



## چطور روزهای گرم را تحمل کنیم؟

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ایالات متحده در گزارشی با عنوان «نکاتی برای پیشگیری از

بیماری‌های مرتبط با گرمای» یک دستورالعمل سه‌بخشی معرفی کرده است. دستورالعملی که در آن از شهروندان می‌خواهد در روزهای گرم سال نکاتی را رعایت کنند. این نکات از نوع پوشش تا نوع تغذیه را دربر می‌گیرد.

**چه لباس بپوشیم؟**

در خانه **خنک بمانید**: تا حد امکان در مکانی با تهویه مطبوع بمانید. اگر خانه شما تهویه مطبوع ندارد، به مرکز خرید یا کتابخانه عمومی بروید چراکه حتی جاسازی‌کننده در تهویه مطبوع سببر می‌کنند. می‌تواند به بدن شما کمک کند که وقتی دوباره به گرمای می‌روید خنک‌تر بمانند. نکته مهم اینکه گرفتن دوش یا حمام خنک یا رفتن به مکانی با تهویه مطبوع را بسیار بهتری برای خنک‌شدن است. کمتر از اجاق گاز و فر استفاده کنید تا دمای خانه خود را خنک‌تر نکنید.

**لباس مناسب بپوشید**: لباس‌های سبک و گشاد انتخاب کنید.

**فعالیت‌های خارج از منزل را با دقت برنامه‌ریزی کنید**: سعی کنید فعالیت در فضای باز را به زمانی که خنک‌ترین زمان است، مانند صبح تا عصر محدود کنید. اغلب در مناطق سایه استراحت کنید تا بدن شما فرصتی برای بهبودی داشته باشد. **سرعت خود را حفظ کنید**: ورزش را در طول گرمای کاهش دهید. اگر عادت به کار یا ورزش در محیط گرم ندارید، به آرامی شروع کنید و به تدریج سرعت خود را افزایش دهید. اگر تلاش در گرمای هوا به دنبال ضدآفتاب‌هایی باشدیکه که روی برچسب آنها عبارت «طیف وسیع» یا «محافظت در برابر اشعه UVB/UVA» نوشته شده باشد، این محصولات بهترین عملکرد را دارند.

**کودکان را در اورژسها راهنما کنید**: آمبولیس‌ها می‌توانند به سرعت تا دمای خطرناک گرم شوند، حتی اگر یک بچره یا باشد. هرکسی در ماشین یک‌سره‌یافته‌ی بماند در معرض خطر است. کودکان به ویژه در معرض خطر گرم‌زدگی یا مرگ هستند. هرگز نوزادان، کودکان یا حیوانات خانگی را در ماشین‌های پارک‌شده رها نکنید. هنگام خروج از ماشین، بررسی کنید که مطمئن شوید همه از ماشین خارج شده‌اند. از کودکانی که در ماشین به‌خاطر رفته‌اند غافل نشوید.

**از غذاهای گرم و سبزیجات پرهیز کنید**: آنها گرمای بیشتری به بدن شما اضافه می‌کنند. **افزایش مصرف مایعات**
صرف نظر از اینکه چقدر فعال هستید، مایعات بیشتری بنوشید. برای نوشیدن مایعات، نوشیده نشود. البته اگر پزشک مقدار نوشیدنی از محدود کرده از یا پیورسد در زمانی که هوا گرم است چنگ باید مایعات بنوشید. همچنین از نوشیدنی‌های سیاه شیرین یا الکلی دوری کنید. این نوشیدنی‌ها در واقع باعث از دست‌دادن مایعات بدن شما می‌شوند. طرفی از نوشیدنی‌های سیاه سرد هم خودداری کنید. زیرا می‌توانند باعث گرفگی معده شوند. **نمک و مواد معدنی را جایگزین کنید**: تعریق شدید، نمک و مواد معدنی را از بدن خارج می‌کند که باید جایگزین شوند. یک نوشیدنی ورزشی می‌تواند جایگزین نمک و مواد معدنی باشد که با تعریق از دست می‌دهید. البته اگر رژیم غذایی کم‌نمک دارید، دیابت، فشارخون بالا یا سایر بیماری‌های مزمن را دارید، قبل از نوشیدن یک نوشیدنی ورزشی یا مصرف قرص نمک یا پزشک خود صحبت کنید.

**حیوانات خانگی خود را هیدراته نگه دارید**: مقدار زیادی آب شیرین برای حیوانات خانگی خود فراهم کنید و آب را در یک منطقه سایه‌دار بگذارید. بی‌خوابی، یا گردش خون ضعیف مصرف آب در صورتی که تحمل کنید. **مراقب باشید رنگ لباس**
اطلاعات **خودتان را به‌روز نگه دارید**: اخبار خیلی خود را برای هشدارهای گرمای شدید و نکات ایمنی بررسی کنید و دربارهٔ بانک‌های خنک‌کننده در منطقه خود آگاهی داشته باشید. **با یکدیگر ارتباط داشته باشید**: هنگام گرم یا وضعیت همکاران خود را روز نظر بگیرید و خبرتان کنید.



