

واکنش عبدالله به ...

نیروهای آمریکایی راه اندازی شد و در آن انبار مهمات وابسته به جان احمد منهدم شده است. این فرمانده جهادی تا قبل از فروپاشی گروه طالبان، در جبهات ضد طالبان می‌نگشید اما پس از سال ۲۰۰۱ نقش کلیدی و برجسته‌ای در حکومت نداشتند است. او در سال ۲۰۱۴ همزمان با آغاز مبارزات انتخاباتی مسئولیت مبارزات انتخاباتی یکی از ستادهای انتخاباتی را در ولایت پروان به عهده گرفت. دستیار آقای جان احمد به بی‌بی‌سی گفت که این رویداد ساعت ۱۲ شب به وقت محلی اتفاق افتاد و نیروهای خارجی «انبار مهمات کهنه و از کار افتاده» را از بین بردند. او گفت که این رویداد سبب ناراضی‌تری مردم محل شد و راهپیمایی و اعتراضات در پی داشت. او همچنین گفت که نیروهای آمریکایی پیش از این نیز تلاش کردند که عملیاتی را در ساحه «بایان» و ولایت پروان که محل زندگی این فرمانده جهادی است راه اندازی کنند که موفق نشدند. شاره‌ها کابل-مزارشرف پایتخت را به ولایت های شمالی افغانستان وصل می‌کنند و از مسیرهای مهم و پر رفت و آمد است. وزارت امور داخله افغانستان وقوع این رویداد را تایید می‌کند اما در مورد آن جزئیاتی نمی‌دهد. صدیق صدیقی، سخنگوی وزارت امور داخله می‌گوید که نیروهای امنیتی در محل حضور دارند و جزییات در مورد چگونگی وقوع این رویداد بعد از نظر ارائه خواهد شد.

«حرکت ضد مجاهدین» عبدالله عبدالله در ادامه صحبت‌های خود مردم محل را به آرامش فراخواند و گفت که حکومت برای برقراری عدالت از حق، جان و مال مردم دفاع خواهد کرد. او گفت که این رویداد و انتصاب های اخیر در حکومت سبب شده خیلی‌ها برداشت کنند که «حرکتی ضد مجاهدین» به راه افتاده است. او گفت حکومت برای دفاع از مجاهدین و حیثیت مجاهدین متعهد است و به کسی اجازه ندهد تا مجاهدین را نخواستار. عبدالله آقای عبدالله گفت که مجاهدین با وجود «تمام کمی و کاستی ها و ناراضیاتی ها» کنار حکومت ایستاده و حمایت مجاهدین از حکومت وحدت ملی «اطمینان قلب برای مردم افغانستان است.» او همچنین افزود: «حوادثی در این اواخر اتفاق افتاده، تغییر و تبدیلی‌هایی صورت گرفته که انتباه مننی ایجاد کرده.»

کتابهای مدارس ...

وزیر آموزش و پرورش افغانستان گفت که این کتاب‌ها باید در آغاز سال جاری خورشیدی که هم‌زمان با آغاز سال آموزشی افغانستان است، در اختیار دانش آموزان قرار می‌گرفت. عبدالله حنیف بلخی گفت که این کتاب‌ها به حمایت مالی و فنی دنامرک، ویونسف و سازمان توسعه بین المللی آمریکا چاپ می‌شود. به گفته او، هزینه چاپ این کتاب‌ها ۱.۶ میلیون دلار برآورد شده است. آقای بلخی گفت که این کتاب‌ها براساس سیاست دولت حکومت وحدت ملی افغانستان مبنی بر حمایت از اقتصاد داخلی، در چاپخانه‌های داخلی چاپ خواهد شد.

پیش از این کتاب‌های درسی مکاتب افغانستان در خارج از کشور چاپ می‌شد. به گفته وزیر معارف، پیش از این در زمان وزارت فاروق وردک وزیر پیشین معارف گفت‌وگوهای مقدماتی برای چاپ این ۴۲ میلیون کتاب با مسئولان چاپخانه‌هایی در هند و ویتنام انجام یافته بود، اما قراردادی امضا نشده بود. آقای بلخی گفت: «پروژه‌ای که ما امروز شاهد [امضای] قرارداد آن هستیم، هم امتیاز و هم آزمونی‌گری از چاپخانه‌های داخلی کشور است. به گفته او، پیش از این دلیل هزینه کم و کیفیت بالای کار شرکت‌های خارجی در چاپ کتاب‌های درسی، روند رقابت به سود چاپخانه‌های داخلی نبود، اما پس از این کوششی می‌شود که توانایی این چاپخانه‌ها بالا برده شود. (بی بی سی)

هند بر تولید ۲۲ ...

