نگاه

تکنیک حفظ آرامش شمارش آرامش‌بخش

راحت بنشـــینید. یک نفس طولانی و عمیق بکشید و به آرامی بازدمتان را بیرون دهید. • پلک‌ها را ببندید. • ۱۰ نفس طبیعی بکشـــید و با هر بازدم از ۱۰ شـــمارش معکـــوس کنید. • همانطور که به راحتی نفس می‌کشـــید، بـــه هرگونه تنش در بدنتان توجه کنید. تصـــور کنید که این تنش‌ها از بین می‌روند. • وقتی شـــمارش معکوس به یک رسید، چشم‌ها را باز کنید. کامل شدن این شـــیوه تنفس حدود ۹۰ ثانیه طول می‌کشـــد. در این مدت، فرد می‌تواند افکار نگران‌کننده را بررسی و شروع به کنترل و رهاسازی آنها کند. برای کسانی که از اضطراب رنج می‌برند و نیاز به تسکین فوری دارند.

تنفس آرام‌بخش

از طریق بینی آهســـته نفس بکشید، قسمت پایینی و سپس بالای ریه‌ها را پر کنید.

• نفســـتان را سه شـــماره نگه دارید. • نفستان را به آرامی از بین لب‌های فشـــرده بیرون دهید و به تدریج ماهیچه‌های صورت، فک، شانه‌ها و شکم را شـــل کنید. این روش تنفس را باید ۱۰ بار در روز تمرین کنید چرا که برای لحظات سخت مفید است؛ زیرا تنش بدن را کم می‌کند.

پنج راه برای ارام سازی و بهتر کردن حال خودتون:

یـــک: احساســـاتت رو بـــروز بده بـــا انجـــام کارهایی مثل حـــرف زدن، نوشتن،فعالیت داشتن (ورزش کردن .

اینکارا کمک می‌کنه سیســـتم عصبیت رو تنظیم، و احساسات منفی ت رو آزاد کنی .

دو: هر کاری که میتونی انجام بده تا از نظر فیزیکی راحت باشی

مثلا دوش آب گرم بگیر و تصور کن احساســـات بدت داره شســـته میشه و می‌ره، شـــایدم همینکه راحت‌ترین لباستو بپوشی و زیر یه پتوی نرم دراز بکشی، کافی باشه.

ســـه: نفس عمیق بکش. چهار ثانیه نفست رو بده داخل (دم) چهار ثانیه نگهش دار، هشت ثانیه نفست رو بده بیرون (بازدم) بعد، چهار ثانیه صبر کن و دوباره چرخه رو تکرار کن.

چهار: دنبال کارایی باش که فوری آرومت می‌کنن .

مثل نوشـــیدن یه نوشیدنیه گرم یا تماشای فیلم مورد علاقت یه بازی یه شمع یا آهنگ مورد علاقت.

پنج: با خودت تکرار کن، من میتونم احساســـی که در حال حاضر دارم رو تغییر بدم، من میتونم از خودم مراقبت کنم، من می‌تونم آروم باشم.

برای افزایش انرژی در محل کار، چند راهکار مفید وجود دارد:

- ســـعی کنید فضای کارتان را آرام و مرتب نگـــه دارید. یک محیط کار مرتب و تمیز باعث افزایش انرژی و بهره‌وری می‌شود.

- گیاهانی مانند گل رزماری، آلوئه ورا در محل کار قرار دهید. این گیاهان انرژی مثبت ایجاد می‌کنند.

- از روشنایی طبیعی استفاده کنید.

-نور خورشید باعث افزایش انرژی می‌شود.

- در طول روز چند وقفه کوتاه بگیرید و کمی پیاده‌روی کنید یا ورزشهای کششی انجام دهید. این کار باعث تجدید انرژی می‌شود.

- غذاها و میان‌وعده‌های ســـالم مانند میوه و آجیل مصرف کنید تا انرژی شما تامین شود.

- صبح‌ها قبل از شروع کار، ورزش و مدیتیشن کوتاهی انجام دهید تا روز کاری پرانرژی داشته.

همیشه انگیزه داشته باشیم

داشتن انگیزه در زندگی بسیار مهم است. زیرا به ما این امکان را می‌دهد که شایستگی‌های خود را توسعه دهیم.

خلاق باشـــیم. هدف تعیین کنیم. علایق خود را رشد دهیم. برنامه‌ریزی کنیم. در جهت استعدادهایمان پیش برویم. تعاملات بهتری داشته باشیم.

