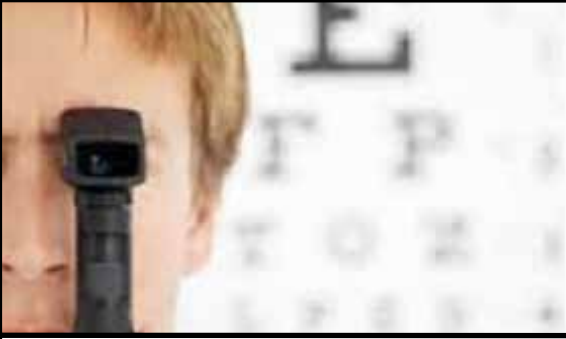


### خطر "نزدیک بینی" با افزایش استفاده از موبایل



یک جراح و متخصص چشم گفت: با افزایش استفاده از صفحات دیجیتالی، بروز سونامی نزدیک بینی در راه است.

دکتر عبدالرضا مدقالجی در گفت‌وگو با ایسنا، "عبوب انکساری" را از شایع‌ترین بیماری‌های چشم پزشکی دست‌آورده و "نزدیک بینی" به عنوان شایع‌ترین عبوب انکساری در سنین بزرگسالی یاد کرد.

این فلوشیپ چشم اطفال افزود: تحقیقات نشان‌دهنده این است که هر بار فعالیت‌های نزدیک چشم بیشتر شود، احتمال نزدیک بینی بیشتر می‌شود. این فعالیت نزدیک بینی از قدیم و در شهرهای مثل کاشان که قالبیابی در آن رایج است، بیشتر است. همچنین در کشورهای آسیای جنوب شرقی مثل کشورهای کره جنوبی، چین و ژاپن بیشتر دیده می‌شود. رییس بخش چشم پزشکی بیمارستان امیرالمومنین (ع) رشت، گفت: منظور از سونامی، فعالیت کودکان و نوجوانان و استفاده ممتد آنها از تبلت، کامپیوتر و گوشی موبایل از سنین کودکی است که همین باعث می‌شود تطابق چشم بیشتر شده و نزدیک بینی در این افراد زیاد شود. وی در ادامه در خصوص راه‌های پیشگیری از نزدیک بینی، تصریح کرد: اولین نکته این است که فرد را توصیه کنیم که مشکل چسب و چگونه باید فعالیت‌های غیر ضروری را کم کند و یا فاصله استفاده از ابزار را بیشتر کند.

مدقالجی گفت: در فواصل کاری باید استراحتی به چشم بدهند که تطابق چشم آزاد شود. استفاده از قطره چشم مثل آکروپین با غلظت کم نیز هر شب یکبار می‌تواند تا حدی از افزایش شماره نزدیک بینی جلوگیری کند.

وی با اشاره به آمار موارد نزدیک بینی در گیلان، گفت: این آمار در شهرها بیشتر از روستا دیده می‌شود؛ چراکه روستاییان در فضای آزاد بزرگ شده و فعالیت‌های چشمی در آنها کمتر است. در این زمینه، اثبات شده که اگر فرد در محیط باز فعالیت داشته باشد و کار نزدیک انجام ندهد، این مشکل کمتر می‌شود و این مسئله می‌تواند با مطالعه هم در ارتباط باشد، مثلا در افرادی که سواد کمتری دارند یا روستاییان، به مراتب کمتر از افرادی است که در شهر زندگی می‌کنند و مطالعه زیاد دارند.

### ۶ عادت موثر در پیشگیری از سرطان پستان



بررسی‌ها نشان می‌دهد تنها در مدت یک سال حدود ۶۲۷ هزار نفر بر اثر ابتلا به سرطان پستان در سراسر جهان جان خود را از دست داده‌اند.

به گزارش ایسنا، تا مشخص به موقع و به کارگیری روش‌های درمانی مناسب، سرطان پستان می‌تواند در گروه بیماری‌های قابل درمان قرار بگیرد.

