

کشت و پرورش... صفحه ۴

استفاده از آرمان شهرا... صفحه ۳

هفت را برای پیشگیری... صفحه ۲

صرف اول



وضعیت کلینیک
مرکز ولسوالی
لعل و سرچنگل

کم توجهی دولت در قبال وضعیت صحتی در ولسوالی لعل و سرچنگل ولایت غور : -
ولسوالی لعل و سرچنگل یکی از پرنفوس ترین و وسیعترین ولسوالی های ولایت غور میباشد!
و نظر به نفوس این ولسوالی خدمات مورد نیاز ابتدایی به مردم ارایه نمیگردد.

مهندسی نظام آموزشی

درآمدی بر مهندسی نظام آموزشی افغانستان (نویسنده: اوسط "رسولی"؛ محصل سال سوم دانشکده علوم طبیعی - کابل)

پیش درآمد: نظام آموزشی که ستون فقرات یک کشور را تشکیل میدهد در اکثر کشورهای پرهزینه ترین مرجع ملی شناخته میشود، اما در افغانستان حکومت از بدو تأسیس چندین بار فقط به تجدیدنظر درباره کتب مکاتب اقدام کرده است و یا هم در سطح دانشگاه به چاپ لکچرنوت های بعضی اساتید (با همان مطالب و محتوای کهنه و قدیمی) دست یازیده است.

البته آنچه را که طرف حکومت انجام داده قابل قدر است اما در اول این مجددسازی ها هیچ تأثیر بر کیفیت موضوع نداشته بعنوان مثال مضمون کمپیوتر سمدان نصاب تعلیمی معارف شامل گردیده ولی شماروزی را تصور کنید که مراکز آموزشی خصوصی نباشد از مکاتب تان چقدر آیسرودیزاینر (آشنابه مهارت های ابتدایی کمپیوتر) فارغ خواهد شد.

در ثانی این تجدیدکاری ها همه چیز جریان های تربیتی نیست، بلکه بالا بردن کیفیت مربیان، نظارت جدی و کامل بر متدبشین خصوصی، مراجعه به یافته های روانشناسی، ایجاد خودباوری در مربیان (به ویژه محصلین دانشگاه)، و... از مسایل مهم این پروسه محسوب میشود زیرا ما هر روز شاهد وضعیت رقت بار محصلین فراغت یافته در پشت دروازه های موسسات و N.G.O ها (دست های غیر با هزاران توقع و طمع) هستیم، که بی تردید ناشی از ضعف اراده و عدم اعتماد به نفس آنهاست.

هرچند که حل کلی این مشکل حدیثی بزرگی می خواهد ولی در ذیل چند راهکار ساده پیشنهاد می گردد.

۱- با متری اصولی برخورد شود نه قانونی: عده از مربیان از عدم تمکین مربیان شاکی بوده و تقصیر را هم از متری میدان ما به نقایص صنف داری خودیا توجه ندارد و یا هم کوششی برای جبران نقیصه خود ندارد چون مربی نمیداند که علی الاصول اصول کشفی است و قانون وضعی و از طرفی رفتار روحی انسان (متری) صرف با میکانیسم های اختصاصی خودش قابل تجزیه و تحلیل است، اینجاست که گشودن کتاب روح او آگاهی و ظرافت می خواهد نه

به خصوص در بخش صحتی در این ولسوالی تا به حال توجه صورت نگرفته است که مردم از لحاظ نداشتن کلینیک نظریه نیازمندی شان کاملاً به مشکلات جدی مواجهه میباشد، تنها بودن یک تعمیر به حیث کلینیک و بهبود وضعیت صحتی کافی نیست، بلکه کیفیت کاری، ادویه مورد نیاز و داکتران متخصص و مسلکی مهم است، اما! برای مردم لعل بودن تعمیر و نام کلینیک قابل قبول نبوده ولی متأسفانه از نظر مسوولین دولتی کافی به نظرمی رسد.

زمانیکه مریضان راهای طولانی را با ساعت های پیامایش طی نموده و به شفاخانه مراجعه میکنند پس از انتظار بسیار به صورت درست معاینات صورت نمی گیرد.

با وجود چنین مشکلات نسخه که برای مریضان داده میشود حتی اگر ضرورت به یک سوزن هم گردد مجبور است تا آنرا از دواخانه های شخصی خریداری نمایند چه رسد که دواهای مورد نیاز مریضان از داخل شفاخانه داده شود.

اگر به واقعیت ادویه مورد نیاز از طرف وزارت محترم صحت عامه در نظر گرفته نمیشود، و اگر داکتران متخصص و باتجربه را در نظر نمیگیرد، چرا در زمینه از طرف آنها که مشکلات مردم را به مرجع مربوطه باز گو نماید، هیچ اقدام صورت نگرفته است.

اگر ادویه مورد نیاز در شفاخانه فرستاده میشود، و موسسه قرارداد کننده که موسسه (A C T D) است. به کدام علت از چند قلم دوا که همراه با وزارت صحت عامه قرارداد شده است برای مریضان داده نمیشود، که مریضان همه ادویه شان را از بیرون و دواخانه های داکتران مصروف در کلینیک خریداری میکنند.

از طرف مسوولین تا به حال جهت بهبودی اوضاع صحتی در ولسوالی لعل و سرچنگل هیچ گونه تلاش و توجه لازم صورت نگرفته است، بلکه به فراموشی سپرده شده اند.

