

ورزش بانوان

کیفیت اعزام بانوان، مهم‌تر از کمیت



افزایش حضور بانوان در مسابقات مختلف از برنامه‌هایی است که سال‌هاست کمیته بین‌المللی المپیک در دستور کار قرار داده است. در همین راستا گاه در بعضی از رشته‌ها تعداد بانوان و آقایان برابر هم بوده است. موضوعی که البته کمیته ملی المپیک ایران هنوز به دنبال آن نیست. امین‌فرهادی زاده، نایب رئیس کمیته ملی المپیک بانوان گفت: «مهم‌ترین مسئله برای حضور در بازی‌های آسیایی، گفت: «به دنبال تسوی و ورزشکاران زن و مرد نیستیم اما کاروان ایران در بازی‌های آسیایی روی مدال بانوان حساب کند.» وی در خصوص برابر شدن تعداد زنان و مردان در این مسابقات که در دوره قبلی بازی‌های آسیایی توسط رییس وقت و عده داده شده بود، تصریح کرد: «شاخص‌ها و رویکردهای مورد تأکید ستاد عالی که محور بررسی‌ها در جلسات کارشناسی قرار گرفته، مشخص است. توجه به کیفیت اصل و محور کار است. درست است که در مورد بانوان نگاه حمایتی اعمال می‌شود اما مانع از توجه به کیفیت گرازی در این بخش نخواهد شد. بنابراین برای آن‌ها نمی‌گویم که به دنبال تسوی تعداد ورزشکاران زن و مرد برای بازی‌های آسیایی هستیم چون در هر شرایطی کیفیت اصل کارمان است اما در عین حال نوع نگاه متفاوتی که به ورزش زنان و بررسی وضعیت آنها داریم، قاعدتاً منجر به افزایش تعدادشان در کاروان اعزامی به هانگ‌کونگ خواهد شد. همچنین می‌توان با قاطعیت گفت که کاروان ایران می‌تواند روی عملکرد ورزشکاران زن در بازی‌های آسیایی و مدال آوری آنها حساب‌و‌پوی داشته باشد.»

مهاجمان ایرانی که جام جهانی را از دست دادند

رویای زنجیرشده

آریا رهنورد

بازدید کردن اردوی ارزیابی فنی تیم ملی به روزهای پایانی، تقریباً مشخص شده که هیچ‌مهاجمی از لیگ برتر ایران در جام جهانی حضور نخواهد داشت. کارلوس کی‌روش تصمیم نهایی‌اش را گرفته و سردار آزمون، مهدی طارمی و کریم انصاری فرد را به عنوان مهاجم با خودش به قطر خواهد برد. بسا توجه به بازی کردن مهدی در کنارها در تیم کی‌روش، به نظر می‌رسد ایران عملاً دو مهاجم مرکزی در قطر خواهد داشت. نبود نماینده‌ای از مهاجمان لیگ برتر در این لیست و همچنین غیبت بازیکنان جوان و آینده‌دار در این پست، نشانه‌هایی هستند که باید جدی گرفته شوند. موضوعی که نشان می‌دهد فوتبال ایران به خصوص در سطح لیگ برتر، در ساختن مهاجم مشکلاتی جدی دارد.

مهدی قایدی

اگر رفتن به پر تغال نیمکت‌نشینی در این کشور محبی را از تیم ملی دور کرد، رفتن به الاهلی برای یک فصل همه چیز را از قایدی گرفت. او در بهترین فرم ممکن راهی لیگ امارات شد و در بازگشت به فوتبال ایران، هنوز نتوانسته خودش را پیدا کند. مهدی در دور انتخابی تقریباً همیشه به تیم ملی دعوت می‌شد اما بعد از دو هفته شدن به نیمکت الاهلی، در فهرست‌های اسکوچیچ نیز قرار نگرفت. کارلوس کی‌روش نیز از همان روز اول این بازیکن

را به اردو دعوت نکرد. کی‌روش اساساً به بازیکنان ریزنقش و فانتزی علاقه زیادی ندارد. به طور کلی تازمانی که کی‌روش سرمربی تیم ملی ایران باشد، کار قایدی برای رسیدن به اردو دشوار خواهد بود. مگر آن‌که او در تیم باشگاهی‌اش آنقدر بدرخشد که هیچ‌کس نتواند این ستاره مستعد را از تیم ملی کنار بگذارد. قایدی باید هر چه زودتر همه تمرکزش را روی فوتبال قرار بدهد و دوباره همان بازیکنی شود که استقلال‌های شناختند.

