

**آشرف غنی: آمریکا…**

بیشتر شده و این افزایش قابل پیش بینی بود. وی گفت که در سال گذشته ۲۵ سرباز آمریکایی در افغانستان کشته شدند. آقای غنی افزود که تأکید کرد که شمار نیروهای آمریکایی در سال ۲۰۱۵ ثابت باقی می‌ماند. در حالکیه قرار بود تا پایان سال جاری میلادی به یک هزار نفر کاهش یابد و وظیفه آنان به محافظت از مراکز دیپلماتیک آمریکا منحصr باشد. با تصمیم اخیر ایالات متحده، این نیروها در پایگاه‌های نظامی بگرام در شمال کابل، قندهار در جنوب، جلال آباد در شرق و خوست در جنوب شرق افغانستان حضور خواهند داشت و با نیروهای افغان همکاری خواهند داشت. به گفته رئیس جمهوری افغانستان در سال ۲۰۱۶ آمریکا به‌روها به ۵۵۰۰ کاهش خواهد یافت ولی نواحیت و تعهدات آمریکا باقی می‌ماند و از ۴۱ کشور دیگر بین‌المللی حاضر در افغانستان نیز کابل در خواست تک‌اندام مدیریت می‌کند. آقای غنی گفت که قرار است هفته آینده نواز شریف، نخست وزیر پاکستان به آمریکا سفر کند و در طول این دیدار، تأکید مقامات آمریکایی بر این خواهد بود که باید به پناهنگامهای تروریسم در پاکستان نقطه پایان گذاشته شود و این پیامی واضح به گروه طالبان و طرفدارانش است که تنها راه، راه مذاکره مشروع سیاسی با دولت افغانستان است. (بی بی سی)

## کمیسون حقوق بشر…

سپس به صورت فجیعانه‌ای به قتل رسیدن‌اند، برای کمیسیون تثبیت است.» طالبان یک دبیر معلم مکتب را نیز در شهر کندز به کسر معلوم بودن کشته‌اند. کمیسیون حقوق بشر گفته است که دلیل کشتار این افراد وابستگی آنها به نهادهای دولتی عنوان شده است ولی به باور کمیسیون مستقل حقوق بشر چنین قتل‌هایی مخالف با موازین حقوق بشری انسانها است. یافته های کمیسیون مستقل حقوق بشر افغانستان نشان میدهد که در جریان جنگ در شهر کندز دهها تن از افراد ملکی هدف قرار گرفته و جان شان را از دست داده‌اند. براساس گزارش، ۵۰ تن از غیرنظامیان در منازعه کندز کشته شده و ۳۵۰ تن دیگر زخم برداشته‌اند. در گزارش آمده است که کودکان و زنان نیز در بین زخمی های این رویداد بوده‌اند. این گزارش به نقل از شاهدان عینی گفته است طالبان ۱۵ تن از افراد ملکی را هنگامی که میخواستند از خانههای شان فرار کنند، هدف کرده و داده و کشته اند. طالبان همچنین ۵ تن را در منطقه بالاخصار کندز کشته و ۲۵ تن دیگر را ز زخمی کرده‌اند. کمیسیون مستقل حقوق بشر افغانستان گفته است که ۸ مار کشته شده‌ها و زخمیان منازعه کندز از طریق گزارش رسمی شفاخانه های فعال در شهر کندز به دست آمده و به هیچ وجه در برگیرنده تلفات کلی در شهر کندز نیست. (دویچه وله)

### غنی به فرماندهان…

جمهوری افغانستان در ایجاد تغییرات گسترده در سطوح مختلف وزارت داخله است. قبلا در ساختار وزارت داخله ۷ زون امنیتی وجود داشت که بنابر ملاحظات ای میان رفتن ۸، حالا افغانستان به ۱۰ زون امنیتی تقسیم شده است. هر زون شامل ۴ تا ۷ ولایت است، البته به استثنای کابل که به دلیل بزرگی و اهمیت خود یک زون امنیتی واحد محسوب میشود. هفته گذشته همچنین آقای غنی ۵ فرمانده پولیس جدید را برای ولایتهای غزنی، بادغیس، نورستان، سرپل و لغمان تعیین کرد.نیروهای امنیتی افغان از پایان سال ۲۰۱۴ مسئولیت تأمین امنیت سراسر افغانستان را به عهده دارند. در ماههای گذشته ناآرامیها در ولایات مختلف بیشتر شده است. (بی بی سی)

