

عبدالله: حکومت گام‌گشته...

مرد در جاده شهید می‌شدند، و این طرف برادر عزیز خطاب می‌شدند.»عبدالله عبدالله گفت که در چهارده سال گذشته «حکومت حکومت کبر بوده» و «مصیبت بسیار بزرگ یک ملت را با یک فکاهه جواب می‌دادند و امروز انتظار سقوط این حکومت را می‌کنند — دعا هم می‌کنند، صحبت هم می‌کنند و تبلیغ هم می‌کنند.»

او هشدار داد که در صورت سقوط این دولت، جانشین آن گروه موسوم به دولت اسلامی و طالبان خواهند بود.او گفت که حکومت گذشته «خرانه خالی، حکومت سر تا پا فساد، سیاست‌های غلط و گمراه و گمراه‌کننده» به میراث گذاشته که به گفته او، امروز باعث رنج مردم افغانستان شده است.آقای عبدالله گفت که سنگ‌بنای نظام و حکومت‌داری پیش از تشکیل حکومت وحدت ملی در نه ماه پیش خراب شده بود. به گفته او، در حال حاضر از یک سو طالبان، از سوی دیگر گروه موسوم به دولت اسلامی (داعش) و از سوی هم «یک مجموعه بزرگ در حال مخالفت علنی و توطئه» هستند.

اسا او از کسی از میان این «مجموعه بزرگ» نام نبرد.با وجود این، رئیس اجرائی حکومت وحدت ملی گفت که این انتقادهای

استولیت حکومت فعلی کم نمی‌کند.

آقای عبدالله هفته پیش نیز در سفری به قندوز از وضعیت امنیتی این ولایت ابراز ناراضی‌تی کرد و بخش بزرگ آن را به «غفلت» حکومت حامد کرزی در مورد

قندوز مرتبط خواند.آقای عبدالله افزود که خودش هم در حکومت گذشته به اندازه منصبی که داشته و کاری که انجام داده ستولیت داشته است. او که در دور اول حکومت حامد کرزی وزیر خارجه بود، از آقای کرزی نام نبرد، اما گفت که به او به عنوان «شخصی» احترام قایل است.رئیس اجرائی حکومت وحدت ملی افغانستان افزود که حالا سوال این است که به این وضعیت چطور می‌شود کشور، مردم و نظام ر نجات داد. به گفته آقای عبدالله، راز این امر در نزدیکی روابط مردم و دولت است.

(بی بی سی)

رئیس جمهور هیاتی...

عبدالقادر بارکزی، عبدالقادر قلاتوال،حمیرا اوبی، محمد ولی‌علیزی و نادر خان کنزوازی از مجلس نمایندگان،

محمد حنیف حنیفی از مجلس سنا، عطالله ویسا و محمد داود سلیم از جامعه

مدنی و نماینده های با صلاحیت دادستانی کل و ریاست امنیت ملی، از اعضای این هیات می باشند. نادر خان کنزوازی، عضو مجلس نمایندگان ریاست این هیات را به عهده دارد.اخیرا محمد حنیف بلخی، وزیر کنونی معارف گفته بود که پیش از این به نام صدها مکتب و معلم جعلی پول بوده‌چ‌ه دریافت گردیده، در حالیکه اصلا چنین مکتابی وجود ندارد. این اتهامات واکتشافی گام گسترده را در پی داشته. سیگار، یا اداره بازرسی ایالات متحد ایالات مود باسازی افغانستان از اداره انکشاف بین المللی ایالات متحده آمریکا و دولت افغانستان خواست که در مورد این اتهامات تحقیق کند.(مرکز)

جاپان در شش پروژه...

دالمرایکایی جاپان، تحت آب گردیده است. به گفته او، تخمین می‌شود که از طریق این مقدار زمین، سالانه ۸۲۵۰۰ خوروا (درخواست معادل هشتاد سیر) گندم حاصل به هر خوروا م‌دهد. مصوف افزود که افغانستان، سالانه یک میلیون تن گندم کمبود دارد و اگر همچو شش پروژه در سطح کشور عملی شود، این کشور در ۵ سال آینده در بخش گندم خودکفا می‌شود. اسدالله فیضرویز زراعت و مالداری نیز از این پروژه را یک پروژه خیلی موثر خوانده گفت که در زمین‌های زراعتی و باغ‌های تازه ایجاد شده دشت کمبری، هزاران تن مصروف کارشده‌اند. به اساس معلومات او، درحال حاضر دراین ساحه برعلاوه زرع گندم، ۹۶۵ هزار نهال زیتون، انار، زردآلو ونهال های غیرمثمر سری شده است. هر دو وزیر یاشده، از جاپان خواستند تا هر قسمت عملی شدن شش همچو پروژه، افغانستان را کمک کند.

