



عکس: علی ارسلانی / ایرنا

سرماي تابستاني / کوه بوز سینا (بز سینه) در فاصله حدود ۶۰ کیلومتری از ارومیه

۶ جایگزین طبیعی آسپرین را بشناسید



تحقیقات جدید نشان می‌دهد که مصرف طولانی مدت آسپرین مدت آسپرین مشکلات دستگاه گوارش و احتمال خونریزی داخلی را افزایش می‌دهد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از زندگی آنلاین، آسپرین دارویی است که سال‌ها به عنوان مسکن و ضد درد تولید و از آن استفاده می‌شود. آسپرین اثرات دیگری نیز بر بدن دارد از جمله سبب می‌شود خون با سرعت کمتری انعقاد یابد و باعث کاهش احتمال لخته شدن خون در رگ‌ها و بروز سکته مغزی و قلبی می‌گردد. مصرف آسپرین در کنار فواید آن برای بیماران قلبی عوارض جانبی و خطرانی را نیز به دنبال دارد.

قدیمی‌ترها معتقدند که استفاده روزانه از آسپرین نه تنها واجب است بلکه بی‌خطر هم است، اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد که مصرف طولانی مدت آسپرین، مشکلات دستگاه گوارش و احتمال خونریزی داخلی را افزایش می‌دهد. با این حال، جایگزین طبیعی و امن تری برای آسپرین وجود دارد که قطعاً چون از خوراکی‌های طبیعی است عوارض جانبی منفی هم ندارد.

خطرات آسپرین

- نارسایی قلبی

- آسم

- زخم معده

- اختلالات خونریزی یا لخته شدن

- بیماری دیابت

جایگزین طبیعی آسپرین

پنجه شیطان، گیاهی در آفریقای جنوبی است که در اروپا چند صد سال رواج داشته است. این گیاه به عنوان یک ضد التهاب آرتزیت، التهاب تاندون، و درد عضلانی مورد استفاده قرار گرفته است.

پوست درخت بید سفید، شامل ماده‌ای به نام سالیسین است که هنگامی که در معده تبدیل به اسید سالیسیلیک می‌شود. اسید سالیسیلیک جزء اصلی آسپرین است. پوست درخت بید سفید در تسکین درد، التهاب و تب موثر است.

بروملین، این آنزیم موجود در آناناس است که اغلب به درمان التهاب در شرایطی مانند آرتزیت استفاده می‌شود.

کورکومین، ماده موجود در زردچوبه به عنوان یک مسکن قوی شناخته شده است. در درمان آرتزیت روماتوئید موثر است.

زنجبیل، در مبارزه با تهوع و دفع التهاب موثر است. زنجبیل یک جزء اصلی رایج در طب آسیا، هند و عربی برای درمان التهاب است.

گیلاس ترش، بهتر از آسپرین در تسکین درد تاثیر دارد. این میوه سرشار از آنتی‌اکسیدان و ویتامین E

عوارض دارویی آسپرین چیست؟

گاهی اوقات ممکن است مصرف آسپرین با عوارضی همراه باشد که از میان آن‌ها می‌توان به این موارد اشاره کرد: ناراحتی معده، ناراحتی گوارشی، زقیق شدن خون، سوزش سردل، خواب آلودگی، حالت تهوع و سردردهای خفیف و نیز عوارض بسیار نادری مثل توهم گیجی، تنفس سریع، تشنج و... برای این که ناراحتی معده ناشی از مصرف قرص آسپرین را به حداقل برسانید، هرگز آن را با شکم خالی میل نکنید. در عوض آسپرین را همراه غذا، یک لیوان پر آب، شیر یا داروهای ضد اسید مصرف کنید.

«آپ»تکار

آیا استفاده از اندروید نسبت به iOS آسان‌تر است؟



شاید برای آیفونی‌ها باورپذیر نباشد اما تحقیقات نشان داده که استفاده از اندروید نسبت به iOS ساده‌تر است!

گزارش جدیدی از GreenSmartphones نشان می‌دهد که کاربران اندروید برای کار با این سیستم عامل نسبت به کاربران آی او اس با مشکلات کمتری همراه هستند. این گزارش تحلیلی که توسط موتورهای دیتا به عمل آمده، تعداد دفعاتی که کاربران این دو سیستم عامل برای مشکلات خود به سراغ موتورهای جستجو رفته‌اند را نشان می‌دهد.

مقایسه اندروید و iOS در کارهای روزانه و معمول

تحقیقات در کشور آمریکا نشان می‌دهد که کاربران پلتفرم iOS حدوداً ۳۵۸ هزار بار در ماه برای حل مشکلات ساده خود به موتورهای جستجوگر مراجعه می‌کنند که این قصبه ۵۸ درصد بیشتر از کاربران پلتفرم اندروید است. یکی از بزرگ‌ترین مشکلات کاربران، نحوه حذف اطلاعات و دسترسی به گزینه All Content and Settings است که میزان جستجو برای سیستم عامل آی او اس، حدوداً ۶ برابر اندروید گزارش شده است.

