

گوناگون

واکسن کرونا در شبکه بهداشت توزیع و تزریق می شود

رئیس شبکه بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت واکسن کرونا در شبکه بهداشت توزیع و تزریق می شود و واکسن دست شخصی داده نمی شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، جعفر صالح تبریزی درباره فرایند توزیع و تزریق واکسن کرونا پس از تهیه یا تولید افزود واکسن کرونا می تواند داخل کشور در خوش بینانه ترین حالت تا خرداد ماه آتی ۱۴۰۰ به دست ما برسد. وی ادامه داد تهیه واکسن وارداتی کرونا نیز بر اساس دستور رئیس جمهوری آغاز شده و در ششم شبکه بهداشت نیز مقرر است تا آغاز کردیم تا هر زمان واکسن به دست ما برسد، آمادگی توزیع و تزریق را داشته باشیم.

رئیس شبکه بهداشت وزارت بهداشت گفت: اولویت اول تزریق واکسن کرونا، سالمندان بالای ۷۵ سال و بالای ۶۵ سال از جمله این اولویتها هستند. همچنین در سالمندان که کسانی که بیماری زمینه ای دارند یا تنها زندگی می کنند یا احتمال آسیب بیشتری دارند، در اولویت بالاتری قرار دارند. همچنین نیرزهایی هستند که درمان آن کسانی که در آزمایشگاههای باکتری ۱۹ کویید می کنند در معرض خطر بیشتری قرار دارند و در اولویت هستند.

وی اظهار کرد فرایند تزریق و اولویت واکسن تعریف شده و در حال الکترونیکی شدن است تا آمادگی لازم را پس از دریافت واکسن کرونا داشته باشیم.

بر اساس این گزارش، تهیه واکسن کرونا ایمن و مؤثر که مورد تأیید سازمان جهانی بهداشت و وزارت بهداشت باشد بر اساس دستور رئیس جمهوری در حال انجام است. همچنین تولید واکسن کرونا برای نوزاد نیز در حال آغاز فاز انسانی است.

۶۷ درصد طلاق ها در خانواده های بی فرزند!

یک پژوهشگر جمعیت گفت: قریب ۶۷ درصد طلاقها در خانواده های اتفاق می افتد که بدون فرزند هستند به محض این که خانواده صاحب فرزند می شود فرولتی ۶۷ درصدی طلاق به حدود ۱۲ درصد کاهش پیدا می کند. تا تولد فرزند دوم نیز رسک طلاق به حدود ۱۱ درصد میرسد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از باشگاه خبرنگاران پویا، صالح قلمی درباره رابطه بی فرزندی و طلاق اظهار کرد: بر اساس مطالعات ما قریب ۶۷ درصد طلاقها در خانواده های اتفاق می افتد که بدون فرزند هستند که این عدد بسیار بالا بی است.

نویسنده مجموعه «جنگ جهانی جمعیت» خاطرنشان کرد: به محض این که خانواده صاحب فرزند می شود فرولتی ۶۷ درصدی طلاق به حدود ۱۲ درصد کاهش پیدا می کند یا تولد فرزند دوم نیز رسک طلاق به حدود ۱۱ درصد یا تولد فرزند سوم نیز رسک طلاق به حدود ۱۱ درصد می افتد.

قلمی بیان کرد: با نرخ کمترین این پیام را به ما می دهد که میزان فرزندآوری، با نرخ طلاق رابطه تنگی و معادله دارد به عبارتی فرزندآوری، معادله طلاق و باعث تثبیت و تحکیم بیشتر نهاد خانوادگی شود.

دو عامل کلیدی در تسکین درد مفاصل

ورزش و تغذیه دو عامل کلیدی در تسکین دردهای مفصلی محسوب می شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، تغییر در سبک زندگی افراد در دوران همه گیری کووید ۱۹ اعمال محدودیتها، بیامدگی نامطلوبی برای سلامتی به همراه دارد که یکی از آنها افزایش درد و ناراحتی در مفاصل است.

