### رئیس جمهور غنی...

داشته باشند و نظریات شانرا به شکل منسجم با ریاست جمهوری شریک سازند. جلسه مشورتی رئیس جمهور در مورد تعیین سرنوشت ولسی جرگه با شخصیت های سیاسی و جهادی، علما و روحانیون، اعضای کمیسیون مستقل انتخابات و شکایات انتخاباتی و هیات اداری مشرانو جرگه بعد از ظهر دیروز نیز ادامه خواهد یافت.

بر اساس ماده ۸۳قانون اساسی، اعضای ولسی جرگه، توسط مردم ازطریق انتخابات آزاد، عمومی، سری و مستقیم انتخاب می گردند. دوره کاری ولسی جرگه به تاریخ اول سرطان سال پنجم، بعد ازاعلان نتایج انتخابات به پایان می رسد و شورای جدید به کار آغاز می نماید. همچنان براساس این ماده قانون؛ انتخابات ولسی جرگه بایددرخلال ۳۰الی۶۰ روزقبل ازپایان دوره ولسی جرگه برگزارگردد؛ اما به دلیل نبودآنچه که عدم موجودیت بودجه ومشکلات تخنیکی، اصلاح نشدن نظام انتخاباتی وعملکرد دوگانه حکومت نسبت به این پروسه گفته میشود، انتخابات دروقت و زمان آن برگزارنشد وتاکنون روشن نیست که چه زمانی این انتخابات برگزارخواهد شد.

گفتنی است که آوردن اصلاحات درنظام انتخاباتی یکی ازموارد مهم توافقنامه سیاسی میان رییس جمهورورییس اجرایی حکومت بوده که پس از افزایش نگرانی‌هادرباره عدم شکل گیری کمیسیون، رییس جمهور اشرف غنی، فرمان ایجاد آن را در اول حمل سال جاری صادر کرد؛ اما تاکنون این کمیسیون رسما به کار آغاز نکرده است. (پژواک)

### وزارت دفاع: همه...

تورنجنرال امان علاوه کردکه مخالفان دراین سه ماه درچهارمورد درولسوالی چهارسده غور، ساحات کندز، ولسوالی یمگان و خستک ولسوالی جُرم بدخشان حملات پیگیرانه داشته که آنهم دفع شده و درنقاط دیگر کشور به دشمن مجال حمله داده نشده است.

وی گفت: « امسال تهدیدات و تحرکات مخالفات مسلح درنقاط مختلف کشور نسبت به تابستان سال گذشته بیشتربود وآنان اهداف کلانتر را انتخاب نموده بودند،اما امروز همه اهداف بزرگ آنها درحال شکست است. «

رییس اوپراسیون ستردرستیزوزارت دفاع ملی افزودکه فعلا ولسوالی ناوه غزنی،باغران ودیشوی هلمند وخاک افغان زابل درتصرف مخالفان مسلح قرار دارد و دراکثریت ساحات کشور تهدیدات وجود دارد،اما تمام مسیر شاهراه ها،بنادر، منابع وساحات کلیدی در تصرف نیروهای امنیتی بوده و امنیت آن نیز تامین است.

تورنجنرال امان با بیان اینکه تلفات اردوی ملی نیز درسال روان درتناسب سال گذشته بیشتربود گفت که مخالفان مسلح توان رویارویی را با نیروهای امنیتی ندارند به همین دلیل مردم بی دفاع را توسط ماین و انتحارهدف قرار میدهند و یا در بعضی موارد افراد ملکی را از شاهراه ها به گروگان میگیرند.

وی هشدارداد: « ما برای مقابله با دشمن آمادگی کامل داریم و پلانی را که ترتیب کرده ایم درماه مبارک رمضان پلان حمایه و تامین امنیت مردم وحفظ ثبات است اگر مخالفان درماه مبارک رمضان نیزدست به کشتارمردم بزنند،ماهم آمادگی داریم . «

این درحالی است که شورای سراسری علمای افغانستان از دولت و مخالفان مسلح خواسته است که در ماه مبارک رمضان آتش بس کنند.

بریدجنرال دولت محمد وزیری معاون سخنگوی وزارت دفاع ملی نیز خواست که مخالفان مسلح دست از خشونت بردارند و به صلح بپیوندند و تاکید کردکه سیاست دولت،صلح است و جنگ راه حل نیست.

وی تصریح کرد:((هرزمانی که مخالفان مسلح آتش بس نمایند،ما هم حاضریم که آتش بس و صلح نماییم.))

وزیری علاوه نمودکه درحال حاضر۱۴ عملیات پلان شده در ۱۳ ولایت درحال انجام است واین به معنی آن است که نیروهای امنیتی درحالت تعرضی قرار دارندو از حالت دفاعی بیرون شده اند. (پژواک)

### شورای علمای افغانستان...

به آغاز ماه مبارک رمضان کمتر از یک هفته باقی مانده، اما پاسخ حکومت و مخالفان مسلحش به این درخواست شورای علمای دینی تا حال روشن نیست.

