روزنامه افغانستان The Daily Afghanistan

سیگار: امریکا در...

گزارش می افزاید که از ماه سپتامبر سال ۲۰۱۳ تا سال ۲۰۱۴میلادی ، ۴۰ هزار نام از لیست تشکیلات اردوی ملی افغانستان حذف شده است. سیگار گفته است که اردوی ملی افغانستان هنوز در جنگ ها به شدت آسیب پذیراست. بر اساس این گزارش، بین اکتوبر۲۰۱۳ تا سپتمبر۲۰۱۴ بیش از ۱۳۰۰ پرسونل اردوی ملی کشته و ۶۲۰۰ تن دیگرزخمی گردیده اند.

بسیاری از ارقام مربوط به نیروهای امنیتی بر اساس تصمیم ایالات متحده در سال گذشته دسته بندی گردیده است و براساس این تصمیم برخی از معلومات و ارقام باید به شکل محرم باقی بماند زیرا نشر این ارقام مکمن امنیت نیروهای افغان و امریکایی را به خطر بیاندازد.

جان سپکو مسوول اداره سیگار گفته است آقای کمپل در ملاقاتی که با وی داشته، گفته است که برخی از معلومات حساس و مهم که جان نیروهای افغان و امریکایی را به خطر بیاندازد مطابق فرمان وی دسته بندی شده و نشر نمی شود.

سیگار از این اقدام امریکا انتقاد کرده و گفته است که با این کار، مردم امریکا از جزئیات مالیات و پولی که در افغانستان می پردازند بی خبر می مانند.

سیگار گفته است که ایالات متحده و همکاران بین المللی شان در این هدف که نیروهای امنیتی افغان را تا سال ۲۰۱۲ به ۳۵۲۰۰۰ نفر برساند نیز ناکام بوده است.

سیگار دریافته است که امریکا نتوانسته است تا تاریخ تعیین شده نیروهای امنیتی افغان را به ۳۵۲۰۰۰ نفربرساند و شمار نیروهای امنیتی حدود ۲۰۰۰۰ نفر کمتر از رقم مذکور بوده است.

بر اساس گزارش سیگار، آمریکا تا حال بیشتر از ۳۴.۸ میلیارد دالر را برای آموزش، تجهیز و تمویل نیروهای اردوی ملی افغانستان هزینه کرده است.

وزارت دفاع ملی نیز کاهش شمار سربازان اردوی ملی را تایید می کند اما درصدی که اداره سیگار ارائه کرده است را قبول ندارد.

وزارت دفاع ملی همواره با موضوع فرار سربازان از اردوی ملی مخالفت کرده و عقیده دارد که سربازان در برگشت با مشکلاتی مواجه می شوند ولی میزان فرار بسیار پایین و اندک است. (مرکزی)

دانش: بیش از ...

همت مشهور به ملا منان یکی از عاملان اصلی گروگان گیری نیز شامل است.

در عین حال جنرال عبدالحمید حمید فرمانده لشکر ۲۰۵ اتل در قندهار به بیبیسی گفته که در جریان این عملیات یک فرمانده دیگر شورشیان محلی به نام عبدالله کاکر که خود را نماینده گروه موسوم به دولت اسلامی معرفی کرده بود هم کشته شده است.

آقای حمید میگوید که در عملیات نجات گروگانها نیروهای ویژه کماندو نیز وارد عمل شده اند و در میان افرادی که در این عملیات کشته شده اند دو جنگجوی زن نیز شامل است.

او میگوید نیروهای کماندو، از طریق زمین و هوا ولسوالی «خاکافغان» زابل را محاصره کرده اند.

مقامهای افغان گفته اند که گمان میرود گروگانها در یکی از روستاهای ولسوالی خاک افغان نگهداری میشوند. اما عملیات جستوجو همزمان ولسوالی های شاهجوی و ارغنداب را نیز در بر میگیرد.

با گذشت حدود ده روز از ربوده شدن این مسافران در بزرگراه کابل-قندهار، تا بحال از سرنوشت آنها خبری نیست و مسئولان افغان موفق به پیدا کردن محل پیکارجویان نشده اند.

این گروگان ها روز دوشنبه ۴ حوت، زمانی که با دو بس مسافربری از قندهار به طرف کابل در حرکت بودند، در ساعات غروب در راه ولسوالی شاهجوی زابل به چنگ افراد ناشناس افتادند. (بی بی سی)

افغانستان: اخراج ...

اذیت قرار می گیرند. براساس آمار وزارت مهاجرین، از آغاز سال ۲۰۱۵ تاکنون ۳۷ هزار خانواده مهاجر پاکستان را ترک کرده و وارد افغانستان شده اند.

