

کشف و معدوم سازی معموله ۵/۲ تنی مواد غذایی فاسد در ایلام



دکتر علیرضا سربسی رییس مرکز بهداشت شهرستان ایلام در کشف و معدوم سازی معموله تنی مواد غذایی فاسد در ایلام خبر داد.

به گزارش خبرنگار وب داد دکتر علیرضا سربسی در این راسته اظهار کرد: در پی انجام بازرسیهای همکاری بهداشت محوطه مرکز بهداشت شهرستان ایلام بیش از دو تن می توان مواد غذایی فاسد شامل انواع نوشیدنی ها، شکلات، بیسکویت و انواع لبنیات کفیف و ضعیف گردید.

ریس مرکز بهداشت شهرستان ایلام در ادامه افزود: این مواد فاسد با حضور نماینده مرکز بهداشت شهرستان ایلام در محل دفع زباله های شهری ایلام معدوم و از چرخه مصرف حذف گردید. وی تصریح کرد: شهروندان ارجمند هنگام خرید کالاها و مواد غذایی از سلامت آن مطمئن حاصل نموده و تاریخ ساخت و تاریخ مصرف را به درستی مطالعه نمایند.

نمایشگاه پویایی، بالندگی و جوانی جمعیت در شهرستان سیروان برگزار شد



در راستای گرامیداشت روز ملی جمعیت و سیاستهای ابلاغی رهبر معظم انقلاب منیمی سر ارتقای پویایی، بالندگی و جوانی جمعیت افزایش نرخ باروری و پیش از سطح جانشینی، نمایشگاه پویایی، بالندگی و جوانی به گزارش خبرنگار وب داد، در راستای این افتتاح این نمایشگاه، همپرسیت شبکه بهداشت و درمان شهرستان سیروان اظهار داشت: با توجه به پهندهای از سیاست های کل سلامت کشور ابلاغی از سوی مقام معظم رهبری که سر ارتقای پویا، بالندگی و جوانی جمعیت و افزایش نرخ باروری و پیش از سطح جانشینی تاکید کرده اند، بنابراین با این راستا با همت همکاری بهداشت و درمان شهرستان برگزار کنیم. دکتر امین فلاخی ادامه داد: همزمان با اولین سالگرد راهپیماییهای جمعیتمی توسعده رهبر معظم انقلاب و تأمین و ارتقاء سلامت جوانان و تربیت نسل سالم و شاداب و فرهنگ سازی ازدواج موفق این نمایشگاه هم برگزار می گردد که با توجه به سیاست های مد نظر رهبر معظم انقلاب منیمی بر آموزش آحاد مردم جامعه، سازمان ها و نهادهای این نمایشگاه هم نام یوبندی، مسابندگی و جوانی جمعیت، نامگذاری شده است.

در ادامه نیز امام جمعه شهرستان سیروان نیز ضمن تقدیر از برگزار کنندگان این نمایشگاه گفت: آگاهی بخشی و مشاوره با زوجین جوان، باروری، زایمان و مراقبت ها، فرزند پروری، مدیریت استرس و بحران و مدیریت و مدیریت نامزگاری از مباحثی است که باید بیشتر مورد توجه قرار گیرد. حجت الاسلام والمسلمین موسوی در ادامه ابلاغ رسائی، ارهه مشاوره جهت توانمند سازی جوانان، رفع مشکلات ازدواج، افزایش فرزند آوری و کاهش سن ازدواج از دیگر اهداف مسرگاری این نمایشگاه عنوان کرد. وی افزود: در حال حاضر کشور ما با وضعیت کنونی رده دمیت، در آید به سمت نیروی مولود مولود خواهد شد. و با برپایی این گونه نمایشگاهها و ارائه رایگانهای صحیح می توان مردم را برای دانستن فرزانم تمدود و سالم تربیه کرد.

