سومین سفر اشرف...

کشور در افغانستان است. عربستان رابطه نزدیک با پاکستان دارد و در زمان رژیم طالبان یکی از سه کشور در جهان بود که دولت آنها را به رسمیت می‌شناخت.
در خبرنامه ریاست جمهوری افغانستان آمده که آقای غنی را در این سفر، معاون اول ریاست اجرایی، مشاور امنیت ملی و شماری از اعضای کابینه همراهی می‌کنند. (بی بی سی)

جشن نوروز بطور...

نیز برگزا می شود.
در مزار شریف همچنان میله گل سرخ نیز راه اندازی می شود و مردم از ولایات دیگر افغانستان نیز برای اشتراک در جشن عنعنوی نوروز به شهر مزارشریف می روند.
در این مراسم سالانه مقامات بلند رتبه دولتی و برخی از مهمانان خارجی نیز شرکت می کنند.
عبدالرزاق قادری سرپرست قوماندانی امنیه ولایت بلخ می گوید، که بیش از دو صد هزار تن که ده ها تن از مهمانان خارجی نیز شامل آنان می باشند، سالانه برای تجلیل از جشن نوروز به مزار شریف می روند:
«یک آماده گی بسیار خوب برای پذیرایی مهمان های داخلی و خارجی در شهر مزار شریف گرفته ایم که برای میله آمده اند امسال آماده گی خوبی داریم. با وجود اینکه یک اندازه تهدیدات هم از سوی مخالفین از طریق بخش های کشفی برای ما مواصلت کرده است ولی آنقدر نگران کننده و قابل تشویش نیست.»
افغانستان، پاکستان، ایران، تاجکستان، ترکمنستان، آذربایجان و قزاقستان کشور های برگزار کننده جشن نوروز هستند که از چند سال به اینسو همه ساله در یکی از این کشورها جشن منطقوی نوروز برگزار می شود.
سال گذشته افغانستان میزبان جشن منطقه یی نوروز بود.
اما مقامات وزارت اطلاعات و فرهنگ افغانستان می گویند که امسال هیچ کشوری برای برگزاری منطقوی این جشن آماده گی نگرفته است.
در این حال مردم افغانستان با استقبال از آمادگی ها برای برگزاری جشن نوروز می گویند که حکومت باید امنیت مکان های تفریحی را تامین کند، تا آنان بتوانند بدون کدام نگرانی با اعضای خانواده های خود به گردش و تفریح بروند. (رادیوآزادی)

اوباما از تلاشها ...

رهبران افغانستان و آمریکا در جریان دیدارشان در اواخر این ماه خواهد بود.
ماموریت رزمی نیروهای آمریکایی و دیگر کشورهای عضو ناتو در افغانستان در پایان سال ۲۰۱۴ تمام شد و ماموریت جدید «حمایت قاطع»، به حدود ۱۰ هزار سرباز آمریکایی اجازه می‌دهد تا به آموزش و مشورت دادن به نیروهای امنیتی افغانستان تا پایان سال ۲۰۱۶ ادامه دهند.
گفته می‌شود رئیس جمهور اشرف غنی مایل است تا حضور نیروهای آمریکایی فراتر از ۲۰۱۶ تمدید شود و احتمالا در دیدارش از واشنگتن خواهان آن خواهد شد.
در خبرنامه ریاست جمهوری افغانستان نیز آمده که رئیس جمهوری آمریکا در این گفت‌وگو در مورد تلفات جانی حوادث طبیعی اخیر در افغانستان با دولت و مردم افغانستان ابراز همدردی کرده و آمادگی کشورش را برای کمک به آسیب دیدگان اعلام کرده است.
روابط آمریکا و افغانستان که در زمان آقای کرزی به سردی گراییده بود، پس از تشکیل دولت وحدت ملی در شش ماه پیش روبه بهبود بوده است. یکی از نخستین کارهای دولت جدید افغانستان امضای موافقت‌نامه امنیتی با آمریکا بود که حامد کرزی حاضر به امضای آن نشد. (بی بی سی)

اعتراض یک مادر...

