

چند حزب قوی سیاسی در نظر گرفته

شود تا سیستم انتخاباتی نیز تغییر کند.» (دویچه وله)

### حمله انتحاری در ...

وزارت صحت افغانستان گفته که در این حادثه کشته شدن ۱۰ نفر تأیید شده و ۶۰ نفر دیگر نیز به شفاخانهها منتقل شده اند. او گفته است ۵ زن و ۵ کودک در میان زخمی شدگان هاستند و یک شهروند خارجی نیز در میان کشته شدگان است.

خبرگزاری آسوشیتد پرس به نقل از ناتو گزارش داده که سه پیمانکار خارجی نیز در میان کشته شدگان بوده اند.

وزارت صحت افغانستان گفته است که وضعیت شماری از مجروحان بسیار وخیم است و احتمال افزایش کشتهها وجود دارد. تا کنون کمی مسئولیت این حادثه را به عهده گرفته است. تلویزیونهای محلی به نقل از شاهدان عینی گزارش داده اند که حمله زمانی صورت گرفت که کاروان موترهای نیروهای خارجی از این محل در حال عبور بود و یک موتر مملو از مواد منفجره به این کاروان نزدیک شد و سپس صدای انفجار شنیده شد

سازاس گزارش‌شده حمله در زمانی صورت گرفته که این منطقه سر از غیرنظامیان بوده، بیمارداران زیادی در مقابل شفاخانه جمع بودند، دانش‌آموزان مکاتب نزدیک این منطقه نیز در حال رفتن به جانب خانه های خود بودند. (بی بی سی)

### آبادگی برای جنشواره ...

شامل کشورهای عضوسارک واعضای بلندپایه دولتی، در این جشن شرکت خواهند کرد واین جشن فرهنگی، برای معرفی بامیان اهمیت تاریخی وفرهنگی دارد .

زهیر گفتند که مسوولان امنیتی، تمام تدابیر را گرفته ودر بامیان مشکل امنیتی وجود ندارد ومسئولیت تامین امنیت راه های منتهی به بامیان نیز به دوش نیروها از مرکز و وزارت داخله میباشد.

کامیار دادرس رییس اطلاعات وفرهنگ بامیان، به آژانس خبری پژواک گفت پیشبینی میشود که ۲۵ الی ۳۰ هزار تن در جشنواره های سارک و راه ابریشم تدابیر را گرفته ودر بامیان مشکل امنیتی جشواره ابرساری شرکت صنعت توریزم نیز مفید دانسته افزود که از طریق یکی جشنواره، بامیان برای تمام اعضای سارک و دیگر کشورهای جهان معرفی شد .

عبدالرحمن احمدی سخنگوی والی بامیان گفت که فرق این جشنواره نسبت به جشنواره های قبلی، در این است که این طول شش سال فاصله قطع شده برای راه ابریشم به تنهایی بر گزار میگردد؛ اما اسمال جشنواره های سارک، با جشنواره های فرهنگی یکجا بر گزار میگردد.به گفته وی، اسمال با توجه به فصل تقریبی بامیان وامنیت مطلوب ونیز تبلیغات در سراسر افغانستان از طریق رسانه ها، این امیدواری وجود دارد که تعداد اشتراک کنندگان، به ده ها هزار تن برسد وتامم آمادگی ها در این زمینه گرفته شده است.

سازمان «سارک»، در سال ۱۹۸۵ میلادی، به هدف ارتقای سطح همکاری ها جهت رفاه مردم آسیای جنوبی و بهبود کیفیت زندگی آنها اساسگذاری شد.دراین سازمان، هند، پاکستان، بنگلادیش، سریلانکا، بوتان، مالدیف، نپال و افغانستان، عضویت دارند و افغانستان درسال ۲۰۰۷ میلادی، در این سازمان شامل شده است. (پژواک)

### ایسار حمایت از ...

محمد قربان حقجو رییس اداره حمایت ازمراهی گذاری افغانستان(آیسا)، در دبداری که دیروز از کارخانه های تولیدبوت درساحه جوی شیرشهرکابل داشت، گفت که تاکنون به فابریکه های بوت دوزی، کمک صورت نگرفته است.وی افزود که فابریکه ها، برق ندارند وتامی شان ازجنراتور وگاز استفاده می کنند که این خود یک ضربه بزرگ به فابریکه داران است.

