

آیت الله سید محمد غروی:

ائمه جمعه باید نقش پدری ایفا کنند

♦ ائمه جمعه به دنبال جذب حداکثری باشند

تابش خبر داد

نظر موافق لاریجانی برای بازدید نمایندگان از اوین

نمایندگان فراکسیون امید

تربون های کشور باید در خدمت تقویت وحدت ملی باشد

دو نماینده عضو فراکسیون امید مجلس شورای اسلامی با تجلیل از سخنان رئیس جمهوری در جشنواره بین المللی قارایی، نیاز کشور را در شرایط کنونی «ایجاد وفاق و تقویت وحدت ملی» دانستند و از صاحبان همه تربیونها خواستند به تحقق این هدف کمک کنند. «عبداکبریم حسین زاده» نایب ریسی و «غلامرضا جیدری» عضو فراکسیون امید امروز دوشنبه در ایرنا خاطرنشان کردند: همه سخنرانان و صاحبان تربیونها باید به گونه ای سخن بگویند که کوچکترین شائبه اهانت

سخنگوی وزارت امور خارجه

ادعای حرکت سانچی به مقصد کره شمالی کذب است

خاموش بودن رادارهای گشتی صحت ندارد

رئیس قوه قضائیه

ایران در برابر تحریم های اخیر آمریکا ساکت نخواهد ماند

رئیس قوه قضائیه گسترش دایره تحریم ها به بهانه های گوناگون را از جمله اقدامات مذبذبه آمریکا دانست و با اشاره به انتشار فهرست جدید تحریم های اشخاص و سازمان ها از جمله شخص رئیس دستگاه قضایی، برخی نهادهای مرتبط با سپاه و همچنین شورای عالی فضای مجازی اظهار کرد: تحریم رئیس قوه یک کشور، عبور از همه خطوط قرمز بین المللی است و آمریکا باید بداند، آیت الله عظمی لاریجانی در جلسه مسئولان عالی قضایی –



نویسنده جهانگیری به مدیران ملی و استانی

توان مدیریت ندارید میدان را به افراد با انگیزه بسپارید

معاون اول رئیس جمهور گفت: ایران فرصت های استثنایی و نیروی انسانی توانمندی دارد و با یکارگیری این ظرفیت ها قادر خواهیم بود مشکلات خود را حل کنیم هر کس هم که حس می کند توان مدیریت در این شرایط را ندارد بهتر است که میدان را به افراد دیگر که امید و انگیزه دارند بسپارد. دکتر اسحاق جهانگیری دیروز در بیست و سومین جشنواره تحلیفات علوم پزشکی رازی، جان باختن ۲۲ نفر از فرزندان عزیز کشورمان –



کمیته میر قومی

صالحی امیری رئیس کمیته ملی المپیک شد

مدیرعامل شرکت شهرک های صنعتی استان قم مطرح کرد

شهرک محمود آباد ایده آل ترین منطقه برای استقرار صنایع خودرو سازی

مدیرعامل شرکت شهرک های صنعتی استان قم گفت: شهرک صنعتی محمود آباد قم ایده آل ترین منطقه برای استقرار صنایع خودرو سازی است و می تواند بهترین شرایط را برای حضور سرمایه گذاران داخلی و خارجی فعال در این صنعت، فراهم کند. امیر طیبی نژاد خاطرنشان کرد: در خودرو سازی از زیر ساخت های مطلوب، موقعیت جغرافیایی عالی و نزدیکی به تهران به عنوان بزرگترین بازار مصرف کشور، فاصله کوتاه تا خط راه آهن سراسری و فرودگاه بین المللی، دسترسی آسان به منطقه از طریق آزادراه قم - تهران که راهبردی ترین مسیر تولیدی کشور است و همچنین وجود کارخانه های قطعه سازی به عنوان تأمین کننده مواد مورد نیاز صنعت خودرو از جمله ویژگی های ممتاز منطقه صنعتی محمود آباد قم است.

معاون مشارکتهای مردمی کمیته امداد قم خبر داد

کمک خبر آمریکایی برای خرید مسکن مددجویان قمی

معاون توسعه مشارکتهای مردمی کمیته امداد استان قم از کمک پنج هزار و ۵۰۰ دلاری یک خیر آمریکایی برای خرید مسکن مددجویان مورد حمایت این نهاد خبر داد. به گزارش روابط عمومی کمیته امداد امام خمینی، اکبر رشیدی گفت: کمکهای مردمی به کمیته امداد فقط از طرف مردم کشورمان نیست بلکه نیکوکاران اتباع کشورهای دیگر هم کمکهای خود را برای کمک به مددجویان کمیته امداد به این نهاد پرداخت می کنند و با اشاره به اینکه یکی از راهبردهای توسعه مشارکتهای مردمی در استان قم بیان احکام مرتبط با زکات و انقاقات در مکان های مقدس از جمله حرم مطهر حسرت معصومه (س) و مساجد به ویژه مسجد مقدس جمکران است بیان کرد: پس از اینکه احکام خمس و زکات توسط –




فر اگیر، متمایز، پرسرعت

350 GB 16 Mb/s ماهانه ۸۰ هزار تومان	210 GB 16 Mb/s ماهانه ۶۵ هزار تومان	180GB 8 Mb/s ماهانه ۵۰ هزار تومان	90GB 8 Mb/s ماهانه ۳۵ هزار تومان
120 GB 4 Mb/s ماهانه ۴۰ هزار تومان	75 GB 2 Mb/s ماهانه ۲۵ هزار تومان	50 GB 1 Mb/s ماهانه ۲۰ هزار تومان	20 GB 512Kb/s ماهانه ۱۲ هزار و ۵۰۰ تومان

با تعرفه های جدید اینترنت شرکت مخابرات ایران

اطلاعات بیشتر از طریق تماس با **۲۰۲۰** و یا با مراجعه به نشانی: **www.tci.ir**

دارای شماره پروانه ارائه خدمات: ۱۰۰/۱۱۰۰ از سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی




آگهی مناقصه عمومی (نوبت دوم)

سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری قم

در نظر دارد به استناد مجوز بند ۶ مصوبه مورخه **۱۳۹۶/۱۰/۱۳** هیات مدیره سازمان، **مدیریت و ارائه خدمات در ۸ ایستگاه شبکه دوچرخه شهری در سطح شهر قم** را به شرح ذیل را به مدت یکسال شمسی و بصورت مناقصه عمومی به شرکت واجدالشرایط واگذار نماید.

لذا متقاضیان می توانند جهت اطلاع از شرایط و دریافت و تحویل اسناد و شرکت در مناقصه از تاریخ نشر آگهی دوم به جز ایام تعطیل تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخه **۱۳۹۶/۱۱/۷** به نشانی قم، بلوار غدیر، جنب جایگاه گاز CNG و تالار آرین، واحد امور قراردادهای سازمان مراجعه و در صورت نیاز با شماره تلفن های ۵۹ و ۳۲۸۵۹۹۵۸ داخلی های ۱۴۱ و ۱۴۲ تماس حاصل فرمایند.

توضیحات:

- میزان سپرده شرکت در مناقصه مبلغ (به عدد): ۴۲۰,۰۰۰/۰۰۰ ریال (به حروف): چهارصد و بیست میلیون ریال** می باشد که شرکت کنندگان باید میزان سپرده شرکت در مناقصه را به صورت ضمانتنامه بانکی با اعتبار سه ماه به نام سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری قم یا اسناد خزانه یا فیش واریز نقدی به حساب سپرده شماره ۱۰۰۷۸۹۴۲۶۵۵۷ نزد بانک شهر شعبه پایانه های مسافری ارائه نمایند.
- هرگاه برندگان اول و دوم مناقصه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند، سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.
- هزینه کارشناسی و درج آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.
- سازمان در رد یا قبول هریک از پیشنهادها مختار است.
- پیشنهادهای رسیده ساعت ۹/۳۰ صبح روز یکشنبه مورخه ۱۳۹۶/۱۱/۸ در محل سازمان، در کمیسیون مناقصه مطرح و پس از بررسی و کنترل اسناد، برنده مناقصه اعلام خواهد شد.
- سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مناقصه مندرج است.

سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری قم

پایان دوره « کیومرث»

صالحی امیری رییس کمیته ملی المپیک شد



«سیدرضا صالحی امیری» روز دوشنبه در یازدهمین مجمع انتخاباتی کمیته ملی المپیک با اعلام انصراف «محمود خسروی وفا» دیگر نامزد ریاست کمیته المپیک و کسب رای اکثریت اعضای مجمع به عنوان رئیس این نهاد ملی

ورزشی ایران برگزیده شد.

چهل و پنجمین مجمع عمومی و یازدهمین مجمع انتخاباتی با حضور «مسعود سلطانی فر» وزیر ورزش و جوانان، رئیس دبیر کل جنوبای رئیس سابق کمیته ملی المپیک، رئیس کمیته ملی پارالمپیک، ۴۰ رئیس فدراسیون المپیک، شش نماینده قهرمانان المپیک رشته های تیراندازی ،تیر و کمان، کشتی، وزنه برداری و تکواندو سه نماینده از مربیان و داوران المپیک باشگاه های ورزشی و ستادکل نیروهای مسلح و پنج خبره ورزشی در آکادمی ملی المپیک برگزار شد و صالحی امیری به مدت چهارسال رئیس این نهاد ملی ورزشی انتخاب شد.

***شهنازی بار دیگر دبیر کل شد**

در پست دبیر کلی شاهرخ شهنازی دبیر کل سابق کمیته، مهدی علی‌نژاد رئیس فدراسیون ووشو و شصاق فرجی رئیس فدراسیون کاراته، علی مرادی رئیس فدراسیون وزنه برداری و محمد درخشان رئیس فدراسیون جودو نامزد شده بودند که درخشان در آخرین لحظه از نامزدی برای این سمت انصراف داد.

انتخابات دبیر کلی کمیته ملی المپیک به دور دوم کشیده شد که در این دور شهنازی و علی نژاد با هم به رقابت پرداختند.

«شاهرخ شهنازی» با کسب ۲۸ رای از مجموع ۵۸ رای ماخوذه بار دیگر برای مدت چهار سال به عنوان دبیر کل این کمیته انتخاب شد.

***طاهریان و باقرزاده نواب رئیس شدند**

پس از آنکه انتخاب نواب رئیس به دور دوم کشیده شد رای گیری برای انتخاب نایب رئیس اول و دوم برگزار شد و در نهایت طاهریان با ۲۵ رای به عنوان نایب رئیس اول انتخاب شد. فضل الله باقرزاده نیز با ۲۵ رای به عنوان نایب رئیس دوم انتخاب شد. رباب شهریان ۲۰ رای و هادی ساعتی ۱۹ رای کسب کردند.

***سعیدی خزانه دار شد**

همانطور که از قبل هم پیش بینی می شد کیکاوس سعیدی عنوان خزانه داری کمیته ملی المپیک را به خود اختصاص داد. رای گیری برای انتخاب این مسئولیت بین میترا نوری و کیکاوس سعیدی انجام شد و رئیس فدراسیون گلف با پیشی گرفتن از نوری به عنوان خزانه دار انتخاب شد. پیش از این علی نژاد که در انتخاب دبیر کلی به شهنازی بخته بود از خزانه داری هم انصراف داده

کری می کار کرانچار را یکسره می کند؟

عجیب ولی واقعی؛ خطر سقوط به لیگ یک سپاهان را تهدید می کند!

تیم فوتبال سپاهان که همچنان با ۵ عنوان قهرمانی در لیگ بر تر پر افتخار ترین تیم حاضر در این مسابقات است، با خطر سقوط به لیگ دسته اول مواجه است.

به گزارش مهر، فاصله تیم فوتبال سپاهان با صدر جدول ۲۴ و با فعر جدول تنها ۷ امتیاز است. اما این تیم با مرز سقوط به دسته اول تنها ۴ امتیاز فاصله دارد و برای حفظ سهمیه لیگ برتری اش حاشیه امنیتی زیادی ندارد.

شاگردان کرانچار در هفته هفدهم با یک پیروزی ۲ بر صفر مقابل پدیده تقریبا به جدول بازگشتند. اما در هفته‌های هجدهم و نوزدهم تنها یک امتیاز از ۶ امتیاز ممکن گرفتند تا با توجه به امتیازگیری نفت تهران، استقلال خوزستان و سپیدرود، آنها فقط یک حاشیه امنیت ۴ امتیازی تا مرز سقوط به دسته پایین تر داشته باشند.

شاگردان کرانچار در هفته بیستم هم کار سختی برای فرار از منطقه خطر و رسیدن به مرز آرامش دارند. آنها باید در رشت با سپیدرودی دیدار کنند که در خطر سقوط از مرز خطر قرار دارد و حالا به نظر می‌رسد با علی کریمی به شرایط نسبتا مطلوبی رسیده است. سپیدرود در هفته نوزدهم توانست پیکان را در تهران متوقف کند و حالا علی کریمی به دنبال نخستین پیروزی خانگی اش با این تیم می گردد.

این مسابقه در واقع یک بازی ۶ امتیازی محسوب می شود. در صورتی که سپاهان بازنده این دیدار باشد، سپیدرود به فاصله یک امتیازی سپاهان می‌رسد و آنگاه این خطر سقوط جدی تر سپاهان را تهدید می‌کند.

البته در این هفته برخی از رقبای مستقیم سپاهان برای فرار از منطقه خطر کار سختی در پیش دارند. استقلال خوزستان باید در جَم به مصاف پارس جنوبی برود که این بازی روی کاغذ برای آنها سخت و پیروزی تقریبا دشوار است.

از سوی دیگر نفت و سیاه جامگان نیز باید در تهران با هم دیدار کنند. این بازی هم برای این دو تیم و هم برای تیم‌های دیگری مثل سپیدرود و سپاهان مهم است. نفت و سیاه جامگان خودشان هم از تیم هایی هستند که خطر سقوط را احساس می کنند.

این بازی از آن دست بازی‌هایی است که نتیجه‌اش در هر صورت برای سپاهان خطرناک است. به خصوص اگر آنها در رشت بازنده بازی باشند. اگر نفت برنده بازی باشد کاملا از نظر امتیازی به سپاهان می رسد و اگر سیاه جامگان برنده این بازی باشد فاصله

پیشکسوت تیم فوتبال پرسپولیس معتقد است این که می‌گویند فقط به خاطر مهدی طارمی؛ پرسپولیس محروم شده اصلا درست نیست چرا که در این داستان باشگاه هم مقصر است."

حمید استیلی در گفت‌وگو با ایسنا، درباره شرایط پرسپولیس، اظهار کرد: تیم از شرایط خوبی برخوردار است و با توجه به بردهایی که به دست آورده با اختلاف در صدر جدول رده‌بندی است. اگر پرسپولیس این روند را همچنان ادامه دهد مطمئنا می تواند با اقتدار قهرمان شود. البته شاید در طول فصل به خاطر مصدومیت یا محرومیت برخی از بازیکنان گاهی تیم با افت هم مواجه باشد اما نباید این را فراموش کرد که شاکله اصلی تیم خوب است، با برانکو هم توانسته نظم خوبی به شیوه بازی تیمش بدهد. درست است که در حال حاضر طارمی از این تیم جدا شده و شاید در یک بازی منشا یا علیپور نباشند اما من فکر می‌کنم بازیکنانی همچون وحید امیری می‌توانند در خط حمله برای



گزارش رضا جعفری

وضعیت تیم‌های تمام رده‌های سنی پایه باشگاه فرهنگی ورزشی صباي قم به دلیل بی‌پولی، ضعف مدیریت و بسپاری مسائل دیگر در فصل ۹۷ - ۱۳۹۶ بیش از پیش نگران کننده شده است.

