

گروه بهداشت و سلامت– هوای گرم می‌تواند برای هر کسی تجربه‌ای ناراحت‌کننده ایجاد کند. هوای خیلی گرم علاوه بر خطراتی که برای سلامت جسم دارد، مثل گرم‌زدگی و سکنه گرمایی و حتی مشکلات قلبی و تنفسی، می‌تواند پیامدهای ناخوشایندی برای سلامت روان هم داشته باشد، خصوصاً برای کسانی که عوارض روحی و روانی دارند. در هوای خیلی گرم همه ما احساس می‌کنیم رفتارهایمان نیز تغییراتی می‌کند. گرمای توند هر کسی را عصبی کند، بر دقت و محافظه‌اثر بگذارد و سرعت عکس‌العمل را پایین بیاورد. ضمناً گرمای زیاد هوا بر خواب‌مان نیز می‌گذارد. در مورد افرادی که در حال حاضر مشکلات روحی و روانی دارند، این اثرات می‌تواند تشدید بشود. ضمناً سری‌کی از داروهای که برای بیماری‌های روانی می‌کار می‌روند (مثلاً داروهای ضدافسردگی وضدروان‌پریشی) می‌توانند بر شیوه تنظیم دمای بدن اثر گذاشته و در برخی موارد، خود بیماری روحی و مهار رفتاری می‌توانند در تنظیم دمای بدن اختلال ایجاد کنند. محققان دقیقاً نمی‌دانند علت دقیق اینکه گرمای زیاد هوا با بدتر شدن علائم روحی و روانی مرتبط است چیست، اما چندین فاکتور را در این ارتباط دخیل دانسته‌اند:

گرمای می‌تواند عملکرد مغز را بازگشت به مدرسه پس از یک تعطیلات طولانی تابستانی می‌تواند برای کودکان، والدین و مراقبان چالش‌برانگیز باشد. ممکن است برای برخی از دانش آموزان اضطراب بازگشت به مدرسه ناشی از ترس یا نگرانی باشد.

کودکان استخوان وایتساید» بازگشت به مدرسه انجام دهند، نسبتاً ساده هستند. اولین توصیه آرام و مصمیمی بودن است. درک این‌ موضوع مهم است که وقتی کودکان عصبی و نگران هستند، اغلب این موضوع را از طریق بازی

چگونه‌اضطراب بازگشت به مدرسه را در کودکان کاهش دهیم؟

گروه بهداشت و سلامت–

چگونه‌گویی کمک به کودکان برای غلبه بر اضطراب بازگشت به مدرسه ارائه کرده است که در ادامه به آن‌ها خواهیم پرداخت. بسیاری از کارهایی که والدین و مراقبان می‌توانند برای کمک به کودکان مضطرب و نگران در مورد

روانشناس کودک در «مايو» کلینیک» در این مطلب چند نکته در مورد روابط خانوادگی با کودکان، والدین و مراقبان چالش‌برانگیز باشد. ممکن است برای برخی از دانش آموزان اضطراب بازگشت به مدرسه ناشی از ترس یا نگرانی باشد. کودکان پیش‌ساده می‌کنند تا قبل از سال تحصیلی جدید، تاریخی برای بازی کودکان با یکدیگر تعیین کنند تا دوباره با هم ارتباط برقرار کنند. دکتر وایتساید می‌گوید: ارتباط مجدد کودکان با برخی دیگر از کودکان که از سابق مدرسه یکدیگر را می‌شناسند اما در طول تابستان زیاد همدیگر را نمی‌بینند، می‌تواند مفید باشد. همچنین اطمینان از داشتن خواب خوب و برنامه‌ریزی شده، تغذیه خوب، محدود کردن زمان استفاده وسایل الکترونیکی و تأکید بر فعالیت‌های بدنی می‌تواند به کودکان کمک کند تا احساس بهتری داشته باشند. دکتر وایتساید می‌گوید: وقتی

کاهش دهد

گرمای زیاد هوای می‌تواند از چند طریق بر عملکرد مغز تأثیر بگذارد. قسمتی از مغز به نام هیپوتالاموس که به تنظیم دمای درونی بدن کمک می‌کند ممکن است تحت شرایطی که در معرض گرمای زیاد هستند (به‌ویژه اگر عارضه‌ای هم داشته باشید) نتواند به‌طور معمول عمل کند. البته هیپوتالاموس عملکرددهای زیاد دارد از جمله تنظیم گرسنگی و تشنگی، خلسه و خو، تمایلات جنسی، فشارخون و خواب. پس واضح است که در شرایطی خاص، اتفاق بیولوژیکی خاصی در این قسمت رخ می‌دهد. تحقیقات نشان می‌دهد گرمای زیاد هوای می‌تواند دقت و حافظه فعال را سمرکوب کند. در مطالعه‌ای معلوم شد دانشجویانی که در اتاق‌هایی بدون دستگاه خنک‌کننده درس می‌خواندند نسبت به دانشجویانی که در اتاقی کولر‌دار درس خوانده بودند، در تست‌های ادراکی می‌کنند. مثلاً بدتر نتیجه گرفته بودند. گرمای هوا می‌تواند در سرتوئین مغز نیز دخالت کند. سرتوئین هورمونی است که در تنظیم خلق‌و خو و مهار رفتاری تهاجمی نقش دارد. هرچند به تحقیقات گسترده‌تری نیاز است تا نحوه واکنش مغز به گرمای زیاد را درک کنیم؛ اما واضح است که سیستم هورمونی مغز این میان نقش دارد.

