معترضان دروازه وزارت....

ایجاد دفتر کاریابی در مرکز و ولایتهای افغانستان از جمله خواستهای دیگر نهاد بودهاست.
تطبیق قانون کار، تامین امنیت شغلی، بیمه کارگران، ممنوعیت کار کودکان، توجه به وضعیت نابسامان مهاجرین افغان در خارج این کشور و سرعت بخشیدن و ایجاد شفافیت در روند استخدام از دیگر خواستهای این نهاد اعلام شدهاست.
واصیل مومند، معین وزارت کار و امور اجتماعی افغانستان با اشاره به اینکه تجمع اعتراضی حق مدنی این جوانان است، گفت که بسته کردن دروازه این وزارت مشکلی بیکاری افغانستان را حل نمیکند، بلکه باعث تاخیر در روند اجراء فعالیتهای کاریابی این وزارت میشود.
او گفت که اکنون دولت افغانستان و عربستان سعودی توافق کردهاند که حدود ۲۵ هزار کارگر به کشور عربستان اعزام شوند و تظاهرکنندگان باید بگذارند که کارمندان به کار عادی خود برای طی مراحل کار این افراد ادامه دهند.
آقای مومند از تظاهرکنندگان خواست که به این تجمع اعتراضی خود پایان دهند و به این وزارت فرصت دهند تا زمینه اعزام کارگران افغان را به خارج کشور فراهم کند.(بی بی سی)

مشرانو جرگه: لویه....

افغانستان پیشبینی کرده به وجود بیاید هم راجع به وضعیت تصمیم بگیرد و هم در مورد تطبیق توافقتنامه که این دو تیم انتخاباتی در بین خود داشتند.»
آقای ایزدیار افزود که قبل از برگزاری لویه جرگه نیاز است تا تاریخ برگزاری انتخابات ولسی جرگه و شوراهای ولسوالی ها تعیین و برگزار گردد.
زلمی زابلی عضو مشرانو جرگه افغانستان میگوید که برای نجات نظام انتخابات ولسی جرگه و شوراهای ولسوالی ها باید به زودترین فرصت برگزار شود.
آقای زابلی افزود: «ما به خاطر لویه جرگه را عاجل میخواهیم چون نظان در خطر است آن زمانیکه هیچ نظامی نباشد و نظام سیاسی خدا نخواسته از بین رفته باشد و بحران بیش از این شدت یافته باشد آن وقت نه نظام صدارتی خواهد بود و نه هم نظام ریاستی.»
از سوی هم شیر محمد آخندزاده یک عضو دیگر این جرگه می گوید که حکومت در ادامه امور و تطبیق تعهدات اش ناکام بوده و باید لویه جرگه عنعنوی برگزار گردد.
وی گفت: «لویه جرگه عنعنوی را هرچه زودتر بخواهند تا راه حل این بحران را دریافت نماید راه ها از پیش این ها گم شده است و اینها نمیتوانند درست اش کنند هر قدر که زمان بگذرد به همان اندازه خراب میشود.»
قبل از این عبدالله عبدالله رییس اجراییه حکومت گفته است تا زمانیکه انتخابات ولسی جرگه و شوراهای ولسوالی ها برگزار نشود، لویه جرگه راه اندازی نخواهد شد.
به اساس تفاهمنامه میان رهبران حکومت وحدت ملی، در جریان دو سال باید لویه جرگه به منظور تعدیل قانون اساسی افغانستان برگزار گردد و نظام ریاستی به صدارتی تبدیل شود.
در این حال سید ظفر هاشمی معاون سخنگوی رئیس جمهور روز شنبه به رادیو آزادی گفت، طوری که تعهد شده است لویه جرگه برگزار خواهد شد اما در مورد تاریخ برگزاری آن ابراز نظر نکرد. (رادیوآزادی)

تاکید وزارت امور....

