

**عبداللّه: پاکستان باید…**

انتخاب ملا اختر منصور به عنوان رهبر جدید گروه طالبان، این گروه یک پیام صوتی منسوب به آقای منصور را منتشر کرد که در آن گفت‌وگوهای صلح را «تبلیغات دشمنان» می خواند و از «دامه جهاد تا استقرار یک نظام اسلامی» در افغانستان سخن می گفت. هر چند او در ادامه این پیام صوتی «رسیدین به منزل از راه گفت‌وگو یا دعوت در چارچوب شریعت» را نیز ممکن دانسته بود.دولت افغانستان در چهارده سال گذشته، پاکستان و سازمان اطلاعات مرکزی ارتش این کشور را به پناه دادن و حمایت از شورشیان مسلح مخالف خود متهم کرده، رد کرده‌اند.<sup>(به بی سی)</sup>

**گروه طالبان دور…**

تمام خبرنگاران و کارکنان این دو شبکه خبری «اهداف نظامی» هستند و یا آنها به عنوان «فراد دشمن» برخورد کنند. ظاهراً این نخستین تهدید جسدی طالبان علیه رسانه‌ها است که با انتشار اعلامیه رسمی این گروه اعلام میشود و آنها را اهداف نظامی تلقی میکند.

سعد محسنی، رئیس گروه رسانه‌های هوپی که شبکه طلوع مربوط آن میشود در توئیترش نوشته است: «با افتخار میگویم که همکاران ما همواره بدون ترس گزارش‌دهی بیطرفانه خواهند کرد. ما از هیچ گروهی ترسیدهٔ» صدیقالله توحیدی، رئیس دیدبان رسانههای آزاد افغانستان (نی) در گفت و گو با بی بی‌سی نسبت به انتشار اعلامیه طالبان ابراز تاسف و آن را «عصبانکنیز» توصیف کرد. رئیس دیدبان رسانه ها تاکید کرد که: «هر نوع اعمال تهدید علیه رسانه‌ها به عنوان جرایم جنگی تلقی خواهد شد، به این دلیل که رسانه ها نهادهای غیرنظامی هستند نه نظامی و رزمی.» آقای توحیدی گفت:

«طالبان باید بداندت که کار رسانه‌ها کار حرفه‌ای، بیطرفانه و غیرجانبدارانه است.

آنها، در مورد گزارش‌های این رسانه ها اگر ایراد و انتقادی داشتند، میشد که آن را

با انتشار اعلامیه ابراز یا رد میکردند، نه این که افراد غیرنظامی را که تنها یک قلم، دوربین یا ضبط صوت دارند تهدید

کنند.» او این تهدید طالبان را تهدیدی علیه همه رسانه های افغانستان دانست و

تاکید کرد که «حکومت افغانستان مکلف است که مصونیت، امنیت و حراست از این

رسانهها را به صورت جسدی تامین کند.»

گروه طالبان در اعلامیه خود در مورد سایر

رسانهها گفته که «به رسانه های بیطرف احترام دارد.» اما افراد تحت حمایت این

گروه در برابر رسانه هایی که به تقبیر این اعلامیه، از «دشمنی با دین و وطن حمایت

کنند و دروغ پراکنی کنندبی تفوات نخواهند بود.»
(بی بی سی)

**وزارت داخله: باغ …**

رانده شده‌اند. طالبان ۱۵ روز پیش شهر کندز را تصرف کردند و در خانه‌های مردم جابجا شدند. مقام‌های امنیتی میگویند دلیل کند بودن عملیات پاکسازی کندز، جلوگیری از تلفات ملکی بوده است زیرا طالبان از مردم سیر انسانی ساخته بودند. با وجودی که وزارت داخله از پاکسازی کندز خبسر میدهد اما هنوز امنیتیان در مورد امنیت این شهر وجود ندارد. حضور طالبان در خانه‌ها مردم را نگران کرده زیرا ممکن است با فراهم شدن زمینه بار دیگر جنگ در داخل شهر آغاز شود. صدیق صدیقی سخنگوی وزارت داخله روز دوشنبه در یک کنفرانس خبری گفت: «تلاش نیروهای امنیتی برای تصفیه شهر کندز نتایج خوبی داشته است اما تلاشها ادامه دارد و به این معنا نیست که برنامۀ های ما برای کندز پایان یافته باشد. نقاط زیاد شهر تصفیه شده و مردم دوباره تلاش می کنند به زندگی عادی خود برگردند.»سخنگوی وزارت داخله افزود که تروریستان در ولسوالیهای چهار دره و دشت ارچی کندز هنوز حضور دارند و تلاش میشود تا برای نابودی گروه‌های تروریستی در این دو ولسوالی نیز عملیاتپاک‌های راه اندازی شود.این دو