حقجو، مشکل دیگر فابریکه ها را واردات بوت های چینیایی خوانده، علاوه کرد: «بوت های چینیایی بکیار مصرف است واردات آن، مارکیت داخلی را خراب کرده است، همه گفته وییسی آیسا، کیفیت تولیدات داخلی بالاتراز چنایی است، اگر تولیدات داخلی حمایت شود، می تواند ظرفیت شان را بالا ببرد و با سایر کشورها رقابت کرده و باعث رشد اقتصاد کشورشوند.وی باذکر اینکه فعلاً بیشترین واردات دربیش بوت است و باید تلاش شود که این مشکل حل گردد، گفت: «بگنجداد فابریکه های خارجی، جنس مشابه فابریکه های تولیدی ما را به حدی پائین می آورند که فابریکه بسته شود و پس از آن، قیمت را بلند می برند.»حقجواز حکومت خواست که مستحکاران را بخاطر رشد بهترتولیدات و رقابت با تولیدات خارجی، حمایت جدی کند.محمد آصف جامی رییس اتحادیه صنّف بوت دوزان شهر کابل، به آژانس خبری پژواک گفت: «مشکلات ما وارد کرن بوت های ایرانی، پاکستانی و چینیایی، نبود برق و پائین میشود، در حال حاضر نمایندگان پارلمان، بیشتر نقش فری دارند تا حزبی. آنگاه مسائل سیاسی تأکید میکنند که به اجازت سیاسی باید سهم بیشتری داده شود، ولی برخی دیگر به این نظر اند که همه اجزای قومی هستند و در نبود اجزای سراسری و فراقومی، تشکیل پارلمان حزبی ناممکن است.

محمد نسیم ایزدیاری معاون مشرانو جرگه در این گفتگفت تا زمانی که اجزای سیاسی نقش برجستهتری در پارلمان نداشته باشد، اصلاحات در حکومتداری ناممکن است. آقای ایزدیاری گفت در همه کشورها اجزای برنامه‌ها برای اصلاحات ارایه میکنند و همین برنامهها منجر به بهبود وضعیت حکومتداری میشود: «راههایی سنجیده شود که نقش اجزای و جایگاه اجزاب، و به وجود آمدن

دوزی حمایت شوند، می توانند تا پنجاه درصد نیاز کشور را حل نمایند وچاپکزین واردات خارجی شوند.»حقجو علاوه نمود، تازمانیکه تعرفه های وارداتی بالا نرود، مشکل برق وزمین فابریکه های تولید بوت حل نرگردد و نهادهای دولتی بوت های سورد ضرورت شان را از تولیدات داخلی خریداری نکنند، تولیدات بوت در کشور بازار نخواهد داشت.رییس آیسا، ازعدم توجه خریداران تولیدات داخلی اظهار نگرانی کرده، افزود: «باید به قراردادی های دولتی شرط گذاشته شود که بجای تولیدات خارجی از تولیدات داخلی خریداری نمایند تا باعث رشد اقتصاد کشور شود.»وی، از بانکها نیز خواست که زمیننه قرشه دهی را فراهم نمایند تا فابریکه های کوچک به فابریکه های بزرگ مبدل شده و باعث رشد و خودکفایی اقتصاد کشور گردد.حقجو، تصریح کرد که سالانه حدود ۳۰۰ میلیون دلار امریکایی برای خریداری بوت نیروهای امنیتی میگردود، به فابریکه های خارجی پرداخت میکرده که این، ضربه بزرگ به فابریکه ها و اقتصاد کشور است. ارقام اتحادیه صنّف بوت دوزان شهرکابل نشان میدهد که در سه سال اخیر، حدود ۴۵۰ کارخانه کوچک بوت دوزی ایجاد شده است که از آنجمله ۱۵۰ کارخانه در هرات، ۲۲ کارخانه در کابل و بقیه در سایر ولایت فعالیت داشته و زمینه کار برای هزاران تن فراهم گردیده است. (پژواک)

