توسعه ایرانی
روزنامه صبح
سیاسی، اجتماعی، اقتصادی

صاحب امتیاز: موسسه اطلاع‌رسانی و خبرگزاری ایلنا
مدیرمسئول: مسعود حیدری
زیرنظر شورای سردبیری
مدیر بازرگانی و روابط عمومی: مرتضی بلوکی

چاپ: کار و کارگر ۶۶۸۱۷۳۱۷
نشانی تحریریه: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، نرسیده به روانمهر، پلاک ۱۳۲
تلفن تحریریه: ۶۶۹۵۶۶۰۰(۰۲۱)
نشانی سایت: toseeirani.ir
اینستاگرام: @tosee_irani
ایمیل: toseirani@gmail.com

تیم ملی بسکتبال مستقیم به حذفی آسیا رسید

صعود بی‌شکست

نگار رشیدی

همان‌طور که انتظار می‌رفت، آخرین بازی تیم ملی بسکتبال در مرحله مقدماتی رقابت‌های کاپ آسیا هم با پیروزی ایران به پایان رسید. دیداری که مقابل تیم ملی سوریه برگزار شد و شاگردان مونولوپولوس توانستند با نتیجه ۸۲ بر ۴۳ در آن به پیروزی برسند و صعودی مستقیم، بدون شکست و شیرین به مرحله یک چهارم نهایی رقابت‌ها داشته باشند. به جز ایران تیم‌های استرالیا، چین و نیوزلند نیز به صورت مستقیم راهی مرحله حذفی شدند. همچنین تیم‌های کره جنوبی و لبنان از گروه A، ژاپن و گوام از گروه B، عربستان و اردن از گروه C و چین تایپه و فیلیپین از گروه D به پلی آف رسیدند. روز گذشته بازی‌های مرحله پلی آف برگزار شد و از چهارشنبه ۲۲ مرداد مرحله یک چهارم نهایی آغاز می‌شود. مسابقات مرحله نیمه‌نهایی هم شنبه ۲۵ مرداد و دیدار سومی و فینال نیز یکشنبه ۲۶ مرداد انجام خواهد شد تا پرونده این دور از مسابقات بسته شود. رقابت‌هایی که امیدمی رود در پایان این تیم ملی ایران باشد که جهام قهرمانی را بالای سر می‌برد.

آمار برتر در بازی آخر

تیم ملی سوریه شاید در قیاس با ژاپن حریف سختی نبود اما همین رقیب ساده هم برای اینکه عملکرد ملی پوشان بررسی شود، می‌تواند به عنوان یک ملاک قرار بگیرد. تیمی که در بازی اول مقابل گوام آنقدرها مطابق انتظار عمل نکرد، مقابل ژاپن امیدوار کننده ظاهر شد و در بازی آخر برابر سوریه توانست عملکرد خوبی داشته باشد و با ۳۹ امتیاز اختلاف به برتری برسد. طبق آمار بازی، ملی پوشان ایران در فاکتورهایی چون پرتاب‌های سه‌امتیازی، دوامتیازی و پرتاب آزاد عملکرد بهتری نسبت به سوریه داشتند و دقت بالای ایران در پرتاب‌ها در نیمه دوم باعث شد فاصله امتیازها بیشتر شود. ایران ۴۱ ریباند و در مقابل سوریه ۳۲ ریباند داشتند که نشان دهنده این است که ملی پوشان ایران در دفاع و حمله وضعیت بهتری داشتند و ایران کنترل کامل حلقه را داشت. ایران همچنین اشتباهات کمتری داشت که منجر به امتیاز گیری بیشتر شد. نیمکت ایران هم نقش مهمی در حفظ برتری داشت اما سوریه در نفوذ نزدیک به حلقه بهتر عمل کرد.

در پایان ایران با شوت زنی دقیق، ریباند بهتر، دفاع فشرده و گردش توپ بهتر سوریه را شکست داد. تنها قوت سوریه در این دیدار امتیاز گیری بیشتر در داخل منطقه رنگی بود اما این برتری جزئی نتوانست فاصله ایجاد شده را کم کند.

