

نقش حجت الاسلام ناطق نوری در عرصه سیاست کشور پررنگ تر می شود؟ این سوالی است که بعد از انتخابات ریاست جمهوری و به خصوص در هفته های اخیر ذهن فعالان سیاسی را به خود مشغول کرده است. گمانه ای که با استعفا از سمت ریاست دفتر بازرسی رهبری ایجاد و با ملاقات با رئیس و علم الهدی تنویر شد. این روزها بیش از قبل محل بحث است. فرش قرمز اصولگرایان برای این سیاستمدار کهنه کار در حالی پهن شده که او به خاطر دلقوری از مردان همین جریان سیاسی، کنار کشیده بود. به هر حال اکنون سستی تر ها و میانه رو تر ها از او استقبال می کنند. به قول محمد رضا باهنر بدون شرط و شروط منتظر باز گشت او به عرصه سیاست هستند.

سخنگوی وزارت امور خارجه:

مباحث موشکی قابل گفت و گو نیست

گرمای مقدم

ادغام احزاب اصلاح طلب ممکن نیست

ضرورت تجدید نظر در جبهه اصلاح طلبان حرفی است که به ویژه بعد از انتخابات اخیر ریاست جمهوری از سوی برخی چهره های اصلاح طلب به میان آمده است. از بهزاد نبوی گرفته تا عبدالله نوری. محمد رضا تاجیک هم مدتی است گفتاوتانی را نسبت به برخی رفتارهای اصلاح طلبان مطرح می کند. البته از زاویه ای دیگر. در راستای

چهارشنبه را تکدید کرد

ضرورت مبارزه هوشمند در مقابله با قاچاق

هشدار آیت الله املی لاریجانی به بانک ها

روزنامه صبح ایران

سه شنبه ۲۳ آبانماه ۱۳۹۶ ۲۵ صفر ۱۴۳۹ ۱۴ نوامبر ۲۰۱۷ شماره ۲۴۲۵ سال بیستم ۱۰۰۰ تومان

هر اس تندروها از باز گشت ناطق نوری به سیاست

فرش قرمز اصولگرایان
میانه رو برای شیخ نور

۴۰۷ کشته ۷۱۵۶ مصدوم در زلزله کرمانشاه



باز هم زلزله ایران را حزن آلود کرد

هیچ قلبی تا امروز فتح نشده، مگر اینکه زیر ساخت آن در آموزش پرورش شکل گرفته است و به همین دلیل باید به سمتی حرکت کنیم که محوریت تفکر، اندیشه و خلاقیت را در آموزش و پرورش بارور کنیم. تربیت بدنی و ورزش در مفهوم کلی کلمه، یک پدیده اجتماعی است که با اعتنای آن روابط افراد جامعه و سلامت جسم و روح آنها استحکام می یابد بنابراین روابط اجتماعی و تربیت بدنی و ورزش بر یکدیگر تاثیر متقابل دارند و در تأمین بهداشت روانی کودک و نوجوان و همچنین در جهت گیری مطلوب جامعه بسیار موثر می باشد بر اساس تحقیقات کارشناسان سازمان بهداشت جهانی در کشورهای صنعتی حدود ده درصد از افراد جامعه به نوعی به اختلال روانی مبتلا هستند از این رو بهداشت روانی که هدف آن سالم سازی روانی و پیشگیری از اختلالات روانی است از اهمیت شایانی برخوردار است همان گونه که بیماریهای جسمانی سلامت جسم انسان را تهدید می کند، برای سلامت روانی نیز خطراتی غیر قابل اجتنابی وجود دارد.

آگهی مزایده عمومی (نوبت دوم)

