

**هیاتی از طالبان...**

اسلام‌آباد در عین حال می‌گوید، طالبان بصورت رسمی تأیید نمی‌کنند که دفتر این گروه در قطر فعال است و نمایندگان آنها برای مذاکره به اسلام‌آباد رفته‌اند.

اما اطلاعاتی که منابعی از طالبان و مقام‌های پاکستانی در اختیار گزارشگر ما گذاشته‌اند نشان می‌دهد که فرماندهان مهم طالبان در ماه‌های گذشته به این دفتر قطر به دنبال اعتراض حامد کرزی در سال ۲۰۱۳ رسماً بسته شد، اما عملاً این دفتر فعالیت‌هایی داشته است.

هفته گذشته جنرال راحیل شریف، فرمانده ستاد مشترک نیروهای زمینی پاکستان، در سفر به کابل گفته بود، گروه طالبان و شبکه حقتانی آماده مذاکره با کابل هستند و فقط باید اجازه بلا عمر گرفته شود.

همچنین روز شنبه نثار علی خان وزیر داخله پاکستان، گفته بود، «همکاری میان پاکستان و افغانستان در مبارزه با تروریسم معجزه خواهد کرد.» او گفته بود، روابط پاکستان و افغانستان هیچ زمانی تا این حد خوب نبوده است.

در کابل نیز محمدشرف غنی رئیس‌جمهوری افغانستان، رایزنی‌ها را رهبران سیاسی و چهره‌های با نفوذ را برای رسیدن به یک اجماع در روند صلح، آغاز کرده است.

آقای غنی پس از آنکه راحیل شریف با او اطمینان داد که طالبان و شبکه حقتانی آماده مذاکره هستند، اعلام کرد که جزئیات مذاکرات تا زمانه با مردم در میان خواهد گذاشت و رایزنی‌ها با طیف‌های مختلف اجتماعی را آغاز کرد.

(بی‌بی‌سی)

**کارت‌ر: باید اطمینان...**

کارت‌ر افزود:

«اکنون اولویت ما این است که در مورد استحکام این پیشرفت مطمئن شویم. از همین روست که رییس‌جمهور آمریکا چند گزینه را برای حمایت هر چي قوی تر از ستراتیژی امنیتی رییس‌جمهور غنی به شکلی تغییرات احتمالی در جدول زمانی خروج نیروهای آمریکایی بررسی می‌کند.»

کارت‌ر افزود، هدف اصلی تلاش برای ادامه، حمایت مذاکره از نیروهای امنیتی افغانستان و حکومت این کشور است. گزارش‌ها می‌رسانند که بر اساس طرح فعلی، ایالات متحده شمار نیروهای خود را به کمتر از ۱۰ هزار نفر کاهش خواهد داد. این معنا که شمار این نیروها به ۵ هزار خواهد رسید و به تدریج تا سال ۲۰۱۶ این شمار به نزدیک صفر کاهش داده خواهد شد.

وزیر دفاع جدید آمریکا می‌گوید که این برنامه ممکن است تغییر کند. ستراتیژی فعلی انتقاد شدیدی را از جانب جمهوری خواهان در کانگرس به همراه داشته است.

به اساس گزارش‌ها، آنان استدلال می‌کنند که پس از خروج نیروهای آمریکایی دستاوردهای که به سختی در برابر طالبان به دست آمده ممکن است از میان رود، درست مشابه به آن که پس از خروج نیروهای آمریکایی از عراق خشونت‌های فرقه‌ای به عراق بازگشت. رییس‌جمهور اشرف غنی می‌گوید: با پلان بارک اوباما در مورد خروج نیروهای آمریکایی از افغانستان موافق است، اما باید آمریکا وضعیت این کشور را درک کند.

ایالات متحده، آمریکا و ناتو اکنون ۱۳ هزار سرباز در افغانستان دارند که مشغول آموزش نیروهای امنیتی افغانستان و انجام عملیات ضد تروریسم علیه طالبان و القاعدات هستند.

در اوج جنگ در سال‌های ۲۰۰۹ و ۲۰۱۰ میلادی شمار نیروهای آمریکایی و ناتو در افغانستان به ۱۴۰ هزار می‌رسید.

**دیده بان حقوق بشر...**

این سازمان از دولت آن کشور خواسته است تا به حکومت‌های محلی دستور دهد که از فشارها بر مهاجرین برای عودت اجباری آن‌ها به افغانستان خود داری کنند.

