

**گروه بهداشت و سلامت** - دکتر امین صابری نیا گفت: به طور کلی در گرمای بیش از ۳۵ تا ۳۸ درجه سانتی گراد باید بیشتر بحث گرمزدگی را مورد توجه قرار دهیم و بسا راهکارهایی موثرتر از خودمان مراقبت کنیم.

وی پیشگیری را مقدم بر درمان دانست و توصیه کرد: سعی کنید در تابستان که گرم‌ترین روزهای سال را تجربه می‌کنیم در ساعاتی که هوا خنک‌تر است مثل صبح زود یا

بعد از ظهرها از منزل خارج شوید. این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، ادامه داد: در تابستان و روزهای گرم لباس‌های سفید، سبک و کمی گشاد بپوشید؛ همچنین از پوشیدن لباس‌هایی با الیاف مصنوعی اجتناب کنید.

**گرمزدگی، فوریت پزشکی است**

صابری نیا با بیان این که گرمزدگی بسته به نوع خفیف یا شدید آن درمان متفاوتی دارد، خاطر نشان کرد: گرمزدگی یک فوریت پزشکی است و اگر کسی دچار گرمزدگی شد باید فوراً به نزدیک‌ترین مرکز درمانی منتقل شود. وی با اشاره به اهمیت انجام کمک‌های اولیه در درمان گرمزدگی، تاکید کرد: قبل از انتقال بیمار به مراکز درمانی می‌توان با تعویض لباس‌های فرد و سرد کردن بدن بیمار



# چند راهکار برای کاهش خطر گرمزدگی

متخصص طب اورژانس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به این که گرمزدگی بسته به نوع خفیف یا شدید آن، درمان متفاوتی دارد، گفت: گرمزدگی یک فوریت پزشکی است و اگر کسی دچار گرمزدگی شد باید فوراً به نزدیک‌ترین مرکز درمانی منتقل شود.

**اگر در معرض گرما قرار گرفتید، خنک شوید و آب بنوشید** - اگر در معرض گرما قرار گرفتید، به سرعت آب بنوشید و خود را به مکان خنک‌تری منتقل کنید. اگر در معرض گرما قرار گرفتید، به سرعت آب بنوشید و خود را به مکان خنک‌تری منتقل کنید.

بسیار مهم است که به آب کافی در طول روز دست‌انداز داشته باشید. اگر در معرض گرما قرار گرفتید، به سرعت آب بنوشید و خود را به مکان خنک‌تری منتقل کنید. اگر در معرض گرما قرار گرفتید، به سرعت آب بنوشید و خود را به مکان خنک‌تری منتقل کنید.

حسارت داخل بدن، باید ضریب خود را افزایش دهد؛ بنابراین این افزایش ضربان قلب می‌تواند به افرادی که مبتلا به بیماری‌هایی مثل تنگی عروق هستند، آسیب وارد کند.

وی با بیان این که اسهال و مشکلات گوارشی بیماری خاص فصل گرما نیست، توضیح داد: چیزی که باعث اسهال می‌شود استفاده از مواد غذایی فاسد شده‌ای است که در معرض گرما قرار گرفته‌اند و در این مواد باکتری رشد کرده است.

بنابراین اسهال را به عنوان یک بیماری در نظر بگیرید و در صورت مشاهده آن به پزشک مراجعه کنید. همچنین اگر اسهال با تب همراه باشد، به پزشک مراجعه کنید. همچنین اگر اسهال با تب همراه باشد، به پزشک مراجعه کنید.

داشته‌اند، در معرض باد مستقیم پنکه یا کولر قرار نگیرند. او به والدین هشدار داد: هرگز کودکان خود را در اتومبیل تنها نگذارید، دما در اتومبیلی که ساکن در مقابل نور خورشید است به شدت بالا می‌رود و باعث آسیب‌های شدید جسمی به کودکان می‌شود.

وی به افرادی که در اثر گرمای شدید سطح هوشیاری خود را از دست داده‌اند، توصیه کرد: این افراد حتماً باید در اولین فرصت به بیمارستان مراجعه کنند، تا از طریق اقدامات پزشکی درمان شوند.

