تلفات برفکوچ ...

سرپرست ولایت پنجشیر گفت: «ما ۳۰۰ نفر را جمع کرده ایم که در عملیات نجات کمک کنند، اما تجهیزات مورد نیاز را نداریم و تیمهای نجات با بیل و دستان خالی در تلاش نجات دادن مردم از زیر برف هستند.»

قبلا محمد اسلم سیاس، معاون اداره ملی آمادگی مبارزه با حوادث مرگ ۲۲ تن در پنجشیر را تایید کرده و گفته بود که جمع آوری معلومات جریان دارد و ممکن است شمار تلفات افزایش یابد.

در همین حال، از ولایت مرکزی بامیان نیز گزارش شده است که چهار عضو یک خانواده بر اثر برفکوچ کشته شده اند.

زمستان امسال در افغانستان بیشتر معتدل و خشک بوده است، اما در دو روز گذشته برف سنگینی در مناطق شمالی این کشور باریده است.

در اثر این برفباریها کابلهای شبکه برق در دره سالنگ آسیب دیده و در بخشهایی از شهر کابل نیز برق قطع شده است. (دویچه وله)

عملیات جستوجو...

او گفت که رهبری وزارت به پولیس ولایتهای زابل و غزنی و دستگاههای کشفی دستور داده که برای رهایی گروگانها اقدامات لازم انجام دهند و نیروهای امنیتی افغانستان تمام سعی خود را انجام خواهند داد.

گروگان گیرهای نقاب پوش:

روز سه شنبه مسئولان محلی تایید کردند که این مسافران با دو بس مسافربری به طرف کابل در حرکت بودند که ناوقت دوشنبه ۴ حوت در راه ولسوالی شاهجوی زابل به چنگ افراد ناشناس افتادند.

عبدالخالق ایوبی، ولسوال شاهجوی زابل گفته گزارشهای ابتدایی نشان میدهد که رایندگان لباس سیاه بر تن داشته و نقاب به صورت زده بودند. آقای ایوبی میگوید مردم محل گفته‌اند، افراد نقابپوش با زبانی صحبت میکردند که برای آنها آشنا نبوده است.

مسئولان شرکت مسافربری غزنی پیما به بیبیسی میگویند که بسهای این شرکت در این شاهراه توسط افرادی در لباس ارتش افغانستان که نقابهای سیاه داشتند متوقف شد و افراد مسلح نقابپوش از سرنشینان بسها شناسنامه خواستند.

نصیر، نماینده این شرکت در زابل به بیبیسی گفت نقابپوشها از همه خواستند که شناسنامههای خود را نشان دهند و سپس مردان هزاره را با خود بردند و بقیه مسافران برای دو ساعت در محل ماندند. اکثر هزارهها شیعه هستند و به گفته خبرنگاران، ربوده شدن این افراد باعث بروز نگرانی در مورد فعالیت برخی گروههای تندرو در جهت ایجاد تنش فرقهای شده است.

نماینده شرکت مسافربری غزنی پیما میگوید که در طول دو ساعت بعد از این گروگانگیری، هیچ مامور پولیس یا سرباز ارتش از محل عبور نکرد و بعد از دو ساعت نیروهای ارتش به محل رسیدند و بقیه مسافران را به کابل و قندهار انتقال دادند. (بی بی سی)

گزارش تازه یوناما...

نشان می‌دهد اما باید کارهای زیادی انجام شود.

آقای هیسم در خبرنامه یوناما گفته: «هرچند من از توجه فوری دولت جدید برای توقف شکنجه و بدرفتاری [با زندانیان] استقبال می‌کنم و یوناما به طور جداگانه از تعهدات دولت جدید برای پیاده کردن طرحی ملی جهت از بین بردن شکنجه استقبال می‌کند اما کارهای زیادی باید انجام شود.»

او گفته سازمان ملل از رویکردی جامع برای از بین بردن شکنجه و بدرفتاری با زندانیان در افغانستان پشتیبانی می‌کند و در صورت نیاز حاضر به همکاری است.

یوناما می‌گوید که بدرفتاری با بازداشتی‌هایی که عمدتا به دلیل عضویت در گروه طالبان و دیگر گروه‌های ضد دولتی و فعالیت های انفرادی بازداشت شده اند گفته اند که هنگام بازداشت و اقرار مورد شکنجه و بدرفتاری قرار گرفته اند.

