

سالانه ۱۶ هزار ...

فهيـم يـك مسـتولـان مرـكز ويزـاي هند مـي گويـد كـه روزهـا ۳۰۰ نفـر بـرای دريـافت ويزـاي اين كـشور مـراجـعـه مـي كـنند كـه مـصاحـبه بـه اين افـراد نشـان مـي دهـد كـه نزديـك بـه هفتـاد درـصد اين افـراد بـرای درـمان بـه كـشور هـندسـفر مـي كـند. بيـشتر اين افـراد گـفته انـد بـه مـراکز درـماني كـه در زمينه تشـخيص و درـمان سـرطـان در داخـل افغانـستان فـعال انـد، چـه بـخش خـصوصـي و چـه بـخش دولـتي اعـتماد نـدارند.

شفيق طفرزي، نماينده انجمن سرطان افغانستان مـي گويـد كـه بـه دليل عـدم حمايت دولـت از پـزشكـاني كـه بـه هـزينه شخصـي شان در خـارج از كـشور شـيوهـاي تشـخيص و درـمان سـرطـان را فـرا گرفته‌انـد، اكنون اين افـراد يا بيـكارت و يا هـم بـه صـورت نامنظـم بـه كار مشغول كـارنـد.(بي بي سي)

رياست جمهوری: روی...

فیصله نـسود تا بـا تشـخيص واضـح، ظرفیت هـا و مشـکلات شناسایی شـده، روی بـلند بـردن کفیـت سرگ هـا و پائین آوردن قیـمت هـای احـداث آن، تمرکز صـورت گیری و هماهنگی تمام پروژه هـا بـه صـورت هـمـه جـانبـه بررسـی شـود تا در روشـنایی آن، گزارش دهـی پروژه هـا بـه صـورت هـفت و صـورت گیری. بـه هیـت ترتیب فیصلـه صـورت گرفتـن تا یـک چـارچوب واضـح بـه منظـور تعین معیار هـای اقتصادی و اجتماعی برای احداث سرگ هـا، ایجاد شـود و در آن نقش دولـت و هماهنگی میان سـکـتور خـصوصـي و دولـتي و تمویل كـننده گـان واضـح گردد.

هـمچنان ضـمن اینـكـه بر ایـجاد قوای كار تاكید گردید، فیصله صـورت گرفتـن تا شـركت های سرگ سـازی بـه اساس فعالیت و ظرفیت شان بـه صـورت واضـح طبقه بندی گردند تا گزینش شركت هـا بـه اساس معیار و تجربه در پیش برد پروژه‌ها صورت گیرد(مرکز)

اتحادیه اروپا می خواهد...

افغانستان است و كمك های این اتحادیه به درجه استثنایی به افغانستان ادامه پیدا خواهد كرد.

در اعلامیه آمده است كه با تشكيل حكومت نو در افغانستان، اتحاديه اروپا اميدوار است كه در طرز دوستي خود اصلاحات بار آورد زيرا يك حكومت نو بازيافت‌تونيزلارد.

به نوشته اعلاميه اتحاديه اروپا، ديدار مېلين با رييس جمهور غني آغاز روابط جديد بين اتحاديه اروپا و افغانستان‌مي‌باشد.

با گفته آستي ميخون در افغانستان به خواه دوستي خويود را با افغانستان به شكل نو آن تمديد كند و با حكومت افغانستان كار خواهد كرد تا راه برای دادن قرارداد های بازسازی افغانستان

به اتحادیه اروپا باز شود.

در اعلامیه اتحادیه اروپا آمده است، قراردادهای بازسازی افغانستان به حكومت این كشور كمك خواهد كرد تا برای توسعه ظرفیت ها كار كند و در آینده بصورت تدریجی تمام مسوولیت های رشد و ترقی این کشور را به عهده بگيرد.

نماینده خاص اتحادیه اروپا برای افغانستان ازفرد، اتحادیه اروپا از پلان حكومت افغانستان كه می خواهد متگی به خود شوداستقبال می كند.

با گفته او این پلان اصلاحات گسترده را مد نظر دارد و همه چشم براه تطبیق آن می باشند.

