

**پاکستان: رهبر جدید ...**

این کشور نیز کار میگیریم.موضوع مذکور درحالی مطرح شد که در آستانه دور دوم گفتوگوی صلح افغانستان و طالبان، پاکستان از سرگ ملا عمر به حکومت کابل خبر دادند.در مورد چگونگی مرگ ملا عمر، گزارشهای ضدتقتسی وجود دارند و امنیت ملی افغانستان درگذشت وی را رموز خوانده است.از سوی دیگر روز یکشنبه گروهی انشعاب شده طالبان موسوم به تحریک اسلامی محاذ فدایی اعلام کرد که ملا عمر از سوی اعضای ارشد رهبری طالبان دو سال قبل توسط زهر کشته شده است. این درحالی بود که در عید سعید فطر پیامی از جانب ملا عمر در ویب سایت طالبان نشر شد.سپس از خبسر مرگ ملا عمر، دور دوم مذاکرات صلح دولت افغانستان با طالبان به تعویق افتاد و ملا محمد اختر منصور، رهبر جدید این گروه معرفی شد. وی در نخستین پیام صوتی اش بر ادامه جنگ در افغانستان تأکید کرده است.این موضع وی واکنشهای را بر دنبال داشته و روز یکشنبه دهها تن در کابل با راهاندازی تظاهرات، ملا عمر و رهبر جدید گروه طالبان را مذور پاکستان و امریکا خواندند.

از سوی دیگر شماری از علمای دینی متوقف رهبر جدید طالبان را بخلاف شریعت دین اسلام دانسته و گفتهاند، با ادامه جنگ بیشترین ضربه به دین اسلام و مردم افغانستان وارد خواهد شد.اما شورای عالی صلح میگوید که اظهارات اخیر رهبر جدید طالبان احساساتی بوده و مذاکرات صلح با این گروه صورت میگیرد. ارگ ریاست جمهوری اعلام کرد که تحولات و رویدادهای اخیر را در رهبری گروه طالبان و شبکه عمیق آن، به شمول نحوه و محل برگزاری جلسات شان، به دقت تحت نظر دارد.

در اعلامیه ارگ از طالبان به عنوان مخالف مسلح دولت یاد شده و در آن آمده است، اگر آنان به جنگ ادامه دهند، مرتکب اعمال جنایت خواهد شد.در همین حال، دنیل فلمن، نماینده ویژه امریکا برای افغانستان و پاکستان از سوی سرگیری مذاکرات صلح بین دولت افغانستان و طالبان تأکید کرده است.اما رستم شاه همند، سفیر سابق پاکستان در افغانستان میگوید که امکان توافق صلح در پس از افشای مرگ ملاعمر «دچار شک و توفتی بزرگ» شده است. (مرکز)

**تا دو هفته دیگر...**

محبیب الرحمن رحیمی سخنگوی ریاست اجراییه، دیروز در یک نشست خبری به رسانه ها گفت که قبلا وزارت های امور داخله و مخابرات، پیشنهاد مفصل توزیع تذکره های الکترونیکی را به شورای وزیران ارایه کرده بودند.وی افزود که دیروز، شورای وزیران فیصله نه خود تا روند توزیع تذکره های الکترونیکی، به تاریخ ۲۸ اسد آغاز گردد.به گفته وی، وزارت امور داخله مدیریت روند توزیع تذکره های الکترونیکی را به دولت دارد و روند آزمایشی آن، در شهر کابل به مدت سه ماه میباشد.رحیمی گفت: «در مرحله نخست برای ۳۳۹ هزار تن تذکره های الکترونیکی توزیع می شود، و بعدا در تمامی نقاط کشور، این روند آغاز خواهد شد.»به گفته وی، تذکره های الکترونیکی مطابق فیصله اخیر ولسمرو، و مشرانوچرگه توزیع خواهد شد.درجه های یادشده، فیصله نمودند که هم ملت و هم ملیت، باید در تذکره، ذکر شود.

رحیمی افزود که در تذکره های الکترونیکی، در انتخابات پیش رو استفاده نمی شود؛ اما میتوان در انتخابات آینده باخطر آوردن شفافیت و جلوگیری از تقلب از آن استفاده نمود.وی تصریح نمود: «توزیع تذکره های الکترونیکی، یک روند ملی است؛ ما نباید که روند ملی را در موره های کوتاه مدت مقید بسازیم.»توزیع تذکره های الکترونیکی از به بحث های جنجالی چند سال گذشته بوده است که بنابر دلایل مختلف و اختلافات سیاسی متوقف شده است.