**کاهش سطح هوشیاری و تب بالا: عوامل خطر در گرمزدگی** - این متخصص طب اورژانس از جمله عوامل خطر در ابتلا به گرمزدگی را تب و بالا رفتن درجه حرارت بدن و همچنین کاهش سطح هوشیاری ذکر کرد. وی با اشاره به این که گرما مستقیماً روی قلب تأثیر ندارد، مستقیماً روی قلب تأثیر ندارد، مستقیماً روی قلب تأثیر ندارد.

## مصرف مغزیجات آجیلی به تقویت حافظه در سنین بالا کمک می‌کند

**گروه بهداشت و سلامت** - مغزیجات آجیلی ممکن است یک مکمل مفید برای رژیم غذایی کسانی باشد که می‌خواهند حافظه خود را بهبود بخشند. محققان اثرات مصرف آجیل را بر حافظه و سلامت مغز بررسی کردند. آنها دریافتند که مصرف ۶۰ گرم آجیل مخلوط در روز باعث افزایش

حافظه کلامی و جریان خون در مغز می‌شود. حدود ۱۹ درصد از بزرگسالان ۵۰ ساله یا بالاتر با اختلالات شناختی خفیف گرفته تا بیماری آلزایمر زندگی می‌کنند. مطالعات نشان می‌دهد که عوامل سبک زندگی مانند رژیم غذایی ممکن است از سلامت مغز محافظت کرده و خطر زوال شناختی را کاهش دهد. رژیم‌های غذایی مانند رژیم مدیترانه‌ای و رژیم

سلامت مغز را بررسی کرده‌اند. آنها دریافتند که مصرف روزانه آجیل برای جریان خون در مغز و حافظه کلامی در بزرگسالان مسن مفید است. محققان اظهار داشتند که مصرف آجیل رگ‌های خونی را در مغز سالم نگه می‌دارد، و احتمالاً با کاهش التهاب که به عملکرد شناختی کمتر و



## باورهای اشتباه درباره نمک دریا

**گروه بهداشت و سلامت** - عضو هیئت علمی انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور با بیان این که نمک دریا از میزان کافی ید برای تأمین نیاز روزانه افراد برخوردار نیست، گفت: هنگام خرید نمک طعام، حتماً محصول بددار تصفیه شده را خریداری کنید.

دکتر سیده زهرا شریعت پناهی، گفت: نمک دریا حاصل تبخیر آب دریا است و در سواحل دریا انباشته می‌شود. به گفته وی، این نمک انباشته شده در سواحل دریا که در معرض هوای آزاد و نور خورشید قرار می‌گیرد مقادیر قابل توجهی از ید را از دست می‌دهد و نمک دریا دارای میزان کافی ید برای تأمین نیاز روزانه افراد نیست. این دانشیار دانشگاه با اشاره به وجود انواع ناخالصی‌ها در نمک دریا، تصریح کرد: نمک دریا دارای انواع ناخالصی‌ها مانند نمک طعام، کربنات، سولفات، سرب، جیوه، آرسنیک و کادمیوم است که باعث ایجاد سرطان و عوارضی نظیر کم خونی، آسیب پوستی، آسیب به استخوان‌ها، کبد، کلیه و طحال می‌شود. وی افزود: بیشترین ناخالصی موجود در نمک تصفیه نشده گچ یا سولفات کلسیم است که به دلیل سفید بودن رنگ آن قابل تشخیص از اصل نمک نیست، اما نمکی که حاوی مقدار زیادی از این ماده باشد تلخ است و با نمک تصفیه شده فرق دارد. شریعت پناهی در ادامه سخنان خود، هشدار داد: ناخالصی‌های موجود در نمک غیر تصفیه شده باعث پنهان شدن شوری نمک می‌شوند. به همین دلیل فرد برای رسیدن به طعم دلخواه خود از مقدار نمک بیشتری استفاده می‌کند که در نتیجه احتمال خطر بالا رفتن فشار خون در فرد افزایش می‌یابد.

