



دوستان

فرستی

سنت

آرزو

سوم

مطابق اگست ۲۰۱۰

اسد ۱۳۸۹

جام

سال سوم

صفحه اول

شماره

تجربه ناب برای موفق شدن در ادارات دولتی افغانستان:

علاوالدين جلالی

در صورتی که کارمند دولت هستید، حتما از این تجربیات استفاده کنید.

- در يك اداره دولتی؛ سعی کنید لال بودن را تمرین کنید! این تمرین در میزان عزیز بودن شما بسیار موثر است (از قدیم گفتند شتر دیدی ... چی ... ندیدی)

- در يك اداره دولتی؛ هیچ گاه کارمندان را با یکدیگر مقایسه نکنید؛ چون قطعا شاهد تبعیض خواهید بود (مخصوصا اگر دیگر کارمندان سفارشی و یا قوم خویش یک شخص مهم هم باشند)

- در يك اداره دولتی؛ اگر مدیرتان ۳ یا ۴ ایراد دارد ، انتظار استعفا و یا اخراجش را نداشته باشید، چون قطعا نفر بعدی او ۴۳ ایراد دارد!

- در يك اداره دولتی؛ می توانید با کارهای کم و کوچک، محبوبیت فراوانی به دست آورید؛ فقط کافی است زبان خود را تقویت کنید!

- در يك اداره دولتی؛ ممکن است که هر چه بیشتر کار کنید، بیشتر خوار و خفیف باشید پس به اندازه کار نمایید.

- در يك اداره دولتی؛ هرگاه با اشکالی مواجه شدید سعی کنید با آن اشکالات اداره تان بسازید و هرگز آن ها را با مدیرتان در میان نگذارید؛ در غیر این صورت يك مشکل دیگر به سازمان اضافه می شود. آن مشکل، شما هستید (و این وظیفه مدیر می باشد تا مشکل به وجود آمده برای اداره را حل نماید، پس به زودی از کارتتان میشوید)

- در يك اداره دولتی؛ با انجام کارهای مختلف و فعالیت های به موقع، نظم شما تشخیص داده نمی شود؛ بلکه برای این کار راه های ساده تری هم هست. مثلا فقط کافی است همیشه میز کارتتان را منظم نگه دارید و به دیگران نیز سفارش کنید تا مثل شما تمیز و منظم باشند.

- در يك اداره دولتی؛ اضافه بر کارهای معمول کار اضافه ای انجام ندهید؛ در غیر این صورت انتظار پاداش بیشتری نیز نداشته باشید

- در يك اداره دولتی؛ همیشه حرف ها (فرمایشات) مدیرتان را تایید کنید، حتی اگر از نظر او ماست سیاه باشد.

- در يك اداره دولتی؛ تنها کاری که واجب است سریع انجام دهید، کاری است که مدیر شما شخصا از شما خواسته است. (مابقی کارهای ارباب رجوع و مردم خیلی مهم نیست سریع انجام شود فقط خواسته مدیر و البته افراد با نفوذ اداره)

از کوتاهی ماست که دیوار بلند است

گل احمد عثمانی

رفا، سعادت و تکامل یک جامعه در قدم اول متعلق و وابسته بوجود همت، صداقت و وحدت انسانهای همان جامعه است که براساس رسالت اسلامی و انسانی و با ایجاد تغییر در خویشتن در اصلاح خود و جامعه کوشیده، مصالح عمومی و منافع ملی در راس همه آرمانها و اهداف قرارداده و از طریق تفاهم و همدلی از اینکه قوت واقعی ایجاد میگردد در زدودن چالش ها و ناهنجاری های اجتماعی اقدام و حقوق سیاسی، فرهنگی و شهروندی خویش را در هر برهه زمانی از مامداران گرفته میتوانیم در غیر آن از اثر اختلافات و پراکندگی چنانچه قراردادیم محرومیت بیشتر نصیب مان خواهد شد و هیچگاهی دست ما به بلندی ها ی رشد و پیشرفت اقتصادی و فرهنگی که سعادت را در جامعه به ارمغان می آورد نخواهد رسید و به همین شکل دست کوتاه باقی خواهیم ماند و دیگران سرنوشت ما را کمافی السابق رقم خواهند زد.

