

**کنفرانس «ریکه امروز...»**

پنج نشست قبلی آن به ترتیب در کابل، هند، اسلام آباد، استانبول و دوشنبه برگزارشده‌بود.

سخنگوی وزارت خارجه گفت: «ریکای ششم، متفاوت تر از ریکاهای قبلی است که دراین کنفرانس، از تجارب و درس های گذشته نیز استفاده میشود و امیدوارهستیم که نتیجه بهتر داشته باشد.»

وی افزود که کنفرانس های گذشته، بعضی از پروژه هایی که بحث و فیصله شده بود، متأسفانه به بحث عملی نشد ویا هم با مشکلات دیگری روبه رو گردید؛ اما بخاطراینکه نکات منفی تکرارنگردد، در کنفرانس کابل بیشتر روی میانگیزم های تعقیب، نظارت و پیگیری تأکید میشود و باید برای عملی شدن پروژه ها یک اجماع منطقی به میان آید .»

مستغنی علاوه نموده‌که دراین کنفرانس، تلاش میشود تا پروژه ها قسمی تادوین گردند که مابیت آن آسان و عملی باشد؛ باید در طول ۱۲ تا ۱۸ ماه و الی تا دوسال عملی شود و پروژه هایی باشد که توجه سکتور خصوصی را جلب کند. (پژواک)

**شیر هندا ؛ سیاست...**

نشست ریکا در سال ۲۰۰۵ در کابل و پس از آن در سال های ۲۰۰۶ ، ۲۰۰۹ و ۲۰۱۱ در دهلی نو، اسلامآباد و استانبول برگزار شده است.

نشست پنجم ریکا در تاجیکستان برگزار شد و قرار است نشست ششم آن در روزهای پنجشنبه و جمعه هفته روان نمایندگان ۲۰ کشور و سازمان منطقی و بینالمللی اشتراک خواهند کرد.

در همین حال، سفیر هند در افغانستان روز سه شنبه گفت، پایهای روابط کابل و دهلی نو محکم است و در هجده ماه گذشته، رهبران دو کشور هفتبار با هم دیدارداشته‌اند.

با گفته او، وزیر خارجه کشورش با وزیر خارجه افغانستان در حاشیه نشست مجمع عمومی سازمان ملل (در آخر ماه رولنمیلادی)دیداراصدی حکومت دولت هند از مستندان افغانستان افغانستان در چهارده سال گذشته خوانده شده که در این مدت در بخشهای مختلف در این کشور همکاری داشته است.(مرکز)

**شاوړ امنیت ملی ....**

اقتصادی ریکا قرار است امروز در کابل با حضور نمایندگان ۲۰ کشور و سازمان های بینالمللی و منطقه‌ای برگزار شود.

روابط افغانستان و پاکستان پس از چهار حمله خونین طالبان در کابل که حدود ۶۰ کشته و بیش از ۴۰۰ زخمی برجا گذاشت، تیره شد.

به دنبال این حملات، امنیت ملی اعلام کرد که استخبارات پاکستان شبکه حقتانی از جمله کارخانه‌های بمبسازی این گروه متلاشی شده است.

ولی ریاست جمهوری افغانستان روز سه شنبه در واکنش اعلام کرد که تمام اظهارات سرتاج عزیز تکرار ادعاهای مقامات پاکستانی در بیش از یک دهه گذشته‌بوده‌است.(مرکز)

**نیمی از معادن ....**

معنی وجود دارد، تشخیص شده است. محیی الدین نوری سخنگوی وزارت معادن در گفتگو با دوپچه وله گفت: «۴۰۰ نقطه منرالی یا معادن ما است که دولت افغانستان آنها را در سیزده سال گذشته به قرارداد داده است. متأسفانه با آن که به قرارداد رفته شاید نصف آنها در کنترل کامل حکومت باشد و برای دیگران اصلاحات در نظر گرفته تا زمینه تطبیق فراهم‌شود.»

براساس اظهارات سخنگوی وزارت معادن، حدود نیمی از معادن افغانستان تنها از نظر امنیتی از کنترل دولت خارج نیست بلکه برخی از آنها مشکلات تخنیکی دارند و برخی دیگر به دلیل قرارداد نادرست، از مدیریت حکومت خارج است. وزارت معادن تلاش دارد تا این هماهنگی با نهاد‌های امنیتی، امنیت این ۴۰۰ نقطه را تأمین کند.

