

ښی: مراکز آموزشی...

روز جمعه دست کم پنجاه و یک کشته و صدها زخمی و دیروز صبح پنج کشته و بیش از شانزده زخمی به دنبال داشت. این حملات و امنی‌های اخیر در کشور انتقادهای تندی به همراه داشته و آقای غنی تصریح کرد که از قبل پیش‌بینی شده بود که امسال به دلیل خروج نیروهای بین‌المللی سال سختی خواهد بود. آقای غنی گفت: «ما نمی‌توانیم بیش از این شاهد به زمین ریختن خون مردم خود در جنگی باشیم که از بیرون صادر و بر ما تحمیل می‌شود.»او در ادامه افزود که از حکومت پاکستان خواسته آنگونه که تروریسم را برای خود تعریف کرده است در ارتباط با افغانستان نیز با همان گونه با وضاحت برخورد کند. رئیس جمهوری افغانستان از نیروهای امنیتی افغان سپاسگزاری کرد و گفت که این نیروها جای خالی بیش از صد هزار نیروی مجبور بین‌المللی را پر کرده و به حملات مخالفان مسلح دولت پاکستان‌های دندان شکن داده‌اند.

او گفت مرگ ملا عمر ثابت کرد که جنگ در افغانستان به خاطر دیگران در جریان است و «کسانی که امیرالمومنین خوانده می‌شوند و در ظاهر جنگ به خاطر و به فرماندهی آنها ادامه دارد، اصلا وجود ندارند.» (بی بی سی)

عبدالله: سیاست خارجی...

از بازنگری سیاست خارجی دولت در برابر این کشور خبر داده‌اند.دولت پاکستان متهم است که گروه‌های تروریستی از جمله طالبان را علیه دولت و مردم افغانستان تمویل و تجهیز می‌کند.دو سال قبل شورای وزیران دوران حکومت حامد کرزی، اعلام کرد که مشاوران نظامی پاکستان در صفوف طالبان در افغانستان افزایش یافته است.از سوی دیگر مسئولان محلی در شرق کشور می‌گویند که نظامیان پاکستان تنها در چند ماه گذشته هزاران موشک را بر خاک افغانستان پرتاب کرده و بر اثر آن، ده‌ها تن کشته و هزاران مجروح شده‌اند.ابن حال، عبدالله عبدالله دیروز در نشست شورای وزیران گفت که گروه‌های تروریستی از سوی استخبارات پاکستان علیه افغانستان تمویل می‌شود و اعضای این گروه‌ها در این کشور به طور آزادانه نشست برگزار می‌کنند.او افزود، در ده ماه گذشته «کوچکترین تغییر در ظرفیت ماشین جنگی طالبان» به وجود نیامده و هنوز قویش بیشتر شده، بخاطریکه آنان به خوبی تجهیز می‌شوند. رئیس اجرایی در ادامه شماری از افراد در دوران دولت را متهم به همکاری با طالبان کرد و گفت، جنایت آنان کمتر از این گروه تروریستی نیست.او افزود که این افراد به زودی از سوی دولت شناسایی و مورد پیگیری قانونی قرار خواهد گرفت.عبدالله به مورد نام این افراد چیزی نقت، اما تأکید کرد که پاسکاری جاسوسان دشمن از صفوف دولت هنوز صورت نگرفته و ما همواره گزارش شده است که انتحاری‌ها در موترهای شیشه سیاه از سوی برخی افراد دولتی، در کابل انتقال داده می‌شوند.این درحالی است که حملات انتحاری طالبان در چند روز گذشته در کابل افزایش یافته و بر اثر آن، ده‌ها غیر نظامی کشته و صدها نفر دیگر زخمی شده‌اند. (مرکزی)

چین: آماده ای نیروهای...

تلاش‌های صلح دولت افغانستان با مخالفان مسلح اش حمایت می‌کند و از تمامی طرف‌های درگیر خواست که در این پروسه بی‌یوندد.