نگاهی به اوضاع و احوال امسال تیم‌های زیر مجموعه صباي قم کنایه از وجود مشکلات زیادی در این باشگاه و تیم‌های آن دارد، اما قطعاً اگر به سراغ این تیم‌ها برویم، نخستین و مهمترین موردی که گلایه مدیران، مربیان و بازیکنان فعلی صبا راجع به آن مطرح می‌شود، راجع به به وضعیت مبهم باشگاه‌ها و تیم‌های صباي قم از نظر مالی است.

*** عدم حمایت از صبا در قم**

عدم حمایت از صبا و تیم‌های زیر مجموعه آن در قم موجب شده تا در مقطعی از فصل جاری لیگ‌های کشور، تیم جوانان صباي قم به تصمیم به انصراف از مسابقات بگردد، حتی امید صبا ممکن بود به مسابقاتی که برای آن حکم ۶ امتیاز داشت نرسد، ضمن اینکه تیم نوجوانان صباي قم از سوی مالک اصلی خود یعنی باشگاه افضشد مطالبه شد و با مشکلات عدیدهای روبه‌رو است.

سهم‌شبه – بیست‌وششم دی ماه ۱۳۹۶ – سال بیستم – شماره ۴۴۷۴

ایستاده

اخبار

قرارداد سرمربی جدید صباي قم ثبت شد

«راشکی» ناجی صبا در ۱۵ هفته بیم و امید

قرارداد سرمربی جدید تیم فوتبال صباي قم برای هایدات این تیم به ۱۵ هفته باقی مانده از مسابقات فصل جاری لیگ دسته اول فوتبال باشگاه‌های کشور به ثبت رسید.
بر پایه این گزارش بعد از پایان مسابقات هفته دوم دور برگشت رقابت‌های فصل ۹۷ - ۱۳۹۶ لیگ دسته اول فوتبال باشگاه‌های کشور جام آزادگان که به شکست صباي قم در دیدار خارج از خانه حساس مقابل تیم صدرنشین نفت مسجد سلیمان انجامید، تغییر و تحول جدید در صباي قم انجام شد.

با توجه به اینکه صباي قم در دو هفته آغازین دور برگشت لیگ آزادگان سرمربی نداشت و باوضعیتی کاملاً نامشخص برابر حریفان خود به میدان رفت، هیأت فوتبال استان قم که مسئولیت امور اجرایی این تیم را بر عهده گرفته از انتخاب سرمربی جدید صباي قم برای بازی‌های باقی مانده از فصل جاری لیگ آزادگان خبر داد.

به دنبال توافقی که این هیأت انجام داده، مسعود راشکی بازیکن سابق فوتبال قم و یکی از مربیان جوان این رشته به‌مخاطب که در قم و فوتبال ایران چهره نسبتاً شناخته شده‌ای است، مسئولیت سرمربیگری تیم فوتبال صباي قم را برای ۱۵ هفته باقی مانده از لیگ آزادگان امسال بر عهده گرفت.

راشکی بعد از توافق برای قبول سرمربیگری تیم فوتبال صباي قم بلافاصله به هیأت فوتبال این استان رفت و قرارداد خود را با صباي قم در این هیأت به ثبت رساند تا در آستانه دیدارهای هفته سوم از دور برگشت لیگ دسته اول فوتبال ایران رسماً هدایت صباي قم را بر عهده بگیرد.

قرارداد سرمربی جدید صبا با این تیم به مدت یک فصل و نیم است و وی در کادر فنی صباي قم مصطفی مهدوی کیا برادر کوچک‌تر مهدی مهدوی کیا کاپیتان اسبق تیم ملی فوتبال ایران و محمد منصوری بازیکنان سابق پرسپولیس را به عنوان دستیاران خود معرفی کرده است.

رئیس هیأت کشتی استان قم خبر داد

جام تختی فرصت کسب مدال برای کشتی قم است

رئیس هیأت کشتی استان قم گفت: جام بین‌المللی تختی با حضور دو ملی‌پوش فرنگی کل فرصت کسب نخستین مدال بین‌المللی سال ۲۰۱۸ برای کشتی قم است. محسن وزیري در گفت‌وگو با خبرنگار فارس در قم، اظهار کرد: امسال رقابت‌های سی و هشتمین دوره جام بین‌المللی تختی در رشته کشتی فرنگی پیش‌روی فرنگی کاران کشورمان قرار دارد و این جام روزهای پنجم و ششم بهمن ماه به میزبانی شهر ماهشهر استان خوزستان برگزار می‌شود.

وی با اشاره به دعوت ۳۰ کشتی‌گیر در ۱۰ وزن به اردوی تیم ملی کشتی فرنگی بزرگسالان، اضافه کرد: این تعداد کشتی‌گیر از استان‌های البرز، خراسان‌رضوی، لرستان، خوزستان، تهران، فارس، اردبیل، مرکزی، قم، کردستان، مازندران و ایلام به تیم ملی دعوت شده‌اند. رئیس هیأت کشتی استان قم از آغاز اردوی جدید آمادسازی تیم ملی کشتی فرنگی از روز دوشنبه ۲۵ دی‌ماه خبر داد و افزود: این اردو برای حضور بر قدرت ملی‌پوشان در جام بین‌المللی جهان‌به‌لوان تختی در خانه کشتی عبدالله موحد تهران برگزار خواهد شد.

وی اراز کرد: اسامی نفрат دعوت شده به این اردو در حالی از سوی کادر فنی اعلام شد که از قم مهدی ابراهیمی در وزن ۸۲ کیلوگرم و علی‌اکبر حبیبی در وزن ۹۷ کیلوگرم دعوت شده‌اند و این دو کشتی‌گیر در کنار سایر ملی‌پوشان تا روز ششم بهمن ماه در اردو خواهند بود. وزیري با اشاره به تشکیل این اردو با حضور کشتی‌گیران فرنگی کل اوزان ۵۵، ۶۰، ۶۳، ۶۷، ۷۲، ۷۷، ۸۲، ۸۷، ۹۷ و ۱۲۰ کیلوگرم، عنوان کرد: سرمربیگری تیم ملی را قهرمان سابق این رشته یعنی علی اشکنلی انجام می‌دهد و حریفان دو نماینده قم نیز در اردو مشخص شده‌اند. وی افزود: مربیان منتخب سرمربی تیم ملی نیز محمدعلی چیمایی، رسول جزینی، داود گیل‌یزنگ، لقمان رضایی و مربیانی از استان‌های تهران، لرستان، البرز، قم و خراسان‌رضوی هستند، ضمن اینکه علاوه بر حضور یک مربی از قم، پیشکسوت خوشنাম این رشته یعنی موسی طباطبایی از قم نیز سرپرستی تیم ملی را انجام می‌دهد.

سرمربی تیم فوتسال آتلیه طهران قم:

فوتسال قم در خطر نابودی قرار گرفته است

سرمربی تیم فوتسال آتلیه طهران قم با بیان این که فوتسال قم در خطر نابودی و تضعیف قرار گرفته است، گفت: تیم فوتسال آتلیه طهران فصل سختی را از نظر مالی پشت سر گذاشت.

