

آیت الله سید حسن خمینی هشدار داد

ضعف‌ها به معنی بحران کارآمدی نظام نیست

• حاکمان هیچگاه از نظارت مردم بی‌نیاز نیستند
• انصاف را در رفتارمان با هم رعایت کنیم
• محبت‌ها را کنار بگذاریم

معاون اول رئیس‌جمهور تاکید کرد

سرمایه‌گذار باید احساس امنیت کند

پنجم مردم به کام پایداری

شکست ۲ پروژه مخالفان روحانی

نمایندگان نزدیک به جنبه پایداری در حالی طرح سوال از رئیس‌جمهور را میان صندلی‌های می‌چرخانند و برای آن امضا جمع می‌کنند که روزگاری در برابر سوال از احمدی‌نژاد صف‌آرایی کرده بودند. تازه بررسی کلیات لایحه بودجه ۹۷ و هیاهوی آن در جلسه عقی و روز چهارشنبه بهارستان

هشدار رئیس سازمان مدیریت بحران کشور

جنگ آب در راه است

کمبود شدید مسجد در کشور

رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام:

کاری نکنیم دشمنان به فکر انشقاق در کشور بیفتند

رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام گفت: کاری نکنیم که دشمنان خیال کنند می‌توانند در کشور انشقاق ایجاد کنند. رئیس اعضای مجمع تشخیص مصلحت نظام پیش از ظهر دیروز هیزمان یادجه فجر در حرم مطهر بشار گذار کبیر انقلاب اسلامی ایران حاضر شدند و با امام خمینی (ره) تجدید میثاق کردند. آیت‌الله سید محمود هاشمی‌شاهرودی، رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام در حاشیه این مراسم اظهار داشت: مردان بزرگ همواره در تاریخ زنده‌اند...

رئیس سازمان برنامه و بودجه:

پرداخت یارانه هادر سال ۹۷ تغییر نمی‌کند

رئیس سازمان برنامه و بودجه گفت: این که فقط گفته شود که افراد پرداخت بدون ساز و کار از دریافت یارانه نقدی حذف شوند، عملیاتی نیست. به همین دلیل سال آینده پرداخت یارانه‌ها متفاوت از استمرار سال جاری نیست. محمدباقر نوبخت، انتشار به اعمال تغییرات در تبصره ۱۴ لایحه بودجه، گفت: بر اساس تبصره ۱۴ منابعی که برای پرداخت یارانه‌های نقدی در نظر گرفته شده بود، حدود ۲۳ هزار میلیارد تومان بود که کمیسیون تلفیق ۷ هزار میلیارد تومان...

وزیر ارتباطات

سه ماهواره ایرانی در نوبت پرتاب



داستان تهران خبر داد

صدور ۴۱ کیفرخواست و ۲۵ تعلیق برای قضات

آیت الله علوی گرگانی:

مراقب نفوذ در درون انقلاب باشیم

آیت الله علوی گرگانی سیاه را فرزند انقلاب و رهبری دانست و تاکید کرد که ما به وجود سیاه در نظام اسلامی افتخار می‌کنیم. آیت الله سید محمدعلی علوی گرگانی در دیدار جمعی از مدیران و کارکنان مراکز آموزشی عقیدتی سیاسی سیاه پاسداران انقلاب اسلامی با اشاره به تقارن دهه فجر با ایام فاطمیه عنوان کرد: این حسن تصادف نشان دهنده از تباط انقلاب با وجود مبارک حضرت زهرا (س) است وی افزود: اگر انسان نتواند نقش و جایگاه خود را در نظام اسلامی درک کند نمی‌تواند باین خودشناسی، خدمات فراوانی را به مردم و جامعه اسلامی ارائه دهد. استاد پر حسته درس خارج حوزه علمیه قم تصریح کرد: سیاه فرزند انقلاب است و باید افرادی که در سیاه خدمت می‌کنند، جایگاه و اهمیت نقش خود در انقلاب را بشناسند. وی وجود رهبر انقلاب را نعمتی برای دنیا دانست و خاطر نشان کرد: وجود رهبر انقلاب نه تنها برای ایران اسلامی بلکه برای دنیا نعمت بزرگی است و افرادی که در نهاد مقدس سیاه خدمت می‌کنند باید جایگاه خود که فرزندی انقلاب و رهبر انقلاب است درک کنند...

آیت الله تهری همدانی:

برکات و دستاوردهای انقلاب تبیین شود

آیت الله تهری همدانی شناخت دستاوردهای انقلاب را موضوعی مهم دانست و گفت: یکی از وظایف ما شناخت برکات و دستاوردهای انقلاب است و دهه فجر فرصتی است که این برکات را شناخته و برای حفظ آنها تلاش کنیم. آیت الله حسین تهری همدانی در دیدار با جمعی از معاونان حفاظت اطلاعات ناجا با اشاره به اهمیت عبرت پذیری از تاریخ عنوان کرد: خداوند در قرآن می‌فرماید که جباران و ظالمان از بین می‌روند و افراد صالح، با تقوا، دشمن شناس، خدا شناس و افرادی که به مظلومت و جهاد در برابر جباران ادامه می‌دهند در تاریخ ماندگار هستند. وی افزود: مردم باید از سرنوشت جباران و ظالمان و سقوط و انحطاط آنها درس عبرت بگیرند و بدانند که خداوند در کیمین ظالمان است. این مرجع تقلید تصریح کرد: یکی از وظایف ما شناخت آثار، برکات و دستاوردهای انقلاب است و دهه فجر فرصتی است که این برکات را شناخته و برای حفظ و نگهداری آنها تلاش کنیم. وی ایجاد تحول در بینش مردم نسبت به اسلام را یکی از مهم‌ترین دستاوردهای انقلاب دانست و...

حرچ انقلاب اسلامی دارد از بزرگت مجاهدت شهدا و شاکر گن است

سلام و درود خدا بر شما

سیکمازلاله‌ها

زمان: ساعت ۱۵:۳۰، پنجشنبه ۹۶/۱۱/۱۹

گلزارهای شهدای استان قم، علی ابن جعفر (ع)، امامزاده ابراهیم (ع)، شیخان، سوم خرداد، بقیع، بهشت معصومه (ع) و روستاهای قم

بانک مهر اقتصاد

نوری تابید و فجر آغاز شد

ایام الله دهه فجر بر فجر آفرینان ایران اسلامی مبارک باد

www.mebank.ir (۰۲۱) ۸۹۸۹۲۰

مدیرعامل باشگاه استقلال :

پشت قائدی را خالی نمی‌کنیم



مدیرعامل باشگاه استقلال با بیان اینکه این باشگاه برای بازی در عربستانی‌ها فاطر را معرفی کرده است، گفت: به یک شرط حاضریم هر کجا تیم الهلال خواست بازی کنیم و دو گل هم به آنها اوانس بدهیم!

