



J.A.M  
MONTHLY



ژانر: درونماهی / ژانر: سنتن / ژانر: زرفعی

# فواید صحتی و اجتماعی روزه

# مبانی فکری دموکراسی

تهیه کننده برهان الدین علوی

از والاترین اهداف روحانی رمضان، لجام انداختن بر گردن خواهشات نفسانی، تهذیب خواهشات و تربیت نفس به ترک عاداتهای ناگوار میباشد.

روزه دارای فواید روانی متعددیست، که اولین فایده آن نشو و نما و رشد شخصیت است. روزه فرصت را فراهم میکند تا انسان در رابطه به ذات خود باندیشد. روزه توازن فکری را نیرومندتر میسازد که تندرستی روانی را بار میآورد.

طبیعی است که روزه انسان را آموزش و پرورش داده، و به تقویه اراده میبردازد، روزه تمام خواهشات انسانی را زیر حاکمیت اراده در میآورد و همه اینها به اساس قوت ایمان تحقق پذیر است.

از والاترین اهداف روحانی رمضان، لجام انداختن بر گردن خواهشات نفسانی، تهذیب خواهشات و تربیت نفس به ترک بعضی از عاداتهای ناگوار، به شکل موقت میباشد به امید اینکه برای ابد ترک گفته شوند

کسیکه روزه میگیرد احساس اطمینان و آرامش نفسی میکند و از همه آن اعمال ناشایسته دوری میورزد که صفا و پاکی روزه را تیره و مخدوش می سازد، و کوشش میکند تا از اخلاق و اعمال شایسته اش مواضبت و نگهداری کند که در نتیجه تاثیر خوبی بر جامعه میگذارد. رسول الله صلی الله علیه وسلم می فرماید:

(الصيام جنة، فإذا صام أحدكم فلا يرفث ولا يجهل وان امرؤ قاتله أو شاتمه فليقل إني صائم إني صائم) رواه البخاری وغيره،....

ادامه در صفحه ( سوم )

## گزیده اخبار ماه

- ❖ تیم صحتی متشکل از دکتران شفاخانه PRT و شفاخانه ولایتی غورمریضان قریه جات کرباشه غالک وسایر قریه جات در منطقه شان معالجه و تداوی نمودند.
- ❖ در ماه گذشته قوماندان PRT دگروال الوداس شوپریس همراه تیم صحتی متشکل از دو کتوران شفاخانه ولایتی غوروشفاخانه PRT عازم قریه بیدان گردیده و در آنجا بیش از ۴۰۰ مریض تداوی و همچنان ۵۰ نفر دیگر که امراض دندان داشتند توسط دکتران دندان تداوی و دندانهایشان ترمیم و پرکاری شد.
- ❖ در ۱۵ اسد سال جاری وزیر صحت عامه جمهوری اسلامی افغانستان به محفل فراغت ۲۴ تن از شاگردان مکتب قابلیت غوراشتراک ورزیده و فراغت ۲۴ تن از قابله های جامعه را نوید و دستاورد بزرگ خوانده و وعده ساختن شفاخانه ستند رد را که ظرفیت ۲۰۰ بستر رداشته باشد نیز به مردم غوردادند.
- ❖ در ۲۹ اسد سال جاری انتخابات ریاست جمهوری و شورای ولایتی در غور نیز موفقانه وبدون کدام حادثه دلخراش برگزار و سپری گردید .
- ❖ تقدیرنامه افتتاحی مجلس سنا ( مشرانو جرگه ) کشور به سید محمد اقبال منیب والی غور طی محفل باشکوهی تفویض گردید.
- ❖ جنرال عبدالباقی نورستانی قوماندان امنیه ولایت غور از قطعات و جزو نام ها، پوسته ها و کمر بنده های شهر چغچران کنترل و باز دید نموده و تدابیر شدید امنیتی را در غور اتخاذ نمود.

ادامه به صفحه ( دوم )

عبدالقدوس هویدا

در جهان مدرن دموکراسی بر مبانی و اصولی استوار است که آن مبانی و اصول در نتیجه مبارزه و دراز مدت در جهت ایجاد حکومت های دموکراتیک ، پدید آمده است.

جوهر این اصول و مبانی را اصالت برابری انسان ها، اصالت فرد، اصالت قانون، اصالت حاکمیت مردم و تا کید بر حقوق طبیعی، مدنی و سیاسی انسان تشکیل می دهد.

