

عثمانی: فرهنگ افراطگرایی....

غلام فاروق مجروح نماینده مردم هرات در ولسی جرگه افغانستان تأکید می کند که روند افراطگرایی در ولسوالی های مختلف ولایت هرات در حال رشد است. به دنبال این نگرانی ها وزیر حج و اوقاف افغانستان در سفری به ولایت هرات آمده است تا در پهلوی گفتگو با علمای دینی از وضعیت مراکز و مدارس دینی نیز بازدید کند. (راديوآزادي)

عاکفی: سیستم کنونی....

دو سیستم برای یک روند انتخابات مد نظر گرفته می شود که حکومت یهود مطالعات بیشتر در زمینه شده بود. مسوولان کمیسیون اصلاح نظام انتخاباتی می گویند که سیستم چند بُعدی، سیستمی است که در آن خواست و منافع گروه های متضاد و مخالف مد نظر گرفته شده است. کمیسیون اصلاحات انتخاباتی چندی قبل برای اصلاح نظام انتخاباتی ده مورد را پیشنهاد نمود که حکومت از آن جمله در سه بخش سیستم انتخاباتی، چگونگی تعیین حوزه های انتخاباتی و ایجاد نهاد ها برای تطبیق شفافیت خواهان باز نگری شد. تکنیک جرم های ارتجائی، انتخاباتی نوینی، شرایط اشتراک رئیس جمهور، معاونین اش و اعضای ولسی جرگه، اشتراک مهاجرین در انتخابات و هزینه های انتخابات موارد دیگر اند که به گفته رئیس کمیسیون اصلاحات انتخاباتی روی آن کار می شود. اما برخی از اعضای ولسی جرگه طرح تغییر نظام انتخاباتی را در شرایط کنونی برای افغانستان عملی نمی دانند. عبدالقادر زازای یک عضو این جرگه به خبرنگاران گفت که سیستم های پیشنهادی از سوی کمیسیون اصلاحات انتخاباتی، در تضاد با قانون اساسی افغانستان قرار دارد. وی گفت: «نظام موجود از NNTV کمیسیون گویند، بهترین نظام است درست است که تقلب شده اما سیستم باید جور شود. نظام را که آنها اکنون پیشنهاد کردند با قانون اساسی افغانستان تصادم می کند و فکر نمی کنم که عملی شود.»(راديوآزادي)

کابینه آلمان افزایش....

با وجود این، حکومت آلمان می خواهد متن ماموریت کنونی را اندکی تغییر دهد، زیرا در این ماموریت مشورت دوی بسیار محدود به سربازان افغان در مناطق جنگی را اجازه می دهد. به این دلیل زمانی که گروه طالبان شهر کندز را از اواخر سپتمبر تصرف کردند، نیروهای آلمانی برخلاف سربازان امریکایی فقط برای چند ساعت محدود در میدان هوایی کندز برای مشورت دهی به نیروهای افغان باقی ماندند. چونکه استخبارات طولانی تر در میدان هوایی که خارج از منطقه نیروهایی آلمانی در نظر گرفته نشده بود. در ماموریت کنونی در افغانستان در نظر گرفته نشده «حمایت قاطع» اصلا چنین در نظر گرفته شده بود که سربازان نیروهای بین المللی به شمول سربازان آلمانی در افغانستان در سال ۲۰۱۶ واضحاً کاهش یابد. اما خرابتر شدن وضعیت امنیتی افغانستان برخی اعضای ناتو به شمول آلمان را واداشت که در این تصمیم خود تجدید نظر کنند. فیصله جدید کابینه حکومت آلمان باید از سوی پارلمان این کشور نیز تصویب گردد. (دویچه وله)

مردان مسلح ناشناسی

مقامات امنیتی از افشای هویت این زن خودداری کردند و گفتند تحقیقات روی قضیه آغاز شده است.قتل زنان در شهر کابل به این شکل پی سابقه بوده است. پیش از این مواردی از قتل مردان به دنبال خصومت‌های شخصی به این شکل دیده شده است. (بی بی سی)

