

آغاز پرداخت حقوق مهرماه باننشستگان تأمین اجتماعی

پرداخت حقوق مهرماه باننشستگان و مستمری‌بگیران سازمان تأمین اجتماعی از روز دوشنبه ۲۸ مهر ۱۴۰۴ آغاز شد. به گزارش ایسنا، پرداخت حقوق مربوط به مهرماه باننشستگان و کلیه مستمری‌بگیران این سازمان، از صبح دیروز آغاز و به تدریج طی ۷۲ ساعت به ترتیب حروف الفبا و از طریق بانک‌های عامل انجام خواهد شد.

همچنین لازم به ذکر است؛ پرداخت معوقات مربوط به مشمولان باقی مانده از جانب بانک رفاه کارگران نیز به ترتیب حروف الفبا و طی یک هفته به پایان می‌رسد. در پایان یادآور می‌شود؛ تنها مرجع رسمی اطلاع‌رسانی اخبار و موضوعات مربوط به سازمان تأمین اجتماعی، اداره کل روابط عمومی است، لذا باید کلیه مخاطبین گرامی توصیه می‌شود موضوعات را از طریق وبسایت Tamin.ir یا کانال ها و صفحات رسمی سازمان که در کلیه شبکه‌های اجتماعی با نشانی مشترک Tamin_Media در دسترس است، دنبال کنند.

منبع: ایسنا

جامعه

رژیم‌های غذایی محبوبی که برای سلامتی مفید هستند



پریسا جمعی / گروه ترجمه
news@naslefarda.net

بهترین رژیم‌های غذایی، حاوی غذاهای سرشار از مواد مغذی هستند که به سیر نگه داشتن شما و در عین حال به کاهش وزن سالم کمک می‌کنند. این یک چیز عادی‌ست که هیچ برنامه غذایی واحدی وجود ندارد که برای همه نتیجه‌ی یکسانی داشته باشد اما خوب برخی از رژیم‌ها تاثیر بیشتری نسبت به دیگر موارد دارند.

رژیم غذایی مدیترانه‌ای

رژیم مدیترانه‌ای معمولاً در دسته‌ی بهترین رژیم غذایی رتبه‌بندی شده است. تمرکز این رژیم غذایی بر غذاهای کامل است در حالی که قندها، غذاهای تصفیه شده و گوشت‌های فراوری شده در آن محدود می‌باشد، در نتیجه این رژیم غذایی در میان محققان و متخصصان سلامت بسیار محبوب است.

نحوه عملکرد این رژیم: تمرکز اصلی رژیم مدیترانه‌ای بر مصرف غذاهای کامل و سرشار از مواد مغذی است، از جمله:

• ماهی و غذاهای دریایی

• چربی‌های سالم (روغن زیتون فوکر)

• مقدار زیادی سبزیجات، میوه، آجیل و حبوبات

• غلات کامل

محدودیت‌های این رژیم غذایی:

• غذاهای فرآوری شده

• قندهای تصفیه شده

• چربی‌های اشباع شده

مزایا:

• سرشار از غذاهای غنی از مواد مغذی است.

• به حفظ سطح قند و کلسترول خون سالم کمک می‌کند.

• خطر بیماری قلبی را کاهش می‌دهد.

• از برخی سرطان‌ها جلوگیری می‌کند.

• به کاهش خطر زوال ذهنی و شناختی در شرایطی مانند آلزسمر دگی و زوال عقل کمک می‌کند.

معایب:

• دریافت آهن کمتر

• حاوی بسیاری از محصولات لبنی نیست که باعث کاهش سطح کلسیم می‌شود. مصرف کلسیم کافی از طریق رژیم غذایی یا مصرف مکمل‌ها در صورت لزوم اهمیت دارد.

رژیم غذایی DASH

این رژیم غذایی (DASH) معمولاً به افراد مبتلا به فشار خون بالا توصیه می‌شود. با این وجود، این رژیم غذایی برای قلب سالم و مفید است و گرنه‌ی عالی برای افرادی است که به دنبال بهبود سلامت خود هستند.

