

رئيس جمهور؛ مشارکت ...

ترمينال انتقال انرژی در مرز دو کشور که میان رئيسان جمهور افغانستان و ترکمنستان توافق شده است: ترکمنستان حرف نخست را در مشارکت اقتصادی و بازرگانی افغانستان خواهد زد.

در سفر رئيس جمهور به ترکمنستان توافقاتی روی موضوعات زیر میان رئيسان جمهور دو کشور صورت گرفت: ۲ برابر شدن حجم بازرگانی در جریان سال روان میلادی میان دو کشور افزایش صادرات برق از ترکمنستان به افغانستان

عملی شدن هر چه زودتر پروژه‌ی انتقال گاز ترکمنستان به پاکستان و هند را به افغانستان، پاکستان و هند

ایجاد راه لاجورد از افغانستان تا اروپا از راه آسیای میانه

ایجاد شبکه راه آهن میان افغانستان، ترکمنستان، ایران، تاجیکستان، چین و پاکستان

ساخت ترمینال جدید صادراتی میان افغانستان و ترکمنستان افزایش صادرات گاز مایع و مواد نفتی گسترش روابط بازرگانی به ویژه در صنایع دستی و قالین آگاهان اقتصادی عملی شدن این پروژه‌ها را گامی بزرگ به سوی بهبود وضع اقتصادی کشور و راهی برای رهایی از وابستگی ترازیمی به پاکستان می‌دانند.

محمدقریان حقجو کارشناس مسائل اقتصادی در این باره اظهارداشت: «این برنامه‌ها واقعا به سود دو کشور است و اگر عملی شوند آن روز دور نخواهد بود که افغانستان به یک چهارراه ترازیمی و یک مرکز تجاری در منطقه تبدیل شود چون همه چیز در کشور است و ما باید از فرصت‌های لازم استفاده کنیم.»

مسئولان اتاق‌های تجارت و صنایع نیز با اشاره به اهمیت کشورهای آسیای میانه این توافقات را به سود افغانستان می‌دانند.

عتیق‌الله نصرت رئیس هیئت عامل اتاق‌های تجارت و صنایع در این باره گفت: «اگر مشکلات ما در بخش‌های مختلف حل شود و واقعا این پروژه‌ها عملی شوند افغانستان از وابستگی ترازیمی به شماری از کشورهای همسایه به ویژه پاکستان رهایی خواهد یافت.»

آگاهان معتقدند که در کنار پروژه‌ی تاپسی و ترازیمی برقی، راه‌اندازی راه لاجورد و ایجاد شبکه‌های خط آهن میان ترکمنستان، افغانستان، تاجیکستان و چین از یکسو و ترکمنستان، افغانستآن، ایران و ترکیه از سوی دیگر افغانستان به یک چهارراه مهم ترازیمی در منطقه تبدیل خواهد شد. (طلوع نیوز)

اعتراضات گسترده در...

در راهپیمایی پاریس را نوعی اعلان جنگ با مسلمان‌ها خواندند.

شاهدالله شاهد، عضو مجلس نمایندگان افغانستان گفت: «جای تامل اینجاست که ترویرستان فرانسوی کشته می‌شوند، یکونویم میلیون جمع می‌شوند و آن را محکوم می‌کنند. در حالیکه قلب دو میلیارد مسلمان را زخمی می‌کنند و کسی آن را محکوم نمی‌کند.»
یک زن مسن معترض در میان اعتراض کنندگان کابل می‌گوید: «من به کسانی که این کار را کرده‌اند هشدار می‌دهم که اگر این کار را دوباره کردند، من خودم به سفارت هایشان می‌روم و هرچه از رویم شد در ولایت بزئی انجام می‌دهم.»
در ولایت غزنی معترضان ساعت‌ها جاده اصلی کابل قندهار را بر روی ترافیک بستند.

اعتراضی کنندگان در غزنی از دولت افغانستان خواستند که روابط دیپلماتیک با فرانسه را قطع کند.

محمد اشرف غنی، رئیس جمهوری افغانستان در عین حال که حمله به شارلی ابدو را محکوم کرده بود، نشر مجدد کاریکاتور پیامبر اسلام توسط مجله شارلی ابدو را محکوم کرد.نزدیک به پنج میلیون از نشریه شارلی ابدو، با کاریکاتور پیامبر اسلام روی جلدش به فروش رسید، در حالیکه تیراژ هفتگی این نشریه ۶۰ هزار است. (بی بی سی)

ارگ ریاست جمهوری...

