

طالبان ۲۰ نفر ...

این ولسوالی با خود به جای دیگری منتقل کرده‌اند.

او وضعیت ولسوالی کجران را شکننده توصیف کرده و گفت که خطر سقوط این ولسوالی به دست نیروهای طالبان وجود دارد.

چند روز قبل جنرال امراه علی مراد، معاون رئیس ستاد ارتش ملی افغانستان که برای پاسخ به سوالات نمایندگان در مورد اوضاع امنیتی به مجلس افغانستان فراخوانده شده بود، گفت که با تشدید عملیات نیروهای ارتش ملی افغانستان در ولسوالی سنگین و شمال ولایت هلمند در جنوب این کشور، نیروهای مخالف دولت افغانستان تلاش دارند که در ولایت دایکندی، از جمله ولسوالی کجران شاد وارد کنند تا تمرکز عملیات را از ولسوالی سنگین و شمال هلمند به این مناطق کشانده و مسیرهای جدیدی را باز کنند تا باعث توقف عملیات نیروهای ارتش در هلمند شود.

بیش از یک ماه قبل بیش از ۳۰ مسافر هزاره

در بزرگراه کابل-قندهار توسط افراد

مسلح ناشناس ربوده شدند که تا به حال از سرنوشت آنها خبری در دست نیست

و مسئولان افغان موفق به پیدا کردن

نگهداری آنها نشده‌اند.

این گروه‌کها روز دوشنبه ۴ حوت، زمانی که با دو بس مسافربری از قندهار به طرف کابل در حرکت بودند، در ساعات غروب در راه ولسوالی شاهجوی زابل به چنگ افراد ناشناس افتادند.

(بی بی سی)

جنت کشته و ۳۰...

انجام می‌شود که بعد از سال ۲۰۰۱ علیه نیروهای دولتی و خارجی می‌جنگند.

کابل در این اواخر نسبتاً امن بوده است و آخرین حادثه امنیتی هفته گذشته رخ داد که در نتیجه آن فرمانده پولیس ولایت ارزگان در جریان بازدید از کابل به قتل رسید.

با فرا رسیدن بهار و گرم شدن آب و هوا، افغانستان با یک فصل جنگی مواجه اند.

امسال نیروهای امنیتی افغانستان به تنهایی باید با شورشگری طالبان مقابله کنند.

این حملات غالباً از میان مردم ملکی ابرسانی می‌گیرند. سال گذشته حدود ۳۷۰۰ فرد ملکی کشته و ۶۸۰۰ تن دیگر زخمی شدند. (دویچه وله)

نمایندگان پارلمان ...

ولایت میدان وردک در جلسه عمومی روز چهارشنبه گفت حکومت باید به صورت جدی برای تامین امنیت شاهراه پاکستان وردک نیز اقدام کند:
چک تعداد از اویاشان در میدان وردک جابجا شده و می خواهند عملیات شان را بر کابل شروع کنند.
مقام های امنیتی میدان وردک باید به کابل خواسته شوند و پاسخ دهند که چه مشکلی وجود دارد».

کنتار مسافران در میدان وردک نگرانی ها در مورد نفوذ داعشی در این ولایت را بیشتر کرده است.
نمایندگان گفتند اگر حکومت در مورد نفوذ داعش سهل انگاری کند «جنگجویان بی رحم» امنیت مردم را برهم خواهد زد و شیوه های جدید دهشت افگنی را ترویج خواهند کرد.

بدخشان را جدی بگیرد
در همین حال نمایندگان ولایت بدخشان نیز می گویند که این ولایت به شدت ناامن شده و جنگجویان زیادی در آن جابجا شده اند.
صفي الله مسلم، نماینده بدخشان گفت: در حد سال جدید اگر نیروهای امنیتی امنیت بدخشان را جدی نگیرند ناامنی به اوج خود رسیده و دوازده و سیزده ولسوالی به دست دشمن می افتد.
نیروهای امنیتی بدخشان را دست کم نگیرند».

این نماینده بدخشان گفت در صورتی که این ولایت مسقوط کند، ولایات تخار و کندز به شدت ناامن خواهند شد و طالبان نفوذ شان را در این ولایت گسترش خواهند داد.

