

آمریکا در تلاش...

سربازان آمریکایی در افغانستان بماندند در حوزه تصمیم‌گیری رئیس جمهوری آمریکا است. آقای غنی گفت «دفاع از وطن بیش از همه وظیفه میهنی ما است. ترازوی ما را به یکدیگر نزدیک کرده اما ما نمی‌خواهیم باری بر دوش آمریکا باشیم.» یکی از اهداف سفر رهبران حکومت وحدت ملی افغانستان به آمریکا درخواست از باراک اوباما برای آهسته کردن روند بازگشت سربازان آمریکایی به افغانستان است.

مقام‌های آمریکایی گفته‌اند به درخواست آقای غنی و با توجه به نیازهای امنیتی منطقه قصد دارند در برنامه خروج نیروهای نظامی آمریکا از این کشور تجدید نظر کنند. در جریان دیدار رهبران وحدت ملی افغانستان، آمریکا وعده داده است برای تقویت ارتش و نیروهای امنیتی تا سال ۲۰۱۷ به این کشور کمک کند.

دولت آمریکا می‌گوید حکومت افغانستان در تلاش است نیروهای بیشتری استخدام کند تا جانشین کسانی شوند که دوره خدمت آنها تمام می‌شود یا زودتر از موعد ترک خدمت می‌کنند.

دولت آمریکا همچنین گفته از دولت افغانستان خواهد خواست دست به اصلاحات مشخص بزند تا در ازای آن ۸۰۰ میلیون دلار دیگر کمک دریافت کند.

آقای اوباما وعده داده است تا پایان دوران ریاست جمهوری‌اش همه نیروهای نظامی آمریکا را از افغانستان بیرون بیاورد.

اسا کمبود نیروهای امنیتی افغان، آمار کشته‌ها در میان این نیروها و پولیس این کشور، ضعف دولتی که تازه به قدرت رسیده و ترس از رشد گروه موسوم به دولت اسلامی در منطقه می‌تواند روند اجرای این تصمیم را از آنچه آقای اوباما وعده داده کندتر کند.

قرار بود تا پایان سال ۲۰۱۵ تا ۹۸۰۰ نیروی نظامی آمریکایی در افغانستان تنها ۵۰۰ نفر باقی بمانند اسما دولت می‌گوید بسیاری از آنها تا پایان سال ۲۰۱۶ در افغانستان باقی می‌مانند.

آقای اوباما گفته است پس از پایان ریاست جمهوری‌اش فقط حدود هزار نیروی امنیتی نظامی آمریکا در سفارت این کشور در افغانستان باقی خواهند ماند. (بی بی سی)

هزاران شهروند...

«فرخنده خواهر مایی و ما برایت جان می‌دهیم» سر دادند. تظاهرات دیروز کابل از طریق شبکه‌های اجتماعی هماهنگ شده بود. از چند روز قبیل، سرگ فرخنده باعث ایجاد واکنش‌های زیادی اجتماعی در این افغانستان شده و در شبکه‌های اجتماعی نیز صفحاتی به منظور حمایت از او به نام «نم‌نم فرخنده»، «داد خواهی برای محاکمه فرخنده» و «قاتلان فرخنده باید محاکمه شوند» راه افتاده‌است.

روز دوشنبه نیز صد‌ها نفر در خیابان رجز مسجد نشاء دو شمشیره کابل تظاهرات کردند و در یک عمل نمادین در محلی که جسد فرخنده سوخته‌اند شده و بنهال شانی کردند.

گزارشگر بی‌بی‌سی در محل می‌گوید که تعداد تظاهرات‌کنندگان بین ۲ تا ۳ هزار نفر بودند. در زمان برگزاری این تجمع باران به شدت می‌بارید.

افراد تجمع‌کننده در پایان با صدور قطعنامه خواستار برکناری مسئولان امنیتی شدند که در روز کشته شدن فرخنده خانواده او را مجبور کرده بودند که به رسانه‌ها بگویند دخترش دچار بیماری روانی است.

