

ماه نامه اجتماعی، آموزشی، فرهنگی و سیاسی  
سال دوم / شماره بیست پنجم / ۲۵ ثور سال ۱۳۹۶ هجری قمری / مطابق می ۲۰۱۷



# فارغان





آنچه درین شماره می خوانید:



- ۲.....سرمقاله
- ۳.....جلسه روز 5 شنبه تاریخ 4 می 2017 در دفتر نی کابل برگزار گردید.
- جلسه باشگاه فارغان نی امروز پنج شنبه مورخ 11 می 2017 در کابل دایر
- ۳.....گردید
- ۴.....جلسه باشگاه نصف روزه قانون حق دسترسی به اطلاعات
- ۵.....ورکشاپ نصف روزه تحت عنوان امنیت سایبری
- ۶- ۷.....عسل و خواص آن
- ۸.....افزایش در اختصاص دادن بودیجه دولت در بخش های آموزش
- ۹.....Enhancing public expenditure in the field of education
- ۱۰.....سهمیه حضور زنان در پارلمان افغانستان
- ۱۱.....Women concerns on quotas in the National

### شناسنامه

- صاحب امتیاز: نی حمایت کننده ی رسانه های آزاد افغانستان
- مدیر مسول: محمد صابر فهیم ۰۷۰۰۲۶۶۷۲۷
- معاون: روحیدالله حبیب زاده ۰۷۹۰۰۵۶۵۰۲
- سردبیر: فرید احمد عزیزی
- هیئت تحریر: اعضای باشگاه فارغان نی
- طرح دیزاین: فرید احمد عزیزی

نشانی: کابل، سرک دارالامان، ایستگاه شرکت، خانه ی ۸۹ شماره تماس: ۰۷۸۶۳۳۶۳۲۳

[www.facebook.com/groups/nai.graduate.club](http://www.facebook.com/groups/nai.graduate.club)

[Ngc.nai.org.af](http://Ngc.nai.org.af)

## روزهای دشوار افغانستان، دولت و مردم هر دو باید مکلفیت‌های شان را بشناسند.

در دو حالت می‌تواند به اجتماعات و تظاهرات خاتمه دهد.

۱. بر اساس ماده نهم قانون اجتماعات و تظاهرات پولیس در صوتی می‌تواند اجتماعات و تظاهرات را خاتمه دهد که به اعمال خشونت آمیز متوسل شده باشند، و یا به اعمال دهشت افگنی متوسل شده باشند و یا سلاح ناربه از نزد معترضین کشف شده باشد.

۲. به اساس ماده ۲۷ قانون مزبور؛ هرگاه خواسته‌های معترضین از جانب حکومت مرفوع گردد و قناعت معترضین فراهم گردیده باشد.

بنابراین حکومت وحدت ملی نباید دست به چنان کاری بزند که از لحاظ قانونی اشکال داشته و در نهایت سبب تضعیف نظام گردیده و بیشتر از پیش به آتش خشم مردم هیزم بریزد.

هر راه دیگری بجز تطبیق قوانین می‌تواند ضربه‌های سنگین بر نظام وارد شود. دولت افغانستان ناگذیر است از حقوق شهروندی کشور حراست نموده و حق تظاهرات، اجتماعات و گردهمایی‌های شهروندان را در چوکات قانون به رسمیت بشناسد و به هیچ کسی اجازه ندهد حقوق اساسی شهروندان را سلب نماید.

از جانبی دیگر مردم نیز حساسیت اوضاع کشور و مردم را درک نموده دست به چنان اقداماتی عجولانه نزنند که سبب شادمانی دشمنان مشترک افغانستان شوند. اعتراضات و تظاهرات از حقوق اساسی مردم است، اما تلاش کنند از این حق به صورت درست و قانونی استفاده نمایند و نگذارند افراد فرصت طلب و اسفنداده جو از تظاهرات مردمی استفاده سوء نموده و مسیر تظاهرات را به جانب خویش تغیر دهند.

افغانستان لحظات و روزهای حساس را پشت سر می‌گذراند، به ویژه پس از رویداد خونین و مرگبار چهارراهی زنبق کابل و به تعقیب آن تظاهرات جمعه و رویداد تروریستی هنگام نماز جنازه یکی از قربانیان تظاهرات مردمی در کابل وضعیت با گذشت هر روز حساس‌تر می‌شود. در پی رویداد مرگبار چهارشنبه کابل، شماری از شهریان کابل در روز جمعه به جاده‌ها ریختند و شعار عدالت خواهی را سر دادند. معترضین از رهبری حکومت وحدت ملی خواستند تا کنار بروند زیرا به باور معترضین این دو رهبر توانایی رهبری کشور را ندارند و با گذشت هر روز خشونت‌ها و تروریزم از شهروندان افغانستان قربانی می‌گیرند.

این تظاهرات سپس در پی استفاده زود و قدرت پولیس و نیروهای امنیتی به خشونت گرایید. نیروهای امنیتی با استفاده از شلیک گلوله، آبپاشی و گاز اشک آور تلاش کردند معترضین را متفرق و سرکوب نمایند، اما این وضعیت در پی جان باختن چندین معترض به دست نیروهای امنیتی متشنج شد و معترضین خشمگین‌تر شدند.

اکنون (حین نوشتن این مقاله) که یک هفته از اعتراضات شهریان کابل می‌گذرد، معترضین با برپایی خیمه‌ها در نقاط مختلف شهر کابل به خواسته‌های شان تأکید دارند و تا زمانی برآورده شدن خواسته‌های شان گفته اند در جاده‌ها می‌مانند.

اما از جانبی دیگر حکومت هشدار داده است که این خیمه‌ها سبب بندش جاده‌ها شده و در ماه مبارک رمضان سبب پریشانی شهریان کابل گردیده است و باید برداشته شوند.

