

### مقامات دولتي: دبراره...

اين افراد حدود ۳۰ ساعت «هرچه فرياد کمک سر دادند کسی به آنان ليکي نکفت».

او با اشاره به اينکه در نصوصه وقوع اين حادثه ايهام جدي وجود دارد گفته: ما خواستار حيات خواهيم شد، براي بررسي اين قضيه و مجرمسان آن بايد مجازات شوند».

آقای سرور دانش نيز در اين مراسم گفت که دولت افغانستان، به خصوص نهادهای امنيتي بايد پاسخ گوي اين حوادث باشند. بايد مشکلات، نا هماهنگي ها، تاخير و تفلل که مطرح است، شناساي شود و کسانی که در اين زمينه کوتاهی می کنند، بايد مورد تعقيب قرار بگيرند.

سرور دانش، معاون رئيس جمهوری و محمد معصوم، معاون رياست اجرايي در حکومت وحدت ملی هستند و در عين حال از عملکرد نيروهای حکومت انتقاد می کنند.

درگيري از روز پنجشنبه در ولسوالی جلريز در ولايت ميدان وردک افغانستان آغاز شد.

روز جمعه (سوم جولای) اعلام شد که نيروهای امنيتی افغان در محاصره نيروهای مخالف قرار دارند و چندين پاسگاه آنان به دست نيروهای مخالف افتاده است.

درگيري در ولسوالی جلريز از ساعات نخست روز (پنجشنبه دوم جولای) با تهاجم گسترده پیکار جوانان به پسته‌های نيروهای امنيتی افغانستان آغاز شد. ذاکر حسين، معاون والي ميدان وردک به بی‌بسی گشته که معاون والي ميدان پسته ارتش در اين ناحيه به دست جنگجویان طالبان افتاده است.

به گفته او، صدها پیکارجو در اين منطقه تجمع کرده‌اند. جلريز در غرب کابل واقع شده و تنها ۶۰ کیلومتر از پایتخت فاصله دارد. (بی بی سی)

#### مجلس نمایندگان...

در ماه‌های گذشته گزارش‌هایی از مخالفت میان رئيس جمهوری و رئيس اجرائی روی اين دو پست وجود داشت که گفته می‌شود دليل اصلی تاخير در معرفی وزير دفاع بود.

محمد معصوم استانکزی، ۵۷ ساله و از ولايت لوگر افغانستان است. آقای استانکزی ليسانس خود را در رشته مخابرات از دانشگاه نظامی افغانستان و سند کارشناسی را از دانشگاه کمبریج بریتانیا بدست آورده.

آقای استانکزی از سال ۱۳۶۲ الي ۱۳۶۵ به عنوان استاد افسران افغان کار کرده و علاوه بر آن وزير مخابرات افغانستان در دوره حکومت انتقالی بود است.

او یکی از مسئولین اصلی برنامه خلع سلاح در افغانستان بود و در سالهای اخير نيز به عنوان رئيس دبیرخانه شورای عالی صلح افغانستان کار کرده است.

آقای استانکزی در سال ۲۰۱۱ همراه با فردی که خود را نماینده گروه طالبان معرفی کرده بود به دیدار برهان الدین ربانی رهبر حزب جمعیت و رئيس شورای صلح افغانستان رفته بود که انفجار بمب کارگذاری شده در دستار اين فرد باعث مرگ آقای ربانی شد. (بی بی سی)

### مک کین: امریکا...

وی با اشاره به حمله های اخیر طالبان در مناطق مختلف کشور، از داعش به عنوان یک تهدید اضافی نام برد و تأکید کرد که با توجه به ظهور داعش در افغانستان، لازم است تا در برنامه خروج نيروهای امریکایی از این کشور تجدید نظر شود.

سناتور مک کین، با اشاره به افزایش حمله های طالبان در مناطق مختلف گفتم که نيروهای امنيتی افغان توانمندی شان را ثابت کرده اند که طالبان نمی توانند موفق شوند؛ اما اي نيروها تلفات سنگینی را متحمل شده اند.