هیروشی تاکاهاشی سفیر جاپان در کابل، در مورد گفت که جاپان حاضر است با افغانستان دراین قسمت همکاری کند و درتمام بخش های کشاورزی، با افغانستان به همکاری های خود را گسترش دهد. به اساس معلومات مصوف، جاپان در ۱۲ سال گذشته بیش از پنج میلیارد دالر امریکایی دربخش های مختلف با افغانستان کمک نموده است. به اساس معلومات وزارت زراعت، درافغانستان هشت میلیون هکتار زمین قابل زرع وجود دارد؛ اما در حال حاضر، تنها در ۲.۱ میلیون هکتار آن زراعت شده می‌تواند. (پژواک)

نیروی ویژه برای...

طالبان در ولسوالیهای قیصار، المار و شیرین تسکاب فاربیای حضور گسترده دارند و هر از گاهی حملات تهاجمی را علیه نیروهای دولتی و پولیس ملی به راه می‌اندازند.

صدیق صدیقی سخنگوی وزارت داخله روز دوشنبه در یک کنفرانس خبری در پاسخ به این سوال که در ۶۰ تن نیروهای مرعمی در ولایت فاریاب توسط طالبان سر بریده شده اند، گفت: «مسئله آنست که در جنگ فاریاب به مردم تلفات رسیده است. نمیتوانم روی آمار مشخص گپ بزنم. اما موقت به ما برسد. اما این را باید می‌کند که مردم فاریاب با مشکل این مشکل رفع شود.»سخنگوی وزارت داخله تأیید کرد که در ۲۰ تن از سربازان مقاومت مرعمی در فاریاب به دست طالبان اسیر شده اند ولی او گفت که ماموران پولیس در میان افراد اسیر شده نیستند.نمایندگان فاریاب گفت‌هاند که هرچه زودتر باید نیروهای اردو و پولیس

کشته شدگان ۱۲ کودک و شش عضو نیروهای امنیتی افغانستان نیز شامل اند. صدیقی گفت که قبلا نیرو فرستاده شده و تلاش می‌شود تا ولسوالیهای فاریاب از وجود شورشیان پاکسازی شوند: «از روز پنجشنبه به اینسو ما نیرو اعزام کرده‌ایم. بهترین نیروهای پولیس ملی به فاریاب فرستاده شده‌اند و در برابر تهدیدات مبارزه می‌کنند.

سا تلاش می‌کنیم که در کنار پولیس

اردو نیز سهم بگیرد. در حال حاضر دو هلیکوپتر اردو نیز در فاریاب مصروف بمباران هستند.»آقای صدیقی گفت نیروهای ویژه به صورت بیسابقه‌ای در فاریاب اعزام شده و وزارت داخله در هیچ ولایتی به این اندازه از نیروهای خاص پولیس استفاده نکرده بود. نیروهای ویژه مجهزترین نیرو در پولیس است و این نیروها در پیچیدهترین عملیاتا شرکت می‌کنند.

وزارت داخله میگوید دو عملیات در ولایت ننگرهار در شرق افغانستان به منظور نابودی جنگجویان طالبان و داعش نیز راه اندازی شده است.صدیقی گفت: «یک شنبه شب در عملیات هوایی که از طرف متحدين ما صورت گرفت، شمار زیادی از تروریستان داعش و طالبان ازبین رفته‌اند. ما یک شنبه شب دو عملیات ویژه داشتیم. یکی حمله هوایی و دیگری حمله پولیس ملی افغانستان بود تا تروریستان نتوانند ابتکار عمل را در دست بگیرند.» (دویچه وله)

برای تقویت برق...

رحیمی افزود: «قراردادی به هزینه ۱۷ میلیون دالر با یک شرکت که در راستای انرژی کار می‌کند، به امضا رسیده که از این جمله «۱۷میلیون دالر به ساختن یک نیروگاه است و ۲۰میلیون دالر هم برای انتقال برق است.»این درحالیست که همه ساله شهروندان هرات، در فصل تابستان و زمستان از مشکلات قطع وصل و یا ضعیفی ولتاژ برق شکایت میکنند.مسعودحمدی یک تنک آن باشکندگان ولایت هرات، به پژواک گفت: «ای مبلغ هنگفتی که برای برق ترکمنستان اختصاص داده شده خوشام! اما تازمانیکه مشکلات برق ما برطرف نشود، باور ندارم به این پروژه ها.» همچنان شریفه احمدی از باشندگان

