

پندر روز

چگونه با ورزش «دیابت» را کنترل کنیم؟



ورزش، کلیدی طلایی برای داشتن زندگی با کیفیت بهتر است. فعالیت بدنی منظم نه تنها منجر به کاهش وزن می‌شود، بلکه میزان خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مزمن را نیز کاهش می‌دهد. به گزارش ایسنا، انجام یک فعالیت بدنی که از آن لذت ببرید و بتوانید آن را قسمتی از برنامه معمول روزانه زندگی خود قرار دهید، کلیدی برای یک زندگی سالم و طولانی است. جالب است که بدانید ورزش در کنترل بیماری‌ها و نیز درمان آنها هم می‌تواند تاثیرگذار باشد. امروزه تحقیقات نشان داده‌اند که تحرک بدنی هرچند کم و در هر سنی می‌تواند مفید باشد. توصیه عمومی آن است که هر فرد باید روزانه در مجموع بین نیم تا یک ساعت فعالیت بدنی داشته باشد. فعالیت بدنی یک جزء ضروری از برنامه کاهش وزن است که این فعالیت بدنی با حفظ توده با ارزش ماهیچه‌ای، کاهش چربی را به حداکثر می‌رساند. از طرفی بیش از هشت درصد جامعه ما از بیماری دیابت که روند رو به رشد آن به دلیل شهرنشینی و عوامل دیگر به شکل نگران کننده‌ای خودنمایی می‌کند، رنج می‌برند و اتفاقا اکثریت مبتلایان به این بیماری تا مدت‌ها از ابتلای خود به این بیماری مطلع نیستند. انجام فعالیت بدنی علاوه بر آن که می‌تواند سیر کاهش وزن را تسریع کند و از آن طریق در تنظیم میزان قند خون موثر باشد، حتی به طور مستقل و بدون کاهش وزن نیز به پیشگیری و یا کنترل بیماری دیابت کمک خواهد کرد. بنابر اعلام پایگاه جامع آموزشی و فرهنگساز وزارت بهداشت، کاهش وزن، می‌تواند حساسیت به انسولین را افزایش دهد، سطوح کلسترول و قند خون را بهبود بخشد و فشار خون را کاهش دهد. تمام این نتایج در سلامت بیماران دیابتی حائز اهمیت است. باید توجه کرد که روزانه یک ساعت پیاده‌روی ریسک ابتلا به دیابت نوع دو را ۲۴ درصد کاهش می‌دهد.

با آنزیمی‌ها چگونه رفتار کنیم؟



بیماری آلزایمر به مراقبت ۳۶ ساعته در روز نیاز دارد؛ در عین حال مراقبین این بیماران نقش بسیار ویژه‌ای در روند کاهش این بیماری دارند و باید بدانند که چگونه با این بیماران رفتار کنند. به گزارش ایسنا، مهم‌ترین عامل خطر ساز در ابتلا به بیماری آلزایمر، سن است. حتی با وجود سایر عوامل خطر ساز، بیماری آلزایمر زود ظاهر نمی‌شود و معمولا در سنین بالا عارض می‌شود. با این حال شواهد نشان می‌دهد که فرایند بیماری سال‌ها قبل از بروز علائم شروع می‌شود. برای شناسایی و تشخیص بیماری آلزایمر یک بررسی کلینیکی و پزشکی توسط پزشکان متخصص (متخصص مغز و اعصاب، روان پزشکی و پزشکی سالمندی) لازم است. این بیماری بیشتر در افراد بالای ۶۵ سال بروز می‌کند. نژاد و موقعیت اجتماعی افراد تاثیری در بروز آن ندارد. بیماری آلزایمر علاج ندارد و یک بیماری پیش‌رونده و تخریب کننده مغز است که در طول زمان پیشرفت می‌کند. فرد مبتلا به آلزایمر برای این که قابلیت درک وقایعی که در اطرافش اتفاق می‌افتد را از دست می‌دهد، خیلی غمگین است و احساس تنهایی می‌کند. برای همین لازم است اطرافیان وی خون سردی خود را حفظ کنند، به او محبت کنند و با عشق با او برخورد کنند؛ چرا که فرد مبتلا هنوز توانایی درک و ابراز عشق و محبت را دارد. در این رابطه بغل کردن و بوسیدن دوروش موثر هستند.

