



وزیر ارتباطات: تمام قد حامی پیام‌رسان‌ها و سکوهای داخلی هستیم

رئیس جمهور در جمع مردم بانه: ۱۳ آبان یکی از مصادیق و جلوه‌های استکبارستیزی مردم ایران است



گزارش «روزگار» از بی‌عدالتی نسبت به کارگران در پرتو قانون خسارت کارگر به کارفرما

قانونی بدون صراحت و یک طرفه

بخش قابل توجهی از کارگرنی که در واحدهای تولیدی و گاه خدماتی (تجربه‌ای اخراج یا کسر حقوق را دارند، شامل کارگرانی هستند که کارفرما به علت خسارت وارد آمده از سوی آنان، از حقوق شان مقدار قابل توجهی کسر یا حتی آن‌ها را مجبور به کار مجانی تا مدتی در فضای تولید کرده است و در این شرایط است که این کارگران با وجود جبران خسارت وارده به ماشین آلات، ابزار، محصولات نهایی یا مواد اولیه، از کار خود اخراج شده‌اند...

سرماقاله

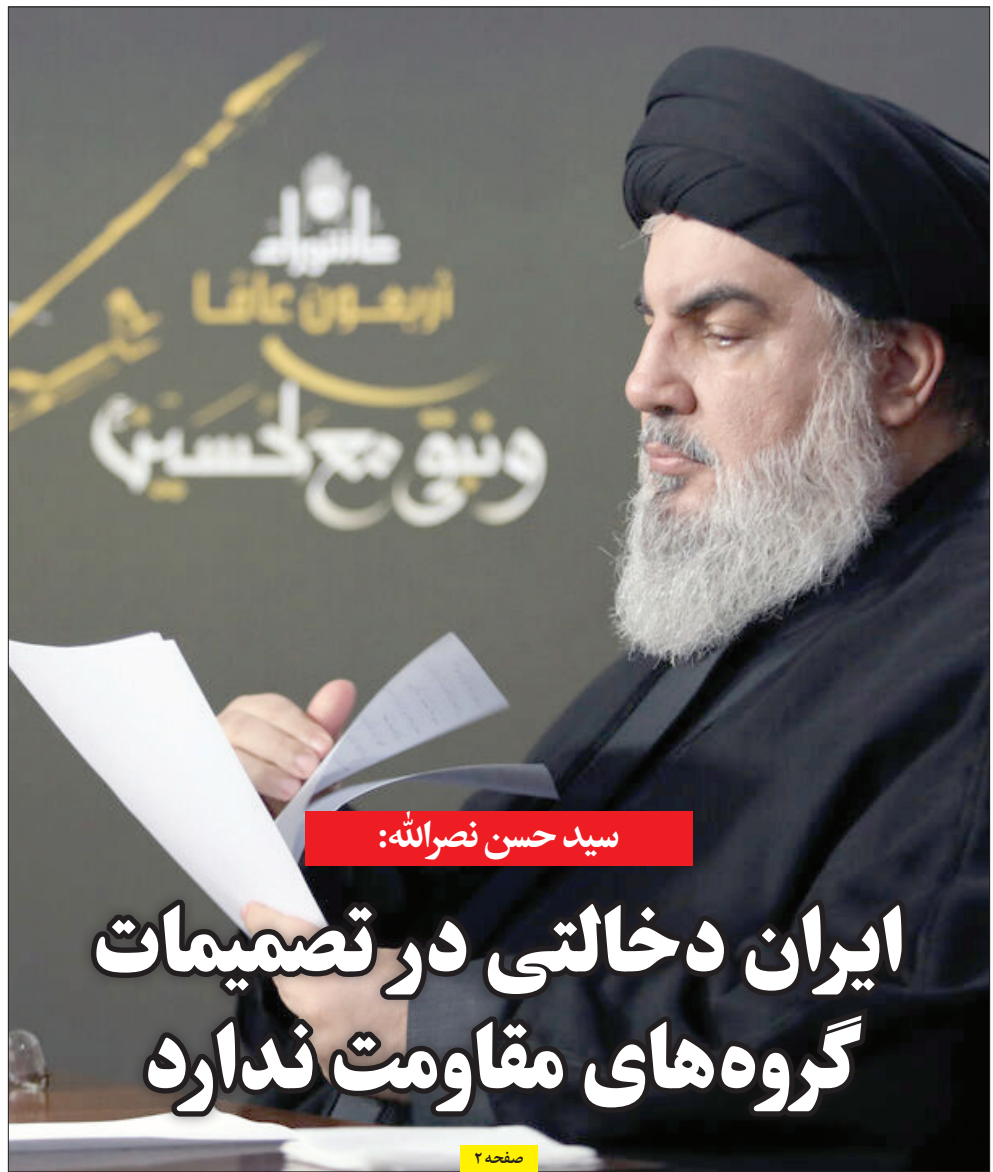
۱۳ آبان نماد مبارزه با استکبار علی منصور، فعال رسانه فصل ممیزه انقلاب اسلامی با سایر انقلاب‌های دنیا علاوه بر ماهیت معنوی آن وجود رهبر و مرجع دینی توانست اعتماد آحاد مردم را نسبت به اصالت قیام، از غنای بیشتری برخوردار نماید و دومین امتیاز انقلاب اسلامی؛ دین باوری مردم بافق تشکیل حکومت دینی بر مبنای قسط و عدالت و استقلال طلبی بود...

