

دفتر ریاست جمهوری....

حوریه مصدق، مسئول بخش افغانستان سازمان غفو بین الملل به پیبسی گفت که این نهاد گزارش خود را بر اساس صحبت با تعداد زیادی از مردم عادی و شماری از مدافعان حقوق بشر در ولایت کندز تهیه کرده است.شماری از شاهدان عینی و ساکنان شهر کندز در گفتگو با بی بی سی بسیاری از این ادعاها را تایید کرده‌اند اما گفته‌اند که آنها موردی از تجاوز به زنان و دختران را مشاهده نکرده‌اند. ذبیحاله مجاهد، سخنگوی گروه طالبان در گفتگو با بی بی سی ادعاهای مطرح شده را «تبلیغات دشمنان» خواند و گفت که با جدیت آنها را رد میکند.ر بهر گزوه حال ملا اختر محمد منصور، رهبر گروه طالبان در گفتگو با آسوشپدپرس، صرف سهروزه کندز را یک «پسروری نمادین» برای این گروه دانسته است.رهبر طالبان از تصرف شهر کندز به دست طالبان به عنوان «جیک واقعه تاریخی» که در یادها خواهد ماند، نام برده است.آقای منصور افزود: « آنهاهی که میگویند ما نیروی چوکسی با یک رهبر غیرتجارتی هستیم، حالا می‌توانند ببینند که تا چه حد در مورد ظرفیت و تواناییهای افراد من در اشتباه بوده‌اند.» (بی بی سی)

مقامات قاتو: نسبت....

حاکمیت قانون با نهادهای امنیتی و دفاعی افغانستان همکاری میکند.تورجنرال سیمونایت معمار قبلی قوماندهای سیمستکا در این مراسم گفت که سیستکا تلاش اعظمی خواهد کرد تا منابع کمکی که به افغانستان می آید، بجا و درست به مصرف برسد.وی علاوه کرد که در ۱۳ ماه دورهٔ ماموریتی در همکاری با نهادهای امنیتی افغانستان در عرصه های مختلف بخصوص معاشات، بودجه سازی، پرسنال، ادارهٔ قوت ها، حسابدایی، صرفه جویی، انکشاف توانمندی ها، قوت های هوایی و وسایط به پیشرفتهای خوبی دست یافته اند.این جنرال امریکایی افزود که رییس جمهور اشرف غنی و وزیرایش تمهد دارند با مشترکا با ترف در عرصه های اصلاحات، تدارکات، حاکمیت قانون و مبارزه با فساد کار کنند و در این عرصه ها در سال گذشته پیشرفت های خوبی صورت گرفته است.تورجنرال سیمونایت گفت که همکاری های سیستکا با حکومت افغانستان در عرصه های مختلف برای بلند بردن ظرفیتها ادامه خواهد داشت . وی با قدردانی از کمکهای جامعهٔ جهانی با افغانستان، خوشبینی خود را نسبت به بهبود وضعیت در کشور ابراز نمود و افزود: ((صلح و ثبات یک امید و هدف است و حکومت و قوت های امنیتی و دفاعی افغانستان می‌توانندبه آن هدف خود را برسانند و باور داریم که حکومت افغانستان کنترل اوضاع را دارد.))

تورجنرال گورن دینس قوماندان جدید معاونیت سیستکا)) از کارکرد رهبری قبلی این قوماندانی ستایش کرد و گفت : ((امیدوار هستم که این دست آوردها با توانم حفظ کنیم .))وی افزود که هدف اساسی سیستکا این است که ظرفیت قوت های امنیتی و دفاعی افغانستان بلند برده شود و افغانستان بتواند امنیت را مستقلانه تأمین و صلح و ثبات را به وجود آورد.(پژواک)

نواز شریف: روابط

صورت گرفت؛ اما دور دوم مذاکرات مذکور، بعد از خبر مرگ ملاعمر به تأخیر افتاد. نواز شریف افزوده است که ششمکش ها و خرابی روابط میان افغانستان و پاکستان، به نفع هر دو کشور نیست. اما افزوده است که بعد از ایجاد حکومت وحدت ملی در افغانستان، تغییرات مثبت در روابط هر دو کشور به میان آمده است. صدر اشید پاکستان گفته است:ما تلاش های عمده برای آغاز دوبارهٔ مذاکرات صلح میان دولت افغانستان و طالبان به حمایت جامعهٔ جهانی و حکومت افغانستان آغاز نمودیم.» اما وی افزود که متأسفانه این پروسه به تعویق افتاد و حملات مخالفین مسلح افزایش یافت که پاکستان آن را محکوم کرده است. به گفتهٔ وی، جامعهٔ جهانی و قوت های دخیل در مقابلهٔ افغانستان میخواهند که پروسهٔ صلح افغانستان از سر آغاز و پیش برده شود.

