

**افغانستان از تود ...**

به دلیل نبود اجماع در بین قشر سیاسی بر سر اصلاحات، شاه جوان نتوانست به آرزوهایش برای تطبیق این اصلاحات برسد.

رئیس جمهور غنی در سخنرانی خود خطاب به مردم افغانستان گفت که این کشور سه راه پیش رو دارد. او از «انتحاری سیاسی» به معنی راه اول نام برد و آن را چنین تعریف کرد که به جای تقویت دولت، به صورت خواسته یا ناخواسته اعتماد مردم نسبت به نظام تضعیف شود و ریشه‌های دولت با تیر زده شوند. به باور رئیس جمهور افغانستان دومین راهی که این کشور پیش رو دارد، زندگی در مشقت و گرسنگی است.

غنی گفت در صورتی که پایمال شدن حقوق مردم به خصوص افشار ضعیف جامعه ادامه یابد، افغانستان همیشه در بین آرزومندی و بحران باقی خواهد ماند. غنی تأکید کرد که بهترین گزینه برای بهبود وضعیت کنونی، تطبیق قانون اساسی است.

او گفت قانون اساسی مشکل کشمکش بر سر جانشینان قدرت را حل کرده و با عمل به این قانون، افغان‌ها به سوی آینده روشن حرکت خواهند کرد.اشراف غنی گفت این نگرانی وجود داشت که برخی از ولسوالی‌های این کشور به دست مخالفین مسلح سقوط خواهند رفت این چنین نشد و نیروهای امنیتی توانستند به صورت عالی از حاکمیت ملی و تمامیت ارضی دفاع کنند.

اشراف غنی گفت یاعنای مستول تمامی تلفاتی است که به غیرنظامیان وارد می‌شود. او از طالبان به عنوان یاعنای یاد کرد و گفت این گروه در مسجد، مکتب، بازار و حتا تشییع جنازه انتحار می‌کنند و مردم را می‌کشند.

همچنین داکتر عبدالله عبدالله رئیس اجرائیه حکومت در این مراسم گفت هیچ کسی فکر نکند که از طریق زور می‌تواند نیت افغان‌ها را تغییر دهد. او گفت افغانستان خواهان صلح است ولی تسلیم نخواهد شد.

«همانگونه که باهم صلح می‌خواهیم، با دیگران نیز می‌خواهیم. صلح و روابط دوستی را با جهان خواستایم و می‌خواهیم».

هرچند جشن استقلال در کابل به صورت گسترده برگزار نشد ولی با وجود تهدیدهای امنیتی، برخی مردم عادی نیز به نوبه خود حداقل آتش بازی کردند. محمد آصف یک باشنده کابل گفت: مردم در هر جایی احساس خوشی می‌کنند.

این مربوط دولت است که جشن بگیرد اما نمی‌شود در همه جا جشن بگیرد. مردم همه خوش هستند. در مراسم ستاد اراد استقلال، رئیس جمهور غنی به چهار تن از منسوبان اردو و پولیس ملی افغانستان به دلیل رشادتها و دلیری‌های آن‌ها جوایزی را اهدا کرد.(دوچه و له)

**دکتر عبدالله: استقلال ...**

واافزود که بعد از افغانستان ۹۶ سال گذشته مردم حفظ استقلال شان قربانی بشمار داده اند.عبدالله افزود:« هنوز هم مبارزه مردم و نظام بغاخر حفظ استقلال جریان دارد و در چندین دهه اخیر مردم افغانستان در راستای حفظ استقلال قربانی داده اند .رئیس اجرائیه حکومت ، افغان ها را صلح خواه عنوان کرد و افزود که آنها از حق خود ارادیت و استقلال خود دفاع کرده اند و می‌کنندوی درادامه صحبت‌هایش گفت که مردم افغانستان در راستای تأمین صلح و امنیت روز های سخت و دشوار را پشت سر گذاشته اند .وی اظهاراطمینان کرد که افغانها با افتخار و با قدم های فراتر یا روحیه وحدت ملی یک دست و یک پارچه ،مزنی که در پیش رو دارند طی می‌کنند.موصوف بر سر دست بودن ملت و حکومت تأکید کرده گفت :« اطمینان می‌دهیم که در راه حفظ دست آورد های مردم از هیچ نوع سستی و تلاش دریغ نخواهیم کرد.»او می گوید که افغان ها هیچ وقت محکوم نبوده اند و هیچ کسفی به این خیال نباشد که افغان ها را محکوم نمایند . (پژواک)

**سازمان جهانی غذا...**

رسانده اند و پس از این هم با وجود همه چالش‌ها به این کار خود ادامه خواهد داد.ادامه خشکسالیها در بخش‌های از افغانستان، حوادث طبیعی و ناامنیهای

گسترده در این کشور سبب شده میلیون ها نفر از دسترسی به مواد غذایی محروم شوند.سازمان جهانی غذا امار این افراد را بیشتر از هفت میلیون اعلام کرده است. وحیدالله اماتی، سخنگوی برنامه جهانی غذا میگوید این افراد عمدتا در مناطق دوردست و دشوارگذار زندگی میکنند و بیشتر از دو میلیون هم در فقر زندگی به سر میبرند.هر روز لاری های مملو از مواد غذایی سازمان جهانی غذا، کابل را به مقصد نقاطی در سراسر افغانستان ترک میکنند. این لاری ها بر پرند از مواد امدادی شامل آرد، روغن و نمک آیدیندار (یدار)، موادی که باید به زودترین فرصت به دست نیازمندان در مناطق دور افتاده افغانستان برسد.

