## پنج نامزدوزیر...

خواهد کرد. وی علاوه کرد که فراهم کردن امکانات ضروری به ریاست های وزارت اقتصاد و مبارزه بر ضد اختلاس و فساد ادارهٔ نیز از اولویت های کاری وی شمرده میشود. عبدالرزاق وحیدی نامزد وزیر مخابرات و تکنالوژی معلوماتی گفت که مخابرات، در سال های گذشته در افغانستان پیشرفت های چشمگیری داشته که ۷ درصد بودجهٔ دولت از عواید مخابرات تامین میشود. به اساس معلومات وی، ۲۵ میلیون از هموطنان ما به خدمات تیلیفونی و ۱۲ میلیون آن به خدمات ملکی دسترسی دارند. وحیدی علاوه کرد که در صورت گرفتن رای اعتماد، پروسهٔ توزیع تذکره های الکترونیکی را آغاز و شبکهٔ فایبرنوری را توسعه خواهد داد.

وی گفت که بلندبردن کیفیت انترنت و کاهش قیمت آن، از بین بردن رقابتهای غیرسالم میان شرکت های مخابراتی، بلندبردن کیفیت روابط تیلیفونی، راجسترکردن همه سیمکارت ها، تهیه کردن خدمات انترنتی به همه مکاتب و پوهنتون ها، توسعه خدمات پُستی و اصلاح قوانین، از اولویتهای کاری وی خواهد بود. وحیدی افزود که در صورت به دست آوردن رای اعتماد ولسی جرگهٔ، فریکونسی را به شکل خوب مدیریت خواهد کرد؛ چراکه این بخش حکومت را در بخش عواید، کمک بیشتر کرده میتواند.

موصوف گفت: «اگر وزیر شدم، به شما و مردم افغانستان تعهد میسپارم که کارهای خود را با مسوولیت پیش میبرم.»

همچنان اسدالله ضمیر نامزد وزیر زراعت و مالداری گفت که در صورت کسب رای اعتماد ولسی جرگه؛ بلند بردن سطح تولیدات زراعتی و ایجاد ذخایر نگهداری آن، بازاریابی برای تولیدات داخلی، مدیریت لازم آب، تهیه آب برای آبیاری، ایجاد بندها برای ضایعات آبی، انکشاف باغداری، بلند بردن کیفیت تخم ها، پایین آوردن قیمت ها، هماهنگی با سکتور خصوصی و حفظ جنگلات، از اولویت های کاری وی خواهد بود.

به گفتهٔ وی، ایجاد کمربند سبز از شهر کابل، حفاظت از مالچرها، اصلاح مواشی، ایجاد فارم های بزرگ مرغ ها و مراکز پروسس لبنیات، فراهم کردن سهولت های لازم برای کوچی هاو ایجاد پارک های صنعتی زراعتی نیز شامل برنامه های کاری وی خواهد بود.

به گفتهٔ ضمیر، اگر مورد اعتماد قرار گیرد، اصلاحات لازم را در وزارت زراعت و مالداری پیاده خواهد کرد و هماهنگی میان دوایر ذیربط را توسعه خواهد داد.

موصوف افزود: «من یک جوان تحصیل کرده ام، تابعیت دوم ندارم؛ امیدوار هستم که مورد اعتماد قرار گیرم و تلاش خواهم کرد که تا آخرین قطره خونم در خدمت مردم باشم.»

همایون ریاست، کاندید وزیر تجارت و صنایع گفت که اگر مورد اعتماد ولسی جرگه قرار گیرد، برای حل مشکلات موجود در بخش تجارت تلاش خواهد کرد.موصوف افزود که اصلاح پالیسی ها، تقویت نهادهای تجارتی، تلاش برای بلند بردن ظرفیت کیفیت و کمیت تولیدات، بازاریابی برای تولیدات، ایجاد پارک های صنعتی و بلند بردن ظرفیت کارمندان وزارت از اولویت های کاری وی خواهد بود.

رسا گفت که بازار اقتصاد، یک راه موثر برای توسعهٔ اقتصادی کشور است و برای توسعه در سطح ملی لازم است که سرمایه گذاران داخلی و خارجی تشویق شوند.وی افزود که در صورت پیروزی، منابع تولیدی و صادراتی را توسعه میدهد تا افغانستان بتواند از بابت قیمت و کیفیت مواد در سطح بین المللی با سایر کشورها رقابت کند.

موصوف علاوه کرد: «هدف اساسی من این است که وزارت صنعت و تجارت، به حیث ارگان ملی و فعال در بخش صنعت و تجارت تبارز کند.»همچنان علی احمد عثمانی نامزد وزیر آب و برق گفت که اگر مورد اعتماد ولسی جرگه قرار گیرد، سیستم مدیریتی وزارت را اصلاح و کار را به اهل کار خواهد سپرد.به گفتهٔ وی، مبارزه با فساد اداری، ایجاد پالیسی های لازم ملی و اقتصادی، جذب کمک های خارجی، ایجاد بندهای بزرگ، میانه و کوچک برق، سراسری کردن شبکهٔ برق، تحکیم سواحل دریا و تقویت منابع آبی، از اولویت های کاری وی خواهد بود.