در گذشته نیز شورای علمای افغانستان به مناسبت های مختلف خواهان توقف جنگ درین کشور شده است اما شورشیان مسلح، به ویژه طالبان اعضای این شورا را حامیان دولت دانسته و اعتنای چندان به سخنان آنها نکرده اند.

مولوی عطاالله لودین هم این نکته را می پذیرد:

«شورای علما مکلفیت خود می داند که از طریق منبر ها و اجتماع ها دعوت صلح را به مخالفین مسلح دولت برساند. این پیام ما هم برای دولت است و هم برای مخالفین. این شورا صلاحیت های اجرایی ندارد و یک طرف قضیه هم نیست. آنها پیامی دارند که ابلاغ می کنند. اینکه حکومت به آن چه قدر توجه می کند و مخالفان به آن به کدام دیده می نگرند به آنها تعلق دارد.»

آقای لودین همچنان گفت: قرار است در ماه رمضان یک کمپاین گسترده برای تبلیغ صلح از طریق مساجد آغاز شود.

به گفتهٔ عطا الله لودین، عالمان دینی از آغاز تا پایان ماه رمضان در سخنرانی های خود در بارهٔ فضیلت های صلح سخن خواهند گفت.

وی به تکرار از مخالفان مسلح دولت خواست به علمای دین گوش دهند و از جنگ دست بکشند.اما طالبان که عمده ترین گروه مخالف دولت دانسته می شوند، به تازه گی در موقف سیاسی خود انعطاف نسبی نشان داده اند. هر چند در میدان جنگ حملات شان را با راه اندازی عملیات بهاری شدت بخشیده اند. (رادیوآزادی)

### برای ۱۴۰۰ معلم ...

اما محمد یوسف ایوبی رییس شورای ولایتی کندز میگوید که ضروریات اولیه معلمین دراین شهرک درنظر گرفته نشده است.

وی علاوه کرد که سرکها، سیستم کانالیزاسیون و تمدید برق از کارهایی است که باید در قدم اول عملی شود که تاحال نشانه ای ازآن دیده نمی شود.

ایوبی از وزارت های مربوطه خواست که دراین قسمت توجه جدی نمایند زیرا معاش معلمین به اندازه ای نیست که بتواند تمام تسهیلات شهرک را برآورده نماید.

والی کندز گفت که به زودی تسهیلات لازم را در شهرک مهیا خواهند کرد.

ازسوی دیگر،عبدالحلیم که در لیسهٔ شیرخان بندر مرکزکندز معلم است، میگوید که دولت از سالها بدینسو وعده توزیع نمرات رهایشی را نموده اما این وعده در روی کاغذ باقی مانده است.

به گفتهٔ وی ، شمار زیادی از معلمین خانه ندارند و در منازل کرایی زندگی میکنند ومعاش ماهانهٔ آنها در کرایه خانه مصرف میشود.این معلم گفت که هزاران معلم در کندز با مشکلات دیگر از قبیل معاش و امتیاز کم مواجه بوده واگر دولت دراین راستا کمک نکند، آنها دست به اعتصاب خواهند زد.

به گفتهٔ مسوولان،عنقریب برای معلمین درشهرکندزنیز دوهزارنمره زمین توزیع گردیده واین پروسه به تدریج به ولسوالی های دیگر توسعه یافته ودرنهایت همهٔ معلمین بی سرپناه، صاحب خانه خواهند شد.قابل ذکر است که هفتهٔ گذشته دهمامکتب درکابل وبرخی ولایات دیگر،مسدودبوده وصدها استاد بخاطرناچیز بودن معاشات و امتیازات، بی سرپناهی و زیاد بودن ساعات درسی، دست به تحصن زده بودند. (پژواک)

### ۲۰ پولیس در حمله ...

فعالیت تروریستی دارند. شورشیان داخلی و خارجی در بسیاری موارد حتا در این ولایت در کشت و قاچاق مواد مخدر دست دارند. گفته میشود که کشت و قاچاق مواد مخدر در هلمند یکی از منابع مهم مالی طالبان در کشور است. (مرکزی)

### اطفال درشهر ...

این درحالی است که درکنوانسیون بین المللی حقوق بشر، درج است که اطفال از هرگونه تعرض مصوون بوده، کار در روی سرک و کار شاقه بر آنها منع است و آنها حق دارند تعلیم نمایند و به حیث افراد تعلیم یافته، مصدر خدمت درجامعه شوند.

در ماده ۳۲ کنوانسیون بین المللی حقوق اطفال نیز از دولت ها خواسته شده است که باید ازاستثمار اقتصادی کودک و هرگونه کاری که برایش زیانبار بوده و یا موجب توقف در تعلیم او شده و یا برای صحت جسمی، روحی، اخلاقی و اجتماعی او مُضر باشد، جلوگیری نمایند.

ظاهر شاه طفل دیگری که در شهر کابل سپندی میکند، گفت که پدرش فوت کرده و سه برادر ویک خواهر دارد و مادرش دچار مرض سرطان است.