## تب گرمای بی سابقه

# جهان در تنور

## گزارش «شرق» از روند افزایش دما و موج گرمای شدید در کشورهای مختلف

شرق، خورشید نشسته در نقطه ثقل آسمان و بی‌رحمانه جولان می‌دهد. این روزها موج گرم در کشورهای مختلف می‌گردد و دما را روزگار بسیار در آورده است. برخی گزارش‌ها حاکی از این است که در اروپا، دمای هوا تقریباً دو برابر میانگین جهانی افزایش یافته است و روند مرکومیر بر اثر گرمای نگران‌کننده و هشدارآمیز شده است. در ایران نیز تمامه کار گرمای درخورچی می‌شود و دما در برخی شهرها و استان‌ها به ۵۰ درجه سانتی‌گراد رسید؛ اما ماجرا وقتی بحرانی می‌شود که روند افزایش دما با نوافاق گردوخاک و آلودگی هوا همراه شود. این گزارش سوری است بر روند افزایش دما در سال‌های وحش و نقش اکثربالایندر آسان در این پروسه و البته تأثیر موج گرم بر افزایش نابرابری‌های اجتماعی و حتی سلامتی انسان‌ها.

به‌تازگی یورونیوز در گزارشی نوشته است که کشورهای جنوبی اروپا از جمله ایتالیا، یونان و اسپانیا با موج گرمای شدید روبرو هستند؛ تا جایی که در روزهای گذشته وزارت بهداشت ایتالیا برای ۱۶ شهر این کشور به دلیل گرمای شدید هشدار فریز صادر کرد. بی‌بی‌سی نیز در گزارشی از موج گرمای شدید و بی‌سابقهٔ اروپا با نام «سربوس» یاد کرده و گفته که این موج مناطقی از جنوب اروپا را فراگرفته است و به گفته کارشناسان هواشناسی افزایش دمای هوا در روزهای آینده در برخی مناطق رکورد شکنی می‌کند. در این گزارش آمده که موج گرمای «سربوس» که از سوی انجمن هواشناسی ایتالیا با نام «هیوالی سه رخ نام‌گذاری شده است، می‌تواند شرایط شدید و طاقت‌فرسای را به همراه داشته باشد.

بسیاری یکی از می‌یوودات اصفانه‌ای در سطح وسیع و ماری به جای دم که تکمیان دروازه جهان زمین یا جهان ۵۰ و حتی تا صد سانتی‌گراد به پنجه‌های مانند سحر و جادو می‌شود. رایج است، رطوبت در زمین می‌تواند اثرات گرم‌تر از کاربرد یک مثل تبخیر در مکان بود و به ارواح اجازه ورود می‌داد و مانع خروج‌شان از جهان زمین می‌شد.

پیش‌بینی‌کنندگان آب‌وهوای ایتالیا هشدار داده‌اند که بعد از سربوس، موج گرمای بعدی به نام «شارون» دمای هوا را درم به ۴۳ درجه سانتی‌گراد و در جزیره ساردینیا به ۴۷ درجه سانتی‌گراد افزایش دهد. شارون قلیانلی از اساطیر یونان است. در اساطیر آمده که وقتی مرکان وارد دنیای زیرین می‌شوند، ابتدا باید با قلیلی از سیاه‌اب یا بتلاق آخرون عبور می‌گردند که قلیان‌ن را کوبید متوجهی بود به نام شارون یا خازرن که بر عبور هر نفر یک دینار طلا (اوبولوس) می‌گرفت. اگر برده‌ای نمی‌توانست هزینه عبورش را بپردازد، به صورت روحی سرگردان درمی‌آمد که محکوم بود در کنار آخرون ببرد. زند، بدون آنکه هرگز به آرامش برسد، همین سروشند در انتظار فزایش‌شان بود.

چنانچه گفته شد، چند روز پیش مناطق وسیعی از جنوب و شرق اروپا در وضعیت هشدار فریز موج گرمای قرار گرفتند. هم‌زمان، سازمان جهانی هواشناسی دربارهٔ افزایش خطر گرم‌گرمی ناشی از وضعیت آب‌وهوایی نامتعارف در آسیا و آمریکا هشدار داد. یورونیوز در گزارشی نوشته است مقامات در اروپا پس از آنکه دویم موج گرم در چند هفته اخیر منطقه مدیترانه را در بر گرفت، به سالکان و گردشگران هشدار دادند تا در گرم‌ترین ساعات روز دور خانه بمانند. هم‌زمان سخنانی کشور اروپایی یونان، اسپانیا و ونیس با آتش‌سوزی‌های جنگلی دست‌وپنجه نرم کردند.

سازمان جهانی هواشناسی (WMO) هم‌زمان با گرمای سوزان، آن هم در اوج فصل درگدگی در تابستان اروپا اعلام کرد که موج گرمای در نیمکره شمالی شدید خواهد شد. تخمین زده شده که سال گذشته در اروپا بیش از ۶ هزار نفر از اثر موج گرمای خود را دست دادند.

در ادامه گفته شده که مرکز هماهنگی واکتش اضطراری اتحادیه اروپا برای اغلب مناطق ایتالیا، شمال شرق اسپانیا، کراسوی، میسران، جنوب یونسی و هرزگوین و مونتنگرو وضعیت هشدار فریز صادر کرده است. در پی موج گرمای تابستان اسامیل دمای هوا در دره مرگ کانگاریفا به ۵۳ درجه و در شمال غرب چین به ۵۰ درجه سانتی‌گراد رسید؛ گرمایی که علاوه بر آتش‌سوزی‌های جنگلی از یونان تا کوه‌های آلپ سوییس با سبل مرگ‌بار در هند و کره جنوبی هم‌زمان شده است. سازمان جهانی هواشناسی می‌گوید گرمی هوا در آمریکای شمالی، آسیا و سراسر آفریقا شمالی و مدیترانه براد چندان روز مثالی در هفته گذشته است. ۲۰ درجه سانتی‌گراد در سورتین جنوبی فیلیپین را در بر داشت. روز جدید گرمی برسد و باعث افزایش موارد حملات قلبی و مرکومیر شود.