تصور نکنید فرد مبتلا به آلزایمر چیزی را درک نمی‌کند؛ چرا که او درک می‌کند ولی گاهی فقط نمی‌داند چگونه پاسخ دهد. فرد مبتلا احساس سرگشتگی و گیجی می‌کند و برای همین است که نباید همه چیز را به یکباره به او گفت یا از او خواست. باید با آرامش در حالی که به چشمان او نگاه می‌کنید، با او صحبت کنید. اگر فرد مبتلا در انجام کار دچار اشتباه شده، به یاد داشته باشید و انمود کنید شما متوجه اشتباه او نشده‌اید. بگویید همه چیز مرتب است. به این ترتیب او شرمند نخواهد شد. همچنین بهتر است هیچ دارویی در دسترس فرد مبتلا نباشد؛ چرا که ممکن است داروی اضافه مصرف کند. بنا بر اعلام انجمن آلزایمر ایران، منزل و محل زندگی این افراد باید مناسب برای فرد سالمند باشد، درست مانند خانه‌ای که برای یک کودک نوبا چیده می‌شود. آشپزخانه، حمام و در ورودی باید همیشه تحت نظر باشد تا از وقوع حادثه پیشگیری شود. فرد مبتلا به آلزایمر توانایی تنظیم مخارج و کنترل حساب پول خود را ندارد. بنابراین برای خرید و یا پرداخت قبوض لازم است کسی به او کمک کند؛ اما توجه کنید بسیار مهم است که همه این کارها را با همراهی خود فرد انجام دهید و نه اینکه به جای او انجام کارهایش را بر عهده بگیرید. از طرفی نیز بیماری آلزایمر تمام افراد خانواده را تحت تاثیر قرار می‌دهد؛ بنابراین مهم است که به دنبال کسب اطلاعات و تجربه و حتی کمک گرفتن از سازمان‌هایی نظیر انجمن آلزایمر باشید که از افراد و خانواده‌هایی که شرایط مشابه دارند، تشکیل شده است. شکی نیست که زنجیر نقشی در ابتلا به بیماری دارد، ولی فقط درصد کمی از موارد مربوط به زن‌های خاصی هستند که موجب بیماری موروثی می‌شوند. در صورتی که یکی از اعضای خانواده مبتلا به بیماری آلزایمر است، احتمال بسیار کمی برای ابتلای اعضای دیگر نیز وجود دارد. فرد مبتلا به بیماری آلزایمر با ارتقا بخشیدن کیفیت زندگی خود می‌تواند پیشرفت بیماری خود را کاهش دهد. فعالیت بدنی ملایم و مستمر به سلامت قلب و عروق کمک می‌کند و به طور محسوس خطر ابتلا به سکنه قلبی، سکنه مغزی، دیابت و بیماری آلزایمر را کاهش می‌دهد. همچنین می‌توان از میوه‌ها و سبزیجات که رنگ تیره داشته و دارای آنتی‌اکسیدان هستند، مانند انگور سیاه، تمسک، شاتوت، اسفناج، سبزی خوردن و روغن آکا در ماهی و روغن کانولا یافت می‌شود، استفاده کرد.

به بهانه یک سالگی حضور شفر در استقلال

یک جام و چند رکورد



۴۴ مسابقه، ۲۳ برد، ۵ شکست، ۶۸ گل زده و ۲۷ گل خورده بیلان یک سال حضور شفر روی نیمکت استقلال است. به گزارش وبسایت نود، دهم مهرماه سالگرد یک سالگی حضور پیرمرد ۶۸ ساله آلمانی روی نیمکت استقلال است. وینفرد شفر سال قبل در چنین روزهایی هدایت استقلال را به عهده گرفت و در این مدت فراز و نشیب‌های زیادی را تجربه کرده است. استقلال تا به حال با او در ۴۴ مسابقه‌ای که بازی کرده، برنده ۲۳ مسابقه بود و فقط ۵ شکست تجربه کرد. آمار بردهای یک سال اول شفر هم بهتر از یک سال اول برانکوست. شفر در این یک سال ۵۲ درصد مسابقاتش را پیروز شده، این آمار برای برانکو عدد ۴۵ درصد بوده است. حساس‌ترین موقعیت‌های شفر در این یک سال را مرور می‌کنیم.

۱۰ مهر ۹۶ / وینفرد شفر سرمربی استقلال شد.