گزارش سازمان ملل شانزده نوع شکنجه از جمله ضرب و شتم با کیبل و چوب، آویزان کردن، شک برقی و دادن احساس خفگی به بازداشتی‌ها را ثبت کرده است.

نگرانی جدی:

در همین حال جرجت گنان مسئول دفتر حقوق بشر یوناما می‌گوید که گزارش یوناما مبنی بر ادامه شکنجه در زندان‌های افغانستان با وجود تلاش های حکومت در سال‌های ۲۰۱۳ و ۲۰۱۴ بیانگر نگرانی جدی در این مورد است.

خانم گنان گفته که مصونیت عاملان شکنجه از مجازات سبب تداوم شکنجه شده است. شکنجه در قوانین افغانستان و قوانین بین‌المللی منع است و جرم پنداشته می‌شود. اما یوناما می‌گوید در این بررسی بر علاوه اتکا به تحلیل‌های مستند و گزارش‌های پزشکی با نیروهای افغان، مقام‌های پولیس و قضا نیز مصاحبه کرده و بیشتر مسئولان پولیس و امنیتی «شکنجه را ابزاری مناسب برای گرفتن اعتراف‌های معتبر» خوانده اند.

سازمان ملل با نشر این گزارش به دولت افغانستان پیشنهاد کرده که طرح ملی منع شکنجه را هر چه زودتر عملی کند. دفتر سازمان ملل متحد به موجودیت گزارش‌های معتبری اشاره کرده و گفته که جاهای دیگر و مکان‌های غیررسمی بازجویی وجود دارد که توسط مقام‌های افغان کنترل می‌شود. سازمان ملل از حکومت خواسته که این مکان‌ها را شناسایی کند و بی درنگ ببندد.

واکنش حکومت افغانستان:

به دنبال نشر این گزارش شورای امنیت ملی افغانستان واکنش نشان داده و گفته که استفاده از شکنجه و بدرفتاری علیه بازداشتی‌ها جز پالیسی‌های حکومت نیست و مواردی از گزارش یوناما نادرست است.

اداره امنیت ملی افغانستان گفته که در گزارش یوناما دقت، توازن و بی طرفی و قانون اساسی افغانستان در نظر گرفته نشده است. در خبرنامه امنیت ملی آمده که مصاحبه گزارشگران یوناما با بازداشتی ها که «اکثرا تروریست بوده اند» بدون حضور فرد سومی صورت گرفته و مدرکی برای اثبات این ادعاها وجود ندارد.

اداره عمومی امنیت ملی افغانستان گفته روند تحقیقات مقدماتی بازداشتی‌ها و کل جریان بازجویی با «رعایت میثاق‌ها و کنوانسیون‌های بین‌المللی حقوق بشر، احترام به کرامت انسانی، حفظ حرمت شخصی و با درنظرداشت فرمان ریاست جمهوری و هدایات ریاست عمومی امنیت ملی کاملا در فضایی باز و با برخورد اسلامی و انسانی صورت می‌گیرد.»

در خبرنامه امنیت ملی همچنین آمده که به خاطر تامین شفافیت، ریاست امنیت ملی به سازمان‌های ملی و بین‌المللی از جمله یوناما، صلیب سرخ، کمیسیون حقوق بشر افغانستان، کمیسیون‌های پارلمان، هیئت‌ها نظارت سارنوالی و وکلای مدافع اجازه بازدید از متهمان را داده و اداره‌ای را برای رعایت حقوق بشر در امنیت ملی تعیین کرده است. (بی بی سی)

گیرمانده های برفکوچ...

داد ما نرسیده تعداد از اطفال مریض شده اند، در این جا دواخانه هم وجود ندارد وضعیت زنان و اطفال بسیار خطرناک است.»

«حسین هستم یکی از مسافرین، شش موتر به یک طرف کوتل خرقل است و شش تای دیگر به طرف دیگریش وضعیت بسیار خطرناک است، امیدواریم که به داد ما برسید.»

در همین حال انجنیر خلیل الله نور رییس فوائید عامه غور نیز در صحبت به رادیو آزادی گفت: راه های مواصلاتی شش ولسوالی و شاهراه کابل - غور به دلیل برف کوچ های سنگین و ریزش برف از چهار روز به این سو به روی ترافیک مسدود شده است.

