



● زندگی‌سالم
● چهارشنبه
● ۲ تیر ۱۴۰۴
● ۲۹ ذی‌الحجه ۱۴۴۶
● ۲۵ ژوئن ۲۰۲۵
● شماره ۳۰۲۰

طنز و سرگرمی

● قیافه من، ساعت ۲ نصف شب، وقتی صدا می‌داد و نمی‌دونم پیدا فندده یا بچه همسایه بالایی داره گرگم به هوا بازی می‌کنه!

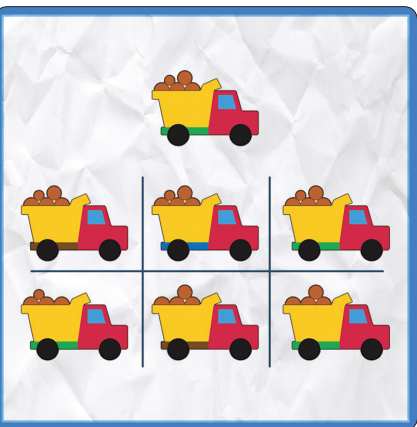


تیترا خند

● سبد معیشتی جدید در راه است
مردم: ممنون می‌شیم **چرب‌ترش کنین**، بلکه سختی این چند روز رو بشوره و ببره!
● رئیس اتاق امن‌اف: امن‌اف نگران چک‌های خود نباشند
امن‌اف: قراره شما پاس کنین؟ یا اگه افتادیم زندان **برامون کمپوت میارین؟!**
● رئیس کل بانک مرکزی: جرایم وام‌های خرد تا ۷۰۰ میلیون تومان بخشیده می‌شود
مردم: خرد؟! وام ۷۰۰ تومن، **سقف آرزوهای ماست!**
● اتحادیه فروشندگان لوازم خانگی: افزایش قیمت لبنیات غیر قانونی است
خریداران: این فرمایش شامل افزایش قیمت‌های قبلی هم می‌شه یا **از این به بعد** فرمودین؟!

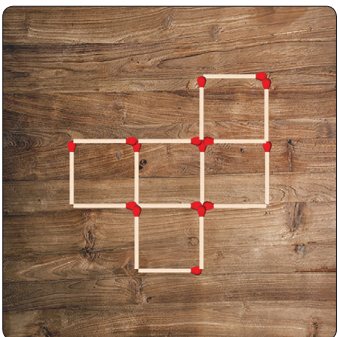
سرگرمی

بچه‌های باهوش، یکی از ۶ کامیون را ببینی، دقیقاً شبیه کامیون بالایی است. آن رازود پیدا کن!

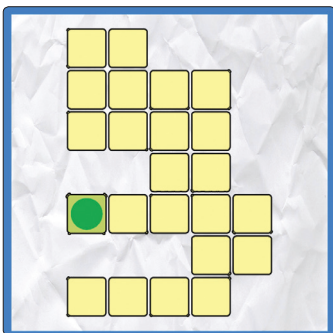


تست هوش

با جابه‌جایی ۲ چوب کبریت، ۴ مربع بسازید.

