گوناگون

تأیید سلامت شیر خشک‌های تهیه شده از زنجیره رسمی توزیع

سخنگوی سازمان غذا و دارو در واکنش به انتشار اخباری مبنی بر مشاهده جسم خارجی از جمله قرص یا کپسول در شیر خشک، گفت: سلامت شیر خشک های توزیع شده از شبکه سازمان غذا و دارو مورد تأیید است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، دکتر کیانوش جهانپور با بیان این مطلب گفت: سازمان غذا و دارو نظارت کاملی بر پروسه تولید، توزیع و عرضه شیر خشک، و دارو دارد و به مردم اطمینان خاطر می دهیم، درصورت تهیه شیر خشک مورد نیاز از داروخانه‌ها هیچ مشکلی در سلامت این محصول وجود نخواهد داشت. وی با بیان اینکه وجود قرص در معدودی بسته های شیر خشک توزیع شده خارج از زنجیره رسمی، اقدامی خرابکارانه و هدفدار و به منظور تشویش اذهان عمومی است، عنوان کرد: مردم حتما محصول مورد نیاز خود از قبیل شیر خشک را ازنجیره رسمی تهیه کنند و از سلامت آن مطمئن باشند.

۸۲ میلیون ایرانی صاحب پرونده الکترونیک سلامت هستند

معاون بهداشت سابق وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی: یکی از سیاست‌های موفق این وزارتخانه را تشکیل پرونده الکترونیک سلامت برای ۸۲ میلیون ایرانی عنوان کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا علی اکبر سیاری گفت: زمانی که بنده در وزارت بهداشت بودم، موضوع تشکیل پرونده الکترونیک سلامت برای آحاد مردم ایران مطرح شد. وی با اشاره به اهمیت موضوع ساماندهی نوبت دهی به بیماران، افزود: با توجه به اینکه مردم حداقل یک بار به مراکز بهداشتی مراجعه دارند، قرار شد این موضوع از معاونت بهداشت آغاز شود. ۵۰ درصد وقت پزشکان صرف نوشتن می‌شود و لازم است که از تکنکنولوژی های روز دنیا برای بهینه سازی خدمات سلامت بهره برد. وی با اشاره به راه اندازی سامانه دکتر دکتر، افزود: الکترونیکی شدن نوبت دهی، بیماران، علاوه بر اینکه باعث خواهد شد که بیمار از هر نقطه کشور بتواند پزشک خود را انتخاب کند، می تواند از هدر رفت وقت و هزینه‌ها نیز جلوگیری نماید. سیاری با اشاره به وجود سه سامانه در وزارت بهداشت برای ارائه خدمات الکترونیکی به مردم، گفت: ایجاد رقابت در راه اندازی سامانه‌های الکترونیکی، باعث خواهد شد بسیاری از مشکلات حل شود.

فلفل قرمز ریسک مرگ و میر را کاهش می دهد

مطالعه اخیر نشان می دهد افرادی که به طور منظم فلفل قرمز تند مصرف می کنند با کاهش ریسک مرگ روبرو هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محققان در این مطالعه داده‌های مربوط به ۴۲۳۲۵ تن و مرد ایتالیایی را بررسی کردند. همه شرکت کنندگان ۳۵ سال به بالا بودند و به مدت میانگین ۲ سال تحت نظر بودند. هر یک از شرکت کنندگان، پرسشنامه‌ای در مورد عادات رژیم غذایی شأن در طول یک سال قبل از ثبت نام در مطالعه تکمیل کردند و در آن سوالاتی هم در مورد فلفل قرمز پرسیده شده بود. در مجموع ۴۴۳ درصد از شرکت کنندگان چهار بار یا بیشتر در هفته فلفل قرمز مصرف می کردند و ۳۴۷ درصد به ندرت مصرف کرده یا اصلاً فلفل مصرف نمی کردند. یافته‌های این مطالعه نشان داد مصرف منظم فلفل قرمز (۴ بار یا بیشتر در هفته) با کاهش ۲۳ درصدی ریسک مرگ و میر به هر علتی مرتبط بود. همچنین محققان دریافتند مصرف کنندگان منظم فلفل قرمز با کاهش ۳۴ درصدی مرگ قلبی عروقی روبرو بودند. آنها دریافتند اگرچه مصرف فلفل قرمز با کاهش ریسک سرطان هم مرتبط است اما میزان آن قابل توجه نیست. وجود قواید نلئی از مصرف فلفل قرمز هنوز مورد بحث و بررسی است. اما یک نظریه محققان این است که وجود ماده capsaicin در فلفل قرمز به کاهش وزن کمک می کند. از این رو افرادی که فلفل قرمز بیشتری مصرف می کنند میانگین شاخص توده بدنی شأن در وضعیت سلامت قرار دارد.