ده ها کشور از ممالک جهان همراه با امکانات مالی و نظامی غرض بازسازی، تامین امنیت و صلح در افغانستان حضور دارند و ملیونها دالرتحت نامهای گوناگون به مصرف میرسد و کمتر ازین مساعدت ها و امکانات ولایت غور مستفید گردیده است و از سبب محرومیت و ناتوانی ماست که ضعیف ترین و نادارترین پی آر تی نصیب غور شده است. با آنکه غور امن ترین ولایات کشور محسوب میگردد باز هم اثر کم توجهی حکومت مرکزی درین ولایت فقر، بیکاری و بازسازی کم و کند وجود دارد. اوضاع اقتصادی و اجتماعی به تدریج روبه وخامت میرود و بها و ارزش اجناس و مواد خوراکی به تناسب هر ولایت دیگر در اینجا بلندتر است که علت عمده این همه نابه سامانی ها رانمیوان تنها از عملکرد ضعیف حکومت و کشورهای کمک کننده به افغانستان دانست بلکه مردم هم از اثر عدم اتحاد، هماهنگی و همکاری کامل در قسمت استفاده از فرصت ها و تطبیق برنامه های بازسازی و امنیتی نیز تا حدی مقصر هستند زیرا تا حق خود را نگرییم کس بدون مطالبه نخواهد داد و تا وقتی صادقانه و عاشقانه خانه خود را به درایت سیاسی و اجتماعی آباد نکنیم و نسازیم از دیگران انتظار ساختن آنرا نداشته باشیم زیرا در ما در ماست که نمیدانیم ، ددوای مادرماست که نمی بینیم پس هر کس مسول سرنوشت خویش و اجتماع خویش است.

این یک حقیقت انکارناپذیر و اظهر من الشمس است که به تناسب سائیر ولایات افغانستان در غور متاسفانه توجه صورت نگرفته است و مردم غور نیز در راستای این بی توجهی ها از سبب یکدیگر ناپذیری و عدم تلاش پیگیرانه بخاطر دفاع از حقوق خود ناتوانی و غفلت نشان داده اند که باعث زیر پا شدن حقوق و امتیازات شان گردیده است و همواره به عنوان یک جامعه عقب مانده و مملو از اختلافات و عقده ها معروف و مشهور شده ایم و بس.

بحران قوم گرای در ولایت غور!

محمد سخی (صیورپار)

اگر گوشه از تاریخ این خطه با ستانی را ورق بزنیم در خواهیم یافت که در همه اد وار گذشته نظام حاکم یا قدرت سیاسی و نظامی و همچنان ایجاد و سازماندهی انقلاب ها از پایه های قومی به پا خاسته تا از مکتب و سازمان عقیدتی و سیاسی. نظام های قومی اگرچه در بعضی کشورهای اسلامی نیز سابقه طولانی دارد ولی آن نظام به اساس یک ایدیولوژی و طرز تفکر استوار است. هدف ما بررسی فرایند قوم گرای و اثرات منفی آن با لای مردم فقیر و از همه چیز به دور غور است اگرچه نظام قبیله یا اقلیت حاکم در افغانستان از دیر زمان معمول است و در ادوار گذشته تاکنون تلاش در جهت ایجاد یک نظام آرمان گرا و هدفمند در جریان بوده ولی متاسفانه نه عصبیت و نیشنلیزم بحدی در اعماق رگ و خون این مردم کار کرده که بکلی عجین گردیده حتی ما بعضی از رهبرها ی را سراغ داریم که دیروز از امت اسلامی صحبت میکردند، ولی امروز از یک کپسول کوچک قومی ظاهر میشود همچنان است قضیه در غور. اگرچه ما در گوشه از تصمیم گیری های سیاسی کشوریکه مارا جزء آن میشمارند قرار نداریم ولی به آن هم ظرفیت های قومی ما جای شخصیت سازی ... ادامه در صفحه ۳

پیامد های پیشکش

سارارضائي

شواهد و دلایل بي شماری وجود دارد که جوامع سنتي با ارزش ترین عروس را شخصي مي داند ؛ که والدین عروس بلندترین و بیشترین پیشکش را از فامیل داماد ویا از خود داماد اخذ کند واین عنعنه ناپسند امروزه در میان مردم قریه ها و قصبات افغانستان وبخصوص در ولایت دور افتاده وکوهستانی مثل "غور" به عنوان يك ارزش ویا هنجاراجتماعي مورد قبول عامه مردم(عرف) در آمده است. در حالیکه این پدیده شوم (پیشکش) مشکلات زیادی را همانند، ازدواج اجباري، خشونت خانوادگي، ناسازگاري خانوادگي، ترك زن از سوي شوهر (مدت طولاني)، کینه و تنفر قومي و ...خلق مي کند وهمین پیشکش ریشه تمام بدبختي هاي زندگي فاميلين امروزي مامي باشد. اگر چند دراین اواخر شورا هايي محلي ومحل د ربعضي از قریه ها استین همت بالا زده اند ویا این عنعنه ورسم که از ان جز تباهي و ویرانگري فامیل ها ، چیزی دیگری متصور نیست به مبارزه بر خواسته اند ونمونه هاي خوب آن را در مصوبات شورا هايي قریه هاي کنديوال، شیخ المند ووزرتلي مي بینیم.