برده‌نقره‌ای

یک تهیه‌کننده و بازیگر فیلم کوتاه: شریف بودن فیلم بسیار مهم است بازیگر فیلم کوتاه سرکوب گفت: باید به مخاطب احترام گذاشت و در این راستا شریف بودن یک فیلم بسیار مهم است؛ برای فیلم کوتاه سرکوب، در ابتدا در تحلیل شخصیت نقش علیرضا به سراغ خانواده‌هایی رفتم که کودک سندروم دان داشتند و در محل سکونت شان یا بیمارستان‌هایی که رفت و آمد داشتند حضور پیدا می‌کردم...

گزارش

مادران به خاطر فعالیت‌های اجتماعی نباید مورد سرزنش قرار بگیرند زهرا ابراهیمی، مربی مهارت‌های بانوان درباره فعالیت اجتماعی مادران و ابعاد آن باید گفت که اول از همه لازم است که مادران ضرورت حضور در کار اجتماعی را بسنجند و اگر آن را مفید ندانند، به آن ورود نکنند. خانواده مانند سلولی در یک عضو است...



ایران دخالتی در تصمیمات گروه‌های مقاومت ندارد

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای به شماره ۱۴۰۲/۱۱۰۲۱ و تجدید مناقصه‌های عمومی یک مرحله‌ای به شماره‌های ۱۴۰۲/۱۲۰۰۹ و ۱۴۰۲/۱۱۰۱۹

Table with 5 columns: شماره مناقصه (مراجعه), شماره فراخوان در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت, موضوع مناقصه, (میزان تضمین (سپرده) شرکت در فرآیند ارجاع کار (ریال), زمان گشایش پیشنهادات

روابط عمومی شرکت برق منطقه ای تهران

آگهی مزایده عمومی شماره ۰۸ / ق / ۱۴۰۲. فرمادهی نیروی پدافند هوایی آجا در نظر دارد خودروها و اقلام فرسوده موجود در منطقه پدافند جنوب غرب (امیدیه، اهواز، ماهشهر و دزفول) را از طریق مزایده عمومی به شرح ذیل به فروش رساند.

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای شماره ۱۴۰۲/۵۳. شرکت توزیع نیروی برق اهواز در نظر دارد پروژه ساماندهی شبکه برق مرکز شهر خیابان زند تا تادری حد فاصل ساحلی تا شریعتی در حوزه عملیاتی خود را به پیمانکار واجد شرایط از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید.