مزایای انگیزه در نحوه زندگی ما قابل مشاهده است.

از آنجا که ما دائما به تغییرات محیط خود پاســـخ می‌دهیم، به انگیزه‌ای برای انجام اقدامات اصلاحی در مواجهه با شـــرایط نوسان نیاز داریم. انگیزه منبعی حیاتی اســـت که به مـــا این امکان را می‌دهـــد در جریان زندگی، با فرصت‌ها و تهدیدها ســـازگار شـــویم، عملکرد مولد داشته باشیم و رفاه خود را حفظ کنیم.

معاونت فرهنگی و اجتماعی کلانتری ۱۵۷مسعودیه

سلامت

اجرای سراسری واکسیناسیون «پنوموکوک» و «روتاویروس» تا پایان مرداد

معاون بهداشت وزارت بهداشت از اجرای سراسری واکسیناسیون واکسن‌های «پنوموکوک» و «روتاویرس» تا پایان مرداد ماه خبر داد. دکتر حسین فرشیدی درباره روند واکسیناسیون کودکان با دو واکسن «پنوموکوک» و «روتاویرس» اظهار کرد: روند واکسیناســـیون به خوبی پیش می‌رود و مشکلی در این مسیر وجود ندارد. وی درباره عوارض احتمالی ناشی از تزریق واکسن‌های روتاویروس و پنوموکوک گفت: مردم در ارتباط با این واکسن‌ها هیچ نگرانی نداشته باشند؛ به طور معمول، هنگامی که روند واکسیناســـیون را آغاز می‌کنیم نســـبت به عارضه‌های واکسن نگرانی‌هایی ممکن است وجود داشته باشد اما خوشبختانه، مشاهدات و بررسی‌ها بیانگر این است که واکسن‌های پنوموکوک و روتاویروس هیچ عارضه‌ای نداشـــته‌اند. فرشیدی با اشـــاره به اجرای این واکسیناسیون در جنوب کشـــور، درباره برنامه‌ریزی‌های انجام شـــده برای تزریق واکســـن‌های پنوموکـــوک و روتاویروس خاطرنشـــان کرد: به طور قطع، تمام کشـــور تحت پوشش واکسیناسیون با واکسن‌های روتاویروس و پنوموکوک قرار می‌گیرند. به گزارش ایسنا، معاون بهداشت وزارت بهداشت درباره زمان اجرای واکسیناسیون سراسری واکسن‌های پنوموکوک و روتاویروس گفت: بر اساس برنامه‌ریزی‌های انجام شـــده، تمام کشور تا پایان مرداد ماه تحت پوشـــش این واکسن‌ها قرار می‌گیرند.به اذعان مســـوولان وزارت بهداشت، واکسن روتاویروس در سنین ۲ و ۴ و ۶ ماهگی و همچنین واکســـن پنوموکوک در سنین ۲ و ۴ و ۱۲ ماهگی تزریق می‌شـــود. واکسن پنوموکوک ســـالانه از ۱۵۰۰ مرگ کودکان به علت بیماری‌های ذات‌الریه جلوگیری می‌کند و واکسیناسیون روتاویروس حداقل از سالانه ۱۰ هزار بیماری اسهال شدید و نیاز به بستری جلوگیری خواهد کرد.

