



- نویسنده گان خود مسوول

دیدگاه هایشان هستند، و چاپ مقالات به معنای تأیید آن نمیباشد

- در صورت لزوم مطالب شما ویرایش، اصلاح و کوتاه میشود.

- مطالب ارسال شده دوباره مسترد نمی گردد.

- با تشکر از آنانی که ما را در این شماره از طریق فرستادن مطالب شان یاری نموده اند.

دیدار معین وزارت کار، امور اجتماعی، شهدا و معلولین طی یک سفر کاری از غور

آقای واصل نورمحمد معین وزارت کار، امور اجتماعی، شهدا و معلولین همراه با تیم کاری و هیئت معینی شان حین ملاقات با آقای منیب والی غور طی یک محفل بزرگ هدف سفرشان را تشریح کرده و به مدت دوروز اقامت شان از بخشهای مختلف ریاست کار و امور اجتماعی، شهدا و معلولین غور به شمول مراکز آموزشی فنی و حرفه‌ای، پروژه های خیاطی، وضعیت محبس غور ریاست امور زنان دیدن کرده و مشکلات را جمع آوری نمودند. همچنان بعد از ملاقات با وکلای شورایی ولایتی غور در جلسه فوق العده شبکه عملکرده حمایت از اطفال معرض به خطر (CPAN) نیز اشتراک کرده و در مورد چگونگی حمایت از اطفال معرض به خطر به اشتراک کننده گان معلومات و هدایات لازم دادند و در ضمن از تمام موسسات داخلی و خارجی مقیم غور خواستند که بخاطر رعایت قانون و فعالیت های خویش از ریاست کار و امور اجتماعی، شهدا و معلولین جواز فعالیت را اخذ در مورد پلان و برنامه های کاری موسسه این ریاست را در جریان قرار دهند. و به رئیس کار و امور اجتماعی، شهدا و معلولین غور وظیفه و هدایت دادند تا موسسات داخلی و خارجی مقیم غور را به همکاری مقام ولایت نظارت نماید. آقای معین اطمینان و وعده سپردند که مشکلات اقتصادی و اجتماعی غور را به کابینه جمهوری اسلامی افغانستان میرسانند.



سرمقاله

پیامد و عوامل ناامنی ها در غور

مؤلفه امنیت امروز مفهوم پیچیده را بخود گرفته در گذشته به مفهوم درامان ماندن از خطرات جانی و مالی تعریف میشد اما امروز امنیت به مفهوم اقتصادی، فرهنگی و سیاسی بشکل مجموعه باهم خلط شده که نمیتوان جدا از یکدیگر به بحث گرفت، وضعیت کنونی افغانستان بویژه ولایات مرکزی که همیشه از دولت حمایت کرده و امنیت جانی و مالی فردی در هر زمان جزء فرهنگ قبول شده این مردم بوده است. اما سیاست های منفی بنحوی تفرقه و تعصبات قومی، سمتی مذهبی... که متأسفانه عوامل داخلی و خارجی و وسیله قرار گرفتن یک تعداد افراد باعث ناامنی و عقب گرد اجتماعی شده که دوام این مسئله عمق سیاست های یک تعداد کرسی نشینان مرکزی را تشکیل داده که در نهایت سیاست کلان عقب مانی و نهادینه کردن فقر نوین بر مبنای ناامنی گذاشته شده که به استعمار جدید میانجامد. این روند عقب گرد اقتصادی، سیاسی و فرهنگی از چند سال بدینسو با مدیریت ناامن ساختن ولایات مرکزی و شامل نمودن این ولایات به ولایت های ناامن و طالب خیز چیزیست که بحران امنیتی و بدست گرفتن مهار قدرت بدست حکمرانان مرکزی که بتوانند به میل خود دامنه ناامنی را بوسیله جاگزین نمودن مهره ها تا آنجا که میخواهند ادامه داده و همسوی خود را با سیاست های قزمز فرامرزی از خارج تدوین شده نشان دهند و تنها تهدید های امنیتی اقتصادی که بیشتر قابل لمس است نصیب ساکنین این منطقه گردیده، از جمله ناامنی های اخیر ولسوالی پسابند، ولسوالی چارسده و برخورد های قومی در ولسوالی تولک و کشته شدن چند نفر از ساکنین، گویای این مدعا است. به این ترتیب تشویش عمومی را تحریک و دوباره تنش های گذشته را در خاطر همگان تداعی میکند، در این وضعیت دولت مرکزی که بیشتر اوقات خاموشی را ترجیح میدهد آتش یاغیگری را هم در صنف مخالف و هم در صنف موافقش که از قدرت کنار زده شده اندرا سرعت بخشیده و خود خواسته یا نخواستہ نظاره گر این نمایش است، از این جاست که اعتماد و روابط میان حکومت و ملت به صفر تقرب نموده و بخودی خود ناامنی کلی را معنی میدهد، مایان که در ناامنی کامل بسر میبریم چه انتظار از دولت که مسول اصلی تامین امنیت است داشته باشیم. انکشاف نامتوازن در سطح کشور، نارساییهای عمومی، فقر عمومی، افکار تخریبی و در نهایت ناامیدی مردم این دیار را به جزیره مجزا از همه امکانات زنده گی قرارداده که هر آن برای امنیت تهدید بزرگ بشمار میآید. دیگر نمیشود تنها دلایل ناامنی را به مخالفین مسلح، طالب و تروریسم... که هر روز با ایشان قول مصالحه میدهمیم را نسبت داد. امروزه فساد اداری گسترده، رشوه ستانی، کم کاری و عدم تطبیق شدن پلان انکشافی و سیاست های ناکارآمد، عوامل با القوه علیه امنیت و تطبیق عدالت بشمار میآید که در درازمدت آتش آن را نمیتوان مهار کرد.

