

سازمان ملل: «دولت....»

گزارش سازمان ملل متحد در میان چنگویان مشهور، از ملا عبدالرؤف خادم یک مشاور پیشین ملا عمر نام برده است که او در اکتبر سال ۲۰۱۴ از عراق دیدار کرد و از آن به بعد گروه خاص خود را در ولایات هلند و فراه متشکل ساخت. گفته می شود که ملا خادم باپرداخت مبلغ هنگفت، به استخدام افراد در گروه تروریستی اش اقدام می کرد. نیروهای امنیتی افغانستان خبر کشته شدن او را در ماه فبروری اعلام کردند. گزارش می افزاید که چنگویان خارجی از پاکستان و ازبکستان که بعضی از آنها با شبکه القاعده پیوند نزدیک دارند، زیر بندق «دولت اسلامی» جمع شده اند، بعد از آنکه از کشور های شان فرار کرده و در ماه اخیر «دوباره خود را سازمان دهی» کرده اند.

براساس این گزارش، تا ۷۰ در صد این چنگویان دولت اسلامی از عراق و سوریه آمده اند و حالا هسته اصلی شاخه جهاد گرایان را در افغانستان تشکیل می دهند. گزارش می افزاید که مقاصت نیرو های امنیتی افغان پیشرفت گروه تروریستی دولت اسلامی را به عنوان «تهدید مستقیم» نمی نگرند، اما این گروه را به عنوان «خطر جدید بالقوه» در نظر دارند. اما بدون شک، پیشرفت این گروه چالش بزرگی برای گروه طالبان است که بعد از افشا شدن خبر مرگ ملا عمر در بهران رهبری قرار دارد. (دویچه وله)

غنی: قری اعتدایچه....

وی از همه اقوام کشور خواست تا با نیروهای امنیتی کشور برای تأمین امنیت، همکاری کنند.غنی اضافه کرد که اگر حکومت سالم نداشته باشیم «غنی توایم پیشرفت کنیم»

وی دربارهٔ مشکلات امنیتی ولایت شرقی ننگرهار خاطر نشان کرد که آنان اوضاع امنیتی این ولایت را بررسی کرده‌اند.

این در حالی است که اخیراً شورشیان فعالیت‌های هراس افگنانه‌شان را در ولایت ننگرهار افزایش داده‌اند و همواره پاسکاهای نیروهای امنیتی هند قرار می‌دهند، مانع رفتن کودکان به مکاتب می شوند و بزرگان قومی را آماج قرار می دهند.

اما رئیس جمهور تأکید کرد: «صلح در ولایت ننگرهار آسان تر از ولایت قندهار است.»

وی میگوید که عدالت یکی از اساس های دین است.

این در حالی است که به روز پنجشنبه رئیس جمهور غنی پس از ادای نماز عید سعید قربان برای ملت آزادی عیدی صلح آمیز کرد و بر پایان جنگ تأکید کرد.

آقای اشرف غنی پس از ادای نماز گفت که صلح یک پیش نیاز برای تمام کشور است. وی گفت: «حسن برای افغانها و مسلمانان جهان عیدی صلح آمیز و پر از خوشی آرزو دارم؛ خواستار عیدی خوش برای آنها هستم.»

آقای غنی در رابطه با صلح گفت که کابل پورسهٔ صلح به رهبری افغانها را ترجیح می‌دهد. (طلوع نیوز)

عبدالله: همکاری نکردن....

قرار بود که دور دوم مذاکرات در هشتم اسد در چین یا پاکستان دایر شود، اما با اعلام مرگ ملا محمد عمر رهبر طالبان، به تأخیر افتاد. قرار گزارشات، ملا عمر دوسال قبل در یک سفارتخانه شهر کراچی پاکستان به شکل مرموز جان باخت.

داکتر عبدالله ایجاد پالیسی قوی حکومت افغانستان در مقابل متحدین بین المللی را از دست آورده‌ای خود دانسته، گفت که افغانستان به جهانیان به حیث یک همکار جدید و با اعتماد معرفی گردیده است.

