

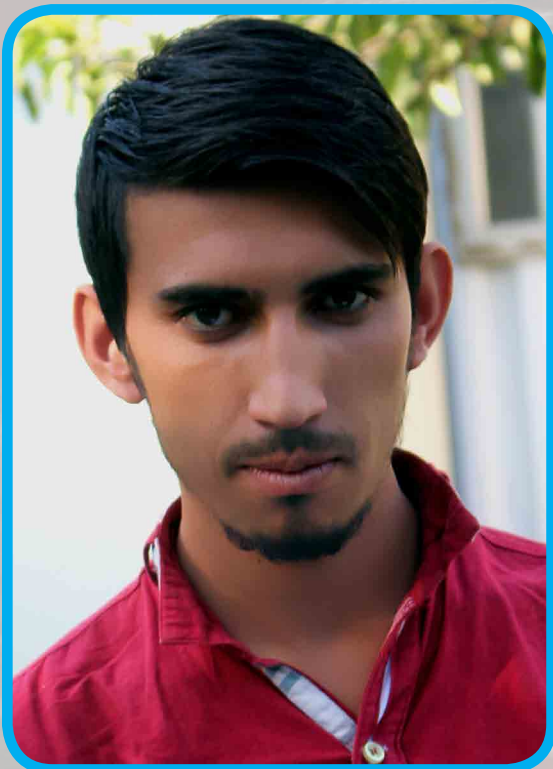
ماه نامه اجتماعی، آموزشی، فرهنگی و سیاسی
سال چهارم / شماره نوزدهم / تابستان سال ۱۳۹۵ هـ / ش. مطابق نوامبر ۶۰۱۳۹۵م



فارغان



نصیر دسولی



زندگی نامہ پیکر تکن ازمضاپے فارغان نے کابل

نصیر فرزند عبدالصبور از ولایت کابل متولد سال ۱۳۷۴ در قریه واصل آباد ناحیه ہفتم در یک خانواده روشن فکر و متدین مسلمان چشم به جهان کشود. در سال ۱۳۸۱ دوره ابتدایی، متوسطه و لیسه را در لیسه عالی عمراخان تکمیل نمود. در سال ۱۳۹۳ فارغ از همین لیسه شد نظر به اینکه پدرش یک نجار برتر بود آرزو داشت در آئندہ فرزندش نیز یک نجار برتر باشد آرزو پدر بر آورده شد در یکی از موسسات آغاخان شش ماہہ در بخش نجاری با درجہ اول و یک تقدیر نامہ فارغ شدن نظر به شوق و علاقہ کہ بہ خبرنکاری داشت در سال ۱۳۹۵ در انستیتوت رسانی (نی) شامل این انستیتوت شد حالا محصل سمستر دوم این انستیتوت است وی همچنان در دوران تحصیل اش عضویت باشگاهی فارغان را هم کسب نمود و از جملہ اعضای فعال باشگاہ فارغان نی میباشد و بہ بخش عکاسی علاقہ مندی زیاد دار می خواهد در پهلوی خبرنگاری یک موفق باشد.



آنچه درین شماره می خوانید؟



- ۲..... سخن نخست
- 3..... جلسات باشگاهی فارغانی.....
- 4..... جلسه در مورد برنامه های رادیویی و صنف گوینده گی برگزار گردید.....
- 6 - 5..... فواید گریه کردن و اشک ریختن برای سلامتی
- 8_7..... چالشهای که مانع اشتراک زنان درپروسه انتخابات میگردد
- 10_9..... قاچاق چوب چار تراشدر ولایت کتر.....
- 13_ 11 کمر در دی چیست؟

شناسنامه

صاحب امتیاز: نی حمایت کننده ی رسانه های آزاد افغانستان

مدیر مسول: محمد صابر فهیم ۰۷۰۰۲۶۶۷۲۷
 معاون: ماریا اکبری ۰۷۰۰۶۲۸۰۸۰

هیئت تحریر: اعضای باشگاه فارغان نی
 طرح دیزاین: فرید احمد عزیز
 گزارشگران: فرید احمد عزیز، میرویس قریشی

نشانی: کابل، سرک دارلaman، ایستگاه شرکت، خانه ی ۸۹

شماره تماس: ۰۷۰۰ ۶۷۸۰۸۰

نشانی الکترونیکی

www.facebook.com/groups/nai.graduate.club

Ngc.@nai.org.af

اصل مجازات و مکافات باید در جامعه نهادینه شوند.

یکی از بنیادی ترین مشکل که شهروندان افغانستان از چندین سال متمادی با آن روبرو هستند، عدم مجازات و مکافات بوده است.

خاینان، قانون شکنان و مفسدان جامعه مجازات نمی شوند، آدم های مصلح، قانون مدار و شایسته از سوی حکومت مورد تقدیر قرار نمی گیرند.

این نوع رفتار حکومت در برابر شهروندان سبب شده است تا نظام دولت جمهوری اسلامی افغانستان کارایی درست نداشته و در مواردی زیادی حاکمیت اش را نیز از دست بدهد.

خبرنگاران و کارمندان رسانه ای که بیشتر از دیگر شهروندان در معرض خطر قرار دارند و همواره با چالش ها و خشونت های روز افزون مواجه می شوند، نیاز دارند تا به اساسی قوانین افغانستان عاملان خشونت علیه شان مجازات شوند. در یک و نیم دهه گذشته آنگونه که مبرهن است، عاملان خشونت در برابر خبرنگاران مجازات نشده و خشونت گران آزادانه به تداوم خشونت علیه خبرنگاران پرداختند و خبرنگاران نیز بیشتر از پیش قربانی دادند.

از جانبی دیگر خبرنگاری نیز وجود دارند که با افشاء گری های چهره های فاسد، قانون شکن و خاین، دین و وجیهه ملی شان را ادا نموده که باید از سوی حکومت و نهاد های دولتی مورد تقدیر قرار بگیرند و از سهمگیری خبرنگاران در امر مبارزه با فساد اداری تمجید شوند، اما بر عکس در مواردی زیادی مورد خشونت قرار گرفته و تحت حمایت دولت قرار نگرفته اند.

هفته های گذشته باز هم خبرنگاران در افغانستان با خشونت مواجه شدند، اما تفاوت اینجاست که خوشبختانه پولیس در یک اقدام نادر توانسته در ولایت زابل یک تن را به ظن قتل خبرنگار که چندی پیش در آن ولایت به شهادت رسیده بود شناسایی و بازداشت کند.

از جانبی دیگر یک خبرنگار دیگر محلی در ولایت زابل که توسط افراد مسلح با چاقو لت و کوب شده و زخمی شده بود، پولیس توانسته است به زودترین فرصت عامل لت و کوب این خبرنگار را بازداشت کند.

خشونت ها در برابر خبرنگاران با گذشت هر روز افزایش می آید و آگاهان به این باور اند که یکی از مهمترین عامل افزایش خشونت ها در برابر خبرنگاران عدم شناسایی و مجازات عاملان خشونت از سوی دولت بوده است.

در یک و نیم دهه گذشته تعدادی زیادی از خبرنگاران به دلایل مختلف و در شهر ها و روستا های افغانستان به قتل رسیدند و شماری زیادی هم زخمی شده و لت و کوب شده اند، اما بدلیل عدم مجازات عاملان خشونت و بررسی پرونده های قتل خبرنگاران، با گذشت هر روز این خشونت ها شدت یافت و متأسفانه عاملان خشونت آزادانه در شهر ها به گشت و گذار پرداختند و بیشتر به خشونت علیه خبرنگاران پرداختند.

عدم پیگیری پرونده های خشونت در برابر خبرنگاران با آنچه در بالا ذکر شد، فاصله میان شهروندان و حکومت را نیز بیشتر از پیش افزایش می دهد و از جانبی دیگر کامپاین مبارزه در برابر فساد اداری به مشکل مواجه شده و نتیجه در پی نخواهد داشت.

صنف آموزش گوینده گی برای فارغان نی دایر گردید

به تاریخ اول نوامبر ۲۰۱۶



ورکشاپ گوینده گی از طرف باشگاه فارغان نی به تاریخ اول نوامبر، ۲۰۱۶ در کابل برگزار گردید این ورکشاپ از طرف اعضای باشگاه فارغان نی برگزار گردیده بود که به تعداد ۶ تن اشتراک نموده بودند به شمول یک خانم همچنان در این ورکشاپ روی موضوعات فن گوینده گی، روش های گوینده گی صحبت گردید.

ورکشاپ یکروزه درباره امراض اچ ای وی و ایدس دایر گردید.



گارگاه آموزشی به همکاری وزارت صحت عامه تحت نام ایدس یا اچ ای وی که بتاريخ ۸ نوامبر ۲۰۱۶ برگزار شده بود پایان یافت در این ورکشاپ به تعداد ۵۵ نفر از اعضای باشگاه اشتراک کرده بودند که از جمله ۲۳ نفر آنها را خانم ها تشکیل داده بودند موضوعات مفید که روی آن بحث صورت گرفت از جمله معاینات دی ان ای مقاربت های جنسی تزریق پیکاری های استفاده شده به چندین نفر سرآید ایدس از یک فرد به فرد دگه وقایع های پیش از سرایت ایدس و افزایش اید از مقاربت های جنسی همجنسگرایان یا تن فروشان و دیگر موضوعات مفید برای صحت .

