دریچه

حریق در ۱۵۰ هکتار از منابع طبیعی شمال کشور در نوروز

● **ایسنا:** فرمانده یگان حفاظت سازمان جنگل‌ها ضمن اعلام میزان خسارت واردشده به جنگل‌های شمالی کشور در پی آتش‌سوزی‌های ایام نوروز گفت: علاوه بر استان‌های شمالی، آتش‌سوزی‌هایی به‌صورت پراکنده در نقاط دیگر کشور داشتیم. سرهنگ قاسم سبزعلی افزود: وسعت آتش‌سوزی‌ها در نوروز در منابع طبیعی استان‌های شمالی کشور نزدیک به ۱۵۰ هکتار بود که عمده آن در قسمت‌های جنگلی رخ داد. ۱۰ درصد از این مساحت دچار آسیب جدی شد و سوخت ولی در سایر نقاط جنگلی که دچار آتش‌سوزی شدند، با اقدامات انجام‌شده برای اطفای حریق خوشبختانه آسیب جدی به قسمت تنه‌ای درختان وارد نشد. فرمانده یگان حفاظت سازمان جنگل‌ها ادامه داد: آتش‌سوزی در جنگل‌های استان‌های گیلان، مازندران و گلستان اتفاق افتاده است که این آتش‌سوزی در گیلان وسعت بیشتری داشت؛ همچنین حریق‌هایی به صورت پراکنده در کرمان، اصفهان و فارس اتفاق افتاده است که خوشبختانه وسعت زیادی نداشت. به گفته سرهنگ سبزعلی، تمام این آتش‌سوزی‌ها عامل انسانی داشته که وضعیت جوی و وزش باد گرم تشدیدکننده آتش‌سوزی‌ها بوده است. وی با اشاره به اینکه در شروع سال جدید افزایش دما و وزش بادهای گرم را شاهد بودیم، گفت: این عامل جوی در استان‌های شمالی سبب گسترش آتش شد ولی شروع آتش‌ها عامل انسانی داشت که برای طبخ غذا، شکار یا سهل‌انگاری دامداران اتفاق افتاد و وزش باد سبب می‌شد آتش به مناطق صعب‌العبور برسد و کار اطفای حریق را سخت کند. فرمانده یگان حفاظت سازمان جنگل‌ها در پایان گفت: برای اطفای حریق در این مدت از سیستم پرنده‌های بالگرد که عملیات اطفا و آب‌پاشی را انجام می‌دادند، استفاده شد.

تلاش شورا برای حذف کیسه‌های پلاستیکی

● **ایسنا:** رئیس کمیسیون سلامت شورای شهر تهران از مردم پایتخت خواست به کمپین #تهران_بی_پلاستیک بپیوندند. ناهید خداکرمی با اعلام خبر راه‌اندازی کمپین «تهران بی‌پلاستیک» گفت: در ایام نوروز فرصتی فراهم شد که به محلات و مناطق تهران رفته و از آنها بازدید کنم. وی با بیان اینکه در روزگاری که فضای سبز و باغات تخریب می‌شوند، شاهد آن هستیم که مردم نیز از فضای سبز موجود به‌درستی محافظت نمی‌کنند، تصریح کرد: در فضای سبز و لابه‌لای گیاهان با حجم زیادی از کیسه‌های پلاستیکی مواجه می‌شویم که به دلیل تجدیدناپذیربودن‌شان، بلای جان طبیعت شده‌اند. این در حالی است که با رعایت می‌توانیم این مشکل را حل کنیم. عضو شورای شهر تهران با بیان اینکه لازم است مردم فکری به حال کیسه‌های پلاستیکی کنند، تصریح کرد: مردم باید دراین‌باره و عدم استفاده از کیسه‌های پلاستیکی مشارکت داشته باشند و با استفاده از کیسه‌های پارچه‌ای یا غیرپلاستیکی گام مهمی در حفاظت از محیط زیست بردارند. وی با بیان اینکه پلاستیک قابل‌تجزیه نیست و به بلای جان طبیعت بدل شده است، گفت: دانش‌آموزان، دانشگاهیان، طلاب و... می‌توانند به ترویج فرهنگ عدم استفاده از پلاستیک کمک کنند. خداکرمی گفت: در شهرداری تهران نیز اقدامات خوبی صورت گرفته و ما با مسئولان سازمان میادین و فروشگاه شهروند جلسات زیادی برگزار کردیم تا مشکل کیسه‌های پلاستیکی را حل کنیم و مسئولان فروشگاه شهروند نیز عنوان کرده‌اند که از کیسه‌های پلاستیکی پایه گیاهی که تجزیه‌پذیر است، استفاده می‌کنند بااین‌حال این مسئله کافی نیست و هر شهروند تهرانی برای آنکه تهرانی بی‌پلاستیک داشته باشیم، باید کار را از خودش شروع کند تا شهرمان را آباد کنیم.