ایلام به ذکر است که سمینار ازدواج به همت شبکه بهداشت شهرستان سیروان در محل سالن کانون پرورش فکری و هنری جوانان و نوجوانان و درمانگاه لومار با حضور امام جمعه شهرستان، نمایندگان ادارات، پرسنل مسلح خانه های بهداشت مرکز بهداشت شهرستان و شبکه بهداشت و درمان و جمعیت تحت پوشش شهرستان نیز برگزار گردید و در آن منابع آموزشی از جمله پمفلت، بسته های آموزشی مسابندگی از ازدواج در اختیار سایرین مسئولان قرار داده شد و همچنین آراها مشاوره و بررسی گفتگو و فشار خون به صورت رایگان جهت بازبازدید کنندگان صورت گرفته شد.

نگاه ویژه به بیماری دیابت در هفته سلامت سال ۹۵ منیما شد تا در نظرات کارشناسی ندا دهاد: کارشناسی تغذیه حوزه معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی قزوین درمباراه نقش تغذیه در ایبلا به این بیماری با ائمن از آن جويا شویم.

اساسی ترین راه های پیشگیری و درمان دیابت چیست؟

بندهی است رژیم غذایی مناسب، فعالیت بدنی و حفظ وزنی مناسبه. مهمترین اصل پیشگیری از بسیاری بیماری ها، به ویژه دیابت است و در صورت ابتلا به دیابت علاوه بر سه مورد اساسی اشاره شده، تحت نظر پزشک، درمان های دارویی نیز به پیشین به عنوان کنترل کننده میزان قند خون مبتلایان تجویز خواهد شد.

در بین عموم مردم برای کنترل دیابت برخی اطلاعات بدون منبع علمی رواج دارد. دربراره آنها چه نظری دارید؟

از جمله باورهای اشتباه که در تغذیه بیماران دیابت وجود دارد می توان به موارد زیر اشاره کرد: دیابت دینایی به هیچ وجه نباید سریع مصرف کنند. مصرف موه در فرد دیابتی ممنوع است. مصرف سسل (شاهی) به میزان دلخواه قابل توصیه می باشد. مصرف سریش زمنی ممنوع است و با مصرف مواد غذایی در مصرف منابع غذایی قند ساده است.

در مرحله بعد، کنترل وزن و کاهش آن از صورت داشتن اضافه وزن، زیر نظر مشاور تغذیه است که بسیار ضروری می باشد. همچنین اصلاح رژیم های غذایی رایج، مانند: استفاده از لبنیات کم چرب و جایگزینی خردل، الیمو به جای سی ماونز و استفاده از روغن مایع (زیت، آفتابگردان، زیتون، کانولا، کزرا و سویا) به جای کره و روغن های نباتی جامد و چربی های حیوانی، تغییر روش پخت غذا از سرخ کردن به آب و بخار و سایر موارد محدودیت مصرف غذاهای کربوهیدراتی، فرآورده های گوشتی و آماده در کنترل دیابت بسیار تأثیر گذارند.

بسیار تأثیر گذارند. پیشدانی می شود برای کنترل بهتر قند از مصرف حشیم زرد غذا در یک بده غذایی

بهره از می توان روزانه به مقدار متداول و یا جانشین آن با نان سوسوس در مصرف کرد.

فرد دیابتی می تواند روزانه به مقدار متداولی از انواع موه مصرف کند.

مصرف سسل طبیعی به مقدار تنظیم شده دربرنامه غذایی توسط یک مشاور تغذیه باید

کنترل مناسب دیابت با رژیم غذایی مناسب



بهریز شود و حجم کلی غذای دریافتی روزانه به هم رسیده است. دو تا سه میان وعده غذایی پس از غذا تقسیم شود. از دیگر موارد مبتلا به نفروپاتی دیابتی است که بسیار مؤثر بوده و به کاهش مطالبات، کاهش سبب کاهش پروتئین آوری می شود. توصیه این است که مبتلایان به دیابت مصرف راز و تخم مرغ را به سه تا چهار عدد در هفته محدود کنند.

توصیه های کلی غنای در کنترل دیابتی مطلوب فشارخون بیماران دیابتی چیست؟

مصرف سبب زمینی که حاوی کربوهیدرات پیچیده می باشد در مقدار متداول مشکلی ندارد.

مواد غذایی تلخ، هیچ اثری در کاهش قند ندارد.

بهترین روش سرای سوزنن کاتر، افزایش فعالیت بدنی است.