وی گفت که در صورت پیروزی، ماسترپلان آب را ایجاد و تلاش خواهد کرد که راه های لازم را برای نگهداری آب جستجو نموده و سیستم هایی را ایجاد خواهد کرد که در مورد سرازیر شدن سیلاب ها خبر میدهد.

وی افزود که تلاش خواهد کرد تا افغانستان، عضویت سازمان های جهانی آب و برق را به دست آورد.

موصوف بدون ارایهٔ جزییات بیشتر گفت که به همکاری وزارت اطلاعات و فرهنگ، بخش ژورنالیزم را نیز توسعه خواهد داد.

موصوف نگفت که ژورنالیزم با وزارت آب و برق چه ارتباط دارد و چرا میخواهد که این بخش پیشرفت کند.

از جمع ۱۶ نامزد وزیر، شش تن آنها که شامل نامزدان وزارت تحصیلات عالی، مبارزه با مواد مخدر، عدلیه، سرحدات و قبایل و شهر سازی میشوند، بر نامه های خود را در روز شنبه و چهار شنبه به ولسی جرگه ارائه کرده اند. (پژواک)

## افزایش آمار تلفات...

نبرد بیشتر از آن است که از سوی مقامهای دولتی اعلام شده است. دولت وزیری سخنگوی وزارت دفاع به بیبیسی گفته که در این درگیری ۲۰ نفر از شورشیان هم کشته و ۱۷ تن دیگر آنها زخمی شدهاند. آقای وزیری افزود که شش نفر از کشته شدگان شورشیان «خارجی» بودهاند.

سخنگوی وزارت دفاع گفت که نیروهای امنیتی طالبان را به عقب رانده و در حال حاضر نیروهای امنیتی در محلی که طالبان حمله کرده بودند، مستقر هستند.در مقابل، گروه طالبان گفته است که در این نبرد ۴۹ نفر از نیروهای امنیتی کشته و ۴۲ نفر دیگر زخمی شدند و به مقدار زیادی از جنگ افزارهای آنها به دست طالبان افتاده است.این گروه کشته شدن ۵ عضو خود و زخمی شدند ۷ تن دیگر را تایید کرده است.

(بی بی سی)

## عبدالله: کشت کوکنار...

ضرور است که ما نابودسازی این پدیده را در اولویت قرار دهیم. » افغانستان در چند سال گذشته همواره بخاطر داشتن سرحد مشترک با کشورهای که بیشترین نقش را در کشت کوکنار و قاچاق مواد مخدر داشته اند، متاثر بوده است.

از سوی دیگر دیده می شود که هر گوشه افغانستان برای صدها تن از معتادان مواد مخدر به خوابگاه ها مبدل شده است.

حالا عبدالله عبدالله رییس اجراییه حکومت می گوید، کشورهای که ترانزیت مواد مخدر را انجام می دهند در قاچاق این پدیده به افغانستان نقش دارند.به باور آقای عبدالله، برای برداشتن بستر این چالش، حکومت وحدت ملی نابودسازی کشت زارهای کوکنار و قاچاق مواد مخدر را در اولویت کارش قرار داده است.نگرانی ها فساد در سیستم حکومت و به علت رشوه پردازی به نهاد های دولتی از سوی قاچاقبران، در حالی مطرح می شود که برخی از نهاد های دولتی در دست داشتن با قاچاقبران مواد مخدر دخیل دانسته شده اند.

از سوی دیگر قاچاقبران همه ساله از طریق کشت و قاچاق انواع مواد مخدر در افغانستان، میلیون ها دالر به دست می آورند.

گزارش ها می رسانند که از یک قسمت بزرگ این پول مخالفین مسلح دولت افغانستان استفاده می کنند.

اما برخی از کارشناسان افغان، حکومت را در نابودسازی این پدیده عاجز می دانند.

جنرال خدایداد وزیر پیشین مبارزه با مواد مخدر می گوید، قاچاقبران بزرگ مواد مخدر در درون حکومت هستند. با باور آقای خدایداد، این قاچاقبران در پاکستان، ایران، آسیای میانه، روسیه و کشورهای اروپایی ارتباط دارند و همین ها افغانستان را به بزرگترین تولید کننده مواد مخدر در منطقه مبدل کرده اند:

«مواد مخدر از راه پاکستان،ایران،آسیای میانه روسیه و کشورهای اروپایی قاچاق می شود.

کسانی که در درون حکومت مواد مخدر را قاچاق می کنند فهرست آنان در اختیار حکومت و جامعه جهانی قرار دارد.