مزایا:

رژیم غذایی DASH فواید زیادی دارد، از جمله کمک به کاهش موارد زیر:

• فشار خون بالا

• بیماری‌های قلبی عروقی

• چاقی

• دیابت نوع ۲

• سکته

معایب

رژیم DASH معایب زیادی برای سلامتی ندارد، اما پیروی از آن برای بعضی افراد سخت است. در بسیاری از غذاهای فراوری شده سدیم موجود است و کاهش آن برای برخی افراد همراه با چالش است.

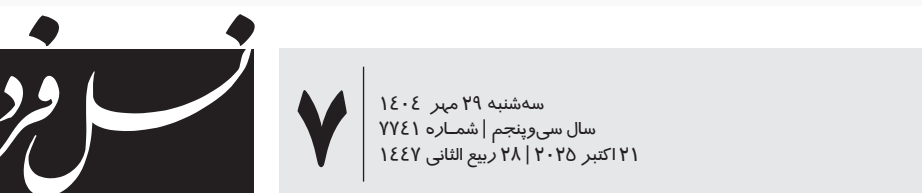
رژیم غذایی مایند

رژیم غذایی MIND ترکیب رژیم غذایی مدیترانه‌ای و DASH برای کمک به بهبود سلامت مغز است. محققان به این نتیجه رسیده‌اند که رژیم غذایی مدیترانه‌ای و DASH از فرد در برابر زوال شناختی محافظت می‌کند. رژیم MIND بر روی جنبه‌های سلامت مغز این دو رژیم متمرکز است. مزایا: مزیت اصلی رژیم MIND محافظت از سلامت مغز و کاهش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر و دیگر اشکال زوال عقل می‌باشد. همانطور که در بالا ذکر شد، رژیم MIND شاید راه حل موثری برای کاهش وزن نباشد.

رتبه‌بندی بیش از ۱۰۰ هزار معلم جدیدالاستخدام

رئیس مرکز برنامه‌ریزی منابع انسانی و امور اداری وزارت آموزش و پرورش ضمن بیان اینکه فرایند استخدام در سال جاری با شفافیت و سلامت کامل انجام شده است گفت: بیش از ۱۰۰ هزار نیروی جدیدالاستخدام طبق قانون رتبه‌بندی شده‌اند. به گزارش ایسنا، علی باقرزاده در نشست بررسی عملکرد این مرکز با اشاره به چالش‌های موجود و حجم بالای مراجعات، اظهار کرد: فرایند استخدام در سال جاری با شفافیت و سلامت کامل انجام شده است.

وی به رسیدگی به پرونده‌های بیش از ۴۲۰ هزار نفر در زمینه رتبه‌بندی اشاره کرد و گفت: بیش از ۱۰۰ هزار نیروی جدیدالاستخدام طبق قانون رتبه‌بندی شده‌اند.باقرزاده گزارشی از فرایند انتخاب معلم نمونه ارائه داد و تصریح کرد: بیش از ۶۰۰ هزار نفر در این فرایند شرکت کردند و این کار بدون اعتراض و با سلامت کامل انجام شد.



NasleFarda.net

naslefardaonline

naslefardaonline

به دنبال افزایش نگران‌کننده تلفات موتورسواران در پایتخت

مرگ‌روی دو چرخ می‌تازد

برابر شود، انرژیِ برخورد چهار برابر خواهد شد. به همین دلیل، حتی اندکی افزایش سرعت می‌تواند شدت آسیب را به‌طور چشمگیری بالا ببرد.

