

توصیه‌ها و هشدارهای ایمنی دربارهٔ سرویس کاری کولرهای آبی

با شروع فصل گرما و راه‌اندازی کولرهای آبی، حوادثی نظیر برق گرفتگی رخ می‌دهد که رعایت نکات ایمنی در کاهش وقوع حوادث احتمالی تأثیر بسزایی خواهد داشت. هرساله با وجود فصل گرما و راه‌اندازی کولرهای آبی، حوادثی نظیر برق گرفتگی و تراباب از ارتفاع رخ می‌دهد که رعایت نکات ایمنی در کاهش حوادث تأثیر به‌سزایی خواهد داشت، بنابراین جمعیت هلال احمر توصیه‌هایی را در این باره اعلام کرده است.

راه‌اندازی کولرها نیازمند تجربه و تخصص بوده و لازم است حتی المقدور از سرویس کاران مجاز و مجرب برای راه‌اندازی و سرویس کولرهای آبی کمک بگیرید. هنگام بررسی و راه‌اندازی کولر حتما یک فرد بزرگسال دیگر همراه سرویس‌کننده کولر باشد تا در صورت بروز حادثه و برق گرفتگی بتواند اقدامات اولیه را برای نجات جان فرد انجام دهد.

در خصوص راه‌اندازی کولرهایی که در بالکن و یا نقاط مرتفعی قرار دارند که دسترسی به آن‌ها سخت است و خطر سقوط وجود دارد، حتما ابتدا محل استقرار خود را تثبیت و از راه‌های ایمن برای نصب و سرویس کولر اقدام کنید. هیچ گاه بر روی کولر روشن فعالیتی انجام ندهید، چرا که رطوبت و برق می‌تواند خطر آفرین باشد و علاوه بر آن امکان برخورد و گیر کردن دست در میان تسمه، دینام و قطعات گردان نیز وجود دارد.

زخمی شدن ۳ کودک در انفجار خانهای در شهرک ولیعصر تهران

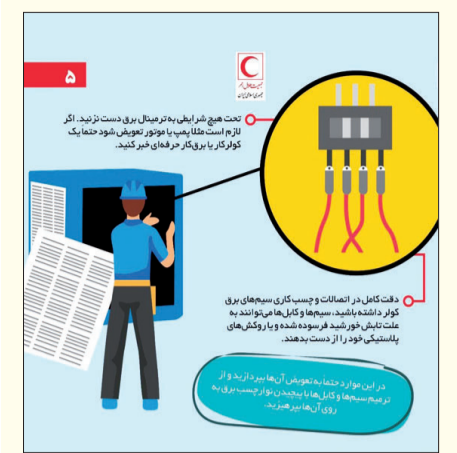
سختگوی سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی شهرداری تهران از مصدومیت ۳ کودک و سوختگی مردی میانسال درپی وقوع انفجار در یک منزل مسکونی خبر داد. سید جلال ملکی دراین باره گفت: وقوع حادثه انفجار حریق در یک منزل مسکونی در ساعت ۱۲:۵۰ به سامانه ۱۲۵ اطلاع داده شد که درپی آن ستاد فرماندهی، آتش‌نشنان دو ایستگاه را به همراه تجهیزات مربوطه به محل حادثه واقع در شهرک ولیعصر، خیابان طالقانی اعزام کرد.

وی با اشاره به حضور عوامل آتش‌نشانی درمحل گفت: با حضور آتش‌نشانان در محل مشاهده شد که انفجار در یک خانه مسکونی یک طبقه قدیمی به مساحت حدود ۶۰ متر مربع رخ داده و شدت آن به حدی بوده که شیشه‌های ساختمان و بخش‌هایی از درو دیوار به طور کامل تخریب شده است.

سختگوی سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی شهرداری تهران با بیان اینکه در پی این حادثه مردی حدودا ۴۵ ساله که پدر خانواده بود دچار سوختگی و آسیب دیدگی شدید شده بود، گفت: همچنین سه کودک شامل پسرچهاره‌ای ده ساله، و دو دخترپنجه سه و ۱۰ ساله نیز دچار مصدومیت شدند که عوامل اورژانس این افراد را به بیمارستان منتقل کردند.

ملکی علت این حادثه را نشت گاز از آبرگمن اعلام کرد.