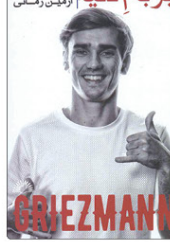
متخصص سلامت توصیه می کند که از طریق رژیم غذایی خوب نامطلوبی و ورزش کردن می توان سستی و درد مفاصل را به طور مؤثر کنترل کرد.

به گفته متخصصان، اعمال محدودیتهای کرونایی که افراد بیشتر به دورکاری مشغول هستند موجب شده تا موارد ابتلا به مشکلات کمرد و گردن درد بیشتر شود چرا که افراد به مدت طولانی در یک مکان می نشینند و به تفریح و تحرک می نپردازند.

پیشگیری از آسیب دیدگی کمک کند که این آسیب دیدگی برای تقویت استخوانها در بیماران مبتدیان که از رویکی استخوان رنج می برند.

بر اساس این گزارش، همچنین یکی دیگر از عوامل شایع ابتلا به درد مفاصل، التهاب است که میتواند با کلسیم سستی و درد مفاصل ارتباط دارد. در این زمینه، کلسیم ۱۲۰۰ میلیگرم در روز برای تقویت مفاصل و کنترل بیماریهای قلبی عروقی و همچنین کاهش سستی و درد مفصل کاربرد دارد.

بر پام دنیا



کلوین گریزمان آلمین زمنی

یک چر مه کتاب

درباره کتاب بر پام دنیا

آنتوان گریزمان با وجود جبهه بسیار کوچک، یکی از بزرگان فوتبال است. هم‌صاحب بازیهای بسیار موفق است. او با قادی بین ۱۷۵ تا ۱۷۶ سالیته متر، بر موافقی علیه کرد که رویای کودکی اش مبتنی بر تبدیل شدن به یکی از بهترین های دنیای فوتبال را تهدید به ناپودی می کرد.

به نهایت هم کتاب می ملی فرانسه در سال ۲۰۱۸ در قهرمان جهان شد. این کتاب نشان می دهد این قهرمان فوتبال چطور مسیر موفقیت را برای رسیدن به اوجش پیش گرفت.

بر پام دنیا نویسنده: آنتوان گریزمان مترجم: آرمین زمنی نشر: گنج

مردی که مستمری سازمان تأمین اجتماعی درباره مرحله دوم متاسب سازی حقوق بازنشستگان این سازمان گزارش می دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، نایب مدیرکل تأمین اجتماعی در اسامی ۲۵ ماده ۱۲ قانون برنامه ششم توسعه اجرا شده است. تصریح کرد: بر اساس این ماده قانون تأمین اجتماعی، مکتف شده است که متاسب سازی حقوق بازنشستگان را انجام دهد و در طول برنامه ششم توسعه حقوق بازنشستگان سازمان تأمین اجتماعی متاسب سازی خواهد شد.

وی با بیان اینکه ۱ میلیون و ۵۰۰ هزار نفر بازنشسته سازمان تأمین اجتماعی هستند، متاسب سازی نشان کرد: در مرحله دوم حقوق این افراد متاسب سازی شده است.

سازمان تأمین اجتماعی در اسامی دو شاخص بیمه

مدیرکل مستمری سازمان تأمین اجتماعی درباره مرحله دوم متاسب سازی حقوق بازنشستگان این سازمان گزارش می دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، نایب مدیرکل تأمین اجتماعی در اسامی ۲۵ ماده ۱۲ قانون برنامه ششم توسعه اجرا شده است. تصریح کرد: بر اساس این ماده قانون تأمین اجتماعی، مکتف شده است که متاسب سازی حقوق بازنشستگان را انجام دهد و در طول برنامه ششم توسعه حقوق بازنشستگان سازمان تأمین اجتماعی متاسب سازی خواهد شد.

وی با بیان اینکه ۱ میلیون و ۵۰۰ هزار نفر بازنشسته سازمان تأمین اجتماعی هستند، متاسب سازی نشان کرد: در مرحله دوم حقوق این افراد متاسب سازی شده است.

