



سال دوم شماره چهاردهم قوس سال ۱۳۹۲ خورشیدی برابر با دسامبر سال ۲۰۱۳ م

## اخبار

## نحوه صحیح مسواک زدن



داکتر محمد عمر "علزاد"

### متخصص امراض استوماتولوژی

مسواک زدن صحیح، یکی از ارکان اصلی مقوله حفظ الصحة دهان و دندان ها میباشد. اما در عمل کمتر کسی را میتوان یافت که در طی شبانه روز، دندان های خود را مسواک و یابرس نزند، ولی چیزیکه کمتر بدان توجه میشود، نحوه صحیح مسواک و یابرس زدن میباشد. طوری که در اکثر موارد مسواک زدن و یا مسواک نزدن، زیاد تفاوت نمیکند. یادگیری طریقه صحیح مسواک زدن، کمک شایانی در امر حفظ الصحة دهان و دندان ها خواهد داشت، هر چند یک آموزش طریقه صحیح مسواک زدن حضوری، بهتر است، ولی باتوجه به امکانات محدود با استفاده از روش خوب تصویری و نوشتاری، سعی میکنم تا بطور عملی به توضیح این مقوله بپردازم. حال میرویم بسر اصل مطلب و آن اینکه:

هدف اصلی مسواک زدن را اگر بدانیم، کمک بزرگی در عملکرد ما خواهد

بود. هدف اصلی از مسواک زدن صحیح، پاک کردن کلیه مواد غذایی همراه با مواد رسوبی مختلف و میکروارگانیسم های باقیمانده ایست که بطور طبیعی بر روی کلیه سطوح و درخلاه های میان دندان ها جایگزین شده، میباشد. مسواک زدن وقتی تکمیل شمرده میشود که مجاورت دندان ها با لثه (بیره ها) و سطح زبان را نیز مورد توجه قرار دهد. پس بطور کلی، سه نوع مواد زیرین در لا بلای شیار های دندان ها، و در بین دندانها و... بین دندانها و لثه رسوب میکنند:

- ۱- مواد غذایی که در طی روز مصرف میشود؛
- ۲- پروتئین های بزاق و موادیکه در طی یک شبانه سروز، بر اثر تجزیه مواد غذایی، در محیط دهان، توسط آنزیم ها و میکروب های موجود در دهان، بوجود میآید؛
- ۳- میکروب هائیکه بطور طبیعی، در محیط دهان، وجود دارد؛

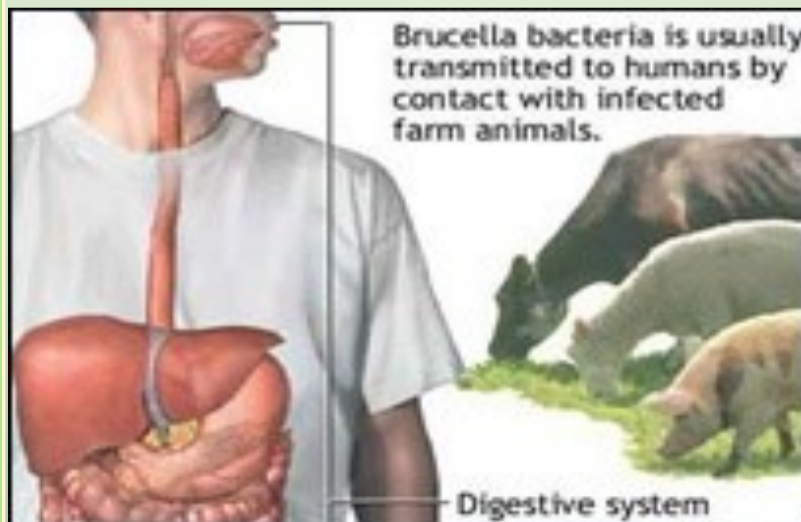
اگرچی هدف اصلی مسواک زدن، پاک کردن کلیه این مواد از سطوح مختلف دندان ها است؛ حال میپردازیم به روش خوب مسواک زدن:

قبل از شروع مسواک زدن، باید از تمیز و سالم بودن مسواک خود، مطمئن بود که در مقاله دیگری، ش رابطه یک مسواک خوب را توضیح خواهیم داد. خمیر (با اصطلاح معمول کریم) دندان به مقدار کافی، بر روی سطح برس و یا مسواک میگذاریم



## بروسلوز (محرقة یا تب سوزان حیوانی) چیست؟ احمد طاهر (فخرزاد)

پران بز، گوساله پران ماده گاو، بره پران میش، کره پران مادیان و خرما، کخچه کردن دل یا سنگ ماده، چوجه های پیشک، و مایعات دیگر جنینی و یا گوشت تازه حیوانات ذبح و کشته شده ابتلا باین مرض تحقق پیدا مینماید. همچنان انتقال این بیماری بطور مستقیم از طریق تماس با مخاط بینی (خلم و یا بینی)، آب های دهان و چشمان حیوان، با دست های آلوده و فروافتادن نرات پراکنده شده مایعات تراوش شده از حیوانات مصاب، مخصوصاً مانند مایعات جنینی، نیز صورت میگیرد..... ادامه در صفحه ۲



بروسلوز یک بیماری و ناجوری مشترک میان حیوان و انسان (ناشی از فعالیت میکروب بنام زونوز) است که توسط باکتری بنام بروسیلا بوجود می آید. این باکتری معمولاً در بین حیوانات موجودیت پیدا مینماید و میتواند سبب سرایت و مصاب ساختن سایر انواع مختلف حیوانات گردد؛

انسان ها در اثر تماس با حیوانات و استفاده از فرآورده ها و محصولات حیوانی که با این باکتری ها آلوده هستند، به بیماری تب سوزان و یا محرقة مبتلا میشوند. بروسلوز و یا تب سوزان در انسانها میتواند یک سلسله علایم انفلونزا (زکام) مانند را طوری سبب گردد که دارای تب، درد عضلات، درد و پندیدگی مفاصل، خستگی عضلاتی، دلبدی، استفراغ، خارش (آندو) بدن، عرق شبانه بدبو، سردردی، دردهای کمروضعیفی جسمانی، باشد. عفونت های (الودگی و چرکین شدن) شدید سیستم عصب مرکزی و یا عضلوی قلبی، نیز میتواند بوجود آید. همچنان بروسلوز دارای علایم دوامدار و یا مزمنی است که شامل تب های وقفوی، درد مفاصل و خستگی شدید نیز میباشد.