به اساس اعلامیه اتحادیه اروپا نماینده خاص این اتحادیه اظهار می دارد كه برای موثرتر ساختن این كمكها آنها با طرح های رییس جمهور غنی همراه می باشند و حاضر اند در عملی کردن این طرح‌هبلای‌كاركنند.

در این اعلامیه همچنان آمده است كه اتحادیه اروپا با كشورهای دیگر كمك دهنده به همکاری مشترك و منظم خود با افغانستان ادامه میدهد.

جامعه جهانی فشار وارد كرده است چوكات مسوولیت مشترك كه در كنفرانس توکیو ایجاد شد تجدید شود.

سفير اتحادیه اروپا مېلېين الفزود اتحادیه اروپا افغانستان را در انجام کارهای خوب كمك می كند و حكومت افغان را تشویق می كند كه مسوولیت های خود را بخوبی انجام بدهد.(رادیو آزادی)

افزایش مرگ وتیر ...

شفاخانه در ولسوالی ها بوده كه تنها درماه جدی شـصت و پنج حـادثه مرگ اطفال ثبت شده است.

وی افزود: درخوست ولوگر حدودنهمصد كودك از اثر مرض سينه و بفل جان داده‌اند.

مستولان صحت عامه و لايت لوگر نيزافزایش مرگ ومير اطفال را تايد نموده می گویند كه درسال جاری بیش از چهار هزار حـادثه سينه وبفل اطفال ثبت شده است.(پاختر)

يك پوليس مرزی ...

و نيروهای امنيتی به دنبال اعمالن این رويدادی‌باشند.

روز سه شنبه‌نيز در ناحیه دهم شهر هرات افراد مسلح بر يك پاسگاه پوليس حمله نمودند كه در نتيجه يك سرباز پوليس جانن را از دست داد.(مرکز)

سید مصدق خيلي...

قانون می تواند در امر مبارزه و کاهش فساد در اداره های دولتی موثر واقع شود.به گزارش خبرنگار آژانس باختر،

وی افزود: این قانون مردم و رسانه ها را فعالتر و نظام را پاسخگو می سازد. این کارگاه آگاهی دهی به حمایت برنامه انکشافی سازمان ملل متحد و همکاری وزارت اطلاعات و فرهنگ و وزارت عدلیه در مرکز بین المللی مطبوعات برای یک روز برگزار شده بود.

دراین کارگاه برعلاوه از خانم سمین حسن زاده معین امور نشرات و برخی روسا و مسئولان رسانه ای وزارت اطلاعات و فرهنگ، سرپرست وزارت عدلیه، مقام های بلند پایه شماری از اداره های دولتی و نهادهای جامعه مدنی نیزشرکت کرده بودند.

سرپرست وزارت اطلاعات و فرهنگ افزود که اجرای قانون حق دسترسی به اطلاعات مسوولان دولتی را پاسخگو می سازد و رسانه ها و مردم را در تحقق آزادی بیان و دموکراسی کمک می کند. وی گفته وی، دموستریکه اجراءات در اداره های دولتی به صورت شفاف و روشن صورت گیرد و مردم درچرچان اجراءات مسوولان فرار گیرند، زمینه سئواستفاده وفسادازبین می رود.

برگزار کنندگان این کارگاه می گویند که این برنامه را به هدف آگاهی سازی شهروندان ازمزایای قانون حق دسترسی به اطلاعات برگزار کرده اند. همچنان قانونوال سید یوسف حلیم سرپرست وزارت عدلیه نافذ شدن قانون حق دسترسی به اطلاعات را برای تحقق دموکراسی و آزادی بیان مؤثردانسته گفت که متعهد به تطبیق این قانون بوده و از همین رو دولت این قانون را توشیح کرده است.

وی، قانون حق دسترسی به اطلاعات را کامل ترین قانون درمنطقه خوانده گفت که این قانون با تمام معیار های دسترسی به اطلاعات برابر می باشد. وی افزود: دولت مالک اطلاعات نیست بلکه امانتدار آن می باشد.

در این محفل لوکابوروگر، یکی از برگزار کنندگان این برنامه گفت که با توجه به اینکه قانون حق دسترسی به اطلاعات تازه از سوی رییس جمهور توشیح شده، شهروندان نیازبه آگاهی ازمزایای این قانون دارند.

