

**سفير هند؛ صلح ...**

نیابتی در افغانستان، ضربه زدن به هند است اما در این میان، مردم افغانستان قربانی می شوند.

گفتنی است که در این اواخر انتظار می رود که با اقدامات دولت گفتگوهای صلح وارد فاز جدیدی شود. در این دور از تلاش ها برای گفتگوهای صلح، نقش پاکستان بیشتر دیده می شود. دولت افغانستان نیز اقداماتی داشته است که بیشتر به تمایل به نقش بیشتر پاکستان تعبیر شده است. (مرکزی)

**دو انفجار در ...**

اتفاق افتاد که موتر حامل غیرنظامیان با بمب کنار جاده برخورد کرد. این رویداد دو نفر هم زخمی شده اند. همه قربانیان ایسن انفجار زنان و کودکان اند.

ولایت ننگرهار در شرق حدود دو ساعت از کابل پایتخت فاصله دارد. این ولایت با پاکستان هم مرز است و شورشیان مسلح در روستاهای این ولایت فعالیت دارند و هر از گاهی به ولسوالیهای و شهرهای این حمله میکنند.

روز جمعه نیز در مرکز این ولایت یک مهاجم انتحاری موتر حامل نماینده مجلس را هدف قرار داد که عضو مجلس جان سالم به در برد اما دو کودک دیگر در این رویداد کشته شدند.

بمبهای کنار جادهای همچنان از عمده ترین عوامل تلفسات غیرنظامیان در افغانستان به شمار میرود. نمایندگی سازمان ملل در کابل میگوید که در سال ۲۰۱۴ تلفات غیرنظامیان افغان با ۲۲ درصد افزایش همراه بوده که انفجار بمبهای کنار جاده‌های از عوامل این افزایش است. (بی بی سی)

**عبدالله؛ کمیته اضطرار ...**

تجهیزات، امکانات مالی و از تمام جوانب ااش آماده گی های بیشتر داشته باشیم تا ما به صورت کل منجیت دولت آماده گی لازم را داشته باشیم. « عبدالله عبدالله گفت که نجات جان گیرمانده گان برف کوچ اخیر و رسائیدن کمک های اولیه در اولویت کار کمیته اضطرار قرار دارد.

وی می گوید که در قدم بعدی توجه حکومت به زیربنای تخریب شده ناشی از رویداد های اخیر در ولایات آسیب دیده قرار خواهد داشت.

رئیس اجرائیه حکومت همچنان گفت که در نتیجه حوادث طبیعی مرگبار اخیر همچنان مشخص شده که در اکثر قریه های آسیب دیده مشکلات ارتباطات مخابراتی موجود بوده است.

پیش از این مسوولان اداره مبارزه با حوادث طبیعی افغانستان، از کمبود امکانات مالی، وسایل و تجهیزات رای آمادگسی با حوادث طبیعی و نبود هماهنگی لازم میان ادارات متبوس ابراز نگرانی کرده گفته اند که این امر سبب شده تا توانایی پاسخگویی به تمامی حوادث در کشور را نداشته باشند.

براساس تاره ترین گزارش ها، شمار تلفات قرباری های سنگین اخیر و برف کوچ های ناشی از آن در نقاط مختلف افغانستان به بیش از ۳۰۰ تن رسیده است.

گزارش ها می رسانند که بیشترین تلفات و خسارات به مردم در ولایت پنجشیر وارد شده است.

در همین حال شماری از باشندگان مناطق آسیب دیده نیز می گویند که حکومت باید در تقویت نهادهای امداد رسان چندی جدی کند.

از ایسن میان باشندگان ولایت پنجشیر، مشکلات موجود در بسیاری از شبکه های مخابراتی را تألیف کرده می فرایند که پرسوسه کمک رسانی به آسیب دیده گان آنتپوری که باید انجام میشد صورت نگرفته است.

