۲۲۰ هزار تن در...

دکتر رابرت گولد رئیس پزشکان برای مسئولیت اجتماعی گفت: «زمانی که ما بر سر یک نکته که آن عبارت از کم کردن نیروهایمان در افغانستان و یا ادامهی عملیاتهای نظامی مان در عراق و سوریه است، این عایق کاری با توجه به اثرات واقعی آن حداقل به دولتهایمان این امر را بازگو میکند که آنان همچنان این جنگها را زیر نام جنگ علیه تروریزم ادامه دهند، چیزی نه تنها برای مردم منطقه گزاف تمام میشود، بلکه ما در ایالات متحده نیز از هزینهی گزاف این جنگها از نگاه مالی رنج میبریم.»

بعد از حملات مرگبار تروریستی در تاریخ یازدهم سپتامبر ۲۰۱۱ میلادی رخ داد، ایالات متحده ی امریکا جنگ علیه دهشت افگنی را در افغانستان آغاز کرد. حملات هراس افگنانه یازده سپتامبر ۳هزار نفر را به کام مرگ فرستاد.

این گزارش در حالی نشر می شود که اخیرا رئیس جمهور اوباما تصمیم گرفت تا روند خروج نیروهای امریکایی از افغانستان را کند سازد. بربنیاد این تصمیم تعداد ۹هزار ۸۰۰ سرباز امریکایی تا آخر سال ۲۰۱۵ میلادی در افغانستان باقی خواهد ماند. (طلوع نیوز)

تظاهر کنندگان: حکومت...

در این راهپیمایی گفت: «امروز حق و حقوق غریب پایمال است. گناه مردم چیست که این قضیه را دنبال نمی کنند. آیا حکومت نیرو ندارد، اردو ندارد، اسلحه ندارد یا گوش شان کر است و نمی شود؟»

خانواده های گروگان ها گفتند در صورتی که حکومت نمی تواند گروگان ها را آزاد کند، حداقل در مورد سرنوشت آن ها معلومات دهد زیرا هیچ کسی نمی داند که گروگان ها در کجا هستند و از سوی کدام گروه به گروگان گرفته شده اند.

قمر همسر یکی از گروگان ها در این راهپیمایی گفت شوهرش یگانه نان آور خانه بود و کودکانش از یک ماه به این سو گرسنه هستند. او گفت هیچ کسی از وضعیت ناگوار این خانواده خبر نمی گیرد: «کس از کس خبر ندارد. خبر ندارند که کودکانم و خودم در چه حال و روز هستیم. روز تا شام منتظر هستیم فقط نان خشک می خوریم و گاهی همین را هم نداریم.»

در شبکه های اجتماعی نیز کمپاینی زیر عنوان «۳۱ مسافر هزاره را آزاد کنید» به راه انداخته شده است.

اعتراض به ناامنی‌های غزنی

تظاهرکنندگان شکایت کردند که نمایندگان ولایت غزنی در پارلمان به مشکلات مردم رسیدگی نمی کنند. آنها تمثال نمادین یک فروند هواپیما را به نمایندگان ولایت غزنی و یک ذره بین را به رئیس جمهور اهدا کردند. راهپیمایی کنندگان گفتند که نمایندگان غزنی از ناامنی ها در این ولایت خبری ندارند و از موکلین شان احوال نمی گیرند.

راهپیمایی کنندگان گفتند که حکومت به امنیت غزنی توجهی ندارند. غزنی از ولایات ناامن افغانستان است و طالبان در این ولایت نفوذ گسترده ای دارند. ساکنان شماری از ولسوالی های این ولایت به دلیل ماین گذاری ها و برخوردهای مسلحانه بین طالبان و حکومت نمی توانند به مرکز ولایت و کابل سفر کنند. (دویچه وله)

دستکم سه ...

او می گوید که یکی از ربوده شدگان تاجر ذغال سنگ است. وی گفت که تلاش برای رهایی این افراد از سوی نیروهای امنیتی آغاز شده است.

مسئولیت این رویداد را کسی به عهده نگرفته است.

در این اواخر موارد آدم ربایی در افغانستان افزایش یافته است. بیست راننده و مسافر در ولایت دایکندی در مرکز افغانستان حدود پنج روز پیش ربوده شده بودند که دوباره رها شدند.

بیش از یک ماه پیش نیز ۳۰ مسافر در بزرگراه قندهار - کابل در ولایت زابل ربوده شدند که تاکنون از سرنوشت آنها خبری نیست.

این گروگانها 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)

۱۷ شورشی در...

