

**هشدار رئيس كميسيون ...**

رايزنپهای گسترده‌ای پرداخته است. شاه سلطان عاقلی رئيس این کمیسیون گفته که این کمیسیون بخشی از پیشنهادهاست خود را در آینده نزدیک به حکومت وحدت ملی ارائه خواهد کرد تا راه را برای برگزاری انتخابات پارلمانی آینده هموار کند. آقای عاقلی هر چند در گفت‌وگوی خود با بیبسی در این مورد توضیح نداد که این بسته پیشنهادی شامل چه مواردی میشود، اما گفت که همه گزینه‌های ممکن در این مورد، بررسی شده است. اصلاح نظام انتخاباتی افغانستان از شرایط اساسی توافق سران حکومت وحدت ملی در سال گذشته بود که کمیسیون اصلاح نظام انتخاباتی در آغاز سال جاری برای تحقق آن تشکیل شد. رئيس این کمیسیون گفت که همه تلاش‌ها به کار بسته خواهد شد تا از هر گونه تقلب در انتخابات در آینده جلوگیری شود، چنان که در گذشته انتخابات ریاضی را برانگیخته بود. براساس قانون، انتخابات پارلمانی افغانستان باید امسال برگزار میشد، اما به دلیل اجرائی نشدن این اتفاقات به هدف جلوگیری از تقلب در انتخابات، برگزاری این انتخابات به آینده موکول شده که ممکن است سال آینده برگزار شود. (بی بی سی)

**تحکیم روابط دَر ...**

این کشور وارد می کند و تلاش دارد تا تجارت اش با ترکمنستان وسعت یابد. در این حال قربان قلی بردی محمودوف رییس جمهور ترکمنستان سفرش به کابل را برای گسترش روابط میاندو کشور مفید خواند، می گوید که تقاضای نامی از برای دیدار در سفر به امضاء خواهد رسید. آقای محمودوف در مورد اهداف سفرش به کابل در عشق‌آباد به خبرنگاران گفته است: «سفر من به افغانستان از اهمیت خاصی برخوردار است، این سفر روابط جدید میان افغانستان و ترکمنستان را ایجاد می کند و چندین معاهده به امضاء خواهد رسید.» (رایوآزادی)

**نتیجه بررسی امنیت ...**

نمود تا در مورد آنها یکی که مرتکب غفلت وظیفوسوی شده اند، اقدام لازم قانونی صورت گیرد. سپس، گزارش یوناما در مورد تلفات ملکی در شش ماه اول سال ۲۰۱۵ میلادی مورد غور قرار گرفت. شورای امنیت ملی ضمن ابراز نگرانی از افزایش تلفات ملکی در نتیجه حملات بی‌رحمانه دشمن، تأکید نمود تا بزودترین فرصت اقدامات لازم بخصوص تدوین طرح کاهش تلفات ملکی و کمپاین بالا بردن سطح آگاهی عامه و نیروهای امنیتی جهت کاهش تلفات، عملی گردد. در ادامه، وزرای سکرتور دفاعی و امنیتی و لوی درستی وزارت دفاع ملی در مورد وضعیت عمومی امنیتی کشور به جلسه شورای امنیت ملی گزارش ارائه نموده و پیشرفت های حاصل از عملیات های تصفیوی در نقاط مختلف کشور را در ضایع بخش خواندند. به همنگان ابراز داشتند که در نتیجه هماهنگی مؤثر میان نیروهای ملی دفاعی و امنیتی کشور، در یک حمله هوایی رهبران گروه جنبدالله وابسته به تحریک اسلامی ازبکستان با افراد از در ولایت کندهار کشته شده اند. در اخیر جلسه، تهدیدات دشمنان مردم در سراسر کشور مورد بررسی قرار گرفت. شورای امنیت ملی از تلاش های سکرتور دفاعی - امنیتی در راستای بهبود وضعیت امنیتی کشور ستایش نموده و هدایات لازم را جهت دفع تهدیدات موجود صادر نمود.