یدک آغا یکتن از نماینده گان مردم دره عبدالله خیل در تماس با رادیو آزادی در حالیکه صدایش به درستی شنیده نمی شد روی مشکلات مردم در ساعات آسیب دیده این ولایت تأکید کرد:

« یک تعداد مردم بی خانمان هستند، سرک به روی ترافیک بند است، یک تعداد زخمی هسا را دولت انتقال داد و یک تعداد دیگر شان همینجا هستند. کمک ها از سسوی دولت آن طوری که لازم بود تا انجام شود صورت نگرفته بسیار چیزهای ناچیز بوده، همین حالا سکوآتور کار می کند.»

خوستیم در رابطه به همین موضوع نظر

اداره ملی مبارزه با حوادث را نیز داشته باشیم، اما مسوولان این اداره به تماس های پیهم ما پاسخ ندادند.

در سیزده سال گذشته بارها انتقاد های از سوی تحلیلگران امور مطرح شده که افغانستان با ضعف مدیریت مواجه بوده از همین رو به تناسب کشورها دیگر از ناحیه حوادث طبیعی آسیب پذیر است.

اما مسوولان اداره ملی آمادگی مبارزه با حوادث گفته اند، تا زمانیکه امکانات کافی در اختیار آنان قرار نگیرد و بر علاوه چالش های امنیتی معضل کمبود دفاتر ولایتسی نیز حل نگردد، رویداد های طبیعی هم سه ساله از مردم افغانستان قربانی خواهد گرفت.

(رادیوآزادی)

**دیدبان حقوق بشر...**

افغانستان دخیل باشد.

در گذشته نیز شماری از نهادهای مدافع حقوق زنان در افغانستان از حکومت خواسته اند تا در گفتگوهای صلح به نقشی زنان توجه کند و حقوق آنان را نادیده نگیرد در گزارش دیده بان حقوق بشر نیز آمده است که از سال ۲۰۰۵ بدینسو حکومت افغانستان ۲۳ بار با طالبان گفتگوهای صلح را انجام داده و تنها در دو دور آن یک زن اشراک داشته است.

هیدر پار معسقی و رئیس بخش حقوق زنان دیدبان حقوق بشر در گزارش اش گفته استت که رئیس جمهور غنی فرصت دارد تا مذاکرات صلح را طوری به پیش برد که حقوق تمامی افغانها محفوظ باشد.

در گزارش هم چنان آمده که اشرف غنی باید از این فرصت استفاده کند و نیاز است تا تمویل کننده های افغانستان بالای رئیس جمهور فشار آوردند تاخلف حقوق بشر و حقوق زنان در گفتگوهای صلح را مدنظر داشته باشد.

کارشناسان افغان نیز تأکید دارند که حکومت باید در گفتگوهای صلح به حفظ منافع ملی و دستت آوردهای سیزده ساله مردم افغانستان توجه جدی بکند. (رادیوآزادی)

**پرخی کارمندان ...**

قربان علی یکی دیگر از دکانداران شهر کابل گفت: «شماری از دکاندارانی که رفته بودند در شعبهی مالیّه از آنها پول خواسته بودند و با دادن پول مالیاتشان را کم گرفته بودند.»

استاد تحویلی مالیات شماری از دکانداران نشان میدهند که یک فروشنده پارسال ۶۷هزارو ۲۰۰ افغانی مالیات تحویل کرده است در حالیکه امسال همین فرد فرستاده با متوسط فروش مشابه پارسال مکلف به پرداخت ۱۲۴هزار افغانی شده است.

فروشندهی دیگری که پارسال ۸۰هزارو ۸۰۰ افغانی اوسط داده استاسال با همان فروش اوسط مشابه پارسال باید بیش از ۱۸هزار مالیه بدهد.

عبدالقادر جیلانی سخنگوی وزارت عدلیه گفت: «ما مالیات را از دکانداران برینیاد قانون در سه کتگوری میکگیریم و هر چند مالیات بیشتر نشده است، اگر کارمندان ما اضافه ستانی کنند و یا پول بیشتری بگیرند ما آنها را به مراجعه قانونی معرفی میکنیم.»

