درباره فواید عسل چه می دانیم؟

هرگز فاسد نمی شود

پردیس شکیبا Patient-Paradise@yahoo.com

تغییر رنگ آسمان بخوبی مشخص بود و تأثیرات آن در رفتار مردم شهر دیده می شد. همانطور که راننده تاکسی سعی داشت در ترافیک شدید و انبوه اتومبیل ها راهی برای خلاصی پیدا کند، دختر جوانی با عجله جلو آمد و گفت: «مستقیم بیمارستان دی!»

در حالی که سراسیمه بود و پشت سر هم سرفه می کرد سعی داشت در اتومبیل را باز کند اما گویا توان لازم برای این کار را نداشت. راننده که مرد میانسالی بود در اولین حضور دختر در ماشین گفت: «دخترم تو که جوانی کمی دقت کن و با انرژی در را باز کن.» دختر همانطور شتابزده جواب داد دیرم شده است و به سرفه ادامه داد و دقایقی بعد پیاده شد و چند متر آخر مسیر را با سرعت دوید و صندلی خود را به پسر جوانی داد.

پسر نیز به محض ورود از آلودگی هوا سخن گفت و اظهار داشت: عدم ورزش و فعالیت در این هوای آلوده (به جهت حفظ سلامت) باعث شده است خسته باشد. زود عصبی می شود و حوصله فعالیت های جدی را نداشته باشد و باز هم بحث روز در میان مسافران داغ تر و داغ تر شد.

باز هم فکر کردم شاید بهتر باشد از آلودگی هوا بنویسم. بحثی که این روزها بسیار مورد نظر پیر و جوان است و شاید انبوه ماشین های تک سرنشین داخل خیابان همچنان ضرورت تکرار و تکرار موضوع را نشان می دهند.

با خودم فکر می کردم چرا امروز یک ساعت زودتر از روزهای قبل صدای حرکت اتومبیل ها در خیابان به گوش می رسید. راستی این چه نوع زرنگی است که پیش از شروع طرح ترافیک از نخستین ساعات روز که تنها مأموران زحمتکش شهرداری در سایه روشن آن مشغول فعالیت هستند به خواب رفته های هفته قبل سوار بر اتومبیل به خیابان ها ریخته اند و پایان این دشمنی پنهانی به کجا خواهد رسید!

نمی دانم شاید ضرورت داشت باز هم از آلودگی نوشت.

... پسر جوان همچنان مشغول صحبت بود و با راننده که در مقام پدرش بود به گرمی سخن می گفت و همچنان آلودگی هوای شهر محور اصلی بحث آنها بود و ذهن من به دنبال جستن موضوعی در ارتباط با جوانان. جوانانی که بخش عظیمی از این اجتماع هستند و باید در تمام عرصه ها فعال و پرانرژی باشند. سرانجام جرقه اصلی زده شد و پسر با همان هیجان قبلی گفت: البته آقا این آلودگی که هست، ورزش که نمی توانم بکنم. برای رسیدن به محل کار و تحصیل هم که مجبورم در خیابان رفت و آمد کنم. پس دنبال چاره گشتم. حالا چند روزی است که شروع کرده ام... .

روزی ۳ لیوان شیر و ۴ قاشق عسل!

آقا نمی دانی، معجزه می کند!

بعد هم در ادامه برای تأیید صحبت هایش گفت: دوستم پایش پینه زده بود، به او گفتند عسل را با لیموترش مخلوط کند و بر روی پینه پا بگذارد باور کنید ۲ روز بعد همه چیز تمام شد!

چند ثانیه بعد از تاکسی پیاده شد و فکری جدید به ذهن من آمد. آلودگی هوا، عسل، فواید آن!

تاریخچه استفاده بشر از عسل

اشاره دقیق به نخستین استفاده انسان از این ماده غذایی چندان ساده نیست. چرا که هر آنچه ثبت شده و قابل بررسی بوده است نشانی از این معجزه طبیعی دارد.

نقاشی های موجود در دیواره غارها در اسپانیا که مربوط به ۷۰۰۰ سال قبل است نخستین گواه زنبورداری بشر است. گرچه فسیل زنبورهای عسل مربوط به ۱۵۰ میلیون سال قبل است.