(پژواک)

وی افزود که درگیری...
۲۰طالب مسلح کشته شده که اجساد چهار چنگجو در میدان نبرد مانده است. نامبرده علاوه کرد که طالبان مسلح بر شماری مناطق ولسوالی های مهاجر نیز حملات را آغاز کرده است که تااساتک پنج صبح دیروز ادامه داشت. سخنگوی والی گفت که همچنان طالبان از سوی ولسوالی شهدا نیز بر منطقه سرخم ولسوالی بهارک حمله نموده که در نتیجهٔ آن، ۷ طالب مسلح و یک پولیس محلی کشته شده اند.(پژواک)

۱۷۰ تن از محصلان

افغانستان است.
سفير افزود که در همین راستا، در سال تحصيلی ۲۰۱۵-۲۹۴ درخواست برای دریافت بورسیه از سوی محصلان افغان ارایه شده بود که تا اکنون نتیجهٔ ۱۷۰ مشخص و این افراد به زودی عازم شهرهای مختلف این کشور خواهند شد.
منتیسیک خاطر نشان نمود که روند بررسی متیاقی درخواستی نیز ادامه دارد و انتظار می‌رود، نتیجهٔ آن در روزهای آینده مشخص شود.
به گفتهٔ سفير روسیه، این تعداد محصل افغان در مقاطع لیسانس، فوق لیسانس (ماستری) و دکترا در پوهنتونهای مختلف روسیه درس خواهند خواند.

افغانستان است.
سفير افزود که در همین راستا، در سال تحصيلی ۲۰۱۵-۲۹۴ درخواست برای دریافت بورسیه از سوی محصلان افغان ارایه شده بود که تا اکنون نتیجهٔ ۱۷۰ مشخص و این افراد به زودی عازم شهرهای مختلف این کشور خواهند شد.
منتیسیک خاطر نشان نمود که روند بررسی متیاقی درخواستی نیز ادامه دارد و انتظار می‌رود، نتیجهٔ آن در روزهای آینده مشخص شود.
به گفتهٔ سفير روسیه، این تعداد محصل افغان در مقاطع لیسانس، فوق لیسانس (ماستری) و دکترا در پوهنتونهای مختلف روسیه درس خواهند خواند.

افغانستان است.
سفير افزود که در همین راستا، در سال تحصيلی ۲۰۱۵-۲۹۴ درخواست برای دریافت بورسیه از سوی محصلان افغان ارایه شده بود که تا اکنون نتیجهٔ ۱۷۰ مشخص و این افراد به زودی عازم شهرهای مختلف این کشور خواهند شد.
منتیسیک خاطر نشان نمود که روند بررسی متیاقی درخواستی نیز ادامه دارد و انتظار می‌رود، نتیجهٔ آن در روزهای آینده مشخص شود.
به گفتهٔ سفير روسیه، این تعداد محصل افغان در مقاطع لیسانس، فوق لیسانس (ماستری) و دکترا در پوهنتونهای مختلف روسیه درس خواهند خواند.

این کشور در سال جاری شرایط را برای ارایه درخواستهای محصلان پوهنتونهای افغانستان در رشتههای تخصصی فراهم ساخته است.
ریاضی و تخنیک، معماری، کمپیوتر ساینس، تکنالوژی معلوماتی، علوم سیاسی و مطالعات منطقه یی، روابط بین المللی، تبلیغات تجارتي و روابط عامه، ژورنالیزم، اقتصاد و مدیریت، طب و حقوق از جمله رشته هایی بوده‌اند که محصلان می‌توانستند بخاطر آن درخواست بدهند.
اسلام الدین، فارغ التحصیل انستیتوت تخنیکی پروان و از جمله کسانی که قرار است بخاطر تحصیل در مقطع لیسانس به روسیه برود، گفت که خرسند است که این بورسیه را دریافت کرده است.(پژواک)

پوپل: والی های تازه....

