گوناگون

توقیف سیستمی گواهینامه ۲۸ هزار راننده متخلف

رئیس پلیس راهور فراجا از اعمال سیاست توقیف سیستمی گواهینامه برای رانندگان متخلف خبر داد و اعلام کرد: فقط در ۶ روز ابتدایی شهریور ماه نزدیک به ۲۸ هزار راننده به دلیل تخلفات حادثه‌ساز، گواهینامه‌شان به صورت سیستمی توقیف شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پلیس راهور فراجا، سردار سید تیمور حسینی با اشاره به افزایش سفرهای جاده‌ای در شهریور ماه گفت: با شروع فصل سفرهای تابستانی، پیش‌بینی می‌شود شاهد افزایش ترددها در محورهای کشور باشیم و به همین دلیل تمهیدات ویژه‌ای برای ارتقای ایمنی تردد در دستور کار قرار گرفته است.
این مقام ارشد انتظامی افزود: یکی از اقدامات مهم پلیس راهور، توقیف سیستمی سه ماهه گواهینامه رانندگان به ازای هر فقره تخلف حادثه‌ساز است. همچنین بر اساس قانون، رانندگانی که همزمان ۲ تخلف حادثه‌ساز مرتکب شوند، علاوه بر جریمه و نمره منفی، خودروشان برای سه روز به پارکینگ منتقل می‌شود.
سردار حسینی با بیان اینکه از یکم تا ششم شهریور، حدود ۲۸ هزار راننده به دلیل تخلفات حادثه‌ساز به صورت سیستمی گواهینامه‌شان توقیف شده است، تأکید کرد: این اقدام با هدف کاهش تصادفات و افزایش ایمنی جاده‌ها اجرا می‌شود و پلیس از همه رانندگان تقاضا دارد مقررات راهنمایی و رانندگی را رعایت کنند.

صدور گواهینامه موتور برای بانوان طبق قانون ممنوع است

معاون عملیات پلیس راهور فراجا گفت: صدور گواهینامه موتور سیکلت برای بانوان طبق قوانین و موازین ممنوع است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، سردار محمدباقر سلیمی طی گفت و گویی در پاسخ به موضوع صدور گواهینامه موتورسیکلت برای بانوان اعلام کرد: پلیس در حوزه صدور گواهینامه تابع قوانین و مقررات کشور می باشد و تنها نهاد اجرا کننده صدور گواهینامه است و در حال حاضر طبق موازین حقوقی و قوانین که در کشور وجود دارد، صدور گواهینامه موتورسیکلت برای بانوان ممنوع است.
معاون عملیات پلیس راهور همچنین گفت: اقداماتی صورت گرفته و طرح‌هایی در مراجع قانون گذاری دنبال می شود که چنانچه مورد تایید و تصویب قرار گیرد، پلیس همانند سایر قوانین آن را اجرا می کند.

وسیله موتوری بی‌نیاز به گواهینامه نداریم

سردار سلیمی همچنین درباره ادعای برخی مبنی بر عدم نیاز برخی از وسائل برقی مانند اسکوتر به گواهینامه نیز تاکید کرد: طبق قوانین راهنمایی و رانندگی تمامی وسایل نقلیه که برای حرکت به قوای محرکه موتور متکی باشند، جهت تردد نیازمند اخذ گواهینامه توسط راننده است.
وی گفت: هیچ تفاوتی بین اسکوتر، موتور برقی و سایر وسایل نقلیه موتوری وجود ندارد و برای استفاده از تمامی این وسایل نقلیه باید گواهینامه داشت.

آیا مصرف سبزیجات سبب ایجاد زخم معده می‌شود؟

سبزیجات جزئی ضروری از یک رژیم غذایی سالم هستند و بر خلاف برخی تصورات، سبب زخم معده نمی‌شوند

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به این پرسش که «آیا مصرف سبزیجات باعث ایجاد زخم معده می‌شود؟» مطرح کرد: سبزیجات عاملی برای ایجاد زخم معده نیستند، اما افرادی که دارای زخم‌های معده یا دوازدهه هستند، باید سبزیجات با بافت فیبری کمتر یا قابل هضم‌تر مانند سبزیجات پخته استفاده کنند. بنابراین سبزیجات نه تنها عاملی برای ایجاد زخم‌های معده نیستند، بلکه حذف سبزیجات حتی در فرد مبتلا به خراش‌ها و زخم‌های دستگاه گوارش، نباید صورت گیرد و مصرف متعادل آن‌ها به سلامت دستگاه گوارش کمک می کند.

