

## داعش در دراز...

کرده است این گروه مساله ریبون مسافرین است که یک دویاره دیگر نیز این کار را تکرار کردند تا حال کدام فعالیت دیگر را انجام نداده اند اما بیرق، ونشان شان به گونه رسمی بلند است. «از سوی هم ویلسون شوفرز یک جنرال امریکایی گفته است، که گروه دولت اسلامی یا داعش ممکن برای افغانستان به یک تهدید بزرگ میدل گرده.داعش برای بارنخست فعالیت هایش را درسوریه و عراق آغاز کردو به اساس گزارشا حالا یک برسه حصه خاک این کشورها را تحت کنترل خود داره. (رادیوآزادی)

## ظهور ټک گروه ...

در وزیرستان شمالي و جنوبي مستقر بوندنډ؛ اما با عمليات نظامی ارتش پاکستان از این مناطق متواری شده و در بخش های شمال و جنوب افغانستان مستقر شده اند.وی می گوید که بارها این موضوع را با شورای امنیت ملی و حکومت مرکزی در میان گذاشته، اما تاکنون برای سرکوب آن‌ها هیچ اقدامی نشده است.آقای احمدی می گوید که این گروه متشکل از تروریست های خارجی و خصوصا آیوورها، ایک، هاک، چچین و عرب می باشند که با گروه داعش ارتباط نزدیک دارد. به گفته معاون والی غزنی، این گروه نوظهور، پیشقراولان گروه داعش هستند که هدف اصلی آنها پیداکردن منابع انسانی و مالی برای اعضای در شمال افغانستان و خصوصا باز کردن مسیر رفت و آمد این گروه از جنوب به شمال از طریق ولایت زابل می باشد.وی می گوید که تمام موارد آدم ربایی و اختطاف در ولایت های زابل و غزنی در سال جاری توسط همین گروه صورت گرفته و آنها می خواهند با سرگردان گیری از مردم ملکی، افرادش را که در زندان های امنیت ملی هستند، آزاد سازند. (مرکزی)

## قضوی تلفنی جان کوی...

تماس تلفنی چیزی نگفته، اما گفته می شود تنش های مرزی میان افغانستان و پاکستان محور اصلی گفتوهای آنها بوده است.رادوی دولتی پاکستان گزارش داده است که جن جان کروی و محمد نواز شریف در مورد گفتگوهای صلح، امنیت منطقه و همکاری با افغانستان گفتگو کرده اند. براساس این گزارش ها، جن جان کروی از نخست وزیر پاکستان خواسته است که در ارتباط با گفتگوهای صلح افغانستان با طالبان همکاری کند.

در چند روز اخیر تنش های مرزی میان افغانستان و پاکستان اوج گرفته است. روز چهارشنبه سفیر اسلام آباد در کابل در ارتباط با حملات توپخانه پاکستان به خاک افغانستان از سوی وزارت خارجه افغانستان اخطار شد.بدین ال این روز شرف شنبه صبح وزارت خارجه پاکستان سفیر افغانستان در اسلام آباد را در ارتباط با آنچه که از اسلام آباد «ایتام» خوانده است، اخطار کرد. (مرکزی)

## کاروان حامل جنرال...

موتر سا ټیكل ، تعدادی بیسکا و واكت به دست نیروهای امنیتی افتاده اند.جنرال دوستم حدود سه هفته است که برای سرکوب طالبان به ولایت فاریاب رفته و رهبری نیروهای امنیتی را در نبرد علیه مخالفان مسلح به عهده دارد.طالبان تاکنون مورد حمله بر کاروان جنرال عبدالرشید دوستم ، تلفات و اسارت افراد شان چیزی نگفته اند. (پژواک)