این طفل ۱۰ ساله افزود: «یگانه نان آور خانه مه استم، میخاهم که پیسه پیدا کنم و مادرمه تداوی کنم و در آینده میخایم که داکتر شوم و مردمه تداوی کنم. «

داکترلیاقت عادل رییس اتحادیه سراسری زحمت کشان و کارگران افغانستان گفت که هدف این مظاهره توجه دولت و سازمان بین المللی کار به وضعیت بد اطفالی است که زندگی شان رو به تباهی است.

عادل از دولت انتقاد نمود وافزود که برای اطفال هیچ کاری نکرده است.

وی متذکر شد که اتحادیه سراسری زحمت کشان و کارگران افغانستان ۶۰۰ طفل بی بضاعت و مستحق را زیر پوشش گرفته و زمینهٔ کار و تعلیم را برای شان فراهم نموده است.

وی علاوه نمود که حدود دو میلیون طفل در کشور مصروف کارهای شاقه بوده و از جملهٔ بیش ازسه میلیون معتاد به مواد مخدر ۳۰ درصد آنرا اطفال تشکیل میدهند.

این درحالی است که آمار وزارت کار، امور اجتماعی ، شهداء و معلولین نشان میدهد که به دلیل جنگ های سه دهه اخیر و فقر اقتصادی، ۱،۹ میلیون طفل زیر ۱۸ سال، از مجبوریت کارهای شاقه و خفیفه را انجام می دهند.از این جمله ۱،۲ میلیون تن در فابریکه های تولید خشت، معادن زغال سنگ، زراعت، مالداری ، قالین بافی وغیره کارهای شاقه را انجام می دهد. متباقی به انجام کار های چون پلاستیک فروشی، گدایی، بوت پالشی وغیره مصروف اند. (پژواک)

### والی نام نهاد طالبان...

اما در سال روان این نخستین باری است که یک عضو ارشد طالبان در پشاور پاکستان کشته شده است.در سالهای گذشته شماری از فرماندهان طالبان، از جمله مولوی عبدالرقیب، نورالله هوتک و نصرالله حقانی نیز در پاکستان کشته شده اند.گفته میشود که اکثر لانههای تروریستی از جمله طالبان و شبکه حقانی در مناطق پاکستان هستند.مقامهای حکومت پیشین گفته بودند که استخبارات پاکستان طالبان را علیه افغانستان تمویل و تجهیز میکند. (مرکزی)

### ولسی جرگه خواستار...

به پایان میرسد و شورای جدید به کار آغاز مینماید. انتخابات اعضای ولسی جرگه درخلال مدت سی الی شصت روز قبل از پایان دوره ولسی جرگه، برگزار میگردد.»به اساس این ماده قانون، انتخابات ولسی جرگه باید در ماه ثور و جوزای امسال برگزار میشد؛ اما کمیسیون مستقل انتخابات گفته است که این کار، به دلیل نبود امکانات مالی به تاخیرافتاده است.اما رمضان بشردوست نماینده مردم کابل در این جرگه تاکید دارد که حکومت باید هر چه زودتر روز انتخابات ولسی جرگه را مشخص کند.به باور او، خاموش ماندن رهبران حکومت در برگزاری انتخابات این جرگه، بیانگر این است که حکومت می خواهد ولسی جرگه را به مسخره بگیرد.

رمضان بشردوست نماینده مردم کابل در ولسی جرگه گفت که در صورت مشخص نشدن تاریخ انتخابات، هیچ دلیل قانونی برای ادامه کار ولسی جرگه وجود ندارد.

وی افزود :» اگر تاریخ مشخص نشود، باید رهبران حکومت وحدت ملی به مجلس فراه خوانده شوند تا در مورد عدم برگزاری انتخابات به نماینده گان مردم وضاحت دهند. «موصوف گفت که به دلیل اعلام نکردن تاریخ انتخابات باید رییس جمهور محمداشرف غنی و رییس اجرایی عبدالله عبدالله به جرم خیانت ملی به این جرگه فراخوانده شوند.وی درخواست فراخواندن دو مقام یادشده را ترتیب داده و گفت که اعضای ولسی جرگه در صورتی که کدام معامله پنهان نداشته باشند، این ورق را امضا خواهند کرد.

در ماده شصت و نهم قانون اساسی آمده است:» رییس جمهور در برابر ملت و ولسی جرگه مطابق به احکام این ماده مسوول میباشد.اتهام علیه رییس جمهور به ارتکاب جرایم ضد بشری، خیانت ملی یا جنایت، از طرف یک ثلث کل اعضای ولسی جرگه تقاضا شده می تواند. در صورتی که این تقاضا از طرف دو ثلث کل ولسی جرگه تایید گردد، ولسی جرگه در خلال مدت یک ماه لویه جرگه را دایر می کند. هرگاه لویه جرگه اتهام منسوب را به اکثریت دو ثلث آرای کل اعضا تصویب نماید، رییس جمهور از وظیفه منفصل و موضوع به محکمه خاص محول می گردد.» (پژواک)