پدر فرخنده در روز مرگ او اعلام کرده بود که دخترش بیماری روانی دارد. بعد پدر فرخنده اعتراض کرد که مقامات پولیس او را مجبور کرده بوده که به رسانه‌ها بگوید دخترش بیماری روانی داشته است.

همچنین این افراد خواستار برکناری تمام مقامات رسمی و غیر رسمی شدند که قتل فرخنده را توسط افراد خشمگین تأیید و توجیه کرده بودند. سیمین حسین زاده، معاون وزارت اطلاعات و فرهنگ، حشمت استانکزی سخنگوی پولیس کابل و محمد ایل نیازی در قلم اول از این اقدام مردان خشمگین حمایت کرده بودند ولی بعداً از مردم عذر خواستند و گفتند که گزارش‌های نادرست به آنان رسیده بود. جمعیت دادخواه همچنین تأکید کرد که اجازه نخواهد داد تا «عصر وحشت و پروریّت بر افغانستان» حاکم شود و تا زمانی که عدالت تأمین نشده به اعتراض و دادخواهی خود ادامه خواهند داد. در ادامه قطع نامه این افراد آمده است

که باید محرکان اصلی قتل فرخنده، بویژه مجاور زیارت و ملای تمویذ نویس که معترضان مدعی بودند عامل اصلی قتل فرخنده هستند، به صورت علنی و فوری محاکمه شوند.

این افراد همچنین از دولت خواستند که تمام کسانی را که به نجوی در قتل فرخنده سهیم بوده‌اند، شناسایی و به صورت همزمان محاکمه کنند. کم‌کاری نیروهای پولیس یکی از اعتراضات عمده درباره عملکرد این نیروها در روز حادثه بود، که دیروز نیز افراد تجمع‌کننده از دولت خواستند تا افراد پولیس‌را که در محل حضور داشتند و در انجام وظیفه شان غفلت کرده‌اند، باید محاکمه و مجازات کنند. علاوه بر آن برکناری فرمانده پولیس کابل و آمر حوزه دوم امنیتی پولیس که قتل فرخنده در آنجا اتفاق افتاده، از خواست‌های دیگر افراد تجمع‌کننده بود.

معترضان همچنین افراد تمویذنویس را افراد عوام‌فرب خواندند و از دولت خواستند که به جمع آوری این افراد اقدام و دکان‌های آنان را ببندند. تجمع کنندگان از دولت افغانستان خواستند که «خیابان اندرابی» در چوار شاه دو شمشیره را به نام «خیابان فرخنده» نام‌گذاری کنند.

دوشنبه شب نیز تعداد از فعالان مدنی در این محل لوحه‌ای را نصب کردند که «جاده فرخنده» بر آن نوشته شده بود. تجمع کنندگان از دولت افغانستان خواست که از هرگونه اقدامات فراقانونی در این کشور جلوگیری کند و از علما و دینی‌که مسئولانه با قتل فرخنده برخورد کردند، نیز سپاس‌گزاری کردند. این افراد دولت را تهدید کردند تا زمانی که عدالت در مورد فرخنده تأمین نشده و قاتلان فرخنده مجازات نشوند، آرام نخواهند نشست.

در روزهای گذشته شهروندان هرات و مزار شریف نیز تجمعات اعتراضی به منظور دادخواهی از قتل فرخنده راه اندازی کردند.

افغان‌های خارج از این کشور نیز با برگزاری مراسم‌های یادبود و روشن کردن شمع، اعتراض خود را به قتل فرخنده ابراز کردند. (بی بی سی)

فرد مسلح ۱۳ ...

غزنی گفته اند که تحقیقات در مورد انگیزه این حادثه جریان دارد. ماه گذشته افراد مسلح نقاب پوش در ولایت زابل افغانستان ۳۰ تن از شیعیان از قوم هزاره را از موترها پیاده کرده و با خود بردند. هنوز این مسافران آزاد نشده است.

