

## آغاز عملیات نظامی...

شاه‌جوی زابل به چنگ افراد ناشناس افتادند. گفته می‌شود که ربوده‌شدگان، مهاجران هزاره بودند که از ایران به افغانستان باز می‌گشتند.

در همین حال، اسدالله کاکړ، منشی شورای ولایتی ولایت زابل قبلاً به بی‌بی‌سی گفته بود که چندی قبل در تالاسی برای راهی این افراد، بزرگان محل به ولسوالی ارزگان و خاک افغان رفته بودند که ملاقات این بزرگان با افراد گروه طالبان بی نتیجه ماند.

(بی بی سی)

## خبریات پرداخت...

چگونگی کار کرد این خدمات:

شکرتک ها نیاز دارند تا نخست در خدمات ام حواله‌اتصالات ثبت نام موده، پورتل وب (سایت انترنتی) و مدارک شناسایی خویش را بدست بیاورند.

همینکه مشترک پورتل وب (سایت انترنتی) و مدارک شناسایی خویش را دریافت نمود، وی میتواند تمام بل های صرفیه برق قابل پرداخت را از طریق پورتل وب وارد سیستم نموده و برای خدمات پولی موبایل و خدمات بانکی مانند: برداشت و سپردن پول به حساب بانکی، انتقال پول از یک فرد به فرد دیگر، خرید کردیت کارت، خبرگیری حساب بانکی و پرداخت بل صرفیه برق را در افغانستان ارائه میدارد.

افزون بر این، ام حواله به تازه گی پروژه پرداخت معاشات را که کارمندان دولتی میتوانند معاش ماهانه خویش را از طریق آن در موبایل دریافت نموده و معاملات پولی خود را در نمایندگی های مجاز ام حواله در سراسر کشور انجام دهند، نیز راه اندازه نموده است.

درباره اتصالات:-

اتصالات افغانستان یکی از شرکت های متمم اتصالات گروه، یکی از بزرگترین گروه های مخابراتی در جهان که دفتر مرکزی، آن در امارات متحده عربی واقع است، می باشد. اتصالات افغانستان در سال ۲۰۰۷ میلادی فعالیت خود را در افغانستان آغاز نمود و در فرصت اندک به یکی از شرکت های به سرعت در حال توسعه کشور تبدیل گردید.

در حال حاضر دارای بیش از ۴ میلیون مشترک می باشد. رسیدن به جایگاه نخست بر اساس کیفیت، عرضه خدمات تلفنی، قیمت مناسب و پوشش وسیع و عالی نظیر در تمام ولایت کشور از اهداف این شرکت می باشد. از آغاز فعالیت در سال ۲۰۰۷ میلادی تا کنون، اتصالات بیش از ۲۰۰ میلیون دالر امریکایی در افغانستان سرمایه گذاری نموده و اولین عرضه کننده خدمات ۳،۷۵G با نسل سوم موبایل در کشور می باشد.

برای معامات بیشتر، به این آدرس ها مراجعه نمایید: [www.etisalat.af](http://www.etisalat.af) و [www.facebook.com/etisalatafg](http://www.facebook.com/etisalatafg)

## دیدبان حقوق بشر...

این گزارش حاصل مصاحبه با ۱۲۵ نفر از ماه اگست سال ۲۰۱۲ به اینسو است. در این گزارش با شان عدنان عینی، مقامهای دولتی، سیاستمداران، خبرنگاران و فعالان حقوقی، مسئولان سازمان ملل، نیروهای افغان و بینالمللی و قربانیان و خانواده‌های قربانیانی که از «سواستفاده‌های های فرماندهان مسلح غیرقانونی» متضرر شده اند، مصاحبه شده است.

دیدبان حقوق بشر همچنین شواهدی نیز درباره «هشت مرد زورمندی» که با پولیس، اطلاعات و نیروهای شبه نظامی تباط داشته اند و مسئول سلسلهای زنا سو استفاده‌ها در سال های اخیر شناخته شده اند، تهیه کرده است. دیدبان حقوق بشر میگوید که موارد سو استفاده و نقض حقوق بشر توسط گروه ها طالبان و دیگر گروه های مسلح مخالف دولت شامل این بررسی نمی شود و این نهاد به طور جداگانه به آن پرداخته است.

عوامل ناراضیاتیهای مردم:

مسئولان سازمان دیدبان حقوق بشر در آسیا میگویند که این گزارش نشانهای از خشونت های دوامدار را مستند کرده که نشان میدهد قربانیان آن به هیچ گونه عدالتی دست نیافته اند. فلیم کاین میگوید از زمان شکست گروه طالبان در سال (۲۰۰۱)، پیشرفت افغانستان تاکنون در زمینه تقویت نهاد های حرفه‌ای قانونگذار و دادگاه ها که برای حقوق بشر مهم پنداشته میشود، محدود بوده است. در اعلامیه خبری سازمان دیدبان حقوق بشر همچنین آمده که دولت حامد کرزی برای جانشین افراد زورمند و ناقضین به دادگاه ناکام ماند و این روند سبب پرورش موارد سواستفاده و افزایش ناراضی مردم شد و به تقویت گروه طالبان و دیگر گروه‌های مسلح ضد دولتی انجامید.

