دیدار عبدالله عبدالله...

دولتی آن کشور وارد دوشنبه شد و در میدان هوایی این شهر قاهر رسولزاده، نخست وزیر تاجیکستان و مقامات دیگر از او استقبال کردند.منابع دفتر ریاست جمهوری تاجیکستان می‌گویند که موضوع امنیت در منطقه و مبارزه با مواد مخدر و گروههای تروریستی در شمال افغانستان نیز در محور گفتگوهای آقایان رحمان و عبدالله قرار داشته است.سایت ریاست جمهوری تاجیکستان در این باره می نویسد: «توجه زیاد به مسائل امنیتی، از جمله تأمین صلح و ثبات در منطقه‌های سرحدی میان تاجیکستان و افغانستان و مبارزه مشترَک با عنصرهای تروریسم و افراط گرایی و گردش غیرقانونی مواد مخدر ظاهر گردید.»

این در حالی است که اخیرا ناامنیها در مناطق شمالی افغانستان که با تاجیکستان و کشورهای دیگر آسیای میانه هم مرزند، افزایش یافته است. دو روز قبل مقامهای محلی در ولایت بدخشان در شمال شرق افغانستان گفته بودند که گروه طالبان مقر ولسوالی یمگان را به تصرف خود درآورده است.

قبلا هم از درگیریهای متعددی میان نیروهای دولتی و گروههای شورشی در ولایات شمالی افغانستان گزارش شده بود. مقامهای تاجیکستان و کشورهای دیگر منطقه حضور روزافزون گروههای شورشی، بویژه گروههای اسلام گرای آسیای میانه را، در مناطق مرزی تهدیدی برای امنیت و ثبات منطقه می دانند.

«آب برای حیات»سفر رسمی آقای عبدالله به تاجیکستان در چارچوب همایش بین المللی مربوط به دهساله «آب برای حیات» صورت می گیرد. این کنفرانس سطح عالی از ۹ تا ۱۱ جون در شهر دوشنبه دایر می شود و قرار است در آن نمایندگان حدود صد کشور و نزدیک به ۳۰ سازمان بین‌المللی شرکت کنند.

انتظار می‌رود بان کی مون، دبیر کل سازمان ملل متحد، نیز امروز در این همایش شرکت و سخنرانی کند. هدف اصلی این کنفرانس ارزیابی نتایج برنامه‌های مربوط به دهساله «آب برای حیات» (۲۰۰۵ تا ۲۰۱۵) است که سازمان ملل متحد یک دهه قبل با پیشنهاد دولت تاجیکستان اعلام کرده بود.

صاحب نظران می گویند که تاجیکستان و افغانستان حرفهای زیادی برای گفتن در این کنفرانس دارند. بیش از ۵۵ درصد ذخایر آب حوزه دریاچه آرال (دریای خوارزم) از کوهستانهای تاجیکستان سرچشمه می‌گیرند. اما این کشور همگی از ۱۲ درصد این ذخایر آب استفاده می‌کند.

نظام توزیع ذخایر آب میان پنج کشور آسیای میانه که در زمان اتحاد شوروی ایجاد شده و بعد از فروپاشی شوروی مورد تایید دوباره آنها قرار گرفته است، شامل افغانستان نمی‌شود. در نتیجه، بر اساس گزارشها ین کشور از سهم خود از ذخایر آب رودخانه آمو بزرگترین رودخانه در منطقه، تقریبا بی بهره است.

گذشته از این، آب از منابع اصلی نیروی برق در منطقه، بویژه در تاجیکستان، محسوب می‌شود. در صورت بنیاد نیروگاههای آبی مقدار زیادی از نیروی برق تاجیکستان و قرقیزستان در چارچوب طرح موسوم به کاسا-۱۰۰۰ (CASA-۱۰۰۰) که از حمایت سازمانهای مالی بین المللی برخوردار است، به افغانستان و پاکستان انتقال می یابد.آقایان رحمان و عبدالله طرح کاسا-۱۰۰۰ و بنیاد خطوط انتقال برق در منطقه، و همچنین ساختمان راه آهن چین-قرقیزستان-تاجیکستان-افغانستان-ایران را نیز برای توسعه کشورهای منطقه بسیار مهم خوانده اند.

رئیس جمهوری تاجیکستان همچنین در دیدار با آقای عبدالله طرح کشیدن لوله گاز از افغانستان به تاجیکستان را بررسی کرده است. این موضوعات در دیدار آقای رحمان با حمید چیتچیان، وزیر نیروی ایران، نیز بررسی شده است. آقای رحمان با اشاره به بنیاد نیروگاه آبی سنگتوده-۲ در جنوب تاجیکستان، ابراز امیدواری کرده است که ایران در طرحهای دیگر انرژی در این کشور نیز سرمایه گذارد.

در دیدار آقای رحمان با وزیر نیروی ایران نیز به همکاری سه جانبه با افغانستان، از جمله در زمینه بنیاد راه آهن، خطوط برق و لوله آب آشامیدنی هم توجه شده است.

