

۴
کرارش
■ سال دهم
■ شماره ۱۱۸۹
■ دوشنبه
■ ۱۶ اسفند ماه ۱۳۸۹
■ ربيع الثانی۱۴۳۲
■ ۷ مارس ۲۰۱۱

خاصیت باور نکردنی فلفل



فلفل یک مسکن قوی است که خواص متعددی دارد.
خواصی که باعث می شود شما تا دوران سالمندی از سلامت جسمی مناسب برخوردار باشید:

۱- کاپسایسین ماده ای در فلفل است که سبب گرم بودن این گیاه می شود. هرچند که فلفل گیاهی گرم نیست، اما کاپسایسین موجود در آن در واقع سبب کاهش درجه حرارت بدن می شود که یکی از دلایل اصلی تمایل مردم مناطق آب و هوایی گرم به مصرف زیاد فلفل محسوب می شود.

۲- فلفل موجب افزایش اشتها می شود.

۳- کاپسایسین موجود در فلفل، باعث کاهش بروز زخم معده می شود.

کاپسایسین موجب افزایش جریان خون در قسمت مخاطای معده و تولید موکوس به وسیله دیواره معده می شود، بنابراین باعث معده در برابر ترشح اسید معده مصون باقی می ماند.

۴- کاپسایسین سبب کاهش میزان کلسترول خون می شود، این موضوع موجب کاهش احتمال گرفتگی رگ ها می شود،

این گیاه همچنین از انعقاد خون در رگ های خونی جلوگیری می کند، این دو خاصیت موجب می شود که مصرف فلفل به پیشگیری از بیماری های قلبی و آرترواسکلروز (سخت شدن رگ ها) کمک کند.

۵- فلفل خاصیت ضدسرطانی نیز دارد. کاپسایسین موجود در فلفل، به عنوان یک ترکیب ضدسرطانی عمل کرده و مانع از فعالیت ترکیبات سرطان زا در بدن می شود و از تشکیل تومورهای بدخیم در بدن جلوگیری می کند.

۶- میزان بالای ویتامین ث موجود در فلفل دلمه ای باعث می شود، این نوع فلفل برای پیشگیری و درمان سرماخوردگی مفید باشد. بد نیست بدانید یک فلفل دلمه ای متوسط، بیش از ۳ برابر نیاز روزانه بدن ویتامین ث دارد.

۷- فلفل یک مسکن قوی است.، این گیاه ابتدا سبب تحریک درد می شود، اما سپس شدت علامد درد را در بدن کاهش می دهد. این امر کاهش شدت سیگنال های درد در بدن است.

۸- فلفل موجب تحریک سیستم ایمنی می شود، به همین دلیل می تواند از ایجاد عفونت جلوگیری کند. تحقیقات نشان داده کسانی که به طور مرتب فلفل می خورند، کمتر به بیماری های عفونی مبتلا می شوند.

۹- خاصیت ضدباکتری فلفل موجب پیشگیری و درمان اسهال عفونی می شود.

۱۰- فلفل مانند یک داروی ضداحتقان، سبب رقیق شدن خلط و خارج شدن آن از ریه ها می شود.



کشف تاثیر مراقبه در کاهش هراس از مرگ

روانشناسان در یک تحقیق جدید تاکید کردند که متفکر بودن و مراقبه کردن، می‌تواند ترس از مرگ را کاهش دهد. به گزارش ایسنا، افرادی که تفکر و مراقبه می‌کنند در هر لحظه نسبت به هر فاکتوری در اطراف خود، آ‌ر‌ا‌د، گیرنده، متوجه و مراقب هستند.

پروفسور تود کاشدان، استاد روانشناسی در دانشگاه جورج ماسون در آزمایشات خود تلاش کرد دریابد که نظر افرادی که مراقبه می‌کنند نسبت به مرگ چگونه است. شبکه خبری ان بی سی در این باره گزارش داد، پروفسور کاشدان در این رابطه خاطر نشان کرد: از همان سالهای کودکی انسان مانند کودکی که از ترس هیولاهای خیالی زیر پتو خود را پنهان می‌کند، تلاش می‌کند خود را از افکار مرتبط با مرگ خلاص کند و سعی دارد اضطراب ناشی از فکر مرگ را از خود دور سازد.