تبعات مصرف خوراکی الکل‌های طبی

مدیرکل آزمایشگاه‌های مرجع کنترل غذا، دارو و تجهیزات پزشکی سازمان غذا و دارو نسبت به عوارض خطرناک مصرف خوراکی الکل‌های طبی به دلیل اســـتفاده از مواد تلخ کننده هشدار داد. دکتر مهدی انصاری اظهار کرد: اتانول در داروسازی و پزشکی بیشتر به عنوان ضدعفونی‌کننده حلال یا کمک حلال مورد اســـتفاده قرار می‌گیـــرد. همچنین در برخـــی از فرآورده‌های دارویی به منظـــور افزایش حلالیت در آب مصرف می‌شـــود.وی افزود: به طور کلی الکل طبی بـــه عنوان ضدعفونی‌کننده در داروخانه‌ها در دســـترس عموم قرار دارد که البته می‌تواند مورد سوءاستفاده قرار گرفته و برخی‌ها به عنوان خوراکی با توجیه برخی برداشت‌های غلط مانند فواید آن برای بیماری‌های قلبی عروقی، مصرف کنند. به گزارش ایسنا، مدیرکل آزمایشگاه‌های مرجع کنترل غذا، دارو و تجهیزات پزشکی سازمان غذا و دارو گفت: هیچگونه شواهد علمی برای فواید الکل در مورد نقش آن برای ســـلامت بیماران وجود ندارد و حتی مستنداتی وجود دارد که نشان می‌دهد الکل در مقادیر کم هم می‌تواند مضر باشد و حتی اشـــاره شده است که مصرف الکل می‌تواند ریسک شیوع برخی از سرطان‌ها را در انســـان افزایش دهد.وی با اشاره به اینکه در مورد مصرف الکل در کشور با مسائلی مواجه هستیم و ممکن است برخی از افراد الکل‌های تقلبی را وارد بازار کنند، گفت: برای اینکه الکل در موارد خوراکی مورد سوء استفاده قرار نگیرد، تولیدکنندگان الکل‌های طبی موظف هســـتند یک سری مواد تلخ کننده به آن اضافه کنند که در صورت مصـــرف خوراکی این الکل‌ها، عوارضی از جمله آسیب‌های کبدی و کلیوی برای مصرف‌کنندگان وجود دارد. بنابر اعلام سازمان غـــذا و دارو، انصاری تصریح کرد: در هنگام تولیـــد در فرآورده نهایی برخی از ترکیبات الکلی مانند متانول ممکن اســـت همراه با الکل وجود داشـــته باشد؛ باید توجه کرد که متانول هم به‌صورت موضعی و هم به‌صورت خوراکی بسیار خطرناک است و عوارض سمیت بسیار شدیدی دارد؛ به‌کرات شاهد آن بودیم که مصرف‌کننده الکل‌های حاوی متانول دچار التهاب شـــدید عصب چشمی شده و بینایی خود را از دست داده‌اند؛ بنابراین در فرایند تقلیب (غیر قابل شرب کردن الکل) از متانول استفاده نمی‌شود.

رئیس مرکز ملی هوا و تغییر اقلیم سازمان محیط زیست عنوان کرد

تردد ۷ میلیون خودرو فرسوده در ایران

رئیس مرکز ملی هوا و تغییر اقلیم ســـازمان محیط زیســـت، از تردد ۷ میلیون خودروی فرسوده در کشور خبر داد.

مراسم رونمایی از اقدامات دستگاه‌ها در خصوص کاهـــش آلودگی هوا با حضور علی ســـلاجقه معاون رئیس جمهـــور و رئیس سازمان حفاظت محیط زیست، رئیس مرکز ملی هوا و تغییر اقلیم سازمان محیط زیست، معاون وزیر صمت و معاونین وزارت خانه‌های کشـــور و بهداشت، صبح دوشنبه ۲۱ خرداد در ســـالن همایش‌های بین المللی محیط زیست برگزار شد.

داریوش گل علیـــزاده رئیس مرکز ملی هوا و تغییر اقلیم ســـازمان محیط زیســـت، با بیان اینکه ۶۹ درصـــد آلاینده مربوط به هفت حوزه اســـت، افزود: بخشـــی عظیمی ازآلاینده‌ی هوای کشور مربوط به خودروها اســـت.وی افزود: طبق اصلاحیه قانون هوای پاک و اعمال سن فرسودگی، از ۲۷ میلیون خودروی عامل کشـــور، تعـــداد ۷ میلیون دستگاه به سن فرسودگی رسیده است.

به گـــزارش مهر، به گفتـــه معاون هوای سازمان محیط زیست، بخشی از خودروهای تولیدی کشـــور باید بر اساس گواهی اسقاط تولیدشود و خودروســـازان مکلف به اجرای این قانون هســـتند.گل علیزاده به حداقلی شدن وابســـتگی مراکز اســـتقاط به منابع دولتی اشـــاره کرد و افزود: استفاده از بخش خصوصی می‌تواند در ســـرعت بخشـــی به اسقاط خودروهای فرسوده مؤثر باشد.

