علومی: برخی ها از...

سناتور کندز عبدالله قرلق گفته است:»من با این گفته های وزیر امور داخله مخالف استم. بیشتر کسانی که در ولایت های شمال به ویژه کندز مخالفت دارند کسانی استند که وابسته به طالبان و داعش استند».

شماری از نماینده گان دیگر به نقش فرماندهان جهادی را در نظام اشاره می کنند و تأمین امنیت را در ولایت های شمال کشور/ نیازمند همکاری وحضوراین فرماندهان درنظام می دانند.

در همین حال رییس کمیسیون امنیت داخلی مجلس نماینده گان میرداد خان نجرابی بر نقش فرماندهان جهادی در بخش امنیت تاکید کرده است. می گوید که برای رهبران جهادی و مجاهدی باید فرصت داده شود تا این گروه ها را در هرجای که فعالیت میکنند سرکوب نمایند.

آقای نجرابی گفت:»به باور من ناامنی ها درکندز باید آسیب شناسی شوند و باید به مجاهدین و برخی از رهبران آن مجال داده شود تا این گروه ها را چه در کندز و چه در ولایت های دیگر سرکوب کنند».

درکمتر ازیک ماه اخیر ناامنی ها ازجنوب کشور به ولایت های شمال و مرزهای آسیای مرکزی رسیده است.

آگاهان می گویند که اگر گفته های وزیر امور واقعیت داشته باشد، پس باید این چهره ها و حلقه ها را شناسایی کند تا جلو ناامنی ها در این ولایت گرفته شود. (طلوع نیوز)

سیگار: برای بازسازی...

سرمفتش خاص امریکا برای بازسازی افغانستان یا سیگار از مصارف برای آموزش نیروهای امنیتی افغان یادآوری کرده و گفت که تا هنوز این اطمینان وجود ندارد که ارقام ارایه شده در باره شماری نیروهای امنیتی افغان تا چه حد دقیق است.

به گفته، وی شمار نیروهای امنیتی افغان خیلی مهم است، زیرا امریکا بر اساس تعداد آنها بودجه اختصاص می دهد، پلان هایش را طرح ریزی می کند و حتی پلان خروج نیروهای خود و ایتلاف بین المللی را از افغانستان به همین اساس تنظیم می کند.

اداره سیگار می گوید، براساس ارقام ارایه شده در حال حاضر ۳۵۲ هزار نفر در تشکیل نیروهای امنیتی افغان شامل اند، که مصارف یک ساله، آنها به پنج و نیم ملیارد دالر می رسد.

در گزارش دفتر سیگار آمده است که حکومت وحدت ملی افغانستان به آنها وعده داده است که در مبارزه با فساد اداری راه های جدید را جستجو می کند.

دفتر سرمفتش خاص امریکا در امور باز سازی افغانستان به وزارت دفاع امریکا سفارش کرد که برای پیروزی ماموریت حمایت قاطع در افغانستان منابع ضروری را فراهم کرده و از مصرف آن باید شدیداً نظارت شود.

این اداره همچنان به وزارت خارجه امریکا سفارش کرده که اداره کمک های انکشاف بین المللی امریکا در افغانستان و سفارت این کشور در کابل باید امکانات نظارت دقیق بر این مصارف را داشته باشند.

در اینجا سوال پیدا می شود که حکومت افغانستان در پیروزی و موفقیت برنامه های پروژه های بازسازی امریکا در این کشور چه کرده می تواند؟

سید مسعود استاد اقتصاد پوهنتون کابل در پاسخ این پرسش به رادیو آزادی گفت، در افغانستان پیشرفت های به میان آمده، اما اگر فساد اداری کاهش نیابد و نظارت از مصارف کمک های بین المللی بهتر نشود، از بین رفتن این دستآوردها، از احتمال دور نیست:

« من فکر می کنم، در صورتی که ما یک سیستم نظارتی و یک سیستم حساب دهی داشته باشیم و در پهلوی آن افغان ها به خاطر تطبیق آن یک اندازه آزادی داشته باشند، این بسیار خوب است. ما محتاج یک ستراتیژی انکشاف ملی افغانستان هستیم. از جانب دیگر، پارلمان باید فرهنگ نظارت را یاد بگیرد. در حقیقت به صورت خراب یعنی به خاطر خود شان نظارت نکنند، بلکه این نظارت روی انگیزه های ملی صورت گیرد. »

جان سوپکو سرمفتش خاص امریکا درامور بازسازی افغانستان در ادامه این گزارش می پرسد که چگونه امکان دارد که در کشور کوچک مانند افغانستان یک صد و چهار ملیارد دالر مصرف شود و پیشرفت در آن ملموس نباشد.