بر اساس هدایت رئیس جمهور اداره ارگانهای محلی و اداره محلی موظف شده اند سه موضوع را پیگیری کنند. به گفته رئیس اداره ارگان های محلی، این اداره موظف شده است تا خسارات ناشی از جنگ در کندز را از طریق کمیته یی به سرپرستی عبدالله دانش، سرپرست این ولایت بررسی کند. پوپل افزود: «این کمیته خسارات وارد شده به املاک دولتی و غیر دولتی را در دو روز آینده بررسی و گزارش آن را به رئیس جمهور تقدیم خواهیم کرد تا از اسرع وقت تمام خسارات جنگ را برادریم تا مردم ما دوباره از امکانات دولتی به صورت احسن استفاده کنند.»

به گفتهٔ این مقام ارشد حکومت، دومین موضوع شامل رسیدگی به وضعیت بیجاشدگانی است که از کندز ولسوالیهای این ولایت و یا به ولایات همجوار از جمله تخار و بغلان آراه شده‌اند. جیلانی پول خاطر نشان کرد که با وزارت مهاجرین، کمیته حالات اضطرار و سایر نهادهای مربوط ارتباط گرفته شده است تا در روز آینده بعد از مشخص کردن تعداد این بیجاشدگان و ضرورت‌هایی آنها، اقدامات جدی برای کمک رسانی روی دست گرفته شود. رئیس ارگانهای محلی در عین حال به سومین گام این نهاد اشاره کرد و گفت که قرار است حکومت داری محلی نه تنها در کندزول بلکه در تمام ولایات شمال شرق بررسی شود. این مقام حکومت افزود: «در چند روز آینده رئیس صاحب جمهور مشورت‌هایی خواهند کرد و بخاطر تعیین والی کندز تصمیم خواهد گرفت و همچنان یک بررسی تازه با ابعاد مختلف تمام ادارات ملکی در کندز و سایر ولایات شمال شرق روی دست گرفته شده است بخاطر اینکه چطور بتوانیم یک اصلاح بسیار اساسی را در امور خدمات ملکی عملی سازیم.»(پژواک)

محقق: در نیروی هوایی....

نسبت به گذشته توانایی بیشتری پیدا کرده اند. وی، حادثهٔ کندز را غم انگیز خوانده، افزود: «خوشبختانه که نیروهای امنیتی کشور به سرعت توانستند در قضا به این مهار کنند که این موقعیت شان نشان میدهد که نیروهای امنیتی کشور به حدی رسیده اند که می‌توانند تقیبه پیش دهند و جبران کنند.» مصوف گفت، اما هنوز در نیروی هوایی کمبودات وجود دارد و باید هرچه زودتر جبران گردد. با آغاز سال ۲۰۱۵ نیروهای امنیتی افغان، مستقریتهای امنیتی را در سراسر کشور، مستقلانه به دوش گرفته اند. ماموریت جنگی ۱۳ سالهٔ آیساف تحت رهبری ناتو در پایان سال ۲۰۱۴ میلادی در افغانستان رسماً پایان یافت و ماموریت «حمایت قاطع» ناتو که شامل همکاری، آموزش و مشوره به نیروهای امنیتی افغان است، آغاز شده است. در حال حاضر، شمار منسویین اردوی ملی به حدود ۲۰۰هزار تن از جمله ۱۰ هزار کومانو می آید. معاون دوم ریاست اجرائیه، از نهادهای کمک کننده داخلی و خارجی و کمیته اضطرار خواست که به خانواده های بیجاشده جنگ در کندز و بدخشان کمک نمایند. شهر کندز به تاریخ ۶ میزان تحت تصرف طالبان در آمده بود، اما روز پنج شنبه وزارت های عدلیه و دفاع گفتند که نیروهای امنیتی عملیات در کندز را حوالی ساعت ۹ دو شب قبل آغاز نمودند و توانستند که این شهر را ساعت ۳:۴۰ صبح روز پنج شنبه تصرف کنند.(پژواک)

غفو بین الملل: طالبان....