تیم فوتبال استقلال بعد از موفقیت در نیمه نهایی جام حذفی و صعود به فینال این مسابقات، آماده حضور در مسابقات مهم و معتبر لیگ قهرمانان آسیا می‌شود.
مهمترین اتفاقات پیرامون حضور استقلال در لیگ قهرمانان آسیا بحث میزبانی این تیم از الهلال در مرحله گروهی مسابقات و استخدام یک مهاجم خارجی به منظور تقویت تیم برای حضور در این رقابت‌ها است.
سیمرغا افتخاری مدیرعامل این باشگاه در گفتگویی توضیحاتی را ارائه کرد:

عمان را از گزینه‌هایمان خارج کردیم

افتخاری درباره اینکه رسانه های کشورهای عربی مدعی شده اند عمان میزبان تیم های ایرانی برابر عربستانی هاست، بیان داشت: ابتدا فکر می‌کردیم بر خلاف سال گذشته می‌توانیم از تیم‌های عربستانی در ایران میزبانی کنیم. اما بعد که مشخص شد بنظر نیست و باید مثل سابق در کشور تالئی عربستانی‌ها باشیم به بررسی گزینه‌ها پرداختیم. مسقط را خیلی زود از گزینه‌های خود خارج کردیم چون به دلیل نزدیکی عربستان به این کشور و سهولت سفر شهروندان عربستان به مسقط عملا آنجا میزبان تیم عربستانی می‌شد و شرایط برای تیم های ایرانی مناسب نبود.

آذربایجان و ارمنستان نمی‌شد؛ به قطر رسیدیم

وی ادامه داد: سبب به برخی کشورها نظیر آذربایجان و ارمنستان فکر کردیم که دیدیم به دلیل اروپایی بودن این کشورها طرح این موضوع می‌تواند از اساس با مخالفت مواجه شود. در کشورهای اطراف بعضی‌ها از نظر آب و هوایی در این فصل سال مناسب انجام این بازی نبودند، بعضی‌ها شرایط میزبانی از مسابقاتی

رئیس پیشین کمیته انضباطی فدراسیون فوتبال می‌گوید، در صورتی که غیرواقعی بودن تاریخ قرارداد طارمی اثبات شود، جرم جعل رخ داده است و رئیس فدراسیون فوتبال باید با اتفاق رای به مراجع قضایی اعلام جرم کند، در غیر این‌صورت‌خود او مرتکب جرم شده است.

۳۱ شهریور ۹۶ بود که فیفا با ارسال حکمی به فدراسیون فوتبال ایران اعلام کرد به خاطر تخلف پرسپولیس در پرونده بازگشت مهدی طارمی از ریزنامیسور، باشگاه پرسپولیس از دو پنجره نقل و انتقالات و مهدی طارمی برای ۴ ماه محروم شدند. مدیران وقت پرسپولیس که در راس آن‌ها علی‌اکبر طاهری قرار داشت پس از اعلام این حکم اعتقاد داشتند که تخلفی در پرونده طارمی و ریزنامیسور انجام نشده و قراردادی که با این بازیکن منعقد کرده بودند به پیش از رفتن این بازیکن به ترکیه‌بازی می‌گردد.

اما ماجرا جایی جالب شد که مهدی طارمی اعلام کرد که پیش از رفتن به ترکیه هیچ قراردادی با پرسپولیس امضا نکرده و تاریخ امضای قراردادش با این باشگاه به پس از امضای قرارداد با ریزنامیسور بازمی‌گردد. حکمی که فیفا علیه باشگاه پرسپولیس صادر و اعلام کرد، منتهی می‌شد که طارمی در بازی‌های فصل گذشته تا آغاز زمان محرومیتش در فصل جاری با قراردادی با مصادیق جاعلانه بازی کرده است.

حضور مهدی طارمی در رقابت‌های لیگ برتر با مدایکی جعلی این شبهه را ایجاد کرد که آیا امکان دارد نتیجه بازی‌هایی که با حضور این بازیکن در ترکیب پرسپولیس برگزار شده، تغییر کند و به سود رقیبان اعلام شود؟ در همین رابطه و برای پیگیری این ماجرا از لحاظ حقوقی به سراغ عبدالرحمان شاه‌حسینی، رئیس پیشین کمیته‌ی انضباطی رقتیم تااو این اتفاق را از لحاظ حقوقی بررسی کند.

عبدالرحمن شاه‌حسینی در ابتدای گفت‌وگو با ایسنا، مقدمه‌ای را راجع به اظهارات کارشناسی دربراه احتمال تغییر در تاریخ قرارداد مهدی طارمی و باشگاه پرسپولیس را بیان کرد: معمولاً کشد حتماً که در مقام کارشناس در فوتبال ایران اظهارنظر می‌کنی حتی اگر منصفانه و عادلانه باشد، اگر اظهاراتش مربوط به هر دو باشگاه بزرگ کشور شود، معمولا فرد اظهار نظر

وینفرد شفر» سرمربی تیم فوتبال استقلال تهران در چارچوب هفته بیست و دوم رقابت های باشگاهی ایران در حالی امروز یکشنبه میهمان ذوب آهن است که «میرقلعه‌نویی» سرمربی تیم اسفهانلی سالها رهبری آبی پوشان پایتخت را بر عهده داشته تا نقل این دو استقلاللی حساسیت این مصاف را بیشتر کند.

شاگردان شفر پس از پیروزی مقابل صنعت نفت آبادان در مرحله نیمه نهایی جام حذفی فوتبال و راهیابی به فینال این مسابقات با انگیزه و روحیه بهتری دیروزهای اسفهان شدند. آبی پوشان در رقابت های لیگ برتر نیز پس از تحمیل شکست سنگین چهار بر صفر به پارس جنوبی جم در هفته بیست و یکم، عزم خود را برای ادامه موفقیت در لیگ برتر هم جزم کرده اند تا بدون داشتن استرس و حضور در جایگاه ششم جدول رده بندی آ ۲۲ امتیاز برای رسیدن به رده های بالاتر مشتاق باشند.

ننود «میدن توافکن» به دلیل محرومیت و «مهدی قالدی» با توجه به مصدومیت و بستری بودن در بیمارستان هر چند در روند موفقیت آبی ها در بازی امروز تاثیر گذار است اما عملکرد شفر نشان داده که این مربی آلمانی از حداقل امکانات تیمش بهترین استفاده ها را می برد. وینفرد شفر که از هفته نهم لیگ برتر فوتبال ایران جانشین علیرضا منصوریان شده و مکان هدایت آبی پوشان را بر عهده گرفته است، تا

چرا به دروغ "طارمی – طاهری" ورود قضایی نمی‌شود؟

شاه‌حسینی: تاریخ غیرواقعی قرارداد طارمی مصداق بارز جعل است

کردن و دگرگون کردن و تزویر به معنای فریب دادن و خلاف واقع نشان دادن است. در ماده "۵۲۳" قانون مجازات اسلامی جعل تعریف شده است و در قسمتی از آن تقیدیم یا تأخیر در تاریخ شدن نسبت به تاریخ حقیقی محسوب می‌شود. بنابراین اگر این اتفاق در قرارداد طارمی رخ داده باشد در نتیجه مصداق جعل است و در آن شکی نیست.

نحوه رسیدگی به جعل

او درباره ورود رسیدگی به جرم جعل تصریح کرد: در این موضوع دو بحث وجود دارد. یک، جرم جعل یعنی شخص چاعل و دو، استفاده از سند مجعول مطرح است. در موارد مختلف فرد می‌تواند هم چاعل و هم استفاده کننده از سند مجعول باشد. جرم جعل و استفاده از سند مجعول یکسری عناصر تشکیل دهنده دارد که عناصر قانونی، مادی و معنوی آنها را شامل می‌شود. عنصر قانونی همان قانون مجازات اسلامی (بخش تعزیرات) است. در مورد عنصر مادی هم باید یک ضرر مادی و معنوی از سوی مرتکب شنوده به اشخاص اعم از حقوقی و حقیقی وارد شود. مرتکب دادن دیگران هم جزء عنصر مادی محسوب می‌شود. در عنصر معنوی دو سوء نیت شامل سوء نیت خاص و عام وجود دارد. سوء نیت خاص، علم شخص به مجرمانه بودن فعل است. قاعده‌ای هم داریم که جعل به قانون رفع مسئولیت نمی‌کند و هر کسی که در ایران زندگی می‌کند باید به قوانین کشور مطاع باشد. سوء نیت خاص هم عملی است که قصد اضرار به غیر باشد. باید ببینیم که شخص دیگری ضرر وارد شده است یا نه که در مورد طارمی باشگاه‌ها و اشخاص را شامل می‌شود.