عوارض شایع دیابت

دیابت یک بیماری مزمن است و زمانی رخ می دهد که لوزالمعده، انسولین کافی تولید نمی کند یا بدن نمی تواند به طور موثر از انسولین تولید شده استفاده کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا با گذشت زمان دیابت می تواند به قلب، عروق خونی، چشم، کلیه‌ها و اعصاب آسیب برساند. دیابت خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکته مغزی را افزایش می‌دهد. همچنین با کاهش جریان خون و آسیب‌های عصبی در پا احتمال زخم پای دیابتی، عفونت و نیاز احتمالی برای قطع اندام افزایش می‌یابد. یکی از عوارض دیابت می تواند کوری چشم باشد که به دلیل آسیب طولانی مدت به عروق خونی کوچک در شبکیه چشم رخ می‌دهد. یک درصد از کوری جهان را می‌توان به دیابت نسبت داد. دیابت از علل اصلی نارسایی کلیه نیز هست. خطر کلی مرگ در میان افراد مبتلا به دیابت حداقل دو برابر خطر ابتلا به همسالان خود بدون دیابت است.

چگونه می‌توان با بیماری دیابت را کاهش داد؟

ثابت شده است که تغییرات ساده در سبک زندگی در جلوگیری یا به تأخیر انداختن شروع دیابت نوع ۲ مؤثر است. برای کمک به جلوگیری از ابتلا به دیابت نوع ۲ و عوارض آن موارد زیر را رعایت کنید.

- دستیابی به وزن نرمال بدن و حفظ آن.
- افزایش میزان فعالیت بدنی؛ بعطوری که حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط به طور منظم حداقل پنج روز در هفته باید انجام شود. فعالیت بدنی بیشتر نیز برای کنترل وزن لازم است.
- پیروی از یک رژیم غذایی سالم شامل سه تا پنج واحد میوه و سبزی‌ها در روز و کاهش مصرف قند و چربی های اشباع
- اجتناب از مصرف دخانیات و سیگار کشیدن که خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش می‌دهد.

باید توجه کرد که تشخیص زودهنگام دیابت می تواند از طریق آزمایش خون که نسبتاً ارزان است، انجام شود. درمان دیابت نیز شامل پایین آوردن قند خون، کنترل عوامل خطر شناخته شده‌ای که به عروق خونی آسیب می‌رسانند و ترک مصرف دخانیات برای جلوگیری از عوارض مهم دیابت نیز مهم است. بنابر اعلام دفتر بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت، همچنین مداخلات امکان پذیری که باعث صرفه‌جویی در هزینه‌های افراد دیابتی می‌شود، عبارتند از: کنترل قند، کنترل فشار خون، مراقبت از پا، کنترل چربی خون، غربالگری برای نشانه‌های اولیه بیماری‌های کلیوی مرتبط با دیابت و... که این اقدامات باید توسط یک رژیم غذایی سالم، فعالیت بدنی منظم همراه با حفظ وزن طبیعی بدن و اجتناب از مصرف دخانیات پشتیبانی و حمایت شود.

یک جرعه کتاب

چهارراه پول‌سازی
نویسندگان: رابرت کیوساکی-شارون لیچر
مترجم: سمانه فلاح
انتشارات طاهریان

پیام آشنا: «چهارراه پول‌سازی» کتابی نوشته رابرت کیوساکی (۱۹۴۷) و شارون لیچر، نویسنده و سخنران انگیزشی است. این کتاب از مجموعه نوشته‌های کیوساکی، در زمینه افزایش هوش مالی و بهبود روحیه کارآفرینی و ریسک‌پذیری است.

