

## خبر

رئیس انجمن تغذیه بالینی ایران:

## ایران تا سال ۱۴۱۴ نهمین کشور چاق در جهان خواهد شد



رئیس انجمن تغذیه بالینی ایران گفت: همه گیری چاقی و عوارض ناشی از آن در کشور با سرعت افزایش ۶ درصدی در سال نگران کننده است و تا سال ۱۴۱۴ به جایگاه نهمین کشور چاق در جهان می‌رسیم.

به گزارش ایرنا، محمد نوروزی روز چهارشنبه در پنجمین کنگره تغذیه بالینی ایران که در مرکز همایش‌های رازی برگزار شد، افزود: دسترسی به غذای سالم و کافی حقوق اولیه انسان بوده و در واقع جزئی از درمان بیماری است، اما در بیمارستانها به دلیل شیوه زندگی ناسالم با سوءتغذیه برخی افراد مبتلا به بیماریهای غیرواگیر مواجه هستیم .

وی به مردم مظلوم غزه اشاره کرد و ادامه داد: بیش از ۹۶ درصد جمعیت ساکن در غزه با مشکل حاد کمبود غذایی و سوءتغذیه شدید مواجه هستند.

نوروزی تصریح کرد: پدیده غیر انسانی گرسنگی اجباری، محاصره غذایی و استفاده از غذابه عنوان تاکتیک جنگی توسط ارتش اسرائیل عمل قطعی جنایت علیه بشریت است و انجمن تغذیه بالینی ایران این جنایت جنگی را محکوم و خود را ملزم به پیگیری قضایی آن می‌داند.

**تغذیه بالینی کلید درمان در بیمارستانها**
مهدی شادنوس دبیر اجرایی پنجمین کنگره تغذیه بالینی نیز در این همایش گفت: تغذیه بالینی یکی از ارکان اساسی در درمان و مدیریت کلیدی آن در بهبود کیفیت زندگی بیماران و ارتقای سلامت جامعه غیرقابل انکار است.

وی اظهار داشت: در این کنگره به تغذیه در بیمارهای مزمن و حاد، مداخلات تغذیه ای در بیمارستانها، استفاده از مکمل های تغذیه ای و نقش تغذیه در پیشگیری و مدیریت بیماریهای مختلف پرداخته می شود.

وی گفت: یکی از اهداف کنگره ارتقای سطح دانش و آگاهی در حوزه تغذیه بالینی به ویژه در شرایط کنونی که اهمیت تغذیه سالم و نقش آن در تقویت سیستم ایمنی و بهبود شرایط نمایان شده است.

**۸ میلیون مرگ سالیانه منتسب به فاکتورهای خطر تغذیه ای است**

دانشیار گروه تغذیه سلولی و مولکولی دانشگاه علوم پزشکی تهران در حاشیه این کنگره گفت: حدود ۸ میلیون مرگ سالیانه منتسب به فاکتورهای خطر تغذیه ای است و به ازای افزایش هر پنج واحد نمایه توده بدنی خطر مرگ و میر ۳۰ درصد افزایش می یابد.

محمد حسن جوانبخت با بیان اینکه اضافه وزن و چاقی خطر اختلال چربی خون و دیابت نوع ۳ را افزایش می دهد و بیش از ۲۰۰ عارضه همراه دارد ، تأکید کرد: توصیه می شود که افراد چاق ۱۵ درصد وزن خود را کاهش دهند.

**تغذیه و فعالیت بدنی مهم ترین عامل در به تاخیر انداختن فرایند پیری**

رئیس سازمان نظام پزشکی نیز در این کنگره افزود: در حال حاضر بحث های بسیار مهمی در حوزه سلامتی انسان و پیشگیری از روند پیری مطرح است به طوری که در تحقیقات به اهمیت حوزه تغذیه در جلوگیری از روند پیری انسان رسیدند. مهم ترین عاملی که فرایند پیری را در انسان به تاخیر می‌اندازد رژیم غذایی، تغذیه و فعالیت بدنی است.

