

غنی: افغانستان را...

کشور های اسلامی در حال شکل گرفتن است که برای ثبات منطقه، کشورهای اسلامی و افغانستان مهم است. وی گفت که از این اجماع استفاده کرده افغانستان را از میدان جنگ نیابتی خارج ساخته و تبدیل به چهار راه ترانزیت آسیا می کند. او گفت که در این اجماع، چین، هند، روسیه، ایران، پاکستان، تاجیکستان، ازبکستان، ترکمنستان،قزاقستان، عربستان، امارات متحده عربی، آذربایجان و ترکیه شامل است.

رییس جمهور کشور همچنین گفت که در حال حاضر افغانستان به محل همکاری های کشورهای منطقه و سلامی در حال تبدیل شدن است. قیاسی غنی در مورد ادامه کمک های خارجی به افغانستان گفت که کشورهای غربی و امریکا بر تعهدات امنیتی و اقتصادی که در کنفرانس های بروکسل و لندن وعده داده اند، پایند است و با سفر به امریکا و کانادا، روابط ما تقویت خواهد شد.

او افزود که افغانستان در حال حاضر تعهد بیش از چهار میلیارد دلار کشورهای کمک کننده را با خود دارد که در تمویل و تجهیز نیروهای امنیتی به کار می رود.

آقای غنی در بخش دستاورد های اقتصادی حکومت وحدت ملی گفت که، شرایط ترانزیتی در حال تحول بنیادین است و در حال حاضر ۶۰درصد اموال تجارתי افغانستان در یک روز در کراچی مورد بررسی قرار می گیرد و درسه ماه آینده در قسمت ترانزیت، پیشرفت های بنیادی صورت خواهد گرفت.

همچنین در مورد راه لاچورد که از طریق ترکمنستان، آذربایجان، گرجستان و ترکیه افغانستان به اروپا وصل می شود گفت که در زمینه پیشرفت های اساسی صورت گرفته است. و نیز راه آهن ترکمنستان عنقریب به آفینه خواهد رسید.

وی در ادامه افزود که دولت مصم است که پایپ لاین گاز، راه آهن و برق را از طریق هرات به قندهار انتقال داده و ونیز از این طریق شمال کشور را به جنوب وصل کند. آقای غنی گفت که با انجام این طرح افغانستان و آسیای جنوبی به اروپا وصل خواهد شد. رییس جمهور کشور همچنین یاد آورد شد که دولت بررسی تمام تمویل کننده های پروژه ها در کشور را به پاین رسانده و به مردم افغانستان اطمینان می دهم که برای مدیریت و تنظیم آب های کشور دستکم یک میلیارد دلار بوداوست و چندین میلیارد دلار دیگر نیز برای سایر زیربناها وجود دارد.

آقای غنی در مورد مبارزه با فساد گفت که حکومت وحدت ملی در این راستا همچنان مصم و به تعهدات خود پایند است، وی دنبال کردن پرونده کابیل بانک، تغییرات و تبدیلات در ساختار دولت ... و را از اقدامات عملی حکومتش برای مبارزه با فساد عنوان کرد.

او همچنین گفت که کمیسیون اصلاحات انتخاباتی تشکیل شده و به زودی کارش را برای اصلاح نظام انتخاباتی آغاز خواهد کرد. آقای غنی همچنین افزود که قوانینی که باعث کندی رشد و رونق اقتصادی در کشور گردیده به زودی اعلام خواهد شد. رییس جمهور کشور به مردم وعده سپرد که از دستاوردهای سیزده سال گذشته با قاطعیت دفاع خواهد کرد و مشکلات مردم را هم به صورت مستقیم و هم از طریق رسانه های جمعی، استماع نموده و به آن رسیدگی خواهد کرد. وی خطاب به اعضای پارلمان گفت که به زودی، اعضای جدید کابینه را برای اخذ رأی اعتماد به ولسی جرگه معرفی خواهد کرد. (مرکزی)

یک طرح جهت ...