### کرزی، رئیس افتخاری...

فرصت‌های برابر را فراهم کند.او گفت که اکنون بیش از ۳۰ رسانه صوتی و تصویری عضویت این اتحادیه را دارد و اتحادیه، سایر رسانه را به عضویت دعوت و از آنان حمایت خواهدکرد.حامد کرزی نیز با اشاره به اینکه خود یکی از بینندگان رسانه‌های تصویری ایرانی است، از رسانه‌های افغانستان خواست که هویت خود را حفظ کرده و به فرهنگ اصیل افغانستان بیشتر توجه کند.او تاکیدکرد که باید مطبوعات افغانستان به اسطوره‌های قدیمی و اصیل افغانی رو آورده و تلاش کنند که فرهنگ اصیل این کشور را مخدوش نسازند.در افغانستان چندین اتحادیه به منظور دفاع از حقوق خبرنگاران و رسانه‌ها ایجاد شده و فعالیت دارند. (بی بی سی)

### حقجو: اراده قوی ...

بیشتر در بخش مخابرات سرمایه گذاری شده و پیشرفت صورت گرفته اما درسایربخش ها کمتر کارشده است.

او درحالی می گفت مواد خوراکه ، ساختمانی چون سمنت و نفتی که امکان تولید آن درافغانستان است هنوز هم از خارج وارد می شود علاوه کرد که باید دراین بخش ها سرمایه گذاری صورت گیرد. حقجور افزود :» دولت افغانستان که مه هم بخشی از آن هستم، فکر می کنم دیگر وقت برای از دست دادن ندارد، به قدر کافی فرصت ها را از دست دادیم متاسفانه هنوز هم یک اراده قوی برای تغییرات اقتصاد دیده نمی شود، اولویت برای اقتصاد داده نمی شود و هنوز هم فرصت ها را ضایع می کنیم.»

موصوف درحالی که می گفت کارهای اصلاحاتی حکومت زیاد زمان را می گیرد افزود:» هنوز هم اکثریت معین صاحبان به حیث سرپرست کار می کنند، خواست مه از جناب رییس جمهور و رییس اجراییه این است که به برنامه های اقتصادی اولویت بدهند، فرصت ها را از دست ندهند و سرمایه گذاری ها را بیشتر جذب نمایند.»

همچنان مصطفی مستور معین مالی وزارت مالیه دراین نمایشگاه در سخنرانی اش به دست آورد های افغانستان دربخش تکنالوژی معلوماتی در ۱۳ سال گذشته اشاره نموده گفت که افغانستان درکناری این که از نگاه تکنالوژی معلوماتی درجایگاه خوبی قرار دارد، برای مردم زمینه کار مساعد شده و از این بابت حکومت مالیه خوبی نیز به دست می آورد.موصوف خاطرنشان کرد که سرمایه گذاران علاقمند سرمایه گذاری درسایر بخش ها نیز هستند و انتظار برنامه های اقتصادی دولت را دارند.

او در ادامه گفت که اما هنوز هم مشکلات امنیتی، فساد گسترده در ادارات حکومت، زیربناهای ناکافی وغیره وجود دارد که مانع سرمایه گذاری ها بیشتر می گردد.

مستور می گوید که دربانک های افغانستان ۳،۷ میلیارد دالر امریکایی پول مردم وجود دارد اما متاسفانه که ۸۰ درصد این پول ها به طور راکد باقی مانده و تنها ۲۰ درصد آن در دوران است.وی افزود:» بررسی های مکرر قرار داد های موجود یکی از مشکلاتی جدی است که دراین روز ها اکثر سکتور خصوصی شکایت دارند، قرار داد های را که در طول ده سال گذشته بسته اند اگر بازهم بررسی شوند مه فکر می کنم که بررسی بعضی از این قرار داد ها با بعضی وزارت خانه ها پنج سال یعنی وزارت مربوطه برای پلان های جدید باز خواهد داشت، یکی از مواردی است که جدا سبب می شود که سکتور خصوصی دل نبندد که قرار داد ۴۰ ساله دارد و در قرار داد شان دراین مدت بررسی مجدد می شود ، دیگرسرمایه گذار در افغانستان به سرمایه گذاری نخواهد کرد.» (پژواک)

### ۸۲ دختر در هرات...

نوعی گاز است، اما هنوز نوع گاز مشخص نشده است.با وجود این، هنوز جزئیات بیشتری در باره این مسمومیت گروهی در دست نیست و انتظار میرود که پولیس تا ساعاتی دیگر نتایج تحقیقات خود را در باره این رویداد به صورت رسمی اعلام کند.او گفت که همه دانش‌آموزان در این شفاخانه تحت درمان قرار گرفته و وضعیت سلامت آنها خوب است.در همین حال، گل محمد بیدار معاون والی بدخشان در شمال شرقی افغانستان هم از مسمومیت ۳۲ دختر دیگر خبر دادهاست.

آقای بیدار گفت که آنها به دنبال اشتنشاق نوعی ماده شیمیایی مسموم شده اند اما نوعیت این ماده هنوز مشخص نیست.

