



گوناگون

شنبه ۱۳ بهمن ۱۳۹۷ / شماره ۳۴۴
۲۶ جمادی‌الاولی ۱۴۴۰ - ۲ فوریه ۲۰۱۹

پن‌روز

۵ نشانه کمبود روی در بدن



عنصر روی به عنوان یک ماده معدنی ضروری، عملکردهای مختلفی در بدن دارد که تقویت سیستم ایمنی و کمک به تقسیم سلولی از جمله آن‌هاست.

به گزارش ایسنا، علائم کمبود روی در بدن کاملاً عمومی و کلی هستند و به همین دلیل این امکان وجود دارد که فرد به آن‌ها توجه نداشته باشد.

بنا بر گزارش مدیرکل دیلی در صورتیکه با بیشتر یا تمامی علائمی که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌شود روبرو هستید، لازم است با پزشک مشورت کنید:

پوست

کندی بهبود جراحات‌ها می‌تواند به کمبود روی مربوط باشد. نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد که روی، نقش مهمی در عملکردهای طبیعی پوست از جمله بهبود بافت‌های آسیب‌دیده بازی کند. همچنین گروهی از متخصصان به بررسی این موضوع پرداختند که آیا این ماده معدنی در درمان آکنه نیز مؤثر است. هرچند متخصصان پوست در مورد کرایبی این شیوه درمانی اختلاف نظر دارند. کارشناسان بر این باورند که این تأثیر روی از خواص آنتی باکتریال و ضد التهابی آن ناشی می‌شود.

اشتها

از آنجایی که پایین بودن سطح این ماده معدنی می‌تواند به حالت تهوع منجر شود و تا حدودی بر حس‌هایی همچون بویایی و چشایی نیز تأثیرگذار است، از دست دادن اشتها از دیگر نشانه‌های کمبود روی است که باید مورد توجه قرار گیرد. هرچند متخصصان در مورد ارتباط بین کمبود روی و بی‌اشتهایی در انسان به نتیجه قطعی دست پیدا نکرده‌اند زیرا این علائم تنها در مطالعات بر نمونه‌های حیوانی مشاهده شده است.

بینایی

بدن برای انتقال ویتامین A از کبد به شبکیه چشم به ماده معدنی روی نیاز دارد. این ماده به تولید ملاتین و رنگ‌دانه مخاطت‌کننده از چشم‌ها کمک می‌کند. مشکلاتی همچون قدرت دید ضعیف و آب مروارید می‌تواند به کمبود روی مرتبط باشد.

رشد

گروهی از متخصصان علوم پزشکی در بررسی‌های خود بر نقش روی در رشد سلولی تأکید کردند. در نتیجه سطح ناکافی از این ماده معدنی به تأخیر در فرایند رشد منجر می‌شود.

ذهن

کمبود شدید و خفیف ماده معدنی روی با مشکلات خلقی و خو مرتبط است. احساس خستگی و زودرنجی از جمله علائمی هستند که می‌توانند از کمبود روی ناشی شوند. همچنین نتایج برخی از بررسی‌ها حاکی از آن است که کمبود این ماده معدنی در کودکان با خطر ابتلا به اختلال کم توجهی بیش‌فعالی مرتبط است. هرچند این ارتباط مورد تأیید قرار نگرفته است.

بهترین مسکن طبیعی



نتایج یک بررسی نشان می‌دهد که کمبود خواب موجب افزایش حساسیت به درد می‌شود و در مقابل خواب کافی همچون یک مسکن طبیعی اثرگذار و مفید عمل می‌کند.

به گزارش ایسنا، در این بررسی آمده است: کمبود خواب باعث می‌شود واکنش‌های تسکین‌دهنده درد در مغز از بین برود که در نتیجه حساسیت به درد افزایش پیدا می‌کند.

کمبود خواب تأثیرات متعددی بر مغز دارد که نارسایی شناختی، عدم توانایی در یادگیری و شکل‌گیری خاطرات از جمله آن‌ها به حساب می‌آیند. متخصصان در بررسی جدید خود به مطالعه تأثیر دیگری از کمبود خواب بر بدن پرداخته و آن افزایش حساسیت به درد است.

به گفته متخصصان در دانشگاه کالیفرنیا، کمبود خواب مکلیزم طبیعی مغز را در تسکین درد با اختلال روبرو می‌کند که این امر می‌تواند نشان‌دهنده ارتباط بین بحران سلامت عمومی کمبود خواب، درد مزمن و تجویز داروهای حاوی مخدر باشد. در آمریکا بیش از ۲۰ درصد از مردم به درد مزمن دچار هستند. همچنین طبق اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از امراض آمریکا روزانه به طور میانگین حدود ۱۲۰ نفر از مردم این کشور به دلیل اوردوز یا مخدرها جان خود را از دست می‌دهند.