به گزارش اکیروس تریومبر، در بیانیه دیده بان حقوق بشر آمده است: «این نه تنها غیر قانونی که غیرانسانی است که مهاجرین افغان به جاهایی فرستاده شود که آن‌ها را با خطر روبرویی سازد و یا آن‌ها در مقابل توهین و آزار و اذیت محافظت نشود.»

این سازمان همچنین افزوده است: « دولت پاکستان مجبور است تا از تمام افغان‌های ساکن این کشور به شمال آن‌ها که ثبت و راجستر نشده در مقابل آزار و اذیت محافظت نماید.»

هزاران مهاجرین افغان در پاکستان در معرض آزار و اذیت به سر می‌برند و هزاران مهاجرین دیگر بعد از حمله طالبان بر یک مکتب نظامی در پشاور از این کشور به اجبار اخراج شده‌اند.

این درحالی است که دولت افغانستان نیز تاهنوز، قادر به پذیرش تمام مهاجرین نیست و اگر مهاجرین افغان در حال حاضر به کشور باز گردد، دولت را با چالش‌ها و مشکلات جدی روبرو خواهد ساخت. (مرکز)

**روسیه خواهان امنی...**

سفیر روسیه گفت که کشورش خواهان امنی تفاهنامه امنیتی با افغانستان است و ابراز امیدواری نمود که این خواست مسکو از سوی کابل جواب مثبت دریافت نماید. سفیر روسیه همچنان گفت که حجم مبادلات تجاری میان افغانستان و روسیه در سال گذشته حدود ۹۶۶

میلیون دلار بوده است که این میزان نشان دهنده روابط خوب دو کشور است. به گفته سفیر روسیه کمیسیون بین دولتی که در باره اقتصاد و تجارت دو کشور کار می‌کند، سال گذشته نشستنی را در کابل برگزار کرده و ابراز امیدواری نمود با اعلان شدن اعضای باقی‌مانده کابینه دولت افغانستان، نشست بعدی این کمیسیون در مسکو برگزار گردد.

معاون ریاست اجراییه ضمن قدردانی از همکاری‌های کشور فدراتیف روسیه گفت:

حوادث بوجود آمده در دنیا، از جمله ظهور گروه افراطی بنام داعش در کشور های عراق، سوریه و لیبی و خطرات نفوذ آنها در پاکستان و افغانستان، سرنوشت تمام بشریت را تهدید می‌نماید و مبارزه با این پدیده نیازمند همکاری و کمک کشورهای همسایه منطقه و جهان است.

(باختر)

**تقویت زبان های ...**

در همین حال، جلال نورانی مشاور پیشین وزارت اطلاعات و فرهنگ و رییس عمومی مطابع آزادی می‌گوید که توجه و تقویت زبان‌های مادری در افغانستان باعث تقویت و تعمیق وحدت ملی در کشور می‌گردد.

به گفته آقای نورانی، با وجود اینکه گسترش و رشد زبان‌های دری و پشتو به عنوان پل ارتباطی تمام مردم افغانستان ضروری است اما انکشاف و تقویت دیگر زبان‌های محلی در افغانستان برای غنای بیشتر کردن فرهنگ کشور باید از اولویت‌های کار فرهنگی دولت باشد.

اقای نورانی می‌گوید تقویت اساسی دولت‌ها را به حفظ، تقویت و توجه به زبان‌های مادری ملزم ساخته و نهادی چون وزارت اطلاعات و فرهنگ و معارف کشور موظف هستند تا در این حوزه به صورت مشخص اقدام مسولیت کنند.

داشتن نشریات به زبان‌ها و گویش‌های مختلف و تهیه کتب آموزشی به زبان‌های مادری از جمله مسولیت‌ها و وظایف این دو وزارت خانه می‌باشد. اقای نورانی گفت در سال‌های گذشته وزارت اطلاعات و فرهنگ تا حدودی در این عرصه کار کرده است که از آن جمله می‌توان به برگزاری «سیمناژ زبان‌های پامیری» در سال‌های اخیر اشاره کرد که تلاشی برای شناخت و معرفی بیشتر زبان‌های موجود در پامیر افغانستان به حساب می‌رود.

