

یک تن به اتهام قتل مردی به حکم ملا مصطفی در حضور مردم تیرباران شد. (مرکزی)

پنجمین نمایشگاه مشترک...

مشترک افغان‌ها و ترک‌ها است و ما می‌خواهیم که سهم فعالی در رشد اقتصاد افغانستان داشته باشیم و هدف دیگر ما این است تا سرمایه‌گذاری‌های افغانان را به ترکیه نیز جذب کنیم.»

در همین حال مسئولان اتاق‌های تجارت و صنایع پنج راه لاچورد را برای افزایش روابط بازرگانی میان افغانستان و ترکیه بسیار مهم می‌دانند.

خانجان الکوزی معاون اتاق تجارت و صنایع گفت: «تقاضای ما از دولت این است تا راه لاچورد که یکی از راه‌های بسیار مثر است را به زودترین فرصت احیا بسازد ما فعلا از راه ایران با ترکیه مناسبات تجارتي داریم و تجارت و ترانزیت ما بسیار با مشکلات مواجه است.»

در پنجمین نمایشگاه مشترک افغان-ترک بیش از ۶۰ شرکت افغانی و ترکی محصولات خود را در ۸۴ غرفه به نمایش گذاشته‌اند و این نمایشگاه برای سه روز باز خواهد بود. (طلوع نیوز)

اشرف غنی: برای...

شرایط بزرگترین عملیات را انجام داده است، این مقدار قوا به هیچ مساله ملی در زمان تترامک صورت نگرفته است، ما توسط پنج کمره از ۸۴ غرفه به نمایش گذاشته‌اند و این نمایشگاه برای سه روز باز خواهد بود. (طلوع نیوز)

اشرف غنی: برای...

شرایط بزرگترین عملیات را انجام داده است، این مقدار قوا به هیچ مساله ملی در زمان تترامک صورت نگرفته است، ما توسط پنج کمره آنان را تعقیب کردیم از این سبب ادعای این که دولت در این رابطه بی تفاوت بوده، یک افترا محض است! »

قبل از این رئیس اجرائیه حکومت افغانستان گفته بود که بخاطر مصونیت سی و یک مسافر از اقدامات انجام شده برای نجات این مسافرن جزئیات داده نمی‌شود.

دو ماه قبل در مربوطات ولایت زابل سی و یک مسافر از سوی افرادیکه هویت شان مشخص نیست بروده شدند. یک مقام حکومت افغانستان گفته که این افراد مربوط به گروه دولت اسلامی معروف به داعش است.

بزرگانی که با ریابنده گان در این مورد گفتگو کرده‌اند گزارش داده اند که ریابنده گان در بدل رهایمی این سدی ویک تن خواهان آزاد شدن دوازده همکار شان که نزد حکومت افغانستان زندانی است، شده اند.

اما مقام های حکومت افغانستان می گویند هر اقدامی که در این رابطه صورت گیرد در آن منافع ملی و مصونیت جان این سی و یک تن در نظر گرفته میشود. همزمان با این تلاش ها اعتراضات مدنی و خواست ها برای رهایی این افراد ادامه دارد و از حدود سه هفته بدینسو خانواده های سی ویک مسافر ریوده شده درشهر کابل خیمه تحصن برافراشته اند. خانواده های این مسافرن رهایی عزیزان شان را ملکیت حکومت خوانده می گویند که آنچه برای آنان اهمیت دارد نتیجه تلاش ها از جانب حکومت است.

پدر یکی از افراد که در قید ریابنده گان به سر میبرد روز سه شنبه در مورد به رادیو آزادی چنین گفت:

«اگر حکومت پنج، شش یا ده میلیون دلار مصرف کرده کدام نتیجه خوبی برای ما نداشته است که توسط آن گروگان ما آزاد شده باشد.

حکومت باید کاری کند که گروگان ما آزاد شود به پول راه می کند، توسط بزرگان مساله را حل می کند یا دالر میدهد ما با آن کاری نداریم.»

برخی از این خانواده مساله مصرف شش میلیون دالر از سوی حکومت برای ردیابی این مسافرن را نادرست خوانده می گویند، امکان دارد برخی از افراد در مورد هزینه عملیات در این راستا، برای رئیس جمهور گزارش نادرست ارائه کرده باشند.

آنان تاکید کردند که حکومت هرچه

زودتر سرنوشت این سی و یک گروگان را روشن ساخته و آنان را به خانواده های شان بازگرداند. (رادیو آزادی)

تورده ماین پاک ...