پیش از این نیز مقام‌های دولت افغانستان از چین خواسته بود که نیروهای امنیتی افغانستان را حمایت کند.ماه گذشته تقام نامه همکاری میان وزارت داخله دو کشور در قسمت مبارزه با تروریسم و قاچاق مواد مخدر مستول مبارزه با تهدیدات امنیتی در مرزهای دو کشور منعقد گردید.براساس این تفاهم، پولیس مرزی چین پولیس مرزی افغانستان را در بخش‌های آموزش و تهیه امکانات کشفی مدرن همکاری می‌نماید.

همچنان قرار شده است مقام‌های پولیس مرزی دو کشور هر از چندماه نشست مشترک داشته باشند و روی چالش‌های امنیتی در مرزها بحث نمایند. (مرکزی)

مهاجم انتحاری ورودی ...

دین میگرد گفت که در این رویداد پنج غیرنظامی کشته و شانزده نفر دیگر هم زخمی شده اند.او گفت که مهاجم سوار بر موتر تیزرفتار توپوتا بود.مستولان حوزه نهم پولیس در نزدیکی محل رویداد به بیبسی گفته اند که انفجار زمانی اتفاق افتاد که کاروان نظامیان خارجی از محل عبور می کرد.نیروهای ناتو در مورد وقوع این رویداد و تلفات احتمالی نیروهای خارجی تاکنون چیزی نگفته است.در همین حال وزارت صحت عامه افغانستان نیز گفته که دست کم هفت زخمی به شفاخانه‌های نزدیک محل رویداد منتقل شده است.منابع به بیبسی گفته اند که انفجار در نخستین ایست بازرسی میدن هوایی کابل که نزدیک به چهارراه است روی داده و رقت و آمد به میدان هوایی کابل متوقف شده است.

حملات انتحاری و انفجارها اخیراً در کابل افزایش یافته است.روز جمعه در نتیجه وقوع سه حمله انتحاری دست کم ۵۱ نفر کشته شد و صدها نفر دیگر زخمی شدند. به دنبال موتری از حملات در کابل، این شهر زیر توجیه شدید امنیتی قرار گرفته است و تعداد افراد نظامی در پوست‌های بازرسی داخل شهر افزایش یافته است. در انفجار صبح روز یک شنبه در لسوالی گرشک ولایت هلمند در جنوب افغانستان یک مهاجم که مواد انفجاری را در کشفهای خود کارگذاری کرده بود مواد همراه خود را در اتاق کار لسوالی این لسوالی منجر کرد.فقیه موسیزی ولسوالی گرشک به

وزارت داخله میگوید که اکنون در شماری از ولایتها عملیات پاسکاری به هدف سرکوب و نابودی طالبان جریان دارد.در خبرنامه این وزارت آمده است، نیروهای پولیس در ۲۴ ساعت گذشته، از دو رویداد انفجار ماین در مربوطات ولایت‌های لغمان و دایکندی جلوگیری کرده‌اند.این ماینها به تازگی از سوی شورشیان طالب به خاطر اهداف تروریستی جاسازی شده بودند. (مرکزی)

هزارگی به نشه یی...

خبري ناسته کي خبريالانو ته وويل چې کورني، بايد د خپلو ځوانانو د روزني په برخه کي جدي و اوسي نوموړي زياته کړه چې په دي وروستيو کي د مزارشريف ښار په بېلابېلو ساحو کي د لويسو لارو څخه،او د سرکونو تر منځ پارکونو کي پر نشه يي توکو د روړدو کسانو شمېر زيات شوي دي.

د هغه په وينا، دوي لاهم په دي اړه د پلان په جوړولو بوخت دي چې له دغو کسانو سره څه وکړي.

د مزارشريف ښار اوسېدونکي محمد الله پژواک ته وويل چې د روضي شمال لور ته د دشت شور له سرکه د بل شوي څلوېښت متر سر ک په پارک کي، هر ماښام لسگونه پر نشه يي توکو روړدي کسان راټول وي.

