

رییس جمهور: گفت…

اسلام آباد پاک‌ستان روی برقراری صلح در افغانستان انجام دادند، چیزی که به گفته رییس جمهور دست آورد بزرگ در چهارده سال اخیر بوده است.

باید بخاطر داشت که این هیئت بعد از عزیمت از اسلام آباد این گفت و گو ها را سازنده اعلام کرد و برداشه گفت وگوها بعد از ماه مبارک رمضان تاکید کرد. (طلوع نیوز)

وڤه در یک سال…

از دیدگاه ریاست عمومی تنظیم ترانسپورت زمیني، راننده هس نباید مواد مخدر استفاده کنند، با مسافرن برخورد مناسب داشته واسطه را بر اساس نیازمندی مسافر توقف دهد و مسافر مریض را به نزدیکترین شفاخانه انتقال دهد و قوانین ترافیکی را با دقت مراعات کند.

هم اکنون حدود شش صد شرکت و اتحادیه ترانسپورتي در کابل و سایر ولایات افغانستان فعالیت دارند و به گفته رییس عمومی تنظیم ترانسپورت زمینی، سالانه از این طریق بیش از یک میلیارد افغانی به خزانه دولت افزوده می شود. در این حال، شماری از افرادیکه با موتر های ترانسپورتي به نقاط مختلف افغانستان مسافرت کرده از راننده گان می خواهند که بخاطر جلوگیری از حوادث ترافیکی، قوانین نافذه را مراعات کنند.

به اساس معلومات ریاست عمومی ترافیکی، در سال گذشته هجری شمسی بیش از یازده صد تن بخاطر بی پروایی برخی از راننده گان در حوادث ترافیکی کشته شده اند.

شماری از کارشناسان افغان می گویند که بخاطر بهبود وضعیت در این بخش، قانون باید باهو مطور یکسکان عملی گردد و فرهنگ معایفت متخلفین و مجرمین از میان برداشته شود. (رادپوزاډی)

ساختمان جدید پارلمان…

ساختمان جدید پارلمان دارای پنج ساختمان جداگانه برای ولسی جرگه، مشرانو جرگه، بخش اداری و سایر بخشهاست. ولسی جرگه در حال حاضر ۲۴۹ نماینده دارد در حالی که ساختمان جدید، برای ۲۶۰ وکیل کرسی دارد. مشرانو جرگه حالا ۱۰۲ کرسی دارد ولی در پارلمان جدید ۱۲۰ کرسی برای سناتوران در نظر گرفته شده است.

ساختمان پارلمان جدید افغانستان برای صد سال آینده در نظر گرفته شده و پارلمان جدید پنج برابری پارلمان کنونی وسعت دارد. در ابتدا ۲۵ میلیون ډالر برای ساخت این ساختمان مچل در نظر گرفته شده بود؛ ولی هند برای این که ساختمان پارلمان جدید همه معیارهای جهانی را داشته باشد، تاکنون ۲۲۰ میلیون ډالر در این صرف کرده است. زمینی که پارلمان جدید در آن ساخته شده، ۵۷ هزار مترمربع مساحت دارد.

۹۸ درصد کار ساختمان پارلمان تکمیل شده و دو درصد دیگر باقی مانده است. سید سعادت نادری، وزیر شهرسازی افغانستان روز یکشنبه (۲۱ سرطان ۱۳۹۴) هنگام دیدن ساختمان پارلمان گفت: «ما از کشور هند و از مردم هندوستان سیاسگزاری میکنیم. کمکی که امروز اینها به خانه ملت کرده اند؛ این کیفیت بسیار خوب انجام شده است. قسمی که وعده سروده شده امینواریم که این ساختمان را افتتاح کنیم».

سیمول دوستی هند امر سینه‌ها، سفیر هند در افغانستان در هنگام دیدار از ساختمان جدید پارلمان افغانستان گفت که این ساختمان عالیترین نشانه دوستی هند و افغانستان است. سفیر هند گفت ساختمان پارلمان افغانستان تحفهٔ یک دموکراسی به دموکراسی دیگر است.