آقای سالارزی همچنان افزود: جرنال دوستم و سایر بزرگان در حکومت، تنها خواهان تقویت و تجهیز نیرو های امنیتی ملی افغانستان اند: «معاون اول ریاست جمهوری افغانستان در جلسه های شورای امنیت به صورت منظم حضور دارد و با حکومت در این مورد هم نظر است که نیرو های فعلی امنیتی و دفاعی افغانستآن، برای دفاع و امنیت مردم تقویت شوند و فرصت ها برایشان مساعد شود. و در جلسه ها اصلا چنین موضوعی مطرح نشده است. »

پیش از این روزنامه آمریکایی وال ستریت ژورنال به نقل از احمد فرمند سختگوی آقای دوستم گزارش داده بود که معاون اول ریاست جمهوری برای ایجاد یک نیروی بیست هزار نفری ملیشه، خواهان کمک مالی وزارت دفاع افغانستان شده است.

در گزارش روزنامه همچنان آمده بود: عبدالرشید دوستم به صورت غیر رسمی با افسران نظامی و فرماندانان در ولایت های جوزجان، سرپل، فاریاب و تخار تمام برقرار کرده است. اما حالا سختگوی ریاست جمهوری افغانستان میگوید: دیدار با مقام ها و بزرگان ولایت ها و کارهای مختلف کشور، از مسوولیت و با هم کار می‌روزمه مقام های حکومت است. آقای سالارزی تاکید کرد که هیچگاهی در چنین نشست ها، ایجاد نیروی شخص ملیشه برای مبارزه با طالبان مطرح نبوده است. معاون اول ریاست جمهوری، بیشتر از سایرین

به امنیت کشور تمرکز کرده و چندین بار برای تسریع مبارزه با طالبان صدا بلندکرده است.

عبدالرشید دوستم که در تقریبا سی سال گذشته از بازیگران بزرگ در تحولات سیاسی و امنیتی افغانستان بوده، چندی پیش تهدید کرده که مخالفین مسلح را در کشور از بین خواهد برد.

با آنکه آقای دوستم به صورت علنی از تشکیل ملیشه های وفادار به خودش چیزی نگفته، اما تجربه های گذشته و نفوذ وی در شمال کشور، شماری از مردم را نگران ساخته است که شاید افزایش از جنگ افراد مسلح افغان نجات یابد و دوباره در دست افراد مسلح غیر مسوول بیافتد. (رادپوآزادی)

تازه وزیر صحت عامه...

و پایین بودن معاش کارمندان تاکید کرد که رسیدگی به این مشکلات نخستین اولویت کاری وی خواهد بود. فیروز در بخش دیگر از سخنان خود با اشاره به اینکه سالانه حدودا ۲۵۰میلیون دالر برای ندای افراد بیمار به خارج از کشور منتقل می شود، گفت در نظر دارد که در زودترین فرصت یک سفاخانه فوق تخصصی ایجاد نماید که به گفته وی هم باعث جلوگیری از سرگردانی بیماران در خارج از کشور می گردد و هم باعث شکست گروه نافیا در سکتور صحت می شود. فیروز همچنین به برخی از مشکلات ناشی از فعالیت بخش خصوصی در سکتور صحت اشاره کرده، گفت: گرفتن معاینات غیر ضروری از بیماران، اعلانات تجاری غیر واقعی، مارکیت غیر قانونی ادویه، خرید و فروش ادویه های بی کیفیت از چالش های است که بخاطر فعالیت نا درست سکتور خصوصی به وجود آمده است و او در نظر دارد که جلو این نا به سامانی ها را بگیرد.

آقای فیروز گفت که برای جلوگیری از مافیایی شدن بیشتر سکتور صحت، در نظر سفاخانه ای فوق تخصصی را در ولایت مختلف گسترش داده و ساختمان های تکمیل نشده سفاخانه کنونی را نیز تکمیل کند. آقای فیروز محور سوم برنامه کاری اش را نظارت بر ادویه های بی کیفیت، ثبت و راجستر کردن شرکت های وارد کننده ادویه و مواد غذایی بی کیفیت، تقویت نظارت برامکان غذا و قوت سکتور خصوصی برای تولید ادویه در داخل کشور اعلان کرد.

وی محور چهارم اولویت های کاریش را تبعیض زدای از سیاست های بخش صحت خواند و گفت که سطح دسترسی به خدمات صحتی را گسترش داده و به افشار بی بضاعت و کم در آمد جامعه توجه بیشتری صورت خواهد گرفت. به گفته آقای پیروز ارزباسی، ترفیع و استخدام کارکنان براساس لیافت و شایستگی و عملی کردن مولفه های حکومت داری خوب محورهای پنجم وششم برنامه کاری او را شکل می دهند. (مرکزی)

شبکه خبرنگاران افغانستان...

تجارب میان خبرنگاران دو کشور موثر خواند: «این پروگرام یک پروگرام غیر سیاسی است، هیچ حکومتی نه حکومت پاکستان و نه افغانستان رابطه دارند و نه هم اثر، در اصل هدف این پروگرام این است که رابطه میان خبرنگاران افغان و پاکستان تا حدی نزدیک شود که زمینه سانسور از بین برود.»

