



گوناگون

سه‌شنبه ۹ بهمن ۱۳۹۷ / شماره ۳۴۱
۲۲ جمادی‌الاولی ۱۴۴۰ – ۲۹ ژانویه ۲۰۱۹

روزنامه
سیاسی، اجتماعی، اقتصادی
ورزشی، فرهنگی
صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: پویا وکیلی
دفتر مرکزی: تهران، خیابان نجات الهی، روبروی خیابان اراک، کوچه۴، پلاک ۴
فاکس: ۸۸۹۲۵۶۷۹ / ۸۸۹۰۲۴۴۷
تلفن: ۸۸۹۸۲۱۳۷
پست الکترونیک: Info@Etehademelat.ir / Etehademelat.ir



Etehademelat



اذان صبح
طلوع آفتاب
اذان ظهر
غروب آفتاب
اذان مغرب

۵:۴۱
۷:۰۷
۱۲:۱۷
۱۷:۴۷
۱۷:۴۷

پن‌د ر‌وز

چگونه از سرمای زمستان در امان بمانیم؟



در سرمای زمستان اکثر افراد به دنبال راهی برای گرم ماندن در محیط خارج از خانه هستند و خوشبختانه فرایند تجزیه مواد غذایی در بدن، خود به عنوان بخاری داخلی بدن عمل می‌کند.

به گزارش ایسنا، به هر حال زمانی که هوا سرد است به کار بردن برخی استراتژی‌های دفاعی برای جلوگیری از اتلاف گرمای بدن لازم است. با افزایش تفاوت دمایی میان گرمای بدن و محیط سرد اطراف، بدنمان گرمای خود را با سرعت بیشتری از دست می‌دهد و این امر می‌تواند برای حفظ دمای طبیعی بدن مشکل‌ساز باشد.

این نکته را نیز باید در نظر گرفت که دو نفر با شرایط دمایی بدن یکسان و در محیطی کاملاً مشابه ممکن است احساسات مختلفی از سرما داشته و در حالی که یکی از آن‌ها احساس راحتی کند، دیگری احساس یخ‌زدگی داشته باشد!

اما چنا از تجربه درونی سرما، محققان به این نتیجه رسیدند که واکنش‌های فیزیولوژیکی طبیعی به سرما همانند رفتارهای تطبیقی مانند لباس زیاد پوشیدن می‌تواند به گرم نگه داشتن بدن شما و حفظ دمای ۳۷ درجه سانتی گراد کمک کند

عملکرد بدن در سرما چگونه است؟

خون در تمام بدن جریان داشته و مواد مغذی، اکسیژن و سایر مواد مهم بیولوژیکی را با خود حمل می‌کند و این سیستم تحویل همچنین حرارت تولید شده در ماهیچه‌ها را به پوست، جایی که در آن آزاد می‌شود، می‌برد.

هنگامی که فرد وارد محیطی سرد می‌شود، بدن خون را دوباره به میان تنه توزیع می‌کند. در همان زمان بدن عروق خونی پوست را منقبض می‌کند. باریک شدن مسیرهای خونی پوست به این معناست که جریان گرما در این مسیر کاهش یافته و در نتیجه بدن گرمای کمتری از دست می‌دهد.

به حداقل رساندن جریان خون در پوست که بیشترین مجاورت را با سرما دارد، سبب می‌شود که بدن حرارت خود را برای مدتی طولانی‌تر حفظ کند.

یکی دیگر از استراتژی‌های دفاعی بدن برای گرم نگه داشتن خود، آغاز فعالیت‌های عضلانی است. این امر متابولیسم بدن را افزایش داده و گرمای بیشتری تولید می‌کند. بدن زمانی که در دمای بسیار پایین‌تر قرار می‌گیرد، ممکن است دندان‌ها شروع به برخورد با یکدیگر کرده و دست‌ها و پاها نیز بی اختیار شروع به لرزیدن کنند. این امر ممکن است به ظاهر بی فایده به نظر برسد اما در واقع به نوعی تاشش بدن برای تولید حرارت با تجزیه مواد مغذی بیشتر در عضلات برای افزایش دمای خود است. تفاوت‌ها در اندازه بدن، میزان چربی بدن و فعالیت‌های متابولیکی بر چگونگی و میزان احساس سرما در افراد تأثیر دارد. افراد لاغرتر با میزان چربی کمتر نسبت به افراد چاق‌تر با میزان چربی بیشتر، گرمای بیشتری از دست می‌دهند. افراد با هیكل‌های بزرگ‌تر نیز ممکن است توده عضلانی بیشتری داشته باشند که این باعث تولید گرمای بیشتر شده و چربی بیشتر بدن نیز می‌تواند به عنوان عایقی برای کاهش اتلاف گرما عمل کند. تغییر این تفاوت‌ها در افراد کار آسانی نیست.