### کابل در مورد بهبود...

رسمی وارد پاکستان شده است.وی افزود که ملیین بعد از دیدار با مقامات پاکستانی، دیروز به کابل بر میگردد؛ اما جزئیات بیشتری را در این مورد ارایه نکرد.از سوی دیگر، رسانه های پاکستانی خبر داده اند که سفیر اتحادیه اروپا در کابل، دیروز با جنرال رحیل شریف لوی درستیز اردوی پاکستان و برخی مقامات بلندرتبه دیدار کرده است.منبع افزود است که ملیین، دیروز به یک نشست درانستیتوت مطالعات منطقی در اسلام آباد سخنرانی کرده است.مصوف در سخنرانی خود افزود است که رییس جمهور افغانستان، با وجود انتقادها در پاکستان، میخواهد که روابط خود را دوباره با پاکستان بهبود بخشد.سفیر اتحادیه اروپا ادعا کرده که رییس جمهور افغانستان، ششورهای خود را با سیاستمداران اتحادیه اروپا نموده و تلاش میکند که حمایت آنها را جلب نماید.ملیبن گفته است که رییس جمهور اشرف غنی، با وجود حملات خونین طالبان مسلح، خواهان روابط با پاکستان است و به علت این موضوع، تحت فشار شدید قرار دارد.اما به گفته وی، با زخ دادن چند حمله متواتر خونین در افغانستان، رییس جمهور اشرف غنی مجبور شد که پاکستان را مورد انتقاد قرار دهد.نماینده ویژه اتحادیه اروپا برای افغانستان، هشدار داد که برخی از عناصر غیرحکومتی در هردو کشور، به ناکامی پروسه صلح و آشتی دامن میزنند. (پژواک)

### بلخی: پاکستان اقامت ...

کنندگان، این موضوع را دیروز در یک نشست خبری با همتای پاکستانی خود و نماینده کمیشنری عالی سازمان ملل متحد در امور مهاجرین، در کابل بیان کرد.وی گفت که در نتیجه نشست‌های سه جانبه میان افغانستان، پاکستان و کمیشنری عالی سازمان ملل در امور پناهندگان، حکومت پاکستان متعهد شده است تا زمان اقامت مهاجرین افغانستان این کشور تمدید شود و هیچ مهاجر افغان به شکل اجباری اخراج نشود.

وزیر افزود که به پایه آمار ارایه شده از سوی سوی کمیشنری عالی سازمان ملل متحد در امور پناهندگان (UNHCR) نزدیک به سه میلیون مهاجر افغان در پاکستان زندگی می کنند که از این تعداد، یک میلیون و ۷۰۰ هزار آن قانونی و بیش از یک میلیون تن، فاقد مدارک قانونی اقامت هستند.بلخی خاطر نشان کرد که دیروز دو تفاهنامه دو جانبه و سه جانبه میان وزارت امور مهاجرین افغانستان با حکومت پاکستان و اداره عالی امور پناهندگان سازمان ملل متحد امضاء شده است.وی گفت: «پالیسی خود را در مورد بازگشت مهاجرین به آنها ارایه کردیم و مورد قبول قرار گرفت. ما تا زمان بازگشت عملی مهاجرین، فرصت‌های مناسب در بخش‌های مختلف را برای آنان فراهم خواهیم کرد و پاکستان نهاد سپرده است تا آن زمان، مهاجرین را مورد آزار و اخراج اجباری قرار نمی‌دهند.»این مقام ارشد حکومت تصریح کرد که حکومت پاکستان متعهد است که مدت اقامت حدود یک و نیم میلیون مهاجر افغان را که چهار ساه دیگر به پایان می‌رسد، دو سال دیگر تمدید کند.عالمی بلخی افزود: «در اجلاس سه جانبه ما توافق شد که مهاجرینی که مدت اعتبار کارت‌های پناهندهگی شان ۳۱ دسمبر سال ۲۰۱۵ (۱۰ جدی ۱۳۹۴)، تا آن زمان رای تمدید آن یک چهارچوب قانونی ایجاد شود.»به گفته وی، طبق این تفاهنامه ها، پروسه ثبت نام مهاجرین افغان که بدون سند هستند، تا ۲۱ منطقه پاکستان آغاز می‌شود و بخاطر شناسایی این افراد، یک هئیت ۱۰۰ نفری از وزارت امور مهاجرین به این کشور سفر کند.عبدالقادر بلوچ وزیر دولت در امور مناطق سرحدی افغانستان نیزگفت که پاکستان به وعده نازده خود بخاطر تمدید مدت اقامت مهاجرین درای سند اقامت و همچنین ثبت نام مهاجرین فاقد سند اقامت عمل خواهد کرد.اما سفیر تونگا نماینده دفتر کمیشنری عالی سازمان ملل متحد در امور مهاجرین نیز گفت: «ما از استراتژی‌های جدید دو دولت که به صورت مشترک تعهد سپرده‌الد تا برای مشکلات مهاجرین راه حل ارائه کنند، سید شمس الله شمس رییس معارف بدخشان، به آژانس خبری پژواک گفت که این تعمیر، ۲۵ صنف درسی و اتاق اداری و دو اتاق کمپوتر و لبراتورار داشته و با