**اصول مهم در تهیه و نگهداری نمک** - وی با اشاره به نحوه صحیح نگهداری نمک پدیدار تصفیه شده، گفت: نمک پدیدار باید در ظرف دربسته از جنس چوبی، سفالی، پلاستیکی و یا شیشه رنگی نگهداری شود و این ظروف دور از نور، حرارت، رطوبت و هوا باشد. وی توصیه کرد: افراد نمک مورد نیاز خود را به اندازه خریداری کنند تا حد اکثر شش ماه پس از خرید مصرف شود. همچنین هنگام خرید نمک طعام، حتماً محصول پدیدار تصفیه شده خریداری شود. این متخصص تغذیه همچنین، تاکید کرد: به منظور حفظ ید حتماً هنگام طبخ غذا، نمک در مرحله انتهایی پخت به غذا اضافه شود.

**توصیه‌های مهم هنگام خرید نمک** - وی توجه به درج عبارت یددار تصفیه شده بر روی بسته بندی، توجه به تاریخ تولید و انقضا، توجه به پروانه ساخت و علامت استاندارد و میزان خلوص نمک بر روی بسته بندی (حد اکثر خلوص ۹۹.۲ درصد) را هنگام خرید توصیه کرد. بنا بر اعلام روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، وی با اشاره به نشر برخی از مطالب غیر علمی توسط افراد سودجو در خصوص نمک پدیدار، نمک دریا و سنگ نمک در برخی سایت‌ها، تاکید کرد: مصرف نمک تصفیه شده پدیدار در حد توصیه شده برای تمام افراد جامعه ضروری است و با هیچ گونه عارضه جانبی همراه نیست.

## معرفی دفاتر املاک جزیره کیش

<p><b>املاک جام جم</b> به مدیریت: علیرضا دل آرام ☎️ ۰۹۳۴۷۶۹۴۷۴۷ آدرس: بلوار فردوسی، ویلاهای مروارید، واحد ۸۰۷</p>	<p><b>املاک آنیل</b> به مدیریت: سهیلا سهرابی ☎️ ۰۹۳۴۷۶۹۴۰۴۲ آدرس: بازارچه حافظ، غرفه ۸</p>	<p><b>املاک پژواک</b> با مشاوره: محمد مهتر حاجی ☎️ ۰۹۳۴۷۶۹۳۸۸۰ آدرس: شهرک صدف، مرکز خرید گلستان</p>	<p><b>املاک کارا</b> به مدیریت: امیر حسین صادقی ☎️ ۰۹۳۴۷۶۸۳۰۷۵ آدرس: بلوار فردوسی، ویلاهای مروارید، واحد ۷۱۱</p>	
<p><b>املاک میر داماد</b> به مدیریت: سعید معینی ☎️ ۰۹۳۴۷۶۹۸۲۳۷ آدرس: بازارچه گلستان، طبقه اول، غرفه ۵۹</p>	<p><b>املاک آرش</b> به مدیریت: آرش سعیدی ☎️ ۰۹۳۴۷۶۹۷۲۰۰ ☎️ ۰۷۶۴۴۴۸۸۰۴۴ آدرس: فاز ۳ نوینیا مرکز خرید آرین، طبقه اول پلاک ۶۸-۶۹</p>	<p><b>املاک ایده آل</b> به مدیریت: عیسی پور ☎️ ۰۹۹۱۸۰۱۸۹۰۴ ☎️ ۰۷۶۴۴۴۲۰۷۰۵ آدرس: ساختمان گنجینه ۱، طبقه دوم واحد ۱۴</p>	<p><b>املاک نصر</b> به مدیریت: میثم نصر ☎️ ۰۹۳۴۷۶۹۵۵۸۰ آدرس: فاز ۷ صدف، مرکز خرید سلطانیه، پلاک ۵</p>	

☎️ ۰۹۱۹۰۰۲۰۳۶۲  
@asra\_beauty\_academy  
آدرس: روبروی هایپر مارکت، بازارچه حافظ، ویلاهای مروارید  
طبقه دوم روزنامه اقتصاد کیش

**آموزشگاه و آرایشگاه اسراء محمدی**  
آموزش همراه با ارائه مدرک معتبر فنی و حرفه ای  
در کلیه رشته های زیبایی  
ارائه خدمات زیبایی در کلیه لاین های زیبایی

