

## زمستان کمبرف ...

کلثوم زنی است ۳۵ ساله که با کار کردن در خانه همسایه هایش، مغاجر خانواده ده نفره اش را تامین می کند. او می خندد و می گوید: «خدا اسمال دل ما فریب ها را شاد کرد. دید و فهمید که ما سوخت نداریم به این خاطر نه برف آمد و نه باران.» اما آمار و ارقام نشان می دهد که اکثر افغانها کشاورز هستند و به نوعی زندگی شان با زراعت گره خورده است.

نباریدن برف و باران نه تنها زندگی این اکثریت را متاثر کرده و آنها را همگین، بلکه اقتصاد این کشور را نیز ضربه می زند. دقیقا به همین دلیل است که متنی در کابل که حالا بزرگترین شهر افغانستان به حساب می آید همان ضرب المثل قدیمی را تکرار می کنند

که: «کابل بی زار باشد بی برف نه» ولی واقعیت این است که برای اکثر مناطق روستایی افغانستان برف یعنی زرز، برف یعنی زردآلو، انار، خربزه، گندم و برنج و بی برفی یعنی خشکسالی و گرسنگی.

«خشکسالی در راه نیست»

محمد نسیم مرادی سرپرست ریاست هوشناسی افغانستان تأیید می کند که میزان بارندگی و برف در سال جاری نسبت به سالهای گذشته کاهش یافته است. اما او خوش بین است و می گوید که خشکسالی بیش بینی نبود.

آقای مرادی می گوید که افغانستان کشوری محصا به خشکی با اقلیم خشک است و جهات هوایی سرد که از کشورهای همسایه وارد این کشور می شود، برف و باران را با خود می آورد. او گفت: «گرچه احتمال خشکسالی در ایران هم پیش بینی شده و این موضوع تأثیرمستقیم روی افغانستان دارد اما ما جهات هوایی سرد را از کشورهای دیگر همسایه مان چون ترکمنستان و دیگر کشورهای شمال افغانستان داریم.»

او به برف باری های اخیر در شماری از ولایات در شمال و شمال غرب افغانستان در هفته اخیر اشاره می کند و می گوید که در بعضی از این مناطق میزان برف به یک متر (متر استاندارد) کمتر هم رسید. سرپرست ریاست هوشناسی می گوید که آنها پیش بینی می کنند که بارندگی ها و برف های بیشتری را در زمستان و بهار پیش رو خواهند داشت. او در کاهش میزان برف و بارندگی در افغانستان به گرم شدن کلی درجه حرارت زمین هم اشاره کرد و افزود که هوا در تمام کشورها گرم شده است.

آمار ثبت شده در افغانستان نشان می دهد که میزان بارندگی در این کشور سالانه به ندرت به ۲۵۰ میلی متر می رسد. در حالی که این میزان در کشور همسایه آن پاکستان به ۷۶۰ تا ۱۲۷۰ میلی متر می رسد.

شاید امروز، شاید فردا:

نورالله استانکزکی مستورل هوشناسی و سیستم معلوماتی جغرافیایی زراعتی وزارت زراعت و مالداری افغانستان می گوید که حدود یک و نیم ماه گذشته وضعیت آب و هوا آنها را نگران کرده بود زیرا میزان بارندگی ها بسیار کاهش یافته بود.

اما ثبت میزان قابل قبول بارندگی و برف در دستگاه های باران سنج وزارت زراعت در شماری از ولایات افغانستان در ده هفته گذشته، اکنون آنها را خوش بین کرده است. آقای استانکزکی می گوید که «البته اگر هنوز هم بحث بارندگی را در یک زمانی طولانی بررسی کنیم ما از میزان پیش بینی و مورد نیازمان، عقب هستیم» اما به گفته او، وزارت زراعت به بارندگی های کنونی و بهاری که پیش رو دارند، امیدوار است.

بر اساس آمار وزارت زراعت افغانستان، در این کشور حدود ۳،۵ میلیون هکتار زمین آبی است که سالانه ۲،۲ میلیون هکتار آن زیر کشت می رود.

