ناتو در پایان «فصل...

تصمیمی گرفته نشده است: «ما می‌خواهیم که وضعیت را بعد از ختم فصل جنگی امسال ارزیابی کنیم.»دبیرکل ناتو گفت که بعد از ختم فصل جنگی ناتو معلومات بیشتری راجع به چالش‌های امنیتی و ظرفیت نیروهای امنیتی افغانستان خواهد داشت.بخش اعظم سربازان ماموریت آموزشی امریکایی هستند و افغانستان قبلا از واشنگتن خواستار بطی ساختن خروج این نیروها شده است. بارک اوباما رئیس جمهور ایالات متحده امریکا در ماه مارچ گفت که ۹۸۰۰ سرباز را تا آخر ۲۰۱۵ در افغانستان نگه می‌دارد، اما به برنامه خروج از افغانستان تا ۲۰۱۷ پابند است.معصوم استانکزی، سرپرست وزارت دفاع افغانستان خواستار انعطاف پذیری در سطح نیروهای خارجی در افغانستان شد: «فکر می‌کنیم همه درک کرده اند که نباید تنها براساس مهلت‌ها کار کنیم، ما باید به واقعیت‌های کنونی نگاهی بیندازیم.»اورزولا فون دیر لاین، وزیر دفاع آلمان گفت: «این مهم است که ما وضعیت را محتاطانه ارزیابی کنیم و افغانستان را با عجله ترک نکنیم.»ناتو در نظر دارد که بعد از ختم ماموریت آموزشی یک ماموریت کوچکتر زیر رهبری ملکی را برای مشوره و راهنمایی نهادهای امنیتی افغانستان شروع کند. دبیرکل ناتو گفت کارها برای کمک به تقویت نیروی هوایی افغانستان جریان دارد.اشتون کارتر، وزیر دفاع ایالات متحده امریکا در این نشست گفت شمار کوچکی از جنگجویان «دولت اسلامی» یا داعش در افغانستان از خارج به این کشور نرفته اند، بلکه جنگجویانی اند که وفاداری خود را از یک گروه به گروه دیگر تغییر داده اند. (دویچه وله)

نیروهای امنیتی افغان...

بامداد روز جمعه دریک حمله سنگین گروهی اداره ولسوالی وانت وایگل را بدست گرفتند. اما با آغاز عملیات نظامی بازپس گیری نیروهای افغان در پایان روز این ولسوالی دوباره به تصرف دولت درآمد. وایگل از ولسوالی های نزدیک به پارون مرکز نورستان است، از همین رو تهدید ها را در ولسوالی تکانه جدی به مرکز ولایت نورستان میدانند، این ولسوالی با ولسوالی کامدیش نورستان و ولایت کنر نیز هم مرز است.وانت وایگل نورستان در حالی به دست طالبان سقوط کرد وپس گرفته شد که ولسوالی دشت ارچی کندز در تصرف طالبان است وولسوالی چهاردره این ولایت نیز هنوز به گونه کامل از وجود هراس افگنان پاک سازی نشده است. (طلوع نیوز)

نهادهای امنیتی: رهبری...

دولت وزیری معاون سخنگوی وزارت دفاع ملی گفته است: « رهبری جنگ در ولایت های شمالی کشور را خارجی ها به دوش دارند و همه شما، ملت، رسانه ها و هر کسی دیگر می داند که آنان از کجا حمایت می شوند. جنرال صاحب مراد علی مراد یکی از جنرالان ورزیده و معاون لوی درستیز کشور همین اکنون در کندز قرار دارد و اوضاع را از نزدیک بررسی می کند.»قابل یاد آوریست که پیش از این یک پایگاه نیروهای ارتش در ولسوالی چهاردره کندز به نام پایگاه غلام علی در محاصره طالبان در آمده بود اما وزارت دفاع ملی می گوید که این محاصره در هم شکسته است و نیروهای بیشتر در کنار بیش از هفتاد نیرو در این پایگاه نظامی در برابر مخالفان در حال مبارزه اند. درهمسایه گی کندز در ولایت بغلان از کشته شدن معاون والی نام نهاد طالبان خبر می رسد. فرمانده پولیس این ولایت می گوید که معاون والی نام نهاد طالبان همراه با چند همکارش در بغلان مرکزی کشته شدند و محاصره طالبان در این ولسوالی هم در هم شکسته شده است. عبدالجبار پردلی فرمانده پولیس بغلان گفته است: « در چهل و هشت ساعت گذشته متاسفانه مخالفان در بغلان مرکزی برخی از بخش ها را مورد تهدید و محاصره قرار داده بودند اما خوشبختانه با عملیات های شدید نظامیان ما، این محاصره از بین رفت و تلفات سنگین به مخالفان وارد شد.» (طلوع نیوز)

تهدید طالبان در ...

