



وضعیت معیشت در افغانستان

livelihoods in Afghanistan

معیشت: یک لغت عربی است که اعاشه نمودن معنی میدهد. در مفهوم عبارتند از چگونگی غذا تغذیه، نوعیت غذا و طرز توزیع آن است که ملت افغانستان غرض پیشبرد حیات از آن استفاده می نمایند. ویا درآمدی را که ملت افغانستان بمنظور بدست آوردن غذای روزانه خویش غرض پیشبرد حیات بمصرف میرسانند بحث می نماید. معیشت مردم این سرزمین مربوط است به شرایط طبیعی، موقعیت جغرافیائی، توانائی اقتصادی، حاصل دهی کشاورزی، بارندگی سال، جنگ و صلح، نوعیت ابزار تولیدی، حفاظت و نگهداشت غذاها می باشد. معیشت مردم علاوه بر دیگر عوامل متعلق به نظام سیاسی بوده از یک نظام تا نظام دیگر سیاسی خیلی ها متفاوت بوده است. فلاکت جنگ ۳۳ ساله نظم زندگی این ملت را دگرگون ساخته بنسبت عدم موجودیت غذا و تغذیه سالم تعداد مرگ ومیر را به ۶۰ فیصد کشانیده است. تعداد زیادی اطفال از رشد طبیعی سالم محروم گردیده اند. حدود ۶۵ فیصد خاک دارای کاراند که دارای اعاشه ۲۴ ساعته مختلف یعنی عالی، متوسط و فقیرانه می باشد. ۳۵ فیصد بدون کار بوده ازین جمله ۱۰ فیصد آن بکلی گدا میباشد. با وجودیکه دولت افغانستان موسسات کمک رسانی و انسانهای شریف تلاش دارند تا وضع بهبود یابد ولی درین کشور آنقدر نا بسامانی وجود دارد که جهان نتوانست نا بسامانی این کشور را حل کند. پس از سال ۲۰۰۱ بالاثر کمکهای بین المللی طور نسبی زندگی تعداد کثیر این ملت بهتر گردیده علاوه بر تولیدات داخلی از غذاهای خارجی سالم نیز استفاده می نمایند. فارمهای مرغداری گاو داری و فابریکه جات تولید و پروسس غذا در حال تاسیس وانکشاف است. موفقترین دولت! دولتی را گویند که بتواند معیشت کارکنان دولت را تأمین نماید. بنیان گزار گوپراتیفهای مامورین ظاهرخان مرحوم بود. با وجود غربت دولت وقت گندم را برای مامورین و افسران توزیع مینمود زیرا گندم در افغانستان یکی از اساس ترین مواد ارتزاقی میباشد. در سال ۱۳۶۵ شورای وزیران وقت فیصله نمود تا هر وزارت غرض تقویه بنیه مالی کارمندان خود قصبه های کارگری، فارمهای زمینی زراعتی و حیوانی، تفرجگاه ها غرض استراحت و میله فامیلهای کارمندان خود میتوانند اعمار نمایند ولی پلان تا اکنون تطبیق نشده است. بنده یکی از بنیان گذار این هدف بودم دولت میخواست در مراحل اول فارمها متعلق بدولت پس از مدت دریافت تجارب کافی فارمها به کارمندان که در آن فارم کار نموده تسلیم شود درین صورت زراعت و مالداری افغانستان از افراد بیسواد به دهاقین با سواد ومجهز با وسایل مدرن تبدیل میشود. زیرا در چند دوره که پوهنزی زراعت فارغ داد همه بدولت جذب میگرددید. فارغین بنسبت عدم سرمایه نمی توانستن خود فارمهای زراعتی بزرگ خصوصی را تاسیس نمایند.