چگونه خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهیم؟

مطالعات نشان داده‌اند حفظ وزن بدن در محدوده سالم و ورزش منظم (۱۵۰ دقیقه در هفته) می‌تواند در پیشگیری از برخی انواع دیابت موثر باشد

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت، ورزش مقاومت به انسولین در عضلات را بلافاصله کاهش می‌دهد. این به شما کمک می کند انسولین کمتری استفاده و توانایی تولید انسولین را حفظ کنید. اگر در مرحله پیش‌دیابت باشید ــ که با مراجعه به پزشک و انجام برخی آزمایش‌های خون مشخص می‌شود ــ می‌توان در کنار برنامه ورزشی و رژیم غذایی، داروهایی هم اضافه کرد.
متخصصان همچنین بر اهمیت رژیم پرفیبر هم تاکید می کنند. به گفته متخصصان، مواد شیمیایی موسوم به مواد شیمیایی ماندگار که با نام مواد پرفلوئوروآلکیل و پلی‌فلوئوروآلکیل یا پی‌اف‌ای‌اس (PFAS) نیز شناخته می‌شوند و در محیط و بدن ما تجزیه نمی‌شوند و باقی می‌مانند، پیش‌تر با مرگ سلول‌های مغزی، سرطان، چاقی، ناباروری، بیماری تیروئید و موارد دیگر مرتبط دانسته شده بودند. حالا یک مطالعه جدید، دیابت نوع ۲ را نیز به این فهرست اضافه کرده است.
مطالعات تاکید می کنند که پیشگیری از دیابت فقط یک مسئولیت فردی نیست و به سیاست‌گذاری‌های بهداشتی و اقدام‌های زیست‌محیطی هم نیاز است، زیرا گروه‌هایی که بیشتر در معرض مواد شیمیایی ماندگار یا پی‌اف‌ای‌اس قرار دارند، اغلب کم‌درآمدتر یا از نظر اجتماعی ـ اقتصادی به‌حاشیه رانده شده‌اند و به شکلی ناعادلانه تحت فشار و مشکلات بیشتری در زمینه سلامت‌اند.
بنابراین به مقررات قوی‌تر، پاسخگویی شرکت‌ها و تلاش برای پاکسازی محیط‌زیست نیاز است. اگرچه افراد خود می‌توانند اقدام‌هایی انجام دهند، برای حفاظت از نسل‌های آینده تغییر گسترده‌تر در سطح سیستم‌ها ضروری است.

زنان و خانواده

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده

اکنون زمان دفاع از حقوق انسانی زنان و کودکان است

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده تاکید کرد: سکوت و بی‌عملی به معنای تایید تداوم ارتکاب جنایات جنگی و نقض حقوق‌بشر است. اکنون زمان ایستادن در کنار قربانیان و دفاع واقعی از حقوق انسانی زنان و کودکان است.