جنگجویان مربوط به طالبان و سایر گروه های شورشی از طریق نورستان وارد بدخشان می شوند و در برخی از ولسوالی های این ولایت حضور گسترده دارند.
ولسوالی وردوج در بدخشان بارها شاهد حملات سنگین طالبان بوده است. این ولسوالی تهدید جدی برای تاجیکستان است.

این در حالی است که ریاست امنیت ملی افغانستان گفته است جنگجویان داعش تلاش دارند از طریق افغانستان، کشورهای آسیای میانه به خصوص تاجیکستان، ازبکستان و ترکمنستان را تلامش کنند.

تلاش طالبان برای نفوذ به مناطق مرکزی نمایندگان ولایت دایکندی نیز از تهاجم گسترده طالبان بر ولسوالی کجران این ولایت شکایت کردند.
دایکندی یکی از ولایات امن افغانستان است ولی با ارزگان و هلمند همجوار است و طالبان به سادگی می توانند بر ولسوالی های این ولایت حمله کنند.

براساس اظهارات نمایندگان دایکندی در پارسا، پس از راه اندازی عملیات ذوالفقار در هلمند، شمار زیادی از جنگجویان طالبان از هلمند فرار کرده و در مناطق همجوار با دایکندی جابجا شده اند.

اسدالله سعادتی نماینده ولایت دایکندی گفت: «این ولسوالی در آستانه سقوط است. حکومت هیچ توجهی نکرده و راه های زمینی مسدود اند. اگر این ولسوالی سقوط کند، احتمال یک فاجعه انسانی و قتل عام نیز در این ولسوالی وجود دارد».

این در حالی است که در سال ۲۰۱۵ نیروهای ناتو در کنار نیروهای امنیتی افغانستان نیستند.
در این سال اردو و پولیس افغانستان به تنهایی باید امنیت این کشور را تامین کنند و مانع سقوط ولسوالی ها و ولایات شوند.
در چنین وضعیتی خطر نفوذ داعش نیز بر نگرانی ها در افغانستان افزوده است.

(دویچه وله)

مادری در ولایت ...

او می‌گوید:«چینتاکاران فرخنده را در کابل به شهادت رساندند. حال که دختر من به دنیا آمده ناش را فرخنده گذاشتم که این نام از بین نرود و همیشه زنده باشد».

مادر فرخنده کوچک زیاد حرف نمی‌زند و در پاسخ به این سوال که چرا این نام را انتخاب کرده‌است، فقط می‌گوید: «به خاطر کابل»

هم‌زمان با نامگذاری این کودک، ده‌ها تن از اهالی غور نیز با برگزاری مراسم ختم قرآن برای شادی روح فرخنده دعا کردند و از دولت خواستند تا اعلان قتل او را محاکمه کند.

قتل فرخنده با سنگ و چوب و سپس سوزاندن جسدش، واکنش‌های زیادی را در نقاط مختلف افغانستان برانگیخته است و بازتاب جزئیات این حادثه از طریق رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی، فرخنده را تبدیل به نمادی از مبارزه با خشونت کرده که به بهانه دفاع از ارزش‌های دینی اعمال می‌شود.
که فرخنده سوزانده شده بود، نهال کاشتنند و دیروز نیز در آنجا پرچی برافراشتند. کار ساخت بنای یادبودی نیز در این محل آغاز شده است.

(بی بی سی)

پشتون: حضور سربازان ...

سال روان میلادی تصمیم گرفته خواهد شد که تا اواخر سال ۲۰۱۶ میلادی مشخصاً چه تعداد ازنیروهای این کشور در افغانستان باقی بمانند.

دراین حال خالد پشتون یک عضو کمیسیون امور دفاعی ولسی جرگه میگوید با گرم شدن هوا تهدیدات مخالفین مسلح دولت ازجمله گروه دولت اسلامی در افغانستان نیز افزایش خواهد یافت.

آقای پشتون روز چهارشنبه به رادیو آزادی گفت، حضور سربازان امریکایی در کنارنیروهای امنیتی افغان دراین کشور ازنیازهای جدی می باشد:
«تصمیمی که درواشنگتن صورت گرفت که ۹۸۰۰ سرباز امریکای تا یک یا دو سال دیگر در افغانستان باقی بمانند یک تصمیم ابله است چون، لیکن این تعداد عساکر کم‌تر است ازآنکه به تنهایی دردرستی در غرب به حمایت وکمک مقررده می‌شود.
دربرابر مخالفین جنگیده بتوانند.
توقع ما این بود که امریکای ها تقریباً یک اندازه عساکر با تمام قوت ها و تجهیزات هوایی درافغانستان بمانند ویا اردوی ملی ما را با تمام تجهیزات مکمل مجهز نمایند.»