افزون براین حدود ۳،۷ میلیون هکتار زمین دیمی نیز دارد که میزان کشت در آن مستقیما به میزان بارندگی بستگی دارد.

آقای استانکزکی با وجود تمام خوش بینی ها می گوید که آنها هنوز هم باید منتظر باشند و هر آن ممکن است که وضعیت تغییر کند. (بی بی سی)

## پای اولین بار ...

افزون بر این، جنرال جمال کمپبل، سر قومندان نیروی هوای امریکایی در افغانستان همچنان در نشست اسمال ناتو حضور نداشت.

از آنجاکه که جنرال کمپبل در متن رخداد ها قرار دارد حضور او در نشست ناتو حتمی است. اما قیبت جنرال کمپبل درنشست بروکسل حکایت از تغییر بزرگ در سیاست های ناتو دارد

و نشان می دهد که جنگ افغانستان دیگر در اولویت های جنگی ناتو قرار ندارد.

در حال حاضر، ایالات متحده امریکا حدود ۱۰۵۰۰ نیرو در افغانستان دارد که در این میان ۱۰۰۰ آنها مصروف جنگ اند. در کنار این نیروی های امریکایی تعداد اندک نیرو های دیگر ائتلافی نیز حضور دارد که مشغول کمک دهی اند. اما گفته می شود که تعداد نیرو های امریکایی تا پایان سال جاری به ۵۰۰۰ خواهد رسید و تمام این نیرو ها تا پایان سال ۲۰۱۶ میلادی از افغانستان خارج خواهند گردید.

در همین حال جنرال فلیپس بریدلوف، جنرال نیروی هوایی امریکا و قومندان بلندپایه ناتو، به خبرنگاران گفته که طرح

پیشنهادی اصلاحات در نظام انتخاباتی کشور، از سوی جامعه مدنی به ریاست جمهوری مواصلت ورزیده و پس از مشورت های شان در افغانستان خبر می دهند که جنگ هملا در آنجا جریان دارد.

این در حالی است که بریدلوف گفته است که " ما نباید توقع داشته باشیم که دیگر سربازان امریکایی مجروح نگردند و یا حتی کشته نشوند. او می گوید ما به ماموریت غیر جنگی خود در مناطق جنگی ادامه خواهیم داد.

وی گفت که در مورد خروج ناتو از مناطق ناامن افغانستان نگران است. وی افزود در صورت عدم حضور نیروهای ناتو، جنگ جویان از آزادی های بیشتری برخوردار خواهند شد. (مرکزی)

### امریکا درپرقرار می...

آقای اوپاما در بخش دیگری از سخنانش در مورد روابط با پاکستان و هند گفته است: " ما با هردو کشور برای آوردن ثبات در منطقه، مبارزه با تروریزم و توسعه همکاری های منطقه ای در آسیای جنوبی و مرکزی کار خواهیم کرد."

در این استراتژی آمده است که واشنگتن حملات هوایپماهای بدون سرنشین خود علیه گروه های شورشی را توسعه می دهد. اوپاما افزوده است

که ما شورشیشان را تقویت و پیگرد و بازپرس قانونی قرار می دهیم. در استراتژی ۲۰۱۵ امنیت ملی امریکا بر مسئله فقر و مشکلات اقتصادی در جهان که منجر به رشد وتکوید تروریزم و افراط گرایئ شده تاکید گردیده است. آقای اوپاما گفته است:

برای رفع این مشکل، استراتژی جدید بر دادن فرصت های اقتصادی به جوانان و زنان تاکید می کند.

وی گفته است که ما با کشور های ضعیف و آسیب پذیرکمک نموده تا برتروریزم و افراط گرایئ غلبه نماییم. استراتژی مذکور همچنین شامل مقابله با ایدئولوژی های افراطی و خطرناک، دور نگهداشتن مواد هسته ای از دسترس شورشیان و جلوگیری از تکثر سلاح های هسته ای می شود.