در آمریکا مرگ و میر ناشی از این بیماری‌ها در فاصله سال‌های ۱۹۸۹ تا ۲۰۱۵ میلادی ۴۰ درصد کاهش پیدا کرده است که دلیل آن دسترسی به خدمات مراقبتی و بهبود معاینات پزشکی است. همچنین مطالعات نشان می‌دهد اتخاذ گزینه‌های بهتر سبک زندگی می‌تواند این رقم را بیش از این کاهش دهد.

روزنامه تایم در مقاله‌ای در این باره نوشت، اگرچه شیوه قطعی و منحصرفردی برای پیشگیری از سرطان وجود ندارد اما روش‌هایی هستند که با کمک آن‌ها می‌توان از خطر ابتلا به سرطان پستان پیشگیری کرد. برخی از این راهکارها به قرار زیر است:

#### خودداری از مصرف مواد الکلی

مصرف مواد الکلی خطر ابتلا به حداقل هفت نوع سرطان را افزایش می‌دهد. همچنین رابطه بین ابتلا به سرطان پستان و مصرف مواد الکلی قوی است زیرا الکل می‌تواند سطح هورمون استروژن را به میزان خطرناکی افزایش دهد.

#### ورزش

دلایل بسیاری حاکی از فواید ورزش کردن برای سلامتی است که شامل موارد متعددی از بهبود سلامت قلب-عروق گرفته تا بهبود سلامت روان می‌شود. همچنین نتایج تحقیقات حاکی از آن است که انجام مرتب حرکات ورزشی ممکن است احتمال ابتلای فرد به سرطان پستان را کاهش دهد. علاوه بر این، ورزش کردن میزان التهاب را کاهش داده، سیستم ایمنی را تقویت کرده و به کاهش حجم چربی ذخیره در بدن منجر می‌شود که با کاهش خطر ابتلا به این نوع سرطان مرتبط است.

#### مصرف رژیم‌های غذایی سرشار از فیبر

فیبر از جمله ترکیب‌های غذایی است که فواید مختلفی از جمله بهبود فرآیند هضم غذا، کنترل وزن و کلسترول دارد. در سال ۲۰۱۶ مطالعاتی انجام گرفت که نشان داد زنانی که در دوران نوجوانی روزانه سه وعده میوه‌های سرشار از فیبر مصرف می‌کنند ۲۵ درصد کمتر در معرض ابتلا به این نوع سرطان پستان بودند.

#### کاهش مصرف چربی

چربی از جمله مواد غذایی پخته‌برانگیز است. هرچند اخیرا برخی مطالعات نشان داده که مصرف لبنیات پرچرب ممکن است طول عمر را افزایش داده و از خطر ابتلا به چاقی و دیابت نوع ۲ بکاهد اما از طرف دیگر نتایج بدست آمده در مطالعاتی دیگر حاکیست زنانی که از رژیم غذایی کم چرب و سرشار از غلات مصرف می‌کنند ۲۲ درصد کمتر احتمال دارد بر اثر سرطان پستان فوت کنند.

#### خودداری از استعمال سیگار

استعمال سیگار به طور معمول با خطر ابتلا به سرطان ریه ارتباط دارد. هرچند، بررسی‌ها نشان می‌دهد مواد سرطان‌زای موجود در سیگار همچنین می‌تواند خطر ابتلا به انواع دیگر بیماری‌ها از جمله سرطان پستان را افزایش دهد.

