

منهای فوتبال

پیاتزا رسما سرمربی ایران شد

روبرتو پیاتزا سرمربی ایتالیایی تیم ملی والیبال ایران که برای جلسه حضور یبارییس فدراسیون، امضای رسمی قرارداد همکاری و حضور در نشست خبری وارد تهران شد،

قرارداد خود المذاکره تا به صورت رسمی به عنوان سرمربی تیم ملی

والیبال معرفی شود. بر نامه یزی نهایی برای رویدادها و فعالیت های تیم ملی والیبال ایران در سال آینده و بازدید از امکانات والیبال ایران از دیگر برنامه های پیاتزا برای سفر یک روزه به تهران بود. سیدمیلاذ تقوی رییس فدراسیون والیبال و روبرتو پیاتزا در سالن امفی ناتاز آکادمی ملی فوتبال قرارداد هدایت تیم ملی والیبال ایران برای چهار سال آینده (۲۰۲۰) را با حضور خبرنگاران امضا کردند تا همکاری این مربی ایتالیایی با والیبال ایران وارد فاز رسمی شود. او در نشست خبری خود اعلام کرد که «دوست دارم کار و لاسکورا ادامه بدهم. او نگاه دینارا و والیبال عوض کرده همین کار را با ایتالیا انجام داد من می خواهم این کار مهم را تجربه کنم.» والیبال ایران با لاسکورا روزهای بسیار خوبی را تجربه کرد و باید دید آن خطرات خوش با پیاتزا تکرار می شود یا نه.

خبر

سردار، گران ترین بازیکن لیگ امارات

فصل نقل و انتقالات لیگ امارات از چند روز پیش آغاز شده و تا یازدهم فوریه ادامه خواهد داشت. در همین راستا روزنامه البیان در گزارشی سرغ گران ترین و ارزشمندترین

بازیکنان حال حاضر لیگ فوتبال امارات، فته است. در صدر فهرست

روزنامه البیان نام سردار ازمن، مهاجم تیم ملی ایران، به چشم می آید. البیان نوشت: «سردار ازمن توانست صدر را از سیکاسیدبه مهاجم الوصل بگیرد. ارزش سردار ۳۵ تا ۴۰ میلیون یورو تخمین زده شده که بالاترین رقم در همه بازیکنان است. او تا سال ۲۰۲۷ با شهاب الاهلی قرارداد دارد. از من در فصل جاری لیگ امارات نمایش درخشانی داشته است. به طوری که در ۹ بازی برای تیمش هشت گل به ثمر رساند و دو پاس گل هم داده است تا در جدول تاثیر گذارترین بازیکنان این لیگ هم قرار بگیرد. در رده دوم گران ترین بازیکنان حال حاضر لیگ امارات نام سفیان رحیمی مراکشیی دیده می شود که ارزشش ۳۰ تا ۴۰ میلیون یورو برآورد شده است. مهدی قایدی، ستاره ایرانی اتحاد کلباه هم در این فهرست حضور دارد. ارزش قایدی ۱۸ تا ۲۰ میلیون یورو تخمین زده شده و در این فهرست در رده هفتم قرار دارد. قایدی هم در فصل جاری نمایش درخشانی در اتحاد کلباه داشته و در ۱۱ بازی ۶ گل به ثمر رساند و پنج پاس گل هم داده است.»

صاحب امتیاز: موسسه اطلاع رسانی و خبرگزاری ایلنا

مدیر مسئول: مسعود حیدری

زیر نظر شورای سردبیری

مدیر بازرگانی و روابط عمومی: مرتضی بلوکی

چاپ: کار و کارگر ۶۶۸۱۷۳۱۷

نشانی تحریریه: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، نرسیده به روانپهر، پلاک ۱۳۲

نشانی سایت: toseeirani.ir

تلفن تحریریه: ۰۲۱)۶۶۹۵۶۶۰۰

اینستاگرام: @tosee_irani



با گاندوها قرار بگیرند و برای ماندن در کورس قهرمانی محکوم به پیروزی در اصفهان هستند. سرخ پوشان در این فصل هفت شکست را تجربه کرده اند و یک شکست می تواند کار را برای شان در ادامه مسیر دشوار کند. به خصوص که ذوبی ها انگیزه های زیادی برای پیروزی در این دیدار خانگی دارند.