لازم پیرامون نهایی سازی کار ساخت بند سلما داد که از جانب هیئت هندی استقبال شد. هندوستان، در سال ۱۳۹۰ آماده گی او را برای اعمار بند سلما اعلام کرد و گفته بود که به هیچ وجه از ساخت این پروژه بزرگ، عقب نشینی نخواهد کرد و باید این بند در مردمت یک سال به بهره برداری سپرده شود.اما مشکلات اقلیمی، لوژستیک و امنیتی سبب تاخیر پی در پی در بهره برداری از این پروژه عنوان شده است. درمیی حال محمد آصف رحیمی والی هرات، یکماه قبل گفته بود برابر روندکاری پروژه بند سلما وجود ندارد و تا یکسال دیگر، این پروژه به بهره برداری سپرده خواهد شد. بریناد معلومات والی هرات، تمامی وسایل و تجهیزات نیروهایی اوامینان داد که در حال ساختند، تمامی وسایل بمب افکن، شکاری، کشتی و کامیوی است.محمد معصوم ستانکزی به روز پنجشنبه در نشست وزیران دفاع ناتو در بروکسل گفت که در بخش تقویت و تجهیز نیروهای هوایی افغانستان تاخیر صورت گرفته است.اما او اطمینان داد که به بهبود وضعیت نیروهای هوایی توجه خاصی خواهد کرد.افاای ستانکزی افزود که در نشست وزیران دفاع ناتو هم به این مسأله اشاره شد: «در صحبت‌های سکرتر جنرال ناتو و تعداد زیادی از مقام های کشور ها روی توجه بیشتر به قوای هوایی افغانستان تأکید شد. این روند سرعت یابد. به آموزش نیروهای هوایی توجه بیشتر صورت بگیرد. این یکی از نیازمندی های افغانستان است.»وزارت دفاع ملی افغانستان می‌گوید که هم اکنون نیروهای هوایی این کشور در عملیات نظامی در بخش های مختلف کشور شرکت می‌کنند. اما این نیروها امکانات کافی و لازم در اختیار ندارند. (رادپوآزادی)

وزارت دفاع خواهان...

داشته باشیم و شمار هلیکوپتر های ترانسپورتی و طیاره های ترانسپورتی ما زیاد شود. ازین پس باید بخش های که فصال نیستند فصال ساخته شوند، مانند رادار، دفاع هوا، طیاره های مدافع هوایی که در برگیرنده طیاره های بمب افکن، شکاری، کشتی و کامیوی است.محمد معصوم ستانکزی به روز پنجشنبه در نشست وزیران دفاع ناتو در بروکسل گفت که در بخش تقویت و تجهیز نیروهای هوایی افغانستان تاخیر صورت گرفته است.اما او اطمینان داد که به بهبود وضعیت نیروهای هوایی توجه خاصی خواهد کرد.افاای ستانکزی افزود که در نشست وزیران دفاع ناتو هم به این مسأله اشاره شد: «در صحبت‌های سکرتر جنرال ناتو و تعداد زیادی از مقام های کشور ها روی توجه بیشتر به قوای هوایی افغانستان تأکید شد. این روند سرعت یابد. به آموزش نیروهای هوایی توجه بیشتر صورت بگیرد. این یکی از نیازمندی های افغانستان است.»وزارت دفاع ملی افغانستان می‌گوید که هم اکنون نیروهای هوایی این کشور در عملیات نظامی در بخش های مختلف کشور شرکت می‌کنند. اما این نیروها امکانات کافی و لازم در اختیار ندارند. (رادپوآزادی)

اعلام طرفهای درگیر ...