هدف از تهیه این نوشتارنامه معلوماتی، دادن یک سری آگاهی ها برای مردم در مورد علل و اسباب بیماری بروسلوز، راه های انتقال و سرایت آن از حیوانات به انسان ها، شیوه های جلوگیری و یا تدای آن، میباشد.

در بسیاری از مناطق کشور ما، بعلت سرد بودن آب و هوا، نبود محل نگهداری مناسب حیوانات و نزدیکی بودن محل زیست مردم با محل نگهداری حیوانات، تماس در هر هنگام جهت گرفتن محصول از حیوانات و پاک کاری محل نگهداری حیوانات و عدم ترویج استفاده از وسایل تحفظی، انسانها نیز از طریق حیوانات گرفتار و مصاب باین ناجوری میشوند. عقیده بر این است که در دهات و روستاهای افغانستان، مردم بخاطر بدست آوردن محصولات حیوانی، به نگهداری حیوانات خانگی می پردازند و روی همین دلیل است که بیشتر مردمان ما در روستا ها باین گونه بیماری ها و امراض حیوانی مبتلا میشوند. این نوع بیماری، در بسیاری مناطق افغانستان وجود داشته و خواهد داشت. شیوع و پخش بروسلوز (تب سوزان) در جهان.

بروسلوز در اکثر کشور های جهان، موجود است. اما در کشور هانی که پروگرام های کنترولی و باز رسی جلوگیری این دسته امراض حیوانی جریان دارند نیز این بیماری در بین حیوانات کاهش نیافته است و بیماری بروسلوز بشکل بسیار عام و زیاد آن شایع است.

راه های سرایت این مرض از حیوان بانسان

بروسلوز عموماً به انسانها از سه طریق سرایت میکند که عبارت اند از:

۱- از طریق تماس: این راه انتقال عفونت و آلودگی، عمدتاً زمانی واقع میشود که یک پریدگی (کارڈ زدگی)، خراشیدگی و یا زخمی بر روی پوست بدن انسان وجود داشته باشد و یا بوجود آید. همچنین در صورت تماس با جنین سقط شده (و یا با اصطلاحات مروج پارسی بزغاله

### دستگیری یک قاچاقچی مواد مخدر با اسلحه و پول پاکستان

روز جمعه (۸ قوس سال ۱۳۹۲) پولیس ولسوالی دولتیار ولایت غور، بعد از یک درگیری با قاچاقچیان مواد مخدر در آن ولسوالی، یک تن قاچاقچی مواد مخدر را زخمی و دستگیر و همراه بان، دومیل کلاشنیکوف، یک عرادہ موٹر سائیکل و مبلغ ۵۰۰ هزار کلدار پاکستانی از نزدش ضبط نمود.

### هلال احمر برای ۱۳۰۰ فامیل در ولایت غور، مواد غذایی توزیع نمود

ریاست هلال احمر ولایت غور، بیش از ۵۴ تن مواد غذایی را برای ۱۳۰۰ فامیل نیازمند در ولسوالی های تولک و ساغر، آن ولایت توزیع نمود.

محمد عارف "مایار" متصدی نشرات ریاست هلال احمر ولایت غور به بخش خبری سایت جام غور، در این مورد گفت: مواد غذایی که شامل برنج، روغن، لوبیا، چای و نمک است، برای ۶۰۰ خانواده نیازمند، در ولسوالی تولک و ۷۰۰ فامیل در ولسوالی ساغر ولایت غور توزیع گردید.

### برگزاری امتحان کاتکورسال تحصیلی ۹۲-۱۳۹۳ در ولایت غور

روز پنجشنبه (مورخ ۲۱ قوس سال ۱۳۹۲) ۲۲۷۸ تن فارغان صنوف دوازدهم لیسه های ولایت غور، امتحان کاتکور را سپری نمودند.

امتحان در صحن لیسه عالی شاهنشاه علاءالدین غوری در یک روز گرفته شد. متصدیان ریاست معارف ولایت غور گفته اند که این امتحان بدون مشکلات تخنیکی، با موفقیت سپری شد.

در سال روان تعداد فارغان لیسه های ولایت غور به ۴۴۰۸ تن دانش آموز میرسد که از جمله ۲۶۰۰ دانش آموز برای شرکت جهت سپری کردن امتحان کاتکور، ثبت نام نموده بود، اما بدلیل مشکلات در اسناد و غیرحاضری های تعدادی از دانش آموزان، تنها ۲۲۷۸ تن آنان امتحان کاتکور را سپری نمودند که ۲۱۲ تن سپری کنندگان را دختران تشکیل میداد. کاتکور

### قوماندان امنیه ولسوالی دولینه ولایت غور از یک سوء قصد، جان سلامت برد

قوماندان امنیه ولسوالی دولینه ولایت غور، از انفجار ماین ریموت کنترل، جان سلامت برده و دوتن از محافظان اش، زخم برداشتند... ادامه در صفحه ۳



گزارش: آژانس باختر ولایت غور

## مخبر خوابیده ، یا عامل سری و یا جاسوس خاموش

نهادهای جمعیت های سری سیاسی که همواره دسته از اعضای خود را بصورت غیرفعال آشکارنگاه میدارند، یعنی اینکه چنین عضوی را در هیچگونه فعالیت آشکار سیاسی ، اشتراک و سهم نمیدهند تا باشد که در یک فرصت مناسبی ، برای آنها مأموریتی دلخواهی را محول سازند. عوامل ضداطلاعات دولت هائیز، بطور غیر معمول ، عناصری را بطور سری بنام خفتگان و یا جاسوسان خاموش و به واژه دیگر، موشهای کور، بدون صفوف دشمن نفوذ میدهند. عوامل خفته تا هنگامی که توسط متصدیان اطلاعاتی بیدار نشده اند، برندگی کاملاً عادی خویش در مناطق تحت تسلط دشمن ، بکار خود ادامه میدهند. جاسوسان خاموش بطور معمول در زمان صلح و بویژه از محاربه سوداگری - بازرگانی و فرهنگی بمناطق دشمن راه میابند.

