

راهکارهایی برای جلوگیری از شدت گرمادگی

**افراد گرم‌زده علاوه بر آب، نمک بخورند**

سخنگوی اورژانس کشور نسبت به علائم گرم‌زدگی هشدار داد و گفت: فردی که دچار گرم‌زدگی می‌شود، آب و نمک بدن خود را از دست داده است و از این رو به جز خوردن آب باید نمک نیز بخورد. این نمک می‌تواند با خوردن خوراکی‌های شور مانند آنجیل و یا خود نمک جبران شود.

با یک یکتا پرست در گفت و گو با خبرنگار ایرنا با هشدار درباره گرمای هوا و امکان گرم‌زدگی برای افراد اظهار داشت: بهتر است در ساعات اوج گرما یعنی ساعت ۱۰ و نیم تا ۱۷ از خانه خارج نشوید ولی اگر باید در بیرون از خانه فعالیت داشته باشید حتماً نکاتی را رعایت کنید. وی با اشاره به حساسیت سالمندان، کودکان و افرادی که بیماری زمینهای دارند، افزود: تطابق گرمای محیط با سیستم بدنی این افراد سخت است؛ از این رو این افراد باید حتماً به نکات ایمنی برای حضور در محیط های گرم توجه داشته باشند.

سخنگوی اورژانس کشور، پوشیدن لباس‌هایی که امکان تهویه هوا را از بدن می‌گیرد، بسیار خطرناک دانست و گفت: به عنوان مثال، بسیاری اتفاق می‌افتد اسکی بازی که لباس خاص اسکی پوشیده است و دچار گرم‌زدگی می‌شود. این فرد با وجود این که باهانش در برافروخته است اما به دلیل که لباس امکان تهویه ندارد.

درباره راهکارهایی برای جلوگیری از شدت گرم‌زدگی گفت: اگر فردی پس از حضور در هوای گرم احساس خستگی در بدن و کوفتی کرد باید نکاتی را رعایت کند. وی توضیح داد: این فرد با عرق کردن، آب و نمک بدن را از دست داده است و از این رو به جز خوردن آب باید نمک نیز بخورد. این نمک می‌تواند با خوردن خوراکی‌های شور مانند آنجیل و یا خود نمک جبران شود.



**سخنگوی اورژانس کشور: اصلا با مقوله گرم‌زدگی نمی‌توان شوخی کرد. در صورت رعایت نکردن، فرد گرم‌زده ابتدا دچار کاهش سطح هوشیاری و در صورت نرسیدن کمک دچار مرگ شود**

مکم دچار مرگ شود. وی افزود: اگر فردی را در خیابان و زیر آفتاب مشاهده کردید که بی‌حال است، ابتدا صدایش کنید و جویای حالش شوید؛ اگر امکان دارد فرد را به جایی که سایه هست، منتقل و سعی کنید با یخ و آب بدنش را خنک کنید و با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید و به کارشناسان اورژانس نکات لازم و شرح حال فرد را بگویید و در صورت لزوم برای اعزام آمبولانس اقدام کنید.

یکتا پرست اضافه کرد: پوشیدن لباس خنک، روشن و نخی و به سر گذاشتن کلاه و یا نقاب برای جلوگیری از تابش مستقیم آفتاب به بدن ضروری است. این کارشناس اورژانس، رعایت این نکات برای جلوگیری از گرم‌زدگی را مهم دانست و گفت: اصلا با مقوله گرم‌زدگی نمی‌توان شوخی کرد. در صورت رعایت نکردن، فرد گرم‌زده ابتدا دچار کاهش سطح هوشیاری و در صورت نرسیدن



**خبر خوب**  
**تشریف بیش از ۴۰ هزار زائر ایرانی به (زیارت دوره مدینه)**

زائران ایرانی که پیش از این از ایام تشریق و انجام اعمال در مدینه حضور پیدا می‌کنند، در یکی از روزهای حضورشان به «زیارت دوره» می‌روند؛ مسجد قبا، مسجد ذو قبلین، مزار حضرت حمزه سید الشهداء (ع) و شهدای احد و محل جنگ احزاب از جمله مکان‌های این زیارت است. به گزارش تسنیم، «زیارت دوره» در عملیات حج ۱۴۰۳ یکی از برنامه‌های محوری و اصلی در دو شهر مکه و مدینه است که از سوی زائران هم با استقبال خوبی همراه شده است و برخی خواستار تکرار آن هستند که به دلیل فرسودگی حضور زائران در مدینه و البته فشردگی برنامه‌های آنها در مکه این امکان وجود ندارد. با این حال در مدینه یکی از روزهای حضور زائران به زیارت دوره اختصاص پیدا می‌کند که با برنامه‌ریزی صورت در نخستین ساعات صبح یا عصر انجام می‌شود.