کسانی هستند که موترهای شیشه سیاه دارند.قدرت دارند کسانی از قاچاقبران حمایت می کنند که درون حکومت هستند. » (رادیوآزادی)

## ایران: داعش، نفوذش...

یک مقام وزارت دفاع ملی افغانستان تهدید گروهی بنام داعش در این کشور را جدی نمی داند. افضل امان، رییس اوپراسیون این وزارت به رادیو آزادی گفت، که شماری از طالبان حالا تغییر نام داده اند و زیر بیرق سیاه رنگ در افغانستان می جنگند.افضل امان می گوید: «تعدادی از جنایتکارانی که دیروز زیر نام طالب و تروریست در افغانستان فعالیت می کردند و مردم را می کشتند، امروز هم با تغییر دادن بیرق سفید به سیاه فعالیت های خود را در بعضی از مناطق که زمینه برایشان مساعد است انجام میدهند و دیگر بنام داعش عجالتاً چیزی نیست.»اما آنچه حضور جنگجویان گروه تندرو دولت اسلامی در افغانستان خوانده می شود، توجه سازمان پیمان امنیت جمعی را نیز بخود جلب کرده است. (رادیوآزادی)

## قلب مادر یکی ...

باقی سمندر فعال جامعه مدنی و یکی از تحصن کنندهگان در خیمهی دادخواهی میگوید: «برای من یک تار موی مسافران ربوده شده نسبت به صدها تن از فرماندهان داعش و دیگر گروهها ارزش دارد».

روز یک شنبه همچنین شماری از سناتوران در دیدار از خیمهی دادخواهی برای مسافران ربوده شده تأکید میکنند که مجلس سنا برای رسیدهگی به این گروگان گیری برنهادهای امنیتی فشار خواهد آورد.

محمدعلم ایزدیار معاون اول مجلس سنا در دیدار از خیمهی تحصن در پارک زرنگار شهر کابل میگوید: «اینکه تاکنون حکومت در راستای رهایی ربوده شدهگان کوتاه آمده است دو علت دارد، یکی بی کفایتی حکومت و دوم کم اعتنایی نسبت به مسأله ربوده شدهگان، امیدوار هستیم که حکومت در این زمینه بازنگری کند». (طلوع نیوز)

## یوناما: درگیریهای زمینی...

سال جاری میلادی، یکهزارو ۸۱۰ واقعه تلفات را مستند ساخته است که از آن جمله ۶۵۵ کشته و یکهزارو ۱۵۵ زخمی بودهاند و این ۲ درصد کاهش را در مقایسه با مدت مشابه سال ۲۰۱۴ نشان می دهد.

این آمارها همچنین نشان می دهد که تلفات زنان در مقایسه با زمان مشابه در سال گذشته ۱۵ درصد افزایش یافته است. خشونتهای مربوط به منازعه مسلحانه سبب کشته شدن ۵۵ زن و زخمی شدن ۱۱۷ زن دیگر شده است.

متأسفانه آمار تلفات اطفال از رقم سرسام آور سال گذشته که ۴۳۰ طفل به شمول ۱۲۳ کشته و یکهزارو ۱۵۵ زخمی را تشکیل میداد نیز بالاتر رفته است. همزمان با ازدیاد جنگهای زمینی در مناطق مسکونی، درگیریهای زمینی اولین دلیل تلفات ملکی برای زنان و اطفال در افغانستان است.

عناصر ضد دولتی مسئول ۷۳ درصد این تلفات و نیروهای دولتی مسئول ۱۴ درصد آن و مسئولیت باقیماندهی تلفات ملکی به دوش هر دو طرف درگیری است.مواد انفجاری تعبیه شده به عنوان دومین عامل تلفات ملکی شناخته شده است که در مجموع باعث تلفات ۴۳۰ تن شده است که از این میان ۱۵۵ فرد ملکی کشته و ۱۷۵ تن دیگر زخمی و ۱۹ درصد کاهش نسبت به سال گذشته را نشان می دهد.

دفتر یوناما از آن جمله شش درصد کاهش در تلفات ملکی از اثر مواد انفجاری کنترل از راه دور را نشان می دهد که در نتیجه آن ۴۱ فرد ملکی کشته و ۱۰۵ تن دیگر زخمی شده اند.

قتل های هدفمند سومین عامل تلفات افراد ملکی بود در سه ماه اول سال ۲۰۱۵ تلفات افراد ملکی از اثر قتل های هدفمند به ۳۴ درصد افزایش یافته است. دفتر یوناما ۳۰۹ تلفات ملکی شامل ۲۱۷ کشته و ۹۲ تن زخمی را در ۱۹۲ واقعه جداگانه به ثبت رسانده است.

درهمین حال؛ طالبان مسئولیت ۴۸ واقعه ی قتل های هدفمند به شمول قتل عمدی بزرگان قومی، قضات، سارنوالان و کارمندان ملکی دولتی را بر عهده گرفته اند.براساس قانون بشردوستانه بین المللی فرد ملکی کسی است که به صورت مستقیم در جنگ دخیل نیست.