هدف از اصالت برابری این نیست که دموکراسی می تواند تمام انسانها را با هم برابر سازد ؛ بلکه هدف این است که در دموکراسی افراد ، گروه ها و طبقات مردم نسبت به یکدیگر از لحاظ حق حکومت کردن ، برتری و امتیازی ندارند. انسان ها دارای استعداد های گوناگون اند و هیچ دولتی و نظامی نمیتواند به آنها استعداد همگون بدهد ؛ اما برابری این است که بادی همه افراد جامعه به امکانات همگون آموزشی دسترسی داشته باشند.

در دموکراسی فرض بر این است که مردم نه به حکم ترس و اجبار ؛ بلکه از روی رضایت از حکومت پیروزی می کنند.

اصالت فرد به این معنی است که انسانها اصولاً موجودی اند خردمند و از این رو باید در تشخیص مصلحت فردی خود، در حدود نظام اجتماعی آزاد و خود مختار باشد.

اصالت قانون در دموکراسی به این مفهوم است که افراد از قوانینی که خود وضع کرده اند تبعیت می کنند .

از این رو آزادی و پیروی از قانون در دموکراسی از هم جدا نیستند.

به موجب اصل حاکمیت مردم ، تنها منبع مشروعیت قدرت حکومت، اراده مردم است که می تواند رضایت یا عدم رضایت خود را از عملکرد حکومت، اعلام دارند.

در دموکراسی ها همهء مردم قطع نظر از هویت های قومی ، مذهبی، طبقاتی، و گرایش های سیاسی ، از همه حقوق طبیعی، مدنی و سیاسی به ویژه حق بیان اندیشه ، بر خوردار می باشند.

# گزیده اخبار...

## حکومت انتخابی و ادارات نابه سامان

محمد بلال امیری

زمانیکه در یک کشور رئیس جمهور و اعضای پارلمان توسط اراده آزاد ملت انتخاب و وزیران از طریق رای اعتماد پارلمان و نماینده گان ملت مقام وزارت را احراز نمایند، جای ودلیل برای این نمی ماند که مردم و ملت ولوازه رقوم، سرزمین، زبان و ملیت باشند مورد فراموشی و بی توجهی قرار گیرند زیرا که حکومت ایجاد شده ممشل واقعی اراده ملت است و بیشتر در محراق توجه این حکومت منتخب فقط حل مشکلات اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی ملت است.

تجربه حکومت های منتخب کشورهای جهان نشان داده است که آنها از طریق حکومت انتخابی بر همه نابه سامانی ها و ناهنجاریهای اجتماعی، امنیتی، اقتصادی علمی فایق آمده اند. اما با کمال تاسف در کشور ما با آنکه حکومت انتخابی وجود دارد باز هم مردم از ناامنی ها، مشکلات اقتصادی، مشکلات اجتماعی و عدم توجه رنج میکشند و باز هم مردم بخاطر تعصبات و تبعیضات که از طریق مقامات دامن زده میشود به فراموشی سپرده میشوند و همان ضرب المثل (یک بام و دو هوا) تاحال در کشور مصادق میکند.

در طول عمر حکومت انتخابی به خوبی مشاهده کردیم که خلاف همه انتظارات منافع شخصی، فامیلی، قومی، زبانی و منطقی بر منافع ملی ترجیح داده شد و پست های بلند دولتی در ولایات و مرکز کشور بر اساس روابط، قومی، زبانی و معمولی به افراد و اشخاص که درایت و توان پیشبرد آن مقام را نداشتند داده شد و آقا یون دست نشانده و تشنه به قدرت و چوکی زمانیکه براریکه قدرت تکیه زدند ازینکه توسط پول، واسطه و مسایل تبعیضی به چوکی رسیده اند اول به فکر و مصروف پر کردن جیب های خویش بخاطر جبران کردن مصارفات قبلی و تهیه کردن تحایف به واسطه و اقوام خود گردیدند که در نتیجه به خاطر حل مشکلات اجتماعی، اقتصادی، علمی و بازسازی مردم توجه صورت نگرفته که این همه سهل انگاریها باعث عدم تطبیق قانون و سبب رشد ارتشا، فساد اداری و سایر پدیده های نامیمون اجتماعی گردید و یکبار دیگر نارضایتی مردم مبنی بر عدم کارایی دولت و ادارات اوج گرفت.