اخراجی افغان از آلمان توضیح بدهد.
وی می افزاید این وزارت به عنوان یک وزارت سکتوری تاکید می کند که کشورهای اروپایی با درک وضعیت فعلی در افغانستان مهاجران این کشور را اخراج نکنند.
به گفته وزارت امور مهاجرین در حال حاضر کشورهای اروپایی سالانه تا سقف ۵۰۰ مهاجر افغان را که درخواست پناهندگی شان در جریان محاکم مختلف پذیرفته نشده اخراج می کنند.
روز جمعه وزارت خارجه آلمان اعلام کرد که رئیس جمهور غنی در صحبت تلفونی با وزیر خارجه این کشور گفته است مهاجران اخراجی افغان را می پذیرد.
سید حسین عالمی بلخی، وزیر امور مهاجرین و عودت کنندگان افغانستان هفته قبل در مصاحبهای با دویچه وله گفته بود که براساس تفاهمنامه میان دو کشور و با در نظرداشت وضعیت امنیتی، آلمان مهاجران افغان را اخراج نکند.
اما منابع دیپلوماتیک آلمان به خبرگزاری رویترز گفته اند که رئیس جمهور غنی در صحبتش با فرانک والتر اشتاین مایر وزیر خارجه آلمان گفته است: «این موضع حکومت او نیست و افغانستان در این مساله نیز طبعاً مسئولیتهای بین المللی خود را ادا میکند».(دویچه وله)

کمک ۸۵۸ ملیون....

خبرنامه گفته شده که در دیدار رسمی مصطفی مستور، معاون مالی وزارت مالیه و تیکسیکو نکو ، رئیس بانک توسعه آسیایی، دو طرف در مورد توسعه زیربناها، اتصال کشورهای منطقه از طریق راه آهن، جاده و انرژی گفتوگو کردهاند.
آقای مستور گفته است که کمکهای بانک توسعه آسیایی افغانستان سبب تغییر در زندگی مردم افغانستان خواهد شد.
به گفته وزارت مالیه بانک توسعه آسیایی از کمککنندگان بزرگ افغانستان است و کمکهای این بانک برای توسعه انرژی برق، رشد بخش خصوصی و توسعه زیربنا در افغانستان به مصرف میرسد.
سال گذشته این بانک اعلام کرد که تا پایان سال ۲۰۱۳ میلادی ۳.۸ میلیارد دالر به افغانستان کمک کرده و بر اساس تعهد در کنفرانس توکیو نیز تا آخر ۲۰۱۶ حدود ۱.۲ میلیارد دالر دیگر به افغانستان کمک میکند که تاکنون ۵۸۵ ملیون دالر به افغانستان کمک کرده و ۴۰۰ ملیون دیگر نیز سال ۲۰۱۵ به افغانستان خواهد داد.
بر اساس اعلام مقامات این بانک بیشتر کمک‌های بانک آسیایی در بخش زیربناها، حملونقل و ایجاد خط آهن و جاده‌ها بوده است. (بی بی سی)

وعده حکومت افغانستان....

در پنجمین نشست ملی مشورتی شوراهای انکشافی روستاهای افغانستان ابراز کرد.
این شوراها در چارچوب ‹برنامه همبستگی ملی› ایجاد شدهاند. از آغاز این برنامه در دوازده سال گذشته ۳۵ هزار شوراهای انکشافی روستاها در این کشور ایجاد شده است. در دوازده سال گذشته با تمویل صدها ملیون دالر از سوی جامعه جهانی، دهها هزار پروژه انکشافی در برنامه همبستگی ملی عملی شده است.
آقای اشرف غنی گفت که به زودی برنامه همبستگی ملی به برنامه میثاق شهروندی تبدیل خواهد شد.
ملی شدن برنامه به معنای واقعی، بهبود زندگی در روستاها، ارتباط بین روستانشینان و شهرنشینان و فراهم ساختن بازار برای تولیدات روستاییان از اهداف این تغییر خوانده شد.
آقای غنی گفت که برای بهبود زندگی در روستاها میکوشد تا چهار سال آینده، افغانستان با استفاده مناسب از آب و زمین، در زراعت خودکفا شود.
او افزود که برنامهای برای ایجاد شغل در روستاها فراهم خواهد ساخت و با فقر در این مناطق مبارزه خواهد کرد.
رئیس جمهوری افغانستان گفت که برنامه همبستگی ملی بودجه لازم برای رسیدن به این اهداف را دارد.
آقای غنی از تمام اعضای کابینه اش که در نشست دیروز اشتراک داشتند، خواست که از طریق شوراهای حاضر در روستاها برنامههایشان را در این مناطق عملی سازند.
او گفت: «هدف ما این است که در تمام روستاها تا چهارسال آینده خدمات همسان ارائه کنیم، در تمام ولایات افغانستان، بخصوص در ده محرومترین ولایت افغانستان که در صف اول قرار دارد، اما یک جا و با مشارکت شما که نشان دادید هم توان هم تجربه و هم اراده آن را دارید.»
او از نمایندگان شوراهای انکشافی روستاها خواست روی طرحی برای مشخص کردن نوع مشارکت و حسابدهیشان کار کنند.
آقای غنی همچنان تاکید کرد که صلح و ثبات در کشور بدون صلح و ثبات در روستاها ناممکن است و رفاه در روستاها از عوامل اساسی در تامین ثبات در روستاهاست. عبدالله عبدالله رئیس اجرایی نیز از برنامه همبستگی ملی به عنوان نماد کار مردم برای مردم یاد کرد.
او به نقش این شوراها در تامین امنیت نیز تاکید کرد و از تمام روستانشینان خواست که از نیروهای امنیتی افغانستان حمایت کنند. (بی بی سی)