آقای نور می گوید، آنها در تلاش هستند تا این شاهراه ها را هر چه زود تر به روی ترافیک باز نمایند اما، احتمالا این کار دو الی سه روز را در بر خواهد گرفت:

« چهار روز شد که به اثر برف کوچ های بسیار بزرگ در بند بامیان و ولسوالی لعل که در مسیر شاهراه صورت گرفته تمام شاهراه ها بند شده و ما با تمام قرارداد کننده ها در تماس هستیم و همین لحظه در جا های که وضعیت آب و هوا خوب است کار جریان دارد ولی چون ضخامت برف زیاد است شاید تا دو الی سه روز ما بتوانیم راه ها را باز کنیم و مسافرین ما بتوانند رفت و آمد کنند.»

از سوی هم انجینر رضا «داد پور» سرپرست ریاست فواید عامه بامیان نیز در تماس تلیفونی به رادیو آزادی گفت که آنها اقدامات جدی را برای باز نمودن شاهراه که در آن شماری از مسافرین گیر مانده اند روی دست گرفته ولی به گفته وی طوفان شدید که اکنون در آن منطقه جریان دارد مانع کار آنها گردیده است:

« گزارش های دیروز تا هنوز به ما نرسیده ولی روز قبل ما تمام قرارداد کننده ها را به موقعیت ها هدایت کردیم و راه باز بود اما چون دیروز بسیار طوفان است کار نمی شود ما وضعیت را یک بار گزارش بگیریم اگر زیاد جدی بود حتماً کمک می کینم تا مسافرین را انتقال دهیم.»

گفته می شود که ضخامت برف در اکثر مناطق این ولایت به یک متر رسیده است ولی برفکوچ ها در مسیر شاهراه ها بوجود آمده است که ضخامت آنها به پنج الی شش متر می رسد اما این حادثات تا هنوز تلفات جانی و مالی در پی نداشته است. (رادیوآزادی)

صلاحیت نظارتی ...

« در مجلس روز سه شنبه کابینه جمهوری اسلامی افغانستان، به ریاست جلالتمآب رئیس جمهور افغانستان فیصله صورت گرفت که طی فرمان تقنینی رئیس جمهور اسلامی افغانستان، صلاحیت های نظارتی شورا های ولایتی دوباره واگذار شود. این فرمان در آینده بسیار زیاد نزدیک صادر خواهد شد، بعد از اینکه این فرمان صادر شد مقرره اعمال صلاحیت نظارتی شورا های ولایتی نیز از طرف کابینه افغانستان به تصویب خواهد رسید. «

حدود یک ماه قبل ولسی جرگه افغانستان با تعدیل قانون شوراهای ولایتی، نقش نظارتی اعضای این شورا ها را حذف کرد که این کار عکس العمل تندی اعضای شوراهای ولایتی را به همراه داشت.

اعضای شورا های ولایتی و هواداران شان پس از آنکه حق نظارتی از آنان توسط ولسی جرگه گرفته شد، دفاتر خود را در ولایات افغانستان مسدود کردند و در نقاط مختلف کشور دست به تظاهرات زدند.

اما در جلسه روز سه شنبه شورای وزیران، فیصله شد که صلاحیت نظارتی شورا های ولایتی افغانستان برگردانده شود.

در همین حال برخی از مسوولان شورا های ولایتی از این اقدام رئیس جمهور استقبال کرده می گویند که کار کرد اعضای این شورا ها بر اساس منافع ملی خواهد بود.

عبدالرحمان هاشمی رئیس شورای ولایتی کابل در صحبت با رادیو آزادی گفت:

« ما از فیصله ای که روز سه شنبه در کابینه انجام شده حمایت و تمجید میکنیم. انشالله مراسمی پر شکوه می گیریم و دروازه های شورا های ولایتی را باز میکنیم. ما به مردم اطمینان هم میدهیم که انشالله اینبار شورا های ولایتی فعالیت بسیار خوب بخاطر حل مشکل فساد اداری در کشور داشته باشد. «

در این حال برخی از کارشناسان می گویند که ممکن این فیصله شورای وزیران جنجال ها را میان حکومت و ولسی جرگه به وجود آورد و این کار تاثیرات منفی بر همآهنگی میان حکومت و این جرگه داشته باشد.

