

۱۷ خاصیت شگفت‌انگیز سیاهدانه



سیاهدانه از میوه گیاه گل‌داری از راسته‌ی گل‌های ساعت (Ranunculales) و تیره آلانگان (Ranunculaceae) به دست می‌آید که نام علمی آن نیجلا 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، «فردانیوز» 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 از 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 چای خوری سیاهدانه را با چای یا نوشیدنی خود مخلوط کنید تا به تنظیم قند خون خود کمک کنید.
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 ببرد.
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 آسم: مخلوط کردن سیاهدانه با آب گرم می‌تواند علائم آسم 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 دندان‌ها 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.



سودای بی رحم شهرت / طرح: محمد طحانی

**روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران**

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمدعلی وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی نرسیده به بیمارستان مهر، بلاک ۵، طبقه سوم، واحد ۵  
 تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰-۸۸۹۷۵۷۱۰-۸۸۹۹۴۶۰۹  
 فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹  
 سامانه پیامکی: ۳۰۰۶۰۰۰۴۰۴۰۰  
 ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۰۹۱۳۳۴۰۹۶۱۴  
 سازمان شهرستان‌ها: ۴۴۲۵۹۱۳۹-۴۴۲۷۶۱۷۶  
 توزیع: شرکت نشر گستر امروز  
 چاپ: روزتاب- ۴۴۵۴۵۰۷۶

سه شنبه / ۱۵ آبان ماه ۱۳۹۷ / شماره ۴۱۲۸  
 ۲۷ صفر ۱۴۴۰ - ۶ نوامبر ۲۰۱۸  
 اذان صبح ..... ۵:۰۴  
 طلوع آفتاب ..... ۶:۳۱  
 اذان ظهر ..... ۱۱:۴۸  
 غروب آفتاب ..... ۱۷:۰۵  
 اذان مغرب ..... ۱۷:۲۳

**اشکان مدبری: چرا همه رفته بودناشونو میذارن واسه پاییز؟ چرا آمریکا هم پاییز تحریم کرد و رفت؟**

**پینادو: بهترین تست افسردگی گرفتن موجودی حساب**

**امیر سیدین: نشست‌ها توی دفترم: لپ‌تاپ را بسته‌ام؛ سرم را تکیه داده‌ام به پشتی صندلی و دلم می‌خواهد فکر کنم که همه چیز درست می‌شود. همه چیز درست می‌شود؟**

**جمشید محبی: سختگیری و سهل‌انگاری دو وجه یک اشتباهند: سختگیری به تلخی دچار می‌شود و سهل‌انگاری به حسرت**

**یک ماس: هیچ چیزی مثل یک انتظار بی‌سرانجام آدمو بی‌حس نمیکند**

**سارا قومی، عضو تیم ملی فوتبال زنان ایران برای تمام رنج‌هایی که می‌کنی صبر کن، صبر اوج احترام به حکمت خداست!...**

**بررسی‌ها نشان می‌دهد نظام آموزشی کشورهای نظیر آمریکا، روسیه و چین در مقطع ابتدایی ۸ برابر بیشتر از ایران به موضوع وطن محوری توجه دارند.**

ارتباط خودروهای آینده با چراغ‌های راهنمایی



شاید رانندگان در آینده نیازی به تلف کردن زمان زیادی پشت چراغ‌های راهنمایی نخواهند داشت چراکه برخی از خودروسازان طراز اول جهانی در حال توسعه تکنولوژی‌هایی جدید هستند.

کمپانی‌هایی همچون فولکس‌واگن، هوندا، فورد و بام و به دنبال توسعه تکنولوژی‌ای هستند که به خودروها اجازه می‌دهد بی‌وقفه با چراغ‌های راهنمایی ارتباط بگیرند تا به این ترتیب روان‌سازی

تولید غضروف انسان از سلول‌های بدن

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 هم اکنون 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 به عنوان غضروف انسان تولید و وارد بازار جهانی شده است، گفت: 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 کندروسیت انسان در آن در مهندسی بافت غضروف سرافاز این پروژه تحقیقاتی بوده است، یادآور شد: پایان‌نامه من با استاد راهنمای پروفیسور کاظم پرپور در واحد علوم و تحقیقات دانشگاه

«اب» تکار نخستین پارک هوش مصنوعی چین افتتاح شد



نخستین پارک هوش مصنوعی چین پس از ۱۰ ماه بازسازی یک پارک شهری در شمال پکن، افتتاح شد. به گزارش ایسنا و به نقل از چین‌ایدیلی، اتوبوس‌های خودران، تیر برق‌های هوشمند که می‌توانند داده‌های ورزشی را ثبت کنند و بلندگوهای هوشمند که می‌توانند به دستورالعمل‌های انسانی پاسخ دهند، در پارک هوشمند هایدیپان (Haidian Park) پکن که حدود ۳۴ هکتار است، نصب شده است. نماینده منطقه هایدیپان شهر پکن و مسئول وب‌گاه جستجوگر چینی بایدو (Baidu) ماه ژانویه توافق‌نامه‌ای را امضا کردند که به طور مشترک ساختمان پارک هوشمند را بسازند و توسعه دهند.

بایدو یک وب‌گاه جستجوگر چینی است که دارای خدمات گوناگون است. از قابلیت‌های این وب‌گاه نوشتن عبارت مورد نظر به خط بین (بین رایج‌ترین شیوه لاتین‌نویسی زبان چینی و ماندارین) و برگرداندن آن به طور خودکار به چینی نوشتاری و جستجو بر اساس آن است. این موتور جستجوگر در سپتامبر ۲۰۱۱ ششمین وب‌گاه پربازدید دنیا و پربازدیدترین وب‌گاه چین اعلام شد. چی جیانگو (Che Jianguo) مسئول اداره پارک هایدیپان گفت که طی ۱۰ ماه گذشته، در مجموع ۱۰ اداره و شرکت دولتی در بازسازی این پارک هوشمند شرکت کرده‌اند. در سال‌های اخیر، شرکت‌های فناوری چینی در صنعت هوش مصنوعی سرمایه‌گذاری‌های بسیاری کرده‌اند.

ماشین بازی

تازه‌های علمی

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 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

توسط محققان ایرانی صورت گرفت