دو وقت، وقتی ما سی توانیم به صلح راه پیدا کنیم که پیش شرط های مشروع و معقول در دو طرف در نظر گرفته شود، اگر واقعا ما می‌خواهیم بخاطر خدا و اسلام ساختار های سیاسی نظام اسلامی را به وجود بیاوریم آوردن و ساختن یک نظام سیاسی اسلامی با قتل و خون ریزی امکان پذیر نیست.»آقای هدایت گفت که برای تأمین صلح در کشور نیاز است تا حکومت گام های عملی بر دارد و مخالفان مسلح نیز از انجام حملات خونبار شان در افغانستان دست بکشند.این در حالییست که قبل از این علمای دینی افغانستان به گونه مسلسل در رابطه به تأمین صلح گردهم آمده اند و بار ها در نشست‌ها و جلسات طرف های درگیر جنگ خواسته اند تا به صلح رو آورند.اما سوال اینجاست که چرا خواست های علما در این رابطه نتیجه نداده است؟

مولوی نبی الهی یکی از علمای که در این نشست اشتراک داشت در صحبت با رادپو آزادی به این سوال چنین پاسخ داده است: «اگر واقعا دولت بخواهد تا صلح و امنیت را در افغانستان تأمین کند، راه نیست جز اینکه علما صلح را تأمین کند اما راه های که مانع صلح است دولت توجه جدی در این مورد نکرده است. اگر جلو این چیز ها گرفته شود زبان ملت و حکومت دراز است.»مولوی عبدالمتین یکی دیگر از علما می‌گوید که اسلام به صلح تأکید دارد و برای این کار باید هر دو طرف درگیر اقدامات عملی نمایند: «درست اسلام می خواهد تا امنیت تأمین گردد اما مهم این است که در افغانستان جنبه عملی چیست اگر به زبان بگویم که خواهان امنیت هستیم اما همان گام های عملی که باید بلند شود تا جوابگوی مردم باشد.» (رادپوآزادی)

امتیازهای محاروبی ...

مشاور امنیت ملی، غلام جیلانی پوپل رئیس اداره مستقل ارگان های محلی، عبدالسلام رحیمی رئیس عسوی اداره امور، مسوولین وزارت های دفاع و داخله و ریاست عمومی امنیت ملی و قوماندانی حمایت قاطع برگزار شد، با قوماندان قول اردوی ۲۰۱ سیلاب ننگرهار، قوماندان قل اردوی ۲۱۵ میوند لویست هلمند، رهبری ملکی ونظامی ولایات نورستان و میدان وردک صحبت کرد.ابتدا حیات الله حیات والی میدان وردک، در مورد اقدامات خود در زمینه جلوگیری از درگیری های مجدد بین کوچی ها و ده نشین ها در ولسوالی بیهود این ولایت گزارش داد.سپس رئیس جمهور، برای دفع خصومت با بین دو طرف و حل بنیادهای آن، افزود برای این، هدایات تشخصی داد، افزود برای این، غنی دستور داد تا در زمینه راهایی پنج تن از کوچی ها که از سوی ده نشین ها در دستگیر شده اند، اقدام شود و تا تکرار این گونه رویدادهای جلوگیری شود. محمد اشرف غنی گفت: «فرهنگ گروگان گیری برای ما قابل تحمل نمی باشد و کمیسونی تعیین گردیده، هرچه عاجل کارهای بنیادی خود را در زمینه آغاز نماید.» در ادامه این نشست، جنرال محمد زمان قوماندان قبول اردوی ۲۰۱ سیلاب، در زمینه وضعیت امنیتی ولایات نورستان، ننگرهار و کتر و اقدامات این قوماندانی برای عملیات محاروبی بخاطر سرکوب دشمن صحبت کرد و سپس رحمت الله نبیل رئیس عسوی امنیت ملی، گزارش این نهاد را در مورد مراکز تجمع و برنامه های دشمن در نگرهار و اقدامات نهادهای امنیتی برای دفع این توطئه ها ارائه نمود. در بخش دیگری از کنفرانس ویدیویی، جنرال دادان لوئنگ، قوماندان قول اردوی ۲۱۵ میوند لایت هلمند، در مورد وضعیت امنیتی آن ولایت و اقدامات محاروبی برای تصفیه مناطق مختلف از وجود دشمن در شمال آن ولایت، صحبت کرد. (پژواک)

سپس به زندان پلچرخ انتقال گردیدم، آن جا سه سال را سپهری کردم، من در خانه کسی نداشتم تا جوای ای سال من می‌شد، پسر کلام کتر از ده حال عمر دارد.» نامبرده علاوه نمود که به سبب همین مشکل، عرضه نموده و خود را به محبس کتر تبدیل کرد، که تاکنون دو سال حبسش را در این زندان سپری نموده است. نامبرده افزود که مشکلات متعدد در زندان پلچرخ وجود داشت: اما با آمدن در اینجا چنین احساس می‌کند که در منزلش به سر می‌برد.

