پارلمان افغانستان اجلاس....

مجلس، نسبت به اوضاع امنیتی در مناطق شرقی کشور ابراز نگرانی کرد و گفت که ولسوالی شینوار در ولایت ننگرهار به مرکز فعالیت و سربازگیری گروه دولت اسلامی معروف به داعش تبدیل شده، اما دولت توجهی به این امر ندارد.آقای قدیر، که خود نماینده ولایت ننگرهار است، افزود که در حال حاضر فعالیت مسئولان امنیتی و اجرائی دولت در بیشتر ولسوالیهای این ولایت تنها به مراکز دولتی محدود شده و کنترلی بر مناطق روستایی ندارند.نائب رئیس مجلس در سخنان صریحی خطاب به رئیس جمهوری، رئیس اجرایی و سایر مسئولان دولتی گفت: «مردم گروگان شما نیستند؛ شما به مردم وعده کرده بودید که امنیت آنها را تامین میکنید، اما حالا خطر به ناموس ما رسیده است».
(بی بی سی)

عطا محمد نور....

است که ارتباط به حیثیت مردم افغانستان میگیرد».سرپرست ولایت بلخ ادامه داد: «ما در اینجا مسئولیت داریم، هیچ وقت خود را عاری از مسئولیت نمیدانیم که بگوئیم پولیس رسیدهگی کرده نمی توانست، دشت بسیار کلان بود، تروریست ها آمد و این کار را کرد. ما احساس مسئولیت میکنیم که ردیابی و رسیده گی کنیم و به این مشکلات برسیم». درهمین حال؛ خانواده ها و بازماندهگان این مسافران که در ولسوالی زارع ولایت بلخ از سوی هراس افگنان تیرباران شدند؛ خواهان اجرای عدالت هستند.سید حیات الله که برادرش را در این رویداد از دست داده است خطاب به عطا محمد نور گفت: «عاملان قضایا ارتباط به هر گروه و یا تشکل مخالف حکومت دارند یا احیانا بعضی مسائل دیگری که صحبت میشود، آنها است باید گرفتار شوند».با این همه سرپرست ولایت بلخ تیرباران این مسافران را زنگ خطر میداند و میافزاید که هراس افگنان در تلاش برای ناامن ساختن این ولایت هستند.وی به هراس افگنان هشدار میدهد که نیروهای امنیتی بلخ به هراس افگنان اجازه نخواهند داد تا بلخ را ناامن بسازند. سرپرست ولایت بلخ میگوید که دشمنان این سرزمین در تلاش برای ایجاد اختلاف و تفرقههای مذهبی و زبانی در کشور هستند از این رو از مردم میخواهد که هوشیاری شان را حفظ کنند تا قربانی این توطئه ها نشوند.نور ادامه داد: «دشمن کاری را به راه میاندازد که یک جنگ فرقهای و مذهبی و قومی را در این جامعه به راه بیندازد، از جانب دیگر کسانی هم که بخواهند از این قضیه بهره برداری سیاسی کنند؛ این هم خطرناکتر از او است که دشمن کاری کند، جامعه میتواند جلوی این توطئهها را بگیرد. مردم میتوانند با اتحادشان جلوی این توطئهها را بگیرد».آقای نور به خانوادههای این ۱۳ مسافر تعهد می سپارد که نهادهای امنیتی بلخ از هیچ نوع کوششی برای شناسایی قاتلان این رویداد دریغ نخواهند کرد.
(طلوع نیوز)

راحیل شریف: پاکستان....

راولپندی به مناسبت پنجاهمین سالگرد جنگ سال ۱۹۶۵ میان هند و پاکستان داشت گفت: «بگذارید تاکید کنم که نیروهای امنیتی ما توانایی کامل سرکوب هر نوع تهاجم خارجی را دارند.»شریف افزود: اردوی پاکستان حمایت کننده گان تروریستان را سرکوب خواهند کرد.«عملیات ضرب غضب در حالی آغاز شد که طالبان رهبری پاکستان را به چالش گرفتند و وضعیت امنیتی در پاکستان بد بود ولی امروز به کمک خداوند، دعای ملت، تلاشها و قربانی های اردو و ادارات امنیتی پاکستان این وضعیت تحت کنترول در آمده است.»(رادیوآزادی)

بیش از صد دانش....