وظیفه مشاور حقوقی

این در حالی است که آقای فیروزی یک سال پیش به اساس حکم دادگاه به ده سال حبس محکوم شد.عبدالعلی محمدی، مشاور حقوقی رئیس جمهوری افغانستان در محفل افتتاح این شهرک گفت به اساس طرحی که به تأیید کابینه و توشیح رئیس جمهوری رسیده، پس از این به بدهکاران کابل بانک اجازه داده می شود تا یا سرمایه گذاری در کشور، بدهکارهایشان را بازپردازند.نظرهایش، معاون سخنگوی رئیس جمهوری یک روز پس از آغاز کار این شهرک گفت رئیس جمهوری این وضاحت در مورد چگونگی حضور و سهم هرکلی آقای فیروزی در کار این شهرک، به آقای محمدی، احمد ضیا مسعود، نماینده رئیس جمهوری در امور حکومتداری خوب و سید سعادت منصور نادری، وزیر شهرسازی صلاحیت داده است. اما پس از انتقادات شدید مردم از این اقدام دولت، رئیس جمهوری چند روز بعد قرارداد شهرک هوشمند را لغو کرد. اکنون محمد اشرف غنی طی فرمانی سید غلام حسین فخری رئیس عمومی اداره عالی مبارزه با فساد اداری و محمد یاسین عثمانی نماینده کمیته مستقل مشترک نظارتی و ارزیابی مبارزه با فساد اداری را موظف ساخته تا این قضیه را بررسی کنند. همچنان در این فرات به این هیات وظیفه سپرده شده که اجراءات غیرقانونی اشخاصی دخیل در این قضیه به شمول عبدالعلی محمدی مشاور حقوقی رئیس جمهوری را نیز بررسی کند.آقای غنی در حکمش، وظیفه آقای محمدی را نیز به تعلیق در آورده است. (بی بی سی)

ریس جمهور: با

این اظهارات را رئیس جمهور غنی دیروز در دیدار با گروه‌گانهی شده از زابل در ارگ مطرح کرده است او در این دیدار به روح آنچه از بروهه شدگانگی که توسط ترورستان سربریده شدند، انتقاد دعا کرده است.اشرف غنی گفته که دولت مصمم است تا عدالت را تأمین کند و عاملان این گروگانگیری را بازداشت و به پنجه قانون بسپارد.به گفته او، همه

گروگانان افراد بیگناه بودند و ترورستان برای نشان دادن وحشت شان دست به این عمل زدند.پس از سربردن هفت غیرنظامی در زابل از سوی ترورستان، هشت گروگان دیگر از این ولایت بعد از چندساعه از چنگ طالبان رها شدند.در جریان سال روان طالبان و افراد وابسته به داعش در شاهراه کابل -قندهار چندین بار مسافران هزاره را ربودند.آنان در این مدت، حدود ۲۷ گروگان را دوباره رها کرده‌اند و بیش از هفت تن را کشته، اما از سرنوشته تعداد دیگر شان هنوز خبری نیست.(مرکز)

حکومت افغانان باید

اقتصادی این کشور نتوانسته که در این سازمان ها نقش قابل ملاحظه داشته و یا هم استفاده لازم از این سازمانها نماید. محمد اسلم اقلبی سرپرست آکادمی علوم افغانستان در مورد چنین میگوید:«یکی از مشکلات کلیدی که افغانستان نتوانسته درست بهره برداری کند از این سازمان ها عدم موجودیت استراتژی درست در بخش سیاست خارجی افغانستان متأسفانه هم به باز هم شخصیت های که در پست های کلیدی نظام آمده اند آنها این تصمیمات بیشتر در مورد چگونگی استفاده افغانستان از مساک از سازمان همکاریهای کشورهای جنوب آسیا، شانگ های یا سازمان همکاریهای اقتصادی منطقه ییو ایکو یا سازمان همکاری های اقتصادی فرهنگی بحث صورت گرفت. برخی از کارشناسان اقتصادی میگویند، از یک سو افغانستان بخاطر پالیسی ضعیف که داشت نتوانسته کمک های این سازمان ها را جلب نماید از طرف دیگر این سازمان ها به تعهدات شان در موارد چون اکتشاف اقتصادی، مبارزه با تروریزم و مواد مخدر درست عمل نکرده اند.آنها همچنان اقتصاد افغانستان باید در این سازمان ها توانمندی سیاسی و اقتصادی خود را ثابت کند تا به حیث یک عضو یا ثبات اقتصاد خود دست یابد.آنها سازمانهای منطقی و سازمان بین المللی در افغانستان ناکام بوده اند ناشی میشود از چند عامل. عامل درونی عدم مدیریت خوب، دوم اینکه این سازمان ها کاملاً با افغانستان صادقانه حرکت نکردند و سوم اینکه یک وابسته گی سیاسی مربوط می شود به یک تعداد قدرت ها، افغانستان در حال حاضر عضویت حدود پانزده سازمان بزرگ و کوچک را دارد و در نشست های برخی از سازمان های مهم به حیث ناظر اشتراک میکند.»(مرکز)

