



ماهنامه

Jam monthly

دروسا حج

زرفعی

ستن

ژلو



فشرده از فعاليت های رياست کار، امور اجتماعی، شهدا و معلولين غور در طی ربع اول سال 1390



مقدمه :
 رياست کار، امور اجتماعی، شهدا و معلولين کنونی در سال 1371 به عنوان رياست کار و امور اجتماعی در کنار سایر رياست ها ایجا دويه فعاليت آغاز نمود و بالاخره در سال 1385 با مدغم شدن بخش شهدا و معلولين به عنوان رياست کار، امور اجتماعی، شهدا و معلولين مسما گردید و بر اساس تشکیل منظور شده سال 1390 مجموعاً 42 نفر به شمول مامور و اجیر در چوکات این رياست فعاليت مینماید که از جمله پنج نفر خانم و به تعداد 38 نفر مرد میباشد که خوشبختانه همه از طریق پروسه رقابت آزاد زیر پروسه سیستم رتب و معاش قرار گرفته اند. در چوکات این رياست دو تعمیر بنام مرکز آموزشهای فنی و حرفوی وجود دارد که غرض انکشاف مهارتها فعاليت دارد و همچنان تعمیر لیلیه اطفال پرورشگاه نیز زیر کار قرار دارد که با اکمال آن مشکلات اطفال پرورشگاه که به تعمیر کرائی زندگی مینمایند مرفوع خواهد شد. و این رياست برای دفاتر خویش تعمیر دولتی ندارد و به تعمیر کرائی بود و باش میکند.

از آنجائیکه رياست کار، امور اجتماعی، شهدا و معلولين غور یکی از رياست های عمده و کلیدی ولایت غور به حساب میآید بدین اساس به عنوان ارگان پالیسی ساز همواره اهداف و استراتژی های مهم آن رابه همکاری نهادهای دولتی و غیر دولتی حمایت اقشار آسیب پذیر جامعه، حمایت اطفال معرض به خطر و متخلف از قانون، عرضه خدمات کاریابی، حمایت از معلولين، حمایت از ورته شهدا و متقاعدین و انکشاف مهارتها تشکیل میدهد.
 بخاطر برآورده شدن اهداف و استراتژی های وزارت کار، امور اجتماعی، شهدا و معلولين و همکاری به مردم فعاليت های ذیل از طرف رياست کار، امور اجتماعی، شهدا و معلولين غور به هماهنگی نهاد های دولتی و موسسات صورت گرفته است :
 - حمایت و نظارت یازده کورس حرفوی فعال در مرکز آموزشهای فنی و حرفوی که توسط موسسه طلوع زنان پیش برده میشود.
 - حمایت، آموزش و تجهیز 200 طفل پرورشگاه و 60 طفل کودکستان و حل مشکلات آموزشی و معشیتی آنها.
 - شناسائی، ثبت و راجستر 76 معلول و 102 شهید بخاطر حمایت معلولين و ورته شهدا .
 - توزیع 725 قطعه کارت جواز فعاليت برای مامورین و اجیران استخدام شده در ادارات دولتی .
 - فراغت 43 تن از شاگردان پرورشگاه از کورس سارندوی به همکاری موسسه پارسا..... ادامه در صفحه چهارم