در یک حادثه دیگر در ولایت غزنی شش کودک کشته شدند. معاون والی غزنی گفت این کودکان زمانی کشته شدند که مواد انفجاری جاسازی شده در یک بائوسکل در نزدیکی میدان بازی کریکت انفجار کرد. به گفته او ۹ کودک دیگر در این حادثه زخمی شده اند. این کشتار در ولایت میدان وردک در جوار کابل نشان دهنده وضعیت شکننده امنیتی برای حکومت اشرف غنی است که فعلاً برای دیدار با مقامهای آمریکایی در واشنگتن به سر میبرد. با نزدیک شدن فصل جنگی، رئیس جمهوری غنی از آمریکا خواسته است در برنامه کاهش نیروهای خود از افغانستان «تعاطف پذیر» باشد.

رئیس جمهور اشرف غنی پیش از این که افغانستان را به مقصد واشنگتن ترک کند، از فصل جنگی «شوار» هشدار داد و گفت که حکومت به شدت در تلاش است که زمینه‌های گفتگوی صلح با طالبان را فراهم کند. (دویچه وله)

نظر برای زمینه ...

در یک اعلامیه نشر شده از سوی وزارت خارجه پاکستان گفته شده که وی در جریان سفرش به اسلام آباد با رئیس جمهور، صدراعظم و برخی مقام های بلند رتبه دیگر این کشور در مورد اوضاع منطقه صحبت می کند.

گزارش شده که این مقام بلند رتبه قطری در مورد آغاز گفتگو های صلح طالبان مسلح با حکومت افغانستان با مقامات پاکستان بحث خواهد کرد.

گفته میشود که قطراز لحاظ اقتصادی با پاکستان مناسبات نزدیک دارد و همزمان با آن میزبان شماری از زندانیان آزاد شده گروه طالبان از زندان گوانتانامو است. قبل از این گزارش‌های به نشر رسیده بود که حنیف اتمر مشاور امنیتی رئیس جمهور غنی به هدف گفتگو در مورد پروسه صلح افغانستان با مقام های قطر به آن کشور سفر کرده است، اما این گزارش‌ها از سوی حکومت این کشور رد شده است.



یاهو برای کاربران‌ش سپورد یک بار مصرف می فرستد

شرکت یاهو برای حل مسئله امنیت کاربران‌ش اعلام کرده از این پس گزینه‌ای در اختیار کاربران‌ش قرار می‌دهد که هر بار قصد ورود به حساب کاربری‌شان را داشته باشند، یک سپورد موقت از طریق پیامک دریافت کنند. یاهو می‌گوید در این روش تازه که «راحت و امنیت» است هر بار که کاربری قصد داشته باشد وارد ایمیل یا حساب کاربری‌اش در سایر خدمات یاهو شود یک سپورد موقت به تلفن همراهش

صلح موافق باشد این کشور میتواند بویژه مجاور زیارت و ملای تمویذ نویس که معترضان مدعی بودند عامل اصلی قتل فرخنده هستند، به صورت علنی و فوری محاکمه شوند.

این افراد همچنین از دولت خواستند که تمام کسانی را که به نجوی در قتل فرخنده سهیم بوده‌اند، شناسایی و به صورت همزمان محاکمه کنند. کم‌کاری نیروهای پولیس یکی از اعتراضات عمده درباره عملکرد این نیروها در روز حادثه بود، که دیروز نیز افراد تجمع‌کننده از دولت خواستند تا افراد پولیس‌را که در محل حضور داشتند و در انجام وظیفه شان غفلت کرده‌اند، باید محاکمه و مجازات کنند. علاوه بر آن برکناری فرمانده پولیس کابل و آمر حوزه دوم امنیتی پولیس که قتل فرخنده در آنجا اتفاق افتاده، از خواست‌های دیگر افراد تجمع‌کننده بود.

معترضان همچنین افراد تمویذنویس را افراد عوام‌فرب خواندند و از دولت خواستند که به جمع آوری این افراد اقدام و دکان‌های آنان را ببندند. تجمع کنندگان از دولت افغانستان خواستند که «خیابان اندرابی» در چوار شاه دو شمشیره را به نام «خیابان فرخنده» نام‌گذاری کنند.

