



سیاهدانه از میوه گیاه گل‌داری از راسته‌ی گل‌های ساعت (Ranunculales) و تیره آلانگان (Ranunculaceae) به دست می‌آید که نام علمی آن نیچلا استاویا است. این گیاه گل‌دار بومی نواحی جنوب و جنوب غرب آسیاست. سیاهدانه در بسیاری از غذاهای سنتی هند و خاورمیانه استفاده می‌شود. طعم سیاهدانه شبیه ترکیبی از مرزنگوش، فلفل سیاه و پیاز است و به همین دلیل برخی از مواقع از سیاهدانه به جای فلفل سیاه در برخی غذاها استفاده می‌شود.

به گزارش ایسنا، «فرانچیزو» در ادامه نوشت: سیاهدانه منبعی عالی برای برخی مواد معدنی ضروری مانند پتاسیم، آهن، کلسیم، سدیم و برخی ویتامین‌هاست. این ادویه همچنین منبعی عالی برای فیبر و اسیدهای آمینه است. سیاهدانه سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هاست و حاوی مواد ضد التهابی و ضد سرطانی قوی است. فهرست خواص سیاهدانه طولانی است که در اینجا به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

۱. منبع عالی فیبر: فیبر خواص فراوانی برای سلامتی دارد از بهبود دستگاه گوارش گرفته تا ز بین بردن کلسترول اضافه درون روده‌ها.
۲. کمک به گوارش: سالم نگه داشتن دستگاه گوارش برای سلامت انسان ضروری است زیرا منبع تمام فرآیندهای سوختوساز در بدن انسان است.
۳. پیشگیری از زخم معده: برخی از مطالعات نشان داده‌اند که سیاهدانه می‌تواند با جلوگیری از شکل‌گیری زخم در لایه موکوس داخل معده از زخم معده پیشگیری کند.
۴. مفید برای بیماران دیابتی: اگر شما به یکی از انواع دیابت مبتلا هستید می‌توانید هر روز صبح نصف قاشق چای‌خوری سیاهدانه را با چای یا نوشیدنی خود مخلوط کنید تا به تنظیم قند خون خود کمک کند.
۵. محافظت از سلامت کبد: اصلی‌ترین کارکرد کبد این است که مواد سمی و شیمیایی که برای سلامت شما مضر است را از بدن شما حذف کند. مصرف سیاهدانه می‌تواند از کبد در برابر مواد سمی و شیمیایی محافظت کند.
۶. حاوی عوامل ضد باکتری: برخی مطالعات نشان داده‌اند که سیاهدانه حاوی برخی عوامل قوی آنتی‌باکتری است که حتی قادر هستند MRSA که یک نوع باکتری خطرناک مقاوم به درمان است را از بین ببرند.
۷. مبارزه با سرطان: ترکیبات آنتی‌اکسیدانی موجود در سیاهدانه برای مبارزه با سرطان و از بین بردن رادیکال‌های آزاد و همچنین پیشگیری از رشد سلول‌های سرطانی عالی هستند.
۸. کاهش سطح کلسترول: داشتن یک رژیم غذایی مناسب می‌تواند سطح کلسترول را پایین بیاورد و سیاهدانه جزو آن دسته از غذاهایی است که می‌تواند کلسترول خون را پایین بیاورد و شما باید آن را به برنامه‌ی غذایی روزانه خود اضافه کنید.
۹. تقویت حافظه: برخی مطالعات نشان داده‌اند برخی ترکیبات قوی موجود در سیاهدانه برای سلامت مغز به ویژه حافظه بسیار مفید هستند.
۱۰. تسکین اسه: مخلوط کردن سیاهدانه با آب گرم می‌تواند علائم اسه را تسکین دهد.
۱۱. درمانی طبیعی برای سردرد: در دوران حاملگی زنان نمی‌توانند بسیاری از داروها را مصرف کنند حتی برای درمان عوارض معمولی مانند سردرد. استفاده از روغن سیاهدانه می‌تواند موجب تسکین سردرد شود.
۱۲. کمک به کاهش وزن: برخی از افراد ادعا کرده‌اند که با ترکیب سیاهدانه و عسل و مصرف منظم آن می‌توان وزن را کاهش داد.
۱۳. تسکین درد مفاصل: خواص ضدالتهابی‌ای که در سیاهدانه وجود دارد باعث شده بتواند درد مفاصل را کاهش دهد.
۱۴. سلامت قلب و عروق: سیاهدانه منبعی عالی از پتاسیم است. یکی از خواص پتاسیم این است که سدیم اضافه در بدن را حذف می‌کند و سلامت قلب را بهبود می‌دهد. به عبارت دیگر، مصرف سیاهدانه می‌تواند فشار خون بالا را هم درمان کند.
۱۵. تقویت استخوان‌ها و دندان‌ها: سیاهدانه غنی از برخی از مواد معدنی مهم مانند کلسیم و روی است و بنابراین برای سلامت و تقویت استخوان و دندان‌های عالی است.
۱۶. تقویت دستگاه ایمنی بدن: سیاهدانه به خاطر دارا بودن مواد آنتی‌اکسیدانی و ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری ماده‌ای عالی برای تقویت دستگاه ایمنی بدن است. سیاهدانه بدن شما را در برابر عفونت‌ها محافظت می‌کند و دستگاه ایمنی بدن شما را تقویت می‌کند.
۱۷. درمان برخی بیماری‌های پوستی: مالیدن روغن سیاهدانه روی پوست می‌تواند برخی بیماری‌های پوستی را درمان کند. برخی مطالعات نشان داده‌اند که مواد ضد باکتری‌ای که در سیاهدانه وجود دارد برای پیشگیری از آکنه و جوش بسیار مؤثر هستند.