شومل تجاوز جنسی، آدم ربایی و کتکار اقراد بیشمار ملکی گزارش داده است. این سازمان به نقل از مدافعان حقوق بشر گزارش داده است که ملیشه های طالبان یک لیست با خود داشته و از پسران برای تلاشهایی خانه به خانه استفاده کرده اند تا افراد مورد نظر خود به ویژه زنان را پیدا کنند. در این گزارش چنگجویان طالبان متهم شده اند که بر وابستگان زن فرماندهان پولیس و سربازان تجاوز جنسی کرده و اعضای فامیل آنها به شمول اطفال را به قتل رسانده اند. حوریه مصدق، پژوهشگر امور افغانستان غفو بین الملل گفت: «حضور دلخراشی که ما در میدان دیدیم، حاکمیت دهشت را در جریان تصرف وحشیانه کندز توسط طالبان در این هفته به تصویر میکشد.»

مصدق افزود: «گزارشهای متعدد و موقک از کتکار، تجاوز جنسی و دیگر انواع دهشتی که علیه باشندگان شهر انجام شده است، باید مقامهای افغان را وادار کند که برای حفاظت از مردم ملکی تلاش بیشتر به خرج دهند.» مردم ملکی بهای سنگینی در سقوط کندز پرداختند، هرچند نیروهای حکومتی روز پنج شنبه موفق شدند که شهر را از کنترل طالبان پس بگیرند. کندز نخستین مرکز ولایت بود که بعد از سال ۲۰۰۱ به دست طالبان افتاد.

هنوز در مورد تلفات و خسارات این جنگ ارقام دقیقی در دست نیست، اما مقامهای صخی گفته اند که ۴۹ جسد و ۳۷۰ زخمی به شفاخانها انتقال یافته اند. سازمان خیریه «داکتران گشته مرز» گفته است که ۶۴ کودک نیز در میان زخمیان هستند

تا مطمئن شویم...
این جنرال چهارستاره کشور می افزاید که طالبان کار های وحشیانه یی را انجام داده اند و تمامی اموال و زیورات مردم را به تاراج برده اند. وی اضافه کرد:« هر خورده هایی را که مردم کرده نسبت به بخش های دیگر با متفاوت بوده است، دارایی مردم را به غارت برده اند، موتر ها را از موتر فروشی ها برده اند و طلاهای زنان و کودکان را برده اند، و حتی مردم را از خانه های شان کشیده اند و از بین برده اند.»(طلوع نیوز)

مردم کندز در

درین میان مردم در حالت سردرگمی بسر میبرند.
محمداثور یکتن از باشنده های بندرامام صاحب که از منزلسی بیرون شده بود، به آژانس خبری پژواک گفت که در حال حاضر کوچه سینما، گدام الکوژی، ساختمان لایسه، قوماندانی امنیه، شاورالی، ویست فاطمه از هزار، نوآباد خواجه شهید و چهارراهی خیابان الی میدان هوایی در کنترل دولت است و ساحات بندرامام صاحب در کنترل گروه طالبان است.

وی افزود که حالا در شهر کندز حالت اضطرار است و اکثریت خانواده های که در آتش جنگ میسوزند، خواستار کمک فوری آب و نان هستند که در اکثریت مناطق شهر دریافت نمیشود.

سیدولی یکتن دیگر از باشنده های شهر کندز گفت که در بعضی اماکن شهر کندز نه طالب و نه هم نیروی امنیتی به چشم می‌رسند و جنگ هم توقف یافته و به ساحات دورتر از شهر رسیده است. او علاوه کرد که در طی چند روز درگیری های پیهم به افراد ملکی نیز تلفاتی وارد شده که ارقام درست آن در دسترس نیست.مصوف میگوید که دولت باید هرچه زودتر امنیت را تأمین کند تا مردم که در خانه ها محاصره شده اند، بیرون شوند.اما سید سرور حسینی مسول مطبوعات قوماندانی امنیهٔ کندز میگوید که عملیات هوایی و زمینی حالا متوقف شده و نیروهای زمینی از چندین استقامت در شهر کندز مستقر شده اند.

او با ذکر اینکه تمامی نقاط شهر کندز در کنترل دولت است، علاوه کرد که تلاشی شدیده بخانه برای دریافت طالبان پنهان و گستره جریان دارد تا همه این افراد را شناسایی و به قتل برسانند. (پژواک)

دوقوم بدواز کشته....