معاون والی بدخشان افزود که برخی از این دختران به شهر فیض آباد، مرکز ولاید بدخشان و عده ای دیگر برای درمان به کشور تاجکستان فرستاده شدهاند.پیشتر دوست‌محمد حقجو، رئیس موسسه تربیت معلم ولسوالی «شکی» به بیبیسی گفته بود که ۱۸ نفر از این دختران در حالت ضعف به سر میبرند.او افزود که در این منطقه دور افتاده امکانات درمانی بسیار کم است و شمار مبتلایان در حال افزایش است.منابع محلی می گویند که دکترها هنوز نتوانستهاند علت این بیماری را تشخیص دهند.هرات در گذشته هم شاهد مسمومیت گروهی شاگردان یک مکتب در حومه شرقی این شهر بوده است.اخیراً مقامهای محلی از سه مورد مسمومیت گروهی مشابه در ولسوالی پنجاب ولایت بامیان در مرکز افغانستان خبر دادند.در این سه مورد دهها دانش آموز دختر در سه مکتب در سه منطقه مسموم شدند و علت آن نه از سوی منابع شفاخانه ای و نه منابع امنیتی به صورت واضحی اعلام نشد.در سالهای گذشته در سایر ولایتهای افغانستان هم موارد زیادی از چنین مسمومیت دسته جمعی وناگهانی دختران گزارش شده بود. (بی بی سی)

### نزدیک به ۸۰ ...

قندهار، ارزگان، غزنی، پکتیا و پکتیکا راهاندازی شده است.در ادامه خبرنامه وزارت داخله آمده است که نیروهای پولیس ملی در ۲۴ ساعت گذشته، از یک رویداد انفجار ماین در مربوطات ولسوالی نادعلی ولایت هلمند جلوگیری کردهاند.بر اساس خبرنامه، این ماین به تازگی از سوی شورشیان به خاطر اهداف تروریستی جاسازی شده بود.وزارت داخله می‌گوید که نیروهای امنیتی با اراده قوی تلاش‌های شان را به هدف نابودی شورشیان شدت بخشیده‌اند. (مرکزی)

### تلاش بزرگان ولسوالی...

این افراد را از چنگ ربایندگان آزاد کند. به گفته وی بزرگان گیلان که روز جمعه به یک نقطه دور دست برای مذاکره با عاملان این آدم ربایی رفته بودند، تاکنون برنگشته اند.بزرگان گیلان برای رهایی این افراد سه روز مهلت خواسته بودند و اکنون با گذشت دو روز از این مهلت، از سرنوشت ربوده شده ها خبری نیست.

بزرگان ولسوالی جاغوری به ولسوالی گیلان هشدار داده اند که اگر پنج مسافر ربوده شده آزاد نگردد؛ ممکن است مردم دست به اقدامات نظامی بزنند.

در همین حال از ولسوالی جاغوری گزارش شده است که مردم برای دفاع خودی امادگی می گیرد و نگرانی از برخورد مسلحانه میان ولسوالی جاغوری و ولسوالی گیلان بیشتر شده است.بتاریخ ۱۹ جوزا، گروهی از مردان مسلح ناشناس پنج باشنده جاغوری را شامل دو زن، دو کودک و یک مرد، هنگامیکه از ولسوالی جاغوری به منطقه دهمرده می رفتند، در ساحه رسنه از مربوطات ولسوالی گیلان ولایت غزنی ربودند.ولسوالی گیلان ولایت غزنی از مناطق ناامن کشور است که کاملا در تصرف طالبان می باشد.

با گذشت پنج روز از ربوده شدن این افراد، تا هنوز هم از سرنوشت آنها خبری نیست.بزرگان ولسوالی گیلان در مذاکره با بزرگان ولسوالی جاغوری به آنها قول داده اند که این افراد را آزاد می نماید. گفته می شود بزرگان ولسوالی گیلان از گروه طالبان خواسته است که در رهایی این افراد با آنها همکاری کند. (مرکزی)

### مخالفین مسلح دولت...

حمله نمودند که پولیس محلی در نماز جمعه و اکثر خلع سلاح بودند.موصوف گفت که در این درگیری یک پولیس محلی و یک تن از مخالفین مسلح دولت کشته و چهار پولیس محلی زخم برداشته اند.وی افزود که قریه اقسوی شرقی این ولسوالی در دست مخالفین مسلح افتاده و راه اکمالاتی ولسوالی کوهستانات این ولایت نیز مسدود شده است.اما وی گفت که نیروهای امنیتی تلاش دارند تا این منطقه را از دست مخالفین دولت پس بگیرند.عبدالله انصاری ولسوال صیاد گفت که برعلاوه آقسوی شرقی دره میرزاولنگ این ولسوالی نیز تحت تصرف مخالفین مسلح قرار گرفته است.