مزدحم است. علاوه بر اتاق های بستردار، صحن شفاخانه هم بستر دختران مسموم شده و دانش آموزان و استادان شان سِرُم در دست به دیوارها تکیه کردند. سیما دانش آموز صنف سوم می‌گوید: «بوی شد. ما را از کلاس‌ها بیرون کردند. بعضی ها از حال رفتند. همه سرچرخ شده بودند. بعضی ها هم استفراغ کردند.» در گزارشی که از بخش تحقیقات جنایی به شفاخانه رسیده، گفته شده که احتمالا نوعی کپسول یا تابلت که در معرض آفتاب تبخیر می‌شود، عامل انتشار گاز مسموم کننده بوده است. هر چند نتیجه نهایی تحقیقات هنوز مشخص نشده است.

محمد رفیق شیرزی، مسئول مطبوعاتی شفاخانه هرات، اختلاف‌های درونی در اداره معارف هرات را عامل احتمالی این حوادث می‌داند. او گفت: «مشخصا انگیزه را نمی‌دانیم اما احساس می‌کنیم که یک سلسله مشکلات بین خودشان در سطح اداره معارف باشد که می‌خواهند روند کاری را سبوتاژ کنند. تهدید خاص به صحت مردم یا دسیسه بیرونی و در سطح ولایت نیست، چون ما هیچ واقعه جدی نداشتیم. صرف هدف ایجاد تشنج است و هیچ تهدید امنیتی نیست.» عبدالرزاق احمدی، به تازگی به عنوان رئیس معارف هرات گماشته شده و از نخستین روزهای کاری اش با چالش مسمویت دانش آموزان رو به رو شده است. او می‌گوید: «واضح است که دشمنان معارف و توسعه و پیشرفت افغانستان خاصتا هرات، وقتی رشد سریع را اینجا می‌بینند، برایشان قابل تحمل نیست.» علت و انگیزه این مسمومیت‌ها هرچه باشد، نگرانی‌های زیادی بین مردم خلق کرده است.
(بی بی سی)

یازده سرباز ارتش....

جنوب کابل، ولایت قندهار، زابل و هلمند در جنوب افغانستان، راه اندازی شده بود. وزارت دفاع افغانستان تاکید کرده که در این عملیات ۹ عضو مخالف دولت زخمی و تعدادی سلاح به دست نیروهای امنیتی افغان افتادهاست. روز یکشنبه نیز وزارت دفاع افغانستان اعلام کرد که در ۲۴ ساعت گذشته ۱۰۳ عضو نیروهای مسلح مخالف دولت و ۱۷ سرباز ارتش ملی افغانستان کشته شدهاند.

دولت وزیری، معاون سخنگوی وزارت دفاع افغانستان به بی بی سی گفته بود که نیروهای ارتش ۲۰ عملیات در ۱۴ ولایت افغانستان راه اندازی کردهاند. او گفت که در این عملیاتها ۱۰۳ مخالف دولت کشته، ۹۷ نفر زخمی و ۱۰ نفر نیز توسط نیروهای امنیتی افغان بازداشت شدهاند.
(بی بی سی)

حملات هوایی ناتو ....