اسلام الدین جرئت، سخنگوی وزارت مهاجرین در گفتگو با دویچه وله گفت در روزهای آینده هیاتی از افغانستان به پاکستان می رود و ثبت نام همه مهاجرین نخستین خواست برای برگشت تدریجی مهاجرین است.

جرئت گفت: «اولین پیشنهاد دولت افغانستان این خواهد بود که پروسه ثبت مهاجرین غیرقانونی افغان در چهار ایالت پاکستان آغاز شود که حدود شش ماه را در بر می گیرد. تا معلوم شود که چه تعداد افغان های فاقد مدرک در آن کشور حضور دارند.»

وزارت مهاجرین می گوید پس از ثبت نام مهاجرین غیرقانونی، افغانستان آماده خواهد بود تا برای برگشت تدریجی مهاجرین آمادگی بگیرد.

جرئت می گوید فعلا افغانستان به هیچ وجه آماده بازگشت مهاجرین نیست: «در حال حاضر هیچ گونه آمادگی برای پذیرش افغان های اخراج شده آن هم به صورت کتلوی وجود ندارد. نهادهای ملی و بین المللی که برای ۲۰۱۵ بودجه سازی کرده اند، پیش بین چنین موضوعی نبوده اند.»

دشواریهای اسکان مجدد

دولت افغانستان در سال ۲۰۰۲ و همزمان با برگشت هزاران مهاجر از کشورهای همسایه، تصمیم گرفت که مهاجرین را به روستاهایی جایگزین کند که پیش از مهاجرت در آن جا زندگی می کردند. اما این اقدام موفق نبود زیرا درصدی زیادی از مهاجرین در هنگام مهاجرت در شهرها زندگی کرده بودند و با سهولت های زندگی شهر نشینی عادت داشتند.

همین دلیل سبب شد تا بسیاری مهاجرین به جای برگشت به روستاها، وارد شهرهای افغانستان از جمله پایتخت شدند. سپس وزارت مهاجرین تصمیم گرفت تا شهرک هایی را در حاشیه شهرها برای مهاجرین بسازد. این شهرک ها نیز نتوانست پاسخ گوی نیازمندی های مهاجرین باشد.

برگشت کننده هایی که در این شهرک ها جابجا می شدند، به بازار دسترسی نداشتند، مراکز صحی برای آن ها وجود نداشت و حتا در برخی از شهرک ها کودکان از دسترسی به مکتب و آموزش محروم بودند. به همین دلیل برخی از این شهرک ها متروک شد.

حالا وزارت مهاجرین می گوید بر بنیاد پالیسی جدید، برگشت کننده ها در صورتی در این شهرک ها جابجا می شوند که تعداد قابل ملاحظه ای از مهاجرین در آن ها سکونت کنند.

جرئت گفت در سال ۲۰۱۱ پالیسی افغانستان تغییر کرد و قرار شد برگشت کننده ها براساس خواست خودشان در هر ولایتی که می خواهند جابجا شوند: «محلی را که این ها [عودت کنندگان] برای زندگی انتخاب می کنند، تمام امکانات زندگی برای شان مهیا می شود. به همین قسم در ۴۸ نقطه در ۱۸ ولایت برای آن ها خدمات ارائه شد تا آن ها برگشت کنند.»

وزارت مهاجرین ۶۰ محل را برای شهرک های مهاجرین در نظر گرفته است در حالی که تنها ۲۸ شهرک فعال است و برگشت کننده ها در آن زندگی می کنند. قرار است این پالیسی تا سال ۲۰۱۷ از سوی حکومت افغانستان و نهادهای حمایت کننده تطبیق شود.

رجوع به شهرنشینی این نگرانی را به بار آورده است که روستاها از سکنه خالی شوند و اقتصاد روستایی رو به زوال برود. رئیس جمهور غنی وعده داده است که برای جلوگیری از چنین وضعیت تلاش می کند تا امکانات زندگی در روستاها را مهیا می کند. این در حالی است که نبود برق، مراکز آموزشی و صحی و هم چنین دور بودن از بازار، سبب شده تا مردم از زندگی در روستاها بی میل شوند. (دویچه وله)

به ۵۰۰ خانواده ...

وی گفت که برای آسیب دیده گان ننگرها توجه موسسات کمک کننده خارجی را نیز جلب کرده است. دست کم در سیلاب های اخیر در ۱۹ ولسوالی این ولایت ۷ تن کشته شده و چهار تن دیگر زخمی شده اند.