حالیست که مقامهای حکومتی بارها از پاکسازی شهر کندز سخغن گفته‌اند ولی ساکنان شهر کندز میگویند در جریبها در داخل شهر هنوز ادامه دارد و جابجا شدن طالبان در خانه‌های مردم امنیت این شهر را هر زمانی میتواند برهم بزند. در حالی که طالبان به صورت کامل از شهر کندز بیرون رانده نشده‌اند،وزارت داخله از حملات طالبان در شهر و ولسوالیهای غزنی خبر داد. سخنگوی وزارت داخله میگوید طالبان ساعت شش صبح روز دوشنبه بر چندین پوسته پولیس در مرکز و ولسوالی غزنی روز دوشنبه حمله کردند. طالبان یوز و جنگجویان طالبان بر حوزۀ سوم امنیتی شهر غزنی نیز حمله کردند. وزارت داخله گفت طالبان نتوانسته‌اند به هدف طالبان برای تصرف شهر غزنی دست یابند.طالبان در مروبات ولایت غزنی شاهره کابل - قندهار را نیز مسدود کرده اند. اما سخنگوی وزارت داخله گفت تلاشهای جریان دارد تا شهر غزنی سقوط نکند: «به هر کمزاتی اطمینان میدهم که از تمام اتفاقات خود کار میگیریم تا دشمن به هدف خود نرسد. مردم زیر تاثیر تبلیغات تروند و از نیروهای امنیتی خود حمایت کنند.»آقای صدیقی افزود که طالبان یک پل را در مسیر شاهراه کابل - قندهار منجر کرده و بر مناطق شهباز و اسفنده که در حومه‌ها شهر مقبوت دارند، حمله کرده‌اند. در ولسوالی جغتوی غزنی نیز طالبان بر پوستبهای پولیس حمله کرده‌اند. این نگرانی وجود دارد که اگر غزنی سقوط کند، ارتباط کابل با ولایت جنوب و غرب افغانستان قطع خواهد شد.

**حمله بر ولایت سرپل**

حاصلت طالبان در روزهای اخیر بر اطراف شهر سرپل نیز افزایش یافته است. این ولایت در شمال افغانستان موقیعت دارد و طالبان از سه سال به این سو حضور گسترده در ولسوالیهای این ولایت دارند. سخنگوی وزارت داخله گفت: «ما متوجه سرپل هستیم و نمیگذاریم که سرپل سقوط کند. دشمن آنگونه که در کندز شکست خورد، در هرازی دیگر نیز باید شکست بخورد.» ولسوالی کوهستانات در سرپل اخیرا به دست طالبان سقوط کرده و در گیربهای پراکنده در اطراف مرکز این ولایت نیز ادامه دارد. (دوچه وله)

**نیویارک تایمز: زملی صلح…**

امنیتی سازمان ملل متحد تهدید جدی امنیتی را در حدود نصف افغانستان جدی خوانده اند.این درحالیست که وضعیت امنیتی در شمال افغانستان و افزایش خشونت ها در آن مناطق این نگرانی ها را بیشتر ساخته است.به نوشته روزنامه نیویارک تایمز، این ارزیابی بطور عام نشر شده است، اما سازمان ملل متحد با آن نشه های شریک کا ساخته که عضویت ابتلاف بین المللی را در افغانستان دارند. جنرال جان کمپبل قوماندان عمومی افغانستان نیز ستایش کرد.

جنرال جان کمپبل به کمیته خدمات نظامی مجلس سنای امریکا روز سه شنبه گفت، نیروهای امنیتی افغانستان از خود شجاعت و پیشرفت مثبت نشان داده اند به گفته وی، نیروهای امنیتی افغانستان هنوز هم بر شاهراه بین کابل و شمال این کشور و مراکز همه- ولایات افغانستان کنترل دارند.

روزنامه نیویارک تایمز می نویسد:

برخی ولسوالی ها افغانستان که ظاهراً در کنترل حکومت قرار دارد، مانند ولسوالی موسی قلعه در ولایت هلمند و یا ولسوالی چهارچینسو در ولایت ارزگان که صرف مراکز آنها در کنترل حکومت قرار دارد، با حملات شدید مخالفان مواجه است.

باشنده گان این مناطق به رادیو آزادی گفته اند که زنده گی روزمره آنها گزند زینمند شده است و مردم نمی توانند به خاطر آرام زنده گی و کار کنند. در گزارش روزنامه نیویارک تایمز گفته می شود که از جمله ۲۴ ولایت و ۲۷ ولایت افغانستان در برخی ولسوالی ها تهدید های امنیتی شدید بوده و فعالیت طالبان به مناطقی مانند شمال این کشور که در گذشته امن محسوب می شد، رخنه کرده است. نجیب تجلی معادن اداره هماهنگ کننده مساعدت های بشری «اکبر» در افغانستان در صحبت با رادیو آزادی گفت، در هر منطقه که ادارت مساعدت های بشری متاثر شوند، زیان اصلی آن به مردم آسیب پذیر آن مناطق خواهد رسید. از جمله چهار دفتر اداره یوماکا که مسدود شده است، یک در شهر کندز بود که در هفته گذشته طالبان بر ۹ روز کنترل آن را در دست گرفتند. اداره یوماکا همچنان دافترش را در شهر بلخمری مرکز ولایت بلخان، فیض آباد مرکز بدخشان و مینه مرکز فراباغ نیز تخلیه کرده است. (رادیو آزادی)