پکتیا کارمندان شرکتهای ماین پاکى را با خود برده اما بعد از مدتی آنها را رها کرده‌اند.

وی هرگونه اختلاف و چند دستگی را در میان گروه طالبان رد می کند و می گوید هیچگونه اختلاف داخلی در بدنه گروه طالبان وجود ندارد. این مقام دفتر قطر طالبان در مورد ملا عمر گفته است

(بی بی سی)

پاکستان در تلاش ...

مروت همچنان خاطر نشان ساخت که بیش از ۵۰ تاجر پاکستانی هم اکنون به مزارشریف جهت ارزیابی وضعیت سرمایه گذاری آمده‌اند و همچنان در کنار آن یک نمایشگاه محصولات تجارتي سه روزه را جهت ترغیب تجاران پاکستان برای سرمایه گذاری در زون شمال برگزار می کنند.

آقای مروت اساس ترین مشکلات را در مقابل به سرمایه گذاری تجاران خارجی در زون شمال را اینگونه عنوان می کند:

«مسئله اساسی وجود دارد، نخست

نپود برق متواتر در افغانستان، دوم عدم تأمین امنیت مکان سرمایه گذاری تاجر، سوم اینکه سرمایه که به تجار افغان به وام و قرض داده می شود عدم تضمین پرداخت دوباره آن از سوی تجاران افغان است.»

در همین میان آرش پونسوی رئیس اتاق های تجارت زون شمال کشور در صحبت با رادیو آزادی گفت که در گذشته افغانستان و پاکستان روابط نه چندان

خوبی تجارتي داشته اند، اما اکنون هر دو طرف تمایل به سرمایه گذاری مشترک در خاک افغانستان را دارند.

آقای پونسوی همچنان بزرگترین مشکل تجارتي میان افغانستان و پاکستان را مساله ترانزیت میدانند و می گوید که در قسمت حل این مشکل گام های جدی برداشته شده و از سوی دولت پاکستان هم وعده سره شده است تا از هیچ نوع همکاری خوداری خوداری نکنند:

«بزرگترین مشکل که میان ما وجود داشت مساله ترانزیت بود که این مساله هم با گفتگو و ملاقات دولت مردان هر دو طرف حل شده و از سوی پاکستان هم وعده شده است تا از هیچ نوع همکاری خوداری نروزند.»

در کنار اینکه مسوولان اتاق های تجارت زون شمال افغانستان و همچنان مسوولان بخش تجارتي سفارت اسلام آباد در کابل از تعهد و وعده های پاکستان جهت حل مساله ترانزیت و تداوم روابط نیک تجارتي به افغانستان اطمینان می دهند، اینکه این مساله تا چسی حده جنبه عملی به خود خواهد گرفت؟ سوال است که گذشت زمان به آن پاسخ خواهد گفت. (رادیو آزادی)

پسته پیشنهادی...

در حال حاضر بیش از دو میلیون مهاجر افغانستان در ایران به سر میبرند و آنان با چالشهای مختلف مواجه اند.

نمایندگان مهاجران افغانستان در ایران در سفر رییس جمهور غنی به این کشور مشکلات شان را در بخشهای مختلف با اشرف غنی مطرح کرده‌اند.

فرهام نمودن زمینه بازگشت آبرومدانه مهاجران، فراهم نمودن بورسهای تحصیلی به جوانان مهاجر، انتقال زندانیان افغان از ایران به افغانستان و جذب جوانان تحصیل کرده در ادارات دولتی و حمایت از زنان و دختران مهاجر از خواستههای اساسی آنان بودند.

سپس اشرف غنی گفته است که کمیسیون عالی مهاجران تحت ریاست وی برای اداره امور مهاجران تشکیل شده است و ماه یکبار تشکیل جلسه میدهد.

او وقت که سفارت خاتهای افغانستان در خارج از کشور وسیله خدمت های سردمدار افغانستان اند و اگر آنها افغانی را برابر نبینند، در دستگاه دیپلوماسی حکومت جای ندارند.

رییس جمهور تاکید کرد که حسابهی حکومت حدت ملی به روی کاغذ نیست و این حکومت در عمل حسابهی خواهد بود.

او گفت، در مورد زندانیان افغانستان در ایران با مقامهای این کشور صحبت داشتیم و در این زمینه هیأت دو کشور در سه ماه آینده راه حل جستجو میکند. (مرکزی)

بازداشت یک گروه...

