

## مصرف این داروها در گرما

### خطر ناک است!



برخی از داروهای ضد آسپریدگی، قرص های فشار خون و سایر داروهای شما را مستعد ابتلا به بیماری های مرتبط با گرما می کنند.

خ، گرما را افزایش دهند و در موارد جدی تر، گرما می کشند و حتی می توانند منجر به گرمازدگی یا گرمازدگی می شوند. این عارضه زمانی اتفاق می افتد که دمای بدن به ۳۹.۵ درجه سانتی گراد یا بالاتر می رسد. به گفته مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری: «اگر دچار گرمازدگی شده اید، پوست شما ممکن است متفاوت به نظر برسد. ممکن است قرمز، گرم، خشک یا مرطوب باشد. ممکن است گرمازدگی باعث سرگیجه یا سردرد مداوم هم بشود و حتی ممکن است منجر به از دست دادن هوشیاری فرد شود. دکتر پولواراپو گفت: «اگر شما یا شخصی که می شناسید این علائم را از خود بروز داد، فوراً به دنبال مراقبت های پزشکی اورژانسی باشید.» دکتر ردلتر گفت: «در صورت امکان، در محیطی با تهویه مطبوع بمانید.»

خستگی را نیز داشته باشند.» در موارد جدی تر، گرما می کشد و حتی ممکن است منجر به از دست دادن هوشیاری فرد شود. دکتر پولواراپو گفت: «اگر شما یا شخصی که می شناسید این علائم را از خود بروز داد، فوراً به دنبال مراقبت های پزشکی اورژانسی باشید.» دکتر ردلتر گفت: «در صورت امکان، در محیطی با تهویه مطبوع بمانید.»

ز مننزل یا محیط خشک بودن برای شما اجتناب ناپذیر است، باید آب فراوان بنوشید و تا حد امکان در سایه بمانید. شما همچنین باید سعی کنید الکترولیست های بدن خود را تجدید کنید. این کار را می توانید با نوشیدنی های ورزشی، نوشیدنی های حاوی الکترولیت، میوه ها و سبزیجات پرک دار انجام دهید. دکتر هیل توصیه کرد: «اگر در خارج از منزل هستید - یا در داخل خانه بدون تهویه هوا - در طول موج گرما، هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه یکبار یک لیوان آب بنوشید.»

دکتر پولواراپو گفت: «همچنین می توانید با پوشیدن لباس های گشاد با رنگ های روشن تر که نور خورشید را منعکس می کند و کمتر گرما را به خود جذب می کند، از جذب گرما به بدن خود جلوگیری کنید. اگر می توانید، سعی کنید صرف وقت خود بیرون از خانه را به صبح زود یا اواخر روز که خنک ترین قسمت های روز هستند، موکل کنید.»

تیرتید نیز می توانند دمای بدن را افزایش دهند و با تنظیم دما را مختل کنند و باعث تعریق بیش از حد افراد می شوند. دکتر ماهش پولواراپو، مدیر پزشکی اورژانس گفت: «محرک هایی مانند آفتابگیرها و پوست سرد، رنگ پرنده یا لطیف؛ سردرد؛ حالت تهوع؛ یا استفراغ می توانند مربوط به این مسئله باشد. افرادی که درگیر علائم بیماری های مرتبط با گرما هستند، ممکن است گرفتگی عضلات را تجربه کنند و احساس سرگیجه یا

فشار خون معروف به «مسدود کننده های کانال کلسیم» می توانند باعث عدم تعادل الکترولیت در بدن شوند و تنظیم دمای بدن را دشوار می کنند. دکتر ردلتر گفت که برخی از داروهای ضد روان پریشی مانند هالوپریدول، اولانزاپین و ریسپریدون نیز بر قدرت تعریق تأثیر می گذارند او گفت: «در هنگام مصرف این

داروها، دمای بدن با احتمال بیشتری گرم می شود.» برخی از داروهای ضد آسپریدگی و تنظیم دمای بدن را دشوار می کنند. دکتر ردلتر گفت که برخی از داروهای ضد روان پریشی مانند هالوپریدول، اولانزاپین و ریسپریدون نیز بر قدرت تعریق تأثیر می گذارند او گفت: «در هنگام مصرف این

داروهای فشار خون در گرما می کشند و حتی می توانند منجر به گرمازدگی یا گرمازدگی می شوند. این عارضه زمانی اتفاق می افتد که دمای بدن به ۳۹.۵ درجه سانتی گراد یا بالاتر می رسد. به گفته مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری: «اگر شما یا شخصی که می شناسید این علائم را از خود بروز داد، فوراً به دنبال مراقبت های پزشکی اورژانسی باشید.» دکتر ردلتر گفت: «در صورت امکان، در محیطی با تهویه مطبوع بمانید.»