سید وحید غیانی اظهار داشت: لیگ برتر فوتسال برای تیم آتلیه طهران قم از نظر نتیجه گیری فصل خوبی بود و این که یک تیم در اولین سال حضورش در لیگ برتر در بین ۵ تیم برتر لیگ قرار گیرد نمی‌تواند نتیجه بدی باشد. وی افزود: همیشه گفته‌ایم که فوتسال قم استعدادها و ظرفیت بسیار زیادی دارد اما در حال حاضر شرایطی بر فوتسال قم حاکم شده که اوضاع را نگران کننده کرده و از نظر من فوتسال در قم در خطر نابودی و تضعیف شدید قرار گرفته است. سرمربی تیم فوتسال آتلیه طهران قم گفت: در لیگ برتر تیم هیئت فوتبال قم به دسته اول سقوط کرد و اگر اوضاع مالی تیم ما به همین منوال پیش برود تیم آتلیه طهران قم سال آینده در خطر سقوط قرار خواهد داشت و باید برای این رشته که هم ظرفیت آن در قم هست و هم مردم آن را دوست دارد فکر عاجلی کرد. غیانی بیان داشت: آتلیه طهران فصل سختی را از نظر مالی پشت سر گذاشت که طوری که در ابتدای فصل یک میلیارد ریال به این تیم تزریق شد اما پس از آن همیشه در مضیقه قرار داشتیم اما همه اعضای تیم مشکلات را به جان خریدند و شرایط مالی ما با اقبال تیم‌های لیگ برتری قابل مقایسه نبود. وی عنوان کرد: برخی می‌گویند آتلیه طهران یک تیم خصوصی است و نباید انتظار کمک داشته باشد در حالی که اگر این تفکر را داشته باشیم باید تمام تیم‌ها را تعطیل کنیم زیرا مالکان آن‌ها با عشق وارد ورزش شده‌اند اما در ورزشی که درآمد ندارد و نیازمجام به مشکل مالی می‌خورد می‌تیم سرمربی تیم فوتسال آتلیه طهران قم تصریح کرد: وظیفه‌ی ما داشتن تا پایان این فصل نیست. تلاش کنیم اما امیدوارم فصل آینده این مشکلات رفع شود و اتفاقاتی رخ دهد که فوتسال قم در آرامش باشد.

لیگ برتر والیبال نشتنه:

تیم والیبال نشتنه قم برابر هیئت مرکزی به پیروزی رسید

تیم والیبال نشتنه قم در دیداری از لیگ برتر والیبال نشتنه برابر هیئت مرکزی به پیوزی رسید.

به گزارش مهر، هفته پایانی دور رفت لیگ برتر والیبال نشتنه مردان کشور برگزار شد و نماینده استان قم در آخرین بازی خود طعم شیرین برد را چشید تا با انگیزه‌ای دوجندان

نیم فصل را به پایان برساند. تیم والیبال نشتنه هیئت ورزش جلیانزان و معلولین استان قم در آخرین دیدار خود در دور رفت سوپر لیگ والیبال نشتنه کشور موسوم به جام ایشاد طهر در سالن علم الهدی مجموعه ورزشی ۱۵ خرداد قم مقابل تیم هیئت مرکزی به میدان رفت و در نهایت با قاطعیت پیروز میدان شد. در این مسابقه در ست اول تیم والیبال نشتنه قم ۲۵ بر ۲۱ بر تیم هیئت مرکزی پیروز شد و در ست دوم باز هم برد میزبان تکرار شد و این بار والیبالست‌های قمی ۲۵ بر ۱۸ موفق به شکست حریف شدند. در سومین ست از این دیدار تیم والیبال نشتنه قم ۲۵ بر ۲۱ نتیجه را به سود خود خاتمه داد تا در نهایت در گیم شماری برتری سه بر صفر به سود تیم والیبال نشتنه قم به ثبت برسد و تیم والیبال نشتنه قم یک برد دیگر را از آن خود کند. تیم والیبال نشتنه قم در ۷ مسابقه خود در دور رفت لیگ برتر صاحب ۳ پیروزی و ۴ شکست شد که ۳ برد این تیم برابر تیم‌های ذوب آهن اصفهان، شهرداری ارومیه و هیئت مرکزی به دست آمد ضمن این که این تیم برابر پالایش نفت آبادان، گسترش فولاد تبریز، رولکلرهای گلستان و جامعه معلولین مازندران نتیجه را با واکاگر کرد. حسین گلستانی بازیکن ملی پوش تیم هیئت جلیانزان و معلولین گلستان پیش از این ایراد امیدواری کرده بود تیم هیئت قم بتواند در پایان فصل در نیمه بالای جدول قرار بگیرد.

برگزاری مسابقات در روزهای بدون رئیس؛

برترین وزنه برداران قم در جام انقلاب معرفی شدند

رقابت‌های وزنه برداری بزرگسالان باشگاه‌های استان قم تحت عنوان جام انقلاب با حضور ۳۰ مدعی کسب عناوین قهرمانی با معرفی نفرات برتر به اتمام رسید.

۳۰ وزنه بردار استان قم در مسابقات روز برداری باشگاه‌های استان قم جام انقلاب با یکدیگر به رقابت پرداختند تا چهره برترین‌های این یکپارها مشخص شود و نفرات برتر مورد تجلیل قرار گرفتند. در این مسابقات که روز یکشنبه در مجموعه ورزشی شهید زین الدین قم برگزار شد و ۲۰ ورزشکار از ۱۶ باشگاه مختلف وزنه‌برداری استان قم در آن حضور داشتند، در دسته ۶۲ کیلوگرم امیرشریاج فرد از باشگاه شهید زین الدین به عنوان نخست دست اول شد و قهرمان شد. امیر علی قاسمی از باشگاه شهید حیدریان در دسته ۶۹ کیلوگرم اول شد و همین عنوان در دسته ۷۲ کیلوگرم به محمد جواد سالاری از باشگاه شهید رواقی رسید و در دسته ۸۵ کیلوگرم نیز امیر فرزاد محمدی دانا از باشگاه شهید رواقی به عنوان قهرمانی دست یافت. در این حال که رشته وزنه برداری در قم یک رشته توسعه نیافته تلقی می‌شود و در قم تیم‌های ملی در رده‌های سنی مختلف فاقد نماینده است و حضور قم در سطح مسابقات کشوری نیز بسیار محدود است و کناره گیری رئیس هیئت وزنه برداری قم نیز این شرایط را وارد بخش جدیدی کرده است. رئیس هیئت وزنه برداری استان قم در برنامه خود در هفته این رشته در کش پایله و علاقه‌مندسازی وزنه برداران نوجوان و نونهال به وزنه برداری عنوان کرده است اما باید دید با انتخاب رئیس جدید هیئت وزنه برداری استان قم وعده و وعیدها مسیر تحقق در پیش می‌گیرد یا خیر.



امتیازی این تیم فقر نشین هم با همه تیم های بالاسری اش از جمله سپاهان کاسته می شود و آنگاه رقابت در انتهای جدول بسیار فشرده تر خواهد شد. ضمن این که فاصله امتیازی نفت و سپاهان هم روی همان ۳ امتیاز خواهد ماند. این امر نشان می دهد سپاهان یکی از ضعیف ترین دوران حیات خود در تاریخ برگزاری مسابقات لیگ برتر را تجربه می کند. تیمی که با ۵ بار رسیدن به قهرمانی لیگ برتر از این حیث پر افتخارترین تیم حاضر در این مسابقات است، در هفدهمین دوره برگزاری این مسابقات رسماً بین تیم های پایین جدول قرار گرفته و عملاً برای بقا در این مسابقات تلاش می کند.

