

فرهنگ امام را باید در جامعه ترویج کنیم

تولیت آستان امام خمینی از دایا تاکید بر ترویج فرهنگ امام راehl در جامعه گفت. فرهنگ باید محور و شاخص در سیر تحولی باشد.

آیت الله سید حسین خمینی بعد از ظهر چهارشنبه در نشست و دیدار با هیئت مدیره آستان امامی و برخی از فرهنگ و آستان امامی در همراهی و مدبران سالارهای وراکز تاکید این روزا فرهنگ آستانه ای که در اولین روز کاری بعد از اخذ رای اعتماد در فرهنگ معاصر امام از راه حضور یافته و با آراهای مشاوران کسب انقلاب اسلامی بعد به معنای گرفته است. آستانه ای که در تاریخ و فرهنگ امام خمینی از راه آستانه مشاوران معاصران فرهنگ را باید برای خود ساخت و هویت فاکل شوند. آستانه ای که در فرهنگ امامی خود را از راه دست دیگران قرار نمده بلکه خود را نشاندهد.

تخلی های در با و به یونان ملی

ماجرای مبهم ۸۶۰ میلیارد در یک بانک!

آیت الله مکارم و شیرازی

نظام به یک بازرسی قوی نیاز دارد

آیت الله ناصر مکارم شیرازی از مراجع تقلید گفت: روز بخانه های فرهنگ و ارشاد اسلامی، ورزش و جوانان و آموزش و پرورش هم کدام دارای مسائل و مشکلات کسب ده ای هستند که باید است سدوز بر حدید باقی نامه روزی طبق تلاش خود را برای رفع مشکلات به اثر گیرند. ای روز چهارشنبه در جلسه درس خارج فقه خود در مسجد اعظم در افزود: روز گذشته با رای اعتماد

در جلسه دیدار با یونانی مشی شده

سایه ارا به مرگ بر سلامتی مردم قم

نظر عجیب علی مطهری در مورد کنسرت!

انسجام داخلی، مبارزه واقعی با استکبار است

رئیس جمهوری با تقدیر از مجلس در اعتماد به وزرای پیشنهادی، انسجام داخلی را مبارزه واقعی با استکبار توصیف کرد و گفت: باید به دنیا ثابت کنیم که خواست مسئولین در راستای خواست مردم است. دولت اسلام و مسلمانین حسین روحانی روز چهارشنبه در جلسه هیات دولت با تقدیر از رئیس هیات ریسه و نمایندگان مجلس شورای اسلامی بخاطر رای اعتماد به سه وزیر پیشنهادی دولت افزود: رای اعتماد مجلس سبب شد تا در کوتاهترین زمان ممکن کابینه ترمیم شود. این اقدام نشان از آمیز دولت با همه قدرت و توان خود می تواند به خدمت و مسؤولیت های خود نسبت به مردم ادامه داده و وزرای جدید در سه روز آینده مهم دانوزش و

رئیس اداره پیش بینی آمار کل هواشناسی استان خیرباد

وقوع طوفان بی سابقه در قم

رئیس اداره پیش بینی و تحقیقات آمار کل هواشناسی استان قم گفت: آوج سرعت وزش باد بعد از ظهر روز گذشته بود و براساس آنچه در نقشه ها نشان داده شده، بین ۲۰ تا ۵۰ کیلومتر بر ساعت بود.

مجموعه هواشناسی پایل آستانه چنین سرعت وزش بادی در قم سابقه داشته است. اظهار داشت: سرعت وزش باد سابقه بارشی است که از شمال کشور در حال عبور است، به شکلی که سبب ایجاد تلاطم های جوی می شود که وزش باد را به همراه دارد.

وی افزود: گواهی شب گذشته شاهد افرایش اثر بودیم که به ترویج از سرعت وزش باد گشته شد، به طوری که سرعت وزش باد امروز صبح نسبت به دیروز کمتر است. وی خاطر نشان کرد: برای امروز بعد از ظهر کاهش بادی در حدود ۶۰ تا ۷۰ درصد می باشد. پیش بینی می شود، و هوا آرام است، در آستانه پیش بینی های صورت گرفته حداکثر دمای امروز بعد از ظهر ۲۱ درجه سانتی گراد است.

رئیس اداره پیش بینی و تحقیقات آمار کل هواشناسی استان قوبدایش آستانه احتمال بارش پراکنده در روز جمعه وجود دارد. گفت: حداقل دمای هوا در روز جمعه حدود پنج درجه سانتی گراد و حداکثر دما حدود ۲۰ درجه سانتی گراد خواهد بود.

فانسی تا بدان آستانه چنین سرعت وزش بادی در قم سابقه داشته است. گفت: هشت سرعت وزش باد سابقه بارشی است که از شمال کشور در حال عبور است، به شکلی که سبب ایجاد تلاطم های جوی می شود که وزش باد را به همراه دارد.