سفیر هند افزود: «ما حالا مطمئن هستیم که پارلمان جدید و نمایندگان جدید فعالیت شان را در این جا آغاز خواهند کرد. به نظرم این موضوع کلیدی و مهم است.»

سفیر هند گفت که همه کارگرای که این ساختمان را ساخته، افغان هستند و شرکتهای افغانی پروژههای ساخت این پارلمان را به پیش برده‌اند.

غلام نبی فراهی، وزیر دولت در امور پارلمانی گفت ساختمان جدید پارلمان نمونه بسیار خوب همکاری و دوستی هند با افغانستان است. او گفت افغانها همکاری بسیار با حضور ۹۰ سالپ کیوسک توسط خودی ما نمونه ای از یک دوستی بسیار خوب را به نمایش گذاشت و ساختمان یک پارلمان خوب و عالی را بنا کرد.»

آقای قرهای افزود که هند در دشوارترین سالها در کنار مردم افغانستان ایستاده و دست دوستی و همکاری دراز کرده است. پاکستان جدید در منطقه دارالامان و در بین دو قصر تاریخی دارالامان ساخته شده است. کار بیرونی این ساختمان تکمیل شده و در داخل تالارهای آن به شدت کار جریان دارد.

وزیر شهرسازی افغانستان گفت که قرار است رییس جمهور غنی در سفرش به آلمان از کشور بخونه تا قصرهای تاریخی دارالامان را نیز بازدید کند. این قصرها حدود ۹۰ سالپ کیوسک انجنیران آلمانی در کابل ساخته شدند.زه بزرگ دیگر را نیز تمویل کرده است. بند سلما در هرات قرار است هزاران هکتار زمین را آبیاری کند و شاهراه هلند تیمروز توسط هند تمویل شده‌اند.

(دوچپه وله)

در گیری بر سر …

به دو فرمانده غیرمسئول، در حومه شهر ایک مرکز امن ولایت روی داده است. آقای عزیزی افزود که اوساع در منطقه تحت کنترل نیروهای امنیتی است، اما کسی تا حال به اتهام دست داشتن در این رویداد بازداشت نشده است. سنگنوی والی مسلمان گفت که نیروهای

جدی باشد.»

پسک روز پیش از امین جنرال کمبل قوماندان عمومی امنیت حمایت قاطع ناتو در افغانستان گفته است که داعش در افغانستان فرصت پیشرفت ندارد.

در ولایت سنجگان صدها هزار جریب جنگل پیسته وجود دارد که محصول آن همه ساله از نسوی مردم بدون مجوز قاوونی جمع میشود و گاهی این امر منجر به درگیری میشود. (بی بی سی)

۱۱ سرباز امنیتی در …

ولایت غزنی هستند. به گفته او، اجساد این افراد دیروز توسط چرخیال ده ولسوالی جاغوری ولایت غزنی انتقال داده شده است.درگیری بین نیروهای امنیتی و طالبان شنبه شب در ولسوالی دایچویان ولایت زابل رخ داده است. منبع امنیتی گفت، در این درگیری ۱۲ سرباز امنیتی زخمی شده‌اند.در همین حال، مسئولان فرماندهی پولیس ولایت زابل آمار متفاوت را از تلفات این درگیری ارائه کرده‌اند.فواد عسکری، سنگنوی فرماندهی پولیس زابل گفته است که در این درگیری صرف چهار پولیس کشته شده‌اند.به گفته او، نیروهای امنیتی کشور در این درگیری دستکم ۱۶ طالب را از پا درآورد‌ه‌اند. (مرکزی)

جست کشته بر اثر …

به گفته او، درگیری از دو روز به این طرف بین کوچپها و ده نشینان ولسوالی پهبسو میدان وردگ جریان دارد.

چنان هشتاد داده است که دو طرف روز به روز مجهزتر میشوند، اگر حکومت به زودی مشکلات آنان را حل نکند، دامنه درگیریها گسترش خواهد یافت.

چندی پیش یک کمیسیون برای حل منازعات کوچپها و ده نشینان میدان وردگ ایجاد شد، اما این کمیسیون تاهنوز به دو طرف آتشسب و برقرار نتوانسته است.

