

ماه نامه اجتماعی، آموزشی، فرهنگی و سیاسی
سال چهارم / شماره هفدهم / ۱۱ عقرب سال ۱۳۹۵ هـ، خ مطابق سپتامبر ۲۰۱۶ میلادی



فارغان





- سخن نخست ۲
- اعلام به مطبوعات ۳
- جلسه فارغان نی در مورد دیجیتال سکرتی ۳
- جلسه فارغان نی ولایت هرات ۴
- جلسه فارغان نی ولایت کندهار ۴
- جلسه فارغان نی جلال اباد ۵
- جلسه باشگاه فارغان نی دایرگردید ۵
- فواید شگفت انگیز عسل ۶-۷

شناسنامه

صاحب امتیاز: نی حمایت کننده ی رسانه های آزاد افغانستان

مدیر مسول: محمد صابر فهیم ۰۷۰۰۲۶۶۷۲۷

معاون: غوث الدین نجمایی ۰۷۸۶۳۳۶۳۲۳

سر دبیر: فرید احمد عزیزی ۰۷۴۴۰۲۶۵۵۷

هیئت تحریر: اعضای باشگاه فارغان نی

صفحه آرا: فرید احمد عزیزی

تایپ: منیر احمد صادقیار

گزارشگران: اعضای فارغان نی

نشانی: کابل، سرک دارلآمان، ایستگاه شرکت، خانه ی ۸۹

شماره تماس: ۰۷۰۰۶۷۸۰۸۰

نشانی الکترونیکی:

www.facebook.com/groups/nai.graduate.club

Ngc.@nai.org.af

سربردن ۷ تن از شهروندان افغانستان توسط هراس افغان

سنگین نخست

محمد صابر فهیم

این نوع برخورد شهروندان افغانستان، به ویژه در راهپیمایی‌ها و اعتراضات پیشینه نداشته است و برخورد معترضین ۲۰ عقرب با خبرنگاران پخته گی و درک درست شهروندان از آزادی بیان و اهمیت آن را نشان می‌دهد. شهروندان کشور دارند آهسته آهسته پی می‌برند که آزادی بیان و رسانه‌ها می‌تواند در رساندن پیام‌ها و صدا های شان بیشتر از هر گزینه دیگر موثر تر و کارا تر تمام شود.

اکنون که خبرنگاران، رسانه‌ها و درکل ارزش آزادی بیان توسط مردم حمایت می‌شوند و به مبارزین آزادی بیان که همانا خبرنگاران هستند احترام می‌شود، دیگر ترس از دست دادن این ارزش در افغانستان وجود نخواهد داشت، چون نگهبان و پشتیبان آن ارزشی که خود مردم باشند، دیگر هیچ گروه و یا فردی نمی‌تواند آن را از جامعه بگیرد.

اما در مواردی دیگری خبرنگاران و رسانه‌های افغانستان از جانب مسؤلان دولتی و نیروهای امنیتی آسیب دیدند. یک خبرنگار تلویزیون خصوصی نور، که از اعتراضات گسترده مردم گزارش می‌داد، در اثر شلیک گلوله‌های محافظان ارگ زخمی شد و در موردی دیگری نیروهای امنیتی دست به اقدامات غیر قانونی دیگری نیز زده‌اند، نشرات زنده تلویزیون آریانا نیوز را قطع کردند و از نشرات زنده تلویزیون یک جلوگیری کرده‌اند.

این اقدامات دولت افغانستان به شدت مورد نکوهش قرار گرفت و نهاد‌های حامی و صنفی خبرنگاران به شدت آن را تقبیح کردند.

سربردن ۷ تن از شهروندان افغانستان که چند ماه پیش در مسیر راه غزنی زابل توسط هراس افغان ربوده شده بودند، چندی پیش به شکل فجیعی سر زده شدند و اجساد سربریده شده شان را به خانواده‌های شان سپردند.

مردم افغانستان با شنیدن این خبر به خشم آمدند و روز چهارشنبه ۲۰ عقرب در شهر کابل به یک راهپیمایی بی پیشینه دست پازدند. ده‌ها هزار شهروند کابلی به جاده‌ها ریختند و به طرف ارگ پیش رفتند. رسانه‌ها و خبرنگاران دوشادوش مظاهره‌کننده‌گان و راهپیمایان رفتند و گزارش دادند. اما این راهپیمایی با دیگر راهپیمایی‌های که در گذشته‌ها در کابل و دیگر شهرهای افغانستان صورت می‌گرفت متفاوت بود. در این راهپیمایی هیچ اعتراض کننده و مظاهره‌کننده با خبرنگاران برخورد نادرست نکرد، در ضمن با خبرنگاران همکاری نیز نمودند.