کهر سر دبیر

۵. تشخیص اختلافات ذهنی: دست اندرکاران تعلیم و تربیه باید بدانند، که همه متریبان توانایی ذهنی یکسانی ندارد تا ازین طریق از تحقیر دانش آموزی با توانایی ذهنی اندک در صنف نابه ها و همچنین از تضییع عمر نابه در صنف دانش آموزان ضعیف جلوگیری شود، برای این کار تعیین خارج قسمت هوشی (Intelligence Quotient) که به آن (I.Q) میگویند پیشنهاد میشود، (I.Q) توسط فورمول ذیل تعیین میشود (سن ذهنی را روانشناس معین میسازد)

$$I.Q = \frac{\text{سن ذهنی}}{\text{سن اصلی}} \times 100$$

ضریب هوشی نابه ها بالاتر از [۱۸۰]، از افراد تیزهوش بین [۱۴۰-۱۸۰]، از افراد بسیار باهوش بین [۱۰۰-۱۴۰]، از افراد متوسط هوش بین [۸۰-۱۰۰]، از افراد کم هوش بین [۵۰-۸۰]، از افراد کودن بین [۶۰-۵۰]، از افراد سفیه بین [۲۰-۵۰]، از افراد احمق پایین تر از [۲۰] است.

۶. به متریبان اعتماد به نفس را باید تلقین نمود: منظور از اعتماد به نفس نحوه برخورد با مشکلات است، البته انسان آنقدر که از فکر حوادث ناراحت میشود، از خود آن زحمت نمی بیند لذا باید به نوآموز یاد داد که فرار از رنج، رنج آور است، درینجا لازم است تا اولین جمله کتابهای صنف اول بعضی ممالک را مرور کنیم تا بدانیم که دیگران چگونه به نوآموزان خود اعتماد به نفس لازم را میدهند.

فرانسه (من می خواهم درس بخوانم)، امریکا (من می خواهم قهرمان باشم)، اسرائیل (من می خواهم دشمن سرزمینم را نبود کنم) ولی در افغانستان (بابان داد).

کهر اوسط الهام رسولی محصل سال سوم دانشکده علوم طبیعی و استاد بر حال در مرکز آموزشی حضرت ولی عصر کابل.

زور و جبر، لذا با متری باید اصولی برخورد نمود (شیوه رفتارش را کشف نمود)، و احیاناً اگر چیزی بالای او وضع میشود (بر خورد قانونی) هم باید با فطرت او منطبق باشد تا برای او در خور استقبال و قابل هضم گردد.

۲. متری برانگیخته شود: این موضوع از مهمات جریان تربیتی است، ولی کمترین توجه به آن میشود البته برانگیختن و ایجاد میل کارچندان مشکلی نیست، تجربه نشان داده است که متریبان مطرح در صنف برداشت بیشتری دارند لذا متریبان میتوانند باید گرفتن نام متریبان که نوعی مطرح کردن آنها در صنف است در آنها ایجاد میل کند.

۳. برنامه ریزی دقیق درسی: درین قسمت باید متوجه مسایل بسیار اندک نیز باشیم، چون اثرات منفی آن (به ویژه بالای متریبان ضعیف) بسیار زیاد است، مثلاً به نکات ذیل با وجودیکه بسیار مضر است کمترین توجه هم عطف نمیشود که بی تردید ناشی از عدم برنامه ریزی دقیق است.

الف) در ریاضیات صنف اول (کتب معارف) عدد نویسی به شیوه اشتباه (۱۰-۲-۳-۰-...) تحریر شده (مربیانی هم متوجه این موضوع نیست) نوآموز با این روش عدد نویسی باید عدد دو و صد و پنجاه و هفت را بشکل (۷۵۲) تحریر نماید، در حالیکه شیوه درست عدد نویسی (۲۵۷-۳-۲-۱-۰) است.

ب) دروس بدون کدام ارتباط منطقی ارایه میشود، بعنوان مثال معلم A انگتال را (عکس مشتق) و معلم B آنرا (مجموعه بی نهایت نقاط) تعریف میکند، درینجا از یک نوآموز بعید است که در موضوع فوق دو چار توهم و دودلی نشود و ارتباط منطقی بین دو واژه فوق برقرار کرده بتواند.

۴. تشخیص استعداد و توانایی ها: هیچکس خالی از استعداد نیست، فقط نوع و اندازه آن در افراد مختلف متفاوت است و استعداد آن نیروی شگفت انگیز است که در صورت تشخیص و تقویت آن باعث شاهکارهای عجیبی میشود، در تشخیص استعداد روانشناس، والدین، معلمین، گروه همسن و سال رول اساسی دارد، ولی عدم توجه به این مهم باعث میشود تا یک نقاش بسیار مستعد فلسفه بخواند در حالی که او با معنی کلمه فلسفه مشکل دارد.

یاد داشت: از آنجایی که جو فرهنگی و ادبی تازه در لعل و سرچنگل بهبود می یابد؛ ماهنامه اظهر برای تشویق خوانندگان و علاقه مندان صفحہ‌ی "آشنایی بادوستان" را گشوده است. نوشته‌ها و نامه‌های دوستان رادر بخش "آشنایی بادوستان" در هر حد از معیار های نگارش که باشد نشر می کند و امید است دوستان نیز دیدگاه‌های ماهنامه اظهر را در نظر داشته باشند.

آشنایی با دوستان

...که مرتکب تجاوزنشودوباعث تعطیل حقوق سایر اعضای جامعه نگردد حق داردکه از منبع مشترک به اندازه احتیاج خوداستفاده نمایددر صورت که او مرتکب اتلاف و فساد و یا تخریب گردد محکوم به جبران خساره میگردد زیرا مرتکب تجاوزببالای حق... تمام افرادجامعه گردیده است بنانگهداری و حفاظت محیط زیست برای هر فردجامعه یک وجیبیه ایمانی و ملی است که هر فرد بایددر حفظ و نگهداری آن سهیم باشد. مخصوصاً زن ها امروز در جهان ثابت گردیده که زناندر یک جامعه نقشی عمده و اساسی رادار امیباشد، بخصوص مادران زیرا اطفال از اولین محیط زندگی خود که همانا خانه است همه چیز را می آموزند و مادران میتوانند برای اطفال خود از همان آوان کودکی بیاموزند که در حفظ پاکای لباس، خانه، کوچه، مکتب و بلاخره شهری خویش کوشا باشد. مادران و معلمان انان وظیفه ملی و و جیبیه ایمانی دارند تا اطفال و نوجوانان را متوجه سازند که در حفظ محیط و سلامتی خود و دیگران فکر نمایند.

