

رییس جمهور: جایگاه…

تجارتی و مراودات مردمی در آسیا بود. رئیس جمهور غنی گفت: «استعمار نتوانست افغانستان را تصرف نماید؛ اما کشور ما را به حاشیه راند».

اشرف غنی ضمن اینکه تخریب مجسمه های بودا را به معنای حمله بر میراث های تاریخی کشور دانست، علاوه نمود که آنها جایگاه تاریخی و توریستی افغانستان را دوباره احیا می کنند.

مجسمهٔ بزرگ صلصال با ارتفاع ۵۵ متر و مجسمه کوچک به نام شهنامه با ارتفاع ۳۳ متر با قدامت ۱۶قرنه که در مسیر جاده قدیمی ابریشم درشهر پامیان در دل کوه تراشیده شده ویکی از شاهکار های زمان بویزیم بود؛ در زمان حاکمیت طالبان (۱۰امارچ ۲۰۰۱ میلادی)، در پی حملات متواتر و آتشباری سنگین ، منهدم گردیدند.

رئیس جمهور در مورد شهر آی خاتم نیز صحبت کرد و آنرا یکی از شهر های تاریخی دانستد که دارای ماستر پلان شهری بود.

وی با اشاره به اینکه دو هزار سال قبل در شمال کشور رسم الخط وجود داشت، گفت: «آثار باستانی بخشی از تاریخ ماست

و ما به آن افتخار می کنیم.»

اشرف غنی در بخش دیگر سخنانش گفت که در بعضی محلات هنگام استخراج معادن، که آثار تاریخی بر می خوردن در مدیریت آن به اجتناط کامل نیازمند است و از کشور های عضو سازمان سارک خواست که تجارب شان را در این عرصه با افغانستان شریک سازند.

سکرتر جنرال سازمان سارک دراین دیدار گفت: «تاریخ فرهنگی افغانستان بسیار جالب است و ما باید از این داشته های تاریخی بیشتر مستفاد شویم و علاقمند بودیم تا بیشتر از جاذبه های توریستی و محلات تاریخی افغانستان دیدن نماییم.» در این دیدار، سکرترت جنرال مرکز فرهنگی سارک نیز صحبت کرده گفت که مراسم رسمی نامگذاری پامیان به عنوان نخستین مرکز فرهنگی کشور های عضو سازمان سارک، با موفقیت پایان یافت.

وی برگزار می مراسم در راستای معرفی جاذبه های تاریخی افغانستان میهنه خوانده، خاطر نشان کرد که از این پس سلسله برگزاری برنامه ها و فستیوال های فرهنگی در پامیان ادامه خواهد یافت. (پژواک)

مشر آنور که مصوبه…

وی افزود که هدف این قانون، جلوگیری از موانع در امور اداری و به میان آوردن هماهنگی میان دواور دولتی میباشد.به اساس معلومات وی، هدف از اداره در این مصوبه، تمامی واحدهای اداری مرکزی، قضا، شورای ملی، دارالانشاهای هر دو مجلس، ریاست ها مستقل، ولایات و دقارت نمایندگی های سیاسی افغانستان در خارج از کشور میباشد.منصف علاوه کرد که به اساس این مصوبه، هیچ کس بیشتر از دو ماه به حیث سرپرست وظیفه اجرا کرده نمیتواند؛ مگر اینکه در این قانون به شکل دیگر تنظیم شده باشد.

به اساس این مصوبه، رئیس جمهور زمانی میتواند که معاونین وزارتخانه ها، معاونین دوایر و یا افراد واجد شرایط را به حیث سرپرست توظیف نماید که نامزدوزیر از ولسی جرگه رای اعتماد به دست آورده نتوانند، عزل یا فحوت گردد و یا هم با مرضی لا علاج مبتلا شود.

به اساس این مصوبه، اگر نامزد نتواند که رای اعتماد از ولسی جرگه کسب کند، تا زمانی که نامزد دیگر از ولسی جرگه رای اعتماد میگردد، به حیث سرپرست اداره کار کرده میتواند.بر بنیاد قانون اساسی کشور، وزرا، ولی سارنوال، رئیس بانک مرکزی، رییس امنیت ملی و رییس هلال احمر، باید بعد از نامزدی توسط رییس جمهور، رای اعتماد ولسی جرگه را نیز کسب نمایند.در این مصوبه ولسی جرگه فیصله نموده بود که سرپرستان، به حیث نامزدان ادارات مربوط برای اخذ رای اعتماد به ولسی جرگه معرفی شده نمی توانند. (پژواک)

عبدالله با مقامات …

بین المللی، تهدیدات تازه در منطقه و موارد دیگر از مسایلی خوانده می شوند که آقای عبدالله روی آن با مقام های تاجکستان بحث خواهد نمود.