برخورد درست و مدنی معترضین با خبرنگاران مورد استقبال نهاد‌های صنفی و پشتیبان آزادی بیان در کشور گردید. این نخستین تظاهرات هم از لحاظ کمی و هم از لحاظ کیفی در سطح افغانستان در تاریخ معاصر خوانده شد. در این تظاهرات مدنی به هیچ دکان، مال و موتر مردم حمله نشد، به دفاتر و نهاد‌های دولتی و خصوصی نیز آسیب نرسید و شاعر‌ها هم برخلاف منافع ملی سر داده نشد، در این راهپیمایی معترضین خود به کمک و یاری خبرنگاران و رسانه‌ها پرداختند، خبرنگاران را کمک می‌کردند تا خوبتر و درست تر تصویر بگیرند و پوشش بدهند.

اعلامیه ی مطبوعاتی :

مؤرخ: ۷ سنبله ۱۳۹۵ / ۲۸ اگست ۲۰۱۶ کابل - افغانستان

با وجود سرعت بالای انترنت در افغانستان، شبکه ی اجتماعی فیس بوک با محدودیت سیستماتیک مواجه شده است. دفتر نی حمایت کننده ی رسانه های آزاد افغانستان در یک نظر سنجی؛ دریافته است که کاربران شبکه ی اجتماعی "فیس بوک" از محدودیت در این شبکه شکایت دارند.

نظر سنجی "نی" نشان می دهد که از مجموع شرکت کنندگان ۸۸٪ آنها گفته اند که با وجود سرعت بالای انترنت در افغانستان، دچار محدودیت در استفاده از فیس بوک شده اند. ۵٪ گفته اند که استفاده از فیس بوک اندکی بدتر شده است. ۷٪ اشتراک کنندگان این نظرسنجی گفته اند که تغییری در استفاده از فیس بوک نیامده است.

هیچ مصاحبه شونده ی نگفته است که استفاده از فیس بوک بهتر شده است.

به باور تعدادی از اشتراک کنندگان این نظر سنجی، محدودیت وضع شده، سیستماتیک و از جانب حکومت می باشد. دفتر نی از حکومت افغانستان، به صورت ویژه از نهاد اداره ی امور ریاست جمهوری و وزرات های اطلاعات و فرهنگ و مخابرات می خواهد تا در این زمینه به صورت رسمی پاسخ بگویند.

به باور نی هر محدودیت در رسانه ها از جانب حکومت نقض کننده ی ماده ی ۳۴ و ماده ی ۵۰ قانون اساسی افغانستان است. ۲۹ درصد اشتراک کنندگان این نظرسنجی خانم ها بودند و بقیه ۷۱ درصد آقایان به پرسش های دفتر نی در نظرسنجی وضعیت رسانه های اجتماعی پاسخ داده اند.

جلسه باشگاه فارغان دایر گردید.

ماریا اکبری



که به تاریخ 20 دسامبر 2016 برگزار شده بود پایان یافت .
 در این ورکشاپ موضوعات Degtal Security به طور کلی
 تدریس گردید .

طریقه ایمیل درست کردن Email با همکاری اشتراک کننده
 صورت گرفت .

تدریس درست کردن فیسبوک face book به بسیار مدت
 زمان کوتاه .

و در اخیر یک موضوع بسیار مهم که Reset MO bail
 With Google Account تدریس شد

در این ورکشاپ به تعداد 11 نفر اشتراک کننده داشتیم که
 از جمله 6 نفر آنها دختر خانم ها بودند و 5 نفر آقایان

جلسه فارغان نی ولایت هرات

حامد مومن



جلسه باشگاه فارغان نی هرات امروز با حضور مسوولین کمیته های باشگاه بخاطر انتخاب یک ریس تازه برای باشگاه برگزار شد و عزیزاحمد عزیززی به عنوان مسوول جدید باشگاه فارغان نی هرات تعیین شد.