نوموړي زياته کړه چې پر دغه ځاي د عامو خلکو د تک راټگ لاره وي، چې له امله يي د روړدو کسانو له امله په ستونزه کي دي. (پژواک)

د گرشک ولسوالۍ

«دغه چاودنه وروسته له هغه رامنځته شوه چې يوه څارنمگي، چې چاودېدونکي توکي يي په پوتانو کي ځای پر ځای کړي وو، غوښتل چې د ولسوالۍ مقام ته ټوڅخي خو پوليس پرې پوه شول او څارنمگي مڼډه کړه او پوتان يي له پښو ووتل او چاودنه رامنځته شوه.»

هغه وايي چې څارنمگي پرېد کوونکي ژوندی نیول شوی دی. (پژواک)

په میدان وردگو او...

چاودني د هغو دوکانونو مخي ته شوې چې دولتي ځواکونه ترې سودا کوي، چې له امله يي څلور سرتيري زوېل شوي دي.

څورپاني د ټپي سرتيرو روغتيابي حالت د ډاډ ور وباله او ويي ويل چې ملکي وگړو ته کوم زيان نه دی ووتلی.

نوموړي دغه راز وويل چې نن سهار اووه نيمې بجې د دغه ولايت د سيداباد ولسوالۍ د بديکي په سيمه کي د يوې نښتې پر مهال د ملي اردو څلور سرتيري زوندي شوي. (پژواک)

د څورپانو زون

والي وياند احمد ضيا عبدالزي د زهري ۱۹مه پژواک خبري اژانس ته وويل چې د والي په مشرۍ د دغه ولايت اوونيزه امنيتي غونډه پرون د څورپانو ولسوالۍ په مرکز کي جوړه شوي او ولايت امنيه قوماندان، د ۲۰۱ سپلاې قول اردو قوماندان، د ملي امنيت ريس، د ۳۰۱ سرحدي زون قوماندان، مل پاسوال ولي خان شينواري اوکني شمېر نورو چارواکو برخه اخيستي وه.

عبدالزي وويل چې د غونډې پر مهال د روانو عملياتو په لاسنه راوړنو او څرنگوالي، د ښار او ولسواليو پر امنيتي تدابيرو او د خپلواکۍ ورځي ۹۶ يمي کلزې د امنيت په اړه خبرې وشوې. (پژواک)

بيري ۱۰۰ متری افغانستان...

کردند که کار این پروژه بزرگ زیربنایی، بعد از نه سال کار توام با وقف‌های متعدد، به مراحل پایانی خود رسیده و عملیات

آب گیری این بند بزرگ آبی-برقی آغاز گردیده است.آبشار کومارمیشرا سرقونسل هندوستان درهرات، از این اقدام باشندگان هرات ابراز خرسندی و تشکر کرد.وی ضمن بیان توسعه روابط دو کشور گفت: «من به عنوان نماینده کشورهندوستان در هرات، تعهد می‌کنم که همکاری‌های کشورهندوستان، پایدار و ثابت می‌ماند و این بیریق، به عنوان یک تحفه خوب از مردم افغانستان به هندوستان انتقال و نگهداری خواهد شد.»

کومارمیشرا افزود بند سلما که از سوی برنده‌های افغان به عنوان بند دوستی نام شده‌ها است، تا جزای ۱۳۹۵ به بهره برداری میرده خواهد شد.

سیدعظیم کبیرزانی نماینده مردم درشورای ولایتی، که این طرح را راه اندازی کرده بود، گفت که مردم افغانستان قدرشناس هستند و به ایده امیدوار می‌باشند.وی افزود: «هرکسی که برای ما خدمت بکند، ما از خدمات آن قدردانی می‌کنیم و ما دیروز بیریقی به طول ۱۰۰ متر هدیه دادیم و با این کار، از خدمات کشورهندوستان قدردانی کردیم.» (پژواک)

کمیتهٔ جلوگیری از ...

