

**اتفاق عجیب در فوتبال تهران**

اکبر عزیزی
**تحلیلگرورزشی**

پس از گذشت ۵ ماه از سال ، هیات فوتبال تهران از خواب بیدار شد تا درخصوص برگزاری مسابقات فوتبال تهران و پایه حرکتی از خود نشان دهد.اصولا مسابقات فوتبال تهران شرایط نامساعدی را سپری می کند وبا توجه به جابجایی در راس هیات فوتبال ، هیچ اتفاق روشنی برای فوتبال تهران صورت نگرفته است. اخیرامسابقات فوتبال امید وجوانان لیگ برتر آغاز شده است.

امید ها هفته دوم و جوانان هفته اول رقابت های خود را پشت سر گذاشته اند.ا اتفاق جالبی که رقم خورد برگزاری مسابقات فوتبال جوانان با کارت ملی وی یا شناسنامه است.

متاسفانه هیات فوتبال تهران پس از گذشت ۵ماه از سال موفق به صدور کارت بازی نشده است از این رو در هفته اول فوتبال جوانان ، پیر مردها با شناسنامه های غیر واقعی به جای بازیکنان جوان وارد میدان شدند تا آنش فوتبال بد جوروی شور شود.اینکه چرا فوتبال تهران در این روز افتاده از نتایج سحر است.

**جابجایی های تابستانه فوتبال**

## مهدی رحمتی مربی هوادار شد



درگرهای تابستان رفت وآمدهای فوتبالی همچنان بر حرارت داره ادامه داره.اشاره ای به برخی از تازه ترین نقل وانتقالات می اندازیم.

بانتشارلیست بازیکنان سرباز ،معادلات نقل وانتقالات بهم ریخت وبرخی از بازیکنان باید باتیم هایشان فسخ کنند.عباس تیموری دبیر هیات فوتبال تهران از کار

برکنار شد.گولسیانی با پرسپولیس یکسال دیگر تمدید کرد.مهدی رحمتی مربی تیم هوادار شد.احتمالاًدیدار تیم ملی ایران باقرقیزستان در نقش جهان اصفهان برگزار خواهدشد.افشین بیروانی مدیر تیم پرسپولیس اعلام کرد: کلبه بازیهای پرسپولیس باید در ورزشگاه آزادی برگزار شود.رئیس سازمان خصوصی اعلام کرد:دوباشگاه سرخابی تااواخر هفته جاری به صورت کامل آزاد خواهند شد.جایگاه خبرنگاران ورزشگاه آزادی کاملا تخریب شد.باشگاه ترکیه ای با انتقال علی کریمی به استقلال مخالفت کرد.استقلال به دنبال جذب کائل کاکو، ملی پوش ۳۳ساله کنگواسط باشگاه الوحده با انتقال عمر خربین به تراکتور مخالفت کرد.

**امیر صباچی فرد:**

## راهبرد نیروی پدافند هوایی حرکت جلوتر از تهدیدات است



فرمانده نیروی پدافند هوایی ارتش با تأکید بر ضرورت ارتقای تجهیزات و تسلیحات پدافندی گفت: راهبردنیروی پدافندهوایی حرکت وپیشرفت جلوتر از تهدیدات دشمن است.
به گزارش ایرنا، امیر سرتیپ علیرضا صباچی فرد در جریان بازدید از معاونت فاوا این نیروبر لزوم ارتقای تسلیحات فنی، شبکه ای، نرم افزاری وسخت افزاری به واسطه تبادل دانش وهم افزایی با مراکز علمی، دانشگاهی ودانش بنیان تأکید کرد.وی اقتدار امروز پدافند راهمروان ایثار شهدای این حوزه دانست و اشاره به اینکه توقف در ارتقای تجهیزات وتسلیمات مرتبط باعلوم پدافندی معنا ندارد، گفت: راهبرد پدافند حرکت وپیشرفت جلوتر از تهدیدات دشمن است تا زمانی که کوچک ترین تعرضی به آب و خاک این کشور شد، بختوینم تهدیدات رارسد، شناسایی وبه بهترین شکل ممکن دفاع کنیم.

فرمانده نیروی پدافند هوایی ارتش با مقایسه تسلیحات پدافندی ایران در دوران دفاع مقدس با برهه کنونی یادآور شد: بومی سازی تجهیزات اولین گام در عدم وابستگی به کشورهای بیگانه است.