موصوف خاطر نشان نمود که نيروهای امنيتی افغان، بعد از سال ۲۰۱۶ نيز در زمينه تقويت نيروی هوایی، پيشتيزی هوایی، استخبارات، عمليات ویژه و لوزستیک همچنان به حمايت های امریکا نياز دارند.

رئيس کمیته نيروهای مسلح سنای امریکا افزوده که وی از تقاضای اشرف غنی رئيس جمهور، برای انجام یک برآورد استخباراتی از اوضاع کنونی(امنيتی) افغانستان حمايت می کند و از چالش ها و تهدیدات کنونی آگاه است.

اين سناتور امریکایی، به تلفات نيروهای امریکایی و افغان در جنگ با طالبان اشاره کرد و تصریح نمود که امریکا باید به حمايت خود از افغان ها برای دستيابی به صلح ادامه دهد تا مطمئن شود که افغانستان، بار دیگر به مرکزی برای تروویست های بين المللی تبديل نمی شود.

اما وی ضمن انتقاد از برنامه بارک اوباما برای خروج نيروهای امریکایی از افغانستان گفتم: «برای ما خيالی مهم است که مقاصد خود را در افغانستان تعيين کنیم و سپس ارزیابی کنیم که چگونه به اين مقاصد می رسيم.

ما بايد بجای تعيين یک تقويم زمانی خودسرانه برای خروج نيروهای امریکایی از افغانستان، بايد یک استراتژی را در اين زمينه تهیه کنیم».

بارک اوباما رئيس جمهور امریکا، سال گذشته در اوج تنش ها با حامد کرزی اعلام کرد که نيروهای امریکایی تا پايان سال ۲۰۱۶ ميلادی، به تدريج از افغانستان خارج خواهند شد و پس از اين سال، تنها یک هزار سرباز باقی خواهند ماند.

سناتور مک کين تصريح کرد که طالبان با انجام حمله های اخير خود، ثابت کرده اند که شکست نخورده اند و در عين حال، اين گروه نشان داده است که توانایی شکست نيروهای امنيتی افغان را نيز ندارد.

اين عضو حزب جمهوريخواه سنای امریکا

است که مربوط به برمه گازی جنگل کلان ولسوالی خواجه دوکوه بوده که کار، آن از مدتی به اينطرف متوقف است .

رياست هایدروکاربن های شمال که حالا مربوط وزارت معادن و پتروليم شده، قبلاً به نام رياست تفحصات نفت وگاز شمال ياد ميشد.

سید نعمت الله یکتن ازانجنیران ریاست هایدروکاربن های شمال، باتقدیر از اقدام پولیس برای جلوگیری این وسایل، گفت که آنها برمه کاری چاه های گازی را چندی قبل به علت مزاحمت و لت و کوب کارگران توسط دزدان مسلح، در برخی ساعات گازی توقف داده اند.

وی افزود که ریاست هایدرو کاربن های شمال، نهاراً انتقال میدهد ویا استفاده ازفرصت، دزدان نیز دست به کارشده و لنها و فرم های برمه را برش کرده، سرعت مینمایدن میلیون ها افغانی به دولت خیسرا وارد میکنند.

حدافل سی برمه گازی فعال و غیر فعال در مربوطات شهر شیرخان مرکز جوزجان وجود دارد که کار به هدف تثبیت ساحات گازی توسط کارگران ریاست هایدروکاربن های شمال، جریان دارد. (پژواک)

### والی نامهند طالبان ...

رئیس ستاد مشترک ارتش نیز گفته است که نيروهای امنيتی عمليات بزرمي را برای پاک سازی اين ولايت و خصوصاً کابل – بامیان و کابل – غزني کار خواهد گرفت.

مخالفين مسلح دولت هيچگاه موفق نخواهند شد که بزرگراه کابل – باميان را مسدود کنند.

رئیس ستاد مشترک ارتش نیز گفته است که نيروهای امنيتی عمليات بزرمي را برای پاک سازی اين ولايت و خصوصاً کابل – باميان راه کابل – باميان بره انداخته‌است.