آقای توحیدیه افزود که این شبکه زمینه را برای خبرنگاران افغانستان و پاکستان مساعی می سازد تا سالانه دو مرتبه از رسانه های دوکشور دیدن کرده و نظریات شانرا باهم شریک سازند. این درحالیست که قرار گزارش ها، ظرف چند سال اخیر نزدیک به ۱۰ اتحادیه، و شوراهای مستقل خبرنگاری در افغانستان ایجاد گردیده است.

از سوی دیگر شماری از کارشناسان افغان با اشاره به موجودیت برخی مشترکات میان افغانستان و پاکستان میگویند، شبکه خبرنگاران افغانستان و پاکستان میتواند در عرصه خبرنگاری برای هر دو کشور موثر واقع شود. حمیرا ثاقب رییس خبرگزاری زنان افغانستان روز جمعه به رادیو آزادی ابراز امیدواری کرد که که این شبکه بتواند در مستحکم نمودن روابط میان افراد دو کشور کار را انجام بدهد:

« البته من امید وار هستم، که جانب افغانستان نهاد که ازسوی پاکستان تصمیع که به ارتباط بهتر و نزدیکی ملت ها کرده با چنین یک هدف گام برداشته باشند، افغانستان وپاکستان همسایه هستند و در واقعیت هراتفاقی تاثیر درپاکستان رخ دهد در افغانستان تاثیر دارد و اگر مشکلات در افغانستان بیاید تاثیر مستقیم خود را بالای پاکستان خواهد داشت. »

خانم ثاقب همچنان ازحکومت افغانستان تقاضا کرد تا پس از این به وضعیت زنده گی خبرنگاران افغان و مصونیت آنها نیز تلاش نماید. شبکه خبرنگاران افغانستان و پاکستان در حین افتتاح گردیده است که شماری از خبرنگاران افغان از کارکرد اتحادیه های خبرنگاری در افغانستان انتقاد کرده فعالیت آنها را در بخش دفاع از حقوق خبرنگاران موثر نمیدانند. اما اینکه این شبکه تا چه حد در بخش کمک به خبرنگاران دو کشور مفید واقع خواهد شد مساله است که با گذشت زمان روشن خواهد شد. (رادپوآزادی)

پراگرمی؛ پروژه ...

الکترونیکی، دیجیتال شدن تلویزیون ها،ثبت وراجستر کردن سپیم کارت ها و به وجود آوردن یک چهارچوب منظم و منطوقر جلوگیری از فساد اداری را از دیگر اولویت های کاریش خواند. وی یکی از راه های کاهش فساد اداری را

کمپیوتری کردن ادارات دانست وگفت که در زمینه با همکاری خدمات ملکی و کمیسیون اصلاحات اداری و تمام نهاد های دولتی مشترکا کار خواهد نمود. (مرکزی)

اجتماعی شهروندان ...

از مقامات محلی نسبت به حضور افراد مشکوک به عضویت در سازمان داعش در شماری از مناطق غزنی، هشدار داده بودند.

ولایت غزنی در یک سال اخیر شاهد حضور شبه نظامیان طالب و عناصر مرتبط با القاعده و شبکه های تروریستی بوده است.

مطاهره کنندگان می گویند، دولت تا کنون به جز یک عملیات تصفیوی در ولسوالی اجپرستان عملی اقدایی برای مهار نفوذ و حضور تروریستان در این ولایت انجام نداده است. به همین دلیل و فقدان حضور نیروهای دولتی سبب شد که در آخرین مورد سررشتیان یک موتر به شکل فاجعه باری شهید شوند، دولت همواره در برابر این رخدادهای سکوت کرده و برنامه ای برای جلوگیری از این گونه فجایع نداشته است. راهپیمایان از دولت می خواستند تا مقامات محلی غزنی را برکنار کنند. به گفته مطاهره کنندگان مقامات محلی غزنی با طالبان در ارتباط هستند. شماری از راهپیمایان والی غزنی را نیز متهم به همکاری با طالبان نموده اند. در قطعنامه ای که در این مطاهره خوانده شد، از دولت خواسته شده است که سیاست طالب پیروزی باید متوقف شود، قاتلان مردم نباید مخالف سیاسی خوانده شوند، با جنایتکاران و قاتلان مردم به عنوان دشمن درجه یک مردم و امنیت ملی، برخورد قاطع صورت گیرد. (مرکزی)

سربازان در مرکز ...