استاندار قم تاکید کرد

ضرورت توجه به مسائل زیست محیطی در طرح های صنعتی و عمرانی قم



www.mci.ir

پرداخت آسان با

#1*2*

اسامی برندگان طرح ۲۰ (مهر ماه ۹۵)

سرکار خانم شیریان

۰۹۱۲****۲۶۵

جناب آقای گنجی

۰۹۱۲****۲۶۰

سرکار خانم محبی

۰۹۱۲****۲۰۸

سرکار خانم حایری

۰۹۱۲****۰۶۶

سرکار خانم صباغی

۰۹۱۲****۸۰۰

با پرداخت صورتحساب ماهانه تلفن همراه از ۳۲ جایزه نقدی ۲ تا ۲۰ میلیون ریالی به قید قرعه بهره مند شوید

روابط عمومی مخابرات استان قم

تا بیستم هر ماه

وزارت صنعت، معدن و تجارت

سازمان صنعت، معدن و تجارت استان قم

کمیسیون نظارت

آگهی شرکت در انتخابات تعمیر کاران و فروشندگان تلفن ثابت و همراه

در اجرای ماده ۱۱ آئین نامه اجرایی انتخابات هیئت مدیره اتحادیه های صنفی بدینوسیله از کلیه اعضاء دارای پروانه کسب دعوت بعمل می آید تا در

روز یکشنبه مورخ ۱۶/۰۸/۹۵ از ساعت ۹ الی ۱۲

با در دست داشتن

اصل پروانه کسب و یا کارت عضویت

جهت انتخاب ۵ نفر از بین کاندیداهای عضویت در هیئت مدیره و ۱ نفر از بین کاندیداهای بازرس آن اتحادیه حضور یابند

محل برگزاری انتخابات

بلوار ۱۵ خرداد، جنب سازمان حج و زیارت، مجتمع اداری اصناف

ضمنا بر اساس تبصره ماده ۱۳ آئین نامه اجرایی اعطای وکالت و یا نمایندگی جهت دادن رای ممنوع است.

اسامی داوطلبین عضویت در هیات مدیره

۱- آقای حمید رضا محمدی

۲- آقای حسام توکلی

۳- آقای سید احمد جعفری

۴- آقای مرتضی حسینیان

۵- آقای رضا حبیبیان

۶- آقای محمد علی شاه حمزه

۷- آقای روح الله شاکری قمی

۸- آقای محمد هادی

اسامی داوطلبین بازرس

۱- آقای مهدی همزی

۲- آقای مرتضی غفاری منش

۳- آقای عرفان غیانی

۴- آقای مجید منادی

۹- آقای علی کفرانی

۱۰- آقای محمد علی محمودآبادی

۱۱- آقای رضا مرادی گنجه

۱۲- آقای حجت الله صباغی

۱۳- آقای امیر مومنی

۱۴- آقای محمد تقی مهجور

۱۵- آقای محمد نصراللهی

۱۶- آقای ابوالفضل نوروزی

حضور شما برادر عزیز در پای صندوق انتخابات اتحادیه و رای به کاندیداهای مورد نظر در تاریخ مشخص شده نشانگر رشد شخصیت و احساس مسؤولیت در سر نوشت صنفی می باشد.

هیات اجرایی برگزاری انتخابات اتحادیه های صنفی شهر قم

تیم فوتبال پرسپولیس در جریان بازی با تیم فوتبال فولاد خوزستان

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

رشته‌ای که برای ورزش قم از میادین برون‌مرزی افتخار کسب کرده‌اکتون در آستانه کسب‌عنوان قهرمانی مسابقات لیگ بیس‌بال باشگاه‌های کشور قرار گرفته‌است.

بیس‌بال که در کنار سافتبال، راگبی و کریکت تا قبل از دهه ۱۳۹۰ یک فدراسیون مستقل محسوب می‌شدند، اکتون یکی از رشته‌های ورزشی زیر مجموعه فدراسیون انجمن‌های ورزشی در کشور و هیأت انجمن‌های ورزشی در استان‌های مختلف‌است و در قم نیز که نخستین استان فعال کننده هیأت انجمن‌های ورزشی ایران در سال ۱۳۹۰ است، یکی از ورزش‌های موفق و شاخص به شمار می‌رود. با وجود اینکه هنوز بیس‌بال آنچنان که باید و شاید از امکانات و فضای ورزشی مناسبی برخوردار نیست اما این رشته در قم علاقمندان بسیار زیادی دارد و بیش از یک دهه است که بیس‌بال قم در سطح اول مسابقات کشوری حضوری پرقدرت دارد و در تیم ملی کشورما نیز همواره بازیکن ملی‌پوش دارد.

این رشته ورزشی در کشور سابقه کسب عنوان قهرمانی برای استان قم را دارد و در تیم ملی نیز بیس‌بالست‌های قم در تیم ملی کشورمان نیز بارها به میادین بین‌المللی و آسیایی اعزام شده و افتخارات زیادی را نصیب ورزش قم و خانواده این رشته ورزشی جذاب و دیدنی کرده‌اند.

***سرمايه‌گذاری قمي‌ها براي کسب سهميه‌المپيک ۲۰۲۰**

در حالی که تعداد رشته‌های ورزشی فعال در هیأت انجمن‌های ورزشی استان قم دو رقیبی هستند، یکی از شاخص‌ترین و موفق‌ترین رشته‌های زیر مجموعه این هیات، بیس‌بال است که توانسته از مسابقات غرب آسیا در یک سال گذشته برای ورزش قم مدال کسب کند.

بیس‌بال رشته‌ای است که در المپیک حضور دارد و ورزش قم می‌تواند با کپی سرمایه‌گذاری و توجه بیشتر به این رشته ورزشی، برای به دست آوردن نخستین سهمیه تاریخ ورزش خود در بزرگترین رویداد ورزشی جهان از هم اکتون برای سهمیه بیس‌بال المپیک ۲۰۲۰ در توکیو این سرمایه‌گذاری کند.

اکتون با ترکیبی از بهترین‌های حال حاضر این رشته ورزشی، تیم بیس‌بال هیأت انجمن‌های ورزشی استان قم درگیر رقابت‌های فصل جاری لیگ باشگاه‌های کشور است و بعد از کسب رتبه دوم نیم‌فصل نخست مرحله مقدماتی، در دور برگشت این مرحله نیز با کسب سه پیروزی متوالی، با شایستگی و مقتدرانه به مرحله نهایی رقابت‌های لیگ بیس‌بال باشگاه‌های کشور راه یافت.