کمیته، حمایت جدی از خبرنگاران و جلوگیری از خشونت علیه آنان می‌باشد.
موسوف خاطر نشان کرد که این کمیته، دوسیه‌های قتل خبرنگاران که کشته شده اند، به جدیت تعقیب خواهد کرد.
در سال ۱۳۸۳ به این طرف در افغانستان ۴۹ خبرنگار به شمول ۱۲ خبرنگار خارجی در رویدادهای مختلف امنیتی کشته شده و یا هم از سوی افراد مسلح ناشناس به قتل رسیده اند.
مجیب خلوتگر رییس موسسه حمایت گفته رسانه‌های آزاد افغانستان(نی)، گفت در جمع این ۴۹ تن تنها به دوسیهٔ یک خبرنگار کشته شده آلمانی رسیدگی شده است.
معین نسرآتی وزارت اطلاعات و فرهنگ می‌گوید که قانون امتیازات خبرنگاران نیز تحت کار است که به اساس آن، تمام امتیازات و حقوق خبرنگاران تأمین خواهد شد و پس از طی مراحل و تطبیق آن، از این نگاه نیز علیه هیچ خبرنگاری خشونت

صورت نخواهد گرفت.
خانم مصطفوی درحالیکه می‌گفت تحکیم آزادی بیان و رشد رسانه‌های خبری در اولویت برنامه‌های کاری وزارت اطلاعات و فرهنگ قرار دارد افزود که در ۱۴ سال گذشته، رسانه‌ها از نگاه کمیت رشد فوق العاده داشته است.
او علاوه کرد که بعد ازاین، باید تلاش شود تا از نگاه کیفیت نیز کار رسانه‌ها بهبود یابد و رسانه‌ها بیشتر بالای کیفیت و محتوای برنامه‌های شان سرمایه گذاری نمایند و در نشرات، از تولیدات خود شان استفاده کنند.

این درحالی است که درحال حاضر، در بیشتر شبکه‌های تلویزیونی کشور، فلم‌ها، سریال‌ها و آهنگ‌های هندی، ترکی، ایرانی، پاکستانی و غیره نشر می‌شود.

(پژواک)

وزارت زراعت از...

ضایعات میوه جات و محصولات بخش باغداری جلوگیری نموده و در رشد اقتصاد باغداران در سراسر کشور نقش عمده‌ای خواهد داشت.»

ضمیر بیان داشت که قرار است با ایجاد هفت مرکز پروسس و بسته بندی دیگر؛ شمار مراکز تازه ساخته شده در این بخش به ۱۹ مرکز افزایش یابد.

از سوی هم شماری از نمایندهگان کابل در مجلس از ساخت مراکز پروسس و بسته بندی در ولسوالیهای کابل استقبال میکنند.

این نمایندهگان از وزارت زراعت و آبیاری می‌خواهند تا برای اداهمی این پروژه؛ زمین‌های ایجاد مراکز بیشتر پروسس و بسته بندی را در کشور فراهم نمایند.

عرفانالله عرفان عضو مجلس نمایندگان به طلوعنیز گفت: «ما به خاطر استمرار و دوام چنین پروژه‌هایی باید نظارت و کنترل جدی داشته باشیم تا بتوانیم که این سرمایه به هدر نرود.»

درهمین حال؛ شماری از باشندگان ولسوالی میرپچه کورت ولایت کابل هرچند از ایجاد این مراکز خرسند هستند، اما از حکومت می‌خواهند تا مراکز بیشتر پروسس و بسته بندی را در این ولسوالی ایجاد کند.

هامیون یکی از مالکان ولسوالی میرپچه کورت به طلوعنیز گفت: «باغداری زیاد است اما محیط کاری کم است و بگونه‌ی درست مهیا نیست.»

مرکز نگهداری و پروسس میوه جات در ولسوالی میر پچه کورت ظرفیت پروسس و خشک سازی هفت تن میوهی تازه ظرف ۲۴ ساعت را دارا میباشد.

این مرکز مجهز به ابزارهای معیاری میوه خشک کن بوده و از برق آفتابی استفاده میکند.