همچنین شیما زرگر، رئیس اداره امور زنان ولایت لوگر گفته که آموزگاران چند مکتب در ولسوالی برهکی برک شکایت کردهاند که افراد مسلح با حضور در این مکاتب، از آنها خواستهاند که کلاسهای دختران را تعطیل کنند.محمدداوود احمدی، فرمانده پولیس ولایت لوگر گفته که هرچند این مکاتب به دلیل تهدید طالبان مسدود شده، اما به زودی این مشکل رفع خواهد شد. او گفت که به مسئولان امنیتی در منطقه دستور داده شده که امنیت مکاتب را تامین کنند. آقای احمدی گفت: «این موضوع در جلسه شورای نظامی ولایت لوگر مطرح شد. والی به ما دستور داد که در این مورد تدابیر ویژه روی دست بگیریم و فرماندهان پولیس ولسوالیها در این راستا به صورت جدی اقدام کنند.»ولایت لوگر در ۶۰ کیلومتری جنوب کابل، پایتخت، واقع شده و از ولایتهای ناامن افغانستان شمرده میشود.حدود ۳۰ هزار دختر در مکاتب ولایت لوگر مشغول آموزش هستند، اما در پی ناآرامیهای اخیر در این ولایت، شماری از دختران از آموزش محروم شدهاند. طالبان مخالف آموزش دختران هستند. این گروه در زمان حاکمیت خود در نیمه دوم دهه هفتاد خورشیدی دختران را از رفتن به مکتب و دانشگاه منع کرده بود. (بی بی سی)

ولسی جرگه مسوولان...

درکمیته روسا فیصله صورت گرفت که روز شنبه دعوت شان کنیم قراراست این دوستان روز شنبه تشریف بیاورند وپیرامون موضوعات که مشخص شده است صحبت خواهد شد. « آقای عرفان همچنان گفت، ولسی جرگه درنظردارد تا درآینده نزدیک روی مسایل ملی کشور یک طرح را آماده و آنرا جهت اجرااات عملی به جانب حکومت بسپارد. ولسی جرگه در حالی روی استجواب مسوولان امنیتی تصمیم گرفته است که جنگ میان نیروهای امنیتی ومخالفان مسلح در نقاط مختلف کشور شدت گرفته که نمونه آن را میتوان حمله گروهی روز دوشنبه بالای شورای ملی افغانستان عنوان کرد. ازهمه اینکه درتازه ترین مورد طالبان مسلح توانستند ولسوالی وانت وایگل ولایت نورستان را سقوط داده وآنرا به تصرف خود آورند.مسوولان درحکومت افغانستان نیزافزایش جنگ درکشوررا تایید میکنند ویکی ازعوامل آنرانبود همکاری نیروهای خارجی با نیروهای امنیتی افغان درمیدان های جنگ میدانند. اما صدیق صدیقی سخنگوی وزارت داخله افغانستان در صحبت با رادیو آزادی گفت که نیروهای امنیتی این توانمندی را دارند که حمله مخالفان مسلح را خنثی کرده ودربرابرآنان با روحیه قوی بجنگند: « فصل جنگ است ما درهرسال درتابستان با موج ازحملات تروریستی روبروهستیم اما تفاوت که امسال دارد این است که ما جای پای یکصد وچند هزارنیروی خارجی را که بسیارمجهز بودند پرکردیم وخود ما باهمین امکانات که دراختیارخود داریم ازوطن خود دفاع میکنیم. «جنگ جاری ومشکلات امنیتی درافغانستان آزمایش بزرگ برای نیروهای امنیتی افغان خوانده میشود. (رادیوآزادی)

مخالفان والی جدید...

کار کرده، تغییراتی در این ولایت رونما شده است.پیش از این خانم مرادی در مصاحبه‌ای با بی‌بی‌سی گفته بود که از حمایت مردم برخوردار است و توجه او عمدتا بر بهبود وضعیت زنان و آموزش و پرورش متمرکز خواهد بود.این در حالی است که شماری از نمایندگان ولایت دایکندی در پارلمان از شانزده روز پیش در اعتراض به معرفی خانم مرادی به این سمت، دست به تحصن زده‌اند.محمدنور اکبری، نماینده این ولایت در مجلس نمایندگان گفته بود که خانم مرادی به دلیل نداشتن تجربه کار اداری، نمی‌تواند مشکلات دایکندی را حل کند.از سوی دیگر، نمایندگان ولایت بامیان نیز در اعتراض مشابهی با معرفی طاهر زهیر به عنوان والی جدید این ولایت مخالفت کرده و خواستار معرفی فرد دیگری به این سمت شده‌اند.نمایندگان بامیان در خیمه‌ای در مقابل مقر ولایت بامیان متحصن شده و گفته‌اند که نمی‌گذارند آقای زهیر که تا حال نتوانسته به مقر ولایت برود، در این سمت کار کند.گفته می‌شود که معصومه مرادی از سوی حزب وحدت اسلامی به رهبری محمد محقق، معاون دوم رئیس اجرایی و آقای زهیر از سوی حزب وحدت اسلامی به رهبری محمدکریم خلیلی، معاون دوم ریاست جمهوری در زمان حامد کرزی معرفی شده‌اند.
(بی بی سی)

هم مخالفان مسلح ...