سید مسعود استاد اقتصاد پوهنتون کابل می گوید، در افغانستان قوانین خوب وجود دارند. اما عملی کردن قوانین و نظارت از آن ضعیف است.

به گفته، وی فرهنگ انارشی و عدم حسابدهی در طول چهارده سال گذشته در افغانستان یکی از موانع بزرگ در راه پیشرفت در این کشور به شمار می رود. (رادیوآزادی)

شعار کارگران: ما...

غیرتحصیل‌کرده از بیکاری رنج می‌برند و به کارهای شاقه تن می‌دهند.»

در راهپیمایی دیروز کارگران اصناف مختلف شرکت کردند. شماری از فعالان مدنی و زنان هم در میان آنها بودند.

شعار اصلی کارگران شرکت‌کننده در این راهپیمایی، «ما کار می‌خواهیم» بود. راهپیمایان از رهبران دولت وحدت ملی خواستند که به وعده‌هایی که در جریان مبارزات انتخاباتی داده‌اند، عمل کنند و زمینه کار و اشتغال را برای کارگران فراهم کنند.

آقای قادری گفت: «تقاضای ما از رهبران حکومت وحدت ملی این است که برای بیکاران زمینه کار را مساعد کنند. این حق بشری‌شان است. قانون اساسی این حق را به ایشان داده است. آن‌ها را از این حق محروم نکنند.»

او افزود: «کسانی که مشغول کار هستند، حقوق‌شان پنج هزار افغانی است. حداقل حقوق در افغانستان پنج هزار افغانی است. با این درآمد چه‌کسی می‌تواند زندگی کند؟»

محمد سلیم، یکی از کارگرانی که در این راهپیمایی شرکت کرده بود، گفت: «ما می‌خواهیم در کشور صلح برقرار شود. هیچ کاری نیست. همه بیکارند. مخارج خانواده را نداریم. همه فقیریم. توان پرداخت کرایه خانه را نداریم. شانزده نفر در خانواده هستیم و پنج هزار افغانی حقوق می‌گیرم. با این پنج هزار افغانی چه کنم؟»قلندر رجبی، کارگر دیگر گفت: «کلنگ می‌زنم، چاه می‌کنم. روزی دوصد افغانی می‌دهند. زن و فرزند دارم. در سه ماه نتوانستم پنج هزار افغانی به دست بیاورم. خواستم این است که به ما کار بدهند. کارگران از صبح تا ساعت پنج منتظر می‌مانند، یکی نمی‌گوید که آیا به کار می‌روی یا نمی‌روی.»

نبود شرایط مناسب کار و عدم مصونیت شغلی، از دیگر مشکلات کارگران در افغانستان است. مسئولان اتحادیه کارگران می‌گویند در چند سال اخیر ۱۱۴ کارگر در محل کار خود کشته شده‌اند و ۵۶ کارگر هم هنگام رفتن به محل کار خود از سوی شورشیان به قتل رسیده‌اند. (بی بی سی)

هیئت افغانی برای...

لودین گفته است: «گفتگوهای باز بر صلح در افغانستان استوار است. در این گفتگوها نمایندگان افغانستان، پاکستان، طالبان و برخی سازمانها حضور خواهند داشت.»

او در ادامه گفت که اعضای شورای صلح افغانستان برعلاوه گفتگو با نمایندگان طالبان در قطر با دو نماینده حزب اسلامی نیز دیدار خواهند کرد. حزب اسلامی به رهبری گلبدین حکمتیار دیگر گروه شورشی است که علیه حکومت و نیروهای خارجی می جنگد.

این نشست برنامه ریزی شده گام مهمی به جلو برای شروع گفتگوهای رسمی صلح خواهد بود. اما معلوم نیست کسانی که از جانب طالبان در این مذاکرات شرکت دارند تاییدی ملاعمر رهبر این گروه را نیز با خود دارند یا نه.

اشرف غنی رئیس جمهور افغانستان تامین صلح از طریق مذاکره با طالبان را در اولویت کاری خود قرار داده است و در تلاش است که همکاری پاکستان را در این زمینه جلب کند.

لوی درستیز پاکستان در ماه فبروری به رئیس جمهور افغانستان گفت که چهرههای برجسته طالبان آماده گفتگوی مستقیم با حکومت افغانستان برای ختم جنگ اند، اما از آن زمان تا حالا نشانهای از پیشرفت دیده نشده بود. (دویچه وله)

طالبان: ۲۸ پولیس...

ولایت قندوز در این اواخر شاهد درگیریهایی میان افراد وابسته به گروه طالبان و نیروهای امنیتی افغان بوده است.

خبرنگار بیبیسی در قندوز میگوید که قبل از ظهر دیروز نیز درگیری شدیدی میان دو طرف در منطقه باغ شرکت این ولایت رخ داده است. (بی بی سی)

جنگ در قندوز ...