برینیاد قانون مالیات اگر فروش یک مالیه دهنده کوچک در سال تا ۶۰ هزار افغانی باشد از پرداخت مالیه معاف است.

اگر از ۶۰ تا ۱۵۰هزار افغانی فروش داشته باشد باید ۲هزار افغانی مالیه بدهد.

اگر از ۱۵۰هزار تا ۵۰۰ هزار فروش داشته باشد باید ۸ هزارافغانی مالیه بدهد و اگر از ۵۰۰ هزار بیشتر فروش داشته باشد تابع سه درصد مالیه ثابت می شود.

اکنون با پدید آمدن اختلاف زیاد میان مالیات پارسال وامسال روشن نیست که کارمندان وزارت مالییه چگونه مالیات دکانداران سنجش کرده اند. مسوولان اداری مبارزه با فساد اداری میگویند که در اثر وجود فساد اداری در شماری از نهادهایی که درآمدهای ملی را گردآوری میکنند بخشی از این درآمدها زیانمند میشود.

سید غلام حسین فخری سرپرست اداریهی مبارزه با فساد اداری اظهارداشت: «بناها شیوهای مختلف رای برای حیف ومیل درآمدهای ملی به کار میگيرند که در نتیجهی آن به درآمدهای ملی ما زیان میرسد و بیت المال صدمه میکیند.»

در حالی که هر دو کاندسار یک مالیه دهندههی کوچک به حساب میآید، اما وزارت مالییه میگوید که در حدود

۵۰هزار مالیه دهننده کوچک در این وزارت ثبت است.

با توجه به گسترده گی شهر کابل تخمین زده می شود که صدها هزار دکان و شرکت های کوچک در شهر کابل موجود هستند اما اینکه چرا تنها ۵۰هزار آن در وزارت مالیه ثبت است؛ این خود سوال بزرگی است .

**شورای ملی اطفال...**

والدین پیام کارهای شاقه می کنند و شب ها وقتی می خواهند درس بخوانند برق ندارند.

او از دولت خواست تا مشکلات اطفالی که در کمب ها و سایرجاها با مشکلات مشابه روبروست را حل کند.

عمران نبی زاده، مسوول برگزاری شورای اطفال به خیرگزاری مرکزی گفت که این شورا حدود یک ماه پیش نخست در ولایات و فعلا در کابل برگزار گردیده است و هدف از راه اندازی این برنامه، گفتگو روی مشکلات اطفال و رساندن پیام ها وخواست های آن ها به گوش پارلمان و دولت افغانستان است. شورای ملی اطفال به ابتکارموسسه «سرکس» راه اندازی گردیده است، موسسه سرکس از سالل ۲۰۰۲ بدین سو در بخش بهبود وضعیت اطفال در افغانستان فعالیت می کند. (مرکزی)

**رئیس شورای ولایتی...**

پایگاه اصلی طالبان حوزه غرب است و در این ولسوالی انتحارکنندهگان با پول خرید و فروش میشوند. امیر محمد اویی رئیس شوری صلح فراه اظهارداشت: «هم اکنون بیش از ۸۰۰ گروه هراس افکن که از گروه های سه نفری تا چند هزار نفری هستند که در ولایت فراه حضور دارند و همه زیر اداره ی والی نام نهاد طالبان و ولسوالیاتی که از سوی آنان تعیین شده اند کار می کنند و دادگاه های صحرایی نیز برگزار میکنند.»

درهمین حال سرپرست فرماندهی پولیس فراه از گزارشها درباره تبدیل شدن ولسوالی پکواه به پایگاه اصلی هراس افکنان ابراز بی خبری میکند و میگوید که تاکنون نهادهای اطلاعاتی پولیس از خرید و فروش انتحارکنندهگان در این ولسوالی خبر ندادهاند.