آموزش دیده اند و هر کس که می خواهد به ارتش بپیوندد ناگذیر است تا نخستین گام ها را از همین مرکز بردارد. جنرال امین اله پتانیی فرماندهی مرکز آموزش نظامی کابل در گفتگو با خبرنگار طلوع نیپوز اظهارداشت:

«همه در این مرکز تعلیمی به سیستم ناو آموزش داده میشوند: سربازان یاد میگیرند که در روز و شب چگونه عملیات کنند.»
سرعت در مانورهای نظامی یکی از ویژگیهای بنیادین این نیروها است که به تاژگی اوختهاند، اینکه چگونه در حالتیاضطرار خودشان را به هدف برسانند و چگونه تهدیدها را مهار کنند. عبدالنجار اکبری فرماندهی گارتزویون مرکز آموزشی نظامی کابل میگوید:

«این آموزش آموزش دیدهاند که در حالتیهای اضطرار به چه شکل خود را به جاهای مشخص برسانند و چطور با دشمن بجنگند.»

در این مرکز سربازان از تمامی بخشهای کشور گرد میآیند تا بیاوزند که چگونه با دشمن روبروایی کنند و چگونه از مردم دفاع کنند.

گفته میشود تاکنون بیش از ۲۵۰هزار ارتشی در این مرکز آموزش دیده اند. رحمت الله سرباز ارتش در این باره گفت: «تا یک قطر خون در وجودم باشد از مردم و از ناموس وطن دفاع میکنم.»

اما مأموریت دشوار و اساسی این نیروها هنگام ترک این مرکز آغاز میشود: مأموریتی که در دشوارترین حالتها ناگذیر هستند بچنگند.

آموزشهای نخستین به این نیروها کمک خواهد کرد تا چگونه بچنگند که قربانی ندهند و هدف ها را نابود سازند. (طلوع نیوز)

در عملیات نیروهای...

و ارزگان کشف و خنثی نمودند. این مابین ها به تازه گی از سوی شورشیان به منظور اعمال تخریبی و تروریستی جاسازی شده بود. (مرکزی)

داود شاه صبا؛ پره ...

تختنیکی و تکنولوژیکی مدرن را مساعد خواهد سازد.
آقای صبا با اشاره به اینکه برنامه های او در وزارت معادن به کوتاه مدت، میان مدت و دراز مدت تقسیم بندی شده است، گفت درقدم نخست یک بررسی همه جانبه از وضعیت کنونی وزارت معادن و پترولوییم می کند تا ظرفیت های موجود، تشکیلات، طرزالعمل ها و دیگر مسایل وزارت را دریافته وبرمبانی آن پلان های آینده اش را طرح ریزی کند. وی از دیگر برنامه های کاری اش از ایجاد شورای پالیسی برای مدیریت انکشاف منابع طبیعی افغانستان یاد کرد که به گفته وی یک شورای مشورتی معدن کاری است که اعضای آن را نمایندگان جامعه مدنی، سکتور خصوصی، خبرگان و اساتید دانشگاه ها تشکیل میدهند و وزارت را در زمینه های مختلف مشوره خواهد داد.

آقای صبا در بخش دیگری ازسخنان خود گفت: «در بخش استخراج معادن تجارب کشور های افریقایی و آمریکای لاتین استفاده خواهد کرد تا در زمینه بهره برداری از منابع، حفاظت از محیط زیست و سیستم ایمنی تدابیرلازم گرفته شود.»

او همچنان افزود که در استخراج معادن مشارکت مردم محلی و مسایل جندر را به گونه جدی در نظرگرفته و نیز با فساد اداری قاطعانه مبارزه خواهد کرد.

وی مسئله سرمایه گذاری و مشارکت سکتوری خصوصی در معادن را نیز مهم خواند و گفت که از سرمایه گذاران داخلی و خارجی برای سرمایه گذاری دعوت خواهد نمود. (مرکزی)

هند مرز اتاری ...

مشکل عمده در این مورد توافق با پاکستان است، اگرافغانستان با پاکستان درزمینه به توافق رسیده باشد، برونق صادرات افغانستان به ویژه صادرات میوه

تاثیرات عمده خواهد داشت.

خان جان الکوزی، یکی از تاجران نیز به خبرگزاری مرکزی این تصمیم سکشور هند را برای افغانستان مهم خواند.

پیش از این مقاصات کشور از توافق افغانستان و پاکستان برای گشایش بندر واکه در آینده نزدیک خیر داده بود که براساس آن تاجران افغان می توانند اموال تجاری خویش را به کشور هند صادر کنند. وزارت تجارت و صنایع افغانستان می گوید، پس از این اموال تجار افغان به هند با استفاده از وسایط نقلیه افغانی تا بندر واکه انتقال خواهد یافت. یش از این اموال تاجران افغان نخست در شهر پشاور پاکستان تخلیه می شد و سپس از طریق وسایط نقلیه پاکستانی تا بندر واکه انتقال می یافت. (مرکزی)

سالانه ۳۵۰ میلیون ...