تن دیگر زخمی شدهاند. نجیب دانش، از سخنگویان وزارت داخله افغانستان افزود که این حمله هوایی شام روز یکشنبه، ۱۵ سنبله زمانی که نیروهای ویژه مبارزه با مواد مخدر در حال اجرای عملیات نظامی بودند، در ولسوالی گرمسیر ولایت هلمند، انجام شده است. او گفت که هیاتی موظف شده تا درباره این حادثه تحقیق کند. نیروهای ناتو مستقر در افغانستان به شماری از خبرگزاریها گفته اند که روز یکشنبه هیچ عملیاتی در ولایت هلمند انجام نداده است. خبرنگار بی بی سی در جنوب افغانستان میگوید که این حادثه در منطقه ریگی در حد فاصل ولسوالی گرمسیر ولایت هلمند و میوند ولایت قندهار رخ داده است. ولی مقامهای محلی ولایت قندهار در جنوب افغانستان گفته اند که در اثر بمباران نیروهای ناتو در این ولایت، ۱۷ مخالف دولت افغانستان کشته شدهاند. ضیا درانی، سخنگوی پولیس قندهار به بی بی سی گفت که این افراد زمانی که قصد حمله به ولسوالی میوند را داشتند، هدف حمله نیروهای هوایی ناتو قرار گرفتند و کشته شدند. او گفت که نیروهای ناتو، کاروان از خودروهای مخالفان مسلح دولت را در ولسوالی میوند که قصد حمله بر برخی مراکز نظامی نیروهای افغان را داشتند، بمباران کرده است. آقای درانی افزود که این افراد در شش خودرو نوع تویوتا در حال حرکت بودند و انواع سلاح سبک و سنگین را نیز حمل میکردند. دفتر مطبوعاتی ناتو نیز حمله جنگنده هایش را به کاروان از نیروهای مخالف دولت افغانستان در ولسوالی میوند ولایت قندهار تایید کرده و گفته که از حمله به نیروهای امنیتی در ولایت هلمند اطلاع ندارند. گروه طالبان تاکنون در این زمینه ابراز نظر نکرده است.
(بی بی سی)

زمین های دولتی ....

پژواک گفت که تمام کسانی را که به غصب زمین های دولتی پرداخته اند، به کمیسیونی که در راس آن وزیر داخله قرار دارد، معرفی میکنند تا زمین های غصب شده برگردانده شوند.وی افزود که هزاران هکتار زمین درسطح کشور از سوی زورمندان، افراد متنفذ و کارمندان دولت غصب گردیده و کمیسیونی به ریاست وزیر داخله تشکیل گردیده که این زمین ها را به دولت مسترد کنند. اراده گفت که از غاصبین زمین، بخاطری نام نمی برد که قضایای برخی ازآنها تحت تحقیق قرار دارد.معین ادارهٔ مستقل اراضی افغانستان که دیروز به بامیان سفر کرده، علاوه نمود: «خوشبختانه بامیان از ولایاتی است که درآن، کمترین زمین دولتی غصب گردیده وامیدواریم که با غاصبین زمین برخورد قانونی صورت بگیرد.»وی درمورد اینکه چه مساحت زمین دراین ولایت غصب گردیده، توضیح نداد.همچنان طاهرزّهیروالی بامیان، غصب اراضی دولتی درزمان انتخابات ریاست جمهوری۱۳۹۳رابیشتر ازپیش خوانده، گفت که درآن زمان کاربعضی شهرک های غیرقانونی نیزآغازگردیده بود.

زهیر افزود که زمین های دولتی درساحات مختلف به شمول ساحات سرخی که مربوط یونسکو(سازمان فرهنگی واقتصادی ملل متحد) میشود و ساخت و ساز درآنجا غیر مجاز است نیز غصب گردیده بود؛ اما فعلا درآن مناطق ساخت و ساز صورت نمی گیرد.وی گفت: «ما فعلا جلو تمام ساخت وسازهای غیر قانونی را گرفته ایم وتا کار ساخت وسازها قانونی نباشد، اجازه ساخت وساز داده نخواهد شد.»

این درحالی است که دیروز سنگ تهداب محوطه آمریت اراضی بامیان، برزمین گذاشته شد و قرار است که درمساحت ۱۰ جریب اعمار شود. (پژواک)

احتمال دارد «سپریم....

این افشاسازی چند ماه بعد از آن صورت می گیرد که بخش مواد غذایی شرکت سپریم گروپ که مقر آن در امستردام هالند می باشد، به سبب تقلب هایی که در بخش رسانیدن مواد غذایی به نیروهای امریکایی در جنگ افغانستان کرده بود اعتراف نمود و میلیون ها دالر جریمه پرداخت.