المللی است، به صورت چشمگیر می تواند به بازگشت مهاجرین به افغانستان کمک کند. تعهد تازه پاکستان برای تمدید مدت اقامت تبعه‌های دارای کارت اقامت و ثبت نام مهاجرین فاقد اسناد، درحالی اعلام می‌شود که هفته گذشته، مقام‌های ایرانی نیز از روی دست گرفتن طرحی مشابه در این کشور خبر دادند.در حال حاضر ۴۵۰ هزار مهاجر افغان دارای اقامت موقت، افغان که دارای پاسپورت هستند و حدود یک میلیون مهاجر فاقد اسناد اقامت، در ایران زندگی می‌کنند. (پژواک)

### موسی قلعه در حال ...

قرارگفته مصوف، سربازان اندکی در ولسوالی باقی مانده اند که فرصت خوبیان وغذاخوردن نیز نداشته و امکانات کافی نیز در اختیار ندارند. از جانب دیگر، منابع این ولایت می گویند که طالبان مسلح، جمعه شب یک مرکز عمده اردوی ملی را در ولسوالی موسی قلعه مورد حمله قرار داده و تلفات سنگینی را به سربازان وارد نموده اند. عبدالعزیز اخندزاده باشنده ولسوالی موسی قلعه و عضو شورای ولایتی هلمند گفت که طالبان مسلح، جمعه شب از ۱۰ کیلومتری جنوب ولسوالی، بر یک پوسته کلان اردوی ملی حمله دسته جمعی را انجام داده اند.

نامبرده علاوه نمود که در این پوسته ۸۰ الی ۱۰۰ سرباز مستقر بودند، ۲۵ تن آنها خود را به ولسوالی رسانده، ۲۵ تن از سوی طالبان کشته شده اند و سرنوشت متبافی معلوم نیست. (پژواک)

### ولسوالی کوهستان ...

عبدالجبار حقبن، سرپرست ولایت سرپل میگوید که عملیات نظامی مشترک نیروهای امنیتی و خیزشهای مردمی برای سنجیری این ولسوالی از دو روز به این سو جریان داشته است.آقای حقبن میگوید که ۱۴ روستا در این ولسوالی از وجود مخالفان پاکسازی شده و مرکز ولسوالی سرپل نیز صبح دیروز به تصرف دولت در آمده است.سرپرست ولایت سرپل همچنین گفت که در این درگیریها، دست کم ۵ شورش کشته و ۹ نفر دیگر این گروه زخم برداشته اند و سه نفر از نیروهای امنیتی نیز مجروح شده اند. گروه طالبان تاکنون در مورد این گزارشها واکنشی نشان نداده‌اند.شمال افغانستان در ماههای اخیر شاهد افزایش فعالیتهای گروه طالبان و گروه موسوم به دولت اسلام (داعش) بوده است. شورشیان در ولایتهای بدخشان، فغزلیاب و بادغیس مناطقی را تصرف کردند ولی نیروهای امنیتی افغانستان این مناطق را دوباره تصرف کردند.از یک ماه بدین سو،جنرال عبدالرشید دوستم، معاون اول رئیس جمهوری افغانستان عملیاتی را در ولایتهای فاریاب و بادغیس به راه انداخته تا این مناطق را از «وجود طالبان و داعش» پاکسازی کند. (بی بی سی)

### پاکستان محصول ...

افغانستان به بازارهای بینالمللی راه نیافته، و فاسد خواهد شد.بر اساس معلومات ارائه شده، قرار است اسمال ۲۰۰ تن میوه تازه افغانستان به بازارهای بینالمللی صادر شود و بخش عمده آن از راه پاکستان انتقال مبیابد.اما اکنون دولت پاکستان محصول گرم‌کی میوه تازه افغانستان را افزایش داده و این عمل نگرانیهای زیادی را در کشور به دنبال داشته است.تاجران انتظار دارند تا سران حکومت برای حل این مشکل با مقامهای پاکستان به زودی وارد گفتگو شوند.انار، انگور و زردآلو از جمع میوههای است که از راه پاکستان به کشورهای اروپایی، هند و امارات عرب صادر میشود. (مرکز)

