

مهار آتش در انبار یونولیت ساختمانی در اهواز

رئیس سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی شهرداری اهواز از مهار آتش در یک انبار یونولیت ساختمانی خبر داد.

ابراهیم قنبری، اظهار کرد: ساعت ۱۲:۵۸ (۲۱ شهریورماه) از طریق تماس با سامانه ۱۲۵ این سازمان، موضوع وقوع حریق در انبار یونولیت ساختمانی در خیابان موحدین غربی اطلاع‌رسانی شد.

وی با بیان اینکه یکی از طبقات یک ساختمان نیمه کاره به عنوان انبار در حال استفاده بود و دچار این حادثه شد، افزود: در پی این گزارش چهار خودروی آتش‌نشانی و ۱۱ نیرو به محل حادثه اعزام شدند.

با بیان اینکه این حادثه تلفات جانی نداشته است، گفت: در حال حاضر آتش مهار شده است اما نیروها همچنان در حال خنک‌سازی و ایمن‌سازی محل هستند. علت حادثه نیز در دست بررسی است.

راهکار برای پیشگیری از سرماخوردگی

آنفلوآنزا و سرماخوردگی هر دو بیماری‌های مربوط به سیستم تنفسی هستند و توسط ویروس‌های مختلفی ایجاد می‌شوند که واگیردار نیز هستند اما چگونه می‌توان از ابتلا به این بیماری‌ها که در فصل سرما بیشتر سبب بیماری‌زایی می‌شوند، جلوگیری کرد؟

گرچه با شروع فصل سرد، ویروس‌های سرماخوردگی و آنفلوآنزا، سیستم ایمنی بدن را ضعیف و آسیب‌پذیر می‌کنند، اما دنبال کردن برخی عادات سالم در زندگی، نسبت به ابتلا به این بیماری‌ها مقاومت ایجاد خواهد کرد. بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، با دنبال کردن ۹ شیوه سالم در سبک زندگی می‌توان از ابتلا به این بیماری‌های ویروسی در امان بود که این روش‌ها شامل موارد زیر است:

* کاهش مصرف قند: شکر مانع توانایی سلول‌های سفید خون برای از بین بردن ویروس‌ها و باکتری‌ها می‌شود؛ بنابراین پیشگیری از مصرف زیاد قند راهی برای جلوگیری از بیمار شدن است.

* استنشاق هوای تازه: بسیاری از مردم تصور می‌کنند با قرارگیری در معرض هوای سرد بیرون از خانه دچار بیماری می‌شوند و این در حالی است که صرف زمان زیاد در خانه، خاصیت بیمار کنندگی بیشتری دارد.

انجام ورزش‌های کوتاه و حتی پیاده‌روی ۱۵ دقیقه‌ای در طول روز خود راهی برای تقویت سیستم ایمنی بدن و جلوگیری از بیمار شدن است.

* ورزش منظم: ورزش کردن به ذهن آرامش می‌دهد، استرس را کم می‌کند و سیستم قلبی - عروقی و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. در واقع زمانی که گردش خون بدن افزایش پیدا می‌کند، تعداد گلبول‌های سفید بدن شما افزایش می‌یابد و این گلبول‌ها به کار پاکسازی بدن از میکروب‌ها می‌پردازند و شما را از بیماری‌ها در امان نگه می‌دارند.

* چرت زدن روزانه: اینطور ثابت شده که کمبود خواب منجر به افزایش وزن، ضعف سیستم ایمنی بدن و افزایش تولید کورتیزول، یعنی هورمون مرتبط با استرس می‌شود. این در حالی است که داشتن چرت‌های کوتاه در طول روز سیستم ایمنی بدن را ترمیم می‌کند. زیرا به هنگام خواب سطح ملاتونین خون افزایش می‌یابد که در بازسازی و بهبود عملکرد سیستم ایمنی نقش مهمی دارد.