جلسه در مورد برنامه های رادیویی و صنف گوینده گی برگزار گردید

صنف گویندگی روز سه شنبه به تاریخ ۲۹/۱۱/۲۰۱۶ دایر گردید این ورکشاپ از طرف اعضای باشگاه فارغان نی برگزار گردید که به تعداد ۹ تن اشتراک نموده بودند به شمول دو خانم همچنان در این ورکشاپ روی موضوعات فن گویندگی روش های گویندگی و فن سخن رانی نیز صحبت گردید.



باشگاه فارغان نی در بلخ آموزش ۵ روزه خبرنگاری انگلیسی را از تاریخ ۱۳ الی ۱۷ نوامبر ۲۰۱۶ برگزار نمودند

در این ورکشاپ ۱۵ تن از دانشجویان دانشگاه و اعضای باشگاه اشتراک نموده بودند این آموزش توسط آقای رمضان باور آماده شده بود در جریان آموزش اشتراک کننده گان در رابطه به مقالات مانند خبرنگاری چیست. خبرنگار کیست. خبر، انواع خبر. مصاحبه انواع مصاحبه و مسولیت های یک خبرنگار در جامعه چیست مورد بحث و گفتگو قرار گرفت آقای باور گفت فراهم نمودن آموزش ها بامحتویات انگلیسی برای دانشجویان دانشکده های مختلف بسیار مهم و حیاتی میباشد



فواید گریه کردن و اشک ریختن برای سلامتی



اشک های پایه خیس و تغذیه می‌گردد. این اشک باعث لغزنده شدن چشم ها و شستشوی چشمها از ذرات خارجی می‌گردد. مایع اشک حاوی آب+موسین+چربی ها+لیزوزیم+لاکت و فرین+لیپوکالین+ایمونوگلوبولین ها+گلوکز+سدیم کلراید+پتاسیم+آنتی اکسیدان ها+برخی ویتامینها میباشد.

۱۲- اشک رفلکس (reflex tears): هر چیزی که باعث تحریک و یا خشک شدن چشم شود، میتواند تولید این نوع اشک را افزایش دهد. این نوع اشک بطورغیرارادی و در پاسخ به مواد محرک چشم نظیر ذرات خارجی، گردوغبار، آلرژن ها، پاتوژن ها و مواد محرک دیگری همچون بخارات پیاز، گاز اشک آور و افشانه فلفل ترشح می‌گردد. این اشک ها سعی میکنند تا مواد محرک و آزاردهنده را از چشم ها پاک کنند. باد شدید و نور شدید خورشید نیز میتواند باعث تولید اشک رفلکس گردند. این اشک بیشتر آبیکی بوده و از لیزوزیم و ایمنوگلوبولین بیشتری برخوردار است.

۱۳- اشک احساسی و یا گریه (emotional tears/crying): این اشک هنگام احساساتی شدن انسان ها (استرس هیجانی) و یا احساس درد فیزیکی ترشح می‌گردد. آغازگرهای هیجانی این نوع اشک معمولا خشم، اندوه، شادی، ترس، شوخ طبعی و ناکامی میباشد. ترکیبات شیمیایی این نوع اشک با ترکیبات دو اشک قبلی متفاوت است. اشک احساسی حاوی هورمونها و پروتئین های بیشتری میباشد. این اشک حاوی هورمونهای پرولاکتین، هورمون رشد، آدرنوکورتیکوتروپین، آندروفین و فلز منگنز میباشد.

نکات جالب درباره اشک و گریه :

۱- به غیر از انسانها برخی معتقدند فیل ها و گوریل ها نیز میتوانند گریه کنند اما نه به پیچیدگی گریه انسانها. حیوانات دیگر اغلب هنگام درد کشیدن، وارد شدن اجسام خارجی در چشمها و یا خشک شدن چشمها دچار اشک ریزش میشوند. حیوانات (به ویژه نوزادان آنها) بصورت آوایی و مانند نوزادان تازه متولد شده گریه میکنند بدون تولید اشک.

۲- غدد اشکی روزانه در حدود ۲ قاشق پر چایخوری اشک تولید میکنند.

۳- هر پلک زدن (باز و بسته کردن چشم) در حدود ۱۵۰-۱۰۰ میلی ثانیه بطول می انجامد. انسانها بطور متوسط هر ۲ تا ۱۰ ثانیه یکبار و ۱۰ بار در دقیقه پلک میزنند.

۴- شور بودن اشک عمدتا به علت وجود کلراید سدیم و پتاسیم در اشک میباشد. میزان نمک موجود در اشک با میزان نمک پلاسمای خون برابر است.

۵- از آنجایی که جنین نیز در درون رحم قادر به گریه کردن است بنابراین گریه کردن نمیتواند یک رفتار آموختنی باشد. اما فرهنگ، سن، جنسیت، فرآیند اجتماعی شدن، شخصیت، روابط و بافت اجتماعی همگی میتوانند در شکل بیان گریه تعیین کننده باشند.

اشک مایعی است که با فرآیند ایجاد اشک در چشمها تولید می‌گردد. وظایف اشک شامل تمیز کردن و شستشوی سطح چشم، ضد عفونی کردن چشمها، لغزنده کردن چشمها برای حرکت آسان کره چشم و پلک ها، جلوگیری از خشک شدن چشم ها و پلک ها، ایجاد ارتباط میان انسان ها، دفع مواد تجمع یافته حاصل از فرآیند پاسخ به استرس میباشد. فقدان اشک باعث ایجاد سوزش، خارش و قرمزی در چشمها، احساس وجود شن در چشم ها، حساسیت به نور، از دست رفتن شفافیت قرنیه، ایجاد زخم در قرنیه، عفونت های مکرر و شدید چشم ها، خشکی چشم ها و در نهایت منجر به نابینایی می گردد. فیلم (پرده) اشک از سه لایه مجزا تشکیل یافته است:

۱- لایه موکوس (mucous): داخلی ترین لایه فیلم اشک میباشد. چسبناک و لزج بوده و از موسین تشکیل یافته است. این لایه توسط سلولهای ملتحمه و قسمت داخلی پلک ها ترشح میشود. این لایه قرنیه را میپوشاند تا یک لایه آبگریز برای پخش و گسترش یکنواخت لایه آبی فراهم آید. این لایه فیلم اشک را روی سطح چشم می چسباند. بدون این لایه، فیلم اشک بصورت قطره های ریز در خواهد آمد.

۲- لایه آبی (aqueous): آبیکی بوده و ۹۰ درصد فیلم اشک را تشکیل میدهد. حاوی آب و دیگر مواد نظیر پروتئین های لاکتوفرین، لیزوزیم و لیپوکالین، الکترولیت ها، آنتی اکسیدانها و برخی ویتامینها میباشد. این لایه عمدتا توسط غدد اشکی ترشح میشود. وظایف این لایه شامل: اکسیژن رسانی به سطح چشم، مبارزه با عفونت توسط آنتی بیوتیک های طبیعی (لیزوزیم و لاکتوفرین)، صاف کردن سطح چشم، شستن چشمها از سلولهای مرده، گردوغبار، مواد محرک و حساسیت زا است.

۳- لایه (چربی) لیپید (lipid): این لایه روغنی است و خارجی ترین لایه فیلم اشک را تشکیل میدهد. این لایه توسط غدد میبومین (meibomian) که در لبه پلک ها ی فوقانی و تحتانی واقع میباشند ترشح میشود. این لایه با ایجاد یک حایل آبگریز از تبخیر لایه اصلی فیلم اشک (لایه آبی) جلوگیری میکند. وظایف دیگر این لایه شامل: افزایش کشش سطحی و جلوگیری از سر ریز شدن اشک از پلک ها و لغزنده کردن چشم و تسهیل عمل بازو بسته کردن پلک ها میباشد.



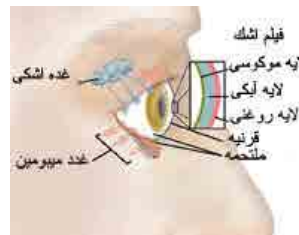
غدد اشکی (lacrimal glands):

غدد اشکی در گوشه خارجی چشمها و پشت پلک های فوقانی قرار گرفته اند. غدد اشکی هر کدام به اندازه یک بادام بوده و ۲ سانتی متر طول دارند. مایع اشکی از طریق ۱۲-۶ مجاری کوچک ترشی به فضای میان چشم و پلک فوقانی وارد میگردد. با هر بار باز و بسته کردن چشم ها اشک از مجاری ترشی غدد اشکی مکیده شده و به سمت مجرای اشکی-یبنی که به صورت دو سوراخ بسیار ریز در گوشه داخلی چشمها قرار گرفته هدایت میگردد. در انتها اشک

به کیسه اشک و سپس به حفره بینی می ریزد.

به همین علت است که هنگام گریه کردن ممکن است دچار آبریزش بینی گردید.

انواع اشک:



۱۱- اشک پایه (basal tears): درچشمیان پستانداران سالم قرنیه پیوسته (۲۴ ساعته) توسط

۷- هورمون‌هایی که پس از استرس در بدن انباشته میشوند به حد سطح سمی رسیده و باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن و دیگر فرآیندهای بیولوژیکی میشوند. اشک های احساسی به عنوان دریاچه اطمینان برای قلب عمل میکنند.

۸- ترکیباتی که حین استرس در بدن تجمع می یابد با اشک خارج میگردند. همین امر باعث کاهش استرس میگردد. این مواد شامل آندورفین (**Lucine-enkephaline**)، که در کنترل درد موثر است، پرولاکتین که در تنظیم تولید شیر نقش دارد، و آدرنوکورتیکوتروپین (**ACTH**) که یک نشانگر مهم استرس است، میباشد. سرکوب گریه و اشک باعث افزایش استرس میگردد.