وی افزود که درنظر دارند چنین برنامه ها را جهت آگاهی مردم درولایت های کشور نیزبرگزار کنند.

در این کارگاه همچنان نذیر زوی مشاور وزارت اطلاعات و فرهنگ و نماینده ریاست تقنین وزارت عدلیه پیرامون سرگذشت و مزایای این قانون صحبت کرده و به پرسش های حاضرین پاسخ ارایه کردند.

قانون حق دسترسی به اطلاعات پس از سالها سرگردانی دراداره های دولتی سرانجام درماه میزان سال روان خوشحیدی درش صوب و سی و دوامه از سوی شورای ملی تصویب و به توشیح رییس جمهوری رسید و در جریده رسمی اقبال چاپ یافت.

به اساس قانون حق دسترسی به اطلاعات، شهروندان کشومری تـوانند اطلاعـات مورد نیاز خود را از نهادهای دولتی و غیر دولتی بدون ممانعت دریافت کنند و این قانون همچنان مقام های دولتی را مکلف به ارایه معلومات درمورد اجراءات شان به شهروندان می کند.

این قانون خبرنگاران را به ویژه درعصره کارهای پژوهشی کمک زیادی خواهد کرد.

آگاهان به ویژه خبرنگاران از توشیح این قانون از سوی رییس جمهوراظهار خرسندی کرده می گویند که اجرای این قانون سهولت های فراوان را درعصره کار خبرنگاری فراهم می كند. آنان می گویند تطبیق قانون حق دسترسی به اطلاعات، مقام های دولتی را درمقابل شهروندان پاسخگو کرده و زمینه فساد در اداره های دولتی را به پایین ترین سطح کاهش می دهد.

با آن هم خبرنگاران نگرانی دارند که مبادا مسئولان دولتی محدودیت هایی را درزمینه ارایه اطلاعات درعصره کارخبرنگاری ایجادکنند(پاختر)

اثر، نامنی و نبود ...

داده اند که بیشتر آنان جوانان و کودکان هستند. در این گزارش گفته شده است که نبود دورنمای روشن از وضعیت اقتصادی و چشم دوختن به فرصت های کاری در کشورهای بیرونی انگیزه ی اصلی رخت بستن کودکان و جوانان افغان از کشور با تحمل خطرات و دشواری های زیاد است.

در این گزارش همچنین آمده است که بیشتر کودکان و نوجوانان افغان که بین ۱۲ تا ۱۷سال سن دارند خود را از راه ایران به کشورهای اروپایی می رسانند. میراحمد جوینده عضو واحد پژوهش و ارزیابی افغانستان اظهارداشت: «این پژوهش ما تنها در قسمت آن کودکان و نوجوانانی است که از فقر و بیکاری و نبود زمینه‌های کاری به کشورهای خارجی به ویژه کشورهای اروپایی مسافرت می کنند و در این راه سختی‌ها و پدیده‌های زیادی‌را می‌بینند.»

وی ادامه داد: «اما منظور ما از مسافرت آن عده افرادی نیست که به خاطر مسائل امنیتی و سیاسی سرمايه‌باشان را به بیرون از کشور انتقال داده‌اند، این دسته از افراد بیشتر به کشورهای اروپایی نه بلکه بیشتر به کشورهای حاشیه خلیج مانند امارات متحده عربی، قطر، بحرین و دیگر کشورهای‌روند.»

مهیمنتد دفتر سازمان ملل متحد در امور پناهجویان می گوید که خارج شدن این جوانان از کشور در بسیاری

از موارد با تهدیدهای بلند روبرو بوده است و زمینه‌سازی آموزش، فراهم سازی کار و توجه جدی به جوانان می تواند پدیده مسافرت بدون همراه کودکانرا کاهش دهد. نادر فرهاد سخنگوی دفتر سازمان ملل متحد در امور پناهجویان گفت: «ما پیشندهای مشخص خود را در این پژوهش به دولت افغانستان داریم. حکومت افغانستان باید مراکز آموزشی و کسب مهارت‌های بیشتر را برای جوانان ایجاد کند تا جوانان و کودکان این کشور از بیکاری و فقر رنج نبرند و آینده خوبی داشته باشند.»