طرز نگهداری کودکان، بخصوص نوزادان

سارار ضایبی
 طفل يك موجود ظریف، حساس و آسیب پذیر می باشد که احتیاج به مراقبت های زیاد تري دارد بخصوص از هنگام تولد تا شش سالگی مراقبت های ویژه و نگهداری جدي تري را می طلبد. در سایر کشور های دنیا بخصوص در کشور های توسعه یافته شرایط نگهداری اطفال با هزینه های بالاي همراه است؛ که این هزینه ها : از گرفتن پرستار برای اطفال تا امکانات تغذیوی و امکانات سهولتی و... را در بر می گیرد. حفاظت و نگهداری از اطفال بطور تخصصی برنامه ریزی شده است؛ تا کودک در فضایی کاملاً صحتی و سالم رشد یافته و دوره تکامل خود را با سعادت کامل بپیماید. از آنجائیکه پرستاران اطفال به صورت علمی در رابطه با مسئولیت نگهداری اطفال و مکلفیت های آن تحصیل می نمایند؛ خود می دانند که چطور، یا چه گونه و از چه طریق، به صورت فورمولیک از کودک مراقبت نمایند. با تکنولوژی، صنعت، رفاه موجود و زمینه های آگاهی یابی از طریق رسانه های مختلف، اگر ما هم خواسته باشیم، بزرگ ساختن يك طفل، گر چند سخت است، اما ناممکن نمی باشد.
 با قبول مشکلات و با در نظر داشت شرایط صحتی و درماني، که در افغانستان حکم روایی می کند؛ و شرایط، امکانات تغذیوی اطفال در روستا ها و قریه و با در نظر داشت عدم وسایط نقلیه اکثر زنان کوشش می کنند که از تجربیات زنان کهن سال استفاده را داشته باشند. در این مقاله ضمن ارج گذاشتن به تجربیات مادران در قریه و قصبات دور دست کشور یکبار دیگر توجه آن دست مادرانی را که به داکتر، دوا و درمان طبي دسترسى دارند جلب می نمایم واز آنان می خواهم تا به دانش طب نیز ارزش لازم را قایل شده برای درمان به پوسته های طبي مراجعه نمایند و حداقل امکان از مشاورین خانواده، داکتران و نرس های کلینیک ها مشاوره های لازم را بدست آورند. این موضوع که طب هم شاخه ای از علوم است که بر اثر تجربه بدست آمده است خالی از حقیقت نیست! بنابراین طب بر اثر تجربه آزمایش و خطا انسان نشو نما کرد و چه بسا امثال دایه های محلی ما در توسعه این دانش نقش ارزنده ای داشته اند.
 در بسا روستا های دور دست افغانستان زنان، با ارقام بالایی اطفال شانرا در منازل، پیش دستان دیگر زنان، دایه های محلی، اقارب و یا بدون کمک و حضور کدام کسی، طفل شانرا به دنیا می آورند و البته بعد از آن هم اطفال شانرا طوری نگهداری می کنند که رسوم و عنعنات شان حکم می کنند.
 زنان در دهات و حتی در شهرها کوشش می کنند که اطفال شانرا در پارچه های بنام "قنداق" ببندند و یا در گهواره می خوابانند و به خود شان زحمت نمی دهند تا هر از گاهی از گهواره طفل شانرا در آغوش بگیرند تا هم روابط عاطفی بین مادر و طفل بیشتر شود و هم با برداشتن طفل جریان، گردش خون در بدن طفل بهتر شده و در عین حال خستگی طفل از تنش بیرون گردد....
 ادامه صفحه دوم

مشکلات اجتماعی و اختلافات قومی عامل عمده ناامنی ها و مشکلات سیاسی در غور

گل احمد عثمانی
 بی تفاوتی در برابر چالش های اجتماعی و اختلافات ذات البینی مردم باعث رشد معضلات ناامنی و حتی سیاسی گردیده است زیرا اختلافات و نزاکت های قومی و قبیله ای در غور به حدی قوس صعودی خویش را پیموده که دولت از مهار کردن آن عاجز و اکنون نقش میانجی را ایفا مینماید. با سقوط رژیم طالبان و بمیان آمدن حکومت انتخابی همه افراد مسلح به فکر تسلیم کردن سلاح غیر قانونی خویش به دولت بودند و میخواستند در فضای مملو از امنیت و صلح زندگی خویش را ادامه بدهند اما با تاسف که دولت آنچه را مردم میخواستند و آنچه جهت خلع سلاح عمومی لازم بود انجام داده نتوانست و برعکس به بعضی از گروه ها و افراد از طرف دولت سلاح غرض سرکوب گروه دیگر توزیع گردید قسمیکه مردم توسط پولیس DDR نشد بلکه پولیس توسط افراد زورمند و ذینفوذ منطقه DDR گردید است چنانچه همین اکنون در دست اکثر از قوماندانان محلی و سایر افراد واسطه دار تعداد زیادی از اسلحه پولیس وجود دارد.
 به هر حال عدم قاطعیت حکومت مداران در راستای خلع سلاح و نداشتن برنامه منظم مصالح و عدم تطبیق قانون و عدالت به شکل همه جانبه و بالاخره جانب داری بعضی مسئولین حکومتی از افراد و گروه های مسلح و تشویق آنها به اختلافات قومی و نبود راه کارهای مناسب در ولایت غور بخاطر حل منازعات از طرق تفاهم و جذب اعتماد گروه های درگیر که فکر میکنند جان شان به خطر قرار دارد در نتیجه سبب فاصله ملت از حکومت گردیده و سرانجام منجر به خشونت ها، کشتار و مشکلات امنیتی و سیاسی در غور گردیده است چنانچه هر گروه حاضر است که بخاطر ضربه زدن طرف مقابل خویش به گروه های مخالف دولت ارتباط برقرار نماید و بعضی اوقات از اثر موجو دیت سلاح در نزد افراد غیر مسئول چالشهای از قبیل آزار و اذیت و حتی قتل مردم بی گناه گردیده است بدین اساس اگر دولت در مورد حل اختلافات قومی موجود که مقابل یکدیگر صف بندی دارند و در هر گوشه و کناره ولایت غور مردم به گونه های مختلف و مرموز به قتل میرسند اقدام لازم و قاطع نکند مشکلات سیاسی و ناامنی اصلا حل نشده بلکه طالبان و افراد مخالف دولت از این درگیری ها قومی سواستفاده کرده ساحه فعاليت خویش در اکثر مناطق غور گسترش میدهند که شاید باعث سقوط برخی ولسوالی ها و مسدود شدن شاه راه ها گردد که در آن وقت نه تنها مشکلات اجتماعی و اختلافات ذات البینی دوچندان میشود بلکه نفوذ و قوت طالب در بین مناطق و مردم که حکومت از آنها بخاطر تامین امنیت و صلح فاصله گرفته است چندین برابر از قبل گردیده و خطرات جدی را از لحاظ سیاسی متوجه دولت خواهد ساخت و اوضاع امنیتی از این بدتر و خیم خواهد شد و آنوقت اقوام و مردم که اکنون طرفدار حکومت هستند ناگزیر بخاطر دفاع از خویش سلاح بگیرند همین اکنون هم فرصت برای حل درگیری های ذات البینی در غور مساعد است که باید اقدام دلسوزانه و بی طرفانه از طرف مسئولین حکومتی و شورای صلح به راه انداخته شود تا از طریق خلع سلاح گروه های درگیر چالشهای اجتماعی حل شده زمینه تحکیم صلح و امنیت نیز در غور حکم فرما گردیده و جلونفوذ مخالفین حکومت که به مشکلات سیاسی خطرناک در غور دامن میزنند نیز گرفته شود در غیر آن مشکلات اجتماعی و اختلافات بوجود آمده کنونی در بین اقوام مختلف باعث تباهی مردم غور خواهد شد.

