

بیماری‌های تابستان می‌توانند از طریق عوامل مختلفی مثل افزایش دما، تغییرات رطوبتی، افزایش تماس با آب و غذاهای آلوده و حتی حشرات منتقل شوند. تابستان، فصل گرم و پرازترِ سال، با تمام زیبایی‌ها و فعالیت‌های مفرح خود، می‌تواند محیطی مساعد برای بروز و گسترش برخی از بیماری‌ها باشد. متداول‌ترین بیماری‌های فصل تابستان عبارت‌اند از: گرم‌زدگی، بیماری‌های گوارشی، بیماری‌های پوستی، بیماری‌های ویروسی تابستانی، تب حصبه (تیفوئید)، کم‌آبی بدن، عفونت‌های ادراری، آلرژی و حساسیت‌های پوستی، هستند.

چند راهکار پیشگیرانه عبارت‌اند از: نوشیدن آب کافی (حداقل ۸ لیوان در روز)، خودداری از مصرف غذاهای خیابانی و مشکوک، اجتناب از آفتاب مستقیم در ساعات آفتاب‌گرمی (۱۱ صبح تا ۴ عصر)، استفاده از کرم ضدآفتاب و لباس‌های نخی و روشن، دوش گرفتن روزانه و خشک نگه‌داشتن پوست.

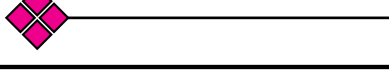
گرم‌زدگی

گرم‌زدگی وضعیتی است که به دلیل بالابودن دمای هوا و گرم‌شدن بیش از حد بدن ایجاد می‌شود. اگر گرم‌زدگی به‌موقع درمان نشود، دمای مرکزی بدن به بالاتر از ۴۰ درجه سانتی‌گراد می‌رسد و اندام‌های حیاتی به‌طور دائمی آسیب می‌بینند. این وضعیت حتی ممکن است به مرگ منجر شود. علائم گرم‌زدگی می‌تواند به‌طور ناگهانی یا به‌تدریج ایجاد شود. علائم احتمالی عبارت‌ند از: تعریق شدید، خستگی، سرگیجه، سردرد، حالت تهوع، کرامپ عضلانی، نبض ضعیف و تند، افت فشار خون هنگام ایستادن و غش.

از صادق روزبهانی یک امدادگر درباره راهکارهایی برای پیشگیری از گرم‌زدگی سوال می‌کنم، وی پاسخ می‌دهد: «کارهای زیادی وجود دارد که می‌توانید برای جلوگیری از گرم‌زدگی به‌عنوان یکی از شی‌ت‌های بیماری‌های تابستان انجام دهید. هنگامی که دمای هوا بالا می‌رود، لباس‌های گشاد و سبک بپوشید. پوشیدن لباس‌های تنگ به بدن شما اجازه خنک‌شدن نمی‌دهد. از خود در برابر نور خورشید محافظت کنید. آفتاب‌سوختگی روی توانایی بدن شما برای خنک کردن خود تأثیر می‌گذارد. بنابراین کرم ضدآفتاب بزنید و از کلاه لبه‌پهن و عینک آفتابی استفاده کنید.

مایعات فراوان بنوشید. نوشیدن مایعات به عرق کردن و حفظ دمای بدن در محدوده طبیعی کمک می‌کند. از داروها بااحتیاط استفاده کنید. اگر دارویی مصرف می‌کنید که روی توانایی بدن شما برای هیدراته ماندن یا پاسخ به گرما تأثیر می‌گذارد، مراقب گرم‌زدگی باشید. هرگز شخصی را در ماشین پارک‌شده رها نکنید. این کار یکی از شایع‌ترین دلایل مرگ و میر ناشی از گرما در بین

یک متخصص پوست: کسانی که پوست سفید دارند، در فضای باز کار می‌کنند یا داروهای حساس‌کننده به نور (مثل آنتی‌بیوتیک و ایبuprofen) می‌خورند، بیشتر از دیگران در معرض خطر آفتاب‌سوختگی هستند.