جلسه فارغان نی ولایت کندهار

سمیع غیرت میل

ډېر ژر به يې تاسو د کار نتیجه د عکسونو په نندارتون کي ويني. د شاگردانو د عکسونو يو څو نمونې دلته تاسو ته وړاندي کوو.

په کندهار نی ساحوي دفتر کي د افغان بهسيم مخابراتي شرکت په مالي ملاتړ او نی ساحوي دفتر په گډه همکاري په نېټه ۲۰۱۶/۸/۱۰ باندې د ۱۶ تنو پوټو ژورناليستانو د پاره د تصويري ژورناليزم د مسلکي زدکړو لس ورځنی ورکشاف جوړ سو. د ورکشاف په جريان کي د (Nikon) او (Canon) کمپرو مختلفو لينسونو، ډول ډول لایتونو څخه گټه واخيستل سو. د ورکشاف درسي مواد عبارت وه له: Shutter Speed Aperture ISO Speed White Balance Picture style Exposure Balance په ياد ورکشاف کي په مختلفو ساحو، مختلفو نور او مختلف وختونو کي په شاگردانو کاري تجريبې تر سره سوې. د دې تر څنگ و پوټو ژورناليستانو ته د پوټو ژورناليزم مادي او معنوي ارزښتونه، کلتوري مسائل او امنیتی شرائط ور وښوول سو، ترڅو خپل کار په پوره ډاډ بيله کوم خطرته مخته بوځي، همدا ډول د عکس تشرېح کول، او تر څنگ يې يو څه اندازه د پوټو شاپ زده کړه هم ور کول سو. ياد ژورناليستان په خپلو عملی کارونو اخته دي، چي انشالله



جلسه فارغان نی ولایت جلال اباد

نعمان دوست



در این تریننگ دوره روزه اساسات ژورنالیزم شش تن از اعضای باشگاه نی اشتراک نموده بود.

لیاقت: من بسیار موضوعات جدید و جالب را در این تریننگ اساسات اموختم عنوانی که در این تریننگ مورد بحث قرار گرفت برای من بسیار مفید بود از دفتر نی تقاضا دارم که تریننگ های که برای ما مهم باشد دایر نماید.

محمد شاه: من یک سال قبل هم در تریننگ اساسات شرکت نموده بودم ولی باز هم برای من جالب بود بسیاری از موضوعات که قبلا خوانده نشده بود خوانده شد و برای من جدید بود. اگر روز های این تریننگ بیشتر گردد تا به شکل مفصل تمام موضوعات اساسی را بیاموزیم

جلسه باشگاه فارغان دایر گردید.

ماریا اکبری



که به تاریخ 29 دسامبر 2016 برگزار شده بود پایان یافت . socail media گزارش از ورکشاپ یک روزه

در این ورکشاپ موضوعات Degtal Securty به طور کلی تدریس گردید .

طریقه ایمیل درست کردن Email با همکاری اشتراک کننده صورت گرفت .

تدریس درست کردن فیسبوک face book به بسیار مدت زمان کوتاه .

و در اخیر یک موضوع بسیار مهم که Reset MO bail With Google Account تدریس شد

در این ورکشاپ به تعداد 13 نفر اشتراک کننده داشتیم که از جمله 4 نفر آنها دختر خانم ها بودند و 9 نفر آقایان

وسلام



فواید شگفت انگیز عسل



عسل را برای کاهش تأثیرات منفی افت فشار خون یا فشار خون پایین مصرف می‌کردند. همچنین شواهدی مقدماتی دال بر اینکه عسل مانع از کم شدن تعداد گلبول‌های سفید خون در بیمارانی که متحمل شیمی‌درمانی هستند وجود دارد. در آزمایشی که بر روی تعداد محدودی از بیمارانی متحمل شیمی‌درمانی که با خطر کمبود گلبول‌های سفید خون مواجه بودند صورت پذیرفت، مشخص شد که در ۴۰٪ از آنها بعد از مصرف روزانه ۲ قاشق چای‌خوری عسل در طی دوره شیمی‌درمانی خطرعود کمبود گلبول سفید خون از بین رفته است.