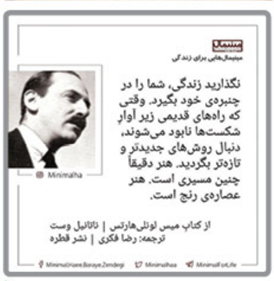
به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی معاونت ریاست‌جمهوری در امور زنان و خانواده، زهرا بهروزآذر در یادواره زنان، کودکان و خانواده‌های شهید در جنگ تحمیلی رژیم صهیونیستی علیه ایران عزیز گفت: ما امروز اینجا هستیم تا از جان‌های عزیز بگوییم. هر جان عزیزی که عدد نیستند و هر کدام امید یک زندگی بودند و هرچه درباره آنها بگوییم، کم است.
وی با اشاره به شهید دکتر زهره رسولی اظهار کرد: می‌خواهم از زهره رسولی بگویم؛ از پزشکی که صبح‌ها زودتر از همه به بیمارستان می‌رسید. گاهی چای صبحانه‌اش را ناتمام می‌گذاشت تا خودش را زودتر به بیمارستان برساند. همیشه می‌گفت: بیمار منتظر نمی‌ماند.
معاون رئیس‌جمهور ادامه داد: می‌خواهیم از لیلا بگوییم. دختری بود که سال‌ها، به تنهای سایه مادر پیرش شد. خودش جوانی نکرد تا مادر آرام زندگی کند. وقتی کسی از او می‌پرسید چرا برای خودت زندگی نمی‌کنی، فقط لبخند می‌زد و می‌گفت: «کار من همین است، مادر». امسال، در سالگرد مادرش صبح زود بیدار شد تا اول به اوین برود و نذرهای جمع شده را برای آزادی زندانیان ببرد و خانه را برای مهمان‌ها آماده کند.
بهروزآذر افزود: نسترن مادری بود که هر روز پر از صدای خنده بچه‌اش بود. برای او قصه می‌گفت و برای او آواز می‌خواند. وقتی کودک خوابش می‌برد، کنار تختش می‌نشست و با آرامش نگاهش می‌کرد.
وی با اشاره به شهادت ندا رفیعی و فرشته باقری تصریح کرد: ندا رفیعی کارمند وزارت نیرو بود؛ بانویی از نسل روشنفکران جوان این سرزمین و در قامت یک کارمند مسئول، تا واپسین لحظات زندگی‌اش در مسیر خدمت به مردم ایستاد. فرشته هر صبح، وقتی آفتاب هنوز بالا نیامده بود، به پشت بام خانه می‌رفت. دست‌هایش را روی سینه‌اش می‌گذاشت و به امام حسین (ع) سلام می‌داد و وقتی به خانه برمی‌گشت هنوز دم در خانه، دوباره همان سلام را تکرار می‌کرد.
معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده با یادآوری شهادت نجمه شمس خاطرنشان کرد: نجمه دختری عاشق طبیعت بود و میان درخت‌ها رکاب می‌زد.
بهروزآذر با اشاره به حمله رژیم صهیونیستی به کشورمان ابراز داشت: قصه‌ها همینطور ادامه داشت؛ پر از زندگی، پر از صدا و پر از رنگ. اما نیمه شب ۲۳ خرداد، همه چیز در یک لحظه تمام شد. زمانی که خانه‌ها مأمن آرامش و خواب کودکان، مادران و پدران خانواده‌های ایرانی بود، رژیم اشغالگر صهیونیستی که به درستی دشمن زندگی است، با حمایت گسترده تسلیحاتی، اطلاعاتی و سیاسی کشورهای غربی مدعی حقوق‌بشر و با نقض آشکار قوانین و اصول بنیادین حقوق بین‌الملل از جمله بند ۴ ماده ۲ منشور ملل متحد در منع توسل به زور و تهدید به استفاده از زور به ایران حمله کرد.
وی با بیان اینکه در خلال حملات تجاوزکارانه خود با تخلف از اصول بنیادین حقوق بین‌المللی بشردوستانه جمعیت غیرنظامی، مناطق مسکونی و زیرساخت‌های حیاتی غیرنظامی از جمله بیمارستان‌ها، مراکز درمانی، تاسیسات هسته‌ای و دانشمندان را مورد هدف قرار داد، عنوان کرد: در نتیجه این حملات غیرقانونی بیش از صدهاتن از شهروندان بی گناه ایرانی به ویژه زنان و کودکان به شهادت رسیده‌اند و صدها تن مجروح شده‌اند و صدمات جسمی و روحی و روانی جبران ناپذیری بر زنان، مادران و کودکان وارد شد.
معاون رئیس‌جمهور اضافه کرد: زنان باردار، مادران و کودکان در این حملات به شدت آسیب دیده و بسیاری دچار صدمات جسمی و روانی جدی شده‌اند برخی کودکان به دلیل فشارهای روانی شدید دچار حملات قلبی و دیگر مشکلات حاد سلامت روان گردیده‌اند.
بهروزآذر با بیان اینکه حمله تجاوزکارانه رژیم اسرائیل به ایران و حملات کور و وحشیانه آن بدون رعایت اصول بنیادین حقوق بشردوستانه بین‌المللی را نقض آشکار اصول حقوق بین‌الملل دانست و یادآور شد: این حملات آشکارا نشان‌دهنده دشمنی آن رژیم با ارزش‌ها و کرامات انسانی بوده و تهدیدی جدی برای «حق حیات»، «صلح»، «آرامش»، «زندگی»، «انسان» و «خانواده» است.
وی با تاکید به اینکه حملات رژیم صهیونیستی نه فقط تجاوز به خاک ایران که تجاوز به وجدان بشریت و نقض آشکار حقوق انسانی، لگدمال کردن منشور سازمان ملل و شکستن هر قاعده اخلاقی و انسانی بود، بیان کرد: این حملات، جنایتی است که در برابر چشم جهان رخ داد، اما بسیاری چشم‌ها را بستند و سکوت کردند؛ سکوتی که خطرناک‌تر از جنایت است.
معاون رئیس‌جمهور با بیان اینکه ما در کنار مردم هستیم و صدایشان را به جهانیان می‌رسانیم، گفت: قصه‌های آنها در حافظه بشریت جاودانه خواهد ماند و الهام‌بخش نسلی خواهد بود که برای صلح، عدالت و کرامت انسان می‌ایستد.
بهروزآذر با بیان اینکه ما از شما و همه زنان و مردان آزاده می‌خواهیم سکوت را بشکنید و صدای مادران و کودکان شهید را بازتاب دهید، اظهار کرد: در راستای جلوگیری از بی‌کیفرمانی مقامات رژیم صهیونیستی تمام خود را به منظور پاسخگو کردن و پیگرد قضایی مقامات رژیم صهیونیستی در قبال جنایات ارتکابی علیه زنان و کودکان به کار بندید.
به گفته معاون رئیس‌جمهور، سکوت و بی‌عملی به معنای تایید تداوم ارتکاب جنایات جنگی و نقض حقوق‌بشر است. اکنون زمان ایستادن در کنار قربانیان و دفاع واقعی از حقوق انسانی زنان و کودکان است.