**مرگ بیش از ۶۱ هزار نفر زیر اثر گرمای**

هفته گذشته یورونیوز به نقل از نشریه «نچر مدیسین» نوشته بود که برآوردهای انجام‌دهندهٔ سوی کارشناسان مؤسسه فرانسوی تحقیقات سلامت و مؤسسه سلامت جهانی «پارسلوس» نشان می‌دهد که بیون واکتش مؤثر قرار اروپا تا سال ۲۰۲۰ میلادی با بیش از ۶۸ هزار مرگ مراد ناشی از گرمای در تابستان و بیش از ۹۲ هزار مرگ تا سال ۲۰۳۰ میلادی مواجه خواهد شد. در این گزارش آمده بود که تابستان سال گذشته میلادی گرم‌ترین تابستان ثبت‌شده در اروپا بود که با موج گرمای بی‌سابقهٔ رکورد، دما خشک‌سالی، و آتش‌سوزی جنگل‌ها را تکسست. در این گزارش روند این پزوش توضیح داده شده بود. اینکه کارشناسان داده‌های دمای هوا و مرکومیر ناشی از آن را برای دوره زمانی ۲۰۱۵–۲۰۲۰ تا ۲۰۲۰–۲۰۳۰ منطقه از ۳۵ ژئواریپایی با جمعیتی بالغ بر ۵۲۴ میلیون نفر، برزبر تجزیه و تحلیل کردند. سپس، آنها نتوانستند مدل‌های آمبولویژیک برای پیش‌بینی مرکومیر ناشی از گرمای را برای هر منطقه و هر هفته از تابستان سال گذشته ایجاد کنند. در مجموع این تجزیه و تحلیل نشان می‌دهد که بین ۲۰ تا چهارم سپتامبر سال گذشته میلادی، ۶۱ هزار و ۶۱۲ مرگ ناشی از گرمای در اروپا رخ داده است. بیشترین میزان این مرکومیر هم در ایتالیا، یونان، اسپانیا و پرتغال بود است.

«نچر مدیسین» نوشته که در این مدت، موج گرمای بی‌سابقه‌ای تا ۱۸ تا ۲۲ جولای رخ داد که طی آن در مجموع ۱۱ هزار ۶۳۷ مورد مرگ ناشی از گرمای بیش از حد اعلام شده است. «ایچم آچیک»، یکی از نویسندگان این تحلیل گفته که «این تعداد مرکومیر، رقم بی‌سابقه‌ای است.»

این گزارش نتیجهٔ یک بررسی که آستان‌ها، چهار میزمن را در حدود ۱۱ درجه سانتی‌گراد گرم کرده‌اند؛ اما در اروپا، دمای هوا تقریباً دو برابر میانگین جهانی افزایش یافته است. اگر دولت‌ها از مردم در برابر هوای گرم‌تر محافظت نکنند و کارگاهی گلخانه‌ای کثرتی منتشر شود، موج گرمای حتی مرگ‌بارتر هم خواهد شد.

بی‌بی‌سی اعلام کرده که براساس پیش‌بینی‌ها در ایتالیا، دمای هوا احتمالاً به ۴۸٫۸ درجه سانتی‌گراد می‌رسد و هشدار فریز برای ۱ شهر از جمله، رم پولونیا و فلورانس صادر شده است. روزنامه‌های ایتالیا گزارش داده به‌تازگی یک کارگر ۱۳ساله را در گرمای در شمال ایتالیا جان خود را در دست داده است.

همچنین به مردم توصیه شده است که حداقل دو لیتر آب در روز بنوشند و از نوشیدن مایعاتی مانند قهوه که باعث کم‌آبی بدن می‌شود، پرهیز کنند؛ کوهی از گردشگران در خیابان‌های رم به خیزگرایی روتیزز گرفته‌اند که با استفاده از آب‌پاش‌ها سعی می‌کنند خود را خنک نگه دارند. چندین گردشگر هم در ایتالیا پیش‌تر به دلیل گرم‌زدگی جان خود را در دست داده‌اند.

**تهدید سلامت عمومی**

محلّه وکس یازگاری در گزارشی دربارهٔ شکل‌گیری امواج گرم و اثرات تغییرات آب‌وهوایی بر آنها نوشته که امواج گرمایی تهدیدی برای سلامت عمومی هستند و می‌توانند نابرابری را تشدید کنند. باعث افزایش ریزش‌ها و تشدید مشکلات دیگر گرمایش جهانی میشوند. این گزارش تأکید کرده که گرمای شدید ممکن است به اندازه نوافاق با سبل خشکچمبر به نظر نرسد؛ اما سربوس ملی هواشناسی آن را به طور میانگین گرم‌بارترین بنیدهٔ آب‌وهوایی در ایالات متحده، در ۳۰ سال گذشته در نظر گرفته است.

در طول تابستان در نیمکره شمالی، نیمه شمالی سیاره به سمت خورشید متمایل می‌شود که باعث افزایش ساعات روز و



محققان در سال ۲۰۲۰ دریافتند که از سال ۱۹۷۹، این شرایط خطرناک در چندین منطقه جهان، از جمله جنوب آسیا و خلیج فارس دوپار برابرچ شده است. آنها هشدار داده‌اند که گرم‌شدن بیشتر در این قرن می‌تواند بسیاری از برجه‌متربینر نقاط جهان را در گرم‌ترین زمان‌های سال غیرقابل حصول کند.