جورجت گنیون مسئول بخش حقوق بشر دفتر یوناما گفت: «سازمان ملل از طالبان میخواهد تا همهی حملات خود در برابر کسانی که به صورت مستقیم در جنگ دخیل نیستند را متوقف کند.»

وی افزود: «براساس قوانین بینالمللی حملات مستقیم بر افراد ملکی شدیدا منع شده است که تمام طرفهای درگیر در جنگ را به آن مقید ساخته است و ممکن است جرم جنگی محسوب شود».

تلفات ناشی از حملات انتحاری همتراز با آمار سال ۲۰۱۴ با ۲۶۸ تلفات ملکی مشمول ۵۵ کشته و ۲۱۳ مجروح باقی مانده است.

همچنین تلفات افراد ملکی از عملیات های هوایی توسط نیروهای بین المللی در مقایسه با سه ماهه اول سال ۲۰۱۴ با ۱۵ تلفات ملکی هفت کشته غیرنظامیان و هشت زخمی که از یک جنوری تا ۳۱ مارچ ثبت شده، ۴۲درصد کاهش یافته است. (طلوع نیوز)

## اداره ملی حفاظت ...

زیست ازجمله اقدام هایی است که این اداره روی آن کار می کند و تحقق این برنامه ها نیاز به زمان طولانی دارد.

به گفته وی، خرابی جاده ها، موجودیت وسایط دود زا، نبود آب رو های درست درشهرکابل وعدم آگاهی مردم از ارزش های محیط زیستی علت های اصلی آلوده گی هوای شهر کابل دانست.

آلوده گی هوا درکشور به ویژه شهر کابل از بزرگترین چالش های شهروندان این شهر از چندین سال بدینسو می باشد.

هرچند اداره ملی حفاظت محیط زیست ادعا می کند که درجریان این سالها کارهای زیاد دراین مورد انجام شده است.

برخی کارشناسان محیط زیست در پهلوی انتقاد از کارکرد اداره ملی حفاظت محیط زیست، راه اندازی برنامه های آگاهی دهی از ارزش های محیط زیستی را به مردم درکاهش آلوده گی هوا موثر می دانند.

کاظم همایون یکی از این کارشناسان می گوید، دولت باید ازهمین حالا برنامه هایی را دراین مورد طرح کند و به اطفال و نوجوان، فرهنگ پاکی و حفاظت ازمحیط زیست در مکتب ها آموزش داده شود.

همایون اضافه کرد، از زمان تاسیس این اداره به دلیل فساد، هیچ برنامه موثر و درازمدت برای کاهش آلود گی شهر کابل از سوی این اداره روی دست گرفته نشده است.

عبیدالله صالحی استاد در پوهنزی محیط زیست درپوهنتون کابل آگاهی عامه درکم کردن مشکلات محیط زیست موثردانسته اما بر نقش مدیران و متخصصان با تجربه در چوکات اداره ملی حفاظت محیط زیست تاکید می کند. (باختر)

## دولت افغانستان در...

دوشنبه (۲۴ حمل/ ۱۳ اپریل) کنفرانسی زیر عنوان بسیج افکار عامه و روند صلح برگزار کردند. «جنگ دیگران»

فرامرز تمنا رئیس مرکز مطالعات استراتژیک وزارت خارجه افغانستان گفت یکی از دلایل اصلی ناامنی در افغانستان این است که کشورهای همسایه مشکلات و اختلافات شان را در این کشور حل می کنند: «افغانستان تنها کشوری در جهان است که به هیچ کدام از سیستم های امنیتی پیرامونی خود عضویت ندارد. علاوه از آن سیستم های امنیتی پیرامونی ما مشکلات امنیتی خود را در داخل افغانستان حل می کنند.»

تمنا گفت ایران و پاکستان مشکلات شان را بجای جاده های اسلام آباد و تهران، در جاده های هرات، جلال آباد، قندهار و کابل حل می کنند. او گفت تقابل و رویارویی هند و پاکستان، بریتانیا و روسیه در افغانستان انجام می شود.

به باور این مقام وزارت خارجه، بزرگترین مشکل افغانستان این است که این کشور به هیچ سیستم امنیتی وابسته نیست و این سیستم ها رقابت های شان را در داخل افغانستان به پیش می برند. رئیس مطالعات استراتژیک وزارت خارجه افغانستان می گوید این کشور زمانی امن می شود که به یکی از سیستم های امنیتی منطقه ای و یا جهانی بپیوندد: «کشوری مثل ما برای دست یابی به امنیت دو راه حل دارد. یا به سیستم امنیتی منطقه بپیوندد که امکان پذیر نیست یا این که به سیستم امنیتی سایه ناتو بپیوندد که در این مورد یازده موافقتنامه با کشورهای اروپایی صورت گرفته است.»

تشدید جنگ به جای صلح

مردم افغانستان پس از سفرهای رئیس جمهور غنی به پاکستان، چین و عربستان امیدوار شدند که جدیت آقای غنی می تواند منجر به تامین صلح شود. ولی تا حالا چنین نشده است.

