

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: پویا وکیلی

اعضای شورای سیاستگذاری: دکتر مصطفی مسجدی و حسن وکیلی

دفتر مرکزی: یوسف آباد، خیابان اسدابادی، بین خیابان ۱۹ و ۲۱ پلاک ۲۰۷، واحد ۵ تلفن: ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ - ۰۲۱۸۸۳۹۶۱۴۹

پست الکترونیک: etehademelat.ir / ایمیل: etehademelat.ir@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۰۲۱۸۶۰۵۲۳۹۰ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ - ۰۲۱۸۶۰۵۲۱۳۷ / سازمان شهرستان: ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / چاپ: شاخه‌سبز

ایران ۳ - چین صفر؛ یک نمایش بی‌درسرا

با قدرتی بی‌نظیر وبدون توقف



پیشروی اولیه موفقیت داشت اما وقت استراحت پیاپزا توانست روند بازی را تغییر دهد. هنرنمایی عرشیا به‌نژاد و اسپک‌های دقیق اسماعیل‌نژاد بارها ایران را از زیر فشار چین خارج کرد. بردیا سعادت نیز که به میدان آمد، نمایش فوق‌العاده‌ای ارائه داد؛ او با سرویس‌ها و دفاع‌های هوشمندانه خود، نتیجه را به سود ایران تثبیت کرد.

ست سوم: ایران ۲۵ - چین ۱۷

چین ابتدا با اختلاف مختصری جلو افتاد اما دفاع‌های زیبای ناصری و شریفی خیلی سریع روند کار را به سود ایران تغییر داد. در ادامه شاگردان پیاپزا بدون اشتباه بازی کردند. اختلاف امتیازات بیشتر و بیشتر شد تا جایی که چین کاملاً تمرکز خود را از دست داد و تیم ایران با اقتدار این ست را نیز به پایان رساند.

نگاهی به آینده

تیم ملی والیبال ایران در سومین دیدار از هفته سوم لیگ ملت‌ها روز شنبه، ۲۸ تیرماه ساعت ۲۲ رودرویی فرانسه قرار خواهد گرفت؛ رقابتی که می‌تواند جایگاه تیم در جدول را بیش از پیش تثبیت کند.

در مجموع این بازی نشان داد که ترکیب هماهنگ پیاپزا و انرژی پایان‌ناپذیر ملی‌پوشان

اتحادملت - گروه ورزش؛ تیم ملی والیبال ایران در یک مسابقه راحت و سرشار از اقتدار، موفق شد تیم چین را به‌سادگی شکست دهد تا پنجمین برد خود را جشن بگیرد.

تیم ملی والیبال ایران در دومین دیدار هفته سوم لیگ ملت‌های والیبال ۲۰۲۵، در ورزشگاه ارگو آرنا گدانسک، مقابل چین به میدان رفت. این رقابت، که از ساعت ۱۸ آغاز شد، با سه ست متوالی و نتایج ۲۶-۲۸، ۲۵-۲۱ و ۲۵-۱۷ به سود مردان والیبال ایران پایان یافت. این پیروزی علاوه بر افزایش امتیازات ایران به عدد ۱۶، جایگاه تیم را در جدول ارتقا داد؛ تیم ملی از رتبه دوازدهم به رتبه هفتم صعود کرد و پنج پله صعود را ثبت کرد.

ترکیب و ستاره‌های میدان

در شروع بازی، روبرتو پیاپزا، سرمربی ایران، این ترکیب را روانه زمین کرد: عرشیا به‌نژاد، مرتضی شریفی، محمد ولی‌زاده، امین اسماعیل‌نژاد، امیرحسین اسفندیار، سید عیسی ناصری و محمدرضا حضرت‌پور (لیبرو). همچنین بازیکنانی همچون بردیا سعادت، احسان دانش‌دوست و جواد کریمی نیز در جریان مسابقه وارد میدان شدند تا عملکرد تیم تقویت شود.

این دیدار که توسط مگرگوری جوراج از اسلواکی و البلوشی اسماعیل ابراهیم از امارات داریی شد، ۹۵ دقیقه به طول انجامید. همچنین، چهل و سومین جدال تاریخی این دو تیم رقم خورد که با کسب بیست و هفتمین پیروزی ایران همراه بود.

ست اول: ایران ۲۸ - چین ۲۶

بازی با رقابتی نزدیک آغاز شد؛ دو تیم تا امتیاز ۶ همپای هم پیش رفتند. ایران با سرویس‌های خوب ناصری برتری کوچکی یافت اما اشتباهات بازیکنان باعث شد چین کمی جلو بیفتد. تعادل بازی تا امتیاز ۱۹ ادامه داشت تا اینکه شریفی و اسفندیار با عملکرد فوق‌العاده توانستند امتیازهای کلیدی کسب کنند. سرویس‌های تائیرگذار چینی‌ها لحظاتی خطرناک ظاهر شدند، ولی در نهایت آبشار اشتباه مهاجم چینی ایران را برنده ست اول کرد.

