

## امریکا: افغانستان و ...

با حکومت افغانستان فکر می‌کنند. ایالات متحده امریکا به این باور است که باید گفتگو های صلح در افغانستان ادامه یابد، اما جان کری سرتنکوی وزارت خارجه، امریکا در جریان صحبت روز دوشنبه اش روی اینکه انفجار اخیر در کابل بالای گفتگو های صلح یی تاثیر خواهد داشت؟ صحبت نکرد. از جانب دیگر لیوجینا چاو (Liu Jincho) معاون وزیر خارجه، چین می گوید، ثبات در افغانستان و پاکستان با ثبات در همهٔ این منطقه وابسته است. لیوجینا چاو معاون وزیر خارجه، چین به جریان صحبت با برخی رسانه های افغانستان و پاکستان در پیکنگ اظهار داشت، چین برای تطبیق فیصله های که در ماه اکتوبر سال گذشته، میلادی می‌ بود، وسای جمهور افغانستان و چین شده است به تلاش هایش ادامه خواهد داد. (رادپوآزادی)

### افراد مسلح در ولایت...

نگهداری میشود تا به خانوادههای آنان تحویل داده شود. ولایت همت، رئیس شفاخانه غیر نظامی برای مدد غرنی نیز تأیید کرد که صبح دیروز اجساد چهار نفر توسط نیروهای امنیتی افغان به این شفاخانه انتقال داده شده‌اند. محمدعلی احدی، معاون والی غزنی نیز به بیبسیی گفت که این افراد بعد از اینکه بزگروگان گرفته شده بودند، توسط افراد مسلح به منطقه نوروزی و لرمه در نزدیکی ولسوالی مقر و جاغوری منتقل شده‌اند و تلاش‌ها برای رهایی آنان با وساطت وزیر محلی ادامه داشت که اجساد این افراد یافت شد. حدود سه ماه قبل نیز چهار غیر نظامی شامل دو زن، یک کودک و یک راننده در ولسوالی گیلان و غزنی زنده شدند تاکنون از سر نوشت این افراد اطلاعی در دست نیست.

مالستان، جاغوری و ناهور مناطقی هستند که افراد گروه طالبان در آن حضور ندارند اما جاده‌های منتهی به این ولسوالیها نا امن است. مسافران این ولسوالیها باید از مناطق ناامن و تحت کنترل گروه طالبان عبور کنند تا به شهر غزنی می‌رکز این ولایت برسند.مقامات محلی به بیبسیی گفتفاند که در یکسال گذشته دست کم ۱۳ نفر در این مسیر توسط افراد مسلح کشته شده‌اند. (بی بی سی)

### نظرسنجی در افغانستان...

که ۳۴.۴۲ درصد مصاحبه شوندگان از نامنی، ۲۵.۸۶ درصد از بیکاری و ۲۳.۹۸ درصد آنها از فساد اداری به عنوان چالشهای کلان خود یاد کرده اند. در این بررسی که حدود یک ماه و نیم را در بر گرفته و در پایان سال گذشته خورشید انجام شده است، پرسشنامههایی به ۱۳۲۶ نفر در دوازده ولایت بخش شده و از آنها سوالهای عمومی و جزئی پرسیده شده است.

هرچند فساد در افغانستان به پیمانه گسترده وجود دارد و این کشور نام بدی در میان کشورهای آلوده به فساد اداری دارد اما این نظر سنجی نشان میدهد که مردم همچنان ناامنی و بیکاری را از دغدغههای اصلی زندگی خود میدانند. تهیه کنندگان این نظرسنجی میگویند که پرسشنامه ها بیشتر در نقاط مرکزی و ولسوالیهای نزدیک به مراکز ولایتها توزیع شده چون نهادهای اداری و خدماتی بیشتر در مراکز شهرها مستقر است. همه اشتراک کنندگان این نظر سنجی، ۳۰.۱۸ درصد آن بالای سن هجده بوده و ۳۰.۱۸ درصد آن زنان است.

هدف: بررسی وضعیت فساد:

سنجی توسط مرکز مطالعات استراتژیک افغانستان میگوید که ۳۳ درصد از شرکت کنندگان این نظرسنجی گفته اند که دولت در رف و مساله فساد اداری تلاشی نکرده است و ۵۲.۷ درصد دیگر نیز گفته اند، تلاش های دولت کم به خاطر بیکی بوده است.این بررسی دریافتنه که در مقایسه با معطل ناامنی و بیکاری، بیشتر مردم اعتقد اند که دولت در زمینه حل مشکل فساد اداری کاری نکرده یا هم تلاش هایش کمترنگ بوده است.در برکهای سوالهای این نظرسنجی از مردم سوالاتی نیز پرسیده شده که به این پرست‌ها است:
پاسخ داده اند:
اکثر شرکت کنندگان یعنی حدود ۸۰.۷ درصد گفتفاند رشوت دهنده، فردی مجرم است.۸۳.۸ درصد گفته اند مأموران دولت به خاطر حقوق کم نباید رشوت بگیرند.
بیش از ۶۴ درصد گفته اند کارمند دولتی برای گرفتن رشوت سعی میکنند در کارهای اداری مشکل ایجاد کنند. اکثریت شرکت کنندگان گفته اند از ثبت گزارش در موارد فساد اداری هراس دارند و میترسند مشکلی برای شان ایجاد شود.۷۴.۹ درصد از شرکت کنندگان گفته اند گزارش کردن موارد فساد اداری سودی ندارد، چون با افراد رشوتگیر برخورد قانونی نمیشود.اکثر پاسخدهندگان گفته اند کشورهای خارجی و جامعه جهانی در فساد دخیل اند.