دانستنی‌ها



وجود پل‌های عابر پیاده در خیابان‌ها اطمینان خاطرری هم برای عابرین پیاده و هم برای رانندگان بوجود می‌آورد اما با وجود این مسأله، شاهد عدم استقبال مردم از این معابر امن عبور و مرور هستیم. پل‌های عابر پیاده برای ایجاد معبری امن عبور و مرور عابرین پیاده از عرض خیابان‌ها ساخته می‌شود اما در عمل شاهد بلااستفاده بودن این پل‌ها هستیم.تنبلی، طولانی شدن مسیر، نبود آموزش و فرهنگدست عبور از خیابان، ناآگاهی، مکان یابی نادرست، پله‌های زیاد و خرابی مداوم پله‌های برقی، استاندارد نبودن پل‌ها و… همه دلایلی است که شهروندان برای استفاده نکردن از پل عابر پیاده مطرح می‌کنند، غافل از اینکه پل عابر پیاده معبری امن برای عبور از خیابان محسوب می‌شود. عبور

پل‌های بدون عابر

از خیابان درست زیر پل و حتی پرش از روی زرده‌های آن محدوده، در واقع فریاد جاهلیت است. در گذشته دغدغه مسئولان عبور مردم از خط عابر پیاده بود و امروز عبور از پل‌های عابر پیاده. پل‌هایی که بیشتر زینت شهر محسوب می‌شوند تا گذرگاهی برای ایمنی و حفظ جان مردم. البته با توجه به این‌که استفاده از پله برای افراد سالخورده، کودکان و بیماران مشکل است، مکانیزه کردن پل‌های عابر پیاده در سطح شهر یکی از ضرورت‌های امروز مدیریت شهری شمار می‌رود. با رشد روز افزون جمعیت و شمار خودروها در شهرها، برای افزایش ایمنی عابرین همچنین جلوگیری از بروز مشکلات عبور و مرور خودروها باید فرهنگ استفاده از پل‌های عابر پیاده در میان مردم نهادینه شود.



جیب‌بری از سالمندان به بهانه تست کرونا

وی افزود: ماموران پلیس آگاهی "اسلام آبادغرب" با انجام تحقیقات گسترده موفق به افراد سالمند در "اسلام آبادغرب و همدان" را فریب داده و از آنها سرقت کرده بود. به گزارش پایگاه خبری پلیس، سردار "علی اکبر جاویدان" اظهار داشت: پس از وقوع چند مورد سرقت از افراد سالمند در شهر "اسلام آبادغرب"، رسیدگی به موضوع در دستور کار قرار گرفت.

فرمانده انتظامی استان کرمانشاه از دستگیری سارق‌ی خیر داد که به بهانه انجام تست کرونا، افراد سالمند در "اسلام آبادغرب و همدان" را فریب داده و از آنها سرقت کرده بود. به گزارش پایگاه خبری پلیس، سردار "علی اکبر جاویدان" اظهار داشت: پس از وقوع چند مورد سرقت از افراد سالمند در شهر "اسلام آبادغرب"، رسیدگی به موضوع در دستور کار قرار گرفت.

ورود سامانه بارشی جدید به کشور

مدیرکل پیش‌بینی و هشدار سریع سازمان هواشناسی از ورود سامانه بارشی به کشور طی امروز (۷ اردیبهشت) و وقوع رگبار باران در شمال غرب، غرب و استان‌های واقع در دامنه‌های جنوبی البرز خبر داد.

مدیرکل پیش‌بینی و هشدار سریع سازمان هواشناسی از ورود سامانه بارشی به کشور طی امروز (۷ اردیبهشت) و وقوع رگبار باران در شمال غرب، غرب و استان‌های واقع در دامنه‌های جنوبی البرز و استان‌های همدان، مرکزی، قم، اصفهان، یزد، شمال فارس و کرمان رگبار باران گاهی همراه با رعد و برق و وزش باد شدید پیش‌بینی می‌شود. مدیرکل پیش‌بینی و هشدار سریع سازمان هواشناسی با بیان اینکه طی این مدت وقوع تگرگ در مناطق مستعد و ورود گرد و خاک از کشورهای همسایه به غرب ایران دور از انتظار نیست، گفت: امروز(۷ اردیبهشت) شدت بارش در شمال غرب کشور خواهد بود همچنین بارش باران گاهی همراه با رعد و برق و وزش باد شدید به‌تدریج در سواحل دریای خزر آغاز می‌شود.

وی در ادامه با اشاره به اینکه طی روز چهارشنبه (۸ اردیبهشت) بارش در سواحل دریای خزر با شمالی شدن جریان‌ها تشدید خواهد شد، اظهار کرد: در شمال غرب، برخی مناطق غرب و دامنه‌های جنوبی البرز رگبار و رعد و برق همراه با وزش باد و در مرکز، شرق و شمال شرق کشور نیز بارش پراکنده گاهی همراه با رعد و برق و وزش باد شدید رخ می‌دهد.