عیدگل، پسر دیگر این زن که از بی‌عدالتی اشک از چشمانش جاری است، می‌گوید که برادر ۲۳ ساله‌اش که چوپان بود نخست از سوی زورمندان ۶۰ متر به روی خاک کشانده شد و پس از آن او را با داس و برچه کشته‌اند.
وی ادعا دارد که قاتلان برادرش از سوی پولیس بازداشت شده‌اند و آنان را دادگاه نخستین به ۱۲ سال و دادگاه استیناف به ۱۸ سال زندان محکوم کرده است، اما هنگامی که پرونده‌ی به کابل آورده شده است با فشار کرام‌الدین رضازاده، نماینده‌گان دادگاه و همکاری مستشار قضایی دادگاه عالی، حکم محکمه استیناف را نقض کرده و قاتلان رها شده‌اند.
عید گل ادامه داد: «برادرم را کشتند؛ ما داد و فریاد از وکیل کرام‌الدین داریم که از آنها پشتیبانی می‌کند، آنان از طرفداران وکیل کرام الدین هستند، او سر رئیس محکمه فشار آورد قاتل‌های برادرم را رها کردند؛ آنان حالا آزاد در تگاب در منطقهٔ خود می‌گردند و ما غریب؛ بیچاره و بی‌واسطه هستیم.»
درهمین حال، کرام‌الدین رضازاده عضو مجلس نماینده‌گان این ادعا را به شدت رد می‌کند و آن را یک توطئه می‌داند .
خواستیم در این باره دیدگاه دادگاه عالی را نیز داشته باشیم، اما با تماس‌های مکرر موفق به این کار نشدیم.
این نخستین بار نیست که از بی‌عدالتی مردم در دور دست‌ها به ستوه آمده‌اند، فرهنگ معافیت از مجازات و پشتیبانی زورمندان از قاتلان و تجاوزکاران از انگیزه‌های اصلی افزایش جرم‌های گوناگون در کشور است. (طلوع نیوز)

۲۱ شورشی طالب ...

شده که مقداری مواد انفجاری نیز در این عملیات به دست نیروهای افغان افتاده است، درهمین حال وزارت داخله در رابطه با تلفات نیروهای افغان در این عملیاتها جزئیاتی ارایه نکرده است. (طلوع نیوز)

تمدید ریکارد موفقیت...

ما در مسیر درست حرکت میکنیم.»
خدمات «حسابدار موبایل» اتصالات که برندهٔ جایزه گردید، تجارت ها را قادر می سازد تا پرداخت با کریدت کارت را مستقیماً در تلیفون همراه خویش اخذ نمایند. در همین حال خدمات «اتصال موبایل» به مشتریان کمک می نماید تا هویت دیجیتال و محرمیت آنلاین خویش را حفظ نمایند.
یک عضوء هیئت داوری گفت که، از نظر ما محصولات برندهٔ اتصالات در نوع خود بی نظیر می باشند.
در همین حال خلیفه الشمسی، رئیس خدمات دیجیتال اتصالات گروپ گفت، « در هرجاییکه این خدمات را معرفی نمودیم، مورد استقبال گرم مشتریان قرار گرفت.» وی نیز گفت «هدف ما اینست تا با این تکنالوژی جدید، قابلیت و کاربرد تلیفون های همراه را در زنده گی روزمرهٔ مشتریان خویش بیشتر از پیش محسوس سازیم.»
آقای جان اوفمن، رئیس GSMA لمتد گفت، «گرمترین تمنیات خویش برای تمام برنده گان دور بیستم جایزهٔ جهانی موبایل تقدیم نموده، موفقیت شانرا تبریک عرض می نمایم. برنده گان محترم ما پیشگامان در عرصهٔ نوآوری و رهبران این صنعت اند که در طول دو دههٔ گذشته توانسته اند برندهٔ این جوایز معتبر گردیده و باعث دگرگونی راه های ارتباطات جهان گردند.»
گفتنی است که «خدمات پولی موبایل (Flous)، برنامهٔ توانمند سازی زنان (Weena)، و C'me از محصولات دیگر اتصالات اند که نامزد دریافت جایز گردیده بودند.

وزیر مهاجرین: مشکل...