#### دقت در انتخاب روش "درمان جایگزین هورمون"

بررسی‌ها نشان می‌دهد حتی زمانی که به طور ژنتیکی در معرض ابتلا به سرطان پستان هستند می‌توانند با اتخاذ راهکارهایی که ذکر شد احتمال ابتلا به این بیماری را کاهش دهند. همچنین در میان گزینه‌های مرتبط با سبک زندگی خودداری از روش درمانی جایگزینی هورمون برای بانسگی باید در نظر گرفته شود. اگرچه این شیوه درمان علاوه بانسگی نظیر گرگرفتگی را تسکین می‌دهد اما از سوی دیگر می‌تواند در تشدید خطر ابتلا به سرطان پستان تاثیر داشته باشد و از دید بسیاری از پزشکان برای بیشتر زنان، خطرات این روش درمانی بر مزایای آن می‌چربد.

### روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی ورزشی، فرهنگی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: بویا وکیلی  
دفتر مرکزی: تهران، خیابان نجات الهی، روبروی خیابان اراک، کوچه ۴، پلاک ۴  
فاکس: ۸۸۲۳۵۶۷۹ تلفن: ۸۸۹۸۲۱۳۷  
پست الکترونیک: etehademelat@gmail.com / Etehademelat.ir

### پس از انتخاب ترکیب تیم ملی کشتی آزاد

## نقدی بر تصمیمات شورای فنی در مسابقات جهانی



آسیا دوم شد و نتوانست رضایت کادر فنی تیم ملی را جلب کند تا در بازی‌های آسیایی جای خود را به علیرضا کریمی بدهد اما با رفتن کریمی به وزن ۹۲ کیلوگرم، کادر فنی یک بار دیگر انگشت روی نام گلچین گذاشته است.

هر چند گلچین در یاشاردوغو به مدال نقره رسید و گودرزی حذف شد اما هر دوی این کشتی‌گیران مقابل رقبای متوسط پیروز شدند و زمانی که به یک حرف سرخست خوردند، شکست سنگینی را تجربه کردند. گلچین در فینال مقابل اصلانک البوروف دارنده مدال برنز جهان از کشور آذربایجان با نتیجه ۱۰ بر صفر شکست خورد. گودرزی هم با همین نتیجه به کایل اسنایدر قهرمان جهان و المپیک از آمریکا باخت و حذف شد چرا که البوروف موفق شد اسنایدر را شکست دهد. با این شرایط شورای فنی انگشت روی نام گلچین گذاشت که جوازتر است اما گودرزی هم که قهرمان مسابقات انتخابی شده، خود را صاحب حق می‌داند و از این انتخاب ناراحت است.

#### ۱۲۵ کیلوگرم: پرویز هادی

شاید حواشی المپیک ریو و دوری یکی دو ساله هادی از تیم ملی به سود هادی تمام شد و باعث شد این کشتی‌گیر با عزمی جزم با قهرمانی در انتخابی مرحله نهایی به تیم ملی بازگردد و با انگیزه ای بالا پس از مدال طلای بازی‌های آسیایی اینبار نیز کادر فنی را برای حضور در رقابت‌های جهانی مجاب کند و بدالله محبی که جوازتر است، شانس حضور دوباره در رقابت‌های جهانی را از دست بدهد. هر چند این انتخاب خوشایند بدالله محبی و عموهای نامدارش (محمدحسن و محمد حسین محبی) نخواهد بود اما هادی با آمادگی بسیار بالایش کادر فنی را مجاب کرد که از کنار نام محبی بگذرد. البته محبی در مسابقات جهانی ۲۰۱۷ نیز چندین موفق نبود و به کشتی‌گیر آمریکایی باخت و از دور مسابقات کنار رفت. محبی در فینال یاشاردوغو هم به کشتی‌گیر نه چندین مطرح اوکراینی باخت تا بتوان به تصمیم کادر فنی مبنی بر انتخاب هادی ایراد گرفت.

به گزارش ایسنا، در این میان بدلیل مشکلات مالی فدراسیون کشتی پس از افزایش شدید نرخ ارز به احتمال فراوان تیم ملی با ترکیبی ناقص در رقابت‌های قهرمانی جهان حاضر خواهد شد، مشکلی که با حمایت مسئولان ورزش شاید قابل حل باشد، در غیر اینصورت ایران برای نخستین بار با ترکیبی ناقص راهی این رقابت‌های جهانی مجارستان ۲۰۱۸ از ۲۸ مهرماه جاری در بوداپست برگزار می‌شود.