وی افزود: «مادرست کردن روابط با همسایگان را اولویت داده بودیم، اما نتیجه کار آنگونه ای نبود که افغانستان از همسایگان توقع داشت.»

رئیس اجرائیه اعلامه نمود که نیروهای دفاعی و امنیتی ملی افغان با شجاعت و تنهایی به تمام خطرات جواب گفته ،اما لازم است که خوب تجهیز واکمال شوند تا فعالیت آنها دیگر هم بیشتر گردد.

رئیس اجرائیه گفت که حکومت وحدت ملی متعهد به ایجاد اصلاحات همه جانبه و سیاسی است که منسلسله اصلاحات را به تمام ساحت‌ها مورد نیاز برساند.

داکترعبدالله درشورای روابط خارجی پیرامون وضعیت امنیتی،اقتصادی وسیاسی صحبت نمود وافزود که افغانستان به کمک جامعهٔ بین المللی در ساحت‌ها مختلف پیشرفت نموده و با کاروان ترقی جهان یکجا شده است.

وی علاوه نمود که نقش امریکا دربین کشورهای کمک کننده، بارز بوده که افغان ها ممنون آن هستند.

رئیس اجراییه گفت که افغانستان سال گذشته دو مرحله مهم را سپری نمود که یکی آن سیاسی ودوم آن انتقال قدرت نظامی بود که افغانستان با وجود مشکلات از هر دو مرحله، موفقانه به در شده و هنوز هم به سوی پیروزی در حرکت است.

داکتر عبدالله گفت: « تشکیل حکومت وحدت ملی یک تجربه جدید در سطح منطقه بوده و من جایزهٔ جمهور اشرف غنی مشترک‌آکار می‌کنم که تعهدات با مردم راجامهٔ عمل ببوشانیم.» (پژواک)

نگاینده ننگرهار در....

او گفت که در این انفجار دو محافظ این عضو مجلس و یک کودک هم زخمی شدند.

هنوز مسئولیت این انفجار را هیچ گروهی به عهده نگرفته است.

آقای قائل پیشینه جهادی دارد و در دولت مجاهدین در دهه هفتاد خورشیدی رئیس اداره محرک ولایت ننگرهار بود و پس از

در ولسوالی حضرت سلطان سمنگان

بر اثر انفجار ماین ریموت کنترل نیز جان باخت.

مسئولیت این دورویدار را تاحال کسی به دوش نگرفته است. (پژواک)

گندم دربرخی

حاصلات گندم در جوزجان بیش از بیست هزار تن افزایش را نشان میدهد.

عبدالرشید ربیسی زراعت ومالدار ی کروجوزجان میگوید که امسال از ۶۵هزار هکتارزمین بیش از ۸۸ هزارتن گندم حاصل گرفته شده؛ درحالیکه سال گذشته از ۷۸ هزارهکتار ۶۷هزارتن گندم به دست آمده بود.

وی به آژانس خبری پژواک گفت سال گذشته بارندگی کم بود ودهاقین با وجودزمین بیشتر، کمتر حاصل گرفتند. ربیسی زراعت علاوه نمود از اینکه جوزجان، در پایبند در دریای ولایات سرپل و بلخ قرار دارد، دهاقین نمیتوانند در برخی از زمین های آبی راکشت کنند؛ به همین دلیل اکثردهاقین به کشت للمی می پردازند که بیشتر حاصلات نیز از کشت للمی به دست می آید.

به گفتهٔ عبدالرشید؛ مردم جوزجان دریکسال به۱۵هزارتن گندم نیازدارندکه باوجودافزایش حاصلات، حداقل به بیست هزار تن گندم وارداتی دیگرنیاز دارند.

نورمحمد یکتن ازدهاقین ولسوالی خواجه دوکوه گفت که امسال دوصدسیر(معادل ۱۴۰۰ کیلو) گندم حاصل گرفته است؛ حال آنکه حداقل بایدفتمتصد سیر حاصل میگرد.

وی گفت که باران موسمی دروقت بستن دانهٔ گندم، نبارید ویداز بسته شدن دانه نیز از وجود شرایط سخت زندگی در این کمپ یادآور شد.