دل جان کاکرزی سرپرست فرماندهی پولیس فراه گفت: «من از تبدیل شدن ولسوالی پکواه به مرکز اصلی طالبان و یا خرید وفروش انتحارکنندهگان در این ولسوالی آگاهی ندارم و تاکنون نهادهای کشفی پولیس در این باره به ما خبر ندادهاند و اینکه رئیس شورای ولایتی چنین حرفی گفته شاید کسی به آنان در این باره خبردرده است. گزارشهای وجود دارد که تلاش داعش برای جذب باشندندگان این ولایت به این گروه به شدت ادامه دارد و گفته میشود که شماری پیوست شدهگان به این گروه جنگجو از ۷۰ تن تا ۴۰۰افزایش یافته است. (طلوع نیوز)

**وزارت امور خارجه...**

حکمت خلیل کرزی معین سیاسی وزارت امور خارجه اعتراض و نگرانی افغانستان را در مورد بازداشت دیپلومات های افغان که برای چند ساعت، توسط پولیس ایالت خیبر پشتون خوا، در شهر پشاور صورت گرفته بود،را به سفیر این کشور مقیم کابل ابرز داشته و چنین برخوردهایی را نقض آشکار اصول روابط دیپلوماتیک دانست.

معین سیاسی وزارت امور خارجه افزود در این مرحله، روابط و همکاری ها میان دو کشور وارد فصل جدید گردیده اند و نباید با این گونه حرکات، فضای این روابط و همکاری ها محکر گردد .

خلیل کرزی نگرانی افغانستان را از آزار و اذیت مهاجرین افغان در پاکستان شده و خواهان توقف آن گردید. وی افزود که تا زمان سفر هیئت عالی رتبه افغانستان به جمهوری اسلامی پاکستان و گفتگوی هیئت متذکره با مقامات پاکستانی به هدف تفاهم در زمینه آپرومندانه مهاجرین افغان به کشور شان، نیاز است که روند اخراج اجباری آنان توقف یابد. (مرکزی)

**عبدالله عبدالله ...**

نجیبالله مسافر پس از آن به شش ماه حبس محکوم شد که یکی از عکسهای وی از سوی یک شرکت تبلیغاتی دست کاری و به جای نماد توپ ورزشی در دست دو دختر در این تصویر، اعلاتان

یکی از شرکتهای مخابراتی جابجا شد؛ تصویری که در حدود شش سال نجیبالله مسافر با دوربین گوشی در یکی از برنامههای وزارت معارف و در یک مکان ورزشی برداشته بود.

از آنجایی که این کار بدون اجازهی این دختران صورت گرفته بود؛ گفته میشود که یکی از این دختران از این کار به دادگاه شکایت کرده است.

یکی از شرکت های تبلیغاتی با استفاده از برنامههای کمپیوتری این عکس را تغییر داد و به جای تصویر توپ نشان یکی از شرکت های مخابراتی را در تصویر گذاشت و به این شرکت به فروش رساند.

آقای مسافر در آن زمان از سوی یک دادگاه به پرداخت ۱۰ هزار افغانی جریمه محکوم شد و ظاهراً قسبه تمام شده اعلام شد، اما هفته پیش دوباره دادگاهی در کابل در غیاباش حکم صادر کرد و وی را به شش ماه زندان محکوم کرد.

نگرانیها دربارهی به حبس کشیده شدن استاد نجیبالله مسافر از عکاسان مطرح کشور روز به روز در حال افزایش است.

نهادهای پشتیبان خبرنگاران میگویند که استاد مسافر قربانی نداشتن درک درست قوهی قضائیه از چگونگی برخورد با چنین قضایایی شده است و باید وی هرچه زودتر از زندان حل چرخی کابل آزاد شود. روز دوشنبه شماری از خبرنگاران و نهادهای پشتیبان خبرنگاران در یک پیام به رئیس اجرائیه حکومت وحدت ملی از وی خواستند تا در نشست شوری وزیران روی چگونگی حبس استاد نجیب الله مسافر صحبت کند و این موضوع را پیگیری کند. رئیس اجرائیه به این نگرانیها پاسخ داد و بر بررسی دوبارهی این موضوع تأکید کرده است.