تنها در سال ۲۰۱۳میلادی ۳ هزارو ۵۹۵ کودک که بیشتر آن پسران بوده اند از کشورهای اروپایی تقاضای پناهنده گی کرده بودند و این درحالی است که رقم در سال ۲۰۱۲میلادی به ۵ هزارو ۷۰۰ کودک می‌رسید.

دفتر سازمان ملل متحد در امور پناهجویان بر این باور است که این رقم تنها شامل کسانی است که در مسیر راه از ۴۴کشور اروپایی درخواست پناهنده گی کرده بودند و رقم درستی از مسافرت کودکان بی همراه هنوز در دست نیست.

دفتر سازمان ملل متحد در امور پناهجویان و واحد پژوهش و ارزیابی افغانستان این یافته ها را تکان دهنده

می دانند.

هر سال کودکان و نوجوانان زیادی فریب قاچاقبران را می خورند و شماری از آنان در مسیر رفتن به کشورهای اروپایی با طعمه نهنگ ها می شوند و یا در آبیهای خروشان میان کشورهای اروپایی غرق می شوند. (طلوع نیوز)

نورمحمدنور اظهارات...

افغانستان کمک کنند.

در کنار امریکا،کانادا،جاپان و برخی کشورهای دیگر اتحادیه اروپا از کمک کننده های مهم انتخابات افغانستان بحسابمیآید.

گفته میشود که این اتحادیه در جریان انتخابات این گذشته میلارد ها دالر با افغانستان کمک کرده است. در این حال ایوا یا دیده بان انتخابات افغانستان حمایت مالی و نظارت اتحادیه اروپا از انتخابات این کشور را با اهمیت میخواند.

جانداد سپین عـر رئیس این نهاد در صحبت با رادیو آزادی گفت کمک های اتحادیه اروپا با انتخابات افغانستان بخاطر همین دو دلیل مهم است:

«اول اینکه اتحادیه اروپا عمده ترین تمویل کننده انتخابات افغانستان در گذشته بوده اند و قرار است در آینده هم باشند و دوم اینکه آنها نظارت مستقیم از بروسه انتخابات داشتند و نواقص و سی نظمی هایکه بود با آن آشنایی دارند بنا نمیخواهند پول شان بیجا مصرف شود. واکر کمک های اتحادیه اروپا قطع شود این مساله مینتواند منسرویت انتخابات ما را در آینده صدمه برساند.»

به اساس قانون اساسی افغانستان، انتخابات ولسی جرگه باید در ماه ثور سال آینده برگزار گردد، اما گزارش های وجود دارد که این انتخابات ممکن در زمان معین آن برگزار نشود.

کمسیون مستقل انتخابات افغانستان میگوید که صحبت ها روی تاریخ دقیق برگزاری انتخابات ولسی جرگه در ریاست جمهوری جریان دارد و در این قانون از سوی رییس جمهوراظهار خرسندی کرده می گویند که اجرای این قانون سهولت های فراوان را درعصره کار خبرنگاری فراهم می كند.

آنان می گویند تطبیق قانون حق دسترسی به اطلاعات، مقام های دولتی را درمقابل شهروندان پاسخگو کرده و زمینه فساد در اداره های دولتی را به پایین ترین سطح کاهش می دهد. با آن هم خبرنگاران نگرانی دارند که مبادا مسئولان دولتی محدودیت هایی را درزمینه ارایه اطلاعات درعصره کارخبرنگاری ایجادکنند(پاختر)

استیوار: تا ۲۰۱۸ ...

طالبان و شورشیان دیگر سعی دارند نفوذ خود را در مناطق خارج از شهرها بیشتر بسازند و از اینرو حملات را نیز گسترش خواهند داد.

در چنین حالت قوای امنیتی افغان برای حفظ پوسته ها در مراکز بعضی ولسوالی ها به مشکل روبرو خواهند شد.

رییس اداره استخبارات دفاعی امریکا افزود یاقیان همچنان برای یک سلسله حملات بزرگ در کابل هم سعی خواهند کرد و با این کار می خواهند اعتبار قوای امنیتی افغان را با شک و تردید روبرو بسازند.

برید جنرال ستیوار در عین حال گفت که طالبان شاید به نارام ساختن مناطق روستایی ادامه بدهند و تا سال ۲۰۱۸ توان حملات را بر شهرها هم خواهند داشت.