استیلی: در محرومیت پرسپولیس، هم طارمی مقصر بود هم باشگاه

پرسپولیس بازی کنند. او در ادامه به شیوه چندیاهی مهدی طارمی اشاره کرد و گفت: خیلی سخت است که

بخواهیم درباره جدایی او اظهار نظری کنیم، به هر حال او هم در شرایط سختی قرار داشت و برای پیشرفت فوتبالش این گونه تصمیم گرفته است. او در زمانی که در پرسپولیس بود ثمرات زیادی برای این تیم داشت. البته این که می‌گویند فقط به خاطر مهدی طارمی، پرسپولیس محروم شده اصلا درست نیست چرا که من معتقدم در این داستان باشگاه هم مقصر است. استیلی در بخش دیگری از صحبت‌هایش درباره رکوردزنی سید حسین حسینی و همین‌طور رقابتش با علیرضا شیرآوند هم گفت: حسینی دروازه‌بان بسیار خوبی است و زمانی که در ملوان هم بود زین نظر من کل می‌کرد. او بسیار با استعداد است و مزد زحماتش را می‌گیرد. مطمئناً در جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه هم می‌تواند به تیم ملی فوتبال ایران کمک کند اما درباره رکوردها باید این را بگویم که برابیم این مساله ارزشی

وضعیت تیم‌های پایه باشگاه صبا نگران کننده است

تیم‌های ۳ رده باشگاه صباي قم در حال سقوط

*** عملکرد دور از انتظار نوجوانان صبا با تساوی های**

متوالی

عملکرد دور از انتظار و واقع ضعیف تیم فوتبال نوجوانان صباي قم با تساوی‌های متوالی چیزی شبیه اوضاع نابسانان تیم امید صباي قم در لیگ برتر امید ایران است، در حالی که امیدها نیز با باخت‌های متوالی و عملکرد ضعیف خود در آستانه سقوط به دسته پایین‌تر قرار دارند. تیم فوتبال نوجوانان صباي قم در حالی که حاشیه سفر تیم نوجوانان صباي قم به بوشهر و رسیدن این تیم به کار خود در نیم فصل نخست مرحله مقدماتی فصل ۹۷ - ۱۳۹۶ لیگ برتر نوجوانان باشگاه‌های کشور پایان داد که نتوانست در هیچ یک از بازی‌ها حریفان خود را شکست بدهد و با این وضعیت باید دید در نیم‌فصل دوم چه عملکردی خواهد داشت.

وضعیت نوجوانان در بازی آخر آنها به گونه‌ای نامعلوم و مبهم بود، زیرا تیم فوتبال نوجوانان صبا برای بازی با استقلال بوشهر بوشهر شب قبل از بازی از قم به بوشهر حرکت کرد و در شرایطی که خستگی بازیکنان به اوج خود رسیده بود، با این حال صباي‌ها عملکرد خوبی از خود نشان دادند و با تساوی به خانه برگشتند.

*** ماجرای سفر بر حاشیه صبايی ها به جنوب ایران**

وضعیت بی‌پولی صباي قم کار را به جایی رسانده که صباي‌ها حتی برای سفر به خانه حریفان با مشکلات زیادی روبه‌رو هستند، اتفاقی که در تمام تیم‌های صبا به چشم می‌خورد و ماجرای بر حاشیه سفر تیم نوجوانان صباي قم به بوشهر و رسیدن آنها در زمانی که بازی آغاز می‌شد، در نوع خود جالب توجه است. نوجوانان صباي قم برای انجام آخرین بازی نیم‌فصل خود ابتدا قرار بود دو شب قبل از بازی با استقلال بوشهر راهی این شهر شوند، اما سرمربی فوتبال نوجوانان صباي قم در این باره گفت: به ما گفتند ساعت ۶ صبح روز قبل از بازی می‌رویم که به اتفاق بازیکنان همگی راس ساعت به مجموعه ورزشی شهید حیدریان رفتیم و تا ساعت ۸ منتظر اتوبوس بودیم که ماشین‌ها جردند و نیامد. محسن یزدی خاطر نشان کرد: داستان از این قرار است که صاحب اتوبوس به دلیل اینکه سربست تیم به ما پول نقد نداشت در مکان تجمع تیم ما حاضر نشد و به همین دلیل به خانه برگشتیم و قرار بود دیگر به بوشهر نرویم تا اینکه ساعت ۱۶ روز قبل از بازی محمدرضا سیرلانی سرپرست تیم با این طرف و آن طرف زدن به ما گفت که صاحب اتوبوس گفته ساعت هشت شب

بازیکن جدید بگیریم.

بیشتر بدانیم

ریشه درد انگشتان تان را بشناسید

برای اینکه دست تان درد نکند!

به‌خاطر ساعت‌ها تایپ کردن در طول روز، حقوق می گیرید؟ یا باید مدام با یک دستمال

و در حالتی تکراری، روی میزها را تمیز کنید؟ شما تنها نیستید.

بسیاری از افراد در مشاغل مختلف، به‌خاطر شرایط کاری‌شان، گرفتار درد آراشدنی انگشت و دست می‌شوند و اگر زود فکری به حال این درد نکنند، به‌سادگی نمی‌توانند آن را از زندگی‌شان بیرون کنند.

در هوای گرم کار می‌کنید؟

اگر در هوای گرم کار می‌کنید یا شهر گرمی را برای زندگی کردن انتخاب کرده‌اید، احتمالاً انگشتان تان گرفتار دردی مزمن هستند.

هوای گرم، سرعت گردش خون در رگ‌ها را افزایش می‌دهد. به همین دلیل، وقتی درد در دست و انگشتان تان می‌پیچد، با رفتن به فضایی خنک‌تر، می‌توانید از این وضعیت آزاردهنده خلاص شوید.

عاشق یخک‌هستید؟

مصرف بیش از اندازه نمک، باعث افزایش آب میان‌بافتی در بدن تان می‌شود و تورم ناشی از این اتفاق، درد انگشتان تان را بیشتر می‌کند. پس در صورتی که درد انگشت را همراه با التهایپ و ورم تجربه می‌کنید، با دقت بیشتری رژیم غذایی تان را بررسی کنید.
یادتان نرود که گوشت‌های فراوری شده، فست‌فودها و غذاهای رستورانی، کباب و کتسروها هم میزان زیادی سدیم را در خود جا داده‌اند و برای کاهش ورم انگشتان تان، باید دور آنها را هم خط بکشید.

آرتروز دارید؟

کسانی که به آرتربت دچار هستند، دردی مداوم و آرا‌م‌نشدنی‌ای را در انگشتان‌شان احساس می‌کنند. در این شرایط، انجام کارهای ساده خله هم برای این افراد دشوار می‌شود و زمینه را برای افزایش درد فراهم می‌کند.

سندرم تونل کارپال

اگر به دلیل کار کردن در حالت نامناسب، یا انجام کارهای تکراری مثل تایپ کردن یا بازیافتگی به سندرم تونل کارپال دچار شده باشید، دردی همراه با احساس سوزن‌سوزن شدن را در انگشتان تان احساس خواهید کرد.

متخصص پوست و مو عنوان کرد

ریزش مجدد موی کاشته شده با اختلالات تیروئیدی

متخصص پوست و مو به کسانی که موی خود را کاشته‌اند اشاره کرد و گفت: این افراد دیگر تحت تأثیر ژنتیک، موی خود را از دست نمی‌دهند؛ ولی ممکن است عوامل و مشکلات هورمونی از جمله تیروئید دوباره به ریزش موی آنها منجر شود.