حملات انتحاری در ولایت ننگرهار را به همراه پنج تن از اعضای این گروه از ساحه پنج ت۷ ولسوالی غنی خیل بازداشت کرده است.

براساس این خبرنامه پنج تن دیگر به نام های عبدالباری مشهور به «محمدشاه دلاور» باشند ولایت میدان وردک، شیر افضل فرزند سید امیر باشنده ولایت ننگرهار، و شمشاد فرزند محمد حسن باشنده ولایت ننگرهار که همه افراد انتحاری بودند، لیز نمر گل فرزند محمد بشاد باشنده ولایت ننگرهار، عضو گروه هلمند غشو گروه و برادر قاری رحمت الله را بازداشت نموده اند.

امنیت ملی افزوده است که از نزد این افراد مقدار زیاد مواد منفجره، وسایل ساخت واسکت های انتحاری و پنج جوره یونیفورم اردوی ملی نیز بدست آمده است.چهار روز پیش در نتیجه حملات انتحاری مرگبار در شهر جلال آباد ۲۵ تن کشته و بیش از ۱۳۰ تن دیگر زخمی شدند. (مرکزی)

سخنوری دفتر طالبان ...

سخنگوی دفتر طالبان در قطر همچنان گفته است که طالبان افغانستان تا زمانیکه نیروهای خارجی در کشور حضور داشته باشند هیچگاهی آماده مذاکره با دولت نخواهد بود.

وی هرگونه اختلاف و چند دستگی را در میان گروه طالبان رد می کند و می گوید هیچگونه اختلاف داخلی در بدنه گروه طالبان وجود ندارد. این مقام دفتر قطر طالبان در مورد ملا عمر گفته است

که وی زنده بوده و مدام با فرماندهان و نمایندگان خود دیدار می کند.

این در حالی است که اخیرا از اختلاف های زیاد در حلقه رهبری و صفوف جنگی گروه طالبان گزارش شده بود. برخی مسئولین امنیتی و رسانه ها گزارش داده بودند که گویا شماری از فرماندهان مهم طالبان در افغانستان با شورای کوئته مشکل پیدا کرده و روابط خود را با رهبری طالبان قطع کرده‌اند. همچنان امنیت ملی افغانستان نیز گفته بود که شماری از جنگجویان فرماندهان طالبان با شورای کوئته اختلاف پیدا کرده و با بلند کردن پرچم داعش، به نام داعش فعالیت می کنند.

چندی پیش ملا محمد عمر رهبر گروه طالبان نیز در یکی از جلسات شورای رهبری این گروه به فرماندهان و جنگجویان طالبان گفته بودند که پیوستن به داعش حرام است و ابوبکر البغدادی را خلیفه خود خوانده گفته بود که قصد مصادره دست آوردها چند دهه جهاد را دارد. (مرکزی)

مسوولان ادارات معارف...

مسوولان محلی ولایت بادغیس می گویند، یک هیئت از اداره لوی سارنوالی افغانستان و ریاست عمومی امنیت ملی به ولایت بادغیس آمده اند تا کارکرد نهادهای دولتی دراین ولایت را بررسی کنند.

میرویس میرزک وال سخنگوی سرپرست ولایت بادغیس می گوید، هیئت یاد شده رئیس معارف و مبارزه با مواد مخدر این ولایت را به اتهام غفلت در وظایف شان بازداشت کرده است.

از سوی دیگر صغیه ایماق نماینده مردم بادغیس در ولسی جرگه افغانستان می گوید هیئت اعزامی لوی سارنوالی و ریاست عمومی امنیت ملی روسای معارف و مواد مخدر به شمول مشاور و مدیر اداری ریاست معارف این ولایت را بازداشت کرده اند.

خاتم ایماق ادعا می کند که افراد بازداشت شده قربانی اختلافات شخصی میان احمدالله علیزایی سرپرست ولایت بادغیس و رئیس امنیت ملی این ولایت شدند.

ایمن اتهامات در حالی بالای این دو مقام محلی بادغیس وارد می شود که مقامات مسوول حاضر به پاسخگویی در این مورد نیستند.

با این حال یک تن از نماینده گان مردم بادغیس در شورای ولایتی که نخواست هویت اش فاش گردد به رادیو آزادی گفت، افراد بازداشت شده به خاطر اختلاس در پروژه های ساختمانی ریاست معارف و مبارزه با مواد مخدر این ولایت بازداشت گردیدند.

