

### خبر

### تأمین انسولین در

### داروخانه‌های هلال احمر

معاون درمان سازمان هلال‌احمر استان اصفهان گفت: داروخانه هلال‌احمر یکی از داروخانه‌های مرجع و معتبر است و با اطمینان می‌گوییم نزدیک به ۶۰ تا ۷۰ درصد توسعه فضای فیزیکی این داروخانه‌ها انجام شده و تا خرداد امکانات مورد نیاز مردم از جمله امکانات دارویی را گسترش خواهیم داد.

محسن امینی هرنزی در گفت‌وگو با ایمن‌ا درباره کمبود بعضی داروهای خاص اظهار کرد: داروخانه هلال‌احمر یکی از داروخانه‌های مرجع و معتبر شهر اصفهان است و معاونت قضا و دارو دانشگاه علومپزشکی، داروهای که به اصطلاح «پلن‌دار» بوده یعنی در بازار نایاب است و این خطر وجود دارد که از طریق بازار سیاه عرضه شود، را از طریق داروخانه امام سجداد (ع)، داروخانه شهید منتظری و عیسی‌بن‌مریم توزیع می‌کند.

او با اشاره به بهبود توزیع داروهای کمیاب از خرداد افزود: داروهای پلن‌دار با طرح‌دار برای اینکه باید به تمام بیماران شهر برسد، قوانین خاص خود را دارد و برای مدیریت توزیع به صورت محدود عرضه می‌شود، به‌طور مثال دارویی که برای افراد دارای مشکلات سیستم ایمنی استفاده می‌شود از جمله داروهای گران‌قیمت و نایاب است، در تلاش هستیم تا روند تأمین داروهای خاص مانندانسولین به خوبی پیش برود.

معاون درمان سازمان هلال‌احمر استان اصفهان با بیان اینکه مراجعه به داروخانه‌های هلال‌احمر به علت عرضه داروهای خاص و کمبود در این داروخانه‌ها است، چنین داروهای ممکن است در یک یا دو داروخانه در سطح شهر وجود داشته باشد، ادامه داد: فضای داروخانه‌هایی که در حال حاضر داریم، از لحاظ فیزیکی مناسب نیست و این موضوع را به‌طور شفاف بیان می‌کنیم، بنابراین مهم است که کمبود فضای فیزیکی داروخانه‌های هلال‌احمر رفع شود و در تلاش هستیم تا این ظرفیت‌را گسترش و توسعه دهیم.

امینی هرنزی با اشاره به اینکه مهم است فضای فیزیکی را توسعه دهیم تا یک محیط در شأن مردم ایجاد شود، تأکید کرد: با اطمینان می‌گوییم که نزدیک به ۶۰ تا ۷۰ درصد توسعه فضای فیزیکی داروخانه‌های هلال‌احمر انجام شده و تا اوایل خرداد امکانات مورد نیاز مراجعان از جمله امکانات دارویی را گسترش خواهیم داد. او با اشاره به زمان انتظار بیمار برای دریافت دارو تصریح کرد: با توجه به اینکه حدود هزار مراجعه‌کننده در روز داریم، به‌طوری‌که این حجم از مراجعه در سطح داروخانه‌ها و حتی بیمارستان‌های شهر اصفهان استنادا است و با وجود حدود ۴۰ داروی پلن‌دار که سازمان غذا و دارو هم به‌طور مرتب در حال افزایش این داروها است، اپراتور داروخانه در حداقل زمان ممکن باید با پنج نرم‌افزار مختلف از جمله نرم‌افزار سیستم داروخانه، نرم‌افزار تأمین اجتماعی، نرم‌افزار خدمات درمانی، نرم‌افزار دانشگاه علومپزشکی و وزارت بهداشت کار کند و داروهای برچسب‌دار نیز باید به صورت تکی در سیستم لحاظ و نسخه بیمار بار شود تا در نهایت دارو به دست بیمار برسد.

معاون درمان سازمان هلال‌احمر استان اصفهان خاطرنشان کرد: با وجود این فرایندهای زمان‌بر سیستمی تأیید دارو، انتظار بیمار بساری دریافت دارو در داروخانه‌های هلال‌احمر بالا است و دنبال آن هستیم این زمان انتظار را کاهش دهیم.