۹- تنها گریه باعث ارتقای سطح سلامتی فرد میشود بلکه در افزایش حس تعلق در گروه نیز تاثیر گذار بوده و موجب افزایش حضور و دخالت دیگران در تامین رفاه فرد میشود. اشک ها یک روش موثر در ایجاد ارتباط بوده و در برانگیختن حس همدردی و دلسوزی سریعتر ازهر ابزار دیگری عمل میکنند. گریه بطور موثری بازگو کننده آنست که شما در مورد یک دلمشغولی خاص صادق و بی ریا بوده و در کنار آمدن با آن مشکل مضطرب میباشید.

۱۰- گریه عملی طبیعی، سالم و شفا بخش است.

۱۱- گریه در کاهش و جلوگیری از بیماریهای مرتبط با استرس موثر میباشد.

۱۲- خنده و گریه دو ابزار کارآمد در کاهش استرس و رهایی از احساسات منفی میباشد. ۱۳- هنگامی که گریه سرکوب میشود، هیجانات رها نمی شوند و خصایص شخصیتی مخرب همچون پرخاشگری بروز میکنند.

۱۴- به باور دانشمندان سرکوب و امتناع از گریه کار معقولی نیست. اما برخی افراد که پس از مورد انتقاد قرار گرفتن، مشاجره با دوستان، مواجهه با ناکامیهای کوچک فورا شروع به گریستن میکنند، باید به روانشناس مراجعه کنند. چراکه معمولا علت اصلی این نوع گریه ها اعتماد بنفس پایین و یا مشکلات روانی مزمن در فرد بوده و بایستی فرد تحت درمان قرار گیرد.

۱۵- انسان ها پس از گریه کردن از لحاظ جسمی و روانی احساس بهتری میکنند و در واقع سبک و خالی میشوند. (به علت دفع مواد انباشته شده که توضیح داده شد)

۱۶- گریه یک ابزار برقراری ارتباط است یک زبان جهانی برای درخواست کمک و حمایت اجتماعی.

۱۷- گریه کمک میکند به آزاد سازی آندورفین ها به جریان خون. آندورفین ها ترکیبات شیمیایی ای هستند که باعث بهبود خلق و خو و تسکین درد میشوند. تفاوت گریه در مردان و زنان:

۱- زنان ۴ تا ۵ برابر بیشتر از مردان گریه میکنند. ۵۴٪ بار در ماه.

۲- دختران و پسران تا قبل از بلوغ به یک میزان گریه میکنند، چراکه ترشح هورمون پرولاکتین که باعث تحریک تولید اشک میشود به یک میزان در هر دو جنس تولید میشود.

۳- پس از بلوغ میزان ترشح پرولاکتین که در تولید و تناوب گریه موثر است در زنان ۶۰ درصد بیشتر از مردان میشود.

۴- غدد اشکی مردان از لحاظ ساختاری متفاوت و کوچکتر از غدد اشکی زنان میباشد. شاید یکی از دلایل بیشتر گریه کردن زنان نیز همین مسئله باشد. مردان و زنان نمیتوانند یکدیگر را بخاطر چگونه گریه کردنشان مورد سرزنش قرار دهند.

۵- یکی دیگر از علل بیشتر گریه کردن زنان باورهای فرهنگی میباشد، که اجتماع گریه کردن زنان را بیشتر مورد پذیرش قرار میدهد.

۶- مردان آرام، بدون صدا و با اندکی اشک گریه میکنند. بطوری که معمولا کاسه چشمان آنها از اشک پر میشود، اما بندرت اشک به گونه ها سرازیر میگردد.

۷- اما زنان معمولا پر سرو صدا و با اشک های فراوان گریه میکنند.

۸- مردان اغلب در نتیجه احساسات مثبت و زنان پس از درگیری و مشاجره با دیگران و یا در نتیجه احساس بی کفایتی گریه میکنند.

همچنان علت و فرآیند اشک های احساسی مبهم و رازآلود باقی مانده است. کماکان پرسشهای بدون پاسخ مانده ی بسیاری وجود دارند نظیر: چنانچه گریه کردن به منظور کاهش استرس طراحی گردیده پس فلسفه اشک شوق و شادی چیست؟ و یا اگر گریه یک وسیله ارتباطی با دیگر همنوعان است پس چرا انسانها در خلوت و تنهایی خود نیز گریه میکنند؟

PH-۶ اشک اندکی قلبایی و خود اشک ترش و شور مزه میباشد.

۷- سرفه شدید، استفراغ، احتقان بینی، آلرژی بینی، التهاب یا عفونت بینی و یا چشم و اختلالات عصبی نیز میتواند باعث اشک ریزش گردند.

۸- گریه کردن در برخی فرهنگها عملی کودکانه و غیر موقر محسوب شده و گریستن در انظار عمومی تقبیح میگردد.

۹- علت اشک ریزش هنگام خمیازه کشیدن و یا خندیدن وارد شدن فشار به غدد و کیسه اشکی میباشد. علت دیگر آن میتواند این مسئله باشد که غدد اشکی تحت کنترل سیستم عصبی خود مختار میباشند. این سیستم عصبی تمام کارکردهای غیرارادی را کنترل می کند. هنگامی که این اعصاب تحریک میشوند (هنگام خمیازه) غدد اشکی نیز اندکی تحریک میگردد.

۱۰- بسیاری از افراد به علت مبتلا بودن به خشکی چشم قادر به گریه کردن نمیباشند. اما دراختلال دیگری که در پی آسیب به مغز ایجاد میگردد فرد مبتلا ممکن است بطور مداوم برای ساعتها بدون علت گریه کند.

۱۱- علت سوزش و اشک ریزش چشمها هنگام خرد کردن پیاز به علت وجود آنزیمها و آمینو اسید سولفوکساید موجود در سلولهای پیاز میباشد. آمینو اسید سولفوکساید توسط آنزیمهای پیاز به سولفینیک اسید تبدیل میشود، که بسیار ناپایدار بوده و فورا به گازی فرار تبدیل میگردد. هنگامی که این گاز با آب درون چشم (اشک) ترکیب میگردد تولید اسید سولفوریک ملایمی را میکند که باعث سوزش و اشک ریزش میشود. با افزایش تولید اشک بدن سعی میکند تا اسید سولفوریک را رقیق و از چشمها بشوید. برای جلوگیری از سوزش و اشک ریزش چشمها هنگام خرد کردن پیاز به توصیه های زیر عمل کنید:

* دستان خود و پیاز را قبل از خرد کردن با آب خیس کنید تا گاز متصاعد شده با، آب روی دستها و پیاز واکنش نشان دهد نه با اشک چشمها.

* تنها با دهان خود تنفس کنید. عمل دم گازها را به درون ریه کشانده و عمل بازدم نیز باعث پراکنده شدن گاز میشود.

* از چاقوی تیز برای بریدن و خرد کردن پیاز استفاده کنید تا سلولهای کمتری در پیاز دچار پارگی شوند.

* قبل از خرد کردن پیاز آن را نیم ساعت درون یخچال قرار دهید. چراکه کاهش دما فعالیت آنزیمهای پیاز و انتشار گاز را کاهش میدهد.

علل گریه کردن:

۱- نوزادان از گریه به عنوان ابزار بقا استفاده میکنند. گریه کودکان یک وسیله ارتباطی با مادر بوده و از طریق آن طلب کمک میکنند. علل اصلی گریه نوزادان گرسنگی، پوشک خیس، کثیف و یا نامناسب، نیاز به تماس بدنی و نوازش، درد ناشی از گاز معده و روده، سرما و گرمای شدید، کسالت و بی حوصلگی، استرس، محیط پر ازدحام، درد و جلب توجه میباشد.

۲- علل گریه در افراد بزرگسال عمدتا شامل غم و اندوه (۴۹٪)، شادی و خوشی (۲۱٪)، خشم (۱۰٪)، همدردی (۷٪)، اضطراب (۵٪) و ترس (۴٪) میباشد.

۳- انسان ها برای تحت تاثیر قرار دادن و برانگیختن احساسات و ترحم دیگران نیز متوسل به گریه میشوند.

فواید گریه کردن:

۱- هنگامی که ما دچار استرس هیجانی می شویم، مغز و بدن ما شروع به تولید ترکیبات شیمیایی و هورمونهای خاصی میکند. گریه کردن کمک میکند تا این ترکیبات شیمیایی زائد که نیازی به آنها نیست از بدن حذف گردند.

۲- اشکهای احساسی در واقع مواد سمی ای که در پی استرس هیجانی در خون تجمع می یابند را از بدن دفع میکند.

۳- اشکهای احساسی سطح منگنز بدن را کاهش میدهند. این مواد معدنی بروی خلق و خو تاثیر مستقیم میگذارد. غلظت منگنز اشک احساسی ۳۰ برابر بیشتر از منگنز موجود در سرم خون است.

۴- اشک احساسی نسبت به اشک پایه و رفلکس حاوی ۲۴ درصد پروتئین آلبومین بیشتری میباشد.

۵- گریه مانند ادرار و تعریق باعث حذف مواد سمی و محصولات زائد بدن میشود.

۶- گریه یک مکانیسم رایگان، طبیعی و قدرتمند برای کنار آمدن با درد، استرس و اندوه میباشد.

چالش‌ها و موانع باعث عدم اشتراک زنان در پروسه انتخابات می‌گردد.