این موضوع در حالی صورت می گیرد که هیئت اعزامی لوی سارنوالی و ریاست عمومی امنیت ملی افغانستان از چهار روز به این طرف سترگم بررسی عملکرد کارمندان ادارات دولتی در ولایت بادغیس اند و این روند همچنان ادامه دارد.

مقامات محلی در ولایت بادغیس در حالی از بازداشت مسوولان ادارات معارف و مبارزه با مواد مخدر این ولایت سخن می زند که چند سال قبل ریاست مبارزه با فساد اداری همراه با مسوولان امنیتی رئیس سازمان استیفاف این ولایت را به اتهام رشوه باالغفل گرفتار کرد اما با گذشت مدتی دوباره بر وظیفه اش تکیه زد تا تاکنون به کارش ادامه می دهد. (رادیو آزادی)

مردم: حکومت باید ...

روز سه شنبه برای تهیه گزارش به محل قتل فرخنده رفتم.

در آنجا ده تا هن جمع شده و از حکومت خواستند که در پیگیری دوسیه قتل فرخنده از بی پروایی کار نکیرد.

ملایک ولی زاده یکی تن از باشندگان شهر کابل به رادیو آزادی گفت، حکومت افغانستان باید به زود ترین فرصت دوسیه قتل فرخنده را نهایی کند:

«خواستگ ما از دولت این است که باید کسایتیک به خاطر فرخنده اینن کار را کردند به جزای شان رسانیده شود و مردم از این پند بگیرند و بعضی مردم استند که همین کار را انجام دادند و آزاد استند باید جزای شان برای شان داده شود.

از روزی که این قفه شده، مردم یک قسم پریشان است حتی نمی توانند از خانه خود درست بیرون شوند. طبقه زنها بیشتر ترس و هراس دارند که باز هم همانطور یک چیز صورت نگیرد.» وی گفت که بعد از قتل فرخنده احساس می‌کنند امنیت نمی کند و وضعیت برایش نگران کننده است.

فرخندهٔ ۲۷ ساله بیش از یک ماه قبل در منطقه شاه دو شمشیره شهر کابل از سوی مردان خشمگین به اتهام دروغین سوختاندن یک کنسخته از قرآن کریم آتش زده شد.

سید حبیب رحمن جوانی است که در مکان قتل فرخنده آمده و از حکومت می‌خواهد تا عدالت را در این زمینه تأمین نماید.

وی به رادیو آزادی گفت که فرخنده اولین زنی است که در مقابل خرافات عقیدتی ایستاده گی نموده و در این راه قربانی شد:

«جاده شهید فرخنده است که نزدیک به شاه دو شمشیره ولی است احساس مه به حیث یک مسلمان یک افغان این است که فرخنده یک شهامت، یک انقلاب را برپا کرد علیه خرافات علیه کسایتیک بنام ملا دین را به حساب آله دست خود فرار می دادند و به حیث زن به قهرمان اسلام خود را تبارز داد.»

در همین حال لوی سارنوالی افغانستان می گوید، دوسیه افرادی را که در پیوند به قتل فرخنده بازداشت شده اند، بزود ترین فرصت به محکمه خواهند سپرد. بصیر عزیزی سخنگوی لوی سارنوالی روز دوشنبه در صحبت با رادیو آزادی، اتهاماتی را رد نمود که گویا تعداد از عاملین قتل فرخنده در بدل پول آزاد شده اند.

از سوی دیگر وزارت داخله افغانستان برای کسانی که در دستگیری عاملین قتل فرخنده با حکومت همکاری کنند صد هزار افغانی جایزه در نظر گرفته است. مردم عام می گویند، اگر حکومت در قضیه قتل فرخنده از جدیت کار گیرد و عاملین آنرا مجازات نماید، هیچ فرکمی چیرات اقدام کرد تا همچو محکمه صحرايي را دایر نماید. (رادیو آزادی)

نیروهای پولیس در...

وزارت داخله گفته است که مبارزه در برابر قاچاق مواد مخدر یکی از اولویتهای کاری نیروهای پولیس کشور بوده و این نیروها دستاوردهایی را در چاب غاره نه دی پدیده داشته‌اند.

در همین حال در عملیات‌های مشترک پاکسازی نیروهای امنیتی کشور ملی ۲۴ ساعت گذشته، ۱۵ شورشى طالب کشته شده‌اند.

در خبرنگارمه‌ای که در این رابطه منتشر شده آمده است که این عملیات‌ها در ولایت‌های بغلان، پکتیا، ننگرهار، کنر، تخسار، فاریاب، جوزجان، فغانستان، کندز، هرات، فراه و هلمند با همکاری نیروهای اردوی ملی و امنیت ملی راه‌اندازی شده بود.