دستور ویژه استاندارد اصفهان

اولویت‌دهی به شرکت‌های دانش‌بنیان هوش مصنوعی

اصفهان- خبرنگار کیهان:
استاندار اصفهان خواستار واگذاری اولویت‌دار طرح‌های استانی به شرکت‌های دانش‌بنیان حوزه هوش مصنوعی شد. مهدی جمالی‌نژاد در شانزدهمین جلسه شورای راهبری میز هوش مصنوعی استان اصفهان، با اشاره به توانمندی‌های چشمگیر متخصصان و همکاران این حوزه، بر استمراری پی‌وفته و بدون توقف فعالیت‌های این میز در شرایط مختلف اجتماعی تأکید کرد و افزود: انرژی و توان بالای حوزه هوش مصنوعی در استان باید بیش از پیش تقویت شود و ظرفیت‌های بی‌نظیر شرکت‌های دانش‌بنیان اصفهانی به شکل گسترده‌تری اطلاع‌رسانی شود.

جمالی‌نژاد با ابراز نگرانی از مغفول ماندن توانمندی‌های داخلی در برخی تصمیم‌گیری‌ها، بر موصیه جلسه شورای برنامه‌ریزی مبنی بر اولویت‌دهی مطلق به پیمانکاران بومی دانش‌بنیان تأکید کرد و ابلاغ سریع‌تر نقش‌ها و مسئولیت‌های حوزه مالکیتی را خواستار شد و همچنین تعیین تکلیف پیشنهادات تا حداکثر ۱۲ مردادماه توسط برقر خاتمه را الزامی دانست.

استاندار اصفهان با حمایت از برنامه‌های پیشرو از جمله رویدادهای هوش مصنوعی در محلی اصفهان، آمادگی کامل خود را برای راه‌اندازی آزمایشگاه‌های تخصصی و جلب اعتبارات لازم اعلام کرد.

وی با جذب و در عین حال سخت‌خواندن اقدامات مالیاتی و حمایتی در این مسیر، تصریح کرد: شخما بیکسر تخصیص خط اعتباری ویژه هوش مصنوعی خواهد بود و هیچ مشکلی در جهت حمایت مالی و پشتیبانی وجود ندارد.

در پایان این نشست استاندارد از چند طرح فناوری‌های نوین با هوش مصنوعی یادید کرد.

افتتاح نمایشگاه مشاغل خانگی «هزار میدان، هزار بازار» در بروجن

شهرکرد- خبرنگار کیهان:

نمایشگاه مشاغل خانگی در قالب طرح ملی هزار میدان، هزار بازار، با حضور پرشور مردم بروجن و جمعی از مسئولان چهارمحال و بختیاری و شهرستان بروجن، در محل حسینیه خامس شهرستان بروجن افتتاح شد.

این رویداد با هدف ایجاد بستر مناسب برای معرفی، بازاریابی و عرضه مستقیم محصولات خانگی آغاز به کار کرد و فضایی برای تعامل مستقیم میان تولیدکنندگان خرد و مصرف‌کنندگان فراهم کرد.

مرتضی مکتوبور، مدیر ایجاد کشاورزی شهرستان بروجن، ضمن اشاره به برگزاری این نمایشگاه توسط اداره کار، تعاون و رفاه اجتماعی شهرستان، از نقش کلیدی فعالان بخش کشاورزی در این رویداد خبر داد.

وی با بیان اینکه بسیاری از مشاغل خانگی بر پایه ظرفیت‌های کشاورزی بنا شده‌اند، افزود: در این نمایشگاه، تولیدکنندگان بومی به عرضه محصولات متنوعی از جمله گیاهان دارویی، ترش‌چایات و فراورده‌های سنتی کشاورزی پرداختند که این امر نشان‌دهنده اهمیت مشاغل خانگی در تسهیل زنجیره ارزش محصولات کشاورزی و ایجاد ارزش افزوده برای تولیدات روستایی است.

