

افغانستان دو قرارداد...

گاز مایع بین ۲۰۰ تا ۳۰۰ هزار تن برآورد شده است. بخش عمده گاز مورد نیاز افغانستان از کشورهای همسایه مانند ایران و ترکمنستان وارد می‌شود. مقام‌های این کشور گفته‌اند که با بهره‌برداری از پروژه تابی که قرار است گاز ترکمنستان را از طریق افغانستان به پاکستان و هند انتقال دهد، بخشی از نیازمندی افغانستان به گاز نیز تأمین خواهد شد.

همه‌ساله با نزدیک شدن فصل سرما قیمت گاز مایع در بازارهای این کشور افزایش می‌یابد. در سال‌های گذشته قیمت یک کیلو گاز مایع در افغانستان به قیمت ۱۰۰ افغانی (حدود دو دلار آمریکایی) نیز خرید و فروش شده است. هر چند به گفته مقام‌های وزارت معادن و صنایع افغانستان، حجم ذخایر گاز طبیعی این کشور به بیش از ۴۵۰ میلیارد متر مکعب می‌رسد اما این کشور تا به حال نتوانسته از این ذخایر به صورت قابل توجهی بهره‌برداری کند. (بی بی سی)

ولسی جرگه: داوطلبی...

عربستان سعودی را در سال جاری موفق می‌خواند اما در رابطه به شفافیت قرارداد های امضاء شده میان شرکت هوایی اریانا و شرکت های هوایی خارجی پرسش های جدی را مطرح می‌کنند. اعضای این جرگه گفتند، قرارداد های برای انتقال حجاج افغان با شرکت های هوایی مصر و تاجیکریا عقد شده، معیار های داوطلبی در آن در نظر گرفته نشده است.

آنان می‌گویند که شرکت های هوایی خارجی در مقابل فی ساعت پرواز هشت هزار دلار امریکایی کرایه میگیرند اما داریانا هوایی شرکت در یک ساعت ۱۲ هزار دلار پرداخته است. ظاهر قدیر معاون اول ولسی جرگه که ریاست نشست دپوژو این جرگه را به عهده داشت گفت که به این پرسش باید داوود سلطان زوی مسئول کمیته انتقال حجاج افغان پاسخ دهد.

«در رأس کمیته انتقال حجاج مشاور ارشد رئیس جمهور آقای سلطان زوی قرار

دارد، بهتر خواهد بود تا او در یک جلسه بعدی خواسته شود و این اسناد را که ما به دست داریم به رئیس جمهور فرستاده شود.»

به اساس معلومات مسئولین، رئیس‌جمهور غنی برای پیشبرد بهتر پروژه حج کمیسونی را موظف ساخته بود. با آنکه مسئولین استجواب شده در این نشست به برخی سوالات پاسخ ارایه کردند، اما وکلا گفتند که قناعت شان فراهم نگردید.

حامد ظاهر رئیس اداره هوانوردی ملکی در مورد داوطلبی و قرارداد ها با شرکت های هوایی خارجی میگوید: «رئیس جمهور به مسئولین شرکت ها وظیفه سپرد که تا موضوع طرح ها، ایجاد یک کنسرسیوم از سوی شرکت های داخلی را ارایه نمایند، بناء ریاست جمهوری با کمپود فرطیت در شرکت هوایی داخلی تصمیم گرفتند تا با استفاده از ظرفیتهای موجود پروژه انتقال حجاج صورت گیرد.» (راديو آزادی)

منگل: برای صلح ...

خساک افغانستان منجر به مصیبت شده است.

اما آقای منگل تأکید میکند که یکی از راه های بیرون رفت از این مصیبت ها همکاری مشترک مردم دو سوی خط دیورند است. وی گفت:

«بخاطر بیرون رفت از این همه مشکلات و مصیبت ها همه ما باید مشترکا کار کنیم و یکجا از آن بیرون شویم.» در نشستیی که به میزبانی وزارت سرحدات، اقوام و قبایل به خاطر یاد بود از افضل خان لالا یکی از رهبران پشتون ها در کابل راه اندازی گردیده بود شماری از شخصیت های سیاسی خیبر پشتونخواه و بلوچستان نیز اشتراک کرده بودند. آقای احمد خان شیرپاو، اسفندیار ولی خان، افراسیاب ختک، سناتور عثمان کاکر و محمود خان اچکزى در جمع هیئت ده نفری از بلوچستان و خیبر پشتونخواه به کابل آمده اند.