### گزارش تحقیق رادیو…

بر ننگرهار که ولایت هم سرحد با پاکستان است بیشتر قاچاق این تجهیزات محسوس است. شماری از مسولان نیروهای امنیتی اردوی ملی به رادیو آزادی میگویند که تجهیزات زرهی این نیروها از سوی برخی از مقام های امنیتی در این ولایت از میدان های جنگ گرد آورده شده یا به پاکستان قاچاق می گردد و یا هم در دسترس طالبان به گونه مستقیم قمر داده می شود. یکی از مسولان پولیس ملی در ولسوالی پچیر آگام ولایت ننگرهار که از خودش نام نمی برد از چهره های پرده بر میدارد که هم اکنون در این ولایت سمت فرمانداتان را دارند. « بعضی از این سربازان و فرماندان امری می گرد، ما در میدان های جنگ گرانه می بینیم و می بینند سر یک دکان است در پچیر آگام به اسم باقی می فروشند. همین مرمی ها پاکستان قاچاق میشوند و دوباره در دسترس طالبان قرار می گیرد. ما در میدان های جنگ گرانه می جنگیم یکشبیانه روز ما گرسنه بودیم کسی نمی پرسد که شما چه می کنید و سلاح و اسلحه ما فروخته میشود چندبار به وزارت امور داخله زنگ زدیم گفتند که معین امنیتی را در جریان می مانیم هشت ماه گذشت اما تا کنون کسی از ما احوال نگرفته که اینجا چه می گذرد حد اقل یک هیئت نمی آید که ببیند و همین خان ها با شناسایی کنند. « به گفته این مسولان امنیتی، سیحان شاه امر پیشین جنایی ولسوالی پچیر آگام که اکنون فرمانده امنیه ولسوالی لیل پور است با مخالفان مسلح دولت دست دارد و سلاح نیروهای امنیتی را به مخالفان مسلح دولت انتقال میدهد. احمدشاه همت فرماندان امنیه ولسوالی بتی کوت ننگرهار که به گفته این سرباز اردوی ملی وی نیز با مخالفان مسلح دولت دست دارد، همچنین این نیروها را به یک دکانداری به نام باقی که همکار طالبان است به فروش می رساند و این سلاح ها و تجهیزات سنگین نظامی در اختیار طالبان قرار می گیرد. (رادوبوآزادی)

### افغانستان اسمال ۶۰۰…

اسمال بیشترین جلسه داشتیم. بدیختانه هنوزهم اسمال ما شاید مجبور شویم ششصد هزار تن گندم وارد کنیم. خواهران و برادران قیمت واردات را بستنجد. است که پول به جیب زارع افغان نشدید تمبرود.» وی افزود که نیازمندی شدید افغانستان به محصولات زراعتی و مالداری خارجی، ناشی از بیتوجهی به عناصر رشد (هفتان) در کشور میباشد، و تأکید کرد که دولت روی این عناصر سرمایهگذاری میکند. به گفته وی، عدم هماهنگی میان شهر و روستا باعث ایجاد حلقه خبیثه شده است و افغانستان تاکنون در «حلقه خبیثه» زندگی میکند. آقای غنی گفت: «نتیجه حلقه خبیثه چیست» نتیجه این است که شهر و ده افغانستان بهم مرتبط نیست. امروز در شهرهای افغانستان قسمت عمده موادی که استعمال میکنند پیداوار خارجی است. از آن بدتر خریداری دولت افغانستان با تولید افغانستان هماهنگ نبوده است. ما زارغ را به حال خودی گذاشتهایم.» رئیس جمهور افغان، توجه به زراعت یک میلیون فرصت شغلی جدید ایجاد نموده و به تأمین امنیت نیز کمک میکند، و همچنان با توجه جدی به رشد زراعت در افغانستان، مصونیت فریزی نیز تأمین خواهد شد. (ودصم)

