

هیئت افغانستان وو...

این مذاکرات نتایج مثبت داشته باشد که مطمئن برای تأمین صلح و ثبات در افغانستان بسیار کمک کننده است. «دکتر رئیس جمهور افغانستان روز سه شنبه اعلام کرد که هیئتی از شورای عالی صلح برای گفتگو با طالبان به پاکستان رفته است. حکمت خلیل کززی معین سیاسی وزارت خارجه افغانستان نیز عضو هیئت افغانستان بوده است. (دوچه وله)

علوم؛ هیچ ولایت...

در این دیدار برخی از نماینده گان مردم در ولسی جرگه، شورای ولایتی، علما، موسفیان، اعضاء احزاب سیاسی و جامعه مدنی از وخامت اوضاع امنیتی فاریاب شدیداً ابراز نگرانی کرده. گفتند که اگر نیروی بیشتر و تجهیزات لازم جنگی فرستاده نشود، از غورواج تا کمربند امنیتی شهر میمنه به کنترل طالبان در خواهد آمد و فاریاب در معرض سقوط قرار می گیرد.

عبدالستار بارز معاون و سرپرست ولایت گفت که پاکستان در چهل سال گذشته نقش سیاه در افغانستان داشته و فاریاب هم از مصیبت های که پاکستان روا داشته در امان نبود.

وی افزود در حال حاضر، ۴ هزار طالب در فاریاب حضور دارند که با نیروهای امنیتی و مردم در ولسوالی های غورواج، فیصلر، المار، پشتونکوت، بلجراغ، گرزپوان، کوهستان، شیرین نگاب و دولت آباد در جنگ هستند.

وی از وزیر داخله خواست که عملیات بدون وقفه علیه طالبان صورت بگیرد، از خیرش های مردمی حمایت جدی شود، برای ورئه کشته شده گان و مجروحین آنها امتیازاتی که در نیروهای امنیتی وجود دارد، داده شود و یک قطعه هوایی در میمنه ایجاد کرد تا در مواقع خاص نیروهای زمینی را حمایت نماید.

سید عبدالباکی هاشمی رئیس شورای ولایتی فاریاب میگوید که مخالفان مسلح قویتر از نیروهای امنیتی هستند، بخاطریکه تا سه کیلومتری شهر میمنه پاتک افراز کرده. مردم را آزار و اذیت میکنند و با خود می برند.

وی گفت که فاریاب دروازه شمال است در گذشته این ولایت سقوط نمود تا سالنگ به دست طالبان افتاد؛ اگر اینبار در قسمت فاریاب بی توجهی شود، بزودی سقوط خواهد کرد.

دکتر تقیب الله فایق عضو ولسی جرگه میگوید که تشکیل نیروهای امنیتی فاریاب در مقایسه به ولایات دیگر ناچیز است، اگر تا ۴۸ ساعت آینده نیرو و سلاح بیشتر ارسال نشود، از ولسوالی غورواج تا کمربند شهر میمنه سپس همه ولایت فاریاب به دست طالبان سقوط خواهد کرد. مصوف گفت که در فاریاب جنگ را

پاکستانی ها و چیچنی ها رهبری میکنند، سلاح ومهمات دست داشته آنها جای سوال است که در کجا به دست می آوند. وی افزود که فاریاب دروازه شمال است، که اگر این ولایت سقوط کند، پایه های حکومت به سقوط مواجه خواهد شد.فتح

الله قیصار دیگر ولسی جرگه میگوید که قاری صلاح دین والی نامناب طالبان، ملا محمد الله و چندین سر دسته دیگر این گروه کسانی هستند که رئیس جمهور قبلی از زندان رها ساخت و آنها امروز مردم را تحت هر نامی میکشند.وی خطاب به مردم گفت:

«طالبان افراد زیادی را به بهانه اینکه نزدیکانتش در دولت کار میکنند میکشند در حالیکه پدر و برادر اکثریت طالبان در نظام کار میکنند؛ دولت آنها را نمی گیرد، میگوید که گناه دست راست از چپ پرسیده نمی شود؛ منبند باید ما و شما در هر جا پدر و برادر طالب را ببینم، باید بکشیم.»مولوی اسدالله جمالی رئیس کمیته صلح در فاریاب، جنگ در برابر نظام را تا روا، طالبان را چنانپکار و نوکران آی اس آی خوانده، افزود که آنها به هیچ قشر جامعه رجح ندارند. (پژواک)

نگرانی مجلس سنای...