تصادفاتی که می‌توانستند رخ ندهند

وی یاد آور شد: فقط در مهرماه امسال چند حادثه مرگبار توجه افکار عمومی را جلب کرد در بزرگراه شهید همدانی، موتورسوار هنگام ورود به رمپ بزرگراه شهید فهمیده به‌دلیل سرعت بالا واژگون شد و در دم جان باخت. در حادثه‌ای دیگر، راکب موتورسیکلتی پس از زمین خوردن، توسط خودروی سواری زیر گرفته شد و در همان صحنه جان سپرد. در بزرگراه شهید بابایی نیز موتورسوار به‌دلیل عدم کنترل ناشی از سرعت بالا واژگون شد و در دم فوت کرد، و در تقاطع جمهوری، موتورسوار وارد خط ویژه شد و با کامیون واوو برخورد کرد، حادثه‌ای که جان او را گرفت.

هشدار به خانواده‌ها و ترک‌نشینان

سرهنگ جوانبخت از خانواده‌ها خواست تا حد ممکن از سوار کردن اعضای خانواده روی موتورسیکلت خودداری کنند و تصریح کرد: موتورسیکلت وسیله‌ای ایمن برای حمل‌ونقل نیست و کودکان و سالمندان در برابر ضربات حتی خفیف هم



توصیه من این است که خانواده‌ها از ستین پایین، فرزندان خود را به مفاهیم سلامت روان، مهارت‌های مقابله با استرس و خطرات اعتیاد آشنا کنند. جوانان نیز باید در انتخاب دوستان، سبک زندگی و تصمیمات مهم زندگی، آگاهانه عمل کنند. اعتیاد فقط یک مشکل فردی نیست؛ یک بحران خانوادگی و اجتماعی است.

برای مقابله با این هیولای پنهان در جامعه چه می‌شود کرد؟

اعتیاد یکی از عوامل جدی و تعیین‌کننده در بروز طلاق است. این موضوع نه تنها بر فرد مصرف‌کننده، بلکه بر کل ساختار خانواده اثر می‌گذارد. پیشگیری، آگاهی، درمان و حمایت اجتماعی چهار ستون اصلی برای مقابله با این بحران هستند. اگر جامعه به این چهار اصل توجه کند، می‌توان امیدوار بود که آمار طلاق ناشی از اعتیاد کاهش یابد.

در همین رابطه یک آسیب‌شناس اجتماعی معتقد است که بر حذف قلیان از فضاهای عمومی تأکید دارد، اما در عین حال توصیه می‌کند که شهرداری و نهادهای حمایتی، برنامه‌ای برای جذب قلیان‌فروشان بیکار شده در مشاغل قانونی و سالم تدوین کنند. مریم احمدی معتقد است، اگر برای این گروه شغل جایگزین تعریف نشود، بخشی از آنان ممکن است به فعالیت‌های غیررسمی یا قاچاقچی روی بیاورند. نبود بیکار شده‌اند، در فشار جدی مالی باشند. این کارشناس می‌گوید: عرضه‌کنندگان قلیان غالباً شغلی فرعی یا موقتی داشته‌اند؛ وقتی آن را از دست می‌دهند، گزینه شغلی جایگزین کمی دارند یا اصلاً ندارند. ضبط ادوات قلیان و اجزاء مر تبض، هزینه‌ای است که آنان متحمل می‌شوند، همچنین اغلب عرضه‌کنندگان، نگرانی از دستگیری دارند و ناگزیرند بساطشان را شکست بدهند. به گفته احمدی نبود نظارت و راهکارهای جایگزین (مشاغل جایگزین، بازآموزی، تسهیلات کوچک) باعث شده است کسانی که بیکار شده‌اند، در فشار جدی مالی باشند. وی می‌گوید: بازارچه‌های فصلی و مشاغل کوچک شهری می‌تواند راه‌حلی برای تبدیل تهدید به فرصت باشد.

طرحی که فعال است ولی پایان ماجرا نیست

آنچه گفته شد نشان می‌دهد، طرح مقابله با عرضه قلیان در فضاهای عمومی اصفهان فعال است و شهرداری در اجرای آن تمام تلاش خود را کرده است. اما این جمع‌آوری نباید و نه می‌تواند پایان ماجرا باشد، ضمن اینکه به تبعات اقتصادی برای عرضه‌کنندگان نیز پرداخته نشده است.

