پارلمان وزیر حج...

پیدا نمیشود، در این محل وجود داشته است.

او گفت با کسی که عامل اصلی قتل فرخنده بوده، صحبت کرده و گفت که متاسفانه این فرد خودش یک کلمه از قرآن را بلد نبوده و نخواندهاست.

خانم کوفی انتقاد کرد که افراد بیسواد همانند این مجاور، در محلهای مقدس همانند زیارتها یافت میشود و اکنون باید مسئولان جواب بدهد که چطور میتوانند جلو خرافات را بگیرند.

فیض محمد عثمانی، وزیر حج و اوقاف افغانستان در پاسخ به نمایندگان مجلس افغانستان گفت:«شهادت فرخنده یک نقطه عطف شد و ما را بیدار کرد.»

او گفت که تعویذ نویسان که دست به قتل فرخنده زدهاند عالم دین گفته نمیشوند.

آقای عثمانی افرادی را که قبلا اطراف زیارت شاه دو شمشیره را احاطه کرده بودند، جادوگران و ساحران خواند و گفت که این منطقه را مدت ۱۰ سال است، زیر نظر دارد که از نظر بهداشت و پاکی نیز در بدترین وضعیت قرار دارد.

او با اشاره به اینکه تعویذ نویسی اکنون با خرافات عجین شده، گفت که قرار است که در این زمینه اقدامات لازم انجام شود و تعویذنویسان «پاک» شناسایی و طرزالعملی نیز برای این کار تهیه شود.

وزیر حج افغانستان گفت که در اولین اقدام بعد از مرگ فرخنده، آنان تعویذ نویسان را از زیارت شاه دوشمشیره و زیارت ابوالفضل در مرکز شهر کابل اخراج و هیات آنها به اماکن مذهبی همانند زیارت کارته سخی و شهدا و صالحین نیز سرزده است.

او تاکید کرد که تحول باید در این راستا ایجاد شود و فرخنده با مرگ خود باعث آغاز این کار شد.

آقای عثمانی گفت که باید با اطلاعرسانی ذهن مردم روشن شود. مردم باید بدانند تعویذ نویسی که در تابستان در آفتاب سوزان و زمستان در سرمای طاقت فرسا زندگی میکند و خود قادر به تغییر وضعیت خود نیست، چطور میتواند وضعیت اقتصادی دیگران را تغییر بدهد، بورس تحصیلی بگیرد و ستاره دو عاشق را کنار هم بیاورد تا با هم بخوانند.

او گفت که این افراد مرکب از باندهای است که برای آنان تبلیغ میکنند و از مردم خواست که فریب این افراد را نخورند.

آقای عثمانی گفت که برداشت ما از آنچه بر سر فرخنده آمده این است که فرخنده قربانی دعوت و مبارزه با منکرات شده است و سوزاندن قرآن توسط او کاملا دروغ است.

به گفته آقای عثمانی، بررسی و شواهدی مبنی بر سوختانده شدن قرآن وجود ندارد و فرخنده با تعویذ نویسان غیرمسئول مشاجره کرده بود و گفته بود که اعمال که آنان انجام میدهند، مشروع نیست.

او در ادامه وعده داد که اقدامات لازم را برای بهبود وضعیت ملا امامان مساجد در نظر خواهد گرفته و تایید کرد که در سراسر افغانستان در حدود ۱۵۰ هزار الی ۱۶۰ هزار مسجد وجود دارد که از این تعداد فقط ۵۰ هزار امام و موذن رسمی هستند و اطلاعات کامل درباره آنها در وزارت حج و فرهنگ افغانستان وجود دارد. (بی بی سی)

صبحرنگ: در ۶ ...

وضعیت زندگی زنان در این کشور بهبود یابد اما این تلاش ها تاکنون نتیجه ملموس نداشته است:

« تغییرات بنیادی در این مدت شش ماه در زنده گی زن افغان متاسفانه رونما نشده است و اصلاً ملموس نیست. آنچه که اداره بین المللی ناظران حقوق بشر گفته است یعنی وضعیت زنان افغان امروز واقعاً رقت بار است. اما دولت در این خصوص زمینه سازی کرده است می خواهد کار های در این قسمت انجام دهد اما این کار های شان تا هنوز بیشتر در روی کاغذ است و در عمل پیاده نشده است.»

اما خانم صبحرنگ گفت که موجودیت اراده سیاسی در حکومت وحدت ملی در خصوص بهبود زنده گی زنان آنها را تا اندازهء امیدوار ساخته است.

این در حالیست که یک محقق اداره ناظران حقوق بشر سازمان ملل متحد گفته است، از آغاز کار حکومت جدید تاکنون تغییری در وضعیت زنان افغان رونما نگردیده است.

وی گفته است که اگر قبل از این زنان در افغانستان به طور نسبی مصونیت احساس می کردند، اما پس از کشته شدن فرخنده این احساس شکننده به نظر می رسد.