پیرصالحی: ذخایر دارویی برای یک تا سه ماه تأمین شده است

رئیس سازمان غذا و دارو، از ایجاد ذخایر استراتژیک دارویی برای یک تا سه ماه خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایفنا، مهدی پیرصالحی گفت: از مجموع ۶۰ همت بدهی بیمه‌ها، ۲۵ همت مربوط به بیمارستان‌های دولتی و شرکت‌های توزیعی و تولیدی دارو و ۳۵ همت سهم داروخانه‌ها است که بخشی از آن هفته گذشته تسویه شد.
وی افزود: با مجوز رهبری، ۷۰۰ میلیون دلار برای ذخایر راهبردی دارویی از صندوق توسعه و پیشرفت ارزی تأمین شده و داروهای ضروری بیماران در دسترس قرار دارد.
پیرصالحی درباره تأمین شیرخشک نیز گفت: تولید داخلی شیرخشک عمومی بدون مشکل انجام می‌شود و پنج شرکت تولید کننده اصلی آن را تأمین می‌کنند. شیرخشک وارداتی یا متابولیک وابسته به ارز است و گاهی با محدودیت مواجه می‌شویم، اما هفته گذشته این نوع شیرخشک نیز در داروخانه‌ها موجود شد.
وی، کمبود شیرخشک را ناشی از محدودیت نقدینگی دانست و تاکید کرد: با حمایت سازمان هدفمندی یارانه‌ها، نیمی از بدهی‌ها پرداخت شده است. همچنین کمبودهای دارویی به دلیل تحریم‌ها و محدودیت‌های ارزی مدیریت می‌شود.
پیرصالحی خاطرنشان کرد: امسال کمبودهای دارویی نسبت به سال گذشته کاهش یافته و بر اساس بودجه مصوب، ذخایر استراتژیک داروهای ضروری برای یک تا سه ماه کشور تأمین شده است.
وی درباره استفاده از کُنجد در نان، گفت: اگر کُنجد از منابع رسمی تأمین شود، مصرف آن در تولید نان مشکلی ندارد، اما کنجد غیررسمی و بدون پروانه به دلیل احتمال آلودگی ممنوع است.