یک کمیته مشترک ایجاد شد تا تدابیری را اتخاذ کند که براساس آن تا یک ماه دیگر راجستر شروع شود.»
چالش‌های اخراج اجباری
دولت افغانستان می گوید در روزهایی که مهاجرین به صورت اجباری از پاکستان اخراج می شدند، حکومت توان کمک را به آن ها نداشت در حالی که ۴۰ درصد آن ها خانواده هایی بودند که حتی مخارج برگشت به محلات خود شان در داخل افغانستان را نداشتند.
آقای عالمی گفت افغانستان نگران بود که نشود پاکستان حتی مهاجران ثبت شده را نیز به صورت کتله ای از آن کشور اخراج کند. اما آقای عالمی می گوید این مهاجران تا نه ماه دیگر وقت دارند و با هیچ گونه اخراج اجباری مواجه نخواهند شد.
آقای بلخی گفت حالا خطر اخراج اجباری مهاجران ثبت ناشده نیز رفع شده است: «خواست ما در مورد مهاجرین راجستر ناشده این بود که این ها باید راجستر شوند و به عنوان اتباع پناهجوی افغان در پاکستان شناخته شوند تا با راجستر شدن آن ها براساس توافقاتی که بین افغانستان و پاکستان است، مهاجران راجستر ناشده ما را خطر اخراج اجباری تهدید نکند.»
عودت عزتمندانه
توافق دیگری که بین مقام های افغانستان و پاکستان صورت گرفته این است که هرنوع برگشت مهاجرین افغان از پاکستان باید داوطلبانه و عزتمندانه باشد. وزیر مهاجرین و عودت کنندگان می گوید براساس این توافق، عودت مهاجرین براساس آمادگی های افغانستان صورت می گیرد.
در این سفر وزیر مهاجرین افغانستان به پاکستان توافق شده تا برنامه برگشت مهاجرین با آمادگی های دولت افغانستان برای پذیرش و اسکان آن ها مطابقت داشته باشد.
آقای بلخی گفت: «مقامات عالی پاکستان توافق کردند، هرزمانی که مهاجرین برگشت می کنند، قسمی مدیریت شود که با ظرفیت افغانستان مطابقت داشته باشد. یعنی ما اگر می توانیم ماهانه ۱۰ هزار نفر را پذیرایی کنیم، ۱۱ هزار نفر نباید بنابراین عودت داوطلبان با توجه به ظرفیت افغانستان تنظیم می شود.»
افغانستان و پاکستان زمان مشخصی برای عودت مهاجرین تعیین نکرده اند. آقای بلخی گفت که براساس توافقی که صورت گرفته ممکن است عودت داوطلبانه تا سه سال را در بر بگیرد.
توقع دیگر افغانستان از پاکستان این بوده که با مهاجران به جای برخوردهای سیاسی، با دیدگاه های بشری برخورد کند و از آزار و اذیت هایی که این مهاجران می شوند، جلوگیری شود. (دویچه وله)

ولسی جرگه: حکومت...

وحدت ملی، لوی درستیز پاکستان همراه با برخی دیگر از مقامات امنیتی آن کشور چندین بار به کابل سفر کرده و از همکاری کشور شان در خصوص مسایل صلح به مقامات افغان اطمینان دادند.
اخیراً عبدالله عبدالله رییس اجرائیه حکومت افغانستان نیز در نشستی در دهلی جدید گفت که تلاش ها برای صلح به سطح منطقه آغاز شده و مقامات چینایی تا حال سه بار در نشست با طالبان آنان را برای مذاکره با حکومت افغانستان تشویق کرده است.
اما برخی از اعضای ولسی جرگه می گویند، پیش از اینکه حکومت در این زمینه اقدام نماید باید نظریات آنان را با خود داشته باشد.
شیر ولی وردگ یک عضو این جرگه گفت، ولسی جرگه باید مشاور شورای امنیت ملی افغانستان را به این جرگه بخواهد تا در این مورد معلومات بدهد:
«پیشنهاد می کنم به هر ترتیب که باشد رییس شورای امنیت باید به خانه ملت دعوت شود پروسه صلح از کجا شروع شده و به کجا می رود در کشوری که جنگ جبهه یی جریان داشته باشد صلح را با کی می کنید بیاید که امروز این فیصله را کنیم که رییس شورای امنیت باید دعوت شود.»
به اساس برخی گزارش ها، در خصوص آغاز احتمالی گفتگو های صلح کارشناسان سفارش می کنند که حکومت نباید دست آورد های سیزده سال گذشته را در این راستا قربانی کند.
اظهارات در خصوص گفتگو های صلح در حالی صورت می گیرد که تا حال طالبان مسلح به گونه رسمی تایید نکرده اند که گفتگو های صلح با حکومت را آغاز کرده اند. (رادیوآزادی)

باشنده گان کابل ...