این مواد از سوی کشورهای خارجی در اختیار سازمان جهانی غذا قرار میگیرند و در مواردی هم بخشی از آنها از داخل این کشور تهیه میشوند.انتقال این مواد به نقاط مختلف افغانستان خالی او خطر نیست. حکومت خان یکی از کارمندان سوابهدار سازمان جهانی غذا که ۲۵ سال پیش به این سازمان پیوست، رهبری یکی از این کاروانها را بر عهده دارد.او در همه این سالها سفرهای پرماجری به سراسر افغانستان داشته، سفرهای که برای او آخرین سالهای حکومت داکتر نجیب الله شد و تا امروز ادامه داشته است.حکومت خان میگوید:

در یکی از سفرها به طرف غوربند

میرفتیم. پیش از چاشت بود که به یک جنگلزار رسیدیم. ناگهان صدای تیراندازی شنیدم، سه لاری ما در جنگ گیر ماند. دو تن از راننده‌های ما به جنگ افراد مسلح اسیر شدند و یکی دیگر هم فرار کرد. سه موتر ما آتش گرفت. بعد دو راننده پس از چند ساعت آزاد شدند و اینکه فرار کرده بود ت سا نیه های شنبه دوباره پیدا شد. سفر ترسنکلی بود، ولی اولین و آخرین سفر از این دست نبود.»حکومت خان میافزاید هرچند تا حالا خطرات زیادی از سر گذشتانده اما از اینکه میبیند کارش زندگی خانوادهای فقیر را تا حدی تغییر میدهد، خوشحال و راضی است.«حالا ما فکر کنیم حتی اگر یکی بوجی آرد یا چند بشکه روغن به یک خانواده فقیر کرد کنیم، حتما اقتصاد خانواده در درازمدت بهتر میشود.

کار من دشوار است، وقتی از خانه بیرون میشوم، همه نگران اند که آیا سالم برمیگردم یا نه، ولی من این کار را دوست دارم چون فکر میکنم میتوانم برای خانوادهای فقیر مفید باشم.»سازمان

جهانی غذا میگوید در چند سال گذشته به دلیل افزایش جمعیت و هجوم روستاییان به شهرها برای پیدا کردن کار و زندگی بهتر، تهیه مواد غذایی در برخی از شهرهای بزرگ افغانستان هم دشوارتر شده است. حالا سازمان جهانی غذا که باید برای نیازمندان در سراسر افغانستان مواد امدادی برساند، خود با کمبود هزینه روبرست. (بی بی سی)

**جان کری: همکاری ...**

امریکا معلومات داد و همچنان گفت که اسلام آباد خواهان برقراری ثبات پایدار در افغانستان است. صدراعظم پاکستان افزوده است که امنیت و ثبات در منطقه به نفع همتی است. این صحبت تلفیونی در حالی است که اشراف غنی رئیس جمهور افغانستان به تازگی گفته است که انجام محلات در داخل پاکستان به افغانستان یک دشمنی آشکار است و این که پاکستان در شش ماه گذشته هیچ همکاری عملی نکرده است.

سمیع یوسفزی تحلیلگر افغان در مورد وضعیت روان در روابط میان اسلام آباد و کابل می گوید: «پس از مرگ ملا عمر، اظهارات که از جانب افغانستان شد و سلسله اش هنوز هم روان است، ازین اظهارات چنین برمی آید که روابط میان افغانستان رو به خرابی روان است. امریکا و دیگر کشورهای می خواهند که روابط میان افغانستان و پاکستان خوب باشد، به ویژه در بخش مبارزه با تروریزم، به نظر من تا توجه به وضعیت فعلی، روابط افغانستان و پاکستان خراب می شود و ازین تحریک طالبان پاکستان، هند و طالبان افغانستان نیز نفع می برند ».