وی وقت که پدرش سالها پیش فوت کرده است و او اکنون با مادر و برادر کوچکتر از خود زندگی میکند.

الیاس افزود: «در خانه بولانی جور میکنیم که در شهر میفروشم؛ هر روز ۷۰ تا ۱۰۰افغانی کار میکنم، چاره یی نیست، مجبورم کار کنم؛ اما نمیتوانم مکتب بروم.»

مهر خدا مبار رئیس بیپاشدگان داخلی و حالات اضطرار وزارت امور مهاجرین و عودت کندگان نیز با تأیید مشکلات این قشر در کابل گفت این افراد، در ۵۴ نقطه شهر به ویژه چهارراهی قنبر، ریگریشن کمپنی، نساجی بگرامی، حسین خیل، چمن بیرک و پلچرخ زندگی میکنند.

وی گفت: «تعداد بیپاشدگان در شهر کابل، به ۴۵ هزار تن میرسد که ۲۴ هزار آنها را اطفال از یک ساله تا ۱۷ ساله تشکیل میدهد.» (پژواک)

وزارت خارجه خواهان....

وزیرخارجه ترکیه از تعهد کشورمتبوعش برای حمایت از تلاش های افغانستان در راستای گسترش همکاری های منطقه یی و ادامه همکاری های ترکیه با افغانستان اطمینان داد.

رئانی درمورد اوضاع کشور،توانایی ها وچالش های نیروهای ملی امنیتی و دفاعی افغانستان، تلاش های صلح و دست آوردهای حکومت وحدت ملی و اهمیت همکاری های ترکیه با افغانستان در ساحت مختلف صحبت نمود.

دردیدار دیگری که صلاح الدین ربانی، پانام جولی بیسوپ هماتی استرالیایی اش دانست، ازهمکاری های آنکشور با افغانستان درساحت مختلف ابرازسپاس نموده وپا یادآوری از برنامه سودمند آموزش بیپاشدگان افغان در استرالیا، خواهان ادامه این برنامه گردید.

وزیر خارجه استرالیا از تعهد کشورش برای ادامه حضور در چهارچوب مأموریت حمایت قاطع و ادامه همکاری های استرالیای در ساحت دیگر با افغانستان اطمینان داد.

دراین دولملات، وزرای خارجهٔ ترکیه و استرالیای پیرامون اوضاع افغانستان، تلاش های صلح و دست آوردهای اخیر حکومت افغانستان در ساحت مختلف نیز صحبت نمودند. (پژواک)

یک قاچاقچی کشته....

در مربوطات شهر تالقان مرکزتخار کشف و به دست آمده ود در جریان برخورد مسلحانهٔ یک قاچاقچی، به قتل رسیده و یکتن دیگر دستگیر شده است.

منبع میگوید که در ولایت پروان نیز یکپلو تریاک را که در موتر سراهچ جاسازی شده بود،به دست آورده و در ارتباط با آن یکتن مظنون را دستگیر نموده اند.

اضافه از ۲۵ کیلوگرام هروئین در ولایت ننگرهار و ۱۱ کیلوگرام چیرس درولایت بدخشان نیز کشف وضبط گردیده و در ارتباط با آن سه مظنون به دست پولیس افتاده اند.

این ۲۵کیلوهیروئین در یک موتر کرولا و در تانکی تپیل آن به صورت ماهرانه جاسازی شده بودکه در ساحت نمرخیل ولسوالی یهسود ننگرهار به دست نیروهای امنیتی افتاده است.

بالاآز ۱۶کیلوگرام هیروئین ازیک موتر درولایت هرات نیز کشف وضبط گردیده و یک مظنون بازداشت شده است.

قابل یادآوری است که هفته گذشته منسویب معینت مبارزه با مواد مخدراتاضافه از ۱۸ کیلو هیروئین را در هرات نیزکشف و در ارتباط با آن یک مظنون بازداشت گردید. (پژواک)

یک محافظ ولسوال

دردرهٔ جهالک به قریهٔ زیرکی میرفت. وی افزود که مهاجین - سلاح وی را باخود برده و جسدش در محل پای مانده است.