موضوع مهم دیگر اسپیدیتر پیش‌روی گرورها و افشار در برابر موج گرمات است. این گزارش می‌گوید که افراد مسن و کودکان بسیار حساس‌تر با برخی از بالاترین خطرات ناشی از گرمای شدید روبرو هستند. افراد مبتلا به بیماری‌های خاص مانند فشار خون بالا و مشکلات تنفسی نیز با آسیب بیشتری مواجه‌اند اما حتی اگر افراد سالم برای مدت طولانی در معرض امواج گرم‌تر قرار گیرند، مانند کشاورزان یا کارگران ساختوساز می‌توانند در برابر امواج گرمای اسپیدیتر شوند.

امواج گرمای نابرابری‌های ساختاری را هم تشدید می‌کند. درحالی که شهرها می‌توانند سربخ‌تر از محیط اطراف خود گرم شوند، محلله‌های فقیرتر معمولاً گرم‌تر می‌شوند. این محلله‌ها اغلب پوشش درختی و فضای سبز کمتر و سطوح سنگفرش بیشتری دارند که گرمای را جذب می‌کنند. درعین‌حال کودکان کم‌درآمد ممکن است برای تأمین گرمایش مشکلات بیشتری داشته باشند. این گزارش تأکید می‌کند که این الگوی نابرابری گرمایی، در محاسب بین‌المللی دیده می‌شود. به‌طوری‌که کشورهای گرم‌تر اما درحال‌حاضر با هزینه‌های بهداشتی و اقتصادی بالاتری از امواج گرمای مواجه هستند.

**گرمای خطرناک در شب**

سازمان بهداشت در بیانیه‌ای که به تازگی منتشر کرده دربارهٔ خطرات احتمالی افزایش دما در شب هشدار داده است؛ «درحالی‌که بیشتر توجهات روی کاهش خطر دمای روز متمرکز است، این دمای شبانه است که بیشترین خطرات را برای سلامت می‌بوهزه برای جمعیت‌های اسپیدیتر دارد. سازمان‌های کارمذگری گمان می‌کنند که گرمای در اروپا باعث تغییر دمای ساعات گردشگران خواهد شد و آنها مقاصد خنک‌تری را انتخاب می‌کنند و به‌جای تابستان در بهار یا پاییز سفر می‌کنند. کرد. در اسپانیا و در آستانهٔ انتخابات پیشرو در یورپ، کشور پیشرو، سیاستمداران با تغییر مکان و زمان کمپین‌ها یا محدودکردن میزبانر اجتماعی خود در فضای دراز ورون و بیرون و به شبکه‌های مجازی آنلاین خود را گرمای سوزان وقف داده‌اند.»

**دمای قابل‌بهدید برای**

خبرنامه علوم اعصاب الکلیسانا به نقل از انجمن ژنتی‌شناسی تجربی در مقاله‌ای نوشته که محققان دمای بحرانی بالایی را برای انسان کشف کرده‌اند که احتمالاً بین ۱۰۴ تا ۱۱۲ درجه فارنهایت (۴۰ درجه سانتی‌گراد تا ۵۰ درجه سانتی‌گراد) است. تحقیقات آنها نشان می‌دهد که میزان متابولیسم بدن انسان در حالت استراحت، که نشان‌دهنده مصرف انرژی است، در شرایط گرم و مرطوب افزایش می‌دهد.

محققان این موضوع را مهم می‌دانند. چون در دمای که باعث افزایش متابولیسم انسان می‌شود و اینکه چگونه دمای افراد مختلف متفاوت است، می‌تواند پیامدهای زیادی برای کارگران، ورزشکاران، مسافران و پزشکان داشته باشد. جمعیت‌های اسپیدیتر مانند سالمندان، کودکان، زنان باردار، افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن و کسانی که دسترسی محدودی به منابع خنک‌کننده دارند، اغلب بیشتر در معرض اثرات منفی دمای بالا هستند. ضمن اینکه کارگرفتن در معرض گرمای شدید می‌تواند باعث بیماری‌هایی مانند گرم‌زدگی، سسگی و سکته گرمایی شود. علاوه بر این، افزایش گرمای شدید می‌تواند شرایط قلبی و تنفسی افراد را بدتر کند.

پروفیسور لوئیس هالسی، محقق دانشکده زندگی و سلامت در دانشکده علوم‌هایومیتون می‌گوید وقتی بدن بیش‌ازحد گرم شود، مایعات بیشتری جذب بدن شروع به تغییر می‌کند و عملکردشان متوقف می‌شود و بدن‌های عمومی نیز به خوبی کار نمی‌کنند. این کار روی قلب تأثیر می‌گذارد، زیرا قلب به خوبی دوش دوک یک ضربه است. این کار می‌تواند منجر به ایجاد یک رنتم غیرعادی و فعالیت قلبی نامنوم شود. در نتیجه، در وقت‌های گرم‌تر، سراسر بدن پیام‌ها دست‌خوش کمبود در بدن باقی‌ماند.

پروفیسور لوسین هالسی، محقق دانشکده زندگی و سلامت در دانشکده علوم‌هایومیتون می‌گوید وقتی بدن بیش‌ازحد گرم شود، مایعات بیشتری جذب بدن شروع به تغییر می‌کند و عملکردشان متوقف می‌شود و بدن‌های عمومی نیز به خوبی کار نمی‌کنند. این کار روی قلب تأثیر می‌گذارد، زیرا قلب به خوبی دوش دوک یک ضربه است. این کار می‌تواند منجر به ایجاد یک رنتم غیرعادی و فعالیت قلبی نامنوم شود. در نتیجه، در وقت‌های گرم‌تر، سراسر بدن پیام‌ها دست‌خوش کمبود در بدن باقی‌ماند.