معاون اقتصادی استاندارد خبر داد خرید ۲۶۱ هزار تن گندم از کشاورزان لرستان

خرم‌آباد- خبرنگار کیهان:

معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار لرستان گفت: تا امروز ۲۶۱ هزار تن گندم از کشاورزان استان توسط مراکز خرید تضمینی گندم خریداری شده که هنوز خرید گندم ادامه دارد و ۲۸ درصد از مطالبات ثبت شده کشاورزان توسط بانک‌های عامل پرداخت شده است.

دکتر امید شله‌آبادی در جلسه کارگروه رصد و پایش گندم، آرد و نان لرستان افزود: ۳۳۸ تن کابلینا و ۸۲۵ تن کلزا نیز خریداری که تقریبا ۹۰ درصد از مطالبات کشاورزان در این حوزه پرداخت شده است. وی گفت: با توجه به تأکیدات مهندس شاهرخ‌ی استانداز لرستان مبنی بر افزایش کیفیت آرد نان؛ کلیه دستگاه‌های ذی‌ربط نهایت تلاش خود را در این زمینه به کار گرفته و با تأمین گندم با کیفیت و همچنین نظارت بر چرخه آرد و نان اعم از فعالیت کارخانه‌های تولید آرد و خیازری‌ها این امر را به عمل آورده‌اند.

کودکان است. چون وقتی ماشین در زیر نور آفتاب پارک می‌شود، دمای آن می‌تواند در عرض ۱۰ دقیقه به اندازه ۱۱ درجه سانتی‌گراد افزایش یابد. برای فعالیت‌های خود برنامه‌ریزی کنید. در فصل تابستان، ساعات خنک‌تر روز مثل صبح زود یا عصر را به ورزش کردن و انجام فعالیت‌های فیزیکی سنگین اختصاص دهید.

افزایش گرم‌زدگی

همراه با شیوع بیماری‌های ویروسی

علیرضا رفعتی نوایی، متخصص طب اورژانس و رئیس بیمارستان رازی اهواز، با اشاره به افزایش مراجعات بیماران به مراکز درمانی هم‌زمان با تداوم گرمای شدید هوا، می‌گوید: «افزایش دمای هوا در کنار رشد موارد ابتلا به بیماری‌های ویروسی تنفسی و گوارشی، موجب افزایش

خطر ابتلای به گرم‌زدگی وسایر چالش‌های مرتبط

بخش دوم



بار مراجعات به اورژانس‌ها و مراکز درمانی شده است و بیشترین خدمات سریایی، در حوزه درمان کم‌آبی بدن و سرم‌تراپی ارائه می‌گردد.»

وی با اشاره به علت افزایش مراجعات این روزها به مراکز درمانی و اورژانس‌ها، ادامه می‌دهد: «به نظر می‌رسد این افزایش ناشی از ترکیب هر دو عامل گرمای شدید هوا و بیماری‌های ویروسی باشد. گرمای بسیار شدید باعث کم‌آبی بدن، گرم‌زدگی و تشدید بیماری‌های زمینه‌ای می‌شود و هم‌زمان نیز شاهد افزایش موارد عفونت‌های ویروسی تنفسی و گوارشی هستیم که در مجموع، بار مراجعه به مراکز درمانی را افزایش داده‌اند.»

رئیس بیمارستان رازی اهواز درباره وضعیت بیماری‌های ویروسی بیان می‌کند: «در حال حاضر بیشتر با افزایش فکلی موارد ابتلا به بیماری‌های ویروسی مواجه هستیم؛ موارد سرماخوردگی و گاستروانتریت ویروسی

نسبت به هفته‌های گذشته بیشتر مشاهده می‌شود، اما تاکنون شواهدی مبنی بر بروز یک اپیدمی غیرمعمول گزارش نشده است.»

وی به شایع‌ترین علائم بیماران مراجعه‌کننده اشاره کرده و می‌افزاید: «تب، گلودرد، سرفه، آبریزش بینی، بدن‌درد، تهوع، استفراغ، اسهال و کم‌آبی بدن از مهم‌ترین علائم مشاهده شده در میان بیماران است.»