## زمان "رفعت"

اعتیاد واژه است که حالا، هر روز و هر ساعت، در گفتگوهای روزمره بزبان آورده میشود. مشکلی که به نظر من تبدیل به یک بحران خانمانسوز و فراگیر در افغانستان شده و برای مقابله با آن باید چاره بنیادی و اساسی سنجیده شود. در شرایط کنونی، تخمیناً بیش از دویست میلیون و پنج صد هزار شهروند افغانستان معتاد، به یک و یا چند نوع مواد مخدرانکه البته استفاده از سگرت ، نوسور، غلیان و چلم در این بخش بندی شامل نیست! اما با وجود حد بودن این مشکل ، آگاهی و معلومات شهروندان در این باره ناچیز بوده ، نه تنها اینکه برخورد با معتادان، غیر انسانی و غیر اخلاقی میباشد، بلکه عدم توجه به مفیدیت آگاهی دهی، درباره نوعیت مواد مخدر و استفاده از آن به سطح کشوری که یکی از تولیدکنندگان این مواد است، معضل دیگری است که بسیاری نوجوانان، جوانان و حتی کهن سالان را بادشواری های عمیق تری روبرو ساخته و میسازد. ارایه راهای حل، برای از بین بردن، و یا محدود سازی این پدیده شوم و همچنان جهت جلوگیری از گشت، تولید و همزمان با آن، کاهش فقر به همکاری های دراز مدت سازمان های داخلی ، خارجی و جدیت ارگان های ذیصلاح دولت، به یک پلان طولی مدت، نیاز دارد. اما آنچه میخوام در این چند سطر بایالی آن، تأکید نمایم، همانا آگاه ساختن مردم است. بیش از هر زمان دیگری، مانیتاز باین داریم تا کودکان، نوجوانان، جوانان و حتی کلان زادان خود را با خبر بسازیم و تلاش کنیم تا هیچ و یا کمترین زمینة دستیابی و تماس را با فضا و محیط های ناسالم و افراد مبتلابه مواد مخدر، نداشته باشند. باید کوشش نمایم تا از این پدیده شرم آور پر هیز صورت گرفته و در مورد مضرت آن بارو حیة خلی راحت و به شیوه های متنوع، به آذهان عامه آگاهی رسانیده و درباره اضرار مالی، روحی، روانی، جانی، معنوی و بویژه درباره ضدت دینی مواد مخدر، توضیحات مفصلی، برای همه داشته باشیم و در این راه، مهم این است تا در مساجد، مکاتب ، مراکز صحتی ، در ارگان های دولتی ، مراکز آموزشی و دیگر محلات، کار آگاهی دهی درباره اضرار اعتیاد دوروش هائیکه با اعتیاد می انجامد، آزادانه بحث و مناظره داشته، طوریکه، کسی از شروع و در ادامه بحث، احساس شرمندگی و حقارت نکند. اعتیاد جرم نیست ، بلکه اختلاطی از رفتار غیر محتاطانه و در نهایت مریضی و بروز مشکلات روانی است که مجموعه درهم تنیده مشکلاتی چون فقر، بیکاری، منازعات خانوادگی، استرس های ( فشارهای عصبی) بیش از حد، تبعیض ، مهاجرت ها ، تجاوزات به عفت ، خشونت های فامیلی و غیره بروز میکند. به عوض اینکه بسیار با خاموشی باین سرطان مبارزه شود، بهتر است معتادان به ترک کار احتیاط تشویق گردند و چاره گران صدای خود را بلند کرده و تابوشکنی کنند. س

کارشناسان امور اعتیاد میگویند: معمولاً این رفتارها نتیجه معاشرت و تاثیر پذیری در محیط است. برای مثال ، برخی افراد بر اثر همنشین با دیگران به سگرت ، چرس ، تریاک ، هیرویین ، کراک " مواد مخدر " یا مواد الکولی روی می آورند. باوصف اینکه همیشه حالت خوش آیندی و مستی در آدم ایجاد نمیکند.

## بروسلوز (محرقة یا تب سوزان حیوانی) چیست؟... ادامه صفحه ۱

وقفوی، درد عضلات، درد و پندیدگی مفاصل، خستگی عضلاتی، دلبدی، استفراغ، خارش بدن و عرق بد بوی شبانه، به داکتر مراجعه نمایند.

۲- حیوانات را در اطاق زندگی خودتان نگه ندارید ، محل نگهداری حیوانات (گاو خانه، میش و بزخانه و طویله) از خانه هائیکه خودتان در آنها زندگی میکنید باید فاصله داشته باشد.

۳- هنگام پاک کردن محل نگهداری حیوانات، جاهای مورد نظر را در فصول گرم آب پاشی کرده و از دستکش، موزه و پوزپیچ استفاده کنید.

۴- هنگام لمس و دست زدن به حیوانات، برای پاک کردن دست ها از مواد فاضله (سرگین) تازه استفاده از سرگین خشک حیوانات بحيث مواد سوخت، از دستکش و یا خریطه های پلاستیکی استفاده کنید و پس از آن ، دست های تان را با آب پاک و صابون بشویند.

۵- بعد از تماس با حیوان و یا مواد فاضله آن، از دست زدن چشم ها، بینی و دهن، خودداری نمایند.

۶- از خوردن شیر خام و ناچوشانده و دیگر محصولات لبنیاتی که از شیر خام تهیه شده است، خودداری کنید، زیرا سبب ابتلا به بیماری بروسلوز میشود.

۷- پیش و پس از دوشیدن شیر حیوانات شیرده، دوشنده ها باید دست های خود را با آب پاک و صابون بشویند.

۸- قبل از دوشیدن شیر، نالوهای پستان حیوان را پاک بشویند.

۹- هنگام مشاهده سقط جنین حیوانات و جوره (خس)، خون، پرده ها و دیگر مایعات جنینی دست نزنید و تمامی آنها را با رعایت شرایط صحتی و با استفاده از دستکش زیر خاک نمایند.

۱۰- در صورت مشاهده سقط جنین حیوانات، به نزدیک ترین کلینیک (درمانگاه ) حیوانی مراجعه نمایند.