دو روز پيش، پيش از سی سرباز پولیس محلی پس از دو شبانه روز درگیری با صدها طالب مسلح و فیر آخرین رمعی هایش، از سوی طالبان محاصره و کشته گردیدند. (مرکزى)

### در هرات با روی ...

موصوف علاوه نمود: «سه دختر نه، بلکه دو دختر به شفاخانه انتقال یافته و تاکنون معلوم هم نیست که تیزاب است و یا ماده دیگر کیمیای بر روی های آنها پاشیده شده است».

قرارگفته نامبرده، دختران متذکره دانش آموزان لیسه مهریهٔ هروی هرات می باشند که حالت صحی شان نگران کننده نیست.

یوزداد پاشیدن تیزاب، بعد از چهار سال نخستین واقعه در هرات می باشد. (پژواک)

### اهمیت ملی: عامل ...

شیر آغا، شفیع الله مشهور به مجید، عمادالدین و حضرت عمر اغضای این گروه تروریستی پنج نفری می باشند که از سوی امنیت ملی دستگیر گردیده است. هریک از این افراد متهم به ترور سربازان امنیتی می باشد و از جمله براساس خبرنامه، سیفقت الله فرزند محمدظاهر، متهم به کشتن هشت تن از اطفال خردسال در شهر غزنی می باشد.

دو ماه پیش در نتیجه انفجار ماین جاسازی شده در یک میدان بازی کرکیت در شهر غزنی، هشت طفل خردسال کشته گردیدند. (مرکزى)

### تظاهرات صدها باشند...

معترضان هشدار دادند، اگر به خواستهای ما رسیدگی نشود، شاهراه جوزجان – سرپل را مسدود میکنیم و همچنان دامنهى اعتراض خود را گسترش خواهیم داد.

مستولان حکومتی هنوز در این زمینه واکنش نشده نداده‌اند.

این درحالی است که پیش از این شماری از باشندگان و نمایندگان مردم ولایات بامیان و دایکندی در مجلس در مورد تسقری طاهر زهیر و معصومه مرادی به عنوان والیان جدید این دو لایت تظاهرات و تحصن کردند.

اما باوجود اعتراضها در این زمینه، دو روز پیش طاهر زهیر از سوی حکومت به عنوان والی جدید بامیان معرفی و وی رسماً کارش را آغاز کرد.

قرار است در روزهای آینده معصومه مرادی نیز از سوی حکومت رسماً به عنوان والی جدید دایکندی معرفی شود.

### ۱۵ مخالف مسلح ...

ولسوالی دشت ارچی، دراول سرطران ازصرف نیروهای دولتی خارج گردیده و تاحال به دست طالبان قرار دارد.

ملوای عبدالله قرنق منشی مشرانو جرگه و نمایندهٔ مردم کندز گفتم که اینگونه عملیات نتیجهٔ مطلوب نمیدهد؛ چرا که نيروهای امنيتی از یک محل به طوردسته جمعی برمخالفان مسلح یورش می برند.

وی افزود: «تازمانی که ازچند استقامت حمله نشود ومخالفان مسلح پراکنده نگردند، عمليات موثر نخواهد بود.»

قرنق علاوه نموده که حدود یکهزارمخالف مسلح به شمول شماری ازجنگجویان چیچکي، تاجکستاني و ازبکستاني، دردشت ارچی مستقر بوده واگر به تصرف دولت درنیايد، ولسوالی امام صاحب کنذر وخواجه غار ولایت تخار سقوط خواهد کرد.

به گفتهٔ منشی مشرانو جرگه، نزدیک به یکهزار خانواده به علت ناامنی از دشت ارچی به ولسوالی های دشت قلعه و خواجه غار تخار، متواری گردیده اند. (پژواک)

### از سرعت مجزوله ...

قوماندان امنیهٔ جوزجان، به آژانس خبری پژواک گفتم که دستگیر شدنگان، مهجر باماشین های گیسپی بودند و پلها ونلها را با مهارت قطع کرده و در داخل یک موتر باربری بارگیری کرده بودند.