وی درمورد خسارات گفت: در این سیلاب ها دست کم ۱۷۸۴ خانه، ۳۷۱۸ جریب زمین و تعداد زیادی دیوار های استنادی، پل ها و راه ها تخریب گردیده است. (مرکزی)

اس جی شانکر...

وی قبل از سفر به کابل، با مقامات وزارت خارجه پاکستان، مشاور امنیت ملی و امور بین‌الملل و معاون ویژه نخست‌وزیر این کشور نیز دیدار کرده است.

براساس اظهارات منابع پاکستانی، محور گفت‌وگو های مقامات هند و پاکستان در این دیدار، همکاری دوجانبه، گسترش تجارمیان دوکشور و ازسرگیری گفتگوهای صلح بوده است.

این درحالی است که در هفته های اخیر امر سینا، سفیر هند درافغانستان، همزمان با نزدیکی روبط کابل - اسلام آباد و گفتگوها پیرامون صلح، گفته بود که دولت افغانستان در گفتگوهای صلح باید سیاستی را اتخاذ کند که مطابق خواست مردم افغانستان باشد و مذاکرات صلح با طالبان نباید به قیمت کنترول سیاست خارجی افغانستان از سوی پاکستان و زیر سوال رفتن حاکمیت ملی افغانستان تمام شود. (مرکزی)

قیمت تکت های ...

مستقل هوانوردی ملکی می گوید که این تصمیم پس از آن گرفته شده است که قیمت تیل طیارات کاهش قابل توجهی داشته است.

وی می افزاید: اداره هوانوردی ملکی متعهد است تا برای زمینه سازی ارایه تسهیلات با کیفیت عالی و قیمت مناسب برای شهروندان تلاش کند.

اداره هوانوردی جدول نرخ نامه جدید اداره مستقل هوانوردی ملکی برای شرکت های حمل و نقل داخلی و خارجی را قرار ذیل اعلام کرده است:

پرواز های خارجی:

پروازها/قیمت تخفیف یافته/قیمت قبلی

کابل - دوبی ۲۴۰$ ۱۸۰$ /
کابل - دوبی - کابل ۴۸۰$ ۳۶۰
کابل - جده ۳۰۰$ ۲۵۰$ /
کابل - جده - کابل ۶۰۰$ ۵۰۰$
کابل - دهلی ۲۲۰$ ۱۹۰$ /
کابل - دهلی - کابل ۴۴۰$ ۳۸۰$

جدول نرخ نامه پروازهای داخلی سکتور / قیمت تکت به افغانی

کابل - هرات ۵۲۵۰
کابل - مزار شریف ۴۸۰۰
کابل- کندهار ۴۵۰۰
کابل- بست ۵۰۰۰
کابل - فیض آباد ۴۵۰۰
کابل - ترینکوت ۵۰۰۰
کابل - کندوز ۳۷۵۰
کابل - چغچران ۵۰۰۰
کابل - خوست ۴۵۰۰
کابل - بامیان ۴۵۰۰
کابل - شرن ۴۰۰۰
هرات - مزار شریف ۵۰۰۰
هرات میمنه ۴۲۵۰
هرات - چغچران ۴۰۰۰
هرات - زرنج ۵۰۰۰
هرات - فراه ۴۰۰۰

با این همه شرکت های هوایی زیادی در افغانستان فعالیت دارند که می بایست با توجه به پایین آمدن قیمت تیل، هزینه های تکت شان را کاهش دهند. در این میان شرکت هایی که به مقصد کشور ایران، ترکیه، پاکستان و دیگر کشورهای همسایه پرواز دارند، نیز باید قیمت تکت های شان را کاهش دهند. (مرکزی)

خوشبینی وزارت ...

آینده افغانستان احتمال دارد که دو یا سه سال با خشکسالی روبرو شود؛ حکومت و وزارت زراعت و آبیاری هیچ برنامه‌ای برای پیشگیری از خشکسالی ندارند .»

مسئولان وزارت زراعت و آبیاری با اشاره به افزایش بارنده‌گی در ولایت‌های ننگرهار، نورستان، لغمان، کنر، فراه، بادغیس، پنجشیر، غزنی و کاپیسا به افزایش حاصلات کشاورزی و باغداری در این ولایت‌ها خوشبین هستند در حالی که از برنامه‌ی خاصی برای مبارزه با خشکسالی در دیگر مناطق کشور چیزی نمی‌گویند.

به گفته‌ی مسئولان وزارت زراعت و مالداری سال گذشته میزان بارنده‌گی در کشور افزایش داشت و به همین خاطر کشاورزان در حدود پنج اعشاریه سه میلیون تن گندم و شش اعشاریه هفت میلیون تن در مجموع غله جات را تولید کننده که تا یک اندازه نیازمندی مردم را برآورده ساختند. ما در سال آینده انتظار داریم که حاصلات کشاورزی کاهش پیدا نکند .