زمینه سازی برای تداوی هوطنان ما ، ازقرار میلیون ها دالر پول فزیزی از کشورجلبگیری خواهد شد. ضمنا داکتر فیروز خواستار توقف ایجاد دواخانه ها شد، او گفت که در حال حاضر چهارده هزار دواخانه در کشور فعال است درحالیکه شمار فارمیست ها که عضو اصلی اجرایی دریک دواخانه نپداشته میشوند به چهارهزار نفر میرسد .

داکتر فیروز از نمایندگان مردم خواست تا درتوقف ایجاد دواخانه ها همکاری کنند . او پذیرفت که دواهای بی کیفیت وارد کشور میشود.

داکتر فیروز راه حل این گونه مشکلات را عقد قرارداد مستقیم با شرکت های نوهد و ازمایشگاه های علمی را در ۵ ادویه درسطح منطقه وجهان دانست، خرید دوا به گونه مستقیم و دست اول شرکت های تولید ادویه باعث خواهد شد تا دوا ی معیاری و باکیفیت وارد کشورشود زیرا شرکت ها به خاطر هویت و آینده شان نمی خواهند تادویه بی کیفیت را به کشور صادر نمایند. (بخاطر)

پاکستان مهاجران افغان...

اظهار می دارد که دولت پاکستان تا زمان معین شده، هیچ افغان را مجبور به خروج از پاکستان نمی کند.

وی افزود: برای تسهیل بازگشت دادطلبانه ناهندگان افغان در پاکستان، دولت اسلادامابا کمیشنری عالی سازمان ملل در امور ناهندگان همکاری میکند. سرتاج عزیز علاوه کرد که با توجه به بهبود روابط افغانستان و پاکستان، هر دو کشور برای حل مسایل مهاجران همکاری میسرایی دارند. (مرکزی)

سالارزی؛ ترکمنستان یا ...

در کنار یک سلسله مسایل اقتصادی روی مساله صلح با مقامات ترکمنی نیز گفتگو کرد.

پس از تعین اشرف غنی به حیت رییس جمهور افغانستان این دهمین سفرش به خارج از کشور خوانده شده است. آقای غنی شب اول ازاین به شماری از کشورها به شمول عربستان سعودی، پاکستان و چین سفرهای را نیز انجام داده است.

وی در جریان این سفرها با مقامات کشورهای خارجی در خصوص پروسه صلح افغانستان صحبت کرده و خواهان همکاری آنان در این زمینه شده است. به گفته کارشناسان افغان، سه کشور یاد شده امکانات این را دارند که مخالفان صلح حکومت افغانستان را به گفتگوهای صلح تشویق نمایند.

اما شورای عالی صلح نقش ترکمنستان را نیز در این زمینه مهم میخواند.

محمد امین وفاق یک عضو این شورا در صحبت با رادیو آزادی گفت، ترکمنستان هم با حکومت افغانستان و هم طالبان مسلح روابط نیک دارد و این توانایی را دارد که میزبانی گفتگوهای صلح را نماید:

« تا جای که به پروسه صلح تعلق دارد ترکمنستان در گذشته هم در زمانیکه طالبان امارات داشتند، با آنها روابط خوب داشتند و از آن به بعد هم درک اظهارات که مورد خفه گی و یا تاجر گردد صورت نگرفته و یک موفقیت و سیاست مناسب دارد و سیاست جغرافیایی مناسب برای اینکه مهماندار پروسه صلح باشد. »

با آنکه تا حال گفتگوهای صلح حکومت افغانستان با مخالفان صلح به کدام نتیجه نرسیده است، اما کارشناسان افغان به تلاش های حکومت وحدت ملی خوش بین هستند.

پس از آن می گویند، هرگاه کشورهای همسایه و منطقه در این زمینه مسوولیت شان را به صورت درست ادا نکنند، ممکن دامنه نامتی های افغانستان به تمام منطقه گسترش یابد. (رادپوآزادی)

رحمت اله نیلی؛ استخبارات...

گسترده وپیچیده گروه های تروریستی و القاعده را به طور دومادر تحت فشار قرار داده ایم. سرحدات را تحت عملیات ایترافی قرار داده و در لانه های دشمن رخنه نموده ایم. ظرفیت های لطعات را افزایش داده و قادر به انجام عملیات مستقلانه شده ایم.» وی همچنین گفت که تهدیدات بزرگی در منطقه در حال ظهور است و برخی از کشور های منطقه در تقویت این تهدیدات جهت استفاده حدود ۳۲ حزب مذهبی و سیاسی از همچو گروه ها حمایت می کند. آقای نیل در مورد پلان های آینده خود، در صورت اخذ رای اعتماد از ولسی چرخه، گفت که با توجه به هماهنگی با سایرارگان های امنیتی برنامه های خود را در سه بخش اساسی تقسیم کرده است. نخست: امکانات و ظرفیت های موجود را جهت تامین امنیت به کار انداخته ومبارزه با تهدیدات کشور را به طور تعرضی بر دشمن سوق می

دهد. دوم:ظرفیت های موجود را براسی نموده برنامه های انکشافی را جهت بالا بردن قابلیت ها و ظرفیت های امنیت ملی روی دست خواهد گرفت. سوم، اساس یک میکانیزم عملی را جهت هماهنگی با ارگان های دیگرپیگیری و پی ریزی خواهد کرد.