رهبری این کمیسیون را سیدغلامه مجددی، از رهبران جهادی سابق بر عهده دارد.

درگیریهای مسلحانه بین کوچپها و ده نشینان ولسوالی پهبسو در چهار سال گذشته هرازگاهی رخ داده و در این درگیریها، دهها تن از دوطرف کشته شده‌اند. (مرکزی)

وزارت داخله: در…

بر اساس خبرنامه، در این پیوند تاکنون ۲۷ تن از مناطق مختلف کابل بازداشت شده‌اند.

شماری از شهروندان بارها از استعمال پتاقی و فیرهای هواپی س شادانه در مراسمهای مختلف در کشور انتقاد کرده‌اند.

به باور آنان، فیرهای هواپی باعث آزار و آذیت مردم شده و در بعضی موارد حتا تلفات جانی درپی داشته است. در همین حال، وزارت داخله میگوید که این مسئله، به مجرمان فرصت سوء استفاده برای اخلال امنیت را نیز فراهم میکند.

این وزارت از مردم خواسته که به همچو اعمال دست نزنند و نیروهای پولیس را در قسمت شناسایی فروشندگان پتاقی و وسایل آتش زا همکاری کنند. (مرکزی)

شیر عرب از فرماندهان…

مسلم شناسان سوار بر موتر سایکل وی را در منطقه سید آباد شهر مزار شریف به قتل رسانده‌اند.

به گفته آنان، در این رویداد دو تن از همکارانش زخمی شده‌اند و اکنون در یک شفاخانه در مزار شریف بستری اند.

شیر عرب از فرماندهان مطرح جنبش ملی اسلامی و از افراد مورد اعتماد جنرال عبدالرشید دوستم بود. وی از ملیت عرب بود، اما سالها در کنار جنرال دوستم در حزب جنبش ملی اسلامی افغانستان فعالیت کرد.

وی در دوران حاکمیت نسبی جنرال دوستم در شمال کشور، یکی از چهارهای قدرتمند نظامی وی بوده است.(مرکزی)

داعش در نگرهار…

آینده شان امیدوار شده اند، اما حضور و فعالیت داعش در شماری از ولایت های

کشور با هم نگرانی های را به همراه دارد. ننگرهار یکی از ولایت هایست که به گفته شماری از سناتوران به علت هم سرحد بودن با پاکستان، بیشتر شاهد حضورگروه دولت اسلامی موسوم به داعش است.

فصل الهادی مسلمان رییس این جرگه روز یکشنبه در نشست عمومی این جرگه گفت که داعش هم اکنون در ننگرهار در برابر نیروهای امنیتی کشور و طالبان مسلح می جنگد.

مسلمپاری می گوید: این گروه برای پیشروی در ننگرهار خانه های باشنده گان را هدف قرار می دهد و تلفاتی را نیز به غیر نظامیان وارد ساخته است.

«تقریبا ده روز می شود که میان طالبان و داعش در ننگرهار جنگ های جبهه بی ادامه دارد، این گروه ها خانه های باشنده گان را آماج قرار می دهند و تلفاتی را نیز به غیر نظامیان وارد ساخته اند.

اگر اینگونه ادامه یابد، حکومت مسقوط می کند، طالبان و داعش هر دو دشمن مردم افغانستان هستند.

ما نگران هستیم و به حکومت پیشنهاد می کنیم که نه تنها در ننگرهار بلکه در تمامی ولایت ها به نگرانی مردم پایان دهند.»

نهاد های امنیتی افغانستان حدود یک هفته پیش گفت که گروه داعش در ننگرهار با شکست و نابودی مواجه شده و نیروهای امنیتی برای این گروه اجازه فعالیت را نمی دهد.

اما شماری از اعضای مشرانو جرگه می گویند که هیچ عملیاتی در ننگرهار در برابر داعش انجام نشده است و برخی نیز نیروهای امنیتی افغان در ننگرهار ولسوالی های این ولایت حضور ندارند. لطف الله بابا یکی از اعضای این جرگه: «تا اکنون در ولایت ننگرهار نیروهای امنیتی ما عملیات انجام نداده اند از دولت خواهش ما همین است که در این باره

در مورد اظهار نظری نکرده است.

