



گوناگون
شنبه ۲۴ مهر ۱۳۹۷ / شماره ۲۵۶
۶ صفر ۱۴۴۰ - ۱۶ اکتبر ۲۰۱۸

پندر روز

بهترین آنتی بیوتیک های طبیعی برای فصل پاییز



فصل خزان که از راه می‌رسد، سرماخوردگی و بیماری‌های ناشی از تغییر فصل، خیلی‌ها را بد حال می‌کند. تغییر مزاج بدن در فصل پاییز موضوع مهمی است که باید به آن توجه کرد. با توجه به فرا رسیدن فصل پاییز و تغییرات جوی آب و هوا، مزاج بدن نیز از گرمی به سردی تغییر پیدا می‌کند، این حالت بیشتر صبح‌ها اتفاق می‌افتد از این رو افراد برای اینکه در این فصل کمتر به سرماخوردگی و آنفلوآنزا دچار شوند باید با استفاده از دمنوش‌ها، میوه‌ها و سبزی‌ها سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کنند.

داستان ویتامین ها

ویتامین‌های A، C، D3 و E نقش مؤثر در افزایش مقاومت بدن در برابر انواع بیماری‌ها دارند و در این بین ویتامین C تأثیر چشمگیری در تقویت سیستم ایمنی (دفاعی) بدن دارد. این ویتامین از ابتلای افراد به سرماخوردگی و انواع عفونت جلوگیری می‌کند.

مصرف میوه‌هایی مانند سیب، پرتقال، هندوانه، کیوی، گریپ فروت، لیمو شیرین و نوشیدن روزانه سه لیوان شربت آب لیمو ترش تازه با عسل به علت داشتن ویتامین C فراوان، با تقویت سیستم ایمنی بدن در پیشگیری از ابتلا به سرماخوردگی و درمان آن مؤثر هستند.

مصرف سبزی‌هایی مانند اسفناج، گوجه‌فرنگی، کلم بروکلی و سلنم به علت فراوانی ویتامین C در تقویت سیستم ایمنی بدن مؤثر است. سلنم خام همراه با عسل یا پخته شده خاصیت آنتی‌بیوتیک دارد. همچنین استفاده از پیاز خام یا پخته شده و سوزاندن آن تأثیر چشمگیری در رفع عفونت‌های بدن و سرماخوردگی دارد. سیر به علت داشتن موادی به نام آلیسین و سولفور خاصیت ضد میکروبی دارد؛ استفاده از این گیاه با کتری استافیلوکوک را از بین برده و به درمان سرماخوردگی و آنفلوآنزا کمک می‌کند.

از آش تا زرد چوبه

مصرف آش عدس برای مبتلایان به سرماخوردگی و افراد ضعیف بسیار مناسب است؛ افراد برای تهیه این آش باید برنج نیم‌دانه، عدس و پیاز را با هم بپزند و موقع استفاده از آش، پودر فلفل قرمز را به آن اضافه کنند. پودر زردچوبه خاصیت ضد التهابی و باکتریایی دارد بنابراین مصرف این ادویه به مقابله بدن در برابر انواع میکروب‌ها کمک کرده و سیستم ایمنی بدن را نیز تقویت می‌کند. همچنین عسل که ماسک عالی برای بهبود پوست است، در فصل پاییز فراموش نشود.

عسل حاوی مادامی به نام پلی‌فنول است و زنجبیل هم مانند یک آنتی‌بیوتیک طبیعی عمل می‌کند از این رو ترکیب عسل و زنجبیل عفونت‌های دستگاه تنفسی و گوارشی را از بین می‌برد. برای تهیه این مخلوط باید یک چهارم قاشق غذاخوری پودر زنجبیل و یک قاشق مرباخوری عسل را در یک لیوان آب جوش بریزند و این مخلول را روزانه سه لیوان میل کنند.