شهر داری جعفریه

در نظر دارد نشت به فروش ۱۹ قطعه زمین از زمین های

شهر داری ۱ - قطعه شماره ۹ به متر از ۱۸۲/۷۵ مترمربع واقع در ۳۰ متری ولیعصر (عج) شرقی ۲ - قطعه شماره ۴۹ به متر از ۱۸۲/۷۵ مترمربع واقع در کوچه دوم خ شهدا ۳ - قطعه شماره ۵۴ به متر از ۱۸۲/۷۵ مترمربع در کوچه سوم خ شهدا ۴ - قطعه شماره ۵۵ به متر از ۱۸۲/۷۵ مترمربع واقع در کوچه سوم خ شهدا ۵ - قطعه شماره ۵۸ به متر از ۱۸۲/۷۵ مترمربع در کوچه سوم خ شهدا ۶ - قطعه شماره ۵۹ به متر از ۱۸۲/۷۵ متر مربع در کوچه سوم خ شهدا ۷ - قطعه شماره ۸۷ به متر از ۱۸۲/۷۵ مترمربع در ۲۰ متری خ شهدا ۸ - قطعه شماره ۱۱۴ به متر از ۱۸۲/۷۵ مترمربع در کوچه پنجم خ شهدا ۹ - قطعه شماره ۱۲۶ به متر از ۱۸۲/۷۵ مترمربع در کوچه پنجم خ شهدا ۱۰ - قطعه شماره ۱۳۳ به متر از ۱۸۲/۷۵ مترمربع در کوچه ششم خ شهدا ۱۱ - قطعه شماره ۱۴۴ به متر از ۱۸۲/۷۵ مترمربع در کوچه ششم خ شهدا ۱۲ - قطعه شماره ۱۵۱ به متر از ۱۸۲/۷۵ مترمربع در کوچه هفتم خ شهدا ۱۳ - قطعه شماره ۱۶۷ به متر از ۱۸۲/۷۵ مترمربع ۱۴ - قطعه شماره ۷ به متر از ۱۶۷ مترمربع ۱۵ - قطعه شماره ۳۸ به متر از ۲۰۳/۵ مترمربع ۱۶ - قطعه شماره ۲۹ به متر از ۱۷۲/۸۱ متر مربع ۱۷ - قطعه شماره ۲۸ به متر از ۱۸۷/۳۳ مترمربع ۱۸ - قطعه شماره ۱۲ به متر از ۱۸۲/۷۵ مترمربع همه واقع در محله کوچه باغ ۱۹ - قطعه شماره ۱۶۹ به متر از

سرعت 2Mb/s تا 50Mb/s

جستواره اینترنت نامحدود مهرگان

اینترفرنت داخلی نامحدود

بر اساس سرعت

مکالمه داخل استان نامحدود

پسته های اینترنت بین الملل

پسته مکالمه بین استانی و همراه

تماس با ۲۰۲۰

روزنامه صبح ایران

سه شنبه ۲۳ آبانماه ۱۳۹۶ ۲۵ صفر ۱۴۳۹ ۱۴ نوامبر ۲۰۱۷ شماره ۲۴۲۵ سال بیستم ۱۰۰۰ تومان

هر اس تندروها از باز گشت ناطق نوری به سیاست

فرش قرمز اصولگرایان
میانه رو برای شیخ نور



مدیر کل اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری قم مطرح کرد

مهاجرت، مهم ترین عامل حاشیه نشینی در قم

مدیر کل اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری قم، مهم ترین عامل حاشیه نشینی در شهر قم را مهاجرت عنوان کرد و گفت: سال های زیادی است شهر قم درگیر این پدیده می باشد، سعید کاویانی مسئله حاشیه نشین را از نظر مدنیت، شهرهای بدون دولت و دولت های بدون شهر عنوان کرد که ساکنانش برنامه و وضعیت مشخصی ندارند. مدیر کل اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری قم گفت ساخت و سازهای غیر مجاز در این مناطق حاشیه ای به دلیل عمل نکردن برخی دستگاه های متولی و ناظر در حوزه شهری و بهداشتی ها به وظایف خود، باعث شده پرونده حدود ۱۱ هزار واحد مسکونی که حکم تخریب دارد، در دست کمیسیون ماده ۱۰۰ دستگاه قضایی باشد. کاویانی افزود: به صورت رسمی از بیش از ۵۰ کشور اتباع در مدارس قم تحصیل می کنند و از بیش از ۱۱۰ کشور اتباع خارجی در دانشگاه ها، مدارس و نقاط دیگر مشغول به فعالیت هستند. ۶۰ هزار اتباع خارجی که با خانواده هایشان ۳۰۰ هزار تن می شوند.

آگهی مزایده عمومی (نوبت دوم)