(دوچپه وله)

سازمان ملل از …

تلفات اطفال افزایش یافته است:

«متأسفانه آمار و ارقامی که از سال ۲۰۱۴ به دست ما رسیده اگر ما تخمین بزنیم که روزانه نزدیک به هفت طفل در افغانستان کشته و یا زخمی می شود و امکان دارد که در سال ۲۰۱۵ هم یک مقدرار افزایش رونما شود.»

هر چند آقای فروتن در مورد سال جاری ارقام دقیق ارایه نکرده، اما اضافه نمود که احتصاا ارقامی را که آنها قرار است در

اخیر سال جاری به نشر برسانند افزایش کشته و زخمی شدن اطفال را نشان بدهد. وی می گوید که رقم تلفات اطفال در سال ۲۰۱۴ نسبت به سال ۲۰۱۳ چهل و هفت درصد بالا رفته است.

اخیرا سازمان ملل متحد گزارشی را در مورد تلفات اطفال در پنج سال اخیر در افغانستان به نشر رساند که نشان می دهد در این مدت بیش از ۲۲۰۰ طفل کشته شده و نزدیک به پنج هزار و پنجمد تن دیگر زخم بر داشته اند.

در گزارش با اشاره شامل شدن اطفال در جنگ به نقل از باتکی می منشی عمومی سازمان ملل متحد گفته شده است که بار جنگ را اطفال در افغانستان به دوش می کشند.

کمیسیون مستقل حقوق بشر افغانستان وضعیت اطفال را در این کشور تکران کننده می خواند.

رفیع الله بیدار سخنگوی این کمیسیون به رادیو آزادی گفت که زسان و اطفال هنوز هم اولین اهداف جنگ هستند که در این کشور قربانی می شوند:

«هن فردی کم سن حالاتی را که سال گذشته و امسال جریان دارد، برای حفظ جان اطفال سال های بسیار خوبی نه بوده و بد بخانه اطفال و زنان نخستین اهداف جنگ هستند.»

اما اطفال در افغانستان بر علاوه جنگ در بخش های دیگر نیز با مشکلات مواجه بوده و آسیب پذیر هستند.

در یک مورد تازه در منطقه مربوط حوزة هشتم کابل جسد طفل سه ساله دریافت گردید که بعد از تجاوز جنسی به شکل قبیح به قتل رسیده بود.

وزارت داخله هم تایید می کند که در جنگ های اخیر تلفات اطفال افزایش یافته است. (رادپوزاډی)

یک محموله بزگ…

بر اساس خبرنامه، این مقدار مواد مخدر در زیر مقدار انبوهی کاه و در نزدیکی سرحد پاکستان از سوی قاچاقبران جاسازی شده بود، اما در نتیجه گزمه نیروهای سرحدی به همکاری پولیس مبارزه علیه مواد مخدر کشف شد.

در ارتباط به این قضیه هنوز کسی بازداشت نشده، اما تلاش‌ها برای بازداشت مالکان آن جریان دارد.

چند روز پیش نیز یک محموله ۴۲ کیلوگرمی تریاک در شهر قندهار کشف و یک تن در ارتباط با آن بازداشت شد. نکشت، تولید و قاچاق مواد مخدر یکی از مشکلات عدده در کشور به شمار می‌رود. (مرکزی)

عبدالله: زمینه های …

کشور مساعد می باشد». «بیکار دیگر من تکرار می کنم پیام خود را برای سرمایه گذاران برای تچان، منتشیدن خصوصی که حکومت وحدت می مساعد است و تعهد محکم استوار دارد در راستای زمینه سازی ها و ایجاد فضای بهتر سرمایه گذاری در کشور ما.»

آقای عبدالله همچنان گفت: «بیسکاری، کشت تریاک، قاچاق مواد مخدر، عدم تطبیق قانون و موجودیت فساد اداری سبب شده تا سرمایه گذاری در افغانستان رشد چشمگیری نداشته باشد.