این درحالیست که دو روز پیش (۱۰ اسد)، نهادهای کمک کننده هشدار داده بودند که هرگاه سرنوشت توزیع تذکره های الکترونیکی تا ۱۵ روز آینده روشن نشود، آنان کمک های شان به این روند را قطع خواهد کرد. (پژواک)

**امریکا برای تأمین ...**

گفت که ۸۰۰ میلیون دلار کمک پادشده در سفیر اخیر رییس جمهور افغانستان، به امریکا اعلام شده است.وی افزود: «مهرورز از آن جمله ۱۰۰ میلیون آن، شامل بودجه ملی افغانستان می شود و این کمک با درنظرداشت اولویت های حکومت ملی افغانستان، به مصرف خواهد رسید.»به گفته وی، امضای این تفاهننامه نشان دهنده اهمیت روابط استراتژیک میان امریکا و افغانستان بوده و آغازگر فصل جدید همکاری های انکشافی میان دو کشور می باشد.

مایکل مکینلی سفیر ایالات متحده امریکا در کابل گفت که ایالات متحده امریکا با حکومت افغانستان برای دستیابی برای تأمین پایدار مالی بهتر، ایجاد حکومت داری خوب و کاهش فقر کمک می نماید. ایالات متحده امریکا بزرگترین تمویل کننده دولت افغانستان در بخش های مختلف می باشد. (پژواک)

**جنرال جنتل باغ به ...**

رسما به عنوان فرمانده پولیس قندوز آغاز کند.او پیش از این به سمت های فرمانده پولیس ولایت های نورستان، پنجشیر و نیمروز کار کرده است.جنگل باغ درحالی فرمانده پولیس قندوز شد که پیش از این شماری از نمایندگان قندوز در مجلس خواستار تعیین مستولان محلی و نظامی این ولایت شدند.نامنی در سال روان در ولایت سندوز افزایش یافته و در چند ماه گذشته، دو لسنوالی این ولایت بین نیروهای امنیتی و طالبان دست به

دست شده اند.اکنون درگیری شدید بین نیروهای امنیتی و طالبان در برخی از مناطق این ولایت جریان دارد. (پژواک)

**تفاهننامه دو پروژه ...**

بشر ملل متحد (UN-HABITAT) امروا می شود، دیروز میان مقام های اداره ارگانهای محلی، وزارت شهرسازی و وزارت داخله در کابل امضا شد.غلام جیلانی پویل رییس عمومی اداره ارگانهای محلی در این مراسم گفت که بیست میلیون هزینه برنامه زیر ساخت های شهری را جاپان می پردازد.موصوف بدون ارایه جزئیات گفت که کانکریته ریزی کوره ها، پیاده رها و پارک ها، تأسیس شوهرای محلی و گذر در سطح نواحی شهرهای کابل، هرات، کندهار، مزارشریف بلخ و جلال آباد ولایت ننگرهار، از جمله فعالیت های این برنامه می باشد.

**نشست «زنان و کنترانشی»...**

به شکل بهتر، به تبادل نظر پرداختند. برنامه هوزری انکشاف زراعت- حوزه جنوب (RADP-S)، که از سوی برنامه کمکهای توسعه یی امریکا (USAID) تمویل میگردد، بر شمولیت زنان در عرصه زراعت در ولایات کندهار، هلمند، زابل، ارزگان و برخی ساحت دیگر تمرکز می- نماید تا خانمها شامل زنجیره ارزش شوند. زنجیره ارزش (Value Chain) مجموعه عملیاتی است که در یک صنعت، به صورت زنجیرگونه انجام میگردد تا به خلق ارزش منجر شود.در حاشیه این نشست، محصولات زراعتی در تولیدات خانوارکی زنان تجارت پیشه ولایات مذکوره که شامل رب، مراب، آچار، چنتنی، زعفران، چهارمغز و سایر میوه و سبزیجات می- گردید، نیز به نمایش گذاشته شد.انجنیر بلقیس بری مدیر جندر برنامه هوزری انکشاف زراعت- حوزه جنوب، به آژانس خبری پژواک گفت، دراین برنامه زنان تجارت پیشه ولایت های کندهار، هلمند، زابل و ارزگان که در بخش زراعت فعالیت دارند، اشتراک کرده اند- به گفته وی، زنانی که مشغول تهیه رب پادانجان رومی، مراب، آچار، کمپود میوه و بسته بندی میوه در حوزه جنوب هستند، از طریق این برنامه با یکدیگر معرفی میشوند.همچنان وی افزود که زنان، در این برنامه به تبادل افکار و شریک ساختن تجربیات شان می- پردازند تا از کمبودات و نواقصی که در تولید دارند، جلوگیری شود.موصوف افزود که موسسه (RADP-S) با ایجاد روابط بین خانمهای تجارت پیشه در عرصه زراعت، بهتر میتواند به برنامه های رسیدگی نماید تا پاسخگو به نیازهای زنان در این عرصه باشد.او گفت که با راه اندازی این برنامه انتظار میروند که ایجاد ارتباطات شغلی بین زنان تجارت پیشه در عرصه زراعت در حوزه جنوب و مرکز، بازار مناسب در سراسر افغانستان مساعد شود. (پژواک)