ظاهر خان یک خبرنگار و تحلیلگر منطقه به این باور است که در روابط میان کابل و اسلام آباد تنش به میان آمده و امریکا تلاش دارد تا روابط میان دو کشور بهبود یابد: «دو نکته مهم صحبت که میان جان کری و نوازشریف شده، این است که با توجه به کشیدگی در روابط میان افغانستان و پاکستان، ایالات متحده نمی خواهد که این روابط خراب باشد، مخصوصا سربازان امریکایی در خاک افغانستان حضور دارند. امریکا می خواهد که مسایل دوانبه میان افغانستان و پاکستان باید از راه گفت و گو ها حل شود. (رادبو آزادی)

**غنی: نیازمندی ارثی ...**

بلندترین سطح رهبری حکومت، برای آنان فراهم خواهد شد. بزرگداشت از سالروز استقلال افغانستان امسال روی قدردانی از نیروهای امنیتی متمرکز بود و اشراف غنی در این مراسم از نیروهای افغان سپاهنظامی گزارشی کرد. رئیس جمهور گفت که نیروهای امنیتی نقشه شیطانی کسانی را که خواهان برپادی افغانستان بودند، نقش بر آب کردند. او در ادامه از اختصاص یک هزار مدال در بخش‌های مختلف خیر داد و گفت، بخش عمده آنان برای سربازان و افسران نیروهای امنیتی اعطا میشود. به گفته اشراف غنی، بخش دیگر آن برای علمای، استادان دانشگاهها، معلمان مکاتب، بانوان ممتاز، وارثین شهدا و معلولان اعطا خواهد شد. او گفت، مشکل ترفیع فرماندهان قول اردوها تا رتبه دگر جنرالی رفع شده و تهدید مدت معین شان در این رتبه را تکمیل کرده، اجراءات ترفیع شان عملی میشود. (مرکز)

**مردی در هرات ۹ تن...**

به گفته رئیس جنایی ولایت هرات، این فرد حوالی ساعت ساعت ده شب، به خانه دو برادرش که هر دو در دو طبقه و در یک اپارتمان در ناحیه چهارم شهر هرات زندگی می کردند، رفته ابتدا اعضای قابل بردارش را در تشناب ها به گروگان گرفته و تهدید کرده است. نیم ساعت بعد دو برادرش را هنگامیکه وارد خانه می شوند به ضربه گلوله کشته است. این فرد از سوی جنایی ولایت هرات، این فرد از سوی اینکه از این اعضای فامیلش شناسایی گردیده، تمام آنها را که شامل پنج طفل، دو وزن و سه مرد می شوند، را به ضرب گلوله کشته است.وی می گوید مجرم به منظور اینکه در پایش را از قفسی کم کند، روی تمام اجساد، توشک و کتیل انداخته و سپس خانه را با بطرول و گاز آتش می زند. (مرکز)

**جنرال دوستم: یک هزار...**

ولایت داشت، از آنها نیز خواست که با نیروهای امنیتی همکاری کنند.(موصوف جنرال می اسران قومی خطاب کرد: (کنرما شناسایی گردیده، تمام آنها را که شامل پنج طفل، دو وزن و سه مرد می شوند، را به ضرب گلوله کشته است.وی می گوید مجرم به منظور اینکه در پایش را از قفسی کم کند، روی تمام اجساد، توشک و کتیل انداخته و سپس خانه را با بطرول و گاز آتش می زند. (مرکز)

بعد از تصفیه قاریاب، همه افرادیکه در چوکات خیزیش های مردمی نیروهای امنیتی را همکاری کرده اند شامل صفوف نیروهای امنیتی می شوند. (پژواک)

**راپرت بلیز قاتل هفده ...**

در این حمله وی دستکم هفده غیر نظامی کشته و شش تن دیگر زخمی شدند. سپس این واقعه در رسانه‌های داخلی و خارجی به «کشتار قندهار» معروف شد.حکومت دوران حامد کرزی، رئیس جمهور پیشین کشور این حمله محکوم و خواستار اشد مجازات رابرت بلیز، سرباز امریکایی شد.همچنان شماری از وابستگان کشته شده شان قندهار از دولت امریکا خواست تا این سرباز کشورش را اعدام کند.اما کارخانسان اعدام این سرباز به دیده شک نگریسته و گفته بودند که نظام قضایی امریکا از ۵۰ سال به این طرف هیچ سرباز را افسر را اعدام نکرده است. (مرکز)

**۲۲ گروگان افغانی از ...**

وابستگانش گروگان گرفته بودند، اما نظامیان پاکستانی دیروز تمام آنان را در یک عملیات نجات دادند.این افزوده که آدم ربایان از سالها به این طرف در مرز پاکستان و ایران، مهاجران افغانستان را به منظور اخاذی اختطاف میکنند.شماری زیادی از شهروندان به دلیل ناامنی، فقر و بیسکاری، به صورت غیر قانونی از مرز پاکستان وارد ایران میشوند.اما در سالهای قبل دهاها شهروند در این مسیر، از سوی آدم ربایان برای اخاذی اختطاف، شماری هم توسط نیروی مرزبانی ایران و پاکستان کشته یا زخمی شده‌اند.در ماه حمل سال روان، ۵۲ مهاجر افغانستان هنگامیکه قصد ورود به ایران را داشتند، از سوی طالبان اربان اختطاف و از وابستگان شان، پول نقد خواسته شد. (مرکز)

**کارمند یونیسف به ...**

آنان همچنان میگویند، هنوز به طور دقیق معلوم نیست اثر متذکره باستانی و تاریخی بوده یا نمونه ای است که به تازگی ساخته شده است.