جوابد فیصل معاون سخنگوی ریاست اجراییه به رادیو آزادی گفت که عبدالله عبدالله در خصوص مبارزه با قاچاقچیان سواد مخدر و همکاری های اقتصادی و تجارتی میان دو کشور نیز بحث خواهد کرد:« همکاری های دو جانبه در مبارزه علیه تروریزم جهانی، تروریزم منقطعی و مبارزه علیه قاچاق مواد مخدر، همکاری های دو جانبه به خاطر پایپ لاین گاز و همچنان انتقال برق از تاجکستان به افغانستان و موارد دیگری با مقامات تاجکستان روی آن در این سفر صحبت های خواهد داشت.»
اقای فیصل افزود که در جریان بازدید رییس اجراییه از تاجکستان برخی توافقنامه های تجاری و اقتصادی نیز میان کابل و دوشنبه به امضا می رسند.

عبدالله عبدالله در حالی قرار است در مورد تهدیدات تازه در افغانستان و منطقه با مقام های تاجکستان صحبت کند که شاه ولی الله عبدالله سرپرست ولایت بدخشان تأیید می کند که شماری از اتباع تاجکستان با تندروان مسلح در اینسوی سرحد پیوسته اند.

اقای ادیب در این مورد به رادیو آزادی گفت: «تصادی از تاجک ها در خدمت در جنگ استند و در ولسوالی راغستان موجود اند.»

در همین حال وزیر داخله افغانستان گفته است که چالش های تازه امنیتی در افغانستان و منطقه ایجاد می کند تا

کشور های عضو سازمان همکاری های شانگهای همکاری های خود را در زمینه مبارزه با تروریزم، مواد مخدر و جرایم سازمان یافته گسترش داده و تلاش های شان را در این راستا تشدید بخشند.

وزارت داخله می گوید که نورالحق علومی این مساله را به تازه هی در نشست دوره یی وزیران داخله کشور های عضو این سازمان در تاجکستان ابراز کرده است.

دوم ولسی جرگه از کشور های منطقه از سوی دیگر محمد نذیر احمدزی معاون افغانستان در مبارزه با تهدیدات تازه همکاری کنند:

«دانش موصول بین المللی است و این خطرات به کشور های همسایه هم ایجاد می شود و به آنها این خطر است.

این تنها وظیفه افغانستان نیست و سایر کشور ها مثل روسیه، چین، هند و حتی ایران باید با ما همکاری کنند.» (رادیوآزادی)

ص رفه جویی نزدیک…

او گفت مقایسه این ۱۱۰ قرارداد با قراردادهای مشابه سال گذشته نشان میدهد که ارزش قراردادهای جدید پیش از ۵.۶ میلیارد افغانی (معادل ۹۳ میلیون دالر) کمتر بوده است.به گفته آقای یاری در آخرین نشست کمیسیون تدارکات که شنبه شب برگزار شد، ۲۰ قرارداد به ارزش مجموعی ۳۹ میلیارد افغانی(حدود ۶۵۰ میلیون دالر) مورد تأیید قرار گرفته که بیشتر آنها مربوط به وزارت دفاع افغانستان بوده است.پیش از این قراردادهای کوچک توسط وزارتخانههای مربوط و قراردادهای بزرگ نیز توسط کمیته خاص تدارکات که در وزارت مالیه افغانستان واقع است ازبای و بررسی و بعد نتایج آن اعلام و قرارداد میلد.

بعد از ایجاد دولت وحدت ملی، رئیس جمهوری افغانستان با ایجاد اداره تدارکات ملی، خود به صورت مستقیم بر روند تدارکات این کشور نظارت و تمام جلسات تدارکاتی را خود رهبری میکند.کام بودجه دولت افغانستان بالغ بر ۷۶ میلیارد دالر است که بیشترین این بودجه مربوط به نهادهای امنیتی از جمله وزارت دفاع و (بی بی سی)

۹ مین روپ در …

او درباره نهادهی که این مین روپها به آن تعلق داشت اظهار بی اطلاعی کرد.مین روپها تاچندسال قبل توسط دو طرف سال گذشته این افراد چندین بار توسط افراد مسلح ربوده شده اند. در آخرین مورد ۱۹ مامور مینروپی ثور امسال در شهر گردیز، مرکز ولایت پکتیا در همسایگی ولایت لوگر ربوده شدند، ولی چند روز بعد این افراد آزاد شدند. (بی بی سی)

افزایش موارد اختطاف…

افغانستان با اشاره به این موضوع می گوید که این مسأله سبب فرار سرمایه از این کشور شده است.هاشم رسولی رییس روابط عمومی ای اتاق روز یکشنبه در صحبت با رادیو آزادی گفت که بیشتر موارد اختطاف تجار و یا اعضای خانواده های آنان در شهر کابل و ولایت هرات صورت می گیرد:

« به صورت عموم موارد اختطاف بیشتر در شهر های بزرگ به خصوص کابل و هرات صورت می گیرد. متأسفانه افزایش ناامنی ها در شمال افغانستان و کابل باعث شده که سرمایه گذاران سرمایه های شان را از کشور خارج بکنند.»