برخی از نمایندگان پارلمان به این باورند که گروگان گیری ها، جنگ ها و خشونت های تازه سبب شده تا حکومت افغانستان به جای تلاش صلح، برای بهبود وضعیت امنیتی فکر کند.

فاطمه عزیز نماینده پارلمان می گوید: «رئیس جمهور جدید تلاش هایی را به خاطر آوردن صلح روی دست گرفت و مردم هم منتظر صلح اند، ولی متاسفانه باز هم جنگ را شدت می بخشند.» (دویچه وله)

## از آلمان تا افغانستان...

بازجویان پولیس پس از چند روز تحقیق از طریق اطلاعات تلفون موبایل او دریافتند که محمد دین با مرد جوانی در شهر تماس منظم داشته است که با شورشیان در افغانستان ارتباط دارد. شوکت علی، بازجوی پولیس گفت: «روزی که محمد دین ناپدید شد، هر دو چندین بار تلفونی صحبت کرده بودند.» به گفته شوکت علی، فردی که محمد دین با او تماس داشته مبشر رحمان نام دارد و بعد از تحصیل در مدرسه دینی در فیصل آباد، در سال ۲۰۰۸ برای آموزش‌های نظامی به افغانستان سفر کرده بود.

بازجوی پولیس شرح می‌دهد که در نتیجه، پولیس رحمان را با برادر و پدرش به ظن ربودن محمد دین و براساس شکایت خانواده او بازداشت کرد. شوکت علی به خبرگزاری آلمانی «دی پی ای» گفت: «اما در جریان تحقیقات ما دریافتیم که محمد دین داوطلبانه به افغانستان رفته است.»

ارشاد سعید، پدر مبشر رحمان که در این قضیه متهم است، به قید وثیقه آزاد شده است. او گفته است که پسرش در فرستادن محمد دین به افغانستان دخالت نداشته است.

شوکت علی افسر پولیس و ارشاد سعید هر دو تایید کردند که رحمان و یکی از پسران مامای محمد دین در یک مدرسه دینی یکجا تحصیل کرده اند. به گفته شوکت علی، وقتی مهمان آلمانی از آرزوی خود برای پیوستن به جهاد در افغانستان قصه می‌کند، همین پسر مامایش او را به رحمان معرفی می‌کند.

به گفته مقام‌ها، محمد دین به پسر مامایش گفته است که دوبار تلاش کرده بود تا برای جنگیدن به سوریه یا عراق برود، اما مقام‌های آلمان مانع سفر او شدند. او شرح داده است که برخی رفقای همفکرش خود را به مناطق زیر کنترول «دولت اسلامی» یا داعش رسانده اند.

به گفته شوکت علی، سپس رحمان زمینه تماس محمد دین با شورشیان پاکستانی مرتبط با «دولت اسلامی» یا داعش در منطقه آسیا را مساعد ساخته است.

در عین زمان، محمد دین پنج روز بعد از ناپدید شدن اش از افغانستان با خانواده خود تماس گرفته و گفته است که به «دولت اسلامی» پیوسته و تلاش کرده است خانواده خود را متقاعد کند که یک روزی بر می‌گردد.

خانواده دین محمد به خبرگزاری «دی پی ای» اجازه داده است تا یکی از گفتگوهای تلفونی با او را گوش کند که در آن یک فرمانده شورشیان نیز صحبت می‌کند و خود را قاری ابراهیم معرفی می‌کند.

در جریان این صحبت تلفونی، محمد دین به مامای خود توصیه می‌کند که ترس نداشته باشد و وعده می‌دهد که زمانی برمی‌گردد. سپس قاری ابراهیم می‌گوید که اگر این جوان داوطلبانه برگردد، او اعتراضی ندارد.

اما خانواده دین محمد نتیجه گیری بازجویان پولیس را رد کرده و مدعی اند که او ربوده شده، به صورت اجباری به افغانستان اعزام گردیده و در آنجا مغزشویی شده است.

افطار نسیم، مادر محمد دین هفته گذشته از آلمان به پاکستان رسید. او گفته است که پسرش پیش از این هیچ زمانی تمایل به جهاد از خود نشان نداده بود. مادر محمد دین در حالی که تلاش می‌کرد از ریختن اشک جلوگیری کند، گفت: «او حتی نمی‌فهمد چگونه عبادت کند.»

محمد دین در سال ۱۹۹۳ در شهر سبهای لیبیا متولد شده و در سال ۲۰۰۴ با خانواده اش به آلمان رفت و تقاضای پناهندگی داد. آن‌ها ابتدا در شهر لوبیک اسکان داده شدند و سپس از آنجا به شهر زاربروکن در نزدیکی مرز فرانسه نقل مکان کردند.

به گفته خانم نسیم، ادارات آلمانی در سال ۲۰۱۳ به اعضای این خانواده جواز اقامت و ویزا دادند، به این مفهوم که سه سال بعد از آن می‌توانستند تقاضای شهروندی آلمان را بدهند. سه خواهر محمد دین هنوز هم در آلمان زندگی می‌کنند.