این کتاب افراد یک جامعه را به چهار گروه کارگر، سرمایه‌گذار، تاجر و کارفرما تقسیم می‌کند و به آن جدول گردشی پول می‌گوید.

این کتاب به سه بخش تقسیم شده است:

بخش اول: بخش اول این کتاب درباره‌ی تفاوت‌های اساسی میان قشرهای مختلف جامعه به ویژه چهار گروهی که در جدول گردشی پول قرار دارند، صحبت می‌کند با دانستن این گونه از تفاوت‌ها افراد می‌توانند دریابند که در چه جایگاهی قرار دارند و چگونه می‌توانند از آن را تغییر دهند.

بخش دوم: این قسمت از کتاب درباره تفاوت‌ها و تغییرات مشخصی برایمان توضیح می‌دهد. مطالب اصلی در این بخش این است که افراد مجبورند چه کسی باشند تا این که مجبور باشند چه کار هایی را انجام دهند.

بخش سوم: در این بخش ما با هفت گام آموزنده آشنا می‌شویم. با استفاده از این نکات به راحتی می‌توانیم در میان خانه‌های جدول حرکت کنیم. اگر شما می‌خواهید در جایگاه دلخواه خود در جدول گردشی قرار بگیرید، باید هوشیارانه‌تر عمل کنید و از آن چه که نباید انجام دهید، خودداری نمایید.

این کتاب برای افرادی نوشته شده که برای هر گونه تغییری آماده هستند و می‌خواهند به امنیت و رضایت شغلی بیش‌تری دست پیدا کنند. در حال حاضر ما در اوایل عصر ارتباطات هستیم و فرصت‌های مناسبی داریم تا به قدرت‌های بیش‌تری نسبت به گذشته دست پیدا کنیم. افرادی که می‌خواهند سرمایه‌گذار و یا تاجر شوند، باید موقعیت‌های خود را بشناسند و زمان تحقق اهداف خود را بدانند. برای موفقیت همگی به آموزش و اطلاعاتی نیاز داریم که ما را در کوتاهترین زمان به بهترین نتایج برسانند. اگر به دنبال کتابی هستید که حاوی اطلاعات مناسب و آموزش‌های لازم برای زندگی موفق در عصر ارتباطات باشد، همین کتابی که در دست دارید، بهترین است.

تبلیغات صفحات "سلبریتی‌ها" چطور شما را گرفتار درگاه‌های فیشینگ بانکی می کند؟

رئیس مرکز و تشخیص و پیشگیری پلیس فتا گفت: مجرمان سایبری به ظاهر با دادن تبلیغات به سلبریتی‌ها و اینفلوئنسرها، درگاه‌های فیشینگ بانکی و سایتهای قمار را در شبکه‌های اجتماعی تبلیغ می‌کنند؛ این امر می‌تواند موجبات پیگرد قضائی را فراهم کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه خبرنگاران پویا: سرهنگ دوم علی‌محمد رجبی با اشاره به فعالیتهای تبلیغاتی سلبریتی‌ها و "اینفلوئنسرها" در بستر فضای مجازی مخصوصاً شبکه‌های اجتماعی گفت: مجرمان سایبری با توجه به تعداد بالای دنبال کنندگان صفحات سلبریتی‌ها و اینفلوئنسرها از این امر سوءاستفاده کرده و به ظاهر با دادن تبلیغات به آنها، در گاههای فیشینگ بانکی و سایتهای قمار را تبلیغ می‌کنند و با این تبلیغات کذایی به دنبال اجرایی کردن اهداف مجرمانه خود هستند.

رئیس مرکز و تشخیص و پیشگیری پلیس فتا افزود: مجرمان سایبری برای فریب سلبریتی‌ها و اینفلوئنسرها حتی تبلیغات خود را در راستای کمکهای خیرخواهانه و بشردوستانه معرفی می‌کنند و شاید در این رابطه حتی هزینه‌ای نیز به این افراد نپردازند و آنها را وسیله رسیدن به اهداف مجرمانه خود کنند.

وی ضمن توصیه به سلبریتی‌ها و اینفلوئنسرها گفت: این افراد باید درباره تبلیغات در بستر شبکه‌های اجتماعی علاوه بر رعایت موازین شرعی و عرفی جامعه مراقب باشند و ناآگاهانه در دام و برنامه مجرمان سایبری گرفتار نشوند.