برای حفظ احساس گرما در بدن خود می‌توانید نوع لباس، فعالیت و تغذیه خود را مدیریت کنید.

۱) لباس‌ها: چرا کلاه مهم‌ترین جز لباس‌ها برای گرم ماندن نیست؟

معمول‌ترین لباس‌هایی که افراد برای گرم ماندن به تن می‌کنند، کت، کلاه و دستکش است. بدیهی است افزایش ضخامت لباس یا پوشیدن چند لایه لباس به حفظ گرما کمک می‌کند. وظیفه لباس‌های زمستانی گرم کردن شما نیست، بلکه لباس‌ها در واقع کمک می‌کنند تا گرمای تولید شده در بدن شما به محیط منتقل نشود.

بر خلاف باور عمومی سر، مهم‌ترین قسمتی که گرمای تولید شده در بدن از طریق آن از دست می‌رود نیست. در صورتی که فردی کلاه داشته باشد اما کت به تن نکرده باشد، به دلیل شرایط جریان خون بدن در سرما، نیم تنه بیشترین گرمای بدن را به محیط منتقل می‌کند. در صورتی که نیم تنه خود را گرم نگه دارید، جریان خون را در اندام‌های بدن خود حفظ کرده و اغلب می‌توانید دست‌ها و پا‌های خود را نیز از این طریق گرم نگه دارید.

۲) فعالیت فیزیکی اما به میزان متعادل: در صورتی که دمای بدن خود را بیش از حد افزایش دهید، بدن برای خنک کردن خود شروع به تعریق می‌کند و بدن گرمای خود را از دست می‌دهد.

فعالیت فیزیکی متعادل باعث انقباض عضلات، تجزیه مواد مغذی بیشتر و تولید گرمای بیشتری می‌شود. این گرمای اضافه می‌تواند به حفظ دمای بدن و احساس گرما کمک کند. ممکن است خود شما نیز تجربه پرش‌های کوتاه و سریع یا دویدن‌های کوتاه در سرما را برای گرم شدن داشته باشید.

متأسفانه فعالیت بدنی با لایه‌های ضخیم لباس می‌تواند تعادل را به هم زده و بیش از میزان مورد نیاز شما به بدن گرما بدهد. در این صورت بدن با افزایش دما مواجه شده و برای خنک شدن شروع به تعریق می‌کند. این نتیجه خوبی نیست، چرا که تبخیر عرق از روی پوست خود باعث از دست رفتن میزان بیشتری از گرما می‌شود.

۳) غذاها: خوردن میان وعده از آن جایی که بدن غذاهای مصرفی را تجزیه می‌کند، باعث گرم شدن بدن می‌شود.

خوردن باعث افزایش حرارت تولیدی بدن می‌شود. روند تجزیه غذا منجر به افزایش دمای بدن به میزان کمی می‌شود. به همین دلیل گاهی افرادی شب را در چادر و فضای باز می‌گذرانند برای گرم ماندن در طول شب پیش از خواب میان وعده‌ای می‌خورند.

۴) پراداری: آب و هوای سرد باعث می‌شود نیاز بیشتری برای ادرار کردن داشته باشید.

متخصصان به نیاز به ادرار بیشتر در سرما، پرادراری سرما می‌گویند. این یکی از پیامدهای منقبض شدن عروق خونی است و در این حالت همان میزان خون باید در عروق خونی باریک‌تر جریان یابند و از آن رو نیاز به ادرار بیشتر می‌شود.

