

بیماری‌های ویروسی از عوامل ابتلا به دیابت نوع یک

پژشک‌ها گروه‌های علوم غدد و متابولیسم و گروه‌های علوم پزشکی تهران توضیح می‌دهند که ابتلا به دیابت نوع یک در سنین پایین‌تر و در صورتیکه...

زنان و خانواده

دشمن از الگو شدن زن موفق ایرانی در جامعه اسلامی می‌هراسد

معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده گفت: از آنجا که دشمن از الگو شدن زنان موفق ایرانی می‌هراسد، تلاش می‌کند...

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا

دیابت نوع یک یک نوع دیابت است که در آن سلول‌های بتای پانکراس در تولید انسولین دچار مشکل می‌شوند. این انسولین برای کنترل قند خون ضروری است...

کاهش سرعت رشد جمعیت در ایران غیر منطقی است

مشاور عالی وزیر کشور در خصوص جمعیت‌زایی بیان کرد که کاهش سرعت رشد جمعیت در ایران غیر منطقی است و باید با سیاست‌های مناسب...

به گزارش پیام آشنا، محمدحسین امین‌اللهی

گفت که جمعیت با توجه به نرخ باروری و امید به زندگی در حال افزایش است و این امر نیازمند برنامه‌ریزی دقیق است.

جامعه

جامعه‌شناسان: جامعه‌شناسی ایران در گذر از دوران گذار است

جامعه‌شناسان معتقدند که ایران در حال گذر از دوران گذار است و این امر نیازمند توجه به تغییرات اجتماعی و فرهنگی است.

منیمان

منیمان هاین بیری زندگی... احمد شاملو

تازه‌های سلامت

پاسکازی بدن در انتهای شب

پیش از خواب، آب بنوشید تا بدن در آرامش سوزنی بیفتد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام، قدیمی‌ها برای هر کاری آمیخته داشته‌اند و به آن آداب پندیده و معتقد بودند یکی از این آداب، کشیدن یک کاسه تنقعات است.

نیم‌بخت گرم‌شده خود را برای مصرف باشد. آب دیگر، تنگ آب و لوبانی بود که شب‌بخت‌ها برای سرشان می‌گذاشتند.

حالا پژوهشگران نوشیدن آب پیش از خواب را توصیه می‌کنند، زیرا به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن کمک می‌کند.

پایه شب، بعد صرف نوشیدن‌های حاوی کافئین مانند قهوه، لیمو و نوشابه‌ها را از رژیم غذایی خود حذف کنید.

بهدارهای خواب را با یک لیوان آب سرد یا نیمه سرد همراه کنید تا در طول خواب در آرامش بماند.

عوضی دیگر، آب نوشیدن آب را با نمک همراه کنید تا در طول خواب در آرامش بماند.

کافی‌ها به نوشیدن آب بیشتر در طول روز و کاهش مصرف کافئین در عصر و شب توجه کنند.

از خواب بیدار نشوید... جمعیت‌شناسان معتقدند که خواب کافی برای سلامت جسم و روان ضروری است.

جمعیت‌شناسان معتقدند که خواب کافی برای سلامت جسم و روان ضروری است.

جمعیت‌شناسان معتقدند که خواب کافی برای سلامت جسم و روان ضروری است.

جمعیت‌شناسان معتقدند که خواب کافی برای سلامت جسم و روان ضروری است.

جمعیت‌شناسان معتقدند که خواب کافی برای سلامت جسم و روان ضروری است.

روزنه

مصرف لبنیات را در هوای آلوده فراموش نکنید

آلودگی‌های محیطی می‌تواند تأثیرات نامطلوبی بر سلامت انسان داشته باشد. مصرف لبنیات می‌تواند به کاهش این تأثیرات کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مصرف لبنیات می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مصرف لبنیات می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مصرف لبنیات می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مصرف لبنیات می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مصرف لبنیات می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مصرف لبنیات می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مصرف لبنیات می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مصرف لبنیات می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مصرف لبنیات می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مصرف لبنیات می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مصرف لبنیات می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن کمک کند.

چه بخوریم که به آب مروارید مبتلا نشویم؟

آب مروارید یکی از علل اصلی نابینایی است. مصرف غذاهای سالم می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به این بیماری کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مصرف لبنیات می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مصرف لبنیات می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مصرف لبنیات می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مصرف لبنیات می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مصرف لبنیات می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مصرف لبنیات می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مصرف لبنیات می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مصرف لبنیات می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مصرف لبنیات می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مصرف لبنیات می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مصرف لبنیات می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن کمک کند.

جمعیت جهان تا سال ۲۱۰۰ چه میزان خواهد بود؟

بر اساس گزارش سازمان ملل متحد در مورد فراموشی جمعیت جهان در سال ۲۰۲۲، تعداد افراد زیر سن در هفت گزشته از یک میلیارد و ۱۰۰ میلیون نفر گزشته تا یک میلیارد و ۱۰۰ میلیون نفر خواهد بود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مصرف لبنیات می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مصرف لبنیات می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مصرف لبنیات می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن کمک کند.