به اساس قانون اجتماعات و تظاهرات، حکومت تنها

## جلسه روز ۵ شنبه تاریخ ۴/می/۲۰۱۷/ در دفتر نی کابل برگزار گردید



جلسه باشگاه فارغان نی با برنامه های متنوع امروز در باشگاه فارغان نی کابل به تاریخ ۴/می/۲۰۱۷/ برگزار گردید. در این جلسه به تعداد ۱۳ دانشجویان ژورنالیزم و حقوق بشمول ۳ بانو اشتراک داشتند در آغاز جلسه میرویس قریشی در مورد اهمیت زبان بدن و اینکه چگونه در جریان سخنرانی مخاطبان خود را مورد توجه خود قرار بدهدیم برای اعضا بیان نمودن در ادامه جلسه در مورد روز قلم ارزش قلم اعضای باشگاه شعر سرودن و در مورد اهمیت وجایگاه قلم نیز سخنرانی داشتند. همچنان بعد از ختم سخنرانی اجرای برنامه تلویزیونی توسط اعضا اجرا گردید و در آخر با جمع بندی از همه اعضا نظرخواسته شد و در مورد برنامه هفته آینه پیشنهادات همه اعضا گرفته شد

## جلسه باشگاه فارغان نی امروز پنج شنبه مورخ ۱۱/می/۲۰۱۷ در کابل دایر گردید.

در این جلسه به تعداد ۱۳ تن اشتراک کننده به شمول ۵ بانو اشتراک داشتند.

طبق معمول جلسه باشگاه فارغان نی توسط میرویس قریشی آغاز گردید.

در آغاز جلسه در مورد شناخت دروغگوها با زبان بدن و همچنان زبان بدن در حالت گفتگو با جانب مقابل طرز احوال پرسى قول دادن که از طرف باشگاه فارغان نی تهیه شده بود برای اعضای به نشر رسید و این ویدیویی تهیه شده مورد تشویق قرار گرفت و همه و اعضا در مورد زبان بدن دروغگو و احوال پرسى قول دادن نظریات خوب خود را شریک ساختند

بعد از نشر این ویدیو. بخاطر یاد گرفتن سخنرانی اعضا در مورد جایگاه زن در اسلام و فقط ناممکن ممکن می شود سخنرانی داشتند بعد از ختم در مورد سخنرانی نظریات اعضا خواسته شد.

همچنان اجرای برنامه تلویزیونی توسط اعضا اجرا گردید و همچنان در مورد اجرای برنامه ها نظریات اعضای باشگاه نیز خواسته .

بعد از ختم اجرای برنامه تلویزیونی یکی از اعضای باشگاه به طرز سبک تهیه برنامه های صبح گاهی پرداخته و روش تهیه برنامه های صبح گاهی را به اشتراک کننده گان بیان نمود. همچنان در آخر جلسه در مورد بهتر شدن برنامه های باشگاه از تمام اعضا نظریات و پیشنهادات شان گرفته. جلسه امروز با نتیجه گیری کلی برنامه به پایان رسید.



## جلسه یک روزه قانون حق دسترسی به اطلاعات فارغان نی به تاریخ / ۲۵ می / ۲۰۱۷ برگزار شد



ورکشاپ یک روزه تحت نام قانون حق دسترسی به اطلاعات که از طرف اعضای باشگاه فارغان نی بتاريخ 25 می 2017 برگزار گردیده بود پایان یافت در این ورکشاپ به تعداد 12 تن اعضا اشتراک نموده بودند که شامل 5 خانم و 7 آقایان بود ورکشاپ قانون حق دسترسی به اطلاعات که قبلا در دفتر انترنیوز برگزار گردیده بود 5 نفر از اعضای باشگاه فارغان نی نیز اشتراک داشتند شکریه شهین . میرویس قریشی . ارسلان . حسیب شهاب و نصیر رسولی در این ورکشاپ و موضوعاتی را که آموخته بودند با اشتراک کنندگان شریک ساختند. سه نفر از اعضای باشگاه هریک شکریه شهین . حسیب شهاب و میرویس قریشی با همکاری یک دیگر به طور کلی به اشتراک کننده گان موضوعات را ارایه کردن

معلومات خلص درمورد حق دسترسی به اطلاعات درخواست معلومات از نهاد های دولتی شریک ساخت معلومات توسط نهاد دولتی به رسانه ها و شکایت کردن در صورت دریافت نکردن معلومات همچنان تصمیم گرفته شد تا ازین به بعد برنامه قانون دسترسی به اطلاعات از طریق رسانه های کشور به مردم آموخته شود.



## ورکشاپ نصف روزه تحت عنوان امنیت سایبری

ورکشاپ نصف روزه درمورد امنیت سایبری به تاریخ ۱۷ می ۲۰۱۷ توسط شکیب غفوری آی تی منیجر دفتر نی برای اعضای باشگاه برگزار گردید  
تعداد مشترک کننده گان ۱۴ تن که از جمله ۶ تن طبقه انان اشتراک داشتند  
دراین برنامه آموزشی موضوعات چون  
امنیت فیسبوک " امنیت ایمیل "تهیه ویدو و شریک ساختن در رسانه های اجتماعی  
V.P.N چی است معلومات کلی درمورد پسورد و یک پسورد قوی چی است و ایمیل فیشنگ .  
این موضوعات برای اشتراک کننده گان یک چیز مهم و با اهمیت بود



# عسل و خواص آن

از عسل کوهی تا زنبور خیابانی!

عسل تک گل

بهبود است بدانید که اگر گل‌های غالب یک منطقه گل خاصی باشد، به عسل تولیدی آن منطقه «عسل تک‌گل» می‌گویند. براساس همین تعریف باید گفت که به عسل شهرهای کرمانشاه، خوانسار و همدان - که بیشترین فراوانی گل‌گون را دارند - عسل‌گون می‌گویند. به عسل تولیدی مناطق لار، طالقان، طارم و زنجان - که بیشترین فراوانی گل آویشن را دارد - عسل آویشن می‌گویند و به عسل اصفهان و سمیرم «عسل مریم‌گلی» می‌گویند. البته ممکن است عسل بعضی مناطق مثل دماوند، اردبیل و تبریز از گل‌های متنوعی تولید شود که عسل مصنوعی طبیعی نام دارد. لازم به ذکر است که عسل‌های تک‌گل علاوه بر ارزش غذایی، بیشتر به عنوان دارو مورد استفاده قرار می‌گیرند.

رنگ عسل

در واقع رنگ عسل به گل‌هایی که زنبور از شهدشان استفاده می‌کند، بستگی دارد. بر همین اساس امکان دارد شما در بازار عسل‌هایی از زرد بسیار کم‌رنگ تا قهوه‌ای بسیار پررنگ را ببینید؛ مثلاً عسل زرشک که مخصوص منطقه خندان جنوبی است به رنگ قرمز جگری است، عسل گل‌های نارنج و پرتقال قرمز رنگ است، عسل‌گون زرد، عسل آویشن و چهل‌گیاه قهوه‌ای و عسل آفاقا نیز پررنگ می‌باشد.