وی ادامـــه داد: موضوع تســـهیلات برای نوســـازی وســـایل نقلیه از جمله موضوعات مورد پیگیری ســـازمان محیط زیســـت بود واکنون میزان تســـهیلات در ظرف حداقلی قرار دارد.معاون سازمان محیط زیست گفت: میانگین فرسودگی حمل و نقل عمومی است و این برای اتوبوس‌هـــا و ون‌ها ۱۰ درصد و برای اتوبوس‌های داخل شـــهری ۶۰ درصد اســـت.گل علیزاده افزود: در حال حاضر ۲۶ شهر و ۷ کلانشهر کشور درگیر آلودگی هوا هستند و بخشـــی از اینآلاینده‌ی مربوط به گرد و غبار اســـت که در استان‌های جنوبی و مرکزی بیشتر است.

فرسودگی بیش از ۸۰ درصد وسایل نقلیه در ایران

معـــاون عملیات پلیـــس راهـــور فراجا همچنین در این مراسم اعلام کرد که بیش از ۸۰ درصد وسایل نقلیه فرسوده‌اند و همین میزان وسیله نقلیه فرسوده بیشترین سهم را در آلودگی هوا دارد.

ســـردار محمد باقر ســـلیمی اظهارکرد: کاهش ترافیک علاوه بر سلامت اجتماعی و کاهش هزینه، می‌تواند در کاهش آلاینده‌ها بسیار موثر باشـــد و بر همین اساس پلیس همـــواره بر توســـعه حمل و نقـــل عمومی غیرخودرویـــی تاکید دارد.معـــاون عملیات پلیس راهور فراجا تاکید کرد: باید سفرهای غیر ضروری به حداقل برسد و در این زمینه الکترونیکی شـــدن خدمـــات می‌تواند تاثیر شایانی داشته باشد.

سلیمی، پیاده‌روی و حمل‌ونقل سالم در بافت مرکزی شـــهرها را یکی از راهکارهای کاهش ترافیک و آلاینده‌های هوا دانســـت و افزود: حرکات و اقدامات خوبی شـــروع شده اما سرعت آن نســـبت به گسترش ترافیک بسیار ناچیز اســـت.وی با بیان اینکه قانون هوای پاک از مترقی‌ترین قوانین است، گفت: اما شـــاهد آن هستیم که فقط ۱۰ درصد از این قانون اجرا شـــده است و همین مسئله مدیریت ترافیک، حوادث و آلودگی را مشکل کرده است.

به گزارش ایســـنا، معاون عملیات پلیس راهور فراجا خاطرنشـــان کـــرد: بیش از ۸۰ درصد وسایل نقلیه فرسوده هستند و همین میزان وســـیله نقلیه فرسوده بیشترین سهم را در آلایندگـــی هوا دارد.ســـلیمی برخورد شـــلاقی و جریمه محور را ناکافی دانست و افزود: موضوع نوسازی وسایل نقلیه فرسوده و اجرای قانون هوای پاک باید براساس فرآیند قانونی و به عنوان یک طرح انجام شود.

رئیس مرکز آمار و فناوری اطلاعات وزارت بهداشت خبر داد

ثبت الکترونیک گواهی ولادت

رئیس مرکز آمار و فناوری اطلاعات وزارت بهداشـــت، در ارتبـــاط با ثبت الکترونیک گواهی تولد برای اولین بار در کشور، توضیحاتی داد.

سیدرضا مظهری گفت: وزارت بهداشت با همکاری سازمان ثبت احوال، گواهی‌های ولادت کاغذی را حذف و گواهی الکترونیکی را جایگزین می‌کند.

وی افـــزود: از ۱۵ روز آینده گواهی‌های ولادت کاغـــذی حذف و ثبت گواهی ولادت نوزادان با همکاری وزارت بهداشت و سازمان ثبت احوال به صورت کاملاً الکترونیک انجام می‌شود.

مظهری ادامه داد: در پرونده الکترونیک سلامت و در بخش میز خدمات الکترونیک دسترسی به گزینه اخذ گواهی الکترونیک در نظر گرفته شـــده است که برای بیمارستانی کـــه زایمـــان در آن صورت گرفتـــه، قابل دسترسی است.

همچنین دسترســـی به مدیر بیمارستان نیز داده شده تا به صورت برخط و در کسری از ثانیه بتواند گواهـــی ولادت الکترونیک را بررسی و تأیید کند.وی افزود: با این خدمت تمام مراحل تا اخذ شناســـنامه نوزاد متولد شـــده به صورت الکترونیک طی می‌شـــود. به گزارش مهر، مظهـــری ادامه داد: دقت و صحت گواهـــی الکترونیکی ولادت بســـیار بالاست و خطاهای احتمالی در این خصوص رفع می‌شود.