مردم مسلمان وموومین افغانستان وبخصوص مردم ولایت غور که د رطول تاریخ از اسلام وایمان شان تا سرحد شهادت دفاع کرده اند ؛بي شك اگر به این امرواقف گردند؛ که پیشکش هیچ مبنای شرعي ندارد؛ از گرفتن پیشکش خود داري مي نمایند.علماً قریه هاي ياد شده در طی خطبه هاي نماز جمعه ووعظ شان به اعضا شورا ي قریه مذکور این موضوع فقهي را به سمع شان رسانیدند؛ که دریافت پیشکش مبنای شرعي ندارد واین سنت غلط رایج به هیچ وجه به اسلام ربط پیدا نمی کند واسلام زن ومرد را آزاد و آزاده آفریده است. بنابراین پیشکش به هیچ وجه مبنای شرعي ندارد.البته که پذیرش این امر براي کسانی که بهه این عنعنه عادت کرده وخو گرفته اند بسیا رسخت است.اما حکم شرع ونظر علماً وفقها مردمان این قریه را متقاعد ساخت تا به فیصله هاي شورا هاي محل شان د رخصوص لغو ویا پایین آوردن پیشکش پیشقدم گردند.

علاوه براینکه د رشرع مقدس اسلام پیشکش مبنای شرعي ندارد؛از سوي دیگر اسلام به عنوان دین انسان ساز همیشه بر تشکیل خانواده ا زمسیر درست آن تاکید داشته است. تاکید اسلام بر تشکیل خانواده وارضا غرایض از مسیرشرعي آن، غرض ساختن جامعه سالم، همیشه توأم با سهولت هاي لازم براي جوانان د رامر ازدواج بوده است. درتمام مذاهب فقهي اسلام توصیه به ازدواج گردیده است؛تا ازاین طریق علاوه بر ازدیاد نسل مسلمان از انحرافات بعدي جلوگیری به عمل آید.

با اندک نگاهی به موضوع ازدواج د رولایات دور دست وعقب نگذاشته شده کشور در میابیم که بالاترین پیشکش دراین ولایات از سوي فامیل داماد به خانواده و والدین عروس داده مي شود.این درحالي است، که میزان درآمد مردم دراین ولایات نسبت به ولایت دیگر کشور رسیا رناچیز تر است. بنا براین جواني که خواسته باشد به حرام آلوده نگردد وبه امر پیامبر بزرگ اسلام : "النکاح سنتي ،فمن رغب عن سنتي فلیس مني"لبیک گوید باید که پیشکش هاي چند لگي ویا چند میلیوني تدارک ببیند.

این جوان باید براي اینکه با دختر مورد علاقه اش ازدواج نماید چه کند؟ با کار حلال در این کشور نمی توان چنین پیشکش هاي را آماده ساخت وناگزیر باید يکي ازاین گزینه ها را انتخاب نماید:

الف - تشریک د رامر ترافیک مواد مخدر ،

ب- دزدی وقطاع الطریقي؛

ج- اختطاف وباجگيري؛

د- هجرت ومهاجرت به دیار دور وکشور نا آشنا و...

نتیجه انتخاب هر يك از این گزینه ها قبل از قبل معلوم است . به نظر ما وشما شاید بهترین گزینه مهاجرت اقتصادي وکار د ر ولایات دیگر وکشور هاي همجوار است. آیا فرادي را که هر شب وروز در رسانه هاي خبري به عنوان انتحاري، بمب گذار ونیروي جنگي مخالفین نشان میدهند؛ دیدع آید؟ ا زکجا معلوم که همین افراد سر خورده از زندگي نباشند! به جواناني که ا زکشو رهمسایه غربي ما برمي گردد؛ هرگز با دقت نگریسته آید؟ آیا این ها اول معتادبودند؟ کي مي تواند بگوید آن که امروز به امید فردي بهتر به ایران مي رود اوهم معتاد برنگردد؟! بنابراین واذعان به اینکه پیشکش هیچ مبنای دینی ندارد ، آیا مبنای علمي واجتماعي هم دارد؟ دراین خصوص نیز مي توان گفت پیشکش فقط سنت نا پسندی است که بین جوامع فقیر وبی سواد رایج است.اما د ر جوامع مترقي شما هیچگاه پدیده اي بنام پیشکش نمی یابید.چرا که د رجوامع با سواد ملاک انتخاب آگانه دختر وپسر است ود رشرع مقدس اسلام نیز موضوع" ایجاب وقبول " به همین دو بر مي گردد.گرچند ولایت پدر ووپدر کلان درشرع بر اطفال دختر در سن ضغارت تاکید شده است. ولي این تاکید بر حلیت پیشکش به هیچ وجه دلالت ندارداگر فامیل هاي دختر وبخصوص والدین آن بر گرفتن پیشکش اصرار دارند؛این را نیز بدانندکه پیشکش با مهریه حاضر وغایب دختر بسیار تفاوت دارد.چرا که مهریه به هرحال از ملکیت خود دختر است وبه آن هیچ يك از والدین واقوام دور ونزدیک زوجه حق مالکیت پیدا نمی کند!