الهییار صیادمنش

همه چیز آماده بود تا صیادمنش بخشی از قایت‌های جام جهانی ۲۰۲۲ باشد. مصدومیت بدموقع در حال سیتی

نمودن مانده‌ای از مهاجمان لیگ برتر در لیست جام جهانی و همچنین غیبت بازیکنان جوان و آینده‌دار در این پست، نشانه‌هایی هستند که باید جدی گرفته شوند. زیرا نشان می‌دهند فوتبال ایران به خصوص در سطح لیگ برتر، در ساختن مهاجم مشکلاتی جدی دارد



اما این فرصت بزرگ را از او گرفت. الهییار می‌توانست در اوج جوانی به تیم ملی ملحق شود و تجربه اولین جام جهانی را به دست بیاورد. شرایط در انگلیس اما برای این بازیکن با استعداد خوب پیش نرفت. صیادمنش که این اواخر انتخاب‌های خوبی داشته، به صورت قرضی به حال سیتی رفت و با درخشش در این تیم، کاری کرد که باشگاه قرار دادش را به سرعت دائمی کند. او تنها چند هفته بعد از شروع این فصل اما دچار آسیب دیدگی شد و در نهایت برای مدت زیادی از فوتبال فاصله گرفت. صیادمنش بعد از جام جهانی دوباره به زمین فوتبال برمی‌گردد. او باید روحیه‌اش را به بهترین شکل حفظ کند چرا که هنوز تجربه‌های جذاب‌تر و

جام‌های جهانی دیگری در انتظار این بازیکن خواهند بود.

کاوه رضایی

در پنجره نقل و انتقالات، کاوه رضایی یکی از عجیب‌ترین اتفاق‌های ممکن را تجربه کرد. بازیکنی که با استقلال به توافق رسیده اما در نهایت به دلیل پر شدن این فهرست، ناچار شده به باشگاه دیگری برود. کاوه هنوز در تراکتور جانیفته و فقط یک گل برای این تیم به ثمر رسانده است. ماجرای جابه‌جایی از بلژیک به ایران، بخش مهمی از تمرکز رضایی را از بین برد و باعث شد این بازیکن نتواند خودش را به جام جهانی برساند. در این حالی بود که بازگشت به ایران و توافق با استقلال،

علی علیپور

علی علیپور همه راه‌های ممکن را برای رسیدن به تیم ملی امتحان کرد. اما نتوانست به این رویای قدیمی برسد. آقای گلی با پرسپولیس در لیگ برتر برای ملی پوش شدن او کافی نبود و حتی رفتن به پر تغال هم نتوانست این بازیکن را عضو ثابت اردوهای تیم ملی کند. علی این اواخر از سوی اسکوچیچ به تیم ملی دعوت می‌شد اما بعد از ورود کی‌روش، دیگر شانس برای همراهی ایران نداشت. او مثل تورنمنت‌های دیگر، در جام جهانی ۲۰۲۲ قطر نیز غایب خواهد بود.