بدانیم

مطالعات بی شماری نشان داده است افرادی که چاقی رنج می برند از جمله کسانی هستند که با عوارض شدید مرتبط با کووید ۱۹ بیشتر درگیری را دارند.

اما در این مورد، یک مطالعه جدید نشان داد که چاقی، همچنین می تواند بر میزان مؤثر بودن واکسن کووید ۱۹ تأثیر بگذارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، واکسن کووید ۱۹ با سیاست اضطراری سازمان غذا و دارو در نهایت تأیید شد. این امر راه را برای افرادی که در معرض خطر ویروس کرونا هستند، به ویژه ساکنان خداهای سالمندان و کارکنان بخش مراقبت های بهداشتی، هموار می کند تا به زودی واکسن را کسب کرده باشند. به گفته بسیاری از مقامات، واکسن را در نهایت تأیید کرد. این امر راه را برای افرادی که در معرض خطر ویروس کرونا هستند، به ویژه ساکنان خداهای سالمندان و کارکنان بخش مراقبت های بهداشتی، هموار می کند تا به زودی واکسن را کسب کرده باشند.

مطالعات بی شماری نشان داده است افرادی که چاقی رنج می برند از جمله کسانی هستند که با عوارض شدید مرتبط با کووید ۱۹ بیشتر درگیری را دارند. اما در این مورد، یک مطالعه جدید نشان داد که چاقی، همچنین می تواند بر میزان مؤثر بودن واکسن کووید ۱۹ تأثیر بگذارد.

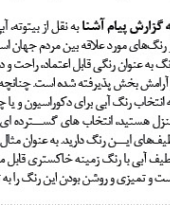
چاقی رنج می برد از جنبه های جسمی ایمنی بدن ما را تحت تأثیر قرار می دهد و می تواند سیستم ایمنی ما را تضعیف کند. این امر می تواند به ما در مبارزه با ویروس کرونا کمک نکند.

چیدمان

انتخاب مکتب رنگ آبی در دکوراسیون برای افرادی که دوست دارند از این رنگ برطرف تر طراحی داخلی منزل خود استفاده کنند.



به گزارش پیام آشنا به نقل از بیوتونه ای یکی از رنگهای مورد علاقه بین مردم جهان است. این رنگ به عنوان رنگی قابل اعتماد، راحت و دوستانه و آرامش بخش پذیرفته شده است. چنانچه تمایل به انتخاب رنگ آبی برای دکوراسیون و یا چیدمان خرمندگی داشته باشید، این رنگ به عنوان مثال چش مطبوعی است که در زمینه خاکستری قابل مشاهده است و تمیزی و روشن بودن این رنگ را به تنهایی



تأمین اجتماعی: برنامه ای برای متناسب سازی دوباره حقوق بازنشستگان نداریم

مردی که مستمری سازمان تأمین اجتماعی درباره مرحله دوم متاسب سازی حقوق بازنشستگان این سازمان گزارش می دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، نایب مدیرکل تأمین اجتماعی در اسامی ۲۵ ماده ۱۲ قانون برنامه ششم توسعه اجرا شده است. تصریح کرد: بر اساس این ماده قانون تأمین اجتماعی، مکتف شده است که متاسب سازی حقوق بازنشستگان را انجام دهد و در طول برنامه ششم توسعه حقوق بازنشستگان سازمان تأمین اجتماعی متاسب سازی خواهد شد.

وی با بیان اینکه ۱ میلیون و ۵۰۰ هزار نفر بازنشسته سازمان تأمین اجتماعی هستند، متاسب سازی نشان کرد: در مرحله دوم حقوق این افراد متاسب سازی شده است.

چاقی، اثر واکسن کرونارا کاهش می دهد

مطالعات بی شماری نشان داده است افرادی که چاقی رنج می برند از جمله کسانی هستند که با عوارض شدید مرتبط با کووید ۱۹ بیشتر درگیری را دارند.