فرید احمدعزیزی



علت، عوامل و چالش‌های سر راه زنان که باعث اشتراک نکردن شان می‌گردد، میتوان هر کدام را به صورت واضح بیان نماییم. نبود امنیت یکی از مهم‌ترین چالش‌های سر راهی، رای دادن زنان محسوب می‌شود. تهدیدات امنیتی مخالفان مسلح بیشتر زنان را متاثر ساخته مثل تهدید مردم به رای ندادن، ترس از حمله مخالفان در مراکز رای دهی و مسدود نمودن راهی از موارد است که در روز رای دهی در تعداد از مناطق توسط زنان تجربه شده است تهدیدات زور مندان محلی، وکیل قریه و بزرگان قومی که در بعضی از موارد باعث رای ندادن خانم‌ها می‌گردد. و یا هم در بعضی موارد مجبور ساختن شان به رای دادن به کاندیدای مشخص از موارد است که مشکلات را برای زنان رای دهندا ایجاد نموده اند پخش تبلیغات مبنی بر حمله بر مراکز در بعضی مناطق نا امن که خود یکی از چالش‌های زنان رای دهنده میباشد و زنان را بیشتر متاثر می‌سازد. در بعضی از سایت‌های رای دهی کمبود اوراق رای دهی که زنان نتوانستند موفق به رای دادن شوند و یا هم نسبت دوری راه به دیگر محلات خود مانع دیگر برای زنان رای دهنده گردیده است نداشتن سواد، نبود دسترسی و اطلاع رسانی بهتر برای فهماندن زنان از مزایای اشتراک در رای دادن و سنت‌ها که در محلات، قرا و قصبات بخاطر بیرون نشدن از منازل شان حاکم بودن سنت ننگ و آر دانستن زنان و ایستاده شدن شان در صف‌های رای دهی همراهی مردان همه و همه دست به دست هم داده و زنان را از حق رای دادن محروم ساخته.

از خانم نجیبه باشند و لسوالی چهار آسیاب، قریه رحمت آباد در باره اشتراک نکردن در رای دادن انتخابات ریاست جمهوری و شورای ولایتی پرسیدم چنین می‌گوید:

من خانم خانه استم، سواد ندارم من یک

زن بیسواد استم از رای دادن هم چیزی نمی‌فهمم که چه است و چه میشود، ما در قریه که زنده گی می‌کنم اصلاً زنان اجازه ندارند از خانه بیرون شوند چه برسد که در بین مردان برود و کارت رای دهی را هم ندارم حتی تذکره هم ندارم. در قریه (شیوه کی) مربوط و لسوالی بگرامی از یکتا خانم که اسمش زر بی بی بود پرسیدم که در رای دادن انتخابات، رای داده بودی گفت: آ بچم اگر راستش پرسان کنی بی اجازه بابه اولاد ا و بابه کلان اولاد از خانه برآمده نمی‌توانم. آگه بیرون شه ووم اول خو زناي همسایه پشت مه گپ میزنه، آگه گپ به گوش بابه اولاد برسه اولت کویم میکنه باز از خانه می‌کشیم باز کجا برم امی خوب اس که ده خانه باشم آ بیادرجان مه ره به رای دادن چه همومردا آگه بره خوب میشه. حرفهای از باشندگان زن نواحی شهر بشنویم که در باره سهم‌گری شان در پروسه رای دهی اشتراک کرده اند یا

خیر علت اش چه است.

حبیبه یکتا از باشندگان ناحیه یازده هم شهر کابل در مورد اشتراک اش در پروسه رای دهی

می‌گوید: من در پروسه رای دهی انتخابات ریاست جمهوری گذشته اشتراک کرده بودم مگر متأسفانه مشکلات زیاد را دیدم، در گرفتن کارت رای دهی زحمات را دیدم چند جای مرا

جعه نمودیم گاهی امروز بیایید گاهی فردا بلاخره به کارته سه رفتیم چند روز در صف‌های

طولانی به نوبت ایستاده میشدیم مسیر را از خیر خانه الی کارته سه هم طولانی بود مشکلات اقتصادی نیز دامن گیر ما بود. با قبول کردن همه مشکلات موفق به گرفتن کارت رای دهی شدیم در روز رای دادن در محل رای دادن در صف‌های طولانی ایستاده شدیم.

نزدیک به دو ساعت انتظارماندم بعد از صدای های بلند شد که اوراق رای دهی تمام شده کار مندان برای ما گفتند: صبر کنید! حدود نیم ساعت انتظار بودیم از اوراق رای دهی هیچ خبری

نشد بعد از سر و صدا بلند شد محل رای دهی بسته میشود ورق‌های مان خلاص شده و کاغذ رای دهی را اینجا می‌آورند میتوانی به محل دیگری بروید محل دیگر رای دهی هم بیرون بود و هم راه اش دور بود ناچار از خیر رای دادن هم گذشتیم و دوباره به طرف خانه خسته و زله برگشتیم و از رای دادن هم محروم شدیم.

این هم از مشکلات که مانع از دادن زنان شده است.

خانم ملیحه یکتا از باشندگان ناحیه سوم، منطقه کارته سخی پرسیدم که در پروسه رای دهی ریاست جمهوری اشتراک کرده بودی و چشم دید تان را بگویند.

من در انتخابات دوره گذشته اشتراک کردم روز رای دهی به محل رای دهی رفتم، وقت

انجا رسیدم دو صف بسیار طولانی از خانم‌ها ایستاده بودن ما هم در صف ایستاده شدیم هیچ صف پیش نمی‌رفت صف را رها کرده پیش رفتم، از سر باز پرسیدم چرا زنها را داخل نمی‌مانید. سر



با زگفت : پیش کی میروید. هنوز کار
مندان امنیتی پولیس زن نه آمده وهم
کار مندان زن کمیسیون انتخابات یا به
حال نرسیده اند منتظر استیم تا بیایند .
دوباره سر صف آمده وبه نوبت ایستاده
شدم موتر رنجر پولیس آمد خانم های
پولیس پایین

شدن بعد از گذشت چند دقیقه کارمندان
زن کمیسیون هم آمدن صف ها شور
خورد کارمندان هم اهسته - اهسته بکار
خود شروع کردن . زنها هم در صف
پیش رفته میرفتن که نا گهان چند موتر
آمد و خانم ها پایین شدن افراد مسلح
همراهشان تمام شان بدون نوبت داخل
شدن وانهاییکه در نوبت ایستاده بودن
سر وصدا کردن پولیس برای همه گفت:
چوپ باشید انها نفرهای زور دارهستند
چه کنم اگر شما چیزی کرده میتوانید
پیش شویید، چوپ شدن از انتظار بسیار
دها بار خود را ملامت میکردم که چرا
آمده ام بازهم خود را دلداری میدادم
چند ساعت انتظار کشیدم پروا ندارد.

باید رای بدهم . چند دقیقه نه گذشته
بود که به تیلیفون ام زنگ آمد کجا
استی دلت همیشه بیایی خانه، میایم،
هنوز نوبت ام نرسیده زود شو بیا بچه
ات گریه داره مغز سری ماره کشید . خو،
مادر جان زودمیایم . چندین بار زنگ
آمد بلاخره نوبت من رسید رای خودرا
به صندوق رای دهی انداخته به بسیار
مکافات به طرف خانه روان شدم و تکه
داخل خانه شدم شوهرم مرا با مشت
لگد بدرقه کرد انقدر زد که از رای دادن
پیشیمان شدم گفتم بس - بس.

این هم از مشکلات که زن رای دهنده به
چنین روزگار افتاده بود.

حال به طرف ناحیه هفتم شهر کابل
میرویم وباخانم که میخواست نان از
نانوایی بیگردا زش اجازه خواسته در
صحبت را با وی باز کردم، از وی پرسیدم:
در انتخابات دوره گذشته اشتراک کرده
بودی خندید وگفت: بچم مه سواد ندارم
ونه می فامم که انتخابات چه است چه
رقم میشه ده کجا برم چه کنم . کسی به
مه یاد نداده که رای دادن بری چه است
مه هم بلد نیستم باید ماره یاد بتن تا
ما بلد شویم ورای بتم چه فایده دارد آ
بچیم مه خو راست میگم .

این صداها، حرفها و درد های زنان است
از حق رای دادن به نحوی محروم شده

اند این خانم ها شاید به نمایندگی از
هزار ها زن دیگری که مانند شان درد
ورنج هارا دارند نمایندگی کند اما
نمیتوانند بیان کنند واگر بگویند برای
کی کسی نیست که دردهای شانرا دوا
زخمهای شانرا مرحم بگذارند تعداد زیاد
زنان بودن که بیشترین حرف ها و درد
هازیا دداشتن اما نمیتوانست مستقیم
بیان نمایند . عنعنعات ، رسم و رواج سنت
های نا پسند حاکم در محلات که زنده
گی میکنند مانع ازادی های خدا دادی
شان شده است حتا در ولسوالی های
کابل خانم های اجازه آمدن همراکز صحی
درمرکز شهر را ندارند چه برسد به اینکه
بروند کارت رای دهی بگیرند ودر پروسه
رای دادن اشتراک کنند.

با گوش دادن مشکلات زنان که درپروسه
رای دادن اشتراک نکردن ویا موانع سر
راهی شان بود شنیدیم . نظر به موانع
ومشکلات فوق به مراجع مربوطه به
خصوص کمیسیون مستقل انتخابات
پیشنهادات است تا حل مشکلات زنان در
ایندهاقدامات جدی را روی دست بگیرند
-

ایجاد مراکز ثبت نام زنانه بیشتر در مناطق
دهاتی بخاطر دسترسی بهتر زنان است
که نمیتواند مناطق دور ودهاتی جایکه
تعداد نفوس کمتر است ورایدهنده گان
زن باید مسافه زیادی را برای رسیدن به
مراکز ثبت نام طی نمایند چون وسایل
ترانسپورتی در این مناطق به مشکل پیدا
میشود .