۵) آگاهی از تفاوت دمایی: بدون لباس کافی از محیط گرم به محیط سرد نروید. اگر عادت دارید بدون آنکه کت خود را بردارید، حتی برای مدتی کوتاه به محیط سرد بروید تا سرما را با پوست خود حس کنید، این عادت خود را ترک کنید. در این حالت پوست شما از آن جایی که بدن تلاش می‌کند گرمای اضافی را حفظ کند، شروع به سرخ شدن می‌کند. در حالت بدتر، بدن شروع به تعریق می‌کند و زمانی که به محیط داخل بر می‌گردید ممکن است حتی احساس سرمای بیشتری نسبت به زمانی که بیرون بودید، بکنید. چرا که هوای سرد گرمای بدنتان را گرفته و عرق شما شروع به تبخیر کرده است. بهترین راهکار این است که در هوای سرد زمستانی چه در محیط داخل و چه در محیط خارج لباس مناسب و گرم بپوشید.

۱۶۰ روز از قهرمانی تیم ملی فوتسال بانوان ایران در آسیا می‌گذرد اما تکلیف سرمربی این تیم مشخص نیست.

به گزارش ایسنا، با اینکه طبق گفته لیلا صوفی زاده، نایب رئیس بانوان فدراسیون فوتبال ایران قرار بود سرمربی تیم ملی فوتسال بانوان دی ماه ۹۷ تعیین و معرفی شود اما هنوز این اتفاق نیفتاده است و ابهام‌هایی ایجاد شده و علت تعلل فدراسیون فوتبال مشخص نیست؟ با توجه به اینکه تیم ملی فوتسال بانوان ایران ۲۱ اردیبهشت ماه سال جاری برای دومین دوره پیاپی قهرمان جام ملت‌های آسیا شد انتظار بر این بود که با حمایت بیشتر بتواند فرصت حضور در عرصه‌های جهانی را کسب کند، اما مورد بی توجهی قرار گرفته و حتی کادر فنی هم ندارد که با پیگیری لیگ، بازیکنان شایسته و با پتانسیل را برای حضور در تیم ملی انتخاب کند. بنابراین به بررسی موارد احتمالی تعلل فدراسیون برای انتخاب سرمربی پرداخته‌ایم.

تلاش برای جذب دوباره مظفر

هدایت تیم ملی ایران در جام ملت‌های ۲۰۱۸ آسیا را شهرزاد مظفر برعهده داشت. این مسابقات با قهرمانی تیم ایران به پایان رسید و مظفر اصلی‌ترین گزینه‌ای بود که می‌توانست به عنوان سرمربی کارش را ادامه دهد. لیلا صوفی زاده پس از این قهرمانی در گفت‌وگو با ایسنا در مورد تمدید قرارداد مظفر گفت: خانم مظفر یکی از سرمربی‌های خوب در فوتسال و از مدرسین مطرح هستند که برای ادامه همکاری با ایشان مشکلی نمی‌بینم و با توجه به اتمام قرارداد ایشان مجدداً این موضوع در کمیته‌های ذیربط مطرح و در این مورد و دیگر همکاران کادر فنی تصمیم‌گیری می‌شود. اما این اتفاق نیفتاد و مظفر با قراردادی دو ساله به تیم ملی کویت پیوست. نایب رئیس در واکنش به این موضوع، همچنان او را یکی از گزینه‌های مربیگری ایران دانست اما مظفر به ایسنا گفت قراردادش با کویت شامل بندهایی می‌شود که امکان همکاری همزمان با تیم دیگر را ندارد. از آنجایی که این مربی، برترین سرمربی فوتسال ایران در بخش بانوان است، احتمال دارد فدراسیون به دنبال جلب رضایتش برای فسخ قرارداد با فدراسیون کویت و پیوستن مجدد به تیم ایران باشد. البته در این صورت باید هزینه‌ی فسخ قرارداد پرداخته شود.