## زیاست گرانی: پیکاه...

وی به آژانس خبری پژواک گفت: (ما) از پاکستان خواستیم که در امرپارزه با تروریزم بصورت صادقانه سهم بگیرد وشریک شود درغیران طبیعی است که دولت افغانستان بصورت مستقلانه با تقویت قدرت دفاعی نیروهای امنیتی خود تلاش میکندکه مبارزه با هراس افگنی را تشدیدکنندو از سرحدات کشور و ازجان و مال، ناموس و حیثیت مردم خود دفاع نماید.
))مشاور ریسی اجرایی حکومت افزوده که امروز پایگاه ها و مراکز آموزش و پرورش تروریزم هم برای مردم و برای جامعه جهانی آشکار است وطیبا جامعه بین المللی ونیروهای دفاعی افغانستان هرجایی راکه تشخیص نمایندکه از آنجا تهدیدمتوجه شده است، آن را مورد حمله قرار خواهند داد،چنانچه تاکنون طیارات بی پیلوت نیروهای خارجی ج مراکز را مورد حملات خود قرار داده اند، سانچازکی گفت که خواسته های حکومت وحدت ملی از پاکستان کاملاً واضح است، نخستین خواست این است که مخالفان مسلح به شمول طالبان میتوانند روند گفتگو را با حکومت ادامه بدهند،اما به شرطی که اراده خود را از ارادهٔ حامیان بیرونی خود جدا نمایند و به عنوان افغان به میز مذاکره حاضرشوند.وی عنوان کردکه مسئله دیگری که از پاکستان توقع دارنداین است که بصورت صادقانه درورندگفتگوهای صلح همکاری کند و در مبارزه با تروریزم سهم بگیرد، پایگاه ها و مراکزی را که در آن تروریست ها فعالیت دارند بسته کند،چاره تجمع وگردهمایی و سرریزگری را به طالبان ندهد ودرقول وعمل، راستگو باشند. (پژواک)

## ظاهر طنین نماینده ...

ظریف، دیگر دیپلمات افغان می‌شود.آقای ظریف به عنوان نماینده ویژه سازمان ملل در کشور لیبی را منصوب شده است.ظاهر طنین فارغ التحصیل دانشگاه پزشکی کابل است و تحصیلاتش را در رشته‌های روابط بین الملل و علوم سیاسی در لندن ادامه داده است.آقای طنین پیش از آن گفته به عنوان رئیس دفتر نمایندگی دائمی پاکستان در سازمان ملل آغاز به کار کرد، مدیریت سرویس جهانی بی بی سی برای افغانستان را بر عهده داشت. قرار است محمود سیقل، که قبلا به عنوان معاون اقتصادی وزارت امور خارجه افغانستان

و احساس وطن دوستی شان قدردانی کرد و آنان را در راستای فعالیت‌های بیشتر هنری، مورد تشویق قرار داد.

رییس جمهور گفت که جهت گسترش بیشتر فعالیت‌های هنری در کشور باید دانشکده هنرهای زیبا و نگارستان ملی تانقوش شوند.او در اخیر نمایشگاه متذکره به ومان نیازی و قمارالدین چشتی دو تن از هنرمندان نقاشی و خطاطی، مدال عالی دولتی وزیر محمد اکبر خان را تقویض کرد.هنر هفت گانه در کشور در سه دهه جنگ به ویژه در زمان سرگردان آسپب جدی دیدند و در چهارده سال حکومت حامد کرزى، برای بهبود آن توجه نکند. (مرکزی)

## کمیسیون حقوق بشر...

خود رسیده بود. افراد این گروه در هر ولسوالی و روستا محاکم عتشی برگزار برای این مرکز تماس سرگردانی ایجاد می‌کنند. همایون یکی از تنظیم‌کنندگان آمبولانس‌های این مرکز خاطره‌ای را به یاد می‌آورد که با گفته او خیلی تلخ است: «یک شب، حوالی ساعت یک خانمی زنگ زد و درخواست آمبولانس کرد. او گفت که خواهرم متشکل ولادی دارد و کسی دیگری در خانه نیست لطفاً به ما کمک کنید. آدرس و شماره تلفن این خانم را یادداشت کرده و آمبولانس فرستادم. زمانی که آمبولانس به محل رسید به شماره تلفن خانم زنگ زده و گفتیم که آمبولانس رسید، خانم گفت درست است کمی منتظر باشید. پس از چند دقیقه دویاره تماس گرفته و گفت خانم محترم آمبولانس صحرایی را انجام می‌دهند، ر و آواز گریه کودک را در آورد و گفت که خواهرم ولادت کرد. این بدترین خاطره زندگی‌ام است. برخی تا این حد مزاحمت سرگردانی ایجاد می‌کنند.»کابل، تنها شهر در افغانستان است که در آنجا خدمات آمبولانس رایگان به شهروندان ارائه می‌شود.