مینیمال هایی برای زندگی



مینیمال
مینیمال‌هایی برای زندگی

نگذارید زندگی، شما را در چنبره‌ی خود بگیرد. وقتی که راه‌های قدیمی زیر آوار شکست‌ها نابود می‌شوند، دنبال روش‌های جدیدتر و تازه‌تر بگردید. هنر دقیقاً چنین مسیری است. هنر عصاره‌ی رنج است.

از کتاب میس لونلی‌هارتس | ناتانیل وست
ترجمه: رضا فکری | نشر قطره

Minimalha
MinimalHaee.Baraye.Zendegi
Minimalhaa
MinimalForLife

دریچه

چرا چالش‌های خطرناک محبوب می‌شوند؟

چالش های خطرناکی مانند «چالش خاموشی» وجود دارد که در سال‌های گذشته به مرگ یک کودک ۱۰ ساله در سیسیل منجر شد. این چالش‌ها اغلب به‌عنوان یک بازی بی‌خطر معرفی می‌شوند، اما پیامدهای مرگباری دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دیروزبان، در شهری ساحلی در استان ترامو ایتالیا یک جوان ۲۷ ساله درحالی‌که مقابل کامپیوتر خود بود، با ماسک ضدگاز بر چهره و متصل به مایع خنک‌کننده (گاز یخچال)، بی‌جان پیدا شد. این مرگ مشکوک، که توسط والدین او در شامگاه یکشنبه کشف شد، گمانه‌زنی‌هایی درباره ارتباط آن با یک «چالش اجتماعی» خطرناک در شبکه‌های اجتماعی به نام «چالش ماسک ضدگاز» ایجاد کرده است. این حادثه، توجهات را به خطرات چالش‌های آنلاین و تأثیر آن‌ها بر جوانان جلب کرده است.

چالش ماسک ضدگاز چیست؟

«چالش ماسک ضدگاز» یک فعالیت پرخطر است که در شبکه‌های اجتماعی، به‌ویژه پلتفرم‌هایی مانند تیک‌تاک و اینستاگرام، رواج یافته است. در این چالش، افراد ماسک‌های ضدگاز را به‌صورت غیراصولی به مواد شیمیایی خطرناک، مانند کلرید اتیل یا مایعات خنک‌کننده، متصل می‌کنند و آن‌ها را استنشاق می‌کنند. هدف ظاهری این چالش، تجربه حالت‌های غیرعادی مانند سرگیجه یا بی‌حسی موقت است، اما این عمل می‌تواند به عوارض جدی مانند آریتمی قلبی، آسیب مغزی، یا حتی مرگ منجر شود. این چالش به دلیل دسترسی آسان به ماسک‌های ضدگاز (بیش از ۲۸۰ مدل در آمازون موجود است) و مواد شیمیایی ارزان‌قیمت، به‌سرعت در میان جوانان محبوب شده است.

جزئیات حادثه روستودلی آبرتزی

جوان ۲۷ ساله‌ای که در این حادثه جان باخت، توسط والدینش در اتاق خود و درحالی‌که مقابل کامپیوتر خاموشش نشسته بود، پیدا شد. هیچ نشانه‌ای از خشونت یا جراحت روی بدن او مشاهده نشد، اما ماسک ضدگازی که به یک قوطی مایع خنک‌کننده متصل بود، توجه مقامات را جلب کرد. والدین که نگران وضعیت فرزندشان بودند، آتش‌نشانی را خبر کردند، اما امدادگران ۱۱۸ تنها توانستند مرگ او را تأیید کنند. تحقیقات توسط کارابینری (پلیس نظامی ایتالیا) و تحت نظارت دادستانی ترامو آغاز شده است و کامپیوتر و تلفن همراه مقتول برای بررسی بیشتر توقیف شده‌اند.