سوریه در حالی مغلوب تیم ملی بسکتبال ایران شد که در دوره پیشین کاپ آسیا در همین مرحله گروهی مقابل ایران تن به شکست داده بود. ملی پوشان سوریه با شکست مقابل ایران، بدون برد به کار خود در کاپ آسیا پایان دادند.

ستاره‌ها زیر ذره‌بین

در این دیدار ارسلان کاظمی با کسب ۶ امتیاز، ۱۲ ریباند، پنج پاس گل، سه توپ ربایی، سه بلاک و کارایی ۲۴ بهترین عملکرد را داشت. اما باز هم این چهره‌های جوان تیم ملی بودند که نظر فدراسیون جهانی را جلب کردند. در این مسابقه سینا واحدی با ۱۹ امتیاز، متین آقاجانپور با ۲۴ امتیاز و نوید رضایی فر با هشت امتیاز نقش موثری در این برد داشتند و در نهایت فدراسیون جهانی به تمجید از واحدی و آقاجانپور پرداخت.

واحدی، گارد جوان و آینده‌دار تیم ملی با عملکرد پرانرژی و حرکات چشم‌نوازش در کاپ آسیا به چشم آمد. او با دریبل‌های سریع و پاس‌های دقیقش به قدری زیبا عمل کرد که از نظر فیبا «یک کلاس رقص» در زمین مسابقه را برگزار می‌کند.

نگاه ویژه به ماشین گلزنی

اما گزارش مفصل فدراسیون جهانی درباره متین آقاجانپور ماشین گلزنی تیم ملی نیز خواندنی است. گارد ۲۴ ساله تیم ملی در جریان مسابقات کاپ آسیا و در دیدار برابر سوریه با ۲۴ امتیاز و ۶ پرتاب سه‌امتیازی درخشید. عملکردی که این گزارش فدراسیون جهانی را به دنبال داشت: «وقتی متین آقاجانپور توپ را پرتاب می‌کند، معمولا لازم نیست نگاه کنید کجا می‌افتد. در بازی با سوریه، این گارد ۲۴ ساله با پرتاب‌های روان، ۲۴ امتیاز، دو ریباند و ۶ سه‌امتیازی را از خود به جای گذاشت. این عملکرد نشان داد که هم چقدر در شوت‌زنی دقیق است و هم چقدر نقش مهمی در تیم ملی پیدا کرده است. ایران با نتیجه ۸۲ بر ۴۳ به راحتی برابر سوریه برنده شد، اما برای آقاجانپور این بازی یک فرصت دیگر بود تا جایگاهش را به عنوان ستاره نسل جدید تیم ثابت کند. او در تیمی که بازیکنان باتجربه و جوانی دارد کم کم اعتماد گرفت تا شوت‌های بزرگ را بزند و گل کند.»

اما بخش قابل توجه این گزارش به هشداری است که فیبا به رقبای ایران می‌دهد: «سال‌ها سبک بازی ایران بر قدرت بدنی و بازی در زیر سبد استوار بود. حالا با حضور بازیکنانی مثل آقاجانپور که می‌توانند از دور پرتاب کنند، تیم بُعد تازه‌ای پیدا کرده است. این باعث می‌شود حریفان مجبور شوند همه زمین را دفاع کنند و جا برای نفوذ و بازی بلند باز شود. چیزی که بیشتر جلب توجه می‌کند، آرامش آقاجانپور در لحظات حساس است. هیچ ترسی یا تردیدی ندارد؛ چه اول بازی باشد چه زیر فشار مدافع، همیشه با اعتماد به نفس شوت می‌زند. این ویژگی در بازی‌های حذفی که هر توپ مهم است، خیلی ارزش دارد. با ورود ایران به مرحله نهایی، فشار مسابقات بیشتر می‌شود. برای آقاجانپور این یعنی فرصتی برای ادامه گل‌زنی و نشان دادن اینکه یکی از رهبران آینده تیم است. اگر همین فرم شوت‌زنی را حفظ کند، حریفان ایران شاید در این تورنمنت فقط دنبال توپ و ریباندهای بلند باشند.»