سه گذشته دو طالب مسلح درجریان درگریز در قریهٔ جمالک نیز کشته شده و دو طالب و چهار پولیس زخم برداشتند. ولسوال درهٔ صوف میگوید که این محل تحت ادارهٔ طالبان است.

قابل ذکر است که دیروزعبدالغفار یک قوماندان سابق جهادی متنفذ محلی که در سرکوبی مخالفان مسلح نقش داشت



مختلف را آرایه کرده است.

به نوشتهٔ والستریت زورنال در این بحث ها از تجارب در عراق نیز یاد می شود

که در سال ۲۰۱۱ میلادی همهء عساکر امریکایی از این کشور خارج شدند و با خروج آن ها گروه تندرو دولت اسلامی یا داعش، به میان آمد.

تعدادی زیادی از منتقدان به این باور اند که اگر امریکا بعد از سال ۲۰۱۱ میلادی حضور نظامی اش را در عراق حفظ می کرد، اردوی عراق در سال گذشته می توانست از پیشرفت گروه دولت اسلامی یا داعش در این کشور جلوگیری کند.

هرچند، وزارت دفاع ایالات متحدهء امریکا یا پنتاگون پیشنهاد رسمی را در مورد تغییر رقم عساکری که باید در افغانستان باقی بمانند، ارائه کرده است. اما یکی مقام ارشد دفاع سفید ه والستریت زورنال گفته است که امریکا به آموزش، حمایت و مشورت در زمینه جنگ با تروریزم یا اردوی افغانستان متعهد بوده و با ربیسی جمهوری غنی و متحدان بین المللی اش در این رابطه از نزدیک کار می کند. (رادآورادی)

غنی جمهور: ما

به گفتهٔ عبدالرشید؛ مردم جوزجان دریکسال به۱۵هزارتن گندم نیازدارندکه باوجودافزایش حاصلات، حداقل به بیست هزار تن گندم وارداتی دیگرنیاز دارند.

نورمحمد یکتن ازدهاقین ولسوالی خواجه دوکوه گفت که امسال دوصدسیر(معادل ۱۴۰۰ کیلو) گندم حاصل گرفته است؛ حال آنکه حداقل بایدفتمتصد سیر حاصل میگرد.

وی گفت که باران موسمی دروقت بستن دانهٔ گندم، نبارید ویداز بسته شدن دانه نیز از وجود شرایط سخت زندگی در این کمپ یادآور شد.

وی وقت که پدرش سالها پیش فوت کرده است و او اکنون با مادر و برادر کوچکتر از خود زندگی میکند.

الیاس افزود: «در خانه بولانی جور میکنیم که در شهر میفروشم؛ هر روز ۷۰ تا ۱۰۰افغانی کار میکنم، چاره یی نیست، مجبورم کار کنم؛ اما نمیتوانم مکتب بروم.»

مهر خدا مبار رئیس بیپاشدگان داخلی و حالات اضطرار وزارت امور مهاجرین و عودت کندگان نیز با تأیید مشکلات این قشر در کابل گفت این افراد، در ۵۴ نقطه شهر به ویژه چهارراهی قنبر، ریگریشن کمپنی، نساجی بگرامی، حسین خیل، چمن بیرک و پلچرخ زندگی میکنند.

وی گفت: «تعداد بیپاشدگان در شهر کابل، به ۴۵ هزار تن میرسد که ۲۴ هزار آنها را اطفال از یک ساله تا ۱۷ ساله تشکیل میدهد.» (پژواک)

وزارت خارجه خواهان....

وزیرخارجه ترکیه از تعهد کشورمتبوعش برای حمایت از تلاش های افغانستان در راستای گسترش همکاری های منطقه یی و ادامه همکاری های ترکیه با افغانستان اطمینان داد.

رئانی درمورد اوضاع کشور،توانایی ها وچالش های نیروهای ملی امنیتی و دفاعی افغانستان، تلاش های صلح و دست آوردهای حکومت وحدت ملی و اهمیت همکاری های ترکیه با افغانستان در ساحت مختلف صحبت نمود.

