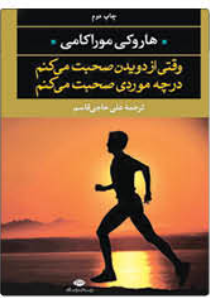


گوناگون

آغاز وازیر مابه تفاوت افزایش حقوق بازنشستگان تامین اجتماعی

رئیس گروه محاسباتی بیمه سازمان تامین اجتماعی وزارت بازنشستگی و منتسب سازی حقوق مستمری بگیران و بازنشستگان تامین اجتماعی ابراهیم کرد

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا بنفشه محمودان بازنشسته ۴۶ درصدی حقوق بازنشستگان تامین اجتماعی را افزایش کرد و گفت طبق قول همه ساله بعد از آن که شورای عالی کار درباره حداقل مستمری و میزان افزایش های سالانه سایر سطوح مستمری تصمیم گیری کرد موضوع افزایش مستمری های تامین اجتماعی مطرح و پیش نهاد مربوط به اسامی شاخص های مؤثر مطرح و برای تصویب به هیئت دولت ارجاع می شود و بعد از آن هیئت وزیران اعلام خواهد شد وی افزود در سال جاری حداقل مستمری ۴۶ درصد رشد کرده و سایر سطوح مستمری از افزایش ۱۵ درصدی ماهه ۱۴۴۰ هزار تومان بهره مند شده اند. افزایش مستمری های تامین اجتماعی نیز منطبق در همین مجموعه و بعد از همین باب پیش نهاد شده است که آن شامل افرادی خواهد شد رئیس گروه محاسباتی بیمه سازمان تامین اجتماعی بیان اینکه در سطوح حداقل مستمری حداقل مستمری ۴۶ درصد و سایر سطوح مستمری سال گذشته افزایش می یابد. گفت است که حداقل مستمری یک میلیون و ۷۷۰ هزار تومان بوده که اسبق به یک میلیون و ۹۱۱ هزار تومان می رسد و یازده درصد افزایش میگردد. مستمری پیش از این میان و بالاتر از حداقل مستمری که می رسد مستمری سال ۹۶ سال به این ترتیب محاسبه می شود که مستمری سال قبل ۱۱۵۰ هزار می شود و عدد حاصله را رقم ۱۴۴۰ هزار تومان جمع شده و به مستمری سال ۹۶ تبدیل می شود. مبنای تعیین این رقم به محاسبه همین حداقل مستمری و تصمیم شورای عالی کار برمی گردد که طی مذاکرات طولانی که مابین این دو طرف هر سال آغاز می شود با در نظر گرفتن فاکتورهای متعدد به این رقم افزایش حقوق های رسد و سازمان تامین اجتماعی نیز عینا به این مجموعه تاسی کرده و در همین درصدهای افزایش برای بازنشستگان نیز استفاده کرده است.



یک جرعه کتاب

وقتی از دویین صحبت می کنم در چه موردی صحبت می کنم؟ نویسنده: همزگی موراکامی مترجم: جلیلی قاسم انتشارات نگاه

پیام آشنسته هفتی از دویین صحبت می کنم در چه موردی صحبت می کنم؟ خاطرات نویسنده ژاپنی، هاروکی موراکامی (۱۹۶۲) است. موراکامی مثنوی جویین است. او بارها در مسابقات دو شرکت کرده و رکورد خود را زیاد کرده و همچنین عاشق موسیقی گیتار و رجه ها است.

تهیه چارچوب بازگشایی دبستان ها از ۵ شهر یورما

معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش درباره جزئیات بازگشایی مدارس در دوره ابتدایی ۱۵۰ شهر یورما گفت: هنوز جزئیات و برنامه های تفصیلی قطعی نشده است که بتوانیم آن را اعلام کنیم. اما در برنامه ریزی های ما برای بازگشایی مدارس، ساختارهای مختلفی از جمله تفاوت دوره ابتدایی و دوره دوم ابتدایی را در نظر می گیریم. معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش ادامه داد علاوه بر این، شرایط مدارس از حیث تعداد و

چند تا ۱۵ شهر یورما، درباره جزئیات این بازگشایی در دوره ابتدایی گفت: هنوز جزئیات و برنامه های تفصیلی قطعی نشده است که بتوانیم آن را اعلام کنیم. اما در برنامه ریزی های ما برای بازگشایی مدارس، ساختارهای مختلفی از جمله تفاوت دوره ابتدایی و دوره دوم ابتدایی را در نظر می گیریم. معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش ادامه داد علاوه بر این، شرایط مدارس از حیث تعداد و



راجان ندیم که تصویر دقیقی از اوضاع در دسترس است.

پخشه ها با جواد واحدی (عضو انجمن چاقی امریکا و انجمن تغذیه ایران)

رژیم یویونگیرید

به تدریج وزن کم کنید به فرایند سفت شدن پوست دستاورد است. به همین دلیل رژیمتی که وزن را کم می کنید هم باید تدریجی باشد تا این گذشته کاهش وزن واقعی زمانی رخ خواهد داد که تغییرات مهمی در سبک زندگی ایجاد کنید. این تغییرات زمانی می بردارم از رژیم یویونگیرید کرده و احتمال شش و افتاده شدن پوست بدن را کم می کند.

رژیم یویونگیرید مانند پیو رژیم رژکتن به تنهایی برای تعریف شده و پوستی شل و چین و چروک پیدا خواهد کرد و یک رژیم غذایی دارای پروتئین های معنی داری، سبزیجات، حبوبات، طه ماهی و ماهی که میوه های کلاژن و الاستین هستند در حفظ پوست مؤثرند.