معتادان بهبودیافته وام اشتغال‌زایی دریافت می‌کنند

● رئیس مرکز توسعه پیشگیری و درمان اعتیاد سازمان بهزیستی کشور از پرداخت وام اشتغال‌زایی به معتادان بهبودیافته که حداقل شش ماه از مدت زمان پاکی آنها گذشته باشد، خبر داد. فاطمه عباسی، ضمن اشاره به تسهیلات سازمان بهزیستی برای اشتغال معتادان بهبودیافته، گفت: معتادانی که حداقل شش ماه از مدت زمان پاک‌بودنشان گذشته و تمایل به راه‌اندازی کسب‌وکاری جدید داشته باشند، می‌توانند تا سقف ۲۰ میلیون تومان وام اشتغال‌زایی دریافت کنند. به گفته او، سازمان بهزیستی به معتادانی که درمان شده‌اند و شرایط به کارگیری آنها در مشاغل فراهم شده است، این وام را پرداخت می‌کند و پاک‌شدن این افراد باید مورد تأیید درمانگران سازمان بهزیستی قرار گرفته باشد. رئیس مرکز توسعه پیشگیری و درمان اعتیاد سازمان بهزیستی کشور در ادامه با اشاره به اینکه کارفرمایانی که معتادان بهبودیافته را استخدام می‌کنند نیز می‌توانند وام دریافت کنند، اظهار کرد: سازمان بهزیستی به کارفرمایانی که تا سقف پنج نفر از معتادان را به کار بگیرند، وام پرداخت می‌کند. این وام نیز تا سقف ۲۰ میلیون تومان به کارفرمایانی که معتادان بهبودیافته دارای شرایط اشتغال را به کار می‌گیرند، پرداخت خواهد شد. این وام به شکل مستقیم به معتادان پرداخت نخواهد شد و پس از تشکیل پرونده در اختیار کارفرمایان قرار خواهد گرفت.

جلسه ویژه کمیسیون امنیت ملی درباره تلگرام

شرق: سخنگوی کمیسیون امنیت ملی مجلس از برگزاری جلسه فوق‌العاده این کمیسیون درباره تلگرام با حضور وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات خبر داد. به گزارش خانه ملت، سیدحسین نقوی‌حسینی با اشاره به جلسه روز دوشنبه، بیستم فروردین، گفت: ساعت ۱۰ تا ۱۲ صبح روز دوشنبه، بیستم فروردین، جلسه ویژه مشترک کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی و کمیسیون اقتصادی مجلس شورای اسلامی با عنوان «بررسی تهدیدهای اقتصادی شبکه تلگرام و ضرورت تأمین امنیت اطلاعات شخصی افراد در شبکه‌های پیام‌رسان داخلی» برگزار خواهد شد. نماینده مردم ورامین و پیشوا در مجلس شورای اسلامی، تصریح کرد: جلسه مذکور با حضور محمدجواد آذری‌جهرمی، وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات و ابوالحسن فیروزآبادی، دبیر مرکز ملی فضای مجازی، برگزار خواهد شد. سخنگوی کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی مجلس شورای اسلامی تأکید کرد: هدف از برگزاری این جلسه، بررسی تهدیدهای اقتصادی تلگرام و اهمیت پیام‌رسان‌های داخلی است. همچنین نقاط ضعف و قوت آنها و دستیابی به راهبردی واحد و دقیق از دیگر اهداف برگزاری این جلسه خواهد بود. نقوی‌حسینی همچنین در گفت‌وگو با ایسنا تأکید کرد که شرایط یله و رهایی تلگرام مورد تأیید هیچ‌کسی نیست، البته مسدودکردن فضای مجازی مورد تأیید نیست، هدف آن است که تلگرام به نحوی مدیریت شود که بتوان از فرصت‌های آن استفاده کرده و جلوی تهدیدها گرفته شود. روز گذشته نیز حسن روحانی، رئیس‌جمهور، در رابطه با همین موضوع در دیدار با تعدادی از مسئولان با بیان اینکه خواست مردم از دولتی که به آن رأی داده‌اند، تلاش بیشتر برای تقویت رفاه و امنیت است، گام‌برداشتن در مسیر گسترش بیشتر دسترسی به فضای ارتباطی، اطلاعات و قدرت انتخاب مردم را ضروری خواند و تأکید کرد: داشتن پیام‌رسان‌های ایرانی، توانمند، امن و ارزان که بتوانند مشکل و نیازهای مردم را حل کنند، بی‌تردید باعث افتخار همگان خواهد بود و هدف از ایجاد و تقویت نرم‌افزارها و پیام‌رسان‌های داخلی، نباید فیلتر یا مسدودکردن دسترسی‌ها باشد، بلکه باید با هدف رفع انحصار در پیام‌رسان‌ها انجام شود». روحانی آموزش استفاده بهینه از فضای مجازی و تدوین محتوای مناسب و خوب برای انتشار در این فضا را نیز ضروری خواند و گفت: «فضای مجازی خوب با تولید محتوای خوب، جذاب و مفید و نه صرفا با انحصار و محدودکردن آن، تأمین خواهد شد».