آقای نوری گفت معدنهایی که در مناطق تحت تصرف مخالفین موقعیت دارد، کاملاً از کنترل دولت خارج است: «در مناطق نامنق و قتل‌ی پولیس نتواند برود، معلوم است که کارمند ما آنجا رفته نمیتواند. ما لیستی از این معادن نیز ترتیب میدهیم و آنرا به نیروهای امنیتی ارایه میکنیم.» معادن در چنگال تروریسم

در بهار سال جاری گزارش‌های نشر شد که گروه طالبان به استخراج معدن زرکشان پرداخته‌اند. زرکشان یکی از معادن مطرح افغانستان است که در ولسوالی مقر ولایت غزنی موقعیت دارد. ساحات اطراف این معدن در اختیار طالبان است.

از سوی دیگر یکی از استراتژی‌های داغش نیز تسلط بر منابع معدنی است. هرچند داغش هنوز قدرت کنترل بر معادن را پیدا نکرده ولی این نگرانی وجود دارد که این گروه در آینده به منابع معدنی افغانستان دسترسی‌پیداکند.

آقای نوری گفت وزارت معادن در مورد تسلط تروریستان بر معادن نگرانی دارد:

«اگر ما موفق اینه کنترل معادن نشویم

خدای نخواسته ما شاهد یک بحران در بخش منابع منرالی خواهیم بود. اما پیشرفته‌های مدیریتی ما نشان میدهد که ما حداقل در این مقطع زمانی مانع رفتن به یک بحران شویم.» (دوپچه وله)

**۲۹ هراتگنی طلب ....**

عملیات نیروهای امنیتی در ولایات فراه، لوگر، قندوز، سرپل، بغلان، فاریاب، تخار، ارزگان، قندهارا، زابل، هلمند، غور و غزنی‌راهاندازی‌شده‌است.

در این عملیات یک مقدار سلاح و مهمات جنگی طالبان به دست نیروهای امنیتی آمده است. وزارت دفاع میگوید که نیروهای امنیتی در این عملیات دهها حلقه مابین مختلفانوع را نیز کشف و خنثا کرده‌اند. (مرکز)

**مالیات انتفاعی، مواد ....**

ارایه خدمات بهتر اجتماعی و بنیادی به مردم افغانستان، تصمیم گرفته شد که مالیات انتفاعی (مالیات دوران سرمایه) از ۲ درصد به ۴ درصد و فیس حق العبور از بابت واردات هر لیتر پترول، دیزل و هر کیلو گاز طبیعی از ۱ افغانی به ۲ افغانی افزایش یابد.

در ادامه این خبرنامه آمده است که ۱۰فیصد محصول خدمات مخابراتی بر تمام استفاده کنندگان خدمات مخابراتی نیز وضع گردید. گفته شده است که این محصول از مشترکین تلفیفونهای افغان بیسیم، اتصالات، روشن، ام تی ان، افغان تلی کام و وی تیلی کام گرفته میشود و محصول مذکور بر کارتهای پیش پرداخت و پس پرداخت و استفاده کنندگان اینترنت‌اجبی‌واجبی‌وضع‌میکردد.

وزارت مالیه افزوده است که پول این محصول، از طریق شرکت های نامبرده شده به طور مستقیم به حساب دولت انتقال میگردد.

در بخش دیگری از این خبرنامه تصریح شده است که وزارت مخابرات و تکنالوژی معلوماتی و وزارت مالیه، مکلفاند تا شرکتهای مخابراتی را در این زمینه کنترل نموده تا مطمئن شوند که تا این شرکت ها تمام پول به دست آمده از این طریق را به حساب دولت انتقال میدهند. مطابق با این فیصله، شرکتهای مخابراتی نیز مکلف شده‌اند تا پول جمع شده ۱۰ فیصد محصول مخابراتی را طبق طرزالعمل ایجاد شده وزارت مخابرات و تکنالوژی معلوماتی و وزارت مالیه به دست آورده و تا ۱۵ ماه آینده به حساب دولت انتقال دهند. (پژواک)

**ساروز استقلال ازبکستان....**

تراز تجاری میان دو کشور نشان دهنده روابط دوستان و نزدیک میان این دو کشور است.

همایون رسا وزیر تجارت افغانستان نیز گفت که دولت های ازبکستان و افغانستان همواره روابط مبتنی بر اصل دوستی و همکاری داشته است، ساروز استقلال ازبکستان را تبریک گفت. وزیر تجارت افزود که حجم تجارت و روابط تجاری میان دو کشور همواره رو به گسترش بوده است.

**بر اثر انفجار ماین ....**

سه خرچه حامل غیر نظامیان ما بین کارگذاری شده طالبان برخورد کرده است.