در تازه ترین مورد خشوند علیه زنان افغان، فرخنده ۲۷ ساله هفته گذشته از سوی گروهی از مردان خشمگین به اتهام آتش زدن نسخهء از قرآن کریم در کابل کشته شد و سپس جسدش را آتش زدند.

این رویداد عکس العمل های تند را در داخل و خارج کشور در پی داشت.

در همین حال فعالان حقوق زن می گویند، آنها از آغاز حکومت وحدت ملی تاکنون شاهد هیچگونه تغییر مثبت در زنده گی زنان افغان نبوده اند.

منیره یوسف زاده یکی از این فعالان در صحبت با رادیو آزادی از حکومت خواست که قضایای خشونت علیه زنان را به گونه جدی پیگری کند زیرا به گفته وی دامنه قضایای خشونت علیه زنان حالا از مناطق نا امن به مراکز ولایات گسترش یافته است:

« هر دو رهبر حکومت وحدت ملی با شعار های بسیار خوش آیند به زنان افغانستان داشتند و تلاش کردند حامیانی در میان زنان داشته باشند اما متاسفانه زمانیکه حکومت ایجاد شد در آن کمتر توجه به زنان شد. ما می بینیم تا هنوز کابینه خالی از زنان است هنوز والی های که قرار بود حد اقل سه خانم والی باشد تعیین نشده اند.»

فعالان حقوق زن بخاطر بهبود وضعیت زنان افغان به رهبران حکومت پیشنهاد می کنند که شعارها و تعهدات انجام شده شان را در راستای مبارزه با خشونت علیه زنان عملی سازند.

به گفته آنان قضایای خشونت در برابر زنان باید به شکل لازم آن بررسی و چگونگی مبارزه با خشونت علیه زنان در مکاتب به متعلمین آموزش داده شود تا در آینده هر فرد به خشونت علیه زن نه بگوید. (رادیوآزادی)

ولسی جرگه سفر...

کند و صحبت های وی با استقبال گرم اعضای کانگرس آن کشور روبرو شد.

آقای غنی برای ملاقات با سرمنشی سازمان ملل متحد از واشنگتن به نیویارک سفر کرد و در کنار آن در شورای روابط بین المللی این ایالت، انستیتوت صلح ایالات متحده امریکا و شورای اتلانتیک سخنرانی کرد و این شورا جایزه « رهبر برتر» را نیز به وی تفویض کرد.

این در حالیست که روابط حامد کرزی رییس جمهور پیشین افغانستان در ماه های اخیر حکومت اش با واشنگتن تیره شد و آقای کرزی بار ها به گونه آشکار از عملکرد امریکا در این کشور شدیداً انتقاد کرد.

اما آگاهان مسایل سیاسی موضع گیری حکومت پیشین را به نفع افغانستان نمی خوانند و گسترش روابط این کشور با امریکا را یک نیاز خوانده و می گویند که این سفر رییس جمهور غنی کلیدی بود و توانسته است زمینه خوبی را برای حمایت دومدار امریکا از افغانستان فراهم سازد.

روح الله امین رییس مرکز مطالعات ستراتیژیک امریکا برای افغانستان و آگاه مسایل سیاسی در صحبت با رادیو آزادی گفت این سفر یک آغاز خوب بود و خوشبینی ها نسبت به بهتر شدن روابط وجود دارد:

« این سفر بسیار کلیدی و ظاهراً موفقیت آمیز بود، اگر ایالات متحده امریکا بخواهد از افغانستان حمایت کند به تایید کانگرس نیاز دارد به این ترتیب سخنرانی رییس جمهور در کانگرس و سایر دیدار های که انجام شد، زمینه خوبی را ایجاد کرد تا امریکا بتواند دوامدار تر از افغانستان حمایت بکند.»

آگاهان می گویند که رییس جمهور غنی باید تعهدات اش در این سفر در رابطه به تامین صلح، حقوق بشر، مبارزه با تروریزم و فساد اداری وسایر موارد را عملی سازد تا به باور آنان با عملی شدن این تعهدات آقای غنی خواهد توانست رابطهء قابل اعتماد و سالم را با ایالات متحده امریکا که قدرتمند ترین حامی افغانستان از لحاظ سیاسی و اقتصادی پنداشته می شود، ایجاد کند. (رادیوآزادی)

مردم کابل: تانک...

روز جمعه در منطقه سرای غزنی شهر کابل بنابر مشکلات تخنیکی از یک ذخیره گاز ال، پی، جی که برای وسایط نقلیه از آن استفاده می شود چندین تن گاز به فضا رها گردید.

مردم محل می گویند، این مسئله آنان را دست و پاچه ساخته و منازل شان را برای چندین ساعت ترک کردند.

در این حال شماری از اعضای کمیسیون منابع طبیعی و محیط زیست ولسی جرگه در صحبت با رادیو آزادی موجودیت تانک های تیل و ذخایر گاز را در مناطق مسکونی نگران کننده می دانند.