از نسوی هم وزارت تجارت و صنایع افغانستان می گوید: هم اکنون افغانستان در میان ۱۸۹ کشور جهان در بخش سرمایه گذاری در ردیف ۱۸۲ قرار دارد که قناعت بخش نمی باشد.

در این حال محمد قربان حنچو رییس جدید اداره آیسا می گوید: سرمایه گذاران بخاطر مدیریت ناسالم علاقمند سرمایه گذاری در کشور نیستند.

آقای حنچو گفت: این اداره پلان های درازمدت و کوتاه مدت را تهیه کرده تا زمینه های سرمایه گذاری داخلی و خارجی را در کشور مساعد سازد.

« در قدم اول من سه بررسی عمده را در این اداره انجام می دهم: یک بررسی مالی، پولی در کجا آمده و در کجا مصرف شده، بررسی دوم را که انجام می دهم سروری راه اندازی می کنیم که از یک یک شما در سرمایه گذاران در مرکز و سرمایه گذاران شود شما از آیسا تقاضا نان چه است و بررسی می کنم ظرفیت های موجود در اداره آیسا را که آیا آیسای امروزی توانایی جواب تقاضا های شما را این «خیر» به گفته آقای حنچو، این اداره در قدم اول برای سرمایه گذاران داخلی سهولت های را ایجاد می کند و با این کار سرمایه گذاران خارجی علاقمند سرمایه گذاری در کشور خواهند شد.

از نسوی هم رییس اجرائیه می گوید: رهبری آیسا نیز بعد از این در شورای وزیران اشتراک خواهد کرد تا مشکلات این اداره را بگونه درست بیان کند. اما اینکه حکومت افغانستان بارها بخاطر مساعد ساختن زمینه تجار و سرمایه گذران تعهد کرده است این برای سرمایه گذاران می گویند که تا هنوز آنان با مشکلات جدی رو به رو می باشند. (رادپوزاډی)

شاهد: مذاکرات صلح …

شورا روز یکشنبه در صحبت بسا رادیو آزادی گفت: آنان تلاش می کنند تا از طریق ایجاد ملی به تأمین صلح عادلانه و دایمی ناآل آیند. آقای شاهد گفت: قبل از این نیز در بحث گفتگوهای صلح با احزاب سیاسی، رهبران سابق جهادی، شورای ملی، جامعه

مدنی و علمای دین مشوره صورت گرفته است.

« با آنکه مذاکرات فعلی صلح به رهبری شورای عالی صلح آغاز گردیده است اما کوشش شده که نماینده های جناح های مختلف در آن اشتراک داشته باشند، هر پیشرفت که در بحث گفتگو های صلح صورت می گیرد به توافق و اجماع همه افغان ها انجام شود، اجماع ملی در این رابطه وجود دارد و همه خواهان تأمین صلح اند».

این اظهارات در حالی صورت می گیرند که اولین مذاکرات رسمی صلح میان نماینده های حکومت و طالبان مسلح هفته گذشته در پاکستان صورت گرفت.

قرار است دور بعدی مذاکرات صلح پس از ماه رمضان در محلی که تاکنون مشخص نشده برگزار گردد.

این در حالیست که رییس جمهور غنی تأمین روابط با طالبان مسلح را به نفع افغانستان خوانده و روی ادامه گفتگو های صلح تاکید کرده است.

آقای غنی برای تأمین صلح همواره روی ایجاد اجماع ملی، منطقی و بین المللی اصرار ورزیده است.

اما برخی از اعضای ولسی جرگه افغانستان روی تأمین آتش بس پیش از انجام دور دوم مذاکرات صلح، تاکید می کنند. عبدالقادر زازی یک عضو این جرگه در صحبت با رادیو آزادی گفت: اعتماد سازی میان حکومت افغانستان و مخالفان مسلح باید از همین نقطه آغاز شود.

«اگر می خواهند اعتماد سازی بکنند بهترین طریق ه همین است که حکومت افغانستان مساله تأمین آتش بس را با آنان مطرح بکنند از همین طریق واضح خواهد شد که طرف مذاکره کننده سران طالبان

اند و یا خیر؟ و یا کسانی اند که فاقد صلاحیت هستند.