مقامات تاجیکستان و کشورهای دیگر آسیای میانه همواره از روی دست گرفتن طرحهای بزرگ انرژی و راه و ترابری در منطقه با جلب افغانستان سخن گفته اند. چین، روسیه و ایران نیز وعده سرمایه گذاری در برخی از این طرحها را کرده اند. اما به گفته کارشناسان، اجرای این همه طرحهای جاه طلبانه در منطقه بدون تامین امنیت و ثبات در افغانستان که همسایه نزدیک کشورهای آسیای میانه محسوب می شود، شدنی به نظر نمی رسد. (بی بی سی)

دومین مورد از...

بیماری به دست نیامده، ولی احتمال «مسمومیت» را در مورد این دانش آموزان رد نمی‌کند.این دومین بار است که از ابتلای دانش‌آموزان دختر در ظرف چهار روز در پنجاب گزارش می‌شود.روز شنبه (۱۶ جوزا) ۴۱ نفر از دانش‌آموزان مکتب دخترانه مرکز پنجاب به این بیماری مبتلا شدند.شاگردانی که به این بیماری مبتلا شده‌اند و والدین آن‌ها به بی‌بی‌سی گفته‌اند که احتمال می‌دهند که بیماری آنها مسمومیت باشد، چرا که بیماران پیش از ابتلا به آن «نوعی بو» حس کرده بودند. اما آنگونه که آقای پناهی گفت، تحقیقات نهادهای امنیتی، بهداشتی و آزمایشگاهی به صورت واضح مسمومیت دانش آموزان را نه تایید می‌کند و نه رد.

ولسوال پنجاب افزود که او خواستار تحقیقات بیشتری شده تا تیمی که توانایی فنی و تخصصی بیشتری داشته باشد از بامیان یا کابل به منطقه اعزام شود تا در این مورد تحقیق کند.ولسوالی پنجاب چهار سال پیش هم شاهد ابتلای گروهی دختران به این بیماری بود. علاوه بر آن، در شماری دیگر از ولایت های افغانستان از ابتلا به این بیماری گزارش شده بود. در بیشتر خبرها از این بیماری به عنوان «مسمومیت» نام برده شده بود. (بی بی سی)

اشرف غنی: با ...

محلی کندهار، متنفذین، بزرگان قومی و اعضای جامعه مدنی اشتراک داشتند. رییس جمهور در سخنرانی خود به این جلسه، در مورد مشکلات ولایت کندهار، روابط با پاکستان، پروسهٔ صلح و تعهدات خود صحبت کرد.غنی در مورد پاکستان گفت که این کشور از چندین سال به اینسو با افغانستان در یک جنگ نا اعلان شده قرار دارد که در قدم نخست باید به این کشور صلح صورت گیرد.وی افزود: « در مورد موضوع دیورند هیچگاه با پاکستان صحبت نکردم و نه هم صلاحیت این حرفها را دارم، تنها ملت صلاحیت این موضوع را دارد.»رییس جمهور غنی در مورد تفاهمنامه با ادارهٔ استخبارات پاکستان گفت که این یک موضوع میان ادارات استخباراتی هر دو کشور بوده؛ اما هنگامیکه بر ضد آن تبلیغات افزایش یافت، بعد از مسوولیت آن خودش به عهده گرفت.وی افزود: « در مورد این تفاهمنامه اجماع ملی صورت مگیرد و بعد از آن با نظر داشت به منافع ملی به امضاء خواهد رسید.»رییس جمهور غنی در مورد صلح گفت که صلح با پاکستان یک موضوع بسیار مهم است.

به گفتهٔ وی، در زمان حکومت حامد کرزی رییس جمهور سابق هر وقت که با یک مقام طالبان مسلح صورت گرفته و یا هم روابط برقرار شده، بعداً وی یا در این کشور یا زندانی و یا هم کشته شده است. رییس جمهور گفت که صلح به احساسات نمی آید، بلکه برای این کار به حوصله و تعقل ضرورت است و در مورد باید فکر عمیق صورت گیرد. (پژواک)

ولسوالیهای سوزمه...

او افزود که طالبان چند نقطه استراتژیک جنگی در تپههای این ولسوالی را در کنترول شان درآوردهاند و از آنجا سایر مناطق را تهدید میکنند.

سوزمه قلعه یکی از ولسوالیهای استراتژیک سرپل، از شرق با ولایت بلخ همرز است. اگر این ولسوالی به دست طالبان سقوط کند، چند ولسوالی دیگر از جمله کوهستانات سرپل و ولایت بلخ مورد تهدید امنیتی قرار میگیرند.

با این حال، رحمانی عضو شورای ولایتی سرپل گفت که شش قریه در ولسوالی سوزمه قلعه پس از پیوستن دو فرمانده پولیس محلی به طالبان، سقوط کردهاند.

از سوی هم شماری از رسانههای دیگر به نقل از منابع، از سقوط چهارده قریه در این ولسوالی خبر دادهاند.

اما حبیب گلبهاری، فرمانده پولیس سرپل در گفتوگو با خبرگزاری مرکزی سقوط شش یا ۱۴ قریه در ولسوالی سوزمه قلعه را رد کرد.