وی از دیگر برنامه های خود از گسترش برنامه های ضد جاسوسی، برنامه جامعه برای کشف وتحقیق جرایم اقتصادی ومبارزه علیه فساد اداری، ایجاد مرکز ارزبایی برای پیش بینی تهدیدات کوتاه مدت و دراز مدت، اصلاحات ساختاری درریاست امنیت ملی، ایجاد یک پالیسی کادری جدید با درنظر داشت مشارکت ملی ، شایسته سالاری و مشارکت زنان یاد کرد که درصورت تکیده زدن براین کرسی همه را عملی خواهد کرد. (مرکزی)

رئیس جمهور افغانستان ...

برای جهان اسلامی خواننده و مراتب تسلیت اشرا به خانواده سلطنتی عربستان و تمام مردم آنکشور ابراز داشت.

عبدالله بن عبدالعزیز نسبت بیماری که داشت به عمر ۹۰ ساله گی درگذشت. (مرکزی)

برنامه کمک به بهبود ...

آمان برای بلند بردن کیفیت آموزش ابتدایی و ثانوی در افغانستان مستفید می شود.

براساس این خبرنامه، برنامه آموزش ابتدایی و ثانوی، پیش از آن که در ولایت سمنگان آغاز به کار کند، مواد اساسی تدریس را برای معلمان و شاگردان تهیه نموده و ازمایشگاه های علمی را در ۵ ادارالمعلمین و ۴۲ مرکز آذاری ظرفیت معلمان تجهیز کرده است تا زمینه تدریس و آموزش بهتر برای ۴۴۸ مدرس و ۱۷۶۰ معلم همیا شود. به گفته مقامات محلی، این برنامه، آموزش معلمان و مدیریتی آموزشی را در سطح ملی و ولایتی بهبود خواهد داد.

آموزش ابتدایی برای افغانستان با (BEMA) از سال ۲۰۰۵ تا کنون، در قالب یک طرح مشترک، توسط دولت های آلمان و افغانستان ادامه داشته است.

به مراسم افتتاحیه، نماینده گانی از شورای ولایتی، رییس ریاست معارف، روسای دارالمعلمین و مراکز ارتقای ظرفیت معلمان، استادان، نمایندگان برنامه ایکویپ (EQUIP)، و همچنین نماینده گان بانک توسعه ای KFW آلمان، ریاست امور زنان، شورای معارف، موسفیدان و کارمندان جوی آی زمد، اشتراک ورزیده بودند. (مرکزی)

د جگړې ښکېلې غاړې...

د افغانستان د بشري حقونو خپلواک کمېسيون په جگړه کې له ټولو ښکېلو غاړو خوښتې کړې چې د زينو او نړيوالو قوانينو له مخې دې د ملکي خلکو ژوند ته پام وکړي د دغه کميسيون وياند رفيع الله بيدار بي بي سي ته وويل چې د بشري حقونو کميسيون د ولسي خلکو پر پرېوتلي مرک ژولېي سخته اندېښنه لري او بايد مخه يي ونېوله شي. «د زينو کونپوسيون له مخې، په جگړه کې ټولې ښکېلې غاړې بايد ملګيانو ته زيان ونه رسوي، خو له بده مرغه به دې وروستيو کې يو ځل بيا د ملکي کسانو مرک ژوبله ډيره شوې ده، داوړتې هغه وادانې چې ملکيان پکې اوسيدلي، هم بايد په نتيه نه شي.» بي بي سي

هلند کې خانمگي ...

سرچينه وايي په وژل شويو کسانو کې يو د عامه نظم پوليس او يو ملکي وگړي شامل دي او په تپيانو کې پنځه پوليس او يوه ملکي وگړي دي. په سيمه کې عيني شاهدان وايي چې د پېښې ډبرې قربانيان ولسي وگړي دي. وسله والو طالبانو د بريد مسوليت په غاړه اخيستي دي. د دې ډلې وياند فاري يوسف حمدي رسنيو ته په ليرلي تېليفوني پتاک کې ادعا کړې چې د بريد له امله په دوو موزونو کې سپاره ۱۸ د عامه نظم پوليس وژل شوي دي. (بي بي سي)

کالوې افغان مخ په ...