اکنون اگر غور را به عنوان مشتم نمونه خروار مورد غور و مذاقه قرار دهیم دیده میشود در پهلوی عدم بازسازی و عدم انکشاف اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی، ناامنی، ارتشا و فساد اداری از بالا تا پائین وجود دارد و کس به فکر حل مشکلات مردم مظلوم که در زیر قدم های زورمندان و واسطه داران و مقامات خرد و خمیر میشوند و حقوق انسانی و خدای شان نادیده گرفته میشود و حتی حق انتخاب را ندارد کس به صدای مظلومیت آنها گوش نمیدهد و فکر میشود که حکومت فقط برای زورمندان و واسطه داران ساخته شده است. بوی از قانون و توجه به اهل فرهنگ و قلم در این ولایت وجود ندارد و حکومت نسبی فقط در محدوده مقام ولایت و ریاست های ادارات دولتی محسوس است و اگر از سایه تعمیر مقام ولایت و ریاست ها خارج شویم بوی از تطبیق قانون و مقررات تحت نام حکومت در ولسوالی ها بسیار کم احساس میشود و مردم از مسولین دولتی گلایه مند و شاک می کنند که به سالها از ولسوالی و دیارشان احوال نمی گیرند و صرف خود و چوکی خود را محکم دارند و این روحیه باعث گردیده که مردم از ضعف دولت استفاده کرده دست به هرج و ناامنی بزنند و بخاطر تامین امنیت شخصی و فامیلی خود اسلحه غیر قانونی خریداری نمایند چنانچه همین اکنون بیش از هشتاد فیصد مردم دوباره خود را مسلح کرده اند که این خود تهدید بزرگ برای حکومت بعدی تلقی میگردد.

سوال مردم اینجاست که اگر انتخابات بخاطر تطبیق قانون، اصلاحات، تامین امنیت و صلح و رشد بازسازی و اقتصادی است پس چرا این همه بلاهای ناخواسته ناامنی، قانون شکنی و عدم رشد اجتماعی و اقتصادی در کشور حکمفرما گردیده است؟ پس معلوم است که انتخابات نیز در افغانستان از اصول و اساسات خوبی که مردم خود را داده خود را تمثیل کنند برخوردار نیست و انتخابات نیز جنبه معمولی را بخود گرفته است.

❖ جلسه هماهنگی صحن ولایتی غرض حل مشکلات صحت در تمام مراکز صحن در ریاست صحت عامه غور در حالیکه نماینده گان موسسات، مقام ولایت، شورای ولایتی، تیم مدیریتی صحت عامه و شفاخانه ولایتی اشتراک ورزیده بودند تدویر یافت.

❖ رئیس حوزه آسیا دفتر CRS وعده بیشتر کار بازسازی را در ولایت غور به مقام ولایت سپردند.

❖ جلسه هماهنگی ادارات و موسسات به منظور تسریع پروژه ها در ولایت غور تدویر یافت.

❖ محصولات زراعتی دهقانان یک قریه مربوط مرکز چغچران در اثر آتش سوزی از بین رفت.

❖ مسئولین امنیتی در ماه مبارک رمضان بیش از هروقت دیگر امنیت نماز گذاران را تامین مینمایند.

❖ جلسه مشورتی به منظور آماده گی لازم جهت تدویر هر چه خوبتر دونه کنفرانس در غور برگزار گردید.

❖ به اساس فرمان شماره ۱۰۷ مورخ ۲۷-۵-۱۳۸۸ ریاست جمهوری اسلامی افغانستان به مناسبت نودمین

سالگرد استرداد استقلال کشور تعداد ۲۲ نفر محبوسین و محبوسین مرکز غور از حبس رها گردیدند

❖ کنفرانس ویدیوی بین نهادهای جوانان ولایت غور و جوانان لتوانیا برگزار شد.

❖ قرعه کشی حجاج برای ادای فریضه حج با اشتراک مسئولین دولتی و حجاج در صحن مسجد جامع خاتم

النبین شهر چغچران انجام یافت.

❖ بمنظور تثبیت قریه جات و ساحات جغرافیای تغییرات که بوجود آمده هیئت از اداره احصائیه مرکزی وارد شهر چغچران شد.

❖ محمد یوسف دانیار مستوفی جدید غور طی محفل به پرسونل آن اداره معرفی و پوست مستوفیت را احراز نمود.