۷۹.۳ درصد یعنی اکثریت پاسخ دهندگان گفته اند مسئولان بلند رتبه دولتی اراده جدی مبارزه با فساد ندارند.بیش از ۷۸ درصد آنها نیز گفته اند فساد اداری برسد وزیران، اعضای مجلس، مسافران، والی ها و رئیسهای ادارات مهم بیشتر از سطوح پایین جامعه است.در این بررسی ۹۰.۵ درصد گفته اند افزایش فساد اداری منتج به ناامنی، میبشود و ۵۷.۷ درصد اما گفته اند، فکر میکنند فساد اداری در افغانستان قابل حل است.تهیه کنندگان این نظرسنجی میگویند که فساد اداری در اشکال دادن رشوت، دادن تحفه و شیرینی، واسطهپازی، دخیل ساختن مسائل قومی، مذهبی، زبانی، جنسیتی و حزبی، تعلیل و تمکاری هنگام اجرای وظیفه امری شایع و گسترده بوده است.به ساس یافته های این نظرسنجی، استفاده شخصی از امکانات دولتی و اسفاتی رسمی

نیز از موارد گسترده فساد اداری در افغانستان است که ۸۳.۳۶ درصد پاسخ دهندگان نیز گفته اند که بخش دولتی در مقایسه با سایر بخشها بیشتر آلوده خارجی نیز از نظر ۸ درصد از مصاحبه شوندهها آلوده است.بیش از چهل درصد از پاسخ دهندگان این نظرسنجی دولت قبلی را در مبارزه با فساد ناموفق خوانده اند اما گفته اند که علمای دینی، جامعه مدنی و خبرنگاران به ترتیب نقش تاثیرگذاری در مبارزه با فساد داشته اند. این نظرسنجی دریافتنه که فساد اداری، منتج به بیاعتمادی مردم نسبت به قانون و دولت میشود و در کنار این که روی حیف خواننده اند اما گفته اند که علمای دینی، نا امنی و بیکاری

این نظرسنجی دریافتنه که در ولایتهای کابل، بلخ، بامیان، پروان و بدخشان بزرگترین مساله بیکاری عنوان شده و در ولایت های هرات، کنر، ننگرهار و قندوز ناامنی چالش اصلی خوانده شده است، در حالی که در ولایت قندهار فساد اداری، جوزجان فقیر و در بادغیس نبود توسعه

مشکلات اصلی مردم عنوان شده است. تهیه کنندگان این نظرسنجی میگویند که ۱۴.۹ درصد از شرکت کنندگان نظرسنجی گفته اند دولت در زمینه رف مشکلات امنیتی تلاش نکرده و ۵۰.۸ درصد دیگر هم تلاشهای دولت را در زمینه تأمین امنیت «کم و خیلی کم» عنوان کرده اند. در بحث بیکاری، به اساس یافتههای این بررسی، ۳۴.۸ درصد از شرکت کنندگان گفته اند که دولت برای رف مشکل بیکاری تلاشی نکرده و ۴۸.۹ درصد دیگر تلاش را ناچیز خوانده اند.

همینگونه در بخش مبارزه با فساد اداری درصد از مصاحبه شونده ها گفته اند که دولت در رف مساله فساد اداری تلاش نکرده و ۵۲.۷ درصد دیگر این تلاشها را ناچیز خوانده اند.تهیه کنندگان این نظرسنجی پیشنهاد کرده اند که برای مباره با فساد دولت باید زمینه مشارکت مردم را در مبارزه با این پدیده فراهم کند و نظارت جدی بر عملکرد نهادهای قضایی و پولیس داشته باشد.تدوین راهبر و ایجاد اراده برای مبارزه با فساد، تقویت جامعه مدنی و رسانهها و بهبود حقوق امتیازات کارکنان و توسعه سیستم حکومت داری الکترونیک از پیشنهادات دیگر تهیه کنندگان این نظرسنجی برای مبارزه با فساد است. (بی بی سی)

### مذاکره سران هند و ...

سکر بریتانیا، نشریه دیلی هندی دیروز گزارش داد که به همین هدف محمد جواد ظریف، وزیر خارجه ایران در روزهای آینده به هند سفر میکند. مسئله حضور داعش در افغانستان و تهدید این گروه به ایران و هند، بحث اساسی مقامهای دو کشور خواهد بود. هند و ایران در گذشته حامی اتحاد شمال بودند و همچنان از احمد شاه مسعود، در جنگ با طالبان حمایت کرده‌اند. اما اکنون هنوز معلوم نیست همکاری این کشور با دولت افغانستان در مبارزه با داعش چگونه خواهد بود.این درحالی است که از ماهها به این طرف کشورهای روسیه، ایران، هند، تاجیکستان و ازبکستان از افزایش حضور داعش در کشور ایران نگرانی کرده‌اند. (مرکز)