شهر داری جعفریه

در نظر دارد نشت به فروش ۱۹ قطعه زمین از زمین های

شهر داری ۱ - قطعه شماره ۹ به متر از ۱۸۲/۷۵ مترمربع واقع در ۳۰ متری ولیعصر (عج) شرقی ۲ - قطعه شماره ۴۹ به متر از ۱۸۲/۷۵ مترمربع واقع در کوچه دوم خ شهدا ۳ - قطعه شماره ۵۴ به متر از ۱۸۲/۷۵ مترمربع در کوچه سوم خ شهدا ۴ - قطعه شماره ۵۵ به متر از ۱۸۲/۷۵ مترمربع واقع در کوچه سوم خ شهدا ۵ - قطعه شماره ۵۸ به متر از ۱۸۲/۷۵ مترمربع در کوچه سوم خ شهدا ۶ - قطعه شماره ۵۹ به متر از ۱۸۲/۷۵ متر مربع در کوچه سوم خ شهدا ۷ - قطعه شماره ۸۷ به متر از ۱۸۲/۷۵ مترمربع در ۲۰ متری خ شهدا ۸ - قطعه شماره ۱۱۴ به متر از ۱۸۲/۷۵ مترمربع در کوچه پنجم خ شهدا ۹ - قطعه شماره ۱۲۶ به متر از ۱۸۲/۷۵ مترمربع در کوچه پنجم خ شهدا ۱۰ - قطعه شماره ۱۳۳ به متر از ۱۸۲/۷۵ مترمربع در کوچه ششم خ شهدا ۱۱ - قطعه شماره ۱۴۴ به متر از ۱۸۲/۷۵ مترمربع در کوچه ششم خ شهدا ۱۲ - قطعه شماره ۱۵۱ به متر از ۱۸۲/۷۵ مترمربع در کوچه هفتم خ شهدا ۱۳ - قطعه شماره ۱۶۷ به متر از ۱۸۲/۷۵ مترمربع ۱۴ - قطعه شماره ۷ به متر از ۱۶۷ مترمربع ۱۵ - قطعه شماره ۳۸ به متر از ۲۰۳/۵ مترمربع ۱۶ - قطعه شماره ۲۹ به متر از ۱۷۲/۸۱ متر مربع ۱۷ - قطعه شماره ۲۸ به متر از ۱۸۷/۳۳ مترمربع ۱۸ - قطعه شماره ۱۲ به متر از ۱۸۲/۷۵ مترمربع همه واقع در محله کوچه باغ ۱۹ - قطعه شماره ۱۶۹ به متر از

سرعت 2Mb/s تا 50Mb/s

جستواره اینترنت نامحدود مهرگان

اینترفرنت داخلی نامحدود

بر اساس سرعت

مکالمه داخل استان نامحدود

پسته های اینترنت بین الملل

پسته مکالمه بین استانی و همراه

تماس با ۲۰۲۰

بیشتر بدانیم

هنگام آلودگی هوا چه بخوریم؟

فرهاد وحید دکتری تغذیه و رژیم درباره بهترین مواد غذایی برای مقابله با آلودگی هوا اظهار کرد: یکی از مواد غذایی که مصرف آن در روزهای آلوده توصیه می‌شود، لبنیات است.بنابراین افراد باید در روزهای آلوده از لبنیات مانندماست وشیر کم‌چرب استفاده کنند.

وی بیان کرد: افراد در روزهای آلوده باید روزانه حدود ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشند. همچنین آنها باید از مصرف نوشیدنی‌هایی مانند نوشابه و آبمیوه‌های صنعتی به خصوص در این روزها خودداری کنند و آبمیوه‌های خانگی را جایگزین کنند. این دکتری تغذیه و رژیم درمانی افزود: مصرف میوه‌های حاوی آنتی اکسیدان مانند سیب قرمز، انار و انگور قرمز به علت رنگ‌دانه‌هایی که دارند نیز در روزهای آلوده مفید است. همچنین سیب حاوی مقادیر بالایی پکتین است که تاثیر بسزایی در کاهش اثرات آلودگی هوا دارند. نوشیدن روزانه یک لیوان چای سبز نیز در روزهای آلوده موثر است.

ضرورت مصرف سبزیجات حاوی فیبر

وحید تاکید کرد: مصرف سبزیجات حاوی فیبر نیز در روزهای آلوده ضروری است. زیرا این سبزیجات به مواد مضر موجود در بدن می‌چسبند و مدت زمان باقی ماندن مواد سمی در بدن را کاهش می‌دهند.

وی تصریح کرد: بیماران قلبی و عروقی و تنفسی باید در روزهایی که شاخص آلودگی هوا بالا است در خانه بمانند و ترجیحا از ورزش و فعالیت بدنی در فضای باز پرهیز کنند.استراحت و خواب نیز نقش موثری برای مقابله بااثرات آلودگی هوا دارند. بنابراین افراد باید روزها ۲۵ دقیقه و شبها ۸ ساعت بخوابند. در هنگام استراحت و خواب، مواد در بدن اتانیز و مواد مفید جذب و مواد مضر دفع می‌شود.