برخی از باشندگان میرپچه کورت می‌گویند که این مرکز به سطح یک قریهی کوچک کفایت نمیکند؛ چه رسد به سطح یک ولسوالی.

اخاذیهای غیرقانونی، نبود مراکز نگهداری و پروسس و نبود حمایت بازار برای محصولات باغداری افغانستان، از جملهی مشکلات عمده در این بخش تلقی میشوند. (طلوع نیوز)

پول معارف در ...

مکتب باز است و پول مکتب‌های بسته به طالبان داده می‌شود.
محمدالله فرماندهی پولیس ولسوالی شاهجوی زابل خاطرنشان کرد: «این یکی از نگرانی‌های جدی ما است، ما همواره می‌گوییم که از پول‌های معارف، حتا از معاش آموز گاران به مخالفان مسلح داده می‌شود.»

درهمین حال، اعضای شورای ولایتی زابل نیز تأکید می‌کنند که هرگاه جلوی این کار گرفته نشود، ریاست معارف زابل به منبع کمک مالی طالبان مبدل خواهد شد.

داوود گلزار عضو شورای ولایتی زابل افزود: «وضعیت معارف در زابل در مقایسه با گذشته بسیار خراب شده است، پول معارف در شاه جوی به مخالفان مسلح داده می‌شود، حتا مواد درسی نیز برای دانش آموزان قابل درک نیست.»

رئیس معارف زابل در این باره حاضر به گفت‌وگو با خبرنگار ما نشد، اما والی این ولایت می‌گوید که گزارش‌ها درباره‌ی رسیدن پول معارف به طالبان را بررسی می‌کند.

انور اسحاق زی والی زابل ادامه داد: «معارف بارها به من گفته است که وضعیت معارف خوب است؛ اما حالا این مساله را بررسی می‌کنیم و به مردم اطمینان می‌دهم که به مشکلات اعلامی در این ولایت رسیدگی خواهیم کرد.» (طلوع نیوز)

پنج شهروند پاکستانی ...

افراد عبدالرشید به اسم مستعار غلامالله، باشنده شینگلی پشاور پاکستان، محمد ایاز و رحمان‌دین باشندگان خیبر پختونخوا، عزیزول به اسم مستعار خاطر، باشنده گرم ایجنسی صوبه سرحد پاکستان و میرات خان باشند خیبر ایجنسی پشاور پاکستان معرفی شده است.در خبرنامه امنیت ملی آمده است، میرات خان مسئول تداوی درخیمان داعش در ولایت ننگرهار بوده است.

بر اساس خبرنامه، این فرد به دستور مولوی سلیم و ملا گل زمان دو تن از فرماندهان داعش در ولسوالیهای اچین و شهر جلال آباد، فعالیت تروریستی داشته اند.در سالهای گذشته شهروندان پاکستانی، بی‌یونده به همکاری با طالبان بازداشت شده‌اند، اما بازداشت شهروندان پاکستانی در این ولایت نیز حضور داعش در کشور را تأیید کرده و گفته‌اند که برای مبارزه با این گروه نیروی ویژه ایجاد شده است.

در چند ماه گذشته اداره امنیت ملی از کشته شدن چندین فرمانده و ده‌ها عضو

داعش در شماری از ولایت‌های کشور خبر داده اند.

همچنان این اداره پنجشنبه هفته گذشته با نشر خبرنامه‌های اعلام کرد که مسئول جلب و جذب داعش در کابل با پنج همکاری را بازداشت کرده است. (مرکزی)

زلزله ای نسبتا شدید...

در وب سایت این سازمان گفته شده که زلزله مذکور، در مقیاس ۵٫۱۹ درجهٔ ریشتر در ۲۴۴ کیلومتری عمق زمین صورت گرفته است.