محمد رئیس زاده با بیان اینکه یکی دیگر از مزایای حوزه تغذیه تلفیق آن با هوش مصنوعی است. ادامه داد: هوش مصنوعی با آنالیزهای خود می تواند نیازمندی‌های تغذیه‌ای را برای انسان مشخص کند.

همچنین برای هر فرد رژیم غذایی مختص خود او با برنامه ریزی می‌کند.

وی با اشاره به این موضوع که ایران جز ۴۲ کشور چاق دنیا است، گفت: متاسفانه با سرعت رشد چاقی در چند سال آینده جز کشورهای چهارم و پنجم چاق دنیا خواهیم بود. یکی از دلایل این رتبه نبود رژیم‌های غذایی مناسب برای افراد و بیماران است. متاسفانه عدد و میزان چاقی و اضافه وزن به سرعت درحال افزایش است در حالی که ما می‌توانیم با همکاری پزشکان این حوزه با رشد این موضوع مقابله کنیم.

کلاهدراران اینترنتی از هر روشی برای سودجویی و رسیدن به امیال شوم خود استفاده می‌کنند و رسانه‌ها در کنار پلیس همواره از روش‌های جدید کلاهدراران اینترنتی پرده برداشته‌اند.

کلاهدراران حالا دست به یک اقدام نسبتا جدید برای سودجویی زدند و قصد دارند تا با ایجاد اعتماد و سو استفاده از احساسات شهروندان، به پول‌های کلان برسند، در این روش پولی که جا به جا میشود، ریال یا دلار نیست، آنها حساب اینترنتی شما را نیز هک نمی‌کنند، کلاهدراران شما را وارد جریانی می‌کنند تا خودتان پولتان را دو دستی تقدیمشان کنید و جیبشان را پر از پول کنید، نام این کلاهدراران «قصابان خوک» است.

به گزارش تابناک، بهروز در حال تماشای تلویزیون بود که ناگهان صدای اعلان موبایل، توجهش را جلب می‌کند و پس از مراجعه به موبایلش، متوجه یک پیام از یک دختر خانم ناشناس می‌شود.

متن پیام از طرف دختر جوان این است: سلام، شما را در فلان جا دیدم و به یک روشی راه ارتباطی با شما را پیدا کردم؛ می‌خواهم با شما بیشتر آشنا شوم.

بهروز که جذب دختر جوان شده بود، مدت‌ها ارتباط مجازی خودش را با دختر ادامه می‌دهد، او حتی چند باری قصد داشت با مریم، دختر جوان ملاقات کند، اما مریم هر بار با یک بهانه، درخواست او را رد می‌کرد، اما باز ارتباط مجازی خود را با بهروز حفظ می‌کرد.

روزی مریم به بهروز پیشنهاد می‌دهد تا مبلغ ۲۰۰ تتر (یک ارز دیجیتال) را به کیف پول مجازیش واریز کند تا برایش معاملات پرسود انجام دهد، به زبان ساده مریم وعده داد ۲۰۰ تتر به‌بهروز را دو برابر می‌کند و مبلغ ۴۰۰ تتر را به او برگرداند.

مریم برای مهر نهایی پیشنهادش، حساب شخصی خودش را به بهروز نشان می‌دهد و به او می‌گوید که در مدت یک هفته مبلغ سرمایه گذاری من ۳ برابر شده‌است!

بهروز که چند ماهی می‌شد با مریم دوست شده بود و این دختر در دلش جای باز کرده بود، به مریم اعتماد می‌کند و مبلغ هنگفتی ارز دیجیتال را به حساب مریم واریز می‌کند.