آقای هاشمی از کشته شدن مالک یک رستوران در شهر نو کابل به عنوان تازه ترین مثال یاد کرد.

آقای هاشمی گفت که آنها رقم مشخص موارد اختطاف و قتل تجار را در دست ندارند، اما در ۱۲ سال گذشته حدود دو هزار مورد اختطاف و باج گیری از سکتور خصوصی صورت گرفته است.این در حالیست که رییس جمهور اشرف غنی در روز های نخست تأمین گفته بود که سکتور خصوصی بخاطر تأمین امنیت خود محافظت استخدام نکند بلکه تأمین امنیت تجار و سرمایه گذاران وظیفه پولیس است. محمد علم ایزد یار معاون مشرانو جرگه افغانستان نیز در نشست روز یکشنبه این جرگه گفت است که اختطاف و قتل تجار و سرمایه گذاران ضربه شدید به اقتصاد و سرمایه گذاری در کشور است و حکومت باید در زمینه توجهٔ جدی کند.

یکی از سرمایه گذاران که برادر وی حدود دو ماه پیش در ولایت ننگرهار از سوی افراد مسلح شانسان اختطاف شده بود در صحبت با رادیو آزادی گفت که اختطافچیان از آنها چهارصد هزار دالر امریکایی طلب کرده بودند.وی گفت که در راهی برادرش طوریکه لازم بود حکومت با آنان همکاری نکرده است.آنها وزارت داخله افغانستان می گوید که آنها در همه توان خود بخاطر تأمین امنیت تجار کار گرفته و در آینده هم به تلاش های شان ادامه خواهند داد.

صدیق صدیقی سخنگوی این وزارت در مورد چنین گفت:« پولیس ملی افغانستان بیشترین تمرکز اش تأمین امنیت سکتور خصوصی و تجار ما است. ما از بیشترین امکانات خود کار می گیریم تا امنیت تجار تأمین شود.

در برخی مواردیکه تجار توسط اختطافچیان اختطاف شده اند آنها را ما رها کردیم و گروه های اختطافچی بزرگ را در کابل و ولایات دیگر از بین بردیم.»در حالیکه وزارت داخله می گوید که نیروهای پولیس از تمام امکانات شان برای حفظ جان سرمایه گذاران استفاده خواهد کرد، اما تجار و سرمایه گذاران انتقاد دارند که همچو تمهدات طوری که لازم بوده عملی نشده است.

تجار افغان می گویند که حکومت باید برای تأمین امنیت آنان تلاش های عملی را انجام دهد در غیر آن نخواهند توانست

تا فعالیت های خود را طوری که لازم است در افغانستان ادامه دهند. (راديوآزادي)

طالبان کودکان را…

بر اساس این خبرنامه، فردی به نام رحمت الله، یکی از فرماندهان طالبان تروریست این دو برادر را حدود یک ماه پیش از نزد خانوادهاش به بهانهی آموزش عملیات دینی و اسلامی به ولایت هلمند انتقال داده بودند.بعد این دو کودک ۹ و ۱۲ ساله پس از چند هفته فراگیری آموزش گروه طالبان در ولایت هلمند، از سوی این گروه مجبور به انجام حملات انتحاری شده‌اند. تصاویر منتشر شده این کودکان از سوی امنیت ملی نشان میدهد که پاهای آنان با زنجیر بسته شده است.بر اساس ادعای ریاست امنیت ملی، طالبان پاهای این کودکان را بخاطری با زنجیر و زوژانه بسته بودند که آنان از مدرسه شان فرار نکنند. در خبرنامه این ریاست آمده است که مأموران امنیت ملی در یک عملیات خاص این دو کودک و برادر را نجات و به خانواده شان تحویل داده‌اند.

استفاده از کودکان و حتا دختران خورد سال برای حملات انتحاری از سوی طالبان، نگرانیهای زیادی را در کشور و خارج به دنبال داشته است.

گفته میشود که طالبان در حال حاضر در ولایت هلمند برای تربیه کودکان برای انجام حملات انتحاری مرکز دارد.در خزان سال ۱۳۹۲ یکی از فرماندهان ارشد طالبان در هلمند، اسپوهژی، خواهر سه ساله اش را مجبور به انجام حمله انتحاری کرده بود، اما این دختر از سوی نیروهای امنیتی کشور نجات داده شد.