این طرح تحقیقاتی روی ۱۲ کار معمول تمرکز داشته که پلتفرم اندروید در ۱۰ مورد، سیستم عامل iOS را شکست داده است. اندروید تنها در حوزه گرفتن اسکرین شات و اسکن کدهای QR از iOS شکست خورده است. تصویر زیر، خود به تنهایی گویای این توضیحات است:

به طور معمول، ماهانه ۲۳۶ هزار جستجو برای حل مشکلات پایه سیستم عامل اندروید صورت می‌گیرد که برای آی او اس، این رقم به ۳۵۸ هزار مورد می‌رسد. این تحقیقات روی تعداد مساوی و مشخصی از کاربران رخ داده است.

در حالی که نبرد میان iOS و Android همچنان به قوت خود باقی مانده و پلتفرم اندروید به خاطر شخصی‌سازی بسیار و آی او اس به دلیل سرعت بالا مورد بحث قرار می‌گیرد، اما این طرح تحقیقاتی نشان می‌دهد که استفاده از سیستم عامل اندروید نسبت به iOS میان اشخاص و کاربران مختلف ظاهراً ساده‌تر است.

البته نتایج این تحقیقات بر مبنای موتور جستجوی گوگل در کشور آمریکا و طی ۱۳ ماه اخیر بوده است و کلمات کلیدی مشخص برای هر دو سیستم عامل تحت نظر گرفته شده است.

ویترین

کتاب «چهل قلب کار» منتشر شد

کتاب «چهل قلب کار؛ داستان نوجوانان و اولین درآمدشان» نوشته مهدی پیرهادی توسط انتشارات راه یار با همکاری مجموعه تربیتی خانه همبازی منتشر و راهی بازار نشر شد. به گزارش مهر، کتاب «چهل قلب کار؛ داستان نوجوانان و اولین درآمدشان» نوشته مهدی پیرهادی به تازگی با تصویرگری رضا مکتبی توسط انتشارات راه یار با همکاری مجموعه تربیتی خانه همبازی منتشر و روانه بازار نشر شده است. در معرفی این کتاب آمده است: سن که زیاد می‌شود دیگر نمی‌شود از پاسخ دادن به بعضی پرسش‌ها فرار کرد. شاید در پانزده‌سالگی در پاسخ «چی بلدی؟» یا «شغلت چه؟» بیچید به بازی؛ اما در سی‌سالگی نه. کار نه فقط موضوع اصلی این کتاب، که اگر از بزرگ‌ترها بپرسید می‌گویند: «عزیزم موضوع اصلی زندگیه». بعد هم به افق خیره شده و ادامه می‌دهند: «کار آدم رو می‌سازه». اگر مخالفتید، یک لحظه چشمتان را ببندید و بپرسید به همان مثلاً سی‌سالگی خودتان. به چیزی دست نزنید، فقط فکر کنید چیزی بلد نیستید؛ نه مهارتی و نه شغلی. ترساک است؟ مواقع بیایید فرار کنیم. نوی این کتاب چهل داستان از کار کردن سن هم‌سوال‌هایمان می‌گویم که از آنهایی که از نوجوانی مهارت‌دار شده‌اند و دیگر از پاسخ‌دادن به آن دو پرسش نمی‌ترسند و سرشان بالااست. آنهایی که مزه بزرگی را توی نوجوانی چشیده‌اند.

تازه‌های علمی

خانه‌تکانی در اینفینیتی

تولید سدان برقی جدید و به‌روزرسانی لوگو

پس از انتشار استراتژی جدید اینفینیتی که با رونمایی از لوگوی جدید نیز همراه بود، اخبار جدیدی درباره نمایش یک سدان برقی جدید به نمایندگی‌های این خودروساز ژاپنی منتشر شده است.

شاخه لوکس نیشان چند روز قبل برنامه‌های به‌روز خود را پس از چندین سال افت فروش پی‌درپی اعلام کرد. این نقشه راه شامل استفاده از لوگوی جدید و فروشگاه‌های ایل مانند است. البته چیزی که در این شوروم ها وجود ندارد خودروهای تمام برقی است. البته ژاپنی‌ها اولین خودروی برقی خود را در جلسه اخیر با نمایندگی‌ها به نمایش گذاشته و مدیران نمایندگی‌ها از آن به عنوان یک سدان برقی تسلا مانند نام برده‌اند.