خانم نسیم گفت که پسرش یک سال قبل مکتب ثانوی را تکمیل کرد و پیش از این که برای دیدار خانواده مامای خود به پاکستان سفر کند، در جستجوی کار بود. اعضای خانواده محمد دین گفتند که او در تماس تلفونی از افغانستان محل زندگی‌اش را مشخص نکرده است.

گل بلی، یک عضو تحریک طالبان پاکستان در مناطق مرزی میان افغانستان و پاکستان گفت که محمد دین به شاخه‌ای از این گروه پیوسته است که به «دولت اسلامی» بیعت کرده بود. گل بلی که به نام معاویه نیز مشهور است، گفت: «ما دریافته ایم که علی محمد دین و حالا معروف به منصور که اصلا از فیصل آباد پاکستان است و تابعیت آلمانی دارد، به شاخه «دولت اسلامی» در مناطق قبایلی افغانستان و پاکستان پیوسته است.»

عبدالولی مهمند مشهور به عمر خالد، رهبر تحریک طالبان پاکستان در منطقه مهمند پاکستان نیز تایید کرد که منصور به گروه پاکستانی وابسته به «دولت اسلامی» پیوسته است. خالد گفت: «او ممکن است حالا در مناطق قبایلی پاکستان باشد.»

یک فرمانده دیگر طالبان پاکستانی به خبرگزاری «دی پی ای» گفت که محمد دین در افغانستان بود و بعد از آن به منطقه مرزی اورکزی ایالت خیبرپشتونخوای پاکستان برگشته است. (دویچه وله)

## آگاهان: میزان فساد...

بار این دو وزارت که همزمان امضاء شده اند، بیش از ۳۷۰ میلیون دالر است به این معنا که وزارت امور داخله همین مقدار سوخت بار را ۳۷۰ میلیون دالر ارزانتر خریده است از سویی هم تفاوت میان نرخ هایی که از سوی شرکت های پیمانکاری که در داوطلبی حضور داشتند و شرکت هایی که به علت های مختلف نتوانستند به این داوطلبی برسند، ۲۱۵ میلیون دالر است.

مسئولان این اتحادیه می‌گویند که احتمال دارد فساد مالی در دیگر قراردادهای بزرگ دولتی خیلی بیشتر از این باشد.

آذرخش حافظی رئیس اتحادیه شرکت‌های وارد کننده‌ی مواد نفتی می‌گوید که تفاوت میان قراردادی که صورت گرفته و قراردادی که از سوی یکی از داوطلبان پیشنهاد می‌شود، ۲۱۵ میلیون دالر است. یعنی که حکومت ۲۱۵ میلیون دالر گران قرارداد بسته است و از سویی هم تفاوت میان قراردادهای سوخت بار وزارت دفاع ملی و امورداخله که با اندکی تفاوت زمانی بسته شده‌اند، ۳۷۰ میلیون دالر است.

از سوی دیگر مسئول یکی از شرکت‌های وارد کننده‌ی نفت ادعا دارد که در روز داوطلبی پولیس مانع رسیدن به داوطلبی شده است و این کار طرح ریزی شده از سوی مافیای اقتصادی می‌داند.

این شرکت ادعا می‌کند که بهای پیشنهادی وی ۲۱۵ میلیون کمتر از پیمان کنونی بوده است.

کمیسیون اقتصاد ملی مجلس نماینده گان از حکومت می خواهد تا تمامی افرادی را که در این فساد مالی دست دارند، شناسایی و زیر پیگرد قرار دهد. فرشته امینی عضو کمیسیون اقتصاد ملی مجلس ادامه داد: «حکومت وحدت ملی آنچنان که وعده کرده است باید مبارزه جدی برعلیه فساد در نهادهای دولتی کند و ما می‌دانیم که در حال حاضر دامنه‌ی فساد در تمام اداره‌ها به شمول وزارت دفاع و غیره گسترده است». (طلوع نیوز)

## افزایش ناامنی ها ...

امنیت خود را تأمین کنیم.»در این میان رئیس کمیسیون رسیدهگی به شکایتهای مجلس نمایندهگان میگوید که مشاوران صلاحیت اجرایی ندارد و نباید چنین کارهایی به دستور مشاروان انجام شود.زکریا بارکزی رئیس کمیسیون رسیدهگی به شکایتهای مجلس نمایندهگان خاطرنشان کرد: «صلاحیت مشاور تنها مشوره دادن است، یک مشاور چگونه دست به کارهای اجرایی میزند، این کار مشاور حقوقی رئیس جمهور کاملاً مخالف قانون است .»خواستیم که در این باره نظر عبدالعلی محمدی مشاور رئیس جمهور را در امور حقوقی داشته باشیم اما دبیر دفتر آقای محمدی میگوید که این کار را مشاور رئیس جمهور انجام نداده است.در همین حال وزارت امور داخله میگوید که این وزارت برای تأمین امنیت آنان آماده هرگونه همکاری است.صدیق صدیقی سخنگوی وزارت امور داخله ادامه داد: «امنیت در ولایتها وجود دارد و بازهم ما تلاش میکنیم که امنیت را در تمامی ولایتها به خصوص امنیت سارنوالیها و محاکم را تأمین کنیم.»سارنوالان ادعا میکنند کسانی که با مقامها شناخت دارند و یا هم قدرت دارند در مدت بسیار کوتاهی در سارنوالیها در کابل جابجا میشوند، اما کسانی که قدرت ندارند به ولایت های ناامن فرستاده میشوند. (طلوع نیوز)

