

آشوب خوښن ...

برای دفاع از خودشان شلیک کنند که در نتیجه یک زندانی کشته و ده زندانی زخمی می شود.

زندانیان در پاسخ به این تلفات، دو اسیر بخش مدیریت زندان را می کشند و مامور بخش جنبانی را آتش می زنند. اما به گفته آقای جوزجانی مامور بخش جنبانی نجات یافته و هنوز زنده است. برای پایان این آشوب و گفتگو با زندانیان نمایندگان شوروی ولایت جوزجان به این زندان رفته اند.

زندانیان در گفتگو با این نمایندگان از برخورد نادرست مامورین زندان شکایت کرده اند و می گویند که با آنها «مانند انسان رفتار نمی شود.»

اکنون اجساد مامورین زندان و مامور جنبایی زخمی نیز نزد زندانیان است اما فرمانده پولیس جوزجان می گوید که پنج مامور بازرس که در آغاز حمله زخمی شده بودند به شفاخانه انتقال یافتند و وضعیت عمومی شان خوب است.

به گفته آقای جوزجانی، زندانیان یورشورگ اکثرآ زندانیان «خطرناک» هستند که به حبس ابد و یا اعدام محکوم شده اند و یا در حملات تروریستی دست داشته اند.

اکنون بیش از هفتصد زندانی به شمول زندانیان سرپل در زندان ولایت جوزجان نگهداری میشوند.

بیش از دوسه زندانی ولایت سرپل نزدیک به سه سال پیش زمانی به ولایت جوزجان انتقال داده شده بودند که گروه طالبان به زندان سرپل حمله کرد.

اوایل سال ۱۳۹۱، در حمله طالبان به زندان سرپل سه نفر کشته و بیش از سی نفر زخمی شدند. ۳۲ زندانی نیز در این رویداد از زندان فرار کرده بودند که شماری از آنها دوباره بازداشت شدند.

طالبان مسئولین این حمله را در آن زمان به همده گرفتند و ادعا کردند که ده ها تن از زندانیان شان را فراری داده اند. (بی بی سی)

مشاهده فراموش سازی...

درداره خراسان ملکی، تقویت واحد های جندر، شامل ساختن زندان در کميته های استخدام ... در صدد است تا هر چه بیشتر در گسترش حضور زنان در ساختارهای دولت و دسترسی آن ها به حقوق شان کمک کند.

با این همه، وی یاد آورد شد که، با آن که زنان در طول چند سال اخیر، پیشرفت های چشم گیری داشته، ولی هنوز چالش های زیادی برای از بین بردن تبعیض های جنسیتی در کشور وجود دارد. وی افزود که دستاوردهای زنان اغلب محدود به شهرهای بزرگ می شود و زنان تا هنوز در اطراف و روستا ها از ابتدای ترین حقوق شان محروم اند و با انواع و اقسام نابرابری و خشونت روبروست.

آقای مشاهد توانمند سازی زنان را از نظر علمی یگانه راه برای رفع تبعیض، خشونت و نابرابری فرآ راه آن ها دانست. وی همچنین افزود که زنان در حال حاضر در زمینه تعلیم و تحصیل نیز با محدودیت های فراوان روبروست. او وجود ارزش های سنتی و خلاف اصول اسلامی و انسانی را دلیل این محدودیت ها عنوان کرد که در لایس دین در جامعه نهادینه شده است. آقای مشاهد گفت که مبارزه با این ارزش ها تنها با علم و دانش امکان پذیراست.

رئیس کمیسیون اصلاحات اداری علاوه کرد که مبارزه علیه تبعیض جنسیتی تنها کار زنان و فعالان زن نیست و باید تمام افراد جامعه اسم از زن و مرد در این راه تلاش نمایند. وی افزود که برای مبارزه با فرهنگ مرد سالارانه، اولتراز همه ضرورت است تا به مردان آموزش داده شود تا جهان بیسی مردانه آن ها که سال ها با ارزش های فرهنگ مرد سالارانه در وجود شان نهادینه شد، تغییر یابد و این کار در کوتاه مدت امکان پذیر نیست و سال ها زمان کار دارد.

