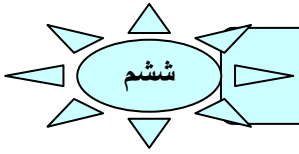




J.A.M
MONTHLY



شماره ۱۱۱۱
صفحه اول
سال دوم
جم
عقرب ۱۳۸۸
مطابق نوامبر ۲۰۰۹
ششم



مطابق نوامبر ۲۰۰۹

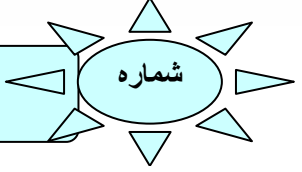
عقرب ۱۳۸۸

جم

سال دوم

صفحه اول

شماره



PRT IN GHOR



مسئولین و روند کاری در غور!

حامدالله دادفر

همه میدانیم که بهبود اوضاع جامعه و ملت در ابعاد مختلف و گوناگون به دولت وابسته و گره خورده است که این نه تنها در افغانستان بلکه در حکومت های مختلف و کشورهای گوناگون و سیاست های مختلف جهان ملت است که دولت را می سازد و دولت است که سهولت های زندگی را به مردم مساعد می سازد ولی با تأسف که در افغانستان و به خصوص در غور چنین نیست در اینجا حکومت بار دوش ملت ورنج دهنده ملت و مردم است اما ملت فریب داده شده، دروغ گفته شده و به چشم این ملت خاک ریخته شده است که تمام امیدها و آرزوهای این مردم به یاس و ناامیدی مبدل گردیده است، اوضاع اجتماعی و اقتصادی ملت روز بروز بدتر شد نامنی، بلند رفتن قیمت ها، گر سنگی، نسریدن کار به اهل آن، رشوه ستانی، ربودن تخصیص و بودجه های ادا رات دولتی، همکاری نکردن و عملی نشدن وعده های وزرا و والی ها، بیش از همه مردم و ملت را بی اعتماد ساخته و می آزارد دستگاه دولتی به حدی از سبب مسئولین ناکارآمد و دروغگوی فاسد شده که کس به فکر خدمت به مردم نیستند درین کشور ملکیت دولتی و مال ملت از قبیل پول، موتور سایلر، لوازم و ضروریات دفتری مال شخصی و بی قید و شرط رؤسای دولتی شده، از موتور دولتی برای امورات شخصی (آب کشی، کاه کشی و تفریح فاملی) و از تعمیر اداره برای مهمانخانه شخصی بنام مهمانخانه دولتی و از وسایل کمپیوتری و برقی برای ساعت تیری فرزندان رئیس استفاده میگردند. از کدام رئیس و اداره نام برد؟ این مشکل از بالا شروع تا پایین ترین قدمه و دستگاه دولتی ادامه دارد.

کمک های دولت چپان در غور

دولت جاپان در حدود 380,000 دالر امریکائی را بخاطر اعمار 4 باب مکتب در ولایت غور مهیا می سازد این مساعدت ها تحت نام پروگرام کمک های بلاعوض جاپان برای پروژه های اساسی (GAGP) میباشد. بتاريخ پنجم میزان ۱۳۸۸ ساعت ۹ صبح آقای شیگی یوکی هیروکی سفیر جاپان در افغانستان و نماینده گان 3 موسسه غیردولتی افغانی قرارداد اعمار 4 باب مکتب درسه ولسوالی غور را با ارزش مجموعی در حدود 380,000 دالر امریکائی که بیش از 18 میلیون افغانی میشود تحت برنامه کمک های بلاعوض جاپان برای پروژه های اساسی در مقر ولایت با حضور داشت سید محمد اقبال منیب والی ولایت غور، دگروال سیو پریس الویداس قومندان تیم بازسازی ولایتی (PRT)، نمایندگان دوایر دولتی، فرهنگیان و ژورنالستان امضاء نمودند. قابل ذکر است که این اولین مراسم عقد قرار داد جاپان می باشد که در ولایت غور صورت میگیرد. ... (ادامه به صفحه دوم)

حکومت مرکزی باید از ادارات محلی خود با خبر باشد در حالیکه چنین نیست، حکومت مرکزی نمیداند که در ولایات چه میگذرد و مسئولین ولایتی چه کار میکنند؟ آیا مصروف پیشبرد کارهای دولتی هستند یا در تلاش جمع آوری پول و پرکردن جیب های شخصی خود، که این جای تأسف و شرم در یک حکومت انتخابی و اسلامی و مایه خجالت برای ملت است که اینگونه حکومت را انتخاب کرده اند. آیا رئیس جمهور و وزرا از این ناهنجاریها خبر ندارند؟ (ادامه به صفحه سوم)