موصوف گفت: «در زندان کتر مطابق قانون، تمام زندانیان از حقوق شان مستفیذ اند، در این جا ضمن آموزش های دین، کاسبی را نیز آموخته ام، من اکنون از موردها: ریالها، موترهای بازی اطفال، کلها و دیگر اشیایی می‌سازم که برای این طریق در همین زندان، خود فرزنداتم نفقه تهیه نموده و باختاواده خود مساعدت می‌نمایم.»امیر محمد افزود که حق فرمان های ویژه، مدت حبسش کاهش یافته و افزون بر وی، زندانیان دیگر نیز همیشه از سلوک نیک مسوولین مربوطه مستفیذ اند. قرار گفته وی، مدت حبسش برای بار اول دو سال و پنج ماه، بار دوم دو سال و پنج ماه، بار سوم ۸ ماه و دو ماه آخر هشت ماه تخفیف داده شده است؛ دوره زندان وی کاهش یافته که در مورد نهایت خرسند است.محمد سرور یکتا از محسومین زندان عمومی کتر که به هشت سال حبس محکوم شده است گفت: «چهار سال مدت حبس را در این زندان سپری نموده ام و دست کم بیست ماه تخفیف از سوی حکومت پریم داده شده است.» وی افزود که در این مدت، نه تنها قرآنآزادی را حفظ نموده بلکه به دیگران نیز آموزش داده است.موصوف علاوه کرد که از ۱۴ ماه گذشته بدینسو در داخل زندان مدرسه ایجاد شده، علاوه برحفظ قرآنکرم و تفسیر، کتب دیگر نیز در آن تدریس می‌گردد. قرار گفته موصوف: در این جا محسومیون بودند که الف و با را نمی‌دانستند، اما شمار زیاد آنها قرآنکرم را حفظ نموده و یا آن را با قرائت آموخته اند، که در این سلسله پنج ماه قبل ۲۵

قاری قرآنکرم فارغ و تحصیلات شان را به اكمال رسانیده‌اند.در محبس مرکزی کتر، علاوه بر کسب های دیگر، کسب تجاری نیز به زندانیان آموخته میشود. اجمل یکی از زندانیان این محبس، در مدت چهار سال زندان خود، نجاری را یاد گرفته و فعلا استاد ۹ شاگرد است.این زندانی به ازانس پژواک گفت: «قبلا هیچ نوع آشنایی با نجاری نداشتم؛ اما در زندان این کار را آموختم و فعلا ۹ شاگرد دارم. دولت به ما چوب چهار تراش تهیه میکند، ما از آن تخت های خواب، الماری، میزها و سایر چیزها را ساخته و از ین طریق پول زیاد به دست می‌آوریم.»

موصوف به گونه مثال، از تخت های خواب یادآوری کرد که بعد از ساخت، به آنها ۲۵۰۰ افغانی می‌ماند و همچنان در یک میز ۱۸۰ افغانی میگیرند و از این طریق خرج خانه خود را تهیه میکنند. در پهلوی آن، برخی از زندانیان دیگر، مصروف خیاطی اند و یک جوهر لباس را در بدل ۲۱۵ افغانی می‌دوزند که ۶۰ صد آن، به خود آنها و ۴۰ درصد به اداره زندان اختصاص داده شده است.ابراهیم یکی از زندانیان، به چهار همکار دیگرش در مورد خیاطی آموزش میدهد. وی گفت که مسایل کار از سوی دولت به وی داده شده، آنها صرف دست مزد می‌گیرند که پول کافی به وی می‌ماند.وی علاوه کرد که مردم خارج از زندان، برای دوختن لباس به آنها مراجعه میکنند و علاوه بر این، لباس های محافظین و افسران زندان را نیز می‌دوزد.مسئولان نورالرحمن نور مدیر زندان کتر گفت که تمامی زندانیان و افرادی که در این زندان زیر توقیف قرار دارند، طبق قوانین محاسی، حقوق داده شده و سهولت های مختلف به آنها مهیا گردیده است.نور به ازانس پژواک گفت که هم اکنون ۲۲۵زندانی در این زندان وجود دارند که ۹۷ تن آنها به اتهام امنیت داخلی و خارجی بازداشت شده.۴۰ نیز توقیف است و متباقی به اتهام جرایمی جنایی بازداشت شده‌اند.وی افزود که در این زندان، علاوه بر تعلیمات حرفوی، سهولت های سواد و آموزش علوم دینی به زندانیان فراهم کرده و برای حفظ صحت آنها، یک کلینیک مجهز پنج بستر در اعمار کرده که پنج داکتر در آن توقیف گردیده‌است.مسئول نورگفت که در مجموع، مشکل بزگان محاسی این است که زندانیان در آن، شب و روز خود را در محبس مرکزی کتر، هیچ نوع زندانی بی سرنوشته وجود ندارد. به گفته وی، در اینجا هر زندانی، تمامی اسناد خود از محکمه ابتدائیه تا نهایی را دارد و علاوه بر این، هر زندانی از فرمان تخفیف بهره مند گردیده است. (پژواک)

رئیس جمهور، حق...