اینجاست که پدیده هاي شوم اعتیاد، عدم مسئولیت پذیری، دزدی و راهزني و حتي آدم کشي در بین جوانان ما استقبال شده و با این نوع جهالت دست مي برند . آمار بلند رفتن جرم و جنایت در هر گوشه این مرز و بوم روبه افزایش است.

با موجودیت این عنعنه غلط یعنی پیشکش هاي گزاف و بي منطق ، عواقب بجز بالا رفتن سن ازدواج را در دختر و پسر ،کدام ثمری نداشته است. ازسوي دیگر با این آلودگي هاي تصویری از طریق شبکه هاي مختلف کشور ما از يك جوان ما، در جامعه چه انتظاري مي توانیم داشته باشیم ؟ او که با شرایط جسمي و رواني که ناگزیر از محیط زیست خود متأثیر مي گردد، چگونه مي تواند به زندگي سالم ادامه دهد؟

هیچ خانواده اي قادر نخواهد بود تا زمینه تربیتی خوبی را براي فرزندان خود مهیا کند . چراکه يك پدر و مادر با کدام این ناملایمات زندگي ، که زندگي دور دانه هاي شانرا تهدید مي کند، مبارزه کند! از سوي یا دختران شان خواستگار ندارند و یا خود با در آمد هاي امروزي جرأت خواستگاري رفتن براي پسرانشان ندارد. چرا که این رسم غلط یعنی گرفتن پیشکش و یا بهتر است بگوییم این جهل بر روح و قلب ما حکومت مي کند و ما همه قلباً و روحاً از چنین اعمال جاهلانه پیروي نموده و آنرا يك معیار شرف براي خود ما ساخته ایم. در حالیکه این يك نوعي جدید از برده فروشي است اما با چهره دیگر!فقط با این تفاوت که د رگذشته هاي تاریخي برده فروشان اولاد خود شان را نمی فروختند! در سنت و رسومات ما شکل مي گیرد، که فروختن فرزند دختر ماست. بنظر من عامل بسیاری از مشکلات ومعضلا فامیل ها به همین سنت ناپسند بر مي گردد وما نمونه هاي بارز آنرا با چشم سر مشاهده مي کنم مثل خشونت خانوادگي، فقر، دلسردی شوهر از زن، انجام کارهاي سنگینی جهت رفع مشکلات اقتصادي اي پس از عروسي (نوع کار هاي شاقه اي يك زن تازه عروس) خود سوزي ها ، خود کشي ها، تفریق ، طلاق بي سرپرستي اطفال و.... همه نتیجه این نوع پیوند است. کلمه پیشکش خاطره هاي بسیار ننگینی را در اجتماع از خود به جا گذاشته است. فرار از منزل، زنا، تجاوز جنسي بالاي اطفال، طلاق،تفریق وبی سرپرستي اطفال و... آیا اینهمه نمی طلبد که به احکام شرع مقدس اسلام توجه نموده واز گرفتن پیشکش بیزاري جویم ومثل قریه هاي یاد شده فوق یکبار دیگر با استفاده از مباني اسلامي ونظر فقها و علما دینی ما، بدنبال سعادت دنیا وآخرت مان پیش قدم گردیم. پس چه خوب است که پدران گرامي نفس شان رادر این خصوص از بین برده و با مسائل گرفتن طویانه هرچه آگاهتر تصمیم بگیرند، تا آینده اي با سعادتي را براي فرزندان و جامعه اش تأمین نماید.

تغذیه و تاثیر آن بر آرامش اعصاب

تهیه کننده : عثمانی

علم تغذیه امروزي واضح ساخته که مواد غذایی به همان اندازه که روی جسم تاثیر میگذارند روی هیجانات وحالات روحي شخص نیز موثراند و به معرفي یکتعداد از آنمیپردازیم:

مصرف سبزیجات : سبزیجات جزء گروه غذای قلبیای هستند که درموقع ناآرامی به شخص کمک میکنند تازود تر به آرامش برسد وتحمل شرایط دشواربرایش آسانتر شود. سبزیجات که بیشتر به صورت خام خورده میشوند متنوع میباشدند که خوشبختانه فرهنگ مصرف سبزیجات دراین اواخرافزایش چشمیگیری داشته است.