منبع علاوه میکند که از سال ۲۰۰۱ بدینسو هشت ژورنالیست به قتل رسیده، حملات برمقامات دولتی و به خصوص اعضای شورای ملی در سال ۲۰۱۴ میلادی بیشتر شده است.امریکا میگوید که مقامات حکومتی این عملکرد های مخالفان مسلح را بررسی کرده نمی توانند و نه مجازات کرده می توانند.به گفتهٔ منبع، جان کری وزیر امورخارجهٔ امریکا ازبرگزاری انتخابات ریاست جمهوری وشوراهای ولایتی در سال ۲۰۱۴ در افغانستان که میلیونها نفر با جود تهدیدات دراین پروسهٔ ملی شرکت کردندو زعیم کشور خود را انتخاب نمودند، تقدیرنموده است.در گزارش آمده است که نیروهای افغان هم از حقوق بشر تخطی کرده و راپورهایی وجود دارد که مقامات حکومتی مردم ملکی را غیر قانونی کشته اند.منبع میگوید که راپورهایی هم در دسترس است که نیروهای امنیتی به زورافراد ملکی را به خصوص در ولایت کندهار ربوده اند که تاحال از سرنوشت شان خبری نیست. به گفتهٔ مقامات امریکایی، راپورهای موثق دیگری نیزوجود دارد که نیروهای امنیتی، مقامات حکومتی، مسوولان محابس و پولیس دراین عملکردهای غیرقانونی دخیل بوده اند. (پژواک)

غنی خواستار تطبیق ...

آقای غنی گفت که در ظرف یک هفته پلان کاری مرحله آزماشی توزیع تذکره ها ترتیب و دوباره با وی شریک ساخته شود. او اضافه نمود که تطبیق پلان دوره آزمایشی نخست در کابل تجربه خواهد شد. وی بر نظارت جدی از سیستم توزیع شناسنامه های برقی نیز تاکید ورزید. آقای غنی در زمینه توزیع شناسنامه های به مشاورین تخنیکی داخلی و خارجی گفت که بخاطر اجرایی شدن این روند در نشست بعد، چند گزینه شانرا پیشنهاد نموده تا از میان شان بهترین گزینه انتخاب شود.در این نشست احمد ضیاً مسعود نماینده فوق العاده رئیس جمهور در امور اصلاحات و حکومتداری نیز حضور داشت و داکتر قادر ودان مشاور رئیس جمهور گزارش کاری خود را پیرامون توزیع شناسنامه های برقی ارایه نمود. در ادامه اشتراک کننده گان و مشاوران تخنیکی خارجی نظریات شانرا در خصوص توزیع تذکره های برقی به رئیس جمهور ارایه نمودند، که یکی از نظریات در زمینه، توزیع حدود ۲۰ میلیون تذکره در ظرف سه الی نه ماه می باشد، اما اکثر اشتراک کننده گان توزیع تذکره های برقی را به تمام کشور در زمان تعین شده ناممکن دانستند. (طلوع نیوز)

خطر بازشدن راه ...

یکتن از مسولان امنیتی نیمروز که نخواست نامش ذکر شود گفت که دراین درگیری که سه ساعت دوام کرد، یک راکت مخالفان بر دیپوی مهمات یک پوسته امنیتی اصابت کرده و این جراحات را به بار آورده است.منبع میگوید که در این درگیری به طالبان نیز تلفات وارد شده که آمار دقیق آن معلوم نیست.قاری یوسف احمدی سخنگوی طالبان می گوید که در این درگیری دو پولیس کشته شده وشش پولیس و یک طالب مجروح گردیده است.نعمت الله صدیقی ،منشی شورای ولایتی نیمروز نیز گفت که هم اکنون پرسونل پوسته یاد شده امکانات کافی بدست نداشته و دولت نیز چندان توجه جدی به تقویت این محل ندارد.(پژواک)

سه تن به اثر ...

خوگیانی افزود که کمپاین محو سگهای دیوانه از ماه گذشته بدینسو تحت ریاست ادارهٔ صحت عامه آغازگردیده وتاحال حدود پنجصد قلاده سگ در ولسوالی های چک و سیدآباد ازبین برده شده است.سخنگوی والی میگوید که دراین اوخر گزارش هایی را دریافت کرده اند که سگ های دیوانه در میدانشهر مرکز میدان وردک و اکثر ولسوالی های آن پیدا شده او تعداد آن روبه افزایش است. (پژواک)

مسابقه فضیلت ماه ...