اشکالی از زنبور را غالباً می توان در تصاویر موجود از مصریان قدیم یافت و گفته می شود فراعنه عسل و زنبور را مظهر سلطنت و پادشاهی می دانسته اند.

مصریان آن را هدیه ای از جانب خدایان خود می دانستند و سعی می کردند با پختن کیک های عسلی و پیشکش بردن آن برای خدایانشان باعث آرامش و تسلی خاطر ایشان باشند.

رومی ها و یونانیان نیز نگاه خاصی به عسل داشتند و آن را هدیه الهی در نظر می گرفتند و بر روی سکه های یونانی نشان زنبور ضرب شده بود.

در زمان مسیحیت نیز با توجه به نیاز در تولید شمع جهت کلیسا زنبورداری رواج زیادی پیدا کرد. می توان گفت تا دوران رنسانس توجه به امر زنبورداری و استفاده از عسل به جهات مختلف بسیار زیاد بود تا اینکه در قرن ۱۷ قند و شکر شیرین کننده های بهتری در نظر گرفته شدند.

خواص و مواد موجود در عسل

همانطور که می دانید عسل از قدیمی ترین و نخستین شیرین کننده هایی است که انسان استفاده کرده است و شامل قندهایی چون گلوکز، فروکتوز، مواد معدنی همچون منیزیم، پتاسیم، کلسیم، کلریدسدیم، گوگرد، آهن و فسفات است. در ضمن اینکه ویتامین هایی همچون B۱، B۲، B۶، B۳، B۵ و C نیز براساس کیفیت و نوع عسل به نسبت های متفاوت در آن دیده می شود.

علاوه بر موارد ذکر شده در حد کمی مس، ید و روی نیز در عسل وجود دارد.

به همین جهت در حال حاضر زنبورهای عسل یکی از بخش های اساسی و اصلی اقتصاد کشاورزی سالم به حساب می آیند.

از ویژگی های مهم عسل خاصیت میکروب کشی آن است. عسل یک ضدعفونی کننده طبیعی است. تحقیقات انجام شده در سال های اخیر نشان می دهد که گذاشتن آن بر روی زخم ها مانع عفونت می شود. از آنجایی که عسل حاوی مواد آنتی باکتریایی است می تواند بخوبی باعث بهبود زخم ها شود.

نتیجه یک آزمایش

«Jem Bonnievale» جوان انگلیسی ای بود که به علت عفونت باکتریایی در بیمارستان بستری بود. رشد میکروب ها روی انگشتان پای او بسرعت گسترش داشت و باعث آسیب بافت پا شده بود. یکی از مشکلات عمده پرستاران تعویض پانسمان های Jem بود.

هربار که سعی در انجام این کار داشتند پسر جوان از شدت درد فریاد می زد و به علت آسیب دیدن بخش ترمیم شده هر بار وضعیت وخیم تر می شد. آنان در مدت ۶ ماه تمام روشهای مورد نظر را امتحان کردند تا اینکه سرانجام به عسل (که درمانی سنتی به حساب می آید) متوسل شدند.

در کمال تعجب ۱۰ هفته بعد نتیجه این درمان مثبت بود.

چگونه عسل در درمان زخم ها مؤثر است؟

زمانی که عسل با رطوبت بدن تماس پیدا می کند. آنزیم گلوکز اکسیداز که توسط زنبورها در عسل ایجاد شده است به آرامی آزاد می شود و پراکسید تیدروژن ضدعفونی کننده به میزان زیادی آزاد می شود و می تواند در حدی که به خود بافت آسیب نرساند، باکتریها را نابود کند.

در ادامه با جذب مایعات و مواد مقوی به منطقه آسیب دیده باعث رشد سلولی و جلوگیری از خشک شدن زخم می شود.

فعالیت استمیک عسل باعث حضور یک لایه از مایع بین بافتها و باندژ می شود و باعث می شود در هنگام نیاز بدون درد جابه جا شود و سلولهای جدید پاره نشود.

به همین جهت در برخی بیمارستانهای دنیا برای درمان زخم بسترار ترکیبات آن استفاده می شود.

> رومی ها و یونانیان نیز نگاه خاصی به عسل داشتند و آن را هدیه الهی در نظر گرفتند و روی سکه های یونانی نشان زنبور ضرب می کردند

ویژگی منحصر به فرد

۱- به راحتی هضم می شود: مولکول های قند موجود در آن می توانند به راحتی به سایر قندها تبدیل شوند، به همین جهت حتی حساس ترین معده ها نیز می تواند آن را به سادگی هضم کند.