محمد امیر ۳۵ ساله نیز از منطقه گورتپه به شهر قندوز پناه آورده است. او خانه و زندگی اش را رها کرده تا حیات خود و خانواده اش را نجات بدهد، اما در عین حال نگران کشت و کار خود است: «از دست جنگ ها بیجا شده ایم. فصل کشت و کار است، مزارع گندم قریب است خشک شوند. از دولت می خواهیم هرچه زودتر منطقه ما را پاک سازی کند».

بسیاری از خانواده ها مانند نازگل و محمد امیر از دست جنگ آواره شده اند و حالا در وضعیت بد و نگران کننده ای به سر می برند.

مقام های محلی در قندوز تایید می کنند که جنگ های اخیر در این ولایت، تعداد زیادی از خانواده ها را بیجا ساخته است؛ اما آن ها در مورد ارائه کمک به بیجا شدگان چیزی نمی گویند.

محمد یوسف ایوبی، رئیس شورای ولایتی قندوز می گوید که مسئولان تلاش به جلب کمک های دولت و نهادهای امدادرسان به بیجاشدگان دارند: «تعداد خانواده های بیجا شده حدود ۱۸۰۰ خانواده است که عمدتا از ولسوالی های امام صاحب، علی آباد و چهاردره و نیز منطقه گورتپه در حومه شهر قندوز می باشند. مردم بسیار نگران اند.»

اما عبدالسلام هاشم، رئیس مهاجرت و عودت کنندگان ولایت قندوز شمار بیجاشده ها را ۲۰۰۰ خانواده عنوان کرده است.حبیب الله محتشم، سرپرست ولسوالی قلعه زال می گوید که انتظاردارد تا هرچه زودتر به بیجا شدگان جنگ های اخیر کمک صورت بگیرد: «خواهش ما از مسئولین موسسات بین المللی این است که به بیجاشده ها کمک کنند تا مشکلات شان رفع شود. اینها واقعا مستحق حمایت اند و نیاز به کمک دارند.»از شروع جنگ در قندوز یک هفته میگذرد. نیروهای تازه نفس که از کابل و مزار شریف به قندوز فرستاده شده بودند نیز به عملیات خود شروع کرده اند. مقامها از پیشرفت نیروهای امنیتی علیه طالبان در ولسوالی امام صاحب و حومه های شهر قندوز خبر میدهند، اما هنوز درگیری پایان نیافته است.

این درگیریها تلفات زیادی نیز به جا گذاشته است. مقامهای ولایت قندوز روز پنج شنبه خبر دادند که از شروع این جنگ، دست کم ۱۶۵ شورشی و ۲۰ عضو نیروهای امنیتی کشته شده اند. هنوز گزارش دقیقی از شمار تلفات ملکی در دست نیست. (دویچه وله)

۳۳ شورشی در ...

گروه طالبان کشته و ۲۱ نفر دیگر آنها زخمی شدند و از نیروهای پولیس هم دو نفر کشته و ۵ تن دیگر زخمی شدند.

در همین حال مقامهای ولایت لغمان در شرق هم گفتهاند که در پی حمله طالبان به یک پاسگاه پولیس در جاده بین علینگار و مهترلام، مرکز این ولایت، هشت فرد وابسته به گروه طالبان کشته شدند.سرحدی زواک سخنگوی والی لغمان به بیبیسی گفت که این حمله صبح زود دیروز (جمعه، ۱۱ ثور) روی داد که در آن هفت مامور پولیس و یک غیرنظامی زخمی شدند.

گروه طالبان در مورد درگیری خوست گفته که تلفات سنگینی به نیروهای پولیس وارد کرده است.

اخیرا این گروه به حملات خود در چند ولایت افغانستان شدت بخشیده است.

پریروز وزارت دفاع افغانستان اعلام کرد که ۲۱ عملیات در ۱۳ ولایت کشور علیه شورشیان جریان دارد و عمده این عملیات در ولایتهای شمالی، از جمله قندز راه اندازی شده است.

اخیرا طالبان به قصد حمله به مراکز دولتی در اطراف شهر قندز، تهاجم گستردهای را راه اندازی کردند و در مقابل، نیروهای دولتی هم پاسخ دادند. (بی بی سی)

یک زن از زیر ...

برای درمان این زن ادامه دارند.

عبدالغفار سخا، پزشک شفاخانه عاجل ابن سینا میگوید: «در نتیجه خشونت های خانواده گی حلال شده است و با وضعیت وخیم آورده شده بود و بکلی وضعیت اش وخیم بود.»

این زن ادعا دارد که خانواده خسرش او را به زور وادارساخته اند تا میخ بخورد و اکسری هایی را که از وی گرفته شده اند نیز میخ را در درون بدنش نشان می دهند.