دیدبان حقوق بشر میگوید که در چندین مورد نیرو‌های بین‌المللی و نیروهای ویژه امریکایی از فرماندهان مسلح غیرقانونی حمایت کردند. و این در حالی است که شواهد نشان داده در مواردی از کارنامه های این فرماندهان نیز آگاهی داشته اند. نیروهای ویژه آمریکایی و نیروهای ناتو مستقر در افغانستان تا هنوز در مورد این گزارش دیدبان حقوق بشر رسماً چیزی نگفته اند. اما دیدبان حقوق بشر در این گزارش از امریکا نام گرفته و گفته که این کشور باید قانونی را رعایت کند که وزارت

امور خارجه و دفاع آمریکا را از کمک نظامی به گروه های مسلح خارجی که حقوق بشر را نقض میکنند و امکان معافیت از مجازات آنها وجود دارد، منع می‌کند.

«امروز همه ما باید بمیریم»

در گزارش دیدبان حقوق بشر از مورادی از نقض حقوق بشمن و سو استفاده‌ها توسط افراد مشخصی که «رهبری گروه ها مسلح غیرقانونی» را به عهده دارند یاد شده. به عنوان نمونه این گزارش به چند مورد در ولایتهای ارزگان، پکتیکا و قندهار و برخی دیگر از ولایت ها پرداخته که موارد قتل و آدم ربایی نیز شامل آن است.

یك شهروند ولایت قندوز که گفته شده پدرش توسط یک فرمانده شبه نظامیان مدلی در سال ۲۰۱۲ کشته شده است به دیدبان حقوق بشر گفته: «من رقیم پشتت بام خانه، دیدم که افراد مسلح ما را محاصره کرده‌اند... پدرم آنجا نشسته بود و گفت: کلمه ات را بخوان به خاطر می‌ی که فکر می‌کنم امروز همه ما باید بمیریم.»

این سازمان از وزارت امور داخله افغانستان نیز خواسته که گروه های غیر منظم مسلح را منحل کند و آنها را در برابر سو استفاده های که مرتکب شده اند، مسئول بشمارد.

این سازمان گفته که در سفر ماه مارچ آقای غنی رئیس جمهوری افغانستان به واشنگتن، مقام های امریکایی باید مسئولان افغان را زیر فشار قرار دهند که در زمینه سواستفاده‌ها غیرقانونی افراد زورمند عدالت را برقرار کند. دیدبان حقوق بشر میگوید آقای غنی گام های اولیه را برای حسابیده بودن نیروهای نظامی برداشته اما به پشتوانه قوی بینالمللی نیاز دارد.

این سازمان گفته«امریکا هم که پس از سقوط گروه زورمندان در انتصاب جنسکالاران و ژورنیدان کمک کرده حالا باید در تلاشی بینالمللی برای حذف ناقضین حقوق بشر در افغانستان سازماندهی کند.» (بی بی سی)

## افغانستان: پاکستان...

قرار است گفتگوهایی بین طالبان و این تعداد از اعضای شورای عالی صلح در امارات متحده عربی انجام شود.

تلاش های برآی مذاکره با طالبان در حالی شدت گرفته که مقام های نظامی پاکستان وعده داده اند تا سران طالبان را بر سر میز مذاکره بیاورند. اما آگاهان سیاسی می‌گویند در صورتی که طالبان شرط های ناممکن بگذارند، رسیدن به صلح دودارتر می‌شود. احمد شکیب مسعودر رئیس سخنگوی وزارت خارجه افغانستان روز سه شنبه (۱۲ حوت/ ۳ مارچ) در یک کنفرانس خبری در کابل گفت: «جنب جمهوری اسلامی افغانستان از تعهدات اخیر کشور دوست، برادر و همسایه، جمهوری اسلامی پاکستان مبنی بر همکاری های همه جانبه در روند صلح و تحکیم ثبات در افغانستان استقبال می‌کند».

مقام های بلندپایه حکومت از جمله دکتر عبدالله رئیس اجرایی مجذتی پیش گفتند که قرار است مذاکرات صلح در هفته های آینده آغاز شود. مذاکراتی که تاکنون صورت گرفته بیشتر غیرمستقیم بوده و سران طالبان سفری به چین نیز داشته اند. شرایط دشوار طالبان

احمد سعیدی، آگاه مسایل سیاسی می‌گوید هیات هایی از گروه طالبان تاکنون با مقام های چینی و پاکستانی گفتگو کرده اند، اما پروسه صلح تاکنون «افغانی نیست».

