

گوناگون

کدام مکمل های تغذیه ای را در ماه رمضان مصرف کنیم؟

با افزایش مصرف مکمل های تغذیه ای در ماه رمضان، سازمان غذا و دارو توصیه می کند که این محصولات را در طول ماه رمضان مصرف نکنند و صرفاً در ماه رمضان نظر پزشک برای مصرف مکمل های تغذیه ای باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایفاندا، علی صفا سرپرست اداره کل فرآورده های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو گفت: با توجه به تغییرات تغذیه ای روزهای رمضان در ماه مبارک رمضان، مصرف مکمل های تغذیه ای چه کمبودی داشته باشد یا نه، باید معنی و فرآورده های طبیعی افزایش پیدا کند. سازمان غذا و دارو نظارت دقیقی بر فرایند تولید، توزیع و عرضه این محصولات دارد تا از کیفیت و سلامت آن ها مطمئن حاصل شود.

وی با اشاره به اینکه مکمل های مکمل ویتامین D، کلسیم و آهن، منیزیم می تواند به کاهش ضعف، خستگی و کمبود بدن کمک کند افزود: همچنین برخی فرآورده های طبیعی مانند زعفران، چای سبز و زنجبیل در بهبود عملکرد گوارش نقش دارند. مصرف این مکمل ها باید با آگاهی و تحت نظر متخصص انجام شود. زیرا ناکارآمدی در مصرف آن ها ممکن است منجر به عوارض ناخواسته شود.

سرپرست اداره کل فرآورده های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو نیز توضیح داد: تغذیه ای متنوع معتدل باید کرد و باید داد و دردها تنها با رژیم غذایی غنی و متنوع حاصل می شود. همچنین باید از خوردن مکمل های از بازار نگران تغذیه خوداری کرد. همچنین مصرف مکمل های حاوی کلسیم در رده سحر توصیه نمی شود. زیرا می تواند باعث افزایش تشنگی در طول روز شود.

صفا در پایان خاطرنشان کرد: سازمان غذا و دارو از عموم مردم می خواهد که در مصرف مکمل های تغذیه ای اقدام لازم را داشته باشند و در صورت نیاز از مشورت پزشک یا داروساز بهره گیرند.

اعلام اسامی فرآورده های خوراکی غیر مجاز

رابط عمومی سازمان غذا و دارو فهرستی از اسرار فرآورده های خوراکی غیر مجاز را منتشر کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، مصرف این محصولات به دلیل عدم رعایت الزامات بهداشتی توصیه نمی شود. این فرآورده ها شامل موارد زیر هستند:

- پلستا چور با نام تجاری avena
- پلستا چور در تغذیه عالی (غذای غنی با نام تجاری تاب)
- ملا جانسیک با نام تجاری دالون
- فرآورده های با طعم مزه نام تجاری دالی
- نوشیدنی آب میوه آکوه ویا نام تجاری forever freedom
- پاک خوراکی زرد طلایی با نام تجاری پوا
- سازمان غذا و دارو تأکید کرد این فرآورده ها مجوز تولید و بهره وری از تولید کنندگان و مصرف کنندگان اخذ نکرده است. همچنین شهروندان می توانند اطلاعات لازم را از طریق سامانه اطلاعاری این سازمان گزارش دهند.

کلیدبیشگیری از دیابت و چاقی

فوق تخصص غدد درون ریز و متابولیسم گفت: خلبه منظم کلید بهبود متابولیسم و پیشگیری از دیابت و چاقی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سید حسین هفان، متخصص فوق تخصص بیماری های غده درون ریز و متابولیسم گفت: هر فرآیند علمی و منطقی زمانی درست است که اصول آن رعایت شود. خواب منظم یکی از عوامل کلیدی در عملکرد صحیح متابولیسم بدن است. اگر خواب بی منظم انجام شود، سوخت و ساز بدن نیز به درستی کار نخواهد کرد. به همین دلیل، رعایت تره جبه طبیعی خواب از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

مشافل سنگین و تأثیر آن بر سلامت

وی افزود: افرادی که در مشافل سنگین فعالیت دارند، مانند آتش نشانان و یهوه زبیران، به دلیل خلبه های شنه دچار اختلال در تره جبه خواب خود می شوند. این مشافل، اثر گر در محیط های پر تره جبه مانند گورهای بلند یا پانچ به با شنه قرار داشته باشد، باعث باز هم به گورهای بی منظمی رتیم شبانه روزی بدن می شود. متخصصان متعددی از تجربه می کنند.

اثرات اختلال در خواب بر بدن

هفان هشدار داد: اختلال در تره جبهات تره جبه طبیعی خواب می تواند باعث افزایش احتمال ابتلا به بیماری های بیماری ها شود. یکی از مهم ترین پیامدهای این اختلال سندرم متابولیک است. سندرم متابولیک مجموعه ای از علائم و نشانه ها است که شامل چاقی، فشارخون، قند خون بالا، چربی خون و دیابت است. اختلال در خواب می تواند به هر یک از این علائم منجر شود.