دوشنبه شب نیز تعداد از فعالان مدنی در این محل لوحه‌ای را نصب کردند که «جاده فرخنده» بر آن نوشته شده بود. تجمع کنندگان از دولت افغانستان خواست که از هرگونه اقدامات فراقانونی در این کشور جلوگیری کند و از علما و دینی‌که مسئولانه با قتل فرخنده برخورد کردند، نیز سپاس‌گزاری کردند. این افراد دولت را تهدید کردند تا زمانی که عدالت در مورد فرخنده تأمین نشده و قاتلان فرخنده مجازات نشوند، آرام نخواهند نشست.

در روزهای گذشته شهروندان هرات و مزار شریف نیز تجمعات اعتراضی به منظور دادخواهی از قتل فرخنده راه اندازی کردند.

افغان‌های خارج از این کشور نیز با برگزاری مراسم‌های یادبود و روشن کردن شمع، اعتراض خود را به قتل فرخنده ابراز کردند. (بی بی سی)

اسلحه و وسایط...

قوماندانان نظامی که قوای نظامی را در اختیار داشته باشیم و محافظان زیاد داشته باشیم. وضعیت امنیتی افغانستان در یک چنین حالتی است. حکومت مکلفیت دارد تا امنیت ما را تأمین کند. در طول هفته یک یا دو مکتوب رسمی دریافت می کنیم که تهدید متوجه جان تان است از همین لحاظ موافق برای ما این امکانات را فراهم کرده اند، اینها امنیت ما را تضمین کنند. »

پیش از این وزارت داخله افغانستان نیز گفته بود که شماری از اعضای شورای ملی با استفاده از قدرت شان دهها عراد رینجر پولیس را در اختیار دارند، گفت روی طرزالعملی کاررا آغاز کرده اند که با تطبیق آن جلسو فعالیت میکند نویسان تجارتي و خرفااتی گرفته خواهد شد:

« و ما کی هیئت را هم تعیین کردیم وبه شدت روی این موضوع کارداریم پلان اول همین است که یک طرزالعمل ساخته شودو کارمندان مذهبی زیارت خانه ها باید چه قسم تصمیم بگیریم وودم کسانیکو تهدید می نویسند را در این مورد روی یک طرزالعمل دیگری کارداریم که جواز از وزارت حج اوقاف بگیرند تا کارشان مغایر با عقاید اسلامی نباشد.»

فرید افضل‌ی رییس تحقیقات جنایی قوماندانی امنیه کابل نیز میگوید هرگاه در رابطه به جلوگیری از فعالیت تعویذ نویسان کدام مکتوب رسمی به آنان ارسال گردد در زمینه به گونه جدی اقدام میکنند.

ازسوی هم شماری ازباشنده گان کابل تقاضا دارند که تعویذ نویسان باید ازگوشه وکنار شهر جمع آوری شده وبری شان اجازه فعالیت داده نشود.

برخی ازاعلمان دین نیز می گویند، اکثر تعویذ نویسان سواد کافی و معلومات لازم در مورد دین نداشته وراه فریب دادن مردم پول بدست میآورند. (رادویوآزادی)

توبر کلوز یا سل سر زدیم. در این مرکز با قهار که ۲۸ سال دارد و باشنده ولایت بلخ است گفتگو کردیم. قهار از بیماری سسل رنج می برد و از وزارت صحت عامه افغانستان می خواهد تا وی را در تداوی اشکمک کند: « من از یک سال بدینسو به این به همین بیماری مبتلا شدیم حال آمدیم به کابل که مرا درمان کنند. از وزارت صحت می خواهم تا در قسمت تداوی ام مرا کمک کنند. »

در این میان اما بسیاری از باشنده گان علت افزایش تلفات بیماران سسل را در کشور به بی پروایی وزارت صحت عامه و حیف و میل کردن پول ها و نبود مراکز تداوی بیوند می دهند. شماری از بیماران سسل که از ولایت های مختلف برای تداوی به کابل آمده اند از وزارت صحت عامه افغانستان می خواهند تا مراکز تداوی بیماری سسل یا توپر کلسوز را در ولایات کشور بیشتر سازند. (رادویوآزادی)

علما: تعویذ نویسان ...