زنبور شکرخورد

جالب است بدانید بهترین عسل، عسل بهاره است که زنبورها از گل‌هایی با شهد فراوان تغذیه می‌کنند اما در فصل گرم گل‌مناطق، زنبورداران 2 روش برای تهیه عسل دارند:

1 - جابه‌جا کردن کندو: در این روش زنبورداران کندوهای خود را از یک منطقه به منطقه دیگر می‌برند، مثلاً زنبورداران اردبیل در فصل زمستان کندوهایشان را به بندرعباس یا اهواز می‌برند که زنبورهایشان از گل‌های آن مناطق تغذیه کرده و عسل تهیه کنند بنابراین این نوع عسل به دلیل هزینه‌های جابه‌جایی کندوها گران‌تر می‌باشد.

2 - استفاده از شربت: در این روش زنبورداران در فصول بی‌گلی منطقه‌شان با دادن شربت آب شکر یا شیره انگور یا شیره خرما به زنبورهایشان، عسل تولید می‌کنند. اما نگران نشوید چون خداوند زنبورها را طوری آفریده که می‌توانند قند دوکربنی را در بدنشان به قند یک کربنی تبدیل کنند و طی این فرایند شیمیایی آن شربت را درون کیسه مخصوصشان به عسل تبدیل کنند. این نوع عسل را عسل غیرطبیعی می‌نامند و تقریباً همه خاصیت‌های عسل طبیعی را دارد و در ضمن برای بدن هم ضرر ندارد و نسبت به عسل صددرصد طبیعی هم ارزان‌تر است؛ البته اگر فروشنده و تولیدکننده حرام و حلال سرشان بشود

استفاده از ظرف فلزی ممنوع عسل محصول فسادناپذیری است که خاصیت باکتری‌کشی دارد؛ پس فاسد نمی‌شود.

درواقع نگهداری عسل حتی برای کوتاه‌مدت در دمای بالای 32 درجه سانتی‌گراد، رنگ، طعم و خاصیت آنزیم‌های آن را تغییر می‌دهد.

در ترکیب عسل مقدار زیادی اسید وجود دارد. برای همین اگر عسل‌تان را در ظروف فلزی نگه دارید، هم ظرفتان خورده می‌شود و هم رنگ، بو و طعم آن تغییر می‌کند پس حتما عسل را در ظروف شیشه‌ای یا پلاستیکی نگه دارید.

رطوبت، دشمن عسل است. عسل را در جای مرطوب نگه ندارید، در ضمن قاشق خیس را در ظرف عسل فرو نبرید چون باعث رقیق و نامرغوب شدن آن می‌شود.

در واقع عسل در دمای بالای 25 درجه سانتی‌گراد با زنبور و دانه‌های سالی که در «شکرک» می‌زند، وجود ذرات خارجی مثل گرم و غبار، ذرات موم و... در عسل باعث سریع شدن عمل شکرک زدن آن می‌شود.

اگر عسل‌تان شکرک زد، نگران نباشید. شما می‌توانید به راحتی و با قراردادن شیشه عسل درون

عسل، خواص عسل، عسل و دارچین، عسل شیرازی، عسل طبیعی، عسل خمین، عسل خوانسار، خواص درمانی عسل، ویژگی‌های عسل، طریقه شناخت عسل اصل و تقلبی عسل معجونی است که از میلیون‌ها گل ساخته می‌شود. در واقع دانشمندان عقیده دارند که عمر زنبور عسل از عمر انسان بیشتر است زیرا قدیمی‌ترین فسیل انسان (بشر اولیه) 6 میلیون سال قدمت دارد. کهن‌ترین فسیل زنبور عسل 40 میلیون سال و اینکه قدیمی‌ترین اثر نقاشی درباره زنبور عسل با قدمت 12 هزار سال پیش در یکی از غارهای اسپانیا وجود دارد که مردی را در حال برداشت عسل از یک کندو نشان می‌دهد. همه اینها یعنی اینکه «عسل» از اول عمر بشر در سفره غذایی او حضور داشته است. در طول قرون گذشته هر چه علم پیشرفت کرده و تحقیقات بیشتری درباره عسل و زنبور عسل انجام شده، انسان بیشتر مبهوت قدرت خداوند شده و خاصیت‌های بیشتری از این ماده غذایی را شناخته است و پی به خواص آن برده است. اینک در ایران بیش از 40 هزار پروانه رسمی پرورش زنبور عسل صادر گشته و مسلمانان تعداد زیادی از زنبورداران هم به صورت غیررسمی به تولید عسل می‌پردازند و معجونی از میلیون‌ها گل یکی از عجیب‌ترین خلقت‌های خداوند، خلقت زنبور عسل است. می‌دانید! زنبورها اصلاً خواب ندارند! در واقع آنها برای برگردن کیسه مخصوص بدنشان از شهد، روی میلیون‌ها گل می‌نشینند و شهدشان را می‌مکنند.