یازده قرارداد در....

این نشست شنبه شب روی قراردادهای مربوط به وزارتها و ادارات حکومتی بحث شد و به دنبال آن، ۱۱ قرارداد به ارزش ۳۴۳ ملیون افغانی به تصویب رسید.
بر اساس خبرنامه، قراردادهای وزارتهای دفاع و داخله نیز شامل قراردادهای متذکره بوده که در آنها ۱۴ ملیون افغانی صرفهجویی شده است.
در ادامه این نشست، پیشنهادات آغاز روند تدارکاتی پروژههای خدمات صحی برای معتادان مربوط وزارت صحت و پروژه تقویت و مساعد سازی محیط تجارت و سرمایهگذاری، تصویب شده است.
در نشست یاد شده، پیشنهاد آغاز روند تدارک و خریداری ۶۰۰۰ متریک تن گندم اصلاح شده بذری وزارت زراعت و مالداری نیز تصویب شده است.
اشرف غنی در این نشست به وزارت صحتعامه دستور داده تا از روند ارائه خدمات صحی برای معتادان نظارت کند.
او همچنان از وزارت تجارت و صنایع خواسته که در پروژه تقویت و مساعدسازی محیط تجارت و سرمایه گذاری، لایحه کاری دارای نتایج ملموس را ترتیب و تطبیق کند. کمیسیون تدارکات ملی در ۲۷ جلسه خود ۳۸۰ قرارداد را به ارزش مجموعی حدود ۵، ۶۳ میلیارد افغانی، تصویب کرده است. بر اساس معلومات ارگ ریاست جمهوری، با تصویب قراردادهای یاد شده، حدود ۹ میلیارد افغانی صرفهجویی صورت گرفته است. (مرکزی)

هجوم گروه طالبان ....

افراد خبری نیست، اما تلاش بزرگان قومی برای رهایی آنان جریان دارد.
عبدالحفیظ خاشی، فرمانده پولیس جوزجان دیروز گفته است که هنوز معلوم نیست طالبان این افراد را به کجا انتقال دادهاند.
به گفته او، پولیس جوزجان درصدد رد یابی مکان اختطاف شدگان است.
طالبان این افراد را شب قبل از ولسوالی قوشتپه ولایت جوزجان به اتهام اینکه اعضای خانوادههایشان با دولت همکاری دارند، اختطاف کردهاند.
تاکنون مشخص نیست که در بین این افراد زنان نیز شامل است یا نه.
قوشتپه از ولسوالیهای ناامن ولایت جوزجان است که افراد وابسته به طالبان در این ولایت فعالیت دارند.
این گروه در گذشته نیز در این ولسوالی، افراد ملکی را تهام همکاری با دولت اختطاف و تعداد از آنان را کشته اند.
در ولایت کندز نیز طالبان در طول دو هفته که بر بخش های این شهر تسلط داشتند، خانه های شماری از مردم را به دلیل عضویت داشتن در دولت افغانستان و یا دفاع مردمی در برابر طالبان به آتش کشیدند.
همچنان براساس گزارش ها در جریان دو هفته تسلط طالبان بر بخش های از شهر کندز، این گروه ده ها تن را به دلیل عضویت داشتن بستگان شان در دولت و یا نیروهای دفاع خودی کشته و زخمی ساختند.(مرکزی)

کاکر: روغن های....