برخی عوارض روحی روانی ممکن است بیمار را در معرض

گرمای می‌تواند کنترل سلامت روان را سخت‌تر کند؛

اثر گرمای هوا بر سلامت روان

■ **هوای خیلی گرم علاوه بر خطراتی که برای سلامت جسم دارد، مثل گرم‌زدگی و سکنه گرمایی و حتی مشکلات قلبی و تنفسی، می‌تواند پیامدهای ناخوشایندی برای سلامت روان هم داشته باشد، خصوصاً برای کسانی که عوارض روحی و روانی دارند.** در هوای خیلی گرم همه ما احساس می‌کنیم رفتارهای ما نیز تغییراتی می‌کند.

همه افراد در روزهای خیلی گرم در معرض دهیدراته شدن هستند. **بسی‌ای افرادی که دچار عوارض روحی و روانی‌اند، دهیدراته شدن می‌تواند عملکرد ادراکی را مختل کرده و اثرات دارو را کاهش دهد که در نتیجه منجر به بدتر شدن علائم خواهد شد.**

خواب‌دارای اثرات جدی بر وضعیت سلامت روان است. یافته‌ها نشان می‌دهند خواب ناکافی و کم‌کیفیت اختلالات روحی و روانی مصرف می‌کنند تا علائمشان کنترل نشود (مثلاً ضدافسردگی‌ها و داروهای ضدروان‌پریشی)، ممکن است بر نحوه واکنش بدن نسبت به گرما اثر بگذارد. مثلاً علاوه بر این افرادی که داروهای آنتی‌کولینژیک مصرف می‌کنند (گاهی برای افسردگی و اضطراب می‌توانستند خود را با سایر داروهای گرم‌وقف دهند. در مطالعه‌ای جدیدتر که در سال ۲۰۲۱ انجام شد معلوم گردید فرار گرفتن در معرض هوای گرم با افزایش ریسک بستری‌شدن در بیمارستان در میان افراد مبتلا به اسکیزوفرنی مرتبط است.

■ **مشکلات مربوط به گرمای هوا در کودکان تغییردهند** داروهایی که افراد دچار اختلالات روحی و روانی مصرف می‌کنند تا علائمشان کنترل نشود (مثلاً ضدافسردگی‌ها و داروهای ضدروان‌پریشی)، ممکن است بر نحوه واکنش بدن نسبت به گرما اثر بگذارد. مثلاً علاوه بر این افرادی که داروهای آنتی‌کولینژیک مصرف می‌کنند (گاهی برای افسردگی و اضطراب می‌توانستند خود را با سایر داروهای گرم‌وقف دهند. در مطالعه‌ای جدیدتر که در سال ۲۰۲۱ انجام شد معلوم گردید فرار گرفتن در معرض هوای گرم با افزایش ریسک بستری‌شدن در بیمارستان در میان افراد مبتلا به اسکیزوفرنی مرتبط است.

■ **مشکلات مربوط به گرمای هوا در بزرگسالان رخ می‌دهد** بیماری‌های روحی و روانی به‌خودی‌خود اثراتی بر تنظیم‌های حرارتی بدن می‌گذارند و در واقع در توانایی بدن برای خنک‌نگه‌داشتن خودش اختلال ایجاد می‌کنند؛ مثلاً طبق مروری بر مطالعات، افرادی که اسکیزوفرنی داشتند نسبت به کسانی که این عارضه را نداشتند، سخت‌تر می‌توانستند خود را با سایر داروهای گرم‌وقف دهند. در مطالعه‌ای جدیدتر که در سال ۲۰۲۱ انجام شد معلوم گردید فرار گرفتن در معرض هوای گرم با افزایش ریسک بستری‌شدن در بیمارستان در میان افراد مبتلا به اسکیزوفرنی مرتبط است.

