

با فرارسیدن فصل تابستان و افزایش بی سابقه دمای هوا، «گرما» دیگر تنها یک ویژگی اقلیمی نیست، بلکه به یکی از چالش‌های اصلی سلامت عمومی تبدیل شده است. برخلاف تصور عموم که گرمای هوا را صرفاً باعث کلافگی می‌دانند، مواجهه طولانی مدت با اشعه‌های فرابنفش و دمای بالا می‌تواند تبعات جبران‌ناپذیری برای سیستم‌های حیاتی بدن داشته باشد از گرم‌زدگی‌های ناگهانی گرفته تا آسیب‌های پوستی و افت کارایی سیستم ایمنی، همه و همه زنگ خطر هستند که در روزهای داغ سال، نباید به سادگی از کنار آن‌ها گذشت.

چرا آفتاب و گرما خطرناک هستند؟
 دمای بدن انسان در شرایط نرمال حدود ۳۷ درجه است. هنگامی که دمای محیط به شدت افزایش می‌یابد، بدن برای خنک نگه‌داشتن خود، فشار مضاعفی را تحمل می‌کند. در این فرآیند، تعریق زیاد رخ می‌دهد که اگر با جایگزینی مناسب آب و املاح همراه نباشد، منجر به اختلال در عملکرد قلب، کلیه‌ها و حتی مغز می‌شود. از سوی دیگر، پرتوهای فرابنفش خورشید، آسیب‌های اکسیداتیو به سلول‌های پوستی وارد می‌کنند که پیری زودرس و احتمال ابتلا به بیماری‌های پوستی را افزایش می‌دهد.

تغذیه؛ اولین خط دفاعی بدن در برابر گرما
 بسیاری از مردم به این باورند که در روزهای گرم، فقط نوشیدن «آب» کافی است؛ اما متخصصان تغذیه معتقدند که کیفیت تغذیه در تابستان، ضامن بقای بدن است.

مدیریت الکترولیت‌ها: فقط آب ننوشید. در اثر تعریق، نمک‌های معدنی بدن دفع می‌شوند. استفاده از نوشیدنی‌های طبیعی مانند خاکشیر، تخم‌شربتی و شربت آلبیمو (با حداقل شکر) بهترین راه برای متعادل کردن بدن است. میوه‌های «آبرسان»؛ جایگزین کردن میان‌وعده‌های قندی با میوه‌هایی نظیر هندوانه، طالبی، خیار و هلو، علاوه بر تأمین آب مورد نیاز، فیبر و ویتامین‌های ضروری را به بدن می‌رساند.

پرهیز از سنگین‌خواری: هضم غذاهای سرخ‌کردنی و پروتئین‌های سنگین گواشتی، دمای داخلی بدن را به شدت بالا می‌برد. در تابستان، وعده‌های غذایی باید سبک، خنک و ساده باشند.

استراحت‌های حفاظتی برای زندگی مدرن
 اگر ناچار هستید در ساعات اوج تابش خورشید (ساعت ۱۱ تا ۱۶) از منزل خارج شوید، رعایت این نکات غیرقابل چشم‌پوشی است:

پوشش هوشمندانه؛ لباس‌هایی با الیاف طبیعی (کتان و پنبه) و رنگ‌های روشن انتخاب کنید. رنگ‌های تیره، گرمای خورشید را جذب کرده و مانند یک کوره کوچک عمل می‌کنند.

سایه، بهترین پناهگاه؛ استفاده از کلاه‌های لبه‌دار و عینک‌های آفتابی استاندارد (که یووی ۴۰۰ دارند) نه تنها از پوست، بلکه از سیستم بینایی شما در برابر کوری‌های موقت ناشی از بازتاب نور محافظت می‌کند.

کرم ضد آفتاب؛ ضرورت غیرقابل‌انکار؛ کرم ضد آفتاب را نه تنها در ساحل، بلکه در رفت‌وآمدهای شهری هم به عنوان یک «سپر دفاعی» روی پوست صورت و دست‌ها استفاده کنید.

سخن پایانی
 تابستان با تمام زیبایی‌هایش، نیازمند «خودمراقبتی آگاهانه» است. این یادداشت، دعوتی است برای تغییر سبک زندگی در روزهای داغ. فراموش نکنیم که بدن ما در تابستان، بیش از هر زمان دیگری نیازمند مهربانی و مدیریت است. با برنامه‌ریزی برای تغذیه و رعایت نکات ایمنی، می‌توانیم این فصل را به جای روزهای «تحمل گرما»، به فصل حفظ سلامت و انرژی بدل کنیم. به جای جنگیدن با خورشید، یاد بگیریم که چگونه در کنار آن و با رعایت استانداردهای سلامتی، ایمن بمانیم.