اما برخی ها به این باور اند که برای بازگشایی دفاتر شوراهای ولایتی حکومت جز این فیصله راه دیگری نداشت.

تحلیلگران افغان می گویند که شوراهای ولایتی باید از حق صلاحیت نظارتی بر ادارات محلی استفاده خوب کرده و تلاش کنند تا در همآهنگی با مقامات محلی، زمینه حکومتداری خوب را در ولایات فراهم سازند. (رادیوآزادی)

پرداخت معاش ...

طریق سیستم my money شرکت مخابراتی افغان بیسم به همکاری نوی کابل بانک و میوند بانک صورت خواهد گرفت.

با عملی شدن این پروسه معاشات کارمندان دولتی به بانک ها انتقال میابد و به اساس قرارداد که بانک ها با شرکت مخابراتی افغان بیسم دارد پول به تلیفون همراه انتقال میابد.

بر اساس این پروسه، کارمندان دولت می توانند در مناطق که نماینده گی ها بانک ها موجود نیست به یکی از نماینده گی های my moneyافغان بیسم مراجعه و معاش شانرا اخذ نمایند.

در این حال شماری از کارمندان دولتی از آغاز این پروسه استقبال کرده می گویند که این سیستم می تواند آنها را در اخذ به موقع معاشات شان کمک کند.

نیاز آریوب در مورد می گوید:

«وقتیکه کارمندان دولت بخاطر اخذ معاشات شان به بانک ها می روند بسیار آنجا هجوم می باشد به ساعت ها در قطار ها ایستاده می شوند در حالیکه این پروسه شروع شده اگر به شکل درست تطبیق گردد کارمندان می تواند معاشات شانرا به موقع بگیرند.»

یک کارمند دیگر دولت در مورد خوبی های پروسه پرداخت معاشات از طریق تیلفون همراه چنین گفت:

«عباد الله استم کارمند دولت، این پروسه می تواند سهولت زیاد به بار آورد مثال در ولایت نورستان شاید نماینده گی کدام بانک در مناطق دور آن نباشد اما شاید آنجا یک فروشگاه باشد که از آن طریق یک معلم بتواند معاش خود را بگیرد.»

به اساس معلومات وزارت مالیه افغانستان در حال حاضر حدود ۵۳۵ هزار کارمند دولتی معاشات شان را از طریق بانک ها بدست میاورند.

ازکارم کارمندان دولتی می گویند که دسترسی مردم به بانک های خصوصی در تمام نقاط افغانستان مشکل بوده و به همین خاطر آنها نمی توانند معاشات شان را به موقع بدست آورند.

آنان ابراز امیدواری می کنند که با عملی شدن این پروسه همه کارمندان دولتی در هر نقطه این کشور بتوانند بدون ضیاع وقت معاشات شان را دریافت کرده و این برنامه بگونه درست عملی شود. (رادیوآزادی)

شیرپاو: برای بهبود...

کابل و اسلام‌آباد تغییرات گسترده‌ای برای اعتمادسازی میان دو کشور به وجود آمده است.

آفتاب احمدخان شیرپاو رهبر حزب قومی وطن پاکستان اظهارداشت: «در حال حاضر هر دو طرف در وضعیت خوبی هستند، شما شاهد بودید که نظامیان ما چندین بار به کابل سفر داشتند؛ همچنان آقای اشرف غنی به جی اچ کیو رفتند و تیم عسکری شما به پاکستان آمدند».

وی ادامه داد: «این عسکران در حال حاضر مشغول آموزش‌های نظامی هستند. ما این موضوع را در گذشته نیز مطرح کرده بودیم ولی در زمان کرزی صاحب توافق صورت نگرفت.»

شیرپاو از علاقه‌مندی چین برای همکاری به روند گفت‌وگوهای صلح خوش‌بین است و نقش پیکنگ را در این گفت‌وگوها با اهمیت می‌داند.

رهبر حزب قومی وطن پاکستان ادامه داد: «چین هم مشکلات خود را دارد و خودشان در برخورد با گروه‌هایی چون جنبش اسلامی ترکستان شرقی با مشکلاتی روبرو هستند؛ این کشور علاقمند است که منطقه پیشرفت کند».

افغانستان و پاکستان باید راهکاری مشترک برای سرکوب داعش داشته باشند.