عبیدالله رامین یک عضو این کمیسیون می گوید، بی توجهی به چنین مسایل مهم می تواند آسیب بزرگ را به جان و مال مردم وارد کرده و محیط زیست را آلوده سازد.

قرار گزارش ها در چند سال اخیر ده ها تانک تیل و ذخایر گاز ال، پی، جی با اخذ جواز فعالیت در مناطق رهایشی بخصوص در شهر کابل ایجاد گردیده است.

اما انتقاد های موجود اند که در تانک های تیل و ذخایر گاز مایع خلاف معیار های تعیین شده ده ها تن گاز ذخیره شده و این کار نگرانی های زیادی را برای مردم ایجاد کرده است.

در این حال مسوولان وزارت تجارت و صنایع افغانستان می گویند، اکثر این تانک ها تحت بررسی حکومت قرار داشته و به اساس معیار های تعیین شده فعالیت دارند.

مسافر قوقندی سخنگوی این وزارت در صحبت با رادیو آزادی گفت، آنان اقداماتی را روی دست دارند که بر اساس آن شماری از تانک های تیل و ذخایر گاز مایع را از محلات مسکونی انتقال می دهند:

«ما روی راهکار کار می کنیم تانک های تیل که در محلات مسکونی باشد و نیازمندی در آن جا کمتر دیده شود آنها را انتقال بدهیم به مناطق که ساحه رهایشی کمتر باشد اما جاهای است که نیازمندی وجود دارد ما تمام خطرات و جوانب اش را مد نظر می گیریم و به یک فروشنده گاز و یا تیل اجازه فروش را می دهیم.»

آقای قوقندی هر چند نگفت که چه مقدار تیل و گاز باید در ذخایر ذخیره گردد اما تاکید کرد، کسانی که خلاف معیار های تعیین شده عمل نماید به ارگان های عدلی و قضایی معرفی خواهند شد.

مسوولان اداره حفاظت از محیط زیست هشدار می دهند که هرگاه به این مسئله مهم توجه جدی نشود افزایش گازات و تیل های بی کیفیت سبب خواهد شد تا محیط زیست بیشتر آلوده شده و مردم به مشکلات مختلف صحی مواجه گردند. (رادیوآزادی)

یک داکتر در غور ...

بخش دندان در غور تخصص دارد می گوید که وی بعد از عمل وحشیانه که بالای فرخنده دختریکه به اتهام سوختاندن نسخه های از قرآنکریم کشته شد آرامش روحی اش را از دست داده بود و برای اینکه از یک سو بتواند برای روح فرخنده دعا نماید و از سوی هم بر آرامش روحی اش دست یابد این تصمیم را گرفت.

لعلزاد می گوید که تا آخر ماه حمل سال جدید در هر روز آخر هفته مریضانی که توان پرداخت هزینه تداوی شان را ندارند به گونه رایگان تداوی می نماید و هم چنان از آنها می خواهد تا برای شادی روح فرخندهء بیگناه دعا کنند:

«متأسفانه که در یک عمل بسیار وحشیانه و دروغین خواهر ما فرخنده را به شهادت رسانیدند و این کار بسیار بالای روح و روانم تاثیر گذاشت و چون دیگر کاری از دستم بر نمی آمد یک روز کاری خود را وقف مریض های بی بضاعت بگونه رایگان کردم تا برای شهید فرخنده خودم و مریضانم دعا نمائیم و هم چنان غم شریکی خود را برای تمام زنان و خانوادهء شهید فرخنده ابراز نمایم.»

در همین حال باشنده های غور که حمله بالای فرخنده را قبل از روشن شدن موضوع یک کار شرم آور می خواندند، تصمیم یگانه داکتر که برای دعا بر روان فرخنده ای بیگناه، مریضان بی بضاعت را تداوی می کند قدر دانی می کنند و هم چنان از حکومت می خواهند تا عاملین این قضیه را به اشد مجازات محکوم نماید:

« قدوس استم یک تن از شهروندان غور، کشتن فرخنده یک لکه بد نامی بود که بر دامن افغانها خورد و بسیار شرم آور بود. از این داکتر بسیار تشکر می کنم که یک غم شریکی برای مردم افغانستان مخصوصاً زنان و خانواده فرخنده کرده است.»

«رابعه استم، ما از حکومت می خواهیم تا تمام عاملین این قضیه را گرفتار و به اشد مجازات محکوم نماید تا از تکرار چنین اعمال و محاکم صحرایی جلوگیری شود.»

«محمد صدیق استم باشنده شهر فیروز کوه، واقعاً احساس داکتر صاحب لعلزاد قابل قدر است و لازم است تا دیگر داکتر های ما هم برای غم شریکی به این حادثه دلخراش چنین برنامه های داشته باشند تا الگوی باشد برای آینده ها.»