مدتی می‌گذرد و مریم به بهروز پیام می‌دهد که سود خوبی تا به اینجا کسب کرده است، اما نیاز است بهروز پول بیشتری واریز کند تا فلان مشکل را حل کند و در نهایت سود بیشتری به بهروز برگرداند. در نهایت پسر این بار مخالفت می‌کند و در کمال ناپاوری متوجه می‌شود که مریم او را بلاک کرده است.

داستان بالا بر اساس یک داستان واقعی است، اما تنها اسامی آن تغییر پیدا کرده است. در این داستان

دولت برای مواد لبنی، یارانه بدهد



بهرت است همانطور که دولت برای نان یارانه می دهد به مواد لبنی هم یارانه دهد،هم برای سلامت و هم اینکه بعدا هزینه درمان این افراد که دچار مشکلاتی به لحاظ عدم مصرف کلسیم می شوند و

حتی در بچه ها باعث سوءتغذیه می شود جبران می شود.
به گزارش خیرآتلاین، هفتم مهرماه، انتشار خبری به نقل از دبیر انجمن صنایع لبنی و حاکی از آن‌که قیمت‌گذاری دستوری ۴ میلیارد لینی شامل پنیر، ماست، شیر کم چرب و شیر نایلونی بر اساس مصوبه ستاد تنظیم بازار و مجوز سازمان حمایت لغو شده ، مردم را در شوک فرو برد.
ساعاتی بعد، خیر منتشرشد دیگری حکایت از آن داشت که همزمان با حذف قیمت دستوری این ۴ محصول لبنی، قیمت محصولات لبنی ۳۰ درصد افزایش یافته که شامل ۱۴ درصد افزایش ناشی از تغییر قیمت شیرخام و ۱۶ درصد هزینه های سربار تولید است.

اما این پایان ماجرا نبود زیرا خبرگزاری تسنیم به نقل از مسئولین تنظیم بازار و سازمان حمایت ،این خبر را تکذیب و تأکید کرد که هیچ گونه مصوبه و مجوزی از مراجع فوق یا سایر دستگاه های ذی مدخل، در این خصوص صادر نشده است و اخبار فوق مورد تأیید نمی باشد.

هرچند، به‌نظر می‌رسد گرانی چندین‌باره لبنیات، فعلا اجرایی

پرداخت هزینه های عاشقی به روش آنلاین

# طعمه‌های مجازی «قصابان خوک»!

گروه جامعه- این روایتی است از قصه پهروزهایی که همه چیزشان بر یاد رفته است؛ آن هم به خاطر اعتماد به معشوقه ای نادیده در فضای مجازی. آری، این روزها هزینه عشق های هوس آلود را، دیجیتالی پرداخت می کنیم.



نه مریمی وجود داشت نه عکس مریم واقعی بود نه

عکس‌های معاملاتی که کلاهدرادر پنهان شده پشت

اکانت مریم انجام داده بود.

«قصابان خوک» با گذاشتن زمانی طولانی با اکانت‌های قلابی منتسب به یک دختر جوان و زیبارو قصد دارند تا مردان ثروتمند را هدف بگیرند و با ایجاد یک رابطه دوستی و حس اعتماد از آن‌ها سودجویی کنند.

هنگامی که کلاهدراران مطمئن می‌شوند که ارتباط لازم با قربانی خودشان را بر قرار کردند، پیشنهاد می‌کنند تا طرف مقابلشان مبلغی را برای آن‌ها واریز کند تا در یک معامله سرمایه گذاری و در نهایت

سود خوبی به جیب بزنند، اما در واقع از سیر تا پیاز این داستان، حقه است و تنها هدف یک چیز است، ناپاوری متوجه می‌شود که مریم او را بلاک کرده است.

همواره به مردم توصیه شده است تا در فضای مجازی به افراد اعتماد نکنند و به هیچ عنوان مبلغی رابرای آن‌ها جا به جا نکنند.