عضو است که از میان علما، منتقدین ، محاسن سفیدان و بزرگان قومی ولایات مختلف انتخاب شده است که دارای چهار کمیته در بخش های امنیت، تحکیم و تبلیغ فلغزها، اسناد مالکیت می‌باشد.همچنان قرار بر این شد که برای انتخاب رئیس دار الانشاء ، معاونین و روسا کمیته ها جلسه بندی کمیسوین در روزهای آینده دایر گردد. قابل ذکر است که هیاتی متشکل از اعضای این کمیسوین، برای میانجیگری و توقف منازعات جاری روز آینده عزم ولایت میدان وردک خواهند شد.خاتم امر مشاور امنیت ملی، عبدالله رحیمی مشاور حقوقی رئیس جمهور و کدرم خلدواک نماینده خاص رئیس جمهور در امور سیاسی که در این جلسه حضور داشتند، از تمهد حکومت نسبت به حل این معضل سخن گفتند.همچنان اتمر به نمایندگی از حکومت، حمایت و پشتیبانی خود را از این کمیسوین اعلام نمود. (پژواک)

محبس کتر به...

سپس به زندان پلچرخ انتقال گردیدم، آن جا سه سال را سپهری کردم، من در خانه کسی نداشتم تا جوای ای سال من می‌شد، پسر کلام کتر از ده حال عمر دارد.» نامبرده علاوه نمود که به سبب همین مشکل، عرضه نموده و خود را به محبس کتر تبدیل کرد، که تاکنون دو سال حبسش را در این زندان سپری نموده است. نامبرده افزود که مشکلات متعدد در زندان پلچرخ وجود داشت: اما با آمدن در اینجا چنین احساس می‌کند که در منزلش به سر می‌برد.

موصوف گفت: «در زندان کتر مطابق قانون، تمام زندانیان از حقوق شان مستفیذ اند، در این جا ضمن آموزش های دین، کاسبی را نیز آموخته ام، من اکنون از موردها: ریالها، موترهای بازی اطفال، کلها و دیگر اشیایی می‌سازم که برای این طریق در همین زندان، خود فرزنداتم نفقه تهیه نموده و باختاواده خود مساعدت می‌نمایم.»امیر محمد افزود که حق فرمان های ویژه، مدت حبسش کاهش یافته و افزون بر وی، زندانیان دیگر نیز همیشه از سلوک نیک مسوولین مربوطه مستفیذ اند. قرار گفته وی، مدت حبسش برای بار اول دو سال و پنج ماه، بار دوم دو سال و پنج ماه، بار سوم ۸ ماه و دو ماه آخر هشت ماه تخفیف داده شده است؛ دوره زندان وی کاهش یافته که در مورد نهایت خرسند است.محمد سرور یکتا از محسومین زندان عمومی کتر که به هشت سال حبس محکوم شده است گفت: «چهار سال مدت حبس را در این زندان سپری نموده ام و دست کم بیست ماه تخفیف از سوی حکومت پریم داده شده است.» وی افزود که در این مدت، نه تنها قرآنآزادی را حفظ نموده بلکه به دیگران نیز آموزش داده است.موصوف علاوه کرد که از ۱۴ ماه گذشته بدینسو در داخل زندان مدرسه ایجاد شده، علاوه برحفظ قرآنکرم و تفسیر، کتب دیگر نیز در آن تدریس می‌گردد. قرار گفته موصوف: در این جا محسومیون بودند که الف و با را نمی‌دانستند، اما شمار زیاد آنها قرآنکرم را حفظ نموده و یا آن را با قرائت آموخته اند، که در این سلسله پنج ماه قبل ۲۵

پیدا نکرده ایم. اگر پیدا کردیم اعلام می‌کنیم.» وی می‌گوید حمله کنندگان شناسایی شده اند و تحت تعقیب نیروهای امنیتی قرار دارند. (دویچه وله)

۸۵۰ میلیون دالر ...