سید عمر سعیدی،مدیر مسول رادیوخصوصی سرحد به آژانس خبری پژواک گفت که این برنامه بخاطر بلند بردن آگاهی شاگردان ،جوانان ومردم از مسایل دینی به خصوص از فضیلت روزه واهمیت آن ونزول قرآنکریم دراین ماه وعملکردمردم به ویژه کمک با غریبان و مستمندان بوده است.وی علاوه نمود که از شرکت کنندگان در مورد فضیلت ماه مبارک رمضان ونزول قرآن سوالات مطرح شده وهرگروپ جواب ارایه نموده و تعداد زیادی از مردم این مسابقه را دنبال میکردند و ازاین معلومات استفاده نمودند. سعیدی میگوید که درآینده نیز این نوع مسابقات بخاطر تشویق جوانان وبلند بردن ظرفیت شان ادامه دارد .در مسابقات که از هر لیسه یک تیم شرکت کرده بود، لیسهٔ شهاب الدین غوری مقام اول، لیسهٔ علاوالدین مقام دوم و لیسهٔ زراعت درمقام سوم ایستاد و برای شان تحایف و جوایز داده شد. (پژواک)

قتل های ناموسی...

« تاجای که دیده میشود درسه ماه اول سال حدود ده قتل که توسط اعضای فامیل صورت گرفته وزنان به قتل رسیده اند، ما اگر اینرا مقایسه بکنیم به سال گذشته یک افزایش کلی رانشان میدهد بخاطریکه درطول سال گذشته ۳۰ قتل داشتیم. « آقای رحیمی ابرازنگرانی میکند که اگر وضعیت به همین گونه ادامه پیداکند ممکن موارد قتل های ناموسی بیشتر از این افزایش یابد.دفتر ساحوی کمیسیون حقوق بشردرحوزه غرب ولایات نیمروز، فراه، بادغیس وهرات را تحت پوشش خود دارد.در گذشته نیز از خود سوزی زنان، فرار از منزل و خشونت های مختلف دیگر در برابر زنان از این حوزه گزارش های به نشر رسیده است.سطح پائین بودن سواد در شماری از خانواده ها، بی خبری از قانون و عدم پیگیری درست مجرمین خشونت از موارد عمده افزایش خشونت در برابر زنان خوانده میشود. لیلا غضنفرجواد رییس نهاد همبستگی زنان برای عدالت با نگرانی از افزایش قتل های ناموسی وانواع دیگر خشونت ها در برابر زنان خواستار تطبیق قانون ازسوی حکومت است:« دقیقا این یک مساله بسیارنگران کننده است بخاطراینکه ماشاهد بسیاری ازقتل های ناموسی در نقاط مختلف افغانستان هستیم بخصوص ولایت هرات ودولت باید قانون را تطبیق بکند اگر دولت واقعاً قانون را تطبیق کرده وچند نفررا مورد پیگرد قراربدهد این قتل های ناموسی به نظرمن کاهش پیدا میکند. « (رادیوآزادی)

پرشنا: گسترش نا امنی...

میرویس عالمی رییس تجارتی شرکت برشنا در این مورد گفته است:«بند برق کجکی یکی از بزرگترین پروژه های ماست و ما در حال نصب توربین دوم این بند هستیم و کار نیز به شدت جریان دارد . اما یگانه مشکل ما امنیت است اگر ناامنی در ولسوالی کجکی افزایش یابد کار بازسازی این بند متوقف خواهد شد و این برای حکومت جبران ناپذیر خواهد بود . پس یک بار تاکید داریم که حکومت امنیت این پروژه را تامین کند.»

در همین حال، مسوولان وزارت اموردرداخله کشور گفته اند که مخالفان مسلح دولت همواره میکوشند تا کار ساختمان پروژه های بزرگ را متوقف سازند.

صدیق صدیقی سخنگوی وزارت امور داخله گفته است:«محالفان همیشه میخواهند که کاربازسازی بند برق کجکی را متوقف سازند و ما که عملیات ذولفقار راه اندازی کردیم هدف اصلی ما امن ساختن ولسوالی کجکی بود . ما در حال نیروی کافی در ولایت هلمند داریم و ما هرگز اجازه نخواهیم داد تا کار بازسازی بند برق کجکی با تاخیر رو به ور شود .»پروژه بازسازی و نصب توربین سوم بند برق کجکی ولایت هلمند از پروژه های پرچالش در ده سال گذشته بوده است ،این پروژه چندین سال پیش با کمک درحدود ۱۵۰ میلیون دالرایالات متحده امریکابا جدیت آغازشد و توربین اول بند برق کجکی دریک عملیات ویژه نظامی با حضور صد ها سرباز امریکایی به این ساحه انتقال یافت. (طلوع نیوز)

هاشمی: صادرات میوه...