منابع محلی بدخشان، از تلفات و خسارات احتمالی این زلزله ابراز بیخبری کرده‌اند. افغانستان، از جمله کشورهای زلزله خیز جهان به شمار می‌رود. بیشترین زمین لرزه‌های سالهای اخیر در مناطق شمالشرقی کشور بوده، که در مواردی، تلفات و خساراتی نیز در پی داشته است. (پژواک)

جنرال دوستم لباس...

قیصر گفته بود که وی به حیث معاون

رییس جمهور به فریاب آمده، ملیشه سازی نمی‌کند و به مردم و نیروهای امنیتی میوه میدهد و رهنمایی میکند. وی افزود: «مما لباس ملکی با شما هستم و اگر طالبان سلاح خود را بر زمین نگذارند، با همیمن نکتایی آنها را از بین خواهم برد.»

اما دیروز در لباس نظامی در خط مقدم جبهه قرار گرفت.

داکتر تقیاب الله فایق عضو ولسی جرگه میگوید که جنرال دوستم، برسر تانک با لباس نظامی در کنار نیروهای امنیتی در ولسوالی المار دیده شده است.

فایق به آژانس خبری پژواک گفت: «نیمه‌های شب، جنرال دوستم شخصاً در کنار سربازان نیروهای امنیتی رفت و قومانده تصرف لانه‌های طالبان را صادر نمود که این سرمایه به هدر نرود.»

درهمین حال؛ شماری از باشندگان ولسوالی میرپچه کورت ولایت کابل هرچند از ایجاد این مراکز خرسند هستند، اما از حکومت می‌خواهند تا مراکز بیشتر پروسس و بسته بندی را در این ولسوالی ایجاد کند.

هامیون یکی از مالکان ولسوالی میرپچه کورت به طلوعنیز گفت: «باغداری زیاد است اما محیط کاری کم است و بگونه‌ی درست مهیا نیست.»

مرکز نگهداری و پروسس میوه جات در ولسوالی میر پچه کورت ظرفیت پروسس و خشک سازی هفت تن میوهی تازه ظرف ۲۴ ساعت را دارا میباشد.

این مرکز مجهز به ابزارهای معیاری میوه خشک کن بوده و از برق آفتابی استفاده میکند.

برخی از باشندگان میرپچه کورت می‌گویند که این مرکز به سطح یک قریهی کوچک کفایت نمیکند؛ چه رسد به سطح یک ولسوالی.

اخاذیهای غیرقانونی، نبود مراکز نگهداری و پروسس و نبود حمایت بازار برای محصولات باغداری افغانستان، از جملهی مشکلات عمده در این بخش تلقی میشوند. (طلوع نیوز)

پول معارف در ...

مکتب باز است و پول مکتب‌های بسته به طالبان داده می‌شود.
محمدالله فرماندهی پولیس ولسوالی شاهجوی زابل خاطرنشان کرد: «این یکی از نگرانی‌های جدی ما است، ما همواره می‌گوییم که از پول‌های معارف، حتا از معاش آموز گاران به مخالفان مسلح داده می‌شود.»

درهمین حال، اعضای شورای ولایتی زابل نیز تأکید می‌کنند که هرگاه جلوی این کار گرفته نشود، ریاست معارف زابل به منبع کمک مالی طالبان مبدل خواهد شد.
داوود گلزار عضو شورای ولایتی زابل افزود: «وضعیت معارف در زابل در مقایسه با گذشته بسیار خراب شده است، پول معارف در شاه جوی به مخالفان مسلح داده می‌شود، حتا مواد درسی نیز برای دانش آموزان قابل درک نیست.»

رئیس معارف زابل در این باره حاضر به گفت‌وگو با خبرنگار ما نشد، اما والی این ولایت می‌گوید که گزارش‌ها درباره‌ی رسیدن پول معارف به طالبان را بررسی می‌کند.

صدها کیلو مواد ...

موتر داینما که حامل خرویزه بود، در ولسوالی خنجان این ولایت دیروز به دست آمد.وی به آژانس خبری پژواک گفت که این مقدار چرس، در داخل بوری‌ها و دربین خریطه‌های پلاستیکی مخصوص جابجا گردیده واز ولایت تخار باگیری شده بود.

