

**غنی؛ به مجاهدین...**

بین المللی افغانستان را به چهار راه آسیا تبدیل کند. آقای غنی گفت که در شش ماه نخست به بخش عمده‌ای از این برنامه دست یافته و افزود که اکنون تمرکز و اولویت کار حکومت وحدت ملی و برنامه صد روزه کابینه این است که مردم افغانستان تغییر مثبت را در زندگی خود احساس و برای بهبود زندگی آنان گام‌های مهم برداشته شود.

در ماه‌های اخیر تا امتی در ۱۳ ولایت، مخصوص ولایت‌های شمالی افغانستان افزایش یافته که رئیس جمهوری افغانستان در این باره گفت:«تورویسم می‌خواهد آینده با ثبات را از ما بگیرد و نظم دولت داری را متلاشی کند. از نام دین مقدس استفاده می‌کنند. مردم را سر می‌برند و خانه‌های شان را ویران می‌کنند.»

او گفت که تورویسم تا نام اسلام استفاده می‌کنند، اما از اسلام نمایندگی نمی‌کنند و جهان نیز متوجه این موضوع است.

آقای غنی گفت:« ما جنگ طلب نیستیم. با صلح سراسری، تداوم زندگی، توسعه و پیشرف فراهم می‌شود.»

عبدالله عبدالله، رئیس اجرائی دولت وحدت ملی نیز گفت که قضاوت ظالمانه در برابر مجاهدین به معنی نفی تاریخ کشور است و هیچ کس نباید به خود اجازه بدهد به ارزش‌های دینی و تاریخی کشور توهین کند.

او گفت که اگر مقامات در گذشته در حصار ساختمان‌ها و عنوان اسیر شدند و خود را وقف خدمت به مردم افغانستان نکردند، با ادامه آن فرصتی که اکنون ایجاد شده، نیز از دست خواهد رفت. آقای عبدالله گفت که مشکلات دولت وحدت ملی نسبت به گذشته ده برابر است، ولی اعتماد به مردم می‌تواند رهبران دولت وحدت ملی را برای پیروزی با این چالش‌ها یاری رساند. عبد رب الرسول سیاف، از رهبران جهادی افغانستان نیز از دولت وحدت ملی خواست که از نیروهای مجاهدین استفاده ابزاری نشود.

او افزایش «فساد اخلاقی، مالی و سیاسی» را در کشور نگران کننده خواند و آنرا خطر جدی برای افغانستان دانست.

آقای سیاف گفت:«نظام بر سر رخن فساد مجاهدین بر پا نشد و ما خواستار ضعف و فروپاشی این نظام نیستیم ولی باید دولت‌مداران اکرام مجاهدین را در عمل نشان دهند و از آنان در متن نظام استفاده شود.»

مجاهدین در سال ۱۳۷۱ بعد از فتح کابل دولت اسلامی را تشکیل دادند اما بر سر تقسیم قدرت به نتیجه‌ای نرسیدند و در نهایت با یکدیگر درگیر شدند. در جنگ‌هایی که در دهه نود میلادی میان گروه‌های مجاهدین در گرفت، تعداد زیادی کشته و زخمی شدند. آمار دقیقی در این زمینه نتواند ندارد. گروه طالبان با تصرف کابل و دیگر شهرهای کلان افغانستان، مجاهدین را به حاشیه راندند. اما پس از سقوط رژیم طالبان در سالهای گذشته همه ساله از روز هشتم توری که به عنوان روز پیروزی مجاهدین افغانستان بصورت رسمی تجلیل می‌شد.

سال ۱۳۸۷ گروهی از افراد مسلح به مراسم روز نظامی، جشن پیروزی مجاهدین حمله کردند. حامد کرزی رئیس جمهور پیشین نیز در این مراسم حضور داشت. اگر چه او آسیبی نرسید اما چند نفر از جمله یک نماینده مجلس در این حادثه کشته شدند.

از آن پس سالروز تجلیل از مجاهدین در داخل اری ریاست جمهوری با هم تحت تدابیر شدید امنیتی در استادیوم غازی، برگزار می‌شود. (پی بی سی)

**بخشین جلسه دادگاه...**

این فرمانده در دفاع از خود گفت که وسایل ارتباطی او و افراد تحت امرش از آغاز حمله به فرخنده تا زمان آتش زدن جسد او از کار افتاده بودند. به گفته او، دستگاه‌های مخابره پرسنل تحت فرمان او مسدود و فریکانس آنها غیرفعال شده بود.