آگاه باشید که علم بر شما از طلب مال لازم تر است. آیات قرآن نیز اهمیت فراوانی برای علم قائل است. خداوند بزرگ در آیه ای علم را سبب خلقت عالم معرفی می کند و در آیه ای دیگر آن را اولین درجه شرافت قرار می دهد. از دیدگاه شهید مطهری(ره): فریضه علم از هر جهت تابع میزان احتیاج جامعه است؛ یعنی هر علمی که جامعه اسلامی محتاج آن است و باعث پیشرفت جامعه اسلامی می شود، آموختن آن واجب و لازم است.

آیا علم با دین منافات دارد؟

یکی از مسائل مهم و مطرح در جوامع امروزی رابطه علم و دین است. بیان رابطه میان علم و دین نزد دانشمندان اسلامی و صاحب نظران اهمیت خاصی دارد و آنان نظریات متفاوتی در این باره داده اند. عده ای قائل به تداخل و عدم تنافی هستند، برخی قائل به تعارض و بعضی نیز معتقد به تمایز و جدایی بین آن دو هستند؛ اما از نظر ما مسلمانان و شیعیان بین علم و دین هیچ گونه تعارضی وجود ندارد و این دو مکمل و متمم یک دیگریند.

دو رکن از ارکان مهم انسانیت، دین و علم است. شهید مطهری می فرماید: (علم به ما روشنایی و توانایی می بخشد و ایمان عشق و امید و گرمی، علم ابزار می سازد و ایمان مقصد، علم سرعت می دهد و ایمان جهت، علم توانستن است و ایمان خوب خواستن، علم می نمایاند که چه هست و ایمان الهام می بخشد.

علل عقب ماندگی جوانان از تحصیل (أفت تحصیلی):

افت تحصیلی و ترک تحصیل یکی از مشکلات بزرگ مراکز آموزشی و به طور کلی جامعه ما است اگر کمی دقیق تر به موضوع بنگریم، به این نتیجه می رسیم که افت تحصیلی غالباً... در صفحه ۴

محیط زیست و مسوولیت افراد جامعه:



**بخت نعمت الله همدرد
محصل سال سوم
دانشگاه بامیان**

نظریه عقیده و باور مایه

اسلام و اوامر خداوند "ج" مکلف به نگهداری و حفاظت، پاکای و صفایی تمام مواردمانند: پاکای نفس، محیط، خانه و خلاصه محل که در آن ارتباط داریم و درامورات زندگی ما شریک است بوده و مکلف به نگهداری منابع طبیعی مانند: آب، هوا و سایر مسائل اسایش و رفاهیتی که مربوط به محیط زیست مامیشود میباشد. همانا طوریکه پاکای و صفایی رانصف ایمان قرار داده است شخصی در نهایت امر مسوول اعمال خویش است و در روز قیامت در مورد حیانتش که چگونه آنرا سپر نموده باوی محاسبه خواهد شد و این علاوه بر مکلفیت های است که اولیای امور و ادارات مختلف اداری شهری و محاکم قانونی وی رابه انجام آن مکلف نموده اند فلذا حفاظت و نگهداری و انکشاف محیط زیست و منابع یک مکلفیت خود مجتمع اورد و پیشگاه پروردگار "ج" میباشد. از نظر اسلام استفاده از عناصر و منابع محیط زیست مانند: آب و منابع انرژی، حیوانات، روشنی آفتاب و غیره حق مشترک تمام افراد جامعه میباشد. استفاده از منابع فوق الذکر به دو شکل صورت گرفته میتواند گاهی منابع به طوری مستقیم استخراج و از آن استفاده میشود و گاهی به طور غیر مستقیم از طریق پروسس استفاده از تولیدات آن که هر فرد جامعه تا وقتی....

علم



بخت نجیب الله فروغ

علم در لغت به معنای دانستن،

یقین کردن، معرفت و شناخت، و جمع

آن، علوم است. طلب علم یکی از ویژگی های انسان و با دیدی عمیق تر، وجه تمایز او با حیوانات است. ما انسان ها در تمام مراحل زندگی به سلاح علم و آگاهی نیازمندیم تا به کمک آن، سربازان جهل و نادانی را از پا در آوریم و مسیر خود را به طرف هدف صحیح و سالم بپیامیم.

علم از دیدگاه اسلام

دین اسلام، علم را چراغ عقل، زینت اغنیا و جمال فقرا و بهترین هدایت می داند. هیچ گنجی را نافع تر از علم نمی داند. روایات فراوانی درباره اهمیت علم و عالم وارد شده است که در این مقاله محدود نمی توان به آن ها اشاره کرد

- پیامبر(ص) فرمود: دانایی سرآمد همه خوبی ها و نادانی سرآمد همه بدی ها است. اسلام، رشد دین را در علم آموزی و عمل به آن می داند. امام علی(ع) می فرمایند: (ای مردم بدانید که کمال دین در طلب علم و عمل به آن است....)

جوانان و جامعه!!!