**پروژه سه میلیون دالری…**

به گفته او، پروژه مذکور سه ساله است و از آن حدود یکهزار و ۵۰۰ خانوادۀ فقیر و بی بضاعت در بخشهای مالیاری و زراعت، تجارت کوچک و انکشاف دهات مستفید خواهند شد. این پروژه از سوی موسسه هماهنگی کمکها برای افغانستان موسوم به گوار تطبیق شروع. در همین حال، سازمان با رشدگان ولایت هرات از راهاندازی پروژههای یاد شده ابراز خرسندی کرده است. آنان از دولت خواسته‌اند که برای کاهش فقر و بیکاری در این ولایت، پروژههای انکشافی بیشتر را راهاندازی کند. (مرکز)

**جنرال مراد: شهر…**

خانه‌های‌شان بر گردند. آقای مراد یک شنبه شب به رسانه‌ها گفت، برقی در شهر کندز رسانده شده و تلاش‌ها برای آب رسانای نیز جریان دارد. طالبان حدود دو هفته قبل با راه‌اندازی حملات گسترده شهر کندز را تصرف کردند.سپس نیروهای امنیتی به رهبری جنرال مراد، بخش‌های زیاد از این شهر را در کنترل خود خواهند خارج کرد.به دنبال آن، افراد طالبان در خانه‌های مردم در شهر کندز جابجا و از آنجا گلبنه نیروهای امنیتی ایتراندازی می‌کردند.نیروهای امنیتی عملیات تعقیب خانه به خانه طالبان را آغاز کردند و در جریان این عملیات که چند روز طول کشید، ده ها هراس افکن که در خانه های مردم پنهان شده بودند، دستگیر گردیدند. در چند روز گذشته درگیری بین نیروهای امنیتی و طالبان به شکل پراکنده در شهر کندز جریان داشت.در همین حال، جنرال مراد گفت، ولسوالی‌های چهاردره و دشت ارچی این ولایت هنوز در کنترل طالبان است.او در ادامه اطمینان داد که نیروهای امنیتی کشور این ولسوالی‌ها را به زودی از کنترل طالبان تروریست خارج خواهند کرد. (مرکز)

**یک هواپیمایی ارتش…**

آصف مبلغ، معاون والی بامیان به بیبسی گفت که این حادثه حوالی ساعت ۲ بعد از ظهر دیروز، دوشنبه ۲۰میزان به وقت محلی رخ داده‌است.او گفت که دولت سقوط این هواپیمّا نقض فنی بوده و نیروهای مخالف دولت افغانستان در سقوط آن نگرانی نداشته‌است. منطقه فولادی یکی از مناطق کوشه‌ستانی و صعبالعبور و بامیان است.نوعیت این هواپیمّا تاکنون اعلام نشده است.یک شنبه شب پنج نفر از جمله دو عضو نیروی هوایی برتانیای در سقوط هلی کوپتری در کابل، پایتخت

افغانستان کشته شدند.هلیکوپتر نظامی از نوع بوسام کی ۲ هنگام فرود در مقر ماموریت «حمایت قاطع» نا‌تو در کابل سقوط کرد. (بی بی سی)

**سفیر روسیه در افغانستان…**

«الکساندر مانتیتسکی» سفیر روسیه در کابل با یکدیگر دیدار و در مورد تحولات منطقه به بحث و تبادل نظر پرداختند. در این ملاقات، دو طرف در مورد اوضاع سیاسی و امنیتی افغانستان، مبارزه با تروریسم و مسائل مربوط به منطقه و جهان گفتگو کردند.رسانی در این دیدار ضمن تشریح اوضاع سیاسی و امنیتی افغانستان گفت: نیروهای امنیتی افغانستان از حمایت و پشتیبانی کامل مردم، شخصیت‌های ملی و فرماندهان جهادی برخوردارند و توان دفاع از این کشور را نیز دارند. (افغانستان رو)

**آغاز کار پروژه برقی …**

پروژه مذکوره دارای یک سب ستیشن، دو ترانسفامر به ظرفیت ۱۲۶ میکاوات امپیر که هر کدام آن دارای ظرفیت ۶۳ میکاوات امپیر را دارا می باشد و کار آن توسط کمپنی معتبر بین المللی زمینس (SIEMENS) اجراء گردیده و به بهره برداری سپرده خواهند شد.