که نیروهای امنیتی کشور در این عملیاتها مقداری جنگافزار نیز به دست آوردهاند.

در ادامهی این خبرنامه تأکید 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)

بنای تاریخی شمرق...

از مجسمه های بودا بامیان با درنظرداشت اهمیت تاریخی وباستانی در افغانستان حایز مقام دوم می باشند. آبده تاریخی شمرق با درنظرداشت گذشت قرون متمادی وتاثیرات اوضاع جوی نیاز مبرم به مرمت وباز سازی دارد.

ساحه باستانی شمرق یکی از محلات مهم تاریخی وباستانی در کشور محسوب میگردد ارتفاع ششصد متر از سطح زمین ودردل کوه کندن کاری شده که حتی فاقد راه بوده و بینند گان نمی توانند به آسانی به آن نزدیک شوند.

عبدالبشیر اظهر آمر فرهنگ وگردشگری ریاست اطلاعات و فرهنگ ولایت بغلان ضمن آنکه آبده تاریخی شمرق را مربوط قرون یک الی پنج قبل از میلاد وا نمود ساخت مرمت کاری آن کدام توجه خاصی نکرده است .

اظهر ضمن آنکه ساحات باستانی را جسترشده این ولایت را بیست و هشت ساحه وانمود کرده افزود که مرمت کاری واحیای باستانی محلات تاریخی درولایت بغلان شامل پلان کاری ریاست اطلاعات وفرهنگ بوده ودرنظراست که دومحل مهم وسیاحتی درساحه شمرق وآبدهٔ تاریخی سرخ کوتل به همکاری وزارت اطلاعات وفرهنگ وموسسه جی ای زید ایجاد گردد. (باختر)

حمله انتحاری دو...

سال داشت ؛ کمر بسته بود تا برای خواهرانش، پدر بی دست و پا و مادر بیمارش کار کند.

دگر مادر روی این نوجوانش را نخواهد دید.

این مادر داغ دیده نشانه های فیصل نوجوانش را از هرگوشه ی خانه اش جستجو می کند.

می گوید پسرش در این رویداد تکه و پارچه شده است.

فیصل و احمدالله پسر عمه و ماما بودند. این دونوجوان درپایتن دفتر کار گل پاچا مجیدی نماینده مردم پکتیا در ولسی جرگه در یک درملتون کار می کردند.

در در حمله ی انتحاری شامگاه روز یک شنبه که هدف آن دفتر کار این عضو ولسی جرگه بود، جان باختند.

در این رویداد به شمول احمدالله و فیصل صاحب درملتون نیز کشته شده است.

احمدالله و فیصل پسر عمه و ماما دو رفیق زنده گی دو رفیق خاک شدند. دگر بسوی خانه نخواهند آمد.

احمدالله و فیصل آرزوهایشان را با خود در خاک دفن کردند رفتند تا داغی بر دل مادر شوند.

فیصل و احمدالله در شهدای صالحین و دور از خانواده منزل گرفتند.

پدر نابینای فیصل که یک دست و پایش نیز فلج اس تنها به همین پسر نوجوانش تکیه زده بود او حال با حسرت به منزل خاکستار پسرش نگاه می کند.

میگوید فیصل تکیه گاهش بود.

بسته گان احمدالله و فیصل غم شریکی می کنند شاید چند لحظه یی ؛ اما داغ این دو نوجوان برای همیش در دل خانواده های شان بستر افگنده است.

در حمله ی انتحاری شامگاه روز یک شنبه در برابر دفتر کار گل پاچا مجیدی نماینده ی مردم پکتیا در ولسی جرگه به شمول احمدالله و فیصل صاحب درملتون نیز کشته شده است.

هرچند گروهی تا اکنون مسوولیت این رویداد را بر عهده نگرفته است؛ اما خانواده ی فیصل و احمدالله طالبان را کار طالبان می دانند.

خانواده ی فیصل و احمدالله طالبان را گروه نفرین شده و وحشی می گویند و از رئیس جمهور غنی می خواهند تا آن گروهی که به صلح باور ندارد و هزار خانواده را بی پسر و نان آوران خانواده هایشان را با چنین اعمال وحشیانه شان قربانی گرفته اند، نابود سازد و دیگر از ترحم و خاموشی در برابر این گروه کار نگیرد. (رادیوآزادی)

آغاز به کار ۱۹۰ ...

مسئولیتهای شما است و سلاح شما نیز برای این کار قانون است که بدون هیچ گونه تبعیض باید در راستای تطبیق آن آقدام کنید.»