* پرهیز از الکل: اگرچه مصرف الکل منجر به خواب عمیق می‌شود، اما این کار چرخه خواب را مختل کرده و در طولانی مدت کیفیت خواب را از بین می‌برد. نوشیدن الکل خود راهی برای تضعیف سیستم ایمنی بدن و راه دادن عفونت‌ها و میکروب‌ها به بدن است؛ که آن هم با تخریب روند خواب اتفاق می‌افتد.

* نوشیدن چای: نوشیدن چای به طور منظم منجر به استنشاق بخار ناشی از آن و تحریک فولیکول‌های مو در بینی می‌شود که خود حرکت میکروب‌ها را در هنگام تنفس از بینی راحت‌تر می‌کند. این روند منجر به تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود.

* شخصیت اجتماعی: بین شخصیت افراد و میزان مقاومت آنها نسبت به بیماری‌ها ارتباط وجود دارد. بنابر نتایج تحقیقات مختلف، افرادی که دارای شخصیت برونگرا هستند نسبت به افراد دارای شخصیت درون گرا، در مواجهه با میکروب‌ها، کمتر دچار بیماری می‌شوند.

* شستن کافی دست‌ها: شست و شوی مرتب دست‌ها یک راه مناسب برای مبارزه با میکروب‌ها است. بسیاری از میکروب‌ها بر روی اشیاء اطراف پراکنده‌اند و همیشه از طریق دست زدن به اشیاء اطراف، این میکروب‌ها وارد بدن ما می‌شوند.

جذب بیش ۱۴۰۰ دبیر و هنر آموز جدید در خوزستان

مدیرکل آموزش و پرورش استان عنوان کرد؛



ISNA PHOTO
Nasim Mansouri

می‌توانند بستر لازم برای تحقق حیات طیبه را فراهم کنند که به سند تحول بنیادین معتقد باشند و وظیفه خود را محدود

مهمترین اولویت در فرآیند ارزیابی تکمیلی باید جذب معلمان تحولی و گام دومی در استان باشد زیرا تنها معلمانی

معلمی و بسترسازی برای تربیت دانش‌آموزانی در تراز ارزش‌های انقلاب باشند.مدیرکل آموزش و پرورش خوزستان گفت:

به گزارش روزنامه سر آغاز : مدیرکل آموزش و پرورش خوزستان از جذب بیش از هزار معلم از طریق آزمون استخدامی اخیر خبر داد.

مسعود حمیدی‌نژاد ، اظهار کرد: یکی از مهمترین اولویت‌های پیش روی آموزش و پرورش استان خوزستان، موضوع جذب نیروی انسانی عمل‌گرا، توانمند و معتقد به آرمان‌ها و اندیشه‌های انقلاب و تعلیم و تربیت اسلامی است.وی افزود: بر این اساس همکاران متولی اجرای فرآیند ارزیابی تکمیلی با نقش‌آفرینی فعال خود و پیروی از رویکرد «انتخاب اصلح» می‌توانند ضامن پیوستن بهترین‌ها به حرفه مقدس

معاون دانشجویی دانشگاه خبر داد؛

تأمین خوابگاه متاهلی برای دانشجویان علوم پزشکی دزفول

ظرفیت خوابگاهی دانشگاه تعویض شد. همچنین خوابگاه رنگ‌آمیزی شده و آسانسورها نیز سرویس شده‌اند.

معاون فرهنگی و دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی دزفول در خصوص وضعیت سلف سرویس دانشگاه نیز گفت: اعتباری که برای تجهیز خوابگاه هزینه شد حدود ۸ میلیارد تومان بود و متاسفانه با توجه به افزایش هزینه تجهیز و تعمیر اساسی خوابگاه، اعتباری برای تجهیز سلف سرویس باقی نماند. فاتحی در خصوص ایجاد خوابگاه متاهلی برای دانشجویان این دانشگاه عنوان کرد: امسال برای

آب شرب و آب گرم و لوله‌کشی تعویض شد. همچنین خوابگاه رنگ‌آمیزی شده و آسانسورها نیز سرویس شده‌اند.