به دنبال طرح این موضوع قاضی دادگاه جنرال عبدالظاهر ظاهر رئیس کل اداره تحقیقات جنایی وزارت داخله، جنرال عبدالرحمان رحمان فرمانده پولیس و شاعری از افسران ارشد پولیس کابل را برای حضور در جلسه بعدی دادگاه که امروز برگزار می‌شود، فراخواند.

قاضی همچنین دستور بازداشت یک افسر حوزه دوم پولیس کابل را صادر کرد.

هرچند شماری از متهمان هم اتهام‌های مطرح شده از سوی سارنوال علیه خود را پذیرفتند، اما برخی دیگر از آنها گفتند که تحت شکنجه و فشار مجبور به اعتراف شده‌اند و در دادگاه اتهام‌های مطرح شده را رد کردند.

از جمله خادم مسجد گفت که نه به لحاظ سوادش و نه به لحاظ اجتماعی و فردی خود در موقعیتی نبود که بتواند مردم را به قتل فرخنده تحریک کند. در جلسه دیروز دادگاه شینگی کروخیل نماینده مجلس گفت که این موضوع باید بررسی شود که آیا قتل فرخنده تنها ناشی از مشاجره لفظی بود یا یک قتل سازمان یافته سیاسی و تروریستی بود. او تأکید کرده که انگیزه قتل مشخص شود که چه بوده است.

یکی از متهمان پولیس هم ضمن رد اتهام علیه خود، گفت که این موضوع بررسی شود که قتل فرخنده تنها یک رویداد عادی بوده یا جنبه‌های سیاسی هم داشته است. (پی بی سی)

**سفر هیات شورای...**

شورای عالی صلح که روز جمعه عازم قطر شدند به دعوت موسسه پگواش برای اشتراک در یک کنفرانس غیر رسمی رفته اند، نه به نمایندگی از موقف رسمی حکومت افغانستان.

این چیزییست که در اعلامیه طالبان نیز انعکاس یافته است. طالبان با نشر اعلامیه حضور هشت تن از نماینده گان شان در این کنفرانس را تأیید کرده اما افزوده اند که این به مفهوم اشتراک در گفتگو های صلح نیست.

در این اعلامیه گفته شده که طالبان پیش از این نیز در نشست های مشابه در جاپان و فرانسه اشتراک کرده اند.

از سوی دیگر یک منبع آگاه از این کنفرانس به شرط افشاء نشدن نامش به رادیو آزادی گفت، بر علاوه طالبان، نمایندگان گروه شورشی حزب اسلامی به رهبری گلبدین حاکمتیار نیز در این کنفرانس اشتراک خواهند کرد.

به گفته منبع، در این کنفرانس تلاش خواهد شد تا با ملاقات میان اعضای شورای عالی صلح افغانستان و نمایندگان طالبان و حزب اسلامی زمینه برای آغاز گفتگو های صلح مساعد شود. گفته شده است در این کنفرانس نماینده گان برخی از کشورهای دیگر به شمول پاکستان نیز اشتراک دارند.

این نشست در حالی برگزار می شود که طالبان به تازه گی از آغاز عملیات تابستانی شان خبر داده و درگیری ها میان نیروهای افغان و مخالفین مسلح دولت در نقاط مختلف کشور از جمله در ولایت قندز ادامه دارد. (رادیوآزادی)

**سه نفر از پنج ...**

گروه طالبان هنوز درباره این خبر اظهار نظری نکرده است. با توجه به روستایی رسیدن اما پیروز نورزی فرمانده پولیس زابل به مامون درانی، گزارشگر بیبسیی در قندهار گفته که این افراد اعضای پولیس محلی غزنی بودند.

زابل جایی است که حدود دو و نیم ماه پیش ۳۱ مسافری که در حال سفر از هرات به کابل بودند، از سوی افراد مسلح ناشناس گروگان گرفته شدند. علیرغم تلاشهای گسترده برای آزادی این افراد، هنوز از سرنوش‌ت این ۳۱ نفر خبری در دست نیست. (پی بی سی)

**شناری از وکلا...**

فاطمه عزیز یکی از نمایندگان ولایت قندز در ولسی جرگه گفت:

«مسوول به شهداد ترسیدن و بسی خاتمان شدن مردم افغانستان و خاستا مردم قندز هر دو رهبران حکومت وحدت ملی هستند مطمئن باشید که در این مساله رهبران حکومت وحدت ملی معامله کرده اند و بی تفاوت نیستند. شان جوانان به شهداد می رسد و این ها تماشا چی هستند.»

