

اشراف غنی روی …

شورشیان حوثی در یمن شده است. تهران هشدار داده است که این عملیات تمام منطقه را به مخاطره انداخته است. حسین امیرعبداللهی معاون وزارت خارجه، ایران درپرز گفت که ایران و عربستان سعودی می توانند در زمینه حل بحران یمن همکاری کنند. در عین حال ایران که گفته می شود از شورشیان حوثی حمایت می کند یک بسته کمک غیر نظامی را دیروز از طریق هواپیم فرستاد.

مسوول دفتر سره میاشت ایران گفت این کمک شامل ۱۹ تن آذویه، وسایل صحنی و دو تن مواد خوراکه می شود. تهران نگفته است که این مواد را به کدام میدانان هواپیم در یمن انتقال داده است. به اساس گزارش در حال حاضر قلمرو فضایی یمن مصوون نیست.

شرکت هوایی ترکیه پرواز هایش به یمن را به حالت تعلیق در آورده است و اتحادیه اروپا به شرکت های هوایی این اتحادیه به هشدار داده است که طیارات شان درفضای یمن پرواز نکنند.

درعین حال رسانه های عربی از ریاض یاسین وزیر خارجه یمن نقل کرده اند که از کشور های عربی خواسته است تا به یمن عساکر بفرستند.

ریاض یاسین گفته است که کشورهای عربی به این تقاضای یمن پاسخ مثبت داده اند. از سوی دیگر خیرگزاری ریزتیز به نقل ازباشنده های مناطق در امتداد سرحد عربستان سعودی و یمن گزارش می دهد که دیروز در چند محل در امتداد سرحد دو کشور میان نیرو های عربستان سعودی و جنگجویان حوثی درگیری شده است.

طیارات ایتلاف به رهبری عربستان سعودی اطراف صنعای پایتخت یمن را مورد حملات زیاد قرار داده اند. در گزارش ریزتیز آمده که این حملات بسیاری افراد را مجبور به ترک خانه های شان نموده است.

با وجود افزایش حملات هوایی در یمن، شورشیان حوثی دوشنبه شب برعدن آتش باری نموند که به گفته شاهدان و مقام ها حد اقل ۲۶ نفر کشته شدند. عدن آخرین مرکز قوی رییس جمهور عبدالرب منصورهادی به حساب می آید که در آن جاب نیرو های وفادار به او مستقر اند. (رادپوآزادی)

مستغنی: تالاشها به…

حکومت افغانستان گفته بودند که در ماه مارچ سال جاری گفتگو های صلح با مخالفان مسلح آغاز خواهد شد. اما طالبان مسلح قبل از این شرکت در مذاکرات صلح را رد کرده اند و تأکید نموده اند که نیروهای خارجی باید از این کشور خارج گردند.

برخی های می گویند که ممکن اختلافات میان سران طالبان مسلح سبب شده باشد که گفتگو های صلح با حکومت این کشور آغاز نگردد.

اما در این میان آگاهان سیاسی می گویند که عده ای از حلقات نظامی و استخباراتی در پاکستان تلاش می کنند تا مانع آغاز گفتگو های صلح افغانستان با مخالفان مسلح شوند.

مخاضی سابق دادو یکی از این آگاهان در صحبت با رادپو آزادی گفت، این حلقات می خواهند تا حکومت افغانستان درگیر مشکلات داخلی اش باشد و زمینه برای بر آورده شدن اهداف ستراژیکی آنان فراهم گردد:

«عده با پاکستان می خواهند تا در مذاکرات صلح حکومت افغانستان با طالبان پایز شوده اما مخالفان آنان که آنها هم از توانایی لازم برخوردار اند و نظامیان و حلقات استخباراتی پاکستان اند در این فکر هستند که حکومت افغانستان همانگونه که نتوانست در شش ماه کار اش کاینده را تکمیل کند و بر مشکلات داخلی اش فایق آید فکر می کنند که با گذشت زمان این حکومت بیشتر درگیر مشکلات داخلی اش خواهد شد و باز هم زمینه آن مساعد خواهد شد که به اهداف و برنامه های ستراژییک خود برسد.»

به باور برخی از تحلیلگران سیاسی، پاکستان همواره برای حصول منافع اش در افغانستان دنبال فرصت بوده است. آن آن می گویند که پاکستان از این کشور توقعات زیادی دارد اما تأکید می کنند که حکومت افغانستان نباید امتیازات یک جانبه را به آن کشور قابل شود.