### رئیس جمهور به ادامه…

شهر کندز چندی قبل توسط گروه طالبان تصرف و پس از حدود دوهفته دوباره توسط نیروهای افغانستان باز پس گرفته و از نیروهای طالبان پاکسازی شد. دیروز آقای غنی از شهر کندز دیدار را با نیروهای امنیتی افغان در این ولایت گفتگو کرد. رئیس جمهور افغانستان در این دیدار خطاب به نیروهای امنیتی افغان گفت که دستاوردهای آنان قابل احترام است و برای تحکیم این دستاوردها دیگر دولت سیاست یک قدم به پیش وقدم عقب را دنبال نخواهد کرد. وی تأکید کرد که باید کندز به صورت کامل پاکسازی شود. آقای غنی افزود که در ولایتهای شمال شرق افغانستان باید مردم شاهد نظم، نظام، امنیت و اداری باشند و فضای مناسب سیاسی، اداری و اقتصادی در این ولاینها ایجاد شود. وی خطاب به نیروهای امنیتی افغانستان گفت که براساس گزارشهایی که دریافت کرده، مردم به نیروهای امنیتی افغان باور دارند. او ابراز امیدواریکرد که نیروهای امنیتی افغانستان پس از این روزانه در جنگ نباشند و همچنین یادآور شد که باید بعد از این استعمال مشروع قدرت در اختیار نیروهای امنیتی افغانستان باشد. آقای غنی افزود وقتی که ارتش تصمیم به عملیات بگیرد مردم باید به این تصمیم باور داشته باشد. رئیس جمهوری افغانستان به نیروهای امنیتی وعده داد که شرایطی را فراهم خواهد کرد که افراد غیر نظامی در تصامیم نظامیان مداخله نکنند و این نیروها براساس فعالیت‌هایشان رفتار کنند نه براساس روابط شخصی با افراد. او خطاب به این نیروها گفت که متعهد است تا سال آینده در نزدیکی پایگاههای نظامی، شهرکهای مسکونی نظامی برای سکونت اعضاء ارتش افغانستان نیز خواهد ساخت.آقای غنی گفت که بزودی مردم افغانستان شاهد عبور از این روزهای سخت خواهند بود و این روز شاد و مایه

یا چند سال دیگر فرا رسد.رئیس جمهوری افغانستان استدلال کرد که اکنون دشمنان این کشور که تروریسم از آنجا این کشور را تهدید میکند در آنزوا هستند، دشمنان افغانستان حمایت جهان را با خود ندارند و دنیا به آنها پیغام میدهد که از مداخله در افغانستان دست بردارید. (بی بی سی)

### اوباما: ۵۵۰۰ نظامی…

در افغانستان باقی بمانند. اوباما تأکید کرد که اگر در آینده به تغییر جدول زمانی حضور نیروهای آمریکایی از افغانستان نیاز شود، تغییرات اعمال خواهد شد. این امر یکی است که قرار بود تمام نظامیان خارج شوند و تنها، حدود هزار نیروی این کشور برای حفاظت از سفارت امریکا در کابل باقی بمانند. اما اوباسا به روز پنج‌شنبه، ۲۳ میزان در یک نشست خبری در کاخ سفید از تغییر این تقسیم خبر داد و گفت، شریکای بین‌المللی امریکا نیز در مورد خروج نظامیان جدید پس از سال ۲۰۱۶ از افغانستان، تجدید نظر کنند. او در ادامه افزود که دیگر به تروریستان در افغانستان اجازه داده نخواهد شد، تا علیه نیروها و منافع امریکا اقدام کنند.اوباما تأکید کرد که متعهد امریکا به افغانستان در خصوص تأمین امنیت این کشور استوار باقی خواهد ماند. در حال حاضر، حدود ۱۰ هزار نیروی آمریکایی در افغانستان حضور دارند و آنان، سرگرم آموزش و حمایت از نیروهای امنیتی این کشور هستند. قرار است ۵۵۰۰ نظامی آمریکایی پس از سال ۲۰۱۶ در افغانستان، نیز روی موارد یاد شده تمرکز باشند. گفته می‌شود که این نیروها در چهار پایگاه اصلی نظامیان امریکا در افغانستان کابل، بگرام، قندهار و جلال آباد) مستقر می‌شوند. (مرکز)

### یک پناهجوی افغان…

این مهاجر نزدیک به شش سربدیتس واقع در جنوب شرق بلقاری هنگامی که به شفاخانه تنق داده می شد، جان سپرده است. یک خانم سخنگوی این وزارت به فرانس پرس گفته است که: «یک گروه بزرگ مهاجران غیر قانونی میگویند از ترکیه به بلغاریا داخل گردند. یک مرد در این حادثه با گلوله تفنگ زخمی گردید.» مقامات فکرم می‌کنند که این مرد از افغانستان بوده است. طبق گزارش «بی ان آر»، رادیوی دولتی بلغاریا، که از کیورگی کوستوف، رئیس ستاد وزارت داخله آن کشور نقل قول می‌کرد، دو محافظ مرزی و یک مأمور پولیس مانع ورود حدود ۵۰ مهاجر غیرقانونی شدند که می‌خواستند