شاه‌حسینی افزود: بعضی از حقوق‌دانان جعل و استفاده از سند مجعول را یک جرم حساب می‌کنند، در صورتی که بر اساس آرای وحدت رویه در دیوان عالی کشور، جرم جعل و استفاده از سند مجعول دو جرم مجزا محسوب می‌شود و برای هر یک مجازات جداگانه‌ای در نظر گرفته می‌شود. بر اساس ماده "۱۳۳" قانون مجازات اسلامی زمانی که بیش از سه جرم اتفاق نیفتاده باشد باید برای هر جرم حداکثر مجازات در نظر گرفته شود. همچنین عدای از حقوق‌دانان استفاده از سند مجعول را از جمله جرایم علیه امنیت و آسایش عمومی تلقی می‌کنند و

استقلال – ذوب آهن اسفهان

تقابل اندیشه های ژنرال آبی ها و شفر

اینجایی کار تنها یک شکست مقابل پرسپولیس در شهرآورد پایتخت را تجربه کرده و با اجرای تاکتیک‌های تهاجمی و در عین حال برنامه‌ناقصی

حساب شده این مربی آبی پوشان بازی های تماشگر پسندنی را از خود به نمایش گذاشته‌اند.
با این حال پیرمرد آلمانی و شاگردان او در تیم استقلال خوب می‌دانند که برای قرار گرفتن در جمع سه تیم برتر جدول رده بندی و حضوری موفق در لیگ قهرمانان آسیا، چاره ای جز پیروزی مقابل حریفان در ادامه دیدارهای پیش رو ندارند تا با آمادگی بیشتر مقابل حریفان قدر

آسیایی خود در لیگ قهرمانان آسیا، حرفی برای گفتن داشته باشند. البته جدال این دو تیم در ایستگاه بیست و دوم لیگ بر تر از آنجا حساس و دیدنی تر می‌شود که «امیرقلعه‌نویی» سرمربی ذوب آهن خود یکی از پرتفخارترین مربیان در لیگ باشگاهی ایران است که بیشتر افتخارات خود را در دوران بازیکنی و مربیگری با استقلال تهران کسب کرده‌است.

قلعه‌نویی معروف به ژنرال آبی‌ها در زمان سرمربیگری استقلال موفق شده چهار قهرمانی را برای این تیم در لیگ برتر و یک قهرمانی در جام

حذفی به ارمغان بیاورد و دوبار نیز استقلال را رهبری او نایب قهرمانی لیگ برتر را تجربه کرده‌است.

هر چند که امیر قلعه‌نویی در نیم فصل نخست هفدهمین دوره رقابت های باشگاهی فوتبال در هدایت تیم فوتبال ذوب آهن عملکرد خوبی نداشته و انتظارات را برآورده نکرده و نتوانست جایگاه مناسبی در جدول رده بندی برای این تیم اسفهانلی کسب کند. اما با شروع نیم فصل دوم با کسب پنج پیروزی و جمع تساوی و دو امتیاز عملکرد شگفت‌انگیزی از خود بر جای گذاشته‌است. به گونه ای که ذوب آهن در پایان هفته بیست و یکم با ۲۵ امتیاز به جایگاه سومی جدول رده‌بندی لیگ رسید و با حذف نماینده فوتبال همد در پلی آف لیگ قهرمانان آسیا مجوز حضور در رقابت های آسیایی را برای ذوب آهن کسب کرد.

شاید آخرین خاطره‌ای که هواداران استقلال از قلعه‌نویی دارند مربوط به بازی رفت این دو تیم در هفته هفتم فصل جاری رقابت های لیگ برتر بود که ۲۹ شهریور ماه در ورزشگاه آزادی انجام شد. در آن دیدار «علیرضا منصوریان» سرمربی سابق استقلال با توجه به عملکرد ضعیف خود در دیدارهای گذشته و آخرین هشدار هیأت مدیره باشگاه به او، محکوم به شکست دادن باران قلعه‌نویی در ذوب آهن بود. اما ژنرال آبی ها بازی خواهی خوب، منصوریان را تا کام گذاشت تا پس از تساوی مقابل استقلال، نسخه منصوریان نیز پیچیده‌شده و جای خود را در تیمکت داخ استقلال به شفر آلمانی دهد.

به صورت‌ از سال ۱۳۸۰ که فوتبال باشگاهی ایران رنگ و بوی حرفه ای به خود گرفت، ذوب آهن اسفهان و استقلال تهران ۳۳ بار مقابل هم قرار گرفته‌اند که سهم نماینده فوتبال اسفهان ۱۰۰ پیروزی و آبی پوشان ۱۱ بوده‌ است و در ۱۲ دیدار نیز دو تیم به تساوی رسیده‌اند.

به این ترتیب در مصاف بین و چهارم این دو تیم باید به انتظار نشست و دید که تجربیات کرم مربی کهینه کار ایرانی به برتری می‌رسد یا اندیشه های مربی زیرگ آلمانی به پیروزی ختم خواهد شد.

در جدول رده‌بندی این مسابقات تیم های پرسپولیس (۵۱ امتیاز)، فولاد خوزستان (۳۶ امتیاز یک بازی کمتر)، ذوب آهن (۳۵ امتیاز)، سایپا (۳۵

امتیاز)، پارس جنوبی جم (۳۴ امتیاز) و استقلال تهران (۳۲ امتیاز) به ترتیب جایگاه اول تا ششم جدول رده بندی را به خود اختصاص داده‌اند.

آفساید

کرمی - داور؛ عصبانیتی بعد از دو دهه

شورش یک جادوگر از کرانه سپیدرود



علی کرمی در پایان مسابقه سپیدرود- استقلال خوزستان طوری عصبانی بود که سال‌ها شبیه اش در رفتار این یاعی آرام شده ندیده بودیم.

در روزی که سپیدرود نتوانست حساس ترین بازی فصلش که سرنوشتی مستقیم در ماندن و رفتنش داشت را با برد به پایان برساند، علی کرمی تویخانه اش را پس از مدتی خاموشی دوباره آتش کردیم ی که از اخراج میثم نپی دست و ده نفره شدنش در اواسط نیمه نخست عصبانی بود پس از عدم اعلام یک ضربه ی پنالتی در واپسین دقیقه مسابقه از کوره در رفت و به همراه تیمکت نشینهای تیم به داور مسابقه اعتراض کردند. اعتراضات دنباله دار کرمی پس از سوت پایان فزونی گرفت و تا سالن کنفرانس ادامه یافت. او آنقدر از داور عصبانی بود که شبیه آن را قبلا در محرومیت کتانی و مشهورش در دوران حضور در تیم امید دیده بودیم که داور زانی را مورد توارش قرار داده بود.