این متخصص طب اورژانس و عضو هیئت‌علمی دانش‌اه علوم پزشکی اهواز خاطرنشان می‌کند: «کودکان، سالمندان، زنان باردار، بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن و افرادی که ساعات طولانی در فضای باز فعالیت می‌کنند، بیش از سایر گروه‌ها در معرض خطر بروز این علائم قرار دارند.»

گزارش روز/ شهرستان‌ها

رئیس بیمارستان رازی اهواز می‌گوید: «بالا رفتن بار مراجعات در این شرایط، بیشترین فشار را بر بخش اورژانس بیمارستان و خدمات سرپایی، به‌ویژه سرم‌تراپی و درمان کم‌آبی بدن، وارد کرده است. در برخی موارد نیز افزایش بستری بیماران پرخطر مشاهده می‌شود که این موضوع فشار ناشی از کمبود نیروی انسانی را تشدید کرده است، اما با برنامه‌ریزی انجام‌شده، تلاش شده است که خدمات درمانی بدون وقفه و باکیفیت مناسب به بیماران ارائه شود.»

وی درباره تفاوت میان بیماران سرماخورده و بیماران دچار عفونت گوارشی از نظر شدت، مدت بیماری و نیاز به مراجعه، تصریح می‌کند: «غلب سرم‌خوردگی‌های ویروسی طی چند روز و بسا درمان‌های حمایتی بهبود

مایعات، پرهیز از حضور غیرضروری در ساعات اوج گرم‌ا، رعایت بهداشت دست‌ها، استفاده از آب و غذای سالم و استراحت کافی از مهم‌ترین راهکارهای پیشگیری از بروز این مشکلات است.»

عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی اهواز بیان می‌کند: «در صورت بروز علائمی مانند تب بالا و مداوم، تشنگی نفس، کاهش سطح هوشیاری، علام شدید کم‌آبی بدن از جمله کاهش ادرار، تشنگی شدید یا بی‌حالی، استفراغ یا اسهال شدید و مداوم و همچنین تشدید بیماری‌های زمینه‌ای، افراد باید بدون تأخیر به نزدیک‌ترین مرکز درمانی مراجعه کنند. همچنین سالمندان، کودکان و بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن نباید در مراجعه برای دریافت خدمات درمانی تأخیر کنند.»

پیشگیری از بیماری‌های تابستانی با نوشیدن فراوان مایعات



علائم کم‌آبی بدن توضیح می‌دهد: «علائم کم‌آبی بدن ممکن است بر اساس سن متفاوت باشد. کم‌آبی نوزادان و کودکان خردسال معمولاً با خشکی دهان و زبان، گریه بدون اشک، فرورفتگی چشم‌ها و گه‌گاه خیس نکردن پوشک به مدت سه ساعت و بی‌حالی مشخص می‌شود. اما بزرگسالان در زمان کم‌آبی مشکلاتی مثل تشنگی شدید، کاهش حجم ادرار، ادرار تیره‌رنگ، خستگی، سرگیجه و گیجی را تجربه می‌کنند. برای جلوگیری از کم‌آبی بدن باید مایعات فراوان بنوشید و از غذاهای پرآب مانند میوه و سبزی استفاده کنید.»

وی در تکمیل صحبت‌هایش متذکر می‌شود: «همیزان آب موردنیاز بدن به عوامل مختلفی مثل سن، جنسیت، میزان فعالیت بدنی و وضعیت سلامتی بستگی دارد. معمولاً در شرایط زیر توصیه‌ی می‌شود نسبت به حالت عادی مایعات بیشتری مصرف کنید:

کم‌آبی بدن

کم‌آبی زمانی اتفاق می‌افتد که مقدار مایعات مصرفی شما از مقدار مایعاتی که بدن در طول روز از دست می‌دهد، کمتر باشد. این مشکل می‌تواند در هر زمانی از سال اتفاق بیفتد، اما بیشتر در فصل تابستان رخ می‌دهد که هوا گرم است و بدن به‌شدت عرق می‌کند.

تشنگی همیشه یک شاخص خوب برای تشخیص کم‌آبی بدن نیست.