انفجار ماین، حملات انتحاری و تهاجمی طالبان در ولایت غزنی، از چهارده سال به این طرف، جان صدها غیر نظامی را گرفتند(مرکز)

**رشد اقتصادی و ....**

ساله به بازار، بخشی از تلاش های سیزده ساله این بانک در جهت با ثبات نگهداشتن ارزش افغانی می خواند، اما می گوید که این تلاش ها بنیادی نبوده است.

آقای صدیق روز چهارشنبه در صحبت با رادیو آزادی این مطلب را ایراد کرده گفت: «تا وقتی که ما فعالیت های اقتصادی خود را آغاز نکنیم، سطح بیکاری پائین نیاید و امنیت ما بهبود پیدا نکند شما نمی توانید بگویید که ثبات پول افغانی می‌آید، واین معجزه را هم کسی کرده نمی تواند، هیچ نسخه ای هم دیگر وجود ندارد، پرابلم ما در بین جامعه است و ما توقع کنیم که افغانی قوی باشد. پشتیبانان یک پول تولیدات آن است در تمام دنیا از جمله غرب، شرق و کشورهای عقب مانده همین است. شما که تولید، آرامش و سرمایه گذاری نداشته باشید، بدیل این چه خواهد بود؟ بانک مرکزی همیشه باید اسعار در بازار بفروشد و تا چی وقت ادامه پیدا کند این دفع الوقت است و نرخ واقعی نیست.»

آقای صدیق در کنار افزایش ناامنی ها و میزان روز افزون بیکاری به خروج بخشی زیادی از قوای بین المللی از افغانستان و کاهش فعالیت موسسات و انجیو های خارجی در این کشور نیز اشاره کرده گفت که این عوامل در کاهش ارزش افغانی در برابر اسعار خارجی بخصوص دالر تاثیر گذار بوده است.

وی گفت که سفر حجاج افغانی به عربستان سعودی نیز در بلند رفتن نرخ دالر بی تاثیر نبوده است. در چند روز اخیر، یک دالر امریکایی در بازارهای تبادلہ اسعار افغانستان، تا حدود شصت و پنج افغانی نیز خرید و فروش شد که کاهش پوچ افغانی در برابر دلربی‌پیشینه‌خوانده‌شده‌است.

اما روز چهارشنبه نرخ دالر در برابر پول افغانی دوباره فروکش کرد و یک دالر امریکایی ۶۳ افغانی و ۸۰ پول در بازار های کابل تبادلہ شد.

برخی از کارشناسان امور اقتصادی افغان، روی جلوگیری از عرضه ذخایر اسعاری در بازار تأکید کرده می گویند که حکومت باید هر چه زودتر در زمینه متعادل شدن

بیلانس تجارت کشور اقدام کند.

محمد امین فرهنگ یک تن از این کارشناسان روز چهارشنبه در صحبت با رادیوآزادی‌گفت:

«ما باید هرچه زودتر بیلانس تجارت خود را به طرف متعادل شدن ببریم و تولیدات داخلی خود را زیاد بسازیم آمدن دالر به افغانستان با رفتن قوای بین المللی و موسسات کم شده اما اگر دولت ذخایر اسعاری را که در چند سال اخیر ذخیره کرده اند به این شکل در بازار عرضه کنند تا بخواهند ارزش افغانی را بلند ببرند چون آن ذخایر اسعاری در حالات بسیار اضطراری است. بهترین راه اینست که هر چه زودتر پروژه های روی دست گرفته شود که زودتر باشند و تولیدات داخلی بلند برده شود تا بیلانس تجارتي ما به سوی بلند شدن برود و از این ناحیه اسعار خارجی به دست بیاوریم.» (رادیوآزادی)

**یک دختر جوان....**

در ولایت سمنگان نیز یک جوان ۱۸ ساله خودکشی کرده‌است.

عبدالمنیر رحیمی سخنگوی رسانه های پولیس سمنگان می گوید این‌جوان عبدالله نام دارد.

وی ادامه داد که عبدالله باشنده ی شهر ایک مرکز ولایت سمنگان است که به دلیل ناتوانی اقتصادی اقدام به خودکشی کرده‌است.

مقام ها درباره ی این رویداد جزئیات بیشتری ارائه نکرده‌است.(طلوع نیوز)

**پنجاد صدها مرگ....**

مراکز پرورش ماهی کفک می‌کند. این فارم ها اکثرا در کابل، ننگرهار، کتر، لغمان، نیمروز، هلمند و فعالیت فعالیت دارند.