***رقابت ۸ تیم در مناطق شمال و جنوب لیگ بیس‌بال ایران**

بیس‌بالست‌های تیم هیأت انجمن‌های ورزشی قم در مجموع

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

بازی فوتبال در ورزشگاه آزادی

صعود مقتدرانه قم به مرحله نهایی لیگ بیس‌بال

بیس‌بالست‌های قم آماده‌قهرمانی در لیگ ایران



دیدارهای رفت و برگشت مرحله مقدماتی فصل ۱۳۹۵ لیگ بیس‌بال باشگاه‌های کشور در گروه شمال با کسب بیشترین امتیاز، به عنوان صدرنشین مجوز صعود به مرحله نهایی رقابت‌ها را به دست آوردند.

این در حالی است که اسمال هشت تیم در مسابقات لیگ بیس‌بال باشگاه‌های کشور حضور دارند که همدان،سال‌های گذشته در دو منطقه شمال و جنوب برای به دست آوردن مجوز صعود به مرحله نهایی در دو گروه چهار تیمی به شکل دوراهی با یکدیگر به رقابت پرداختند و از هر گروه دو تیم صعود کرد.

نماینده هیأت انجمن‌های ورزشی استان قم در حالی این مرحله را با موفقیت تمام کرد که دیدارهای دور رفت از مرحله گروهی رقابت‌های لیگ بیس‌بال باشگاه‌های کشور طبق برنامه‌ریزی انجام شده از سوی انجمن بیس‌بال فدراسیون انجمن‌های ورزشی به میزبانی هیأت خراسان رضوی و در شهر قوچان به انجام رسید.

***۵ب‌قهرمانی نیم‌فصل و قهرمانی دور برگشت برای بیس‌بالست‌های قم**

قهرمانی دور برگشت مرحله گروهی لیگ اسمال در حالی به بیس‌بالست‌های استان قم رسید که این تیم در منطقه شمال با کسب تیم‌های طیف تهران، هیأت انجمن‌های ورزشی استان گیلان و

طبق برنامه‌ریزی انجام شده از سوی انجمن بیس‌بال و سافت‌بال فدراسیون انجمن‌های ورزشی، بازی‌های این مرحله در منطقه شمال به میزبانی زمین بیس‌بال مجموعه ورزشی آزادی تهران به انجام رسید. پایان رقابت‌های منطقه شمال در حالی با صعود تیم‌های هیأت انجمن‌های ورزشی قم و خراسان رضوی به مرحله نیمه نهایی این رقابت‌ها همراه بود که بازی‌های دور برگشت لیگ بیس‌بال مردان قهرمانی منطقه شمال ایران با رقابت چهار تیم در زمین شماره چهار مجموعه ورزشی آزادی تهران برگزار شد و با صعود تیم‌های هیأت انجمن‌های ورزشی قم و خراسان رضوی به مرحله نیمه نهایی همراه بود. در این دوره از رقابت‌ها بیس‌بالست‌های تیم قم قوی‌تر از مرحله قبل ظاهر شدند و توانستند با سه پیروزی متوالی مقابل حریفان خود،عنوان صدرنشینانی این گروه راه به دست بیاورند، ضمن اینکه تیم بیس‌بال هیأت خراسان رضوی با دو برد و یک باخت در جایگاه دوم ایستاد، گیلان با یک برد و دو باخت در مکان سوم قرار گرفت و باشگاه بیس‌بال طیف تهران را قبیلو سه شکست از انتظار در قم جدول جای گرفت.

دبیر هیأت انجمن‌های ورزشی استان قم با اشاره به نتایج کامل تیم بیس‌بال هیأت انجمن‌های ورزشی استان قم در دور برگشت مسابقات منطقه لیگ باشگاه‌های کشور،بیان کرد:تیم هیأت قم در نخستین دیدار خود با اقتدار برابر تیم مدعی خراسان رضوی به برتری ۱۴ بر چهار دست پیدا کرد.

***صعود به مرحله نهایی و آمادگی بیس‌بالست‌های قم برای قهرمانی**

علیرضا ساری عنوان کرد: بیس‌بالست‌های قم با روحیه بسیار خوبی که از این برد کسب کرده بودند در دومین دیدار به مصاف تیم هیأت انجمن‌های ورزشی گیلان رفتند و از این دیدار نیز با دست پر و پرتری قاطع ۱۲ بر دو خارج شدند و در سومین بازی نیز باشگاه طیف تهران را ۱۱ بر یک مغلوب کردند.

بدین ترتیب در مجموع دیدارهای رفت و برگشت مرحله مقدماتی لیگ بیس‌بال باشگاه‌های کشور در منطقه شمال، تیم هیأت انجمن‌های ورزشی استان قم با کسب چهار پیروزی و دو باخت در صدر ایستاد و قهرمان این مرحله شد تا با اقتدار به جمع چهار تیم نهایی برود.تیم هیأت انجمن‌های ورزشی خراسان رضوی که همواره از مدعیان قهرمانی لیگ بیس‌بال کشور بوده این بار از منطقه شمال به عنوان تیم دوم جواز حضور در مرحله نیمه نهایی این رقابت‌ها را به دست آورد تا به همراه تیم هیأت قم با دو برتر نیم‌فصل این رقابت‌ها قرار بگیرد.