این دکتری تغذیه و رژیم درمانی عنوان کرد: افراد در روزهای آلوده باید از مصرف قند، شکر و موادی که چربی‌های اشباع بالایی دارند، خودداری کنند. این مواد باعث تولید رادیکال‌های آزاد در بدن می‌شوند. در نتیجه مقدار رادیکال‌های آزاد در بدن افزایش چشم‌گیری پیدا می‌کند و بدن نمی‌تواند با این مقدار رادیکال آزاد مقابله کند. بنابراین این رادیکال‌های آزاد اضافی به سیستم قلبی و عروقی آسیب می‌رسانند و منجر به بیماری‌هایی مانند دیابت و انواع سرطان‌ها می‌شوند.

وحید گفت: افراد باید در روزهای آلوده مصرف چربی‌های اشباع و جامد را به حداقل ممکن برسانند و از روغن‌هایی مانند، روغن زیتون، کلزا و کنجد در پخت و پز و سالاد استفاده کنند. وی یادآور شد: متأسفانه برخی از افراد در روزهای آلوده به صورت خودسرانه از مکمل‌های مولتی‌ویتامین یا آنتی اکسیدان استفاده می‌کنند که این کار ای اشتباه است. افرادی که رژیم غذایی متعادل و متنوع دارند نیاز نیست که از مکمل‌های مولتی‌ویتامین یا آنتی اکسیدان استفاده کنند. بنابراین هر نوع مکمل باید تحت نظر پزشک مصرف شود.

توصیه‌محققان:

مواد خوراکی تسکین دهنده آرتروز روماتوئید رابشناسید

به گفته محققان، برخی مواد خوراکی می توانند درد، ورم و خشکی مفاصل را تسکین داده و حتی روند پیشرفت بیماری آرتروز روماتوئید را کند نمایند. محققان دانشگاه کیت هند عنوان می کنند مصرف بابوری و یک فنجان چای سبز به روند درمان این بیماری کمک می کند. همچنین آلو بخارا خشک، انار، غلات کامل، ادویه جات نظیر زنجبیل و زردچوبه، و روغن زیتون نیز ممکن است به روند درمان کمک کنند. به گفته این محققان، این مواد خوراکی موجب کاهش التهاب و همچنین خشکی و درد در مفاصل می شوند.
بوآنا گویتا، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «مصرف منظم فیبرهای رژیمی، میوه، سبزیجات و ادویه جات خاص و همچنین حذف برخی عوامل ایجادکننده التهاب و آسیب می تواند به بیماران در کنترل بیماری آرتروز روماتوئیدشان کمک کند.» وی در ادامه می افزاید: «بیماران مبتلا به آرتروز روماتوئید باید از رژیم های غذایی همه چیز خواری، نوشیدن الکل و سیگار کشیدن به رژیم غذایی مدیترانه ای، گیاهخواری، و حذف برخی خوراکی ها تغییر رویه دهند.» به گفته گویتا، پروبیوتیک های نظیر ماست و مکمل های رژیمی هم شامل میکروارگانیزم های سودمندی است که می توانند کمک کننده باشند.

علم- فناوری

فواید آب کرفسی برای سلامتی



مصرف مداوم میوه‌ها و سبزی‌ها باعث کاهش احتمال آژایمر، سکنه مغزی، بیماری‌های قلبی و عروقی، یک سری از سرطان‌ها، آب مروارید و بعضی از بیماری‌های ناتوان کننده‌ی ناشی از کهولت سن می‌شود. فواید باقوفوی رژیم غذایی سرشار از میوه‌ها و سبزی‌ها با سلامتی، مطمئناً زمانی بیشترین تاثیر را دارد که از طیف گسترده‌ای از آنها در رژیم غذایی خود بهره ببرید.

هیچ میوه یا سبزی خاصی وجود ندارد که تمام ویتامین‌ها و مواد معدنی و آنتی اکسیدان‌ها را به تنهایی داشته باشد، بنابراین تنوع در مصرف این مواد غذایی می‌تواند بزرگ‌ترین امتیاز را برای سلامتی داشته باشد. گنجاندن میوه‌ها و سبزی‌های گوناگون در رژیم غذایی نه تنها آنتی اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن‌تان را تأمین می‌کند، بلکه منبع یا ارزشی از فیبر نیز هست.

کرفس مانند سایر سبزیجات، بسیار کم کالری است. یک فنجان کرفس خرد شده، کمتر از ۲۰ کالری دارد. کرفس سوپروفودی است که معمولاً دست کم گرفته می‌شود، اما مصرف کرفس در رژیم غذایی می‌تواند به اندازه‌ی سایر سبزیجات مفید باشد.

