

### رئیس امنیت ملی....

به گفته رئیس اداره امنیت ملی، در گزارش‌های اطلاعاتی آمده بود که «تروریست‌های بین‌المللی» می‌خواهند در این دو ولایت مستقر شوند و برای کشورهای همسایه مشکل ایجاد کنند. به گفته او، از قبل اطلاعاتی وجود داشت که «تروریست‌ها» دشت ارچی و چهاردره کنده را به «مرکز تروریسم» در منطقه تبدیل می‌کنند و شورشیان به کمک تروریست‌های خارجی و منطقه‌ای مراکز آموزشی ایجاد کردند.

رئیس امنیت ملی گفت که براساس این اطلاعات عملیاتی با شرکت ۷۰۰ نفر کماتندو به حمایت نیروهای بین‌المللی برای مدت ۲۵ روز تدارک دیده شد و این نیروها هم در میدان هوایی کنده پیاده شدند و قرار شد که در ۲۷ نقطه در کنده عملیات اجرا کنند، اما براساس «دلایلی»

در عملیات به تعویق انداخته شد. آقای نبیل گفت که این دلایل را نمی‌تواند در حضور نمایندگان مطبوعات توضیح دهد. به همین دلیل، جلسه مجلس سری شد تا رئیس اداره امنیت دلایل تعویق عملیات نظامی علیه شورشیان در کنده را توضیح دهد.

پیش از آن که مقام‌های امنیتی وارد تالار مجلس شوند، شماری از نمایندگان سخنرانی کردند و از حکومت وحدت ملی به دلیل ناتوانی در جلوگیری از ورود طالبان به شهر کنده به شدت انتقاد کردند. وقتی یکی از نمایندگان سقوط نسبت کنده را به اختلاف بین مقام‌های محلی نسبت داد، اعتراض نمایندگان بالا گرفت و او را به توجیه رویداد کنده و حتی طرف‌داری از طالبان متهم کردند.

فکوری بهشتی دیگر عضو مجلس با تاکید براین که «سقوط کنده فاجعه المناکی است که همه مردم افغانستان را نگران کرده است»، گفت که فرماندهان نیروهای امنیتی در منطقه با طالبان «معامله» کرده‌اند.

ناهدید فرید دیگر نماینده مجلس گفت: «رویداد کنده ما را از خیابان غفلت پودار کرد. شنیده مضمون نیست، همان‌طور که روستاها مضمون نیستند. ابتکار کافی نظامی در رهبری نظامی نیست، رهبری محلی بی‌کفایت و از وضعیت غافل است. حکومت وحدت ملی در حال برباد دادن دستاوردهای ما است.»

خان فرید با انتقاد از این که حکومت وزیر دفاع ندارد و کسی که اداره وزارت دفاع را به عهده دارد «سرپرست» است، گفت که «ستون پنجم» در «ارگ و حکومت» نفوذ کرده که باید بیرون انداخته شود.

شماری از نمایندگان با این استدلال که در رویداد کنده «خیانت ملی» صورت گرفته، باید زمینه اجرای ماده ۶۹ قانون اساسی بررسی شود.

بر این زمینه شرایط محاکمه رئیس جمهوری در دسترس می‌دهد. در صورت وارد شدن اتهام «ارتکاب جرایم ضدبندبری و خیانت ملی»، رئیس‌جمهوری به تقاضای یک تلت کل اعضای مجلس نمایندگان و تأیید دو تلت کل اعضای لویه جرگه در دادگاه ویژه‌ای محاکمه می‌شود.(بی بی سی)

### وظایف یکهزار کارمند....

در اختیار رساندن آنها قرار گرفت و در آن آمده بود، وظایف تمام کارمندان اداره تذکره الکترونیکی سر از دپروز به تعلیق درآید.

اما علومی در این مکتوب اطمینان داده که وزارت داخله برای پرداخت معاشات کارمندان اداره توزیع تذکره الکترونیکی تلاش خواهد کرد. (مرکز)

### وزیر دفاع آلمان....

هم طالبان از داخل شهر عقب زده نشده اند، اورژولا فون دیر لاین، وزیر دفاع آلمان روز چهارشنبه در برلین گفت: «همیشود که خروج (نیروها) را براساس یک طرح غیرقابل انعطاف انجام داد، بلکه ما به صورت مشترک تصمیم گرفته بودیم که میخواهیم با توجه به وضعیت نیروها را خارج کنیم.»