(طلوع نیوز)

برگزاری نمایشگاه ...

بیشتر در فعالیت های اقتصادی و تجاری دخیل سازد، تا این قشر جامعه به خود کفایی و استقلالیت اقتصادی برسد.

سرپرست وزارت زنان همچنین افزود که سال ۲۰۱۴ سال خوبی برای تجارت زنان بود، زیرا تجاران زن افغان در این سال توانستند برخی از اقلام تولیدی خود را از جمله قالین، به بازار های بین المللی صادر نماید. وی افزود که در این سال قالین زنان افغان در رقابتی که در دبی برگزار شده بود توانست مقام اول را بگیرد.

وی گفت که در حال حاضر، حدود ۵۵۰ نهاد زنانه که در بخش های اقتصادی و حقوقی کار می کند، ثبت وزارت زنان است که نزدیک به ۵۰ نهاد آن در بخش اقتصادی فعالیت می کند.

درعین حال خانم مصطفوی گفت که با وجود برخی از دستاورد های زنان دربخش تجارت وفعالیت های اقتصادی، زنان هنوز با چالش های جدی دراین راستا روبروست. وی گفت که هنوز کودکستان های مجهزدر مرکز وولایات وجود ندارد، بازار دایمی و مناسبی برای فروش تولیدات زنان وجود ندارد ونیز وجود فرهنگ سنتی محدودیت های زیادی برای فعالیت های اقتصادی زنان ایجاد کرده است.

درهمین حال خانم رضایی و خانم احمدی دوتن از تجارت پیشه گان زن و ازاشتراک کنندگان این نمایشگاه به خبرگزاری مرکزی گفت که هرچند وزارت زنان در برخی زمنیه ها با ما یک مقدار همکاری کرده و زمینه های برخی نمایشگاه ها را برای معرفی محصولات تولیدی ما فراهم ساخته است ولی درقسمت رشد و انکشاف صنایع دستی، حمایت جدی از فعالیت های اقتصادی ما و فراهم سازی قرضه ها و کمک های لازم برای رشد کارگاه ها و ایجاد مراکز اقتصادی برای زنان کار قابل ملاحظه ای انجام نداده است. (مرکزی)

دو خانواده که ...

ما رها شدیم شما را جزا میدهیم».

وی ادامه داد: «در دو دادگاه برای این افراد اعدام جزا داده شده است از رئیس جمهور میخواهم که این پرونده را بررسی کند و قاتلان ما را اعدام کند».

شهناز باشندهی مرکز ولایت تخار است او نیز برای دادخواهی به کابل آمده است وی ادامه داد: «شش مرد تفنگدار شش ماه پیش که شب هنگام برای دزدی به خانهاش حمله کرده بودند؛ پسر و یک نوادهی وی را کشتند و زیورآلاتشان را با خود بردند».

این زن میگوید که پنج تن از حمله کنندهگان که از سوی دادگاه نخستین به اعدام محکوم شدند، اما اکنون تلاشها برای رهایی آنان از سوی برخی از زورمندان ادامه دارد.

شهناز افزود: «برادران و زنشان برای ما اخطار میدهند که شما را ترور میکنیم. از آقای رئیس جمهور میخواهم که خودش این پرونده را پیگیری کند و این قاتلان را به دار آویزان کند که دیگران پند بگیرند».

کمیسیون مستقل حقوق بشر وجود فساد در دادگاهها و فرهنگ معافیت از مجازات را علتهای اصلی نارضایتی مردم از نهادهای عدلی و قضایی در کشور میدانند.

رفیعالله بیدار سخنگوی کمیسیون مستقل حقوق بشر در این باره میگوید: «زمانی که مرتکب همچون قضایا و جرایمی میشوند؛ به زور تفنگ این عمل را انجام میدهند یا به یک زورمند پناه میبرند و یا در ساحهی خارج از امنیتی پناه میبرند در این صورت است که از عدالت هم فرار میکنند».

این دو خانواده که از ترس نزدیکان گروههای حمله کننده بر جانشان به کابل آمدهاند، هم اکنون در خانههای کرایه زندگی میکنند و از نهادهای مددرسان خواهان کمک هستند. (طلوع نیوز)

اعتصاب عمومی ...

مسئولین و مقامات دولتی می گوید که افزایش قیمت برق به خاطر افزایش قیمت از سوی طرف قرارداد است و به دلیل گران تمام شدن آن می باشد. اما مردم هرات این استدلال را قبول نکرده اند.اعتصاب عمومی در هرات پس از آن به وقوع پیوست که مجمع علما، شورای وکلای گذر و نهادهای مدنی و مردمی هرات در روز سه شنبه در یک نشست سراسری تا از روز چهار شنبه برای سه روز اعتصاب عمومی کنند.