عبدالله عبدالله رئیس اجرائیه حکومت وحدت ملی میگوید: «همچون مسابلی که میشود افعال دقت بیشتری را میکنند. هرچند محاکم افغانستان مستقل هستند اما ظاهر قسبه قسمی که معلوم میشود گناه را کسی دیگر کرده و جزا را کسی دیگر میدهد، تقاضای ما یک بررسی دقیق است که یک فرد بی گناه مورد حبس و بازداشت قرار نگیرد.»

محبب خلوتکر رئیس اجرائیهی نی یا نهاد پشتیبان رسانههای آزاد افغانستان میگوید: «من فکر میکنم که این بیشتر به جای اینکه یک فیصله از سوی محاکم باشد؛ نشان میدهد که سرنوشت شهروندان چگونه میتواند از سسوی محاکم به بازی گرفته شود. براساس قوانین افغانستان متهم باید با وکیل در دادگاه حاضر باشد در صورتی که متهم و وکیلاش در محکمه حاضر نباشد، حکم ناقص است.»

به زندان افتان نجیبالله مسافر سر و صداهای زیادی را در فضای مجازی فیس بوک و دیگر شبکههای اجتماعی بلند کرده است.

جووانان با گذاشتن تصاویر این عکاس شاعرانهی نجیب الله مسافر را آزاد کنید را نوشتهاند و فیصله دادگاه را ناقص میخوانند.

نجیبالله مسافر به استاد مسافر مشهور است و وی بارها عکسهایش را در نمایشگاههای زیادی در کشور به نمایش گذاشته است. خواستیم در این باره نظر دادگاه عالی را نیز داشته باشیم اما با تلاش زیاد موفق نشدیم. (طلوع نیوز)

**لوی درستی وزارت...**

درخبرنامه از لوی درستیوزارت دفاع ملی نقل شده که نیروهای امنیتی آماده اند تا از ارزش های ملی واسلامی دفاع کرده و دشمنان صلح و مردم افغانستان را درهرجگا که باشند ازبین ببرند.

به نقل از خبرنامه شیرمحمدکریمی دراین نشست به فرمانداتان زیر دستش دستور داده تا با آمدگی های جنگی و حفظ مهارت های مسلحی نیروهای امنیتی توجه کرده و برای از بین بردن نواقص این نیروها تدابیر جدی اتخاذ کنند.

مسوولیت تامین امنیت تمامی کشوراوابیل سال جاری میلادی ازنیروهای خارجی به نیروهای بومی سپرده شد و گفته می شود که این نیروها توانایی دفاع مستقلانه از کشور را دارند. (باختر)

**رئیس جمهور غنی ...**

رئیس شورای ولایتی هرات میگوید که تاکنون ریاست جمهوری هیچ کاری در این باره نکرده است. حاجی کامران علیزایی رئیس شوری ولایتی هرات اظهارداشت: «در نشستی که رئیس جمهور در ششم ماه جدی با اعضای شورای ولایتی و نمایندهگان مردم داشت گفت که شورای ولایتی پنج چهرهی لایق را به ریاست جمهوری معرفی کند و من پس از گفتگو با آنان یک نفر را به عنوان شهردار هرات تعیین خواهم کرد.»

وی ادامه داد: «ما حالا ۴۵ روز از معرفی این نامزدان گذشته است و نمی دانم که رئیس جمهور از وعده اش گذشته است یا هنوز به او اطلاع نداده اند.»

درهمین حال این نامزدان با حضور در یک نشست خبری میگویند که با گذشت نزدیک به ۵۰ روز از معرفی به ارگان های محلی تاکنون هیچ پاسخی در این باره به آنان داده نشده است و آنان خواهان روشن شدن سرنوشت شان هستند.