اما در این مورد، یک مطالعه جدید نشان داد که چاقی، همچنین می تواند بر میزان مؤثر بودن واکسن کووید ۱۹ تأثیر بگذارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، واکسن کووید ۱۹ با سیاست اضطراری سازمان غذا و دارو در نهایت تأیید شد. این امر راه را برای افرادی که در معرض خطر ویروس کرونا هستند، به ویژه ساکنان خداهای سالمندان و کارکنان بخش مراقبت های بهداشتی، هموار می کند تا به زودی واکسن را کسب کرده باشند.

مطالعات بی شماری نشان داده است افرادی که چاقی رنج می برند از جمله کسانی هستند که با عوارض شدید مرتبط با کووید ۱۹ بیشتر درگیری را دارند. اما در این مورد، یک مطالعه جدید نشان داد که چاقی، همچنین می تواند بر میزان مؤثر بودن واکسن کووید ۱۹ تأثیر بگذارد.

چاقی رنج می برد از جنبه های جسمی ایمنی بدن ما را تحت تأثیر قرار می دهد و می تواند سیستم ایمنی ما را تضعیف کند. این امر می تواند به ما در مبارزه با ویروس کرونا کمک نکند.

چیدمان

انتخاب مکتب رنگ آبی در دکوراسیون برای افرادی که دوست دارند از این رنگ برطرف تر طراحی داخلی منزل خود استفاده کنند.



به گزارش پیام آشنا به نقل از بیوتونه ای یکی از رنگهای مورد علاقه بین مردم جهان است. این رنگ به عنوان رنگی قابل اعتماد، راحت و دوستانه و آرامش بخش پذیرفته شده است. چنانچه تمایل به انتخاب رنگ آبی برای دکوراسیون و یا چیدمان خرمندگی داشته باشید، این رنگ به عنوان مثال چش مطبوعی است که در زمینه خاکستری قابل مشاهده است و تمیزی و روشن بودن این رنگ را به تنهایی



تازه های سلامت

از خرید مواد فاقد بسته بندی خودداری کنید

رعایت بهداشت گنزی اجتماعی و رعایت بهداشت از جمله مهم ترین نکات برای قطع زنجیره بیماری کرونا است. از طرفی فروشگاه های مواد غذایی و فروشگاه های تزئینی یکی از کانون های شیوع ویروس کرونا هستند. همچنین می شود که در صورت رعایت نکردن دستورالعمل های بهداشتی این ویروس در فضای فروشگاه های تزئینی پراکنده می شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، برای این فاصله گذاری اجتماعی و رعایت بهداشت در فروشگاه های مواد غذایی و فروشگاه های تزئینی، رعایت نکات زیر الزامی است.