چین تایپه، حریف بعدی ایران

با برگزار شدن بخشی از دیدارهای مرحله پلی آف، تیم ملی حریف خود را در گام بعدی شناخت. روز گذشته چین تایپه وارد برای صعود به مرحله بعدی مقابل هم قرار گرفتند و در نهایت این چین تایپه بود که ۷۸ بر ۶۷ رقیب خود را شکست داد تا در گام بعدی به مصاف تیم ملی برود. نگاهی به چین تایپه نشان می‌دهد که این تیم هم مثل گوام و سوریه نمی‌تواند در دسر ساز شود ولی به هر حال تیم‌ها دیگر وارد مرحله حذفی شده‌اند و یک اشتباه و سهل‌انگاری حکمی سنگین و حذف از رقابت‌ها را به دنبال دارد. به همین خاطر آسمانخراش‌های کشورمان نباید با دست کم گرفتن حریف وارد زمین شوند و باید مثل سه دیدار گذشته، با هشیاری کامل به میدان بروند.

هدایت تیم ملی چین تایپه از سال گذشته بر عهده جانلوکا توچی، مربی ۵۵ ساله ایتالیایی است و تقابل او با سرمربی یونانی تیم ملی ایران، دیگر بخش‌های دیدنی این رقابت را رقم می‌زند.

همچنین همین تازگی تیم ملی بسکتبال زنان در فینال رقابت‌های دیویژن B مقابل چین تایپه قرار گرفتند و با قبول شکست مقابل این تیم، از صعود بازماندند. حالا باید دید مردان ایران برای گرفتن انتقام تیم زنان از چین تایپه‌ای‌ها چه برنامه‌ای را در دستور کار خود دارند.

نوبت دوم

شرکت ارتباطات زیرساخت

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله ای با ارزیابی کیفی به روش یکپارچه به شماره ۱۴۰۴/۱۰

(تأمین دیزل ژنراتورهای پر ظرفیت جهت تغذیه نیرو مراکز قطب داده شبکه ملی اطلاعات – بخش اول (هوش مصنوعی))

شرکت ارتباطات زیرساخت در نظردارد مطابق با قانون برگزاری مناقصات و آئین نامه اجرایی بند (ج) ماده ۱۲ قانون برگزاری مناقصات، نسبت به برگزاری مناقصه عمومی دو مرحله ای با ارزیابی کیفی به روش یکپارچه جهت تأمین دیزل ژنراتورهای پر ظرفیت جهت تغذیه نیرو مراکز قطب داده شبکه ملی اطلاعات –بخش اول(هوش مصنوعی) " با برآورد قیمت ۲،۶۵۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ (دوهزار و ششصد و پنجاه میلیارد) ریال اقدام و به اشخاص حقوقی واجد شرایط که دارای پروانه تولید و بهره برداری در زمینه دیزل ژنراتور از وزارت صنعت،معدن و تجارت و یا تأمین کنندگانی که حداقل دارای رتبه دو نیرو از سازمان برنامه و بودجه با اعتبار کافی به لحاظ زمانی باشند (شرکت های تولید کننده باید جزو واحد های توانمند تولیدی ثبت شده در سامانه توانیران باشند و مدارک لازم را ارائه نمایند) ، در قالب انعقاد قرارداد واگذار نماید. لذا واجدین شرایط جهت کسب اطلاعات بیشتر به نشانی www.setadiran.ir مراجعه واز طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) نسبت به خرید اسناد اقدام نمایند.