انجینیز روزبه شجاع نامزد شهرداری هرات افزود: «۴۵ روز می شود که ما در انتظار رئیس جمهور هستیم تا ایشان در این باره تصمیم بگیرند، اما تاکنون هیچ گزینهی ای برای رد و یا تأیید این نامزدان مطرح نشده است.» انجینیزعبدالبصیر صمیمی دیگر نامزد شهرداری هرات در ادامه خاطرنشان کرد: «شخص رئیس جمهور کشور وعده سپرده بود که با هر یک از این پنج چهره گفتگو خواهد کرد، اما تاکنون حتی زمانی برای دیدار با رئیس جمهور در این باره تعیین نشده است.» از نه ماه قبل به این سو شهرداری هرات از سوی سرپرست اداره میشود و به نظر میرسد که تاکنون ریاست جمهوری در این باره هیچ تصمیمی نگرفته است.» (طلوع نیوز)

**دانش: تانهوز رهبران...**

سرور دانش معاون دوم رئیس جمهور اظهارداشت: «تانهوز رئیس صاحب جمهور و جناب دکتر صاحب رئیس اجرائیه دربارهی اصلاحات انتخاباتی نشست نداشتهاند؛ پس چطور می توانیم که بگوییم که اختلاف نظر وجود دارد.» تغییر در ساختار کمیسیونهای انتخاباتی یکی از خواستههای مهم نهادهای حاضر بر انتخابات هاستند؛ اما معاون دوم رئیس جمهور هرگونه تغییرات را در این نهادها وابسته به تعدیل در قانون تشکیل وظایف و صلاحیتهای کمیسیونهای انتخاباتی می داند.

دانش خاطرنشان کرد: «هر تعدیلی که در قانون تشکیل وظایف و صلاحیتهای کمیسیونهای انتخاباتی به میان آید، عملی خواهد شد و دربارهی تغییرات هم اقدام خواهد شد.»

در این میان دبیر کمیسیون رسیدهگی به شکایتهای انتخاباتی می گوید که هرچند اعضای این نهاد بربنیاد قانون تشکیل و صلاحیتهای کمیسیونهای انتخاباتی برای شش سال گماشته شدهاند و اکنون اگر برکناری آنان مطرح می شود باید قانونی باشد نه سیاسی.

نادر محسنی دبیر کمیسیون رسیدهگی به شکایتهای انتخاباتی افزود: «ما اعضای کمیسیون مستقل شکایتهای انتخاباتی بر بنیاد قانون تشکیل وظایف و صلاحیتهای کمیسیونهای انتخاباتی به مدت شش سال تعیین شدیم و حال اگر تصمیم گیری می شود باید از طریق میکانیزمهای قانونی گرفته شود.»

در حال حاضر نه تا یازده عضو برای این کمیسیون پیشنهاد شده و در ترکیب آن نمایندهگان ریاست جمهوری ، ریاست اجرائیه و نمایندهگان جامعه مدنی به ویژه نهادهای ناظر برانتخابات عضویت خواهند داشت.

به گفته معاون دوم رئیس جمهور اعضای ایسن کمیسیون صلاحیت هیچگونه آوردن اصلاحات را ندارند و تنها طرحدی را برسی آوردن اصلاحات آماده می سازند. (طلوع نیوز)

**وزارت اطلاعات و...**

میباشند که آنان نیز به خطاطی آشنایی کامل دارند.

این دخترچوان که تازه از مکتب فارغ شده و باشنده فیض آباد ولایت بدخشان میباشد ، علاقه مند است تا تحصیلات عالی خود را در رشته شرعیا ت با حقوق پیش ببرد.وی با خط های نسخ ، دستعلیق و شکست آشنایی داشته ، کتاب های زیرعناوین گنجینه سخن ، اسلام هراسی و ادبیات دری را نیز تالیف نموده است . (باختر)

## صحت و سلامت

## راهکارهایی ساده برای کاهش پرخوری



هنگامی که گرسنه می شویم غذا می خوریم، بدون توجه به اینکه ، چیزی که می خوریم کافی نیست اگر ششما همیشه پرخوری می کنید، در اینجا چند نکته است که به شما کمک می کند که احساس سیر شدن کنید و به پرخوری پایان دهید. این موارد عبارتند از:

۱- بیشتر بخورید:
سیساری از مردم در طول روز چیزی نمی خورند و ششها بسیار غذا می خورند اگر ششما خیلی مشغله دارید اولویتی برای غذا خوردن قرار دهید، اگر سعی در کاهش وزن دارید، غذا خوردن را محدود نکنید. این اشتباه در حدی استت که نتیجه معکوس می دهد، ناهار بخورید حتی اگر یک کاسه سوپ باشد.در محل کار خود تغذلات داشته باشید، استفاده از مقداری آجیل، انرژی شما را در بعد از ظهر افزایش می دهد.