۱- استخدام کارمندان زن در تمام مراکز

ثبت نام زنانه باید در نظر کمیسیون
مستقل انتخابات باشد چون بنا بر دلایل
سنتی در موجودیت کارمندان مرد
احساس مسونیت نمی کنند.

۳- در نظر گرفتن مراکز بیشتر رایدهی در
مناطق دور دست روستایی با کارمندان
زن؛ که نبود کارمند زن از عوامل ندادن
رای زنان وعدم اشتراک انها در انتخابات
میباشد.

۴- ایجاد پروسه آموزش واگاهی دهی
زنان به منظور متفق شدن آنان در
پروسه انتخابات کار ضروری است . بخاطر
پیشرفت آموزش، کمیسیون انتخابات با
همکاری نهاد دیگر مانند جامعه معدنی
مشتراک کن بر نامه های خاص و سراسری
اگاهی عامه راقبل از انتخابات راه اندازی
نمایند.

۵- به منظوری تامین امنیت زنان وایجاد
احساس مصونیت برایشان به کار گیری
پولیس زن در مراکز ثبت نام و مراکز رای
دهی زنانه باید مد نظر قطعی کمیسیون
انتخابات باشد . پیشنهادات برای رهبری
حکومت:

۱- نبود امنیت وتهدیدات امنیتی یکی از
چالش مهم مانع اشتراک زنان در رایدهی
محسوب میشود . بخاطر دفع چنین
چالش ها وایجاد سهولت های امنیتی
بیشتر درصد کار حکومت قرار گیرد .

۲- به راه اندازی برنامه های مشخص
تعلیمی انتخابات برای زنان از طریق
وزارت امور زنان باید جز از اقدامات
حکومت باشد . برای ارتقای ظرفیت فهم

زنان در پروسه رای دهی به ان توجه
نمایند .

۳- به راه اندازی برنامه خاص از طریق
حج و اوقاف برای تشویق و اشتراک زنان
در رای دهی انتخابات وسایر پروسه های
سیاسی مشروعیت شرعی بدهند . پروسه
رای دهی ومشارکت سیاسی زنان را از
دیدگاهی شرعی بیان نمایند که باعث
تشویق بیشتر زنان وجلوگیری ممانعت
مردان از اشتراک زنان در رای دهی شود.

جامعه مدنی هم مسوولیت های زیاد
دارد . تا درین راستا سعی وکوشش نماید:
جامعه مدنی باید در استخدام کار
مندان خویش از نگاهی کمیت وکیفیت
مساوات جنسیتی را مراعات نمایند .

۲- راه اندازی بر نامه های اگاهی دهی
عامه برای زنان روستایی باید بخش مهم
پروگرام های جامعه مدنی در کشور باشد
چون تعداد زیادی از نهاد های جامعه
مدنی در این فعالیت دارند .

۳- نبود ناظرین زن در مراکز رایدهی
در بسیاری موارد سبب تخطی ها ی
انتخاباتی در محلات زنانه ثبت نام رای
دهنده گان ومراکز رای دهی گردیده است
به همین منظور بودن ناظرین انتخابات
زن برای نظارت از پروسه های انتخابات
در اولویت کاری نهاد های مدنی مرتبط
به انتخابات قرار بگیرد.

درین راستا از وکلای قریه ها ، بزرگان قوم
، متنفذین وریش سفیدان را فراموش
نکنیم که نقش عمدهدارین راستا دارا
هستند.

قاچاق چوب چار تراش کمر به پاکستان بیشتر گردیده.

فرید احمد عزیزی



مقام‌های محلی ولایت کمر می‌گویند که شماری از فرماندهان پولیس ولسوالی‌های کمر و دیگر مسوولان محلی این ولایت در قاچاق چوب چار تراش به پاکستان دست دارند.

این مقام‌ها می‌گویند که سالانه صدها هزار فوت مکعب چوب چار تراش ولسوالی ناری، و ته پور، سرکانی، چیه‌دره، چوکی، مره‌وره و اسمار به پاکستان قاچاق می‌شود و در اکثر این موارد، پولیس کمر دست دارد.

شجاع‌الملک جلاله، سرپرست ولایت کمر می‌گوید که در چند سال گذشته حدود ۵۰ درصد جنگل‌های این ولایت به شکل بی‌رحمانه قطع شده و چوب آن به پاکستان قاچاق شده است.

آقای جلاله به ۸ صبح گفت: «من همواره برای بازداشت قاچاقبران تلاش می‌کنم و توسط شش پولیس برخی از قاچاقبران را بازداشت کرده‌ام، اما هنوز هم چوب چار تراش از طریق ولسوالی‌ها قاچاق می‌شود. خود قوماندان‌های امنیه ولسوالی‌ها در این قاچاق دست دارند.»

به گفته او، قاچاق چوب‌های چار تراش کمر به شدت ادامه دارد و شماری از منصوبان پولیس نیز به شکل مستقیم و غیرمستقیم در این قاچاق دست دارند: «معلومات دقیق ندارم، اما بسیاری از آنان (افسران پولیس) را که قاچاقبر هستند، به سارنوالی معرفی کرده‌ام.»

جعل امضای رییس جمهور غنی

در همین حال، سرپرست ولایت کمر می‌گوید که نیروهای امنیتی ماه گذشته شماری از قاچاقبران را که امضای رییس جمهور اشرف غنی را جعل کرده بودند و می‌خواستند چوب‌های چار تراش را به پاکستان قاچاق کنند، نیز بازداشت کرده‌اند.

عبدالحبیب سیدخیل، فرمانده پولیس کمر نیز تایید می‌کند که برخی از فرماندهان پولیس شماری از ولسوالی‌های این ولایت در قاچاق چوب چار تراش دست دارند.

آقای سیدخیل به ۸ صبح گفت: «از ۱۰ سال گذشته روند قاچاق چوب چار تراش در کمر ادامه دارد و در این مدت زمان، بیشتر چوب‌های چار تراش به پاکستان و به دیگر ولایت‌های کشور به گونه غیرقانونی و قاچاقی انتقال شده است. در یک ماه گذشته، آنان حدود ۴ سرباز و افسر پولیس را در پیوند به دست داشتن در قاچاق چوب بازداشت کرده‌اند. نیروهای امنیتی بازداشت شده با استفاده از امضای جعلی رییس جمهور غنی چوب چار تراش را قاچاق می‌کردند.»

هم‌چنین، شجاع‌الملک جلاله، سرپرست ولایت کمر، در اوایل سال خورشیدی نیز شماری از نمایندگان ولایت کمر در شورای ملی را به قطع درختان و قاچاق چوب‌های صنعتی این ولایت متهم کرده بود.

گرفتن دستور از ریاست جمهوری

آقای جلاله گفته بود که برخی از نمایندگان ولایت کمر در مجلس نمایندگان و سناتوران پیش از این به بهانه ساخت مدرسه و مسجد، از دفتر رییس جمهوری پیشین دستور می‌آوردند، اما چوب‌هایی را که تحویل می‌گرفتند، به فروش می‌رسانند.

اما رفیع‌الله حیدری، سناتور مردم کمر در مجلس سنا، با رد این ادعاها می‌گوید که در کنار برخی از فرماندهان پولیس شماری از مقام‌های حکومت نیز در قاچاق چوب چار تراش کمر دست دارند.

آقای حیدری گفت: «ما چندبار در مورد ادامه قطع جنگلات و قاچاق چوب چار تراش در مجلس سنا صحبت کردیم، اما هیچ تاثیر نداشت، بلکه قاچاق چوب بیشتر شده است. قاچاقبران از راه‌های چترال جنگل‌های کمر را به پاکستان قاچاق می‌کنند.»

آقای جلاله در حالی این گفته‌ها را مطرح می‌کند که مسوولان سارنوالی استیناف ولایت کمر نیز می‌گویند که در سال جاری پرونده‌های ده تن در مورد قاچاق چوب چار تراش به این اداره مواصلت کرده و دوسیه‌های شماری از متهمان را به دادگاه ابتدایی فرستاده‌اند.

محمد موسی، رییس سارنوالی استیناف ولایت کمر به ۸ صبح گفت: «تاکنون دوسیه‌های رحیم گل، اسماعیل، محمد ایاز، عبدالواحد، عزت‌الله، شاکرالله، خورشید و شماری دیگر از افراد به اتهام قاچاق چوب چار تراش به سارنوالی رسیده است. دوسیه‌های شش تن نیز به دادگاه فرستاده شده است.»

با این حال، آقای موسی می‌گوید که شماری از قاچاقبران نیز فرار کرده‌اند، اما دوسیه‌های‌شان را با موترهای مملو از چوب‌های چار تراش به محکمه تحویل کرده‌اند.

قاضی فضل ربی، رییس دیوان مدنی محکمه استیناف ولایت کمر می‌گوید که در جریان چند ماه گذشته دوسیه‌های سه تن در پیوند به قاچاق چوب چار تراش به این اداره رسیده است.

آقای ربی گفت: «این سه دوسیه نواقص تحقیقاتی داشت. یکی از این دوسیه‌ها به نام اجمل که سارنوالی به ما فرستاده بود، فرد متهم این دوسیه فرار کرده و به اساس حکم ماده ۲۱۰ قانون جزا، متهم را به سه سال حبس محکوم کرده‌ایم، اما این متهم تا حال بازداشت نشده است.»