«اسم من عبدالمتین است راننده تاکسی در شهر کابل هستم، به علت راه بندان زیاد همواره در ضرر هستیم، اکثر سرک ها مسدود است، ما از فرمان رییس جمهور استقبال می کنیم و خواهان تطبیق قانون هستیم.»
«نام من داود است، در صورتیکه راه ها باز شود مشکل ما حل خواهد شد و ما از فرمان رییس جمهور نیز خوش هستیم.»
این اظهارات در حالی مطرح می شود که رییس جمهور غنی روز پنجشنبه فرمانی را صادر نمود که مقامات بلند رتبه حکومت نباید سبب بندش جریان ترافیک و یا مسدود شدن جاده ها گردند.
بر اساس این فرمان بعد از این به جز از موارد استثنایی، نباید خط السیر برای امنیت مقامات گرفته شود.
حامد کرزی رییس جمهور قبلی افغانستان نیز در سال های گذشته چندین بار فرمان برداشتن موانع از جاده ها و سرک های عمومی شهر کابل را صادر کرد اما انتقاد های وجود دارد که نه تنها این فرمان های وی در زمان حکومت اش عملی نشد بلکه برای تامین امنیت خانه وی نیز در یکی از سرک های عمومی موانع ایجاد شده است.
اسدالله رییس ترافیک کابل روز شنبه در صحبت با رادیو آزادی گفت، مسدود ساختن اکثر جاده ها در شهر کابل آنان را با مشکلات مواجه ساخته و برای باز کردن این سرک ها تلاش جریان دارد:
«هر چند قبل از این برخی از راه ها مانند استقامت میرویس میدان، شهرنو، خیرخانه و کارته سه را باز نموده ایم و اکنون ادارات حکومتی و ما در این زمینه اقدام نموده ایم و کار جریان دارد تا سایر راه ها و سرک ها هر چه زودتر باز گردد.»
ایجاد موانع در سرک های عمومی و جاده های فرعی در شهر کابل و برخی شهر های بزرگ دیگر افغانستان بر علاوه اینکه مشکلات را برای مردم بوجود آورده است سبب مختل ساختن جریان ترافیک و ازدحام در شهر ها نیز شده است.
مردم با توجه به امر رییس جمهور غنی برای برداشتن این موانع امیدوار اند تا این مشکل تا حدی حل شده و در رفت و آمد شان از یک ساحه به ساحه دیگر سهولت های لازم به میان آید. (رادیوآزادی)

علمای دین: حضور...

نمایند و با در نظر گرفتن دستورات الهی وارد ارگان های امنیتی شوند، هیچ مشکل شرعی و اجتماعی در برابر آنان قرار نخواهد گرفت:
« در صورتیکه زنان حجاب را رعایت کنند، هیچ مشکلی نیست از دیدگاه اسلام هیچ مانع در مقابل به آنان قرار ندارد، آنان هم حق دارند که همانند مردان در جامعه و اجتماع سیاسی خود فعالیت داشته باشند.»
امیر محمد ضیایی معاون شورای اخوت اسلامی در ولایت بلخ می گوید که از دیدگاه اسلام زنان نیز همانند مردان حق اشتراک در فعالیت های اجتماعی را دارند و این حق نزد شان موجود است که دوشا دوش مردان به فعالیت بپردازند.
محسن دانش یک تن از اعضای شورای عالی علمای افغانستان می گوید که تنها زنان در سه مورد اجازه فعالیت بیرون از منزال را ندارند.
نخست اینکه زن نمی تواند رییس جمهور شود، دوم اینکه زن از حق امانت برخوردار نبوده و همچنان اجازه ندارد قضاوت کند.
وی می گوید، جز این سه مورد یاد شده دیگر زنان حق مداخله و فعالیت در سایر امورات را همانند مردان دارند.
در این حال نادره نظاره مسوول حقوقی زنان در قوماندانی نظم عامه زون شمال از کم رنگ بودن حضور زنان در صفوف نیروهای امنیتی ابراز نگرانی کرد.
خانم نظاره می گوید که اکنون وضعیت تغییر کرده است و زنان نیز می توانند به صفوف نیروهای امنیتی کشور بخصوص پولیس نظم عامه یکجا شوند:
«اکنون وضعیت تغییر کرده است و زنان زیادی می توانند که به صفوف نیروهای امنیتی یکجا شوند، من نمی دانم که چرا آنان از یکجا شدن به صفوف ارگان های امنیتی هراس دارند.»
باید گفت، افغانستان کشوری سنتی بوده و همواره زنان که در صفوف نیروهای امنیتی کار کرده اند و یا هم در حال خدمت به کشور هستند، بیشتر مواقع از سوی افراد نا معلوم مورد تهدید قرار گرفته و اتهام فساد اخلاقی به آنان وارد شده است.(رادیوآزادی)

نحوه عرضه خدمات ...

معیارات لازم، عدم رعایت نظافت، مشکلات نوکریوالی، عرضه خدمات بی کیفیت و عدم رسیده گی لازم به مریضان از جمله موارد بود که از سوی وزیر صحت عامه در این شفاخانه ها مورد انتقاد قرار گرفت.
همینگونه وزیرصحت عامه به مسولان تعدادی ازشفاخانه های خصوصی که فاقد معیارات عمل میکرد هشدارد داد تا معیارات لازمه را در شفاخانه به اسرع وقت عملی نماید و در غیر آن فعالیت آن شفاخانه متوقف خواهد شد.
وزیر صحت عامه در این بازدید به وکلای گذر و اهالی منطقه وعده سپرد که تلاش های لازم را بخاطر تکمیل کار اعمار شفاخانه جناح دشت برچی به خرج میدهد تا در آینده بگونه یک شفاخانه استندرد در سطح منطقه، خدمات باکیفیت صحی را برای مردم افغانستان عرضه نماید.
دوکتور فیروز حین بازدید از شفاخانه های صد بستر و پنجاه بستر دولتی ساحه دشت برچی، با موظفین و دو کتوران آن درباره بهبود کاری آن شفاخانه ها بحث و تبادل نظر نموده، ضمن استماع مشکلات کاری آنان، هدایات مقتضی را درخصوص رفع کمبودی ها وکاستی های شفاخانه های مذکور رایه نمود. (باختر)

عضو مجلس سنا ...