این در حالیست که پیش از این برخی از رسانه ها گزارش های را منتشر ساختند که در آن اداره انکشافی سازمان ملی متحد هشدار داده بود که اگر کمیسیون مستقل انتخابات در زمان معین آن برگزار انتخابات ولسی جرگه را اعلان نکنند کمک های خود را به این کمیسیون متوقف می سازد.

در همین حال نهاد های ناظر انتخاباتی از برگزاری انتخابات ولسی جرگه در زمان معین آن استقبال می کنند اما تاکید می ورزند که قبل از راه اندازی انتخابات باید اصلاحات لازم در کمیسیون های انتخاباتی بمیان آید. صفرا سادات سخنگوی تیغا یا بنیاد به رادیو آزادی گفت: « خوشبین هستیم نسبت به اینکه انتخابات پارلمانی مطابق قانون اساسی برگزار شود و بار دیگر قانون اساسی زیر پا نکرده اما بسا وضعیت به فعلا جریان دارد اصلاحات انتخاباتی نیامده کمیسیون که باید ایجاد می شد اما هنوز هم لادرک است معلوم نیست که سرتوش این کمیسیون به کجا خواهد

صبا: کار سه پروژه...

کشید.» به اساس قانون باید انتخابات ولسی جرگه افغانستان تا سه ماه آینده برگزار گردد اما تا کنون کمیسیون مستقل انتخابات نتوانسته زمان رسمی راه اندازی این انتخابات را اعلام کند. در این حال برخی از اعضای ولسی جرگه و حلقات سیاسی پیش از این تاکید کرده اند که قبل از برگزاری انتخابات ولسی جرگه باید در سیستم انتخاباتی این کشور اصلاحات گسترده به میان آید. (رادیو آزادی)

وزارت کار و امور...

بخش های ساختمانی، تخنیک موثر، خیاطی و ترمیم کامپیوتر آموزش خواهند دید. بر اساس معلومات وزارت کار امور اجتماعی، در حال حاضر ۴۲ مرکز آموزش های فنی و حرفه یی در سراسر کشور فعالیت دارند و از سال ۲۰۰۱ به این طرف حدود یک صد و پنجاه هزار تن در بخش های مختلف آموزش دیده اند.

این وزارت می گوید که از این میان نزدیک به ۷۰ درصد شامل کار نیز شده اند. شرکت کننده گان امتحان شمولیت در مراکز آموزش های فنی و حرفه یی در صحبت با رادیو آزادی از حکومت خواستند تا با فراهم آوری همچون سهولت ها برای افراد بیکار، فرصت کاری را ایجاد نماید.

فاطمه در این مورد گفت: « جوانان اکثر ششان بیکار هستند و بسیاری از آنان وقتی از پوهنتون فارغ می شوند بیکار می مانند و مجبور می شوند تا کراچی بدست بگیرند و در بازار کار کنند و یا به شغل آزاد روی بیاورند. عواقب کار اینست که سرنوشت این جوانان بالاخره خراب می شود و گاهی هم به مواد مخدر روی میآورند. از دولت می خواهیم کسانی را که از پوهنتون و با اهدا فارغ می شوند برای شان زمینه کار را مساعد سازد.»

به اساس معلومات اتحادیه سراسری کارگران افغانستان، در حال حاضر بیش از ده میلیون تن در کشور بیکار بوده و همه ساله پس از فراغت شاگردان از مکاتب و پوهنتون ها بر تعداد بیکاران افزوده می شود. شماری از کارشناسان می گویند، نمود کار در کشور سبب شده تا هر سال صدها جوان بسا پذیرفتن هر نوع خطر برای دریافت کار به کشور های خارجی سفر کنند.

آنان تاکید می کنند که حکومت باید برای حل مشکل بیکاری در کشور به همکاری جامعه بین المللی پروژه های بزرگ را روی دست گیر، در غیر آن افزایش افراد بیکار در جامعه تاثیرات منفی را بجا خواهد گذاشت. (رادیو آزادی)

از اهداء جایزه ...