بخت حبیب محمدی

محصل سال سوم دانشگاه بامیان

جوانان نیروی برومند و خسته ناپذیر یک جامعه و یک سرمایه ای بزرگ انسانی در یک جامعه تلقی میشوند، جوانان در یک جامعه بعنوان نبض همان جامعه میباشد که پیشرفت، ترقی و توسعه جامعه بدست جوانان آگاه، فعال و سخت کوش رقم خواهد خورد که با درایت، جدیت و آگاهی زمینه های سر بلندی، پیشرفت و تمدن را فراهم میسازند. افاق آباد و پر نعمت یک جامعه متمدن را جوانان با درایت ترسیم خواهد کرد، نسل جوان بعنوان نیروی فعال و متحرک، پرتلاش و با احساس میتواند نقشهای خوبی در توسعه و پیشرفت جامعه بازی نمایند. نسل جوان نیروی است که میتواند جامعه را از فلاکت و بدبختی نجات دهد و با سلاح علم سنگرهای جهل و نادانی، خشونت زورگویی رافتح نموده و بجای ظلم، عداوت، زور و تحمیل خشونت بر هموعان فرهنگ انسان دوستی، همکاری، انسجام، وحدت و هماهنگی را بین همه اقشار و طبقات جامعه استوار و ترویج نمایند، تنها نسل جوان ما میتواند جوامع فاسد شده، تاریک، سنتی و پیرسالار را به یک جامعه آگاه، مدرن و روشن تبدیل کرد که در آن جامعه حقوق پیر، جوان، مرد، زن و اطفال همه در نظر گرفته شود و همه اقشار جامعه از حقوق مدنی و انسانی شان برخوردار باشند، که دیگر جای برای ارباب سالاری، میرسالاری و پیرسالار نماند؛ یعنی نظام اربابی و بنده گی رویش خط بطلان کشیده شود، هرانسان زنده گی داشته باشد که درخور شان انسان باشد. با توجه به اینکه جوانان از ظرفیتهای بالقوه و بالفعل غنی؛ همانند تربیت و مسوولیت پذیری، وجدان کاری، سازگاری سیاسی، اجتماعی، فرهنگی و مشارکت پذیری فعال در تمام عرصه های زنده گی برخوردارند. پس اگر به جوانان فرصت بدهد و اجازه مداخله در امور اجتماعی، سیاسی و فرهنگی داده شود جوانان از نگاه فکر و اندیشه رشد کافی کرده و در ابعاد مختلف زنده گی نقش فعال و ارزنده را بازی نموده و جامعه را به یک جامعه مترقی و متمدن تبدیل خواهند کرد. برعکس به حاشیه راندن جوانان از عرصه های اجتماعی پیامدهای بدی در پی خواهد داشت، روی آوردن به مواد مخدر، افزایش فساد اخلاقی، ایجاد بینظمی و... را میتوان از پیامدهای ناگوار آن نامبرد.

یکی از دلایل که جوانان ماکتر مورد توجه قرار میگیرند و از عرصه های اجتماعی به حاشیه رانده میشوند فرهنگ سنتی و پیرسالاری حاکم در جامعه و کشور ماست، هنوز هم در جامعه ما سن و سال، لنگی و چین میلاد و معیار برتری دانسته میشود و بیشتر برایش اهمیت داده و زهر لنگی، چین و ریش یک معدن عقل و دانش میسازیم که این نوع طرز برخورد باعث میشه تا جوانان از مسایل اجتماعی کناره گیری کرده و به حاشیه رانده شوند؛ یعنی هنوز کسانی در جامعه ما هستند که نمی

خواهند که جوانان در عرصه های اجتماعی شرکت داشته باشند و جامعه را آگاه نمایند با توجه به این وضعیت آن کوردلان از شرکت فعال جوانان در امور سیاسی، اجتماعی رنج میبرند؛ چون جایگاه و منافع شخصی شان را با حضور فعال نسل جوان تر در خطر می بینند و بیم از دست دادن جایگاه شان در جامعه دارند. اگر ما دقیقاً متوجه باشیم بخوبی در می یابیم که در جامعه ما کسانی وجود دارند که نه تنها خودشان نمیخواهند صدای مردم ضعیف و بیچاره را بشنوند؛ بلکه نمیخواهند که دیگران بشنوند و از درد و رنج مردم غریب آگاه شوند؛ پس حضور نسل جوان در امور اجتماعی، سیاسی و در عرصه آگاهی دهی اقشار جامعه از حقوق شان مثل خار در چشم چنین کسانیست

و مستمر رنج میبرند. امروز جوانان ما باید تلاش کنند که از این حق مشارکت شان در امور اجتماعی به طور احسن برخوردار باشند و شرکت فعال در تمام امور اجتماعی داشته باشند و این را باید دانست کسانی که دیروز برادران و خواهران شمارا از نعمت علم و دانش محروم کردند، امروز هم نمیخواهند که شما کسی باشید و چیزی بدانید تا جامعه تان را آگاه نماید؛ چون سرشت انسانی در آنها تنزل یافته و هرگز این اجازه را به آنها نمیدهد تا یک جامعه آگاه و متمدن داشته باشند؛ ازینکه آنها منفعت شان را در یک جامعه سنتی، بیسواد و عقب مانده بهتر و بیشتر از یک جامعه آگاه و توسعه یافته میدانند، اگر دیروز از جسد جوانان ما هکتارها زمین را قبرستان می ساخت امروز او عمل به نحوی دیگر تغییر یافته که امروز میخواهند جوانان ما را به رکود فکری مواجه کنند و صداهای نشأت گرفته از اندیشه های پاک شان را در گلوئی آنها خفه نمایند.

هفت راه برای پیشگیری از سرطان

بخت ابراهیم آرین محصل سال سوم

دانشگاه جوزجان

در صورتکه علاقه به پیشگیری از سرطان دارید باید تغییراتی در نحوه زندگی و غذا خوردن خود بدهد. البته دانش پیشگیری از سرطان دانش روبه رشد است با ایجاد تغییرات ساده در نحوه زندگی تان میتوانید به نتایج بزرگ دست یابید.

۱- سگرت نکشید:

استفاده از هر نوع سگرت شمارا در معرض خطر سرطان قرار میدهد سگرت کشیدن با انواع مختلفی از سرطان از جمله سرطان ریه، سرطان مثانه و کلیه در ارتباط است. همچنین جویدن تنباکو میتواند باعث سرطان حفره دهان و پانکراس شود حتی اگر شما سگرت نمی کشید در معرض دود سگرت دیگران قرار گرفتن هم می تواند باعث سرطان ریه در شما شود.

۲- رژیم غذایی سالم محدود کردن مصرف چربی:

هر چند انتخاب غذای سالم نمیتواند جلوگیری از سرطان را تضمین کند اما ممکن است بتواند خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهد. در زیر به مورد اشاره می کنیم. مقدار زیادی میوه و سبزیجات بخورید و رژیم غذایی خود را بر پایه میوه ها و سبزیجات و همچنین غلات کامل ودانه ها بنا کنید. هم چنان غذاهای کم چرب تری را انتخاب کنید چرا که غذاهای چرب میتواند باعث چاقی شوند و چاقی نیز میتواند خطر سرطان را افزایش دهد.