محمد اشرف غنی رییس جمهور این کشور نیز گفته است که وی خواهان صلحی است که بتواند ارزش ها و دستاورد ها را حفظ کند و اطمینان داده که هیچ معامله در پیوند به آن صورت نخواهد گرفت. (رادپوآزادی)

صدق صدیقی: گروهه…

کجایی که باشند از بین برده خواهند شد و این وعده نیروهای امنیتی افغان به مردم است که تا تمام تلاش کار گرفته خواهد شد تا این گروه در هر جا که باشد سرکوب شود. **»**

این اظهارات پس از آن صورت می گیرند که یک گروه از ازبک ها در شمال افغانستان که ادعا می کند مربوط به جنبش اسلامی ازبکستان است، پوستن اش را از گروه دولت اسلامی اعلام کرد. در یک نوار ویدیویی پخش شده، یک عضو این گروه گفته است که هیچ اسلامی ازبکستان رهبر طالبان را که از سیزده سال بدینسو دیده نشده مطابق شیویدت اسلامی است. این اظهارات نشان میدهد که بیشر ممکن این گروه قبل از این تحت رهبری گروه طالبان فعالیت داشته است. یک منبع ریاست امنیت ملی افغانستان که نتخواست نامی از وی برده شود به رادپو آزادی گفت تحقیقات در این مورد آغاز شده و اضافه کرد که تحریک اسلامی ازبکستان از جمله شبکه های

«کسانی که در اینگونه فسادها دست دارند، باید بازداشت و به پنجگی قانون سپرده شوند و قراردادهای دیگر نیز باید با شفافیت انجام شوند.»

برنیشاد یافته‌های پنتاگون؛ وزارت دفاع افغانستان به اندازه‌ای در کار نظارت ناتوان است که حتا نمی تواند ثابت سازد که آیا پیمانکاران برنهاد پیمان سوخت باار نیازهای نیروهای امنیتی را فراهم ساخته‌اند یا نه؟ بازرس پنتاگون هشدار می‌دهد که اگر به مشکلات پیمان بستن در نهادهای حکومتی افغانستان رسیدگی نشود، نهادهای امنیتی این کشور بدون پشتیبانی دوامدار ناتو کارهای شان را پیش برده نخواهند توانست. (طلوع نیوز)

نمایشگاه صنایع ملی…

مردم نشان بدهیم، و کوشش کنیم که پیشرفتهایی را در این تولیدات و سکتورهای صورت گرفته است در یک نقط جمع کنیم و مردم دریابری تولیداتشان معلومات پیدا کنند.»
درهمین حال شماری از کارخانهدارانی که تولیدات خود را در این نمایشگاه به نمایش گذاشته‌اند از نبود حمایت‌های دولتی از صنایع کشور شکایت میکنند. محسن امیری کارخانهدار میگوید: «ما در کنار اینکه تولیدات خود را به نمایش گذاشتیم؛ از ۱۷ قلم جنس به خودکفایی رسیدیم که شما در این نمایشگاه ببینید.»

علی کاظمی یکی دیگر از کارخانهداران افزود: «دولت باید در حدتوان خود شرکتها و تولیدات داخلی را مورد حمایت قرار بدهد.»

چنین نمایشگاهیها را فرصت مناسبی برای بازاربایی تولیدات داخلی میدانند. در نمایشگاه صنایع ملی تولید کنندگان داخلی، تولیداتشان را در ۱۱۰ غرفه برای چهار روز در خیمه لویه جرگه به نمایش گذاشته اند. (طلوع نیوز)

پیشرفت ها در مورد …

افغانستان نیز از این پروژه ۲۰۰ میگاوات برق بدست خواهد آورد.
در عین حال شماری از کارشناسان امور اقتصادی افغان اظهار امیدواری می کنند که تلاش های اخیر حکومت جدید به هدف آغاز کار پروژه های بزرگ اقتصادی بتواند در زنده گی افغانها تغییرات مثبت وارد نماید.

تاج محمد اکبر یک تن از این کارشناسان در صحبت با رادپو آزادی گفت که برای تطبیق این پروژه حکومت افغانستان باید با جدیت کار کند:

« با فعلا ن امیدوار هستم با آمدن وزیر جدید و همچنان رهبری و زعامت جدید در افغانستان، چون این پروژه بسیار زیاد مهم نه تنها برای پاکستان است بلکه برای افغانستان هم حیاتی است. افغانستان می تواند از این پروژه حق تراززیت را اخذ کند و با شروع کار این پروژه افغان ها که بیکار هستند می توانند استخدام شوند.»