این هیئت همچنان با رییس جمهور غنی و شماری دیگر از رهبران افغانستان ملاقات کرده و هر دو طرف روی بهتر شدن روابط میان افغانستان – پاکستان و حل مشکلات میان دو کشور گفتگو کردند.

از سوی هم حامد کرزی رییس جمهور پیشین افغانستان که در این نشست حضور داشت روی تلاش های مرد دو طرف خط دیورند بخاطر آوردن صلح و ثبات در منطقه تأکید میکند.

آقای کرزی میگوید، تجارب در سیزده سال گذشته نشان داد که مردم افغانستان اقوام ساکن در دو طرف خط دیورند همواره قربانی اهداف بیگانه ها شده اند. وی گفت:

«از تجربه های ۱۳ سال گذشته که بوقوع پیوسته من به این عقیده هستم که منطقه و افغانستان، مردمان هر دو طرف خط دیورند و مردم پاکستان بخاطر منفعت بیگانه ها زیر پا قرار گرفته اند بخاطر اهداف و قدرت های بزرگ پامال شده و کشته میشوند.»

وزارت مهاجرین و عودت کنندگان افغانستان می‌گوید، هر نوع گام مثبت را که بخاطر جلوگیری از مهاجرت های غیر قانونی افغان‌ها به کشور های اروپایی برداشته می‌شود، به دیده قدر می‌نگرد. اما مقامات این وزارت می‌گویند چنین کمپاین ها باید در هماهنگی با حکومت افغانستان صورت گیرد.

اسلام الدین جرات سخنگوی این وزارت گفت به پناهجویان که از کشور های اروپایی اخراج می‌شوند بسته های تشویقی از سوی کشور میزبان داده می‌شود که از یک هزار تا ۶ هزار دالر امریکایی می‌باشد و از یک سال تا ۵ سال در اختیار آنها قرار داده می‌شود.

جرات: برکت پناهجویان...

در این میان کمیسون اسرگو مهاجرین بیجا شده‌گان ولسی جرگه افغانستان از حکومت می‌خواهد که بخاطر باقی جلوگیری از اخراج پناهجویان افغان که با مشکلات زیاد به کشور های اروپایی رفته اند تلاش کند.

پروین درانی یکی عضو این کمیسیون در شمال مورد چنین گفت: اما آقای مسلمیار گفت، جانب روسیه با نشان دادن نگرانی از گسترش فعالیت داعش در منطقه تهدید کرد که هر عملی را به تقاضی با حکومت افغانستان انجام دهد و از حکومت این کشور حمایت میکند.

رئیس مشرانو جرگه از توافق شورای ملی دو کشور بخاطر ایجاد کمیته مشترک خبر داد و گفت که روسای این کمیته از طرف دو کشور تعیین گردیدند. (راديو آزادی)

ناروی تعدادی از پناهجویان افغان را که تا هنوز در خواست پناهنده‌گی شان بررسی شده و بیانگر اینست که آنها به عنوان پناهنده پذیرفته نشده‌اند در چوکات تفاهنامه های قبلی به دولت افغانستان قابل پذیرش استی و دولت افغانستان مکلفیت های بین‌المللی خود را مطابق کنوانسیون و میثاق بین‌المللی حد اقل تطبیق می‌کند.»

این در حالیست که ناروی به تازه‌گی کمپاین تبلیغاتی را در افغانستان به هدف متوقف ساختن مهاجرت های غیرقانونی افغان‌ها به آن کشور، آغاز کرده است.

وزارت مهاجرین و عودت کنندگان افغانستان می‌گوید، هر نوع گام مثبت را که بخاطر جلوگیری از مهاجرت های غیر قانونی افغان‌ها به کشور های اروپایی برداشته می‌شود، به دیده قدر می‌نگرد. اما مقامات این وزارت می‌گویند چنین کمپاین ها باید در هماهنگی با حکومت افغانستان صورت گیرد.

اسلام الدین جرات سخنگوی این وزارت گفت به پناهجویان که از کشور های اروپایی اخراج می‌شوند بسته های تشویقی از سوی کشور میزبان داده می‌شود که از یک هزار تا ۶ هزار دالر امریکایی می‌باشد و از یک سال تا ۵ سال در اختیار آنها قرار داده می‌شود.

در این میان کمیسون اسرگو مهاجرین بیجا شده‌گان ولسی جرگه افغانستان از حکومت می‌خواهد که بخاطر باقی جلوگیری از اخراج پناهجویان افغان که با مشکلات زیاد به کشور های اروپایی رفته اند تلاش کند.