نشان میدهد و این موضوع نگرانیهای اداره یونیسف و حکومت افغانستان را به همراه شده است.
فیض الله کاکر مشاور رئیس جمهور در بخش صحت در کنار فقر، وارد ساختن روغن های نباتی از سوی تاجران کشور را از علت های میگوید که سبب سوء تغذی کودکان و افزایش بیماری های خطرناک درکشور شده است.
وی از مادران میخواهد تا به غذای کودکان شان از دوران حامله گی تا نوجوانی رسیده گی جدی کنند و وزارت تجارت را نیز به جلوگیری از وارد ساختن روغن های نباتی بی کیفیت گوش زد میکند.
آقای کاکر در زمینه گفت: «استفاده از روغن هایی که از نباتات بگونه خالص به دست میاید به گفته فیض الله کاکر در بهبود صحت، قوی شدن حافظه و قلب، رشد جسمانی کودکان و افزایش آهن در وجود مادران و کودکان مفید است.»
در این میان یافته های سال ۲۰۱۳ میلادی یونیسف نشان میدهد که نه درصد مادران در افغانستان به علت دسترسی نداشتن به غذای مناسب به سوی تغذی مبتلا اند و چهل درصد آنان به کمبود آهن که بیشتر سبب مرگ و میر آنان میشود، مبتلا اند.
همچنان افغانستان بر بنیاد این یافته ها در میان ۳۷ کشوری قرار دارد که به علت دسترسی نداشتن به رژیم غذایی مناسب مردمش از ضعف جسمانی و بیماریهای خطرناک رنج میکشند.
« ایل ان بالاجی « نماینده یونیسف یا صندوق وجهی سازمان ملل برای کودکان در افغانستان مرگ و میر کودکان و مادران را به علت عدم دسترسی به غذای مناسب تأسف بار و نگران کننده میداند و تاکید می ورزد که این اداره به حمایتش از مادران و نوزادان ادامه میدهد.
وی گفت: « این نشست زیرنام سمپوزیم علمی مبارزه با سوء تغذی هزار روز نخست روز یکشنبه در کابل برگزار شد و میزبان آن شماری از پوهنتونهای خصوصی در کابل بود.»
علی احمد یوسفی یکی از مسوولان پوهنتون غالب میگوید که هدف از برگزاری این نشست آگاهی دهی مادران است که چگونه باید به کودکان شان از دوران حاملگی تا نوجوانی رسیده گی کنند.
در این میان فریده مومند وزیر تحصیلات عالی از پوهنتونهای کشور و رسانه ها میخواهد تا آگاهی دهی برای مادران را در برنامه های شان شامل سازند. (رادیوآزادی)

راههای ارتباطی شش.....

پکتیا گفته است که نیروهای امنیتی روز شنبه این راهها را از وجود طالبان پاکسازی کردهاند.
به گفته او، اکنون نیروهای امنیتی مصروف پاکسازی ماین کارگذاری شده طالبان در این مسیر هستند.
گفته میشود که در جریان این درگیری سه طالب کشته شده، اما به نیروهای امنیتی تلفات وارد نشده است.
طالبان به روز جمعه هفته گذشته با انفجار دادن قسمتی از یک کوه، راههای ارتباطی شش ولسوالی پکتیا را مسدود کردند.
این ولسوالیها شامل سمکنی، منگل، جاجی آریوب، احمدخیل، پتان و جانی خیل بودند.پکتیا در جنوبشرق کشور، با پاکستان مرز مشترک دارد. گفته شده که طالبان از پاکستان وارد این ولایت میشوند. (مرکزی)

اروپا ته د رسېدو ....

مېرمن په تازه کې سره له یوه اورد او خطرناک سفر څخه وروسته دغه هېواد ته رسېدلې وه او له هغې وراندې چې نوم یې په رسمي توګه په پندغالي کې ثبت شي د ناروغې له امله مړه شوه.
دا لومړي ځل دي چې د روان زېږدیز کال په لږ کې د کرواسي په پندغالي کې یو کډواله مړه کېږي.
د دغې مېرمنې یو لمسي زبیر فخري وایي: «زه د افغانستان یم زه دلته راغلم ومې لیدل چې انا مې مړه شوې ده ځکه چې د لارې وضعیت ښه نه دي او هوا ډېره سړه ده».
هغه زیاته کړه: «زه د خپلې کورنۍ د راتلو په تمه وم کله چې هغوي دلته راغلل ،بل ځای ته ولاړو».(طلوع نیوز)

په نیمروز کې دیر....