وضعیت معلولین در غور

گل احمد عثمانی

از آنجائیکه ولایت غور از جمله ولایات مرکزی و دور افتاده و محروم کشور میباشد، و به مقایسه به سایر ولایات عقب مانده تر، و از لحاظ سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی کمتر مورد توجه قرار دارد. در این ولایت در کنار فقر و بیکاری و سایر ناهنجاری های اجتماعی، معلولیت ها و مصابیت ها به تناسب نقاط دیگر کشور دوچند وجود دارد. در غور تاکنون به تعداد ۱۷۹۱ نفر معلول مردوزن راجستر گردیده در حالیکه آمار و تعداد معلولین بیشتر از این است که تا حال راجستر نگردیده است.

معلولین حق دارند در همه امورات اجتماعی، سیاسی و فرهنگی مانند سایر انسانهای غیر معلول از امتیازات خوب بشری برخوردار باشند و مورد احترام انسانی قرار بگیرند. بدین اساس مشکلات که در فراراه معلولین این ولایت قرار دارد و باعث عدم رشدی فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی شان گردیده است به عنوان مشتم نمونه خروار قرار ذیل مورد بررسی قرار داده میشود:

- بیخانه بودن معلولین از سبب عدم توزیع سرپناه به معلولین (از طریق ماستری پلانها) با آنکه معلولین مستحق شهرک علیحده در شهر از طریق ماستر پلان شهری هستند که باید از طرف شهرداری برای شان توزیع گردد.
- دسترسی ضعیف و یا عدم دسترسی معلولین به تعلیمات و تحصیلات چنانچه از جمله ۱۷۹۱ نفر معلول صرف به تعداد ۳۰ نفرشان به سوبه بکلوریا آموزش دیده اند و باقی آنها بی سواد هستند در حالیکه تعلیم و تحصیل مانند باقی افراد جامعه حق مسلم و خدادادی آنهاست ولی باتاسف که محروم هستند.
- مواجه بودن معلولین به فقر اقتصادی و بیکاری در محیط شهر و دهات از اثر عدم اعتماد واقعی مردم در مورد توانایی معلولین بخاطر انجام دادن کارها و وظایف مانند سایر افراد جامعه، با آنکه تعداد کثیری از معلولین درایت بهتر حتی از افراد سالم دارند.
- نبود مراکز حرفه‌ای فعال بخاطر مساعد ساختن زمینه اشتغال و فراگیری حرفه برای معلولین در سطح غور و همکاری ضعیف موسسات دزمینه ایجاد پروژه های حرفه‌ای برای معلولین در غور.
- نبود وسایل ضروری و کمک کننده (مانند ویلچر، عصا و غیره) برای معلولین در غور و مواجه بودن آنها به خشونت های اجتماعی و برخورد ها توهین آمیز از طریق استعمال الفاظ و القاب نامناسب که خلاف اصول اسلامی و انسانی است.
- نبودن امکانات لازمه خدمات صحتی غرض تدای و معالجه معلولین معرض به خطر.



بی عدالتی و بیکاری دو

عامل عمده تزلزل اجتماع

گل احمد عثمانی

بی توجهی و عدم رعایت کردن حقوق اجتماعی و انسانی دیگران مهمترین عامل فروپاشی هر جامعه ای است، وزمینة رابری قطع روابط و تحریک عقده و کینه در میان مردم فراهم مینماید و از این طریق فساد، تباهی و ناهنجاری در جامعه گسترش می یابد و مصالح فردی و اجتماعی رضایع میسازد.

همان قسمیکه تامین امنیت و تامین عدالت در مساعده ساختن تطبیق پروژه های بازسازی و انکشافی و مستحکم ساختن اعتماد ملت در برابر حکومت اهمیت باسزا دارد، به همین ترتیب سرعت و موفقیت تطبیق پروژه های بازسازی مانند اعمار بند برق، اعمار مکاتب، اسفالت سرک ها، اعمار کلینیک ها و سایر بازسازی ها نیز رول اساسی رادر تامین امنیت از طریق جلب اعتماد و رضایت مردم که زمینه کار و اشتغال را فراهم میگردد، بازی میکند.