وقتی کیسه‌شان پر شد، به طرف کندو می‌پرند. در راه، قبل از رسیدن به کندو مقداری دیاستاز - که نوعی آنزیم است - را روی شهدهای داخل کیسه مخصوصشان می‌ریزند. وقتی به کندو رسیدند، آن را داخل سلول‌های 6 ضلعی موم می‌کنند و دوباره برای جمع‌آوری شهد از کندو خارج می‌گردند. در واقع شب‌ها وقتی زنبورها نمی‌توانند از کندو خارج شوند، سرخ 6 ضلعی‌های موم می‌روند و شهد داخل آن را با خرطومشان به داخل کیسه مخصوصشان می‌ریزند، آب اضافه آن را جذب می‌کنند و با ترشح دویار و چندبار دیاستاز روی آن، ماده غلیظ شیرینی درست می‌کنند به نام «عسل». باید توجه است بدانید که خوردن 100 گرم عسل در روز می‌تواند به شما انرژی‌ای برابر با 330 کالری بدهد چون عسل آن آب (17 درصد)، قند (40 درصد)، اسیدهای آمینه (2.1 درصد)، انواع مواد معدنی مانند آهن، منگنز، منیزیم، فسفات و... (1.2 درصد) و انواع آنزیم‌ها (6 درصد) تشکیل شده است و بسیاری از اجزای بدن را تأمین می‌نماید. عسل شیرین‌تر از شکر است بدانید که عسل‌های تیره نسبت به عسل‌های روشن مواد معدنی بیشتری دارند. در واقع عسل به خاطر داشتن خاصیت رادیواکتیوی و تشعشعات کهریایی انواع تب‌های پنهانی را آشکار می‌سازند. حتما شنیده‌اید که قدیمی‌ها می‌گویند عسل و خربزه با هم می‌سازند! دلیلش این است که ترکیب عسل و خربزه در بدن، التهابات پنهانی را فعال می‌کند. التهابات عود کرده و خود را به صورت تب‌های شدید و به هم ریختگی وضعیت بدن نشان می‌دهد و باعث ناراحتی در فرد می‌شود. در واقع اگر با مشکل کمبود آهن خون مواجه هستید، حتما در وعده صبحانه عسل میل نمایید. البته عسل به غیر از داشتن آهن زیاد، فسفر و کلسیم زیادی هم دارد که دوی امراض استخوانی می‌باشد. بهر است بدانید که عسل گول برای رفع زخم بست، زخم‌های عفونی و درمان بیماری‌های پروستات، رماتیسم و بی‌خوابی بسیار مفید است. گفتنی است که عسل زرشک برای تقویت کبد و رفع بیماری‌های کبد مؤثر است، عسل آویشن در درمان بیماری‌های تنگی نفس، آسم، سرفه و رفع خستگی کاربرد دارد و عسل عناب به تسریع عمل خون‌رسانی از قلب به اعصاب و جوارح کمک می‌نماید. به یاد داشته باشید که عسل طبیعی به خاطر داشتن دیاستاز توانایی آب کردن چربی اطراف قلب را دارد بنابراین مصرف آن را به بیماران و سالخورده‌گان قلبی توصیه می‌کنیم. گفتنی است خوردن موم همراه عسل دردهای معده و مفاصل را از بین می‌برد. از ویژگی موم جلوگیری می‌کند و به راحتی از بدن برطرف می‌کند. موم‌های همراه عسل اگر در دمای بالای 30 درجه نگهداری شود، بعد از مدتی کرم‌های ریزی در درون سوراخ‌های 6 ضلعی آن دیده خواهد شد. بنابراین برای سلامتی خودتان عسل‌های موم‌دار را در هوای گرم نگه ندارید، اگر هم کرم‌های ریز را درون موم دیدید، به هیچ‌وجه از آن استفاده ننمایید.

bismir

نکته :

برای درمان گلودرد از عسل و لیمو استفاده کنید. یک قاشق عسل و آب یک عدد لیموترش را در یک لیوان آب داغ حل کنید و بگذارید در دمای اتاق سرد شود و سپس آن را جرعه جرعه بنوشید. عسل درد گلو را تسکین داده و لیمو به کاهش خلط کمک می‌کند.

گفتنی است که جهت درمان درد گوش آب نعنا را با عسل مخلوط کرده، پنبه ای را به آن آغشته کرده، در آن بگذارید.

برای درمان خراش و بریدگی در فصل تابستان جلوی خون ریزی را بگیرید و برای پیش گیری از عفونت، زخم را تمیز نگه دارید. برای تمیز کردن زخم نیاز به باند و پماد ضد عفونی کننده دارید. در صورت نداشتن پماد مذکور کمی عسل روی زخم بمالید. عسل خاصیت ضدباکتریایی دارد و روند بهبود را سرعت می بخشد. بعضی از پزشکان معتقدند که خاصیت عسل از پمادهای ضدباکتریایی هم بیشتر است. در صورت نداشتن باند زخم، نگران نشوید زیرا با خشک شدن عسل به نوعی باند طبیعی روی زخم ایجاد می شود.

طرز تهیه شیربادام؛ ضد سرفه ای همه کاره :

شیر بادام را از مغز بادام بو داده و خام تهیه می کنند. مقدار 50 گرم بادام پوست کنده، یک لیتر آب و 50 گرم عسل یا شکر را در داخل مخلوط کن برقی بریزید و آن قدر ادامه دهید تا مابقی مانند شیر به دست آید.

برای پوست کندن بادام می توانید بادام را به مدت چند ساعت در آب جوش بگذارید تا پوستش کنده شود یا اینکه بادام را در آب، بجوشانید تا آب به جوش آید و به مدت یک دقیقه می جوشانیم.

نوع دیگر شیر بادام که برای کودکان شیرخوار و اطفال بسیار مفید است و می تواند مکمل شیر مادر باشد بدین ترتیب به دست می آید که مقدار 50 گرم بادام را به مدت چند دقیقه در آب گرم قرار می دهند تا پوست آن کنده شود سپس آن را آسیاب کرده و به صورت پودر در می آورند و مقدار کمی آب (آب جوشیده بهتر است) را به آن اضافه می کنند و به هم می زنند تا به شکل خمیر در آید سپس خمیر حاصل را با یک لیتر آب مخلوط و به هم می زنند و سپس مقدار 50 گرم عسل (البته عسل برای کودکان زیر یک سال منع مصرف دارد) به آن اضافه می کنند تا کاملاً حل شود. این مایع را از پارچه لملم می گذرانند تا مابقی مانند شیر از آن باقی بماند.

نوشیدنی آناناسی؛ 5 برابر قوی تر از شربت های سرفه

در سال ۲۰۱۰ محققان هندی تأثیر شربت تهیه شده با مخلوطی از آب آناناس، تمک، فلفل سیاه و عسل را روی بیماران مبتلا به سل آزمایش کردند. نتایج نشان داد که این نوشیدنی نسبت به شربت سرفه در آرام کردن سرفه و رفع ناراحتی گلو مؤثرتر است. بروملین نوعی آنزیم با خاصیت آنتی اکسیدان و ضدالتهاب است که آزرده گلو را کاهش می دهد. آناناس حاوی این آنتی اکسیدان و ویتامین های A و C، منیزیم، منگنز و پتاسیم است که با تقویت سیستم دفاعی بدن، مقابله با عفونت را برای بدن آسان تر می کند.