طرز نگهداری کودکان...

بستن شانه های کودکان نوزاد که تا سن خاصی به قنداق بسته هستند؛ با عث افتادگی شانه می گردد؛ که البته این ناهنجاری فیزیکی برای همیشه ماندگار می گردد.

بدبختانه بعضی مادران برای کمک به اقتصاد فامیل، یا عدم دسترسی به بازار و مراکز صحي کوشش می کنند که به جای پودر مخصوص لای پاهای نوزادان، از خاک های نرم کوه، ریشه گیاهان و یا خاک های کنار حولی شان استفاده نمایند که در ابتدا آنرا از جالی صاف ساخته بعداً آنرا برای جلوگیری از سوختگی پاهای طفل و یا دور ناف نوزاد استفاده می کنند. طبعاً این روش بهداشتی نبوده، نه تنها کمک به حال طفل نمی نماید؛ بلکه با عث مشکلات سوختگی در پوست و حتی بیماری های عفونت جلدی می گردند.

یا بعضی مادران در ابتدایی اولین روز تولد طفل شان، چشم های آنان را سرمه می کنند؛ که این عمل خود باعث عواقب ناگوار صحي و عفونت چشم می گردد. اگر مادران بر این باور هستند که در آینده چشم طفل کلان و یا سیاه می شود؛ باید گفت که این پدیده، خرافاتی بیش نیست.

و بعضی مادران به کودکان چهار الي شش ماهه خود که می خواهند آنها را غذا خوردن عادت دهند؛ در ابتدا لقمه را به دهن خودشان انداخته و آنرا نرم می سازند و بعد از دهن خود بیرون آورده به دهن کودک خود می دهند! صدالیه که این عمل فوق العاده مضرو خطرناک بوده و میکروب های دهن و حتی ممکن ناقل آلودگی های (مجاری دهن / معده) گردد؛ که توسط بزاق دهن مادر به دهن کودک انتقال یابد. این عمل کودکان را مبتلا به انواع و اقسام مریضی می نماید که مادران به آن مبتلا هستند! هر دهنی به قارچ و میکروب های خود آغشته است؛ که از طریق بزاق و آب دهن وحی تنفس به دیگری قابل سرایت است. بهتر است که برای کودکی که می خواهیم عادت تغذیه با انواع غذا را برای وی بیاموزیم: برنج نرم با کمی روغن و کمی شکر و یا برنج نرم با کمی نمک پخته شود و در ظرف جدا گانه ای داده شود. یا غذایی خانگی پخت شده را نیز در ظرف جدا کشیده شده؛ با پشت قاشق غذا خوری (اگر جامد باشد نرم گردد) و بعد با دستان از قبل شسته به دهن طفل گذاشته شود؛ تا لقمه غذایی را بدون مشکل (سختی) به طفل بدهیم؛ که بلعیدن آن برای کودک راحت باشد.