گرچه خدمات این مرکز با نزدیک به یکصد آمبولانسی که دارد، برای شهری با جمعیت حدود شش میلیون نفر، ناکافی است اما با آن هم سبب نجات جان بسیاری شده است.مرکز اطفائیة دیگر نهادی است که روزانه نزدیک به هزاران تماس دریافت می‌کند و به زنگ زدن آن بیش از ۹۰ درصد آن مزاحم هستند.برخی از مزاحم‌های تلفنی چنان ماهرند که حتی پولیس را هم اغفال می‌کنند.جنرال محبوب آریبی، مسئول مرکز اطفائیة نیز سرگردانی‌هایی را به یاد می‌آورد که همین مزاحم‌ها برای شان ایجاد کردند:

«یک شب چند زنگ پی هم آمد که در منطقه شهر آبی کابل آن‌ش‌سوزی شده است. وسایط به عجله به ساحه رفتند، اما هیچ حادثه‌ای رخ نداده بود. پیش از این بر اساس درخواست تلفنی کسی وسایط ما به منطقه تاریخی سرگردان شدند. به همین ترتیب یک بار در کارته نو، این گونه مزاحمت‌ها زیاد است.»مرکز مغایرانی پولیس ۱۱۹ که به هدف پیش‌گیری از حوادث تروریستی و جنایت‌های رسیدگی به موقع به آن تشکیل شده نیز با این دردرس مواجه است.سیف الرحمان، یکی از کارمندان این مرکز می‌گوید: «برخی اطلاق می‌دهند که گوینا در قتل منطقه ماین جاسازی شده و یا میان مردم درگیری صورت گرفته. زمانی که پولیس به منطقه می‌رود می‌بینیم که اطلاعات دروغ داده شده. برخی زنگ می‌زنند و فحش می‌دهند.»جنرال همایون عینی، مسئول این مرکز می‌گوید: «کسانی که مزاحم هستند، ممکن است خودشان یک روز با مشکل مواجه شوند و نیاز پیدا کنند به کمک ۱۱۹. این افراد بدون اینکه می‌کنند و هم وقت خود و هم وقت افرادی را که به کمک نیاز دارند ضایع می‌سازند. ما همه روزه تماس‌هایی دریافت می‌کنیم که کسی در جواده صدف کرده یا سکنه قلبی کرده و ما آنها را به سفارخانه انتقال می‌دهیم. یا یک تلفن یک انسان از مرگ نجات پیدا می‌کند. از مردم خواهش می‌کنم که مزاحمت نکنند.»

آمبولانس، اطفائیة و پولیس، نهادهایی هستند که برای رسیدگی به حوادث و نجات جان انسان‌ها ایجاد شده‌اند و در قوانین بسیاری از کشورها برای افرادی که سبب قریب و سرردگی کارمندان این نهادها می‌شوند، مجازات پیش‌بینی شده است.در قوانین افغانستان مجازات مشخصی برای مزاحمان تلفنی وجود ندارد. تنها ده‌ها سال قبل در ماده ۳۷۸ قانون جزای افغانستان آمده است: « شخصی که با وجود علم خلاف واقعیت یکی از نهادهای قضایی، اداری و یا یکی از وسایل از خطری اخطاع بدهد به حبس متوسط و با پانزده هزار افغانی جریمه محکوم شود.»اما در افغانستان تا هنوز هیچ فردی به این اتهام بازداشت و مجازات نشده و شاید به این دلیل است که برخی با جسارت تمام برای مردم و نهادهای ارائه‌کننده خدمات قوری، ایجاد مزاحمت تلفنی و سرگردانی می‌کنند.

(بی بی سی)

## اشرف غنی دستور نصب ...

هنرمندان تأکید کرد، آثار شما از عمق وطن دوستی تان حکایت می‌کند و این وطن دوستی باید به تمام مردم افغانستان انعکاس داده شود.