گفت: «پاکستان چرا این کار را می‌کند؟ چون این کشور میخواهد با استفاده از هراساگفتی برنامههای بزرگ اقتصادیاش را در افغانستان و منطقه داشته باشد.» آقای اسعدو میگوید: «فیصلهی ما همین است که ما جوانان خود را و به ویژه مجاهدین صاحب های خود را در چارچوکات نیروهای امنیتی کشور داخل بسازیم تا بتوانیم این فرماندان ها که در نبرد با تروریزم تجربه خوبی دارند، فرماندهی جنگ را در کشور به دست بگیرند.»(طلوع نیوز)

### یک نظامی افغان که…

بعدا قبول کرد که افغان است. مقامات با و به کشورش برگشت. دونالد توسک رئیس شورای اتحادیه اروپا در اوایل روز جمعه گفت که یوریسوف به وی در مورد تصمیمش برای برگشت به بلغاریا، بلافاصله پس از آن اطلاع داد که اعضا توافق جدید در مورد پناهجویان با ترکیه را اعلام نمودند. توسک گفت:« برای من این یک دلیل دیگر است که چقدر مباحثات امشب ما مهم بود.» محافظت از مرزهای خارجی اولویت اصلی است. یوریسوف مطلقا آگاه است که ما حاضر به کمک می باشیم.»

این شلیک کردن یک حادثه نهایت جدی در حوادث مرتبط با مهاجران در بلغاریا از آغاز بحران مهاجران در اروپا به اینسو می باشد. بلغاریا ازجمله اعضای اتحادیه اروپا است که عضو حوزه فارغ از ویزای شینگن نمی باشد. از این رو بسیاری پناهجویان راه های بدیلی را برای رسیدن به کشورهای ثروتمند تر اروپایی انتخاب می کنند. مقامات بلغاریا امنیت مرزهای ۲۶۰ کیلومتری اش را با ترکیه، با تخصیص نیروهای محافظ بیشتر و ایجاد یک دیوار سیم خار دار به فاصله ۳۰ کیلومتر تقویت بخشیده است. (دویچه وله)

### طالبان در شاهر اه کابل…

زخمی شدن این افراد چیزی گفته نشده است این رویداد دیروز در مناطق نشاند خیل و شش گاو از بلقاریا ولسوالی سیدآباد ولایت میدان وردک رخ داده است. موتراهی که به سرقت برده شده، متعلق به افراد غیرنظامی است از مسافربری سفارش افغان کابل – قندهار بودند. گروه طالبان تا هنوز در این مورد چیزی نگفته است.

درگیری در شاره‌ها در مناطق قلعه سنان و نیروهای امنیتی در مناطق قلعه شاتر و قلعه سرخ از مربوطات ولسوالی سید آباد ولایت میدان وردک، دو طالب کشته و ۵ تن دیگر این شورشیان زخمی شده اند. در این درگیری یک تن از سربازان اردوی ملی نیز کشته و یک تن دیگر آنها زخمی شده است. (بخدی)

### روسیه شاید مراقبت…

تاجیکستان دارای مقر نظامی است و «این احتمال وجود دارد.» اگرچه او تأکید کرده است که تصمیم در این باره از سوی مقامات سیاسی کشور اتخاذ خواهد شد.پیشتر (چهارشنبه ۱۵ میزان) دگروال پاروسلاو ژسوپوئین، نماینده حوزه نظامی مرکزی روسیه، به خبرگزاری «تاس» گفت که این کشور قصد دارد برای تقویت نیروهای تاجیکستان چرخپاله‌های تاجمعی و ترابری به تاجیکستان ارسال کند.انتشار این خبر در دسترس یکس روز پس از دیدار ولادیمیر پوتین، رئیس جمهوری روسیه، با امامعلی رحمان، همتای تاجیکش، در شهر سوچی صورت میگیرد. در این دیدار آقایان پوتین و رحمان از وضعیت امنیتی در مناطق مرزی تاجیکستان در شمال افغانستان ابراز نگرانی کردند.پایگاه ۲۰۱ روسیه در تاجیکستان با بیش از هفت هزار نیرو بزرگ ترین پایگاه نظامی روسیه در خارج از این کشور محسوب میشود. بر اساس توافقات بین مسکو و دوشنبه، حضور این پایگاه در تاجیکستان تا سال ۲۰۴۲ تمدید شده است. (بی بی سی)