کمیته تسلیحاتی مجلس سنای ایالات متحده وزیر دفاع و رئیس ستاد مشترک ارتش این کشور را برای پاسخگویی در باره نبرده با دانش وهراس افغانک دیگر در جهان فراخواند.دراین نشست ناشر و واشنگتن در برابر دانش پی راهبردی و ناکارا گفته شد وبراقدمات بیشتر جدی در برابراین گروه تاکید شد.جان مکین رئیس کمیته تسلیحاتی سنای امریکا می گوید که نبود یک راهبرد مبارزه با دانش سبب گسترش نفوذ این گروه در برخی از کشورهای جهان به شمول لیبیا، مصر، نایجری وحتا افغانستان شده است. جان مکین رئیس کمیته تسلیحاتی سنای امریکا گفته است که: «افغانستان یقیناً عراق نیست، اما شرایط این دوکشور بدون شک یکسان استند.

ایالات متحده با نگهداری یک نیروی بسیار کم دستاوردها را که دریک دهه گذشته به سختی بدست آمده اند با خطر روبه رو می سازد.

فرماندهان ما درافغانستان باور دارند که با پیرون شدن نیروهای ما درایان سال ۲۰۱۶ باید پیامدهای ناگوارری را انتظار داشته باشیم.

رئیس جمهور اواما باید نیروی کافی را در افغانستان نگهدارد. این نیروها همچنان باید صلاحیت هرگونه کمک به همکاران افغان مان را داشته باشند تا افغانستان پایتاز گردد ودمشمان مشترک ما شکست داده شوند.»

جیف سیسون یک سناتور دیگر امریکایی نیز می گوید که از آینده راهبرد کنونی کاخ سفید در برابر افغانستان نگرانی جدی دارد.جف سیسون سناتور امریکای گفت: «اگر ما اشتباه عراق را درافغانستان تکرار کنیم پس پیامد مشابه به ما درعراق رخ می دهد، به همراه خواهد داشت.

سرمایه گذاری جانی ومالی ما با تهدید روبه روخواهد شد. وزیرداره آینده نگران استم و این یک پندار بیپوده نیست.»

اشتون کارتر وزیردفاع امریکا گفت: «رسیدن به شکست پایدار دانش نیاز به تعهد محکم، رهبری قاطع ایالات متحده، متحدان اش وتلاش های سخت مردان وزنان نظامی پوش ما دارد.» ازسوی دیگر جنرال دیوید پترائوس فرمانده پیشین نیروهای خارجی درافغانستان می گوید که بیرون شدن نیروهای امریکایی از این کشور به معنای هدیه دادن افغانستان به هراس افغانک است. (طلوع نیوز)

مشترکین برق در ...

طریق رسانه ها به مردم نیز معرفی می شوند.وید کامرانی سرپرست اداره برسانی هرات، در این نشست گفت که برخی مشترکین برق به خصوص زورمندان، از بابت صرفیه برق چند سال گذشته قرفسار میباشند.به گفته وی، از جمله ۹۰۰ میلیون افغانی یادشده، صد میلیون به زورمندان میباشد. کامرانی علاوه کرد که ریاست برشنا، بارها برق زورمندان را که پول صرفیه برق را نمی پرداخت قطع کرده؛ اما با تهدیدها مواجه شده و نتوانسته در این راستا قانون را عملی کند.اما احسان الله حیات سخنگوی والی هرات که فرمان رئیس جمهور در مورد تعیین هیئت را نیز به خوانش گرفت گفت: رئیس جمهور در این فرمان هدایت داده است که به افراد سرشناس، یک هفته وقت بدهند تا باقی داری شان را ببردازند؛ در غیر آن صورت، اسمم های شان منتشر شود، برق شان قطع شود و خود شان به سازوایی معرفی شوند.» (پژواک)

عبدالله در اصلاح ...

