

نگه

۴ روش برای پاک‌سازی ذهن
چیزی که واقعاً منظور تان است بگویید
به چیزی که می‌گویید واقعاً اعتقاد داشته باشید. وقتی می‌خواهید چیزی بگویید، تصمیمی آگاهانه بگیرید که حقیقت محض یا آنچه واقعاً منظور تان است را بگویید. البته در نظر داشته‌باشید حقیقت محض لازم نیست خشن یا ناراحت کننده باشد، می‌توانید این کار را با مهربانی اما قطعانه انجام دهید.
چیزی را به کسی نگویید مگر اینکه بتوانید آن را به همه بگویید
چه قبول کنید یا نه، بیشتر ما نوعی غیبت کردن را دوست داریم. همچنین خیلی سریع اشکالات دیگران را پیدا می‌کنیم و با دوستانمان در مورد آن حرف می‌زنیم. یا بیچارگی کسی را می‌فهمیم و دوست داریم به دیگران هم اطلاع دهیم. مطمئناً نمونه‌های زیادی از این را در زندگی خودتان داشته‌اید. به خودتان متعهد شوید که هیچ چیزی را به کسی نگویید مگر اینکه بتوانید آن را به همه دنیا اعلام کنید.
چیزی را که نمی‌توانید بیرون بگویید، درون خود هم نگویید
هر فکری را که نمی‌توانید با صدای بلند برای بقیه (هر کسی) عنوان کنید، اصلاً به درون سرتان راه ندهید. فضای درونی‌تان را تمیز نگه دارید.
چیزی نگویید مگر اینکه درست، مفید و با محبت باشد
فقط چیزهایی بگویید که مسوود زیر در مورد آن صدق کنند: آیا چیزی که می‌گویم…
اجرای این روش‌ها در ابتدا ممکن است برای‌تان دشوار باشد اما اگر آن را ۳ روز به طور منظم انجام دهید، بسیار ساده‌تر خواهد شد.
آن را به ۷ روز گسترش دهید و بعد به ۲۱ روز.
بعد از مدتی ببینید چطور دنیای بیرون‌تان تغییر می‌کند، چون دنیای درونی‌تان تغییر کرده است.

هواشناسی

برف و باران در راه تهران
اداره کل هواشناسی استان تهران، از دوشنبه شب و طی روز سه‌شنبه (دوم و سوم بهمن) با نفوذ سامانه بارشی (به ویژه در بخش‌های شمالی و غربی استان) افزایش ابر در بعضی ساعات همراه با بارش باران و در ارتفاعات بارش برف و باران را مورد انتظار دانسته است.
به گزارش ایسنا، براساس بررسی نقشه‌های پیش‌یابی و تحلیل الگوهای همدیدی، طی پنج روز آینده آسمان استان صاف تا قسمتی ابری، در بعضی ساعات افزایش ابر و وزش باد پیش‌بینی می‌شود. طی این مدت با توجه به پایداری نسبی و عدم وزش یساذ قابل ملاحظه در بعضی مناطق پرتردد شهری غیر محلی و کاهش کیفیت هوا پیش‌بینی می‌شود.
همچنین از دوشنبه شب و طی روز سه‌شنبه (دوم و سوم بهمن) با نفوذ سامانه بارشی (به ویژه در بخش‌های شمالی و غربی استان) افزایش ابر در بعضی ساعات همراه با بارش باران و در ارتفاعات بارش برف و باران مورد انتظار است.
براساس این گزارش، آسمان تهران امروز (۳۰ دی) کمی ابری تا نیمه ابری و در بعضی ساعات‌ها غبار محلی با حداقل دمای ۵ و حداکثر دمای ۱۴ درجه سانتی‌گراد در روز یکشنبه (اول بهمن) صاف تا کمی ابری در بعضی ساعات‌ها غبار محلی و در بعداز ظهر افزایش باد با حداقل دمای ۶ و حداکثر دمای ۱۶ درجه سانتیگراد پیش‌بینی می‌شود.

