدار به تصمیم‌گیران این حوزه جانشین خارجی اینترنت آزاد را پررنگ کنند.

اینترنت ماهواره‌ای واقعیتی غیرقابل انکار

درحالی که عده‌ای همچنان به دنبال دست‌های پشت پرده پروژه رسانه‌ای استارلینک هستند به نظر می‌رسد این موضوع واقعیتی مبتنی بر تکنولوژی روز و غیرقابل انکار است. سرعت پیشرفت‌های تکنولوژی هر روز بیشتر شده و امکان محدودیت‌های دولتی برای دسترسی به اینترنت و رسانه‌ها با ابزارهای مختلف روز کمتر می‌شود.

در این فضا اشتباه استراتژیک دولت ها، چشم بستن بر روی واقعیت‌های موجود و ایجاد محدودیت‌های بی ضابطه، خوش خیالی و امید به توان مقابله با سرعت پیشرفت‌های تکنولوژی است. به همین دلیل، به جای تلاش برای محدودسازی این فناوری‌ها، بهتر است سیاست‌گذاران به دنبال راه‌حلی‌هایی برای هماهنگ شدن با تغییرات جهانی باشند و فرصت‌های جدیدی که این فناوری‌ها ایجاد می‌کنند را شناسایی و بهره‌برداری کنند.

استارلینک قاچاقی به ایران می‌آید، دلال هر قیمتی بخواد روی آن می‌گذارد!

استارلینک قاچاقی به ایران می‌آید، دلال هر قیمتی بخواد روی آن می‌گذارد!

با انتشار تصویری از نقشه ماهواره‌های استارلینک در سراسر جهان، ادعاهایی مبنی بر دسترسی برخی کاربران ایرانی به استارلینک در شبکه‌های اجتماعی مطرح می‌شود و برخی حتی تصاویری از ماهواره‌های استارلینک با منظره برج میلاد منتشر کرده‌اند؛ محمد

اینترنت بدون فیتلر ماهواره‌ای در ایران ، واقعیت یا شایعه؟!

صدای پای استارلینگ می آید

گروه جامعه - انتشار خبر و تصاویر فراگیری استفاده از اینترنت ماهواره‌ای، بدون فیلتر و سرعت بالای استارلینک در کشور مخصوصا در تهران موضوع جدید و چالش برانگیز روز شبکه‌های اجتماعی شده است.



کشوری در واکنش به این خبر گفت: «استارلینک به تعداد محدود در ایران استفاده می‌شود؛ اما این‌طور نیست که بگوییم با آمدن استارلینک به ایران، دیگر فیلتربندی‌بی‌معنا می‌شود.»

در روزهای اخیر تصویری با عنوان «استارلینک‌های فعال در ایران» در شبکه‌های اجتماعی دست‌به‌دست می‌شود که ادعا می‌کند استفاده از اینترنت ماهواره‌ای استارلینک در ایران، فراگیر شده است.

محمد کشوری کارشناس فناوری اطلاعات و ارتباطات پستی در صفحه‌توییتر خود در این‌خصوص به‌اشتراک گذاشت و نوشت: «در این موضوع که استارلینک مهم است، بحثی نیست، اما این چیزی که دارد به عنوان نقشه «استارلینک‌های فعال در ایران» منتشر می‌شود، حساس بررسی من، نقشه «ماهواره‌های» استارلینک است در لحظه از آسمان ایران عبور می‌کنند و نه گیرنده آن‌ها. دقت کنید تا الان بیش از ۱۰۰۰ ماهواره استارلینک در مدار قرار داده شده‌است.»

محمد کشوری در ادامه این رشته توییت افزود: «با اشاره برخی اکانت‌ها منوجه شدم، بخشی در این سایت هست که مدعی، کاربران استارلینک هستند. وقتی روی نقاط سبز زوم می‌شود می‌گوید در چه تاریخی نصب شده‌اند. عجیب این است که تقریباً همه گیرنده آن‌ها، دقت کنید تا الان بیش از ۱۰۰۰ ماهواره استارلینک در مدار قرار داده شده‌است.»