### سلامت خانوارها زیرتبع گرانی لبنیات

نخواهد شداما نباید این واقعیت تلخ را نادیده گرفت که حتی با قیمت‌های کنونی هم خرید لبنیات در توان بسیاری از خانواده‌ها نیست و مواد لبنی از سبد خرید بسیاری از خانوارها حذف‌شده، بدون آن‌که جایگزینی مناسبی برای آن بیابند و در چنین وضعیتی، کارشناسان تغذیه درباره پیامدها و عوارض مخرب محرومیت مردم، به‌ویژه کودکان از عدم‌دسترسی به لبنیات هشدار می‌دهند و می‌گویند، توجه مسئولان را به این خطر جدی جلب کنند.

**نقش مهم لبنیات در سلامت جامعه**

دکتر کوروش صمدپور با اشاره به اینکه قاعداً یک تغذیه سالم شامل همه گروه های غذایی می شود به 'خبرآتلاین' می‌ گوید اگر یک فرد همه گروه های غذایی را در طول روز دریافت نکند دچار مشکلات سلامت خواهد شد.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی می افزاید: ماپنج گروه غذایی داریم که یکی از اینها لبنیات است .لبنیات شامل شیر،ماست ،پنیر،دوغ و حتی کشک است و نقش مهمی در سلامت تغذیه ای دارد.

وی پوکی استخوان را یکی از بیماری های شایع کشور برمی شمرد و ضمن نگرانی از آمار بالای این بیماری علت آن را دریافت کم کلسیم و ویتامین D می داند.

صمد پور با تأکید بر اینکه منابع خوب کلسیم که لبنیات است باید درسفره غذایی ما وجود داشته باشد اظهار می دارد: متاسفانه در سالهای اخیر مصرف سرانه ما و بخصوص شیر به چند علت کم شده است ، مهمترین علت این کاهش مصرف بحث قیمت است .درواقع به مقداری که قیمت لبنیات افزایش پیدا می کند درآمد توده مردم افزایش پیدا نکرده است و معمولا هم بعضی وقات ها حذف لبنیات برای خانواده خیلی راحت است.یعنی شیر و ماست ... نمی خزند و به سمت غذاهایی می روند که فقط یک مقدار حس سیری بدهد تا بتوانند اعضای خانواده و فرزندان را سیر بکنند.

وی ادامه می دهد:غیر از مسائل اقتصادی علت دیگر این است که بعضی وقت ها اطلاعات و آموزش های غلط داده می شود. یک دفعه شایع می شود که فلان محصول سالم نیست و اصلا شیرو لبنیات نباید در سبد غذایی باشد که این کاملا اشتباه است.



سلاح می توانند برابر آنا از خود دفاع کنند؛ آگاهی.

**ریشه قصابان خوک ها**

هرچند می گویند زادگاه این جریان اروپاست اما چندی پیش وال استریت ژورنال گزارش داد که در واقع نقطه مرکزی این ها در چین است. در این گزارش استفاده می‌کنید، باید سواد رسانه‌ای و فرهنگ مناسب آن را داشته باشید. در صورت عدم

فعال‌سازی فرایند رمز دو مرحله‌ای، مجرمان سایبری به راحتی می‌توانند به حساب‌های شما دسترسی پیدا

کنند. اما در صورت فعال‌سازی این فرایند، احتمال نفوذ مجرمان بسیار کاهش می‌یابد.
وی در پایان گفت: باید این فرهنگ را ترویج دهیم که در فضای مجازی هرگونه درخواست، مانند درخواست پول یا تصاویر، ممکن است از جانب فردی باشد که تلفن یا حسابش هک شده است و در اختیار مجرمان سایبری قرار گرفته باشد.

کلاهدراران برای سودجویی و دزدی از مال مردم

از هیچ روشی دریغ نمی‌کنند و شهروندان تنها با یک

## اخبار

## شرط پلیس برای صدور گواهینامه رانندگی اتباع خارجی



رئیس پلیس راهور پایتخت با اشاره اینکه گواهینامه افغانستان در ایران فاقد اعتبار است، گفت: اتباع در ایران پس از احراز هویت و تحت شرایط خاص مطابق ضوابط می‌توانند گواهینامه رانندگی دریافت کنند.

