

عبدالله: غمخت کنندگان ...

مقاومت پولیس محلی ستایش نمود. رئیس اجرایی حکومت گفت که مردم باید اطمینان داشته باشند که در مورد جان و سرنوشت افرادی که در دفاع از کشور قرار دارند، بی تفاوتی نخواهد شد. وی علاوه کرد که در مورد حادثه تراژیدی ولسوالی جرلیز، مسوولان ارگان های امنیتی در نشست دیروز شورای وزیران وضاحت خواهند داد و گزارش شان را در مورد اوضاع امنیتی کشور نیز ارائه میکنند. (پژواک)

حضور داعش در...

داعش در افغانستان را جلب میکند. این رویدادها حضور داعش که تاکنون ناپدید گرفته میشد را کم کم به واقعیت انکار ناپذیر و نگرانی جدی بدل میکند. با توجه به آنچه که در شمال افغانستان در جریان است و نیز اظهارات مقامهای امنیتی در مورد فعالیت این گروه، اکنون ورود داعش در افغانستان از حد نشانهها و گمانه زنیها گذشته و تبدیل به یک واقعیت عینی شده است. هم اکنون در ولایت فراه در غرب کشور، ولایتی بدخشان، قندوز، تخار و بغلان در شمال و بعضی ولایتی جنوبی عملاً نیروهای امنیتی با دشمن با نام و هویت داعش دست و پنجه نرم میکنند هر چند که این دشمن زیر نقاب های گروههای تروریستی ناشناخته و با مخالفین مسلح دولت مخفی میباشد. نشانههای داعش در افغانستان ماهها پیش آشکار شده بود و اکنون این گروه به عنوان چالشی سازمان یافته و جدی در برابر دولت افغانستان عرض اندام میکنند. افراد این گروه از چندماه پیش در قالب مهاجران و بیجا شدههای پاکستانی یا دیگر گروههای مسلح غیرمستول در افغانستان شروع به فعالیت کرده بودند. در این مدت عوامل داعش در میان افشار سنتی و مذهبی، خصوصاً گروه طالبان، تبلیغ کرده و افراد زیادی را به صفوف خود جلب کرده اند. با این که این فعالیتها در ابتدای پنهان و در پوشش گروههای مسلح غیرمستول یا بیجا شدههای پاکستانی صورت گرفتند؛ اما در مواردی نیز با بروز نشانههای فعالیتها سازمان یافتهی داعش از سوی رسانهها بازنتاب داده شدند. اما حکومت افغانستان به این واقعیتها اعتنایی نکرد. نهادهای امنیتی و استخباراتی نیز به خبرها در مورد روند تجهیز و آموزش جنگجویان داعش در افغانستان اعتنایی نکردند و فعالیتهای دهشتناکانهی این گروه را پیوسته به طالبان و دیگر گروههای مخالف مسلح دولت نسبت دادند. افغانستان به دلایل مختلف میتواند برای این گروه بستر خوبی برای سربازگیری و تبلیغات مذهبی باشد. ساختار شدیداً سنتی جامعه، بیسوادی و نگرشهای تندروانهی داعش در افغانستان، زمینه ی خوبی برای نفوذ تکرر افراطی و تکفیری است و گروههای تروریستی همواره و در همه جا همین نقطه را نشانه گرفته اند. تمامی گروههای تروریستی که تا کنون در افغانستان و منطقه تجربه شده، از همینجا شروع کرده و با سوء استفاده از آموزه های دینی و مذهبی، برنامههای سیاسی و استخباراتی خود را به پیش برده اند. اکنون نیز این خطر به صورت جدی وجود دارد که عوامل گروه تروریستی داعش در میان مردم نفوذ کرده و از باورهای سنتی و مذهبی آن ها سوء استفاده کنند و آن برای اهداف و برنامههای سیاسی و تروریستی شان سود ببرند. حضور هر چند ضعیف و اندک داعش، خبرتی جدی برای امنیت ملی کشور است. حکومت باید با این مسئله به صورت جدی و علاقتانه برخورد کند. نباید حضور گروه داعش در افغانستان دست کم گرفته شود و نسبت به خطر و زمینه های سربازگیری و فعالیتهای آنها بیاعتنایی شود. (مرکزی) (پژواک)

حزب اسلامی حمایتش...