منبع: ایسنا

خبر روز

آمریکا با شهروندانش چه می‌کند!

متحیر مثل «مانجونه»‌ها، مبهوت

مثل ملت آمریکا

در خیابان‌های ماه‌آلود بالتیمور، جایی که نام خانواده مانجونه بر دیوارهای کلاب‌های گلف و مراکز خیریه حک شده، لوییجی نیکولاس مانجونه به دنیا آمد؛ پسرکی که قرار بود تاج و تخت امپراتوری خانوادگی را به ارث ببرد. اما حالا، در ۲۷ سالگی، او در دادگاهی در منهن نشسته؛ متهم به قتل درجه‌یک به‌عنوان یک اقدام تروریستی و چهره‌ای که از یک مهندس نخبه به نماد خشم عمومی علیه غول‌های بیمه‌ای تبدیل شده است. لوییجی در ۶ مه ۱۹۹۸ در تاونسون مرلیند، در آغوش خانواده‌ای ایتالیایی-آمریکایی ثروتمند زاده شد. پدرش، لوئیس مانجونه، و مادرش، کاتلین زانیانو، از نسل نیکولاس مانجونه ارشد بودند؛ مردی که از مهاجری ساده به میلیونری خودساخته تبدیل شد. نیکولاس در دهه ۱۹۷۰ کلاب گلف و کانتری کلاب هافورد را خرید و امپراتوری‌اش را گسترش داد. خانواده مانجونه با ۱۰ فرزند و ۳۷ نوه، بیش از یک میلیون دلار به مراکز پزشکی و دانشگاه‌های محلی اهدا کرد و نامشان بر سالن ورزشی دانشگاه لویولا نقش بست.

لوییجی در خانه‌ای پر از خدمتکار، گلف و خیریه بزرگ شد. پس از دستگیری، همزاده‌اش نینو مانجونه، نماینده مجلس مرلیند، بیانیه‌ای کوتاه صادر کرد: «ما شوکه و ویران شده‌ایم. برای همه دعا کنید.» دوستانش می‌گویند لوییجی، با موهای تیره و لب‌خندی جذاب، نماد کامل این خاندان بود؛ پسرکی که همه‌چیز را داشت.

تحصیلات لوییجی، مانند زندگی‌اش، بی‌نقص بود. در دبیرستان گیلمن، یکی از خاص‌ترین مدارس خصوصی با شهریه ۱۷ هزار دلار، او، فارغ‌التحصیلی، با صدایی محکم از «شجاعت کشتی‌گیر، ورزشکار و نخبه کلاس بود. در سخنرانی هم کلاسی‌هایم برای کارش ناشناخته‌ها» سخن گفت. معلمانش او را رهبر می‌دانستند. هنری اسمیت، رئیس مدرسه، پس از دستگیری گفت: «او الهام‌بخش بود؛ کسی که به آینده جامعه فکر می‌کرد.»

سپس دانشگاه پنسیلوانیا منتظرش بود. لوییجی در رشته مهندسی و علوم کاربردی فارغ‌التحصیل شد. پروفایل لینکدینش، پر از پست‌های فنی، نشان‌دهنده علاقه‌اش به توسعه صنعتی و نرم‌افزار بود. او اپلیکیشن‌ی برای بهینه‌سازی داده‌ها ساخت و در سال ۲۰۲۰ به‌عنوان مهندس داده در شرکتی فعال در فروش آنلاین خودرو استخدام شد. همکارانش می‌گویند: «او هوش، آرام و دورنگ‌شکار بود.» اما در فوریه ۲۰۲۳ استعفا داد. به دوستانش نوشت: «مهندسی داده حقوق عالی داشت. اما خسته‌کننده بود. می‌خواهم بیشتر بخوانم و یوگا کنم.» این، آخرین نشانه‌های زندگی عادی‌اش بود. در اپ‌های کتاب‌خوان، لوییجی بیش از ۳۰۰ کتاب خوانده بود؛ از فلسفه تا تکنولوژی. اما یک بررسی چهارستاره توجه‌ها را جلب کرد: «مانیفست تد کازینسکی. او نوشت: «اسان است آن را دیوانگی بنامیم تا از مشکلات واقعی فرار کنیم. خونت، گاهی لازم است.» این، کلیدی برای ذهنش بود. دفترچه یادداشتش، که که دادستان‌ها در ژوئن ۲۰۲۵ فاش کردند، پر از برنامه‌ریزی بود: «بالاخره مطمئنم. جزئیات جور می‌شود.»