سبزیجات یا(سبزی خوردن) که دردسترس اند شامل:

ترتیزک ،ریحان ،ترخان ،نعنا،شاهی ،تربچه ،نیش پیاز، گکنده ،مولی و...است که اثرات برخی ازاین مواد ،براعصاب وروان به تفکیک بررسی خواهد شد.

امروزه محققان دریافته اند که سبزیجات خام ،ارزش غذایی بیشتری نسبت به سبزیجات پخته شده دارند وسبزیجات پخته شده ارزش بیشتری نسبت به سبزیجات پخته شده دارندوسبزیجات پخته شده ارزش بیشتری نسبت به سبزیجات سرخ شده دارند. اکثر قورمه ها آش ها وسوپ هاي که رایج است شامل مقادیرزیادی ازسبزی هستند. این نوع مصرف سبزی هاي مختلف درا نواع غذاها ،دراکثرنقاط دنیا رایج است.

مصرف گوشت : غذاهای گوشتي به طورقابل ملاحظه اي شخص راپرخاشگرمي سازد،درحالیکه مصرف مواد غذایی حاوي سبزیجات خام وتا زه به شخص آرامش ونیرومي بخشد.

دانشمندان علوم تغذیه معتقدند غذاهای مانند: قهوه ،گوشت،قند،میوه خشک وموادنگهدارنده غذاها ،باعث تولیداسیدودرنهایت باعث آرامی شخص میشوند.

مصرف غلات:

غلات ازجمله (نان ویرنج)درسه وعده اصلي غذایی وهمچنین درمیان وعده هاي غذایی ،نقش اساسي ومهمي دارند.غلات جزوگروه غذاهای قلبیاسازهستند.به علاوه این گروه حاوي مقادیری ویتامین وموادمعدني هستندکه کمک زیادی به سلامت جسم وروان انسان میکنند.

گیاهان ونوشیدني ها ي آرام بخش:

ازگذشته هاي بسیاردور،براي تدایي بسیاری ازمریضي ها ازگیاهان ،ریشه ها وبرگ هاي مختلف درختان استفاده میشدوبراي آرامش وتمدداعصاب،جوشانده ها ونوشیدني هاي خاصی راتوصیه میکردند.این موادمعوما روی کل سیستم بدني اشخاص ،تأثیرمیگذارند.علاوه برآمش بخشیدن به شخص ،باعث برگرداندن سلامتي ازدست رفته اونیزمي شوند.دراینجازچندنمونه ازاین گیاهان نام میبریم :

بابونه :چای بابونه ،نوشیدني خواب آوری است وفایده مهم این گیاه ،اثرات ضدتنش آن است.اگرمقداری ازآن رابعدازناراحتی پیش آمده مصرف کنید،اثرفوري آنراخواهیددید.ازبابونه روغني نیزتهیه میکنندکه براي تسکین دردهاي موضعي بسیارموثراست.

رازک :

این ماده ازمدت ها پیش به دلیل آن که آرام بخش فوري بوده ،شهرت داشته ومطالعات جدیدنیزاین موضوع راتائیدکرده است.چندقاشق مرباخوري دم کرده این گیاه اثرات قابل ملاحظه اي دربه خواب رفتن شخص دارد.

سبزیجات آرام بخش:

سیروپیازکه هردوجزوسبزیجات هستند کمک موثري براي سلسله اعصاب وشراین به حساب مي آیندوبه علاوه خواص وفوایددیگری نیزدارند.این مواد چه به صورت خام وچه به صورت پخته شده داراي این تاثیر هستند.

پونه :

درپونه ماده آرام کننده اي به نام نپلاکتون وجودداردکه ازنظرکیمیاي بسیارشبیبه والپوتربت است که ازسنبل الطیب (یکنوع گیا) گرفته میشود.

نعناع:

علاوه برآن که اثرات فوق العاده اي درهضم غذاداروداراي موادآرام بخش نیزمیباشد.

کرفس:

موادآرام کننده بسیارقوي اي دارد.این گیاه که جزوخانواده جعفري است،حاوي ماده آرام کننده منحصربه فردي به نام پانتالایداست.

اگرآب کرفس راباآب زردک مخلوط کرده ومصرف کنیدخستگی راازبین برنده وآرامش زیادی را به شمايي بخشد.

بادنجان رومي:

منبع غني پتاسیم است ،وپتاسیم براي فعالیت وکارکردطبیعي اعصاب ضروري میباشد.اگرآنراباریحان وترخان مصرف کنید تاثیرآن دوبرابر میشود.

ترتیزک (شاهی):

که به آن لقب تندرستي بدن داده اندسشارازویتامین A-B-C است.

همچنین داراي موادهای ،مس،منگانیز،آهک وگوگرداست .

این سبزی تقویت کننده براي خستگی اشخاص حساس نیزبهترین درمان است.