بخوری مؤثر برای پاکسازی سینوس‌ها

بخور ترکیب آویشن شیرازی، پونه کوهی، نعناع، تخم کشمش و اکالیپتوس را در پاکسازی سینوس‌ها، درمان سرماخوردگی، سردرد، تنگی نفس و آسم و ضد عفونی کردن محیط خانه اثرگذار است و مقدار مساوی از هر یک از این گیاهان را داخل قابلمه بریزد سپس ۲ لیتر آب به آن اضافه کنید، در قابلمه را گنناشته و پنج تا ۱۰ دقیقه آن‌ها را بجوشانید، سپس به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه زیر جادر یا پتو بخور دهید.

مؤثر ترین دمنوش‌های تقویت کننده سیستم ایمنی بدن

دمنوش‌هایی مانند آویشن شیرازی، مرزنجوش، پونه کوهی، نعناع، جنینسینگ، اکیناسه (سرخارگل)، گل پنیرک، ختمی و زوفا، بارهنگ، قومه شیرازی، اسطوخودوس، بابونه، چای سبز، سفید و کوهی، کاکوتی و عناب از جمله دمنوش‌های مناسب برای تقویت سیستم ایمنی بدن هستند، نوشیدن این دمنوش‌ها از ابتلای افراد به سرماخوردگی پیشگیری و به درمان این عارضه کمک می‌کند. نوشیدن دمنوش ترکیب آویشن شیرازی، پونه کوهی، گل پنیرک، گل ختمی، اسطوخودوس، بارهنگ و عناب تقویت مؤثر در بهبود سرماخوردگی و آنفلوآنزا، رفع عفونت سینوس‌ها (سینوزیت) و معده، سرفه و خراج کردن خلط از ریه‌ها دارد. برای این منظور باید ۳۰ گرم آویشن شیرازی را با ۱۰ گرم از هر یک از این گیاهان و هفت عدد عناب داخل قوری ریخته و پس از اضافه کردن آب‌جوش به آن صبر کنند تا دمنوش به خوبی دم بکشد. هنگام مصرف دمنوش، عسل به آن اضافه کنید، این دم کرده را می‌توان روزانه چهار تا پنج لیوان میل کرد.

مصرف همزمان گیاهان دارویی با داروهای آرام‌بخش شیمیایی، خواب‌آور، ضد فشار خون و افسردگی ممنوع است، زیرا این گیاهان ممکن است اثر بخشی داروهای شیمیایی را افزایش دهند. بنابراین باید بین استفاده از گیاهان دارویی و مصرف داروهای شیمیایی ۲ تا سه ساعت فاصله باشد.

نوانایی ترجمه همزمان تمام هدفون‌های مجهز به گوگل اسیستنت

پیکسل‌های گوگل سال گذشته با دو خصوصیت جدید روانه بازار شدند: پشتیبانی از گوگل اسیستنت، و امکان ترجمه همزمان از طریق مترجم گوگل. تا آن موقع، این خصوصیت فقط در انحصار پیکسل‌های گوگل قرار داشت اما در سال ۲۰۱۸ اپرفون‌هایی روانه بازار شدند که تعامل با گوگل اسیستنت جزو امکانات پیش فرض آن‌ها بود. حالا گوگل اعلام کرده که با انتشار یک آپدیت برای دستیار اسیستنت، از این پس تمامی اپرفون‌های پشتیبانی‌کننده از این دستیار هوشمند می‌توانند از ویژگی مفید ترجمه همزمان بهره‌مند شوند. ترجمه همزمان گوگل اسیستنت در نسخه‌های اولیه مشکلات ریز و درشتی داشت، اما حالا با به‌روزرسانی‌های مستمر ارتقا یافته و ۴۰ زبان رایج دنیا را پشتیبانی می‌کند. تا پیش از این، استفاده از گوگل ترنسلیت روی پیکسل با فقط از طریق گوشی‌های پیکسل ممکن بود. اما حالا این محدودیت برداشته شده و کفایت گوشی شما منتی بر اندروید ۶.۰ مارشملو و نسخه‌های جدیدتر باشد که بتوانید از امکان ترجمه همزمان گوگل اسیستنت استفاده کنید. یکی از نویسندگان تک‌اینسایدر که موفق به تست این قابلیت شده، در مورد آن می‌گوید: «من تا حالا مترجمی ندیده بودم که بتواند زبان کره‌ای را با چنین دقتی به انگلیسی ترجمه کند.» هر چند وی در ادامه می‌گوید که ظاهراً مترجم گوگل هنوز در ترجمه سه جمله یا بیشتر اندکی گیج می‌شود: «شما نمی‌توانید با این مترجم یک مکالمه عادی داشته باشید، اما می‌توانید یک سوال ساده از آن بپرسید.» اگر دارای یکی از هدست‌های مجهز به گوگل اسیستنت ال جی، سونی، JBL یا Bose هستید می‌توانید همین حالا خصوصیت مترجم همزمان گوگل را در آن‌ها امتحان کنید.