**قنّی: تمام وزارت ...**

است و در نشست دو جانبه با پاکستان، یادداشت تفاهم راجع به مسئله مهاجرین نهایسی گردید و در نشست سه جانبه در مورد تمدید اقامت مهاجرین افغان تا دو سال آینده در آن کشور، فیصله صورت گرفت. همنگان موصوف گفته است که در نشست دوجانبه و سه جانبه که میان افغانستان، ایران و کمیشنی عالی سازمان ملل متحد صورت گرفته است، افغانستان با این تفاهم نمودند تا طرح های پیشنهادی خود را در رابطه به قانونند شدن افغان های فاقد مدرک در ایران تهیه نمایند. وزیر مهاجرین افروز که با برنامه اسکان بشسر ملل متحد ( UN-HABITAT) نیز در رابطه به حمایت از هزار خانواده، بیچاه شده داخلی ولایات ننگرهار، هرات و کابل نیز تفاهم صورت گرفته و از آغاز ماه آوریل، ورتکوت چهار روزه در مورد پلان استراتژییک مهاجرین نیز دایر گردید. به اساس معلومات منبع، برخی گفته است که ایران و پاکستان برای عملی کردن پلان های آینده و تفاهمنامه های خویش، خواستار پالیسی عودت داوطلبانه مهاجرین شده اند که در این مورد نیز به نهادهای ذریب بحث ها صورت گرفته است. یی گفته که پلان استراتژییک شامل تحلیل و ارزیابی، مدیریت مهاجرین و تدابیر برای ارتقای ظرفیت های ملی باشد. در خبرنامه آمده است که رییس جمهور محامدشرف غنی، در این جلسه گفت که اهداف پلان باید واقعیتناهد باشد، وزارت عودت مهاجرین برای تطبیق پلان مذکور، ظرفیت های خویشی را در نظر بگیرد و بهمنجان برای ایزامندی های ملی خویش، تخمین دقیق داشته باشد. به اساس معلومات منبع، سبب در مورد پلان استراتژییک وزارت عودت مهاجرین، بحث سه جانبه صورت گرفت و فیصله شد که کمیته فرعی شورای وزیران، عملی بودن این پلان را مورد غور و بررسی قرار دهد. (پژواک)

**چین: پاکستان اقدام ...**

تلاش های صادقانه ای را برای تحکیم صلح و ثبات در افغانستان انجام دهد، به سفیر چین گفته است که کشورهای، به تعهدات خود در بخش کمک تهجیزات و وسایل با نیروهای دفاعی و امنیتی افغانستان استواراست و در بخش تحکیم صلح و ثبات، از پالیسی و ها و ابتکارات

جغرافیایی افغانستان اشاره نموده گفت که افغانستان نقش عمده در رشد تجارت در منطقه داشته می تواند. (پژواک)

**ریاست جمهوری به ...**

حقوق زن، حبسنه صافی فعال حقوق زن، لیا عضنفر جواد فعال جامعه مدنی، فوزیه حبیبی، شریفه عطیعی رئیس امور زنان ولایت فریاب، ابیسنه عمرانی رئیس امور زنان ولایت ننگرهار، محبوه جمشیدی رئیس امور زنان ولایت هرات و زکیه رضایی از ولایت دایکندی اهدا کرد. ثریا پرلیکا رئیس اتحادیه زنان افغانستان و فعال حقوق زن که یکی از این ده مدال را به دست آورد مدال ملالی میوند را به عنوان یکی از زنان مبارز افتخار می داند. وی ادامه داد: «حالی را که امروز من گرفتیم، مدال ملالی میوند است که یک شخصیت شناخته شده و یک زن مبارز افغانستان است که همیشه مردم کشور به این زن که برای بدست آوردن استقلال کار کرده افتخار می کنند.» شکلیا ابراهیم خیل خبرنگار طلوع نیوز در زمان گرفتن مدال ملالی میوند گفت: «شایسته این مدال آن زن افغانی است که در این روزه را پی حوادث افراس افغانانه فرزندانشان را از دست داده اند و در سوگ عزیزان خود نشسته اند.» از سویی به زن کشور اینگونه ستایش های ریاست جمهوری از زنان افغان را برای ادامه فعالیت های عدالت خواهانه شان کارساز می دانند. ملالی دختری از قندهار بود که در جنگ میوند به مجاهدان ای می رساند. هنگامی که برچسماز نیروهای مجاهدان در این جنگ هدف گلوله قرار گرفت و پرچم از دستش بر زمین افتاد، ملالی مشک آب را بر زمین گذاشت و پرچم افغان را بلند کرد و مجاهدان را به ادامه جنگ فراخواند. از این رویداد ۱۳۵ سال می گذرد؛ اما ملالی میوند به عنوان یک زن مبارز کشور شناخته می شود. (طلوع نیوز)