سرعت زیاد، رنجر پولیس غور. جان یک طفل را گرفت

محمد علوی

به تاریخ ۲۴ میزان سال ۱۳۸۸ از اثر سرعت بیش از حد یک کمراده موتور رنجر پولیس در حالیکه چند نفر از موظفین قوماندانی امنیه نیز سوار بودند و غرض تفریح به طرف قریه لیچ مربوط مرکز چغچران میرفتند در سرک بین قریه وردک ها ساعت چهار بعد از ظهر زمانیکه طفل چهار ساله به طرف پدر خود در روی سرک میدوید معصومانه قربانی سرعت جانانه موتور پولیس ملی گردیده و جان رابه جان آفرین در عین وقت تسلیم نمود، با آنکه بارها از بی احتیاطی پولیس در جریان راننده گی عنوانی قوماندانی امنیه گفته شده بود نیز رسانه های غور علت زیاد تر خاک بادهای داخل شهر را ناشی از سرعت رانی موتورهای پولیس تلقی کرده اند گاهی مستقیم و گاهی غیر مستقیم به مراجع مربوطه رسانده اند که متأسفانه گوش شنوا وجود ندارد که متأسفانه منجر به اینگونه حوادث میگردد، میگویند (اگر نمک به گندک نمکش میزنند، وای بر آن روز که به گندک نمک) این اتفاقات دلخراش وقتی رخ میدهد که روزبه روز حادثات ترافیکی از سبب خراب بودن سرک های خامه و کم بودن طول و عرض سرک های داخل شهر و همچنان بی احتیاطی رانندگان زیاد گردیده و قوس صعودی خویش را طی مینماید. اما پولس که حامی و محافظ جان و مال مردم و مدافع و تطبیق کننده قانون میباشد، بیشتر از همه رسالت وظیفوی و وجدانی دارند تا در راستای نظم و انسجام جامعه و رعایت قانون فداکاری نمایند تا مصداق مقوله (پولس خدمت گار مردم است) قرار بگیرند. نه اینکه حضورشان باعث آزار و اذیت مردم شده و خدا ناخواسته مردم به مقابل لباس پولس و وجود پولس تنفروانز جا پیدا کنند.



بیوگرافی استاد گل احمد مدهوش

استاد مدهوش فرزند محمد یوسف در سال ۱۳۳۱ خورشیدی در یک خانواده متدین و روحانی در قریه سرپنک ولسوالی تیوره دیده به جهان گشود. در سن هفت سالگی در مکتب دهاتی جدیدالتاسیس یخن علیاشامل الی صنف ۶ در آن مکتب درس مربوطه رابه سوبه عالی پیشبرد و در نزد پدر بزرگوارش احداث، نحو و فقه را آموخت. در سال ۱۳۴۵ در لیسه سلطان علاوالدین غوری شامل و تاصنف ۱۲ تحصیلات عالی خویش را ادامه داد. در سال ۱۳۵۱ جهت ادامه تحصیلات عالی راهی دارالمعلمین عالی هرات شد. بعد از فراغت در سال ۱۳۵۳ به صفت معلم در لیسه امیر محمد سوری آن زمان تقرر حاصل نمود. ... (ادامه به صفحه سوم)

اطلاعات ضروری و مفید در مورد مصرف دواها!

کمک های دولت جاپان ...

معارف، که یکی از بخش های دارای اولویت در عرصه بازسازی افغانستان بحساب میرود. پروژه های که به امضاء رسید شامل اعمار یک باب مکتب در قریه مدرسه چغچران، یکباب در ولسوالی دولتیار و دو باب در ولسوالی لعل و سرچنگل ولایت غورمی باشند، که میتواند زمینه آموزش بهتر را برای 2,370 شاگرد فراهم نماید.