### یک گروه جدید…

افراد با نیروهای امنیتی افغانستان در بخشهای آموزش و مشاوره‌هی همکاری میکنند. این در حالی است که در ماه سرطان، اسلحه‌ها یک گروه نظامی ۹۵ نفری آذربایجان برای اشتراک در مأموریت حمایت قاطع ناتو، نیز وارد افغانستان شده بود.هدف اصلی اعزام نیروهای آذربایجانی در افغانستان، همکاری در مأموریت قاطع ناتو، آموزش و مشاوره‌هی نیروهای امنیتی کشور عنوان شده‌اند.نیروهای نظامی آذربایجانی، از سال ۲۰۰۱ میلادی تاکنون در چوکات ناتو در افغانستان فعالیت دارند. (مرکز)

### ایجاد خط انتقال…

به هرات، در این مورد با مقامهای دولتی افغانستان بحث کرده است او شام گذشته در یک نشست خبری در ایران گفت، بخشهای خصوصی افغانستان برای سرمایه‌گذاری در زمینه ایجاد خط انتقال گاز از ایران به هرات، اعلام آمادگی کرده‌اند. روسلیان افزود، ایجاد خط انتقال گاز از خراسان تا هرات با محوریت گروه مشترک ایران و افغانستان در سطح ملی از سوی دو طرف در حال بررسی قرار دارد. دور جدید مذاکرات افغانستان و ایران، به منظور امشای قرارداد صادرات گاز طبیعی، چند ما قبل آغاز شده بود. مقامهای دولتی ایران ابراز امیدواری کرده بودند که مذاکرات نتیجه دهد و صادرات گازش در افغانستان را افزایش دهد. (مرکز)

### مسئود: مجاهدین باید…

گروه‌های هراساگن گفتوگوهای صلح به پیش برده نمیشود وی میگوید که فیصلهی حکومت بر این شده است که از این بری حکومت به مجاهدین مسئولیت رهبری نبردها را خواهد داد. وی میافزاید: «همه گروه‌های تروریستی مثل طالبان، داعش و همهی اینها فقط از سوی پاکستان پشتیبانی میشوند و منافقانه بیشتر این تروریستان در مناطق شرقی کشور ما جایجا شده اند.» وی در ادامه

د اته دیرش نیمو کیلومترو به اوردوالی اود اوو مترو به سره سور دفواید عامی وزارت له پرمختیایی بودچی خخه دخه دیاسه پنخلسو ملیونو ڈالرو به لکتبت دپیرمحمد دسرك جورولو خصوصی شركت له خوا به ائتسو میاشكنو به كتی اخیستی ته وسپارل شی (باختر)

### د لغمان ولسونود…

كنت یی حرام وبلل. د لغمان ولایت د مركز او ولسوالیو دینی عالمانو، قومی محورو او دولتیوزو شوراكاتو غرو غونډې ته د خپلو خبرو پرهمال ولایتي ادارې ته داو وركړ چې له دې وروسته به هیڅ چاته اجازه ورنه كړي چې په دغه ولایت كې د نشه یی توكي و كړي دغو ویناوالو پخپلو خبرو كې وویل: خوگ چې له دې وروسته به لغمان ولایت كې نشه یی توكي كړي په واقعیت كې له اسلامي اصولو خخه سرغړونه كوي او په لولنه كې بدومړغی رامخته كوي. دوی د اسلامي اصولو په رڼا كې له ولسونو وشونشل چې هیڅ وخت به هغه كړنولاس پوري نه كړي چې حرامی وي (باختر)

### بناموران امنیت ملی…

به بیجاشدگان شهر كندز كمك كردند. بر اساس خبرنامه، این مبلغ پول، از سوی رییس و اعضای شورای ولایتی کندز، به ۵۰۰ بیجا شده این ولایت توزیع شده است. در خبرنامه آمده است، برای هر نفر بیجا شده مبلغ ۵۰۰۰ افغانی رسیده است. در همین حال، اعضای شورای ولایتی کندز، از حسن همدردی مأموران امنیت ملی قدرانی کرده‌اند. گفتنی است که در چند روز کنترل گروه طالبان بر شهر کندز، بیش از ۱۲ هزار تن از این شهر آواره شدند. (مرکز)