جایزه زن شجاع به نیلوفر رحمانی پیلوت افغان توسط معاون وزارت خارجه امریکا کار روز پنجشنبه در واشنگتن اهدا شد. این جایزه همه ساله به ده زن شجاع توسط وزارت خارجه امریکا داده می شود. معاون وزارت خارجه امریکا در مراسم اهدای جایزه به نیلوفر رحمانی گفت: «مردم در تمام جهان دارای عقاید قوی هستند، اما بعضی ها مثل طالبان و اعضای دیگر آنها عقیده شانرا به خشم تبدیل نموده اند. وی چندین بار به مرگ تهدید شد، و بارها مجبور به ترک خانه اش شد. ولی وی نترسید، و نه هم خاضع شد. برای مبارزه جرتمندانه وی در مقابل تهدید در مقابل خشونت، و تعهد وی برای زنان و دختران افغان، ما کینتال رحمانی را به عنوان جای زن شجاع افتخار می بخشیم.»

مسعوده کרוخی عضو کمیسیون امور زنان ولسی جرگه با ابراز قدر دانی از اهدای جایزه زن شجاع به نیلوفر رحمانی گفت، حکومت و بنای اول افغانستان باید از دست آورد های چنین خانم ها قدر دانی کنند چرا که به گفته وی در سطح کشور دست آورد های بلند دارند. یک دختر جوان که در شرایط فعلی افغانستان که زنان با بسیار مشکلات روبرو هستند، توانسته با موفقیت دوره آموزش پلیوتی را به پایان برساند، به عنوان یک پیلوت موفق، تشویق و ترغیب می شود که در آینده دختر های جوان دیگر نیز چنین اقدامات داشته باشند و دیگر احساس نا توانی نکنند که این کار تنها برای مردان است. سال گذشته از افغانستان این جایزه را نسرین اورپا خیل یکی از داکنتران فعال و رییس شفاخانه ملالی زیتونون بدست آورده بود.

این جایزه از سوی وزارت خارجه امریکا همه ساله به زنانی داده می شود که دستاورد های خوب داشته و برقراری صلح و عدالت در کشور از خود تلاش و شجاعت نشان داده باشند. (رادیو آزادی)

رؤیدادهای اخیر ...

در همین حال ادارهی ملی مبارزه با حوادث طبیعی میگوید که برای بیشتر آسیب دیدگان رؤیدادهای طبیعی و طراحی های صورت گرفته با واقعیت خواهد بود. این مکان به محلی برای مختصران و کارآفرینان سراسر جهان تبدیل خواهد شد. آینده متعلق به کسانی است که بتوانند آن را تجسم کرده، طراحی و تولید کنند. در امارات متحده ی عربی ما محور دیگری فکر می کنیم. در حالی که دیگران به پیش بینی آینده می پردازند، ما آن را خلق می کنیم. ظاهر این موزیم با استفاده از استیل ترین خواهد شد که اشعاری از شیخ

آخر کمکها را توزیع کرده است. مقامهای این اداره میگویند که هنوز با باشندگان برخی از روستاها در پنجشیر در محاصره برف هستند و نیز برخی روستاهای دیگر را برفکوجها و سیلابهای احتمالی تهدید میکند. محمد اسلم سیاس معاون ادارهی ملی مبارزه با حوادث طبیعی خاطرنشان کرد: «تعداد دقیق قریهها معلوم نیست. آنچه که بسیار مهم است این است که همهی گروههای جستجو کننده فعالیت دارند تا راهها را باز کنند و قریههایی را که در محاصره برفکوجه هستند از طریق هوا برایشان مواد غذایی گرم همه روزه توزیع میشود.»