طالبان طرف دیگری باشند، طرفداری هیچ طرف را نکند؛ اما اگر مناسب میدانید که یک طرف را کمک کنید، باز طالبان را کمک کنید؛ به شرطی که این گروه با حزب اسلامی جنگ نکند و آن عده جنگجویان طالب باشد که از امارت اسلامی خارج شده و با دولت اسلامی (داعش) یک جا شده؛ جنگجویان یادشده را حمایت نکند؛ زیرا طالبان دشمنان قسم خورده حزب اسلامی است و با دولت اسلامی آن عده جنگجویانی یک جا شده اند که با پالیسی های طالبان مخالف اند و با حزب اسلامی در گذشته هم تکیه کرده و از آینده نیز اراده جنگ با حزب اسلامی را ندارند.» نشر این اعلامیه، نگرانی برخی اعضای شورای ملی را برانگیخته است. اقبال صافی نماینده مردم کاپیسا در ولسی جرگه گفت: «حمایت حزب اسلامی از گروه دولت اسلامی» داعش، باعث افزایش ناامنی ها خواهد شد و بر اوضاع امنیتی تأثیر منفی بر جا خواهد گذاشت. به گفته وی، این اقدام حزب اسلامی به هدف انتقام گیری از گروه طالبان اتخاذ شده و باردیگر مردم قربانی تصمیمی سیاست مداران خواهد شد. عبدالودود بیهان نماینده مردم کندز در ولسی جرگه گفت: «نبیاید جهاد و احکام دین به بازی گرفته شود؛ چون مردم افغانستان هیچ نوع اشتراک و وجه مشترک با ابوبکر بغدادی رهبر گروه داعش ندارند؛ داعش دشمن همه مذاهب میباشد و همه احزاب را نمی پذیرد.» او افزود که رهبر حزب اسلامی، باید همچو تصمیم را بعد از نظر خواهی از اعضای این حزب اتخاذ می کرد؛ زیرا در حال حاضر بیشتر اعضای این حزب در قطب الدین همام به حمایت این حزب از انتقابات سال گذشته ریاست جمهوری نامزد شده بود و به اساس هدایت رهبر حزب اسلامی، در دور دوم از رییس جمهور محمد اشرف غنی حمایت کرد. پیمان گفت که حمایت حزب اسلامی از داعش، سبب تقویه داعش در افغانستان خواهد شد و نباید احزاب سیاسی کشور، دنبال روز خرابی ها باشند. میرداد خان نجرابی نماینده مردم کاپیسا در ولسی جرگه گفت: «به باور من هر کدام با در نظر داشت تحلیل و ارزیابی خود با گروه ها و سازمان ها یکجا میشوند؛ اما حمایت حزب اسلامی در حال حاضر باعث تقویت نیروی نوع ظاهر داعش خواهد شد.» (پژواک)

مجلس نمایندگان ...