دولت جاپان از سال ۲۰۰۲ تاکنون مبلغ ۱,۷۸ میلیارد دالر امریکائی را در حمایت به بازسازی افغانستان به مصرف رسانیده است. بطور مجموعی 695 پروژه در ۳۴ ولایت افغانستان تحت برنامه (GAGP) در بخش های صحت، تعلیمات اساسی، آموزش های حرفوی، زراعت، وزیر بنا های اساسی مورد تطبیق قرار گرفته، که مبلغ مجموعی آن به ۷۲ میلیون دالر امریکائی میرسد. قابل ذکر است که این پروژه ها به نیازمندی های اساسی مردم پاسخگو می باشد، و مردم افغانستان آنرا مورد تحسین زیاد قرار داده اند.

دفتر ملکی جاپان فعالیت های خود را به تاریخ ۲۳ می ۲۰۰۹ جهت افزایش حمایت از مناطق روستائین که بقدر کافی به آنجا مساعدت نگردیده آغاز نمود، و می کوشد تا روابط خود را با مقامات دولتی و مردم محل مستحکم تر سازند.

گزیده اخبار ماه میزان

- ✓ صدها جریب زمین کشت شده للمی در مربوطات غلمین از اثر شیوع کفشک متضرر گردید.
- ✓ موسسه IRD پنج ولسوالی راتحت پوشیش کمک های زراعتی قرار میدهد.
- ✓ وزیر خارجه کشور لتوانیا در راس هیئت بلند پایه و بین المللی وارد شهر چغچران گردید. در طی نشست که با سرپرست مقام ولایت داشت از پروژه میدان هوای، پروژه اعمار تعمیر دارالایتم، پروژه شفاخانه ولایتی و اسفالت ۳،۲ کیلومتر جاده های داخل شهر و ده ها پروژه دیگر خبر داد.
- ✓ هیئت سروی وزارت شهر سازی وارد شهر چغچران شدند. هیات مذکور هدف سفر شان را در غور طرح پلانهای استراتیژی شهری و انمود کردند.
- ✓ به منظور ترتیب پلان استراتیژی انکشاف شهری طی ۱۵ سال آینده جلسه فوق العاده اداری به مقام ولایت تدویر یافت.
- ✓ طی محفل باشکوه در سالون ریاست اطلاعات و فرهنگ غور از پنجمین سالگرد سایت وزین بین المللی جام غور تجلیل به عمل آمد. درین محفل خبرنگاران، فرهنگیان، جوانان، قلم بدستان و تحصیل کردگان اشتراک نموده بودند و مصمم شدند تا اندوخته ها و شالوده افکار و اندیشه شان را از طریق سایت به نشر رسانده و بدین وسیله به گوش جهانیان برسد.
- ✓ ضابط خلیل کارمند صحی شفاخانه ولسوالی تیوره که قبلاً توسط اختطاف چپان اختطاف شده بود توسط پولس ولسوالی تیوره، پسبند و کمک های منطقه نجات داده شد.
- ✓ باشنده گان شهر چغچران از خدمات بی کیفیت روشن مایوس شدند و میخواهند منبع از افغان بیسیم استفاده نمایند.
- ✓ جلسه باشکوهی به رهبری مقام ولایت و کمیته انکشافی تحت نام تحلیل و ارزیابی پلان انکشافی پنجساله در حالیکه تمام نماینده گان شوراهای انکشافی ولسوالی ها، ولسوالان، جوانان، خبرنگاران، روسای ادارات دولتی، نماینده گان موسسات داخلی و خارجی و نهادهای مدنی اشتراک داشتند روی پلان پنج ساله انکشافی ولایت غور صحبت شده و نظریات مردم مبنی بر مشکلات مناطق و اولویت های شان جمع آوری و شامل پلان گرد.

گزارشگر تیمور شاه احمدی

پیام تبریکیه

بنیاد جوانان و تحصیل کردگان غور، دست اندر کاران ماهنامه جام، ارگان ملی و اجتماعی جوانان غور و دست اندر کاران ماهنامه فیروز کوه از صمیم قلب پنجمین فصل ویا پنجمین سالگرد پرافتخار سایت وزین بین المللی جام غور را اولابرای دست اندر کاران دلسوز و فرهنگدوست سایت جام غور و در ثانی به تمام فرهنگیان و قلم بدستان افغانستان و بخصوص برای ملت با افتخار غور و فرهنگیان و رسانه های این سرزمین تبریک و تهنیت عرض کرده و از بارگاه رب العزت طول عمر و موفقیت های مزید برای این سایت و دست اندر کاران عزیز آن مسئلت داریم. باید گفت سایت جام غور تا حال توانسته است از همکاری های معنوی و مادی خویش تمام فرهنگیان غور را یاری برساند و تمام دردها و نابسامانی های مان را دلسوزانه بدست نشر سپرده است که مایه مباهات است.