وی گفت که این دره در ۱۴ کیلومتری شرق مرکز ولسوالی موقعیت دارد و راه اکمالاتی ولسوالی کوهستانات نیز در همین دره عبور کرده است. (پژواک)

### دوران: مشکلات زیربنایی...

موارد مانند بخش های مهاربوی و استخدام قوه بشری هنوز هم با چالش های روبرو اند:«در قسمت زیربنا ها مشکلات قوای هوایی فکر می کنم که اضافه تر از نود درصد حل گردیده، تجهیزات و طیارات که ما در اختیار قوای هوایی داریم، مطابق پلان در تمام بخش های تطبیق شده، در قسمت حمایه نزدیک واقعاً چالش های وجود دارد و راه های حل آنرا شخصا رییس جمهور تحت کنترول خود گرفته است.»آقای دوران گفت: کار اعمار زیربنا های هوایی در کابل، قندهار، شیندند و هرات تکمیل گردیده و در مزارشریف و گردیز ادامه دارد.به گفته وی، ایجاد پوهنتون هوایی، مدافع هوایی و میدان تعلیمی شیندند می تواند در آینده نیروهای هوایی را خودکفا سازد.وی می گوید: در حال حاضر نیروهای هوایی نه تنها در داخل کشور تعلیم می بینند بلکه شماری از محصلین در امریکا، امارات متحده عربی، هند، ایتالیا و شماری از کشور های دیگر مصروف تعلیمات هوایی هستند. (رادیوآزادی)

### در قسمت تأمین صلح...

نادیده گرفته شده است.محمد یعقوب احمدزی معین این وزارت روز شنبه به رادیو آزادی گفت: به هدف انسجام و گرفتن نظریات بزرگان اقوام در راستای تأمین صلح سلسله سفر های شان را به زون های مختلف کشور آغاز کرده اند:«ما روز پنجشنبه که جرگه داشتیم در ولایت ننگرهار از ولایات لغمان، نورستان و کنر نیز همه اقوام حتی اهل هنود را هم خواسته بودیم جرگه دیگر ما به هرات است و باز میرویم به قندز و اقوام بغلان، قندز، تخار و بدخشان را در آنجا می خواهیم، هدف ما از این کار اینست که چگونه یک را حل برای ختم جنگ در کشور پیدا شود و مسأله مهم صلح است.»آقای احمدزی می گوید: در جرگه ولایت ننگرهار که به تازه گی برگزار گردید حدود هفت صد تن از سران اقوام مختلف شرکت کرده و حمایت شان را از آغاز این پروسه اعلام کردند.در عین حال معیین وزارت سرحدات اقوام و قبایل افغانستان می گوید: اخیراً مرکز تجموع اقوام محلی و سرتاسری را در کابل نیز ایجاد کرده و در نظر دارند تا این چنین مرکز را به سطح زون ها نیز ایجاد نمایند.پیش از این محمد گلاب منگل وزیر سرحدات اقوام و قبایل افغانستان حین ارایه برنامه های صد روز نخست کاری وزارت اش در مورد راه اندازی جرگه های قومی در ولایات سخن گفته بود. (رادیوآزادی)

### د مولانا جلال الدين...

انستيټيوټ له خوا د هېواد په بېلابېلو ولايتونو کې د بلخي په اړه غونډې جوړې شوې دي د هغه په وينا، دوي وياړي چې نن يې د مولانا د زېږېدو په سيمه کې د ده د لا پېژندنې او د دغه پيغامونو د لېږد په موخه غونډه رابللې ده.

د بلخ د اطلاعات او فرهنګ ريس صالح محمد خليق پژواک ته وويل، چې دغه غونډه د مولانا جلال الدين محمد بلخي د عرفاني او انساني پيغامونو د لېږدونې لپاره ښه ګام دي. نوموړي زياته کړه، چې د مولانا په شعرونو کې د ژوند او د ژوند لپاره د سولې او مينې ښه پيغامونه شته چې ټولنه ترې خبرول په کار دي.

د هغه په وينا، نن سبا ټوله نړۍ سولې او ښه ژوند ته اړتيا لري، چې د مولانا د شعرونو له ټولو ستر پيغام همدا اړخ دي.

د يادې غونډې په څنډه کې د ننګرهار ولايت د اطلاعات او فرهنګ رييس اورنګ صميم پژواک ته ووېل چې دغه دول پروګرامونه په هېواد کې د بېلا بېلو فکرونو لرونکي خلک يو بل ته نږدې کوي. (پژواک)

### د بشري حقونو...

بشري حقونو د بنسټ اېښودونکو له ډلې څخه شمېرل کېږي. خو خواښيني کونکي خبره دا ده چې د نړۍ په يو شمېر زياد هېوادونو کې د بشري حقونو بنسټيز موارد ته درناوۍ نه کېږي. نن افغانستان د همدغه هېوادونو په کتار کې راځي.

اروپايي ټولنه د افغانستان خلک ملګرۍ دي او ژمن دي ترڅو د دوي څخه د يو اوږدي مودي لپاره ملاتړ وکړي. موږ هره ورځ افغان دولت سره کار کوو ترڅو د عام افغانانو ژوند ښه والي ومومي او يو پياوړي ، خپلواک او سوله ايز افغانستان رامنځ ته شي.