فوزیه کوفی نمایندهی مردم بدخشان در مجلس تصریح کرد: «هرچند مشکلات بسیار زیاد است ما خواستیم در جریان نمونههای از کارهای بشری دوستانه که در این ولایت انجام میشود، بوده باشیم، مخصوص کمک برای زنان.» در همین حسال یکی از باشندگان ولسوالی بریان پنجشیر به طلوع نیوز گفت: «تلاشها بازم کافی نیست و تعدادی از مردم در خطر برف باربها و برفکوجهای دیگر قرار دارند و در اضطراب شب و روز را به سر میبرند.» با آنکه رؤیدادهای طبیعی در کشور همهی ساله ها شهروند کشور را به کام مرگ کشانده است؛ اما گفته میشود که نهادهای مسئول هنوز هم در پیشبینی از رؤیدادهای طبیعی در بخشهای آسیب پذیر کشور ناتوان هستند و در این راستا کارهای چشمگیری صورت نگرفته است. (طلوع نیوز)

یک مرد در هرات ...

این مرد از رهبران حکومت وحدت ملی افغانستان می خواهد که قاتل خواهرش را به اشد مجازات محکوم کند در غیر آن خود شان تصمیم به قتل آن خواهند گرفت.

محبوبه جمشیدی رییس امور زنان هرات خشونت علیه زنان در این ولایت را تکان دهنده توصیف کرده می گوید که آمار خشونت علیه زنان نسبت به سال گذشته افزایش را نشان می دهد. خانم جمشیدی گفت، از آغاز سال جاری تا اکنون نزدیک به چهل تن از زنان به شیوه های گوناگون کشته شده اند.

محمد رفیق شیرزی مسوول مطبوعاتی شفاخانه حوزه وی هرات می گوید، این زن بیست ساله در اثر جراحت نسبتا بزرگی که در ناحیه گردن خود داشته جان داده اما ضربات چاقو در قسمت های دیگر بدن آن نیز مشاهده گردیده است. با این حال سمیه رامش نماینده مردم هرات در شورای ولایتی می گوید، در حال حاضر خشونت و تبعیض جنسیتی علیه زنان در این ولایت نسبت به هر زمان دیگر رو به افزایش می باشد.

خانم رامش گفت، زنان فعال و شماری از نهاد های حمایت از حقوق زنان در افغانستان تلاش می کنند تا فعالیت های را بخاطر متوقف ساختن روند موجود انجام دهند اما حکومت وحدت ملی افغانستان نسبت به این مسایل بی توجه بوده و هیچ اقدامی را بخاطر کنترل کردن این موضوعات انجام نداده است.

ولایت هرات در غرب افغانستان از جمله مناطقی در این کشور است که بیشترین آمار خشونت علیه زنان نسبت به سایر ولایات را از آن خود ساخته است.

زنان در سال های گذشته به خاطر آنچه خشونت های خانواده گی خوانده می شد دست به خود سوزی می زدند اما در یکی دو سال اخیر شماری از زنان به دلایل نامعلوم سربریه می شوند. مسولان، در شفاخانه حوزه وی هرات می گویند، در جریان سال جاری قتل دست کم پنجاه تن از زنان را ثبت و رجاستر کرده اند که نزدیک به بیست و پنج تن از آنان توسط سلاح سرد کشته و با هم به وسیله چاقو سر بریده شده اند.

کارشناسان در هرات عدم تطبیق قانون بالای عاملان خشونت علیه زنان، فقر، بیکاری و اعتیاد به مواد مخدر را از بزرگترین دلایل روز افزون خشونت علیه زنان در هرات می دانند. (رادیو آزادی)

هشدار اتحادیه...

آقای سپاهی گفت، هر چند رییس جمهور غنی حین سهولت های خوبی انتخاباتی اش تعهد نموده بود که از سکنور خصوصی حمایت می کند، اما به گفته وی این اقدام حکومت حمایت از سکنور خصوصی نه بلکه زبان رساندن به آن است. به گفته آقای سپاهی، قیصل از این بر اساس تفاهم میان وزارت مالیه و اتحادیه پیشه وران افغانستان این قانون از چهار سال به این سو عملی نشد چون به گفته وی تطبیق آن چالش برانگیز و نا ممکن است. بر اساس ماده ۶۶قانون مالیات بر

عایدات وزارت مالیه افغانستان، رستورانت ها و عرضه کنندگان غذا های آماده شده که در هر ربع سال تا هفت صد و پنجاه هزار افغانی عاید ناخالص داشته باشند، مکلف به پرداخت دو درصد مالیه اتفاعی می باشند.