وی گفت: پیامک ثبت الکترونیک گواهی ولادت برای والدین ارســـال و شناسنامه به درب منزل آنها ارسال می‌شود.

مدیرکل بیمه‌گری و جذب منابع سازمان بیمه سلامت ایران تشریح کرد

اعلام نرخ جدید حق بیمه دهک‌های ٦ تا ٩ درآمدی

مدیرکل بیمه‌گـــری و جذب منابع ســـازمان بیمه ســـلامت ایران ضمن اشـــاره به بیمه رایگان پنج دهک اول درآمدی و تخفیف‌های اعمال شـــده برای دهک‌های شش تا ۹ درآمدی، در عین حال جزییات تغییرات ایجاد شده در حق بیمه پرداختی دهک‌های ۶ تا ۹ درآمدی برای سال ۱۴۰۳ را تشریح کرد.

جمشید شـــایانفر تاکید کرد: حق بیمه دهک‌های اول تا پنجـــم درآمدی همچنان رایگان اســـت و هیچ تغییـــری در آن ایجاد نشـــده اســـت.وی همچنین گفت: براساس مصوبـــه هیات وزیران حـــق بیمه پرداختی برای پوشـــش بیمه ســـلامت مشمولین ۵ دهک اول درآمـــدی رایگان و برای ســـایر دهک‌های درآمدی بر اساس نتیجه ارزیابی وسع می‌باشد.

مدیرکل بیمه‌گری و جذب منابع سازمان بیمه ســـلامت ایران افزود: برای مشمولین دهک شـــش درآمدی، ۲۰ درصد حق بیمه توســـط فرد پرداخت شـــده که نرخ ماهانه ۳۲ هزار و ۳۰۰ تومان و نرخ ســـالانه برای همین دهک ۳۸۷ هزار و ۶۰۰ تومان است. وی تصریح کرد: برای مشمولین دهک هفتم درآمدی نیز ۳۰ درصد حق بیمه توسط فرد پرداخت شـــده که نرخ ماهانه آن ۴۸ هزار و ۴۵۰ تومـــان و نرخ ســـالانه آن ۵۸۱ هزار و ۴۰۰ تومان است.شایانفر به ایسنا اعلام کرد: برای مشمولین دهک هشتم درآمدی نیز ۴۰ درصد حق بیمه توسط فرد پرداخت شده که نـــرخ ماهانه آن ۶۴ هزار و ۶۰۰ تومان و نرخ سالانه برای همین دهک ۷۷۵ هزار و ۲۰۰ تومان است.

به گزارش ایســـنا، مدیرکل بیمه‌گری و جذب منابع ســـازمان بیمه ســـلامت ایران، افـــزود: همچنین برای مشـــمولین دهک ۹ درآمدی هم ۵۰ درصد حق بیمه توسط فرد پرداخت شـــده که نرخ ماهانه آن ۸۰ هزار و ۷۵۰ تومان و نرخ سالانه آن ۹۶۹ هزار تومان است.

مدیرکل بیمه‌گری و جذب منابع سازمان بیمه ســـلامت ایران گفت: برای دهک ۱۰ درآمـــدی نیز صد درصد حق بیمه توســـط خود فرد پرداخت شـــده که نرخ ماهانه آن ۱۶۱ هزار و ۵۰۰ تومان و نرخ سالانه آن یک میلیون و ۹۳۸ هزار تومان است.

رئیس کمیسیون عمران و حمل و نقل شورای شهر تهران خبر داد

لزوم استفاده از کولر در ناوگان حمل و نقل عمومی

✔ شهروندان شکایت خود را به سامانه ۱۳۷ اعلام کنند

رئیس کمیســـیون عمران و حمل ونقل شـــورای شـــهر تهران گفت: استفاده از کولر در ناوگان حمل و نقل عمومی الزامی است.