در این قانون تعدیل بیابوری، قاضی نذیراحمد حنفی نماینده مردم هرات در تکمیل کرد: «اگر ما این تعدیلات وارد نکنیم در حقیقت ما از فاسد بودن کمیسیونهای انتخاباتی حمایت نمیکنم.» با این همه رئیس کمیسیون عدلی و قضایی مجلس نمایندگان از عملیهای اعضای کمیسیون مستقل انتخابات با شماری از نمایندگان برده بر میدارد. محمدهیده رئیس کمیسیون عدلی و قضایی مجلس نمایندگان اعلامه داد: «همه شما در جریان شهید که اعضای کمیسیون مستقل انتخابات در همین دهلیزیهای مجلس می گشتند و کمپاین میدردند که هر نمایندهای که طرح تعدیلات را از آجندهای مجلس بیرون کرد ما تضمین میکنیم که او در آینده وکیل است.»

درهمین حال یک عضو کمیسیون مستقل انتخابات میگوید که اعضای این کمیسیون هیچ معاملهای نکرده است. شریفه زرمتی وردک عضو کمیسیون مستقل انتخابات گفت: «من این گپها را رد میکنم تا حال هیچ کمیشنر در پارلمان نیامده است و مجلس نمایندگان هم باید حدش را بداند که کارهای مخالف قانون نکند؛ اعضای مجلس در سال آخر کارش در قوانین انتخابات تعدیلات آورده نمیتوانند.»

به گفتهی کمیسیون عدلی و قضایی مجلس نمایندگان؛ برنیشاد این طرح که کم از ۱۱ ماهه ی این قانون تعدیل هایی به میان خواهد آمد و اگر این طرح تصویب شود، اعضای کنونی کمیسیون های انتخاباتی برکنار خواهند شد. (طلوع نیوز)

نگرانی پنتاگون از …

هزینه شدن میلیون ها دالر وزارت‌های امنیتی افغانستان هنوز هم نظریتهای لازم مدیریت مصرف این پول‌ها را ندارند.

این گزارش نشان می‌دهد که فشارهای داخلی، نبود نظارت و شفافیت باعث شده‌اند تا میلیاردها دالر پول در هنگام بستن پیمان‌ها میان مقام‌های نظامی و پیمانکاران حیف و میل شوند. دولت وزیرى معاون سخنگوى وزارت دفاع ملی در این باره گفت: «ما از گزارش پنتاگون در این باره آگاه نداریم. اما چیزی که مهم است، وزارت دفاع ملی تحت رهبری رئیس جمهور به عنوان مسئولان اعلای نیروهای مسلح به مبارزه با فساد و بهبود کارها متعهد است.»

در این گزارش از پرداخت بیش از ۱۸۰ میلیون دالر برای فراهم سازی سوخت بار وزارت دفاع ملی یاد شده است که برای موترهای این وزارت خریداری شده بود و حتا از این موترها هرگز کار گرفته نشده است. سیدعلی نظامی عضو مجلس نماینده گان خاطر نشان کرد:

قانون مشخص شده است. براساس این قانون هوئل با اجازه ندارند که قیمت یک منوی غذا را بیشتر از ۴۰۰ افغانی حساب کنند.این قانون حضور همزمان مردان و زنان در سالن هوئل‌ ها را ممنوع قرارداده و تأکید کرده است که زنان نباید لباس های تنگ بپوشند. قانون از املاها و ستره محکمه خواسته تا در این قانون البته مخالفانی نیز دارد. سرمایه داران و هوئل داران از مخالفان اصلی این قانون اند. سکتور خصوصی به خصوص هوئل داران گفته اند که تصویب چنین قانونی ضربه شدید مالی به سرمایه دارانی است که در عرصه هوئل داری سرمایه گذاری کرده اند. از سوی دیگر جوانانی نیز هستند که به خانواده های سرمایه دار متعلق هستند و این قانون را مانعی در برابر خوشی های شان می دانند و به این‌بابرند که هیچ کسی نباید مانع تصمیم های شخصی شان شوند. این قانون هنوز نهایى نیست و موارد اختلافی میان دو مجلس پارلمان وجود دارد. در صورتی که کمیسیون مختلط سنا و ولسی جرگه این قانون را تأیید کند، قانون برای توشیح به رئیس جمهور فرستاده می شود. (دوچه و هل)