نوشیدنی آناناس در آرام کردن سرفه و رفع گلودرد مؤثرتر است

نوشیدنی آناناس

مواد لازم:

آب آناناس تازه : یک لیوان

آب لیمو تازه : یک چهارم فنجان

زنجبیل : یک تکه حدوداً 6 سانتی متری

عسل : یک قاشق غذاخوری

فلفل کاین : یک دوم قاشق چایخوری

روش تهیه:

همه ی ترکیبات فوق را با هم کاملاً مخلوط کنید و روزی 2 تا 3 بار به مقدار یک چهارم فنجان میل کنید و آثار مفیدش را مشاهده کنید.

نوشیدنی سیب

شربت سیب بهترین دارو برای درمان سرفه و گلودرد است.

شربت سیب بهترین دارو برای درمان سرفه است

یک ظرف آب جوش آن را حرارت دهید و به حالت اولش برگردانید.

اما اگر یک ماه بعد دیدید که دوباره همان عسل شکرک زده - به خاطر متبلور شدن دانه های شکر - به راحتی نمی توانید با انجام کار دفعه قبل آن را به حالت مایع درآورید.

گفتنی است عسل های پاستوریزه که در حرارت بالا جوشیده و به صورت صنعتی بسته بندی می شوند، اصلاً شکرک نمی زنند و رسوب هم نمی کنند.

در عوض به علت حرارت زیاد، بسیاری از خواص آن کم می شود؛ یعنی درصدی از اسیدهای آمینه، دیاستاز مثبت و بعضی ویتامین های عسل از بین می رود.

بهتر است بدانید که عسل از سالم ترین خوراکی هاست، به شرطی که از اول سالم به عمل آمده باشد چون در بعضی مناطق زنبورها از گل گیاهان سمی شهد

می کنند یا از شهد گیاهانی که سمپاشی شده اند، استفاده می کنند که نتیجه آن تولید عسل نامرغوب یا حتی سمی می باشد.

حواستان باشد عسلی که بوییدن آن شما را به عطسه بیندازد، خوردنش مستی و سرک بیاورد یا چشیدنش گلو را بسوزاند،

عسل نامرغوبی است که باید از خوردنش پرهیز نمائید.

عسل تقلبی را بشناسید

عسل آن قدر پرترفدار است که بعضی آدم های سودجو و متقلب برای بیشتر پول به جیب زدن به فکر تولید عسل تقلبی بیفتند. این افراد گاهی از شیر قند یا شیر ذرت

و... عسل تقلبی درست می کنند و به نام عسل طبیعی می فروشند.

گاهی هم امکان دارد زنبوردار یا فروشنده ای بخواهد یک عسل غیرطبیعی (دادن آب شکر به زنبور) را به عنوان عسل طبیعی به خلق الله قالب کند. خب، حالا چطور

می شود عسل طبیعی را از عسل غیرطبیعی یا تقلبی تشخیص داد؟

اساتید رشته زنبورداری و عسل برای این شناسایی از روش های آزمایشگاهی استفاده می کنند اما مردم عادی هم با استفاده از روش های ساده تجربی می توانند نوع

طبیعی را از غیرطبیعی یا تقلبی تشخیص دهند.

سایر محصولات زنبورعسل را بشناسید

به طور کلی زنبور عسل 2 نوع محصول تولید می کند؛ نوعی که خارج کند و تولید می شود و نوعی که داخل کند و تولید می شود. محصولات تولیدی

زنبورعسل در خارج کند و شامل

«عسل»، «عسلک»، «بره موم» و «گرده گل» می شود و محصولات تولیدی داخل کند و نیز شامل «موم»، «زهر» و «ژله رویال» می گردد.

عسلک: زنبورها شیره های شیرین روی برگ برخی درختان - که به وسیله شپشک ها تولید می شود - را می مکند و همان مراحل تولید عسل را روی آن انجام می دهند.

به این شهد غلیظ شده - که شباهت زیادی به عسل دارد - عسلک می گویند.

خواص عسلک کمتر از عسل است ولی مصرف کننده قادر به تشخیص عسل از عسلک نخواهد بود.

بره موم: مخلوطی است از صمغ چندین درخت مانند نارون، تبریزی، شاه بلوط و... که به پای زنبور می چسبد بره موم اثر میکروبی کشی دارد که در ساخت کندو به کار

زنبورها می آید. پزشکان، بره موم را از قوی ترین آنتی بیوتیک ها می دانند و از آن استفاده دارویی می نمایند.

و در ضمن «زهر» زنبورعسل هم برای انسان خاصیت ساختن «پادزهر» را دارد.

ژله رویال: ماده ای است که از غده مغزی زنبوران کارگر ترشح می گردد و به کار تغذیه زنبورهای نوزاد می آید. نوع خاصی از این ژله - که ژله شاهانه نام دارد - غذای

مخصوص ملکه است. این ژله از انواع قندها و چربی ها تشکیل شده که خاصیت های دارویی زیادی هم دارد البته هرکیلوی آن قیمتی حدود یک میلیون و 200 هزار تومان

دارد. پس با این همه خواص که از عسل سراغ دارید حتما این ماده غذایی فوق العاده را مصرف کنید.

برای درمان سریع آبرسه دندان روزی سه حبه سیر را به اندازه ماش خرد کرده و هر حبه را همراه با یک لیوان آب یا آب عسل میل کنند.



# افزایش در اختصاص دادن بودیجه دولت در بخش های آموزش

گزارشگر: شکره شهین

بیشتر دانشگاه ها ماستر پلان نداشته اما در نظر داریم تا ختم سال مالی ۹۶ همه دانشگاهها و موسسات تحصیلات عالی ماستر پلان داشته باشند .

پرسش : اگر به سال ۹۶ نظری بیندازید و بگویید که وزارت تحصیلات عالی در زمینه مصرف بودیجه چقدر موفق بوده، چند در را به مصرف رسانیده در کجاها؟ پاسخ : با آنکه در آغاز سال مالی ۹۶ قرار داریم تاکنون ۱۰ درصد بودیجه به مصرف رسیده. آنچه موفقیت ما در این سال بوده، ما توانسته ایم مسیر بودیجه انکشافی را از تعمیر تغییر دهیم مثلا دو میلیون را به کتب، پنج میلیون را به تجهیز لابراتوار ها، حدود شش تا هفت میلیون را به مراکز آیتی اختصاص دهیم . و امید داریم پلان نموده ایم تا هشتاد درصد بودیجه را به مصرف برسانیم.