تساوی سرد استقلال و ماشین‌سازی در تبریز آبی‌ها زور بردن نداشتند



مصاف ماشین‌سازی و استقلال با تساوی بدون گل دو تیم به پایان رسید. هفته یازدهم لیگ برتر با برگزاری دیدار دو تیم ماشین‌سازی و استقلال در ورزشگاه بنیان تبریز پیگیری شد. این دیدار نه چندان جذاب با تساوی بدون گل خاتمه یافت.

با این نتیجه استقلال ۱۵ امتیازی شد و به رده ششم صعود کرد. ماشین‌سازی نیز با یازده امتیاز از یازده بازی در رده یازدهم قرار گرفت.

همام طاروق از استقلال با کارت زرد داور مسابقه جریمه شد.

نیمه نخست

به گزارش ایسنا، نخستین موقعیت این دیدار به لطف اشتباه سهرابیان و فرصت طلایی رضا خالقی فر روی دروازه استقلال خلق شد اما ضربه محکم و قدرتی مهاجم ماشین‌سازی با اختلاف اندک به تور کنار دروازه برخورد کرد و دروازه استقلال باز نشد. ماشین‌سازی در ده دقیقه نخست بازی می‌توانست به گل برسد اما استقلال رفته رفته سوار بر توپ و میدان شد که بهترین فرصت آبی‌ها را مهدی قائدی در موقعیت تک به تک توپ را به تیریزی پارس نداد و در عوض شوت او را دخسوس ضربه دفع کرد. در ادامه بازی موقعیت خاصی نداشت و مهم‌ترین اتفاق این نیمه مصدومیت مجدد علی کریمی و خروج او از میدان بود.

نیمه دوم

ماشین‌سازی نیمه دوم را هم با یک موقعیت خیلی خوب آغاز کرد که موسوی شوت خود را دقیقاً به جای زد که رحمتی قرار داشت و توپ او با برخورد به پای رحمتی دفع شد و بازیکنان استقلال نفس راحتی کشیدند.

بازی تا دقیقه ۵۷ آرام دنبال و کم حادثه دنبال شد تا اینکه مرتضی تبریزی در محوطه جریمه ماشین‌سازی صاحب فرصت گلزنی شد اما نتوانست به موقع ضربه خود را بزند و در نهایت این فرصت از دست رفت.

استقلالی‌ها در دقیقه ۶۷ صاحب موقعیت خطرناکی شدند که مهاجمان در سه مرحله متوالی مغلوب دخسوس و مدافعان

ترکیب استقلال: سید مهدی رحمتی، محمد دانشگر، آرمن سهرابیان، میلاد زکی پور، فرشاد محمدی مهر، فرشید باقری، علی کریمی (رضا آذری ۳۷)، طاروق همام، الهیار صیادمنش (میثم تیموری ۸۳)، مهدی قائدی (جابر انصاری ۴۶) و مرتضی تبریزی.

ترکیب ماشین‌سازی: فرناندو دخسوس، احمد موسوی، محمد اهل‌شاهه، محمد حسین کنعانی‌زادگان، عزیز معبودی، سیدمحمد خرم‌الحسینی (اسماعیل فرهادی ۷۲)، سعید مهری، مسیح زاهدی، فرید کریمی، توحید غلامی و رضا خالقی‌فر.

ماشین‌سازی شدند و نتوانستند دروازه باز کنند. در ادامه نیز هر دو تیم حملات نه چندان زهرداری روی دروازه همدیگر داشتند اما نتوانستند به گل برتری دست یابند و در نهایت به تساوی رضایت دادند.