شماره ثبتی درسامانه تدارکات الکترونیکی دولت(ستاد): ۲۰۰۴۰۰۱۰۲۲۰۰۰۰۳۸

نام ونشانی مناقصه گزار: شرکت ارتباطات زیرساخت – امور هماهنگی کمیسیون معاملات به نشانی خیابان شریعتی، نرسیده به پل سیدخندان،روبروی خیابان شهید قندی ساختمان مرکزی شرکت ارتباطات زیرساخت ، طبقه هشتم ، دورنگار : ۸۸۴۶۶۷۷۹

بهای فروش اسناد : مبلغ۷۱/۰۰۰/۰۰۰ (هفتاد و یک میلیون) ریال با احتساب ۱۰٪ مالیات برارزش افزوده می باشدکه بایدتوسط مناقصه گران ازطریق سامانه مذکور پرداخت گردد.

زمان و مهلت دریافت اسناد از سامانه ستاد: تاریخ شروع فروش اسناد از روزدوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۵/۲۰ وپایان فروش اسناد ساعت ۱۱ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۵/۲۶ می باشد.

نوع ومبلغ تضمین شرکت در فرایندارجاع کار: مبلغ تضمین شرکت درفرایندارجاع کار ۷۰،۱۰۰،۰۰۰،۰۰۰ (هفتاد میلیارد و یکصد میلیون ریال) می باشدکه مناقصه گران میبایست مبلغ فوق را بصورت ضمانت نامه بانکی غیرقابل برگشت، بدون قید وشرط وبا مدت اعتباراولیه سه ماه اززمان صدور ضمانت نامه، قابل تمدید بنا به درخواست مناقصه گزار توسط یکی از بانك های داخلی به نام شرکت ارتباطات زیرساخت ومطابق آئین نامه تضمین معاملات دولتی ضمیمه اسناد مناقصه تهیه وتصویر آن را درسامانه ستاد بازگذاری وسپس اصل آن رادرپاکت دربسته حداکثرتاساعت۱۱روزیکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۶/۰۹ تحویل امورهماهنگی کمیسیون معاملات نموده و رسید دریافت نماید.

نحوه ارایه پیشنهادات : مناقصه گران می بایست پیشنهاد خود رابراساس اطلاعات اعلام شده ازسوی مناقصه گزار درشرایط مناقصه ومنحصراً از طریق سامانه تدارکاتی دولت (ستاد) بارگذاری نمایند

آخرین مهلت ثبت پیشنهادات در سامانه ستاد : مناقصه گران می بایست پیشنهاد خود را طبق اسناد مورد نیاز اعلام شده در شرایط مناقصه تا ساعت۱۱روزیکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۶/۰۹ در سامانه ستاد ثبت نمایند.

زمان ومحل بررسی پیشنهادات (پاکات ارزیابی کیفی): ساعت ۱۱:۱۵ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۶/۰۹ در محل امور هماهنگی کمیسیون معاملات واقع در طبقه ۸ اطاق ۸۱۷ ساختمان مرکزی شرکت ارتباطات زیرساخت

توضیح: شرکت ارتباطات زیر ساخت در خصوص بهای فروش اسناد و هزینه اخذ ضمانت نامه هیچگونه مسؤلیتی را ندارد.

شناسه آگهی : ۱۹۸۱۲۷۲ | م الف /۱۷۵۱ | شرکت ارتباطات زیرساخت

رئیس دانشگاه علوم پزشکی مازندران همزمان با ایام پیاده روی اربعین مطرح کرد:

الزامات رعایت نکات بهداشتی برای افراد مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی مازندران در راستای اطلاع‌رسانی و ارتقاء سطح آگاهی مردم دیار همیشه‌سبز مازندران نسبت به میزان سلامتی خود و حفظ این گوهر ارزشمند دست به امری مهم زده و با ترویج فرهنگ خود مراقبتی سعی بر بالا بردن سطح سلامت مردم مازندران دارد.

در گزارشی که می‌خوانید آنچه را که باید در باره نکات بهداشتی و اجتماعی برای حفظ سلامتی به زائران اربعین حسینی را مورد بررسی قرار داده‌است.