این آگاه مسایل سیاسی می‌گوید قدم های نخستینی که برای صلح و ثبات در افغانستان برداشته شده، مایه امیدواری است ولی اگر طالبان از شرط هایی که بر سر صلح گذاشته اند نگذردند، پیشبرد این پروسه بسیار دشوار است.

آقای سعیدی گفت: «طالبان تاکنون قانون اساسی افغانستان را اسلامی نمی‌دانند و آن‌ها نظام را نیز قبول ندارند.» پراکندگی و تعدد گروه هایی که در افغانستان علیه حکومت می‌جنگند، چالش دیگری در برابر صلح است. آگاهان می‌گویند در صورتی که رهبران طالبان در خارج از افغانستان صلح کند، ممکن است زبردست های آنان که عملاً درگیر جنگ هستند، این مذاکرات را قبول نداشته باشند.

در تازه ترین مورد شورای علمای پاکستان نیز حمایتش را از پروسه صلح افغانستان اعلام کرده است. مقام های نظامی پاکستان در هفته های اخیر بارها به افغانستان سفر کرده اند و قرار است مذاکرات اصلی در همین ماه مارچ آغاز گردد. (دویچه وله)

## تحدیه ملی ژورنالیستان...

شورای ملی ژورنالیستان همچنین افزوده است که این فیصله شورای امنیت ملی، در صورت تطبیق دارای دو مشکل جدی است: نخست این که دفتر سخنگوی وزارت داخله، هر قدر هم ظرفیت داشته باشد، نمی‌تواند پاسخگویی نیاز های صدها رسانه به اطلاعات، باشد. اگر در یک روز دو یا سه حادد در ولایت های مختلف رخ بدهد و صدها رسانه ها هر کدام فقط بخواهند برای دو یا سه دقیقه محدود در این مورد اطلاعات به دست بیاورند، پاسخ دادن به آنها غیر عملی خواهد بود.از سوی دیگر نفس حضور سخنگویان در هر فرماندهی پولیس به این دلیل است که آنان اطلاعاتی را که در ساحه زیر کنترل شان رخ می‌دهد به زود ترین فرصت از طریق رسانه ها در اختیار اذهان عامه قرار دهند. در صورتی که ارائه اطلاعات تنها به سخنگوی وزارت داخله، محدود شود، حضور سخنگویان دیگر زیر سوال می‌رود؛ در حالی که حضور آنها برای دسترسی ساده و

سریع به اطلاعات، به شدت نیاز است. در خبرنگاره همینست آمده است که تحدیه ملی ژورنالیستان افغانستان، هر نوع اقدامی که به منظور محدود سازی دسترسی به اطلاعات، مگر در مواردی که خلاف قوانین کشور باشد صورت گیرد را محکوم و مردود می‌داند. (مرکز)

## پس از حمله پر ...

این مقام امنیتی همچنین افزوده است که تمامی سه میلیون مهاجر افغان تا اواخر دسامبر ۲۰۱۵ باید به افغانستان باز گردانده شوند.

به گزارش «گزارش پاکستان تودی» پاکستان مدعی است که برخی از مهاجرین غیر قانونی افغان، منتهم به فعالیت های تروریستی است. بناپه گزارش کمیشنری عالی پناهندگان سازمان ملل، حدود ۱،۷۸ میلیون مهاجرتثبت شده و ۰.۶۸ میلیون مهاجر غیرقانونی در پاکستان زندگی می‌کنند که مجموع آن‌ها به حدود ۲،۴۶ میلیون نفربالغ می‌شوند. (مرکز)

## مقامات قندز: عملیات...

تأیید می‌کنند و می‌گویند که مرد های نقاب پوش کسانیکه با مردم صحبت می‌کنند در منطقه دیده می‌شوند. « آقای صافی همچنان گفت، تا کنون هویت این افراد معلوم نیست و با کسی که در منطقه صحبت هم نکرده اند.قبل از این هم از حضور گروه دولت اسلامی در بعضی از ولایات کشور گزارش شده بود که حتی افراد این گروه در ولایت لوگر دست به آتش زدن زیارت ها و شکستادن تلویزیون و دیش آنتن های مردم زده بودند.

در این اواخر افراد منسوب به گروه دولت اسلامی سی مسافر را از ولسوالی شاه جوی ولایت زابل نیز اختطاف کرده اند.

مقامات محلی ولایت قندز می‌گویند که طرح را به هدف مهار کردن افراد گروه دولت اسلامی در این ولایت به مرکز فرستاده اند.

در این حال مقامات وزارت داخله افغانستان گفته اند، پولیس به زودی به این نگرانی باشنده های ولایت قندز نقطه پایان خواهد داد.