حسن تبار نداشته است. **۸۶ کیلوگرم: حسن یزدانی**

حسن یزدانی چهره نامی و افتخارآفرین کشتی ایران بدون آوردن عذر و بهانه در انتخابی تیم ملی کشتی گرفت و مقتدرانه همه رقبایا را شکست داد تا بی حرف و حدیث باز هم به حق خود برسد و صاحب دوینده تیم ملی شود. یزدانی در دوره قبل رقابت های جهانی پاریس نیز با کسب مدال طلا تنها مدال‌آور ایران در این رقابت‌ها بود.

#### ۹۲ کیلوگرم: علیرضا کریمی

اما مهمترین چالش شورا و کادر فنی تیم ملی در وزن ۹۲ کیلوگرم و پس از انتخاب علیرضا کریمی است. کریمی در حالی به عنوان ملی‌پوش منتخب کادر فنی معرفی شد که ۲ مرتبه در جام یاشاردوغو و تفلیس مقابل محمد جواد ابراهیمی تن به شکست داد و مشخص نیست شورای فنی چگونه برای انتخاب وی گزینه عملکرد مناسب‌تر در رویدادهای بین‌المللی را مد نظر قرار داده است.

شاید کریمی به اعتقاد بسیاری از کارشناسان مناسب‌ترین گزینه برای حضور در رقابت های جهانی باشد چرا که کشتی‌گیری تهاجمی تر و رو به جلو نسبت به ابراهیمی است اما در این میان نباید از زحمات و نتایج ابراهیمی نیز به راحتی گذشت. در حالیکه وزن ۹۲ کیلوگرم در بازی‌های آسیایی جاکارتا برگزار نمی‌شد، کریمی به یک وزن بالاتر رفت و طلای وزن ۹۷ کیلوگرم را با عملکردی درخشان گرفت. با توجه به نمایش نه چندان خوب مدعیان وزن ۹۷ کیلوگرم و اینکه امید به کسب مدال در این وزن چندان بالا نیست، اگر کریمی در رقابت‌های جهانی هم در این وزن به میدان می‌رفت، ابراهیمی نیز می‌توانست به آرزوی خود که حضور در رقابت‌های جهانی بود برسد و با انگیزه بدنبال کسب موفقیت باشد.

ابراهیمی نیز که چند وقتی است با اطلاع از تصمیم کادر فنی اقدام به ترک اردو کرده بود، پس از معرفی کریمی در این وزن شدیداً به این تصمیم اعتراض کرد. شاید می‌شد در مسابقات جهانی از هر دوی این کشتی‌گیران در اوزان ۹۲ و ۹۷ کیلوگرم استفاده کرد. با این حال در مسابقات جهانی بوداپست مشخص می‌شود که این تصمیم چقدر درست بوده است.

#### ۹۷ کیلوگرم: مجتبی گلچین

انتخاب گلچین نفر دوم انتخابی تیم ملی نیز با حواشی مختلفی روبرو بود و اعتراض علیرضا گودرزی قهرمان انتخابی تیم ملی را نیز بدنبال داشت. گلچین در جام یاشاردوغو و رقابت‌های قهرمانی

یونس امامی از جمله کشتی‌گیران جوان و با آتیه تیم ملی است که عملکرد سینوسی وی باعث غیر قابل پیش بینی باشد. امامی طی یکسال اخیر در رقابت‌های آسیایی از رسیدن به مدال بازماند، سپس در تورنمنت گرجستان سوم شد و در ادامه نیز به یک وزن بالاتر آمد و در وزن ۷۰ کیلوگرم جام یاشاردوغو به عنوانی بهتر از پنجمی نرسید.

