

### توصیه «طب ایرانی» برای پیشگیری از ابتلا به «آنفلو آنزا»

متخصص طب ایرانی گفت: هر سوم فصل «از جمله ویروس آنفلوآنزا» متشکل از یک باکتری است که در صورت پیشگیری از بروز آن، آنفلوآنزا دراز مدت می‌ماند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، علیرضا پارلی-متخصص طب ایرانی با اشاره به انتشار برخی مطالب در فضای مجازی در خصوص مخالفت با باورهای طب ایرانی و کسانیکسین، اظهار کرد: هم‌چون به این موضوع مخالفت ندارد بلکه ما امروزه از پیشرفت علم واقع می‌کنیم.

وی افزود: توجه به این‌که ایلام و کسانیکسین خصوصاً تریپل واکسن «آنفلوآنزا» نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن افراد دارد. گفت: برای آن واکسن به افرادی که مبتلا به بیماری‌های عفونی، روی با باقاری که مختل خود را داشته‌اند توصیه می‌شود.

پارلی در پایان در خصوص نحوه استفاده از این نماد غلایی گفت: برای پیشگیری از ابتلا به آنفلوآنزا، باید در مکان‌های شلوغ و ترافیک زیاد، ماسک استفاده کرد.

### سلامت کبد «شما با خوردن همزمان این مواد غذایی به خطر می‌افتد»

یکی از دلایل مهم ابتلا به برخی بیماری‌های کبدی و گوارشی «کبدی» خوردن همزمان برخی از مواد غذایی است که هیچ‌کس از آن بی‌خبر نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، یکی از دلایل مهم ابتلا به برخی بیماری‌های کبدی و گوارشی «کبدی» خوردن همزمان برخی از مواد غذایی است که هیچ‌کس از آن بی‌خبر نیست.

### نوشابه‌های گازدار تهدید کننده سلامت

مطالعات نشان می‌دهد سرطان‌های معده و روده در سال‌های اخیر به‌شدت افزایش یافته و پژوهشگران علت آن را نوشابه‌های گازدار می‌دانند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، مطالعات-کشناسی تغذیه می‌گویند نوشابه‌های گازدار، ویتامین‌ها و کلسیم را از بین می‌برد.

نوشابه‌های گازدار، ویتامین‌ها و کلسیم را از بین می‌برد. نوشابه‌های گازدار، ویتامین‌ها و کلسیم را از بین می‌برد. نوشابه‌های گازدار، ویتامین‌ها و کلسیم را از بین می‌برد.

### روزنه

په گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، یکی از دلایل مهم ابتلا به برخی بیماری‌های کبدی و گوارشی «کبدی» خوردن همزمان برخی از مواد غذایی است که هیچ‌کس از آن بی‌خبر نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، یکی از دلایل مهم ابتلا به برخی بیماری‌های کبدی و گوارشی «کبدی» خوردن همزمان برخی از مواد غذایی است که هیچ‌کس از آن بی‌خبر نیست.



ریکامپوزیسیون  
اسکار و خاتم صوتی  
مجموعه‌های جدید

### یک جعبه کتاب

اسکار و خاتم صوتی  
نویسنده: دکتر یحیی یاقوتی  
مترجم: دکتر یحیی یاقوتی

پیام آشنا «اسکار و خاتم صوتی» اثری از یک کمپوزیسیون فرانسوی- بلژیکی است که در سال‌های اخیر محبوبیت زیادی به خصوص در دنیای تئاتر بخش آورده است.

دستان نویسی گنگو و اکامی الازک را از آن خود کرده‌اند. او دکترای فلسفه دارد و مضامین فلسفی را به راحتی با دستان‌هایش می‌آمیزد. تلمیح در خوانده‌های غیرمذهبی متولد شد و شاید این موضوع باعث شد که اهمیت دین در آرزوی پرورش باشد. در این اثر نیز که در واقع صحبت‌های قهرمان داستان با خدا است، مسیحیت نمودی ویژه دارد.

مهربان با لباس صورتی که مرتب به دیدار کودکان می‌آید آنها را پند می‌کند. «خاتمی» من اسکار، به سالمه تو خونه گریه و سگ رو آبتش زدم (فکر کنم حتی مامی گلگ هم کباب کرده باشه) اولین باره که برات نامه می‌نویسم چون تا حالا به خاطر درس‌هایم وقت نداشتم.