گل احمد عثمانی

قبل از مصرف از دوا:

قبل از مصرف هر دوا در صورتی که هریک از موارد زیر را داشتید با داکتر خود مشورت کنید:

۱. سابقه آلرژی (حساسیت) یا علائم غیر طبیعی بعد از مصرف داروها، غذاها و ...
۲. داشتن رژیم غذایی کم نمک، بدون قند و یا هر رژیم غذایی دیگر
۳. بارداری. بعضی از داروها منجر به بروز اختلالاتی در جنین و نوزاد می شوند. استفاده از هر دوی در دوران حاملگی و بارداری باید تحت نظر طبیب باشد.
۴. دوران شیردهی. بعضی از دواها می توانند از طریق شیر وارد بدن کودک شوند و باعث عوارض ناخواسته ای گردند.
۵. در صورتی که دوا یا دواهای دیگری هم مصرف می کنید
۶. در صورتی که مبتلا به بیماری زمینه ای دیگری هستید
۷. در صورتی که طرز مصرف و میزان دوا را فراموش کرده اید

نگهداری از دوا:

نگهداری مناسب از دواها امر مهمی است. راهکارهای نگهداری صحیح از دواها عبارتند از:

۱. دور از دسترس کودکان باشند
۲. دواها را در بسته بندی مخصوص خودشان نگه دارید
۳. از نور و حرارت مستقیم دور باشند
۴. کپسولها و قرصها را در مکانهای مرطوب مانند حمام و کنار سینک دستشویی نگهداری نکنید
۵. از فریز کردن شربتها خودداری کنید
۶. دواها را در یخچال نگذارید مگر در موارد استثنا
۷. داروی خود را مدت طولانی در موثر نگذارید
۸. از نگهداری دواهای تاریخ مصرف گذشته در خانه خودداری کنید

مصرف صحیح دوا:

دوا را طبق دستور، در زمان تعیین شده و به همان مدت زمانی که داکترتان توصیه کرده است مصرف کنید. اگر از دواهای بدون نسخه استفاده می کنید طبق دستور مصرفی که در بروشور دوا نوشته شده از آن استفاده کنید. در غیر اینصورت با فارمسست و پزشک خود مشورت کنید.

به جز دواهای که توسط داکتر دواساز باهم مخلوط می شوند اصطلاحاً دواهای ترکیبی نامیده می شوند شما نباید هیچ دوی را با هم مخلوط کنید.

برای جلوگیری از اشتباه هیچ وقت در تاریکی دوا مصرف نکنید همیشه برچسب دوا را قبل از مصرف بخوانید بخصوص تاریخ مصرف و مقدار تجویز شده.

توصیه هایی در مورد دواهای خوراکی:

۱. بطور کلی بهتر است دواهای خوراکی با یک گلاس پر از آب مصرف شوند. اما با فارمسست و داکتر خود مشورت کنید بعضی از دواها باید با غذا مصرف شوند در حالیکه بعضی دیگر با شکم خالی
۲. وقتی که از دواهای طولانی اثر مثل تابلت نیترو گلیسرین ریتارد استفاده می کنید باید کل تابلت را یکجا مصرف کنید و از نصف کردن یا جویدن آن خودداری کنید.
۳. وقتی که از شربتها استفاده می کنید میزان و سایز قاشق مصرفی را از داکتر دواساز بپرسید.
۴. داروهای خوراکی ممکن است دوزاژ متنوع و متفاوتی داشته باشند. بهتر است از دوز مصرفی تجویز شده توسط داکتران تبعیت کنید. مثلاً تابلت پروپرانولول انواع ۱۰ و ۴۰ میلی گرمی دارد.

توصیه هایی در مورد دواهای استنشاقی:

۱. قبل از مصرف حتماً مقدار تجویز شده و بروشور دوا را بخوانید اگر نتوانستید میزان مصرف دوا را متوجه شوید با فارمسست و داکتر خود تماس بگیرید
۲. چون دواهای استنشاقی روشهای مصرف متنوعی ممکن است داشته باشند حتماً روش مصرف آنها را کنترل کنید.

توصیه هایی در مورد قطره های چشمی:

۱. برای جلوگیری از عفونت از تماس نوک قطره با سطوح دیگر حتی پلکها جلوگیری کنید و همیشه درب آنرا محکم ببندید
۲. قطره ممکن است کاملاً پر نباشد. این برای کنترل بهتر هنگام ریختن قطره در چشم است ...