فواید عامهات همراه معینان دزدان هستند.»
از سوی دیگر سرپرست وزارت فواید عامه نورگل منگل در واکنش به گفتههای این سناتور و ویرانی گذرگاه سالنگ اظهارداشت: «این موضوع تحلیل و ارزیابی آنان است؛ هر چه که تحلیل و ارزیابی میکنند، ما سالانه ده ها میلیون دالر بالای این شاهراه مصرف میکنیم تا این راه را قابل عبور بسازیم».
وی تصریح کرد: «ما میدانیم که این مصرف غیر اقتصادی است، ولی چارهای نیست تا اینکه ما چاره اساسی این سرک را نکنیم و احیای مجدد نشود.»
گذرگاه سالنگ یکی از مهمترین شاهراههای کشور است که نه ولایت شمال و شمال شرق را با پایتخت وصل میسازد، اما اکنون این شاهراه تخریب شده و هر بخشی از آن شاهراه ویران از روز جمعه به چشم میخورد.
محمد ظریف یک تن از رانندهگان این راه گفت: «در سابق اگر چهار یا پنج ساعت تا پلخمری میرفتیم ولی حالا هفت تا هشت ساعت میرویم، چون راه خراب است.»
برای دوباره سازی این گذرگاه همه ساله پولهای کلانی اختصاص داده میشود، اما باورها این است که این پول بازسازی و تحکیم بخشهای آسیب پذیر سالنگها مصرف نشدهاند و این پولها به جیب افراد ریخته شدهاند.
اکنون بر حکومت است تا برای ساخت همیشگی این گذرگاه دست بکار شود، زیرا هر سال میلیون ها دالر به مصرف میرسد، اما این شاهراه اندکی بعد ویران میشود و این همه پول به هدر میروند. (طلوع نیوز)

برف باریهای ...

آنان کمک نشده است.
ریزش برف وباران از ۱۰ روز به این سو در ولایت بادغیس بگونه بی وقفه ادامه دارد و در این روزها راه های برخی از ولسوالی های این ولایت به مرکز بر روی ترافیک بسته شدند.
مسئولان این ولایت می گویند که آسیب دیده گان از محل رویداد بیرون کشیده شده اند و به برخی از آنان نیز کمک شده است.
اما آسیب دیده گان این ولایت تأکید میورزند که نیاز جدی به لباس و موادغذایی دارند.
یک تن از آسیب دیدهگان گفت: «هیچ کمکی نشده، نه از طرف دولت نه از طرف کدام موسسه، خانههای خود را رها کردیم و آسیبی زیادی دیدیم.»
گفته میشود: هم اکنون دهها خانواده در مرکز و ولسوالیهای این ولایت بدون سرپناه هستند و برای گرفتن کمک انتظار میکشند. (طلوع نیوز)

ژنرل: طالبانو د...

د نومورې په وینا په عین حال کې یې مرستندویه خواکونو ته کمین هم نیوللي و چې په دغه برید او مخامخ نښته کې اووه تنه وژل شوي دي
ننګ سابې وایي، په وژل شویو کې د پاڅون قوماندان ولي محمد هم له دو ملکرو سره شامل دي
هغه وایي، چې په دغې نښته کې دوه سیمه ییز پولیس او دوه ولسي وګړي هم وژل شوي دي.
ویل کېږي قوماندان ولي محمد یو له هغو کسانو څخه و، چې د لوېږې ځل لپاره بېې په دغې ولسوالي کې د طالبانو پر وړاندې پاڅون وکړ.
له بلې خوا وسله والو طالبان هم په دغه برید کې د اووه تنو د وژل کېدو خبره کوي.
دوي ادعا کوي، چې تول وژل شوي سیمه ییز پولیس دي.
له دې مخکې تېره ورځ هم ده یک ولسوالي کې په ورته پېښه کې اووه تنه سیمه ایزپولیس وژل شوي وو.
(بي بي سي)

ایزدیار : دسیلاونو...