**امریکا عبدالعزیز حقانی ...**

وزارت امور خارجه امریکا همچنان عزیز حقانی را به حسیت ترورستی چپانی اعلام کرده و گفته است که بعضی از تعزیرات نعل بر وی وضع گردیده است. بر بنیاد تعذیرات مذکور، اتباع امریکایی حق هیچ نوع ارتباط با عزیز حقانی را ندارند. منبع افروز که عزیز یکی از رهبران مهم گروه حقانی است که حملات بیشتری علیه نیروهای افغان و امریکایی در افغانستان پلان گذاری کرده است. (پژواک)

**استرالیاماورین امنیتی ...**

شد، همکاریهای امنیتی دو کشور مورد بحث و گفتگو قرار گرفت. حنیف اتمر مشاور شورای امنیت ملی افغانستان، در ملاقات با این مقام ارشد امنیتی استرالیای از همکاری و حضور فعال این کشور در بازسازی و تامین امنیت در افغانستان قدرداری کرد. اما وی با اشاره به وضعیت امنیتی افغانستان گفت که لانههای تروریزم در بیرون از کشور تهدید جدی را برای امنیت کشورهای منطقه به بار آورده است و تازمانی که این لانهها از سر نواد فضای اعتماد و مساعی مشترک برای سرکوب شوهرتری بوجود نیاید. دولت افغانستان همواره با پاکستان را متمهم کرده است که با هشادنده پانزده رهبران طالبان و سایر گروههای تروریستی و ایجاد لانه های آموزش ترورستان، زمینه ادامه جنگ را در افغانستان فراهم میسازد اما پاکستان این ادعا را رد کرده است. اتمر در ادامه از رئیس عمومی خدمات امنیتی کشور استرالیای خواست که چارچوب پیمان «سوهوا» همکاریهای خود را در زمینه آموزش های «امنیت راهبردی» به مامورین بخش امنیتی افغانستان افزایش دهد. نیک وارت نیز ضمن اطمینان دادن به مداوم همکاریهای کشورش با دولت افغانسان، افزود که داعش و سایر گروههای تروریستی تهدید جدی برای امنیت آسیا و جهان نشمرده میشود و ازبین بردن این تهدیدها نیاز به همکاریهای صادقانه کشورهای منطقه دارد. (پژواک)

**تا امنیت تأمین گردد ...**

وی گفت: «گزارش هایی که در این هفته از ولایات استماع شد، فوق العاده بود برای ماقت داد که شما زنان با دست خالی معاش و بودجه کم مطابق فرهنگ، عنعنات و شرایط اسلامی، کار کردید و در سخت ترین روزه دروازه های ریاست های امور زنان را به روی زنان باز گذاشتید.» اماختم نظری افروز که با وجود دستاوردهای تان متاسفانه شما خواهران باهم اتحاد و اعتماد ندارید، کم کاری هایی داشتید که باید اصلاح گردد. وزیر امور زنان گفت که وقتی که یک رئیس در هیئت رهبری ولایت نشست، باید بسیار با قوت بنشینند و مشکلات خود تا وزارت برسانند، باید هر کدام تان تلاش کنید که نکتی های مهم مشکلات زنان را با ریاست حج و اوقاف، سارنوالی و مکاتب شریک سازید و در حل آن بکوشید. وی اضافه کرد که دختران وقتی در ولایات ۶ساله میشوند، دیگر به مکتب گذاشته نمی شوند، باید با فامیل ها صحبت شود و به آنها تفهیم گردد که بگذارند دختران شان به تعلیم ادامه بدهند و تحصیل کنند و نقش خود را در جامعه ایفا نمایند. (پژواک)