امیر صباچی فرد تأکید کرد: ارتقا سامانه های آرادری، موشکی و پهپادی و تلاش جهانی در زمینه ارتقای امنیت پایدار کشور، گام های بعدی است که یقیناً با جدیت هرچه بیشتر دنبال می شود.وی نقش متخصصان ودانشگران را در پیشرفت پدافندی بی بدیل توصیف وافزود: امروز با تعهد، تخصص وتلاش شبانه روزی کارکنان این نیرو در همه عرصه ها شاهد افتخار آفرینی و کسب موفقیت هستیم که این نقش آفرینی، آینده ای درخشان را نوید می دهد.



معاون وزیر دفاع و دبیر امنیت غذایی نیروهای مسلح درباره تحول در سیستم آبیاری اراضی کشاورزی سازمان اتکا وابسته به وزارت دفاع گفت : هوشمند سازی آبیاری در مزرعه مبتنی بر اینترنت اشیا فعلا در اهنگار از اراضی وزارت دفاع به صورت پایلوت اجرا شده است که در صورت موفقیت و دستیابی به نتایج مدنظر ، به کل اراضی کشاورزی وزارت دفاع تعمیم داده خواهد شد.

اظهار داشت : امروزه امنیت غذایی یکی از مولفه های مهم اساسی در کشورهباری کسب استقلال سیاسی و حفظ منافع ملی به شمار می رود. تاریخ نمونه های روشنی از این مساله را برای ما روشن می سازد که به عنوان نمونه می توان انگلیس را مثال زد که در جنگ جهانی دوم با تهدید جدی تأمین مواد غذایی مواجه شد.

وی ادامه داد : بنابراین ایجاد زیر ساخت و تقویت حوزه کشاورزی مساله بسیار خطیر و مهمی برای کشورها ست؛ به ویژه در زمانی که کم آبی، خشکسالی، کمبود منابع و تهدیدات متنوع نوظهور می تواند کشورهای زیادی از جمله کشور ما را چالش ومخاطرات جدی در این باره مواجه می کند.

دبیر امنیت غذایی نیروهای مسلح با اشاره به روش های سنتی ومنسوخ کشاورزی با بهورزی پایین در کشور گفت : کشور بایدبااینکه از منابع پایداری چون وجود زمین، مرتع، خاک حاصلخیز و آب و هوای مناسب و افضصل برخوردار است اما با کشاورزی سنتی، بهره وری پایینی در تولید محصولات

### در بازیهای المپیک پاریس

## میینا فلاح، بانوی تیرانداز ایرانی، امروز به میدان خواهد رفت



سی و سومین دوره بازی های المپیک ۲۰۲۴ پاریس از ۵ تا ۱۳ مرداد برگزار می شود و کاروان کشورمان با ۳۹ ورزشکار در قالب ۴۰ سهمیه در این رقابت ها شرکت خواهد کرد.

کاروان ایران در ۱۳ رشته در این دوره از بازی ها شرکت دارد . شروع کار نمایندگان ایران از رشته تیراندازی با کمان با حضور میینا فلاح از امروز پنجشنبه ۴ مرداد آغاز و در صورت صعود کشتی گیران آزاد اوزان ۶۷ و ۹۷ به فینال در تاریخ ۱۱ مرداد به پایان می رسد.میینا فلاح امروز با رقبای خود رقابت شدیدی خواهد داشت.

برنامه مسابقات ورزشکاران ایران تا تاریخ ۴ مرداد نکته : علامت \* که کنار برخی رشته ها و ظورزشکاران درج شده، در صورت صعودان ها به مراحل بالاتر است و ساعات های اعلامی به وقت ایران است.

پنجشنبه ۴ مرداد
رشته تیرکمان : میینا فلاح —ساعت ۱۱
جمعه ۵ مرداد

مراسم افتتاحیه مسابقات —ساعت ۶
شنبه ۶ مرداد

روئینگ تک نفره: فاطمه مجلل —ساعت ۱۱:۴۲
شمشیربازی انفرادی سابِر: علی پاکدامن، محمد رهبری و محمود فتوحی —ساعت ۱۱:۵۵

ژیمناستیک برش خُرک: مهدی الفتی —ساعت ۱۳:۳۰
تیراندازی تپانچه ۲ متر: هانیه رستمیان —ساعت

