

**امنیت ملی: از یک ...**

اینکه شهروند کدام کشور هستند، اطلاعات نداده ولی نوشته که سازمانده این حمله ساکن شهر پیشاور پاکستان بوده و در دانشگاه اسلام‌آباد پاکستان درس می‌خوانده است.

امنیت ملی افزوده که این افراد در جریان تحقیقات ابتدائی به جرم خود اعتراف کرده‌است.

امنیت ملی افغانستان در صفحه رسمی فیسبوک خود نوار تصویری از اعترافات این افراد را نیز گذاشته ولسی معلوم نیست که این اعتراف تحت چه شرایط گرفته شده است.

نهادهای حقوق بشری بارها اعتراض کرده‌اند که نیروهای افغان در زادگاه‌های خود نیروهای مخالف را شکنجه می‌کنند. (بی بی سی)

**صدیقی: شماری از ...**

عراق و سوریه بر سر قدرت اند. این گروه بعداً نام خود را به دولت اسلامی تغییر داده است.

گزارش‌ها در مورد این گروه در افغانستان بی آن‌ه نشن رسید که در برخی از مناطق بنام این گروه بیرق‌های برافراشته شده و در هلمند با طالبان درگیر شدند.

در همین حال جنرال کیمپبل قوماندان عمومی ماموریت حمایت قاطع ناتو در افغانستان در مصاحبه با نشریه آرمی تایمز گفت، گزارش‌های وجود دارد که گروه دولت اسلامی در افغانستان و پاکستان بطور آشکار مردم را جذب نموده و شب‌نامه پخش می‌کند. از سوی دیگر یک منبع دولت افغانستان فعالیت‌های گروه دولت اسلامی در افغانستان را رد می‌کند، اما با آن‌هم این گروه را برای افغانستان یک تهدید می‌خواند.

این منبع به شماری از منابع اشاره می‌کند که در برابر گروه دولت اسلامی در افغانستان وجود دارد. به قول این منبع گروه دولت اسلامی، متشکل از سلفیان است که با طالبان افغان که سنی مذهب اند، تفاوت مذهبی دارد.

دیگر مسایل تفاوت زبانی این‌گروه با مخالفان مسلح افغان و مشکل رهبری از فاصله دور می‌باشد.

در عین حال نیویارک تایمز یک مطلب را نوشته که ریاست عمومی امنیت ملی در رهبری و رحمت الله نبیل با بقایای القاعده و طالبان در افغانستان به شدت مبارزه کرده به گروه دولت اسلامی هم اجازه نداده که در این کشور پیروان را بخود جلب نماید.

اما کارشناسان می‌گویند، طالبان افغان دیگر نمی‌توانند در منافع پاکستان را برافغانستان تأمین کنند و آنان این‌گروه را یک گروه بدیل می‌دانند.

عبدالجبار فرماوند یکی از کارشناسان سیاسی به رادیو آزادی گفت، حکومت افغانستان باید تلاش نماید تا جلو پیشرفت این‌گروه را در افغانستان بگیرد؛«قوماندان آیساف اظهارات را که داشته‌وی از این خبر دارد، به راستی که پاکستان و حامیان‌شان توسط طالب مقاصد‌شان را در افغانستان رسیده آورده نمی‌توانند و به این نتیجه رسیدند که طالب را با دادن تبادلہ کند باید حکومت و مردم افغانستان به این مساله بسیار دقیق شوند که هرگاه این گروه در افغانستان رشد نماید ما یکبار دیگر شاهد جنگ خونین در کشور خواهیم بود.»

کارشناسان‌سی می‌گویند، با آنکه گروه دولت اسلامی تا محال در افغانستان فعالیت‌های قابل ملاحظه نداشته‌است، اما سفارش می‌کنند که جلو گسترش این گروه خطرناک مسلح در افغانستان و منطقه به گونه جدی گرفته‌شود. (رادیوآزادی)

**مړيکا: اسلام آباد...**

بعد از حمله طالبان در مکتبی در پیشاور همسکاری‌های برای سرکوب شورشیان میان دو کشور به طرز بی سابقه ای افزایش یافته‌است. بعد از وقوع این حادثه محمد اشرف غنی رئیس جمهور افغانستان اعلان کرد که برای مبارزه با شورشیان و گرفتاری عوامل حادثه مذکور با پاکستان همکاری خواهد کرد. خانم هارگ گفته‌است که ایالات متحده هفته گذشته ملا فضل الله را در لیست تروریست‌های جهانی قرارداد و با پاکستان در مورد به میز محاکمه کشاندین او همکاری خواهد کرد. (مرکزی)

**مشرانو جرگه با ۶۸ ...**

رئیس‌جمهور غنی در حکمی گفته است که انتخابات‌شورا‌های ولسوالی‌ها مطابق قانون برگزار خواهد شد:

«حکم‌رئیس‌جمهور برای ما رسیده است و حمایت و تأیید شما را نیاز داریم. در این حکم نوشته شده است که محکمه فیصله کرده است که تا زمان که انتخابات‌شورا‌های ولسوالی‌ها برگزار می‌گردد سنا در دو نلت به کار گذاشته اند. در حقیقت با یک رای مخالف تأیید شد.»
آقای مسلمیار با اشاره به این حکم رئیس‌جمهور افزود، سناتوران که تا حالا به نمایندگی ولسوالی‌ها از شورا و ولایتی در این‌جرگه حضور دارند غیر قانونی است.

به اساس ماده هشتماد و چهارم قانون اساسی افغانستان مشرانو جرگه ۱۰۲ عضو داشته که از ۳۴ از سوی شورا‌های ولایتی برای چهار سال و ۳۴ دیگر آنان از سوی شورا‌های ولسوالی برای سه سال برگزیده می‌شود.

همچنان ۳۴ سناتور دیگر برای مدت پنج سال از سوی رئیس‌جمهور به این جرگه انتصاب می‌شوند.

در همین حال برخی از آگاهان از این

گفته‌اند که این حکم رئیس‌جمهور راه را برای تطبیق قانون هموار می‌سازد.

اجمل هودمن یکی از این کارشناسان از حکومت می‌خواهد تا برای برگزاری انتخابات‌شورا‌های ولسوالی‌ها نیز آماده می‌های لازم را اتخاذ کند:

«این اقدام رئیس‌جمهور یک اقدام نیک است وقتی ما می‌خواهیم سوی حاکمیت قانون حرکت کنیم این‌یک‌گپ‌خوب است از دولت و کمیسیون انتخابات می‌خواهیم تا در خصوص برگزاری انتخابات‌شورا‌های ولسوالی‌ها تصمیم بگیرند.»
از سوی دیگر کمیسیون مستقل انتخابات افغانستان می‌گوید که قرار است انتخابات‌شورا‌های ولسوالی‌ها هم‌زمان با انتخابات ولسی‌جرگه برگزار گردد.

کارشناسان‌سی‌گویند که تا‌ان‌ما‌ها، مشخص نمودن سرحدات ولسوالی‌ها و کمبود بودجه از مشکلاتی‌اند که سر راه انتخابات ولسی‌جرگه و شورا‌های ولسوالی‌ها قرار دارد. (رادیوآزادی)

**وزارت مخبرات: تذکره...**

در همین حال احمدضیا مسعود نماینده‌خاص رئیس‌جمهور در امور اصلاحات و حکومتداری خوب در بازدید وزارت مخبرات و تکنالوژی تأکید می‌کند که برای مبارزه با فساد اداری باید ظرفیت وزارت مخبرات بالا برده شود.

افای مسعود گفت: ادارات دولتی کشور بسیار ضعیف و و فساد زا میباشد. لذا وزارت مخبرات در جلوگیری از فساد باید نقش بارز داشته‌باشد. وی تأکید کرد برای موفقیت در مبارزه با فساد، وزارت مخبرات باید ظرفیت و فعالیت‌های خود را در معیارهای جهانی قرار بدهد.

برای این حسام معین تخنیکي و سرپرست وزارت مخبرات و تکنالوژی معلوماتی هم گفت: وزارت مخبرات برنامه‌های زیادی در جلوگیری از فساد روی دست دارد. به گفته وی: جلوگیری از سوء استفاده نیروی مسلط در مارکیت توسط عرضه‌کننده‌گان خدمات مخبراتی، جلوگیری از اخلاص و آزار فریکوئینسی در شبکه‌های مخبراتی از جمله برنامه‌های این وزارت برای کاهش فساد اداری بوده است. (مرکزی)

**اروزگان ۳۰ کیلو**

هفته‌وایی‌چي‌دا کسان اوس مهال د پوليسو تر زيانو پوښتونو گروپونو لاندې دي. نوموړي همدا راز وويل چي څو ورځي يو تن د زابل ولايت اوسيدونکي د يوه کس له لوري نښتول شوي و چي وروسته يي د نښتول شوي کس د کورني څخه د يو لک افغانيو غوښتنه کړې وه.

کلاب خان وايي چي نښتول شوی کس يي د نښتونکو له منگولو ژغوري او نښتوونکي ي هم نيولی دي ښاغلي کلاب خان وايي چي په دې وروستيو کسې ددې ولايت په کچه د پوليسو هڅي زياتي شوي دي او په لويه کي په جنايي جرمونو کتر کسان نيول شوي دي. (مرکزي)

**په بغلان ولايت کي ...**

والي راشي. دا په داسي حال کي ده، چي د پوښمير ولایتونو د مدني ټولنو استازو د سولې په پروسه باندي کلکي نيوکي وکړې او زياته يي کړه، کوم کسان چي د سولې له پروسې سره يوځاي کيږي ، بيرته د دولت په وړاندي وسله وال فعاليت پيلوي دوي دغه پروسه تش په نامه وښووله. (مرکزي)

**په کندهار ولايت**

کندهار يو له هغو ولايتونو څخه دي، چي له پاکستان سره ګډه پوله لري او تا امنی پکي زياتي دي. په کندهارکي په داسي حال کي له چاودېدونکو توکو ډک موټر چاودنه کړي ، چي پروژ د میدان وردګو ولايت امنيتي ځواکونو يو سراچه ډوله موټر له دغه موټر د حثاني شبکې له خوا به میدان ښار کي د پرېد په موخه راوستل شوي و، چي په سيد اباد ولسوالۍ کي ونيول شو. (مرکزي)

**په منظور فقر زدایي ...**

وزارت کار، امور اجتماعی، شهدا و معلولين در نشت خبری به رسانه‌ها گفت. کمک سازمان غذایی جهان به اساس سروی انجام شده برای آن عده ولسوالی‌ها توزیع می‌شوند که کمترین عاید و بیشترین میزان فقر را در خود دارد و تعداد کسانی که شامل این پروژه میشوند در حدود شش صد و ده هزار نفر اند که از این میان ۷۰ درصد آن‌ها را زنان تشکیل میدهند و ۳۰ فیصد باقیمانده را جوانانی شامل میشوند که از مکتب بازمانده اند و نقشی در بازار کار ندارند.

به باور افسای مهندس هدف از تطبیق این پروژه کاهش فقر، موختن حرفه و اعضای خانواده‌ها و اشتغال زنان و جوانان یکبار در بازار کار میباشد. وی افزود در سال ۲۰۱۵، ۱۸۰۰۰۰تن توسط کمک سازمان غذایی جهان آموزش مسلکی می‌بینند و در حدود ۷۰۰۰ هزار تن باید توسط کوبن‌های مواد غذایی کمک شوند و در مجموع در حدود ۲۱۰۰۰ نفر در سال ۲۰۱۵ از این پروژه مستفید میشوند.

این قرارداد‌ها میان رئیس‌سازمان غذایی جهان آقای کلاد جیبدر و خانم لیل محب مؤسس سازمان ایتکار اطفال توانا، با آقای مهندس سرپرست کار و امور اجتماعی به امضا رسید (مرکزی)

**ریاست جمهوری: در ...**

نامزد وزیران کابینه حذف خواهد شد».
سالارزی گفت: «ما به موضوع‌های شخصی‌کار نداریم، اما فساد را به هیچ صورت تحمل نمی‌کنیم.»

حیدری یکی از ۲۷ نامزد وزیر است که اسامی‌شان هفته‌گذشته به عنوان اعضای احتمالی نخستین کابینه‌اشرف غنی، پس از گذشت ۱۰۶ روز از شروع کار او به حیث رئیس‌جمهور افغانستان اعلام شد.

اشرف غنی در طول انتخابات وعده داد که فسادگسترده در نهادهای حکومتی را ریشه‌کن می‌کند. به گزارش سازمان شفافیت بین‌الملل، افغانستان یکی از فاسدترین کشورهای جهان است.

حیدری در تلوویزیون طلوع در کابل تأیید کرد که تحت تعقیب‌انترپول می‌باشد، اما بر سی‌گانه‌ی‌اش‌باششاری نمود.

او از این قضیه به‌عنوان «وظنه‌سیاسی دشمنان من» نام برد و گفت مالیات مورد نظر را فردی باید پرداخت می‌کرده که شرکت صادرات و واردات حیدری را خریداری کرده بوده‌است. این شرکت در زراعتی در اروپهای شرقی و روسیه فعال بوده است. (دویچه‌وله)

**اعلان تروردو خانم ...**

وی میگوید:این افراد درفضای ترور، خرابکاری، نیزمتهم میباشند وچندی قبل دوخانم خارجی را در مرکزشهرهرات ترور نموده بودند. یکتن ازین افراد که شهرتس فرهاد اعلان شده است واز کارمندان پیشین پلیس جنایی میباشد به اعدام محکوم شد. شخص فرهاد در قضیه ترور یکتن ازکارمندان دولتی زیرمتهم میباشد یکتن از همدستان نیز تم به اتهام کتمان جرم ومساعدت به این افراد به پنج سال ومتهم سوم به دوسال وشش ماه حبس تنفیذی محکوم بمجازات شد.درین جلسه سه تن از مهمتان قضا درحالی اختطاف به پانزده سال وشش ماه :فردی به اتهام سبوتازاقتصادی به چهارسال حبس محکوم شدند .

درخابرقح استیناق خواهی متهمان محفوظ میباشد. (زیمتخبر)

**فرمانده نیروی زمینی ...**

او گفته‌بود که با مشورته رئیس‌جمهور غنی توسط این‌تعداد نیرو ولایت‌های شمالی افغانستان را از گروه‌های شورشی پاکسازی خواهد کرد.

آقای مراد با رد طرح‌های دوستم گفته که هیچ گروه‌هی نظامی‌را در خارج از ساختار نیروهای امنیتی افغان نمیپذیرد. فرمانده نیروهای زمینی ارتش افغانستان گفته‌که ارتش ملی افغانستان بهترین واحدها را در ساختار خود دارد که جایگویی تمام نیازمندیهای افغانستان است.

او افزود که اگر یک چنین واحدی هم ساخته شود، باید در ساختار ارتش ملی افغانستان باشد.

آقای مراد همچنین گفته که فعالیت نیروهای داعش در افغانستان گزارش شده ولی تاکنون این‌گروه با نیروهای امنیتی افغان درگیر نشده‌اند. او به کشورهای آسیای میانه هشدار داد که باید نگران این‌گروه باشند. (بی بی سی)

**تحویل جنگ افزارهای...**

آقای احمدی افزود این جنگ افزارها در سه ماه اخیر امراه و تسلیحه عملیات نیروهای امنیتی در ولایتی‌های هرات بدست آمده است.

به گفته بدست آمدن این جنگ افزارها هرت مخالف مسلح باز داشت و یک تن دیگر نیز کشته است.

این مقدار جنگ افزار دیروز با حضور فرماندهان پولیس، امن و نظم عامه به برنامه ریزی دیروز گردیده شد.دایاک یا برنامه جمع آوری سلاح به منظور جمع آوری سلاح از نزد افراد مسلح غیر مسوول و مخالفان مسلح دولت از سال‌ها به این سو در کشور راه اندازی شده‌است.

مسولان این برنامه می‌گویند در نظر دارند که با جمع‌آوری سلاح‌ها، زمینه صلح و آرامش را فراهم‌سازند. (مرکزی)

**پالیسی ملی جوانان...**

مارک باوون م‌هاهنگ کننده سازمان ملل متحد با استتقال از این پالیسی گفت:این پالیسی توصیه‌های همه‌جانبه را برای ثبات افغانستان اراهه میکند. وی افزود که سازمان ملل متحد پالیسی ملی جوانان افغانستان را حمایت میکند، در همین حال تعداد از جوانان که در افتتاح پالیسی ملی جوانان اشتراک کرده بودند از پروژه ّی شدن و عدم تطبیق پالیسی ملی جوانان اظهار نگرانی کردند.

مژگان محمود از جوانان اشتراک‌کننده به خبر دیگری مرکزی‌گفت ۳۳اگر این پالیسی مثل دیگر پالیسی‌های دولت فقط در کاغذ بماند نمی‌تواند مشکلات جوانان حل کند. وی بانگرانی افزود: «باور ندارم که این پالیسی صد فیصد عملی‌شود»

مصطفی دانش یکی دیگر از جوانان گفت:۳مر این پالیسی در مدت زمانی معین عملی نشود جوانان افغانستان دیگر به دولت اعتماد نمی‌کند» معین عملی جوانان چهار س‌احت اکتشاف جوانان را به اساس معیار‌های جهانی مورد تدقیق قرار داده است که عبارتند از: اشتغال زایی برای جوانان و نوجوانان، صحت برای جوانان و نوجوانان، تعلیم، آموزش و تعلیمات تخنیک‌ی و مسلکی و مشارکت جوانان.

به اساس معلومات ۶۳ در صد از نفوس کشور تحت سن ۲۵ سال قرار دارند. پالیسی ملی جوانان با همکاری برخی از موسسات جهانی و دولت افغانستان ترتیب و به تاریخ ۳ سنبله ۱۳۹۳ از

طرف شورای وزیران تصویب گردید.

(مرکزی)

**۲۳ شورشى در شمال...**

افراد به دولت، اوضاع امنیتی در ولسوالی جلگه بهبود خواهد یافت این در حالی است که نماینده‌های جامعه مدنی شماری از ولایات، در کنفرانسی در کابل با انتقاد از عملکرد پروسه صلح گفته بودند که افرادی که به پروسه صلح می‌پیوندند، دوباره به نیروهای مخالف مسلح می‌پیوندند. آن‌ها این پروسه را سبویلیک و ناکارا خوانده بودند. (مرکزی)

**شش پروژه به ارزش ...**

مقامات محلی در قندوز گفته‌اند کشور آلمان در قالب برنامه‌های توسعه‌اعمال کشور از سال ۲۰۱۰ تا کنون، بیش از ۶۰ مکتب و مرکز آموزشی و نیز سه مرکز ارائه خدمات محصی در ولایت کندز ساخته است و در نظر دارد تا سال ۲۰۱۷ در اعمار پروژه‌های دیگری به ارزش ۶٫۳ میلیارد افغانی یا ۸۷ میلیون یورو در ولایت‌های بدخشان، کندز و بغلان به صرف برساند. (مرکزی)

**سالانه صد‌ها خانواده ...**

روستاهای‌شان را ترک می‌کنند ازولسوالی‌های ورس، پنج‌سب، یک‌ه لونگ وشمیر این ولایت هستند. غلام علی وحدت سرپرست اداره محلی ولایت بامیان می‌گوید که به نسبت بی

کاری و درآمد کم، مردم از بامیان فرار کرده‌به ولایات دیگر کشور مسکن گزین می‌شوند.

مسئولان اداره عودت و مهاجرین ولایت بامیان نیز تأیید میکنند که خشکسالی‌ها، کم‌درآمد بودن خانواده‌ها و نبود اشتغال، مردم را مجبور به کوچ‌های دسته‌جمعی کرده‌است.

عزیز الله امین‌آمر اداره عودت و مهاجرین ولایت بامیان می‌گوید که سالانه حدود پنج هزار فامیل از روستا‌های این ولایت دست به کوچ دسته‌جمعی می‌زنند.

در همین حال محمد حسن اسدی عضو شورای ولایتی بامیان با تأیید افزایش کوچ‌های دسته‌جمعی مردم از این ولایت می‌گوید: «متأسفانه روز بروز بر مهاجرت‌ها و کوچ‌های دسته‌جمعی مردم افزوده می‌شود زیرا دولت درچند سال گذشته نتوانسته‌بدیل جز زراعت برای خانواده‌های روستا‌نشین فراهم سازد.»

فعالان مدنی بامیان میگویند که در سیزده سال گذشته حتی یک کارخانه یا مرکز تجارتی کوچک برای ایجاد اشتغال در این ولایت ساخته نشده‌است. شماری از این‌فعالان مدنی میگویند عمده‌ای از خانواده‌های که از کشورهای همسایه به وطن عودت کرده بودند نیز در حال حاضر به دلیل بیکاری و فقر اقتصادی شدید، دوباره دست به مهاجرت می‌زنند. (مرکزی)

## انفجارماین کنار جاده در خوست ۵ زخمی برجا گذاشت

پنج نفر به شمول سه پولیس و دو غیر نظامی در انفجار ماین کنار جاده دیروز در شرق شهر خوست زخمی شدند. مبارز زهران سخنگوی والی خوست به خبرگزاری سپینبوا، گفته است: «از اثر برخورد یک واسطه پولیس با ماین کنار جاده که توسط طالبان جا‌سازی شده بود، سه پولیس سرحدی و دو نفر ملکی زخمی شده‌است.» وی گفته است که (مرکزی)

شده این‌ اداره را دو داکتر، دو معاون داکتر و راننده‌شان معرفی می‌کند می‌گوید تلاش‌های نیروهای امنیتی با همکاری مردم جهت رهایی آنان جریان دارد.

این رویداد درحالی رخ می‌دهد که چندی پیش رئیس‌جمهور محمد اشرف غنی در سفری به هرات گفت آدم ربایی در این ولایت پذیرفتنی نیست. هم‌چنان بر اساس یک خ‌بزر دیگر، دادگاه شهری هرات یک فرد را به جرم ۴۰ مورد قتل و ترور به اعدام محکوم کرده است.

این فرد، همراه دو تن دیگر حدود ۲ ماه پیش و بیش از ه‌دستیگیری‌اش در حدود ۴۰ ققیبه ترور در شهر هرات از جمله، قتل دو تن فیلادسی، سرایان ارتش و پولیس و افراد منتفذ دست داشت. براساس یک خبرنگارمه که از سوی دادگاه شهری به نشر رسیده آمده است که دو تن دیگر از همدستان این‌فرد، به دلیل همکاری در ترورها، حبس‌های ۵ سال و ۲ سال و ۶ ماه صادر شده‌است. (مرکزی)

## چرا حکومت افغانستان با مقامات ایران جهت حل مشکلات مهاجرین افغان بطور جدی گفتگو نمی کند؟

مهاجر افغان در ایران زنده گی می‌کنند. از میسان این تعداد مهاجرین افغان یک میلیون تن آنان اسناد قانونی اقامت دارند.در این میان میرویس عمرخیل یک آگاه سیاسی بدین پاور است که حکومت افغانستان هیچگاه در برابر مهاجران افغانستان هیچ‌سایه‌ی ایران موفق جدی اختیار نکرده است. افسای عمرخیل یکی از دلایل این مساله را داشتن رابطه برخی حلقلات افغانستان با حکومت ایران می‌داند: «متأسفانه حکومت افغانستان نمی‌تواند بر حکومت ایران فشار وارد کند تا از ایجاد این گونه مشکلات بپاویزاند. ما در برابر ایران یک سیاست مشخص و واضح نداریم و موجودیت برخی حلقلات

کمیسیون مستقل حقوق بشر افغانستان می‌گوید حکومت هیچگاهی بخاطر حل مشکلات مهاجرین افغان مقیم ایران با مقامات آن کشور وارد گفتگوهای جدی نشده‌است.به سلسله رفتار های نامناسب ایران در برابر مهاجرین افغان مقیم آن کشور، این بار در شماری از رسانه‌های اجتماعی تصاویر ویدیوی به نشر رسیده است که گویا پولیس ایران دو یسر مهاجر افغان را به گونه اجباری وادار به برقراری رابطه جنسی می‌کند. این تصاویر ویدیویی ابتدا در صفحات انترنیتی ظاهر شد اما سپس از اینترنت برداشته شد.با آنکه حکومت افغانستان در این مورد تاکنون چیزی نگفته است،

اما کمیسیون مستقل حقوق بشر می‌گوید که حکومت افغانستان در مورد این رفتار پولیس ایران تا حالا عکس‌العمل لازم نشان نداده است. رفیع الله بیار سخنگوی این کمیسیون روز یکشنبه در مصیبت با رادیو آزادی گفت، حکومت افغانستان بخاطر حل این مشکلات با مقامات ایران به گونه جدی وارد گفتگو نشده است: «حکومت افغانستان تمام راهکار‌های لازم در رابطه به وضعیت مهاجرین در ایران و موقف حقوقی آنان استفاده نکرده‌است و مسوولیت آن به حکومت افغانستان و نماینده‌هایش در ایران بر می‌گردد.»اعدام افغان‌ها در زندانی ایران، لت و کوب و رفتار نادرست و اعزام اجباری افغان‌ها به جنگ سوریه و سرابری دیگر کشورها، آنان همواره با این گونه مشکلات روبرو خواهند بود. (رادیوآزادی)



## یک لیمو ترش و این همه خاصیت!

آب لیمو ترش و اسانس آن برای بدن، ذهن و روح یخوام درمانی لیمو ترش بسیار مفید است. اسانس لیمو به واسطه انرژی را بودن آن مشهور است. در کشور جاپان به واسطه اثرات شاداب‌کننده و فرح بخش این اسانس، آن را به هنگام کار کردن کارمندان در فضا منتشر می‌کنند. می‌توان از چند قطره از اسانس لیمو به عنوان بخور استفاده کرد، یا مقداری از آن در وان حمام ریخت. این کار باعث سرحال شدن کلیه اعضا بدن می‌شود. البته نباید هرگز اسانس لیمو را بدون رقیق کردن برروی پوست برد زیرا باعث بروز مشکلات پوستی می‌شود.

درخشان‌کننده چشم‌ها:

سعی کنید در نوشیدنی‌هایتان از آب لیمو استفاده کنید. فرضا «روز هر صبح یک عدد لیمو را با مقداری آب گرم میل کنید. نوشیدن این مایع به جای نوشیدن جای باعث می‌شود شما بدن سالمتری داشته باشید. همچنین در اثر نوشیدن مایعات حاوی آب لیمو، چشمهای شما درخشان‌تر شده و پوستی سرحال‌تر از قبل خواهید داشت. در صورت تمایل برای بهتر کردن طعم آن می‌توانید از شکر یا عسل استفاده کنید. تسکین دهنده گلودرد:

لیمو دارای اثرات ضد عفونی‌کننده و قابض است و بدین جهت می‌توان از آن برای درمان گلودرد استفاده نمود. با توجه به مقدار بسیار زیاد ویتامین C موجود در لیمو، مصرف آن باعث افزایش مقاومت سیستم ایمنی بدن می‌شود. برای فرد مبتلا به آنفلونزا و سرماخوردگی مصرف مخلوطی از آب لیمو تازه با عسل در یک لیوان آب گرم بسیار مفید است.

درخشان‌کننده چشم‌ها:

سعی کنید در نوشیدنی‌هایتان از آب لیمو استفاده کنید. فرضا «روز هر صبح یک عدد لیمو را با مقداری آب گرم میل کنید. نوشیدن این مایع به جای نوشیدن جای باعث می‌شود شما بدن سالمتری داشته باشید. همچنین در اثر نوشیدن مایعات حاوی آب لیمو، چشمهای شما درخشان‌تر شده و پوستی سرحال‌تر از قبل خواهید داشت. در صورت تمایل برای بهتر کردن طعم آن می‌توانید از شکر یا عسل استفاده کنید. تسکین دهنده گلودرد:

لیمو دارای اثرات ضد عفونی‌کننده و قابض است و بدین جهت می‌توان از آن برای درمان گلودرد استفاده نمود. با توجه به مقدار بسیار زیاد ویتامین C موجود در لیمو، مصرف آن باعث افزایش مقاومت سیستم ایمنی بدن می‌شود. برای فرد مبتلا به آنفلونزا و سرماخوردگی مصرف مخلوطی از آب لیمو تازه با عسل در یک لیوان آب گرم بسیار مفید است.

نیرو بخش و تب پر:

مصرف آب لیمو باعث کاهش تب در افراد بیمار می‌شود. به عنوان مثال اگر چند قطره از اسانس لیمو یا مقداری آب لیمورا به آب سرد اضافه کنید، سپس با استفاده از یک دستمال آن را روی پیشانی تب‌دار قرار دهید، این کار باعث کاهش تب و تقویت نیروی بدن خواهد شد. ذکر این نکته ضروری است که قبل از قرار گرفتن در مقابل نور آفتاب باید از قرار دادن اسانس لیمو به صورت مستقیم برروی پوست خودداری شود.زیرا ممکن است باعث بروز حساسیتهای پوستی گردد.

تسکین دهنده درد:

لیمو باعث تسکین سردردهای معمولی و سردردهای میگرنی می‌شود. برای این منظور می‌توان ۵ قطره اسانس لیمو را در ۲۵ میلی لیتر از یک روغن حامل مناسب (مانند روغن بادام) مخلوط کرد و آنرا با استفاده از یک دستمال کتان‌ی برروی ناحیه مبتلا به درد ماساژ داد.

پاک‌کننده پوست:

اگر پوست شما چرب است می‌توانید آنرا با لیمو تمیز کنید. به این ترتیب که یک قاشق چای خوری آب لیمو را در دو پیاله آب مقطر بریزید و با یک پنبه چسبناک صورت خود را با آن پاک کنید. این کار باعث کاهش چربی پوست می‌شود و از پدید آمدن جوشهای صورت جلوگیری می‌کند. در صورت استفاده از این لوسیون برای جلوگیری از رشد باکتری‌ها بهتر است پوست می‌شود و برای پوستهای چرب بسیار مفید است. اما در صورت داشتن پوست خشک از مصرف آن خودداری کنید.

ضد شوره و بر طرف‌کننده خارش پوست سر:

آب لیمو برای پوست سر بسیار مفید است و شوره سر را کاهش می‌دهد. عصاره حاصل از آجگیری یک لیموی تازه را حدود ۱۰ دقیقه برروی پوست سرد مالش دهیدو سپس آن را با آب به طور کامل بشوئید. همچنین آب لیمو می‌تواند به عنوان یک تقویت‌کننده مو ضد خارش، به صورت ماساژ برروی پوست سر استفاده شود.

ضد سرماخوردگی:

آب لیمو یک ضد ویروس عالی می‌باشد و همچنین مصرف آن برای سرماخوردگی شدید، بسیار مفید است. بدین منظور یک عدد لیمو را با مقداری نمک میل کنید. در صورت تمایل می‌توان عصاره گرفته شده را در آب رقیق کرد و سپس مصرف نمود.

حالت دهنده خوب برای موها:

بعلاوه شستشوی موچوب با استفاده از آب لیمو باعث کاهش چربی آن می‌شود. به این صورت که عصاره حاصل از آبگیری دو عددلیمو در یک لیتر آب مورد استفاده قرار دهید و موهایتان را با این محلول بشوئید. این روش باعث درخشان و شاداب شدن انواع موها می‌شود. همچنین مصرف آن باعث می‌شود موهای طلایی رنگ روشن‌تر شوند.

نرم‌کننده مناسب برای پوست آرنج:

برای نرم کردن پوست زیر ناحیه آرنج، آرنجتان را حدود ۱۰ دقیقه برروی یک تری لیمو تری فشار دهید.

تقویت‌کننده حافظه:

لیمو تقویت‌کننده حافظه است. چند قطره از اسانس لیمو را روی یک دستمال ریخته و از طریق بینی استنشاق کنید. همچنین می‌توان این کار را در مواقعی انجام داد که می‌خواهید چیزی را به یاد بیاورید. یک شمشا با استنشاق اسانس لیمو نیروی تازه‌ای بدست خواهد آورد.

آرامش دهنده روح:

لیمو همواره به عنوان یک ماده تسکین دهنده روح مطرح بوده است. استعمام رایحه معطر لیمو در طی تریمریات تمرکز و تعمق روح (مدیتیشن) بسیار مفید است. برای انجام این کار کافی است که سه قطره از اسانس لیمو را به یک کاسه حاوی آب گرم افزود و آنرا در هوای اتاق قرار دهید. به این ترتیب در طول استنشام رایحه معطر لیمو به یک آرامش مطلوب فکری و روحی دست خواهید یافت.

## ویتامین‌های لازم در بارداری

ویتامین D در بدن به جذب کلسیم که برای تشکیل استخوان‌های بدن لازم است، کمک می‌کند. بسیاری از مطالعات نیز نشان داده‌اند که کمبود آن می‌تواند باعث ضعیف شدن سیستم دفاعی و بروز عفونت، سرطان، بیماری‌های عادی خود ایمنی و واکنش‌های آلرژیک شود. علاوه‌بر دوران بارداری نیز هادی‌های زیادی با مقادیر کافی ویتامین D برای تأمین نیازهای خود و جنین‌شان استفاده کنند.

در بعضی مطالعات، کمبود ویتامین D به عنوان عامل افزایش کلسیم یا مسمومیت بارداری مطرح شده است، اما همه مطالعات، نقش کلسیم یا ویتامین D در کاهش فشارخون در دوران بارداری را تأیید نکرده است، بنابراین هنوز نمی‌توان با قطعیت در این مورد نظر داد. در بعضی مطالعات مسمومیت بارداری مطرح شده است، اما هنوز مطالعه بیشتری در این زمینه مورد نیاز است.

مادری که کمبود این ویتامین را داشته باشد باید مکمل‌های ویتامینی مصرف کنند. حتی در شدیدترین موارد، به‌علاوه مصرف مکمل‌های با مدت هشت تا ۱۲ هفته کمبود ویتامین D را برطرف می‌کند. درمورد مصرف مکمل‌های کلسیم و ویتامین D در بارداری تقریباً با قطعیت می‌توان گفت مشکلاتی وجود ندارد، ولی مطالعات درمورد مکمل‌هایی با دوز بالا هنوز به نتیجه‌نهایی نرسیده است و به همین دلیل بهتر است در دوران بارداری مصرف نشوند، و سطح این ویتامین قبل از اقدام به بارداری اندازه‌گیری و در صورت کمبود اصلاح شود.