به گفته ضیایان طی روز پنج‌شنبه (۹ اردیبهشت) در شمال غرب، سواحل دریای خزر، دامنه‌های جنوبی البرز، برخی نواحی مرکزی، شرق و جنوب شرق رگبار و رعد و برق دور از انتظار نیست همچنین طی روز جمعه ناپایداری در نوار شمالی کشور و بخش‌هایی از شرق و جنوب شرق ادامه خواهد داشت.

به گزارش هواشناسی استان تهران، طی پنج روز آینده آسمانی صاف تا قسمتی ابری، گاهی همراه با وزش باد و در ساعات بعدازظهر و شب با بروز ناپایداری‌های همرفتی، افزایش ابر و گاهی رگبار پراکنده، رعد و برق، وزش باد



می‌دهد همچنین طی این مدت دریای خزر موج پیش‌بینی می‌شود.

وی در پایان درباره وضعیت جوی تهران طی دو روز آینده گفت: آسمان تهران امروز (۷ اردیبهشت) قسمتی ابری، در بعد ازظهر افزایش ابر همراه با رگبار و رعد و برق و گاهی گرد و خاک با حداقل دمای ۲۲ و حداکثر دمای ۳۰ درجه سانتیگراد و طی روز چهارشنبه (۸ اردیبهشت) نیز قسمتی ابری، در بعد ازظهر افزایش ابر، گاهی رگبار و رعد و برق همراه با باد و گرد و خاک با حداقل دمای ۱۷ و حداکثر دمای ۲۷ درجه سانتیگراد پیش‌بینی می‌شود.

تهران ۸ **درجه خنک‌تر می‌شود**
اداره کل هواشناسی استان تهران اعلام کرد: از روز ششم اردیبهشت تا پایان هفته با روند کاهشی– دمای هوا تهران از ۳۲ به ۲۴ درجه سانتی گراد خواهد رسید.

مورد آن مربوط به سرقت تلاجاب منزل یکی از قربانیان خود در این شهرستان بود، اعتراف کرد. سردار جاویدان یادآوری کرد: سارق جیب عمل آمده مشخص شد این فرد به جرم سرقت به روش مشابه در همدان دستگیر و زندانی شده است. فرمانده انتظامی استان کرمانشاه ادامه داد: با هماهنگی‌های به عمل آمده سارق زندانی در اختیار پلیس آگاهی "اسلام آبادغرب" قرار گرفت و در تحقیقات به ارتکاب ۲۲ قفره سرقت که یک

مورد آن مربوط به سرقت تلاجاب منزل یکی از قربانیان خود در این شهرستان بود، اعتراف کرد. سردار جاویدان یادآوری کرد: سارق جیب عمل آمده مشخص شد این فرد به جرم سرقت به روش مشابه در همدان دستگیر و زندانی شده است. فرمانده انتظامی استان کرمانشاه ادامه داد: با هماهنگی‌های به عمل آمده سارق زندانی در اختیار پلیس آگاهی "اسلام آبادغرب" قرار گرفت و در تحقیقات به ارتکاب ۲۲ قفره سرقت که یک

استان‌های آذربایجان شرقی، آذربایجان غربی، اردبیل، زنجان، کردستان، کرمانشاه، شمال ایلام، همدان، مرکزی، قزوین، البرز، تهران، قم، اصفهان، یزد، خراسان جنوبی، شمال فارس و شمال کرمان پیش‌بینی می‌شود.

در این شرایط جوی احتمال جاری شدن روان آب موقت در مسیل‌ها، صاعقه و برق‌گرفتگی، احتمال وقوع تگرگ و احتمال شکستن درختان فرسوده وجود دارد بنابراین سازمان هواشناسی نسبت به احتیاط در تردد و اسکان در کنار رودخانه‌ها و مسیل‌ها، احتیاط در فعالیت‌های کوهنوردی و چرای دام‌ها در مراتع مرتفع و مسیل‌ها به‌ویژه در ساعات بعدازظهر و اوایل شب و تحکیم سازه‌های موقت توصیه می‌کند.

محکم کردن سازه‌های موقت، تابلوهای تبلیغاتی، احتیاط در عبور از مجاورت ساختمان‌های نیمه‌کاره، اتخاذ تمهیدات لازم جهت جلوگیری از خسارات ناشی از وزش باد شدید، احتیاط درفعالیت و پرواز هواپیماهای سبک و گلایدر و سایر اقدامات پیشگیرانه از توصیه‌های سازمان هواشناسی است.