در شرایط موجود ناگزیر اند تا از این طریق بالای حکومت فشار وارد کنند. عبدالرؤف انعامی منشی این ارگ که روز دوشنبه به خبرنگاران گفت: فرات است برای تعیین روز استیضاح وزیر داخله، جلسه روسا به روز سه شنبه تصمیم بگیرد؛ برای استیضاح وزیر داخله ۲۳ افضاء جمع شد و کلاً خواستار استیضاح وزیر داخله شدند، اما تا کنون کمیته ای روسا در این مورد تصمیم نگرفته که این شامل اجندا در کدام روز می تواند شود. هر استیضاح به معنی سلب صلاحیت نیست می توانند هر کدام از ضوابط محترم سنکچور های امنیتی دلایل قانع کننده ارائه کنند تا سلب صلاحیت نشوند، اما برای وضاحت دادن باید آماده باشند. عدم هماهنگی میان سنکچورهای امنیتی، کمبود و یا نبود تجهیزات جنگی برای پولیس و عزل و نصب های سلیبوی، از انتقاد های مهم شورای ولایتی، برای وزیر داخله است. گزارش ها می رسانند که در نشست اخیر، برخی از شخصیت های سیاسی و جهادی پس از انفجار یک دیووی بزرگ بمبارد در ولایت پروان، روی این موضوع که وزیر داخله نماینده کی از مجاهدین نمی کند و باید از سمتش برکنار شود، بحث های صورت گرفته است. این در حالیست که پیش از این برالفتح علومی وزیر داخله افغانستان با حضور در جلسه استجوابیه شورای ملی دلیل ناامنی ها در کشور را عملیات نظامی پاکستان در وزیرستان شمالی علیه طالبان و فرار آنها به افغانستان خواند. در این حال برخی از اعضای ولسی جرگه می گویند: عدم تأمین منافع فردی برخی از حلقات داخله در شورای ملی سر انجام پای وزیر داخله را به مجلس استیضاح می کشاند. اکبر ستانکزکی یکتن از اعضای ولسی جرگه به رادوی آزادی گفت: «این کار یک حلقه ای مشخصی است که بیعتن کار می کنند و قبل از وزارت داخله منفعت بیشتر بدست می آورند و اکنون آنرا از دست داده اند، یا برادران شان کا امر های حوزه ها بودند از کار های شان برکنار شده اند، اکنون به

نوعی کوشش می کنند که وزیر امور داخله را استیضاح کنند.» (رادوی آزادی)

ترکمنهای افغانستان...

شهر مزار شریف مرکز ولایت بلخ را در پل نو آنچه برای یک ساعت بر روی ترافیک مسدود کردند. این معترضان مدعی هستند که حکومت مرکزی افغانستان ترکمنهای این کشور را نادیده گرفته و هیچ امتیازی برای آنان قایل نشده است. تظاهر کنندگان بر ضد حکومت مرکزی شعار داده و کابل را به «خیانت به حقوق ترکمنها» این کشور متهم کردند. آنان تهدید کرده اند که اگر دولت مرکزی به خواستهایشان پاسخ مثبت ندهد، اقدامات بعدی بستن بنادر مرزی افغانستان با کشورهای شمالی بر روی مسافرین و تاجران خواهد بود. نورالدین یکی از تظاهر کنندگان دیروز گفت که «از قوم ترکمن در هیچ وزارتی معاون هم ندارد.» او افزود که ترکمنها در هیچ ولایتی فرمانده پولیس نیست، ریاستها در اختیار این قوم نیست، تنها والی جوزجان ترکمن بود که همان نیز به دیگر اقوام داده شده است. فقیر محمد جوزجانی فرمانده پولیس ولایت جوزجان با تأیید این خبر به بیسیسی گفت که تظاهرات برای یک ساعت ادامه داشت و به صورت مسالمت آمیز خاتمه یافت. ترکمنهای افغانستان بیشتر در سمت شاپال و ولایت های بلخ، قندوز، جوزجان، فاریاب و ولایت بادغیس در شمال غرب و شماری اندک در ولایت هرات ساکن هستند و جمعیت دقیق آنها نیز مشخص نیست. (بی بی سی)

صدها تن به کاش...

معترضان تا پل باغ عموسی در مرکز شهر راهپیمایی کردند. آن ها با سردادن حقوق بشری زنان متهم کردند و خواهان تأمین عدالت در قضیه فرخنده شدند. در همین حال رئیس جمهور غنی گفت: است که فیصله محاکم در مورد فرخنده تکمیل نیست. در اعلامیه ای که از سوی ریاست جمهوری به نشر رسیده آمده است: «قضیه قتل فرخنده در محاکمه استیضاح تکمیل نشده است و از صد صفحه که نوشته آن در ارتباط این قضیه ضرور است، تا اکنون ۱۰ صفحه نوشته شده است.» رئیس جمهور از جامعه مدنی خواست که در کار تحقیق قضیه فرخنده حوصله داشته باشد تا عدالت به محاکمه صحرائی تبدیل نگردد و تفکیک میان عدالت طالبانی و حکم قانون اساسی به وجود آید. تظاهر کنندگان گفتند که یکی از عاملان اصلی این قتل برات داده شده و هنوز سه تن از افرادی که در قتل فرخنده دست داشته اند، بازداشت نشده اند. فرخنده یک روز پیش از نوروز اسمال زمانی زجر کشی شد که تعویذنیوسان داعش دوشمشیره او را به قرآن سوزی متهم کردند. سیلی غفار سخنگوی حزب «محکمه استیضاح در این تظاهرات گفت: «محکمه استیضاح در زیر ریش ارگ نشینان چهار ساعت پیش درجه اول که محکوم به اعدام بودند، به بیست سال حبس محکوم کرد. و مجازات مجرمین دیگر را کم کرد و تعداد زیاد آن ها را رها نمود.»