### اولتیماتوم نسبت به

### جابجایی جانوران وحشی در باغ‌وحش‌ها

رئیس سازمان حفاظت محیط زیست در نامه‌ی به مدیران کل محیط زیست استان‌ها دستور داد که نظارت جدی و مستمری بر فعالیت باغ‌وحش‌ها داشته باشند و هر گونه جابه‌جایی جانوران وحشی در باغ وحش‌ها باید با اجازه رئیس سازمان حفاظت محیط زیست انجام شود.
«با عنایت به حساسیت رسانه‌ای فعالان محیط‌زیست در خصوص عملکردنامناسب باغ‌های وحش، باغ‌های پرندگان و مراکز نگهداری از حیوانات، از آنجایی‌که نقش معنی‌دار باغ‌های وحش در حفاظت و آموزش محیط زیست و شناخت اهمیت حیوانات به عنوان بخشی از تنوع زیستی در پایداری و تعادل زیست‌بومها و ترویج فرهنگ حمایت از حیوانات غیرقابل انکار است، در صورت عدم کارکرد صحیح، اثر معکوس آن روی عامه مردم (با تأکید بر کودکان) غیرقابل جبران خواهد بود.» او بیشتر با اشاره به آن‌اشاره به اینکه واحدهایی که منفق از اهداف و بی‌بشرت به‌منظور خرید و فروش گونه احداث شده‌اند، باید در مدار ساماندهی قرار گیرند، تأکید کرد: در صورت تمکین نکردن، این باغ‌های وحش در مدار تعطیلی و حذف قرار خواهند گرفت. معاون رئیس‌جمهور با اشاره به لحاظ کردن فضاهای زیستی مکفی و مناسب و توجه به رفتارشناسی، نیازهای بوم‌شناسی و زیستگاه طبیعی حیوان هنگام طراحی مرکز بر ایجاد شرایط بهینه نگهداری، مناسب‌سازی محیط برای بروز رفتار طبیعی و مراقبت طبیعی توسط مادر تأکید کرد.رئیس سازمان حفاظت محیط‌زیست اضافه کرد:خرید فروش، ورود، صدور، معاوضه، مبادله، دریافت و اهدای هر نوع جانور وحشی توسط باغ‌های وحش، باید با اجازه «کتابی» سازمان حفاظت محیط‌زیست انجام شود.سلا حقه در پایان آورده است: «در صورت هر گونه کوتاهی یا عدم تمکین، برخورد قانونی با واحدهای خاطی از سوی آن اداره کل مورد تأکید است، همچنین در صورت هرگونه کوتاهی در نظارت یا عدم اطلاع‌رسانی صحیح و به‌هنگام با عدم اقدام به‌موقع در حواضت مدیر کل استان راسا می‌بایست پاسخگو باشند.»

## «انتقام لیل» به روایت کارشناس مرکز مشاوره پلیس اصفهان

«لیلا وقتی از تصمیم من با خبر شد لولش قبول نمی کرد و بعد هم چند باری ازم پول گرفت اما وقتی دید من برای قطع رابطه با او مصمم هستم با عصبانیت گفت: تو حق نداشتی با احساسات من بازی کنی، نتیجه اش را می‌بینی!». اینها بخشی از صحبت‌های مرد جوانی است که برای مشاوره و طلب کمک به مرکز مشاوره آرامش پلیس اصفهان مراجعه کرده بود.