چگونگی معیشت در شرایط موجوده

مردم افغانستان ۱۰۰ فیصد بالای نان گندم زندگی مینمایند. پس از نان گندم کچالو و برنج دومین مواد مصرفی این ملت میباشد. آخرین معیار که یک فامیل غریب و ناتوان خانه دار بتواند زندگی نماید ۳۰۰۰ افغانی (۶۰ دالر) است. پائنتر ازین زندگی نمیشود. عواید سرانه ۹۰۰ دالر دریک سال و ۷۵ دالر دریک ماه میباشد. قیمت یک کیلو آرد وطنی ۱۶ افغانی و از پاکستانی ۲۱ افغانی میباشد. نفوس افغانستان ۲۵ میلیون بوده سالانه ۴ میلیون تن گندم به ارزش ۸۰ میلیارد افغانی یا ۱،۲ میلیارد دالر مصارف دارند. در مجموع ۶ میلیون تن افغان سرگردان دنبال نان و کار میگرددند. طور کل دولت افغانستان به ۵،۲ میلیارد دالر در سال اشد ضرورت دارد. زیرا ۱،۲ میلیارد

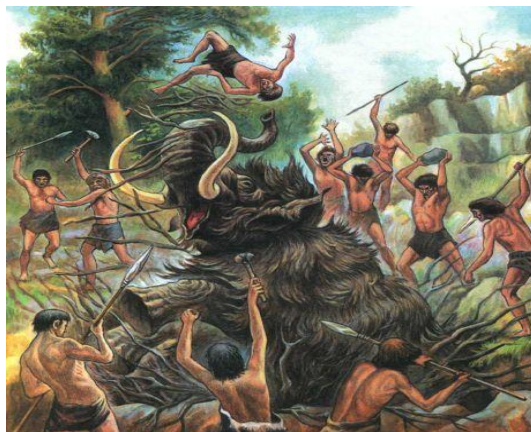
دالر مصارف قوای مسلح ۲,۷ میلیارد دالر برای بودیجه عادی و باقی را بودیجه انکشافی در بر میگیرد. ۵۷٪ بودیجه عادی غرض امنیت و ۱۷ فیصد غرض تعلیم و پرورش بمصرف میرسد. ۴۲ فیصد بودیجه عادی ۱۰۰٪ بودیجه انکشافی و قوای مسلح را کشورهای خارجی میپردازد. قبلاً بانکهای افغانستان دولتی بود. دولت با موجودیت ۱۲ میلیارد پول افغانی ۶۰ میلیارد پلان را در سال پیش میبرد. دلیل آن این بود که بانکهای شخصی وجود نداشت دولت علاوه بر بانکها دارای تاسیسات صنعتی ترانسپورتی ساختمانی تولیدی و غیره بود. اکثر مواد خام و پخته از تولیدات داخلی بود. کشورهای غرب توقع دارند که افغانستان قدرت این را دارد که از فروش معادن چنین پول را بدست آورد. در گزارش بانک جهانی و سی آی اس ایالات متحده امریکا آمده است که عواید داخلی افغانستان ۲۹,۹۹ میلیارد دالر است. امکان دارد ولی چنین پول در بانکهای دولتی و داخلی دوباره جمع نمیگردد. فعلاً پولهای افغانها در حبیب بانک پاکستان، بانکهای دوی و روسیه ذخیره شده است. تنها سالانه شش میلیارد دالر از درک فروش مواد مخدر بدست می آید اینکه این پول کجا میرود کس نمیداند. دولت افغانستان نتوانسته است تا جلوگیری از این فرار سرمایه بدون تبادل را گیرد. پول که قدرت مندان افغانی و تاجرین در بانکهای دوی ذخیره نموده اند بیشتر از میلیاردها دالر میباشد. در صورت استفاده از این پول در بخش زراعت و صنعت کشور را از فقر نجات می داد. فرار سرمایه باعث تنزیل ارزش محصولات زراعتی گردیده افزونی در نرخ اجناس خارجی ببار آورده است. در سال ۲۰۱۰ تولیدات گندم افغانستان ۳,۴ میلیون تن رسیده بود برخلاف در سال ۲۰۱۱/۲۰۱۲ حاصلات به ۲,۵ میلیون تن رسیده است که یک تنزیل بی سابقه را نشان می دهد. درینصورت ۳۳٪ کاهش دیده میشود. این کاهش بمقدار ۰,۹ میلیون تن گندم می باشد. که غذای ۶ میلیون افغان در یک سال میباشد. دلایل عمده آن خشکسالی است. یکی از دلایل عمده کشت نمودن کوکنار و چرس جای گندم را گرفته است. حدود ۲۴۵۲۰۰ فامیل که ۱,۶ میلیون نفر میشود مصرف کشت این ماده خطرناک هستند.