خطرات مایعات خنک‌کننده

مایعات خنک‌کننده، که معمولاً حاوی موادی مانند اتیلن گلیکول، پروپیلن گلیکول، و افزودنی‌های شیمیایی هستند برای جلوگیری از یخ‌زدگی یا گرمای بیش‌ازحد در سیستم‌های خنک‌کننده طراحی شده‌اند. بااین‌حال، استنشاق این مواد در فضای بسته، مانند داخل ماسک ضدگاز، می‌تواند بسیار خطرناک باشد. این مواد در صورت استنشاق یا بلعیدن می‌توانند به مسمومیت شدید، اختلالات تنفسی یا آسیب‌های غیرقابل‌جبران به ارگان‌های داخلی منجر شوند. ناآگاهی از این خطرات، به‌ویژه در میان جوانان، یکی از عوامل اصلی گسترش چنین چالش‌هایی است.

چرا چالش‌های خطرناک محبوب می‌شوند؟

به گفته کارشناسان، این چالش‌ها به دلیل ایجاد حس «تعلق به یک جامعه» و جلب توجه در شبکه‌های اجتماعی جذابیت دارند. جوانان، به‌ویژه آن‌هایی که در جست‌وجوی تأیید اجتماعی یا فرار از مشکلات شخصی هستند، ممکن است به این فعالیت‌ها کشیده شوند. نمونه‌های مشابهی مانند «چالش خاموشی» وجود دارد که در سال‌های گذشته به مرگ یک کودک ۱۰ ساله در سیسیل منجر شد. این چالش‌ها اغلب به‌عنوان یک بازی بی‌خطر معرفی می‌شوند، اما پیامدهای مرگباری دارند.

واکنش‌های عمومی و رسانه‌ای

خبر این مرگ در ایتالیا و فراتر از آن واکنش‌های گسترده‌ای را برانگیخت. کاربران شبکه‌های اجتماعی درباره خطرات چالش‌های آنلاین هشدار داده‌اند و برخی خواستار مقررات سخت‌گیرانه‌تر برای پلتفرم‌های دیجیتال شده‌اند. رسانه‌ها این حادثه را به‌عنوان نمونه‌ای دیگر از تأثیرات منفی شبکه‌های اجتماعی بر جوانان پوشش داده‌اند. در عین حال، برخی فعالان اجتماعی خواستار توجه بیشتر به سلامت روان و حمایت از جوانان در برابر فشارهای اجتماعی شده‌اند.

اتباع خارجی مشمول «کمک هزینه ازدواج» می‌شوند؟

به بازنشستگان هدیه ازدواج تعلق می گیرد؟

سازمان تامین اجتماعی به بیمه‌شدگان زن یا مرد که برای اولین بار ازدواج می‌کنند و دارای شرایط قانونی لازم هستند، مبلغی را به عنوان کمک هزینه ازدواج پرداخت می‌کند که در صورتیکه طرفین عقد ازدواج (زن و مرد) واجد شرایط باشند، کمک هزینه ازدواج به هر دو نفر داده خواهد شد

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، میزان کمک هزینه ازدواج، برابر با یکماه متوسط حقوق یا مزد بیمه‌شده است؛ یعنی جمع دریافتی مشمول کسر حق‌بیمه در آخرین دوسال قبل از ازدواج تقسیم بر ۲۴ و درصورتیکه عدد حاصل کمتر از حداقل دستمزد کارگر عادی در تاریخ عقد باشد مبلغ مذکور تا حداقل دستمزد زمان عقد تعدیل می‌شود.