پس از تشکیل حکومت وحدت ملی، اصلاح نظام انتخاباتی از توافقات اساسی اشرف غنی و عبدالله بود، اما هنوز در این زمینه گام عملی برداشته نشده است.از سوی دیگر به دلیل نبود بودجه و عدم آمادگی حکومت، انتخابات پارلمانی تا بهار سال آینده به تعویق افتاده است.قرار بود آغاز کند، اما به دلیل اختلافها از جمله تعیین رئیس آن، هنوز کمیسیون متذکره به کارش آغاز نکرده است.در همین حال، عبدالله در سفر به ولایت بلخ گفت، اصلاح نظام انتخاباتی آینده سیاسی مردم را رقم مینزد و در این زمینه تلاشهای جدی را انجام خواهد داد.او در ادامه افزود که پس از تشکیل حکومت وحدت ملی مردم نسبت به آینده امیدوار باشند، اما متأسفانه به دلیل کوتاهی جدی در اجرای درست توافقنامه سیاسی، بخشی از آرزوهای مردم به نایمندی تبدیل شده است.امعابالله هشدار داد، هر کس و هر آدرسی به فکر فراموشی توافقنامه سیاسی حکومت وحدت ملی شوند، درس تلخ تاریخی در پیش شان گذاشته خواهد شد.او اخیر گفت، به خواستهای اساسی مردم توجه شود و در غیر این صورت، جدی در کشور به وجود خواهد آمد. (مرکزی)

دهالین ائغان ریکاردو...

به گفته وی، ریکارد جهانی حاصلات سویاییین، از هر جریب حدود ۵۰۰ کیلوگرام ثبت شده است.به ۲۲ اطلاعات متبع، حدود ۱۳هزارهقان در ۱۲ ولایت و ۱۲۶ ولسوالی، اقدام به کشت این گیاه نموده اند که بیشترین حاصلات از ولایات هرات و ننگرهار به دست میآید. هدایت گفت که در سال ۲۰۱۴ میلادی، حدود ۲۰۰۰ هکتار زمین، زیر کشت سویا رفته بود که حاصلات آن به دوهزار متریک تن رسید؛ اما در سال روان، حدود۲۴۰۰ هکتار زمین توسط دهقانان زیر کشت رفته و احتمالاً بین ۴۵۰۰ تا ۵۰۰۰ متریک تن حاصل خواهد داشت. همچنان تصریح نمود که موسسه بین المللی تغذی و آموزش، در پهلوی آموزش، پرورش و روش کشت این گیاه، تخم سویا و کود را در اختیار دهالین قرار می دهد. وی گفت برای اینکه مردم افغانستان بتوانند به منبع پروتئینی دسترسی داشته باشند، این موسسه به زنان افغان و نانواپیهها آموزش میدهد که چطور بتوانند از مخلوط کردن آرد سویا با گندم نان تهیه کنند.هدایت الله هدایت افزود که موسسه بینالمللی تغذی و آموزش، به مردم افغانستان یاد میدهد که چطور میتوانند از محصولات سویا، غذاهای متنوع تهیه کنند.وی همچنان گفت که نان سویاییین، علاوه بر مقوی و خوشمزه بودن، نسبت به نان عادی دو برابر پروتئین دارد. مسوول بخش زراعت موسسه بین المللی تغذی و آموزش افزود که هدف این موسسه، از بین بردن سوء تغذی و تأمین کمبود پروتئین در میان زنان و کودکان در افغانستان می باشد.وی گفت که موسسه بین المللی تغذی و آموزش، از سال ۲۰۰۳ میلادی، تاکتور در افغانستان فعالیت دارد و متعهد است که تا ده سال در کنار مردم افغانستان خواهد ماند. (پژواک)

حامد کززی با آغاز ...

حکومت افغانستان و طلاین روز سه شنبه اسلامآباد پایتخت پاکستان برگزار شده است.