افزایش تعداد سربازان پولیس زن یکی از چالشهای مهم در افغانستان تلقی میشود. در حال حاضر در ساختار وزرات داخله این کشور در حدود ۲۳۰۰ سرباز، افسر و کارمند پولیس زن مشغول به کار هستند و تعداد نیروهای پولیس افغانستان نیز به بیش از ۱۵۷ هزار نفر میرسد که اندکی بیشتر از یک درصد آن زن هستند.

وزارت داخله افغانستان افزایش تعداد نیروهای پولیس را یکی از اولویتهای این وزارت دانسته و گفته است در نظر دارد که در سالهای آینده تعداد نیروهای پولیس را به ۵ هزار نفر افزایش دهد.

براساس برنامه ریزی این وزارت تا ده سال آینده تعداد نیروهای پولیس به ۱۰ هزار نفر خواهد رسید. (بی بی سی)

والی کندز: اگر به...

امنی ها، زورگوی ها، بی ثباتی و اختطاف ها افراد مسلح غیر مسوول مستقیماً دخیل هستند.

وی علاوه کرد که در برخی از ولسوالی ها افراد مسلح غیر مسوول از مردم باج می گیرند، ولی مسوولان محلی ولسوالی ها به عوض این که جلو خود سری ها را در مناطق شان بگیرند، بر عکس به افراد مسلح غیر مسوول عذر می کنند:

«از وقتی که من این جا آمدیم تهدید اصلی را تا به حالی شناسایی نکرده ام، من که در این جا آمدم به نظر شخصی من طالب تهدید اصلی برای ما نیست، تهدید اصلی برای حکومت کسانی هستند که در زیر سایه ما و از امکانات ما به همراه طالبان همکاری می کنند و تفنگ طالب را به شانه خود می ماند و برایش او می گوید که فیر کن برادر خود را بکش.»

والی کندز می گوید که بی ثباتی و ناامنی های که در این ولایت وجود دارد، در دیگر ولایت های افغانستان دیده نمی شود، چون در دیگر ولایت ها صف دشمن و دولت آشکار است، اما در کندز تمامی بدبختی ها و نا هنجاری ها را تفنگداران غیر مسوول ایجاد کرده اند.

وی افزود که افراد مسلح غیر مسوول تمامی شان از سوی برخی شخصت های جهادی و ارگ نیشنان حمایت می شوند و دست به تحرکات ضد دولتی می زنند: «پولیس در حدود ۴۵۰ میل کلاشنکوف را به این مردم توزیع کرده است، پولیس و یا امنیت ملی به خروار خروار مهمات را به این تفنگ داران غیر مسوول توزیع کرده است و امروز اولاد های ما را اختطاف می کنند و جوان ها و کادر های ما را می کشند به این نام و به آن نام. تا وقتی که افراد مسلح غیر مسوول از صحنه بیرون نشوند، ما هیچ گاه با طالبان مبارزه و مقابله کرده نمی توانیم.» اما یک تن از مسوولین اداره امنیت ملی کندز که خواست از وی نام گرفته نشود در صحبت با رادیو آزادی این ادعای والی کندز را رد کرد که گویا این اداره به افراد مسلح غیر مسوول مهمات داده است. منبع به گفت که تا اکنون این اداره به هیچ فرد مسلح غیر مسوول مهمات نداده است.

از سوی دیگر سید سرور حسینی سخنگوی قوماندانی امنیه کندز در صحبت با رادیو آزادی ادعای والی کندز را رد کرده، گفت که پولیس این ولایت به هیچ گروپی از افراد مسلح غیر مسوول سلاح توزیع نکرده است.

آقای حسینی علاوه کرد، سلاح های که در نزد افراد مسلح غیر مسوول وجود دارد از خود شان می باشد، نه از پولیس کندز. با گذشت زمان روشن خواهد شد که در صورت عدم رسیدگی به پیشنهادات والی کندز، وی گفته هایش را در عمل تطبیق خواهد کرد یا خیر؟

باشندگان کندز را باج گیری، زورگوی و درگیرهای تفنگداران غیر مسوول به فغان رسانده است. اما مسوولان بلند رتبهء حکومت مرکزی چندین بار در مورد خلع سلاح افراد مسلح غیر مسوول از طریق رسانه ها سخن گفته اند، اما تاکنون در این مورد کار های عملی صورت نگرفته است. (رادیوآزادی)

چرا کمیسیونی برای...