معیشت باشندگان افغانستان در طول تاریخ

تاریخ ۵۰۰۰ ساله افغانستان را از لحاظ در آمد و مالیه دهی که ارتباط مسقیم بالای معشیت مردم تاثیر داشته است بدو قسمت تقسیم می شود. اول در زمانیکه هنوز قبیله ها به ملت تبدیل نگردیده بودند و هر کس با فامیل خود بدون خطر انسانی در یک محل حیات بسر می بردند. درین دوره ها غذای خود را توسط شکار حیوانات و ماهی، کشت نباتات، گوشت حیوانات اهلی و غیره بدست می آوردند آنچه که بدست می آوردند همه یکجا می خوردند. درین دوره انسان بکشف خوردن یک تعداد نباتات نیز آغاز نمودند. خوردن گندم جو جودر ارزن شفتل هندوانه خربوزه نعنا پودینه کندنه تره کدو ترائی زردک از قدیم درین کشور مروج بوده است. روایت است که سرنشینان افغانستان و ایران ۹۰۰۰ سال قبل گوسفند و بز را اهلی ساخته اند. زیرا بدخشان مادر گوسفند

مارکوپولو و نورستان مادر بز کوهی نورستانی است. مردم از میوه جات تازه و خشک چون بادام کوهی زردآلو وحشی سنجد پسته جلغوزه انگور توت استفاده می‌نمودند. مردم در غذای روزانه خود از کشت اصلاح شده طبیعی (اپومکسس) (کایمیرا) اینگونه نباتات استفاده می‌نمودند. اینکه این ملیتها روز چند وقت نان می‌خوردند شواهد در دست نیست. در سرما زمستان از خشک نمودن میوه جات گوشت و علوفه جات حیوانات استفاده مینمودند. نوشابه‌های همان وقت از تر کردن میوه جات که بعداً بنام هفت میوه مشهور کشت، از تر کردن کشمش خشک شراب بدست می‌آمد. مهمترین شراب قدیم آریایها را بنام سونا یاد می‌نمودند. از یکنوع برگ تخم کوکنار چهارمغز، خسته بادام خسته زردآلو، بنگ دانه و شیر گاو محلول درست می‌کردند که در رقص‌های مدور با سرودها آنرا می‌نوشیدند.



معیشت شهری در افغانستان

اساس بهبود معیشت کار است. یک تفاوت فاحش میان کار و درآمد شهرها و دهات وجود دارد. تمامی مردم افغانستان آنچه که می‌خورند مینوشند و کار میکنند بدون بیمه است. کارها در دهات معمولاً کشاورزی و مالداري است. ولی در شهرها اشکال کار تفاوت دارد. کار ثابت، کار موقتی و کار خانه است. روانه تعداد مردم بالاثرب کار زخمی و ناتوان می‌گردند. پس از ناتوان شدن هیچ مرجع دایمی نیست که بقیه زندگی کارگر را تضمین نماید. اتحادیه‌های افغانستان تا اکنون خود محتاج اند نمیتواند برای اعضای خود حقوق باز نشستگی تقاعد و یا مریضی دهند. بدین صورت فامیلهای بطرف فقر می‌روند. در بسیاری دهات زنان کارهای شاقه زمین و مالداري را می‌نمایند. بالاثرب این کارها عوارض بدنی برای شان ایجاد می‌گردد و سالها با این مرض زندگی مینمایند. کسی نیست که آنها را نزد دوکتور معالج برند. بالاثرب این عوامل معیشت فامیلهای تفاوت را در خود دارند.