این مقام انتظامی متذکر شد: انتشار تبلیغات مجرمانه هر چند به صورت ناآگاهانه و ناخواسته می‌تواند به شهرت و محبوبیت این افراد خدشه وارد کرده و موجبات پیگرد قضائی را فراهم کند.

رجبی تصریح کرد: بررسی تبلیغات توسط خود آنها یا کارشناسان آشنا به امر، می‌تواند راهکاری برای جلوگیری از سوءاستفاده از سلبریتی‌ها و اینفلوئنسرها باشد همچنین این افراد باید در دریافت آگهی‌ها دقت کنند که از چه کسانی آگهی دریافت می‌کنند قطعاً آگهی‌دهندگان ناشناخته از تهدیدبیشتری برخوردارند.

رئیس مرکز و تشخیص و پیشگیری پلیس فتا: استفاده از مناسبتها برای تبلیغات را نیز دیگر شگرد مجرمان سایبری خواند و افزود: تبلیغات تخفیف‌دار برای شب یلدا که به صفحات سلبریتی‌ها و اینفلوئنسرها داده می‌شود، می‌تواند کاربران را به درگاههای جعلی فیشینگ هدایت کرده و اطلاعات بانکی آنها را مورد سرقت قرار دهد.

وی، دریافت آگهی حضوری و امضاء قرارداد در این رابطه را یکی از راههای جلوگیری از سوءاستفاده از سلبریتی‌ها و اینفلوئنسرها برشمرد و ادامه داد: افرادی که تلاش دارند آگهی خود را از طریق فضای مجازی با هویتهای ناشناخته به آنها بدهند، قطعاً ریسک بالاتری دارد چرا که شما هیچ شناخت و اطلاعاتی از این افراد ندارید تا در صورت تخلف آنها را به محاکم قضایی معرفی کنید.

این مقام انتظامی ضمن تأکید بر هوشیاری و آگاهی سلبریتی‌ها و اینفلوئنسرها از ترفندهای افراد مجرم برای شراکت آنها در ارتکاب جرم عنوان کرد: این افراد می‌توانند هرگونه فعالیت مشکوک و مجرمانه در این زمینه را از طریق نشانی وبسایت پلیس فتا به آدرس www.Cyberpolice.ir بخش ثبت گزارش مردمی گزارش کنند.

هوشنبه با فناوری

سامسونگ تراشه هوشمند می سازد

حمید حیدری- شرکت سامسونگ از همکاری با شرکت چینی بایدو برای تولید تراشه هوش مصنوعی پیشرفته خبر داده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از البرز فاوا نیوز، تراشه هوش مصنوعی سامسونگ برای استفاده بایدو **Kunlun** نام دارد و قرار است تولید انبوه آن از سال آینده میلادی آغاز شود. این اولین بار است که کره جنوبی و چین برای تولید تراشه‌های هوش مصنوعی به چنین همکاری کلان و گسترده‌ای دست می زنند. قرار است تراشه **Kunlun** برای ارتقای ارائه خدمات کلود، هوش مصنوعی و غیره توسط بایدو به کار گرفته شود. باید و که قبلا تنها یک موتور جستجوی اینترنتی بود، در حال حاضر خدمات تجارت الکترونیک و دهها سرویس دیگر ارائه می دهد و در زمینه تولید خودروهای خودران و غیره نیز فعال است.

تراشه **Kunlun** به صورت ۱۴ نانومتری طراحی می شود و در آن از فناوری پیشرفته ای موسوم به **I-CubeTM** برای افزایش ظرفیت و توان محاسباتی و نیز حافظه ای با ظرفیت بالا برای تسهیل انتقال داده بهره گرفته خواهد شد. پهنای باند این حافظه ۵۱۲ گیگابیت در ثانیه اعلام شده است.

تراشه یادشده می تواند ۲۶۰ ترا عملیات را در هر ثانیه انجام دهد. هر ترا برابر با ۱۰ به توان ۱۲ است. تراشه یادشده برای افزایش قدرت و توان محاسباتی از ابزار پردازش زبان های برنامه نویسی اختصاصی شرکت بایدو به نام ارنی هم استفاده می کند. سرعت پردازش ارنی سه برابر توان پردازش بهترین پردازنده های رایانه ای موجود در بازار است.