پیاده‌روی اربعین یکی از بزرگ‌ترین تجمعات مذهبی جهان است که میلیون‌ها زائر از نقاط مختلف جهان، به‌ویژه شیعیان، در مسیر نجف تا کربلا شرکت می‌کنند. این سفر معنوی، با وجود ارزش‌های روحی و اجتماعی، بعضاً برخی فشارهای جسمی و بهداشتی را نیز به همراه دارد. آگاهی از نکات سلامت و رعایت اصول بهداشتی می‌تواند کیفیت این سفر را ارتقاء داده و از بروز بیماری‌ها و آسیب‌های جسمی جلوگیری کند. با توجه به گرمای شدید هوا به کار گیری نکات بهداشتی در این سفر معنوی بیش از گذشته اهمیت دارد.

مراقبت از بدن، تغذیه مناسب، پیشگیری از بیماری‌ها و توجه به نیازهای جسمی، بخشی از احترام به مسیر زیارت و حفظ کرامت انسانی است. زائر آگاه، زائری سالم و موفق خواهد بود.

دکتر محمد صادق رضایی رئیس دانشگاه علوم پزشکی مازندران در گفت و گویی، ضمن تشریح اهم اقدامات صورت گرفته از سوی این دانشگاه برای اربعین حسینی ۱۴۰۴، به باید ها و نباید هایی پرداخته است که رعایت آنها برای سلامتی زائران عزیز الزامی است.

دکتر محمد صادق رضایی رئیس دانشگاه علوم پزشکی مازندران از اعزام ۲۳ موکب درمانی شامل ۱۳۰ پزشک و پیراپزشک و ۶۱۰ نفر کادر درمانی و بهداشتی همه ارگان های حوزه سلامت استان جهت خدمت در مواکب مستقر در مرکز و داخل کشور عراق به زائرین پیاده‌روی اربعین حسینی خبرداد و گفت : از اقدامات انجام شده در این زمینه می توان به آماده باش EOC دانشگاه، ، آماده باش مراکز بهداشتی و درمانی جهت پذیرش مصدومین و بیماران احتمالی کاروان ها و اعزام ۱۳ بازرس ویژه بهداشت محیط و درمان به این مواکب بر شمرد.

وی به تشکیل جلسات هماهنگی با شبکه های بهداشت و درمان و مراکز درمانی استان و تشکیل جلسات هماهنگی کمیته بهداشت و درمان ستاد اربعین حسینی استان با حضور دستگاه های استانی با حدود ۲۰ مصوبه و ابلاغ موضوعات به دستگاه های عضو کمیته اشاره کرد و افزود : فعال‌سازی سامانه ثبت نام داوطلبین کادر درمان جهت فعالیت داوطلبانه در موکب‌ها(Mazhc.ir)، تهیه محتوای آموزشی ویژه زائرین و عوامل موکب ها و تدوین گایدلاین آموزشی و راهنمای بالینی ویژه پزشکان مواکب در خصوص ۲۰ بیماری شایع در کشور عراق از دیگر اقدامات دانشگاه علوم پزشکی مازندران در راستای تمهیدات لازم برای برگزاری با شکوه این آیین معنوی می باشد

دکتر رضایی از تخصیص ۴ میلیارد ریال توسط دانشگاه و ۵ میلیارد ریال از کمک های مردمی برای تأمین داروهای حیاتی، خاص و ویژه و سرم برای مواکب اربعین و پوشش دارویی ۱۲ شهرستان و ۱۹ موکب خبر داد و تصریح کرد : در صورت کمبود دارویی، از سوی هلال احمر تخصیص و تامین می گردد.

وی اضافه کرد : موکب های دارای مرکز درمانی باید در سایت هلال احمر ثبت نام کنند و تحت نظر هلال احمر در کشور عراق اقدام به درمان نمایند. همچنین تحویل دارو به مواکب دارای مراکز درمانی در صورت ثبت در این سایت انجام خواهد شد.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی مازندران از همکاری لازم با شرکت‌های پخش دارویی برای برای تأمین هرچه سریع‌تر داروهای مورد نیاز اضطراری مواکب خبر داد و تاکید کرد : تمهیدات و سازوکار تحویل دقیق و سریع دارو به موکب‌ها از طریق انبارداروی دانشگاه و شرکت های توزیع دارو انجام شده است.