این دومین رویدادی است که به این شفاخانه آورده شده است در رویداد مشابه و همزمان با این مردی نیز که از سوی خسرش گلویش و انگشتان دستش بریده شده بود به این شفاخانه آورده شده است اکنون برای درمان انگشتانش در شفاخانه وزیراکبر خانه بستری است. (طلوع نیوز)

علمای افغانستان حمایت...

آقای بارکزی گفت در بدل حمایت علمای دین از حکومت، رئیس جمهور باید علمایی را که در زندان پل چرخی و سایر زندان ها محبوس هستند، آزاد کند.

این علما گفتند که مردم افغانستان در بین خود مشکلی ندارند زیرا هندوها، سیک ها و مذاهب مختلف دیگر در این کشور در فضای مسالمت آمیز زندگی می کنند ولی افکار و ایدیولوژی هایی که به نام اسلام از بیرون بر افغان ها تحمیل می شود، سبب کشتار و ویرانی می گردد.

موقف واضح

علمای افغانستان در سیزده سال گذشته به صورت بسیار محتاطانه با جنگ افغانستان برخورد می کردند. در این مدت بسیار به ندرت حملات انتحاری از سوی شورای علما محکوم شده است. اداره امنیت ملی افغانستان بارها گفته است که ملاها در برخی از مساجد علیه حکومت تبلیغ می کنند و در چند مورد، انتحاری ها و تخریب کاران از مساجد بازداشت شده اند.

اما این دومین بار است که تعداد کثیری از عالمان دینی در کابل تجمع می کنند و از حکومت اعلام حمایت می نمایند.

عزیزالله مفلح یک عالم دیگر در این گردهمایی گفت تمام انتحارها و انفجارهایی که در افغانستان صورت می گیرد، جنبه شرعی ندارد: «سربریدن ها و کشتن های بدون توجیه شرعی را تایید نمی کنیم. انفجار در مساجد و انتحارات در جنازه ها را تایید نمی کنیم، مردود و حرام می شماریم.»

آقای مفلح گفت هر فتوایی که برای قتل افغان ها داده می شود، مردود است و مردم افغانستان نباید بیش از این قربانی چنین فتواها شوند. او گفت: «کشتن افراد ملکی چه از طرف مخالفین چه از طرف اردو یا پولیس قابل تایید نیست. دیگر کارد به استخوان رسیده است.»

حکومت افغانستان در سیزده سال گذشته همواره خواهان حمایت علما بوده است. تلاش دیگر حکومت این است که پس از این دیگر در مساجد علیه حکومت تبلیغ نشود. این در حالیست که براساس گزارشها، برخی از علمای دین بر سر جنازه های اردو و پولیس نماز جنازه نمی خوانند. (دویچه وله)

اتحادیه اروپا از ...

گام های مشخص است تا اطمینان دهد که سطح فساد اداری واقعاً روبه کاهش است. بنا من واقعاً از حکومت می خواهم تا حالا این گام های بعدی را آغاز کند. « نماینده خاص اتحادیه اروپا برای افغانستان در ادامه صحبت خود با رادیو ازادی گفت، افغانستان در حال حاضر نیاز به رهبری دارد که اراده و عزم خود را برای پایان و ریشه کن ساختن این سرطان نشان دهد که در بدن افغانها در حال ریشه دواندن بوده، دولت را فرسایده و مردم را از حکومت شان جدا و ناراض ساخته است.

فرانز مایکل ملیبین نماینده خاص اتحادیه اروپا در افغانستان همچنان گفت، دو نوع فساد اداری در افغانستتان وجود دارد. یکی فساد اداری معمول که افغان ها روزانه در دفاتر و در دیدار با مقامات به آن روبرو بوده و دیگری فساد اداری بزرگ، مسایل مانند نزاع زمین می باشد. نماینده، خاص اتحادیه اروپا گفت، خیلی ساده است تا مردمان را در وظایف عادی شان پیدا کرد که به گونه های مختلف رشوه می ستایند، اما به گفته، وی ریشه این مشکل از بالاست.

رییس جمهور اشرف غنی مبارزه علیه فساد اداری را وعده داده است، اما منتقدین به توانایی وی در جلوگیری افراد قدرتمند آغشته به فساد اداری شک و تردید دارند. (رادیوآزادی)

آتش سوزی در ...

پیشین از این نیز رویداد های همانند آتش سوزی دربازارهای گونه گون کشور به ویژه در مندوی کابل رخ داده است، ساختمان های غیر معیاری ونبود زیربناهای لازم دراین بازارها از علت هایی گفته شده اند که چنین آتش سوزی ها را بوجود می آورند. (طلوع نیوز)

بدخشان: ارسال ...