همه چیزهایی که باید درباره ثبت‌نام طرح ترافیک بدانیم

شرق، گروه جامعه: از روز گذشته مدیر عامل سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران خبر داد که بخش بارگذاری مدارک سهمیه‌های خاص شهرداری باز شده است. هرچند از ابتدای تصمیم‌گیری برای تعویض شیوه ارائه طرح ترافیک، بر سر طرح‌ندادن به خبرنگاران دعوا بود و همچنین مشخص نبود برای جانبازان و معلولان چه تدابیری اندیشیده می‌شود، اما همان روزهای اول مسئولان ترافیکی کشور اعلام کردند که این دو قشر نگران طرح ترافیک خود نباشند. سردار محمدرضا مهماندار، رئیس پلیس راهنمایی و رانندگی تهران بزرگ اعلام کرد: سهمیه‌هایی در طرح ترافیک برای بعضی از اقشار وجود داشت که بنا بر ضرورت دریافت می‌کردند؛ مانند خبرنگاران که برای تهیه خبر و پزشکان که برای مراجعه به بیمارستان نیازمند ورود به محدوده طرح ترافیک بودند و همچنین جانبازان، از این رو طبق توافقی که صورت گرفته این سهمیه‌ها در جای خود باقی خواهند ماند.

یکی از دلایل اعلام‌شده برای تعویض طرح ترافیک جاری، عادلانه‌نبودن آن بود. اینکه طرح به عده‌ای خاص فروخته می‌شد اما حالا همه می‌توانند به تعداد روزهایی که نیاز دارند، وارد محدوده طرح ترافیک بشوند و از طرح استفاده کنند.

محسن پورسیدآقایی، معاون حمل‌ونقل و ترافیک شهرداری تهران پیش از این گفته بود: طرح ترافیک فعلی که در حال اجراست، اجازه می‌دهد صد هزار خودرو طرح ویژه داشته باشند و با پرداخت هزینه‌ای به مدت یک سال در محدوده طرح ترافیک تردد کنند. ولی در طرح جدید پولی که از مردم دریافت خواهیم کرد، نسبت به گذشته کاهش خواهد یافت. در گذشته پولی که برای یک روز تردد در طرح ترافیک پرداخت می‌شد، ۴۰ هزار تومان بود، درصورتی‌که در طرح جدید بین ۱۲ تا ۳۶ هزار تومان است. او درباره تخفیف‌هایی که به بعضی از اقشار خاص مانند جانبازان، معلولین و خبرنگاران برای طرح ترافیک ارائه می‌شد، گفت: سال گذشته این اقشار به مساوات و عدالت از طرح ترافیک استفاده نکردند. جانبازان خیلی بیشتر از سهمیه‌ای هستند که برای آرم طرح ترافیک به آنها داده‌ایم و خبرنگاران نیز همین‌طور. در ابتدای بازشدن سامانه جدید ثبت‌نام طرح ترافیک ۹۷، تا روز گذشته بخش ارائه مدارک خبرنگاران و اقشار خاص باز نشده بود که حالا این امکان مهیا شده است. محمد فرجود، مدیر عامل سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران گفت: سامانه حساب شهروندی، به نشانی my.tehran.ir که از اواخر سال گذشته برای ثبت‌نام طرح ترافیک جدید راه‌اندازی شد، در روزهای گذشته و حتی تعطیلات نوروز بدون کوچک‌ترین اختلالی فرایند ثبت‌نام طرح ترافیک را انجام داده است و تاکنون بیش از ۳۰ هزار نفر اطلاعات و درخواست خود را ثبت کرده‌اند که پیش‌بینی می‌شود با آغاز روزهای کاری سال جدید این آمار بسیار بیشتر شود.