حدود یک ماه پیش رئیس جمهور اشرف غنی در مصاحبه با یک شبکه تلویزیونی امریکایی گفته بود که

احتمالاً امریکا روی حضورسربازان این کشوردرافغانستان باردیگرنور خواهد کرد.

درهمین حال برخی ازکارشناسان افغان نیزمیگویند که باقی ماندن شماری زیادی ازنیروهای امریکایی درافغانستان، نیروهای امنیتی افغان را دربخش تامین امنیت کمک خواهد کرد.

رحمت‌الله روفی کارشناس مسایل نظامی افغان، میگوید که ایالات متحده امریکا درکنارحضور نیروهایش درافغانستان باید به مساله آموزش وتجهیزنیروهای امنیتی افغان نیزتوجه کند:

«قوت های که در اینجا می مانند نظریه مقرراتی که حکومت ما با مقامات امریکایی می ناتو دارند در بعضی موارد از آن استفاده معقولی شوند البته که موثرتر است . ما به کمک های کشورهای ابر قدرت نهایت نیازداریم و وضع امنیتی هم در داخل کشور بخصوص همین سروصدای که دراین اواخر بخاطر گروه داعش به وجود آمده ویا طالب آنز ام استفاده میکند، این موثریت خود را در وقت و زمانی که ایجاب میکند فکر میکنم که داشته باشد.
»

هرچند شماری از مردم نسبت به، باقی ماندن شمار زیادی از سربازان امریکای درافغانستان خوشبین اند اما شماری از کارشناسان افغان تاکید می ورزند که امریکا باید برای پایان جنگ در افغانستان به گونه واقعی وصادقانه تلاش کند.

آنان میگویند که نیروهای امریکایی نباید اشتباهات سالهای گذشته را درافغانستان تکرار کنند بلکه طبق خواست حکومت افغانستان و نیروهای امنیتی افغان را در تامین امنیت این کشور یاری رسانند. (رادیوآزادی)

اویاما: شمار نیروهای...

افغانستان را نشانه آغاز فصل جدیدی در روابط دو کشور دانست و گفت که دولت آمریکا با ننگره این کشور همکاری خواهد کرد تا بودجه لازم برای توسعه ارتش و نیروی امنیتی افغانستان را فراهم کند.

روز دوشنبه نیز جان کری، وزیر خارجه آمریکا پس از دیدار با آقایان غنی و عبدالله در کمپ دیوید به خبرنگاران گفت که آمریکا متعهد شده است بودجه لازم برای توسعه یک ارتش و نیروی امنیتی ۳۵۲ هزار نفری در افغانستان تا سال ۲۰۱۷ فراهم کند.

اشتون کاتر، وزیر دفاع آمریکا نیز در کنفرانس خبری مشترک روز دوشنبه با رهبران افغان گفت که تعهد آمریکا به همکاری استراتژیک با افغانستان متزلزل نخواهد شد و افزود دولت این کشور به دنبال آن است که تعداد نیروهای نظامی و امنیتی افغانستان از ۳۵۲ هزار نفر کمتر نشود.

محمد اشرف غنی، رئیس جمهوری افغانستان نیز در نشست خبری روز سه شنبه با آقای اویاما گفت که هرچند نقش نظامی آمریکا در افغانستان به پایان رسیده اما نقش آموزشی نیروهای این کشور برای افغانستان مهم است.

او گفت: «ما در سال‌های گذشته به حضور و همکاری نظامی آمریکا نیاز داشتیم، اما حالا خوشحالم که این دوره به پایان رسیده است.»
آقای غنی همکاری امنیتی میان افغانستان و آمریکا را بنیان امنیت که خوشحال است که خروج گفتف آمریکا از این کشور، برخلاف انتظار بسیاری، منجر به سقوط امنیتی و نظامی افغانستان نشد.

رئیس جمهوری افغانستان به روند صلح در افغانستان نیز اشاره کرد و گفت که از آقای اویاما خواسته است از این روند حمایت کند.