### جنرال دوستم رهبری...

مناطق زیادی از وجود طالبان تصفیه شده است:
«معاون اول رئیس جمهور مصروف یک سلسله عملیات در مناطق مختلف ولایت فاریاب است که در روز های گذشته مناطق قرایی و همچنان مناطقی در کوهستانات فاریاب و همچنان مناطق مهم دیگر مانند قرا تپه ی کلان و قرا تپه ی خورد که دو پوسته ی مهم طالبان بود به تصرف نیروهای دولتی در آمد.»همچنان آقای فایق از تصرف قرای تربت، میرشادی و چند نفر دیگر در ولسوالی المار فاریاب خبر داده افروز:

«یک منطقه ی بسیار مهم در ولسوالی المار که زادگاه و پایگاه والی نام نهاد طالبان بود و در آنجا از سال بدینسو اتباع خارجی از جمله ازبکستانی‌ها که با فامیل های شان زنده گمی می کردند- دوشنبه شب خود جنرال دوستم در کنار سربازان آمد و قومندی ی تصرف این مناطق را داد و طالبان با مقاومت اندک قره های تربت میرشادی، بادغیسی و اطراف آن را از دست دادند و این مناطق توسط نیروهای اردوی ملی، پولیس ملی، گواندو و خیزش های مردمی به تصرف شد.»به گفته این منبع، در اثر حملات طیاره به افراد مسلح طالبان در مرموظات ولسوالی های المار و قلیمار وارد شده اند شمار دقیق این تلفات تاکنون گزارش نشده است. (رادپوآزادی)

### د نفوسود احوال ...

او وروسته د ۱۳۹۲ کال د لیندی په ۹ه ولسمشر توشیح کړه، خو د ملی شورا د یو شمېر غړو تر څنګ ځینو مدني ټولنو، سیاسي گوندونو او خلکو د تذکړې پر مخ د «افغان» کلمې د نه لیکل کېدو له امله اعتراضونه وکړل خو ځینو نورو بیا ویل چې د تذکړې پر پانه « افغانستان جمهوریت د تابعیت تذکره» لیکل کیږي او دغه لیکنه همدا معنا لري چې دغه تذکره د یوه افغان ده له ملي ارزښتونو د ټولو افغانانو د دفاع کې ستر کیسي چې د بېژندېانو یا تابعیت تذکرو وړوند یو لړ ژوري اټدنیسي د افغان ملی غورځنګ، ملي ثبات ټولني، مسلمین سیاسي خوځښت، عدالت گوند، اسلامي حزب او ګڼ شمېر نورو مدني بنسټونو، قومي شوراکانو او د ځوانانو ټولنو د یوه پلوي له خوا د ولسمشر په ادرس مطرح کړې له ملي ارزښتونو د ټولو افغانانو د

دفاع گډ سترګ، پر بېژندېانو د افغان کلمي د لیکلو لپاره له یو شمېر سیاسي گوندونو، مدني بنسټونو، ټولنو او شوراکانو جوړه شوی موفته جبهه ده.
**د بلخ خلک پر ننه یی ...**

توکو د بي سارې کاروني مخنيوي لپاره حکومت کارنده گړني ترسره نه کړي نو ټولنيز ژوند ته به گواښ پېښ کړي د خط نو په نوم مدني ټولني د زمري په ۲۱مه د بلخ ولايت د کړني رياست د غونډو په تالار کي د نشه يي توکو سر وړاندي د مبارزې په موخه جوړه شوې غونډه کسي د حکومت تر څنک له عامو خلکو هم د ملاتړ غوښتنه وکړه په دي غونډه کي د بلخ ولايت د بېلابېلو مدني ټولنو فعالينو او د بلخ د سيمه ييزې ادارې ځينو حکومتي مسوولينو هم برخه اخيستي وه د خط نو ټولني مسوول فالحقادر مصباح د يادي غونډي په خنډه کي پړواک خبري اژانس ته وويل، چې د دوی لخوا د نشه يي توکو د کارونې په اړه تر سره شوې سروې په ډاگه کوي، چې په بلخ ولايت کي ۲۰۰ زره کسان په نشه يي توکو روړدي دي (پړواک)

### وسله والي په غور ...

نوي سيند کلي کي رامنځته شوې ده د ډولټيار ولسوال محمد موسی کليم وايي چې طالبانو پر دي کلي د برید پر مهال لاسي يم غورځولې چې له امله يي يوه بنځه او يوه ۱۲ کلنه نجلۍ زړوبې شوې دي هغه پړواک خبري اژانس ته وويل چې ددوی دوه د استوگنې کورونه او د غنمو درندوونه وسولکي، پنځه گــاو او ۲۰۰ څاروي او ۲۵۰ زره افغاني په له ځايي خلکو وړي دي کليم زياته کره چې دا پنځه تنه ځپل کلي ته را ستانه شول ، خو څرگنده نه ده چې را خوشي شوي که د بې اړتيا دي دي (پړواک)