این نگرانی‌ها در حالی می طرح می گردد که پیش از این نیز از جلی و جذب افراد توسط مخالفان مسلح دولت بخصوص گروه دولت اسلامی موسوم به داعش در بددل پرداخت پول در برخی ولایات کشور گزارشات به نشر رسیده است. در این حال برخی دیگر از نماینده گان از ورود هزاران جنگجو به ولایات شمالی کردهاده و هشدار می دهند که هرگاه جلو آنان گرفته نشود تا امتی‌ها در ولایات شمال بیشتر از پیش گسترش خواهد یافت.

غلام فرج مجروح یکی دیگر از اعضای ولسی جرگه در مورد گفت: «همین فعلاً به هزارها نفر به جانب شمال کشور در حرکت اند این‌موضوع صد فیصد یقین کامل است که به جنگ می پیوندد. این‌گرم مساله بسیار خطرناک است تا جای که ما خبرداریم اینها در بدل دو هزار افغانی روزانه استخدام می شوند.»

از سوی هم برخی وکلا از مقاومت نیروهای امنیتی در برابر مخالفان مسلح دولت قدرداتی کرده اما انتقام می کنند که با وجود امنضای توافقنامه امنیتی و دفاعی با امریکا هنوز هم امکانات درست در اختیار این نیروها قرار داده نشده است.

پس از حمله بر ولسوالی جرم ولایت بدخشان در ماه گذشته قندز نیز طرف چند روز اخیر مورد حملات مخالفان مسلح دولت قرار گرفته و برخی از ولسوالی‌های این ولایت تا امن شده است. (رادیوآزادی)

**با عملیات پیرویی...**

طالبان مسلح پاکسازی گردیده و این نیروها اکنون به طرف قریه اوصاف درحال پیشروی میباشند.به گفته قوماندان امنیه دراین عملیات دو طالب مسلح کشته و دو طالب دیگر زخم برداشته اند.گفته میشود رئیس امنیت ملی آن ولایت به خاطر نظارت

**جلوگیری از هشت...**

بر اساس این خبرنامه، در این عملیات مقدار جنگ افزار نیز به دست نیروهای امنیتی آمده است.این عملیات در مربوطات ولایت‌های ارزگان، زابل، هرات، غزنی، هلمند، لوگر، قندوز، سرپل، بدخشان، فاریاب، پکتیا، خوست و بغلان راهاندازی شده است.در این عملیات دو شورشی دیگر طالب نیز از سوی نیروهای امنیتی بازداشت شده‌اند. (مرکزی)

**وزیری: عملیات...**

در مورد تعداد تلفات نیروهای امنیتی افغان در این عملیات چیزی نگفت اما تأکید کرد که نیروهای افغان تلاش می ورزند تا ۳۱ مسافر ربوده شده را آزاد کنند.

این ۳۱ مسافر که از ولایت هرات سوی کابل در حرکت بودند حدود دو ماه قبل

در ولایت زابل از سوی مخالفین مسلح شناسای ربوده شدند.در این حال محمد اشرف ناصری، سرپرست ولایت زابل می گوید، هر چند برای رهایی این افراد عملیات نظامی ادامه دارد اما به گفته وی تا حالا در راستای رهایی مسافران ربوده شده کدام پیشرفتی صورت نگرفته است.

اما محمد نذیر احمدزی معاون دوم ولسی جرگه در صحبت با رادیو آزادی تأکید نمود که حکومت باید برای رهایی ۳۱ مسافر ربوده شده تلاش های جدی را انجام دهد:

«چند روز قبل ما با رئیس جمهور ملاقات داشتیم و آقای رئیس جمهور گفت که نزدیک به هفت میلیون دالر را مصرف کرده است تا این مسافرن آزاد شوند. تقاضای ما از هر دو رهبر اینست، هر قدر زود که امکان دارد در این راستا توجه خاصی نمایند.» (رادیوآزادی)

**شرنامه یک خبرنگار...**

قاچاقبران کوچک و بزرگ: در مسیر راه اختیار راه رفتن هم دست قاچاقبرر است. جایی که یک چوپان خدمه‌ای را بلد به شما فحش ناموس و وجدان می دهد و شما باید پله قربان تلاوت کنید تا به روحیه نازک او بلدتان بر نخورد و برایتان مشکلی ایجاد نکند. حوالی نیمه های شب بود که پس از یک ساعت ها پیاده روی در حاشیه رودخانه و پنهان شدن در کنار تپه های منتهی به خیابان گمرک مرزی ترکیه (تنها نشانی قاچاقبران ایرانی)، متوجه سزراع های متری شدیم که به سرعت طول خیابان را به سمت ما می پیمود.