هستیم سر از دیروز مبارزه خود را ادامه میدهم جاده به جاده میگردیم و آتانی که این خرفاات را دامن میزند آنها را جمع میکنیم. » شورای علمای کابل در حالی تقاضای جلوگیری ازفعالیت تعویذ نویسان را مطرح میکند که به روزپنجشنبه هفته گذشته درزیارت شاه دوشمشیره خانمی بنام فرخنده پس از اذات وگوب ازسوی شماری مردم جان داد.

درآن زمان گفته شد که فرخنده یک نسخه قرآن کریم را آتش زده است اما بعداً وزیر داخله افغانستان گفت که تحقیقات نشان میدهد که فرخنده بی گناه بوده است.

از سوی هم شاهدان عینی میگویند، فرخنده تعویذات را آتش زد وپس ازآن تعویذ نویسان اتهام سوختنن نسخه قرآنکریم را بالایش وارد کردند.

در این حال مولوی عطاوالله فیضانی یک عضو شورای ولایتی کابل ازتمام افغان ها خواست که درچنین حالات تحقیقات کنند و از احساسات کار نگیرند.

از سوی هم داعی الحق عابد معین وزارت حج و اوقاف افغانستان به رادویو آزادی گفت روی طرزالعملی کاررا آغاز کرده اند که با تطبیق آن جلسو فعالیت میکند نویسان تجارتي و خرفااتی گرفته خواهد شد:

« و ما کی هیئت را هم تعیین کردیم وبه شدت روی این موضوع کارداریم پلان اول همین است که یک طرزالعمل ساخته شودو کارمندان مذهبی زیارت خانه ها باید چه قسم تصمیم بگیریم وودم کسانیکو تهدید می نویسند را در این مورد روی یک طرزالعمل دیگری کارداریم که جواز از وزارت حج اوقاف بگیرند تا کارشان مغایر با عقاید اسلامی نباشد.»

فرید افضل‌ی رییس تحقیقات جنایی قوماندانی امنیه کابل نیز میگوید هرگاه در رابطه به جلوگیری از فعالیت تعویذ نویسان کدام مکتوب رسمی به آنان ارسال گردد در زمینه به گونه جدی اقدام میکنند.

ازسوی هم شماری ازباشنده گان کابل تقاضا دارند که تعویذ نویسان باید ازگوشه وکنار شهر جمع آوری شده وبری شان اجازه فعالیت داده نشود. برخی ازاعلمان دین نیز می گویند، اکثر تعویذ نویسان سواد کافی و معلومات لازم در مورد دین نداشته وراه فریب دادن مردم پول بدست میآورند. (رادویوآزادی)

داوود زی: پاکستان ...

صادق نسبی داند و می گوید که« اگر پاکستان با افغانستان صادق می بود نامنی را در افغانستان افزایش پیدا نمی کرد.»

این عضو مجلس نماینده گان می افزاید که اگر پاکستان در کار مبارزه با هراس افگنی همکاری می کرد وضعیت در افغانستان این گونه پیچیده نمی بود.

دراین مقاله آقای داوودزی آمده است که رییس جمهور غنی با بهایلی فرست خطرهای بزرگ را در دیدنل فرصت های محدود پذیرفته است. اما ارتش پاکستان نه تنها پشتیبانی از طالبان را متوقف نخواهد کرد بل از راه های دیگر این سیاست را دنبال خواهد کرد.

بر بنیاد این مقاله حکومت تازه افغانستان امیدوار است که پاکستان شاید برخلاف گذشته سیاست تازه را دربرابر افغانستان به پیش گیرد و در روند گفتگوهای افغانستان نقش مثبت را بازی کند.