وزارت دفاع بریتانیا شام روز یکشنبه تایید کرد که اداره‌ء تحقیقات جنایی بریتانیا، درمورد اتهامات مبنی اضافه ستانیء سپریم گروپ در بخش مواد سوخت برای ناتو، تحقیقات می کند. ناتو در چهارده سال گذشته پول های زیادی را برای مواد سوخت ساختمان ها و وسایل نقلیه اش در کمپاین علیه طالبان به مصرف رسانیده است. عدم موجودیت بندرها در افغانستان کوهستانی، سرک های نامناسب و انتقال مواد سوخت از مناطق تحت کنترول طالبان، رسانیدن مواد سوخت به قرارگاه های ناتو را سخت مشکل و خیلی گزاف ساخته بود.در اوج کمپاین ناتو در افغانستان، این پیمان سالانه حدود ۱.۵ میلیارد دالر را تنها برای مواد سوخت مصرف می کرد. سپریم گروپ شرکتی است که در جریان جنگ امریکا در عراق و افغانستان قراردادهای منفعت باری را از آن خود نموده و در حال حاضر مواد سوخت را برای وزارت دفاع بریتانیا و نیروهای شاهی هوایی آن کشور پیشکش می کند و قراردادهای وسیع رسانیدن مواد غذایی را نیز در دست دارد. ولی حال افشا شده است که این شرکت حدود ۴۶۰ میلیون پوند را تنها از درک مواد سوخت از ناتو اضافه ستانی کرده است. این اضافه ستانیء سپریم گروپ حال مورد بررسیء جدیء اداره تحقیقات جنایی بریتانیا قرار دارد. (رادیوآزادی)

امنیت ملی از حمله....

خبرگزاری مرکزی آمده است، این افراد قصد راهاندازی حمله تروریستی در شهر مزدحم و نمازگزاران کائنات شهر ابیک سمنگان را داشتند.در این خبرنامه نام این افراد ملا نذیر، ذینالعابدین و ملا روضتالله معرفی شده است.بر اساس خبرنامه، از نزد این افراد سه حقله ماین، یک میل کلاشینکوف، یک میل تفنگچه، دهها فیرمرمی اسلحه خفیف و یک قبضه نارنجکانداز به دست آمدهاند.سمنگان در شمال کشور از ولایات نسبتاً امن به شمار میرود، اما افراد طالبان در برخی از مناطق ولسوالیهای این ولایت فعالیت دارند.
(مرکزی)

افزایش تعرفه گمرکی....

میوهٔ تازه را سه برابربالا برده است.

سید عظیم مصطفی هاشمی رییس این اداره دریک گفتگوی اختصاصی با خبرنگار آژانس خبری پژواک گفت که بلند رفتن تعرفه گمرگی درپاکستان، درجریان درگیری، دوپولیس محلی کشته شده وچهارتن زخم برداشته و نیروهای اردوی ملی درمحاصره قرار دارند.

قیصاری علاوه کرد: «اگر کمکهای زمینی وهوایی نرسد، مرکز ولسوالی قیصارکه ۲۵کیلومتر از بازار شاخ فاصله دارد نیز سقوط خواهد نمود.»(پژواک)

جنگ بغلان ۲۵ ....

اطفال جان باخته اند. این هیئت، متشکل از نمایندگان وزارت های داخله و دفاع، ریاست عمومی امنیت ملی، نماینده لوی سارنوالی و ارگانهای محلی است که در راس آن، محمد گلاب منگل وزیر اقوام، قبایل وسرحدات قرار دارد.

منگل، به آژانس خبری پژواک گفت که وضعیت امنیتی در دندغوری و دهنهٔ غوری، نگران کننده بوده و جنگ بین نیروهای دولتی و طالبان حالا نیز ادامه دارد.

رییس هیئت علاوه کرد که ساحهٔ طالبان در دند غوری وسیع شده و مناطقی در دهنهٔ غوری را نیز تصرف کرده اند.

وی افزود که قرار معلوماتی که به دست آورده، درجنگهای دو ماه اخیر ۲۵ مَلکی به شمول زنان و اطفال دراین دوساحه، جان باخته و ده ها تن دیگر مجروح گردیده اند.

منگل گفت که این تلفات وجراحات، ناشی ازدرگیری بین نیروهای دولتی و طالبان و اصابت مرمی های هاوان، توپ و راکت بوده است.

وزیر اقوام، قبایل و سرحدات گفت که تاکنون با اعضای شورای ولایتی، نمایندگان مردم در شورای ملی و متنفذین محلی دیدار کرده و آنها خواستار عملیات وسیع برضد طالبان شده و تاکید نموده اند که بعداز تصفیهٔ مناطق، نیروهای دایمی مستقر شود تا برگشت طالبان منتفی گردد.