۱۱- جهت وقایه حیوانات از بیماری بروسلوز و سایر امراض حیوانی، حیوانات خود را بطور منظم زیر نظر دوکتوران صحت حیوانی (داکتر و ترنر) واکسین (پچکاری پیشگیری) کنید.

۱۲- از توصیه ها و مشوره های دوکتوران طب و صحت حیوانی در مورد امراض انسانی و حیوانی، استفاده نمایند.

های خارجی، میتواند انجام گیرد. هرگاه این روش مورد استفاده قرار گیرد، بایستی دونه خون در طی دو هفته یکی پس از دیگری، گرفته شود. تداوی بروسلوز.

این بیماری در انسانها قابل تداوی است، مگر تداوی ممکن است مشکل و دوامدار باشد. اگر تشخیص و تداوی مرض به موقع صورت گیرد، مریض باسانی صحت یاب می شود. خانم هانی که پیشینه سقط های مکرر دارند، برای معاینات بروسلوز باید به داکتر مراجعه کنند.

داکتران انسانی دواهای انتی بیوتیک مؤثر را میتوانند تجویز نمایند. با توجه به مدت زمان تداوی و شدت بیماری، صحت یاب شدن ممکن است چندین هفته و یا ماه ها وقت را دربرگیرد. مرگ و میر ناشی از این بیماری، کمتر (کمتر از ۲ فیصد) است و همیشه با بیماری های قلبی همراه است. تداوی ناکافی و استفاده نادرست از دواهای تجویز شده داکتر حاذق، میتواند سبب سبک شدن، برگشت تب بیماری و یا هم دوام آن در شخص مریض گردد. تداوی حیوانات مصاب به بروسلوز، توصیه نمیگردد. راه های جلوگیری.

از نوشیدن شیر خام، خوردن پنیر و یا آیسکریم هائیکه از شیر خام تهیه شده خود داری کنید. اگر شما مطمئن نیستید که محصولات شیری (مانند پنیر، آیسکریم، ماست و غیره) از شیر جوشانیده شده تهیه شده و یا نه، آنها را نخورید. هنگام تماس با حیوانات خانگی بینی و دهان خود را با دستمال پاک ببندید. مالداران، چوپان ها و شکاریان در زمان برخورد و یا تماس با جنین و سایر اجزای بدن حیوان مریض از دستکش های رابری مخصوص پلاستیکی، استفاده نمایند. هیچ گونه واکسینی در مقابل ابتلا به بیماری بروسلوز برای پیش گیری از مصاب شدن انسان ها باین ناجوری، موجود نیست. اما برای حیوانات واکسین وجود دارد و مالداران باید تمامی حیوانات خود را همیشه واکسین کنند. جهت وقایه حیوانات و انسانها، جنین سقط شده، مایعات و پرده های جنینی حیوانات را باید دفن نمود و یا آنها را سوزاند و در نهایت محیط زندگی حیوانات را خشک و پاک نگهداشت.

پیام های صحتی در مورد علایم بروز بیماری بروسلوز و جلوگیری از آن. در این زمینه توجه به نکات ذیل ذی اهمیت است:

۱- در صورت بروز علایمی مانند تب های نوبتی یا

۱- سرایت از طریق خوردن محصولات حیوانات آلوده به باکتری این مرض: مهمترین و عمده ترین راه مصاب شدن انسان باین بیماری، خوردن و نوشیدن شیر خام و محصولات شیری آلوده با میکروب بروسلوز تشکیل میدهد. با وجودیکه تعداد میکروب بروسلیا در انساج عضلوی (در گوشت) حیوانات بسیار ناچیز است، اما هرگاه گوشت حیوانات مصاب به شکل نیمه پخته خورده شود (بخصوص جگر حیوان) زمینه انتقال بیماری را به انسان سهل میسازد.

۳- انتقال از طریق تنفس: ممکن است انتقال مکروب این بیماری از طریق تنفس هوای دارای قطرات مایعات داخلی حیوان و یا مایعات جنینی به انسان صورت بگیرد. انتقال مرض از انسان به انسان.

انتقال مستقیم بروسلوز از انسان به انسان بسیار کم و نادر است. اما مادرانی که باطفال خود شیر میدهند، ممکن است بیماری را به نوزاد شیرخوار خویش انتقال دهند. انتقال از طریق آمیزش جنسی نیز راپور و گزارش داده شده است. اگر نوزاد و یا شخص معروض به خطر ابتلا، در مقابل بروسلوز معالجه شود، خطر ابتلا برای هردو، از طریق رابطه جنسی و یا شیردهی طفل طی ۳ روز جلوگیری شده میتواند. علایم بیماری بروسلوز.

پیشرفت و تاخیر در تداوی بروسلوز موجود در خانم های مصاب، به سقط جنین ( نقصان یا جدا کردن) نطفه، سبب بندش پلاستنتا (همراهک- همراه و یا جوره) در خانم ها و در حیوانات سبب بندش (خس یا جوره ) پس از سقط شدن در حیوانات آسته، حتی سبب عقامت و نازانی، پندیدن خصیه های حیوانات نرینه (در بز و گوسفند) از عمده ترین علایم بیماری بروسلوز است. ولی در اکثریت حیوانات، با وجود اینکه حیوان ممکن است باین بیماری گرفتار شده باشد، هیچگونه علامه ممکن است از خود تبارز ندهد، اما میتواند توسط شیر، ادرار و سایر افرازات خود، عامل بیماری را به سایر حیوانات و انسانهای سالم انتقال دهد. تشخیص بروسلوز.