آقایان غنی و عبدالله پیش از دیدار با باراک اوباما، به همراه جو بایدن، معاون رئیس جمهوری آمریکا و اشتون کاتر، وزیر دفاع این کشور به قبرستان ملی آرلینگتون در نزدیکی واشنگتن رفتند و با گذاشتن تاج گل در پای «مقبره سرباز گمنام» به سربازان کشته‌شده آمریکایی ادای احترام کردند.

روز دوشنبه نیز رهبران حکومت و وحدت ملی با حضور در وزارت دفاع آمریکا با خانواده سربازان آمریکایی که در افغانستان وظیفه اجرا کرده‌اند، دیدار کردند.آقای غنی در این دیدار از سربازان و مالیات دهندگان آمریکایی

به خاطر کمک به افغانستان تشکر کرد.

(بی بی سی)

غیر حضری تعداد ...

این نخستین بار نیست که از غیابت بی هم وکلا و قانون شکنی از سوی برخی آنان در اصول وظایف داخلی شان انتقاد می شود، بلکه بارها از این گونه موارد تقد شده است.

در گذشته عده از وکلا گفته اند که غیر حضری بدون عذر موجه می تواند کار این جرگه را با کندی مواجه ساخته و سبب تاخیر در تصویب قوانین شود.
آنان پیشنهاد کرده اند افرادیکه حضور یافتن در جلسه برای شان آسان نیست باید از وظایف شان عزل و جاگزین های بهتری که در راستای وظایف شان مسوولیت پذیر باشند معرفی گردند.
اما ایده شده که این انتقادات و پیشنهادات هیچگونه نتیجه عملی در بی نداشته اند.

در این میان برخی از اعضای ولسی جرگه، هیئت اداری این جرگه را بخاطر بی توجهی و ضعف مدیریت مورد انتقاد قرار می دهند.

رضان بشر دوست یکی از اعضای این جرگه می گوید که هیئت اداری نتوانسته است اصول وظایف داخلی را به درستی تطبیق کند:
«ما هیچوقت مداخله بیطرفانه بر اساس منافع ملی نکرده اید، تعدادی از وکلای هستند که اینجا هر روز حاضر استند اما با وکلای که هیچ حضور ندارند و یا برای یک یا دو ساعت می آیند امتیاز مساوی بدست می‌آورند، ما وکلا چندین بار خواستیم تا ماده یکمصد و بیست و پنج اصول وظایف داخلی تطبیق شود، معاش شان قطع شود از امتیازات محروم ساخته شوند و این مطابق به اصول وظایف داخلی است.»

آگاهان دلایل اصلی غیر حضری های درازمدت وکلا را نبود انگیزه و حس مسوولیت پذیری، مصلحت گرایی و میان روساء و اعضای کمیسیون ها، ضعف مدیریتی و اشتغال به کار های تجاری می خوانند.

اما اعضای ولسی جرگه پیش از این بارها گفته اند که یکی از دلایل غیر حضری شان در نشست های عمومی این جرگه رسیدگی به مشکلات مولکین شان است.

در این حال تحلیل گران مسایل حقوقی می گویند، غیر حضری دوامدار وکلا در ولسی جرگه این نهاد را به یک نهاد نا کارا مبدل می سازد که به گفته آنان این مساله می تواند نقش و تاثیر گذاری ولسی جرگه را زیر سوال ببرد.

به باور آنان غیر حضری های بی هم اعضای ولسی جرگه سبب تاخیر تصمیم گیری‌های جدی و سرنوشت ساز شده و آنان فرصت‌های خوب را از دست داده اند. (رادیوآزادی)

وزارت مایه ۷ ...

درهمین حال شماری از آگاهان اقتصادی به پس ماندن هفت درصدی وزارت مایه در گردآوری درآمدها باور ندارند و معتقدند که با توجه به مشکلات اقتصادی و فساد گسترده ممکن است، این رقم خیلی بیشتر باشد .

عزیز آصفی آگاه اقتصادی گفت: «با توجه به وضعیت اقتصادی نامناسب وجود فساد در ادارات را در کشور کاهش هفت درصدی در جمع‌آوری عواید درست نیست. این کاهش بیشتر از آن است که مسئولان وزارت مایه می‌گویند.»