۳- ورزش کرده و همچنین تناسب اندام خود را حفظ کنید:

تناسب اندام و داشتن وزنی مناسب میتواند در پیشگیری از سرطان مفید بوده و خطر انواع سرطان از جمله سرطان سینه، پروستات، شش، کولون و کلیه را کاهش میدهد همچنین ورزش هم نه تنها میتواند به حفظ وزن شما کمک کند بلکه ممکن است خطر سرطان را کاهش دهد.

۴- در برابر خورشید از خود مواظبت کنید:

از آفتاب ظهر دوری کنید در سایه بایستید لباس های بپوشید که تمام پوست شما را بپوشاند به میزان لازم از ضد آفتاب استفاده کنید.

۵- خود را واکسین کنید:

خود را برای جلوگیری از سرطان باید در برابر بیماریهای ویروسی مانند هیپاتیت بی یا ویروس پاپیلومای انسانی که میتواند باعث سرطان شوند واکسین های ایمن کنید

۶- از رفتارهای پرخطر دوری کنید:

رفتارهای جنسی پرخطر یا استفاده از سوزن های آلوده میتواند باعث آلوده شدن شما به انواع ویروسی شوند که اینها خود افزایش دهنده خطر سرطان هستند. بعضی از رفتارهای که در نتیجه رفتارهای جنسی پرخطر رخ میدهد عبارتند از: سرطان مقعد، کبد، آلت جنسی و ریه.

۷- مراجعه به داکتر و انجام منظم آزمایش:

به داکتر خود مراجعه کنید و از وی برنامه ای برای انجام منظم آزمایش بخواهید چرا که پی بردن به موقع به سرطان میتواند شانس شمارا برای موفقیت در درمان افزایش دهد.

استفاده جویی از

آرمان شهدا!

هجدهم سنبله روز که باید از مقام شهدا گرامی داشت به عمل می‌آید و از اهداف بلند شهدا به دیگران درست تفهیم میگردید و پیروی از خط اهداف و آرمان شهدا صورت میگرفت .

اما! ۱۸ سنبله کاملاً متفاوت و مغایر اهداف شهدا تجلیل شد و در پایتخت کشوریک عده غافل از ارزش های مقام شهدا در جاده ها ریختن و با حرکت های وحشیانه ای بنام تجلیل و گرامی داشت از ۱۸ سنبله دل های همه پایتخت نشینان را به لرزه در آورد و باعث صلب آرامش مردم و گرفتن جان عزیز ی یک جوان وزخمی شدن افراد دیگری گردیده و خسارات مالی را برای مردم نیز وارد ساخت که در حقیقت هیچ شهیدی با این هدف و آرمان به شهادت نرسیده است .

این یک نوآوری است که عده هدف مندان به فیرهای هوایی و سرعت بخشیدن وسایط نقلیه شان در جاده ها و با فحاشی و درگیری های خیابانی شان همه ساله به بهانه روز شهید به آشوب های اجتماعی میپردازند .

و شگفت آور این است که کسانی که خودهارا میراث داران سیاسی شهدا قلمداد می کنند برخلاف خط و آرمان شهدا حرکت میکنند و از آن شعارها و حرکتهای برای رسیدن به اهداف خود استفاده می نمایند در رویکرد استفاده شعاری و یا ابزاری از رویدادهای تاریخی و روزای خاص نه تنها تمام ارزش هایش را زیر پا مینمایند بلکه باعث پیچیده گی بحران در کشور نیز میگردد .

ظاهر فریبی، شعار دادن تحت عنوان آرمان های شهدا و برگزاری هفته شهید و امثال اینها همه ابزاری است برای اغفال و فریب مردم و هم چنان باج گیری های کلان وانگفت که با این معاملات سیاسی شان تحت عنوان پاسداری از آرمان شهدا باعث ایجاد بد بختی و بحران آفرینی در کشور میگردد .

و پرسش که مطرح میگردد این است که! برگزاری مراسم تحت عنوان یادبود از روز شهید و یا هفته شهید به شکل وحشیانه و حرکتهای و شعارهای این چنینی چه سود به مردم و کشور میتواند داشته باشد .

اگر هدف از برگزاری هفته شهید و مراسم دیگری که تنها به نفع چند تکیه دار و معامله گر در کشور تمام میشوند و نمی توان از این تکیه داران قدرت و ثروت چیزی بیشتری هم توقع داشت، پس نمیشود که از مردم پرسید که چرا باز هم فریب این گونه افراد و اشخاص را میخورند و به کدام صفت نیک شان دور سفره آنان جمع شوند؟ تا بار بار اغفال شوند و جبر را متحمل گردد .

محمد حسن سعادت

کلید های موفقیت

محمد سعادت

تحول و تغییر: مهمترین چیزی که قبل از شروع مراحل تحول در زندگی باید بدان توجه کرد ، احساس نیاز و به سخن شیواتر "تشنه بودن برای تحول" است باید با تمام وجود به جایی برسیم که باید زندگی روزمره را تغییر داده و به سمت بهتر شدن و خوبی های زندگی مان گام برداریم ، قسمی که همه ما تجربه حاصل کردیم که زندگی بدون تشنگی به تحول به جایی نمی رسد چون ذهن ، فکر و بدن آمادگی کاری را ندارد بدون اینکه امروز رفت و فرادای هم می آید و فرادایش هم شکل گذشته هایش در می گذرد و کاری برای انجام دادن و پلانی را برای آغاز انجام آن ندارد.

