



کرج آلوده‌ترین کلانشهر کشور

در این میان اهالی تبریز، اراک و شیراز هوای قابل قبول تنفس کردند و آلاینده ذرات معلق کمتر از ۲.۵ میکرون و آلاینده دی‌اکسید نیتروژن در تبریز، اراک و شیراز به ترتیب به ۷۷، ۷۳ و ۵۶ رسیده است. شاخص کیفیت هوا (AQI) به پنج دسته اصلی تقسیم‌بندی می‌شود. بر اساس این تقسیم‌بندی از عدد صفر تا ۵۰ هوا «پاک»، از ۵۱ تا ۱۰۰ هوا «قابل قبول(سالم) یا متوسط»، از ۱۰۱ تا ۱۵۰ هوا «ناسالم برای گروه‌های حساس»، از ۱۵۱ تا ۲۰۰ هوا «ناسالم برای همه گروه‌ها»، از ۲۰۱ تا ۳۰۰ هوا «بسیار ناسالم» و از ۳۰۱ تا ۵۰۰ شرایط کیفی هوا «خطرناک» است.

بر اساس اطلاعات سازمان حفاظت محیط زیست، روز گذشته (۵ آذرماه) اهالی کرج در بین ۷ کلانشهر کشور، آلوده‌ترین هوا را تنفس کردند. به گزارش ایسنا، بر اساس اطلاعات مرکز ملی هوا و تغییر اقلیم سازمان حفاظت محیط زیست، روز گذشته آلاینده شاخص در کرج، ذرات معلق کمتر از ۲.۵ میکرون با عدد ۱۴۷ بود و به این ترتیب این شهر به‌عنوان آلوده‌ترین کلانشهر کشور برای گروه‌های حساس شناخته شد.پس از آن به ترتیب مشهد، تهران و اهواز با رسیدن به عدد ۱۳۴، ۱۳۰ و ۱۰۸ به وضعیت ناسالم برای گروه‌های حساس قرار گرفتند.

ثبت سالانه ۱۸ تا ۲۰ هزار شکایت فرهنگیان از آموزش و پرورش

را داریم که اموری از این دست را رسیدگی می‌کند. وی افزود: شکایات معلمان را بررسی و دنبال می‌کنیم و اگر لازم باشد از معلمی دفاع کنیم، این کار را انجام می‌دهیم. معاون حقوقی و امور مجلس وزارت آموزش و پرورش افزود: نشست‌هایی را با رئیس دیوان عدالت اداری داشته‌ایم و در پی آن هستیم که برای آرای صادره یک وحدت رویه‌ای ایجاد کنیم و بتوانیم پیشاپیش، اقداماتی را به‌صورت هماهنگ انجام دهیم تا کمترین پرونده‌ها راهی مراجع قضایی شود.

معاون حقوقی و امور مجلس وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه سالانه ۱۸ تا ۲۰ هزار پرونده شکایت فرهنگیان از آموزش و پرورش به مراجع قضایی می‌رود گفت: غالب شکایات، به عبارتی حدود ۸۰ تا ۹۰ درصد شکایات از آموزش و پرورش در حوزه نیروی انسانی و استخدام است.قاسم احمدی لاشکی درباره میزان شکایات ارائه شده به مراجع قضایی از سوی فرهنگیان اظهار کرد: ما در معاونت حقوقی و امور مجلس وزارت آموزش و پرورش، واحد حقوقی، املاک و حمایت قضایی

معاون وزیر آموزش و پرورش خبر داد

حمایت مالی از دانش‌آموزان نخبه و مبتکر

سرای دانش‌آموزی کشور که در بندرعباس برگزار شد، افزود: در این پژوهش‌سراها حمایت مالی از دانش‌آموزان نخبه و مبتکر صورت می‌گیرد. همچنین بستری فراهم می‌شود تا ارتباط دانش‌آموزان با دانشگاه‌ها و مراکز علمی و پژوهشی برقرار شود و فرصتی نیز برای ثبت اختراعات دانش‌آموزان به وجود آید.