با اشاره راه بلد به سرعت سوار شدیم و پس از دو ساعت به روستایی رسیدیم که نمی دانستیم کجاست. با پدترین شیوه ممکن ما را به داخل اتاقی فرستادند که ۴۰ تا ۶۰ نفر در تاریکی اتاقی ۳ در ۴ به حالت نیمه نشسته منتظر مرحله بعدی بودند که همه از ای خبر بودیم.

چند دقیقه ای از طلوع صبح نگذشته بود که با داد و بیداد چند نفر که به زبان اردو و پشتو کمک می خواستند، بیدار شدیم و بالای سرم مردی را دیدم که فحش‌ها به دست ما من خواست ۶۰ پیورو برای خرید سیم کارت بدهم. می خواست به سرافعی زنگ بزنم تا پول را آزاد کند. طبیعی بود که واکنش من منفی بود. با خونسردی و به انگلیسی گفتم که پول سیم کارت را قاچاقبر ایرانی از من ۱۵۰ هزار تومان گرفته است، اسلحه اش را به طرف من نشانه گرفت و به فارسی گفت مجبوریم.

سرو صدا همچنان ادامه داشت تا اینکه از دیگر مسافران خسته تر از خود شنیدیم که این چند نفر کسانی هستند که قاچاقبر ایرانی پول انتقال آنان به استانبول ر ن داده و حالا قاچاقبر ترک هر روز صبح آنها را کتک می زند. می گفتند یکی هم چند روز پیش زیر لت و کوب جان باخته است.

به یکی از دوستانم در هرات زنگ زد و رزم پول را برایش گفتم تا با صرف هماهنگی کند. چند ساعت بعد نامه هایی برای ما دادند که ظاهراً نامه جعل شده نمایندگی سازمان ملل متحد در امور پناهندگان ترک بود.

سپس با بس به سمت استانبول حرکت کردیم. چند ساعت بعد جلوی یک رستوران همه ما را پیاده کردند و سمت رستوران رفتم؛ بدون پرسان اینکه چه غذایی می خوریم، مقداری غذا جلوی مان گذاشته شد و هنوز تمام نشده بود، به زور برای هر بشقاب غذا ۲۰ پیورا ما گرفتند. کسانی که نداشتند و یا ندادند به شدت از سوی صاحب رستوانت و گارسون ها جلوی چشم مردمی که انکار برای تماشا ی لت و کوب مهاجران به آن رستوان آمده بودند لت و کوب می شدند. (دویچه وله)

**ژوای رساندن یک...**

موسوف درمورد بیهوش نمودن اجسادیکه زیر خاک باقیمانده گفت که براساس اطلاعاتی که از مردم محل بدست آمده ، خانه هائیکه از اثر انش زمینی فرورفته درعمق ۶۰ متری زمین میباشد.امکان بیرون کردن شهدای این حادثه غیر ممکن است . (باختر)

**از دست رفتن ...**

درهمین حال سخنگوی وزارت مالیه هرچند میپذیرد که منابع درآمدهای ملی کشور بسیار زیاد است اما میگوید که این وزارت میکوشند که با شناسایی منابع بیشترعایداتی بخشی زیادی از درآمدهای ملی را گردآوری کند.

عبدالقادر جیلانی سخنگوی وزارت مالیه ادامه داد: «هرچند شک که منابع عایداتی زیاد هستند اما وزارت مالیه هم هرسال تلاش میکند که بخش زیادی از این منابع را شناسایی و درآمدهای ملی را گردآوری کند از همین رو است که هر سال درآمدهای ما بیشتر میشوداین درحالی است که هر سال به علت نارساییهای مالی بخش زیادی از بودجه ملی کشور که سالانه بگفته می میانگین تا پنج میلیارد دالر هزینه برمیدارد، متکی به کمکهای خارجی بوده است. (طلوع نیوز)

**افزایش ناامنی در...**

قندوز، نیروهای امنیتی در این درگیری پیشترفت داشته و طالبان را از بسیاری مناطق ولسوالی اسام صاحب این ولایت عقب رانده اند اما در درگیری قندوز تاکنون بیش از ۱۸۰۰ خانواده در ولسوالی‌های اسام صاحب، علی آباد و چهاردره و منطقه ی گورته‌پی این ولایت آواره شده اند.

از سوی دیگر درگیری بین نیروهای امنیتی و شورشیان از سه روز به این طرف در ولسوالی بغلان مرکزی، دهنه غوری و منطقه دندغوری پلخمیری جریان دارد.امین‌ال امرخیل فرمانده

پولیس بغلان دیروز گفت، تاکنون در این درگیری ۳۵ شورشی کشته و ۱۸ تن دیگر آنان زخمی شده‌اند.