او همچنان در مورد «پیوستن دو فرمانده پولیس محلی با طالبان» گفت که آنان باشندگان محل بودند و از مدتی بدینسو با دولت همکاری داشتند، اکنون در وقت کشتوکار به سوی خانههایشان رفتهاند.

با تغییر جغرافیای جنگ طالبان به سوی شمال، ناامنی در ولایت سرپل نیز افزایش یافته است.

چندی پیش از ورود دهها تروریست ازبکستانی برای فعالیت دهشتافگنانه و آموزش طالبان در ساخت ماین در ولسوالی کوهستانات این ولایت گزارش شد.

در همین حال، رحمانی عضو شورای ولایتی سرپل گفت که اکثر قریههای ولسوالی کوهستانات در تصرف طالبان اند و راه مواصلاتی مرکز ولسوالی نیز توسط آنان مسدود شده است: «فقط مرکز ولسوالی در اختیار دولت قرار دارد».

فرمانده پولیس سرپل نیز حضور طالبان در ولسوالی کوهستانات را تایید کرد، اما گفت که عملیات برای سرکوب شورشیان در این ولسوالی به زودی آغاز میشود. (مرکزی)

تفاهمنامهٔ همکاری عرضهٔ...

وی بدون ارایه جزییات در مورد خدماتی صحی که تا حال در مکاتب وجود دارد، گفت که تفاهمنامهٔ دیروزی، به هدف بهبود و گسترش خدمات صحی و پیگیری پیام های صحی به شاگردان امضا شد.به اساس معلومات موصوف، معاینات بینایی، شنوایی، جوف دهن، تغذی و قوهٔ یادگیری شاگردان به طور رایگان، جدیدا شامل خدمات صحی در مکاتب شده است. اما به گفتهٔ وی، تداوی شاگردان مبتلا به این بیماری، باید از سوی خانواده های شان انجام شود؛ زیرا دولت بودجه برای انجام این کار ندارد.

همچنان او افزود که به اساس این تفاهمنامه، به شماری از معلمان تعلیمات صحی داده می‌شود و در هرمکتب، یک الماری از دواها و وسایل اولیه، برای حالات عاجل ایجاد می گردد.موصوف علاوه کرد که پیام های صحی شامل نصاب شده؛ اما نیاز است که پیگیری شود تا شاگردان آن را عملی کنند.

او گفت: «تجارب نشان داده است که تعلیمات صحی و مفاهمهٔ صحی جهت ترویج سلوک صحی و ارتقای صحت برای شاگردان مکاتب، اثرات مثبت در راستای ارتقای صحت و داشتن جامعه سالم به جا می گذارد. طفولیت بهترین دوره برای آموزش درجهت انتخاب سلوک صحی پنداشته می شود.»

اسدالله حنیف بلخی وزیر معارف، درمراسم دیروز گفت که تطبیق این تفاهمنامه، برای پیشگیری از امراض موثراست و یک قدم بهتر جهت بهبود صحت شاگردان مکاتب و حتی خانواده های شان می‌باشد.موصوف افزود: «تا صحت خوب نباشد، شاگرد درس خوب خوانده نمی تواند، پس این تفاهمنامه نقش عمده در قسمت کیفیت معارف بازی می کند.»وی گفت که این برنامه، از طریق بودجه انکشافی دو وزارت تمویل می گردد .اما به گفته او به دلیل اینکه برنامه مهم و مفید است، اگر حکومت افغانستان این پروژه را تمویل کرده نتواند، از کشورهای کمک دهنده تقاضای کمک خواهد کرد.به اساس معلومات اداره احصاییه مرکزی افغانستان که درماه جوزا اعلام گردید، درحال حاضر در بیش از پانزده هزار مکتب فعال درکشور، حدود ۹ میلیون شاگرد از سوی نزدیک به دو صد هزار معلم تدریس می شوند. (پژواک)

چهار غیر نظامی ...

او گفت که این محل در کنترل نیروهای مخالف دولت افغانستان است.میرزا خان یکی از بزرگان محلی جاغوری به بیبیسی گفته است که این خانواده بعد از ظهر روز دوشنبه از ولسوالی جاغوری عازم منطقه دهمرده بودند که در مسیر راه افرادی آنان را به گروگان گرفتند و موتر آنان را نیز با خود بردند.

ساکنان منطقه دهمرده از اقوام هزاره افغانستان هستند.معاون والی غزنی افزوده است: «بزرگان ولسوالی جاغوری با مردم رسنه و افراد گروه طالبان مستقر در این منطقه تماس گرفته ولی نیروهای طالبان به بزرگان محلی گفته که نیروهای آنان این افراد را گروگان نگرفتهاند.»به گفته این بزرگ محلی، نیروهای گروه طالبان در منطقه رسنه به آنان وعده دادهاند که موضوع را تعقیب میکنند.او گفت که گزارشهای رسیده به آنان حکایت از آن دارد که این افراد به سمت منطقه باغتو و گوار منتقل شدهاند.