همچنان بر بنیاد ماده ۷۵ این قانون، متشبین کوچک که چهار کنگوری به اساس عاید ناخالص سالانه مکلف به پرداخت مالیه شده اند.

در این حال اعضای اتحادیه پیشه وران می گویند که تطبیق این قوانین زمینه فساد اداری را برای کارمندان وزارت مالیه فراهم ساخته است.

اما وزارت مالیه افغانستان می گوید که مالیات بر عایدات افزایش نیافته بلکه این وزارت در این اواخر برای جمع آوری مالیات از تاجران جدی عمل می کند.

عبدالقادر جیلانی سخنگوی این وزارت در صحبت با رادیو آزادی گفت: «ما فکر می کنیم که دکانداران محترم این موضوع را درک می کنند که مالیه یک مکلفیت و یک مسوولیت ملی است که این را ادا باید کرد و هیچ فردی نمی تواند از آنان مالیه زیاد بگیرد، فلذا ما از دکانداران می خواهیم که حوصله مند باشند و در چوکات قانون مالیه خود را تصفیه بکنند.»

مقامات وزارت مالیه افغانستان از تاجران و دکانداران می خواهند که پرداخت مالیات مسوولیت همه بوده و باید بگونه درست انجام شود. در این حال کارشناسان اقتصادی می گویند که حکومت باید قانون مالیات را به قدر تلاش و وضعت کنونی کشور طرح و عملی نماید تا هم دولت از آن نفع ببرد و هم تاجران و پیشه وران آن را پرداخته بتوانند. (رادیو آزادی)

نگرانی از قاچاق...

اما پرسش این است که دست کم شش ایست بازرسی از معدن ذغال سنگ دره صوف تا شهر مزار شریف وجود دارد، پس چرا این موترها گرفتار نمی شوند. ولسوال دره صوف بسلا می گوید که مشکل قاچاق ذغال سنگ را بارها با مسئولان امنیتی مطرح کرده است و از آنان خواسته است تا جلوی قاچاق را بگیرند.

احمدعلی حسینی ولسوال دره صوف بالا تصریح کرد: «دهها مکتوب عنوانی والی و نیروهای امنیتی نوشته کردهام تا از قاچاق ذغال سنگ جلوگیری کنند و جلوی حیفوفیمیل را بگیرند از تعرفه های بیکار دو بار استفاده می شود، اما متأسفانه تا هنوز عملی نشده است.»

عبدالمنان از بزرگان دره صوف در این باره گفت: «پوستهی پلیس پول می گیرد و اجازته می دهد که موتر هم قاچاق شود و هم اضافه بار ببرد.»

با این همه انجنیر عبدالغنی منصور آمر معدن ولسوالی دره صوف بالا قاچاق ذغال سنگ را رد می کند افزود: «ما متقین هستیم که قاچاق وجود ندارد، یک تعداد موترهای محدود است که اضافه بار می برند که کنترل آن از توان ما بیرون است.»

عبدالعلی فیاض فرماندهی پلیس ولسوالی دره صوف بالا نیز تاکید کرد: «ما تا هنوز در مورد قاچاق یک موتر که اسناد و شواهد نداشته باشد را گرفتار نکردیم شاید در طول سال چهار تا پنج موتر را که گرفتیم دوسیه های شان را رسمی کردیم و به سارنوالی فرستاده ایم.»

با آنکه دولت سالانه از معادن ذغال سنگ دره صوف بیش از یک میلیارد افغانی درآمد دارد؛ اما تا هنوز هیچ کار مهمی برای مردم انجام نداده است. حتا سرک های منتهی به این معادن قیربزی نشده است. (طلوع نیوز)

پانزده هزار خانواده...