سرهنگ سید ابوالفضل موسوی پور در گفت‌وگو با خبرنگار گروه جامعه ایرنا اظهار داشت: اتباع خارجی بدون دریافت گواهینامه نمی‌توانند راکب خودرو یا موتورسیکلت باشند و حتما باید برای دریافت گواهینامه اقدام کنند که دارای روبه مشخص قانونی است. وی خاطرنشان کرد: قبل از هر اقدامی باید هویت تبعه خارجی مشخص و معلوم شود که او به صورت قانونی در کشور ما حضور دارد. سردار موسوی پور توضیح داد:

متقاضیان دریافت گواهینامه رانندگی، ابتدا باید برای احراز هویت به پلیس امنیت مراجعه کنند و پس از طی مراحل قانونی برای گرفتن گواهینامه به پلیس راهور معرفی شوند. رئیس پلیس راهور پایتخت در پاسخ پرسشی مبنی بر اینکه اگر اتباع غیرمجاز مرتکب تخلف در رانندگی شوند، چگونه با آنها برخورد می‌شود، گفت: ابتدا بررسی می‌کنیم که او تبعه قانونی است یا غیرقانونی و اینکه دارای گواهینامه رانندگی هست یا نه؛ در صورتی که فاقد گواهینامه باشد مطابق قانون با او برخورد خواهد شد.

به گزارش ایرنا، پیش از این نیز سردار سید تیمور حسینی رئیس پلیس راهور فراجا درباره امکان دریافت گواهینامه رانندگی توسط اتباع خارجی به ایرنا گفت: طبق قانون همه اتباع خارجی مجاز که از سوی جمهوری اسلامی به رسمیت شناخته می‌شوند می‌توانند برای دریافت گواهینامه اقدام کنند. وی اظهار داشت: قانونگذار نسبت به اتباع خارجی و شرایط زندگی و حقوق شهروندی آنان نگاهی جامع دارد و قوانین خوبی برای زندگی عادلانه این افراد در کشور درنظر گرفته است.

سردار حسینی ادامه داد: در حوزه راهنمایی و رانندگی نیز قانون، امتیازات و حقوق اتباع خارجی را پیش بینی کرده و از لحاظ قانونی هیچ مانعی در این زمینه وجود ندارد. رئیس پلیس راهور فراجا اظهار داشت: طبق قانون، پس از مراجعه اتباع برای دریافت گواهینامه، ابتدا به پلیس مهاجرت ارجاع می‌شوند و پس از دریافت تأیید می‌توانند برای گواهینامه اقدام کنند. سردار حسینی درباره شیوه دریافت گواهینامه نیز گفت: روند آزمون کتبی و عملی(شهر) همانند دیگر شهروندان برگزار می‌شود و تفاوتی در این زمینه وجود ندارد. وی اضافه کرد: جمهوری اسلامی ایران با تعدادی از کشورها مرادات راهنمایی و رانندگی دارد و به عنوان مثال بلغارستان گواهینامه ایران را به رسمیت می‌شناسد و در مقابل ما نیز گواهینامه بلغارستان را به رسمیت می‌شناسیم. به گفته رئیس پلیس راهور، گواهیمه اتباع سالیهاست در حال انجام است اما به دلیل مسائل جغرافیایی و مهاجرت‌های غیرقانونی همچنین حضور غیرمجاز اتباع برخی کشورها، چنین حقوقی در سطح رسانه‌ای به حاشیه رفته تا گویی جمهوری اسلامی برای اتباع حقوقی قائل نیست. سردار حسینی تأکید کرد: جمهوری اسلامی ایران همه اتباع مجاز و قانونی بهتر از بسیاری از کشورهای مدعی، حق و امتیاز شهروندی قائل است و این مسئله طی چند دهه اخیر به طور مستمر جریان داشته است.