در همین حال حفیظ الله شریعتی استاد دانشگاه در رشته زبان و ادبیات می‌گوید که موضوع زبان‌های مادری در افغانستان به دلیل سیاست نادرست دولت، به مسایل قومی و نژادی تقلیل پیدا کرده است. به گفته وی، هم اکنون نزدیک به ۳۵ زبان رسمی و شناخته شده و صد‌ها لهجه و زبان‌های ناشناخته در افغانستان وجود دارد که کسی در باره آنها چیزی زیادی نمی‌داند و غالباً تصور می‌شود که زبان مادری یعنی دری و پشتو؛ در حالی زبان مادری یعنی زبان که مادر به آن سخن می‌گوید، چه رسمی باشد یا نباشد، شناخته شده باشد یا نباشد، همچنین چه به صورت مکتوب باشد و یا شفاهی.

وی در حالی به تهدیدات جدی چون گسترش روز افزون رسانه‌ها و همچنین زبان انگلیسی ابراز نگرانی می‌کند، معتقد است که نهاد‌های دولتی به صورت نا در دست و بی برنامه در رابطه با حفظ زبان‌های مادری عمل می‌کنند.

به گفته ای آقای شریعتی آموزش به زبان‌های مادری نه تنها کمکی به حفظ این زبان‌ها نخواهد کرد بلکه به گونه ای، بخشی از شهروندان کشور را با مشکلات آموزشی در مرحله تحصیلات عالی مواجه خواهد ساخت.

به گفته وی، نخست باید زبان کشف شود. در مرحله بعد رویش کشف متخصصین زبان باید زبان کشف شده را ثبت کند و کارشناسان در ایجاد مکتوب روی آن کار کنند و این زبان مکتوب و سپس حفظ و درسطح ملی و جهانی شناسانده شود.

به گفته وی، درخواست همکاری از متخصصین بین‌المللی زبان شناسی و شرق شناسان در راستای شناخت، حفظ و شناساندن زبان‌های مادری در افغانستان یک نیاز جدی است که باید مورد توجه قرار بگیرد.

دلایل نامگذاری روز جهانی زبان مادری از زمانی آغاز شد که در سال ۱۹۵۲ دانشجویان دانشگاه‌های مختلف شهر داکا پایتخت امروزی کشور بنگلادش که در آن زمان پاکستان شرقی نامیده میشد و هنوز مستقل نشده بود، از جمله دانشجویان دانشگاه داکا و دانشکده پزشکی آن تلاش جهت ملی کردن زبان بنگالی به عنوان دومین زبان پاکستان (در کنار زبان اردو) تظاهرات مسالمت آمیزی در این شهر براه انداختند. به دنبال این حرکت دانشجویان، پولیس به آنها تیر اندازی کرده، عده‌ای از آنها را کشت. بعد از استقلال بنگلادش از پاکستان و به درخواست این کشور، برای اولین بار سازمان یونسکو در ۱۷ نوامبر سال ۱۹۹۹ روز ۲۱ نوامبر را روز جهانی زبان مادری نامید و از سال ۲۰۰۰ این روز در بیشتر کشورها گرامی داشته میشود و برنامه‌هایی در ارتباط با این روز برگزار میگردد.

هم اکنون در جهان زبانهای شفاهی که تعدادشان حدود ۱۲۰۰۰ زبان تخمین زده میشود، بیشتر در معرض خطر نابودی قرار دارند. بخش عمده این زبانها متعلق به مردم قاره آفریقااست که به ۲ هزار زبان سخن میگویند. مطابق برآورد یونسکو، بیش از سه هزار زبان در حال نابودی هستند.

در میان فرهنگیان و متخصصین هر زبانی نسبت به حفظ زبان مادری در طول تاریخ حساسیت خاصی وجود داشته است. چنانچه این شاعر پارسی زبان می‌گوید:

زهر بادا شیر مادر بر کسی - کو زبان مادری گم کرده است. (مرکز)

**دزدان ۲۶ ملیون ...**

موفق به سرقت این مقدار پول از این بانک شده اند:

«کمره‌های امنیتی که تصویر برداشته بودند در آن معلوم می‌شود که سه نفر که در راس آن سید احمد آغا مدیر نماینده کسی و دو همکارش خزانه را باز کرده بودند. ابتدا احتمال می‌رفت که تمام پول را ریزه باشند اما زمانیکه هیئت روز شنبه توانست هر سه دروازه را باز کند تمام خزانه نه، بلکه ۷۶ ملیون را ریزه بودند.»