معاون آموزش متوسطه وزارت آموزش و پرورش گفت: پژوهش‌سراها تنها به‌عنوان یک محیط یادگیری برای انجام پژوهش نیست، بلکه فرصتی برای دانش‌آموزان فراهم می‌آورند تا ایده‌های خود را به آنجا ببرند و به محصول تبدیل کنند. محمد مهدی کاظمی در اختتامیه سومین دوره جشنواره پژوهش

راهکارهایی برای عبور سریع تر از گیت امنیت

سفر با هواپیما لذتبخش است و اگر برای رسیدن به مقصد عجله داشته باشیم یا رانندگی طولانی برایمان ناخوشایند باشد، سفر هوایی مناسب‌ترین گزینه است، اما یکی از طولانی‌ترین پروسه‌ها را برای انجام سفر دارد. به هر حال در سفرهای داخلی حداقل یک ساعت برای انجام کارهای اولیه معطل می‌شویم. البته برای اینکه فهرست وسایل ممنوعه برای همراه داشتن در کابین هواپیما را مطالعه کنید و از قبل لوازمی مانند اسپری، وسایل نوک تیز و برنده، وسایل ورزشی دارای چوب و... را داخل چمدانی بگذارید که می‌خواهید تحویل بار دهید.

هرچه لوازم فلزی (سکه، سگک کمربند، دکمه فلزی و...) کمتری همراهتان باشد، راحت‌تر از گیت رد می‌شوید.

وسایل الکترونیکی مانند لپ‌تاپ، تبلت و تلفن‌همراه را در دسترس قرار دهید. به این ترتیب می‌توانید آنها را به راحتی در سبد جدا بگذارید تا از گیت عبور کنید.

طبق قانون هواپیمایی، مسافران اجازه ندارند هر مواد مایعی را داخل کابین ببرند. مایعاتی هم که می‌توان داخل کابین برد باید دارای حجم معینی یعنی کمتر از ۱۰۰ میلی‌لیتر باشد. باید این نوع مواد را در یک کیسه پلاستیکی شفاف قرار دهید تا وقتتان در گیت امنیت گرفته نشود.

بهتر است از همراه داشتن ابزار و وسایل یا حتی پوشیدن لباس‌های شک‌برانگیز خودداری کنید چون بازرسی آن وقت شما را می‌گیرد. یکی از این موارد استفاده از کفش‌های پاشنه‌بلند برای بانوان است، چون با این احتمال که ممکن است چیزی در پاشنه کفش جاسازی شده باشد، وقتتان در بازرسی تلف می‌شود. بهتر است مسافران از کفش‌های راحت و تخت استفاده کنند.

استفاده از لباس‌های راحت که به بررسی تمام زیر و بم لباس و حتی گاهی اسکن آنها نیازی نیست، عبور از گیت را تسریع می‌کند.

مسافران اجازه دارند وسایلی را با خود به کابین ببرند که معمولاً شامل وسایلی از این دست است: یک پالتو، شال یا شنل، چتر، عصا، کیف‌دستی زنانه یا مردانه، مقدار متناسبی نشریه یا یک کتاب جیبی، یک دوربین عکاسی کوچک یا دوربین شکاری، گهواره کوچک دستی و غذای کودک، صندلی تاشو و عصای بیمار و یک دستگاه لپ‌تاپ. بهتر است در انتخاب وسایلی که با خود به کابین می‌برید دقت کنید تا مجبور نشوید زمان زیادی را برای تحویل آنها به بار از دست بدهید.



افزایش بیماری‌های تنفسی نتیجه تغییر اقلیم است

رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، افزایش بیماری‌های تنفسی را با تغییرات آب و هوایی و اقلیم مرتبط دانست و گفت: این بیماری‌ها جای سرطان‌ها را به‌عنوان دومین عامل بیماری می‌گیرد. جعفر جندقی افزود: تغییرات اقلیمی موجب گرم شدن زمین، افزایش دی اکسید کربن، بالا آمدن سطح آب دریاها، وقوع سیلاب‌ها، تغییرات آب و هوایی، گرد و غبار، کاهش آب، باران‌های سیل آسا و به هم ریختگی فصول شده است از این‌رو سیاست‌های زیست محیطی باید به سمت تغییر پیش رود.



سفر می‌تواند باعث رشد خلاقیت شود. افرادی که

بیشتر در سفر هستند ایده‌های متنوع تری ارائه می‌کنند

را تجربه می‌کنید، همدلی شما افزایش می‌یابد. این به شما کمک می‌کند وقتی به خانه بازمی‌گردید قدردانی بیشتری به خاطر آنچه که دارید حس کنید.

سفر برای تفریح - نه برای کار - مزایای بیشتری دارد. درواقع وقتی به جایی که دوست دارید می‌روید، بیشتر هیجان زده می‌شوید و سطح کورتیزول خون - هورمون استرس - کاهش می‌یابد.