متخصصان دانشگاه علوم پزشکی مازندران برای گذر از احتمال ابتلا به آنفلوآنزا و کرونا در فصل سرما راهکارهایی را ارائه داده‌اند:

آنفلوآنزا بیماری ویروسی حاد دستگاه تنفسی است

در حالی که به نظر می‌رسد پس از واکسیناسیون گسترده و رعایت شیوه‌نامه بهداشتی و پشت سر گذاشتن محدودیت‌ها، اوضاع جامعه پس از فروکش کردن تب کرونا آرام شده، ولی اکنون با فرا رسیدن فصل سرما در دسرت ابتلا گسترده آنفلوآنزا مشکل ساز شده است. اغلب آگاهان امر بر این باور تأکید دارند که با رعایت فاصله گذاری‌های اجتماعی و پروتکل‌های بهداشتی امکان گذر آسان‌تر از این گردنه نیز به سادگی میسر است. روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی مازندران در همین ارتباط با تهیه گزارشی، با ارائه راهکارهای علمی، اقدام به آگاه‌سازی مردم شریف مازندران برای مقابله آسان‌تر کرده است.

آنفلوآنزا چیست؟

آنفلوآنزا بیماری ویروسی حاد دستگاه تنفسی است که با سردرد، دردهای عضلانی، تعریق، آبریزش، گلودرد و سرفه تظاهر می‌کند. سرفه اغلب شدید و برای مدتی ادامه پیدا می‌کند ولی سایر نشانه‌های بیماری بعد از ۲ تا ۷ روز خود به خود بهبودی پیدا می‌کند. اشکال بالینی بیماری متفاوت بوده و ممکن است نشانه‌هایی مثل سرماخوردگی، برونشیت، پنومونی ویروسی و بیماری غیر قابل افتراق دستگاه تنفسی را نشان دهد. اختلالات دستگاه گوارش (تهوع، استفراغ و اسهال) نیز بروز می‌کند و در کودکان ممکن است نشانه‌های گوارشی علامت غالب باشد. بیماری آنفلوآنزای نوع B ممکن است تا اندازه‌ای خفیف‌تر از بیماری نوع A باشد. عفونت آنفلوآنزای نوع C به شکل سرماخوردگی بدون تب دیده می‌شود. بیماری آنفلوآنزای بدون عارضه به طور کلی یک بیماری خود محدودشونده است.

ویروس آنفلوآنزا چگونه منتقل می‌شود؟

دکتر عباس علی پور معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران با اعلام اینکه این ویروس می‌تواند به روش‌های مختلفی منتقل شود، گفت: مهم‌ترین راه انتقال ویروس در محیط‌های بسته پرجمعیت از طریق هوا می‌باشد. از آنجا که ویروس آنفلوآنزا ممکن است ساعت‌ها در شرایط سرد و رطوبت کم در محیط زنده بماند انتقال ویروس از طریق ترشحات آلوده نیز می‌تواند صورت گیرد. چچه کسانی مشکوک به این بیماری هستند؟ به گفته وی همه کسانی که به تازگی از مسافرت و مکان‌های آلوده به این ویروس بازگشته‌اند می‌توانند مشکوک به ویروس و بیماری باشند. کسانی که علائم بیماری آنفلوآنزا دارند را بر شمرده و گفت: تب بالای ۳۸ درجه، سردرد، گلو درد و سرفه، احساس

مقدمه

پس از درگیری جهان با ویروسی ناشناخته‌ای به نام کووید - ۱۹ یا بیماری کرونا که روزهای سیاهی را برای تمام کشورهای جهان رقم زد و در کشورمان منجر به تعطیلی دو ساله نظام آموزشی کشور و خسارت‌هایی گاه‌ها غیرقابل‌بعضا به کسب و کارها شد و در حالی که به نظر می‌رسد پس از واکسیناسیون گسترده و رعایت شیوه‌نامه بهداشتی و پشت سر گذاشتن محدودیت‌ها، اوضاع جامعه پس از فروکش کردن تب کرونا آرام شده باشد؛ با شروع فصل پاییز، اکنون نوبت به شیوع بیماری آنفلوآنزا رسیده است که این روزها بسیاری از شهروندان از جمله دانش‌آموزان را درگیر خود کرده است.

