

خدمات مشتریان را قادر ساخت تا تمامی معاملات پولی خویش را به راحتی از منزل دفاتر شان انجام دهند. مشتریان قادر به پرداخت بله مصرفه برق، فروشگاه ها، برداشت و واریز پول، دریافت و ارسال پول، دریافت معاشات و دسترسی به حساب بانکی خویش، گردیدند.

آقای یاسر شی، افزایش «فعالیت در افغانستان تجربهٔ خوبی بوده است. تغییراتی کلی در افغانستان صورت گرفته است و ما اقتصار می کنیم که جزء این تغییرات بوده ایم.»

ترویج ارزشهای فرهنگی جوامع که اصلاحات در آن فعالیت دارد همواره از اولویت های کاری اتصالات بوده است. آن آغاز فعالیت اتصالات در افغانستان، این شرکت در فعالیت های خیریه متعددی کمک نموده است. ترویج بسته های غذایی در جریان ماه مبارک رمضان، اهدا پول نقد به مراکز متاثر شده توسط آفات طبیعی، راه اندازی سالانه برنامهٔ رقابتی حسن تلاوت قرآنکریم و بازسازی مساجد

از اقداماتی است که اتصالات برای ترویج ارزشهای اسلامی و فرهنگی در افغانستان انجام داده است. گفتنی است اینکه، اتصالات همواره متعهد به عرضهٔ خدمات ترستی و مخابراتی به سبندتر جهان و فراهم نمودن فرصت های که با استفاده از آن افغان ها بتوانند به خودکفایی برسند و کشورشازرا بسوی فردای بهتر رهبری کنند، بوده است. برنامهٔ تعلیمی اتصالات یکی از این اقداماتی است که این شرکت برای انکشاف منابع بشری در افغانستان روی دست گرفته است. نظر به این برنامه، اتصالات تمامی مسافت تعلیمی کارمندان خویش را الی تکمیل نمودن دورهٔ لسانس، پرداخت مینماید.

آیزون براین، امضا تفاهم نامه همکاری میان اتصالات و یکی از هیئتونهن های معتبر چین زمینهٔ فراگیری آموزش های تخصصی کوتاه مدت را برای کارمندان اتصالات نیز فراهم نموده است. قابل یاد آورست اینکه، اتصالات با سبانسر نمودن ورزش در سطوح مختلف، حمایت خویش را از ورزش در افغانستان اعلام نموده است. چنانچه تیم های ملی کریکت، والیبال، بایسکل رانی و پزشکی روزهای پسر افتخار خود را تحت حمایت مالی اتصالات تجربه نموده اند. با فعال نمودن خدمات ورزشی در ۲،۷۵6 ولایت کشور، اتصالات در حال حاضر برای بیش از ۴ میلیون مشترک خدمات مخابراتی و اینترنتی را در سراسر افغانستان ارائه میدارد و همواره در تلاش است تا خدمات و محصولات با کیفیت را در افغانستان معرفی نماید.

رئیس جمهور غنی روز سه شنبه (۵ جوزا/ ۲۶ می) در نخستین روز آغاز تشریح برنامه صد روزه نخست در ارگ ریاست جمهوری گفت: «پلان صد روزه تعهدات شخصی است که هر وزارت در قبال وظیفه‌اش باید برای ملت و مخاطبان مشخص خود و گروپهای ذیدخل جامعه افغانستان ارائه کند.»

قرار است با پایان هر صد روز، حکومت تاکیامها و کامیابی های برنامه وزیران را بررسی کند. هدف دیگر این برنامه، وادار کردن وزأرخانه‌ها برای انجام وظایفی است که به آنها سپرده شده است.

در صد روز آینده، حکومت تصمیم دارد اصلاحاتی را در نظام عدلی و قضایی افغانستان آغاز کند. مقامهای حکومت وحدت ملی وعده داده اند که با فساد در ارگانهای عدلی و قضایی مبارزه میکنند. رئیس جمهور افغانستان گفت: «در صد روز آینده ما ترتیب بررسی اساسی ارگانهای عدلی و قضایی خود را تکمیل خواهیم کرد. این بررسی را سرانستی میسازیم تا هم کابل و هم بخش سارنوالی (در ولایات) به صورت اساسی زیر بررسی قرار گیرند.»