این پروژه به هزینه ۳.۲۱ میلیون دالر، که از مساعدت های بلاعوض بانک انکشاف آسیای (ADB) به دولت افغانستان پرداخت میگردد، در دو سال آینده تکمیل گردیده و برعلاوه شهر کابل، ولایت جنوبی و جنوب غرب کشور (میدان وردگ، غزنی، زابل، کندهار، لوگر، پکتیا، خوست) را نیز مستفید می سازد. (وادم)

**ظاهر قدیر در ننگرهار…**

او پس از این گفتیه، به جلال آباد رفته تلاش کرده تا با همکاری بزرگان قومی طرح‌های مبارزاتیاش را در برابر داعش تکمیل کند. نایب اول مجلسی گفته است مبارزه با داعش را با همکاری اقوام مشرقی پیش میدرد و آنها در امتداد خط دیورند او را برای این مبارزه یاری میرساند.ظاهر قدیر در جلال آباد گفته است مبارزه او در برابر افراد داعش شاعر نیست تازمانیکه داعش را در ننگرهار ریشه کن نسازد به کابل بر نمیگردد.گفته میشود او برای جلب حمایت مردمی تاکنون ۴۰۰ عالم دینی را در ننگرهار گردهم آورده و با آنها در مورد مشروعیت پیوند دادن داعش گفتگو نموده است و در حدود دو هزار نیروی مرموزی را تحت رهبری دارد که وی را در مبارزه با داعش یاری خواهد کرد.مردم ننگرهار از ظاهر قدیر برای آامدگایش برای مبارزه با داعش استقبال کرده و گفته اند هرگونه مبارزه در برابر این گروه باید در چوکات نیروهای دولتی تنظیم شود.(افق)

**نیروهای امنیتی حمله ی…**

که موترهای مسافربری آنان از ساعت چهار باامداد مردم دوشنبه تا پس از چاشت این روز در این محل از سوی طالبان متوقف شدند. روز دوشنبه بخش بزرگی از مسافران قندهار، هلمند، هرات و فراه که تعداد کابل را داشتند با مشکلات فراوانی روبرو شدند. مسئولان و راندهگان شرکنهای مسافربری در کابل میگویند که آنان با انتقال این مسافران از راه شاهراه کابل- قندهار با تهدیدهای فراوانی روبرو میشوند و تا دیروز طالبان به آنان اجازه گذشتن از منطقه قره باغ غزنی ن داده‌اند. در هر بار بند شدن شاهراه کابل- قندهار مردم نادر بیشتر از همه آسیب بینندند و راه دیگری برای رفتن به خانه و کاشانهشان ندارند. زکریا رانده یکی از شرکنهای حمل و نقل خصوصی در کمپنی کابل میگوید که وی با وجود تکمیل بودن همه مسافرانش از رزتن به سوی هرات منصرف شده است.زکریا رانده میگوید: «من هرچند در اول راه بومد و نوبت هم رسیده بود، اما دوستانم برابم رنگ زدنند که این‌طرف نباید که جنگ است و در قره باغ طالبان در سرگ بر آمده‌اند.»شرکنهای مسافربری میگویند تا ۹۵ موتر آنان در قره باغ غزنی برای ساعت ها گیر مانده اند و مسافران از این شرکت ها جبران خساره می خواهند. مسئولان یکی از این شرکتها که میخواست نامی از وی برده نشود به طلوع نیوز میگوید که ساعت دو بعدظهر شماری از موترهای این شرکت با مسافران از غزنی دوباره به کابل بازگشتند.وی میگوید که طالبان و این رزمیان به شفاخانههای غزنی انتقال داده شده‌اند.عیسی یکی دیگر از رانندهگان شاهراه کابل- قندهار در تماس تلفنی با طلوع نیوز از قره باغ غزنی میگوید: «اطراف ما طالبان آمده است و آنان به ما میگویند که پیش نروید که هاوان و بمب است و ما را اجازه نمیدهند که پیش برویم. آنان تا فعلاً به کسی کار نرفته‌اند و اقدامی نکرده‌اند.»

(طلوع نیوز)

**باشندگان کندز دوباره…**

ویران شده و جوپچه های پُر از کنافات دیده می شود. شهر کندز چهارده روز به میدان جنگ تبدیل شده بود و آتش جنگ در آن شعله ور بود، جنگ و حضور طالبان در هر گوشه و کنار این شهر باشندگان شهر کندز را سخت متاثر نموده جنگ از چهره مردم خنده و تبسم را گرفته است و مردم نسبت به آینده شان سخت نگران هستند. در نزدیک چوک مرکزی شهر کندز چند تن از باشندگان این شهر در گفت و گو به رادیو آزادی چنین گفتند: «گذشته روزهای جنگ ما در حضور طالبان نبودیم، ما آب آشامیدنی نداشتیم، نان نداشتیم و به مواد خوراکی دسترسی نداشتیم و به مشکلات زیاد مواجه بودیم و همانند یک بندی در خانه زندانی بودیم و حالا که دولت شهر را گرفت خیلی خوش هستیم.»سیف الدین هستم باشنده شهر کندز، در جریان جنگ ما با مشکلات

