مخالفت ریاست جمهوری....

تعداد از ولایتهای افغانستان شماری از مردم و فرماندهان سابق جهادی خواستار تشکیل نیروهای شبه‌نظامی برای مقابله با گروه طالبان و داعش در سراسر این کشور شدهاند. دیروز نیز ظاهر قدیر، معاون اول ولسی جرگه افغانستان در جلسه علنی مدعی شد که حدود سه ماه پیش به ولایت ننگرهار رفته تا با گروه داعش مبارزه کند. به گفته او تمام دوستانش در خط مقدم جنگ با داعش قرار دارند و از طرف حکومت هیچ کمکی را دریافت نکرده و تمام امکانات را خودش و دوستانش فراهم کردهاند. در روزهای گذشته رسانههای اجتماعی تصاویر را از معاون اول مجلس نمایندگان منتشر کرد که در میان انبوهی از اسلحه در منزلش دیده میشود.
(بی بی سی)

عبدالله: حزب التحریر....

[برای منع آن هم] صورت نگرفته است.» او تاکید کرد که حزبالتحریر یک حزب سیاسی نیست، بلکه سازمانی مربوط به سازمانهای تروریستی است، اما با «سوء استفاده» از آزادی و دموکراسی در افغانستان، در راستای اهداف تروریستی و ناامنی فعالیت میکند. آقای عبدالله افزود که این حزب «فعالیتهای زیادی دارد در محیط آکادمیک، در اجتماع و در بین جوانان»، اما توضیح نداد که حکومت چه اقدام مشخصی را در قبال این گروه روی دست میگیرد. او گفت که این موضوع در جلسه دیروز شورای وزیران مورد بحث بیشتر قرار میگیرد که معمولا این بخش از جلسه با حضور خبرنگاران برگزار نمیشود.
حزبالتحریر سازمانی است که تشکیل خلافت در سراسر جهان اسلام را هدف خود و هر یک از کشورهای اسلامی را ولایتی از این خلافت با مرکزیت سرزمینهای عربی میداند.
این حزب را شیخ تقیالدین، روحانی فلسطینی در ۱۹۵۳ تاسیس کرد و حالا اعضای آن مدعی هستند که در ۴۵ کشور فعالیت دارند.
شاخه افغانستان حزبالتحریر دو سال پس از فروپاشی رژیم طالبان، فعالیتهای خود را به صورت غیرقانونی در سال ۲۰۰۳ آغاز کرد و عمدتا در میان دانشگاهیان و فرهنگیان به تبلیغ و عضوگیری پرداخت.
یک عضو این گروه در ۲۳ می سال ۲۰۱۱ به بخش افغانستان بی بی سی گفته بود که این سازمان در این کشور به صورت گستردهای فعالیت و در بیشتر ولایات عضو دارد.
سیفالله مستنیر گفته بود که این سازمان در افغانستان طرفداران زیادی دارد و از اعضای کابینه گرفته تا افراد عادی نظریات این گروه را تایید میکنند اما شرایط ایجاب نمیکند که آنها نظر خود را آشکارا بیان کنند.(بی بی سی)

دهمین نشست کمیسیون....

مشترک اقتصادی افغانستان و پاکستان قرار بود سه ماه پیش برگزار شود، اما وزیر اقتصاد کشور پس از افزایش تنش بین کابل و اسلام آباد، سفرش به این کشور را لغو کرد.
این نشست دیروز همزمان با سفر عمر زاخیلوال به پاکستان، در اسلامآباد برگزار شد.
وزیر اقتصاد پاکستان در این نشست گفت، افغانستان و پاکستان توافق کردهاند تا حجم مبادلات تجاری خود را تا سال ۲۰۱۷، به پنج میلیارد دالر افزایش دهند.
حجم تجارت پاکستان با افغانستان، سالانه بین دو تا دو و نیم میلیارد دالر است که سهم صادرات افغانستان کمتر از دو درصد میباشد.
دهمین نشست کمیسیون مشترک اقتصادی دو کشور درحالی برگزار شد که تنش میان کابل و اسلامآباد روی مسئله تروریزم بیشتر شده است.(مرکزی)

۲۰۰ دانشجو در ....