دردیدار دیگری که صلاح الدین ربانی، پانام جولی بیسوپ هماتی استرالیایی اش دانست، ازهمکاری های آنکشور با افغانستان درساحت مختلف ابرازسپاس نموده وپا یادآوری از برنامه سودمند آموزش بیپاشدگان افغان در استرالیا، خواهان ادامه این برنامه گردید.

وزیر خارجه استرالیا از تعهد کشورش برای ادامه حضور در چهارچوب مأموریت حمایت قاطع و ادامه همکاری های استرالیای در ساحت دیگر با افغانستان اطمینان داد.

دراین دولملات، وزرای خارجهٔ ترکیه و استرالیای پیرامون اوضاع افغانستان، تلاش های صلح و دست آوردهای اخیر حکومت افغانستان در ساحت مختلف نیز صحبت نمودند. (پژواک)

یک قاچاقچی کشته....

در مربوطات شهر تالقان مرکزتخار کشف و به دست آمده ود در جریان برخورد مسلحانهٔ یک قاچاقچی، به قتل رسیده و یکتن دیگر دستگیر شده است.

منبع میگوید که در ولایت پروان نیز یکپلو تریاک را که در موتر سراهچ جاسازی شده بود،به دست آورده و در ارتباط با آن یکتن مظنون را دستگیر نموده اند.

اضافه از ۲۵ کیلوگرام هروئین در ولایت ننگرهار و ۱۱ کیلوگرام چیرس درولایت بدخشان نیز کشف وضبط گردیده و در ارتباط با آن سه مظنون به دست پولیس افتاده اند.

این ۲۵کیلوهیروئین در یک موتر کرولا و در تانکی تپیل آن به صورت ماهرانه جاسازی شده بودکه در ساحت نمرخیل ولسوالی یهسود ننگرهار به دست نیروهای امنیتی افتاده است.

بالاآز ۱۶کیلوگرام هیروئین ازیک موتر درولایت هرات نیز کشف وضبط گردیده و یک مظنون بازداشت شده است.

قابل یادآوری است که هفته گذشته منسویب معینت مبارزه با مواد مخدراتاضافه از ۱۸ کیلو هیروئین را در هرات نیزکشف و در ارتباط با آن یک مظنون بازداشت گردید. (پژواک)

به مشکلات زندانیان....

با دولت کمک کنند. وی به مجوسین زندان پلچرخ اطمینان داد که با آنان بر اساس قانون و رعایت اصول انسانی برخورد خواهد شد.

نمایندگان مجوسین در صحبت‌های خود از وضعیت زندان و برخورد مسوولان اظهار رضایت نموده و بازدید مسوولان ارشد دولت از محاسن کشور را سودمند خواندند و خواستار رسیدگی هرچه بیشتر دولت به برخی از مشکلات مجوسین شدند.

معاون اول مشاور امنیت ملی، بعد از

شنیدن گزارشات و معلومات مسوولان محبس در رابطه به وضعیت فعلی و برخی از مشکلات زندان با نمایندگان مجوسین دیدار کرد وگفت که در مورد وضعیت محبس و برخی از مشکلات گزارشها و معلومات مسوولان زندان را شنیده و براساس همین معلومات و یافته های بازید دیپوزی گزارش خود را به ربیس جمهور ترتیب خواهد کرد.

در این دیدار مولوی محمد اسماعیل عابد سرپرست ریاست نظارت بر تطبیق احکام قاعد محاکم ستره محکمه و سارنپال عزیز احمد سرباز، ربیس نظارت بر محلات سلب آزادی له سارنوالی نیز معاون اول مشاور امنیت ملی افغانستان را همراهی میکرد. گفتنی است که هم‌زاران تن به شمول مخالفان مسلح درزندان پلچرخ به سر می برند ربیس جمهور به مناسبت عید سعید اضحی،فرمان عفو برخی از آنها را صادر نموده است. (پژواک)