شهروندان هرات خود را قربانی تصمیم های تبعیض آمیز می دانند. آنها معتقدند که دولت با اعمال این گونه تعبیض ها هرات را به یک آزمایش گاه برای تصمیم های اشتباه بدل کرده است.در اقدامی دیگر شماری از شهروندان ولسوالی شیندند هرات با تجمع و راهپیمایی اعتراضی خواهان تبدیل شدن این ولسوالی به ولایت شدند. آنان هشدار داده اند که اگر ولسوالی شیندند به ولایت تبدیل نشود اعتراضات خود را گسترش خواهند داد و شاهراه ها را خواهند بست. (مرکزی)

وضعیت دولت در ...

وزارت داخله که منبع اعلام و نشر خبرهای جنگ علیه شورشیان می باشد، معمولا بیانیه های مطبوعاتی را در وبسایت خود قرار می دهد. در حالی که نشر خبرهای مربوط به جنگ یک امر کاملا دشوار و تخصصی است که باید کارگذاران از پیچیده ترین ابزارهای جامعه شناسی و روان شناسی و سیاست و هنر بهره داری کنند، اما بیانیه ها در قالب های کاملا غیر حرفه ای ساخته می شوند. و در بسیاری از تلویزیون ها نیز قبل یا بعد از اعلانات تذکر داده می شود که پیام نشر شده، یک اعلان تجارتی است.

داکتر محمد قاسم وفایی زاده، ژورنالیست و نویسنده، و معاون اداره مستقل هوانوردی ملکی، در صفحه فیسبوک خود می نویسد: وقتی دستگاه تبلیغاتی دولت نمی داند چگونه تبلیغ کند و از کدام مجرا، و اینگونه پروژه ای عمل می کند، نتیجه همان است که ارزش های بزرگی مانند دفاع از وطن، حمایت از نیروهای دفاعی کشور و مبارزه با تروریستان و مواد مخدر و...تبدیل به اعلان تجارتی شود. او می افزاید: این نوع تبلیغ با پسوند اعلان تجارتی از سوی رسانه های آزاد، در قدم اول تفاوت دید میان دولت و مردم و نهاد های رسمی و بنگاه های رسانه ای را برجسته می سازد و نوعی ضد تبلیغ است. گویا دولت تنها است و بزور پول رسانه ها پیام های انرا بعنوان پیام بازرگانی یا سوداگریز اعلان، نشر می کنند. این نوع تبلیغ تنها ضایع کردن پول و هدر دادن وقت و خراب کردن وجهه دولت و تجارتی ساختن ارزش های مشترک و کلان ملی است. رسانه ها مخیر اند که نشر کنند یا نکنند، اما دولت باید بداند کجا نشر کند و چگونه.وفایی زاده پیشنهاد می کند: دولت نشر این گونه پیام های تبلیغاتی را فورا متوقف کند. و بجای ان در قدم اول رسانه ها را تشویق کند که برنامه های حمایت از اروی ملی و پولیس و نیروهای امنیتی کشور را به نحوی که خود لازم می دانند ترتیب و در قالب راپورتاژها نشر کنند و در امر امنیت کشور و تشویق به صلح سهم بگیرند و مسئولیت اجتماعی و ملی شان را ادا کنند. و در قدم دوم، رادیو و تلویزیون ملی بصورت متمرکز تری با نشر گذارش از فداکاری و توانمندی نیروهای امنیتی کشور و مطالبات انها از دولت و یا نارضایتی مردم از طالبان و نیروهای شورشی مسلح بصورت اثرگذار تری فعالیت تبلیغی نماید و پیام رسانی کند.

او هشدار می دهد که: وقتی همه ارزش ها تجارتی شوند، شالوده های همبستگی و نظم سیاسی و اجتماعی می ریزد و در کلامی، پولی می شود.

(مرکزی)

کمک وسایل طبی ...

ولسوالی های شش گانه لوگر قرار داشت مساعدت گردید.

داکتر محمدظریف نایب خیل رئیس صحت عامه لوگر گفت که قبلا کلینیک ها و شفاخانه ها دراین ولایت به مشکلات مواجه بودند که با رسیدن این مساعدت مشکلات آنان نسبتا مرفوع گردیده است.

وی افزود که پنج موسسه دیگر به شمول موسسه کف دربخش صحی درلوگر فعالیت دارند که شامل ۴۲ مرکز صحی بوده و ۴۷۰ تن مصروف عرضه خدمات صحی میباشند.