۲- منبع بسیار خوبی از آنتی اکسیدان است: نقش بزرگی در جلوگیری از سرطان و همچنین بیماریهای قلبی دارد.

۳- سطح کالری آن پایین است: در مقایسه با سایر مواد قندی ۴۰٪ کمتر کالری دارد، هرچند انرژی آن بسیار بالاست، اما به وزن بدن شخص اضافه نمی کند.

۴- به سرعت در خون پخش می شود: وقتی با میزان مناسبی آب مخلوط شود. پس از ۷ دقیقه در جریان خون پخش می شود و با آزادسازی ملکول قند به عملکرد بهتر مغز که اصلی ترین مصرف کننده قند در بدن است، کمک می کند و مانع بروز خستگی می شود.

۵- در سلامت و ساخت عوامل خونی مؤثر است: بخش مهمی از انرژی مورد نیاز برای این مورد تأمین می کند. به علاوه باعث تمیز شدن خون می شود و جریان خون را تنظیم و آسان می کند و مانع بروز مشکلات عروقی و تصلب شرایین می شود.

چند ویژگی جالب دیگر

- عسل هرگز فاسد نمی شود، جهت نگهداری احتیاج به یخچال ندارد و می توان در دمای اتاق آن را نگهداری کرد.

- به خاطر میزان بالای فروکتوز ۲۵٪ شیرین تر از قند است.

- در درمان آلرژی های فصلی برای ساکنین مناطقی که عسل از گلهای همان منطقه به دست آمده است، بسیار مفید است.

- تنها غذایی است که استفاده از آن باعث نابودی چرخه طبیعت نمی شود.

ساخت چند داروی خانگی ساده و مؤثر

- برای درمان گلودرد، می توان آن را با چای و لیموترش مخلوط کرد و نوشید.

- یک قاشق غذاخوری عسل را با سفیده یک تخم مرغ و یک قاشق چایخوری گلیسیرین و یک چهارم فنجان آرد مخلوط کنید و از ماسک به دست آمده به جهت جلوگیری از چین و چروک صورت بمدت ۱۵ دقیقه استفاده کنید و سپس پوست خود را با آب گرم بشویید.

- ۲ قاشق غذاخوری را با ۲ قاشق چایخوری شیر مخلوط کرده، بر روی پوست بمالید، مرطوب کننده خوبی است.

- برای جلوگیری از خشکی پوست دست، آرنج و پاشنه پا هم یک قاشق چایخوری عسل را با یک قاشق چایخوری روغن زیتون و یک دوم قاشق چایخوری آب لیمو ترکیب کنید و ۱۵ دقیقه بر روی محل مورد نظر قرار دهید. نتیجه را بزودی خواهید دید!

- برای درخشندگی مو نیز یک قاشق چایخوری عسل را در ۴ فنجان آب گرم حل کنید و بر روی مو بمالید، اگر رنگ موهایتان روشن است، آب یک لیموترش را هم اضافه کنید. نتیجه خوبی خواهد داشت.

- حتی می توانید از آن به عنوان دهان شویه هم استفاده کنید: یک قاشق عسل را با یک فنجان آب گرم ترکیب کنید و دهان خود را با آن بشویید.

چند سالی است که دانشمندان تحقیقات زیادی بر روی خواص این ماده داشته اند و معتقدند سایر خواص این ماده اسرارآمیز بر آنان پوشیده است که در آینده روشن خواهد شد. بد نیست بر روی تأثیر مثبتی که دوست جوان ما در مبارزه با آلودگی هوا از این ماده مغذی دیده است هم تحقیقاتی انجام شود.

شاید روزی مشکل هوای آلوده تهران و سایر شهرهای بزرگ جهان به همین سادگی حل خواهد شد تا آن روز بد نیست کمی زنبورداری بیاموزیم تا بتوانیم خود کفاتر عمل کنیم.