مجموعین بازداشت شده

افراد قصد داشتند تا یکبار دیگر بیرق های داعش و طالبان را در سرک های ننگرهار حمل کنند و به نفع شورشیان شعار بدهند وزارت داخله افغانستان و ریاست امنیتی ملی این کشور پشتیبانی از داعش و طالبان را جرم و خلاف قانون این ۲۷ نفر را عاملان اصلی تحرات ضد دولتی و فعالیت های تحریبی در پهنهتون ننگرهار خوانده است. ریاست امنیتی می گوید که این محصلان می خواستند تا بازمه بار راه اندازی تظاهرات غیرقانونی به نفع تروریستان و بر ضد دولت شعار سر بدهند. این ریاست شام روز سه شنبه در یک خبرنامه گفت، که افراد بازداشت شده قصد داشتند تا یکبار دیگر در دو روز آینده بیرق های داعش و طالبان را در سرک های ننگرهار حمل کنند. بر اساس خبرنامه، این افراد همچنان می خواستند تا نغمه تارخ را در ننگرهار تکرار بزنند و فضای آکادمیک یونیورسیتان بجرم ها را مختل بسازند. ریاست امنیت، همه این محصلان را افراد وابسته به گروههای تروریستی داعش، طالب و شاخه نظامی حزب اسلامی در ولایت ننگرهار معرفی کرده است. (راديوآزادي)

یک مرکز بزرگ

عزیزه جلیسی یکی از نماینده های ولایت سرپل روز چهار شنبه در نشست عمومی ولسی جرگه گفت که برخی جنگجویان خارجی در این مراکز، بر علاوه آماده ساختن واسکت های انتحاری، به مخالفین مسلح دولت آموزش نظامی نیز میدهند. وی گفت: «در ولسوالی کوستانات ولایت سرپل از وسایل و مواد بسیار شرافته استفاده میکنند. واسکت های انتحاری آماده می شود که فاصله دوسد متری را هدف قرار میدهد تروریست های خارجی هستند که مرکز تعلیمی را ایجاد کرده و هر روز در قریه جات مرکزی سرپل مخالفین را آموزش نظامی میدهند.» این حاج محمد حسن بلخابی یکی دیگر از نماینده های ولایت سرپل در ولسی جرگه نیز این نگرانی ها را بجا میداند و میگوید که کوهستانات یکی از نامن ترین ولسوالی سرپل مشرده میشود، وی گفت: «چندی قبل ۶-۷ خانواده ازبیک بودند در آنجا بود که برای ماین سازی آمده بودند در کوهستانات سرپل چند تن شان حضور داشتند و ۱ و ۲ تن کسان مسلح و زخمی شدند. ولسوالی کوهستانات یکی از ولسوالی های مهم در شمال است و جای است که میتواند پایگاه مخالفین در آنجا ایجاد شود و بعد نیست که یکی از مراکز مهم مخالفین باشد.»(راديوآزادي)

طالب در حمله یی....