بدخشان اضافه کرد، ادارات محلی و اداره مبارزه با حوادث طبیعی به باشنده های منطقه جرم بالا که در اثر این حادثه خانه های شان تخریب شده، خیمه و سایر مواد مورد نیاز فراهم کرده که با بهبود وضعیت هوا به آنها انتقال داده خواهند شد.

بر اساس گزارش ها روز سه شنبه در نتیجه، لغزش زمین در قریه جرم بالا، ۵۲ نفر کشته و تعداد متضرر شده اند.

مسوول اداره مبارزه با حوادث طبیعی می گوید، در این حادثه حدود ۸۰۰ تن از باشنده های جرم بالا بی خانه شده و آنها در این موسم سال که هوا سرد است، با کودکان شان در هوای آزاد شب را سپری می کنند.

آقای بیدار معاون والی بدخشان می گوید، در این قریه ۲۳۷ خانواده زندگی می کرد که این لغزش همه آنها را زیر زمین کرده است:

« این قریه کاملاً نشست کرده، فعلاً یک تعداد از خانواده ها در فضای باز واقعاً زندگی می کنند، به خاطر که هوا خراب بوده و راه زمینی بسته است. «

معاون والی بدخشان گفت، مواد کمکی حکومت و موسسات کمک رسانی بین المللی برای خانواده های صدمه دیده آماده است که با باز شدن راه های زمینی به آنها فرستاده خواهند شد.

به گفته، گل محمد بیدار سازمان جهانی مواد خوارکی یا دبلیو اف پی نیز کمک به مردمان آسیب دیده این منطقه را، وعده داده است. (رادیوآزادی)

علمای دین: جنگ...

خوانده وگفته است که گروه داعش وطالبان آیت های قرآن کریم را به نفع خود تفسیر می کنند وآنان از جاده اسلام خارج شده اند.

به گزارش خبرنگاران آژانس باختر از شمار مساجد مرکز و ولایات کشور علمای دین هرنوع جنگ دربرابر نیروهای دولت اسلامی افغانستان را ناجایزخواندند و خاطر نشان کردند که کسانی که در برابر سربازان اردو ، پولیس وامنیت ملی جنگ می کنند درحقیقت بغاوت مینمایند ودفاع از آرامش وسرومال مردم از مکلفیت های دینی و کشوری نیروهای ملی کشور میباشد.

درخطبه ها همچنان به اعلامیه اخیر دولت اشاره شده به حمایت از مواد این اعلامیه یکبار دیگر تاکید صورت گرفت که مردم باید دوشا دوش نیروهای امنیتی شان دربرابر گروه های دهشت افگن استاد گی کنند و به آنان مجال ندهند تا نا امنی رادرکشور دامن بزنند.

همچنان علمای دین مردم را دعوت به پیروی بیشتر از احکام اسلام کردند ودستگیری از مستمندان را از خصلت های مسلمان نیک دانستند . (باختر)

نگرانیها از بدتر...

ناامنی‌ها؛ علت‌های بدترشدن آزادی بیان در افغانستان گفته شده است.

صدیق‌الله توحیدی رئیس دیده‌بان رسانه‌های آزاد در افغانستان اظهارداشت: «متأسفانه سال ۲۰۱۴ بدترین سال برای خبرنگاران، اطلاع رسانی و آزادی بیان بوده است. ما در این سال در کنار افزایش خشونتها گواه افزایش ناامنی ها، وضع محدودیت بر کار رسانه ها بوده ایم که این خود میتواند کار رسانه ها را با چالش جدی روبرو کند و ما بگونه ی جدی نگران این مسأله هستیم».

برخی از خبرنگاران دشوار بودن دسترسی به اطلاعات و افزایش چالش ها در برابر کار خبرنگاری را علت بدترشدن آزادی بیان میدانند.

رحیمی یک خبرنگار در ولایت بلخ میگوید: «یکی از جدی ترین چالش‌ها برای خبرنگاران دسترسی به اطلاعات است که مقام‌های دولتی در برابر کار خبرنگاران و اطلاع رسانی مانع ایجاد می‌کنند و این جدی‌ترین چالش برای کار خبرنگاری است».

در این میان؛ عملی شدن تعهدات رهبران حکومت وحدت ملی برای تضمین آزادی بیان تنها گزینه برای دوباره بهتر شدن آزادی بیان در کشور دانسته می‌شود.

نظری پریانی روزنامه نگار معتقد است: «رهبران حکومت وحدت ملی تعهداتی برای تقویت و دفاع از آزادی بیان و آزادی رسانه‌ها داشتند، تنها عملی شدن این تعهدات و تلاش رسانه ها و نهادهای دفاع از رسانه‌ها می‌تواند مانع افزایش چالش‌ها در برابر رسانه ها و وضع محدودیت بر رسانه ها شود».