بهترین وسیله برای تامین صلح و امنیت همانا تطبیق عدالت، تطبیق پروژه های بازسازی و ایجاد اشتغال برای افراد اجتماع بوده و میباید که متاسفانه همواره در فیصدی بسیار کم و محدود عملی گردیده است.

به عنوان مثال در طی چند سال اخیر بعد از حکومت انتخابی تطبیق پروژه های بازسازی در غرور و بیهوشی کاهش رفته و متقابلاً ناامنی و ناهنجاری همراه بارش بیکاری، کینه و عقده در مقابل حکومت تزیاید یافته است و امکان دارد روزی ناامنی ها به تدریج به مرکز غور و بیهوشی های ادارات دولتی کشانده شود.

به قسم مشت نمونه خروار باید گفت که عدم اعمار بند برق با آنکه سه دریای خروشان از غور میگذرد، عدم توجه عمیق به ساختن سرک عمومی غورالی کابل و از غورالی هرات که نقش به سزای در رشد اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی مردم دارد بی توجهی عمیق دولت را در قسمت حل مشکلات و بازسازی غور نشان میدهد مایه تعجب و نیکرانی جدی است. و یکبار دیگر اعتماد ملت از دولت در پیوند به تطبیق پروژه ها سلب گردیده و اعتبار حکومت را در نزد ملت که که زیر فشار فقر و بیکاری قرار دارند به صفر تقرب میدهد. و در نتیجه شهروندان حکومت را بخاطر کاهش دردها، ناهنجاری ها و مصائب خویش متعهد ندانسته و کوشش میکنند از حکومت فاصله گرفته و بخاطر کشادن عقده و کینه با مخالفین دولت همکاری نمایند که با این کار مخالفین دولت تقویه شده و حکومت بزرگترین نیرو و پیششبان را که همانا اعتماد و رضایت ملت میباشد از دست میدهد.

حکومت و نهاد های ذیربط و همکار به دولت افغانستان مسئول هستند که فکتور و عوامل فقر، بیکاری و عدم تطبیق بازسازی و عدالت و قانونیت و امنیت رادر جامعه بخاطر ادای رسالت ملی و وظیفوی و غرض رفا و سعادت ملت و حفظ دست آوردها ی چند ساله حکومت از لحاظ سیاسی، اقتصادی، بازسازی، تعلیمی و اجتماعی همراه با شناسائی جلوان را گرفته، شجاعانه و صادقانه عاملین و مخربین را از پا در آورند. تا مسؤلیت و رسالت ملی، انسانی و وظیفوی حکومت مداران ادا گردد در غیر آن سهل انگاری سبب تباهی حکومت و ملت خواهد شد.

شلغم

" سارا- رضایی " صدایی تالاق و تلوق ملاقه که به ته دیگ می خورد کم کم اعصابم را ضعیف می ساخت. بوی قورمه خانه را به سر خود بلند می کرد بالاخره تحملم تمام شد. وای از برای خدا!!! آهسته دیگ را آرام شور بتی! نمی فامین که مه فردا امتحان دارم؟؟ ژ

مادر با چشمان از حدیقه در آمده در حالیکه ابرو هایش را چند متری بالا برده بود، نگاهم کرد و گفت:

" واه واه شاباز بچه ره، چیه ناف افتادی پتکه هم می کنی؟ حالی وقت درس خواندن است؟... بخی! بخی!! کمک شو دسترخوانه هموار کو!"

کتابهایم را بسته کرده به طرفی پرتاب نمودم و با بی حوصله گی برخاسته دستر خوان را از روی "اوپن" آشپز خانه گرفتم و به روی اتاق هموار کردم. مادر دیگ را آورده در مقابل چشمانم در گوشه ای اتاق با چند بشقاب گذاشت و من هم در کنار دسترخوان نشستم و چشم من به سوی دیگ و بشقاب بود که مادر چه وقت غذا را می کشد. در این لحظه نسرین چشمهای عسلی اش را بست و دست های مشت کرده اش را به بغلهایش محکم چسبانده فشار داد و فریاد کشید: "مادر! دست های مجید تچل اس" در حالیکه دستانم اصلاً تچل و کثیف نبود اما پدرم به طرفداری از نسرین گفت: "اگر دست هایته نشوی غذا هم خورده نمی تانی" نمی دانم چه غذایی در دیگ بود که برای خوردنش اینقدر زحمت می کشیدم.

دستانم را شستم و به دستان مادرم لق لق چشم دوخته بودم و منتظر بودم که چه وقت ملاقه را به داخل دیگ می برد و غذا از آن می کشد. شکمم مرتباً قار و قور می کرد و بالاخره صبرم به سر رسید پرسیدم: چه وقت غذا می کنی مادر؟!