آقای تشراب گفت که سید احمد آغا مدیر نماینده گی دافغانستان بانک در ولسوالی سپین بولدک به پاکستان فرار کرده و ارگان‌های امنیتی کشور تلاش دارند تا وی را دوباره به کشور بازگردانند.

به اساس معلومات دافغانستان بانک، هشتاد و یک ملیون و ۴۹۸ هزار افغانی در خزانه نماینده گی دافغانستان بانک در سپین بولدک قندهار موجود بوده است.

پس از نشر خبر سرقت پول از نمایندگی دافغانستان بانک در سپین بولدک، دافغانستان بانک هفته گذشته جهت بررسی این قضیه هیئتی را به این ولسوالی فرستاد تا چگونگی دزدیدن پول از این نمایندگی را تحقیق کند.

سرقت از بانک‌ها در افغانستان به وسیله کارمندان این بانک‌ها سخن نو نیست پیش از این نیز ملیون‌ها افغانی از چند بانک خصوصی در کشور ریزه شده است.

در این میان آگاهان امور اقتصادی پیشنهاد می‌کنند که بخاطر مصونیت پول در بانک‌های کشور باید معاملات پولی به شکل فزینی نه بلکه به گونه اعتباری صورت گیرد.

سیف الدین سیحون یکی از این آگاهان در مورد گفت:

«البته نه تنها بانک‌های افغانستان حتی بزرگ ترین بانک‌های جهان هم از این مشکل مصون نیستند اما به باور من از چند بانک خصوصی در کشور ریزه‌ها غیر پولی شوند و حساب کردیتی و اعتباری شود و اینکار می‌تواند فساد در بانک‌ها را محدود سازد.»

با توجه به فساد گسترده در سیستم بانکی افغانستان، آگاهان امور بانکی بدین باور اند که این ناهنجاری‌ها می‌تواند عواقب ناگوار به نظام مالی کشور داشته باشد.

به گفته آنان این ساله سبب خواهد شد که از یک طرف به بودجه مالی حکومت صدمه وارد گردد و از سوی دیگر مردم نسبت به نظام بانکداری در کشور بی باور شوند. (رادپوآزادی)

**دیدالله: آمدن صلح ...**

محمد آسوده زندگی کنند.

عبدالله عبدالله رئیس‌اجرائیه که دیروز به همراه حامد کرزی در همايشی با موضوع صلح در کابل شرکت کرده بود؛ اظهارداشت: «صلح به معنای معامله در برابر عزت، حیثیت و حقوق مردم نیست و اگر کوشش‌ها در این باره صورت گرفته، به خواست مردم بوده است.»

حامد کرزی رئیس‌جمهور پیشین نیز در این همایش خاطرنشان کرد: «طالبان افغان! بیایید و خودتان را آزاد کنید، بیاید به میز گفت‌وگوهای صلح بنشینید؛ ما از این روند حمایت می‌کنیم.»

باورهایی وجود دارد که کوچکترین اشتباه در روند گفت‌وگوهای صلح شاید متخصصین زبان باید زبان کشف شده را ثبت کند و کارشناسان در ایجاد مکتوب روی آن کار کنند و این زبان مکتوب و سپس حفظ و درسطح ملی و جهانی شناسانده شود.

به گفته وی، نخست باید زبان کشف شود. در مرحله بعد رویش کشف متخصصین زبان باید زبان کشف شده را ثبت کند و کارشناسان در ایجاد مکتوب روی آن کار کنند و این زبان مکتوب و سپس حفظ و درسطح ملی و جهانی شناسانده شود.

به گفته وی، نخست باید زبان کشف شود. در مرحله بعد رویش کشف متخصصین زبان باید زبان کشف شده را ثبت کند و کارشناسان در ایجاد مکتوب روی آن کار کنند و این زبان مکتوب و سپس حفظ و درسطح ملی و جهانی شناسانده شود.

به گفته وی، نخست باید زبان کشف شود. در مرحله بعد رویش کشف متخصصین زبان باید زبان کشف شده را ثبت کند و کارشناسان در ایجاد مکتوب روی آن کار کنند و این زبان مکتوب و سپس حفظ و درسطح ملی و جهانی شناسانده شود.

به گفته وی، نخست باید زبان کشف شود. در مرحله بعد رویش کشف متخصصین زبان باید زبان کشف شده را ثبت کند و کارشناسان در ایجاد مکتوب روی آن کار کنند و این زبان مکتوب و سپس حفظ و درسطح ملی و جهانی شناسانده شود.