سوداگر: حکومت

قسطونو به پاکستانی سوداکرو پلوری او هغنوی بیا دغه جلفوزی د پاکستان به نوم پر نورو هوادونو پلوری د اړوندې موضوع به اړه یوه سوداگر معلم حمدالله پژواک خبری اژانس ته وویل چې هر کال د جلفوزو سوداگر د ملی او نړیوالو بازارونو د نه نشتون له امله میلیونونه افغانی تاوان کوي ده وویل چې په دې برخه کې باید د کرني او مالدارۍ، سوداگرۍ او صنایعو وزارتونه اړینه پاملرنه وکړي. هغه زیاته کړه: «یکتکا د جلفوزیو بیه لوی او یې سارې ځنکلونه لري چې هر کال له پروسې څخه وروسته د افغانستان همدغه جلفوزي آسیایي او نورو اروپایي هوادونو ته د پاکستان به نوم صادرېږي.» د معلم حمدالله په وینا، د جلفوزو سوداگر له ناکامه خپل جلفوزي پر پاکستانی سوداکرو په نیمه یی او د قسط به ډول پلوري.

دغه راز یوه بل سوداگر جمعه خان هم ورته څرگندونې وکړې او پژواک ته وې ویل چې حکومت د دغه ولایت سوداکرو له اړینه پاملرنه نه کوي نوموړی وایی: «د یکتیکا د ارگون، کبان، ژپوک، نکې، چهارباران ، سروزني، پرل او څوځني لوړې ولسوالۍ د جلفوزو کڼ ځنکلونه لري، خو دولت یې گناپته دي او سوداګرو ته پاملرنه نه کوي.»

د هغه په خبره، اړوندې دولتي ادارې باید له دوی سره د هر څوځو په جوړولو او جلفوزو ته د نړیوالو بازارونو په موندلو کې مرسته وکړي

ده هم وویل چې هر کال په سلگونه تڼه جلفوزي پاکستان ته لېږدول کېږي او هلته له پروسې وروسته د پاکستان په نوم نورو هوادونو ته صادرېږي (پژواک)

امریکا له افغانستان

اوس راپورونه وايي چې امریکا غواړي پخپل دغه پلان او مهالویش له سره غور وکړي.

امریکايي رسنيو د تلې په ۳مه، د پوځي او دفاعي چارواکو په حواله خبر ورکړي، چې په افغانستان کې د ناټو او امریکايي ځواکونو لوي قوماندان جنرال جان کمپبل به دې اړه د امریکا دفاع وزارت او د ناټو چارواکو نه پنځه وړاندیزونه لېږلي دي (پژواک)

حکومت دي د هلمند

وراندې د امریکايي کمپنۍ مورېسن له خدا د هلمند د ناعلي ولسوالۍ په جاد انجیر سیمه کې جوړه شوي ده خو د کورنیو چکړو له امله یې وسایل لوټ شوي دي

یادي تصدی د برېښنا بندونو، کانالونو، سرکونو، وپالو، بلاکونو او د موټرو د پیزو د جوړولو په برخه کې فعالیت کاوو

د چا انجیر تصدی مشر معلم شاه ولي خان پژواک خبري اژانس ته وویل چې حکومت باید دغه تصدی پرته فعاله کړي تر څو خلکو ته د کار زمینه برابره شي او په رښتیزو چارو کې پرمختګ وشي (پژواک)

عادل: رفتن جوانان....

نامبرده علاوه کړد: «جوانان سرمایه بزرگ کشور اند و حکومت باید در داخل کشور از آنها استفاده نماید.»

به گفتهٔ وی فرار و رفتن جوانان تحصیل یافته به کشورهای خارج، برای آیندهٔ کشور زیان بار است و با تهدید مواجه می شوند.

رئیس اتحادیهٔ زحمتکشان، از حکومت و سکتور خصوصی خواست که برای جوانان در داخل کشور فرصت های کاری فراهم نماید تا جلو رفتن آنها به خارج گرفته شود.

نامبرده علاوه نمود که ۱۲ میلیون نیروی بسنری در کشور موجود است؛ اما ۶۵ درصد آنها بی کار اند که نزدیک به ۷ میلیون بی بالغ می گردد.

داکتر عادل گفت که همچنان حدود سه میلیون افغان، به سواد مخدر معنادند که بخش اعظم آن را جوانان تشکیل می دهند.

وی افزود که بی امنیتی، بی کاری و فساد، عوامل عمده یی است که جوانان روبه اعتیاد آورده اند.