همچنین هینس پتر بارتلز، مسئول امور دفاعی پارلمان فدرال آلمان، خواستار باقی ماندن نیروهای بین‌المللی در افغانستان برای مدت طولانیتر است.

او گفته است که «حضور ثابت» مشاوران و آموزشگران اردوی آلمان فراتر از سال پیش رو می‌تواند این علامت را به مردم افغانستان برساند که تنها گذاشته نشده اند. او افزود که تجربه عراق نشان داد که «خروج سریعتر و بیفیدیه و شرط» نمی‌تواند همیشه یک راه حل باشد.

در عراق بعد از خروج همه نیروهای امریکایی، جنگجویان گروه موسوم به «دولت اسلامی» با داعش ظهور کرده و توانستند بخشهای وسیع این کشور را نیز کنترل خود درآورند. در افغانستان تحت از یک طرف گروه طالبان رو به پیشروی است، از سوی دیگر از حضور فعالیت داعش هشدار داده میشود.(دویچه وله)

### وزیر داخله و رییس....

۶ میزان به دست طالبان مسلح سقوط کرد و تا حال در تصرف آنان میباشد.
ولسی جرگه به همین دلیل، دپروز و رحمت الله نبیل رییس عمومی امنیت ملی، نورالحق علومی وزیر امور داخله، محمدمصوم ستانکزلی سرپرست وزارت دفاع ملی، غلام جیلانی پوپل رییس ارگان های محلی و متحدحنیف انمر مشاور شورای امنیت ملی را فرا خوانده بود. اما از بین این مقامها نبیل، علومی و پوپل به مجلس حاضر شده بودند.

عبدالروف ابراهیمی رییس ولسی جرگه گفت اتمر به دللی که به خارج سفر کرده است، به مجلس حاضر نشد، اما معاون این شورا حاضر شده و در عوض ستانکزلی، تونر جنرال افشد آمان رییس اوپراسنوزی وزارت دفاع در جلسه حضور یافته است. رییس امنیت ملی، در نشست دپروز این جرگه گفت که شهر کنده، در حالی به دست طالبان سقوط کرده است که در

داعش دلی تر منخ جگره پیل شوی ده ده هم وویل چی به پیاده جگره کی طالبانو او داعش وسله والو ته مرگ ژوبله اویشتی خود کره شمیری به اره بی معلومات نه درلول.
اخذنژاده زياته کره: «حکومت باید له دې حالت څخه کټه پورته کړي تر څو په دې سیمه کې امنیت ټینګ شي.» (پژواک)

### درگیری طالبان و ....

مرکز ولسوالی مستقر هستند.
او گفت: «دو یا سه روستا به دست مخالفان افتاده که ما تلاش داریم موجودیت آنها را از این روستاها نیز پاک کنیم.»
مقامهای محلی در فراه میگویند نیروهای کمکی هم برای پس گرفتن روستاهای اطراف مرکز ولسوالی خاک سفید به منطقه اعزام شده اند.

معلومات ضد و نقیض از تصرف ولسوالی خاک سفید ولایت فراه در حالی به نشر میرسد که این روزها سقوط شهر کنده در شمال افغانستان در سرخط خبرهاست. این شهر دو روز پیش توسط طالبان تصرف شد و تاکنون عملیاتبرای پس گیری آن جریان دارد. (بی بی سی)

### تزریق واکسن جدید....

زیر پنج سال در این کشور داده می‌شد.
وزارت صحت عامه افغانستان می‌گوید که این برنامه از طرف نهاد ابتکار جهانی معو فلج اطفال به همکاری ائتلاف جهانی واکسین، سازمان بهداشت جهانی و صندوق وجهی ملل متحد برای اطفال (یونسف) تمویل شده است.

این واکسین هم اکنون در تمام مراکز بهداشتی افغانستان به صورت رایگان موجود است و در سن چهارده هفتگی کودکان تطبیق می‌شود.

افغانستان (در کنار پاکستان و نیجریه) یکی از تنها سه کشور در جهان است که در آنها بیماری فلج اطفال ریشه‌کن نشده است.