### عدم قبولی در کاکور…

او در ولایت بامیان در مرکز افغانستان زندگی میکند. ولایت ولسواتی و فقیر افغانستان که چوپانی شغل شماری از خانوادہهای روستایی در این ولایت است. خانوادہهایی که یک و یا چند عضو خانوادہ آنان به چوپانی رو میاورند، خانوادہهای فقیر و بیزمین هستند. آمنه به دلیل اینکه آمادگی کافی برای عبور از سد کاکتور افغانستان را نداشت، نتوانست به دانشکده ادخواه خودش راه یابد. او حالا رویای معلم شدن را در سر دارد؛ امیدوار است که روزگار با او بار شود و به آرزوش برسد. آمنه چوپان، اکنون رسیدن به این آرزویش را بعید میدانند. او در کنار اینکه چوپانی میکند پندر بیمار و بیری دارد که نمیتواند تنهاش بگذارد. آمنه حالا شده سرپرست پدر که تا رسیدن به صف ۱۲ معلم آمنه نیز بوده است. این دختر بامیانی این راه را به آسانی نپیموده است، او میگوید: مشکلات زیادی داشتم. پدرم بیمار بود. شنب تا صبح درس میخواندم و صبح مرفتم در امتحان شرکت میکردم. وقتی صنف دوازدهم رسیدم، تلاش کردم که در امتحان مکتب ناکم نشوم. در صنف ما ۳۳ شاگرد بود و من مقام ۲۲ را در صنف داشتم. آمنه اکنون در کنار چوپانی بقول خودش کارهای دقتانی را هم پیش میرد.او اکنون تنها چوپان نیست. جمع آوری مواد سوخت از دور و نزدیک خانه هم بخشی از کار آمنه است، تا زمستان با این هیزم خانه اش را گرم کند.آمنه دستهایش را به من نشان داد که از شدت کار شافه، تکه و پاره شده بود. این دستهایش که حالا مرهمی ندارد، چند سال پیش تاج دهنده جان زنان دینگر در این منطقه بود، چون آمنه چند سال پیش درباره کمکهای اولیه آموزش دیده بود و به زنان دیگر کمک میکرد. این دختر بامیانی میگوید: مردم ما تشویق میگردند که دکتر شوم . در دوره آموزشی چهار ماهه کمکهای اولیه شرکت کردم و شاگرد اول صنف شدم. اما به دلیل بیماری که داشتم نتوانستم رشته طب را بخوانم.آمنه ساعت شش بامداد که به کار شروع میکند، تا شش شام، در کوهها و مزارع بسر میرد. او عشق به مطالعه و درس دارد و کتابی را هم با خود به سر کار میرد تا در اوقات بیکاریاش مطالعه کند. کتابهای بیولژی، دینی و اجتماعی از کتابهای مورد علاقه او است.آمنه خانه محقر و گلی دارد. اتاقهای کوچک و کم به ظاهر کهنه، در گذشته خانه تنها معلم محل بوده است. پدر آمنه میگوید که ۲۰ سال در این محل معلم بوده و اولین با سوادهای منطقه را نیز او درس داده است.مرد علمي، پدر آمنه حالا ۶۰ سال سن دارد و زمین گیر است. بیماری او های تاریخی، فرهنگی، سیاسی، اجتماعی و نزدیک به صد قطعه عکس از زبمعی های طبیعی و فرهنگی افغانستان چیزی که او در گذشته عکس از آنها گرفته است.آقای

وهنگ نوته، همتای او از حزب دموکرات مسیحی آلمان در ائتلاف بزرگ حکومتی در برلین گفت که اعلام بارک اوباما رئیس جمهور ایالات متحده امریکا در ارتباط با به تعویق انداختن خروج سربازان این کشور از افغانستان با در نظر داشت اوضاع امنیتی بد آن کشور، این چانس را به روی پایگاه‌ها در جلال آباد در شرق و قندهار در جنوب کشور نیز از این جمله هستند. (دویچه وله)