نجیب دانش معاون سخنگوی وزارت داخله به رادیو آذادی گفت، عقربیک عملیات خاص علیه گروه دولت اسلامی در این ولایت آغاز خواهد شد: «هدف و برنامه ما مشخص است هر گروه و هر شبکه که باعث آزار و اذیت هموطنان ما بشود و باعث برهم زدن آرامش و آسایش مردم افغانستان شود یا که به باعث آزار و اذیت هموطنان ما بشود و باعث برهم زدن آرامش و آسایش مردم افغانستان شود و یا هر گروه دیگری در افغانستان است و در قسمت از ساحات این ولایت برنامه های امنیتی داریم، اما به شکل گسترده و وسیع هم برنامه ها آغاز می‌شود.» (رادیو آزادی)

## مسعود: کار کرد های...

حاضر نزدیک به یک صد هزار تن از کارکنان حرفوی پاکستانی در افغانستان مصرفی کار اند. به گفته وی، اگر وزارت کار و امور اجتماعی در بخش های مختلف نیروی های مسلکی را تریه می‌کرد، اکنون پول افغانستان به کشور های خارجی انتقال تن شد.

این در حالیکه که هدف اساسی حکومت وحدت ملی آوردن اصلاحات در افغانستان می‌باشد و به همین منظور نماینده فوق العاده رییس جمهور برنامه های کاری آینده ارگان های حکومتی را ارزیابی می‌کند. قبل از این احمد فیصل مسعود برنامه های کاری و پلان های آینده وزارت تجارت و صنایع، زراعت و مالدار ی و شاروایی کابل را نیز بررسی نموده است.

آقای مسعود در کنار بیکاری، وضعیت ناگوار اطفال، زنان بیوه، شهدا و معلولین را نیز از مشکلات عمده کشور عنوان کرد و گفت که وزارت کار و امور اجتماعی در این عرصه رسیدگی لازم نکرده است.

در این حال حسام الدین همراه معین وزارت کار و امور اجتماعی در پاسخ به ناراضیاتی آقای مسعود گفت، این وزارت کار های عملی را در خصوص تریه نیروی مسلکی و حرفه یی انجام داده است: «وزارت کار و امور اجتماعی، شهدا و معلولین، یکصد و هشتاد و شش هزار و چهار صد و شش افراد بیکار و کم کار را در پمپل و دو مرکز خود تریه کند، ارزیابی های که سازمان جهانی انجم داده این فارغین ما هستند و شش درصد شان خود اشتغال پیدا کرده اند.» اما آقای مسعود با انتقاد دوباره از

کارکرد های این وزارت چنین گفت: «گفته های خودت در کتاب با زیاد است، اما مهم این است که نتیجه عملی از آن دیده شود».

آقای مسعود از وزارت کار و امور اجتماعی خواست تا ارقام افراد مسلکی و حرفه یی را که این وزارت سالانه تریه می‌کند به دسترس وی قرار دهد تا حکومت برای اشتغال زایی آنان در کشور های خارجی اقدام نماید.

به گفته برخی از کارشناسان افغان، مردم انتظار دارند که در آینده تمامی این اقدامات حکومت جنبه عملی به خود گیرد. (رادیو آزادی)

## صدیقی: استخراج ...

«مدیران و کارمندان وزارت معادن متحد بر اجرات مطابق قانون هستند بررسی ها اما ادامه دارد جهت حل علمی تحقیکی و مسلکی برای بهره برداری و استخراج از منابع لاچورد در راستای منافع ملی راه حل که اتخاذ می‌گردد باید منافع ملی را تضمین نماید.» وزارت معادن و پترولیوم در حالی این

سخنان را بیان می‌کند که رییس جمهور اشرف غنی در ملاقات با مردم بدخشان گفته بود دولت برای اولین بار توانسته تا محصولات گمرکی را از معادن لاچورد اخذ نماید.

پیش از این گزارش های منتشر گردیده بود که معدن لاچورد بدخشان بصورت غیر قانونی و به وسیله زورمندان محل استخراج گردیده و بعداً به خارج از کشور قاچاق می‌گردد.

در همین حال برخی از تحلیلگران اقتصادی می‌گویند، در جریان سال های گذشته از معادن افغانستان به گونه درست استفاده صورت نکرده است. تاج محمد اکبر یکتن از این کارشناسان در صحبت با رادیو آذادی گفت، استخراج معادن افغانستان به گونه شفاف باعث بلند رفتن عواید دولت و کاهش بیکاری در کشور می‌گردد.» عواید آن می‌تواند بصورت شفاف با دارایی عامه سرازیر شود بوجه مملکت تقویه می‌شود و دوگم ازم مواد این معادن به گونه درست استخراج شود اهمیت بسزای دارد و سوم اینکه باید این مواد معدنی بصورت خام یا بدون اینکه پروسس شود به کشور های خارجی انتقال میابد و افغان ها شامل کار می‌شود.»