## ارسال ۱۰۰ تریلی اقلام زیستی و امدادی هلال احمر به سوریه

محموله اقلام زیستی و امدادی جمعیت هلال احمر ایران برای مردم جنگ زده لبنان، به کشور سوریه ارسال خواهد شد.
به گزارش ایلنا به نقل از پایگاه اطلاع رسانی جمعیت هلال احمر، میثم افشار، دبیرکل جمعیت هلال احمر در مورد جزئیات این محموله بشردوستانه گفت: محموله‌ای شامل مواد زیستی، غذایی، امدادی و دارویی که با همت خیرین و هلال احمر جمع آوری شده است، به وسیله ۱۰۰ دستگاه تریلی بارگیری و از طریق محورهای زمینی به سوریه برای مردم جنگ زده لبنان ارسال می‌شود. دبیرکل هلال احمر خاطرنشان کرد: محموله بعدی هلال احمر به وسیله ناوگان دریایی به کشور سوریه ارسال می‌شود تا در اختیار پناهنجویان لبنانی قرار گیرد.

تنها پنج کشور دنیا برای توافق بزرگ برنامه دادند!

### جهان علیه محیط زیست

را محقق نکرده است و تلاش‌های زیادی صورت گرفته تا اطمینان حاصل شود که این دهه متفاوت باشد.

تحلیل‌های انجام‌شده توسط Carbon Brief و گاردین نشان می‌دهد که برخی از مهم‌ترین اکوسیستم‌های کره زمین تحت پوشش استراتژی‌ها و برنامه‌های اقدام ملی تنوع زیستی (NBSAPs) قرار ندارند.

تنها پنج کشور فوق‌العاده متنوع از ۱۷ کشور، که حدود ۷۰٪ از تنوع زیستی جهان را در خود جای داده‌اند، برنامه‌های اقدام ملی تنوع زیستی (NBSAPs) را تولید کرده‌اند که این کشورها شامل استرالیا، چین، اندونزی، مازری و مکزیک می‌باشد.

سوپرنام تنها کشور دارای جنگل‌های بارانی آمازون بود که برنامه‌ای ارائه داد، و هیچ‌یک از کشورهای حوضه کنگو تا مهلت مقرر برنامه‌های اقدام ملی تنوع زیستی (NBSAPs) را تولید نکرده بودند.

کانادا، ایتالیا، فرانسه و ژاپن تنها کشورهای گروه ۷ (G۷) بودند که به مهلت مقرر رسیدند. بریتانیا یک سند فیه به کنوانسیون سازمان ملل در مورد تنوع زیستی ارائه داده است، اما انتظار نمی‌رود که برنامه خود را تا اوایل سال ۲۰۲۵ منتشر کند.

کریستال دیویس، مدیر جهانی برنامه غذا، زمین و آب در مؤسسه منابع جهانی، گفت: «طبیعت با بحرانی روبه‌رو است که عمدتاً ناشی از استفاده بشر از زمین و اقیانوس‌هاست ... ، وقت آن است که تمام کشورها اقدام کنند و یک توافق جهانی مهم را برای حفاظت و بازسازی طبیعت به عمل تبدیل کنند.»



تنوع زیستی کشور است، به Carbon Brief گفته است که اهداف توافق جهانی در مورد طبیعت باید به زمینه‌های محلی تطبیق داده شوند.

او گفت: «وضعیت ما با غرب متفاوت است: آنچه در آنجا امکان‌پذیر است، در اینجا نمی‌توان انجام داد. به عنوان مثال، یارانه‌ها برای ما یک چالش هستند – به همین ترتیب، آفت‌کشاها – به خاطر وضعیت کشاورزی و نیازهای امنیت غذایی‌مان. اما با این حال، ما اهداف خود را بسیار بلندپروازانه نگه داشته‌ایم.»