این در حالیست که سه روز قبل شماری از زنان در غور ضمن اعتراض در پیوند به قضیه کشته شدن فرخنده یک دختر نوزاد را نیز به نام فرخنده مسمی نمودند.

عمر لعلزاد اولین داکتریست که برای آرامش روح فرخنده دختریکه تحقیقات اخیر نشان داد که بی گناه است به تداوی مریضان نادار پرداخته و قرار است تا بیش از هشتاد مریض در این مدت تداوی گردند. (رادیوآزادی)

بهای برق پس از...

بودند که به دلیل افزایش بهای برق کشور ها آنان قصد بلند بردن قیمت صرفیه ی برق را درهرات دارند.

هرچند خواست مردم هرات فی کیلوات دوافغانی بود اما درنهایت چهارافغانی تعین شد.

مردم هرات درپی اعلام بهای برق دراین ولایت دست به اعتصاب گسترده زده بودند. (باختر)

آروال: حکومت باید...

جریب زمین که توسط جنگلات در افغانستان پوشانیده شده بود حدود پنج اعشاریه پنج میلیون آن از بین رفته است:

«جنگلات افغانستان در جهان به خصوص در منطقه از شهرت خوبی برخوردار است اما در حال حاضر این جنگلات یا سرمایه ملی ما از سوی مافیاها قطع و به پاکستان قاچاق می گردد.»

مسوولان این انجمن به مناسبت ۲۱ مارچ یا روز جهانی جنگلات در کابل گفتند، جنگلات در زیبایی محلات و حفظ محیط زیست نقش مهم داشته و باید بگونه خود سر قطع نشوند.

به گفته آنان، ولایات کنر، ننگرهار، خوست، پکتیا، بادغیس، تخار و سمنگان بیشتر جنگلات را دارا می باشند و این جنگلات از سوی زورمندان محلی و باشنده های محل بگونه غیر قانونی و خودسر قطع و چوب آن به کشور های همسایه قاچاق می شوند.

مسوولان انجمن صحت عامه شرق می گویند، تخریب و کاهش جنگلات سبب جاری شدن سیلاب ها، برف کوچ ها، تخریب زمین ها و آلودگی آب و هوا گردیده و به محیط زیست به شدت ضرر می رساند.

این انجمن انتقاد می کند که در سیزده سال گذشته برای حفظ جنگلات از سوی حکومت توجهء لازم صورت نگرفته و بعد از این باید مسالهء جلوگیری از قطع جنگلات در اولویت های کاری حکومت قرار گیرد.

در این حال ادارهء ملی حفاظت از محیط زیست افغانستان می گوید، در بخش حفاظت از جنگلات اقداماتی صورت گرفته و این مسئله در صدر برنامه های حکومت وحدت ملی قرار دارد.

عبدالولی مدقق معاون این اداره به رادیو آزادی گفت، هر چند وزارت امور داخله تعهد سپرده تا در بخش های مختلف حفاظت از محیط زیست بخصوص حفاظت از جنگلات تلاش های جدی را انجام دهد، اما در این راستا به همکاری همه ادارات و مردم نیاز است:

«ما به همکاری ادارات دیگر نیز نیاز داریم بخصوص وزارت امور داخله و دفاع ملی، وقتیکه با همچون موارد مواجه می شوند از آنان تقاضا می کنم تا جداً در برابر آن اقدام نمایند در غیر آن مقدار جنگلات را که ما داریم اگر روند به همین گونه ادامه یابد در آینده های نزدیک افغانستان فاقد جنگلات طبیعی خواهد بود.»

آقای مدقق افزود، این اداره برای حفاظت از جنگلات و جلوگیری از قطع و قاچاق آن برنامه های زیادی را روی دست دارد اما به علت کمبود بودجه نتوانسته آن را بگونه درست عملی کند.

کارشناسان می گویند، اگر حکومت برای حفظ و افزایش جنگلات توجه کند از یک سو جلو آلودگی آب و هوا گرفته خواهد شد و از طرف دیگر در رشد اقتصادی این کشور نیز نقش مهم خواهد داشت. (رادیوآزادی)

جنرال ظاهر: برخی ...

در میان این پرونده ها نام ۱۷ پولیس به شمول آمر حوزه ی دوم پولیس شهر کابل و نام هفت غیرنظامی به شمول یک مجاور زیارت شاه دو شمشیره وجود دارد.

جنرال ظاهر ظاهر در این باره اظهارداشت: «ما امروز توانستیم با تکمیل پروندهی قتل فرخنده، این پرونده را به لوی سارنوالی بفرستیم. این پرونده در برگیرندهی نام ۲۷ غیرنظامی و ۱۷ پولیس است که در آن تمام اسناد و شواهد در باره متهمان درج شده است».

این مقام پولیس که پروندهی متهمان قتل فرخنده را بررسی و تهیه کرده است با ابراز نگرانی از اینکه برخی از حلقهها در تلاش برای مداخله در این پرونده هستند و برای رهایی برخی از آنان تلاش میکنند افزود: «به شما اطمینان میدهم که من خودم این پرونده را تا هنگام نهایی شدن پیگیری میکنم و در صورت هرگونه مداخله مردم افغانستان و رئیس جمهور را در میان میگذارم».