**شورای عالی طالبان...**

مشورۀ علمای کرام را با خود ندارد.منبع افزوده است که این افراد برای حفظ منافع شخصی خود، زعامت ملا اخترمحمد منصور را برای تعداد کمی از مردم اعلام کرده و رهبری منصور را بر طالبان تحمیل کردند.شورای عالی طالبان گفته است که انتخاب ملامنصور، نه با اصول و مقررات اسلامی مطابقت دارد و نه هم در نهضت های جهان همجو یک انتخاب مشاهده شده است.در خیرنامه آمده است: «شورای عالی طالبان و خانواده ملاعمر در نظر دارند که بعد از مراسم فاتحه ملاعمر، یک نشست مشترک اعضای شورای عالی، علمای اهل حل و عقد، دانشمندان و اشخاص ملی را تدویر و طی آن بحث و دقت عمیق در مورد تعیین رهبر جدید انجام خواهد شد.» (پژواک)

**تبعاج خارجی در ...**

آن، ساده نخواهد بود.فضل الحق احسان رییس شورای ولایتی غور میگوید که طالبان با ساخت ایمن مرکز نظامی در ولسوالی چهارسده تلاش دارند که دایرة فعالیت های شان را وسعت بدهند.وی گفته باشدند ولسوالی چهارسده است، به آژانس خبری پژواک گفت: «مرکز طالبان دروغرشنخ است؛ اما دولت نموده که طالبان مردم را علنا به جهاد دعوت میکنند و مناطق زیادی در مرغاب مربوط مرکز غور، ولسوالی های چهارسده و دولتیار را در کنترل دارند؛ اما دولت نمی تواند به آنها وارد شود.رییس شورای ولایتی گفت که طالبان نسبت به گذشته قوی شده اند وحتمی منطقه ولایت مرکز غور را که قبل در کنترل دولت بود، در کنترل خود دارند ودر سرک عمومی حق العبور میگیرند.وی افزود که نیروهای امنیتی کم است ودرکنار طالبان، افراد مسلح غیرقانونی هم به دولت یک تهدید بوده ومقابله کردن با آنان بادر نظرداشتن کوهستانی بودن این ولایت مشکل است. احسان پیشنهاد کرد که باید نیروهای قول اردوی ظفرهورت با غور بیایند و عملیات قاطع ومرتده را علیه طالبان به راه بیندازند و خطر آنها را رفع نمایند. سسولان امنیتی میگوید که حدود ۲۶۰۰ طالب درولایت غور وجود دارند که ازاین جمله یکهزار تن آنها در مرغاب و ولسوالی چهارسده مستقر اند. (پژواک)

**بیدار: تلمات افراد...**

ظرف سه ماه اخیر سال ۱۳۹۲ و ماه های حمل ثور و جوزای سال ۱۳۹۴ جمعا شش ماه گزارش و ارقام ملکی را که جمع آوری کرده، نشان دهنده اینست که در همین مدت زمان ۳۱۲۲ تن کشته و زخمی است که از جمله ۱۹۲۲ کشته و ۱۸۲۵ زخمی است یعنی می شود گفت که حدود سی فیصد افزایش را نشان می دهد.»آقای بیدار جنگ، ماین گذاری، حملات انتحاری و گروگان گیری ها را در ولایات مختلف افغانستان عامل افزایش تلفات افراد ملکی دانسته و می گوید: اکثر قربانیان این حوادث زنان و اطفال استند.سخنگوی کمیسیون مستقل حقوق بشر افغانستان می گوید: در افزایش تلفات افراد ملکی هفتاد و پنج درصد مخالفان مسلح، بیش از هفت درصد نیروهای دولتی و حامیان بین المللی ذخیل بوده، اما ۱۶ درصد دیگر آن ناعلم است.

قرار است یوما یا دفتر هیئت معاونت سازمان ملل در کابل نیز در هفته جاری گزارشی را در باره چگونگی تلفات افراد ملکی منتشر کند.در افزایش تلفات افراد ملکی در افغانستان در حالی خبر داده می شود که در چند ماه گذشته نامنی و حملات مخالفان مسلح در شماری از ولایات افغانستان، شدت گرفته است.به تازه گی وزارت دفاع افغانستان گفت که گاه گاهی نیروهای افغان بخاطر جلوگیری از تلفات افراد ملکی در مناطق آسیب پذیر، عقب نشینی می کنند.اما کارشناسان افغان به این باور اند که راه اندازی عملیات ها و حملات از سوی مخالفان مسلح قوانین جنگ در نظر گرفته شده و همین مساله سبب وارد شدن تلفات به افراد ملکی می گردد.کبیر رنجبر

یکی از کارشناسان حقوقی به رادیو آزادی گفت که جناب های درگیر باید به این مساله توجه نمایند.صد درمد باید قواید جنگی قوانین جنگی مراعات شود، قوانین و مقررات اخلاقی مراعات شود باید رحم شود بالای افراد ملکی از هر جانب که باشد مگر حد اعظمی باید کوشش شود که افراد ملکی از قبل باید آگاه ساخته شوند تا از ساحات جنگی بیرون بروند» (رادیو آزادی)