برای شفاف‌سازی بیشتر از آنچه در شبکه‌های اجتماعی می‌گذرد و دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص نقشه‌های که دست به‌دست می‌شود، با محمد کشوری، کارشناس حوزه فناوری اطلاعات، به‌گفت‌وگو پرداختیم؛ او با اشاره به این موضوع که اکنون در مورد استارلینک اتراق می‌شود، گفت: «این‌طور نیست که بگوییم با آمدن استارلینک به ایران، دیگر فیلتربند بی‌معنا می‌شود.»

او ادامه داد: «اینکه استارلینک فعال در ایران، امکان دسترسی به اینترنت داخلی را بگیرد و همه از آن استفاده کنند افراتق است و حداقل تا زمان کوتاهی در آینده، این شکل استفاده از آن امکان‌پذیر نیست، اما به تعداد محدود از آن استفاده می‌شود.»

می‌توان جلوی قاچاق دیش‌های ماهواره‌ای استارلینک را گرفت

او در ادامه درمورد تعریف نشدن IP ایران برای

چند همت لازم و ضروری است؟

مشکل دارو چطور حل می‌شود؟



محمدرضا ظفرقندی وزیر بهداشت و درمان، با اشاره به پیش از ۳۰۰۰ کمبود دارویی و بدهی و مطالبات داروخانه‌ها در رابطه با سهم ارز و یارانه دارو، گفت: از حدود ۲۳ همتی که قرار بوده پرداخت شود، ۱۳ همت آن پرداخت شده است.

به گزارش فارو، خیر قابل توجه در حوزه دارو و درمان، نیز از سوی ظفرقندی اینگونه اعلام شد که با حمایت دولت و شخص رئیس جمهور و معاون اول و مذاکرات با ایشان قرار شد پنج همت دیگر پرداخت شود و مابقی اعتبارات نیز به زودی پرداخت شود. این اعتبارات و یارانه‌ها در شرایطی به بخش بهداشت و درمان اعطا می‌شود که پیشتر، برخی کارشناسان درباره آینده وضعیت دارو ابراز نگرانی کرده اند و معتقدند در صورت بی توجهی با ابربحران دارویی مواجه خواهیم شد.

اکنون و با توجه به اطلاعاتی که توسط رئیس جمهور و وزیر بهداشت مطرح شده است، پرسش‌هایی درباره آینده وضعیت دارو در کشور مطرح است. وحید محلاتی، نایب رئیس هیئت مدیره انجمن شرکت‌های پخش دارو و مکمل در گفتگو با فارو به این

معاون توسعه مشارکت‌های مردمی کمیته امداد خبر داد

تامین ۸۵۰ هزار بسته لوازم التحریر برای دانش آموزان نیازمند

آسوده با تأکید بر اینکه مردم می‌توانند کمک‌های نقدی و کالایی خود را به دفاتر کمیته امداد در سراسر کشور تحویل دهند بیان کرد: البته خواهش ما از مردم بر این است که در صورت تمایل برای اهدای کالا و لوازم التحریر برای حفظ کرامت نفس دانش‌آموز نیازمند صرفاً کالای نو و بسته لوازم التحریر در کنار کمک‌های نقدی اهدا کنند.

وی همچنین گفت: برخی از خانواده‌ها می‌توانندیک دانش آموز دیگر را هم در کنار فرزندان خود در نظر بگیرند و بسته لوازم التحریری تهیه کنند و کمیته امداد آن را به نیابت از آن‌ها به دست نیازمندان برساند. مردم می‌توانند با مراجعه به دفاتر کمیته امداد، پایگاه‌های سیار و ۸۰۰۰ دفتر نیکوکاری در سراسر کشور در محلات کم برخوردار اقدام به کمک‌رسانی کنند.