بعضی مادران زمانی که طفل شان به دنیا می آید اولین شیر که (آرنول) نامیده می شود آنرا دوشیده به جایی دور می ریزند. در حالیکه مغزی ترین و قوی ترین شیر مادر همان اولین شیر است که در مجرای شیر شروع به ترشح می کند که این شیر در تقویت نوزاد رول بی نهایت مهم را داشته و نباید دور ریخت. باید اجازه داده شود که همان اولین شیر که رنگ آن زرد است به نوزاد داده شود. زردی رنگ اولین شیر نشانه ای از چرک و یا عفونت نمی باشد بلکه شیری است که سر شار از ویتامین! که در رشد گوارش یگ نوزاد نقش جدی خود را ایفا می نماید. نکته دیگر قابل توجه این است که نوزدان بدلیل نرم بودن استخوان سرشان امکان دارد اگر به مدت طولانی به یک شکل و زاویه خوابانیده شوند، استخوان سر کودکان شکل بردارند در حالیکه از این مشکل خیلی راحت می شود جلوگیری نمود فقط از طریق گرداندن سر طفل نوزاد (البته با احتیاط) به هر سو که به یک حالت خاص قرار نگیرد، جلوگیری نمود.

کودکان که به اصطلاح خاک خور هستند، وجود شان با کمبود ویتامین A و یا D یا هر دو مواجه می باشند و بهتر است که با تجویز داکتر معالج این ویتامین که در دواخانه های شهر و روستا قابل دسترسی است، تهیه گردد و طبق توصیه داکتر به کودک خورنده شود تا این عمل را کودکان با رفع کمبود ویتامین بدن شان خود به خود رها کنند. همچنین ا ز طریق مصرف غذاهای متنوع وخصوص گوشت، حبوبات و لبنیات د ردراز مدت قابل رفع است. اما بعضی ا ز مادران بجای تدای این اطفال با استفاده از دواها و غذا های یاد شده، به شیوه های عجیبی دست کودک خود را با تکه ای می بندند تا از عمل خاک خوری جلوگیری کنند در حالیکه تکان دادن انگشتان کودک (هر لحظه ای) بر انکشاف دهن و دماغ و دنیایی پیرامونش کمک می کند.

بعضی از مادران بدلیل مشغله های زیاد روزمره و یا ضعف جسمانی شان که هر لحظه کودک طلب شیر نکند، آنان را با مکیدن چوشک های پلاستیکی عادت می دهند در حالیکه این چوشک توسط نخ بر گردن کودک آویخته شده و زمانی که چانه طفل خسته می شود این چوشک از دهن وی بیرون شده و به روی زمین های نا پاک، فرش خانه و ... آویزان شده و با تماس با آلودگی های موجود میلیون ها میکروب ها را توسط همان نوک چوشک که قرار است به دهن کودک بگذارد انتقال یافته و از طریق دهن به دستگاه گوارشی طفل راه یافته و سر انجام منجر به بیماری های عفونی مثل اسهال و استفراغ و ... می گردد. یا مادرانی که با شیر چوشک اطفال شانرا تغذیه می کنند این نکات دخیل می باشد. در حالیکه کودکان به چوشک های پلاستیکی که فقط مکیده می شود هیچ نیازی ندارند. یا کودکانی که از شیر توسط شیر چوشک تغذیه می گردند، باید با دقت به مسایل بهداشتی آن توجه صورت گیرد که حداقل شیر تازه به صورت نیاز کودک آماده گردد و بعد از هر وعده شیری که از شیر چوشک استفاده می گردد باید با دقت شسته شود و در نکات که آفتاب می تابد خشک گردد تا برای استفاده بعدی برای کودک این شیر چوشک آماده باشد.

بعضی از مادران کودکان شانرا بعد از این که ادرار می کنند و یا مواد غایطه دفع می کنند، صرف با پاک نمودن آن اکتفا نموده و کهنه ای بعدی را به پای او می بندند در حالیکه باقی ماندن ادرار در بدن کودک با عث شاریدگی و سوختگی ناشی از ادرار و مواد باقی مانده غایطه بوجود می آید. بسیار خوب است که مادر این زحمت را به جان خود خریداری نموده و هر دفعه اجابت مزاج پا های کودک را شتسو داده البته با آب نیم گرم و بگذارد پاهای کودک خشک شود و بعد کهنه و یا لته ای که دور پاهای او می پیچانند، یا پلاستیک می کنند و یا پمپ می بندند همه و همه زمانی در پاهای کودک بسته شود که پاهایش خشک شده و کمی روغن بادام به پاهایش چرب شده باشد. کودکان که راه رو می باشند کوشش شود که با پاهای لخت عادت به راه رفتن نکنند و یا بدون اینکه تنیان به بدن شان باشند به بیرون از خانه قدم نزنند. چراکه کودکان بدلیل بدن نفیس شان در معرض هرگونه عوامل مثل نور آفتاب بعضی میکروب های خاکی در خاک، آسیب پذیر می باشند و امکان دارد که لطمه ای به آنان وارد گردد که عواقب نا خوشایندی را در قبال خواهد داشت.