این استراتژی از هند به عنوان یک قدرت بالقوه جهانی در آینده، ظهور روزافزون چین به عنوان یک قدرت جهانی و رقابت های روسیه به عنوان یک رقیب تاریخی ایالات متحده یاد آور شده که در آینده در سطح جهانی با مهدیگر ونیزبیا ایالات متحده به رقابت خواهند پرداخت. (مرکزی)

### سخنگوی جدید رئیس...

آقای هابدی در بخش های رسانه، جامعه مدنی و اکادمیک فعالیت داشته است به پیش از این نظیف الله سالارزی به عنوان سخنگوی رئیس جمهور ایفای وظیفه می کرد. آقای سالار زی پیش از این سخنگوی نمایندگی سیاسی سازمان ملل متحد در افغانستان بود و در فرمان اشرف غنی نسبت به دلایل برکنار آقای سالارزی اشاره نشده است. (مرکزی)

### پادداشت یک قاچاقچر...

که قصد انتقال آن از کابل به ولایت فراه و از آنجا به ایران و کشورهای اروپایی را داشتند.

وی می گوید کنه ی تن به اتمام انتقال این مواد پادداشت شده و در تحقیقات ابتدایی به قاچاق این مواد اعتراف کرده است.

انصافی می گوید مبارزه جدی در برابر مواد مخدر ادامه دارد و به هیچ کسی اجازه قاچاق و یا کشت مواد مخدر را در این ولایت نمی دهند.

غزنی از جمله ولایت هایست که کشت کوکنار در آن مفر است اما قاچاقبران از مسیر غربی مواد مخدر را به ولایت های دیگر انتقال و از آنجا به خارج از کشور قاچاق می کنند. (مرکزی)

### لوی سارنوالی ارسال ...

آقای هرزیلی همچنین گفت که مبارزه با فساد اداری، از صلاحیت های این اداره است و لوی سارنوالی تحت هر شرایطی با این پدیده مبارزه و در مورد فاسدین تحقیق نموده و دوسیه های آن ها را به محکمه ارسال خواهد کرد.

وی البته گفت که چهارسارنوال این اداره به همراه برخی از کارمندان دیگر دولتی دستگیر و دوسیه های شان به محکمه فرستاده شده است. به گفته او، در آینده نیز با مفسدین به فساد واری این گونه برخورد خواهد شد.

پیش ترگزارش های در برخی رسانه ها انتشار یافته بود که لوی سارنوالی لیست ده تا هن از افراد متهم به فساد اداری را تهیه نموده و به نهاد ریاست جمهوری فرستاده است. (مرکزی)

### تورستانی: اصلاحات...

اجندا ساخته نمی تواند، نایدِه گرفتن این مواد از سوی یک تعداد در حکومت وحدت ملی که من اول با نام اش مخالف استم، جمهوری اسلامی افغانستان است و هم چنان یک تعداد محدودی در پارلمان این تلاش را به راه انداخته اند که به اصطلاح این اصلاحات را قبل از وقت بیاورند.» به تازه گی ریاست جمهوری با نشر اعلامیه گفت که محمد اشرف غنی رئیس جمهور افغانستان به معان دوم اش وظیفه سپرده تا در مشورت با کمیسیون مستقل انتخابات و جامعه مدنی، مسایل مربوط به اصلاحات در کمیسیون انتخابات را تشخیص نماید.

در اعلامیه جمهوری آمده شده که طرح دولت ونهادهای خبرنگاری است. درهمین حال عبدالروف احمدی سخنگوی پولیس هرات ضمن تأیید این رویداد از آغاز تحقیقات در این باره خبرمیدهد. قابل یاد آوری است که خبرنگار معدوم در شفاخانه مورد تدایو قرار دارد.