وی افزود که مقدار این هن آلات، به ده ها تن میرسدوتاحال معلوم نیست که آن را به کجا انتقال میدهند.ن. ازاعلان آن در تحقیق میشود و امکان داردکه آنان درگذشته نیز آهن آلات را سرعت کرده باشند.

قوماندان امنیه اضافه کرد که این آهن باب که ارژش آن به میلیون ها افغانی میرسد، مربوط به ریاست هایدروکاربن های شمال

سوم بند کمال خان در وزارت جریان دارد وکوشش می کنیم تا بررسی های فاز دوم را زودتر انجام بدیم؛ چون مشکل آب مردم نهمروز را ما درک می کنیم».

قراریود که کار فاز دوم بند کمال خان، در ماه حوت سال ۱۳۹۳تکمیل شود؛ اما درآثر کُندکاری و نبود بودجه به تعویق افتاد و وزارت انرژی و آب میگوید که کار آن که تا کنون ۸۵ درصد به پیش رفته، در دو یا سه ماه دیگر تکمیل خواهد شد.

این درحالی است که پژواک، چندی قبل گزارشی را نشر نموده که مردم نهمروز ازبطی بودن کار بند کمال خان سخت انتقاد نموده، علت آن را ضعیف بودن حکومتداری خوانده وخواستار تکمیل شدن هرچه زودتر این پروژهٔ زیربنایی گردیده بودند.

این بنشد، درولسوالی چهاربرجک بالای دریای هلمند اعمارمی شود. کار اعماربند، درسال ۱۳۵۲ آغاز شد و چهل درصد به پیش رفت؛ اما بعد از کودتای ۷ ثور ۱۳۵۷ ناتمام ماند.

بند کمال خان، سه فاز(بخش) دارد که به هزینهٔ مجموعی یکصد میلیون دالر ازکمک بانک جهانی اعمار میگردد. بخش اول آن، شامل دیوارخاکی به طول ۳۴۰۰ متر است و به شکل مایل از زیربنا ۱۱ متر و قسمت بلایی آن پنج مترعرض دارد.

این بخش بند، به طرف شرق دریای هلمند واقع بوده و کار آن به هزینهٔحدود ۱۰ میلیون دالرساله سال قبل توسط شرکت تاجکستانهٔ «دس» آغازشد و در اواسط سال گذشته تکمیل گردید.

بعدا کاریخش دوم این پروژه به طول ۴۷۰۰ متر، ارتفاع ۱۲ متر، عرض شش متر به طرف غرب دریای هلمندکه حدود۱۵ میلیون دالرصرف برای شروع گردید؛ اما کارآن به علت نامعلومی، خیلی به آهستگی به پیش میرفت.

بخش سوم آن، شامل نصب توربین در داخل دریا بوده که بیش از ۲۰ میلیون دالر هزینه دارد.

با بهره برداری بند کمال خان، بیش از یکصدهزارهکتارزمین زراعتی تحت آبیاری قرارمیگیرد وهشت و نیم میگالوات برق تولید میکند.

فریده حمیدی نماینده مردم نهمروز درولسی جرگه گفتم که مشکل اساسی مردم، بلند بودن قیمت صرفیه برق است که برای منازل چهار و نیم افغانی و برای دکانها حدود ۱۰ افغانی است. (پژواک)

### در عواید گمرکی ...

شده بود که تاکنون با گذشت شش ماه سال مالی ۵۶.۴۸ میلیارد افغانی به دست آمده است.

وی علاوه کرد که این آمار، نشان دهندهٔ آن است که در عواید گمرکی امسال نسبت به سال گذشته ۷ درصد افزایش آمده است.

وی گفتم که برای گمرک ولایت هرات، در سال روان ۱۳۹۴ هجری، ۱۲ میلیارد و ۷ میلیون افغانی هدف تعیین شده بود که هنوز ۱.۹۶ میلیارد افغانی از آن به دست آمده است.