و پاکستان نیز به نوبه خودش خواستار اقدام عملی کابل درنابود سازی پناه گاه های امن طالبان پاکستانی که ادعا می شود دربخش های شرقی افغانستان هستند اقدام کند. اما با وجود نشانه های ازهمکاری میان افغانستان و پاکستان

دو کشور هنوزهم هدف ها و رویکردهای متفاوتی دارند. (طلوع نیوز)

تجارتی ها بخاطر ...

مناسبی را به این پست انتخاب کند. حکومت افغانستان پیش از رخصتی های زمستانی شورای ملی، بیست و پنج تن از نامزد وزیر کابینه را به ولسی جرگه معرفی کرد، اما تعدادی به دلیل داشتن تابعیت دوگانه و مشکل دراسناد ران شدند.

ازاین میان ولسی جرگه تنها به هشت نامزد وزیر و رییس امنیت ملی افغانستان رای اعتماد داد.

دراین حال، جنرال عتیق الله امخیل می گوید که اگر حکومت افغانستان هرچه زودتر نامزدی وزارت دفاع را معرفی نکند، مخالفین مسلح ازاین خلا به نفع شان استفاده خواهند کرد: «اولا که این بسیاری بدبختی است که دریک مملکت جنگ روان باشد و وزیر دفاع نداشته باشد. این خود بالای روحیه اردو تاثیر منفی دارد. اختلافات دیگرشکل میگیرد و این به نفع مخالفین است وبه نفع کسانی است که با کشتارافغانها در داخل کشور منفعت بدست میآورند. »

پیش از این غلام نبی فراهی وزیر دولت در امور پارلمانی نیز گفته بود که به زودی نامزد وزیر دفاع برای گرفتن رای اعتماد و بیسکی جرگه افغانستان معرفی خواهد شد.

اما تا کنون مشخص نیست که این بار اعضای ولسی جرگه به چه تعداد از نامزد وزرای پیشنهادهی حکومت رای اعتماد خواهند داد؟ (رادویوآزادی)

به سمنگانو کی ...

کیدو له امله رامنخته شوه یسوه آرونده خیرخای وویسل :دغه موثر چپي له مزارشرف څخه کابل ته روان و دغه پښنه رامنخته شوه چي له امله چي یوه ښځه ووژل شوه او ددغي میرمنې دسپړه او پچیانو په کډون چي ټول دسوي کورني غړي وو پنځه ټنه نور ټپيان شوې دي

دترافيکو مدیر ددغي پښي علت دچلوونکي بي احتياطي او د ترافيکو قوانينو نه رعيتول بللی دی .(باختر)

دهرات ولایت په ...

ده زياته کړه چي دغه ترافيکي پښه هغه وخت رامنخته شوه چي موټر په زيات کرديټوپ سره روان و او دپسوټو له رڼي سره مخايخ شو اوله سرک څخه واوښت او چپه شو احمدي زياته کړه: په بله پښه کې چې په همدې ولسوالۍ کې دوسله والو طالبانو او دامنيتي ځواکونو ترمنځ دښتې له امله رامنځته شوه يو وسله وال طالب ووژل شو او دوه تن نور ټپيان شول .(باختر)

دایساف قوماندان ...

ده دغه راز دافغان ملي پوليسو دسملکي کولو په باب په شمال کي دایساف ددښتو ځواکونو دهرستو او همکارپو له امله قدرداني وکړه اونزياته يې کړه چي دملي پوليسو دسوټو او روزني او دظرفيت کچه دټبرو کولونو په نسبت لوړه شوې ده

په همدې حال کي دایساف قوماندان جنرال هاینمون هم دشمال په ولایتونوپه تیره یی په بلخ ولایت کي دنولو امنيتي ارگانونو ترمنځ دهغرتی، دشون له امله خوښي څرگنده کړه او دامنيت دتامينولسو او دملي پوليسو دروزني دسمايلولو لپاره ددغو ځواکونوپه راتلونکو همکارپو باندي هم ټينگار وکړ

هاینمون وايي دبلخ ولایت ښه امنیت لري او خلک هم دسولي او امنیت په فضا کې ژوند کوي .(باختر)

شپاړلس ټنه وسله وال ...