طالبان شام سهشنبه هنگامی در ولسوالی بهسود این ولایت آماج حمله قرار گرفتند که از یک بخش این ولسوالی به یک بخش دیگری در یک رگشاه در یکتربودند. وی در باره این حمله جزئیات بیشتر ارائه نکرد.این در حالی ست که یک روز پیش از این رویداد نیز مقامهای محلی ولایت ننگرهار گفتند که ۱۳ شورشی طالب به شمول ولولستان نام نهاد این گروه در یک حمله هواپیمای بی سرنشین نیروهای خارجی در این ولایت کشته شدند.این حمله در ولسوالی گوکیانی این ولایت انجام شده است که در نتیجه آن ۱۳

شورشی طالب به شمول ولسوال نام نهاد این گروه که نور احمد نام داشت کشته شدند. (طلوع نیوز)

دو عضو یک خانواده....

امینالله امرخیل، فرمانده پولیس غزنی گفت، دو عضو یک خانواده در یک موتر فلانی در حرکت بودند که در مسیر راه با انفجار ماین طالبان برخورد کردهاند.به گفته او، در این رویداد هر دوی آنان جان داده‌اند.تاکسون فرد یا گروهی مسولیت این رویداد را به عهده نگرفته، اما مسئولان غزنی آن را کار طالبان دانسته‌اند.طالبان در غزنی فعالیت گسترده دارند و در اکثر موارد، راههای مواصلاتی ولسواییهای این ولایت را ماین کارگذاری کرده‌اند. در جریان سال روان بر اثر انفجار کارگذاری شده گروه طالبان در راههای مواصلاتی غزنی، دهها غیر نظامی کشته و زخمی شده‌اند.»(مرکز)

هرادیان: صلح با

کشورهای منطقه، سرانجام پای جمع کثیری از فعالان اهل قلم را برای بیرون رفت از مشکلات موجود به نشست منطوقی کشاند. شرکت کنندگان نخستین سمپوزیم بین المللی تحت نام «مکتب امنیتی هرات « می گویند، تا زمانیکه ریشه های خشونت و افراطگرایی در نفس انسان خشکیده نشود نمی توان انتظار یک اجتماع پُر امن را در منصفه داشت.این سمپوزیم از سوی مرکز مطالعات منطوقی افغانستان، برای دو روز در کابل برگزار شده است.داوود مرادیان رئیس این مرکز، روز چهارشنبه در صحبت های شان به گونه مناسب محافظت کنند. و تصوف اسلامی می تواند در شرایط موجود کلیدی حل پیشگی از مشکلات به سطح کشورهای منطقه باشد. وی گفت: «کسانیکه حمله انتحاری انجام میدهند و کسانیکه یک دختر، یک زن و یک خواهر و شما را استگسار می کنند این بر سر می گردد که از درون اینها به یک مشکل نامنی مواجه هستند. ما صلح با منطقه و کشور خود نداریم چون ما صلح درونی خود را از دست دادیم. فلسفه عرفان صلح با خود است، وقتی که شما با خود به صلح رسیدید با خدی خود و با همسایه های خود هم به صلح می رسید.» شرکت کننده گان این سمپوزیم از کشورهای مختلف منطقه آمده اند. آنان می گویند که گسترش جنگ و ناامنی ها در نقاط مختلف کشور تاثرات سوء بسالی روان مردم به ویژه جوانان به جا گذاشته است. آنان تأکید می کنند که افغانستان و برخی از کشورهای منطقه زاده‌گاه علما، ادبا، شاعران، و فیلسوفان مشهور و پُر افتخار تاریخ بوده اما امروز این کشورها به میدان تاخت و تاز برای بر آورده شدن اهداف دیگران میدل شده است. (راديوآزادي)

پانزده طالب مسلح

او همچنان از دیگر مخالفان مسلح دولت خواست تا به روند صلح بپیوندند که کشتار غیرنظامیان در کشور دست بردارند.با آغاز حکومت جدید پس از سقوط رژیم طالبان به ریاست حامد کرزی جامعهی جهانی در چارچوب پروسه دادگای، از شورشیان خواست تا با دولت صلح کنند.این روند تا اکنون ادامه دارد؛ اما با توجه به شرایط فعلی کشور ظاهراً تلاشهای دولت و جامعه جهانی زیاد نتیجه نداده است. (افق)

خانم جوانی در ولایت....