این رهبر سیاسی پاکستان از یکجا شدن برخی از گروه‌های هراس‌افگن به همکاری تحریک طالبان پاکستان با داعش ابراز نگرانی می‌کند و می‌گوید که افغانستان و پاکستان باید راهکار مشترکی را برای سرکوب گروه داعش روی دست بگیرد.

آفتاب احمدخان شیرپاو خاطرنشان کرد: «این در آینده خطری جدی برای افغانستان و برای ما است و اگر ما از آن چشم پوشی می‌کنیم حرف درستی نخواهد بود، بخاطر اینکه در اینجا تحریک طالبان پاکستان و گروه‌های کوچکی که ایجاد شده‌اند با آنها الحاق شده است».

افغانستان و پاکستان پس از آن صفحه‌ی تازه‌ای را در روابط خود باز کردند که رئیس جمهور غنی در سفر به چین، خواهان نقش این کشور برای زمینه سازی در گفت‌وگوهای صلح شد. مقام‌های بلند پایه‌ی پاکستانی پس از این سفر چندین بار از کابل بازدید کردند و راه را برای گفت‌و گوهای صلح باز کردند. (طلوع نیوز)

کمیسیون اصلاحات ...

اجرائیه حکومت وحدت ملی افغانستان توافق کردند که باید برای اصلاح نظام انتخاباتی یک کمیسیون اصلاحات انتخاباتی تشکیل شود.

در این حال نور محمد نور سخنگوی کمیسیون مستقل انتخابات افغانستان می گوید، به هر نوع اقدام قانونی در مورد آینده کمیسیون احترام دارند.

آقای نور افزود که هیچ نوع اقدامی که به اساس تفاهم های سیاسی صورت گرفته باشد مورد قبول این کمیسیون نمی باشد:

«کمیسیون مستقل انتخابات اعلان کرده هر قدم که به خاطر آینده کمیسیون مستقل انتخابات برداشته می شود باید مطابق به قانون اساسی باشد و هیچ قدمی سیاسی که به اساس تفاهم های سیاسی صورت گیرد به کمیسیون مستقل انتخابات قابل قبول نیست.»

آقای نور گفت، اگر تفاهم های سیاسی به خاطر ایجاد کمیسیون اصلاحات انتخاباتی در میان باشد، دیموکراسی و برگزاری انتخابات در کشور را صدمه خواهد زد.

در این حال جان داد سپین غر رییس ایوا یا دیده بان انتخابات افغانستان از ایجاد کمیسون اصلاحات انتخاباتی در کشور استقبال می کند.

آقای سپین غر گفت، سه نکته را باید کمیسیون در نظر بگیرد:

« کمیسیون یک کمیسیون مسلکی و توانمند باشد، دوم اینکه ساحه کاری این کمیسیون باید محدود نباشد طوری باشد که تمام نظام انتخابات را در کوتاه مدت و درازمدت اصلاح کند و مسئله سوم اینست که اگر کمیسیون حمایت نشود از سوی رهبران حکومت وحدت ملی خدا نخواسته دوباره کارش نتیجه نخواهد داد.»

آقای سپین غر گفت به اساس ماده ۶۴ قانون اساسی، رییس جمهور صلاحیت دارد که جهت اصلاح اداره کل کشور در صورت نیاز کمیسیون های را ایجاد کند.

آقای سپین غر ایجاد کمیسیون اصلاحات انتخاباتی را بعد از بحران انتخاباتی که در کشور گذشت یک نیاز جدی خواند و افزود که برای بدست آوردن اعتبار مردم ایجاد این اقدام خوب است.

کمیسیون اصلاحات انتخاباتی در حالی ایجاد می گردد که کمیسیون مستقل انتخابات در انتخابات ریاست جمهوری که گذشت بنابر موجودیت تقلب نزد مردم بی اعتبار شده است. (رادیوآزادی)

نجیبه دختری که ...

نجیبه شامل پولیس می شود.

نجیبه در مورد زنده گی اش گفت:

«بعد از آنکه پدرم نیز با سعی و تلاش های خودم به پروسه صلح پیوست حالا زنده گی خوبی در شهر داریم. پیش از این خواهر و برادران کوچکم بیسواد بودند و آن ها را هم شامل کورس و مکتب ساختم و از معاش خود آنها را مواظبت می کنم.»