مانیفست ۲۶۲ کلمه‌ای دست‌نویس، که پلیس هنگام دستگیری یافت، فریاد می‌زد: «این انگل‌ها مستحقش بودند. شرکت بیمه نماد طمع است.» لوییجی سیستم بیمه را «کار تل مرگبار» می‌دانست. دادستان‌های می‌گویند: «او خودش را قهرمان می‌دید؛ کسی که عدالت را اجرا می‌کند.»

۴ دسامبر ۲۰۲۴ ساعت ۶:۴۵ صبح، منهن. براین تامپسون، ۵۰ ساله، مدیر شرکت «ژوینا دت هلت کر»، به سمت هتل هیلتون می‌رود. مردی ماسک‌دار، با ژاکت و کفش قهوه‌ای، او دوچرخه پیاده می‌شود. سه تیر ۹ میلی‌متری باکالیترس، به سینه و سر. تامپسون، پدر دو فرزند، روی پیاده‌رو می‌افتد. قاتل، فشن‌جی‌های خالی را راه کرده و فرار می‌کند. پلیس، با ویدیوهای دوربین مداربسته، او را تعقیب می‌کند. ۹ دسامبر، در مک‌دونالد آلтона، کارمندی او را شناسایی می‌کند. پلیس، او را با اسلحه، چهار کارت شناسایی جعلی، پاسپورت و ۱۰ هزار دلار نقد، دستگیری می‌کند. دادستان‌ها می‌گویند: «او ماه‌ها برنامه‌ریزی کرد تا بحث عمومی درباره بهداشت ایجاد کند.» لوییجی به اتهامات ایالتی (قتل درجه‌دو) و فدرال (قتل، تعقیب) گناهکار شناخته شد. در فوریه ۲۰۲۵، اتهام تروریسم اضافه شد؛ دادستان کل، پم پوندی، برای او مجازات اعدام خواست. وکلایش آن را «شوخی سیاسی» خواندند و در سپتامبر ۲۰۲۵، قاضی ریگوری کارو اتهامات تروریسم را رد کرد. واکنش عمومی بسیار عجیب بود. نظرسننجی مرکز استراتژیک سیاست نشان می‌داد ۶۰ درصد طرفدار او بودند. جوانان زیر ۴۵ سال بر اساس این نظرسنجی او را قهرمان می‌دانستند. زندانیان در پنسیلوانیا فریاد «لوییجی باید آزاد آید» سر دادند؛ تظاهرات مقابل دادگاه هر بار بیشتر شد. لباس او «مانجونه مرینو» نام گرفت و میچ‌بایندهایش در دادگاه، ترند توگگل شد. رولینگ استون نوشت: «دو قطبی‌ترین مظنون قتل تاریخ.» داستان لوییجی مانجونه، بیش از یک پرونده جنایی، آینه‌ای از جامعه آمریکاست؛ جایی که در دشمنی به خشم ایدئولوژیک تبدیل می‌شود. خانواده‌اش سکوت کردند، دوستاش شوکه شدند. او، که قرار بود مهندس شود، حالا در انتظار محاکمه‌ای است که ممکن است به اعدام ختم شود. اما در خیابان‌ها، بالتیمور، جایی که نام مانجونه هنوز می‌درخشد، این سؤال باقی ست: آیا لوییجی قربانی سیستم بود یا خالق آشوب؟ تا حکم نهایی، او نه قاتل است، نه قهرمان – فقط مردی.

منبع: خبر فوری