تنه وسله وال طالبان ووژل شول او پنځلس تنه نور وسله وال طالبان ټپيان او ددغي ډلي يوشمير نور هم ونيول شول . په دغو عمليات کي يوه اندازه وسلې او مهمات او پوځي تجهيزات هم دامنيتي ځواکونو لاس ته ورغلي دي

دغه راز دهيواد په بيلابيلو ساحو کي دملي اردو دځواکونو دډنډو دترسره کولو په بهير کي دوسايطو ضد دوه سوه اته څلوېښت ماڼيونه کشف او شند کړی شول .(باختر)

حامد کرزی دختیځو ...

لپاره به هېواد کې نښت کېښود تاسو هېواد د ډبريو له ولکي وژغوره ،ملي وحدت ټينگ شو، د يا رغوڼي چاري د هېواد په کوټ کوټ کي ترسره شوي، په هېواد کې يو سيستم او نظام جوړ شو او افغانستان د نړۍ د هېوادونو سيال شو دغو عالمانو ديني شعاپرو ته پر درناوي او په هېواد کې پر ملي يوالي او دايمي سولې ټينگار وکړ او د ملي حاکميت او خپلواکۍ لپاره يې، خپله هر راز تياري څرکند کړ .(باختر)

تکنولو

کاربڼر باید هم به شیوه سنتی یک سپورد داشته باشد و هم یک کد یک بار مصرف به تلفن همراهش پیامک می‌شود. نکاتی برای امنیت بیشتر: سپورد یک کلمه‌ای نگذارید. چند کلمه یا یک عبارت انتخاب کنید. استفاده از عدد یا علامت واقعا مؤثر است. برای هر وب‌سایت یک سپورد متفاوت انتخاب کنید، یک سپورد را همه‌جا استفاده نکنید. آلکس استاموس، مدیر امنیت یاهو قبول دارد که گزینه سپورد دو مرحله‌ای خیلی روش مطمئن‌تری است. اما در مطلبی که برای دفاع از این شیوه تازه در مقابل انتقادها نوشته آورده که «بسیاری از مردم از گزینه دو مرحله‌ای

صحت و سلامت

خواص فوق‌العاده انجیر



انجیر میوه‌ای است که هر دو حالت خشک و تازه آن مفید و مغذی است. با وجود این که انجیر خشک در تمام طول سال در دسترس است، اما خیلی‌ها معتقدند جای طعم خوش و منحصر به فرد انجیر تازه را نمی‌گیرد. انجیر در طب سنتی:

- انجیر از نظر طب سنتی، گرم و تر است.
- تعرق بدن و ادرار را زیاد می‌کند.
- حرارت بدن را کاهش می‌دهد و میوه‌ای چاق‌کننده است.
- چوشانده انجیر خشک درمان‌کننده التهاب مجاری دستگاه تنفسی، کلیه، ذات‌الریه، سرخک، مخمک و آبله می‌باشد.
- چوشانده غلیظ انجیر خشک برای رفع سرماخوردگی بسیار مفید است و غرغره کردن آن گل‌دوره را برطرف می‌کند.
- انجیر برای درمان سوءهاضمه مفید است.
- یکی از داروهای بسیار موثر برای درمان آرتروز و درد مفاصل، مخلوط شیر بز و انجیر سیاه می‌باشد. این مخلوط سموم مختلف را از بدن خارج کرده و درد را از بین می‌برد.
- انجیر برای آن‌هایی که قند خون شان پایین می‌آید و یک دفعه احساس ضعف می‌کنند مناسب است، زیرا قند آن به سرعت در روده کوچک جذب می‌شود.
- اگر در اثر کهولت سن با کاهش تعابلات جنسی مواجه شده باشید خوردن انجیر در این مورد هم به کمک شما می‌آید.
- انجیر برای بهبود مشکلات تیغیر تب، گوش درد و ورم چرکی کاربرد دارد و برای کمک به کبد هم عالی است.
- انجیر موثر از بین رفتن بوی بد دهان نیز می‌شود.
- مخلوط انجیر با عسل در تسکین زخم مفید بسیار مفید است.