مربیان مرد انتخالی مناسب برای سرمربیگری

در سال‌های اخیر شاهد حضور مربیان مرد به عنوان مشاور فنی تیم‌های بانوان در رسته‌های مختلف بودیم. با توجه به اینکه مردان در اکثر رسته‌های ورزشی سابقه و تجربه بیشتری نسبت به زنان دارند و عرصه‌های بزرگ‌تری از مسابقات بین‌المللی و جهانی را تجربه کرده‌اند استفاده از آنها در بخش زنان باعث انتقال تجربیات و تکنیک‌های جدید و کمک به تیم‌های زنان می‌شود. فدراسیون فوتبال هم در سال جاری با انتخاب حسین عبدی به عنوان مشاور فنی تیم‌های ملی فوتبال بانوان نشان داد که دور از این تفکر نیست. علاوه بر این در جام ملت‌های فوتسال بانوان آسیا علی صاعی را کنار شهرزاد مظفر قرارداد تا از توانایی و تجربه او برای موفقیت تیم استفاده شود.

اگر برای قهرمانی تیم ملی عوامل مختلفی را مطرح کنیم حضور صاعی، عاملی مهم بود. در جریان مسابقات و لحظات حساس بارها دیدیم که او همچون مظفر با هیجان و جدیت تیم را راهنمایی می‌کرد. هرچند بعد از جام ملت‌ها اعلام کرد به دلیل مشغله زیاد و حضور تیم جوانان پسر در المپیک دیگر با فوتسال بانوان کار نمی‌کند. اما با توجه به پایان کار جوانان می‌توان امیدوار بود که درخواست همکاری فدراسیون برای هدایت بانوان را رد نکند. علاوه بر این در پنجمین دوره بازی‌های داخل سال آسیا که به میزبانی ترکمنستان برگزار شد و ملی‌پوشان ایران به مدال برنز دست یافتند، حسین شمس، سرمربی سابق تیم ملی فوتسال به عنوان مدیر فنی در کنار تیم ملی بانوان بود. بنابراین تلاش فدراسیون برای کسب مجوز لازم حضور مربیان مرد در فوتسال بانوان دور از انتظار نیست.

مذاکره با سرمربی خارجی

تیم ایران با دو دوره قهرمانی در جام ملت‌های فوتسال زنان آسیا نشان داده که آسیا را پشت سر گذاشته و آماده حضور در عرصه‌های جهانی است بنابراین نیازمند توجه بیشتر در همه زمینه‌ها از جمله، برخورداری از کادرفنی حرفه‌ای، امکانات

مناسب، بازی‌های تدارکاتی با کیفیت و غیره است. حضور مربیان با تجربه و حرفه‌ای خارجی می‌تواند به تیمی که ۱۶۰ روز نه اردویی داشته و نه کارری برای برنامه‌ریزی، کمک کند تا آمادگی قبلی خود را سریع‌تر به دست بیاورد و حرکت برای موفقیت در عرصه‌های جهانی را آغاز کند. بنابراین احتمال دارد که فدراسیون به دنبال جذب مربی خارجی باشد.

حتی در صورت درست بودن این احتمال، شرایط اقتصادی فعلی کشور و قیمت ارز نباید باعث جذب مربیان کم تجربه‌ی خارجی شود، چرا که آنها نمی‌توانند بهترین انتخاب برای هدایت تیم ایران باشند.

چشم انتظار با یان لیگ و انتخاب سرمربی

لیگ برتر فوتسال بانوان به مرحله پلی‌آف رسیده است و تا اواسط اسفند ماه تکلیف تیم قهرمان مشخص می‌شود. یکی از کارهای معمول فدراسیون‌ها برای انتخاب سرمربی بررسی لیگ و مربیان داخلی است که توانایی هدایت تیم ملی را دارند. در نظر گرفتن عملکرد مربیان به عنوان معیاری برای انتخاب شدن نیازمند پایان مرحله پلی‌آف است تا با بررسی فاکتورهای مختلف، گزینه‌ای درست و باکیفیت انتخاب شود. البته با بررسی

پیش از دیدار قطر – امارات در نیمه نهایی مطرح شد

اتهام بزرگ روزنامه قطری به امارات: توطئه‌ها، دسیسه‌ها و رشوه



استاد الدوحه با تیتروطئه‌ها، دسیسه‌ها و رشوه از دست‌های پشت پرده و خبیث اماراتی‌ها برای ضربه زدن به قطر سخن به میان آورد و نوشت: جام ملت‌های هفدهم که به میزبانی امارات برگزار می‌شود بار دیگر چهره زشت امارات و تلاش آنها برای دخالت دادن سیاست در ورزش را به نمایش گذاشت. آنها با انواع روش‌ها برای ضربه زدن به ما استفاده می‌کنند از رشوه دادن گرفته تا توطئه پردازی.