۱۱ روز بعد

اولین دیداری که شفر روی نیمکت استقلال نشست، این تیم آمار عجیب صفر شوت در چارچوب را ثبت کرد. تا هوادارانی که هر چقدر صبر داشتند به پای منصوریان ریخته بودند، صدای اعتراض‌شان خیلی زود بلند شود.

۲۲ روز بعد

دری تهران، دومین مسابقه‌ای بود که شفر در لیگ برتر ایران تجربه می‌کرد. استقلال در این مسابقه هم شکست خورد تا شفر بازنده اولین دربی‌اش در ایران باشد.

۶۵ روز بعد

روزهای خوب استقلال با شفر از ماه دوم حضورش در ایران شروع شد. جایی که این تیم ۳ گل به سپاهان زد، ۴ تا به نفت آبادان و ۳ تا هم به استقلال خوزستان. تازه همه به دانش فنی پیرمرد آلمانی ایمان آوردند.

۱۰۲ روز بعد

استقلال در دوران شفر به یک رکورد تاریخی هم دست یافت. این تیم ۸۴۵ دقیقه دروازه‌اش را بسته نگه داشت تا رکورد طولانی‌ترین زمان گل نخوردن یک دروازه‌بان به اسم حسین حسینی ثبت شود.

۱۲۵ روز بعد

شفر بعد از شکست در دربی تا هفته‌ها بازنده هیچ مسابقه‌ای نبود. تا اینکه به امیرقلعه‌نویی باخت و بعد از آن مسابقه، طعنه به یادمانندی «کیک اند راش» را به سبک فوتبال سرمربی تیم

در ۳۹۹ دقیقه، طولانی‌ترین انتظار استقلال برای گل زدن در لیگ به نام شفر ثبت شود.

شب ۱ سالگی

در شبی که پرسپولیس نیمی از راه صعود به فینال لیگ قهرمانان آسیا را پیمود، شفر فشار زیادی را تحمل می‌کرد تا حتما از مسابقه با نفت مسجدسلیمان دست پر به تهران برگردد. تلاش شفر هم نتیجه داد و استقلال به جمع ۱۶ برتر جام حذفی صعود کرد تا کام سرمربی آلمانی در سالگرد یکسالگی‌اش در استقلال تلخ نشود.

در تاریخ ۱۳ اردیبهشت، استقلال با شکست خونه‌به‌خونه بابل قهرمان جام حذفی شد. این اولین و فعلا آخرین جامی است که شفر با استقلال بالای سر برده است.

۲۲۶ روز بعد

استقلال با هت‌تریک تیم، از سد دوب‌آهن گذشت و به جمع هشت برتر آسیا صعود کرد.

۳۶۰ روز بعد

طلسم گل زدن استقلال در دربی هم ادامه پیدا کرد تا با ناکامی

حریف نسبت داد.

۱۵۰ روز بعد

دربی برگشت از راه رسید تا شفر برای اولین بار طعم پیروزی مقابل رقیب دیرینه استقلال را بچشد.

۲۰۲ روز بعد

استقلال در آخرین مسابقه لیگ هفدهم آماری ویژه خلق کرد. تیم شفر در آن دیدار ۷۷ درصد زمان مسابقه صاحب توپ بود تا تلاش شفر برای فوتبال مالکانه نتیجه دهد و رکوردی ویژه به نامش ثبت شود.

علی دایی بهترین مهاجم تمامی ادوار جام ملت‌های آسیا شد



در پایان فرصت هفت‌روزه شرکت در این نظرسنجی، علی دایی مهاجم پیشین تیم ملی فوتبال کشورمان با کسب ۵۹ درصد کل آرا (۷۶۷ هزار و ۴۲۸ رأی) عنوان بهترین مهاجم تمامی ادوار جام ملت‌های آسیا را از خود کرد. یاسر القحطانی، مهاجم پیشین عربستان با کسب ۲۵ درصد آرا نزدیکیترین رقیب علی دایی در این نظرسنجی بود. لازم به ذکر است که یک میلیون و ۳۰۱ هزار و ۴۱۲ نفر در این رأی‌گیری شرکت کردند.