او افزود: خبرنگاران و جانبازان عزیز هم می‌توانند از روز چهارشنبه پانزدهم فروردین مدارکی را که در راهنمای سامانه وجود دارد، بارگذاری و ثبت‌نام خود را تکمیل کنند. فرجود ادامه داد: فرایند و شیوه‌نامه تخصیص طرح ترافیک به سهمیه‌های خاص بر عهده اداره صدور آرم معاونت حمل‌ونقل و ترافیک شهرداری تهران است. مدیرعامل سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران تأکید کرد: ساکنان محدوده طرح ترافیک باید توجه داشته باشند، برای ثبت‌نام و بهره گرفتن از امتیازات و تمهیدات طرح ترافیک حتما باید عوارض نوسازی و پسماند خود را پرداخت کرده باشند و به شهرداری تهران بدهی نداشته باشند، همچنین به هر بلوک ـ ملک و بلوک ـ ملک ـ آپارتمان فقط یک سهمیه تعلق می‌گیرد و باید ملک مورد نظر حتما مسکونی باشد. مستأجران یا کسانی که به شکل شراکتی از واحد مسکونی بهره می‌برند، پیش از ثبت‌نام باید برای گرفتن یک سهمیه به توافق رسیده باشند. او در پایان خاطرنشان کرد: در بخش حمل‌ونقل عمومی مالکان آژانس‌ها باید ابتدا در سامانه مؤسسات اتومبیل کرایه به نشانی http://taxi-agency.tehran.ir ثبت‌نام کنند اما راننده‌های مؤسسه در همان سامانه حساب شهروندی اطلاعات شخصی و مشخصات خودرویشان را به ثبت برسانند.

همچنین به گفته مشاور معاون حمل‌ونقل ترافیک شهرداری تهران شرایط احراز هویت خبرنگاران برای دریافت آرم طرح ترافیک اعلام شد و خبرنگاران در ابتدا باید معرفی‌نامه‌ای از محل کار خود اخذ کنند و همچنین مدرکی دال بر اشتغال مستمر ارائه کنند. طرح ترافیک به خبرنگارانی تعلق می‌گیرد که بیمه آنها خبرنگاری رد شده باشد یا ۱۰ اثر منتشره در سه ماه پایانی سال ۹۶ را ارائه کنند.

گفتنی است ساکنان محدوده طرح ترافیک به شرط ثبت‌نام در سامانه و ارائه مدارک به دفاتر خدمات الکترونیک برای یک بار خروج قبل از ساعت ۸:۳۰ و یک بار ورود پس از ساعت ۱۷ از پرداخت عوارض معاف هستند. دارندگان خودروهای برقی و هیبریدی هم که شامل تخفیف تردد در محدوده طرح ترافیک شهر تهران می‌شوند، باید ضمن ثبت‌نام، مدارکشان را به دفاتر خدمات الکترونیک شهر ارائه کنند. در طرح جدید دیگر سهمیه سالانه ورود به محدوده طرح ترافیک با دریافت مبلغ کلی در ابتدای سال صادر نمی‌شود و متقاضیان باید روزانه نسبت به اخذ مجوز ورود به این محدوده در شهر تهران اقدام کنند. زمان اجرای روزانه طرح‌های ترافیکی سال ۹۷ تهران از ساعت ۶:۳۰ تا ۱۹ خواهد بود. ساعت تردد خودروها در طرح جدید ترافیک در سه محدوده زمانی ۶:۳۰ تا ۱۰، ۱۰ تا ۱۶ و ۱۶ تا ۱۹ تقسیم‌بندی شده و نرخ ورود به محدوده طرح جدید ترافیک نیز از ۱۳ هزار و ۴۰۰ تومان آغاز می‌شود و سقف آن ۳۶ هزار تومان در روز است. در طرح جدید ضرایب و تخفیف‌هایی برای تعیین نرخ عوارض ورود به محدوده طرح ترافیک، شامل داشتن معاینه فنی برتر (۲۰درصد تخفیف) و همچنین زمان تردد در محدوده، در نظر گرفته شده است. همچنین، سه درصد مجموع سهمیه طرح جدید ترافیک تهران به گروه‌های خاص، از جمله خبرنگاران و روزنامه‌نگاران و عکاسان خبری و جانبازان، اختصاص داده شده و قرار است عوارض ورود به محدوده طرح برای این گروه با ۹۰ درصد تخفیف (یک‌دهم) محاسبه شود.