این دانشجویان با «حلقات مخالف و دشمن مربوط بودند».
آقای شینواری در پاسخ به این سوال که آیا استادان دانشگاه ننگرهار هم در این اقدام دانشجویان دخالت داشتند یا نه، گفت: «بله، طبق معلوماتی که ما داریم، عده بسیار معدودی از استادان هم در این کار شامل هستند.»
او در توضیحات بعدی خود گفت که بعضی دانشجویان گفته اند که تحت تاثیر ترس و تهدید بعضی دانشجویان دیگر در راهپیمایی با پرچمهای این گروهها شرکت کردند.
مشاور ارشد رئیس جمهوری افزود که تا حال نیروهای امنیتی ۲۷ تن از این دانشجویان را بازداشت کرده و عدهای دیگر از آن هم تحت پیگرد قرار دارند، اما شمار آنها را مشخص نکرد.
او انگیزه این دانشجویان برای حمل پرچمهای سه گروهی که از دیدگاه دولت افغانستان «دشمن» شمرده میشوند، گفت که آنها تحت تاثیر «بیگانگان» این کار را کردند.
آقای شینواری افزود: «مداخله کشورهای همسایه در افغانستان کاملاً مشهود است و محصلین و یک مرکز اکادمیک را هم نمیخواهند که در مسیر اصلی خود باشد، دست درازی میکنند و عده معدودی را بیراه کرده بودند.»
به دنبال این راهپیمایی دانشجویان ننگرهاری، واکنشهای زیادی در محافل رسانهای و سیاسی افغانستان برانگیخته شد و دولت تحت فشار قرار گرفت که در این مورد باید اقدام کند.
رئیس جمهوری افغانستان هیئتی را با عضویت معاون وزیر تحصیلات عالی، دو مشاور خود و نمایندگان وزارت دفاع، اداره امنیت ملی، اداره ارگانهای محلی و دادستانی کل کشور به ریاست آقای شینواری به جلال‌آباد اعزام کرد.
آقای شینواری گفت که هیئت تا دو روز دیگر گزارش خود را با طرحی در این مورد به اشرف غنی رئیس جمهوری افغانستان ارائه خواهد کرد، اما جزئیات این طرح را مشخص نکرد.(بی بی سی)

ملاقات اشرف غنی....

افغانستان گسترش دهد. مقامهای دولتی افغانستان پیش از این نیز، بارها از امریکا خواسته اند، تا نیروهای امنیتی کشور تجهیز کند. سران امریکا و ناتو وعده دادهاند که نیروهای امنیتی افغانستان را تجهیز میکند، قرار است چندروز بعد نمایندگان کشورهای عضو ناتو در باره چگونگی تقویت نیروهای امنیتی افغان در بلجیم بحث کنند. نشست دو روزهای وزیران خارجه کشورهای عضو ناتو به تاریخ ۱۲ ماه روان در بلجیم برگزار میشود.
برخی از رسانههای غربی گزارش دادهاند، وزیران خارجه ناتو در این نشست روی اقدمات عملی برای تقویت نیروهای امنیتی افغانستان تصمیم میگیرند.
گفته شده که موضوع افغانستان در صدر آجندای وزیران خارجه کشورهای عضو ناتو در بلجیم خواهد بود.
همچنان قرار است که یک گزارش مفصل در مورد وضعیت افغانستان در اختیار اشتراک کنندگان این نشست گذاشته شود.(مرکزی)

روزگار بدِ کودکان ....

بیماریهای روانی، بهداشتی و اعتیاد شده اند. مسؤولان دفتر ساحهیی کمیسیون حقوق بشر و ریاست کار و امور اجتماعی هرات دیروز (دوشنبه، ۲ قوس) در مراسمی به مناسبت «۲۰ نوامبر؛ روز جهانی کودک» گفتند که افزایش ناامنیها، فقر اقتصادی و بیتوجهی خانوادهها و مسؤولان حکومتی به این کودکان، وضعیت آنها را بدتر از پیش کرده است. بر بنیاد مادهٔ نخست پیماننامهٔ حقوق کودکان، کودک خیابانی، کودکی است که کمتر از ۱۸ سال دارد و در خیابان زندهگی و کار میکند.
بر بنیاد آمارها، شمار کودکان خیابانی هرات دو سال پیش به ۷۵۰۰ تن میرسید. بصیره محمدی، رییس کار و امور اجتماعی هرات میگوید که هرچند آمار تازهیی از کودکان خیابانی این ولایت در دست ندارند؛ اما بر بنیاد بررسیهای تازهٔ این ریاست، شمار این کودکان افزایش چشمگیری داشته است.
به گفتهٔ او، بیشتر کودکانی که در پورشگاهها به سر میبرند، کسانی هستند که پدر و مادرشان معتاد به مواد مخدر شده یا به دلیل خشونتهای خانوادهگی از هم جدا شده اند.
رییس کار و امور اجتماعی هرات برنامههای کنونی حکومت برای حمایت از کودکان خیابانی را کافی ندانسته و میگوید که اگر اقدامهای جدیتری برای حمایت از آنها روی دست گرفته نشوند، معضل کودکان خیابانی گستردهتر خواهد شد.
خانم محمدی همچنان میگوید که عامل اصلی مشکلات این کودکان خانواده هایشان هستند و برنامه های حکومت نه تنها کودکان، بلکه خانوادههای آنها را نیز باید زیر پوشش بگیرند.
عبدالعظیم اکید، مسؤول بخش کودکان دفتر کمیسیون حقوق بشر در هرات میگوید که آنها آمار دقیقی از موارد خشونت با کودکان در دست ندارند؛ اما در جریان سال جاری پنج مورد تجاوز جنسی بر کودکان در این دفتر ثبت شده اند. به گفتهٔ او، اعتیاد، لتوکوب، ازدواجهای اجباری زیر سن، تجاوز جنسی، کارهای شاقه و قاچاق، رایجترین انواع خشونت با کودکان در هرات اند.(سلام وطندار)

ادعای یک دختر ....

