یوناما از ادامه...

صلح، طرف‌های جنگ باید قوانین بین‌المللی بشردوستانه را رعایت کنند تا تاثیرات جنگ بر غیرنظامیان به حداقل برسد.گزارش یوناما نشان می دهد که عناصر ضد دولتی عامل ۷۰ درصد تلفات غیرنظامیان بوده است و سهم این گروه ها در تلفات غیرنظامیان در مقایسه با سایر طرف ها همچنان زیاد است.یوناما می‌گوید که عامل یک درصد تلفات غیرنظامیان نیروهای خارجی و عامل ۱۵ درصد تلفات غیرنظامیان نیروهای امنیتی افغان بوده اند که ۶۰درصد افزایش را نسبت به عین مدت در سال ۲۰۱۴ نشان می‌دهد که بیشتر هنگام درگیری های زمینی اتفاق افتاده است.ده درصد تلفات غیرنظامیان به هیچ گروهی نسبت داده نشده و یوناما فکر می کند که عامل چهار درصد دیگر انفجار مهمات بازمانده از دوران جنگ های داخلی بوده است.

تلفات زنان ۲۳ درصد افزایش داشته

در گزارش یوناما همچنین آمده که در نیمه اول سال ۲۰۱۵، تلفات زنان ۲۳ درصد افزایش داشته و در تلفات کودکان نیز سیزده درصت افزایش به میان آمده است.در همین حال دانیال بیل رئیس بخش حقوق بشر در دفتر یوناما افزایش تلفات زنان و کودک در جریان نبردهای مسلحانه نگران کننده خوانده است.خانم بیل گفته که طرف های جنگ باید بیشتر مراقب حفاظت جان غیرنظامیان باشند و از آسیب رساندن به زنان و کودکان که «پیامدهای درازمدت و ویرانگر برای خانواده ها و جوامع دارد»، خودداری کنند.یوناما در پایان گزارش ۱۰۸ صفحه‌ای خود به عناصر ضد دولتی پیشنهاد کرده که حملات عمدی بر غیرنظامیان از جمله عبادتگاه‌ها، مراکز فرهنگی، دفاتر دولتی غیرنظامی و دفاتر امداد را متوقف کنند و از شلیک موشک، پرتاب نارنجک در مکان های مزدحم غیرنظامیان، استفاده از مواد انفجاری و اجرای حملات انتحاری خودداری کنند.

در گزارش یوناما پیشنهاداتی هم به دولت شده از جمله توقف شلیک موشک و پرتاب نارنجک به سوی مکان های حضور غیرنظامیان، طرح برنامه های ملی برای کاهش تلفات غیرنظامیان در صحنه جنگ و خلع سلاح تمامی گروه های مسلح و شبه نظامی.یوناما از نیروهای بین‌المللی نیز خواسته که از دولت افغانستان در زمینه طرح برنامه ها برای کاهش غیرنظامیان حمایت کند و اطمینان بدهند که همه نیروهای خارجی مستقر در افغانستان هر نوع اقدام برای محافظت غیرنظامیان در جریان عملیات های زمینی و هوایی را مد نظر می‌گیرند.افغانستان در چهارده سال گذشته میدان نبردهای خونین میان مخالفان مسلح دولت و نظامیان افغان و خارجی بوده است. آمار دقیق تلفات غیرنظامیان در این سال ها روشن نیست اما در چند سال اخیر تلفات غیرنظامیان رو به افزایش بوده و تعداد کشته ها از سال ۲۰۰۹ تا سال ۲۰۱۵ بین ۱۰۰۰ تا ۱۷۰۰ نفر کشته در سال در حال تغییر بوده است. این آمار تنها تعداد تلفاتی است که دفتر یوناما ثبت کرده و احتمال دارد که تعداد تلفات بیشتر باشد. (بی بی سی)

راحل شریف: مذاکرات...

کشاندن این گروه به میز مذاکرات صلح اساسی خوانده شده است.بخش مطبوعاتی اردوی پاکستان گفته است که جنرال راحل شریف، لوی درستیز یا رئیس اردوی این کشور روز سه شنبه با افسران ارشد راجع به وضعیت عمومی امنیتی پاکستان به شمول مذاکرات صلح میان افغانستان و طالبان بحث و گفتگو کرده است.اردوی پاکستان در یک اعلامیه خبری گفته است: «لوی درستیز با اشاره به گفتگوهای جاری صلح میان حکومت افغانستان و طالبان گفت که این تنها راه معتبر برای دستیابی به صلح پایدار است.»در حالی که حکومت افغانستان مشتاق پیشبرد این مذاکرات و سرانجام پایان بخشیدن به خشونت است، موضع طالبان در ابهام باقی مانده است زیرا این گروه با اختلاف‌های داخلی بر سر رهبر جدید مواجه است.ملا اختر محمد منصور روز جمعه به اینسو، به حیث رهبر جدید طالبان اعلام شد، اما چندین عضو ارشد این گروه به شمول خانواده ملا عمر از او به حیث رهبر حمایت نکرده اند. (دویچه وله)

جنرال کمبل: ضعف ...