موږ په دې باور يو چې که چېرې په افغانستان او د نړۍ نورو برخو کې د بشري حقونو ټول مواردو ته درناوۍ وشي او د بشري حقونو نقض کونکي له خونديتوب دود څخه ګټه وا نخلي ، د ژوند وضعيت به په کامله توګه ښه وي. په همدې دليل د افغانستان دولت سره زموږ همکاري د بشري حقونو د اساساتو ترويج کول دي هغه څه چې افغانستان په کال ۱۹۴۸ کې ورته رايه ورکړې وه. د افغانستان تېر او اوسنۍ حکومت د بشري حقونو د ډېرښو مادو درلودونکي پرېکړه لېک ډېر برخې پلي کړي دي، خو نه ټول يې. په همدې دليل په افغانستان کې د بشري حقونو وضعيت انديښني ور دي. (پژواک)

### حکومت دې د ...

والي محمدحنيف ګرديوال، د کونړ پخواني والي شجاع الملک جلاله، د ننګرهار امنيه قوماندان ، نورو چارواکو او قومي مشرانو برخه اخيستې وه.

دغه غونډه چې د ګوشتې په ولسوالۍ کې د ولسي جرګې وکيل فريدون مومند په هڅو جوړه شوې وه، د ګوشتې او کامې ولسواليو کې شمېر مشرانو په کې برخه اخيستې وه. د ګوشتې ولسوالۍ قومي مشر عبدالکريم خان مومند ووېل چې د دې ولسوالۍ اوسېدونکو او ولسونو په ټولو ملي او سياسي پروسو کې ګډون کړي دي.

خو هغه زياته کړه چې د دې اوسېدونکې د ژوند له لومړنيو اسانتياوو بې برخې دي.

نوموړي له والي څخه د دې ولسوالۍ د روغتون د پراخولو، ښوونځيو ته د ودانيو جوړولو او د کرنيزو ستونزو حل ترڅنګ يې د يو دارالمعلمين د جوړولو غوښتنه وکړه. د ننګرهار د ولايتي شورا وکيل اسرارالله مراد د ننګرهار له والي منه وکړه چې د دندې له پيل څخه هر سهار له اوو بجو د شپې تر ناوخته پورې له ولسونو سره ناستې کوي او د هغوي ستونزې اوري. (پژواک)

## صحت و سلامت

# ۷ غذای مناسب برای تقویت استخوان ها

استخوان های قوی تر شما را کم تر مستعد شکستگی یا پوکی استخوان در سنین پیری می کند. شاید برایتان جالب نباشد اما لازم است تا فرصت دارید با تقویت استخوان ها ضریب اطمینان از داشتن اسکلت قوی در سن پیری را بالا ببرید.در این مطلب شما را با بهترین غذا ها برای حفظ و نگهداری از استخوان های سالم آشنا می کنیم. گیاهان سبز و برگ دار منابع عالی از مواد معدنی لازم برای سلامت و قدرت استخوان هستند. غیر از کلسیم، منزیم، فسفر، پتاشیم و آهن را هم تأمین می کنند، تمامی موادی که باعث تقویت استخوان ها می شوند.

سبزیجاتی مانند کلم پیچ، کلم بروکسل، کلم سبز و ... را تا می توانید مصرف کنید. درست است که پالک و برگ چغندر سوییسی از مواد معدنی مانند کلسیم برخوردار هستند: اما آن ها دارای اگزالات نیز هستند که ممکن است در بعضی مواقع جلوی جذب کلسیم لازم را بگیرد، مخصوصا» آن هایی که رژیمی غنی از کلسیم مصرف می کنند.

غذاهای سرشار از پروتئین:

داشتن استخوان های سفت و سنگ مانند کافی نیست. داشتن استخوان های انعطاف پذیر برای دوری از آسیب دیدگی نیز ضروری است. برای همین است که مصرف پروتئین زیاد برای نگه داشتن سیستم اسکلتی در وضعیت مطلوب حیاتی است. منابع غنی پروتئین با کیفیت شامل غاز، سینه مرغ، ماهی، پنیر، تخم مرغ، شیر، شیر سویا، گوشت گاو، حبوبات، آجیل و دانه هاست.

غلات کامل:

این مهم است که مقدار مناسبی از کاربوهیدارت های پیچیده را در رژیم غذایی خود داشته باشید. هدف این است که بدن برای تأمین انرژی به پروتئین نیاورد. با حضور همیشگی کاربوهیدرات انرژی دهنده، پروتئین می تواند اکثر اوقات برای ساخت عضله و استحکام استخوان ها استفاده شود. ایده خوبیست که روی منابع سالم کاربوهیدارت پیچیده مانند برنج قهوه ای، جو دو سر، آرد ذرت،گندم سیاه و کلا» محصولاتی که از آرد کردن غلات کامل بدست می آیند، تمرکز کنید. همه این ها منزیم دارند، ماده معدنی که که جذب کلسیم لازم، ضروری است.