### مرکز فرهنگی و مطالعاتی…

تعدادی از رسانه ها و شخصیت های علمی و فرهنگی قزاقستان و شماری از نهادهای علمی و تحقیقاتی قزاقستان زمینه شناخت بهتر از افغانستان را فراهم می کند.آقای تابان در مراسم افتتاح این مرکز گفت که مرکز فرهنگی و مطالعاتی افغانستان به منظور تحکیم روابط فرهنگی و علمی میان دو کشور دوست قزاقستان و افغانستان به پاس کمک های بشردوستانه این کشور به دولت و ملت افغانستان ایجاد شده است.تابان می گوید که در این مرکز بیش از پنجاه جلد کتاب های تاریخی، فرهنگی، سیاسی، اجتماعی و نزدیک به صد قطعه عکس از زیبایی های طبیعی و فرهنگی افغانستان چیزی که او در گذشته عکس از آنها گرفته است.آقای سید ابوفزول: افغانستان و قزاقستان دو کشور دارای دوستی دیرینه بوده که این دوستی همیشه مستدام خواهد بود. به باور آقای سید ابوجا چنین مرکز می تواند در تحکیم هر چه بیشتر این روابط موثر می باشد. خاتم تونبای و کلیما تونفنا(Tyunbaena K.). رئیس عمومی کتابخانه دانشگاه ملی قزاقستان که یکی از بزرگترین کتابخانه علمی در آسیای میانه را مدیریت می کند در سخنرانی خود در این زمینه گفت: «کتابخانه الفارابی افتخار دارک که روز پنج شنبه شاهد برگزاری مرکز فرهنگی و مطالعاتی جمهوری اسلامی افغانستان می باشد. این همه می تواند بیانگر دوستی مردمان دو کشور باشد.»ریس کتابخانه دانشگاه ملی قزاقستان گفت این مرکز همیشه بروی بازدیدکنندگان باز خواهند بود و افزود که ما نیز سعی می کنیم چنین مرکز را از دیگر کتابخانه دانشگاه ملی قزاقستان در ایکی دانشگاه های افغانستان ایجاد کنیم. (مرکز)

# صحت و سلامت

## عدس، منبع پروتئین و آنتی اکسیدان ها



عدس برای خیلی از ما یادآور غذاهای خوشمزه ای مانند عدس پلو و البته عدسی مقوی مباحثه است.

خوشبختانه عدس نیز مانند دیگر اعضای خانواده ی حیوانات جایگاه مهمی در چهارچوب تغذیه ای سالم دارد. این ماده ی غذایی سرشار از فیبر، پروتئین و مواد مغذی ضروری و مورد نیاز بدن است. اگر شما جزو طرفداران عدس هستید که به مصرف آن ادامه دهید آن هم به طور منظم، اما اگر علاقه ای به این ماده ی غذایی ندارید مطمئن باشید با مطالعه ای این مطلب نظر کافی عوض خوریم شد. چون همین عدس های کوچک نه تنها فاقد چربی بوده و به تناسب اندام تان کمک می کنند بلکه منبع آنتی اکسیدان ها و مواد مغذی ای است که سلامت بدنتان را ارتقا می دهد. عدس یک ماده ی غذایی مفید برای گیاهخواران محسوب می شود چون حاوی غرض خوریم شد. چون همین پروتئین گیاهی و جایگزین مناسبی برای گوشت سرخ است. در ادامه ی مین نگاه دقیق تری به خواص این ماده ی غذایی خواهیم داشت. لطفا با ما همراه باشید.

عدس استخوان ها، دندان ها، موها، پوست و ناخن های شما را تقویت خواهد کرد

در کشورهای مانند هند، بسیاری از مردم گوشت مصرف نمی کنند و پروتئین مورد نیاز بدن خود را با مصرف عدس و سویا تأمین می کنند. شما نیز می توانید به کمک این مواد غذایی میزان کالری دریافتی روزانه را کاهش دهید. یعنی زمانی که قرار است یک غذای پرچرب حاوی ژامبون و کچالو و غیره میل کنید در کنار آن گوشت چنمی به عدس نیز داشته باشید. روش های مختلفی برای تهیه عدس وجود دارد که می تواند شادمانه و لذت بخش تر از پروتئین موجود در آن بهره مند کند. بنابراین ششک و تردید را کنار بگذارید و گاهی به جای گوشت سرخ، عدس میل کنید.

چرا عدس به لاغری کمک می کند؟

برخی بر این عقیده اند که مصرف عدس باعث چاقی می شود. اما باید بدانید که راز تناسب اندام در رعایت حد تعادل است. اگر به طور منظم و البته بدون افراط عدس مصرف می کنید گام موثری در رسیدن به تناسب اندام داشته اید. به خاطر اینکه عدس سرشار از زینک (روی) است. این ماده ی معدنی به کنترل گرسنگی و مقابله با ریزه خواری بین وعده های غذایی کمک زیادی می کند. شما می توانید با یک پیاله عدس به طور کامل سیر شوید. عدس حاوی میزان قابل توجهی پروتئین است که در چهارچوب رژیم لاغری توصیه می شود. چون این ماده برای استحکام عضلانی و پیشگیری از شل شدن حای و ژامبون و کچالو و غیره میل کنید در کنار آن گوشت چنمی به عدس نیز داشته باشید. روش های مختلفی برای تهیه عدس وجود دارد که می تواند شادمانه و لذت بخش تر از پروتئین موجود در آن بهره مند کند. بنابراین ششک و تردید را کنار بگذارید و گاهی به جای گوشت سرخ، احتیاس آب پیشگیری می کند.