گفته می‌شود که نیروی تازه از کابل به ولایت بغلان اعزام شده‌اند. با این حال رییس شورای ولایتی بغلان گفته است که شورشیان با آغازجنگ در ولایت قندوز در تلاش هستند تا حملات تهاجمی را در بغلان نیز افزایش دهند. (مرکزی)

**بزرگراه جنوب افغانستان...**

باری بیلتون در نوبت منتظر بود و بعد از نوروز نوشتن رسید و زنگ زد که میرود هرات. زینتاله آخرین تماسی از برادرش دریافت کرد از ترازوی تناژ بلند میدانشهر ولایت وردک در شصت کیلومتری کابل بود.

او میگوید: «ساعت پنج عصر زنگ زد که مسئولان ترازو، او را برای دو ساعت توقف داده‌اند، گفت که سه هزار افغانی پول خواسته‌اند و گفت فردا که هرات رسیدم زنگ میزنم.» زینتاله ادامه

میدهد: «فردا گل صبح تلفن زنگ خورد و خیالم جمع شد که رسیده، اما تا دقت کردم دیدم که زنگ، زنگ بیلتون نبود، کاکابیم زنگ زد و گفت بیسا بیرون، پنج صبح از خانه بیرون شدم و گفت که بیلتون شهید شده است.»

در آن شب بیلتون با دوازده نفر دیگر کشته شد. چهار راننده، یک زوج و یک کودک هم در جمع این کشته شده ها بود. اما داعی که این رویداد به خانواده بیلتون گذاشت، عمیق بود؛ غمی را تازه کرد که خانواده‌اش به سختی فراموش کرده بود.

سال پیشتر از این رویداد خانواده زینتاله در همین راه فرزند دیگری را هم قربانی داده بود. برادر بزرگتر بیلتون که ۲۳ سال داشت، در سال ۲۰۱۳ همین مسیر، جایی که بیلتون کشته شد، تیرباران شده بود. بیلتون همیس برادر بزرگتر را به کار انداخته بود. که راه به جایی نبرد. زینتاله که هر دو برادرش را در این مسیر از دست داده میگوید که هر دو برادرش شبیه به هم کشته شده بودند، گلوله‌ها سرهای برادرانش را هدف گرفته بود.

بیوه دو برادر با چهار کودک حالا در یک خانه در کابل زندگی میکنند. بسی که چراغ اصلی زندگی خانواده را میچرخاند، در سرای بزرگی در غرب کابل، متوقف است و خانواده بیلتون جرات نمیکند از این بس بیش از این استفاده کنند، چرا که به نظر نشانه غم‌ناخورا شده.»

**رکود کار شرکتهای مسافرتی:**

بیلتون یکی از چندین راننده‌های است که به کام بزگراه کابل-قندهار فرو رفته است. محمد عمر اسبق مسئول شرکت ترانسپورتی که بیلتون در آن کار میکرد، میگوید که بیلتون در مسیرهای هرات و قندهار و تیمروز در رفت و آمد بود.

فصل به «تا امن است و نیروهای امنیتی»

آقای امین میگوید که بزرگراه جنوب همواره تا امن بوده اما در دو ماه گذشته، به حدی ترسناک شده که خیلیها حتر، جرات سفر نمیکند.

او میگوید که قبیل روزی دو تا سه پر بس از مسافر (هر کدام با حدود ۵۵ مسافر) به طرف قندهار حرکت میکرد اما حالا «در دو روز یک بس هم بر نمیخورد و با وجودی که کرایه را پایین آوردیم ولی هیچ کسی سفر نمیکند.»

برای افرادی مثل محمد امین روزگار سخت شده، اگر امنیت شاهراه کابل قندهار بهبود نیابد، دهها شرکت مسافرتی مثل او سقوط میکند و تعداد زیادی از رانندههای خط، بیگار میشوند. راه از شروع به خطر است، از این همین میدان وردک و غزنی که در فاصله بسیار نزدیکی از پایتخت واقع اند، تقاطعی مثل شیخ آباد، سالار و شاهجوی در این مسیر نقاطی است که وقتی راننده‌ها عبور میکنند، دعا و حدیث میخوانند و موی بدن شان «سیخ میشود.»

آنهایی که پول دارند به سادگی از راه زمینی منصرف می شوند و از طریق شرکت های هواپی سفرت میکنند اما آنهایی که پول ندارند یا باید قرض و وام کنند و پول تکت هواپیمرا را که پنج تا ده برابر پول زمینی است، فراهم کنند یا هم خطرات راه زمینی را بقبول کنند و با پول کم و ترس زیاد با بس سفر کنند.

