

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: پویا وکیلی

اعضای شورای سیاستگذاری: دکتر مصطفی مسجدی و حسن وکیلی

دفتر مرکزی: یوسف آباد، خیابان اسدابادی، بین خیابان ۱۹ و ۲۱ پلاک ۰۲۰۷، واحد ۵ تلفن: ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ - ۰۲۱۸۸۳۹۶۱۴۹

پست الکترونیک: etchadamelat.ir / ایمیل: etchadamelat.ir@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۰۲۱۸۶۰۵۳۲۹۰ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / سازمان شهرستان: ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / چاپ: شاخه‌سبز

فوتبال بانوان می‌تواند به جام جهانی صعود کند؟

چالشی دشوار اما امکان‌پذیر



هدف تیم کسب دومین صعود متوالی به جام ملت‌های آسیاست. با این حال، نتایج ضعیف اخیر موجب سقوط ملی‌پوشان به رتبه ۶۸ جهانی و جایگاه دوازدهم در آسیا شده است؛ نزولی که در یک سال گذشته شدت گرفته و حالا کادرفنی جدید وظیفه دشواری برای اصلاح شرایط پیش‌رو خواهد داشت.

تیم ملی فوتبال بانوان ایران، با هدف‌گذاری برای راهیابی به جام ملت‌های آسیا، گامی بزرگ در این مقطع از تاریخ خود برداشته است. با این حال، سرمربی تیم تأکید کرده که نگاه آن‌ها فراتر از این رقابت‌هاست و هدف نهایی، کسب سهمیه جام جهانی است؛ اتفاقی که هرچند در شرایط کنونی دور از انتظار به نظر می‌رسد، اما با برنامه‌ریزی بلندمدت و دقیق، می‌توان آن را دست‌یافتنی تلقی کرد. در حقیقت، مسیر رسیدن بانوان ایران به جام جهانی از موفقیت

در جام ملت‌های آسیا می‌گذرد. در قدم اول، بازیکنان باید تمام تلاش خود را برای صعود به این رقابت‌ها به کار گیرند.

در جام جهانی ۲۰۲۷ فوتبال بانوان، قاره آسیا تنها شش سهمیه خواهد داشت که این سهمیه‌ها از دل مرحله یک‌چهارم نهایی جام ملت‌های آسیا تعیین می‌شوند. چهار تیم برتر این مرحله به‌طور مستقیم به جام جهانی صعود می‌کنند. تیم‌هایی که در این مرحله شکست می‌خورند نیز در دیدارهای پلی‌آف به رقابت می‌پردازند تا دو سهمیه باقی‌مانده مشخص شود. بنابراین، حتی اگر تیم ملی موفق به صعود به جام ملت‌های آسیا شود، برای رسیدن به جام جهانی، همچنان مسیر دشواری پیش روی خود خواهد داشت.

در جام ملت‌های آسیا، ۱۲ تیم حاضر در سه گروه چهارتیمی قرار خواهند گرفت.

کوناکون

چهارشنبه ۲۱ خرداد ۱۴۰۴

شماره ۱۹۷۹

۱۵ ذی‌الحجه ۱۴۴۶

۱۱ ژوئن ۲۰۲۵

زندگی بهتر

ویتامین D پیری بیولوژیکی را کُند می‌کند



یک مطالعه جدید می‌گوید مکمل‌های ویتامین D می‌توانند یک چشمه واقعی جوانی باشند که قادر به کند کردن روند پیری بیولوژیکی هستند.

به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت، محققان گزارش دادند افرادی که روزانه ویتامین D۳ مصرف می‌کنند، فرسودگی کمتری در تلومرهای شان، کلاهک‌های محافظ کد DNA در

انتهای کروموزوم‌ها، دارند.

تلومرها که به کلاهک‌های انتهای بند کشش تشبیه شده‌اند، با افزایش سن افراد تحلیل می‌روند و توسط محققان به عنوان نشانه سن بیولوژیکی- میزان واقعی پیری که یک فرد متحمل شده است، در مقایسه با سن آنها بر اساس تولد تقویمی شان- استفاده می‌شوند.