نگرانی اصلی این است که عاملان اصلی قتل فرخنده به دلیل حمایت ها و ولی متهمان درجه دوم که حمایت کسی ن ندارند، مجازات خواهند شد. خانم غفار گفت: «مانند قضیه بغسان و دهنه قضیه دیگر عاملان اصلی رها می شوند و چند نفر درجه دو از سه سده که بی سوز و بی واسطه هستند، محاکمه می شوند که در قضیه فرخنده همین گونه شد.» در همین حال خانواده فرخنده نیز با فیصله محکمه استیضاح مخالف کرده و گفته است که محاکم ابتدایی و استیضاح عدالت را تأمین نکرده اند. برادر فرخنده گفته است به دلیل کاهش جزای قاتلان فرخنده، تهدیدها علیه این خانواده بیشتر شده است. «فرخنده های دیگر برپر نشوند» زان و دخترانی که در این گردهمایی شرکت کرده بودند، تاکید کردند نسبت به آینده نگرانند زیرا به گفته آنها عاملان قتل فرخنده که در روز روشن و به صورت آشکار این دختر را کشتند و جسدش را آتش زدند، از بند رها می شوند. شریفه یکی از اشتراک کنندگان این تظاهرات گفت علیه تمامی متهمان شواهد کافی وجود دارد ولی محکمه آن ها را جزا نمی دهد. او افزود نگران زانانی است که در روستاها همه روزه مورد خشونت قرار می گیرند و هیچ کسی به داد آن ها نمی رسد: «ما آمده ایم تا دادخواهی کنیم. نمی مانیم صدای فرخنده خاموش شود. ما امیدواریم با این جمع از زنان آزادی خواه وطن مبارزه کنیم تا فرخنده های دیگر برپر نشوند و زنان دیگری مورد خشونت قرار نگیرند.» اشتراک کنندگان این تظاهرات گفتند دست از مبارزات نسبت به کارکرد رئیس جمهور و نهاد های عدلی و قضایی در کار مبارزه با فساد گسته است. (رادوی آزادی)

وزیری: امریکا تا...

از سه لوی مجهز به طیاره های ترانسپورتی و هلیکوپتر است که در کابل، کندهار و شنیدن قرار دارند. معاون ظاهر نشانی وزارت دفاع افزود: «در حال حاضر لوی ۷۷۷ هوایی ما در کابل ۴۰ فروند هلیکوپتر دارد که ۳۵ فروند فعلی می باشد و هم روزه پرواز دارند و پنج فروند دیگر تحت ترمیم می باشد.» به گفته این مقام وزارت دفاع ملی، در حال حاضر وزارت دفاع ۲۸ فروند طیاره C۲۰۸ و چهار طیاره بزرگ C۱۳۰ ترانسپورتی نیز دارد که در مواقع مورد نیاز استفاده می شود. با وصف این موضوع تصریح کرد که نیروی هوایی افغانستان ضرورت دارد تا با طیاره های جنگی، تویچی، رادار، دافع هوا و طیاره های شکاری نیز مجهز شود. بر پایه معلومات سخنگوی وزارت دفاع

بر پایه معلومات سخنگوی وزارت دفاع

بر پایه معلومات سخنگوی وزارت دفاع

سرمایه گذاری می کنند، نمی توانند به یک دیدگاه روشن دست پیدا نموده و در امور معادن سرمایه گذاری نمایند. ماه گذشته، دادوشاه صبا وزیر معادن و پترولیم، ضمن اعلام بازیابی قانون معادن کشور، از همه متخصصین امور خواست تا نظریات و دیدگاه های خود را در این زمینه با این وزارت شریک سازند. قانون معادن افغانستان در سال ۱۳۸۷ توسط وزارت معادن و پترولیم ترتیب و با تصویب شورای ملی و توشیح رئیس جمهور نافذ گردید: اما بعد از ابراز نگرانی کارشناسان اسور، در اوایل ۱۳۹۲ برخی از اصلاحات از سوی شورای ملی در آن وارد و در ۲۰ فصل ۱۱۷ ماده تصویب شد و رئیس جمهور نیز آن را توشیح کرد. (پژواک)

علمای دینی در...