***۳پیروزی مقتدرانه بیس‌بالست‌های قم در دور برگشت مقدماتی**
بعد از پیگیری تمرینات و برنامه‌های آماده‌سازی تیم بیس‌بال هیأت انجمن‌های ورزشی استان قم، سپس نوبت به انجام تیم‌های طیف تهران، هیأت انجمن‌های ورزشی استان گیلان و دیدارهای دور برگشت لیگ اسمال بیس‌بال در آبان ماه رسید و

پیروثی:

غیبت بازیکنان، کار را برای تیم ملی سخت می کند



علی‌رضا ساری، دبیر هیأت انجمن‌های ورزشی استان قم

علی‌رضا ساری، دبیر هیأت انجمن‌های ورزشی استان قم

علی‌رضا ساری، دبیر هیأت انجمن‌های ورزشی استان قم

بیشتر بدانیم

یکدفعه بدن تان داغ می شود؟

تقریباً همه ی ما یک احساس گرمای موقتی را در طی خوردن غذاهای تند تجربه کرده ایم.اما اگر شما دچار یک حساسیت غذایی و یا عدم تحمل غذایی ناشناخته باشید ،نشان می دهد ماده ی دیگری موجب گر گرفتگی شما شده است.گر گرفتگی بدن ازآزدهنده است و می تواند با تپش قلب و برافروختگی پوست همراه باشد. در حالیکه اغلب خانم های یائسه این مشکل را دارند،اما ممکن است در آقایان نیز دیده شود.گر گرفتگی یکی از عوارض جانبی شایع بسیاری از داروهای تجویزی است.داروهای مخدر، داروهای ضد افسردگی و برخی داروهای پوکی استخوان از این گروه داروها هستند.اگر به محض شروع مصرف یک داروی خاص دچار گر گرفتگی شدید، مطمئن شوید که یا علت آن مصرف داروست یا نه.بتر است در مصرف هر دارو به پروشور آن توجه کنید و بدانید هر دارو دقیقاً چه عارضه ای دارد. شاید پزشک تان بتواند دارو را تعویض کند تا دیگر دچار این مشکل نشوید.همچنین ممکن است مدتی بعد از مصرف دارو مشکل رفع شود، بنابراین بدانید این عوارض طولانی مدت نیستند و بهتر است صبور باشید.

اضافه وزن

احتمالاً ششیده اید که چربی بدن به طور فعال در سوخت و ساز نقش دارد که به توضیح ارتباط چاقی و سرطان کمک می کند. چون چربی در بدن می سوزد می تواند موجب گر گرفتگی شود.رئیم غذایی مناسب و ورزش می تواند به کاهش علائم در بدن شما کمک کند.تقریباً هر مشکلی مربوط به هورمون ها و سیستم غدد درون ریز می تواند موجب گر گرفتگی شود. به خصوص مشکلات مربوط به تیروئید طبق یک بررسی نشان داده شده است که وزن چاقی که وزن اش را کاهش می دهد و در هفته ۲۰۰ دقیقه ورزش می کنند،دو برابر بیشتر از سایرین گر گرفتگی شان کاهش می یابد.

الرژی غذایی یا حساسیت

تقریباً همه ی ما یک احساس گرمای موقتی را در طی خوردن غذاهای تند تجربه کرده ایم.اما اگر شما دچار یک حساسیت غذایی و یا عدم تحمل غذایی ناشناخته باشید ،نشان می دهد ماده ی دیگری موجب گر گرفتگی شما شده است.الکل، کافئین و مواد افزودنی مانند سولفیت برخی از عوامل محرک رایج گر گرفتگی مربوط به رژیم غذایی هستند.شاید شما بتوانید پس از یک گر گرفتگی به علت مصرف مواد خوراکی متوجه دلیل آن شوید،اما مراجعه به یک متخصص و پزشک تبدیه می تواند به شناسایی دقیق علت و راهای شما از این مشکل کمک کند.

اضطراب

در حالی که بسیاری از ما کلمات "استرس" و "اضطراب" را به جای یکدیگر به کار می بریم، کارشناسان سلامت روان تمایل به استفاده از اصطلاح "اضطراب" برای اشاره به علائم جسمی احساساتی مانند استرس، ترس و یا نگرانی دارند.افزایش ضربان قلب و بی قراری عصبی از علائم اضطراب کلاسیک هستند که می تواند موجب گرم شدن بدن و ایجاد حس گر گرفتگی در فرد شود.به خودتان بیلموزد که تنفس یک ورزش ساده است که اجازه می دهد بر اضطرابتان غلبه کنید.ورزش، مدیتیشن، و یوگا نیز به کاهش اضطراب کمک خواهند کرد.اگر احساس می کنید دچار شکل جدی از اضطراب هستید،با یک متخصص گفتگو کنید.

بیماری ها

تقریرا هر مشکلی مربوط به هورمون ها و سیستم غدد درون ریز می تواند موجب گر گرفتگی شود. به خصوص مشکلات مربوط به تیروئید، به ویژه کم کاری تیروئید باعث احساس گرما خواهند شد. غفونت و ویروس در بدن هم می تواند علت آن باشد. به طور طبیعی در حه حرارت بدن شما در شب دچار نوسان می شود.بنابر این طبیعی است که در نیمه شب به علت تعریق و گرمای شدید از خواب بیدار شوید.اگر دچار مشکل تیروئید باشید، به احتمال زیاد علائم دیگری را نیز در کنار گر گرفتگی تجربه خواهید کرد.افزایش ضربان قلب، کاهش ناگهانی وزن، احساس خستگی در طول روز و … همگی از علائم گر پارگی تیروئید هستنددر مورد مشکلات دیگر نشانه هایی مانند اسهال یا ناراحتی روده و افزایش مای بدن نشان دهنده ی غفونت خواهد بود. اگر هر کدام از این علائم را در کنار گر گرفتگی مشاهده نمودید،به پزشک مراجعه کنید.