به اساس معلومات وزارت صحت عامه ، از شروع سال جاری تا بحال ۱۲ مورد مثبت سرش فلج در افغانستان گزارش شده است. در سال گذشته این رقم در سطح

جهان به ۳۵۹ واقعه رسیده بود. براساس آمار سازمان جهانی بهداشت، ابتلا به بیماری فلج اطفال ۳۵۰ هزار مورد در سال ۱۹۹۸ بوده است.

با وجود این، این سازمان معتقد است که وجود ویروس فلج کودکان در یک کشور به معنای آن است که همه کشورها همچنان به معرض خطر هستند زیرا این ویروس و به سادگی قابل انتقال از یک کشور به کشور دیگر است و این بیماری می‌تواند به سرعت گسترش یابد.

فلج اطفال یک بیماری ویروسی است که قابل درمان نیست و از سال ۱۹۸۸ اقدام جهانی برای ریشه‌کنی آن آغاز شد و از آن سال تا به حال، موارد ابتلا به این بیماری به میزان بیش از یک درصد کاهش یافته است. در چند سال اخیر دولت ابتلا به این بیماری عمدتاً از مناطق آازام جنوبی و شرقی افغانستان گزارش شده است.(بی بی سی)

### ماستر پلان سیستم حمل....

اداره انکشاف شهر جدید کابل بیان کرد، وی گفت که پروژه شهر جدید کابل، یک پروژه بزرگ ملی است که به منظور احداث نخستین شهر معیاری در کشور روی دست گرفته شده است.

منصوری افزود که طرح و تطبیق مناسب سیستم کتریانسپورتی شهر کابل جدید، با در نظر داشت معیار های شهری و ماستر پلان شهری کابل ساخته می‌شود. به گفته معین وزارت انسپورت و هوانوردی، برمیاین این توافقنامه، ماستر پلان سیستم حرکت و خط سیر بس ها و قطار شهری (مترو) ترانسپورت عامه، موقعیت ایستگاههای شهری و بس های ترانسپورتی مورد نیاز در شهر کابل جدید ، با در نظر داشت معیارهای جهانی تهیه میشود.

منصوری خاطر نشان نمود که وزارت ترانسپورت به منظور فراهم نمودن تامين ارتباط ترانسپورتی میان شهر کابل جدید با شهر کنونی کابل و شبکه سراسری حمل و نقل کشور و همچنین باقره ایجاد کمیته هماهنگی در زمینه تهیه نقش ها و تطبیق شبکه های حمل و نقل این پروژه همکاری میکند.

الهام عمر هوتکی سرپرست اداره انکشاف شهر جدید کابل گفت که این پروژه، به زودی عملی خواهد شد؛ اما به زمان دقیق آن اشاره نکرد. وی گفت: «این توافقنامه، وظایف، مسوولیتها و صلاحیتهای کاری را در مفاضع مختلف و تطبیقی بین نهاد های دولتی را مشخص می‌کند.»

به گفته هوتکی، هدف اساسی اعضای این توافقنامه، جلوگیری از تسکیر فعالیتها، و با ممانعت از بروز خلا و تداخل کاری بین نهادها هنگام تطبیق ماستر پلان شهر جدید می باشد.

سرپرست اداره انکشاف شهر جدید کابل افزود که تا کنون این اداره ۲۴ توافقنامه مختلف را با نهادهای دولتی و خصوصی امضا کرده است تا همه نهادها در ساختن شهر جدید سهیم باشند.(پژواک)

### سازمان ملل: در ....

داعش دې غړي وژل شوې، څلور نور

تپيان دي او يو شمېر نور ژوندي نيول شوي دي. ده زیاته کره چې په دې

طالبانو او داعش وسله والو ته مرگ ژوبله اویشتی خود کره شمیری به اره

بی معلومات نه درلول.
اخذنژاده زياته کره: «حکومت باید له دې حالت څخه کټه پورته کړي تر څو په دې سیمه کې امنیت ټینګ شي.» (پژواک)

مشکلات زیادی دراین قانون وجود دارد و باید درآن تعدیلات به وجود آید.
«کمیسیون نظارت دسترسی به اطلاعات» میگوید که حق دسترسی به اطلاعات، حق هر فرد است و این قانون باعث تقویت شفافیت، حسابدھی ادارات، به میان آوردن حکومتداری خوب و حسابه میشود.