مجرور گردیده، حدود یکهزار خانواده بیجا شده ویبست میلیون افغانی خساره برداشته اند. وی افزون که درحملهٔ کشته شدگان اطفال و زنان نیز شامل بوده‌اما تعداد آن را مشخص نساخت.احسان علاوه کرده که این دو جناح با لاجرم به این نتیجه رسیدند که جنگ به بازگشتار ووزیرانی ارمان دیگری ندارد و از جنگ، کشتن وغارت یکدیگر دست برداشته اند.

رییس شورای ولایتی گفت: ((اگرچه دولت قبلا بین اینها صلح عمل نموده بود،ولی بعد از آن هفتد تن این شان کشته شد و صلح دولتی نتیجه نداد واین باربخاطری که خود شان خطرات جنگ وخشونت ودرگیری را درک کردند با هم نشستند و از همه چیز خود گذشتند و صلح نمودند.))وی افزود که این دو جناح از اقوام بزرگ درغور بوده که تعداد شان شاید ده هزار خانواده باشد ودرگیری بین آنها برانیتش منطقه تأثیر منفی داشته و امیداست که با صلح آهنگ امنیت پایدار باشد. مولوی محمد ابراهیم خلیل، نماینده قوم رضاگشت: ((هرروز باهم درگیر بودیم، جوانان مارکشته زخمی میشد؛ از کار وبارمانده بودیم. اطفال ما از مکتب محروم شده بودند وخشونت به اوج خود رسیده بود.)) خلیل علاوه نمود که بالاخره بزرگان وعلمای طرف را هم نشستند و صلح نمودند و از تمام گشته وزخمی وخساراتی که دیده اند، بخشش نمودند و تعهد کردند که دیگر بین این شان درگیری صورت نگیرد.مولوی رحیم الله نماینده قوم تاجیک گفت: ((در منطقه بدون از جنگ و خشونت چیز دیگر نبود مردم بسیار فقیر وبد بخت شده بودند و حالابه این نتیجه رسیدیم که جنگ نابودی به بار می آورد و فایدی ای ندارد.)) (پژواک)

یک دیپوی مواد

بر اساس معلومات خیرنامه، این مواد منجزه و مهمات شامل واسکت انتحاری، ماین های پوشکهٔ آماده شده، مهمات سلاح های تلیقه و دیگر موادی که طالبان به خاطر ساخت ماین از آن استفاده میکردند، میباشد.
همچنان دفتر مبعوثاتی پولیس قاریاب، طی خیرنامه به نقل از مل باسوال سیحانقل ابراهیمی قوماندان امنیه گفته است که یک عدد ماین ریموت کنترولی که در تیلغون شهر عیار در مقابل دروازه شمالی پارک فرماندهان شهرویمه کارگذاری شده بود، ساعت ۴ صبح دیروز توسط منسویین پولیس کشف و ختنی گردید.ر خیرنامه آمده است که این ماین در یک محل مزدحم شهر که در آنجا بیشتر افراد ملکی گشت و گذار دارند، جاسازی شده بود و پیش از انفجار ختنی شد.از سوی دیگر، در یک درگیری مسلحانه در منطقه ده نو ولسوالی خواجه سبزپوش، دو طالب کشته شده، سه طالب و سه نیروی مردهی حامی دولت زخم برداشتند.(پژواک)

طالبان می خواستند پس....

رهبرایین گروه را باورند و در این جا نشست مبعوثاتی برپا کنند و به پشتیبانی پاکستان به مردم نشان دهند که در افغانستان هستند .
در همین حال مرادعلی مراد معاون رییس ستاد ارتش که فرماندهی نبرد کندز را بردست دارد می گوید که اوضاع کندز در حال حاضر زیر کنترل است و پنج شنبه شب نیز دومین عملیات نظامی را راه اندازی کرده اند وی از عملکرد های طالبان را در برابر مردم چنین بازگو می کند.آقای مراد گفته است که : « اوضاع کندز زیر کنترل است و ما هنوز مردم را به خانه هایشان اجازه نداده ایم که بروند

مل متحد با تعدادی از اعضای دایمی شورای امنیت این سازمان ملاقات نموده در مورد مذاخلات پاکستان با آنها صحبت کرد. عبدالله عبدالله گفته است که جامعهٔ جهانی می داند، محلات امن ترورستان در کجاست، کی آنها را آموزش می دهد و تروریست از کجا رهبری می شوند؟ اما آقای عبدالله تاکید کرد که افغانستان با هیچکس دشمنی ندارد.