فوزیه حبیبی، عین مالی و اداری وزارت زنان، نیز در این گردهمایی گفت که زنان در سیزده سال اخیر دستاوردهای چشمگیری داشته است؛ وی افزود که زنان در این مدت توانستند به مقامات بلند دولتی راه یابند، تعلیم و تحصیل دختران افزایش یافت و زمینه های فعالیت های سیاسی، تجاری و اجتماعی برای زنان نیز هموار گشت. وی افزود که با این هم، زنان هنوزاز شکاف های عمیق جنسیتی و نابرابری رنج می برند. او گفت که دولت و نهادهای مسوول با ید، برای رفع تبعیض جنسیتی برنامه ها و پلان های درازمدت طرح کند تا شاهد یک دیگرگونی اساسی و بنیادی در این راستا باشیم.

نایله ناصری از مسوولان ارشد کمیسیون اصلاحات اداری و خدمات

ملکی، عمده ترین چالش های زنان را عدم موجودیت محیط امن و مصئون کاری،حاکمیت روابط برضوابط، برخورد دوگانه دولت با زنان و مردانی که در عین پست کار می کنند، نبود بوجه کافی جهت تطبیق برنامه های جندر، بی توجهی به کارهای زنان، مردانه بودن اداره خدمات ملکی افغانستان، نبود یک مرکز کاریبسی برای معرفی زنان به موقعیت های شغلی،عدم هماهنگی میان وزارت زنان، کمیسیون اصلاحات اداری، جامعه مدنی و انجسو ها، پایین بودن سطح تحصیلات عالی زنان،عدم انگیزه زنان برای دستیابی به پست های بلند دولتی، مسوولیت دوگانه کار در اداره و کار در خانه و ... دانست.

وی ایجاد هماهنگی میان وزارت زنان، کمیسیون اصلاحات اداری، وسایرپنهادهای زنان، اختصاص بودجه جهت فراهم سازی زمینه های آموزش و مسلکی سازی زنان،ایجاد هماهنگی میان ریاست منابع بشری واحد های جندر، تقویت واحد های جندراز طریق تخصیص بودجه و ظرفیت سازی، هماهنگی وزارت زنان با وزارت تحصیلات عالی برای جذب بیشتردختران در پوهنهی های تخصصی مانند طب، انجنیری، اقتصاد، زراعت و ... جهت تقویت کادر های زنان در ادارت دولتی و ... را از مهمترین برنامه های کمیسیون اصلاحات اداری و انسئینتویت خدمات ملکی افغانستان دانست، و اظهارامیدواری کرد که به مرور زمان با کمک نهاد های مسوول، این برنامه ها اجرایی شود.

قابل یاد آوری است که درحال حاضر۴۴درصد کارکنان خدمات ملکی را زنان تشکیل می دهند. (مرکزی

پیش از صد خانواده ...

جویدیدیدار سخنگوی والی فاریاب میگوید که جنگجویان ازبکستانی در ولسوالی قیصار حضور دارند و در صفوف طالبان فعالیت میکنند. در چندین عملیات در این ولسوالی هم چندین ازبکستانی کشته شدند. اما حضور و فعالیت ازبکستانی محدود به ولسوالی قیصار نیست. عبدالجلیل صدیقی ولسوال قیصار می گوید که بیش از صد خانواده ازبکستانی به ولایت فاریاب آمده اند و شماری از آنها در روستاهایی در ولسوالی های المار هم حضور دارند.

او می گوید که این جنگجویان ازبکستانی بیشتر در بخش ساخت مین های کنار جاده ای نقش دارند و گهگاهی عملاد در جبهه ها هم با نیروهای دولتی می جنگند.

مقام های محلی می گویند که اگر دولت افغانستان در مقابل این نیروهای تازه وارد اقدام نکند ممکن وضعیت امنیتی در این مناطق ولایت فاریاب، وخیم تر شود.

حزب التحریر و جنبش اسلامی افغانستان از جمله گروه های مسلح غیرقانونی ازبکستان هستند که در شمال افغانستان در دوران حکومت طالبان نیز با این گروه در افغانستان همکاری داشتند. (بی بی سی)

معاون اول رئیس ...