فروش اینفینیتی آمریکا از بیش از ۷۹۵۰۰ دستگاه سال ۲۰۲۰ به ۵۸۵۵۳ دستگاه در سال ۲۰۲۱ و ۴۶۶۱۹ دستگاه در سال قبل رسیده و به همین خاطر بازوی لوکس نیشان استراتژی جدیدی را در پیش گرفته است. بنا به گزارش اتوموتیونیز، این برنامه احیا شامل افزایش فروش بیش از دو برابری و رسیدن به رقم ۱۰۰ هزار دستگاه تا اواسط دهه جاری میلادی خواهد بود. اینفینیتی در ادامه چهار خودروی جدید با فیس لیفت شامل دو محصول تمام برقی را حداقل تا پایان سال ۲۰۲۷ عرضه خواهد کرد.

نمایندگی‌ها در جلسه این هفته خود با مدیران شرکت نگاهی به شوروم های بازنگری شده اینفینیتی انداختند. این شوروم ها که از فرهنگ ژاپنی الهام گرفته دارای شیشه‌های بزرگ و فضای خالی زیاد هستند و جدیدی که روی جاده‌ای بی‌نهایت تأکید دارد رونمایی کرده‌اند. یکی از مدیران شاخه آمریکای اینفینیتی می‌گوید برند موریدیت برنامه‌هایی برای پیشرفت‌های تکنولوژی و نرم‌افزاری دارد تا سوددهی خود را بهبود بخشد. واضح است که اینفینیتی و نیشان در زمینه تولید خودروهای برقی از رقبا عقب هستند و یکی از نمایندگان این خودروساز که علاقه‌ای به افشای نام نداشته می‌گوید: نیشان و اینفینیتی از نظر برنامه‌های تولید حدود سه سال از دیگر شرکت‌ها عقب هستند. تا سال ۲۰۲۷ بسیاری از رقبا در بخش تکنولوژی و شعاع حرکتی خودروهای برقی خود بسیار جلوتر خواهند بود. اگرچه برخی نمایندگی‌ها دوست دارند خودروی برقی اینفینیتی زودتر تولید شود اما این برند برنامه‌ای برای تولید خودرویی بدون آلاینده تا نیمه دوم دهه جاری میلادی ندارد. انتظار می‌رود چنین محصولی از اواخر سال ۲۰۲۴ راهی بازار فروش شود. خودرویی که در جلسه با نمایندگان اینفینیتی به نمایش درآمده از نظر ابعاد و طراحی مشابه سدان تسلا مدل S بوده است. این محصول از فاصله بین محوری طولانی و اورهنگ های کوتاه‌تر سود برده و چراغ‌های جلو و عقب آن طراحی جدیدی داشته‌اند. در بخش پشتی نیز نوار نورانی مشابه محصولات پورشه بکار رفته است.

کار تولید این سدان برقی را نیشان در کارخانه کانتون انجام خواهد داد. در این تأسیسات یک کراس اور برقی میان سایز و جدید نیز مونتاز خواهد شد. نمایندگی‌ها همچنین تصویری از همان کراس اور را مشاهده کرده‌اند و از آن به عنوان نسخه‌ای آینده‌نگرانه از اینفینیتی QX۵۰ نام برده‌اند. اگرچه طراحی محصول برقی این شرکت جذاب به نظر می‌رسد اما هنوز اطلاعاتی از تکنولوژی، باتری، شعاع حرکتی و... در دست نیست. تسلا و دیگر رقبا در حال معرفی نسل‌های جدید محصولات برقی خود هستند و بنابراین ژاپنی‌ها نیز باید سریع‌تر اقدام به تولید محصولات قابل‌رقابت با آن‌ها بکنند.

آقای مجتبی بهمنشی ک ۳۸۱۲۰

شماره ملی ۰۴۵۱۴۴۱۷۴۵

نظر به اینکه پرونده اتهامی شما به دلیل غیبت غیرموجه بیش از ۳۰ روز (منطبق با تبصره ۷ از ماده ۹ آیین‌نامه انضباطی کارکنان بانک صادرات ایران) در کمیته انضباطی مطرح رسیدگی می‌باشد، مقتضی است دفاعیه کتبی و مستندات خود را حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز از تاریخ ابلاغ به نشانی: تهران، خیابان سمیه، خیابان ملک‌الشعراي بهار، ساختمان غدیر، طبقه ۵، اداره کل امور کارکنان، دایره دفتر کمیته انضباطی ارسال نمایید.