تئیس روی میز: نوشاد عالمیان، نیما عالمیان و نداشهواری —ساعت ۱۳:۴۰ تا ۱۶:۳۰

یکشنبه ۷ مرداد
روئینگ تک نفره: فاطمه مجلل —ساعت ۱۰:۳۰ و ۱۱:۳۰

تیراندازی تفنگ بادی ۱۰ متر: فاطمه امینی و شرمینه چهل امیرانی —ساعت ۱۰:۴۵

تئیس روی میز: نوشاد عالمیان، نیما عالمیان و نداشهواری —ساعت ۱۳:۳۰ و ۱۶:۳۰

روئینگ دو نفره سبک وزن: مهسا جاور و زینب نوروزی —ساعت ۱۳

\* تیراندازی تپانچه ۱۰ متر: هانیه رستمیان —ساعت ۱۳:۲۰

دوشنبه ۸ مرداد

تیراندازی اهداف پروازی: محمد بیرانوند —ساعت ۱۰:۳۰

روئینگ دو نفره سبک وزن: مهسا جاور و زینب نوروزی —ساعت ۱۱:۱۲

\* تیراندازی تفنگ بادی ۱۰ متر: فاطمه امینی و

شرمینه چهل امیرانی —ساعت ۱۱

\* روئینگ تک نفره فاطمه مجلل: ساعت ۱۱:۲۴

\* تئیس روی میز: نوشاد عالمیان، نیما عالمیان و نداشهواری —ساعت ۱۱:۳۰ و ۱۶:۳۰

روئینگ دو نفره سبک وزن: مهسا جاور و زینب نوروزی —ساعت ۱۲:۲۰

سه شنبه ۹ مرداد

\* تیراندازی اهداف پروازی: محمد بیرانوند —ساعت ۱۱:۳۰

روئینگ دو نفره سبک وزن: مهسا جاور و زینب نوروزی —ساعت ۱۳

\* تیراندازی تپانچه ۱۰ متر: هانیه رستمیان —ساعت ۱۳:۲۰

دوشنبه ۸ مرداد

\* تیراندازی اهداف پروازی: محمد بیرانوند —ساعت ۱۰:۳۰

روئینگ دو نفره سبک وزن: مهسا جاور و زینب نوروزی —ساعت ۱۱:۱۲

تئیس روی میز: نوشاد عالمیان، نیما عالمیان و نداشهواری —ساعت ۱۱:۳۰ و ۱۶:۳۰

\* روئینگ تک نفره: فاطمه مجلل —ساعت ۱۱:۴۴

\* تیروکمان : میینا فلاح —ساعت ۱۳:۵۶

شمشیربازی تیمی سابِر: علی پاکدامن، فرزاد باهر، محمد رهبری و محمود فتوحی —ساعت ۱۵

\* شنا ۱۰ متر آزاد: سامیار عبدلی —ساعت ۲۳:۴۵

پنجشنبه ۱۱ مرداد

\* تیروکمان : میینا فلاح —ساعت ۱۱:۲۶

تئیس روی میز: نوشاد عالمیان، نیما عالمیان و نداشهواری —ساعت ۱۱:۳۰ و ۱۶:۳۰

\* تئیس روی میز: نوشاد عالمیان، نیما عالمیان و نداشهواری —ساعت ۱۱:۳۰ و ۱۶:۳۰

روئینگ دو نفره سبک وزن: مهسا جاور و زینب نوروزی —ساعت ۱۲:۲۰

سه شنبه ۹ مرداد

\* تیراندازی تفنگ سه وضعیت: فاطمه امینی —ساعت ۱۳:۳۰

دوومیدانی فرانزه فصیحی :ساعت ۱۳:۰۵

\* روئینگ دو نفره سبک وزن: مهسا جاور و زینب نوروزی —ساعت ۱۳:۴۸

شنبه ۱۳ مرداد

دوومیدانی: حسن تقتیان —ساعت ۱۳:۰۵

دوچرخه سواری جاده: علی لیبب —ساعت ۱۳:۰۲

\* تیروکمان : میینا فلاح —ساعت ۱۴:۲۰

دوومیدانی: فرانزه فصیحی —ساعت ۱۶:۲۰

یکشنبه ۱۴ مرداد

\* فینال ژیمناستیک برش: خُرک —مهدی الفتی —ساعت ۱۷:۵۵

\* دوومیدانی: حسن تقتیان —ساعت ۲۱:۳۰

\* پنجشنبه ۴ مرداد ۱۴۰۳\* ۱۹ محرم ۱۴۴۶
\* ۲۵ جولای ۲۰۲۴\* سال نودونهم\* شماره ۲۸۷۲۳

etelaat.com

### جوانان کشتی آزاد قهرمان آسیا شدند



تیم ملی کشتی آزاد جوانان ایران با کسب ۵ مدال طلا، ۲ مدال نقره و ۲ مدال برنز بعنوان قهرمانی رقابت های قهرمانی آسیا در کشور تایلند دست یافت.