مستولان یونیسف به بی بی سی گفته اند، کارمندش یک هدیه را از بازار بامیان خریده و پولیس این ولایت به باستانی بودن آن مشکوک شده است. (مرکز)

**پنج کارگر برده ...**

همچنان انجنیر محمدحسین صالح شارول شهر شیرخان، آزادی این پنج کارمند را به آژانس خبری پژواک تأیید کرد و گفت که مخالفین دولت کارگران مدیریت نظیف را در مدت اسارت آزار و اذیت نرسانده اند.مدع افزود که مخالفین مسلح یک عراهه موتر مدیریت نظیف را با خود نگهداشته اند. (پژواک)

**حضور مهاجرین افغان...**

۴۶ هزار مهاجر دارای مدرک از کشور ایران و پاکستان عودت کرده که یک افزایش شش در صدی را نشان می دهد. احمد محمدی فر مدیر کل امور اتباع و مهاجرین خارجی کشور ایران در نشست دیروز گفت: (انتظارم از دولت افغانستان این است و هماطوریکه به مسئله مهاجرین و عودت توجه جدی دارد، روی حضور قانونمند مهاجرین در ایران همکاری نمایند و تا تلاش داریم تا حضور همه مهاجرین قانونمند شود.)

وی افزود: «بناز به تفکر جدید در بازگشت واضح است و از اینکه دولت افغانستان بررسی مجدد پولیسی های خود را به دنبال راه حل های بیشتر بازگشت داوطلبانه طرح نموده، سرخندیم.» وی یگانه نگرانی کشورش را حضور افراد فاقد مدرک خواند و گفت، زمانیکه پیش از یک میلیون تن در یک کشور فاقد مدرک باشد، به همان سطح جرایم بلند می رود و به همین خاطر تلاش دارند تا حضور افغان های فاقد مدرک را قانونمند سازند. موصوف گفت که بیش از ۴ هزار افغان فعلا در زندان های ایران به جرایم مختلف زندانی هستند که اکثریت آنان به اتهام قاچاق مواد مخدر زندانی می باشند. در همین حال برای نجات و زبیر بل و اجرائی حال مایا امیراوتنگا نمایندهٔ کمیشنر عالی امور پناهنده گان در افغانستان گفت: «ما در حال نزدیک شدن به یک مقطع بسیار مهم در مورد وضعیت پناهنده گان در افغانستان می باشیم که در آن باید یک همکاری-منابع در دستپایی به راه حل های پایدار دریافت گردد.» (پژواک)

**چاپان پیش از ...**

بودایی هستند که قرار است در یک نمایشگاه آثار تاریخی در شهر توکیو پایتخت جاپان به نمایش گذاشته شود. او میافزاید که در ماه دسامبر، ۲۰۱ قلم آثار تاریخی دیگر از افغانستان نیز برای نمایش به این نمایشگاه فرستاده میشود و پس از ختم نمایشگاه دوباره تمام آثار به کابل برگردانده خواهد شد.عبدالمبین ایزدیار، فرمانده پولیس ولایت بامیان نیز به بی بی سی گفته است که پولیس این ولایت یک شهروند خارجی را که با صندوق حمایت از کودکان سازمان ملل (یونیسف) کار میکرد، به ظن انتقال یک قلم اثر باستانی از بامیان به کابل توقیف کرده‌است.مدنوق حمایت از کودکان سازمان ملل با تأیید این واقعه به بی بی سی گفت که این کارمند یونیسفی یک هدیه را از بازار بامیان خریداری کرده بود که پولیس در هنگام انتقال آن به کابل،

به باستانی بودن آن مشکوک شد و این کارمند سازمان ملل را متوقف کرد.این نهاد افزوده است که کارمند یونیسف با سربازان پولیس همکاری کامل داشته و اکنون تحقیق ادامه دارد که این مجسمه یک اثر تاریخی است یا نمونه‌ای است که بتازگی ساخته شده‌است.وزیرمعیاری شهرهای مختلف افغانستان، از جمله کابل، در جریان جنگهای سه دهه گذشته در این کشور آسیب فراوان دیدند. موزیم کابل که زمانی از جمله گنجینه های غنی

منطقه پنداشته میشد، در دوره جنگهای داخلی گروههای مجاهدین غارت شد و ساختمان آن آسیب جدی وارد آمد. چند سال قبل شورای بین المللی موزیمها، فهرستی از آثار تاریخی افغانستان را منتشر کرد که در جریان سه دهه جنگ، از این کشور قاچاق شده‌اند. (بی بی سی) **حمایت سپتا از ...**

رنگین دادرسفهرسپتنا مشاور پیشین شورای امنیت اظهارداشت: «من و دوستان و هم فکران و تیم ما با تمام نیرو در دفاع از افغانستان عزیز از مواضعی که حکومت وحدت ملی در اخیر در برابر تجاوزات پاکستان اتخاذ کرده حمایت می‌کنیم.»وی ادامه داد: «آنجا که سرنوشت ملت؛ کشور و میهن مطرح باشد، مسئله‌ی گروه‌های سیاسی مطرح نیست. این مسئله‌ی دولت است. ما اپوزیسیون دولت نیستم، ما اپوزیسیون اقتدار می‌توانیم باشیم.» رنگین دادر فهرسپتنا خاطر نشان کرد: «این موضوع باید درست و صحیح بپذیری شود که مبادا ما دوباره دچار تزلزل شویم، با استفاده از این فرصت من خواستم می‌م مسئله را یادآوری کنیم و همه ما متحد و یکپارچه هستیم و باید به تجاوز پایان داده شود.» (طلوع نیوز)