عسل سالم‌تر از شکر است. در ارتباط با تأثیرات منفی شکر سفید بر روی بدن سخن فراوان است. عسل جایگزینی فوق‌العاده برای شکر است که هم شیرین و هم سالم است. گرچه ساختار شیمیایی عسل حاوی قندهای ساده می‌باشد اما این ساختار کاملا متفاوت از ترکیبات شکر سفید است. عسل حدود ۳۰٪ گلوکز و ۴۰٪ فروکتوز یعنی دو عنصر تک‌قندی یا قند ساده، با ۲۰٪ قندهای پیچیده دارد. عسل همچنین حاوی دکسترین و فیبر نشاسته می‌باشد. این ترکیب به تعدیل میزان قند خون کمک شایانی می‌کند.

عسل برای افرادی که یوگا انجام می‌دهند، مفید است.

مصرف عسل ترکیبات شیمیایی خون افرادی که به تمرینات یوگا مبادرت می‌ورزند را متعادل می‌سازد و مصرف عسل اکیدا به آنها توصیه می‌شود. مصرف مرتب عسل انرژی بیشتری به سیستم شیمیایی بدن می‌بخشد. در صورتی که مقداری عسل را در آب ولرم حل کنید و صبح‌ها پیش از شروع حرکات یوگا میل کنید، عملکرد سیستم شیمیایی بدن را تقویت می‌کند.

عسل از خواص ضدباکتریایی و ضدعفونی‌کنندگی برخوردار است.

مصرف عسل موجب تشدید خواص داروهای ضدباکتریایی، تقویت عملکرد پادتن‌ها و ایستادگی در برابر فعالیت‌های میکروبی مضر می‌شود. مطالعات متعددی در زمینه تأثیرات عسل در درمان زخم‌ها صورت پذیرفته است. یکی از این مطالعات نشان داد که خاصیت دارویی عسل زخم را به دستخوش فرایند پاکسازی ویژه‌ای می‌کند، یعنی باکتری‌های موجود در زخم شرکت‌کنندگان را به طور کامل از بین می‌برد. در مطالعه‌ای دیگر روند درمان جراحات و زخم پای ۵۹ نفر از شرکت‌کنندگان که ۸۰٪ آنها به درمان‌های متعارف پاسخ مثبت نشان نداده بودند، با استفاده از عسل خام از سر گرفته شد. زخم‌های تمام بیمارانی که به استثنای زخم‌های یک بیمار بهبود یافتند. علاوه بر این، زخم‌های عفونی بعد از یک هفته عسل درمانی استریل شدند.

عسل همواره یکی محبوب‌ترین خوراکی‌های آشپزی و در عین حال داروی تسکین بسیاری از بیماری‌ها بوده است. در سرتاسر کره خاکی نیاکان ما از مزایای عسل به خوبی آگاه بودند. نخستین کاربردهای شناخته شده عسل در درمان‌های دارویی به حدود ۴۰۰۰ سال پیش بر روی لوحه‌های سنگی بر جای مانده از اقوام سومری باز می‌گردد.

عسل تقریباً حدود ۳۰٪ از درمان‌های دارویی سومریان را در بر می‌گرفت. در هند، عسل یکی از مهم‌ترین عناصر طب کهن و سنتی هندوها یعنی سیدها و آیورووداست. در مصر باستان کاربرد آن برای درمان بیماری‌های پوستی و چشمی، و همچنین به عنوان مرهمی طبیعی بر روی زخم‌ها و سوختگی‌ها استفاده می‌شد. فرهنگ‌های دیگر نیز از عسل برای اهداف دارویی گوناگون بهره می‌برند.

امروزه عسل کانون توجه بسیاری از تحقیقات علمی جوامع پزشکی قرار گرفته تا تصورات نیاکان ما را در ارتباط با کاربردهای فراوان عسل بررسی و اثبات نمایند. بیایید با هم نگاهی به این موارد بیاندازیم.

عسل و فواید آن بر سلامت

عسل برای خون شما مفید است.

عسل تأثیرات مختلفی بر روی بدن دارد و این امر بستگی به نوع مصرف شما دارد. اگر عسل را با آب ولرم مخلوط کرده و بنوشید، تأثیرات بسیار مفیدی بر روی تعداد گلبول‌های قرمز موجود در خون دارد. گلبول‌های قرمز خون مسئول انتقال اکسیژن موجود در خون به بخش‌های مختلف بدن هستند. عسل محلول در آب ولرم میزان هموگلوبین‌های خون را افزایش می‌دهد، هموگلوبین‌هایی که مانع کم‌خونی می‌شوند.