به گفتهٔ وی، این رقم نسبت به شش ماه سال گذشته ۲۲.۶ درصد افزایش نشان میدهد.

وی افزود که برای گمرک ولایت فراه ۳.۵ میلیارد افغانی هدف تعیین شده بود که هنوز از طریق این گمرک ۱.۷۵ میلیارد افغانی به دست آمده است.

وی گفت که این عواید، نسبت به همین مدت سال گذشته، دو برابر عواید را احتوا میکند.

عبدالرحیم زی افزود امسال قرار بود که از گمرک نهمروز ۷.۵ میلیارد افغانی عواید به دست بیاید که در شش ماه این سال مالی، ۳.۷۸۶ میلیارد افغانی به دست آمده است. (پژواک)

### مستغنی: تحرکات ...

بهبود و گسترش روابط همزیستی و همسایگی مسالمت آمیز آسیب خواهند رساند».

نیروهای سرحدی افغانستان روز چهارشنبه در منطقه انگور اده با عساکر پاکستانی بعد از آن درگیر شدند که به گفتهٔ قوای سرحدی پولیس افغان جانب پاکستانی می خواست در قلمرو افغانستان تاسیسات نظامی اعمار کنند.

یک روز بعد آن، سید ابرار حسین سفیر پاکستان در کابل به وزارت خارجه احضار گردید و حکمت قضای گمرزی معین سیاسی این وزارت تقاضای کابل را ابراز نمود که پاکستان باید از اعمار تاسیسات در انگور اده خودداری کند.

آقای مستغنی گفت: به سفیر پاکستان در کابل خاطر نشان گردید که این گونه مشکلات تنها از راه گفتگو حل شده می تواند:

«به خاطر دریافت راه حل دوامدار هم به این مشکل مشخص و هم به مشکلات که در چندگاه پیش می شود، جانب جمهوری اسلامی افغانستان و همچنان پاکستان از مواکنایزم های که برای نشست های منظم دو جانبه وجود دارند، هم در سطح نظامی و هم در دیپلوما های سیاسی به این مسایل بپردازند.»

مقامات افغان همچنان روز پنجشنبه یک کارمند گولسگرگی پاکستان را در قندهار دستگیر کرد. جزئیات دستگیری این دیپلومات دیپلومات پاکستانی مشخص نبوده و از وی هم نام گرفته نشده است.

اما گزارش های می گویند: این دیپلومات بعداً به سفارت پاکستان در کابل تسلیم داده شد.

از سوی دیگر، سفیر افغانستان در اسلام آباد به وزارت خارجه پاکستان احضار و از وی در مورد بازداشت این دیپلومات توضیحات خواسته شد. (راه‌یوآزادی)

### کاهش چشمگیر سرمایه...

در همین حال، آگاهان امور اقتصادی می گویند که در کنار نبود حمایت لازم حکومت ازسرمایه گذاران و بازرگانان، نبود برنامه های فنی سرمایه گذاران برای

تداوم کارشان و مشکلات در تشخیص سرمایه گذاری ها دربخش های بُر سود در کشور از دلایل رکود سرمایه گذاری ها در افغانستان می باشند.

حسب موحد، استاد اقتصاد در دانشگاه کابل بینشهاد نمود که حکومت زمینه را برای سرمایه گذاری مهیا سازد تا سرمایه گذاران بتوانند به آرامی سرمایه گذاری کنند.

وی افزود: «تا زمانی که امنیت سرمایه گذاران تامین نشود و از آن ها طوری که لازم است حمایت نشود، به هیچ عنوان حاضر نمی شوند تا در کشور سرمایه گذاری کنند.»

گفته می شود از آغاز حکومت وحدت ملی تا کنون شیدار زیادی ازسرمایه گذاری ها در بخش های ساختمانی، ترانسپورت، صنایع و کشاورزی به رکود مواجه شده اند. (طلوع نیوز)

### ۲۳ مخالف مسلح ...

نیز ازبهار آمده و ۳۰ عراده موترسایکل تحریب گردیده است.