نیازمحمد امیری سرپرست ولایت لوگر نیز صحبت نموده گفت که موسسه کف درعرضه خدمات صحی فعالیت های موثری داشته که این کمک ها نشاندهنده فعالیت های خوب موسسه کف بوده ودربخش ادویه ، وسایل طبی وتوسعه کلینیک ها توجه نهادها وموسسات را خواستار گردید. (باختر)

د لیک لوست د ...

لوست د زده کړې دملي پروګرام تطبیق دی چې له دې لارې په هېوادکې د بیسوادۍ جړې وایستلې شي. ده د اروندو ادارو ترمنځ د لازمې همغږۍ په رامنځته کولو باندې د ټینګار په ترڅ کې هیله وکړه چې د افغانستان نوی حکومت وکولای شي د هېوادوالو په وړاندې خپل دغه قانوني مکلفیت په ښه توګه ادا کړي.

ده زیاته کړه: د لیک لوست د زده کړې دملي کمیټي مشرتوب هوډمن دی چې دغه پروګرام هغه حیاتي اهمیت ته په پاملرنې سره چې لري پې؛ وکولای شي د بیسوادۍ د پدیدې د جړوړ د ایستلو په کارکې د افغانستان له دولت سره مرسته وکړي.

د غونډې غړو د دغې کمیټې دکار دیپل له امله ډهرکلې په ترڅ کې داډ څرګند کړ چې د جمهور رییس د مرستیال له خوا د دغې کمیټې په رهبرۍ سره به دلیک لوست د زده کړې د پروګرام تطبیق او په افغانستان کې د بیسوادۍ له منځه وړل له ښو پرمختګونوسره یوځای وي.

وروسته دپوهنې وزارت مقاماتوپه تیرو څه دپاسه دوولسو کلونو کې دلیک لوست د زده کړې د پروګرام د تطبیق په باب له پنځلس کلنې څخه پورته کسانو ترمنځ د لیک لوست د زده کړې د کچې ریوټ غونډې ته وراندې کړ او ویې ویل :تاکل شوې ده تر ۲۰۲۰ میلادي کال پورې د لیک لوست د زده کړې کچه په اوس وخت کې په سلوکې له ۳۲ څخه په سلوکې ۷۰ ته لوړه شي. د دوی دخرګندونولړ مخې په تیروڅه دپاسه دوولسوکلونوکې د ټول هېواد په کچه څه ناڅه ۴ ملیونه تنه د لیک لوست د زده کړې د پروګرام ترپوښښ لاندې نیول شوې دي او تاکل شوې ده چې تر ۲۰۲۰ میلادي کال پورې نږدې ۲ ملیونه تنه نور ددغه پروګرام له لارې لازمې زده کړې وکړي. د لیک لوست د زده کړې د ملي کمیټې په لومړۍ غونډه کې د لیک لوست د زده کړې له پروګرام سره د ښلابیلو دولتي ادارو په ټیره بیا دملي دفاع، کورنیو چارو، حج او اوقافو، دښځو دچارو، دکلیو دبیا جوړولو اوپراختیا، اطلاعاتو اوفرهنګ ، عامې روغتیا، کرنې او اوبو لګولو او د سرحدونو، قومونو اوقبایلو دچارو د وزارتونو د ملاتړ طرحه غونډې ته وراندې شوه او خبرې پرې وشوې.

په دې طرحه کې د لیک لوست د زده کړې دپروګرام د تطبیق او د دغو وزارتونو او دپوهنې وزارت ترمنځ دلازمې همغږۍ د رامنځته کولو لپاره د پوهنې وزارت وراندیزونو ته ځای ورکړ شوی و چې د غونډې غړو په تفصیل سره د دغې طرحې او د طرحه شوبو وراندیزونو په باب غور او خبرې وکړې او ددغه وزارت د وراندیزونو زیاته برخه د اړوندو ادارو له خوا د هرکلي وړ وګرځیده. په دې غونډه کې غړو ادارو هم دلیک لوست د زده کړې د پروګرام دلا ښه تطبیق او د لازمې همغږۍ د رامنځته کولو لپاره خپلې نظریې او وراندیزونه طرحه کړل.

کمیټې پریکړه وکړه چې د اړوندو وزارتونو استازي دې هغې تخنیکي کمیټې ته چې په دې برخه کې فعالیت کوي؛ معرفي شي او دهغوی دلیک لوست د زده کړې پروګرامونه دې دپوهنې له وزارت سره په بشپړې همغږۍ کې تعقیب شي.