روز پنجشنبه هفته جاری اشرف غنی رییس جمهور افغانستان در جریان ملاقات با بزرگان قومی و افراد متنفذ بطور غیر مستقیم جنگ در ولایت کندز را با پاکستان ارتباط داده گفت، کندز قربانی اظهاراتی شد که اخیراً عبدالله عبدالله در نیویارک به آن اشاره کرد.

اشرف غنی رییس جمهور افغانستان گفت: «منطقه را ساخته ایم، اجماع آمده است، شرایط و توازن بطور اساسی تغییر کرده، اما علت جنگ چیست؟ علت جنگ ساختمان لایسه، قوماندانی امنیه، شاورالی، ویست فاطمه از هزار، نوآباد خواجه شهید و چهارراهی خیابان الی میدان هوایی در کنترل دولت است و ساحات بندرامام صاحب در کنترل گروه طالبان است.

وی و شنبه زیر کنترول طالبان در آمده بود.ذبیح الله مجاهد، سخنگوی طالبان در صفحه تویتز گفته است: «مجاهدین ما یک هواپیمای امریکایی چهار ماشینه را در جلال آباد سقوط داده اند.» براساس معلومات موثق، ۱۵ تن از نیروهای متجاوز کشته شدند.»

طالبان گفتند که در بعضی اماکن شهر کندز نه طالب و نه هم نیروی امنیتی به چشم می‌رسند و جنگ هم توقف یافته و به ساحات دورتر از شهر رسیده است. او علاوه کرد که در طی چند روز درگیری های پیهم به افراد ملکی نیز تلفاتی وارد شده که ارقام درست آن در دسترس نیست.مصوف میگوید که دولت باید هرچه زودتر امنیت را تأمین کند تا مردم که در خانه ها محاصره شده اند، بیرون شوند.اما سید سرور حسینی مسول مطبوعات قوماندانی امنیهٔ کندز میگوید که عملیات هوایی و زمینی حالا متوقف شده و نیروهای زمینی از چندین استقامت در شهر کندز مستقر شده اند.

او با ذکر اینکه تمامی نقاط شهر کندز در کنترل دولت است، علاوه کرد که تلاشی شدیده بخانه برای دریافت طالبان پنهان و گستره جریان دارد تا همه این افراد را شناسایی و به قتل برسانند. (پژواک)

کامندان اداره توزیع....

می توانند برسر کاره برگردند.
در این حکم آمده است که براساس تعهد جدید وزارت مالیه، وظایف کارمندان اداره توزیع شناسنامه های برقی از حالت تعلیق برداشته و دوباره می توانند به وظایف شان برگردند.

در این حکم آمده است که «اداره توزیع تذکره های الکترونیکی با بدست آوردن بودجهٔ کمی جدید، با در نظر داشت شرایط خاص بودجوی کنونی در کشور، با اتخاذ تدابیر لازم، تا اخیر سال مالی از منابع جدیدی با دست آمده چاره سازی کرده و مشکل معاشات خود را حل نمایند.»
سه روز پیش وزیر امور داخله وظایف یک هزار کارمند اداره توزیع تذکره های برقی را به دلیل نداشتن بودجه کافی به حالت تعلیق در آورده بود. (مرکز)

شش طالب مسلح

راه انداخته شده که تا اکنون شش طالب مسلح در مناطق پایندهخیل، تترخیل و عمرخیل کشته شده و سه تن دیگر شان زخمی شدند.
مصوف، زخمی شدن یکتن از سربازان نیروهای نظم عامه را نیز تایید میکند. به گفته مسوولان امنیتی کاپیسا که در این عملیات به افراد ملکی آسیب نرسیده است. (پژواک)

وزارت دفاع سازمان

به دست نیروهای دولتی افتادند، اما هنوزهم در بخش هایی از این شهر میان نیروهای دولتی و طالبان درگیریهایی درجریان دارند.

صدیق صدیقی، سخنگوی این وزارت می گوید: «در ۲۴ ساعت گذشته نیروهای افغان نیروهای امنیتی افغانستان چهنم را به طالبان نشان دادند.»