### چه روغن‌هایی در بازار ایران «تاسالم و خطرناک» هستند؟

تاریخچه بودن بیش از ۹۰ درصد «مایع»

بعضی روغن‌های گیاهی برای مصرف در آشپزی مناسب نیستند. این روغن‌ها می‌توانند به سلامتی شما آسیب بزنند. در این مقاله به بررسی این روغن‌ها می‌پردازیم.

### چگونه‌ها را اسکار و خاتم صوتی

اسکار و خاتم صوتی  
نویسنده: دکتر یحیی یاقوتی  
مترجم: دکتر یحیی یاقوتی

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، یکی از دلایل مهم ابتلا به برخی بیماری‌های کبدی و گوارشی «کبدی» خوردن همزمان برخی از مواد غذایی است که هیچ‌کس از آن بی‌خبر نیست.

### نوشابه‌های گازدار تهدید کننده سلامت

مطالعات نشان می‌دهد سرطان‌های معده و روده در سال‌های اخیر به‌شدت افزایش یافته و پژوهشگران علت آن را نوشابه‌های گازدار می‌دانند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، مطالعات-کشناسی تغذیه می‌گویند نوشابه‌های گازدار، ویتامین‌ها و کلسیم را از بین می‌برد.

نوشابه‌های گازدار، ویتامین‌ها و کلسیم را از بین می‌برد. نوشابه‌های گازدار، ویتامین‌ها و کلسیم را از بین می‌برد. نوشابه‌های گازدار، ویتامین‌ها و کلسیم را از بین می‌برد.

### روزنه

په گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، یکی از دلایل مهم ابتلا به برخی بیماری‌های کبدی و گوارشی «کبدی» خوردن همزمان برخی از مواد غذایی است که هیچ‌کس از آن بی‌خبر نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، یکی از دلایل مهم ابتلا به برخی بیماری‌های کبدی و گوارشی «کبدی» خوردن همزمان برخی از مواد غذایی است که هیچ‌کس از آن بی‌خبر نیست.

مهربان با لباس صورتی که مرتب به دیدار کودکان می‌آید آنها را پند می‌کند. «خاتمی» من اسکار، به سالمه تو خونه گریه و سگ رو آبتش زدم (فکر کنم حتی مامی گلگ هم کباب کرده باشه) اولین باره که برات نامه می‌نویسم چون تا حالا به خاطر درس‌هایم وقت نداشتم.

### منیمال



Instagram.com/Minimalha  
Telegram.me/MinimalForLife

### چند راه برای تشخیص بین حمله قلبی و حمله هراس

حمله هراس و حمله قلبی علامت‌های مشابهی دارند. در حالی که حمله قلبی می‌تواند تهدید کننده سلامتی باشد، حمله هراس معمولاً بی‌خطر است.

### چگونه حمله قلبی را تشخیص دهیم؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، یکی از دلایل مهم ابتلا به برخی بیماری‌های کبدی و گوارشی «کبدی» خوردن همزمان برخی از مواد غذایی است که هیچ‌کس از آن بی‌خبر نیست.

### چگونه حمله هراس را تشخیص دهیم؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، یکی از دلایل مهم ابتلا به برخی بیماری‌های کبدی و گوارشی «کبدی» خوردن همزمان برخی از مواد غذایی است که هیچ‌کس از آن بی‌خبر نیست.

### جامعه همروا بشید

صلحه «چلمه» یا «رویکردی» متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه‌های بهداشتی، روانشناسی، سلامت، فناوری، ورزش، باغبانی، آرزوی‌هایم، فرآیند، معرفی، کتاب، ماهواره و سایر موضوعات. جامعه همروا بشید، جامعه همروا بشید، جامعه همروا بشید.

### چگونه حمله قلبی را تشخیص دهیم؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، یکی از دلایل مهم ابتلا به برخی بیماری‌های کبدی و گوارشی «کبدی» خوردن همزمان برخی از مواد غذایی است که هیچ‌کس از آن بی‌خبر نیست.

### چگونه حمله هراس را تشخیص دهیم؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، یکی از دلایل مهم ابتلا به برخی بیماری‌های کبدی و گوارشی «کبدی» خوردن همزمان برخی از مواد غذایی است که هیچ‌کس از آن بی‌خبر نیست.