او تخمین کرد که در سال جاری طالبان، القاعدۀ و دیگر گروه های سربستی می خواهند از افغانستان به نفع خود بهره برداری نمایند.

هم اکنون ۱۰۶۰۰ سرباز امریکایی و مریبان آن در افغانستان مستقر می باشند تا در تعلیم و تربیه قوای افغان کمک کنند، اما پیشبینی می شود که این تعداد تا ختم سال جاری کمتر شده و در پایان سال ۲۰۱۸ صرف ۱۰۰۰ سرباز امریکایی در افغانستان باقی خواهند ماند.

برید جنرال ستیوارت اظهار داشت در سال جاری میلادی توقع دارد که قوای امنیتی افغان بتوانند ثبات را در کابل و

شهرهای کلیدی دیگر افغانستان حفظ نمایند و همچنان بتوانند در شاهراه ها امنیت را تأمین نمایند ولی طالبان و القاعدۀ هم می خواهند از کاهش تعداد قوای بین المللی در افغانستان استفاده کرده و فشار بر قوای افغان را بیشتر سازند و در مناطق پر نفوذی حملات را گسترش بدهند.(رادیو آزادی)

اعتراض به افزایش ...

قیمت بالا را ندارند.

قیمت برقی در هرات درحالی افزایش پیدا کرده است که در سالهای اخیر، قطع و وصل، جیره بندی و نبود میکانیزم دقیق برای توزیع آن به باشندگان هرات بارها اعتراض مردم در این ولایت را در پی داشته است.

باشندگان هرات طی ۵ سال گذشته چندین بار به برپایی چندین تظاهرات خودشان رسیدگی حکومت به مشکل کمبود برقی در هرات شدند.

اما وزارت انرژی و آب کشور دلیل افزایش قیمت برقی در هرات را به افزایش قیمت برقی وارداتی ایران به هرات میدانند.

این درحالیست که محمود افخمی رسیدی، سرکنسول ایران در هرات روز دوشنبه همین هفته در یک نشست خبری از افزایش واردات برق به هرات تا چند ماه آینده خبر داد.

پهفته او قرار است که ۶۰ مگاوات برقی دیگر نیز به هرات وارد شود، اما آقای افخمی گفته است که واردات جدید برق ایران به هرات با قیمت بالاتری به دولت افغانستان به فروش خواهد رفت. با این همه نهادهای مدنی و شهروندان هرات در نشست مشترک شان دوشوز تاکید کردند، در صورت عملی شدن این تصمیم دست به تظاهرات گسترده خواهند زد.(مرکز)

حکومت افغانسان باید...

در وقت دیگر بیشتر شود، برای زنان که واقعاً شایسته هستند و از ظرفیت و توانایی لازم برخوردار اند باید سهم بیشتریبرایشان دادمشود.

نه تنها در وزارت ها، معینیت ها، سفارت ها و ولایات نشاء قابل ملاحظه ء برای آنان داده خواهد شد. »
این اظهارات در حالی صورت می گیرند که حکومت وحدت ملی در ابتدا گفته بود که برای چهار زن در کابینه سهم داده خواهد شد.

فعالان زن میگویند در صورت که به زنان در حکومت سهم کافی داده نشود آنان یک قدم به عقب خواهند رفت و مجبور میشوند تا مبارزات شان را از سر آغاز کنند.(رادیو آزادی)

خوست د وسله والو...

خبربانه کې راغلي چې څواکوڼو د سړيو او يتغويو ولسوالۍ په مربوطاتو کې دوه عړادې باروړونکي موټرونه د دوو ټنو موټرچلولونکو سره يو ځای هغه مهال نيولې، چې غوښتل يې په يادو موټرونو کې د کرومېټ قبضې ډېرې په قاچاقې ډول د ډيورنډ له فرضي کړنې پورې غاړې ته انتقال کړي.

د خوست ولايت امنيتي او کشي څواکوڼو پداسې حال کې د يوه ډېپو څخه زيات شمېر مائينو او سپکې وسلې ترلاسه کوي، چې ټبره اوونۍ د خوست د سړپر ست وايي عبدالجبار نعيمې له څوا کلگونه اسرار او سربري په دې موخه مکافات شول ، چې د امنيت د ثابن په لاره کې يې په پوره مهارت ، صداقت او رښتينوالۍ سره خدمت کړی دی.(مرکز)

تعيمي خانل...