سلامت

<div><div></div>احتمال آغاز واکسیناسیون «روتاویروس» و «پنومو کوک» برای کودکان از دهه فجر</div>

<div><div></div>معاون بهداشت وزارت بهداشت از احتمال آغاز واکسیناسیون «روتاویروس» و «پنومو‌کوک» از دهه فجر امسال خبر داد و گفت: واکسن روتاویروس می‌تواند سالانه از ۱۲۰ هزار مورد بستری کودکان به دلیل اسهال‌های روتاویروسی و همچنین واکسن پنوموکوک از حدود ۵۰ هزار عفونت شدید پنوموکوکی پیشگیری کند.</div>
<div><div></div>دکتر حسین فرشبدی در گفت‌وگو با ایسنا، درباره ورود دو واکسن جدید به برنامه واکسیناسیون کودکان، گفت: به دنبال این هستیم که در دهه مبارک فجر واکسیناسیون با دو واکسن پنوموکوک و روتاویروس را آغاز کنیم اما تا زمانی که واکسن‌ها به دست ما نرسد نمی‌توان تاریخ قطعی شروع برنامه را اعلام کرد.</div>

وی افزود: در راستای شروع کار تمام اقدامات انجام شده است و واردات واکسن‌ها در حال انجام است. معاون وزیر بهداشت با بیان اینکه تولید داخلی دو واکسن پنوموکوک و روتاویروس نیز وجود دارد، تصریح کرد: خط تولید وجود دارد ولی بعید می‌دانم امسال وارد بازار شود چون این میزان تولید بسیار کم است. امیدواریم تا سال آینده به تولید بیشتر برسیم اما واکسنی که فعلا کار را با آن آغاز می‌کنیم نوع وارداتی است. وی تاکید کرد: واکسن روتاویروس که از اسهال‌های شایع در کودکان پیشگیری می‌کند در سه نوبت ۴٫۲ و ۶ ماهگی قابل استفاده به صورت خوراکی است. به گفته وی، بر اساس مصوبه کمیته کشوری ایمن سازی، واکسن پنوموکوک نیز به شکل تزریقی در سنین ۴٫۲ و ۱۲ ماهگی برای نوزادان قابل تزریق است. فرشبدی با تاکید براینکه واکسیناسیون موثرترین مداخله بهداشتی شناخته شده برای حفاظت از سلامت کودکان است، تصریح کرد: بر اساس پیش‌بینی‌ها واکسن روتاویروس می‌تواند سالانه از ۱۲۰ هزار مورد بستری کودکان به دلیل اسهال‌های روتاویروسی و همچنین واکسن پنوموکوک از حدود ۵۰ هزار عفونت شدید پنوموکوکی پیشگیری کرده و مصرف آنتی بیوتیک و در نتیجه مقاومت آنتی‌بیوتیکی را کاهش دهد.

شهری

عرضه میوه شب عید حداقل ۳۰ درصد
ارزان‌تر از بازار
معاون استاندار تهران با اشاره به اتخاذ تمهیدات لازم برای کنترل بازار شب عید گفت: میوه شب عید حداقل ۳۰ درصد ارزان‌تر از بازار به مردم عرضه می‌شود. به گزارش ایسنا محمد علی‌مهری در جلسه ستاد تنظیم بازار شب عید و ماه مبارک رمضان با اشاره به تقارن بهار طبیعت و بهار عبودیت و بندگی، ضمن تاکید بر تامین کالاهای مورد نیاز برای ماه مبارک رمضان و عید نوروز اظهار کرد: میوه شب عید و خرمای ماه مبارک رمضان به میزان کافی برای شهر تهران همچنین شهرستان‌های استان تهران خریداری شده است.
وی همچنین با اشاره به نحوه توزیع میوه شب عید افزود: در شهرستان‌های استان تهران میوه شب عید توسط تعاونی روستایی استان تهران تامین و در اماکن منتخب شهرستان‌ها در زمان مقرر توزیع می‌شود. معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداردی تصریح کرد: در شهر تهران نیز با محوریت میادین میوه و تره بار، میوه شب عید و خرمای ماه مبارک رمضان تهیه و در قالب بازارچه‌های سازمان میادین شهرداری تهران کار توزیع آن آغاز می‌شود.