به گزارش خبرنگاران، اینها بخشی از صحبت‌های مرد جوانی است که به مرکز مشاوره آرامش پلیس اصفهان مراجعه کرده بود، او در ارتباط با مشکلاتی که زندگی وی را در آستانه از هم پاشیدن قرار داده است، برای مشاور این مرکز این گونه تعریف می‌کند: زندگی خوب و شیرینی با همسرم داشته، نیلوفر، زنی قانع بود و با دار و ندار من می‌ساخته. انقدر ما خوشبخت بودیم که نقل زندگی ما وارد زبان همه قاصیل و آشنایان شده بود: از زمانی که گوشی هوشمند برای خردم به یک باره همه چیز تغییر کرد. تازه داشتیم کار با تلگرام و اینستاگرام و شبکه‌های اجتماعی دیگر را یاد می‌گرفتم. وقتی که به منزل می‌آمدم می‌رفتم سراغ گوشی و مدام سرم توی گوشی بود و نیلوفر هم از این بابت ناراحت بود اما به رویم نمی‌آورد و چیزی نمی‌گفت. او با بیان اینکه وابستگی من به فضای مجازی روز به روز داشت بیشتر می‌شد، تا اینکه چند ماه پیش در یک گروه مجازی با دختری خوش تیپ و جوان به نام لیل آشنا شدم، صحبت‌های ما از مسایل روز شروع و بالاخره به حرف‌های عاشقانه ختم شد، اضافه می‌کند: او درباره زندگی خصوصیم ازم پرسید، گفتم متاهلم و پنج سال است که ازتواچ کردم و بعد هم از خوبی‌های همسرم برایش تعریف کردم. او ادامه ماجر را چنین شرح می‌دهد: رابطه من و لیل هر روز بیشتر و بیشتر می‌شد تا اینکه روزی به خود آمدم و دیدم بدجوری به او وابسته شدم و اگر به این رابطه ادامه دهم ممکن است مشکلاتی برایم پیش بیاید و زندگی‌ام را دست بدهم. به همین خاطر تصمیم گرفتم به این رابطه پایان ببخشم، لیلای وقتی از تصمیم من با خبر شد لولش قبول نمی کرد بعد هم چند باری از من پول گرفت اما وقتی دید تصمیم من برای قطع رابطه با او قطعی است با عصبانیت گفت: تو حق نداشتی با احساسات من بازی کنی و دو باره تهدید کرد و گفت: نتیجه‌اش را می‌بینی…

مرد جوان اضافه می‌کند: بالاخره چند روز بعد لیل انتقامش را گرفت و به منزل آمد و ماجرای رابطه من با او به همراه تصاویری که از من داشت را به همسرم نشان داد، من با داد و فریاد او را از خانه



بیرون کردم و به او گفتم که اگر یک بار دیگر این طرف بیایی به جرم مزاحمت تو! ازتحویل پلیس می‌دهم! بعد از رفتن لیل، وقتی به داخل خانه برگشتم، نیلوفر را دیدم که مثل آدم‌های زده به من خیره شده بود و هیچ چیزی نمی‌گفت، با فریاد گفتم، تو که حرف‌های این زن دروغگو را باور نکردی، نه؟! دیگر بی‌فایده بود، نیلوفر که با همه این داستان ممکن است برای هر کس دیگری هم اتفاق بیفتد چراکه همه ما در معرض ارتباط‌های نامعتبر در شبکه‌های اجتماعی هستیم و کوچکترین لغزش ما در این فضا می‌تواند زندگی‌مان را نابود کند.

او افزود: فضای مجازی، بسیار جذاب، گمراه‌کننده و خطرناک است و احتمال اینکه فرد در آن محو شود و حتی به آن اعتیاد پیدا کند وجود دارد و باید با آگاهی از این فضا و شناخت آن و آدماهایی که در آن خود نمایی می‌کنند وارد این فضا شویم. کارشناس ارشد روانشناسی عمومی تأکید کرد افرادی که دیگر ملالت از این همه بی‌توجهی را ندارند –

## کاهش تکرار جرم در شرق اصفهان



راهبرد اشتغال، کارگاه و خوابگاه یعنی قرارگیری خوابگاه در کنار کارگاه با هدف توسعه اشتغال و همچنین توسعه صنعت محور اشتغال در زندان‌ها قرار گرفت. او ادامه داد: با فعالیت‌های اصلاحی و تربیتی در سطح کشور، در سال گذشته، زمینه ایجاد اشتغال حدود ۴۵ هزار زندانی در کارگاه‌های داخل و خارج از زندان و زمینه کارآموزی، حرفه آموزی، مهارت آموزی و صدور مدرک برای ۱۱۳ هزار نفر از زندانیان فراهم شد.

مدیرکل اشتغال و حرفه آموزی سازمان زندان‌های کشور با اشاره به تنها زندان شرق استان اصفهان گفت: با تدبیر فرماندار نائین و مسئولان قضائی، جمعی با حضور کارآفرینان و صاحبان صنایع در زندان نائین به منظور تحقق اولویت سازمان زندان‌های کشور در خصوص توسعه امر اشتغال را فراهم کنیم. او با اشاره به ظرفیت‌ها و پتانسیل‌های حوزه اشتغال شهرستان نائین تصریح کرد: امیدواریم در شهرستان نائین شاهد حضور فعال کارآفرینان



برای پیگیری جدیدترین اخبار در سایت اصفهان امروز اسکن کنید

### خبر

### جبران کم‌بارشی پاییز با

### بارش‌های بهاری در اصفهان

به سبب وقوع بارش‌هایی که بهار امسال در استان اصفهان داشتیم، کم بارشی پاییز تا حدودی جبران شده است، البته بارش‌های بهاری متمرکز بود، اگر چه مناطق شرق و شمال استان درگیر سیلاب شدند اما هواشناسی استان هشدارهای لازم را به دستگاه‌های اجرایی مسئول اعلام کرده بود و خوشبختانه وقوع سیلاب در استان خسارت جانی در پی نداشت.

