

پندر روز

اگر هر روز عسل بخورید چه اتفاقی در بدن شما روی خواهد داد؟



عسل مملو از خواص و مواد مغذی است و همه آن را به عنوان یک ماده جادویی برای سلامت می‌شناسیم. عسل حاوی آنتی‌اکسیدان است، از این رو مصرف آن برای سلامت قلب و عروق مفید است. این ماده شیرین طبیعی به سلامت پوست کمک می‌کند و ضد پیری است. در قدیم هر دارویی را با عسل مخلوط می‌کردند، زیرا خاصیت بهبود بخشی داروها را چند برابر می‌کرده و امروزه هم از آن در بسیاری از محصولات آرایشی و بهداشتی استفاده می‌کنند اما اگر هر روز عسل میل کنید، چه تغییراتی در بدنتان روی خواهد داد؟

شفاف شدن پوست

عسل یک آنتی‌اکسیدان طبیعی است که با مصرف صحیح و به‌اندازه آن می‌توانید به پاکسازی بدن از سموم بپردازید. علاوه، خاصیت آنتی‌باکتریال عسل به بهبود پوست و شفاف و روشن شدن آن کمک شایانی می‌کند.

از دست دادن وزن اضافه

اگر دنبال رژیم غذایی لاغری باشید، پزشک متخصص تغذیه، شما را از مصرف انواع قندها و شیرینی‌ها به غیر از عسل منع می‌کند. به این خاطر که شیرینی عسل باقیه شیرین کننده‌ها متفاوت است. این ماده غذایی باعث افزایش متابولیسم بدن می‌شود و در نتیجه به کاهش وزن کمک زیادی خواهد کرد.

کاهش میزان کلسترول خون

عسل به طور کلی هیچ کلسترولی ندارد. در عوض از مواد و ویتامین‌هایی تشکیل شده که سبب کاهش میزان کلسترول می‌شوند. مصرف روزانه عسل روی میزان آنتی‌اکسیدان‌های موجود در بدن تاثیر می‌گذارد و با کلسترول اضافه مبارزه می‌کند.

تقویت قلب

تحقیقات علمی نشان داده که آنتی‌اکسیدان‌های موجود در عسل از باریک و نازک شدن شریان‌ها جلوگیری می‌کند. باریک و تنگ شدن رگ‌ها در اعضای مختلف بدن ممکن است فرد را با ایست قلبی، زوال حافظه یا سردرد مواجه کند.

بهبود حافظه

تحقیقات دیگری نیز ثابت کرده‌اند که عسل خاصیت ضد استرس دارد و می‌تواند با ترمیم سیستم دفاعی آنتی‌اکسیدان سلولی به بهبود هر چه بهتر حافظه بپردازد. به‌علاوه، کلسیم موجود در عسل هم به‌عراق جذب مغز می‌شود و در نتیجه روی حافظه نیز اثرات مثبت می‌گذارد.

خواب راحت

قند موجود در عسل سبب افزایش انسولین خون می‌شود. در نتیجه این امر، سروتونین تولید می‌شود، این هورمون به ملاتونین تبدیل شده و خواب راحتی را برای فرد به ارمغان خواهد آورد.

سلامت معده

عسل یکی از بهترین ضدعفونی‌کننده‌های طبیعی است. برخی از کارشناسان تغذیه توصیه می‌کنند هر روز یک قاشق عسل را با معده خالی میل کنید. این ماده طبیعی خوشمزه با انواع مشکلات مربوط به گوارش مبارزه می‌کند. در ضمن، هنگام رسیدن عسل به معده، این ماده تمامی آلودگی‌ها و میکروب‌های غشای مخاطی را از بین می‌برد.

آرامبخش اعصاب

شاید عجیب باشد اما عسل اعصاب را آرام کرده و خستگی را از بین می‌برد. این ماده خیلی سریع جذب خون می‌شود و در نتیجه می‌تواند در سریع‌ترین زمان به رفع اختلالات روانی بپردازد.

طرز تهیه معجون سیر و عسل

وقتی این دو ماده طبیعی با هم ترکیب می‌شوند، معجونی فوق‌العاده عالی برای سلامت هر چه بیشتر بدن می‌سازند. برای تهیه این معجون به روش زیر عمل کنید: ۳ تا ۴ حبه سیر، ۱ پیمانه عسل طبیعی، ۱ شیشه کوچک و تمیز، سبزه‌ها را پوست‌کنده و خرد کنید. سپس درون شیشه بریزید. عسل را روی آن ریخته. حباب‌های هوا را خارج کنید. در شیشه را ببندید و چندین روز آن را کنار بگذارید. سپس، هر روز یک قاشق چایخوری از این معجون را با ناشتا و با معده خالی میل کنید. پس از مدتی معجزه این معجون را حس خواهید کرد.