**طلوعی: گروه‌های منطقه...**

برخی از کشورهای منطقه از گروه های هراس افگنان هنوز هم یک نگرانی جدی است. گروه‌های هراس افگن به شعول طالب و داعش یک تهدید جدی برای امنیت ملی و حمایت ملی افغانستان است. «این مقام امنیتی حکومت تأکید میوزرد که افشای مرگ ملاعمر در پاکستان ثابت ساخت که طالبان آلهی دست این کشور است.وی خطاب به طالبان افزود: «با مرگ ملاعمر باید بدانند که آله دست بیگانگان بوده‌اند و بدون هرگونه موجب سبب کشتار افراد بیگانه شده‌اند. اکنون آغوش حکومت برای آنان باز است.»محمد ایوب سالنگی معین امور امنیتی وزارت امور داخله نیز گفت: «پیام ما برای حامیان طالبان در منطقه این است که آنان از طریق گروه‌های هراسافگن نمیتوانند به اهدافشان در افغانستان برسند و این خواب را به گور خواهند برد.»زهره دولت زی سرباز پولیس ملی نیز میگوید: «من به حیث یک سرباز زن به مردم اطمینان می‌دهم که در کنار بردارن پولیس خود در هر شرایط در تأمین امنیت سهم خواهیم داشت.» (طلوع نیوز)

**اعلام حمایت مردم...**

حاضران در این گردهمایی گفتند که حمله‌های هراس افگنانه بیشتر مردم بیگناه و غیرنظامیان را از بین میبرد و این کار را بگونه جدی نکوش کردند. سلطان محمد عیادی سرپرست ولایت بغلان در این مراسم اظهارداشت: «که بسپنج و حرکت مردم قوت بیشتری را در میدان‌های جنگ به نیروهای امنیتی میدهد و نیروهای امنیتی با قوت و ایمان راستخ و با قربانی کردن جانهایشان هر روز در جهات در برابر هراس افگنان و دشمنان ضد انسانیت می‌جنگند، و نیاز به حمایت مردمی دارند.»

عبدالجبار پردلی فرمانده پولیس بغلان خاطر نشان کرد: «نیروهای امنیتی در جهات جنگ در برابر هراس افگنان دشمنان ضد انسانیت مسلح دفاع از تمامیت ارضی و حاکمیت ملی شان هستند؛ این بسیج و حرکت شما قوت بیشتری را در خطوط جبهه به فرزندانمان میدهد و مقام‌های محلی بغلان به چنین حرکات شایسته‌ای ارج میگذارد . » شرکت کننده گان این گردهمایی اعلام کردند که باشندگان بغلان بدون کدام امتیازی ادامه هستند تا در کنار نیروهای امنیتی دربرابر دشمنان صف آرایی کنند و از افغانستان به ویژه از ولایت بغلان دفاع نمایند. (طلوع نیوز)

**چهار طالب و یک ...**

به محل رویداد از منطقه فرار کردند. سرپرست ولایت سرپل گفت که در نتیجه چهار طالب مسلح و یک سرباز اردوی ملی کشته و یک مخالف دیگر جراحات برداشته است. گفتنی است که در مسیر شاهراه سرپل- جوزجان که حدود ۵۵ کیلومتر فاصله دارد، ۲۰ پوسته امنیتی مستقر میباشد. اما با وجود این همه تدابیر امنیتی، در ماه های اخیر حوادث چوون درگیری، اختطاف، کشته و زخمی شدن افراد ملکی و نظامی در این مسیر به وقوع پیوسته است.

مراقبت های امنیتی در مورد این رویداد اظهار نظر نکرده اند. (پژواک) **هزاران باشندۀ کابل ...**
مراسم تجلیل از ۲۸ اسد نیز محدود و کم رنگ شده است. اما اسامال در اکثر ولایات کشور هزاران تن با شور و شغف، رقص و پایکوبی و با راه اندازی گروه‌های ها و راهپیمایی از روز آزادی شان جشن گرفتند. نقاط مختلف شهر کابل چون چمن حضوری، شهرنو، تایمنی، ارزان قیمت، مکروربان، خیرخانه، کارت سه سوم و چهارم و برخی دیگر؛ گواه این همه شور و شغف تمام با نواختن ذهل و زبیر بل و اجرائی اتن و پایکوبی توسط صدها جوان بود. ملالی سینواری، وکیل پیشین مردم کابل در ولسی جرگه در کنار یکتعداد جوانانی که بیرق های ملی بدست و سوار بر یک کاروان بودند، احساسات نیک سازان در برابر این رویداد تاریخی برجسته کردند. خاتم سینواری در حالی میگردقت که بدست داشت، به پژواک گفت: ((باید از روز آزادی کشور تجلیل شود و از نیروهای امنیتی که در دفاع از وطن و در برابر یک جنگ تا اعلام شده قربانی میدهد، حمایت صورت گیرد))

او گفت که دشمنان افغانستان باید بدانند که مردم این سرزمین نه تنها آماده اند از استقلال شان دفاع نمایند، بلکه با

ایستادان در کنار نیروهای امنیتی شان از وجب و جب خاک کشور خود نیز دفاع میکنند. وی با بیان اینکه تجلیل از روز استرداد استقلال کشور نشانگر آزاد بودن افغانها میباشد، از تمامی مردم خواست تا از این رویداد تاریخی تجلیل نمایند.