باختراژانس ته خبرورکړ. دسنا مجلس لومړي نایب چې په دې سفرکې په ولسي جرګه کې دېنجشیر ولایت دخلکو استازی ډاکتر ظهیر سعادت ، دسرپل ولایت پخوانی سناتور مولوي حبیب الرحمن ، دېنجشیر دولایتي شورا ځینې غړي اویوشمیر مخور ورسره ملګري دي لومړي دېنجشیر ولایت له سرپرست عبدالرحمن کبیري ، امنیه قوماندان ، دملي امنیت له رییس او ددغه ولایت له ځینو نورو مسوولینو سره په غونډه کې دواورې ښویدنې له امله له زیانمنو شویو کسانوسره دمرستې په لاره کې ددوی رپوټونه واوریدل.
دېنجشیرولایت سرپرست دیلابیلوبنسټونو شخصیتونو سوداګرو او دمرستندویو سازمانونو دمرستو له امله دمننې په ترڅ کې ووېل چې نغدي او دخوراکي توکو مرستې دولایتي شورا او دمدني ټولنې دغړو او درسنیو داستازو په وراندې په مصیبت ځپلو سیمو کې په زیانمنو شویو کسانو ویشلی شوي دي خو ویې ویل چې په ځپل سر دمرستو ویش ددې سبب شوی دی چې اصلي مستحق کسان چې په ډیرو لرې پرتو سیمو کې ژوند کوي له لازمو مرستو څخه بې برخې پاتې شي.
وروسته دمشرانوجرګې لومړي نایب محمد علم ایزدیار دخبرورکړ په ترڅ کې ووېل چې دواورې وېلې کیدل به خلک زیات دسیلاونو له ګواښونوسره مخامخ کړي او ددغه ولایت خلکو په دې برخه کې زیاتو مرستو ته اړتیا لري او دحکومت مسوولین دې باید سرله اوسه مخکې له مخکې جدي تدبیرونه ونیسي ، له دې پرته به ددغه ولایت ځینې خلک له بل طبیعي ناڅاپه سره مخامخ شي.
وروسته ایزدیار دپریان ولسوالي زیانمن شوي کلي وکتل او دشهیدانو له پاڅې کسانو او دسیمې له خلکو سره یې وکتل او دشهیدانو پاک روح ته ددعا په کولو او دهغوی کورنیو ته د داډ ګیرنې او خواخوږي دمراتبو په څرګندولو سره یوتن ملي سوداګر دمرستې یوه اندازه نغدي پیسې اوخوراکي توکي یې دپریان ولسوالي په زیانمنوشویو کسانو ویشلی وي.
دغه راز دېنجشیر ولایت دپوهنې رییس وایي چې واورې ښویدنو اووه دیرش تنه زده کوونکي وژلي او دیارلس نور ښوونځي دواورې ښوئیدنې له امله په ګواښ کې دي اوزیاته یې کره چې نردې پنځه زره تنه زده کوونکي دواورې ښوئیدنې له امله درامنځته شوي ګواښ په دلیل نه شي کولای ښوونځي ته لاړ شي.
په پنجشیر ولایت کې په دې وروستیو وختو کې دواورې ښوئیدنې په دلیل نږدې دوه سوه تنه وژل شوي او کابو سل تنه نور ټپیان شوي دي او دغه راز په لسګونو کورونه په لسګونو ښوونځي ویجاړ شوي جوماتونه شهیدان شوي او دخلکو بنونو او خمکو ته زیات تاوانونه اوښتي دي. (باختر)

دانش دمیدان ...

ځینې ستونزې او غوښتنې دجمهور رییس له مرستیال سره طرحه کړې او خلکو دغوښتنو دخیرنې او حل کولو په لاره کې یې دافغانستان دحکومت په پاملرنې باندې تینګار وکړ.
دکوچیانو اودسیمې داوسیدونکو دشخړې حل کولو ته پاملرنه ، دمیدان وردګو په ولایت کې دادارې واحدونو لوړول او تعدیل او په سیمه ئیزه اداره اومرکز کې ددولتي ادارو په جوړښت کې دخلکو عادلانه مشارکت په دې غونډه کې دبرخه والو غوښتنې وې.
ددغو ولسوالیو مشرانو دغه راز دکابل ـ بامیانو دلارې دامنیت دتامینولو په دې لاره کې له موظفو امنیتي ځواکونوسره دملاتړ په لاره کې دملي وحدت دحکومت دپاملرنې غوښتنه وکړه او ټینګار یې وکړ چې دملي وحدت حکومت دې په دغوسیمو کې دښتیزو او انکشافي پروژو دتطبیق لپاره په عملي اقداماتو لاس پورې کړي.
دجمهور رییس مرستیال قانونپوه سرورداتش هم ددغوسیمو دخلکو دغوښتنو دتعقیبولو لپاره دبرخه والو دمسوولیت د حساس له امله دقدرداني دځرګندولو په ترڅ کې دسیمې له اوسیدونکو سره دکوچیانو دشخړې دخیرنې او حل کولو لپاره دملي وحدت دحکومت مشرتابه دتصمیم خبر ورکړ او وې ویل دیر ژر به خلک دهغو تصمیمونو په باب معلومات ترلاسه کړي چې ددغې شخړې دحل کولو لپاره نیول کیږي.
قانونپوه سرور دانش هغو اقداماتو ته په اشارې سره چې حکومت ددغې مسئلې دحل کولو لپاره دکار په لاربنود کې ځای ورکړی دی. هیله وکړه چې تیرې ستونزې په راروان کال کې تکرار نه شي او دغه شخړه په اساسي ډول حل شي.
ده په دولتي اداروکې دخلکو دعادلانه مشارکت ، اندولیزې پراختیا ته دپاملرنې او دامنیت دتامینولو په باب دبرخه والو غوښتنې دخلکو مسلم حق وبلاه او ویې ویل چې دملي وحدت حکومت دهیوادوالو په وراندې په خپلو ژمنو او په افغانستان کې دټولنیز عدالت دتامینولو په باب خپلې کړې ژمنې عملي کوي. (باختر)