از میان دو تن حاجی ظاهر قدیر و صدیق احمد شتمانی، ظاهر قدیر با کسب ۱۱۸ رای به عنوان معاون اول ریاست پارلمان انتخاب شد و شتمانی با کسب ۶۰ رای ناکام ماند.

سید علی کافظمی و صالح محمد سلجوقی نیز برای معاونت دومی به رقابت پرداختند که هیچکدم نتوانستند حد اقل رای برای موفقیت را به دست بیاورند و بدین ترتیب انتخابات برای معاونت دوم به دور دوم کشید که روز دوشنبه افراد جدیدی می توانند خود را کاندید این پست کنند.

برای پست منشی اول ولسی جرگه نیز سید اکرام، عبد الرؤف انعامی، هید القادر قلات وال و خاتم هیله ارشاد رقابت کردند که آنان نیز نتوانستند معیار لازم رای برای کسب این پست را بدست بیاورند. بدین ترتیب از میان آنها سید اکرام و هید الرؤف انعامی که بالاترین آرا را داشتند، روز دوشنبه برای کسب پست منشی اول ولسی جرگه به رقابت بپردازند. قلاتوال ۸۵ و سید اکرام ۳۹ رای را در دیروز کسب کردند.

در جلسه دیروزی پارلمان، ۱۹۹ تن از نمایندگان اشترک داشتند که هر کاندیدا در پست های هیئت اداری می بایست حد اقل ۱۰۰ (۵۰ به علاوه ۱) رای را بدستی می آورند. (مرکزی)

تجد ائله: مشکلات ...

ایجاد پیچیدگی در پیدا کرده و به یکی از نگرانی های جدید تبدیل شده است. افزایش خشونت ها در گوشه و کنار کشور و اعمال تبعیض ویی عدالتی روز افزون علیه زنان نشان می دهد که این

قشر جامعه نه تنها هنوز جایگاه واقعی و بایسته خود را در کشور بدست نیاورده اند بلکه با چالش های بزرگ امنیتی، عدم مصوبیت و محرومیت از حقوق انسانی ومدنی خود روبرو هستند.

عبدالله می افزاید: ضعف دولت داری خوب، عدم حاکمیت قانون، سنت های ناروای اجتماعی و فرهنگ خشن مردسالاری و بعضا نا آگاهی زنان از حقوق اساسی شان، سبب محرومیت آنان از این حقوق و مانع رشد وشکوفایی ایشان گردیده است.

آقای عبدالله افزود: تعهد ما در دولت وحدت ملی این است که زمینه را برای مشارکت سیاسی زنان در امرهای گوناگون از جمله نظام اداری وسیاسی کشور بیش از پیش مساعد ساخته، راه رشد و تعالی را بر رویشان ساز کنیم.

ما ضرور می دانیم که زنان در تمامی ساختارهای نظام اداری کشور هم از ادارات عدلی و قضایی، وزارتخانه ها و دستگاه دیپلماسی، جایگاه شایسته و مناسب پیدا کنند. در عرصه فعالیت های سیاسی، مدنی، تجارت وسنت، نقش پر رنگ تری ایفاء نمایند ودر نهادها و روندهای انتخاباتی، زنان با توجه به انگیزه ها وتوانایی های فراوانی که دارند سهم بگیرند.

عبدالله عبدالله سطح سواد در میان زنان را ۱۶ درصد می داند و می گوید: حکومت وحدت ملی از طریق وزارخانه های سکوتوری و نهادهای ذریبط می کوشد با تعیین یک هدف پنج ساله این آمار را دگرگون کند و سطح سواد عمومی زنان و دختران در کشور را تا حد قابل قبولی ارتقاء بخشد.

عبد الله علاوه کرد که حکومت وحدت ملی صلح عادلانه و پایدار در کشور را یک ضرورت می داند اما تاکید می کند که در هر مساله ای، اساسات نظام دموکراتیک و دستاوردهای ملت افغانستان مخصوصا در زمینه حقوق و آزادی های مندرج در قانون اساسی، حقوق زنان، حقوق بشر و آزادی بیان چندين عملیات در این ولسوالی هم چندین ازبکستانی کشته شدند.