به اساس گزارش ها سالانه پنج الی ده تن لاچورد به گونه غیر قانونی استخراج گردیده و بدون پروسس به خارج از کشور به خصوص پاکستان قاچاق می‌گردد.شماری از آگاهان افغان و مردم عام می‌گویند که موجودیت افراد زورمند در برخی مناطق باعث شده تا استخراج معادن بزرگ در افغانستان با تهدید مواجه گردد. (رادیو آزادی)

## قادری: فرمان...

آقای قادری گفت، تا زمانیکه فرمان رییس جمهور به طور رسمی منتشر نگردد به اعتراضات خود ادامه خواهند داد.

در عین حال کامران علی زی رییس شورای ولایتی هرات می‌گوید، ممکن بعضی اعتراض ها در خصوص دان حق نظارت به اعضای شورا های ولایتی موجود باشد:

«از ارگان های محل برای ما گفتن که امضا شده ولی متأسفانه هنوز به نشر نرفته علت اینکه چرا به نشر نرفته را پیدا نکردیم، بعضی از دوست ها هنوز هم مخالفت دارند و ما امیدوار هستیم که به زود ترین فرصت این مشکل حل شده و فرمان امضا شود.»

ولسی جرگه به تاریخ هشتم دلو صلاحیت نظارت از شورا های ولایتی را گرفت.

شورا های ولایتی در عکس العمل به این کار دفاقر خود را در بعضی از ولایات مسدود نموده و دست به مظاهره گسترده زدند.

به تازه گی این گزارش های به نشر رسیدند که رییس جمهور دوباره حق نظارت را از نزد شورا های ولایتی گرفته است.

اما نتواب غوربگز سخنگوی اداره مستقل ارگان های محلی این گزارش ها را رد کرده گفته است، به زودی فرمان تقنینی رییس جمهور در ارتباط به دادن حق نظارت به شورا های ولایتی صادر می‌شود:«همان فرمان تقنینی رییس جمهور افغانستان که در بعضی از رسانه ها گفته شده که گویا او صادر شده تا هنوز صادر نشده و قرار است که به زودی صادر شود، کابینه جمهوری اسلامی افغانستان فیصله نموده که صلاحیت نظارت شورا های ولایتی به شورا های ولایتی می‌فرمان تقنینی رییس جمهور واگذار شود.»قرار است نماینده فوق العاده رییس جمهور برنامه های کاری آینده ارگان های حکومتی را ارزیابی می‌کند.

قبل از این احمد فیصل مسعود برنامه های کاری و پلان های آینده وزارت تجارت و صنایع، زراعت و مالدار ی و شاروایی کابل را نیز بررسی نموده است. آقای مسعود در کنار بیکاری، وضعیت ناگوار اطفال، زنان بیوه، شهدا و معلولین را نیز از مشکلات عمده کشور عنوان کرد و گفت که وزارت کار و امور اجتماعی در این عرصه رسیدگی لازم نکرده است.

در این حال حسام الدین همراه معین وزارت کار و امور اجتماعی در پاسخ به ناراضیاتی آقای مسعود گفت، این وزارت کار های عملی را در خصوص تریه نیروی مسلکی و حرفه یی انجام داده است: «وزارت کار و امور اجتماعی، شهدا و معلولین، یکصد و هشتاد و شش هزار و چهار صد و شش افراد بیکار و کم کار را در پمپل و دو مرکز خود تریه کند، ارزیابی های که سازمان جهانی انجم داده این فارغین ما هستند و شش درصد شان خود اشتغال پیدا کرده اند.» اما آقای مسعود با انتقاد دوباره از

کارکرد های این وزارت چنین گفت: «گفته های خودت در کتاب با زیاد است، اما مهم این است که نتیجه عملی از آن دیده شود».

آقای مسعود از وزارت کار و امور اجتماعی خواست تا ارقام افراد مسلکی و حرفه یی را که این وزارت سالانه تریه می‌کند به دسترس وی قرار دهد تا حکومت برای اشتغال زایی آنان در کشور های خارجی اقدام نماید.

به گفته برخی از کارشناسان افغان، مردم انتظار دارند که در آینده تمامی این اقدامات حکومت جنبه عملی به خود گیرد. (رادیو آزادی)

معلی منتشر شده بود. آقای مستغنی در مورد این گزارشها گفت که وزارت امور خارجه افغانستان بیش از ۱۴۰۰ نفر در مرکز، ولایات و کشورهای خارجی کارمند دارد و در این میان عدهای نیز از نزدیکان مقامهای عالی‌رتبه هستند. (بی بی سی)

## کمیته ملی سواد ...

تا این برنامه با توجه به اهمیت حیاتی که دارد، بتواند دولت افغانستان را در امر ریشه کن کردن پدیده بی سوادی یاری رساند.