در همین حال، امنیت ملی از شهروندان خواسته که نگذارند طالبان به بهانه آموزش علوم دینی از کودکان شان استفاده ابزاری کنند. (مرکز)

مستولان بدخشان برای…

است. او افزود که اکنون کار روی تدابیر برای بازبسیگری این ولسوالی جریان دارد.ولسوالی میگان ولایت بدخشان روز شنبه به دست طالبان تروریست سقوط کرد و تاهنوز در کنترل این گروه است.در حال حاضر درگیری بین نیروهای امنیتی و طالبان در اطراف این ولسوالی به شکل پراکنده جریان دارد. نیروهای امنیتی مستقر در لسوالی میگان در خارج از مرکز این ولسوالی جایجا شده و برای بازبسیگری آن، منظر پشتیبانی هوایی اند.هنوز در مورد تلفات درگیری نیروهای امنیتی و طالبان در میگان جزئیات ارائه نشده است.ناامنی اخیر در ولایت بدخشان در شمال شرق کشور در ۱۴ سال گذشته کمسابقه خوانده شده است.

چند هفته پیش طالبان در یک حمله تهاجمی در ولسوالی وردوج این ولایت، بیش از ۲۰ سرباز ارتش را به قتل رساندند. (مرکز)

زُغران افغانستان برای…

لطف الله راشد سخنگوی وزارت زراعت و آبیاری اظهارداشت: «زُغران افغانستان سوارته است که صدیق ناامهی سه ستاروی طلایی ذابقه نیا را بدست آورد و این یک موفقیت و پیشرفت بسیار خوب برای افغانستان است، زُغران در سال‌های اخیر رونق بیشتری داشته و سال گذشته ۴هزار کیلوگرام حاصل برداشت کردیم.» درهمین حال شماری از آگاهان بخش کشاورزی با توجه به بهبود در کشت و برداشت زُغران در کشور از حکومت می‌خواهند تا برای عملی ساختن برنامه‌های گسترده و ترویج کشت این گیاه در کشور تلاش کند.»

سکندر حسینی عضو آکادمی علوم افغانستان خاطرنشان کرد: «هنوز هم باید برای کیفیت و افزایش حاصلات توجیه جدی نیاز است و در کشت زُغران باید شرایط اقلیمی و محلی در نظر گرفته شود و آب و هوایی کشت می توانیم اما در ولایت ننگرهار نه؛ نظر به آب و هوای ولایت‌ها باید تحقیقات شود تا این کشت هم دیگر ولایت ترویج شود.»از سوی به مسئولان وزارت زراعت و آبیاری می‌گویند که پارسال بیش از ۴هزار کیلوگرم زُغران در کشور برداشت شده است و تلاش می شود که امسال با توزیع بیشتر پیاز زُغران در ۲۳ ولایت کشور این رقم افزایش یابد. (طلوع نیوز)

تاجران آذربایجانی …

که پس از مراسم تقدیم اعطادنامه که در ارگ انجام شد، رئیس جمهور کشور و سفیر جدید ریاست موقیم آذربایجان، در مورد گسترش روابط دو جانبه میان دو کشور بحث و تبادل نظر نمودند.سلطان زاده در حالیکه صلاح الدین ربانی وزیر امور خارجه کشور نیز حضور داشت، گفت که افغانستان و آذربایجان دو کشور با هم برادر اند و در حدود یکهزارافغان در آن کشور زندگی می کنند و حکومت آذربایجان از کار و فعالیت آنها رضایت دارد.

وی خاطر نشان کرد که تاجران و سرمایه گذاران آذربایجانی علاقمند اند که در افغانستان در بخش های اقتصادی و فرهنگی سرمایه گذاری نمایند و در این زمینه گام های عملی تا آخر سال جاری برداشته خواهد شد.

دراین دیدار، رئیس جمهوراشرف غنی از تصمیم آذربایجان بخاطر سرمایه گذاری در افغانستان تقدیر نمود و گفت که سرمایه گذاری ها در عرصه های زیربنایی صورت بگیرد.

رئیس جمهور غنی علاوه نمود که افغانستان سالانه یک میلیون تن سمعت استفاده می کند و سرمایه گذاری در این عرصه به منفعت افغانستان و آذربایجان خواهد بود.وی افزود: «ما می خواهیم تا دو سال آینده هفتاد در صد تجارت خوش را از مسیر ترکمنستان، آذربایجان،

گرجستان و ترکیه که بنام راه لاجورد سمعی است، انجام دهیم.»اشرف غنی از جانب آذربایجان تقاضا کرد تا به منظور گسترش همکاری های بیشتر میان دو کشور، سفارت خویش را در افغانستان بگشاید. (پژواک)

احمدضیا مسعود بر…

افغانستان، راه اندازی گردیده است. احمدضیا مسعود نمایندهٔ خاص رییس جمهور در امور اصلاحات و حکومتمداری خوب، در این نشست گفت که آب های زیرزمینی شهر کابل در چند سال اخیر از لحاظ کمیت، کیفیت و مدیریت در بدترین حالت قرار داشته و در صورتی که تدابیر لازم و به موقع، برای رفع مشکلات اتخاذ نگردد، به یک فاجعه تبدیل می شود. موصوف افزود که برای مدیریت درست از آب های زیرزمینی نیاز به همکاری مشترک مردم، دولت، جامعه مدنی، موسسات غیر دولتی، متشبین خصوصی و تمویل کننده گان می باشد.