باغ های میوه در…

مقایسه ای از سوی باغداران مسنگان برداخته شده است. درعین حال نورمحمد آسر امور زراعتی اداره زراعت مسنگان ایجاد این باغ ها را در تولید انواع میوه جات در خاندن ولایت موثر خوانده گفت، به در ایندازه که سطح محصولات زراعتی به خصوص میوه ها افزایش یابد به همان اندازه نیازمندی های مردم از بیرون ولایت کاهش مییابد که درپهسود افغانستان خانواده هاتفتش قابل ملاحظه را در آینده میتواند داشته باشد.فضل الدین خرمی ولسوال فیروز نخچیر از این اقدام وزارت زراعت و بانسک جهائی قدردانی نسیوده گفت که ولسوالی فیروز نخچیر از جمله مناطق کوهستانی مسنگان بوده که زمین های زراعتی در آن محدود است ولی دراین ولسوالی دوسد و هجده باغ جدید ایجاد شده است. وی افزود : ایجاد باغ های مثمر برای اقتصاد هفتگان موثر بوده و آنان میتوانند از زمین کم عاید بیشتری بدست بیاورند .

این درحالیست که اخیراً در ساحه یکپهزارو یکسدو پنجاه جریب زمین باشندگان مسنگان با هزینه چهارصدو شصت هزار دالر ازکمک بانک جهانی پسته نیز کشت شده است ومستولین این باره اندازی پروژه های بیشتر ، سطح اقتصاد باغداران را درداخل ولایت بلند ببرند. (باختر)

اعمار بلند منزل های…

او به رادپو آزادی گفت که سه مرد تفنگدار در ولسوالی رستاق ولایت تخار بر کودکش تجاوز جنسی کرده اند، اما به علت اینکه این افراد زورمند هستند شصت هزار دالر ازکمک بانک جهانی کشت به داد وی نمی رسد. او روز هایش از پستی در نهاد های عدلی و قضایی می گذراند و امید بر این دارد تا اگر به دادش رسیدگی صورت گیرد.

پدر نیلوفر می گوید، سه مرد که یکی از آنان عزیز التام دارد در بند به سر می برند. او می گوید، از زمانیکه وی قضیه، کودکش را با نهاد های عدلی و قضایی در جریان گذاشته است نزدیکان عزیزالله و دو فرد متجاوز دیگر خانواده وی را تهدید به مرگ می کنند.

موضوع دوسیه، نیلوفر را پیگیری نکرده و ریاست لوی سارنوالی در ولایت تخار نیز از لوی برای پیگیری این موضوع خواستار بول شده است.در این حال هم بصیر عزیزی سخنگوی لوی سارنوالی افغانستان می گوید که عاملان تجاوز بر این کودکان در بند هستند و دوسیه آنان برای فیصله به ستره محکمه فرستاده شده است: «دوسیه، نیلوفر کودک دو ساله نخست در ریاست لوی سارنوالی افغانستان بوده است، اما این اداره کابل فرستاده شد و اما پس از برسی این دوسیه را برای فیصله به محکمه فرستادیم و ما منتظر نتیجه، فیصله هستیم همینکه بالای این دوسیه فیصله شود تصمیم خواهیم گرفت.»

اما آیا ستره محکمه برای عدالت در برابر نیلوفر دو سساله کاری کرده است؟ دوستم تا در این باره نظر ستره محکمه افغانستان را نیز داشته باشم اما مسوولان این نهاد از گفتگو در این باره خودداری کردند. با این حال پدر نیلوفر از حکومت وحدت ملی می خواهد تا در دشر را حل کنند و آنانیکه بر خودت دو سساله اش تجاوز کرده اند، باید مجازات شوند. (رادپوآزادی)

مشرانو جرگه قانون…

در افغانستان بسیار زیاد است. در برخی از ولایات، یک جوان مجبور است پول هفتگنی را برای مراسم عروسی و تهیه شیربها تهیه کند.

غلام محی الدین منصف، رئیس کمیسیون تقنین مشرانو جرگه روز سه شنبه (۱۱ حمل ۳۱ مارچ) به خبرنگران گفت: «صداها تن از جوانان ما که نمی توانند مراسم عروسی خود را برگزار کنند، در روشنایی قانون می تواند به شکل درست مراسم عروسی خود را برگزار کنند و تعادل بعد از این در نظر گرفته می شود.»