پرسش : بودیجه را که سالانه دولت به وزارت تحصیلات عالی اختصاص میدهد، چقدر کافی و بسنده است؟

پاسخ: باید گفت نیازمندی این وزارت به مراتب بیشتر از بودیجه منظور شده است. اما ناگزیر مجبوری و محدودیت های دولت را نیز باید درک کرد. از آنجاییکه بودیجه دولت کاملا از عواید خود ما بدست نمی آید و تا حال پنجاه درصد را دونه های خارجی کمک میکنند بنا برین با محدودیت های زیادی مواجه هستیم . سالانه در زمان دفاع بودیجه وزارت مالیه چنین بیان میکند که ما برای شما بر اساس امکانات نه بر اساس نیازمندی بودیجه میدهم.

اما توقع داریم روزی شاهد خودکفایی باشیم و همه بودیجه دولت از عواید داخلی باشد تا باشد سهم وزارت تحصیلات عالی در بودیجه دولت افزایش پیدا کند.

پرسش : آیا برای افزایش سهم و بودیجه طرح هایی هم به دولت داشتید؟ پاسخ: دقیقا تا چند سال قبل در سه ولایت کشور اصلا دانشگاه یا موسسات تحصیلات عالی وجود نداشت اما حالا در زابل و نیمروز دانشگاه ایجاد گردیده و در سطح افغانستان تنها در ولایت نورستان دانشگاه وجود ندارد. پس برای رفع نیازمندی های ۳۷ دانشگاه یا هم موسسه تحصیلات را که در سراسر کشور وجود دارد بودیجه منظور شده کافی نیست. با آنکه ما برای هر دانشگاه طرح جداگانه ای داشتیم که میبایست به آن بودیجه مشخصی اختصاص داده شود ولی با محدودیت های بودیجی که دولت داشته نتوانسته همه خواسته های مان را بر آورده سازد، بهر صورت ما بودیجه سالانه را بر اساس اولویت ها تنظیم میکنیم و وزارت تحصیلات عالی برای پنج سال آینده در سطح ولایت پلان استراتژی دارد که جهت منظور به پارلمان کابینه فرستاده شده که ما در این پلان همه نیاز مندی ها را از تعمیر سازی تا ظرفیت سازی استا دان شامل ساخته ایم.

پرسش : با همه محدودیت های موجوده طرح و پلان شما در سال جاری چگونه است و در کجاها؟

پاسخ : درزمینه انکشافی هم در ساخت و تعمیر و هم درزمینه بلند بردن کیفیت و ظرفیت سازی مثلا در سال مالی جاری تصمیم داریم تا ۱۰۰ تن از اساتید دانشگاه را در مقاطع ماستری و لسانس

به ۳ کشور تایلند، هند، ملیزیا بفرستیم. در قسمت کتب، لابراتوار ها، تعمیر های تدریسی و چند لیلیه نیز پلان های داریم که باید تا ختم سال مالی تکمیل گردد.

مصاحبه با احمد طارق صدیقی (ریس مالی و اداری وزارت تحصیلات عالی) این گزارش با همکاری نی (حمایت کننده رسانه های آزاد در افغانستان) در ماهنامه خبری به نشر رسیده است.

پرسش : در نخست میشود به سهم وزارت تحصیلات عالی در بودیجه ملی کشور معلومات دهید.

پاسخ : متاسفانه سهم وزارت تحصیلات عالی در بودیجه سالانه دولت خیلی یک رقم ناچیز یعنی ۲ درصد بودیجه سالانه بوده که در مقایسه با کشورهای جهان بویژه ممالک همسایه بسیار اندک است.

پرسش : در وزارت خانه ها سالانه چند نوع بودیجه وجود دارد؟

پاسخ: معمولا دو نوع بودیجه وجود دارد، عادی و انکشافی. که بودیجه عادی معمولا در مصارفات، معاشات، هزینه لیلیه ها ... و بخش دیگر بودیجه انکشافیست که وزارت تحصیلات عالی که شامل ساختمان سازی مراکز آموزشی، لابراتوار، ساختمان لیلیه و ماستر پلان می باشد، یکی از وزارت هایست که بودیجه انکشافی خوبی داشته. زیاد هم خوب نه ولی تا حدی خوب بوده که سالانه در حدود چهل تا شصت میلیون دالر میرسد

بودجه انکشافی سال گذشته ما در حدود ۳.۵ میلیارد افغانی بود که از آن جمله ۲.۵ میلیارد افغانی به مصرف رسید که نشان دهنده یک رقم خوب نسبت به سال گذشته را داشته ایم، که در حدود ۷۲٪ مصرف بودجه انکشافی ره نشان میدهد اگر این مصارف را نسبت به ۵ یا ۱۰ سال گذشته وزارت تحصیلات عالی مقایسه کنیم یک سال بی نظیر بوده که بیشترین بودجه انکشافی به مصرف رسیده پرسش : سالانه بیشترین بودیجه مصرفی وزارت تحصیلات عالی از بودیجه عادیست یا هم از بودیجه انکشافی؟

پاسخ : بودیجه عادی نسبتا بیشتر میباشد بخاطر معاش کارمندان، اساتید دانشگاه، مصرف لیلیه ها میباشد جمعا مصارف عادی دفاتر و پوهنتون های مان از قبیل، مصارف قرطاسیه و فرنیچر و روغنیاست

مثلا سال گذشته ما در حدود ۵ میلیارد افغانی بودیجه عادی داشتیم و ۳.۵ میلیارد افغانی بودیجه انکشافی داشتیم .

بودجه عادی ما در مسایل روتین به مصرف میرسد نه انکشافی مثلا معاش یک استاد پرداخته می شود بدل عاشره یک محصل پرداخت می شود .