در این عملیات‌ها ۱۰ هراس‌افکن زخمی و ۲۲ هراس‌افکن دیگر بازداشت شده‌اند.

در خبرنگارمه آمده است که این عملیات‌ها با هدف پاکسازی بعضی از مناطق کشور از وجود هراس‌افگان راه اندازی شده بود.

در این عملیات‌ها مقداری جنگ‌افزار نیز بدست نیروهای امنیتی افتاده است.

از سوی دیگر نیروهای پولیس ملی ۲۴ ساعت گذشته از ۱۰ رویداد افغانی مین ولایت‌های لغمان و هلمند جلوگیری کرده‌اند.

این امین‌ها به تازه‌گی از سوی هراس‌افکن‌ها به خاطر اهداف تروریستی جاسازی شده بود. (طلوع نیوز)

به بلخ کی دسیمه...

دبلخ ولایت به شولکتری ولسوالی کی دسیمه نیزو پولیسو قوماندان نازک میر صادقي دباخترآز انس له خبريال سره په اړیکه کې په وویل چې په دې پېښه کې دسیمه نیزو پولیسو دپوه قوماندان زوی ووژل شو او یونون ملکري یې ټپي شو. ده ووېیل چې امنیتي مامورینو په دې پېښه کې دلاس لرلو په تور بوسړی نیولی دی. (باختر)

د افغانستان د اسلامي ...

اجرائیه رییس له ټپیانو سره دکتې پر مهال یوه ځل بیا دا او دپوه ورته نور بریدونه په کلکه وغندل او ټپیانو له یې د مسلایي روغتیا هیله وکړه.

داکټر عبدالله عبدالله له ټپیانو سره دکتې پر مهال د سردار محمدداوود خان روغتون له ډاکټرانو نه مننه وکړه. چې د ټپیانو په درملنه کې یې له سټرې کېدونکې هلې ځلې وکړې.

ده وویل تر اوسه چې کوم ټپیان د ننگرهار له پېښې راولړ شوي، سره له دې چې د ټولو وضعیت خراب و، خو بیا هم د الله ج په مرسته او د ډاکټرانو د نه سټرې کېدونکيو هلو ځلو له امله هېڅ يوه هم خپل ژوند له لاسه نه دي ورکړي. د دوي درملنه په ښه ډول روانه ده.

له ډاکټر صاحبانو او د روغتون له ټول پرسونل مننه کوم چې د درملنې لپاره یې هېڅ امکانات او هڅې نه دي کولې، اوس د ټپیانو روغتیايي حالت د ښه والي په لور دي.

د افغانستان د اسلامي جمهوریت اجرائیه رییس زیاته کړه، چې د دې برید په اړه خبرتې دوام لري او داډی په ورکړ چې حکومت د ننگرهار وضعیت ته ځانگړې باظرله لري، چې ژر به د مسوولین امنیتي وضعیت ښه شي. ده ټینکار وکړ، چې د دې برید عاملین به ونه څیښل شي. (باختر)

ستر جنرال عبدالرشید ...

دجمهوري ریاست لومړي مرستیال قسم پرشان است حتی نمی تواند از خانه خود درست بیرون شوند. طبقه زنها بیشتر ترس و هراس دارند که باز هم همانطور یک چیز صورت نگیرد.» وی گفت که بعد از قتل فرخنده احساس می‌کنند امنیت نمی کند و وضعیت برایش نگران کننده است.

فرخندهٔ ۲۷ ساله بیش از یک ماه قبل در منطقه شاه دو شمشیره شهر کابل از سوی مردان خشمگین به اتهام دروغین سوختاندن یک کنسخته از قرآن کریم آتش زده شد.

سید حبیب رحمن جوانی است که در مکان قتل فرخنده آمده و از حکومت می‌خواهد تا عدالت را در این زمینه تأمین نماید.

وی به رادیو آزادی گفت که فرخنده اولین زنی است که در مقابل خرافات عقیدتی ایستاده گی نموده و در این راه قربانی شد:

«جاده شهید فرخنده است که نزدیک به شاه دو شمشیره ولی است احساس مه به حیث یک مسلمان یک افغان این است که فرخنده یک شهامت، یک انقلاب را برپا کرد علیه خرافات علیه کسایتیک بنام ملا دین را به حساب آله دست خود فرار می دادند و به حیث زن به قهرمان اسلام خود را تبارز داد.»