بی‌تردید بدون صبوری و پشتیبانی خانواده‌ها، این مسیر دشوار خدمت امکان‌پذیر نبود.

همسران و فرزندان شما در کنار تحمل سختی‌ها، با عشق و فداکاری، شما را در این راه همراهی کردند و باید قدرتان این بزرگواران بود.



تجلیل از بازنشستگان سال ۱۴۰۴ شرکت برق منطقه‌ای آذربایجان

طی مراسمی صورت پذیرفت

آیین تجلیل از بازنشستگان سال ۱۴۰۴ شرکت برق منطقه‌ای آذربایجان روز دوشنبه ۲۸ اردیبهشت ۱۴۰۵ در محل مجتمع فرهنگی ورزشی برق آذربایجان برگزار شد.

به گزارش امید محمدزاده خبرنگار روزنامه اتحاد ملت از تبریز

در این مراسم که با حضور ۴۰ نفر از همکاران رسمی و شرکتی بازنشسته سال ۱۴۰۴ به همراه همسران محترمشان برگزار گردید، برنامه‌های متنوع و مفرح فرهنگی هنری برای حاضران اجرا شد و فضایی صمیمی و خاطر‌انگیز را رقم زد.

حضور گروه‌های هنری، نمایشی و موسیقی و همچنین اجرای چشم‌نواز "رقص پرچم" از بخش‌های ویژه‌ای بود که شور و نشاط خاصی به این مراسم باشکوه بخشید.

در ابتدای مراسم سعید رسولی مدیر دفتر روابط عمومی شرکت و میزبان مراسم، ضمن خوش آمدگویی به تک‌تک بازنشستگان، همسرانشان و سایر میهمانان، خطاب به بازنشستگان گفت: امروز اینجا جمع شده‌ام تا از یک عمر تلاش و کوشش شما بازنشستگان عزیز، با کرامت قدراتان باشیم. وی افزود: اگر امروز با آرامش و امنیت و سربلند از تأمین روشنایی خانه‌های مردم شریف کشورمان بویژه در جریان جنگ تحمیلی سوم بودیم و هستیم، قطعاً موهبت تلاش، جانفشانی و تجارب پیشکسوتان، بازنشستگان و متخصصان صنعت برق هستیم که به عنوان سربازان وزارت نیرو و در کنار سربازان و رزمندگان دلیر مرد نظامی کشورمان جانفشانی و خدمت کردند.

رسول اسماعیل زاده مدیرعامل شرکت برق منطقه‌ای آذربایجان نیز طی سخنانی در این مراسم، با قدرانی از سال‌ها تلاش صادقانه همکاران بازنشسته گفت: «بازنشستگی پایان مسیر نیست، بلکه آغاز فصلی تازه از زندگی است.

وی خطاب به همکاران بازنشسته اظهار داشت: شما عزیزان سال‌های زیادی از عمر و توان خود را در مسیر خدمت به مردم صرف کرده‌اید و ۳۰ سال برای گسترش نور و مبارزه با تاریکی تلاش کرده‌اید.

تلاش‌های شما در گرما و سرما، در سخت‌ترین شرایط و در هر ساعت از شبانه‌روز برای تأمین برق پایدار و روشنایی خانه‌های مردم، نه تنها پشتوانه‌ای برای سربلندی شرکت، بلکه مایه دلگرمی مردم از صنعت برق منطقه بوده است.

در این مراسم همچنین محمدرضا رستمی معاون منابع انسانی نیز در سخنانی خطاب به همکاران بازنشسته گفت: «بی‌تردید بدون صبوری و پشتیبانی خانواده‌ها، این مسیر دشوار خدمت امکان‌پذیر نبود. همسران و فرزندان شما در کنار تحمل سختی‌ها، با

عشق و فداکاری، شما را در این راه همراهی کردند و باید قدرتان این بزرگواران بود.

در این آیین تجلیل، حجت‌الاسلام ساسانی امام جماعت شرکت برق منطقه‌ای آذربایجان نیز به نقش بی‌بدیل خانواده‌ها در موفقیت همکاران، به تبیین سیاست‌های روز جامعه بویژه در طول دوران جنگ تحمیلی سوم پرداخت.