سربازان جوان ارتش و پولیس افغانستان که برای ۲ یا ۳ سال در هلمند جنگیده اند، هیچ وقفه ندارند. به آنها احتمالا غذای مناسب هم داده نمیشود. فرصتی هم برای ورزش به آنها داده نمیشود.»فرمانده نیروهای آمریکایی افزود: «وقتی شما همیشه مشغول جنگ هستید و نیاز به وقفه دارید و راه دیگری هم ندارید، به خانه خود میروید و دوباره به کار حاضر نمیشوید.»دولت وزیری، سخنگوی وزارت دفاع افغانستان میگوید که نیروهای ارتش افغانستان نیروهای داوطلبی هستند که سربازان آن بعد از سه سال و افسران آن بعد از ۵ سال مدت خدمت شان به پایان میرسد.او گفت: «شمار نیروهایی که به دلیل شهید شدن، زخمی شدن یا ترک وظیفه ماهانه کاهش میابد، شاید به ۲ هزار یا ۳ هزار در ماه برسد اما این نوسان دارد و ممکن است در یک ماه یک هزار نفر کاهش یابد و در ماه دیگر ۵ هزار نفر.»آقای وزیری گفت که دولت افغانستان برنامه ای منظم برای پر کردن این خلاء دارد و شمار نیروهایی که جذب نیروهای ارتش میشود به مراتب بیشتر از سربازانی است که ترک وظیفه میکنند.صدیق صدیقی، سخنگوی وزارت داخله افغانستان هم گفته که ترک خدمت یکی از چالشهای عمده نیروهای امنیتی است که افغانستان همواره آن را با متحدان بینالمللی در میان گذاشته است.با این همه، جنرال کمبل که در ۱۴ سال گذشته با نیروهای امنیتی افغان کار کرده، میگوید هر باری که او به افغانستان رفته، این نیروها را بهتر از قبل یافته است. او گفت: «نیروهای امنیتی افغان چالش و مشکلاتی دارند اما من میبینم که در حال پیشرفت هستند و انعطاف زیادی از خود نشان میدهند.»آقای کمبل افزود که نیروهای افغان شهرها و شاهراههای زیادی را امن ساخته و گروه طالبان مناطقی را که اشغال میکند، به مراتب سریعتر از گذشته از دست میدهد.او گفت که آمریکا با مقامات افغان در زمینههای مختلف همکاری میکند تا رهبری نظامی به وجود آید که بتواند از سربازان افغان مواظبت کند. (بی بی سی)

در حمله هواپیماهای...

«ده بالا» ولایت ننگرهار انجام شد.او افزود که در این حمله‌ها ۵ وسیله نقلیه و مقداری زیادی از اسلحه این دو گروه نیز نابود شده است.

آقای عبدالرحیم‌زی گفت که افراد طالبان و داعش در حال درگیری بودند که حمله هوایی بر مواضع آنان آغاز و تلفات نیز به اعضای هر دو گروه وارد شده است.چندی قبل مقام‌های افغانستان اعلام کردند که یکی از اعضای ارشد گروه موسوم به دولت اسلامی، داعش، در اثر حمله یک هواپیمایی بدون سرنشین در ولایت ننگرهار در شرق این کشور کشته شده است.حدود یک هفته قبل نیز دست کم بیست شبه‌نظامی گروه موسوم به دولت اسلامی در نزدیکی منطقه پیچر آگام این ولایت کشته شدند. (بی بی سی)

داکتر عبدالله در ...

سوئیز؛ تعدادی زیاد از مقامات، سران و سیاسیون کشور های جهان در سطح رییس جمهور، صدراعظم، شاه و امیر دعوت شده اند.در خبرنامه آمده است که داکتر عبدالله، در جریان این سفر دو روزه؛ در حاشیهٔ مراسم افتتاح کانال سوئیز، ملاقات های رسمی در مورد روابط دو جانبه با احمد طیب شیخ الازهر، صدراعظم مصر و بعضی از مقامات شرق میانه، اروپا، افریقا و بعضی کشورهای دیگر انجام خواهد داد.به گفتهٔ منبع، داکتر عبدالله همچنان با سه صد محصل افغان در مصر دیدار خواهد کرد و برای فراهم نمودن سهولت ها، مشکلات و پیشنهادات آنها را خواهد شنید.کار ساختمانی کانال دوم سوئیز، از سوی عبدالفتاح سیسی رییس جمهور مصر آغاز شد که به شکل موازی با کانال اول، در امتداد ۷۲ کیلومتر، در جریان یک سال اعمار شده و هشت عشاریه پنج میلیارد دالر هزینه برداشته است.این کانال، از خاک مصر تمدید و بحیرهٔ مدیترانه را به بحیرهٔ سرخ وصل میکند. به این ترتیب این کانال، به حیث نزدیکترین راه بحری میان اروپا و آسیا شناخته میشود. (پژواک)

مخالفت یک فرمانده ...