پروفیسور لوسین هالسی، محقق دانشکده زندگی و سلامت در دانشکده علوم‌هایومیتون می‌گوید وقتی بدن بیش‌ازحد گرم شود، مایعات بیشتری جذب بدن شروع به تغییر می‌کند و عملکردشان متوقف می‌شود و بدن‌های عمومی نیز به خوبی کار نمی‌کنند. این کار روی قلب تأثیر می‌گذارد، زیرا قلب به خوبی دوش دوک یک ضربه است. این کار می‌تواند منجر به ایجاد یک رنتم غیرعادی و فعالیت قلبی نامنوم شود. در نتیجه، در وقت‌های گرم‌تر، سراسر بدن پیام‌ها دست‌خوش کمبود در بدن باقی‌ماند.

پروفیسور لوسین هالسی، محقق دانشکده زندگی و سلامت در دانشکده علوم‌هایومیتون می‌گوید وقتی بدن بیش‌ازحد گرم شود، مایعات بیشتری جذب بدن شروع به تغییر می‌کند و عملکردشان متوقف می‌شود و بدن‌های عمومی نیز به خوبی کار نمی‌کنند. این کار روی قلب تأثیر می‌گذارد، زیرا قلب به خوبی دوش دوک یک ضربه است. این کار می‌تواند منجر به ایجاد یک رنتم غیرعادی و فعالیت قلبی نامنوم شود. در نتیجه، در وقت‌های گرم‌تر، سراسر بدن پیام‌ها دست‌خوش کمبود در بدن باقی‌ماند.

پروفیسور لوسین هالسی، محقق دانشکده زندگی و سلامت در دانشکده علوم‌هایومیتون می‌گوید وقتی بدن بیش‌ازحد گرم شود، مایعات بیشتری جذب بدن شروع به تغییر می‌کند و عملکردشان متوقف می‌شود و بدن‌های عمومی نیز به خوبی کار نمی‌کنند. این کار روی قلب تأثیر می‌گذارد، زیرا قلب به خوبی دوش دوک یک ضربه است. این کار می‌تواند منجر به ایجاد یک رنتم غیرعادی و فعالیت قلبی نامنوم شود. در نتیجه، در وقت‌های گرم‌تر، سراسر بدن پیام‌ها دست‌خوش کمبود در بدن باقی‌ماند.

پروفیسور لوسین هالسی، محقق دانشکده زندگی و سلامت در دانشکده علوم‌هایومیتون می‌گوید وقتی بدن بیش‌ازحد گرم شود، مایعات بیشتری جذب بدن شروع به تغییر می‌کند و عملکردشان متوقف می‌شود و بدن‌های عمومی نیز به خوبی کار نمی‌کنند. این کار روی قلب تأثیر می‌گذارد، زیرا قلب به خوبی دوش دوک یک ضربه است. این کار می‌تواند منجر به ایجاد یک رنتم غیرعادی و فعالیت قلبی نامنوم شود. در نتیجه، در وقت‌های گرم‌تر، سراسر بدن پیام‌ها دست‌خوش کمبود در بدن باقی‌ماند.

پروفیسور لوسین هالسی، محقق دانشکده زندگی و سلامت در دانشکده علوم‌هایومیتون می‌گوید وقتی بدن بیش‌ازحد گرم شود، مایعات بیشتری جذب بدن شروع به تغییر می‌کند و عملکردشان متوقف می‌شود و بدن‌های عمومی نیز به خوبی کار نمی‌کنند. این کار روی قلب تأثیر می‌گذارد، زیرا قلب به خوبی دوش دوک یک ضربه است. این کار می‌تواند منجر به ایجاد یک رنتم غیرعادی و فعالیت قلبی نامنوم شود. در نتیجه، در وقت‌های گرم‌تر، سراسر بدن پیام‌ها دست‌خوش کمبود در بدن باقی‌ماند.

پروفیسور لوسین هالسی، محقق دانشکده زندگی و سلامت در دانشکده علوم‌هایومیتون می‌گوید وقتی بدن بیش‌ازحد گرم شود، مایعات بیشتری جذب بدن شروع به تغییر می‌کند و عملکردشان متوقف می‌شود و بدن‌های عمومی نیز به خوبی کار نمی‌کنند. این کار روی قلب تأثیر می‌گذارد، زیرا قلب به خوبی دوش دوک یک ضربه است. این کار می‌تواند منجر به ایجاد یک رنتم غیرعادی و فعالیت قلبی نامنوم شود. در نتیجه، در وقت‌های گرم‌تر، سراسر بدن پیام‌ها دست‌خوش کمبود در بدن باقی‌ماند.

پروفیسور لوسین هالسی، محقق دانشکده زندگی و سلامت در دانشکده علوم‌هایومیتون می‌گوید وقتی بدن بیش‌ازحد گرم شود، مایعات بیشتری جذب بدن شروع به تغییر می‌کند و عملکردشان متوقف می‌شود و بدن‌های عمومی نیز به خوبی کار نمی‌کنند. این کار روی قلب تأثیر می‌گذارد، زیرا قلب به خوبی دوش دوک یک ضربه است. این کار می‌تواند منجر به ایجاد یک رنتم غیرعادی و فعالیت قلبی نامنوم شود. در نتیجه، در وقت‌های گرم‌تر، سراسر بدن پیام‌ها دست‌خوش کمبود در بدن باقی‌ماند.

پروفیسور لوسین هالسی، محقق دانشکده زندگی و سلامت در دانشکده علوم‌هایومیتون می‌گوید وقتی بدن بیش‌ازحد گرم شود، مایعات بیشتری جذب بدن شروع به تغییر می‌کند و عملکردشان متوقف می‌شود و بدن‌های عمومی نیز به خوبی کار نمی‌کنند. این کار روی قلب تأثیر می‌گذارد، زیرا قلب به خوبی دوش دوک یک ضربه است. این کار می‌تواند منجر به ایجاد یک رنتم غیرعادی و فعالیت قلبی نامنوم شود. در نتیجه، در وقت‌های گرم‌تر، سراسر بدن پیام‌ها دست‌خوش کمبود در بدن باقی‌ماند.