کاشدان و دستیارانش در بررسی‌های خود دریافتند افراد متفکر و اهل مراقبه در عین حال که به ذهن خود القا می‌کنند که حرکتشان به سوی نیستی روندی کند و آرام و سیستماتیک دارد، اما افرادی دیپلماتیک و پر طاقت هستند. از سوی دیگر کسانی که کمتر متفکر هستند واکنش‌های دفاعی و کم تحملی را بیشتر از خود بروز می‌دهند و قضاوتشان از مرگ ترساک‌تر و بلندی و جاله های ریز ودرشت ارغمان همین کنده جایی نبرد فریاد است.

شسب می خوابی و صبح به امید آنکه روز خوبی داشته باشی از خانه بیرون می روی تا به آسانی به کسب و کارت بررسی ولی با صحنه هایی روبرو می شوید که در هیچ جای تاریخ آن را ثبت نکرده اند ، شلوغی و ترافیک و صدای ممتد بوق ماشینها کنجکاو می کند بیینی جلوتر چه خبر شده است ؟ که اینطور موجب ترافیک وسردرگمی مردم شده ، سئولهایی از ذهنت می گذرد . خدای نکرده تصادف ششده ؟آتفاقی افتاده ؟ ... با هزار معطلی بالاخره اتفاق را رویت می کنی ، بله! این بار معلوم نیست سیستم گنج یاب کدام اداره نشانی گنجی را داده است که اینطور بی رحمانه آسفالتهای بی زبان را می شکافند و پول مردم و بیت المال را به هدر می دهند .

مثال معروفی است که در کاشت درخت گردو حکایت می کنند که می گویند: دیگران کاشتند و ما می خوریم و ما می کاریم دیگران می خورند و با جسارت اینگونه تغییر می دهیم دیگران ساختند و ما خراب می کنیم و ما خراب می کنیم و دیگران دوباره می سازند و الی آخر که این حکایت سالیان درازی است در بندرعباس ادامه دارد.

خدای ناکرده به اداره ای ، سازمانی و یا نهادی پر نخورد که ما فقط اداره ... مدنظرمان است ، نه اینطور نیست حرف، حرف دل همه مردم است که کنده کاری های بیش از حد خیابانها و معابر عمومی عاملی آزار دهنده برای شهروندان بندرعباس و حتی مهمانان شده است.

شایدعدم هماهنگی بین مدیریت شهری و سایر ادارات و سازمانها برای اجرای طرح های مختلف موجب شده تا خیابانهای بر اثر کنده کاری های متعدد، پر از جاله های فراوان باشد و فرصتی برای بازسازی مجدد نداشته باشد. اگر نگاهی گذرا به گوشه و کنار شهر ببندازیم نشان می دهد که در مناطق مختلف شهر، از کوچه وخیابان گرفته تا تقاطع و...بر اثر اجرای پروژه های مختلف پر از تپه و جاله شده اند.

صدای مردم

شهروندی در این رابطه معتقد است : انگار ادارات در مسابقه مارا تون کنده کاری با یکدیگر در رقابتند تا اجرای طرح نهادی پایان یابد و هنوز مرمت آسفالت آن تمام نشده، اداره ای دیگر، طرحی را در آن محل شروع می کند. راننده تاکسی نیز خوانندگان را از اظهار نظر هایش در این رابطه بی نصیب نگذاشت و گفت : ۲۰ سال است در این شهر رانندگی می کنم ، واقعا یک روز ندیدم این خیابانها از کلتگ و پیل در قدیم و جدیداً با این دستگاههای کنده کاری در امان باشند ، نمی دانم واقعا چه برنامه ای است که نمی توانند یکبار برای همیشه به این کنده کاریا پایان



مصرف نوشابه‌های شیرین، فشار خون را بالا می‌برد

متخصصان تغذیه تاکید کردند که نوشیدن سودا و سایر نوشیدنی‌های شیرین مثل آب میوه‌ها، خطر ابتلا به فشار خون بالا در افراد بزرگسال را افزایش می‌دهد.