مقدمه

پس از درگیری جهان با ویروسی ناشناخته‌ای به نام کووید - ۱۹ یا بیماری کرونا که روزهای سیاهی را برای تمام کشورهای جهان رقم زد و در کشورمان منجر به تعطیلی دو ساله نظام آموزشی کشور و خسارت‌هایی گاه‌ها غیرقابل‌بعضا به کسب و کارها شد و در حالی که به نظر می‌رسد پس از واکسیناسیون گسترده و رعایت شیوه‌نامه بهداشتی و پشت سر گذاشتن محدودیت‌ها، اوضاع جامعه پس از فروکش کردن تب کرونا آرام شده باشد؛ با شروع فصل پاییز، اکنون نوبت به شیوع بیماری آنفلوآنزا رسیده است که این روزها بسیاری از شهروندان از جمله دانش‌آموزان را درگیر خود کرده است.

آنفلوآنزا چیست؟

آنفلوآنزا بیماری ویروسی حاد دستگاه تنفسی است که با سردرد، دردهای عضلانی، تعریق، آبریزش، گلودرد و سرفه تظاهر می‌کند. سرفه اغلب شدید و برای مدتی ادامه پیدا می‌کند ولی سایر نشانه‌های بیماری بعد از ۲ تا ۷ روز خود به خود بهبودی پیدا می‌کند. اشکال بالینی بیماری متفاوت بوده و ممکن است نشانه‌هایی مثل سرماخوردگی، برونشیت، پنومونی ویروسی و بیماری غیر قابل افتراق دستگاه تنفسی را نشان دهد. اختلالات دستگاه گوارش (تهوع، استفراغ و اسهال) نیز بروز می‌کند و در کودکان ممکن است نشانه‌های گوارشی علامت غالب باشد. بیماری آنفلوآنزای نوع B ممکن است تا اندازه‌ای خفیف‌تر از بیماری نوع A باشد. عفونت آنفلوآنزای نوع C به شکل سرماخوردگی بدون تب دیده می‌شود. بیماری آنفلوآنزای بدون عارضه به طور کلی یک بیماری خود محدودشونده است.

ویروس آنفلوآنزا چگونه منتقل می‌شود؟

دکتر عباس علی پور معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران با اعلام اینکه این ویروس می‌تواند به روش‌های مختلفی منتقل شود، گفت: مهم‌ترین راه انتقال ویروس در محیط‌های بسته پرجمعیت از طریق هوا می‌باشد. از آنجا که ویروس آنفلوآنزا ممکن است ساعت‌ها در شرایط سرد و رطوبت کم در محیط زنده بماند انتقال ویروس از طریق ترشحات آلوده نیز می‌تواند صورت گیرد. چچه کسانی مشکوک به این بیماری هستند؟ به گفته وی همه کسانی که به تازگی از مسافرت و مکان‌های آلوده به این ویروس بازگشته‌اند می‌توانند مشکوک به ویروس و بیماری باشند. کسانی که علائم بیماری آنفلوآنزا دارند را بر شمرده و گفت: تب بالای ۳۸ درجه، سردرد، گلو درد و سرفه، احساس

بیماری خاص یا مصرف دارو دچار ضعف سیستم ایمنی هستند که در این افراد با مشاهده پیشرفت علائم بالینی، آفت سینه اکسیژن خون و احساس تنگی نفس یا تب‌های طولانی باید تحت بررسی قرار گیرند. وی اظهار داشت: در این روزها که تعداد افراد مبتلا به آنفلوآنزا در میان ما افزایش یافته است، چه بسا با رعایت همان نکات بهداشتی همیشگی می‌توان به راحتی از میان خطرات تهدید کننده سلامتی بگذریم. همچنین کودکان و دانش‌آموزان در این موج آنفلوآنزا بیشتر درگیر هستند از این رو لازم است تا فرزندان خود را پیش از هر چیزی تحت درمان خانگی با مایعات و استراحت مطلق قرار دهیم و در صورت تشدید وضعیت حتماً به پزشک خانواده مراجعه کنیم.