رییس جمهور این اظهارات را بعد از ظهر روز قبل هنگام دیدن از نمایشگاه آثار نقاشی، خطاطی، میناتوروی و حکاکی هنرمندان که به مناسبت نود و ششمین سالگرد استقلال کشور در ارگ برگزار شده بود، بیان کرد.در جریان بازدید از این نمایشگاه عبدالله عبدالله، رییس اجرایی، عبدالباری جهانی، وزیر اطلاعات و فرهنگ، عبداله غنضفر مشاور فرهنگی اشرف غنی و ده‌ها هنرمند کشور نیز حضور داشتند.ارگ ریاست جمهوری با نشر خبرنامه ای اعلام کرد، اشرف غنی در این بازدید از کار و فعالیت هنرمندان

کهنسالان تلف شوند. طالباندین قادری معاون شورای ولایتی بدخشان گفت: «اگر مقامات دولتی به ولسوالی های مرزی توجه نکنند؛ بدون شک برخی افراد با خطر مرگ جدی روبرو خواهند بود.»

معاون والی بدخشان از وضعیت بد زندگی باشندهگان پامیر زیر اظهار نگرانی میکنند و میگویند که بیشتر از ۹۰ درصد مردم این ولسوالی ها به خطر مرگ روبرو هستند. (طلوع نیوز)

### ټکنیکا کې درې زده ...

هغه وايي چې په دي نسته کې د سروصني ولسوالۍ د حيات بابا لېسې درې زده کوونکي وژل شوي او يو بل ښوونکی دې هغه زياته کړه ؛(د هاوان ټیوه مبرۍ پر مکتب لگېدلې چې درې شاگردان يې وژني او يو بل ټي ټپي کړی دی.»؛( يادې ولسوالۍ اوسېدونکي جان محمد پژواک ته وويل چې وژل شوي درې واره ماشومان دي او عمرينه يې له دوولسو کلونو څخه کم دي.»پژواک)

### د هلمند اوسېدونکو ...

خوځيو نورو يې وويل چې د دهغه قانون له مخې د تذکرې پر پايه د افغانستان د اسلامي جمهوريت د تابعيت تذکره لېسکل کيږي او دهغه ليکنه همدا مانا لري چې دهغه تذکره د يوه افغان ده د اړوندي موضوع په اړه د زېري په ۳۰ نه د هلمند په مرکز لښکرگاه کې غوښده وشوه

په ياده غوښده کې د افغان ملت گوند ولايتي مشر عبدالرشيدناري وويل چې ولسترې بايد په بريښنايي تذکره کې د افغان کلني د ليکلو په اړه يو فرمان صادر کړي.»پژواک)

## د کوټل له خلکو د ولسي

نوموړي له دولت نه مننه وکړه چې په هېواد کې په د سولې لپاره ګامونه پورته کړي او له دولت څخه يې غوښتنه وکړه چې د سولې لپاره داسې برکيچان وپېژني چې په رښتيني توګه په هېواد کې سوله وځواري نوموړي وويل :» موږ په هېواد کې سوله، بيولوځي او اتحاد څټو او چکره نور بايد پاي ته ورسېږي.»(پژواک)

### په ننگرهار کې نهو ...

هغه وايي چې د دې عملياتو په لړ کې د دولت شپږ وسله وال مخالفين وژل شوي او درې نور ټپيان دي ده وويل چې د يادو عملياتو پرتهال دحماکر ولسوالۍ د داوود قلع، حاجي روليدقلعه، لنگرخل اوسرگردان چوک نويې سيمې د وسله والوهمخالفينو له شتون څخه پاکې شوې دي.»پژواک)

### سلگونه طالب پلوه ...

سلام عتر وورر ملا عبدالمنان د پژواک په کېونو شمېر رسنيو ته ويلي وو، چې د ۱۵ منصوب په ټاکل کېدو کې دوې او نورو مشرانو سره مشوره نه ده شوې اودپر ژر به د طالبانو مرکزي شورا د نوي مشر په توګه پريکړه کړي.»پژواک)

### ځخوښت و تبتيص، عامل...

از آنجایی که هیچ‌گونه حمایتی از سوی دولت ندهنده‌اند، نمی‌توان انتظار از دولت داشت.به گفته او، نزدیک به ۸۷ درصد مصاحبه‌شوندگان گفته‌اند که هیچ مرجع مشخصی برای رسیدگی به خشونت علیه خبرنگاران زن و چالش‌های پیش روی آنها وجود ندارد. یکی دیگر از یافته‌های این گزارش این است که زنان فعال در رسانه‌ها حقوق کمی دریافت می‌کنند و ۷۰ درصد دیگر گفته‌اند که حقوق آنها اصلا کافی نیست.همچنین خبرنگاران زنی که به شاهد بودیم که مردان دست یک دختر جوان را میگیرند و مانند یک حیوان او را میکشانند بچای دیگری انتقال میدهند.»