**نشست «زنان و کنترانشی»...**

به شکل بهتر، به تبادل نظر پرداختند. برنامه هوزری انکشاف قریه کروی ولسوالی جنوب (RADP-S)، که از سوی برنامه کمکهای توسعه یی امریکا (USAID) تمویل میگردد، بر شمولیت زنان در عرصه زراعت در ولایات کندهار، هلمند، زابل، ارزگان و برخی ساحت دیگر تمرکز می- نماید تا خانمها شامل زنجیره ارزش شوند. زنجیره ارزش (Value Chain) مجموعه عملیاتی است که در یک صنعت، به صورت زنجیرگونه انجام میگردد تا به خلق ارزش منجر شود.در حاشیه این نشست، محصولات زراعتی در تولیدات خانوارکی زنان تجارت پیشه ولایات مذکوره که شامل رب، مراب، آچار، چنتنی، زعفران، چهارمغز و سایر میوه و سبزیجات می- گردید، نیز به نمایش گذاشته شد.انجنیر بلقیس بری مدیر جندر برنامه هوزری انکشاف زراعت- حوزه جنوب، به آژانس خبری پژواک گفت، دراین برنامه زنان تجارت پیشه ولایت های کندهار، هلمند، زابل و ارزگان که در بخش زراعت فعالیت دارند، اشتراک کرده اند- به گفته وی، زنانی که مشغول تهیه رب پادانجان رومی، مراب، آچار، کمپود میوه و بسته بندی میوه در حوزه جنوب هستند، از طریق این برنامه با یکدیگر معرفی میشوند.همچنان وی افزود که زنان، در این برنامه به تبادل افکار و شریک ساختن تجربیات شان می- پردازند تا از کمبودات و نواقصی که در تولید دارند، جلوگیری شود.موصوف افزود که موسسه (RADP-S) با ایجاد روابط بین خانمهای تجارت پیشه در عرصه زراعت، بهتر میتواند به برنامه های رسیدگی نماید تا پاسخگو به نیازهای زنان در این عرصه باشد.او گفت که با راه اندازی این برنامه انتظار میروند که ایجاد ارتباطات شغلی بین زنان تجارت پیشه در عرصه زراعت در حوزه جنوب و مرکز، بازار مناسب در سراسر افغانستان مساعد شود. (پژواک)

**صدها تن علیه ...**

قضیه روی دست گیرد.شماری از معلولین نیز در میان اعتراض کنندگان بودند. نادرشاه حیدری از جمله معلولین است که به وسیله ویلچر خود به این گردهمایی پیوسته است.

نادرشاه پاکستان را به سیاست های دوگانه در قبال افغانستان متهم میکند و تأکید دارد که آماده است تا برابر تجاوز کشورهای خارجی به افغانستان جان بدهد.

ازسوی هم سمیه رامش نماینده مردم هرات در شورای ولایتی حکومت افغانستان وجامعه جهانی را مسوول این نگرانی ها میداند. خانم رامش میگوید، حکومت پاکستان میخواست ازاین برنامه های روند گفتگوهای صلح میان دولت افغانستان و طالبان صدمه بزند.

**طالبان ویدیوی بیعت...**

به هواداران توصیه میکند که نوبت را رعایت نمایند.قبل از این، طالبان مسلح یک نوار صوتی نیم ساعته ملا منصور رهبر جدید خود را به نشر سپرده بودند که موصوف بر اتحاد و اتساق در صفوف طالبان تأکید کرده است.طالبان، از ویدیو را در حالی به نشر سپرده اند که بعد از مرگ ملاعمر، گزارش ها در مورد اختلاف در صفوف طالبان به نشر رسیده است. گفته میشود که ملا حسن رحمانی، ملا عبدالرزاق و ملا منان نیازی برادر ملا عمر، اختلاف خود ودر کنار نشان عدم.ملامنصور، هفتۀ گذشته به مرکز ملاعمر به حیث رهبر یا اولایت یکتیکا تعیین شده؛ اما بعضی از مقامات مهم طالبان با موصوف مخالفت نشان دادند. (پژواک)

**دولت مانع سوگواری ...**

محمدعلی احمدی، به بیبسیی گفت: «ملا عمر از نظر دولت افغانستان چهرهای خواتشام و دژخیم است به همین دلیل دیروز نیروهای امنیتی افغان با حمله به محل برگزاری مراسم، مانع برگزاری آن شدند»

**ایران، تفاهننامه ...**

دولت ایران، در راستای داد بیمه و گرفتن پول از رانندههای افغان، خلاف تفاهننامه دوجانبه ترانسپورتی میان دو کشور است. بناتش از مافیایی شدن روند حمل و نقل و ترانزیت در هرات، ایریزان نگرانی کرد و گفت که شماری از زوربازان و سران قومی به طور غیرقانونی عواید دولت را در مسیر شاهراه هرات- اسلام قلعه حیف و میل میکنند.