دو هفته خوش‌بارش پیش‌روی کشور

شرق: سالی که تمام شد پر از بی‌بارانی و کم‌بارانی بود. در برخی نقاط کشور وضع بارش‌ها به‌گونه‌ای بود که می‌توان گفت حتی یک قطره باران هم نبارید، البته از اواخر زمستان برخی گمانه‌زنی‌های کارشناسان هواشناسی حکایت از بهبود شرایط بارشی در کشور داشت، هرچند بارش‌هایی ثبت شد، اما نتیجه آن‌طور که اعلام شد نبود. حالا اما مدیرکل شبکه پایش سازمان هواشناسی کشور می‌گوید: «با ورود سامانه بارشی از روز دوشنبه هفته آینده (۲۰ فروردین) دو هفته خوش‌بارش پیش‌روی کشور است». باید منتظر ماند و دید آیا این پیش‌بینی تحقق می‌یابد یا خیر. چه آنکه هم کشاورزان و هم وضعیت محیط‌زیستی کشور بی‌تابانه هنوز چشم‌انتظار گشایشی از سمت آسمان است تا زمین تشنه را کمی سیراب کند.

آن‌طور که مسعود حقیقت، مدیرکل شبکه پایش سازمان هواشناسی کشور، به ایرنا گفته است: «پیش‌بینی‌ها نشان می‌دهد از روز دوشنبه، ۲۰ فروردین تا یکشنبه، ۲۶ فروردین سامانه بارشی فعالی وارد کشور می‌شود که در مناطق مرکزی و غربی کشور بارش فراتر از نرمال را رقم خواهد زد».

وی ادامه داد: همچنین پیش‌بینی شده با ورود سامانه بارشی دیگر از روز دوشنبه، ۲۷ فروردین تا یکشنبه دوم اردیبهشت، بارش در کشور، به‌ویژه در غرب و شمال‌غرب فراتر از حد نرمال و معمولی باشد.

وی درباره میزان بارندگی در سال زراعی جاری گفت: تا روز دوشنبه گذشته (۱۳ فروردین) میانگین بارش کشور ۹۳.۳ میلی‌متر بود که سال گذشته در مدت مشابه ۱۷۴.۹ بوده است، همچنین بارش نرمال از اول مهر ۹۶ تا روز گذشته در کشور ۱۷۸.۶ میلی‌متر بود. حقیقت افزود: میزان کمبود بارش نسبت به نرمال و بلندمدت (۳۰ ساله) حدود ۵۲ درصد بوده؛ یعنی ۵۲ درصد کاهش بارش داشتیم.

وی گفت: سال زراعی از مهر امسال تا مهر سال آینده است و مدت بارش هم در این مدت اندازه‌گیری می‌شود، بنابراین هنوز این دوره به پایان نرسیده است، اما به نظر می‌رسد این دو هفته خوش‌بارش نیز کمبود بارش در کشور را جبران نکند. حقیقت اظهار کرد: باران منبع تأمین‌کننده آب‌های سطحی و برف منبع تأمین‌کننده منابع آب‌های زیرزمینی است، بنابراین کاهش این منابع، کمبود آب در این دو حوضه را به‌همراه دارد. مدیرکل شبکه پایش سازمان هواشناسی کشور گفت: امسال بارش برف به‌عنوان منبع تأمین‌کننده منابع آبی زیرزمینی نیز کاهش داشته است. برف چون به آرامی ذوب می‌شود، به‌تدریج نیز سفره‌های زیرزمینی را تغذیه می‌کند.