در پایان رقابت های کشتی آزاد قهرمانی جوانان آسیا در تایلند، تیم ایران با ۵ مدال طلای علی خرمدل در وزن ۶۵ کیلوگرم، علی کورم پور در وزن ۷۰ کیلوگرم، علی رضایی در وزن ۷۴ کیلوگرم، ابوالفضل بابالو در وزن ۹۷ کیلوگرم وامیرضاممصومی در وزن ۱۱۵ کیلوگرم، ۲ مدال نقره مجید باقری در وزن ۷۹ کیلوگرم و ابوالفضل رحمانی در وزن ۸۶ کیلوگرم و ۲ مدال برنز علی مومنی در وزن ۵۷ کیلوگرم وامیرضا دلیری در وزن ۹۲ کیلوگرم، مقتدرانه به عنوان قهرمانی آسیا دست یافت.

در رده بندی تیمی، ایران با ۲۰۱ امتیاز عنوان قهرمانی را بدست آورد و تیم های قزاقستان با ۱۵۰ و ازبکستان با ۱۳۶ امتیاز دوم و سوم شدند.

### قرعه کشی لیگ برتر فوتبال برگزار شد

### درپی هفته ششم

مراسم قرعه کشی فصل آینده مسابقات لیگ برتر فوتبال، با حضور مهدی تاج رئیس فدراسیون فوتبال و نمایندگان ۱۶ تیم حاضر در لیگ برگزار شد. طبق قرعه کشی صورت گرفته در پی ۱۴ بین پرسپولیس و استقلال در هفته ششم انجام خواهد شد.

مسابقات از ۲۵ مرداد آغاز خواهد شد.برنامه هفته اول بازیها به شرح زیر است.

هفته اول
پرسپولیس – ذوب آهن اصفهان، سپاهان اصفهان – چادرملوی اردکان، هوادار – خبیر خرم آباد، ملوان بندر انزلی – گل گهر سیرجان، استقلال خوزستان – آلوهمینیوم اراک، نساجی مازندران – فولاد خوزستان، مس رفسنجان – تراکتور تبریز، شمس آذر قزوین – استقلال

### آخرین شانس برای حضور در فوتبال اروپا راه برای راهیابی آزمون به سویا باز شد

مهاجم مراکشی سویا با جدایی از این تیم رسما به فدرناغچه پیوست تا راه برای حضور سردار آزمون در این تیم اسپانیایی باز شود.

یوسف التصیری، مهاجم اول سویا، رسما از این تیم جداشد و به فدرناغچه پیوست تا شاکرد زوزه مورینیودر این تیم ترکیه ای شود. باشگاه ترکیه ای از این مهاجم

مراکشی رونمایی کرد تا او دوران جدیدی را در لیگ ترکیه تجربه کند. از سردار آزمون به عنوان جایگزین اصلی یوسف التصیری یاد می شود و به نظر می رسد این مهاجم ایرانی راهی لالیگا خواهد شد. آزمون توسط ژابی اونسو از تمرین های آماده سازی پیش فصل با پارتیزوگون کنار گذاشته شده است و باید دید که در نهایت چه تصمیمی برای تیم فصل اتی اش می گیرد. اگر راهیابی آزمون به سویا به بن بست برسد، باید گفت فوتبال اروپا برای آزمون تمام شده است بازیکن ایرانی خیلی زود به پایان خط رسیده است.البته یکی دو تیم عربی که چندان هم مطرح نیستند، خواهان وی شده اند.