خبریال ته وویل په دغه صراف په زرنج ښار کې دناپېژاندو کسانو له خوا دتومانچې ډزې شوې دي .
یوه اړونده خبرځای وویل دېښې تېې دزرنج روغتون ته لېږدول شوی او روغتیایي حالت یې مخ په ښه والي بلل شوی دی .
ده وویل چې تراوسه پورې په دې اړوند څوک نه دی نیول شوی او دپېښې دعامل یاعاملینو دنیولو لپاره پلټنې پیل شوي دي . (باختر)

دقوانینو کمیټي ....

مطبوعاتي دفتر باختراژانس ته خبر ورکړ دکمیټي په دې غونډه کې دتقنیني سندونو دخپرولواو نافذولو دځرنګوالي دقانون طرحه اودغه راز دصوتي ککړتیا دکمښت اومخنیوي دمقرري طرحه وځېړل شوه او په دې برخه کې لازم تصمیمونه ونیول شول
دهیواد په کچه دقانوني واکمنۍ تامینول په نافذو تقنیني سندونو ددولتي او غیر دولتي ادارو دمسوولینو او کارکوونکو پوهاوي ، په تقنیني سندونو دهیوادوالو دلاسبري دزمینې برابرول او دتقنیني سندونو په خپرولو او نافذولو پورې دارونده چارو تنظیم دقانون ددغې طرحې اساسي هدفونه وبلل شول .
دکمیټي غړو په تفصیل سره دبنې اومحتوا له پلوه ددغې طرحې په باب خپلې کاري نظریې څرګندې کړې او په هغو خبرو او ځېړنو سره چې په دې برخه کې وشوې دقانون دغه طرحه تاییده شوه او د عدلیې وزارت ته دنده وسپارل شوه چې دغوندې دغړو نظریې او وراندیزونه دې دقانون په طرحه کې شامل کړي .
دغوندې په بله برخه کې دصوتي ککړتیا دکمښت او مخنیوي دمقررې طرحه وځېړل شوه دصوتي ککړتیا تشخیص ، دصوتي ککړتیا مخنیوي او دهغې کنترول ، دصوتي ککړتیا دناورو اغیزو کمښت او دژوندانه دچاپېریال دمعیارونو رعایتول او دژوندانه دچاپېریال ښه والي دمقررې ددغې طرحې هدفونه وبلل شول .
دکمیټي دغړو له خوا له ترسره شویو ځېړنو وروسته دجمهور رییس مرستیال او دقوانینو دکمیټي رییس وویل لازمه ده چې دعدلیې وزارت دې له اړوندو ادارو سره په همغږۍ کې دمقررې ددغې طرحې په تیره بیا دصوتي ککړتیا دطرحې او دمعیارونو داجرا کولو دضمانت په باب زیاتې ځېړنې ترسره کړي .
په دې غونډه کې پرېکړه وشوه چې دعدلیې وزارت دې له نورو مسوولو ادارو سره په همغږۍ کې له بیا ځېړنو وروسته دغه طرحه یوځل بیا دقوانینو دکمیټي یوې غونډې ته وراندې کړي چې بیا خبرې پرې وشي .(باختر)

ناپېژاندو وسله ....

ولسوالۍ د بچه دکلي اوسیدونکي محمد حسین چې پنځه ویشت کلن و ، او شپې یې کوله دناپېژاندو وسله والو کسانو له خوا وژل شوی دی .
دغه ځوان په داسې حال کې دتومانچې په ډزو سره وژل کېږي چې څو ورځې مخکې یو بل ځوان دمیمنې ښار په پنځمه ناحیه کې دشپې له خوا په ناوړه توګه وژل شوی و او دقضیې په اړوند یوه میرمن او میره نیول شوې و .(باختر)

پنځه ویشتو تنو نجونو ....