رییس هیئت خاطر نشان کرد: «ملاقات ها و بررسی های ما ادامه دارد و به زودی گزارش مکمل درارابطه به وضعیت امنیتی را ترتیب و به سران حکومت وحدت ملی ارایه میکنیم تابه نگرانی های مردم بغلان پایان داده شود.» (پژواک)

افغانستان و ملل متحد....

تمام خواسته ها و پیشنهادهایش را به جهانیان برساند. او افزود در این نشست برای حکومتداری خوب، مبارزه با فساد، تلاش برای رشد زراعت، استخراج معادن و دیگر بخش های اقتصادی کوشش به عمل آمد تا سرمایه گذاری جذب شود.

وزیر مالیه افزود افغانستان در چهار تا شش ماه آینده کار عملی کردن میکانیزم ها را آغاز می کند و مسئولیت های وزارتخانه ها مشخص می شود: «میکانیزم این است که همه وزارتخانه ها مسئولیت شان معلوم می شود. اینکه کدام وزارت به چه مدت کار را انجام می دهد. در نظر است که در چهارشنبه پیش رو در نشست کابینه پلان ابتدایی عملی کردن آن مسوده ای که جهانیان با ما وعده کرده اند به کابینه داده شود که کار عملی اش را آغاز کنیم».

حکیمی گفت که با این میکانیزم افغانستان می تواند به شرایط تعیین شده از سوی جامعه جهانی دست یابد و برای شرکت در نشست بعدی بروکسل آماده شود.

وی تاکید می کند که برای جلب سرمایه گذاری های خارجی باید در راستای مبارزه با فساد و اصلاحات داخلی کارهای زیادی انجام شود.

وی گفت پنج وزارت عایداتی افغانستان باید برای مبارزه با فساد کارهای جدی انجام دهند. وزارت معادن و پترولیم، وزارت تجارت و صنایع، ترانسپورت و هوانوردی، مخابرات و تکنالوژی معلوماتی و وزارت مالیه شامل این طرح هستند.

فسادادارای باعث شده است که کمک ها به افغانستان در سطح قابل ملاحظه ای کاهش یابد. اما وزارت مالیه می گوید در سال روان برای مبارزه با فساد کارهای زیادی انجام خواهد شد.

خواسته های جامعه جهانی

جامعه جهانی از دولت افغانستان خواسته بود که دارایی های مقامات ثبت شود، سیستم بانکی و انتخاباتی کشور اصلاح شود، کابینه و والیان به صورت درست انتخاب و بسیج شوند تا به صورت درست کمک ها به افغانستان ادامه یابد.

در آن زمان جامعه جهانی تاکید کرد که کمک هایش را به افغانستان به شرطی ادامه می دهد که گزارشدهی شفاف از سوی دولت در رابطه با مصرف ۵۰ درصد از هزینه ها از طریق بودجه دولت ارائه شود. دولت افغانستان تاکید می کند که مصرف کمک ها از طریق بودجه دولتی به شفافیت و درست مصرف شدن شان کمک می کند.

نیکولاس هیسم، فرستاده ویژه سازمان ملل متحد برای افغانستان در این نشست خبری در کابل گفت: «چیزی که من به نمایندگی از یوناما گفته می توانم این است که جامعه جهانی همانند گذشته به کمک هایش به افغانستان ادامه می دهد. همانطور که قبلا کمک کرده است. اما در عین زمان باید یک سیستم بررسی ایجاد شود».

او تاکید کرد که دولت افغانستان برای جلوگیری از فساداداری باید کار زیادی انجام بدهد. دولت افغانستان می گوید که در سال ۲۰۱۵ در ارگان های عدلی و قضایی اصلاحات به میان می آید، جلو کار اجباری و سخت بالای کودکان گرفته خواهد شد، منابع عایداتی اصلاح می شود، برای دهقانان پنج هزار برنامه ایجاد می شود و به ۴۰ هزار خانوار کشور که برق ندارند، برق خواهد رسید. (دویچه وله)

مظاهره در کابل....