زنان در مقایسه به مردان بیشتر در معرض خطر ابتلا به ناجوری بروسلوز قرار میگیرند. بروسلوز توسط بدست آوردن نمونه و معاینه خونی مبتلا به بروسلیاها و یا معاینه مغز استخوان در لابراتوارها تشخیص میگردد. همچنان آزمایشات خونی برای دریافت انتی بادی ها (مکروب های محافظ بدن) در مقابل باکتری

## فسونگری های شیطان

### حکایت یکمین :

پیش از نبوت حضرت محمد(ص) ، شیاطین در نزدیکی آسمان ، برای خود یک قرارگاهی ، تیار کرده بودند و سپس بدانجا رفته ، گپ های ملانک را شنیده و همراه اش دروغ های بسیاری یکجا کرده، برای فالبین ها و جادوگرهای گفتند و اما جادوگرها در روی زمین برای مردم این چنین گپ ها را میگفتند و همینکه نبوت حضرت محمد(ص) ظاهر شد و خداوند(ج) برای آن حضرت (ص) مقام نبوت را اعطا فرمود، سپس دفعتاً تمامی شیاطین و جنیات را از نزدیکی به آسمان منع کردند و سپس از آن، کسی جرأت نداشت تا بسوی آسمان برود و اگر کسی میرفت ، باشعله های آتش بل شده بر سرش و ارمیشد و بدین ترتیب ، یک روز، وقتی که تمامی جنیات و شیاطین نزد شیطان رفتند و سپس گفتند که چی چیز سبب شده که ما اکنون به آسمان رفته نمیتوانیم ؟ شیطان در جواب گفت که ضرورتاً کدام حادثه در روی زمین پدیدار شده است که شباهه آسمان رفته نمیتوانید! حالا شمار بروید! بروی زمین و از هر شهر، و کوچه و از هر آبادی یک یک مشت خاک را رفته و ایس به پیش من بیانید، تا بعداً من برای شما بگویم که در کدام جای ، چی گپ و پدیدار تازه رخ داده است ، شیاطین و جنیات این گپها را شنیده ، بروی زمین رفتند و از هر بخشی از خاک روی زمین ، نمونه گرفته ، و ایس به پیش من بازگشتند، شیطان خاک هر جا را بوی کرده ، بر زمین انداخت و در نهایت برای آنان گفت که در اینجا کدام واقعه تازه صورت نگرفته است ، اما وقتی که یک حن خاک تهامه " جنگلی است واقع در مکه معظمه " را برای شیطان پیش کرد، شیطان آن خاک را بوی کرده و پس از آن گفت ، هر که که هست در همین خاک است و پس از آن شیطان امر فرمود که طرف تهامه بروید و خبر بیاورید که چی پدیدار نوی و تازه رویداده است و شاید کدام پیغمبری مبعوث شده باشد و بروی زمین فرود آمده باشد.

شیطان برای آوردن خبر تازه ، آن عده جنیات را که در قوم خود ارباب و سردار بودند، بهر سوی سرزمین مکه معظمه روان کرده و برای ایشان گفت که شما بروید و سپس خبر بیاورید که در آنجا، چی حادثه و رویدادی رخ داده است، هنگامی که جنیات در میدان مجاز، در بازار عکاظ ، نزدیک

درخت های خرما رسیدند، دیدند که یک شخصی به چهرهٔ نورانی ، دارد همراه با چند نفر دیگر، چیزی میخوانند. جنیات نزدیک آن شخصیت آمده و در میان خود گفتند: از سبب همین سخن ها، ما از نزدیک شدن به آسمان منع شدیم ، در این میان یک تن از جنیات با آواز بلند بدیگران گفت : خاموش باشید و بشنوید که اینها، چی میگویند، البته آنها تیکه همراه حضرت محمد(ص) بودند و با صاحبه های کرام(رض) یک جاشده بود، نماز فجر" نماز صبح و سحر" را ادامی کردند. جنیات در هنگام قرانت حاضر شده و با بسیار تمکین و ادب، تلاوت آیات را شنیدند.

در هنگام صبح ، تلاوت قرآن مجید، آنهم به خوانش و از زبان مبارک سید الانبیا(ص)، بالای جنیات بسیار اثر گذار شده ، حالت دیگری را گرفتند، اگر چی آنها آمده بودند تا اخبار تازه برای شیطان دریافت بدارند که در اینجا قصه بشکل دیگری صورت گرفت ، جریان بردال و ارونة آن روند پیداکرد، طویکه جنیات در همانجا در یک صف ایستاده ، اسلام آوردند و خداوند(ج) خودش در قرآن پاک این رویداد را چنین بیان فرموده است : " قل اوحی الی انه اسمع نفرو من الجن فقالوا اناس معنا قوا ناعجابا (۱) یهدی الی الرشید فامنا بهی طه " یک گروهی از جنیات ، تلاوت قرآن پاک را شنیده گفتند که ماهیچگاهی ، این تلاوتی را شنیده ایم ، این هدایت ، حتماً در کلام خداوند(ج) مضمراست و ما ایمان آوردیم برخداوند(ج). پس از آن منجر" بزرگان" شیطان از جمع جنیات مسلمان شدند و در حضور آن حضرت (ص) ایمان آورده ، برای تبلیغ

اسلام بر قوم خود ایشان و ایس فرستاده و روان شدند.

### حکایت دومین

حضرت محمد(ص) میفرماید: " هنگامی که خداوند(ج) شیطان را ملعون و مردود اعلام داشتند، شیطان روی بسوی خداوند(ج) کرده گفت : و عزتک یارب لا ابوح امذی عبادک مامات اروا مهم می احسار هم " ترجمه : ای رب ! من را بر عزت شما قسم است تا هنگامی که بنده های شما زنده اند، من آنها را گمراه میکنم . در جواب این گپ بیهودهٔ شیطان ، خداوندگار(ج) فرمودند:

من بر عزت جلال و بلندی خود قسم که هر وقت بندهٔ من استغفار کند، من آنرا می آمرزم و مغفرت میدارم .