درهمین حال؛ لوی سارنوالی تأکید میورزد که سارنوالان پروندهی قتل فرخنده را بگونهی شفاف بررسی خواهند کرد.

عبدالبصیر عزیزی سخنگوی لوی سارنوال میگوید: «پروندهی قتل فرخنده پیش از چاشت دیروز به لوی سارنوال رسید. این پرونده دو بخش دارد که بخش نظامی آن از سوی سارنوالی نظامی و پروندهی متهمان غیرنظامی از سوی سارنوالی مبارزه علیه امنیت ملی بررسی میشود؛ به شما اطمینان میدهم که سارنوالان این پرونده را بگونه شفاف بررسی خواهند کرد».

خپلواک صافی عضو کمیسیون بررسی قتل فرخنده نیز ادامه داد: «بررسیهای ما این هستند که فرخنده بی گناه بوده است. افراد دیگری هم در قتل فرخنده دخیل بودهاند که تاکنون فراری هستند و انتظار داریم که به زودی از سوی پولیس گرفتار شوند».

فرخنده یک روز پیش از نوروز از سوی یک مجاور زیارت شاه دو شمشیره به سوزاندن قرآن متهم شد در نتیجهی لتوکوب شماری از مردان نخست کشته شد و سپس جسدش سوزانده شد؛ اما کمیسیون بررسی قتل وی اعلام کرد که وی بیگناه بوده است. (طلوع نیوز)

احیای دوباره جنگلات...

سارباغ ودره صوف های بالا وپایان از مناطق اند که درروز های اخیر درآن ها پسته کشت شده است .

به گفته خیرخواه یک هزارویکصد وپنجاه جریب زمین از دوصد پنجاه باشنده های سمنگان بوده که زرع پسته د رقی جریب حدود چهارصد دالر با سهم گیری بیست وپنج درصد از زمین داران هزینه برداشته وهزینه مجموعی که از سوی بانک جهانی برای تطبیق این پروژه پرداخت شده است نزدیک به چهارصد وشصت هزار دالر امریکایی میباشد که علاوه ازتوزیع تخم اصلاح شده پسته خدمات بعد از کشت را نیز شامل میشود واین خدمات از سوی کارمندان فنی اداره زراعت انجام میشود.

درعین حال انجنیر محمد اسلم رانا رئیس اداره زراعت آبیاری ومالداری ولایت سمنگان از کمک بانک جهانی وتوجه و زارت زراعت ابراز خوشی نموده گفت که سمنگان از جمله ولایات کشور است که بیشترین جنگلات پسته را در خود جاداده است و این برنامه زراعت علاوه از کمک برای زمین داران، قدم خوبی در راستای احیای دوباره جنگلات پسته بوده که درطول سال های گذشته بنابر عوامل مختلف آسیب دیده ویاهم ازبین رفته اند.

قابل ذکر است، سمنگان بعد از ولایت بادغیس دومین ولایت درسطح کشور است که بیشترین ساحهٔ جنگلات پسته را درخود جاداده است .

به گفته مسئولان اداره زراعت آن ولایت هم اکنون درساحهٔ چهل ودو هزار هکتار زمین این ولایت ، جنگلات پسته وجود داشته و این جنگلات منبع خوب درآمد برای اهالی سمنگان میباشد. (باختر)

۲۰ فرد ربوده شده ...

از شش موتر در جنوب ولایت ارزگان از موترهایشان بیرون آوردند و به بخش های نامعلوم انتقال دادند.

وی اظهارداشت: «افرادی که به تاریخ سوم ماه حمل از قندهار به کجران می آمدند و شماری از دکانداران، کارگران و دریورها بودند در منطقه ی سراب و سرکه در جنوب ارزگان از سوی طالبان توقف داده شدند و به استقامت نامعلومی برده شده بودند؛ اینها روز جمعه هفتم حمل ساعت سه پس از چاشت از بند رها شدند».

جمعه گل بردی در این باره ادامه داد که این مسافران و رانندهگان پس از پنج روز در نتیجهی میانجیگری بزرگان قوم روز جمعه رها شدهاند و ناوقت جمعه شب به خانوادههایشان پیوستند. (طلوع نیوز)

دست و پای مصنوعی...

نیروهای امریکایی ایفای وظیفه می کرد، جان دو کودک افغان را که شدیداً در جنگ زخمی شده بودند نجات داد.

وی روز جمعه پس از دو سال با این دو کودک در لاس انجلس ملاقات کرد.

بر اساس گزراش (سی بی اس) لاس انجلس، عبدل در جولای ۲۰۱۳ میلادی زمانی شدیداً زخمی شد که یک راکت در خانه اش واقع در یکی از قریه های دور افتاده اصابت کرد.