داروهای روانپزشکی ممکن

چگونه‌اضطراب بازگشت به مدرسه را در کودکان کاهش دهیم؟

کردن و تحریک‌پذیری بیشتر بیان می‌کنند. برخی از کودکان ممکن است از فکر تعامل و برقراری ارتباط مجدد با همسالان خود نگران شوند و به همین دلیل است که دکتر وایتساید به والدین پیشنهاد می‌کند تا قبل از سال تحصیلی جدید، تاریخی برای بازی کودکان با یکدیگر تعیین کنند تا دوباره با هم ارتباط برقرار کنند. دکتر وایتساید می‌گوید: ارتباط مجدد کودکان با برخی دیگر از کودکان که از سابق مدرسه یکدیگر را می‌شناسند اما در طول تابستان زیاد همدیگر را نمی‌بینند، می‌تواند مفید باشد. همچنین اطمینان از داشتن خواب خوب و برنامه‌ریزی شده، تغذیه خوب، محدود کردن زمان استفاده وسایل الکترونیکی و تأکید بر فعالیت‌های بدنی می‌تواند به کودکان کمک کند تا احساس بهتری داشته باشند. دکتر وایتساید می‌گوید: وقتی

بهداشت و سلامت

چگونه‌ه در هوای گرم از سلامت و رانتان مراقبت کنید؟

مراقبت از سلامت جسم و روان در روزهای خیلی گرم برای همه افراد اهمیت دارد؛ اما در مورد کسانی که در حال حاضر مشکلات روحی و روانی دارند خیلی مهم‌تر است که اقداماتی برای خنک‌نگه‌داشتن خود در روزهای خیلی گرم تابستان انجام دهند. اولین قدم طبق معمول پیشگیری است و این باید مهم‌ترین ابزار برای کاستن از خطرات احتمالی باشد. می‌توانید با پوشک یا تپم مراقبتی تان در مورد خطرات احتمالی گرمای زیاد صحبت کرده و با توصیه آنها اقدامات پیشگیرانه لازم را پیش از اینکه هوای خیلی گرم شود انجام دهید.

■ **هواپی‌ن خوب** اتاق را خنک نگه دارید. بردها را در حالت سایه قرار دهید و از پنکه استفاده کنید. البته وقتی هوا خیلی گرم می‌شود دیگر پنکه به تنهایی کافی نخواهد بود و باید کولر روشن کنید. دوش آب سرد بگیرید. دوش آب سرد بگیرد یا یاحوله‌ای خیس روی صورت و گردن بپوشانید. لباس سبک و خنک بپوشید. لباس‌های نخی برای خنک‌نگه‌داشتن بدن‌بهترین است. وقتی بیرون می‌روید حتماً کلاه لبه‌دار و عینک آفتابی بپوشید. ضدآفتاب را فراموش نکنید. به‌اندازه کافی آب بنوشید. طی روز مرتباً آب بنوشید؛ اما در مصرف

■ **علائمی‌که بایدنسبت به آنها آگاه باشید** سردرد و واغی پوست، نبض تند و قوی، سردرد و سرگیجه، تعویع غش می‌شود. اگر علائم سکنه گرمایی را دارید باید فوراً اورژانس را خبر کنید.



می‌تواند به کودکان و نوجوانان کمک کند تا مهارت‌های لازم را برای شناخت

سیگار کشیدن را دارند و حدود ۲۴ نفر از هر ۱۰۰ دانش آموز دبیرستانی در این کشور مصرف فعلی برخی از محصولات دخانی را گزارش می‌دهند.

■ **کمک به کودکان و نوجوانان برای مدیریت بیماری‌های مزمن** حدود دو نفر از هر پنج دانش آموز آمریکایی شش تا ۱۷ ساله دارای یک بیماری مزمن مانند آسم، دیابت یا صرع هستند. مدیریت بیماری‌های مزمن دانش آموزان می‌تواند برای پرسنل مدرسه یک چالش باشد. تلاش هماهنگ شامل اعضای خانواده، گروه‌های اجتماعی، آژانس‌های سلامت روان و آسیب‌شناسان پزشکی، معلمان، پرستاران مدرسه و کارکنان بسیار مهم است.

■ **حمایت از یادگیری اجتماعی وعاطفی** یادگیری اجتماعی و عاطفی

برای غلبه بر این مشکل در کودکان بسیار کمک کننده است.

■ **چند توصیه برای بهبود سلامت کودکان و نوجوانان**

■ **کاهش وزن و کاهش خطر چاقی** چاقی کودکان یک مشکل جدی است. بر اساس آمارهای اخیر در ایالات متحده بیش از ۱۲ درصد از کودکان دو تا پنج ساله چاق هستند. آموزش به کودکان در زمینه حفظ وزن سالم، مفید و ضروری است.