در دو مطالعه و تحقیق که جو بیل نماینده AREU در مورد معیشت شهری افغانستان انجام داد نشان داده شد. که ساکنان یکتعداد از شهرها فقیرتر از دهات بوده است. این آسیب پذیری در شهر بنسبت عوامل چون یک عضو نان ده را از دست دادن یا معلول و معیوب شدن، فقر تندستی، خشکسالی‌های پیاپی در دهات، بی‌جا شدن از سکونت پذیری میباشد. زنان افغان بنسبت عوامل مختلف در همه جا کار یا گشت و گذار نمی‌توانند. و صرف مردان برای کار است تا بتواند نفقه فامیل را تامین نماید. اغلباً بالاثرب درگیری‌های خشونت آمیز ساکنان آواره شده اند و با از دست دادن مرد خانه، فامیلهای اطفال خورد خود را مجبور به دریافت نفقه نموده اند. که اکثرأ کار شاقه اطفال را از تعلیم و تربیه باز داشته است. بعضی ازین فامیلهای بطرف فحشا، بعضی از اینها مجبور میشوند تا اطفال و دختران خود را بفروشند.

باشندگان شهری فقیر بنسبت کمی و یا بدون دسترسی به خدمات اولیه و زیرساخت‌های اجتماعی، با آبهای آلوده و بهداشت ضعیف منجر به مشکلات سلامتی مزمن گردیده است. که خطر بالقوه ناتوانی امرار معاش آنها را تهدید می‌نماید. اینگونه فامیلهای اغلباً در مشاغل خطرناک و استثماری مشغولیت حاصل می‌نمایند. جریان درآمد

نامنظم منجر شده است که بسیاری از خانواده ها به قرض گرفتن تکیه کنند و توان ادا کردن آنرا ندارند مجبور میشوند غرض ادای بدهی تمامی زمین و جایداد خود را بفروش رسانند. در نتیجه آنده افراد که در جریان جنگ ۳۳ ساله روش دریافت پول را یافته اند ملکیت های دولت و مردم را خریداری نموده اند. در زمینه افزایش بی سابقه در قیمت و اجاره ملکیت ها بوجود آمده و زمینه رقابت بین مالیکین را بوجود آورده است. این رقابت خیلی خطر ناک ارزیابی شده است زیرا تبهکاری و مردم سالاری تا هنوز ختم نشده است. ۸۰ فیصد شهرکها که در کابل ساخته شده است غیر قانونی و زمین ان غصب است. بدین وسیله دولت نمی تواند در شهرها رایگان به بی خانه ها مسکن سازد. و روزانه تعداد آواره و بی خانه ازدیاد می یابد.



فرهنگ استفاده از مواد غذایی در افغانستان

تقریباً تمامی ملت افغان از غذا های قوی سخت ثقیل العضم استفاده می نمایند. معمولاً مواد غذایی از قبیل گوشت و حبوبات به حرارت های بلند نرم گردیده قابل هضم می گردد. دلیل آن حیوانات اهلی بچرا طبیعی روزانه فاصله زیاد را طی می کند و هکذا حبوبات غیر اصلاح شده بوده به حرارت های خیلی بلند قابل هضم می گردد. اغلباً غذا های افغانی از تولیدات داخلی و طرز پخت آن غیر صحی می باشد. نوشیدن آب از چاهای خود سر و سرباز و خوردن سبزی یجات غیر صحی درین کشور معمول بوده همه ساله تعداد زیادی را به کام مرگ می کشاند. سبزی خیار افغانی و کندنه یکی از کشنده ترین مواد غذایی بوده همه ساله تعداد زیادی را از بین می برد. در کشورهای پیش رفته سبزیجات از طریق کمپنی ها شسته شده و فروش می رسد. طور انفرادی بدون نظمین هیچ کس حق فروش سبزیجات را ندارد. ولی در افغانستان هر زمین دار بدون تضمین راساً به مستهلکین می فروشد. که بدین ترتیب به ملیونها مکروبهای مختلف از طریق زمین هر دهقان به فامیلها انتقال مینماید. در کشور های گرم آسیائی ۶۰ فیصد مرگ و میر از کثافات و بکتریا که در آب و غذا است می میرند. قسمت زیادی از آبهای ولایات اندخوی شبرغان مزار شریف الی قندوز شور و در بعضی ساحات تلخ است.