سپس مقام های وزارت معارف در مورد تطبیق برنامه سواد آموزی در بیشتر از ۱۲ سال پیش، سطح سواد بین افراد بالای ۱۵ سال به جلسه گزارش داده گفتند: قرار است تا سال ۲۰۲۰ میلادی سطح سواد آموزی از ۳۶ فیصد در حال حاضر، به ۶۰ فیصد ارتقا یابد.

به گفته آنان در جریان ۱۲ سال گذشته حدود بیشتر از ۴ میلیون نفر در سطح کل کشور تحت پوشش برنامه سواد آموزی قرار گرفته و قرار است تا سال ۲۰۲۰ میلادی حدود ۶ میلیون نفر دیگر از طریق این برنامه آموزش های لازم را فراگیرند.

در نخستین جلسه این کمیته، طرح حمایت ادارات مختلف دولتی از برنامه سواد آموزی به خصوص وزارت های دفاع، داخله، حج و اوقاف، امور زدن، احباء و انکشاف هدسات، اطلاعات و فرهنگ، وزارت عامه، زراعت، آبیاری و مالدار ی و حرات امور سرحدات، اقوام و قبایل به جلسه ارائه شده و مورد بحث قرار گرفت.

در این طرح، پیشنهادت وزارت معارف برای تطبیق برنامه سواد آموزی و ایجاد هماهنگی های لازم میان وزارت های مذکور و وزارت معارف گنجانده شده بود که اعضای جلسه به تفصیل در مورد این طرح و پیشنهادات مطرح شده بحث و گفتگو کرده و بخش اعظم پیشنهادات این وزارت از سوی ادارات مربوطه وزارت استقبال قرار گرفت. طبق یک خبردگر، کمیته فیصله کرد تا نمایندگان وزارت های مربوطه به کمیته تحقیکی که در این زمینه فعالیت می‌کند معرفی شده و برنامه های سواد آموزی آنان در هماهنگی کامل با وزارت معارف به پیش برده شود.کمیته با تأکید بر اینکه تطبیق برنامه سواد آموزی از مسؤلیت وزارت معارف می‌باشد، در مورد شامل شدن برنامه ملی سواد آموزی در برنامه از تقای ظرفیت زنان که از سوی اداره انکشاف بین المللی دولت امریکا تمویل می‌شود نیز فیصله شد تا وزارت ها مالیه، معارف و اموززان با مسؤلان آن اداره در این خصوص گفتگوکنند. (باختر)

## یک فرد مسلح ...

آقای میرزا می‌گوید که این فرد کشته شده کار جلب و جذب دیگر افراد به گروه دولت اسلامی در این ولایت را به پیش می‌برد. (رادیو آزادی)

## هلمند کی موثر ...

د پولیس دغه مشر وايي د برید په پایله کې لس سرتېري او څلور ملكي کسان وژل شوي دي او اووه سرتېري يې واکړي تپيان شوي دي. د هلمند ولایت به ستین ولسوالی کې له تېرو دوو اوونيو راهيسې د ذوالفقار په نوم پوځي عملیات روان دي. خو هم افغان چارواکي دغه عملیات د وسله والو لپاره خونوکتې بولي، خو ځايي اوسیدونکي وايي، چې زیان يې تر ډېره ولس ته رسېدلي دي. د کورنیو چارو وزارت د معلوماتو له مخې په دغو عملیاتو کې تر اوسه پورې ژدي ۰۰ ۴۰ وسله وال وژل شوي دي، چې په وینا يې ۳۶ يې لوړپوړي طالب قوماندانان دي.

تر ډې دمه ولسوالو طالبانو د دغه برید په پایله کې لس سرتېري او څلور ملكي کسان وژل شوي دي او اووه سرتېري يې واکړي تپيان شوي دي. د هلمند ولایت به ستین ولسوالی کې له تېرو دوو اوونيو راهيسې د ذوالفقار په نوم پوځي عملیات روان دي.

د وسله والو لپاره خونوکتې بولي، خو ځايي اوسیدونکي وايي، چې زیان يې تر ډېره ولس ته رسېدلي دي. د کورنیو چارو وزارت د معلوماتو له مخې په دغو عملیاتو کې تر اوسه پورې ژدي ۰۰ ۴۰ وسله وال وژل شوي دي، چې په وینا يې ۳۶ يې لوړپوړي طالب قوماندانان دي.

## ذات ديلمات افغان...

او گفت که در قانون کار افغانستان، چهل سال خدمت دولتی یا تکمیل سن ۶۵ سالگی معیار بازنشستگی است و این اقدام وزارت امور خارجه بر اساس همین قانون صورت گرفته است.آقای مستغنی افزود که این افراد به صورت رسمی سال گذشت به شرایط بازنشستگی رسیده بودند اما دوره کاری آنها به فرمان رئیس جمهوری پیشین یک سال تمدید شده بود که این مدت در آغاز سال ۱۳۹۴ خورشیدی به پایان میرسد. سخنگوی وزارت خارجه افغانستان گزارش شماری از رسانههای مبنی بر برکناری این افراد را رد کرد.