او افزود که با تکمیل شدن بندهای آب شاه توت و شاه و عروس، مشکل آب نزدیک به دو نیم میلیون تن از باشندگان کابل حل می گردد.مسعود گفت که استفاده ی هر یوه از آب های زیرزمینی برای رفع نیازمندی های رهاشی، آبیاری، صنعتی و زراعتی یکی از علت های کاهش مقدار سطح آب های زیرزمینی می باشد. به گفته وی، تخمین هایی وجود داشت که آب های زیرزمینی شهر کابل می تواند نیازمندی حدود دو تا پنج میلیون تن را ساله اش را مجبور به انجام حمله انتحاری کرده بود، اما این دختر از سوی نیروهای امنیتی کشور نجات داده شد.

در همین حال، امنیت ملی از شهروندان خواسته که نگذارند طالبان به بهانه آموزش علوم دینی از کودکان شان استفاده ابزاری کنند. (مرکز)

مستولان بدخشان برای…

است. او افزود که اکنون کار روی تدابیر برای بازبسیگری این ولسوالی جریان دارد.ولسوالی میگان ولایت بدخشان روز شنبه به دست طالبان تروریست سقوط کرد و تاهنوز در کنترل این گروه است.در حال حاضر درگیری بین نیروهای امنیتی و طالبان در اطراف این ولسوالی به شکل پراکنده جریان دارد. نیروهای امنیتی مستقر در لسوالی میگان در خارج از مرکز این ولسوالی جایجا شده و برای بازبسیگری آن، منظر پشتیبانی هوایی اند.هنوز در مورد تلفات درگیری نیروهای امنیتی و طالبان در میگان جزئیات ارائه نشده است.ناامنی اخیر در ولایت بدخشان در شمال شرق کشور در ۱۴ سال گذشته کمسابقه خوانده شده است.

چند هفته پیش طالبان در یک حمله تهاجمی در ولسوالی وردوج این ولایت، بیش از ۲۰ سرباز ارتش را به قتل رساندند. (مرکز)

زُغران افغانستان برای…

لطف الله راشد سخنگوی وزارت زراعت و آبیاری اظهارداشت: «زُغران افغانستان سوارته است که صدیق ناامهی سه ستاروی طلایی ذابقه نیا را بدست آورد و این یک موفقیت و پیشرفت بسیار خوب برای افغانستان است، زُغران در سال‌های اخیر رونق بیشتری داشته و سال گذشته ۴هزار کیلوگرام حاصل برداشت کردیم.» درهمین حال شماری از آگاهان بخش کشاورزی با توجه به بهبود در کشت و برداشت زُغران در کشور از حکومت می‌خواهند تا برای عملی ساختن برنامه‌های گسترده و ترویج کشت این گیاه در کشور تلاش کند.»

سکندر حسینی عضو آکادمی علوم افغانستان خاطرنشان کرد: «هنوز هم باید برای کیفیت و افزایش حاصلات توجیه جدی نیاز است و در کشت زُغران باید شرایط اقلیمی و محلی در نظر گرفته شود و آب و هوایی کشت می توانیم اما در ولایت ننگرهار نه؛ نظر به آب و هوای ولایت‌ها باید تحقیقات شود تا این کشت هم دیگر ولایت ترویج شود.»از سوی به مسئولان وزارت زراعت و آبیاری می‌گویند که پارسال بیش از ۴هزار کیلوگرم زُغران در کشور برداشت شده است و تلاش می شود که امسال با توزیع بیشتر پیاز زُغران در ۲۳ ولایت کشور این رقم افزایش یابد. (طلوع نیوز)

تاجران آذربایجانی …

که پس از مراسم تقدیم اعطادنامه که در ارگ انجام شد، رئیس جمهور کشور و سفیر جدید ریاست موقیم آذربایجان، در مورد گسترش روابط دو جانبه میان دو کشور بحث و تبادل نظر نمودند.سلطان زاده در حالیکه صلاح الدین ربانی وزیر امور خارجه کشور نیز حضور داشت، گفت که افغانستان و آذربایجان دو کشور با هم برادر اند و در حدود یکهزارافغان در آن کشور زندگی می کنند و حکومت آذربایجان از کار و فعالیت آنها رضایت دارد.

وی خاطر نشان کرد که تاجران و سرمایه گذاران آذربایجانی علاقمند اند که در افغانستان در بخش های اقتصادی و فرهنگی سرمایه گذاری نمایند و در این زمینه گام های عملی تا آخر سال جاری برداشته خواهد شد.