آب رسائی به بدن بعد از ورزش

کرفس و آب کرفس برای هیدراته کردن بدن بسیار مفید است. این سبزی مانند سبزیجات و میوه‌های دیگر، بیشتر از آب تشکیل شده در واقع بیشتر از ۹۵ درصد کرفس آب است.

نوشیدن آب کافی برای هیدراته ماندن بدن مهم است، اما مصرف میوه‌ها و سبزی‌هایی چون کرفس هم می‌تواند به خوبی بدن‌تان را آب رسائی کند. یکی از دلایلی که کرفس یا آب کرفس می‌تواند به بدن خوبی برای بدن بعد از ورزش باشد این است که این سبزی نه تنها آب دارد بلکه الکترولیت زیادی نیز دارد. الکترولیت‌ها از طریق عرق از دست می‌روند، بنابراین جایگزین کردن الکترولیت‌های از دست رفته بعد از ورزش، اهمیت دارد. کرفس، منبع الکترولیت‌هاست: پتاسیم، سدیم، کلسیم و منیزیم.

فسار خون (مردی عجیب!)

داشتن رژیم غذایی سرشار از میوه‌ها و سبزی‌ها برای کاهش فشار خون نیز بسیار مفید است. میوه‌ها و سبزی‌ها منابع خوبی از پتاسیم هستند که اغلب در یک رژیم غذایی معمولی به مقدار کمی موجود

است. کرفس، بر خلاف سایر سبزی‌ها، سدیم هم دارد. هر چند مقدار سدیم موجود در کرفس در مقایسه با غذاهای فراوری شده بسیار کم است، اما یک فنجان کرفس خرد شده چیزی حدود ۳ درصد از نیاز روزانه‌ی بدن به سدیم را داراست.

هیچ میوه یا سبزی خاصی وجود ندارد که تمام ویتامین‌ها و مواد معدنی و آنتی اکسیدان‌ها را به تنهایی داشته باشد، بنابراین تنوع در مصرف این مواد غذایی می‌تواند بزرگ‌ترین امتیاز را برای سلامتی داشته باشد. گنجاندن میوه‌ها و سبزی‌های گوناگون در رژیم غذایی نه تنها آنتی اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن‌تان را تأمین می‌کند، بلکه منبع یا ارزشی از فیبر نیز هست.

کرفس مانند سایر سبزیجات، بسیار کم کالری است. یک فنجان کرفس خرد شده، کمتر از ۲۰ کالری دارد. کرفس سوپروفودی است که معمولاً دست کم گرفته می‌شود، اما مصرف کرفس در رژیم غذایی می‌تواند به اندازه‌ی سایر سبزیجات مفید باشد.

تنظیم وزن

خوردن غذاهای کم کالری اما مغذی می‌تواند برای تنظیم وزن سودمند باشد. کرفس یا آب کرفس دارای مواد مغذی زیاد در ازای کالری بسیار کم است. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۵ انجام شد نشان داد

تنها این پیام که: افزایش مصرف فیبر برای کاهش وزن مفید است، درست به اندازه‌ی دستورالعمل‌های صادر شده از سوی انجمن قلب آمریکا مفید و موثر بوده است. این مطالعه توصیه می‌کند فقط تمرکز روی افزایش مصرف فیبر در رژیم غذایی می‌تواند به اندازه‌ی پیروی از یک رژیم غذایی پیچیده‌تر، برای کاهش وزن مفید باشد.

آنتی اکسیدان‌های جنگنده با سرطان

در سال ۲۰۱۰ مطالعاتی روی منابع آنتی اکسیدان در رژیم غذایی چینی صورت گرفت. محققان دریافتند کرفس، جزو پنج تا از بهترین منبع آنتی اکسیدان در رژیم غذایی افراد شرکت کننده در این تحقیق بوده است. هر چند ممکن است کرفس به اندازه‌ی سایر سبزیجات، مطرح نباشد اما منبع بسیار خوبی از آنتی اکسیدان‌هاست. کرفس، دو فیتوشیمیایی منحصر بفر به نام‌های آپی زئین و

لوتئین دارد. پژوهش‌ها نشان داده که این دو ترکیب می‌توانند با سلول‌های سرطان لوزالمعده و سینه جنگند. برای پی بردن به سایر فواید این ترکیبات به تحقیقات بیشتری نیاز است.