که ۱۱۰۰ سرد خانه کوچک و متوسط در ولایات مختلف ایجاد شده است و در صورت فعالیت درست این سردخانه ها و ازدیاد آنها، صادرات میوه به مراتب افزایش خواهد یافت.انگور، خربزه، انار، سیب و گیلاس از جمله عمده ترین میوه های تازه و خسته هندوانه، پسته، بادام، چهارمغز، کشمش، توت و جلغوزه از جمله میوه جات خشک است که بر پایه معلومات نامبرده در بیرون از افغانستان خریداران خوبی دارد.رئیس اداره انکشاف صادرات میوه تازه و خشک افغانستان افزود که پاکستان، هندوستان، امارات متحده عربی، کشورهای آسیای میانه، روسیه، هالند و آلمان از مقاصد عمده صادرات کشور در سال گذشته بوده اند و انتظار می رود و در سال جاری این روند بیشتر توسعه یابد.خوشبینی در مورد بهبود صادرات میوه کشور در حالی ابراز می شود که احمدضیاء مسعود، نماینده ویژه رییس جمهور در امور اصلاحات و حکومت داری خوب در اواخر سال گذشته از روند نا متوازن صادرات و واردات افغانستان ابراز نگرانی کرده بود.به گفته وی، میزان صادرات کشور در سال حدود ۵۰۰ میلیون دالر و واردات کشور حدود هشت میلیارد دالر است و در صورتی که تدابیر جدی برای افزایش صادرات روی دست گرفته نشود، اقتصاد کشور شکوفا نخواهد شد. (پژواک)

سکندری: اداره هوا...

شرایط را که آن اتحادیه تقاضا کرده بود آماده کرده اند.هرچند محمود شاه حبیبی معاون عملیاتی این اداره روز پنجشنبه حاضر به دادن جزئیات دراین مورد با ما نگردید اما پیش از این به رادیو آزادی گفته بود که تلاش ها به شدت روی حل این مشکل جریان دارد.دراین حال حکمت لطیفی یکی ازکارشناسان بخش هوانوردی آغاز دوباره پرواز طیارات شرکت های داخلی افغانستان را به کشورهای اروپایی ازلحاظ اقتصادی با اهمیت میدانند:« هر قدر سریعترکه متیوانند تلاش کنند چون یک منبع عایداتی است برای کشورما اداره مستقل هوانوردی اگر به زود ترین فرصت این کاررا انجام ندهند این کارنقصان زیادی را متوجه کشورمیسازد. «در حال حاضر آریانا، کام ایر و صافی از شرکت های اند که در افغانستان فعالیت داشته و سفر های شان را به شمول ولایات افغانستان به برخی از کشور های عربی، ترکیه، هندوستان و کشور های آسیای میانه انجام می دهند. (رادیوآزادی)

سیگار: ممکن ۳۳۵ ...

ممکن ۳۳۵ میلیون دالر ادارهٔ انکشاف بین المللی امریکا برای افغانستان هدر رفته است.اما لیری سمپلیر یک کارمند اداره (یو اس آی دی) با دفاع از این پروژه گفته است که پروژه انرژی تره خیل موفق بوده و زمانیکه در اثر برف کوچ ها در شمال، برق کابل قطع شده بود این تاسیسات حدود ۶ هزار میگاوات برق به کابل فراهم کرده بود. (رادیوآزادی)

کمیسیون مستقل حقوق...

حقوق بشرغورمی افزاید که در حدود ۷۰ درصد مکتب های این ولایت بسته هستند وده ها زورمند محلی وتفنگ داران مسلح غیرمسئول بنام آموزگار پول دریافت می کنند.جواد علوی سرپرست کمیسیون مستقل حقوق بشرغوردر این باره چنین اظهار داشت:» بارها کمیسیون مستقل حقوق بشرپس از بررسی ها و تحقیقاتی که درین باره داشته نگرانی اش را از وضعیت معارف غور ابراز نموده ، دربرخی ازولسوالی های این ولایت تا هفتاد درصد مکتب وجود دارد اما غیرفعال است ، مکتب در تشکیل وجود دارد ، آموزگار در تشکیل وجود دارد اما هیچ صنف آموزشی فعال نیست ، به ویژه در بخش دختران.»درهمین حال، شماری از فعالان مدنی وبرخی ازاعضای شورای ولایتی غورتاکید می ورزند که ده ها ارباب وزورمند محلی درین ولایت بنام آموزگار معاش می گیرند و وجود مکاتب خیالی زمینه حیف ومیل میلیون ها افغانی را فراهم ساخته است.عبدالمجید ناطقی عضو شورای ولایتی غور گفته است:» بیشتر مکتب ها درین ولایت غیر فعال هستند ومعاش آموزگاران به بزرگان قومی داده می شود ، حتی ازین پول ها به طالبان هم داده می شوند واین نشان می دهد که وضعیت معارف درغور نگران کننده است.»حسن حکیمی فعال جامعه مدنی می گوید:»بیشتر مکتب ها یک منبع درآمد برای مردان مسلح غیر مسئول وطالبان است ، یا اعضای این گروه ها بنام آموزگارحقوق میگیرند ویا از معاش آموزگاران ماهانه برای شان فیصدی می گیرند.» (طلوع نیوز)

آگاهان خواستار تجهیز...