امور تدارکات











## رئیس سازمان آموزش و پرورش استثنایی، سایت سازمان آموزش و پرورش استثنایی مرجع خوبی برای دانش آموزان استثنایی است

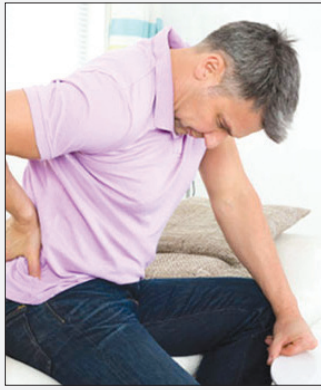
معاون وزیر و رئیس سازمان آموزش و پرورش استثنایی در مورد شبکه شاد و محتواهایی که در این شبکه برای دانش آموزان استثنایی، بیان کرد؛ شبکه شاد نسبت به گذشته برای دانش آموزان استثنایی به خوبی مناسب سازی شده است و هم اکنون شرایط برای استفاده دانش آموزان کم بینا و نابینا خیلی بهتر شده است. از نظر تولید محتوا نیز سایت سازمان آموزش و پرورش استثنایی بخشی دارد که افراد می توانند در قسمت معاونت آموزشی سایت، از محتواهای خوبی که با رگداری کرده ایم استفاده کنند بنابراین سایت سازمان آموزش و پرورش استثنایی مرجع خوبی برای دانش آموزان استثنایی کم بینا یا نابینا است و کتاب های صوتی مناسبی در این بستر وجود دارد ضمن اینکه کتاب های درسی این دانش آموزان نیز به

بیشترین حد مجاز این گاز در محل زندگی انسان ۹ PPM است و هرچه میزان آن بیشتر شود ریسک خطر بالاتر می رود تا آنجا که اگر این میزان به ۱۶۰۰ PPM برسد در کمتر از ۱ ساعت فرد را از پای خواهد انداخت. وی افزود: از آنجایی که نشانه های مسمومیت با این گاز بسیار شبیه سرما خوردگی است، بسیاری آن را جدی نمی گیرند تا به مرحله بحرانی می رسد. از اولین نشانه های مسمومیت با این گاز، ایجاد حالت ضعف و سستی در بدن و در ادامه سردرد، درد شکمی، سرگیجه، تهوع و استفراغ، ایجاد حالت دو بینی و تنفس های سریع و کوتاه است و اگر افراد کماکان در این محیط آلوده باقی بمانند در حالت تشنج، بیهوشی و حتی کما قرار گرفته و در نهایت مرگ پدیدار می شود. در برخورد با افراد آسیب دیده با این گاز ضمن تماس فوری با نیروهای امدادی (آتش نشانی و اورژانس) به سرعت فرد مسموم را از محل خارج کرده و به فضای باز منتقل کنید و اگر شدت مسمومیت بالاست آنان را به مراکز درمانی منتقل نمایید. سپس در ویتجره ها را با باز کرده و تمام منابع گازسوز و شعله دار محیط را خاموش کنید و بررسی و منبع تولید و انتشار این گاز را بیابید و نسبت به رفع آن اقدام کنید تا از تکرار آن جلوگیری شود. همانطور که در ابتدا گفتیم، حوادث گازگرفتگی از آن حوادثی است که تنها با کمی دقت می توان از بروز آن جلوگیری کرد و برعکس، کمی بی احتیاطی می تواند عواقب جبران ناپذیری داشته باشد. در پایان اینکه همیشه با کمی احتیاط و صرف اندکی هزینه بیشتر می توان جلوی بسیاری از این حوادث را گرفت. باید به این باور برسیم که نتیجه رعایت یا عدم رعایت اصول ایمنی متوجه خود ماست پس باید در اجرای این اصول کوشا باشیم.