ولایت هرات به پژواک گفت:

«از صلهاسنت که مردم هرات، با قطع و وصل برق درهرات، دردمت وپنجه نرم می‌کنند؛ در گذشته ما هم مسولان ریاست برنشای هرات، از همچو پروژه ها به مردم وعده داده بود؛ اما تاهنوز مردم با مشکلات بی برقی در هرات مواجه هستند.»مهمتان رحیمی والی هرات گفت که درکنار اعضای افرادارد، برای تقویه برق وارداتی ترکمنستان به ولایت هرات، صندوق بین المللی انکشاف زراعتی یا IF E D متعهد شده است که بیست میلیون به ویژه بسته بندی محصولات زراعتی ایجاد شغل برای مردم به مصرف برساند. وی افزود که این برنامه، طی مراحل شده است و تا ماه اکتوبر امسال، عملا در هرات راه اندازی می‌گردد. (پژواک)

رئیداد تراشیدی در...

وی افزود: «رویداد در حالی به وقوع پیوسته که دو موتر ۲۰۳ و ۳۰۴ به علت بی احتیاطی رانندگان، با هم تصادم نمود. موترهای مذکور از کابل به سوی کندهار و از کندهار به سوی کابل می‌رفت.»به گفته ننگ، مجروحین این رویداد به شفاخانه ملکی انتقال یافته و فعلا تحت تدایوی قرار دارند.دکتر بازمحمد همت رئیس شفاخانه ولایتی غزنی، به پژواک گفت که ۲۹ زخمی این رویداد به شفاخانه انتقال یافته خیرنامه ای که از سوی دفتر مطبوعاتی ولایت غزنی به نشر رسیده، آمده است که موسی خان اکبرزاده سربست ولایت غزنی، ضمن ابراز تأسف عمیق در این مورد، به دکتران هدایت داده تا تدایوی مجروحین را درست انجام دهند. (پژواک)

شعی: بحران کابل...

او افزود که در ده ماه گذشته برای بهبود وضعیت بانکداری با مسولان هر بانک در کشور ملاقات داشته و اکنون یقین دارد با مدیریت بانک مرکزی از افغانستان صاحب نظام بانکی مطمئن می‌شود.رئیس جمهور غنی در ادامه بانک مرکزی را نهاد مستقل خواند و گفت که سیاست خرد و بزرگ در این بانک جای نخواهد داشت.در همین حال، خلیل‌الله صدیق، رئیس جدید بانک مرکزی گفت، برای حل چالش‌های سیستم بانکی تلاش خواهد کرد.او عوامل بحران کابل بانک را عدم حاکمیت قانون و مدیریت ضعیف خواند و افزود، سیستم سالم بانکی را ایجاد می‌کند تا از آن برای رشد اقتصادی استفاده شود. (مرکز)

المان مطبعه سکوک ...

محمد اشرف غنی افزود که سیستم این مطبعه باید به شکلی عیار گردد که مردم باشند. وی افزود که در کنار اداره انکشافی آلمان (GIZ)، وزارت ملی باید برای احیای مجدد آن بودجه بیشتری اختصاص دهد.رئیس جمهور نشان کرد که این چاپ خانه می‌تواند منبع خوب درآمد برای حکومت افغانستان باشد و از همین رو باید ظرفیت آن در بخش چاپ شهادت نامه‌های مکاتب و پوهنتون‌ها و سایر اوری مهم و بهادار ارتقاء یابد.با وصف این، وی تصریح کرد که تا هنوز معلوم نیست که آیا مطبعه سکوک می‌تواند برای بخش خصوصی نیز خدمات عرضه کند و یا خیر.

به گفته رئیس جمهور نواسیی‌های این چاپ خانه باید در چهار برجسب (کابل، کازرت و سایر نیازمندی‌های صنعت ایران)، افغان بررسی گردد.اشرف غنی گفت

که نظر به نبود ظرفیت‌های مناسب در زمینه چاپ، هنوز هم توانایی چاپ کتاب در داخل افغانستان وجود ندارد و باید کار بیشتر برای فعال ساختن چاپ‌خانه‌های بیشتر صورت گیرد.آقای این دیدار مسؤلان اداره انکشافی آلمان در افغانستان گفتند که بررسی‌های این اداره می‌تواند انتقال داده شده‌اند. او افزود که هشت تن از کشته شده‌ها عضو یک خانواده هستند.