شنبه ها با مسائل حقوقی

آیا اسکرین شات برای اثبات ادعا کافی است؟

«اسکرین‌شات» یا همان تصویر برداشته‌شده از صفحه‌ی گوشی تلفن همراه یکی از ادلّه‌ی اثباتی پرچالش است که پرسش‌های بسیاری در خصوص آن مطرح می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از میزان، امروزه با گسترش استفاده از فناوری‌های نوین، مصادیق دلایل و مدارکی که مورد استناد قرار می‌گیرند، تحول پیدا کرده است. به‌عنوان نمونه، امروزه از قابلیت یا عدم قابلیت استناد به فایل‌های صوتی و تصویری ضبط‌شده سخن گفته می‌شود در حالی که در گذشته اساساً چنین ادلّه‌ای مطرح نبوده است.

«اسکرین‌شات» یا همان تصویر برداشته‌شده از صفحه‌ی گوشی تلفن همراه یکی از ادلّه‌ی اثباتی پرچالش است که پرسش‌های بسیاری در خصوص آن مطرح می‌شود. فرض کنید که شخصی در پیام‌رسان تلگرام، پیام‌های تهدیدآمیز یا توهین‌آمیز ارسال نموده است. آیا شما می‌توانید در شکوائیه خود به اسکرین‌شات این پیام‌ها استناد کنید؟ اگر طرف مقابل شما حساب کاربری خود را پاک کرده باشد یا این که پیام‌ها را هم برای خود و هم برای شما پاک کرده باشد، چطور؟

به گزارش مهداد، چنین پرسش‌هایی باعث شده است که به سراغ یکی از قضات برجسته کشور، جناب آقای دکتر فضلعلی؛ مستشار محترم دادگاه تجدیدنظر، برویم و این پرسش‌ها را با ایشان در میان بگذاریم که:

۱-با توجه به این که سرور پیام‌رسان‌هایی همچون تلگرام و واتس‌اپ در داخل کشور نمی‌باشد، امکان استناد به به اسکرین‌شات وجود دارد یا خیر؟

۲-اگر ارسال کننده‌ی پیام، پس از ارسال پیام اکانت خود را پاک (delete) کرده باشد، چطور؟

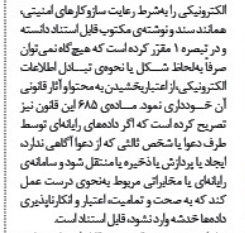
۳-استعلام صحت یا عدم‌صحت این پیام‌ها از کدام نهاد باید صورت پذیرد؟

اینک، پاسخ جناب آقای دکتر فضلعلی را با شما مخاطبان در میان می گذاریم.

«با سلام

برای یافتن پاسخ پرسش‌های مطرح‌شده، ناگزیر از رجوع به قانون هستیم؛ مادهی ۶۵۵ قانون آیین دادرسی کیفری، صورت الکترونیکی یا محتوای الکترونیکی را بمشرط رعایت سازوکارهای امنیتی، همانند سند و نوشته‌ی مکتوب قابل استناد دانسته و در تبصره ۱ مقرر کرده است که هیچ‌گاه نمی‌توان صرفاً به‌لحاظ شکل یا نحوهی تبادل اطلاعات الکترونیکی، از اعتبار بخشیدن به محتوا و آثار قانونی آن خودداری نمود. مادهی ۶۸۵ این قانون نیز تصریح کرده است که اگر داده‌های رایانه‌ای توسط طرف دعوا یا شخص ثالثی که از دعوا آگاهی ندارد، ایجاد یا پردازش یا ذخیره یا منتقل شود و سامانه‌ی رایانه‌ای یا مغناطیسی مربوط به‌نحوی درست عمل کند که به صحت و تمامیت اعتبار و انکارناپذیری داده‌ها خدشه وارد نشود، قابل استناد است.

بنابراین، در صورتی که مرجع قابل اعتمادی مانند پلیس فتا اصالت اسکرین‌شات ارائه‌شده از سوی اصحاب دعوا را تأیید کند یا به طریق دیگری، اصالت و ساختگی نبودن اسکرین‌شات مورد استناد برای قاضی احراز شود، می‌تواند بر مبنای آن قضاوت کند. امّا اگر درباره‌ی اصالت اسکرین‌شات تردید جدّی وجود داشته باشد و احتمال برود که از طریق نرم‌افزارهایی مانند فتوشاپ، ساخته شده‌است، دیگر قابلیت استناد نخواهد داشت».