مادرانی که کودکان شیر به شیره دارند با پا گذاشتن کودک نوزاد در خانه کودک قبلی با سخت ترین لحظات روانی در نبرد است و مدام فکر می کند؛ که دیگر مورد توجه والدین قرار ندارد و یا حتی اگر شیر به شیره نباشند؛ اینجاست که اگر این حالت مدام در روحیه اش اثر بگذارد امکان دارد؛ که دست به کار های باور نکردنی زده و حتی به دنبال فرصتی باشند تا صدمه خود را به آن فرزند خرد که اینک رقیب عاطفی او است، برسانند.

لذا پدران و مادران توجه بیشتر شانرا به همان کودک که با مهر و محبت والدین عادت دارند و مدام از محبت والدین بهر مند شدند، نمی توانند یکباره قطع شدن مهر و محبت والدین خود را شاهد باشند. باید به آن دسته کودکان توجه خاصی صورت بگیرد و بیش از پیش مورد توجه و عنایت والدین باشند؛ تا عقده در مقابل کودک ناتوان نوزاد خانواده نیابند که در غیاب موجودیت کسی در کنارش طفل از خود در برابر خشم و نفرت برادر و یا خواهر بزرگتر از خودش دفاع کند. باید والدین بخصوص مادر دقت حساسی را در این عرصه داشته و نیازات کودکان را آنطوری که آنان نیاز دارند مهیا سازند نه آنکه عشق و احساس مادر چه دستور می دهد. طبعاً کودک کوچکتر بیشتر ناز و لطیف است و توجه مادران را با اقتدار بالایی که در وجود شان است جلب می کند. یک مادر باید احساساتش را کنار گذاشته با عقل و منطق و دقت کودکان خود را نگهداری کنند به ویژه نوزادان را به درستی مواظبت و مراقبت نمایند

چهل گناه زبان

تیمور شاه احمدی

خبری را ندانسته گفتن

عیب جویی از دگران

مسخره کردن

تسهمت زدن

فاش کردن اسرار مردم

رنجانندن موممن

سرزنش بیجا

دروغ گفتن

وعده ی دروغ

قسیم دروغ

شهادت ناحق

تحریف مسائل دینی

حکم ناحق

لعنت کردن مردم

ملغمه زدن

دل شکستن

امر به منکر

نهی از معروف

بدخلقی

تصدیق کفر و شرک

غیبت کردن

شایعه پراگندی

به نام بد صد زدن

تملق و چاپلوسی

با مکر و حيله سخن گفتن

مزاح زیاد

زخم زبان زدن

آبرو ریزی

کفر در گفتار

ادای صدای کسی در گفتار

بدعت در دین

اظهار بخل و حسد

بد زبانی در معاشرت

خشونت در گفتار

فحش و ناسزا گفتن

سخن چینی کردن

نامید کردن

شوخی با نامحرم

ریا در گفتار

فرباد زدن بیجا

اهمیت روزه از دیدگاه صحت

تهیه کننده عثمانی

مسلمانی را در نظر آورید که یازده ماه تمام بدون وقفه نوها ببدنش وارد شده اند، ورود تازه ها از روی قاعده علمی و نظم بهداشتی نیست و برعکس خروج کهنه ها و فاسدها که بوسیله ریه، کلیه، کبد و پوست و... انجام می گیرد بحساب و نظم است .

ریه ها سموم را بنظم خارج می سازند و کلیه ها زهرها را بحساب دفع می کنند و کبد به ترتیب مخصوص آنها را دور می نماید، لاجرم انبارهای ذخیره ای، درست و مرتب پر نشده اند و متابولیسم شاید بصورت سوخته و نیم سوخته در آید و ایجاد بیماریهای تغذیه ای از این نیم سوخته ها باشد که اگر بوسیله روزه گرفتن نظم و حسابی در کار ذخائر بدنی بوجود نیاید سبب پیدایش پیش آمدهای ناگواری گردد و حتی در پایه های منابع ذخیره ای شکافی بوجود آید(این خود دلیلی نیز بر اثبات وجوب روزه داری است .)

برای صادرات بدن فرض کنید چرخ دندانه داری است و برای وارداتش نیز بهمین نحو چرخ دندانه دار دیگری .