مادرم ملاقه را بین دیگ انداخت و اولین بار بشقاب مرا پر از شلغم ساخت و گفت: "اینه از تو ره اولتر از همه غذا در کاسه ات انداختم" گفتم: به جز شلغم تا هنوز غذایی کشف نشده است؟؟ از بد شانس می من در کاسه ام جز شلغم جوش داده چیزی دیگری نبود یکباره نمیدانم که چرا لبانم آویزان شده و پیشانی ام ترش گشت. آخر این دو روز بود که ما فقط شلغم می خوردیم آنهم با آب جوش داده که دو لقمه ای را به زور دو گیللاس آب فرو می دادم ناگهان صدایی پدرم را شنیدم که گفت: "او بچه دیوانه شدی که اینقدر آب می خوری؟" جواب دادم: این غذاست که مادرم هر روز بخته می کنه؟

مادرم از آن سو جواب داد: "همین را هم خیلی ها ندارد! خدایت را شکر کن" مادرم در حالیکه بادستانش زانوهایش حلقه کرده نشسته بود، تمام حرکاتم را به دقت زیر نظر داشت بعد گفت: "شلغم خوبست برای سرماخوردگی داکترا توصیه می کنه" جواب دادم: بله اما نگفته منوی غذایی دیگری ره از سر دسترخوان تان حذف کنین. لحظه ای سکوت حکمفرما شد.

با حسرت به نسرین نگاه می کردم که نسرین شلغم های جوش داده را چطوری لقمه می زند. کومه های سرخ و چاقش مثل شلغم ندیده ها پر شده بود.

به دلم آرزو می کردم که ای کاش مثل او کومه هایم را پر از شلغم کرده بپندانم تا مادر و پدرم اینقدر بدبد مرا نگاه نکنند.

چیزی دیگری هم گفته نمی توانستم. آخر تقصیر خودم بود که دو روز پیش پنج کیلو شلغم از یک فروشنده خریده بودم چرا که بازی قیافه مظلوم آن را خورده که با چهره حق به جانب چطور به سوی مردم خیره شده بود و منم دلم سوخت و هر چه پول به دستم داشتم همه را داده شلغم خریدم در راه مانده بودم که جواب مادرم چه بگویم چون به جایی کچالو و پیاز همه را شلغم خریده بودم، نمی دانم که چرا این اشتباه را کردم بعداً قسم خوردم که دیگر بازی چهره های مظلوم فروشنده هارا نخورم که این طور پای لغزش بشینم بعد نگاهم را از و شلغم داخل بشقاب برداشته بدون کبر کنار دسترخوان نشسته بودم .

نگاهی به پدرم انداختم که با قاشقش شلغم های جوش داده را چطور بیل می زند من هم کوشش کردم که دو تکه آنرا به زور از گلویم فرو بدهم که ناگهان به گلویم گیر کرد و آهسته دستم را قیفی ساخته و آنرا داخل دستم بیرون انداختم در حین حال متوجه بودم تا کسی این موضوع را نفهمد.

پدرم نگاهی زیر چشمی به من انداخت و با صدایی غرش پرسید: "چرت چی را می زنی؟ چرا غذایت را نمی خوری؟"

گفتم: هیچ کمی دلم درد می کند و باید کمی در روی حولی قدم بزنم. آهسته برخاستم و نالیدم "آخ دلم" وقتی در بیرون کنار کردایی سبزی نشستم و غذایی دهنی ام را لایی آن ها انداختم و نفسی راحتی کشیده و دستانم را با آب نصفه ای که در آفتابه موجود بود شستم. یکباره متوجه شدم که مادرم مرا از پشت پنجره ورسی نگاهم می کند. در این لحظه صدایی نسرین میخکوبم کرد: "مجید چه کار کردی؟؟" پیش خودم فکر کردم وای مثل این که نسرین از ماجرا بو برده است و بهترین کار این بود که پرسیدم: نسرین تو اینجا چه کار می کنی؟ در حالیکه دستان پر از شلغم و چربش را بر روی لباسهایم پاک می کرد، گفت: "فقط بگو مه ندیدم که مه مزت را از دستانت در داخل سبزی انداختی. می روم به پدرم بگویم که از گوش هایت کش کند"