تلفات رسیده اجتاری...

جنرال فیض الله غیرت، رئیس پولیس ولایت خوست گفت: «فنجار به حدی قوی بود که تقریباً سراسر شهر خوست را به لرزه در آورد.»دکتر هدایت الله حمیدی، رئیس صحت عامه ولایت خوست گفت که جسدهای ۲۶ فرد ملکی افغان که بیشتر شان زنان و کودکان اند به یک شفاخانه محلی انتقال داده شده‌اند. او افزود که هشت تن از کشته شده‌ها عضو یک خانواده هستند. اما والی خوست با نشر یک خیرنامه آمار متفاوتی از تلفات اراده کرده و گفته است که در ۲۲ تن به شمول ۲۷ فرد ملکی در این حمله کشته شده‌اند. او افزود که در میان

نظرفیت آن مطابق با معیارهای آلمان از نو خواهد ساخت.رئیس جمهور نیز با استقبال از این طرح گفت که کیفیت کاری مطبعه سکوک باید توسط آلمان مدیریت شود و متخصصان آلمانی تحت شرایط مشخص در بخش استفاده کارمندان این چاپخانه دست باز داشته باشند و وزارت مالیه و اداره مستقل اراضی در بخش فراهم کردن امکانات همکاری کنند. (پژواک)

تجدایه اروپا بر ...

آقای ماریو به روز دوشنبه در صحبت با رادیو آزادی پیشنه‌اد این اتحادیه را در انجام گفتگوهای صلح با طالبان به حکومت افغانستان اینگونه فشرده ساخت:

«در کل وضعیت و حقوق زنان افغان نگرانی اتحادیه اروپا را در افغانستان به همراه دارد. پیشنه‌اد ما به حکومت افغانستان این است که زنان نباید به حیث قربانی خشونت دیده شوند، بلکه به حیث یک راه حل سیاسی در این کشور نقش داشته باشند زیرا سهم فعال آنان برای از بین بردن ترشاه‌ها و تأمین صلح در این کشور اثر گذار است.» نخستین دور گفتگوهای رسمی میان حکومت افغانستان و طالبان هفته گذشته در اسلام‌آباد آغاز شد.دراین نشست به شمول یکی از نماینده‌گان سازمان ملل متحد، هشت تن از نماینده‌گان حکومت حضور داشتند؛اما حضور نماینده‌گان زن دراین نشست محسوس نبوده است.حال رفیع الله بیدار سخنگوی کمسیون مستقل حقوق بشر افغانستان نگرانی‌های این اتحادیه را بجا می‌داند و می‌گوید نباید حقوق زنان برای پیشبرد این روند به معامله گذاشته شود:«تعهدات مللی و بین‌المللی در راستای تحقق حقوق بشر در افغانستان بر بنیاد قانون اساسی، این را ایجاب می‌کند که زمانیکه گفتگوهای رسمی آغاز می‌گردد، خیلی مهم است تا زنان در آن حضور داشته باشند بر دو اساس، یکی اینکه زنان بیشتر از هرکس دیگر به صلح نیاز دارند و دوم برای مشروعیت گفتگوهای صلح.

حکومت هم باید به این تعهداتش عمل کند.» (رادیوآزادی)
شهرکشی و تخریم مرغ ولایت هرات یک به گفت‌ه احمدی افزود: «مضوع شدن واردات گوشت مرغ از کشور ایران، قیمت گوشت و تخم مرغ را در افغانستان افزایش خواهد داد؛ اما این موضوع باعث رشد تولیدات فارمداران این ولایت خواهد شد. بشیراحمد احمدی معاون اداره زراعت هرات، به پژواک گفت که علوان هرات باداشتن بیش از ۱۵۰ فارم مرغ می‌تواند تا حدودی نیازمندی مردم هرات را از لحاظ مصرف گوشت و تخم مرغ تأمین کند.

نارنهای مرغداروی...

به دنبال ممنوع شدن واردات گوشت مرغ ایران به هرات، مسولین اداره زراعت هرات می‌گویند که اگرچه منع قراردادن واردات گوشت مرغ از کشور ایران، قیمت گوشت و تخم مرغ را در افغانستان افزایش خواهد داد؛ اما این موضوع باعث رشد تولیدات فارمداران این ولایت خواهد شد. بشیراحمد احمدی معاون اداره زراعت هرات، به پژواک گفت که علوان هرات باداشتن بیش از ۱۵۰ فارم مرغ می‌تواند تا حدودی نیازمندی مردم هرات را از لحاظ مصرف گوشت و تخم مرغ تأمین کند.