در این بررسی متخصصان احساس درد را در ۲۴ فرد بزرگسال و از طریق حرارت دادن به پاهایشان تحریک کردند. هیچیک از این افراد در زمان شروع مطالعه به مشکل خواب یا هر گونه اختلال‌های مرتبط با درد دچار نبودند.

متخصصان آستانه درد این افراد را پس از یک خواب شبانه خوب و از طریق اسکن‌های مغزی مورد بررسی قرار دادند. همچنین آستانه درد این افراد پس از آنکه از خواب شبانه محروم شدند اندازه‌گیری شد.

به گزارش مدیرکل نیوز تودی، آنها مشاهده کردند که کمبود خواب باعث می‌شود حساسیت به درد در افراد شرکت‌کننده افزایش پیدا کند.

شرح این مطالعه در نشریه تخصصی نوروساینس منتشر شده است.

روزنامه

سیاسی، اجتماعی، اقتصادی

ورزشی، فرهنگی

صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: پویا وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، خیابان نجات‌الهی، روبروی خیابان اراک، کوچه ۴، پلاک ۴

فاکس: ۸۸۹۲۵۶۷۹ / ۸۸۹۰۲۴۴۷ / ۸۸۹۸۲۱۳۷ تلفن:

پست الکترونیک: Info@Etehademelat.ir / Etehademelat.ir



Etehademelat



اذان صبح ۵:۳۸
طلوع آفتاب ۷:۰۴
اذان ظهر ۱۲:۱۸
غروب آفتاب ۱۷:۳۱
اذان مغرب ۱۷:۵۱

کی‌روش رفت

چه کسانی خوشحال‌اند، چه کسانی ناراحت



کارلوس کی‌روش که از فروردین ۱۳۹۰ هدایت تیم ملی فوتبال ایران را نزدیک به ۸ سال به عهده داشت، سرانجام به این همکاری پایان داد و با انتشار پیامی از فوتبال ایران خداحافظی کرد.

به گزارش وبسایت نود، کی‌روش در این ۷ سال و ۱۰ ماه، با ۱۰۰ بار نشستن روی نیمکت ایران طولانی‌ترین دوره هدایت تیم ملی را با اختلاف زیاد نسبت به برانکو و علی پروین به نام خود ثبت کرد.

کی‌روش که در این مدت دو بار تیم ملی را به جام جهانی رساند و دو بار در مرحله یک‌چهارم نهایی و نیمه نهایی جام ملت‌های آسیا شکست خورد، با عده زیادی از مسئولان و دست‌اندرکاران ورزش و فوتبال ایران سر و کار داشت، با خیلی‌ها دچار مشکل شد و عده‌ای هم به شدت به او علاقه داشتند.

در این فهرست مروری خواهیم داشت بر افرادی که از رفتن این مربی پرتغالی خوشحال شده و در طرف مقابل افرادی که به خاطر جدایی او احساس ناراحتی دارند.

برانکو

برانکو ایوانکوویچ بدون شک در مدت حضور کی‌روش در ایران بزرگترین حریف او به حساب می‌آمد. کسی که برخلاف مانوئل ژوزه سرمربی اسبق پرسپولیس و هموطن کی‌روش، در ایران دوام آورد و حتی پس از تهدید کی‌روش مبنی بر اینکه ایران یا جای من است یا جای برانکو، باز هم از جایش تکان نخورد و در پرسپولیس ماند.

بازیکنان

اکثر بازیکنان در فوتبال ایران به نیکی از کی‌روش یاد می‌کردند. با این حال بازیکنانی که با حضور کی‌روش پیراهن تیم ملی را از دست دادند یا جایگاه متزلزلی پیدا کردند دل خوشی از او ندارند. برخی از آنها از همان ابتدا با کی‌روش به مشکل خوردند و برخی در اواخر حضور کی‌روش از بازل تفکرات او خارج شدند.

مهدی رحمتی، محمدرضا خلعتری، پیام صادقلان، محسن سلمان، سروش رفیعی، وریا غفوری، شجاع خلیل زاده، سیدجلال حسینی، سید حسین حسینی و... از این دسته بودند.