کرونا

آلمان ر کورددار فوتی‌های روزانه کرونا
بنا بر تازه‌ترین به‌روزرسانی «ورلد‌متر» از آمار جهانی کرونا (کووید ۱۹)، مجموع موارد ابتلا در کشورهای مختلف تا روز ۲۹ دی ماه ۱۴۰۲ به ۷۰۱ میلیون و ۹۷۵ هزار و ۵۹۰ نفر رسیده و مرگ شش میلیون و ۹۷۰ هزار و ۷۲۰ بیمار نیز تأیید شده است. به گزارش ایسنا، بنا بر داده‌های جهانی ورلد‌متر روز ۲۸ دی ماه ۱۴۰۲ در کشورهای مختلف بیش از ۱۵ هزار مورد جدید ابتلا به کروناویروس شناسایی و ۱۵۳ فوتی گزارش شده است.
همچنین آلمان با ثبت ۷۹ فوتی و آمریکا با بیش از ۱۱ هزار مورد جدید ابتلا به ترتیب بالاترین آمار تلفات و مبتلایان کرونایی را در یک شبانه‌روز گزارش کرده‌اند. پایگاه داده‌های جهانی ورلد‌متر از تاریخ ۲۹ ژانویه سال ۲۰۲۰ میلادی، ثبت آمار رسمی مرتبط با کرونا را آغاز کرده است.
از میان ۱۰ کشوری که به عنوان مناطقی با بالاترین آمار ابتلا در بالای جدول ورلد‌متر جای گرفته‌اند، آمریکا همچنان با ثبت بیش از ۱۱۰ میلیون ابتلا و بیش از یک میلیون و ۱۹۲ هزار فوتی به ترتیب رکورد ابتلا و مرگ‌های کرونایی را در کل دنیا دارد. پس از آمریکا، دو کشور هند و فرانسه با عبور از ۴۰ میلیون ابتلا به ترتیب جایگاه دوم و سوم را به لحاظ آمار کل مبتلایان اشغال کرده‌اند. همچنین در فهرست آمار فوتی‌های این بیماری در حال حاضر بعد از آمریکا، برزیل با بیش از ۷۰۰ هزار فوتی و هند با بیش از ۵۰۰ هزار فوتی، بیشترین مرگ و میر کرونایی را به ثبت رسانده‌اند. بر همین اساس، فرانسه در حال حاضر رکورددار ابتلا در قاره سبز (روپا) است و روسیه نیز با ثبت بیش از ۴۰۱ هزار فوتی، بالاترین آمار مرگ‌های کرونایی را تا روز ۲۹ دی ماه ۱۴۰۲ در این قاره گزارش کرده است.

معاون آموزش و مشارکت‌های مردمی سازمان حفاظت محیط زیست رتبه ششم ایران در شدت مصرف انرژی در دنیا را نتیجه پایین بودن بهره‌وری انرژی در کشور ارزیابی کرد و گفت: مصرف بالای انرژی که عمده آن از سوخت‌های فسیلی تأمین می‌شود به منزله افزایش آلاینده‌های هوا است و برای حل این بحران، تمام سطوح اجتماعی باید مسئولیت خود را بپذیرند و با یکدیگر همکاری کنند. به گزارش ایسنا و بنابر اعلام روابط عمومی سازمان حفاظت محیط‌زیست، معاون آموزش و مشارکت‌های مردمی سازمان حفاظت محیط زیست گفت: پدیده‌های محیط زیستی عصر حاضر، تمام شیئونات زندگی انسان‌ها را تحت تأثیر قرار داده و سبب شده تا محیط زیست به یک امر اجتماعی تبدیل شود که مدیریت آن به مشارکت گسترده و همه‌جانبه تمامی گروه‌های اجتماعی جامعه نیاز دارد. نورالله مرادی چالش آلودگی هوا را یکی از معضلات عصر حاضر و منبعث از عوامل اقتصادی و صنعتی دانست که دارای تأثیرات گسترده اجتماعی است و بدون جلب مشارکت هدفمند و اثربخش عموم مردم، دولت‌ها امکان مدیریت مطلوب امور محیط‌زیستی به خصوص آلودگی هوا را ندارند.

وی با اشاره به وضعیت آلودگی هوا در کشور افزود: با وجود اقدامات ترویجی و آموزشی سازمان حفاظت محیط‌زیست، سازمان‌ها و نهادهای مرتبط و همچنین سازمان‌های محیط زیستی مردم‌نهاد، بسیاری از چالش‌های محیط زیستی همچون آلودگی هوا تاوام و حتی افزایش داشته‌اند. مرادی اثرات فزاینده مخاطرات محیط‌زیستی همچون آلودگی هوا بر زندگی عادی، کسب و کار و به خصوص سلاات را باعث ایجاد حساسیت جامعه نسبت به محیط زیست دانست و افزود: طرح این مسائل منجر به علت‌یابی تداوم آلودگی هوا در رسانه‌ها و به خصوص شبکه‌های اجتماعی در بین مردم شده است. وی افزایش حساسیت و آگاهی را موجب ایجاد مطالبه‌گری گسترده در بین مردم، نخبگان و فعالان اجتماعی از همه دستگاه‌های مسئول که با عدم انجام وظایف محوله در تداوم آلودگی هوا مؤثر بوده‌اند، دانست و گفت: برای حل این مسئله، همه اشخاص، دستگاه‌ها و موسسات تجاری و غیرتجاری که مشمول قانون هوای پاک هستند باید به وظیفه اجتماعی برای کاهش اثرات مخرب فعالیت‌های خود بر محیط‌زیست عمل کنند. این مقام مسئول، آگاهی از اثرات مخرب رفتارهای ضد محیط‌زیستی را وظیفه اخلاقی هر شخصیتی حقیقی و حقوقی مطرح و تصریح کرد: برای کاهش اثرات مخرب آلودگی هوا، علاوه بر انجام تکالیف صنایع آلاینده و دستنگاه‌های ذریط، شهروندان نیز باید تلاش کنند.