برقراری پلازسازی، رئیس جمهور افغانستان گفت قرار است شماری از پروژههای بزرگی که تاکنون متوقف مانده بودند، دوباره به فعالیت آغاز کنند. آقای غنی گفت که مشوره با استکور خصومی را در روزهای آینده آغاز خواهد کرد تا منجر به تقبیر وضعیت ایجاد اشتغال و بهبود وضعیت اقتصادی شود. نخستین وزیری که برنامه صد روز نخستن را تشریح کرد، فیض محمد عثمانی وزیر حج و اوقاف بود. رئیس جمهور افغانستان تاکید کرد که قصد دارد فاصله بین «مسجد و ارگ» را بین بربرد. غنی گفت: «یکی از اهداف عمده ما کم کردن فاصله بین مسجد و ارگ، بین دولت و مردم، بین علمای گرام و نشر سیاسی و اقتصاد افغانستان است.»

وزیر حج و اوقاف افغانستان گفت پس از این عناوین خطبههای ملامامان، از طریق پیامهای تلفیونی به آنها فرستاده خواهد شد. تبلیغ علیه دولت در مساجد بخشی از چالشی است که حکومت افغانستان با آن مواجه است. حکومت انتظار دارد که با تعیین موضوعات خطابه‌ها از اظهارات ضد دولتی در مساجد بکاهد.

فیض محمد عثمانی وزیر حج و اوقاف گفت خدمت به علما و مساجد، تسهیل پروژههای، اصلاحات در این وزارت از برنامههای اصلی او خواهد بود. عثمانی افزود که ۷۰۰ بست جدید برای استخدام ملامامان ایجاد شده است. (دویچه وله)

تجلیل از هشتمین ...

را بدست میآورند، خواهند بود. از آغاز فعالیت اتصالات در سال ۲۰۰۷ میلادی، این شرکت یکی از شرکتهای مخابراتی پیشتاز در کشور بوده است.

در جریان فعالیت خویش در افغانستان، اتصالات توانسته است همواره گام های موثری را در نوآوری و توسعهٔ محصولات و خدمات، برداشته باشد.

در سال ۲۰۱۲ میلادی، اتصالات خدمات پیامهای تلفیونی به آنها فرستاده خواهد شد. تبلیغ علیه دولت در مساجد بخشی از چالشی است که حکومت افغانستان با آن مواجه است. حکومت انتظار دارد که با تعیین موضوعات خطابه‌ها از اظهارات ضد دولتی در مساجد بکاهد. فیض محمد عثمانی وزیر حج و اوقاف گفت خدمت به علما و مساجد، تسهیل پروژههای، اصلاحات در این وزارت از برنامههای اصلی او خواهد بود. عثمانی افزود که ۷۰۰ بست جدید برای استخدام ملامامان ایجاد شده است. (دویچه وله)

تعمیق نشود، حکومت جلو ثروتمند شدن غیرمیشروع را گرفته نمی توانسد؛ زیرا در غیر این صورت زمینه سوء استفاده‌ها مساعد می شود. (وزینه گلم...)

طرح ایجاد یک...

بحث مفصل صورت گرفت. در این خبرنامه آمده ست، عظیمی و آقای فیروز تعهد کردند که اقدام‌های جدی برای حل مشکلات در زمینه جمع‌آوری و تداوی متداند روی دست گرفته شود. سپس وزیر صحت‌عامه گفته است که برای جمع‌آوری، تداوی و اشتغال زایی متداند که کشور مانند ایران یک کمپ ایجاد و بعد تمام متداند در این کمپ به شکل تدریجی تداوی و پس از تداوی، برای آنان زمینه کار فراهم شود.

او گفته است که برای تهیه بودیچه ایجاد این کمپ باید وزارت‌های صحت‌عامه و مبارزه با مواد مخدر اقدام مشترک روی دست گیرد تا این بودچه از سوی وزارت مالیه تأیید و تصویب شود. بر اساس آمارهای ارائه شده، تعداد متداند در کشور اکنون حدود سه میلیون تن رسیده‌اند. تنها در شهر کابل چند مکان عمده متداند مواد مخدر از جمله زیرمل سوخته وجود دارد که در آن صدها معتا زندگی می‌کنند. شماری از آنان همواره گفته‌اند که وزارت صحت‌عامه برای تداوی آنان اقدام نکرده است.

آمراه‌های ارائه شده، تعداد متداند در کشور اکنون حدود سه میلیون تن رسیده‌اند. تنها در شهر کابل چند مکان عمده متداند مواد مخدر از جمله زیرمل سوخته وجود دارد که در آن صدها معتا زندگی می‌کنند. شماری از آنان همواره گفته‌اند که وزارت صحت‌عامه برای تداوی آنان اقدام نکرده است.