توصیه تریزق واکسن

دکتر آریتا دلپلی مدیر گروه بیماری‌های معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران تصریح کرد: واکسن آنفلوآنزا واکسن بسیار موثری است که در سال یکبار تزریق می‌شود و سالانه باید تکرار شود؛ ضمن اینکه افرادی که در تجمعات و اتوبوس و مترو حضور دارند می‌توانند ویروس را به صورت قطرات تنفسی منتقل کنند؛ در نتیجه بهتر است هموطنان در این اماکن حتماً با ماسک استفاده کنند.

وی با بیان اینکه معمولاً بیماری‌های ویروسی در کودکان خفیف‌تر از بزرگسالان است، گفت: طول بیماری آنفلوآنزا ۷ تا ۱۰ روز است و فرد مبتلا باید در منزل مانده و استراحت کرده و مایعات مصرف کند.

توصیه‌های بهداشتی

از تماس نزدیک با بیمار پرهیز نمایید و حتی الامکان فاصله حداقل ۱.۵ متر با فرد بیمار را رعایت نمایید. شما و بیمارانتان حتماً از وسایل حفاظت فردی مثل ماسک استفاده نمایید. در صورتیکه از بیمار مراقبت می‌کنید، ضروریست است از دستکش یک بار مصرف استفاده نمایید. به دیگران توصیه نمایید از عیادت بیمار حتی الامکان تا ۷ روز پس از بروز علائم جدا خوداری نمایند.

دست‌های خود را به طور مکرر با آب و صابون یا مایع دستشویی بدمت - ۳۰ ثانیه شستشو دهید. از دست‌دانه، ربوبوسی و در آغوش گرفتن بیمار اکیدا خودداری نمایید. از تکان دادن ملحفه بیمار هنگام تمویض اکیدا خودداری نمایید؛ زیرا عامل بیماری بیش از ۲۴ ساعت بر روی سطوح مختلف زنده می‌ماند. از لمس چشم، هادهان و بینی خود هنگام مراقبت بیمار(با دست‌های آلوده) اکیدا خودداری نمایید. چنانچه از پوشش یکبار مصرف برای میز غذاخوری استفاده می‌شود باید پس از هر بار استفاده بیمار و یا همراه بیمار تمویض گردد. در طول مدت مراقبت از بیمار دقت نمایید، دستکش و ماسک مخصوص شما پاره نشود و آسیب‌نبینند و در صورت صدمه حتماً تمویض گردد.

به علائم تنفسی در سایر افراد خانواده بیمار توجه نمایید. شما و بیمارانتان هنگام عطسه یا سرفه با دستمال کاغذی جلوی دهان و بینی خود را بپوشانید و استفاده آن را در سطل زباله بیندازید. به خانم‌های باردار، کودکان، افراد با بیماری‌های زمینه‌ای (ای‌دی‌آیت، آسم، آلرژی، بیماری‌های قلبی و کلیوی، فشارخون بالا و افراد دارای نقص سیستم ایمنی، مصرف کنندگان داروهای سرکوب‌کننده سیستم ایمنی) و سالمندان بالای ۶۵ سال توصیه نمایم حتی الملقور از تماس با فرد بیمار خودداری نمایند.

۶ کار اساسی در کنترل و پیشگیری از انتقال

انتشار بیماری‌های تنفسی و آنفلوآنزا تأثیر مثبت پوشاندن دهان و بینی با ماسک بر کاهش ابتلا به آنفلوآنزا

پوشاندن دهان و بینی در هنگام سرفه و یا عطسه کردن (ترجیحاً استفاده از ماسک یکبار مصرف) شستشوی مداوم و مکرر دست‌ها (ترجیحاً با آب و صابون و به‌طریق صحیح) نوشیدن آب و مایعات کافی و استراحت کردن استفاده از داروهای ضد ویروس در صورتی که سیستم ایمنی آسیب‌پذیری داشته باشید و بنا به تشخیص و تجویز پزشک عدم استفاده خودسرانه داروهای آنتی‌بیوتیک؛ این داروها بر روی سرماخوردگی و آنفلوآنزا و بیماری‌های ویروسی تأثیری ندارند. پرهیز و عدم حضور در اماکن عمومی و تجمعات