براساس رسوم معمول در افغانستان، خانواده عروس بعضا پول هفتگنی به نام طویانه از خانواده داماد مطالبه می کند. طویانه در بعضی موارد به دلیل فقری که وجود دارد برای خانواده داماد «مکرشک» است و گاهی منجر به فسخ ازدواج می شود. به این دلیل این قانون میباید که گفته می شود کمتر از نه صد آینده تاریخی و ساحه باستانی در آن وجود دارد.

مسوولان ریاست اطلاعات و فرهنگ هرات گفته اند، ساحه شهر قدیم، اصلی هرات، باغ دشت و گازگاه شریف از جمله محلاتی است که در چند سال اخیر کاندیدای یونسکو شده اند اما عدم توجه به این ساحات از سوی دولت و اعمار بلند منزل های غیر تاریخی در محلات نتوانند شامل لت میراث های فرهنگی جهان شوند. (رادپوآزادی)

وزارت مایه از …

عواید را جمع آوری نماید که ۲۱ ملیون افغانی افزایش از نشان میدهد.رقام ذکر شده مجموع عواید گرمکی، مالیاتی و غیرمالیاتی را نشان میدهد و اگر به وضعیت گمرکات دیده شود در آن راه افزایش قابل ملاحظه آیده است. ریاست گمرکات توانسته است در ربع اول سال جاری یازده اعشاریه ششمصدو پنجاه عروسی در همین هوئل ها برگزار می شود. در برخی از عروسی های میلیون ها افغانی به مصرف می رسد و خانواده داماد مجبور است غذای مکلفی را برای مهمانان فرمایش دهد. هر منوی غذا فقط ۴۰۰ افغانی، بودمته آمده است و در دو گمرکات کاری با موترها نزدیک به

۱۳،۸ فیصد کاهش آمده است . در بخش تجارت ۱۴ فیصد افزایش آمده است که این افزایش در حجم تجارت نبوده بلکه در بخش قیمت مواد میباشد.

در اظهارنامه ۱۴،۸ فیصد افزود شده است ولی بالای موتر ها لاری ۲۷ فیصد عواید بلند رفته است که آینده خوب را نشان میدهد. (باختر)

انفجاری در غزنی …

آن هفت عضو یک خانواده، یعنی سه زن، سه کودک و یک مرد، کشته شدند. « قاسم دیسبول، ولسوال اندر، جایی که حادثه اتفاق افتاده است، شمار تلفات این انفجار را تأیید کرد و گفت که طالبان بعد از این که از سوی نیروهای اردوی ملی از منطقه رانده شده اند، ساحات زیادی را ماین فرش کرده اند. دیسبول گفت: «طالبان هزاران ماین را در اندر فرش کرده اند. نیروهای امنیتی افغانستان روزانه ۲۰ تا ۳۰ ماین را خنثی میکنند.»

هیچ گروهی مسئولیت این بمبگذاری را به عهده نگرفته است، اما بمبهای کنترجاهای از سلاحهای اصلی طالبان در جنگ خارجی حکومت افغانستان و نیروهای علییه است.

هرچند هدف این بمبگذاریها غالباً نیروهای امنیتی افغانستان اند، اما غالباً از مردم ملکی قربانی میگیرد. به گزارش سازمان ملل متحد، در سال ۲۰۱۴ میلادی بعد از خروج نیروهای جنگی ناتو میزان تلفات ملکی در افغانستان ۲۲ درصد افزایش یافت. نماینده ای از سازمان ملل متحد در افغانستان افزایش تلفات ملکی را به تشدید جنگهای زمینی نسبت داده است.

با توجه به وضعیت امنیتی افغانستان، یارک اوپاما رئیس جمهور ایالات متحده امریکا هفته گذشته اعلام کرد که پنج هزار سرباز امریکایی را در سال جاری میلادی از افغانستان خارج نمیکند و به این ترتیب، نزدیک به ۱۰ هزار سرباز امریکایی تا اخیر اامسال در افغانستان باقی میمانند. (دوچه و هل)

پدر نیلوفر می گوید…

کودکم قرض گرفته ام. برابر با شریعت و قانون من اعدام کسانى را می خواهم که بر کودکم تجاوز کرده اند.»