در کابل دو نوع ماهی را در فارم‌ها پرورش می‌دهند؛ ماهی آب سرد و ماهی آب گرم. احمد ضیا از پانزده سال بدینسو مشولیت انتقال حوجه ماهیان به ولایات رادروزارت‌زراعت‌بی‌عهده‌دار.

او می‌گوید که درآمد ماهی پروری چند برابر درآمد زمین زراعتی است.

احمد ضیا می‌گوید: «ما با کشاورزان نشستم و محاسبه کردیم. در یک جریب زمین زراعتی سالانه ۵۰۰۰ افغانی درآمد بدست می‌آید، اما اگر یک جریب زمین فارم یا پرورشگاه ماهی ساخته شود، سالانه ۸۰۰۰۰ هزار افغانی بدست می‌آید، یعنی ۱۶برابرزمین کشت‌شده.»

گوشت ماهی‌ها با وجود سود فراوان بهداشتی، در افغانستان مصرف فعلی دارد. در گذشته گوشت ماهی در کشور تنها از طریق دریا تامین می‌شد، اما امروز قسمت زیاد ان از این فارم‌ها بدست‌می‌آیند.

وزارت زراعت افغانستان می‌گوید که به منظور فراهم کردن بخش بیشتری از گوشت مراکز فرم ماهی، تصمیم دارد به زودی مراکز بزرگ تکثیر و پرورش ماهی را درنقاطمختلفایجادکند. اما اینکه این اقدامات چه زمانی می‌تواند نیاز مصرف ماهی افغانستان را از منابع داخلی تامین کند، باید منتظر ماند و دید. (بی‌بی‌سی)

**افتتاح پروژه برق ....**

ا‌براز امیدواری کرده اند که با تطبیق پروژه‌های ملی برق و تطبیق پروژه کاسا یک هزار از مسیر مابیان، مشکل این ولایت از ناحیه برق رفع شود. مابیان در مرکز کشور از ولایات امن است، اما در چهارده سال گذشته در این ولایت در بخش‌های بازسازی، ایجاد بندهای برق و ساخت و ساز توجه نشده است.(مرکز)

**سیستم «اسیکودا» در ....**

عوایدراتلاش کارمندان، تشویق تجاربه واردات اسوال از بندر نیمروز و انجام سهولت در محصول اجناس گرمکی و کنترل و نظارت از فرارعوایدعنوان نمود و افزود که بانصب سیستم جدید (اسیکودا) احتمال دارد که درآمد گرمک افزایش یابد.

این سیستم کمپیوتری، اینک درگمرک نیمروزتوسط مسوولان محلی افتتاح و به فعالیت آغازنموده‌است.

سیستم اسیکودا جهانی که پیشرفته ترین سیستم اسیکودا درجهان است، در بسیاری از گمرکات محصولی و سرحدی افغانستان فعال گردیده است که نسبت به سیستم قبلی، دارای مزایا و کیفیت های بیشتر بوده که تأثیر به سزایی بر مدرن سازی گمرکات و تسهیل تجارت دارد.

رییس گمرک نیمروز، درمورد چگونگی تطبیق این سیستم و مزایای آن نسبت به سیستم قبلی، بر جدیت و تلاش اداره گمرک بر معیاری سازی و استاندارد نمودن سیستم گمرک در راستای برآورده شدن اهداف وزارت مالیه و به خصوص جمع آوری عواید دولت تأکید کرد.

انجنیرر محمد سمیع والی نیمروز، درمراسم افتتاح این سیستم، از زحمات ریاست عمومی گمرکات در جهت سیستم سازی عصری قدرداتی نموده، دالر تأثیر گذار بوده‌است. وی گفت که سفر حجاج افغانی به عربستان سعودی نیز در بلند رفتن نرخ دالر بی تاثیر نبوده است. در چند روز اخیر، یک دالر امریکایی در بازارهای تبادلہ اسعار افغانستان، تا حدود شصت و پنج افغانی نیز خرید و فروش شد که کاهش پوچ افغانی در برابر دلربی‌پیشینه‌خوانده‌شده‌است.

اما روز چهارشنبه نرخ دالر در برابر پول افغانی دوباره فروکش کرد و یک دالر امریکایی ۶۳ افغانی و ۸۰ پول در بازار های کابل تبادلہ شد. برخی از کارشناسان امور اقتصادی افغان، روی جلوگیری از عرضه ذخایر اسعاری در بازار تأکید کرده می گویند که حکومت باید هر چه زودتر در زمینه متعادل شدن

بیلانس تجارت کشور اقدام کند.