درهمین حال خبرنگاران هرات در نشستی تصمصم گرفته بودند تا دیروز گردمهای اعتراضیه را به منظور تقبیح این گونه برخورد ها با خبرنگاران در برابر ساختمان ولایت هرات راه اندازی نمایند. کمیته مصوبیتت خبرنگاران افغان درحالی که این رویداد را شدیداً تقبیح می نماید از مسوولان حکومتی در ولایت هرات میخواهد تا این موضوع را بگونه جدی بررسی نموده و نتایج آن را در اختیار خانواده رسانه های کشور



ومردم قراردادهد. (مرکزی)

### لوی سارنوالی: پرونده...

امروز یک مقدار پول به بیست المال افغانستان از سوی مقرضین کابل بانک جمع آوری شده و افراد و اشخاصی که در محکمه حاضر بودند، حکم محکمه

بالای آن ها صادرشده است. کسانی که در افغانستان نیست محکمه و نهاد های کشفی کشور در تلاش اند تا آن ها را به محکمه حاضر بسازند و حکم را بالای شان تطبیق نماید.

سخنگوی لوی سارنوالی همچنن افزود که پیش ازمحکمه نهایی، حدود ۲۲۲ میلیون دارلبا یک تعداد ملکیت ها از سوی مقرضین کابل بانک پرداخت شده وبعد از محکمه ۱۲،۵ میلیون دالردر یک قسط و ۵۰۰۰۰۰ هزار دالر در قسط دیگر از سوی مقرضین به بیست المال افغانستان سپرده شد است و هر روز تلاش ها در جریان است تا قروض باقی مانده نیز دریافت گردد.

وی گفت که اگرحتی یک افغانی هم بالای مقرضین باقی بماند، تلاش می کنیم آن را مسترد کنیم.

آقای هرزیلی از روند بررسی پرونده ابراز رضایت کرد و گفت که، بررسی پرونده کابل بانک با هماهنگی تمام نهاد های دولتی وبا حضور سارنوالان های مجرب کشور، صورت گرفته است و کارها به

صورت دور به پیش می رود. وی گفت که به حکم محکمه نهایی در ارتباط به بحران کابل بانک، تمام جایداد های مقرضین و تمهاتل نمجد شده و تا روزی که این جنجال ها پایان نیافته نمجدد باقی خواهد ماند. (مرکزی)

### حضور سیاحین خارجی...

سهولت ها برای سیاحین خارجی در کشور، مشکل عمده در برابر صنعت توریزم می باشد:

« در گذشته تعداد گردشگران خارجی بسیار زیاد بود متاسفانه در دو – سه سال اخیر به دلیل مشکلات امنیتی حضور این گردشگران خیلی کم شده است و در سال جاری به اساس احصایه که ما داریم بیشتر از شش صد و پنجاه تا هفت صد گردشگر خارجی نداشتم.

ما امیدوار استیم که وضعیت امنیتی بهتر شود تا ما بتوانیم تبلیغات مثبت در خصوص گسترش توریزم در کشور داشته باشیم.»

آقای خلیلی گفت، بغاطر گسترش صنعت توریزم در کشور طرح مشخص را روی دست خواهند گرفت.

این در حالیست که رئیس جمهور اشرف غنی پنجشنبه هفته گذشته با مقامات وزارت اطلاعات و فرهنگ دیدار کرده و به آنان دستور داده است تا اقدامات مهمی را برای گسترش صنعت توریزم انجام دهند.

پیش از این وزارت اطلاعات و فرهنگ گفته بود که با وجود مشکلات در برابر صنعت توریزم، سال گذشته هفتاد میلیون افغانی از این بابت هواید بدست آمده است.

بت های بودا در بامیان، بند امیر، پارک ملی پامیر در ولایت بدخشان، آثار و آبدادت تاریخی غزنی، ساحات تاریخی ولایت هرات، دره ها و مناطق کوهی نورستان، اماکن پادشاهان گذشته و دیگر محلات و آثار تاریخی در افغانستان اند که توجه توریستان خارجی را به خود جلب می کنند.

در این میان کمیسیون امور دینی و فرهنگی مشرانو جرگی می گوید، اگر امنیت در کشور به شکل لازم آن تامین شود، سیاحان بیشتر علاقه مند دیدار از محلات تاریخی کشور خواهند شد.