زمانی بدن به اعتدال و خوشی است که این دو چرخ دندانه هائی داشته باشند که خوب در یکدیگر جای گیرند و بچرخند اما دندانه های واردات چون حسابی و نظمی نداشته و خوردن و آشامیدن نامنظم نیست ولی دندانه های چرخ صادراتی بحساب است و از روی غرائز تعبیه گردیده لذا باید دندانه های چرخ وارداتی را با روزه داری تعمیر و منظم و پاک و روغن کاری نمود و این همه اعمال با یکی دو روز روزه متوالی انجام نخواهد پذیرفت .

اینکه می گوئیم صادرات بدن مرتب و وارداتش نامیزان است راست می گوئیم !

کلیه و کبد و ریه و پوست و... که ارگانهای صادراتی اند همه بنظم اند، کلیه حتی فراموش نمی کند که آدمی در شب احتیاج به خواب دارد نباید برای ادرار کردن بیدار شود لذا به تناسب تاریکی و سنگینی خواب از ترشحات خود کاسته و کمتر ادرار بوجود می آید، پوست همینطور و ریه ها و کبد و ...

اما واردات آنچنان نامنظم است که گاه آدمی بجای طبیبات و غذاهای پاکیزه و حلال بدست خود غبارها، دودها، الکها، و ناشایست های دیگر را به حساب واردات کشور بدن بسویش سرازیر می نماید و در نتیجه حوض متابولیکی که طاق تحمل فشارها و صدمه ها را ندارد شکاف برداشته آدمی را بروز سیاه و روزگار سیاه می نشاند .

به عنوان مثال :

می دانیم در شهرها، بخصوص شهرهای صنعتی که هوای آلوده دارند و دارای مقداری گازهای فلزات سنگین مانند سرب و جیوه و آهن می باشد . این کارها از راه ریه ها همراه هوای تنفسی وارد بدن می شود و مثلاً سرب روی گلبولهای قرمز خون انساج عصبی و استخوانی ثابت شده ایجاد کم خونی و عصبانیت و لاغری و دردهای استخوانی می کند و در صورتیکه با گرسنگی ملایم (روزه)، اسیدوز ترشی خون بالا رود این مواد سمی گفته شده از محل های خود خارج شده وارد جریان خون گردیده از کلیه ها دفع می شوند یعنی در حقیقت پیوسته حوض متابولیکی گفته شده بدفع سموم اشتغال دارد .

بدن مانند منبع ذخیره شده ای است از آنچه بنام خوردنیها و آشامیدنیها بآن وارد می شود و چون بسیاری از اعضا برای دفع سموم در تلاش مداوم هستند لازم است به بدن فرصتی بمنظور خوب عملی ساختن دفع سموم داده شود که جز با روزه داری و منظم ساختن کیفیت و کمیت مواد وارداتی بدن صورت تحقق نخواهد پذیرفت !

سؤال: عوض شدن مایع و مواد بین بافتی و پاک شدن بدن از سموم در ماه رمضان این معنی را می دهد که خالق ما با این دستور مخلوق خود را سالیانه بطور مستمری يك ماه میهمانی کرده بقیه سال آنها را بخودشان وا می گذارد !

جواب: اعمال بدن بوسیله دو دستگاه تنظیم کننده بسیار مهم اداره می شوند.

1 - دستگاه عصبی

2- دستگاه هورمونی یا غدد مترشحه داخلی .

دستگاه عصبی آن دسته از فعالیت های بدنی را که بسرعت تغییر می یابند اداره می کنند مانند حرکات ارادی- انقباض عضلانی و بسیاری از اعمال مترشحي غدد- دستگاه هورمونی با اعمال گوناگون سوخت و ساز بدن پیوستگی داشته اعمال نظم دهنده سرعت و اکتشهای شیمیائی سلولها- ترتیب عبور مواد از جدار یاخته ها و سایر پدیده های متابولیکی سلولی مانند رشد و ترشح و.. را بعهده دارند، آنچه اهمیت دارد اثرات هورمونی است که بعضی در زمان کوتاهی حدود ثانیه اتفاق می افتد ولی بیشتر آنها پس از چند روز آغاز شده هفته ها، ماهها و حتی سالها دوام می یابند. لذا چگونگی عمل دو دستگاه کنترل کننده عصبی و هورمونی اختلاف زیادی با هم دارند(غده فوق کلیوی- قسمت مغزی آن- و هیپوفیز خلفی با تحریکات عصبی ترشح خود را آغاز می کنند و بطور کلی اصلاح هر کدام برای اصلاح دیگری نافع است .)