مسجد قبا، مسجد ذو قبلین، مزار حضرت حمزه سید الشهداء (ع) و شهدای احد، محل جنگ احزاب یا خندق و مساجد موجود در آن منطقه، مسجد مباحله، مسجد غمامه، چاه غرس، مساجد سبعه از جمله مکان‌هایی است که زائران در زیارت دوره به آنجا می‌روند. زیارت دوره عملیات حج‌اسمال را روانی و ارائه توضیحاتی همراه است که در روز دو نوبت زائران را در دیدن این اماکن تاریخی و مذهبی می‌برد و اطلاعات تاریخی اماکن را در اختیار آنها قرار می‌دهد. تعدادی از زائران و حجاج ایرانی از زیارت دوره به عنوان یکی از بهترین برنامه‌های بسته مقام رهبر معظم برای ایام حج نام می‌برند و خواستار تداوم این برنامه هستند. بنا بر اظهارات علی اصغر، رئیس ستاد مدینه منوره از ابتدای حضور زائران یعنی از روز ۲۴ اردیبهشت ماه تا کنون بیش از ۴۰ هزار زائر در قالب ۲۸۹ کاروان از ۹۰۱ اتوبوس به زیارت دوره مشرف شده‌اند. تعداد پر شماری از زائران در بازدیدهای روزانه که حجت الاسلام والمسلمین سید عبدالقادر نواب، نماینده ولی فقیه در امور حج و زیارت از هتلا دارند ضمن تشکر، درخواست تداوم این برنامه را دارند همچنین واحد سماعی و صبری بعهده مقام معظم رهبری می‌خواهند تا فیلم روایتگری این مکان‌ها در اختیارشان قرار بگیرد.

**آگهی مزایده**

آموزش و پرورش ناحیه ۲ شهرستان بهارستان تعدادی از فضاهای مازاد آموزشی و اداری خود را جهت مراکز پیش دبستانی و مراکز آموزش از راه دور جهت سال تحصیلی ۱۴۰۳/۱۴۰۴ به مزایده می‌گذارد. متقاضیان محترم جهت شرکت در مزایده از مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۲ به سایت ستاد ایران (setadiran.ir) مراجعه نموده و جهت اطلاع بیشتر با شماره ۰۲۱-۵۶۷۸۰۶۹۷ تماس حاصل فرمایند.

**عجله داریم می‌تواند به سگویی تاکسی‌های اینترنتی بازگردد**

گزینه عجله دارم مصداق گرانفروشی نیست

دبیرخانه هیات مقررات زدایی بهبود محیط کسب و کار از موافقت معاونت حقوقی ریاست جمهوری با بازگشت گزینه عجله داریم به سگویی تاکسی اینترنتی خبر داد.

به گزارش اقتصاد آنلاین، با پیگیری های دبیرخانه هیات مقررات زدایی و پیرو پاسخ در یافتی از معاونت حقوقی ریاست جمهوری، در پاسخ به استعلام این دبیرخانه در روز چهارشنبه نهم خرداد جاری، جلسه ای با حضور نمایندگان معاونت حقوقی ریاست جمهوری، وزارت صنعت معدن و تجارت، معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری و اتاق اصناف ایران در دبیرخانه این هیأت برگزار شد که نتایج آن به شرح ذیل است:

۱. براساس نظریه معاونت محترم حقوقی ریاست جمهوری، گزینه «عجله داریم» مصداق گرانفروشی نیست و سگویی تاکسی اینترنتی می‌تواند این گزینه را به خدمات خود برگرداند.

۲. سگویی مربوطه مکلفند اطلاعات آنلاین قیمت‌گذاری خود را طی دوره‌ته به دبیرخانه هیأت عالی نظارت بر سازمان‌های صنایع کشور ارائه کنند.

**اینفوگراف**

بازی اعداد در لیگ بیست و سوم

**بازی اعداد در لیگ بیست و سوم**

بهبترین رکورد پرسپولیس برای جشن قهرمانی

بهبترین امتیاز: ۶۷

سید حسین حسینی و حسین پورحمیدی

کلین شیت: ۱۸

بهبترین خط دفاعی لیگ برای صنعت نفت آبادان

کل زده: ۴۹

بهبترین امتیاز دوم: ۶۷

توسط استقلال

کمترین میزان صدرنشینی برای قهرمانی در لیگ

هفته: ۳

بهبترین خط حمله لیگ برای سپاهان

کل زده: ۵۳

پرسپولیس با ۹ قهرمانی رکورددار بیشترین قهرمانی در لیگ بتر است

**داستان مصور**

آزادی / صائب ضیایی