تلفنی با طاهر خان گزارشگر بی‌بی‌سی در پاکستان گفت که اختر محمد منصور، رهبر کنونی طالبان، در یک جمع ۱۵۰ تا ۲۰۰ نفری از فرماندهان طالبان به عنوان رهبر انتخاب شده و مورد حمایت بیشتر اعضای ارشد طالبان نیست.آقای دادالله هشدار داد که اگر «بزرگان قومی و علما» جمع نشوند و یک رهبر مورد قبول برای همه انتخاب نکنند، طالبان به شاخه‌های بیشتر تقسیم خواهند شد.او گفت که هم اکنون اختلافات بین طالبان بالا گرفته است و این گروه به جناح‌های مختلف تقسیم شده است.او همچنین مدعی شد که مرگ ملا عمر در اثر بیماری نبوده بلکه او کشته شده است.منصور دادالله برادر ملا دادالله فرمانده قدرتمند پیشین طالبان است که در سال ۲۰۰۷ در ولایت هلمند کشته شد و اکنون شماری از عملیات طالبان در جنوب افغانستان را اداره می‌کند.آقای دادالله گفت که او با ملا عبدالمنان نیازی از اعضای شورای رهبری طالبان در تماس است و به گفته او آقای نیازی سخنگوی جناحی است که از رهبری ملا یعقوب حمایت می‌کند. پس از تایید مرگ ملا عمر و انتخاب اختر محمد منصور به عنوان رهبر گروه طالبان، اختلافات در میان این گروه برجسته شده است. رهبر جدید طالبان در سخنرانی‌که گفته شده در روز انتخابش ایراد شده و گروه طالبان نوار آن را پخش کردند، از تمام طالبان خواست تا اتحاد خود را حفظ کنند.ساعاتی پیش نیز سید طیب آغا، مسئول دفتر سیاسی گروه طالبان در قطر، با اعتراض به «پنهانکاری مرگ ملا محمد عمر»، رهبر این گروه، از سمتش استعفا داد. (بی بی سی)

انتصاب ملامنصور؛ دلیل...

ملا عمر دریافت میکنند. اما بسیاری از طالبان اکنون این واقعیت را درک کردهاند که در رهبری آنان به شدت اختلافهایی به میان آمده است؛ کاری که گفته میشود گروه طالبان را بگونهی بیپیشینه زمین گیر کرده است و تا دوباره جان گرفتن رهبری این گروه آنان ناگذیرند چیزهای زیادی را از دست بدهند.رحیم الله یوسفزی آگاه سیاسی پاکستان در این باره اظهارداشت: «زمانی که یک رهبر بزرگ میمیرد، اگر رهبر دیگری به جای او بیاید من فکر میکنم که او از حیثیت بالا برخوردار نخواهد بود و حتا در میدانهای جنگ هم کم زور خواهند شد و بیشترشان به داعش خواهند پیوست.»ماجرا از آنجا آغاز شد که پس از مرگ ملا عمر؛ ملا محمد یعقوب پسر ملا محمد عمر خود را جانشین پدرش خواند، اما برخی دیگر از طالبان با ملا منصور بیعت کردند و از او به حیث رهبر طالبان یاد کردند.اما برخی از ملا منصور به عنوان یک فرد میانه رو یاد میکنند و حضور او را در رهبری طالبان از بهر پیشرفتهای گفتوگوهای صلح در مقایسه با پسر ملاعمر سودمند میدانند.سید اکبر آقا رهبر پیشین جیش المسلمین گروه طالبان خاطرنشان کرد: «ملاصاحب منصور یک آدم بسیار میانه رو است و من فکر میکنم که اگر اختلاف ها در میان گروه طالبان بیشتر شود، این کار گفتگوهای صلح را با مشکل روبرو می سازه و در آن وقت هر کس از هر آدرس می خواهد بیاید و صلح کند.»افغانستان در درازای این همه سال که جنگ و خشونت در آن جریان داشته است؛ نخستین بار است که گواه این پراکندگی در رهبری طالبان است، اما حکومت چه راهکاری را باید در برابر گروه طالبان در پیش بگیرد؟

عتیق‌الله امرخیل نظامی پیشین تأکید کرد: «دولت افغانستان می تواند از این نابسامانیهای طالبان بخاطر انتخاب رهبرشان بسیار استفاده کند، دولت باید برنامه داشته باشد و بگونهی دقیق فکر کند که چیکارهایی میتواند، برای رسیدن به این هدف انجام بدهد.» (طلوع نیوز)

امسال ۱۲۵هزار تن...

هرات با داشتن بیش از ۷۰ نوع انگور جایگاه ویژه ای در باغ داری کشور دارد. فقیراحمد بیانگر اظهارداشت: «امسال ما میان ۲۰ تا ۲۵ درصد افزایش محصول انگور را در هرات داریم، یعنی تقریبا امسال بین ۱۲۰ تا ۱۲۵ هزار تن انگور بدست خواهد آمد.»با آنکه انگور هرات جایگاه ویژه‌ای در افغانستان و حتی کشورهای منطقه دارد، اما تاکنون هیچ برنامهای از سوی نهادهای مسئول برای صادر کردن انگور هرات به بیرون از کشور وجود ندارد، حتی سردخانهای که انگور برای فصلهای دیگر سال در آنها نگهداری شوند.تاکنون امکاناتی برای نگهداری این محصولات در این ولایت ساخته نشده و این میوه با بهای اندک از سوی دست فروشان در شهر هرات به فروش میرسند و باغداران حاصل زحمات یک سالهشان را به بهای ناچیز در بازارهای محلی به فروش میرسانند.غلام سخی یکی از کشاورزان هرات میگوید: «اگر دولت و یا بازرگانان کمک کنند که باغداران این انگور را به خارج از کشور انتقال دهند و یا در سردخانه ها نگهداری کرده و و سپس در بازار بفروشند؛ این کار سود زیادی به همراه خواهد داشت» (طلوع نیوز)

امنیت ملی از بازداشت...