میرزا خان که در آزادی ۱۹ گروگان همراه با سایر بزرگان ولسوالی جاغوری نقش داشته، درباره سرنوشت ۱۲ گروگان رها نشده از ۳۱ گروگان گفت که این افراد در بند نیروهای ازبکستانی هستند.به گفته او بزرگان محلی جاغوری با بزرگان ارغنداب و کاکت در تماس هستند و آنان نیز وعده دادهاند که برای رهایی این گروگانها نیز تلاش کنند.او گفت که تاکنون ربایندگان خواست خود برای رهایی این افراد را مشخص نکردهاند.میرزاخان تاکید کرد که بزرگان محلی ارغنداب و کاکت تاکنون جواب رد به بزرگان جاغوری در زمینه رهایی این ۱۲ نفر ندادهاند.۱۹ نفر از ۳۱ مسافر بعد از دو و نیم ماه اسارت اردیبهشت ماه امسال آزاد شدند ولی از سرنوشت بقیه هنوز اطلاعی در دست نیست. (بی بی سی)

امریکا ۶۰ میلیون...

نامبرده علاوه کرد که پول یادشده در عرصهٔ استفادهٔ درست ادویه، توجه صحی به قطع ناف طفل نوزاد، بعد از تولد جلوگیری از خونریزی و تداوی مادران و در بخش دوباره به هوش آمدن مادران که عملیات شده اند، به مصرف خواهد رسید.وی همچنان گفت که قسمتی از این پول در بخش برنامهٔ آگاهی دهی عامه پیرامون تغذیهٔ فوری طفل نوزاد از شیر مادر و ایجاد وقفه میان ولادت ها، به مصرف خواهد رسید.منبع افزود که امور متذکره نه تنها در مراکز ولایات، بلکه در تمام مناطق ولایات متذکره راه اندازی می شود؛ زیرا مشکلات بیشتر در مناطق دورافتاده موجود اند.داکتر فیروزالدین فیروز وزیر صحت عامه، از این کمک ایالات متحدهٔ امریکا ابراز امتنان نمود. وی گفت که در حال حاضر، درهر صد هزار مادر ۳۲۷تن آنها هنگام ولادت جان شان را از دست می دهند؛ اما به تطبیق این پروژه، رقم متذکره به ۲۵۵ تن کاهش خواهد یافت.همچنان نامبرده علاوه کرد که اکنون در هر هزار طفل نوزاد، ۷۴ تن و در میان هر هزار طفل پایین از۵ سال ، ۱۰۲تن زندگی شان را از دست می دهند؛ اما با عملی شدن پروژه مذکور این ارقام به ۲۶ و ۶۵ تقلیل خواهد یافت.موصوف گفت که وزارت صحت عامه از تطبیق این پروژه، نظارت جدی خواهد کرد تا اهداف تعیین شده کسب شود.ایالات متحدهٔ امریکا طی ۱۴ سال گذشته ، از جملهٔ بزرگترین کشور کمک کننده به افغانستان است. (پژواک)

مسلمیار: ادامه تحصن...

که رییس جمهور، به وعده های شان در قبال آنان وفا نکرده است. رییس جمهور محمد اشرف غنی در اوایل ماه میزان سال گذشته، به والیان هدایت داده بود تا در مدت شش ماه، زمین های رهایشی برای توزیع به ۱۳۰ هزار معلم را در ولایات مربوط آماده و در اختیار وزارت معارف قرار دهند.

همچنان رییس جمهور گفته بود که کمیسیونی را توظیف نموده تا قانون مامورین ملکی را بررسی و تفاوت ها میان معلمان و سایر مامورین را از میان بردارد و زمینهٔ قرضه طویل المدت برای اعمار منازل معلمان را مساعد سازد.فضل هادی مسلمیار رییس مشرانوجرگه در مورد خواسته های معلمان معترض گفت : «همه خواست ها در یک روز امکان پذیر نیست، اگر از نگاه قانونی کدام مشکل باشد، شورای ملی آن را حل می کند .»وی در ادامه گفت : « خواست ها باید نظر به توانایی حکومت باشد، خواستی که از توان وزارت پوره باشد، شورای ملی وزارت معارف را مکلف می سازد تا آنرا بر آورده سازد .

او از معلمان خواست که در همکاری با شورای ملی و وزارت معارف روی میکانیزمی کار را آغاز کنند تا جلو بی سرنوشتی شاگردان مکاتب گرفته شود به گفته وی ادامه این وضعیت جفا در حق شاگردان است .مسلمیار خواست های معلمین را مشروع دانسته؛ اما گفت که شورای ملی و وزارت معارف مکلف میباشند تا این مشکل را بزودی حل نمایند .

وی به کمیسیون دینی، فرهنگی ، تحصیلات عالی و معارف این جرگه وظیفه سپرد تا این موضوع را با معلمین و وزارت معارف در جریان بگذارند و برای این مشکل راه حل را دریافت کند .افضل شامل نماینده مردم تخار در مشرانو جرگه گفت : «ازبرکت حکومت وحشت ملی، دها مکتب مسدود شده و هزار ها شاگرد از درس خواندن بازمانده اند.»وی از حکومت خواست تا به خواسته های مشروع معلمان رسیدگی کند.لیلما احمدی عضو دیگر مشرانوجرگه گفت که دامنه تحصن معلمین گسترش یافته و اگر حکومت در مورد اقدام نکند، هزار ها طفل این وطن بی سرنوشت می شوند . (پژواک)

والیان جدید میدان ...