محمد امین فرهنگ یک تن از این کارشناسان روز چهارشنبه در صحبت با رادیوآزادی‌گفت:

«ما باید هرچه زودتر بیلانس تجارت خود را به طرف متعادل شدن ببریم و تولیدات داخلی خود را زیاد بسازیم آمدن دالر به افغانستان با رفتن قوای بین المللی و موسسات کم شده اما در چند سال اخیر ذخیره کرده اند به این شکل در بازار عرضه کنند تا بخواهند ارزش افغانی را بلند ببرند چون آن ذخایر اسعاری در حالات بسیار اضطراری است. بهترین راه اینست که هر چه زودتر پروژه های روی دست گرفته شود که زودتر باشند و تولیدات داخلی بلند برده شود تا بیلانس تجارتي ما به سوی بلند شدن برود و از این ناحیه اسعار خارجی به دست بیاوریم.» (رادیوآزادی)

**یک دختر جوان....**

در ولایت سمنگان نیز یک جوان ۱۸ ساله خودکشی کرده‌است.

عبدالمنیر رحیمی سخنگوی رسانه های پولیس سمنگان می گوید این‌جوان عبدالله نام دارد. وی ادامه داد که عبدالله باشنده ی شهر ایک مرکز ولایت سمنگان است که به دلیل ناتوانی اقتصادی اقدام به خودکشی کرده‌است.

مقام ها درباره ی این رویداد جزئیات بیشتری ارائه نکرده‌است.(طلوع نیوز)

**پنجاد صدها مرگ....**

مراکز پرورش ماهی کفک می‌کند. این فارم ها اکثرا در کابل، ننگرهار، کتر، لغمان، نیمروز، هلمند و فعالیت فعالیت دارند.

در کابل دو نوع ماهی را در فارم‌ها پرورش می‌دهند؛ ماهی آب سرد و ماهی آب گرم. احمد ضیا از پانزده سال بدینسو مشولیت انتقال حوجه ماهیان به ولایات رادروزارت‌زراعت‌بی‌عهده‌دار.

او می‌گوید که درآمد ماهی پروری چند برابر درآمد زمین زراعتی است. احمد ضیا می‌گوید: «ما با کشاورزان نشستم و محاسبه کردیم. در یک جریب زمین زراعتی سالانه ۵۰۰۰ افغانی درآمد بدست می‌آید، اما اگر یک جریب زمین فارم یا پرورشگاه ماهی ساخته شود، سالانه ۸۰۰۰۰ هزار افغانی بدست می‌آید، یعنی ۱۶برابرزمین کشت‌شده.»

گوشت ماهی‌ها با وجود سود فراوان بهداشتی، در افغانستان مصرف فعلی دارد. در گذشته گوشت ماهی در کشور تنها از طریق دریا تامین می‌شد، اما امروز قسمت زیاد ان از این فارم‌ها بدست‌می‌آیند.

وزارت زراعت افغانستان می‌گوید که به منظور فراهم کردن بخش بیشتری از گوشت مراکز فرم ماهی، تصمیم دارد به زودی مراکز بزرگ تکثیر و پرورش ماهی را درنقاطمختلفایجادکند. اما اینکه این اقدامات چه زمانی می‌تواند نیاز مصرف ماهی افغانستان را از منابع داخلی تامین کند، باید منتظر ماند و دید. (بی‌بی‌سی)

**افتتاح پروژه برق ....**

ا‌براز امیدواری کرده اند که با تطبیق پروژه‌های ملی برق و تطبیق پروژه کاسا یک هزار از مسیر مابیان، مشکل این ولایت از ناحیه برق رفع شود. مابیان در مرکز کشور از ولایات امن است، اما در چهارده سال گذشته در این ولایت در بخش‌های بازسازی، ایجاد بندهای برق و ساخت و ساز توجه نشده است.(مرکز)

**سیستم «اسیکودا» در ....**

عوایدراتلاش کارمندان، تشویق تجاربه واردات اسوال از بندر نیمروز و انجام سهولت در محصول اجناس گرمکی و کنترل و نظارت از فرارعوایدعنوان نمود و افزود که بانصب سیستم جدید (اسیکودا) احتمال دارد که درآمد گرمک افزایش یابد.

این سیستم کمپیوتری، اینک درگمرک نیمروزتوسط مسوولان محلی افتتاح و به فعالیت آغازنموده‌است. سیستم اسیکودا جهانی که پیشرفته ترین سیستم اسیکودا درجهان است، در بسیاری از گمرکات محصولی و سرحدی افغانستان فعال گردیده است که نسبت به سیستم قبلی، دارای مزایا و کیفیت های بیشتر بوده که تأثیر به سزایی بر مدرن سازی گمرکات و تسهیل تجارت دارد.