این دختر هم اکنون با ایمان راسخ کمر همت بسته و در صفوف پولیس خدمت می کند و می خواهد در این راستا موفقیت های زیادی را نصیب شود.

در همین حال شماری از باشنده گان جوزجان از شجاعت نجیبه ستایش می کنند.

عبدالبصیر صانع یک تن از فرهنگیان ولایت جوزجان می گوید در حالیکه ارتقای سواد و آگاهی میان بسیاری از خانواده های افغان در شهرها و روستا ها به وجود آمده، همه تلاش می کنند تا با سواد شوند.

صانع گفت، این شهامت یک دختر دهاتی است که خودش به صفوف پولیس می پیوندد و خانواده اش را با سواد می سازد:

«چیزی جالب این است که مانند همین دختر ذهنیت ایجاد شده تامسیر روشن را پیدا کنند که یگانه راه نجات بخاطر بلند بردن ظرفیت های فامیلی جز منظر تحصیل و علم و دانش دیگر راه نمانده با وجودیکه ۳۰ سال مردم افغانستان درگیر جنگ بودند مگر مردم حالا آگاه شده تا اولاد های شان به هر طریقی که شود با سواد شوند.»

مسوولان امنیتی می گویند که بودن یک دختر جوان دهاتی به عنوان پولیس در مرکز شهر یک چیز بسیار خارق العاده، است و پیام قوی به پولیس های زن در جوزجان و سطح کشور می فرستد. (رادیوآزادی)

کونړ: د کورنیو ...

دولسي جرګې یوه بل غړي صالح محمد صالح د پاکستاني کډوالو او پاڅونوالو خبره راپورته کړه او دغه دواړه بې د دې ځاي د خلکو د ځپلو پلمې وبللې. هغه د کونړ امنیت د ډاډ ور و نه باله او وېې ویل اسد اباد تر پخوا ډېر نا خوندي دي.

د کورنیو چارو وزیر نورالحق علومي خلکو ته ډاډ ورکړ چې پولیس او امنیتي خواکونه به له دې وروسته له قانون پرته هېڅ ډول کړنه نه تر سره کوي.

نوموړي وویل هڅه به یې دا وي چې پر نورو د نیوکو پر ځاي به خپل کور جوړوي.

ښاغلي علومي تر جګړه مارو او نورو وسلوالو مخالفینو فساد ستر دښمن وباله، وېې وویل پخپل ټول توان به په پولیسو کې د شته فساد مخه نیسي.

د کورنیو چارو وزیر په افغانستان کې د داعش راپورته کېدل د اوس لپاره اوازې یادې کړې خو وېې ویل افغان دولت به یې سر را پورته کولو ته پرې نه ږدي.

د کورنیو چارو وزیر د افغان خواکونو د لا نور سمبالښت ډاډ ورکاوه خو هیله یې دا وه چې نور ه شته وسله د یو بل پر ضد و نه کارېږي، چې اشاره یې ظاهراً د سولې روانو خبرو ته وه.

ښاغلي علومي خلکو ته ډاډ ورکړ چې دځېرنو، اصلاحاتو ، او د قانون پلي کېدل به ډېر ژر وکوري. د کورنیو چارو وزیر د افغان ولسمشر له لوري د ختیځو ولایتونو دامنیتي حالت د ارزونې په موخه تللي دي، چې تېره ورځ په ننګرهار کې خلکو د یوشمېر دولتي چارو اکو نه د کورنیو چارو وزیر ته سخت شکایتونه وکړل.

(بي بي سي)

طبعیت او ماشوم...

مینه پیدا کړي دا هیله هم کولي شو چې په راتلونکې کې به دوي د هغه طبعیت د ساتلو هڅه کوي چې اوس یې پرمختللي بوخت ژوند په پوهېدلي یا ناپوهېدلي ډول خرابوي. پلار به مو په حسرت راوکتل او ویل به یې ماشومتوب زموږ و چې په غرونو، ونو او کروندو به ګرځېدو ازاد به و تاسو خو بند یاست، زه یې په خبره نه پوهېدم او نه پرې قانع کېدم.

اوس چې خپل اولاد کورم د پلار په هغه ارمان پوهېږم. موږ خو د کور مخته کرې ورځ لوبې کولې شواي خو اولادونه مو په یوازې سر همدا هم نه شي کولې ځکه چې شرایط بدل شوي، ژوند بدل شوي.