پروژه های کوچک میباشد. او میگوید که این پروژه ها در ولسوالی های خرم و سارباغ، دره صوف بالا و فیروزنجیر در حضور داشت اختر محمد فرزاد معاون مقام ولایت مسنگان افتتاح و به بهره برداری سپرده شد. به گفته آقای شادری که بهره برداری این پروژه ها مشکلات حدود پانزده هزار خانواده ده قریه در سطح همین سه ولسوالی دربخش های ذکر شده رفع شده است که از طریق آن سهولت های خوبی در زندگی مردم فراهم شده است. به گفته منبع، این پروژه ها درکل حدود هشت ملیون و هشتصد هزار افغانی هزینه برداشته که ازسوی وزارت خارجه آلمان و شماری از موسسات همکار با اداره انکشاف و دانات پرداخت شده است. مسنگان یاداشتن امنیت خوب یکی از ولایت های در شمال کشور به حساب میروند که دردورترین نقاط آن برنامه های انکشافی دولت و موسسات کمک رسان تطبیق میشود. (باختر)

مکتوم را نیز به همراه خواهد داشت. به گزارش وال استریت ژورنال، دویی در سال های اخیر میزان سرمایه گذاری خود در بخش فناوری را بسیار افزایش داده است. برای مثال این توان به مسابقه های جایزه یک میلیون دلار اشاره کرد که هدف از آن توسعه ی طیاره هایی بدون سرتشین با اهداف انسان دوستانه بود. این مسابقه با نام Drones for Goods برگزار شد. باید دید که در آینده این موزیم چه دستاوردهایی را برای امارات متحده ی عربی به ارمغان خواهد آورد.

صحت و سلامت

هیچ شامپویی مو را تقویت نمی کند



هیچ شوینده ای مو را تقویت نمی کند و اساس همه شامپوها فقط قدرت پاک کنندگی شان است. در حقیقت هیچ شامپویی وجود ندارد که خاصیت جلوگیری از ریزش مو، تقویتی و ویتامینه را داشته باشد و همه تبلیغات صرفاً جنبه تجملی و فروش بیشتر بازار را دارند. شامپو مانند خمیردندان نیست و چنانچه موی سر با شامپویی سازگار و مناسب بود، نیازی به تعویض آن نیست. آن دسته از افرادی که عنوان می کنند موی سرشان به شامپوی خاصی عادت کرده که اکنون در بازار نیست یا کمپای است باید گفت که این تصور غلطی است که فکر کنیم موی سر به شامپو عادت می کند، چراکه در شامپوها اغلب خاصیت پاک کنندگی شان متناسب با نوع مو اعم از چرب، خشک و معمولی مطرح است.

هیچ شامپویی به ظاهر گیاهی، خواص گیاه مورد نظر را روی مو ندارد.

آلودگی هوا خطر سکنه مغزی را افزایش می دهد

محققان در جدیدترین تحقیقات خود دریافته اند که آلودگی هوا خطر سکنه مغزی را افزایش می دهد. تحقیقات جدید نشان داد که میزان بالای ذرات ریز آلودگی هوا منجر به تنگ شدن (کاروتید) شریان ها شده که ممکن است خطر ابتلا به سکنه مغزی را افزایش دهد.

مغزی را افزایش می دهد. تحقیقات جدید نشان داد که میزان بالای ذرات ریز آلودگی هوا منجر به تنگ شدن (کاروتید) شریان ها شده که ممکن است خطر ابتلا به سکنه مغزی را افزایش دهد.

محققان در جدیدترین تحقیقات خود دریافته اند که آلودگی هوا خطر سکنه مغزی را افزایش می دهد. تحقیقات جدید نشان داد که میزان بالای ذرات ریز آلودگی هوا منجر به تنگ شدن (کاروتید) شریان ها شده که ممکن است خطر ابتلا به سکنه مغزی را افزایش دهد.