سازمان هواشناسی با صدور هشدار زرد رنگ دیگری آورده است: افزایش ارتفاع موج، روزهای سه شنبه ۳۱ و ۲۰، چهارشنبه ۲۹ و ۱۸، پنجشنبه ۲۷ و ۱۶ و جمعه ۲۴ و ۱۴ درجه سانتیگراد پیش‌بینی می‌شود.
***احتمال وقوع تگرگ در ۲۰ استان**
سازمان هواشناسی نسبت به وقوع رگبار و رعد و برق و وزش باد شدید موقت، خیزش گرد و خاک و احتمال تگرگ در ۲۰ استان و افزایش ارتفاع موج تا ۲ متر دردریای خزر هشدار داد.

سازمان هواشناسی با صدور هشدار زرد رنگ با اشاره به وقوع رگبار و رعد و برق و وزش باد شدید موقت، خیزش گرد و خاک و احتمال تگرگ آورده است: این وضعیت جوی امروز سه‌شنبه (۷ اردیبهشت ماه) برای



حمله

سارق

تلفن همراه

به مامور

کلاترری

با قمه!

سارق تلفن همراه حوالی صادقیه با قمه به مامور کلاترری حمله ور شد و با چند ضربه وی را راهی بیمارستان کرد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، سارق تلفن همراه ظهردیروز در حین سرقت وقتی با مامور پلیس روبرو شد با وی درگیر شد و با ضربات قمه مامور کلاترری را راهی بیمارستان کرد.

شاهد عینی در این باره گفت: این سارق

کلاهبرداری در قالب سایت‌های شرطبندی

برابر اعلام دادستانی کل کشور، ارتکاب قمار با هر وسیله و ابزاری، حتی در فضای مجازی، حرام و جرم است. امروزه راه‌اندازی سایت‌های قمار آنلاین و شرطبندی، ازجمله کلاهبرداری‌های رو به رشد فضای مجازی است. برابر اعلام دادستانی کل کشور، ارتکاب قمار با هر وسیله و ابزاری، حتی در فضای مجازی، حرام و جرم است. این سایت‌ها با ترفندهای مختلف سرمایه‌های هنگفتی را از شرکت‌کنندگان خود کلاهبرداری می‌کنند. پس کاربران فضای مجازی باید مراقب باشند؛

جمهوری اسلامی

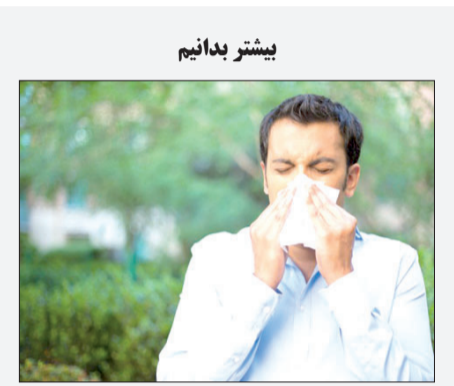
صدای شما
<p>تلفن تماس ۹ – ۷۷۶۴۴۲۰ (داخلی ۳۴)</p> <p>همه روزه یخز پنجشنبه‌ها از ساعت ۱۰/۳۰ تا ۱۲</p>
<p>*اسماعیل حسینی از تهران: شنیدم که افراد بیش از ۶۰ سال برای ثبت‌نام تزریق واکسن کرونا به خانه‌های بهداشت و مراکز جامع سلامت مراجعه کنند. خواستم به مسئولان و دست‌اندرکاران این طرح بگویم آیا در این شرایط رواست که این افراد که اغلبشان در خانه هستند و دارای سنین بالا، از خانه خارج شوند؟ آیا نمی‌شود این کار را با ثبت‌نام اینترنتی انجام داد؟</p>

***یک شهروند قزوینی:** برای اثربخشی و ایمنی جامعه در مقابل ویروس کووید ۱۹ ظاهراً هیچ راه مطمئنی جز واکسیناسیون عمومی نیست. بدیهی است که واکسیناسیون باید در یک بازه زمانی کوتاه و مشخص انجام شود. سؤال این است که چرا ما هنوز برنامه مشخصی برای این کار نداریم؟

نامه های شما
<p>خوانندگان محترم لطفاً نامه های خود را حداکثر در یک صفحه با خط خوانا با قید نام - نشانی و تلفن تماس ارسال نمایید</p>

کمیابی برخی داروها و مشکلات دوجندان بیماران
افزایش قیمت داروهای تولید داخل ازسوی شرکت‌های داروسازی داخلی بدون نظارت سازمان بازرسی کل کشور به ویژه طی ۲ سال گذشته باعث افزایش مشکلات و هزینه‌های درمان بیماران شده است، اما کمیاب شدن برخی از داروهای ضروری مانند قرص‌های اعصاب و روان و نقرس مشکلات این بیماران را دو چندان کرده که امیدواریم به کمک نهادهای نظارتی و وزارت بهداشت و درمان، وضعیت نابسامان دارو و درمان در کشور بهبود یابد.