سیداکرم افضلی رییس این کمیسیون درنشست خبری درپروز در کابل گفت که کارمندان ادارات دولتی که از دادن اطلاعات به متقاضیان، خودداری کنند، مطابق به ماده ۲۶ قانون حق دسترسی به اطلاعات، در اوایل برایش توصیه می شود، سپس اخطار کتبی داده ودرمرحله سوم، پیشنهاد کسرمعاش به اداره مربوط داده میشود تا در آینده از دادن اطلاعات خودداری نکند.

وی افزود که ازآغاز کار کمیسیون تاکنون، ضمن برگزاری انتخابات داخلی بخاطر انتصاب اعضای کمیسیون، طرزالعمل داخلی و رهنمود، برای دسترسی به اطلاعات وایجاد مراجع اطلاع رسانی به اطلاعات آماده شده و برای ایجاد دارالانشایی که بتواند کمیسیون را در تطبیق «قانون حق دسترسی به اطلاعات» ونظارت از وضعیت دسترسی به اطلاعات کمک کند نیز گام هایی برداشته شده است.

این کمیسیون براساس حکم ماده (۱۶) قانون دسترسی به اطلاعات ایجاد وازسه ساه بدنسینو، به کارآغازکرده و وظیفه نظارت را به عهده دارد.

افضل، علاوه نموده که فعلاًن بزدرقانون حق دسترسی به اطلاعات، مشکلاتی وجود دارد؛ اماآنها هم اطمینان میدهند که کمیسیون، آینده شفاف ادارات را تأمین کرده و نظاره ای سازمان حمایت زرمی خود از نیروهای امنیتی افغانستان را هم آغاز کرده که عمدتاً فنی و مشاوره‌ای خواهد بود. (بی بی سی)

### امریکا: نیروهای افغان....

به گونهٔ خوب ادا نمایند و کشورهای همسایه نیز در این مبارزه همکاری مبرم انجام دهند.

داکتر عبدالله گفت افغانستان با ایجاد حکومت جدید، در انتظار جهانیان به ویژه امریکا منحنیک یک همکار جدید و قابل باور ظاهر شده است و حکومت تلاش می ورزد تا پالیسی خارجی، بیشتر تقویت کارا گردد.

جویندین معاون رییس جمهور امریکا در این دیدار اظهار نمود که افغانستان، جایز اهمیت خاص برای امریکا است و نیروهای افغان، باید آماده شوند تا پیشرفت های انجام شده در این کشور حفظ گردد.

نابرهه افزود که آنها مسیر همکاریهای آینده شان با افغانستان را نیز تعیین خواهند کرد و قرارتعهد به تمویل و تجهیز نیروهای افغان نیز توجه خواهد نمود.

در خیرنامه درج است، که در این دیدار پیرامون مسوولیت آینده میان نیروهای افغان و خارجی، بر همکاریهای مشترک در مبارزه علیه ددشست افگنی و در مورد وضعیت امنیتی داخلی کشور، به تفصیل گفتگو شده است.

از جانب دیگر، سخنگوی قصر سفید گفته است که طی این ملاقات، در مورد وضعیت اخیر کنده نیز بحث صورت گرفته است.

منبع علاوه نموده است که هر دو مقام، در مورد چالش ها و تهدیدهای کنونی و آینده افغانستان نیز گفتگو کردند. (پژواک)

### ۱۸۰۰ تن از جوانان....

وی در عین حال، وعده سپرد تا به زودی یک قطعه زمین را در اختیار مؤسسه مذکور قرار دهد تا در آن یک مرکز فنی و حرفه ای ساخته شود.

قاسم اکبری رئیس مؤسسه امداد و توسعه بسخت گفت که هدف این مؤسسه، فراهم ساختن فرصت های شغلی بر اساس ارایه آموزش های فنی و حرفه‌یی برای جوانان جوانی کار وافراد بازمانده، از پروژه تعلیم تربیه و تحصیل است.

به گفته وی، این مؤسسه حدود ۱۰ سال قبل آغاز به فعالیت کرده و تا کنون حدود هفت هزار تن را در رشته های مختلف آموزش داده و به بازار کار معرفی نموده است.