یک وکیل سایبری هشدار داد:

## مراقب هک گوشی تلفن همراه با وای فای رایگان باشید

یک کارشناس و وکیل سایبری با هشدار نسبت به استفاده از اینترنت وای فای رایگان، گفت: یکی از مواردی که می تواند مخاطرات بسیاری برای مردم داشته باشد استفاده از اینترنت عمومی در مکان های مانند پاساژ، مراکز تجاری و... است. علیرضا طباطبایی هاشمی پاپیان اینکه استفاده از اینترنت رایگان می تواند مخاطرات جدی برای شهروندان داشته باشد گفت: بسیاری از مواقع هکرها و کسانی که دنبال دسترسی به اطلاعات شما هستند شرایطی فراهم می کنند که شما به اینترنت وای فای آنها متصل شوید و در واقع ترافیک شبکه شما به وای فای آنها منتقل شود. طباطبایی هاشمی تصریح کرد: اتصال به وای فای آنها موجب می شود مدیریت وای فای بدون اینکه افراد متوجه شوند تمام ترافیک شبکه ها را شنود کنند؛ به این معنا که هر که به تمام درخواست هایی که فرد ارسال و دریافت کرده دسترسی پیدا می کند چرا که هر آنچه که در اینترنت جستجوی می شود را دیده و می تواند کنترل کند؛ حتی هکرها می توانند به رمزهایی که برای ورود به اینترنت بانک، ایمیل و... وارد می شود دسترسی داشته باشد. وی ادامه داد: برخی سایت ها از نیروتکل های امنیتی استفاده کرده و امکان مشاهده رمز و پسورد را برای شخص شنود کنند؛ سخت می کند اما هکرها با کمی تلاش می توانند به پسورد ها دسترسی پیدا کنند. وی با اشاره به اهمیت پسورد اطلاعات بانکی، ایمیل و شبکه های اجتماعی گفت: نکته مهم دیگر این است که زمانی که افراد به اینترنت رایگان متصل هستند امکان اینکه هکر بتواند گوشی تلفن همراه را آلوده کند بیشتر فراهم شده و با نصب بد افزار روی گوشی به رمزها و اطلاعات ذخیره و استفاده شده در گوشی دسترسی پیدا می کند. توجه داشته باشید هنگامی که گوشی به یک شبکه وای فای متصل می شود عملاً ارتباط با آن شبکه وای فای، موبایل یال ب تاپ فراهم شده و امکان دسترسی به آن بسیار راحت تر از زمانی که این اتصال وجود ندارد.



یک مقام مسئول در وزارت بهداشت تاکید کرد:

## لزوم پیشگیری از پوکی استخوان در جامعه

بیان کرد: به همین علت اگر بخواهیم از بروز پوکی استخوان جلوگیری کنیم باید تا سنین قبل از ۲۰ سالگی فعالیت کنیم. او تغذیه را دارای نقش پررنگی در پیشگیری از بروز پوکی استخوان معرفی کرد و گفت: مصرف لبنیات و مواد حاوی کلسیم، ویتامین D یا قرار گرفتن در معرض نور خورشید هم می تواند از بروز پوکی استخوان جلوگیری کند و با پوکی استخوان را به تعویق اندازد اما، نکته مهم این است که استخوان های ما حداکثر ظرفیت و سفتی خود را تا ۲۰ سالگی دارند و پس از آن، بدن به سمتی پیش می رود که وضعیت استخوان ها متخلخل شود.

قاتل خاموشی که در زمستان بیدار می شود

## مرگ در انتظار اهمال کاران



کامل قطع شود باعث خاموش شدن سریع شعله آتش شده و خطری ندارد اما کاهش اکسیژن خطرات زیادی دربر دارد.