صحت و سلامت

خوراکی‌های ضد پیری را بشناسید

قسمت دوم و پایانی

مطالعات نشان داده‌اند که رژیم غذایی غنی از سبزی‌ها باعث پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی، کاهش فشار خون بالا، کاهش سطح کلسترول خون و ممانعت از انسداد شریانها می‌شوند. علاوه بر این، تحقیقات نشان داده اند که مصرف مقادیر زیاد سبزی‌ها و میوه‌ها خطر بروز سرطان دستگاه گوارش (از جمله کولون و معده) را تا حدود ۲۵ درصد کاهش می‌دهند. شاید این سوال برایتان مطرح شود که سبزی‌ها به چه صورتی مصرف شوند بهتر است؛ خام یا پخته؟ در پاسخ به این سوال باید گفت که جوشاندن یا بخارپز کردن سبزی‌هایی چون زردک، پالک و انواع فلفل باعث تقویت خاصیت آنتی اکسیدانی آنها می‌شود، اما از طرف دیگر می‌تواند ویتامین C موجود در آنها را از بین ببرد. سایر سبزی‌ها مانند بروکلی و گل کلم به صورت خام سالم تر هستند، اما پختن آنها موجب تولید ترکیبی به نام اندول می‌شود که باعث از بین بردن سلولهای پیش سرطانی می‌گردد.
سیر:
مدتهاست که تصور می‌شود سیر یک ماده غذایی سلامت بخش و مفید است که به تنهایی یا به صورت ترکیب با انواع غذاهای مختلف خورده می‌شود. فواید ضد پیری سیر شامل کاهش کلسترول و فشارخون، کاهش التهاب، و حفظ سلامت سلولها است. یکی از مهمترین فواید مصرف سیر تقویت سیستم ایمنی بدن است. قرن‌هاست که سیر در طب سنتی برای کمک به پیشگیری و مقابله با عفونتها استفاده می‌شود و مطالعات دانشمندان نیز آنرا به عنوان یک ماده غذایی آنتی باکتریال و آنتی ویروس تائید کرده است. علاوه بر این، سیر نقش مهمی در کاهش رشد و گسترش سلولهای سرطانی بازی می‌کند. چندین مطالعه نشان داده اند که هر چه یک فرد بیشتر سیر بخورد (پخته یا خام)، خطر ابتلای وی به سرطانهای معده یا روده بیشتر کاهش می‌یابد. مصرف سیر با کاهش بروز سایر سرطانها مثل سرطان سینه و پروستات نیز مرتبط است. مطالعات اخیر در زمینه فواید سلامتی سیر، به ماده ای به نام سولفید هیدروژن اشاره کرده اند. سولفید هیدروژن یک آنتی اکسیدان است که موجب انبساط سرخرگها و تسهیل گردش خون می‌شود. این ماده همچنین از بدن بر ضد سرطان حمایت می‌کند. بدن انسان به طور طبیعی سولفید هیدروژن تولید می‌کند اما افزودن سیر به رژیم غذایی موجب می‌شود که سلولهای بدن تان مقادیر بیشتری از این ترکیب مفید را تولید نمایند.
ماهی:
یکی از مکمل‌های غذایی محبوب در سالهای اخیر روغن ماهی بوده است. مصرف ماهی یا مکمل روغن ماهی تامین کننده اسیدهای چرب امگا۳ مورد نیاز بدن می‌باشد. این ماده مغذی فواید سلامتی متعددی دارد از جمله حمایت بر ضد بیماری قلبی، کاهش التهاب، کاهش خطر ابتلا به آریتمی و کاهش فشار خون.اسیدهای چرب امگا ۳ به مقدار زیادی در ماهی‌های آب سرد شامل سالمون، هرینگ، تن و ساردین یافت می‌شود. مطالعات نشان داده اند افرادی که مقادیر زیادی ماهی مصرف می‌کنند عمر طولانی تری دارند. تحقیق انجام شده بر روی مردان میانسال آمریکایی نشان داد که نسبت مرگ و میر در آنهایی که دو تا سه بار در هفته ماهی مصرف می‌کردند در مقایسه با سایرین، ۴۰ درصد پایین تر بود.