او به رادپو آزادی گفت که سه مرد تفنگدار در ولسوالی رستاق ولایت تخار بر کودکش تجاوز جنسی کرده اند، اما به علت اینکه این افراد زورمند هستند شصت هزار دالر ازکمک بانک جهانی کشت به داد وی نمی رسد. او روز هایش از پستی در نهاد های عدلی و قضایی می گذراند و امید بر این دارد تا اگر به دادش رسیدگی صورت گیرد.

پدر نیلوفر می گوید، سه مرد که یکی از آنان عزیز التام دارد در بند به سر می برند. او می گوید، از زمانیکه وی قضیه، کودکش را با نهاد های عدلی و قضایی در جریان گذاشته است نزدیکان عزیزالله و دو فرد متجاوز دیگر خانواده وی را تهدید به مرگ می کنند.

موضوع دوسیه، نیلوفر را پیگیری نکرده و ریاست لوی سارنوالی در ولایت تخار نیز از لوی برای پیگیری این موضوع خواستار بول شده است.در این حال هم بصیر عزیزی سخنگوی لوی سارنوالی افغانستان می گوید که عاملان تجاوز بر این کودکان در بند هستند و دوسیه آنان برای فیصله به ستره محکمه فرستاده شده است: «دوسیه، نیلوفر کودک دو ساله نخست در ریاست لوی سارنوالی افغانستان بوده است، اما این اداره کابل فرستاده شد و اما پس از برسی این دوسیه را برای فیصله به محکمه فرستادیم و ما منتظر نتیجه، فیصله هستیم همینکه بالای این دوسیه فیصله شود تصمیم خواهیم گرفت.»

اما آیا ستره محکمه برای عدالت در برابر نیلوفر دو سساله کاری کرده است؟ دوستم تا در این باره نظر ستره محکمه افغانستان را نیز داشته باشم اما مسوولان این نهاد از گفتگو در این باره خودداری کردند. با این حال پدر نیلوفر از حکومت وحدت ملی می خواهد تا در دشر را حل کنند و آنانیکه بر خودت دو سساله اش تجاوز کرده اند، باید مجازات شوند. (رادپوآزادی)

به قندهار بوختون …

ولایتونو خچه دى چى یاغيان د هغه به زياترو سيموکي فرنيکي شتون لري (باختر)

د کابل – قندهار …

ده وويل: خبرو نیول شوپسکانو اعتراف کړى دى خو له کوپي کڼي پتره یي دولى تنه ملگني وگرې ژباى دي. جسرال اندرابي وايي چي د دشو ملگني کووړد وژلو د نورو عاملینو د لړی تیلرو او نیولو پلاره هلي خپې نواخ لري. ټپلنی اوونیی پلغرکو د بويي دوام به کېدون دولی تنه سپرلی د کابل – قندهار، به لویه لاره کې د سید آباد به ولسوالۍ کې له موټر څخه کوژې او وروسته یې به زړه سوړ وژلې. (باختر)

صحت و سلامت

درس هایی که باید تا پیش از ۳۰ سالگی بیاموزید



زندگی فراز و فرود زیادی دارد. هر چه سن آدم بالاتر می رود، به بار تجربه هایش اضافه می شود، نگاهش تغییر می کند و آرزوهایش دیگر آنهایی نیستند که در بچگی داشته. تغییر خیلی هم خوب است اما اگر در جهت درست باشد و انسان را به اهداف بلند و جایگاه شایسته برسانند. برای اینکه از همان ابتدای جوانی بتوانیم با روش درست زندگی آشنا شویم، باید مسامحی را یاد بگیریم و تمرین کنیم و عقل و دل هر دو آن را تأیید می کنند. در همین راستا، ما یک‌کسری مسامیل را که خوب است انسان تا پیش از ۳۰ سالگی بداند و یاد بگیرد، انتخاب کرده ایم که امیدواریم مفید و کاربردی باشند. همراهان باشید.