اتاق خواب گرم

به طور طبیعی درجه حرارت بدن شما در شب دچار نوسان می شود.بنابر این طبیعی است که در نیمه شب به علت تعریق و گرمای شدید از خواب بیدار شوید.اگر متوجه گر گرفتگی در نیمه های شب شدید، دمای وسایل گرمایشی را کاهش دهید، پتو را کنارزد و لباس نازک تر به تن کنید تا به کاهش احساس گرما کمک کرده باشید.

علمـــه- فناوری

تولید بالا برنده اکتان سوخت با هدف بهسوزی بنزین در کشور



پژوهشگران کربای با استفاده از نانولوله کربنی، گرافن و پروتئین استخراج شده از بدن انسان، موفق به ساخت زبانی مصنوعی شدند که حساسیتی ۱۰ هزار برابر نسبت به زبان طبیعی در چندین مژه‌ها دارد.

محققان دانشگاه ملی سئول موفق به ارائه یک زبان زیست الکترونیکی شدند که قادر است دو مژه شیرینی و شور را هم زام تفکیک کند. این دستگاه در واقع نوعی زبان مصنوعی است که قابلیت چشیدن دارد.

این زبان مصنوعی می‌تواند حساسیتی ۱۰ هزار برابر بیشتر از زبان طبیعی در تشخیص مژه شیرینی داشته باشد. این ویژگی موجب شده تا بتوان از این ابزار برای ساخت دستگاه‌های دقیق تولید و نظارت بر تولید مواد غذایی استفاده کرد. برخی متخصصان معتقدند که این زبان مصنوعی قادر است با دقت و ظرافتی که دارد، جایگزین آزمایش غذا توسط انسان شود. یعنی دیگر نیاز نیست برای آزمایش غذا از مژه کردن انسان استفاده شود.

محققان برای تولید این زبان مصنوعی اطلاعات DNA را از پروتئین گیرنده‌های تست غذا استخراج کردند. آن‌ها روی گیرنده‌هایی متمرکز شدند که قادر به تشخیص



کارگاه آموزشی استفاده از فناوری فضایی در پایش خشکسالی و گرد و غبار در منطقه خاورمیانه با همکاری دفتر فضای ماوراء جو سازمان ملل متحد در تهران برگزار می‌شود.

بر گزار می‌شود توسط سازمان فضایی ایران و با همکاری دفتر فضای ماوراء جو سازمان ملل متحد (UNOOSA) از ۱۵ تا ۱۹ آبان ماه جاری در تهران برگزار خواهد شد.

علاوه بر ارائه سخنرانی توسط متخصصان و تصمیم گیران این حوزه در سطح ملی و بین المللی، برگزاری نشست‌های تخصصی به منظور شروع فعالیت‌های جدید در موضوع کارگاه و تدوین گزارش نهایی کارگاه به سازمان ملل متحد، از دیگر برنامه های این کارگاه بین المللی است.

محورهای کارگاه شامل ۳ محور اصلی شامل پایش خشکسالی و گرد و غبار با

بچه ها نباید شب‌ها دیر بخوابند



اینکه به کودک خواب‌اجازه می‌دهید تا دیرتر بیدار بماند

و مشغول بازی کردن باشد، باعث خستگی مفراط در او می‌شود و خستگی زیاد باعث می‌شود دیرتر به خواب برود و حتی خواب راحت و آسوده ای نیز نداشته باشد. بنابراین تا پاسی از شب بیدار ماندن کودکان، خود علت بی قراری و نا آرامی آنها در طول شب و زمانی که در خواب هستند، می‌شود.

احتیاج به خواب در انسان ها در سنین مختلف متفاوت است، ولی به طور میانگین می توان گفت که یک کودک یک ساله به ۱۴ تا ۱۵ ساعت خواب ، یک کودک سه ساله به ۱۲ ساعت خواب ، یک کودک پنج ساله به ۱۱ ساعت خواب و یک کودک هفت ساله به ۹ تا ۱۰ ساعت خواب در شبانه روز نیاز دارد.

کودکی که شب ها با آرامش و به حد کافی می‌خوابد، روز بعد به موقع و سر حال از خواب بیدار می‌شود، ولی اگر به حد کافی نخوابد، صبح روز بعد پهلۀ گیر و بد اخلاق می‌شود و انرژی کمتری دارد. کم خوابی در بچۀ های بزرگ تر، آنها را خسته ، کند و حساس می‌کند و نمی‌توانند بر روی دروس خود تمرکز کنند.

راهکار های برای رود خوابیدن بچه‌ها

- همواره کودک را سر ساعت مشخصی بخوابانید. برای کودکان زمان خواب را با مشورت خودش تعیین کنید و فرا رسیدن زمان خواب را به او یاد آوری کنید. آنها به یک قار ثابت برای خواب نیاز دارند. اگر کودکان دیر به خواب می‌روند، سعی کنید زودتر از زمانی که در نظر گرفته‌اید، او را به رختخوابش ببرید. - سعی کنید به جای جملۀ جبری گریز به اتاق خواب" به کودک تان بگویید "الزام نیست بخوابی، بلکه می‌توانی در تخت خودت استراحت کنی". وقتی جنبه اجبار برای خواب از بین برود، احساس آرامش و خواب خود به خود به وجود می‌آید. - با صحبت و عمل کودک را تشویق کنید. به این صورت که هر شب به وقت شناسی و در رختخواب رفتن وی جایزه بدهید. این جایزه می‌تواند یک خوراکی قبل از خواب مثل یک لیوان شیر یا خوراکی که کودک دوست دارد البته مضر نباشد) باشد، و یا به عنوان تشویق یک لباس خواب قشنگ به او هدیه بدهید.

- از برخی حرکات برای آرام کردن کودکان کمک بگیرید. مثلاً می‌توانید قبل از خواب او را کمی ماساژ بدهید. این کار کمک می‌کند تا خواب عمیق و با کیفیت تری داشته باشد.