تیره کړې ده نن تصدیق لیکونه ورکړی شول .
دباختراژانس دخبریال دخبر له مخې په هغې غونډه کې چې په همدې مناسبت داطلاعاتو اوفرهنګ وزارت دمطبوعاتو دنړیوال مرکز په تالار کې جوړه شوې وه ددغه وزارت دخپرونو دچارې معینې پوهنیارې سیدې مژګان مصطفوي خبرې وکړې او هیله یې وکړه چې ځوانو محصلانو داطلاعاتو او فرهنګ وزارت په مربوطاتو کې علمي روزنې ددوه میاشتنۍ دورې په تیرولو سره ښې عملي زده کړې تجربه کړې وي اوپه راتلوونکې کې په خپل کاري چاپېریال کې اغیزمنه استفاده ورڅخه وکړي .
داطلاعاتو او فرهنګ وزارت دخپرونو دچارو معینې له دولتي او خصوصي اداروپه تیره بیا ددغه وزارت دبشري منابعو له ریاست څخه وغوښتل چې په اړوندوکاري برخو کې ددغو زده کړې خاوند و نجونو په جذبولو اقدام وکړي .
په دې غونډه کې داطلاعاتو اوفرهنګ وزارت دبشري منابعو رییس احمد ضیا انوري وویل اتو تنو محصلو نجونو دملکي خدمتونو له انستیتوت څخه او اتلسو تنو نورو دافغان تکنالوژۍ له انستیتوت څخه ددوو میاشتو لپاره ددغه وزارت په اداري او مسلکي برخوکې عملي کارونه کړي دي . (باختر)

په کونړ کې دناتو .....

سیدخیل دباختراژانس ته وویل دکونړ ولایت دشلتن ولسوالۍ په چوکام کلي کې دوسله والو طالبانو په سنګرونو دناتو دجنګي الوتکو په هوایي بریدونو کې دوه تنه وسله وال طالبان وژل شوي دي .
یوه اړونده خبرځای وویل په دغو عملیاتو کې امنیتي خواکونو او دسیمې اوسیدونکو ته زیان نه دی اوښتی .(باختر)

صحت و سلامت

ویتامین های موثر بر سلامت و زیبایی را بشناسید

بروز علائم کم‌خونی به میزان و شدت تخلیه ذخایر آهن در بدن بستگی دارد. احساس ضعف، خستگی زودرس، بی‌حوصلگی،کاهش قدرت یادگیری،سیاهی رفتن چشم، سرگیجه، سردرد، بی‌اشتهایی و حالت تهوع و خواب رفتن و سوزن سوزن شدن دست و پاها.....
کمبود ویتامین D و پرانتزی‌شدن پاها
پرانتزی‌شدن پاها، نرمی استخوان، درد استخوان به‌خصوص در ناحیه پاها، درد ماهیچه و ضعف عضلانی، تاخیر در بسته‌شدن ملاج در کودکان که با نام بیماری راشیتیسم شناخته می‌شود، از عوارض کمبود ویتامین D است. در راشیتیسم شدید، کلسیم خون بسیار پایین می‌آید که باعث اسپاسم ماهیچه‌ای و مشکل‌های تنفسی می‌شود. مشکل‌های تنفسی ممکن است به‌دلیل ضعف عضلات تنفسی و نرمی استخوان‌های قفسه سینه باشد...
و اما سایر عوارض کمبود ویتامین D:

- تاخیر در دندان درآوردن اطفال
- آمادگی ابتلا به عفونت
- کج‌خلقی

منابع: سوپ پای مرغ و ماهی
کمبود کلسیم و کوتاه قدی:
- کاهش رشد قدی
- عدم استحکام کافی دندان و افزایش خطر پوسیدگی آن و بیماری لثه
- پوکی و نرمی استخوان
- ایجاد تشنج به علت کاهش میزان کلسیم خون (تتانی)

منابع: شیر، ماست و پالک
کمبود آهن و رنگ‌پریدگی:
بروز علائم کم‌خونی به میزان و شدت تخلیه ذخایر آهن در بدن بستگی دارد... و اما مهم‌ترین عوارض کمبود آهن:
- رنگ‌پریدگی دائمی مخاط داخل لب و پلک چشم و زبان که به رنگ صورتی کمرنگ خواهد بود.
- احساس ضعف، خستگی زودرس، بی‌حوصلگی، بی‌تفاوتی و گوشه‌گیری
- کاهش قدرت یادگیری و افت تحصیلی به‌دلیل کاهش ضریب هوشی
- سیاهی رفتن چشم، سرگیجه، سردرد، بی‌اشتهایی و حالت تهوع
- خواب رفتن و سوزن سوزن شدن دست و پاها
- کاهش مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها
- در مراحل پیشرفته‌تر کم‌خونی تنگی نفس همراه با تپش قلب و تورم قوزک پا مشاهده می‌شود.