در ادامه این گزارش آمده است: اماراتی‌ها از ورود سعود المهندی نایب رئیس فدراسیون فوتبال قطر و همچنین کنفدراسیون فوتبال آسیا جلوگیری کردند، همچنان که بن زائد قبل از دیدار قطر برابر عراق در اقدامی عجیب به ۹۷ خبرنگار و گزارشگر عراقی رشوه داد. اماراتی‌ها هجمه رسانه‌های را علیه بسام الروای به راه انداخته‌اند و می‌خواهند حضور او را در تیم ملی قطر غیر قانونی جلوه دهند و همچنین به رفتارهای زشت خود ادامه می‌دهند.

روزنامه قطری قبل از دیدار حساس برابر امارات به انتقاد تند از کشور میزبان پرداخت و اتهام‌های tendی را علیه آنها مطرح کرد. به گزارش ایسنا و به نقل از استاد الدوحه، تیم ملی فوتبال قطر عملکرد درخشانی در جام ملت‌های آسیا داشته و توانسته برای نخستین بار در تاریخ خود به نیمه نهایی راه پیدا کند.

قطر در دیدار حساس نیمه نهایی باید سه شنبه به مصاف امارات میزبان برود. این دیدار درحالی برگزار می‌شود که این دو کشور عربی در یکی دو سال اخیر دچار تنش سیاسی بوده‌اند و اصلاً رابطه خوبی با هم ندارند و این باعث شده تا بازی از حساسیت بالایی برخوردار باشد.

بر همین اساس، روزنامه قطری استاد الدوحه تیتیر عجیبی را در صفحه نخست خود انتخاب کرد. تیتیری که بسیار توهین آمیز است و باید منتظر پاسخ اماراتی‌ها هم بود.

اولین موزه علم مغز و علوم اعصاب افتتاح می‌شود

میلیون تومان با مشارکت معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری، ستاد توسعه علوم و فناوری‌های شناختی معاونت علمی و شهرداری تهران برای تجهیز این مرکز تخصصی یافته است. در حال حاضر ذهن و مغز انسان و کارکردهای آن یکی از حوزه‌هایی است که در طول دوره‌های مختلف همواره مورد توجه فلاسفه، دانشمندان و پژوهشگران قرار داشته است. دانشمندان و محققان به دنبال آن هستند که عامه مردم بتوانند از توانایی‌های مغزشان آگاهی پیدا کنند و به بهداشت و سلامت آن توجه بیشتری داشته باشند و با افزایش توانایی‌های مغز، با راه‌های پیشگیری از کاهش توان جسمی و ذهنی مغز نیز آشنا شوند.

زیرا مطالعات در ارتباط با شناخت مغز فرصتی است که اجازه

مرکز علم مغز و علوم اعصاب شناختی همزمان با هفته آگاهی از مغز در اسفند ماه امسال افتتاح می‌شود.

وی ادامه داد: پردیس «مغز من» از ۵ بخش ساختار مغز، مغزهای متفاوت، مغز سلولی، مغزهای آینده و بخش شناختی تشکیل شده است. همچنین ۱۹ ابزار و تجهیزات مشتمل بر سنجش اعصاب، شبیه‌سازی ام. آر. آی، بازی‌های شناختی، مغز شفاف، سیستم بینایی، تاریخچه شناخت مغز و دیگر حوزه‌های علوم اعصاب شناختی و دانش شناختی برای افزایش آگاهی اقشار مختلف مردم به‌ویژه کودکان، نوجوانان و جوانان نسبت به ذهن و مغز در این مرکز علمی نصب و راه‌اندازی می‌شود.