نگرانی دیگر کمیسیون شدت جزایی است که برای همتیام در محاکم صحرایی تعیین میشود. آقای بیدار میگوید در چنین مواردی متهم مجبور به تحمل جزای بسیار سنگینتر از آنچه مرتکب شده می‌شود. او میگوید در بسیاری موارد یک شخص به خاطر گناهی مجازات میشود که کس دیگری انجام داده است.

کمیسیون مستقل حقوق بشر میگوید که در مواردی که فیصله‌های صحرایی در مناطق زیر حاکمیت دولت صورت میگیرد، حکومت باید اقدام کند و عاملان چنین رویدادهایی را به پنجاه درصدی بسپارد ولی در برخی موارد، خاطیان به دلیل واسطهها و حمایتی که در حکومت دارند، مورد پیگرد قرار نمیگیرند.این کمیسیون از حکومت خواست که به جای پیتفاکتی با چنین مواردی با جدیت برخورد کند و عاملان این نقیضات را مجازات نماید. بیدار گفت شهروندان عادی افغانستان وقتی با محاکم صحرایی روبرو میشوند بجز سکوت، اعتراض کنند و مانع فیصله‌های خردسور و غیرقانونی شوند. (دویچه وله)

## باشندگان ولسوالی های ...

روستاها رساند یک فاجعه انسانی در پامیر زمین رخ خواهد داد.روستاشینان پامیر زمین که پس از ۱۵ روز به شهر قبضی آباد مرکز ولایت بدخشان رسیده اند، وضعیت بد زندگی می گویند و می افزایند که از یک ماه به این سو آنان با نبود مواد خوراکی روبرو میشوند.آنان ناشده ساز و اخیر در مسیر راه و بسته شدن پنج بازار مشترک تاجیکستان و افغانستان را دلیل اصلی نبود موادغذایی در این مناطق می دانند. این روستاشینان به طلوع نیوز میگویند که از یک هفته به اینسو آنان به خوردن گیاهان کوهی شروع کرده‌اند و این گیاهان کوهی برخی از آنان را میوب ساخته است.یکی از این باشندگان گفت: «مردم از علف کوهها استفاده میکنند و اگر حکومت به آنان توجه نکند؛ ما مجبور هستیم که به یک طرف شروع ببریم.» این عاملان شماری از اعضای شورای ولایتی بدخشان هشدار میدهد که اگر تا یک هفته دیگر به قطعی زدهگان این ولایت کمک نرسد، علفهای داره‌ها که تمام خاک رنده شد و احتمال دارد که کودکان و

در پی این رخصتی ها مشخص خواهد شد: «بدون شک که ما یک کشور اسلامی هستیم و روز جمعه برایمان اهمیت خاص دارد. ولی اگر به جای پنج شنبه روز رخصتی شود بسیار خوب می شود؛ چرا که روز شنبه در دنیا رخصت است.»در عین زمان شماری از شهروندان افغانستان از طرح رخصتی از روز جمعه و شنبه استقبال می کنند و شماری هم نظر مخالف دارند. عصمت مرادی یکی از شهروندان کابل و مامور دولت گفت: «ما رضایت نداریم. کشور ما به قوای بشری نیاز دارد، یک روز معاش دولت برای کارمندان دولت مفت می رود. معاش می گیرد و کار نمی کند.»اما معاون امور اجتماعی وزارت کار و امور اجتماعی افغانستان می گوید این طرح نه تنها افغانستان را از نظر کاری عقب نمی کشد، بلکه برای پیشبرد کارها بهتر است: «موسساتی که اینجا کار می کنند، انجوها، موسسات بین المللی، سفارتخانه ها و دفاتر نمایندگی ملل متحد همه روز شنبه رخصت هستند؛ به این خاطر ارتباط با آنها در این روز قطع بود، به خاطر هماونایی با آنها هم که شده باید این دو روز در افغانستان رخصتی می شد.»(دویچه وله)