با توجه به اثرهای ماهیانه و سالیانه هورمونها که حتی دوام اثرشان سالهای متمادی نیز در بسیاری موارد باقیست این نکته را روشن می سازد که :

با شرکت سالیانه- يك ماه- در ضیافتی که بنام پروردگار برقرار است می توان بقیه سال را ببرکت میزبان معظمش در نعمت تعادل ترشحي و در نتیجه در نعمت سلامتی بسر برد.

اگر در طول سال پیش آمدهای ناگواری اعم از سوء تغذیه یا غیر از آن تعادل ترشحات غددي را بهم زده باشند روزه می تواند تعادل مجددی بین آنها برای مدتها برقرار سازد .



دفتر رهنمائی معاملات مجید رحمتی خریدوفروش، دوکان، زمین واجاره دوکان را در بین مشتریان و فروشندگان محترم قرار میدهد آدرس : شهرچچران آپارتمانهای واقع چهارراهی قوماندانی امنیه سابقه و شماره های تماس: 0797068727 و 0708463863

یک استرلیائی به دین اسلام رو آورد!

یک تبعه استرلیائی باادای کلمه شهادت به دین مقدس اسلام مشرف گردید این تبعه که بنام داکتر کالین رید بود دین اسلام را دین مقدس، و بهترین دین ها دانسته به حضورده ها هزارمسلمان شهرچچچچچچ ازصدق دل به دین مقدس اسلام مشرف گردید بدین مناسبت محفل که برگزار گردیده بود، ده ها هزار از باشندگان شهرچچچچچچ از داکتر کالین رید که بنام عبدالرحمن نامیده شده استقبال نموده و بادادن تحایف وشعاردادن الله اکبر از عبدالرحمن پذیرای نمودند.

شهر ما

استاد غلام حیدر یگانه

شهر بلند و زخمی و مغرور، شهر ماست

شهر صبور و گمشده و دور، شهر ماست

آن که ز سنگ های سیه می دمد انار

وز خاکهای سوخته انگور، شهر ماست

آن قلعه یی که آتش و پولاد خورده است

بخشیده نوشدارو به ناسور، شهر ماست

مرزی که هفت گنج زمین مزد شست اوست

عیار دست شسته ی گنجور - شهر ماست

دف می زند به چنبر خورشید، قول ما

در شعله های تن تن تنبور، شهر ماست

گرچه اسیر خاک نگردد، فلک تبار

این خاک آسمانی منصور، شهر ماست

ای آشنای رنگ و سیاست تو هم منی

ما هم تویم و در وطن نور، شهر ماست

در این جهان و دهکده کور این زمین

هر جا رویم، شکر خدا، غور شهر ماست

فشرده از فعالیت های ریاست کار، امور اجتماعی ...



- شناسائی شش طفل دختر معرض به خطر و معرفی آنها غرض حمایت به موسسه ورلدویژن.
- تطبیق پروسه سستم رتب و معاش و استخدام 42 نفر کارمند واجیر.
- تدویر دو کورس 40 نفری خیاطی در چوکات ریاست کار، امور اجتماعی، شهدا و معلولین برای خانمهای بیکار و مستحق و ایجاد یک کورس خیاطی پنجاه نفری در ریاست امور زنان به همکاری آن ریاست برای خانمهای مستحق و فراغت آنها از این کورسها و توزیع وسایل خیاطی برای شان.
- معرفی 14 نفر طفل معلول و گنگ به خاطر حمایت و همکاری به موسسه گلوبل پارتنر و تحت تداوی قرار دادن سه طفل معلول و فلج.
- شناسائی و ثبت 78 نفر طفل معرض به خطر و یتیم و تقدیم مشکلات آنها به مقام ولایت و موسسات بخاطر همکاری و حمایت .
- تدویر سه جلسه سی پن بخاطر بررسی مشکلات اطفال غور و برگزاری سه جلسه سکتور مصونیت اجتماعی بخاطر حل مشکلات اجتماعی مردم و تامین هماهنگی با موسسات و ادارات دولتی.
- تهیه دو پروپوزل بخاطر ایجاد بخش های حرفوی و تقدیم به پی آر تی و دفتر ملل متحد زون غرب.
- معرفی 20 خانم مستحق در کورس حرفوی سیم بافی
- تشویق موسسات بخاطر ایجاد کورسهای حرفوی در مرکز ولسوالیهای غور.
- فراغت 500 تن از طبقه اناث و ذکور از کورسهای مختلف حرفوی در طی ربع اول سال 1390
- نظارت ماهوار از پروژه های حرفوی و پروژه اعمار تعمیر پرورشگاه.
- ارایه پیشنهاد به تیم جاپانی مقیم پی آر تی در مورد اعمارشش اتاق الحاقیه در مرکز آموزشهای فنی و حرفوی و تائید شدن آن از طرف تیم جاپان بخاطر حل مشکلات اداری و دفتر داری این ریاست.
- تلاش جهت اعمار مرکز قالین بافی برای خانمها عنوانی دفتر ملل متحد زون غرب.
- ریاست کار و امور اجتماعی، شهدا و معلولین غور رسالت ملی و وظیفوی خود میداند که در عرصه کاهش بیکاری، انکشاف مهارتها، حمایت از خانمهای بیوه، حمایت از معلولین و ورثه شهدا و حمایت از اطفال جهت تامین مصونیت اجتماعی تلاش نماید اما اینکه این ریاست پالیسی سازد درین موارد میباشد بدون همکاری سایر نهاد های دولتی و موسسات به این هدف نخواهد رسید روی این اصل توجه و همکاری بیدریغانه و بیشتر همه ارگانهای دولتی و غیردولتی را در مورد کاریابی و تامین مصونیت اجتماعی تمنا داریم.