اسراراحمد کریمی رییس تکنالوژی معلوماتی ادارهٔ امور که با جمعی دیگر از جوانان که سوار بر ده عراهه موترهای مزین شده با بیرق های افغانستان مصروف گشت زنی در شهر کابل بود، به پژواک گفت: «تجلیل از این روز باعث تقویۀ روحیه نیروهای امنیتی افغان می‌شود.»

او می گوید که بغایخر تقویۀ روحیه نیروهای امنیتی که فعلا در برابر مخالفین می‌جنگند و از استقلال این کشور دفاع می‌کنند با شور وشغف خاص از روز آزادی کشور تجلیل میکنند. خبرنگار پژواک از نقاط مختلف شهر کابل گزارش میدهد که توزیع هزاران پست کارت که مزین با بیرق افغانستان بود، توسط گروهی از جوانان داوطلب که تعداد آنها به ده ها تن می‌رسید، نه تنها احساسات مردم را در نقاط مختلف این شهر نسبت به این روز تاریخی برمی انگیخت، بلکه صدها جوان و طفل که در یک دست بیرق ملی و به دست دیگر شان این پست کارت دیده میشد با شور و هلهله خاص به اجرای اتن و پایکوبی میپرداختند.

خبرنگار پژواک میگوید که پخش آهنگ های مینعی از طریق لودسپیکرهای کلان آن سوار بود، سرور و شادمانی جوانان را در نقاط مختلف شهر بیشتر می ساخت. (پژواک)

**هلال احمر ۴۵ ...**

گروه را تشکیل میدهند.»

بربنیاد پیمان سال ۱۳۶۸ هجری خورشیدی هلال احمر با دهکده ی صلح آلمان هر سال دویس ۴ تا ۸۰ کودک برای درمان به آلمان فرستاده می‌شوند. شمار کودکانی که در هر دوره برای درمان فرستاده می‌شوند از سوی دهکده صلح آلمان مشخص می‌شود.

خانواده های این کودکان هلال احمر را آخرین امید خود برای درمان فرزندانشان می دانند و می‌گویند که تمام گزینه ها را برای درمان فرزندانشان تجربه کرده اند، اما نتیجه مطلوبی به دست نیاوردند، تا اینکه از سوی پزشکان کشور به این نهاد راهنمایی شده اند.(طلوع نیوز)

**وزارت خارجه در...**

صورت گرفته است، به تعداد هشت تن از مستوسین پولیس سرحدی افغانستان کشته شده، بازار منطقه دوکلام ولسوالی ناری ولایت کنر حریق و خسارات هنگفت مالی به باشندگان محل وارد گردیده است.»معین اداری وزارت امور خارجه افزود: «این بار اول نیست که شما در پیوند با انداختن های اسلحه تقلبه از سوی نظامیان پاکستانی بالای مناطق مختلف در امتداد خط دیورند، به وزارت امور خارجه احضار می‌گردید، اما متأسفانه، ما در این گونه حرکت‌های نامتنظی آمیز نظامیان پاکستانی شاهد تغییر دوامدار نبوده ایم.» این مقام وزارت خارجه کشور در ادامه صحبت‌هایش به سفیر پاکستان مقیم کابل خاطر نشان کرد که جمهوری اسلامی افغانستان؛ امنیت و مسئولیت جان شهروندان خویش را در رأس منافع ملی کشور، به وضاحت به عنوان معیار روابط اش با پاکستان اعلام داشته باشد و این کشور می خواهد تا این معیار را برای ابقای روابط در نظر گیرد. (پژواک)

**به ننگرهار کی هم ...**

حکومتی چارواکو او بو شمهر خلکو سربیده و لغمان او کوثر خنوب اوسېدونکو، حکومتی استازو او ولسي جرگي غرو گډون درلو. والي سلیم خان کندوزي به دي غونډه کې وويل چې د خپلواکۍ د بيا کتلود کې ۹۶کسې کاليزه لپاره يې په ننگرهار ولايت کې ځکه کښي نمانځونډه جوړه کړي، خو ولسونه خپلي وياړني ملي وړخي وپيژني. (پژواک)