کمیټې په دې باب په ټینګارسره چې دلیک لوست د زده کړې د پروګرام تطبیق د پوهنې وزارت مسوولیت دی؛ د ښځو د ظرفیت د لوړولو په پروګرام کې دلیک لوست د زده کړې دملي پروګرام دشاملولو په باب چې د امریکا د دولت د نړیوالې پرمختیا د اداري له خوا تمویلیږي؛ هم پریکړه وشوه چې دمالیې، پوهنې او دښځو د چارو وزارتونه دې په دې برخه کې د دغې اداري له مسوولینو سره خبرې وکړې. دغه راز په دې غونډه کې پریکړه وشوه، هغه وزارتونه او اداري چې د لیک لوست د زده کړې دپروګرام له تطبیق سره کاري ارتباط لري؛ دپوهنې له وزارت سره د همغږۍ په ترڅ کې دلیک لوست د زده کړې د پروګرام تطبیق دې د اړونده وزارت په پالیسي او ستراتیژي کې شامل کړي.

کمیټې د پوهنې وزارت ته دنده وسپارله چې له اړوندو ادارو سره د همغږۍ د میکانیزم د څیرنې او تنظیم په ترڅ کې د لیک لوست د زده کړې دپروګرام د اجراکولو څرنګوالي او محتویات یې دکمیټې په راتلوونکې غونډه کې وراندې کړي. (باختر)

صحت و سلامت

چقدر باید بخوابیم تا بیمار نشویم؟

معمولا گفته می شود که همه ما باید در طول شب هشت ساعت بخوابیم. اما آیا چنین عادتی ممکن است باعث مرگ زودرس شود؟ تحقیقات جدید نشان داده است که خوابیدن به مدتی طولانی تر و یا کوتاه تر از حد متوسط معمولا با افزایش خطر ابتلا به بیماری و حتی مرگ ارتباط دارد. اما دلایل بروز این بیماریها چیست و کنترل ساعات خواب روزانه تا چه حد مهم است؟

چند ساعت خواب در شب مطلوب است؟ بسیاری در پاسخ خواهند گفت هشت ساعت. اما پژوهش های علمی جدید نشان داده که هشت ساعت زیاد است و ممکن است به بیماری منجر شود.

دلایل ابتلا به این بیماریها چیست و آیا واقعا لازم است که از ساعات خواب خود بکاهیم؟

آیا هشت ساعت خواب زیاد است؟

دکتر گرگ جکوبز متخصص خواب در مرکز نارسایی خواب دانشکده پزشکی ماساچوست در آمریکا می گوید که پژوهش های ده سال اخیر نشان داده که هشت ساعت خواب ممکن است مضر باشد.

او می افزاید: «۳۴ پژوهش در این زمینه انجام شده، پژوهش های گسترده ای که بیش از دو میلیون نفر را دربرمی گیرد و این ها نشان داده اند که ساعات خواب افراد با عوامل موثر در مرگ و میر ارتباط دارند.»

«نگاهی به این تناسب نشان می دهد که با هفت ساعت خواب میزان خطر مرگ به حداقل رسیده و خوابیدن بیشتر و یا کمتر از هفت ساعت خطر مرگ را افزایش می دهد. نکته دیگر این است که در میان کسانی که بیشتر از هفت ساعت می خوابند به نسبت کسانی که ساعات کمتری می خوابند ضریب مرگ و میر افزایش می یابد.»

بنابراین به گفته دکتر گرگ جکوبز حالت مطلوب هفت ساعت خواب است. خواب کمتر از هفت ساعت باعث مرگ زودتر می شود و بیشتر از هفت ساعت این خطر را بیشتر می کند.

علم غیردقیق:

اما یک متخصص دیگر خواب به نام فرانک کاپوچیو، پروفسور رشته قلب و عروق و امراض مسری در دانشگاه وارویک بریتانیا معتقد است که باید الگوی خواب مطلوب را بین ۶ تا ۸ ساعت در نظر گرفت چون تعیین زمان دقیق برای مدت مطلوب خواب مشکل آفرین است.

او می گوید: «ما پژوهشگران با استفاده از روشهای بسیار ساده سعی می کنیم از مردم بپرسیم که به طور متوسط چند ساعت در شب می خوابند. ولی مردم نمی توانند با دقت به ما بگویند که چند ساعت می خوابند.»

به اعتقاد او تکیه بر اطلاعاتی که مردم از رفتار و عادات خود به پژوهشگران می دهند نتیجه این پژوهش ها را به یک «علم غیر دقیق» بدل می کند. ظاهرا اکثر مردم این عادت و یا گرایش را دارند که مدت زمان خواب خود را بیشتر از آنچه که هست تصور کنند.