بررسی آمار بارش‌های استان نشان می‌دهد که بارندگی در مناطق مرکزی اصفهان در سال آبی جاری تاکنون نرمال (عادی) و در مناطق نیمه شمال استان ۱۰ تا ۲۰ درصد فراتر از نرمال است، درحالی‌که میانگین بارش‌ها در نواحی غرب و سرچشمه‌های حوضه آبریز زاینده‌رود تاکنون بین ۱۰ تا ۲۰ درصد کمتر از معمول بوده است.

منصور شیشه‌فروش، مدیرکل مدیریت بحران استانداری اصفهان در گفت‌وگو با ایسنا، درباره میزان بارش‌ها در استان اصفهان، اظهار کرد- از ابتدای فروردین تاکنون چند موج بارشی خوب داشتیم که این موج‌های ناپایدار باعث ایجاد روان‌آب و آبگرفتگی شد، اما از طرفی دیگر تغذیه سفره‌های آب زیرزمینی انجام شد. در حال حاضر در ارتفاعات شمال استان اصفهان مانند گلپایگان، خوانسار، کاشان، آران و بیدگل، قمصر، نیاسر و بزرک نیز بارش‌های پراکنده را داریم، خاصیت بارش‌های بهاری همرفتی همواره بارش پراکنده باران، ترگ و صاعقه است، این بارش‌ها می‌تواند در عرض چند دقیقه روان‌آب ایجاد کند.

او با بیان اینکه بارش‌های بهاری بیشتر در غرب استان بوده است، افزود: توصیه می‌شود عشایر در مناطقی اسکان پیدا کنند که سیلگیر نباشد، با اینکه تاریخ ورود عشایر به استان در بازه زمانی بیستم تا بیست و پنجم اردیبهشت است، اما شاهد بودیم که تعدادی از خانوارهای عشایر در مناطقی از سیرمیر و فریدن‌سهر زودتر از تاریخ تقویم کوچ حضور پیدا کردند و حدود ۵۰ خانوار با حدود ۱۵ درصد عشایر در منطقه پشت کوه و مرکزی فریدن‌شهر حضور دارند و با بارش‌های شدید

مواجه شدند.

مدیرکل مدیریت بحران استانداری اصفهان، تصریح کرد: در مناطقی از جمله گوگان، مکه دین، چشمه لنگان، دره کیوارستان و گوراب و در بخش مرکزی عشایر نیاز به کمک داشتند که عوامل بخشداری و امور عشایر و هلال‌احمر به مناطق مذکور اعزام شدند و اقدام امدادی نیز بین آن‌ها توجیه شد و در مکان‌های امن استقرار پیدا کردند؛ لازم است بدینمناطق عشایری در دامنه کوهپایه‌ها قرار دارد و در زمان وقوع سیل و بارش‌های شدید دچار خسارت‌هایی می‌شوند.

او با بیان اینکه کشور باید در فاز پیشگیری پیش‌قدم شود تا با تخصیص اعتبارات اقدامات لازم برای پیشگیری از سیل در استان‌ها انجام شود، ادامه داد: سازمان منابع طبیعی کشور نیز باید به استان اصفهان برای طرح‌های مطالعاتی اعتبارات لازم را تخصیص دهد تا بتوانیم با اجزای طرح‌های آبخیزداری، آبخوان‌داری و پخش سیلاب از وقوع سیل جلوگیری کنیم.

شیشه‌فروش، با تأکید بر اینکه اصفهان باتوجهبه شرایط خشکسالی، فرونشست زمین و وجود کانون‌های گردوغبار نیاز دارد که طرح‌های آبخیزداری را اجرایی کند تا علاوه بر تغذیه سفره‌های آب زیرزمینی از وقوع سیل، فرونشست و تشکیل کانون‌های گردوغبار پیشگیری شود. بیان کرد: بنابراین باید در تأمین اعتبارات لازم ایسن طرح‌های مهم اجرایی شویم. همچنین مهم است که اعتبارات لازم برای تأمین تجهیزات و مقابله‌سازی پل‌هایی که توان سیلاب را ندارند، در دستور کار قرار گیرد.