### بست تن ديگر از...

دصلاح محول ميگردد.اين در حالی است که رئیس جمهور محمد اشرف غنی، بتاريخ هفتم جوزای سال جاری، وظایف شش مقام بلندرتبهٔ وزارت شهرسازی و به اتهام فساد اداری و رشوه ستانی به تعلیق درآورد و امر ممنوع الخروج بدون آنها را صادر کرد.این شش تن، شامل احمد نواز بختیار رییس تصدی خانه سازی، محمد امین قانع مسوول دفتر انسجام امور اپاراتها، احمدشاه همت رییس شهرسازی مرکز، محمد امین رییس املاک و اسکان، انجنیر گل رحیم زارمل رییس پلان و پالیسی و سید امان سادات مسوول مالی دفتر انسجام امور اپاراتهای این وزارت می باشند.سختنگوی ملی میگوید که دوسه‌ای این شش تن، تکمیل و جهت اقامه دعوا به سارنوالی مبارزه با فساد اداری محول گردیده است.به گفته وی: این شش تن متهم به مواردی چون فساد اداری، اختلاس، سوء استفاده از صلاحیت های وظیفوی و حیف و میل میلیون ها دالر پول بیت المال میباشد. (پړواک)

### جوانان با سلب آزادی...

شده و ۱۳۰هزار تن دیگر بیکار باقی میمانند.آمار اتحادیه ملی جوانان افغانستان نیز نشان میدهد که حدود ۱۶ میلیون افراد واجد شرایط کار در کشور وجود دارند، که از آن جمله سه میلیون شان مصروف کار بوده و ۱۳ میلیون دیگری بکار و یا هم به طور روزمزد با در آمد کم کار میکنند.

اما وزارت کار و امور اجتماعی، افراد بیکار را در حدود چهار میلیون تن خوانده، میگوید که احصائیه هایی که در افغانستان صورت می گیرد، کاملاً دقیق نیست. درنحستنی که دیروزبه اشتراک شماری ازنهادهای جوان و وزارت اطلاعات و فرهنگ به مناسبت تجلیل از «روز جهانی جوانان» در کابل دادگردد، بیکاری بگانه چالشی عنوان گردید که سبب فقر، جرایم جنایی، اعتیاد به مواد مخدر وعدم سواد کافی میگردد.

حسین سراج رئیس مجمای مشارکت وعدالت جوانان افغانستان AWEC دراین نشست گفت که عدم پالیسی درست معارف و تحمیلات عالی، توجه نکردن برخی رسانه هایه جوانان، درک نکردن شخصیت جوانان، گوش ندادن به حرف آنها، نبود آزادی، سوءاستفاده، ناامنی وضعف اقتصاد، زندگی جوانان، به مخاطره افکنده است.این نهاد، گروهی از جوانان است که اکثریت شان در فعالیتهای اجتماعی بگونه داوطلبانه اشتراک میکنند و برای تغییرات اجتماعی متعهد هستند و در این راستا کار میکنند. اسد الله سعادت مسوول برنامه ریزی نهاد گفت که مهمترین چیزی که دیروز جوانان را رنج میدهد، بیکاری است که در راهبره وضمیت بد تصمیماتی عالی گفت: «ماراقرام بلند محصلین درپوهنتون ها داریم وقتی جوانان فارغ میشوند، قابلیت کدریون را ندارند وسوبهٔ شان پایین میباشد؛ دیروز مسایلی که در پوهنتون ها آموزش داده میشود، هیچ زمینه کارساز ندارد.» (پړواک)

### حسین خیل: ۳۱۰ قضیه...

قضایی قرار گرفته اند. آقای حسین خیل همچنان گفت: در میان این افراد که از ولایت مختلف بازداشت شده اند قاچاقبران خورد و بزرگ شامل می باشد اما وی از این قاچاقبران نام نبرد.« ۳۱۰ قضیه که توسط ارتانهای کشفنی ما بخصوص پولیس مبارزه علیه مواد مخدر در مرکز و ولایت کرناز شده اند، ببالاسته بر مرکز اجراءات، رسماً ارسال نمایند.وی افزود که همچنان به منظور پالایش شدن و بهتر نمودن امور مربوطه، از ادارات خواسته بودند که گزارش های به موقع از چگونگی تطبیق هدایات و مصوبات جلسه کابینه و شورای وزیران را ارائه نمایند.ارسالی که دیروز در نشست علنی «انتظام و بهتر امورهماهنگی کاری میان وزارتها

بیشترین قضایای قاچاق مواد مخدر را داشته اند.