مولوی محمود دانشجو رییس این کمیسیون در صحبت با رادیو آزادی چنین گفت: «اگر امنیت باشد و دولت مردان ما در این خصوصی تدابیر خاصی، طرح و برنامه منسجم و منظم داشته باشند و آمان گی برای پذیرایی سیاحین داشته باشد فکر می کنم یکی از اهمیت های بسیار مهم آن در پهلوی اینکه شوند مساله بهتر ایستد که ما هواید اقتصادی بسیار خوب از این بابت می داشته باشیم.»

آگاهان می گویند، نامنی ها، عمد ترانسپورت زمینی و هوایی و عدم توجه بخش های خصوصی هواملی اند که مانع رشد صنعت توریزم در کشور شده است.

آنان بدین باور اند تا زمانیکه امنیت در کشور به شکل درست آن تامین نشود، هرغه خدمات به شکل معیاری صورت نگیرید و حکومت سهولت های سیاحتی را فراهم نسازد صنعت توریزم در افغانستان طوری که لازم است رشد نخواهد کرد. (رادپوآزادی)

### تا دو سال آیند...

ولایت جنوب شرق حل می گردد بلکه مشکلات مردم کابل نیز از ناحیه کمبود برق حل خواهد شد:

« مردم خصوصاً غزنی لوگر و گردیز آنها صاحب برق می شوند لین های شان فعلاً زیر کار است از هر دو هم از کابل غزنی و هم از کابل گردیز هر دوی آن زیر کار است با آمدن قسمت های دیگر لین مردم صاحب برق می شوند و ساختمان کامل آن دو سال را در بر می گیرد.»

به گفته آقای هالمی، تمدید لین ۵۰۰ میگاووات برق وارداتی ترکمنستان از ولایات فاریاب، جوزجان، بلخ و بغلان تا کابل و از کابل به ولایات لوگر، پکتیا و غزنی ادامه می یابد.

به اساس معلومات برشنا شرکت، هم اکنون ۹۰ درصد برق افغانستان وارداتی بوده و از کشورهای ترکمنستان، ازبکستان، تاجکستان و ایران به این کشور انتقال داده شده است.

به گفته آقای عالمی، در سال ۱۲۹۳ هجری خورشیدی دو صد و سی میلیون دالر برای خرید برق از سوی حکومت افغانستان اختصاص داده شده است.

مسوولان برشنا شرکت می گویند، بخشی اعظم هزینه تمدید لین برق به ولایات لوگر، غزنی و پکتیا از طرف بانک آسیایی و یک بخش دیگر آن از طرف یو اس آی دی یا اداره انکشاف بین المللی ایالات متحده امریکا پرداخته می شود.

در همین حال شماری از باشند های این ولایات از شرکت برشنا می خواهند تا وعده های شان را در قبال انتقال برق به این ولایات عملی نمایند.

آنها می گویند، حکومت از سه سال بدیتسوَ بخاطر انتقال برق به این ولایات وعده داده است اما تا هنوز این تعهدات عملی نشده است.

سمیع الله باشندده ولایت لوگر در مورد گفت: « ما مشکلات برق را زیاد داریم وعده می کنند اما برق درک ندارد. ما از حکومت خواهش می کنیم تا برق بیاید.»

در عین حال محمد الله باشندده ولایت پکتیا نیز خواست مشابه را مطرح می کند:

« مشکلات برق است برای غرب برق نیست مردم مشکل دارند به امید اینکه ما در پکتیا برق داشته باشیم خیرات می کنیم.»

با آنکه مقامات افغان همواره از تلاش های شان به هدف افزایش انتقال برق در سراسر کشور سخن زنده اند اما برخی از کارکنانشان افغان می گویند ، تا زمانیکه بند های برق احیا نشود و افغانستان قادر به تولید برق نگردد مشکل کمبود برق در این کشور حل نخواهد شد.