او بیان اینکه در شمال، شرق و غرب استان تا آخر هفته وزش باد و تندبادهایی را داریم که سرعت آن حدود ۷۰ تا ۸۰ کیلومتر بر ساعت است، خاطرنشان کرد: مدیریت بحران تأکیدهای لازم برای پیشگیری از سیل را به تمام دستگاه‌های مربوطه داشته است، لازم است بدینمجلس مدیریت بحران با حضور فرمانداران شهرستان‌ها از جمله کاشان، آران و بیدگل، کوهپایه اردستان، نائین، اصفهان، لنجان و مبارکه که در آن سیل رخ‌داده بود و با حضور دستگاه‌های اجرایی از جمله آب منطقه‌ای، شهرداری‌ها، منابع طبیعی، شهرک‌های صنعتی، جمعیت هلال‌احمر، پلیس‌راه و راهور و سایر مسئولان دی‌ریبط تشکیل و علل وقوع سیل در مناطق مختلف استان بررسی و مناطق آسیب‌پذیر شناسایی شد، در ادامه نیز برنامه‌ریزی مشخصی برای رفع این نقاط آسیب‌پذیر انجام شد تا بتوانیم از وقوع سیل پیشگیری کنیم.

شیشه‌فروش ادامه داد: مقرر شد با استفاده از ظرفیت ماشین‌آلات صنایع و معادن و پیمانکاران اقدامات لازم توسط دستگاه‌های امدادی در اسرع وقت برای ایمن‌سازی و تقویت سیل‌بندها، تخلیه رسوب از دهانه پل‌ها و مسیل‌ها انجام شود و آب منطقه‌ای نیز موظف شد رودخانه‌های خطرپذیر را ساماندهی کند، با شناسایی تصرفات مسکونی و کشاورزی در محدوده رودخانه‌ها به مالکان اخطار داده شد تا هرچه سریع‌تر رفع تصرف کنند.

او با تأکید بر اینکه آب منطقه‌ای گشت نظارتی را در مسیر رودخانه‌ها دارد و بازگشایی نخاله‌هایی که از سیل در رودخانه‌ها به جا مانده را نیز باید جمع‌آوری کند، اضافه کرد: راهداری موظف شده است در ادامه مسیر اتوبان خلیج‌فارس ایمن‌سازی کانال زکش و هدایت آب‌های سطحی را انجام دهد، شرکت عمران شهر جدید بهارستان نیز مکلف شده از ایمنی زیرگذر راه‌آهن قلعه شور که آبگرفتگی داشت را انجام دهد و شهرداری بهارستان نیز اجرای طرح‌های ایمنی و کنترل سیل در این شهر و محور را بر عهده دارد.

بی‌هدف وارد فضای مجازی می‌شوند، بی‌شک دچار آسیب خواهند شد، چون شرایط و چلنیته‌های ظاهری، فریبنده و فوق‌العاده این فضا آنها را به سویی سوق می‌دهد که اصلا فکرش را هم نمی‌کنند. او ادامه داد: وقتی وارد فضای مجازی می‌شویم چون ارتباط مرجان‌ها به مرکز مشاوره آرامش پلیس اصفهان مطرح شده بود؛ البته این داستان ممکن است برای هر کس دیگری هم اتفاق بیفتد چراکه همه ما در معرض ارتباط‌های نامعتبر در شبکه‌های اجتماعی هستیم و کوچکترین لغزش ما در این فضا می‌تواند زندگی‌مان را نابود کند.

او افزود: فضای مجازی، بسیار جذاب، گمراه‌کننده و خطرناک است و احتمال اینکه فرد در آن محو شود و حتی به آن اعتیاد پیدا کند وجود دارد و باید با آگاهی از این فضا و شناخت آن و آدماهایی که در آن خود نمایی می‌کنند وارد این فضا شویم.

کارشناس ارشد روانشناسی عمومی تأکید کرد افرادی که

این راهکار و راهبرد بتوانیم زمینه توانمندسازی زندانیان، کاهش تکرار جرم در جامعه و کمک به خانواده زندانیان از طریق درمان‌زایی برای زندانیان محقق کنیم.