«مضوع شدن واردات گوشت مرغ از کشور ایران، تأثیرات منفی به خصوص به ولایات دیگر مانندبادغیس، غور و فراه که بیشتر از گوشت مرغ استفاده می‌کنند خواهد داشت؛ اما به ولایت هرات اقتدر تأثیر ندارد؛ چرا که فارم‌های مرغ هرات، حدود ۱۰ درصد نیازمندی مردم را تأمین می‌کنند.»

به گفته احمدی در ولایت هرات یک فارم بزرگ تولید تخم مرغ وجود دارد که روزانه هفتاد هزار بینه تخم مرغ تولید و به بازار عرضه می‌کند، که از ناحیه نیز در ولایت هرات چالشی وجود ندارد. در این حال خلیل احمد بهمنش مدیر مرغ بروری ولایت هرات، به پژواک گفت که به اساس برآوردهای اداره آنان، فارم‌های مرغ و تخم مرغ در هرات، تمام نیازمندی مردم ولایت هرات را رفع نمی‌سازد و ممکن است به دلیل ممنوع شدن واردات گوشت مرغ ایران به هرات، در آینده قیمت گوشت مرغ افزایش یابد. بهمنش گفت: «ما در ولایت هرات ۱۱۱ فارم گوشتی و ۵ فارم تخمی داریم که فارم‌های تخمی ما ۶۰ درصد نیازمندی مردم را فارم‌های گوشتی، ۴۰ درصد نیازمندی مردم را رفع می‌سازد.»سید عزیز رسولی یکی از فارمداران مرغ در هرات نیز به پژواک گفت که در حال حاضر، فارمداران افغانستان نمی‌توانند نیازمندی تمام سردم را از لحاظ تولیدات گوشت و تخم مرغ طرف بسازند؛ به این اساس منع قرار دادن گوشت مرغ، در درآمدت می‌تواند قیمت گوشت مرغ را افزایش دهد.» (پژواک)

نادری: تا دو ماه ...

تکمیل می‌گردد: « چون حالی ماه مبارک رمضان است و از لحاظ کاری مشکل است اما شرکت‌ها به ما تعهد سپرده‌اند که بعد از عید این‌ها حتی دوشفت تا ده بچه بعد هم گفته‌اند که کار می‌کنند و تا تاریخ پانزده سنبله این‌دو پروژه را را باید اینها به ما تسلیم بدهند.» این اظهارات در حالی مطرح می‌شود که شماری از باشندگان کابل حدود یازده روز قبل از عدم توزیع به موقع اپاراتمان‌های شان در شهر خواجه روانش، شکایت کردند. به گفته اعتراضی‌ها، تا آنکه چهار سال قبل تمام پول اپاراتمان‌ها را تحویل خزانه دولت کرده، اما تا حالا موقوف به دریافت آن از سوی وزارت شهرسازی نشده‌اند. این درحالیست که در اوایل ماه گذشته، رئیس جمهور افغانستان وظایف شش مقام وزارت شهرسازی را به اتهام فساد اداری به حالت تعلیق در آورد و آنان از سوی لوی سارنوالی ممنوع‌العمل اعلام شدند. اکنون سوال اینجاست که اگر این شرکت‌ها کار بل‌ها را به موقع آن تکمیل نکنند وزارت شهر سازی چه اقدامی در برابر آنها خواهد کرد. (رادیوآزادی)

فروش میوه های عیدی...

سرای شمالی از جمله تقاطعی است که از چند روز بدینسو، برخی افراد میوه‌های عیدی را در کنار سرک گذاشته، به فروش می‌رسانند که باعث مشکلات گوناگون در سطح شهر شده است.تصیراحمد یکتن از

باشندگان ناحیه دوم شهر کابل میگوید که فروش میوه‌های عیدی در کنار سرک، سبب شده است تا یکمده شهریان نتوانند به موقع به کارشان برسند.وی به ازانس خبری پژواک افزود که این مشکل، باعث شده که سرک‌های شهر کابل مسدود شود.