مانع رفتن او به مکتب شدند، وی از خانه فرار کرد به گفته این دختر یک پولیس و یک راننده نخستین کسانی بودند که بر وی تجاوز کردند.
این دختر به طلوع نیوز گفت: «وقتی دخترها را میدیدم مکتب میروند، سرم فشار میآمد سر روانم تأثیر میکرد».
این دختر میگوید که خودش را به پولیس تسلیم کرد، اما نگهبان توقیف خانه وی را فریب داد و بر وی تجاوز کرد.
وی در رابطه با تجاوز در توقیف خانه افزود: «بله او سرباز بود و در پشت نظارت خانه پیره میکرد».
این دختر میگوید هنگامی که این تجاوز را افشا کرد، زنان بازداشت شده بر وی خشمگین شدند، از همین رو اکنون این دختر به مرکز اصلاح و تربیت کودکان انتقال داده شده است.
این دختر گفت: «وقتی این موضوع را به سارنوالهایم گفتم زنان دیگر نظارت خانه نزدیک بود که لتوکوب ام کنند؛ آنان به من دشنام دادند و به همین خاطر مرا بیرون کردند». رئیس بررسی جرمهای جنایی کابل تجاوز نگهبان توقیفخانه کابل را به شدت رد میکند. فریدون عبیدی رئیس بررسی جرمهای جنایی کابل خاطرنشان کرد: «این موضوع را به شدت رد میکنم، باوجودی که میفهمم چنین کاری اینجا امکان ندارد، اما بازهم بررسی کردیم و هیچ شواهدی پیدا نکردیم که یک سرباز بر این دختر تجاوز کرده باشد یا اینجا تجاوز شده باشد».
رئیس بررسی جرمهای جنایی کابل میگوید که در پیوند با تجاوز به این دختر چهار تن را بازداشت کرده ایم و پرونده به لوی سارنوالی رفته است .
اکنون این دختر ۱۸ساله در مرکز اصلاح و تربیت کودکان بسر می برد و از اینکه هیچ کسی بر وی رحم نکرده است در انتظار عدالت است .(طلوع نیوز)

زلزله یک شنبه ....

این زلزله که در ساعت ۲ و ۱۶ دقیقه نصف شب به وقت محلی به وقوع پیوست، برعلاوه افغانستان در شمال پاکستان و دهلی جدید پایتخت هندوستان نیز احساس شده است.
محمد اسلم سیاس، معاون رئیس اداره مبارزه با حوادث طبیعی افغانستان روز دو شنبه به اسوشیتدپرس گفت که هیچ گزارشی از تلفات ناشی از این زلزله وجود ندارد. در ماه اکتوبر زلزلهای به شدت ۷.۵ درجه ریشتر که مرکز آن در شمال شرق افغانستان بود، حدود ۴۰۰ کشته در افغانستان و پاکستان به جا گذاشت و هزاران خانه مسکونی را ویران کرد.
افغانستان به ویژه سلسله کوههای هندوکش به تکرار شاهد وقوع زمین لرزه است.(دویچه وله)

شیرمحمد استانکزی ....

ملا اخترمحمد منصور، رهبر این گروه شیرمحمد عباس استانکزی را به حیث رئیس و عبدالسلام حنفی را به حیث معاون دفتر سیاسی خود در قطر تعیین کرده است.
استانکزی که زمانی علیه نیروهای اتحاد جماهیر شوروی در افغانستان جنگیده بود، یک عضو رهبری طالبان است و در زمان حاکمیت این گروه در افغانستان میان سالهای ۱۹۹۶ تا ۲۰۰۱ به حیث وزیر صحت عامه کار کرده بود.
این منبع طالبان به فرانس پرس گفته است: «آنها طرفدار مذاکرات صلح اند و تعیین شده اند تا با حکومت افغانستان و جامعه بین المللی به یک تفاهم دست یابند.» دفتر سیاسی طالبان در قطر در سال ۲۰۱۳ میلادی ایجاد شد، اما در آن زمان به دلیل برافراشتن پرچم «امارت اسلامی طالبان» با مخالفت حامد کرزی رئیس جمهور پیشین افغانستان مواجه گردید. نخستین گفتگوی نمایندگان حکومت افغانستان و طالبان در ماه جولای در پاکستان برگزار شد، اما بعد از افشا شدن خبر مرگ ملا محمد رهبر پیشین این گروه، دور دوم این مذاکرات مختل گردید. بسیاری اعضای طالبان ناراضی اند که مرگ ملا عمر برای بیش از دو سال مخفی نگهداشته شده بود و در این جریان، پیامهای عیدی زیر نام ملا عمر به نشر میرسیدند.
سید طیب آغا که رهبری دفتر قطر را به عهده داشت، در پی اختلافها در مورد تعیین ملا اختر منصور به عنوان رهبر طالبان از این موقعیت کناره گیری کرد. پس از آن گروه طالبان عباس استانکزی را به حیث سرپرست این دفتر تعیین کرد. گروه طالبان روز شنبه این هفته با نشر اعلامیهای در وب سایت خود تعیین شدن عباس استانکزی به ریاست این دفتر را تایید کرد. (دویچه وله)

۸۵۰ کیلوگرام مواد ....