ردیف	نام خانوادگی	نام و نام خانوادگی	تاریخ تولد	تاریخ فوت	محل تولد	محل فوت	علت فوت	وضعیت تأهل	وضعیت اشتغال	وضعیت تحصیلی	وضعیت خدمت	وضعیت بازنشستگی	وضعیت سایر
۱	محمد	محمد	۱۳۰۰/۰۱/۰۱	۱۳۹۰/۰۱/۰۱	تهران	تهران	سکته قلبی	متاهل	معلم	دیپلم	مدرسه	بازنشسته	
۲	علی	علی	۱۳۰۰/۰۱/۰۱	۱۳۹۰/۰۱/۰۱	تهران	تهران	سکته قلبی	متاهل	معلم	دیپلم	مدرسه	بازنشسته	
۳	علی	علی	۱۳۰۰/۰۱/۰۱	۱۳۹۰/۰۱/۰۱	تهران	تهران	سکته قلبی	متاهل	معلم	دیپلم	مدرسه	بازنشسته	
۴	علی	علی	۱۳۰۰/۰۱/۰۱	۱۳۹۰/۰۱/۰۱	تهران	تهران	سکته قلبی	متاهل	معلم	دیپلم	مدرسه	بازنشسته	
۵	علی	علی	۱۳۰۰/۰۱/۰۱	۱۳۹۰/۰۱/۰۱	تهران	تهران	سکته قلبی	متاهل	معلم	دیپلم	مدرسه	بازنشسته	
۶	علی	علی	۱۳۰۰/۰۱/۰۱	۱۳۹۰/۰۱/۰۱	تهران	تهران	سکته قلبی	متاهل	معلم	دیپلم	مدرسه	بازنشسته	
۷	علی	علی	۱۳۰۰/۰۱/۰۱	۱۳۹۰/۰۱/۰۱	تهران	تهران	سکته قلبی	متاهل	معلم	دیپلم	مدرسه	بازنشسته	
۸	علی	علی	۱۳۰۰/۰۱/۰۱	۱۳۹۰/۰۱/۰۱	تهران	تهران	سکته قلبی	متاهل	معلم	دیپلم	مدرسه	بازنشسته	
۹	علی	علی	۱۳۰۰/۰۱/۰۱	۱۳۹۰/۰۱/۰۱	تهران	تهران	سکته قلبی	متاهل	معلم	دیپلم	مدرسه	بازنشسته	
۱۰	علی	علی	۱۳۰۰/۰۱/۰۱	۱۳۹۰/۰۱/۰۱	تهران	تهران	سکته قلبی	متاهل	معلم	دیپلم	مدرسه	بازنشسته	

ردیف	نام خانوادگی	نام و نام خانوادگی	تاریخ تولد	تاریخ فوت	محل تولد	محل فوت	علت فوت	وضعیت تأهل	وضعیت اشتغال	وضعیت تحصیلی	وضعیت خدمت	وضعیت بازنشستگی	وضعیت سایر
۱	محمد	محمد	۱۳۰۰/۰۱/۰۱	۱۳۹۰/۰۱/۰۱	تهران	تهران	سکته قلبی	متاهل	معلم	دیپلم	مدرسه	بازنشسته	
۲	علی	علی	۱۳۰۰/۰۱/۰۱	۱۳۹۰/۰۱/۰۱	تهران	تهران	سکته قلبی	متاهل	معلم	دیپلم	مدرسه	بازنشسته	
۳	علی	علی	۱۳۰۰/۰۱/۰۱	۱۳۹۰/۰۱/۰۱	تهران	تهران	سکته قلبی	متاهل	معلم	دیپلم	مدرسه	بازنشسته	
۴	علی	علی	۱۳۰۰/۰۱/۰۱	۱۳۹۰/۰۱/۰۱	تهران	تهران	سکته قلبی	متاهل	معلم	دیپلم	مدرسه	بازنشسته	
۵	علی	علی	۱۳۰۰/۰۱/۰۱	۱۳۹۰/۰۱/۰۱	تهران	تهران	سکته قلبی	متاهل	معلم	دیپلم	مدرسه	بازنشسته	
۶	علی	علی	۱۳۰۰/۰۱/۰۱	۱۳۹۰/۰۱/۰۱	تهران	تهران	سکته قلبی	متاهل	معلم	دیپلم	مدرسه	بازنشسته	
۷	علی	علی	۱۳۰۰/۰۱/۰۱	۱۳۹۰/۰۱/۰۱	تهران	تهران	سکته قلبی	متاهل	معلم	دیپلم	مدرسه	بازنشسته	
۸	علی	علی	۱۳۰۰/۰۱/۰۱	۱۳۹۰/۰۱/۰۱	تهران	تهران	سکته قلبی	متاهل	معلم	دیپلم	مدرسه	بازنشسته	
۹	علی	علی	۱۳۰۰/۰۱/۰۱	۱۳۹۰/۰۱/۰۱	تهران	تهران	سکته قلبی	متاهل	معلم	دیپلم	مدرسه	بازنشسته	
۱۰	علی	علی	۱۳۰۰/۰۱/۰۱	۱۳۹۰/۰۱/۰۱	تهران	تهران	سکته قلبی	متاهل	معلم	دیپلم	مدرسه	بازنشسته	