این مقام اردوی ملی گفت: «با این حملهٔ کوبنده، پلان حملهٔ طالبان برولسوالی کوهستان ناکام شده است.»

یک منبع طالبان مسلح در فاریاب، در پیام تبلیغونی به پژواک، این تلفات رامبالغه آمیز خوانده گفتم که در مورد، بعداً معلومات میدهد.

هفتهٔ گذشته، امام یار تقوا ولسوال کوهستان گفتم بود که طالبان، دراین ولسوالی تجمع کرده و چهار تبعهٔ پاکستانی، از ساحات دولتی عکس و نقشه برداری نموده است.

محمدالله بخش والی سابق فاریاب گفتم بود که رهبری جنگ در این ولایت را اتباع پاکستانی و ازبکستانی به عهده دارند. (پژواک)

### پکتیکا کی د ملی ...

خلکو تر منخ د خیلمنخو اختلافاتو له امله د ملي پيوستون کارونه په تپه ودرېدل چې له امله يې ډېرې پروژې نيمگړې پاتې شوې

خو هغه زياته کره، په دې وروستيو کې د دغه رياست او قومي شوراگانو په مرسته د ملي پيوستون د پروژو چارې يو ځل بيا پيل شوې

نوموړي د بېلگې په توگه وويل، دمگړي يواځې د دغه ولايت په جاني خېلو او پراخې ولسواليو کې د سل ميليونه افغانينو په ارزښت د ملي پيوستون پروژې تر کار لاندي ده

هغه زياته کره، په دې پروژو کې استنادي هغه زياته کره او اوسو واره او ستر بندونه، پولکوتي، سرېندونه، کانالونه او د کرنې برخې ځيني نورې پروژې شاملې دي چې د روغني چارې به يې د روان کال تر پايه بشپړي شي

دې وايي، په نژدې راتلونکي کې به د پکتیکا په پاتې نورو ولسواليو کې هم د ملي پيوستون پروژې پلي شي

په دغه په وينا، دغه رياست په پام کې لري چې په خوشامند ولسوالۍ کې ۲۵ پروژې پلي کړي، خو د امنيتي ستونزو له امله تر اوسه نه دي توانېدلي، چې عملي يې کړي. (پژواک)

### گردېز کې د وسلو ...

نوموړي وويل په دغه کمپاين کې د ډېرو خلکو راټوليدل او لېوالتيا د دې مانا لري چې خلک نور له وسلو ستړي دي، پر خپلو ماشومانو باندې تعليم کوي او د يوه بابات افغانستان هيله لري.

هغه زياته کره: «(موږ به لا هم په دغه ولايت کې دا ډول کمپاينونو ته ادامه ورکوو تر څو د خلکو په ځانگړي توگه د ماشومانو زده له جگړې را واوروي او د تعليم لوړ نه وهڅول شي.)»

د پکتيا د ولايتي شورا غړی محمدرحمان قاري دا ډول هڅې او فعاليتونه ستايي او وايي چې په دې برخه کې بايد هر کس خپل مسوليت سره کړي. هغه زياته کره: «(موږ د دې عمل ستاينه کوو، دا واقعا ډېر نېه کمپاين دی، خدای دې وکړي چې په ټول کې هېواد کې ورته کمپاينونه پيل شي او له دولت څخه مو پلورلنه دا ده چې د دې وسلو راوړل او پلورل منع کړي.)»

دغه راز د ياد کمپاين يو ګډونوال لس کلن احمد فيصل وايي: «(له جنگ نه نور ستړي شوي يو او د خپل روښانه راتلونکي لپاره غوړو زده کړې وکړو.)» ده وويل چې په هېواد کې بايد داسې پروگرامونه پيل شي چې له مخې ماشومان د وسلو پر ځای د لوبو نورو شيانو ته مخه کړي.