با این وجود، کابینه وحدت ملی که حدود دو ماه پیش به پارلمان معرفی شد، تنها نام سه زن را در خود داشت که با رای عدم اعتماد وکلا مواجه شدند و یا مشکلاتی در اسنادشان وجود داشت و در حال حاضر هیچ زنی به عنوان وزیر در ترکیب کابینه دیده نمی شود. (مرکزی)

کلومی: شمار زنان...

شمار آنها پسند نیست: « ما تلاش داریم میکائیزمی را ایجاد کنیم که تمامی خواهران ما بتوانند در فضا مصومن و هاری از هر گونه تشویش کار خویش را در صفوف پولیس پیش ببرند. فرصت حضور خواهران ما در صفوف پولیس با گذشت هر روز بیشتر و بیشتر سازیم.»

آقای هلموی افزود، به نظر داشت رسم و منعات کشور زنان در صفوف پولیس جذب خواهند شد.

به گفته وی، هر چند شماری از زنان بغاطر آموزش های مسلکی به برخی کشور های اسلامی فرستاده شده اند اما کافی نبوده و به این خاطر برنامه های دیگر نیز روی دست گرفته خواهد شد.

در این نشست علاوه بر کارمندان وزارت داخله شماری از زنان از ادارات دیگر نیز شرکت داشتند.

در حالیکه وزیر داخله از تلاش ها بغاطر جذب زنان در صفوف پولیس حرف می زند مسوول بخش جندر این وزارت می گوید، برخی از مسوولان و منسوبین پولیس با زنان پولیس رفتار نادرستی می کنند.

حکمت شاهی رییس جندر وزارت داخله در مورد چنین گفت: « برخی از مسوولین و منسوبین پولیس با زنان پولیس رفتار نادرستی می کنند. حرف می زند مسوول بخش جندر این وزارت می گوید، برخی از مسوولان و منسوبین پولیس با زنان پولیس رفتار نادرستی می کنند.

حکمت شاهی رییس جندر وزارت داخله در مورد چنین گفت: « برخی از مسوولین و منسوبین پولیس با زنان پولیس رفتار نادرستی می کنند. حرف می زند مسوول بخش جندر این وزارت می گوید، برخی از مسوولان و منسوبین پولیس با زنان پولیس رفتار نادرستی می کنند.

حکمت شاهی رییس جندر وزارت داخله در مورد چنین گفت: « برخی از مسوولین و منسوبین پولیس با زنان پولیس رفتار نادرستی می کنند.

عبدالله عبیدی یک تن از نمازگزاران مسجد و خانقای بهادریه می گوید، آنان با هیچ فردی و یا هیچ گروهی دشمنی ندارند و این را هم نمی دانند که چرا با چنین سرنوشتی روبرو شده اند:

«مکتب تصوف العرفان مکتب صلح، امن، انسانیت و اخلاق است، من فکر نمی کنم که کدام تعصبات و یا تضاد های مذهبی باشد و دیگر این را خداوند می داند.»

در این حال یک تن از افرادیکه از این واقعه جان به سلامت برده بدون افزایش نامش به رادیو آزادی گفت، وی و ده تن دیگر بشمول مولوی مسجد در حال ادای نماز شام بودند که این رویداد رخ داد.

وی می گوید که، نیرو های امنیتی بعد از وقوع رویداد حین بررسی این مسجد بیش از ۱۷۰ پوچک مرمی را بدست آوردند که توسط اسلحه بی صدا فیر شده بود:

«ما رکعت اول نماز را خوانده بودیم و به رکعت دوم در صف اول نفر دوم بودم که یک بار صدای فیر شد و افتخیدم، همین قدر صدا را شنیدم که گفتند یکی شان هم زنده نماند و بی هوش شدم، زمانیکه خیستم دیدم که همه مانند کر بلا همه شهدا رو به قبله می خندیدند، مجموعا یازده نفر شهید شده، یک تن هنوز زخمی است در شفاخانه ایمرجنسی.»

و گفته وی، احتمالا شمار حمله کننده گان مسلح که بالای نماز گذاران حمله کردند، چهار تن بوده اند.