- در صورتی که بیماری زمینه ای (مانند بیماری قلبی عروقی، فشارخون، دیابت، بیماری های تنفسی و...) و یا نقض ایمنی (شیمی درمانی، پیوند اعضا و...) دارید حتماً پیش از رفتن به خرید خودداری کنید.
- در هنگام نشستن غلایم بر مرفه ای می مانند، سرفه، گلدرود یا تنگی نفس از رفتن به خرید خودداری کنید.
- از لحظه خروج از منزل تا بازگشت به منزل حتماً ماسک بزنیم.
- در هنگام خرید حتماً از ماسک و دستکش استفاده کنید.
- در صورت ایستادن در صف حداقل زمان و فاصله یک پا دو متر در صف را رعایت کنید.
- فاصله یک پا دو متر را در مسیرهای ورود و خروج مراکز خرید، رعایت کنید.
- از حضور و توقف در محل های شلوغ و در ازحام در مراکز خرید اجتناب کنید.
- از مراکز که نهویه مناسب دارند و هوا تازه در جریان است، خرید کنید.
- قبل از استفاده از چرخ دستی های مورد استفاده در مراکز خرید اطمینان حاصل شود که کف های آن ضدعفونی شده است.
- در صورت مشاهده نشانه های سرماخوردگی یا علائم مشابه با علائم سرماخوردگی مانند سرفه و یا سایر علائم تنفسی نازده، به مدیریت اطلاع دهید.
- توجه کنید که شافلین در مراکز خرید از وسایل محافظت فردی مانند ماسک و دستکش استفاده کرده باشند.
- در صورت استفاده از آسکسور برای نشانی یا دکمه ها از دستمال کفندی استفاده کنید و دستمال استفاده شده را در سطل زباله بیازید.
- در هنگام رفتن به عطسه، دهن و بینی خود را پوشانیم و دستمال استفاده شده را بلافاصله به سطل زباله در بیازیم. در صورتی که دستمال وجود نداشته از قسمت داخلی از موضع سرفه و عطسه استفاده کنید.
- در هنگام خرید از دست زدن به چسب دهن و بینی خودداری کنید.
- برای جلوگیری از آلودگی در مراکز خرید دستکش یکبار مصرف استفاده کنید و پس از پرداخت هزینه به صندوق، دستکش را در سطل زباله در بیازیم.
- از دست زدن به کالاهای که قصد خرید نداریم، چنا خودداری کنید.
- از بیخوری و یا آب سرد کردن در مراکز خرید استفاده نکنیم.
- استعمال دخانیات در محیط های بسته و مراکز خرید ممنوع است.
- آجیل و خشکبار را به صورت بسته بندی شده و دارای مجوز خرید محافظتی و قابل رویت، خودداری کنیم.
- از فرآورده های گوشتی (مرغ، گوشت گاو، ماهی و طیور) به صورت بسته بندی و دارای مجوز قانونی خرید کنیم.
- گوشت مرغ، گوسفند، گاو را به صورت کامل و بسته بندی خریداری کنیم و در صورت لزوم و نیاز به خرید به صورت قطعه بندی، از محصولات دارای مجوز استفاده کنیم.
- چرخ کردن گوشت های در خود ما و یا رعایت بهداشت فردی و بهداشت تجهیزات انجام گیرد.
- در صورت استفاده از سروسوزن بهداشتی در مراکز خرید، شستشوی دستها با آب و صابون معیاد را فراموش نکنیم.
- از پرداخت وجه نقد خودداری کنیم و پرداخت ترجیحاً به صورت آنلاین و یا استفاده از اپها یا کارتخوان باشد و صرفاً خودمان انجام دهیم.
- برای اعلام و گزارش عدم رعایت نکات بهداشتی در مراکز خرید یا مشاهده نقض ۱۹۰ ماده ایستادگی شکایات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، تماس بگیریم.

باجلعه همراهی باشید

متنوع «جامعه» یا «رویکردی متنوع» یا «مطالعات باطلاب» در حوزه های مختلف است. این شامل مطالعات سلامت، تغذیه، دکوراسیون، بافتنی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع دیگر می باشد.

دوره های آموزشی و پژوهشی

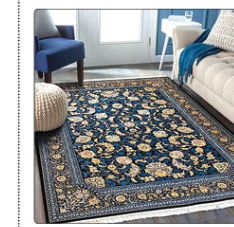
دوره های آموزشی و پژوهشی در زمینه های مختلف است. این شامل دوره های آموزشی و پژوهشی در زمینه های مختلف است. این شامل دوره های آموزشی و پژوهشی در زمینه های مختلف است.

مکتب رنگ آبی در دکوراسیون

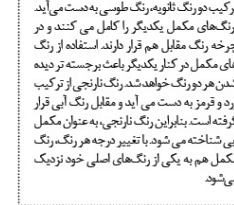
انتخاب مکتب رنگ آبی در دکوراسیون برای افرادی که دوست دارند از این رنگ برطرف تر طراحی داخلی منزل خود استفاده کنند. این شامل انتخاب مکتب رنگ آبی در دکوراسیون برای افرادی که دوست دارند از این رنگ برطرف تر طراحی داخلی منزل خود استفاده کنند.