بر اساس معلومات بخش مطبوعاتی وزارت خارجه، عزیزالله کرزی، سفیر افغانستان در روسیه، محمد قاسم قاضی، سفیر افغانستان در یونیسکو، ضیال‌الدین مجددی، سفیر افغانستان در جمهوری چک، غلام سخنی غیرت، سفیر افغانستان در اندونزی، نجیب الله مجددی، سفیر افغانستان در امارات متحده عربی، سید احمد امخیل، سفیر افغانستان در عربستان سعودی، محمد داوودی‌یار، سفیر افغانستان در بریتانیا، شام لال پتھی چا، سفیر افغانستان در کانادا، اسدالله عمر، سفیر افغانستان در فرانسه، ضیا الدین نظام، سفیر افغانستان در ایتالیا و تنگیالی طرزی، سفیر افغانستان در سویس، سغیرانی هستند که حکم بازنشستگی آنها صادر شده است.

سخنگوی وزارت خارجه افغانستان گفت که تاکنون افراد جدیدی به این دپللمات انتخاب نشده‌اند.

روز دوشنبه محمد داود یار، سفیر افغانستان در بریتانیا نیز در گفتگو با بی‌بی‌سی خبر بازنشسته شدن خود و تعداد دیگر از سفیران افغانستان را تأیید کرده بود. به تازگی گزارشهایی در مورد انتصاب نزدیکان مقامات عالی‌رتبه افغانستان در سفارتخانه‌های این کشور در رسانه‌های

# صحت و سلامت

## هفت گام مهم سلامتی



تحقیقات در حال گسترشی نشان می‌دهند که با ایجاد تغییرات ساده ای در رژیم غذایی، ورزش و مدیریت تنش و اضطراب می‌توان زندگی سالمی را تجربه کرد. از پایگاه اینترنتی «گیام لایف» (Gaim Life)، در این گزارش نتایج توصیه های سه کارشناس، یک پزشک، یک متخصص تغذیه و یک مربی ورزشی برای سالم زیستن به صورت فهرست گردآوری شده است.

●●● مثبت بیاندیشید تحقیقات نشان می‌دهند که داشتن یک نگرش مثبت سالم موجب سالم تر شدن سیستم ایمنی بدن شده و به تقویت سلامت کلی بدن کمک می‌کند، متحقات می‌گویند: در واقع بدن آنچه که انسان به آن می‌اندیشد را قبول می‌کند پس بر مسائل مثبت تمرکز کنید.

●●●سبزیجات مصرف کنید روزی پنج وعده سبزیجات خام، بخار پز، پخته و یا سرخ شده مصرف کنید. داشتن یک رژیم غذایی ملو از سبزیجات به کاهش خطر ابتلا به سرطان های ریه، کولون، سینه ، دهانه رحم، مری، معده، مثانه، لوزالمعده و تخمدان کمک می‌کند.

از سوی دیگر گیاهان پر رنگ تر مانند کلم، زردک، بادمجان رومی و سبزیجات پرکام مواد مغذی بیشتری دارند.

●●●روزی پنج وعده غذا بخورید دانستن این که چه غذایی باید خورد، چه زمانی باید غذا خورد و چه اندازه باید غذا خورد باعث می‌شود که سطح سوخت و ساز و انرژی بدن همواره ثابت بماند و به این ترتیب انرژی در طول روز انرژی خود را حفظ می‌کند. مصرف روزی پنج وعده غذا باعث می‌شود که انسان بتواند وزن خود را کنترل کند، خونسرد بماند، تمرکز خود را حفظ کند و از خوردن تنقلات پرهیز کند.

●●●هر روز ورزش کنید ورزش روزانه نشانگرهای زیستی پیری را کاهش می‌دهد. همچنین انجام روزانه فعالیت های ورزشی موجب تقویت بینایی، عادی شدن فشار خون، تقویت عضلات، کاهش کلسترول و تقویت تراکم استخوان می‌شود. اگر می‌خواهید زندگی طولانی تر و سالم‌تری داشته باشید باید ورزش کنید. مطالعات نشان می‌دهند که حتی انجام ۱۰ دقیقه ورزش در روز در کیفیت زندگی تفاوت ایجاد می‌کند.

●●● خواب خوب شب را دست ندهید ۱۵اگر برای خوابیدن مشکل داریم روش های تعدد اعصاب مانند مدیتیشن و یوگا انجام دهید. همچنین مطالعات نشان داده اند که خوردن یک میان وعده قبل از خواب به آماده سازی بدن و ذهن برای خواب کمک می‌کند. مصرف غلات با شیر، جوی دو سر و چای بابونه قبل از خواب برای داشتن یک خواب آرام توصیه می‌شود.