### حکایت سومین

حضرت عامر بن ربیعة(رض) فرمودند که یک روز ما با حضرت محمد (ص) در مکه بودیم که از سوی کوها چنین آواز برآمد: ای مردم! بالای حضرت محمد (ص) حمله کنید و آنگاه حضرت(ص) فرمودند که این شیطان است، از جمع لشکر شیاطین، هر آن شیطانی که سخن بدی برای نبی خدا بزند، خودش زود زده میشود. چند لحظه بعد به گفتهٔ حضرت عامر، یک جن غلام که نام آن سبح بود و من نام آنرا عبدالله مانده بودم، برای زدن آن شیطان رفت و آنرا زد. پس از آن چنین آواز برآمد: ما مسعرا قتل کردیم! (ادامه دارد)

### زندگینامهٔ ۳ نفر معلول در یک خانواده

سه نفر معلول بنام های محمد آقا ، حسام الدین و علاء الدین فرزندان محمد افضل باشند ده هکده دیوالک واقع در منطقه الله یار، مربوط مرکز ولایت غور که دارای سنین ۱۸ ، ۱۹ و ۲۳ ساله اند، میتوان روند زندگی ایشان را، چنین بیان نمود : این سه نفر فوق الذکر، در یک خانوادهٔ مسلمان متدین، علم دوست و غریب بدنیا آمده اند که در اوایل چهار برادر بودند. برادر کلان ایشان سید آغا نام داشت و خداوند(ج) روحش را شاد داشته باشد، داعی اجل را لبیک و بدر بیاویست است. هر کدامی از این برادران، در سنین طفولیت نزد امام قریه، آموختن الفبای پارسی را در پیش گرفته و سپس هر یکی به فراگیری درس و تعلیم علاقه خاصی پیدا کردند، اما متأسفانه در همان زمان، در همان دهکده زادگاه که ایشان زیست داشتند، آموزشگاه و مکتبی وجود نداشت تا آن شده که در سال ۱۳۷۹ ه ش، با تریک حرکت عمل غیر انسانی ، ۳ نفر از اقوام ایشان که از شمار چهره های شناخته شده محیط اجتماع محلی ایشان بودند، با تمامی بزرگان قریه، در کنار خانهٔ ایشان زیر نام" ختم قرآن " جمع گردیده و بطور بسیار مرموز و ناجوانمردانه، حین صرف طعام، در یک آن واحد، این سه تن، نه نفر را بشهادت رسانیده و جمع دیگری را مجروح ساختند که از جمله مجروحان، پدر این سه معلول نیز بشمار میرفت

در اثر رویداد این عمل غیر انسانی و غیر اخلاقی، با مشاهدهٔ عینی این ماجرای خونین، این اطفال آنگاه صحت و سلام از نگاهی دماغی و جسمانی، شدیدترین صحنهٔ خونریزی را بچشم های خویش دیدند که در نتیجهٔ تاثیرات منفی تدریجی ، به مرور زمان، فلج و معلول گردیدند. اما در نتیجهٔ با سعی و تلاش برادر بزرگ خود، توانستند قددیواره به آموزش و پرورش روی آورند و از مضامین مکتب و آموزشگاه، آگاهی حاصل نمایند و نیز تمامی اعضای خانواده را از روشنی چراغ علم مستفید بسازند، طوریکه در رسمی، از مهارت های فوق العاده خوبی بهره دار گشته و سپس بنابه آگاه شدن ملامان از این مهارت ایشان، رسمی را کار نیک ندانسته، از این مهارت منصرف شان ساختند و در ایام پس از این، تمامی وقت خود را به فراگیری آموزش های اسلامی و موضوعات علمی معاصر اختصاص دادند و اکنون میتوانند بکمک دانش فزیک، از یک بستهٔ آمپول امپسلین دولی و یک فتراسرپینگ ساعت، لامپ برای روشنی منزل جور میمانند که بایک باطری، روشن و خاموش میشود .

ناگفته باید نامند که در همین مدت، با فقر و تنگدستی امور محولهٔ معیشتی خویش را، این سه تن به پیش برده و هیچ مرجع داخلی و خارجی کمک رسان، سراغ این یتیمان را نگرفته که با دروغم بسیاری، دست اندر گریبان بودند .

امادراینجا جادار نتا از جناب محترم داکتر صاحب گل احمد" عثمانی " رئیس کار، امور اجتماعی، شهردا و معلولین، قدر دانی نمایم که زمینهٔ شمولیت این سه معلول را در برنامه های کمک رسائی به محاجران، همکاری نمودند.

همیدون جا دار نتا از بنیاد اجتماعی و فرهنگی جوانان الله یار، اظهار سیاست و قدر دانی نمایم، آنهم بدلیل انتشار نیازی کمک رسائی به چنین خانواده هائی را به آگاهی عامه و نیز پیش از پیش سیاست میگزاییم به تمامی کسانی که این مقاله را میخوانند و در جهت همکاری و کمک عملی باین خانواده، از هیچ نوع تلاش و کمک، دریغ نمی ورزند و زمینهٔ یک آیندهٔ درخشان را برای این جوانان با استعداد و ماهر فراهم ساخته که تا باشد که این سه جوان، بتوانند به آرزوهای بعدی انسانی خود برسند .

مولوی احمد شاه " احمدزاده "

رئیس شوری مردمی الله یار

شماره های تماس:

۰۷۹۷۳۵۴۰۴۵\_۰۷۹۹۲۹۶۸۷۹

درگردهمایی که به همین منظور در تالار ریاست اطلاعات و فرهنگ ولایت غور، تدویر یافته بود، شمار زیادی از شخصیت های فرهنگی، متصدیان ادارات دولتی، استادان دانشگاه، نهاد تریبیه معلم، آموزگاران و دانش آموزان آموزشگاه های تحت شهر و شماری زیادی از جوانانو خبرنگاران حضور یافتند .

فخرالدین "آرپاپور" رئیس اطلاعات و فرهنگ ولایت غور، ضمن قدر دانی از فعالیت های فرهنگی بنیاد فرهنگی جهانداران غوری گفت: " دو کتاب، امروز به رونمایی گرفته شده است که از طرف بنیاد فرهنگی جهانداران غوری به چاپ رسیده که منبع نهایت مثمر و مستند در شناخت تاریخ باستانی ولایت غور بوده و کمتر کتابی را میتوان یافت که راجع به ولایت غور نسبت به این دو کتاب صحبت کرده باشد" .

قابل ذکر است که کتاب تاریخ طبقات ناصری تألیف قاضی نهایج السراج جوزجانی و جغرافیای تاریخی غور نوشته پروفیسور عزیز احمد پنجشیری است که اخیراً توسط بنیاد فرهنگی جهانداران غوری در کابل چاپ گردیده و به همکاری ریاست اطلاعات و فرهنگ ولایت غور، رونمایی و معرفی گردید .