قرارداد آموزش ۱۸۰۰تن از جوانان درحالی اعزام می شودکه هفته گذشته، وزارت کار و امور اجتماعی اعلام کرد که در ۱۰ مرکز آموزش‌های فنی و حرفه‌یی را که به دلیل نبود بودجه مسدود شده بود، به کمک یک میلیون دالری جاپان دوباره فعال می‌کند.

این تلاش ها درحالی صورت میگیرد که در ماههای اخیر، میزان شکایات مردم از نبود فرصت‌های کاری در کشور افزایش یافته است و شمار قابل توجهی از جوانان افغانستان را به قصد کشورهای اروپایی ترک فراداند.(پژواک)

### اوپاما: از تجارب جنگ ....

استعفا دهد و رییس جمهور جدید انتخاب گردد. رییس جمهور امریکا گفت که محو داعش، به اقدامات جدی نیاز دارد و کشورهای جهان، همه روزه با اتحاد بین المللی کشورها به رهبری امریکا علیه داعش یکجا میشوند.

قابل ذکر است که اخیراً گروه داعش، فعالیت‌های خود را در مناطق مختلف افغانستان نیز آغاز نموده است.
داکتر عبدالله عبدالله رییس اجرائیه حکومت، صبح دپروز در سخنانی به نشست عمومی سالانهٔ ملل متحد، از فعالیت‌های داعش ابراز نگرانی کرده بود.(پژواک)

### پس از این فوهندگ....

یک قانون نافذ سزاد که رییس جمهور، این قانون را درماه قوس همان سال توضیح کرد و سه هفته بعد دردرجیده رسمی شرونافذ گردید.

بر اساس این قانون، منابع دولتی وغیردولتی، مکلف اند که معلومات دقیق رادر اختیار رسانه ها و سایر افراد قرار بدهند.

اماشماری ازنهادهای، میگفتند که هنوزهم

مشکلات زیادی دراین قانون وجود دارد

# صحت و سلامت

## کنترل فشار خون بدون دارو



قسمت دوم و پایانی

### ۷- ورزش کنید

هر روز برای ۲۰ تا ۳۰ دقیقه با سرعت ملایم (۵ کیلومتر در ساعت) پیاده روی کنید. مطالعات متعدد نشان می دهند که پیاده روی به تنهایی بر روی فشار خون بالا تاثیر کاهنده دارد.

اگر نمی توانید خارج از منزل به پیاده روی بپردازید با خرید یک تردمیل ارزان قیمت پیاده روی را در خانه انجام دهید. مزیتش این است که در برف و باران، با پیژامه و بی آنکه کسی شما را ببیند می توانید پیاده روی کنید. فقط این لطف را به خودتان بکنید و هر روز بدون حتی یک روز وقفه، پیاده روی کنید. تنها زمانی که از شما گرفته می شود ۲۰ دقیقه در روز است.

### ۸- مدیتیشن کنید

که سرعت دم و بازدم به سادگی کاهش چشمگیری در فشار خون شما به وجود می آورد. نفس کشیدن عمیق و طولانی را چندین بار در روز امتحان کنید. این کار را هر روز چندین بار برای ۵ تا ۱۰ دقیقه با گوش دادن به موسیقی ملایم و به منظور ریلکس کردن و کاهش فشار خون انجام دهید.

### ۹- دوش آب گرم بگیرید

دوش آب گرم برای ۱۵ دقیقه در طول روز یا قبل از خواب می تواند فشار خون را برای چندین ساعت پایین نگه دارد.

### ۱۰- فشار خون خود را زیر نظر داشته باشید

با استفاده از یک دستگاه اندازه گیری فشار خون دیجیتال، فشار خون خود را به طور مرتب زیر نظر داشته باشید.

● فشار طبیعی: ۸/۱۲
● مرحله قبل از پرفشاری خون: فشار خون سیستولی بین ۱۲۰ تا ۱۲۹ میلیمتر جیوه و دیاستولی بین ۸۰ تا ۸۹ میلیمتر جیوه

● فشار خون بالا مرحله اول: فشار خون سیستولی بین ۱۲۰ تا ۱۵۹ میلیمتر جیوه و دیاستولی بین ۸۰ تا ۹۹ میلیمتر جیوه
● فشار خون بالا مرحله دوم: فشار خون سیستولی بیشتر یا مساوی ۱۶۰ میلیمتر جیوه و دیاستولی بیشتر یا مساوی ۱۰۰ میلیمتر جیوه