برنبیاد این گزارش؛ چین بدترین کشور برای آزادی بیان گفته شده است و در میان کشورهای همسایه پاکستان در رده ۶۵؛ هند در رده‌ی ۴۰ و ایران در رده ی ۹۰ قرار دارد.این درحالی است که عبدالله عبدالله رئیس اجرائیه حکومت وحدت ملی؛ چهار روز پیش در نشست ارزیابی فرصت‌ها و چالش‌ها فرا راه رسانه‌ها و آزادی بیان، در دهه‌ی تحول از عملی نشدن قانون دسترسی به اطلاعات انتقاد کرد و تأکید کرد که آزادی بیان هیچگاه به عقب برنخواهد گشت. (طلوع نیوز)

قطع شدن کیبل...

در پایتخت میگویند که به علت مساعد نبودن وضع امنیتی در ولسوالی بتی کوت، آنان نتوانسته اند کیبل فایبر نوری را دراین ولسوالی بازسازی کنند.

خیرمحمد فیضی، عضو اداره تنظیم خدمات مخابراتی میگوید که:»با قطع شدن کیبل انترنت درولایت ننگرهار، تنها پایتخت با مشکل انترنتی در شبکهٔ فایبرنوری روبه روست وما تلاش می‌کنیم که هرچه زودترکارآنرا بازسازی کنیم درصورت که برای ما اطمینان از امنیت این ساحه داده شود.»

از سوی دیگر، احمد ضیا عبدالزی، سخنگوی سر پرست ننگرهار میگوید که :» امینت این ساحه آنقدرهم خراب نیست که مانع ساختن این کیبل شود، وزارت مخابرات هر وقتی که آماده باشد ما امنیت کارمندان فنی را میگیریم تا این مشکل را حل سازند.»

این درحالیست که گفته میشود به روز سه شنبه گذشته، درحدود سه صدمترکیبل فایبرنوری درنزدیکی های ولسوالی بتی کوت ولایت ننگرهار، درنتیجهٔ انفجارماین های جاسازی شده درکنارجاده دراین ولسوالی، قطع شده اند. (طلوع نیوز)

د افغانستان سوبل ...

د کندهار ولایت د سیمه ییزې ادارې ویاند صمیم خپلواک فقط د یوه پولیس د ټپي کېدو پېښه تایید کړې، خو یوې باوړې امنیتي سرچینې بیا د ځلورو رومانیایانو ټپي کېدل تایید کړي او ویلي یې دي چې د برید موخه د بهرنیانو کاروان وُ چې له سیمې څخه د تېرېدو په حال کې وُ.

برید د کندهار- سپین بولدک لویه لار، د دامان ولسوالي اړوند د ارغستان پله ته نژدې شوي دي.

د بریدونو له ډېرېدو سره خلک او افغان ځواکونه د ځانمرکو بریدکرو پېژندګلوي تر پخوا په آسانۍ کولې شي.

په یو شمېر پېښو کې په کندهار، لغمان، بلخ او خپنو نورو ولایتونو کې ځانمرکي بریدګر له بریده وراندې ژوندي نیول شوي. (بي بي سي)

طالبانو هلمند کې...

د هلمند امنیتي چارواکي وایي، ددغې پېښې د ځرنګوالي په اړه په پلټنې پیل کړې دي، خو زیاتوي چې وژل شوي کس ولسي وګړي دي.

د ختمېدونکي اپریل میاشتې پر ۱۸ هم د غزني ښار اړوند په منکور کلي کې طالبانو درې له دې کبله اعدام کړي وو، چې څه موده وراندې یې یوه ډاکتره او د هغې میره وژلي وو. طالبانو دا کسان نیولي وو، چې په عام محضر کې یې په دزو ووژل. (بي بي سي)

افغانستان او هند د ...

د ښاغلي غني په وینا د افغانستان طبیعي سرچینې او له دغه هېواد څخه تېرېدونکي د ځازو نل لیکه او نورې فایبر، یو امتیاز دي چې د افغانستان د اقتصاد د بدلاینې لپاره باید ترې ګټه واخستل شي.

د افغانستان اوبه یوبل امتیاز دي چې د ښاغلي غني په وینا باید په سمه توګه یې مدیریت وشي.

له بلې خوا په هغې غونډې کې چې ولسمشر غني د هند د سوداګرۍ د خونې، صنایعو او د دغه هېواد د سوداګرۍ او صنایعو د کنفدراسیون له غړو سره درلوده، هندي چارواکو ولسمشر غني ته ډاډ ورکړ چې دوي به هڅه وکړي د هند بازارونو ته د افغان سوداګرو لاس رسي آسانه کړي.