نوموړي وويل چې ولسوالان دنظام دتک لارو سره سم دننې لړې چې د ولسوالۍ افغانستان خوانده ميشوون. آگاهان امور انتخاباتی پیشنهاد می کنند که نظام انتخاباتی افغانستان باید از مذاخله بگیاگانه ها و افراد غیر مسول دور نگهداشته شود تا باور و اعتماد مردم نسبت به نظام انتخاباتی دوباره حاصل گردد.(رادیو آزادی)

استیوار: تا ۲۰۱۸ ...

طالبان و شورشیان دیگر سعی دارند نفوذ خود را در مناطق خارج از شهرها بیشتر بسازند و از اینرو حملات را نیز گسترش خواهند داد. در چنین حالت قوای امنیتی افغان برای حفظ پوسته ها در مراکز بعضی ولسوالی ها به مشکل روبرو خواهند شد. رییس اداره استخبارات دفاعی امریکا افزود یاقیان همچنان برای یک سلسله حملات بزرگ در کابل هم سعی خواهند کرد و با این کار می خواهند اعتبار قوای امنیتی افغان را با شک و تردید روبرو بسازند.

برید جنرال ستیوار در عین حال گفت که طالبان شاید به نارام ساختن مناطق روستایی ادامه بدهند و تا سال ۲۰۱۸ توان حملات را بر شهرها هم خواهند داشت.

او تخمین کرد که در سال جاری طالبان، القاعدۀ و دیگر گروه های سربستی می خواهند از افغانستان به نفع خود بهره برداری نمایند.

هم اکنون ۱۰۶۰۰ سرباز امریکایی و مریبان آن در افغانستان مستقر می باشند تا در تعلیم و تربیه قوای افغان کمک کنند، اما پیشبینی می شود که این تعداد تا ختم سال جاری کمتر شده و در پایان سال ۲۰۱۸ صرف ۱۰۰۰ سرباز امریکایی در افغانستان باقی خواهند ماند.

برید جنرال ستیوارت اظهار داشت در سال جاری میلادی توقع دارد که قوای امنیتی افغان بتوانند ثبات را در کابل و

ولسمشر وویل: «په تېرو سلو ورځو کې د دغه روغتون کارکوونکي په گڼ شمېر ستونزو بريالي شول خو لا اوس هم يو شمېر ستونزې شته چې بايد په بنيادي توگه حل شي.»

ولسمشر غني د سردارمحمد داوود خان د روغتون د چارو د ښه والي لپاره د يو منسج پنځه کلن پلان د جوړولو له امله د دغه روغتون له مشرتابه د هېواد ولسمشر ډاډ څرگند کړ چې د هېواد ولسمشر ډاډ څرگند کړ چې اړوندو چارواکو ته به لارښوونه وکړي چې د دغه پلان په چوکاټ کې دغه روغتون نه د دي زمينه او امکانات برابر کړي چې د طبي موادو او درملو د پېرودولپاره آزادلاس ولري

ولسمشر محمد اشرف غني څرگنده کړه چې له خپلو نړيوالو دوستانو مو غوښتنه کړي ده چې د دغه روغتون د پېرسونل د روزني، د بورسونو د زياتوالي او د نوآيينونو د رامنځته کېدو په لاره کې اساسي کارونه ترسره کړي.

ولسمشر غني زياته کړه چې د سردار محمد داوود خان د روغتون د مشرتابه د غوښتنې پر بنسټ مو د ترکيې ، هندوستان او چين له هېوادونو سره خبرې کړي او پر دغو هېوادونو سربېره آذربايجان هم چمتو دي چې د دغه روغتون سره همکاري وکړي.

د افغانستان ولسمشر د دغه روغتون پرسونل ته ډاډ ورکړ . وي ويل چې له دې وروسته دوي ته د بست له مخې نه ، بلکې د هغوي د خدمت له مخې ترپه ورکول کيږي.

ولسمشر غني د سردار محمد داوود خان د روغتون د نرسانو خدمتونو وستايل وي ويل : «پر تاسو پانگونو کوو، په اساسي ډول مو ستونزې حلوو، ځکه چې هېڅ يو روغتون هم له تاسو پرته بشپړ نه دي.»