قربونِ دَسِت، اون شیر آبُ ببند.

تازه های سلامت

نکات کلیدی برای حفظ عضلات در سالمندی

از حدود سن ۳۵ سالگی معمولا روند تحلیل رفتن توده عضلانی در بدن شروع می‌شود که این فرآیند را "سارکوپنی" می‌نامند و عوامل متعددی در بروز آن نقش دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، همزمان با بالا رفتن سن حتی افرادی هم که مرتب ورزش می کنند با تحلیل و ضعف عضلانی مواجه می‌شوند یا این حال افرادی که تحرک کافی ندارند بیشتر دچار این مشکل شده و حدود پنج درصد از عضلات خود را طی یک دهه از دست می‌دهند. از بین رفتن توده عضلانی تحت تاثیر افزایش سن، سارکوپنی خوانده می‌شود که بر اثر عوامل متعددی بوجود می‌آید. از جمله این که با افزایش سن، ترشح هورمون‌هایی که به سلامت عضلات کمک می‌کنند کاهش می‌یابد.همچنین فعالیت عصب‌های کنترل کننده انقباض‌های ماهیچه‌ای کاهش می‌یابد که این وضعیت با بی‌تحرکی تشدید می‌شود. علاوه بر این، برخی از افراد کهنسال اشتهای خود را از دست می‌دهند که این امر نیز به نوبه خود می‌تواند تحلیل رفتن ماهیچه‌ها را تشدید کند. همزمان با از دست دادن توده عضلانی، فرد قوت و توانایی عمومی خود را نیز از دست می‌دهد که این ناتوانی سریع‌تر از کاهش حجم عضلانی اتفاق می‌افتد. در این شرایط انجام فعالیت‌های روزمره سخت می‌شود. در مطالعه‌ای که روی ۹۰ مرد اروپایی انجام گرفت مشخص شد افرادی با کمترین میزان توده عضلانی و توانایی، ۱۰ برابر کمتر احتمال دارد بتوانند مستقل زندگی کنند. همچنین کاهش توده عضلانی فرد را در برابر شکستگی، مصدومیت و مرگ و میر آسیب‌پذیرتر می‌سازد. این درحالیست که حفظ سلامت عضلانی همزمان با افزایش سن، موجب بهبود کیفیت زندگی در دوران سالمندی می‌شود. اقدامات متعددی برای حفظ توده عضلانی و بازسازی آن وجود دارد. مهمترین اقدام، انجام مرتب فعالیت‌های جسمی است. اگرچه تمرینات مقاومتی از قبیل وزنه‌برداری بهترین راهکار است اما انجام هرگونه فعالیت بدنی از جمله پیاده‌روی در این زمینه مفید و موثر است. علاوه بر این، رعایت رژیم غذایی سالم به حفظ توده عضلانی کمک می‌کند. پروتئین، ماده غذایی مورد علاقه عضلات است. با افزایش سن، میزان بازتولید عضلات از طریق مصرف پروتئین کم‌اثر می‌شود. با این حال می‌توان با افزایش میزان پروتئین مصرفی که شامل حدود ۲۵ درصد از کالری روزانه می‌شود این کمبود را تا حدودی جبران کرد. درحالیکه این تئوری مطرح شده که داروی دیابت متفورمین به افراد میانسال کمک می‌کند تا توده عضلانی و قوت خود را بهبود دهند، مطالعه‌ای که به تازگی توسط محققان انگلیسی انجام گرفته نشان می‌دهد این دارو برای افراد غیردیابتی مفید نیست. به گزارش مدیکال اکسپرس، همچنین مکمل‌هایی وجود دارند که به حفظ سلامت ماهیچه‌ها کمک می‌کنند. از جمله آن‌ها می‌توان به ویتامین‌های B.D و مکمل‌های پروتئین اشاره کرد که در هر حال بهتر است مخصوصا برای سالمندان طبق تجویز پزشک مصرف شوند.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.
امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا، در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.
نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.
شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