در صورت تشخیص بیماری رژیم غذایی چه تأثیری بر کنترل آن دارد؟

مهمترین رکن کنترل بیماری دیابت، اعتدال در مصرف منابع غذایی قند ساده است. در مرحله بعد، کنترل وزن و کاهش آن از صورت داشتن اضافه وزن، زیر نظر مشاور تغذیه است که بسیار ضروری می باشد. همچنین اصلاح رژیم های غذایی رایج، مانند: استفاده از لبنیات کم چرب و جایگزینی خردل، الیمو به جای سی ماونز و استفاده از روغن مایع (زیت، آفتابگردان، زیتون، کانولا، کزرا و سویا) به جای کره و روغن های نباتی جامد و چربی های حیوانی، تغییر روش پخت غذا از سرخ کردن به آب و بخار و سایر موارد محدودیت مصرف غذاهای کربوهیدراتی، فرآورده های گوشتی و آماده در کنترل دیابت بسیار تأثیر گذارند.

بسیار تأثیر گذارند. پیشدانی می شود برای کنترل بهتر قند از مصرف حشیم زرد غذا در یک بده غذایی

مدیر کل آزمایشگاههای مرجع کنترل سازمان غذا و دارو: سفره های فاقد کیفیت از چاپ مطلوب بی بهره اند/ سرب و فلزات سنگین در کمین مردم

سفره های فاقد کیفیت از چاپ مطلوب بی بهره اند/ سرب و فلزات سنگین در کمین مردم

سفره های فاقد کیفیت از چاپ مطلوب بی بهره اند/ سرب و فلزات سنگین در کمین مردم

سفره های فاقد کیفیت از چاپ مطلوب بی بهره اند/ سرب و فلزات سنگین در کمین مردم

سفره های فاقد کیفیت از چاپ مطلوب بی بهره اند/ سرب و فلزات سنگین در کمین مردم

سفره های فاقد کیفیت از چاپ مطلوب بی بهره اند/ سرب و فلزات سنگین در کمین مردم

سفره های فاقد کیفیت از چاپ مطلوب بی بهره اند/ سرب و فلزات سنگین در کمین مردم

سفره های فاقد کیفیت از چاپ مطلوب بی بهره اند/ سرب و فلزات سنگین در کمین مردم

سفره های فاقد کیفیت از چاپ مطلوب بی بهره اند/ سرب و فلزات سنگین در کمین مردم

سفره های فاقد کیفیت از چاپ مطلوب بی بهره اند/ سرب و فلزات سنگین در کمین مردم

سفره های فاقد کیفیت از چاپ مطلوب بی بهره اند/ سرب و فلزات سنگین در کمین مردم

سفره های فاقد کیفیت از چاپ مطلوب بی بهره اند/ سرب و فلزات سنگین در کمین مردم

سفره های فاقد کیفیت از چاپ مطلوب بی بهره اند/ سرب و فلزات سنگین در کمین مردم

سفره های فاقد کیفیت از چاپ مطلوب بی بهره اند/ سرب و فلزات سنگین در کمین مردم

سفره های فاقد کیفیت از چاپ مطلوب بی بهره اند/ سرب و فلزات سنگین در کمین مردم



سال ۷، شماره ۷۳، خرداد ماه ۹۵

خبر

برگزاری نمایشگاه پویایی بالندگی جوانی و جمعیت در شهرستان دهلران



مراسم افتتاحیه نمایشگاه پویایی، بالندگی، جوانی، جمعیت با حضور جمعی مسئولین شهرستان دهلران، نماینده ولی فقیه در هیاهایمانان انقلاب اسلامی شهرستان، رییس و معاون بهداشتی شبکه کارشناسان ستادی و کارشناسان مراکز سلامت و کارشناسان ستادی مرکز بهداشت شهرستان برگزار گردید.

به گزارش خبرنگار وب داد، مدیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان دهلران در خصوص اهداف برپایی این نمایشگاه گفت: ارتقای پویایی، بالندگی و جوانی جمعیت با افزایش نرخ باروری به پیش از سطح جانشینی، رفع موانع ازدواج، تسهیل و ترویج تشکیل خانواده و افزایش فرزند و کاهش سن ازدواج از جمله اهداف برگزاری این نمایشگاه است.