های جامعه جهانی به این نیروها خواهد شد و این کار اعتماد جامعه بین المللی را در راستای کمک های بیشتر مالی ، تسلیحاتی و نظامی به افغانستان بیشتر خواهد ساخت.باید به خاطر داشت که بیشتر دست آورد های افغانستان در سیزده سال گذشته به همکاری های سخاوت مندانه جامعه جهانی امکان پزیر شده اند و افغانستان توانست دست آوردهای بزرگی را در بخش تامین حقوق بشر، آزادی بیان، اقتصاد، تعلیم و بربیه کسب نماید.محمد نادر بلوچ رییس کمیسیون امنیت داخلی و امور دفاعی مجلس سنا گفته است: « ما همیشه در مجلس سنا گفته ایم که افغانستان حالا نظامیان قوی و توانمندی دارد اما باید این نظامیان در بخش هوایی همه قوی باشند. متاسفانه در سیزده سال گذشته ناتو در بخش تجهیز قوای هوایی ما توجه جدی نداشته و ما در کمیسیون امنیت داخلی و امور دفاعی مجلس سنا همیشه دنبال این موضوع هستیم تا دولت این خواست را به شکل مستقیم از ناتو داشته باشد.»خلیل احمد شهیدزاده نماینده مردم هرات در مجلس نماینده گان گفته است: « ما همیشه با ناتو از موضع ضعیف صحبت کرده ایم. ناتو خودش می داند که ما در کدام بخش ها ضعف داریم و باید نظر به تعهداتش به این مشکلات رسیده گی کند. در نشست ناتو اینبار سرپرست وزارت دفاع ملی شرکت کرد و ما در صورتی که وزیر دفاع نداریم چطور می توانیم از جامعه جهانی بخواهیم که ما را کمک بیشتری کند.» (طلوع نیوز)

یک دختر جوان ...

به دلیل نداشتن لباس عروسی را حلق آویز کرده بود.مقام ها گفته اند که این دختر صنف یازدهم مکتب بودهاست.این در حالیست که مقامها در وزارت صحت عامه چندی پیش آمار خودکشیها در کشور را ۹۰۰۰ مورد ثبتشده اعلام کرده بودند. (طلوع نیوز)

امضای قرارداد ...

شده گان در ظرف سه سال آینده است. والی هرات گفت: اجرای این برنامه ها بصورت مستقیم سبب ایجاد کار به شهروندان وفراهم سازی تسهیلات به خانواده هامیشود.درمراسم امضای این تفاهم درحالیکه اصیل الدین جامی معاون مقام ولایت وبرخی مقامات دولتی نیزحضورداشتند، نماینده سازمان اسکان بشری ملل متحد گفت: این پروژه ها ازسوی کشورهای اروپایی تمویل میشوند ودرنواحی شهرهرات پیاده خواهند شد.غلام غوث نیک بین سرپرست شاروالی هرات ازتوجه مقام ولایت بخاطر جلب بودجه مورد نیاز این پروژه ها قدردانی نمود وگفت برنامه شهری ایجاد زنده گی مصالمت آمیز در ناحیه چهاردهم وپروژه استقراربیجاشده گان آسیب پذیردریکی ازنواحی تطبیق خواهد شد . (باختر)

امنیت به ولسوالی ...

قبلا ۱۲۰۰ افغانی بود، به چهارهزار افغانی ویک قوطی روغن که یکصد افغانی بودبه ۵۰۰ افغانی رسیده و به همینگونه قیمت سایر مواد دو تاسه چند شده بود .

نوروزمحمدحیدری ولسوال یمگان میگوید که دوهلیکوپترحامل مواداولیه وخوراکی ازسوی سازمان غذایی جهان WFP و دولت به این ولسوالی انتقال گردیده و به مردم توزیع گردیده است.وی به آژانس خبری پژواک گفت که باوجودی که طالبان دردرهٔ خستک ولسوالی جُرم راه مواصلاتی یمگان رابه روی نیروهای دولتی بسته اند، مردم یمگان تلاش می کنند که مشکل قلت مواد غذایی را رفع کنند و این مشکل تا حدی هم حل شده است.

عبدالواسع یکتن ازباشندگان مرکز یمگان گفت که هنوزهم قلت موادغذایی وجود دارد ووی دیروز از فیض آباد مرکز بدخشان سه بوری آرد و چند قوطی روغن و چای و سایر ضروریات اولیه را درموتر به خانهٔ خود انتقال داده است.اما وی علاوه نمود که طالبان درسرک درهٔ خستک موترها را توقف داده و جستجو میکردند که اگر کسی اسناد کارمند دولت ویا سربازرا داشته باشند، پایین نمایند و با خود ببرند.این باشنده گفت: ((مه به هزار ترس و لرز مواد خوراکی ره بخانهٔ خود آوردیم.)) (پژواک)

مزار شریف کې د ...