دراین دیدار، رئیس جمهوراشرف غنی از تصمیم آذربایجان بخاطر سرمایه گذاری در افغانستان تقدیر نمود و گفت که سرمایه گذاری ها در عرصه های زیربنایی صورت بگیرد.

رئیس جمهور غنی علاوه نمود که افغانستان سالانه یک میلیون تن سمعت استفاده می کند و سرمایه گذاری در این عرصه به منفعت افغانستان و آذربایجان خواهد بود.وی افزود: «ما می خواهیم تا دو سال آینده هفتاد در صد تجارت خوش را از مسیر ترکمنستان، آذربایجان،

رئیس «ادارهٔ تدارکات ملی» علاوه کرد: «پس از فسخ قرارداد، تدابیر موقتی گرفته شد واز چندین شرکت داخلی دوباره نرخ گرفته شد و به شرکتی که قرارداد بطور کوتاه مدت داده شده، براساس آن حکومت ماهانه ۹ عشاریه ۷ میلیون دالر درمقایسه با قرارداد قبلی صرفه جویی میکند.»

یاری گفت که اسناد تدارکاتی برای قرارداد درازمدت، تحت کاراست ویا درنظرداشت بزرگ بودن قرارداد، احتمالاً که این کار زمانگیر باشد؛ اما بعداز تکمیل اسناد بطور باز به اعلان سپرده میشود و شرکت ها میتوانند درآن اشتراک نمایند. رییس اداره تدارکات ملی گفت که دهمین جلسه کمیسیون تدارکات ملی به ریاست اشرف غنی، شنبه شب با حضور ناظرین در ارگ دایرشد و دراین نشست، روی ۱۷ قرارداد اعاشه قول اردوها و جزواتم های وزارت دفاع ملی، یک قرارداد اداره هوانوردی، دو قرارداد وزارت معارف بحث گردیده و کمیسیون تدارکات در رابطه به آنها فیصله به عمل آورد. (پژواک)

کار تاسیسات میدان…

بودجه ۳۰۰ میلیون افغانی عملی شده و ۲۵۰ میلیون دیگر تا تکمیل دیده میشود که با این بود کار آن تکمیل گردد.انجنیر سمیع گفت: «امیدواریم که بین سه الی چهار ماه یک میدان خوبی برای نشست طیارات داشته باشیم که مردم نيمروز از لحاظ نشست و پرواز به هرات سرگردان نشوند و مستقیم از کابل به نیمروز و دیگر ولایات پرواز کنند.»این درحالی است که چندی قبل خانستان منور رییس اقتصاد نیمروز گفته بود که کار ۲۶ پروژهٔ مهم به شمول میدان هوایی به علت کمبود بودجه ناتمام مانده است.

اماعبدالقادر جیلانی سخنگوی وزارت کاهش مقدار آب های زیرزمینی را تقلیل قابل ملاحظه در مقدار تغذیهٔ آب های زیرزمینی نظر به سال های گذشته خواند. وی تصریح نمود که از بین رفتن مساحات تغذیهٔ طبیعی از قبیل چمنزارهای طبیعی، مساحات زراعتی، آب ها، بته گاه پایه ها، استفاده بیشتر آب در مناطق بالای شهر کابل و عدم موجودیت شیوه های مؤثر تغذیه مصنوعی آب های زیرزمینی از جمله دیگر عوامل می باشد. وی اضافه نمود: «اگر امروز ما از آب استفاده درست بعمل بیآوریم در این شکی نیست که در زندگی ما تحول اقتصادی و اجتماعی پدید خواهد آمد.»

انجنیرتوسلی احمد عثمانی وزیر انرژی و آب نیز در این نشست گفت که آب، ماده باقی حیات است و باید دقت لازم وجود داشته باشد و اگر در یکی از این فکتورها اشتباهی صورت بگیرد، عواقب آن بسیار خطرناک است.

موصوف افزود که در قسمت سیاست منابع آبی در کشور، تنها به آب های سطحی توجه صورت گرفته و به آب های زیرزمینی هیچ توجهی صورت نگرفته است. وی تصریح نمود که اگر با کشورهای همسایه در رابطه به آب مذاکراتی صورت می گیرد، باید بحث آب های زیرزمینی هم مطرح باشد که کدام کشور در کدام منطقه از آب زیرزمینی استفاده نمود کرده یا کمتر استفاده کرده است.او گفت: «متأسفانه ما در کابل حدود سه میلیون متر مکعب در سال مصرف آب زیرسطحی را داریم که اگر به همین شکل ادامه پیدا کند، سر انجام استفاده آب های زیر سطحی در سال های آینده وجود ندارد.» (پژواک)

ولایان ولایت های …

وی افزود: «باید همه دست به دست هم بدهیم و در قسمت جدی جاده ها و محل زیست خود توجه جدی نماییم، باید این کار به فرهنگ تبدیل شود و بهترین مکان برای ترویج این فرهنگ دریچه معارف است.» (پژواک)

یک دختر خردسال…

نازمدی اش میباشد.به گفته آسیه، به دلیل به ریاست امور زنان شکیات نموده، که خانواده نامزدش میخواهد به حمایت زورمندان و پولیس محلی او را به زور نکاح کند. مادر آسیه میگوید که دخترش را به دلیل فقر و تنگدستی با پسر یادشده نامزد زانمود؛ اما اکنون او نیز از این کار خود پشیمان است.