در کنفرانس کرمی از مهدی نج و فدراسیون فوتبال و جریمه های سنگین کمیته انضباطی تا عادل فردوسی پور را دو تیغ گذراند و در یک واکنش احساسی تند لوگوی میکروفن نود را جایش بلند کرد و به سمتی پرتاب کرد، که احتمالا از نظر کرمی، قربانی میان این برنامه و سیستم معیوب فوتبال ایران وجود دارد. او که در پایان بازی هفته پیش و شکست سنگین مقابل نفت با صبر این باخت را پذیرفته بود در مسابقه دیروز، سه امتیاز را حق تیمش می‌دانست که با وجود ده نفره شدن در نیمه اول به حریف مستقیم در جنگ بقا ملط بود. کرمی که حداقل پس از گرفتن حکم دو میلیاردی اش بر علیه نفت توسط کمیته انضباطی مدتی بود سکوت پیشه کرد و تویخانه اش را خاموش کرده بود، با اتفاقات پیش آمده نشان داد که پرچم صلح را پایین آورده و قصد شورش دوباره دارد. جمله اش او که خبرنگاران را ترسانده بود، خطاب به تاج، کفایشان ، ساکت یا هر کس دیگری به زبان آمد و با این چند کلمه تکمیل شد: "جرات دارین منو محروم کنین یا بپتون بگم." او البته با وجود تند ی لحن به کسی توهین نکرد اما بعد است که این نشست جنجالی واکنش برانگیز نباشد. بخصوص که در مرتبه قبلی و در لوح جنگ ایستادگاری کرمی علیه تاج، آقای بیس تلاش کرده بود از راههای دیگر کرمی را به راه صلح هدایت کند که البته موفقیتی در این راه حاصل نشده است.

اخبار

مهدی فنونی‌زاده؛

بازی استقلال – ذوب آهن شطرنج است

پیشکسوت استقلال می‌گوید بازی این تیم مقابل ذوب آهن در هفته بیست و دوم لیگ برتر یک شطرنج است.

مهدی فنونی‌زاده در خصوص پیروزی استقلال برابر صنعت نفت آبادان در جام حذفی اظهار داشت: ما به توجّه به شرایط روحی بازیکنان به دلیل اتفاق ناگوار ی که برای فالتی افتاد و مطلوب نبودن چمن ورزشگاه تختی آبادان، آبی پوشان نتوانستند بازی همیشگی خود را ارائه کنند. البته استرس جام حذفی همیشه بالا بوده و تیم‌ها محاطاتر مقابل یکدیگر قرار می‌گیرند و این مسئله می‌تواند در روند کار تأثیری داشته باشد.
وی ادامه داد: استقلال در آبادان همیشه با مشکلات زیادی مواجه است. هفته پیش هم شاهد بودیم که عدم همکاری مسئولان آبادانی باعث شد تا هواداران به ورزشگاه راه پیدا نکنند و تمام سکوها در اختیار طرفداران نفت باشند. البته همین مسئله باعث شد تا بر روی تیم نفت فشار بیشتری بیاید و استرس باختن برای آنها بیشتر از استقلال باشد. دیدیم که پس از گل اول استقلال، این فشار و استرس بیشتر شد و وقتی نفتی‌ها گل دوم را دریافت کردند، تنها به بازی احساسی روی آوردند.

پیشکسوت استقلال تأکید کرد: آبی‌پوشان در نیمه دوم بازی منطقی از خود ارائه دادند؛ درست است که یک گل دریافت کردند که آن هم برای اشتباه دروازه‌بان تیم بود، اما در تمامی دقیق نیمه دوم حساب شده بازی کردند و شفر نشان داد که کاملاً به تیمش اشراف دارد. فنونی‌زاده تصریح کرد: آبی‌پوشان تنها یک گل دیگر تا قهرمانی جام حذفی دارند و باید منتظر بمانند و ببینند از بین تیم‌های خونه به خونه بابل و استقلال خوزستان، کدام تیم حرفی آنها خواهد شد. بنده اعتقاد دارم با این روند موفق ی که آبی‌پوشان در پیش گرفته‌اند، مطمئن‌امی‌توانند قهرمان جام حذفی کشور شوند. وی در خصوص صحنه تصادفی که برای مهدی قالدی مهاجم استقلال رخ داده، گفت: این بازیکن جوان و کم‌تجربه است. البته برای او از روی سلامت ی دارم و امیدوارم هر چه زودتر به میادین بازگردد، اما چه دلیلی دارد که یک بازیکن بسیار جوان تا پاسی از شب در خیابان‌ها باشد، مگر نه این است که او حرف‌های یول می‌گیرد و بنابراین باید خبر حرف‌های هم‌زندگی کند. او باید مدیریت‌شود و امیدوارم این اتفاق یک تجربه برای او شده باشد که خیلی از هواداران چشم انتظار گازی او هستند، باشگاه‌ها برای او هزینه کرده و نباید به دلیل یک سهل‌انگاری، همه این مسائل با از بر رفته و بازیکن را به یار سوزان برود. پیشکسوت استقلال درباره دیدار استقلال برابر ذوب‌آهن که یک‌شنبه آینده برگزار خواهد شد، افزود: مطمئن‌ا هر دو تیم برای کسب سه امتیاز می‌جنگند و هیچ‌کدام پا پس نخواهند کشید و استقلال و هم ذوب‌آهن در نیم فصل دوم نتایج خوبی کسب می‌کنند و این دیدار فینال‌گونه خواهد بود. فنونی‌زاده در پایان خاطرنشان کرد: سرمربی آبی‌پوشان به شناخت و درک خوبی از بازیکنانش رسیده، نفرت استقلال هم به خوبی خواسته‌های او را در زمین اجرا می‌کنند و امیدوارم که این درک متقابل بین سرمربی و بازیکنان موجب پیروزی‌های آینده آبی‌پوشان افرامه کند.

قلعه‌نویی؛

فقط به بازی استقلال فکر می‌کنیم

سرمربی تیم فوتبال ذوب آهن گفت: به خاطر مصاف با استقلال همه بازی‌های قبلی را فراموش کرده‌ایم و بر روی بازی‌های بعدی هم تمرکز نمی‌کنیم.
امیر قلعه‌نویی در ارتباط با بازی ذوب آهن مقابل استقلال اظهار کرد: بسیار خاوندان را شکرم که روند نتیجه گیری ذوب آهن ادامه دارد و نتوانسیم در بازی سخت مقابل آیزاول که در هوای بسیار سرد برگزار شد، چو از حضور در لیگ قهرمانان آسیا را کسب کنیم. با این وجود ما همه نتایج اخیر و صعود به آسیا را فراموش کرده ایم و به بازیکنم گفت‌ام که تمام تمرکز خود را صرفاً روی دیدار با استقلال بگذارند.

قلعه‌نویی بیان کرد که بازی با استقلال یک مصاف بسیار سخت و جذاب است دو تیم در شرایط خوب خود به مصاف همدیگر می‌روند و به نظر می‌رسد امتیازات این بازی نقشی بسیار مهم در معادلات بالای جدول داشته باشد. از همه بازیکنان ذوب آهن خواستیم با نهایت تمرکز و تلاش در این مصاف حاضر شوند و بسیار امیدواریم که هر سه امتیاز این بازی در اسفهان بماند. قلعه‌نویی در مورد وضعیت مصدومان تیمش هم گفت: اکبر ایماهی در تمرینات یکی دو روز اخیر حاضر بوده است که در مورد بازی کردن یا نکردنش متعاقبا تصمیم خواهیم گرفت و مه‌ران درخشان مهر هم به تازگی دویدن دور زمین را آغاز کرده است که به این دیدار نمی‌رسد. وی در پایان اظهار کرد: تمامی تلاش خود را به کار خواهیم گرفت تا بتوانیم یک بازی خوب را مقابل استقلال تهران به نمایش بگذاریم و از هواداران ذوب آهن و مردم اسفهان هم می‌خواهیم تیم خودشان را در این بازی تنها نگذارند.