**برادر ملامحمد ...**

حدود هزار تن از ملالهای طرفدار طالبان در شهر کویته پاکستان با هم جمع شده تا مشکلات موجود رهبری طالبان را از بین ببرند. ملا عبدالمنان سراماد ملا محمدعمر رحیدر پیشین طالبان در یک مصاحبه جدید با روزنامه پاکستانی (ایکسپرس) که به تاریخ (۴ سنبله) به نشر رسیده، از آغاز جنگ های داخلی میان طالبان هشدار داده است. وی افزود است که اگر ملا منصور، مسئول خود را با مخالفن داخلی به زودی هموار نکند، امکان دارد که جنگ میان آنها آغاز گردد. از سوی دیگر، مفتی معصوم افغانی یکی از اعضای شورای مالاها در کویته، به این رسانه گفته است که خانواده ملامحمدعمر به جرگه صلحنابت داده و ابراز امیدواری نموده که گروه ملامنصور نیز چنین کاری را انجام دهند. (پژواک)

**افغانستان می تواند نقش ...**

وی نقش افغانستان در سازمان ایکو را مهم خواند و گفت که افغانستان، آسیای میانه و آسیای جنوبی را وصل می کند و می تواند نقش مؤثر در رشد تجارت در منطقه داشته باشد. به گفته او، در صورتی تجارت در منطقه رشد کرده می تواند که اعضای این سازمان، به تعهدات شان عمل کنند. وی خاطر نشان ساخت که پاکستان به تازه می عضویت اتحادیه بین المللی چاده (TIR) را کسب کرده و در صورتی تطبیق اصول این اتحادیه، تاجدی مشکلات تجاری افغانستان در پاکستان حل خواهد شد. حسن علی منگی معاون سکرتریت سازمان ایکو نیز به موقعیت

بند سلما به اسم بند دوستی افغان-هند و یا هرات-دهلی مسما گردد.» اعضای کابینه دولت بعد از بحث همه جانبه، تغییر نام بند سلما را به «بند دوستی افغان-هند» مورد تصویب قرار داد. یک ماه قبل، حکومت هندوستان اعلام کرد که احداث بخشهای عمده بند سلما از سوی این کشور به اتمام رسیده است و عملیات آب گیری این بند به طور رسمی آغاز شده است. بر پایه معلومات قنصلوگری هندوستان در هرات، مخزن سلما با ۲۰ کیلومتر طول و ۷ کیلومتر عرض کنجایش ذخیره نمودن ۶۴۰ میلیون متر مکعب آب را دارا میباشد و روند آب گیری آن نه تا ۱۲ ماه را در بر خواهد گرفت. مقامهای هندی گفتهاند پروژه بند آب برقی سلما که با هزینه ۳۰۰ میلیون دالر از سوی حکومت این کشور ساخته میشود افزون بر تولید ۴۲ مگاوات برق، اسکان آبیاری ۸۰ هزار هکتار زمین را دارا میباشد. کار ساخت این بند که حدود سه سال قبل آغاز شد تا اکنون چندین بار با محدودیتهای لوژیستیکی و چالشهای امنیتی به تعویق افتاده است و مطابق وعده مقامهای هندی انتظار می رود تا ماه جوزا ۱۳۹۵ به بهره برداری سپرده شود. (بی بی سی)