په افغانستان کې د امریکا په مشرۍ د ناټو ځواکونو د جگړه ييز ماموريت له پاي نه رسېدو درې اوونۍ تېرې و او نظر پوښتنه شوې، چې د افغانانو په منځ کې د ډېرې داسې رالټوتکي کوټکه چې خاوبونه نه دي ورته موندل شوي. د کالوې په راپور کې راغلي چې د امنيتي لېږد په اړه د ډاډ نه لرلو او مؤزونو کې سپاره ۱۸ د عامه نظم پوليس وژل شوي دي. (بي بي سي)

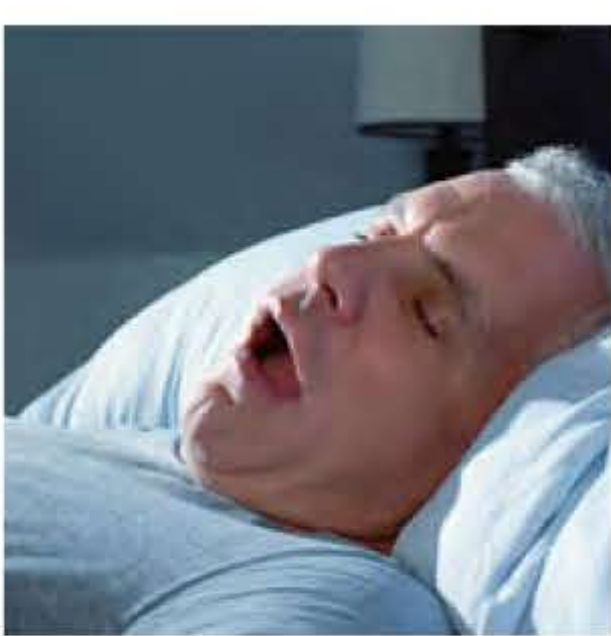
د هرات د ملي پوستون مسوولين وايي، چې له دغو پروژو څخه تر شپږ نيم زياتې کورنۍ کټه اخلې. د يادوني وړ ده، چې د ملي پوستون له پيل څخه راپه ديخوا په هرات ولايت کې د پنځه نيم زرو په شاوخوا کې بې امله يې د پروژې بشپړې شوي دي، چې له امله يې د څوکي ژوند کې هم مثبت بدلونونه راغلي دي. (مرکزي)

په هرات ولايت کې...

د هرات د ملي پوستون مسوولين وايي، چې له دغو پروژو څخه تر شپږ نيم زياتې کورنۍ کټه اخلې. د يادوني وړ ده، چې د ملي پوستون له پيل څخه راپه ديخوا په هرات ولايت کې د پنځه نيم زرو په شاوخوا کې بې امله يې د پروژې بشپړې شوي دي، چې له امله يې د څوکي ژوند کې هم مثبت بدلونونه راغلي دي. (مرکزي)

صحت و سلامت

۵ توصیه برای درمان خروپف



خروپف کردن، مشکل شایع و آزاردهنده‌ای است که فرد مبتلا و حتی سایر اعضای خانواده را از خواب کالی و خوب محروم می‌کند.

نداشتن خواب خوب و کافی می‌تواند تاثیر منفی بر روابط فردی و اجتماعی، توانایی فرد برای تمرکز کردن یا حتی سلامت کلی وی داشته باشد. خروپف کردن زمانی اتفاق می‌افتد که جریان هوا مجبور است از یک مجرای هوایی باریک در پشت دهان و بینی عبور کنند. در این شرایط هوا با شدت و فشار از مجرا عبور کرده و در نتیجه تقاطعی از گلو و زبان که با «نرم‌گام» برخورد دارند به ارتعاش در می‌آیند و این ارتعاش همان خروپف کردن است.

در صورتی که خروپف کردن با نفس نفس زدن یا مکت کوتاه در تنفس همراه باشد می‌تواند از وجود یک مشکل جدی حکایت داشته باشد و احتمالاً فرد به نوع شدیدی از آینه خواب مبتلاست. آینه خواب روی سلامت قلب تاثیر سوء می‌گذارد.

اگر خروپف کردن دلیل پزشکی جدی نداشته باشد می‌توان با روش‌های ساده‌ای این عارضه را درمان کرد یا از شدت آن کاست. سایت «هلت لاین» در مطلبی به برخی از روش‌های درمانی موثر در از بین بردن عادت مزاحم خروپف کردن در افراد اشاره کرده است:

۱- خوابیدن به پهلو: یک روش ساده برای درمان خروپف، خوابیدن به پهلوست. در صورتی که فرد به خوابیدن به پشت عادت داشته باشد احتمال خروپف کردن در او بیشتر است. اگر عادت دارید به پشت بخوابید تلاش کنید از این شکل خوابیدن بپرهیزید.

۲- کاستن از عوامل ایجادکننده این عارضه: احتقان بینی موجب تشدید خروپف کردن می‌شود. استفاده از اسپری بینی تا حدودی می‌تواند این وضعیت را بهبود دهد و موجب شود جریان هوا راحت‌تر از مجرای هوا عبور کند. در صورتی که به آلرژی مبتلا هستید، برای کاهش مواد آلرژنی‌زا محل خواب خود را به طور مرتب پاکیزه نگه دارید.