این بار اول است که افراد مسلح ناشناس بالای یک خانقا آن هم در شهر کابل حمله می کنند.

هر چند تا هنوز علت حمله بر این خانقا و در دین حال مسجد معلوم نیست، اما وزارت داخله افغانستان می گوید که دو تن را در ارتباط به آن بازداشت نموده اند.

نجیب دانش معاون سخنگوی این وزارت به رادیو آزادی گفت، تحقیقات در زمینه جریان دارد و ریاست امنیت ملی همچنان دو تن را بازداشت نموده است:

« در کل همه این ها افراد ملکی و مصروف عبادت بودند و گزارش های که ما از ساحه داریم، افراد مهاجم سته تن هستند که اینها با استفاده از اسلحه که صدا نداشته استفاده کرده که خوشبختانه پولیس روز شنبه دو تن را در پیوند به این حادثه دستگیر کرده و دو تن هم توسط ریاست عمومی امنیت ملی بازداشت شده و تحقیقات جریان دارد.»

کارشناسان افغان می گویند که افغانستان یک کشور اسلامی است و حمله بالای مساجد، خانقاها و محلات دینی خلاف شریعت اسلامی می باشد.

آنان از حکومت می خواهند تا در زمینه تامین امنیت جان باشندگان افغانستان توجه جدی نماید و عاملین محلات بر محلات دینی و مردم عام را شناسایی و به اشد مجازات برساند. (رادیو آزادی)

سرنوشت نامعلوم ...

این باره بی پروا است. محمدرعلی اخلاقی عضو مجلس نمایندگان اظهارداشت: «بدون شک دزدی شدن پول از نمایندهگهیهای بانک مرکزی، یگانه علت آن نبود نیستود و ایشان حتما تاکنون دزد را شناسایی نکردهاند که کیست و پول را کجا بردهاند.»

سیر فریبی رئیس اتحادیهی بانکهای خصوصی خاطر نشان کرد: «این موضوع باید جدی بررسی شود که چی مسئلههای در پشت پرده دارد.»

مسئولان بانک مرکزی هر چند از اداهمی برسپهیا در این بخش خبر میدهند اما میگویند که تاکنون پول دزدی شده بدست نیامده و عامل این رویداد معلوم نیست.

خان افضل هدهه وال سرپرست بانک مرکزی افزود: «اگر ما دستاورد چشمگیری در این باره داشته باشیم، با شما در میان مینگردیم، اما اگر کسی به زهری بانک چیزی گفتنی دارد باید همراه ما در میان بگذارند.»

هر چند پیش از این مسئولان امنیتی قندهار گفتهاند که مدیر نمایندگی بانک مرکزی در سپین بولدک که متهم به دزدی شدن پول خزانه است در یک نامه به رئیس جمهور گفته است که وی به علت فساد گسترده در بانک مرکزی این پولها را به جای نامعلومی انتقال داده است.

اما مسئولان بانک مرکزی این ادعاها را رد میکنند و میگویند که این ادعاها بیبنیاد است. (طلوع نیوز)

په هېواد کې د ...

د واورې او خټکې ښوېدو په پایله کې ۲ تنه وژل شوي او څه د پاسه ۱۰۰ کورونه تړېدلي دي. په ولسي جرگې کې د دغه ولایت یو

شهر استازي وايي چې د درنې واورې وړېدني په پایله کې مرکز ته د دغه ولایت د ټولو ولسوالیو لارې تړل شوي دي او د پام وړ خرابوي هم له منځه تللي دي.

دغه استازي د مرستندويه بنسټونو څخه په نیوکې سره وايي چې تر اوسه د امنيتي ځواکونو څخه پرته هېڅ بل بنسټ زیانمنو کسانو سره مرسته نه ده کړې.

د طبیعي پیښو سره د مبارزې د ملي ادارې د شمېر پر بنسټ د ۲۶۸ تنه دلي، ۱۹۸ تنه په پنجشیر ولایت او ۷۰ تنه نور په نورو ولایتونو کې د واورې ښوېدو او سېلابونو له امله وژل شوي دي او ۱۰۰ تنه نور ټپان شوي دي.