نیروهای دولتی پس از حمله های هوایی نیروهای امریکایی بخش هایی از شهر کندز را آزاد ساختند.
در این عملیات در حدود ۱۵۰ چنگجوی داخلی و خارجی کشته شدند.
شرفی احمد امیری که به کندز رفته است میگوید که در حومه شهر کندز جسد های طالبان و زره پوش های ویران شده دیده می شوند.(طلوع نیوز)

چهارمین نشست بین المللی....

ایالات متحده امریکا و ۷۰ مقام داخلی اشتراک دارند.

به گفته وی، دراین نشست مقامات از طالبانی که قانون اساسی افغانستان را پذیرفتند و همچنان مقامات پیشین «آی اس آی» پاکستان اشتراک دارند. او علاوه کرد، تلاش می شود که دراین نشست کشورهای منطقه را قانع کنند که حرف های شان دراین نشست گفتگوهای امنیتی هرات قابل شنیدن است.

محمد آصف رحیمی والی هرات در سخنرانی خویش در این نشست گفت که این نشست می تواند مشکلات کنونی منطقه به ویژه افغانستانی، بهبود روابط و ایجاد اعتماد متقابل را میان کشورهای منطقه بوجود بیاورد.

مصوف در این نشست از دست هرات یادآوری نمود و گفت: «هرات باداشتن منابع سرشار طبیعی و کدرهای متخصص، مکان خوبی برای سرمایه گذاری داخلی و خارجی است.»(پژواک)

زُورِ داخله پاکستان....

صورت می گیرد که اخیراً عبدالله عبدالله رییس اجرائیه حکومت افغانستان عمل حاشیه اجلاس اسامبلهٔ عمومی سازمان

صحت و سلامت

ورزش، عصای دست سالمند



با بالا رفتن سن، داشتن برنامه‌ریزی برای یک فعالیت منظم می‌تواند از بسیاری بیماری‌ها پیشگیری کند. فعالیت فیزیکی مناسب برای هر سنی لازم است، ولی با وارد شدن به دهه ششم زندگی، ورزش نقش پررنگ‌تری پیدا می‌کند. افسردا باید به جسم‌شمار احترام بگذارند تا در سال‌های بالاتر عمر به دیگران وابسته نشوند.

هرکس با توجه به شرایط خود باید ورزش مورد علاقه‌اش را انتخاب کند. گاهی همین که فرد بتواند فعالیت‌های شخصی‌اش را انجام دهد، برایش یک موفقیت است، بنابراین نمی‌توان برای همه نسخه مشترک تجویز کرد.

تقش ورزش در بهبود بیماری عروق کرونر قلب، پیشگیری از سکته، پرفشاری خون، بیماری‌های عروق محیطی بدن، دیابت، کاهش کلسترول، پوکی استخوان، اختلال افسردگی، کمردرد و مدیریت بیماری‌ها ثابت شده و بیشتر سالمندان می‌توانند مشکلات خویشان را با ورزش منظم بهبود ببخشند.

تقش مهم پیاده‌روی

سالمند در این دوران باید چه فعالیت‌هایی انجام دهد تا سلامت به‌اندک

قرض کنیم فردی در نیم‌ساعات پیاده‌روی دچار خستگی و ضعف شود، می‌تواند برنامه‌اش را به روزی سه تا ده دقیقه تقسیم کند. حتی می‌تواند در خانه سه تا ۱۰ دقیقه (درمجموع ۳۰ دقیقه) پیاده‌روی کند. این یک تمرین هزای مناسب محسوب شد و انجام این تمرینات نقش مثبتی در سلامت دارد.

کم‌ترکی ممنوع

چرا سالمندان با خطر سقوط مواجه هستند؟ فرد در این سن در معرض پوکی استخوان است و خطر سقوط در این دوران افزایش می‌یابد که حوادث ناشی از آن می‌تواند مرگ‌بار باشد. همچنین ممکن است اندام‌ها دچار آسیب و شکستگی شود، بخصوص این‌که شکستگی لگن، عارضه خطرناکی است.

کم‌ترکی باعث خشکی مفاصل بدن شده و سبب بروز درد کمر و مفاصل زانو می‌شود. فعالیت و برنامه ورزشی منظم از خشکی مفاصل جلوگیری می‌کند.