با این حال نورالحق علومی وزیر داخله با تاکید بر ایجاد یک کمپ در خارج از شهر کابل برای نگهداری و تداوی متداند، گفت که برای مبارزه با مواد مخدر اراده جدی دارد. او در دیدار با وزیر مبارزه با مواد مخدر روی تحریب مزراغ کوکتار، با‌داشت قاچاقچران هدف مواد مخدر و همکاری دو وزارت در این زمینه‌ها نیز تاکید کرده است.

افغانستان هنوز یکی تولید کنندگان بزرگ مواد مخدر در جهان به شمار می‌رود. گفته می‌شود حدود ۹۰ درصد مواد مخدر جهان از افغانستان تولید می‌شود. اخیرا مبارز روزهای پسر افتخار خود را تحت حمایت مالی اتصالات تجربه نموده اند. با فعال نمودن خدمات ورزشی در ۲،۷۵6 ولایت کشور، اتصالات در حال حاضر برای بیش از ۴ میلیون مشترک خدمات مخابراتی و اینترنتی را در سراسر افغانستان ارائه میدارد و همواره در تلاش است تا خدمات و محصولات با کیفیت را در افغانستان معرفی نماید.

سرپرست وزارت دفاع...

ترویریزم، نیاز به حمایت دوامدار لوژستیک، آموزشی و تجهیزات مدرن به یژه در بخش قوای هوایی دارند. سرپرست وزارت دفاع از توانایی نیروهای امنیتی ستایش کرده و میگوید که آنان در حال حاضر مسئولیت امنیتی را مستقل بدوش دارند. او از کمک و پشتیبانی گرجستان در مورد تجهیز و تعلیم و تربیه اردوی ملی قدرتمتی کرده است.

سپس خانم تایناشن خیدا شیلی، وزیر دفاع گرجستان اطمینان داده که کشورش همکاری خود را با وزارت دفاع افغانستان ادامه خواهد. به گفته او، کشورش اردوی ملی افغانستان را در عرصه تعلیم و تربیه مسلکی نظامی و انکشاف رهبری در سطوح مختلف همکاری میکند. همچنان وزیر دفاع گرجستان از دیدار با سرپرست و جنرالان وزارت دفاع ابراز خرسندنی کرده است. جنرال عبدالخالق معاون اول وزارت دفاع، جنرال قدم شاه شهیم، رئیس ستاد مشترک ارتش و شماری از جنرالان دیگر وزارت دفاع حضور داشته اند.

استانکزی گفته است که نیروهای امنیتی افغانستان از توانایی کامل جهت تأمین امنیت سراسری در کشور برخوردارند و به هر نوع توطئه و دسایس دشمنان وطن شان جواب دندان شکن خواهند داد. به سرپرست و نامزد وزارت دفاع معرفی شد. قرار است وی در روزهای آینده برای کمسب رای اعتماد به مجلس معرفی شود. (مرکز)

صدیقی: گروه «داعش»...

خود را در برخی از نقاط کشور آغاز کرده است صدیقی افزود: «حضور داعش در کشور، یک تهدید است که با آن روبرو هستیم، ما هوشیار هستیم و با وضعیت به گونه جدی نظارت میکنیم؛ نیروهای استخباراتی ما به طور مطلق روی این موضوع کار میکنند.»سخنگوی وزارت امور داخله تصریح کرد که نیروهای امنیتی افغان آماده اند با هر گونه تهدید از سوی هر گروهی که باشد مبارزه کنند.بر پایه معلومات صدیقی، اکثریت افراد القاعده، طالبان و شبکه حقانی به گروه داعش پیوسته و این گروه در حال جلب و جذب نیرو است. این موضوع دوم رئیس جمهور، نجیب الله آلوزن وزیر فوایدعامه، داوود نجفی وزیر ترانسپورت و هوانوردی ملکی دارایی های خود را ثبت کرده بودند.همچنان وی گفت که در حکومت فعلی، صلاح الدین ربانی وزیر امور خارجه، مهمنان به گفته او، افرادی و پترولیم، نورالحق علومی وزیر امور داخله، فیض محمد عثمانی وزیر ارشاد، وزیر اوقاف و سعید حسین عالمی بلخی و وزیر امور بهداشت و صحت‌کنندگان، دارایی های شان را ثبت کرده اند. افلسی از رئیس جمهور و رئیس اجرائی حکومت خواست که هرچه زودتر از خود شروع نمود و دارایی های تمام مقام‌ها های دولت را ثبت کنند و این روند را جدی بگیرند؛ زیرا یکی از راه های مبارزه با فساد ثبت دارایی‌ها و تعقیب این روند به فساد مصوصف گفت که اگر تعیین این روش به جدیت