وی افزود: به خوابگاه دختران ۱۰۰ نفر ظرفیت جدید نیز اضافه شده است و با احتساب ظرفیت جدید، در حال حاضر حدود ۴۰۰ نفر ظرفیت خوابگاهی برای دختران وجود دارد. فاتحی با اشاره به خریداری خوابگاه پسران از دانشگاه آزاد گفت: هنوز ۱۰۰ نفر از دانشجویان دانشگاه آزاد در این خوابگاه مسقر هستند و در صورت جابه‌جایی این تعداد،

معاون فرهنگی و دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی دزفول از ارائه خوابگاه متاهلی به دانشجویان این دانشگاه در سال تحصیلی جدید خبر داد.

رضا فاتحی ، با اشاره به اقدامات معاونت دانشجویی برای آغاز نیم‌سال اول تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲، اظهار کرد: از ابتدای تابستان بازسازی اساسی خوابگاه پسران آغاز شد. این خوابگاه از سال ۸۸ ساخته شده بود و از آن زمان تاکنون سرویس اساسی نشده بود. پس از خریداری این خوابگاه از دانشگاه آزاد، سرویس کامل موتورخانه انجام و تاسیسات

چرا محور ال ۴۰۰ تقاطع غیرهمسطح چهارشیر اهواز نیمه‌کاره مانده است؟

از اعتبار خود برای شهروندان شهر هزینه کند.وی با اشاره به آمادگی پیمانکار پروژه برای نصب قطعات سگمنت بر روی ستون‌ها، افزود: متاسفانه در اهواز باید شهرداری از عوارض شهروندان هزینه کند تا کار عمرانی انجام شود. این موضوع را از استانداری خوزستان هم پیگیری کردیم و آخرین دستور استانداری این بود که شهرداری هزینه جابه‌جایی خطوط را پرداخت کند.

معاون فنی و عمرانی شهرداری اهواز گفت: این محدوده عملیات اجرایی محور ال ۴۰۰ در حریم تاسیسات برق قرار دارد و خطر اتصال برق در این محوطه وجود

از اعتبار خود برای شهروندان شهر هزینه کند.وی با اشاره به آمادگی پیمانکار پروژه برای نصب قطعات سگمنت بر روی ستون‌ها، افزود: متاسفانه در اهواز باید شهرداری از عوارض شهروندان هزینه کند تا کار عمرانی انجام شود. این موضوع را از استانداری خوزستان هم پیگیری کردیم و آخرین دستور استانداری این بود که شهرداری هزینه جابه‌جایی خطوط را پرداخت کند.

معاون فنی و عمرانی شهرداری اهواز گفت: این محدوده عملیات اجرایی محور ال ۴۰۰ در حریم تاسیسات برق قرار دارد و خطر اتصال برق در این محوطه وجود

معاون فنی و عمرانی شهرداری اهواز در مورد علت تأخیر در اجرای پروژه محور ال ۴۰۰ تقاطع غیرهمسطح شهید کجباف (چهار شیر)، از لزوم جابه‌جایی تاسیسات برق برای اجرای این پروژه خبر داد.پرویز حسینی ، با اشاره به تأخیر چند ماهه در بهره‌برداری از محور ال ۴۰۰ تقاطع غیرهمسطح شهید کجباف در منطقه چهار شیر اظهار کرد: مدتی است معطل شرکت برق هستیم تا دو خط برق خود را جابه‌جا کند و پس از آن بتوانیم قطعات را نصب کنیم، اما شرکت برق تا زمانی که هزینه جابه‌جایی خطوط به حسابش واریز نشود، حاضر نیست



مسکن نیز به دانشجویان متاهل تعلق می‌گیرد.

وی افزود: ثبت نام متقاضیان خوابگاه‌های متاهلی آغاز شده است و تاکنون ۱۱ زوج متقاضی خوابگاه دانشجویی هستند و دانشگاه آمادگی دارد که برای ۹ میلیون تومان پیش پرداخت خواهد داد و ۶۰ میلیون تومان وام

اولین بار تصمیم خوشحال‌کننده و خوبی برای دانشجویان متاهل گرفته شد و بر این اساس تصویب شد که تا ۲۰ واحد آپارتمانی برای دانشجویان متاهل تهیه شود. دانشگاه به ازای هر واحد ۱۴۰ میلیون تومان پیش پرداخت خواهد داد و ۶۰ میلیون تومان وام



این نقطه را شروع کرد و کاری که قرار بود در مدت ۲۰ روز به پایان برسانند، چهار ماه طول کشیده است.