کم‌خونی ناشی از فقر آهن هنگامی بروز می‌کند که میزان آهن موجود در برنامه غذایی یا جذب آن کافی نیست و ظرفیت انتقال اکسیژن موجود در خون به کمتر از حد معمول کاهش یابد. کم‌شدن ظرفیت اکسیژن‌رسانی منجر به خستگی مفرط، تنگی نفس و گاهی افسردگی و مشکلات دیگر می‌شود. عسل با ایجاد ظرفیت برای انتقال اکسیژن خون، این قبیل مشکلات را خنثی می‌کند.

اکسیژن کافی در خون حقیقتاً مهم است زیرا تعیین‌کننده سطح سلامت بدن است و سهولت بازسازی سلول‌های بدن در گرو میزان اکسیژن موجود در خون است. تحقیقات اولیه در این زمینه نشان از تأثیرات مثبت عسل روی بیماری فشار خون یا فشار خون بالاست. به طور سنتی،

قارچ باکتری بوتولیسم باشد و منجر به مسمومیت غذایی حاد در نوزادان شود. این تخم‌های قارچ در ذرات گرد و غبار و خاک یافت می‌شوند و ممکن است به نوعی به عسل راه یابند. سیستم ایمنی بدن نوزاد هنوز آمادگی مقابله با چنین عفونت‌هایی را پیدا نکرده است. نکته‌ای دیگر که باید به خاطر بسپارید این است که عسل برای افراد مبتلا به دیابت تفاوت چندانی با شکر سفید ندارد. هم عسل و هم شکر سفید میزان قند خون را افزایش داده و در صورت مصرف عسل از سوی این بیماران باید درمان مشابهی با مصرف شکر برای آن در نظر گرفت.

کاربردهای عسل در سیدها و آیورودا

احتمالاً هیچ‌کس مانند هندی‌ها چنان ژرف درباره مزایای عسل کنکاش نکرده است. عسل موهبت طبیعت به بشر تلقی می‌شد و از ترکیبات ضروری در هر آشپزخانه‌ای به حساب می‌آمد. عسل بخش مهمی از برنامه غذایی همه افراد بالای ۱۲ ماه را تشکیل می‌دهد. آنها عسل را خوراکی قابل هضمی تلقی می‌کنند و معتقدند که به آسانی در بدن انسان هضم می‌شود. یکی از کاربردهای عسل در سیدها و آیورودا، استفاده دارویی از آن است. هنگامی که دارویی با عسل مخلوط می‌شود، با سرعت و سهولت جذب بدن شده و در کل سیستم بدنی و گردش خون تاثیرگذار است. همچنین گفته می‌شود که عسل خاصیت دارویی خود را حفظ می‌کند و تاثیرات آن برای مدت‌ها باقیست.

عسل در متون سیدها برای درمان موارد مرتبط با ushna (در ترجمه‌ای آزاد، آتش معنا می‌دهد) از قبیل ترشحات مخاطی بیش از حد، استفراغ، مشکلات گاز معده و از بین بردن آلودگی‌های خونی تجویز می‌شد. متون سیدها به معرفی هفت نوع متفاوت عسل می‌پردازد که این تفاوت بر حسب مکانیست که عسل از آن جمع شده، عسلی که از جنگل‌های انبوه کوهستانی جمع‌آوری شده با عنوان عسل کوهی یا عسل کوهستانی شناخته می‌شود و گفته می‌شود که دارای ارزشمندترین خواص دارویی است. اعتقاد بر این است که شهدی که زنبورها جمع کرده و این نوع عسل را می‌سازند خواص گیاهان دارویی بسیاری را در خود جای داده است. روش‌های درمانی و کاربردهای سنتی عسل

آب عسل

۳-۱ قاشق چای‌خوری عسل با یک لیوان آب که به دمای اتاق رسیده، دوبار در روز مصرف شود تا نسوج بدن تقویت شده و از ضعف سیستم عصبی کاسته شود.

۳-۱ قاشق چای‌خوری عسل با یک لیوان آب ولرم، بی‌درنگ خاصیت انرژی‌زایی خود را نشان می‌دهد و به کنترل وزن کمک شایانی می‌فایند.