زیاد روبرو بودیم، شهر کاملاً بسته بود در کوچه ها گشت و گزار افراد مُلکی نبود، ما نان و آب نداشتیم و حالا بسیار خوش هستیم که دولت شهر ما را از طالبان پاکسازی کرد، دولت باید به عملیات خود ادامه دهد و تمامی ساحت شهر کندز و ولسوالی ها را از حضور طالبان مسلح پاکسازی نماید.»باشندگان شهر کندز می گویند که دولت باید در این شهر سیستم برقی را در تمامی شهر دوباره فعال نماید و هم چنان سیستم آب آشامیدنی را فعال کند، چون در حال حاضر مردم با نبود آب آشامیدنی و مواد خوراکی مواجه هستند، بر اساس گفته های مسئولان محلی کندز، نیروهای دولتی توانستند بخش اعظم شهر را از وجود مخالفان مسلح حکومت تصفیه و پاکسازی نمایند و عملیات تصفیوی هنوز هم در این ولایت جریان دارد، اما تا اکنون مردم مُلکی دوباره به زندگی عادی آغاز نکرده اند، چون هنوز هم شهر کندز مسدود است، ولی در برخی نقاط شهر دوکان ها باز گردیده است و شماری اندکی مردم در حالت برگشت به این شهر هستند.باشندگان شهر کندز از حکومت مرکز و مسئولان محلی می خواهند تا به گونه کامل این شهر را از حضور فزیکي طالبان مسلح پاکسازی نمایند تا مردم در یک فضای امن زندگی نمایند. (رادیوآزادی)

**په کوثر کی دماين …**

قوماندان سر پاساوال عبدالجیب سیدخیل دباخترازی خیال به وویل: دغه جاوونه تیره شبه هغه وخت ووشه چې دپوډیو دخواکونو دسرپل کاروان د ټپه پورې ولسوالۍ په مربوطاتو کې په کوثر ځای بوخت و چې دهنوی موټر په واټ کې په پنځ کسې کورۍ ماین وځوت چې دچاوونې له امله یې دوه تنه پولیسان شهیدان او درې تنه نور ټپیان شول .څیرځای ویل دپښې ټپیان دکوټر مرکزی روغتون ته لېږدول شوي دي دروغتون مسوولینو دپښې ددوو تنو ټپیانو حالت خراب بللي دي .(باخت)

**دفره پلاره دطالبانو …**

قوماندانی ویاند محمد اقبال باهر دباخترازی خیال به وویل: دغه عملیات دطالبانو له شتون څخه دپلابلوک ولسوالۍ دپیلابلو سیمو د پراکولو په مقصد بلل شول .چې تراوسه پورې ددغو عملیاتو په بهیر کې پنځلس تنه وسله وال طالبان وژل شوي دي او اته تنه نور ټپیان شوي دي .څیرځای دڅرکندونو له مخې ، په دغو عملیاتو کې دپلابلوک ولسوالی دکنج آباد او شویان سیمې دطالبانوله شتون څخه پاکې شوي دي اوعملیات به بریالیتوب سره دوام لري .(باخت)

**پوولس تنه وسله …**

خلیلوک دباخترازی خیال به وویل: دغه جگر تپه شل هغه وروسته ونښته چې یوې ډلې طالبانودمیوندولسوالی پوستوډرېډیت درلود څیرځای ویل د:څخه جنگ کې په بیهیر کې پوولس تنه وسله وال طالبان وژل شول اوښته تنه نورې ټپیان شول او دطالبانوتپوه اندازه جنګی وسایل هم په عملیاتو کې شاملو .ځواکونوالس ته ورغلي دي .په دې عملیاتوکې امنیتی ځواکونوته زیان نه دی اوشې .(باخت)

**افغانستان د سولې …**

برستپال ظفر هاشمي د پژواک خبري اژانس ته په یوې مرکې کې ويلي چې، پاکستان تر هر څه روانډې په خپله خاوره کې باید هغه ترهگری ډلې وځي چې د افغانستان په ضد يې د جنگ اعلان کړي، بیا به افغان حکومت، له پاکستان سره د سولې د خبرو پر عملي لارو چارو بحث وکړي، افغان طالبانو او د هغوی نورو خواخوږيو ډلو، په افغانستان کې خپل روان جنگ جهاد بولي، ښاغلي هاشمي وايي «که پاکستان دغه اقدام وکړي، له بريښه وروسته به پاکستان سره د سولې په عمل بحث وکړي.»د ولسمر وياند وايي «پاکستان باید افغانستان کې د ترهگرو په اړه هغه تعريف ولري چې په خپل هيواد کې يې د ترهگرو په اړه لري» ښاغلي هاشمي وييل ولسمر غني دا خبره روښانه کړې چې د افغانستان د سولې يواځ بېرني دي د شنبې په ورځ د پاکستان د بهرنیو چارو وزارت وياند قاضي خليل الله دپه اسلام اباد کې مطبوعاتو نه وويل، که کابل او طالبان وغواړي پاکستان تيار دي چې د افغانستان د سولې د خبرو په بيا پيلولو کې مرسته وکړي. (صداي آمریکا)