تشویق نمایند و قوت قلب به نیروهای امنیتی شوند تا آنان بتوانند در برابر مخالفان دولت ایستادگی کنند وی افزود که استخبارات کشورهای همسایه با استفاده از نام دین، دست به هرنوع اعمال غیرانسانی در افغانستان می زنند. مولوی محمدی، هر چند از کشور خاصی نام نبرد؛ اما به پژواک گفت: «کشور های همسایه گرک به لباس گوسفند، با استفاده از دوست بودن و هم زبان و هم فرهنگ بودن، بیشترین ضربه را به نیروهای امنیتی و حکومت افغانستان وارد کرده اند.» مولوی مستغنی یک تن دیگر از علمای دینی در هرات گفت: «علما ضمن این که از نیروهای امنیتی خود و نظام انتخابی فعلی پشتیبانی می کنند، انتقادهایی هم از دولت دارند؛ اما همه میدانند که حمایت علما برای غمخواری کشور است.» موصوف گفت در شرایط کنونی کشور که نیروهای امنیتی افغان شب و روز بخاطر دفاع از ارزش های دینی و ملی در برابر مخالفان می جنگند و جان میدهند، نیاز است که همه مردم در کنار نیروهای امنیتی بایستند و از نیروهای امنیتی شان حمایت نمایند تا مورال آنان قوی تر گردد. همچنان علمای یادشده، از عدم هماهنگی میان نیروهای امنیتی و بی توجهی حکومت به نیروهای امنیتی و فساد گسترده در دستگاه های حکومت و حمایت نشدن علما از سوی حکومت انتقاد کردند. در این حال، سید عبدالواحد نظامی رییس حج و اوقاف ولایت هرات، از تمام جناح های درگیر در افغانستان خواست تا دست از جنگ بردارند و راه صلح را انتخاب نمایند. وی افزود: «علما هم می خواهند که در جامعه کی نظم و اصولی حاکم باشد و افغانستان از این حالت بیچاره گی بیرون شود؛ بخاطری که جنگ راه حل نیست.» به باور این علمای دینی، همین اکنون نیروهای امنیتی بدون حضور خارجی ها در نبردها به تنهایی مبارزه می کنند و حمایت از آنان، وظیفه تمامی مردم کشور است. (پژواک)

وسله والو بوه...

د بوه اوسیدونکی کور ته نوتلی او پر شعراهایی دولت را به بی تفاوتی در قبال حقوق بشری زنان متهم کردند و خواهان تأمین عدالت در قضیه فرخنده شدند. در همین حال رئیس جمهور غنی گفت: است که فیصله محاکم در مورد فرخنده تکمیل نیست. در اعلامیه ای که از سوی ریاست جمهوری به نشر رسیده آمده است: «قضیه قتل فرخنده در محاکمه استیضاح تکمیل نشده است و از صد صفحه که نوشته آن در ارتباط این قضیه ضرور است، تا اکنون ۱۰ صفحه نوشته شده است.» رئیس جمهور از جامعه مدنی خواست که در کار تحقیق قضیه فرخنده حوصله داشته باشد تا عدالت به محاکمه صحرائی تبدیل نگردد و تفکیک میان عدالت طالبانی و حکم قانون اساسی به وجود آید. تظاهر کنندگان گفتند که یکی از عاملان اصلی این قتل برات داده شده و هنوز سه تن از افرادی که در قتل فرخنده دست داشته اند، بازداشت نشده اند. فرخنده یک روز پیش از نوروز اسمال زمانی زجر کشی شد که تعویذنیوسان داعش دوشمشیره او را را به قرآن سوزی متهم کردند. سیلی غفار سخنگوی حزب «محکمه استیضاح در این تظاهرات گفت: «محکمه استیضاح در زیر ریش ارگ نشینان چهار ساعت پیش درجه اول که محکوم به اعدام بودند، به بیست سال حبس محکوم کرد. و مجازات مجرمین دیگر را کم کرد و تعداد زیاد آن ها را رها نمود.»