ولسمشر محمد اشرف غني وويل چې تاسو د افغانانو ژوند رغوړئ، تاسو ته دا مهمه نه ده چې دغه افغانان له تاسو پرته بشپړ نه دي.»

ولسمشر غني د سردار محمد داوودخان روغتون پرسونل مخاطب کړ، وي ويل داچې تاسو به خپله خوښه د دې خاورو سپيڅلي يو نېغورم په تن کړ او د خپلو خلکو خدمت ته مو مني را ونغاړي دا ستر وياړ دي، ځکه تاسو کولې شول چې خپل شخصي کتنڅاپو ولري او په دې شخصي روغتونونو کې کار وکړئ، خو تاسو به دغه روغتون کې خدمت کول غوره وکړل او خانونه مو د دې خاورې په سرتيرو کې حساب کړل چې دا زما او تاسانو ترمنځ يوه گډه وجه ده.

ولسمشر محمد اشرف غني وويل : «که ما نوبفورم په تن کولې ، نو د يو عادي سرتيري يو نفورم به مې په تن کړي وای، زه د افغانستان د وسله وال پوځ د اعلي قوماندان په توگه د دې هېواد له هر سرتيري څخه مننه کوم.»

ولسمشر غني وويل : «راځئ چې په يوه لوړ هدف کار وکړو او هغه داچې د سردار محمد داوود خان څلورسوه بستريز روغتون او د هغه اړوند د قول اردوگانو روغتونونه د سيمې په غوره بېلگه بيزو روغتونونو بدل کړو، ځکه تاسو د دې وړتيا لري چې دغه کار تر سره کړئ.»

ولسمشر محمد اشرف غني وويل : «هغه تورو نه چې په دغه روغتون لگېدلي و د لوي خداي په فضل تاسو کولې شول چې لري کړي او نن بايد دا ډاډ ولرئ چې ستاسو ولس وال پوځ اعلي قوماندان پر تاسو باور لري.»

هدا راز ولسمشر غني د سردار محمد داوود خان په روغتون کې د وسله وال پوځ د بسترو منسوباو د احوال پوښتنه وکړه او د هغوي د لاسي درملني لپاره يې د دغه روغتون چارواکو ته لارښوونې وکړې.(مرکز)

۲ وسله وال له ...

د دغو عملیاتو په ترڅ کې نیول شوي مجیب الله چې وړاندې په دغه سیمه ییزو پولیسو کې یې دنده درلوده او له یو میل کلاشیکوف سره وسله والو مخالفینو سره یو ځای شوي وو، هم شامل دي.

د ترسره شوي عملیاتو په ترڅ کې د مطیع الله له کور څخه امنیتي ځواکونو یو میل تفکيچه، یو پولس دوربین لوړتکي توپک، ۱۲۰ کيلو گرامه بېلابېل چاودنوکي توکي چې په بوشکو او بوروبی کې خاپي بر ځای شوي و، دوه پاکټه د پوډورو توکي، دوه فیرډ د ۸۵ ملي متري توپ ټبرنۍ، یوه د لاسي بمونو پرته، درې لاسي بمونه، درې بڼډله د برېښنا لاین، درې گټي بطری، دوه کارتونه وړې بطری او نور مهمات هم ترلاسه کړي دي.

مرکزې

مېندان وردگ د ...

چاري هم ترسره کړي. د ورکشاپ په ټاټوبي کې دېدني فعالانو د خان لپاره جوړ شوي ورکشاپ کتور وياله او زمته يې وکړه. چې له دوي سره شريک شوي معلوماتو څخه به ښه توگه په ټولنه کې گټه واخلي «مرکزې»

ولسمشر غني د سردار ...

صحت و سلامت

۱۵ نشانه کمبود ويتامين های بدن

برای سالم بودن و سالم ماندن لازم است که به میزان کافی از انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی برخوردار شوید. اما متأسفانه برخی افراد کمبود ویتامین را جلدی ندیدنی نمی‌گیرند؛ غافل از این‌که کمبود ویتامین و مواد معدنی مورد نیاز، برای سلامت بدن گران تمام می‌شود.