وی تصریح کرد : اطلاع رسانی در خصوص اعلام فهرست داروهای ممنوعه برای ورود به کشور عراق و توصیه های لازم به زائرین دارای بیماری‌های مزمن نیز صورت گرفت.

دکتر رضایی با اشاره به برگزاری جلسات آموزشی برای عوامل طبخ و پذیرائی موکب ها اظهار کرد : تیم های بازرسی بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران، بهداشت محیط محل استقرار مواکب و اسکان عوامل و همچنین نحوه ارائه خدمات به زائرین را در مواکب مستقر در کشور عراق ارزیابی می کنند.

ضرورت رعایت نکات بهداشتی و اجتماعی برای حفظ سلامتی

دکتر محمدصادق رضایی" رئیس دانشگاه علوم پزشکی مازندران در این خصوص به زائران اربعین توصیه کرد: ضمن رعایت بهداشت دست و خودداری از دست دادن و روبوسی با دیگران، در مناطق شلوغ و پرتجمع از ماسک استفاده کنند. وی افزود: لازم است زائران شستشوی دست‌ها را به خصوص بعد از اجابت مزاج، تماس با فرد بیمار، قبل و بعد از آماده کردن غذا، قبل از صرف غذا و بعد از تماس با مواد غذایی خام، حیوانات و زباله‌ها جدی بگیرند.

وی تاکید کرد: زائران می‌توانند در صورت عدم دسترسی به آب و صابون، از ژل ضدعفونی کننده الکلی استفاده کنند.

دکتر رضایی با بیان اینکه زائران اربعین به مصرف غذاهای تازه پخته شده و گرم توجه جدی داشته باشند، اظهار داشت: بهتر است زائران از مصرف سالاد، سبزیجات، ماهی، لبنیات غیر پاستوریزه، غذاهای دارای سس و کشک همچنین کنسروهایی با قوطی بادکرده، زنگ‌زده، سوراخ و با بوی نامطبوع خودداری کنند.

وی با اشاره به اینکه زائران نباید غذا و مایعات را در ظروف مشترک مصرف کنند، تاکید کرد: لازم است زائران از سلامت آب آشامیدنی خود مطمئن باشند و از میوه‌های دارای پوست (بعد از شستشو و کندن پوست میوه) استفاده کنند.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی مازندران در ادامه، بر استفاده از کفش راحت و مخصوص پیاده‌روی در زیارت اربعین تاکید کرد و گفت: شستشوی مکرر پاها، خشک نگه داشتن پاها و کفش، استفاده از ۲ جوراب یا جوراب حوله‌ای و استراحت کوتاه بین مسیر پیاده‌روی از جمله راه‌های پیشگیری از تاول‌زدگی پا در پیاده‌روی اربعین است.

وی در خصوص راه‌های پیشگیری از انقباضات عضلانی ناشی از گرمازدگی نیز اضافه کرد: خروج از محیط گرم، در حالت استراحت قرار دادن عضلات منقبض و استفاده از آب خنک و نمک (یا دوغ) از جمله روش‌هایی است که می‌توان برای سلامت هرچه بیشتر زائران برشمرد.

وی استفاده از کلاه لبه‌دار و کرم ضدآفتاب را در پیشگیری از گرمازدگی و عرق‌سوز شدن، بسیار موثر عنوان و خاطرنشان کرد: استفاده از عینک آفتابی، پوشیدن لباس مناسب (گشاد با الیاف نخی) و رفتن به جای خنک و نوشیدن مایعات خنک در صورت گرمازدگی از دیگر راه‌های پیشگیری از گرمازدگی است.

وی به راه‌های پیشگیری از عقرب و مارگزیدگی اشاره کرد و گفت: بررسی کفش‌ها قبل از پوشیدن، خودداری از رها کردن کوله‌پشتی در فضای باز بدون بستن در آن، خودداری از دویدن پس از گزش، مراقبت از گزش مجدد و کمک خواستن از امدادگران از جمله راه‌های پیشگیری از عقرب و مارگزیدگی است.