(ادامه به صفحه سوم)

اطلاعات ضروری ومفید در مورد مصرف دواها..

۳- روش مصرف : ابتدا دستها را بشوید.سر خود را عقب ببرید و با انگشت نشانه پلک تحتانی را پایین بکشید قطره را زیر پلک تحتانی بچکانید و آرام چشم را ببندید.پلک نزدیک.۱ تا ۲ دقیقه چشم را باز نکنید

۳. اگر دوی موردنظر برای درمان آب سیاه یا التهاب چشم است علاوه بر اقدامات بالا باید انگشت میانی خود را هم روی گوشه داخلی چشم به مدت ۱ تا ۲ دقیقه فشار دهید تا دوا جذب بدن نشده و عوارض ایجاد نکند.

توصیه هایی در مورد پمادهای چشمی :

۱. برای جلوگیری از عفونت از تماس نوک پماد با سطوح دیگر حتی پلکها جلوگیری کنید و همیشه درب آنرا محکم ببندید

۲. روش مصرف : ابتدا دستها را بشوید. پلک تحتانی را به سمت بیرون بکشید و یک نوار باریک از پماد را زیر پلک قرار دهید.حدود یک سانتی متر پماد معمولاً کافی است .چشمها را آرام بسته و ۱ تا ۲ دقیقه باز نکنید.

۳. بعد از استعمال پماد چشمی یرای پاک کردن کامل دوا دستها را بشوید.

توصیه هایی در مورد قطره های بینی:

۱. روش مصرف : ابتدا به آرامی سر خود را در حالت نشسته یا ایستاده عقب ببرید قطره را داخل بینی بریزید و سر را چند دقیقه کوتاه عقب نگه دارید تا دوا به میزان کافی در بینی پخش شود.

۲. نوک قطره را با آب داغ شسته و با پارچه تمیز خشک کنید.برای جلوگیری از عفونت از هر قطره فقط یک نفر باید استفاده کند.

توصیه هایی در مورد اسپری های بینی:

۱. روش مصرف : ابتدا به آرامی درحالی که سر خودرا بالا گرفته اید دوا را به داخل بینی اسپری کنید و به دنبال آن از راه بینی نفس عمیق بکشید.

۲. نوک اسپری را بعد از مصرف با آب داغ بشویدد مراقب باشید آب وارد اسپری نشود و بعد آنرا با پارچه تمیز خشک کنید. برای جلوگیری از عفونت از هر اسپری فقط یک نفر باید استفاده کند.

توصیه هایی در مورد قطره های گوش :

۱. برای جلوگیری از عفونت از تماس قطره با سطوح دیگر خودداری کنید.

۲. قطره ممکن است کاملاً پرنیاشد .این برای کنترل بهتر هنگام مصرف است.

۳. روش مصرف : به پهلو بخوایید طوری که گوش مورد نظر بالا قرار بگیرد.در بزرگسالان لاله گوش به آرامی به بالا و عقب و در بچه ها به پایین وعقب کشیده شده ودوا به داخل کانال گوش چکانده می شود.به مدت ۵ دقیقه در همان حالت بمانیدتا دوا کاملاً در مجرای گوش پخش شود.(در بچه ها و کسانی که نمی توانند زیاد در این وضعیت بمانند ۱ تا ۲ دقیقه صبر کنید)

۴. قطره را بعد از مصرف نشوید . نوک قطره را با پارچه تمیز پاک کنید و درب آنرا محکم ببندید.

توصیه هایی در مورد شیاف ها:

۱. روش استعمال : ابتدا دستها را بشوید.پوشش شیاف را برداشته و آنرا با آب مرطوب کنید.به پهلو بخوایید.شیاف را با فشار انگشت وارد مقعد کنید.اگر شیاف خیلی نرم است نیم ساعت قبل از مصرف آن را در یخچال بگذارید یا اینکه قبل از باز کردن لفاف روی آن آب سرد بریزید.

۲. بعد از استعمال دستها را بشوید

توصیه هایی در مورد کرم ها و پماد های مقعدی :

۱. ناحیه را تمیز بشوید و خشک کنید.مقدار کمی از دوا را به محل بمالید.

۲. بعد از استعمال دستها را با آب و صابون بشوید.