ایتالیا خانه ماژولی ضد زلزله می سازد



یک معمار ایتالیایی خانه ماژولی طراحی کرده که در کمتر از یک روز احداث می شود و ضدزلزله است.

رئانو ویتال معمار ایتالیایی یک خانه از پیش ساخته تاشو طراحی کرده که در کمتر از یک روز در محل مذکور احداث می شود.

این خانه که MADI نام گرفته، چنان محکم ساخته شده که در برابر زلزله نیز مقاومت می کند. این خانه ماژولی ضد زلزله از چوب ساخته شده است.

در هر حال معمار مذکور در دو حالت دو طبقه(۲۷، ۴۶ و ۵۶ مترمربعی) یا سه طبقه(۷۰ و ۸۲ مترمربعی) ساخته می شود. هر خانه دارای آشپزخانه، غلخاوری و حمام است که در طبقه اول تعبیه می شوند. اتاق های خواب در طبقه های بالایی قرار می گیرند. چارچوب است مانند این خانه به تاشو بودن آن کمک می کند. همچنین چهارچوب خانه از فولاد گالوانیزه ساخته شده است.

خودروی خاطره انگیز فولکس قورباغه ای هم برقی می شود

فولکس های قورباغه ای که در دهه های ۶۰ و ۷۰ میلادی به خودروهایی خاطره انگیز برای بسیاری از مردم مبدل شده بودند نیز با تحولات روز همراه شده و برقی می شوند.

فولکس های قورباغه ای با نام Beetle EV قرار است با موتور تمام برقی جدید تولید شده و در دسترس علاقمندان قرار بگیرند. البته هنوز اعلام نشده که این موتور نور برقی در صندوق عقب خودرو قرار می گیرد یا به صندوق عقب منتقل می شود.

هنوز اطلاعات فنی چندان در مورد خودروی برقی یادشده در دسترس نیست. اما اعلام شده که قدرت موتور برقی آن معادل با ۱۶۸ اسب بخار است و با هر بار شارژ باتری این خودرو قادر به پیمودن ۶۰۰ کیلومتر است که رقمی قابل توجه محسوب می شود. فولکس واگن علاوه بر این خودروی برقی قصد دارد ۱۵ مدل خودروی برقی دیگر نیز در سال های آتی تولید کند. اکثر شرکت های بزرگ خودروساز آلمانی هم در تلاش برای تولید خودروهای برقی هستند.

بلندگوی آیفون ایکس ترک می خورد!

برخی کاربران آیفون ایکس در شبکه های اجتماعی از ترک خوردن بلندگوی موبایل هنگام افزایش صوت خبر داده اند.

به نظر می رسد آیفون ایکس با مشکلات متعددی روبرو است که البته هیچ کدام از آنها معمول نیستند. در همین راستا برخی کاربران در وب سایت های Reddit و MacRumors و توئیتر اعلام کردند با افزایش سطح صوت دستگاه، بلندگوی قسمت بالایی آن ترک می خورد. میزان ترک ها مختلف است اما حتی با تعویض این بخش نیز دوباره اتفاق می افتد. البته این مشکل در تعداد زیادی از دستگاه داده نمی شود. این درحالی است که ابل مشغول جمع آوری اطلاعات و تحقیق درباره این گزارش ها هستند. تشخیص دلیل ایل امر کار مشکلی است زیرا به نظری می رسد یک مشکل سخت افزاری باشد.



علمی و سلامت

توصیه ها و هشدارها

راهکارهایی برای کسب انرژی فوری

آیا روزها ضعف دارید و احساس بی انرژی بودن می‌کنید؟ گاهی اوقات مشکل در کمبود خواب است، اما حتی اگر شما به خوبی هم استراحت کرده باشید، رژیم غذایی خاصی یا عادت‌های ورزشی یا غیر ورزشی ممکن است باعث کاهش وزن شود.

به طور حیرت انگیزی هر چیزی مثلاً اینکه چگونه میز کارتان را چپینید و تزئین کنید نیز بر سطح انرژی اثر گذارند و ممکن است به حفظ انرژی شما یا افزایش سطح انرژی شما کمک کند. برخی از این موارد را در این مقاله بررسی خواهیم کرد.