پروین درانی یکی عضو این کمیسیون در شمال مورد چنین گفت: اما آقای مسلمیار گفت، جانب روسیه با نشان دادن نگرانی از گسترش فعالیت داعش در منطقه تهدید کرد که هر عملی را به تقاضی با حکومت افغانستان انجام دهد و از حکومت این کشور حمایت میکند.

رئیس مشرانو جرگه از توافق شورای ملی دو کشور بخاطر ایجاد کمیته مشترک خبر داد و گفت که روسای این کمیته از طرف دو کشور تعیین گردیدند. (راديو آزادی)

مسلمیان: روسیه علاقمند...

افغانستان سفیر هیئت مشرانو جرگه را به روسیه امیدوار کننده خوانده می‌گوید، گزارش این سفر شان را به رئیس‌جمهور افغانستان ارایه میکنند. آقای مسلمیار روز شنبه پس از برگشت اش از روسیه در مصاحبه اختصاصی به رادیو آزادی گفت، مسکو از همکاری اش در بخش های مختلف بخصوص در عرصه نظامی با کابل علاقه نشان داده است.

وی افزود: «در بخش های مختلف بخصوص قوت های هوایی و قوای مسلح ما امینان داده شده، اینکه تقاضای حکومت ده هزار میل کلاشینکوف بود برای ما امینان داده شد که این کلاشینکوف ها تا بیست روز الی یک ماه به افغانستان میرسد و دوم سه طیاره که ما از هند گرفتیم این یک موافقه میان هند و روسیه است که باید روسیه موافقه کند هیئت ما که بحث و تقاضای هلیکوپترهای جنگی را کردند آنان موافقه کردند.»

هیئت مشرانو جرگه افغانستان هفته گذشته به دعوت رئیس مشرانو جرگه روسیه به آن کشور سفر کرد و در آن جا با مسوولان وزارت خارجه، مبارزه با مواد مخدر و اعضای شورای ملی آن کشور دیدار و گفتگو کرده اند.

از سوی هم عبدالرشید دوستم معاون اول ریاست جمهوری و هیئتی از سوی ولسی جرگه به ریاست نذیر احمدزی معاون دوم این جرگه نیز به آن کشور سفر کرده بودند.

اخیرا گزارش‌های به نشنر رسید که برخی مسئولان روسی با افراد و گروههای مختلف بخاطر مبارزه با داعش در شمال افغانستان وارد گفتگو شده است.

اما آقای مسلمیار گفت، جانب روسیه با نشان دادن نگرانی از گسترش فعالیت داعش در منطقه تهدید کرد که هر عملی را به تقاضی با حکومت افغانستان انجام دهد و از حکومت این کشور حمایت میکند.

رئیس مشرانو جرگه از توافق شورای ملی دو کشور بخاطر ایجاد کمیته مشترک خبر داد و گفت که روسای این کمیته از طرف دو کشور تعیین گردیدند. (راديو آزادی)

ولایات افغانستان به جنبش مردان حامی رسماً موجودیت خود را اعلام کرد. این جنبش به هدف حمایت از حقوق زنان و کاهش خشونت علیه زنان بنیان گذاری شده است.

مسئولان این حرکت شرایط سخت گیرانه به اعضای این گروه وضع کرده‌اند. آنان می‌گویند کسانی می‌توانند عضویت این گروه را بدست آورند که به حقوق اساسی زنان احترام بگذارند. آقای رحیمی یکی دیگر از شرایط عضویت در این جنبش را نداشتن همسر دوم مطرح کرد.

فعالین حقوق زن در هرات نسبت به آینده این جنبش خیلی خوشبین اند. محبوبه جمشیدی رئیس امور زنان ولایت هرات به این باور است که اقدامات مردان برای حمایت از حقوق زنان می‌تواند خیلی از مشکلات زنان افغان را برطرف سازد.

گرچه در چند سال اخیر نهادهای مختلف هرات از حقوق زنان تلاش‌های متعددی را برای محصو خشونت علیه زنان در افغانستان انجام داده‌اند، اما این تلاش‌ها به باور خیلی‌ها نتوانسته جلو خشونت‌ها علیه زنان را بگیرد.