قوشنک منطقهی مربوط به ولسوالی مالستان با ولسوالی اجرستان غزنی مرز مشترک دارد.
ولسوال مالستان می گوید که این محموله مواد انفجاری در یک خانه مخروبه در قریه قوشنگ جابجا شده بود که توسط مامورین امنیت ملی در مالستان کشف شده است.
آقای هدایت می گوید که، تاهنوز فردی در ارتباط با نتقال این محموله مواد انفجاری شناسایی و بازداشت نشده است.
مالستان از ولسوالیهای امن ولایت غزنی است که با ولسوالیهای جاغوری، ناهور و اجرستان این ولایت مرز مشترک دارد.
این اولین بار است که محمولهی بزرگ مواد انفجاری در این ولسوالی کشف شده است.
ولسوال مالستان می گوید که به احتمال زیاد تروریستان این مقدار مواد انفجاری را می خواستند از طریق مالستان به منظور استفاده در عملیات های تروریستی و دهشت افگنانه در ولسوالی اجرستان و دیگر ولسوالی های غزنی استفاده کنند.
(مرکزی)

شکریه بارکزی سفیر....

در همین حال، شکریه بارکزی میگوید که اسناد اش در ادارات دولتی افغانستان به شمول وزارت خارجه طی مراحل شده است.
به گفته او، در حال حاضر اسناد وی به ناروی ارسال شده است.
بارکزی پس از تأیید اسناداش از سوی حکومت ناروی، بحیث سفیر افغانستان عازم این کشور خواهد شد.
شکریه بارکزی در حال حاضر عضو مجلس نمایندگان است. او یکبار از سوی اشرف غنی به عنوان رییس کمیسیون اصلاحات انتخاباتی مقرر شد، اما رییس اجرایی وی را رد کرد. شکریه بارکزی در زمان مبارزات انتخابات ریاست جمهوری، از دسته انتخاباتی تحول و تداوم به رهبری اشرف غنی بود.(مرکزی)

شبکه چهار نفری ....

طالبان به فرماندهی ملاتواب است.
مأموران امنیت ملی وی را در مربوطات درونته ولسوالی قرغه لغمان با سه تن از افرادش بازداشت کردهاند. در خبرنامه امنیت ملی، این افراد وی صفتالله، نجیبالله و محمدخالد معرفی شده است. بر اساس خبرنامه، این افراد حین فعالیت تروریستی و ماینگذاری با یک مقدار مواد انفجاری بازداشت شدند.(مرکزی)

اجساد ۲۲ پاکستانی ....

انتقال داده شده است که این رویداد ادعای افغانستان را مبنی برمداخلهٔ پاکستان درجنگ قویتر می سازد.
درحالیکه مقامات پاکستانی می گویند، این افراد در اثر حملهٔ طیاره های بی پیلوت امریکایی کشته شده اند، مقامات افغان می گویند که آنها در برخورد مستقیم با نیروهای افغان کشته شده اند.
یک افسر پولیس بنام نیک بهادر به آژانس خبررسانی آلمان گفته است که این جنگجویان کشته شده از مناطق دیر پایان، سوات، بنیر و شانگله درایالت خیبر پشتونخواه بودند.
او می گوید پس ازاینکه این اجساد به روز های پنجشنبه و جمعهٔ گذشته به دیر پایان انتقال داده شد، درمراسم جنازهٔ آنها روز یکشنبه گذشته بیش از ۲۰۰۰ نفر اشتراک کردند. نیک بهادر می گوید، این افراد کشته شده مجاهد عنوان شدند و برخی مردم هنگام ادای جنازهٔ آنها شعارهای ضد امریکا وکابل سردادند. آژانس خبررسانی آلمان از قول یک مقام استخباراتی پاکستان می گوید که گمان می رود این افراد مربوط گروهء البدر در هفتهٔ گذشته در نتیجهٔ حملهٔ یک طیارهء بی پیلوت امریکایی درخوست کشته شدند. اما یک مقام افغان به رادیو آزادی گفت: «این افراد دربرخورد مستقیم با نیروهای افغان کشته شده اند.»(رادیوآزادی)

بانک مرکزی: ثبات....