دکتر رضایی همچنین به زائران اربعین توصیه کرد که پس از بازگشت از سفر در صورت داشتن هرگونه علائم مشکوک به بیماری به نزدیک‌ترین پایگاه یا مرکز بهداشتی مراجعه کنند و خاطرنشان کرد: لازم است زائران از آوردن مواد غذایی فله‌ای و بدون بسته‌بندی، دست دادن و روبوسی کردن و برگزاری دورهمی یا مهمانی در زمان بازگشت خودداری کنند.

الزامات رعایت نکات بهداشتی برای افراد مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای

رئیس دانشگاه علوم پزشکی مازندران همچنین با تاکید بر رعایت نکات بهداشتی برای افراد مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای در پیاده روی اربعین گفت: افراد مبتلا به بیماریهای زمینه‌ای مانند دیابت، فشارخون و بیماری‌های قلبی و عروقی باید نکات بهداشتی را در پیاده روی اربعین رعایت کنند.

وی ادامه داد: همراه داشتن کارت شناسایی بیمار و داروهای مورد نیاز به مقدار کافی و همچنین مصرف به موقع داروها باید مورد توجه قرار گیرد.

دکتر رضایی خاطرنشان کرد: افرادی که سابقه بیماری قلبی و عروقی دارند، باید از فعالیت بدنی شدید و سنگین پرهیز کرده و با کوچکترین علائم مانند درد قفسه سینه و تنگی نفس، تعریق سرد و تهوع باید پیاده روی را قطع و استراحت کنند و اگر علائم رفع نشد فورا به پایگاه ها و مراکز بهداشتی و درمانی که در طول مسیر اربعین وجود دارد مراجعه کنند.

وی با بیان اینکه بیماران دیابتی نیز باید نکات لازم را در راستای حفظ سلامت و کنترل قند خون خود رعایت کنند، افزود: همراه داشتن داروهای کنترل قندخون و کارت شناسایی دیابت، تجهیزات کنترل قندخون در سفر امری ضروری است.

وی بیان کرد: تجهیزات کنترل قندخون و داروهایی مانند انسولین باید درون کیف های خنک کننده حمل شود تا در اثر گرمای هوا دچار آسیب نشوند.

داروهای ممنوعه برای ورود به عراق

به گفته رئیس دانشگاه علوم پزشکی مازندران، بر اساس اطلاعیه وزارت امور خارجه داروهای ممنوعه برای ورود به کشور عراق اعلام شد که شامل داروهای مخدر، شبه‌مخدر، آرام‌بخش و روانگردان است و زائران باید به این موضوع توجه ویژه داشته باشند.

وی افزود: افرادی که نیاز به مصرف این نوع داروها دارند، باید قبل از سفر، موضوع را با پزشک حج و زیارت مطرح کرده و تأییدیه‌های لازم را دریافت کنند.

سایر بیماران دارای بیماری‌های مزمن از جمله دیابت و فشار خون نیز باید داروهای خود را در بسته‌بندی اصلی و با برچسب مشخص همراه داشته باشند و در صورت امکان، دستگاه اندازه‌گیری قند یا فشار خون را نیز در سفر به‌همراه داشته باشند.

وی در ادامه گفت: درباره بیماری‌های گوارشی ، در صورت بروز علائمی مانند تب، اسهال خونی، استفراغ یا درد شکمی، مراجعه فوری به مراکز درمانی ضروری است. همچنین استفاده از محلول‌های خوراکی یا قرص‌های جوشان ORS برای جبران مایعات بدن در این شرایط توصیه می‌شود.

دکتر رضایی تاکید کرد: با توجه به اهمیت پیشگیری از بیماری‌های تنفسی در مسیر پیاده‌روی اربعین ، رعایت بهداشت فردی اهمیت زیادی دارد و شستن دست‌ها با آب و صابون به‌مدت حداقل ۲۰ ثانیه یا استفاده از محلول‌های الکلی از راه‌های مؤثر در کاهش خطر انتقال ویروس‌هاست.