ســـید جعفر تشکری‌هاشـــمی، رئیس کمیســـیون عمران و حمل ونقل شـــورای شـــهر تهران، درجمع خبرنگاران و با اشاره به گرمای هوای تهران و لزوم اســـتفاده از سیســـتم‌های سرمایشی در ناوگان حمل و نقل عمومی گفت: با توجه به افزایش دمای هوا و پیش بینی گرمای بسیار برای تهران اســـتفاده از کولر در نـــاوگان حمل و نقل عمومی یک امر طبیعی اســـت و رانندگان موظف هستند تا سیســـتم‌های سرمایشی را در متـــرو، اتوبوس و برخی از تاکســـی‌ها برای مسافران روشن کنند.وی درخصوص اســـتفاده تاکســـی‌ها از کولر اظهار کرد: به دلیل فرسوده بودن عمده تاکسی‌ها چندان امیدوار نیســـتیم که آن‌هـــا بتوانند از کولر استفاده کنند البته آن دسته از تاکسی‌هایی که فرسوده نیستند هم به دلیل آنکه عمدتاً از جمله خودروهای ضعیف داخلی هستند شـــاید قابلیت اســـتفاده از کولـــر در فصل تابستان را نداشته باشند.

تشکری‌هاشـــمی ادامه داد: خودروهای دوگانه سوز که از گاز استفاده می‌کنند هم معمولاً با مشکلاتی در خصوص استفاده از کولر به گزارش ایلنا، مواجه هســـتند، اما از رانندگان عزیز می‌خواهیم تا در فصل گرما حتما با مســـافران مشارکت داشته باشند و تا جایی کـــه می‌توانند کولر خودروی خود را روشـــن کنند.رئیس کمیسیون عمران و حمل و نقل شورای شهر تهران در خصوص کولـــر اتوبـــوس و متـــرو گفـــت: در حوزه اتوبوسرانی و مترو داســـتان متفاوت است و رانندگان موظف هســـتند تا سیستم‌های سرمایشـــی خود را برای مســـافران روشن کنند.وی با بیان اینکه شورای شهر بودجه بســـیار خوبی را برای تعمیـــر و نگهداری اعم از شـــرکت بهره‌برداری مترو و شرکت واحد اتوبوســـرانی در اختیار شهرداری قرار داده اســـت گفت: رانندگان و شرکت واحد اتوبوســـرانی باید تاکنون تمامی نقض‌های سیســـتم‌های سرمایشـــی خـــود را رفـــع می‌کردند و اگر نقضی هم باقی مانده باشد باید در کوتاه‌تریـــن زمان ممکن به فوریت رفع شـــود تا دیگـــر بهانه‌ای برای روشـــن نکردن کولر وجود نداشته باشد.

رئیـــس کمیســـیون عمـــران و حمل و نقل شورای شـــهر تهران تصریح کرد: اگر اتوبوس‌های شـــرکت واحد یا اتوبوس‌های شرکت خصوصی و همینطور قطارهای مترو در زمان گرمای هوا سیستم سرمایشی خود را روشن نکنند شهروندان باید این موضوع را به سامانه ۱۳۷ گزارش دهند تا پیگیری شود، شـــورای شـــهر نیز این گزارش‌ها را دریافت می‌کند و به شکایت شهروندان در این حوزه رســـیدگی خواهد کرد تا شـــاهد مشـــکلاتی در بخش مربوط به استفاده از کولر در تابستان نباشیم.

بخشودگی کامل جرایم وسایل نقلیه فاقد بیمه شخص ثالث

به مناسبت دهه امامت و ولایت ۱۰۰ درصد جریمه برای کلیه وسایل نقلیه موتوری زمینـــی فاقد بیمه نامه معتبر شـــخص ثالث به مدت ۲۰ روز از تاریخ دوشنبه ۲۸ خرداد ۱۴۰۳ تا ۱۶ تیر ماه ۱۴۰۳ مورد بخشودگی قرار گرفت.

به گزارش ایسنا، در راستای اجرای ماده ۲۴ قانون بیمه اجباری خسارات وارد شده به شخص ثالث، موافقت وزیر امور اقتصادی و دارایی و رئیـــس مجمع عمومی صندوق تامین خسارت‌های بدنی، به منظور تشویق دارندگان وســـایل نقلیه فاقد بیمه نامه به خرید بیمه نامه معتبر شخص ثالث، ترویج فرهنـــگ بیمه، حمایت از اقشـــار ضعیف و آسیب پذیر جامعه و همچنین به مناسبت آغـــاز دهه امامـــت و ولایـــت، ۱۰۰ درصد جریمـــه برای کلیه وســـایل نقلیه موتوری زمینی فاقد بیمه نامه معتبر شخص ثالث به مدت ۲۰ روز از ۲۸ خرداد ۱۴۰۳ تا ۱۶ تیر ماه ۱۴۰۳ مورد بخشودگی قرار گرفت.قابل ذکر اســـت؛ این بخشـــودگی در مورد کلیه وسایل نقلیه مشمول، صرفا در صورت خرید بیمه نامه شـــخص ثالث و حوادث راننده با مدت اعتبار یک ساله قابل اعمال است.