در همین حال لوی سارنوالی افغانستان می گوید، دوسیه افرادی را که در پیوند به قتل فرخنده بازداشت شده اند، بزود ترین فرصت به محکمه خواهند سپرد. بصیر عزیزی سخنگوی لوی سارنوالی روز دوشنبه در صحبت با رادیو آزادی، اتهاماتی را رد نمود که گویا تعداد از عاملین قتل فرخنده در بدل پول آزاد شده اند.

از سوی دیگر وزارت داخله افغانستان برای کسانی که در دستگیری عاملین قتل فرخنده با حکومت همکاری کنند صد هزار افغانی جایزه در نظر گرفته است. مردم عام می گویند، اگر حکومت در قضیه قتل فرخنده از جدیت کار گیرد و عاملین آنرا مجازات نماید، هیچ فرکمی چیرات اقدام کرد تا همچو محکمه صحرايي را دایر نماید. (رادیو آزادی)

نیروهای پولیس در...

وزارت داخله گفته است که مبارزه در برابر قاچاق مواد مخدر یکی از اولویتهای کاری نیروهای پولیس کشور بوده و این نیروها دستاوردهایی را در چاب غاره نه دی اخیستی. (باختر)

صحت و سلامت

۱۰ فایده زردچوبه برای سلامتی



زردچوبه یکی از متداولترین ادویه ها در آشپزی است که رایحه ای شبیه به قلفل، طعمی تیز و رنگی طلایی دارد.

طبق ژورنال جامعه شیمی آمریکا، زردچوبه سرشار از خواص آنتی اکسیدان، ضدویروس، ضدباکتری، ضدقارچ، ضدسرطان و ضدالتهاب است. همچنین حاوی میزان قابل توجهی پروتئین، فیبر، نیاسین، ویتامین C، ویتامین E، ویتامین K، پتاشیم، کلسیم، مس، آهن، منگنیزیم و روی میباشد، زردچوبه بخاطر وجود همه این خواص معمولا برای درمان مشکلات جسمانی متفاوتی مورد استفاده قرار میگیرد.

در زیر به ۱۰ فایده زردچوبه برای سلامتی اشاره میکنیم:

- پیشگیری از سرطان
- زردچوبه میتواند از بروز سرطان پروستات جلوگیری کرده، رشد سرطان پروستات موجود را کاهش داده و حتی سلولهای سرطانی را از بین ببرد. محققان مختلفی دریافته‌اند که ترکیبات فعال زردچوبه آن را به یکی از بهترین پیشگیرنده ها درمقابل تومرهای ایجادشده بخاطر پروتو تبدیل کرده است. این ماده همچنین تاثیرات پیشگیرنده ای دربرابر سلولهای تومور مثل لوکمی سلول T، سرطان روده بزرگ و سرطان سینه دارد.
- پیشگیری از سرطان
- زردچوبه میتواند از بروز سرطان پروستات جلوگیری کرده، رشد سرطان پروستات موجود را کاهش داده و حتی سلولهای سرطانی را از بین ببرد. محققان مختلفی دریافته‌اند که ترکیبات فعال زردچوبه آن را به یکی از بهترین پیشگیرنده ها درمقابل تومرهای ایجادشده بخاطر پروتو تبدیل کرده است. این ماده همچنین تاثیرات پیشگیرنده ای دربرابر سلولهای تومور مثل لوکمی سلول T، سرطان روده بزرگ و سرطان سینه دارد.
- پیشگیری از سرطان
- زردچوبه میتواند از بروز سرطان پروستات جلوگیری کرده، رشد سرطان پروستات موجود را کاهش داده و حتی سلولهای سرطانی را از بین ببرد. محققان مختلفی دریافته‌اند که ترکیبات فعال زردچوبه آن را به یکی از بهترین پیشگیرنده ها درمقابل تومرهای ایجادشده بخاطر پروتو تبدیل کرده است. این ماده همچنین تاثیرات پیشگیرنده ای دربرابر سلولهای تومور مثل لوکمی سلول T، سرطان روده بزرگ و سرطان سینه دارد.
- پیشگیری از سرطان
- زردچوبه میتواند از بروز سرطان پروستات جلوگیری کرده، رشد سرطان پروستات موجود را کاهش داده و حتی سلولهای سرطانی را از بین ببرد. محققان مختلفی دریافته‌اند که ترکیبات فعال زردچوبه آن را به یکی از بهترین پیشگیرنده ها درمقابل تومرهای ایجادشده بخاطر پروتو تبدیل کرده است. این ماده همچنین تاثیرات پیشگیرنده ای دربرابر سلولهای تومور مثل لوکمی سلول T، سرطان روده بزرگ و سرطان سینه دارد.
- پیشگیری از سرطان
- زردچوبه میتواند از بروز سرطان پروستات جلوگیری کرده، رشد سرطان پروستات موجود را کاهش داده و حتی سلولهای سرطانی را از بین ببرد. محققان مختلفی دریافته‌اند که ترکیبات فعال زردچوبه آن را به یکی از بهترین پیشگیرنده ها درمقابل تومرهای ایجادشده بخاطر پروتو تبدیل کرده است. این ماده همچنین تاثیرات پیشگیرنده ای دربرابر سلولهای تومور مثل لوکمی سلول T، سرطان روده بزرگ و سرطان سینه دارد.
- پیشگیری از سرطان
- زردچوبه میتواند از بروز سرطان پروستات جلوگیری کرده، رشد سرطان پروستات موجود را کاهش داده و حتی سلولهای سرطانی را از بین ببرد. محققان مختلفی دریافته‌اند که ترکیبات فعال زردچوبه آن را به یکی از بهترین پیشگیرنده ها درمقابل تومرهای ایجادشده بخاطر پروتو تبدیل کرده است. این ماده همچنین تاثیرات پیشگیرنده ای دربرابر سلولهای تومور مثل لوکمی سلول T، سرطان روده بزرگ و سرطان سینه دارد.
- پیشگیری از سرطان
- زردچوبه میتواند از بروز سرطان پروستات جلوگیری کرده، رشد سرطان پروستات موجود را کاهش داده و حتی سلولهای سرطانی را از بین ببرد. محققان مختلفی دریافته‌اند که ترکیبات فعال زردچوبه آن را به یکی از بهترین پیشگیرنده ها درمقابل تومرهای ایجادشده بخاطر پروتو تبدیل کرده است. این ماده همچنین تاثیرات پیشگیرنده ای دربرابر سلولهای تومور مثل لوکمی سلول T، سرطان روده بزرگ و سرطان سینه دارد.
- پیشگیری از سرطان
- زردچوبه میتواند از بروز سرطان پروستات جلوگیری کرده، رشد سرطان پروستات موجود را کاهش داده و حتی سلولهای سرطانی را از بین ببرد. محققان مختلفی دریافته‌اند که ترکیبات فعال زردچوبه آن را به یکی از بهترین پیشگیرنده ها درمقابل تومرهای ایجادشده بخاطر پروتو تبدیل کرده است. این ماده همچنین تاثیرات پیشگیرنده ای دربرابر سلولهای تومور مثل لوکمی سلول T، سرطان روده بزرگ و سرطان سینه دارد.

خواص ضدالتهاب زردچوبه برای درمان هر دو نوع آرتروزهای استخوانی و روماتوئید عالی است. علاوه براین، خواص آنتی اکسیدانی آن رادیکالهای آزاد که سلولهای بدن را تخریب میکنند، از بین میبرد. مشخص شده است که افرادیکه مبتلا به آرتروز روماتوئید که به طور منظم از زردچوبه استفاده میکنند، دچار درد و التهاب مفاصل کمتری میشوند.

۳. کنترل دیابت

از زردچوبه که به حفظ سطح سالم انسولین خون کمک میکند، میتوان برای درمان دیابت استفاده کرد. زردچوبه همچنین کنترل گلوکز را تقویت کرده و تاثیر داروهای دیابت را افزایش میدهد. یک فایده مهم دیگر زردچوبه تاثیر آن در کمک به کاهش مقاومت انسولین است که میتواند از بروز دیابت نوع ۲ پیشگیری کند. اما وقتی با داروهای خیلی قوی ترکیب شود، میتواند موجب افت قند خون شود. بنابراین بهتر است قبل از مصرف آن با پزشکتان مشورت کنید.

۴. کاهش سطخ کلسترول

تحقیقات ثابت کرده است که مصرف زردچوبه بعنوان چاشنی در غذاها میتواند سطح کلسترول را پایین بیاورد. مبدیانه که بالا بودن میزان کلسترول در بدن میتواند مشکلات جدی برای سلامتیتان ایجاد کند. حفظ سطح سالمی از کلسترول از بسیاری بیماریهای قلبی-عروقی جلوگیری خواهد کرد.