۱-صبحانه بخورید

خوردن صبحانه مقوی شما را در طی روز هشیارتز نگه می‌دارد. در مطالعاتی که در دانشگاه کاردیف انجام شد نشان داد افرادی که از غلات غنی از فیبر در وعده غذایی صبحانه استفاده می‌کنند ده درصد کمتر از بقیه افراد احساس خستگی می‌کنند، کمتر در معرض افسردگی قرار می‌گیرند و نیز مهارت‌های شناختی بهتری دارند. اولین نظریه این است که فیبر به کاهش آرام‌آرام جذب غذا در معده کمک می‌کند که سطح قند خون شما را ثابت نگه داشته و در نتیجه سطح انرژی تا مدت زمان بیشتری بالا باقی می‌ماند.

۲-مصرف قهوه اثر دارد، اما چقدر؟ و چگونه؟

متخصص معتقدند بهترین راه این است که بر کافئین خیلی تکیه نکنیم؛ اما اگر عادت به خوردن آن پیدا کرده‌اید، توصیه می‌کنیم که میزان قهوه‌ای که در هر روز مصرف می‌کرده‌اید را در طی روز تقسیم کنید. متخصصان علم خواب توصیه می‌کنند مصرف میزان اندک کافئین (هشت اونس قهوه یا کمتر) در هر چند ساعت یک بار، شما را بیدار، هشیار و متمرکزتر نگه می‌دارد؛ هنگامی که شما یک لیوان پر و بزرگ قهوه می‌خورید، ناگهان میزان کافئین خون افزایش می‌یابد اما اگر آن را تقسیم کنید کافئین در خون در سطح ثابتی باقی می‌ماند.

۳-وعده‌های غذایی را افزایش دهید

مصرف وعده‌های غذایی اندک هر سه یا چهار ساعت یک بار در روز سطح قند خون شما را متعادل نگه می‌دارد این کار سبب می‌شود که دچار ضعف و کمبود انرژی نشوید و در عین حال از پرخوری جلوگیری می‌کند. دقت کنید هر وعده غذایی حاوی کربوهیدرات، پروتئین، چربی‌های مفید مانند روغن زیتون باشد؛

غذایی حاوی ۱۲۰ گرم مرغ و سبزیجات به همراه روغن زیتون.

۴-از مین کار یا در اتاق کارتان گلدان گل تازه داشته باشید

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که نگهداری گلدان در اتاق کار باعث می‌شود که اضطراب کمتری احساس کنید. توصیه می‌کنیم از گلدان‌هایی که در اندازه کوچک و راحت پرورش می‌یابند استفاده کنید.

۵-از شام کودکان الگو بگیرید

کودکان معمولاً کره بام زیمینی را دوست دارند. این ماده غذایی غنی از منیزیم است که انرژی مورد نیاز سلول‌ها را تأمین می‌کند؛ منابع دیگر غنی از منیزیم و پتاسیم شامل میوه‌ها، سبزیجات، دانه‌ها و آجیل‌ها هستند.

۶-آب بخورید

متخصصان اعلام می‌کنند که نیمی از افرادی که از خستگی شکایت می‌کنند، دچار کم آبی هستند. مصرف به اندازه و به موقع آب یکی از راههای ساده برای حفظ انرژی بدن و متمرکز نگه داشتن ذهن است. در مطالعاتی که بر روی ورزشکاران انجام شد، نتایج نشان داد که نود و دو درصد از این گروه آزمودنی، پس از پانزده ساعت کم آبی و بدون مصرف مایعات مغذی احساس خستگی کردند؛ آن‌ها همچنین دچار مشکل در تمرکز کردن و مشکلاتی در حافظه شدند. پس هر ساعت یا هر دو ساعت یک بار مقداری آب مصرف کنید تا احساس تشنگی نکنید.

۷-یک فنجان چای بخورید

پژوهشی اخیر نشان می‌دهد که همراهی کافئین با آمینواسید آل تئانین، که در چای وجود دارد باعث کاهش خستگی و افزایش سطح هشیاری، سرعت واکنش و حافظه می‌شود. همچنین نتایج پژوهش دیگری نشان داد افراد بزرگسالی که چهار بار در روز به مدت شش هفته چای نوشیده‌اند، سطح هورمون استرس(کورتیزول) کمتری را در دست کمی بعد از مواجهه با یک مشکل تجربه می‌کنند؛ این مطالعه در مقایسه با افرادی انجام شد که از نوشیدنی دارونما استفاده کرده بودند.