نظام علاوه کردکه دولتی که باشندگان ولایت ننگرهراند و مواد مخدر را به آن ولایت قاچاق می‌کردند، بازداشت شده‌اند.

دیروزپولیس ولایت کندز ۱۴۰ کیلوتریاک را که در داخل بوری‌های کاه جاسازی شده بود، کشف و به دست آورد و دو تن را در پیوندبه قاچاق آن دستگیر نمود. مسوولان امنیتی می‌گویند که مواد مخدر بیشتر از ولایات تخار، بدخشان و کندز به سوی کابل قاچاق میشود.ماه گذشته حدود ۰۲ کیلوهریونین که در تانکی بک موترسراچه جابجا شده و ازبدخشان عبور و از کندز به طرف کابل قاچاق میشد، وعبور از ننگرهاراند و طالبان به مرکز کمر بند امنیتی شهر پلخمری مرکز ولایت بغلان به دست آمده و سه تن به شمول راننده بازداشت شدند.

به اساس یک خبر دیگر، ۸۳ کیلوگرام تریاک و شش کیلو گرام چرس که در یک موتر نوع ۳۰۳ جاسازی و از ولسوالی خنجان بغلان به ولایت بلخ انتقال داده میشد، صبح دیروز در منطقه لرغان ایبک مرکز ولایت سمنگان از سوی پولیس کشف و ضبط شد.سمنوول عبدالقی شیززاده مدیر مبارزه با مواد مخدر قوماندانی امنیه سمنگان گفت که در ارتباط با این مواد، راننده و کلیتر موتر یادشده که باشندگان هرات می‌باشند، بازداشت شده‌اند. (پژواک)

صحت و سلامت

اثرات شگفت انگیز نوشیدن آب پس از بیدار شدن از خواب



کارشناسان توصیه می‌کنند: اگر روزانه ۴ لیوان آب را بلافاصله پس از بیدار شدن از خواب و با شکم خالی بنوشید؛ از ارزش‌های تغذیه‌ای این ماده حیاتی بهره مند می‌شوید.

متخصصان تغذیه اخیراً توصیه‌های فراوانی برای نوشیدن آب با شکم خالی بلافاصله پس از بیدار شدن از خواب دارند. آنها معتقدند: نوشیدن آب بلافاصله پس از بیدار شدن، منفعت‌های زیادی برای سلامتی به همراه دارد، نوشیدن آب به حفظ وزن بدن و تشکیل سلول‌های جدید خون و عضلات کمک می‌کند.

افزایش سرعت متابولیسم یا نوشیدن آب:

این کارشناسان می‌گویند: نوشیدن آب با شکم خالی بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب، روده‌ها و شکم را پاک‌سازی کرده و خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها را کاهش می‌دهد و همچنین جذب مواد مغذی را تسهیل می‌کند، اثر دیگری که در نوشیدن آب پس از بیدار شدن به اثبات رسیده است: خلاص شدن از سموم انباشته شده در بدن و پوست است، اگر نیم لیتر آب به‌دما معمولی بنوشید، سرعت متابولیسم بدن را هنگام صبح تا ۲۴ درصد افزایش می‌دهد.

به گفته کارشناسان: نوشیدن آب سیستم لنفاوی بدن را نیز متعالی می‌کند. اما برای متفنع شدن از اثرات مثبت نوشیدن آب؛ باید روزانه ۴ لیوان آب پس از بیدار شدن بنوشید، اگر بدن شما عادت به خوردن این میزان آب در صبح زود ندارد؛ روزهای اول به مقداری که می‌توانید شروع کنید و مقدار آن را سپس افزایش دهید و صبحانه خود را ۴۵ دقیقه بعد از آن میل کنید.