به گزارش ایسنا، در یک مطالعه بین‌المللی بر روی ریزه‌خ‌های و فشارخون معلوم شد که در ازای هر بار مصرف این قبیل نوشابه‌های شیرین در روز، ۱/۶ mmHg فشارخون سیستولیک و ۸/۰

فشارخون دیاستولیک را افزایش می‌دهد.

روزنامه سسان در گزارشی دراین باره منتشر کرد: این محققان تاکید کردند کسانی که بیشتر از نوشابه‌های شیرین حاوی دو نوع قند گلوکز و فروکتوز استفاده می‌کنند، اغلب دچار فشار خون بالا هستند.

این محققان با مطالعه بر روی دو هزار و ۹۹۶ شرکت کننده در گروه سنی ۴۰ تا ۵۹ ساله و در هشت منطقه مختلف آمریکا و دو منطقه انگلیسی، نتایج فوق دست یافته‌اند. جزئیات این مطالعات در مجله انجمن قلب آمریکا منتشر شده است.



بگذرانند دیگر جاره ای

جز فرار بر قرار ندارند.

خلاصه کلام اینکه اگر پای درد دل شهروندان که بنشینی از ساکنان محله گرفته تا کاسبان، رهگذران و رانندگان همگی از این مشکل شهری می نالند...

واقعا" می توان چه علتهایی را برای این سسئولات پیدا کرد؟ عدم هماهنگی در اجرای پروژه های بین سازمانها را مزید بر علت دانست ؟ یا داستان جیز دیگری است و شاید گوشه ای از خیابان و پیاده رو حق السهم هر اداره ای است که فقط باید هر کس برای خودش کنده کاری کند و یکبار نمی شود زیر ساختهایی که نیاز به تاسیسات زیرزمینی داشته باشد با کارشناسی در قالب یک پروژه تعریف شود.

البته کارشناسی های اخیر طرح هایی همچون روانسازی ترافیک سنگ تمام گذاشته است که" ساختیم و خراب کردیم و دوباره ساختیم و دوباره خراب کردیم" مصداق بارز اینگونه کارشناسی هاست .

با شاید بترکندگی انجام پروژه های شهری موجب شده است تا شهروندان در دهه های اخیر همه روزه شاهد انجام حفاری های جدیدی در سطح معابر عمومی وخیابانهای شهر باشند؟

جالب تر اینجاست که برخی سازمانها مثل شهرداری اخیرا با پارچه هایی از مردم تشکر می کند که در اجرای این کنده کاریها و ساخت وخرابی ها آن را پاری می کنند ولی کنده کاریهایی که تمام خیابانها و پیاده روها را فرا گرفته اند وحتی نمی گویند مربوط به کدام طرح است که مردم لااقل از رعهده اجرای پروژه جدید دل خوش باشند چه برسد به عذرخواهی .

هم آنچه که حرف و گفته مردم بود بیان کردیم تا شاید دلیلی بر توجهی هر چند اندک بر این معطل باشد تا مسئولین کسی مه به فکر مردم باشند واینقدر بیت المال را هدر ندهند و آسایش مردم را سلب نمایند .

baharibnd@yahoo.com

شماره ۸۹/۵مخ/۱۳آگهی مناقصه شماره مجوز (۴۲۴۴۶۶)

شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی منطقه هرمز گان در نظر دارد

تهیه لوازم و نصب چگالی متر ، ترانسسمیترهای دما و فشار بر روی میترهای اسکله C۱ بندرعباس را طبق مشخصات فنی و شرایط مندرج در شرح کار پیوست قرارداداز طریق مناقصه عمومی به پیمانکاران ذی صلاح طبق شرایط ذیل واگذار نماید لذا از کلیه متقاضیان و شرکتهایی که دارای سوابق کاری مفید و تخصص لازم در این خصوص می باشند دعوت به عمل می آید از تاریخ انتشار آگهی ظرف مدت ۱۰/ده روز برای دریافت اسناد و اوراق مناقصه به دبیرخانه کمیسیون مناقصات این شرکت **به نشانی : بندرعباس – بلوار پاسداران – جنب بندر شهید باهنر و شماره تلفن تماس ۰۶۷۶۱-۴۵۱۳۲۷۲-۶** مراجعه نمایند .