۳- خودداری از مصرف مواد الکلی: مصرف مواد الکلی موجب شل شدن ماهیچه‌های گلو می‌شود که در این شرایط ارتعاش ماهیچه‌ها افزایش می‌یابد و حتی فرد را در معرض خطر آینه خواب انسدادی قرار می‌دهد و شدت خروپف کردن را افزایش می‌دهد.

۴- انجام حرکات ورزشی مفید: حرکات ورزشی برای تقویت ماهیچه‌های گلو و دهان وجود دارد. ورزش‌های مخصوص ناحیه «اوروفارنکس»، موجب سفت شدن ماهیچه‌های این قسمت شده و ارتعاشات همراه با صدا را به حداقل می‌رساند.

۵- کاهش وزن: تمام اعضای بدن به یکدیگر مرتبط هستند. در صورتی که با خروپف کردن یا صدای بلند مشکل دارید به این مفهوم است که اعضای دیگر بدن هم به توجه نیاز دارند. هرچند ارتباط تایید شده‌ای بین چاقی و خروپف کردن وجود ندارد اما بسیاری از کارشناسان براین‌باورند که کاهش وزن می‌تواند در درمان آینه خواب انسدادی موثر باشد.

اثرات رژیم غذایی پر فیبر بر طول عمر

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد که مصرف یک رژیم غذایی پر فیبر احتمال مرگ ناشی از هر دلیلی را کاهش می‌دهد و زنان باید ۲۵ و مردان ۳۸ گرم روزانه فیبر مصرف کنند.

به نقل از هلت، محققان چینی می‌گویند: فیبرها پتانسیل کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن از جمله بیماری قلبی، سکنه مغزی، دیابت و چند نوع سرطان را دارند.

آن‌ها افزودند: باید مردم را ترغیب کرد تا مصرف فیبر را در رژیم غذایی خود افزایش دهند تا خطر مرگ پیش از موعد بطور بالقوه کاهش یابد.

محققان در این مطالعه که در مجله اپیدمیولوژی Epidemiology منتشر شده است اطلاعات ۱۷ مطالعه که بر روی بیش از ۹۸۲ هزار زن و مرد در اروپا و آمریکا انجام شده بود، بررسی کردند.

این مطالعه نشان داد، افرادی که هر روز ۱۰ گرم فیبر مصرف می‌کردند خطر مرگ آن‌ها ۱۰ درصد کمتر بود.

محققان خاطر نشان می‌کنند که برای رعایت یک رژیم غذایی پر فیبر باید روزی کمترین پنج وعده میوه و سبزیجات مصرف کرد و از مصرف غلات سبوس دار غافل نشد.

همچنین روز را باید با مصرف غلات پر فیبر مانند سبوس، چود دو سر یا سبوس دار به همراه میوه‌های خشک یا تازه آغاز کرد.

همچنین مصرف حبوبات مانند لوبیا، عدس و نخود که مقدار زیادی از فیبر دارند را به رژیم غذایی خود افزود.

ترفندهایی برای زیبایی بیشتر پوست

برخی از خطوط و چین‌ و چروک‌های پوست را نمی‌توان به طور کامل محسو کرد اما استفاده از گرم مرطوب کننده زمان ظهور آنها را به تعویق می‌اندازند. گروهی از زنان عادت دارند از پودر و کرم پودر به مقدار زیاد استفاده کنند، به طوری که لایه‌های ضخیم از آن روی پوست‌شان می‌نشیند. این عادت نادرست پوست از پیر و خسته جلوه می‌دهد: به خصوص در آخر شب وقتی که چند ساعت از استفاده پودر گذشته و به اصطلاح پودر روی سطح پوست ماسیده است.

هر چه در این ستین پوست‌تان نرم‌تر به نظر برسد، جذاب‌تر خواهید بود. برای جوان تر نشان دادن پوست می‌توانید با احتیاط فراوان از محصولات برق و درخشش استفاده کنید. این نوع محصولات باعث محو شدن خطوط پوست، چین و چروک‌ها و لک‌ها می‌شوند.

بهتر است روی استخوان گونه را کمی روشن‌تر کنید تا گونه‌ها برجسته‌تر شوند. در ستین ۲۵ تا ۳۵ سالگی زنان صورت بچه‌گانه خود را به طور کامل از دست می‌دهند و با نگاه کردن به چهره‌شان می‌توان متوجه سن شد. همیشه پوست‌های خشک باعث پیرتر به نظر رسیدن فرد می‌شوند. برخی از خطوط و چین و چروک‌های پوست را نمی‌توان به طور کامل محو کرد و بالاخره روی پوست پدیدار می‌شوند: مثل