**ا ایجاد اشتغال بیش از ۷۰ درصد از زندانیان شهرستان نائین**

رضا رضانی در گفت‌وگو با مهر اظهار کرد: زندان شهرستان نائین به عنوان اولین زندان شرق استان اصفهان است که از هفت حوزه قضائی پذیرش دارد. او افزود: بیشترین جرایمی که از در این زندان درحال تحمل حبس هستند از حیث فراوانی جرایم مواد مخدر هستند که از استان‌های شرقی وارد گلوگاه شهید شرافت می‌شوند و کسانی که مواد مخدر حمل می‌کنند دستگیر و به زندان معرفی می‌شوند.

رئیس اداره زندان شهرستان نائین اظهار کرد: رسالتی که سازمان زندان‌ها در حوزه اصلاح و تربیت مجرمین دارد این است که زمانی که شخصی زندانی در حبس است فضای اشتغال و کارآفرینی برای زندانی فراهم شود تا بازگشت مجدد به جرم به صفر برسد و آسیب‌پذیری خانواده زندانیان باکسب درآمد حبس و با ایجاد پوشش حمایتی کاهش یابد. او ادامه داد: این اتفاق در زندان شهرستان نائین در سه بخش اشتغال کارگاهی نشسته و خارج از زندان محقق شده و بیش از ۷۰ درصد از زندانیان نائین در این سه حوزه شاغل هستند. بازار فروش کارآفرینان مشخص و میزان درآمد و فروش آن‌ها معین است اما در این میان اشخاصی که در کارگاه‌های زندان یا صنایع دستی در پی درآمد هستند به توجه بیشتر و ایجاد بازار فروش گسترده‌تر نیاز دارند. حمایت بیشتر و وجود کسب رابط برای عرضه تولیدات به مردم و جامعه به منظور فروش و کسب درآمد از نیازهای اساسی زندانیان است چرا که در حال حاضر تمام تولیدات این خود زندانیان مبادله می‌شود و در این صورت امر مهم ایجاد درآمد پایدار برای آنان محقق نمی‌شود.

روده ممکن است جذب ویتامین‌های محلول در چربی از جمله ویتامین دی را مختل کند؛ پرداختن به مشکلات سلامت روده از طریق اصلاح رژیم غذایی، مصرف مکمل‌ها و درمان پزشکی می‌تواند میزان جذب ویتامین دی را افزایش دهد.

#### ک نقش ویتامین K در جذب ویتامین D

ویتامین K نقش مهمی در میزان جذب ویتامین دی در بدن دارد و به فعال شدن استوکسین، پروتئین وابسته به ویتامین دی کمک می‌کند، استوکسین بسدن دریافت ویتامین K کافی غیرفعال باقی می‌ماند؛ علاوه بر این، دریافت میزان کافی ویتامین K برای به حداکثر رساندن فواید ویتامین دی، ارتقای سلامت استخوان‌ها و کاهش خطر بیماری‌هایی همچون پوکی استخوان و بیماری‌های قلبی-عروقی ضروری است.

#### ک تأثیر داروها بر فرایند جذب ویتامین دی

مصرف بعضی از داروها مانند کورتیکواستروئیدها و داروهای ضدتشنج در متایلوسیم و جذب ویتامین دی در بدن اختلال ایجاد می‌کنند، ممکن است افرادی که از این داروها استفاده می‌کنند برای حفظ سطح کافی ویتامین دی، به مصرف دوزهای بالاتر مکمل‌ها نیاز داشته باشند؛ البته لازم است پیش از مصرف مکمل ویتامین دی با پزشک خود مشورت کنند.



**ک تأثیر مشکلات گوارشی بر میزان جذب ویتامین دی**

اختلالات گوارشی و شرایطی که بر سلامت روده تأثیر می‌گذارد، می‌تواند فرایند جذب ویتامین دی را دچار اختلال کند، شرایطی مانند بیماری سلیاک، بیماری کرون و بیماری التهابی

مصرف مکمل‌های ویتامین دی همراه با وعده‌های غذایی حاوی چربی می‌تواند میزان جذب آن را افزایش دهد، زیرا ویتامین دی یک ویتامین محلول در چربی است، بنابراین توصیه شده است که مکمل‌های ویتامین دی را همراه با وعده‌های غذایی حاوی چربی‌های سالم برای جذب بهینه مصرف کنید.

#### ک زمان صحیح مصرف مکمل ویتامین دی