در این رویداد عبدل برادرش را از دست داد و پای راست اش قطع شد.

در یک رویداد دیگر شاه بی بی که با همسالان اش در بیرون از خانه مصروف بازی بود هدف یک انفجار قرار گرفت.

در این انفجار همبازی های شاه بی بی کشته شدند با آنکه شاه بی بی در این رویداد جان به سلامت برد اما یک دست و یک چشم اش دیگر با او نبودند.

لینت فیشر آستن در تیم کارکنان صحی بود که عبدل و شاه بی بی را برای سه ماه در شفاخانهء نظامی امریکایی در افغانستان معالجه کرد.

سی بی ایس لاس انجلس به نقل از این نرس نظامی امریکایی نوشته که می گوید، وضعیت این دو کودک افغان را که در آنزمان هر کدام هشت سال عمر داشتند، حتی نمی توان بیان کرد.

به گفتهء وی، آنچه که بالای عبدل و شاه بی بی گذشته هیچ پدر و مادر بالای فرزندان خود تصور نمی توانند.

با تلاش لینت فیشر آستن، (بنیاد کودکان جنگ زده) مصارف صحی عبدل و شاه بی بی را به عهده گرفته و اواخر ۲۰۱۳ میلادی آنها را به امریکا انتقال داد.

عبدل پس از سپری کردن چهار عملیات اکنون می تواند با پای پلاستیکی راه برود.

در حالیکه شاه بی بی با دست مصنوعی اش رسامی می کند.

سی بی ایس لاس انجلس به نقل از لینت فیشر آستن نرس نظامی امریکا نوشته که می گوید: زمانیکه می بینم عبدل و شاه بی بی یک زندگی بهتر را تجربه می کنند و کار های را انجام می دهند که آنها را قادر به کودک بودن می سازد، لذت می برم.

قرار است این دو کودک افغان در آینده نزدیک دوباره به افغانستان برگشته و با فامیل های شان بپیوندند. (رادیوآزادی)

بالاحصار کې باید ...

بالاحصار په پنځمه زیږدیزه پیړۍ کې د کابل سویل ختیځ کې د شیر دروازې غره لمن کې ودان شو.

دا ودانۍ له لومړي سره د پوځي موخو لپاره وه، ځکه خو اوس هم پکې د افغان پوځیانو یو توپلي مېشت دي.

د لرغونپوهان په وینا دغه ځای له اسلام وراندې د بودایانو عبادت ځای و.

یو شمېر افغان واکمنانو دغې ودانۍ ته له هره اړخه پام کاوه او ځینې به یې دلته وخت نا وخته اوسېدل. وروستۍ رغاونه یې نیمه پیړۍ وراندې د نادرخان په واکمنۍ کې وشوه.

خو د کمونیست پلوه حکومتونو پر مهال یې ډېره برخه د اور خوراک شوه، کابل ته د مجاهدینو په ورتنوتو یې نړیدلې دیوالونه نور پسې وران وبجار شول.

افغان حکومت ته دعلومو اکاډیمۍ د غړي او تاریخپوه حبیب الله رفیع سپارښتنه داده چې دغه ودانۍ په یوه پوځي موزیم واړوي، هغه څه چې دا تاریخي ځای پکې خوندي کېدای شي. بل لور ته د افغانستان د اطلاعاتو او کولتور وزارت چارواکي وایي، که امکانات ورکړل شي نه یواځې بالاحصار، بلکې ورځېرمه د شیر دروازې غړه دیوالونه هم زغورلي او رغولې شي. (بي بي سي)

په پروان کې بندي ...

بندي ښځو چې دهغو دیوشمیر جرم قتل دی، ویلي دي تر هغه وخته پورې چې دښد موده یې ونه بخښل شي اوبا دښد په موده کې یې تخفیف رامنځته نه شي خپل اعتصاب ته دوام ورکوي.

دې وویل چې ددغه اعتصاب دپای ته رسولو لپاره هلې ځلې دوام لري او تاکل شوې ده چې نن له کابل څخه هم یو هیئت ددغې موضوع دخیرنې لپاره پروان ته ورسیږي.

دپروان ولایت دجیل مدیر سمونوال عبدالواحد ووېل دهیواددجمهور رییس دهغه فرمان له مخې چې دمارچ دانمې نیټې په مناسبت صادر شوی دی ددغه جیل یوه بندي میرمن له بند څخه ازاده شوې ده او ددریو تنو نورومیرمنو دبند په موده کې تخفیف راغلی دی. ده زیات کره چې دهغو دریو تنوبنځو په کډون چې دبند په موده کې یې تخفیف راغلی دی ددغه جیل ټولو شلو تنوبندي بنځو دنه خوږو په اعتصاب لاس پورې کړی دی.

مسوولین وایي چې په دې جیل کې دشلو تنوبنځو په کډون نږدې شپږ سوه تنه بندیان شپې سبا کوي. (باختر)

پنځه تنه پولیسان په ...