همچنین بخوانید: فواید آب و عسل برای سلامتی

استعمال موضعی

در صورتی که عسل را بر روی خراش‌های پوستی بمالید، به سرعت آن را التیام بخشیده و اسکار را به حداقل می‌رساند.

فواید عسل و لیمو

به مقدار مساوی عسل و آب لیموی تازه را به صورت موضعی مانند ماسک به مدت ۲۰ دقیقه روی صورت خود ماساژ دهید و این کار را دو بار در روز انجام دهید تا لکه‌های سیاه از روی صورتتان محو شوند.

حفظ سلامت قلب

آب یک عدد انار تازه را بگیرد و ۱ قاشق سوپ‌خوری عسل به آن بیافزاید.

هر روز صبح ناشتا بنوشید.

با سوزنی بلند، سوراخی درون خرما ایجاد کنید. درون آن را با عسل پر کنید و دوبار در روز و هر بار ۲ تا ۴ عدد خرما میل کنید.

عسل علاج سرماخوردگی

اگر از عوارض جانبی سرماخوردگی رنج می‌برید یا از آن دسته افرادی هستید که هر روز صبح که بیدار می‌شوید بینی شما کیپ است، مصرف چریش (یاس بنفش هندی)، فلفل و زردچوبه تا حد بسیار زیادی به شما کمک خواهد کرد. در اینجا به چند نمونه از روش‌های درمانی اشاره می‌کنیم

گزینه ۱: ۱۰ الی ۱۲ عدد دانه فلفل را به خوبی بکوبید و اجازه دهید یک شب در ۲ قاشق چای‌خوری عسل خیس بخورد. (۸ الی ۱۲ ساعت) صبح دانه‌های فلفل را خورده و البته به خوبی بجوید. شما می‌توانید کمی زردچوبه به عسل اضافه نمائید.

در طب سنتی، یکی از مزایای استفاده از عسل، درمان عفونت‌های دستگاه تنفسی است. مصرف روزانه عسل مشکلاتی از قبیل تنگی نفس و خلط بیش از حد گلو را برطرف می‌کند.

همچنین تحقیقات بالینی اثبات می‌کند که عسل طبی، عوامل بیماری‌زایی که ناقل آن غذاها هستند را از بین می‌برد از جمله این بیماری‌ها می‌توان به باکتری روده و تیفوئید اشاره کرد. همچنین اثبات شده که عسل مقاومت باکتریایی را در هم می‌شکند تا بدن در برابر آنتی‌بیوتیک‌ها ایستادگی نکند. محققان دریافتند که عسل در درمان عفونت‌های حاد ناشی از زخم‌های باز و عفونت‌های ناشی از خاک تاثیرات مثبتی نشان می‌دهد.

عسل به طرق مختلف به مبارزه با عفونت‌ها پرداخته و شرایط را برای افزایش مقاومت عوامل بیماری‌زا دشوار می‌کند. آنتی‌بیوتیک‌ها، عموماً باکتری‌های در حال رشد را هدف گرفته، به آنها این شانس را می‌دهند تا دست از مقاومت بردارند. همچنین مشخص شده عسل آنچه تعامل باکتریایی خوانده می‌شود را در هم گسیخته و همین امر موجب کاهش شدت خاصیت بیماری‌زایی باکتری‌ها شده و برای آنتی‌بیوتیک‌ها مجال تاثیرگذاری فراهم می‌آورد. عسل خوراکی انرژی‌زاست.

یکی از مهم‌ترین کاربردهای عسل در طب سنتی انرژی‌زایی بی‌درنگ آن است. همان‌طور که در بالا ذکر شد، عسل حاوی انواع مختلفی از مولکول‌های قند و به طور خاص گلوکز و فراکتوز می‌باشد. به هر حال، برخلاف شکر سفید که فراکتوز و گلوکز ترکیب می‌شوند و قند را می‌سازند و فرایند هضم آنها نیز مراحل بیشتری را طی می‌کند، در عسل این دو مولکول شکر از یکدیگر جدا هستند. بدین ترتیب، گلوکز نقش منبع انرژی‌زا را بر عهده دارد.