یک بیمار اعصاب و روان – تهران



بیشتر بدانیم



۵ خوراکی برای مقابله با آلرژی‌های فصلی

در فصل بهار با شکوفا شدن گل‌ها و بازگشت زندگی به طبیعت بر تعداد موارد آلرژی فصلی با علائمی مانند خارش چشم و آبریزش بینی نیز افزوده می‌شود. اما ممکن است مصرف برخی مواد غذایی به تسکین آلرژی‌های فصلی کمک کنند.

مطالعه‌ای که توسط موسسه ملی سلامت آمریکا منتشر شده است، نشان می‌دهد که عدم تنوع در میکروبیوتای روده، یا باکتری‌های خوب در روده بزرگ، با آلرژی‌های فصلی مرتبط است. روده شما می‌تواند تأثیر مستقیمی بر عطسه، خارش چشم، و دیگر علائم آلژی‌های فصلی داشته باشد. از این رو، تمرکز بر شرایط روده بزرگ به جای بینی می‌تواند عاملی کلیدی در مبارزه با آلرژی‌های فصلی باشد.

در شرایطی که بهترین زمان برای آغاز افزایش جمعیت باکتری‌های خوب روده پیش از آغاز آلرژی‌های فصلی است، هم‌اکنون و در میانه‌های فصل نیز می‌توانید اقداماتی را در راستای کاهش شدت علائم خود انجام دهید. در ادامه پنج خوراکی که می‌توانند به بهبود شرایط روده بزرگ و مبارزه با آلژی‌های فصلی کمک کنند، معرفی شده‌اند.

آب استخوان گوسف

آب استخوان گوسفت سرشار از ال-گلوتامین است که این اسید آمینه به تقویت فعالیت سلول‌های ایمنی در روده بزرگ و تسکین یافت پوششی روده کمک می‌کند.

حدود ۷۰درصد سیستم ایمنی بدن انسان در روده بزرگ قرار دارد و آب استخوان گوسفت یک خوراکی کلیدی برای بازسازی جمعیت باکتری‌های خوب محسوب می‌شود.

کفیر نارگیل

کفیر نارگیل می‌تواند تا ۳۰ نوع سویه باکتری خوب مختلف را در خود داشته باشد. تقویت جمعیت باکتری‌های خوب در روده بزرگ اهمیت دارد و کفیر نارگیل می‌تواند سویه‌های مختلف باکتری‌های خوب را ارائه کند.

زنجبیل

ریشه زنجبیل اثر ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی در بدن دارد. همچنین، زنجبیل یک اثر شبه آنتی‌هیستامین در بدن دارد که می‌تواند به بهبود گرفتگی بینی کمک کند. داروها و مواد آنتی‌هیستامین می‌توانند هیستامین‌ها را مسدود کرده یا کاهش دهند و به تسکین علائم آلرژی کمک کنند. در صورت مصرف منظم، زنجبیل ممکن است اثری مشابه با یکی از داروهای بدون نسخه محبوب در این زمینه داشته باشد.

همچنین، زنجبیل به گوارش کمک می‌کند که عاملی کلیدی برای حصول اطمینان از عملکرد درست و کارآمد بدن است. گوارش خوب به جذب ویتامین‌ها، مواد معدنی و مواد مغذی دیگر از غذای مصرفی کمک می‌کند.

زردچوبه

بسیار شبیه به زنجبیل، زردچوبه سرشار از خواص ضد التهابی است. همچنین، زردچوبه می‌تواند التهاب را کاهش دهد که می‌تواند به بهبود گرفتگی بینی کمک کند.

مواد غذایی سرشار از ویتامین C

مصرف مواد غذایی سرشار از ویتامین C می‌تواند فواید مختلفی برای بدن انسان داشته باشد که از بهبود عملکرد سیستم ایمنی تا تقویت سلامت پوست را شامل می‌شود. با این وجود، مواد غذایی سرشار از ویتامین C می‌توانند اثری آنتی‌هیستامین نیز داشته باشند.

مصرف سبزیجات چلیپایی که سرشار از ویتامین C هستند، مانند جوانه‌های بروکسل و گل کلم توصیه شده است. این مواد غذایی به سمزذایی کبد کمک می‌کنند که به حذف بهتر سموم از بدن کمک خواهد کرد.