مورد شروع نشده است. »

موافقتنامهء تشکیل حکومت وحدت ملی بتاریخ سی سنبله در ارگ ریاست جمهوری افغانستان امضا شد.

در بخشی از این موافقتنامه، رئیس جمهور افغانستان و رئیس اجرائیهء حکومت روی تشکیل کمیسیونی برای ایجاد تعدیلات در قانون اساسی توافق کرده اند.

منشی دوم ولسی جرگه می گوید، اطلاعات آنها نشان میدهد که حکومت افغانستان در مطابقت با موافقتنامه ایجاد حکومت وحدت ملی به ایجاد پست صدارت متعهد است.

اما به گفتهء آقای عرفان، لویه جرگه در این مورد فیصله نهایی را خواهد کرد: « در ارتباط به اینکه آوردن نظام صدارتی در افغانستان تا چی حد با شرایط موجود سازگاری دارد، در لویه جرگه تصمیم گرفته خواهد شد و این باید بررسی شود که ایجاد این پست چقدر در شرایط فعلی مفید است. « چرا کمیسیونی برای تهیه طرح تعدیل قانون اساسی تا حالا تشکیل نشده؟ تلاش کردیم نظر مقام های حکومت افغانستان را در این باره بپرسیم، اما موفق نشدیم.

بر اساس موافقتنامه تشکیل حکومت وحدت ملی، این حکومت تعهد کرده است که برای ایجاد پست صدراعظم اجراییه در مدت دوسال اقدام می کند. اما حکومت پیش از این مکلف است تا به منظور تکمیل نصاب لویه جرگه انتخابات شوراهای ولسوالی را برگزار کند و روند توزیع تذکره های الکترونیکی را برای تمام اتباع کشور به زود ترین فرصت ممکن تکمیل کند. (رادیوآزادی)

ولسی جرگه می گوید...

شماری از اعضای ولسی جرگه در حالی از وضعیت امنیتی موجود در کشور ابراز نگرانی می کنند که شام یکشنبه در نتیجه یک حمله انتحاری بالای گل پادشاه مجیدی یک عضو ولسی جرگه سه تن کشته و خود وی زخمی شد.

در همین حال پنج روز قبل بر اثر وقوع یک حمله انتحاری در منطقه مراد خانی کابل شش تن کشته و۳۱ تن دیگر زخم برداشتند.

ظاهر قدیر معاون اول ولسی جرگه در نشست عمومی روز دوشنبه از حکومت خواست تا در قسمت تامین امنیت اعضای ولسی جرگه توجه جدی نماید.

در عین حال وزارت امور داخله افغانستان می گوید که با در نظر داشت فعالیت های اخیر مخالفین مسلح، تدابیر جدی را روی دست گرفته است.

نجیب دانش معاون سخنگوی این وزارت در صحبت با رادیو آزادی اطمینان داد که جلو حملات مخالفین گرفته خواهد شد:

«صد در صد پلان امنیتی ما در مطابقت به همان چالش ها و تهدیدات موجود است ما آماده گی های خاص در فصل بهار داریم و در کل پلان بر اساس همان نیازمندی شرایط سنجیده شده و عملی می شود.»

بر اساس گزارش ها، با آغاز سال جدید خورشیدی فعالیت های تخریبی از سوی مخالفین مسلح دولت بر علاوه شهر کابل در بسیاری از ولایت ها از جمله نورستان، هلمند، کندز و فاریاب افزایش یافته است.

اما ارگان های امنیتی افغان می گویند که با راه اندازی یک سلسله عملیات ها، جلو فعالیت گروه های تروریستی گرفته خواهد شد. (رادیوآزادی)

دو طفل به اثر ...

چهارسده گفت که درقریه شان یکصدوخانواده زند گی میکند ودرهرخانه علاه براطفال حتی بزرگان به سرخکان مصاب شده وتا حال دو طفل جان باخته است .

وی علاوه کرد که قریه آن ها تا کلنیک صحی مرکز چهارسده چهل کیلومتر فاصله دارد ، داکتر و دوا وجود ندارد.

داکتر غلام نبی یگانه رئیس صحت عامه غور گفت که سرخکان بعد از سه سال به طور وسیع وگسترده شیوع یافته وآن ها واکسین سرخکان را در برخی ساحات مرکز غور ولسوالی های پسابند وتیوره تطبیق نموده اند.