بر اساس این گزارش، اعتباری بیش از یک میلیارد و ۲۰۰

این کمبودها در سال ۹۵، برای استان‌های همجوار با کشورهای افغانستان، پاکستان و استان‌های پر تردد مهاجر از این دو کشور از جمله استان‌های خراسان جنوبی، رضوی، سیستان و بلوچستان، هرمزگان، کرمان و قم تزریق واکسن فلج اطفال در ۴ ماهگی انجام شد، ولی برای سایر استان‌ها امکان تأمین واکسن تزریقی فلج اطفال به دلیل کمبود این واکسن ممکن نبود.

بنابر اعلام وبدا، وی با اشاره به وقفه ۲ و نیم ساله تزریق واکسن فلج اطفال، گفت: فراخوان مراجعه به مراکز بهداشتی و درمانی برای دریافت یک نوبت واکسن تزریقی فلج اطفال، برای کودکان متولد شده در طی این دو سال و نیم که واکسن تزریقی فلج اطفال را دریافت نکرده‌اند، صورت گرفته است و در حال حاضر، ابتدا برای متولدین سال ۹۵ در استان بوشهر، اصفهان، فارس، یزد، مرکزی، گلستان، خراسان شمالی، تهران و البرز این طرح اجرا می‌شود و دریافت واکسن تزریقی فلج اطفال برای کودکان متولد سال ۹۵ در سایر استان‌های کشور در دست اقدام است تا برنامه واکسیناسیون فلج اطفال به روال عادی خود بازگردد. زهرای همچنین از اجرای طرح تکمیلی واکسیناسیون فلج اطفال در مناطق جنوب شرقی کشور از روز گذشته ۶ بهمن، خبر داد و گفت: گروه هدف در این طرح ۸۰۰ هزار کودک زیر ۵ سال را شامل می‌شود و نوبت دوم آن نیز، از چهارم تا هشتم اسفند ماه اجرا خواهد شد.

به گزارش ایسنا، دکتر محسن زهرای با اشاره به برنامه معمول واکسیناسیون فلج اطفال در سراسر کشور، گفت: واکسن فلج اطفال به دو صورت خوراکی (قطره) و تزریقی تولید می‌شود و هر دو نوع این واکسن، کاربردی است.

رئیس اداره واکسیناسیون وزارت بهداشت با اشاره به وجود بیماری فلج اطفال در دو کشور افغانستان و پاکستان، اظهار داشت: با توجه به وجود این بیماری در این دو کشور همسایه با ایران، بهترین ابزار برای پیشگیری از بروز این بیماری در کشور، واکسیناسیون فلج اطفال است و در حال حاضر، این واکسن به صورت خوراکی که تولید داخل است، استفاده می‌شود.

وی با بیان اینکه به مراحل نهایی ریشه کنی فلج اطفال رسیده‌ایم، افزود: بنابر توصیه سازمان جهانی بهداشت به همه کشورهای دنیا، به منظور افزایش و اطمینان از سطح ایمنی کودکان، واکسن تزریقی فلج اطفال به برنامه واکسیناسیون فلج اطفال افزوده می‌شود. همچنین در سال ۹۴ در کمیته کشوری ایمن سازی با واکسیناسیون در کشور تزریق یک نوبت واکسن فلج اطفال در ۴ ماهگی برای کودکان تصویب شد.

زهرایی ادامه داد: در اوایل سال ۹۵ دو شرکت متعهد به تولید واکسن فلج اطفال شدند، اما به دلیل بروز مشکل در خط تولید این دو شرکت، تأمین این واکسن برای حدود ۵۵ کشور در دنیا با مشکل مواجه شد و یکی از این کشورها، ایران بود. اما با وجود تمام



رئیس اداره بیماری‌های قابل پیشگیری با واکسن وزارت بهداشت از اجرای برنامه تزریق واکسن فلج اطفال برای متولدین سال ۹۵ و به بعد خبر داد و گفت: در حال حاضر در مرحله اول اجرای این برنامه، متولدین سال ۹۵ در استان بوشهر، اصفهان، فارس، یزد، مرکزی، گلستان، خراسان شمالی، تهران و البرز واکسن تزریقی فلج اطفال را دریافت خواهند کرد.