غذای کامل بخورید :

بدن ما، غذای کامل را پر از عنوان مواد غذایی واقعی تشخیص می دهد، غذای کامل سرشراز از ویتامینها و مواد معدنی است که به ما در احساس سیر بودن کمک می کند وقتی ما از غذاهای آماده استفاده می کنیم. این غذاها دارای مواد شیمیایی هستند در نتیجه بدن ما دچار مشکل شده و همچنان احساس گرسنگی می کند چرا که به دنبال مواد مغذی است.

چربی های سالم بخورید :

چربی های سالم شامل روغن زیتون، بادام زمینی، روغن نارگیل، ماهی آزاد، آجیل و دانه های روغنی هستند که برای سیری مفید هستند، حتی برخی مواد لبنی مانند ماست پرچرب، پنیر بز برای استفاده در رژیم غذایی روزانه خوب است. روغن زیتون در سالاد به جذب بیشتر مواد مغذی موجود در سبزیجات کمک می کند دکتر Lipmanهمیشه می گوید: چربی شما را چاق نمی کند شکر باعث اضافه وزن می شود.

استفاده از فیبر :

بشقاب خرد را پر از سبزیجات کنید و از سایر مواد غذایی – پروتئین حبوبات، چربی – به عنوان چاشنی استفاده کنید. مقدار زیادی سبزیجات سرشراز از فیبر بخورید که در اینصورت احساس سیر بودن بیشتری می کنید.

استفاده از طعم تلخ:

جوانه چشایی خود را با مزه تلخ تغییر دهید اغلبب از این طریق میل به مصرف شیرینی کاهش می یابد کلم کرسش(sauer kreat) و کیمچی(kimchi) روش خوبی برای استفاده از مزه تلخ هستند.

۶- آب :

نوشیدن آب بیشتر شما را پر انرژی تر می کند، بنابراین شما سریعا به غذا نیاز پیدا نمی کنید. توصیه شده هر روز به اندازه نیمنی از وزن بدن خود بر حسب اونس، آب بنوشید، اگر شما ۱۴۰ پوند وزن دارید، شما باید ۷۰ اونس آب بنوشید.

۷- محرک های غذایی خود را بشناسید:

همه ما غذاهایی را می شناسسیم که باعث پرخوری ما می شوند و می توانیم حتی غلات باشند، اغلب این غذا دارای مزه هم شود و هم شیرین هستند بهتر است مواد غذایی که باعث پرخوری مان می شوند شناسایی کنیم و آنها را در خانه نگهداری نکنیم.

۸- خوردن (باهدف) در معرض دید دیگران :

این یک دستورالعمل از ceneen rothمتخصص تغذیه و رژیم لاغری است. این یک یادآوری استت که غذا خوردن زمانی که تنها هستیم، متفاوت است با وقتی در جمع هستیم اگر شما تمرین کنید در معرض دید دیگران بخورید، ممکن است انتخاب بهتری برای غذا خوردن داشته باشید.

### ۷ راهکار برای خوابی شیرین و آرام

خواب یک قسمت مهم از چرخه ۲۴ ساعت شبانه روز است و زمانی می تواند به رفع خستگی بدن کمک کند که منظم و دارای برخی شرایط مانند محدود کردن چرت های نیمروزی و نوشیدنی های کافئین دار باشد. اگر احساس فرسودگی و خستگی می کنید راه حل ساده آن یک خواب خوب است: در چند نمی توان تمام عواملی را که در خواب اختلال ایجاد می کند کنترل کرد اما می تواند عاداتی را دنبال کرد که خواب بهتر به همراه دارد. بر این اساس محققان مایوکلینیک در گزارشی دستورالعملی برای بهداشتی برای برخورداری از یک خواب خوب ارائه کرده اند که به شرح زیر است: یک برنامه زمانی برای خواب داشته باشید

هر روز حتی در روزهای آخر هفته، تعطیلات و روزهای که سرکار نمی روید در یک زمان مشخص برای خواب به رختخواب بروید.