معاون فنی و عمرانی شهرداری اهواز گفت: گاهی به دلایل و مسائل مختلفی پیشرفت فیزیکی پروژه کند می‌شود و شهروندان چون اطلاعاتی از موضوع ندارند، شهرداری را مقصر می‌دانند.

خوزستان دستور گرفت و عملیات حفاری را در میدان چهار شیر انجام داد و این امر موجب شد که امکان اجرای کار دو ستون از محور ال ۴۰۰ که دقیقاً در مقطع حفاری آف‌با بودند، وجود نداشته باشد.

وی افزود: با وجود مخالفت شهرداری، با دستور استانداری خوزستان شرکت آف‌با کار در

کمرشکن سلامت در برخی بیماری‌ها، افزود: هزینه‌های سرسام‌آور درمان بیماری‌ها و تهیه دارو، باعث شده بود که جمعیت زیادی از قشر کم درآمد و محروم جامعه، قید درمان را بزنند و با بیماری و درد خود کنار بیایند. بر همین اساس موضوع بیمه رایگان افراد کم درآمد جامعه در دستور کار دولت قرار گرفت و در این راستا ابتدا در چند سال گذشته سه دهک درآمدی پایین جامعه به صورت رایگان بیمه و از خدمات سازمان بیمه سلامت بهره‌مند می‌شدند.

خواند و با تأکید بر اینکه «خدمات رسانی» اولویت اصلی این سازمان بیمه‌گر است، گفت: سازمان بیمه سلامت ایران همواره حامی و پشتیبان بیمه شدگان بوده و هست. این سازمان در ۲۲ مرداد سال ۹۱ تشکیل شد و در حال حاضر پس از گذشت یک دهه از تأسیس آن، خدمات مهم و قابل توجهی در حوزه بیمه به بیمه شدگان ارائه می‌کند.

بیمه رایگان ۲۳ میلیون ایرانی و چگونگی آرایه خدمات درمانی به آنها

وی با اشاره به هزینه‌های

برقراری خودکار بیمه سلامت رایگان برای ۵ دهک اول

بیمه سلامت مکرراً تأکید دارد که فاقدین بیمه سلامت جهت بهره‌مندی از خدمات بیمه‌ای، از طریق سامانه شهروندی این سازمان و یا دفاتر پیشخوان برای بیمه شدن خود و خانواده‌شان اقدام کنند.

در همین راستا دکتر محمدمهدی ناصحی - مدیرعامل سازمان بیمه سلامت ایران در گفت‌وگو با ایسنا، سازمان بیمه سلامت ایران را بزرگ‌ترین بیمه درمانی کشور

در حال حاضر بیش از ۴۴ میلیون نفر تحت پوشش سازمان بیمه سلامت ایران هستند که البته بالغ بر ۸۰ درصد این افراد، بیمه شده رایگان هستند. این درحالیست که به استناد آمارها برخی هم هستند که هنوز از هیچ پوشش بیمه‌ای برخوردار نیستند و یا با وجود اطلاع رسانی‌های صورت گرفته، از چگونگی بهره‌مندی از بیمه درمانی اطلاعی ندارند و بر همین اساس هم سازمان

دسترسی راحت و ارزان به خدمات بهداشتی و درمانی و پوشش بیمه‌ای کارآمد از عوامل موثر در افزایش امید به زندگی است و در ایران «سازمان بیمه سلامت» متولی اصلی برقراری پوشش «بیمه همگانی» است و بر همین اساس هم سعی در پوشش بیمه‌ای آحاد جامعه ایرانی دارد تا به این ترتیب دغدغه بیماری و هزینه‌های دارو و درمان به حداقل ممکن کاهش یابد....