اما وی افزود که برای تطبیق واکسین سرخکان ، آماد گی گرفته شده و قرار است که برنامهٔ سرتاسری را به زودی آغاز نمایند . یگانه علاوه کرد که برنامه سراسری درهمکاری با صندوق وجهی اطفال ملل متحد (یونیسف) وسازمان صحی جهان هر سه سال بعد دراین ولایت عملی میگردد. به گفته وی تنها در منطقه بردیز چهارسده وبعضی مناطق دیگر نسبت نا امنی به طور لازم به این مرض رسیدگی صورت نگرفته ومریضان جهت تداوی به شفاخانه ولایتی انتقال داده شده اند .

رئیس صحت عامه غور خاطر نشان کرد که سرخکان در ده موقعیت این و لایت به شکل غیر منتظره شیوع یافته و آن ها تلاش دارند که با تطبیق واکسین سرتاسر مریضان را تداوی نموده وجلو شیوع آن را بگیرند . (باختر)

سنگ تهداب الحاقیه...

همینگونه در این سفر وزیر صحت عامه ، ستاک مرکزی، لابراتوار تشخیصیه، بخش مراقبت های عاجل (I.C.U.) و سیتی سکن شفاخانه حوزوی ولایت ننگرهار را افتتاح و به بهره برداری سپرد. این بخش ها به خاطر بهبود کیفیت ارایه خدمات صحی شفاخانه حوزوی ولایت ننگرهار ایجاد گردیده است که حدود ۹۶۰ هزار دالر امریکایی از بودجه انکشافی وزارت صحت عامه هزینه برداشته است.

همچنان وزیر صحت عامه در مراسم فراغت ۵۵ تن از قابله های جامعه نیز اشتراک نموده، فراغت آنان را در ارایه خدمات ولادی نسایی ارزنده تلقی کرده و از آنان خواست تا با استفاده از آموخته های مسلکی شان، با کمال صداقت و ایمانداری در رسیده گی به مشکلات مادران و نوزادان تلاش نمایند.

دکتور فیروز در این سفر از ولایات کنر و لغمان نیز دیدن به عمل آورده، وضعیت صحی این ولایات را از نزدیک بررسی و مشاهده نمود و ضمناً با مقامات محلی، مسئولان صحت عامه ولایات، موظفین شفاخانه ها، دکتوران، نماینده گان ادارات سازمان ملل متحد چون؛ سازمان صحی جهان، یونیسف، یو.ان. دی. پی. و موسسات غیر دولتی بخاطر بهبود کیفیت عرضه خدمات صحی به طور جداگانه دیدار و صحبت کرد. (باختر)

روسیې ۴۵۰ تحصیلي...

وروسته دبهرنیو چارو وزارت اداري معین عتیق الله عاطف مل ددواړو هیوادونو ترمنځ داریکو او همکاریو دلازیاتي پراختیا په اهمیت باندې تینګارو کړ. (باختر)

پنځه تنه وسله ...

دوکړنیو څواکونو قوماندان وایي چې په دې برید کې په سلګونو تنو طالبانو برخه لرله او تر یوې اندازې پورې یې پرمختګ هم کړي و چې ددوی له خوا په شاوتمبول شول او ددغه مقاومت په بهیر کې دوکړني پاځون یوبرخه وال ووژل شو او یوتن بل یې ټپي شو .

دوکړني پاځون دځواکونو قوماندان وویل که چیرې کومکي ځواکونه ونه رسیږي نایي وسله وال طالبان دظلم اباد سیمه ونیسي . خودقلعه ذال ولسوال وویل چې دکندز ولایت له امنیتي مقاماتو سره اړیکې نیول شوي دي او دوی ویلي دي چې دپولیسو دچتک غبرګون دقطعي په کډون امنیتي ځواکونه دنښتي ساحې ته درسیدو په حال کې دي . (باختر)

صحت و سلامت

۱۷ عادتی که دندان شما را خراب می کند

عادت‌ها و علائق ساده ما می‌تواند به راحتی موجب خرابی دندان شود، خرابی‌ای که همراه با درد و هزینه بالا برای درمان آن همراه است. در ادامه با برخی از این عادات و علائق روزمره آشنا می‌شوید.

• جویدن یخ

جویدن یخ به‌ظاهر عادتی ناخودآگاه و بی‌ضرر است اما می‌تواند با ایجاد ترک‌های کوچک باعث آسیب دائمی شود. این ترک‌ها در طول زمان گسترش پیدا می‌کنند و درنهایت باعث شکسته شدن دندان می‌شوند. توصیه می‌شود از آب و سایر نوشیدنی‌های سرد بدون یخ استفاده کنید تا از اشتیاق به جویدن یخ جلوگیری شود.