### اخبار....ادامهٔ ص اول

این انفجار ساعت ۳ بعد از ظهر روز چهارشنبه (۶ قوس سال ۱۳۹۲) در بازار آن اولسوالی، زمانی بوقوع پیوست که قوماندان امنیه برای بررسی موضوع قتل از بازار آن ولسوالی عبور میکرد.

### کشته و زخمی شدن ۵ تن در اثر اختلافات قومی در ولایت غور

موظفین امنیتی در ولایت غور از کشته شدن ۳ تن و زخم برداشتن ۲ تن دیگر، در اثر اختلافات قومی در ولسوالی تولک ولایت غور، خبر میدهند. این رویداد عصر روز دوشنبه (مؤرخ ۴ قوس سال۱۳۹۲) در منطقهٔ موسوم به گاشک مربوط ولسوالی تولک، زمانی بوقوع پیوست که افراد قربانی در یک کمین افراد مسلح خصم، در آمدند.

### رونمایی دومین چاپ طبقات ناصری و جغرافیای تاریخی غور

رونمایی دو جلد کتاب، تاریخ طبقات ناصری و جغرافیای تاریخی غور که دومین چاپ این دو کتاب، توسط بنیاد فرهنگی جهانداران غوری، به چاپ رسیده، در تالار ریاست اطلاعات و فرهنگ ولایت غور، صورت گرفت.

سردبیر: محب الله "منش"  
 معاون سردبیر: زمان "رفعت"  
 ویراستار: عبدالمنان "ظهير"  
 تحت نظر هئیت تحریر.

تمویل کنندگان: مردم الله یار و غور.

تیراژ: ۱۰۰۰

آدرس برقی: abmannan\_zaher@yahoo.com ph:0799101476  
 Email: Mohib.manish@gmail.com Mobile No:0796148879

ماهانامه: از مطالب و مقالات ارسالی شما استقبال مینماید.  
 ماهانامه: در رد، پذیرش، و ویرایش و تلخیص مطالب، دست آزاد دارد.  
 ماهانامه: مسئولیت های ناشی از تخطی های محتوایی را بعهده نگارشگران و نویسندگان مطالب و مقالات میداند.

سال دوم شماره چهاردهم قوس سال ۱۳۹۲ خورشیدی برابر با دسامبر سال ۲۰۱۳ م

## ابر پیرکهنه


ای ابر پیر کهنه که در آسمان ما  
 بالاشک های فتنه ات در آستان ما  
 میگری و از گریه تو، فتنه سار شد  
 باغ و بهار و عشق و گل و بوستان ما  
 ای ابر پیر کهنه که شهکار کرده  
 سردار های قوم، گنه بار کرده  
 با اشک های دروغین، ای پیرزال دون  
 دیگر مکن تو ناله، که بسیار کرده ای  
 ای ابر پیر کهنه تو، بر ما ستم مکن  
 صد بار کرده، این بار، همی مکن  
 با ناله های تو، بس نار گشت این دیار  
 بس کن دیگر همه را یک در هم مکن  
 ای ابر پیر کهنه، بس پیر گشته ایم  
 از بودن بیهوده خود، سیر گشته ایم  
 دیگرمبار اندر دیار، پرزرد ما  
 کز اشک های سرد تو، دلگیر گشته ایم  
 ای ابر پیر کهنه برگرد دور شو  
 یا انفلاق کن ویک باد سور شو  
 یا دست های پرمهر را اجازه ده  
 یا کم ترک در زیر پوست ها، چو مور شو

نیلوفر "شریفی"

## نحوه صحیح مسواک زدن

ادامه صفحه اول

بعد از تمیز شدن خلاهای بین دندان ها، میرویم بسراغ مجاورات دندان ها با لثه که، به نظر من، مهم ترین قسمت آموزش مسواک زدن، درک نحوه تمیز کردن این ناحیه میباشد و اکثر این قسمت، مردم توجه کمتری داشته و مشکل اصلی، اساساً در رعایت حفظ الصحة، هم در تمیز کردن این ناحیه میباشد، لذا این قسمت، توضیح بیشتری داده میشود. این تصویر دقت کنید....



مشاهده میکنید که حاشیه بین لثه و دندان هابصورتی است که شکل آناتومیکی آن، فضاهای متعددی را ایجاد میکند که در یک برسی سه بعدی، میشود فهمید که هر سه بعد، دارای فضاهایی است که رسیدگی و یامویک های برس و مسواک، باین نواحی، مشکل میباشد. این تصویر را بخاطر بسپارید تا وقتی که دوباره باین مطلب، برمیگردیم... این تصویر را ببینید ....



بطور معمول ما مسواک و یابرس را بصورت رفت و برگشت، در سطوح طرفی دندان ها، حرکت میدهم که این خود اشتباه است، بدلیل اینکه اولاً این کار، در درازمدت، باعث سایش بخش روی دندان هادر ساحات مجاورت لثه میشود و در ضمن با پریدن پرزه های مسواک، از روی بر جستگی یک دندان بر روی برجستگی دندان مجاور، عملاً بین دندان ها، خوب تمیز نمیشود.... خوب! پس چه کار باید بکنیم؟.... سابق پیشنهاد میکردند که بجای اینکه حرکت رفت و برگشت مسواک، بر روی سطوح کناری دندان ها، به سمت جلو و عقب باشد، این حرکت بصورت بالا و پائین باشد .... یعنی مسواک را از سمت لثه به طرف بالا حرکت داده و مسواک بزنیم ..... این کار نیز، جوابگوی هدف ما، نخواهد بود، علت هم این است که باز حاشیه مجاور بین لثه و دندان ها، تمیز و پاکیزه، نخواهد شد .... چرا ؟ خوب! به عکس قبلی برگردید .... خود لثه یک برجستگی دارد که هر چی به

۱ - ناحیه دندان عقل که معمولاً به علت حالت تهونی که برای اشخاص دست میدهد، کمتر مسواک میزنند و به این علت است که دندان های عقل، با اینکه دیرتر از همه دندان های دیگر بیرون می آیند، زودتر از بقیه دندانها، می پوسند .

۲ - قسمت هانی که در قوس فکی قرار دارد، بویژه از قسمت داخل، بخاطر اینکه مانور دادن در این نواحی، سخت میباشد، یعنی قسمت دندان های عقبی را مسواک میزنند و بعد می آید دندان های جلوی و به قوس های فک، در ناحیه دندان نیش، کمتر توجه میکند.