نه نسرین صبر کن! من آنها را لایی سبزه ها کاشتم چون فهمیدم که تو شلغم خوش داری. خوبی نسرین در این بود که خیلی زود بازی می خورد. هر دو رفتیم وارد اتاق شدیم که پدر گفت: "آفرین! مجید جان غذایت را خوردی؟" به چالاکی گفتم: بله پدر جان آخر فردا امتحان دارم باید انرژی داشته باشم. مادرم گوشه چشمی به من خیره شده بود که پدرم تکه های شلغم را در بشقابم انداخت و با ترحم گفت: "این را هم بخور بچه قندم که جان داشته باشی!" ای خدا!!!! کاشکی شیرین زبانی نمی کردم حالا مجبور بودم که نیم خورده پدر را هم میل کنم. بشقاب را گرفته دور خورده پشتم را به پدرم دور دادم آرام شلغم هارا بین ظرف های جمع شده انداختم و بشقاب را بالایش کشیدم بعد زبانم را داخل کومه ام جا کرده برجسته اش ساختم و آهسته دهنم را شور می دادم گویا شلغم را دارم با صد علاقه میل می کنم و خلاصی هم ندارد تا پدرم تصور کند که من شلغم هارا در حال خوردن هستم.

در این لحظه دوباره سرو کله ای نسرین پیدا شده و بشقاب را برداشته گفت: "چرا شلغم هارا در بشقاب من انداختی؟ حالا دیگه حتماً به پدرم می گوئیم!!!!" دستش را به عقب راندم تا سر کاسه را پس زند و به سوی ورسی اشاره کرده گفتم: آه نسرین دیدی پرنده گگ را؟؟ با چوچه گگکش پرواز می کنه؟ نسرین توجه به سوی مسیر اشاره ام به بیرون انداخت و پرسید: "کوه جوجه گگ؟ اه...اه...کوه جوجه گگ؟" بعد در حالیکه که از زانوهایش گرفته و سر پا نشسته بود کمی از کمر به بالا خودش را این طرف و آن طرف خم و راست می کرد و به دل آسمان آبی نظر انداخته بود بعد از این که نتیجه نمی گرفت می پرسید: "کو! ده کجا اس! تیز نشانش بده! کو؟ اه!!!!" بعد از این که نتیجه ای نگرفت از جایش برخاست و مستقیم به طرف موهایم هجوم آورده و چنگ هایش را باز گرفته به سوی من با شتاب آمد. برخاستم که از چنگش فرار کنم چون اصلاً با او مقابله نمی توانستم پدر و مادرم هردو از او حمایت می کردند به ناچار از جایم برخاستم و رو به فرار که متوجه شدم پدر و مادرم هردو می خندند.

چکیده ای اخبار غور

- ✓ جلسه شبکه عملکردهای حمایت از اطفال یا CPAN به قسم فوق العاده در مقر ریاست کاروا موراجتماعی، شهداومعلولین غوردرحالیکه اعضای این جلسه نیز حضور داشتند بریاست آقا واصلنورمهمند معین وزارت کاروا موراجتماعی، شهداومعلولین تدویر یافت که روی پیرامون چگونگی حمایت از اطفال صحبت گردیده وتصامیم لازم اتخاذ گردید
- ✓ گل احمد حیدری آمرتجقیق ریاست حارنوالی که قبل از اعضای فعال بنیاد جوانان وتحصیلکردگان غور بودند بحیث رئیس حارنوال استیناف غور تقرر حاصل کردند.
- ✓ گل احمد عثمانی بحیث رئیس کاروا موراجتماعی، شهداومعلولین ولایت غور طی محفل باشکوه به پرسونل آنریاست معرفی گردید.
- ✓ نشست هماهنگی بین ژورنالستان PRT واعضای ماهنامه فیروزکوه وماهنامه جام در دفتر بنیاد جوانان وتحصیلکردگان غور به منظور هماهنگی بهتر وبهبود امور رسانه ها ومطبوعات در غور برگزار شد.
- ✓ جلسه دایاگ به رهبری والی غور درسالون مقام ولایت برگزار گردید.
- ✓ رئیس امنیت ملی ومعاون آن همراه با آقای عبدالحمی مجروح طی یک جلسه به پاس خدمات شان در راستای خدمت به مردم ومبارزه با فساد در حالیکه آقای نجات رئیس اجرائیه مقام ولایت نیز حضور داشتند مورد تقدیر نهادها مدنی غور قرار گرفتند .
- ✓ سرک مسیر غارالله یار وکلینیک BHC منطقه جام با قطع نوار توسط آقای منیب والی غور وهیات معینی شان که متشکل از روسای ادارات وجامعه مدنی بود افتتاح گردیده وهمچنان از جریان کار پروژه پل موتر رودر کمنج نظارت ودیدن صورت گرفت.
- ✓ عده از بزرگان ولسوالی شهرک مشکلات محلی شانرا به والی غور در میان گذاشتند.
- ✓ عده از محصلین دارالمعلمین عالی غور مشکلات فرا راه تعلیمی واجتماعی خویش را باوالی غور در میان گذاشتند.
- ✓ عده از اهالی مرغاب طی نشست باوالی غور مشکلات اسکان خویش را مطرح وخوهران همکاری وتوجه دلسوزانه از مقام ولایت گردیدند .
- ✓ وضعیت تامین امنیت سایت های انتخاباتی به اشتراک والی غور وقوماندانی امنیه مورد ارزیابی قرار گرفت .
- ✓ مسجد جامع قریه شیخ المنند که به بودجه وهمت شخصی اهالی آن قریه به شکل پخته واساسی اعمار گردیده بود طی محفل خاص توسط والی غور افتتاح گردید.
- ✓ شورای ولایتی غور طی جلسه باشرکت افغان جرمن خواستار توضیحات در مورد کندی سرک های داخل شهر چغچران شدند.