این در حالی است که در سال گذشته مالی؛وزارت مایه گردآوری ۱۳میلیارد افغانی را از منابع داخلی هدف تعیین کرده بود که تنها توانست ۱۰۰ میلیارد افغانی را گردآوری کند و ۳۲میلیارد دیگر را نتوانست گردآوری کند که اینکار بودجه را با مشکل روبرو ساخت و وزارت مایه یک کمک فوری ۵۲۰ میلیون دلاری را از جامعه جهانی تقاضا کرد.

مسئولان وزارت مایه همچنان تاکید دارند که آنان در هدف تعیین شده به کمک‌ات ۱۱اعشاریه ۸ میلیارد افغانی بوده رسیده اند . (طلوع نیوز)

تنگداران ناشناس...

عبدالعزیز یکی از همسایگان محمد ابراهیم افروز: «دوازده بچه‌ی شب بود که صدای گریه را شنیدم و بیرون پردم و دیدم که صدای گریه در خاتمی

همسایه ما است؛ من داخل خانه شدم دیدم که محمد ابراهیم کشته شده است».
محمد عزیزه همسایهی دیگر محمد ابراهیم میگوید: «وقتی که داخل خانه شدم، دیدم که محمد ابراهیم با چاقو کشته شده است و هرچی تلاش کردیم تا مردان ناشناس را گرفتار کنیم نشد و آنان فرار کردند».

در همین حال مقامهای محلی این ولایت از وقوع این رویداد ابراز نگرانی کرده و میگویند که نیروهای امنیتی این ولایت برای گرفتاری عاملان این رویداد بررسیهای خود را آغاز کرده‌اند.
محمدجان رسولیار معاون والی هلمند تصریح کرد: «ما کشته شدن محمد ابراهیم را تأیید نمیکنیم، اما به دختران وی آسیبی نرسیده است. ما کوشش میکنیم تا عاملان این رویداد را گرفتار کنیم.»خانواده‌ی محمد ابراهیم از نهادهای مسئول میخواهند تا اعلان این رویداد را گرفتار کنند و به پنجهی قانون بسپارند. (طلوع نیوز)

متعارف بلخ: ۵۴ ...

از ۶۰۰ باب مکتب وجود دارد، که هم کتابت مسلکی را در بر می گیرد و هم مدارس دینی که تا صنف دوازده علم تدریسی می کنند، مشکل که وجو دارد نبود اساتید مسلکی در مکتاب است.
»

در همین میان شماری از اساتید و مدیران مکتاب در ولایت بلخ از عدم توجه دولت به معارف شکایت داشته می گویند که جهت بلند بردن ظرفیت شاگردان و اساتید نیاز به مکان مناسب برای تدریس است که تا هنوز وجود ندارد.آنان می گویند که دولت باید زمینه زندگی بهتر را برای معلمین مساعد می ساخت و حداقل برایشان یک نمره زمینه در نظر می گرفت و وعده که در این راستا کرده است تا هنوز جنبه عملی به خود نگرفته است.

دو تن از مدیران مکتاب در بلخ به رادیو آزادی در مورد به مشکلات شان گفتند:
« زمانی که تقاضای بلند رفتن ظرفیت میشود، باید کاری از سوی دولت صورت گیرد زمینه تحصیل مهیا شود و همچنان در عین حال باید گفت که برای شاگردان مکتب و صنف معیاری ساخته شود.
»
«این که شاگردان در آفتاب سوزان زیر خیمه درس می خوانند و با گذشت بیش از یک سال هنوز هم فرهنگ خیمه از کشور برچیده نشده است، بنآ خود قضاوت کنید که سطح ظرفیت شاگردان بلند خواهد رفت.
»در حال اساتید و مدیران مکتاب در ولایت بلخ از نبود امکانات تدریسی و نبود تعمیر در مکتاب این ولایت شکایت دارند که هم اکنون نیز در اکثر از مناطق دور دست ولایت بلخ بنابر نبود اساتید مسلکی معارف بلخ معلمین اجیر استخدام کرده است. (رادیوآزادی)

صدها تن در بغلان...

اهانت به مقدسات شو ب آنهم کشتن اش جایز نیست و نباید فرخنده که بیگناه بود، کشته می شد.این مشاهده که صبح روز چهارشنبه در شهر پلخمری مرکز ولایت بغلان راه اندازی شد دو ساعت دوام کرد و با صدور قطعنامه، که در آن گفته شده بوده که عدالت باید در این قسمت تامین شود، پایان یافت.