پروفیسور لوسین هالسی، محقق دانشکده زندگی و سلامت در دانشکده علوم‌هایومیتون می‌گوید وقتی بدن بیش‌ازحد گرم شود، مایعات بیشتری جذب بدن شروع به تغییر می‌کند و عملکردشان متوقف می‌شود و بدن‌های عمومی نیز به خوبی کار نمی‌کنند. این کار روی قلب تأثیر می‌گذارد، زیرا قلب به خوبی دوش دوک یک ضربه است. این کار می‌تواند منجر به ایجاد یک رنتم غیرعادی و فعالیت قلبی نامنوم شود. در نتیجه، در وقت‌های گرم‌تر، سراسر بدن پیام‌ها دست‌خوش کمبود در بدن باقی‌ماند.

پروفیسور لوسین هالسی، محقق دانشکده زندگی و سلامت در دانشکده علوم‌هایومیتون می‌گوید وقتی بدن بیش‌ازحد گرم شود، مایعات بیشتری جذب بدن شروع به تغییر می‌کند و عملکردشان متوقف می‌شود و بدن‌های عمومی نیز به خوبی کار نمی‌کنند. این کار روی قلب تأثیر می‌گذارد، زیرا قلب به خوبی دوش دوک یک ضربه است. این کار می‌تواند منجر به ایجاد یک رنتم غیرعادی و فعالیت قلبی نامنوم شود. در نتیجه، در وقت‌های گرم‌تر، سراسر بدن پیام‌ها دست‌خوش کمبود در بدن باقی‌ماند.

پروفیسور لوسین هالسی، محقق دانشکده زندگی و سلامت در دانشکده علوم‌هایومیتون می‌گوید وقتی بدن بیش‌ازحد گرم شود، مایعات بیشتری جذب بدن شروع به تغییر می‌کند و عملکردشان متوقف می‌شود و بدن‌های عمومی نیز به خوبی کار نمی‌کنند. این کار روی قلب تأثیر می‌گذارد، زیرا قلب به خوبی دوش دوک یک ضربه است. این کار می‌تواند منجر به ایجاد یک رنتم غیرعادی و فعالیت قلبی نامنوم شود. در نتیجه، در وقت‌های گرم‌تر، سراسر بدن پیام‌ها دست‌خوش کمبود در بدن باقی‌ماند.

پروفیسور لوسین هالسی، محقق دانشکده زندگی و سلامت در دانشکده علوم‌هایومیتون می‌گوید وقتی بدن بیش‌ازحد گرم شود، مایعات بیشتری جذب بدن شروع به تغییر می‌کند و عملکردشان متوقف می‌شود و بدن‌های عمومی نیز به خوبی کار نمی‌کنند. این کار روی قلب تأثیر می‌گذارد، زیرا قلب به خوبی دوش دوک یک ضربه است. این کار می‌تواند منجر به ایجاد یک رنتم غیرعادی و فعالیت قلبی نامنوم شود. در نتیجه، در وقت‌های گرم‌تر، سراسر بدن پیام‌ها دست‌خوش کمبود در بدن باقی‌ماند.

پروفیسور لوسین هالسی، محقق دانشکده زندگی و سلامت در دانشکده علوم‌هایومیتون می‌گوید وقتی بدن بیش‌ازحد گرم شود، مایعات بیشتری جذب بدن شروع به تغییر می‌کند و عملکردشان متوقف می‌شود و بدن‌های عمومی نیز به خوبی کار نمی‌کنند. این کار روی قلب تأثیر می‌گذارد، زیرا قلب به خوبی دوش دوک یک ضربه است. این کار می‌تواند منجر به ایجاد یک رنتم غیرعادی و فعالیت قلبی نامنوم شود. در نتیجه، در وقت‌های گرم‌تر، سراسر بدن پیام‌ها دست‌خوش کمبود در بدن باقی‌ماند.

پروفیسور لوسین هالسی، محقق دانشکده زندگی و سلامت در دانشکده علوم‌هایومیتون می‌گوید وقتی بدن بیش‌ازحد گرم شود، مایعات بیشتری جذب بدن شروع به تغییر می‌کند و عملکردشان متوقف می‌شود و بدن‌های عمومی نیز به خوبی کار نمی‌کنند. این کار روی قلب تأثیر می‌گذارد، زیرا قلب به خوبی دوش دوک یک ضربه است. این کار می‌تواند منجر به ایجاد یک رنتم غیرعادی و فعالیت قلبی نامنوم شود. در نتیجه، در وقت‌های گرم‌تر، سراسر بدن پیام‌ها دست‌خوش کمبود در بدن باقی‌ماند.

پروفیسور لوسین هالسی، محقق دانشکده زندگی و سلامت در دانشکده علوم‌هایومیتون می‌گوید وقتی بدن بیش‌ازحد گرم شود، مایعات بیشتری جذب بدن شروع به تغییر می‌کند و عملکردشان متوقف می‌شود و بدن‌های عمومی نیز به خوبی کار نمی‌کنند. این کار روی قلب تأثیر می‌گذارد، زیرا قلب به خوبی دوش دوک یک ضربه است. این کار می‌تواند منجر به ایجاد یک رنتم غیرعادی و فعالیت قلبی نامنوم شود. در نتیجه، در وقت‌های گرم‌تر، سراسر بدن پیام‌ها دست‌خوش کمبود در بدن باقی‌ماند.