د تخراب خواجه...

خود تخراب د امنی قوماندا نی ویاند سونپار عبدالخلیل اسیر د چنگنان په جزو بی ښخه او خاوند وژني او د هڅو یو ماشوم یی ژولل کړی دی د نوموړي په وینا، برید کوونکي نښتېدلی او پولیسو یې په اړه پلټني پیل کړې دي گل اغا وايي چي دوی پلټني پیل کړې، خو داسې انکیرل کېږي چي دا پېښه د کوزي ستونزې له امله رامنځته شوې وي (پژواک)

د تخراب خواجه...

خود تخراب د امنی قوماندا نی ویاند سونپار عبدالخلیل اسیر د چنگنان په جزو بی ښخه او خاوند وژني او د هڅو یو ماشوم یی ژولل کړی دی د نوموړي په وینا، برید کوونکي نښتېدلی او پولیسو یې په اړه پلټني پیل کړې دي گل اغا وايي چي دوی پلټني پیل کړې، خو داسې انکیرل کېږي چي دا پېښه د کوزي ستونزې له امله رامنځته شوې وي (پژواک)

۱۵۵ تن از مقرضین...

قضایی قرار خواهند گرفت. در این میان گزارش سه ماهه بی مدیریت تصفیه کابل بانک که هفته گذشته به نشر رسید نشان میدهد که از مجموع ۹۰۰ میلیون دالر پول اختلاس شده کابل بانک تا اکنون ۲۳۸ میلیون دالر آن به دست آمده و از میان قرضداران ۳۰ تن قرض شان را پرداخته اند. اما آیا آن چنان که انتظار می رفت کار نهاد های عدلی و قضایی برای گرد آوری و حصول پول های این بانک و افشای نام افراد داخل در این قضیه عادلانه بوده است؟

تفویض مداخل غازی...

رئیس جمهوری افغانستان، به مناسبت سالگرد تولد نورسلطان نظریایف، رییس جمهوری قزاقستان، عالی ترین مدال دولتی افغانستان را به او، تفویض کرد. گفته است که تفویض مدال عالی غازی امض الله خان به آقای نظریایف، به خاطر توجه او به آسیای میانه، قزاقستان و بخصوص افغانستان، صورت می گیرد. آقای غنی، گفته است که از گسترش روابط میان افغانستان و قزاقستان، استقبال می کند.

قزاقستان از جمله کشورهایی است که در چهارده سال گذشته، کمک های اقتصادی گسترده ای به افغانستان داشته و در قسمت های مختلف، پروژه هایی را انجام داده است.

هم اکنون صدها دانشجوی افغان نیز در قزاقستان مشغول تحصیل هستند و قزاقستان تعهد کرده که در سال های آینده، محصلان بیشتری از افغانستان جذب خواهند کرد.

در سمتگان ۱۳ ...

وی گفت که این مواد، از ولسوالی کلفگان ولایت تخار، به ولایت بلخ انتقال داده می شد. موصوف افزود که در ارتباط با این مواد، راننده موتر که باشنده ولسوالی کلفگان می باشد، بازداشت شده است. او علاوه کرد که سال جاری، در هشت قضیه پرونده در این زمینه، ۲۸۶ کیلوگرام هرویین، ۲۸ کیلوگرام تریاک و ۹۴ کیلوگرام چرس کشف و ضبط شده و در ارتباط به آن، پانزده تن به شمول منسوبین پرونده بازداشت گردیده اند. (پژواک)

صحت و سلامت**میوه‌ها مفیدترین و طبیعی ترین منابع تغذیه انسان**

میوه‌ها مفیدترین و طبیعی‌ترین منابع تغذیه انسان ها هستند، از اینرو گنجاندن آنها در سبد غذایی روزانه خانواده از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است؛ تنها نکته مهم این است که هنگام مصرف میوه‌ها توجه کافی به چگونگی، میزان و زمان آن داشته باشیم. محققان و کارشناسان طب سنتی و مزاج‌شناسی میوه‌ها را به چهار گروه شیرین، اسیدی، غیراسیدی و خنثی تقسیم‌بندی کرده‌اند و معتقدند هنگام مصرف میوه یا تهیه سالاد باید دقت کرد تا از میوه‌های هم‌گروه استفاده کرد.