رییس گمرک نیمروز، درمورد چگونگی تطبیق این سیستم و مزایای آن نسبت به سیستم قبلی، بر جدیت و تلاش اداره گمرک بر معیاری سازی و استاندارد نمودن سیستم گمرک در راستای برآورده شدن اهداف وزارت مالیه و به خصوص جمع آوری عواید دولت تأکید کرد.

انجنیرر محمد سمیع والی نیمروز، درمراسم افتتاح این سیستم، از زحمات ریاست عمومی گمرکات در جهت سیستم سازی عصری قدرداتی نموده، دالر تأثیر گذار بوده‌است. وی گفت که سفر حجاج افغانی به عربستان سعودی نیز در بلند رفتن نرخ دالر بی تاثیر نبوده است. در چند روز اخیر، یک دالر امریکایی در بازارهای تبادلہ اسعار افغانستان، تا حدود شصت و پنج افغانی نیز خرید و فروش شد که کاهش پوچ افغانی در برابر دلربی‌پیشینه‌خوانده‌شده‌است.

اما روز چهارشنبه نرخ دالر در برابر پول افغانی دوباره فروکش کرد و یک دالر امریکایی ۶۳ افغانی و ۸۰ پول در بازار های کابل تبادلہ شد. برخی از کارشناسان امور اقتصادی افغان، روی جلوگیری از عرضه ذخایر اسعاری در بازار تأکید کرده می گویند که حکومت باید هر چه زودتر در زمینه متعادل شدن

**تختجوب: طرح تبدیل....**

در اداره شفافیت ایجاد گردد ما ۳۰ درصد تنقیض را در تشکیل خود توافق کردیم حکومت تصمیم گرفته و کمیسیون عالی سرمایه گذاری تصمیم گرفته نه‌ه و این تصمیم پیش از پیش در آچندا

برای آنان فرستاده شده بود و این ابتکار

تعدیل تشکیل هم به دست من نبود.»

آقای حقیقو افزود، آیسا در اوایل روی کار آمدن اش در پست های مختلف دارای ۱۸۰ کارمند بوده اما در حال حاضر رقم کارمندان به ۴۵۰ تن افزایش یافته که هر یک شان از چهار الی پنج هزار دالر معاش می گیرند.

اما برخی از کارمندان برطرف شده این اداره می گویند که با آنان برخورد سیاسی و غیر قانونی صورت گرفته است. آنان می گویند که ۱۳۳ کارمند بر طرف شده همه مسسکلی، با تجربه و از توانایی های خوبی برخوردار اند.

کبیر زنجیر مشاور اداری آیسا که خودش

نیز از سمت اش بر کنار شده در مورد به رادیوآزادی‌چنین‌گفت:

«با کمال تأسف رهبری جدید آیسا، قبل از اینکه خود را مشروعیت بخورد چون ما یک شرکت هستیم باید هیئت عامل داشته باشیم هیئت نظار و هیئت مدیره اما هیچ یکی از اینها نبود رییس به صورت انفرادی تصمیم گرفت و در واقع تصویب سیاسی را در آیسا به راه انداخت و همه کارمندان را که در سطح بلند شایستگی و فهم بودند اما علایق سیاسی نداشتند آنها را از کار اخراج کردند.» (رادیوآزادی)

**گروه ملا اختر محمد....**

طالبان نیز مخالفت شدید خود را با ملا اختر نشان دادند.

گفته میشود که درگیری ها میان ملاختر منصور و ملا منصور دادالله از یک هفته گذشته بدینسو، در ولسوالی خاک افغان ولایت زابل آغاز گردیده‌است.

گزارش ها حاکی است که ملامنصور، یک گروه را نزد ملا دادالله فرستاده تا با وی بیعت نماید؛ اما ملامنصور دادالله از این کارخودداری‌میکند.

یکی از قوماندانان ملا منصور دادالله در ولسوالی خاک افغان که از ذکر اسمش خود داری کرد، به تاریخ(۱۱ سنبله) در تماس تلفیفونی به آژانس خبری پژواک گفت که از چند روز گذشته بدینسو، برخی از مقامات ای به شمول ملا منصور دادالله محاصره شده‌اند.

وی افزود که ملا اختر منصور، والی نام نهاد خود را به نام ملا مطیع الله با تعداد دیگری از طالبان ماهم به خاک افغان اعزام کرده‌است. به گفتهٔ قوماندان مذکور، این افراد ملا اختر منصور با سلاح های زیاد آمده و میخواهند که ملا منصور دادالله را همراه باطرفداران دیگری محاصره نمایند.