## اعلام رئیس کاروان اعزامی استرالیا به المپیک پاریس تست کرونای پنج بازیکن تیم واترپولو این کشور مثبت شده است.

آزمایش دو ورزشکار در ابتدا مثبت بود و بعدا سه ورزشکار دیگر به این ویروس مبتلا شدند.او در صحبت هائی گفت: کرونا فقط تیم واترپولو ما را تحت تأثیر قرار داده است. ما اکنون در حال آزمایش بقیه ورزشکارانی هستیم که در حال حاضر مبتلا نشده اند و به همین خاطر از ماسک استفاده خواهیم کرد. چنانچه بازیکنائی که ویروس کرونا دارند، شرایط فیزیکی خوبی داشته باشند، می توانند تمرین کنند.با توجه به مثبت بودن آتن از ورزشکاران تیم واتر پولوی استرالیا، به نوعی وحشت هنده بازیها را فرا گرفته است.اگر مسئولان برگزار کننده نتوانند ویروس کرونا را مهار کنند، بازیهای المپیک به خطر خواهد افتاد.

همه بسیار موثر واقع می شود. معاون وزیر دفاع با بیان اینکه سیستم آبیاری هوشمند از روش های پیشرفته و نوین کنترل میزان آبیاری است گفت: در این روش با استفاده از سنسورها و دستگاه های هوشمند، میزان رطوبت خاک و نیاز آبی گیاهان به طور دقیق تعیین می شود. سپس سیستم به طور خودکار آبیاری را فعال می کند و مقدار مناسب آب را بر اساس این اطلاعات به گیاهان ارائه می دهد.

اعلمی با بیان اینکه وزارت دفاع یک مجموعه علمی و دانش محور است و از به روز ترین فناوری ها در تولید و ساخت منافع ملی استفاده می کند، اظهار داشت: وزارت دفاع حرکت

در لبه دانش را تنها محدود به حوزه نظامی نکرده و این وزارتخانه در حوزه کشاورزی به عنوان منبع امنیت غذایی نیروهای مسلح نیز ورودی جدی داشته است، چراکه امنیت غذایی یکی از مولفه های اصلی امنیت ملی ست.

وی هوشمند سازی نیاز آبی با استفاده از تجهیزات پیشرفته و اطلاعات ماهواره ای، استفاده از دبور مقاوم به کم آبی و شوری و کشت حفاظتی را از مهمترین اقدامات سازمان اتکا در حوزه مصرف بهینه و صرفه جویی در آب برشمرد گفت: در تلاشیم مدیری تربیت کنیم که بتواند مدیریت هوشمند آبیاری مزارع وابسته به وزارت دفاع پیاده سازی کنیم چراکه معقدیم توسعه پایدار و امنیت غذایی پایدار همه در چارچوب حفظ منابع زیرزمینی و خدادادی از جمله آب معنی پیدا می کند.

آیین نامگذاری و پلاک کوبی خیابان پاستور شرقی و بزرگراه بعثت به نام شهید رئیسی با حضور مهدی چمران، رئیس شورای شهر تهران: آقامیری، نائب رئیس کمیسیون عمران: شهردار تهران و سید علی رئیسی، برادر رئیس جمهوری شهید برگزار شد. به گزارش ایسنا، رئیس شورای اسلامی شهر تهران در این مراسم بر ضرورت حفظ نام، یاد، منش و شهدای والا مقام کشور تأکید کرد و نامگذاری خیابانها و معابر را کمترین کار در برابر عظمت جایگاه شهیدان به ویژه سید ابراهیم رئیسی برشمرد. چمران گفت: نامگذاری خیابان ومعبری به نام شهدا، کمترین کاری است که می توان انجام داد. در اصل باید نام، یاد، منش و مسیر شهدای والا مقام زنده بماند تا مسئولین کشور، راه شهدا را برای خود افتخار بدانند و در آن راه پر افتخار باشند. وی در ادامه افزود: شهدای بزرگوار، نیازی به این نامگذاری ها، مراسم ها و یادبودها ندارند چون در بهترین جایگاه ما به نزد پروردگار خود رزق می خوردند. عنوان مسئولین و آحاد جامعه هستیم که نیاز داریم با دیدن نام و یاد شهدای والا مقام، خود را در مسیر شهدا قرار بدیم. رئیس شورا درباره نامگذاری خیابان پاستور شرقی که به ساختمان ریاست جمهوری ختم می شود: به نام شهید رئیسی، اظهار داشت: در آینده روسای جمهوری زیادی در این شهر خواهند آمد و باید دیدین نام شهید رئیسی که الگوی جامع بود؛ به یاد خواهند داشت که این راه و مسیر پر افتخار، باید ادامه دا باشد. بر اساس گزارش پایگاه اطلاع رسانی شورای شهر تهران، بخشی از بزرگراه بعثت و همچنین بخش شرقی خیابان پاستور به نام شهید سید ابراهیم رئیسی، شهید جمهور نامگذاری شد.