اما افرادی از این کمک هزینه استفاده خواهند کرد که دارای چنین شرایطی باشند:

- بیمه‌شده باید ظرف ۵ سال قبل از تاریخ ازدواج حداقل ۷۲۰ روز سابقه کار و پرداخت حق‌بیمه داشته باشد.
- در تاریخ ازدواج رابطه استخدامی بیمه‌شده با کارفرما قطع نشده باشد.
- ازدواج اول باشد.
- عقد ازدواج دائم بوده و در دفتر اسناد رسمی ازدواج ثبت شده باشد.
- مدارک لازم برای دریافت کمک هزینه ازدواج شامل اصل و تصویر صفحات موردنیاز عقدنامه، اصل و تصویر صفحات اول و دوم شناسنامه بیمه‌شده و همسر وی، تعهد کتبی بیمه شده مبتی بر اینکه برای اولین بار است ازدواج کرده است. در همین زمینه نیز سازمان تامین اجتماعی به برخی از پرسش‌های پرتکرار مردمی پاسخ داده است:

مبلغ کمک هزینه ازدواج محاسبه شده برای من صحیح نیست، چکار باید کرد؟

از طریق سامانه خدمات غیرحضوری، متوی بیمه شدگان، خدمات سابقه، سوابق و دستمزد خود را مشاهده کرده و در صورت اعتراض به سابقه از متوی خدمات سابقه، اعتراض به سابقه دارای کسری کارکرد یا اشکال و یا اعتراض به سوابق ناموجود اقدام کنید

باتوجه به اینکه بیمه‌شده کمک هزینه ازدواج را دریافت نکرده است، اما سیستم پیغام می‌دهد که دریافت کرده‌اید، مشکل کجاست؟

از طریق سامانه خدمات غیرحضوری متوی بیمه شدگان «حمایتهای کوتاه‌مدت» مشاهده درخواستهای تعهدات کوتاه مدت می توانید پرداخت قبلی را مشاهده کنید و در صورت اعتراض نسبت به ثبت درخواست پشتیبانی اقدام کنید
درخواست خود را ثبت کردم اما تاکنون هدیه ازدواج واریز نشده است.
پس از صدور سند مالی از سوی شعبه، در اولویت پرداخت قرار می گیرد.

سیستم هنگام ثبت درخواست غیرحضوری پیغام «عدم درج مشخصات ازدواج» در پایگاه ثبت احوال را می‌دهد، نحوه اقدام به چه صورت است؟

اطلاعات ازدواج به صورت ماهانه در قالب یک فایل تجمیعی به سازمان تامین اجتماعی ارائه می‌شود، چنانچه نام بیمه شده در اطلاعات ثبت احوال نیست، می‌تواند از سازمان مذکور پیگیری کند

برای اطلاع از آخرین وضعیت درخواستم با پرداخت هدیه ازدواج به کجا باید مراجعه کنم؟

به‌سایت es-تامین اجتماعی من-مشاهده درخواستهای من مراجعه شود

اتباع خارجی مشمول کمک هزینه ازدواج می‌شوند؟

بله در صورت احراز شرایط این امکان وجود دارد.

آیا به فرد بازنشسته هدیه ازدواج تعلق می‌گیرد؟

خیر. باستناد بند (۱) ماده ۸۵ قانون تامین اجتماعی یکی از شرایط دریافت کمک هزینه ازدواج، داشتن ارتباط بیمه‌ای با کارفرماست. لذا از آنجا که فرد بازنشسته فاقد ارتباط بیمه‌ای بوده و بعبارتی بیمه شده نیست، لذا پرداخت کمک هزینه ازدواج به مستمری بگیران موضوعیت ندارد.

در صورت فوت بیمه‌شده، هدیه ازدواج به وراث آن شخص تعلق می‌گیرد؟

بلی . درصورتیکه بیمه شده حائز شرایط مقرر در ماده ۸۵ قانون تامین اجتماعی بوده و بعد از ازدواج فوت کند، پرداخت کمک ازدواج به وراث قانونی بلامانع است.