اختلالات حسی، به‌خصوص مشکلات شنوایی و بینایی و تحلیل عضلانی در حوالی ۶۵ سالگی سبب افزایش میزان سقوط می‌شود. در این دوران، افزایش چربی بدن سبب راه رفتن آرام‌تر و تعدودیت‌های عملکردی دیگر می‌شود. همچنین کاهش انتطاف پذیری قوزک نقش مهمی در سقوط دارد. تمرینات ورزشی و تعادلی نقش مهمی در حفظ و نگهداری بافت بدون چربی و کاهش خطر سقوط دارد.

تمرین ساده در منزل

سالمند باید قبل از شروع تمرینات، پنج تا ۱۰ دقیقه در فضای خانه راه برود تا خون‌رسانی به عضلاتش بهتر شده و هنگام تمرینات دچار آسیب مفاصل عضلانی نشود. زانو درد در دوران سالمندی یکی از مشکلات شایع است. با انجام تمرینات ساده می‌توان عضلات اطراف زانو را تقویت کرد. فرد می‌تواند روی چوکی بنشیند، یک پای خود را بلند کند، در سطح افق نگه دارد، که تا ده بشمارد، سپس زمین بگذارد. این حرکت می‌تواند ده بار برای هر پا انجام شود. اگر بعد از مدتی این حرکت ورزشی برایشان راحت شد، می‌توانند یک وزنه یک کیلوگرمی مانند یک کیسه نمک به مچ پا بسته و تمرینات را تکرار کنند. سالمندان برای تقویت عضلات نزدیک‌کننده ران می‌توانند ملحفه را به صورت بالشی درآورده و وسط دو زانو گذاشته و بعد از طریق ملحفه را فشار دهند و تا ده بشمارند و دوباره استراحت کنند. معمولاً این تمرین می‌تواند به بهبود درد زانو کمک کند.

همچنین برای تقویت مفضل قوزک، می‌توانند چوکی را به عنوان تکیه‌گاه از پشت نگه داشته، بعد به نوبت پا را به اندازه ده سانتی‌متر از روی زمین بلند کرده و این تمرین را به سرور از ده تاییه به ۴۰ تاییه افزایش دهند. تقویت قوزک پا، خطر سقوط را کاهش می‌دهد. همچنین تمرینات هزای مانند باسیکل‌سواری، درجا زدن به میزان حداقل پنج بار در هفته به مدت ۳۰ دقیقه خطر حملات قلبی را کاهش داده و از انسداد عروق جلوگیری می‌کند.

برای کاهش و پیشگیری از افت عضلانی می‌توان تمرینات قدرتی عضلانی را انجام داد. سالمندان می‌توانند یک دمبل مناسب از انواعی که در بازار موجود است تهیه کنند. البته وزنه‌ای که بتوان حداقل هشت تا ۱۲ بار یک حرکت را با آن انجام داد باید انتخاب شود. بی‌شک انجام تمرین‌های ساده، روزی ده تا ۱۵ بار به تقویت عضلات شانه و دست کمک می‌کند.

آسیب های دود سگرت برای

کودکان

طبق پژوهش گروهی از محققان فرانسوی، کودکی که قبل و بعد از تولد در معرض دود سگرت قرار می‌گیرند به انواع مشکلات رفتاری مبتلا می‌شوند.

در این مطالعه، داده‌های مربوط به مصرف دخانیات قبل و بعد از تولد در خانواده ۵۲۰۰ کودک دانش آموز مورد بررسی قرار گرفت. این مطالعه نشان داد که رابطه مستقیمی بین اختلالات رفتاری کودکان، به ویژه اختلالات هیجانی، وجود دارد. این ارتباط وقتی معنادار می‌شود که هم در دوره بارداری و هم در دوره پس از تولد، فرزند در معرض دود سگرت قرار گیرد.

تاکنون مطالعات گوناگونی درباره قرارگیری در معرض دود سگرت در انجام رسیده است. دود سگرت می‌تواند سبب بروز مشکلات تنفسی و زایل قلبی و عروقی گوناگونی شود. با این حال تاکنون پژوهش چندانی در مورد نقش دود محیطی در مشکلات رفتاری کودکان به انجام نرسیده بود.