## معاون وزیر دفاع:

# پایداری در تامین مواد غذایی درگرواصلاح الگوی کشاورزی است



بایدآب رابه عنوان یک دارایی ارزش اقتصادی تلقی کنندوارزش هزینه کامل آب در بخش های مختلف به ویژه کشاورزی به صورت انربخش مدیریت شود. وی با بیان اینکه کشاورزی کشوردر گسترده ای است و باید مجموعه ای از عوامل مانند فناوری، بذر، الگوی کشت و آب را در کنار یکدیگر قرار داد تا به نتایج مطلوبی در باره بهره وری در کشاورزی دست یافت

کشور صرف کشاورزی می شود اما سرانه تولید و بهره وری کشاورزی با استانداردها فاصله دارد. وی ادامه داد: اکنون آب هم همانند بخش کشاورزی تحت شیوه مدیریت سنتی اداره می شود و ارزش واقعی آن ناشناخته مانده است، از این رو برنامه ریزان کشاورزی دارد و ضروری است با توجه به گسترش خشکسالی و بی آبی وحی دامنه تهدیدات برای کشورها ست؛ به ویژه در زمانی که کم آبی، خشکسالی، کمبود منابع و تهدیدات متنوع نوظهور می تواند کشورهای زیادی از جمله کشور ما را چالش ومخاطرات جدی در این باره مواجه می کند.

دبیر امنیت غذایی نیروهای مسلح با اشاره به روش های سنتی ومنسوخ کشاورزی با بهورزی پایین در کشور گفت : کشور بایدبااینکه از منابع پایداری چون وجود زمین، مرتع، خاک حاصلخیز و آب و هوای مناسب و افضصل برخوردار است اما با کشاورزی سنتی، بهره وری پایینی در تولید محصولات

## موج گرما و هشدار وزارت بهداشت به شهروندان

دما یک خطر محیطی محسوب می شود، خاطرنشان کرد: استرس گرمایی می تواند سبب تشدید بیماری های زمینیه ای، دیابت، بیماری های قلبی عروقی، مشکلات سلامت روان، تشدید آسم و در برخی موارد نیز منجر به انتقال بیماری های عفونی شود. بازمهم تأکید می کنم، گرمزدگی یکی فوریت پزشکی است و می تواند سبب افزایش مرگ شود.

#### گرما و افتاب بر قلب و کلیهها

شاهسونی درباره گرمزدگی گفت : عدم کنترل بدن برای تنظیم دمای داخلی سبب گرمزدگی می شود و این موضوع سبب افزایش فشار بر بدن، قلب وعروق و کلیه ها می شود. بازمهم تأکید می کنم گرمزدگی می تواند بیماری های قلبی عروقی، دیابت واسم را تشدید کند.

وی با اشاره به افزایش دمای هوایبان کرد: هنگامی که سازمان هواشناسی برای افزایش دما هشدار صادر می کند یا انجام برخی مداخلات می توان از بستری شدن در بیمارستان به دلیل گرمزدگی جلوگیری کرد. اجتناب از حضور در فضای باز به ویژه در ساعات اوج گرما توصیه می شود. اوج گرما از ساعت ۱۴ تا ۱۸ می شود وساعت ۱۶ به پایان می رسد. اگرچه ساعات اوج گرما به محل سکونت افراد بستگی دارد و می تواند مدت زمان گرما افزایش یا کاهش یابد، اما به طور کلی می توان گفت ساعات اوج گرما از ۱۶ تا ۱۸ است.

#### توصیه به کارگران ساعت در هوای باز

رئیس گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم وزارت بهداشت ادامه داد: اجتناب از فعالیت شدید بدنی نیز به افراد توصیه می شود. همچنین حضور در سایه به افراد توصیه می شود؛ چراکه بدن دمای که در زیر سایه نسبت به فضای درون نور آفتاب احساس می کند حدود ۱ تا ۲ درجه کمتر است. کارگرانی که در فضای باز اشتغال دارند باید برای فعالیت خود برنامه ریزی کنند؛ به نحوی که پس از ۲ تا