۳ - سطح رویه زبان که، حتماً باید مسواک زده شود و توجه شود که لای پرزهای زبان نیز، باید تمیز، ستره گردد.

یادداشت : تمامی تصاویر، از سایت ایرسان دنتس، اخذ شده است.

## تروریست جهل ازگزینه طنزنجیب الله (دهزاد) معنون به خطبه های مولوی..... (باامانت داری کامل)

منطقی نباید به چشمی که عمدآبسته شده است قطری را قایل شد.

کیمیایی که من برایت تعریف میکنم سعادت نیست و نه هم از تحولات ماده بحث میکند. کیمیای من محلولی از مرکب انتظار و کاربوهایدراپت تلخی بنام توقع . راستی پدر و مادرت میدانند که من فورمول کیمیای آب و هزاران کیلومتر دریا را برایت آموخته ام ؟ اما طالع ات در حدی نیست از این دریاها برق تولید کند. پس والدین ات خواهند گفت که فورمول عرق معلمت یک فورمول دوجوهله بی نتیجه بوده است.

سه سال پیش در مضمون رسم بانان خشک عکس یادگاری ات را کشیده که دستان تور ابرگردن باریک اوتشان میداد؛ اما اگر باز هم معلمت گفت دوباره رسامی کن ، اینبار دست هایت را بر گردن قانون حلقه کن و عکس یادگاری ات را باوی بگیر که شاید او دیگر آماده ملاقات منسل من و تونباشد. شاگرد دخوم ! به پدر و مادرت بگو دلسردی استاد من نسبت به درس و مکتب به خاطر بازگوشی های مانیست ؛ بلکه استادم از آن جهت به مکتب و مضمون علاقه ندارد که درلست سیاه علم قرار گرفته و او را " تروریست جهل " میخوانند و هر لحظه ممکن است قوای ضرورت او را باچشمان دالریپچ به محبس انجوهای خارجی در جزیره مؤسسه ها ببرد.

حقیقتی که برتخته سیاه نوشتم واقعی بود من فقط به خاطر محروم نشدن از زندگی پای حقیقت را به انقلاب کشیدم . میدانم مغز توسرزمین کوچک صلح و باور است؛ اما تاریخ کشورت لبالب از چنگیز و یاروت . به راستی از آن بیولوژی که من تشریح میکنم چیزی میفهمی ؟ هرگز قدوقاره بکتربار باچشم عادی نخواهی دید برای آنکه وزارت صحت خودش تاهنوز قادر نشده است یا تیلیسکوپ های خارجی و مدرن رنگ زردوبدن لرزان و ملاریایی تورا تشخیص دهد؛ پس توهم گناه سارس و سرطان را به گردن معلم ات نینداز، به والدین ات بگو پروژه لایراتوار سازی ات رانوسه های پاسنوریه گردن نگرفت .

روز تجلیل از پیروزی هنرنمایی ات را دیدم ، واقعا کم می آیم که بگویم معلم سپورت تو هستم . من نه اینکه تجربه ورزش را ندارم حتی معاشم به اندازه بی نیست که بجای غذای زنده مانند انرژی و ورزش کردن را بخورم . یادت باشدم در مقامات بالا نیستم ، امع وعده کردن شان را خوب آموخته ام . وعده ات میدهم اگر دوری به مناصب عالی رسیدم به دفتر پیاده خواهم رفت و بودجه ۴۰ هزار دلاری موتر چاپانی ام را برایت استدیوفوتبال میسازم به صورت درست تجربه گول نخوردن از " تیم بی عدالتی " را بیاموزی ؛ به زوایای هندسه برویم ، مضمونی که تمام خطوطش در چشم تو منکسر و منحنی جلوه مینماید. بخاطر داری وقتی پرسیدم قطر چقری های بازار شهرمان چنداست ؟ توجه جواب دادی ؟ گفتی قطر چقری های بازار شه باندازه دهارم حصه قطر چشمان مسولین عینک پوش ؟ جواب تو درست است ؛ اما از نگاه

(شاگردارچمنم ! شنیدم از کیفیت درسهایت راضی نیستی ، پدر و مادرت هم دایم گناه پای گریزی و دلسردی تورابه گردن معلمت می اندازند. نمی گویم من سیمینار دیده ام یا نه ، بحث بر سر تجربه و دانش نیست ، مسله ( سخن ) این است که حال حرف دلم را چگونه برایت بفهمانم . از وقت های پیش میخواهم چیزی را بگویم ، اما صنف راجای مناسبی نیافتم مگر امروز به بهانه روز معلم سخنی دارم که باید بشنوی . یک روز یادت هست در ساعت مضمون دری از من خواستی جمله بی را که میگویی: " معلم شمعی است که خود میسوزد و دیگران را روشن میسازد " برایت معنی کنم ؟ آنروزها که امیدواری به کوپون و معاش منظم دلم را روشنی میکرد، تعبیر مجازی نمودم ، حالا که معنی حقیقی دل سیاهی را چشیده ام می گویم : معلم کور چراغی است که پنج ماه بعدتیل اش می اندازند، او به کندی میسوزد و دود در ماندگی اش دیگران را روشن نه ، بلکه سیاه میکند در ساعت فزیک چشمات به من گفت درسم در کله ات نمی نشیند. راست میگوئی . من بیجائاتلاش میکنم تمام سلنک های را بخاطر امرار حیات میشکنم در مغز کوچک تو، که حجم یک کلوخ را ندارد، جایجا سازم . به پدرت شکایت کرده سوال جغرافیه را مشکل آورده ام . آری مشکل بودوخیلی هم مشکل وقتی صادرات کشورت تریاک باشد و وارداتش پودر و پوقانه ، توجوانی به این جغرافیه نخواهی داشت و درجه دلگیری ات در اقلیم این گونه اقتصاد دایم زیر صفر لرزه خواهد کرد. یک روز در مضمون تاریخ از حقیقت انقلاب ثور برایت گفتم و تورا خنده گرفت . آنروز هم مفهوم خنده ضد انقلابی ات را نمی دانستم . حالا میگویم آن