سکینه حسینی نماینده مردم هرات در شورای ولایتی می‌گوید که بیشتر خشونت ها علیه زنان افغان از سوی مردان صورت می‌گیرد. (راديو آزادی)

فهرست دارایی عبدالله عبدالله اعلام شد



اداره عالی مبارزه با فساد اداری افغانستان دارایی‌های عبدالله عبدالله، رئیس‌اجرائی دولت وحدت ملی افغانستان را نشر کرده و از مردم خواسته که اگر او دارایی دارد که ثبت نشده، به این نهاد اطلاع دهند. این اطلاعات در روزنامه دولتی انیس دپوژو، ۷ قوس، منتشر شده و براساس اعلام این روزنامه قرار است که دارایی‌های تمام مقامات ارشد دولت وحدت ملی نشر شود. براساس این اطلاعات، آقای عبدالله متولد سال ۱۹۶۰ میلادی است و مدرک کارشناسی پزشکی دارد.

از سال ۱۳۸۱ تاکنون به عنوان وزیر خارجه، دبیر کل بنیاد احمدشاه مسعود، رهبر اپوزسیون دولت و رئیس‌اجرائی دولت وحدت ملی کار کرده است.

همسر و چهار فرزند عبدالله آقای عبدالله از هند زندگی می‌کند. هزینه آموزش سالانه هر کدام از فرزندان او در هند ۳۰ هزار روبیه (حدود ۴۶۰۰ دالر) تا ۳۵ هزار روبیه هندی (حدود ۵۲۰۰ دالر) است.

بر اساس فهرست اداره عالی مبارزه با فساد اداری افغانستان، اعضای خانواده عبدالله عبدالله ماهیانه ۱۰۰ هزار روبیه هندی (حدود ۱۵۰۰ دالر) کرایه خانه می‌دهند. مصرف خانواده اش نیز ماهانه ۶۰ هزار روبیه (حدود ۹۲۰۰ دالر) است و ۸ هزار روبیه نیز ماهانه بابت آب و برق می‌پردازد.

آقای عبدالله عیبهان دارایی‌های منقول خود را ۱۰ میلیون افغانی (بیشتر از ۱۵۳ هزار دالر) ذکر کرده است. او گفته است که در شماره حساب بانکی‌اش در بانک الفلاح شعبه کابل هفت هزار دالر دیگر دارد.

عبدالله عبدالله درباره اینکه چه مقدار زیورآلات دارد، نوشته که یکی از قاب‌های ساعتش ۴۵۰ هزار افغانی (حدود ۶۷۰۰ دالر) قیمت دارد و قاب دیگریش نیز ۴۲۰ هزار افغانی (حدود ۶۴۰۰ دالر) ارزش دارد که هر دو را تحفه گرفته است.

او گفته که خاتمش نیز یک ست طلا دارد که ارزش آن ۵۰۰

جنبش مردان حامی زنان در هرات رسماً اعلام موجودیت کرد

ولایات افغانستان به جنبش مردان حامی رسماً موجودیت خود را اعلام کرد. این جنبش به هدف حمایت از حقوق زنان و کاهش خشونت علیه زنان بنیان گذاری شده است.

مسئولان این حرکت شرایط سخت گیرانه به اعضای این گروه وضع کرده‌اند. آنان می‌گویند کسانی می‌توانند عضویت این گروه را بدست آورند که به حقوق اساسی زنان احترام بگذارند. آقای رحیمی یکی دیگر از شرایط عضویت در این جنبش را نداشتن همسر دوم مطرح کرد.

فعالین حقوق زن در هرات نسبت به آینده این جنبش خیلی خوشبین اند. محبوبه جمشیدی رئیس امور زنان ولایت هرات به این باور است که اقدامات مردان برای حمایت از حقوق زنان می‌تواند خیلی از مشکلات زنان افغان را برطرف سازد.

گرچه در چند سال اخیر نهادهای مختلف هرات از حقوق زنان تلاش‌های متعددی را برای محصو خشونت علیه زنان در افغانستان انجام داده‌اند، اما این تلاش‌ها به باور خیلی‌ها نتوانسته جلو خشونت‌ها علیه زنان را بگیرد.

