

از چه سنی می توان در «سامانه ثنا» ثبت نام کرد؟

سن شش‌ماهگی (دختر ۶ و پسر ۱۵ سال) برای ثبت نام افراد در سامانه ثنا است و نوزاد و زیر سن در سامانه ثنا ثبت نام نمی‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، «خانه» مخفف ثبت نام الکترونیکی است و سامانه ثنا تا گامی برای ارائه خدمات قضایی به بهینه‌سازی است. به نقل از ایسنا، «خانه» مخفف ثبت نام الکترونیکی است و سامانه ثنا تا گامی برای ارائه خدمات قضایی به بهینه‌سازی است. به نقل از ایسنا، «خانه» مخفف ثبت نام الکترونیکی است و سامانه ثنا تا گامی برای ارائه خدمات قضایی به بهینه‌سازی است.

زنان و خانواده

معون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده با تأکید بر لزوم رعایت حقوق زنان و خانواده در تصمیم‌گیری‌ها و سیاست‌گذاری‌ها، تأکید کرد که دولت در راستای تحقق اهداف خود در زمینه حقوق زنان و خانواده، اقدامات جدی خواهد کرد.

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده تشریح کرد تدوین برنامه اقدام ملی کسب و کار خانگی زنان در دستور کار

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده با تأکید بر لزوم رعایت حقوق زنان و خانواده در تصمیم‌گیری‌ها و سیاست‌گذاری‌ها، تأکید کرد که دولت در راستای تحقق اهداف خود در زمینه حقوق زنان و خانواده، اقدامات جدی خواهد کرد.

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده با تأکید بر لزوم رعایت حقوق زنان و خانواده در تصمیم‌گیری‌ها و سیاست‌گذاری‌ها، تأکید کرد که دولت در راستای تحقق اهداف خود در زمینه حقوق زنان و خانواده، اقدامات جدی خواهد کرد.

هشدار محققان: اثر کسب و کار و هیپ، سم مهلک تری می‌سازد

ممکن است مردم فکر کنند که با جایگزینی گله‌ها که سیگارهای سنتی با سیگارهای الکترونیکی می‌تواند خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهد. اما یک مطالعه جدید می‌گوید که این امر اشتباهی است.



دکتر پرویز بهمن‌پناه، مدیرکل مراکز تخصصی سرطان، در جریان بازدید از مراکز تخصصی سرطان در تهران.

تلاش برای کنترل بیماری‌ها در مناطق مرزی

سلامت باید از یک حرکت انتخابی و فرعی به یک جریان سازمان‌دهی تبدیل شود. ظرفیت‌های کنترل بیماری‌ها در مناطق مرزی، نیازمند همکاری بین‌المللی و استفاده از فناوری‌های نوین است.

تازه‌های سلامت

ترازوها همیشه راست نمی‌گویند

خیلی از ما به دنبال کاهش وزن هستیم اما آیا می‌دانیم که ترازوهای معمولی همیشه دقیق نیستند و می‌توانند خطای قابل توجهی در اندازه‌گیری وزن ایجاد کنند.

روزنه

این ماده را از پوست صاف کرم‌های هاست



پوست صاف و شادمانه یکی از اهداف اصلی هر خانمی است. استفاده از محصولات مراقبتی مناسب می‌تواند به دستیابی به این هدف کمک کند.

تکاتی در مورد آب چقدر

اکثر قهرمان‌های شنا، هنگام شنا آب، مقدار کمی آب می‌نوشند. اما آیا این کار درست است؟ تحقیقات جدید نشان می‌دهد که نوشیدن آب در حین شنا می‌تواند به عملکرد بهتر کمک کند.

عده ترازو به چیزی را نشان می‌دهد؟

عده ترازو تنها وزن کل بدن شما را نشان می‌دهد، اما این عدد شامل وزن چربی، استخوان، آب بدن و سایر اجزای بدن شماست. بنابراین، ترازو همیشه دقیق نیست.

چرا کاهش چربی مهمتر از عدد ترازوست؟

کاهش چربی بدن می‌تواند به بهبود سلامت قلب، کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و افزایش طول عمر کمک کند.

تبعات صدای بیش از حد محیط کار بر سلامت

تشدید معاینات شغلی در دستور کار وزارت بهداشت

نظارت بر ایمنی و سلامت محیط کار یکی از اولویت‌های وزارت بهداشت است. با توجه به افزایش آمار حوادث ناشی از محیط کار، وزارت بهداشت تصمیم به تشدید معاینات شغلی گرفته است.

چگونه بفهمیم چربی از دست می‌دهیم یا اضافه؟

روش‌های مختلفی برای سنجش چربی بدن وجود دارد، از جمله ترازو، نوار چربی بدن و تصویربرداری پزشکی. هر روشی مزایا و معایبی دارد.

چرا وزن ممکن است ثابت بماند اما چربی کاهش یابد؟

کاهش چربی بدن می‌تواند بدون کاهش وزن اتفاق افتد، زیرا عضلات بدن می‌توانند حجم بیشتری از آب را در خود نگه دارند.

اهتمام‌گذاران بر سلامت محیط کار

اهتمام‌گذاران بر سلامت محیط کار باید اقدامات پیشگیرانه را در اولویت قرار دهند تا از بروز حوادث و بیماری‌های ناشی از محیط کار جلوگیری کنند.

فوائد آب چقدر

نوشیدن آب کافی می‌تواند به بهبود عملکرد مغز، کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و افزایش طول عمر کمک کند.