### مونوکسید کربن در چه حدی باعث مرگ می شود؟

وی گفت: گاز مونوکسید کربن (CO) با فرمول شیمیایی یک اتم کربن و یک اتم اکسیژن حاصل سوختن ناقص کربن است. این گاز بی بو، بی رنگ، بدون مشخصه خاص و کمی سبکتر از هواست و به دلیل قابلیت انتشار بسیار بالایی اکسیژن در محیط به وجود می آید. یعنی اگر در محیطی که یک وسیله شعله دار وجود دارد و راه مناسبی برای ورود هوا نباشد به زودی در آن محل گاز مونوکسید کربن تولید و منتشر می شود. اگر تمام عناصر تشکیل دهنده آتش (حرارت، ماده سوختنی و اکسیژن) به نسبت مناسب و کافی کنار هم وجود داشته باشد، مشکل خاصی ایجاد نمی شود اما خطر واقعی زمانی است که به هر دلیلی اکسیژن محیط کاهش پیدا کرده و گاز مونوکسید کربن (CO) تولید و منتشر می شود. اگر اکسیژن بظور

از قطعات با کیفیت استفاده شود؛ در این خصوص شیشه بخاری ها بسیار حائز اهمیت است و اگر شکسته یا ترک برداشته حتماً نسبت به تعویض آن اقدام شود. اگر تخصص و تجربه در نصب و راه اندازی وسایل گازسوز ندارید از افراد حرفه ای و با تجربه کمک بگیرید. ا بست های مناسب استفاده است و کارایی لازم را دارد، از بستن سیم شهروندان چند توصیه را جدی بگیرید. اگر قصد خرید وسیله گرمایشی و گازسوز جدیدی دارید، حتماً از انواع استاندارد تهیه کرده و خیلی به تبلیغات اعتنا نکنند؛ تحقیقات لازم را انجام داده و آنهایی که کیفیت بهتری داشته و خدمات بهتری ارائه می کنند را انتخاب کنند. برای نصب وسایل جدید بهتر است از نمایندگی مجاز خواسته شود تا این کار را انجام دهند. شهروندان اگر قصد استفاده از وسایل سال های گذشته را دارند، قبل از نصب آنها را از نظر ظاهری و سلامت کامل دستگاه چک و هر قسمتی که نیاز به تعویض یا مرمت دارد را انجام دهند و حتماً

همه ساله با فرارسیدن فصل سرما شهروندان سعی می کنند به هر طریقی منزل و محل کار خود را گرم کنند که البته کمی بی احتیاطی در نصب و راه اندازی وسایل گرمایشی و به ویژه وسایل گازسوز می تواند خطرات و حوادث بزرگی را رقم بزند. با توجه به اینکه ظاهراً امسال زمستان سردی در پیش رو داریم، پیشنهاد می شود قبل از اینکه سرما بیشتر شود با حوصله اقدام به نصب و راه اندازی وسایل گرمایشی خود کنید. در غیر این صورت با فرارسیدن موج سرما، این کار با عجله صورت می گیرد و احتمال بروز خطا بیشتر خواهد شد. یکی از خطراتی که بی دقتی در این کار می تواند داشته باشد نشت گاز و خطر انفجار و آتش سوزی است و استفاده از وسایل مناسب و فرسوده این خطر را افزایش می دهد.

### وسایل گرمایشی استاندارد خریداری شود

در خصوص معضل این قاتل خاموش (گازگرفتگی) و انجام اقدامات پیشگیرانه قدرت ا... محمدی مدیر عامل سازمان آتش نشانی شهر تهران گفت: برای کاهش خطر گازگرفتگی باید شهروندان چند توصیه را جدی بگیرند. اگر قصد خرید وسیله گرمایشی و گازسوز جدیدی دارید، حتماً از انواع استاندارد تهیه کرده و خیلی به تبلیغات اعتنا نکنند؛ تحقیقات لازم را انجام داده و آنهایی که کیفیت بهتری داشته و خدمات بهتری ارائه می کنند را انتخاب کنند. برای نصب وسایل جدید بهتر است از نمایندگی مجاز خواسته شود تا این کار را انجام دهند. شهروندان اگر قصد استفاده از وسایل سال های گذشته را دارند، قبل از نصب آنها را از نظر ظاهری و سلامت کامل دستگاه چک و هر قسمتی که نیاز به تعویض یا مرمت دارد را انجام دهند و حتماً

