

حکومت وزیران پیشنهادی...

دیگری را نیز داشته باشد، مجلس نمایندگان صلاحیت تأیید یا رد آنرا دارد.»

آقای سالارزی تأکید کرد که این وزیران به زودی معرفی و براساس تصمیم رئیس جمهوری افغانستان قرار نیست که کسانی به مجلس نمایندگان معرفی شود که مدارک آنان مخالف مصوبه مجلس نمایندگان باشد.

سخنگوی رئیس جمهوری افغانستان درباره تعداد افرادی که دارای تابعیت دوگانه هستند ابراز نظر نکند.

چند روز پیش براساس بررسی‌های مجلس، نورالحق علومی نامزد وزارت امور داخله، صلاح‌الدین ربانی نامزد وزارت امور خارجه، احمد سیر مهاجور نامزد وزارت عدلیه، سعادت نادرانی نامزد وزارت کار، امور اجتماعی و شهدا و معلولین، فیض‌الله کاکر نامزد وزارت مبارزه با مواد مخدر، آی سلطان خیری نامزد وزارت اطلاعات و فرهنگ و شاه زمان میوندی نامزد وزارت امور شهری به دلیل تابعیت دوگانه از فهرست حذف شدند.

دیروز نیز خلیل صدیق نامزد ریاست بانک مرکزی افغانستان به دلیل داشتن تابعیت دوگانه از مجلس نمایندگان افغانستان اخراج شد.

چند روز قبل کمال ناصر اصولی، رئیس کمیته فرهنگی مجلس نمایندگان افغانستان گفته بود که براساس بررسی‌های اولیه مجلس این شک ایجاد شده که حدود ۱۲ یا ۱۳ نفر از نامزدوزیران پیشنهادی کابینه دولت وحدت ملی افغانستان دارای تابعیت دوگانه هستند. (بی بی سی)

پژنا کریمی؛ وزرات ...

انستیتیوت تکنالوژی معلوماتی و مخابراتی، مهیا گردد. وی می افزاید: وزارت مخابرات، آماده ترین وزارت برای کار با جوانان است.

جوانان در تکنالوژی معلوماتی نقش اساسی دارند. در صورتی که به آموزش و تربیه نسل جدید افغانستان توجه شود و از امکانات ویژه ای که در اختیار داریم استفاده لازم را ببریم، می توانیم در دو قسمت برای جوانان کار کنیم: اول در مورد آموزش و تعلیم نسل جوان کشور که بتوانیم هم در دنیا و منطقه حضور علمی و اقتصادی و سیاسی خوبی داشته باشیم. در این صورت می توانیم با کشورهای منطقه که نیز به رقابت بپردازیم. و دوم در مورد ایجاد کار و اشتغال برای جوانان و زنان. وزارت مخابرات و تکنالوژی معلوماتی از هر نگاه به خصوص با توجه به ویژگی های فرهنگی و دینی مردم افغانستان، می تواند بهترین زمینه کار برای جوانان و خصوصا زنان را در افغانستان به وجود بیاورد.

کریمی با اشاره به اینکه افغانستان در عرصه تکنالوژی مخابراتی در منطقه تجربه موفقیتی دارد، و مشکلاتی که وجود دارد نیز باید با کار و جدیت بیشتر حل شود، تأکید می کند که افغانستان کشوری با جمعیت بیشتر جوان است و باید به دانش و تکنالوژی معلوماتی بیشتر سرمایه گذاری کند.

در گفتگویی که با شماری از فعالان جامعه مدنی و جوانان داشتیم، آنان با حمایت از برنامه های شماری از نامزد وزیران به نقش زنان و جوانان توجه نموده بودند و برنامه داشتند، از برنامه های برنا کریمی نامزد وزیر مخابرات و تکنالوژی حمایت و تقدیر نموده اند. (مرکزی)

نامزد وزارت مالیه...

مبارزه با فساد اداری، تقویت تفتیش داخلی به هدف ایجاد شفافیت بیشتر، توجه به انکشاف متوازن، توجه به ارتقای ظرفیت و مسلکی سازی کارمندان را از دیگر اولویت های کاری خویش عنوان نمود.

آقای حکیمی همچنان گفت که با توجه به محدودیت کمک های بین المللی، اقدامات جدی را به منظور مصرف درست این کمک ها انجام خواهد داد و تلاش می کند که این کمک ها در چوکات پروژه های ملی و با توجه به نیازمندی ها و اولویت های کشور به مصرف برسد. وی گفت از سکتور خصوصی و سرمایه گذاری های داخلی و خارجی حمایت می کند و در ایجاد زمینه های مناسب برای جلب سرمایه گذاری ها تدابیر لازم را اتخاذ خواهد کرد. وی افزود تمام برنامه هایش را به همکاری ولسی جرگه به پیش می برد. (مرکزی)

وزارت کرد و امور اجتماعی...

همه مقررات را آماده ساختیم، تفاهنامه ها را با بعضی کشور های خلیج امضا کردیم و با بعضی کشور های دیگر در حالت امضا استیم تا اینکه به خواست خاندون در قدم اول یک بیان کار گر ها را به کشور های خلیج و به کشورهای همسایه اعزام کنیم.»

آقای هراه همچنان گفت که در نظر داشت ضرورت بازار جهانی کار، برای کارگران افغان در داخل کشور آموزش های مسلکی داده می شود تا بتوانند کار های خود را مطابق معیار های جهانی انجام دهند.

اتحادیه های کار یابی در افغانستان می گویند که مطابق این برنامه حدود دو صد هزار تن از واجدین شرایط کار به کشور های خارج فرستاده خواهند شد و این برنامه در آینده نیز ادامه میآید.

این اقدام در حالی صورت می گیرد که سازمان جهانی مهاجرت از حضور غیر قانونی افغانها در سراسر جهان ابراز نگرانی کرده است. وان درووست معاون سازمان بین المللی مهاجرت در افغانستان در صحبت با

رادیو آزادی گفت که جهت جلوگیری از مهاجرت های غیر قانونی در افغانستان هیچ نوع اقدامی تاکنون صورت نگرفته و باید در این راستا کارهای جدی صورت گیرد:

«حکومت افغانستان پالیسی مهاجرت را به افشا رسانیده است، اما در این بخش بسیاری کارها صورت نگرفته است. حال ما آرزو داریم که نخست به این موضوع اهمیت داده شود، بخاطریکه این اولین اقدام است که زمینه تأکید برای مهاجرت های قانونی را مساعد می سازد.

این اقدام جدید است و ما کوشش میکنیم راه حل بهتر را عملی کنیم.»

در همین حال رئیس انجمن وکیلان از افزایش بیکاری در کشور وجود دارد، بعد از حادثه غرق شدن کشتی در ترکیه که حدود هفت تن از افغان ها در آن غرق شدند این نگرانی ها و شکایت ها افزایش یافت.

به اساس گزارش ها هم اکنون حدود چهار میلیون تن در کشور از مشکل بیکاری رنج می برند و برخی آنان تلاش می کنند تا بگونه غیر قانونی برای کار به دیگر کشور ها بروند.

رئیس جمهور اشرف غنی در سفرهای خارجی خود بر فراهم شدن زمینه های کاری برای افغان ها تأکید کرده و گفته است که وی تلاش دارد تا مشکل بیکاری در کشور از میان برداشته شود. (رادیو آزادی)

نامزد وزارت انرژی ...

استحکامات در سواحل رودخانه ها و مسیر سیل ها به منظور جلوگیری از تخریب زمین های زراعتی و خانه ها، ایجاد دستورالین مدیریت سیلاب ها،احیای فرش نباتی، تقویت و انکشاف پالیسی های وزارت از طریق ارتقای ظرفیت، تدوین سیاست های انرژی کشور به منظور استفاده مؤثر از آب ها، ایجاد دستور پلان سیستم پیشگویی سیلاب ها و برخی حوادث طبیعی دیگر و اصلاحات در تأسیسات آبی را از دیگر برنامه های خود خواند.

وی همچنین گفت که تا زمان رسیدن به خودکفایی در قسمت انرژی از کشور های همسایه برق وارد خواهد کرد و تا پنج سال آینده قصد دارد که ولایات کشور را صاحب برق بسازد و نیز افزود که در قسمت تأسیس منابع تولید انرژی و توسعه زراعت از طریق اجرای پروژه های آبیاری، انکشاف متوازن را در نظر خواهد گرفت. (مرکزی)

بخشین پلرت زن ...

را در داخل کشور گذرانیده است. خانم رحمانی در این پرواز، به تنهایی هواپیمای Cessna-۱۸۲ خود را با موفقیت به پرواز در آورد و با ختم پرواز به زمین نشست.

رحمانی پرواز موفقیت آمیز خود با یک هواپیمای را در میدان هوایی شیندند انجام داد. خانم رحمانی در این پرواز، به تنهایی هواپیمای Cessna-۱۸۲ خود را با موفقیت به پرواز در آورد و با ختم پرواز به زمین نشست.

در گیری فیزیکی در...

تصویب عمومیت داده شود. با ادامه مشاجره لفظی شکیبا هاشمی، نماینده مردم قندهار و لیسا ولسی حکیمی، نماینده مردم ولایت ننگرهار که هم به درگیری فیزیکی پرداختند که نیروهای امنیتی مجلس وارد عمل و هر دو نماینده را از مجلس اخراج کردند.

در برنامه دیروز الکلیل حکیمی، نامزد وزیر مالیه و عبدالرحمن صلاحی، نامزد وزیر انرژی و آب برنامه‌های خود را برای وزارت اعلام کردند. (بی بی سی)

کشف و ضبط ده ها ...

براساس خبرنامه این وزارت، این مقدار مواد مخدر را قاچاقچران در یک عراه واسطه نقلیه به صورت بسیار ماهرانه جاسازی نموده بودند که در ارتباط با آن یک تن مظنون بازداشت و تحت نظارت قرار دارد.

در این خبرنامه همچنین آمده است، در ناحیه سوم شهر یلخمری مرکز ولایت بخلان نیز مقدار بیش از ۳۷ کیلوگرام تریاک را منسوبین مدیریت مبارزه علیه مواد مخدر این ولایت کشف و ضبط نمودند.

این مقدار مواد را یک تن قاچاقچر میخواست به شهر کابل انتقال و توزیع. مواد متذکره در یک عراه واسطه نقلیه جاسازی گردیده بود که در کمربند عبوری زمان خیال مربوط به ناحیه سوم شهر یلخمری به دست آمده است.

در همین حال در جریان هفته گذشته مقدار ۳۴۹۲۰ کیلوگرام انواع مختلف مواد مخدر، مواد کیمیاوی و مشروبات الکولوی که توسط منسوبین مدیریت مبارزه علیه مواد مخدر ولایت بخلان به همکاری سایر نیروهای امنیتی و کشفی این ولایت در جریان چند سال اخیر کشف و ضبط گردیده بود حریق و از بین برده شد. (مرکزی)

افزایش نگرانیها از ...

یا محل‌های تفریحی گشت‌وگذار دارند به اتهام ایجاد رابطه نامشروع بازداختن می کنند یا مورد آزار و اذیت قرار می دهند.

رئیس این کمیسیون می‌گوید که این کار راهی پردرآمد برای شماری از این سربازان به وجود آورده است.

گشت‌وگذار زنان با مردان حتی اگر اعضای یک خانواده باشند در شهر هرات ممنعت‌هایی را در پی دارد.

در بسیاری از این رویدادها پولیس زنان و مردانی را که تنها با وجود گشت‌وگذار باشند و یا در ستورن‌ها

غذا بخورند بازجویی می‌کند و از آنان می‌خواهند که سند محرمیتشان را ارائه کنند و اگر سندی در این باره ارائه نکنند آنگاه است که به اتهام تلاش برای ایجاد رابطه نامشروع و یا اقدام به زنا زندانی می‌شوند.

سازنوال شهری هرات پیگرد قضایی چنین زنان مردانی را به اتهام اقدام به زنا رد نمی‌کند.

گل احمد رامش سازنوال شهری هرات می‌گوید: «در مجموع ۹۲ مجرم اخلاقی داریم که اقدام به زنا یا خود زنا است تاکنون مشخص نشده است که چند نفر متهم به زنا و چند نفر به دلیل اقدام به زنا روز گرفتار شده اند.»

در همین حال رئیس انجمن وکیلان مدافع هرات میگوید که ماده‌های به نام اقدام به زنا در قانون وجود ندارد و برخی از سربازان پولیس به علت یک خبری از قانون مانع آزادی های قانونی باشند که این ولایت می شوند و برای بازداشت شده گان بدون در نظر گرفتن مدارک لازم آنان یک عمل غیر قانونی پرورنده ساخته می شود و تمهین به زندان فرستاده می شوند.

رفیع نادری مسئول انجمن وکیلان مدافع هرات می‌گوید: «ما گزارش زیادی داریم و بسیار موارد را دیدیم که پولیس به دلیل عدم فهم از قانون و بعضی دلایل دیگر باعث اذیت مردم و باعث محدود ساختن آزادی مردم شده اند.»

از سوی هم کمیسیون مستقل حقوق بشر هرات می‌گوید که این کمیسیون این کار پولیس هرات را تلاش برای سلب آزادی های مدنی می‌داند.

عبدالقادر رحیمی رئیس کمیسیون مستقل حقوق بشر هرات می‌گوید: «من فکر می‌کنم که این امری است خود خواسته، قلم یک تعداد پولیس می‌خواهند که از موقف خود سوء استفاده کنند به همین ترتیب یک تعداد از افرادی را که با زن ها سفر می‌کنند و یا هم در جاده ها گردش می‌کنند توقیف می‌دهند و از آنان پسران می‌کنند که با هم چی ارتباطاتی دارند.»

گزارش هایی به وجود دارد که برخی از نیروهای امنیتی پس از بازجویی از زنان مردانی که با هم گشت وگذار داشته اند از آنان طلب تن دادن به خواسته هایشان را نیز کرده اند و حتی در برخی رویدادها این سربازان به چندین زن نیز تجاوز کرده اند.

سخنگوی پولیس هرات شناسایی چنین سربازان پولیسی را که در این رویدادها دست داشته اند تأیید می‌کند اما می‌گوید که به همه نیروهای امنیتی دستور داده شده که مانع آزادی های مدنی نشوند.

عبدالرفوف احمدی سخنگوی فرماندهی پولیس هرات می‌گوید: «از دو سال بدین طرف هیچ حادثهای داشته‌یم که پولیس با خود این‌ها صاحب برق بسازد و نیز افراد اشخاص را با خود ببرد و بازریس قرار بدهد در صورت که جرم مشهود نداشته باشد و افراد شاکتی نباشند هیچ کس حق ندارد تا خانواده محترم را مزاحمت کند.» (طلوع نیوز)

تجدید تر کمنستان برای...

به آن را آغاز کرده بود اکنون این راه آهن از آقینه، اندخوی، شیرغان، مزار شریف، کندز و شیرخان پندر خواهد گذشت.مطالعات فنی و اقتصادی این راه آهن ۹۰درصد تکمیل شده است و هزینه ی ساخت آن ۲۰۰میلیون دالر تخمین زده می شود تا در درازمدت این راه به تاجیکستان و چین برسد.

رئیس جمهور در این باره اظهارداشت: «با ترکمنستان براین تأکید کردیم که برق ۵۰۰ولته و خط آهن این دو سیستم در یک خط آهن کشند به همین ترتیب از آقینه تا اندخوی خط آهن ادامه خواهد یافت، ترتیبات بعدی مطالعات خط آهن را افرتیم که این خط آهن به مزار و کندز برسد و به تاجکستان وصل شود و اگر بتوانیم این را به چین نیز وصل کنیم.»

رئیس جمهور همچنین در دیدار با دانشجویان افغان در ولایت سرو ای کشور آنان را رهبران و مدیران آینده کشور خطاب کرد و افزود پس از این منابع طبیعی افغانستان از سوی جوانان رهبری خواهد شد.

آقای غنی می‌افزاید: «در گذشته نه تنها فارغ تحصیل‌های پوهنتون‌های ما در ترکمنستان بلکه در امریکا و دیگر کشورها هم مشکل داشتند چرا که کمیسیون اصلاحات اداری طرز فکرش احصا پولی است، افرادی را که زیادتز از یک سال بورس دادند از بست کشیدند این سیستم مورد قبول نیست.»

رئیس جمهور غنی به دانشجویان افغان در ترکمنستان تهدد کرد که برای آنان در زمینه‌ی کار را فراهم خواهد ساخت، رئیس جمهور غنی افزود که تشکیک وزارت امور خارجه را کم خواهد ساخت و شمار سفارت‌ها را کاهش خواهد داد و زمینه‌ی آموزش جوانان را در بیرون از کشور بیشتر خواهد ساخت.

غنی در ادامه اظهارداشت: «تعداد افراد وزارت خارجه را کم می‌کنیم بورس شما را زیاد می‌سازیم هر قنسولگری و سفارت بررسی می‌شود من هدایت دادم سفارت‌ها کم می‌شود و بورس شما زیاد می‌شود.» رئیس جمهور با همراهی روز پنجشنبه به کشور بازگشت. بسیاری این سفر را با اهمیت می‌دانند زیرا با این همه عملی شدن پروژه‌های بزرگ اقتصادی میان افغانستان و ترکمنستان در یک سفر رئیس جمهور غنی روی آن توافق شده است، ترکمنستان را به بزرگترین شریک بازرگانی افغانستان میدل خواهد ساخت. (طلوع نیوز)

مهر زواک فعالیت...

فعالیت ندارد.» ما این را مکمل رد می‌کنیم و چنین حرفی در اینجا وجود ندارد و گروه بنام داعشی در مناطق شمالی هلمند در زمین دوار، کجکی، بغنی و بفران، جاییکه مخالفین دولت حضور دارند، اصلا فعالیت ندارد.»

قبل از این برخی از رسانه های امریکایی گزارش داده بودند که گروه تندرو دولت اسلامی در برخی از مناطق شمالی ولایت هلمند فعالیت های شان را گسترش داده اند.

روزنامه کرسشن سانس مانیوتومی نویسد، ملا عبدالروف خادم یک قوماندان گروه طالبان که زمانی در گوانتانامو زندانی بود، بیعت خود را با گروه تندرو دولت اسلامی اعلان کرده است.

شفاف ارائه نکنند، نباید از پارلمان رای اعتماد بگیرند.

نامزد وزیران حکومت وحدت ملی هفته گذشته معرفی برنامه های کاری شان برای نمایندگان را از آغاز کردند، تاکنون نه نامزد وزیر و یک نامزد ریاست مستقر برنامه های شان را برای ولسی جرگه معرفی کرده اند.

این در حالیست که ولسی جرگه باید برنامه های کاری ۲۵ نامزد وزیر را بشنود و سپس به آن ها رای اعتماد بدهد. هنوز مشخص نیست که چه تعداد از این نامزد وزیران رای اعتماد خواهند گرفتند. (دوپیچه وله)

عبدالرازق د ترهگرو ...

کلونو راهیسی دا لوپرنی غونډه ده چې دواړې غېړې د ترهگرو د له منځه وړلو لپاره هلې ځلې کوي. له کندهار ولایت څخه مرکزي خبري اژانس ته په رالیول شولې خبریانه کې غلې چې عبدالرازق هیله ونسوده چې پاکستان دا خل به صداقت د ترهگرو په له منځه وړلو کې له افغان حکومت سره مرسته وکړي.

نوموړي یادونه وکړه چې له پاکستان سره به دا ډول غونډې لږ هم دوام وکړي.

رازق دازار وویل چې د سوېلي زون هېڅ سیمې نه د داعش جنګیالی نه دي راغلي، بلکې دا یوازې یوازې او ذهنیت سازي ده.

هغه وویل د سیمې استخباراتي کړۍ هڅه کوي چې د افغانستان وسله والو مخالفینو ته د داعش نوم ورکړي.

رازق زیاته کړه، په سیمه کې بشپړې استخباراتي کړۍ هڅه کوي چې اوسنیو وسله والو طالبانو ته د داعش نوم ورکړي.

ده وویل، له عراق یا نورو هیوادونو څخه هېڅ ډول جنګیالی نه دي راغلي. امینو قوماندان دا راز وویل چې په کندهار کې د روانې جنګي کړنې لامل د کاونډیو ولایاتو د سرحدونو نه خوندتوب دي.

د رازق په وینا له کاونډیو ولایاتو په خاص ډول هلمند سره یې په کېمه د عملیاتو پلان جوړ کړي، چې ډېر ژر به پیل شي. (مرکزي)

پوه خاوند خپله ...

فشارونه ول، لفظي او فزيکي حتا په کور کې د مینځو او نوکرانو په جړوم ... هغه زیاتوي چې د خپل ميره د کورنۍ له لورې روانې فشارونه او کورني تاوتریخوالي هغه مهال په دې ښځې زیاتوالي لوري چې هغه یو لور زیږوي، خاوند یې د مور زیږولو وروسته د هغې سره ناوړه چلند کوي او کار دي چې د هر سړي چې ميره یې ورڅخه غواړي یا د هغه کور پرېږدي او یا هم غیر اخلاقي کارونو ته مخه کړي.

پروا نه وايي: «خاوند می راته ویل زه روغه مېرمن لرم نه می په کار نه یې ورور ته دي ووايه او پېسي کڼې نو نور نارينه وروايم او پېسي اخلم.»

د دي فشارونو او تاوتریخوالو له کبله پړاونه د تک وړتیا له لاسه ورکوي خو نه ناهیلې کېږي اوس مهال د خپل پلار په کور کې د خپلې لور سره ژوند کوي او د هغې یوازینی مینه د هغې لور ده.

د پرواڼې پلار، عبدالوحيد وايي: «دوه ځلې یې دا نجلۍ پرواڼه، د درملنې لپاره هندوستان ته وړې ده.» پرواڼه اوس مهال د انگلېسي او آلماني ژبې د زده کړې په لټه کې ده او روزونکي یې د هغې وړتیا ستایلې ده په داسې حال کې ده چې په شمالي د ښاري خوټو ځپلواک کمیسیون د ښځو په وړاندې د تاوتریخوالي د زیاتوالي څخه اندېښمن دي د ښځې خوټو د خپلواک کمیسیون د ښځو ځانګي مسؤلۍ، فوزه نوايي وايي: «ښځې د ګڼ شمېر تاوتریخوالو سره مخ دي هر وخت چې د دي تاوتریخوالو له امله عدلي او قضایي نښتوني له څې هېڅ څوک د هغوي غږ نه لوري.» د شمېرونو پر بنسټ د سپر کال د پیل راهیسې په دي ولایت کې د ښځو پر وړاندې د تاوتریخوالي څخه د پاسه ۶۰۰ پېښې ثبت شوي دي. (طلوع نیوز)

په سوېډن کې ...

دي او تر اوسه نه دي توانېدلي د خپلې مېرمنې او ماشومانو مړي وگوري د حسيني خاوند محمد شکیب همند وويل: «شپه وه چې زیارتونکي راته زنگ ووهه چې مېرمن مې او لور او زوی مړه شوي دي، هرې د روزانې ته ولاړم سفارت ته ولاړم هېڅ څوک مې په کېسه کې نه شو درې ځلې مې تګې واخیست نه د سوېډن حکومت او نه د افغانستان سفارت به ما رحم وکړ، ما ژړل په یونان کې د سوېډن سفیر به ما ملنډې وهلې او خنډل یې»

د دغې ښځې یو خپلوان به یاد هیواد کې د افغانستان پر سفارت نیوکه کوي او وایي چې د افغانستان سفارت لاثرو اوسه د دې کېوالو د مړود بېرته راوړلو لپاره هېڅ کار نه دي کړي.

په سوېډن کې مېشته یوه افغانه مېرمن په داسې حال کې چې اوسنکې ټویولې طلوع نیوز ته داسې ويلي دي: «لس ورځې وه د خپلو ماشومانو سره د یادنې تللي وه سره اشاره یې نه وه لیدلې لس ورځې کېدې چې سوېډن ته راغلي وه د خپلو ماشومانو سره د اورکاډې لاندې شوه، مړي یې په سړې خوڼې کې دي هېڅ نه پېژندل کېږي»

د دې کورنۍ خپلوان وايي چې دغه کورنۍ د روسي له دې چې یو پنځه څوک زوی یې د ورسې له ټولنو څخه خوا ووژل شو، اروپا ته ولاړل، خو په اروپا کې ډېر بد پریکړل وړته په تمه وو.

غوښتل چې په اړه د افغانستان سفارت لیدلو پر هڅو خو د لږاتلو هڅو سره سره بریالي نه شوو. (مرکزي)

صحت و سلامت

۵ اصل اساسی برای تغذیه کودکان



دوره زمانی یک تا سه سالگی، دوره بسیار مهمی برای کودک محسوب می‌شود. در واقع، در این دوره رشد کودک در سریع ترین مقطع خود قرار می‌گیرد. طی یک تا سه سالگی است که ظاهر کودک شکل می‌گیرد، سریع بزرگ می‌شود و رشد مغزی‌اش نیز در بهترین وضع خود قرار دارد. گذرگزارتی نوزول ابروزاتو، اصل اساسی در تغذیه کودک را به این ترتیب بیان کرده است: اصل اول: بیش از هر مورد دیگری، تنوع باید در اولویت قرار بگیرد. بنیادهای جهانی سلامت در راستای حفظ تنوع غذایی، پنج گروه اصلی مواد خوراکی را که برای رشد کودکان ضروری است، به این ترتیب فهرست کرده‌اند:

- شیر و لبنیات (بیش از ۵۰۰ میلی‌لیتر در روز)
- گوشت، مرغ و تخم‌مرغ (۳۰ گرم در روز، به‌شکل مخلوط)
- سبزیجات سبز و میوه‌ها (در ابتدا باید به شکل پوره مصرف شود)
- اندکی مواد چرب

اصل دوم: آب، آب و باز هم آب. در واقع، تنها نوشیدنی‌ای که هنگام تستیگی و جبن غذا باید به کودک داده شود، آب است. نوشیدن شیر نیز بسیار مهم است و تغذیه کودک به کمک آن برای تقویت استخوان‌ها باید تا مدت‌ها ادامه یابد. آمیبیوه‌های طبیعی نیز گزینه‌های مناسبی برای رفع تشنگی هستند.

اصل سوم: برخی از مواد خوراکی باید از برنامه تغذیه‌ای کودک حذف شود. باید یادآوری شود گاهی اوقات خوراکی‌هایی در بشقاب کودک قرار می‌گیرند که هیچ فایده‌ای برای او ندارد. از میان این خوراکی‌ها می‌توان به کچالوی سرخ‌کرده، چیپس، بیترز و خوراکی‌های بسیار شور و چرب اشاره کرد. میوه‌های پادشده به هیچ وجه نمی‌توانند نقشی در ایجاد تنوع غذایی داشته باشند.

اصل چهارم: رابطه‌تان را با خوراکی‌های «مفید» تشدید کنید: خوراکی‌هایی که ارزش غذایی بالا و کالری اندک دارند، میوه‌ها و سبزیجات در این گروه قرار می‌گیرند. تا حد امکان آنها را در برنامه روزانه تغذیه کودک و البته خانواده بگنجانید.

اصل پنجم: به چهار وعده غذایی روزانه پایبند باشید. هر وعده غذایی اهمیت خاصی خود را دارد. بهتر است محتوای هر وعده به این ترتیب باشد: صبحانه- غلات، شیر و میوه. قرار دادن این خوراکی‌ها در وعده صبحانه، مانع از خستگی در میانه روز می‌شود.

از یک سالگی به بعد، ناهار باید شامل پنج گروه غذایی اصلی باشد: به عنوان پیش غذا باید سبزیجات خام یا پخته استفاده کنید. گوشت سرخ، مرغ، تخم‌مرغ یا ماهی نیز برای تأمین پروتئین ضروری‌اند. پوره سبزیجات سبزی، سبب‌زمینی یا فرآورده‌های غلات در کنار شیر، پنیر یا تکه‌ای میوه دسری سالم هستند. عصرانه کودک هم می‌تواند شامل شیر یا دیگر لبنیات، غلات (نان، بیسکیت) و میوه (میوه تازه یا کمپوت) باشد. شام نیز می‌تواند حاوی سسه گروه غذایی شناخته‌شده یا سبزیجات، یک شنبه شیر یا یک فرآورده لبنی و یک واحد میوه خام یا پخته باشد.

قهوه ، دشمن سرطان پوست



قهوه ممکن است در برابر سرطان پوست محافظ خوبی باشد و از ابتلا به آن معافیت به عمل آورد. تحقیقات جدید نشان داد که نوشیدن قهوه به طور منظم ممکن است افراد را در برابر «ملاوم» بدخیم محافظت کند. ملائوما به تومور با منشأ سلولهای ملانین دار گویند. این تومور بدخیم اصولاً یک تومور پوستی است. درمان آن در مراحل اولیه جراحی و برداشتن ضایعه است. بروز ملائوما با تابش طولانی مدت نور آفتاب مرتبط است. یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که نوشیدن قهوه به طور منظم ممکن است افراد را در برابر ملائوم بدخیم، (علت مرگ و میر پوست سرطان) محافظت کند.براساس مطلب منتشر شده در مجله موسسه ملی سرطان (JNCI)، مصرف کنندگان قهوه افرادی که روزانه ۴ فنجان یا بیشتر قهوه می‌نوشند در مقایسه با افرادی که قهوه نمی‌نوشند، ۲۰ درصد کمتر احتمال دارد تا در ملائوم بدخیم مبتلا شوند.

این تحقیقات نشان داد که ۵۵.۹ درصد ملائوم مسالانه در ۱۰ هزار نفر در افرادی که در روزانه حداقل چهار فنجان قهوه نوشیدند دیده شده است. در مقابل ۷۷.۶۴ مورد در میان افرادی که قهوه نمی‌نوشیدند: دیده شده است. محققان داده های افراد را در خصوص نوشیدن قهوه و ابتلا به ملائوم را بررسی کردند.این تحقیقات بر روی افرادی بازنشته که قهوه مصرف می‌کردند و عوامل دیگر از جمله ورزش، مصرف الکل و شاخص توده بدن که ممکن است خطر ابتلا به سرطان را تحت تأثیر قرار دهد، تمرکز کرد. محققان در نظر دارند مطالعات بیشتری را در گروه های دیگر از مردم انجام دهند.با وجود اختلاف در مورد فواید قهوه، تعدادی از تحقیقات نشان داده اند که نوشیدن قهوه در حد اعتدال می‌تواند فرد را در برابر بیماری های قلبی و چند اختلال سلامت دیگر محافظت کند.

کافئین موجود در قهوه همچنین می‌تواند توابع ذهنی و شناختی از طریق تحریک بسیاری از مناطق از مغز که یادگیری، انگیختگی، خلق و خوی و غلظت را تنظیم می‌کند را بهبود بخشد.مصرف روزانه ۴ تا ۲ فنجان نوشیدنی با خطر کاهش بیماری های قلبی و با مرگ ناشی از علل دیگر، از جمله سکتة مغزی و سرطان، ۲۰ درصد در ارتباط است.

درمان دیابت نوع ۱ برای اولین بار در جهان

محققان پوهنتون سنت لوئیس امریکا برای اولین بار موفق به درمان دیابت نوع ۱ در مدل حیوانی شدند.به نوشته آژانس خبری رویترز، در این روش محققان با معدسودکردن فرآیند خود ایمنی، از نابودی سلول های بنای لوزالمعده موش های مبتلا به دیابت نوع ۱ جلوگیری کردند. سلول های بتا مسئول تولید انسولین در لوزالمعده هستند. نحوه بروز دیابت نوع ۱ در موش های آزمایشگاهی دقیقاً شبیه به انسان است.محققان بر این باورند که این روش درمانی در انسان به مرور زمان نیاز به انسولین درمانی را از بین می برد و بیمار می تواند در شرایط عادی به زندگی خود ادامه دهد.محققان در تالاسند که این روش را در انسان به گونه ای به کار بندند که سرکوب بخشی از سیستم ایمنی، منجر به بروز یک بیماری جدید در فرد نشود.دیابت نوع ۱ یک بیماری مزمن است که در آن سیستم ایمنی بدن به سلول های بتا اجازه تولید انسولین نمی دهد. هیچ درمان قطعی برای این بیماری وجود ندارد و تنها راه کنترل بیماری، تزریق روزانه انسولین است.بر اساس گزارش انجمن دیابت امریکا، تنها پنج درصد از افراد مبتلا به دیابت، به نوع ۱ دچار هستند.