به گفته وی، این تصمیم از سوی شورای عالی بانک مرکزی و در پی کاهش ارزش پول افغانی گرفته شده است. شورای مذکور به ریاست هده وال، و عضویت یاسین عثمانی، شاه محمد ننگرهاری، آصف هاشم زی و نرگس نهان هر سه ماه نشست را بخاطر بررسی نظام پولی و مالی کشور در اندازی می‌کند و در صورت نیاز تصمیمی در این زمینه اتخاذ می‌کند. معاون بانک مرکزی با اشاره به کاهش ارزش پول افغانی در ماه های اخیر گفت که این روند به دلیل این که بر قیمت اقلام مختلف اثر زیادی نگذاشته است، نگران کننده نیست. وی خاطر نشان کرد که ارزش افغانی در بازار امروز کابل در برابر دالر امریکایی ۶۰ افغانی و ۷۵ پول بود و ارزش کنونی افغانی با توجه به وضعیت کشور کاهش زیادی نداشته است. خان افضل هده وال در عین حال گفت که بانک مرکزی در نظر دارد افزون بر عرضه این مقدار دالر، اوراق بهادار را هفت روزه، ۲۸ روزه، شش ماهه و یک ساله را به ارزش مجموعی ۳۶ میلیارد افغانی (حدود شش صد میلیون دالر)، نیز به بازار عرضه کند.

نامبرده در مورد عملکرد بانک های افغانستان نیز گفت که وضعیت بانک ها در لغاظ سپرده های بانکی، قرض، مفاد آوری، مدیریت و کیفیت دارایی بررسی شده است در مجموع وضعیت آنها بهتر شده است. معاون بانک مرکزی گفت که شورای عالی این بانک در نشست تازه خود، برنامه ۱۰۰ روز کاری، مقررده های مبارزه با پول شیویی و تمویل تروریزم را نیز مورد تصویب قرار داد که با این اقدام، نگرانی در مورد قرار گرفتن افغانستان در فهرست سیاه جهانی نیز بر طرف شده است. بر پایه معلومات ارائه شده، در صورتی که افغانستان در فهرست سیاه مالی قرار بگیرد، روابط بانک های جهان با بانک های داخلی قطع می‌شود. (پژواک)

۶۲ پروژه عمرانی ...

این پروژه ها شامل ساخت وپازسازی پنج مرکز اجتماعی، سه شبکه آب رسانی، اعمار سړک ها، دیوار های استنادی و ساختمان کانسال ، ترمیم چهار باب مکتب، پل و پلچک، پروژه های زراعتی، تجهیز مکاتب و تجهیز شورای انکشافی می‌باشد. در این حال احمدی مسوول ارتباطات و برنامه همیستگی وزارت احیا و انکشاف دهات در زنن غریب، ازبهره برداری ۱۶ پروژه عمرانی در ولایت فراه خبرده کرده است . به گفته خانم احمدی ، این پروژه ها بیش از ۱۶ میلیون و ۶۱۷ هزار افغانی هزینه برداشته که در ولسوالی های لاش و رویداد، شیب کوه و پشت رود ولایت فراه تکمیل و مورد استفاده مردم قرار گرفته است . ساخت ۲۴ پایه پلچک ، اعمار۷۵ متردیوار استنادی ، حفر ۷۸ حلقه چاه آب آشامیدنی صحتی ، احداث آب لرناندازی سړک ، شامل این پروژه ها بوده که از مزایای آن حدود ۳۷۷۰ خانواده مستفید شدند. خان احمدی افزود که هزینه این پروژه ها نیز ازبیرامه انکشافی وزارت احیا و انکشاف دهات پرداخت شده است. (پژواک)

دروازه دفتر والی ...