گزارشگر تیمور شاه احمدی

خواص سیب

علاوالدین جلالی

خواص سیب به اندازه های زیاد است که گفته می شود خوردن یک عدد از این میوه در روز، مانع از بروز بسیاری از انواع بیماری ها می شود. این در حالی است که بخش عمده ای از این خواص در پوست سیب قرار دارد تا جایی که به گفته محققان نیمی از ویتامین ث موجود در سیب، در پوست آن است. علاوه بر این پوست سیب حاوی مقدار زیادی فلاونوئید است که از سلامت قلب محافظت می کند. فلاونوئیدهای مختلف هر یک نقش متفاوتی را در بدن بر عهده دارند که از آن جمله، تامین آنتی اکسیدان برای کاهش التهابات، جلوگیری از انباشته شدن پلاکت های خونی، تنظیم فشار خون و کمک به متوقف ساختن تولید بیش از حد چربی در سلول های کبد است. پوست سیب همچنین حاوی فیبر بسیار بالایی است، از این رو مانع از ذخیره کلسترول در رگ های خونی شده و روده ها را نیز تمیز می کند. این پوست خوراکی به خنثی کردن اثرات رادیکال های آزاد در بدن نیز کمک می کند. مطالعات انجام گرفته روی پوست سیب حاکی از آن است که وجود ترکیبی به نام فنولیک در پوست سیب، خواص ضدسرطانی را همراه خواهد داشت. از این رو پوست سیب دارای قدرت بالقوه ای در مبارزه با سلول های سرطانی خصوصاً سرطان سینه، کبد و روده است. علاوه بر این پوست سیب در کنترل قند خون نیز نقش داشته و حاوی مواد مغذی ای چون آهن، پتاسیم و گروه ویتامین ب است. میزان ترکیبات فتوشیمیایی مفید موجود در پوست سیب، بیش از شش برابر میزان موجود در میوه آن است. این ترکیبات برای حفظ سلامت و جلوگیری از ابتلا به انواع بیماری ها تأثیر بسزایی دارند. آنتی اکسیدان موجود در پوست سیب نیز از بروز انواع بیماری های قلبی - عروقی، سرطان، دیابت و آلزایمر جلوگیری می کند. همچنین مانع از صدمات سلولی ناشی از اثرات اکسیداسیونی استرس شده و علاوه بر محافظت از آنها، سلول های آسیب دیده را ترمیم می کند. قدرت آنتی اکسیدان موجود در پوست سیب پنج برابر قدرت آنتی اکسیدانی تمشک آبی، ۱۱ برابر قدرت آنتی اکسیدانی کلم بروکلی و ۱۴ برابر قدرت آنتی اکسیدانی آب انار خالص است. برای پاک کردن پوست سیب و زدودن آلودگی آفتکش ها و ... از آن باید سیب را به خوبی با آب سرد شستوشو داده و از مصرف مواد شوینده برای شستن آن خودداری کرد. علاوه بر این استفاده از پوست سیب های ارگانیک مفیدتر خواهد بود.

دغور په یاد

کامه وال
دک له مینې او وفا دي د غور خلک
په تاریخ څرگند پخوايي د غور خلک
میرنی او اتلان دننگ په کار کبني
په همیت بر له هر چا دي د غور خلک
عاشقان د خپلی خاوری او مذهب دی
سر بنیونکی په رښتیا دی د غور خلک
ولسونه او قومونه دی یو موئی
دوحدت په کار لگیادی دغور خلک
د تاریخ په پانونوم دغور لیکلی
پیژندلی دي دنیا د غور خلک
د جهان مرستی په هره خوا کي وشوی
خو محرومه او بینوا دی دغور خلک
کاشکی یو نظر د غور په لوري
ورشی
نن غربت کي مبتلا دی د غور خلک
د چارواکو خنی هیلې لری ډیری
په امید په تمنا دی د غور خلک
میلمه پال لکه د نورو افغانانو
خادمان د دین رسا دی د غور خلک
سلامونه کامه وال پر همه غور کری
د ستاینې وړ صفا دی د غور خلک .

تیم با سازی ولایتی به رهبری لیتوانیا تعدادی از بلندگوی ها را به مساجد ریاست حج و اوقاف کمک نمود.