برای اولین بار صورت می‌گیرد

قم‌نمیزبان مسابقات جودو جایزه بزرگ بانوان کشور

نائب رئیس هیئت جودو، کوراش و جوجیتسو استان قم گفت: استان قم برای اولین بار طی روزهای ۱۹ و ۲۰ بهمن ماه سال جاری در رشته جودو و در بخش بانوان میزبان مسابقات جایزه‌بزرگ کشور خواهد بود.

به گزارش روابط عمومی اداره کل ورزش و جوانان استان قم، سیما شاهزاده حمزه در گفت وگویی با اعلام این خبر اظهار داشت: در سال ۹۵ قم میزبان مسابقات منطقه‌ای کشور در بخش بانوان بود که با توجه به نحوه و کیفیت برگزاری و شرایط ایدال میزبانی قم، با نظر مساعد فدراسیون برای اولین بار مای طی روزهای ۱۹ و ۲۰ بهمن ماه میزبان برترین جودوکاران کشور در مسابقات جایزه‌بزرگ کشور خواهد بود.
وی با طرح این مطلب که مسابقات جایزه بزرگ جودو بانوان کشور با نام جام حضرت معصومه (س) به انجام خواهد رسید افزود: با برنامه ریزی صورت گرفته این یکپلکار در سالن ورزشی دانشگاه قم صبح روز جمعه ۲۰ بهمن ماه با برگزاری مراسم افتتاحیه با حضور داوران قضاوت کننده بر روی دو تاتامی استارت خواهد خورد.
نائب ریس هیات جودو، کوراش و جوجیتسو استان قم با بیان این که مسابقات پیش رو م‌زین به نام شهادهای جنگ تحمیلی و مدافع حرم یعنی شهید مهدی زین الدین و ابراهیم عشریه است تصریح کرد: هنوز از حضور و تعداد تیم‌های حاضر در این یکپلکار اطلاعات دقیق و قطعی در دسترس نیست اما تیم‌قم برای حضوری شایسته در خور نام استان، تمرینات آماده سازی خود را طبق برنامه پیگیری می‌کند.
شاهزاده حمزه، خاطرنشان کرد: در این رقابت‌ها حدود کاران شرکت کننده در اوزان ۴۸، ۵۲، ۵۷، ۶۳، ۷۰، ۷۸، ۸۴ و ۱۲۰ کیلوگرم دیدار و برای تصاحب عنوانین برتر به رقابت خواهند پرداخت و سهمیه برای هر استان دو تیم مشخص شده که هر تیم شامل هفت بازیکن، دو مربی و یک سرپرست خواهد بود.

از پله استفاده کنیم یا نه؟

فواید و مضرات استفاده از پله



سوزاندن کالری، کاهش خطر سکنه مغزی، افزایش سلامت قلب و عروق و تقویت ماهیچه ها از جمله فواید سلامتی بالا رفتن از پله است. ولی تمام این فواید در صورتی میسر می شود که شما مشکلی در زانو و سایر مفاصل خود نداشته باشید، در غیر این صورت باید با پزشک در مورد استفاده از پله‌ها مشورت کنید.

فواید بالا رفتن از پله

بر اساس تحقیقات معلوم شده است که بالا رفتن از پله ها یک سری فواید برای سلامتی بدن دارد، البته باید نکاتی را برای انجام صحیح این کار در نظر داشته باشیم. در اینجا چند تا از این فواید را بیان می کنیم.

بالا رفتن از پله‌ها بیشتر از دویدن، کالری می‌سوزاند

مطالعات نشان داده است که بالا رفتن از پله‌ها، کالری بیشتری نسبت به دویدن می‌سوزاند. بالا رفتن از پله ها ۸ تا ۹ برابر نشستن و ۷ برابر استفاده از آسانسور، انرژی مصرف می‌نماید. هر چقدر وزن شما بیشتر باشد، هنگام بالا رفتن از پله‌ها، کالری بیشتری می‌سوزانید.

بالا رفتن از پله‌ها، خطر سکنه مغزی را کاهش می‌دهد

تحقیقات نشان داده که بالا رفتن از پله‌ها می‌تواند خطر ابتلا به سکنه مغزی را کاهش دهد. برای نمونه، در مردانی که تقریباً ۳ تا ۵ بار در روز از پله بالا می‌رفتند، کاهش ۲۹ درصدی خطر سکنه مغزی در بلندمدت مشاهده شد.

بالا رفتن از پله‌ها، سلامت قلبی عروقی را افزایش می‌دهد

بالا رفتن از پله‌ها، چون نوعی ورزش شدید است، به نفع وضعیت قلبی و عروقی بوده و در بلندمدت سلامت قلبی و عروقی را بهبود می‌بخشد. ده‌ها سال پژوهش نشان داده، ورزش منظم با کمک به حفظ سلامت قلب می‌تواند از بیماری‌های قلبی و عروقی پیشگیری نماید.

بالا رفتن از پله‌ها، ماهیچه‌ها را قوی می‌کند

فکر می‌کنید برای بالا رفتن از پله‌ها به کدام اندام‌تان بیشتر نیاز دارید؟ تمام عضلات پاهای‌تان به‌اضافه تحرکی که در ناحیه شکم ایجاد می‌شود و همچنین تحرک بازوهای‌تان. در ضمن، ماهیچه‌های کمر و پشت‌تان هم درگیر این

علم- فناوری

دوست‌ها طول موج مغزی یکسانی دارند



اغلب گفته می‌شود که دوستان خوب در یک رده طول موجی هستند و در حال حاضر تحقیقات دانشمندان نشان می‌دهد که این گفته صحیح است. به گزارش ایسنا و به نقل از تلگراف، بر اساس اسکن ام‌آرای مشخص شد طول موج مغزی افرادی که کنار یکدیگر کلیپهای ویدئویی از جمله کمدی، بحث‌های مستند و موسیقی مشاهده می‌کردند با هم مطابقت داشت.در واقع حتی به سادگی با اندازه‌گیری

تاکسی پرنده ایرباس برای اولین بار پرواز کرد



شده است.

بر این اساس، تیم سازنده این بالگرد، "آلفا" را به صورت یک وسیله نقلیه الکتریکی تک مسافر و با قابلیت صعود و فرود "صودی"(VTOL) و بدون خلبان ساخت. هدف نهایی این شرکت ساخت یک "تسبکه تاکسی هوایی خودران" است که مشابه با ناوگان خودروهای خودران شرکت "وایمو" گوگل ام‌وی هوا فعالیت کند.

این خودروی خودران ۴۰ مرسوله را به مقصد می‌رساند

خودروی مذکور الکتریکی است و ۱۸ محفظه برای محموله هایی با ابعاد و اندازه های مختلف دارد. هر محفظه مجهز به در موتوماتیک مخصوص است. دریافت کننده با فشار دکمه ای در موبایل یا تبلت خود می تواند قفل محفظه را باز کند و مرسوله را تحویل بگیرد. خودرو نیز به سمت مقصد بعدی با فروشگاه حرکت می کند. همچنین برای این خودرو یک اپلیکیشن مخصوص IOS تحویل بار نفاقت کند. به این ترتیب در خود را ردیابی کند. نسخه انشروید آن نیز به زودی منتشر می شود.

این ون با هر بار شارژ می تواند حداکثر ۳۲۰ کیلوگرم بار را در مسافت ۹۵ کیلومتر حمل کند. به گفته مدیر ارشد اجرایی شرکت Udelv، دردهه آتی ۸۰ درصد بسته ها و محموله ها به طور خودران ارسال می شوند.

هنگام بالا و پایین رفتن، خصوصاً موقع پایین آمدن از پله‌ها وارد می‌شود.