غذای غنی از مواد معدنی مصرف کنید:

داشتن یک تعادل از مواد معدنی لازم در بدن یک امر ضروری برای استخوان های محکم و سالم تر است. دلیلی ندارد فقط از غذا هایی استفاده کنید که دارای کلسیم بسیار هستند در حالی که دارای کمبود از مواد معدنی دیگر هستید.

میوه های تازه و سبزیجات بهترین منابع برای جذب مواد معدنی هستند. مطمئن شوید که به اندازه کافی از آجیل و دانه ها استفاده می کنید.

استخوان هایی که ممکن است مصرف کنید:

یکی از بهترین منابع کلسیم، بخش هایی از حیوانات است که کلسیم بسیاری در آن ذخیره شده: خودِ استخوان. ایده خوبیست که تا بخش های مشخصی از استخوان حیوانات مانند گردن شترمرغ، ماهی، بال مرغ و ... را مصرف کنید.

چربی مفید:

چربی های مفید برای استخوان های قوی و سالم ضروری هستند. روغن های ماهی مانند EPA و DHA (دو نوع از اسید چرب های امگا ۳) باید در رژیم روزانه شما گنجانده شوند. منابع عالی از چربی های مفید و مناسب برای استخوان ها شامل ماهی هالیبوت، شاه ماهی، سالمون، ساردین، تن و قزل آلا هستند.

# عینک‌های آفتابی غیر استاندارد بیش از عینک نزدن صدمه وارد می کند

عینک های آفتابی در بازار موجود است که استفاده از آنها نه تنها کمکی به محافظت از چشم در برابر پرتوهای مضر آفتاب نکرده که صدماتی به چشم وارد می کند که بیش از نزدن این عینک هاست.

عینک های تیره آفتابی سبب باز شدن مردمک چشم می شود. حال در صورتی که شیشه عینک های آفتابی قادر به جذب اشعه UV نباشد، این اشعه بیش از مواقعی که فرد عینک نمی زند، سبب آسیب به چشم می شود.

عینک های غیر استاندارد قادر به جذب اشعه UV نیستند، عینک های آفتابی با شیشه تیره و نیز عینک های آفتابی با شیشه آبی روشن بیش از دیگر عینک های آفتابی غیر استاندارد، سبب صدمه به چشم می شود که شایع ترین عارضه آن آب مروارید است.

استفاده از تخت های برنزه کننده (سولاریوم) نیز نه تنها پوست را پیر می کند که به مرکز حساس پوست و چشم نیز آسیب رسانده، سبب تاری دید می شود.

یافته های پژوهشی ثابت کرده اند که این پرتوها می تواند در همه افراد به چشم آسیب بزند و در بیمارانی که ماکولای (مرکز بینایی شبکیه) آنان آسیب دیده، این اشعه زیانبارتر است. همچنین از دیگر آثار این پرتوها التهاب و تحریک سطح قرنیه به صورت حاد است. تحریک ملتحمه و ایجاد خشکی چشم و بیماری ناخنک از دیگر آثار زیانبار پرتوهای فرابنفش است.

از سوی دیگر این پرتوها می توانند در افرادی که جراحی لیزیک انجام داده اند، باعث بروز کدورت قرنیه شوند. ابتلا به برخی سرطان های پوستی و ملتحمه چشم نیز ناشی از اثر اشعه فرابنفش اند.

طی سال های اخیر در افرادی که مورد عمل جراحی آب مروارید چشم قرار گرفته اند، پس از خروج عدسی چشم، عدسی هایی جایگزین می شود که چشم را در برابر پرتوهای مضر اشعه UV محافظت می کند. برای پیشگیری از رسیدن اشعه UV به چشم علاوه بر استفاده از عینک های آفتابی مناسب، کلاه لبه دار نیز توصیه می شود. همچنین افرادی که به تازگی هر گونه عمل چشم را انجام داده اند نیز نیاز بیشتری نسبت به محافظت از چشمان خود در برابر پرتوهای UV دارند.

خوشبختانه هم اینک انواع لنزهای داخل چشمی و لنزهای تماسی با خاصیت مهار اشعه UV در دسترس است.

ضروری است، افراد در مکان هایی که اشعه UV به چشم آسیب وارد می کند، مانند سولاریوم، ساحل و دریا، صحرا، اسکی و در برابر نور مستقیم آفتاب از خود در برابر این اشعه محافظت کنند.

پرتوهای زیانبار اشعه UV در برخی فصل های سال مانند بهار و تابستان بیش از دیگر فصول است که این فصل ها چشم بیشتر نیاز به مراقبت در برابر این پرتوها را دارد.

از سوی دیگر طبق گزارش های اعلام شده از سوی نهادهای رسمی کشور طی سال های اخیر میزان اشعه UV در برخی مناطق کشور و در برخی فصل های سال، بالاتر از حد استاندارد گزارش شده که این امر لزوم محافظت از چشم در برابر این پرتوها را بیشتر می کند.