آنان می گویند که حکومت باید تلاش کند تا بند های اساسی تولید برق مانند بند سلما، کجکی و غیره را بگونه کامل فعال سازد تا مشکل کمبود برق در این کشور تا حدی حل گردد.

اما مسوولان وزارت آب و برق و برشنا شرکت می گویند، ترمیم و ایجاد بند های برق در کشور به زمان و مصارف بیشتر نیاز دارد. (رادپوآزادی)

### کورنیو چارو وزارت...

به ورته وخت کسی د ملي دفاع وزارت کنه خبرپاڼه کې راغلي دي چې په تېرو ۲۴ ساعتونو کې يې ۳۹ تنه وسله وال وژلي دي.

خبرپاڼه زیاتوي چې په یادو عملیاتو کې د ملي پوځ ۵ سرنیزې هم وژل شوي دي. (مرکزي)

### په هرات کې د ...

جايي وویل ، چې ياد تصمیم په دغه ولایت کې د تېرو پېښو د مخنيوي په خاطر نیول شوي.

ددې تصمیم خو ساعته نه وو تېر شوي چې یوځل بیا په دغه ولایت کې ترهريستي پښه وشوه او وسله والو کسانو په اتنه ناحیه کې یو تن په ډزو وواژه او یو بل تن يې تپي کړ.

د هرات د خوږوي روغتون وياند محمد رفیق شيرزي وویل ، چې د يادې پېښې په امله یو تن وژل شوي او يو بل تن ټپي دي چې روغتیايي وضعیت یې د اندېښني وړ دي.

خو د هرات سرپرست والي وايي ، چې لا لويې وختې دي، ددې تصمیم پاللو ته باید انتظار وپوستل شي.

ده وویل ، چې له مختلفو لارو باید د امنیت د تامین لپاره هڅې تر سره شي او پېښې په داسې حال کې ترسره کيږي چې ددې ولایت مسوولانو د امنیت ډاډ وړ کړي. (مرکزي)

### علومي: د کندهار ...

هنه وویل افغانانو د تاریخ په اوږدو کې له خپلي خاوري څخه دفاع کړي ده او اوس هم افغان امنیتي ارکانونه د دې توان لري چې له خپلي خاوري څخه دفاع وکړي او روانو ناخوالو ته د پای ټکی کېږدي.

ښاغلي علومي وویل ټول هیوادو باید د خپلو امنیتي ارکانونو تر شا ودریږي او د هیواد د آبادی لپاره لاسونه سره یو کړي.

هنه زیاته کړه سونه به ټوپ او توپک نه راږي، بلکه د ولس په همکاری او مرستو نخته راتلی شي.

ده هغه په خبره چې که په کندهار کې امنیت تامین شي ، په ټول هیواد کې امنیت ټاټېښدای شي ، خو که کندهار ناامنه وي ، ټول هیواد به ورسره په ناامني اخته وي

د کورنیو چارو وزیر د ولسي جرگې له استازو څخه پر ده يې باور کړی او ژمنه یې وکړه چې د هیواد د امنیت د ټنګټنګ لپاره خپل ټول توان او طاقت په کار اچوي. د کندهار سرپرست والي نوريالي ویسا وویل چې د کندهار امنیت نښت نورو ولایاتو ته د ډاډ وړ دی او دا ډېر د وپار خای دی چې د کورنیو چارو وزیر لوپري کندهار ته سفر وکړ.

ښاغلي ویسا وویل دولتي او همکاري باید په قوم، ژبه او سمت پورې اړه ونه لري کار او دوستي باید د افغانستان په نامه وي او ټول افغانان باید تر شخصي کتوبو ګټو نه ترجیح ورکړي.

ویسا زیاته کړه چې ښاغلي علومي د افغانستان په سیاست کې یو پیاوړی او فعال کس پاته شوی دي چې باید افغانان د هغه له شتون څخه ګټه پورته کړي. (مرکزي)

# صحت و سلامت

## درمان دیابت نوع یک و دو با باکتری روده انسان

دانشمندان دانشگاه کورنل مدعی شده‌اند که یک تابلت ساده پروبیوتیک که بدن را مجدداً تنظیم می‌کند، می‌تواند هر دو نوع دیابت را درمان کند. این داروی جدید که حاوی باکتری زنده از روده انسان است، بطور چشمگیری سطح قند خون را کاهش می‌دهد.