- اگر تعداد پله‌ها زیاد باشد نیز ضرر زیادی به مفصل زانو خواهد رسید.

- حتی اگر پله‌ها استاندارد باشند، توصیه می‌شود افراد پله‌ها را یکی‌یکی بالا بروند. به این شکل که ابتدا پای راست روی پله دوم و سپس پای چپ روی پله دوم و به همین ترتیب پله‌ها را بالا برود. تا طبقه دوم که هنوز خستگی عضلاتی به شما فشار نیاورده است، می‌توانید به همین روال پله‌ها را بالا بروید.

- اگر شما تندتند پله‌ها را بالا بروید، باعث سایش زانو در سطح مفصلی زیرین آن خواهید شد و سطح مفصلی را تخریب می‌کنید. برای همین باید در پاگردها استراحت کنید و دوباره پله‌ها را یکی‌یکی بالا بروید.

- اگر شما به مشکل قلبی دچار هستید، بهتر است در هر پاگرد، یعنی بعد از بالا رفتن از هفت تا هشت پله، استراحت کوتاهی داشته باشید. اگر هم به مشکلات و دردهای کمری و زانودرد مبتلا هستید و در فقدان آسانسور مجبورید از پله‌ها استفاده کنید، بهتر است پله ها را از پهلوی بالا بروید، یعنی به دیوار تکیه داده و به همین شیوه یکی‌یکی پله‌ها را بالا بروید.

این حالت باید خصوصاً در موقع پایین آمدن از پله‌ها رعایت شود. شما باید به دیوار تکیه کرده، ابتدا یک پا و سپس پای دیگر را روی پله پایین‌تر قرار دهید. این مساله مهم را باید در هنگام پایین آمدن از سطح شیب‌دار نیز مدنظر قرار بدهید.

استفاده از پله برای چه افرادی مضر است؟

دکتر رحمت‌الله حافظی، متخصص طب فیزیکی و توانبخشی اظهار می‌کند: پایین آمدن از پله می‌تواند برای افرادی که دچار آرتروز زانو، آرتروز مفاصل لگن، فتق دیسک کمر یا پوکی شادی استخوان هستند، تهدید محسوب شود. این افراد برای بالا رفتن از پله مشکل خاصی ندارند، البته باید احتیاط کنند و با گرفتن نرده‌های کنار پله به آرامی حرکت کنند تا مفاصل تحریک نشوند. بیشترین آسیب زمانی است که این افراد بخواهند با سرعت به سمت پایین حرکت کنند، چرا که ترده به این صورت می‌تواند ضربات سنگینی به مفاصل مج پا، زانو‌ها، لگن و دیسک‌های کمری وارد سازد.

به افرادی که دچار این مشکلات هستند، توصیه می‌کنیم هنگام پایین آمدن از پله به آرامی و به صورت یک پله یک پله حرکت کنند. یک پله یک پله یک پله حرکت کردن، یعنی اینکه وقتی پای راست را روی یک پله قرار می‌دهند پای چپ را نیز کنار پای راست قرار دهند و مکث کنند و دوباره برای پایین رفتن پای راست را روی پله پایینی قرار داده و پای چپ را کنار آن قرار دهند تا از ضربات شدید به مفاصل کاسته شود.

استفاده از نرده برای پایین آمدن از پله مفید است. با گرفتن نرده بخشی از وزن بدن به نرده‌ها منتقل می‌شود و فشار وزن روی مفاصل کمتر می‌شود.

افراد که دچار پوکی استخوان هستند، هنگام پایین رفتن از پله‌ها باید احتیاط بیشتری داشته باشند و حتماً از نرده‌ها کمک بگیرند تا دچار عدم تعادل نشوند و از زمین خوردن جلوگیری شود. زمین خوردن در این افراد احتمال شکستگی استخوان را افزایش می‌دهد.

استفاده از پله روش مناسبی برای لاغر شدن نیست

دکتر وحید سبحانی، متخصص طب فیزیکی معتقد است، بالا و پایین رفتن از پله‌ها انرژی زیادی را مصرف می‌کند و می‌تواند باعث کاهش وزن قابل ملاحظه‌ای شود، ولی به هیچ عنوان نباید روشی برای لاغر شدن محسوب شود. این شیوه لاغری فقط برای افرادی میسر است که آمادگی جسمانی داشته باشند، یعنی ۱ تا ۲ بار در هفته ورزش کنند، زیرا! این روش در صورت نداشتن

عضلات قوی و استقامت عضلانی به شدت مضر است.

بالا و پایین رفتن از پله در افراد چاق منجر به این می‌شود که چندین برابر از وزن بدن روی مفاصل زانو‌ها بیفتد و به راحتی افراد را دچار "آرتروز زانو"کند که به مرور ستون فقرات را نیز به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد.

هر چند در این شیوه بیش از ۱۰۰۰ کالری سوزانده می‌شود ولی به علت کاهش آستانه تحمل مفاصل و عضلات، افراد دچار ضعف شدید عضلاتی و مفصلی می‌شوند که پس از مدتی علاوه بر آرتروز، می‌تواند مشکلات جبران‌ناپذیر دیگری نیز به ارمغان آورد.

لذا بالا و پایین رفتن از پله‌ها به امید سوزاندن کالری و کاهش سریع وزن به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود.

چاپگر قابل کنترل با صدا هم عرضه شد



شرکت چاپ بی کنترل صوتی را برای برخی چاپگرهای خود ممکن کرده تا افراد بدون نیاز به فشردن هیچ دکمه‌ای بتوانند آنها را کنترل و بر چه‌های مورد نظر را چاپ کنند. این شرکت قبلاً برای سازگار کردن برخی چاپگرهای خود با دستیار صوتی کورتانی مایکروسافت و سیستم گوگل اقدام کرده بود، اما الکسای آمزون را از قلم‌انداخته بود که سرانجام آن را هم با چاپگرهای تولیدی خود سازگار کرد.

از این پس کاربران می‌توانند به چاپگر دستور رونق‌تالوع و اقسام‌مطلب مانند نوشتن‌هله، قابل‌بازی‌های مختلف، کارت‌های کوچک و غیره را چاپ کنند. همچنین برنامه ریزی برای چاپ گراف و کاغذهای رنگی تواناگون نیز به همین شیوه ممکن است. علاوه بر این تنظیم چاپگر با دستور فرامین صوتی برای مشخص شدن ابعاد کاغذ، میزان حاشیه‌ها و غیره نیز ممکن خواهد بود. با توجه به سازگاری الکسا با سایت خرده‌فروشی آمزون می‌توان از این روش نوین برای تهیه فهرست خرید سریع هم استفاده کرد.

تولید دوربین فیلمبرداری فوق دقیق

رقابت برای تولید دوربین‌های قدرتمند که بتوانند صحنه‌های اهسته را با کیفیت بالا به تصویر بکشند، پایان ندارد و به تازگی دوربینی با قدرت ثبت ۱۱۷۵۰ فریم در ثانیه با دقت ۱۰۸۰ پیکسل تولید شده‌است.

این دوربین که فائتوم وی ۲۶۰۰ نام دارد، در بالاترین کیفیت فیلم برداری یعنی ۲۰۴۸ در ۱۹۲۵ پیکسل می‌تواند ۲۶۰۰ فریم در ثانیه را ثبت کند. اما در صورت فیلمبرداری با کیفیت پایین‌تر ۱۰۸۰ پیکسل این رقم به ۱۱۷۵۰ فریم در ثانیه افزایش می‌یابد. بنابراین این دوربین برای ثبت فرایندهایی که در ۱۴۲ نانوثانیه اتفاق افتاده و به اتمام می‌رسند، مناسب‌است. هر نانوثانیه برابر با یک میلیاردیم یک ثانیه‌است.