بچه ها نباید شب‌ها دیر بخوابند

بگیرید، کودک را آرام کنید و سعی کنید به علت ترس او بی‌برید. به کودک تان این فرصت را بدهید که در مورد مشکل احتمالی و هیجانات یا چیزهای جالبی که در روز برایش اتفاق افتاده از شما صحبت کند. حتی می‌تواند وقتی در تخت خود دراز کشید، از زبان خودش داستانی برای شما بگوید و در مورد این داستان با او صحبت کنید تا مطمئن شوید که تخیلات در ذهن او نمادنه است. این مسئله کمک می‌کند که کودک با آرامش بیشتری به خواب فرو برود.

- حداقل دو ساعت قبل از خواب تلویزیون را خاموش کنید. تحقیقات نشان می‌دهند که نوری که از صفحه تلویزیون ساطع می‌شود، هورمون ملاتونین (هورمون خواب) را کاهش می‌دهد. حتی نیم ساعت تماشای تلویزیون قبل از خواب، نظم خواب کودک شما را به هم می‌زند.

- استرس کودک خود را قبل از خواب کم کنید. وقتی که میزان ترشح هورمون کورتیزول (هورمون استرس) بالا باشد، بدن کودک شما رفتن به رختخواب را نمی‌پذیرد. بنابراین

بسیار زیاد به این مسالۀ، نگرانی‌های خود را به او منتقل می‌کنید و در واقع اوضاع بدتر از قبل می‌شود. بنابراین با تمرکز زیاد روی این موضوع، به ایجاد اختلال بیشتر روی خواب بگرد و بخوابید، اجازه دهید تا این کار را انجام دهد. البته اینکه دور و یرش اسباب بازی‌های متعدد جمع کند نیز کار درستی نیست.

وسایل الکترونیکی را تا حد امکان از اتاق خوابش دور

کنید. کامپیوتر، لپ تاب، گوشی تلفن، ویدئو، تلویزیون و سایر وسایل الکترونیکی می‌توانند اختلالی را در خواب ایجاد کنند. حتی اگر مورد استفاده نباشند نیز وجودشان به نوعی مزاحمت ایجاد می‌کند.

عوارض دیر خوابیدن برای بچه‌ها

- دیر خوابیدن و دیر بلند شدن از خواب باعث می‌شود تجمع موادم سمی در بدن می‌گردد و باعث می‌شود آمادگی جسمی و مغزی دچار مشکل شود.

- کودکانی که دیر از خواب بیدار می‌شوند، دیگر تمایلی به خوردن صبحانه نخواهند داشت و همین باعث بوجود آمدن اختلالاتی در بدن آنها می‌گردد. - کاهش رشد قدی در کودکانی که شب‌ها دیر می‌خوابند، بیشتر دیده می‌شود. همچنین رشد تحصیلی کمتری نسبت به سایر کودکان دارند. - دیر خوابیدن کودکان و نوجوانان باعث ایجاد چاقی در آنها می‌شود. - کودکانی که برنامه خواب منظمی دارند، معمولاً قانون پذیرتر و دارای نظم فکری بهتری هستند. - در کودکانی که دیر به رختخواب می‌روند، احتمال بروز افسردگی بیشتر از کودکانی است که خواب منظمی دارند. - یکی از دلایل بدخوابی کودکان است که ممکن ست به مشکلات خواب آنها مربوط باشد. پس با اصلاح الگوی خواب کودکان می‌توان مشکلات تغذیه‌ای را نیز بهبود بخشید.

- دیر خوابیدن باعث کاهش میزان یادگیری کودکان می‌گردد. - دیر خوابیدن دختران باعث بیشتر شدن خطر ابتلا به پوکی استخوان در آنها می‌گردد.

رباتی که خودرو را به پارکینگ می‌برد



برای اولین بار در جهان مجموعه پارکینگ رباتیک هوشمند با هدف انتقال خودرو از جایگاه مخصوص تا پارکینگ طبقاتی رونمایی شد.

به گزارش ایسنا و به نقل از دلی‌میل، این پارکینگ رباتیک چند قسمت مجزا دارد که بوسیله واحد پردازش مرکزی کنترل می‌شود. این سامانه می‌تواند خودروهای پارک شده در محل تعیین شده مخصوصاً شناسایی، حمل و به پارکینگ منتقل کند. فرایند انتقال خودرو از محل پیدا شدن راننده به محل پارک حداکثر ۱۰ دقیقه طول می‌کشد.

مهمترین ویژگی این پارکینگ هوشمند، ظرفیت سه برابری در مقایسه با پارکینگ‌های طبقاتی معمولی است.

سیستم پارک رباتیک در ساختمان‌های اداری بزرگ یا مراکز تجاری و هتل‌ها این امکان را به رانندگان می‌دهد تا برای پارک خودرو نیازی به ورود به پارکینگ نداشته باشند و فقط کافیسات از خودروی خود در جایگاه مشخص تعیین شده پیاده شوند. دیگر ویژگی این سامانه تطبیق پذیری با محدودیت‌های ساختمان و استفاده از فضاهای غیر قابل استفاده به عنوان پارکینگ است.

لامپ زنده‌ای که دی‌اکسید کربن هوارا می‌بلعد

شیمی‌دانان فرانسوی برای اولین بار با تلفیق تکنولوژی و طبیعت موفق به ساخت لامپ جاذب دی‌اکسیدکربن موجود در هوا شدند.

به گزارش ایسنا و به نقل از انجینیت، لامپ زیستی جدید که قابل استفاده در خیابان و پارکینگ است، همزمان با روشنایی محیط اطراف، گاز دی‌اکسیدکربن را با استفاده از ریزجلیک‌های زنده موجود در مخزن جذب می‌کند.