❖ کرام الدین رضازاده معاون ولایت غور از جریان کار پروژه های ساختمانی و سرک سازی داخل شهر چغچران بازدید نموده و خلاها و نواقص را برجسته ساختند.

❖ رئیس دفتر ساحوی زون غرب یونما غور، غور را ولایتی عقب مانده خوانده که مورد توجه دولت و جامعه جهانی قرار ندارد.

❖ ژورنالستان و دست اندر کاران عرصه فرهنگی اطلاعات و فرهنگ و راديو تلویزون ملی غور مورد تقدیر مقام ولایت قرار گرفتند.

❖ والی غور یکتن از شاعران محلی را مورد نوازش قرار داد.

❖ موسسه ماین پاکي ACD در شهر چغچران به مساحت ۲۰۰،۰۰۰ متر مربع زمین را از وجود مواد انفجار ناشده و ماین پاک کاری و یکمقدار مهمات را خنثی نمود.

❖ جلسه نوبتی شبکه عملکردها محافظت اطفال در معرض خطر از طرف سی پن در ولایت تدویر یافت.

## اطلاعیه

به آگاهی تمام هموطنان عزیز رسانیده میشود که کمپین دوباره واکسینون قطر ضد فلیج بخاطر جلوگیری از پولیو (فلیج اطفال) از طرف آمريت معافيت کتلومی ریاست صحت عامه غور تحت نام Sub-NIDS در این ولایت به معرض اجرا گذاشته میشود لذا از والیدین گرامی احتراماً توقع برده میشود که اطفال یکروزه تهنجاله را از تاریخ ۲۳ سنبله تا ۲۵ سنبله سال جاری در خانه های خود داشته باشند تا بتوانیم به همکاری شما جلوی ویروس وحشی پولیو را بگیریم.

از طرف آمريت معافيت کتلومی ریاست صحت عامه غور

سپاس گذاری: اداره ماهنامه جام از مساعدت فرهنگدستانه نقدی و وزیر ارشاد خان حاجی خیر محمد خان (غفوری) تشکر مینماید.



## دانشجوی بااستعدادوممتاز

محمد بلال امیری فرزندمحمدعلم درسال ۱۳۶۷دردهکده موسوم به پوزه لیج مربوط مرکز چغچران دریک خانواده مسلمان چشم به جهان کشود، ودرسال ۱۳۷۴بنابراستعداد وذکاوت خدادادی که دروی هویدابود توسط والیدنش به لیسه سلطان علاوالدین غوری شامل ساخته شد .

محمد بلال ازآوان شمولیت درمکتب تافراغت ازلیسه ازجمله شاگردان لایق وممتازشناخته می شد موصوف بعد ازسپری نمودن موفقانه کانکوردرسال ۱۳۸۷به دانشکده زراعت دانشگاه هرات کامیاب وشامل گردید.

آقای امیری باشائستگی واستعداد که داشت دراولین ودومین سمسترصنف اول دانشکده زراعت به گرفتن بلند ترین نمره درجه اول را ازآن خودساخت واکنون درسمستر اول صنف دوم دانشکده زراعت دانشگاه هرات درجمع هزارنفرمحصل بحیث اول نمره عمومی این دانشکده شناخته شده است ،این استعداد ودرایت آقای امیری نه تنها مایه افتخاروالیدین آن بلکه باعث فخر وسربلندی جوانان وفرهنگیان غور نیز میباشد.

محمد بلال درسال اول دانشکده به عنوان شاگرد ممتاز لوح تقدیر دانشکده زراعت رانیز بدست آورده است .

آقای امیری ایام رخصتی ویکاری خویش را زیادتر صرف مطالعه علوم دینی بخصوص تفاسیر شریف وهمچنان کتوب اجتماعی وتاریخ مینماید وی جوان متواضع ،بیدار،باگذشت ،پابند امورات دینی وخوش خلق میباشد که دربین همقطاران ، همصنفان واقوام خویش ازمحبویت خاص برخوردارمیباشد . محمد بلال امیری نه تنها به مسلک خویش تسلط ودرایت فوق العاده دارد بلکه درفنون نویسندگی بامعلومات ومطالعات کافی که ازعلوم اجتماعی،تاریخی ،سیاسی واسلامی دارد نیز دست بازدارد .