۱- مبلغ ضمانت نامه شرکت در مناقصه ۱۱۳۰۰۰۰۰ (یازده میلیون و سیصد هزار ریال)

۲- مدت اجرای کار ۱۲۰ روز

۳- دارای سوابق و تجربیات کافی در زمینه اجرای سیستمهای کنترل و اتوماسیون صنعتی و اصول کار در محیط های ضد انفجار باشد .

۴- ارائه فیش بانکی به مبلغ ۵۰۰۰۰۰ ریال واریز به شماره ۰۶۷۶۱-۴۵۱۳۲۷۲-۶بانک ملی شعبه شرکت نفت بندرعباس بابت خرید اسنادمناقصه.

● روابط عمومی شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی

منطقه هرمزگان

شماره ۸۹/۵مخ/۱۲آگهی مناقصه شماره مجوز (۴۲۴۴۶۶)

شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی منطقه هرمز گان در نظر

دارد بهسازی جایگاه شرکتي جزيره لاوان را طبق مشخصات فنی و شرایط مندرج در شرح کار پیوست قرارداداز طریق مناقصه عمومی به پیمانکاران ذی صلاح طبق شرایط ذیل واگذار نماید لذا از کلیه متقاضیان و شرکتهایی که دارای سوابق کاری مفید و تخصص لازم در این خصوص می باشند دعوت به عمل می آید از تاریخ انتشار آگهی ظرف مدت ۱۵/پانزده روز برای دریافت اسناد و اوراق مناقصه به دبیرخانه کمیسیون مناقصات این شرکت **به نشانی : بندرعباس – بلوار پاسداران – جنب بندر شهید باهنر و شماره تلفن تماس ۰۶۷۶۱-۴۵۱۳۲۷۲-۶** مراجعه نمایند .

۱- مبلغ ضمانت نامه شرکت در مناقصه ۱۳۴۶۰۰۰۰ (سیزده میلیون و چهارصد و شصت هزار ریال)

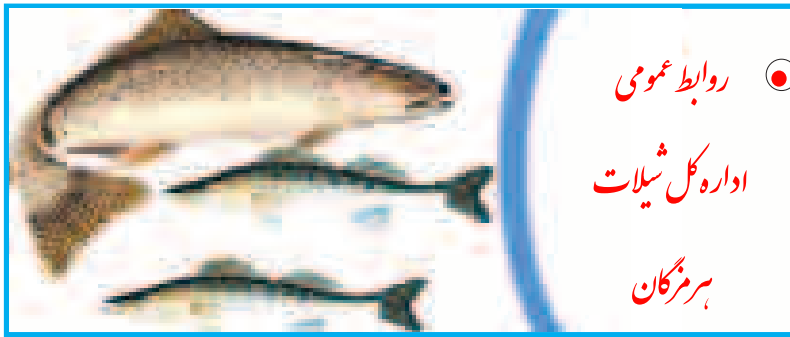
۲- مدت اجرای کار ۱۵۰ روز

۳- دارای سوابق و تجربیات کافی در زمینه ابنیه (حداقل دارای رتبه پنج) برق صنعتی ، تاسیسات فرآورده های نفتی

۴- ارائه فیش بانکی به مبلغ ۵۰۰۰۰۰ ریال واریز به شماره ۰۶۷۶۱-۴۱۲۰۰۶۱۰۰۰۰بانک ملی شعبه شرکت نفت بندرعباس بابت خرید اسناد مناقصه .

● روابط عمومی شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی

منطقه هرمزگان



● روابط عمومی

اداره کل شیلات

هرمزگان

قلب وعروق انسان سلامت و در امان با مصرف آبنیان