در دوران سرمربی‌گری کی‌روش و دعوت از بازیکنان مختلف به تیم ملی همواره تعدادی نام بودند که افکار عمومی معتقد بود پیراهن تیم برای آنها بزرگ است اما کی‌روش به آنها اعتقاد داشت و آنها هم پاسخ اعتماد کی‌روش را می‌دادند. امیرعباس عابدزاده، محمدحسین کعبلی، زادگان، محمدرضا احمدزاده شاکس ترین مثال‌هایی هستند که اگر کسی غیر از کی‌روش سرمربی تیم ملی بود به سختی می‌توانستند راهی به فهرست پیدا کنند. سردار آزمون، مهدی طارمی، رامین رضاییان و سعید عزت‌اللهی هم از جمله بازیکنانی هستند که با وجود داشتن شایستگی فنی بسیار، حمایت زیادی از طرف کی‌روش داشتند و با رفتن او احساس خوبی ندارند.

لژیونرها و دورگه‌ها

از اواسط دوران حضور کی‌روش در ایران این فرضیه اثبات شد که کی‌روش به بازیکنان داخل ایران اعتقادی ندارد و حضور در تمرینات تیم‌های خارجی را شرط مهمی برای دعوت به تیم ملی می‌داند. کی‌روش ابتدا به سراغ دورگه‌ها رفت و وقتی از آنها نتیجه نگرفت شروع به تشویق بازیکنان به خروج از لیگ ایران و لژیونر شدن کرد. صادق محرمی، فرشاد احمدزاده و سایر بازیکنانی که با

این فرض و بدون داشتن پیشنهاد مالی بالا و تنها با انگیزه دعوت شدن به تیم ملی راهی لیگ‌های خارجی شدند حالا دیگر حال و روز خوبی ندارند.

شرکای تجاری و ایجنٹ‌ها

کی‌روش دوستان ایرانی و خارجی برای تهیه اردوها و هماهنگی بازی‌های تدارکاتی در سراسر جهان داشت که نبودن او در تیم ملی خبر خوبی برایشان نخواهد بود. البته تیم جدید کی‌روش کمابیش این فرصت را برای ادامه همکاری آنها فراهم خواهد کرد. در طرف مقابل هم ایجنٹ‌هایی قرار دارند که فرصت آوردن یک مربی جدید به فوتبال ایران را پیدا می‌کنند و بازی‌های تدارکاتی هم که به قوت خود باقی است.

مدیر یکی از شرکت‌های معروف تولیدی ورزشی هم احتمالاً از خوشحال‌ترین‌ها خواهد بود، کسی که شرکت متبوعش سالها تهیه‌کننده لباس‌های رده‌های مختلف ملی و باشگاهی بود و پس از مشکل پیدا کردن با کی‌روش این فرصت را از دست داد.

نزدیکان سرمربی

کی‌روش که نباشد نیازی به مترجمش هم نیست، پس نقطه پایان آرین قاسمی همین جاست. همین‌طور مارکار آقاجانیان که بعد است جایی در کادر بعدی تیم ملی داشته باشد و می‌تواند برنامه کاربردی اضافه شد، به صورتی که با استفاده از دوربین گوشی در دسته ناخوش‌ها قرارشان داد. تکلیف اعضای خارجی کادر تیم ملی هم مشخص است. جایگاه ساخت دیرکل سابق و مسئولان رسانه‌ای و روابط عمومی فدراسیون که با کی‌روش نزدیک بودند هم چندان محکم نخواهد بود.

با مصاحبه تندی که کی‌روش پس از بازی با یمن مستقیماً خطاب به وزیر ورزش انجام داد، بدون شک مسئولان این وزارتخانه از رفتن مرد پرتغالی خوشحال هستند، حتی اگر در مواضع رسمی‌شان آن را پنهان کنند.

وزارت ورزش

رئیس فدراسیون فوتبال در رابط‌اش با کارلوس کی‌روش فراز و فرودهای بسیاری داشت. تاج که در زمان ریاست سازمان لیگ در لیست سیاه سرمربی پرتغالی قرار گرفته بود پس از رسیدن به سکان هدایت فدراسیون، راه حمایت از کی‌روش را در پیش گرفت و در معادلات بعدی همواره پشت نام کی‌روش پنهان شد و حالا در مرادلات با مسئولان بالادستی و وزارت ورزش برای انتخاب یک مربی جدید، دیگر دست بالا را نخواهد داشت و حضور او لزوماً ضامن حفظ سرمربی تیم ملی نخواهد بود.

هواداران

تا این لحظه اتفاق نظر درباره کی‌روش بین آنها دیده نشده، بخشی از هواداران از رفتن او ناراحت هستند و بخش دیگر خوشحال.