• ورزش کردن بدون استفاده از محافظ دهان

بازی و ورزش کردن با استفاده از چیزی که از دندان‌ها محافظت کند به‌اندازه استفاده از کلاه ایمنی و سایر لوازم محافظتی مهم است. در ورزش‌هایی مانند فوتبال، بسکتبال، هاکی و فوتبال آمریکایی دندان‌ها بیشتر در معرض شکستگی قرار دارند. استفاده از محافظ دهان و دندان فشار ضربات سخت را کم می‌کند.

• استفاده از شیشه شیر هنگام خوابیدن

باوجوداینکه استفاده از شیشه شیر روشی مناسب برای خواباندن کودک است اما این روش احتمال پوسیدگی و خرابی دندان را افزایش می‌دهد. قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض قند موجود در شیر به‌مرور باعث از بین رفتن مینای دندان و درنتیجه پوسیدگی آن می‌شود. برای این عارضه حتی نام دقیقی نیز وجود دارد: « پوسیدگی دندان بطری بچه». روش دیگری برای خواباندن کودک پیدا کنید و یا از آب به جای شیر استفاده کنید.

• سوراخ کردن زبان

سوراخ کردن زبان علی‌رغم هزینه‌ای که دارد هزینه‌ای سنگین‌تری را متوجه سلامتی شما می‌کند. دندان‌پزشکان این کار را توصیه نمی‌کنند زیرا باعث شکستگی دندان می‌شود. این عمل حتی می‌تواند موجب سائیدگی و از بین رفتن لثه و درنتیجه حساس شدن و درنهایت افتادن دندان شود. جواهرات استفاده‌شده دردهان همچنین باعث جذب باکتری‌های بیشتری می‌شوند و وضعیت ناسالمی دردهان ایجاد می‌کنند.

• آسیاب دندان

فشردن دندان‌ها بر روی هم که اصطلاحاً دندان قروچه نامیده می‌شود بین اکثر افراد شایع است. دندان‌قروچه معمولاً شب‌ها و در خواب اتفاق می‌افتد و می‌تواند از یکی از والدین به شخص منتقل شود و غالباً به علت وجود استرس در زندگی پیش می‌آید. این عمل به دندان‌ها، ماهیچه‌ها و مفصل‌های فک فشار زیادی وارد کرده و باعث درد می‌شود. استفاده از محافظ مخصوص هنگام خواب می‌تواند از آسیب و فشار وارده روی دندان‌ها و سایر اعضای دهان جلوگیری کند. سایر راه‌حل‌ها از جمله تمرین آرامش نیز ممکن مفید باشد.

• تابلت‌های ضدسرفه

اگرچه تابلت‌های ضدسرفه مصرف پزشکی دارند ولی حاوی میزان بالایی قند هستند. استفاده روزانه از این تابلت‌ها برای تسکین گلودرد در واقع دندان‌ها را با قند شستشو می‌دهد. میزان پلاک دندان (که حاوی باکتری است.) دردهان افزایش پیدا کرده و باعث بروز پوسیدگی و بیماری لثه می‌شود.

• چاکلیت ژله‌ای (پاستیل)

همه شیرینی‌ها برای دندان مضر هستند به‌خصوص نوع جویدنی و چسبناک آن. این چسبندگی که در چاکلیت‌های ساجقی، کارامل‌ها و پاستیل‌ها وجود دارد باعث می‌شود که بین شکاف‌های دندان بچسبند و بزاق قادر به تمیز کردن آن‌ها نباشد. بهترین کار پس از خوردن این شیرینی‌ها مسواک زدن و استفاده از نخ دندان است. همین‌طور بهتر است از انواع بدون قند آن استفاده شود.

• نوشابه

قند زیاد و اسید ترکیب مضری برای دندان است. استفاده مداوم از نوشابه باعث پوسیدگی دندان می‌شود. به‌علاوه اسید موجود در این نوشیدنی موجب از بین رفتن مینای دندان و حساس شدن آن می‌شود. اگر مجبور هستید که نوشابه بنوشید، دفعات استفاده از آن را کم کنید و سعی کنید بیشتر آب بنوشید.

• باز کردن بسته‌ها با دندان

دندان‌ها ابزاری برای غذا خوردن، درست صحبت کردن و خندیدن هستند. هر استفاده دیگری از دندان‌ها می‌تواند مضر باشد به‌خصوص استفاده از آن‌ها به‌عنوان یک وسیله. باز کردن پاکت ها، سنجاق قفلی و یا حتی درب بطری باعث آسیب به دندان می‌شود. سعی کنید وسیله مناسب این کار را پیدا کرده و به جای دندان از آن استفاده کنید.