به اساس معلومات مرکز عدلی و قضایی مبارزه علیه مواد مخدر، این مرکز در جریان سال های گذشته نیز صدها تن از قاچاقبران خورد و بزرگ مواد مخدر را بازداشت و دوسه‌هه های آنان را بخاطر مجازات به محاکم فرستاده است.به گفته مسوولان این مرکز، ده ها تن مواد مخدر، مقداری زیادی سلاح و مهمات، پول نقد، موبایل و ده ها عراد و وسایط نقلیه از نزد مجرمین ضبط گردیده است.مقامات مرکز عدلی و قضایی مبارزه با مواد مخدر در حالی از بازداشت قاچاقبران مواد مخدر سخن می زنند که شماری از کارشناسان می گویند:

تا زمانیکه قاچاقبران اصلی و بزرگ مواد مخدر بازداشت نشوند مبارزه علیه این پدیده موثر نخواهد بود.جنرال خدایباد وزیر پیشین مبارزه با مواد مخدر در صحبت با رادیو آزادی در این مورد گفت:« در هر ولایتی که در افغانستان تریاک کشت می شود قاچاقبران مواد مخدر در آنجا فعال هستند اما متأسفانه تا هنوز در افغانستان قاچاقبران مواد مخدر که اصلاً قاچاق می کنند به شکل اساسی دستگیر نشده اند اگر دستگیر هم شده اند قاچاقبران بسیار خورد و ریزه اگر قاچاقبران بزرگ دستگیر شوند به نفع افغانستان است.» (رادپوآزادی)

### ولسوال نام نهاد ...

ریاست آمده است که این ولسوال نام نهاد طالبان مولوی اسماعیل مشهور به عبدالله نظرگل نیز بازداشت شده است.افراد یاد شده در فعالیتهای تروریستی، تخریبی، مابین گذاری و ترور افراد و اشخاص در ولایت لغمان دست داشته اند. (مرکز)

### تعداد سیاحان خارجی ...

لاچوردی دارد، با انواع ماهی های خالدار و سرخ رنگ، طبیعت سرشار از یک محیط آرام با انعکاس میوه‌دردر بند امیر، بیش از ۲۰ هوتل موجود بوده و در همین تعداد مهمانخانه شخصی نیز از سوی ساکنین محل برای توریستان به کرایه داده میشود.فصل رفتن سیاحان از اول ماه ثور بدینسو، آغاز شده است. اما بازدید توریستان خارجی به شدت کاهش یافته وتعداد محدودی از آنان از آبده های تاریخی وتفریحی دیدن کرده اند.احمدحسین احمدپورمدیر معلومات وارتاباطات ریاست اطلاعات وفرهنگ بامیان، با آژانس خبری پړواک گفت که در سال گذشته، بیش از ۴۰۰داخلی و۳۵۰ خارجی برای بازدید از آبدات تاریخی ازاین ریاست تکت گرفته بودند. وی افزود که در سال جاری ۱۴۴ سیاح خارجی دوهزار سیاح داخلی تکت گرفته اند که نظر به سال قبل، با توجه به اینکه فصل توریستی در به اتمام است، کاهش از نشان میدهد.احمد پورعلاوه کرد که این آمار فقط مربوط به کسانی میشود که تکت گرفته اند؛ اما بیش از ۹۰ درصد مردم برای بازدید از ساحات تاریخی تکت نمیگیرند واز دور، ساحات تاریخی را مشاهده میکنند.بامیان، ساحات تاریخی وباستانی از جمله مجسمه های مخروبهٔ بودا، بیش از سه هزار مغاره در اطراف، آن درهٔ ازدر، شهرهای غلغله وحضاک، منطقهٔ فیروزپهار، استوئیه کلیگان و قلعه های گوهرگین، کافری چهل دختران و چهل برج نیز دارد. احمد پور افزود که سیاحانی که به بند امیر میروند، از طرف ریاست اطلاعات وفرهنگ کلیف به گرفتن تکت نیستند ودر مورد ثبت آن، مدیریت بند امیر (پارک ملی) وظیفه دارد.تکت برای اتباع خارجی ازسوی ریاست اطلاعات و فرهنگ، برای اتباع داخلی بکشد افغانی است.با این حال امسال بیش از ۶۸ هزار سیاح داخلی ازبند امیر دیدن کرده که عمدتازبامیان، کابل، دایکندی غزنی، بلخ، بغلان ، غور و... بوده اند . سید رضا هاشمی مسوول ثبت سیاحان در پارک ملی بند امیر گفت که فقط در بین این تعداد ۱۰ تن آنان خارجی ها بوده اند. هاشمی افزود که ثبت سیاحان از طرف سازمان حفاظت از حیات وحش امریکا (دبلیو سی اس) امسال در بند امیر آغاز شده وصرف سیاحانی را ثبت میکند که در روزهای معمولی بدون بزرگاری جشن ها به آنجا میروند.وی گفت که این کار به هدفی انجام میشود که تعداد سیاحان مشخص گردد که در طول یکسال به طور معمول، چه تعداد از پارک ملی دیدن میکنند تا پلان برای پذیرایی مهمانان داشته باشند و در کنار آن عواید از ناحیه توریستان مشخص گردد.ذره‌موتری که داخل بندامیرمیشود، ۵۰ افغانی ازطرف نمایندگی معلولین اخذ میشود. نماینده معلولین براساس قراردادی که با شورایی دارد، سالانه این بند را ۳۵۰ هزار افغانی به اجاره گرفته است.برای فامیل ها، مهمانخانه های محلی به شکل کرایه درست شده و در اتاق های برق آبی تمدید یافته است.امنیت منطقه کاملاً تأمین است، کسانی که با خیمه به بند امیر می آیند در هر نقطه ای که بخواهند خیمه شان را بپهن می نمایند. (پړواک)