محمد یونس، والی نام نهاد طالبان در بغلان، برای تعینات جدید ولسوالان و فرماندهان نام نهاد طالبان در این ولایت، از پاکستان به افغانستان آمده بود.اما وی هنگام برگشت از کابل به سوی پاکستان، از سوی مأموران امنیت ملی بازداشت شده است.در همین حال، محمد یاسین در نوار منتشر شده امنیت ملی میگوید که سه سال پیش برای آموزش دروس دینی به پاکستان رفته بود.به گفته او، وی در مدرسه سلطانیه از سوی مولوی محمد یونس، والی نام نهاد طالبان در ولایت بغلان، به عضویت این گروه درآمده است. در چند روز گذشته امنیت ملی چندین تن از افراد طالبان را از کابل و ولایات بازداشت کردهاند. (مرکزی)

آغاز عملیات برای ...

آغاز شده است. وی افزوده است که در این عملیات تاکنون دو نیروی دولتی نیز زخم برداشته اند.احمدی می افزاید که این عملیات به خاطر کارگذاری ماین ها از سوی شورشیان در بیشتر مناطق این ولسوالی «آهسته و با دقت پیش می رود، شورشیانی که در جریان این عملیات کشته شده اند، لباسهای نیروهای امنیتی را بر تن داشتند.»وی میگوید که در این عملیات نیروهای پولیس و امنیت ملی نیز نیروهای ارتش را حمایت می کنند و در صورتی که نیاز به کمک هوایی باشد، نیروهای هوایی ارتش برای حمایت آمادهاند.»فرمانده لوای سوم کندک پیاده قول اردوی ۲۰۹ شاهین تأکید می کند که در جریان این عملیات تاکنون به غیرنظامیان آسیب نرسیده است.طالبان در بارهٔ این عملیات چیزی نگفته اند. این در حالی است که جنرال عبدالرشید دوستم معاون اول رئیس جمهور که به ولایت فاریاب که همجوار با ولایت سر پل است سفر کرده و به طالبان و دیگر گروههای هراس افگن هشدار داده است که اگر در برابر نیروهای امنیتی کشور ایستادهگی نمایند؛ آنان را با تکتایی خود نابود خواهد ساخت. (طلوع نیوز)

طالبان راپور یوناما...

در خبرنامه درج است: «ما این گزارش یوناما را رد می کنیم؛ این گزارش بی جهت نیست، دور از حقایق است؛ گزارش بر بنیاد معلومات ادارهٔ کابل استوار است که گاهگاه برضد طالبان در عرصهٔ تلفات ملکی پخش می نماید.»طالبان گفته اند تلفات ملکی که یک موضوع خیلی حساس است، باید روش سیاسی و تبلیغاتی به آن صورت نگیرد، ادارات جهانی باید در پخش همچو گزارشات، از دقت و واقعبینی زیاد استفاده کند.

در خبرنامه آمده است که گزارش متذکره در مورد تلفات ملکی، ممکن با برخی مسوولین آنها شریک شده باشد؛ اما نظریات و ملحوظات ایشان در این گزارش مدنظر گرفته نشده است، که گزارش به طور یکطرفه ترتیب و منتشر شده است. طالبان در این گزارش ادعا کرده اند که عامل اصلی تلفات افراد ملکی، بمبارد نیروهای خارجی است که هر روز از افراد ملکی قربانی می گیرد. (پژواک)

شیر عباس استانکزی ...

دو سال، چند روز پیش از سمت اش استعفا داد.سید طیب آغا انتخاب رهبر طالبان در خارج از افغانستان را یک اشتباه بزرگ و تاریخی خوانده است.پس از خبر مرگ ملا عمر، ملا اختر منصور، رهبر جدید گروه طالبان معرفی شد و آن اختلاف شدید را در رهبری این گروه به وجود آورده است. خبرگزاری اسوشیتد پرس گزارش داده که روز سه شنبه ۲۰۰ فرماندهٔ مهم طالبان برای حل اختلاف شان در پاکستان باهم گفتوگو کردهاند.از سوی دیگر روز سه شنبه نشستی در پاکستان بین طالبان برگزار شده و در آن از اعضای خانواده ملا عمر هم حضور داشته اند. (مرکزی)

اقامت مهاجرین افغان...

مهاجرین افغان به موافقت رسیده بود. وزارت امور مهاجرین افزوده است که این اقدام، در پی تلاشهای پیگیر این وزارت صورت گرفته است.در حال حاضر ۴۵۰ هزار مهاجر افغان دارای اقامت موقت، ۸۴۰ هزار دارای اسناد قانونی و ۹۰ هزار افغان که دارای پاسپورت هستند، در ایران زندگی میکنند.در سالهای اخیر، گزارشهای متعددی از اعمال محدودیت به ویژه در زمینه کار و تحصیل مهاجران افغان از سوی حکومت ایران منتشر شده است و این افراد، برای بازگشت به افغانستان تحت فشار بودهاند.به تازگی رسانه های ایران اعلام کرده اند که بخشی از این محدودیتها به ویژه در زمینه تحصیل کودکان افغان در مکاتب دولتی این کشور، برداشته شده است. (پژواک)

در عملیات شمشیر ...