جیمی جامپ سیاسی مساله ساز شد

پرسپولیس از کاشیما شکایت می‌کند؟



های امنیتی ورزشگاه در را باز کرد و بدون رعایت مقررات و الزامات به این شخص اجازه ورود به زمین داد. همچنین ۲ نیروی امنیتی دیگر که ورود این فرد را می‌دیدند نیز نسبت به ورود او بی تفاوت بودند. آیا میزبان عادلانه اجازه ورود این فرد به داخل زمین را داده است. این موضوع در یکی دو روز اخیر بازتاب گسترده‌ای در فضای رسمی و غیررسمی داشته است. رسانه‌های ایران به این نکته تاکید دارند طبق قوانین فیفا مسئولان برگزاری دیدار باید از هر گونه تنش و درگیری سیاسی در طول دیدار‌ها جلوگیری کنند. از آنجا که حضور این جیمی جامپ با اهداف سیاسی بوده فیفا در این شرایط می‌تواند باشگاه و میزبان خطای را جریمه کند. گروهی از هواداران پرسپولیس در یکی دو روز اخیر از مسئولان باشگاه خواستند تا از باشگاه کاشیما شکایت کند. باشگاه پرسپولیس هم واکنشی غیررسمی به این موضوع داشته است. حسین خبیری، مشاور مدیرعامل پرسپولیس در صفحه شخصی خود در پاسخ به سوال چند کاربر تایید کرد که پرسپولیس از این بابت از باشگاه ژاپنی شکایت خواهد کرد.

بازی شنبه پرسپولیس-کاشیما یک حاشیه عجیب داشت، حاشیه‌ای که حالا می‌تواند زمینه شکایت پرسپولیس از باشگاه ژاپنی را فراهم کند. به گزارش سایت نود، ورود جیمی جامپ به داخل زمین اتفاق عجیبی در دنیای فوتبال نیست و در اوایل نیمه اول بازی پرسپولیس-کاشیما این اتفاق رخ داد. ماجرا اما به این سادگی نبود و بعدها مشخص شد که این موضوع با اهداف سیاسی انجام شده است. جیمی جامپ توانست همراه با پرچمی در دست از یک در ورودی ورزشگاه کاشیما ساگر عبور کند و بدون ممانعت مأموران وارد زمین چمن شود و سرانجام پس از طی مسافتی توسط برخی نیروهای امنیتی از زمین خارج شود. این فرد با پرچمی خاص و با اهداف سیاسی وارد زمین شده بود. آنچه این اتفاق را قابل تأمل کرد بررسی فیلم ورود او به زمین بود. بررسی فیلم ورود این جیمی جامپ نشان می‌دهد که ظاهر این اقدام از پیش تعیین شده بود. در قسمتی از ویدیو مشخص می‌شود که یکی از نیرو

توسط محققان ایرانی صورت گرفت

تولید غضروف انسان از سلول‌های بدن

به عنوان غضروف انسان تولید و وارد بازار جهانی شده است. گفته این محصول که برای خود بیماران طراحی می‌شود، به قیمت خیلی گرانی فروخته می‌شود. هادی با بیان اینکه پایان‌نامه ارشد وی با عنوان تاثیر ساختار تخلخلی و حفرات داربست کلاژنی در کشت سلول‌های کندرولیت انسان در آن در مهندسی بافت غضروف سرازاز این پروژه تحقیقاتی بوده است، یادآور شد: پایان‌نامه من با استاد راهنمای روفسور کاظم پرپور در واحد علوم و تحقیقات دانشگاه آزاد اسلامی و با حمایت دکتر یعقوب حقیقت‌نیا از صنعت داروسازی کشور دفاع شده است. وی افزود: این طرح از سوی هولدینگ سرمایه‌گذاری دارویی سازمان تامین اجتماعی حمایت مالی شد و در نهایت در حد یک پایان‌نامه باقی نماند و به عنوان

غضروف کامل انسان در زمان ۳۰ روز ساخته می‌شود. این محقق که سابقه فعالیت تحقیقاتی در پژوهشگاه رویان را نیز در کارنامه خود دارد، افزود: بعد از مرحله تولید بافت غضروف، آزمون‌های کنترل کیفی مختلف بر روی نمونه انجام می‌شود و معمولاً پس از انجام آزمون‌ها و صدور شناسنامه محصول، بافت مورد نظر معتبر بوده و این غضروف می‌تواند به انسان پیوند زده شود. هادی که هم‌اکنون به عنوان سرپرست واحد تولید داروهای بیولوژیک در یک شرکت تحقیقاتی داروسازی در حال فعالیت است، با بیان اینکه این پیوند از نوع اتولوگ یا همان خودی است، گفت: این مسئله از نظر پاسخ‌های ایمنی بسیار حائز اهمیت است، زیرا بدن بیمار آن را پس نمی‌زند. این پژوهشگر با بیان اینکه در سال ۲۰۱۸ در آمریکا محصولی

یک محقق ایرانی با نمونه‌گیری از سلول‌های غضروف انسان، تکثیر و کشت آن‌ها روی یک داربست پروتئینی از جنس کلاژن، موفق به تولید غضروف انسان شد. مهدی هادی، مجری طرح در گفت‌وگو با خبرنگار ایسنا تولید غضروف انسان را از دستاوردهای مطالعاتی خود عنوان کرد و گفت: فاز اولیه این طرح در آزمایشگاه تولید شده و این محصول می‌تواند به صورت صنعتی و به عنوان یک محصول دارویی در آینده نزدیک تولید شود.