از سویی هم شرکتهای ترانسپورتی و موترهای ترانزیتی افغان در افغانستان، با مشکلات جدی روبرو است.شماری از مسولان شرکتهای ترانسپورتی در هرات میگویند در ماههای اخیر، خیلی از موترهای ترانزیتی بیکار شده و دولت به دلیل عدم فعالیت آنان را جریمه می- کند.جلیل احمد سرحدی مسوول یکی از شرکت های ترانسپورتی در هرات گفت: «ترانسپورتیشن کلابه بحران مواجه است؛ اما وقتی یک موتر ایستاده است و کار نمی کند، نباید جریمه ترانسپورتی شود.»غلام حبیب رحمتی مسوول یکی دیگر از شرکت های ترانسپورتی هرات گفت: «ما به خاطر داخل شدن به خاک ایران هم، به ایران پول میپردازیم و هم در کشور خود، که این کار ما را به مشکل مواجه ساخته است.»بندر اسلام قلععه، از بنادر مهم تجارتی کشور به شمار میروند که روزانه صدها موتر حامل اموال تجارسی از این بنادر داخل و خارج میشود. (پژواک)

**سرپرست ولسوالی ...**

به گفته ریاست تحقیقات جهت روشن شدن این رویداد جریان دارد و در صورتی که این خبر واقعیت داشته باشد، سمندریا سربازان بازداشت شده، مطابق به قانون مجازات خواهند شد.سخنگوی والی هرات افزود که در حال حاضر، این خبر در حد یک ادعا است و پس از ختم تحقیقات، این موضوع روشن خواهد شد.در همین حال، فرامز سمندر سرپرست ولایتی میگوید که این ادعا را رد نموده گفت: «سویا شنبه شب چند فرد پولیس را به پشت خانه یک فرد به نام داوود که آشپز ولسوالی است، روان کرده که برای سان نان بپزد؛ اما این فرد ادعا کرد که بالای خانواده او تجاوز صورت گرفته است.»وی به پژواک گفت که آماده است تا در برابر این ادعا پاسخ بگوید. (پژواک)

**هزاران خانواده از ...**

آژانس خبری پژواک گفت که این پروژه ها در مجموع بیش از ۹۰ میلیون افغانی از بودجه وزارت انکشاف دیسات با ده

درصدمه مردم هزینه برداشته است.وی علاوه کرد که از مزایای این پروژه ها بیش از چهار هزار خانواده مستفید گردید اند. سرمد، این پروژه ها را برای ارایه آوری تسهیلات مواصلاتی و جلوگیری از سیلاب مفید میداند.

**سرک کارته نو ...**

عبدالغظیم باشنده ولسوالی نهرین گفت که در منطقه شان دوکیلو متر دیوار استنادی ساخته شده و هزاران جریم مضمون گندم و شالی(برنج) از خطر سیلاب مصون مانده است.

وی گفت: «سال گذشته پنجاه جریم زمین گندم و شالی مردم را سیل برد.» سلطان محمدباشنده قریه کروی ولسوالی دوشی گفت که هشت کیلومترسرک در آنجا جفل اندازی گردیده و آنها میتوانند که محصولات زراعتی مانند گندم و جو را به وقت مناسب به بازار ولسوالی انتقال بدهند.

این هدقان علاوه نمود که قبل از این سرک را که خراب بود در موتر از قریه تا مرکز دوشی در دو ساعت می پیومند؛ اما حالا آن را در ۴۵ دقیقه می پیمانند.

گفتنی است که دو ماه قبل، دو کانال به طول مجموعی ۷۰ کیلومتر به هزینه ۳۷۰میلیون افغانی که کمک آلمان در بفلان نیز به بهره برداری سپرده شد که ۱۱ هزار هکتار زمین را تحت آبیاری قرار داده و حدود ۱۱۰ خانواده از مزایای آن مستفید شدند. (پژواک)

مضمون مانده است. (پژواک)

قضیه روی دست گیرد.شماری از معلولین نیز در میان اعتراض کنندگان بودند. نادرشاه حیدری از جمله معلولین است که به وسیله ویلچر خود به این گردهمایی پیوسته است.

نادرشاه پاکستان را به سیاست های دوگانه در قبال افغانستان متهم میکند و تأکید دارد که آماده است تا برابر تجاوز کشورهای خارجی به افغانستان جان بدهد.

ازسوی هم سمیه رامش نماینده مردم هرات در شورای ولایتی حکومت افغانستان وجامعه جهانی را مسوول این نگرانی ها میداند.

خانم رامش میگوید، حکومت پاکستان میخواست ازاین برنامه های روند گفتگوهای صلح میان دولت افغانستان و طالبان صدمه بزند.

ازسوی هم شکیب مستغنی سخنگوی وزارت امور خارجه افغانستان در تماس تلفونی به رادیو آزادی نسبت به این قضیه ابراز بسی ا طلاعی کرده می گوید، انتظار دارد تا وزارت دفاع داخله افغانستان نسبت به این قضیه به آنان اطلاعات دهند.