د دوي په وینا د هند او افغانستان د سوداګرۍ د خونو د چارواکو ترمنځ د یوه تفاهم لیک لاسلیکول چې نن به ترسره شي، د دغو هېوادونو ترمنځ اقتصادي ودې ته ډېر لا نورهم پراخ کړي.

ولسمشر غني هندي پانګوالو ته ډاډ ورکړ چې د ده حکومت له بهرنیو پانګوالو سره هر ډول همکارۍ ته چمتو دي. ترې وراندې کورنیو او بهرنیو پانګوالو له دې شکایت درلود چې د افغانستان په دولت کې اداري فساد د پانګونې مخه ډب کوي.

په تېرې نژدې یوې نیمې لسیزې کې ډېرې بهرنۍ کمپنۍ چې افغانستان ته د پانګونې په تکل راغلې وې، له هېواده ووتې. کارپوهان وایي د اداري فساد د له منځه وړلو ترڅنګ، دولت باید د پانګونې ملاتړ وکړي او هغه ډلې په نښه کړي چې پانګوال ګواښوي. (بي بي سي)

داکترعبدالله: د یو ...

داصلاحاتو په اصل او د اصلاحاتو په اصل پورې د دغو هېوادونو دمرستو په مشروط والي باندې ټینګار وکړ او زیاته یې کړه: په افغانستان کې دانتخاباتوله بهیر سره مرستندوی هېوادونه په جدي توګه دانتخاباتي نظام داصلاح او په دغه هېواد کې انتخاباتو ته د اعتبار د ستنولو غوښتنه کوي او د سیاسي موافقه لیک له مفادوسره سم د انتخاباتي اصلاحاتو د کمیسیون د کار د پیل ملاتړ کوي.

اجرائیه رییس وویل: د یو اصل په توګه د انتخاباتي قانون او بنسټونو په اصلاح ژمن یو او د اصلاحاتو کمیسیون په ډیر لنډ ممکن وخت کې په دې لاره کې خپل کارونه پیلوي. (باختر)

صحت و سلامت

آن چه می خورید و سبکی که برای زندگی انتخاب می کنید، باعث افزایش یا کاهش طول عمر شما می شود. از قرن بیستم، با پیشرفت علم به ویژه در حوزه پزشکی، میانگین طول عمر انسان افزایش پیدا کرد که این امر بزرگ ترین دستاورد طی هزاران سال تاریخ زندگی بشر به حساب می آید. اما امروزه آن چه کمتر به آن توجه می شود، عادت های روزمره زندگی است که می تواند بر سلامت ما تأثیر مثبت یا منفی بگذارد.در سایت «Prevention»، به عادت هایی اشاره شده است که اگر در خودتان سراغ دارید، می توانید به سلامت قلب و افزایش طول عمر خود امیدوار باشید.

فیبر مصرف کنید:

افزودن تنها روزی ۱۰ میلی گرم فیبر به وعده غذایی، خطر بیماری قلبی را تا ۱۷ درصد کاهش می دهد. فیبر غذایی، کلسترول کلی و کلسترول مضر را کاهش می دهد و به کاهش وزن شما کمک می کند.

به میزان کالری که مصرف می کنید، اهمیت دهید:

نتایج بررسی ها نشان می دهد مردان و زنانی که میزان مصرف کالری خود را روزانه به هزار و ۴۰۰ محدود می کنند (که ۲۵درصد کمتر از میزان کالری موجود در برنامه غذایی غربی است) قلب سالم تری دارند و عملکرد فیزیولوژیکی آن ها همانند افرادی است که ۱۵سال جوان ترند. مصرف انواع سبزی و غلات سبوس دار، شیر، گوشت بدون چربی و حذف نان سفید، نوشابه و شیرینی باعث بهبود سلامت می شود.

طرفدار دمنوش باشید:

چای سبز و سیاه هر دو حاوی کاتکینز است که رگ های خونی را شل و از قلب محافظت می کند.نتایج بررسی ها نشان می دهد، افرادی که به طور روزانه چای می نوشند، به میزان کمتری در معرض خطر مرگ بر اثر بیماری قلبی و سکته قرار دارند. برای حفظ سلامتی قلب کافی است روزی یک تا ۲فنجان چای تازه دم مصرف کنید. افزودن شیر به چای، تأثیر محافظتی آن را بر سیستم قلبی عروقی از بین می برد.

پیاده روی را به رانندگی ترجیح دهید:

افرادی که روزانه نیم ساعت پیاده روی می کنند نسبت به افرادی که کمتر به پیاده روی می پردازند (بدون در نظر گرفتن میزان چربی بدن) عمر طولانی تری دارند. زنانی که اضافه وزن دارند تنها با ۱۰ دقیقه پیاده روی در روز می توانند سلامت قلب خود را بهبود دهند.