پشتیبانی گوگل کروم ۷۰ با تاخیر حسگر اثر انگشت

چند روز قبل بود که گوگل با معرفی تیم طراحی متریال دهمین ساگرد مرورگر کروم را جشن گرفت. اکنون نسخه ۷۰ بنای کروم عرضه شده که خبر از پشتیبانی حسگر اثر انگشت در سیستم عامل‌های مک و اندروید می‌دهد.

با این قابلیت جدید توسعه‌دهندگان می‌توانند از لایه‌های امنیتی اضافه‌تر برای مرورگر بهره ببرند. بر این اساس امکان استفاده از این حسگر در کامپیوترهای مک و نیز دستگاه‌های اندرویدی فراهم می‌شود ولی هنوز سخنگو از سایر مدل‌های امنیتی بیومتریک از جمله حسگر اثر انگشت ویندوز هلو و تاج آی دی در آیفون‌های قدیمی‌تر نشده است.

قابلیت دیگری که برای کروم در نظر گرفته شده به هشدار صفحات نا امن مرتبط است. هنگامی که کاربر در یک صفحه HTTP (نه HTTPS) اقدام به ورود اطلاعات بکند علامت «Not Secure» به رنگ قرمز در می‌آید تا توجه کاربر بیش از پیش جلب شود.

علاوه بر این قابلیت دیگری به نسخه ۷۰ بنای کروم اضافه شده: پشتیبانی از بلوتوث وب که به واسطه قابلیت‌های ویندوز ۱۰ ممکن شده است. بر اساس این قابلیت کروم می‌تواند با دستگاه‌های بلوتوث در نزدیکی خود ارتباط برقرار کند. البته باید اشاره کرد که نسخه‌های متفاوت کروم اکنون این قابلیت را در خود دارند. کروم ۷۰ همچنین به توسعه‌دهندگان این امکان را می‌دهد که از رابط برنامه‌نویسی کاربردی (API) شناسایی اشکال بهره ببرند. به این ترتیب امکان شناسایی چهره کاربران، بارکد و متون داخل تصاویر فراهم می‌شود.

روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی ورزشی، فرهنگی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: پویا وکیلی  
دفتر مرکزی: تهران، خیابان نجات الهی، روبروی خیابان اراک، کوچه ۴، پلاک ۴  
فکس: ۸۸۷۳۵۶۷۹ تلفن: ۸۸۹۸۲۱۳۷  
پست الکترونیک: etehademelat@gmail.com / Etehademelat.ir

حساس ترین بازی دوران برانکو در پرسپولیس با الدحیل

خداحافظی با آسیا ممنوع



صفر-الدحیل یک، الدحیل یک-الوحده صفر، العین ۲-الدحیل ۴، الدحیل ۴-العین یک، الدحیل یک-پرسپولیس صفر پرسپولیس: پرسپولیس ۳-نسف قرشی صفر، السد ۳-پرسپولیس یک، پرسپولیس ۲-الوصل صفر، الوصل صفر-پرسپولیس یک، نسف قرشی صفر-پرسپولیس صفر، پرسپولیس یک-السد قطر صفر، الجزیره ۳-پرسپولیس ۲، پرسپولیس ۲-الجزیره یک، الدحیل یک-پرسپولیس صفر جایگاه در لیگ داخلی:

پرسپولیس با ۱۲ امتیاز از ۶ بازی در رده دوم لیگ برتر الدحیل با ۱۰ امتیاز از چهار بازی در رده سوم لیگ قطر بازی‌های آخر:

پرسپولیس: برد، باخت، مساوی، مساوی، مساوی، الدحیل: برد، برد، مساوی، برد، برد

بهترین گلزن در لیگ: پرسپولیس: علی علیپور با ۳ گل الدحیل: یوسف العربی و نام تاته‌هی با ۳ گل

بهترین گلزن آسیایی: پرسپولیس: علی علیپور با ۴ گل الدحیل: یوسف العربی با ۹ گل

نهایی لیگ قهرمانان آسیا می‌رسد. نتیجه بازی رفت: الدحیل یک-پرسپولیس صفر آخرین بازی: پرسپولیس ۲-نساجی مازندران یک الفطر ۲-الدحیل ۳ نحوه صعود به مرحله حذفی:

الدحیل با ۱۸ امتیاز در گروه B اول شد پرسپولیس با ۱۳ امتیاز در گروه C صدرنشین شد نحوه صعود به یک چهارم نهایی:

پرسپولیس با الجزیره ۴-۴ شد و به خاطر گل زده در خانه حریف صعود کرد الدحیل مقتدرانه ۸ بر ۳ العین را حذف کرد.