### هماهنگی بین ادارات...

گفت که از ادارات خواسته بودند که فشردهٔ بودجه و تشکیل سال ۱۳۹۴ شان را تا ماه سرطان سال روان جهت تنظیم اجراءات، رسماً ارسال نمایند.وی افزود که همچنان به منظور پالایش شدن و بهتر نمودن امور مربوطه، از ادارات خواسته بودند که گزارش های به موقع از چگونگی تطبیق هدایات و مصوبات جلسه کابینه و شورای وزیران را ارائه نمایند.ارسالی که دیروز در نشست علنی «انتظام و بهتر امورهماهنگی کاری میان وزارتها

و ادارات مستقل دولتی» به اشتراک معینان وزارتها و ادارات مستقل دولتی دایرشد، علاوه نمود که خواست دیگر آنها این بود که وزارت ها فهرست کارمندان عالیرتبه شان را که خارج رتبه تا بست دوم باشند، با ذکر شهرت و تفکیک جنسیت، تا آخر سرطان رسماً ارسال نمایند؛ اما در این عرصه با توجه جدی نکرده اند.رئیس دارالانشای شورای وزیران گفت که از جمله ۵۶ اداره، ۱۴ آن پلان کاری سالانه، ۱۸ دیگر فشرده بودجه وتشکیل، دو اداره مواد آجندهای شورای وزیران و ۳۲ اداره از تطبیق مصوبات به وقت معین گزارش داده اند.دو اداره، مواد آجندهای شورای وزیران، ۱۶ دیگر شان فهرست کارمندان عالیرتبه هفت اداره دیگر طرزالعمل و مقررات شان را به این ریاست فرستاده اند.وی، از اداراتی که اجراءات نکرده اند، نام نبرد و از آنها خواست که در این عرصه اجراءات جدی نمایند.ارسلایی، هدف این جلسه راهماهنگی بیشتر بین وزارت ها و ادارات دولتی خواندگفت:«ما تلاش میکنیم که بین ادارات، انتظام بهتر امور و هماهنگی کاری به وجود آید.»احمد شاه وحید معین حفظ ومراقبت زیربناهای ترانسپورتی وزارت فوایدعامه نیز این جلسات را در هماهنگی بین ادارات موثر دانست و گفت که اگر هماهنگی وجود داشته باشد، چالش ها و مشکلات ادارات و وزارتخانه ها از بین می‌رود. (پړواک)

### حامد مقتدر شاعر و ...

این اتفاق درحالی رخ داد که حامد مقتدر روز دوشنبه در صفحه فیسبوکش نوشت، از خانواده و تمام دوستان خود بابت دست زدن به یک اقدام خطرناک معذرت میخوام.احمد دانکر نورمحمد فیض، سرطیب شفاخانه ملکی بلخ میگوید که جسد مقتدر ساعت ۱:۳۰ دوشنبه شب به این شفاخانه انتقال داده شد.به گفته او، بر اساس تحقیقات و معاینات، وی خودش دست به خودکشی زده است.مقتدر ۲۵ سال بوده و وی چهار سال قبل عروسی کرده است. از او دو فرزند باقی مانده است.

او در گذشته با برخی از رسانه‌های خارجی و داخلی، منحبت خبرنگار آزاد افغانی وظیفه کرده است.اما وی از چند ماه به این طرف بیکار بوده است. گفته شده از مقتدر ۲۰ اثر از شعر و نثر باقی اند. (مرکز)

### ۲۵۰ شورشى در پک ...

امنیت ملوی ننگرهار در این یک ماه ۱۷ حمله هوایی انجام شده است که در نتیجهٔ آن ۱۵۰ جنگجوی داعش و نزدیک به ۱۰۰ طالب کشته شده اند.درهمین حال: فعالان جامعه مدنی و شورای ولایتی ننگرهار شاملمجلسی هواپیماهای بی سرشنشیا را بهترین گزینه برای از بین بردن جنگجویان می دانند.اسدالله دلاروی از فعالان مدنی ننگرهار گفت: «هواپیمای بی سرشنش برای از میان برداشتن هراس افکنان بهترین گزینه است و ما شاهد بودیم که در یک ماهٔ اخیر چندین عملیات در ولسوالی های گوناگون این ولایت انجام شده است و همین حمله ها سبب شده است تا فعالیتهای جنگجویان کاهش یابد و نیز کمکی برای عملیات های زمینی نیز است.»این حمله ها در حالی انجام می شود که ای اکتون نیروهای دولتی در ولسوالی های خوکیان، حضارک و شیرزاد ننگرهار مصروف عملیاتی زیر نامه مثلث آهین هستند. (طلوع نیوز)