فهر(بدون سخن گفتن) الی به دست آوردن اهداف شان بنشینند. اداره مستقل از کانهای محلی، ماه گذشته ظاهر زهیرا به حیث والی بامیان تعیین نموده؛ اما وی تا حال وارد بامیان نگردیده است. محمد اکبری گفت که قفل زدن دروازه ولایت، به معنای این است که اگر والی جدید بیاید نتوان آنرا دارند که وی را نگذارند که وظیفه اجرا نماید.وی افزود: «ما در بیست و دومین روز تخمن خود تصمیم گرفتیم که دروازه ولایت را برای نشان دادن به اینکه اگر والی جدید بیاید، میتوانیم دروازه را قفل کنیم و این توانایی خود را نشان بدهیم.»این نماینده منتخب مردم بامیان در ولسی جرگه، قبلاً نیز ضمن اعلام مخالفت با تقرر والی جدید گفته بود که وی بنابر سابقه کاری که در این ولایت دارد، مردم را دچار مشکلات فراوان خواهد ساخت ورییس جمهور، در مورد تقرر وی تجدید نظر کند.والی جدید بامیان، در رشته جاده نظر کنده.وی همچنین خصوصی کاتب سعد لیباسن و ماستری کسب نموده است. وی درانتخابات ریاست جمهوری سال ۱۳۹۲ منجبت یکی از سخنگویان تیم تحول و تداوم به ریاست اشرف غنی، فعالیت میکرد. عبدالرحمن احمدی سخنگوی سرپرست ولایت بامیان، گفت نمودن دروازه ولایت را توسط والی که به شدت نکوهش نموده و آنرا خلاف فقه دیموکراسی ومدنی خواند (پژواک)

له حکومته والیانو ته ...

سرچینه کاری، د امنیتی حالاتو د بنه والی او سیمه ییزی حکومتولی د لا پیاوړیا به موخه ، د افغانستان به خینو ولایتونوکی له مرکزي حکومت نه خوښینه کوښي ، چې په نظامي ، امنیتی او ملکی برخو کی اوکونه سیمه ییزی ادارې را وړوړل شي د همداراز غوښتي ، چې د والیانو واکونه او مسوولیتونه دي مشخص او تعریف شي او د ډې د امنیتی ارگانونو تر منځ همغږي نوره هم پیاوړی شي. (پژواک)

د ارزگان په ...

روغتون یوه واکتر عزت الله پژواک ته ویل ، چې له یادې پېښې خخته دوی ته شپږ ته تپان چې درې ناروغان ، دوه نارینه او یوه ښځه ده ، وو ژور شوي دي. دغه زا به یاده سیمه کی یوه بله چاودنه هم شوي ، چې له امله څلور تنه تپان شوي دي .د ترنکوت د لوبوی، جوزي امر والي ، چې نن ولایتگر به شاوخوا شپږو بجو د ترنکوت ښار په یاده سیمه کی د پولسو په موټر کې له مخکې ځای پرځای شوی ماین جاودېدلی دی (پژواک)

صحت و سلامت

سه عامل اصلی بوی بد دهان در روزه داری



بوی بد دهان از موارد آزاردهنده‌ای است که برخی روزه داران با آن مواجه می‌شوند؛به گفته متخصصان تغذیه، طولانی بودن مدت روزه داری در روزهای گرم تابستان، خشک شدن دهان در اثر کاهش آب بدن، پر و بدخوری از جمله دلایل بوی بد دهان هستند. مصرف زیاد موادغذایی حاوی پروتئین مانند گوشت می تواند سبب بوی بد دهان شود، بنابراین برای جلوگیری از این مشکل باید از اینسوع موادغذایی در وعده های افطار و سحر در ماه رمضان مصرف استفاده شود.

کافر موادغذایی حاوی انواع سبزی ها به صورت پخته نیز در این زمینه موثر است. روزه داران از میاعث و میوه و سبزی های حاوی فیبر فراوان مانند سیب، کاهو، کلم و زردک در فواصل بین افطار تا سحر و به ویژه وعده سحر بیشتر مصرف کنند.

پرخوری و انباشته شدن موادغذایی فشار زیادی بر روی معده و روده های وارد می کند و در نتیجه به سوء هاضمه، عدم جذب مناسب موادغذایی و در نهایت بوی بد دهان منتهی می شود. پرخوری و افزایش حجم موادغذایی در داخل معده همچنین ممکن است سبب بروز ریفلاکس (بازگشت غذا از معده به مری) در افراد و به دنبال آن افزایش بوی بد در دهان شود؛ بنابراین پرهیز از پرخوری می تواند به پیشگیری از بوی بد دهان کمک کند.

حذف وعده سحری و خوردن غذاهای سستین که بر عملکرد دستگاه گوارش تاثیر می گذارد، عفونت های دهان و دندان، عفونت های سینوس و لوزه و مشکلات گوارشی نیز می تواند از دلایل بروز بوی بد دهان در زمان روزه وارد باشد.