او افزود: «دوسیه دیگر که به نام خورشید بود و این فرد توسط محافظان شجاع‌الملک جلاله، سرپرست ولایت کمر، بازداشت شده و دوسیه‌اش توسط سارنوالی به محکمه فرستاده است، اما نسبت نواقص تحقیقاتی، این دوسیه دوباره به سارنوالی مسترد شده، اما سارنوالی دوباره این دوسیه را به دادگاه تحویل نکرده است.»

از سوی دیگر، مسوولان سارنوالی استیناف کمر می‌گویند که افراد بازداشت شده از جمله زورمندان محلی این ولایت هستند و تلاش‌ها برای آزاد ساختن‌شان جریان دارد. محمد موسی، رییس سارنوالی استیناف، از نیروهای امنیتی کمر می‌خواهد تا دیگر قاچاقبران را نیز بازداشت کنند.

آمارهای متفاوت

اما فرمانده پولیس کمر، برخلاف آمارهای سارنوالی استیناف ولایت کمر می‌گوید

را با شرکت‌ها و افرادی که با مسوولان این وزارت رابطه دارند، به قیمت ارزان به فروش رسانیده‌اند.

براساس مصوبه شماره ۱۱ کمیته اقتصادی شورای وزیران و فیصله شماره ۳۵ تاریخ ۵/۱۰/۱۳۸۴ شورای وزیران، وزارت مالیه موظف به صورت‌بندی و خرید و فروش چوب‌های چار تراش ولایت کنر و نورستان شده بود. این وزارت تنها در سال ۱۳۸۵ نزدیک به هفت میلیون فوت مکعب چوب را به شماری از شرکت‌ها به فروش رسانیده است.

حالا، مقام‌های محلی ولایت کنر می‌گویند که قاچاق چوب چار تراش در جریان سیزده سال گذشته بدون کدام وقفه ادامه داشته است و مافیا با همکاری شماری از فرماندهان پولیس این چوب با ارزش را به پاکستان قاچاق می‌کنند. گزارش‌های مستوفیت ولایت کنر نیز نشان می‌دهد که روند انتقال چوب‌های قطع شده این ولایت از سال ۱۳۸۵ آغاز شده است و در جریان هشت سال گذشته، میلیون‌ها فوت مکعب چوب در ولایت کنر و نیز نورستان تازه قطع شده است.

این گزارش نشان می‌دهد که قطع جنگل‌های کنر هنوز هم به صورت بی‌رحمانه جریان دارد.

اجازه انتقال

با این همه، مسوولان اداره‌ی گمرک ولایت کنر می‌گویند که به تاریخ ۱۰ جدی، سال ۱۳۹۱ حامد کرزی، رییس‌جمهور پیشین کشور فرمان صادر کرده بود که به اساس این فرمان، به چوب‌های چار تراش که پروسس شده باشد، اجازه انتقال داده شود.

وزیر بزرگ، رییس گمرک این ولایت می‌گوید که مواد پخته و پروسس شده موادی است که محصول دست نجار باشد: «زمانی که از چوب دروازه، کلین و امثال این‌ها ساخته شود، براساس فرمان رییس‌جمهوری پیشین در انتقال آن قیودات وجود ندارد. ما از فی فوت چوب ۱۵۰ افغانی تکس می‌گیریم.»

او افزود: «از تاریخ اول سال ۱۳۹۲ تا حال در حدود ۳۲۹۶۳۰ فوت مکعب چوب از کنر به دیگر ولایات انتقال شده است که از بابت آن حدود ۴۹ میلیون افغانی به دولت پول واریز شده است.»

آلودگی‌های محیط‌زیستی

از سوی دیگر، مسوولان ریاست زراعت، مالداری و اداره محیط‌زیست کنر از ادامه قطع جنگل‌ها و قاچاق چوب چار تراش به شدت انتقاد می‌کنند و می‌گویند در صورتی که جلو قطع جنگلات گرفته نشود، محیط‌زیست این ولایت آلوده می‌شود.

عبدالغیاث، رییس زراعت ولایت کنر، می‌گوید که در ولسوالی‌های اسمار، ناری، غازی‌آباد، مانوگی، چپه‌دره، چوکی و برخی دیگر از ولسوالی‌های این ولایت بیشتر جنگل وجود دارد و در چند سال گذشته شماری از زورمندان آزادانه به قطع آن ادامه دادند.

او گفت: «تمام جنگل‌ها در مناطق ناامن موقعیت دارد و در ولسوالی‌های ناامن قطع کردن جنگل‌ها به طور علنی ادامه دارد، دولت و مردم نمی‌توانند جلو آن را بگیرند.»

مسوولان اداره محیط‌زیست کنر، یکی از دلایل افزایش سیلاب‌ها و فرار حیوانات و پرندگان کم‌یاب این ولایت را ادامه قطع جنگل‌ها می‌دانند.

نجیب‌الله کنری، رییس محیط‌زیست ولایت کنر می‌گوید که در جنگل‌های این ولایت بسیاری از جانداران وحشی از بین رفتند و یا به کشورهای همسایه فرار کرده‌اند.

آقای کنری می‌افزاید که قطع جنگل‌ها یکی از اساسی‌ترین چالش‌های اداره محلی و مردم ولایت کنر به شمار می‌رود و ادامه‌ی قطع جنگل‌ها خطر آفرین است.

که فرماندهی پولیس این ولایت در جریان چند ماه گذشته پرونده‌های حدود ۳۸ تن را در پیوند به دست داشتن در قاچاق چوب چار تراش به سارنوالی فرستاده است.

آقای سیدخیل افزود: «در جمع این ۳۸ تن، برخی از سربازان و افسران پولیس نیز شامل‌اند که در قاچاق چوب چار تراش دست داشتند.»

او، اما از افشای نام سربازان و افسران پولیس خودداری کرد.

به گفته او، نیروهای امنیتی در جریان چند سال گذشته، دست‌آوردهای خوبی در راستای جلوگیری از قاچاق چوب چار تراش داشته‌اند و تاکنون میلیون‌ها فوت مکعب چوب را کشف و ضبط کرده‌اند.

فرمانده پولیس کنر از مردم می‌خواهد که پولیس را در راستای شناسایی جعل کاران و افرادی که جنگل‌ها را قطع می‌کنند، کمک کند.

اما شماری از باشندگان و منتقدان ولایت کنر می‌گویند که بارها از قطع جنگلات جلوگیری کرده‌اند، اما پولیس این ولایت در برابر قاچاقبران هیچ اقدامی نمی‌کند.

حاجب ممتاز، از منتقدان ولسوالی مانوگی می‌گوید که بارها نزد والی، فرمانده پولیس و رییس امنیت رفته و از ادامه قطع جنگل‌ها در برخی از مربوطات این ولسوالی انتقاد کرده، اما مسوولان به شکایت‌های آنان رسیدگی نکرده‌اند و کم‌کاری می‌کنند.

او گفت: «جوانان ولسوالی خود را جمع کردم، یک چند موتر مملو از چوب را گرفتار با مالکان آن ضبط کردیم، اما دو-سه شب پیش پولیس به همین موترها اجازه داد.»

یافته‌های ۸ صبح نیز نشان می‌دهد که برخی از سربازان و افسران پولیس در ولسوالی‌های کنر در جریان شب به موترهای مملو از چوب‌های چار تراش اجازه می‌دهند تا از طریق این ولایت به ننگرهار و سپس به پاکستان قاچاق شود.

سود مخالفان مسلح

در عین حال، شماری از باشندگان ولسوالی‌های ناامن ولایت کنر به خبرنگار ۸ صبح گفته‌اند که طالبان در مناطق ناامن مردم را تشویق می‌کنند تا جنگل‌های این ولایت را قطع کنند.

این باشندگان مدعی هستند که طالبان در برابر قطع جنگل‌ها از مردم مالیه می‌گیرند و در حال حاضر یکی از منابع مهم درآمد طالبان، قطع جنگل‌ها و قاچاق چوب چار تراش به شمار می‌رود.

محمدالله دلاور، از باشندگان ولسوالی اسمار کنر می‌گوید که طالبان در برخی از روستاهای ناامن این ولسوالی مردم را تشویق می‌کنند تا به قطع جنگل‌ها ادامه دهند: «طالبان در برابر قطع جنگل‌ها مالیه وضع کرده‌اند. قاچاقبران نیز با طالبان و نیروهای امنیتی دست دارند. طالبان در کنر از قطع جنگل‌ها و قاچاق چوب چار تراش بیشترین سود را می‌برند.»

عنایت صافی، باشنده ولسوالی مانوگی نیز می‌گوید که زورمندان محلی تمام جنگل‌های مناطق شوریک و کورنگل را قطع و قاچاق کرده‌اند.

آقای صافی گفت: «هر روز جنگل جدید قطع می‌شود و چار تراش کنر که از جنگل‌ها حاصل می‌شود توسط قاچاقبران با همکاری پولیس ده‌ها لاری به پاکستان و ننگرهار قاچاق می‌شود.»