امبروهونگ احساسی متخصص پوست و مو یکی از عمده دلایل ریزش مو را مشکلات غده تیروئید دانست و گفت: کم‌کاری و پرکاری تیروئید هر دو منجر به ریزش مو خواهند شد و فردی که به متخصص پوست و مو مراجعه و بیان می‌کند ریزش مو دارد، اولین کار برای بررسی مشکل وی انجام آزمایش تیروئید است.

وی ادامه داد: اگر مشکل تیروئید تیروئید مشاهده شود، باید سریع‌آقدام به درمان شود تا علائم دیگر نظیر پرقرنی به همراه ریزش مو رفع شود.

احساسی گفت: افرادی که دچار ریزش مو شده و موی خود را کاشته‌اند، دیگر تحت تأثیر ژنتیک موی خود را از دست نمی‌دهند ولی ممکن است عوامل و مشکلات هورمونی از جمله تیروئید دوباره به ریزش موی آنها منجر شود.

این متخصص پوست و مو افزود: علت‌های ریزش مو متفاوت است. کم‌خونی‌ها، مشکلات کلیوی و کبدی، تغذیه نامناسب و کاهش وزن محسوس از جمله دلایل ریزش مو به حساب می‌آید.

وی تأکید کرد: فردی که ریزش مو دارد، گرفتن شرح حال دقیق وی برخلاف نوشتن آزمایش‌های مختلف از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و به درمان بیمار بسیار کمک می‌کند.

احساسی افزود: آزمایش باید براساس شرح حال بیمار و اینکه چه شرایط و مشکلات همراهی را داشته نوشته شود. همیشه نوشتن یک نسخه آزمایش طولانی کار نیست.

این متخصص پوست و مو در پایان گفت: اگر در شرح حالی که پزشک از بیمار می‌پرسد و فرد می‌گوید تیش قلب، استرس و تعریق زیاد دارم، مهم‌ترین شکی که پزشک می‌کند به غده تیروئید است.

علم- فناوری

چاپ ۳ بعدی بافت مغز برای اولین بار

ارشد مطالعات، دانشیار پژوهشی دانشکده مهندسی علوم زیستی کالج پشتیبان لندن گفت: اگر شماسعی چاپ یک سه بعدی کل مغز با یک دستگاه پرینتر سه بعدی استاندارد در دسترس را داشته باشید، این کار بسیار چالش برانگیز است.

فرزته در مصاحبه با "الایوساینس" (Live Science) افزود: وقتی با یک ساختار پیچیده مواجه می‌شوید هر چه با مواد نرم‌تر کار می‌کنید خطر فرو ریختن هندسه آن ساختار بیشتر می‌شود.

وی گفت: محققان با تکنیک کنونی "سرما شناسی" مواد را از طریق صفحه چاپگر سه‌بعدی خنک می‌کنند. این بدان معنی است که قبل از چاپ تمام ابعاد شئ، لایه‌ها از صفحه حذف می‌شوند و تمام اثر سرما شناسی از بین می‌رود. در آینده، محققان می‌توانند با استفاده از محفظه‌ای که کل جسم را خنک نگه می‌دارد، این تکنیک را امتحان کنند. وی در ادامه افزود: با این حال، تکنیک جدید "سرما شناسی" (cryogenic) یک قدم به سمت جلو است، در حال حاضر ما در نهایت قادر به چاپ مواد بسیار نرم هستیم، که این دستاورد قبلاً به دست نیامده بود. محققان در حال تلاش برای بهبود این تکنیک برای چاپ اشیای بزرگ‌تر هستند. مهندسان علوم زیستی احتمالاً هنوز هم از ساختار اندام‌های پیچیده انسان مانند مغز و ریه‌ها با استفاده از چاپ سه‌بعدی چند دهه دور هستند. با این وجود، روش فعلی می‌تواند به محققان در مورد چگونگی رفتار بافت مغز با ریه تحت شرایط مختلف - مثلاً در موقعیت‌های ضربه مانند آسیب‌های مغزی کمک کند

باتری حرارتی که انرژی گرمایی را جذب می‌کند

باتری گرمایی با پیشرفت بیشتر گرما را ذخیره و سپس آزاد خواهد کرد و تحویل در انرژی خورشیدی و باتری‌های سنتی قدرتمند، گوشی‌های هوشمند و صنایع الکتریکی ایجاد خواهد کرد. این تحقیق توسط دکتر "اندانپانی ونکاتارامان" (Dhandapani Venkataraman) شیمیدان دانشگاه ماساچوست انجام شده و در نشریه Nature منتشر شد. این ماده بر اساس ترکیب از یزنون (متاکریلات) AzoPMA نامگذاری شده وقادر به نگهداری انرژی حرارتی بسیار زیاد بر اساس دو نمونه تغییر شکل خود در برابر گرما است. هنگامی که مواد گرم شوند مولکول‌ها از فرم انرژی بالایی برخوردار می‌شوند که در ذخیره انرژی حرارتی موثر است و هنگامی که خنک شوند به شکل کم‌انرژی خود باز می‌گردند و سپس انرژی گرمایی را در صورت نیاز آزاد می‌کنند. به نظر می‌رسد پتانسیل قدرت باتری‌های حرارتی بی‌پایان است. دکتر جفری گروسمن پروفیسور دانشگاه MIT که تحقیقات مشابهی بر روی باتری حرارتی انجام داده اظهار کرد: امروزه باتری‌های حرارتی جایگاه یک قرن پیش باتری‌های الکتریکی را دارند. ویژگی باتری‌های حرارتی در موقعیت‌های آینده خارج از شبکه سودمند خواهد بود. وی در ادامه افزود: در آینده این نوع زمانی که بیرون از منزل هستید از این ماده برای انرژی اجاق گاز و یا ماده غیر سوزاننده در کوره‌های خورشیدی استفاده کرد تا خطر بروز صدمات ناشی از بخار در اجاق‌های معمولی در مناطق روستایی کاهش یابد و با برای ذوب یخ بدون نیاز به الکتریسیته استفاده شوند.

موبایل با باتری ۳۹۳۰ میلی آمپری رونمایی می‌شود

۱۰۸۰ پیکسل، تراشه اسنپ دراگون ۵۸۲، RAM ۴ گیگابایت، ۶۴ گیگابایت حافظه ذخیره و قابلیت افزودن حافظه میکرو اس دی، باتری ۳۹۳۰ میلی آمپری، گواهینامه IP۶۷، اندروید نوفا و فناوری Edge Sence است. این فناوری به کاربران اجازه می‌دهد با فاشدن لبه‌های موبایل، کارهای مختلفی انجام دهند. به عنوان مثال برای باز کردن ایلکینشن



خواص رژيم و رژيم تانقالپ

فایده‌ی رژيم برای سلامتی



نقش اصلی‌شان در رژیم‌های مدیترانه‌ای که بر پایه‌ی سبزیجات، میوه‌ها و نان‌های کامل هستند

و به سلامت بدن کمک می‌کنند، به خوبی شناخته شده‌اند. به همین دلیل مهم است که بر مصرف آن‌ها در رژیم غذایی تان چه به عنوان میان وعده و چه به عنوان یک وعده‌ی غذایی کامل تمرکز کنید.

۴. زیتون و تقویت استخوان‌ها
پلی‌فنول‌های موجود در زیتون همچنین می‌توانند با کاهش تخریب بافتی، باعث افزایش تراکم استخوان‌ها شوند. علاوه بر این، دیده شده است که رژیم‌های مدیترانه‌ای با خطر کمتر شکستگی استخوان‌ها در افراد مسن همراه هستند.