سکینه حسینی نماینده مردم هرات در شورای ولایتی می‌گوید که بیشتر خشونت ها علیه زنان افغان از سوی مردان صورت می‌گیرد. (راديو آزادی)

یوه شیر کسبزه ډله مخالفین له دولت سره یوځای شول د دولت یوه شیر کسبزه ډله وسله وال مخالفین نن په پروان ولایت کې د سولې له بهیر سره یوځای شول. د چاریکاروله ښار څخه د باختر آژانس د خیريال د خبرله مخې د ملا محمد عزیز په مشرۍ یوه شیر کسبزه ډله وسله وال مخالفین د پروان ولایت په ښواری ولسوالۍ کې د دغه ولایت د امنیې قوماندانی او د دغه ولایت د سولې د کمیټې د هلو ځولو له امله د سولې له بهیر سره یوځای شول (باختر)

جمهور رئیس غني د احمد سعیدی پوښتنې ته ورغي

د افغانستان د اسلامي جمهوريت جمهور رئیس محمد اشرف غني، تېره شپه د احمد سعیدی د روغتيايي حالت د پوښتنې په موخو د امنیت دفترونو ته ورغي. د جمهور رییس د ویاند دفتر باختر آژانس ته خبر ورکړ: جمهور رئیس غني د مدني فعال او ښوونکي احمد سعیدی روغتيايي حالت، چې تېره اوونۍ په کابل کې د یوه وسله وال برید په پایله کې ټپي شو، له نږدې وکوت او د هغه لپاره یې د خدای تعالی په دربار کې د سالمې روغتیا دعا وکړه. (باختر)

ډیر ژر به د ننګرهار په ولایت کې د جګړو او نا امنیو له امله بېځایه شویو کوریو ته لازمي مرستې ورسیري

دغه څرګندونې د اجرائیه ریاست لومړي مرستیال او په ننګرهار ولایت کې د وروستیو جګړو له امله له بېځایه شویو خلکو سره د مرستې په خاطر د جوړشوي کمیسیون مشر ښاغلي انجنیر محمدخان د کمیسیون له غړو سره په خبرو کې وکړي. د اجرائیه ریاست مطبوعاتي دفتر باختر آژانس ته خبر ورکړ: د اجرائیه ریاست د لومړي مرستیال انجنیر محمد خان په مشرۍ دغه کمیسیون چې د سیمه ییزو ارګانونو خپلواکه اداره، د دولت له خوا د پښو پر وړاندې د مبارزې وزارت، د کډوالو او بېځایه شویو جګړو وزارت، د سړي مېشتې د عالي ادارې او د وزیرانو شورا د دارالانشاء د رئیس په ګډون په نهمرنه مالي کې جوړ شوي و. (باختر)

هفتادو پنج سال تا مدرن شدن مکاتب دولتی در افغانستان

د سنت‌های‌شان هم معلم دیگر نقش اصلی را ندارد، او نقش یک راهت‌ما را بازی می‌کند و صنف یا گفت‌وگوهای بچه‌ها می‌چرخد.

در سن ۱۵ سالگی من به کلاس رفتیم و در آنجا بود که من با یک معلم آشنا شدم. او به من گفت که در این کلاس، بیشتر مضامین سانسیمی به زبان انگلیسی تدریس می‌شود، مثل مضمون فیزیک، اما در اکثر مکاتب دولتی افغانستان بچه‌ها در کلاس انگلیسی که بچه‌ها را با زبان آشنا می‌کند، سایر مضامین به زبان‌های ملی است.

مسئولان مکتب خصوصی ششم در کابل می‌گویند که نظر به مقتضای زمان و پیشرفت علم، هم متد و هم نصاب خود را به‌روزرسانی می‌کنند و در کنار آن به اینترنت و کامپیوتر هم وصل هستند که بچه‌ها با فناوری جدید و پیشرفت‌های علمی آشنا باشند.

مکاتب دولتی، با انضباط و ریایگان با وجود پیشرفت مکتب‌های خصوصی، اما خیلی از خانواده‌های افغان همچنان ترجیح می‌دهند بچه‌های خود را به مکاتب دولتی بفرستند. دلیل اصلی آن هم یکی برقرار بودن انضباط بیشتر و دیگر ریایگان بودن مکاتب دولتی است. در حالیکه هزینه ماهانه در مکاتب خصوصی بین ۱۰۰۰ تا ۴۰۰۰ افغانی است.

این موضوع به مطرح است که در مکاتب دولتی معلمان با تجربه تدریس می‌کنند اما در مکاتب خصوصی آموزگاران جوان و دختران و پسرانی که تازه از مکتب فارغ شده‌اند، درس می‌دهند.

در کابل به تعدادی از مکاتب تجهیزات بهتری دارند، اما این محدود می‌شود به چند کمکت انگکشت‌شمار و نخچه، مثل لیسه استقلال که بچه‌ها هم در درس سهم می‌گیرند و بر علاوه تجهیزاتی که دارد، در آن زبان فرانسه هم تدریس می‌شود.