تشنگی در دیدار با سفیر ویتنام بررسی شد.

مهدی یونسسی رستمی در حاشیه سفر سفیر ویتنام به مازندران اظهار کرد: سرمایه‌گذاران ویتنامی با حضور در استان از ظرفیت‌های متنوع اقتصادی، تجاری و سرمایه‌گذاری مازندران بازدید کردند و زمینه‌های همکاری مشترک مورد بررسی قرار گرفت.

وی با اشاره به توانمندی‌های استان افزود: مازندران در حوزه صادرات مرکبات، محصولات پلاستیکی، تولید گوشت سفید و همچنین ظرفیت‌های علمی و دانشگاهی از قابلیت‌های بالایی برخوردار است و می‌تواند همکاری‌های اقتصادی میان مازندران با بیان اینکه تبادل هیئت‌های تجاری، گردشگری و علمی میان دو طرف می‌تواند توسعه یابد، گفت:

استفاده از تجربه ویتنام در افزایش بهره‌وری تولید رنج توسعه همکاری‌های آموزشی و پژوهشی نیز از محورهای مورد توافق بود.

یونسسی رستمی تأکید کرد: با بررسی ظرفیت‌های موجود، زمینه برای سرمایه‌گذاری مشترک و گسترش روابط اقتصادی میان مازندران و ویتنام فراهم است.

سفیر ویتنام نیز با ابراز خرسندی از سفر به مازندران، طبیعت این استان را مشابه کشور ویتنام توصیف کرد و گفت: در کنار توسعه صادرات و واردات محصولات کشاورزی، امکان انتقال فناوری‌های نوین کشاورزی و افزایش بهره‌وری تولید نیز وجود دارد.

«یونینگ نساک نون» افزود: ویتنام آماده میزبانی هیئت‌های تجاری مازندران، برگزاری نشست‌های آنلاین میان فعالان اقتصادی دو کشور و گسترش همکاری‌های آموزشی، گردشگری و شباتی است.

مهندسین دانست و اضافه کرد: واحد حمل‌ونقل به‌عنوان درخواست‌کننده پروژه، واحد اجرای پروژه جنبی به‌عنوان نظارت بر اجرای عملیات، واحد فراوری ضایعات فرآیندی به‌عنوان متولی تأمین سنگ‌دانه‌های فرآوری‌شده، شرکت فولاد زرین لنجان به‌عنوان مجری فرآوری سرباره و شرکت چشمه صنعت به‌عنوان مجری حمل سنگ‌دانه‌ها، با همکاری حفاظت از محیط‌زیست، صیانت از منابع طبیعی و تحقق اهداف توسعه پایدار ایفا نگه رویکردی که امروز به یکی از ارکان راهبردی فولاد مبارکه در مسیر خلق ارزش پایدار تبدیل شده است.

مهندسین دانست و اضافه کرد: واحد حمل‌ونقل به‌عنوان درخواست‌کننده پروژه، واحد اجرای پروژه جنبی به‌عنوان نظارت بر اجرای عملیات، واحد فراوری ضایعات فرآیندی به‌عنوان متولی تأمین سنگ‌دانه‌های فرآوری‌شده، شرکت فولاد زرین لنجان به‌عنوان مجری فرآوری سرباره و شرکت چشمه صنعت به‌عنوان مجری حمل سنگ‌دانه‌ها، با همکاری حفاظت از محیط‌زیست، صیانت از منابع طبیعی و تحقق اهداف توسعه پایدار ایفا نگه رویکردی که امروز به یکی از ارکان راهبردی فولاد مبارکه در مسیر خلق ارزش پایدار تبدیل شده است.