۵. زیتون و بهبود سلامت مغز
از آنجایی که زیتون به کاهش استرس اکسیداتیو ناشی از التهاب کمک می‌کند، می‌تواند از بافت‌های اندام‌های حیاتی (به عنوان مثال مغز شما) در برابر آسیب‌های مضر و غیرقابل برگشت محافظت کند. یکی دیگر از مزایای زیتون این است که این میوه حاوی ویتامین E، یعنی آنتی‌اکسیدان مرتبط با بالا و بهتر است و مصرف آن موجب کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های شناختی می‌شود. علاوه بر این‌ها دیده شده است رژیم‌های غذایی که به روغن زیتون به عنوان منبع اصلی چربی تهیه می‌کنند با خطر کمتر ابتلا به بیماری آلزایمر مرتبط هستند.

۶. زیتون و ایجاد حس خوشایند سبزی
بر مصرف روغن زیتون فوق بکر هنگام پخت و پز می‌توانید با تغذیه سالم، احساس سبزی خوشایندی نیز داشته باشید. چربی‌های خوش طعم موجود در زیتون موجب می‌شود که شما مدت زمان طولانی‌تری احساس سبزی داشته باشید و در نتیجه کمتر به سمت هله هوله خوری و به تبع آن چاقی بروید. یک قاشق غذاخوری روغن زیتون حدود ۱۲۰ کالری انرژی دارد، و از آن طرف ۱۲۰ کالری معادل تقریباً ۳۰ عدد زیتون (بسته به نوع و اندازه) است.

مصرف زیتون به صورت میوه، فیبر غذایی مناسبی را فراهم می‌کند؛ یعنی یک فنجان از آن حدود ۱/۵ از



گرافن با جذب نور بیشتر منبع تامین انرژی می‌شود

محققان دانشگاه فلوریدا روش جدیدی برای جذب نور بیشتر توسط گرافن ابداع کرده اند که می تواند این ماده اسرارآمیز را به منبعی تازه برای تامین انرژی دستگاه های برقی مبدل کند.

گرافن از جمله مواد پرکاربرد در طبیعت است که بخش عمده آن را کربن تشکیل می دهد و خواص اعجاب آوری دارد. اما یکی از نقاط ضعف آن جذب اندک نور است که به همت پژوهشگران با طررف شده است. گرافن در مجموع تنها کمتر از دو درصد از طیف نور مرئی قابل مشاهده در طبیعت را جذب می کند. با این حال از روش هایی مانند افزودن برخی فلزات به گرافن برای افزایش جذب نور توسط این ماده استفاده شده بود. اما روش پادشده در عمل منجر به جذب نور توسط این فلزات و نه خود گرافن شده است. در روش جدید تغییراتی در ساختار اتم های خود گرافن ایجاد شده و بدین منظور ابتدا این ماده بر روی یک بستر پلیمری قرار گرفته است و سپس از الکتروی در مقیاس نانو برای تغییرات در آن استفاده شده است. نتیجه این تغییرات ایجاد یک حفره نوری در گرافن است که در زمان تابیدن نور به این ماده به جذب بیشتر آن توسط گرافن کمک می کند. محققان می گویند با استفاده از این شیوه گرافن می تواند تا ۴۵ درصد از نور موجود در محیط اطراف را جذب کند و با بهینه سازی روش پادشده این رقم به ۹۰ درصد افزایش می یابد. افزایش این رقم نتوانی بی سابقه در زمینه طراحی و تولید محصولات اپتوالکترونیک مانند سیستم های دید در شب، دوربین های مادون قرمز، حسگرهای گازی و شیمیایی، نمایشگرهای لمسی و غیره پدید خواهد آمد.

درمان ضایعه نخاعی موش با سلول های بنیادی انسانی

تیمی از محققان ژاپنی در دانشگاه کیئو برای درمان موشی که پاهای عقبی اش به دلیل آسیب نخاعی از کار افتاده بود، از سلول های بنیادی IPS انسانی استفاده کرده اند. دکتر هیدویکی اکانو محقق این طرح گفت: این اولین بار در جهان بوده است که اثرات درمانی سلول های بنیادی پروان القایی اثبات شده است. وی افزود: در حال حاضر درمان موشی برای آسیب عصبی نخاعی وجود ندارد و استفاده از سلول های IPS، امیدواری های زیادی را در این زمینه ایجاد کرده است. در این مطالعه، ۹۰ روز بعد از آسیب نخاعی ۵۰۰ هزار سلول بنیادی عصبی به ۴۰ موش پیوند شده بعد از یک ماه، ۲۹ موش زنده مانده و قادر به راه رفتن و دویدن بودند. ۱۱ موش دیگر نیز به دلیل بیماری های غیر مرتبط با رویکرد آزمایشی مردند. در حالی که محققین همواره نگران تشکیل تومورهای بدخیم از این iPSCها هستند، هیچ گونه توموری در این موش ها شکل نگرفته است.

دکتر اکانو امیدوار است که با پشت سر گذشتن مطالعات پیش درمناگهی و بالینی مربوطه، استفاده از این سلول های بنیادی پروان بتواند در آینده از نزدیک درمانی موثر برای بیماران ضایعه نخاعی باشد.

این عینک مطالعه برای همه مناسب است

به تازگی عینکی ساخته شده که بدون دسته روی بینی کاربر قرار می گیرد و در هر جیتی خم می شود.

این عینک مطالعه ای نوآورانه ساخته شده است. این عینک دسته ندارد و شرکت Thimoptica آن را ارائه کرده است. جالب آنکه مطالعه به روی بینی کاربر می چسبد و حتی با تکان دادن سر کاربر از موروشن نمی افتد. این جفت ساده قابل حمل و بسیار سبک است. همچنین در هر جیتی خم می شود و نمی شکند.



علمی و سلامت

توصیه ها و هشدارها

پیشگیری از سرماخوردگی با پوشاندن سر

سر تان را بپوشانید تا سرما نخورید

یکی از ساده ترین و مهم ترین روش های پیشگیری از سرماخوردگی، پوشاندن سر است، مخصوصا در ابتدای صبح و شب هنگام خروج از منزل یا محل کار و نیز هنگام بیرون آمدن از حمام پوشاندن سر از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

دکتر ارمن‌اسادات کیهان‌مهر ، متخصص طب ایرانی درباره پیشگیری از سرماخوردگی کودکان می‌گوید:

«زمستان دارای طبع سرد و تر است و بروز سرماخوردگی در این فصل شیوع بیشتری دارد، با رعایت نکات ساده می‌توان از بروز سرماخوردگی در کودکان پیشگیری کرد.

کودکان به‌دلیل رطوبت بالا و ضعف طبیعی برای ابتلا به سرماخوردگی مستعدند. کودکانی که به مهد می‌روند، کودکان با سابقه آلرژی، کودکان با ضعف ایمنی، کودکان با سابقه سینوزیت و عفونت گوش، کودکان با خرویف شبانه بیشتر در معرض سرماخوردگی هستند.

یکی از ساده‌ترین و مهمترین روش‌های پیشگیری از سرماخوردگی، "پوشاندن سر" است، مخصوصا در ابتدای صبح و شب هنگام خروج از منزل یا محل کار، زمانی که در مواجهه با یک تغییر ناگهانی دما هستیم، هنگام خروج از حمام و سحر گاهان، پوشاندن سر اهمیت بیشتری دارد.

پوشاندن سر و گوش بچه‌ها با روسری یا شال گرم (دخترها)، کلاه نخی (نوزادان)، کلاه متصل با لباس یا جندا (پسرها) در طولانی مدت می‌تواند از ضعف مغز جلوگیری کند.