می‌توانید برنامه‌های سفر خود را بزرگ یا کوچک کنید

لازم نیست به مکانی گران یا عجیب و غریب سفر کنید با این تصور که بیشترین مزایای سلامت روان را از این سفر دریافت خواهید کرد، مهم این است که از خانه خارج شوید و تجربه‌های جدید کسب کنید تا ببینید که با همین تغییرات کوچک و کم هزینه هم ذهنتان آرام‌تر می‌شود، حتی سفرهای درون شهری مثل رفتن به یک منطقه گردشگری در شهر خودتان یا یک موزه، پارک یا مرکز خرید در بخش دیگری از شهر هم می‌تواند خوشایند باشد.

چند بار در سال به تعطیلات رفتن و سفر به مکان‌های جدید، تأثیرات زیادی بر سلامت روان خواهد داشت. سفر یک زندگی سالم‌تر و رضایت بخش‌تر را فراهم می‌کند، هرچند آن را تضمین نمی‌کند.

شما نباید به سفر به‌عنوان نوعی درمان تکیه کنید. اگر احساس اضطراب یا افسردگی می‌کنید و نیاز به کمک دارید، باید با یک متخصص سلامت روان صحبت کنید. آنها می‌توانند به شما برای استفاده از شیوه درمان مناسب کمک کنند. اما در هر صورت، ابتدایی‌ترین روش برای بازپایی قدرت ذهن و استراحت روح و جسم رفتن به سفری پرهیجان است.

سفر بهترین راه برای رهایی از استرس

اگر در محل کار استرس دارید، تعطیلات بهترین راه حل برای رهایی از آن است. با سفر و دیدن مکان‌های جدید استرس ناشی از کار کاهش می‌یابد.



می‌کنند این اثرات را برای مدت طولانی تری تجربه می‌کنند. پس از سفر احساس بهتری پیدا خواهید کرد و آمادگی بیشتری دارید تا هر آنچه در انتظار شماست را بپذیرید. به همین دلیل است افراد بعد از استراحت بازدهی بیشتری دارند.

به مکان‌های جدید سفر کنید

یادگیری زبان‌های تازه و رفتن به مکان‌های جدید ذهن را باز می‌کند. وقتی به مکان‌هایی می‌روید که قبلاً نرفته‌اید و فرهنگ‌های دیگر

ارائه می‌کنند. آشنایی با فرهنگ‌های جدید، پیدا کردن دوستان بین‌المللی، مطالعه زبان‌های جدید، چشیدن طعم‌ها و غذاهای متفاوت و گوش دادن به موسیقی‌های متنوع محلی، کمک می‌کند دنیا را به شیوه‌ای جدید ببینند.

برای تعطیلات برنامه‌ریزی کنید

حتی داشتن برنامه برای سفر، شادی و هیجان زندگی را دوبرابر می‌کند. همواره اثرات تعطیلات ماندگار است. افرادی که به طور منظم سفر

چهار اثر تاریخی سیستان و بلوچستان ثبت ملی شد

علیرضا جلالزایی مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی سیستان و بلوچستان با اعلام این خبر اظهارداشت: این آثار شامل آرامگاه «بابا حاجی دزکی» واقع در روستای زیارت بخش مرکزی شهرستان سراوان، «آرامگاه سید دخل بخاری (رکل شاه)» واقع در روستای چوکات بخش پلان شهرستان چابهار، «خانه حاج شیردل ملایی» واقع در روستای قائم‌آباد بخش صابری شهرستان نیمروز و «آرامگاه شیخ حسین» واقع در روستای سورک‌مب بخش مرکزی شهرستان کنارک هستند.



پهپادها و روبات‌های آتش‌نشان دراختیار آتش‌نشانی قرار می‌گیرد

مدیرعامل سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی شهر تهران از برنامه‌ریزی برای ورود پهپاد اطفای حریق و روبات به ناوگان این سازمان خبر داد. محمدی درباره به‌کارگیری پهپاد و روبات‌های آتش‌نشانی اظهارکرد: در خصوص استفاده از دانش‌های نوین و به کارگیری آنها در حوزه عملیات تلاش می‌کنیم تا با استفاده از تجهیزات نوین بر توان عملیاتی خود بیفزاییم. وی ادامه داد: یکی از راهبردهایی که طی سال‌جاری در سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی شهر تهران در پی گرفته‌ایم، استفاده از تجهیزات نوین است.