مرادی رتبه ششم ایران در شدت مصرف انرژی در دنیا را نتیجه پایین بودن بهره‌وری انرژی در کشور ارزیابی کرد و گفت: مصرف بالای انرژی که عمده آن از سوخت‌های فسیلی تأمین می‌شود به منزله افزایش آلاینده‌های هوا است و برای حل این بحران، تمام سطوح اجتماعی شامل دولت به عنوان سیاستگذار، بخش خصوصی به عنوان بنگاه‌ها و فعالان اقتصادی یا عرضه‌کنندگان کالاها و خدمات و مردم به عنوان مصرف‌کنندگان باید مسئولیت خود را بپذیرند و با یکدیگر همکاری کنند.

معاون آموزش و مشارکت‌های مردمی سازمان حفاظت محیط‌زیست تصریح کرد: در نظر گرفتن روزی برای مشارکت عمومی و مسئولیت اجتماعی همه ساله در هفته هوای پاک ضرورتی اساسی است و نباید از اهمیت آموزش، فرهنگ‌سازی و اطلاع‌رسانی در رسانه غفلت کرد که بر همین اساس روز ۲۹ دی‌ماه در هفته هوای پاک امسال به نام «هوای پاک، آموزش و مشارکت عمومی»



عضو هیأت مدیره انجمن داروسازان ایران، از تاخیر سه ماهه در پرداخت سهم ارزی

معاون سازمان حفاظت محیط زیست مطرح کرد

افزایش آلاینده‌های هوا با اصراف سوخت‌های فسیلی

✓ **ایران در شدت مصرف انرژی در دنیا رتبه ششم را دارد**



محیط زیست، ایجاد محلی برای مراجعه و آگاه‌سازی مردم برای حل معضلات محیط زیستی است و به مناسبت هفته هوای پاک با اجرایی برنامه‌های ترویجی و آموزشی هوای پاک در خانه‌های محیط زیست، تلاش می‌کنیم تا مردم با مسئولیت اجتماعی خود در این زمینه آشنا شوند.

وی با اشاره به جمعیت میلیونی دانش‌آموزان کشور و به تبع آن معلمان و خانواده‌های آنها گفت: طی تعامل با وزارت آموزش و پرورش در تلاشیم تا با ایجاد پویش‌های محیط‌زیستی برای ترویج کاهش استفاده از وسایل شخصی و جایگزینی آن با حمل و نقل عمومی، دوچرخه و رعایت صحیح الگوی مصرف انرژی در خانه و مدرسه، سهم دانش‌آموزان را از این مشارکت اجتماعی برای کاهش آلودگی هوا به آن‌ها یادآور شویم.

معاون آموزش و مشارکت‌های مردمی سازمان حفاظت محیط‌زیست خانه‌های فناوری را یکی از اقدامات برجسته دولت مردمی در سازمان حفاظت محیط زیست برشمرد که با هدف

در نظر گرفته شده است.

نورالله مرادی گفت: معاونت آموزش و مشارکت‌های مردمی سازمان حفاظت محیط‌زیست در راستای اهداف و مأموریت خود برای مردمی‌سازی محیط‌زیست و تحقق شعارهای دولت مردمی در تلاش است تا با اجتماعی سازی محیط زیست با تعریف و اجرای برنامه‌هایی مانند کیفی‌سازی خانه‌های محیط زیست در سراسر کشور، ایجاد خانه‌های فناوری، طرح سفیران محیط‌زیست، پرچمداری هر استان در یک موضوع آموزشی و مشارکت محور و… با ایجاد تحول فرهنگی در حوزه محیط‌زیست، زمینه مسئولیت‌پذیری اجتماعی و مشارکت همه اقشار را فراهم کند.