**افغانستان خواستار کسب…**

تعاملات منطقی در سطح سیاست خارجی افغانستان، این کشور درخواست عضویت دایمی در سازمان همکاری های شانگهای را داده است. «به اساس معلومات وزارت خارجه افغانستان این‌خواست در ماه جولای سال جاری مطرح شده است و خوشبینی های برای پذیرفته شدن آن وجود دارد.سازمان همکاری های شانگهای درسال ۲۰۰۱ میلادی برای همکاریهای چندجانبه امنیتی، اقتصادی و فرهنگی توسط تهران چین، روسیه، قزاقستان، تاجکستان و ازبکستان تشکیل شد.نقش اصلی و تعین کننده را در این سازمان روسیه و چین دارند.افغانستان در سال ۲۰۱۲ میلادی به حیث عضو ناظره این سازمان ملحق شده است.در این حال برخی از اعضای ولسی جرگه افغانستان شامل شدن این کشور به حیث عضو دایمی در سازمان همکاری های شانگهای را در بخش تأمین صلح،امنیت و اقتصاد مفید می دانند.محمد داوود کلکانی عضو کمیسیون روابط بین المللی این جرگه در صحبت با رادیو آزادی پیوستن به چنین یک سازمان منطقی را برای افغانستان نیاز میخواند.» افغانستان ضرورت دارد به

عضویت در هجو سازمان های منطقی و جهانی،زیرا افغانستان بیشتر از همه مورد تهدید تروریزم و امثال آن قرار دارد.بنا ضرورت بر این است که افغانستان عضو سازمان ها باشد و سازمان های که در آن مسایل سیاسی، اقتصادی، ترانسپورتی و امثال آن مطرح باشد. « این در حالییست که دمیتری مرتسنسف سرمتمشی سازمان همکاری های شانگهای به تازه گی گفته است که بررسی اوضاع فعلی افغانستان در اجندای هر روزه این سازمان جادارد، برخی رسانه ها گزارش داده اند که آقای مرتسنسف گفته است که همکاری ها با این افغانستان نباید تنها در امر مبارزه با مواد مخدر و تروریزم خلاصه شود، بلکه به گفته وی این همکاری ها باید در بخش های اقتصادی، فرهنگی و بشری گسترش یابند.از سوی هم برخی از تحلیل گران می گویند که افغانستان با کسب عضویت دایمی سازمان همکاری های شانگهای وارد یک همکاری منطقی میشود.اما به باور آنان نیاز است تا افغانستان با حفظ تعادل روابط بین المللی این عضویت را بدست بیاورد، اکبر اوریا آگاه مسایل منطقی: «

با بدست آوردن عضویت سازمان همکاری های شانگهای ما وارد یک همکاری منطقی می شویم،و این برای افغانستان نسبت به هر مناسبات دیگر مهمتر است، البته نه به قیمت یک پهلو غلطیدن، با آوردن یک توازن در روابط خود با غرب و شرق افغانستان می تواند مفاد بسیار بزرگ بگیرد. (رادیوآزادی)

**کمیسیون حقیقت یاب…**

ناشی از توطئه بوده یا ناکامی نیروهای دولتی نیز در دستور کار آنها قرار دارد. امرالله صالح، رئیس پیشین اداره امنیت ملی، فاروق وردک، وزیر پیشین معارف، فضل کریم ایماق، ایوب رفیقی و ابدالله محمدی در ترکیب این کمیسیون حضور دارند و بر اساس حکم ریاست جمهوری افغانستان آقایان وردک و صالح ریاست این کمیسیون را به صورت مشترک در اختیار دارند.شهر کندز دو هفته پیش از پس از هجوم گسترده شورشیان وابسته به گروه طالبان به تصرف این گروه درآمد کردند که جنگ در شهر کندز پایان یافته و تمام افراد طالبان از این شهر بیرون رانده شده‌اند.سقوط کندز که به عنوان بزرگ‌ترین پیروزی گروه طالبان در میدان جنگ طی چهارده سال خوانده شده، افتقادهای زیادی از عملکرد دولت و نیروهای امنیتی افغانستان را در پی داشت.فاروق وردک در نشست خبری دیروز گفت که این کمیسیون به تمام اسناد و مدارک مربوط به مراجع تصمیمگیری و اجراکننده تصمیم در جنگ کندز دسترسی خواهد داشت و اگر به شواهدی دست یابد که فرد یا نهادی سعی در پنهان کردن یا بی بین بردن این اسناد کرده است، آنها را به مردم معرفی خواهد کرد.ام‌الله صالح نیز گفت که هنوز تاریخی برای سفر اعضای این کمیسیون به کندز تعیین نشده اما آنها برنامه کاری مشخصی برای سفر به این ولایت و ولایت‌های همجوار و گفتگو با مقامات رسمی و بزرگان محلی و نمایندگان نهادهای مختلف دارند.او گفت که این کمیسیون بررسی خواهد کرد که تهدید اصلی در کندز چه بوده، اولین نشانه‌های حمله طالبان به کندز از زمان و چگونه آغاز شده و واکنش دولت مرکزی و مقامهای محلی به این نشانه‌ها چگونه بوده‌است.هیچ یک از اعضای کمیسیون تحقیقات در حال حاضر در بست‌های دولتی کار نمیکنند و اشرف غنی، رئیس جمهوری افغانستان از آنها خواسته تا «با آزادی کامل تمام جوانب حادثه کندز را به صورت واضح و بیطرفانه» بررسی کنند. (بی بی سی)