### وزاران تن در جوّزجان ...

وی دراین راهپیمایی گفت که زنان، به جوانان درصوفت نیروهای امنیتی که خون خود را می ریزند و از کشور دفاع وحراست می کنند، می باند. خانم «ژلا»، دراین حرکت اجتماعی که درآن صداهزان نیزحضور داشتند افزود: «پاکستان مخالفان مسلح را تسلیح، تجهیز و تمویل میکند و آنها امنیت و رفاه را سر می‌دهند.دراین راهپیمایی قطعنامه سه ماده ای نیز صادر گردید که درآن گفته شده است که اگر پاکستان به مداخله خود در افغانستان ادامه بدهد، با تمام توان مراقبان آن ایستاده و مبارزه میکنند.دربخش دیگر قطعنامه، ازطرح جنرال عبدالرشید دوستم معاون اول ریاست جمهوری مبنی بر قطع روابط افغانستان با پاکستان ابرازحمایت شده و آمده است که دولت، باید ازاین طرح استقبال نماید.جنرال دوستم که سرتیو هفته پدینسو در فاریاب به سر میرد و زهربری نیروهای امنیتی را درنبرد علیه مخالفان مسلح به عهده دارد، گفته است که جنگ فاریاب، از سوی جنرالان پاکستانی رهبری میشد که با شکست مواجه گردیده است.کینچه کارگر یکن از سخنرانان گروه‌های دیروز گفت: «جنرالان اداره استخبارات پاکستان ISI باید بدانند که در افغانستان، جوانان و جنرالانی هستند که هنوز جنرالان و کتلان را به خاک بمالند و از عزت و صلح در کشور دفاع نمایند.» (پژواک)

### آلمان و باتک جهانی...

به هزینه ۲۲ میلیون افغانی از کمک بانک انکشافی آلمان ساخته شده است. سید شمس الله شمس رییس معارف بدخشان، به آژانس خبری پژواک گفت که این تعمیر، ۲۵ صنف درسی و اتاق اداری و دو اتاق کمپوتر و لبراتورار داشته و با

استاندرد وزارت معارف در ظرف یکسال اعمار گردیده است.وی افزود که با ساخت این تعمیر، مشکلات شاگردان از حیث جای حل شده؛ اما هنوزم حدود ۶۰درصد مکاتب دراین ولایت تعمیر نداشته و شاگردان در فضای باز و زسر خیمه ها تدریس میشوند.فربا معلم صنف نهم لیسه نسوان الجهاد گفت: «در گذشته چند صنف محدود وجود داشت و اکثر شاگردان در زیرخیمه درس میخواندند. «وی علاوه نمود که نبود محل درست تدریس باعث میشد که شاگردان درگرمی و سردی و به اثر بارندگی اذیت شوند و برخی از آنها به همین علت به مکتب نمی آمدند؛ اما حالا مشکل جای حل شده است.

این لیسه که بیش از یکهزار شاگرد دارد، در ناحیه ششم شهر فیض آباد مرکز ولایت بدخشان واقع است.در بدخشان اضافه از ۶۴۰ مکتب ابتدائیه، متوسطه ولیسه وجود دارد که در آن، بیش از ۲۲۸ هزار شاگرد به شمول ۱۵۰ هزار دختر توسط حدود ۱۰هزار معلم از جمله سه هزار معلم اناث تدریس میشوند.ازسوی دیگر، کاراجفل اندازی یک سرک در ولسوالی چهاربرجک ولایت نیمروز تکمیل گردیده و دیروز به بهره برداری سپرده شد.جنابیر فیض اعظم سرتیو ریاست احیا و ترفید دهاث نیمروز گفت که این سرک، بیش از هفت کیلو متر طول دارد و ۲۳ میلیون افغانی از کمک بانک جهانی هزینه برداشته است.