نامبرده همچنان انتقاد نمود که حکومت، در برخی عرصه ها در روند استخدام از تبعیض کار می گیرد.

وی از حکومت خواست که بدون در نظر داشت تبعیض، برای تمام شهروندان زمینهٔ کار را مساعد نماید.

داکتر لیاقت عادل، همچنان گفت که زندگی کارگران در کشور معیون نیست و هر روز متقبل تلفات می شوند.

نامبرده افزود که حکومت، باید جدی حفاظت زندگی کارگران اقدامات جدی از اتخاذ نماید؛ برای فرزدان آنها زمینهٔ تحصیل، سحت و تسهیلات را ایجاد کند. (پژواک)

به مشکلات زندانیان....

با دولت کمک کنند. وی به مجوسین زندان پلچرخ اطمینان داد که با آنان بر اساس قانون و رعایت اصول انسانی برخورد خواهد شد.



غذاهای ناسازگار با هم را بشناسید

ترکیب این مواد غذایی باهم ایجاد مواد خطرناکی می کند که برای سلامتی مضر هستند.متأسفانه بسیاری از ما با وجود این که از خطرات و مضرات خوردن غذاهای ناسالم آگاهی داریم اما همچنان قصد این‌که مصرف آن‌ها را کنار بگذاریم را نداریم. اما باید این نکته را نیز متذکر شد که برخی غذاها به دلیل ترکیب شدن با دیگر مواد غذایی سلامت خود را از دست داده و خطرناک نیستند. گاهی ترکیب نادرست مواد غذایی باهم هضم آن را برای بدن دشوار کرده و بیماری‌های گوارشی را به بار می آورد.

در این‌جا به برخی دستورات غذایی اشاره می‌گردد که بایستی از ترکیب آن‌ها پرهیز کرد:

قسطونو به پاکستانی سوداکرو پلوری او هغنوی بیا دغه جلفوزی د پاکستان به نوم پر نورو هوادونو پلوري د اړوندې موضوع به اړه یوه سوداگر معلم حمدالله پژواک خبری اژانس ته وویل چې هر کال د جلفوزو سوداگر د ملی او نړیوالو بازارونو د نه نشتون له امله میلیونونه افغانی تاوان کوي ده وویل چې په دې برخه کې باید د کرني او مالدارۍ، سوداگرۍ او صنایعو وزارتونه اړینه پاملرنه وکړي. هغه زیاته کړه: «یکتکا د جلفوزیو بیه لوی او یې سارې ځنکلونه لري چې هر کال له پروسې څخه وروسته د افغانستان همدغه جلفوزي آسیایي او نورو اروپایي هوادونو ته د پاکستان به نوم صادرېږي.» د معلم حمدالله په وینا، د جلفوزو سوداگر له ناکامه خپل جلفوزي پر پاکستانی سوداکرو په نیمه یی او د قسط به ډول پلوري.

دغه راز یوه بل سوداگر جمعه خان هم ورته څرگندونې وکړې او پژواک ته وې ویل چې حکومت د دغه ولایت سوداکرو له اړینه پاملرنه نه کوي نوموړی وایی: «د یکتیکا د ارگون، کبان، ژپوک، نکې، چهارباران ، سروزني، پرل او څوځني لوړې ولسوالۍ د جلفوزو کڼ ځنکلونه لري، خو دولت یې گناپته دي او سوداګرو ته پاملرنه نه کوي.»

د هغه په خبره، اړوندې دولتي ادارې باید له دوی سره د هر څوځو په جوړولو او جلفوزو ته د نړیوالو بازارونو په موندلو کې مرسته وکړي

ده هم وویل چې هر کال په سلگونه تڼه جلفوزي پاکستان ته لېږدول کېږي او هلته له پروسې وروسته د پاکستان په نوم نورو هوادونو ته صادرېږي (پژواک)

استد باید که به هیچ عنوان سالم نمانېبشد. فرآورده‌های لبنی ممکن است علامت آزرزی و کازرین را تشدید کند. همچنین مخاط درون بینی و سینوس را ضخیم کرده و ایجاد موکوس می کند که این شرایط با مصرف ترکیبات میوه و ماست شدت می‌یابد.