د پنجشیر څخه وروسته بدخشان، بغلان، پروان، ننگرهار، نورستان، لغمان، دایکندي او بامیان ولایتونه په تېرو ۱۵ ورځو کې د طبیعي پیښو په پایله کې د گڼ شمېر انساني مرک زوښلي شاهد ول. (طلوع نیوز)

په کابل کې چادري...

هنوي ته بریت لرونکي چادري اغوستونکي غر کاوه په کابل کې لارپون وکړ چې په هېواد کې يې مخينې کتل کيږي.

دغه نارينه وايي چې نن له دې امله ۲۰۰ متره د چادري په اغوستلو سره پلسي ولاړل چې د څو شمېر لپاره د چادري لرونکو يا هماغه برقه لرونکو بنځو د لارې تگ ستونزې تجربه کړې او ووېني چې څه ډول لار اوسه هم د هېواد په پلازمېني او نورو ولايتونو کې گڼ شمېر نارينه حتا په واټونو کې د بنځو په خوړوني لاس پورې کوي.

دغه حرکت کېدای شي د افغانسان د خلکو لپاره ستونزمن او د نه منلو وړ کار وي.

دغه ځوانان وايي چې د بنځو په وړاندې د روان وضعیت څخه تر پوزې رسېدای شي او ځوانان چې د بنځو په وړاندې ظلم ته د پای ټکي کېښودل شي.

د دغو چادري اغوستونکو څخه يو کس وايي: « زه نن د دې لپاره حاضر شوم ترڅو چادري په سر کړم او واټ ته راوځم چې پوه شم چې زما خپله څور او يا موږ څه ډول د تاوتریخوالو سره مخ دي او له دې چې نارينه د بنځو په وړاندې د تاوتریخوالو اصلي عاملين شمېرول کيږي، ما په خپله چادري په سر کړه ترڅو د هېواد د بنځو وضعیت درک کړم.»

د ډېريو لپاره دغه حرکت يو ډول بې چايي او د يو شمېر نورو خلکو لپاره دغه حرکت د بنځو سره د لارپاتي همنغې لپاره ستر کام بلل کيږي.

د کابل ښار يو اوسېدونکي رسول وايي: « دوي بنځي دي او د دوي دغه حرکت ډېرې شرمانه دي.»

يو لاسي پلورونکي ماشوم چې دغه لارپون ويني وايي چې د دغه نارينه وو د حرکت څخه شرمېدلي او د دغه حرکت مخالف دي.

بېنم وايي: « په هوتل کې ناست وم چاي مې څخه، وويل چې نارينه وو چادري په سر کړې ډېر مې وځنډل او دغه چادري د سړيو نه ده.»

دغه چادري د سړيو نه ده، خلکو خو باید د سړيو نه ده، هرکلي هېر نه کړو، خلک د دغو نارينه وو حرکت ويني او د بنځو پر وړاندې د خنډونو څخه خبري کوي. د کابل يوه اوسېدونکي حاجي حيدر زياته کړه: « زه څه د پاسه ۵۰ کاله عمر لرم او دا لومړي ځل دي چې دغه ډول لارپون وېنم په حقيقت کې دا ښه حرکت دي او د بنځو لپاره يو کار ترسره کيږي.»

په کابل کې د ټکسي يوه چلوونکي نعمت زياته کړه: « زما په اند دا بد کار نه دي او نه ده چې د بنځو په وړاندې د تاوتریخوالي څخه مخنيوي وشي.»

چادري لرونکي ځوانان وايي چې ټولو د کابل يوه اوسېدونکي حاجي حيدر زياته کړه: « زه څه د پاسه ۵۰ کاله عمر لرم او دا لومړي ځل دي چې دغه ډول لارپون وېنم په حقيقت کې دا ښه حرکت دي او د بنځو لپاره يو کار ترسره کيږي.»

په کابل کې د ټکسي يوه چلوونکي نعمت زياته کړه: « زه څه د پاسه ۵۰ کاله عمر لرم او دا لومړي ځل دي چې دغه ډول لارپون وېنم په حقيقت کې دا ښه حرکت دي او د بنځو لپاره يو کار ترسره کيږي.»