مهاجم پیشین تیم ملی فوتبال کشورمان عنوان بهترین مهاجم تمامی ادوار جام ملت‌های آسیا را از آن خود کرد. به گزارش وبسایت نود و به نقل از تسنیم، سایت رسمی کنفدراسیون فوتبال آسیا (AFC) اخیرا با انتشار مقاله‌ای اقدام به معرفی ۹ مهاجم برتر تمامی ادوار مسابقات جام ملت‌های آسیا کرد و از کاربران سایت خود خواست تا با شرکت در نظرسنجی طراحی شده، اقدام به انتخاب بهترین مهاجم تاریخ جام ملت‌ها کنند.

با تلاش محققان کشور صورت گرفت

تولید مستقیم نانواکسید کروم مورد نیاز صنایع آبکاری از دی کرومات

محققان واحد علوم و تحقیقات دانشگاه آزاد برای اولین بار موفق به تولید مستقیم نانواکسید کروم از دی کرومات شدند. حسین اسدی، محقق طرح در گفت‌وگو با ایسنا اظهار کرد: در ایران معادن عمده کروم وجود دارد، اما متأسفانه اکسید کروم که یک ماده پرکاربرد است، از خارج کشور وارد می‌شود. وی ادامه داد: به همین خاطر این پروژه را آغاز کردیم تا بتوانیم روش‌هایی که برای تولید این ماده مرسوم است را بررسی کنیم و بهترین روشی را که با مواد اولیه موجود در ایران تطابق دارد، از بین این روش‌ها انتخاب کنیم. جید محقق درباره روش تولید این ماده توضیح داد: ما در این پروژه روش جدیدی را ابداع کردیم و توانستیم با مواد اولیه خیلی ساده نانو اکسید کروم تولید کنیم. وی با بیان این که این طرح را در قالب پایان‌نامه‌ای با عنوان بررسی روش‌های تولید کروم (III) اکسید از کرومات‌ها و دی کرومات‌ها به راهنمایی دکتر پرویز آبرومند اجرا کرده است، افزود: نانواکسید تا کنون از مواد اولیه بسیار پرهزینه در طول چند مرحله تولید می‌شده



دستبند فیت‌بیت، به شناسایی قاتل کمک می‌کند!



داده‌های مربوط به ضربان قلب کاربران فیت‌بیت، می‌توانند کمک بزرگی برای شناسایی مظنونین به قتل باشند. به گزارش ایسنا و به نقل از انجنت، ممکن است دستبندهای شرکت فیت‌بیت (Fitbit) بتوانند در حل معمای قتل کاربر خود، به نیروی پلیس کمک کنند. دستبندهای فیت‌بیت، ابزاری برای کمک به تناسب اندام هستند که داده‌هایی مانند تعداد گام‌ها، ضربان قلب، کیفیت خواب و مواردی از این دست را گردآوری می‌کنند. پلیس می‌تواند با بررسی داده‌های مربوط به ضربان قلب کاربر، قاتل را شناسایی کند. در هشت سپتامبر سال جاری، مردی به نام آنتونی آیلو (Anthony Aiello)، به دیدن دخترخوانده خود، کارن ناوارا (Karen Navarra) رفت. پنج روز پس از این ملاقات، یکی از همکاران کارن، جسد او را پیدا کرد. آیلو ادعا کرد که یک پیتزای خانگی و کمی بیسکویت برای کارن برده و کارن نیز برای تشکر، دو شاخه گل رز به او داده است اما داده‌های فیت‌بیت کارن، از ماجرای دیگری حکایت داشتند.

بارسان پس از گرفتن حکم تفتیش، داده‌های فیت‌بیت کارن را با کمک شرکت سازنده بررسی کردند. داده‌ها نشان داد که ضربان قلب کارن، به شکل قابل‌توجهی افزایش یافته؛ سپس به سرعت کاهش یافته و متوقف شده است. همه این اتفاقات، در طول ۱۵ دقیقه حضور آیلو در خانه کارن، رخ داده بود. پس از بررسی فیلم دوربین‌های مدار بسته، مشخص شد که آیلو تقریباً پنج دقیقه پس از متوقف شدن ضربان قلب کارن، خانه را ترک کرده است. پلیس روز ۲۵ سپتامبر، آیلو را به اتهام قتل دستگیر کرد. بدین ترتیب، فیت‌بیت می‌تواند اطلاعات مربوط به افراد مظنون را برای کمک به قانون، مقررات، پرونده قانونی و یا درخواست دولتی، حفظ یا آشکار کند.