در این وزن میثم نصیری به عنوان بخت نخست پوشیدن دوینده تیم ملی مطرح بود تا جاییکه شورای فنی نیازی به برگزاری رقابت‌های انتخابی احساس نکرد اما به یکباره و بدلیل نامعلوم نصیری از تیم ملی کنار کشید تا امامی در نهایت صاحب دوینده تیم ملی شود.

تیم ملی در این وزن نیز همانند ۲ وزن قبلی با مشکلات جدی و نبود کشتی‌گیر شش دانگ و قابل اتکا در رویدادهای معتبر بین‌المللی روبروست. امامی در ماه‌های گذشته هرچقدر که در کشتی هجومی توانمند بوده، به همان اندازه هم در کارهای دفاعی ضعف داشته و باید دید در این چند ماهه چه تغییراتی در کشتی او برای پوشاندن نقاط ضعفش ایجاد شده است.

#### ۷۴ کیلوگرم: مصطفی حسین خانی

در وزن ۷۴ کیلوگرم نیز کادر فنی حق انتخاب زیادی ندارد و با کمبود مهره در این وزن مواجه است. مصطفی حسین‌خانی با شکست سعید داداش‌پور بر سکوی نخست انتخابی ایستاد و بار دیگری می‌پوش شد اما در بازی‌های آسیایی همانند رقابت‌های جهانی فرانسه با تکرار اشتباهات خود از رسیدن به مدال بازماند اما این موضوع باعث نشد کادر فنی اعتماد خود را از این کشتی‌گیر سلب کند و امیدوار است این کشتی‌گیر حداقل مدال برنز جهانش در سال ۲۰۱۶ را تکرار نماید.

#### ۷۹ کیلوگرم: عزت‌الله اکبری

در رقابت‌های مرحله نهایی انتخابی تیم ملی امید حسن تبار در دیدار نهایی دو مرتبه از سد علیرضا قاسمی با تجربه گذشت و قهرمان شد اما عزت‌الله اکبری علی رغم کنار رفتن از این رقابت‌ها که عنوان شد بدلیل مصدومیت بوده در نهایت به عنوان کشتی‌گیر ایران در رقابت‌های جهانی مجارستان انتخاب شد. جالب اینکه علی‌رغم شکست اکبری مقابل قاسمی در انتخابی تیم ملی، شورای فنی یکی از دلایل انتخاب این کشتی‌گیر کهنه کار را عملکرد فنی مناسب‌تر نسبت به سایر رقبایش در رقابت‌های انتخابی تیم ملی دانسته است! در واقع شورای فنی دلیل محکمه پسند چندان محکمی برای ترجیح دادن اکبری به

### اولین هایپرلوپ تجاری جهان در سال ۲۰۱۹ اجرا می‌شود



و برگشت جلبا کند. استارتاپ "آریوو" (Amivo) نیز در حال کار روی ساخت یک هایپرلوپ در شهر "دنور" ایالت کلرادو است. شرکت "HTT" عملکرد هایپرلوپ ساخت خود را شبیه به یک هواپیمای بدون بال دانسته است. گفتنی است، پیش از این شرکت "ویرجین" (Virgin) با یک شرکت توسعه زیرساخت‌های راه آهن در اسپانیا به نام "Adif" توافقنامه‌ای امضا کرد تا یک مرکز تحقیقاتی به ارزش ۵۰۰ میلیون دلار در اسپانیا احداث کند. قرار است این مرکز ۱۹ هزار متر مربعی، تا سال ۲۰۲۰ میلادی در یک روستای کوچک در ایالت "مالاگا" افتتاح شود. هدف از ساخت این مرکز بهبود، توسعه و آزمایش سیستم حمل و نقل سریع "هایپرلوپ" (Hyperloop) است تا ایمنی این سیستم ارتقا یابد. "ریچارد برانسون" (Richard Branson) رئیس شرکت "ویرجین" قصد دارد تا سال ۲۰۲۱ سه سیستم دیگر از این هایپرلوپ‌ها را راه‌اندازی کند.