اهمیت تشنه بودن برای رسیدن به هدف در هر راهی که نیاز به اراده ، صبر و استمرار دارد قابل انکار نیست . ماداستان های زیادی در باره تشنه بودن برای تحول داریم که از آن جمله به این داستان اشاره می کنم : می گوید صاحب خانه در مهمانی خود آب را فراموش کرده بود تا سرفسره بگذارد، مدتی گذشت و مهمانها یکی یکی تشنه شدند ، اما به گفتن اینکه ما "تشنه شدیم " اکتفا می کردند، میزبان مرد زیرک و با هوشی بود، در دلش گفت اینها در واقع هیچ کدام تشنه نیستند . ناگهان از جمع مهمانها یکی از خود برخاست و در حالی که اطراف را به جستجوی آب نگاه می کرد گفت : پس این آب کجاست؟ میزبان با دیدن تلاش مهمانش ، رو به سایر مهمانها کرد و گفت : هیچ کدام از شما در واقع تشنه نیستید ، تشنه ی واقعی کسی است که به طلب آب از جای خود می خیزد و به دنبال آن همه جا را جستجو می کند.

عوامل مهم برای شروع تحول :

۱ پرهیز از وعده دادن و امروز فردا کردن: یکی از بزرگترین مشکلات ما این است که هر زمان می خواهیم تغییر در زندگی و اجرای برنامه های مان را آغاز کنیم چنین جملات را به کار می بریم: " از فردا شروع می کنم" الان حوصله اش را ندارم" ، "از ماه بعد شروع می کنم" ، "از ماه بعد آدم جدیدی می شوم" و..... دلیل اصلی بکار بردن این جملات عدم تشنگی برای تحول می باشد.

۲ شروع تغییرات جزئی: چیزی که در تغییرات جزئی مهم است این است که نظر به توانایی های خود پلان گذاری نماییم : طوری تصمیم های خود را بگیریم و برنامه ریزی نماییم که توانای انجام آن را به مدت زمانی که تعیین می کنیم باید انجام داده بی توانیم. و برای انجام کارها باید این جملات را به کار ببریم : مثلن روزی ۱۰ دقیقه پیاده روی ، کاهش تدریجی وزن ، زودتر به محل کار رفتن ، شروع خواندن یک کتاب برای کسب مهارتهای شغلی ، همسر را با لحن محبت آمیز صدا زدن، سه بار تعریف کردن از همسر در روز. و..... جمله های که برای عمل های کوتاه مدت به کار برده می شود.

۳ شرط بستن باخود: باید برای اجرای برنامه های خود سه مرحله شرط بستن را در نظر بگیریم:

۱ شرط گذاری : طوری که گفتیم ذهن ما وعده های طولانی مدت را نپذیرفته و به سختی باری آن برنامه ریزی می کند.

۲ مراقبت : همانطوریکه در بخش قبلی گفتیم ، بلا فاصله پس از تصمیم به تغییرات کوچک ، موانع سر راه ما سبب می شوند و در واقع در مقابل ... صفحه ۴



محمد حسن سعادت

انتخابات!

تا نتایج را کمیسیون های ما اعلان کند!

جسم و جان جمله شهروندان را لرزان کند!

مردم بیچاره را ، بین در کنار جاده ها

تابکی در زندگی اش ، فکر آب و نان کند!

یکطرف آن دشمنان کوردل اندر کمین

باتوحش کشور مارا به ما زندان کند!

رهبران در فکر قدرت در کنار یگدیگر

جمله شهروندان را از کار شان حیران کند!

کاندیدان محترم در انتظار، فرصتی

گر به قدرت دست نیاید ، خانه را ویران کند!

گاهی چشم در انتظار قاصدی بادار خویش

تابیاید مشکلات هردو را آسان کند!

ماه ها در انتظار آن نوید های که داد

ملت بیچاره را بی کار و سرگردان کند!

کشمکش ، چانه زنی را بر سر قدرت ببین

دربنر چیزی نوشت! کی فکر روی آن کند!

تابکی صد دست ها از آستین دیگری

زیر نام دوستی این خانه را ویران کند!



هوس قیمار راستش!

از شما چه پنهان به من این دیار!

یارست

هوس قیمار دارد

دل مست و مغرور من

راستش گریگویم اینک

دل از غمش خمارست...

" از روستای خسته"

مقصر کیست!



اگر شهری چنل دیدی ، گناه از شاروالی هست

مدیران گر دغل دیدی ، مقصر خود والی هست

زبی پولی در این کشور ، معلم هم جوالی هست

اگر کابینه بی قدر است ، وزیران لاوبالی هست

اگر این خانه ویران است ، رییسش فرد نادان است

اگر جمع گدا بینی ، یقینن بی پول ونان است

اگر بدبخت را دیدید، بدانید شخص افغان است

چرا این خلق نالان است؟ چرا این خلق نالان است؟

برافغان هر کسی غالب ، اسیر حلقه طالب

حقوقش زیر پا غایب ، به هرنحو و به هر قالب

حکومت دارد و این جا ، هزاران پاپ وهر راهب

اگر راهب رود زین جا ، ورا دزدان شود صاحب

حکومت می کند این جا ، هزاران دزد و هر جانی

هزاران خارجی را ما چرا کردیم مهمانی؟

"رسولی" از چه گریانی چرا این دم پریشانی

مگو از رنج افغانی! مگو از درد افغانی!

اوسط الهام رسولی محصل سال سوم دانشکده

علوم طبیعی و استاد بر حال در مرکز آموزشی

حضرت ولی عصر کابل.



دوبیتی ها

قربانعلی مهاجر

تو رفتی باخودت بردی دلم را

سکوت دادی هوای منزل مرا

هزاران قصه و اشعار کاذب

و تسخیر کرد خیال باطلم را!

تومیری! زندگی زندان سرد است

گلوی خسته ام پر بغض و درد است

تو میری! خستگی بگذار به جای

وبی تو مردها نامرد مرد است!

میایل زندگی هنگ میشه بی تو!

دلم بی عشق و آهنگ میشه بی تو!

فضای طالبانی دل من

پر از شور و پر از جنگ میشه بی تو!