مهندسین دانست و اضافه کرد: واحد حمل‌ونقل به‌عنوان درخواست‌کننده پروژه، واحد اجرای پروژه جنبی به‌عنوان نظارت بر اجرای عملیات، واحد فراوری ضایعات فرآیندی به‌عنوان متولی تأمین سنگ‌دانه‌های فرآوری‌شده، شرکت فولاد زرین لنجان به‌عنوان مجری فرآوری سرباره و شرکت چشمه صنعت به‌عنوان مجری حمل سنگ‌دانه‌ها، با همکاری حفاظت از محیط‌زیست، صیانت از منابع طبیعی و تحقق اهداف توسعه پایدار ایفا نگه رویکردی که امروز به یکی از ارکان راهبردی فولاد مبارکه در مسیر خلق ارزش پایدار تبدیل شده است.

مهندسین دانست و اضافه کرد: واحد حمل‌ونقل به‌عنوان درخواست‌کننده پروژه، واحد اجرای پروژه جنبی به‌عنوان نظارت بر اجرای عملیات، واحد فراوری ضایعات فرآیندی به‌عنوان متولی تأمین سنگ‌دانه‌های فرآوری‌شده، شرکت فولاد زرین لنجان به‌عنوان مجری فرآوری سرباره و شرکت چشمه صنعت به‌عنوان مجری حمل سنگ‌دانه‌ها، با همکاری حفاظت از محیط‌زیست، صیانت از منابع طبیعی و تحقق اهداف توسعه پایدار ایفا نگه رویکردی که امروز به یکی از ارکان راهبردی فولاد مبارکه در مسیر خلق ارزش پایدار تبدیل شده است.

مهندسین دانست و اضافه کرد: واحد حمل‌ونقل به‌عنوان درخواست‌کننده پروژه، واحد اجرای پروژه جنبی به‌عنوان نظارت بر اجرای عملیات، واحد فراوری ضایعات فرآیندی به‌عنوان متولی تأمین سنگ‌دانه‌های فرآوری‌شده، شرکت فولاد زرین لنجان به‌عنوان مجری فرآوری سرباره و شرکت چشمه صنعت به‌عنوان مجری حمل سنگ‌دانه‌ها، با همکاری حفاظت از محیط‌زیست، صیانت از منابع طبیعی و تحقق اهداف توسعه پایدار ایفا نگه رویکردی که امروز به یکی از ارکان راهبردی فولاد مبارکه در مسیر خلق ارزش پایدار تبدیل شده است.

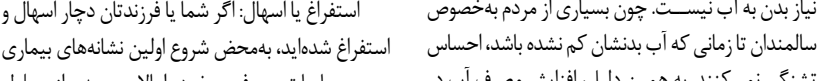
روح‌الله واحد، مدیرکل کانون استان گفت: گروه‌های راه یافته از چهارمحال و بختیاری عبارتند از: سرود «شهید وطن» از مرکز شماره یک شهرکرد در بخش کانون، رده سنی ۱۴ سال پسران با مربیگری بهمن کاشانی در بخش کانون، سرود «ای ایرون» از مرکز لردگان در بخش کانون، رده سنی ۷ تا ۱۴ سال دختران با مربیگری پریسا اردشیری، سرود «ایران وطنم» از بروجن در بخش آرد، رده سنی صادقی.

صفحه ۹

شنبه ۱۰ مرداد ۱۴۰۵

۱۷ صفر ۱۴۴۸ - شماره ۲۴۷۰۰

چند راهکار پیشگیرانه در برابر بیماری‌های تابستانی عبارت‌اند از: نوشیدن آب کافی (حداقل ۸ لیوان در روز)، خودداری از مصرف غذاهای خیابانی و مشکوک، اجتناب از آفتاب مستقیم در ساعات اوج گرما (۱۱ صبح تا ۴ عصر)، استفاده از کرم ضدآفتاب و لباس‌های نخی و روشن، دوش گرفتن روزانه و خشک نگه داشتن پوست.



استفراغ یا اسهال: اگر شما یا فرزندان دچار اسهال و استفراغ شدید، به‌محض شروع اولین نشانه‌های بیماری حجم مایعات مصرفی خود را بالا ببرید و از محلول آبرسانی خوراکی (ORS) استفاده کنید. ورزش شدید: به‌طور کلی، بهتر است آبرسانی را از روز قبل از تمرین شروع کنید. تولید مقدار زیادی ادرار شفاف و رقیق نشان می‌دهد که بدن شما به‌خوبی هیدراته شده است. در هر ورزش هم در فواصل زمانی منظم مایعات بنوشید. بعد از اتمام کار هم به نوشیدن آب یا سایر مایعات ادامه دهید.