• نوشیدنی‌های ورزشی

اگرچه نوشیدن یکی از این‌ها پس از یک تمرین سخت و طولانی لذت بخش است اما آسیبی که به دندان می‌زند کمتر از نوشابه نیست زیرا این نوشیدنی‌ها حاوی میزان بالایی قند و اسید هستند.

• آبمیوه

آبمیوه به دلیل داشتن ویتامین‌های مختلف و مواد معدنی، نوشیدنی مفیدی است ولی به خاطر داشتن قند بالا برای دندان مضر است. میزان قند موجود در آبمیوه‌های طبیعی نیز کمتر از سایر انواع آن نیست. برای مثال آب سیب تقریباً به‌اندازه نوشابه در حجم یکسان قند دارد. رقیق کردن آبمیوه با آب غلظت قند موجود در آن را کاهش داده و درنتیجه تماس دندان با قند کمتر می‌شود.

• چیپس کچالو تنقلات حاوی نشاسته دردهان تجزیه‌شده و به دندان می‌چسبند و محیط مناسبی را برای رشد باکتری‌ها فراهم می‌کنند که موجب پوسیدگی و خرابی دندان می‌شود. به‌محض خوردن چیپس و تنقلاتی نظیر آن، مسواک بزنید و از نخ دندان استفاده کنید تا میزان پلاک‌های دهان را پائین نگه‌دارید.

• استفاده مداوم از تنقلات

• جویدن پنسل

ما معمولاً وقتی بر روی کاری تمرکز می‌کنیم، ناخودآگاه پنسل و یا اشیای دیگری را می‌جویم. این فشار وارده روی دندان باعث ایجاد ترک و شکستگی می‌شود. جویدن ساجق بدون قند هنگام فکر کردن می‌تواند از بروز این آسیب جلوگیری کند همین‌طور با تحریک تولید بزاق بیشتر به پاک‌سازی دهان کمک می‌کند.

• نوشیدن قهوه

نوشیدن یک پیاله قهوه در روز به بسیاری از ما کمک می‌کند تا روز خود را آغاز کنیم. متأسفانه کافئین در جریان تولید بزاق خلل ایجاد کرده و باعث خشکی دهان و درنتیجه پوسیدگی می‌شود. همچنین اضافه کردن قند یا شکر به نوشیدنی خود، خطر پوسیدگی را بیشتر می‌کند. برای مقابله با خشکی ایجادشده توسط کافئین، در طول روز مرتب آب بنوشید.

• استعمال دخانیات

استفاده از توتون و تنباکو باعث خشکی دهان و تجمع پلاک دور دندان می‌شود. در افراد سیگاری احتمال از دست دادن دندان و بیماری‌های لثه بیشتر از افرادی است که سیگار نمی‌کشند. به‌علاوه مصرف تنباکو یکی از اصلی‌ترین عوامل ابتلا به سرطان دهان است.

۶ پولیس در درگیری فرماندهٔ پولیس و مدیر اداری فاریاب زخمی شدند

مقام‌های محلی فاریاب روز دوشنبه گفتند که در درگیری میان فرمانده ی پولیس ولسوالی پشتون کوت ولایت فاریاب و مدیر اداری این ولایت، ۶ پولیس زخم برداشتند.

مقام های محلی فاریاب می افزایند که محمد نجیب فرمانده ی پولیس ولسوالی پشتون کوت این ولایت پیش از چاشت دیروز با محمد ظاهر رحمانی مدیر اداری اش درگیر شد که در این رویداد فرمانده ی پولیس ولسوالی پشتون کوت ولایت فاریاب؛ مدیر اداری‌اش و چهار سرباز دیگر زخم برداشته‌اند.

تاکنون علت این درگیری روشن نشده است. درهمین حال، یک مقام پولیس دیگر نیز این رویداد را تأیید می‌کند، اما درباره‌ی تلفات این درگیری، چیزی نمی‌گوید. (طلوع نیوز)

غنی به دیدار زخمیان حملهٔ انتحاری کابل رفت

ریاست جمهوری در خبرنامه ای گفته است که رئیس جمهور اشرف غنی شام یکشنبه از قربانیان حمله‌ی انتحاری کابل که در حال درمان در شفاخانهٔ سردار محمد داوود خان بودند، دیدار کرد.