این ولایت از جمله ولایتهای ناامن کشور است که در این اواخر شاهد موارد زیاد ناامنی و خصوصاً دادگاه های صحرایی بوده است.در سه ماه اخیر این سومین مورد دادگاه های صحرایی و شکنجه های خودسرانه زنان در این ولایت است.پیش از این دختر و پسر جوانی از سوی دادگاه شهری ولایت غور به اتهام فرار از منزل در حضور مردم دره زده شدند.(مرکز)

از هفتادو پنجمین

حضور تروریستان خارجی در افغانستان از طریق مذاکره حل نمیشود و نیاز به بازنگری و صحبت عمیق منطقیهای جهانی دارد.آقای غنی با ایراز قدراتی از کمکهای سویدن برای افغانستان خاطرنشان کرد که این کمکها با حفظ مؤثریت و شفافیت در هر حالت برای مردم افغانستان به ویژه زنان مفید بوده است.خانم ایزابلا لوین وزیر همکاریهای انکشافی سویدن نیز در دیدار گفت که مردم کشورش علاقمندی زیادی به افغانستان دارند و میخواهند دموکراسی، حکومت اداری و صلح در افغانستان تقویت شود. وی عرضه داد: «فرقیتهای افغانستان در عرصه اولتئری آمیدوار کننده خوانند و گفت جای خرسندی است که حکومت افغانستان برای ایستاده شدن به پای خود برنماه های مشخصی دارد.» در پایان این دیدار رئیس جمهور و وزیر همکاریهای انکشافی سویدن با هیأت همراه در محفل بزرگداشت از هفتاد و پنجمین سالگرد آغاز روابط سیاسی افغانستان و سویدن حضور یافتند. آقای غنی در این مراسم گفت که فاصله جغرافیایی میان دو ملت زیاد است، اما ارزش های مشترک این دو ملت بزرگ را در درتکرار ساخته است.این مراسم با حضور رولا غنی بانوی اول کشور، ریاست اجراییه و شمار دیگری از مقام های عالی رتبه برگزار شد.(طلوع نیوز)

زیدهبان حقوق بشر....

گذشتن یازمستان با افغانها در یک سال گذشته ناکامیت اقدام فوری دولت پاکستان است. دولت پاکستان باید پولیس این کشور را تحت فشار قرار دهد تا در جای متهم قرار دادن همه مهاجران افغان، مرتکبین اصلی جنایات را دستگیر کند.»این گزارش ۲۷ صفحهای تحت عنوان «بناچه چه کار میکنید:»برقناری پولیس علیه افغانها در پاکستان،» موارد بیشتری از نقض حقوق افغانها را از

دسامبر سال ۲۰۱۴ تا حال مستندسازی کرده است.این گزارش میافزاید که دولت پاکستان ملزم است تا اطمینان حاصل کند که تمامی نهادهای تطبیق قانون و دیگر مقامات پاکستانی با افغانیهای که با پاکستان زندگی میکنند، رفتار بشری کرامت انسانی و احترام به حقوق بشری آنها در تطابق با قوانین ملی و بینالمللی داشته باشند.در ادامه گزارش آمده است که پایان بدرقناری پولیس و اطمینان از رفتار منصفانه با افغانها باید نخستین گام ایجاد یک چارچوب حقوقی دوامدار برای مدیریت جمعیت افغانها در پاکستان باشد. دیدهبان حقوق بشر برای این گزارش با ۵۰ افغان بازگشته از پاکستان صحبت کرده که سالها در آن کشور زندگی میکردند. در این گزارش همچنین با ۴۶ مهاجر افغان مقیم پاکستان، مقامات دولتهای افغانستان و پاکستان، کارمندان نهادهای غیردولتی، مقامات بناهندگی سازمان ملل، دیپلماتها، روزنامهنگاران و متخصصان امور صحبت کرده است. پاکستان میزبان یکی از بزرگترین جمعتهای بیجا شده در جهان است. (بی بی سی)

آغاز هشت پروژه

طریق برنامه «پیشگیری از فجایع طبیعی در بدخشان (BNDD) تمویل می گردد، از روستانشینان، خانه ها و زمین ها در برابر سیلاب ها و دیگر وقایع ناگوار طبیعی محافظت خواهد کرد. غفران زکی خواهان، یکی از ولسوال ها، گفت: «یکی از چالش های عمده که مناطق ما ب آن روپور می باشد، سیلاب است. روستاها، با کمبود جنگل ها و دیوارهای محافظتی مواجه اند و روستانشینان نمی توانند از زمین های شان به گونه مناسب محافظت کنند. همچنین آنها کانال های آبیاری ندارند. هر سال، ساکنان هر خانه به های ما، بخش زیادی از در آمدشان را به خاطر سیل، از دست می دهند. چند قرن پیش، جنگل های سبز، قسمت بزرگی از ولایت ما را بر گرفته بود، اما قطع غیرقانونی درختان و استفاده بی رویه از علفچرها، به تدریج موجب کاهش و از بین رفتن جنگل ها شد.» معبوداهل، رییس شورای انکشاف ولسوالی کوباب گفت: «یکی دیگر از مشکلات مردم این منطقه، این بود که در جریان وقوع سیلاب، تمام راه های مواصلاتی چند قریه با بازارهای فروش، مراکز صحری و مکتب ها قطع می شد. کودکان نمی توانستند به مکتب های شان بروند.» به منظور رسیدگی به چالش ها و حوادث طبیعی در بدخشان، مانند سیل، لغزش زمین و زمین لرزه، کشورهای آلمان و افغانستان بر سر راه اندازی برنامه «پیشگیری از فجایع طبیعی در بدخشان» در چهار ولسوالی آن ولایت به توافق رسیدند.(دوهم)

افزایش در تولید و....

یکصد و سی و یک هزارو هشتصد وپنجاه و شش خریطه سمنت فروش رسیده است که این رقم در مقایسه با مقدار شصت و دوهزارو چهارصدو شصت ونه تن سمنت که طی سال گذشته تولید شده بود بازگو کننده کندی فعالیت تولید و فروش است. فروش سمنت این کمپنی میباشد.سروی افزود: پیشرفت پروسه تولید و فروشات سمنت اسمال در تاریخ این فابریکه پی ساقیه میباشد. تولید عمده و اساسی ازدیاد یافتن سطح تولید و فروشات در فابریکه سمنت غوری ،مهمیا ساختن زغال سنگ مورد ضرورت و تهیه پرزه جات مورد نیاز و سازماندهی منظم پروسه تولید در فابریکه های غوری یک و دو و همچنان بلندرفتن سطح کیفیت سمنت وانمود ساخته و اطمینان داد که بیش از پیش سطح تولیدات را در کیفیت سمنت افزایش خواهیم بخشید. (باختر)

دروازه ۲۵ مکتب

این مکانها مال دولت و خانه مردم هستند. آقای صالح افزود که هیچ کس نمیتواند معنای بستن در خانه به روی فرزندانشان است. او افزود که از نیروهای امنیتی خواسته شده تا امنیت آموزشگاههای دخترانه در تمام این ولایت را تأمین کنند. اما باشندگان لوگر میگویند که سال آموزشی پایان یافته و بازشدن دروازه این آموزشگاهها، موجب ترس و اضطراب دانش آموزان است. این پس فایدیهی ندارد. آنان همچنان از طالبان خواستند تا دیگر مانع آموزش دختران نشوند. (سلام وندار)

جنرال دوستم: چینیایی

وی نشان کرد که کمک اخیر جمهوری چین در زمینه اعزام ده هزار اپارتمان رهایشی در شهر کابل که در سفر اخیر معاون رئیس جمهوری چین به کابل، به مردم افغانستان وعده داده شده و قرار است به خانواده های شهدای نیروهای امنیتی افغانستان و کسانی که در راه تأمین امنیت و ثبات در کشور مبارزه می کنند، توزیع شود، خیلی با ارزش می باشد و نشانه گذرش همکاری های همه جانبه میان کشور های مان می باشد. معاون اول ریاست جمهوری در مورد مسأله نقش جمهوری چین در برقراری صلح در افغانستان خبر نشان کرده که این کشور می تواند از طریق کار با جمهوری اسلامی پاکستان در این راه مردم و دولت افغانستان را یاری رساند، زیرا افغانستان در راستای مبارزه برضد تروریزم نیز روی جمهوری چین حساب می کند. معاون اول ریاست جمهوری علاوه کرد که افغانستان همانند دیوار مطمین و آهنین برای امنیت همسایه گان پوزه جمهوری چین است و ما امیدواریم که سرمایه گذاران چینی و یوزسه تمندی بهی که قبلاً دراین بخش در افغانستان تشریح شده سپرده بود، در استخراج نفت و گاز در افغانستان سرمایه گذاری کنند و از لحاظ امنیتی دغدغه ای نداشته باشند. (باختر)

۱۲ شورش در

در این خبرنامه تصریح شده است که در این ۱۲ شورش به ۱۵۰ نفرهای امنیتی افغان آسیب نرسیده است. این در حالی است که

صحت و سلامت

صبحانه تخم مرغ بخورید و لاغر شوید



تحقیقات محققان علوم تغذیه و سلامت نشان داده که تخم مرغ یک نوع ماده غذایی منحصر به فرد برای کاهش وزن می باشد. ارزش غذایی تخم مرغ در لاغری تخم مرغ منبع غنی از پروتئین های با کیفیت به همراه چربی ها و بسیاری از ویتامین ها و املاح ضروری برای بدن می باشد. در واقع تخم مرغ به طور باور نکردنی حاوی حجم بالایی از مواد مغذی است. یک تخم مرغ بزرگ به تنهایی حاوی حدود ۷۸ کیلوکالری انرژی است و زرده تخم مرغ منبع غنی از مواد مغذی، ویتامین ها و املاح ضروری برای بدن می باشد. تخم مرغ بالا برنده میزان سوخت و ساز بدن مطالعات زیاد در مورد وعده های غذایی حاوی تخم مرغ نشان داده اند که تخم مرغ با حجم بالایی پروتئینی که دارد، احساس سیری را در بدن افزایش می دهد. در حقیقت از آنجایی که تخم مرغ حاوی آمینو اسیدهای ضروری با یک نسبت مناسب می باشد، می تواند بدن را از استفاده از پروتئین های مورد نیازش کمک کند و باعث تنظیم میزان سوخت و ساز در طی روز شود. متخصصان تغذیه معتقدند که داشتن رژیم غذایی غنی از پروتئین می تواند سوخت و ساز بدن را از طریق اثر گرمایی غذا به ۸۰ تا ۱۰۰ کیلوکالری برساند. اثر گرمایی غذا (غذایی که خورده میشود بسته به ترکیب غذایی که خورده شده انرژی تولید میکند) در پروتئین ها بالاتر از چربی ها و کربوهیدرات ها می باشد. این معنایش آن است که غذاهای غنی از پروتئین مانند تخم مرغ می توانند بدن را در سوزاندن بیشتر انرژی کمک نمایند.

روز خود را با خوردن تخم مرغ شروع کنید به نظر بسیاری از متخصصان تغذیه، خوردن تخم مرغ در صبحانه بهترین منافع را برای کاهش وزن دارد. بسیاری از مطالعات نشان داده اند که خوردن دو تا سه بار در هفته تخم مرغ در صبحانه می تواند در طی هشت هفته تا ۶۵ درصد کاهش وزن موفق تری را ایجاد نماید.

یک مطالعه بر روی مردان نشان داده که خوردن تخم مرغ در مقایسه با خوردن سایر مواد غذایی در صبحانه واقعا می تواند نیاز به دریافت انرژی را در طی ۲۴ ساعت بعدی کاهش دهد. در واقع مصرف تخم مرغ در صبحانه به طور خودکار باعث می شود که فرد در وعده ناهار و یا حتی شام ۲۷۰ تا ۴۷۰کیلوکالری انرژی کمتری از طریق غذا دریافت نماید.

در ضمن مشخص شده که صبحانه حاوی تخم مرغ، بیشترین احساس سیری را در طول روز در مقایسه با سایر صبحانه ها در پی دارد که این مسئله به دلیل ثبات گلوزک خون و تثبیت پاسخ ها به انسولین می باشد. تخم مرغ ارزان و آسان برای آماده سازی کاهش چشمگیر انرژی. کنترل اشتها و احساس سیری را به راحتی و فقط با خوردن تخم مرغ در صبحانه می توان به دست آورد. به علاوه این که قیمت تخم مرغ در مقایسه با سایر مواد غذایی پروتئینی ارزان تر است و آماده سازی آن نیز به صورت یختم، نیمرو و املت بسیار آسان تر می باشد. توصیه آخر در مورد مصرف تخم مرغ در صبحانه سعی کنید در طول هفته دو تا سه بار از مواد غذایی حاوی تخم مرغ در وعده صبحانه خود استفاده نمایید، تا علاوه بر کاهش وزن و احساس سیری، بتوانید ویتامین ها و املاح مورد نیاز بدن خود را نیز تأمین نمایید.

۸ توصیه مهم برای پیشگیری پوکی استخوان

متخصصان می گویند؛ با وجودی که ما نمی توانیم تمام عواملی را که منجر به بروز پوکی استخوان و شکستگی های ناشی از آن می شوند را کنترل کنیم، اما می توانیم با رعایت برخی نکات به تقویت استخوان ها و حفاظت از آنها کمک کنیم. متخصصان می گویند؛ با وجودی که ما نمی توانیم تمام عواملی را که منجر به بروز پوکی استخوان و شکستگی های ناشی از آن می شوند را کنترل کنیم، اما می توانیم با رعایت برخی نکات به تقویت استخوان ها و حفاظت از آنها کمک کنیم. برای این منظور متخصصان در گزارش ۲۰۰۸ مرکز سلامت زنان هاروارد، ۸ توصیه زیر را ارائه کرده اند. ۱- نخست این که بهتر است از مواد مغذی و مهم استفاده شود. برای این منظور باید رژیم های غذایی سالم که تأمین کننده مواد مغذی چون بتاسیم، منیزیم، فسفر، کلسیم و ویتامین ئ هستند، به کار گرفته شوند. ۲- در اکثر روزها حداقل ۳۰ دقیقه را به انجام فعالیت های ورزشی تقویت استخوان اختصاص دهید. این فعالیت ها شامل ورزش های تحمل وزن همانند دویدن یا پیاده روی سریع و ورزش های استقامتی هستند. ۳- به هیچ وجه سیگار نکشید. فرآیند تخریب استخوان در افراد سگری تسبیار سریع تر صورت می گیرد و میزان شکستگی در این افراد بالاتر است. ۴- انجام آزمایشات و کنترل های دوره ای را فراموش نکنید. یکی از این آزمایش ها سنجش تراکم ماده معدنی استخوان (تیا) در آغاز سن ۶۵ سالگی است. این تست برای افرادی که دارای سابقه بیماری های خاص یا مصرف کننده داروهایی هستند که خطر شکستگی را افزایش می دهند، باید در سنین پایین تر انجام شود. ۵- در راه های محافظت کننده استخوان استفاده کنید. زمانی که در سنین پس از یائسگی قرار دارند و در گذشته دارای شکستگی استخوان بوده اند باید از داروهای پیشگیری کننده پوکی استخوان استفاده کنند. ۶- نکته ششم که از اهمیت خاصی نیز برخوردار است توصیه می شود که از افسردگی خود غافل نشوید. پژوهشگران به نازگی به این نباط بین افسردگی و کاهش تراکم استخوانی دست یافته اند. ۷- نگهداشتن وزن در حالت سالمی است. وزن پایین تر از ۱۷ پوند یا بیشتر وزن بدنی زیر ۲۱ عامل خطرناک برای پوکی استخوان محسوب می شود. از دست دادن وزن در دوران یائسگی احتمال کاهش توده استخوان را افزایش می دهد از مصرف غذاهایی که از نظر کالری در حد بسیار پایینی هستند یا از غذاهایی که فاقد همه گروه های غذایی است، اجتناب کنید. ۸- حتی الامکان از زمین خوردن اجتناب کنید. با احتیاط و به آرامی گام بردارید. از روشنایی راه زینه ها و مدخل ورودی استخوان ها اطمینان حاصل کنید. به منظور تعادل و جلوگیری از ستر خوردن در حمام از دستگیره هایی که در وان یا در کنار دوش نصب شده اند، استفاده کنید.