انجمن ملی عسل ایالات متحده اکیدا مصرف عسل را توصیه می‌کند زیرا عسل حاوی مقادیر کمی از انواع مختلف ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌باشد. فهرستی از این مواد شامل: نیاسین، ریبوفلاوین، اسید پانتوتیک، کلسیم، مس، آهن، منیزیم، منگنز، فسفر، پتاسیم و روی می‌شود. عسل به هضم غذا کمک می‌کند

عسل موجب کاهش یبوست، نفخ و گاز معده می‌شود و از اینکه ملینی ملایم است از آن سیاست‌گزاریم. همچنین عسل سرشار از خواص پروبیوتیک یا باکتری‌های مفید از قبیل bifido bacteria و lactobacilli است که در هضم غذا، تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش آلرژی موثرند. عسل را جایگزین شکر مصرفی خود نمائید تا تاثیرات مواد سمی تولید شده توسط قارچ‌ها در روده را کاهش دهید.

عسل با عفونت‌های پوست سر و انواع عفونت‌های جلدی مبارزه می‌کند.

همچنین عسل فواید بیشماری برای سلامت پوست سر و بدن دارد. در یک تحقیق مختصر که بر روی ۳۰ بیمار به بررسی تاثیر عسل در درمان چربی نابهنجار پوست و شوره سر پرداخت، از شرکت‌کنندگان درخواست شد تا عسل خام رقیق را هر یک روز در میان با ملایمت بر روی نقطه‌ای که ناهنجاری پوستی قرار دارد به مدت ۲ تا ۳ دقیقه بمالند.

عسل باید پیش از شستن به مدت ۳ ساعت روی منطقه ناهنجاری پوستی باقی می‌ماند. با این شیوه درمان در تمامی بیماران نشانه‌های بهبودی نمایان شد. از شدت خارش کاسته شده بود و لایه‌های متلاشی شده نسوج سلولی در طی یک هفته خوب شدند، در عین حال جراحات و زخم‌ها در طی دو هفته از بین رفتند. ریزش موی بیماران نیز بهبود یافته بود. بعلاوه، بیمارانی که این شیوه درمانی را برای مدت شش ماه و یک بار در هفته ادامه دادند، به هیچ وجه بیماریشان دوباره عود نکرد.

عسل به خواب عمیق و صحیح در کودکان کمک می‌کند.

نتایج مقدماتی از چندین تحقیق نشان می‌دهد که عسل موجب بهبود کیفیت خواب در کودکان می‌شود. با توجه به اظهار نظر والدین، تحقیقات منتج به این شد که عسل موجب کاهش سرفه‌های شبانه کودکان شده و همین امر خواب عمیق‌تر و آرام‌تری را برای کودکان در پی دارد.

تذکرات شایان ذکر:

عسل‌هایی که رنگ تیره‌تری دارند از خواص آنتی‌اکسیدانی قوی‌تری برخوردارند. عسل فاسد نمی‌شود و در صورتی که درب ظرفی که عسل را در آن نگه می‌دارید به خوبی ببندید تا هوایی داخل آن نشود، امکان نگهداری آن برای مدت طولانی وجود خواهد داشت. در واقع باستان‌شناسان در مقبره فراعنه در مصر باستان واقع در شهر Thebes و در مقبره Tutankhamen چندین و چند شیشه مهر و موم شده عسل یافتند. اما هیچ اطلاعاتی مبنی بر اینکه باستان‌شناسان با آن همه شیشه عسل چه کردند، در دست نیست!

به کودکان زیر ۱۲ ماه نباید عسل داده شود زیرا این خطر وجود دارد که عسل حاوی تخم

بنویس!



ابتکار جدید از باشگاه فارغان نی

برنامه ی مقاله نویسی تحت نام "بنویس!" از سوی کمیته ادبی باشگاه فارغان نی به راه انداخته شده است. شما می توانید مقاله های تان را به آدرس ما ارسال کنید. در هرماه برای نویسنده ی یکی از بهترین مقاله ها تقدیر نامه اهدا شده و در نشریه ی ماهواره باشگاه فارغان نی به نشر می رسد
موضوع این ماه : ۴ قوس مطابق ۲۵ نومبر روز بین المللی رفع خشونت علیه زنان

مقاله های تان که حداقل دارای هزار کلمه باشد به آدرس برقی ذیل naigraduateclub@gmail.com ارسال نمایند
ویا به آدرس
سرک دارالامان، کوچه شرکت خانه شماره 89
باشگاه فارغان نی
ارسال کنید!