آسوده در خصوص نحوه رساندن این کمک‌ها به نیازمندان بیان کرد: این کمک‌ها عمدتاً به صورت کالا در اختیار نیازمندان قرار می‌گیرد. بخشی از کمک‌های حامیان اکرام هم به صورت نقدی برای تأمین لوازم التحریر به حساب دانش‌آموزان واریز می‌شود. خیرین می‌توانند مبالغ را به ما تحویل دهند تا ما هماهنگی‌ها را انجام دهیم در برخی موارد هم می‌توانند خودشان به حساب نیازمندان واریز کنند. کمیته امداد هم به عنوان امانت‌دار و مسئول اجرای کمک‌رسانی عمل می‌کند و حفظ عزت نفس و کرامت، خصوصاً در مورد دانش‌آموزان را در نظر می‌گیرد.

خبر

آمادگی شهرداری تهران برای جذب ۵۰۰۰ نیروی پاکبان

از وضعیت رفت و روب شهر ناراضی هستیم



گزارش حسابرسی سازمان مدیریت پسماند شهرداری تهران برای سال ۱۴۰۲ را رأی حداکثری اعضای شورای شهر تهران تأیید شد.

به گزارش ایسنا، اعضای شورای اسلامی شهر تهران در دویست و شصتمین جلسه علنی شورای اسلامی شهر تهران بررسی گزارش حسابرسی سازمان مدیریت پسماند شهرداری تهران برای سال ۱۴۰۲ را در دستور کار داشتند که در همین راستا رضا محمدی، مدیر عامل این سازمان با بیان اینکه زمینی از ۷۰ سال پیش در کهریزک به شهرداری تحویل داده شده و در آن پسماند پردازش می‌شود، گفت: در زمینی که ۴۰ سال قبل شهرداری زباله دفن کرده و پس از آن اقدامی انجام نداده، مالکی پیدا شده که از شهرداری شکایت کرده است.

وی افزود: چون به آن زمین خسارت وارد شده قرار بر این شده که یا مابه التفاوت خسارت پرداخت شود و یا زمین به مالک تحویل و زباله آن منتقل شود. رقمی که به عنوان خسارت اعلام کرده بودند بسیار سنگین بود و ما گفتیم که یک سوم هزینه اعلام شده، زباله را منتقل کنیم. محمدی با بیان اینکه آرادکوه به مدت ۷۰ سال مرکز دفن پسماند است، تأکید کرد: بنده در استانداری، اداره کل منابع طبیعی موارد را دنبال کردم. زباله سوزی که در آن زمین فعالیت داشته از نظر منابع طبیعی خلاف قانون فعالیت می‌کند. در جلسه ای که با شهردار و دادستان داشتیم گفتیم که در آن زمین ترک فعل انجام شده و هیچ پیمانکاری حاضر نیست در زمینی که ما مالک آن نیستیم، فعالیت کند.

مدیرعامل سازمان مدیریت پسماند شهرداری تهران با تأکید بر اینکه مالکیت تنها به گونه‌ای است که برخی زمین‌ها صرفاً در تصرف شهرداری است، گفت: این موضوع یکی از معضلات ماست و شهردار شخصاً موضوع را پیگیری می‌کند. برای شهرک تقاضا داریم به واسطه اتفاقاتی که در بخش نامه نگاری‌های لازم را در این خصوص انجام داده‌ایم. ما هفت هزار تن زباله را کجا می‌توانیم دفن کنیم؟

وی ادامه داد: بیش از ۱۵ سال است قرارداد زمین آبعلی تمام شده و پیگیری‌هایی انجام دادیم که موضوع به نتیجه برسد و در نهایت ناچار خواهیم شد فرایند قضایی آن را طی کنیم. از شورا تقاضا داریم به واسطه اتفاقاتی که در بخش نیروی انسانی در سازمان افتاده، مساعدت های لازم را داشته باشد.