- بدانید که دوستی‌ها تغییر می کنند حتی صمیمی ترین دوستی‌ها هم در طول زمان تغییر می کنند. انسان‌ها نمی توانند همیشه همان رابطه ای را با هم داشته باشند که قبلاً داشته اند. حتی اگر با کسی سال‌ها هم‌خانه هم بوده‌اید، بعد از دور شدن از هم، رابطه و حس هایتان تغییر خواهد کرد. با مثلا دوستان مکتب دیگر همان‌هایی نیستند که در مکتب با هم بوده‌اید. مخصوصاً اگر ازدواج کنید، بیشتر از همیشه نگاهتان به دوستی تغییر می کند. بنابراین، به جای جنگیدن با این تغییرات یا افسوس گذشته را خوردن، خودتان را با این تغییرات وفق دهید و سعی کنید از حضور دوستان برای ارتقا سطح دانش و تجربه‌گرفتن استفاده کنید.
- خیلی احساساتی و رمانتیک نباشید احساساتی بودن خوب است اما زیادى رمانتیک و درام بودن، خسته‌کننده است. زندگی باید هیجان داشته‌باشد. وقتی همه چیز خیلی آرام و در بهترین حالت پیش برود، بعد از مدتی حوصله‌سر بر خسته‌کننده می شود. در ارتباط‌های خود واقعی باشید؛ یعنی وقتی حس عاشقانه ندارید، الکی ادا در نیابورید و خودتان باشید. تماشاى فیلم‌ها یا درام، موسیقی‌هاى آرام، حرف‌های عاشقانه، مهربانی زیاد و… همه‌عالی هستند اما حد تعادل. به یاد داشته‌باشید انسان‌ها تنوع و هیجان را بیشتر از تکرار دوست دارند.
- مدافع زنان دیگر باشید از دوستان موثق خود حمایت کنید. لازم نیست فقینست باشید یا در دفاع از حقوق زنان زیاده‌روی کنید، همین‌که نیازهای آنها را درک و تا حد امکان برآورده کنید، کافی است. یکی از بهترین اتفاق‌های دنیا این است که زنان با هم متحد و خودشکل باشند. در جامعه امروز بسیاری از زنان از هم دوری می کنند، اما اگر در دسترسى از زن بودن داشته‌باشید، ارتباط‌هاى خود را با هم‌جنسان خود بهتر خواهید کرد.

- برای احساسات خود دلیل پیدا کنید مثلاً اگر در اینستاگرام خود دایم کند پیشک خود را به اشتراک می گذارید، حتماً حیوانات را دوست دارید. پس در سازمان‌های حمایت از حیوانات عضو شوید و به‌طور داوطلبانه به این‌موجودات‌بی زبان کمک کنید. یا اگر فوتبال بازی کردن بهترین و شریترین ترین تفریح زندگى شما بوده است، در همین مسیر به فعالیت خود ادامه دهید. به‌طور مثال، مربی تیم فوتبال شوید. و انواع و اقسام کارهای‌ه‌ه که حس‌های بسیار خوب و مثبت به شما می دهند. هیجانات و احساسات خود را در یک مسیر مشخص هدایت کنید تا موفقیت بیشتری را هم در زندگى شاهد باشید.
- زندگى خود را در دنیاى محلی‌ى سپرى نکنید اگر از آن خودت افرادی هستند که همه احساسات و روحیه لحظه‌ای خود را در قییس بوک و دیگر شبکه‌های اجتماعی به اشتراک می گذارند، توصیه می‌کنیم از این کار دست بردارید. به‌جای اینکه پىامی‌هاى موبایل یا لپ‌تاپ باشید، به دوستان خود زنگ بزنید. با هم کافه، پارک یا… بروید و در کنار نوشیدن یک چای آهقهه دلچسب، در مورد ناراحتی یا خوشحالی‌های خود حرف بزنید. وقتتان را در دنیاى مجازى هدر ندهید. از واقعیت‌های زندگى فر از لحظات تنهایی هم لذت ببرید