کارهای منزل را خودتان انجام دهید

انجام کار منزل برای حداقل یک ساعت به طور متوسط حدود ۲۸۵کالری می سوزاند، در نتیجه خطر مرگ را تا ۳۰ درصد کاهش می دهد.

پا را تقویت کنید:

عضلات قوی پاها یعنی حفظ تعادل بهتر، انعطاف پذیری و استقامت خوب. با افزایش سن این ویژگی ها نقش مهمی در کاهش خطر زمین خوردن، آسیب دیدگی و به ویژه شکستگی لگن دارد. حدود ۲۰درصد افرادی که دچار شکستگی لگن می شوند، به علت مشکلات ایجاد شده طی یک سال فوت می کنند.

خونگرم و اجتماعی باشید:

نتایج بررسی های انجام شده بین ۵۰۰ داوطلب مرد و زن ۷۸سال به بالا نشان می دهد افراد خونگرم و اجتماعی ۵۰ درصد کمتر دچار اختلال حافظه می شوند. علت مقاوم بودن مغز آن ها، می تواند میزان پایین کورتیزول باشد. ترشح بیش از حد کورتیزول (هورمون استرس) از برقراری ارتباط سلول های مغزی جلوگیری می کند. محققان برای کاهش کورتیزول خواب ظهر، مصرف چای و تمرین تمرکز را توصیه می کنند، همچنین حضور در مراسم مذهبی و برنامه های جمعی هفته ای یک بار مناسب است. با به دست آوردن آرامش روحی و ذهنی در این مراسم، می توانید استرس را پایین بیاورید.

دیدگاه مثبتی به زندگی داشته باشید:

افرادی که دیدگاه مثبتی به زندگی دارند و برای رسیدن به اهداف شان تلاش می کنند نسبت به افراد منفی باف، بیشتر عمر می کنند.

دوستان شما زندگی سالمی داشته باشند:

اگر صمیمی ترین دوست شما دچار اضافه وزن شود، احتمال این که وزن شما هم بالا برود، زیاد است. برای حفظ یک شیوه زندگی سالم لازم است با افرادی که هدف های مشابه شما دارند، ارتباط داشته باشید.

نحوه استفاده از فناوری های جدید را فرا بگیرید:

یادگیری نحوه استفاده از فناوری های جدید باعث جوان و سالم ماندن سلول های مغزی می شود. استفاده از این فناوری ها برای برقراری ارتباط با دوستان باعث هوشیار ماندن ذهن و اجتماعی بودن شما می شود.

رفت و آمد بدون دغدغه داشته باشید:

نتایج بررسی های جدید محققان آلمانی نشان می دهد بیمارانی که دچار حمله قلبی می شوند، قبل از حمله احتمالا ۳ برابر بیشتر در ترافیک گیر کرده بودند. اگرچه ارتباط دقیق بین این دو موضوع مشخص نیست اما آلودگی هوا و استرس می تواند خطر حمله قلبی را افزایش دهد.

خطر جدی مکمل‌های عضله‌ساز برای کبد

سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) درباره مصرف مکمل‌های غذایی عضله‌ساز هشدار داد و اعلام کرد که این مکمل‌ها بر سلامت کبد اثرات سوء می‌گذارد. این سازمان اعلام کرد: افرادی که از مکمل‌های غذایی برای رشد ماهیچه‌هایشان استفاده می‌کنند باید نسبت به مضرات و عوارض این مکمل‌ها برای کبد آگاه باشند.

«چارلز لی» از مرکز ارزیابی دارویی سازمان غذا و داروی آمریکا گفت: محصولاتی از این دست که به عنوان مکمل غذایی مصرف می‌شوند حاوی استروئیدهای آنابولیک هستند که خطر جدی را متوجه سلامت فرد می‌کنند. در حقیقت این مواد خطرات جدی به بسیاری از اعضای بدن وارد کرده و این آسیب‌ها اجتناب‌ناپذیر هستند. طبق اعلام سازمان غذا و داروی آمریکا، آسیب دیدن کبد به طور کلی پیامد محتمل مصرف انواعی از مکمل‌های غذایی است که حاوی ترکیب‌هایی شبیه به استروئیدها یا استروئید آنابولیک مصنوعی هستند.به گزارش خبرگزاری شینهوا، استروئیدهای آنابولیک همچنین ممکن است موجب دیگر پیامدهای بلندمدت شوند که از آن جمله می‌توان به تاثیر منفی بر سطح کلسترول، افزایش خطر ابتلا به سکته مغزی و قلبی، ناباروری در مردان، رشد بیش از حد پستان و کوتاهی قد در کودکان اشاره کرد.