وروسته پای ته ورسېده، چې له امله يې يوه نسخه او يو ماشوم ووژل شول او ۲۸ نور عام وکړي تپيان شول په مزار شريف کې د ويښ خوانانو د غورځنګ غړي جاويد واک پژواک خبري اژانس ته وويل، چې د دې غونډې د جوړېدو موخه له امنيتي خواګانو څخه ملاتړ کول دي. هغه زياته کړه، چې د شاوخوا خلور سوه زره کسيز خواګ رامنځته کېدل د تېرې يوې لسيزې له مهمو لاسته راوړنو څخه دي، چې بايد درناوي يې وشي. نومورې وويل: « همدا پرهيواداوخلکومين سرتېرې دي، چې شپه اوورځ يې پرخان يوه کړې اودافغانانودامنيت په خاطر دتېل شوې جګړې په درشل کې له يوه نامعلوم دښمن سره لاس اوګريوان دي.» (پژواک)

پاکستان، د افغانستان ...

پاکستان د استخباراتي ادارې (اې ايس اې) له خوا جور شوي و قاضي خليل الله څرګنده کړه چې پاکستان د افغانستان خيرغوښتونکي هېواد دي او د افغانستان دښمن د پاکستان دښمن هم دي ده زياته کړې چې دا ډول ترهګريز بريدونه د پاکستان په خاوره کې هم ترسره کيږي. دا په داسې حال کې ده چې د افغانستان د ملي امنيت د لوي رياست وياند حسيب صديقي، تر دې وراندې ويلي و چې ياد برېد د حقاني شبکې د نظامي کمېسيون مشر مولوي شيرين او د پاکستان د اى ايس اى افسر بلال په دستور د پېښور ښار په بورډ سيمه کې پلان شوی و. (پژواک)

ستانکزي: ناټو...

د ناټو ددې دوه ورځنۍ غونډې دويمه ورځ افغانستان لپاره خانګړې شوې وه، چې پکې ناټو په افغانستان کې خپل روان ماموريت، سياسي او امنيتي حالات وارزول. معصوم ستانکزي په دغه خبري غونډه کې په ډاګه کړه، د ناټو سازمان يو ځل بيا افغانستان سره د خپلو اوروند مهاله مرستو او همکاريو داډ ورکړ. هغه زياته کړه، چې ددفاع وزيرانو دافغانستان د غوښتنو او وړاندېزونو ته مثبت ځواب ووايه او ژمنه يې وکړه، چې دافغانستان د هوايي ځواک ورتياوې به زياتوي. (پژواک)

پاکستان : افغان طالبان...

په تړاو په دوو ډلو وېشل شوي ، ځيني يې خبرو اترو ته چمتو او ځيني يې دې ډول خبرو اترو ته چمتو نه دي. نومورې همدارنګه ټينګار وکړ چې پاکستان په دې اړه د خپلې وندې ترسره کولو ته چمتودې خو تر څنګ يې دا هم ووېل چې افغانستان او پاکستان د يو بل خلاف د خپلې خاورې پر نه کارونې هوکړه کړې. (پژواک)

صحت و سلامت

ورزش با دهان روزه

شکی وجود ندارد که ورزش روزانه برای همه افراد، متناسب با شرایط سنی، جنس و وضعیت بدنی‌شان مفید است؛

اما آیا ورزش کردن در ایام روزه‌داری ـ که با روزهای بلند و گرم تابستان نیز مصادف شده است ـ مفید خواهد بود؟

شاید در مرحله نخست، پاسخ این پرسش منفی به نظر بیاید، چرا که ورزش کردن هنگام روزه‌داری بخصوص در تابستان که قرد بیش از ۱۶ ساعت در روز از مصرف مایعات و مواد غذایی خودداری می‌کند، مفید به نظر نرسد و حتی بدن را با کم آبی بیشتری نیز مواجه کند.

اما جالب است بدانید نتایج تحقیقات مربوط به اثرات مفید روزه و ورزش ـ که هم در کشورهای اسلامی و هم در دانشگاه‌های بزرگ غربی نیز صورت گرفته ـ موید آن است که ورزش کردن با رعایت نکات و شرایط خاصی هنگام روزه‌داری نه تنها به بدن آسیب نمی‌رساند، بلکه برای سلامت نیز مفید ارزیابی می‌شود حتی یک مطالعه جدید نشان داده است ورزش در حالت گرسنگی باعث کاهش همزمان وزن و چربی می‌شود؛ در حالی که ورزش سنگین پس از خوردن غذا فقط باعث افزایش سوخت و ساز و کاهش وزن می‌شود، ولی کاهش چربی را به دنبال ندارد.

ورزش‌های هوازی نظیر پیاده‌روی بسیار سبک، بهترین نوع ورزش برای روزه‌داران محسوب می‌شود؛ چراکه نه‌تنها باعث کاهش وزن می‌شود، بلکه در کاهش چربی بدن نیز موثر است. بهترین زمان آن نیز صبح زود به مدت ۲۰ دقیقه است.