**برنامه مشترک افغانستان...**

در آب‌ها غرق می‌شوند و برخی هم در مرزها هدف قرار می‌گیرند. مسئولان پولیس سرحدی از هشت ولایت مرزی افغانستان به کابل آمده‌اند تا شیوه‌های جلوگیری از قاچاق انسان را فرگیرند. باندهایی که انسان و مواد

مخدر قاچاق می‌کنند، در حال عبور و مرور از مرزها هستند. حالا امید می‌رود که پولیس‌های مرزی آموزش دیده علیه آنها با شیوه‌های موثر مبارزه کنند. در ایمن برنامه به پولیس سرحدی آموزش داده می‌شود که پس از برخورد با قربانیان قاچاق انسان با آن‌ها چگونه کمک کنند. ریچارد دانزبرگر نماینده خاص اداره مهاجرت در افغانستان روز یکشنبه ۳ حوت ۱۳۹۳ در محفلی که به منظور آموزش پولیس سرحدی در کابل برگزار شده بود گفت: «چالش اصلی قاچاق انسان این است که تشخیص قربانیان قاچاق بسیار مشکل است.»

اگر شما جازه‌ای را می‌بینید و یا مشاهده می‌کنید که کسی به صورت غیرقانونی از مرز عبور می‌کند، شواهد در پیش چشم شما قرار دارد. زمانی که قاچاقبران از مرز عبور می‌کنند و یا قاچاقبران انسان را می‌بینید، مهارت‌هایی باید داشته باشید تا آن‌ها را تشخیص دهید.»

قربانیان قاچاق انسان

براساس آمار اداره بین‌المللی مهاجرت، از سال ۲۰۰۲ تاکنون ۱۳۰۰ نفر ۱۰۰ نفر آن‌ها شهروندان کشورهای هند، چین، نپال و کشورهای دیگر بوده‌اند. قربانی شده‌اند. اداره مهاجرت وقتی با قربانیان قاچاق انسان بر می‌خورد وظیفه دارد تا آن‌ها را یاری کند. مسئولان این اداره می‌گویند تنها در سال گذشته ۱۶۸ تن قربانی قاچاق انسان در افغانستان شده است.

عبور از شده‌های بی‌آب و سوزان، سفر با کشتی‌های غیرمعیاری، سرما و گرما چالش‌هایی است که در برابر قربانیان قاچاق قرار دارند. ده‌ها تن از افغان‌هایی که توسط قاچاقبران به قصد استرالیا و اروپا سفرهای پرخطر را آغاز می‌کنند، در سیزده سال گذشته در آب‌های استرالیا و یونان غرق شده‌اند.

کلبی تلاش مدیر عمومی تعلیم و تربیه پولیس سرحدی در این محفل گفت که تلاش می‌شود تا پولیس سرحدی مهارت‌های نجات قربانیان قاچاق انسان را فرگیرند. «یکی از وظایف پولیس سرحدی کمک و همکاری با مهاجرین و پناهندگان است و وظیفه ما است که از قاچاق انسان جلوگیری کنیم.»

برخی از قربانیان قاچاق انسان، کودکانی هستند که توسط قاچاقبران فریب داده می‌شوند و پس از رسیدن به کشورهای دیگر به اشکال مختلف مورد سوء استفاده قرار می‌گیرند.

بهره‌کشی از انسان هر چند دلیل اصلی پناهجویانی که قربانی قاچاق می‌شود، اهداف اقتصادی دارد. اما اداره بین‌المللی مهاجرت می‌گوید، افرادی که در دام قاچاقبران انسان می‌افتند، به آن‌ها وعده‌های زیادی برای رسیدن به زندگی مرفه داده می‌شود.

آقای دانزبرگر گفت: «دلیل اصلی جستجوی پول بوده است. کمبود فرصت‌های اقتصادی یکی از دلایل است. آن‌ها به شما وعده‌ها و چیزهای دیگر را پیشنهاد می‌کنند، ولی وقتی شما آن‌جا می‌روید در واقع برای هیچ زحمت می‌کشید. و با بهره‌کشی شدیدی گرفتار می‌شوید.»