۸- پیاده‌روی ده دقیقه‌ای در هر روز را فراموش نکنید

به یاد داشته باشید که پژوهش‌های اخیر در ایالات متحده آمریکا نشان می‌دهد زمانی که هفتاد دقیقه در هفته (ده دقیقه در روز) پیاده روی می‌کنند در طی شش ماه، هجده درصد انرژی بیشتری نسبت به افرادی دارند که این کار را نمی‌کنند. این گونه افراد گزارش کرده‌اند که احساس شادابی ذهنی بیشتر و اعتمادبه‌نفس بیشتری دارند و درد کمتری احساس می‌کنند و نیز لیزه‌ها را راحت‌تر بالا می‌روند. پس این ده دقیقه‌های طلایی را از دست ندهید.

۹-از موسیقی و صداهای زیبا استفاده کنید

اگر پشت میزتان احساس خستگی می‌کنید در حین کار کردن به موسیقی یا نواهای دینی گوش بدهید. افرادی که از این شیوه استفاده می‌کنند، ده درصد کارایی بیشتری دارند.

بهترین روغن‌های گیاهی برای درمان تبخال

تبخال‌ها اغلب با داروهای ضد ویروسی درمان می‌شوند اما چندین روش طبیعی خانگی نیز برای بهبود آنها وجود دارد.

تبخال که ناول تب هم نامیده می‌شود می‌تواند با درد و احساس خارش همراه باشد. تبخال‌ها به طور معمول از طریق ویروس‌های «هریس سیمپلکس» بوجد می‌آیند.

علاوه بر داروهای ضد ویروسی مطالعات متعددی در مورد روش‌های خانگی و ترکیب‌های موجود در برنج‌روغن‌ها و آفشره‌های گیاهی (یا اسانس گیاهی که محلول یا عصاره الکلی همراه با روغن قرار است) انجام گرفته که نشان‌دهنده تاثیر آن‌ها در درمان تبخال است. آفشره‌ها نسبت به داروهای دیگر فوایدی دارند. به طور مثال، معمولاً آنها نسبت به داروهای ضد ویروسی عوارض جانبی کمتری دارند.

اگرچه آفشره‌ها در درمان علائم ویروس‌های هریس سیمپلکس موثر هستند اما در صورتیکه نوع یک و دو را متوقف کند. در این بررسی مصرف مضر باشند. برای درمان تبخال بایدن این افشره‌ها را در ترکیب با روغن‌های گیاهی از قبیل روغن نارگیل به صورت موضعی روی پوست قرار داد.



به گزارش مدیکال نیوز تودی، برخی از این افشره‌ها که برای درمان تبخال مفید هستند شامل موارد زیر است:

افشره اسطوخودوس از سال‌های دور در درمان انواعی از مشکلات همچون حساسیت پوستی و کبودی کاربرد داشته است. اما اگرچه ممکن است این روغن روی ویروس تاثیری نداشته باشد اما در کاهش درد ناشی از تبخال موثر است. نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد این روغن از قابلیت کاهش درد و التهاب برخوردار است. طبق نتایج یک بررسی افشره روغن نعناع می‌تواند فعالیت ویروس‌های هریس سیمپلکس نوع یک و دو را متوقف کند. در این بررسی آمده است اسانس نعناع می‌تواند در درمان عفونت‌های مکرر هریس موثر باشد.

اگرچه روغن گل داوودی مخصوص درمان ویروس هریس سیمپلکس نیست، تحقیقات نشان می‌دهد این روغن دارای تاثیر ضد التهابی قوی است که می‌تواند علائم این‌عارضه را تسکین دهد.

روغن اکالیپتوس هم به دلیل خواص ضد التهابی در درمان تبخال مفید است. بررسی‌ها نشان می‌دهد روغن اکالیپتوس می‌تولد التهاب را کاهش دهد. با کاهش التهاب، اکالیپتوس فرآیند درمان تبخال را تسريع می‌کند.

تاثیر روغن گل میخک روی ویروس هریس و ویروس‌های دیگر از جمله هپاتیت C بررسی شده است. گل میخک روی ویروس‌های هریس سیمپلکس تاثیر ضد ویروسی و آنتی میکروبی دارد. همچنین درد مرتبط با تبخال را کاهش می‌دهد.

برخی بررسی‌ها نشان می‌دهد روغن بابونه جذب ویروس و سلول‌ها را به روشی متفاوت از داروهای ویروسی مختل می‌کند.

طبق بررسی‌ها روغن درخت چای هم از توانایی از بین بردن ویروس هریس سیمپلکس برخوردار است.

روغن گیاه زوفا هم فعالیت ویروسی را کاهش می‌دهد.

وارنگ بو (یا فرنچمنک از تیره نعناعیان) هم روی ویروس هریس سیمپلکس تاثیر ضد ویروسی دارد.