و پولیس محلی را ارتقا دهد تا نیاز نباشد مردم بخاطر دفاع از خود اسلحه بگیرند. نامبرده در عین حال گفت که مخالفان مسلح بعد از شکست در شمال کشور، به هلمند در جنوب رجوع کرده‌اند و در حال حاضر، جنگ در سه ولسوالی این ولایت جریان دارد. بر پایه معلومات صدیقی، یک هفته اخیر چندین حمله بر پوستهای پولیس در هلمند صورت گرفته است، که در این حملهها شماری از نیروهای امنیتی و طالبان کشته شده‌اند. (پژواک)

عواید گمرک کندهار...

عواید، اضافه شدن در حجم سرمایه گذاری و تطبیق اصلاحات در امور گمرکی از جانب آنها می باشد.نامبرده افزود که وزارت مالیه تا پایان سال جاری، برای کمرگ کندهار ۲ میلیارد و ۷۰۰ میلیون افغانی عواید هدف تعیین نموده بود؛ اما آنها در جریان پنج ماه گذشته، یک میلیارد و ۴۹۵ میلیون افغانی عواید جمع آوری نموده اند، که نسبت به هدف مقرر شده ۲۳ درصد افزایش یافته است.

موصوف علاوه کرد که در سال ۲۰۱۴ نیز ۲ میلیارد و ۷۰۰ میلیون افغانی هدف تعیین شده بود؛ اما آنها تا پایان سال متذکره، ۲ میلیارد و ۱۸۸ میلیون افغانی عواید را جمع آوری نموده بودند، که نسبت به هدف تعیین شده، ۹ درصد و در سال ۲۰۱۳ میلادی ۱۹ درصد کاهش رونما شده بود. در سال ۲۰۱۳ میلادی، مجموع عواید گمرک کندهار ۲ میلیارد و ۲۲ میلیون افغانی بود؛ این درحالیست که وزارت مالیه برایش ۲ میلیارد و ۵۰۰ میلیون افغانی هدف گذاشته بود.شماری از کشته‌های شان در این زمینه عمل کند.

با این حال نورالحق علومی وزیر داخله با تاکید بر ایجاد یک کمپ در خارج از شهر کابل برای نگهداری و تداوی متداند، گفت که برای مبارزه با مواد مخدر اراده جدی دارد. او در دیدار با وزیر مبارزه با مواد مخدر روی تحریب مزراغ کوکتار، با‌داشت قاچاقچران هدف مواد مخدر و همکاری دو وزارت در این زمینه‌ها نیز تاکید کرده است.

افغانستان هنوز یکی تولید کنندگان بزرگ مواد مخدر در جهان به شمار می‌رود. گفته می‌شود حدود ۹۰ درصد مواد مخدر جهان از افغانستان تولید می‌شود. اخیرا مبارز روزهای پسر افتخار خود را تحت حمایت مالی اتصالات تجربه نموده اند. با فعال نمودن خدمات ورزشی در ۲،۷۵6 ولایت کشور، اتصالات در حال حاضر برای بیش از ۴ میلیون مشترک خدمات مخابراتی و اینترنتی را در سراسر افغانستان ارائه میدارد و همواره در تلاش است تا خدمات و محصولات با کیفیت را در افغانستان معرفی نماید.

توسعه تجارت، در این اواخر برخی اصلاحات نیز عملی گردیده که عامل اصلی افزایش عواید، پنداشت می شود.

نامبرده این اصلاحات را توازن در امور اداری، فعال نمودن برخی سیستم های پیشرفته، نشست های پی هم با تاجران و جلوگیری از قاچاق مواد نمود.

وی گفت که بدون رعایت نظارتی سپین بولندک، در امتداد خط دیورند بین ایالت بلوچستان و کندهار، برخی راه های فرعی نیز موردسات که اموال به گونه قاچاق از آن مسیرها می آید و از دادن عواید امتناع می ورزند.آنها ساحات مذکور را به مقامات آبنا و نیروهای امنیتی مشخص کرده و از آنها خواستند که در این ساحات، از قاچاق جلوگیری نموده و اجازه ندهند که تاجران اموال خود را بدون پرداخت محصول به افغانستان وارد نمایند. (پژواک)

افغانستان از هشدار...