وی افزود: «ما جنگ نمی خواهیم، چرا که این کار باعث خونریزی مسلمانان میشود، آنها میخواهند که ملا دادالله با ملا اختر بیعت نماید؛ اما دادالله گفته است که ملا اختر خود را از طریق کودتا رهبر کرده‌است.»

موصوف از ملا های جمع شده در شهر کوپته پاکستان خواست که اگر مشکل پیش آمده در مورد رهبریت را حل کرده نمی توانند، پس باید مشکل خاک افغان را حل نمایند.

در حدود هزار تن از ملاهای طرفدار طالبان، طی دهفته در کوپته با هم جمع شدند تا منازعه ای را که بر رهبریت طالبان پیش آمده، حل نمایند؛ اما تاکنون به کدام نتیجه نرسیده‌اند. (پژواک)

**یکی از رهبران حقتانی....**

حقوق بشر از نبود مجازات سنگین برای چنین هراس افگنایی به شدت انتقادی می‌کند

اسرار احمد چهار سال پیش نیز با موتری پُر از مواد منفجره و واسکتهای انتحاری به دام افتاده بود.

اسرار احمد فرماندهی گروه هراس افکنان در کابل در گفتگو با طلوع نیوز گفت: «چهار سال قبل از طریق بچه کاتایم که مشهور به «الماس» بود به گروه طالبان جذب شدیم. بعد از آن با موثر مواد منفجره و واسکتهای انتحاری بازداشت شدم و حکم شش سال زندان بالایم صادر شد که ۲ سال و ۲ ماه را در بلچری بودم و بعد آزاد شدم.»

خبرنگار طلوع نیوز به زندان بلچری کابل رفت تا ببیند گفتگهای اسرار احمد چه اندازه حقیقت دارد؛ اما به این نام کسی در فهرست هراسافگنایی که از این زندان رها شده را نمی‌یابیم. در نهایت ناچار می‌شویم که از مشخصات دیگر او به ویژه نام پدرش کار بگیریم. وی را در شمار زندانیانی می‌باییم که با ماههای دوری ریاست جمهوری حامد کرزی رهاشده بود.

حال این سنوژان پیش می‌آید که آیا حکم شش سال زندان برای کسی که به اتهام برنامه ریزی حمله های هراس افگنانه بازداشت شده بود، بسنده است؟ رفیع‌الله بیدار سخنگوی کمیسیون مستقل حقوق بشر در این باره گفت: «ما خواهان این هستیم که یک جریان کامل عدلی و قضایی در این مورد تطبیق شود؛ به اندازه‌ی جرمی تمام حقوق شهروندی این افراد باید محفوظ باشد و محکمه عادلانه‌مستفانه‌صورت‌بگیرد.»

اسرار احمد مشهور به نعیم یا قدرت الله؛ او کیست و چگونه توانست است که در دو نوبت با این سه نام که شاید همه ساختگی باشند، نیروهای امنیتی را اغفال کند؟ او چطور مشمول کسانی شده است که بخوشوده شده‌است و آیا اکنون به سزای عمل شان میرسند؟ (طلوع‌نیوز)

**توری: قرارداد معدن ....**

ما با آوردن یک سلسله اصلاحات در قرارداد زمینه تطبیق آنرا با نظر گرفتن شرایطافغانستانفرمانده‌سازیم.» آقای نوری گفت که در یک ماه گذشته دو مرحله گفتگو ها در مورد قرارداد معدن

## صحت و سلامت

## ماست چه اثری بر فشارخون دارد؟



تحقیقات نشان می دهند که اضافه کردن ماست کم چرب به رژیم غذایی روزانه، خطر افزایش فشارخون را کاهش می دهد. بر اساس مطالعات انجمن قلب امریکا، کسانی که به مدت طولانی ماست مصرف کرده اند، فشار سیستولیک پایین تری دارند و خطر افزایش فشارخون در آنها پایین تر است. فشارخون سیستولیک مقیاس سنجش فشار خون وارده به دیواره شریان ها در زمان انقباض قلب است. در هنگام خواندن فشارخون، فشار سیستولیک عدد اول (عدد بزرگ تر) و فشار دیاستولیک عدد دوم (عدد کوچک تر) است.

عدم درج ماست فشارخون بالا موجب آسیب به شریان ها می شود. شکاف و صدمه در دیواره شریان ها مانند یک شبکه موجب گیر انداختن اجزای منجر به جریان خون از جمله کلسترول و پلاک می شود و در نهایت موجب به انسداد شریان ها می گردد.