اما پروفسور کاپوچیو می گوید به طور متوسط ۶ تا ۸ ساعت خواب در طول شب، مثل سه چهارم جمعیت بریتانیا و یا آمریکا، مطلوب است و کسانی که به طور متوسط چنین مدتی می خوابند نباید نگران سلامتی خود باشند.

خطر خواب کم و یا خواب بیش از حد:

کسانی که کمتر و یا بیشتر از حد متوسط ۶ تا ۸ ساعت در شب می خوابند با خطر ابتلا به بیماریهای قلب و عروق، فشار خون و دیابت مواجه هستند.

پروفسور کاپوچیو می گوید: «در مورد کسانی که بیش از هشت ساعت و یا کمتر از شش ساعت می خوابند احتمال ابتلا به این بیماریها و یا مرگ زودتر افزایش می یابد.»

اما این خطر تا چه حد جدی است؟

وقتی که پژوهشگران پرونده پزشکی و سلامت افراد مورد پژوهش را چند سال بعد دوباره بررسی کردند، متوجه شدند که میزان فوت در میان افراد کم خواب به نسبت افرادی که ۶ تا ۸ ساعت می خوابند، ۱۲ درصد بیشتر بوده است. و در مقایسه با افرادی که ۶ تا ۸ ساعت می خوابند میزان مرگ افراد پرخواب حدود ۳۰ درصد بیشتر بود.

هفت ساعت بهترین است:

بنابراین چند ساعت خواب مطلوب است؟ با وجودی که اطلاعاتی که اکثر افراد در مورد ساعات خواب خود در اختیار پژوهشگران قرار می دهند چندان قابل اتکا نیست ولی دکتر گرگ جکوبز معتقد است که می توان یک حد نصاب مطلوب را تعیین کرد.

او می گوید: «بنیاد ملی بررسی خواب در آمریکا هر سال در فصل بهار عادت خواب هزاران فرد بالغ را در یک نظرسنجی موردی جمع آوری می کند که نتایج آن گاه بسیار جالب است. این یافته ها نشان می دهند که اکثریت افراد بالغ امروزه هفت ساعت می خوابند و به نظر می رسد که این در سراسر جهان یک الگوی عمومی است.»

دکتر گرگ جکوبز می گوید احتمالا هفت ساعت خواب با طبیعت مغز ما انسانها تناسب بیشتری دارد. به گفته او پژوهش های اخیر نشان می دهند که اکثریت افراد بالغ با هفت ساعت خواب احساس سلامتی و انرژی کافی دارند و فقط پنج درصد می گویند که با هفت ساعت خواب در طول روز خسته هستند.

او می افزاید: «به نظر می رسد که هفت ساعت خواب برای اکثریت مردم یک استراحت کاملا طبیعی است و در عین حال با پایین ترین میزان خطر مرگ و میر نیز انطباق دارد. به همین خاطر هفت ساعت خواب در پژوهش ها و نظرسنجی های متفاوت همیشه به عنوان بهترین الگو خود را نشان می دهد»

اما اگر کسی از خوابیدن طولانی لذت می برد و احساس سلامتی می کند به احتمال زیاد هیچ مشکلی ندارد. هیچ شواهد علمی دقیقی وجود ندارد که ثابت کند خواب طولانی باعث مرگ خواهد شد.

ویتامین A و آهن را در این سبزی کشف کنید

یکی از سبزی‌های اصلی برای تهیه سالادهای خوشمزه می‌تواند به شدت برای تامین انواع ویتامین‌ها و حتی رفع کم خونی در افراد موثر باشد.

پژوهشگران به افرادی که می‌خواهند بدنشان به میزان کافی ویتامین A کسب کند و نیز از فقر آهن در خون خود رنج می‌برند مصرف کلم سرخ را توصیه می‌کنند.

گفتنی است، براساس جدیدترین پژوهش‌ها کلم سرخ ۱۰ برابر بیشتر از کلم سبز دارای ویتامین A در برگهای خود است و همینطور ۲ برابر بیشتر دارای آهن به نسبت کلم سبز است. بررسی‌هانشان می‌دهند، کلم سرخ را می‌توان به انواع حالت‌ها در سالاد، ترشی و یا در خوراک‌های غذایی استفاده کرد و غنی بودن آن از انواع ویتامین‌ها می‌تواند نیاز بدن به تامین ویتامین‌های مختلف و نیز آهن را تا حد زیادی برطرف کند.براساس آمارها کشور انگلستان یکی از بزرگترین تولیدکنندگان کلم در جهان است و سالانه نیم میلیون مصرف کننده در خود دارد.