### وزارت مخابرات باید ...

احمد کمیل رئیس اجرائیه اتحادیه سراسری رسانهها اظهارداشت: «خواست ما از وزارت مخابرات دربارهی روند دیجیتالی سازی رسانهها این است که به توشش مسئولان رسانهها در این باره پایان دهد، کمیتهای سه جانبه که در این باره تشکیل شده به جلسهای خود ادامه بدهد و هر چه سریع تر نتیجه نهایی را اعلان کند و به تشوشش رسانهها پایان دهد.»۱۵ رادیو و تلویزیون عضویت این اتحادیه را بدست آورده اند؛ اعضای این اتحادیه میگویند که این نهاد در تلاش برای رسیدگی به مشکلات رسانهها و پشتیبانی کامل از آزادی بیان و رسانهها در کشور است.

محمد رحمتی عضو شورای عالی اتحادیه سراسری رادیو و تلویزیونها خاطرنشان کرد: «براساس نظر مشترک رادیو و تلویزیونهای کشور که در ولایت هرات به اتحادیه پیوسته‌اند؛ نمایندهایشان تعیین و معرفی شدند و این پلی مشترک خواهد بود میان اتحادیه و دفتر رسانهای هرات».

از سویی هم شماری از مسئولان رسانهها در هرات از گشودن نمایندگی این نهاد در هرات استقبال میکنند و تأکید میکنند که بزرگترین چالش کنونی دربارهی رسانه ها است. (طلوع نیوز)

### امنیت ملی از حمله ...

بر اساس خبرنامه، پس از شناسایی مأموران امنیت ملی با انتحاریها درگیر شده‌اند.

در این درگیری مسلحانه یک انتحاری کشته و دیگر آن از سوی مأموران امنیت ملی بازداشت شده است.

### هماهنگی بین ادارات...

گفت که از ادارات خواسته بودند که فشردهٔ بودجه و تشکیل سال ۱۳۹۴ شان را تا ماه سرطان سال روان جهت تنظیم اجراءات، رسماً ارسال نمایند.وی افزود که همچنان به منظور پالایش شدن و بهتر نمودن امور مربوطه، از ادارات خواسته بودند که گزارش های به موقع از چگونگی تطبیق هدایات و مصوبات جلسه کابینه و شورای وزیران را ارائه نمایند.ارسالی که دیروز در نشست علنی «انتظام و بهتر امورهماهنگی کاری میان وزارتها

### ۸ شورشى در عملیات ...

ریزه در جمع کشته شده گان است. خبرنگاره دربارهٔ تلفات نیروهای افغان در این عملیات چیزی نگفته است. (طلوع نیوز)

# صحت و سلامت

## انجیر، پر خاصیت ترین میوه



انجیر یکی از قدیمی و پرخاصیت ترین میوه‌هاست. انجیر منبع خوبی از مواد معدنی نظیر پتاشیم، کلسیم، منگنزیم، آهن، مس و آنتی‌اکسیدان‌هایی نظیر ویتامین A، B، E و ک با افزایش سلامت کلی بدن ارتباط مستقیم دارند.

انجیر را به دو شکل تازه و خشک می‌توان در بازار یافت. البته انجیر تازه تنها در فصول گرم سال موجودند، به همین دلیل هم مصرف خشک در میان مردم متداول است.

در هر ۱۰۰ گرم انجیر خشک، ۲۴۹ کالری، ۲.۲ گرم پروتئین، ۹ گرم چربی، ۶۹ گرم کربوهیدرات و ۶.۵ گرم فیبر وجود دارد. این مقدار در ۲۰ گرم انجیر تازه به ترتیب ۸۰ کالری، ۲.۱ گرم پروتئین، ۲ گرم چربی، ۲.۲۰ کربوهیدرات و ۲.۲ گرم فیبر است.

پیشگیری از بیماری‌های قلبی:

انجیر خشک حاوی فنول، آگایا و آماگا است. این اسیدهای چرب خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش می‌دهند. علاوه بر این، برگ انجیر تأثیر زیادی بر میزان تری‌گلیسیرید موجود در خون دارد. در واقع، برگ انجیر یک بازدارنده برای تری‌گلیسیرید محسوب می‌شود و مقدار کلی آن را کاهش می‌دهد. تری‌گلیسیرید یکی از علل اصلی بیماری‌های قلبی است.

مناسب برای بیماران دیابتی:

متخصصان معتقدند که انجیر می‌تواند در کنترل دیابت افراد مبتلا به این بیماری موثر باشد. علت این خاصیت نیز وجود فیبر در انجیر است. برگ انجیر باعث می‌شود نیاز بدن افراد دیابتی به انسولین کاهش یابد. این مورد برای بیمارانی که باید انسولین تزریق کنند می‌تواند موثر باشد.