میوه هاي آرام بخش:

انگور:

منبع غني اسیدگامااست که درتدایي فشارخون وكسب آرامش بسیارموثراست.

انگورنه تنها آرام کننده است بلکه حاوي مقادیرزیادی ویتامین بي میباشد.

سیب :

ازبهترین میوه هاي طبی است که هم به عضلات وهم به اعصاب کمک میکند.البته سیب سرخ نسبت به سایرسیب ها مزایای بیشتری داردوپوست ودانه سیب بیشترین مفاد رادارد.

بحران قوم گرایی ...

بدبختی رامیشناسم

من صدای خنده ظلمت را
از حنجره زخمی کوچه های کورمیشنور
بدبختی رامیشناسم
وتنه های را تنفس میکنم
بدبختی درگ های من جاریست
بدبختی همزاد جاودانه من است
بدبختی کفشهای مرامیپوشد
وباپاهای من راه میرود
بدبختی بامن شطرنج میزند
وهیچگاهی نشده است که برایش گفته باشم کشت
بدبختی درخانه من است
بدبختی بایگانه کودک من بازی میکند
ونان اورامیدزدد
بدبختی چشمهای کورش را به من هدیه کرده است
ومن جهان راباچشمهای کوراومیبینم
بدبختی شعرهایش رازحنجره من میخواند
ودرپایان شعرها یش مینویسد:
پرتونادری

را گرفته برتری جوی و خود خواهی های قومی وسمتی یکی از عوامل عقب مانی وگردش — دورجراغ بی نور د
یگران است. تجارب تلخ نا بسا مانی های سیاسی شخصیت کشی ها، خفیه کردن استعداد های طبیعی بعضی اشخا
ص وافرادی که از پایه قوم حاکم نیست. یکی دیگر از عوامل واسباب عقب مانی ما را تشکیل میدهد. پیشنهاد من به جوانان
، شخصیت های علمی وچیز فهم غوراین است تا از این کپسول تاریخ گذشته بر آیند ودرجهت شخصیت سازی و
رشد استعداد های مفید وسازنده تلاش نمایند. به علمای کرام که در اکثر نقاط بیشتر قربانی این فرهنگ پوسیده هستند این
است تا به خود آیند ودرجهت دعوت مردم به معقولیت گرائی انسانیت واسلامیت واقعی تلاش نمایند
. چونکه وضعیت در کشور به یگ مرحله حساس و سرنوشت ساز آن رسیده است که همانا انتخابات پارلمانی در کشور
است با انتخاب دقیق وحساب شده کسی را انتخاب نمایند که حداقل ظرفیت این را داشته باشد تا این مردم
را که یگ وقت در نصف کره خاکی حکومت میکردند، حداقل در حیات سیاسی کشور سهیم
سازند. وبار دیگر به فرد عزیزان غوری پیشنهاد میکنم که دیگر خود را ومردم خود را در مقابل متاع ناچیز هدیه ندهند
با هم د یگر بنشینند با یگ دید باز وهمه جا نبه تصمیم عاقلانه اتخاذ نمایند که ندامت فوری در قبال نداشته باشند.

تیم بازسازی ولایتی یا PRT وزارت خارجه امریکاه معارف را حمایت میکند

PRT IN GHOR

تیم بازسازی ولایتی غور به رهبری لتوانیا ونماینده وزارت خارجه امریکاه ازلیسه مسلکی زراعت چغچران دیدن نمودند
ویکمقدار پول ووسایل را به این لسه کمک کردند. ازینکه آینده مطمئن کشور را قشر تعلیم دیده وتحصیل کرده تشکیل
میدهند به همین اساس تیم بازسازی ولایتی دلچسپی زیاد به کمک وحمايت مکاتب دارند وحتى چندین باب تعمیر مکاتب ا
زطرف تیم بازسازی ولایتی تحت کار قرار دارند. شاگردان لسه مسلکی زراعت خیلی خوب درس خوانده اند وشاگردان
با استعداد هستند وبه همین اساس باعث جلب توجه وهمکاری تیم بازسازی گردیده است.



فکاهیات

گدای مزبان:

گدا به رهگذر گفت برادر جان به مه يك صد افغاني بتي كه چاي صبحه نخوردم .
رهگذر با ترشروي جواب داد: برو بابا ! مه خودم هنوز چاي صبحه نخورديم تو آمدی
كه به مه صد افغاني بتي .
گدا گفت : خیر است پروا نداره هموره دو صد افغاني بتي خودت هم مهمان مه باش.

انتظار:

معلم مضمون جغرافیه به شاگردان گفت : يك چیز را باید بدانید كه زمین جسم متحرك
بوده وبدور خویش میچرخد.
احمد كه خیلی تحت تاثیر این جمله قرار گرفته بود بعد از رخصتی پیشروی دروازه
مکتب ایستاده شد.