- مثلاً اگر غروب جمعه است و به‌هر دلیل تنها هستید، به‌جای اینکه زانوی غم‌نغل کنید و دایم به غروب دلگیر جمعه پد و بیراه بگویید، به این فکر کنید که فرصتی برای خلوت کردن با خود یافته‌اید. به خود، خواسته‌های قلبی، آرزوها، برنامه‌های آینده و حتی ارتباط‌هایتان فکر کنید. با فیلم تماشا کنید. کتاب مطالعه کنید. این‌را بدانید که در تنهایی هم خیلی کارها می‌توان انجام داد که برخلاف تصور لذت بخش و جالب هم هستند.
- خودتان را با خودتان مقایسه نکنید! منظور از این جمله چیست؟ اینکه در این سن تقریباً بیشتر دوست‌های آدم یا ازدواج کرده‌اند و بچه دارند، یا درگیر کار و کسب‌درآمد هستند. گاهی ممکن است خودتان را با آنها مقایسه کنید و شاید حسرت زندگى فرد دیگری را بخورید. اما این‌را به یاد داشته‌باشید که موفقیت زندگى‌ه‌همه آدم‌ها با هم فرق دارد. هیچ‌کس نمی‌تواند دیگرى باشد. انسان‌ها فکر، علاقه، احساسات، روحیه و درآمدهای متفاوت از هم دارند. به همین دلیل نباید دوستان هم‌سن و سال شما، کاملاً با شما فرق داشته‌باشند. لازم نیست خودتان را با دیگران مقایسه کنید، بلکه خودتان را زیر ذره بین ببرید. ببینید زندگى واقعی شما با آنچه که می‌خواهید چقدر شبیه هم هستند! آیا توانسته‌اید نیازهای درونی خود را برآورده کنید؟

- مراقب بدترین سناریوهای زندگى باشید بدون شک وقتى به سن سى سالگى نزدیک مى‌شوید، تجربه‌های تلخ متعددى در زندگى داشته‌ايد: از شکست عشقى گرفته تا اخراج شدن از کار و… اما هیچ‌کدام از آنها شما را از پای در نیابوده‌است. به خاطر داشته‌باشید همه آنها تجربه‌هاى مثبت‌ه‌اند تا دفعات بعدی بهتر و درست‌تر تصمیم بگیرید. پس ذهنتان را از انبوه‌های که گذشته و بتمام شده اند، مشغول نکنید و فقط به‌عنوان یک تجربه به آن نگاه کنید. همان‌حرف واقعا هم همین‌طور است. وقتی پس از هر شکست، چشمانتان بیشتر به واقعیت‌های زندگى بازمى شود، چرا دچار ناامیدى مى‌شوید؟ اتفاقا درس بگیرید و تعداد شکست‌های خود را هر روز کم و کمتر کنید.
- ولخرجى نکنيد یادداشتان به‌خرج‌هایتان باشد. به‌جای اینکه هر آخر هفته با دوستان رستوران و بیرون بروید، سرگرمی‌های ارزان‌تر پیدا کنید. حساب و کتاب‌های خود را یادداشت کنید. بخشی از درآمد خود را پس‌انداز کنید. در خرید کفش و لباس و… زصاده‌روى نکنید. این‌را بدانید که اکنون فرصت پول جمع کردن و پیشرفت است، اکنون توان زیاد کار کردن دارید و بالا رفتن سن، انرژی و توان شما هم کاهش پیدا می‌کند. پس با فکر و حساب و کتاب خرج کنید.
- صداقت بهترین سیاست است

این‌را بدانید که صادق بودن و بیان حقیقت بهترین و ارزشمندترین ویژگی انسان‌ها است. این‌امر به سن ارتباطى ندارد. در هر سنى که باشید، وقتى صادق باشید و از دروغ و بهانه‌های بیپهوه دورى کنید، محبوبیت بیشتری در میان دوستان و اطرافیان خواهید داشت. اما اگر بتوانید این ویژگی را تا پیش از سی سالگى در وجود خود نهادینه کنید، مطمئن باشید موفقیت‌هاى بیشتری در زندگى خواهید داشت. مثلاً اگر خانه دوستی دعوت شده‌اید به‌جای اینکه بهانه‌بیاورید یا به دروغ بگویید، می‌روید و نروید، خیلی رک و بی‌پرده بگویید که می‌روید در خانه بمانید. یا اگر در محل کار، توان انجام کار را ندارید، رک و بدون ترس بگویید بلد نیستید. لازم نیست در مورد افکار خود با دیگران حرف بزنید، لازم نیست مسامیل خصوصی خود را بیان کنید، فقط راستگو باشید. وقتى صادق باشید، دیگران هم بیشتر شما را دوست خواهند داشت.

۱۱) زیاد سبزپچات مصرف کنید همه‌آدم‌ها دوست دارند تنام زیبا و سالمی داشته‌باشند. برای این‌امر باید از سننیم‌کم عادات سالم غذا خوردن را در خود نهادینه کنید. به‌جای قسندت‌فود و غذاهای ناسالم بیرون‌کم در این سن جوانان به آن گرایش دارند، میوه و سبزیجات مصرف کنید.