مغزی را افزایش می دهد. تحقیقات جدید نشان داد که میزان بالای ذرات ریز آلودگی هوا منجر به تنگ شدن (کاروتید) شریان ها شده که ممکن است خطر ابتلا به سکنه مغزی را افزایش دهد. تحقیقات جدید نشان داد که میزان بالای ذرات ریز آلودگی هوا منجر به تنگ شدن (کاروتید) شریان ها شده که ممکن است خطر ابتلا به سکنه مغزی را افزایش دهد.

مغزی را افزایش می دهد. تحقیقات جدید نشان داد که میزان بالای ذرات ریز آلودگی هوا منجر به تنگ شدن (کاروتید) شریان ها شده که ممکن است خطر ابتلا به سکنه مغزی را افزایش دهد. تحقیقات جدید نشان داد که میزان بالای ذرات ریز آلودگی هوا منجر به تنگ شدن (کاروتید) شریان ها شده که ممکن است خطر ابتلا به سکنه مغزی را افزایش دهد.

مغزی را افزایش می دهد. تحقیقات جدید نشان داد که میزان بالای ذرات ریز آلودگی هوا منجر به تنگ شدن (کاروتید) شریان ها شده که ممکن است خطر ابتلا به سکنه مغزی را افزایش دهد. تحقیقات جدید نشان داد که میزان بالای ذرات ریز آلودگی هوا منجر به تنگ شدن (کاروتید) شریان ها شده که ممکن است خطر ابتلا به سکنه مغزی را افزایش دهد.

مغزی را افزایش می دهد. تحقیقات جدید نشان داد که میزان بالای ذرات ریز آلودگی هوا منجر به تنگ شدن (کاروتید) شریان ها شده که ممکن است خطر ابتلا به سکنه مغزی را افزایش دهد. تحقیقات جدید نشان داد که میزان بالای ذرات ریز آلودگی هوا منجر به تنگ شدن (کاروتید) شریان ها شده که ممکن است خطر ابتلا به سکنه مغزی را افزایش دهد.

مغزی را افزایش می دهد. تحقیقات جدید نشان داد که میزان بالای ذرات ریز آلودگی هوا منجر به تنگ شدن (کاروتید) شریان ها شده که ممکن است خطر ابتلا به سکنه مغزی را افزایش دهد. تحقیقات جدید نشان داد که میزان بالای ذرات ریز آلودگی هوا منجر به تنگ شدن (کاروتید) شریان ها شده که ممکن است خطر ابتلا به سکنه مغزی را افزایش دهد.

خواص باورنکردنی لوبیا در کنترل دیابت

لوبیا سرشار از کاربوهایدرت بوده و باید به مقدار معینی خورده شود، ولی لوبیا آهسته هضم می شوند و در نتیجه قند خون را آهسته بالا می برد. برخی تحقیقات نشان داده اند که مصرف روزانه یک و نیم تا دو و نیم لیوان لوبیای پخته اثر مفیدی در کنترل دیابت دارد. لوبیای خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را که یکی از عوارض شایع در پخته مقدار کلسترول خون را پنج تا نوزده درصد کاهش می دهد. لوبیا همچنین منبع سرشاری از ترکیبات آهن است که در کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی بسیار موثر می باشد. لوبیا علاوه بر این که ملو از پروتئین، فیبر، ویتامینها و مواد معدنی است، مقدار ناچیزی چربی، کلسترول و سدیم نیز دارند. با توجه به مواردی که گفته شد، لوبیا را می توان در برنامه غذایی یک دیابتی، در تمام سنین قرار داد. لوبیا را می توان در سالادها، سوپها یا پیش غذاها استفاده کرد. کنسرو لوبیا به زمان بخت کمتری نیاز داشته و همان مزایای لوبیای معمولی را داراست، با این تفاوت که کنسرو لوبیا سدیم بیشتری دارد. لوبیا را یک روز قبل از پخت در آب گذاشته و پیش از پخت آن را به خوبی بشویید. لوبیا را باید خوب جویده و برای کمک به هضم آن مقدار زیادی مایعات بنوشید.