رنگ های مکتب آبی

رنگ قرمز، زرد و آبی رنگ های اصلی یا اولیه هستند. این سه رنگ از ترکیب هیچ رنگی به دست نمی آید. این رنگ ها با هم ترکیب می شوند و از ترکیب رنگ اصلی به مقدار مساوی، رنگ های ثانویه به دست می آید. این رنگ ها با هم ترکیب می شوند و از ترکیب رنگ اصلی به مقدار مساوی، رنگ های ثانویه به دست می آید.



به گزارش پیام آشنا به نقل از بیوتونه ای یکی از رنگهای مورد علاقه بین مردم جهان است. این رنگ به عنوان رنگی قابل اعتماد، راحت و دوستانه و آرامش بخش پذیرفته شده است. چنانچه تمایل به انتخاب رنگ آبی برای دکوراسیون و یا چیدمان خرمندگی داشته باشید، این رنگ به عنوان مثال چش مطبوعی است که در زمینه خاکستری قابل مشاهده است و تمیزی و روشن بودن این رنگ را به تنهایی



تأمین اجتماعی: برنامه ای برای متناسب سازی دوباره حقوق بازنشستگان نداریم

مردی که مستمری سازمان تأمین اجتماعی درباره مرحله دوم متاسب سازی حقوق بازنشستگان این سازمان گزارش می دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، نایب مدیرکل تأمین اجتماعی در اسامی ۲۵ ماده ۱۲ قانون برنامه ششم توسعه اجرا شده است. تصریح کرد: بر اساس این ماده قانون تأمین اجتماعی، مکتف شده است که متاسب سازی حقوق بازنشستگان را انجام دهد و در طول برنامه ششم توسعه حقوق بازنشستگان سازمان تأمین اجتماعی متاسب سازی خواهد شد.

وی با بیان اینکه ۱ میلیون و ۵۰۰ هزار نفر بازنشسته سازمان تأمین اجتماعی هستند، متاسب سازی نشان کرد: در مرحله دوم حقوق این افراد متاسب سازی شده است.

چاقی، اثر واکسن کرونارا کاهش می دهد

مطالعات بی شماری نشان داده است افرادی که چاقی رنج می برند از جمله کسانی هستند که با عوارض شدید مرتبط با کووید ۱۹ بیشتر درگیری را دارند.

اما در این مورد، یک مطالعه جدید نشان داد که چاقی، همچنین می تواند بر میزان مؤثر بودن واکسن کووید ۱۹ تأثیر بگذارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، واکسن کووید ۱۹ با سیاست اضطراری سازمان غذا و دارو در نهایت تأیید شد. این امر راه را برای افرادی که در معرض خطر ویروس کرونا هستند، به ویژه ساکنان خداهای سالمندان و کارکنان بخش مراقبت های بهداشتی، هموار می کند تا به زودی واکسن را کسب کرده باشند.

مطالعات بی شماری نشان داده است افرادی که چاقی رنج می برند از جمله کسانی هستند که با عوارض شدید مرتبط با کووید ۱۹ بیشتر درگیری را دارند. اما در این مورد، یک مطالعه جدید نشان داد که چاقی، همچنین می تواند بر میزان مؤثر بودن واکسن کووید ۱۹ تأثیر بگذارد.

چاقی رنج می برد از جنبه های جسمی ایمنی بدن ما را تحت تأثیر قرار می دهد و می تواند سیستم ایمنی ما را تضعیف کند. این امر می تواند به ما در مبارزه با ویروس کرونا کمک نکند.

چیدمان

انتخاب مکتب رنگ آبی در دکوراسیون برای افرادی که دوست دارند از این رنگ برطرف تر طراحی داخلی منزل خود استفاده کنند.



به گزارش پیام آشنا به نقل از بیوتونه ای یکی از رنگهای مورد علاقه بین مردم جهان است. این رنگ به عنوان رنگی قابل اعتماد، راحت و دوستانه و آرامش بخش پذیرفته شده است. چنانچه تمایل به انتخاب رنگ آبی برای دکوراسیون و یا چیدمان خرمندگی داشته باشید، این رنگ به عنوان مثال چش مطبوعی است که در زمینه خاکستری قابل مشاهده است و تمیزی و روشن بودن این رنگ را به تنهایی