انجیر، ضد سرطان است:

انجیر تازه خواص سبزیجات – خواص میوه‌ها سبزیجات میوه‌ها سبزیجات و سلامت – غنی بتاکاروتن و ویتامین C است. این دو آنتی‌اکسیدان در پیشگیری از ابتلا به سرطان نقش مهمی را ایفا می‌کنند. انجیر همچنین حاوی طیف گسترده‌ای از دیگر ویتامین‌ها نیز است.

کم‌خون‌ها انجیر بخورند: انجیر حاوی مقادیر زیادی آهن و ویتامین C است؛ مخلوطی از این دو ماده مغذی، آن را به یک میوه فوق‌العاده برای کم‌خون‌ها مخصوصا افراد مبتلا به کم‌خونی فقر آهن تبدیل کرده است.

انرژی زیاد در بدن نیز می‌شود، همان چیزی که معمولا کم‌خون‌ها از آن شکایت دارند. کاهش فشار، چربی و اورهی خون: انجیر خواص سبزیجات–خواص میوه‌ها سبزیجات و سلامت – خوبی از پتاشیم است و پتاشیم نیز عنصری است که به کنترل فشار خون کمک می‌کند. کمبود پتاشیم به خصوص زمانی که با افزایش مصرف سدیم همراه باشد، می‌تواند منجر به فشار خون بالا شود.

انجیر به علت داشتن پتاشیم، درجه قلبیایی بدن را بالا برده و در دفع اوره و چربی خون بسیار موثر است. راهی شیرین برای کاهش وزن:

انجیر خواص سبزیجات – خواص میوه‌ها سبزیجات و سلامت – بسیار خوبی از فیبر غذایی است. شاید بدانید فیبر غذایی حاوی فیبر نقش موثر و مفیدی در مدیریت و کنترل وزن ایفا می‌کنند. فیبر، گرسنگی را به تأخیر می‌اندازد و از این رو در رژیم‌های کاهش وزن جایگاه ویژه‌ای دارد. البته به آن مشروط که در خوردن آن و سایر مواد غذایی نیز از حد تعادل خارج نشویم.

افزایش تراکم استخوان:

انجیر هم خواص سبزیجات – خواص میوه‌ها سبزیجات و سلامت – خوبی از کلسیم و هم خواص سبزیجات – خواص میوه‌ها سبزیجات و سلامت – خوبی از پتاشیم است. کلسیم موجب افزایش تراکم استخوان و پتاشیم، دفع کلسیم از طریق ادرار را کاهش می‌دهد؛ از این رو انجیر یکی از بهترین میوه‌ها برای افزایش تراکم استخوان است و از پوکی استخوان پیشگیری می‌کند.

درمان دیوست:

پزشکان در گذشته دیوست را ام‌الامراض یا مادر بیماری‌ها نامیده‌اند. پس اهمیت پیشگیری و درمان آن مشخص است. بهترین داروی آزمایش شده و خوش طعم در این زمینه انجیر است. فیبر موجود در انجیر به عملکرد سالم روده کمک می‌کند؛ این عمل مانع بروز دیوست می‌شود. برای رفع دیوست ۱۰ عدد انجیر خشک را به خوبی شسته و در ظرف آبی بخیسانید و صبح ناشتا میل کنید.

انجیر برای کودکان ضعیف:

انجیر میوه‌ای مقوی و شیرین است که خواص سبزیجات–خواص میوه‌ها سبزیجات و سلامت – خوبی از پتاشیم، منگنیزیم، کلسیم، فسفر و ویتامین‌های A، B، C است. انجیر سرشار از پتاشیم و تأمین‌کننده سلامت کودکان ضعیف است و برای بی‌اشتهایی مفید است.

کالری شناسی انجیر: ۴۰ گرم انجیر تازه یا یک چهارم لیوان انجیر معادل یک واحد میوه است ۱.۵ عدد انجیر خشک معادل یک واحد میوه یا ۱۵ گرم کاربوهدرات است.

ادامه دارد.....