**فریده پناه**  
**گروه بهداشت و سلامت** - مصرف برخی داروها از جمله داروهای که برای درمان بیماری های روانی، فشار خون بالا و آلرژی ها استفاده می شوند، می تواند هیدراته ماندن (وجود میزان مناسبی آب در بدن) یا خنک کردن موثر بدن را در زمانی که هوا گرم است دشوارتر کند. در اینجا چگونگی این ماندن در برابر گرما را شرح داده ایم. در تازه ترین گزارش «نیویورک تایمز» آمده که مصرف برخی از داروها خطر کمبود آب در بدن و در نهایت از حال رفتن و غش کردن را در پی دارد.

**چه داروهایی در گرما خطر دارند**  
«دیورتیک ها» که پزشکان برای مدیریت نارسایی قلبی، بیماری کلیوی یا فشار خون بالا تجویز می کنند، باعث کاهش ادرار می شود و این امر موجب کاهش مایعات در بدن می شود. الیسون هیل، مدیر اجرای عمل و امور حرفه ای در انجمن داروسازان آمریکا گفت: «این داروها می توانند باعث کم آبی بدن یا عدم تعادل الکترولیت هایی مانند پتاسیم یا نمک شوند که تنظیم دمای بدن را سخت تر می کند.»

**گروه بهداشت و سلامت** - یافته های جدید نشان می دهد خوردن غذاهای فوق فرآوری شده گیاهی برای قلب مضر است و حتی می تواند خطر مرگ زودرس را در پی داشته باشد. نتایج تحقیقاتی که این هفته در مجله The Lancet Europe منتشر شد، نشان می دهد غذاهای فوق فرآوری شده گیاهی خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را تا ۵ درصد و خطر مرگ زودرس را تا ۱۳ درصد افزایش می دهد.

غذای فوق فرآوری شده (Ultra-Processed Foods) به غذایی گفته می شود که در فرآیند تولید آنها از مراحل و مواد افزودنی زیادی استفاده شده است. این غذاهای معمولاً حاوی مقدار زیادی شکر، نمک، چربی های ناسالم، مواد نگهدارنده، رنگها و طعم دهنده های مصنوعی هستند و در نتیجه از نظر تغذیه ای ارزشی ندارند. در این مطالعه بیش از ۱۱۸ هزار

فرد ۴۰ تا ۶۹ ساله به سؤالاتی در مورد رژیم غذایی خود پاسخ دادند. نتایج این تحقیق نشان داد هرگاه فقط ۱۰ درصد از غذاهای گیاهی فوق فرآوری شده با گیاهان تازه، منجمد یا کمتر فرآوری شده جایگزین شود، خطر ابتلا به بیماری قلبی عروقی تا ۷ درصد و خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی تا ۱۳ درصد کاهش پیدا می کند.

دکتر «فرناندا راوبر»، نویسنده اصلی این مطالعه در دانشکده بهداشت عمومی دانشگاه ساوتائولو در برزیل می گوید: یک رژیم غذایی مبتنی بر گیاه می تواند سلامت قلب و عروق شما را بهبود بخشد، به شرطی که غذاهای فوق فرآوری شده در آن جایی نداشته باشند.