مجیب مهرداد، سخنگوی وزارت معارف افغانستان می‌گوید که دیگر «مجموعیت کل دستم معلم نیست». او می‌گوید تعادل در سهم‌گیری در درس‌ها بین آموزگاران و دانش‌آموزان وجود دارد و بچه‌ها در درس عملاً سهم می‌گیرند. او می‌گوید که این روش «آموزش فعال» نام دارد و فرآیند می‌شود. اما فعالیت‌های بیش از ۱۵ هزار مکتب دولتی دارد، مجیب مهرداد می‌گوید که دولت هر سه سال شیوه تدریس را بازنگری و به‌روزرسانی می‌کند. این برنامه از سال ۱۳۹۳ شروع شده و هر سال ۲۰۰ مکتب دولتی را پوشش می‌دهد.

با این حساب اگر دولت افغانستان با این سرعت پیش برود دست کم ۷۵ سال وقت می‌گیرد که شیوه تدریس در تمام مکاتب افغانستان مدرن شود.

وقتی معلم فیزیک در ولسوالی میربچه کوت در حومه کابل به دانش‌آموزان درس می‌دهد، تجهیزات پیشرفته و لابراتورر غنی در اختیار ندارد، برای مثال زدن و روشن کردن ذهن بچه‌ها به ناچار یا به کلنکین‌های بدون شیشه صنف اشاره می‌کند، یا به کوه‌ها بربری که کابل را احاطه کرده‌اند و یا هم به خیابان‌های آسفالت‌نشده روستا.

بچه‌ها می‌گویند در جهان مدرن، تجهیزاتی آمده که آهن و سنگ را ظرف چند ثانیه تجزیه می‌کنند، این که کوه‌ها چطور به سنگ‌توده‌ها بدل می‌شوند و پیشرفت‌های دیگر از این دست. اما درک آن برای بچه‌ها دشوار است.

شیوه تدریس در صدها مکتب مثل مکتب‌های روستاها و ولسوالی‌های کابل، سنتی است؛ صنف‌هایی که آموزگار می‌گوید و بچه‌ها یادداشت برمی‌دارند. تجهیزات و امکانات هم ابتدایی‌تر از آن است که بتواند ذهن بچه‌ها را به جهان باز کند.

ساعات درسی در مکاتب دولتی عمدتاً ۵ تا ۶ ساعت در روز است، هر مضمون درسی هم نیم ساعت تا ۴۵ دقیقه تدریس می‌شود. در روز امتحان هم با زهدی بچه‌ها در همان سطحی است که گرفته‌اند، بسیاری به سختی ورق‌های امتحان را سیاه می‌کنند.

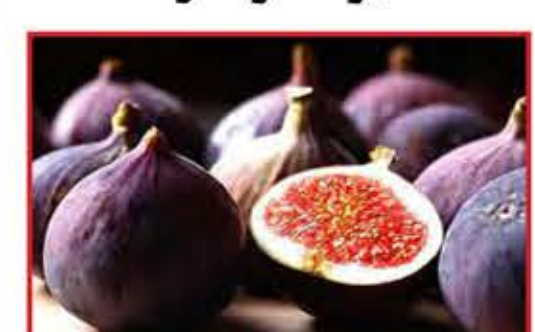
فاروق بیروز از معلمان فیزیک در حومه کابل می‌گوید که مجبور است بی‌ای باز کردن ذهن بچه‌ها از مثال‌های زنده و عینی و آنچه در دید بچه‌ها قرار دارد، استفاده کند اما این روش همیشه کارگر نمی‌افتد و بچه‌ها با دنیای بی‌سوال‌های مختلف به‌خانه برمی‌گردند.

آقای بیروز می‌گوید: «لابراتورر داریم که وسایل کاملاً ابتدایی دارد. اما تجاری که اینتواند! کاملاً یک موضوع را توضیح و تشریح کند، نداریم.» مکتب‌های خصوصی وضع در کابل و شهرهای بزرگ تا حدی بهتر است، هم مکاتب دولتی تجهیزات نسبی دارند و در عین حال مکاتب خصوصی پایه‌ای مکاتب دولتی رشد چشمگیری داشته‌اند. فردوس، دانش‌آموز در یکی از مکاتب خصوصی می‌گوید تجهیزات در مکاتب‌های دولتی ناچیز است. فردوس حالا دانش‌آموز صنف هفتم یکی از مکاتب خصوصی است، او شن‌ش اول را در مکاتب دولتی خوانده و می‌گوید وقتی هم که وارد مکتب خصوصی شد، برایش دشوار بود خود را با سویه‌های هم‌متنی‌های جدید برابر کند.