از سوی دیگر در یک خبرنامهٔ این اداره آمده است که حیات الله حیات تحصیلات عالی داشته و در پیشبرد امور تجربهٔ کافی دارد.این اداره از خدمات عبدالمجید خوگیانی به حیث والی ولایت میدان وردک قدردانی نموده است.در خبرنامه آمده است که ادارهٔ مستقل ارگان های محل باور دارد که والی جدید میدان وردک، برنامه های موثر برای تامین امنیت سراسری، حکومتداری خوب و انکشاف متوازن اقتصادی ایجاد نماید.حیات الله حیات، باشندهٔ اصلی منطقهٔ تنگ وزیر ولسوالی خوگیانی ولایت ننگرهار میباشد. موصوف لیسانس زبان انگلیسی، حقوق و علوم سیاسی و ماستر بخش اداره میباشد. موصوف از بیست سال گذشته بدینسو، در ارگان های ملی و بین المللی کار کرده و علاوه بر زبان مادری خود(پشتو)، با زبان های دری، پشتو، اردو و عربی نیز تسلط دارد.موصوف قبل از این به حیث رییس سرتاسری قوم خوگیانی در افغانستان، رییس مرکز هماهنگی نهادهای مدنی و رییس حیات گروپ ایفای وظیفه کرده است.

عبدالمجید خوگیانی والی پیشین میدان وردک، انتخاب حیات به هدف اصلاح امور را یک اقدام خوب خواند و ضمن تبریکی به او، برایش آرزوی موفقیت کرد.

از سوی دیگر حکم خان حبیبی معین وزارت اقتصاد، به حیث والی جدید ولایت خوست انتخاب شده است.

یک منبع دیگر نیز به پژواک گفت که موصوف در بخش تحصیلات عالی و حکومتداری از تجربهٔ کافی برخوردار است. (پژواک)

سیلاب در جوزجان...

که ناشی ازباران شدید بوده، دوشنبه شب درولسوالی های درزآب و قوش تپه سرازیر گردیده و سبب جان باختن چهار تن گردیده است مسوولان محلی میگویند که این چهارتن سرنشینان یک موتر مسافربری جیپ بودند که ازولسوالی درزاب به سوی قریهٔ سردرهٔ این ولسوالی درحرکت بودند. دوسرنشین دیگر موتر ناپدید است وجستجو برای پیدا کردن آنها جریان دارد.آنان گفته بودندکه هنوزارقام خسارات مشخص نیست؛ اما حالا(بعدازظهر دیروز) ذبیح الله ولسوال درزآب به آژانس خبری پژواک گفت که براثراین آفت طبیعی ۵۰۰ منزل مسکونی، ۵۰۰ دربند باغ، یکهزار احاطهٔ خانه(حویلی)، ۸۰سربند آب و۴۶ دکان تخریب گردیده و ۸۷۰ راس مواشی به شمول گاو، گوسفند و مرکب از بین رفته است. وی افزودکه این تخریبات درهفت قریهٔ ولسوالی درزاب صورت گرفته وخانواده هایی که خانه های شان را از دست داده اند، در منازل اقارب واکثرا در فضای باز زندگی نموده و به کمک نیاز دارند.اما انجنیر عبدالرحمن «محمودی»معاون ولایت جوزجان گفت که برای سیلاب زدگان بعداز سروی کمک صورت میگیرد.

وی افزود که سال گذشته، سه کانال در ولسوالی های خواجه دوکوه و فیض آباد حفر گردید که فشار سیلاب و تخریبات آنرا کم میسازد: اما تاحال به علت مشکلات امنیتی نتوانسته اند که چنین کانال ها رادر ولسوالی درزآب حفر نمایند.

به گفتهٔ محمودی، سیلاب درولسوالی قوش تپه نیز سرازیر گردیده و خانه های دوطرف دریا و دکانها را تخریب کرده و تاکنون جزئیات دقیق آن به دسترس قرار نگرفته است.صوفی غلام رسول باشندهٔ قریهٔ شیربیگ ولسوالی قوش تپه گفت: «سیل خانه و باغ مرا که در بغل دریا بود، چه کده و ما با دوستان خود مصروف کشیدن فرش و ظرف خود هستیم.»وی علاوه نمود که سیلاب آنقدر شدید بوده که بعضی درختان را با خود برده و برخی دیگر را شکستانده است.

مسوولان میگویند که سیلاب، به سوی ولسوالی خواجه دوکوه نیز سرازیرشده؛ اما ازاینکه کناره های دریا قبلاً تحکیم بندی شده، خساره ای در قبال نداشته است. (پژواک)

یک دختر در ...