حرف دل

harfedel_ir@yahoo.com

- دوباره شب هبوط می کند / و چشم من به وصف چشم های تو سکوت می کند / دوباره دست شب / حیاط خانه را سیاه می کند / و چشم تو نهان ز من / مرا نگاه می کند / و در میان آب حوض / عکس تو ماه می شود / به یک اشاره ات ولی / زود تباه می شود / دوباره آه می کشی / و روی من و خاطرات مانده در خیال من / خط سیاه می کشی / دوباره شب هبوط می کند / و در میان هاله های مبهم خیال تو / کسی به اسم من / سقوط می کند.

عاطفه امیری فر از قزوین

- در ژرفای خیالم نشسته ای / بر تخته سنگی در ساحل عشق / و من مبهوت که خورشید / از شرم نگاه پاکت / پنهان شد / پشت امواج نیلی...

معصومه آسیم از کرج

- مرگ شاید زیباترین ترنم هستی است / و زندگی / مرگ آرزوها / و دنیا / گورستان رؤیاها / و من اکنون / نشسته بر گور رؤیاهای آسمان / عزادار قلب عاشقم / در دندانه نام تو را زمزمه می کنم / ای رؤیای رنگین کمانی / ای تنها دلیل بودن.

معصومه

- دوازدهم آبان ماه در شهر ارومیه مسابقه والیبال بین دوتیم این شهر، پگاه و آذرپیام برگزار شد. متأسفانه در آن مسابقه به علت بی دقتی مسؤولان در فروش بلیت تعداد ۷۵۰۰ بلیت ۵۰۰۰ ریالی بین مشتاقان این ورزش فروخته شد. در حالی که گنجایش سالن فقط ۶۰۰۰ نفر است. بعد از پر شدن سالن در همان ساعات اولیه، درهای ورزشگاه را بستند و حدود سه هزار نفر در حوالی ورزشگاه که بلیت هم در دست داشتند، پشت درهای بسته ماندند. پلیس و گارد ویژه هم جمعیت را متفرق می کرد. ما فقط می خواستیم بلیت هایی که بهمان فروخته شده بود را پس بدهیم، اما مسؤولان فروش بلیت محل را ترک کرده بودند و هیچ کس پاسخگوی ما نبود.

رضا عبداللهی، مهندس عمران از ارومیه

- زندگی رود زلالی است پر از آب حیات. می رود او به شتاب، تا کند تشنه لبی را سیراب.

مینا از تهران

- بگذار ستاره گم گشته آسمانت، فریاد کند تو را، تا در این ازدحام بی رحمانه، تصویر تو نمایان شود. بگذار بشکند تصویر شیشه ای فاصله ها، بگذار غرور سنگی فرو ریزد، تا آزاد شویم از ناگفته ها... به من چیزی بگو زیرا، هر کلمه در انتظار توست، برای تفهیم شدن. بگذار روح تازه تو، برای هر فصل جوانه های عاشقانه زند، تا تکرار شود حضور دوباره تو برای پروانه ها... ببین که دردی در ما بیداد می کند. پس بیا و بگذار دردها در شمارش لحظه ها هدر شوند و خاطرات خاکستری به خواب ابدی روند، زیرا خورشید ما در انتظار طلوعی بی تابی می کند و چه باک از این همه تردید، که غروب چه وقت خواهد رسید، بگذار معجزه تو، قانون تلخ حقیقت را بشکند.

مرجان محسنی

یک پیشنهاد

چرکنویس

«بهرام وقاسم، سایه به سایه هم گذر زمان را تعقیب کرده اند. گاه مرعوبش شده اند و گاه در پناه تصاویر جادویی سینما بی اعتنایی پیشه کرده اند. و اکنون زمان ایستاده است. دستگاه پخش آن همه ماجراها آن و دمی است که خاموش شود. با این همه گذشته همچنان پا برجاست، گذشته و خاطره آن شیطنت ها، عشق ها، ناکامی ها» خواندن این چند خط پشت جلد کتاب چرکنویس، معرفی خوبی است برای خریدن رمانی خاطره انگیز که ماجرای آن از تهران قدیم آغاز می شود و به روز های امروز ما می رسد. بهمین فرزانه را کتابخوان ها حتماً می شناسند. او البته بیشتر از آنکه به عنوان نویسنده شهرت داشته باشد، به عنوان مترجم ادبیات آمریکای لاتین و ایتالیا معرفی شده است. اگر هم از فرزانه تا به حال چیزی نخوانده اید «چرکنویس» فرصت خوبی به شما می دهد تا با قلم او آشنا شوید. این کتاب در سال هشتادو چهار منتشر شده و خیلی زود به چاپ دوم رسیده است. انتشارات ققنوس با قیمت هزار و هشتصد تومان آن را روانه بازار کتاب کرده است.