پروفیسور لوسین هالسی، محقق دانشکده زندگی و سلامت در دانشکده علوم‌هایومیتون می‌گوید وقتی بدن بیش‌ازحد گرم شود، مایعات بیشتری جذب بدن شروع به تغییر می‌کند و عملکردشان متوقف می‌شود و بدن‌های عمومی نیز به خوبی کار نمی‌کنند. این کار روی قلب تأثیر می‌گذارد، زیرا قلب به خوبی دوش دوک یک ضربه است. این کار می‌تواند منجر به ایجاد یک رنتم غیرعادی و فعالیت قلبی نامنوم شود. در نتیجه، در وقت‌های گرم‌تر، سراسر بدن پیام‌ها دست‌خوش کمبود در بدن باقی‌ماند.

پروفیسور لوسین هالسی، محقق دانشکده زندگی و سلامت در دانشکده علوم‌هایومیتون می‌گوید وقتی بدن بیش‌ازحد گرم شود، مایعات بیشتری جذب بدن شروع به تغییر می‌کند و عملکردشان متوقف می‌شود و بدن‌های عمومی نیز به خوبی کار نمی‌کنند. این کار روی قلب تأثیر می‌گذارد، زیرا قلب به خوبی دوش دوک یک ضربه است. این کار می‌تواند منجر به ایجاد یک رنتم غیرعادی و فعالیت قلبی نامنوم شود. در نتیجه، در وقت‌های گرم‌تر، سراسر بدن پیام‌ها دست‌خوش کمبود در بدن باقی‌ماند.

پروفیسور لوسین هالسی، محقق دانشکده زندگی و سلامت در دانشکده علوم‌هایومیتون می‌گوید وقتی بدن بیش‌ازحد گرم شود، مایعات بیشتری جذب بدن شروع به تغییر می‌کند و عملکردشان متوقف می‌شود و بدن‌های عمومی نیز به خوبی کار نمی‌کنند. این کار روی قلب تأثیر می‌گذارد، زیرا قلب به خوبی دوش دوک یک ضربه است. این کار می‌تواند منجر به ایجاد یک رنتم غیرعادی و فعالیت قلبی نامنوم شود. در نتیجه، در وقت‌های گرم‌تر، سراسر بدن پیام‌ها دست‌خوش کمبود در بدن باقی‌ماند.

پروفیسور لوسین هالسی، محقق دانشکده زندگی و سلامت در دانشکده علوم‌هایومیتون می‌گوید وقتی بدن بیش‌ازحد گرم شود، مایعات بیشتری جذب بدن شروع به تغییر می‌کند و عملکردشان متوقف می‌شود و بدن‌های عمومی نیز به خوبی کار نمی‌کنند. این کار روی قلب تأثیر می‌گذارد، زیرا قلب به خوبی دوش دوک یک ضربه است. این کار می‌تواند منجر به ایجاد یک رنتم غیرعادی و فعالیت قلبی نامنوم شود. در نتیجه، در وقت‌های گرم‌تر، سراسر بدن پیام‌ها دست‌خوش کمبود در بدن باقی‌ماند.

پروفیسور لوسین هالسی، محقق دانشکده زندگی و سلامت در دانشکده علوم‌هایومیتون می‌گوید وقتی بدن بیش‌ازحد گرم شود، مایعات بیشتری جذب بدن شروع به تغییر می‌کند و عملکردشان متوقف می‌شود و بدن‌های عمومی نیز به خوبی کار نمی‌کنند. این کار روی قلب تأثیر می‌گذارد، زیرا قلب به خوبی دوش دوک یک ضربه است. این کار می‌تواند منجر به ایجاد یک رنتم غیرعادی و فعالیت قلبی نامنوم شود. در نتیجه، در وقت‌های گرم‌تر، سراسر بدن پیام‌ها دست‌خوش کمبود در بدن باقی‌ماند.

پروفیسور لوسین هالسی، محقق دانشکده زندگی و سلامت در دانشکده علوم‌هایومیتون می‌گوید وقتی بدن بیش‌ازحد گرم شود، مایعات بیشتری جذب بدن شروع به تغییر می‌کند و عملکردشان متوقف می‌شود و بدن‌های عمومی نیز به خوبی کار نمی‌کنند. این کار روی قلب تأثیر می‌گذارد، زیرا قلب به خوبی دوش دوک یک ضربه است. این کار می‌تواند منجر به ایجاد یک رنتم غیرعادی و فعالیت قلبی نامنوم شود. در نتیجه، در وقت‌های گرم‌تر، سراسر بدن پیام‌ها دست‌خوش کمبود در بدن باقی‌ماند.

پروفیسور لوسین هالسی، محقق دانشکده زندگی و سلامت در دانشکده علوم‌هایومیتون می‌گوید وقتی بدن بیش‌ازحد گرم شود، مایعات بیشتری جذب بدن شروع به تغییر می‌کند و عملکردشان متوقف می‌شود و بدن‌های عمومی نیز به خوبی کار نمی‌کنند. این کار روی قلب تأثیر می‌گذارد، زیرا قلب به خوبی دوش دوک یک ضربه است. این کار می‌تواند منجر به ایجاد یک رنتم غیرعادی و فعالیت قلبی نامنوم شود. در نتیجه، در وقت‌های گرم‌تر، سراسر بدن پیام‌ها دست‌خوش کمبود در بدن باقی‌ماند.