مردم شمال افغانستان به نسبت گرمی هوا از چای سبز و غذاهای چرب استفاده می نمایند. تعداد کمی از مردم بدخشان از نان ارزن و حدودی از مردم از نان جو و حدودی در جلال آباد و سایر نقاط از نان جواری استفاده می نمایند. بالعموم مردم افغانستان به قابلی پلو خیلی علاقمند بوده و از غذاهای رسمی نیز می باشد. در رستوانتها و هوتلها قابلی پلو و شوربای گوشت معمول است.

انداختن مثاله جات چون مرچ سیاه، مرچ سرخ، تخم کشنیز، هفت مثاله (مثاله دیگ) زرد چوبه نمک در غذاها معمول است.

نهال یکتعداد میوه جات در دوره تیموریان به کشور ما ترویج گردید. نهالهای انجیر انگور کلان انار بادام نازک در زمان احدشاه بابا از سمرقند به افغانستان وارد شد. کشت بادنجان رومی بادنجان سیاه انواع دال کچالو مرچ شلغم لبلبو ملی سرخک کشنیز و غیره پس از قرن ۱۸ توسط انگلیسها در افغانستان ترویج گردیده مردم به خوردن سبزی جات عادت نمودند. بدین صورت تعداد مواد غذایی در خاک بیشتر گردید. پس از قرن ۱۸ مینو غذایی مردم افغانستان به ۳ وقت تقسیم گردیده است. که درین سه وقت مردم نادر از غذاهای کم ارزش و دارندگان از غذاهای متنوع استفاده می نمودند.



انواع غذاهای مردم افغانستان

فرهنگ پخت غذا باشندگان افغانستان با کشورهای پیشرفته فرق دارد. زیاده مردم افغانستان بخصوص روستا نشینان بنسبت تابیدن آفتاب زیاد به غذای چرب و میوه جات شربین علاقمندی دارند. از لحاظ فرهنگی غذاهای این کشور به دو صنف تقسیم شده می تواند. یعنی غذا متنوع که دارای مقدار زیاد پروتئینها شحمیات انرژی و کالوری می باشد که نصیب دارندگان است. نوع دوم آن غذای کم انرژی دارای مقدار کم مواد ضروری می باشد. غذای نشایسته دار نصیب غریبان و ناداران است. صبحانه مردمان دارا مانند کشورهای دارا می باشد. ناشتای صبح افراد غریب نان خشک و چای می باشد. بعضی افغانها با غذای صبح شکر، کشمش، گز (شیره نیشکر)، انگور، خربوزه نوش جان می نمایند. در بعضی قریه جات شمال صبحانه آنها مانند نان عصر می باشد. حدود صد سال پیش صبحانه مردم دارا نوشیدن شیر یا چای با سمبوسه قدلمه گوشفیل خجور بود که توسط خانمهای خانه ساخته می شد. که فعلاً کم مروج است. در قریه جات مردم اکثر ضروریات خود را از حیوانات و زمینهای خود پوره می نمایند. باشندگان اصلی مزار شریف شبرغان میمنه بنسبت خوردن زیاد خربوزه و کشمش قوی سفید چاق و فربه می باشد. برخلاف باشندگان اصلی جلال آباد لغمان و خوست بنسبت شدت گرما در تابستان لاغر و دارای چهره تیره می باشند.



عاداتهای اجتماعی

نسوار بینی، نسوار، سگرت، چرس، الکھول، مورفین، تریاک، بنگ، غمزه و مفره می‌باشد.