اذان صبح ۴:۴۱
طلوع آفتاب ۶:۰۵
اذان ظهر ۱۱:۵۲
غروب آفتاب ۱۷:۳۷
اذان مغرب ۱۷:۵۷



صاحب امتیاز و مدیر مسئول: بویا وکیلی
دفتر مرکزی: تهران، خیابان نجات الهی، روبروی خیابان اراک، کوچه ۴، پلاک ۴
فکس: ۸۸۳۵۶۷۹ | تلفن: ۸۸۹۸۲۱۳۷
پست الکترونیک: etehademelat@gmail.com / Etehademelat.ir

نگاه جغرافیایی به ۱۱۵ حریف ایران در تاریخ بولیوی به فهرست اضافه شد



مکزیک با ۴ بازی، آشناترین حریفان ایران در قاره آمریکا هستند. قاره پهناور آفریقا، قاره‌ای است که تیم ملی کمترین بازی را با آنها داشته است. تیم ملی تنها ۳ بار در دیدارهای رسمی با آفریقایی‌ها روبرو شده و به احتساب بازی‌های دوستانه تنها با ۱۸ کشور آفریقایی بازی کرده است که الجزایر و آنگولا با ۳ بازی پرتکرارترین حریفان ایران از این قاره هستند.

تیم فرصت بازی با آنها را به دست نیاورده است. قاره آمریکا بلوچند اینکه از نظر جغرافیایی در فاصله دوری از ایران قرار گرفته ولی از آنجایی که این قاره از تعداد کشور زیادی تشکیل شده ایران مختلف از این قاره دیدار داشته است. آلمان و فرانسه معروفترین تیم‌های اروپایی هستند که تیم ملی با آنها دیدار داشته و انگلستان و ایتالیا نیز از جمله مشهورترین تیم‌های اروپایی هستند

بازی داشته است، یونان و مولداوی از نظر جغرافیایی نزدیک‌ترین کشورهایی هستند که ایران با آنها مسابقات نداشته است. ایران با تیم‌های اروپایی مسابقات کمی نداشته و با ۳۴ کشور مختلف از این قاره دیدار داشته است. آلمان و فرانسه معروفترین تیم‌های اروپایی هستند که تیم ملی با آنها دیدار داشته و انگلستان و ایتالیا نیز از جمله مشهورترین تیم‌های اروپایی هستند

کرنچاپر:

مزاحمتی برای تیم بزرگسالان ایجاد نمیکنم

المللی بزرگ به ما کمک می‌کند. کرنچاپر با ابراز رضایت از عملکرد بازیکنان تیم امید در تمرینات، ادامه داد: نظم خوبی داریم، اما بازیکنان باید به سطحی برسند که در دیدارهای مقدماتی المپیک عملکرد لازم را داشته باشند. سرمربی سابق پرسپولیس و سپاهان تصریح کرد: در اردوهای بعدی تعداد نفرات کاهش می‌یابد و بازیکنانی که وضعیت کیفی بهتری داشته باشند در اردو باقی می‌مانند. وی در خصوص حواشی اخیر ایجاد شده بین تیم ملی بزرگسالان و امید، توضیح داد: درگیر جنجال‌ها نیستیم و تنها چیزی که برای من اهمیت داشت، کیفیت زمین

سرمربی تیم فوتبال امید ایران گفت: اولویت اصلی استفاده از ساختمان یک (مرکز توانمندسازی حرفه‌ای فوتبال) برای تیم بزرگسالان است و مزاحمتی برای این تیم ایجاد نمی‌کند. به گزارش ایرنا، لاتکو کرنچاپر، روز دوشنبه در حاشیه تمرین تیم فوتبال امید، اظهار داشت: سازماندهی خوبی در تمرینات داشتیم، اما هنوز نتوانسته ایم مسابقات خوبی را برنامه ریزی کنیم. وی افزود: امیدوارم در ماه آینده بتوانیم علاوه بر برگزاری اردو و تمرینات، دیدارهای تدارکاتی خوبی داشته باشیم، به طور یقین اینگونه بازی‌ها در تورنمنت‌های بین

نقش مهم بافت چربی در گسترش بیماری دیابت



کلاسن شمیتر پیفر استاد موسسه تحقیقات پزشکی گارون گفت: ما متوجه شدیم که اگر پروتئین PKC را به طور کامل از موش‌ها حذف کنیم و آنها را با یک رژیم غذایی با چربی بالا تغذیه کنیم، نوسان سطح گلوکز نخواهند داشت. پژوهشگران دیابت برای ایجاد دیابت نوع ۲ در موش‌ها از یک رژیم غذایی با چربی بالا استفاده کردند.

پس از در پیش گرفتن رژیم غذایی با چربی بالا، پژوهشگران دریافتند میزان گلوکز خون اکثر موش‌ها به طور قابل توجهی افزایش یافته است و به طور خاص، کبد مقاوم به انسولین شده است. پژوهشگران این مطالعه در انتها افزودند: این نتایج به ما یک ایده در مورد چگونگی هدفگیری PKC ها و ایجاد درمان‌های موثر برای بیماری دیابت می‌دهد.

در مطالعه جدیدی که اخیراً توسط پژوهشگران استرالیایی انجام شده است، از دلایل جدید ابتلا به بیماری دیابت گفته شده است.

به گزارش ایسنا و به نقل از مدیکال اکسپرس، مطالعه جدید پژوهشگران موسسه گارون استرالیای نامی می‌دهد که بافت چربی به عنوان منبع بیماری دیابت شناخته می‌شود. در این مطالعه جدید، پژوهشگران دریافتند پروتئین «PKC» که در بروز بیماری دیابت نقش دارد، در کبد با پاکراس فعالیت ندارد. پژوهشگران معتقدند PKC در گسترش بیماری دیابت نقش بسیار مهمی دارد. در آزمایشاتی که پژوهشگران بر روی موش‌ها انجام دادند، دریافتند موش‌هایی که بدنشان پروتئین PKC تولید نمی‌کرد، علامت دیابت نیز در آنها دیده نمی‌شد.

احتمال تغییر لوگوی آنودی

به گفته وبسایت QuattroWorld، ممکن است آنودی در آینده نزدیک لوگوی خود را تغییر دهد. این سایت تصویر دو لوگوی مختلف را منتشر کرده که هر دو تغییراتی را در لوگوی چهار حلقه آنودی نشان می‌دهند و ممکن است جایگزین لوگوی کنونی شوند. یکی از این طرح‌ها، چهار حلقه ناقص متصل به هم است در حالی که طرح جدید دیگر دو حلقه ناقص را نشان می‌دهد که در وسط از درون هم رد شده‌اند؛ اما فعلاً معلوم نیست که چرا آنودی قصد دارد لوگوی زیبای خود را تغییر دهد.