پرسپولیسی ها وحید امیری را به دلیل مصدومیت در این دیدار در اختیار ندارند اما چهره و ویژه آنها محمد خدابندهلو

سپاهانی هادر اولین گام دور بر گشت امروز باید در اردکان به مصاف چادر ملو بروند. تیمی که بعد از صعود تاریخی به لیگ بر تر به عنوان شگفتی ساز مسابقات معرفی شد و توانسته تیم های زیادی را در خانه به در دسر ببندازد

نیم فصل دوم مسابقات را آغاز کند که هنوز خبری از تعیین تکلیف سرمربی نیست. دوم دی ماه بود که گاردیو از پرسپولیس جفا شد. این مربی خیلی زود تیم جدیدش را انتخاب و کارش را آغاز کرد اما سرخ پوشان هنوز نتوانسته اند به وعده خود عمل و این معادله را حل کنند. به این ترتیب سرخ پوشان بار دیگر با کادر فنی متشکل از کریم باقری و سیدجلال حسینی باید چهارمین بازی را انجام بدهند. این در حالی است که بعد از شکست

در سوپر جام، باقری عنوان کرد آخرین باری بود که هدایت تیم را بر عهده می گیرد اما از آنجایی که هیچ گزینه دیگری برای انجام این کار نیست، باز هم او روی نیمکت خواهد نشست. پرسپولیس در بازی رفت یک تسلاوی دشوار را به دست آوردند. در آن بازی سعید عیاری در دقیقه یک دروازه پرسپولیس را باز کرد و سرخ پوشان توانستند بازی را به تساوی بکشاند تا در هفته اول لیگ دست خالی نمانند. آنها امروز بار دیگر باید در نبردی دشوار

توانست برد سه بر یک خانگی را مقابل این تیم به دست بیاورد و حالا باید در یزد برای دومین پیروزی تلاش کند.

اردکانی ها در خانه بهتر عمل کرده اند و خط دفاعی شان اجازه خودنمایی به تیم دشوار رقیب را نمی دهد. آنها در خانه همیشه پیروز بوده اند و تنها دو بار مقابل آلومینیوم و استقلال به تساوی رسیده اند. اما سپاهان که روی دور گلزنی افتاده و به تازگی هم با قهرمانی در سوپر جام روحیه دوچندانی پیدا کرده، برای شکستن خط دفاعی این تیم برنامه های خودش را دارد.

اگر تراکتور بار دیگر در خانه بدشانس باشد و سپاهان بتواند با دست پر یزد را ترک کند، طلایی پوشان بار دیگر به رده محبوب خود برمی گردند. این دیدنی ترین تقابل های بازی امروز، رقابت پیام نیازمند با دسون مارن که یکی از بهترین گلر هسای این فصل به شمار می رود، خواهد بود.

نبرد شیر و گاندو

تیم فوتبال پرسپولیس در حالی باید

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی ما زندان اعلام کرد :

در میان بیماری های تنفسی، ویروس آنفلوانزا شیوع بیشتری داشته است



علائم آنفلوانزا ۲ هفته طول می کشد و با بدن درد همراه است. در صورت ابتلا به عفونت آنفلوانزا، یک روز قبل از بروز علائم آنفلوانزا و پنج تا هفت روز پس از بیمار شدن، احتمال سرایت وجود دارد و مدت زمان سرایت در کودکان کم سن و افراد با سیستم ایمنی ضعیف ممکن است طولانی تر باشد.