لوزالمعدة اندامی است که سطوح گلوکز خون را در بدن افراد سالم کنترل می‌کند.

اما دانشمندان آمریکایی پروتئینی را کشف کرده‌اند که از یک پروبیوتیک انسانی ترشح شده و می‌تواند کنترل قند خون را از پانکراس به روده کوچک تغییر دهد.

محققان امیدوارند این دستاورد که بر تنظیم مجد بدن تکیه دارد، بتواند راه را برای درمان هر دو نوع دیابت یک و دو هموار کند.

دیابت یک بیماری مادام‌العمر است که در آن، گلوکز بسیار زیادی در خون وجود داشته زیرا بدن نمی‌تواند آن‌را بطور کامل مصرف کند.

پانکراس یک بیماز دیابتی قادر به تولید انسولین کافی نیست. همچنین ممکن است انسولین تولید شده قادر به عملکرد کامل نباشد.

انسولین برای بدن ضروری بوده و مانند کلیدی عمل می‌کند که سلول‌های بدن را برای ورود گلوکز و ارائه انرژی باز می‌کند.

بدن مبتلا به دیابت نمی‌تواند از گلوکز به‌عنوان سوخت استفاده کند و در عوض این ماده در خون انباشته می‌شود.

محققان سوبه‌ای از لاکتوباسیلوس را که نوعی پروبیوتیک رایج در روده انسان است، برای ترشح یک نوع پپتید مهندسی کردند که در واکنش به ورود غذا به بدن، انسولین آزاد می‌کند.

دانشمندان سپس این پروبیوتیک را به شکل تابلت در دوره‌ای ۹۰ روزه به موشهای دیابتی داده و سطوح قند خون آن‌ها را ارزیابی کردند.

آن‌ها دریافتند که این دارو سطوح قند خون موشها را ۳۰ درصد از گروه کنترل پایین‌تر آورده بود.

همچنین در دستاورد جالب دیگر دانشمندان دریافته‌ند که سلول‌های روده کوچک موشهای دیابتی تحت درمان پروبیوتیک به سلول‌هایی تبدیل شدند که مشابه سلول‌های پانکراس عمل کرده و انسولین ترشح می‌کنند. گام بعدی این دانشمندان، آزمایش ذره‌های بالاتر این دارو برای تعیین این امر است که آیا پروبیوتیک می‌تواند کل بیماری را درمان کند یا خیر. در صورت موفقیت، می‌توان پروبیوتیک مذکور را به صورت تابلت به بیماران دیابتی ارائه کرد تا با مصرف سیب‌کاهی به کنترل قند خون خود بپردازند. پروبیوتیک لاکتوباسیلوس در حال حاضر به‌عنوان درمانی برای اسهال، سندرم روده تحریک پذیر و بیماری کرون مورد استفاده است.

## از سفید شدن موهای خود جلوگیری کنید

موها وقتی شروع به از دست دادن رنگدانه‌های طبیعی خود به نام ملانوسیت‌ها شوند رنگ طبیعی خود را از دست داده و سفید می‌شوند. علت اصلی سفید شدن موها بالا رفتن سن است اما عوامل مختلف دیگری مثل ژنتیک، استرس، تغذیه بد یا مشکلات سلامتی و همچنین بعضی اختناک‌ها مثل کمبود آهن یا سبک زندگی، در آن تأثیر دارند. اما با رعایت یک سری موارد می‌توان سرعت سفید شدن موها را کاهش داد. کهایم یکی از گیاهان هم در این زمینه می‌تواند موثر باشد.