### دوستم: جنرال آی اس...

شهروندان پاکستانی در صفوف طالبان در جنگ با نیروهای امنیتی کشور کشته و تعدادی هم بازداشت شده‌اند.همچنان که دولت پاکستان در پی سرکوب این گروه داعش است، طالبان هم در چند هفته گذشته بیش از ده شهروند پاکستانی مربوط به گروه داعش و طالبان، از مناطق مختلف کشور بازداشت شده‌اند. شورای امنیت ملی حکومت دوران حامد کرزی در یک نشستی دو سال قبل اعلام کرد، مشاوران نظامی پاکستان در صفوف طالبان در کشور افزایش یافته است. در همین حال، جنرال دوستم میگوید که بعد از تصفیه ولایت فاریاب از وجود شورشیان، برای راهاندازی عملیات به ولایت قندوز خواهد رفت. (مرکزی)

### پروژه های بازسازی...

شخصی قیبریزی سرکها و اعمار کلینیک، مکتب، بندهای آب و... هستند.ملا گل احمداحمدی،عضو شورای ولایتی نیمروزمیگوید که وضعیت امنیتی نسبت به گذشته بهتر شده ولی مشکلات امنیتی در ولسوالی های خاشرود، دلارام و چهار برجک مردم را نگران ساخته است.وی به آژانس خبری پژواک گفت که مخالفان مسلح از هلمند و فراه به این سه ولسوالی رخنه کرده و سبب ناامنی میگردند، احمدی ادامه نمود که مخالفان مسلح، دست به حملات راکتی بر مرکز خاشرود، حملات دوامدار بر پوسته های امنیتی ، قتل افراد دولتی وامیکننداری کنار سرک میزنند.این عضو شورای ولایتی میگوید که نیروهای قوول اردوی ۲۱۵ میوند که در شورایک هلمند مستقر اند و مسوولیت تأمین امنیت هلمند و دلارام را دارند، باید در تأمین امنیت نیمروز سهم بگیرند. (پژواک)

### آمریک شش مکتب ...

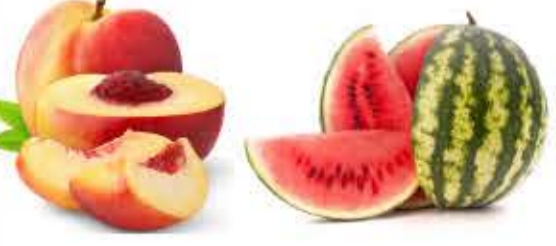
موقعیت دارد که آمرین آن برای جلوگیری از مشکلات در مقابل مکاتب ، مجبور اند که با طالبان نشست ها انجام دهند.مومند میگوید که آمرین بازداشت شده از سوی امنیت ملی پی گناه اند و باید هر چه زودتر رها گردد.محمد شاهپور عرب سخنگوی ریاست معارف لوگر نیز تأیید کرد که شش تن از آمرین لیسه های این ولایت بازداشت شده اند.به اساس معلومات وی آمرین بازداشت شده شامل لیسه های کوچی ها، حضرت عمر فاروق، پات خواب شانه و سه لیسهٔ دیگر میباشند. (پژواک)

### حکومت افغانسان از ...

کی مقام با صلاحیت ریاست اجراییه روز جمعه به رادیو آزادی گفت:« این تصمیم امریکا از خواست های اساسی حکومت افغانستان بویژه در چند سده اخیر بوده است. «گزارش را که رساند که ایالات متحد امریکا کمک های مالی را که برای مبارزه و نابودسازی شبکه حفاتی در پاکستان، سالانه به این کشور کمک می کرد قطع کرده است.هرچند منابع معتبر امریکا نیز می موضوع را تا اکنون تأیید نمی کنند، اما شماری از رسانه های پاکستان از این اقدام امریکا پرده برداشته اند و گفته اند که به مقام های پاکستان نیز از این موضوع آگاه هستند.مرکز دقیق کمک های مالی سالانه امریکا به پاکستان روشن نیست که به چه پیمانه بوده است، اما گفته شده که واشنگتن سالانه برای امریکا هزینه تروریزم و نابودسازی شبکه حفاتی از سوی پاکستان به این کشور سالانه یک میلیارد دلار کمک کرده است.در این میان ولسی جرگه افغانستان نیز این تصمیم امریکا را می ستاید و باید نام مقام های استخبارات پاکستان بخاطر حمایت شان از تروریزم و شبکه حفاتی درج فهرست سیاه ایالات متحد امریکا شود.عبدالقادر زازی عضو کمیسیون روابط بین الملل ولسی جرگه:» خاطر اینکه از بازار جهانی عقب نامنیم و بازار تبادلہ اسعار و کار و بار تجاری مل خوب پیش برود و در تجارت سکتگی ایجاد نشود و همچنان به خاطر بیشتر آوده نقدین آب و هوا این پیشنهاد شده است.»نقل از این بعدازظهر روز پنج شنبه روز جمعه در افغانستان رخصتی عمومی بود. مردم به خاطر دسترسی نداشتن به ادارات دولتی در بعدازظهر روز پنج شنبه از دولت انتقاد می کردند. تا همین دو سال پیش تنها روزهای جمعه در افغانستان عنوان روز رخصتی مقدس محسوب می شود. در این روز در این کشور با اکثریت مسلمان چاشت ها نمازهای جماعت جمعه برگزار می شود.با این حال خان جان الکوزی، معاون اتاق های تجارت و صنایع افغانستان و یکی از تاجران مطرح این کشور از طرح تصویب روزهای جمعه و شنبه به عنوان روز رخصتی استقبال می کند.آقای الکوزی به دویچه وله گفت که تفاوت نفع اقتصادی مطابقت با بازارهای جهانی