کشورهای عضو ناتو روند خروج سربازانشان را از افغانستان آغاز کردند.
خلیل صدیق، رئیس بانک مرکزی افغانستان روز دوشنبه (۲ قوس/ ۱۱ نوامبر) در یک کنفرانس خبری در کابل گفت: «حدود ۱۲۰ هزار قوای خارجی از این کشور برآمدند. اینها همه مصارف داشتند، دالر میآوردند و این دالر در جریان قرار میگرفت. ما حالا در جنگ هستیم. جنگی که تولید، اقتصاد و انسان را از ما میگیرد.»
آقای صدیق گفت رشد ناخالص داخلی افغانستان در دوسال اخیر به دلیل شدت جنگها به شدت ضربه دیده است. او افزود که افغانستان تولیدات داخلی ندارد و بیشتر مواد خود را از کشورهای همسایه وارد می کند که در چنین حالتی ممکن نیست ارزش پول افغانی ثابت نگهداشته شود.
سیاست پولی افغانستان
در سیزده سال گذشته بانک مرکزی افغانستان از سیاست توزیع پول در بازار استفاده کرده و ارزش افغانی را ثابت نگهداشته بود اما به نظر میرسد حالا این بانک توانایی توزیع دالر کافی برای ثابت نگهداشتن ارزش پول افغانی را ندارد.
آقای صدیق گفت: «ارزش دالر در برابر سایر اجناس در مارکیت نظر به عرضه و تقاضا تعیین میشود. اما هرگاه این تحولات به حدی باشد که مستهلکین و اقتصاد را ضربه بزند، بانک با در نظرداشت اوضاع موجود خود در مارکیت مداخله میکند.» رئیس بانک مرکزی افزود که در ۱۲ سال اخیر بانک مرکزی همیشه پول دالر را در بازار لیلام کرده تا ارزش پول افغانی را ثابت نگهدارد. آقای صدیق گفت بورد صندوق جهانی پول هفته گذشته وضعیت پولی افغانستان را مورد ارزیابی قرار داد و سیاست پولی این کشور را تایید کرد. آینده پول افغانی
با خروج نیروهای خارجی و کاهش کمکهای جهانی به افغانستان، این نگرانی وجود دارد که کاهش ارزش افغانی، اقتصاد مردم را تضعیف خواهد کرد. اما مسئولان بانک مرکزی گفتند حکومت برنامههایی را روی دست دارد تا جلو تنزیل ارزش افغانی را بگیرد. بانک مرکزی میگوید در صورتی که برنامههای اقتصادی حکومت تطبیق شود، مردم افغانستان در سال ۱۳۹۵ سال بهتری خواهند داشت و ثبات نسبی پول افغانی حفظ خواهد شد. آقای صدیق گفت لیلام پول برای ثبات ارزش افغانی نیز ادامه خواهد یافت: «بانک مرکزی با پالیسی که تاکنون برای لیلام اسعار داشته، با درنظرداشت شرایط مارکیت و امکانات و تحلیل از وضع، به لیلام اسعار دوام خواهد داد.»
رییس بانک مرکزی تصویر روشنی از آینده پول افغانی نداد. او گفت که ارزش پول افغانی وابسته به شرایط، و وضعیت اقتصادی است و مشخص نیست که سیر نزولی ارزش افغانی ادامه خواهد یافت یا خیر.
براساس اظهارات مسئولان بانک مرکزی، شایعاتی که در مورد کاهش ارزش افغانی در بازارها به راه میافتند، بر ثبات پولی تاثیر دارد. برخی از نمایندگان پارلمان گفتهاند که بانک مرکزی دالر را نه در بازار بلکه برای حلقه خاصی توزیع میکند و به همین دلیل توزیع دالر در بازار منجر به ثبات پولی نمیشود.
اما آقای صدیق این شایعات را رد کرد و افزود که لیلام دالر برای تمام افراد و صرافانی صورت میگیرد که توانایی خرید آن را دارند. (دویچه وله)

معاون اول مجلس....

او افزود، اگر از فعالیت داعش در ننگرهار جلوگری نشود، در آینده مشکلات جدی در کشور ایجاد خواهد شد.
در جریان سال روان چندین درگیری میان نیروهای امنیتی و داعش در برخی از ولسوالیهای ننگرهار، از جمله اچین و شینواری رخ داده است.
در این درگیریها صدها عضو داعش به شمول شماری از فرماندهان این گروه، کشته شدهاند.
مسئولان امنیتی اطمینان دادهاند که برای مبارزه با داعش در کشور به ویژه ننگرهار، اقدامات جدی صورت گرفته است.
اما آنان از کشورهای خارجی خواستهاند، برای مبارزه و سرکوب داعش در افغانستان، نیروهای امنیتی این کشور را تجهیز کنند.(مرکزی)

ابراهیمی: گروگان ....