ترباط چاقی و دیابت با خواب نامنظم

هفان هشدار داد: اختلال در تره جبهات تره جبه طبیعی خواب می تواند باعث افزایش احتمال ابتلا به بیماری های بیماری ها شود. یکی از مهم ترین پیامدهای این اختلال سندرم متابولیک است. سندرم متابولیک مجموعه ای از علائم و نشانه ها است که شامل چاقی، فشارخون، قند خون بالا، چربی خون و دیابت است. اختلال در خواب می تواند به هر یک از این علائم منجر شود.

زنان و خانواده



شناسایی مشکلات شنوایی در نوزادان ممکن است برای والدین و اعضای خانواده دشوار باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلندت، ممکن است والدین برخی از عدم شنوایی شنوایی را به عنوان ناگهانی یا سوزی کودک که برای گوش دادن به صحبت های بزرگترها تلقی کنند. اما متخصصان افسال توصیه می کنند.

چگونه احتمال کم شنوایی را در نوزاد تشخیص دهیم؟

برای جلوگیری از کم شنوایی کامل، به رفتار کودک خود توجه زیادی داشته باشید و برای تشخیص به موقع آن علائم و نشانه های زیر را بررسی کنید:
- وقتی نوزاد در واکنش به سسر و صدا به ویژه صداهای بلند تکان نمی خورد.
- کودک در سن ۱ سالگی صداهای فرغی کردن یا گفتن کلماتی مانند مامان و بابا را شروع نمی کند.

تعمیرات وزارت بهداشت برای ارائه خدمات به بیماران خاص و صعب العلاج در نوروز

سرپرست مرکز مدیریت پیوند و درمان بیماری های عفونی و بیماری های ویروسی گفت: فعالیت تمامی بخش های بیمارستان در نوروز تعطیل نمی شود. در ادامه خدمات تخصصی در بخش های مختلف بیمارستان در نوروز تعطیل نمی شود. وی افزود: در بخش های تخصصی بیمارستان در نوروز تعطیل نمی شود. در ادامه خدمات تخصصی در بخش های مختلف بیمارستان در نوروز تعطیل نمی شود.

سرپرست مرکز مدیریت پیوند و درمان بیماری های عفونی و بیماری های ویروسی گفت: فعالیت تمامی بخش های بیمارستان در نوروز تعطیل نمی شود. در ادامه خدمات تخصصی در بخش های مختلف بیمارستان در نوروز تعطیل نمی شود. وی افزود: در بخش های تخصصی بیمارستان در نوروز تعطیل نمی شود.

بلاغ تصویب نامه؛

رانندگان سکوهای اینترنتی حمل و نقل مکمل تامین اجتماعی می شوند

مطلق نامه ۳۵ ماده ۳۵ قانون تأمین اجتماعی به صورت مطبوع تعیین کرد.



مجموع نمایان تأمین اجتماعی مکلف شد است ششصد نمایان پرداخت حق بیمه برای مشمولان را تأمین کند.

برش

سازمان تأمین اجتماعی اعلام کرد: با پیگیری انجام شده و تصویب هیات وزیران، رانندگان سکوهای اینترنتی حمل و نقل و مسافر تحت پوشش تأمین نامه تعیین اجتماعی قرار می گیرند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان تأمین اجتماعی، معین اول رئیس جمهور تصویب نامه ۳۵ ماده ۳۵ قانون تأمین اجتماعی را در تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۰ هیات وزیران تصویب کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان تأمین اجتماعی، معین اول رئیس جمهور تصویب نامه ۳۵ ماده ۳۵ قانون تأمین اجتماعی را در تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۰ هیات وزیران تصویب کرد.

مشافل سنگین و تأثیر آن بر سلامت

وی افزود: افرادی که در مشافل سنگین فعالیت دارند، مانند آتش نشانان و یهوه زبیران، به دلیل خلبه های شنه دچار اختلال در تره جبه خواب خود می شوند. این مشافل، اثر گر در محیط های پر تره جبه مانند گورهای بلند یا پانچ به با شنه قرار داشته باشد، باعث باز هم به گورهای بی منظمی رتیم شبانه روزی بدن می شود.

هشدار یگان حفاظت محیط زیست؛ فروشندگان به فکر فروش مار و لاک پشت نباشند



نزدیک ۲۵ ماهی قرمز به پایانه فرودگن فعالیت دارد که متعلق به خرید فروش این آرزو هم رایج یافته است. در حالیکه تمام این گونه ها در نهایت محکوم می گردند.

به بعد از آنکه «بویست» از مشکلات شایع به حساب می آید. خاطرنشان کرد: به منظور پیشگیری از پیوستن گونه های مهاجم، تیم های تخصصی در حال نظارت بر مناطق مرزی و مناطق ساحلی هستند. همچنین تیم های تخصصی در حال نظارت بر مناطق مرزی و مناطق ساحلی هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایفاندا، علی صفا سرپرست اداره کل فرآورده های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو گفت: با توجه به تغییرات تغذیه ای روزهای رمضان در ماه مبارک رمضان، مصرف مکمل های تغذیه ای چه کمبودی داشته باشد یا نه، باید معنی و فرآورده های طبیعی افزایش پیدا کند.