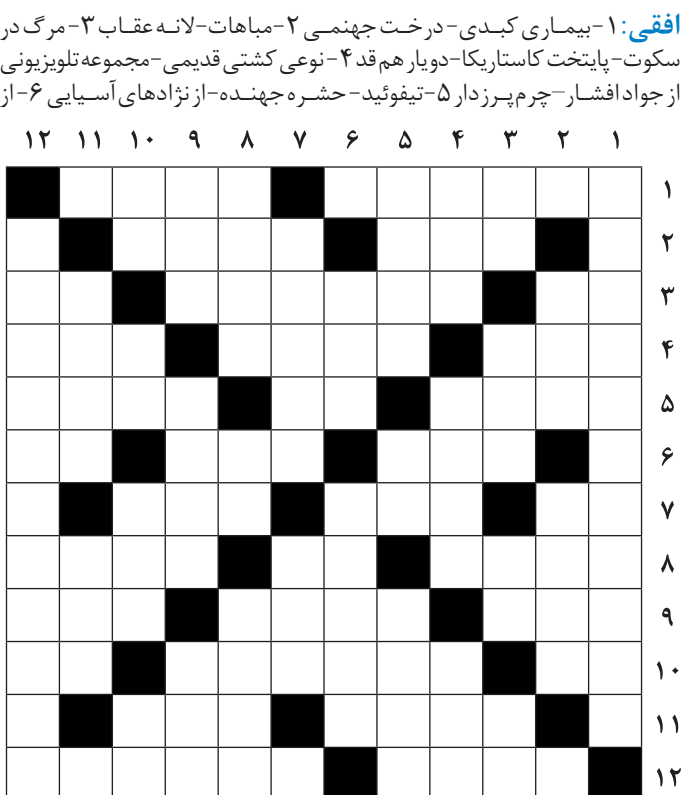


مارپیچ



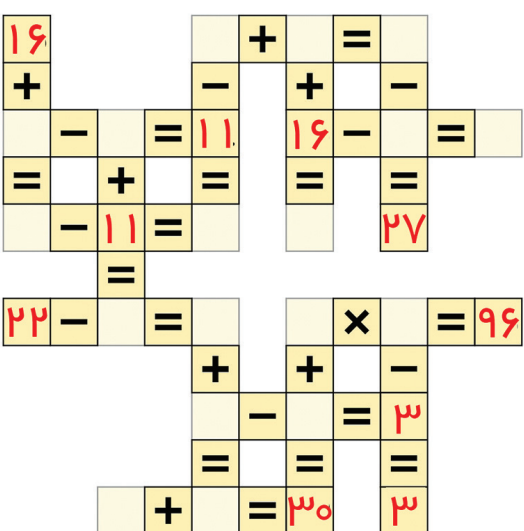
از نقطه شروع همه مربع‌ها را طی کنید با این قانون که فقط عمودی و افقی حرکت کنید و از یک مربع دوبار نگذرید.

جدول ۱۳۹۴



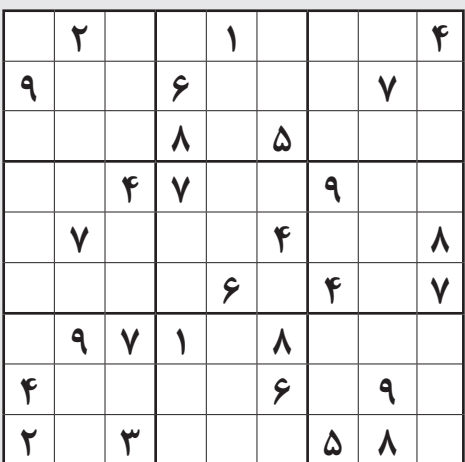
چهارراه اعداد

اعداد زیر را طوری در خانه‌های خالی جدول قرار دهید که معادله‌ها درست شود.
۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷-۸-۹-۱۰-۱۱-۱۲-۱۳-۱۴-۱۵-۱۶-۱۷-۱۸

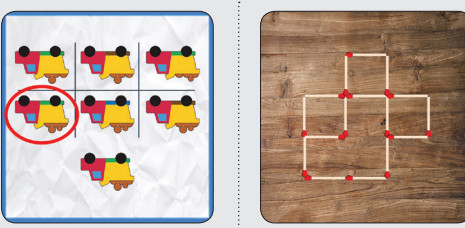
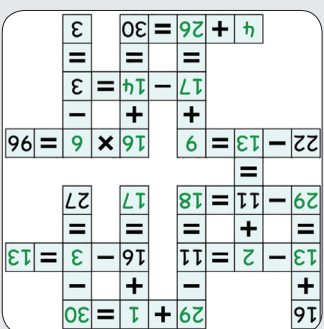
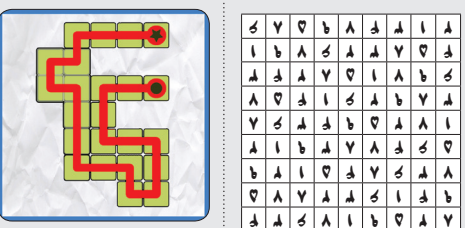


سودوکو

■ قانون: ارقام ۱ تا ۹ را در خانه‌های خالی بنویسید طوری که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.



حل جدول و سرگرمی‌ها



بیمارستان مفرح تهران در مسیر سبز:

ابتکار بازچرخانی آب دیالیز، الگویی برای صرفه‌جویی ملی

بیمارستان مفرح تهران را راه‌اندازی سیستم نوین بازچرخانی آب دیالیز، نه تنها گامی بلند در جهت کاهش مصرف آب برداشته، بلکه الگویی الهام‌بخش برای سایر مراکز درمانی کشور ارائه کرده است. این ابتکار، صرفه‌جویی ۳۵۰۰ لیتری آب در هر دوره را به ارمغان آورده و به حفظ منابع آبی کشور کمک می‌کند.

روابط عمومی آبنای منطقه شش، با درایت و نگاهی عمیق به مسائل زیست‌محیطی و اهمیت اطلاع‌رسانی، این اقدام ارزشمند را به تصویر کشیده و نقش مهمی در معرفی این دستاورد ملی ایفا کرده است. این حرکت روابط عمومی آبنای، نشان‌دهنده تعهد و مسئولیت‌پذیری آن‌ها در قبال آگاهی‌بخشی عمومی و ترویج فرهنگ بهینه‌سازی مصرف آب است.