منابع: پالک، دل جیگر، تخم‌مرغ
کمبود ویتامین C و خشکی پوست و مو:
- خشکی پوست و مو

- دیر خوب‌شدن زخم‌ها
- تحریک‌پذیری
- خستگی و کوفتگی
- کاهش وزن
- دردهای عضلانی و درد مزمن در اندام یا مفاصل
- خونریزی زیرجلدی یا کبودی
- خونریزی از لثه

منابع: مرکبات، مرچ سبز
کمبود نیاسین(B۳) و ضایعات پوستی:
- ضایعات پوستی
- تغییرهای پوستی نیز بروز می‌کند به این صورت که نواحی از پوست که در معرض نور آفتاب هستند (دست‌ها، بازو، گردن و پاها) دچار ترک خوردگی، تیرگی رنگ و درماتیت پوسته‌ریزی‌کننده خواهندشد.
- ضعف عضلانی و بی‌اشتهایی
- تغییرهای دستگاه گوارش به شکل تحریک‌پذیری و التهاب غشای مخاطی دهان و لوله گوارش
- اختلال سیستم عصبی با نشانه‌هایی مثل گیجی و منگی، التهاب عصبی

منابع: حبوبات، جلغوزه، دل و جیگر
کمبود روی و ریزش مو:
- آلوپسی (ریزش مو)
- جراحات در پوست
- تاخیر رشد و کوتاه قدی
- بلوغ جنسی دیررس
- اختلال در تولید مثل
- تاخیر در بهبود زخم
- اختلال در اشتها
- اختلال‌های ایمنی
- اختلال‌های رفتاری
- مشکلات چشمی شامل ترس از نور و شب کوری
- اختلال‌های چشایی

منابع: میگو، گوشت‌سرخ، مرغ
کمبود ویتامین B۱۲ و رنگ‌پریدگی:
- رنگ‌پریدگی پوست
- احساس ضعف و خستگی
- از دست دادن اشتها
- خونریزی لثه و سرخ شدن زبان
- کرختی و گزگز دست‌ها و پاها
- معده‌درد و کاهش وزن
- اسهال و یبوست

منابع: ماهی حلوا، جگر و گوشت سرخ
کمبود ید و خشکی پوست:
- بارزترین نشانه گواتر، بزرگی غده تیروئید است. در بدن خشکی پوست، تنبلی، خواب‌آلودگی، عدم تحمل سرما و یبوست است
- کاهش مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها
- کاهش قدرت یادگیری و ضریب هوشی

مردان مسلح انجنیران یک شرکت سرک سازی را هدف قرار دادند

مردان مسلح ناشناس، دست‌کم چهار انجنیر یک شرکت سرک سازی را در ولایت هرات مورد هدف قرار داده‌اند.
در این رویداد، تمام این افراد زخمی شده و اکنون در شفاخانه به سر می‌برند.
این رویداد شنبه شب زمانی رخ داده که چهار انجنیر مذکور، از ولسوالی پشتون زرغون به سوی شهر هرات در حرکت بوده‌اند.
عبدالرووف احمدی، سخنگوی پولیس هرات به خبرگزاری مرکزی گفت که آنان توسط مردان مسلح ناشناس موتر سایکل سوار مورد حمله قرار گرفته اند.
به گفته او، سه تن از این افراد باشنده هرات هستند و یک تن دیگر باشنده لوگر است.هنوز فرد یا گروهی مسئولیت این رویداد را بر عهده نگرفته اند.اما در گذشته طالبان تروریست کارمندان نهادهای مختلف و در مواردی، حتا کارمندان صحی را هدف قرار داده‌اند.
پیش از این نیز بارها کارمندان شرکت های سرک سازی و یا مامورین نهادهای خیریه مانند نهادهای ماین روبی در نقاط مختلف افغانستان از سوی جنگجویان طالبان گروگان گرفته و یا کشته شده اند.در آخرین تحول روز شنبه نیز چهار کارمند گمرک در ولایت هرات از سوی جنگجویان طالب ربوده شدند اما بعدا با میانجیگری بزرگان قومی منطقه آزاد گردیدند. همچنان هفته گذشته نیز چند تن از داکتران و کارمندان صحی در ولایت سمنگان در شمال کشور از سوی طالبان مسلح ربوده شدند. (مرکزی)