آقای مستغنی گفت، قبلا نیروهای نظامی پاکستان برنامه را برای اعمار تاسیسات نظامی در مناطق سرحدی با ولایت یکتیکا راه اندازی کرده بودند که این موضوع با واکنش جناب افغانستان همراه شد. (رادیو آزادی)

**دولت مانع سوگواری ...**

محمدعلی احمدی، به بیبسیی گفت: «ملا عمر از نظر دولت افغانستان چهرهای خواتشام و دژخیم است به همین دلیل دیروز نیروهای امنیتی افغان با حمله به محل برگزاری مراسم، مانع برگزاری آن شدند»

**ایران، تفاهننامه ...**

دولت ایران، در راستای داد بیمه و گرفتن پول از رانندههای افغان، خلاف تفاهننامه دوجانبه ترانسپورتی میان دو کشور است. بناتش از مافیایی شدن روند حمل و نقل و ترانزیت در هرات، ایریزان نگرانی کرد و گفت که شماری از زوربازان و سران قومی به طور غیرقانونی عواید دولت را در مسیر شاهراه هرات- اسلام قلعه حیف و میل میکنند.

از سویی هم شرکتهای ترانسپورتی و موترهای ترانزیتی افغان در افغانستان، با مشکلات جدی روبرو است.شماری از مسولان شرکتهای ترانسپورتی در هرات میگویند در ماههای اخیر، خیلی از موترهای ترانزیتی بیکار شده و دولت به دلیل عدم فعالیت آنان را جریمه می- کند.جلیل احمد سرحدی مسوول یکی از شرکت های ترانسپورتی در هرات گفت: «ترانسپورتیشن کلابه بحران مواجه است؛ اما وقتی یک موتر ایستاده است و کار نمی کند، نباید جریمه ترانسپورتی شود.»غلام حبیب رحمتی مسوول یکی دیگر از شرکت های ترانسپورتی هرات گفت: «ما به خاطر داخل شدن به خاک ایران هم، به ایران پول میپردازیم و هم در کشور خود، که این کار ما را به مشکل مواجه ساخته است.»بندر اسلام قلععه، از بنادر مهم تجارتی کشور به شمار میروند که روزانه صدها موتر حامل اموال تجارسی از این بنادر داخل و خارج میشود. (پژواک)

**بیدار: تلمات افراد...**

ظرف سه ماه اخیر سال ۱۳۹۲ و ماه های حمل ثور و جوزای سال ۱۳۹۴ جمعا شش ماه گزارش و ارقام ملکی را که جمع آوری کرده، نشان دهنده اینست که در همین مدت زمان ۳۱۲۲ تن کشته و زخمی است که از جمله ۱۹۲۲ کشته و ۱۸۲۵ زخمی است یعنی می شود گفت که حدود سی فیصد افزایش را نشان می دهد.»آقای بیدار جنگ، ماین گذاری، حملات انتحاری و گروگان گیری ها را در ولایات مختلف افغانستان عامل افزایش تلفات افراد ملکی دانسته و می گوید: اکثر قربانیان این حوادث زنان و اطفال استند.سخنگوی کمیسیون مستقل حقوق بشر افغانستان می گوید: در افزایش تلفات افراد ملکی هفتاد و پنج درصد مخالفان مسلح، بیش از هفت درصد نیروهای دولتی و حامیان بین المللی ذخیل بوده، اما ۱۶ درصد دیگر آن ناعلم است.

قرار است یوما یا دفتر هیئت معاونت سازمان ملل در کابل نیز در هفته جاری گزارشی را در باره چگونگی تلفات افراد ملکی منتشر کند.در افزایش تلفات افراد ملکی در افغانستان در حالی خبر داده می شود که در چند ماه گذشته نامنی و حملات مخالفان مسلح در شماری از ولایات افغانستان، شدت گرفته است.به تازه گی وزارت دفاع افغانستان گفت که گاه گاهی نیروهای افغان بخاطر جلوگیری از تلفات افراد ملکی در مناطق آسیب پذیر، عقب نشینی می کنند.اما کارشناسان افغان به این باور اند که راه اندازی عملیات ها و حملات از سوی مخالفان مسلح قوانین جنگ در نظر گرفته شده و همین مساله سبب وارد شدن تلفات به افراد ملکی می گردد.کبیر رنجبر

**صحت و سلامت**

فاریاب در شمال افغانستان راهاندازی خواهد شد.

افزایش ناامنیها در تعدادی از ولایات شمالی افغانستان باعث شد که آقای دوستم حدود ده روز قبل به ولایتهای جوزجان و فاریاب سفر کند. (بی بی سی)

**ویتامین های زیبایی پوست**



محققان دانشگاه کالیفرنیا به تازگی اعلام کرده اند زیاده روی در مصرف مکمل های ویتامین B۱۲ یا خوراکی های حاوی این ویتامین می تواند خطر بروز یا تشدید آنکه را افزایش دهد. با این حال، پژوهشگران آمریکایی می گویند هنوز برای اعلام قطع مصرف غذاهای و مکمل های حاوی ویتامین B۱۲ در افراد مبتلا به آنکه، خیلی زود است و نیاز به تحقیقات گسترده تری در این زمینه وجود دارد تا متوجه شوند تاثیر منفی این ویتامین روی چه بیماریانی بیشتر و روی چه بیماریانی کمتر است.