این جوانان میگویند ۱۳ میلیون نفر در افغانستان بیکار هستند و لشکر بیکاران مجبور اند برای یافتن زندگی مناسب راه کشورهای پیشرفته را در پیش گیرند.

مظاهره کنندگان گفتند که دلیل اصلی فرار جوانان از افغانستان بیکاری است. این در حالیست که بر اساس آمارها، پس از سوریه، افغانستان بیشتر پناهجو را دارد. بسیاری جوانانی که در نتیجه قطع کمکهای بینالمللی کار و شغل شان را از دست دادهاند، راه مهاجرت را در پیش گرفته اند. در قطعنامه این تظاهرات که توسط حمیده وفایی خوانده شد، از حکومت خواسته شده تا به سونامی بیکاری پایان دهد: «دولت مسئولیت دارد تا این وضع نابسامان را مدیریت کرده و زمینه اشتغال را مساعد سازد. سوق دادن مامورین مسن به تقاعد خواست دیگر ما است. حکومت زمینه کار را باید برای نسل جوان فراهم نماید و جلو قراردادهای کوتاه مدت را که بیکاری را افزایش میدهند بگیرد.» به باور مظاهره کنندگان ۹۹ درصد مردم افغانستان امیدی برای آینده ندارند و حکومت باید این مصیبت را جدی بگیرد.مظاهره کنندگان گفتند که ۱۳ میلیون افغان بیکار اند و موج بیکاری سبب دردسرهای بزرگ اجتماعی و سیاسی خواهد شد.

شرکت کنندگان این مظاهرات میگفتند که هزاران افغان به دلیل بیکاری و فقر افغانستان را ترک میکنند در حالی که حکومت هیچ برنامهای برای بهبود زندگی مردم ندارد.(دویچه وله)

گروه طالبان داعش ....

است که اقلیت های قومی را هدف قرار داده است. تاکنون هیچ گروهی مسئولیت این حمله را نگرفته است.

ناظران می گویند که گروه «دولت اسلامی» یا داعش برعکس سوریه و عراق که مناطق وسیعی را به تصرف در آورده است، به دلیل فقدان یک محیط فرقه گرای عمیق، به سختی تلاش می کند تا جای پای استواری در افغانستان بیابد.

طالبان با توجه با حادثه روز شنبه، بدون اینکه از «دولت اسلامی» یا داعش نام ببرد گفته است که «این اعمال را برای آن مرتکب می شوند تا انشقاق نژادی، عدم تحمل و تبعیض به وجود آورند».

در اعلامیه ای که روز یک شنبه در وبسایت این گروه پُست شده است، گفته می شود که «ما این حادثه را به شدت محکوم می کنیم و از ملت ما تقاضا می نماییم در برابر توطئه های دشمن هوشیار باشند».

گروه «دولت اسلامی» یا داعش از ماه ها به اینسو تلاش می کند تا در مناطق آشوب زده شرقی افغانستان خود را مستقر گرداند و طالبان را در جولانگاه اصلی خود شان به چالش بکشانند. (دویچه وله)

لوګر کې امنیتي ....

هغه وایي چې په عملیاتو کې تر اوسه ۷۰ طالبان، ځلور د ملي اردو سرتېري او ځلور عام وګري وژل شوي دي.

ده وویل چې په وژل شوو عامو وګرو کې یوه نځه هم شامله ده او د ملي اردو ۱۴ سرتېري هم ټپیان شوي دي. (پژواک)

د شپرو ملکي وګرو ....

بجي د خان اباد ولسوالي د محب الله خان پله سیمه کې رامنځ ته شوه. د خان اباد ولسوال حیات الله امیري پژواک خبري اژانس ته وویل چې یوې ناقانونه وسله والې ډلې د خلو دوو سیالو وسله والو لپاره کمین نیولی و چې موټر کې پر سپرو کسانو یې ډزې وکړې. (پژواک)

د لومړي ځل لپاره په ....

د لومړي ځل لپاره په هېواد کې د شپرو ولایتونو د لوبغاړو تر منځ د ارچري رسمي لوبې تېره اونۍ پیل شوې وې.

هغه زیاته کړه، چې په دې ولایتونو کې کابل، پروان، غزني، نورستان، میدان وردک او بامیان وردک شامل دي او نن ددغو ولایتونو د لوبغاړو ترمنځ پایلوبه ترسره شوه.