توصیه هایی در مورد دواهای طریق دامن ویا واژینال :

۱. روش مصرف :ابتدا دستها را بشوید.از اپلیکاتور مخصوص استفاده کنید.اگر باردار هستید قبل از استفاده از اپلیکاتور با دکترخود مشورت کنید.

۲. بعد از استعمال دستها و اپلیکاتور را با آب گرم وصابون بشوید.

هشدارهایی در مورد مصرف دواها:

۱. هیچوقت دوا ی خود را به دیگری ندهید.دوا برای بیماری و وضعیت کلینکی شخص شما تجویز است و ممکن است برای دیگری مضر و خطرناک باشد.

۲. بسیاری از دواها نباید با دیگر دواها یا نوشیدنی های الکلی مصرف شوند. در این مورد با دکتر خود مشورت کنید

۳. قبل از انجام هر نوع عمل جراحی حتی کشیدن دندان دکترمعالج خود را از دواهایی که مصرف می کنید آگاه سازید

۴. اگر فکر می کنید دوایی را بیش از حد مجاز مصرف کرده اید یا اینکه کودکتان ازدوای شما خورده است حتماً به یک مرکز صحتی ویامسومیت ها مراجعه نمایید.شده

عوارض جانبی دواها:

هردوای همراه با اثرات قابل انتظار درمانی ممکن است منجر به عوارض جانبی هم بشود.بعضی از این عوارض احتیاج به توجه ویژه دارند و بعضی دیگر نه.برای شما مهم این است که عوارض دوی مصرفی خود را بدانید و اگر علائم آن ظاهر شد چه کاری انجام دهید.در این مورد باید با دکترخود مشورت کنید.

اطلاعات تکمیلی :

برای شما مفید است که هم نام ژنریک (علمی) و هم نام تجاری دوای مصرفی خود را بدانید.

گاهی اوقات تا زمانی که دکتر داروساز با پزشکتان مشورت نکند دوای همیشگی شما را تجدید نمی کند .لذا برای اینکه مدتی بدون دوا نباشید همیشه قبل از تمام شدن دوا در این مورد اقدام کنید.اینکار در مورد دواهایی که باید هر روز مصرف کنید مثل دواهای قلبی یادوهای دیابت ضروری است.

مسئولین وروند کاری ...

چوکی های مهم دولتی دربازارسیاه خریدوفروش میشوند و کس به فکرشائسته سالاری نیست وجلوآن راهیچکس نمیگردد.

نظارت و کنترلول وزیران کابینه ووالیان بخاطرتغیرواضاع به طرف مثبت ازاادارات زیردست شان ضعیف ویاوجودنداردبه

عنوان مثال ومشتت نمونه خرورارمیتوان غوررادرینجا

یادآورشدزیراکه ازوالی افضلی تاوالی منیب کس سری به رسم

زمانه جهت کنترل امورات اداری دریکی ازاادارات دولتی نزده اندکه ازنزدیک ببینند آیااداره دولتی اداره است ویابازارسیاه

معامله گری وچپاول ، کوچکترین بازپرس ازمسولین وروسای

ادارات ماتحت مقام ولایت به عمل نیامده که کسی مورد

مجازات ویامکافات حسب روند کاری اش قرارگیرد.آقای والی

زمانی به یک طرف تشریف فرمامیشود که ازجانب رئیس

صاحب اداره اش ویاقوماندان منطقه دعوت شده باشد وآن وقت

نامش را میمانند بازدید ازوضعیت فلان منطقه ویاپروژه،درحالیکه حاکم ووالی یک سرزمین ازنقطه نظراسلامی

،وظیفوی ووجدانی مسولیت داردتاازتمام امورات اجتماعی

،اقتصادی ،امنیتی وفرهنگی ولایت مربوطه خویش به شمول ولسوالیهاوادارات ملکی ونظامی نظارت وکنترول صادقانه

،عادلانه ودلسوزانه نموده وازروی حس مسولیت ،مراقب احوال

واوضاع ملت وجامعه بوده باشد درغیرآن به پیشگاه خداوند

،قانون وملت مسئول وجوابده است .

بیوگرافی استاد...