غذائی هوسآنه

شوربای کله پاچه، بولانی آش، آشک، سموسه، منتو می‌باشد

غذای دفاتر دولتی

مطابق به قانون کار افغانستان غذای ظهر [۱۲:۰۰] رادولت وکار فرمایان خصوصی باید بپردازد. در صورتیکه وظیفه ۲۴ ساعته باشد باید ۳ بار غذا را نیز کار فرما بپردازد. کارکنان دولتی هفته ۳ بار حق خوردن گوشت را در اداره دولتی دارند. در قوای مسلح هفته هفت بار حق خوردن گوشت را دارند. غذاهای دفاتر دولتی مشابه به غذاهای متوسط بوده و طرز پخت آن غیر صحی می‌باشد. تا اکنون آشپز خانه‌های افغانستان مجهز به ماشین‌های پخت وپز (با فشار زیاد وحرارت کم) نمی‌باشد. معمولاً پخت و پز با دیگهای وطنی بوده که با حرارت بلند ووقت زیاد پخته می‌شود. غذای بیمارستان ها غذای عادی بوده دارای مقدار پروتین و مقدار زیاد نشایسته فاقد سبزیجات منرال می‌باشد. غذاهای زندانیان نیز در جمله غذای زندانیان کشورهای عقب مانده می‌باشد. غذای زندان پلچرخ را صلیب سرخ می‌پردازد. غذای قوای مسلح افغانستان نیز از مینو وطنی تهیه گردیده ولی مقدار پروتین زیاد استفاده می‌گردد. مینو غذائی سرباز وافسر در بعضی قطعات نظامی متفاوت میباشد. غذاهای مهمانان دیپلومات و خارجی از طرف هوتلهای دولتی آریانا انتر کاننیتل و غیره سرویس می‌گردد.



غذای بیکاران فقرا وپیشه وران فقیر

حدود ۳۵ فیصد خاک بیکار و حدود ۱۰ فیصد آن محتاج به نان خشک بوده گدا می‌باشد. اینگونه فامیلهای اکثرأ کسانی است که از جنگای ۳۳ ساله صدمه زیاد دیده اند. سرپرست اینگونه فامیلهای شخص ناتوان بوده که از عهده مخارج فامیل برآمده نمی‌تواند. در اینگونه فامیلهای سرپرست یک زن یا یک ریش سفید ناتوان یا طفل یا یک شخص معیوب و معلول میباشد. درین گروپ مردم ناشتا صبح نان گندم غذای عصر و شب نان گندم با غذای فقیرانه می‌باشد. غذای فقیرانه اینگونه اشخاص نان چای، یا نان خشک با کچالو، قروتی (ماست خشک شده با نمک می‌باشد. که در افغانستان بنام غذای بخور نمیر یاد می‌شود. واینکه این نان را از کجا می‌کنند جواب طولانی دارد.

اشکال نان خشک در افغانستان

پختن نان نیز یک مسله مهم اند. در افغانستان نان در خانه ها و در خبازی پخته میشود. اشکال پختن نان فرق دارد که عمده ان عبارتند نان خاصه ،نان پنجه کشی ،نان گرد مزاری یا نان مدور ،نان چپاتی انواع نانهای سیلو میباشد. آرد للمی سفید دارای پروتین کم ولی آرد های سایر مناطق افغانستان سیاه ، هضمش ثقیل ، و داری مقدار زیاد پروتین و سایر مواد میباشد. که بنام آرد سیوس دار یاد میشود. در سال ۱۳۶۷ دولت وقت پلان اعمار ۱۲ فابریکه کوچک نان پزی عصری را در ۱۲ ناحیه شهر کابل به سکتورهای خصوصی تحویل نمود ولی این فابریکه ها تا اکنون اعمار نگردیده است.