دا په داسې حال کې ده چې په دې وروستيو کې په هېواد کې د ماشومانو له لوري د پلاستيکي وسلو استعمال ډېر شوی او لامل يې هم د تلویزيونو له لوري د يو شمېر سپالونو خپرول په گوته شوي دي. (پژواک)

### هلمند کې يو تن ...

هغه زياته کره: «(څيړني ښيي چې محمد شاکر له خپلې مېرمنې سره له وړاندې هم پر ظلم کړی دی او دقتل په ورځ يې د خپلو دوو کوچنيو اولادونو او يوې بلې مېرمنې پر وړاندې په ډېر ظلم سره د ښکاری ټوپک په وسيله خپله ښځه ۲۱ ډزه وپتيلې او مړه کړې يې ده.)»

ده وويل چې محمد شاکر پر خپل جرم اعتراف کړی او بايد اعدام شي. دغه راز د وژل شوې مېرمنې پلار کلي ولي وويل:

«(له لور نه مې دوه اولادونه هم پاتې شوي دي او په تېرو پنځو کلونو کې هر ډول ظلمونه ورسره شوي دي؛ خو خپلې لې مې د لور د طلاق غوښتنه وکړه خو شاکر د کره او بالاخره يې لور راته ووژله.»

نوموړي له محکمې غوښتنه وکړه چې قاتل ته دی سخته سزا ورکړل شي ترڅو په راتلونکي د ښځو پر وړاندې ناوړهخوالي مخه ونیول شي. (پژواک)

## صحت و سلامت

## توصیه هایی برای اینکه کمتر گرمازه شوید



سرگیجه، سردرد، تعریق بیش از حد، خستگی و ضعف و رنگ پریدگی از علایم گرمزدگی است که بسی توجهی به آنها می تواند عوارضی مانند ضعف، از دست دادن هشیاری و شوک داشته باشد. این روزها با افزایش دمای هوا امکان دچار شدن به گرمزدگی بیش از پیش برای همه افشار جامعه به ویژه سالمندان و کودکان، وجود دارد.

به هم خوردن تعادل در مکانیسم های تنظیمی گرمای بدن و تولید گرما در بدن به علت افزایش شدید حرارت محیط و ناتوانی در دفع حرارت ایجاد شده موجب گرمزدگی می شود.گرمزدگی یکی از اورژانس های پزشکی بوده و در ۲۰ درصد موارد جوانان و ۸۰ درصد افراد مسن می تواند منجر به مرگ شود پس حتما باید سریع درمان گردد.

طی این روزهای گرم، آب بدن از طریق تعریق از دست می رود اما بسیاری از افراد به آن توجه نمی کنند و آن را یک وضعیت موقتی می دانند.برخی افراد از این که دائما به آنان گفته شود که زیاد باید بنوشند، ناراحت می شوند اما باید توجه داشت که سلامتی بدن در این روزها در گرو این امر است.

به ویژه در گرمای این روزها که دمای هوا گاهی به بیشتر از ۴۰ درجه هم می رسد، باید زیاد نوشید.

•کدام نوشیدنی در گرما مناسب تر است؟

می توان هنگام گرما، جای نعناب، آب ولرم و آب میوه های خنک را نیز نوشید.نوشیدنی های همراه یخ در گرم گرما، می توانند موجب دل درد شوند؛نوشیدنی های یخ، بدن گرم را تحریک کرده و انرژی زیادی از بدن می گیرند و می توانند به آن شوک وارد آورند. بدن دوست ندارد زیادی گرم یا سرد باشد.

همچنین در گرما می توان از سرم ها یا نوشیدنی حاوی نمک نیز استفاده کرد؛ نمک، میزان سدیم بدن را در سطح ثابتی نگاه می دارد. هنگامی که فرد زیاد می نوشد و از آن سو، زیاد تعریق می کند، مقدار زیادی سدیم از دست می دهد؛ در موارد شدید این امر می تواند منجر به هیپوناترمی یا مسمومیت با آب (کم سدیم شدن بدن) شود.