تاکنون ۳۶سال عمرگرانبهای خویش رابحیث معلم فزیک

وریاضی ،سرمعلم ومدیرلیسه عالی سلطان علاوالدین غوری

درتریبه اولادوطن شب وروزتلاش نمودوۀ آنچه درتوان داشت ازشاگردان دریغ نمود.وادریگاهه این فرزانه فرزند علم ودانش

بعدازین درمیان مانپست جایش درحلقه علمی راهبان علم ومعارف خالی وخاطراتش همیشه ماندگارخواهدبود.

استادگرامی ودلسوزباتاسف دراثرمریضی طولانی که عاید حالش

گزیدیده بودبه عمر۵۷سالگی ساعت ۸صبح ۲۳میزان ۱۳۸۸داعی اجل رالبیک گفت وبه جوارحق پیوست .

مرحوم استادمدهوش در۳۵سال خدمت به معارف ازطرف ریاست

جمهوری دولت انتقالی ،وزارت معارف ومقام ولایت به

اخذمدال ،تحسین نامه وتقديرنامه درجه اول ودرجه سوم افتخاری مفتخرشدند. ایشان متاهل بوده ازثمره ازدواج ۵پسروروش

دخترباقیمانده است .

دست اندرکاران ماهنامه جام ازصمیم قلب وفات استادمعظم رابه

تمام مردم بادیانت غور،اهل معارف وفرهنگ ، خانواده نجیب

استاد تسلیت عرض نموده برای استادگرامی بهشت برین وبرای

بازماندگان صبرجمیل میخواهیم .

پیام تسلیت بنیاد جوانان وتحصیل

کردگان غوروماهانامه فیروزکوه

بنیاد جوانان وتحصیل کردگان ودست اندرکاران ماهنامه

فیروزکوه درگذشت مرحوم استادمدهوش ،شخصیت فرهنگی

غوررضایعه بزرگ درهمه عرصه ها بویژه درعرضه فرهنگ

ومعارف دانسته بدین اساس مراتب تسلیات نیک راخدمت تمام

ملت عزیزغور،خانواده معظم مرحومی ، خانواده معارف ،اساتید

وشاگردان عزیزتقدیم داشته ،ازبارگاه احدیت لایزال برای

استادبزرگوارجنت فردوس وبرای بازماندگان صبرجمیل

استدعادرند.

باحترام

گل احمد عثمانی رئیس بنیاد جوانان وتحصیل کردگان غور

دانیستنیها

تازه های صحت

ارسالی علاوالدین جلالی

- با یک مداد معمولی خطی به طول ۵۸ کیلو متر می توان کشید
- تجربه نشان داده است که مرغ با شنیدن صدای موسیقی بزرگترین تخم را می گذارد
- تمام خرس های قطبی چپ دست هستند
- جگر تنها عضو داخلی بدن است که اگر با عمل جراحی قسمتی از آن بر داشته شود دوباره رشد می کند.

- چشم انسان می تواند ۱۰ میلیون رنگ مختلف را ببیند و از هم تشخیص دهد.
- حس بویایی سگ با حس بویایی مورچه برابری می کند
- در شیلی صحرایی وجود دارد که هزاران سال است در آن باران نباریده است
- زبان مقاوم ترین ماهیچه بدن است
- قرنیه چشم تنها قسمت بدن است که خون ندارد
- قلب انسان در هنگامه عطسه به اندازه یک میلیونیم ثانیه می ایستد
- حس بویایی خرس تقریباً صد برابر قوی تر از حس بویایی انسان است
- خرگوش و طوطی تنها حیواناتی هستند که بدون برگشتن به عقب می توانند پشت سر خود را ببینند

- خوک ها به لحاظ بدن قادر به دیدن آسمان نیستند
- زنبور عسل دو معده دارد یکی برای جمع آوری عسل و دیگری برای هضم غذا
- شهر مکزیک سالانه بیست و پنج سانتیمتر نشست می کند
- قلب میگوها در سر آنها قرار دارد
- کرم های ابریشمی در ۵۶ روز ۶۰۰۰ برابر خود غذا می خورد
- گونه ای از خرگوش قادر است ۱۲ ساعت پس از تولد جفت گیری کند
- موشهای صحرایی چنان تکثیر می کنند که در عرض ۱۸ ماه دو موش صحرایی قادر یک میلیون فرزند داشته باشند.
- موشهای صحرایی سالانه یک سوم منابع و ذخایر غذایی جهان را نابود می سازند
- لایه پوستی که آرنج دست را پوشانده در هر ده روز یکبار عوض می شود.
- ناخن های انگشتان دست تقریباً چهار برابر ناخن های پا رشد می کند!!
- یک زنبور عسل باید روی چهار هزار گل بشیند تا بتواند به اندازه یک قاشق عسل تهیه کند

تهیه کننده عثمانی



خریدهای بیش از اندازه نشانه اختلال شخصیت دوقطبی!