معلم از او پرسید: اینجا ایستادشده منتظر چی هستید؟

احمد گفت : معلم صاحب منتظر هستم تا خانه ما خودش به اینجا برسه !!

يك درجه بالا: اولی روبه دومی نموده گفت : فوئبالیستی رانام بگی كه
از مارادونا كده يك درجه بالاباشه. دومی ، بدون معطلی گفت : ماراسه نا .

پیام تبریکی!

دست اندر کاران ماهنا مه جام تقرری گل احمد عثمانی رئیس بنیاد جوانان
وتحصیل کردگان غور را بحیث رئیس کار، امور اجتماعی ، شهدا ومعلولین
غور وتقرری گل احمد حیدری آمرتحقیق قبلی حارنوالی رابحیث رئیس
حارنوالی استیناف غور از صمیم قلب تبریک عرض کرده واز بارگا خالق منان
برای شان توفیق خدمت گذاری استدعا داریم.
اداره ماهنامه جام

گزیده اخبار غور

- ❖ قرار است پلان ولایتی ضد حوادث زمستانی به اشتراک مسئولین سکتورها و ادارات ذیربط طی ورکشاپ در شهر چغچران دایر گردد.
 - ❖ ورکشاپ سه روزه تربیوی پلان مبارزه با حوادث در تالار ریاست اطلاعات و فرهنگ توسط والی غور گشایش یافت.
 - ❖ گل احمد حیدری بحیث رئیس حارنوال استیناف ولایت غور طی محفل باشکوه به پرسونل آن اداره معرفی گردید.
 - ❖ هیئت بلند پایه وزارت کار، امور اجتماعی، شهدا و معلولین جمهوری اسلامی افغانستان طی سفری کاری و رسمی در ضمن بازدید از بخش های مختلف ریاست کار و امور اجتماعی، شهدا و معلولین غور از محبس غور، ریاست امور زنان، پروژه های حرفوی، و مراکز آموزشهای فنی و حرفوی دیدن نمودند.
 - ❖ مقدار سه تن از مهمات و مواد منفلق ناشده را که نیروهای امنیتی غوردربی سال جاری جمع آوری کرده بودند به پروسه دایاگ تسلیم و انفجار داده شد.
 - ❖ سنگ تهداب یک محراب مسجد جامع در شهر چغچران گذاشته شد.
 - ❖ گل احمد عثمانی رئیس بنیاد جوانان و تحصیلکردگان غور طی محفل باشکوه بحیث رئیس کار و امور اجتماعی، شهدا و معلولین غور به کارمندان آن اداره معرفی گردید.
 - ❖ عده از بزرگان و لسوالی شهرک مشکلات محلی شانرا به والی غور در میان گذاشتند.
 - ❖ عده از محصلین دارالمعلمین عالی غور مشکلات فرا راه تعلیمی و اجتماعی خویش را با والی غور در میان گذاشتند.
 - ❖ عده از اهالی مرغاب طی نشست با والی غور مشکلات اسکان خویش را مطرح و خواهان همکاری و توجه شدند.
 - ❖ وضعیت تامین امنیت سایت های انتخاباتی به اشتراک والی غور و قوماندانی امنیه مورد ارزیابی قرار گرفت.
 - ❖ مسجد جامع قریه شیخ المنند که به بودجه و همت شخصی اهالی آن قریه به شکل پخته و اساسی اعمار گردیده بود طی محفل خاص توسط والی غور افتتاح گردید.
 - ❖ شورای ولایتی غور طی جلسه با شرکت افغان جرمن خواستار توضیحات در مورد کندی سرک های داخل شهر چغچران شد.
 - ❖ مسئول موسسه بین المللی وارلدویژن در افغانستان از دوام کار موسسه مذکور بمقام ولایت غور اطمینان دادند.
 - ❖ طی درگیری در ولسوالی تولک بین اقوام آن منطقه تعدادی کشته و زخمی شدند ولی به مداخله مقام ولایت موضوع حل و فصل گردید.
- گزارشگر تیمور شاه احمدی