دکتر «جوآن منسون»، محقق و رئیس بخش پزشکی پیشگیری در بیمارستان بریگهام و زنان در بوستون، در یک بیانیه خبری گفت: «این مطالعه اولین کارآزمایی تصادفی در مقیاس بزرگ و طولانی مدت است که نشان می‌دهد مکمل‌های ویتامین D از تلومرها محافظت می‌کنند و طول تلومر را حفظ می‌کنند.» وی افزود: «این موضوع به ویژه مورد توجه است زیرا این کارآزمایی همچنین مزایای ویتامین D را در کاهش التهاب و کاهش خطرات بیماری‌های مزمن منتخب پیری، مانند سرطان پیشرفته و بیماری خودایمنی نشان داده است.»

با این حال، محققان هشدار می‌دهند که مزایای مثبت قرص‌های ویتامین D باید در مطالعات دیگر تأیید شود. منسون گفت: «ما فکر می‌کنیم این یافته‌ها امیدوارکننده هستند و نیاز به مطالعه بیشتر دارند، اما فکر می‌کنیم تکرار این یافته‌ها قبل از تغییر دستورالعمل‌های کلی برای مصرف ویتامین D مهم خواهد بود.» برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۱۰۰۰ نفر را که در یک کارآزمایی بالینی بزرگ‌تر، شامل ۲۵۹۰ نفر، شرکت داشتند و فواید مکمل‌های ویتامین D و اسید چرب امگا ۳ را آزمایش می‌کردند، تجزیه و تحلیل کردند. در مجموع، در این آزمایش، افراد به صورت تصادفی انتخاب شدند تا روزانه ویتامین D۳ یا اسید چرب امگا ۳ (۱ گرم در روز) مصرف کنند. این مطالعه بر روی گروه کوچک‌تری از افراد شرکت‌کننده در مطالعه متمرکز بود که ارزیابی‌های منظمی از طول تلومر آنها در شروع آزمایش و سپس پس از دو و چهار سال مصرف مکمل‌ها انجام شد. محققان در یادداشت‌های پیش‌زمینه گفتند که تصور می‌شود تلومرهای کوتاه‌شده، پایداری ژنتیک فرد را کاهش می‌دهند و خطر ابتلاء به سرطان، بیماری قلبی، مرگ و بیماری‌های مزمن را افزایش می‌دهند.

محققان دریافتند افرادی که مکمل‌های ویتامین D۳ مصرف کردند، در مقایسه با افرادی که دارونما مصرف کردند، در طول چهار سال به طور قابل توجهی کوتاه شدن تلومر در آنها کاهش یافت. با این حال، نتایج نشان می‌دهد که مکمل‌های اسید چرب امگا ۳ هیچ تأثیر آشکاری بر طول تلومر نداشتند.

منسون گفت: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که مکمل‌های هفتمند ویتامین D ممکن است یک استراتژی امیدوارکننده برای مقابله با فرایند پیری بیولوژیکی باشد، اگرچه تحقیقات بیشتر ضروری است.» وی تأکید کرد که اگرچه مکمل‌های ویتامین D ممکن است برای تلومرها مفید باشند، اما نباید آنها را جایگزینی برای یک رژیم غذایی سالم یا ورزش منظم در نظر گرفت. او گفت: «ما بارها و بارها تأکید کرده‌ایم که تمرکز باید بر رژیم غذایی و سبک زندگی باشد نه بر مکمل‌ها.» منسون افزود: «با این حال، مکمل‌های هفتمند برای افرادی که سطح بالاتری از التهاب یا خطر بیشتری برای بیماری‌های مزمن دارند که به وضوح با التهاب مرتبط است، ممکن است برای این گروه‌های پرخطر از مکمل‌های هفتمند ویتامین D بهره‌مند شوند.»