به علاوه، در مردانی که قبلا دچار حمله قلبی شده بودند، مصرف ماهی به میزان دو بار در هفته نسبت مرگ و میر را در حدود ۲۹ درصد کاهش داده بود.ماهی منبع عالی پروتئین بوده و برخلاف سایر گوشتها حاوی چربی اشباع پایین تری است. انجمن قلب آمریکا مصرف ماهی‌های غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ را حداقل به میزان دو بار در هفته توصیه می‌کند.
مغزها :
مغزها به عنوان منبع خوب پروتئین شناخته شده‌اند، اما این همه آن چیزی نیست که این مواد غذایی کوچک ولی غنی از مواد مغذی می‌توانند برای شما انجام دهند. انواع مغزها منبع خوب چربی‌های غیر اشباع هستند. آنها همانند ماهی‌های آب‌های سرد حاوی اسیدهای چرب امگا۳ هستند که برای سلامت قلب مفیدند. این مواد غذایی همچنین منبع خوب ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند پتاشیم (کمک به کاهش فشار خون)، ویتامین E(کمک به پیشگیری از آسیب سلولی) و کلسیم (حفظ استخوانهای قوی) هستند. فایده دیگر مصرف مغزها اینست که آنها می‌توانند موجب احساس سیری در شما شوند بدون اینکه وزن تان را افزایش دهند چون حداکثر تا ۲۰ درصد کالری موجود در مغزها جذب بدن نمی شود. این موضوع باعث شده که آنها را در زمره میان وعده‌های عالی غذایی در نظر بگیرند.
روغن زیتون:
روغن زیتون، سرشار از اسیدهای چرب تک غیراشباع (MUFA) است و با کاهش کلسترول بد خون (LDL-C) سلامت قلب را افزایش می‌دهد.روغن زیتون حاوی آنتی اکسیدان‌های قوی مثل پلی فنول‌ها و فلاوونوئیدها می‌باشد که باعث کاهش پر اکسیداسیون چربی‌ها در بدن و به دنبال آن کاهش استرس اکسیداتیو می‌شوند. در نتیجه بدن را از آسیب ناشی از رادیکال‌های آزاد حفظ می‌کند و باعث کاهش ابتلا به انواع سرطان، خصوصاً سرطان پوست، روده و سرطان پستان در زنان می‌شود.
آب :
آب مهم‌ترین ماده سم زدا محسوب می‌شود. آب مواد زائد و سمومی مثل اوره را که در اثر متابولیسم مواد پروتئینی در بدن تولید می‌شود، دفع می‌کند و با زدودن سموم از بدن به ارتقای سلامت آن کمک بسزایی می‌کند. آب برای سلامت پوست نیز بسیار مفید است و با از بین بردن سموم بدن باعث شفافیت طبیعی پوست می‌شود. خطوط ریز و شیارهای پوست به هنگام کمبود آب، بیشتر و عمیق‌تر می‌شوند. آب باعث بهبود بخشیدن به جریان خون در پوست می‌شود و پوست را از وجود ناخالصی‌ها پاک می‌کند و امکان تغذیه بهتر پوست را فراهم می‌کند. با توجه به خواص مفید آب، نوشیدن حداقل ۸ لیوان آب در روز توصیه می‌شود.

هدفونی با قابلیت نظارت بر سلامت

در کنگره جهانی موبایل در بارسلونا اسپانیا از هدفون هوشمندی با توانایی تشخیص میزان سلامت کاربر رونمایی شد.محققان شرکت هوآوی معتقدند که با توجه به محبوبیت استفاده از هدفون‌ها می‌توان با افزودن قابلیت‌های جدید امکانات آنها را بیشتر کرد. هدفون جدید این شرکت که TalkBand N۱ نام دارد، قادر است با سنجش میزان گام‌ها و تشخیص میزان مصرف انرژی فرد، کالری سوزانده شده را مشخص کند.این هدفون علاوه بر قابلیت‌های معمولی نظیر ذخیره و پخش موسیقی، قادر است با ذخیره انرژی، به مدت ۱۲ روز در حالت آماده به کار و سه روز بصورت مداوم کار کند.در طراحی و ساخت این هدفون به فاکتور کیفیت و کارائی اهمیت زیادی داده شده است؛ این هدفون از سیستم عامل اندروید بهره می‌گیرد و از بدنه مقاوم در برابر نفوذ آب نیز برخوردار است.