## د کجکي بریښنا ...

اوسمهال د کجکي بریښنا فابریکه یوازې ۲۶ میکاواټه بریښنا تولیدوي، چې ۱۲ یې کندهار ۶ یې لښکرګاه او پاتې نوره یې کجکي، سنګین او موسي کلا مصرفوي. د کجکي د بریښنا تولید فابریکې د دریم توربین وسایل او تجهیزات ۷ کاله وړاندې د بریتانوي ځواکونو له خوا له ښوراب څخه کجکي ته په لسو ورځو ورسول شول، چې پرمهال یې لسګونو کسانو ته مرګ ژوبله هم واوښته. (بي بي سي)

## ددایکندي دعامي ...

دعاجلو ناروغانو په تیره بیا دمیندو او ماشومانو لپردونه ده. ددایکندي ولایت دعامي روغتیا ریاست سرپرست ډاکټر سید اسحق حسني وایي چې ددغو دریو امبولانسونو ټوله بیه یوسلو شلو زرو ډالرو ته رسیږي. ده وویل چې تراوسه پورې دامبولانسونو دنه شتون له امله دامبولانس پرځای دفلانکوچ موټرونو څخه کار اخستل کیده. (باختر)

# صحت و سلامت

## ده روش موثر برای بهبود حافظه

ممکن است پیش خودتان فکر کنید کسانی که حافظه بسیار خوبی دارند از هوش بیشتری نسبت به دیگران برخوردار هستند! اما حقیقت این است که قدرت حافظه تا حد زیادی بستگی به این دارد که از چه ابزارهایی برای حفظ کردن استفاده کنید و چقدر در استفاده از آن ها مهارت داشته باشید. در این جا ده روش برتر برای بهبود حافظه را فرا می گیرید. امیدوارم با مطالعه و به کارگیری آن ها در سال جدید دیگر مشکل حافظه نداشته باشید.

۱) اطلاعات را خرد کنید: آیا شما یک شماره تلفن را یک جا حفظ می کنید؟ نه معمولا آن را به قطعات دو یا سه رقمی تبدیل می کنید و تکه تکه حفظش می کنید. مغز انسان اطلاعات را در قطعات کوچک بهتر به خاطر می سپارد. بنابراین با خرد کردن موارد بلند به اطلاعات کوچک تر راحت تر می توانید آن ها را حفظ کنید.

۲) کلمات را به هم ربط دهید: گاهی وقت ها حفظ کردن بعضی چیزها کار سختی است. من دوستی داشتم که فامیل اش «آرقند» بود. اما این اسم را نمی توانستم حفظ کنم. کافی است در ذهنتان کمی با آن بازی کنید. آرقند؟ قند؟ آب قند؟ آهان درست شد. با ربط دادن این اسم به یک کلمه آشنا آن را حفظ کردم. با پیدا کردن ارتباط بین موارد جدید و موارد قبلی آشنا در ذهنتان می توانید به راحتی آن ها را به خاطر بسپارید. البته نیاز نیست که مثل من بلند فکر کنید. چون اگر دوستم بفهمد که اسمش را چگونه حفظ کرده ام...

۳) ورزش کنید: همه می گویند که ورزش برای فلان و فلان و فلان چیز مفید است! حالا ما هم می گوییم که ورزش برای حافظه هم مفید است و قدرت حفظ کردن را بالا می برد. از پشت کامپیوتر بلند شوید و کمی هم فعالیت بدنی بکنید. قرار نیست قهرمان المپیک بشوید. هدف این است که فعالیت بدنی منظم داشته باشید.

۴) از حافظه تصویری تان استفاده کنید: این یکی از قدرت مند ترین ابزارهای مغز است. تصور کردن یک تصویر یا صحنه روش موثری برای به خاطر سپردن است. بگویید که عینک تان را روی میز آشپزخانه گذاشته اید. حالا تصور کنید که عینک آن جا است و تمام غذاهای روی میز را خورده! دفعه بعد که می خواهید جای عینک را به یاد بیاورید مغز آن تصویر را در ذهن دارد.