۲۹ شورشی طلب...

که این عملیات‌ها در ولایت‌های غزنی، دایکندی و پروان راه‌اندازی شده بود.
در اداسه‌ی این خبرنامه تاکید شده که مقداری موادفجاری نیز در این عملیات به دست نیروهای افغان افتاده است، درهمین حال وزارت دفاع گفته است که در آن عملیات ۳ سرباز ارتش نیز کشته شده‌اند. (طلوع نیوز)

فغانستان کی دی ...

د کودگرو او تاوین لیکونکو بازارونه ډیر تاوده وه ، او دغو خلکو له همدې لارې کلونه ، کلونه خپلې کورنۍ چلولې ، خو د فرخندې له وژلو او د علماوو د شورا له برېکړې وروسته نښاي د افغانستان حکومت پر توپوډگرو بنديز لگولې به ترې يو شمير موجودو دنيې عالمانو خلک له کودگرو او توپوز گرو ښه کول او ان په يو شمير سيمو کې زيارتونو ته په تگ هم يو لړ بنديزوننه لگيدلي وو ، خو دا چې د افغان حکومت دغه کام به خوږه عملي وي ، لا مالومه ده ده (بي بي سي)

صحت و سلامت

خواص فوق العاده انجیر

قسمت دوم و پایانی



انجیر، فیبر غذایی بالایی دارد که هر واحد آن ۲۰ درصد نیاز روزانه را تأمین می‌کند. انجیر بیش از سایر میوه‌ها املاح دارد.

در ۴۰ گرم انجیر تازه ۲۴۴ میلی‌گرم پتاشیم (۷ درصد نیاز روزانه)، ۵۲ میلی‌گرم کلسیم و ۱٫۲ میلی‌گرم آهن (۶ درصد نیاز روزانه) وجود دارد. هر ۲۲۴ گرم انجیر، ۷۹میلی‌گرم کلسیم دارد. تحقیقات نشان داده است که کلسیم در انجیر به همان اندازه‌ی کلسیم موجود در شیر است.

انجیر برای سلامت موها: وجود گوگرد در انجیر باعث ازدیاد مو شده و از ریزش آن جلوگیری کرده و شوره سر را درمان می‌کند.

انجیر برای تقویت حافظه
خوردن انجیر خشک همراه پسته، بادام و چهارغز موجب تقویت حافظه و قدرت تعقل و تفکر شده و گنجاندن آن در برنامه غذایی زنان باردار باعث تقویت حافظه جنین می‌شود.

انجیر و سلامت دهان و دندان: انجیر باعث سفید شدن دندان‌ها و جرم‌گیری آن‌ها می‌شود و در ورم لثه موجب تسکین درد و رفع التهاب می‌گردد.

انجیر و سلامت ریه‌ها:

این میوه التهابات تنفسی مانند ذات‌الریه، آسم و تنگی نفس را بهبود می‌بخشد. از جوشاندن انجیر در شیر، شربت‌ی به دست می‌آید که نرم‌کننده سینه و معده بوده و غرغره آن، گلو را نرم می‌کند. شربت انجیر مسکن گلو و سرفه بوده و ملین سبکی به شمار می‌رود، لذا برای تهیه آن ۵ تا ۱۰ عدد انجیر خشک را در مقداری آب بجوشانید تا آن که به حالت شربت درآید.

برای درمان ناراحتی‌های سینه حدود ۲۰ گرم از خرما، عناب و انجیر خشک را با هم مخلوط کرده و آسیاب کرده، سپس این پودر را با یک لیتر آب جوشانده تا حجم آن به نصف برسد. از این جوشانده می‌توان به مقدار ۳ پیاله در روز مصرف کرد.

برای برطرف کردن سیاه سرفه، بروشیت و ذات‌الریه از قهوه انجیر استفاده کنید و برای درست کردن این قهوه انجیر را ابتدا بو داده و سپس آن را آسیاب کنید تا به صورت پودر درآید.