در ادامه، اکبر خوشفهم مدیرعامل کانون بازنشستگان شرکت نیز با اشاره به جایگاه رفیع خانواده‌ها، این مسیر دشوار خدمت امکان‌پذیر نبود. همسران و فرزندان شما در کنار تحمل سختی‌ها، با

آنان قدرانی کرد و بر استمرار ارتباط صمیمانه میان کانون بازنشستگان و همکاران تأکید داشت.

در پایان این مراسم، از بازنشستگان سال ۱۴۰۴ مجموعه شرکت برق منطقه‌ای آذربایجان و همچنین از مدیر و کارکنان حوزه روابط عمومی شرکت (به لحاظ تقارن این ایام به روز "ارتباطات و روابط عمومی") با اعطای لوح سپاس و شاخه گل به رسم یادبود، تجلیل به عمل آمد و این مراسم با پذیرایی و ضیافت ناهار در جمعی گرم و صمیمی قریب به ۲۰۰ نفر از خانواده‌های محترم بازنشستگان خاتمه یافت.

به گزارش خبرنگار اتحاد ملت به نقل از روابط عمومی بنیاد مسکن انقلاب اسلامی خوزستان، محمود اکبری فضلی بیان کرد: متقاضیانی که در روستاها و شهرهای زیر ۲۵ هزار نفر جمعیت و همچنین دهک های یک تا چهار در شهرهای بالای ۲۵ هزار نفر استان دارای زمین هستند، می‌توانند از تسهیلات ۵۰۰ میلیون

تومانی کم بهره برخوردار شوند. مدیر کل بنیاد مسکن خوزستان گفت: این تسهیلات با نرخ کارمزد ۵ درصد و دوره بازپرداخت طولانی مدت ۲۰ ساله و سه سال دوره تنفس در نظر گرفته شده است تا بار مالی کمتری بر دوش خانواده‌های کم‌درآمد باشد. وی توضیح داد: علاوه بر این تسهیلات بانکی، بنیاد مسکن انقلاب اسلامی

خوزستان برای دهک‌های در آمدی ۱ تا ۴ و تحت پوشش نهادهای حمایتی کمک‌های بلاعوض نیز پیش‌بینی کرده است که در صورت احراز شرایط، به متقاضیان واجد شرایط پرداخت خواهد شد. اکبری فضلی افزود: مراجعین می‌توانند با حضور در بنیاد مسکن شهرستان مربوطه، فرآیند تشکیل پرونده خود را آغاز نمایند.

اعطای تسهیلات ۵۰۰ میلیون تومانی برای ساخت مسکن در خوزستان

عکس روز



همایش ورزش در آبادی در روستای زوارم شیروان

تسنیم

اینفوگراف

دولت‌ها برای «آخرالزمان شغلی» هوش مصنوعی آماده شوند

دولت‌ها برای آخرالزمان شغلی هوش مصنوعی آماده شوند

با پیشرفت خیره‌کننده مدل‌های هوش مصنوعی، کارشناسان نسبت به نابودی گسترده مشاغل هشدار می‌دهند.

TASNIM NEWS

چرا نگرانیم؟

۷۰ درصد

آمریکایی‌ها معتقدند هوش مصنوعی یافتن شغل را دشوارتر می‌کند.

نزدیک به یک سوم افراد

نگران امنیت شغلی خود هستند.

کمبود فرصت‌های استخدامی

برای فارغ‌التحصیلان دانشگاهی، به ویژه در حوزه برنامه‌نویسی، اضطراب را تشدید کرده است.

شرکت پیشرو (Anthropic)

پیش‌بینی درآمد تا پایان ژوئن: **۵۰ میلیارد دلار**

درس‌هایی از تاریخ و تهدیدات بی‌سابقه

مدل‌های پیشرفته هوش مصنوعی امروز از پس وظایف پیچیده‌ای برمی‌آیند که تا یک سال پیش غیب‌قاپا، تصور بود.

دیپاسترها در سال ۲۰۲۷ حدود ۵٪ از کل

تقاضای برق آمریکا را به خود اختصاص خواهند داد؛ در حالی که این رقم در

افزایش قیمت زمین و انرژی

توسط غول‌های فناوری، قدرت خرید عمومی را کاهش داده و ممکن است توجیه اقتصادی نیروی کار انسانی خواهد شد.

ثروت عمدتاً به جیب صاحبان سرمایه سرازیر خواهد شد.