**د هلمند والي د خپلواکۍ ...**

نوموړي وويل ، د دولت څيره د وسله والو مخالفينو پر وړاندي پراتيستي ده ، خو وشي د هغوي په راتلو روانو نا امنيو ته د پاي ټکي کېدونل شي . د ده په وينا ، که د دولت وسله وال مخالفين له جگړې لاس واخلي ، د امنيت د ټينگتڼ تر څنگ به ورته د ژوند هر ډول اسانتياوې برابرې کړي .رحمي وويل ، امنيتي ځواکونه به يوازې توكه نه شي کولي امنيت ټينگ کړي ، له دې امله يې له عامو خلکو هم غوښتنه وکړه چې په دې برخه کې له امنيتي ځواکونو سره همکاري وکړي (پژواک)

**د هلمند والي د خپلواکۍ ...**

نوموړي وويل ، د دولت څيره د وسله والو مخالفينو پر وړاندي پراتيستي ده ، خو وشي د هغوي په راتلو روانو نا امنيو ته د پاي ټکي کېدونل شي . د ده په وينا ، که د دولت وسله وال مخالفين له جگړې لاس واخلي ، د امنيت د ټينگتڼ تر څنگ به ورته د ژوند هر ډول اسانتياوې برابرې کړي .رحمي وويل ، امنيتي ځواکونه به يوازې توكه نه شي کولي امنيت ټينگ کړي ، له دې امله يې له عامو خلکو هم غوښتنه وکړه چې په دې برخه کې له امنيتي ځواکونو سره همکاري وکړي (پژواک)

**په مزارشريف کې د ...**

وو او په لود سپيرونکو کې ملي او حماسي سندرې او ترانې هم غږول کېدې ، د ښار پر واپوټو څرځېدل او بې شمېره خلک يې نندارې ته راوتلي وو . د خپلواکۍ دغه جشن نن سهار نهه يچي د دې ولايت ولايتي شورا د دفتر له مخې په ملي اټونو او هوا ته د پوځانو په خوشي کولو پيل شو او وروسته يې په روزه شريف کې د وزير اکبرخان پر ترازو د بلخ ولايت د سکتوري رئيس ذبيح الله اخري او د ولايتي شورا د مرستيال ذبيح الله کاکي له لوري د گلونو کېدې کېښودل شو. (پژواک)

**په دولتي روغتونونو...**

د هغه په وينا ، د دې پروگرام په پلي کېدو سره به ، نوم وروغتونونه چې تر پوښتنې لاندې نيول کيږي ، کولی شي چې له لري واټن څخه د چارو د پرمختگ لپاره په لا اغېزمنه توگه خلکو ته روغتيايي خدمتونه وړاندې کړي .(پژواک)

## صحت و سلامت

صحت و سلامت

## کمبود ویتامین B، استرس و بدخوابی عامل بروز آفت دهان است

آفت دهان نوعی ضایعه است که به علت از بین رفتن بخشی از پوشش داخلی دهان یا لثه و در قسمت داخلی گونه‌ها به وجود می‌آید. این بیماری به طور معمول در خانم‌ها بیشتر دیده می‌شود و حدود یک پنجم مردم جامعه به آن مبتلا می‌شوند.

آفت دهانی یک بیماری دردناک و عودکننده مخاط دهان بوده که به‌صورت زخم‌های کوچک و بزرگ، در داخل دهان شکل می‌گیرند. آفت در ناحیه مخاط دهان و لب، مخاط گونه، زبان و کف دهان به دلیل وجود ویروس‌ها به وجود می‌آید.

ایمن ویروس‌ها در واقع در داخل دهان تمام افراد وجود دارد و تحریک آن‌ها موجب فعال شدن‌شان شده و باعث به وجود آمدن زخم‌هایی به نام آفت در دهان می‌شوند. این ویروس‌ها باعث ایجاد زخم‌های کوچک در دهان می‌شوند که در غذا خوردن ایجاد اختلال ایجاد می‌کند. دوره درمان این بیماری ۷ الی ۱۰ روز طول می‌کشد؛ اما در مواقعی که شدت این بیماری زیاد و دردهاک باشد، نیاز به دوره درمان چند ماهه دارد و فرد برای بهبود بیماری نیازمند مصرف آنتی‌بیوتیک است. در مواقعی آفت‌های دهان نیاز به درمان طولانی‌مدت دارد، لازم است بیمار آرامش خود را برای درمان بهتر حفظ کند. ضعیف شدن بدن بیمار، کم بود ویتامین B و استرس، پریدن ناگهانی از خواب و کم‌خوابی یا بدخوابی فشارهای روحی روانی از عوامل بروز آفت‌های دهان است.

مسرفر ویتامین B، حفظ بهداشت دهان و استفاده به‌موقع از نخ دندان و مسواک استفاده از دهان‌شویه‌های مناسب و آب‌نمک از بروز این بیماری جلوگیری می‌کند.

## ۶ نوشیدنی که به سرعت حالتان را بهتر می‌کنند!



وقتی غمگین و بی‌حوصله هستید یا تمرکزتان را از دست داده‌اید چه می‌کنید؟ نوشیدنی‌های طبیعی متعددی برای هر یک از این حالات وجود دارد که می‌توانید به راحتی آماده‌شان کنید.