## اینفوگرافی

## چه عاداتی پوستمان را چروک می کند؟

عدم تحرک	سیگار کشیدن	رژیم غذایی بد	کمبود خواب
پاک نکردن آرایش	تخلیه جوش صورت	مدام چشم هایمان را می مالید	استفاده نکردن از عینک آفتابی
به روی شکم می خوابید	استفاده نکردن از ضد آفتاب	هواهای آلوده	تکیه دادن صورت به دست ها

## چه عاداتی پوستمان را چروک می کند؟

از جمله عواملی که باعث تسریع چروک در پوست می شود، می توان به آسیب های ناشی از آفتاب و اشعه ماورای بنفش، سیگار کشیدن، کم آب بودن بدن، تغذیه غیر صحیح، عاداتی مانند خندیدن شدید و خوابیدن روی صورت، آلودگی و ذرات سمی و البته افزایش طبیعی سن اشاره کرد.

معاون عملیات سازمان امداد و نجات هلال احمر مطرح کرد:

## آموزش و تربیت ۷۰ هزار نیروی هلال احمر تا ۵ سال آینده

معاون عملیات سازمان امداد و نجات هلال احمر اظهار کرد: ما همیشه در طول سال سه طرح ملی را تحت عنوان امداد و نجات توروزی، تابستانه و سائیرین، در نهایت طرح زمستانه داریم. قطعاً با تغییر فصل معمولاً هشدار هایی را سازمان هواشناسی اعلام می کند و ما باید آمادگی لازم را داشته باشیم تا در بحث پاسخ گویی به حوادث و سوانح شایع در پاییز و زمستان که بیشتر بارندگی ها و سیلاب ها است خوب عمل کنیم. مرتضی مرادی پور گفت: برنامه ریزی ابتدایی ما بحث آموزش، تامین تجهیزات و تمرین هایی که باید انجام شود. مرتضی مرادی پور تصریح کرد: در حال راه اندازی تیم های حرفه ای برای آقایان و خواهان هستیم، که بتوانند در شرایط حساس و خاص سریع اقدام کنند. حتی در قالب طرح های ملی آمادگی این تیم ها را در لحظه مانور ساعت صفر می سنجم. مرادی پور گفت: ورودی امداد و نجات جوانان و داوطلبانی هستند که به این کار علاقه مندند. انتخاب این افراد را کاملاً به دست سازمان هلال احمر گذاشته اند تا بعد از بررسی انتخاب شوند. افرادی که علاقه مند هستند می توانند داوطلب جمعیت هلال احمر شوند یا بالاتر از آن مورد سنجش قرار گرفته و در بخش های مختلف فعالیت کنند. او بیان کرد: بعد از آموزش مقدماتی در نهایت داوطلب های ما ۷ درجه امدادی را می گذارند. امدادگر یک و دو و سه، نجاتگر یک، دو، سه، درجه آخر هم اپتار است. این افراد که به درجه اپتار می رسند می توانند در سطح بین المللی هم فعالیت کنند. انتظار و استاندارد ما این است که ۷۰ هزار نفر را در ۵ سال آینده آموزش بدهیم. دوره های مایک زنجیره از دوره آموزش هاست که به آن درخواره آموزش های همگانی، عمومی و تخصصی، مربی گری را می توان گفت. دوره آموزش ۲۲ ساعت یا ۴۰ ساعته است. در کل باید ۲۰۰ ساعت را بگذارند تا بتوانند مدرک لازم را دریافت کنند.