قاچاق انسان به مرزهای جغرافیایی یک کشور محدود نمی‌شود. این پدیده جهانی است که تقریباً تمام کشورها با آن مبارزه می‌کنند. افغانستان یکی از کشورهای است که بیشترین پناهجو را دارد و شهروندان این کشور برای رسیدن به اروپا و استرالیا، بعضاً راه‌های پرخطر را انتخاب می‌کنند و در دام قاچاقبران انسان می‌افتند.

در نقاط مرزی بین افغانستان و تاجیکستان قاچاق انسان بیشتر صورت می‌گیرد. سازمان جهانی مهاجرت «آی او ام» نگران است که قاچاقبران انسان و مواد مخدر در هماهنگی هم‌کار می‌کنند و دسترسی به قربانیان در این مناطق دشوار است. (دوچرخه‌وله)

**فیصل: حضور زنان ...**

بارز است، حکومت ضرورت زنان در پست‌های تصمیم‌گیری را درک کرده و بر اساس این درک سهم زنان نه تنها اینکه در کابینه بلکه در کل در حکومت بیشتر می‌شود.»

آقای فیصل همچنان گفت، در میان نامزد وزرای که قرار است جهت دریافت رای اعتماد به ولسی جرگه معرفی گردند برخی از چهره‌های قبلی که از سوی این جرگه رد شدند نیز شامل می‌باشند. قبل از این هستن تن از اعضای کابینه و رییس عمومی امنیت ملی از سوی ولسی جرگه رای اعتماد کسب کردند. دو نامزد وزیر به این جرگه معرفی شده‌اند و یازده تن دیگر تا حالا از سوی رییس‌جمهور معرفی نشده‌اند.

اما آقای فیصل می‌گوید به زودی نامزد وزرای باقی‌مانده کابینه نیز به ولسی جرگه افغانستان بخواهند.

در این حال ولسی جرگه افغانستان که همین‌اکنون در رخصتی‌های زمستانی بسر می‌برد می‌گوید، بعد از ختم رخصتی اولین برنامه کاری اعضای این جرگه رای دادن به نامزد وزرای باقی‌مانده کابینه خواهد بود.

در این حال شماری از فعالان زن خواهان حضور گسترده زنان در کابینه حکومت وحدت ملی هستند.

محبوبه سراج عضو شبکه زنان افغان با اشاره به تعهدات رییس‌جمهور و رییس‌اجرائیه می‌گوید، آنان باید چهار وزارت را برای زنان اختصاص بدهند: در حال حاضر فقط برای ما چهار وزارت را می‌دهند، در موقعیت‌ها که در حال

حاضر در افغانستان ما قرار داریم من فکر میکنم که هر چانتش از نبودنش بهتر است اگر چهار زن قوی هم داشته باشیم در افغانستان که سواد زنان افغانستان را بلند کند برای ما کافیتست.» خانم سراج همچنان از حکومت خواست تا چهره‌های جدید را به حیث نامزد وزرا معرفی کند.

این در حالیست که رییس‌جمهور اشرف غنی در روزهای اول کاری اش تأکید کرد که چهار کرسی کابینه را به زنان اختصاص خواهد داد.

در چند ماه گذشته، برخی از نهاد‌های مدافع حقوق زنان با راه‌اندازی نشست‌ها از حکومت بخصوص از رییس‌جمهور خواسته‌اند تا تعهدات‌اش را در مورد سهم گسترده زنان در کابینه عملی کند. (رادپوآزادی)

**تاخیر پرداخت ...**

مالی مشکل تاخیر در پرداخت معاش و تخصیص ادارات باعث بروز مشکلات کاری در هرادار میشد.

او گفت هم‌اکنون معاش و تخصیص برخی از ادارات در برج دلو به هرات انتقال یافته است و مسئولان ادارات میتوانند ازین بودجه استفاده نمایند. قبل از این نیز تعداد زیادی از ادارات دولتی بودجه مربوط به معاش کارمندان شان در برج جدی نیز حواله شده و آن را دریافت نموده‌اند.

تعدادی از کارمندان هرات که معاش و بودجه مورد نیاز مصرف اداری دفاتر شان به تاخیر مواجه شده است ادامه این روند را موجب کاهش انگیزه کاری، بروز مشکلات اقتصادی در هرادارانشان بیان می‌کنند. (باختر)

**د سره صلیب په ...**

حکومت ولایت امنیه قومندان پاسوال نبی جان ملاخیل وایې چې پرون شنبه شاوخوا درې بجې نېټې د طالبانواوه جېکپورې قومندان د مارچي ولسوالۍ اړوند د تریخ ناور په سیمه کې نیولې دي.