آغاز کار انقلابی مهندس مهدی قربانی دهیار جوان روستای انجم آباد رباط کریم

از مقابله با انشعابات غیر مجاز تا شکوفایی عمرانی؛ انجم آباد در مسیر تحول



پایان تشنگی انجم آباد با آغاز یک حرکت انقلابی در مدیریت روستا

روستای انجم آباد سالیان سال با معضل بی‌آبی دست‌وپنجه نرم می‌کرد؛ روستایی که در بسیاری از روزها، تنها چند ساعت در شبانه‌روز از نعمت آب برخوردار بود و همین مسئله مشکلات فراوانی برای ساکنان آن ایجاد کرده‌بود. با آغاز دوره جدید مدیریت در دهیاری و حضور میدانی مهندس مهدی قربانی به‌عنوان دهیار انجم آباد، گر‌دهای قدیمی یکی پس از دیگری گشوده می‌شود. یکی از نخستین اقدامات، ورود جدی به مسئله بحران آب شرب بود. و با پیگیری فرماندار محترم دکتر آقاعلیخانی معاون عمرانی فرماندار آقاز دکتر عروجی با همت رئیس آبفای شهرستان رباط کریم و تلاش‌های شبانه روزی دهیاری انجم آباد، عملیات اتصال لوله‌های قدیمی بلااستفاده به شبکه‌های اصلی انشعابات آب آغاز شد؛ اقدامی هوشمندانه که منجر به افزایش محسوس فشار آب در نقاط مختلف روستا گردید و رضایت عمومی مردم را به همراه داشت. در همین راستا، پروژه‌ای اساسی نیز در دستور کار قرار گرفت که نشان از عزم جدی دهیاری و نهادهای مسئول برای حل ریشه‌ای این بحران دارد. با همت اداره آبفا، پیگیری مستمر دهیاری و حمایت بخشدار، و از محل بودجه یک میلیارد و دویست میلیون ریالی شرکت آبفای جنوب‌غرب استان تهران، پروژه دو کیلومتر لوله‌گذاری جدید برای تأمین آب شرب روستا در شرایط سخت و با سرعت بالا به اجرا درآمد. این پروژه، یکی از اقدامات زیربنایی و مهمی‌ست که در مسیر پایداری خدمات و ارتقای کیفیت زندگی اهالی انجم‌آباد برداشته شده است. اکنون ساکنان این روستا پس از سال‌ها تحمل کم‌آبی، طعم آرامش و ثبات در تأمین آب شرب را می‌چشند؛ و این، تنها نقطه آغاز مسیری‌ست که دهیاری جدید برای شکوفایی انجم‌آباد در پیش گرفته است.

صرفه‌جویی ۸۰۰ میلیون تومانی در پروژه روشنایی معابر

دهیاری انجم آباد با مدیریت مهندس مهدی قربانی، پروژه تعویض و تعمیر ۴۷ عدد فاز شب به همراه کابل‌کشی و سیم‌کشی معابر را با موفقیت به پایان رساند. این پروژه که در ابتدا نیازمند بودجه ۹۰۰ میلیون تومانی تخمین زده شده بود، با برنامه‌ریزی دقیق و مدیریت بهینه تنها با هزینه ۱۰۰ میلیون تومان اجرا شــد و منجر به بهسازی شبکه روشنایی معابر در خیابان‌های امام خمینی، بلوار حاج قاسم سلیمانی، خیابان ملکی، بهشتی، مطهری و کوچه‌های درختی و شهید تاجیک گردید. صرفه‌جویی قابل توجه ۸۰۰ میلیون تومانی حاصل از این پروژه، در خزانه دهیاری باقی مانده و می‌تواند برای پروژه‌های توسعه‌ای دیگر در انجم‌آباد صرف شود. این اقدام موفق، نمونه‌ای از مدیریت شفاف و کارآمد دهیاری انجم‌آباد است که با هدف افزایش رفاه و امنیت شهروندان به خصوص در ساعات تاریکی شب انجام شده است.

پاکسازی و بهسازی معابر انجم آباد؛ تحولی در زیباسازی و نظم شهری

یکی ازغدغه‌های مهم ساکنان انجم‌آباد، وضعیت نامناسب معابر و تجمع زباله‌ها و نخاله‌های ساختمانی در نقاط مختلف روستا بود که سال‌ها به آن توجه کافی نشده بود. دهیاری انجم‌آباد به مدیریت مهندس مهدی قربانی با برنامه‌ریزی و اقدام جهادی، طرح گسترده‌ای برای پاکسازی و بهسازی معابر اجرا کرد. طی این عملیات، حجم زیادی زباله، خاک و نخاله از سطح معابر جمع‌آوری و به محل‌های مناسب منتقل شد تا زمینه برای عبور و مرور ایمن و زیبایی‌بصری فراهم شود. همچنین، خط‌کشی و رنگ‌آمیزی ایستگاه تاکسی روستا انجام شده و این اقدام باعث نظم‌بخشی بیشتر به تردهای شهری گردیده است. در حوزه فضای سبز، عملیات مهمی نظیر حرس و آبیاری درختان

فضای درختی خیابان ملکی انجام شد. طرح سم‌پاشی درختان نیز با هدف حفظ سلامت و شادابی فضای سبز به اجرا درآمد. سطل‌های زباله نیز با رنگ‌آمیزی تازه، ضمن بهبود نمای شهری، در حفظ نظافت محیط تأثیرگذار بوده‌اند. در ادامه برنامه‌های توسعه فضای سبز، عملیات درخت‌کاری و شــن‌ریزی در بلوار حاج قاسم سلیمانی اجرا شد که با استقبال شهروندان همراه بود و به ارتقای کیفیت زندگی در روستا کمک شایانی کرده است.