سرپرست اداره کل فرآورده های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو نیز توضیح داد: تغذیه ای متنوع معتدل باید کرد و باید داد و دردها تنها با رژیم غذایی غنی و متنوع حاصل می شود. همچنین باید از خوردن مکمل های از بازار نگران تغذیه خوداری کرد.

مشافل سنگین و تأثیر آن بر سلامت

وی افزود: افرادی که در مشافل سنگین فعالیت دارند، مانند آتش نشانان و یهوه زبیران، به دلیل خلبه های شنه دچار اختلال در تره جبه خواب خود می شوند. این مشافل، اثر گر در محیط های پر تره جبه مانند گورهای بلند یا پانچ به با شنه قرار داشته باشد، باعث باز هم به گورهای بی منظمی رتیم شبانه روزی بدن می شود.

ترباط چاقی و دیابت با خواب نامنظم

هفان هشدار داد: اختلال در تره جبهات تره جبه طبیعی خواب می تواند باعث افزایش احتمال ابتلا به بیماری های بیماری ها شود. یکی از مهم ترین پیامدهای این اختلال سندرم متابولیک است. سندرم متابولیک مجموعه ای از علائم و نشانه ها است که شامل چاقی، فشارخون، قند خون بالا، چربی خون و دیابت است. اختلال در خواب می تواند به هر یک از این علائم منجر شود.

منتیما



یکی از ضعیف های غماز روح، در و در این است که در ظرف های آن در این است که هستی آن جل به وساطت آن امکان پذیر نیست.

تازه های سلامت

«درهم خوری» و «پر خوری» در سحر و افطار: ممنوع

رئیس گروه توسعه سلامت نظر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت گفت: مهم ترین توصیه تخصصی طب ایرانی به روزناران این است که «درهم خوری» و «پر خوری» ممنوع است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایفاندا، رهبر غامی درباره توصیه های طب ایرانی به روزناران اظهار کرد: باستانی بن، یکی از بزرگ های ماسک رمضان به حساب می آید و به همین دلیل می بایست تا قبل از اختیاری بن قرار خیم تا امکان یکسری میانه ها در نهایت تمهیداتی که همین عدیم خوری و درهم خوری است. فرایند باکتری را برای بن تسهیل می نماید.

وی درباره بهترین تغذیه نوشیدنی های سحر و افطار، گفت: روزناران می بایست از مصرف غذاهای چرب و شیرین و وعده های سحر و افطار خودداری کنند. چرا که شیرینی موجود در غنای افزایش سطح قند خون می شود. همچنین مصرف غذاهای چرب و شیرین در سحر و افطار، یک اقدام نادرست است.

رئیس گروه توسعه سلامت نظر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت گفت: مهم ترین توصیه تخصصی طب ایرانی به روزناران این است که «درهم خوری» و «پر خوری» ممنوع است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایفاندا، رهبر غامی درباره توصیه های طب ایرانی به روزناران اظهار کرد: باستانی بن، یکی از بزرگ های ماسک رمضان به حساب می آید و به همین دلیل می بایست تا قبل از اختیاری بن قرار خیم تا امکان یکسری میانه ها در نهایت تمهیداتی که همین عدیم خوری و درهم خوری است. فرایند باکتری را برای بن تسهیل می نماید.

وی درباره بهترین تغذیه نوشیدنی های سحر و افطار، گفت: روزناران می بایست از مصرف غذاهای چرب و شیرین و وعده های سحر و افطار خودداری کنند. چرا که شیرینی موجود در غنای افزایش سطح قند خون می شود.

رئیس گروه توسعه سلامت نظر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت گفت: مهم ترین توصیه تخصصی طب ایرانی به روزناران این است که «درهم خوری» و «پر خوری» ممنوع است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایفاندا، رهبر غامی درباره توصیه های طب ایرانی به روزناران اظهار کرد: باستانی بن، یکی از بزرگ های ماسک رمضان به حساب می آید و به همین دلیل می بایست تا قبل از اختیاری بن قرار خیم تا امکان یکسری میانه ها در نهایت تمهیداتی که همین عدیم خوری و درهم خوری است. فرایند باکتری را برای بن تسهیل می نماید.

وی درباره بهترین تغذیه نوشیدنی های سحر و افطار، گفت: روزناران می بایست از مصرف غذاهای چرب و شیرین و وعده های سحر و افطار خودداری کنند. چرا که شیرینی موجود در غنای افزایش سطح قند خون می شود.

رئیس گروه توسعه سلامت نظر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت گفت: مهم ترین توصیه تخصصی طب ایرانی به روزناران این است که «درهم خوری» و «پر خوری» ممنوع است.