### نوشابه‌های گازدار تهدید کننده سلامت

مطالعات نشان می‌دهد سرطان‌های معده و روده در سال‌های اخیر به‌شدت افزایش یافته و پژوهشگران علت آن را نوشابه‌های گازدار می‌دانند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، مطالعات-کشناسی تغذیه می‌گویند نوشابه‌های گازدار، ویتامین‌ها و کلسیم را از بین می‌برد.

نوشابه‌های گازدار، ویتامین‌ها و کلسیم را از بین می‌برد. نوشابه‌های گازدار، ویتامین‌ها و کلسیم را از بین می‌برد. نوشابه‌های گازدار، ویتامین‌ها و کلسیم را از بین می‌برد.

### روزنه

په گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، یکی از دلایل مهم ابتلا به برخی بیماری‌های کبدی و گوارشی «کبدی» خوردن همزمان برخی از مواد غذایی است که هیچ‌کس از آن بی‌خبر نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، یکی از دلایل مهم ابتلا به برخی بیماری‌های کبدی و گوارشی «کبدی» خوردن همزمان برخی از مواد غذایی است که هیچ‌کس از آن بی‌خبر نیست.

### چگونه حمله قلبی را تشخیص دهیم؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، یکی از دلایل مهم ابتلا به برخی بیماری‌های کبدی و گوارشی «کبدی» خوردن همزمان برخی از مواد غذایی است که هیچ‌کس از آن بی‌خبر نیست.

### چگونه حمله هراس را تشخیص دهیم؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، یکی از دلایل مهم ابتلا به برخی بیماری‌های کبدی و گوارشی «کبدی» خوردن همزمان برخی از مواد غذایی است که هیچ‌کس از آن بی‌خبر نیست.

### نوشابه‌های گازدار تهدید کننده سلامت

مطالعات نشان می‌دهد سرطان‌های معده و روده در سال‌های اخیر به‌شدت افزایش یافته و پژوهشگران علت آن را نوشابه‌های گازدار می‌دانند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، مطالعات-کشناسی تغذیه می‌گویند نوشابه‌های گازدار، ویتامین‌ها و کلسیم را از بین می‌برد.

نوشابه‌های گازدار، ویتامین‌ها و کلسیم را از بین می‌برد. نوشابه‌های گازدار، ویتامین‌ها و کلسیم را از بین می‌برد. نوشابه‌های گازدار، ویتامین‌ها و کلسیم را از بین می‌برد.

### روزنه

په گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، یکی از دلایل مهم ابتلا به برخی بیماری‌های کبدی و گوارشی «کبدی» خوردن همزمان برخی از مواد غذایی است که هیچ‌کس از آن بی‌خبر نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، یکی از دلایل مهم ابتلا به برخی بیماری‌های کبدی و گوارشی «کبدی» خوردن همزمان برخی از مواد غذایی است که هیچ‌کس از آن بی‌خبر نیست.

### چگونه حمله قلبی را تشخیص دهیم؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، یکی از دلایل مهم ابتلا به برخی بیماری‌های کبدی و گوارشی «کبدی» خوردن همزمان برخی از مواد غذایی است که هیچ‌کس از آن بی‌خبر نیست.

### چگونه حمله هراس را تشخیص دهیم؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، یکی از دلایل مهم ابتلا به برخی بیماری‌های کبدی و گوارشی «کبدی» خوردن همزمان برخی از مواد غذایی است که هیچ‌کس از آن بی‌خبر نیست.

### نوشابه‌های گازدار تهدید کننده سلامت

مطالعات نشان می‌دهد سرطان‌های معده و روده در سال‌های اخیر به‌شدت افزایش یافته و پژوهشگران علت آن را نوشابه‌های گازدار می‌دانند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، مطالعات-کشناسی تغذیه می‌گویند نوشابه‌های گازدار، ویتامین‌ها و کلسیم را از بین می‌برد.

نوشابه‌های گازدار، ویتامین‌ها و کلسیم را از بین می‌برد. نوشابه‌های گازدار، ویتامین‌ها و کلسیم را از بین می‌برد. نوشابه‌های گازدار، ویتامین‌ها و کلسیم را از بین می‌برد.

### روزنه

په گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، یکی از دلایل مهم ابتلا به برخی بیماری‌های کبدی و گوارشی «کبدی» خوردن همزمان برخی از مواد غذایی است که هیچ‌کس از آن بی‌خبر نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، یکی از دلایل مهم ابتلا به برخی بیماری‌های کبدی و گوارشی «کبدی» خوردن همزمان برخی از مواد غذایی است که هیچ‌کس از آن بی‌خبر نیست.