**ولسی جرگه توافقنامه…**

معاهده انتقال محکومین میان حکومت افغانستان و دولت امارات متحده عربی دباخی یک مقدمه و ۲۰ ماده تصدیق شده. «آقای ابراهیمی از کمیسیون های مربوطه خواست تا کار های شان را در این خصوص به سرعت انجام داده و از ضیاع وقت جلوگیری کنند.از سوی هم کمیسیون روابط بین المللی ولسی جرگه که روی توافقنامه میان افغانستان و امارات متحده عربی کار کرده است ابراز امیدواری می کند که امارات متحده عربی به همکاری های شان با افغانستان ادامه دهد.محمد داوود کلکانی یک عضو این کمیسیون: «معاهده امنیتی در قسمت قاچاق مواد مخدر سه فصل جنبایی مسایل استخباراتی امارات متحده عربی با افغانستان و افغانستان با آن کشور همکاری می کند مگروبین همه که در افغانستان و یا در امارت عربی بندی می باشند میبازند که این دو کشور میان شان تبادلۀ کندم ما امیدوار هستیم که امارات متحده عربی همکاری های بیشتر را با کشور ما داشته باشد. « آقای کلکانی گفت که این توافقنامه ها چندی قبل از سوی حکومت به کمیسیون روابط بین المللی فرستاده شده بود و پس از توافق روی موارد اختلافی از سوی ولسی جرگه تصویب گردید.در این حال برخی از کارشناسان افغان با آنکه توافقنامه ها را در بخش های مختلف با کشور های جهان مهم می خوانند اما تاکید دارند که باید تلاش های لازم برای تطبیق آن نیز صورت گیرد.احمد سعیدی یکی از اعضای کارشناسان در مورد چنین می گوید: « این چنین قراردادها با نفع افغانستان و سایر مشروطو بر اینکه آنهاي که این قرار داد ها را امضا می کنند و با تعهد می کنند، سپارند باید وفادار بمانند، من این قرار داد ها را نفع مبینم هر قدر که یک دولت قرار داد های بیشتری را با دنیا داشته باشند و شناخت و باور بیشتری را به وجود میاورد.» «توافقنامه های امنیتی میان افغانستان و امارات متحده عربی در حالی تصویب می شود که افغانستان پیش از این نیز با برخی از کشورهای توافقنامه ها و سند های همکاری را در بخش های مختلف به امضا رسانیده است. (رادیوآزادی)

# صحت و سلامت

۱۰ دلیل خوب برای خوردن

## کاهو



کاهو انواع مختلفی دارد اما در حال این سبزی خوشمزه حاوی میزان زیادی آّب، ویتامین C، ویتامین A، و پروتئین است. کاهوتانین A، ویتامین K، ویتامین B۱، ویتامین B۲، و پروتئین است. کاهوتانین A، ویتامین K، ویتامین B۱، ویتامین B۲، و پروتئین است. کاهوتانین A، ویتامین K، ویتامین B۱، ویتامین B۲، و پروتئین است. کاهوتانین A، ویتامین K، ویتامین B۱، ویتامین B۲، و پروتئین است. کاهوتانین A، ویتامین K، ویتامین B۱، ویتامین B۲، و پروتئین است. کاهوتانین A، ویتامین K، ویتامین B۱، ویتامین B۲، و پروتئین است.

کاهو: کم کالری و بدون چربی

اگر دچار کالری هراسی هستید بدانید که هر ۱۰۰ گرم کاهو حدود ۱۲ کالری است. به همین دلیل می توان این سبزی را همراه خوب لاغری و تناسب اندام دانست. کاهو فاقد چربی است و شما می توانید بسا خیال راحت از آن مصرف کنید. این سبزی پرخاصیت حاوی فیبر و سلولز است. بنابراین علاوه بر اینکه شما را به خوبی سبزی می کند باعث بهبود گوارش جلی می شود. همین تاثیر نیز باعث می شود که در کوتاه مدت به راحتی وزن کم کنید. فیبرها همچنین باعث دفع اسیدیهای صفاوی می شود.

کاهو برای نوشیدن قلیبی سالم ویتامین C و بتاکاروتن موجود در کاهو از اکسایش کلسترول پیشگیری می کنند. در نتیجه امکان تجمع پلاک ها و تشکیل لخته کاهش پیدا می کند. توصیه می کنیم سالانه سزار را دریافت. نوع حاوی مواد معدنی سالم برای سلامت قلب است. ۵۰۰ گرم کاهو حاوی ۴ درصد نیاز روزانه ی ما به اسید فولیک است و ۱۰ درصد نیاز روزانه به فیبر و ویتامین کد.