دې پېښه کې پنځه تنه پولیسان ټپیان شوي او دوقلات ښار ملکي روغتون ته لېږدول شوي دي.

دزابل ولایت دعامې روغتیا رییس وویل چې ددغې پېښې دټپیانو روغتیایي حالت ښه نه دی. (باختر)

صحت و سلامت

چقدر مراقب ناخن‌هایتان هستید؟

ناخن از پروتئینی به نام کراتین تشکیل شده و رشد آنها به عوامل مختلفی نظیر سن و وضع سلامت بستگی دارد. شکستن ناخن در بزرگسالان به این معنی است که باید مدت زیادی صبر کنند تا ناخن شکسته دوباره رشد کند.

رشد ناخن در کودکان و نوجوانان با سرعت بیشتری انجام می‌شود. ناخن‌های کودکان تا سن بلوغ با سرعت رشد می‌کنند و بعد از آن تا ۵۰ درصد از سرعت رشد ناخن‌ها کاسته می‌شود. رشد ناخن در زنان باردار نیز سریع‌تر است. هورمون‌های بارداری سوخت و ساز بدن را بالا می‌برند و گردش خون را افزایش می‌دهند، در نتیجه مو و ناخن با سرعت بیشتری رشد می‌کند. در نقطه مقابل، بیماری و مصرف دارو، بویژه داروهای شیمی‌درمانی، روی رشد ناخن اثرات سوء دارد و حتی در بعضی از موارد ممکن است سبب افتادن ناخن‌ها شود. ناخن‌های دست سه تا چهار مرتبه سریع‌تر از ناخن‌های پا رشد می‌کنند. اگر راست‌دست هستید ناخن‌های دست راست‌تان و اگر چپ‌دست هستید ناخن‌های دست چپ‌تان زودتر بلند خواهند شد. بعلاوه، ناخن‌های دست در فصل تابستان رشد بهتری دارند و زمستان‌ها دیرتر بلند می‌شوند. ناخن‌های دست حدود سه میلی‌متر در ماه رشد می‌کنند. اگر ناخن دستتان افتاده باشد باید چیزی بین چهار تا شش ماه صبر کنید تا ناخن‌تان کاملا دربیاید. اما اگر همین اتفاق برای ناخن پا بیفتد، رویش مجدد آن از ناحیه کوتیکول (پوست اطراف ناخن) یک‌سال تا یک سال و نیم طول خواهد کشید.

با ناخن‌های شکننده چه کار کنیم؟

ناخن‌ها ممکن است شکننده، چاله چاله، بدرنگ، پوسته پوسته یا دندانه‌دار شوند. از این میان، شکنندگی ناخن‌ها شایع‌ترین مشکلی است که با افزایش سن بروز می‌کند. در اینجا به بررسی چند راهکار برای داشتن ناخن‌های سالم اشاره می‌کنیم.

ویتامین و بیوتین:

ویتامین‌ها نقش مهمی در سلامت ناخن‌ها دارند. کمبود آهن و زینک می‌تواند ناخن‌ها را تخریب کند و معمولا یک مولتی‌ویتامین پایه کلید حل مشکل است. توصیه می‌شود از مولتی‌ویتامینی استفاده کنید که حاوی نیاسین (ویتامین B۳)، آهن، کلسیم و ویتامین‌های گروه A و C باشد. ویتامین ب‌کمپلکس نیز به دلیل بیوتین (ویتامین B۷) موجود در آن کم فایده نیست. بیوتین علاوه بر این که در بعضی از مکمل‌های ویتامین وجود دارد، در بلغور جو دوسر، کیله، سمارق، بادام زمینی و سویا یافت می‌شود. البته، چگونگی عملکرد بیوتین در افزایش مقاومت ناخن‌ها هنوز کاملا مشخص نیست. در یک آزمایش، تعدادی خانم روزانه به مدت شش ماه ۲.۵ میلی‌گرم بیوتین مصرف کردند و مشاهده شد که مقاومت ناخن‌های آنها ۲۵ درصد بالاتر رفت. بیوتین در بسیاری از مواد غذایی وجود دارد و بیشتر مردم در شرایط عادی بیوتین کافی دریافت می‌کنند، مگر در شرایط خاص، مثل افراد الکلی، کسانی که به مقدار زیاد سفیده تخم‌مرغ خام می‌خورند یا آنهایی که به مدت طولانی آنتی‌بیوتیک مصرف می‌کنند. خیلی از خانم‌های باردار به کمبود بیوتین دچار می‌شوند و اگر مصرف ویتامین‌های ضروری دوران بارداری را جدی نگیرند، ممکن است نوزادشان با ناهنجاری‌های مادرزادی متولد شود. اطلاعاتی که در زمینه تأثیر مکمل‌های ویتامین روی سلامت ناخن‌ها مطرح می‌شود بیشتر جنبه تجربی دارد و اساس علمی آنها هنوز ثابت نشده است. شواهد نشان می‌دهد گلوکوزامین که در درمان آرتروز کاربرد دارد در این مورد هم مؤثر است. ژلاتین و گیاه دم‌اسب نیز در تقویت ناخن‌های شکننده فواید مشابه دارند. بار دیگر تأکید می‌شود که این روش‌های درمانی گرچه تا حدی موفقیت‌آمیز گزارش شده است، اما درباره چگونگی ساز و کار آنها توضیح علمی مشخصی وجود ندارد.