می گوید گروگان گیری در کشور مغایر به تمامی قوانین افغانستان است، او همزمان گفت که این پدیده در هیچ دین و آیینی توجیه پذیر نیست.
آقای ابراهیمی در حالی از گروگان گیری در کشور انتقاد می کند که رییس اجرایی کشور نیز دیروز اعلام کرد که نیروهای امنیتی در جستجوی مکان دقیقی گروگان ها هستند. روز یک شنبه صدیق صدیقی، سخنگوی وزارت داخله کشور پس از یک روز گروگان گیری اعلام کرد که ۹ تن از ۱۶ مسافر که در شاهراه غزنی – قندهار به گروگان گرفته شده بودند، آزاد شده اند.
صدیقی گفت که این ۹ گروگانان در مربوطات ولایت زابل در نتیجه میانجیگری ریش سفیدان محل و تلاش پولیس رها شده اند و به گفته او پولیس بدنبال ۷ گروگان باقی مانده در منطقه هستند.
پیش از این هفت تن از باشندگان ولسوالی جاغوری ولایت غزنی در زابل توسط افراد وابسته به داعش سربریده شدند که این کار واکنش های زیادی را در داخل و خارج از کشور به وجود آورد. مردم بار ها از گروگان گیری در کشور انتقاد کردند آنان حکومت وحدت ملی را متهم کردند که برای رهایی گروگان ها کاری انجام نداده است.(بخدی)

د ایران او ترکیې په ....

سره ډیر بد چلند کېږي». هغه زیاته کړه: «مور اوس په ارومیه د ایران په یوه مرزي ښار کې یوو او شونې ده، چې زمور پاسپورټونه واخلي او له ځکمنۍ لارې افغانستان ته واستوي».
له هېواد ځخه د ځوانانو د تبښې کړه شمېره په واک کې نه شته. خو هر ورځ په لسګونه تنه له غیر قانوني لارو ځخه هېواد پرېږدي. په دریو وروستیو لسیزو کې ناامنۍ د دې لامل شوې دي چې ځه باندې ۵ ملیونه تنه هېوادوال له هېواد ځخه نورو هېوادونو ته کډوال شي.
یوه هېواد وال وویل: «ځه کوې چې له دغه هېواد ځخه ځي؟ نه دې ځي دلته دې پاتې شي او دا هېواد ودان کړي».
په همدې حال کې له هېواد ځخه د افغانانو تېښې یو شمېر ځوانان اندېښمن کړي دي، د ځوانانو د بهیر په نوم بنسټ په یوې خبرې ناسته کې له افغان ځوانانو ځخه غواړي چې هېواد پرې نه ږدي.
د ځوانانو د بهیر بنسټ مسؤول ادریس ستانکزي په دې اړه وویل: «مور په هېواد کې کمپاین پیل کړي دي او غواړو چې خلکو ته په پوهاوي ورکولو سره هغوې پوه کړو چې هېواد پرې نه ږدي او دلته پاتې شي، ټل د حل لاره نه ده».
په تازه کې سره د افغانستان د بهرنیو چارو وزیر اعلان کړي دي چې په یوه وروستي کال کې له افغانستان ځخه کابو ۱۴۶ هېوادوال اروپایي هېوادونو ته په ځانګړې توګه آلمان ته د پناه غوښتنې غوښتلیکونه ور کړي. (طلوع نیوز)

د کابل - کندهار په ....

نقیض ریوټونه شتون لري؛ د کورنیو چارو وزارت ویاند وایي چې په دغې پېښه کې ۱۶ تنه مسافر برمته شوي دي چې نهه تنه یې خوشې شوي او اوه تنه نور یې د برمتې کوونکو په بند کې دي. خو د زابل ولایت قومي مشران وایي چې طالبانو ۱۷ تنه مسافر د مسافر وروستیو لسیزو کې ځه باندې ۵ ملیونه تنه هېوادوال له هېواد ځخه نورو هېوادونو ته کډوال شي.
یوه هېواد وال وویل: «ځه کوې چې له دغه هېواد ځخه ځي؟ نه دې ځي دلته دې پاتې شي او دا هېواد ودان کړي».
په همدې حال کې له هېواد ځخه د افغانانو تېښې یو شمېر ځوانان اندېښمن کړي دي، د ځوانانو د بهیر په نوم بنسټ په یوې خبرې ناسته کې له افغان ځوانانو ځخه غواړي چې هېواد پرې نه ږدي.
د ځوانانو د بهیر بنسټ مسؤول ادریس ستانکزي په دې اړه وویل: «مور په هېواد کې کمپاین پیل کړي دي او غواړو چې خلکو ته په پوهاوي ورکولو سره هغوې پوه کړو چې هېواد پرې نه ږدي او دلته پاتې شي، ټل د حل لاره نه ده».
په تازه کې سره د افغانستان د بهرنیو چارو وزیر اعلان کړي دي چې په یوه وروستي کال کې له افغانستان ځخه کابو ۱۴۶ هېوادوال اروپایي هېوادونو ته په ځانګړې توګه آلمان ته د پناه غوښتنې غوښتلیکونه ور کړي. (طلوع نیوز)

د کابل - کندهار په ....