انرژی مورد نیاز برای روشنایی این لامپ شگفت‌انگیز از فعالیت فوتوسنتز جلیک‌ها تأمین می‌شود. همچنین جلیک‌ها نیز برای زنده ماندن از گاز دی‌اکسیدکربن موجود در هوا استفاده می‌کنند.

محققان فرانسوی پس از آزمایش میزان کارایی لامپ زیستی در یافتند که هر لامپ در طول دوره زمانی یک ساله حداقل یک تن کربن را از هوا جذب می‌کند. این مقدار معادل فعالیت ۱۵۰ تا ۲۰۰ درخت در یک سال است.

محققان فرانسوی معتقدند که موفقیت دولت و تأمین بودجه برای تولید انبوه این لامپ، قطعاً یک روش کارآمد برای مقابله با پدیده گرمایش زمین خواهد بود.



علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

علائم و عوامل بروز کمبود ویتامین B۱۲

ویتامین B۱۲ برای سلامتی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. این ویتامین گلبول قرمز سالم تولید و به بهبود عملکرد عصب‌ها کمک می‌کند. بنابراین مهم است که برنامه غذایی همه به‌خصوص خانم‌ها و خانم‌های باردار حاوی این ویتامین ویژه باشد. در این مطلب علائم و عوامل ایجاد کمبود این ویتامین را عنوان می‌کنیم. در صورت مشاهده آن‌ها تلاش کنید مصرف ویتامین B۱۲ را بالا ببرید.



احساس خستگی می‌کنید

ویتامین B۱۲ برای تولید DNA، عصب‌ها و گلبول‌های قرمز لازم و ضروری است. این ویتامین برای سلامت مغز و عملکرد دستگاه ایمنی نیز از اهمیت بالایی برخوردار است. ویتامین B۱۲ همچنین در سوخت و ساز بدن و تبدیل مواد مغذی به انرژی نیز نقش موثری دارد. بنابراین اگر احساس خستگی زیادی می‌کنید و یا مغزتان آشفته شده است زمان آن رسیده که مصرف ویتامین B۱۲ بیشتری مصرف کنید.

گیاهخواران بیشتر در معرض کمبود ویتامین B۱۲

اکثر منابع این ویتامین منابع حیوانی مانند تخم مرغ، غنایهای دریایی، گوشت‌ها و محصولات لبنی هستند. اگر این مواد غذایی را در برنامه غذایی تان نگنجانید خطر بروز کمبود ویتامین B۱۲ افزایش پیدا می‌کند و این مسئله نیز به خستگی و سرگیجه منتهی می‌شود. اگر شما گیاهخوار هستید می‌توانید از مکمل استفاده کنید. همچنین لازم است که مواد غذایی غنی شده از این ویتامین مانند غلات غنی شده را بیشتر مصرف کنید.

سالمندان بیشتر در معرض خطر کمبود قرار دارند

همه افراد ممکن است در معرض کمبود این ویتامین قرار بگیرند اما خطر بروز این مشکل در بین افراد بالای ۵۰ سال به مراتب بیشتر است. به خاطر اینکه با بالا رفتن سن منده اسید کمتری تولید می‌کند و این مسئله منجر به کاهش جذب ویتامین B۱۲ می‌شود. بنابراین لازم است که این افراد از مواد غذایی حاوی ویتامین B۱۲ مانند محصولات لبنی و تخم مرغ بیشتر استفاده کنند. اگر مشکل جدی تر بود حتماً با پزشک مشورت کنید و در صورت لزوم مکمل دریافت کنید.

مصرف داروی ضد اسید معده احتمال کمبود را بالا می‌برد

بالا آمد اسید معده مسئله آزاردهنده‌ای است. به همین دلیل افرادی که از این مشکل رنج می‌برند داروی زیادی مصرف می‌کنند. اما مصرف دارو نیز مشکلات دیگری ایجاد می‌کند چون این داروها مانع از ترشح اسید معده می‌شوند و همین امر جذب ویتامین B۱۲ را با مشکل مواجه می‌کند. اگر شما هم داروی ضداسید معده مصرف می‌کنید و در عین حال احساس ضعف و خستگی یا سرگیجه دارید در خصوص احتمال کمبود ویتامین B۱۲ با پزشکتان مشورت کنید. مصرف مکمل می‌تواند مشکل را برطرف کند.

کمبود ویتامین B۱۲ شایهت زیادی به زوال عقل دارد

از آنجایی که با افزایش سن، بدن انسان اسیدهای معدی کمتری تولید می‌کند بدن نیز ویتامین B۱۲ جذب نمی‌کند. به همین دلیل اکثر افراد بالای ۵۰ سال از کمبود این ویتامین رنج می‌برند و احساس خستگی و سرگیجه دارند. علاوه بر این اکثر افرادی که دچار کمبود ویتامین B۱۲ هستند با اختلالات عصبی شبیه به علائم نداس یا زوال عقل مواجه می‌شوند. در نتیجه اکثر افراد کمبود این ویتامین را با دمانس اشتباه می‌گیرند. اگر دچار اختلالات عصبی و ضعف شده اید به پزشک مراجعه کرده و آزمایش خون بدهید.