د هلمند ولایت امنیه قومندان پاسوال نبی جان ملاخیل وایې چې پرون شنبه شاوخوا درې بجې نېټې د طالبانواوه جېکپورې قومندان د مارچي ولسوالۍ اړوند د تریخ ناور په سیمه کې نیولې دي.

نوموړي زياته کړه چې ۵ تنو طالب مشرانو غوښتل چې د سره صلیب د نړیوالې کمېټې له امبولانس څخه په گټي اخیستې له سیمې وتښتي چې د دوي د پوښلو لخوا ونیول سول. هغه وویل چې دوه تنه نور یې بیا د ښځو په جامو کې نیولې دي کوم چې دا مهال ترې د پولیسو له لوري پوښتي گروپونې راړي دي.

د هلمند ولایت په شمالي ولسوالیو کې د تېرو څو ورځو راه په دې خوا دوه میاشتي یې ساري عملیات پیل سوي دي او دا عملیات د چارواکو د معلوماتو پر اساس چې دا مهال یو مهم پړاو ته نږتوي دي.

د دې عملیاتو پر مهال د درني مرگ ژوبلي اوښتو خبر هم ورکول سوي دي ولي وسله والو طالبانو بیا ددې جگړې پر مهال دکن شمېر افغان سرتېرو د مرگ ژوبلي ادعا کړې وه.

د اوو تنو طالب قومندانانو په اړه تر اوسه کومې ډلې څه نه دي ويلي (مرکزې)

**اروزگان د هزاره ...**

هغه وایې چې د تونځي او خود سیمې وسله والو د هزاره قبیلې څلوېښت تنه ښځي او کوچنیان برته کړي دي او هم دوي میرمنې یې وژلي دي نوموړي وایې چې تېره ورځ سیمې ته تللي وه خو زیاتوي چې جگړه د وسله والو مخالفینو تر واک لاندې سیمه کې روانه ده.

دې وایې چې تر دې مهاله یې د جگړې د مرگ ژوبلي په اړه معلومات نه دي تر لاسه کړي.

په دې اړوند ولایتي اداره له څه ویلو ډډه کوي خو پوي امنيتي باوري ډډه کوي وویل چې د تونځي او خود سیمو په جگړه کې ډېری کسانو ته مرگ ژوبله اوښتې ده.

د سرچینې په حواله چې د کجران ولسوالۍ اړوند میشت د هزاره قبیلې لسگون کسان د جگړې په موخه راوتلي دي او دا مهال هم دوام کوي تر اوسه پورې د جگړې نورې خاوي نه دي په ډاگه سوي خو څلوېښت تنه ښځي او ماشومان هله نیول سوي کله چې یې غوښتل د دهاړود ولسوالۍ ته ولاړي.

په اروزگان کې ورته نورې پېښې وړاندې سوي خو دا معلومه نه ده چې ددې پېښې اصلي لامل پر امنيتي پوستي برید او که بل څه دی.

د کجران او چارچینو ولسوالۍ یو له بل سره نښتي دي په داسې حال کې چې په کجران کې ډېری سیمې د امنيتي ځواکونو په لاس کې دي.

کجران په ډایکندي ولایت اړوند ده او چارچیني ولسوالۍ بیا د اروزگان ولایت د نا امنه ولسوالیو څخه یوه ده.

کومې ډلې تر اوسه پورې ددې پېښې په اړوند رښتینو څه نه دي ويلي (مرکزې)

**مزار شریف کې ...**

لپاره یو مالي مرسته کوونکي صندوق جوړ کړي، څو ټپي شوي سرتیري سره درملني په خاطر کټه واخیست شي.

۳، دولت باید د سرتیرو د مادي او معنوي ملاتړ لپاره منظم پروگرام جوړ کړي.

دولت باید دوست او دښمن تعريف کړي او د دښمن په وړاندې خلک منظم کړي.

د افغان دولت او پاکستان تر منځ د سولې وروستي بهیر کې باید د ۱۳ کلونو لاسته راوړني وساتل شي او جنکي مجرمین باید معاف نه شي (مرکزې)

**صحت و سلامت****سر یعترین رژیم غذایی جهان برای کاهش وزن**

زمانی که از وضعیت چاقی و اضافه وزن خود آزرده خاطر هستید به انواع و اقسام روش‌های نادرست رو می‌آوردید که گاه نتیجه معکوس می‌دهد. سریع‌ترین رژیم غذایی برای از دست دادن وزن با در نظر گرفتن حفظ تمام مواد مغذی ضروری برای بدن که کاملاً بی‌خطر باشد و راه سالمی برای از دست دادن وزن است برنامه‌ریزی شده است. آیا سریع‌ترین رژیم غذایی جهان وجود دارد یا اینکه آن اسطوره‌های بیش نیست.