صحت و سلامت

با شیر بادام امراض قلبی را کنترل کنید



شیر ها با طعم های متفاوتی در فروشگاه ها عرضه می شوند که بسیاری از افراد که طعم شیر را به تنهایی دوست ندارند و نمی توانند آن را تحمل کنند به سمت استفاده از شیرهای مزه دار جذب می شوند اما باید توجه داشت که اکثر این شیرها با افزودنی های خوراکی و طعم دهنده ها مزه دار می شوند و خواص چندانی را برای مصرف کننده ندارد حتی تا جایی که متخصصان اعلام کردن افزودن پودر کاکائو به شیر از میزان خواص آن می کاهد و توصیه می شود برای طعم دار کردن این مایع سلامتی از مواد طبیعی استفاده شودمثل میوه ها و پودر مغزها.

بعضی از مردم از جایگزین های شیر خام مانند شیر کفیر، شیرسویا، شیربرنج و شیرجودوسر هم استقبال می کنند اما کوهدکان و نوجوانان بیشتر به سمت شیر های مزه دار صنعتی تمایل دارند برای این تغییر ذائقه متخصصان تغذیه ۹ پیشنهاد می کنند که از مواد طبیعی استفاده شود.

بطور مثال ترکیب شیر با کپله در منزل و مزه دادن به شیر با پودر چهارمغز شیربرنج و شیرجودوسر هم استقبال می کنند اما کوهدکان و نوجوانان بیشتر به سمت شیر های مزه دار صنعتی تمایل دارند برای این تغییر ذائقه متخصصان تغذیه ۹ پیشنهاد می کنند که از مواد طبیعی استفاده شود.

افزایش قدرت بینایی: شیر بادام حاوی مقادیر زیادی از آنتی اکسیدان ها است و ویتامین E که برای شفافیت و درخشندگی پوست مناسب است، نوشیدن ترکیبی شیر و بادام به زیبایی پوست شما کمک می کند.

افزایش قدرت بینایی: شیر بادام حاوی ویتامین های E،D،A است وظیفه اصلی این سه ویتامین تقویت دید و افزایش قدرت بینایی است. به همین دلیل حتما روزانه ترکیب شیر و بادام را به کودکان در حال رشد خود بدهید.

شیربادام برای دیابتی ها: شیر بادام شامل هشت انس کاربوهایدرت است در هر یک لیوان و یک وعده که نوشیدن آن بدون افزودن مواد غذایی به شیر برای بیماران دیابتیک توصیه می شود اضافه بر آن مصرف این نوشیدنی قند را در بیماران دیابتی کنترل می کند.

کاهش امراض قلبی: شیر بادام دارای کلسترول خوب است و کلسترول بد را کاهش می دهد بنابراین مراقبت از قلب با کاهش کلسترول بدن انجام می شود. نوشیدن روزانه شیربادام خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش می دهد.

کاهش امراض قلبی: شیر بادام برای کسانیکه معضل چاقی دارند: اگر به فکر گرفتن رژیم های گوناگون برای کاهش وزن و لاغر شدن هستید شیر بادام را هم در برنامه غذایی اصلی روزانه خود قرار دهید شیر بادام تنها ۶۰ کالری دارد که برای لاغر شدن نوشیدنی مناسبی است.

کاهش امراض قلبی: شیر بادام برای کسانیکه معضل چاقی دارند: شیر بادام برای کسانیکه معضل چاقی دارند: اگر به فکر گرفتن رژیم های گوناگون برای کاهش وزن و لاغر شدن هستید شیر بادام را هم در برنامه غذایی اصلی روزانه خود قرار دهید شیر بادام تنها ۶۰ کالری دارد که برای لاغر شدن نوشیدنی مناسبی است.

کاهش امراض قلبی: شیر بادام برای کسانیکه معضل چاقی دارند: شیر بادام برای کسانیکه معضل چاقی دارند: اگر به فکر گرفتن رژیم های گوناگون برای کاهش وزن و لاغر شدن هستید شیر بادام را هم در برنامه غذایی اصلی روزانه خود قرار دهید شیر بادام تنها ۶۰ کالری دارد که برای لاغر شدن نوشیدنی مناسبی است.