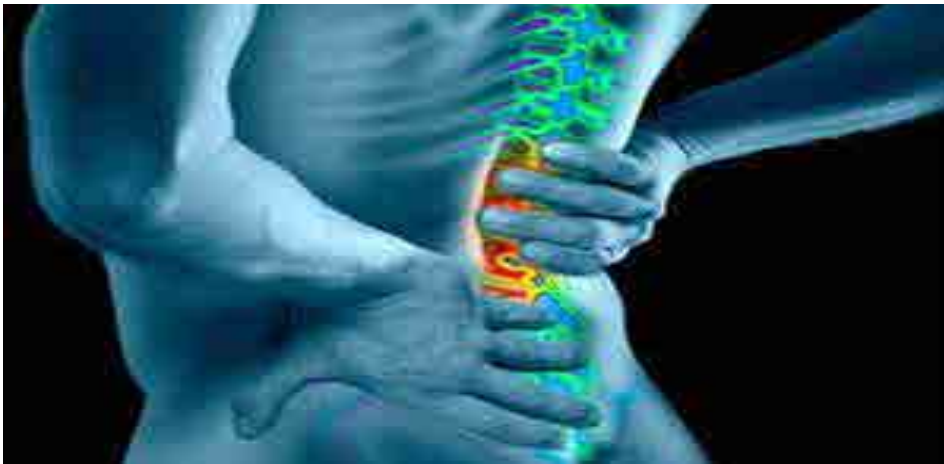
او افزود: «همه‌روزه خودم می‌بینم که پولیس در وقت شام لاری مملو از چوب را ایستاد می‌کند و از طرف شب به این لاری‌ها در بدل پول اجازه می‌دهد.»

در همین حال، مجلس سنا، سال گذشته از افزایش قاچاق چوب چار تراش در ولایت‌های کنر و نورستان به شدت انتقاد کرده. برخی از سناتوران مدعی شدند که نیروهای امنیتی در قاچاق چوب چار تراش دست دارند.

شماری از سناتوران از مسوولان وزارت مالیه انتقاد کرده‌اند که چوب چار تراش

کمر درد چیست؟ و چگونه از آن جلوگیری کنیم (درمان کمر درد)

فرید احمدعزیزی



بسته به اینکه علت کمر درد چیست و چه مدت طول کشیده است درمان آن متفاوت است.

کمر درد بندرت نیاز به جراحی دارد حتی اگر علت آن هرنی دیسک باشد. اگر یکبار کمر درد گرفته اید احتمال آن هست که باز هم بگیرید.

پس گرچه درمان کمر درد مهم است ولی مهم تر از آن مدیریت Management آن است. باید یاد بگیرید چگونه مانع از بروز مجدد کمر درد شوید.

مهم ترین روش های جلوگیری از بروز کمر درد اینست که عضلات کمر و شکم خود را قوی نگه دارید، خوب بایستید، یاد بگیرید که چطور زندگی کنید و چگونه استرس را مهار کنید. تعریف کمر درد: کمر درد چیست؟

کمر درد عارضه شایعی است که همه با آن آشنائی دارند. کمر درد ممکن است بصورت درد مبهم و خفیف و دائمی بوده و یا درد شدید و ناگهانی باشد بطوری که توانائی ایستادن و حرکت را هم از بین ببرد. کمر درد ممکن است بطور ناگهانی بعد از یک تصادف، افتادن به زمین و یا بلند کردن اجسام سنگین بوجود آید و یا به تدریج بر اثر تغییرات ستون فقرات ناشی از افزایش سن بروز کند.

اگر کمر درد بطور ناگهانی شروع شود کمر درد حاد نامیده می شود مانند دردهائی که بعد از افتادن از بلندی یا برداشتن یک جسم سنگین و یا وارد شدن ضربه به کمر پیدا می شود. کمر درد حاد به سرعت ایجاد شده و به سرعت هم برطرف می شود. دوره درد در کمر درد حاد کمتر از ۶ هفته است.

کمر دردهای حاد شایعترین نوع کمر درد ها هستند. از طرف دیگر کمر درد مزمن دردی است که ممکن است به سرعت و یا بتدریج ایجاد شود و برای مدت طولانی باقی بماند. بطور کلی اگر کمر درد بیشتر از ۳ ماه طول بکشد کمر درد مزمن نامیده می شود. کمر دردهای مزمن کمتر از کمر دردهای حاد شایع هستند. تقریباً همه افراد در دوره ای از زندگی خود مبتلا به کمر درد می شوند. اگر تاکنون هم کمر درد را تجربه نکرده

اید احتمال این که روزی دچار کمر درد شوید زیاد است.

بسیاری از کمر دردها را می توان پیشگیری کرد و یا بروز آن ها را کم کرد. در بیشتر موارد حتی با درمان های ساده خانگی نیز کمر دردهای حاد در ظرف چند هفته برطرف می شوند. کمر دردهائی که بعلت بیماری ها بوجود می آیند احتیاج به درمان مخصوص آن بیماری را دارند. عمل جراحی برای درمان کمر درد، بندرت مورد نیاز واقع می شود.

۶ راه برای کاهش درد کمر

کمر درد گاهی نشانه آسیب و یا وجود مشکل نهفته در نخاع، استخوان، ماهیچه و یا سایر بافت های نرم است. کمر درد اغلب فعالیت های روزمره، فعالیت های شغلی و ... را تحت تأثیر قرار داده و حتی در موارد پیشرفته زندگی عادی را با اختلال جدی روبه رو می کند.

متخصصان توصیه می کنند در صورت بروز کمر درد با پزشک متخصص مشورت شود تا از بروز مشکلات و صدمات جدی در آینده پیشگیری شود.

در بیشتر موارد، روش های کنترل و مدیریت درد در کاهش کمر درد مؤثر است. اگرچه روش های درمانی مرد استفاده در

طیفی گسترده از مصرف دارو گرفته تا ماساژ درمانی و حتی درمان های سنتی مانند طب سوزنی و یوگا تغییر می کند، اما روش های درمانی رایج برای کمر درد عبارتند از:

ورزش

• استفاده از کیسه آب گرم و یا کیسه آب سرد هنگام کمر درد، استفاده از کیسه آب گرم (کمپرس) و یا کیسه آب سرد روی محل درد توصیه می شود. این عمل باید هر بار برای مدت حداکثر ۲۰ دقیقه و روزی چند مرتبه تکرار شود.



اگر پس از دو یا سه روز استفاده از کیسه آب سرد، کمر درد تخفیف پیدا نکند باید کیسه آب گرم جایگزین آن شود. استفاده از کیسه آب سرد و یا آب گرم به آرامش ماهیچه ها و افزایش جریان خون و همچنین سرعت بهبودی کمک می کند. فیزیوتراپی: گاهی استراحت و ورزش که روش های رایج در درمان کمر درد هستند مؤثر واقع نمی شوند و از این رو گاهی حتی انجام جراحی به بیمار توصیه می شود. انجام فیزیوتراپی به صورت سالانه یکی از روش های درمان کمردرد است. در فیزیوتراپی از روش های مختلفی چون تحریک الکتریکی، ماساژ، ورزش و گرما برای تخفیف اسپاسم و گرفتگی عضلانی، افزایش انعطاف پذیری، تقویت ماهیچه ها، کاهش درد و سرعت بخشیدن به روند درمان بهره گرفته می شود.

ماساژ درمانی: مطالعات نشان داده است که ماساژ درمانی در درمان دردهای ناشی از گرفتگی عضلات مؤثرتر از طب سوزنی و کایروپراکتیک عمل می کند. ماساژ درمانی با فوایدی چون بهبود جریان خون (که به تخفیف درد در ماهیچه ها کمک می کند)، آرامش ماهیچه ها (که باعث حرکت بدون درد ماهیچه ها می شود) و افزایش آندورفین (مسکن طبیعی بدن) همراه است. آب درمانی با شل کردن ماهیچه ها و خارج کردن سموم عامل درد و التهاب از بدن به تخفیف کمر درد کمک می کند. حالت شناوری در آب، وزن را کمتر کرده و انجام حرکات را آسان تر می کند. این درحالی است که آب گرم باعث آرامش ماهیچه ها شده و از شدت درد کم می کند. علل کمر درد شایع چیست؟

کمردرد علل بسیار زیادی دارد. با این حال مهمترین علل کمردرد عبارتند از:

وارد آوردن فشار زیاد به ستون مهره Over activity

۱- دیسک بین مهره ای طبیعی

۲- دیسک پاره شده

۳- دیسک برجسته شده

۴- دیسک هرنی شده

۵- نازک شدن دیسک

۶ و ۷- استئوآرتریت مهره

وارد آوردن فشار زیاد به ستون مهره از علل شایع کمردرد است. وقتی اسباب کشی میکنید، به مسافرت میروید، خانه تکانی شب عید میکنید، در یک صبح سرد زمستانی یک اتومبیل را که استارت نمیزند هل میدهید و یا به خرید میروید و مقدار زیادی اسباب خرید را به خانه میکشید و ... عضلات و لیگامان های اطراف ستون مهره خود را تحت فشار زیاد و ناگهانی قرار داده اید.

کمر شما ممکن است آمادگی برای تحمل این فشارها را نداشته باشد. نتیجه آن کشیده شدن عضلات و لیگامان ها و بدنبال آن ایجاد پارگی های کوچک و میکروسکوپی است. بدنبال آن تورم و درد در این بافت ها ایجاد میشود و شما آنرا بصورت کمردرد و خشکی کمر احساس میکنید. احساس میکنید کمردرد خشک شده و نمیتوانید آنرا به راحتی خم و راست کنید. این محدودیت حرکت قدری به علت درد و قدری به علت انقباض عضلات اطراف ستون مهره است که خارج از اراده شما صورت میگیرد و به آن اسپاسم هم میگویند. این نوع کمردرد معمولاً با چند روز استراحت خوب میشود. آسیب دیسک بین مهره ای Disc injury

وقتی بوجود میاید که فشار بیشتری از آنچه در حالت قبل ذکر کردیم به کمر وارد کنیم یا ستون مهره آنقدر ضعیف باشد که با همان فشارهایی که گفتیم دچار آسیب دیسک شود. در هر حال این وضعیت از حالت قبل شدیدتر بوده و نشانه آسیب بیشتر به ستون مهره است. این آسیب ممکن است به دو صورت ایجاد شود.