رهبری مذاکره بر عهده افغانستان بوده و طرفین به توافق رسیده که با ایجاد فضای مناسب روند صلح ادامه یابد.بر اساس معلومات ارائه شده، در این دور گفتگو چهار نماینده دولت افغانستان و سه نماینده طالبان حضور داشته اند.رهبری هیأت افغانستان برای مذاکره با نمایندگان طالبان در پاکستان، بر دوش حکمت خلیل کززی، معاون سیاسی وزارت خارجه بوده است.

رئیس جمهور اواما باید نیروی کافی را در افغانستان نگهدارد. این نیروها همچنان باید صلاحیت هرگونه کمک به همکاران افغان مان را داشته باشند تا افغانستان پایتاز گردد ودمشمان مشترک ما شکست داده شوند.»

جیف سیسون یک سناتور دیگر امریکایی نیز می گوید که از آینده راهبرد کنونی کاخ سفید در برابر افغانستان نگرانی جدی دارد.جف سیسون سناتور امریکای گفت: «اگر ما اشتباه عراق را درافغانستان تکرار کنیم پس پیامد مشابه به ما درعراق رخ می دهد، به همراه خواهد داشت.

دکتر مطبوعاتی حامد کززی با نشر خبرنامه اعلام کرد که کززی از مذاکرات مستقیم صلح میان نمایندگان حکومت افغانستان و تحریک اسلامی طالبان که در پاکستان انجام یافت، استقبال کرده است. (مرکزی)

یک زورمند در هرات ...

عبدالقیوم، ارباب قریه اسفرز و یک تن از مظاهره کننده ها به آژانس خبری پژواک گفت که کشتن تن یادشده را فضل احمد و افراد او زخمی کرده اند.به گفته وی، فضل احمد یک تن از قوماندان سابق طالبان مسلح است که یک سال قبل به پروسه صلح پیوسته؛ اما اکنون نیز با طالبان همکاری دارد.

ارباب این قریه افزود که فضل احمد با حدود ۲۰ فرد مسلح خود صبح دیروز به قریه یادشده آمد و میخواست که از مردم عشر جماع آوری کند. به گفته او فضل احمد و افرادش، بعد از آن بر یک منزل مسکونی در این قریه شلیک نموده و سه کودک را زخمی کردند که اعضای این خانواده نمی خواستند عشر به آن ها بدهند.وی گفت که افراد فضل احمد، سه مرد این خانواده را با ضرب چوب به شدت زخمی کرده اند.

ارباب قریه اسفرز گفت که قوماندان امنیه ومقامات ولسوالی چشت، از فضل احمد حمایت و پشتیبانی میکنند.وی از حکومت خواست تا افراد غیر مسوول را خلغ سلاح نماید تا جلو این گونه واقعات گرفته شود.محمد جماد صادقی یک تن دیگر از مظاهره کننده ها نیز زخمی شدن شش تن یادشده را تأیید کرد و گفت که سه مرد زخمی شده را به گونه اعتراض با خود به مرکز آورده و سه کودک زخمی شده در کلینیک ولسوالی چشت تحت مداوا قرار دادند.وی افزود: «دولت سلاح آنها (فضل احمد و افرادش) را جمع کند، ما مردم با دست فضل احمد به عذاب هستیم و اگر دولت سلاح این فرد و افرادش را نگیرد، ناگزیر که سلاح بگیرم وبا طالبان ببیندیم.» (پژواک)

حمله مسلحانه و ...

مصوف گفت که محافظ ولی الله، دیروز در کمین کشته شد و ولی الله زخم برداشته بود؛ اما ولی الله نیز صبح دیروز در یکی از شفاخانه های کابل جان باخت.این در حالی است که هفته گذشته، محمد مجیب شورش عضو شورای ولایتی پروان، توسط ماین جاسازی شده در بازار غلام علی بگرام مورد سوء قصد قرار گرفت. شورش، از این سوء قصد جان به سلامت برد؛ اما در انفجار این ماین یک کودک زخمی شد.محمد مجیب شورش، دیروز به آژانس خبری پژواک گفت: «قابل نگرانی است امنیت در بگرام، روز به روز خراب شده میرو؛ چند روز پیش یک تن از قوماندانان اسبق جهادی به نام وسیم ترور شد؛ خود هم مورد سوء قصد قرار گرفت، باید در مورد امنیت توجه جدی صورت گیرد.»به اساس یک خبر دیگر، یک تن در حادثه ترافیکی در ولسوالی جبل سراج ولایت پروان جان باخت است.دکتر اسحاق نسیمی دکتر جراحی شفاخانه ملکی پروان گفت که لطف الله ترس موظف در کلینیک مغز وی ولسوالی، شام دیروز با موتورسایک سفر می کرد که در منطقه پشتۀ سرخ، با موتور کرولا تصادم کرد و جان باخت. (پژواک)