نتایج تحقیقات نشان داده است ورزش در حالت گرسنگی باعث می‌شود اعصاب سمپاتیک بدن، کنترل چربی‌سوزی را در دست گرفته و بدن را به سوزاندن چربی مجبور کنند. نکته اساسی برای ورزش هنگام روزه، حفظ سطح شدت ورزش است. بهترین روش کنترل، بررسی ضربانهنگ (ریتم) تنفس در حین ورزش است. به بیان دیگر باید طوری ورزش کنید که همچنان بتوانید براحتی صحبت کنید.

چگونه روزه داری و ورزش با هم جور می‌شوند؟

خوب است بدانید همزمانی روزه و ورزش از دو طریق بر سوخت و ساز بدن تاثیر می‌گذارد؛ یکی افزایش حساسیت سلول‌های بدن به انسولین و دیگری آزادسازی هورمون رشد در بدن.

در حین گرسنگی (روزه)، هورمون انسولین که وظیفه اصلی آن سوخت و ساز قند در بدن است، قند را از جریان خون به سوی کبد و عضلات هدایت می‌کند تا بدن مجبور به استفاده از چربی شود که این مساله اتفاق بسیار خوبی برای کمک به سوخت و ساز چربی در بدن است. اما در نقطه مقابل، پرخوری و خوردن به دفعات زیاد باعث می‌شود سلول‌ها کم‌کم نسبت به این اثر بسیار مفید انسولین، مقاوم شوند و روند سوزانده شدن چربی‌ها در بدن با مخاطره مواجه شود.

این چربی‌ها در بروز بیماری‌های قلبی و نیز افزایش ریسک سرطان تاثیر مستقیم دارد.

دومین اثر ورزش در حین روزه‌داری به تاثیر آن بر روند ساخت عضله، چربی، بهبود کیفیت استخوان‌سازی و فعالیت فیزیکی باز می‌گردد. تحقیقات حاکی از آن است که ورزش هوازی مستمر و خواب مناسب در کنار روزه بهترین روش تولید هورمون رشد در بدن است.

به بیان دیگر، تحقیقات جدید حاکی از بروز اثرات شگرف ورزش کردن با معده خالی است. ورزش با معده خالی به تولید هورمون‌هایی در سراسر بدن منجر می‌شود که سوخت چربی و حتی ساخت عضله را در پی دارد.

بهترین زمان ورزش روزه‌داران:

بهترین زمان ورزش کردن روزه‌داران، بین ۱.۵ تا ۳ ساعت بعد از افطار است. ورزش کردن قبل از افطار نیز توصیه نمی‌شود، چرا که بدن در این زمان در کمترین سطح متابولیسم و توانایی قرار دارد.

تمام مسابقه‌های ورزشی نیز باید دست‌کم دو ساعت بعد از افطار انجام شود.

انجام ورزش‌های هوازی نیز حتی برای ورزشکاران حرفه‌ای بیش از یک بار در روز توصیه نمی‌شود. روزه‌دارانی که ورزش حرفه‌ای انجام می‌دهند بهتر است در هفته، حداقل یک تا دو بار (بسته به توان و سطح فعالیت ورزشی) ورزش‌های قدرتی برای حفظ قدرت عضلاتی خود انجام دهند.

به خاطر داشته باشید توصیه‌هایی که برای ورزش کردن به روزه‌داران می‌شود در فصول مختلف سال و در گروه‌های سنی خاص (نوجوانان، میانسالان و سالمندان) متفاوت است و بهتر است برای تلفیق ورزش و روزه‌داری با متخصص تغذیه یا فیزیوتراپیست ورزشی مشورت شود.

شروط ورزش کردن در ماه رمضان:

ـ انجام ورزش‌های سنگین به بعد از افطار موکول شود.

ـ افطار کردن را به قبل از ورزش و خوردن شام را به بعد از ورزش موکول کنید.

ـ در صورت مصرف مواد غذایی حاوی چربی، حداقل تا سه ساعت و با مصرف کاربوهیدرات‌ها تا ۱.۵ ساعت، ورزش را به تاخیر اندازید.

ـ در وعده افطار از کربوهیدرات‌های پیچیده مانند غلات استفاده کنید تا نیاز به دریافت چربی کمتر شود.

ـ مصرف آب و مایعات فراوان توصیه می‌شود؛ چرا که ضعف و سرگیجه ناشی از کم آبی، مهم‌ترین علت توقف ورزش در روزه‌داران است.

ـ در صورتی که قصد ورزش دارید، از مصرف مواد قندی بسیار شیرین مانند جیلبی (بویژه در وعده افطار) خودداری کنید؛ چرا که به علت ترشح انسولین، افت قند بعدی رخ می‌دهد که در ورزش اختلال ایجاد می‌کند.

ـ به ورزشکاران توصیه می‌شود در حد فاصل افطار و سحر از (پسته، بادام، فندق و چهارمغز) استفاده کنند تا در روزهای متوالی پس از ورزش کردن دچار تحلیل عضلات نشوند.

ـ توجه داشته باشید ورزش‌های سنگین فقط بعد از افطار کردن مجاز است.

ـ بهتر است تا حد امکان از مکمل‌های غذایی استفاده نشود.