اگرعملیات بهاری خود درافغانستان را «فورا متوقف نسانزد، باید منتظر عواقب آن باشند». روزنامه پاکستانی«اکسپرس تریبون»، (دوشنبه ۴جوزا) به نقل ازیک مقام رسمی که نخواستند نامش فاش شود، گزارش کردکه این پیام به رهبری طالبان افغان منتقل شده و مقامهای افغان« نیز در جریان آن قرار گرفته اند. این مقام رسمی به اکسپرس تریبون گفته که اگر طالبان افغان به عملیات بهاری خود در افغانستان پایان ندهند، با عواقب جدی» روبرو رو خواهند شد.

وی افزوده است که اگر طالبان افغان، با پاسخ به پیشنهادهای صلح سرپوچی کنند، دولتهای دوشکور به صورت مشترک با این گروه مقابله خواهند کرد. شکپب سفنتنی سخنگوی وزارت امورخارجه، درنشست خبری دیروزگفت که دولت افغانستان از هشدار پاکستان بخاطر دست برداشتن طالبان از جنگ درافغانستان استقبال می کند.وی افزودکه اخیراً گفتگوها میان سران حکومت و دوکشورهمسایه صورت گرفته و پاکستان تعهد سپرده که افغانستان را در رابطه به آوردن صلح، مبارزه با تروریزم و سایر تهدیدات همکاری می نماید.سفنتنی گفت: «این اقدامات پاکستان در ادامه به تهدداتی است که با حکومت افغانستان داشته است.»

سخنگوی وزارت خارجه علاوه نمود: «پاکستان چندین بار به وضاحت اعلام کرده که طالب خوب و بد وجود ندارد، دشمن افغانستان دشمن پاکستان است و تشکیل میان گروه های تروریستی نیست و علیه آنها مشترکا مبارزه میکنیم.»وی ابراز امیدواری نمود که همکاری پاکستان با افغانستان در این بین رونق تروریزم نمانی، ادامه پیدا کند. این درحالی است حدود دوماه هفته قبل، نواز شریف صدراعظم پاکستان در دیداری از کابل حملات طالبان را درافغانستان «تروریستی» خوانده و گفت که با شدیدترین الفاظ« آن را محکوم میکنند.وی درگفتارن سخنان مشترک خبری با رئیس جمهوراشراف غنی گفت که طالبان هیچ گزینه دیگری به جز رو آوردن به مذاکرات صلح با دولت افغانستان ندارند.روز دوشنبه نیز سرتاج عزیز مشاور امنیت ملی نوازشریف در کنفرانس «قلب آسیا» که در اسلام آباد، پایتخت پاکستان، برگزار شد گفت که «دشمن افغانستان دشمن پاکستان است و پاکستان از طریق همکاری مشترک، افغانستان را در رسیدن به صلح، رهاه و پایدافت کمک کند.سفنتنی افغانستان درامه همچنان گفت که گفتگوهای مقدماتی در رابطه به نشست استامبول نیز آغاز گردیده است. (پژواک)

اتحادی متراوچر که...

یک محل خطرناک خوانده و گفته است که پس از سال آینده، حضور امریکا در

افغانستان در حد سفارت خواهد بود. نثارحارت عضو مشرانوچر که ضمن انتقاد بر گفته های اوایام گفت: «متاسف هستم که چنین حرف ها اظهار می شود، افغانستان جایگاه خطرناک نبوده و نخواهد بود، مردم در برابر وطن شان مسولیت دارند و دفاع خواهند کرد.»وی افزود: «وطن را کی خراب کرد، یک تحقیق صورت گیرد از زمانی که نیروهای خارجی وارد افغانستان شده و صدای شان برای زدودن مخالفین و از بین ببردن القاعده بود، متاسفانه به هیچ یک از اهداف شان نایل نشده است، رهبران امریکا نباید در قبال افغانستان اظهارات غیر مسوولانه و پر تنش داشته باشند.»

حارت علاوه کرد: «همین ایالات متحده امریکا بود که ظهور طالبان به اوج رسید، افغانستان به جایگاه تروریزم تبدیل شد ، افغانستان به جایگاه بسیار قوی تبدیل کننده مسوادم مخدرمبندل شد. رهبران امریکا فکر کوتاه نداشته باشند.»محمد علم ادریدیار نایب اول مشرانوچر که ریاست جلسه دیروزی را برعهده داشت، در مورد سخنان اوایام گفت: «باور ما این است که افغانستان را خطرناک ساخته اند و به این حالت تبدیل کرده اند و برای آوردن صلح و ثبات صداقت ندارند، برنامه کلان، منافع و سیاست های شان موجب این شده تا افغانستان را به این حالت نگاه کنند.»وی درادامه افزود: «دیروز اگر طالب و امروز داعشی را به وجود آوردند، فردا یک گروه دیگر را به وجود می آورند تا زمینه حضور آنها در افغانستان مهیا شود.»