سوسن عباسی که شهروندان هرات که زیاد بسین کابل و هرات سفر دارد، به محمد قاضیزاده خبرنگار بیبسیی گفته که ازروزی سفر زمینایش از هرات به کابل تا حالا تحقق نیافته است. بزرگراه جنوب، بخشی از شاهراه حلغوی افغانستان است.

خاتم سوسن گفتت: «تا اکنون نتوانستام زمینی به کابل بروم. با آنکه از هواپیمای میترسم و سفر هواپی را خوش ندارم و دوست دارم زمینی سفر کنم. اما به دلیل مشکلات امنیتی هرگز جرات نکرده‌ام زمینی سفر کنم و بیسایه های طبیعی ولایت‌های دیگر را ببینم.»

راننده‌های که از رانندگی دست کشیده: نمایندگان دفتر غزنیپیما در منطقه موسوم به کمپنی کابل، این روزها مشتری ندارد، کسی جرات نمیکند با هم این شرکت رفت و آمد کند. چرا؟ چون حدود دو ماه پیش افراد ناشناس ۳۱ مسافر این شرکت را در حرکت به رود زابل به طرف کابل در گرفت بود، رویداد تا حالا که حالاست خبری از سرنوشت آنها نیست.

مسئولان این شرکت ناراحت اند و تمایلی به صحبت با رسانه‌ها ندارند.

در سرای بزرگ که در منطقه کمپنی کابل است، ده ها شرکت ترانسپورتی دفتر دارند و از آنجا همه روزه ساعت ۵ صبح و در وعده های مختلف، مردم ترهای

کوچک و بزرگ به ولایت های جنوبی حرکت میکنند. در این سرای هیچ شرکتهی یافت نمیشود که خاطره بدی از بزرگراه کابل قندهار نداشته باشد.

محمد سلیم نماینده یکی دیگر از شرکتهای مسافری نیز اخیرا یکی را راننده‌هایش را در همین بزرگراه کابل-قندهار از دست داد. مردان مسلح ناشناس راننده را از موتر پایین کردند و کشتند.

سهراب راننده یکی از شرکت های مسافری است که به دلیل وخامت امنیت در بزرگراه جنوب موقتا از رانندگی دست کشیده است. سهراب را در کنار بس مسافری خالی اش در سرای جنوب در کابل دیدم.

او میگوید که تنها ترس و مشکل نا امنی در راه نیست بلکه «پاسگاههای پولیس پول میخورند، دزدان راه میگيرند و شورشیان هم میکشند، راننده‌ها و مسافران بین سه خطر کلان قربانی میشوند به شکلی.»

سهراب چهار همکارش را در همین بزرگراه جنوب از دست داده است، او میگوید که مدتی است در این راه سفر نمیکند.

راننده‌ها میگویند که خطرناک ترین افزایش نا امنی در شروع سفر است، در اطرف ولایت‌های میدان وردک و غزنی که در فاصله خیلی نزدیک از پایتخت واقع اند.

پولیس و شاهراه، تلاش و ناامنی؟

افزایش نا امنی در بزرگراه جنوب کل دستگاه نظامی و امنیتی افغانستان را تکان داده و انتقادهای شدیدی را علیه نیروهای امنیتی متوجه کرده است. برای همین نیروهای دولتی برای جلوگیری از تکرار حوادث خونبار و گروگانگیریها دست به کار شده اند.

صدیقی سخنگوی وزارت داخله افغانستان میگوید که به دنبال ناآرامی های اخیر در بزرگراه جنوب، وزارت داخله طرحی را به شورای امنیت ملی رسانده که مورد تأیید قرار گرفته است. طرحی که آقای صدیقی از آن حرف میزند، جزئیاتش به رسانه ها درز نکرده و وزارت امور داخله هم به دلیل این که می خواهد اسرار امنیتی مخفی بماند چیزی در مورد آن نمیگوید.

اما میگوید که راه اندازی عملیات نظامی برای پاک سازی محلات از وجود چرخ اصلی زندگی خانواده را میچرخاند، در سرای بزرگی در غرب کابل، متوقف است و خانواده بیلتون جرات نمیکند از این بس بیش از این استفاده کنند، چرا که به نظر نشانه غم‌ناخورا شده.»

**تروا: در نتیجه...**

شده اند، اما به گفته وی در این میان به افراد ملکی تلفات جانی و خسارات مالی وارد شده است.