خانم‌های باردار و شیرده در معرض خطر

همه افراد به ویتامین B۱۲ نیاز دارند اما برخی افراد مانند سالمندان نیاز بیشتری به این ویتامین دارند. به عقیده متخصصان هیچ رده سنی به اندازه خانم‌های باردار و شیرده نیازمند این ویتامین نیستند. این افراد به روزانه ۲٫۸ میکروگرم ویتامین B۱۲ نیازمند هستند. سوال اینجاست که این خانم‌ها چگونه باید میزان نیاز خود را تأمین کنند؟ باید بدانید که تخم مرغ ۰٫۶ میکروگرم و یک فنجان شیر گاو نیز ۱٫۲ میکروگرم ویتامین B۱۲ دارد. اما گوشت‌های قرمز مانند گوشت بوقلمون و گوشت گاو و همچنین ماهی قزل‌آلا همچنان مهم‌ترین منابع این ویتامین هستند. خانم‌های گیاهخوار نیز باید ویتامین مورد نیاز خود را از طریق مصرف مکمل تأمین کنند.

مصرف الکل باعث کمبود می‌شود

مصرف نوشیدنی‌های الکلی باعث افزایش خطر بروز کمبود ویتامین B۱۲ می‌شود. مصرف این قبیل نوشیدنی‌ها باعث بروز گاستریت یا تحریک معده می‌شود. افرادی که از این بیماری رنج می‌برد اسید کمتری نسبت به بقیه تولید می‌کنند و بدنشان در جذب ویتامین B۱۲ دچار مشکل می‌شود. البته مشکل به همین جا ختم نمی‌شود. الکل باعث ایجاد اختلال در عملکرد کبد می‌شود. از آنجایی که این ویتامین در کبد ذخیره می‌شود مصرف الکل ممکن است باعث کاهش ذخیره ویتامین B۱۲ شود.

خطر کم خونی

کم خونی یا کمبود گلبول‌های قرمز در هموگلوبین خون مسئله شایعی است. اما نوعی از کم خونی وجود دارد که خطرناک بوده و به کمبود ویتامین B۱۲ مربوط می‌شود. این نوع کم خونی که آنمی پرنسیپوز نامیده می‌شود روی معده تأثیر می‌گذارد. بنابراین معده نیز در تولید پروتئینی که به جذب ویتامین B۱۲ کمک می‌کند دچار مشکل شده و گلبول قرمز کافی تولید نمی‌شود. کم خونی پرنسیپوز اغلب یک بیماری ارثی است. بنابراین می‌توانید از والدین و پدربزرگ و مادر بزرگان خود خصوص افرادی از قاصیل که دچار چنین مشکلی بوده‌اند پرس و جو کنید. خبر خوب اینکه این بیماری قابل درمان است و معمولاً با تزریق یا مصرف مکمل B۱۲ برطرف می‌شود.

قورت دادن آدامس چه عواقبی دارد؟

حتماً شما هم از زمان کودکی هشدارهای مختلفی درباره مضرات قورت دادن آدامس شنیده‌اید و حتی بعضی‌ها گفته‌اند که آدامس ۷ سال در معدنات باقی می‌ماند! اما این حرف‌ها چقدر واقعیت دارد؟

باینکه معده شما نمی‌تواند آنطور که بقیه غذاها را تجزیه می‌کند آدامس را هم هضم کند، ولی دستگاه گوارش بدنتان می‌تواند آن را وارد فعالیت روده‌ها کند. این یعنی موقی که دستشویی می‌روید همراه با بقیه چیزها از بدنتان خارج می‌شود. اینکند آدامس که قورت داده‌اید تا ۷ سال در داخل معدن باقی خواهد ماند، درست نیست! این گفته یک کذب محض است. البته بدین معنا هم نیست که هرچقدر دلمان بخواهد چنین کاری را انجام دهیم.

پزشکان می‌گویند که آدامس به گونه‌ای ساخته نشده که قابل خوردن باشد، اما در بخش‌های داخلی بدن تان هم آسادنی را به وجود نیاورده و باعث به هم چسبیدن اندام‌های داخلی شما هم نمی‌شود. اما قورت دادن یک آدامس خیلی بزرگ یا چند آدامس کوچک ممکن است دستگاه گوارش شما را مسدود کند. ین اتفاق خصوصاً در مورد کودکان که اندازه این اندام‌ها در آنها کوچک‌تر است، باید مورد توجه بیشتری درآید. طبق یافته‌های دکتر لیزا گانجو، متخصص بیماری‌های معده و روده، در مرکز پزشکی لانگون در شهر نیویورک، آدامس مانند هر ماده خوراکی دیگری همان مسیر همیشگی را طی می‌کند با این تفاوت که کمی سخت‌تر جذب می‌شود.

این پزشک می‌گوید اگر معده شما بتواند مواد غذایی‌ای چون یک استیک سفت را هضم کند، مطمئن باشید که از پس آدامس هم بر خواهد آمد. آدامس از مواد طبیعی و مصنوعی (ضلع آدامس یازرین)، نگهدارنده‌ها، طعم‌دهنده‌ها و شیرین‌کننده‌ها ساخته شده است. بدن می‌تواند شیرین‌کننده‌ها مثل قند را جذب کند و اگر از آدامس‌های قنددار استفاده کنید، می‌تواند کارهای خیلی زیادی وارد بدنتان کند. اما دستگاه گوارش بدن انسان قادر به هضم زرین آدامس نیست و آن را در دستگاه گوارش به حرکت مجبور می‌کند. علت اینکه گفته می‌شود آدامس خود را قورت ندهید آن است که هر چند وقت یک بار و در مواردی خاص، بیماری‌هایی در بدن دیده شده‌اند که علت اصلی آنها، یک دانه دادن آدامس و چسبیدن آن به دستگاه‌های گوارشی بوده است. به طور مثال در موردی خاص، پسر بچه ۲ ساله‌ای که در طول هر روز بین ۷ تا ۷ آدامس را قورت داده بود، دچار بیماری شدیدی شد که پس از تحقیقات فراوان مشخص گردید در داخل بدن او توده‌ی بزرگی از آدامس‌های به هم چسبیده وجود دارد که سبب بیماری شده‌است.