دکتر شریهی افزود: اختصاص تسهیلات مناسب برای مردان به ویژه در دوره بارداری و شیردهی و پوشش بیمه های زیمنه های زایمان و درمان ناباروری مردان و زنان، تحکیم بنیان و پایداری خانواده ها اصلاح و تکمیل آموزش های عمومی، آشنایان کانون خانواده و فرزند پروری همچنین آموزش مهارت های زندگی از خصوصیات دیگر اهداف برگزاری این نمایشگاه است.

وی گریه هدف این نمایشگاه را ارتقاء مختلف مردم به ویژه جوانان و زوجین جوان عنوان کرد و اظهار داشت: این نمایشگاه آشنایی مخاطبان با مقوله هایی همچون ازدواج، تندرستی، خانواده، بارداری و فرزند آوری، فرزند پروری، مدیریت استرس، بحران و هیوه صحیح زندگی را در بر گرفته و آموزش می دهد.

مدیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان دهلران خاطر نشان کرد: با توجه ضرورت رفع موانع ازدواج و فعالیت آحاد زنان برای بند دوم فرمایشات مقام معظم رهبری و اینکه جمعیت ما به سمت سالمندی می رود اقدام به برپایی نمایشگاه پویایی، بالندگی و جوانی جمعیت در شهرستان دهلران گرفته شده است.

نمایشگاه پویایی، بالندگی و جوانی جمعیت در آبدانان برپا شد



نمایشگاه پویایی، بالندگی و جوانی جمعیت در شهرستان آبدانان در راستای ابلاغ سیاست های مقام معظم رهبری برپا شده است.

به گزارش خبرنگار وب داد، با حضور امام جمعه، معاون فرمانداری آبدانان و جمعی از رئیس ادارات شهرستان آبدانان نمایشگاه پویایی بالندگی جوانی جمعیت با عنوان ازدواج سالم با همت شبکه بهداشت و درمان این شهرستان در حال حاضر افتتاح شد.

دکتر هدایت حیدری رازنده مدیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان آبدانان گفت: نمایشگاه پویایی، بالندگی و جوانی جمعیت در شهرستان آبدانان در راستای ابلاغ سیاست های مقام معظم رهبری برپا شده است.

وی افزود: سببهای ابلاغی رهبر معظم انقلاب ملی بر ارتقای پویایی، بالندگی و جوانی جمعیت با افزایش نرخ باروری به پیش از سطح جانشینی است.

دکتر حیدری رازنده خاطر نشان کرد: ازدواج در واقع دوره ویژه و به تشکیل نهاد خانواده در جامعه است و تشکیل خانواده اساس تمام تربیت های اجتماعی است.

مدیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان آبدانان یکی از اهداف از برگزاری این نمایشگاه را فرهنگ سازی برای کاهش عوامل مستعد کننده ناباروری و کاهش فاصله زمانی بین اولین ازدواج و تولد اولین فرزند عنوان نمود افزود: در جانشینی این نمایشگاه که در قالب نمایشگاه همگامی پیوسته بر گزار می شود غرضه های مشاوره با موضوع ازدواج، بهداشت ناباروری، فرزند آوری نیز برپا خواهد بود.

در این نمایشگاه منابع آموزشی از جمله پمفلت، بسته های آموزشی مرتبط با ازدواج، راهنمای سربندگی آحاد افراد داده شد. همچنین ارائه مشاوره و بررسی گفتگو و فشار خون به صورت رایگان جهت بازبازدید کنندگان صورت گرفته شد.

کزار و روغن زیتون، جایگزین نشوند. همچنین در بیماران دیابتی غیر مبتلا به تازایی منیم، مصرف انواع حبوبات و غلات کامل؛ نان سوسوس راز و سنگنگ و مصرف حداقل دو بار در هفته از آسزوان و ماهی برای تأمین امگا سه، در برنامه غذایی توصیه می شود.

از دیگر مواد غذایی مؤثر در تنظیم چربی خون مبتلایان به دیابت و یا سایر افراد می توان به مصرف پیاز، مرکبات، جای سبز و انگور - که حاوی سیولانوئیدها هستند - مصرف پروانه از انواع دانه های آجیلی اگر دو با دام و درختی، روغن زیتون و انواع غذاهای تهیه شده با آن، مصرف سوپ جو و مصرف آو در انواع خورشت ها توصیه می شود.