د ده په وینا، دغه لوبې د ارچري د ملي تېم د غوراوي په موخه ترسره شوې چې د (الف او ب) له دوو لوبډلو ۱۲ تنه لوبغاړي د ۳۰ متري واټن ویشتو لپاره غوره شول. (پژواک)

غزني کې ۱۲ وسله....

هغه زیاته کړه چې د پولیسو او وسله والو تر منځ تر دې دمه پورې په نښته کې دری پولیس وژل شوي او دری نور ژوبل دي. (پژواک)

کندهار کې د تدریسي....

همایون، د کندهار ولایت مرستیال عبدالعلي شمسي، د پوهنې رییس عبدالقادر پیوستون، یو شمېر ښځینه او نارینه ښوونکو او د ولایتي شورا غړو کډون کړی وو. د کندهار د پوهنې رییس پژواک خبري اژانس ته وویل د تدریسي معاونیت لپاره نوې ودانۍ احمد شاه بابا لیسې ته ځېرمه جوړه شوې ده. (پژواک)

صحت و سلامت

غنی‌ترین منابع غیرلبنی کلسیم‌دار

تقریبا ۹۹ درصد کلسیم در استخوان‌ها و دندان‌ها و یک درصد باقیمانده در خون، مایعات خارج سلولی و دیگر بافت‌های بدن یافت می‌شود. یکی از عادات مناسب، مصرف منابع کلسیم‌دار در سال‌های قبل از بلوغ و دوران نوجوانی بخصوص برای دختران است که موجب افزایش توده استخوانی در سنین جوانی و جلوگیری از استئوپروز (پوکی استخوان) در دوران یائسگی می‌شود.

با رسیدن به سن یائسگی، مصرف منابع کلسیم‌دار را نباید متوقف کرد چراکه این بار نقش اصلی کلسیم، حفظ این توده استخوانی است. دریافت کلسیم کافی در دوران قبل از بلوغ، بارداری، شیردهی و یائسگی حیاتی است و با وجود این‌که نیاز مردان به کلسیم کمتر از زنان است، اما مردان نیز باید کلسیم کافی از منابع غذایی دریافت کنند. دریافت بالای کلسیم غذایی (نه مکمل) به کنترل وزن و چاقی نیز کمک می‌کند. همچنین برای رشد قدی در دختران و پسران حائز اهمیت است، ضمن این‌که ارتباط دریافت کلسیم با کاهش پرفشاری خون و کاهش شیوع سرطان‌هایی مانند کولورکتال (سرطان روده بزرگ) گزارش شده است.

خانواده کلم (کلم‌پیچ، کلم بروکلی و کلم قمری) و سبزیجات برگ سبز و تیره، شلغم، بادام و استخوان‌های ماهی ساردین ازجمله منابع غیرلبنی غنی از کلسیم محسوب می‌شوند.

میزان جذب کلسیم

مقادیر مختلف کلسیم در دیگر مواد غذایی نیز وجود دارد که قابلیت جذب متفاوتی دارند. پالک حاوی کلسیم بالایی است، اما به دلیل وجود ترکیبی به نام اسید اگزالیک تنها ۵ درصد کلسیم آن قابل جذب است. لبلبو، برگ لبلبو نیز همین شرایط را دارند. این را هم نباید از یاد برد که مصرف مواد غذایی با اگزالات بالا (غذاهایی با ویتامین C بالا می‌تواند سطح اگزالات را در بدن افزایش دهد) به همراه مواد غذایی حاوی کلسیم، سبب کاهش میزان جذب کلسیم می‌شود. میزان کلسیم موجود در یک لیوان شیر حدود ۳۰۰ میلی‌گرم است که تنها ۳۰ درصد آن قابلیت جذب دارد، اما دسترسی به کلسیم کلم بیش از دو برابر کلسیم شیر و حدود ۶۷ درصد است. چون لبنیات، علاوه بر کلسیم حاوی دیگر مواد مغذی ضروری است و بخشی از پروتئین مورد نیاز بدن را تامین می‌کند، در مقایسه با انواع کلم‌ها باید در اولویت مصرف قرار گیرد.