به گفته متخصصان، بسیاری از محصولات و گان موجود در بازار، سرشار از چربی های اشباع، شیرین کننده های مصنوعی، نمک و همچنین آلاینده های ناشی از فرآوری

## غذاهای گیاهی را تازه یا منجمد مصرف کنید

گیاهی ممکن است مواد مغذی مانند فیبر، ویتامین ها و مواد معدنی آنها را از بین ببرد. متخصصان پیشنهاد

می کنند مردم از غذاهایی که حاوی انواع مواد افزودنی هستند، مانند امولسیفایرها، نشاسته های اصلاح شده و طعم دهنده های مصنوعی اجتناب کنند. ترکیب این مواد منجر به تغییر در میکروبیوم روده می شود و همه چیز را از خلق و خو گرفته تا سیستم ایمنی بدن تحت تأثیر قرار می دهد. این مواد را می توان در سوسیس های گیاهی، نوشیدنی های گیاهی، طعم دار، پنیر و گان و تنقلات بسته بندی شده یافت. منابع پروتئین بدون چربی مانند سویا، لوبیا، حبوبات، همراه با سبزیجات رنگی، سبزیجات برگ دار و غلات کامل مانند کینوا و جو و همچنین چربی های سالم مانند آجیل و دانه ها جایگزین مناسبی برای غذاهای فرآوری شده هستند.



## برای جلوگیری از رشد و تکثیر آندس رعایت این نکات

### ضروری است

در زیر گلدان ها از زیرگلدانی استفاده کنید و به طور مرتب آب اضافی آنها را تخلیه کنید. از تجمع آب در شفاف زیر گلدان ها جلوگیری کنید.

**لاستیک های مستعمل**  
لاستیک های مستعمل را در مکان های سرپوشیده نگهداری کنید یا آنها را با سوراخ هایی در به صورت عمودی قرار دهید تا از تجمع آب در آنها جلوگیری شود.

**استخرهای کوچک**  
استخرهای کوچک را به طور مرتب تمیز و ضدعفونی کنید. در صورت عدم استفاده از استخر، آن را با روکش مناسب بپوشانید.

**تکنه**  
در انجام این اقدامات، دقت و نظم را به کار ببرید. به طور مرتب مکان های مورد نظر را بررسی کنید. در صورت مشاهده هرگونه لارو و تجمع پشه آندس، به سامانه ۱۳۷، ۱۲۴ و ۱۹۰ اطلاع دهید. با انجام این راهکارهای ساده، می توان از رشد و تکثیر پشه آندس و پیشگیری از بیماری های خطرناکی مانند دانگ، زیکا و چیکونگونیا جلوگیری کرد.

**گروه بهداشت و سلامت** - با توجه به گرمای هوا و بحث رشد و تکثیر پشه آندس در جزیره کیش مرکز بهداشت کیش نسبت به رعایت نکات ذیل توسط کیشوندان هشدار داد:

**خشک کردن و زهکشی آب های راکد**  
**ظروف آب بدون استفاده:**  
ظروفی مانند سطل، لگن، زیرگلدانی و ... که از آنها استفاده نمی شود را خالی و به طور وارونه یا در دار نگهداری کنید. ظروف آب آشامیدنی را با درب محکم بپوشانید.

**آب انبارها:**  
درب آب انبارها را به طور کامل ببندید. در صورت نیاز به استفاده از آب انبار، از درپوش های توری دار استفاده کنید و منافذ ورودی و خروجی را به طور مرتب بررسی کنید.

**زهکشی ناودانی ها و کانال ها:**  
ناودانی ها و کانال های هدایت آب باران را به طور مرتب تمیز کنید تا از انسداد و تجمع آب در آنها جلوگیری شود.  
**گلدان ها:**

## آگهی تصمیمات شرکت آرمان فرزام کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۰۲۹۰ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۱۳۱۸۰۹  
به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۳۰ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:  
۱. تراژ نامه و حساب سود و زیان سال مالی منتهی به ۱۴۰۱/۰۹/۳۰ به تصویب رسید.  
۲. آقای اسمعیل باصری با کد ملی ۱۱۷۲۷۸۱۱۳۳۵۱۱ بعنوان بازرس اصلی و آقای مهدی ملانی با کد ملی ۰۰۶۷۵۹۴۵۴۹۹ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.  
۳. روزنامه کثیرالانتشار رسالت جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

## آگهی تصمیمات شرکت ماد خاور میانه کیش در حال تصفیه (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۰۷۸۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۱۶۶۹۰۷  
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۳ آقای آقای امیر مرادی با کد ملی ۲۲۹۶۹۳۹۵۲۱ به سمت مدیر تصفیه انتخاب گردیدند ضمناً محل تصفیه به نشانی: تهران، خیابان ولیعصر، بالاتر از چهارراه طالقانی، کوچه گیلان، ساختمان گیلان، پلاک ۸، واحد ۹، کد پستی ۱۵۹۳۶۳۴۹۳۱ می باشد.

رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

## آگهی تصمیمات شرکت خدمات نفت و گاز سهراب کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۸۳۲ و شناسه ملی ۱۴۰۱۲۱۶۹۰۸۵۱  
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۲۸، ماده ۵۱ اساسنامه شرکت به شرح ذیل اصلاح گردید: سال مالی شرکت از روز پانزدهم فروردین ماه هر سال آغاز شده و روز دهم فروردین ماه سال بعد به پایان می رسد.» و نتیجه ماده مربوط در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

## آگهی تصمیمات شرکت ماد ارتباط کیش در حال تصفیه (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۰۷۸۱ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۱۶۶۸۷۱  
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۲ آقای آقای امیر مرادی با کد ملی ۲۲۹۶۹۳۹۵۲۱ به سمت مدیر تصفیه انتخاب گردیدند ضمناً محل تصفیه به نشانی: تهران، خیابان ولیعصر، بالاتر از چهارراه طالقانی، کوچه گیلان، ساختمان گیلان، پلاک ۸، واحد ۱۱ کد پستی ۱۵۹۳۶۳۴۹۳۴ می باشد.

رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

## آگهی تصمیمات شرکت بلدر آزاد کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۸۵۴۳ و شناسه ملی ۱۰۹۸۰۱۵۸۷۳۲  
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۴، موسسه حسابرسی و بهبود سیستم های مدیریت مفاهیم حساب جامع حسابداران رسمی با شناسه ملی ۱۰۱۰۳۵۶۴۸۰۳ بعنوان بازرس اصلی و خاتم ستایش عباسیان با کد ملی ۱۲۸۹۶۶۱۵۶ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی (۱۴۰۲) انتخاب شدند.

رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

## آگهی تصمیمات شرکت نگار گستر بیناکیش (سهامی عام)

ثبت شده به شماره ۱۲۹۳۶ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۷۹۹۱۶۹  
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۱۵، موسسه حسابرسی و بهبود سیستم های مدیریت مفاهیم حساب جامع (حسابداران رسمی) با شناسه ملی ۱۰۱۰۳۵۶۴۸۰۳ بعنوان بازرس اصلی و خاتم ستایش عباسیان به شماره ملی ۱۲۸۹۶۶۱۵۶ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی (۱۴۰۲) انتخاب شدند.

رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

## آگهی افزایش سرمایه شرکت صادرات نیرو خلیج فارس کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۰۵۶ و شناسه ملی ۱۰۸۱۶۱۵۳۶۹۹۴  
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۱۸ هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۱۸، سرمایه شرکت از مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال به مبلغ ۳۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال منقسم به ۳۰۰۰۰۰۰۰ سهم با نام عادی ۱۰۰۰۰ ریالی از طریق مطالبات حق تسهله (مبلغ ۲۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال) افزایش یافت و در نتیجه ماده مربوط در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

## آگهی تصمیمات شرکت فانوس سواحل کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۷۴۲۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۲۰۲۶۱۳  
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۵، موسسه حسابرسی آرمان پیام جامع با شناسه ملی ۱۴۰۰۳۵۸۲۱۴ بعنوان حسابررس و بازرس اصلی و آقای محمد مهدی عظیمی نژاد با کد ملی ۲۰۸۶۱۳۲۹۴ بعنوان بازرس علی البدل برای سال مالی ۱۴۰۲ انتخاب شدند.

رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

## آگهی تصمیمات شرکت تجارت گستر آرسی فروداد (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۸۰۷ و شناسه ملی ۱۴۰۱۲۵۲۱۴۲۱  
به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۰۵ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:  
۱) آقای اسماعیل انصاری با کد ملی ۰۵۳۰۷۲۰۴۸۵ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره، آقای عظیم رجایی با کد ملی ۱۶۰۰۱۰۸۱۸۰ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای سید مهدی موسوی نائینی با کد ملی ۰۹۴۰۹۷۳۳۲۲۲ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.  
۲) کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل، چک، سفته، قراردادهای و عقود اسلامی و کلیه اوراق عادی و اداری با امضاء مدیرعامل و نایب رئیس هیئت مدیره متفقاً همراه با مهر شرکت دارای اعتبار می باشد.

رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش