

کنفرانسی تطویت روابط...

ادامه برگزاری چنین کنفرانس‌ها اشاره کرده گفت، دلچسپی جامعه جهانی برای برگزاری کنفرانس‌های اقتصادی در کشورهای آسیای میانه و بخصوص افغانستان بسیار زیاد است.

معین و سرپرست وزارت تجارت و صنایع افغانستان اضافه کرد که چندین برنامه در مورد رشد اقتصادی کشورهای آسیای میانه روی دست است. وی افزود، یکی از این برنامه‌ها برنامه کاریک می باشد که از سوی بانک اکتشاف آسیایی برای رشد اقتصادی کشورهای آسیای میانه کار می کند.

همزمان با این بانک جهانی یک برنامه جدید را برای کشورهای آسیای میانه آغاز کرده که اولین جلسه آن سه روز قبل در شهر دوبی امارات متحده عربی در مورد چگونگی ارتباطات تجارتي و اقتصادی بین پاکستان، افغانستان و کشورهای آسیای میانه برگزار شده است. (راديوآزادى)

زانده کسى با ...

صافی گفت که در این حادثه سه محافظ و یک هممان وی زخمی شده اند. وی تأیید کرد که در تحقیقات نهادعدلی و خصوص این حادثه احترام میگذارد و خود عاملین را به قانون سپرده است. (باختر)

افغانستان در منطقه...

اداره یونیسف در کابل به رادیو آزادی گفت که این اداره به کمک وزارت صحت عامه افغانستان تلاش کرده تا با راه اندازی خدمات صحتی در این کشور میزبان سرگ و میسر مادران را کاهش دهد.

«یونسف در تلاش است تا در سراسر افغانستان فعالیت های را روی دست گیرد تا که میزان سرگ و میسر مادران کاهش یابد، اما در برخی از موارد دور بودن مراکز صحتی و فاصله میان آنها، باور های ناسندیده که برای خانم ها اجازه نمی دهند تا در شفاخانه ولادت کنند و در برخی موارد هم ازدواج های قبل از وقت باعث افزایش میزان مرگ و میر مادران شده است.»

آقای فروتن گفت که سطح مرگ و میر مادران در ولایات جنوبی و شمالی افغانستان بیشتر بوده است. این در حالیکست که مرگ و میر مادران در افغانستان هنوز هم از مشکلات عمده به شمار میرود.

کارشناسان به این باور اند که با وجود ده ها میلیون دالر کمک جامعه جهانی به سه کشور صحت در مورد فیمله کنند: «در خود قانون جزای افغانستان چنین جزا ها پیشبینی نشده است.

این جزا ها مطابق فقه حنفي شریعت اسلامی مورد اجرا قرار می گیرد و این صلاحیت محکمه است و قاضی حالت و قضیه را دیده حکم می کند.»

از سوی دیگر مجتمع نهاد های جامعه مدنی افغانستان می گوید شلاق زدن در افغانستان در صورت که در قانون جزای این کشور تذکر نرفته است، زمینه را به عدالت غیر رسمی فراهم می سازد.

عزیز رفیعی رییس این مجتمع در صحبت با رادیو آزادی گفت:

«من فکر می کنم که در قانون جزای افغانستان به محض شلاق زدن و در ذهن به خصوص در مضرع گدگ نشده است.

نگرانی ما دقیقاً به همین خاطر است که وقتی عدالت غیر رسمی حاکمیت پیدا می کند نقض قانون صورت می گیرد و قانون جزاء افغانستان و قانون مدنی افغانستان تطبیق نمی شود.»

شلاق زدن در مضرع عام در ولایت های بامیان و کنر از موارد خیلی نادر این نوع مجازات از سوی محکمات افغانستان در سیزده سال اخیر به حساب می آید. اما مواردی بوده است که مخالفان مسلح دولت متعین را در محاکم صحرایی مجازات کرده اند. (راديوآزادى)

بدخشان هشدار می دهند که هراس افگنان باید جنگ آینده ایاشان را به زمین بگذارند در غیر آن سرکوب خواهند شد.

بابه جان فرماندهی پولیس بدخشان در این باره تصریح کرد: «مخالفان در ولسوالی تگاب با تعدادی از افراد خراجی و فامیلیهایشان در آنجا بودند و تلفات بسیار سنگینی بر خارجیان وارد شد: بالاتر از ۴۰ تا ۵۰ پنجاه تن از جنگجویان خارجی کشته شدند.

امین الله امرخیل فرمانده ی پولیس بغلان نیز افزود: «بدون اینکه ما حمایت هوایی داشته باشیم و این قطعاعات خارجی در اینجا باشند ما از آبرو و عزت مردم دفاع میکنیم؛ شما دیدید که حتی گوشتهای این هراسافگنان را ما جمع کرده توانسیم.»

در حال حاضر نظامیان کشور مسئولیت تأمین امنیت سراسر کشور را به دوش دارند و مردم از این نظامیان میخواهند تا بر برابر تمامی تهدیدهای هراسافگنان ایستادهگی کنند و به هراسافگنان اجازه ندهند تا با آغاز فصل جنگ امنیت برخی از بخشهای کشور را برهم زنند. (طلوع نیوز)

حکومت افغان...

این عکس افغان به خاطر گرفتن عکسی که بعد از سیوی یک شرکت تبلیغاتی «دست کاری» و استفاده شد، دادگاهی

شد و بعد از پرداخت جریمه و با وجود گذشت شاکي از شکایتش، زندانی شد.

ماجریا پورنده آقای مسافر به هفت سال پیش بر میگردد، زمانی که او در یک جشن دولتی شرکت کرد و عکس هایی از این جشن گرفت.

او بعدا یکی از این عکس ها را که در آن تصدای از دختران نمايبهای ورزشی حمل میکردند به یک شرکت تبلیغاتی فروخت و این شرکت با دستکاری عکس، لوگوی یک شرکت مخابراتی را به جای نمایه های ورزشی گذاشت و آن را برای تبلیغات شرکت مخابراتی استفاده کرد.»

اتاق تجارت و صنایع...

حکومت سابقه که بی باور بودیم، نسبت به حکومت جدید هم آهسته آهسته باور خود را از دست می دهیم. ما مشکلات زیادی در دروازه های کابل داریم. ما در گمرکات مشکل داریم. ما در مسایل پیشه وری مشکل داریم و همه این مسایل بن بست تجاری و سرمایه گذاری را به میان آورده اند.

پرق کابل؛ میروود...

مستولان دفتر برق ولتازی که به کابل وارد می شود را بین چند بخش شهر به طور نوبتی تقسیم می کند.

اما وقتی از کنار بسیاری از خیابان های شهر کابل رد شوید، صدای ژنراتورهایی که در مقابل بسیاری از دکان ها و مغازه ها روشن است، گوش ها را می فروشگاه های لباس، نمایندگی های خدمات مسافرتی، دفاتر شرکت های هوایی، رستوران ها و بسیاری از مراکز و ناهای، برای پیشبرد کارهای روزانه خود از ماشین های تولید انرژی و ژنراتورها استفاده می کنند، چون بیش از سه هفته است که کابل برق دوامدار ندارد.

برخی از مغازه داران از جمله آب میوه فروشان نیز به خاطر از دست ندادن مشتریان شان مجبور اند از ژنراتور کار بگیرند تا به سود کمتر خدمات ارائه کنند.

صدیق یکی از آب میوه فروشان کابل می گوید: «جی برقی ما مجبور ساخت ژنراتور بخرم. حالا عایدم (درآمد) تقریباً نصف شده، چون نصف عاید را باید برای ژنراتور تیل بخرم.»

تا دو هفته بعد می آید،

کابل تا چند سال قبل پایتخت تاریکی بود اما مسئولان حکومت با خرید برق از ازبکستان، مشکل برق را در چند سال اخیر تقریباً به کلی رفع کرده بودند.

انتقال برق به پایتخت بعد از مدتی واکنش های کاربران شبکه های اجتماعی را برانگیخته و پایتخت نشین ها را نیز خشمگین کرده است.

شرکت برشنا می گوید، سه تاژگی ۸۰ میگاوات برق وارداتی از طریق پایه های اسطرابی به کابل رسیده و از هر ۱۶۰ میگاوات برقی که در پندهای سروي، نفوا، ماهیپر و دستگاه های برق خورشیدی تولید می شود، ۲۶۰ میگاوات برق در کابل وجود دارد.

وحید الله توحیدی، سخنگوی این شرکت می گوید که قطع برق حدود ۲۵ درصد کاهش یافته است. او به بی بی سی گفت: «ما سه شنبه شب مقرر شده بود که در صفر شهر کابل را برق دادیم و انشالله این منظم تر خواهد شد.»

به گفته آقای توحیدی این مقدار برق روزانه به ادارات دولتی و پارک های صنعتی و شبانه به گونه نوبتی به مناطق مختلف کابل توزیع می شود.

آقای توحیدی گفت که از جمله ۹ پایه تخریب شده در شارهار سالنگ، ۶ پایه آن بازسازی شده و در صورت خوب بودن وضعیت هوا، کار روی پایه های باقی مانده نیز تا دو هفته دیگر تمام و مشکل برق پایتخت رفع خواهد شد.

او توصیه می کند که مردم برق را تا رفع کلی مشکل صرفه جویی کنند.

تأثیر بی برق بر بازار:

اما استفاده از ژنراتور برای همه مقدور نیست. به خصوص به آن های که دکان های سواد خوراکی دارند. چون برای روشن کردن یخچال ها به ژنراتورهای قدرتمند نیاز است.

یخچال های بسیاری از خوراکه فروشی ها به دلیل نبود برق خاموش است و فروش گوشت مرغ، ماهی، لبنیات و سایر سواد خوراکی که در یخچال نگهداری می شود، بسیار کاهش یافته است.

محمد رسول یکی از دکان داران در کابل می گوید بی برقی در کنار این که زندگی اش را مختل کرده، خسارات مالی نیز به او وارد کرده است: «از وقتی که برق رفته نزدیک به دوسد هزار افغاتی (۲ هزار دالر) ضرر کرده ام. چون بسیاری از مواد خوراکی فاسد شد و در ضمن اوقات کارم کاهش یافته. در گذشته تا ناوقت های شب دکان باز بود و فروش داشتم، اما حالا همین که هوا تاریک می شود، دکان را می بندم.»

نه تنها کار محمد رسول که کار بسیاری از کابل داران کابل متاثر شده است.

حاجی معروف مالک یکی از سلمانی های کابل می گوید: «بسیاری از مشتریان ما وقتی می آید و می بینند که برق نیست، دوباره می روند. بسیاری از وسایل ما برقی است، مثلاً مو خشک کن، این نمی شود با برق ژنراتور روشن کرد. این وضعیت بر عاید ما نیز تأثیر کرده است.»

محمد داود مالک یکی از شرکت های تولید ادویه در کابل نیز میگوید که بی برقی کار شرکت را نیز برهم زده است: «تمام کامپیوترها و ماشین آلات از کار مانده است. یکی دو ساعت برق می آید و پس، با این وضعیت که کار نمی شود.»

کابل پایتخت افغانستان بیش از پنج میلیون جمعیت دارد، این شهر در ماه های زمستان به بنامد میگاوات برق نیاز دارد. اما شرکت برشنا با سه صد میگاوات برق وارداتی ازبکستان بخشی از مشکلات شهروندان آن را

در این حوزه می گوید: «این برمی گردد به دولت جمهوری اسلامی افغانستان و وزارت خارجه که یک پالیسی جدید و جدی را در این زمینه دنبال میکنند و این موضوع را با جمهوری اسلامی ایران در میان بگذارند که آیا محاکمه این افراد عادلانه است یا خیر. اگر محاکمه عادلانه نیست دولت باید از آنان حمایت کند.»

اتاق تجارت و صنایع...

حکومت سابقه که بی باور بودیم، نسبت به حکومت جدید هم آهسته آهسته باور خود را از دست می دهیم. ما مشکلات زیادی در دروازه های کابل داریم. ما در گمرکات مشکل داریم. ما در مسایل پیشه وری مشکل داریم و همه این مسایل بن بست تجاری و سرمایه گذاری را به میان آورده اند.

اتاق تجارت و صنایع...

حکومت سابقه که بی باور بودیم، نسبت به حکومت جدید هم آهسته آهسته باور خود را از دست می دهیم. ما مشکلات زیادی در دروازه های کابل داریم. ما در گمرکات مشکل داریم. ما در مسایل پیشه وری مشکل داریم و همه این مسایل بن بست تجاری و سرمایه گذاری را به میان آورده اند.

اتاق تجارت و صنایع...

حکومت سابقه که بی باور بودیم، نسبت به حکومت جدید هم آهسته آهسته باور خود را از دست می دهیم. ما مشکلات زیادی در دروازه های کابل داریم. ما در گمرکات مشکل داریم. ما در مسایل پیشه وری مشکل داریم و همه این مسایل بن بست تجاری و سرمایه گذاری را به میان آورده اند.

اتاق تجارت و صنایع...

حکومت سابقه که بی باور بودیم، نسبت به حکومت جدید هم آهسته آهسته باور خود را از دست می دهیم. ما مشکلات زیادی در دروازه های کابل داریم. ما در گمرکات مشکل داریم. ما در مسایل پیشه وری مشکل داریم و همه این مسایل بن بست تجاری و سرمایه گذاری را به میان آورده اند.

اتاق تجارت و صنایع...

حکومت سابقه که بی باور بودیم، نسبت به حکومت جدید هم آهسته آهسته باور خود را از دست می دهیم. ما مشکلات زیادی در دروازه های کابل داریم. ما در گمرکات مشکل داریم. ما در مسایل پیشه وری مشکل داریم و همه این مسایل بن بست تجاری و سرمایه گذاری را به میان آورده اند.

عمیق با خانواده های گروگانها از علما، بزرگان قومی، منتقدین و مردم ولایت زابل، قندهار، هلمند و غزنی می خواهد تا به خاطر حفظ جان هموطنان شان و همچنان جهت خشنی کردن این توطئه شومی که با هدف اختلاف بین اقوام و مذاهب با هم برادر افغانستان سازماندهی شده است، اقدام جدی نموده ودر زمینه راهی گروگانها را هرچه زودتر فراهم سازند.

ولسی جرگه افغانستان همچنان از رییس جمهور، هیئت رهبری دولت و مقامات امنیتی نیز مجدانه می خواهد تا از هر اقدام ممکن در جهت راهی این گروگان ها دریغ نورزند و خانواده های چشم به راه آنان را از نگرانی نجات دهند. (باختر)

هلمند او ارژگان...

او موثر سایکلونه بنکاری، چی سپاره ولسی وکړي بي وژل شوي او ټپيان شوي دي.

د هلمند د والي وينايد عمر خوک وايي، د لنسگراه بولان سيمي دغه برید کې بریدګر له چاودېدونکو توکو ډګ موټر د پولیسو رینجر ته څېړنه الوخولي دي

تر دې دغه ددغه برید د پړي په اړه کومي ولسوالي ډلي څه نه دي ويلي. ارژگان، بل خوا، د هلمند له برید يو ساعت وروسته ماينم مهال د ارژگان مرکز ټرینکوت کې چاودسي د صديق په نامه د پولیسو يو قومندان او ورسره درې نور ملګري وژلي او پنځه کسه نور ټپيان دي

د ټرینکوت د لوپړي حوزي آمر ويلي، په وژل شويو کې دوه کوچنيان هم دي، چې ټول د يوې کورنۍ څرې دي (بي بي سي)

د خوانانو د ملي...

ټيمور شاه اسحق زې د ټپاړي شوې ستراتيژي په راتلونکو پنځو کلونو کې د هيواد د خوانانو په ژوند کې هر اړخيز بدلون رامنځته کوي

ده وويل چې دغه ستراتيژي به په هيواد کې د خوانانو د ستونزو د څيړني په خاطر د تطبيق وړ وي

شپږ آلمان در ...

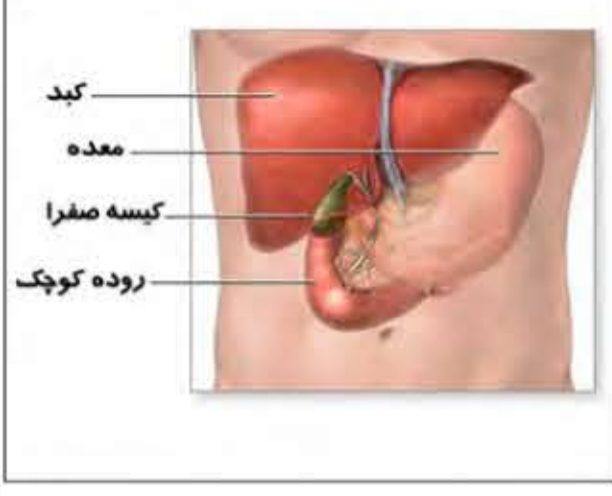
چنين تلاش جستي در فرانس مي توانيم به تساوی جستنې در افغانستان برسيم.

شپږ آلمان در ...

چنين تلاش جستي در فرانس مي توانيم به تساوی جستنې در افغانستان برسيم.

صحت و سلامت

۱۳ راهکار برای پیشگیری از تشکیل سنگ صفرا



سنگ کیسه صفرا ته مانده سخت شده مایعات دستگاه گوارش است که می توان با رعایت یک رژیم غذایی ملو از فیبرهای محلول در آب و مصرف نکردن غذاهای چرب از تشکیل آن پیشگیری کرد.

سنگ کیسه صفرا که مایعی غوازشی بوده که به آن صفرا، زرداب و یا زهره گفته می شود که کیسه صفرا آن را به روده کوچک ترشح می کند. سنگ های کیسه صفرا در اندازه ها مختلفی هستند و می تواند به کوچکی یک ریگ یا به بزرگی یک توپ گلف باشند.

سنگ کیسه صفرا می تواند مجاری صفرا را مسدود و سبب ایجاد درد، التهاب و عفونت شود.

بنا وجود اینکه بسیاری از عوامل از جمله سن، وزن و نژاد می تواند در تشکیل سنگ های کیسه صفرا نقش داشته باشد اما می توان با رعایت یک رژیم غذایی سالم ملو از فیبرهای محلول از تشکیل آن پیشگیری کرد.

در این میان پرهیز از مصرف غذاهای پرچرب نیز کمک کننده است. در این گزارش دستورالعمل های بهداشتی در خصوص پیشگیری طبیعی از تشکیل سنگ کیسه صفرا ذکر شده است.

افرازش مصرف روزانه میوه: بهترین میوه هایی که برای پیشگیری از ابتلا به سنگ کیسه صفرا باید مصرف کرد سیب، ناک،مانته، لیمو و تریوز است. این میوه ها فیبرهای بالایی دارند که می توانند به کاهش کلسترول و پیشگیری طبیعی از تشکیل سنگ کیسه صفرا کمک کنند.

مصرف سبزیجات آبدار: مصرف سبزیجات آبدار از دیگر راهکارهای پیشگیری طبیعی از ابتلا به سنگ کیسه صفرا است که در این میان می توان به زردک، کرفس، رواش، لبلبو و پالک اشاره کرد.

کلم، ملی سرخک نیز از دیگر گیاهان آبداری هستند که می توانند کلسترول را کاهش و از تشکیل سنگ کیسه صفرا پیشگیری کنند. جایگزین کردن روغن زیتون به جای چربی ها: روغن زیتون روغن سالم تری تلقی می شود زیرا نسبت به سایر روغن ها چربی اشباع نشده بیشتری دارد. همچنین میزان چربی اشباع شده روغن زیتون از مسکه کمتر است.

مصرف بیشتر غلات سبوس دار: مصرف بیشتر غلات سبوس دار نیز می تواند به کاهش کلسترول کمک کند. در این میان مصرف جو بیشتر از سایر غلات توصیه می شود اما با این حال مصرف گندم سبوس دار نیز به پیشگیری طبیعی از تشکیل سنگ کیسه صفرا کمک می کند.

نوشیدن زیاد آب در روز: روزانه مقدار زیادی آب بنوشید. آب بر اثر هیدراته شدن، اکسیجن آزاد و سوزم را از بدن خارج می کند.

پرهیز از مصرف غذاهای ملو از چربی اشباع شده به پیشگیری از ابتلا به سنگ کیسه صفرا کمک می کند. بسیاری از محصولات حیوانی مانند گوشت، شیر، تخم مرغ، پنیر و گوشت های فرآوری شده می توانند کلسترول را افزایش دهند و سنگ صفرا ایجاد کنند.

پرهیز از مصرف غذاهای تند و چرب: پرهیز از مصرف غذاهای تند و چرب نیز به پیشگیری از ابتلا به سنگ کیسه صفرا کمک می کند. تصور می شود که این غذاها موجب افزایش تولید صفرا شود که به التهاب منجر می شود.

پرهیز از مصرف گیاهان نشاسته دار مانند ذرت و لوبیا نیز به پیشگیری از ابتلا به سنگ کلیه کمک می کند. این غذا ها می توانند به مرور زمان منجر به ایجاد سنگ کیسه صفرا شوند.

پرهیز از مصرف نوشابه های گاز دار: مصرف مداوم نوشابه های گاز دار می تواند سبب تشکیل سنگ کیسه صفرا شود.

ورزش منظم: ورزش منظم به کاهش کلسترول و حفظ گردش منظم جریان خون کمک می کند. آب بازی، پیاده روی، بایسیکل سواری از ورزش های استقامتی بهتر است.

کاهش استرس نیز به پیشگیری از ابتلا به سنگ کیسه صفرا کمک می کند. استرس را از روش های مختلفی می توان کاهش داد. سرگرمی ها از بزرگترین عوامل کاهش استرس هستند. مدیتیشن، ماساژ و آروماتراپی (رایحه درمانی) نیز به کاهش استرس کمک می کند.

مصرف روزانه یک مکمل ویتامین: مصرف روزانه یک مکمل ویتامین نیز از دیگر راهکارهای پیشگیری طبیعی از تشکیل سنگ کیسه صفرا است؛ مصرف روزانه یک مکمل ویتامین می تواند به تقویت گردش خون و دستگاه گوارش کمک کند.