حقوقی

توقف صدور سند «تک برگ» از اول تیرماه

رئیس سازمان ثبت اسناد و املاک کشور گفت: از ابتدای هفته قوه قضاییه (آغاز تیرماه)، کلیه اســـناد صادره از سوی ســـازمان ثبت اسناد و املاک به صورت الکترونیکی و دارای کد امنیتی خواهند بود. به گزارش ایســـنا، حسن بابایی در جلســـه امروز شـــورای عالی قضایی اظهار کـــرد: از ابتدای هفته قوه قضاییه (آغاز تیرماه)، کلیه اســـناد صادره از سوی ســـازمان ثبت اسناد و املاک به صورت الکترونیکی و دارای کد امنیتی خواهند بود.وی افزود: بدین معنا که از آن زمان به بعد، دیگر سند تک برگ به متقاضیان ارائه نخواهد شد؛ با این اقدام، عملاً بحث جعل سند نیز منتفی خواهد شد.

شهری

۵۵ هزار تاکسی برقی وارد ناوگان تاکسیرانی می‌شود

مدیر عامل سازمان تاکسیرانی شـــهر تهران اعلام کرد: براساس برنامه‌ریزی‌ها ۵۵ هزار تاکسی و ۱۰ هزار ون برقی وارد ناوگان می‌شـــود. شادی مالکی در حاشیه مراسم امروز تحویل تاکسی‌های برقی از سوی شرکت خودروساز کرمان موتور به شهرداری تهران با بیان اینکه در گام نخست ۲۰۰ دستگاه تاکسی برقی تحویل رانندگان تاکسی خواهد شد، گفت: ســـایر خودروهای برقی نیز تا چند هفته آینده وارد مدار شـــده و تحویل رانندگان می‌شـــود.وی با بیان اینکه حرکت به ســـمت برقی ســـازی یک الزام است که با تدبیر دولت و شـــهرداری تهران در راســـتای کاهش آلودگی هوا و ارتقاء خدمات رســـانی به شـــهروندان در اولویت کار قرار گرفته است، گفت: با توجه به فراهم شدن شرایط قرار است براساس برنامه ریزی‌ها ۵۵ هزار تاکسی و ۱۰ هزار ون برقی وارد ناوگان شـــود که بخشی از تاکسی‌ها ذیل تفاهم نامه با شرکت‌های خودروساز است که بعد از دریافت استانداردها و پلاک گذاری، خودرو وارد مدار می‌شود. به گزارش ایسنا، مدیر عامل ســـازمان تاکسیرانی شـــهر تهران با بیان اینکه رونمایی امروز در شـــرکت کرمان موتور به دلیل تفاهم نام تأمین ۲۰۰۰ دستگاه خودروی برقی بوده است، اظهار کرد: شـــهرداری تهران ۳۰۰ میلیون تومـــان وام با بازپرداخت ۳ درصد با همکاری صندوق کارآفرینی امید و خودروساز ۶۰۰ میلیون تومان وام با درصد کم پرداخت می‌کند.

آماده سازی ۱۵ جایگاه عرضه بهداشتی دام برای عید قربان از سوی شهرداری تهران

سازمان مدیریت میادین میوه و تره بار شهرداری تهران ۱۵ جایگاه برای عرضه بهداشـــتی دام در روزهای عرفه و عید سعیدقربان آماده می‌کند.

چهارمین جلســـه عرضه بهداشـــتی دام با حضور رئیس ســـتاد، روســـای کمیته‌ها و مدیـــران جایگاه‌ها در ســـالن اجتماعات سازمان مدیریت میادین برگزار شد.در این جلسه، از سوی مدیران جایگاه‌ها گزارشی در خصوص آماده‌سازی به موقع جایگاه‌ها با شرایط و امکانات بهداشتی و رفاهی ارایه شد.در ادامه جلسه نیز تاکید شد که با تمهیدات پیش‌بینی شده امسال، نیز شـــهروندان می‌توانند طبق روال سال‌های گذشـــته، دام را با قیمت مناســـب و با انجام ذبح شرعی و بهداشـــتی از این جایگاه‌ها در سطح شهر تهران تهیه کنند. ســـازمان مدیریـــت میادین میوه و تره بار بـــا انجام معاینه قبل و بعد از ذبح دام با حضور دامپزشـــک، در پیشگیری از بیماری‌های مشترک میان انسان و حیوان گام برداشته است و شهروندان می‌توانند با خیالی آسوده از این مراکز در سطح شـــهر تهران دام مورد نیاز خود را خریداری کنند.بر اساس گزارش روابط عمومی سازمان مدیریت میادین میوه و تره بار شهرداری تهران، امسال سه جایگاه ثابت و ۱۲ جایگاه موقت عرضه بهداشـــتی دام در روزهای عرفه و عید ســـعید قربان فعال و آماده خدمت رسانی به شهروندان هستند.