PRT IN GHOR

به تاریخ ۲۰/۳/۱۳۸۹ تیم با سازی ولایتی لیتوانیا تعدادی پنج جوړه بلند گوی را به به ریاست حج و اوقاف ولایت غور کمک نمود و کمک ها از طرف این ریاست به مساجد توزیع خواهد شد چرا که این نهاد د ولتی بهتر واقف است که کدام مساجد در الویت و به کمک ضرورت دارد. پی آر تی همیشه کمک میکند ریاست حج و اوقاف را. و کمک در بخش مذهبی یکی از فعالیت های پی آر تی میبا شد که در الویت قرار دارد و هم چنان این نوع کمک ها در آینده هم ادامه خواهد داشت. الحاج محمد شاه مجیدی رئیس حج و اوقاف از کمک های پی آر تی سپاس گذاری میکند و هم چنان اظهار نمودند که پی آر تی تنها در بخش دینی همکاری ندارد بلکه پروژه های مختلف را در ولایت غور انجام میدهند. پی آر تی نه تنها بخش های دینی و مذهبی را کمک و حمایت می کند بلکه کمک های نقدی و مالی نیز می کند که این کمک ها از طرف بخش ملکی لیتوانیایی اهداء میگردد چنانچه که مسجد جامع شهر چغچران توسط تیم مذکور با سازی شد و چندین مسجد دیگر نیز در حال با سازی شدن است.





تغذیه زنان در دوران حاملگی

سارارضائی

میوه ها ضرورت مبرم داشته که هرروز یا یک روز در میان این نوع مرکبات را مصرف کنند به غذاهای مثل عدس، نخود، لوبیا و... به دلیل جلوگیری از کم خونی و یا ضایعاتی خونی هنگام ولادت که پیش می آید مؤثر بوده. حال اگر توجه به وضعیت زندگی زنان ولایت غور بی اندازیم تماماً معجزه آسا زندگی می کنند. همانطور که اشاره شد به چند دلیل نمی توانند با این فقر غذایی مبارزه کنند و به آن پایانی ببخشند. با وجود معیار غذایی که برای یک زن حامله در سطح جهان در نظر گرفته شده زنان این ولایت از این معیار مستثنی بوده و نمی توانند از نظر غذایی هماهنگی با زنان دنیایی خارج داشته باشند. بنابر این می توانند از سبزه های خود رو همانند بجنندک، شخله، سلمک، خالکک یا سیبج و بولو به جای سبزی های زراعتی استفاده کنند، که البته از نظر مواد موجود کدام فرقی با سبزی های زراعتی ندارند. همچنان از ماست، شیر استفاده زیادی داشته باشند. در قسمت مصرف پروتئین اگر نمی توانند مواد گوشتی استفاده نمایند از لوبیا و عدس بیشتر استفاده کنند بهتر خواهد بود در غیر این صورت هرچیزی که در دسترخوان یک خانواده یافت می شود زنان حامله حداقل بیشتر مصرف نمایند.

قابل ذکر است که زنان حامله از غذاهای شور، پرچرب، شیرینی جات و نوشابه های گاز دار بپرهیزند همچنان از استعمال مواد مخدر مثل سگریت، تریاک، تنباکو و چلم دور نموده و اگر خود زن هم به این مواد اعتیاد نداشته باشد، مرد خانواده ای که در محیط بسته خانواده ای که سگریت می کشد؛ نیز بالایی بقیه افراد خانواده بخصوص زن حامله و طفل یکماهه الی دو ساله ایجاد مشکلات فراوانی می نماید و حتی ممکن است که اختلالات انعقاد خون را بوجود بیاورد. که جداً استعمال آن را قطع نموده و مرد معتاد به سگریت در هنگام استفاده از سگریت باید محیط بسته خانواده ای خود را ترک کند.

همچنان در قسمت مصرف دوا های خود سرانه زنان حامله به صورت جدی ممانعت به عمل بیاورند و از مصرف دوا های که داکتر معالج تجویز نکرده دوری کنند چرا که با عث نقص عضو در طفل داخل شکم مادر شده از جمله می توانیم به کودکانی اشاره کنیم که لب شان چاک است یا ناقص الخلقه به دنیا می آیند. مخصوصاً اسپرین که یک دوا مسکن و ضد درد شناخته شده که مصرف آن در دوران حاملگی با عث بسته شدن و انعقاد خون جنین می گردد و سر انجام با عث مرگ جنین می شود.

بعضی از خانم های حامله دوست دارند و عادت می کنند که در دوران حاملگی چای زیادی را بنوشند در حالیکه کافئین موجود در چای، بیخوابی درد شکم و نارامی های آینده فرزندان را تأمین خواهد نمود. زنان شیرده نیز از چای زیاد استفاده ننمایند که دقیقاً همین مشکل درد شکم، بی خوابی، تحریک پذیری در نوزادان بالا می رود. همچنین زنان حامله که دچار مشکلات معده شده و اسید معده شان بالا می باشد شب هنگام خواب و صبح قبل از چای صبح یک پیاله آب بنوشند برای رفع این مشکل مؤثر می باشد.