مسئولین دولتی غور و تیم بازسازی ولایتی همگام برای پیشرفت انکشاف غور جد و جهد میکنند

بتاریخ ۱۶ سرطان والی غور، قومندان امنیه، سرپرست ریاست امنیت ملی ولایت غور و قومندان تیم بازسازی ولایتی در یک سفر کوتاه توسط هوا پیمایهای نظامی باهم وارد ولسوالی لعل و سرجنگل گردیدند. هدف این سفر صحبت در باره اوضاع امنیتی و تطبیق پروژه ها انکشافی و مطرح نمودن موضوعات سیستم دولتی بود.

به همکاری قومندانی زون ساحوی غرب نماینده گان دولت جمهوری اسلامی افغانستان و تیم بازسازی ولایتی مقیم ولایت غور فرصت بهتر را بدست آوردند تا مشکلات فعلی ولسوالی لعل و سرجنگل را حل نمایند.

دکتر عبدالله هیواد والی غور و دگروال (نیرجس ستانکیویچس) قومندان تیم بازی ولایتی، به مردم محل، نیروهای محلی و به اعضای جامعه مدنی آن ولسوالی ملاقات نمودند. در جریان ملاقات آنها امورات انکشافی و موضوع سیستم دولتی را مورد بحث قرار دادند و تصمیم گرفته شد در باره برقرار نمودن تامین امنیت و در رشد بهبود انکشافی آن ولسوالی توجه صورت گیرد و همچنان ساختمان پروژه مکتب نسوان و تعمیر جدید ولسوالی لعل و سرجنگل باقطع نوار افتتاح گردید.

تیم بازسازی ولایتی غور که در شهر چغچران موقعیت دارد و مربوط به مردم (لیتوانیا) میباشد وظایف ملکی و نظامی خویش را زیر امر (ناتو و آیساف) اجرا میکنند. لیتوانیا از سال ۲۰۰۵ مسولیت (پی، آر، تی) مقیم ولایت غور رابه عهده دارد.

هدف اساسی تیم بازسازی ولایتی همکاری به دولت مرکزی افغانستان و برقرار نمودن امنیت در ولایت همکاری در بخش بازسازی میباشد.

(پی، آر، تی) ۱۳ در بخش تامین امنیت و وظایف خویش را در ولایت غور انجام میدهد کندک پیاده (شاه میندوگس) بار دوم وظایف چندملیتی خویش را در افغانستان انجام میدهد که قبلاً هم در (بالکنس و عراق) وظایف را انجام داده اند.

۱۵۰ پرسونل ملکی و نظامی لیتوانیا همراه با نماینده گان (دنمارک، جورجیا، جاپان، ایالات متحده امریکا، اوکراین، پولند و فنلند) مشترکاً زیر امر لیتوانیا وظایف خویش را اجرا میکنند.



شهر وندان عزیز ا

- ❖ مقالات چاپ شده فقط نظریات نویسنده گان است نه از جام
- ❖ ماهنامه جام درویرایش خود را محق میداند.
- ❖ 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 سپاسگذاریم (وزره ماهنامه جام)

مدیر مسئول: حامدالله دادفر dadfar.h@gmail.com-- 0797031516

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

معاون سردبیر: برهان الدین علوی

گزارشگر: تیمور شاه احمدی (0797185069).

ویراستار: گل محمد آزاد

طرح: عثمانی

هیات تحریر: محمد گل یزدان پنا، سارا رضائی، عبدالستار سنجر و محمد غوث سهیل

تیراژ: 2000

آدرس دفتر: ولایت غور مرکز چغچران کتابخانه غور باستان