عید محلهٔ شبرغان مرکز جوزجان بود و جسدش صبح دیروز به حالت حلق آویز در منزل شان پیدا شد. وی به آژانس خبری پژواک گفت که پدرش به پولیس گفته است که ویدا، یک دختر آرام بود و مشکلی نداشت و نمی دانند که چرا به زندگی خود خاتمه داده است.

اما قوماندان امنیه به نقل از خانواده اش افزود که دیروز قرار بود که به محفل عروسی برود، خانواده اش به محفل رفتند؛ اما وی ازاینکه لباس مفشن نداشت، به عروسی نرفته بود و امکان دارد که به همین خاطر احساس محرومیت کرده باشد.

نرگس که خود را همصنفی کورس انگلیسی ویدا معرفی کرد، نیز گفت: ((ویدا دختر مهربان و صمیمی بود و چیزی که باعث نارضایتی اش بوده باشد، ندیده بودیم و از مرگ وی خیلی متاثر شدیم.)) داکتر هارون عارف ایلبیگی رییس شفاخانهٔ ولایتی جوزجان گفت که جسد دختر در شفاخانه معاینه شده و به جز از آله اختناق، هیچ اثری از خشونت و لت وکوب دیده نمی شود و جسد، دوباره به خانواده اش سپرده شده است.در سال جاری، این سومین مرگ مرموز زنان ودختران در جوزجان محسوب میشود. در اوایل هفتهٔ جاری، جسد یک زن در ولسوالی آقچه دریافت شد که برخی اعضای خانواده مرگ وی را تصادفی؛ اما بعضی دیگر آنرا قتل میدانستند. (پژواک)

هفت مخالف مسلح...

قوماندانی امنیهٔ ننگرهار، دیروز(۱۹جوزا) به آژانس خبری پژواک گفت که این حمله ناوقت عصر دیروز، در ولسوالی لعل پور صورت گرفته است.

موصوف افزود که طیارهٔ بی پیلوت نیروهای خارجی، بر مخالفین مسلح در منطقهٔ سمسو که در بین ولسوالی های لعل پور و بتی کوت موقعیت دارد، حمله نموده است.

به اساس معلومات منبع، در این حمله هفت مخالف مسلح کشته شده است. حاجی غالب ولسوال بتی کوت گفت که پنج جسد دیروز و یک جسد صبح دیروز از محل رویداد به مقام ولسوالی انتقال یافته است.

وی به پژواک گفت که افراد کشته شده، شامل یک قوماندان مخالفین مسلح به نام سپرغی نیز میباشد.

به گفتهٔ موصوف، قومانان و افراد کشته شده، باشندگان ولسوالی بتی کوت بوده اند.حاجی غالب گفت که افراد کشته شده، شامل پنج شاگرد لیسهٔ بتی کوت بودند که به هدف آموزش نظامی از طرف سپرغی به ولسوالی لعل پور برده شده بود.

ولسوال افزود که قوماندان سپرغی سابق با طالبان مسلح بود؛ اما اخیرا با گروه داعش یکجا شده بود. (پژواک)

کندز با بحران ...

حملات تابستانی طالبان مبدل شده است. ملکی ها و غیر نظامیان مانند مولودالدین از مناطق که جنگ و زدو خورد جریان دارد، به مرکز شهر کندز فرار کرده و بدون نان و خوراک، در نا امیدی مطلق در زیر خیمه ها بسر می برند.مولودالدین که ۴۶ سال عمر دارد با همسر و شش طفل اش از ولسوالی جنگ زده چار دره قندز فرار کرده است.این دهقان افغان به خبرگزاری فرانس پرس گفته است:« ما خانه، کاشانه و محصولات زراعتی خود را در فصل حاصل آن رها کردیم.»او گفت که آنها اکنون بدون خانه، گرسنه و تشنه، توقع کمک را دارند.دهقان دیگر باشندهٔ ولسوالی چهار دره در توضیح مشکل اش به خبر گزاری فرانس پرس خط به زمین کشیده گفت: طالبان از یک سو و قوای حکومتی از سوی دیگر، آنها را در وسط تحت فشار قرار می دهند.جورجت گاگنون مسوول حقوق بشر سازمان ملل متحد در کابل در این اواخر در یک اعلامیه گفت که پیامد های جنگ و بحران از تلفات و جراحت افراد ملکی هم بیشتر است.به گفته وی، خشونت های مربوط به جنگ از بیجا شدن های مردم گرفته تا از بین رفتن منابع معیشتی آنها و دیگر ضایعات، نیز خانواده های افغان را متضرر ساخته است. برنامهٔ خوراکی جهان تخمین می کند، ۳۷۰۰ خانواده در حملات تابستانی طالبان در کندز بیجا شده که آسیب پذیر بوده و نیاز مبرم به کمک دارند. ادارهٔ داکتران بدون سرحد در این ولایت می گوید، در مراکز آنها بیش از ۲۲۵ زخمی جنگ بستر اند.بر اساس گزارش سازمان ملل متحد، بیش از ۱۸ هزار خانوادهٔ نیازمند به کمک در کندز به این سازمان درخواست کمک داده اند. (رادیوآزادی)

په کونړ کې ۴۱ ...