محمدی با بیان اینکه ماشین آلات و نیروی انسانی دو عنصر اثرگذار در حوزه مدیریت پسماند هستند، تأکید کرد: میانگین ماشین آلات تحویلی به ما به مقدار ۱۳۹۴ بود و امروز به سال ۱۳۹۹ رسیده است. جاروهای کماینه که از ساختار خارج شده بود دوباره فعال شده است.

۳۰۰۰ نیروی ایرانی داریم که پیمانکاران را مجاب کردیم نیروهای ایرانی را با اتباع مجاز جذب کنند که در یک سال اخیر ۱۰۰۰ نیروی ایرانی جذب شد.

وی ادامه داد: از شهردار تهران و شورا خواستیم که با وزارت کشور هماهنگی‌های لازم را داشته باشند تا بتوانیم نیروی ایرانی جذب کنیم. در حال حاضر آمادگی داریم ۵۰۰۰ نیروی پاکبان جذب کنیم و بیش از قانون کار حقوق ببریم و حقوق بیش از ۱۲ میلیون تومان را در نظر گرفته‌ایم.

چمران: از وضعیت رفت و روب شهر ناراضی هستیم

مهدی چمران رئیس شورای اسلامی شهر تهران پس از سخنان مدیر عامل سازمان مدیریت پسماند شهرداری تهران با تأکید بر اینکه همه ما از وضعیت رفت و روب شهر ناراضی هستیم، تأکید کرد: باید در جلسهای جداگانه به موضوع عملکرد مدیریت پسماند پرداخته شود. برخی شهرها از محل جمع آوری پسماند، هزینه رفت و معابر هم پاکیزه است اما در تهران با وجود جمع آوری زباله گردان، هنوز این افراد وجود دارند و وضعیت رفت و روب هم رضایت بخش نیست.

به گزارش ایسنا، گزارش حسابرسی سازمان مدیریت پسماند شهرداری تهران برای سال ۱۴۰۲ در این جلسه با حداکثر آراء موافق تأیید شد.

معاون توسعه مشارکت‌های مردمی کمیته امداد خبر داد

تامین ۸۵۰ هزار بسته لوازم التحریر برای دانش آموزان نیازمند

آسوده با تأکید بر اینکه مردم می‌توانند کمک‌های نقدی و کالایی خود را به دفاتر کمیته امداد در سراسر کشور تحویل دهند بیان کرد: البته خواهش ما از مردم بر این است که در صورت تمایل برای اهدای کالا و لوازم التحریر برای حفظ کرامت نفس دانش‌آموز نیازمند صرفاً کالای نو و بسته لوازم التحریر در کنار کمک‌های نقدی اهدا کنند.

وی همچنین گفت: برخی از خانواده‌ها می‌توانندیک دانش آموز دیگر را هم در کنار فرزندان خود در نظر بگیرند و بسته لوازم التحریری تهیه کنند و کمیته امداد آن را به نیابت از آن‌ها به دست نیازمندان برساند. مردم می‌توانند با مراجعه به دفاتر کمیته امداد، پایگاه‌های سیار و ۸۰۰۰ دفتر نیکوکاری در سراسر کشور در محلات کم برخوردار اقدام به کمک‌رسانی کنند.

آسوده در خصوص نحوه رساندن این کمک‌ها به نیازمندان بیان کرد: این کمک‌ها عمدتاً به صورت کالا در اختیار نیازمندان قرار می‌گیرد. بخشی از کمک‌های حامیان اکرام هم به صورت نقدی برای تأمین لوازم التحریر به حساب دانش‌آموزان واریز می‌شود. خیرین می‌توانند مبالغ را به ما تحویل دهند تا ما هماهنگی‌ها را انجام دهیم در برخی موارد هم می‌توانند خودشان به حساب نیازمندان واریز کنند. کمیته امداد هم به عنوان امانت‌دار و مسئول اجرای کمک‌رسانی عمل می‌کند و حفظ عزت نفس و کرامت، خصوصاً در مورد دانش‌آموزان را در نظر می‌گیرد.