وی گفت که تا هنوز پولی در بدل نامزدی دخترش از نامزد دختر دریافت نکرده و روز شنبه ۲۰ هزار افغانی به او پیشکش نموده و گفته است که عروسی این دختر را به زور انجام می دهد.نسیمه آرزو رییس امور زنان سرهل گفت که این دختر، خلاف تربعت ازسوی مادرش نامزد شده و غرضی وی بنابر اظهارات دختر گفت که یکتن از پولیس محلی بنام میراحمد از نامزد این دختر حمایت می کند و چندبار تلاش نموده تا دختر را به زور از خانه اش بکشد و به نامزدش تحویل دهد. (پژواک)

د ازادو رسنیو مشارکت …

د دی به وینا، د مهال د افغانستان به ټولو رسنیو کې ډېری خپرونه د جګړو خپرونه څېړنې، خو د دی ترڅنګ باید په هېواد کې د شتو وفاقیتونو معلومات هم راټول او خپاره شي. نوموړې وايي: «له بده مرغه د افغاني رسنیو ټول خپرونه د جګړو خپرونه دي، دولت، مدني ټولني، رسنی او خلک باید داسې هڅې وکړي، ترڅو تر جګړې وراخوا نور رپوټونه جوړ او خپاره کړای شي.»

مېرمن ابوبی زیاته کړه، رسنی، مدني ټولني، حکومت، نړیواله ټولنه او خلک باید د سولې د ملاتړ، نېې حکومتولۍ د پیاوړتیا او خلکو ته د ډاډ د رامنځته کولو په برخه کې هڅې ترسره کړي، ځکه دولت او نړیواله ټولنه په یواځې ډول نه شي کولای دې موخې ته ورسېږي. (پژواک)

صحت و سلامت

چه زمانی ورزش کنیم؟



ورزش و فعالیت بدنی راز سلامت است و علاوه بر حفظ تناسب اندام به سلامت بدن هم کمک زیادی می کنند، اما خیلی ها بر این باورند که ورزش تنها زمانی تأثیرگذار است که صبح‌ها انجام شود. آیا این باوری درست است؟

در واقع این‌ عهده فقط صبح‌های زود را زمان مناسبی برای فعالیت‌های ورزشی می‌دانند. عده‌ای معتقدند بهتر است عصرها ورزش کنیم و بعضی دیگر به دلیل شغالب بودن و کمبود وقت ترجیح می‌دهند در وقت‌های اضافه و بیکاری ورزش کنند. از این رو شماری از محققان به این نکته اشاره می‌کنند که فعالیت بدنی و ورزش در هر زمانی از روز نسبت به بی‌ تحرکی و عدم ورزش اولویت دارد. محققان در بررسی زمان فعالیت افراد و شیوه خواب شبانه به این نتیجه رسیدند که ورزش در ساعات اولیه روز و صبح، کیفیت خواب شبانه را به طور قابل توجهی بالا می‌برد.

ساعت بیولوژیک و ورزش:

چرخه خواب و بیداری انسان در سیکلی موسوم به ساعت بیولوژیکی اتفاق می‌افتد و به نوعی تنظیم کننده دمای بدن، فشار خون، هوشیاری، سوخت و ساز و سایر عملکردهای فیزیولوژیکی بدن انسان است. این ساعت به‌ طور ۲۴ ساعته عمل کرده و عملکردهای یک روز کامل انسان را تنظیم می‌کند، اما گاهی ممکن است به دلیل عوامل محیطی ایجاد شده به شکل متفاوتی تنظیم شود. بیدار شدن با زنگ ساعت، تنظیم زمان صرف غذا و حتی زمان ورزش و فعالیت بدنی می‌توانند باعث تنظیم دوباره ساعت بیولوژیکی بدن شوند. به عنوان مثال، آنهاهی که بدنشان را به ورزش صبحگاهی عادت می‌دهند، دیگر عصرها قدرت صبح را برای ورزش و فعالیت ندارند. ساعت بیولوژیک برای ورزشکاران حرفه‌ای که برای مسابقات آماده می‌شوند اهمیت زیادی دارد. در واقع، زمان ورزش برای ورزشکاران هر رشته ورزشی به زمان برگزاری مسابقات بستگی دارد، به طوری که اگر مسابقات عصرها برگزار می‌شود، زمان تمرین‌ها هم باید عصرها باشد، چنانچه زمان تمرین و مسابقه با هم هماهنگ نباشد، ورزشکار نمی‌تواند با قدرت در مسابقه حاضر شود.