چگونه از آنفلوانزا پیشگیری کنیم؟

برای پیشگیری از آنفلوانزا، اقدامات مهمی را می توانید انجام دهید. اولین گام اساسی و مؤثر در پیشگیری از آنفلوانزا، واکسیناسیون سالانه است. واکسن های مخصوص آنفلوانزا به شدت توصیه می شوند، به ویژه به افرادی که در گروه های خطرناک مانند افراد مسن، کودکان و افراد با بیماری های

مزمن قرار دارند. همچنین، رعایت توصیه های بهداشتی مانند شستشوی دست ها به طور منظم، استفاده از ماسک در صورت سرفه و عطسه و اجتناب از تماس نزدیک با افراد مبتلا به آنفلوانزا نیز می تواند به کاهش انتقال بیماری کمک کند. علاوه بر این، تقویت سیستم ایمنی بدن از طریق تغذیه سالم، ورزش منظم، خواب کافی و کاهش استرس نیز می تواند در افزایش مقاومت به آنفلوانزا و کاهش احتمال ابتلا به آن مؤثر باشد.

رایج ترین علائم این بیماری عبارتند از:

تب: آنفلوانزا تقریباً همیشه باعث افزایش دمای بدن می شود. معمولاً در افراد مبتلا به این بیماری درجه حرارت بدن بین ۳۷٫۸ تا ۴۰ درجه سانتی گراد است. در بیشتر موارد، تب ناشی از آنفلوانزا کمتر از یک هفته (سه تا چهار روز) طول می کشد.

سرفه: سرفه خشک و مداوم یکی از علائم آنفلوانزا در بزرگسالان و کودکان است. گاهی اوقات، ممکن است در دوران بیماری تنگی نفس هم داشته باشید. بسیاری از سرفه های مربوط به آنفلوانزا حدود ۲ هفته طول می کشند.

درد های عضلانی: درد عضلانی معمولاً در پشت گردن، پشت، بازوها و پاها احساس می شود. این درد می تواند شدید باشد و شما را از انجام کارهای روزمره بازدارد.

سردرد: سردرد از اولین علائم آنفلوانزا است. این علامت می تواند با حساسیت به صدا و نور همراه باشد.

خشکی: یکی از معمول ترین علائم آنفلوانزا احساس خشکی شدید است. خشکی به سرعت بروز می کند و بیمار قدرت مقابله با آن را نخواهد داشت.

گلودرد: سرفه های ناشی از آنفلوانزا به سرعت به گلودرد منجر می شوند. البته ویروس آنفلوانزا می تواند بدون سرفه هم باعث تورم گلو شود.

مشکلات گوارشی: بعضی از گونه های ویروس آنفلوانزا باعث اسهال، حالت تهوع، درد مده یا استفراغ می شوند.

توصیه های بهداشتی:

برای پیشگیری از ابتلا به آنفلوانزا، رعایت توصیه های بهداشتی نقش بسیار مهمی دارد. با پیروی از این توصیه های بهداشتی، می توان خطر ابتلا به آنفلوانزا را به طور قابل توجهی کاهش داد و از سلامت خود و دیگران محافظت کرد. این توصیه ها شامل موارد زیر هستند:

نوشته می شود

اجتناب از تماس نزدیک با افراد بیمار؛ در صورت امکان، از نزدیک شدن به افرادی که علائم آنفلوانزا مانند سرفه، عطسه و تب دارند، خودداری کنید. اگر شما بیمار هستید، در خانه بمانید تا از انتشار ویروس به دیگران جلوگیری شود. تمیز کردن و ضدعفونی کردن سطوح: سطوحی که به طور مکرر لمس می شوند، مانند دستگیره درها، کلیدهای برق، تلفن ها و اسباب بازی ها را مرتباً تمیز و ضدعفونی کنید. تقویت سیستم ایمنی بدن: حفظ یک رژیم غذایی سالم و متعادل، مصرف مقدار کافی آب، خواب کافی و مدیریت استرس می تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش خطر ابتلا به آنفلوانزا کمک کند.