این میوه موجب تعریق زیاد شده و تمامی سموم موجود در بدن را به واسطه آن از بدن خارج می‌کند. به گفته محققان، مصرف این میوه قبل از مصرف غذا موجب تحریک اشتها و همین‌طور پاکسازی کامل دستگاه گوارش می‌شود. خرمای این میوه موجب تعریق زیاد شده و تمامی سموم موجود در بدن را به واسطه آن از بدن خارج می‌کند. به گفته محققان، مصرف این میوه قبل از مصرف غذا موجب تحریک اشتها و همین‌طور پاکسازی کامل دستگاه گوارش می‌شود.

خرما به جهت داشتن مگنزیوم، فسفر، کلسیم و آهن از جمله ارزشمندترین میوه‌ها محسوب می‌شود. این میوه به دلیل داشتن مقدار قابل توجهی منیزیم مانع از بروز انواع سرطان‌ها می‌شود. این میوه به ویژه در پیشگیری از سرطان معده به جهت خنثی کردن اسید اضافی معده بسیار موثر و مفید است. علاوه بر این، مصرف به اندازه خرما موجب تقویت شتابوی و بینایی شده و دردهای کمر، مفاصل و سیاتیک را تسکین می‌بخشد. خربزه افرادی که مبتلا به سنگ کلیه یا سنگ مثانه هستند با مصرف خربزه می‌توانند به درمان بیماری خود کمک کنند. این میوه به جهت خاصیت ادرارآورش در درمان این بیماری و دفع سنگ‌های کوچک کمک می‌کند. مصرف تخم‌های بوداده این میوه نیز ادرار آور بوده و به دفع سنگ‌های کلیه و مثانه می‌انجامد.

توشیدین روزانه دو لیوان آب انگور موجب افزایش وزن می‌شود. افرادی که قصد دارند وزن خود را افزایش دهند می‌توانند با خوردن آب انگور به همراه دو وعده غذایی نظیر و شنب و این هدف نزدیک شوند. توجه داشته باشید آب انگور برای درمان لاغری و چاقی مورد استفاده دارد. اگر این میوه همزمان با وعده غذایی مصرف شود موجب افزایش وزن شده و اگر در فواصل وعده‌های غذایی به تنهایی مصرف شود، سبب کاهش وزن می‌شود.

اگر از اضافه وزن رنج می‌برید، سیب را با پوست میل کنید. مصرف سیب با پوست یکی از شیوه‌های مبارزه با چاقی و درمان آن است که متخصصان تغذیه به آن باها اشاره کرده‌اند. مصرف سیب به همراه پوست آن موجب می‌شود تا قند خون پسری مدتی بالا بماند. در نتیجه مصرف‌کننده احساس سیری بیشتری می‌کند و غذایی کمتری می‌خورد. کپله نتایج تحقیقات دانشمندان نشان می‌دهد مصرف روزانه یک عدد کپله تأثیر بسیار زیادی بر حفظ آرامش، کاهش افسردگی، اضطراب و استرس دارد. این میوه به دلیل داشتن منابع تریئوفان موجب افزایش سروتونین در بدن می‌شود. افزایش سروتونین در بدن نیز با افزایش آرامش و بین رفتن افسردگی همراه است. از این رو متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند کپله را در سبد غذایی خود قرار دهید. به عنوان مثال می‌توانید این میوه را به همراه عسل در وعده صبحانه میل کنید.