یکی از دیدنم پرهیز دارد

به گفتارش همیش هرگز دارد

دل ساده دو چشم سرمه رنگش

شکایت از غمی پاییز دارد

تربیه و پرورش سیب :

کهر قربانعلی مهاجر محصل سال سوم دانشگاه غزنی

تاریخچه : انسانها از زمانه های قدیم باکشت ، پرورش و تولید میوه سیب سروکار داشته و طوری که تاریخ شاهد آن می باشد مردم اروپا و آسیا از میوه آن از گذشته های دور استفاده به عمل می آورد. هم چنان طعم خاص و شیرین این میوه باعث شد تا در ممالک دگر دنیا انتقال داده شود ، این کار بشر را در جستجوی تولید بیشتر وبا کیفیت تر آن تشویق نمود ، که در نتیجه تحقیقات محققین ؛ ما امروز از انواع زیاد ومهم سبب استفاده می کنیم ، واین میوه با کیفیت وکمیت عالی وارد بازار می شود ودر دسترس مصرف کننده گان نهایی میرسد وتقاضای متقاضیان را برآورده می سازد. امروز وراثتی های انواع زیادی از این میوه وارد افغانستان شده که مردم مصروف تولید آن می باشد، بعضی آن مانند: **Reed delicious , Golden delicious** در افغانستان وارد شده وبه نام سیب لبنانی معروف است کشت و پرورش آن رواج دارد. وانواع زیادی از سیب ها ی محلی تابستانی وجو رس که از خواص خوبی برخوردار می باشد نیز در افغانستان تربیه می شود. و مناطق مهم تولید سیب در افغانستان : میدان وردک ، غزنی ، شمالی ، مناطق مرکزی وهرات می باشد.

هوای مناسب برای پرورش درخت سیب : این درخت در مناطق سرد سیرمعتدل قابل پرورش ، تربیه وازدیاد می باشد. تمام انواع سیب به زمستان گذرانی ویا هوای سرد جهت شکستادن خواب زمستانی (**Dormancy**) ضرورت دارد. وبدون سرما کشت وپرورش سیب امکان پذیر نیست، وارتفاع درخت سیب لبنانی (گلدن) از سطح بحر باید بالاتر از ۱۲۰۰ متر باشد، و درمناطق بادخیز تمام انواع درختان سیب نتیجه نداده ودرجه حرارت در زمستان از -۳۰ درجه سانتی گراد پایین نباشد واین درخت از ۱۲۰۰-۱۸۰۰ ساعت هوای سرد در زمستان نیاز دارد، سردی بیش ازحد باعث خشک شدن واز بین رفتن این درخت می گردد.

خاک مناسب : سیب از جمله نباتاتی است که دارای ریشه های گسترش یافته در سطح زمین می باشد که این ریشه ها خواهشات بسیار زیاد دارد ، بنا براین خاک که انتخاب می گردد باید حاصلخیز و غنی از مواد عضوی پوسیده شده باشد ، سیب ها بیشتر در خاکهای ریگ و رسی یا کالی رشد سریع داشته به شرطی که با کودهای حیوانی ومواد عضوی به خوبی تقویت شده باشد. و خاکهای که تحت آن را طبقه سخت تشکیل داده برای کشت و پرورش سیب مناسب نمی باشد خاکهای خنثی برای کشت این درخت مناسب است نسبت به خاکهای تیزابی وقلوی که خاک قلوی باعث قلت عناصری چون آهن ، منگنیز وروی می شود.در خاکهای ضعیف رشد شاخه ها وبرگها کم بوده و برگ ها به رنگ زرد مانند دیده می شود. وهم چنان علاوه کردن

کودها به روشهای متفاوت صورت می گیرد که روش مناسب برای علاوه کردن کودهای کیمیای و حیوانی حفر کردن ساحه نزدیک درخت را به عمق ۳۰-۴۰cm می باشد. که در آن کود را علاوه می کنیم و کود حیوانی باید طوری باشد که تجزیه وفاسد شده باشد. که کود حیوانی و کیمیای خواص فزینی خاک را اصلاح می نماید.

تکثر : تکثر سیب به دو طریق صورت می گیرد ۱- تکثر زوجی ۲- تکثر غیر زوجی . تکثر اولی برای تولید پایه مادری مورد استفاده قرار گرفته وغیر زوجی (پیوند ، لیرنگ و-...) برای بالا بردن حاصلات درختان استفاده می گردد.

ازدیاد پایه مادری : این ازدیاد (تکثر) بواسطه تخم صورت گرفته که نبات بدست آمده دارای سیستم ریشه ای قوی ومقاومت زیاد درمقابل عوامل ناگوار محیطی می باشد. برای این نوع تکثر تخم را از باغداران کوه پایه ها بدست می آورد زیرا این تخم ها در قوریه باخواص ارثی غیرخودش (**Heterozygous**) نبات دگر را تولید می کند که برای جلوگیری ازاین عمل باید تخم یک نواخت تهیه گردد، تخم ها باید از انواع وحشی باشد و تخم ها باید سالم باشد و... چندیست که باغداران و عالمان باغداری به این کوشش است تا تا پایه های را به منظور یک نواخت و کوتاه نگهداشتن قد درختان سیب تربیه نماید که اکنون درختان سیب مالینگ که مالینگ نام محلی است در انگلستان وانواع سیب مالینگ که دارای اهمیت زیادی است عبارت از $M_9, M_7, M_{106}, M_{26}$ می باشد.

طرق کاشت وفاصله درختان سیب معمولی : نهالی را بعد از کندن از قوریه هرچه زودتر در محل اصلی اش کشت شود زیرا در غیر این صورت ریشه ها در مجاورت هوا ، رطوبت خودرا از دست میدهند. اگر زمین آماده نشده باشد می توانیم باحفر چقوری ریشه ها را در آن قرار دهیم ودر زیر خاک آنرا محفوظ نگهداریم . چنانچه بخواهیم نهال را به جای دوری انتقال بدسیم باید ریشه ها را در گونی (بوچی نخی) ومرطوب قرار دهیم وموقع کاشت ریشه ها باید آرایش شود و پیچیده گی ریشه هارا از بین ببریم. در زمان کشت نهالی ها باید سیستم مربعی ، مستطیلی ، مثلثی و...باید نظر به ساحه در نظر گرفته شود وفاصله بین دوقطر وفاصله بین دو درخت باید مساوی (۶*۶) باشد.