چرا عدس به پروتئین و پرودقهم است

عدس از مشکلاتی که مواد غذایی حاوی پروتئین مانند گوشت دارد دیربهمس بودن آن ها است. به عنوان مثال بعد از مصرف استیک گوشت زمان نسبتاً زیادی برای هضم آن لازم است چون مواد مغذی نوعی اسید آمینه است که روند هضم را سرعت می بخشد. البته اگر عادت داشته باشید که به عدس مواد غذایی دیگری مانند سویس چس و کالباس و مواد سنگین دیگر اضافه کنید طبیعی است که هضم آن نیز با کندی صورت خواهد گرفت. اما افزودن سبزیجاتی مانند زردک و کدو و بگره به این ماده ی غذایی، نه تنها اشکالی در هضم آن ایجاد نمی کند بلکه ارزش غذایی آن را نیز بالا می برد. توجه داشته باشید که میزان فیبرهای موجود در عدس و همچنین فقیر بودن آن ها ی غذایی از نظر چربی باعث می شود که تأثیر زیادی به عملکرد روده و همچنین تنظیم وزن داشته باشد.

عدس منبع طبیعی مواد مغذی

عدس حاوی میزان قابل توجهی پروتئین است که در چهارچوب رژیم لاغری توصیه می شود. چون این ماده برای استحکام عضلانی و پیشگیری از شل شدن آن لازم و ضروری است. عدس یک ماده ی غذایی نسبتاً ارزان قیمت، بسیار خوشمزه و حاوی ویتامین ها، مواد معدنی و پروتئین است. بنابراین نمی توان از خیر این ماده ی غذایی مفیدی گذشت. عدس حاوی ویتامین های A ،B1، B2، B۶، C، E و می باشد. این ماده ی غذایی همچنین حاوی مواد معدنی مفیدی مانند بتاسیم، منگ، مس، فسفر، آهن، منیزیم، اسیدفولیک و سدیم است. توصیه می کنیم برای بهره مند شدن از این مواد معدنی در هفته یک تا دو مرتبه عدس میل کنید. با همین کار ساده به راحتی می توانید با بیوست مقابله کنید و بیشتر مراقب کولون باشید.

عدس همچنین برای کنترل کلسترول خون، مقابله با استرس (به دلیل دارا بودن ویتامین های گروه B)، جذب بیشتر کلسیم و در نتیجه مقابله با پوکی استخوان مفید است. این ماده ی غذایی برای افراد مبتلا به دیابت یک ماده ی غذایی فوق العاده محسوب می شود. اگر دچار کم خونی هستد نیز می توانید به عدس اعتماد کنید. مصرف عدس همچنین به خانم های باردار و شیرده توصیه می شود چون حاوی میزان قابل توجهی اسیدفولیک و پروتئین است. عدس استخوان ها، دندان ها، موها، پوست و ناخن های شما را تقویت خواهد کرد.

## کمبود ویتامین D عامل ابتلا به زوال عقل

بررسی های جدید نشان داده است که کاهش قوای عقلی و حافظه که معمولاً در سنین بالا دیده می شود در افرادی که سطح ویتامین D کمتری در خون خود دارند زودتر ایجاد می شود.

میزان مصرف مورد نیاز ویتامین D ۸۰۰-۶۰۰ واحد است و غالب افراد بخصوص در سنین بالا میزان کمی از این ویتامین در بدن خود دارند. ویتامین D می تواند در پوست وقتی در معرض نور خورشید قرار می گیرد ساخته شود ولی زندگی شهری رایج معمولاً اجازه تابش نور آفتاب به اندازه کافی را به ما نمی دهد. راه دیگر تأمین ویتامین D مصرف مکمل های دارویی حاوی آن است. در افراد با رنگ تیره پوست تولید ویتامین D کاهش می یابد.

این نتایج بر اساس مطالعه بر روی ۲۸۰ فرد در مدت پنج سال بدست آمده است. محققین تعدادی از افراد با سن بالای ۷۵ سال را بررسی کردند که در حدود نیمی از آنها از لحاظ توانایی تفکر و حافظه به نوعی دچار اختلال بودند. مقایسه میزان ویتامین D خون این افراد نشان داد که در آنهاهی که علائم میزان عقل و حافظه شدیدتر بود میزان ویتامین D هم کاهش بیشتری داشت. همچنین سرعت از دست رفتن توانایی های فکری و حافظه در گروهی که ویتامین D کمتری در بدن خود داشتند بیشتر بود.