وی درباره این پروژه تحقیقاتی توضیح داد: برای تولید غضروف انسان، ابتدا از سلول‌های غضروف خود بیمار نمونه گرفته می‌شود، سپس این سلول‌ها تکثیر داده شده و بعد آن‌ها روی یک داربست پروتئینی از جنس کلاژن کشت داده می‌شوند و در نهایت یک

ارتباط خودروهای آینده با چراغ‌های راهنمایی



شاید رانندگان در آینده نیازی به تلف کردن زمان زیادی پشت چراغ‌های راهنمایی نخواهند داشت چرا که برخی از خودروسازان طراز اول جهانی در حال توسعه تکنولوژی‌هایی جدید هستند. کمپانی‌های همچون فولکس واگن، هوندا، فورد و ب ام و به دنبال توسعه تکنولوژی‌ای هستند که به خودروها اجازه می‌دهد بی‌وقفه با چراغ‌های راهنمایی ارتباط بگیرند تا به این ترتیب روان‌سازی ترافیک، کاهش آلانیدی‌ها و بهبود ایمنی محقق شود. فولکس واگن در حال کار با زمینس برای تبدیل این تکنولوژی به واقعیت است. این سیستم از وای فای و برخی حسگرها برای تولید داده‌هایی که دقیق‌تر از جی‌پی‌اس هستند استفاده می‌کند. سیستم مورد بحث به رانندگان در پیشگیری از توقف و حرکت غیرضروری کمک کرده و با کاهش ترافیک سنگین باعث کاهش آلانیدی‌ها خواهد شد. این دو کمپانی به منظور توسعه تکنولوژی یاد شده بخشی از جاده در ولفسبورگ را به ۱۰ سیستم چراغ راهنمایی تجهیز کرده‌اند تا به این ترتیب از داده‌های به دست آمده استفاده کنند. فولکس می‌گوید این سیستم قادر خواهد بود در زمان وجود چراغ‌های سبز به راننده یا خودروی خودران اطلاع دهد. مدیر سیستم‌های حمل‌ونقل ارتباطی زمینس می‌گوید: «بیمامو یک شمارش‌گر دارد که شمارش معکوس ۵ تا ۱ باقی مانده تا چراغ سبز را نشان می‌دهد. مرسدس هم می‌گوید اگر راننده سرعت بین ۳۲ تا ۵۲ کیلومتر در ساعت داشته باشد چراغ سبز را خواهد دید.» تکنولوژی فولکس و زمینس همچنین از حسگرهایی برای تشخیص عابران پیاده و موتورسواران استفاده می‌کند. این خودروساز آلمانی از برنامه‌های خود برای نصب تکنولوژی مورد بحث در محصولات خود از سال ۲۰۱۹ خبر داده است. از طرف دیگر هوندا هم تکنولوژی خود را با نصب چهار دوربین در هر گوشه تقاطع‌ها معرفی کرده است. اطلاعات جمع آوری شده توسط این دوربین‌ها به خودروهای مجهز به تکنولوژی‌های ارتباطی فرستاده می‌شود. اما فورد هم در حال توسعه تکنولوژی پیشرفته ارتباط خودرو به خودرو است که به خودروها اجازه خواهد داد در زمان عبور از تقاطع‌ها با یکدیگر ارتباط برقرار کنند.

ام‌باپه گران‌ترین بازیکن جهان شد

مهاجم پاری سن ژرمن با کنار زدن هری کین و نیمار، ارزشمندترین بازیکن جهان شد. به گزارش ایسنا و به نقل از آس، سایت CIES Football Observatory هر ماه ارزش بازیکنان پنج لیگ برتر اروپا را بررسی می‌کند. این بار، کیلیان ام‌باپه با ۲۱۶.۵ میلیون یورو گران‌ترین بازیکن جهان لقب گرفت. ارزش مهاجم پاری سن ژرمن در ماه اکتبر، ۲۳ میلیون یورو افزایش یافت. این اتفاق باعث شد هری کین با ارزش ۱۹۷.۳ میلیون یورو به رتبه دوم سقوط کند. مهاجم انگلیسی به همراه نیمار، محمد صلاح و فیلیپ کوتینیو در رتبه دوم قرار دارند. ارزش کنونی لیونل مسی و کریستیانو رونالدو به ترتیب ۱۷۰.۶ و ۱۲۲.۶ میلیون یورو است.