امنیتی به فاریاب رفته است.در همین حال، رییس ستاد مشترک ارتش وعده داد که با ختم عملیات شمشیر هفت، امنیت در فاریاب برقرار خواهد شد.عملیات شمشیر ۷ به تاریخ ۳ اسد توسط نیروهای دفاعی و امنیتی برای سرکوب و نابودی تروریستان در شمال کشور آغاز شد. (مرکزی)

اتمر: به هیچ کس ...

کنار نیروهای امنیتی خویش ایستاده اند. محمد حنیف اتمر مشاور امنیت ملی، گفت که در ادوار تاریخ، مردم در تامین امنیت سرزمین شان رضاکارانه سهم گرفته و در تمام افتخارات و حماسه آفرینی ها، سهم قابل ملاحظه ای را ایفا نموده اند.نامبرده تاکید کرد که دولت به هیچ کس اجازه نخواهد داد تا تمامیت ارضی افغانستان را مورد تجاوز قرار دهد.مشاور امنیت ملی در عرصهٔ تامین امنیت، از همکاری ساکنین ولسوالی برمل پکتیکا با نیروهای مسلح کشور ابراز امتنان نمود.قرار گفتهٔ اتمر، جهت برقراری امنیت سراسری، همکاری مردم با نیروهای مسلح مهم است.(پژواک)

ملل متحد نسبت به...

میزمذاکره بیایند و ما همیشه از پروسه صلح حمایت کرده و به آن ادامه میدهیم.»هیسم در مورد پیامدهای مرگ ملا عمر رهبرسابق طالبان درخصوص روند صلح گفت اینکه مرگ ملا عمر چه پیامدهایی خواهد داشت تاکنون روشن نیست؛ اما این امیدواری وجود داردکه حداقل دروازه برای روند گفتگوهای صلح مناسب باز شود، هرچندکه درکوتاه مدت این پروسه صورت نگیرد.اولین دورگفتگوهای مستقیم صلح میان حکومت ونمایندگان طالبان، ماه گذشته بامیزبانی پاکستان وتحت نظارت امریکا وچین دراسلام آباد دایرشد وقراربود که دوردوم مذاکرات درهشتم اسد، درچین ویا پاکستان برگزار شود که موضوع آتش بس نیز شامل آن بود؛ اما این گفتگو ها پس از نشر گزارشات در مورد مرگ ملامحمد عمر به تعویق افتاده است.باوجود گذشت دوسال، خبر مرگ ملا عمررهبر سابق طالبان، هفتهٔ گذشته نشر شد واکنون به جای وی ملا اخترمنصور تعیین شده است؛ اماطالبان برسر تعیینی وی اختلاف دارند. هیسم تاکیدکرد درصورتیکه صلح وجود داشته باشد، شاهد تلفات افرادملکی نخواهندبود و درنهایت تلاش یوناما این است که ازروند صلحی حمایت کند که اصولی و صلحی باشد که افغانها بتوانند درآن به شکل مسالمت آمیززندگی نمایند.این درحالی است که یک گزارش تازه سازمان ملل نشان میدهدکه در شش ماه اول سال ۲۰۱۵ میلادی، درحدود ۱۶۰۰ فرد ملکی ، جان باخته وبیش از۳۳۰۰ تن دیگر مجروح گردیده که میزان تلفات نسبت به مدت مشابه سال گذشته یک درصد بلند بوده است.اما نماینده خاص سرمنشی ملل متحد برای افغانستان گفت: «ما کوشش کردیم تابه تمام سطوح طرف های درگیربه تماس باشیم ویکی ازنگرانی های ماکه همیشه با طالبان درتماس میباشیم وبحث های گسترده داشته ایم، این است که آیا نتیجه بحث ها و پیشنهادات ما به آنعده از طالبانی که در جنگ هستند میرسد یاخیر! وتلاش ما این بوده تا طرفهای درگیر، اصول جنگ را رعایت نمایند.»وی علاوه نمود: «وقتی ما با آنان وارد گفتگو میشویم، بدون اینکه حقایق را پنهان نماییم وازحوادث چشمپوشی کنیم، بیدرنگ نظریات خودرا باطالبان ابرازمیکنیم وهیچ چیز را پنهان نمیکنیم و آنان نیز درمورد تلفات ملکی با ما با جزئیات صحبت میکنند.»هیسم گفت که دراین گفتگوها همواره تاکیدشده که حوادثی که رخ میدهد و روش هایی را که طالبان به کار میگیرند، باید درآن تغییر بیاورند و تعریفی که آنان از افراد ملکی دارند تاکیدشده که باید این تعریف در مطابقت به قوانین بشردوستانه بین المللی باشد. (پژواک)

کابل: ده ها ورزشکار ...