آقای امیری منحیث محصل ودانشجوی ممتازوشائسته مستحق سیاحت وسفرکشورآلمان ازطرف دانشکده زراعت دانشگاه هرات شناخته شده است که بزودترین فرصت همراه با سایردانشجویان ممتازدانشگاه های کشورعازم آلمان خواهد شد .

ماهنامه جام موفقیت های بشتی رادرعرصه علمی وزنده گی برای آقای امری ازابرگاه احدیت لایزال مسئلت دارد وآرزومندیم همه جوانان عزیزغور نیز روزی مانند آقای امیری باعث افتخار جوانان وفرهنگیان قراربگیرند.

# فواید روزه...

ترجمه : روزه وقایه است از معاصی، هر گاه یکی از شما روزه میگیرد، پس نباید فحش گوید، و نباید جدل کند، و اگر کسی با او دست و گریبان میشود و یا دشنامش میدهد، پس بگوید که من روزه دارستم، من روزه دار استم.

تحقیقات بیشمار ثابت میکنند که نسبت جرایم به طور ملموس در ماه مبارک رمضان در کشورهای های اسلامی کاهش میآید. ماه مبارک رمضان قوت و قدرت انسان را در برابر غلبه به شهوات می افزآید. روزه تنها ممانعت از خوردن و نوشیدن نیست، بلکه قبل ازین ممانعت شهوات و میل به شر است .

از فواید و مزایای دیگر روزه اینست که اداره لذایذ و شهوتها را در اختیار فرد در میآورد، هنگامی روزه گرفتن ه یک نوع آرامش بوجود می آید، و این حالت انسان را نرم و برده بار میسازد، به این ترتیب انسان از حالت غرور و تکبر به یک حالت خشوع و تواضع در میآید، و ازهمین جا خشوع و تواضع سرچشمه میگیرد که انسان را به راهی راست به طرف پروردگار میکشاند، که در نتیجه منجر به پختگی و قوت ایمان وعقیده میشود.

ازاثر کم شدن مواد قندی در خون، احساس کسالت، عصبانیت و هیجان را بار میآورد، حال میبینیم که پیامبر صلی الله علیه وسلم امر می کند که شما در همین حال که به ذهن تان عصبانی هم است، از جدل، پرخاش و جنگ خود داری کنید، اینجا متوجه میشویم که واقعا رمضان یک تربیت گاه نفس است، زیرا کسی که در چنین حالت خود را کنترل نماید، در حالت عادی به وجه احسن چنین میتواند.

روزه در همه ادیان شناخته شده است و همه آنرا میپسندد، زیرا که در روزه قوت و پختگی ایمان نهفته است، این درست است که روزه از یک دین تا دین دیگری فرق و تفاوت دارد، مگر روزه در انسان آرامش، سکون، خشوع و حاکمیت بالای نفس را تقویت میبخشد و انسان را به طرف خداوند یکتا میکشاند .

الکسیس کاریل دکتور جهانی که برنده جایزه نوبل در طب است در کتاب مشهورش (انسان موجود ناشناخته) میگوید:

( خوردن غذا به کثرت و بصورت دوامدار منجر به از بین رفتن وظایف میشود که در بقای جنس بشری رول تعیین کننده ای دارد مانند، عادت کردن به کم خوردن. به همین علت مردم به روزه گرفتن و کم خوردن پابندی میکنند که پیامد اول آن احساس گرسنگی است که به وجود میآید، و احياناً عصبانیت و هیجان هم رخ میدهد، پس از آن احساس کم قوتی پیدا میشود، و متعاقباً پدیده های خورد و کوچک دیگر رونما میگردد که بسیار ارزنده و مهم اند مثلاً؛ شکر جگر در حرکت در میآید، همزمان با آن چربی زیر پوست در حرکت میآید و پروتئینها عضلات و جگر در حرکت میآیند، و همه اعضای جسم در راه بقای سالمیت قلب وسیستم داخلی انسان قربانی متحمل میشوند. روزه منجر به نظافت و پاکی و تبدیلی ساختار جسمانی انسان میشود.

رسول الله صلی الله علیه وسلم می فرماید: ( من قام رمضان إیماناً و احتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه ) متفق علیه

کسیکه به این باور و امید در ماه مبارک رمضان عبادت و قیام کند که مورد پاداش وعفو خداوند قرار گیرد، پروردگار همه گناهان قبلی وی را می بخشد.