انجیر سرشار از پتاشیم است که می‌تواند به کاهش جذب قند پس از هر وعده غذایی کمک کند. هرچه میزان پتاشیم در بدن بیشتر باشد، نوسانات قند در بدن کاهش می‌یابد و دیابتی‌ها می‌توانند زندگی عادی‌تری داشته باشند.

کاهش وزن:

فیبر موجود در انجیر خواص زیادی دارد. یکی از کارهایی که فیبر انجام می‌دهد، کمک به کاهش وزن است. به همین دلیل است که معمولاً به افراد چاق یا دارای اضافه‌وزن توصیه می‌شود فیبر زیادی مصرف کنند.

البته توجه داشته باشید که انجیر نسبتاً دارای کالری زیادی است و می‌تواند منجر به افزایش وزن شود، خصوصاً اگر همراه با شیر مصرف شود. به همین دلیل بهتر است در مصرف آن از این جهت جانب تعادل را رعایت کرد. مصرف چند عدد انجیر برای دریافت مقدار مفدی آن کافی است. پس بهتر است در مصرف آن زیاده‌روی نکنید.

کاهش کلسترول:

انجیر دارای پکتین است. پکتین نوعی فیبر گیاهی و محلول است. هنگامی که این فیبر در سیستم گوارش جابه‌جا می‌شود، به سادگی کلسترول‌های اضافی را با خود حمل می‌کند و به قسمتی از بدن که مواد زائد برای دفع در آنجا جمع می‌شوند منتقل می‌شوند. علاوه بر این، انجیر به دلیل وجود فیبر زیاد در آن می‌تواند در کنترل اشتها و میل شعا به مصرف غذاهای چرب و مضر موثر باشد و از این طریق نیز مانع از ورود مقادیر اضافی کلسترول به بدن شود.

محافظت در برابر سرطان سینه:

ثابت شده است که فیبر موجود در انجیر از خانم‌ها در برابر سرطان سینه پس از پائستگی محافظت می‌کند. در این دوران، تعادل هورمون‌ها در بدن خانم‌ها ممکن است برهم خورد همین امر موجب ایجاد بیماری‌های گوناگون در بدن می‌گردد.
پس با مصرف فیبر زیاد، سیستم‌های گوناگون در بدن با یکدیگر ارتباط بسیار نزدیکی دارند. از این رو اگر تعادل هورمون‌ها بر هم خورد، سیستم ایمنی بدن نیز تحت تأثیر قرار می‌گیرد. در نتیجه توانایی بدن برای مبارزه با رادیکال‌های آزاد که عامل اصلی ایجاد انواع سرطان هستند کاهش می‌یابد.

تقویت استخوان‌ها:

انجیر سرشار از کلسیم است. کلسیم نیز برای تقویت استخوان‌ها یک ضرورت محسوب می‌شود. هر چه مصرف کلسیم افزایش یابد، استخوان‌ها تقویت می‌شوند و احتمال آسیب‌دیدگی یا ابتلا به پوکی استخوان در سنین بالا کاهش می‌یابد.

انجیر همچنین دارای فسفر است. فسفر در شکل گیری استخوان‌ها یا جوش خوردن آنها پس از آسیب‌دیدگی یا شکستگی موثر است.

مقایله با پروتئیت:

مواد شیمیایی طبیعی موجود در برگ‌های انجیر مواد خوبی برای جوشاندن هستند. دم‌کرده برگ انجیر برای بسیاری از بیماران تنفسی تجویز می‌شود.

یکی از مشکلات تنفسی، برونشیت است که می‌توان به بهبود آن با مصرف دم‌کرده برگ انجیر کمک کرد. همچنین این دم‌کرده برای افراد مبتلا به آسم نیز می‌تواند مفید باشد و علام آن را کاهش دهد.

پیشگیری از سرطان روده:

حضور فیبر باعث می‌شود حذف رادیکال‌های آزاد از بدن ساده و سریع‌تر صورت بگیرند. رادیکال‌های آزاد، علت ایجاد سرطان در بدن هستند. فیبر فعالیت روده را تنظیم می‌کند و به بهبود عملکرد آن کمک می‌کند.

جلوگیری از پیوست:

در هر سه عدد انجیر متوسط، حدود ۵ گرم فیبر وجود دارد. این میزان فیبر زیاد به بهبود عملکرد دستگاه گوارش و روده‌ها کمک کرده و مانع از ایجاد یبوست می‌شود. فیبر علاوه بر جلوگیری از یبوست، باعث از اسهال نیز می‌شود و عملکرد روده‌ها را به‌طور کلی متعادل می‌کند.

کنترل فشارخون:

سدیم معمولاً به شکل نمک در وعده‌های غذایی وارد بدن می‌شود. اما اگر افزایش سدیم با کاهش پتاشیم همراه شود، نتیجه آن افزایش فشارخون است.

انجیر از طرفی دارای مقادیر زیادی پتاشیم و از طرف دیگر دارای میزان کمی سدیم است. در نتیجه این میوه برای مبارزه با فشارخون گزینه بسیار مناسبی است. انجیر با ایجاد تعادل در فشارخون برای شما آرامش به همراه می‌آورد.