قبل از این شماری زیادی از مقامات دولتی بشمول رییس جمهور غنی خون شان را به هدف تداوی بیماران بخصوص نجات جان زخمیان نیروهای امنیتی اهداء کرده اند. به گفته مسوولان بانک خون افغانستان در کمپاین روز چهارشنبه حدود یک صد و پنجا ورزشکار خون شان را اهداء کردند و این کار آنان با استقبال بانک خون و مردم عام روبرو گردید.در این حال احمد مسعود رحمانی رییس بانک خون افغانستان به رادیو آزادی گفت که آنان خواهان گسترش این کمپاین در سایر ولایات هستند:« پیام مهم که این کمپاین برای مردم ما داد این است که در اجماع مردم تشویش این را دارند که ممکن اهداء خون ضرر داشته باشد اما شما امروز دیدید که ورزشکاران بسیار نخبه ما آمدند، حاضر شدند و خون دادند و بعد از خون دادن هم کاملاً راحت و آرام بودند، اهداء خون برای افراد و اشخاص مضر نیست بلکه ساینس، طبابت و تحقیقات امروز ثابت ساخته که این کار برای صحت افراد و اشخاص مفید است. «رادیوآزادی)

یک زن در سمنگان ...

اما موصوف گفت که این زن و اطفال نوزادش، فعلاً به هدف تداوی بهتر به شفاخانهٔ ملکی مزارشریف انتقال یافته اند.داکتر فیض گفت که یک طفل نوزاد، باید در وضعیت طبیعی از سه تاچهار کیلوگرام وزن داشته باشد؛ اما نوزادان مذکور، هر یک نزدیک به دو کیلو گرام وزن دارند.

به گفتهٔ موصوف، وضعیتِ اطفال مذکور، قابل اطمینان است و فعلاً تحت تداوی و مراقبت جدی قرار گرفته اند. (پژواک)

امسال حاصلات خربوزه...

حمله مگس خربوزه، خریطهای محافظتی برای دهقانان توزیع گردیده بود که در دو سال گذشته نتیجه مثبت داده است. بر اساس احصایه اداره زراعت، سال گذشته در ۸۰۰ هکتار زمین خربوزه کشت شده بود.اما عبدالبصیر فقیری آمر امور زراعتی ریاست زراعت، آبیاری و مالداری ولایت قندز در صحبت با رادیو آزادی گفت، که امسال در نزدیک به ۱۰ هزار هکتار زمین خربوزه کشت شده و دهقانان در پیوند به مرض پوسیدگی ریشه و حمله مگس خربوزه بالای حاصلات شان شکایت نداشته اند. او میگوید که حالا دهقانان در کشت خربوزه مطمین شدند که مرض پوسیدگی ریشه خربوزه و مگس خربوزه جلوگیری می شود: « در سال جاری هم قراری که ما در شهر و بازار می بینم حاصلات خربوزه خوب است و تا هنوز کدام شکایتی که دهاقین ما در زمینه موجودیت مرض و حشره مگس خربوزه داشته باشند به ریاست زراعت قندز مراجعه نکردند و تا هنوز ما ندیدیم، قرار احصایه تخمینی که ما جمع آوری کردیم، در سال جاری در حدود ۴۲۵۵ هزارهکتار زمین خربوزه در ساحه آبی و در ۵۵۲۰ هزار هکتار زمین در ساحه للمی خربوزه بذر شده.» (رادیوآزادی)

شش طالب در بدخشان...

های امنیتی در اطراف ولسوالی تگاب حمله کردند که در برخورد مسلحانه چهار تن آنان از پادرآمدند.منبع به آژانس خبری پژواک گفت که ۱۹ مخالف مسلح دیگر، مجروح شده و صرف یکتن ازنیروهای خیزش مردمی درجریان درگیری به اثر لغزش از کوه به پایین، جان باخته است.پژواک)

هر شرکتی که پروژه...

هزینه آن از بودجه حکومت پرداخته میشود. دیروزبین وزیر فوایدعامه ومسوولان شرکت های خصوصی در کابل به امضا رسید.محمود بلیغ وزیر فواید عامه گفت که پنج پل کانکریتی درولایت بغلان، به هزینهٔ مجموعی بیش از۱۳۵ میلیون افغانی درظرف چهار تا هشت ماه ساخته میشود.وی افزود که این پل ها به نام های» بازار تگاب»، یاهور، عبدالله، «یرم» و «یاخا» یاد شده واز۲۰ الی۱۲۰ متر طول دارند.همچنان یک پل دیگبه نام «پل متون» در ولایت خوست با طول ۱۲۰متر وهزینه بیش از ۹۵ میلیون افغانی در یکسال نیز ساخته میشود. وزیر فواید عامه، ضمن تاکید بر کیفیت پل ها گفت: «ما به هیچ شرکتی اجازه نخواهیم داد که پروژه را با شرکت دیگری به قرار داد بدهد؛ در غیر آن با متخلفین برخورد قانونی میشود.»وی به شرکت های قراردادی هشدار داد که کار پروژه را در وقت معین آن تکمیل نمایند؛ در غیر آن وزارت بقیهٔ قرار داد را با شرکت ها فسخ خواهدنمود.(پژواک)

د سرپل په کوهستاناتو ...

ادرنګ کلي او د صیاد ولسوالي له استقامت څخه عملیات پیل کړل د سرپل والي عبدالجبار حقبین په دې خبرې ناسته کې ووېل چې د وسله والو مخالفینو د خپلو لپاره ولسي پاڅون په لومړي سر کې د کوهستاناتو له ولسوالۍ څخه پیل شوی دی. پژواک)

د غزني د ولايتي شورا ...