# صحت و سلامت

## ۲ میوه مقوی تابستانی



فصل تابستان، فصل میوه‌های رنگارنگ و پرخاصیت است که هر کدام خواص خاص خود را دارد.

**تربوز**
۹۰ درصد تربوز آب است؛ البته آبی حیات‌بخش که فواید زیادی دارد. خوردن آب تربوز همراه با عسل تمام خلط و بلغم را از ریه تخلیه کرده و همراه با شیر خشک تب‌های عفونی را برطرف می‌کند. آب تربوز برای درمان یرقان بسیار مفید بوده، تخمه تربوز دفع‌کننده سنگ مثانه است، خوردن تربوز باعث افزایش شیر مادران می‌شود و ...

مرئی پوست تربوز درمان عطش و ناراحتی‌های سینه است. برای تهیه این مریا لایه نازکی از پوست سبز تربوز را برترشید سپس آن را به تکه‌های کوچک برش بزنید. سه روز در آب آهک بخوابانید، سپس یک روز در آب تمک گذاشته و سه روز در آب عسل بگذارید و بعد از طی این پروسه تکه‌ای تربوز را از هکان آب عسل جوشانید تا نیم‌پخته شود و جا بیفتد و بعد از خنک شدن آن را در شیشه بریزید و در یخچال نگه دارید و هر زمان احساس عطش و تشنگی زیادی داشتید یا خدای ناکرده به ناراحتی‌های سینه دچار شدید صبح ناشتا چند قاشق از این مربا را بخورید و به معجزه آن پی ببرید. البته لازم به یادآوری که زیاده‌روی در خوردن تربوز برای طفل مضر و سوغتی نیست و برای سردمزاج باعث درد معده می‌شود.

شفتالو:
این میوه خوشمزه با وجود این که شیرین است، اما خوردن آن برای بیماران مبتلا به دیابت زیان آور نبوده و دارای ویتامین B و C فراوان و پوشش کاروتن یعنی تولیدکننده ویتامین A است. این میوه سرشار از آهن و برای کبد بسیار مفید است. ماسک شفتالو چهره را روشن و درخشانی می‌کند. البته برای تهیه ماسک شفتالو تنها باید از پوست زیر و کرک‌دار آن استفاده کنید؛ چون کرک‌ها پوست را تحریک کرده و چهره را روشن می‌کند.

کسانی که دچار زور گوش هستند اگر روغن هسته شفتالو را در گوش بچکانند این حالت در آنها کم یا قطع می‌شود.
مد کمزده ۵۰ گرم گل و برگ شفتالو در نیم لیتر آب جوش به مدت ۱۰ دقیقه برای درمان و رفع بی‌وست بی‌نهایت موثر است. البته بعد از دم کشیدن آن را صاف کرده و بعد میل کنید.

این جوشانده برای اختلالات کلیه و مثانه نیز بسیار مفید است. نوشیدن این جوشانده همراه عسل طبیعی، گرم‌ها و انگل‌های روده را دفع می‌کند. در ضمن این ده‌کدره برای درمان سیاه‌سرفه بسیار موثر است. مخلوطی از کوبیده برگ شفتالو همراه با برگ جعفری تازه و زخم و سوغتی را برطرف می‌کند.