■ **بهبود گزینه‌های غذایی در مدرسه**

کارشناسان این مرکز می‌گویند: در صد چاقی برای کودکان آمریکایی شش تا ۱۱ ساله بیش از ۲۰ درصد و برای نوجوانان ۱۲ تا ۱۹ ساله بیش از ۲۱ درصد است. کودکانی که چاقی و اضافه‌وزن دارند در بزرگسالی نیز در

شبه ۲۸ مرداد ۱۴۰۲، ۲ صفر ۱۴۴۵، ۱۹ آگوست ۲۰۲۳، شماره ۴۲۷۸، صفحه ۹

نوشیدنی‌هایی که کافئین دارند. پرهیز کنید؛ چون بسدن را هیدراته می‌کنند. وقتی بیرون هستید به جاهای خنک بروید. سعی کنید جاهایی را انتخاب کنید که سیستم خنک‌کننده دارند. حتی یکی دو ساعت در جای خنک بودن هم تفاوت زیادی ایجاد می‌کند. داروهایتان را امصرف کنید. همیشه داروهایتان را طبق تجویز پزشک مصرف کنید. اگر به کم‌کم نیاز داشتید اعلام کنید. اگر حدس می‌زنید با گرم‌تر شدن هوا حالتان بد خواهد شد، از یک دوست یا یکی از اعضای خانواده بخواهید چند بار در روز از شما خبر بگیرند (خصوصاً اگر بیرون هستید).

■ **علائمی‌که بایدنسبت به آنها آگاه باشید** سردرد و واغی پوست، نبض تند و قوی، سردرد و سرگیجه، تعویع غش می‌شود. اگر علائم سکنه گرمایی را دارید باید فوراً اورژانس را خبر کنید.



می‌تواند به کودکان و نوجوانان کمک کند تا مهارت‌های لازم را برای شناخت و مدیریت احساسات، تعیین و دستیابی به اهداف مثبت، قدردانی از دیدگاه‌های دیگران، برقراری و حفظ روابط مثبت و تصمیم‌گیری مسئولانه توسعه دهند. جو اجتماعی و عاطفی مثبت در مدرسه، دانش آموزان را قادر می‌سازد تا این مهارت‌ها را در خودشان رشد بدهند.

■ **تشویق کودکان و نوجوانان برای بهبود کیفیت خواب**

خواب به طور فزاینده‌ای به عنوان یکی از فاکتورهای سلامتی شناخته می‌شود. کودکانی که خواب کافی ندارند بیشتر در معرض خطر چاقی، دیابت نوع دو، مشکلات توجه و رفتار، مشکلات سلامت روان و آسیب‌شناسان پزشکی، معلمان، پرستاران مدرسه و کارکنان بسیار مهم است.

■ **حمایت از یادگیری اجتماعی وعاطفی** یادگیری اجتماعی و عاطفی

آکهی تصمیمات بوت سرویس ایران کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۶۱۸ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۳۲۹۶
به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۷ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱- آقای فریدون عبدالله پوری با کد ملی ۰۰۵۴۳۹۹۶۶، آقای محمد منصوری با کد ملی ۲۵۹۱۹۶۲۷۵، خانم سالومه ذوالفقاری با کد ملی ۰۰۱۱۳۱۴۱۰۷۱ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲- به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مذکور: آقای فریدون عبدالله پوری با کد ملی ۰۰۵۴۳۹۹۶۶ به سمت مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره، خانم سالومه ذوالفقاری با کد ملی ۰۰۱۱۳۱۴۱۰۷۱ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره آقای محمد منصوری با کد ملی ۲۵۹۱۹۶۲۷۵ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۳- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات و قراردادها و عقود اسلامی اسناد و اوراق عادی و اداری با امضاءمدیر عامل به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی ومعنوی منطقه آزادکیش

آکهی تصمیمات شرکت آی اف اس کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۲۷۶ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۹۱۸۴
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۹ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- صورت مالی، ترازنامه و صورت سود وزیان عملکرد دوره مالی منتهی به ۱۴۰۱/۰۶/۳۱ مؤسسه حسابرسی آموزدگان به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۲۵۳۳۹۶ به عنوان حسابرس مستقل و بازرس اصلی و مؤسسه حسابرسی و خدمات مالی و مدیریت ایران مشهور به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۳۲۹۷۳ به عنوان بازرس علی البدل شرکت برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۲/۰۳/۳۱ انتخاب گردیدند.

۳- روزنامه کثیرالانتشار ابرار جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید. شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی ومعنوی منطقه آزادکیش

آکهی افزایش سرمایه شرکت فنی و مهندسی سازه فرنام (کیش(سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۳۳۲ و شناسه ملی ۱۴۰۰۶۴۳۸۹۰۸
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۱/۱۷ سرمایه شرکت از مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال به مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال منقسم ۱۰۰۰ سهم بسانام عادی ۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریالی از طریق پرداخت نقدی افزایش یافت و مبلغ ۹۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال ب موجب گواهی بانکی به شماره ۲۵۳ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۹ با پست بانک سامان شعبه کیش واریز گردید و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.
شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی ومعنوی منطقه آزادکیش

وچیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