ماشوم سره باید مثر هم وي او مثران ورته وخت نه لري. دغه حالت یوازې ماشومانو او کورنیو ته یې تاوان نه رسوي بلکې ټولې ټولنې او راتلونکې ته یې لا تاوان رسېږي.

له کوره دباندې او له طبعیت سره نژدې د ماشومانو لوبې ډېرې ګټې لري. نوې څېړنې ښیي هغه ماشومان چې په ازاده فضا کې لوبې کوي په لوبې د مسایلو او ستونزو په حل کې ښه مهارت لري، دقت یې زیات وي او د ځان د دیسپلین واک هم پیدا کوي.

له کوره دباندې لوبې له ماشومانو سره دا مرسته هم کوي چې قهر او غصه یې کمه وي او خوښ واوسي.

په ۲۰۰۵ کال کې د امریکا د طبي ټولنې له خوا خپرې کړې څېړنې په طبعي فضا کې د ماشومانو د لوبو په باب لیکلي:

«ماشومان ورسره هوښیارېږي، له نورو سره چلند او کوزاره یې ښه کېږي، په سته روغ او خوښ وي»

اوس چې مې دې خبرې ته پام شوي دي نو هڅه کوم چې ماشومان له کوره دباندې وباسم. د اوونۍ یوه ورځ له سهاره تر ماښامه غرونو ته ځو، په خامو لارو، ونو او کروندو سره پلې ګرځو، پر مخکه کښېنو او په کده ډوډۍ سره خورو

هیله مې دا ده چې له بوخت ژونده ورته را ایستلي وخت به مې نه یوازې اوس د دوي روغتیا ته کته ورسوي بلکې له طبعیت سره به یې مینه هم پیدا شي.

که ماشومان له طبعیت سره مینه پیدا کړي دا هیله هم کولي شو چې په راتلونکې کې به دوي د هغه طبعیت د ساتلو هڅه کوي چې اوس یې پرمختللي بوخت ژوند په پوهېدلي یا ناپوهېدلي ډول خرابوي.

(بي بي سي)

صحت و سلامت

عصبانیت شدید خطر حمله قلبی را ۸ برابر می کند

مشاجرات خانوادگی، خشونت‌های جاده‌ای و مناقشات کاری برای افزایش فشار خون فرد و بروز عکس‌العمل‌های عصبی کافی هستند، اما پژوهش جدید در استرالیا حاکی از آن است که عصبانی شدن می‌تواند تا هشت برابر خطر حمله قلبی را افزایش دهد.

عصبانیت‌هایی که طی آن فرد پنجه‌های خود را مشت کرده، بدن وی سخت شده و آماده انفجار است، می‌تواند خطر بیماری‌های قلبی را افزایش دهد.

محققان دانشگاه سیدنی در استرالیا همچنین دریافتند، در افرادی که سطوح بالای اضطراب را تجربه می‌کنند، خطر حمله قلبی در ساعات پس از عصبانیت ۹.۵ برابر بیشتر است.

آن‌ها در بررسی‌های خود نشان دادند، بیماران مشکوک به حمله قلبی که در شفاخانه بستری شده‌اند، اغلب پیش از حمله یک دوره عصبانیت یا اضطراب را پشت سر گذاشته بودند.

به گفته محققان، دعواهای خانوادگی، جاده‌ای یا کاری همگی می‌توانند محرک باشند.

یافته‌های آن‌ها به تائید پژوهش‌های قبلی و شواهد نقلی پرداخته که بر اساس آن‌ها، عصبانیت می‌تواند منجر به حمله یا سکته قلبی شود.

این یافته‌ها می‌توانند راه را برای پزشکان به منظور ارائه تمرینات کاهش عصبانیت و سطوح تنش بیماران هموار کرده و خطر حمله قلبی را در آن‌ها کاهش دهند.

به گفته محققان، افزایش خطر حمله قلبی پس از عصبانیت یا اضطراب شدید می‌تواند بیشتر به دلیل تندتر شدن ضربات قلب یا افزایش فشار خون باشد که رگ‌های خونی را تنگ‌تر کرده و منجر به بروز لخته خون و در نهایت حمله قلبی می‌شود.

این پژوهش به بررسی بیماران مشکوک به حمله قلبی که بین سال‌های ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۲ برای آنژیوپلاستی اولیه در شفاخانه سلطنتی ساحل شمالی سیدنی بستری شده بودند، پرداخت.