خانواده

۹۶ درصد موالید زنده تحت پوشش برنامه غربالگری شنوایی

مدیرکل پیشـــگیری از معلولیت‌هـــا و تلفیق اجتماعی سازمان بهزیستی کشور از شناســـایی ۳۹۷۳ نوزاد دارای اختلالات شنوایی طی سال گذشته خبر داد.

افروز صفاری‌فرد با اشـــاره به اجرای مداخلات شنوایی برای پیشگیری از معلولیت شنوایی نوزادان از سال ۱۳۸۴ توسط ســـازمان بهزیســـتی، بیان کرد: برای جلوگیری از عوارض ناشـــی از اختلالات شـــنوایی همچون اختلالات گفتـــاری، ارتباطی و شـــناختی و...، با اجـــرای مداخلات شنوایی نوزادان تا یک ماهگی مورد غربالگری شنوایی قرار می‌گیرند، تا سه ماهگی تشخیص اختلال شنوایی برایشان انجام می‌شود و تا ۶ ماهگی مداخلات توانبخشی دریافت می‌کنند.وی با اشـــاره به شناسایی ســـالانه حدود ۳۰۰۰ نوزاد دارای اختلال شنوایی در کشور، ادامه داد: غربالگری شـــنوایی نوزادان در سال ۱۴۰۲ در سراسر کشور اجرا شد به گونه‌ای که طی ســـال گذشته یک میلیون و ۲۷ هزار و ۹۱۸ نفر تحت پوشـــش برنامه قرار گرفته‌اند که این رقم معادل ۹۶ درصد موالید زنده کشور است. به گزارش ایسنا، مدیرکل پیشگیری از معلولیت‌ها و تلفیق اجتماعی سازمان بهزیستی کشـــور تصریح کرد: از میان کودکانی که مورد غربالگری شنوایی قرار گرفته‌اند، ۳۹۷۳ نفر دارای اختلالات شنوایی، شناسایی و تحت مداخلات طبی و توانبخشی قرار گرفتند که در صورت نیاز به سمعک، توسط ادیولوژیست‌ها ســـمعک برای افراد تجویز می‌شود یا برای کاشت حلزون به وزارت بهداشت معرفی خواهند شد.وی همچنین اعلام کرد که طی سال گذشته بیش از ۳۰۰ هزار کودک ۳ تا ۵ ساله تحت پوشش برنامه غربالگری قرار گرفتند که حدود ۱۵ هـــزار کودک دارای انواع اختلالات شـــنوایی (انتقالی و حسی-عصبی) شناســـایی و وارد مرحله مداخله درمانی شده‌اند.صفاری‌فرد درخصوص برنامه بهزیستی برای اجرای این طرح گفت: انتظار می‌رود در ســـال ۱۴۰۳ معادل ۹۷ درصد موالید زنده کشور تحت پوشش برنامه قرار گیرند.

خانواده

تشدید بارش در ٦ استان

ســـازمان هواشناسی نسبت به تشـــدید بارش در شش اســـتان، جاری شدن روان‌آب و ســـیلابی شدن مسیل‌ها هشـــدار داد. به گزارش ایسنا سازمان هواشناسی با صدور هشدار نارنجی‌رنگ با اشاره به تشدید فعالیت سامانه بارشی آورده است: طی امروز (۲۲ خرداد) وقوع رگبارباران، رعد و برق، وزش باد شـــدید موقت، برخی نقاط گردوخاک، در نقاط مستعد بارش تگرگ در نیمه شمالی آذربایجان غربی، آذربایجان شرقی، نیمه جنوبی اردبیل، شمال و شرق زنجان و ارتفاعات استانهای مازندران و البرز پیش‌بینی می‌شود.