به طور کلی به گفته پزشکان، بیماری هایی مانند عفونت های کبدی، کلیوی، دیابت پیشرفته، عفونت های دندان و لثه، سینوزیت، ترشحات مزمن سینوس و التهاب حفره های بینی می تواند سبب بروز بوی بد دهان در افراد شود. مشکلات گوارشی مانند زخم های دستگاه گوارش فوقانی (معده و روده باریک)، ریفلاکس و رشد باکتری ها در روده کوچک که همراه با نفخ معده است نیز سبب بروز بوی بد در دهان می شود. تحقیقات نشان می دهد که در حالت عادی که فرد روزه نیست بدن از قند خون برای سوخت و ساز خود استفاده می کند اما در هنگام روزه داری که قند کافی در بدن وجود ندارد، چربی ها در بدن تجزیه می شوند و موادی به نام کتون ها از تولید می کنند که به صورت گاز از دستگاه تنفس خارج و سبب بوی بد دهان می شوند. خشک شدن دهان در اثر کاهش آب بدن در طول روزه داری را یکی دیگر از دلایل بوی بد دهان است و برای این مشکل توصیه میشود: روزه داران از میاعث و میوه و سبزی های حاوی فیبر فراوان مانند سیب، کاهو، کلم و زردک در فواصل بین افطار تا سحر و به ویژه وعده سحر بیشتر مصرف کنند.

رعایت بهداشت دهان و دندان ها و مسواک زدن صحیح، استفاده از نخ دندان و دهان شویه های آنتی باکتریالی قبل و بعد از افطار و سحر نیز برای رفع این مشکل بسیار موثر است.

گردن درد؛ علل و عوامل آن



بسیاری از دردهای گردنی به علت رفتارهای فیزیکی نادرست طی روز است و تغییراتی اصلاحی، هر چند جزئی، در شیوه نشستن و قرارگیری وضعیت کلی بدن از بسیاری از دردهای ستون فقرات جلوگیری می کند.

نشستن به صورت لمبده موجب فشار نامتقارن به تمامی سطوح مهره‌ها می‌شود. کسی که لمبده می‌نشیند در معرض آسیب ستون فقرات گردنی و کمری به صورت توأم قرار دارد. در صورت نشستن طولانی پشت میز سعی کنید حداقل هر نیم ساعت از پشت میز برخیزید و کمی قدم بزنید، روی پنجه‌های یا بیستید و این کار را چند بار تکرار کنید، شانه‌ها را بالا بیندازید و مهم‌تر از همه سر خود را به ترتیب از جلو، پشت و طرفین چند ثانیه به مدت کوتاه خود فشار دهید تا عضلات گردن قوام خود را باز یابند.

بسیاری از دردهای گردنی به علت قرارگیری نادرست در طی روز است. تغییرات هر چند جزئی در شیوه نشستن و قرارگیری وضعیت کلی بدن از بسیاری از دردهای ستون فقرات جلوگیری می‌کند. در فواصل کار بویزه با کامپیوتر به گردن خود استراحت دهید. زاویه دید باید افقی باشد تا حدی که هیچگونه خمیدگی هنگام رویت مایتیور در گردن وجود نداشته باشد. لذا باید ارتفاع میز کار خود را طوری تنظیم کنید که صفحه مایتیور رویروی چشمان شما باشد تا مجبور به خم کردن، گردن خود نباشید.

گوشی تلفن خود را بین گوش و شانه خود قرار ندهید. اگر زمان زیادی را صرف صحبت کردن یا تلفن می‌کنید، از هدست استفاده کنید. اگر زمان زیادی پشت میز هستید، در فواصل کار حرکات کششی گردن را انجام دهید. به عنوان مثال شانه‌های خود را (استخوان کتف) به بالا بکشید و سپس پایین بیاورید. شانه‌های خود را از پشت به هم نزدیک کنید و سپس به حالت اول بازگردانید و کمرش‌های گردنی را به طرفین سر انجام دهید. از خوابیدن به روی شکم خودداری کنید. این وضعیت فشار زیادی را به گردن وارد می‌کند. بالش خود را طوری انتخاب کنید که گودی گردن را کامل پوشانند. استفاده از بالش‌های طبی استاندارد نیز کمک کننده است. بالش بلند یا کوتاه برای خوابیدن نیز موجب کشش نامتقارن و فشار بر ریشه‌های اعصاب گردنی می‌شود. فاصله استاندارد باید فاصله بین سر تا تخت در حالت خوابیده به قبل باشد، به طوری که هیچگونه خمیدگی در گردن مشاهده نشود.