فردوس می‌گوید به مکتب خصوصی می‌آید چون «در اینجا درس‌ها را عملي‌تر کار می‌کنند و تجهیزات مثل لابراتوار، صنف کامپیوتر و کتابخانه دارند.» برای دانش‌آموزانی مثل فردوس دسترسی به این تجهیزات حداقل در شرایط افغانستان فرصت بزرگی است. مکتب‌های که او در آن درس می‌خواند مثل اکثر مکاتب خصوصی افغانستان، شیوه جدیدی از آموزش را معرفی کرده که تلفیقی است از شیوه آموزشی دولتی و آکسفورد و بیشتر شاگرد محور. به‌طور مثال بچه‌ها فرصت دارند که درس‌ها را تمرین کنند و بعد بروند عملي در لابراتورر کوچکی در اختیار دارند، تجربه‌کنند.

صحت و سلامت

افزایش قوای جنسی با این میوه خوشمزه



دانش پزشکی هراندازه وسیع تر شود، باز نمی‌تواند خواص داروهای گیاهی را اتکار کند. در اینجا میوه‌ای را به شما معرفی می‌کنیم که در تقویت قوای جنسی کمک فراوانی می‌کند.

متناسفانه مردم میوه‌ها و گیاهان خوراکی را کمتر در سبد خوراکی خود قرار می‌دهند تاجایی که بدن‌شان ضعیف می‌شود و در برابر کوچک‌ترین بیماری‌ها از پا درمی‌آیند و مجبور به استفاده از داروهای شیمیایی می‌شوند که در بیشتر مواقع عوارض نامطلوبی دارند. از خواص مفید انجیر هر چه بگوییم کم گفته‌ایم، مهم‌ترین خاصیت این میوه افزایش قوای جنسی است. از این میوه می‌توان در درمان انواع یبوست استفاده کرد و از عوارض جانبی مسهل‌ها مثل ناسازگاری مزاجی، وابستگی، تحریک شدید روده، گشادی کولون، دل‌پیچه و اسهال فرج می‌کند.

همچنین یکی از ویژگی‌های مثبت این میوه نداشتن منع مصرف در دوران بارداری یا شیردهی و قابل استفاده بودن برای تمام سنین است. انجیر از جمله میوه‌های مغذی است که عاملی مهم برای پیشگیری از بیماری‌ها به حساب می‌آید. انجیر سرشار از کلسیم است که ماده‌ای مفید برای مقاومت در برابر سرطان به شمار می‌آید.

این میوه حاوی ویتامین‌های C، B، A و مواد معدنی مختلف مانند بتاسیم، کلسیم، فیبر، آهن، فسفر و سدیم است.

به اعتقاد کارشناسان، انجیر از میوه‌هایی است که به راحتی هضم می‌شود، ضد نفخ است، فعالیت روده‌ها را تنظیم می‌کند و از باقی ماندن پسماندهای غذایی در دستگاه گوارش جلوگیری می‌کند. این میوه به علت به کار انداختن کبد و طحال و کلیه و مثانه و معاری ادرار از ایجاد سنگ در این اعضا جلوگیری می‌کند.

خواص دیگر درمانی انجیر عبارتند از:
- تسکین سرفه‌های ناشی از بیماری‌های التهابی
- افزایش تعرق بدن
- کاهش درجه حرارت بدن

- انجیر (تازه یا خشک) بیوست را برطرف می‌کند و یکی از بهترین میوه‌ها برای تمیز کردن روده بزرگ و رفع یبوست است. در قدیم برای از بین بردن یبوست از شربت انجیر استفاده می‌کردند.

- جوشانده غلیظ انجیر خشک برای رفع سرماخوردگی بسیار مفید است و غرغره کردن آن گلودرد را برطرف می‌کند.
- انجیر برای درمان سوءهاضمه مفید است.
- انجیر برای آنهایی که قند خونشان پایین می‌آید و یک دفعه احساس ضعف می‌کنند مناسب است، زیرا قند آن به سرعت در روده کوچک جذب می‌شود.

- خوردن انجیر باعث افزایش نیروی جنسی می‌شود.
- انجیر تقویت‌کننده کبد است.
- هضم آسانی است و مصرف آن برای بچه‌ها و اشخاصی که از بستری بیماری برخاسته‌اند و دوره نقاهت را می‌گذرانند، بسیار مفید است.
- انجیر بوی بد دهان را از بین می‌برد؛ استخوان را محکم می‌سازد؛ باعث رویش مو می‌شود و درد را بر طرف می‌کند.