فراخوان مناقصه عمومی
موضوع: مناقصه شماره ۸۲۲۶۲۳
نوبت اول

شرکت ملی پالایش و پخش فرآورده های نفتی ایران
شرکت پالایش نفت تهران
(سهامی خاص)

شرکت پالایش نفت تهران در نظر دارد، تعدادی سیم حفاظتی ON LINE CONDITION MONITORING برای کمپرسورها و توربین ها با قابلیت های ذیل همراه با نصب و راه اندازی و آموزش را از طریق برگزاری مناقصه عمومی از شرکتهای واجد شرایط تامین نماید.

۱- قابلیت اندازه گیری ثبت و آنالیز شرایط عملیاتی و مکانیکی از قبیل حرارت، فشار، سرعت ارتعاش حرکت محوری و زاویه ای میل لنگ، نشتی آب بندها، لقی های غیر مجاز و ... مربوط به کمپرسور، جعبه دنده و توربین بخار توسط رایانه
۲- قابلیت رسم نمودار P-V
۳- قابلیت قطع اضطراری دستی و همچنین اخطار و قطع اضطراری خودکار

لذا از تمامی شرکتهایی که مایل به شرکت در مناقصه فوق می باشند و توان تهیه ضمانتنامه شرکت در مناقصه به مبلغ ۱۰۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال را دارند دعوت می شود تقاضای کتبی خود را به همراه مدارک ذیل حداکثر ده روز پس از درج آگهی نوبت دوم به نشانی تهران، ابتدای جاده قدیم قم، شرکت پالایش نفت تهران دفتر تدارکات و امور کالا ارسال/ تسلیم نمایند.

مدارک مورد نیاز:
۱- تصاویر اساسنامه، آگهی تأسیس و کلیه آگهی های تصمیمات / تغییرات و ... بعدی تاکنون و مندرج در روزنامه رسمی.
۲- نمودار سازمانی و مشخصات، تحصیلات و سوابق کاری کارکنان شرکت.
۳- سوابق فعالیتهای انجام شده و یا در حال انجام شرکت در ارتباط با مناقصه فوق همراه تأییدات مربوطه
۴- امکانات و تجهیزات و توانایی فنی، نرم افزاری و مالی برای انجام کار
۵- ارایه مدارک و اطلاعات لازم که در ارزیابی توانمندی موثر خواهد بود (داشتن نظامهای کیفیت -دارا بودن خط مشی و نظام مدیریت HSE در زمینه مناقصه فوق، ابتکارات و ...)

بدیهی است شرکت پالایش نفت تهران پس از بررسی اسناد و مدارک واصله در چارچوب ضوابط و مقررات داخلی خود از شرکتهای واجد شرایط دعوت به عمل خواهد آورد. ارایه مدارک و سوابق مزبور هیچگونه حقی را برای متقاضیان ایجاد نخواهد کرد.
ضمناً آگهی فوق در شبکه اطلاع رسانی نفت و انرژی به نشانی اینترنتی:WWW.SHANA.IR درج خواهد شد.

روابط عمومی شرکت پالایش نفت تهران

بسمه تعالی
وزارت نیرو
شرکت آب و فاضلاب روستایی آذربایجان شرقی
فراخوان
شرکت آب و فاضلاب روستایی استان آذربایجان شرقی در نظر دارد، تعدادی چاه عمیق در سازندهای سخت مناطق مختلف استان برای تأمین آب مشروب روستاها حفر نماید.
لذا از کلیه شرکتهای دارای صلاحیت که مایل به همکاری هستند با ارایه سوابق کاری و امکانات حفاری حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز به امور پیمان شرکت واقع در تبریز، دروازه تهران، بالاتر از پمپ بنزین، خیابان باختر، شرکت آب و فاضلاب روستایی استان آذربایجان شرقی مراجعه نمایند.
شرکت آب و فاضلاب روستایی آذربایجان شرقی

ایران ورزشی
پذیرش آگهی
تلفن: ۸۸۷۳۶۵۹۰ نمابر: ۸۸۷۳۶۹۶۸