در این خبرنامه آمده است که رئیس جمهور غنی حمله بر غیرنظامیان را به شدت نکوهش کرد و این حمله را به دشمنان مردم افغانستان پیوند داد.

شام یکشنبه، انتحار کننده‌ای در منطقه‌ی شاه شهید شهر کابل مواد انفجاری همراهش را در برابر شورای مردمی پکتیا منفجر ساخت که در این حمله سه غیرنظامی کشته و هشت غیرنظامی دیگر به شمول گل پاچا مجیدی نمایندهٔ مردم پکتیا، زخم برداشتند.

شاهدان می گویند که این حمله پس از آن رخ داد که بزرگان قومی پکتیا از نشست بیرون می‌شدند. هیچ گروهی به شمول طالبان تاکنون مسئولیت این حمله را برعهده نگرفته است. (طلوع نیوز)

عبدالله عبدالله سفر اخیر به امریکا را پُر دست آورد خواند

با آنکه در سال های اخیر حکومت حامد کرزی رییس جمهور قبلی افغانستان، روابط افغانستان با امریکا با مشکلات روبرو شده بود، اما عبدالله عبدالله رییس اجراییه حکومت وحدت ملی سفر اخیر سران حکومت به ایالات متحده را در راستای اعتماد سازی میان دو طرف مهم خوانده است.

آقای عبدالله روز دوشنبه در آغاز جلسه شورای وزیران گفت که سفر رهبران حکومت به امریکا پر از دست آورد بوده است:

«این سفر که قبل از ایجاد حکومت وحدت ملی پیش بینی شده بود، صورت گرفت و یک قدم فراتر بود در رابطه به استحکام مناسبات همکاری و مناسبات دوستانه بین دو کشور و در ایجاد اعتماد بیشتر. «

آقای عبدالله همچنان گفت که مسایل امنیتی و دفاعی در صدر اجندای این سفر قرار داشت. رییس اجراییه گفت که در جریان این سفر، علاوه بر تعهد امریکا بر تداوم کمک مالی و نظامی، حکومت های دو کشور موافقت کردند که سلسله نشست های به سطح وزارت دفاع و خارجه میان دو کشور که چندی قبل متوقف شده بود، دو باره ادامه یابد.

در ماه جاری میلادی رییس جمهور اشرف غنی و عبدالله عبدالله رییس اجراییه با یک هییت دولتی، عازم امریکا شدند.

ادامه حمایت مالی از ۳۵۲ هزار نظامیان افغان تا سال ۲۰۱۷، نگهداشتن ۹ هزار و ۸۰۰ سرباز امریکایی تا پایان سال ۲۰۱۵ در افغانستان و نیز کمک ۸۰۰ میلیون دالری برای توسعه اقتصادی افغانستان و مبارزه با فساد اداری از مهمترین دست آورد این سفر خوانده شده است.

شماری از تحلیلگران افغان هم به نتیجه سفر سران حکومت به ایالات متحده امریکا ابراز خوشبینی کرده و تاکید نموده اند که بادی برای خودکفایی افغانستان یک اجماع ملی تشکیل شود.

روح الله امین رییس مرکز مطالعات استراتیژیک امریکا برای افغانستان در مورد گفت:

« روی هم رفته سفر خوب بوده است، ظاهراً دست آوردهای هم داریم، اما یک چیزی را باید که یاد آوری بکنم که تنها چیزی را که ما نداریم اجماع ملی است، چیزی که ما ضرورت داریم، اینست که یک روایت جمعی که توافق نظر رویش داشته باشیم در سطح ملی تولید بکنیم که او بعد تعیین می کند شاخص های اهداف دراز مدت ما را بعد از آن حکومت ما می تواند ستراتیژی وضع بکند و برای رسیدن به هر یک از ان اهداف باید مکانیزم خاصی تعریف کند. «

آقای امین گفت که حکومت افغانستان در چهارده سال گذشته برای مسایل مهم اجماع ملی نداشته و به همین دلیل نتوانسته که از کمک های جامعه جهانی به گونه درست به نفع خود استفاده کند.

بالای حکومت وحدت ملی نیز انتقاد است که به دلیل نداشتن همچون یک اجماع ملی و برنامه دقیق، در شش ماه از آغاز به کارش هیچ گونه کار اساسی را انجام نداده است.

تحلیلگران تاکید دارند که سران حکومت وحدت ملی باید برای خودکفایی افغانستان برنامه های جامع را روی دست گیرند و خاصتاً با فساد اداری به طور جدی مبارزه کنند. (رادیوآزادی)