آبیاری : آبیاری سیب ها باید طوری باشد که آب را ریشه های آب جذبان آن از محیط خود اخذ بی تواند.ویا اینکه آبیاری درخت سیب به طریقه نفوذی باشد یعنی با حفرکردن جویها در کنار قطارها درخت نتیجه خوبی میدهد. واین جویها نباید شیب شان بسیار تند باشد ، زیرا باعث شستشوی مواد عضوی خاک می گردد ...

پی نوشت ها : ۱- شیرزاد، بازمحمد، ۱۳۶۱. میوه های برگریزدرافغانستان. انتشارات پوهنتون کابل.

۲- منیعی، عباس علی ، ۱۳۸۰. سیب وپرورش آن. ناشر شرکت انتشارات فنی ایران.

۳- سلطانی، محبوب شاه ، ۱۳۹۰. راهنمای عملی زراعت.

شاخه بری : شاخه بری درختان یکی ازروش های مهم درباغبانی است که شامل حذف قسمتی ازتاج درخت می شود تا بدین طریق تعادل لازم بین مراحل باردهی ونموئی ایجاد شود. واین عملیه یک اقدام خوبی برای زود سر حاصل آمدن ، شکل دهی مناسب درخت ، برداشت آسانتر ، تابیدن مستقیم نور دروسط تاجها و رد شدن جریان هوا از میان شاخه ها می باشد. عواملی چون کوتاه بودن قد درخت نیز در شاخه بری اهمیت خاص دارد که : درختان قد پخش باید طوری شاخه بری شود که نور بی تواند به آسانی به داخل تاجها راه یابد زیرا نور در میوه های سیب باعث مرغوبیت ورنگ زیبایی آن می شود. وهم چنان درختان قد بلند باید طوری شاخه بری گردد که در جمع آوری میوه ایجاد مشکل ودر تابیدن آفتاب ایجاد سایه در شاخه های دگر ودرخت همسایه نشود. وشاخه بری برای سیب دومرحله دارد.

۱ شاخه بری شکل دهی به درخت. ۲ شاخه بری بار دهی. شاخه بری اولی باید ازمرحله اول یعنی از مرحله انتقال نهال از قوریه به ساحه اصلی صورت گرفته وادامه پیدا نماید، تا به درخت شکل به خصوص خودش را بدسیم. در صورتی که این کار در اول اجرا نشود کار آن بعدن دشوار وجبران ناپذیر می شود. واین شاخه بری در زمانها وروشهای متفاوت انجام می شود. الف- شاخه بری در موقع کاشت. ب- شاخه بری نهالهای یک یا دوساله.

شاخه بری باردهی سیب در این روش شاخه ها وپندک های اضافی را قبل از قبل کنترل می نمایم زیرا هر پندک وشاخه خورد نیاز به مواد غذای دارند و همراهی شاخه بار دار در اخذ مواد غذایی رقابت نموده ونمی ماند که مواد غذایی به میوه برسد ومیوه به مرحله پختگی وبا کیفیتی خود برسد . باغدار باید تمام عملیات زراعتی را به درستی انجام بدهد تا در تولید از مولدین دگر پس نماند ومشتربان خود را از خود دور نسازد. که این کار با تولید نمودن محصول با کیفیت و به دسترس قرار دادن آن در وقت نیازباعث رضایت مشتریانش می گردد.

آیا اسلام محدودیتی در کسب علم و دانش دارد؟

پاسخ این سؤال از نوشته های قبل روشن می شود؛ بدین معنا که وقتی اسلام تا این حد بر کسب علم و دانش و عالم و دانشمند اهمیت قائل است، پس به طریق اولی هیچ محدودیتی در کسب علم قائل نیست. شهید مطهری(ره) در تفسیر حدیث: (اطلبوا العلم ولو بالصین) می فرماید: (این حدیث می گوید: تحصیل علم، جا و مکان معین ندارد، همان طور که وقت و زمان معین ندارد... هر کجا که علم هست، آن جا جای تحصیل و به دست آوردن است.)

ادامه کلید موفقیت... در واقع در مقابل

مقاومت لازم است. چو مقاومت قانون طبیعی که باید در هر کاری از آن استفاده کرد! بنا بر این پس از شرط گذاری صبحگاهی ، نیاز به مراقبت از شروط وقول و قرارهای خود در طول روز داریم.

۳ حساب وکتاب : در پایان هر روز با مرور شرط های صبحگاهی و مراقبت های آن در طول روز داشتیم عملکرد خود را بررسی کرده ونقاط قوت واردات خود را تحلیل می کنیم.

فقط «حرف اول»	مراکز پخش:	نمایندگان ماهنامه اظهر	مسوول بازار یابی وتوزیع: حسن سیامک	صاحب امتیاز: سازمان فرهنگی واجتماعی اظهر
دیدگاه ماهنامه	-کابل: انتشارات عرفان چهار راهی شهید	-کابل: محمدحسن سعادات	گزارشگران: ابراهم آرین و کیمیا حیدری	مدیر مسوول: قربانعلی مهاجر
اظهر می باشد و در	-غزنی: مدیریت عمومی جوانان	-هرات: محمد امین مددی	طراح و صفحه آرا: اوسط الهام رسولی	شماره تماس: ۰۷۷۸۹۲۶۸۴۱
ویرایش نوشته ها	-غور: ریاست کمیسیون مستقل انتخابات	-لعل: محمد امین رسا	ایمیل آدرس:	معاون مدیر مسوول: محمدحسن سعادات
دست باز دارد.	-غور: بازار لعل مقر سازمان	-بامیان: حیدر افق		شماره تماس: ۰۷۷۳۲۱۱۴۴۱
	-بامیان: سرای حاجی نجیب کنار موسسه آغا خان	-غزنی: محمدکمال لایق	acsolal2014@gmail.com	سر دبیر: حسین صمیم