بیماری: افراد مسن ممکن است در حین ابتلا به بیماری‌های خفیف مثل عفونت مثانه دچار کم‌آبی شوند. وقتی احساس ناخوشی می‌کنید، حتماً مایعات کافی بنوشید.»

مشکلات شایع پوستی

مانده علی‌بار یک مادر که فرزندش در طول تابستان به ورزش از جمله فوتبال مشغول است، با نگرانی می‌گوید: «گاه‌گدید که چطور پوستش سوخته است؟! از بس صبح تا شب در آفتاب می‌چرخد و از کرم ضدآفتابی هم که برایش خریده‌ام، استفاده نمی‌کند.»

سهیل محبی یک متخصص پوست براینام توضیح می‌دهد: «آب‌وهوای گرم و مرطوب رابطه خوبی با پوست سالم و درخشان ندارد. از سوی دیگر، تعریق زیاد یا شناکردن در فصل تابستان می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های پوستی را افزایش دهد. بیماری‌های پوستی شایع اغلب شامل موارد زیر هستند:

آفتاب‌سوختگی که با التهاب، داغی، تورم، خارش و درد همراه است، اغلب در عرض چند ساعت پس از تماس طولانی‌مدت با نور خورشید رخ می‌دهد. این عارضه باعث پیری زودرس پوست می‌شود و خطر ابتلا به سرطان پوست را افزایش می‌دهد.

کسانی که پوست سفید دارند، در فضای باز کار می‌کنند یا داروهای حساس‌کننده به نور (مثل آنتی‌بیوتیک و ایبuprofen) می‌خورند، بیشتر از دیگران در معرض خطر آفتاب‌سوختگی هستند.»

این متخصص پوست در ادامه درباره کارهایی که می‌توانید برای جلوگیری از عارضه‌های پوستی و آفتاب سوختگی انجام دهید، می‌گوید: «هر فصلی باز به‌دنبال سایه باشید. از کلاه لبه‌پهن، عینک آفتابی و لباس آستین‌بند استفاده کنید. از کرم ضدآفتاب طیف گسترده، مقاوم در برابر آب و SPF با ۳۰ حداقل استفاده کنید. کرم ضدآفتاب را ۳۰ دقیقه قبل از خروج از منزل روی پوست تمیز و خشک بمالید و آن را هر ۴ ساعت یکبار تجدید کنید. تا حد امکان لباس با رنگ روشن بپوشید و از منزل خارج نشوید. بهتر است فعالیت‌های خارج از منزل را برای زمان‌های دیگری برنامه‌ریزی کنید.

تقویت زیرساخت‌های شهرک‌های صنعتی قزوین با سرمایه‌گذاری ۱۵ هزار میلیارد ریالی

قزوین- خبرنگار کیهان:

شهیرکار کشاورز شاهساز در جلسه شورای برنامه‌ریزی استان با اشاره به شاخص‌ها و برنامه‌های توسعه‌ای و عملیاتی این شرکت اظهار کرد: در سال‌های جاری و در راستای ارتقای زیرساخت‌ها و فراهم‌سازی بستر مناسب برای فعالیت واحدهای تولیدی، اجرای پروژه‌های مختلف عمرانی و تکمیل طرح‌های نیمه‌تمام در شهرک‌ها و نواحی صنعتی استان قزوین در دستور کار قرار گرفته است.

وی افزود: این پروژه‌ها شامل گارسازی، توسعه و تقویت شبکه برق، آبرسانی، اجرای شبکه فاضلاب، جروسازی، معابر، گازرانی و آسفالت بلوارها و خیابان‌ها، احداث ساختمان‌های اداری و خدماتی، راهبری آتش‌نشانی و همچنین توسعه و ساماندهی فضای سبز در شهرک‌های صنعتی استان است.