**مواد مخدر هنوز هم ...**

آژانس خبری پژواک گفت که این مقدار تریاک دریک تراکتور جایجا شده ودر ولسوالی ارگو (شاهراه فیض آباد-تخار) دپوز به دست آمد. وی افزود که این مواد به شکل ماهرانه در پاکت های کیلویی پلاستیکی جایجا گردیده و به ولایت بلخ قاچاق میشد. مظفری علاوه نمود که یکن در پیوند به قضیه دستگیر شده است. مدیرمسارزه با مواد مخدر قوماندانی امنیه بدخشان گفت: «باوجود تلاش های ما هنوزم مواد مخدر در مناطق سرحدی بدخشان قاچاق میشود، اما امسال میزان قاچاق آن کاهش یافته است.» به گفته مسوولان امنیتی، مواد مخدر علاوه بر دیگر ولایات به تاجکستان نیز قاچاق میگردد. این درحالی است که در یک هفته اخیر بولیس ۲۰۰ کیلو تریاک را در مسانه مرحله دسرک عمومی ولسوالی ارگو و شاهراه کشم-فیض آباد نیز کشف و ضبط نموده است. عبدالله باجی نظری رییس شورای ولایتی بدخشان گفت که لابراتورهای هیروین در مناطق ناام و تحت کنترل طالبان مانند ولسوالی های جرم، بهارک و وردوج وجود دارد. (پژواک)

**یک زن جوان در ...**

در خواب با چاقو سربریده و فرار نموده است. شاه جهان ایوبی عضو شورای ولایتی بدخشان گفت که لابراتورهای هیروین در مناطق ناام و تحت کنترل طالبان مانند ولسوالی های جرم، بهارک و وردوج وجود دارد. (پژواک)

**یک زن جوان در ...**

در خواب با چاقو سربریده و فرار نموده است. شاه جهان ایوبی با تقبیح این قتل، افزود که این سومین قضیه ای است که بعد از بیرون شدن زنان و دختران از خانه امن صورت گرفته است. قبل از این، یک زن به نام مریم در ولسوالی تاله ویرفک توسط شوهرش کشته شد ویک دختر در بغلان مرکزی اختطاف گردیده که تاحال از سرنوشتش خبری نیست. (پژواک)

**بشار بالای مهاجرین ...**

او مقاومت کرد، زندانی گردید و خانیتوسط مقامات پاکستان مهر ولاک شد. نعمت الله که اکنون در یک کمپ خلی ابتدایی در کابل زنده گی می کند با ابراز اینکه بیگار بوده و صرف به کمک های بین المللی و حکومت افغانستان امیدوار است، می گوید: «سرنهاند نداریم، کار نیست، مواد خوراکی وجود ندارد. زمستان می شود و مواد سوخت کم نداریم، آب پاک آشامیدنی وجود ندارد، مشکلات بسیار زیاد است.» اداره مهاجرت سازمان ملل متحد (IOM) که به مریشان زن سریدگی نمایند.» این نرس علاوه کرد که اکنون، سه زن و دختری دیگر از مکتب نرسنگ فارغ گردیده و با رفتن آنها به ولسوالی، خدمت رسانی بیشتر به بهتر خواهد شد. انجنیر محمد سمیع ولی نیروز، در مراسم فراغت نرس ها گفت: «شما که امروز سند فراغت گرفته اید، کار تان ختم نشده، بلکه کار تان اکنون آغاز شده که خدمت می مکنه است.» وی افزود تا زمانی که شما توانایی داشته باشید، ایجاد می کند که مصدر خدمت به جامعه و محیط گردید، چون نیاز جامعه به شما زیادتر است و شما باید التیمای بخش درها و رنج های مادران و خواهران خود باشید. (پژواک)

**مخالفان صلح دولت ...**

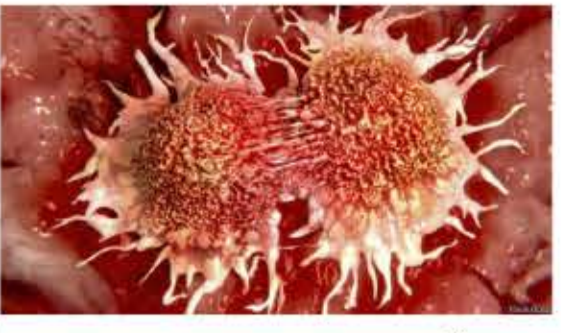
مسئع دولت افغانستان با هجوم به روستای آلهسنگ ولسوالی چک این ولایت، خانه فردی موسوم به مدیر شریف از بزرگان محلی را آتش زده اند. گفته شده که آقای شریف از افراد تأثیر گذار این ولسوالی بود و در تأمین امنیت و تطبیق برنامهای توسعهای نقش مهم داشته است. آقای جعفری میگوید که این رویداد حوالی سه و نیم صبح دیروز اتفاق افتاد و در نتیجه آن یک نفر جان باخت و مهاجمان یک نفر از اعضای خانواده بزرگ محلی را با خود بردهاند. او این رویداد را کار گروه طالبان میداند و میگوید که در نتیجه آتش سوزی خانه مدیر شریف، به خائنههای مردمان محل