آب برای عملکرد سلول‌های بدن بسیار حیاتی بوده و به‌خودی‌خود دارای ارزش غذایی است درحالی‌که آب اصلا کالری ندارد و منبع چربی، پروتئین و کربوهیدرات نیز به‌شمار نمی‌رود. اگرچه آب هیچ ماده مغذی اضافی ندارد اما مواد معدنی خاصی را به بدن می‌رساند. آبی که از شیر آب خانگی تهیه می‌شود؛ دارای کلسیم و مگنیزیم است و آب‌های معدنی دارای مقدار زیادی مواد معدنی مانند کلسیم، مگنیزیم و سدیم هستند که برای سلامتی بدن بسیار مفید است.

اهمیت نوشیدن آب نه تنها به خاطر بهبود عملکرد بدن است بلکه منافع بسیاری دارد که به‌طور خلاصه اینچنین گفته می‌شود:

حفظ سلامت و عملکرد هر سلول بدن

حفظ دمای بدن به‌صورت طبیعی و با تنظیم آن را از طریق عرق کردن

حفظ جریان خون درون رگ‌ها

دفع مواد زائد بدن از طریق ادرار، عرق کردن و حرکات روده

محافظة از طناب نخاعی بدن و بافت‌های دیگر

روان‌سازی و حفاظت از مفاصل

میرطوب کردن همه غشاهای مخاطی مانند غشای مخاطی ریه و دهان

جلوگیری از یبوست

بهبود گوارش

کاهش خطر ابتلا به التهاب مثانه با دور نگه داشتن آن از باکتری

میرطوب کردن پوست با حفظ بافت و ظاهر آن

حمل مواد مغذی و اکسیجن به هر یک از سلول‌های بدن.

و نهایتاً بازی کردن نقشیه به‌عنوان کمک فنر در چشم، نخاع و در کیسه آمنیوتیک اطراف جنین در دوران بارداری.

میرطوب کردن پوست با حفظ بافت و ظاهر آن

حمل مواد مغذی و اکسیجن به هر یک از سلول‌های بدن.

و نهایتاً بازی کردن نقشیه به‌عنوان کمک فنر در چشم، نخاع و در کیسه آمنیوتیک اطراف جنین در دوران بارداری.

هنگام کار با کامپیوتر از پلک زدن غافل نشوید

مجموعه‌ای از علایم چشمی و بینایی حاصل از کار مکرر با کامپیوتر، باعث تضعیف چشم می‌شود که با حفظ رطوبت چشمی و استفاده از عینک مناسب برای دید متوسط می‌توان از بروز آن جلوگیری کرد.

خستگی چشم، سوزش، ریزش اشک، تاری دید و درد گردن و شانه‌ها از جمله علایم ابتلا به این سندروم بینایی است. یکی از مهم‌ترین دلایل خشکی و سوزش چشم هنگام کار با کامپیوتر کاهش میزان پلک زدن است که با خیره شدن به صفحه مانیتور و تمرکز بر روی موضوع کار سبب می‌شود تا پلک‌ها مدت بیشتری باز بمانند و در نتیجه اشک روی سطح چشم سریع‌تر تبخیر شود.

پلک زدن ارادی سبب می‌شود سطح چشم با اشک آغشته شده و خشک نشود و در صورتی که خشکی چشم شدید باشد، می‌توان از قطره‌های اشک مصنوعی استفاده کرد.

هنگام کار با کامپیوتر باید هر پنج تا ۱۰ دقیقه چشم را از مانیتور برداشته و طی مدت پنج تا ۱۰ ثانیه به نقطه‌ای دور نگاه شود. این کار سبب استراحت عضلات چشم می‌شود. همچنین زمان پلک زدن طبیعی و به‌دست آوردن رطوبت کافی برای چشم‌ها فراهم می‌شود.

در صورت رعایت توصیه پزشکان و عدم برطرف شدن علایم سندروم بینایی ناشی از کامپیوتر می‌توان از عینک‌های مخصوص با دید متوسط استفاده کرد، زیرا گاهی مشکل در دید متوسط افراد است اما رعایت آن مورد فراموشی قرار می‌گیرد.