پروفیسور لوسین هالسی، محقق دانشکده زندگی و سلامت در دانشکده علوم‌هایومیتون می‌گوید وقتی بدن بیش‌ازحد گرم شود، مایعات بیشتری جذب بدن شروع به تغییر می‌کند و عملکردشان متوقف می‌شود و بدن‌های عمومی نیز به خوبی کار نمی‌کنند. این کار روی قلب تأثیر می‌گذارد، زیرا قلب به خوبی دوش دوک یک ضربه است. این کار می‌تواند منجر به ایجاد یک رنتم غیرعادی و فعالیت قلبی نامنوم شود. در نتیجه، در وقت‌های گرم‌تر، سراسر بدن پیام‌ها دست‌خوش کمبود در بدن باقی‌ماند.

پروفیسور لوسین هالسی، محقق دانشکده زندگی و سلامت در دانشکده علوم‌هایومیتون می‌گوید وقتی بدن بیش‌ازحد گرم شود، مایعات بیشتری جذب بدن شروع به تغییر می‌کند و عملکردشان متوقف می‌شود و بدن‌های عمومی نیز به خوبی کار نمی‌کنند. این کار روی قلب تأثیر می‌گذارد، زیرا قلب به خوبی دوش دوک یک ضربه است. این کار می‌تواند منجر به ایجاد یک رنتم غیرعادی و فعالیت قلبی نامنوم شود. در نتیجه، در وقت‌های گرم‌تر، سراسر بدن پیام‌ها دست‌خوش کمبود در بدن باقی‌ماند.

پروفیسور لوسین هالسی، محقق دانشکده زندگی و سلامت در دانشکده علوم‌هایومیتون می‌گوید وقتی بدن بیش‌ازحد گرم شود، مایعات بیشتری جذب بدن شروع به تغییر می‌کند و عملکردشان متوقف می‌شود و بدن‌های عمومی نیز به خوبی کار نمی‌کنند. این کار روی قلب تأثیر می‌گذارد، زیرا قلب به خوبی دوش دوک یک ضربه است. این کار می‌تواند منجر به ایجاد یک رنتم غیرعادی و فعالیت قلبی نامنوم شود. در نتیجه، در وقت‌های گرم‌تر، سراسر بدن پیام‌ها دست‌خوش کمبود در بدن باقی‌ماند.

پروفیسور لوسین هالسی، محقق دانشکده زندگی و سلامت در دانشکده علوم‌هایومیتون می‌گوید وقتی بدن بیش‌ازحد گرم شود، مایعات بیشتری جذب بدن شروع به تغییر می‌کند و عملکردشان متوقف می‌شود و بدن‌های عمومی نیز به خوبی کار نمی‌کنند. این کار روی قلب تأثیر می‌گذارد، زیرا قلب به خوبی دوش دوک یک ضربه است. این کار می‌تواند منجر به ایجاد یک رنتم غیرعادی و فعالیت قلبی نامنوم شود. در نتیجه، در وقت‌های گرم‌تر، سراسر بدن پیام‌ها دست‌خوش کمبود در بدن باقی‌ماند.

پروفیسور لوسین هالسی، محقق دانشکده زندگی و سلامت در دانشکده علوم‌هایومیتون می‌گوید وقتی بدن بیش‌ازحد گرم شود، مایعات بیشتری جذب بدن شروع به تغییر می‌کند و عملکردشان متوقف می‌شود و بدن‌های عمومی نیز به خوبی کار نمی‌کنند. این کار روی قلب تأثیر می‌گذارد، زیرا قلب به خوبی دوش دوک یک ضربه است. این کار می‌تواند منجر به ایجاد یک رنتم غیرعادی و فعالیت قلبی نامنوم شود. در نتیجه، در وقت‌های گرم‌تر، سراسر بدن پیام‌ها دست‌خوش کمبود در بدن باقی‌ماند.

پروفیسور لوسین هالسی، محقق دانشکده زندگی و سلامت در دانشکده علوم‌هایومیتون می‌گوید وقتی بدن بیش‌ازحد گرم شود، مایعات بیشتری جذب بدن شروع به تغییر می‌کند و عملکردشان متوقف می‌شود و بدن‌های عمومی نیز به خوبی کار نمی‌کنند. این کار روی قلب تأثیر می‌گذارد، زیرا قلب به خوبی دوش دوک یک ضربه است. این کار می‌تواند منجر به ایجاد یک رنتم غیرعادی و فعالیت قلبی نامنوم شود. در نتیجه، در وقت‌های گرم‌تر، سراسر بدن پیام‌ها دست‌خوش کمبود در بدن باقی‌ماند.

پروفیسور لوسین هالسی، محقق دانشکده زندگی و سلامت در دانشکده علوم‌هایومیتون می‌گوید وقتی بدن بیش‌ازحد گرم شود، مایعات بیشتری جذب بدن شروع به تغییر می‌کند و عملکردشان متوقف می‌شود و بدن‌های عمومی نیز به خوبی کار نمی‌کنند. این کار روی قلب تأثیر می‌گذارد، زیرا قلب به خوبی دوش دوک یک ضربه است. این کار می‌تواند منجر به ایجاد یک رنتم غیرعادی و فعالیت قلبی نامنوم شود. در نتیجه، در وقت‌های گرم‌تر، سراسر بدن پیام‌ها دست‌خوش کمبود در بدن باقی‌ماند.

پروفیسور لوسین هالسی، محقق دانشکده زندگی و سلامت در دانشکده علوم‌هایومیتون می‌گوید وقتی بدن بیش‌ازحد گرم شود، مایعات بیشتری جذب بدن شروع به تغییر می‌کند و عملکردشان متوقف می‌شود و بدن‌های عمومی نیز به خوبی کار نمی‌کنند. این کار روی قلب تأثیر می‌گذارد، زیرا قلب به خوبی دوش