او لرم و لیمو هرز برای زمانی که به تمرکز نیاز دارید:

کم شلن آب بدن می‌تواند تا حد زیادی مانع تمرکز شود به همین دلیل مصرف مداوم آب، کاری بسیار هوشمندانه است. اما اضافه کردن چند قطره آب‌لیمو یا یک تکه لیمو به آبی که می‌نوشید می‌تواند موجب افزایش توانایی ذهنی برای انجام فعالیت‌هایی شود که به تمرکز بیشتری نیاز دارند. لیمو حاوی ویتامین C است که برای ساخت پیام‌رسان‌های عصبی کنترل‌کننده‌ی بخش دقت و تمرکز در مغز کاربردار دارد.

دمنوش باغونه یا شیر برای زمانی که مضطرب هستید:

خصوصاً آرامش‌بخش بابونه برای رفع اضطراب و عصبانیت به خوبی شناخته شده‌است. شیر گاو‌هایی که از علف تقذیه کرده‌اند نیز حاوی اسید لیونلینیک، گونه‌ای از اسیدهای چرب است که می‌تواند جریان خون را به مغز را افزایش داده و اثرات مزه‌رومن استرس‌زکورتیزول را معکوس کند. ترکیب این دو نوشیدنی آرامش‌بخش به همراه کمی عسل می‌تواند اثرات ضداضطراب آن‌ها را به حدناکتر برساند.

ماس‌ت چکیده و نوشیدنی کبیر برای زمانی که غمگین هستید:
پروتئین‌های موجود در ماست چکیده می‌توانند موجب افزایش سطح پیام‌رسان‌های عصبی کنترل‌کننده‌ی ناراحتی شوند. این خوراکی‌ها همچنین حاوی پروبیوتیک‌ها نیز هستند، موادی که حتی برخی تحقیقات انجام شده می‌توانند مانع از افسردگی شده و طبق در درمان آن مؤثر باشند.

آب آلبالو برای رفع بی‌قراری:
اگر کلافه و بی‌قرار هستید نمی‌توانید بخوابید، کمی آب آلبالو بنوشید. برسی‌های انجام شده نشان می‌دهند که نوشیدن آب آلبالو دو بار در روز موجب شده شود شب‌ها ۹۰ دقیقه بیشتر بخوابید چرا که این میوه حاوی ملاتونین، هورمون تنظیم‌کننده‌ی چرخه‌ی خواب و بیداری و اسیدهای آمینه‌ای است که می‌توانند شما را به خوابی عمیق و طبیعی برانورند.

چای سبز برای مواقعی که ناامید و سرخوده هستید:
ادویه‌جات موجود در چای هندی مانند دارچین تنها خاصیت طعم‌دهندگی ندارند. تحقیقات انجام شده در سال ۲۰۰۹ نشان داد که حتی یه دارچین می‌تواند موجب هوشیاری بیشتر و رفع حالت ناامیدی شود. یکی دیگر از ادویه‌های دارچین کنترل قند خون است که به این ترتیب در صورتی که ناراحتی‌تان از کمبود مواد غذایی ناشی شود، چای هندی راه‌حلی بسیار ایده‌آل است و می‌تواند به سرعت حالتان را بهبود بخشد.

چای سبز برای زمان خستگی:

این نوشیدنی باستانی حاوی ماده‌ای به نام «ل تیاتین» است، نوعی اسید آمینه که موجب افزایش امواج آلفا در مغز می‌شود. این امواج دارای خاصیت آرام‌بخشی و افزایش تمرکز هستند، به این ترتیب برای زمانی که خسته هستید اما باید کارهایتان را تمام کنید و از طرفی دلتان نمی‌خواهد بدنتان را با قهوه‌از کافئین پر کنید بسیار مفید است.

## کاهش خطر سرطان با افزایش مصرف غذاهای تند

مطالعه محققان نشان می‌دهد، مصرف منظم غذاهای تند و ادویه‌دار با افزایش طول عمر مرتبط است و خطر سرطان، بیماری‌های عروق کرونر و تنفسی را کاهش می‌دهد.

گروه محققان بین المللی که این مطالعه را انجام دادند خاطر نشان کردند: «تحقیق ما نسبت معکوس بین مصرف غذاهای تند و ادویه دار را با میزان کلی مرگ و میر همبطنور برخی‌عقل مرگ مانند سرطان، بیماری‌های عروق کرونر و بیماری‌های تنفسی نشان داد.» این مطالعه که طی چند سال روی نزدیک به نیم میلیون چینی انجام شده است، نشان می‌دهد، احتمال مرگ کسانی که تقریباً هر روز غذاهای تند و ادویه دار مصرف می‌کنند نسبت به کسانی است بر اساس این مطالعه، این تأثیر در بین مردان و زنان مساوی است و در بین کسانی که غذاهای تند می‌خورند و الکل نمی‌نوشند بیشتر است.همچنین، مصرف مسرر غذاهای تند و ادویه‌دار به خصوص با کاهش مرگ ناشی از سرطان، بیماری‌های عروق کرونر و بیماری