اگر واقعاً کنجکاو هستید بدانید که سریع‌ترین رژیم غذایی در دنیا کدام هست این مقاله اطلاعات مورد نیاز را در اختیار شما قرار خواهد داد. سریع‌ترین رژیم غذایی به رژیم‌ای اطلاق می‌شود که به دنبال آن کاهش وزن در یک روش طبیعی و به سرعت صورت گیرد.

امروزه مردم در مورد رژیم غذایی و از کاهش وزن خود بیش از حد آگاه شدند و داشتن رژیم غذایی برای کاهش وزن یکی از اهداف اصلی‌شان در زندگی بوده است.

در روند انجام کار اغلب آنها در خصوص رژیم غذایی خود متکب اشتباهات معمولی می‌شوند و اثرات معکوسی در درازمدت بر روی آنها می‌گذارد. با این حال سریع‌ترین رژیم غذایی مستلزم توازن مواد مغذی موجود در بخش موردنظر و حفظ تعادل کالری در سطح استاندارد است.

حقیقی در مورد سریع‌ترین رژیم غذایی جهان: مضرترین غذاها شامل کاربوهدرات‌ها در اشکال ساده هستند. شما اگر مصرف کاربوهدرات‌ها را کم کنید به طور خودکار وزن‌تان کاهش می‌یابد.

زمانی که برنامه سریع‌ترین رژیم غذایی را دارید باید غذاهایی که مغذی و سالم هستند را باهم ترکیب کنید.

جنبه مهم دیگر این است که در زمانی که متحمل تمرینات ورزشی موثر سنگین شدید، باید کالری خود را تا ۱۵۰۰ کاهش دهید. بنابراین، مقدار کالری خود را در هر وعده غذایی خود محاسبه کنید. کم‌کردن کاربوهدرات‌های ساده

اگر می‌خواهید به کاهش سریع وزن دست پیدا کنید باید کاربوهدرات‌های ساده را به طور کامل از رژیم غذایی خود حذف کنید.

آرد سفید، شکر تصفیه شده، نان سفید و برنج سفید عواقب خطرناکی برای بدن دارد. از غذاهای فست فود و بی‌فایده به طور کامل پرهیز کنید. به جای این مواد می‌توانید از کاربوهدرات‌های پیچیده مانند ماکارونی، گندم کامل، نان قهوه‌ای، بلغور جو و جواری استفاده کنید.

این غذاها حاوی کاربوهدرات‌های سالم هستند که مقادیر کم آنها برای شما ضروری است.

اسیده‌های چرب غیر اشباع: اسیده‌های امگا ۳ چرب متعلق به گروهی از اسیده‌های چرب اشباع نشده‌اند.

انواع ماهی از قبیل ماهی تن، ماهی قزل آلا، شاه‌ماهی..... از منابع غنی از اسیده‌های چرب امگا هستند.

محصولات لبنی مانند کره کم چرب و پنیر نیز حاوی اسیده‌های چرب اشباع نشده‌اند.

اگر شما هفتان از دست دادن وزن باشید، می‌توانید جلفوزها را به جای بادام بخورید. عدس، حبوبات و نخود نیز از منابع بسیار خوب اسیده‌های چرب هستند.

مصرف میزان بیشتر پروتئین: زمانی که چربی‌ها و کاربوهدرات‌ها را از رژیم غذایی خود حذف می‌کنید، پروتئین‌ها تبدیل به منبع اصلی تغذیه شما می‌شوند.

منابع غنی از پروتئین شامل محصولات حیوانی مانند گوشت بدون چربی، سینه مرغ، گوشت گاو و فیلمرغ است. سفیده تخم مرغ و سرتیز نیز حاوی مقادیر بالایی از پروتئین است. همراه با این غذاها، شما باید میوه و سبزیجات به مقدار زیاد و طبیعی‌ای از ویتامین‌ها و مواد معدنی بخورید.

سریع‌ترین برنامه رژیم غذایی جهان: روز