قطع انشعابات غیر مجاز باغات در رباط کریم و انجم آباد؛ مبارزه قاطع با غارت منابع آبی

برای نخستین بار در شهرستان رباط کریم و روستای انجم‌آباد، دهیاری و اداره آبفا با حکم دادستان انقلابی شهرستان رباط کریم و اقدامی قاطع و بدون اغماض، دست به قطع انشعابات غیرمجاز آب شرب در باغات زدند؛ عملیاتی که علیه غارت‌گران منابع حیاتی آب و متخلفان بی‌پروا آغاز شده است. بیش از ۵۰ انشعاب غیرقانونی که به‌صورت گسترده از لوله آب شرب برداشت می‌کردند، شناسایی و پرونده‌سازی شده‌اند. در میان این انشعابات، ۵ شاه‌لوله اصلی با قطرهای ۱۱۰ و ۹۰ میلی‌متر و مابقی لوله‌های ۶۳، ۴۰ و ۳۵ میلی‌متر وجود دارد که خسارات جبران‌ناپذیری به شبکه توزیع آب و حق مردم وارد کرده‌اند. این انشعابات غیرمجاز نه تنها منابع حیاتی آب را هدر می‌دهند، بلکه باعث افت فشار شدید و قطع مکرر آب در منازل شده‌اند. همچنین، خطرآت‌ای از جمله تخریب زیرساخت‌ها، ایجاد مشکلات بهداشتی از این تخلفات، جامعه محلی را تهدید می‌کند. در مدت کوتاه گذشته، ۴۰ درصد از این انشعابات به صورت قانونی قطع شده و با جدیت ۶۰ درصد باقی‌مانده نیز در دستور کار قرار دارد. دهیاری و اداره آبفا تأکید دارند که هیچ‌گونه ممانعتی با متخلفان نخواهد شد و برخورد قانونی و قضایی شدید

با این افراد در دستور کار است. این حرکت قاطعانه، پیامی روشن به همه سودجویان و متخلفان است: منابع آبی مردم، امانتی است که هرگز اجازه غارت آن داده نخواهد شد و دستگاه‌های نظارتی تا تحقق عدالت و حفظ حقوق شهروندان، دست از پیگیری نخواهند کشید.

سلامت برای همه؛ ارائه خدمات پزشکی رایگان در انجم آباد با همت دهیاری و گروه جهادی رشاق

در اقدامی کم‌نظیر و انسان‌دوستانه، دهیاری روستای انجم‌آباد با همکاری بخشدار و حمایت فرمانداری رباط کریم، میزان گروه جهادی میثاق بود؛ گروهی متشکل از پزشکان متخصص که طی سه روز (از ۳۱ اردیبهشت تا دوم خرداد) با استقرار در سرای محله این روستا، به مردم محروم و نیازمند خدمات رایگان پزشکی ارائه کردند. این خدمات در حوزه‌های تخصصی شامل چشم‌پزشکی، دندان‌پزشکی (با تجهیزات کامل)، قلب و عروق، پزشک عمومی، پوست و مو، روان‌پزشکی، مامایی و بینایی‌سنجی انجام شد. همچنین توزیع حدود ۴ هزار نسخه دارویی رایگان از داروهای ضروری با ارزش تقریبی ۳۰۰ میلیون تومان، بخشی دیگر از این خدمت‌رسانی جهادی بود. در مجموع، حدود ۱۲۰۰ نفر از اهالی روستا در این سه روز ویزیت شدند و به شکل رایگان از خدمات تخصصی بهره‌مند گردیدند. تجهیز کامل بخش دندان‌پزشکی و چشم‌پزشکی، حضور پزشکان با تجربه، و مدیریت متمرکز این طرح توسط دکتر رحیمی، سطح خدمات‌رسانی را به استانداردهای بالا رسانده بود. دهیاری انجم‌آباد اعلام کرده است که این برنامه‌های جهادی ادامه‌دار خواهد بود و تلاش می‌شود در ماه‌های آینده نیز گروه‌های درمانی بیشتری برای حمایت از سلامت اهالی به این روستا اعزام شوند.