استفاده از ماسک در فضاهای عمومی: در زمان هایی که شیوع آنفلوانزا بالا است، استفاده از ماسک به ویژه در فضاهای عمومی و پر ازدحام می تواند به کاهش انتقال ویروس کمک کند.

بزرگ آنفلوانزا و بیماری های تنفسی در ما زندان

سرماخوردگی و آنفلوانزا به عنوان یکی از شایع ترین بیماری ها در فصول سرد سال شناخته می شوند. سرعت شیوع این بیماری بسیار بالا بوده و در صورت عدم رعایت بهداشت ممکن است بسیاری از افراد را درگیر کند. در همین راستا روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی ما زندان برای اطلاع رسانی و ترویج فرهنگ خود مراقبتی با هدف بالا بردن سطح آگاهی و حفظ سلامت جامعه با تهیه گزارشی، به بررسی علائم و راهکارهای مواجهه با این بیماری پرداخته است.

مقدمه:

فصل سرما برای خانواده ها همراه با بیماری های عفونی و ویروسی است. سرما خوردگی و آنفلوانزا از سالهای گذشته در ردیف بیماری های شایع این فصل بوده است اما از چند سال قبل با شیوع گسترده کوید ۱۹ این بیماری نیز به جمع بیماری های ویروسی فصل سرما افزوده شد. هر چند که امروزه دانته همه گیری کرونا محدود شده و تزریق واکسن ها تا حد زیادی توانسته جامعه را در برابر این ویروس مصون کند اما هنوز هم وقتی تب و درد های عضلانی سراغ کسی می آید و او را برای درمان راهی مراکز درمانی می کند، یکی از احتمالات ابتلا به کرونا است. طی سال جاری اما آنفلوانزا با شدت و حدت بیشتری تاخت و تاز در جوامع مختلف را آغاز کرده است.

تفاوت و نشانه ها و علائم و راهکارهای تشخیص و پیشگیری از بیماری های ویروسی

دکتر محمد صادق رضایی رئیس دانشگاه علوم پزشکی ما زندان در این باره می گویند: برخی خانواده ها متأسفانه فرقی بین سرماخوردگی و آنفلوانزا و کرونا را نمی دانند و امکان تشخیص این ها را از هم ندارند.

فوق تخصص بیماری های عفونی کودکان و استاد دانشگاه ادامه داد: وقتی فردی به بیماری کرونا یا آنفلوانزا مبتلا می شود، علائمی چون تب بالا و گلودرد یا سرفه و درد های عضلانی و تب تجربه می کند . فرد بیمار دچار سرفه های تحریکی و تنگی نفس و اختلال بویایی و چشایی می شود. به گفته وی نکته کلیدی در میان این بیماریان، ابتلا غالب اعضای خانواده به بیماری به دلیل مسری بودن آنهاست.

سرماخوردگی معمولاً بیماری با نشانه هایی چون عطسه و سرفه و آبریزش بینی همراه است و به مرور زمان بعد از سه تا ۵ روز این ترشحات رنگی شده و از بین می رود.

بنا بر اظهارات این مقام ارشد دانشگاه علوم پزشکی ما زندان، بهترین راهکار برای عبور از بحران این بیماری، توجه جدی به پروتکل های بهداشتی، رعایت فاصله های اجتماعی، شستن دست ها، استفاده از ماسک هنگام حضور

در اجتماع و اماکن شلوغ است. همچنین وقتی یکی از اعضای خانواده با ابتلا به این بیماری درگیر علائم گوارشی شد باید از تماس با آن خودداری شود.

بزرگ آنفلوانزا و بیماری های تنفسی در ما زندان

فرد در صورت بروز بیماری زمینه ای و مزمن بلافاصله پس