ویس‌الدین باشندهٔ ناحیه پنجم نیز گفت که از اثر فروش مواد خوراکی عیدی، اکثر جاده‌های مهم شهر کابل مسدود شده و سیستم ترافیکی را مختل ساخته و یک عرصه به بسیار سختی از این ساحات عبور می‌کند.اما خیرمحمد صدفردی رئیس تنظیم مارکیت‌های شاروالی کابل، دیروز به ازانس خبری پژواک گفت که آنان از وضعیت موجود در شهر کابل مطلع هستند و نمی‌توانند خود را با معلولین مواجه سازند.مصوف افزود: «ما درک می‌کنیم که معلولین سرک را بند می‌کنند، سیستم ترافیک را مختل می‌کنند و مردم اذیت میشوند؛ اما در توان ما نیست که در مقابل شان قرار بگیریم.»وی بدون آن که از کسی نام ببرد، افزود که معلولین از سوی برخی نمایندگان مردم در شورای ملی مستقیماً حمایت میشوند.رئیس تنظیم مارکیت‌های شاروالی گفت که حکم صریح مقام شاروالی کابل است که ادارات و نواحی مربوط به شاروالی، خود را با معلولین مواجه نسازند.وی تصریح نمود هرگاه در مقابل معلولین ایستادگی صورت گیرد، دفتر شان مورد حمله و مامورین شان مورد لت و کوب قرار می‌گیرند. مصوف گفت:

«تمام شهر در گرو معلولین قرار دارد، داندن در کرایه گپ عادی است و معلولین می‌-توانند در هر جایی که خواسته باشند، کپه بگذارند و به مردم بدهند.»

به گفته وی، پولیس در این راستا شاروالی کابل را همکاری نکرده، بلکه همکار معلولین می‌باشد. اما عبدالله زارین سخنگوی قوماندانی امنیه کابل گفت که پولیس همکار نزدیک شاروالی کابل و تمام ادارات می‌باشد و در موضوع برای کپه‌ها به دلیل اینکه آنان از شاروالی امر گرفته‌اند، مداخله نمی‌کنند. مصوف افزود که پولیس بعد از تکمیل شدن دوره معینه، اقدام به جمع و بسته نمودن کپه‌ها می‌نمایند. (پژواک)

د مدنی تولنو کپ ...

پوستی‌هی و نیولپی او د چارواکو په وینا، ۴۴ سیمه ییز پولیس یی ووژل چارواکي وايي، چې يادې پوستي یې بېرته نیولې دي.

د يادې موضوع د څيړني په موخ د ملي ثبات او افغان ملي غورځنگ مدني ټولنو او سمون سياسي خوځښت له لوري يو اووه کسيز بلاوي ټاکل شوی دی. د يادو پوستونو له لوري پژواک خبري اژانس ته په راپيل شوي خبرپاڼه کې راغلي چې په ياده پېښه کې د سيمه ييزو پوليسو ترڅنگ ملکي خلکو ته هم برک ژوبله اوبښتي بايد په کره توگه وځيرل شي.

په اعلاميه کې زياته شوې چې په ډله ييزو رسنيو کې يادې موضوع ته دښت، قوم اوژبې له نظره کتل کيږي چې بايد دا کار ونه شي ځکه دلته د ټولو درد يو دی. سرچينه زياتوي: ((مورد ج لرليز غم د هلند، بدخشان، پکتیکا، کندوز، کونړ، ارزوگان، خوست او د کران هيواد د هر کونج اول خونه د افغان سرکي کم ټنو او له ټولو سره همدردې لرو. هيله لرو ځيني سياستپون چې له ملي غمونو څخه شخصي او سلفيکو بېره برداری کوي هم خپل فکرونه ملي او افغانستان شموله کړي.)) (پژواک)

د غزني اوسېدونکي...

د دې ولسوالۍ لار نا امنه ده نو ځکه څوک زړه نه ښه کوي چې بازار ته د توکو د پيرلو په موخه لاړ شي. هغه زياته کړه: «موټرچلونوکي ډايرپي وايي په لاره کې مانونه دي، ښار نه شي نو موږ به څنگه خپلو دوکانونو ته سودا راوړو.»

هغه دا هم وويل چې د لارې په اوږدو کې د سيمه ييزو پوليسو ترڅنگ وسله وال هم په بېلابېلو نومونو له خلکو پسې اخلي. دغه زا د رشيدانو ولسولۍ اوسېدونکي رحيم الله وايي چې ډيرې وخت د لارې په اوږدو کې د طالبانو او امنيتي ځواکونو ترمنځ نښته وي او خلک نه شي کولی د توکو د اخيستلو په موخه ښار ته لاړ شي.

نوموړی وايي: «خلک خپله ښار ته نه شي تللی او دوکانداران چې مالونه را وړي يو پر دوه يې په خلکو خرڅوي.» ده هم وويل چې سيمه ييز پوليس او وسله وال د لارې په اوږدو کې خلک په بېلابېلو نومونو خوروي. د زرخان ولسوالۍ د کوچلو سيمې اوسېدونکي محمد ظاهر وايي چې د لوښو لارو ترڅنگ به غزني ښار کې هم اړين امنيت نشته. (پژواک)

وسله والو په سمنگان ...