به گفته او، جامعه جهانی که در اس آن ایالات متحده امریکا است، در راستای مبارزه با تروریزم صداقت ندارد. (پژواک)

بلاذاشت تک گروه...

در خبرنامه آمده است که گروه یاد شده قصد انجام حمله خونین انتحاری در نقطه مزدمح شهر کابل را داشته است.بر اساس معلومات امنیت ملی افراد بلاذاشت حمله را میسر میساخت «حضور آنها در افغانستان مهیا شود.»

الله» باشدنه قندهار و فرد انتحاری، حبیب الرحمن باشندنه ولسوالی ده سبز کابل، انتقال دهنده و سازمانده حملات انتحاری د فداحمدم باشندنه ولسوالی ده سبز کابل، نگهدارنده افراد انتحاری هستند.امنیت ملی میگوید که با بلاذاشت این افراد از یک حمله خونین انتحاری در شهر کابل جلوگیری شده است. (مرکز)

معلولین در بغلان ...

آنان که باشندگان ولسوالی های دوردست هستند میگویند که از سه تا شش ماه، معاش شان تادیب نشده و هرساری که مراجعه می کنند، دست خالی بر میگردند. شمار مظاهره کنندگان که به سه ده تن میرسید، بعداز انتظار، به سوی دروازه کار و امور اجتماعی هجوم برده، دوکارمند این اداره را با سنک و چوب از دست سزمردود نمودند و شیشه های تعمیر را نیز شکستندند.محمدعزیز باشندنه ولسوالی جلگه، با حالت خشمگین به آژانس خبری پژواک گفت: «پایم قطع است از ولسوای جلگه ایامه ام، مگر ساره میگن که کارت میتیم و باز معاش تانرا.»وی افزود که با داشتن خانواده هفت عضوی، ۶۵۰۰ افغانی معاش دارد و تاحال معاش شان اجرا نشده و آنها را امروز و فردا گفته، قریب میدهند. عبدالکریم باشندنه ولسوالی پورکه ادعا کرد که معاش شان مابه وی تادیه شده است و یک هفته میشود که برای اخذ معاش به ریاست کار و اموراجتماعی مراجعه مینماید؛ اما نتیجه نداده است.این معلول افراد که در این یک هفته، پولی که داشت، مصرف شده و حتی پول گریه برگشت به خانه را ندارد.

وی گفت: «کسی که پیسه مینه، بریش ماش میتن، کسی که پیسه نمیته، میگن که ماش این س.»اما مشتقاج احمد احمدی رئیس کار و امور اجتماعی بغلان گفت که حقوق معلولین در حال اجرا شدن است. وی افزود که این دسیسه از سوی برخی معلولینی است که میخواهند امتیازطلبی نمایند و ریاست کار و امور اجتماعی را بدنام سازند. (پژواک)

هزار کی د انخوړ

به مزارشریف که د افغانستان لپاره د کار او پراختیا دقتر مسووله شمیه ازرهبر پژواک خبري آژانس نه وویل چې دوی د خوآنانو په پېژندنې او ټولنې ته د وړاندې کولو په برخه کې کار کوي ؛ چې ننی نندارتون یې به بلکله ده نوموړي زیاتنه کره چې په دغه ندرتون کې ټول تصویرونه او انخوړونه د (دستان آزاد، ټولنې د کارکوونکو دي ، چې له ډېرې مودې ورسره پراته وو د هني په وینا ، دوی دغه ټولنه وپېژندله او د دغو تصویرونو او انخوړونو له لارې یې ټولني ته د دوی د هنر د پېژندلو په موخه هڅه وکړه

آرزوههر وویل چې یاد نندارتون به په مزارشریف نیار کې د لیدونکو پر وړاندې تر راتلونکو دريو ورځو پورې پرانیسه ی نو موړې زیاتنه کره چې طالبان را درافغانستان «تروریستی» خوانده و گفت که با شدیدترین الفاظ« آن را محکوم میکنند.وی درگفتارن سخنان مشترک خبری با رئیس جمهوراشراف غنی گفت که طالبان هیچ گزینه دیگری به جز رو آوردن به مذاکرات صلح با دولت افغانستان ندارند.روز دوشنبه نیز سرتاج عزیز مشاور امنیت ملی نوازشریف در کنفرانس «قلب آسیا» که در اسلام آباد، پایتخت پاکستان، برگزار شد گفت که «دشمن افغانستان دشمن پاکستان است و پاکستان از طریق همکاری مشترک، افغانستان را در رسیدن به صلح، رهاه و پایدافت کمک کند.سفنتنی افغانستان درامه همچنان گفت که گفتگوهای مقدماتی در رابطه به نشست استامبول نیز آغاز گردیده است. (پژواک)

د خوستان بار...