### ۱۱- با مشورت دکتر از درمان های طبیعی استفاده کنید

بیشتر داروهای گیاهی دلایل علمی برای کاهش فشار خون دارند.
● مواد غذایی حاوی منیزیم: رب بادامجان رومی، لوبیا، کیله، پالک، آب پرتقال، شیر کم چرب
● مواد غذایی حاوی کلسیم: ماست، شیر کم چرب، پنیر، ماهی قزل آلا، ساردین، کلم پیچ، پالک

● مواد غذایی حاوی منیزیم: ماهی، آجیل (چهارمغز، فندق، بادام، تخم آفتاب پرست)، کاهو، کلم، پالک

### ۱۲- ویتامین B مصرف کنید

مصرف ویتامین B۱۲، B۱، B۶ سطح هوموسیستین خون را که باعث مشکلات قلبی می شود، کاهش می دهد.

### ۱۳- درمان های فوری

تقریباً می توان گفت هیچ درمان خانگی سریع و اورژانسی برای کاهش فشار خون وجود ندارد و تمامی روش ها برای تاثیر بر فشار خون نیاز به تداوم استفاده و زمان دارند اما تحقیقات نشان داده است بعضی مواد غذایی مانند سیر، ممرج سرخ، زنجبیل، چاکلیت تیره و سرکه سیب تاثیر سریع تری بر فشار خون می گذارند.

● سیر: می تواند به هر شکلی چه به صورت خام و چه به صورت پودر و به هر اندازه که خواستید مصرف کنید اما تاثیر آن به صورت خام بیشتر است. طبق تحقیقات در کمتر از ۵ ساعت تاثیر کاهنده آن مشخص خواهد شد.

● زنجبیل: می توانبد زنجبیل را به عنوان طعم دهنده در غذا استفاده کنید یا به صورت چای بنوشید.

تاثیر آن به قدری است که بهتر است در مصرف آن احتیاط کنید. ممکن است کاهش فشار خون بیش از اندازه باشد و ضربان قلب را نیز تا منظم کند.

● چاکلیت تیره: هر چه تیره تر باشد بهتر است و شاید خوشایندترین ماده غذایی کاهنده فشار خون باشد. طبق تحقیقاتی در کشور سوئیس سرکه سیب ۲۰۰ قرد سگرتی، تاثیر شکلات پر بهود جریان خون تا نیم ساعت مشاهده شده است.

● ممرج سرخ: این روش احتمالاً سریع ترین روش خانگی، برای کاهش فشار خون از طریق مواد طبیعی است. دو قاشق غذاخوری عسل را با دو قاشق چایخوری ممرج سرخ مخلوط کنید و با یک لیوان آب بچوشانید.

### نکته ها:

● اگرچه تمامی روش های فوق برای کاهش فشار خون موثر هستند اما گاهی کافی نیستند و حتما فشار خون باید توسط دارو کنترل شود. اگر با رعایت نکات فوق باز هم فشار خون شما بالای ۹۰/۱۴۰ بود، باید حتعا به پزشک مراجعه کنید.
● عدم توجه به فشار خون بالا منجر به سسکنه مغزی می شود که باعث فلج شدن یا مرگ شخص می شود. علاوه بر این، خطر حمله قلبی و مشکلات کلیوی نیز شما را تهدید می کند.
● نباید بیش از یک قاشق چایخوری (۲۲۰۰ میلی گرم) در روز سدیم مصرف کنید.

● با دکتر خود برای کاهش مصرف به کمتر از ۱۵۰۰ میلی گرم در روز مشورت کنید.

● به میزان سدیم درج شده روی بسته بندی مواد غذایی توجه کنید.
● فشار خون بالا معمولاً علائم خاصی دربر ندارد و از آن به عنوان قاتل خاموش نام برده می شود اما در بعضی افراد با فشار خون بسیار بالا، علائمی چون سردرد شدید، در ناحیه پشت سر، خستگی و گیجی، سرگیجه، حالت تهوع و تاری دید گزارش شده است.

● قبل از استفاده درمان های خانگی و هرگونه داروی گیاهی با دکتر خود مشورت کنید تا با دیگر داروهای مصرفی تداخل نداشته و برای دیگر بیماری های شما مضر نباشد.