دو نکته مهم که باید در مورد شفتالو بدانید:

– در خوردن شفتالو افسراط نکنید، زیرا باعث اختلال در چهار هاضم می‌شود.

– از خوردن مغز هسته شفتالو جدا خودداری کنید، زیرا سمی قوی است و مسعومیت آن دیر آشکار می‌شود. این موضوع در مورد بچه‌ها خیلی مهم است. پس مراقب آنها باشید.

در این فصل از میوه‌های موجود کمال استفاده را ببرید و ویتامین‌درمانی کنید.

## ۹ پیشنهاد برای کاهش استرس



راه های آسانی وجود دارد که با استفاده از آن می توان استرس را کاهش داد و به آرامش رسید. با انجام برخی از این روش ها روز، استرس به میزان چشمگیری کاهش پیدا می کند.

این روش نیاز به مهارت های زیادی ندارد. تمرین روزانه می تواند در انتقال های عصبی تغییراتی ایجاد و در نتیجه فرد را به استرس مقاوم کند.
صاف بنشینید و چشم های خود را ببندید. جمله هایی مانند «احساس آرامش می‌کنم» را تکرار و آن را با تنفس خود هماهنگ کنید. اگر فکری به ذهن شما می رسد، به آن توجه نکنید. نفس های عمیق بکشید:

به گزارش سایت «Readers Digest»،این روش همانند مدیتیشن عمل می کند.
این روش میزان ضربان قلب را کند می کند و فشارخون را نیز پایین می آورد؛ در نتیجه با استرس مقابله می کند. صاف بنشینید و چشم های خود را ببندید. از طریق بینی آرام هوا را به داخل ریه ها بکشید. توجه داشته باشید نفس باید از ناحیه شکم شروع شود بعد به قسمت بالای بدن برسد و سپس خارج شود. برای باز دم این عمل را وارونه انجام دهید.
روی یک موضوع تمرکز کنید

به تمرکز کردن می توانید استرس‌تان را کاهش دهید. ۵ دقیقه روی یک موضوع تمرکز کنید. این تمرکز می تواند روی طعم غذایی باشد که می خوردید یا احساس کوبیدن گف یا به زمین هنگام راه رفتن. با دوستانتان صحبت کنید

یک راه خوب کم کردن استرس این است که در خود فرو نروید. صحبت کردن با دیگران، از نزدیک یا تلفنی می تواند نگرانی شما را کم کند.

به علایم بدن خود توجه کنید
گاهی نمی فهمید استرس که در اختیار دارید، خیلی از نگرانی ها و با یک اسکن ذهنی می توانید تأثیر روزانه استرس روی مفضل ها، عضله ها و استخوان ها را بفهمید. صاف بنشینید یا به پشت قرار بگیرید. از شستش پا شروع کنید و آن قسمت را که شل یا محکم است، حس کنید.

نعمت ها و توانمندی هایتان را به خود یادآوری کنید
یادآوری نعمت هایی که در اختیار دارید، خیلی از نگرانی ها و فکرهای منفی شما را از بین می برد. برای این کار، یک کتابچه تهیه کنید. این کار به شما کمک خواهد کرد تا تمامی چیزهایی که به دست آورده اید، افرادی که به آن ها عشق می ورزید و مهارت ها و احساسات خود را به خاطر بسپارید. هنگامی که احساس استرس می کنید، به نوشته های خود مراجعه کنید. این کار به شما کمک می کند تا بفهمید که چه چیزهایی اهمیت دارد.

با ماساژ یا کمپرس بدن را تسکین دهید
به مدت ۱۰ دقیقه گردن، شانه، صورت، قسمت بالای سینه و عضلات پشت را با آب ولرم کمپرس کنید.
بخوابید و بخندید

خندیدن روی خلق و خوی فرد تأثیر می گذارد زیرا میزان کورتیزول را کاهش می دهد و آندروفین را در بدن شما می کند.

کورتیزول هورمون استرس و آندروفین ماده شیمیایی است که از طریق تیزول برای بهبود خلق و خو تولید می شود.

ورزش کنید

ورزش راه دیگری برای رهایی از استرس است. لازم نیست که ورزش های شدید انجام دهید. فعالیت هایی مانند پیاده روی و یوگا می تواند اضطراب و افسردگی را کاهش دهد.