در صورت کاهش دقت دوربین یادشده برای فیلم برداری در حالت عادی می‌توان با استفاده از آن ۲۵۰۳۰ فریم را در هر ثانیه به ثبت رساند. البته کیفیت تصاویر تهیه‌شده به این شیوه برای مشاهده برخی جزئیات کافی نخواهد بود.

دوربین یادشده مجهز به ۲۸۸ گیگابایت حافظه است که البته می‌توان حافظه‌های یک وودتر یا Maga را نیز بر روی آن نصب کرد. قیمت این دوربین هنوز اعلام نشده، هر چند قیمت قبلی دوربین‌های فائتوم با توانمندی کمتر ۱۱۰ هزار دلار بوده‌است.

محققان چینی برای ۵ کودک گوش ساختند

۵ کودک چینی با کمک روشی نوین برای نخستین بار صاحب گوش شدند. محققان چینی در آزمایشی نوین برای کودکان مبتلا به اختلال micotia گوش طبیعی ساختند. در این اختلال گوش فرد به طور طبیعی رشد نمی‌کند و کودک دچار اختلالات شنوایی می‌شود. به طور معمول برای چنین کودکانی گوش مصنوعی ساخته می‌شود که گاهی اوقات جنس آن از غضروف دنده فرد است.

به هرحال محققان دانشگاه جیاونگتگ در شانگهای با روشی نوین و ساده تر برای مبتلایان به این اختلال گوش ساخته‌اند. در این فرایند نخست یک سی تی اسکن از گوش سالم کودک گرفته و سپس یک نسخه ۳ بعدی از آن ساخته می‌شود.

محققان با توجه به آن قالبی می‌سازند که حاوی سوراخ‌های ریزی است. قالب با موادی بر می می‌شود که در بدن جذب نمی‌شوند. علاوه بر آن نمونه کوچکی از سلول‌های گوش تکامل نیافته فرد در سوراخ‌های ریز قالب ریخته می‌شود. طی بازه‌ای ۱۲ هفته‌ای سلول‌ها رشد می‌کنند و به شکل قالب در می‌آیند و مولد دیگر در بدن جذب می‌شوند.

تصویر مراحل رشد گوش کودکان نشان می‌دهد این روش خارق العاده کارآمد بوده است.

همچنین در این روش یک "گسترش دهنده بافت" زیر پوست گوش تکامل نیافته قرار داده می‌شود. با این روش پوست این قسمت کشیده می‌شود تا به پوست گوش تکامل نیافته در مراحل پائینی فرایند مذکور، به اندازه کافی بفت وجود دارد تا ساختار تازه گوش را در آن قرار داد. البته هنوز مشخص نیست روند کل درمان چه مدت طول می‌کشد. اما بیماران باید ۵ سال تحت مراقبت پژوهشگران باشند.

علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

وقتی دست‌ها از بیماری خبر می‌دهند

بدن انسان مجموعه‌ای از سیگنال‌ها را درباره وضعیت سلامت ما ارائه می‌کند، که از زبان تا انگشتان پا را در بر می‌گیرند. دست‌ها یکی از بخش‌های بدن هستند که می‌توانند سرخ‌هایی مهم درباره وضعیت سلامت کلی ما ارائه کنند.

زمانی که موضوع انجام فعالیت‌های روزانه مطرح می‌شود، دست‌ها یکی از مهم‌ترین اندام‌های بدن انسان هستند. اما با نگاهی دقیق‌تر به دست‌ها ممکن است اطلاعات بیشتری درباره وضعیت سلامت خود کسب کرده و نشانه‌های اولیه شرایط و بیماری‌هایی که از آنها آگاه‌نودید را کشف کنید.

مطالعه‌ای که در نشریه Arthritis and Rheumatism منتشر شد، نشان داد سوزه‌هایی که انگشت حلقه آنها بلندتر از انگشت اشاره بود، ممکن است در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به استئوآرتریت یا آرتروز قرار داشته باشند. زنانی با این ویژگی‌ها که در این مطالعه حضور داشتند سه برابر احتمال بیشتری داشت به آرتریت مبتلا باشند.

بیماری‌پارکینسون

آیا دستخط پیوسته و زیبایی شما به حروفی شکسته و کوچک تبدیل شده‌است؟ این می‌تواند یک نشانه اولیه از ابتلا به بیماری پارکینسون باشد، که به نام میکروگرافی (Micrographia) شناخته می‌شود. پیش از این که نگران شوید، با پزشک در این زمینه صحبت کنید. تغییرات در قدرت بینایی با افت مهارت انگشتان نیز می‌توانند از دلایل میکروگرافی باشند.

لرزش دست می‌تواند نشانه‌ای از دیگر از ابتلا به بیماری پارکینسون باشد، به ویژه اگر لرزش چه در زمان حرکت و چه ثابت بودن دست‌ها متوقف نمی‌شود. اگر نکته داشتن دست‌ها از لرزش آنها پیشگیری می‌کند، دلیل آن احتمالاً بیماری پارکینسون نیست. در صورت مواجهه با این نشانه مراجعه به پزشک برای بررسی دقیق شرایط اهمیت دارد.

بیماری‌کلیوی

ناخن‌های دست می‌توانند اطلاعات بسیاری را درباره سلامت کلیه‌ها در اختیارتان قرار دهند. شیردار شدن ناخن‌ها چه در استناد آنها شکل گرفته باشد و چه شکل قاشقی به آنها ببخشد می‌تواند به بروز مشکل اشاره داشته باشد. اگر شیرارها در امتداد ناخن هستند، این شرایط می‌تواند به بیماری کلیوی اشاره داشته باشد. اگر ناخن‌ها مقرر شده‌اند، این شرایط می‌تواند به کمبود آهن اشاره داشته باشد، که به طور معمول با بیماری کلیوی همراهی می‌شود.

همچنین، رگه‌ها یا نقطه‌های سفید یا ناخن‌هایی که در نیمه پایینی سفید رنگ هستند می‌توانند به مشکلات کلیوی اشاره داشته باشند. اگر با تغییراتی چشمگیر در ناخن‌های خود مواجه شده‌اید مراجعه به پزشک برای بررسی دقیق شرایط بهترین اقدام ممکن است.

وضعیت قلب

بنابر نتایج مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۵ در نشریه The Lancet منتشر شد، میزان قدرت گرفتن شما می‌تواند یک نشانگر اولیه از خطر حمله قلبی یا سکنه مغزی باشد. قدرت کم گرفتن شما می‌تواند از خطر مرگ به واسطه حمله قلبی حکایت داشته باشد.

قدرت گرفتن دست یک نشانگر از چیزی است که به نام سن بیولوژیکی شناخته می‌شود. سن بیولوژیکی چگونگی عملکرد بدن در مقایسه با سن واقعی شماست.

همچنین، شرایط دست‌های شما می‌تواند سرای‌هایی درباره ابتلا به پرفشاری خون ارائه کند. مطالعه‌ای که در سال ۱۹۹۳ انجام شد، نشان داد بیمارانی که دارای اثر انگشت پیچشی بودند، احتمال بیشتری داشت پرفشاری خون داشته باشند.

ضمیم‌شدن نوک انگشتان، شرایطی که به نام چمپایی شدن شناخته می‌شود نیز می‌تواند به بیماری قلبی، بیماری ریوی، یا برخی مشکلات سلامت دیگر اشاره داشته باشد. اگر با افزایش ضخامت سرانگشتان خود مواجه هستید، که به نظر می‌رسد ناخن‌ها به خوبی به انگشتان متصل نیستند یا ناخن‌ها به سمت پایین انحنا پیدا کرده‌اند، به پزشک مراجعه کنید.