۷۵ هراسانگن در ...

براساس خبرنامه، در جریان این عملیات ۶ سرباز ارتش هم کشته شدهاند. عملیات نیروهای ارتش در مربوطات ولایات کنر، لغمان، کاپیسا، میدان وردک، پکتیا، ارزگان، دایکندی، کندهار، زابل، فراه، بدخشان، تخار و قندز رواندازنی شده است.

در این عملیات یک تعداد ماینهای مختلفانوع از سوی نیروهای اردوی ملی کشته و خنثا شدهاند.وزارت دفاع میگوید که نیروهای امنیتی برای سرکوب نابودی دهشتانگنان حاضر به دادن هر نوع قربانی اند. (مرکزی)

طالبان تعدادی از ...

یفتل پایین ولایت بدخشان اتفاق افتاده است.گفته می شود که تلاش های پولیس و بزرگان قومی ولایت بدخشان برای راهی آنان جریان دارد.گروه طالبان هنوز در این مورد واکنش نشان نداده است. (مرکزی)

پحت روی حضور ...

شماری از کشورهای منطقه به ویژه روسیه، تاجیکستان و ایران تبدیل شده است.دو هفته پیش ولادیمیر پوتین، رئیس جمهور روسیه گفت که در ۲۵ ولایت جمهوری دوحه فعالیت دارند و برای مبارزه با این گروه باید اقدام شود. در همین حال، سفیر ایران در کابل نیز روز سه شنبه گفت که دانش نه تنها برای افغانستان، بلکه برای امنیت تمام منطقه تهدید جدی است.به گفته او، کشورش برای مبارزه با گروه دانش آماده همکاری با دولت افغانستان است.ستولان امنیتی حضور دانش را در ولایات ننگرهار، فراه و هلمند تأیید کردهاند، اما اطمینان داده که برای مبارزه با این گروه نیروی ویژه تشکیل شده است. (مرکزی)

انتقاد خانواده های روده...

زمان برای همه در چرخش؛ اما برای این حد از حرکت مانده است! هر چه می خیرد از فرزند تا برادر و یا خویشاوندی دگر، عبدالحمین و همراهان دگرش را، ماه است که از بخش های گونه گونه کشور به اینجا کشانیده است.یک حالی که خودشان، خویش را قربانی یک شطرنج سیاسی میدانند.عبدالحمین گفته است که: «مردم را راه شان را گرفته بردند، تو این یگانه ها را راه شان را گرفته نمیتوانی، پس چه رقم دولت هستی؟ آرزوهای هم

خود را دولت میگیری؟ خود را مدافع مردم میگیری؟ ما را خو تباه کردی! خدا شاهد است که تباه شدیم، تباه! علی محمد گفته است که: «هیچ کس به پرسان ما نیامده و ما هم اگر برویم، ما را به دروازه خود راه نمی دهند!»

تمام معصومه که پسر سی ساله اش، ۱۹ نفر رها شده از میان ۳۱ نفر برگشت؛ اکنون در انتظار پسر نوجوان ۱۷ ساله اش است که همچنان در بند به سر میبرد. هرچند عایشه، هنوز از پسر ۲۲ سالۀ دانشجویش خبری ندارد.بی بی معصومه مادر روده شده گفته است که: «پنج ماه شده که در این خیمه، شب و روز هستیم، کسی خبر ما را گرفت و از حال ما خبر دارد.