ووېل چې په دې چاودنه کې دوه زده کوونکي او دوه نوانه ټپيان شوي دي هغه د ټپيانو روغتيابي حالت د ډاډ وبالـه او ويي ويل چې روغتون ته ليرېدلو شوي دي خو ددې ولايت يوې لپي امنيتي سرچينې پژواک نه وويل چې په دې چاودنه کې د دريو زده کوونکو په کېدون ۸ تنه ټپيان شوي د سرچينې په وينا ، د چاودنې موخه ددې ولايت د حج او اوقافو رییس و ، هغه د چاودنې پر مهال په جومات کې و ، خو له چاودنې روغ وتلی دې «پژواک»

صحت و سلامت

نوشیدنی های گرم چه تاثیری بر سلامت شما دارد؟



وقتی خسته‌اید، هیچ چیز مثل چای نمی تواند آرامتان کند؟ وقتی افسرده و ناراحتید چطور؟ یا زمان هایی که استرس دارید؛ آن وقت هم به فکر یک دمنوش گیاهی می‌افتید؟ به نظر شما نوشیدنی های گرم چه تاثیری می‌توانند بر سلامت ذهن و روان داشته باشند؟ درد یاد و پیشه یابی شود:

خلقوقو دامنه‌ای از برداشت‌ها را دربرمی‌گیرد؛ زمانی فرد روحیه‌اش خوب است، زمانی دیگر خموده و دربی ممکن است خودمی‌آش حالتی از افسردگی باشد. گاهی فرد حالت روانی مضطربی دارد و گاهی پریشان است بنابراین وقتی می‌گوییم یک نفر از لحاظ روانی تعادل ندارد و آشفته و پریشان است، الزاما به معنی افسرده بودن، خوددگی و اضطراب او نیست و گاهی ممکن است ترکیبی از این حالات باشد. پس وقتی می‌خواهیم برای درمان مشکلات خلقوقو از نوشیدنی‌های گرم کمک بگیریم، باید ریشه اصلی مشکل را پیدا و بعد اقدام کنیم تا بتوانیم با انتخاب صحیح یک نوشیدنی، حالات روانی‌مان را بهبود بخشیم یا اصلاح و درمان کنیم. مثلا ممکن است گیاهی بر افسردگی تاثیرگذار باشد اما بر اضطراب نه و اگر افسردگی فرد ناشی از اضطرابش باشد، باید از گیاهی که خاصیت ضداضطرابی دارد کمک بگیرد نه گیاه ضدافسردگی! پس در پی انتخاب نوشیدنی تاثیرزایی بر او نخواهند داشت. قهوه ترک نسبت دروهای گیاهی به هیچ دردی نمی‌خورد!»کافئین‌دارها خونند!»

قهوه و نسکافه و نوشیدنی‌هایی که کافئین دارند، معمولا ضداسترس هستند چون کافئین محرک ترشح آدرنالین است که آدرنالین همان هورمون استرس است؛ همان هورمونی که در زمان ترس، هیجان و ... ترشح می‌شود بنابراین وقتی فرد نوشیدنی کافئین‌دار مصرف می‌کند، به مرور آدرنالینش افزایش می‌یابد و استرس‌های بیرونی تأثیری بر او نخواهند داشت. قهوه ترک نسبت به قهوه فرانسه کافئین بیشتری دارد و قوی‌تر عمل می‌کند اما نباید فراموش کرد افرادی که نسبت به کافئین حساسیت دارند، با مصرف این نوشیدنی‌ها دچار اضطراب و حتی افزایش تپش قلب می‌شوند.