استرس، قند خون را تهدید می‌کند

استرس‌های زندگی روزمره به‌طور چشمگیری خطر ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهد. افرادی که متمثل فشار زیادی در طول ساعت‌های کاری خود می‌شوند در مواردی دیابت‌شان کنترل نمی‌شود.

آمارها نشان می‌دهد، دیابت خطر ابتلا به مرگ زودرس را تا ۵۰ درصد افزایش داده و یکی از عوامل عمده مرگ و میر در جهان به شمار می‌رود. دیابت بیماری‌ای است که بدن به‌صورت طبیعی قادر به تنظیم قند خون نیست. این بیماری شایع‌ترین بیماری متابولیک است که عوارض جبران‌ناپذیری دارد.

با توجه به شیوع روز افزون بیماری دیابت، می‌توان با داشتن برنامه غذایی مناسب و فعالیت جسمانی کافی و کنترل استرس، از ابتلا به آن پیشگیری کرد. تغذیه مطلوب، پیشگیری از چاقی و اضافه وزن از عوامل مهمی است که فرد را در برابر ابتلا محافظت می‌کند و کاهش وزن، مقاومت به انسولین را کم می‌کند.

رژیم غذایی موثر افراد با رژیم غذایی مناسب ممکن است کمتر دچار دیابت شوند. برای پیشگیری و کنترل این بیماری باید میزان قند خون کنترل شود. در واقع تغییر رژیم غذایی با کنترل دیابت رابطه مستقیمی دارد. در رژیم غذایی این افراد نان، برنج و سیب زمینی را حذف نمی‌کنیم چون فرد به کربوهیدرات نیاز دارد. استفاده از قندهای ممتنوعی، خوردن شیرینی‌جات، میوه‌های شیرین، استرس و کاهش فعالیت بدنی یعنی ورزش کردن، خطر ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهد.

مواد دیگری که باید از رژیم غذایی این بیماران حذف شود، چربی‌ها هستند. در این بیماران چربی خون در کنار قند خون بالا ریسک عوارض قلبی و عروقی را افزایش می‌دهد.

بر نگاه بیماران دیابتی استرس بسیار مهم است. با توجه به این که یکی از عوامل مهم در کنترل دیابت، کنترل استرس است و با در نظر گرفتن این که استرس یکی از عناصر اصلی زندگی امروزی است و به نوعی دلیل خیلی از بیماری‌های شایع است، به چه میزان در ایجاد و تشدید دیابت نقش دارد؟

افرادی که استرس زیادی را در طول روز - مثلاً در محیط کار یا خانواده- تحمل و تجربه می‌کنند در معرض خطر ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی هستند. استرس، بیشتر از رژیم غذایی بر افزایش خطر ابتلا به دیابت و افزایش قند خون موثر است. به گفته این متخصص، کاهش اثرات مخرب استرس در طولانی مدت و فراهم کردن شرایط آرام و به دور از تنش در زندگی، باید از اولویت‌های برنامه‌ریزی یک فرد دیابتی باشد، زیرا استرس پیامدهای منفی زیادی برای این بیماران دارد.

کنترل قند با پیاده‌روی ورزش یکی از برنامه‌هایی است که به نفع بیماران مبتلا به دیابت است. همچنین فعالیت بدنی عامل موثری در حفظ سلامت و کاهش خطر ابتلا به دیابت و یبوست کنترل قند خون و چربی می‌شود. ورزش‌های هوازی و تمرین‌های آبرویک در کنترل دیابت موثر است. همچنین این فعالیت‌ها باعث کاهش کلسترول خون شده و از سکنه مغزی جلوگیری می‌کند.

در مبتلایان به دیابت، ورزش‌هایی مانند شنا و پیاده روی بسیار مفید است. هر فرد دیابتی لازم است روزانه ۲۰ دقیقه به‌طور منظم فعالیت بدنی داشته باشد. این نکته را فراموش نکنیم، بیمار دیابتی به هیچ عنوان نباید مدت زمان طولانی در خواب باشد و یکجا بنشیند، البته یادمان باشد ورزش مانند انسولین عمل می‌کند، اگر از داروهای خوراکی برای کنترل دیابت استفاده می‌کنید، حین ورزش مراقب افت قند خون باشید. لازم است پیش از تصمیم به ورزش‌های سنگین با پزشک معالج مشورت کرد تا علاوه بر وضعیت قند خون، وضعیت بیماری قلبی نیز بررسی شود.