رسانه‌ها

کارلوس کی‌روش به عنوان یکی نام بزرگ همواره سوژه داغی برای پرداختن در رسانه‌ها بود اما از طرف دیگر چندان تن به گفت‌وگو و نزدیک شدن به جراید در این سالها نداد و می‌توان گفت رسانه‌ها از رفتن او چندان تحت تأثیر قرار نمی‌گیرند.

رقبا

اصلی‌ترین رقیب کی‌روش در فوتبال آسیا در سالهای اخیر، تیم ملی کره جنوبی بود که همواره در قرعه‌کشی‌ها مقابل نام ایران قرار می‌گرفت و در اکثر مواقع از مربی پرتغالی ایران شکست می‌خورد. تیم‌های بزرگ و هجومی که در مقابل دفاع چندلایه و وحشتناک تیم کی‌روش زله شدند هم موقع دیدن نام ایران نفس راحتی می‌کشند.

بلاتکلیف‌ها

عده‌ای از افراد هم هستند که از مواضع و برخوردهای آنها به برداشت دقیقی نمی‌توان رسید. افرادی مثل امیر قلعه‌نویی که از یک طرف همیشه منتقد کی‌روش بوده‌اند و از طرف دیگر گاهی پست‌های حمایتی از او گذاشته‌اند. کریم انصاری فرد، مسعود شجاعی، رضا قوچان‌نژاد و بسیاری دیگر هم ممکن است با رفتن کی‌روش خوشحال یا ناراحت باشند اما با قطعیتی نمی‌توان درباره آن اظهار نظر کرد.

سایرین

فهرست نفراتی که در این سالها با کی‌روش دچار چالش شدند آن قدر طولانی است که از حوصله بحث خارج است اما به صورت گذرا می‌توان به اسامی چون امید نمازی، مجید صالح، افشین پیروانی، علی کریمی، هومن افاضلی و همسرش زهره هراتیان، محمد مابلی کهن، علیرضا اسدی، عباس ترابیان، مهدی مهدوی کیا، مجید جلایی، ژلاکتو کرانچار، حمید استیلی و... اشاره کرد که خبر جدایی «سی کیو» از فوتبال ایران برای آنها خبر جدایی خواهد بود.

بیرانوند:

در پرسپولیس می‌مانم



علیرضا بیرانوند اعلام کرد تیم فصل دوم لیگ برتر را هم در پرسپولیس خواهد ماند

به گزارش وبسایت نود، علیرضا بیرانوند دروازه‌بان تیم‌ملی و پرسپولیس که شایعاتی فراوانی مبنی بر جدایی او از پرسپولیس و لژیونر شدنش مطرح بود با انتشار پست زیر در صفحه شخصی اش از ماندنش در جمع سرخپوشان خبر داد:

با سلام خدمت هواداران عزیز پرسپولیس

بعد از مسابقات جام جهانی بحث‌های زیادی در مورد لژیونر شدنم مطرح گردید که بخاطر بسته بودن پنجره نقل و انتقالاتی پرسپولیس منتفی شد. این مسائل از یابان نیم فصل شروع و هنوز ادامه دارد و پیشنهاداتی از چند باشگاه خارجی ارائه شد که

مسیریابی ناینبایان در ایستگاه راه‌آهن با یک اپلیکیشن

طریق مسیر در ایستگاه راه‌آهن را به فرد ناینبایان ارائه می‌دهد. این محقق دانشگاه صنعتی امیرکبیر با بیان اینکه در این برنامه کاربردی از GPS (مکان‌یاب جهانی) استفاده شده است، ادامه داد: از آنجایی که GPS در مکان‌های بسته نمی‌تواند آدرس‌دهی کند، از سیستمی دیگر به نام (LPS) یا مکان‌یاب محلی استفاده شد که برای این منظور تعدادی سخناافزار در ایستگاه نصب می‌شود تا هم سرعت پردازش مسیر و هم دقت آن تا حد نیمتر افزایش یابد و خطایی نداشته باشد.

این طرح با راهنمایی دکتر فریدون مقدس‌نژاد عضو هیأت علمی دانشگاه صنعتی امیرکبیر و کریمی از پژوهشگران برتر اجرایی شده است.

سهرابی با بیان اینکه اگر ۸۰ خط در ایستگاه‌های راه آهن وجود داشته باشد، این برنامه شخص را تا سکو و واگن موردنظر راهنمایی می‌کند، یادآور شد، همچنین امکانات دیگری مانند نقاط مختلف ایستگاه از رستوران تا اطلاعات و انتظامات در این اپلیکیشن مشخص است و فرد با یک‌بارگیری آنها می‌تواند به راحتی به مقصد برسد.