در این مطلب ۱۵ نشانه کمبود ویتامین و مواد معدنی را شرح می‌دهیم. کرامپ‌های عضلانی و درد در انگشت‌ها پشت ساق و کف پاها:

اگر بدون دلیل دلیس خاصی دچار کرامپ و گرفتگی در ناحیه پشت ساق پا، انگشت‌ها یا کف پا می‌شوید، احتمال دارد دچار کمبود کلسیم، پتاسیم یا منگنزیم شده باشید. افرادی که زیاد ورزش می‌کنند بیشتر دچار این قبیل کرامپ‌ها می‌شوند. برای مقابله با این مشکل لازم است مصرف میوه‌هایی مانند آلبالو، سیب، انگور، کیله و همچنین سبزیجات سبزرگ را افزایش دهید.

شکاف در گوشه لب‌ها:

اگر متوجه ترک و شکاف در گوشه دهان خود شده‌اید، به فکر افزایش جذب ویتامین B باشید. چون این مشکل ممکن است ناشی از کمبود ویتامین‌های B۱۲ و B۷ باشد. علاوه بر این ترک گوشه دهان شاید ناشی از کمبود آهن و روی (زنک) باشد. این مشکل اغلب در بین گیاهخواران و همچنین افرادی که تغذیه‌شان متناسب با وضع بدنی‌شان نیست بیشتر بروز می‌کند. برای رفع این مشکل می‌توانید هر هفته ماهی و مرغ بیشتری مصرف کنید. گیاهخواران می‌توانند برای جبران کمبود ویتامین B حیوانات، جگوزوه و بادمجان رومی بیشتری مصرف کنند.

احساس خستگی زیاد:

اگر هر شب کافی می‌خوابید، اما در طول روز احساس خستگی زیادی می‌کنید، احتمالاً به کمبود ریبولایون (ویتامین B۷) مبتلا هستید. بنابراین لازم است مصرف محصولات لبنی، تخم‌مرغ یا گوشت‌های کم‌چرب را بیشتر کنید.

خواب‌رفتن و کرحی دست و پا:

اگر عدم دست و پابتن خواب می‌رود یا این‌که در قسمت‌های انتهایی بدن (انگشتان دست و پا) احساس سوزش و گزگز دارید، به این معنی است که شدیداً مضطرب یا افسرده شده‌اید، اما اگر روحیه‌تان خوب است و مشکل خاصی ندارید، احتمالاً دچار کمبود اسیدفولیک و ویتامین‌های B۶ و B۱۲ شده‌اید. برای جذب بیشتر این ویتامین‌ها سبزیجاتی مانند چغندر و پنیر B بیشتر از تخم‌مرغ و بادمجان رومی بیشتری مصرف کنید. ویتامین‌ها استفاده کنید.

جوش‌های سرخ کوچک در پشت، ران‌ها بازوها و گونه‌ها:

اگر متوجه شده‌اید برخی از قسمت‌های بدن‌تان مانند ران‌ها، بازوها، گونه‌ها و پشت‌تان دچار جوش‌های سرخ کوچکی می‌شود، احتمالاً دارد دچار کمبود ویتامین‌های A، D و همچنین اسیدهای چرب شده‌اید. برای مقابله با این جوش‌های ریز مزاحم مصرف مواد غذایی سالم مانند سبزیجات رنگی را در اولویت بگذارید. سبزیجات برگ‌دار و سبزیجات نارنجی و زردرنگ حاوی ویتامین A قابل‌توجهی هستند. توجه داشته باشید که ماهی آزاد نیز جزو منابع سالم اسیدهای چرب ضروری بدن است. توصیه می‌کنیم از مصرف سمسارق، ماهی سرادین و بادمجان رومی نیز غافل نشوید و هر روز به مدت یازده دقیقه در معرض نور آفتاب قدم بزنید.

افسردگی:

عوامل متعددی برای ابتلا به افسردگی وجود دارد. یکی از این عوامل کمبود ویتامین D است. نتایج پژوهشی که سال ۱۹۹۸ انجام شد، نشان می‌دهد افرادی که در طول زمستان مکمل ویتامین D دریافت می‌کنند از بقیه افراد روحیه بهتری دارند و کمتر در معرض ا