نحوه حضور در لیگ قهرمانان آسیا آسیا ۲۰۱۸:

پرسپولیس قهرمان فصل قبل لیگ ایران/صعود مستقیم الدحیل قهرمان قطر/صعود مستقیم

نتایج قبلی:

الدحیل: الدحیل قطر ۳-ذوب آهن یک، الوحده ۲-الدحیل ۲، الدحیل ۳-الوکوموتیو ۲، لوکوموتیو یک-الدحیل ۲، ذوب آهن ۲

فعالیت می‌کرد شکست داد. نیبیل معلول سرمربی تیم ملی تونس در جام جهانی از ابتدای این فصل هدایت قهرمان قطر را بر عهده گرفته است. هر چند که هنوز قضاوت در خصوص عملکرد این مربی زود است ولی الدحیل با این مربی از آمار درخشان قبلی خود کمی فاصله گرفته است. الدحیل در فصل گذشته در ۲۲ بازی آخر خود به پیروزی رسیده است ولی در این فصل با هدایت معلول در ۷ بازی در ۲ بازی پیروز نشده است.

پرسپولیس که با پنجره بسته نقل و انتقالات روبه رو است در این بازی سیامک نعمتی که یکی از بهترین بازیکنان این فصل است را به دلیل محرومیت در اختیار ندارد در طرف مقابل کریم بوضیاف که از جمله مهره‌های کلیدی نماینده قطر است و بازی رفت را به دلیل مصدومیت از دست داده بود در این بازی از بند آسیا دیدگی رهایی یافته و بازی خواهد کرد.

آمل

«این بازی چهاردهمین تقابل پرسپولیس با تیم‌های قطری در لیگ قهرمانان آسیاست. پرسپولیس در ۱۳ بازی قبلی ۵ پیروزی، ۵ شکست و ۳ تساوی به دست آورده است.

«پرسپولیس در صورت صعود برای دومین بار به مرحله نیمه

اصغر حاجیلو شرایط استقلال با السد قابل مقایسه نیست

هیچکس نمی‌داند چه می‌شود



بعد صعود کنند. حاجیلو در ادامه تصریح کرد: فوتبال همیشه غیر قابل پیش بینی است و هیچ کس نمی‌داند در پایان بازی چه اتفاقی خواهد افتاد. البته شرایط دو تیم از لحاظ امکانات بسیار متفاوت است اما فوتبالیست‌های ایرانی همیشه تعصب خاصی دارند و نمی‌خواهند مقابل تیم‌های عربی بازنده باشند. استقلال همیشه در دیدارهای خارج از خانه بازی بهتر و روانتری از خود ارائه داده و مطمئنم مقابل السد چنین اتفاقی رخ خواهد داد. سرپرست تیم فوتبال استقلال در خصوص اتفاقاتی که بین او و شفر در بازی با السد رخ داد و گفته می‌شد که شخص دیگری قرار است به عنوان سرپرست تیم معرفی شود، گفت: چنین چیزی صحت ندارد. من هیچ مشکلی با شفر ندارم. بعد از آن اتفاقی که در آن دیدار افتاد جلسه‌ای بین من، فتحی و شفر برگزار شد و همه مشکلات حل شد اما متأسفانه عده‌ای بدبنال حاشیه‌سازی برای استقلال بودند و این قضیه را خیلی بزرگ جلوه دادند.

سرپرست تیم فوتبال استقلال گفت: باید واقع بین باشیم و قبول کنیم که بازی سختی مقابل السد در دوحه خواهیم داشت چرا که شرایط دو تیم قابل مقایسه نیست. اصغر حاجیلو در گفت‌وگو با مهر، در خصوص وضعیت آبی پوشان برای دیدار برابر السد گفت: در بازی رفت در تهران شکست خوردیم و بدنبال جبران و صعود به دور بعد هستیم البته باید واقع بین باشیم و قبول کنیم که تفاوت‌های بسیاری با السد داریم. وی تأکید کرد: داشته‌های آنها بیشتر از ماست. بازیکنان بزرگ، سخت‌افزاری، شرایط بهتر و امکانات بسیار بیشتر همه از آن السد است اما اگر به این طرف قضیه هم نگاه کنیم استقلال بازیکنانی دارد که در سخت‌ترین شرایط، بزرگ‌ترین کارها را انجام داده‌اند و توانست‌اند نتایجی غیر قابل انتظار بدست بیاورند. سرپرست تیم فوتبال استقلال خاطر نشان کرد: آبی پوشان این روزها اشتباهی زیادی برای پیروزی برابر السد دارند و می‌خواهند با شکست این تیم در قطر هم شگفتی‌ساز شده و هم به دور