وی افزود که درمسیر این سرک، ۱۹ پایه فلچک نیز ساخته شده است.محمد عارف یکتن از بزرگان ولسوالی چهار برجک گفت که دولت به بازسازی دراین ولسوالی دوافتاده حمله چندانی نکرده و اکنون که سرک جفل اندازی گردیده، سهولت خوبی بخصوص برای انتقال محصولات دهاقین به بازار، بر مریشان به شفاخانه مساعد گردیده است. به گفته وی، قبلاً حتی در یک ساعت در موتر نمی توانستند که این راه را طی کنند؛ اما اکنون در ۱۰ دقیقه ازقریه تا مرکز ولسوالی میرسند.همزان، کاراعمار ۱۲ مرکز اجتماعی در ۱۲ قریه ولسوالی چهاربرجک، تکمیل و به بهره بر داری سپرده شد. (پژواک)

### یه فاریاب کی دری ...

ولسوالی د چهارشنبی سیمی د چانویل و به موخه پیل شوی وو، چی په ۷۰۷ شوو کی د درپسو پوری وگرو موخه تثبیت شوی، چی دوه بی ازبکستانی او یو بی پاکستانی دی هغه پژواک خبری اژانس واکنشی نشان نداده‌اند.شمال افغانستان در ماههای اخیر شاهد افزایش فعالیتهای گروه طالبان و گروه موسوم به دولت اسلام (داعش) بوده است. شورشیان در ولایتهای بدخشان، فغزلیاب و بادغیس مناطقی را تصرف کردند ولی نیروهای امنیتی افغانستان این مناطق را دوباره تصرف کردند.از یک ماه بدین سو،جنرال عبدالرشید دوستم، معاون اول رئیس جمهوری افغانستان عملیاتی را در ولایتهای فاریاب و بادغیس به راه انداخته تا این مناطق را از «وجود طالبان و داعش» پاکسازی کند. (بی بی سی)

به امنیتی ببسو ... خبئو سیمی مو کی د وسله والو مخالفینو او دولتی اگروکونو تر منخ نیشتی شوی وی هغه زیاته کره چی په دی نئستی کی ۱۱ وسله وال مخالفین وژل شوی، ۲ نیبان شوی او یو شمیر وسلی او مهمات هم ترې نیول شوی دي خبئواک وایی چی دغه راز تیره ورخ د غورک ولسوالی د یختول په سیمه کی پر ملکی خلکو د سرک غازی ماین چاودنه شوې چې له امله یی یو ملکی وگړی وژل شوی او بل ټپی دی د نوموړی په وینا، د معروف ولسوالی د شیرغزی په سیمه کی د یوه طالب قویامندان په کور کی د ماین جوړولو پر مهال چاودنه شوې چې له امله یی میرمن ټپی شوی ده (پژواک)

### د کندهار ځوانانو د ...

وگړخېدل - د ملي اردو سرتېرو، پولیسو او ترافیکو ته یي یو یو جوړ جابی او یو ملي بیرغ وایی کر
د دغه پروگرام د تنظیموونکو له ډلې مندی فعال فضل الباری بریالی پژواک خبری اژانس ته وویل - د کندهار سلگونو ځوانانو دا خلل د هېواد د خپلواکۍ د برته کتلو ۹۲ بمه کلیزه په شاندارو مراسمو ومانخنه

هغه زیاته کړه، ځوانانو د خپلواکۍ د ورځې په ویاړ نه یوازې په ښار کې د موټرونو لوی کاروان تنظیم کړ، بلکې د موسی، اتونو او اور لوبې مراسم یې تر سره کړل او وروسته یې پر امنیې سرتېرو ډالۍ ووېشلې
دی وایي، د ملي احساس لرونکو عامو ښاریانو په مرسته څه له پامه ۲۰۰ جوړې جابی او ملي بیرغونه چمتو کړای شوې وو او پر هغو امنیې سرتېرو ووېشل شول چې په سخته حالاتو او تونده گرمي کې د کندهار ښار پر وایونو د امنیت ساتلو دنده تر سره کوي
د نوموړې په وینا، ځوانانو امنیې سرتېرو ته د خپلواکۍ د ورځې مبارکي ور وکړه، هغوی ته یې جابی وایی کړې او په دې توګه یې هغوی ته ونښوده چې ولس یې تر شا ولاړ دی (پژواک)

### عظیمي له نشه ...

۳۱هه ننگرهار ته د سفر مهال له پژواک خبری اژانس سره په د کره کې وویل چې د نشه یي توکو پر وړاندې د مبارزې په پالیسی یې بیا کتنه کړې او د وزارتونو لپاره یې د ونډې تکلاره جوړه کړې ده
هغه وایی: «د کوکنارو د کرلې معیشت په برخه کې د کلیو پراختیا او کرنې وزارتونه باید همکاري وکړي، د تبلیغاتو په برخه کې د حج او واقفو، اطلاعاتو فرهنگ او د ښځو چارو همکاري اړینه ده او د کوکنار د اړولو لپاره د امنیې ادارو همکاري په کار ده.»