این تحقیق به مدت ۱۵ سال و بر روی بیش از ۲۰۰۰ داوطلب انجام شد، که در ابتدای مطالعه به فشارخون بالا مبتلا نبودند. در طول دوره تحقیق میزان مصرف ماست در داوطلبان به طور منظم مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که در ۲۱ درصد از داوطلبان فشارخون افزایش نیافت و در بقیه داوطلبان فشار سیستولیک در مقایسه با افرادی که ماست نمی خوردند، کمتر افزایش داشت. محققان این طور نتیجه گرفتند که مصرف ماست کم چرب موجب کاهش فشارخون می شود، در حقیقت پیروی از یک رژیم غذایی سالم به همراه فعالیت فیزیکی منظم، از ابتلا به بیماری های مزمن از جمله فشارخون بالا پیشگیری می کند. بررسی منظم فشارخون برای اغلب افراد به ویژه سالمندان ضروریست زیرا در بیشتر مواقع این اختلال علائمی به همراه ندارد.

ماست فواید بسیار زیادی برای بدن دارد از جمله این که مصرف مداوم آن موجب کنترل وزن و کاهش شاخص توده بدن (BMI) می شود. ماست یکی از بهترین منابع کلسیم است و از پوکی استخوان پیشگیری می کند. پروتئین موجود در ماست موجب احساس سیری به مدت طولانی می شود و همچنین محتوای آب این ماده غذایی در تأمین مایعات بدن نقش دارد.

فشارخون بالا یا پر فشارخون (Hypertention) که گاهی به آن پر فشاری شریانی گفته می شود، یک بیماری مزمن است که در آن فشار خون در شریان‌ها بالا می رود. به دنبال این افزایش فشار، قلب باید برای حفظ گردش خون در رگ‌های خونی شدیدتر از حالت طبیعی فعالیت کند. فشار خون شامل دو مقیاس سیستولی و دیاستولی است که وابسته به انقباض (سیستول) یا شل شدن (دیاستول) ماهیچه قلب بین ضربان‌ها می‌باشند. در حالت استراحت، فشار خون طبیعی سیستولی (یا حداکثر فشار خون) بین ۱۰ تا ۱۴۰ میلی‌متر جیوه و فشار خون طبیعی دیاستولی (یا حداقل فشار خون) بین ۶۰ تا ۹۰ میلی‌متر جیوه است. در صورتی که فشار خون بطور مزمن برابر یا بیش از ۱۴۰ بر روی ۹۰ میلی‌متر جیوه باشد، فرد از فشار خون بالا رنج می‌برد.پر فشاری خون در یکی از دو گروه پر فشاری اولیه یا پر فشاری ثانویه قرار می گیرد. حدود ۹۰ تا ۹۵ درصد از موارد از نوع پر فشاری اولیه هستند و این بدان معناست که هیچ دلیل پزشکی مشخصی برای آن وجود ندارد. ۵ تا ۱۰ درصد دیگر از نوع پر فشاری ثانویه هستند که شرایط تأثیر گذار بر کلیه‌ها، شریان‌ها، قلب یا دستگاه غدد درون ریز باعث ایجاد آن می‌شوند. پر فشاری خون عامل خطر عمده در سکنه مغزی، سکنه قلبی، نارسایی قلب و بیماری‌های مزمن کلیه است حتی افزایش کیفیت فشار خون شریانی نیز با کاهش امید به زندگی مرتبط است.

تغییر رژیم غذایی و روش زندگی می تواند در کنترل فشارخون موثر بوده و خطر عوارض ناشی از آن را بر سلامتی کاهش دهد. با این حال، درمان دارویی غالباً برای افرادی که تغییر روش زندگی در آنها بی تأثیر بوده و یا کافی نبوده است، ضروری می‌باشد.

## نکاتی جالب درباره زیتون



زیتون خاصیت ضد پیری دارد و با داشتن آنتی اکسیدان از بروز سرطان جلوگیری می کند.

بهتر است انواع مختلفی از مواد در برنامه غذایی افراد استفاده شود زیتون نیز مانند قفلل دلمه‌ای است و سبز و سیاه آن تفاوت چندانی ندارند به شرطی که رنگ سیاه زیتون به دلیل دستکاری‌های غیر مجاز و صنعتی نباشد.

روغن زیتون خواص مزه تلخی می دهد و این تلخی نه تنها نشانه‌ی خراب شدن و فساد این روغن نیست، بلکه علامتی برای نشان دادن آ