کاهش امراض قلبی: شیر بادام برای کسانیکه معضل چاقی دارند: شیر بادام برای کسانیکه معضل چاقی دارند: اگر به فکر گرفتن رژیم های گوناگون برای کاهش وزن و لاغر شدن هستید شیر بادام را هم در برنامه غذایی اصلی روزانه خود قرار دهید شیر بادام تنها ۶۰ کالری دارد که برای لاغر شدن نوشیدنی مناسبی است.

کاهش امراض قلبی: شیر بادام برای کسانیکه معضل چاقی دارند: شیر بادام برای کسانیکه معضل چاقی دارند: اگر به فکر گرفتن رژیم های گوناگون برای کاهش وزن و لاغر شدن هستید شیر بادام را هم در برنامه غذایی اصلی روزانه خود قرار دهید شیر بادام تنها ۶۰ کالری دارد که برای لاغر شدن نوشیدنی مناسبی است.

کاهش امراض قلبی: شیر بادام برای کسانیکه معضل چاقی دارند: شیر بادام برای کسانیکه معضل چاقی دارند: اگر به فکر گرفتن رژیم های گوناگون برای کاهش وزن و لاغر شدن هستید شیر بادام را هم در برنامه غذایی اصلی روزانه خود قرار دهید شیر بادام تنها ۶۰ کالری دارد که برای لاغر شدن نوشیدنی مناسبی است.

تکنولوژی

قدرت خارق العاده زوم اپتیکال دوربین کانن SX۶۰ را مشاهده کنید

کمپنی کانن در سال گذشته میلادی از دوربین مگاژوم SX۶۰ HS با زوم اپتیکال ۶۵ برابر و رزولوشن ۱۶.۱ مگاپیکسل رونمایی کرد. این دوربین قابلیت زوم فوق العاده ای را دارد که در ادامه نمونه تصاویری از قدرت زوم این دوربین را مشاهده خواهید کرد.

این دوربین از یک لنز ۱۳۶۵-۲۱ میلیمتری به همراه لرزشگیر اپتیکال (OIS) بهره می برد که امکان بزرگنمایی ۶۵ برابری را فراهم می کند. این میزان بزرگنمایی، بیشترین مقدار در بین دوربین های کامپکت رقیب شمار می رود.

تکنولوژی

قدرت خارق العاده زوم اپتیکال دوربین کانن SX۶۰ را مشاهده کنید

کمپنی کانن در سال گذشته میلادی از دوربین مگاژوم SX۶۰ HS با زوم اپتیکال ۶۵ برابر و رزولوشن ۱۶.۱ مگاپیکسل رونمایی کرد. این دوربین قابلیت زوم فوق العاده ای را دارد که در ادامه نمونه تصاویری از قدرت زوم این دوربین را مشاهده خواهید کرد.

این دوربین از یک لنز ۱۳۶۵-۲۱ میلیمتری به همراه لرزشگیر اپتیکال (OIS) بهره می برد که امکان بزرگنمایی ۶۵ برابری را فراهم می کند. این میزان بزرگنمایی، بیشترین مقدار در بین دوربین های کامپکت رقیب شمار می رود.

تکنولوژی

قدرت خارق العاده زوم اپتیکال دوربین کانن SX۶۰ را مشاهده کنید

کمپنی کانن در سال گذشته میلادی از دوربین مگاژوم SX۶۰ HS با زوم اپتیکال ۶۵ برابر و رزولوشن ۱۶.۱ مگاپیکسل رونمایی کرد. این دوربین قابلیت زوم فوق العاده ای را دارد که در ادامه نمونه تصاویری از قدرت زوم این دوربین را مشاهده خواهید کرد.

این دوربین از یک لنز ۱۳۶۵-۲۱ میلیمتری به همراه لرزشگیر اپتیکال (OIS) بهره می برد که امکان بزرگنمایی ۶۵ برابری را فراهم می کند. این میزان بزرگنمایی، بیشترین مقدار در بین دوربین های کامپکت رقیب شمار می رود.