ماسک مدعی شده بود که هایپرلوپ می‌تواند مسافت ۶۱۰ کیلومتری از لس‌آنجلس تا سانفرانسیسکو را در عرض ۳۰ دقیقه طی کند. یعنی نصف زمانی که هواپیما این مسیر را طی می‌کند. هایپرلوپ یک لوله طولانی است که برای ایجاد خلاء، هوای درون آن کاملاً حذف می‌شود. هم‌اکنون شرکت‌هایی وجود دارند که به تولید "هایپرلوپ" پرداخته‌اند. به عنوان مثال، شرکت "هایپرلوپ‌وان" که متعلق به "ویرجین" است، برای امارات یک هایپرلوپ ساخت که می‌تواند تا سرعت هزار و ۲۰۰ کیلومتر بر ساعت، فاصله بین "دبی" تا "ابوظبی" را در ۱۲ دقیقه طی کند. این هایپرلوپ قرار است تا سال ۲۰۲۰ افتتاح شود. نمونه اولیه واگن‌های هایپرلوپ شرکت "ویرجین" دارای امکانات جدید شده است. به عنوان مثال، مجهز به صندلی‌های چرمی با قابلیت تنظیم است. همچنین مسافران می‌توانند از طریق یک صفحه نمایش لمسی، سرگرم شوند. انتظار می‌رود این هایپرلوپ در هر ساعت ۱۰ هزار مسافر را در هر دو مسیر رفت

اولین "هایپرلوپ" (Hyperloop) تجاری جهان به زودی به اجرا درمی‌آید. به گزارش ایسنا و به نقل از دیلی‌میل، اولین هایپرلوپ تجاری جهان در سال ۲۰۱۹ میلادی اجرایی خواهد شد. هایپرلوپ، نوع جدیدی از حمل و نقل در تونل‌های خلاء زیرزمینی است که سرعت بالایی داشته و موجب صرفه جویی در زمان می‌شود. این هایپرلوپ می‌تواند با سرعتی نزدیک به ۷۶۰ مایل بر ساعت، به حمل‌ونقل مسافران بپردازد. شرکت "فناوری‌های حمل‌ونقل هایپرلوپ" (HTT) شرکت سازنده این هایپرلوپ است که به حمل‌ونقل مسافران در "ال پورتر تو دو سانتاماریا" اسپانیا خواهد پرداخت. این هایپرلوپ "Quintor One" نام گرفته است و طول آن به بیش از ۳۰ متر می‌رسد و وزن آن نیز پنج تن است. "فیبیر کربنی" ماده‌ای است که لایه بیرونی هایپرلوپ را تشکیل می‌دهد. زمانی که ساخت بخش‌های داخلی هایپرلوپ نیز تکمیل شود، می‌تواند ۲۸ تا ۴۰ مسافر را حمل کند.

در حال حاضر این کپسول در مرکز توسعه و تحقیقات شرکت "HTT" در فرانسه است تا آزمایشات نهایی خود را بگذراند. "دریک آلبورن" (Dirk Ahlborn) مدیرعامل "HTT" اظهار کرد، ساخت این هایپرلوپ تلاش یک ساله بهترین طراحان و مهندسان را به نمایش می‌گذارد. وی افزود، ما تنها در عرض پنج سال موفق به ارتقا و توسعه فناوری‌های مورد نیاز برای ساخت هایپرلوپ شدیم. از این موارد می‌توان به توسعه پمپ‌های خلاء، باتری‌ها و کمپوزیت‌های هوشمند اشاره کرد. وی ادامه داد، این کپسول یکی از مؤثرترین سیستم‌ها حمل‌ونقل است که تاکنون ساخته شده است. ایده ساخت "هایپرلوپ" در ابتدا در سال ۲۰۱۳ میلادی توسط "آلون ماسک" ارائه گردید.