که چه شب و روزی داریم؟» بی بی عایشه یک تن از مادران روده شده گان دیگر می گوید که: «روزه به دهان ماستا! گناشتی به گردن کی می شود؟ به گردن همین دولت می شود!» از این قدر راه دور، از شزده ماه با سه چهار موتر، در حالی که نان خوردن خود را ندارم، کرایه راه داده، اینجا برای دادخواهی میام.» (طلوع نیوز)

چرا نمایندگان پارلمان...

کرده است. به این ترتیب، او نتوانست به حیث نخستین عضو زن وارد شورای عالی ستره محکمه شود.

واکنش ها: کمپاین نمایندگان زن در پارلمان از هفته پیش به حمایت از انیسه رسولی آغاز شده بود. آنها تلاش کردند تا برای اولین بار یک زن در تاریخ افغانستان عضو شورای عالی ستره محکمه شود.از سوی دیگر انیسه رسولی مخالفان زیادی نیز داشت. همه نمایندگان محافظهکار مخالف او بودند. این نمایندگان استدلال میکنند که حضور زن در قضا مخالف شریعت است. مولوی شهزاده شاهد روز چهارشنبه گذشته آشکارا مخالفتش را با نامزدی خانم رسولی اعلام کرد.

شکریه بارکزی نماینده کابل در واکنش به در خانم انیسه رسولی گفت: «ده سال تمام است که ما از یک زن حمایت میکنیم که در شورای عالی قضا باشد. جفایی دیروز در حق آن خواهر ما صورت گرفت. ما امیدوار هستیم که رئیس جمهور زن دیگری را به جای او معرفی کند و این جفا همراه او صورت نگیرد. ما نباید قربانی شویم.»ریحانه آزاد نماینده دیگر گفت

مخالفت شماری از نمایندگان محافظه کار در داخل پارلمان سبب شد تا خانم رسولی رای اعتماد نگیرد. آزاد گفت در صورتی که همه نمایندگان زن در جلسه حضور میداشتند، انیسه رسولی رای کافی به دست میآورد. خانم رسولی نه رای کم داشت تا رای اعتماد پارلمان را به دست آورد.

فعالان حقوق زن با انتقاد از عملکرد نمایندگان میگویند انتظار داشتند تا خانم رسولی رای اعتماد بگیرد. دکتر عالمه مسئول کمیته مشارکت سیاسی زنان افغانستان به دوپچه به گفت: «سینه هم دیده میشود که برخوردها و سلوکیهای ضد زن وجود دارد در بین نمایندگان مردم در پارلمان و این خانم متأسفانه رای نگرفت.»

دکتر عالمه از نمایندگان زن نیز انتقاد کرد و گفت در صورتی که ۲۱ تن از نمایندگان زن در جلسه حضور میداشتند بدون تردید خانم رسولی از پارلمان رای اعتماد میگرفت. او از رئیس جمهور غنی خواست تا به جای خانم رسولی زن دیگری را برای عضویت در شورای عالی ستره محکمه معرفی کند.

این در حالی است که انیسه رسولی تجربه کافی در عرصه سیاست دارد. نمایندگان گفتند که کسی در مورد توانایی او برای عضویت در شورای عالی ستره محکمه شک نداشت. خانم رسولی نیز چهارشنبه برنامهمایش را برای نمایندگان تشریح کرد و گفت که مانع فساد در محاکم افغانستان خواهد شد.

خانم رسولی گفته بود که قضا باید مستقل باشد: «تعهد دیپلرم که از هر نوع داخله و اعمال نفوذ دیگران که قضا را به بیراهه کشانده و عدالت را زیر پا کند، جلوگیری کرد.»

در جلسه روز چهارشنبه سید یوسف حلیم نامه دگر شورای عالی ستره محکمه که به دست آوردن ۱۰۳ رای توانست به این مقام راه پیدا کند. همچنین خلیل الله صدیق توانست با سه دست آوردن ۱۰۰ رای تأیید پست ریاست بانک مرکزی افغانستان را به دست آورد. آقای صدیق وعده داد که سیاست پولی افغانستان را اصلاح خواهد کرد. (دوچه وله)

حکومت ضمن تلاشهای ...