دکتر هویینگ لی، سرپرست این گروه تحقیقاتی، می گوید: «ژن های مختلفی در بدن همه ما وجود دارد که می توانند به صورت بالقوه بروز آنکه یا پیشگیری از ایجاد آن تاثیر داشته باشند. این ژن ها هستند که دارو درمانی برای از بین بردن آنکه را ساخت یا ساده می کند و باعث می شود برخی مواد غذایی یا رژیم های، تاثیر مثبت یا منفی در بروز یا پیشگیری از آنکه داشته باشند. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های آمریکا هم پس از نشر این خبر به تمام افراد مبتلا به آنکه توصیه کرده است تا قطعی نشدن علت

ابتلا به بیماری خود، خودسرانه B۱۲ را از رژیم غذایی شان حذف نکنند چون کمبود این ویتامین، عوارضی مانند کم خونی، مشکلات گوارشی مربوط به هضم غذا، کاهش قدرت حافظه و مشکلات بینایی به دنبال خواهد داشت.

دکتر لی و همکارانش با بررسی رابطه این افزایش سطح ویتامین B۱۲ در خون و تشدید آنکه در برخی بیماران، متوجه شدند این ویتامین می تواند فعالیت نوعی میکروب مولد آنکه در پوست به نام «پروپونیاس باکتریوم» را افزایش دهد و باعث بروز یا تشدید آنکه شود اما هنوز سوال های بدون جواب زیادی در این زمینه وجود دارد و هنوز برای اقتضال زود است.

نقش ویتامین B۲ در پیشگیری از سرطان پوست محققان استرالیایی به تمام افراد در قاره های مختلف توصیه می کنند برای پیشگیری از ابتلا به سرطان پوست، حتما ضد آفتاب بزنند، در ساعت های اوج تابش نور آفتاب (۱۰ صبح تا ۴ عصر) از خانه بیرون نروند و مصرف ویتامین B۲ را فراموش نکنند. این محققان با بررسی بیش از ۲۸۰۰ بیمار مبتلا به حداقل ۲ نوع سرطان پوست (جز ملانوما) که در طول ۵ سال گذشته به سرطان مبتلا شده بودند، متوجه شدند مصرف روزانه یک مکمل ویتامین B۲ یا خوراکی های حاوی آن می تواند حدود ۲۲ درصد شانس ابتلا به سایر انواع سرطان های پوست (جز ملانوما) را کاهش دهد. آقایان باید حداقل روزی ۱۶ میلی گرم، خانم ها روزی ۱۴، خانم های شیرده روزی ۱۷ و خانم های باردار هم روزی ۱۸ میلی گرم ویتامین B۲ دریافت کنند.

نقش ویتامین D در بهبود پسوریازیس یکی از مهم ترین امعلکرده های ویتامین D در بدن، کمک به جذب بهتر کلسیم است. این عملکرد، نهایتا برای حفظ سلامت و استحکام استخوان ها و عضلاتمان خوب است، بلکه می تواند باعث حفظ سلامت پوست هم بشود.

نقش تحقیقات جدید نشان می دهد دریافت مقادیر کافی از ویتامین D در طول روز می تواند به بهبود و تسریع روند درمان پسوریازیس هم کمک کند. مصرف خوراکی های حاوی این ویتامین، تزریق D۳ یا استفاده از داروهای موضعی حاوی ویتامین D، تا حد قابل قبولی جلوی التهاب و خارش های پوستی بیماران مبتلا به پسوریازیس را می گیرد. از این رو، خوردن غلات و لبنیات غنی شده با ویتامین D به تمام کسانی که مبتلا به پسوریازیس هستند، توصیه می شود.

نقش ویتامین C در جوانسازی و تکر همدین الان نگاهی به انواع مرطوب کننده ها و ضد آفتاب های خود بزنید، کمتر محصولی را پیدا می کنید که حاوی ویتامین C نباشد. اما چرا؟ به دو دلیل: اول اینکه ویتامین C جزو قوی ترین آنتی اکسیدان ها است که می تواند با رادیکال های آزاد مبارزه کند، قدرت سیستم دفاعی بدن را بالا ببرد و جلوی ابتلا به سرطان پوست را هم تا حد قابل قبولی بگیرد. دوم اینکه وجود این ویتامین برای ساخت کلاژن و پیشگیری از پیری و چروکیدگی زودرس پوست، بسیار ضروری است. مصرف خوراکی های حاوی ویتامین C می تواند تاثیر ضد آفتاب در پیشگیری از عوارض اشعه های UV را دو برابر کند.