نکته‌ای که باید ذکر کرد این است که خوردن شیر به‌بام، روغن مایلی پشت گوش‌ها با روغن‌های گرم، خوردن حریره بادام و سیب رنده‌شده می‌تواند به تقویت مغز کمک و از بروز سرماخوردگی پیشگیری کند»

پوشاندن سر در سرماحاج با لازم تر است

سیدعلی ابوالجلیب، محقق طب اسلامی در این باره بیان می‌کند: «زمستان دارای طبیعتی سرد و تر است و افرادی که بلغمی مزاج هستند در این فصل دچار مشکلاتی خواهند شد.

به همین دلیل پوشیدن لباس‌های گرم و مصرف غذاهایی با طبع گرم می‌تواند تا حدی از مشکلات این افراد که دارای طبیعتی سرد و تر هستند، بکاهد.

بیش از ۷۰ تا ۸۰ درصد مردم در بالاتنه خود احساس سرما ندارند و بیشتر در پایین تنه خود احساس سرما دارند.

برای ثابت نگه داشتن حرارت بدن، گرم نگه داشتن سر یکی از مهمترین مسائلی است که مانع از بروز بیماری از جمله زرمستان می‌شود.

در فصل پاییز و زمستان خلط غم‌فرغرا نسبت به سایر اخلاط کمتر ساخته می‌شود. صفرا مسئول گرم نگه داشتن تمام بدن است و به‌طور ویژه یوزنیک در فصل سرما کم می‌شود و در قسمت‌هایی از بدن احساس سرما بروز پیدا می‌کند.

خانواده‌ها باید بدانند که اگر دانش آموز دارند، پوشاندن سر آنها می‌تواند از بروز بیماری و سرماخوردگی پیشگیری کند تا مطمئنای به درس خواندن آنها وارد نشود.

مصرف غذاهای صفرازا مانند پسته، بادام، ارده، شیر و کره در تولید صفرای بدن کمک می‌کند و مانع از سرد شدن بدن می‌شود. همچنین مصرف غذاهای پر کالری مانند کله پاچه، حلیم، خورشت فسنجان و خوراک ماهیچه می‌تواند موجب گرم شدن بدن شود»

از استراحت هم غافل نشوید

دکتر مامک هاشمی، متخصص طب ایرانی نیز اظهار می‌کند:

«برای پیشگیری از سرماخوردگی مهم تر از همه پوشاندن ناحیه سر با کلاه است. اما متأسفانه فرهنگ استفاده از کلاه میان زنان و مردان ما به‌طور چشمگیر از بین رفته و این امر موجب می‌شود در ربی مواجهه شدن سر با هوای سرد سرماخوردگی نیز آغاز شود.

در صورت بروز سرماخوردگی نباید از اقدامات حمایتی مانند "استراحت" غافل شد. برخی از افراد نمی‌خواهند استراحت کنند و تمایل به برگشت و انجام سریع کارهای روزمره زندگی ایشان دارند. در حالی که روز روز استراحت در تسریع درمان بیماری خیلی موثر است.

نکته مهم آن که چند روز اول سرماخوردگی باید از غذاهای سبک مانند سوپ و آش های سبک استفاده شود نه غذاهای پر گوشت و سنگین و چرب. از طرفی دیگر مصرف چند لیوان آب جوش همراه با آب لیمو و عسل در طی روز برای بهبود سرماخوردگی نیز توصیه می‌شود. در صورتی که ترشحات بینی همراه با خارش شدید بینی و گلو همراه بود، می‌توان داخل بینی را با روغن بنفشه چرب کرد. ضمن این که درم دهانه خود را در درمان سرماخوردگی خوب است. در صورتی که ترشحات بینی و پشت حلق به رنگ سبز یا زرد در آمد و یا در صورت بروز چرک واضح در لوزه‌ها را، برای درمان های آنتی بیوتیکی باید به پزشک مراجعه شود. در غیر این صورت افراد به دلیل مقدار التهاب و سوزش گلو به سمت مصرف آنتی بیوتیک نروند، زیرا اکثر سرماخوردگی های ویروسی با همین اقدامات قابل کنترل است»

سرطانی شایع اما قابل پیشگیری

آنچه باید از غربالگری سرطان‌ها بدانید

فوق تخصص گوارش گفت: ژنتیک، عوامل محیطی و ضایعات پیش سرطانی از عوامل دخیل در ایجاد هر بیماری از جمله سرطان است که می‌توان با رعایت نکات بهداشتی و تغذیه‌ای از بروز آن پیشگیری کرد.

مژگان فروتن، فوق تخصص گوارش در تعریف غربالگری افزود: اگر ما قبل از این که دچار علائم بالینی بیماری بشویم به پزشک مراجعه کنیم و آزمایشاتی انجام بدهیم و از بروز بیماری‌ها پیشگیری کنیم، غربالگری انجام داده‌ایم.

وی ژنتیک، عوامل محیطی و ضایعات پیش سرطانی را عوامل دخیل در ایجاد هر بیماری از جمله سرطان دانست و ادامه داد: در مورد سرطان روده بزرگ، ضایعات پیش سرطانی، پولیپ‌های آدنوماتوز هستند که به راحتی با کولونوسکوپی قابل مشاهده و برداشتن هستند. برخی پولیپ‌ها، شبیه قارچ و یک کلاهک و پایه دارند. اگر پایه سالم باشد، کلاهک برداشته می‌شود و نیازی به جراحی ندارد.

فروتن در ادامه تصریح کرد: در مورد معده، مخاط معده نازک می‌شود یعنی آتروفی می‌شود و بعد به سمت دیسپلازی (تغییرات سلولی) می‌رود. اگر این مرحله عوامل خطر را بشناسیم و آنها را برطرف کنیم، از سرطان پیشگیری می‌شود. در غیر این صورت بعد از آتروفی شدن، با سرطان مواجه می‌شویم.

وی در خصوص افراد خطرپذیر سرطان روده بزرگ گفت: کسانی که سابقه خانوادگی این سرطان را دارند. این افراد باید از سن خیلی پایین‌تر، غربالگری شوند. افراد پرخطر، سابقه بیماری‌های گوارشی مانند پولیپ دستگاه گوارش را ذکر می‌کنند. از بیماری‌های التهابی روده، کولیت زخمی، خطر سرطانی شدن را دارد. این افراد حتما باید بررسی شوند و درمان خود را بگیرند. اگر فرد مبتلا به کولیت تمام روده است، هفت سال بعد از شروع بیماری و اگر دچار کولیت سمت چپ است، ۱۲ سال بعد از شروع بیماری هر ساله یا یک سال در میان باید بررسی شوند. این فوق تخصص گوارش ادامه داد: البته اگر بیماری کولیت زخمی به صورت خاموش است، یعنی اسهال و خونریزی ندارد، باز هم باید مراجعه کنند. بررسی سالانه یا یک سال در میان با روش کولونوسکوپی انجام می‌شود. اگر کسی سابقه پولیپ روده را در خانواده اش دارد هم باید مراجعه کند. اگر کسی سابقه پولیپ روده را در خود یا خانواده اش ذکر می‌کنند این هم در سنین زیر ۵۰ سال، جزو عوامل پر خطر محسوب می‌شود و باید کولونوسکوپی انجام دهد.وی در پاسخ به این پرسش که کسی که سابقه بیماری‌های که محققین همواره نگران تشکیل تومورهای بدخیم از این iPSCها هستند، هیچ گونه توموری در این موش ها شکل نگرفته است.

دکتر اکانو امیدوار است که با پشت سر گذشتن مطالعات پیش درمناگهی و بالینی مربوطه، استفاده از این سلول های بنیادی پروان بتواند در آینده از نزدیک درمانی موثر برای بیماران ضایعه نخاعی باشد.

به تازگی عینکی ساخته شده که بدون دسته روی بینی کاربر قرار می گیرد و در هر جیتی خم می شود.