د کلیمزي په وینا، تر اوسه په دې ولایت کې ۴۱۹ وسله وال مخالفین له ۳۳۵ میله وسلو سره د سولې له پروسې سره یو ځای شوي دي. د کونړوالي وایي: ((مور به هڅه وکړو چې دوی ته یو مناسب کار پیداکړو او د دوی ژوند خوندي وساتو. ترڅو زموږ نور مرور وروڼه هم له جګړې لاس واخلي او د سولې بهیر سره یو ځای شي))په دې ډله کې د حزب اسلامي ډلې اړونده قوماندان خیر محمد پژواک اژانس ته وویل چې دوی په چپه درې ولسوالۍ کې د دولت پر ضد فعالیتونه کول. (پژواک)

د خوست د لکڼو په ...

نوموړي زیاته کړه چې د پله تر جوړېدو مخکې د سېلابونو د راتلو پر مهال د ایوب خېلو سیمې پورې غاړې زرګونه کورنۍ له بېلابېلو ستونزو سره مخ وې او پر خپل وخت یې ښار ته تګ راتګ نه شو کولای. د خوست د فواید عامې ریس انجنیر ماموړشاه پژواک خبري اژانس ته وویل چې اوس په خوست کې د یو شمېر پلونو له جوړېدو سره په دې برخه کې د خلکو ستونزې تر ډېره بریده هواري شوې دي. هغه زیاته کړه: ((د ایوب خېلو دغه لار سوداګریز ارزښت هم لري. تر دې مخکې به له پاکستانه راوړل کېدونکي سوداګریز مالونه د سېلاب د راتللو له امله له دې لارې په ډېر ځنډ ښار ته رسېدل.)) (پژواک)

پکتیکا کې درې ...

ته معلومات ورکړي. هغه زیاته کړه: ((دا ندارتون به د یو مارکېټ په توګه رول ولوبوي، په ندارتون کې به تولیدوونکي له اخیستونکو سره وګوري او دولتي اداري به هم د خپلو فعالیتونو په اړه ندارچیانو ته معلومات ورکړي))د هغه د معلوماتو له مخې، به ندارتون کې موټر، مېوې، سبزیجات، مالګه او نور خوراکي او غیر خوراکي توکي نندارې ته وړاندې شوي دي. (پژواک)

صحت و سلامت

۸ غذا که آهن بدن شما را تأمین می کنند

آهن یکی از ریزمغذی‌های ضروری برای شما که ازجمله فرایند خون‌سازی به آن وابسته است.

با خوردن این ۱۰ ماده غذایی می‌توانید آهن موردنیاز بدنتان را تأمین کنید:

گوشت:

اگر شما از دوستداران خوردن گوشت هستید، مصرف آن راهی فوق‌العاده برای دریافت مقداری آهن است. با مصرف ۱۷۰ گرم گوشت استیک راسته در یک وعده غذایی تا حداکثر ۳.۲ میلی‌گرم از این ماده معدنی مهم را دریافت کنید.

شما چه میزان آهن در روز نیاز دارید؟ این موضوع به سن و جنسیت شما بستگی دارد. مردان روزانه به ۸ میلی‌گرم آهن نیاز دارند. زنان روزانه تا ۱۸ میلی‌گرم تا سن ۵۰ سالگی باید آهن دریافت کنند. اگر شما باردار هستید شما به روزانه ۲۷ میلی‌گرم آهن نیاز دارید.

سبزی‌های برگ‌دار تیره:

اگر به دنبال یک غذای فرعی خوشمزه هستید، پالک، کلم پیچ و انواع خانواده کلم با برگ‌های صاف افزایش‌دهنده میزان آهن بدن شما هستند. راه‌های زیادی برای آماده‌سازی آن‌ها وجود دارد. آن‌ها را بخارپز کرده، تف داده یا ریز کرده و در سالاد بریزید. شما حتی می‌توانید آن‌ها را در یک اسموتی (یک نوشیدنی مخلوط شده از میوه‌های تازه) مخلوط کنید.

ماهی:

غذایی غنی از پروتئین و با چربی کم که آهن را به رژیم غذایی شما اضافه می‌کند و اهمیتی ندارد که پرورشی یا آزاد باشد. ماهی تون، ساردین، ماهی ماکرو یا گور ماهی و ماهی روغن خالدار منابع خوبی برای معدنی هستند.

گیاه:

اگر شما گوشت نمی‌خورید هنوز نیز قادر به دریافت آهن هستید. توفو (غذایی که از بستن و دلمه شدن شیر سویا به دست می‌آید) انتخاب مناسبی است. لوبیای سرخ، گاربنزو (نوعی حبوبات گرد و بزرگ آسیایی) یا لوبیا سفید را امتحان کنید.

غذاهای گیاهی واجد آهن بدون هِم (Heme) هستند، بدین معنی که بدن به‌خوبی گروه هِمی که در گوشت وجود دارد، قادر به جذب آن نیست. سبزی‌ها خود را با یک نوشیدنی که واجد ویتامین C است بخورید. این کار به شما در جذب بهتر آهن کمک می‌کند.