**د زغنی پوهنی ریاست ...**

چی شمیر چي ۲۲ ته رسیري له پرون راهیسی د زغنی ولایت د پوهني ریاست مخي ته د تحسن خېمه وهلي او پر خېله دنده د بیرته کومارل کېدو غوښتنه کوي. (پژواک)



**تبدیل بافت سرطانی به بافت سالم در آزمایشگاه**



دانشمندان آمریکایی می گویند که راهی را یافته اند که ممکن است با آن بتواند رشد ناهنجار سلول های سرطانی را متوقف و بافت مبتلا را به بافت سالم تبدیل کرد. به گفته آنان نتایج اولیه به مورد بکارگیری این شیوه در آزمایشگاه برای برخی از تهاجمی ترین انواع سرطان «سرطان سیرامیدوار کننده» بوده است.

دانشمندان مایوکلینیک در این تحقیق، متوجه ارتباط چسبیدن سلولی (Cell adhesion) با ریز آر آن ای ها (microRNA) شدند در حالیکه تا به حال تصور می شد این دو ربطی به هم ندارند. در چسبیدن سلولی، سلول با استفاده از پروتئین هایی که نقش چسب را بازی می کنند به یک ماده یا سلول دیگر می چسبند. ریز آر آن ای، مولکول های کوچک آر آن ای (با حدود ۲۲ نوکلئوتید) در سلول های گیاهی، جانوری و ویروس ها هستند که در کدگذاری نقش ندارند و می توانند زن ها را فعال یا غیر فعال کنند. در ابتدا دانشمندان تصور می کردند پروتئین هایی که نقش چسب را بازی می کنند فعالیت دیگری ندارند، اما بعدا متوجه شدند که با چسباندن سلول هایی خاص به یکدیگر، در واقع پیغام توقف رشد سلول را صادر می کنند.

علاوه بر این، دانشمندان نمی دانستند که چرا دو پروتئین سلولی E-cadherin و catenin p120 که نقش چسب سلول را بازی می کنند و به عنوان متوقف کننده رشد تومور شناخته می شوند، در تومورها هم وجود دارند و برای رشد تومور اهمیت دارند. این دو پروتئین ها علت این تناقض را نمی دانستند تصور می کردند که این پروتئین ها دو رو هستند، گاهی خوند و باعث عملکرد طبیعی سلول می شوند و گاهی هم بد می شوند و به رشد تومور کمک می کنند. اما این تحقیق روشن کرد که پروتئینی به نام PLEKHAV بین چسب سلولی و ریز آر آن ای ها ارتباط برقرار می کند. وقتی سلول ها به هم می چسبند ریز آر آن ای ها پیغام توقف رشد را می دهند، اما وقتی سلول ها سرطانی هستند و چسبیدن سلولی مختل شده، ریز آر آن ای ها هم دچار بی نظمی می شوند و دیگر نمی توانند زن ها را خاموش کنند.