هغه وایي، پېښه وروسته له هغه رامنځته شوه چې د مالستان اوسېدونکي ولایتي شورا ته راغلي وو او د دې ولسوالۍ د ځینو چارواکو د ناسمو کړنو په اړه یې خبریالانو ته اسناد ښودل. جلالزي زیاته کړه: «کله چې ما غوښتل د دغو اسنادو عکس واخلم، خلکو کوم اعتراض نه درلود خو د ولایتي شورا یو وکیل توحیدي ووېل چې تاسو عکس مه اخلئ او تاسې چا دلته راغوښتي یاست؟ ما ورته ووېل چې موږ دلته پر خپل سر نه یو راغلي، راغوښتل شوي یو.» جلالزي وایي چې تر دې خبرو وروسته د ولایتي شورا غړي توحیدي لومړی ورته سپکې سپورې وکړې او بیا یې وواهه. (پژواک)

کونړ کې یو نیم ټن...

د دغه کمېسیون مشر ډاکتر برهان قاسمي د زمري په ۱۴مه پژواک خبري اژانس ته ووېل چې د دوو میاشتو په موده کې یې د کونړ په مرکز او ولسوالیو کې یو نیم ټن تاریخ تېر درمل، مشروبات او تاریخ تېر خوراکي توکي راټول کړي او هغه زیاته کړه چې یاد توکي یې نن د یوه پلاوي پر وړاندې په عام محضر کې وسوځول. (پژواک)

حکومت تر خپل کنټرول ...

امتیازونو برخمن کېدل. له نشه یي توکو سره د مبارزې وزارت هر ولایت ته چې د کوکنارو کښت په کې صفر شي، د پراختیایي پروژو د غوره چارو ترسره کولو په موخه ورته هر کال یو میلیون ډالر ورکوي چارواکي وایي چې که څه هم په غور کې د سوېلي ولایتونو په پرتله د کوکنارو کچه کمه ده، خو د نشه یي توکو یاد بوټي په دغه ولایت کې د طالبانو او غیر قانوني وسله والو تر کنټرول لاندې سیمو کې ډېر کرل کېږي. (پژواک)

صحت و سلامت

بهترین روغن برای پخت و پز چه روغنی است؟

بیماری‌های قلبی، چربی خون و چاقی موضوعاتی هستند که دائم درباره آنها می‌شنویم و درباره پرهیز از مصرف چربی و استفاده از روغن مناسب زیاد صحبت می شود.اما چه چربی یا روغنی بهترین روغن برای پخت غذاست. آیا برای سرخ کردن روغن نباتی بهتر از روغن حیوانی است؟ بی‌بی‌سی برای پاسخ دادن به این سوال تحقیقی انجام داده است. برای این تحقیق عده‌ای از ساکنان شهر لستر داوطلب شدند. قرار شد آنها هر روز از یک نوع روغن یا چربی برای طبخ غذا استفاده کنند و بعد باقیمانده روغن مصرفی را جمع‌آوری کنند تا در دانشکده داروسازی دانشگاه دومونفورت آزمایش شود. در آزمایشگاه این دانشکده، به جز آزمایش باقیمانده روغن‌ها، در شرایط آزمایشگاهی هم انواع روغن را تا دمای سرخ‌کردن حرارت دادند و بعد آنها را آزمایش کردند. برای این تحقیق این روغن‌ها انتخاب شد: روغن آفتاب‌پرست، روغن جواری، روغن کانولا (کلزا) مرغوب (**cold-pressed**)، مسکه، روغن زیتون تصفیه شده و روغن زیتون فوق بکر (**extra virgin**).

روغن زیتون بکر روغن زیتونی است که در تولید آن از هیچ ماده یا روش شیمیایی استفاده نشده است. ساختار مولکولی روغن در دمای حدود ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد، در ترکیب با اکسیجن هوا (اکسیداسیون) تغییر و آلدئید و پراکسیدهای لیپیدی تولید می‌کند. این اتفاق در دمای اتاق هم می‌افتد، اما بسیار کندتر است. ترشیدگی روغن نتیجه همین فرآیند است.

خوردن یا استنشاق آلدئید، حتی به مقدار کم احتمال بیماری‌های قلبی و سرطان را افزایش می‌دهد.

پروفسور مارتین گروت‌ولت که سرپرستی این تحقیق را بر عهده داشت، می‌گوید: «روغن‌هایی که چربی چنداشباع (**polyunsaturate**) زیاد دارند، مثل روغن جواری و آفتابپرست، آلدئید خیلی زیادی تولید می‌کنند.»

«روغن جواری و آفتاب پرست تا وقتی خوبند که برای پخت و پز یا سرخ کردن حرارت نبینند.» «این یک واقعیت ساده شیمیایی است که چیزی که برای سلامتی خوب است وقتی به دمای سرخ کردن می‌رسد به چیزی کاملا ناسالم تبدیل شود.»

روغن زیتون، روغن کانولا، مسکه و چربی غاز آلدئید بسیار کمتری تولید کردند. علت این است که این روغن‌ها اسیدهای چرب تک‌اشباع (**monounsaturated**) یا اشباع (**saturated**) زیادی دارند و این چربی‌ها در مقابل حرارت مقاوم‌ترند. در واقع چربی‌های اشباع تقریبا بر اثر حرارت اکسید نمی‌شوند.