محققان می گویند برخی افرادی که اعتیاد به خرید دارند، ممکن است دچار نوعی اختلال دوقطبی باشند. به گفته این محققان، افرادی که مبتلا به این نوع از اختلال شخصیت هستند، گاهی بسیار خوشحال و مسرورند و در حالت اوج خود به سر می برند و گاهی هم در حالت افسردگی و غم فرو می روند و در اصطلاح در وضعیت پایین خود به سر می برند. این افراد در یک حالت ممکن است برای اینکه دوباره شاد و سرحال شوند هر کاری انجام دهند و یکی از این کارها خریدهای بیش از اندازه است. این افراد تلاش می کنند با خرید کردن بیش از حد، استرس و نگرانی شان را کنترل کنند. این مطالعه که در دانشگاه ویسکانسین انجام شده است نشان می دهد که اعتیاد به خرید و خریدهای بیش از اندازه می تواند نشانه نوعی از اختلال شخصیت دوقطبی باشد که روانشناسان باید به این نشانه نیز در تشخیص بیماران توجه کنند.

روغن ماهی احتمال زوال مغز را کاهش میدهد

خوردن ماهی ۳ بار در هفته ممکن است احتمال زوال مغز و آلزایمر را حدود ۵۰ درصد کاهش دهد. این خبر در شماره نوامبر مجله آرشیو نورولوژی به چاپ رسیده است. در این مطالعه محققین ۹۰۰ مرد و زن ۵۵ تا ۸۸ ساله را که علائم زوال عقل نداشتند مورد بررسی قرار دادند. به این افراد رژیم غذایی ماهی غنی از اسید چرب DHA داده شد و سطح DHA خون آنها اندازه گیری شد. سپس آنها هر دو سال یکبار تحت آزمایشهای مهارتهای ذهنی قرار گرفتند و به مدت ۹ سال پی گیری شدند. در این مدت ۹۹ نفر به زوال عقل دچار شدند که ۷۱ نفر از آنها آلزایمر داشتند آنهایی که سطح DHA خون آنها در ابتدای مطالعه بالاتر بود کمتر دچار زوال عقل شدند. آنها که سطح DHA بالا داشتند در هفته سه نوبت ماهی مصرف می کردند... البته این فقط یک مطالعه توصیفی است و محققین با قاطعیت نمی توانند بگویند که DHA موجود در ماهی حتماً از خطر زوال عقل و آلزایمر می کاهد چرا که عوامل مؤثر دیگری مانند سن و سطح تحصیلات نیز در این امر مؤثر است. ماهی هایی مانند قزل آلا، ساردین و شاه ماهی منابع غنی از اسید چرب DHA هستند اما سبزیجات، چهارمغز و شیر مادر نیز حاوی این ماده می باشند. برای اثبات قطعی احتمال کاهش ابتلا به زوال عقل و آلزایمر به مطالعات بیشتری نیاز است.

شهر وندان عزیز!

- ❖ مقالات چاپ شده فقط نظریات نویسنده گان است نه از جام
- ❖ ماهنامه جام درویرایش خودرا محق میدانند.
- ❖ مطالب ارسال شده مسترد نمیگردد.
- ❖ نظریات و پیشنهادات سازنده شما راه کشای راه ما ست .
- ❖ از همکاران قلمی که مطالب خودرا به ما ارسال کرده اند سپاسگذاریم (لوره ماهنامه جام)

مدیر مسئول: حامدالله دادفر ۰۷۹۷۰۳۱۵۱۶ dadfar@gmail.com--

سردبیر: گل احمد عثمانی 0797026508--osmany786@gmail.com

معاونین سردبیر: برهان الدین علوی

ویراستار: فضل احمد امینی

گزارشگران: تیمورشاه احمدی (۰۷۹۷۱۸۵۰۶۹) و گل آقا احمدی

طرح دیزاین: خان محمد سیلاب

هیات تحریر: استاد فایق عبدالستار سنجر، استاد محبوبی، محمد ناصرانوری و عظامحمد محمدی

تسیراژ: ۳۰۰۰

آدرس دفتر: ولایت غور مرکز چغچران