اثرات موضعی انجیر:

شیره انجیر، میخچه، زگیل و آثار جلدی را از بین می‌برد. همچنین اگر یک انجیر خشک را پخته و سپس به دو نیم تقسیم کنید و روی کوبک را به دمل قرار دهید، بزودی آن را رسانده و رفع التهاب می‌کند. انجیر و شیردهی:

سوپ انجیر بسیار مقوی است و برای افزایش شیر در زنان شیرده مفید است. برای تهیه سوپ، انجیر نارس را با گوشت بپزید. جوشانده انجیر خشک در شیر برای درمان آنژیمن، ورم لثه و ورم مخاط دهان نیز موثر است.

انجیر مانع رشد میکرب‌های مضر در مواد غذایی می‌شود:
ملاحظات جدید نشان می‌دهد که انجیر و عصاره‌ی آن ممکن است اثر بازدارنده بر رشد و بقای میکرب‌های مضر مواد غذایی داشته باشد. اخیراً گروهی از محققان در کارولینای شمالی، اثر ضد میکربی عصاره انجیر را در کاهش بار میکربی انواع میکرب‌های آلوده‌کننده مواد غذایی اشریشیاکلی و سالمونلا مورد بررسی قرار داده‌اند. این یافته می‌تواند در صنعت مواد غذایی مورد توجه قرار گیرد.

شرایط اداسه‌ی این خبرنامه تاکید شده که مقداری موادفجاری نیز در این عملیات به دست نیروهای افغان افتاده است، درهمین حال وزارت دفاع گفته است که در آن عملیات ۳ سرباز ارتش نیز کشته شده‌اند. (طلوع نیوز)

انجیر برای سبک شدن زان‌ها: انجیر برای سبک شدن زان‌ها مفید است. برای تهیه سوپ، انجیر نارس را با گوشت بپزید. جوشانده انجیر خشک در شیر برای درمان آنژیمن، ورم لثه و ورم مخاط دهان نیز موثر است.

انجیر مانع رشد میکرب‌های مضر در مواد غذایی می‌شود:
ملاحظات جدید نشان می‌دهد که انجیر و عصاره‌ی آن ممکن است اثر بازدارنده بر رشد و بقای میکرب‌های مضر مواد غذایی داشته باشد. اخیراً گروهی از محققان در کارولینای شمالی، اثر ضد میکربی عصاره انجیر را در کاهش بار میکربی انواع میکرب‌های آلوده‌کننده مواد غذایی اشریشیاکلی و سالمونلا مورد بررسی قرار داده‌اند. این یافته می‌تواند در صنعت مواد غذایی مورد توجه قرار گیرد.

شرایط اداسه‌ی این خبرنامه تاکید شده که مقداری موادفجاری نیز در این عملیات به دست نیروهای افغان افتاده است، درهمین حال وزارت دفاع گفته است که در آن عملیات ۳ سرباز ارتش نیز کشته شده‌اند. (طلوع نیوز)

انجیر برای سبک شدن زان‌ها: انجیر برای سبک شدن زان‌ها مفید است. برای تهیه سوپ، انجیر نارس را با گوشت بپزید. جوشانده انجیر خشک در شیر برای درمان آنژیمن، ورم لثه و ورم مخاط دهان نیز موثر است.

ارتباط آلودگی هوا با چاقی و کلسترول بالا

مواد سمی با معیاریهای مختلف تعریف شده‌اند و ماندگاری آنها در محیط زیست خطری برای انسان محسوب می‌شود زیرا این سم‌ها مانند آفت کش‌ها، مواد صنعتی، محصولات احتراق مواد سمی هستند که توانایی

تجمع در بافت‌های زنده بدن انسان را دارند.

یک تیم اسپانیایی از دانشگاه گرانادا در چند صد بزرگ سال متشکل از مردان و زنان، با توجه به طیف وسیعی از پارامترها آزمایشاتی انجام دادند: در این آزمایشات بسیاری از آلاینده‌ها در بدن انسان شناسایی شد و مشخص شد بیشتر مردم به احتمال زیاد در اثر این سموم مبتلا به اضافه وزن و افزایش کلسترول و تری گلیسیرید شده‌اند.

یکی از محققان گفت: قرار گرفتن در معرض هوای آلوده در طول سال باعث می‌شود به تدریج در بدن چربی بوجود بیاید و این مواد سمی باعث رشد و تکثیر سلول‌های چربی و سلول‌های مسئول ذخیره سازی چربی هستند.

این تحقیقات برای بررسی ارتباط بین این آلودگی و توسعه بیماری‌های قلبی عروقی مشغول بررسی است.