این بیماران با آنژیوگرافی عروق کرونر مورد ارزیابی قرار گرفتند که یک آزمایش پرتو ایکس تخصصی برای بررسی مسدود شدن رگهای قلب است. در بخشی از این پژوهش، ۳۱۳ بیمار که از یک رگ نیمه یا کاملا مسدود برخوردار بودند وارد مطالعه شدند.

عصبانیت بیماران در ۴۸ ساعت قبل از بروز علائم حمله قلبی توسط پرسش‌نامه‌هایی مورد ارزیابی قرار گرفت. سپس عصبایت آن‌ها بر اساس یک مقیاس هفت امتیازی - شماره یک نشانگر «آرامش» و هفت نشانگر «عصبانیت شدید غیرقابل کنترل که با پرت کردن اجسام و آسیب رساندن به خود و دیگران همراه است» - سنجیده شد.

آستانه عصبانیت در این پژوهش، عدد پنج در نظر گرفته شد که نشانگر عصبانیت شدید، سفت شدن بدن، مشت شدن دست‌ها و آماده انفجار بودن است.

نتایج بدست آمده نشان داد، هفت نفر از ۳۱۳ مورد که حمله قلبی در آن‌ها تائید شده بود، حداقل عصبانیت در سطح پنج را دو ساعت قبل از آغاز علائم حمله را تجربه کرده بودند.

سطح عصبانیت چهار شامل عصبانیت نسبی که تنها در صدا تشخیص داده می‌شود، دو ساعت پیش از حمله قلبی در دو شرکت‌کننده و در سه شرکت‌کننده دیگر حدود چهار ساعت قبل از آن رخ داده بود.

خطر رویداد حمله قلبی در دو ساعت پس از رسیدن به سطح عصبانیت پنج یا بالاتر تا هشت برابر بیشتر از سطوح عادی آن است.

به توصیه محققان، میل به خشم و اضطراب باید در مدیریت یک فرد مبتلا به بیماری قلبی و یا برای جلوگیری از بیماری قلبی در دیگران ارزیابی شود.

پرمصرف ترین نوشیدنی که ضد دیابت است

چای سیاه پُرمصرف ترین نوشیدنی بعد از آب در جهان است، مدت‌هاست که دو خاصیت چای سیاه یعنی خاصیت آنتی اکسیدانی و تقویت سیستم ایمنی بدن شناخته شده است. همچنین ضد دیابت، بازکننده گرفتگی‌هاست و سردرد را تسکین می‌دهد و عطش کاذب را رفع می‌کند.

چای سیاه پرمصرف ترین نوشیدنی بعد از آب در جهان است و مدت‌هاست که دو خاصیت چای سیاه یعنی خاصیت آنتی اکسیدانی و تقویت سیستم ایمنی بدن شناخته شده است.

اخیراً خاصیت ضدفشارخون و نیز خاصیت کنترل دیابت این فرآورده مورد توجه قرار گرفته است. همه انواع چای از نظر طبیعت گرم و خشک است و از نظر خواص، مقوی روح، فکر، معده و نیروی جنسی سردمزاجان و نعوظ آور است.خاصیت ضددیابتی چای مربوط به پلی ساکاریدهای آن است که موجب تأخیر در جذب گلوکز از روده می‌شوند. این پلی ساکاریدها در چای سبز نیز موجود هستند ولی میزان این پلی ساکاریدها در چای سیاه از بقیه انواع چای بیشتر است. پلی ساکاریدهای چای علاوه بر تأخیر جذب گلوکز در مهار اثر رادیکال‌های آزاد، که در بروز بیماری‌های سرطانی و آرتریت روماتوئید نقش دارند، موثر هستند. بازکننده گرفتگی‌ها و انسداد و اعتدال دهنده اخلاط و رقیق کننده مواد غلیظه و معرق و مدر است. سردرد را تسکین می‌دهد و عطش کاذب را رفع می‌کند. خوردن انواع چای به صورت بسیار گرم مضر است به خصوص در فصل گرما و برای مزاج‌های گرم و جوانان، اگر بعد از طعام گرم خورده شود مفید است. خوردن چای بعد از طعام سنگین و پرچرب باعث سهولت هضم آن می‌شود.