اگر آنان آتش بس را قبول کردند و در افغانستان آتش بس تأمین گردید و جنگ طالبان دیگر ادامه نیافت به همین معنی است که اعتماد سازای صورت گرفت، اعتماد سازی باید از همین نقطه آغاز گردد».

بسا آنکه برخی از آگاهان سیاسی نسبت به نخستین دور مذاکرات رسمی صلح خوشبین هستند، اصا می گویند که با روشن شدن مذاکرات های طالبان اراده و نیت این گروه در مذاکرات صلح مشخص خواهد شد.

با این حال اعضای هیئت مذاکره کننده گفتگوهای صلح گفته است که آتش بس در جریان ادامه گفتگوهای صلح امکان پذیر است نه پیش از انجام مذاکرات صلح. (رادپوزاډی)

مشکلات زنان در …

چون محرم سرد همراه نداشتم تا مرا به یک دکان مساور یا جای دیگر میربد، همه این مشکلات را تحمل کردم.» او همچنین میگوید: «ما ساعت سه عصر حرکت کردیم و ساعت ده به کابل رسیدیم.»

در چند سال اخیر در افغانستان بیش از هشت هزار کیلومتر شاهراه، با هزینه ۴ و نیم میلیارد ډالر اسفالت شده است. اما ظاهره معیاریهای جهانی برای استراحت مسافران و راننده در هر سه ساعت رعایت نشده است.

شاهراههای غیر معیاری احمدشاه وحید، میگون ووزارت فواید عامه افغانستان میگلون ساختن توالت در شاهراهها در پروژههای شاهراهسازی چنجانده نشده است.

آقای وحید اما با اشاره به مشکل نبودن توالت در شاهراهها میگوید: «در حال حاضر این مشکل تا حد زیادی رفع شده زیرا در تاکهای تپسل و مساجدی که جدیدا درمسیر شاهراه ساخته شده

این موضوع در نظر گرفته شده که تا حدی زیادی توانسته مشکل را رفع کند.» وی آنچه آقای وحید میگوید با روایتهای شمار زیادی از مسافران هغوالتی ندارد. زرمینه قصد سفر به قندهار را دارد. او میگوید: «در تمام مسیر راه شتاب نیست. همه به دستها میروند و رفع مشکل میکنند.»

او همچنین میگوید: «ما کودکان خود را به آنچه میبریم و خودمان خود را نگهمیادرم چون برای زنها رفتن به دشت در حالی که دیگر مسافران این سو و آن سو میگردند، بسا دت.»

لیلا، خانمی که از بکتیا به کابل می‌آید بیماری شکری (قند) و فشار خون دارد. او با اشاره به نبودن توالت در مسیر طولانی شاهراه میگوید: «بیماریم افزایش مییابد. فکر میکنم میمیرم.»

خانم لیلیا از تجربیهای گذشته خود یاد میکند: «در برخی مواقع چند زن با هم یکجا میشویم چادرها را میگیریم و مثل خیمه میسازیم و یکی دو نفر درمیان بنشینیم و رفع مشکل میکنیم. در برخی مواقع لباسهای ما کتیف میشود و از نمازخواندن میمانیم.»

شماری از مسافران شاهراهها که در موترهای شخصی و کوچک سفر میکنند به این مشکلات کمتر مواجهاند. در موارد تمامی مسافران اعضای یک خانواده هستند و می‌توانند هر زمان که بخواهند موتر را متوقف کرده وخود را راحت بسازند.

در شعاری از شاهراهها هم بهای مدرن راه اقتاده که در خود توالت دارند اما هزینه سفر با آنها بالاست.