ست دوم: ایران ۲۵ - چین ۲۱

در این ست، چین با کمک کاپیتان خود

کوناکون

شنبه ۲۸ تیر ۱۴۰۴

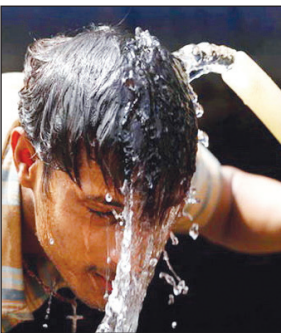
شماره ۲۰۰۲

۲۳ محرم ۱۴۴۷

۱۹ جولای ۲۰۲۵

زندگی بهتر

فعالیت شدید بدنی در هوای گرم؛ ممنوع



یک متخصص طب اورژانس گفت: فعالیت شدید بدنی در هوای گرم به خصوص برای افرادی که تحمل گرما را ندارند، باعث گرمزدگی می‌شود؛ بنابراین توصیه می‌شود در ساعات اولیه روز و یا شب فعالیت‌های ورزشی انجام شود.

به گزارش ایسنا، دکتر حمیدرضا ریحانی با اشاره به اینکه درجه حرارت بدن در حالت طبیعی حدود

۳۷ درجه است که برای کنترل این دما در فصل زمستان لباس گرم و در تابستان با خوردن نوشیدنی خنک و لباس مناسب می‌توان دمای بدن را در حالت طبیعی نگه داشت، خاطرنشان کرد: گرمزدگی زمانی اتفاق می‌افتد که گرمای محیط بیش از توان بدن برای ثابت نگه داشتن دمای بدن باشد.

وی با بیان اینکه افراد سالمند و کودکان ممکن است توانایی مقابله با گرما را نداشته باشند، تصریح کرد: در هوای گرم تعریق بدن افزایش می‌یابد و همین امر سبب کاهش املاح بدن و عوارض ناشی از آن از جمله افت فشار خون، سرگیجه و بی‌حالی می‌شود.

ریحانی با اشاره به اینکه ورم بدن در اندام تحتانی، عرق سوز شدن، گرفتگی عضلات برای افراد گرم‌زده به خصوص در زائران پیاده اربعین مشاهده می‌شود، عنوان کرد: کلافتگی، بی‌قراری، سردرد، ضعف و عدم توانایی انجام کار از نشانه‌های گرم‌زدگی است.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با بیان اینکه عدم تعادل، کاهش هشیاری و تشنج از نشانه های ثانویه گرم‌زدگی است، گفت: یکی از اصلی‌ترین علل گرم‌زدگی، فعالیت بدنی شدید در شرایط آب‌وهوایی گرم است؛ فعالیت‌هایی مانند ورزش، کار بدنی سنگین یا دویدن در هوای گرم می‌تواند دمای بدن را به‌سرعت افزایش دهد و اگر خنک‌سازی از طریق تعریق و افزایش جریان خون به سطح پوست به‌اندازه کافی انجام نشود، خطر گرم‌زدگی بالا می‌رود. وی ادامه داد: کشاورزان، کارگران صنعتی و ورزشکاران

بیش از سایرین در معرض گرم‌زدگی هستند.

ریحانی با اشاره به اینکه کشاورزان، کارگران صنعتی، ورزشکاران و افرادی که در مناطق گرمسیر و مرطوب زندگی می‌کنند و دسترسی به تهویه مناسب ندارند، بیشتر در معرض خطر گرم‌زدگی قرار دارند، اظهار کرد: نوشیدن مایعات کافی برای تنظیم دمای بدن و جلوگیری از گرم‌زدگی به خصوص در سالمندان و کودکان اهمیت دارد.

وی با بیان اینکه استفاده از لباس‌های نامناسب، پوشیدن لباس‌های سنگین، تنگ یا ساخته شده از مواد که اجازه تبخیر عرق را نمی‌دهند، می‌تواند منجر به افزایش دمای بدن و گرم‌زدگی شود، خاطر نشان کرد: لباس‌های مناسب می‌توانند به بدن کمک کنند تا دمای خود را به طور مؤثرتری تنظیم کند.

ریحانی با بیان اینکه لباس‌های تنگ یا ساخته شده از مواد مصنوعی که تنفس‌پذیری کمتری دارند، می‌توانند از تبخیر عرق جلوگیری کنند و باعث افزایش دمای بدن شوند، ادامه داد: افراد با مشکلات قلبی و عروقی ممکن است نتوانند به طور مؤثر جریان خون خود را تنظیم کنند و در نتیجه، در معرض خطر بالای گرم‌زدگی قرار دارند همچنین افراد مبتلا به دیابت ممکن است در تنظیم دمای بدن مشکل داشته باشند. وی با بیان اینکه مشکلات تنفسی می‌تواند توانایی بدن برای تبخیر عرق و خنک‌شدن را کاهش دهد، ابراز کرد: برخی از داروها و مواد مخدر می‌توانند توانایی بدن برای خنک‌شدن را کاهش دهند و خطر گرم‌زدگی را افزایش دهند، از جمله این داروها می‌توان به داروهای مدر و ضد افسردگی‌ها اشاره کرد.

اینفوگراف

هنرمند: جواد تکجو

داستان مصور

بدون شرح

آنچه محیط زیست ایران با آن دسته و پنجه نرم می‌کند