وی با تاکید بر اینکه استفاده از ماسک در کنترل ویروس‌هایی که از طریق قطرات تنفسی منتقل می‌شوند بسیار مؤثر است، ادامه داد: در صورت بروز علائمی مانند تب، گلودرد، سرفه یا آب‌ریزش بینی، توصیه می‌شود از حضور در اجتماعات پرهیز شود. همچنین استراحت کافی و مصرف مایعات گرم می‌تواند روند بهبودی را تسریع کن.د

با توجه به گرمای هوا، غذاهایی که در فضای باز عرضه می‌شوند ممکن است به‌سرعت باکتری‌هایی مانند سالمونلا، E.coli و استافیلوکوک را جذب کنند. این باکتری‌ها عامل بروز اسهال، استفراغ، تب و درد شدید شکمی هستند و در چنین شرایطی، مراجعه به پزشک در این شرایط ضروری است.

نکات مهم بهداشت تغذیه و سلامتی مواد غذایی

دکتر محمد صادق رضایی در این باره گفت: با توجه به اینکه مقدار غذای ارائه شده به صورت نذری در اربعین بسیار زیاد است، لزومی به حمل مواد غذایی نیست، پیاده‌روی اربعین در مناطق گرم و شرجی نیازمند توجه ویژه‌ای به تغذیه و هیدراسیون است تا از بروز مشکلاتی مانند گرمازدگی، کم‌آبی و خستگی شدید جلوگیری شود. در زیر به نکات مهم تغذیه‌ای که باید در هنگام پیاده‌روی اربعین با توجه به شرایط آب و هوایی منطقه رعایت شود، اشاره می‌کنم:

- همیشه به بدن خود گوش دهید و علائم غیرمعمول را جدی بگیرید.
- در صورت بروز هرگونه علائم نگران‌کننده، سریعاً اقدام به درمان نمایید و در موارد شدید، به پزشک مراجعه کنید.
- پیشگیری همیشه بهتر از درمان است؛ بنابراین با رعایت نکات بهداشتی و تغذیه‌ای از بروز مشکلات جلوگیری کنید.
- رعایت این نکات و توجه به علائم بیماری‌های ناشی از مشکلات تغذیه‌ای می‌تواند به شما کمک کند تا پیاده‌روی اربعین را با سلامتی و آرامش بیشتری تجربه کنید.
- در صورت داشتن بیماری خاص مانند دیابت، فشار خون بالا یا بیماری های گوارشی، قبل از سفر با پزشک خود مشورت کنید.
- داروهای مورد نیاز خود را به همراه داشته باشید و در زمان مناسب مصرف کنید.
- **مصرف آب:** به طور مرتب و در حجم کم آب بنوشید، حتی اگر احساس تشنگی نکنید. از نوشیدن آب گرم یا داغ خودداری کنید.
- **مصرف غذا :** وعده‌های غذایی را به طور منظم و در حجم کم میل کنید. از غذاهای سالم، کم‌چرب و پرانرژی استفاده کنید.
- **میوه و سبزیجات :** میوه‌ها و سبزیجات تازه را در برنامه غذایی خود بگنجانید.
- **غذاهای ممنوع :** از مصرف غذاهای فاسد، مانده، پرچرب، شور و تند خودداری کنید.
- **رعایت بهداشت :** قبل از غذا خوردن و دستشویی رفتن، دست‌های خود را با آب و صابون بشویید.
- **ظروف و لیوان :** از ظروف و لیوان‌های شخصی و تمیز استفاده کنید.
- **زباله:** زباله‌های خود را در مکان‌های مناسب قرار دهید.
- از مصرف غذای خیابانی خودداری کنید.
- در صورت مشاهده علائم بیماری گوارشی، به مراکز درمانی مراجعه کنید.
- از مصرف داروهای بدون نسخه خودداری کنید و در صورت نیاز با پزشک مشورت کنید.