اما بودجه انکشافی بودجه است که تعمیرات تدریسی اداری لابراتوارها کتاب خانه ها ماستر پلانها لیلیه ها به خصوص لیلیه های اناث و خریداری تجهیزات لابراتواری به هر اندازه که بودجه انکشافی ما بیشتر گردد به همان اندازه کیفیت درس بیشتر بالا میرود و ضروریات مان بیشتر فراهم می شود

پرسش : اگر بصورت مشخص تر بگویید بودیجه انکشافی در چند بخش معین به مصرف میرسد؟

پاسخ: همانگونه که از نامش پیداست در مسایل انکشافی به مصرف میرسد. تعمیر تدریسی و اداری، لیلیه مثلا ما سال گذشته پنج لیلیه انائیه را تحت پلان داشتیم... لابراتوار ها، شفاخانه های کدري، کتب و ماستر پلانها برای دانشگاهها، که تا اکنون



**COSPE**  
TOGETHER FOR CHANGE



**AHRAM**  
ASSOCIATION OF HUMAN RIGHTS  
ADVOCATES AND HUMANITARIANS



# Enhancing public expenditure in the field of education and fighting corruption

Question: Could you please give me your view about how the budget was spent in 2017 and where

We are in the beginning of 2017, till now we have spent 10 % of the budget. The sectors better served in this were: development budget for construction; 2 million dollars, for books; 5 million for the equipment of the labs, and about 6 to 7 million for the IT centers. We hope to spend 80 % of the budget this year

Question: What do you think about the budget that the Government of Afghanistan allocates to the Higher Education Ministry? Do you think that this is sufficient for the education field

I should say the Higher Education Ministry's needs are more than what the allocated budget can afford to cover. We must understand the government's problem. We know that the governmental budget is not originating from its own income, it is depending on foreign donors; therefore, we are facing with a lot of fund shortages. The Ministry of Finances is always saying to us: we are allocating funds to you not according to your needs, but according to our capacities. We are expecting one day that we become sustainable, and that the budgetary resources come from our own income. The Higher Education Ministry should find more funds

Question: Did you have any plan for increasing the fund allocation from the Afghan Government

Absolutely: in the past three years in three provinces of Afghanistan there was no university; now, we have universities in the Zabul and Nemrouz provinces, although we still don't have any university in the Norastan province. We have submitted many plans to the Afghan Government, we have in fact 37 universities across the country, and for them to survive the current budget is not enough

In spite of that situation, we have separate plans for each university, but because of the Government's financial problems in providing adequate resources, we couldn't reach the point we want. We divide our annual budget according to priority investments; the Education Ministry has a 5-years strategic plan. The parliament must approve it; this plan includes many sectors, from infrastructures construction to capacity-building for teachers

Question: With all these challenges, what is your vision for this year

For this year we have planned to send 100 teachers with scholarships to India, Thailand and Malaysia to complete their master degrees. We are planning as well to bring changes in schoolbook texts, and to expand labs and dormitories



Interview with Ahmad Tarigh Sedighi (Admin & Finance Manager, Ministry of Higher Education)

Written by Shukria Shaheen

This report has been published in Nai (supporting open media in Afghanistan), (DATE (the magazine has in the average FIGURE readers

Question: First can you give us information on the governmental budget in the field of education

Unfortunately, the Higher Education Ministry budget reaches the low figure of 2 % of all government annual budgets. What compared to other neighboring countries is a little amount

Question: Kindly describe to us how many budget types do ministries have

Usually, ministries have two types of budget. The "Normal Budget" and the "Development Budget". The Normal Budget is used for expenses, salaries; dormitory staff expenditures (explain which type of expenditures for the dormitory). And the development budget is used for development issues such as: educational buildings, administrative buildings, dormitories, laboratories, hospitals, study books and master plans for universities

The Development Budget of the Higher Education Ministry reaches annually about 40 to 60 Million dollars. From 3.5 Million Afghani in the past year 2.5 million Afg had been spent for the Development Budget that shows a dramatic change. Last year, this ministry has been spending 72% of its Development Budget. In the past, the spending rate was only of 42 - 43

Question: which one of your annual budgets is more regularly spent? The normal one or the development one

The Normal Budget is spent more intensively, because it covers staff salaries, teachers, stationary costs, office expenses and furniture for the universities and fuel for vehicles. In general, the Normal Budget serves routine expenses. In the past years, we had 5 Melyard afghani for the Normal Budget and 3.5 Melyard (afghani of development budget. (Confirm please

Question: Speaking more specifically about the Development Budget, how many sectors you would cover with this budget

It is obvious from its name that the Development Budget is spent for the construction and administrative infrastructures. In the past year, we had 5 dormitories for the female students built, and 5 more dormitories are under plan. As for laboratories, clinics, etc., in the past we did not have a master development plan for the universities, but this year we have decided that every faculty must have a master development plan

## سهمیه حضور زنان در پارلمان افغانستان

مصاحبه ی با خانم سیمین "بارکزی" عضو مجلس نماینده گان. این گزارش به همکاری حمایت کننده رسانه های آزاد در افغانستان (نی) ترتیب گردیده، که در تاریخ ۲۰ جون ۲۰۱۷ در ماهنامه نی به تعداد ۲۸۶۵ خواننده مرور گردیده است.

نوشته شده توسط: سعید اصیل  
درد و رنج طولانی زنان افغانستان، با سرنگونی رژیم طالبان در سال ۲۰۰۱ میلادی خاتمه یافت. از آن زمان تا کنون هزاران زن در زمینه های مختلف سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، در کشور فعالیت دارند. همین اکنون، چهار وزارت مانند وزارت امور زنان، وزارت تحصیلات عالی، وزارت مبارزه با مواد مخدر و وزارت کار و امور اجتماعی توسط زنان رهبری می شوند. بر علاوه در کمیسیون مستقل حقوق بشر افغانستان نیز یک خانم قرار دارد.

علاوه بر این وزارت امور خارجه کشور چندین خانم را به عنوان سفیر برگزیده است، در عین زمان، مجلس نماینده گان افغانستان نیز یک رقم درشت درصدی وکلای زن را در خود جای داده که به ۲۵ درصد می رسد. که این خود یک تغییر مثبت است در راستای بهبود وضعیت زنان در افغانستان.

خانم سیمین "بارکزی"، یکی از وکیلان خانم در پارلمان افغانستان در باره پیشرفت زنان در افغانستان چنین می گوید: زنان افغانستان مشکلات فراوانی را کشیده اند تا به این جا رسیده اند، و علاوه کرد که خوشبختانه در دهه که ما پشت سر گذر شتاندیم نقش زنان در تمام عرصه ها بسیار عالی بود بخصوص در عرصه سیاست، چرا که زن افغانستان تا دیروز از خانه بیرون شده نمی توانست اما خوشبختانه که امروز زن افغان وزیر، وکیل و حتا والی است و هم چنان یک تعداد خیلی از خانم ها فعلا در چوکی های بلند حکومت مصروف کار و فعالیت هستند و در کابینه حکومت وحدت ملی جایگاه خاص و چشمگیر برای خود شان مشخص کردند.