بیماری‌کبدی

اگر به صورت مرمزمن با قرمزی و التهاب کف دست‌های خود مواجه هستید، این می‌تواند نشانه‌ای از یک بیماری کبدی باشد. البته نباید در ابتدا نگران شوید، زیرا قرمزی کف دست‌ها می‌تواند نشانه‌ای از التهاب پوستی کف دست (Palmar erythema) باشد، که می‌تواند ارثی بوده یا به واسطه دلیلی نه چندان جدی شکل بگیرد. پیش از این که نگران ابتلا به سیروز شوید، با پزشک خود در این زمینه صحبت کنید.

کم‌کاری تیروئید

انگشتان متورم و درد مفاصل آنها می‌تواند نشانه‌ای از مشکلات مرتبط با تیروئید باشد. کارب نیز می‌تواند موجب این نشانه‌ها شود. اگر تورم انگشتان و درد مفاصل آنها برای مدتی طولانی پایدار باقی‌مانده‌است، با پزشک برای بررسی دقیق شرایط و انجام آزمایش تیروئید صحبت کنید.

سیانوز

سیانوز یا رنج کبود شامل کمبود اکسیژن در خون است و رنگ آبی ناخن‌ها یکی از نشانه‌های شایع این شرایط محسوب می‌شود. سیانوز به خودی خود یک بیماری نیست، اما می‌تواند نشانگر برخی از مشکلات سلامت، مانند آسم، سینه پهلوی یا بیماری قلبی باشد. اگر مشغول برف بازی بوده‌اید و با ناخن‌های شما آبی شده‌اند، جای نگرانی نیست. سیانوز شرایطی پایدار بدون در نظر گرفتن دم‌است. رنگ آبی پایدار ناخن‌ها به طور قطع نشانه‌ای نگران‌کننده محسوب می‌شود و باید با پزشک در این زمینه صحبت کنید. اگر با سیانوز مواجه هستید و این شرایط با تنگی نفس، یا هر نشانه دیگر حمله قلبی یا سکنه مغزی همراهی می‌شود با مرکز فوریت‌های پزشکی تماس بگیرید.

حفظ سلامت مغز به چند گام در روز نیاز دارد؟

بیشتر مردم فکر می‌کنند که مشکلات حافظه و اختلالات شناختی از مواردی هستند که با افزایش سن احتمال مواجهه با آنها افزایش می‌یابد. اما پژوهش‌های روزافزون نشان می‌دهند که یک سبک زندگی سالم می‌تواند به محافظت از مغز در برابر آثار افزایش سن کمک کند.

یکی از ساده‌ترین کارهایی که می‌توانید برای تقویت سلامت مغز انجام دهید پیاده‌روی بیشتر است. در شرایطی که بیشتر ما می‌دانیم پیاده‌روی منظم فواید سلامت مغز را ارائه می‌کند، افراد کمی از این مساله آگاه هستند که سلامت مغز یکی از این فواید محسوب می‌شود.

پژوهشگران در موسسه علوم اعصاب و رفتار انسانی سمل در دانشگاه کالیفرنیا طی مطالعه خود به بررسی این که چه میزان ورزش در قالب پیاده‌روی برای کمک به حفظ سلامت مغز نیاز است، اقدام کردند. این مطالعه که در نشریه Journal of Alzheimer’s Disease منتشر شد، نشان می‌دهد که به چه میزان ورزش برای بهرمندسازی فواید سلامت پیاده‌روی برای مغز نیاز داریم.

شرکت کنندگان در این مطالعه ۶۰ ساله یا بیشتر بوده و از شرایط حافظه خود شکایت داشتند، اما به زوال عقل مبتلا نبودند. این افراد به دو گروه تقسیم شدند و طی دو سال زیر نظر قرار گرفتند. یک گروه ۴۰۰۰ گام یا کمتر در روز پیاده‌روی می‌کردند و گروه دیگر بیش از ۴۰۰۰ گام بر می‌داشتند. پژوهشگران از تصویربرداری MRI برای ارزیابی حجم و ضخامت بخشی از مغز که به نام هیپوکامپ استفاده کردند.هیپوکامپ در زمینه حافظه، یادگیری واحساسات نقش دارد. آنها دریافتند عدد پیوسته بیش از ۴۰۰۰ گام در روز است. شرکت کنندگانی که در گروه فعال‌تر قرار داشتند، دارای هیپوکامپ ضخیم‌تر نسبت به آنهاپی بودند که کمتر پیاده‌روی می‌کردند. همچنین، آنها از توجه بهتر، پردازش اطلاعات سریع‌تر و کارکرد حافظه بهتر برای کمک به تصمیم‌گیری‌های فوری سود می‌بردند. جای شگفتی نیست که پیاده‌روی به تقویت سلامت مغز کمک می‌کند. ورزش جریان خون سرشار از اکسیژن به سمت مغز را افزایش می‌دهد که موجب می‌شود اکسیژن و مواد مغذی بیشتری که مغز برای ارائه عملکرد درست به آنها نیاز دارد، در اختیارش قرار بگیرد.

پس اگر قصد دارید هیپوکامپ خود را تقویت کنید باید بیش از ۴۰۰۰ گام در روز پیاده‌روی کنید. در شرایطی که مسافت دقیقی برای این کار نمی‌توان مد نظر قرار داد، زیرا هر فردی به شیوه‌ای متفاوت گام بر می‌دارد، اما تقریباً باید اندکی بیش از دو مایل (۳/۲ کیلومتر) در روز پیاده‌روی کنید تا هدف بیش از ۴۰۰۰ گام محقق شود.

روش‌هایی آسان برای پیاده‌روی بیشتر

شما می‌توانید کفش‌های مناسب پیاده‌روی را به پا کرده و در مکان مورد علاقه خود، مانند یک پارک، پیاده‌روی کنید. اما اگر میانه خوبی با ورزش کردن ندارید نیز می‌توانید با تغییراتی کوچک در روتین روزانه خود هر چه بیشتر بر گام‌های که بر می‌دارید، اضافه کنید. از جمله این تغییرات می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: به جای استفاده از خودرو در صورت امکان پیاده به سر کار بروید.

هنگام وقت استراحت ناهار در صورت امکان پیاده‌روی کنید.

به جای آسانسور یا پله‌ها استفاده کنید.

هنگام صحبت با تلفن در اتاق قدم بزنید.

هنگام بخش آگهی‌های تبلیغاتی از تلویزیون خود را با پیاده‌روی در اتاق مشغول کنید.

خودرو خود را دور از مقصد مورد نظرتان پارک کرده و تا مقصد پیاده‌روی کنید. یا مترو یا اتوبوس یک ایستگاه جلوتر پیاده شده و مسافت باقیمانده را پیاده طی کنید.

پس از شام زمانی را برای پیاده‌روی اختصاص دهید.

زودتر در محل جلسه خود حاضر شوید و در زمان انتظار پیاده‌روی کنید.

پیش از ترک مرکز خرید یک کار دیگر در آن بزنید.

یک رنگ هشدار در رانلله یا گوشه‌ی هوشمند خود تعیین کنید و هر یک پا دو ساعت یک بار در محل کار یا حیاط (اگر در خانه کار می‌کنید) پیاده‌روی کنیدپس از غذا خوردن در رستوران، و پیش از رفتن به خانه پیاده‌روی کنید.