مجری طرح ارتباط صوتی را از جمله ویژگی‌های این برنامه کاربردی نام برد و اظهار کرد: از این طریق مسیریابی برای ناینبایان تسهیل می‌شود. فرد ناینبایان با استفاده از مسیریابی صوتی می‌تواند به مقصد برسد.

به گفته وی، با اسکن کردن بلیت توسط ناینبایان و یا خواندن کد بلیت، اپلیکیشن اقدام به شناسایی و تأیید این کد می‌کند و از این

ضروری است.

وی با بیان اینکه عملکرد این اپلیکیشن برنامه مسیریابی ویز (WAZE) است، خاطر نشان کرد: بخشی به نام واقعیت‌افزوده به این برنامه کاربردی اضافه شد، به صورتی که با استفاده از دوربین گوشی همراه مسیر مورد نظر فرد نشان داده می‌شود. این برنامه کاربردی در بسیاری از اماکن کاربرد دارد؛ به عنوان مثال در بیمارستان‌ها که یکسری خطوط راهنما با رنگ‌های مختلف بر روی زمین کشیده شده است، با استفاده از این نرم افزار می‌توان مسیر مورد نظر را پیدا کرد.

البته در ایستگاه‌های راه آهن، خطی روی زمین نیست؛ اما با استفاده از دوربین و این برنامه، یکسری خط روی زمین فرض می‌شود که اگر این خطوط دنبال شوند، فرد به‌درستی به مقصد خود می‌رسد.

تبلیغات غیر واقعی پزشکان ممنوع!

ممکن امکانات ضروری رفاهی مانند آب، صندلی برای نشستن و سرویس بهداشتی برایشان تأمین شود.

پزشکان صرفاً از عناوینی که در مدارکشان قیدشده استفاده کنند

در عین حال طبق ماده ۵۴ راهنمای عمومی اخلاق پزشکی، لازم است شاغلان حرفه پزشکی و وابسته حتماً از عناوین دقیق حرفه‌ای استفاده کنند که در مدارک رسمی آن‌ها قید شده است، باید توجه کرد که استفاده از هر عنوان دیگری مانند عضویت در انجمن‌های مختلف که بار علمی یا حرفه‌ای مرتبطی ندارد، برای تأثیرگذاری غیرموجه بر تصمیم‌گیری بیماران ممنوع است.

پزشکان گواهی صوری صادر نکنند

در ماده ۵۵ این آیین‌نامه هم اعلام شده که شاغلان حرف پزشکی و وابسته مکلف هستند از صدور هرگونه گواهی دربردارنده محتوای غیر واقعی و خلاف قانون و موازین علمی مانند گواهی فوت، استراحت، سلامت، بیماری، ولادت، از کار افتادگی و خودداری کنند.

در ماده ۵۶ این آیین‌نامه نیز آمده است که ایجاد ربع و هراس در بیماران با تشریح

سازمان نظام پزشکی کشور با تصویب راهنمای عمومی اخلاق حرفه‌ای پزشکی درباره ممنوعیت تبلیغات گمراه کننده یا خلاف واقع از سوی پزشکان و حرفه‌مندان پزشکی توضیحاتی را ارائه کرده است.

به گزارش ایسنا، بر اساس ماده ۵۴ راهنمای عمومی اخلاق حرفه‌ای شاغلین حرفه پزشکی و وابسته سازمان نظام پزشکی، حرفه‌مندان پزشکی باید برای حفظ اعتماد بیماران به حرفه و حرفه‌مندان سلامت تلاش کنند و در این زمینه لازم است با صداقت کامل در همه مراحل تشخیص و درمان اطلاعات مورد نیاز بیماران را به آنان ارائه دهند و از گفتار یا رفتار مستقیم یا غیرمستقیم که دربردارنده فریب بیماران باشد، حتی با نیت خیر رسانی به بیمار بپرهیزند.

همچنین در ماده ۵۳ این آیین‌نامه آمده است که شاغلان حرف پزشکی و وابسته برای رفاه بیماران و همراهان آنها باید در زمان مراجعات بیمار، برای تنظیم هر چه دقیق‌تر وقت بیمار حداکثر تلاش خود را انجام دهند و در سریع‌ترین زمان ممکن به نیازهای بیماران پاسخ دهند. در مواردی که بیماران به هر دلیل مجبور به انتظار کشیدن برای مراجعه به حرفه‌مندان ارائه‌کننده خدمات سلامت هستند باید تا حد