مرطوب‌کننده‌های قوی:

علت اغلب شکنندگی ناخن‌ها کمبود رطوبت است، چون خشکی ناخن باعث ترک خوردگی و پوسته پوسته شدن آن می‌شود. مرطوب‌کننده‌های رایج مانند وازلین که در تمام داروخانه‌ها موجود هستند، می‌توانند به داشتن ناخن‌های سالم کمک کنند. درمان‌های خانگی مثل مخلوط زرده تخم‌مرغ و شیر نیز توصیه می‌شود. در هر صورت بهتر است از کرم‌های مرطوب‌کننده قوی استفاده کنید که حاوی ویتامین E، روغن آووکادو و کره درخت روغن قلم هستند. فقط کافی است مقداری از کرم را روی ناخن‌ها و پوست اطراف آنها بمالید.

مراقبت‌های عادی:

از استحکام بخش‌های ناخن استفاده نکنید، این محصولات می‌توانند آلرژی‌زا باشند و همان استفاده مداوم از مرطوب‌کننده‌ها کفایت می‌کند.

پوست اطراف ناخن کوتیکول نامیده می‌شود و نباید آن را از بین برد. کوتیکول ضامن سلامت ناخن‌هاست و دست‌کاری بیش از حد آن شما را مستعد عفونت‌های ناخن خواهد کرد. بریدن کوتیکول باعث ناهنجاری‌های ناخن می‌شود. اگر ریشه ناخن یا پوست اطراف ناخن‌ها اذیت‌تان می‌کند برای رفع آنها از قیچی‌های مخصوص استفاده کنید، اما یادتان نرود که زیاده‌روی نکنید. پشت سرهم لاک نزنید و هر چند وقت یک‌بار به ناخن‌هایتان استراحت دهید. این کار به شما اجازه می‌دهد شکل ظاهری ناخن‌ها را بدون پوشش لاک بررسی کنید. کرم‌های مرطوب‌کننده روی ناخن‌های بدون لاک کارآمدتر عمل خواهند کرد. به علاوه، همان‌طور که گفته شد کمتر از لاک‌پاکن‌ها استفاده کنید، چون ناخن‌هایتان را خشک می‌کنند. دیگر این که بگذارید ناخن‌هایتان هوا بخورند، اما حواستان به عوامل محیطی تأثیرگذار باشد، مثلا این که ناخن‌ها در هوای خشک و سرد زودتر ترک می‌خورند.

از دست‌ها محافظت کنید:

از دست‌ها محافظت کنید تا ناخن‌های به مراتب سالم‌تری داشته باشید. دستکش بپوشید، بویژه در هوای سرد یا هنگام ظرف شستن. شستن بیش از حد دست‌ها موجب نفوذ آب در ناخن‌ها می‌شود و آنها را مستعد شکستن می‌کند. ناخن‌هایتان را کوتاه نگه دارید. هر چه ناخن‌ها بلندتر باشند آسیب‌پذیرتر می‌شوند و حتی در انجام کارهای روزمره اذیت‌تان خواهند کرد. موقع انجام کارهایی که با دخالت دست همراه هستند بیشتر مراقب باشید، مثلا وقتی کشوها را می‌بندید مواظب باشید که ناخن‌تان لای کشو گیر نکند. گردش خون ضعیف نیز ممکن است باعث شکنندگی ناخن‌ها شود. کم‌کاری تیروئید هم روی رشد ناخن‌ها تأثیر منفی دارد.

تقویت سیستم ایمنی بدن با لیمو ترش

نوشیدن آب لیموترش در اوایل صبح، سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. لیموترش سرشار از ویتامین C است و برای مقابله با بیماری های ویروسی بخصوص سرماخوردگی مفید است.

این میوه ترش و اسیدی پتاشیم زیادی در خود جای داده به همین دلیل باعث عملکرد بهتر اعصاب و مغز می شود. اگر لیموترش به صورت ناشتا مصرف شود، خواص آنتی اکسیدانی ترکیبات آن سیستم ایمنی بدن را قوی و بیماری ها را از فرد دور می کند.

وی تاکید می کند: اگر فردی از یبوست و سوزش معده رنج می برد، مصرف روزانه مقداری آب لیموترش به وی توصیه می شود. البته اگر فردی دچار زخم معده است باید در مصرف این نوشیدنی احتیاط کند و قبل از قرار دادن این میوه در فهرست غذایی روزانه خود، با پزشک مشورت کند.