عضو انجمن چاقی امریکا و انجمن تغذیه ایران، آروس کاتال نائیند www.vahedidiet.com



پوست سالم پوستی است که می تواند بافتش را حفظ کند. دلیل همیشه باید یک بطری آب در دسترس باشد تا بتوانید همیشه از آن نوشید. در پی کاهش وزن معمولاً کالری کمتری و شل شدن پوست قسمت هایی از بدن پیش می آید که پوست خشکی پیدا می کند. مشکل بیشتر در صورت گردن، بازو ها، شکم و ران اتفاق می افتد.

اهار چاره چیست؟

یک بدن زیبا باید سفت باشد و اگر پوست شما در

منیمال... هایی برای زندگی... میمیل جلیلی برای زندگی... این را با تمام وجود ما به هر کس که... ان کس که وعده میوه ها را می دهد... از همه راضی تر است... ریسودا و شیمورسکا... Instagram.com/MinimalTelemag... Telegram.me/MinimalTelemag

تازه های سلامت

پنج راهکار اصلی کاهش احتمال ابتلا به آنزایمر را بشناسید

مطالعه جدید نشان می دهد تلفیق عادت سالم نظیر رژیم غذایی خوب و ورزش منظم، ریسک بیماری آنزایمر را تا ۴۰ درصد کاهش می دهد. به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، داده های به دست آمده از حدود ۳۰۰۰ آمریکایی بر اساس ۱۵۰ فاکتور مفید سبک زندگی استرالیایی شد رژیم غذایی با کیفیت بالا فعالیت فیزیکی، عدم استعمال سیگار، فعالیت های چاشنی برای مغز و عدم مصرف مشروبات الکلی. محققان مطالعه کردند در مقایسه با افراد فاقد هیچکدام از این فاکتورهای مفید یا تنها یک فاکتور، ریسک آنزایمر در افراد دارای دو تا سه فاکتور ۲۷ درصد و در افراد دارای چهار تا پنج فاکتور سبک زندگی سالم ۴۰ درصد کم تر بود. دکتر ریچارد هوس- رئیس موسسه ملی بیری امریکا در این باره می گوید: این مطالعه می تواند به ما در مورد نحوه تأثیر تلفیق رفتارهای قابل اصلاح بر کاهش ریسک بیماری آنزایمر آگاه می کند.

وی در ادامه می افزاید: «بسته ها رابطه بین رفتارهای سالم و کاهش ریسک را تقویت می کند. همچنین از ارزش آزمایشات بالینی در دست مستقیم نتایجی قابل اعتماد در جهت کاهش یا پیشگیری از ابتلا به آنزایمر حمایت می کند.» طبق این گزارش جدید ۵ فاکتور سبک زندگی سالم می توانند به کمتر کم کنند.

ورزش کردن- حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته تحرک فیزیکی متوسط داشته باشند. ترک سیگار- تحقیق نشان می دهد حتی در افراد ۴۰ ساله به بالا که چندین دهه قبل سیگار می کشیدند، ترک سیگار موجب بهبود سلامت می شود. عدم مصرف مشروبات الکلی- محققان بر ترک مصرف این نوع نوشیدنی ها تأکید دارند. تغذیه سالم- محققان رژیم غذایی MIND که تلفیقی از رژیم غذایی مدیترانه ای و DASH (رژیم غذایی رژیمی توقف فشارخون بالا) است را توصیه می کنند. چاشنی کفزی، فکر و ذهن را فعال نگه دارد. سبک زندگی مفید، سبک زندگی سالم، سبک زندگی برای مهارت جدید پاسرگرمی جدید بیازید.



جامعه همزمانی شد... شماره تماس: ۳۳۵۵۲۳۸۸

گرمزدگی در شرایط کرونایی خطرناک است

گرمزدگی در شرایط کرونایی بسیار خطرناک است و می تواند باعث افزایش مسموم و آلودگی شود. در شرایط کرونایی، سیستم ایمنی بدن ضعیف تر است و این می تواند منجر به عوارض جدی تر شود. به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، یک مهندسین- متخصص طب اورژانس افزود: گرمزدگی در شرایط کرونایی بسیار خطرناک است و می تواند باعث افزایش مسموم و آلودگی شود. در شرایط کرونایی، سیستم ایمنی بدن ضعیف تر است و این می تواند منجر به عوارض جدی تر شود. به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، یک مهندسین- متخصص طب اورژانس افزود: گرمزدگی در شرایط کرونایی بسیار خطرناک است و می تواند باعث افزایش مسموم و آلودگی شود. در شرایط کرونایی، سیستم ایمنی بدن ضعیف تر است و این می تواند منجر به عوارض جدی تر شود.

آیا بهبود یافتگان کرونا، مجدد کووید ۱۹ می گیرند؟

یک متخصص بیماری های عفونی گفت: بیشتر از آن که کرونا بازمی یافتد بود و مجدد به این بیماری مبتلا شود، فردی که قبلاً بهبود یافته است، دوباره مبتلا می شود. به گزارش پیام آشنا به نقل از میزان، افشین محمد علیرضا به عنوان ریسک در خصوص ابتلا مجدد به کووید ۱۹ گفت: تا به حال بهبود یافتگان کرونا، مجدداً به این بیماری مبتلا نشده اند. به گزارش پیام آشنا به نقل از میزان، افشین محمد علیرضا به عنوان ریسک در خصوص ابتلا مجدد به کووید ۱۹ گفت: تا به حال بهبود یافتگان کرونا، مجدداً به این بیماری مبتلا نشده اند.