اما این‌که گفته می‌شود پونه و تخم ریحان دارای کلسیم چند برابری نسبت به شیر هستند و می‌توانند جایگزین منابع غنی کلسیم‌دار شوند، صحت دارد؟ مسلما خیر. ممکن است، میزان کلسیم در پونه و تخم ریحان بالا باشد، اما برای تامین کلسیم از این گیاهان نیاز به مصرف بالای آنهاست که در عمل قابل اجرا نیست و دومین موضوع، قابلیت جذب پایین کلسیم این گیاهان است.

تداخلات کلسیمی

یکی از مواردی که سبب کاهش جذب کلسیم می‌شود، چربی است. چربی‌ها با کلسیم متصل و سبب دفع کلسیم از بدن می‌شوند. بنابراین کلسیم جذب شده از لبنیات کم‌چرب بیشتر از لبنیات پرچرب است. ضمن این‌که دریافت فیبر بیشتر از ۳۰ گرم در روز به همراه منابع کلسیم‌دار سبب کاهش جذب کلسیم می‌شود. استفاده همزمان مکمل کلسیم با مکمل آهن یا روی نیز سبب کاهش جذب می‌شود که توصیه می‌شود، در صورت مصرف دو یا چند مکمل مواد معدنی (آهن، کلسیم، روی) حداقل دو ساعت فاصله بین مصرف وجود داشته باشد. یکی از مسائلی که در جذب کلسیم مطرح است، تداخل کلسیم و فسفر است که براساس شواهد موجود به نظر نمی‌رسد فسفر با جذب کلسیم تداخل داشته باشد، مگر این‌که دریافت فسفر بسیار بالا باشد.

ویتامین د مصرف کنید

از عوامل افزاینده جذب کلسیم می‌توان به محیط اسیدی معده اشاره کرد. بر این اساس بهتر است، مکمل کلسیم بخصوص در سالمندان همراه غذا مصرف شود. استفاده از ویتامین D در کنار مکمل کلسیم یا همراه با منابع غذایی کلسیم‌دار سبب افزایش جذب کلسیم دریافتی می‌شود.

انجیر تقویت کننده کبد و کاهنده خشم است

انجیر چاق کننده، ملین و کاهنده خشم است. همچنین برای بهبود درد و خشونت سینه، تکرر ادرار مفید است و در نهایت تقویت کننده کبد نیز است.

میوه‌ها و سبزی‌ها در طب سنتی دارای مزاج‌های مختلف است و اگر افراد مزاج خود را بشناسند و میوه و سبزی را با توجه به مزاج خود مصرف کنند، از بروز بیماری‌ها پیشگیری می‌کنند.

خواص انجیر

انجیر دارای طبیعت گرم و تر بوده و بسیار میوه مغذی است.

انجیر چاق کننده بوده ملین و کاهنده خشم است. برای بهبود درد و خشونت سینه، تکرر ادرار مفید است همچنین تقویت کننده کبد نیز است.

-انجیر همراه با بادام و پسته، افزاینده قدرت تعقل و مقوی بدن‌های ضعیف است.

خواص بادرنگ

بادرنگ سرد و تر است، برای تسکین حرارت صفرا و خون و التهاب‌های احشا یا سیستم گوارش مفید است.

بادرنگ برای سرد مزاجان مضر است و باید آن را با سیاه دانه، زنیان، عسل و معجون‌های گرم بخورند. گرم مزاجان بهتر است، بادرنگ را با سکنجبین مصرف کنند.

خواص انگور

این متخصص طب سنتی بر این عقید هاست که انگور دارای طبیعت گرم و تر بوده و مقوی بدن است. خون متعادل تولید می‌کند و برای کم‌خون‌ها مفید است.

افرادی که معده‌های سرد و باددار دارند باید پس از مصرف انگور از دمنوش رازیانه یا زیره استفاده کنند. آب خوردن پس از مصرف انگور بسیار مضر است.

خواص کاهو

کاهو سردو تر است و خون خوب و رقیقی تولید می‌کند، خواب آور خوبی است و خوردن آن با سرکه محرک اشتهاست البته زیاده روی در مصرف آن برای قوای جنسی مضر است.