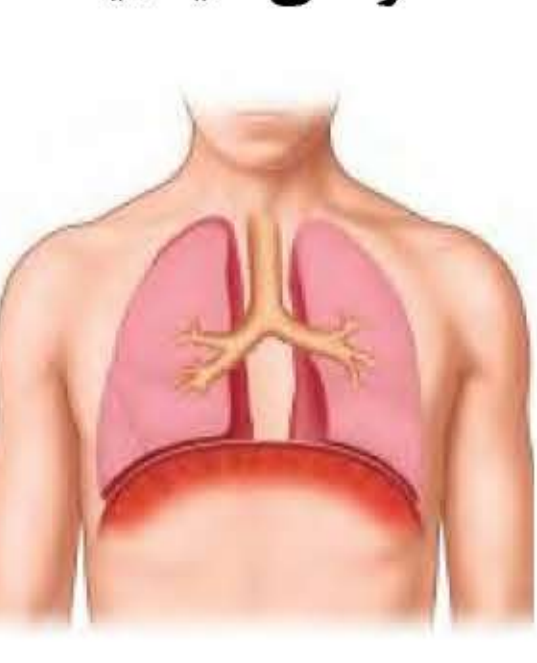
محمداسرايل په همدې سيمه کې د يوې ديني مدرسي مدرس و او په همدې مدرسه کې به داسې حال کې وسله والو طالبانو پر دزو وواژه چې د تړاويح لمونځ يې ادا کاوو.

دی وايي چې بريد کوونکي پر محمداسرايل تر بريد وروسته وتښتېدل. د هغه په وينا، وسله والو طالبانو څه دغه ديني مخک له مخې هغه شاوخوا پنځه کاله عاکم له طالبانو سره و او طالبانو د همدې ولسوالۍ لپاره ولسوال ټاکلی و، خو وروسته يې له طالبانو سره اړيکي پرې کړې او يادې مدرسي د مدرسې په توگه يې کار کاوه. (پژواک)

د سمنگانو د والي وياند محمدصديق عزيزي وايي، وسله والو طالبانو څکه مولوي محمد اسرايل وژلی چې له هغوی سره يې همکاري نه کوله. (پژواک)

صحت و سلامت

آلودگی علیه ریه



احساس تنگی و سنگینی در قفسه سینه سرفه‌های شدید همراه با خس خس، تقلا برای نفس کشیدن و... اینها از جمله علائم آسم به‌حساب می‌آید؛

بیماری‌ای که با مصرف برخی غذاها، آلودگی هوا، شرایط محیطی نامناسب تغییرات فصلی و ... تشدید می‌شود و گاهی حملات ناشی از آن به حدی شدید است که سلامت بیمار را بشدت تهدید می‌کند. اما افراد مبتلا به آسم چگونه می‌توانند بیماریشان را کنترل کنند؟

به گفته متخصصان، آسم نوعی بیماری تنفسی مزمن است که در بیشتر موارد درصمان قطعی ندارد و علائم و شدت آن در افراد مختلف متفاوت است.

به‌عنوان مثال برخی بیماران تقریباً هر روز با مشکل سرفه، خس خس سینه و تنگی نفس مواجه‌اند اما برخی دیگر در فواصل بین حملات تنگی نفس، علامتی ندارند.

معمولاً آسم در سنین چهار تا پنج سالگی تشخیص داده می‌شود و این تصور را ایجاد می‌کند که این بیماری مخصوص کودکان است. البته درست‌است که علائم آسم در دوران کودکی بروز می‌کند، اما در موارد نادری هم افراد در سنین مختلف دچار این بیماری خواهند شد.

درمان نه؛ کنترل آری
در بیشتر موارد آسم در اثر تنگ شدن موقتی و برگشت پذیر مجاری هوایی ایجاد می‌شود. ولی در برخی افراد التهاب مجاری تنفسی در اثر آسم به تغییرات دائمیتر خواهد شد. در این شرایط مجاری تنفسی آسیب می‌بیند و به‌صورت برگشت‌ناپذیر باقی می‌ماند.

البته در صورتی که آسم خوبی کنترل شود بیمار می‌تواند یک زندگی عادی داشته باشد، اما در صورت رعایت نکردن توصیه‌های لزتی بیماری می‌توانند به آسم مقاوم تبدیل شود و فرد شرایط نامطلوبی دارد.