کچالو سرخ شده و برگر: کچالو افراد این موضوع را در نظر داشته باشند که غذاهای آماده و راحت به شدت برای سلامتی خطرناک هستند. غذاهای سرخ شده دارای میزان چربی بالا، مواد نگهدارنده و مواد شیمیایی دیگر نمی‌توانند مانند یک ساده ذغال دربیایند. ترکیب این مواد با شکر موجود در کچالو ایجاد سیتوکن کرده و ایجاد التهاب می‌کند.

چگونه پوست مان را از چین و چروک دور کنیم؟

اگر چین و چروک بروی صورت شما پدیدار شده است می‌توانید با روش هایی که به شما معرفی میکنیم چین و چروک را از پوستتان دور کنید پس با ما همراه باشید:

با بالا رفتن سن و افزایش فعالیت های روزانه نمی توان بروز چین و چروک پوست را نادیده گرفت،اما می توان با تغییر عادات روزمره زندگی و تغذیه مناسب، وقوع این اتفاق را به تاخیر انداخته و میزان چین و به رقتن به مراکز پوست و زیبایی و صرف وقت و هزینه زیاد نباشد.

۱- مشاور نکشید
مخضعان پوست تست تاکید دارند که پوست باید به طور طبیعی و در هوای آزاد خشک شود چون استفاده از دشوار مواها را از بین می برد. همچنین بنا به توصیه متخصصان در صورت استفاده از دشوار، باید مواها را حوله خشک کرد و نباید مواهی کاملا تر را دشوار کشید.

۲- ضد آفتاب را فراموش نکند

برای جلوگیری از ابتلا به سرطان پوست، باید کم های ضد آفتاب را به طور روزانه به کار برد. مطالعات متعددی نشان داده است افرادی که کم های ضد آفتاب را پوست تا چهار روز در هفته به کار می برند، کمتر احتمال دارد به پیوسته مبتلا شوند. ضد آفتاب شما باید دارای SPF۲۰ یا بیشتر باشد. این کم را هر روز چه در هوای بارانی و چه در آفتاب باید استفاده کرد تا از اثرات مخرب نور خورشید مثل لکه های قهوه ای روی پوست، یا چین و چروک معیون ماند.

۳- به طور مداوم از از لوسیون های دست استفاده کنید
پوست پشت دست نسبت به سایر قسمت های بدن بسیار نازک است و همین خاصیت، این ناحیه از بدن را دچار پیروی زودرس می کند. بنا بر توصیه متخصصان پوست، در هوای خشک که رطوبت کم است، پوست دست از سایر زمان های دیگر پرتر به نظر می رسد. استفاده از لوسیون دست هر روز صبح برای جلوگیری از پیر شدن دست ها بسیار موثر است.

۴-اعتیاد به گوشت های هوشمند را کنترل کنید
جالب است بدانید با گذشت زمان پایین نگه داشتن سر و استفاده مداوم از تلفن همراه می تواند به تدریج منجر به ایجاد چین و چروک در پوست گردن شود.

۵- ورزش روزانه
ورزش منظم کردن خون سالم را به همراه دارد و پوست را جوان و زیبا نگه می دارد. به علاوه یک مطالعه جدید د دانشگاه مک مستر در کانادا نشان داده است که ورزش می تواند به طور قابل ملاحظه ای روند پیروی پوست را کند کند.

۶- کاهش مصرف نمک

خوردن غذاهای شور می تواند منجر به کم آبی بدن و در نتیجه پف کردن زیر چشم شود. برخی نان ها، غلات، ادویه ها، مرغ، سس ها، و گوشت های فرآوری شده حاوی مقادیری نمک و سدیم هستند. برجستب غذایی و اجزای اولیه تشکیل دهنده غذاها را بخوانید تا بسته ها و کنسروهای دارای نمک و سدیم کمتر را پیدا کنید.

غذاهایی را انتخاب کنید که دارای عباراتی همچون «کم سدیم»، «سدیم کاسته» یا «بدون نمک افزوده» هستند.

۷- خوردن غذ