نتیجه و پیشنهاد

طوری که ارزیابی میشود در افغانستان شغلها خارج از اداره دولت اتحادیه ها و سایر ارگان ها زیربسط با دولت میباشد. هکذا بیمه شغل وجود ندارد. در کشورهای اروپائی هر شغل یا چند شغل نزدیک اتحادیه دارند. از زمان که یک شخص بدولت ویا شخصی بکار آغاز می نمایند به اتحادیه خود حق العضویت پول تقاعد خود را میپردازند. کسانیکه بی شغل است به اداره شهری رابط دارد. هر کس که مریض شود دولت یا اتحادیه صنفی حقوق آنها بشمول معالجه آن میپردازد. در صورت که ناتوان (Disable) گردد. اداره تقاعد به آن شخص تقاعد میپردازد و پس از مردن تا زمانیکه آخرین طفلش سن ۱۸ را تکمیل نکند اتحادیه و یا دولت برایش حقوق میپردازد. این اتحادیه ها در حمایت دولت بوده دولت ۷۵٪ به آنها همکاری مینماید. و دولت نمی گذارد اتحادیه مفلس یا از بین رود. در افغانستان تا زمانیکه موسسات خیره کورسهای قصیرالمدت حرفوی ، دفاتر کار یابی ، اتحادیه ها ۱۰۰٪ فعال نگردند. مردم و دولت از این مشکلات رهائی نمی یابند. با وجودیکه دولت افغانستان موسسات کمک رسانی و انسانهای شریف تلاش دارند تا وضع بهبود یابد ولی درین کشور آنقدر نا بسمانی وجود دارد که تنها دولت نمی تواند از عهده آن برآید .

منابع

- * تولیدات گندم افغانستان در سال ۲۰۰۹ بر ۲۰۱۰ و ۲۰۱۱ نوشته مایکل شان مربوط اداره USAID در وبگاه یو اس آی دی <http://www.pecad.fas.usda.gov/highlights/2009/06/Afghanistan>
- * معرفی زیستگاه بشری عصر سنگ افغانستان نوشته دکتور لوئیس دوپری ریاست پوهنتون کابل دانشگاه ادبیات و زبان شناسی دیپاتمنت باستانی و بشر شناسی.
- * ویکی پیدیا انگلیسی مقاله اقتصاد افغانستان
- * افغانستان در پرتو تاریخ نوشته علی احمد کهزاد
- * افغانستان در مسیر تاریخ اوضاع اقتصادی افغانستان نوشته میر غلام محمد غبار ص ۲۲-۲۰
- * افغانستان در مسیر تاریخ افغانستان از گذشتههای دور تا قرن ۶ قبل از میلاد و تاریخ افغانستان الی ورود اعراب در افغانستان ص ۳۵-۷۳
- * انواع غذاهای افغانی در وبگاه <http://www.forum.98ia.com/t232258.html>
- * طرز تهیه غذاهای افغانی نوشته فرشته . عالی ترین وبگاه که تمامی غذاهای افغانستان را با تمام تصاویر نشان داده است . در وبگاه فرشته سید.
- * http://www.undp.org/dari/d_MDGs/d_goal1.htm برنامه توسعه سازمان ملل در مورد امحای فقر شدید و گرسنگی
- * معیشت شهری نوشته اداره مبارزه با دارو جرایم در وبگاه سازمان ملل http://www.unodc.org/documents/afghanistan/conceptnotes/Microsoft_Word_-_2010_11_April_01_Concept_Note_Alternative_Livelihood.pdf
- * گزارش سازمان سی آی ای در مورد اقتصاد افغانستان در سال ۲۰۱۱ <https://www.cia.gov/library/publications/the-world-factbook/geos/af.html>
- * کمک سازمان ملل از طریق سازمان غذائی جهان در سال ۲۰۰۴ به ۶ میلیون افغان بی بضاعت www.wfp.org/news/news-release/afghan-food-production-hit-drought-and-pests-poor-face-rising-food-prices
- * معیشت شهری در افغانستان

<http://www.dpu-associates.net/node/127>

* برنامه توسعه سازمان ملل در مورد امحای فقر شدید و گرسنگی

http://www.undp.org.af/dari/d_MDGs/d_goal1.htm

* معیشت شهری در افغانستان

http://eprints.lse.ac.uk/2902/1/Urban_livelihoods_in_Afghanistan.pdf