در این حالت فرد دچار سردرد و تهوع شده، اشتهای خود را از دست داده و هذیان می گوید. در این وضعیت دیگر نوشیدن آب فایده ای ندارد بلکه باید با اورژانس تماس گرفت.

•سبزی و میوه تازه مصرف کنید:

تغذیه می تواند در روزهای گرم به فرد کمک کند. مصرف غذاهای چرب موجب تولید گرما در بدن می شود. غذاهای سرخ کردنی، ماکارونی و سس های پرچرب نیز معده را سنگین کرده و انرژی زیادی در بدن تولید می کنند اما در عوض مواد خوراکی و امیعات زیاد، مفید هستند مانند سوپ و همچنین سبزی و میوه تازه.مردم باید این روزها هنگام ترسک خانه، خود را در برابر گرما محافظت کنند؛ بطورمثال ممکن است در ترافیک مجبور شوند مدت ها منتظر بمانند بنابراین هنگام خروج از خانه حتما باید سایه بان (کلاه یا چتر) همراه داشت.سالمندان، زنان باردار و تمام مبتلایان به بیماری های زمینه ای باید خود را در برابر گرما محافظت کنند. همچنین والدین باید مراقب کودکان خود در این هوا باشند زیرا پوست کودکان نسبت به نور خورشید، حساس تر و آسیب پذیرتر مغز نمی رسد.

بیماران به اندازه کافی در بدن خود سدیم ندارند و به گرفتگی های عضلانی دچار می شوند. بر اثر انسداد مجاری غده عرق در پوست، روش این سرخ رنگ یا تاوول هایی پر از مایع روی پوست به ویژه راز آرنج و گردن ظاهر می شوند. پرهیز از فعالیت های سنگین، باقی ماندن در خانه تا حد امکان، استفاده از تهویه مناسب در محل کار، اجتناب از پوشیدن لباس های تنگ و تیره و استفاده از وسایل محافظتی در برابر نور آفتاب مانند عینک آفتابی و کلاه لبه دار می توانند در شرایط گرمای هوا، کمک کننده باشد.

## خواص معجزه گر تربوز که نمی دانید

تربوز از طریق کنترل وزن، سلامت قلب را بهبود می بخشد. همیشه سبب به عنوان مشهورترین میوه در تأمین سلامت بدن معرفی شده است، اما تحقیقات جدید نشان می دهند که تربوز نقش بسیار مهمی در سلامت قلب و عروق ایفا می کند.

متخصصان معتقدند که ماده ای به نام سیترولین که در تربوز به فراوانی یافت می شود، مسئول کاهش کلسترول، فشار خون، وزن و جلوگیری از تشکیل پلاک سرخرگی می باشد. در واقع مصرف این میوه موجب کاهش اورتواسکلروز (تصلب شرایین) می گردد.

در مطالعه اخیر، دانشمندان موش های آزمایشگاهی را به دو گروه تقسیم نمودند. رژیم غذایی هر دو گروه سرشار از چربی های اشباع و کلسترول بود. به یک گروه آب به همراه ۲ درصد آب تربوز و به گروه دیگر همان مقدار آب به همراه محلولی داده شد که محتوای کربوهیدرات آن دقیقاً مشابه گروه اول (آب تربوز) بود.

نتایج نشان داد که میزان LDL یا کلسترول بد خون در گروهی که آب تربوز مصرف کرده بودند، ۵۰ درصد کمتر بود. همچنین در این گروه تشکیل پلاک در دیواره سرخرگ ها ۵۰ درصد کاهش داشت، سطح سیترولین افزایش یافت و افزایش وزن ۳۰ درصد کمتر از گروه دیگر بود.

متأسفانه سالانه ۲۰ درصد از محصول تربوز در اغلب نقاط دنیا هدر می رود، زیرا معمولاً کشاورزان برای برداشت این محصول چندین هزینه نه می کنند. متخصصان معتقدند که از این میزان تربوز هدر رفته می توان برای استخراج ترکیبات سوهمند از جمله سیترولین و لیکوپین (رنگدانه قرمز) استفاده نمود.