۵) تمرکز کنید: این مورد کاملن واضح است. شما نمی توانید وقتی که تلویزیون نگاه می کنید به خوبی مطالعه کنید و چیزی را حفظ کنید. در چنین حالتی مغز شما حالت فعال و پرسش گرانه خود را از دست می دهد و نباید روی حافظه تان حساب کنید. مشابه همین حالت وقتی که در حال کار با کامپیوتر هستید زیاد پیش می آید. این که هم زمان کار کنید، مطالعه کنید، چت کنید و ... جلوی تمرکز را می گیرد و نباید انتظار عمل کرد خوبی از مغز خودتان داشته باشید. بهترین حالت این است که هر زمان فقط یک کار را انجام بدهید و روی آن کاملن تمرکز کنید.

۶) خواب مناسب: اگر می خواهید همیشه حافظه خوبی داشته باشید خواب را فراموش نکنید. کم خوابی می تواند به شدت از قدرت حافظه و تمرکز شما کم کند. ضمنن فراموش نکنید که خوابیدن در شب برای مغز نسبت به خواب در روز مفید تر است.

۷) از کاخ های حافظه استفاده کنید: این یکی از بهترین روش های بهبود حافظه است. اگر می خواهید موارد متعددی را حفظ کنید کافی است که آن ها را در یک مکان آشنا تصور کنید. و هر یک را در جایی قرار بدهید. بعد برای خودتان یک سفر ذهنی درست کنید و در این مکان در مسیری مشخص حرکت کنید. حال می توانید هر یک از این وسایل را در یک جای خاص ببینید.

برای مثال شما هر روز صبح که از خانه خارج می شوید باید تعدادی وسایل را همراهتان بردارید. ( شامل دسته کلید تان - بیک - کتابچه یادداشت - حلقه - ساعت - کارت بانک ) اما همیشه چیزی را فراموش می کنید. اشکالی ندارد کافی است برایشان یک سفر ذهنی در کاخ حافظه تان درست کنید. با هم امتحان می کنیم:

سفر را از تخت خواب که بیدار می شوید شروع کنید. روی میز کنار تخت یک کتابچه بزرگ یادداشت را تصور کنید که آن جا قرار گرفته ( وقتی آن را بزرگ و کمی متفاوت و عجیب در تخیل خود بسازید با اغراق کردن به مغز کمک می کنید تا بهتر آن را به خاطر بسپارد.)

سپس از اتاق خواب خارج شوید به آشپزخانه بروید. آن جا درست در کنار یخچال یک دستگاه خودپرداز بانک را تصور کنید که طبق معمول کار نمی کند! وقت اش است که کارت بانک را بردارید.

ذهنتان را به اتاق بعدی خانه ببرید. آن جا روی میز ساعت شما قرار گرفته. و کمی آن طرف تر روی شومینه حلقه است در حالی که به خاطر حرارت آتش کاملن سرخ شده است.

در پایان در کنار چوب لباسی کنار درب خروجی خانه بیک را تصور کنید و آن را بردارید. این سفر ذهنی را چند بار با خودتان مرورکنید. بعد از این هر روز صبح تنها طی چند ثانیه به این سفر ذهنی می روید و دیگر هیچ وقت چیزی را فراموش نمی کنید. با این روش می توانید تا ده ها مورد را پشت سر هم و با نظم حفظ کنید. کاخ های حافظه انسان نامحدود هستند.

۸) رژیم غذایی مناسب: اسیدهای چرب امگا ۳ یکی از مواد مهم برای بالا نگهداشتن کارایی شناختی مغز هستند. کجا یافت می شوند؟ در ماهی ها به خصوص ماهی های ساکن آب های سرد و در مغز دانه ها به خصوص چهارمغز و روغن آن. مصرف ویتامین های گروه B و اسید فولیک هم مغز شما را خوشحال می کند. آن ها را در سبزیجات و مرکبات پیدا خواهید کرد. در طرف دیگر کشیدن سگرت و مصرف بالای الکل برای حافظه خوب نیست.

۹) آموخته هایتان را به دیگران یاد بدهید: تحقیقات نشان داده که یک روش خوب یادگیری این است که به دیگران آموزش بدهید! وقتی موضوعی را برای کسی توضیح می دهید این کار به دایمی شدن آن حافظه در مغزتان کمک می کند. بنابراین بخیل نباشید و همیشه به دیگران آموزش بدهید.

۱۰) تکرار، تکرار، تکرار: وقتی یک شماره تلفن را به خاطر می سپارید یا یکی از همین روش های گفته شده را تمرین می کنید، نکته کلیدی تکرار کردن است. با تکرار مغز شما اطلاعات را برای همیشه در خودش نگه می دارد و در به یادآوری آن ها هم مهارت پیدا می کند. تمرین این روش ها هم به شما کمک می کند که هر بار از آن ها راحت تر و سریع تر استفاده کنید به گونه ای که پس از مدتی جز ابزارهای جدایی ناپذیر حافظه شما خواهند شد.

شما از چه روش هایی برای به خاطر سپردن استفاده می کنید؟ آن ها را در بخش نظرات با دیگران به اشتراک بگذارید.