نزدیک به پنجصد کیلوگرام مواد مخدر در تخار کشف شد

مسئولان امنیتی ولایت تخار می‌گویند که حدود ۴۹۳ کیلوگرام مواد مخدر در این ولایت کشف شده است.
به گفته آنان، این مقدار مواد مخدر از دو موتر نوع مازدا به دست آمده است.
عبدالخلیل اسیر، سخنگوی فرماندهی پولیس تخار دیروز گفت، در پیوند به این رویداد دو تن بازداشت شده‌اند.
او افزود که قاچاقبران قصد انتقال این مقدار مواد مخدر را به شهر کابل داشتند. این درحالی است که هفته گذشته نیز بیش از ۵۳ کیلوگرم تریاک از سوی پولیس تخار کشف شد. تخار در شمال کشور از ولایات نسبتاً ناامن است که قاچاقبران مواد مخدر در این ولایت فعالیت دارند. (مرکزی)

ولسوال نام‌نهاد طالبان برای دشت ارچی کندز با ۴۴ تن طالب دیگر کشته شد

مسوولان محلی کندز خبر می‌دهند که شنبه شب مخالفان مسلح حکومت و جنگجویان خارجی از چندین استقامت بالای ولسوالی دشت ارچی حملات گسترده داشتند که در نتیجه با مقاومت جدی نیروهای دولتی مواجه گردیدند و تلفات سنگینی را متحمل شده‌اند.
محمد قسیم جنگل باغ قوماندان امنیه ولایت کندز به رادیو آزادی گفت که در این حمله به شمول ملا شاکر ولسوال نام‌نهاد طالبان مسلح برای دشت ارچی ۴۴ تن از طالبان مسلح دیگر نیز کشته شده‌اند.
آقای جنگل باغ با ابراز اینکه در میان گشته شده‌گان اتباع کشورهای ازبیکستان، تاجیکستان و چچین نیز شامل هستند؛ می‌گوید مخالفان مسلح حکومت در ولسوالی دشت ارچی ضربه محکم خورده‌اند و از ولسوالی نام‌بُرده در حال فرار هستند.
وی می‌افزاید: «شنبه شب طالبان مسلح از چندین استقامات بالای ولسوالی دشت ارچی حمله نموده‌اند که با جواب دندان شکن نیروهای امنیتی روبرو شده‌اند و در نتیجه این حمله طالبان ۴۴ تن آنان به شمول ملا شاکر که ولسوال نام‌نهاد طالبان می‌باشد کشته شده‌است و هم اکنون وضعیت در ولسوالی دشت ارچی خوب است.»
وی بیان نمود، که هم‌اکنون امنیت در ولسوالی دشت ارچی بهبود یافته است و عملیات تصفیوی هنوز هم به خاطر سرکوبی طالبان مسلح در ولسوالی یاد شده جریان دارد.
جنگل باغ می‌گوید که در این عملیات به افراد مُلکی و نیروهای مشترک افغان آسیبی نرسیده‌است.
از سوی دیگر باشندگان ولسوالی دشت ارچی می‌گویند که از چند روز بدینسو در ولسوالی نام‌بُرده درگیری شدید جریان دارد که از اثر آن افراد مُلکی متضرر شده‌اند.
آنان می‌گویند که دولت باید هر چه زودتر این ولسوالی را از حضور فزیکی طالبان تصفیه و پاکسازی نماید تا مردم به کشت زارهای زراعتی‌شان رسیدگی کرده بتوانند.
این در حالیست که ولسوالی دشت ارچی مدت چهار ماه تحت تسلط طالبان مسلح قرار داشت و سر انجام دو روز قبل نیروهای دولتی این ولسوالی را تصرف کردند، اما هنوز هم در برخی ساحات این ولسوالی درگیری میان نیروهای دولتی و طالبان مسلح جریان دارد. (رادیوآزادی)