البته QuattroWorld احتمال داده است که این تغییر لوگو مربوط به خودروهای الکتریکی آنودی باشد که این امری منطقی به نظر می‌رسد زیرا این برند لوکس آلمانی به‌تازگی به فضاهای تکنولوژیکی جدیدی مثل خودروهای خودران، الکتریکی و متصل وارد شده است و لوگوی جدید می‌تواند در متمایز کردن این محصولات جدید به آنودی کمک کند؛ به‌عبارت‌دیگر، ممکن است آنودی این لوگوی جدید را صرفاً برای محصولات الکتریکی خود در نظر گرفته باشد که این کار به بازاریابی و آگاهی تصویری خریداران کمک می‌کند.

اما تغییر لوگوی شرکت‌ها و برندها اتفاق جدیدی نیست و در طول تاریخ بارها رخ داده است. البته این تغییرات عمدتاً ظرف بوده و در حد تغییر رنگ یا فونت هستند و طرح آشنای قبلی حفظ می‌شود. مثلاً چند سال پیش کادیلاک لوگوی خود را تغییر داد و حلقه گُل اطراف آن را حذف کرده و طرح کلی لوگو را عریض‌تر کرد. این لوگوی چهار حلقه کنونی آنودی اما برای اولین بار در سال ۱۹۲۲ معرفی شد یعنی زمانی که چهار شرکت خودروسازی آلمانی آنودی، هورش، واندرر و دکاو باهم ادغام شده و شرکتی بنام اتو پونپون (به معنای اتحادیه خودروبی) را تشکیل دادند. هر کدام از این حلقه‌ها نشانه یک شرکت هستند.

روایتی از «کلوپ آدم‌های ناراضی» در بازار کتاب

این تک لحظه جاری و ساری می‌کند، هنر داستان‌نویسی زرتنگار این اثر نیز ساختی متحرانه‌از: این تک لحظه‌هاست. او راوی انسان‌ها و لحظه‌هایی زیستی از زندگی آنهاست که مانند یک داروی مخدر ذره ذره ذهن مخاطب را به تسخیر مفهومی که درصد بیان آن است در می‌آورد و در ادامه او را در بستر آن زمینگیر و ناچار از آندیشیدن می‌کند. داستان‌های کوتاه «کلوپ آدم‌های ناراضی» داستان‌هایی برای خلق لحظه‌های تامل و تفکر در مفاهیم عالی زندگی است چنانچه یکی از زیباترین آنها یعنی عشق در داستان ابتدایی کتاب خودش را با قدرت به رخ مخاطب می‌کشد. کتاب نیستان مجموعه داستان «کلوپ آدم‌های ناراضی» را در ۱۷۶ صفحه و با قیمت ۱۲۰۰۰ تومان منتشر کرده است.

مجموعه داستان‌های کوتاه شتیلا زرتنگار در قالب کتاب «کلوپ آدم‌های ناراضی» منتشر شد. این اثر شتیلا زرتنگار با عنوان کافه ستاره، کلوپ آدم‌های ناراضی، عکس خانوادگی و فرصت است. ناشر این اثر در معرفی این کتاب بیان کرده است: کتاب «کلوپ آدم‌های ناراضی» مجموعه چهار داستان کوتاه از شتیلا زرتنگار است که دقیقاً با لقیقی مهارانه از این دو عنصر نوشته شده است. داستان‌هایی با محوریت انسان تنها را شده در ساختارهای تفکر مدرنیستی برای زندگی. به باور دیگر اگر بپذیریم که انسان مدرن زندگی و زیست خود را در تک لحظه‌هایی سرنوشته‌ساز رقم می‌زند و باقی آن را در مسیر