جنرال مراد علی مراد که در نشست معرفی تورن جنرال حمیدالله حمید قومندان جدید قندز ۲۰۹ شهین صحبت می کرد، به مردم اطمینان داد که نیرو های کشور خاصا اردوی ملی یگانه هدف شان حفظ چنان و امنیت مردم است:

«عملیات در حوزه شمال افغانستان در قندز و بدخشان به گونه موفقانه آن به پیش می رود، هنوز عملیات جریان دارد و دشمن در حال از بین رفتن است. ما به مردم افغانستان تعهد کردیم ای جان می دهیم و یا هم جان شما را که از امنیت نا مطمئن و وجود مخالفین هراس دارید، نجات می دهیم.»

به گفته مراد، شماری زیادی از جنگجویان چیچنی، پاکستانی، ازبیک، و تاجک شامل صفوف مخالفین بوده و در حال نبرد با نیروی های امنیتی افغان هستند.

معاون لوی درستیز وزارت دفاع افغانستان همچنان گفت که داعش در بدخشان فعال بوده و جنگجویان آنان در عملا تبادلله آتش با نیروهای امنیتی افغان در این ولایت هستند.

**سه هزار و یکصد ...**

باغ درناجیه ششم ولسوالی حضرت سلطان احبار کرده است.وی میگوید، این برنامه بسیار موثر است چرا که نهال های میوه معیاری را با اختیار باغداران قرار میدهد و حاصل دهی آن بالا است.

درباغ های جدید که دربرنامه بهاری در شمال احداث شده میوه های مختلف با بادام ، سیب ، زرد آلو ، انار ، انگور ، شستغالو ، املوک ، گیلاس و چند نوع دیگر نهال های میوه غرس گردیده است.

برطبق گفته های مسوول زون شمال ، این پروژه تا سال ۲۰۱۸ ادامه می یابد و یکصد شانزده ملیون دالر هزینه دارد که ازسوی بانک جهانی تمویل میگردد. در صورتی که این پروژه از طرف مردم و دولت حمایت گردد وبه شکل درست پیش رود جامعه جهانی به کمک خود دراین راستا درمدت زمان طولانی تری ادامه خواهد داد .

مسوول پیروزی ملی باغداری وزارت زراعت و آبپزای درشمال افغانستان میگوید که هدف این پروژه افزایش حاصلات میوه درکشور میباشد.احمد فهیم جباری مسوول این پروژه دراست گفت: هدف پروژه ملی باغداری این است که سطح تولیدات میوه درافغانستان از لحاظ کمی و کیفی بالا بپرداز و ازاین طریق واردات میوه ترخوشک از خارج کاهش یابد. (باختر)

**د ملی دفاع وزارت ...**

د فره باغ ولسوالی به بربوطواکی د بدر به عملیالوکی د څلورو بهربنو اتابغو به کېدون ۸ نه ډار اچوونکي وژل شوي او شاهين ۱۸ عملیاتو به بېرکې چې د کندنز ولایت به مربوطواکی دوام لري: ۳۵ نه ډار اچوونکي وژل شوي او په شيزو مشهور محمد علم د دوی د یوه قوماندان په کېدون ۳۰ نه نه ډار اچوونکي قتل شوي دي. (باختر)

## صحت و سلامت

## خوردنی‌هایی برای تقویت استخوان‌های بدن



پیروی از رژیم غذایی متعادل برای پیشگیری از پوکی استخوان در میانسانی بسیار مهم است. نسخه مختصر و مفید برای متوقف کردن محصولات لبنی در روز. به اضافه مقادیر قابل توجهی مواد مغذی؛ اما نسخه کمابیش مقفلتر آن را می‌توانید در ادامه مطلب بخوانید.

کلسیم برای حفظ استخوان‌هایی محکم: همه می‌دانند که کلسیم برای استخوان‌ها لازم است. پس از دوران یائسگی، خانم‌ها باید هر روز حداقل ۱۲۰۰ میلی‌گرم شیر بنوشند. کدام خوراکی‌ها برای تامین کلسیم در اولویت قرار دارند؟ بی‌شک، فرآورده‌های لبنی! اما در این میان باید به یک نکته مهم دقت کرد: کلسیم موجود در فرآورده‌های لبنی کمتر از کلسیم سبزیجات جذب می‌شود. کلسیم یک تکه کلم‌بروکلی برابر با میزان کلسیم یک لیوان شیر است؛ اما دیگر منابع سرشار از کلسیم می‌توان به شاهی، کلم، ماهی ساردین، ماهی خالدار، حیویات و جلبک دریایی اشاره کرد.
وتامین D برای تثبیت کلسیم:

اگر سه واحد فرآورده لبنی در روز مصرف شود ولی بدن دچار کمبود وتامین D باشد، کلسیم مصرف‌شده در بدن تثبیت نخواهد شد. دکتر بل دوین، متخصص پوست، در این زمینه می‌گوید: «حتی اگر به اندازه کافی در معرض نور خورشید قرار بگیرید، باز هم وتامین D کافی برای بدنتان تولید نمی‌شود؛ زیرا فیزیولوژی پوست مانع از دریافت کامل نور خورشید و وتامین D می‌شود. بنابراین باید برای هر روز وعده‌های غذایی حیوانی و گیاهی صحری وتامین D پیش‌بینی کرد. میزان توصیه‌شده وتامین D در روز برای افراد چهار تا ۷۰ سال، ۱۵ تا ۲۰ میکروگرم و افراد بالای ۷۰ سال بیش از ۲۰ میکروگرم است.

کدام خوراکی‌ها برای تقویت وتامین D هستند؟

ماهی‌های چرب (ماهی آزاد، ساردین، تَن، خالدار)، ماهی کولی، سفره ماهی و تخم‌مرغ جاری وتامین D هستند. روغن ماهی نیز از دیگر خوراکی‌هایی است که مقدار قابل توجهی از وتامین D برای بدن تامین می‌کند.

وتامین C برای پیشگیری از تحلیل استخوانی:

برخلاف عقیده‌ای که میان مردم رایج است، تراکم استخوان فقط به وجود کلسیم وابسته نیست. محققان آمریکایی اظهار داشته‌اند، مردانی که وتامین C بیشتری مصرف می‌کنند، استخوان‌های مقاوم‌تری دارند.

در سال ۲۰۰۰ میلادی، توصیه شد که هر روز یکسال در روز بیش از ۱۱۰ میلی‌گرم وتامین C مصرف کند؛ اما اکنون پژوهشگران پیشنهاد می‌کنند که این میزان به ۲۰۰ میلی‌گرم در روز برسد؛ بخصوص برای خانم‌های باردار، افراد سالخورده و سگری‌ها.

کدام خوراکی‌ها در دریاقت وتامین C پیشنهاد می‌شوند؟ برای تامین وتامین C در استخوان‌ها و دندان‌ها بافت می‌شود. پژوهشگران اولویت قرار دارند. در میان سبزیجات، کلم مقدار قابل توجهی وتامین C دارد؛ اما به خاطر داشته باشید که کلم باید به طور خام و در ساله مصرف شود، زیرا فرآیند پخت، وتامینC آن را به طور کامل از بین می‌برد.

و در نهایت مگنیزیم

مگنیزیم ماده‌ای معدنی است که برای عملکرد مناسب بدن ضروری است؛ زیرا این عنصر در بیش از ۳۰۰ واکنش متابولیک بدن شرکت داره. حدود نیمی از مگنیزیم بدن در استخوان‌ها و دندان‌ها یافت می‌شود. پژوهشگران میزان ۲۵۰ میلی‌گرم مگنیزیم را برای زنان و ۴۲۰ میلی‌گرم را برای مردان توصیه می‌کنند، درحالی‌که بنا بر گزارش‌های اخیر، دریافت این عنصر بسیار کمتر از مقدار توصیه شده، است.

مگنیزیم را در چه خوراکی‌هایی می‌توان یافت؟

نشاسته‌ها، سبزیجات خشک، سبزی‌های سبزرنگ، غلات کامل یا نیمه‌کامل، فرآورده‌های دریایی و دانه‌های روغنی (گردو، بادام، فندق و...) در خود مگنیزیم دارند. ضمنا آب‌های معدنی حاروی مگنیزیم نیز منبع مناسبی برای تامین این عنصر به‌حساب می‌آیند.

## دیابت احتمال بروز آرتروز را افزایش میدهد

خیلی از افراد در کنار مشکل دیابت خود، با درد ناشی از آرتروز هم دست و پنجه نرم می‌کنند، دردی که گاهی انجام کوچکترین حرکات را برای آن‌ها غیر ممکن می‌سازد و سبب می‌شود ساعت‌های طولانی در رختخواب بخوابند یا از رفتن به سفر، منزل دوستان، قدم زدن یا انجام هرگونه حرکات ورزشی و...منصرف شوند.

بی‌تحرکی یا ایجاد اضافه وزن و چاقی سبب تحمیل بار اضافی به مفاصل و تشدید دردهای ناشی از آرتروز می‌شود، از سوی دیگر کنترل بیماری دیابت را دشوار می‌سازد. خیلی از