کشف یک سلول جدید موثر در درمان ام‌اس

پژوهش‌های جدید نشان داده‌اند که افسردگی، شیذوفرنی و اختلال دوقطبی، علاوه بر بیماری‌هایی مانند آلزایمر، با اختلال در واکنش ایمنی در ارتباط هستند. پژوهش جدیدی که در موسسه پزشکی سنفرورد بورنهام پربایز سن دیده‌گو انجام شده، نشان می‌دهد که یک سلول مغزی غیرعصبی که از زیرمجموعه‌های استروسیت‌هاست، می‌تواند از عملکرد نورون‌ها محافظت کند و نقش مهمی در آغاز التهاب مغزی دارد. استروسیت، یاخته‌ای گلیایی و ستاره‌شکل است که تغذیه و حفاظت یاخته‌های عصبی را بر عهده دارد. جرولد چان، سرپرست این پژوهش و همکارانش، آزمایشی را روی موش‌های مبتلا به ام‌اس انجام دادند. آنها با استفاده از یک روش تصویربرداری موسوم به «سی-فوس» موفق

پژوهشگران آمریکایی موفق شدند سلول جدیدی که در درمان بیماری‌هایی از جمله ام‌اس موثر است، کشف کنند. به گزارش ایسنا و به نقل از مدیکال نیوز تودی، التهاب مغزی، یکی از نشانه‌های ام‌اس، آلزایمر و برخی اختلالات روانی است. پژوهش جدیدی نشان می‌دهد که شاید بررسی نوعی سلول مغزی بتواند به کشف درمان‌های جدیدی برای بیماری‌های مربوط به سیستم عصبی مرکزی منجر شود. بیماری‌های خودایمنی، به التهاب سیستم عصبی مرکزی می‌انجامند زیرا در این شرایط، سیستم ایمنی بدن، به لایه محافظ نورون‌ها که از جنس میلین است و در مغز و نخاع قرار گرفته، حمله می‌کند.

در هر حال، التهاب عصبی، تنها به بروز ام‌اس منجر نمی‌شود.

معرفی موتورسیکلت خودران باهمو



فکر می‌کنید خودروهای خودران شگفت‌انگیز هستند؟ حتی این خودروها هم نمی‌توانند با دست‌پخت باهمو رقیب رقابت کنند. متخصصان این شرکت موتورسیکلت‌ساز از موتورسیکلت سفارشی R1۲۰۰GS رونمایی کرده‌اند که می‌تواند بدون نیاز به سوارکار اقدام به بالانس و راندن خودش بکند. این پروژه بیش از دو سال است که در دست توسعه بوده اما موضوع جالب اینکه موتورسیکلت یاد شده هرگز به عنوان یک سنگ بنای بالقوه برای موتورسیکلتی کاملاً خودران ساخته نشده است. بجای آن باهمو موتوراد می‌گوید موتورسیکلت را به منظور بهبود ایمنی محصولات آینده خود طراحی کرده است.

این شرکت آلمانی می‌گوید موتورسیکلت‌های آینده قادر خواهند بود رفتار راننده روی موتورسیکلت را طبقه‌بندی کرده و پیش از آنکه خود سوارکار بداند شرایط خطرناک را تشخیص دهد.

موتورسیکلت سبسی می‌تواند به سوارکار هشدار داده و حتی از وقوع تصادف جلوگیری کند.

ویژگی‌هایی همچون کروز کنترل تطبیقی و دستیار حفظ موتورسیکلت بین خطوط می‌تواند به لطف پروتوتایپ‌هایی همچون محصول باهمو موتوراد در موتورسیکلت‌های جاده‌ای به کار روند.

باهمو تنها موتورسیکلت‌سازی نیست که در سال‌های اخیر اقدام به ساخت محصولی خودران کرده است. در طول چند سال گذشته یاماها نیز اقدام به تولید بابیکی کرده که خودش را می‌راند اما برخلاف باهمو تنها روی بهبود ایمنی محصولات آینده تمرکز نکرده است.

یاماها محصولی تولید کرده که می‌تواند یک دور پیست را سریع‌تر از والتینتو روسی اسطوره‌ای طی کند.

اگرچه برخی افراد از این می‌ترسند که تکنولوژی‌های خودران می‌توانند خودروهای کنونی را محو کنند اما انتظار می‌رود در چند دهه آینده موتورسیکلت‌ها همچنان به سوارکار متکی باشند.