ما همه میدانیم پیشگیری بهتر از علاج است. در این فصل از مطالب صحی با توجه به بالا رفتن افزایش مرگ و میر مادران در هنگام ولادت و یا دوران حاملگی و یا بعد از ولادت به بحث می پردازیم.

یگانه عامل که بیشتر از دیگر عوامل مشهود بوده و در بالا بردن آمار مرگ و میر مادران کمک نموده پدیده ای فقر است که در بافت بافت جامعه فلک زده افغانستان رخنه کرده و ریشه دوانیده و زمینه های بیشتری را تحت الشعاع این پدیده شوم قرار می دهد. خصوصاً شرایط که در فضایی زندگی مردم دور دست از هرنوع امکانات، حاکم است. به ویژه مردمان که در ولسوالی ها، قرأ و قصبات سکونت می کند، از فقر مواد غذایی رنج می برند و هیچ گونه ضروریات مواد غذایی شانرا توسط میوه، سبزی، حبوبات کافی بدسترس مردم قرار نگرفته که تأمین کنند. البته دلایل مختلفی وجود دارد مثل: عدم موجودیت میوه ها و سبزی ها به بازار ولسوالی ها و قریه جات، فقر اقتصادی، ترس از نرسیدن مواد غذایی به تمام افراد خانواده پرجمعیت که اکثر خانواده ها دچار این مشکل افزایش جمعیت و در آمد های پایین در زندگی شان می باشند.

در این میان زنان حامله، آسیب پذیر ترین قشر جوامع انسانی محسوب می گردند که اگر در این دوران تغذیه درستی نداشته باشند، ضایعات جبران ناپذیری را در قبال خواهد داشت. بخصوص ولایت محروم غور که نه امکانات در این مرز و بوم فراهم است و نه آگاهی آن وجود دارد که یک زن حامله در حساس ترین شرایط زندگی خود از هر لحاظی چگونه از خود محافظت کند در حالیکه که در شرایط حساس قرار گرفته که موقف یک زن حامله بین مرگ و زندگی ایجاد شده است و باید مواظب دو حیات " جنین " و خودش باشد که حق ذاتی هر انسان بوده که طبق آیات قرآن و روایات از بزرگان دینی و خداوند (ج) هیچ مخلوق خود را از این حق مستثنی نساخته و به همه جان و جنین بدن بخشید و در خلقت انسان به خود احسن گفته است. لذا باید مراقب این حیات با ارش بود. که زنان حامله در دوران حاملگی ها، یک بیمار دوره ای می باشند تا ختم نه ماهگی از روز اول تا آخر روز تولد فرزندش و دو سال بعد از آن که طفل شیر میدهد به غذا های غنی و خاصی نیازمند هستند یک زن حامله باید شیر، ماست، دوغ به صورت هر روز مصرف داشته باشد و مواد گوشتی مثل گوشت گوسفند، گاو، مرغ و ماهی حداقل هفته دو بار و یا سه بار نیازمند می باشند و به غذا های همانند سبزی خام و یا پخته، انواع ...

پیام تبریکی!

دست اندرکاران ماهنامه فیروزکوه از صمیم قلب تقرری گل احمد حیدری را بحیث رئیس حارنوالی استیناف و تقرری گل احمد عثمانی را که رئیس بنیاد جوانان و تحصیلکردگان غور و اعضای فعال جامعه مدنی و فرهنگی غور میباشد بحیث رئیس کار، امور اجتماعی، شهدا و معلولین تبریک و تهنیت عرض کرده و از بارگاه احدیت لایزال برای شان توفیق خدمت، صداقت و دیانت آرزو داریم.

اداره ماهنامه فیروزکوه

صاحب امتیاز:

مدیر مسئول:

سردبیر:

ویراستار:

گزارشگران:

طرح:

آدرس الکترونیکی:

مسئول امور مالی:

گروه نویسنده گان!

آدرس دفتر:

بنیاد جوانان و تحصیلکردگان غور

غلام سرور سالک / تماس: ۰۷۰۳۲۹۲۰۲۲ و ۰۷۰۶۷۱۳۱۵۷

غلام ربانی هدفمند / تماس: ۰۷۹۷۲۴۴۳۰۰

عبدالسلام حیدری / تماس: ۰۷۹۷۰۷۴۸۲۰

تیمورشاه احمدی / تماس (۰۷۹۷۱۸۵۰۶۹) و حسن حکیمی

عثمانی / تماس: ۰۷۰۸۴۸۰۰۸۲

ferozkohm@yahoo.com

ضیأ الحق فیروزکوهی

استاد نبی ساقی و سارا رضائی

شهر چمچران مجاور کتابخانه غورباستان