نقیض ریوټونه شتون لري؛ د کورنیو چارو وزارت ویاند وایي چې په دغې پېښه کې ۱۶ تنه مسافر برمته شوي دي چې نهه تنه یې خوشې شوي او اوه تنه نور یې د برمتې کوونکو په بند کې دي. خو د زابل ولایت قومي مشران وایي چې طالبانو ۱۷ تنه مسافر د مسافر وروستیو لسیزو کې ځه باندې ۵ ملیونه تنه هېوادوال له هېواد ځخه نورو هېوادونو ته کډوال شي.
یوه هېواد وال وویل: «ځه کوې چې له دغه هېواد ځخه ځي؟ نه دې ځي دلته دې پاتې شي او دا هېواد ودان کړي».
په همدې حال کې له هېواد ځخه د افغانانو تېښې یو شمېر ځوانان اندېښمن کړي دي، د ځوانانو د بهیر په نوم بنسټ په یوې خبرې ناسته کې له افغان ځوانانو ځخه غواړي چې هېواد پرې نه ږدي.
د ځوانانو د بهیر بنسټ مسؤول ادریس ستانکزي په دې اړه وویل: «مور په هېواد کې کمپاین پیل کړي دي او غواړو چې خلکو ته په پوهاوي ورکولو سره هغوې پوه کړو چې هېواد پرې نه ږدي او دلته پاتې شي، ټل د حل لاره نه ده».
په تازه کې سره د افغانستان د بهرنیو چارو وزیر اعلان کړي دي چې په یوه وروستي کال کې له افغانستان ځخه کابو ۱۴۶ هېوادوال اروپایي هېوادونو ته په ځانګړې توګه آلمان ته د پناه غوښتنې غوښتلیکونه ور کړي. (طلوع نیوز)

دملي اردو دشهیدانو....

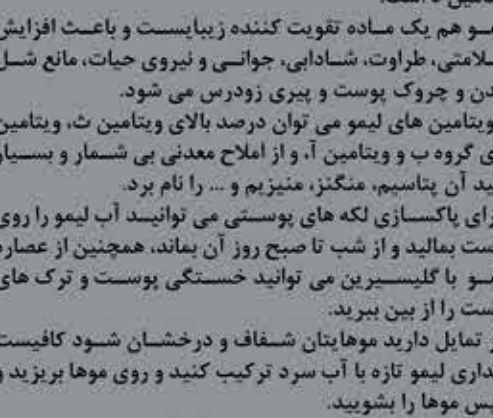
دفتر باخترآژانس ته خبرورکړ. دغه وزارت دملي اردو ددوه سوه پنځوسو شهیدانو په کورنیو پنځه ملیونه افغانۍ وویشلې.
په هغې غونډه کې چې په همدې مناسبت دملي دفاع وزارت په مقر کې جوړه شوې وه دسترډرستیز درستیزوال ډګر جنرال ارکانحرب عبدالله دملي اردو دشهیدانو پاک روح ته ددعا ډکولو په ترڅ کې وویل چې دغه وزارت دهیوادد امنیتي بنسټونو دشهیدانو دوارثانو داحوالو دپوښتنې لپاره یوه کمیته جوړه کړې ده اودغه کمیته موظفه ده چې تل دهیواد دامنیتي بنسټونو دسورکفنو شهیدانو دپاتې کسانو دژوندانه دحالاتو او احوالو پوښتنه وکړي. (باختر)

دزابل دپولیسو درې....

دلې طالبانو دشینکي ولسوالي په لوتي کلي کې دسیمه ییزو پولیسو په یوې قرارګاه بریدونه وکړل. دزابل ولایت ویاند ګل اسلام سیال دباخترآژانس خبریال ته ووېل چې دطالبانو په دې برید کې دپولیسو درې تنه مامورین شهیدان او یوبل پوځي ټپي شو. (باختر)

صحت و سلامت

میوه ای که در زمستان معجزه می کند!