از دیگر اقداماتی که برای داشتن یک خواب با کیفیت می‌توان انجام داد تاریک کردن اتاق است همچنین بیرون کردن مسائل و افکار نگران کننده از سر و نوشتن آنها بر روی کاغذ نیز در این رابطه موثر است. ●●● محدود کردن مصرف چربی های اشباع و ترانس از دیگر تغییراتی که باید برای سالم زیستن در شیوه زندگی ایجاد کرد، محدود کردن مصرف چربی های اشباع و ترانس و جایگزینی آنها با اسیدهای چرب امگا ۳ است.

با رعایت این کار می‌تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را کاهش داد و حتی احتمال ایفسردگی را درمان کرد. مصرف گوشت، شیر و پنیر درست شده از شیر حیوانات علف خوار می‌تواند دوز سالم امگا ۳ را برای بدن تأمین کند. ●●●به جای مصرف مکمل ها غذاهای حاوی ویتامین بخورید مکمل های جایگزین خوبی را برای یک رژیم غذایی مناسب نیست. اگر به بسیاری از کارشناس بهداشتی مصرف روزی یک مکمل مولتی ویتامین و مواد معدنی را توصیه می‌کنند اما باید خالص بودن و بی‌خطری هر مکمل به دقت ارزیابی شود.

برخی افراد با داروها واکنش نشان می‌دهند و حتی برخی خطر ابتلا به بیماری های مانند سرطان، بیماری قلبی و دیابت را افزایش می‌دهند.

# چطور ناراحتی کلیه ها را به موقع تشخیص دهیم؟

از آنجا که کلیه ها اندام حیاتی بدن هستند و ناراحتی های آن خاموش است، لازم است تا بیماری های کلیوی به موقع تشخیص داده شوند. اما معمولاً این بیماری در مرحله نزدیک به نارسایی کلیه تشخیص داده می‌شود که درمان های مشکل تر و اغلب دیرلایز را می‌طلبند. اهمیت بسیار زیاد تشخیص ناراحتی کلیه:

بیماری های کلیوی خاموش هستند به این معنا که مدت های طولانی بدون هیچ علامتی در بدن پیشرفت می‌کنند. در این صورت، بیماری معمولاً در مرحله پیشرفته و نارسایی کلیوی تشخیص داده می‌شود که نیاز به درمان های اورژانسی دیرلایز و حتی پیوند کلیه است. تشخیص زودهنگام این بیماری نیازمند چنین درمان مشکل و ناراحت کننده ای نخواهد بود. بیماری های کلیوی رایج هستند و همه افراد را در سنین مختلف مبتلا می‌کند، این بیماری غالباً به دلیل عفونت های استرپتوکوک ایجاد می‌شود اما بیماری های که عروق خون را درگیر می‌کنند نیز ممکن است زمینه ساز آسیب کلیه ها باشند که در جمله می‌توان به دیابت و فشار خون بالا اشاره کرد.

تشخیص بیماری کلیوی: آزمایش ادرار، آزمایش خون و اندازه گیری فشار خون سه روشی هستند که افراد در معرض خطر بیماری های کلیوی باید انجام دهند. دیابت، پرفشاری خون، سن بالای ۶۰ سال، زمینه ژنتیک ابتلا به بیماری کلیه و استفاده طولانی مدت از داروهایی مانند داروهای ضدالتهابی از جمله آسپرین که ممکن است برای کلیه ها سمی باشند عواملی هستند که احتمال ابتلا به ناراحتی های کلیوی را افزایش می‌دهند.

پیشگیری از بیماری های کلیوی: رعایت بعضی اصول به حفظ سلامت کلیه ها کمک می‌کند: نوشیدن حداقل ۱/۵ لیتر آب طی ساعات مختلف روز. تغذیه متعادل برای پیشگیری از اضافه وزن و افزایش کلسترول. کاهش مصرف نمک به عنوان عامل تسهیل کننده فشار خون. ترک سگرت. استعمال دخانیات پیشرفت بیماری های کلیوی را تسریع می‌کند.

انجام منظم تمرینات ورزشی- احتیاج از مصرف خودسرانه دارو. بعضی داروها برای کلیه های سمی هستند. عدم زیاده روی در مصرف ملین ها و مدرها.

احتیاج از مصرف خوراکی هایی با ترکیبات غیر مطمئن مانند گیاهان چینی- پرهیز از رژیم های با پروتئین بالا که ممکن است خستگی کلیه ها را در پی داشته باشد.

توزیع ترکیبات تمایز یددار در بعضی از رادیوگرافی ها می‌تواند به کلیه افراد ضعیف آسیب برساند. در این باره باید با پزشک مشورت شود.