پاره شدن دیسک Disc tear: بر اثر فشار به ستون مهره قسمت حلقوی دور آن یا آنولوس فیروزوس پاره میشود. این پارگی ممکن است خفیف یا شدید باشد. ممکن است به ناگهان و بدنبال یک فشار ناگهانی به کمر ایجاد شود و یا ممکن است به تدریج و در طی سالیان بر اثر وارد شدن فشارهای خفیف ولی مداوم ایجاد شود. معمولاً با افزایش سن این پارگی ها بتدریج در همه انسان ها بوجود میاید. این جزئی از روند پیری است. در بعضی ها این پارگی ها ممکن است بدون علامت و بدون درد باشد.

هرنی دیسک Disk herniation: هرنی دیسک بین مهره ای یا دررفتگی دیسک. در این وضعیت پارگی قسمت حلقوی محیطی دیسک (آنولوس فیروزوس) شدید بوده و قسمت مرکزی (نوکلتوس پولپوزوس) از بین شکاف پارگی به بیرون راه پیدا میکند. این قسمت بیرون زده را هرنی یا فتق میگویند. مهمترین مشکلی که در فتق دیسک بوجود میاید اینست که قسمت بیرون زده به اعصابی که در حال بیرون آمدن از نخاع و مهره هستند فشار آورده و همین فشار موجب بروز بسیاری مشکلات از جمله درد اندام است. درد در باسن و ران و ساق احساس میشود. به این درد سیاتیک Sciatica میگویند. هرنی یا فتق دیسک معمولاً بعد از فعالیت هایی مانند بلند کردن یا هل دادن جسم سنگین یا خم شدن یا

چرخیدن ناگهانی بوجود میاید.

پیری دیسک Disc degeneration

ا بالا رفتن سن بتدریج در دیسک بین مهره ای پارگی های خفیف و متعدد بوجود میاید و به مرور دیسک چروکیده و خشکیده و کوچک میشود و قدرت ارتجاعی خود را از دست میدهد. بر اثر کوچک شدن دیسک ارتفاع آن هم کم شده و در نتیجه مهره ها به هم نزدیکتر میشوند. نزدیک شدن مهره ها موجب سایش مفاصل بین مهره ای به یکدیگر میشود که ایجاد ساییدگی و در نتیجه درد و خشکی میکند.

لغزش یا لغزیدگی مهره یا اسپوندیلولیتیزی Spondylolisthesis

بر اثر ضعیف شدن یا پاره شدن لیگامان هایی که در اطراف مهره قرار گرفته اند، مهره به سمت جلو میلغزد. این حرکت نامناسب مهره را اسپوندیلولیتیزی مینامند و ممکن است روی اعصاب نخاع فشار وارد کنند.

تنگی کانال نخاع Spinal stenosis

در این عارضه کانال نخاعی تنگ میشود و فضا برای نخاع کم شده و در نتیجه به آن فشار وارد میشود. تنگی کانال نخاعی معمولاً به علت استخوان های اضافه ایست که در اطراف زوائد مهره و مفاصل بین مهره ای به تدریج و با افزایش سن ایجاد میشود. ممکن است لیگامان های اطراف مهره هم بتدریج و با افزایش سن کلفت شده و موجب تنگ شدن کانال نخاعی شوند.

اسکولیوز Scoliosis

اسکولیوز یا انحراف جانبی ستون مهره عارضه ایست که معمولاً در سنین نوجوانی بوجود میاید. این عارضه ممکن است موجب کمردرد و حتی فشار به اعصاب کمری و سیاتیک شود. علل دیگر کمردرد.....؟

بسیاری عوامل دیگر هم میتوانند کمردرد ایجاد کنند ولی شیوع آنها کم است. این علل به اختصار عبارتند از :

- تومورهای نخاع یا تومورهای خوش خیم یا بدخیم یا متاستاتیک مهره ها
- شکستگی مهره
- پوکی استخوان

• روماتیسم مانند اسپوندیلیت انکیلوزان

• عوامل روانی مانند هیستری یا تمارض

• بیماری های مفصل ران یا التهاب مفصل ساکروایلیاک در لگن. بیماری های زنان مانند تومور ها یا عفونت های رحم یا اندومتروز

• بیماری های پروستات

• بیماری های کلیه مانند عفونت یا سنگ دستگاه ادراری

• مشکلات دستگاه گوارش مانند پارگی زخم معده یا پانکراتی انسداد یا آنوریسم آئورت یا شریان های لگن

• بیماری های عفونی عمومی مانند آنفلوانزا، حصبه و تبهالت

• ۹۰:۴۸ مطالب آموزشی 115 views ثبت نظر

بسته به اینکه علت کمر درد چیست و چه مدت طول کشیده است درمان آن متفاوت است.

کمردرد بندرت نیاز به جراحی دارد حتی اگر علت آن هرنی دیسک باشد. اگر یکبار کمردرد گرفته اید احتمال آن هست که باز هم بگیرید.

پس گرچه درمان کمردرد مهم است ولی مهم تر از آن مدیریت Management آن است. باید یاد بگیرید چگونه مانع از بروز مجدد کمردرد شوید.

مهم ترین روش های جلوگیری از بروز کمردرد اینست که عضلات کمر و شکم خود را قوی نگه دارید، خوب بایستید، یاد بگیرید که چطور زندگی کنید و چگونه استرس را مهار کنید. تعریف کمر درد کمردرد چیست؟

ظکمردرد عارضه شایعی است که همه با آن آشنائی دارند.

کمردرد ممکن است بصورت درد مبهم و خفیف و دائمی بوده و یا درد شدید و ناگهانی باشد بطوری که توانائی ایستادن و حرکت را هم از بین برد. کمر درد ممکن است بطور ناگهانی بعد از یک تصادف، افتادن به زمین ویا بلند کردن اجسام سنگین بوجود آید و یا به تدریج بر اثر تغییرات ستون فقرات ناشی از افزایش سن بروز کند.

اگر کمردرد بطور ناگهانی شروع شود کمردرد حاد نامیده می شود مانند دردهائی که بعد از افتادن از بلندی یا برداشتن یک جسم سنگین و یا وارد شدن ضربه به کمر پیدا می شود. کمردرد حاد به سرعت ایجاد شده و به سرعت هم برطرف می

شود. دوره درد در کمردرد حاد کمتر از ۶ هفته است.

کمردردهای حاد شایعترین نوع کمردرد ها هستند. از طرف دیگر کمردرد مزمن دردی است که ممکن است به سرعت و یا بتدریج ایجاد شود و برای مدت طولانی باقی بماند. بطورکلی اگر کمردرد بیشتر از ۳ ماه طول بکشد کمردرد مزمن نامیده می شود. کمردردهای مزمن کمتر از کمردردهای حاد شایع هستند.

تقریباً همه افراد در دوره ای از زندگی خود مبتلا به کمردرد می شوند. اگر تاکنون هم کمر درد را تجربه نکرده اید احتمال این که روزی دچار کمردرد شوید زیاد است.

بسیاری از کمردردها را می توان پیشگیری کرد ویا بروز آن ها را کم کرد. در بیشتر موارد حتی با درمان های ساده خانگی نیز کمردردهای حاد در ظرف چند هفته برطرف می شوند. کمردردهائی که بعلت بیماری ها بوجود می آیند احتیاج به درمان مخصوص آن بیماری را دارند. عمل جراحی برای درمان کمردرد، بندرت مورد نیاز واقع می شود.

۶ راه برای کاهش درد کمر

کمر درد گاهی نشانه آسیب و یا وجود مشکل نهفته در نخاع، استخوان، ماهیچه و یا سایر بافت های نرم است. کمر درد اغلب فعالیت های روزمره، فعالیت های شغلی و ... را تحت تأثیر قرار داده و حتی در موارد پیشرفته زندگی عادی را با اختلال جدی روبه رو می کند.

متخصصان توصیه می کنند در صورت بروز کمردرد با پزشک متخصص مشورت شود تا از بروز مشکلات و صدمات جدی در آینده پیشگیری شود.

در بیشتر موارد، روش های کنترل و مدیریت درد در کاهش کمر درد مؤثر است. اگرچه روش های درمانی مورد استفاده در طیفی گسترده از مصرف دارو گرفته تا ماساژ درمانی و حتی درمان های سنتی مانند طب سوزنی و یوگا تغییر می کند، اما روش های درمانی رایج برای کمردرد عبارتند از:

ورزش

اگرچه بسیاری براین باورند استراحت بهترین روش برای درمان کمر درد است اما واقعیت این است که کمر آسیب دیده بیش از استراحت به ورزش نیاز دارد. انجام حرکات ورزشی به طور

بنویس!



ابتکار جدید از باشگاه فارغان نی

برنامه ی مقاله نویسی تحت نام "بنویس!" از سوی کمیته ادبی باشگاه فارغان نی به راه انداخته شده است. شما می توانید مقاله های تان را به آدرس ما ارسال کنید.

در همراه برای نویسندگان یکی از بهترین مقاله ها تقدیر نامه اهدا شده و در نشریه ی ماهواره باشگاه فارغان نی به نشر می رسد
موضوع این ماه : روز جهانی محیط است سال ۱۳۹۵ خورشیدی

مقاله های تان که حداقل دارای هزار کلمه باشد به آدرس برقی ذیل naigraduateclub@gmail.com ارسال نمایند و یا به آدرس

سرک دارالامان، کوچه شرکت خانه شماره 89
باشگاه فارغان نی
ارسال کنید!