تشخیص آسم
تشخیص شدن مجاری تنفسی و تنگی نفس که چند دقیقه، چند ساعت و حتی چند روز طول می‌کشد، می‌تواند نشان‌دهنده آسم باشد البته تست آسم هم تشخیص زیادی به بیماری می‌کند. پس از تشخیص درمان براساس دو گروه دارویی انجام می‌شود. گروه اول باعث شل شدن عضلات دیواره راه‌های هوایی شده و برخی دیگر از التهاب مجاری هوایی جلوگیری می‌کنند یا باعث کاهش یافتن التهاب می‌شود.

از طرفی بعضی داروها هر دو عملکرد را دارد. بنابراین پزشک براساس شدت و مقاومت بیماری نوع دارو را مشخص خواهد کرد. بخورنخورهای آسمی

برخی‌نوع‌های زیادی نشان می‌دهد اگر بیماران مبتلا به آسم مواد غذایی حاوی ویتامین B۱۲ به مقدار زیاد مصرف کنند تا حد زیادی از بروز حملات آسمی‌کم شده یا شدت آن کاهش پیدا می‌کند. بدنیست بدانند که گوشت، شیر، فراورده‌های لبنی، ماهی، تخم مرغ و غذاهای غنی شده با این ویتامین مثل غلات صبحانه و صبحانه مخمر حاوی ویتامین B۱۲ است.

از طرفی از آنجا که بسیاری از افراد مبتلا به آسم، برای کنترل بیماری شان داروهای کورتونی مصرف می‌کنند، برای پیشگیری از اثرات جانبی این داروها، باید میزان نمک و چربی غذاها را کاهش دهند چون کورتون باعث نگهداری نمک در بدن شده و چربی خون را بالا می‌برد.

راز تناسب غذایی در بیماران آسمی
چاقی از جمله عواملی است که عملکرد ریه را تحت تأثیر قرار می‌دهد بنابراین بیماران مبتلا به آسم که اضافه وزن دارند باید سعی کنند به تناسب اندام برسند تا قادر به کنترل بیماری باشند.

کاهش مصرف قند و شکر و مواد غذایی شیرین، مصرف غذاهای بخارپز و کبابی و کم‌چرب به جای انواع سرخ‌شده، مصرف وعده‌های غذایی متعدد اما کم‌چرب، افزایش فعالیت بدنی، مصرف شش تا هشت لیوان آب در روز، جایگزین کردن نان تهیه شده از غلات سبوس‌دار به جای نان سفید، مصرف ترکیبات ضدالتهابی و آنتی هیستامینی طبیعی مثل سیب، پیاز سرخ رنگ، انواع توت و چهارمغز به بهبود علائم آسم کمک می‌کند.

دوری از آلرژن‌ها
در عین حال، آلودگی هوا را هم نباید نادیده گرفت زیرا آلودگی هوا نه تنها به تشدید علائم آسمی می‌انجامد، بلکه می‌تواند باعث ایجاد حمله حاد آسم در این افراد شود حتی افرادی که دارای ریه سالم هستند به علت این که ظرفیت تنفسی بالایی دارند و زمینه هیچ‌گونه بیماری ریوی ندارند ممکن است.

در تماس مکرر با آلودگی هوا دچار بیماری‌های ریوی شوند بنابراین به همه افراد بویژه بیماران آسمی توصیه می‌شود هنگام افزایش آلودگی هوا تا حد امکان از منزل خارج نشوند ولی اگر مجبور به این کار شدند، حتماً از ماسک‌های تنفسی فیلتردار استفاده‌کنند.

اصول خودمراقبتی را جدی بگیرد

سگرت کشیدن، مصرف یا ترک آن، ورزش‌های بازتوانی ریوی شامل فیزיותרاپی را، مصرف داروها در ساعات و زمان مناسب و ویزیت منظم و دوره‌ای از سوی پزشک، از جمله فعالیت‌های خود مراقبتی در افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن ریوی است.

استفاده نکردن از مواد شیمیایی شوینده (آیتکس و جوهر نمک) هم نقش مهمی در پیشگیری از بروز حملات آسمی دارد.
از طرفی به بیماران توصیه می‌شود یک دستگاه پیک فلومتر (دستگاه اندازه‌گیری حداکثر جریان بازدهی) در خانه داشته باشند و به‌صورت روزانه حجم بازدمی خود را اندازه‌گیری کنند تا در صورت کاهش حجم ریوی به پزشک معالجتشان کمک کنند.