وی افزود: «دولت افغانستان برای پیشبرد مذاکرات صلح تلاش می کند؛ اما نیروهای امنیتی در برابر دهشت افگنی و تروریستان که باعث اخلاخ امنیت و آرامش مردم شود، ساکت نخواهد ماند.ت ریاست جمهوری افغانستان گفته است که دیروز، چهار تن به نمایندگی از دولت و سه تن به نمایندگی از طالبان مسلح، در یک نشست در اسلام آباد شرکت کرده اند. یک منبع نزدیک به طالبان مسلح گفته اند که اعضای دفتر قطر این گروه در نشست اسلام آباد شرکت نداشتند.این درحالیست که طالبان قبلاً گفته بودند که تنها دفتر قطر آنها صلاحیت گفتگوهای صلح را دارند.منتقتی، ضمن اینکه دانش را یک شبکه دهشت افگن و تروریستی خواند، تأکید نمود که تروریزم همیشه در تمام جهان دشمن بشریت بوده و در هر نقطه افغانستان که نشانه ای از حضور و تحرکات تروریستی مخصوص دانش باشد، از سوی نیروهای امنیتی و دفاعی کشور سرکوب خواهد شد.دولت وزیری معاون سخنگوی وزارت دفاع ملی نیز در این نشست، از روند صلح بین الافغانی افغانستان حمایت نموده گفت که جنگ

صحت و سلامت

روزه گرفتن اضطراب و افسردگی را کم میکند



انسان در طول تاریخ در اندیشه سلامتی و افزایش طول عمر بوده است. سازمان جهانی بهداشت، سلامتی را رفاه و آسایش کامل جسمی، روحی و روانی و معنوی تعریف کرده است. از نظر این سازمان کسانی که بتوانند نقش های فردی، خانوادگی، شغلی و اجتماعی خود را به نحو احسن ایفا نمایند یک فرد سالم است. این فرد باید از شناخت دقیق خود، خدای خود و جهان پیرامونش به سلامت معنوی برسد و سبک زندگی سالم را انتخاب نماید.

بیماری های روانی در جامعه شیوع بالایی دارد. آموزش جامعه و ارتقاء سطح سواد سلامت مردم، آموزش مهارت های زندگی (مهارت های فرزندپروری، همسررداری، جرات مندی، حل مسئله، مدیریت خشم، کنترل استرس....)، ورزش و تغذیه مناسب، بیماریابی، درمان و بازتوانی و.... از موثرترین روش های موجود جهت ارتقاء سطح سلامت روان جامعه می باشد.

در این نوشته ما به بررسی نقش روزه داری با سلامت روانی و معنوی پرداخته ایم. از بررسی متون علمی موجود و پژوهش های صورت گرفته پیرامون این موضوع مشخص میشود که روزه داری در حوزه های ذیل اثر بخش می باشد:

۱- توجه به امور معنوی بهترین درمان برای بسیاری از بیماری های روحی و روانی انسان است، بطوریکه سر اساس یافته های روانشناسان نقش روزه در سلامتی روح و روان انسان به مراتب بیشتر از نقش آن در سلامتی جسم است، زیرا گرفتن روزه علاوه بر کاهش و حتی درمان بسیاری از بیماری های روحی، منجر به تقویت روان افراد می شود. در حال حاضر از امور معنوی بعنوان یکی از روش های درمان بیماری های اعصاب و روان یاد می شود.

۲- با توجه به اینکه ریشه بسیاری از آسیب های اجتماعی نظیر قتل، توهمین، جرم، پرخاشگری و غیره در جامعه ریشه روحی و روانی دارد، روزه داری یکی از بهترین روش ها جهت تقویت صبر و تحمل افراد و کاهش خشونت و پرخاشگری می باشد.

۳- تحقیقات کاهش میزان اضطراب و افسردگی و همچنین اقدام به خودکشی را در روزه داران نشان داده است. کم خوابیدن اقدام از روش های درمانی موثر در بیماران افسرده است که فرد در زندگی روزانه داران برای سحری خوردن و انجام فرائض عبادی که ساعتی را به خود اختصاص می دهد، در اصل نوعی کم خوابی تلقی می شود.