فصل سرما برای بسیاری از مردم با خاطره سرماخوردگی و کسالت های طولانی مدت چند ماهه عجین شده و آنان همواره به دنبال ساده ترین و سریع ترین راه حل برای رفع مشکلات خود دراین زمینه می گردند.
کارشناسان مواد غذایی به مردم توصیه می کنند که برای پیشگیری و حتی در مواردی درمان بیماریهایی از قبیل سرماخوردگی و آنفلوآنزا در مطب پزشکان و داروخانه ها دنبال راه حل نگردند، راه حل معجزه آسا همین نزدیکی ها در میوه فروشی های نزدیک خانه هایتان است.
لیمو در دسته مرکبات دارای خواص درمانی متعدد و و حاوی مقادیر زیادی ویتامین علاوه بر مواد مغذی ضروری برای سلامت بدن است. ارزش غذایی ۱۰۰ گرم لیموشیرین که معادل یک عدد لیمو شیرین بزرگ است حاوی ۸/۲۹ کالری، ۰/۷۴گرم پروتئین ۵/۱۰ گرم قند ۱۴/۰ گرم چربی ۸/۲ گرم فیبر ۱۰ میکروگرم اسید فولیک ۱۵۰ میلیگرم پتاسیم و ۵۳ میلیگرم ویتامین c است.
لیمو هم یک ماده تقویت کننده زیبایست و باعث افزایش سلامتی، طراوت، شادابی، جوانی و نیروی حیات، مانع شل شدن و چروک پوست و پیری زودرس می شود.
از ویتامین های لیمو می توان درصد بالای ویتامین ث، ویتامین های گروه ب و ویتامین آ، و از املاح معدنی بی شمار و بسیار مفید آن پتاسیم، منگنز، منیزیم و ... را نام برد.
برای پاکسازی لکه های پوستی می توانید آب لیمو را روی پوست بمالید و از شب تا صبح روز آن بماند، همچنین از عصاره لیمو با گلیسیرین می توانید خستگی پوست و ترک های پوست را از بین ببرید.
اگر تمایل دارید موهایتان شفاف و درخشان شود کافیست مقداری لیمو تازه با آب سرد ترکیب کنید و روی موها بریزید و سپس موها را بشویید.
پوست لیمو را روی پوست خشک یا جای پوسته پوسته شده بمالید تا مشکلات پوستی برطرف شود، برای نرم شدن پوست ضخیم شده آرنج نیز پوست لیمو مفید است.
از لیمو تجزیه شده ۶ تا ۸ درصد اسید سیتریک تهیه و از هسته های آن روغنی به نام لیمو تن تهیه و در طب مصرف می شود.
خواص اسیدی این میوه یک ضد عفونی کننده قوی است، به همین دلیل توصیه می شود اگر در مسافرت به آب آشامیدنی مشکوک شدید به آن چند قطره لیمو اضافه کنید و بعد از آن، آب استرلیزه شده را می توانید نوش جان کنید.
همچنین آب لیمو که ماده ای خنک کننده (سرد کننده) است باعث از بین بردن سموم میکروب بیماری هایی مانند دیفتری، حصبه و برخی امراض مهلک و خطرناک می شود: ترشح صفرا را افزایش می دهد و در رفع یرقان(زردی) و دفع سنگ های کوچکی که در مجاری ادرار گیر می کنند موثر است.
سایر فواید درمانی لیمو:
۱) فایده لیمو برای پوست: لیمو برای درمان جوش جوانی و پاکسازی پوست بکار می رود. نوشیدن یک لیوان آب لیمو در روز پوست را شاداب می کند. لیمو یک پاک کننده خوب به شمار می آید از این رو برای درمان عفونت ها و التهاب های پوستی بکار می رود. لیمو همچنین برای از بین بردن زخم ها بر روی پوست بکار می رود و از شدت سوختگی پوست می کاهد.
۲) لیمو از آنتی آکسیدانهاست: حاوی مقدار بسیار زیادی ویتامین(ج) است از این رو از آنتی اکسیدان های قوی به شمار می آید که از پیری زودرس جلوگیری می کند.
۳) فواید لیمو برای مو: برای رسیدگی به موهای خود می توانید مقداری آب لیمو به آب اضافه کنید و با این آب موهای خود را بشویید. برای رهایی از شوره نیز می توانید از آب لیمو استفاده کنید و با آن پوست سر را ماساژ دهید. لیمو به موهای شما درخشندگی قابل توجهی می بخشد.
۴) لیمو و دندان ها: اگر آب لیمو را بر روی محل درد دندان بچکانید، می توانید از دندان درد رها شوید. این میوه می تواند خونریزی لثه را متوقف کند؛ همچنین نوعی دهان شویه برای رها شدن از بوی بد دهان به شمار می آید.
۵) کاهش وزن: با نوشیدن آب ولرم با عسل و لیمو می توانید وزن خود را کاهش دهید. برای دست یافتن به نتایج بهتر می توانید این نوشیدنی را با معده خالی میل کنید.
۶) تصفیه خون: لیمو خون را از سموم متعدد پاک می کند همچنین برای درمان برخی بیماریها مانند وبا و مالاریا بکار می رود.
۷) کاهش فشار خون: کسانی که از ناراحتی های قلبی رنج می کشند می توانند آب لیمو را برای کاهش فشار خون مصرف کنند، از این رو لیمو مبتلایان به ناراحتی قلبی را از بسیاری بیماریهای دیگر رها می کند.

بدنسازی منجر به کوتاهی قد نمی شود

تصور کوتاهی قد به سبب انجام تمرینات بدنسازی کاملاً غلط است. این اعتقاد کاملا غلط است و اگر تمرینات بدنسازی اصولی باشند نه تنها مانع افزایش قد نمی‌شود بلکه سبب بلندقدی افراد می‌شود.
فیزیک بدنسازان و قد آنها نشان از این دارد که بدنسازی اصولی تأثیری روی کوتاهی قد ندارد، که تمرینات بدنسازی از روی اصول باعث تحریک صفحات رشد شده و به این ترتیب رشد استخوان‌ها بیشتر و قد بلندتر می‌شود.
رشد قد با افزایش طول استخوان‌های دراز بدن صورت می‌گیرد و بدنسازی می‌تواند به این فرآیند جهت بلندتر کردن قد کمک کند. در صورتی که بدنسازی اصولی نباشد نه تنها به عضلات و استخوان‌ها آسیب می‌رساند بلکه باعث توقف رشد قدی می‌شود. حرکات بدنسازی نباید به صورت جهشی و پرتابی باشد چرا که در این صورت به بدن آسیب می‌رساند.