اگر در عرض ۱۵ دقیقه به خواب نرفتید، بلند شده و خود را مشغول انجام کاری کنید و زمانی که خسته شدید دوباره به رختخواب بازگردید. هیچگاه خود را وادار به خوابیدن نکنید.

با شکم پر یا خالی به رختخواب نروید:

گرسنه یا با شکم پر به رختخواب نروید، چرا که هر دو وضعیت در خواب اختلال ایجاد می کند.

مراقب نوشیدن کافئین و استعمال سگرت نیز باشید. اثرات تحریک آمیز نیکوتین و کافئین چند ساعت در بدن می ماند و در کیفیت خواب اختلال ایجاد می کند. همچنین مقدار نوشیدنی های خود را قبل از خواب محدود کنید تا مجبور نشوید نیمه شب برای رفتن به دستشویی، بیدار شوید.

برای قبل از خواب خود یک برنامه تکراری داشته باشید:

هر شب قبل از خواب یک سری کارهای تکراری انجام دهید تا بدن شما دریابد که وقت خواب فرا رسیده است.
این کارها می تواند شامل گرفتن یک دوش آب گرم، خواندن کتاب، گوش دادن به موسیقی آرام بخش و تریجیحا در نور کم باشد.

حرکات آرامش بخش نیز می توانند با کاهش مرحله گذر از بیداری به خواب، موجب خواب بهتر شود.

توجه داشته باشد که قبل از خواب تلویزیون تماشا نکنید، زیرا تحقیقات نشان داده است که تماشای تلویزیون در خواب اختلال ایجاد می کند.

همچنین استفاده از تبلت و تلفن همراه سبب اختلال در خواب می شود.

اتاق راحتی برای خواب فراهم کنید:

یک اتاق مناسب برای خواب خود فراهم کنید که غالباً سرد، تاریک و آرام باشد. برای این منظور از پردههایی که اتاق را تاریک می کند استفاده کنید.

ملحفه و بالش های نرمی می توانند در ایجاد یک خواب خوب نقش داشته باشد. چرت های نیمروزی نیز از محدود کنید:

چرت زدن های طولانی نیمروزی می تواند در خواب شب اختلال ایجاد کند و ویژه اگر انسان به بی خوابی مبتلا و کیفیت خواب شبانه ضعیفی داشته باشد. اگر می خواهید در طول روز چرت بزیند، مدت چرت زدن خود را به حدود ۱۰ تا ۳۰ دقیقه محدود کنید و بیشتر این خواب را به اواسط ظهر موکل کنید. فعالیت ورزشی را در کارهای روزانه خود گنجانید:

انسان کمک کند که سریع تر به خواب رود و از خواب عمیق لذت ببرد. زمان ورزش نیز بسیار مهم استت که نزدیک به زمان خواب ورزش کنید ممکن است بیش از حد انرژی پیدا کنید و نتوانید بخوابید بنابراین بهتر است زودتر از زمان خواب ورش کنید. اضطراب و تنش خود را مدیریت کنید:

زمانی که کارهای زیادی برای انجام دادن و مجبورید به آن ها فکر کنید خواب شما دچار مشکل می شود.برای رسیدن به آرامش روش هایی را برای مدیریت تنش و اضطراب خود انتخاب کنید. برای این منظور کارهای خود هنوز وسایطی که برای فعالیت مدنی کرده و برخی از آن ها را به دیگران واگذار کنید.همچنین می توانید بستلی که ذهن شما را مشغول کرده بر روی کاغذ بنویسید و آن ها را برای فردا بگذارید.