نتایج پژوهش های محققان فرانسوی نشان می دهد هرچه جذب اسیدفولیک از طریق مواد غذایی بالاتر باشد خطر ابتلا به سکتی ی مغزی و بروز بیماری های قلبی عروقی کاهش پیدا می کند. باید بدانید که فیبرهای محلول در آب نیز میزان کلسترول بد خون را کاهش می دهد که این مسئله نیز باعث ارتقای سلامت قلب می شود.

کاهو فاقد چربی است و شما می توانید با خیال راحت از آن مصرف کنید. این سبزی پرخاصیت حاوی فیبر و سلولز است. بنابراین علاوه بر اینکه شما را به خوبی سبزی می کند باعث بهبود گوارش نیز می شود.

کاهو حاوی پروتئین های کامل

۲۰ درصد کالری موجود در کاهو به پروتئین های موجود در آن مربوط می شود. برای کامل کردن یک وعده ی غذایی حتماً کاهو میل کنید.

کاهو برای مقابله با بی خوابی

مناصفانه هر روز به تعداد افرادی که از بی خوابی رنج می برند افزوده می شود. مایع سفید رنگی که با خورد کردن کاهو سرازیر می شود «لاکتوکاریوم» نامیده می شود. لاکتوکاریوم خواص آرامبخش مشابه مواد مخدر دارد اما فاقد عوارض جانبی آن است. کافی است چند برگ کاهو میل کنید و یا آب کاهو بنوشید تا خوب بخوابید.

کاهو خاصیت آلكالینه دارد

کاهو معدنی موجود در کاهو به دفع توكسین ها یا همان مواد سمی بدن كمك کرده و تعادل اسیدی بازی را حفظ می کند. در صورت تعادل اسید و باز، بدن شما انرژی زیاد، پوست شفاف تر و سالم تر و خواب راحت تری را تجربه خواهد کرد.

کاهو شاخص گلیسمی پایینی دارد

شاخص گلیسمی کاهو بالا نیست. از آنجایی که این سبزی کالری اندکی دارد شاخص گلیسمی آن نیز بسیار پایین است. این قبیل مواد غذایی برای افرادی که نگران قند خون خود هستند بسیار مناسب است.

کاهو طعم دلچسبی دارد

کاهو با وجود اینکه کم کالری است اما طعم دلچسب و لذیذی دارد. این سبزی پرخانه عیار علاوه بر اینکه سالم است کمز فرآورانی به مصرف کننده می دهد. ترکیب کردن آن با سبزیجات دیگری مانند کلم، بادنرگ، بادمجان رومی، کلم سرخ و غیره علاوه بر افزایش طعم آن باعث جذب مواد معدنی و ویتامین های بیشتری می شود.

کاهو برای مقابله با سرطان

نتایج پژوهش های انجام شده نشان می دهد که کاهو خطر ابتلا به برخی سرطان ها را کاهش می دهد. به عقیده ی محققان مصرف منظم کاهو یعنی چندین مرتبه در هفته باعث کاهش خطر ابتلا به سرطان ریه می شود.

کاهو برای مقابله با بیماری های نورودژنراتیو

نتایج بررسی های آزمایشگاهی نشان می دهند که ترکیبات موجود در کاهو باعث حفاظت هر چه بیشتر از نورون ها یا همان سلولور های عصبی می شوند و به این ترتیب از ابتلا به برخی بیماری های نورودژنراتیو مانند آلزایمر پیشگیری می کنند. البته محققان معتقد هستند که نیاز به بررسی های تکمیلی برای اثبات تاثیر این سبزی روی انسان وجود دارد.

مواد معدنی موجود در کاهو به دفع توكسین ها یا همان مواد سمی بدن كمك کرده و تعادل اسیدی سازی را حفظ می کند. در صورت تعادل اسید و باز، بدن شما انرژی زیاد، پوست شفاف تر و سالم تر و خواب راحت تری را تجربه خواهد کرد.

کاهو برای تقویت چشم ها

ترکیب کاهو، پالك، کلم سرخ و غیره بتاکاروتن، ویتامین A، لوتئین و نازاکرتین خوبی به بدن می رسانند که همگی برای داشتن چشم های سالم مورد نیاز هستند. ویتامین A به تقویت دید شبانه كمك زیادی می کند.

لوتئین و زآگزانتین دو رنگدانه ی طبیعی هستند که به فیلتر شدن نور شدید كمک می کنند. افزودن مقداری هویج رنده شده به سالادتان ویتامین های مورد نیاز چشم ها را به میزان زیادی تأمین می کند.

کاهو را با سس سرکه میل کنید کاروتنویدها به همراه میزان اندکی چربی بهتر جذب بدن می شوند. نتایج پژوهش ها نشان می دهند که مصرف سالاد فصل تشکیل شده از کاهو، بادمجان رومی، زردک، پالك و غیره به همراه سس سرکه وینگرتر میزان زیادی کاروتنوید جذب خون می کند. چربی موجود در سرکه ی وینگرتر باعث می شود که کاروتنویدها بهتر جذب بدن شوند.