در شرایط افغانستان مردها میتوانند در هر شرایطی حتی با نبودن توالت در شهر حاضر شوند اما برای سروامیه گذاران می گویند که تا هنوز آنان با مشکلات جدی رو به رو می باشند. (رادپوزاډی)

شماری از آنها سرمایه دگر اکثر موارد حتی خرید خود را نیمه گذاشته و صرفا برای خرید ساختن خود به خانه میروند. و عده دیگری میگویند به معلاتی مثل وزارت تختاپها، شفاخانهها، کتابخانه و یا بیمارستان و اقارب خود برای رفع مشکل میروند. (بی بی سی)

صحت و سلامت

قبل و بعد از ورزش چی بخوریم؟



احتمالا برای شما هم پیش آمده که بعد از ماهه‌ها رفتن به باشگاه ورزش کردن ، از این که هیچ تغییری در بدنتان به‌وجود نیامده احساس ناامیدی کنید. از خود می‌پرسید که چرا با وجود تمرین کافی، هیچ تغییری در بدنتان ایجاد نشده و آنقدر که انتظار داشتید عضلاتی نشده‌اید. اینجاست که مساله مهم دیگری مطرح می‌شود و آن تغذیه است.

در واقع استفاده از مواد غذایی مناسب قبل و بعد از ورزش می‌تواند کیفیت تمرین را بالاتر برده و نتیجه ورزش را مطلوب‌تر کند. از این رو بهتر است مواد خوراکی مناسب برای هر ورزش را بشناسید و آنها را در عادات غذایی روزانه‌تان در نظر بگیرید.

ورزشکاران استقامتی مثل شناگران و بایسیکل‌سواران به مواد غذایی نیاز دارند که بتواند برای مدت طولانی آنها را سر پا نگه دارد. در واقع برای این ورزشکارها غذاهای سرشار از کاربوهِیدرات مورد نیاز است. باید در این مواقع عضلات را تا می‌شود از قند پر کرد. به یاد داشته باشید که اگر قرار است بیش از یک ساعت بدوید یا مسابقه سختی پیش رو دارید، حتما از غذاهای پرکاربوهِیدرات استفاده کنید.

البته به این معنا نیست که مثلا پیش از هر بار ورزش استقامتی یک بشقاب پر از پاستا بخورید. برای انتخاب خوراکی‌های شامل کاربوهِیدرات باید هوشمندانه عمل کنید. استفاده از مرکبات، نان سفید سرشار از کاربوهِیدرات و غذاهای چرب مثل خامه یا مسکه می‌تواند به سیستم گوارشی آسیب برساند. اینجا نمونه از استفاده از کاربوهِیدرات به مقدار بالا این نیست که کالری بیش از حد مصرف شود. باید مقدار کالری دریافت شده با مقدار تمرینی که قرار است انجام شود، هموغانی داشته باشد. دقت کنید که بیش از ورزش غذای زیاد نخورید. مواد خوراکی مناسب برای مصرف عبارتند از: نان جو، عم، چاکلیت حاوی فندق، میوه خشک و بادام. دودین یک ساعته

برای بیرون رفتن و دودین، این کار را با شکم خالی انجام ندهید. شکر کنید ۳ تا ۱ ساعت پیش از شروع ورزش از اسنک‌هایی که کاربوهِیدرات با شاخص گلوکز (GI) پایین تا متوسط دارند، استفاده کنید. برخلاف مواد غذایی که دارای شاخص گلوکز بالا هستند و بعد از مصرف بسزانه قند خون را راه می‌کنند و باعث بالا رفتن قند خون می‌شوند، مواد خوراکی با GI پایین به آرامی قند را راه کرده و انرژی لازم در هنگام دودین را فراهم می‌کنند. مواد خوراکی مناسب زردک، کبوله، نان جو یا انواع توت‌ها یا ماست کم‌چرب و میوه‌های خشک (میوه‌های خشک برای انرژی گرفتن سریع کمی‌چرب، که محدودیت زمانی وجود دارد ، مفیدند) شامل غذاهای چرب و با فیبر بالا ممکن است موقع دودین باعث ناراحتی شود.

بسا این‌که یوگا یک ورزش کاملا متفاوت است و بیشتر روی حرکتهای کششی و ذهن متعزکز است، بهتر است قبل از شروع آن غذاهای سنگین خورده نشود.گفته می‌شود که قبل از شرکت در جلسات یوگا بهتر است از خوراکی‌های کم‌کاربوهِیدرات و آب زیاد استفاده شود. مواد خوراکی مناسب برای مصرف شامل میوه و دانه‌ها یک ساعت پیش از آغاز یوگا، کیوی، طالبی، کیله، انواع توت‌ها و بادام است.