د نشه یي توکو پر وړاندې د مبارزې وزارت د راپور پر بنسټ په ۲۰۱۴ کال کې د هېواد پورې ۲۵۴زره هکتاره څخه کوکنار کړل شوې چې له دې برخې شاوخوا ۹۰زره هکتاره به ننگرهار کې وو.

سلامت عظیمي د یوې پوښتنې په ځواب کې چې په هېواد کې کابو ۲۵۴ زره هکتاره څخه کوکنار کړل شوی وو، وویل: د اړولو کمپاینونه یې نسبت دې کچې ته ډېر کم وو، تاسو دا کمپاینونه کمزوري نه بولی؟ وویل: «هو د ا لمبئو له امله رښتیا هم جغزول شوې وو.» (پژواک)

## صحت و سلامت

## چطور سوخت وساز بدن را بالا ببریم؟



میان وعده یا وعده های کوچک هر سه تا چهار ساعت یک بار، متابولیسم را بالا نگه میدارد بنابراین کالری بیشتری در روز میسوزانید. آیا می توان متابولیسم (سوخت و ساز) بدن را افزایش داد؟

افزایش سوخت و ساز بدن برای همه افرادی که مراقب وزن خود هستند، اهمیت ویژه ای دارد اما چطور میتوان بدن را به سوزاندن کالری بیشتر وادار کرد؟ این امر بستگی به چند عامل دارد. برخی افراد به طور ارثی متابولیسم بیشتری نسبت به بقیه دارند. مردان بیشتر از زنان کالری میسوزانند حتی در حال استراحت. در بیشتر افراد متابولیسم پیوسته پس از چهار سالگی کاهش می یابد. اگر چه شما نمیتوانید سن، جنسیت و ژنتیک را کنترل کنید اما روشهایی وجود دارند که با استفاده از آنها میتوانید متابولیسم خود را بهبود ببخشید.

عضله سازی کنید

عضله دافعا کالری میسوزاند حتی در حالی که هیچ کاری انجام نمیدهید. ترخ متابولیسم در حال استراحت در افرادی که عضله بیشتری دارند خیلی بالاتر است. هر نیم کیلو گرم عضله حدود ۶ کالری در روز مصرف میکند تا تنها اعمال حیاتی خود را حفظ کند در حالی که هر نیم کیلو گرم چربی تنها دو کالری در روز میسوزاند. این تفاوت به ظاهر کم به مرور زمان تأثیر زیادی بر جکی میگذارد. پس از یک جلسه ورزش قدرتی عضلات بدن تمام فعال میشوند و متوسط متابولیسم شما در روز را افزایش میدهند.

بیشتر ورزش کنید

ورزشهای هوازی ممکن است عضله بزرگی نسازند اما تا چندین ساعت پس از ورزش متابولیسم را بالا مینرند. کلید آن فعالیت زیاد است. ورزش یا شدت زیاد نسبت به ورزشهای با شدت متوسط یا کم، طول مدت افزایش متابولیسم و میزان افزایش آن در هنگام استراحت را بیشتر افزایش میدهند. برای بهره بردن از فواید آن به یک کلاس ورزش با شدت بیشتر در باشگاه بروید یا هر روز برای رقتن به کار یا هر جای دیگر، با سرعت بدوید.

آب کافی مصرف کنید

بدن برای فرآوری کالری به آب نیاز دارد. اگر حتی کمی بدنتان بی آب شود متابولیسم آهسته میشود. در مطالعه ای مشخص شد افراد بزرگسالی که هشت لیوان آب یا بیشتر در روز مینوشیدند، کالری بیشتری نسبت به افرادی که چهار لیوان آب مینوشیدند، مصرف میکردند. برای دریافت آب کافی، یک لیوان آب یا نوشیدنی های دیگر غیر شیرین پیش از غذا و میان وعده بنوشید. همچنین میوه و سبزیجات تازه برای میان وعده مصرف کنید چون به طور طبیعی حاوی آب هستند.