مدیرعامل شرکت شهرک‌های صنعتی استان قزوین ادامه داد: اجرای این طرح‌ها با هدف ارتقای سطح خدمات زیربنایی، بهبود شرایط استقرار سرمایه‌گذاران و تسهیل فعالیت واحدهای تولیدی در شهرک‌های صنعتی انجام می‌شود.

کشاورز شاهساز با تأکید بر اهمیت توسعه زیرساخت‌ها در رشد تولید و جذب سرمایه‌گذاری گفت: تکمیل پروژه‌های نیمه‌تمام و اجرای طرح‌های جدید می‌تواند نقش مهمی در افزایش بهره‌وری واحدهای صنعتی و ایجاد فرصت‌های تازه برای سرمایه‌گذاری در استان داشته باشد.

وی خاطرنشان کرد: شرکت شهرک‌های صنعتی استان قزوین با برنامه‌ریزی و استفاده از ظرفیت‌های موجود، تلاش دارد زیرساخت‌های مورد نیاز برای توسعه پایدار بخش صنعت را در شهرک‌ها و نواحی صنعتی استان فراهم کرده و زمینه رشد و رونق تولید را بیش از پیش تقویت کند.

سه‌شنبه‌های مردمی؛ فرماندار پای صحبت شهروندان نشست

تالش- خبرنگار کیهان:

در ادامه برنامه‌های سه‌شنبه‌های مردمی و با هدف تسریع در رسیدگی به مطالبات شهروندان، رضا جمشیدی سه‌ساری فرماندار شهرستان تالش، با جمعی از مردم به صورت چهره‌به‌چهره دیدار و گفت‌وگو کرد.

به گزارش یونس علی‌کبری، در این دیدار فرماندار ضمن استماع مسائل و درخواست‌های مراجعان، دستورات لازم را برای پیگیری و رسیدگی به مشکلات از سوی دستگاه‌های اجرایی و واحدهای ذی‌ربط صادر کرد. برگزاری مستعر ملاقات‌های مردمی، در راستای تقویت ارتباط مستقیم دولت وفاق ملی با مردم، تسریع در رفع مشکلات و ارتقای کیفیت خدمات‌رسانی به شهروندان انجام می‌شود.

اقدام تحسین‌برانگیز لکومتیوران مازندران در دفاع از حیات وحش روایت نجات جان

ایست قطار به احترام پلنگ ایرانی

ساری- خبرنگار کیهان:

در اقدامی تحسین‌برانگیز، لکومتیوران یکی از قطارهای راه آهن مازندران با مشاهده یک پلنگ وحشی در مسیر ریل داخل تونل، با روشنایی سریع و مسئولانه تلاش کرد از برخورد قطار با این‌گونه ارزشمند جانوری جلوگیری کند.

پلنگ ایرانی که از گونه‌های در معرض انقراض به شمار می‌رود، این بار به لطف هوشیاری و احساس مسئولیت لکومتیوران، از خطری جدی جان سالم به در برد. اقدامی که بار دیگر نشان داد حیات وحش از حیات وحش تنها وظیفه محیط‌بانان نیست، بلکه هر شهروندی می‌تواند در حفظ سرمایه‌های طبیعی کشور نقش‌آفرین باشد. این محنه، روایت تقابل انسان و طبیعت نبوده بلکه تصویری از همدلی و احترام به حیات بود. جایی که لکومتیوران، فراتر از انجام وظیفه، ارزش جان یک موجود زنده را پاس داشت و با تمام توان کوشید تا از وقوع حادثه‌ای تلخ برای یکی از نادرترین گونه‌های حیات‌وحش ایران جلوگیری کند. پلنگ ایرانی، نماد شکوه طبیعت ایران، سال‌هاست به دلیل تخریب زیستگاه، شکار غیرمجاز و حوادث جاده‌ای و ریلی با خطر انقراض مواجه است و هر اقدام مؤثر برای حفاظت از این‌گونه ارزشمند، گامی در مسیر صیانت از میراث طبیعی کشور محسوب می‌شود.