فراوسش تکنیم که چندسینک هم علاوه بر اینکه استرس را کم می‌کند، نشاط‌آور بسیار قوی‌ای است که فرد با مصرف آن سرحال می‌شود و خستگی‌های ذهنی و روانی‌اش هم کاهش می‌یابد. «چای سیاه و سبز ماهه‌ای به اسم ترپولین دارد و خاصیت آرامبخشی آن تسالیان نیز به اثبات رسیده است. در کنار اینها گرم بودن چای یا هر نوشیدنی گرم دیگر معمولا حس فرخ‌بخشی به فرد القا می‌کند مخصوصا که کنار نعانغ و نبات هم مصرف شود. البته اگر این معجون با چای سبز، نعانغ و نبات تهیه شود، همان «چای مغربی» معروف در کشورهای عربی است که طعم بی نظیری دارد و به رفع خستگی کمک شایانی می‌کند و می‌تواند کنار سایر درمان‌ها، کمک‌کننده باشد. البته چای سیاه و سبز در عین آرامبخشی می‌تواند باعث بروز اضطراب بشوند. مثلااگر فردی دچار افسردگی همراه با ترس و استرس باشد، آثار مضر چای سیاه و سبز بیشتر از آثار مفیدش خواهد بود.»

دوباره شیر مهربان!

همه ما می‌دانیم که شیر یک نوشیدنی معجزه‌گر است که نه‌تنها با استحکام استخوان‌هایمان کمک می‌کند بلکه باعث زیبایی و شفافیت پوست هم می‌شود. اسید لاکتیک موجود در شیر عاملی برای داشتن پوست صاف و اسیدآمینه‌های آن دلیلی برای مرطوب نگه‌داشتن پوست بدن است. همچنین شیر به‌دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان می‌تواند از افراد در برابر زیان‌های وارده از سموم محیطی محافظت کند. یک لیوان شیر گرم می‌تواند به آرامش خواب شبانه هم کمک کند. «شیر به‌لیدل داشتن تربیتوفان و کلسیم، می‌تواند باعث از بین رفتن اضطراب و القای حس آرامبخشی شود؛ کسانی که از مشکلات خواب رنج می‌برند و سخت به خواب می‌روند، می‌توانند شب‌ها با نوشیدن یک لیوان شیر گرم، مخصوصا اگر با کمی عسل هم شیرین شده باشند، خیلی سریع خواب‌آوری را تجربه کنند چراکه تربیتوفان موجود در شیر، پیش‌ساز نوروترنسمیتر (انتقال‌دهنده صصبی) سروتونین است و سروتونین همان هورمون نشاط‌آور و آرامبخش است که باعث افزایش خلق‌وقو هم می‌شود.»

شیره آماده‌سازی نوشیدنی می‌تواند هم به رفع استرس کمک کند اما نوع و مدت‌زمان کم‌میداشتن را باید متخص مشخص کند تا تاثیر طولوبی بر اوضاع و احوال فرد نگذارد. تاکید می‌کنم که افراد به هیچ وجه نباید خودرمانی کنند و در طول درمان هم باید همچنان با دیدن متخصص باشند تا در صورت نیاز دوز مصرفی دارو کم و زیاد یا قطع شود.»

زنجبیل برای روحیه و افسردگی خوب است اما کمک چندانی به رفع اضطراب و ... نمی‌کند. همچنین ترکیبات گل‌راعی و گل

فاقدک با عنوان نووکسین در درمان انواع افسردگی‌ها کاربرد دارد. اگر برگ‌های این گل‌ها در مقادیر مشخص کم شود، می‌تواند

معتقان به این نتیجه دست یافتند که افرادی که کمتر در طول شب می‌خوابند و دربرتر به رختخواب می‌روند بیشتر از سایر افراد با افکار منفی و آزاردهنده دست‌وپنجه نرم می‌کنند.محققان اظهار کرده‌ند، اگر از افکار منفی رنج می‌برید می‌توانید با زود خوابیدن به خود کمک کنید. به گفته این محققان خواب کافی و به‌موقع یک درمان مهم‌رهنه و سفاهه برای افرادی است که از افکار منفی رنج می‌برند و این افکار زندگی آن‌ها را نیز مختل کرده است.

د خوستان بار...

ووېل چې په دې چاودنه ک شد دوه زده کوونکي او دوه نوانه ټپيان شوي دي هغه د ټپيانو روغتيابي حالت د ډاډ وبالـه او ويي ويل چې روغتون ته ليرېدلو شوي دي خو ددې ولايت يوې لپي امنيتي سرچينې پژواک نه وويل چې په دې چاودنه کې د دريو زده کوونکو په کېدون ۸ تنه ټپيان شوي د سرچينې په وينا ، د چاودنې موخه ددې ولايت د حج او اوقافو رییس و ، هغه د چاودنې پر مهال په جومات کې و ، خو له چاودنې روغ وتلی دې «پژواک»