در صورتی که بیکاری به دلیل تغییر ساختار شرکت باشد هدیه ازدواج در دوره دریافت بیمه بیکاری به فرد تعلق می‌گیرد؟

حسب بند ۱ ماده ۸۵ قانون تامین اجتماعی یکی از شرایط دریافت کمک هزینه ازدواج ارتباط بیمه‌ای با کارفرماست. از آنجا که بیمه شدگانی که بواسطه تغییر ساختار بیمه بیکاری دریافت می‌کنند بمنزله قطع رابطه استخدامی تلقی نمی‌شود. لذا پرداخت کمک هزینه ازدواج با رعایت سایر شرایط قانونی بلامانع است.

تازه های سلامت

کمبود جهانی امگا۳- سلامت میلیون‌ها نفر را تهدید می کند

نتایج یک مطالعه بیانگر این است که کمبود اسیدهای چرب امگا-۳ با افزایش خطرات کلی سلامت مرتبط است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، اسیدهای چرب اشباع‌نشده امگا-۳ برای سلامت انسان ضروری هستند اما بدن قادر به تولید مقدار کافی از آنها نیست. این مواد مغذی باید از طریق رژیم غذایی یا مکمل‌ها تأمین شوند. با این حال، نتایج تحقیقات جدید در دانشگاه «کیس وسترن ریزرو» نشان می‌دهد که چالش‌های محیط‌زیستی به کمبود جهانی امگا-۳ دامن زده‌اند. این موضوع، نگران‌کننده است؛ چرا که پیامدهای جدی و گسترده‌ای برای سلامت دارد. این تیم تحقیقاتی معتقد است سیستم‌های غذایی کنونی ما امگا-۳ کافی و عاری از آلودگی تأمین نمی‌کنند و دسترسی به آن در آینده نزدیک کاهش می‌یابد
امگا-۳ که عمدتا در ماهی و گیاهان یافت می‌شود، به عملکرد سلول‌های بدن، به‌ویژه در چشم‌ها و مغز کمک می‌کند. این ماده مغذی همچنین انرژی بدن را تأمین کرده و از سیستم‌های قلبی-عروقی و غدد درون‌ریز سالم پشتیبانی می‌کنند. تیم پژوهشگران دریافتند که ۸۵ درصد از جمعیت جهان به‌اندازه کافی امگا-۳ در رژیم غذایی خود دریافت نمی‌کنند. به گفته آنها، این کمبود تا حدی ناشی از عوامل محیط‌زیستی مانند افزایش دمای اقیانوس‌ها، صید بی‌رویه و آلودگی است که دسترسی به این ماده مغذی مهم را دشوار کرده است.
این مطالعه پیشنهاد می‌کند که تولید غذاهای غنی از امگا-۳ افزایش یابد، در حالی که مصرف اسیدهای چرب مضر امگا-۶ که با امگا-۳ در بدن ما تداخل دارند، کاهش پیدا کند. به گفته این تیم تحقیقاتی، این کار می‌تواند خطر بیماری‌های مرتبط با التهاب مزمن، مانند بیماری‌های قلبی، سرطان، زایمان زودرس و برخی مشکلات سلامت روان را کاهش دهد.
به‌طور تاریخی، انسان‌ها رژیم‌های غذایی متعادلی از نظر میزان امگا-۳ و امگا-۶ مصرف می‌کردند. با این حال، رژیم‌های غذایی صنعتی‌شده امروزی حدود ۲۰ برابر بیشتر امگا-۶ نسبت به امگا-۳ دارند. این عدم تعادل برای حفظ سلامت مطلوب نگران‌کننده است. محققان این مطالعه خاطرنشان کردند که حدود ۱۵ از کشورهای جهان توانسته‌اند به سطح کافی امگا-۳ در غذای خود دست یابند که عمدتا به دلیل دسترسی به اقیانوس‌هاست. این نشان می‌دهد که حفاظت از اقیانوس‌ها و مدیریت پایدار شیلات می‌تواند کمک‌کننده باشد
به گفته تیم تحقیقاتی، این فقط یک مسئله بهداشتی نیست؛ بلکه یک چالش عمومی سلامت و محیط‌زیست است. همه باید حق دسترسی به امگا-۳ عاری از آلودگی در رژیم غذایی خود را داشته باشند.