۴- در زندگی صنعتی عصر حاضر فرصت جمع شدن اعضاء خانواده در کنار هم کمتر میسر می گردد. این در حالی است که در ماه رمضان اعضاء خانواده حداقل در شبانه روز دو بار بهنجام سحر و افطار به گرد هم جمع می شوند. این ارتباط چهاره به چهره افراد یک خانواده بهترین واکسین جهت پیشگیری از بیماری های اعصاب و روان است.

۵- روزه گرفتن می تواند آستانه تحمل افراد را نیز بالابرد و به نوعی تمرین صبر و استقامت یکی از اتفاقات خوب دیگر در روزه داری ارتقای اعتماد به نفس است. موفقیت های که فرد در زندگی خود دارد به رشد اعتماد به نفس او منجر می شود و زمانی که فرد موفق ارتقا می یابد، خلق او نیکو و افسردگی از دور می شود.

۶- روزه داری بهترین وسیله ای است که در افراد می آموزد چگونه هیجان های شدید روحی و درونی خود را کنترل کنند.

۷- افزایش فعالیت های جمعی و همچنین وحدت اجتماعی مانند شرکت در مراسم افطاری و مراسم مذهبی دیگر تقویت غیر قابل انحصار از دیگر مزیت های اجتماعی ماه رمضان است که فرد در زندگی منجر به افزایش انسجام اجتماعی بین افراد و گروه های مختلف جامعه باشد. افزایش دید و بازدیدها و ارتباطات اجتماعی باعث ارتقاء سلامت روان می شود.

۸- رنده شدن ارتش های دینی باعث تقویت هنجارها و ارزش های اجتماعی می شود که این اثر، پویا شدن اجتماعی را به دنبال خواهد داشت.

۹- ماه رمضان فرصت خوبی است جهت ترک رفتارهای نامناسب. میزان موفقیت ترک سگری، الکل و سایر مواد در مصرف کنندگان آن در ماه مبارک رمضان چند برابر می شود.

۱۰- تحقیقات دو معقق کانادایی نشان داده است وقتی افراد به خداوند و دین فکر می کنند فعالیت برخی قسمت های مغز آنها افزایش می یابد و همین فعالیت باعث کاهش استرس، آندوه و اضطراب در آنها می شود.

۱۱- روزه یکی از بهترین روش ها جهت آموزش نظم، امانت داری، مسئولیت پذیری و تعهد، مدیریت زمان، مهارت زندگی، و شویق و تشبیه در کودکان است.

براساس مطالعه ای جدید نوشیدن قهوه می تواند خطر ابتلا به سرطان کبد را کاهش دهد. قهوه در سراسر جهان به عنوان یک نوشیدنی روزانه مصرف می شود. اکثر مردم قهوه را برای بالا بردن سطح هوشیاری و جلوگیری از خواب آلودگی می نوشند. اما مطالعه اخیر محققان «انجمن جهانی تحقیق سرطان» واقع در انگلیس نشان می دهد که قهوه نه تنها برای هوشیاری مفید است، بلکه می تواند از بروز سرطان کبد نیز جلوگیری کند.

براساس یافته های این محققان، ارتباط مستقیمی بین رژیم غذایی، فعالیت فیزیکی بدن و سرطان وجود دارد. آنها دریافتند که با نوشیدن یک فنجان قهوه در هر روز می توان خطر ابتلا به سرطان کبد را تا حد چشمگیری کاهش داد. قهوه و مشتقات آن می توانند در کاهش تجلی ژن های دخیل در التهاب تأثیر مثبت داشته باشند که این اثرات به نظر می رسد در کبد بیش از دیگر عضوها قابل ملاحظه است. نتایج حاکی از آن است که مصرف قهوه می تواند آسیب DNA در سلول های حوضی را کاهش دهد و DNA را از آسیب های خارجی محافظت کند. براساس این تحقیقات با مصرف یک فنجان قهوه در روز خطر ابتلا به سرطان کبد تا حدود ۱۴ درصد کاهش می یابد. البته شایان ذکر است این نتایج در مورد مردان بیشتر از زنان دیده می شود. (پژواک)