ورزش‌های قدرتی کاربوهِیدرات فقط برای ورزش‌های استقامتی مفید نیست و برای انجام تمرین‌های قدرتی هم نیاز به آن حس می‌شود، ولی حتما توجه داشته باشید خوراکی‌هایی را مصرف کنید که شاخص گلوکز آنها پایین باشد.

در این گونه ورزش‌ها میزان پروتئین دریافتی هم اهمیت دارد. اسید آمینو برای رشد عضلات خیلی مهم است و بهتر است از خوراکی‌هایی که پروتئین و کاربوهِیدرات دارند، ۱ تا ۲ ساعت قبل از شروع ورزش استفاده شود. مواد خوراکی مناسب برای مصرف مناسب کم‌چرب، با‌ارگانی‌لامغزهای مقوی، پنیر کم چرب یا میوه به ورزش‌های قدرتی

ترکیب ورزش‌های استقامتی و قدرتی کار خیلی سختی است و باید انرژی لازم برای انجام آنها وجود داشته باشد. پس بهتر است از ۲ تا ۳ ساعت قبل از شروع تمرین از غذاهایی با پروتئین بالا استفاده شود. سفیده تخم‌مرغ، مرغ، ماهی و مقدار زیادی سبزیجات جزو غذاهای مناسب هستند. استفاده از این خوراکی‌ها رشد عضلات را تقویت می‌کند و سوختن کالری را بالا می‌برد.

بهتر است به عنوان مکمل غذاهای سرشار از پروتئین، از خوراکی‌هایی که کاربوهِیدرات بالا دارند هم استفاده کرد. تعادل بیسن این دو ماده مغذی باعث می‌شود که نیسوی لازم برای انجام ورزش‌های ترکیبی فراهم نشود. مواد خوراکی مناسب برای مصرف میوه‌های سرشار از کاربوهِیدرات سبک مثل سیب و گلابی است. این دو میوه به دلیل هضم کند، می‌توانند انرژی لازم برای تمام مدت زمان ورزش را فراهم کنند، اگر نمی‌دانید که چه چیزی قبل و بعد از ورزشی که انجام می‌دهید بخورید، حداقل تلاش کنید که از خوردن خوراکی‌هایی که قند فرآوری شده دارند، فست‌فود، اسنک‌های پرادویه و کافئین زیاد خودداری کنید. خوردن این غذاهای باعث می‌شود که تواناید به اندازه‌ای که نیاز دارید ورزش کنید و دچار گرفتگی عضلات، خستگی و نهموع در حین تمرین شوید.

نشانه های جنون در افراد سگرتی

طبق یک مطالعه جدید افراد سگرتی سه برابر بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری های روانی هستند. اسکیزوفرنی یک اختلال روانی است که مشخصه آن از کارکردهای فرآیندهای فکری و پاسخگویی عاطفی ضعیف است. این در بیماری در بین همه بیماری های عده روانشناختی از همه وچین تر است و معمول خود را به صورت توهم شنیداری، توهم‌های جنون آمیز یا عجیب و غریب، بسا تکلم و تفکر آشفته نشان می‌دهد، و با اختلال در عملکرد اجتماعی یا شغلی قابل توجهی همراه است.مطالعات جدید حاکی از آن است که بین سگرت کشیدن و روان پریشی رابطه وجود دارد. بر اساس این مطالعات، ۵۷ درصد افرادی که نشانه های جنون را از خود نشان دادند، سگرتی بودند. این آمار به این معناست که احتمال ابتلا به بیماری های روانی از افراد سگرتی، حدودا سه برابر افراد غیرسگرتی است.متحققان دانشکده کینگ لندن در این مطالعه، فرضیه ای را مطرح می کنند که به نقش سیستم دوپامین در مغز اشاره دارد. بر اساس این فرضیه، دوپامین بهترین توضیح بیولوژیکی برای بیماری های روانی مانند شیزوفرنی است. در معرض نیکوتین قرار گرفتن، باعث افزایش آزاد شدن دوپامین می شود و این موضوع منجر به بروز روان پریشی می گردد.