اگر دچار بی خوابی هستید یا از خستگی مفرط رنج می‌برید، زردآلوی رسیده بخورید. مصرف زردآلوی رسیده برای داشتن ویتامین‌های گروه B به درمان بی‌خوابی، خستگی، گیجی و ناراحتی‌های عصبی و روحی کمک می‌کند. در ضمن توجه داشته باشید مصرف بی‌رویه این میوه موجب بروز اختلال در دفع مواد غذایی و اسهال می‌شود.

تفویض مداخل غازی...

رئیس جمهوری افغانستان، به مناسبت سالگرد تولد نورسلطان نظریایف، رییس جمهوری قزاقستان، عالی ترین مدال دولتی افغانستان را به او، تفویض کرد. گفته است که تفویض مدال عالی غازی امض الله خان به آقای نظریایف، به خاطر توجه او به آسیای میانه، قزاقستان و بخصوص افغانستان، صورت می گیرد. آقای غنی، گفته است که از گسترش روابط میان افغانستان و قزاقستان، استقبال می کند.

قزاقستان از جمله کشورهایی است که در چهارده سال گذشته، کمک های اقتصادی گسترده ای به افغانستان داشته و در قسمت های مختلف، پروژه هایی را انجام داده است.

هم اکنون صدها دانشجوی افغان نیز در قزاقستان مشغول تحصیل هستند و قزاقستان تعهد کرده که در سال های آینده، محصلان بیشتری از افغانستان جذب خواهند کرد.

وی گفت که این مواد، از ولسوالی کلفگان ولایت تخار، به ولایت بلخ انتقال داده می شد. موصوف افزود که در ارتباط با این مواد، راننده موتر که باشنده ولسوالی کلفگان می باشد، بازداشت شده است. او علاوه کرد که سال جاری، در هشت قضیه پرونده در این زمینه، ۲۸۶ کیلوگرام هرویین، ۲۸ کیلوگرام تریاک و ۹۴ کیلوگرام چرس کشف و ضبط شده و در ارتباط به آن، پانزده تن به شمول منسوبین پرونده بازداشت گردیده اند. (پژواک)

قضایی قرار خواهند گرفت. در این میان گزارش سه ماهه بی مدیریت تصفیه کابل بانک که هفته گذشته به نشر رسید نشان میدهد که از مجموع ۹۰۰ میلیون دالر پول اختلاس شده کابل بانک تا اکنون ۲۳۸ میلیون دالر آن به دست آمده و از میان قرضداران ۳۰ تن قرض شان را پرداخته اند. اما آیا آن چنان که انتظار می رفت کار نهاد های عدلی و قضایی برای گرد آوری و حصول پول های این بانک و افشای نام افراد داخل در این قضیه عادلانه بوده است؟

تفویض مداخل غازی...

رئیس جمهوری افغانستان، به مناسبت سالگرد تولد نورسلطان نظریایف، رییس جمهوری قزاقستان، عالی ترین مدال دولتی افغانستان را به او، تفویض کرد. گفته است که تفویض مدال عالی غازی امض الله خان به آقای نظریایف، به خاطر توجه او به آسیای میانه، قزاقستان و بخصوص افغانستان، صورت می گیرد. آقای غنی، گفته است که از گسترش روابط میان افغانستان و قزاقستان، استقبال می کند.

قزاقستان از جمله کشورهایی است که در چهارده سال گذشته، کمک های اقتصادی گسترده ای به افغانستان داشته و در قسمت های مختلف، پروژه هایی را انجام داده است.

هم اکنون صدها دانشجوی افغان نیز در قزاقستان مشغول تحصیل هستند و قزاقستان تعهد کرده که در سال های آینده، محصلان بیشتری از افغانستان جذب خواهند کرد.

وی گفت که این مواد، از ولسوالی کلفگان ولایت تخار، به ولایت بلخ انتقال داده می شد. موصوف افزود که در ارتباط با این مواد، راننده موتر که باشنده ولسوالی کلفگان می باشد، بازداشت شده است. او علاوه کرد که سال جاری، در هشت قضیه پرونده در این زمینه، ۲۸۶ کیلوگرام هرویین، ۲۸ کیلوگرام تریاک و ۹۴ کیلوگرام چرس کشف و ضبط شده و در ارتباط به آن، پانزده تن به شمول منسوبین پرونده بازداشت گردیده اند. (پژواک)