خانم "بارکزی" علاوه کرد که قانون اساسی افغانستان جایگاهی مشخص برای زنان افغانستان داده است و گفت که خوشبختانه خانم های افغانستان خیلی خوب توانسته اند، از همان موقف که قانون برای شان اجازه داده، کار و فعالیت کرده اند، و نشان دادن که زنان افغانستان واقعا توانمندی بسیار عالی در تمام عرصه ها دارند، بخصوص در عرصه سیاست دارند.

به گفته خانم "بارکزی" زنان افغان حضور چشمگیری در ساختار دولت، در سطح مرکز، ولایات و محلات دارند و هم چنان زنان ۲۵ درصد وکیلای پارلمان افغانستان را تشکیل میدهند، و اضافه کرد که اگر چشم انداز داشته باشیم به کشور های اسلامی بخصوص به کشورهای منطقه، واقعا دیده می شود که زنان آن کشورها نسبت به زنان افغانستان در عرصه سیاست به این پیمانه پیشتاز نبودند و نیست و این جای خوشی است که زنان افغان در این اواخر پیشرفت های چشمگیری داشته اند و توانسته اند که سر پاه خود ایستاد شوند.

افزون بر این، خانم "بارکزی" گفت: وکیلای زن در پارلمان همیشه در راستای

این گزارش بخشی از یک پژوهش برای کمپاین اهرام "زنان در راستای تغییر" انجام شده است. <http://www.afghanistanshumanrights.org/international-campaign-ahram> این مواد به حمایت مالی «اتحادیه اروپا» به نشر رسیده است. مسئولیت محتویات مواد نشر شده فقط به دوش موسسه کاسپی می باشد و به هیچ صورت دیدگاه «اتحادیه اروپا» را بازتاب نمی دهد.



## Women concerns on quotas in the National Afghan Parliament

Interview with Seemin Barakzai, a member of parliament

Written by Sead Asel

This report has been published in NAI Monthly Magazine (Supporting Open Media in Afghanistan) on June 20, 2017. The report has been viewed by 2865 readers.

Since the collapse of the Taliban regime in 2001, pains and suffering of Afghan women have been decreased. Not only that. Progressive women have gradually been able to penetrate politics, social activities and governmental offices. Today, you can see four ministries being ran by women (the Women Affairs, the Higher Education, the Anti-drug and Narcotics, as well as the ministry of Labor and Social Affairs). The independent human rights commission is as well lead by a woman. In addition to that, the Foreign Affairs ministry has appointed several women as ambassadors. Furthermore, you can nowadays see that in the parliament there is a prominent number of women, whose seats were allocated as a 25 % quota. We can conclude that there have been worthy positive changes in the Afghan community.

Seemin Barakzai, one of the members of parliament, considers that progressive women in the Afghan community are better placed than in the past, when the country lived dark and barbaric decades where women were not seen as human beings. "Now, we have women as lawyers, governors and ministers. That all came through hard work and a long struggle by Afghan women" adds Ms. Barakzai. These women can now aim at occupying prominent positions in the government.

Since the establishment of the National Unity Government in Afghanistan, women's presence in politics has grown considerably. Fortunately, our constitutional law is protecting women's role in governmental institutions. History has shown that Afghan women are change makers; they have been even fighting as men in the trenches against foreign invasion for an independent Afghanistan.

Seemin Barakzai says: "Women in Afghanistan compared to neighboring countries have reached the prominent result of obtaining a 25 percent seats quota in the parliament". This progress that you can see now in the status of Afghan women is the results of a continuous struggle of Afghan women along the time in their own communities. Nowadays, women are participating in the political life and in community decision making.

Ms. Barakzai adds as well that women in parliament are working shoulder to shoulder with male colleagues for a better Afghanistan and good governance in the parliament.

"We need however more women in the parliament" continues Ms. Barakzai. "We are still confronted with a limited female presence in the parliament from the villages, so the State must try to provide chances for village women to express their opinion and take part in the decision making process". The National Unity Government has pledged to work on improving the situation and taking a step to change the negative effects of war, destruction and poverty. "Women empowerment is the first goal of the NUG government in this current year" she declares.

One of the priorities of the First Lady of Afghanistan Laura Ghani is to help the young Afghan women, because Afghan women were the most suffering members of society during the three decades of war in Afghanistan.

"Women are the half of the society" says Ms. Barakzai. They rediscover their leadership capacities through opportunities given by many organizations (such as trainings and workshops) which challenge the conservative society. This way, some women reach up to high missions and high decision making ranks for Afghanistan. "This is not enough" explains Ms. Barakzai. "We don't want just a circle of active and visible women in Kabul. We want more women to be included in decision making in all communities". Currently, women find job inclusion opportunities through the administrative quotas for governmental offices. That goes in the right direction, but all provinces should experience this development.

Women in Afghanistan are qualified; they should come together to take their rights and women must understand that rights are often not granted by someone, they must be taken. Afghan women have many skills to become leaders in civil and governmental offices. "It is certain that if Afghanistan is to be built once again, it will be built by Afghan women only" concludes Ms. Barakzai. Afghan women never had hand in the war. Only women can bring peace in the community



This report is part of a research carried out for the AHARAM campaign Women for Change. (<http://www.afghanistanhumanrights.org/international-campaign-ahram/>). This publication has been provided with the support of the European Union. The contents of this publication are the sole responsibility of COSPE and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.



# بنویس!



## ابتکار جدید از باشگاه فارغان نی

برنامه ی مقاله نویسی تحت نام "بنویس!" از سوی کمیته ادبی باشگاه فارغان نی به راه انداخته شده است. شما می توانید مقاله های تان را به آدرس ما ارسال کنید. در هرماه برای نویسنده یکی از بهترین مقاله ها تقدیر نامه اهدا شده و در نشریه ی ماهواره باشگاه فارغان نی به نشر می رسد

مقاله های تان که حداقل دارای هزار کلمه باشد به آدرس برقی ذیل [naigraduateclub@gmail.com](mailto:naigraduateclub@gmail.com) ارسال نمایند  
ویا به آدرس  
سرک دارالامان، کوچه شرکت خانه شماره 89  
باشگاه فارغان نی  
ارسال کنید!