پروفسور گروت‌ولت روغن زیتون را برای پخت و پز و سرخ کردن توصیه می‌کند:

«اولا به این دلیل که ترکیبات سمی کمتری تولید می‌کنند، دوم اینکه ترکیباتی که این روغن تولید می‌کند خطر کمتری برای بدن دارند.» تحقیقات پروفسور گروت‌ولت نشان می‌دهد که سرخ کردن با روغن حیوانی یا مسکه کمتر از سرخ کردن با روغن جواری یا روغن آفتاب پرست مواد زیان آور تولید می کند.

او حتی پیه حیوانی را نیز به این روغن‌ها ترجیح می‌دهد چون پیه حیوانی پر از چربی تک‌اشباع است و بنابراین در هنگام حرارت دیدن مواد مضر کمتری تولید می کند.

پروفسور گروت‌ولت چند توصیه مهم هم دارد:

تا می‌توانید کمتر سرخ کنید، در دمای کمتری سرخ کنید، اگر سرخ می‌کنید کم روغن مصرف کنید و بعد هم روغن اضافه را با کاغذ خشک کن از روی غذای سرخ شده جمع کنید.

برای اینکه آلدئید کمتری وارد بدنتان شود، از روغن‌هایی استفاده کنید که چربی چنداشباع کم دارند (زیر ۲۰ درصد) و چربی اشباع یا تک اشباع زیاد دارند، بهترین نسبت این است که یکی از این دو بیش از شصت درصد اسید چرب را تشکیل دهد و مجموع هر دو بیش از هشتاد درصد باشد.

بهترین روغن برای پخت و پز روغن زیتون است: ۷۶ درصد چربی تک اشباع، ۱۴ درصد اشباع و ده درصد چند اشباع.

برای پخت و پز فرقی بین روغن زیتون تصفیه شده یا فوق‌بکر وجود ندارد، آنتی اکسیدان روغن زیتون فوق‌بکر برای جلوگیری از اکسیداسیون حرارتی کافی نیست.

روغن را دوباره مصرف نکنید.

روغن را همیشه در کابین و دور از نور نگهداری کنید تا از تولید مواد مضر جلوگیری کنید.

چند نکته:

چربی چند اشباع: در این چربی چند پیوند دوگانه بین اتمهای کربن وجود دارد. مصرف مقدار مشخصی از این چربی با خوردن مغزدانه‌ها، دانه‌ها، ماهی و سبزی برای سلامتی مفید است، اما فایده مصرف آن به صورت روغن جواری یا آفتاب پرست روشن نیست.

چربی تک اشباع: در این چربی‌ها یک پیوند دوگانه بین اتمهای کربن وجود دارد. این چربی در آوکادو، فندق، بادام، زیتون و روغن زیتون و پیه حیوانی و دنبه یافت می‌شود. روغن زیتون با ۷۶ درصد چربی تک اشباع جزء مهم رژیم مدیترانه‌ای است و برخی تحقیقات این روش تغذیه را سالم‌ترین رژیم غذایی می دانند.

چربی اشباع: در این چربی بین اتم‌های کربن پیوند دوگانه وجود ندارد. توصیه می‌شود از مصرف چربی اشباع به صورت لبنیات و دیگر چربی‌های حیوانی پرهیز شود، اما در این باره اختلاف نظر زیادی وجود دارد. (بی بی سی)

مصرف قهوه برای حفظ سلامت مغز مفید است

مطالعه حدود هزار و ۴۰۰ بزرگسال ایتالیایی نشان می دهد که عادت مصرف کم قهوه برای حفظ سلامت مغز مفید است.

درحالیکه این مطالعه جدید رابطه علت و معلولی میان این دو را ثابت نمی کند اما یافته های این مطالعه با تاکید بر نتایج مطالعات قبلی، فواید مغزی عصبی مصرف نوشیدنی های کافئین دار را نشان می دهد. محققان دانشگاه «باری آلدو مور» ایتالیا در یک مطالعه، جدول مصرف قهوه و سلامت مغزی عصبی هزار و ۴۴۵ ایتالیایی ۶۵ تا ۸۴ ساله را در جریان یک مطالعه سه ساله ترسیم کردند.

محققان متوجه شدند، خطر ابتلا به اختلال ضعیف شناختی در افرادی که بطور متوسط روزی دو فنجان قهوه مصرف می کنند بیشتر از افرادی است که نوشیدنی های کافئین دار مصرف می کنند. در عین حال این مطالعه نشان داد افرادی که مصرف قهوه آنها در طول زمان افزایش می یابد خطر ابتلا به زوال عقل خفیف در آنها افزایش می یابد اما مصرف خفیف قهوه به سلامت مغز کمک می کند. محققان در مقاله جدید خود که در مجله «**Alzheimer's Disease**» منتشر شده است، نوشتند: خطر ابتلا به اختلال ضعیف شناختی در افراد مسن تر که هرگز قهوه مصرف نکرده اند و یا به ندرت قهوه مصرف می کنند و افرادی که عادت مصرف قهوه شان افزایش می یابد، بیشتر می شود.