دکتر و دیگر در مورد مصرف سویا به عنوان بخشی از سهم گوشت مصرفی در بیماران مبتلا به نفروپاتی دیابتی است که بسیار مؤثر بوده و به کاهش مطالبات، کاهش سبب کاهش پروتئین آوری می شود. توصیه این است که مبتلایان به دیابت مصرف راز و تخم مرغ را به سه تا چهار عدد در هفته محدود کنند.

توصیه های کلی غنای در کنترل دیابتی مطلوب فشارخون بیماران دیابتی چیست؟

مصرف سبب زمینی که حاوی کربوهیدرات پیچیده می باشد در مقدار متداول مشکلی ندارد.

مواد غذایی تلخ، هیچ اثری در کاهش قند ندارد.

بهترین روش سرای سوزنن کاتر، افزایش فعالیت بدنی است.

در صورت تشخیص بیماری رژیم غذایی چه تأثیری بر کنترل آن دارد؟

مهمترین رکن کنترل بیماری دیابت، اعتدال در مصرف منابع غذایی قند ساده است. در مرحله بعد، کنترل وزن و کاهش آن از صورت داشتن اضافه وزن، زیر نظر مشاور تغذیه است که بسیار ضروری می باشد. همچنین اصلاح رژیم های غذایی رایج، مانند: استفاده از لبنیات کم چرب و جایگزینی خردل، الیمو به جای سی ماونز و استفاده از روغن مایع (زیت، آفتابگردان، زیتون، کانولا، کزرا و سویا) به جای کره و روغن های نباتی جامد و چربی های حیوانی، تغییر روش پخت غذا از سرخ کردن به آب و بخار و سایر موارد محدودیت مصرف غذاهای کربوهیدراتی، فرآورده های گوشتی و آماده در کنترل دیابت بسیار تأثیر گذارند.

بسیار تأثیر گذارند. پیشدانی می شود برای کنترل بهتر قند از مصرف حشیم زرد غذا در یک بده غذایی

مدیر کل آزمایشگاههای مرجع کنترل سازمان غذا و دارو: سفره های فاقد کیفیت از چاپ مطلوب بی بهره اند/ سرب و فلزات سنگین در کمین مردم

سفره های فاقد کیفیت از چاپ مطلوب بی بهره اند/ سرب و فلزات سنگین در کمین مردم

سفره های فاقد کیفیت از چاپ مطلوب بی بهره اند/ سرب و فلزات سنگین در کمین مردم

سفره های فاقد کیفیت از چاپ مطلوب بی بهره اند/ سرب و فلزات سنگین در کمین مردم

سفره های فاقد کیفیت از چاپ مطلوب بی بهره اند/ سرب و فلزات سنگین در کمین مردم

سفره های فاقد کیفیت از چاپ مطلوب بی بهره اند/ سرب و فلزات سنگین در کمین مردم

سفره های فاقد کیفیت از چاپ مطلوب بی بهره اند/ سرب و فلزات سنگین در کمین مردم

سفره های فاقد کیفیت از چاپ مطلوب بی بهره اند/ سرب و فلزات سنگین در کمین مردم

سفره های فاقد کیفیت از چاپ مطلوب بی بهره اند/ سرب و فلزات سنگین در کمین مردم

سفره های فاقد کیفیت از چاپ مطلوب بی بهره اند/ سرب و فلزات سنگین در کمین مردم

سفره های فاقد کیفیت از چاپ مطلوب بی بهره اند/ سرب و فلزات سنگین در کمین مردم

سفره های فاقد کیفیت از چاپ مطلوب بی بهره اند/ سرب و فلزات سنگین در کمین مردم

سفره های فاقد کیفیت از چاپ مطلوب بی بهره اند/ سرب و فلزات سنگین در کمین مردم

سفره های فاقد کیفیت از چاپ مطلوب بی بهره اند/ سرب و فلزات سنگین در کمین مردم

سفره های فاقد کیفیت از چاپ مطلوب بی بهره اند/ سرب و فلزات سنگین در کمین مردم