نقش ویتامین K در ترمیم جوشگاه نتایج تحقیقات جدید نشان می دهد استفاده از کرم های موضعی حاوی ویتامین K یا مصرف خوراکی های حاوی این ویتامین می تواند باعث پیشگیری از ایجاد جوشگاه های شدید بعد از عمل های جراحی یا جراحات های مختلف در سطح پوست شود. ویتامین K با اعتدال سریع تر خون و کمک به بسته شدن سطح زخم باعث پیشگیری از ایجاد جوشگاه عمیق می شود. محققان سوئیس بر این باورند که اگر کرم های موضعی حاوی ویتامین های C، K، E، و ویتک برای بیماری که تحت جراحی قرار گرفته اند، خانم های باردار یا آنها که دچار زخم های شدید پوستی شده اند، تجویز شود، احتمال اینکه با جوشگاه های آزاردهنده مواجه شوند، بسیار کم خواهد بود.

ویتامین هایمان را از کجا تأمین کنیم؟ منابع ویتامین B۲ یا نیاسین: این ویتامین در جگر، شیر، لبنیات، تخم مرغ، ماهی، گوشت، جوار، گندم و در میوه ها و سبزی ها در گیلاس، شفتالو و زردک موجود است. منابع ویتامین D: ویتامین D در ویتامین های محلول در چربی است و از طریق منابع گیاهی مثل غلات و منابع حیوانی مثل ماهی ساردین، شیر، تخم مرغ و تخم ماهی تأمین می شود.

منابع ویتامین C: از منابع غنی از این ویتامین می توان توت فرنگی، کلم بروکلی، گریپ فروت، پالم جرات رومی، عم، لیمو، گل کلم، کچالو، تربوز، پالک، کلم، نارنگی، مرکبات و کیوی را نام برد و جگر مهم ترین منبع حیوانی این ریزمغذی است. نکته مهم این است که بداییم نگهداری طولانی مدت در یخچال، پختن، گرمای هوا، نور و دخانیات باعث از بین رفتن این ویتامین می شود.

منابع ویتامین K: این ویتامین نیز محلول در چربی است. منابعی از ویتامین K مورد نیاز بدن یوسفیسه باکتری ها در روده خود انسان ساخته می شود اما علاوه بر آن در مواد غذایی ای مثل جعفری، کلم، پالک، گل کلم، زرده تخم مرغ، کاهو، چای سبز، رومی، مارچوبه، کرفس، لوبیا سبز، شلغم، روغن سویا، روغن ماهی و تخم سبز نیز به وفور یافت می شود.

منابع ویتامین B۱۲: ویتامین B۱۲ یا کوبالامین یک ویتامین حیاس و مهم برای بدن است که در منابع حیوانی مانند جگر، شیر و پنیر و تخم مرغ وجود دارد. نکته مهم درباره این ویتامین این است که هیچ منبع گیاهی ای قادر به تأمین آن نیست بنابراین کسانی که صرفا گیاهخوارند پس از مدتی با کم خونی ناشی از کمبود این ویتامین مواجه می شوند.

ویتامین هایمان را از کجا تأمین کنیم؟ منابع ویتامین B۲ یا نیاسین: این ویتامین در جگر، شیر، لبنیات، تخم مرغ، ماهی، گوشت، جوار، گندم و در میوه ها و سبزی ها در گیلاس، شفتالو و زردک موجود است. منابع ویتامین D: ویتامین D در ویتامین های محلول در چربی است و از طریق منابع گیاهی مثل غلات و منابع حیوانی مثل ماهی ساردین، شیر، تخم مرغ و تخم ماهی تأمین می شود.

منابع ویتامین C: از منابع غنی از این ویتامین می توان توت فرنگی، کلم بروکلی، گریپ فروت، پالم جرات رومی، عم، لیمو، گل کلم، کچالو، تربوز، پالک، کلم، نارنگی، مرکبات و کیوی را نام برد و جگر مهم ترین منبع حیوانی این ریزمغذی است. نکته مهم این است که بداییم نگهداری طولانی مدت در یخچال، پختن، گرمای هوا، نور و دخانیات باعث از بین رفتن این ویتامین می شود.

منابع ویتامین K: این ویتامین نیز محلول در چربی است. منابعی از ویتامین K مورد نیاز بدن یوسفیسه باکتری ها در روده خود انسان ساخته می شود اما علاوه بر آن در مواد غذایی ای مثل جعفری، کلم، پالک، گل کلم، زرده تخم مرغ، کاهو، چای سبز، رومی، مارچوبه، کرفس، لوبیا سبز، شلغم، روغن سویا، روغن ماهی و تخم سبز نیز به وفور یافت می شود.

منابع ویتامین B۱۲: ویتامین B۱۲ یا کوبالامین یک ویتامین حیاس و مهم برای بدن است که در منابع حیوانی مانند جگر، شیر و پنیر و تخم مرغ وجود دارد. نکته مهم درباره این ویتامین این است که هیچ منبع گیاهی ای قادر به تأمین آن نیست بنابراین کسانی که صرفا گیاهخوارند پس از مدتی با کم خونی ناشی از کمبود این ویتامین مواجه می شوند.