بهترین زمان ورزش:

مطالعات متعددی در خصوص زمان ورزش کردن و تاثیر مضاعف آن بر بدن انجام شده است. تحقیقات صورت گرفته نشان می‌دهد بهترین زمان برای انجام حرکات ورزشی زمانی است که دمای بدن به بالاترین حد خود رسیده باشد؛ در بیشتر مردم ساعت ۴ تا ۵ عصر بیشترین درجه حرارت بدن به ثبت رسیده و در نتیجه این ساعت می‌تواند بهترین زمان برای ورزش کردن باشد. این در حالی است که صبح‌ها بعد از بیدار شدن از خواب، بدن کمترین دما را دارد. پژوهشگان و محققان دریافته‌اند بدن عصرها در بالاترین و بیشترین قدرت خود قرار دارد. قدرت بدن در میانه روز حدود ۵ درصد بیشتر بوده و از این رو، عملکرد ورزشکاران دوی‌سرعت، و اواخر عصر ۵ درصد بیشتر گزارش شده است. این زمان بهترین ساعت برای انجام حرکات غیرهوازی است و علاوه بر این، عصرها با یاری بدن در مقابل فشار وارده حاصل از ورزش بیشتر شده و تا ۴ درصد افزایش پیدا می‌کند. در کنار فواید ورزش عصرگاهی، محققان معتقدند خطر آسیب‌های ورزشی در این زمان به کمترین حد خود می‌رسد. عصرها به دلیل بالاتر دمای بدن، عضلات و ماهیچه‌ها گرم‌تر است و انعطاف‌پذیری بیشتری دارند و در نتیجه قدرت بالاتری را هم به کار می‌گیرند. بنابراین، عصرها در مراتب آسیب‌های ورزشی در طور طبیعی، ورزش کردن کیفیت خواب را بهتر می‌کند و هیچ دلیلی مبنی بر این‌که ورزش موقع عصر مانع از خواب راحت می‌شود، وجود ندارد.

۶ غذایی که خروپف را متوقف می کند

مطالعات محققان دانشکده پزشکی هاروارد نشان می دهد که عسل، شیر سویا، پیاز، ماهی، زردچوبه و چای از خروپف جلوگیری می کنند.

خروپف زمانی رخ می دهد که ماهیچه های گلو از حالت انقباض خارج می شوند (اصطلاحا ریلکس می شوند) و زبان در قسمت انتهایی حنجره دهان قرار می گیرد و مجاری انتهایی گلو باریک و مرتعش می شوند.

این فرآیند سبب تولید صدا در زمان تنفس می شود. خروپف برای سایر افراد خانواده به اندازه ای آزاد ردهنده است که معمولا دچار اختلال خواب و مشکلات تنفسی می شوند.

خروپف دلایل گوناگونی دارد: تحقیقات نشان می دهد که رژیم غذایی و استفاده از غذاهای چرب، به دلیل کاهش تورم در بافت گلو و سینوس ها، مهمترین دلایل بروز خروپف هستند. برخی از مزاد غذایی از بروز خروپف جلوگیری می کنند. این مواد عبارتند از : شیرسویا

چاگزین کردن شیر گاو با شیرسویا یکی از مهمترین روش های کاهش خروپف است. استفاده از شیر معمولی به دلیل وجود لاکتوز، می تواند در افرادی که از اختلال عدم تحمل لاکتوز رنج می برند، منجر به ایجاد حساسیت و تورم بینی و بافت گلو شود؛ به علاوه شیر گاو و محصولات لبنی تولید شده از آن، با افزایش مخاط در مجاری تنفسی، احتمال خروپف را افزایش می دهند. شیر گاو به شدت خلط آور است.

مطالعات نشان می دهد ترکیب آب جوش و بخار گیاهان استفاده شده در چای، سبب کاهش خلط و مخاط مجاری تنفسی و بینی می شود.

عسل دارای خواص ضد باکتری و ضد التهابی است که منجر به کاهش مخاط در اطراف حنجره می شود. عسل یک گزینه مناسب برای کاهش التهاب در بافت های بینی و گلو است. ترکیب عسل و چای قبل از خواب، از ایجاد صدای خر خر گلو و خروپف جلوگیری می کند. زردچوبه زردچوبه از باریک شدن مجاری تنفسی و ایجاد التهاب جلوگیری می کند و بافت گلو را نرم می کند. استفاده از ماهی به جای گوشت سرخ یکی از مهمترین روش های جلوگیری از التهاب و تورم گلو است. پیاز پیاز با خواص ضد التهابی و ضد احتقان، سبب باز شدن مجاری تنفسی و رفع التهاب بافت های گلو می شود. به گزارش بنیاد ملی خواب آمریکا، حدود ۹۰ میلیون فرد بالغ آمریکایی در خواب خروپف می کنند.