ژل آلوئه ورا برای جلوگیری از سفید شدن موها:

ژل گیاه آلوئه ورا حاوی ویتامین‌ها، اسیدهای آمینه و مواد معدنی متعددی است برای همین هم مانند یک آنتی‌اکسیدان عمل کرده و باعث تقویت بدن می‌شود. باید بدانید که این ژل نمی‌گذارد که به این زودی‌ها چین و چروک روی پوستتان عرض اندام کند و علاوه بر این از پیری موها جلوگیری می‌کندبرای بهره‌مندی از خواص این گیاه مفید توصیه می‌شود که یک قاشق غذاخوری ژل آلوورا را در مقدار آب حل کرده و به مدت یک ماه هر روز سه مرتبه آن را این ترکیب میل کنید. سپس به مدت سه ماه و هر ماه بیست روز این کار را تکرار کنید. از ژل‌هایی استفاده کنید که معتبر بوده و دارای مهر استاندارد باشد.

موادغذایی ضد پیری:

با گذشت زمان موهای سفید لابه‌لای موها خودنمایی می‌کنند. برای اینکه با پیری فیزیولوژیک موها مقابله کنید باید به تغذیه اهمیت بیشتری بدهید. برای این کار ویتامین‌های زیر را در رژیم غذایی خود قرار دهید:

ویتامین B۱: روغن‌های گیاهی، روغن زیتون یا روغن کنجد، سبزیجات سرشار از زینک یا همان روی؛ گیاهان دارویی، لوبیاجا، قنوط، مگنیزیم؛ میوه و سبزیجات؛ میوه‌های خشک، مغزها و آجیل.
بکسم: سبزیجات برگ سبز تیره، بادام، آجیل‌ها،انگور و غیره.
پانتوتیسم: بادمجان رومی، زردک، لوبیاجا، آهن؛ آجیل‌ها، میوه و سبزیجات خشک، گوشت.

استرس را مدیریت کنید:

استرس یکی از عوامل اصلی است که باعث پیری زودرس موها می‌شود. باید بدانیدکه تغذیه موها مستقیماً از طریق خون صورت می‌گیرد و استرس و نگرانی هم باعث کند شدن جریان خون می‌شود. برای همین هم استرس تعادل موها را برهم زده و سبب سفیدشدن موها می‌شود. برای پیشگیری از استرس تا جایی که می‌توانید مواد غذایی ضداسترس میل کرده آرامش خود را حفظ کنید. ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی و یوگا را دربرنامه روزانه خود قرار دهید.

سگرت: هر چه بیشتر سگرت بکشید، موهایتان سفیدتر می‌شود. سگرت کشیدن یکی از بدترین انتخاب های نا سالم برای سبک زندگی است. سگرت روند پیری را برای کل بدن از جمله موهایتان تندتر می‌کند. بنابراین اولین کاری که برای کند کردن سفید شدن موهایتان انجام می‌دهید، می‌تواند ترک سگرت باشد.

باقهوه، الکل و غذاهای کمکی: باقهوه باید غذاهای سرشار از این ویتامین‌ها مثل نان‌های غلات کامل، سبزیجات، کبله، تخم‌مرغ، لبنیات، مرغ، گوشت و سبزیجات برگ سبز مصرف کنید. همان چیزی را به دست می‌آورد که می‌خورید.

باقهوه، الکل و غذاهای کمکی: باقهوه باید غذاهای سرشار از این ویتامین‌ها مصرف السکل و کافئین و همچنین رژیم‌غذایی که به مقدار زیاد در آن از موادغذایی نا سالم استفاده می‌شود، برای پوست و موهایتان بسیار بد است

و موجب پیری زودرس می‌شود.

ویتامین‌های گروه b را مصرف کنید:

کمبود ویتامین‌های گروه b، مثل ویتامین b۱، b۲ و b۱۲، می‌توند موجب سفید شدن زودهنگام موها شود. باید غذاهای سرشار از این ویتامین‌ها مثل نان‌های غلات کامل، سبزیجات، کبله، تخم‌مرغ، لبنیات، مرغ، گوشت و سبزیجات برگ سبز مصرف کنید. همان چیزی را به دست می‌آورد که می‌خورید.