هنری اسکوکرافت از مرکز تحقیقات سرطان بریتانیا می گوید که این تحقیق مهم یکی از «سزار» قدیمی زیست شناسی را روشن کرده، اما در قضاوت نباید عجله کرد: «تا اینکه بفهمیم آیا این یافته ها در باره رشد سلول در آزمایشگاه به در مان سرطان کمک می کند یا نه زمان خیلی زیادی مانده است. اما این قدم مهمی برای درک عملکرد سلول های بخصوصی در بدن است، اینکه کی رشد می کنند و کی رشد را متوقف می کنند.» (بی بی سی)

**۵ توصیه به ورزشکاران تازه کار**

ورزشکارانی که تازه ورزش را شروع کرده اند معمولا با کمبود انرژی و سوخت بدن به خصوص در ورزش های استقامتی روبرو می شوند. یکی از تصورات غلط ورزشکاران تازه کار و آماتور این است که فکر می کنند فقط ورزشکاران رقابتی و حرفه ای باید سوخت بدن را تأمین کنند. بسیاری از تازه کارانی می خواهند که وزن کم کنند بنابراین به اندازه کافی کالری دریافت نمی کنند. کمبود انرژی باعث ایجاد خستگی روحی و جسمی در ورزشکاران می شود. ورزشکارانی می توانند با رعایت نکات زیر از این مشکلات جلوگیری کنند.

- ۱- با شکم خالی ورزش نکنید قبل از شروع ورزش سوخت بدن را تأمین کنید. کاربوهایدرات بهترین سوخت برای ورزش کردن است. بنابراین ۳۰ تا ۶۰ دقیقه قبل از ورزش چیزی بخورید که راحت هضم شود و کاربوهایدرات زیاد داشته باشد. ماست میوه ای کم چرب، کیک، نان گندم، میوه قبل از ورزش مناسب هستند. اگر ورزش شما بیش از ۹۰ دقیقه به طول می انجامد وعده غذایی بیشتری لازم است. می توانیید از تخم مرغ و سبزیجات، نان گندم و میوه همراه با هم استفاده کنید.
- ۲- به میزان رطوبت بدن خود دقت کنید بدن به هنگام ورزش کردن عرق می کند و احتمال دارد که آب بدن تمام شود. حتی اگر بدن کمی کمبود آب و رطوبت داشته باشد ورزش کردن سخت می شود. بهترین نشانه برای تعیین رطوبت بدن رنگ ادرار است. پیش از آن که ورزش ادرار باید به رنگ تیره و با عطر و بوی نامطلوب باشد. اگر ادرار زیادی شفاف باشد و شما مرتب مجبور شوید که در طول ورزش آب بدن را دفع کنید و بیش از حد از مایعات استفاده کرده اید.
- ۳- بدون انرژی به ورزش ادامه ندهید به هنگام ورزش و بعد از انجام تمرین های سخت نباید به حدی برسید که احساس کنید دیگر هیچ انرژی ندارید. اگر می خواهید بیش از ۶۰ تا ۹۰ دقیقه ورزش کنید باید در میانه ورزش انرژی بدن را تأمین کنید. به ازای هر ساعت ورزش شما به ۴۵ تا ۶۰ گرم کاربوهایدرات احتیاج دارید. می توانیید در میانه ورزش از مواد غذایی همچون موز، کره بادام زمینی، نوشیدنی ورزشی و ... استفاده کنید.
- ۴- به دست رفتن تک بدن توجه کنید اگر هنگامی که به دلیل ورزش کردن عرق می کنید لباس سفید بپوشید که لباس خود مشاهده می کنید یعنی همراه با عرق بدن شما نمک زیادی از دست می دهید بنابراین نیماز دارید که نمک بدن را دوباره تأمین کنید. اگر احساس سردرد، حالت تهوع و کوفتگی زیاد عجلات داشتید یعنی بدنتان زیاد از حد سدیم از دست داده است. نوشیدنی های ورزشی حاوی سدیم هستند که می توانیید به کمک آن ها نمک بدن را تأمین کنید.
- ۵- به نشانه های کمبود سدیم با نشانه های کمبود آب بدن شبیه به می می هستند. اگر ادرار شما به رنگ تیره بود اما این نشانه ها را داشتید یعنی سدیم بدن شما کم شده است و یک میان وعده حاوی نمک می تواند حال شما را بهتر کند.
- ۵- بعد از ورزش به بدن خود توجه کنید به ورزش زیاد کار کرده است. بعد از ورزش به بدن خود توجه کنید و غذای مناسبی مصرف کنید.