کرده و کیفیت آب را به سطح مورد نیاز برای مصارف دیگر بیمارستان برسانند. آب تصفیه‌شده پس از بازچرخانی، از طریق شبکه‌ای مجزا به بخش‌های مختلف بیمارستان از جمله رختشویخانه و تی‌شورخانه منتقل می‌شود. در این بخش‌ها، از این آب برای شستشوی لباس‌ها، ملحفه‌ها، و سایر ملزومات بیمارستانی با استفاده از پیشرفته‌ترین دستگاه‌های شستشو استفاده می‌شود. به گفته مسئولان بیمارستان، این سیستم قادر است هر روز حدود ۳۵۰۰ لیتر آب را ذخیره کند. این میزان صرفه‌جویی، علاوه بر کاهش هزینه‌های آب مصرفی بیمارستان، به حفظ منابع آبی شهر تهران نیز کمک می‌کند. اجرای این طرح نه تنها مزایای اقتصادی و زیست‌محیطی به همراه دارد، بلکه نشان‌دهنده تعهد بیمارستان مفرح به مسئولیت اجتماعی و توسعه پایدار است. این ابتکار، می‌تواند الهام‌بخش سایر مراکز درمانی در سراسر کشور باشد تا با اتخاذ رویکردهای نوآورانه، مصرف آب را بهینه کرده و به حفظ منابع آبی کشور کمک کنند. بیمارستان مفرح تهران با این اقدام پیشگامانه، نشان داد که با بهره‌گیری از دانش و فناوری‌های نوین، می‌توان همزمان به ارائه خدمات با کیفیت به بیماران و حفاظت از محیط زیست پرداخت. امید است با گسترش این رویکرد در سایر بیمارستان‌ها و مراکز درمانی کشور، شاهد تحولی بزرگ در مدیریت مصرف آب در بخش بهداشت و درمان باشیم.



شرکت آب و فاضلاب منطقه ۶ شهر تهران



هفته صرفه‌جویی

ششمین روز از هفته صرفه‌جویی به نام آب و هوش مصنوعی راهکارهای نوین برای بهره‌وری و کارآمدی نام‌گذاری شده

بهران آب در شهرها با دو چالش یافتن منابع جدید آب و مدیریت ذخایر و سیستم‌های آبی موجود به شیوه‌ای پایدار روبه‌رو است و هوش مصنوعی می‌تواند با ابردهای جمع‌آوری شده آموزش ببیند و الگوریتم‌هایی را برای مقابله با این چالش‌ها ارائه دهد. امروزه محققان الگوریتمی را ارائه کرده‌اند که ساخت نیروگاه‌های آبی را امکان‌سنجی می‌کند تا آماری به‌روز در مورد وضعیت فعلی منابع ارائه و به ساخت مدل‌هایی برای آینده کمک کند. هوش مصنوعی با کمک حسگرها و شبکه‌های عصبی، می‌تواند استراتژی‌ها یا مدل‌های پیش‌بینی برای آینده را برای بهبود مصرف و بومی‌سازی این دارایی اساسی ایجاد کند.

هفتمین روز از هفته صرفه‌جویی: آموزش و مسئولیت‌پذیری- شهروند مسئول، آب سالم

در این روز بر اهمیت آگاه‌سازی و تعهد فردی و جمعی در حفظ منابع آبی و تضمین سلامت آب تأکید می‌شود. شهروند مسئول، کسی است که با آگاهی و احساس مسئولیت، نقش مؤثری در پیشگیری از هدررفت منابع و حفظ سلامتی جامعه ایفا می‌کند.

در این راستا، چند نکته کلیدی توصیه می‌گردد:

- < آموزش مستمر: برگزاری کارگاه‌ها و جلسات آموزشی برای آگاهی‌بخشی درباره اهمیت آب و روش‌های مصرف بهینه آن
- < رعایت مسئولیت فردی: هر فرد باید در مصرف آب، به ویژه در خانه، مراعات کرده و از هدر رفتن آن جلوگیری کند
- < نقش آفرینی در جامعه: ترویج فرهنگ مسئولیت‌پذیری و آموزش در مدارس و اماکن عمومی برای ارتقاء سطح آگاهی شهروندان
- < پایبندی به قوانین و مقررات: رعایت قوانین مربوط به مصرف آب و مشارکت در پروژه‌های حفاظت از منابع آبی

بباید با هم، به عنوان شهروندان مسئول، در حفظ و بهره‌برداری سالم و پایدار از آب سهیم شویم. هر قدم کوچک، در کنار هم، می‌تواند تأثیر بزرگ و ماندگاری در آینده‌ای سالم و سبز داشته باشد.

آب را دریابیم