۵. تقویت سیستم ایمنی

زردچوبه حاوی ماده ای به نام لیپو پلی ساخارید است که به تحریک سیستم ایمنی بدن کمک میکند. عوامل ضدباکتری، ضدقارچ و ضدویروس زردچوبه نیز سیستم ایمنی بدن را تقویت میکند. با داشتن یک سیستم ایمنی قوی احتمال ابتلا به سرماخوردگی، آنفولانزا و سایر کفتر خواهد شد، اگر به هر یک از این بیماریها مبتلا شدید، یکبار در روز یک قاشق چایخوری زردچوبه به یک لیوان شیر گرم مخلوط کرده و نوش جان کنید.

۶. التیام زخما

زردچوبه یک عامل ضدعفونی کننده و ضدباکتری طبیعی است و میتوان از آن بعنوان یک داروی ضدعفونی کننده استفاده کرد. اگر جایی از بدنتان بریده یا زخم شده است، کمی پودر زردچوبه روی آن بپاشید تا روند التیام آن سریعتر شود. زردچوبه همچنین به ترمیم پوست آسیب دیده نیز کمک کرده و برای درمان پسوریازیس و سایر بیماریهای التهابی پوست نیز مفید است.

۷. کنترل وزن

پودر زردچوبه برای حفظ وزن سالم بسیار مفید است. یکی از ترکیبات موجود در زردچوبه به بالا بردن تولید سفرا که یکی از مولفه های اصلی در تجزیه چربی هاست، کمک میکند. کسانی که میخواهند وزنشان را پایین بیاورند با هر وعده غذایی خود یک قاشق چایخوری زردچوبه مصرف کنند.

۸. جلوگیری از بیماری آلزایمر

التهاب مغز یکی از دلایل اصلی اختلالات شناخت مثل بیماری آلزایمر به شمار میرود. زردچوبه با کمک به از بین بردن پلاکهای که در مغز ایجاد میشود و بهبود جریان اکسیژن، به سلامت عمومی مغز کمک میکند. این ماده میتواند ایجاد یا پیشرفت بیماری آلزایمر را نیز کاهش دهد. ۹. بهبود هضم و گوارش

ترکیبات بسیاری در زردچوبه کیسه سفرا را برای تولید سفرا تحریک میکنند که گوارش را تقویت کرده و علائم نفخ و گاز معده را کاهش میدهد. همچنین زردچوبه برای درمان بسیاری بیماریهای التهابی روده ازجمله کولیت اولسراتیو مفید است، اما باید به خاطر داشته باشید که افرادی که از هر نوع بیماری صفراوی رنج میبرند، نباید از زردچوبه بعنوان مکمل غذایی استفاده کنند زیرا وضعیت آنها را بدتر خواهد کرد. اگر از مشکلات و بیماریهای گوارشی رنج میبرید، بهتر است زردچوبه را به صورت خام مصرف کنید.

۱۰. پیشگیری از بیماری کبد

زردچوبه نوعی پاک کننده طبیعی کبد به شمار میرود. کبد از طریق تولید آنزیمها، خود را تصفیه میکند و زردچوبه تولید این آنزیمهای حیاتی بدن را افزایش میدهد. این آنزیمها تجزیه شده و سموم داخل بدن را کاهش میدهند. همچنین گفته میشود که زردچوبه موجب بهبود گردش خون نیز میشود. همه این عوامل به سلامت کبد کمک میکند.

با توجه به همه فوایدی که در بالا اشاره کردیم، اضافه کردن این ادویه مفید به برنامه غذاییاتان بهترین کاری است که برای بالا بردن کیفیت زندگیاتان میتواند انجام دهدید. زردچوبه را میتوانید به شکل پودر به غذاهای سرخ کردنی و پختنی خود اضافه کرده و یا حتی همراه با سس سالاد مصرف کنید. اما توجه داشته باشید که افراد مبتلا به سنگ صفرا و انسداد صفراوی نباید از زردچوبه استفاده کنند.



مطالعه جدید محققان مرکز پزشکی کانزاس آمریکا نشان می دهد که مصرف شیر مغز را جوان نگه می دارد.در این مطالعه، محققان میزان مصرف شیر را ۶۰ فرد بزرگسال به مدت یک هفته مورد بررسی قرار دادند.

محققان سپس اسکن های مغزی افسراد را مورد مطالعه و سطح آنتی اکسیدان گلوتاتیون (glutathione) را که به طور طبیعی در سرر تولید می