وی نقش مشارکت‌های مردمی و مسئولیت اجتماعی را در حل معضل آلودگی هوا نقشی کلیدی دانست و گفت: علاوه بر تلاش برای آگاه‌سازی جامعه در طول سال، برنامه‌ریزی شده تا در هفته هوای پاک از ظرفیت ضریب نفوذ انمه جمعه سراسر کشور استفاده شود. مرادی افزود: یکی از دلایل تشکیل خانه‌های

عضو هیأت مدیره انجمن داروسازان ایران:

سهم ارزی شیر خشک را به داروخانه‌ها نداده‌اند

به بیمه سلامت هم به حساب داروخانه‌ها واریز کند. مدیر روابط عمومی انجمن داروسازان ایران، با انتقاد از اینکه هنوز رایالی از سهم ارزی شیرخشک به داروخانه‌ها پرداخت نشده است، گفت: سسه ماه است از اجرای طرح توزیع شیرخشک با کد ملی می‌گذرد، اما بیمه سلامت و سایر سازمان‌ها نسبت به پرداخت سهم داروخانه‌ها بی اعتنا هستند.

احمدی با اشاره به نامه رئیس سازمان غذا و دارو به مدیرعامل سازمان بیمه سلامت ایران

تلویزیونی به روند افزایش نرخ ارز شیرخشک اشاره کرد و گفت: ارز شیرخشک از ترجیحی به نیعمایی تبدیل شدت تا از قاچاق معکوس جلوگیری کند و تولیدکنندگان داخلی هم با دغدغه کمتری مشمول پرداخت نشده

وی با اشاره به تغییر نرخ ارز شیرخشک از ۴۲۰۰ به ۲۸۵۰۰ تومان، افزود: البته مردم نباید نگران گران شدن شیرخشک باشند، چون قرار شده مابه‌التفاوت نرخ ارز ترجیحی و نیعمایی را سازمان برنامه و بودجه و سازمان هدفمندسازی یارانه‌ها به بیمه سلامت بدهند

سرپرست معاونت فرهنگی و امور اجتماعی سازمان بهزیستی:

تماس‌ها در زمینه سالمندآزاری افزایش یافته است

به فرهنگسازی داریم چراکه همان‌گونه که کودکان نوح نگهداری خاصی را می‌طلبند، سالمندان نیز به روش نگهداری خاصی نیاز دارند. هنگامی که فردی با به سن می‌گذارد و سالمند می‌شود، برخی اختلالات رفتاری و مشکلات جسمی پیدا می‌کند که طبیعی است و خانواده‌ها باید با اختلالات طبیعی در این سنسن از قبل آشنا باشند و بدانند که این مشکلات طبیعی است که در این سن رخ بدهد.

موسوی افزود: مشکلات سالمندان از نوع مشکلات جسمی، روانی، اقتصادی فرهنگی و اجتماعی است و هر کدام از این

معاون سازمان حفاظت محیط‌زیست ابراز نگرانی کرد

تداوم نگرانی‌ها از قاچاق پرندگان شکاری در ایران

✓ **رواج روش‌های آزاردهنده برای جابه‌جایی پرندگان قاچاق**

عربی با نگهداری در منازل و باغ‌های شخصی در داخل کشورمان وجود دارد. البته متأسفانه آمار قاچاق پرندگان شکاری از سایر انواع پرندگان بیشتر است و تیره‌هایی از شاهین‌سانان در شمال شرق، شرق، مرکز و غرب کشور زیست می‌کنند و با توجه به پراکندگی پرندگان شکاری در سراسر ایران، متأسفانه زنده‌گیری و قاچاق این پرندگان در نقاط مختلف کشور رواج دارد.

حساسیت بسیار بالای نحوه بازگرداندن پرندگان شکاری به طبیعت

اکبری با تاکید بر این بازگرداندن پرندگان شکاری به طبیعت پس از کشف محموله‌های قاچاق آنها، اقدامی بسیار تخصصی است، عنوان کرد: وقتی یک محموله قاچاق پرندگان شکاری کشف می‌شود، نحوه برخورد با این حیوانات بسیار حساس است، چون کسانی که این حیوانات را کشف می‌کنند، باید بدانند که چشمان این پرندگان با نخ دوخته شده با شاهرهای آنها با چسب بسته شده است و این افراد باید بلد باشند که این موارد را به شکلی باز کنند تا حیوان صدمه نبیند، چون ممکن است به عفونت چشم، کوری و یا در نهایت تلف شدن برنده منجر شود. در همین راستا، برای همکاری یگان حفاظت محیط‌زیست در تمام استان‌ها بخصوص استان‌های مرزی آموزش‌های تخصصی برگزار کرده‌ایم و این دوره‌ها را در بازه‌های زمانی مشخص تکرار می‌کنیم تا در صورت کشف پرندگان شکاری قاچاق‌شده، حداکثر احتمال بازگرداندن آنها