جویدن ناخن در کودکان

گردآورنده: برهان الدین علوی

مکیدن و جویدن ناخن عادت بعضی از کودکان است. بهتر است به جای سرزنش کودکان و منع آنان از این حرکات، یک راه منطقی جستجو کنید، یافتن علت، شمارا در حل این مشکل کمک میکند، اقدام شدید ممکن است باعث لج کردن کودک شود. اگرچه بسیاری از خانواده ها با این مشکل دست و گریبان هستند، اما با احتیاطی قابل حل است. ناخن جویدن از سه سالگی شروع و به تدریج تا دوازده سالگی ممکن است طول بکشد. یکی از عوامل بروز این عادت، اضطراب و بی حوصلگی کودک است که به مرور زمان برای او به یک عادت مبدل می شود. هر چند مکیدن انگشت از جمله عاداتی است که معمولاً در اوایل کودکی دیده میشود، ولی ادامه پیدا کردن آن در سنین بعدی غیر طبیعی است. این عادت ناپسند اثرات مخرب دارد: به طور مثال مکیدن شست، اگر بی درپی به مدت زمان زیادی انجام شود، میتواند باعث تغییر شکل و بیاباری شدن انگشت گردد و جویدن ناخن ها باعث ایجاد آتار ساییدگی، خورده گی، خراشیدگی، شکاف و ایجاد مکروب در اطراف ناخن شود.

داکتران علل این مشکلات را نامعلوم میدانند و به این باورند که این رفتارها معمولاً هنگام اضطراب، تنش، خستگی و بی حوصلگی در کودکان بوجود می آید و یگانه گی کودک برای رهایی از فشارهای بوجود آمده از محیط اطراف، مانند بی توجهی والیدین، به این رفتارها رومی آورد. در بعضی موارد کودک از این کار به نوعی احساس لذت و آرامش میکند. بهترین راه حل این است که ظاهر نسبت به رفتار کودک کاملاً بی توجه باشید و با سرگرم کردن او ساختن برنامه زمینه فراهم کنید تا کودک فرصت برای این قبیل کارها نداشته باشد. در این موارد به جای استفاده از کلمات منفی (نکن) بایک رفتار مثبت با کودک رفتار کنید و جنبه های خوب رفتار او را تشویق و تقویت کنید و در حد توان او را اعتماد به نفس رابالابریده و اضطراب او را کاهش دهید.

به این ترتیب آهسته آهسته کودک شما این گونه رفتار را فراموش میکند. سعی کنید برای مقابله بهتر قبل از هر چیز علل اصلی بروز رفتار را کشف کنید. با تشویق کودک به بازی باموم، نقاشی و کارهایی که ذهن و دست های کودک را مشغول میکند، به طور غیر مستقیم با تشدید این عادت مبارزه کنید. اما اگر رفتار کودک شما ادامه پیدا کرد و تلاشهای محبت آمیز شما در طول زمان، کاری از پیش نبرد، حتماً به یک مشاور و یادآور اطفال مراجعه کنید. با این همه حرفها جلوگیری بهتر از تداوم است. برای جلوگیری از بروز این رفتارها، بهترین روش، اطلاع و آگاهی والیدین از روحیات کودکان و روشهای صحیح برخورد با آنهاست، زیرا رفتارهای اشتباه در کودک شود. روانشناسان کودک تأکید میکنند که برای که برای هر نوع تغییر عادت در کودکان باید شرایط روحی آنها را در نظر گرفت. به طور مثال هرگز نباید کودک را به صورت ناگهانی و یازودتر از موعد از شیر گرفت و یا اینکه تغییر شیوه تغذیه کودک از شیر مادر یا شیر خشک به غذای های دیگر بایده صورت تدریجی باشد. حتی بهتر است در ابتدا همزمان از هر دو روش استفاده شود.

اگر عوامل محیطی باعث ناخن جویدن کودک شده باید تا حد امکان سعی نمایند فشارها روحی بر کودک و ارنشود از سخت گیری نسبت به وی به پرهیزد. نیازهای طبیعی کودک را بشناسید و کاری نکنید که جلوان نیازها گرفته شود. برای رفع عادت مکیدن انگشت، می توانید مدت شیر خوردن کودک تان را طولانی تر کنید تا نیاز به مکیدن در او ارضا شود و در آینده به مکیدن انگشت رو نیارود.

شهر وندان عزیز ا

- ❖ مقالات چاپ شده فقط نظریات نویسنده گان است نه از جام
 - ❖ ماهنامه جام در ویرایش خود را محق میدانند.
 - ❖ مطالب ارسال شده مسترد نمیگردد.
 - ❖ نظریات و پیشنهادات سازنده شما راه کشای راه ما ست.
 - ❖ از همکاران قلمی که مطالب خود را به ما ارسال کرده اند سپاسگزاریم
- (هله ماهنامه جام)

مدیر مسئول: حامد الله دادفر ۰۷۹۷۰۳۱۵۱۶ --dadfar@gmail.com

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

معاون سردبیر: برهان الدین علوی

ویراستار: فضل احمد امینی

گزارشگران: تیمور شاه احمدی (۰۷۹۷۱۸۵۰۶۹) و گل آقا احمدی

طرح: خان محمد سیلاب

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

تیراژ: ۳۰۰۰

آدرس دفتر: ولایت غور مرکز چغچران