غلات:

صبحانه زمان فوق‌العاده‌ای برای دریافت آهن است. کِرم گندم یا سبوس گندم یا جو دوسر، همگی راه‌های مناسبی برای این کار هستند. همچنین با اضافه کردن برش‌های توت‌فرنگی به آن خودتان را بیشتر تقویت کنید.

تخم‌مرغ:

با خاگینه، آب پز یا نیمرو کردن یا هر روشی که به‌وسیله آن تخم‌مرغ را آماده می‌کنید، مقادیر مناسبی از آهن را دریافت خواهید کرد.

یک نان سفید غنی‌شده یا نان گندم می‌تواند آهن بیشتری به شما اضافه کند بنابراین می‌توانید برشی نان تست را کنار آن قرار دهید؛ اما اگر شما همراه با آن قهوه یا چای داغ می‌نوشید، ممکن است مقداری از خواص آهن را از دست بدهید، چون آن‌ها مانع می‌شوند که آهن به‌خوبی جذب شود.

شربت شگفت‌انگیز:

شما آهن را در برخی مکان‌های غیرمنتظره پیدا خواهید کرد. شما می‌توانید با ریختن مقداری شربت افرا بر روی پنکیک‌هایتان، کمکی اضافی به خودتان انجام دهید. شما همچنین می‌توانید آهن بیشتری از شربت چغندر یا ذرت دریافت کنید.

مغزهای خوراکی و میوه‌های خشک‌شده:

خودتان مخلوطی از اسنک‌های غنی از آهن درست کنید. با بادام‌هندی و پسته شروع کنید. میوه‌های خشک نظیر کشمش، آلو خشک، خرما یا برگه هلو را نیز به آن اضافه کنید.

میوه تازه:

تربوز چیزی بیشتر از یک میوه تابستانی نیروبخش و تازه کننده است. برش کوچکی از آن واجد ۳ میلی‌گرم آهن است. ۵ عدد انجیر متوسط نیز مقادیر مشابهی آهن دارند. همچنین یک موز حدود یک میلی‌گرم و یک سیب نیم میلی‌گرم آهن دارد.

چاکلیت:

یک ماده غذایی دیگر که شاید انتظارش را نداشته باشید و حاوی آهن است، چاکلیت است. یک تکه چاکلیت ۸۵ گرمی حدود ۷ میلی‌گرم آهن برای شما فراهم می‌آورد.

فعالیت شدید و پرخوری، دردهای قلبی را افزایش می‌دهند

درد قلبی درد در پشت جناق سینه است که با انجام فعالیت تشدید شده و با استراحت نیز بهبود پیدا می‌یابد، اما عواملی مانند پرخوری، سرما، کولاک و باد شدید نیز درد قلبی بیمار را شدت می‌بخشد.

به طور معمول درد قلبی در هر انسانی که سنش بالا می‌رود بویژه در مردان بالای ۴۰ سال و زنان بالای ۵۰ سال بروز می‌کند.

درد قفسه سینه با منشا قلبی به گونه‌ای است که بیمار در نیمه چپ سینه خود دردی را احساس می‌کند که به دست چپ نیز انتشار پیدا می‌کند و به طور بالقوه از ناف تا چانه کشیده می‌شود.

پزشک با گرفتن شرح حال بیمار و سوال‌هایی که از بیمار می‌پرسد نوع درد بیمار را درک می‌کند و در برخی شرایط کیفیت درد به صورت سوزشی بوده و بیمار احساس فشردگی در قفسه سینه خود می‌کند و گاهی در موقعیتی قرار می‌گیرد که تاکنون تجربه نکرده است. مدت زمان درد بسیار حائز اهمیت است. درد قلبی، لحظه‌ای و گذرا نبوده و در دردهای ایسکمی (کم خونی قلب) تقریبا پنج تا ۱۵ دقیقه به طول می‌انجامد و در صورتی که مدت زمان درد قلبی بیشتر از زمان گفته شده باشد، باید مهم تلقی شده و مورد بررسی بیشتری قرار گیرد.

مصرف سگرت، فشار خون، چاقی، استرس، عدم تحرک، بیماری قند و ارث از عواملی است که فرد را بیش از دیگران در معرض ابتلا به ناراحتی‌های قلبی قرار می‌دهد.

ایسکمی نیز کم خونی قلبی است که به لحاظ بافتی قابل برگشت است. عرق سرد نیز از علائم مشکلات قلبی است که می‌تواند همراه با علائمی مانند احساس فشردگی همراه با تهوع و استفراغ و تپش قلب باشد. البته تهوع و استفراغ در سکته‌های قلبی که در سطح تحتانی اتفاق می‌افتد دیده می‌شود و نباید با ایسکمی اشتباه گرفته شود.

دردهای سکته‌ای معمولا منشاء عصبی دارند؛ دردهایی که در آن فرد احساس عجیبی از درد دارد که تاکنون تجربه نکرده مانند اینکه جلوی سینه‌اش منفجر می‌شود و بسیار احساس سنگینی در ناحیه قلب به فرد دست می‌دهد.