ایران از نظر اقلیمی کشوری خشک و نیمه‌خشک است و میانگین بارش‌های سالانه در کشور ۲۵۰ میلی‌متر؛ یعنی یک‌سوم متوسط جهانی است که در چند سال اخیر کاهش قابل‌ملاحظه‌ای نیز داشته که این امر منجر به کاهش منابع آبی زیرزمینی، خشک‌شدن تالاب‌ها و رودخانه‌ها شده است.

این عوامل تاکنون نیز مشکلات محیط‌زیستی زیادی مانند بروز پدیده گردوغبار را به‌همراه داشته است که به اعتقاد کارشناسان، ادامه این روند به‌همراه مدیریت نادرست منابع آبی، مشکلات محیط‌زیستی و تبعات اجتماعی و اقتصادی آن را گسترده‌تر خواهد کرد.

بنا بر گزارش وزارت نیرو، در پاییز امسال در مقایسه با مدت مشابه سال گذشته، ۲۴ استان کشور شامل استان‌های آذربایجان‌شرقی، آذربایجان‌غربی، اردبیل، اصفهان، البرز، تهران، چهارمحال‌وبختیاری، خراسان‌شمالی، جنوبی، رضوی، خوزستان، زنجان، سمنان، قزوین، قم، کردستان، کرمان، کهگیلویه‌وبویراحمد، گیلان، لرستان، مازندران، مرکزی، همدان و یزد با کاهش بارش مواجه بودند.

میزان بارش‌ها در سه‌ماهه پاییز امسال در مقایسه با مدت مشابه سال گذشته در هفت استان ایلام، بوشهر، سیستان‌وبلوچستان، فارس، کرمانشاه، گلستان و هرمزگان با افزایش روبه‌رو بوده است.

خبر

«اینترنت بدون فیلتر» برای خبرنگاران

● **شرق:** بر اساس خبری که معاونت مطبوعاتی کشور اعلام کرد، با تأیید مراجع ذی‌صلاح، به خبرنگاران مورد تأیید وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، اینترنت بدون فیلتر ارائه می‌شود. براین‌اساس با درخواست معاونت مطبوعاتی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی و پیگیری وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات، کارگروه تعیین مصادیق محتوای مجرمانه با ارائه اینترنت بدون فیلتر به صد روزنامه‌نگار، موافقت کرد. همچنین علاوه‌بر فهرست مذکور، این کارگروه با توجه به ضرورت دارابودن اینترنت بدون فیلتر برای فعالیت روزنامه‌نگاری، اعلام کرد: از این پس برای خبرنگاران مورد تأیید وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، اینترنت بدون فیلتر ارائه می‌شود. خبرنگاران می‌توانند در صورت نیاز تا پایان فروردین، نامه درخواست و مشخصات شناسنامه‌ای، همراه با نام رسانه و «شماره همراه» خود را به اداره خبرنگاران اداره کل مطبوعات و خبرگزاری‌های داخلی ارسال کنند تا پس از احراز هویت و تأیید فعالیت حرفه‌ای، برای دریافت اینترنت بدون فیلتر معرفی شوند.

کمبود ویتامین D در ایرانیان

● **شرق:** مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با بیان اینکه ایرانیان با کمبود ویتامین D مواجه هستند، گفت: باید از طریق محصولات غذایی غنی‌شده این ویتامین را به مردم رساند، بنابراین توصیه می‌شود برای تأمین ویتامین D مورد نیاز بدن، از شیر و ماست غنی‌شده استفاده شود. زهرا عبداللهی، مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با بیان اینکه گروه لبنیات در هرم غذایی، مهم‌ترین منبع تأمین کلسیم و فسفر مورد نیاز بدن به شمار می‌رود، گفت: کلسیم در تشکیل استخوان و دندان و استحکام آنها نقش ضروری دارد، ۹۹ درصد کلسیم بدن در استخوان‌ها قرار دارد که در صورت فقر کلسیم در بدن، پوکی استخوان بسیار محتمل است. او با بیان اینکه پوکی استخوان به مرور زمان، منجر به شکستگی‌های خودبه‌خودی استخوان می‌شود، درباره ویتامین‌ها و موادمغذی موجود در لبنیات افزود: این گروه دارای کلسیم، فسفر، پروتئین، ویتامین B۲، ویتامین B۱۲، ویتامین A و سایر مواد مغذی است. مصرف گروه شیر و لبنیات به علت آنکه مهم‌ترین منبع کلسیم و فسفر است، برای استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها لازم است.