آیا میخواید نوشیدنیهای انرژی زا مصرف کنید؟

برخی ترکیبات موجود در نوشیدنیهای انرژی زا میتوانند متابولیسم را افزایش دهند. این نوشیدنیها مملو از کافئین هستند که میزان انرژی مصرفی بدن را بالا میبرد. کاهه اوقات این نوشیدنی ها میتونند سوختن توورین دارند. توورین میتواند متابولیسم را بالا بدهد و به سوزاندن چربی کمک کند. اما مصرف این نوشیدنیها ممکن است مشکلاتی مانند فشار خون بالا، اضطراب و چندین مطالعه نشان برخی افراد را به دنبال داشته باشد. آکادمی پزشکی اطفال امریکا نوشیدنی انرژی زا را برای کودکان و نوجوانان توصیه نمیکند.

میان وعده هوشمندانه

خوردن به دفعات بیشتر به کاهش وزن کمک میکند. وقتی وعده های غذایی اصلی را با چند ساعت فاصله میخورید، متابولیسم در ساعات بین وعده ها کاهش می یابد. میان وعده یا وعده های کوچک هر سه تا چهار ساعت یک بار، متابولیسم را بالا نگه میدارد بنابراین کالری بیشتری در روز میسوزانید. چندین مطالعه نشان داده است که افرادی که مرتباً میان وعده مصرف میکنند در کل کمتر میخورند.

تند کردن غذا

غذاهای تند و ادویه ای مواد شیمیایی طبیعی دارند که متابولیسم را افزایش میدهد. پخت غذا با یک قاشق غذا خوری مرچ تند سبز یا سرخ خرد شده میتواند متابولیسم را بالا ببرد. تأثیر آن احتمالاً موقتی است اما اگر به دفعات زیاد غذاهای تند مصرف کنید فواید آن بر روی هم جمع میشود. برای افزایش سریع متابولیسم از مرچ سرخ خرد شده در کنار غذا استفاده کنید.

با پروتئین سوخت و ساز خود را بالا ببرید

بدن برای گوارش پروتئین در مقایسه با گوارش چربی و کاربوهدرات، کالری بیشتری میسوزاند. به عنوان بخشی از رژیم غذایی متعادل، برخی از کاربوهدراتها را با غذاهای پروتئینی جایگزین کنید تا علاوه بر تامین پروتئین، متابولیسمتان افزایش یابد. منابع پروتئین عبارتند از گوشت بدون چربی، ماهی، گوشت سفید مایکان، توفو (غذای تهیه شده با سویا)، تخم مرغ، حبوبات و لبنیات کم چرب.

قهوه تلخ

اگر قهوه مصرف میکنید، احتمالاً از ویژگی افزایش تمرکز و انرژی آن لذت میبرید. یکی از فواید مصرف قهوه در حد تعادل افزایش متابولیسم در کوتاه مدت است. کافئین به شما کمک میکند کمتر احساس خستگی کنید و حتی در هنگام ورزش استقامتان افزایش یابد.

چای سبز

نوشیدن چای سبز هم فواید کافئین را برایتان به ارمغان می آورد هم کاتچین. کاتچین ماده ای مغذی است که مشخص شده به مدت چند ساعت متابولیسم را افزایش میدهد. تحقیقات نشان میدهند نوشیدین دو تا چهار فنجان چای در حین ورزش یا شدت متوسط میتواند ۱۷اقیمد کالری سوزوی بیشتری به مدت کوتاه به همراه داشته باشد.

از رژیم لاغری سریع خودداری کنید

رژیم لاغری سریع (رژیمهایی که برای زنان کمتر از ۱۲۰۰ کالری در روز و برای مردان کمتر از ۱۸۰۰ کالری در روز دارند) برای همه افرادی که میخواهند متابولیسمشان افزایش یابد، بسیار بد است. اگر چه این رژیمها منجر به لاغری سریع و زیاد میشوند اما به قیمت عدم دریافت مواد مغذی برایتان تمام میشود.

علاوه بر این در بلند مدت تأثیر عکس میگذارد به این صورت که چون عضله هایتان را در این رژیم از دست میدهید، بدنتان سوخت سوزان کمتری داشته و در نتیجه کالری کمتری میسوزاند و خیلی زودتر از قبل وزن اضافه میکنید.