خداوند روز را برای کار نمودن مهیا ساخته و شب را برای خواب و استراحت. با خواب سیستم عصبی آرامش میابد و اگر انسان چند روز متواتر از خواب محروم گردد سیستم عصبی اش دچار انحطاط میگردد، همچنان نمو اعضای بدن هم در وقت خواب صورت میگیرد خصوصاً خواب شب، چون هورمون نشو نما در شب افزاز میگردد، و برخلاف در جریان روز آن عده از هورمون های افزاز می گردند که در حرکت و کار کردن اثر دآرند.

خداوند(ج) میفرماید: (هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ) یونس ۶۷

اما حالا میبینیم که خداوند متقیان و پرهیزگارآن را مورد ستایش و نیکوهش قرار داده است و فرموده که آنها در جنت میباشند زیرا که آنها به قول خداوند عمل کرده اند و در نیمه شب به خداوند توبه کرده اند، و در مال شان برای سایل و محروم حق قایل شده اند: خداوند می فرماید:

إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي جَنَّاتٍ وَعُيُونٍ (۱۵) آخِذِينَ مَا آتَاهُمْ رَبُّهُمْ إِنَّهُمْ كَانُوا قَبْلَ ذَلِكَ مُحْسِنِينَ (۱۶) كَانُوا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ (۱۷) وَبِالْأَشْحَارِ هُمْ يَسْتَفْغِرُونَ (۱۸) وَفِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ لِّلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ(۱۹)

پرهیز گاران در باغها و چشمه سارانند\* آنچه را پروردگارشان عطا فرموده می گیرند زیرا که آنها پیش از این نیکوکار بودند\* و از شب اندکی را می غنودند\* و در سحر گاهان [از خدا] طلب آمرزش می کردند\* و در اموالشان برای سائل و محروم حقی [معین] بود\* الذاریات

درینجا این سوال به ذهن انسان راه میآبد که چرا خداوند بهترین وقت عبادت را نیمه شب قرار دآده است، آیا این به تندرستی عقلی انسان زیان نمی رساند، چونکه خواب در شب برای انسان بسیار مفید است؟

جواب بسیار ساده است، در سال های اخیر داکتران امراض روانی تحقیقات انجام داده اند که ثابت کرده است، مریضان روانی که حتی با ادویه هم حالت شان بهبود نیافته است، بیداری از خواب نزد شان بسیار مفید بوده است. همچنان در تحقیقات که در پاکستان اجرا شده، طبیبان در یافتند که بیداری نیمه شب در بهبود حالت مریضان و مزاج شان اثر بسیار خوب دآرد از همینجاست که برخاستن از خواب آخر شب در بهبود حالت روانی روزه داران بسیار مفید است .



# تازه های صحت

تهیه کننده عثمانی

ارتباط ناخنها با سلامت :

آیا می دانستید که ناخن های شما می توانند سرنخ هایی در مورد سلامت عمومی شما بدهند؟ سفید شدن ناخن، زرد شدن آن و علائم دیگری که در ناخن ها ظاهر می شوند به چه معنی می توانند باشند؟ شما می توانید مشکلات و بیماری های اعضای داخلی بدن تان (مشکلات ریه، قلب، کبد و ...) را در ناخن های تان ببینید. ناخن های رنگ پریده ناخن های بسیار رنگ پریده بسیاری از اوقات به افزایش سن نسبت داده می شوند. اما می توانند نشانه بیماری های زیر نیز باشند: آنمی (کم خونی) نارسایی احتقانی قلب دیابت مشکلات کبدی سو تغذیه ناخن های سفید اگر ناخن ها سفید شده اند و اطراف ناحیه سفید، یک حاشیه پر رنگ وجود دارد، می تواند نشان دهنده وجود مشکلات کبدی مانند هپاتیت باشد. ناخن های زردیکی از شایع ترین دلایل زرد شدن ناخن ها، عفونت قارچی است. چنانچه عفونت قارچی پیشرفت کند باعث بلند شدن ناخن از بستر و ضخیم شدن و خورد شدن لبه های ناخن می شود. در بعضی موارد نادر، ناخن های زرد می تواند نشان دهنده بیماری های جدی تری مانند بیماری تیروئید پیشرفته و یا پسوریازیس باشند. ناخن های متمایل به آبی ناخن هایی که دارای ته رنگ آبی هستند، نشان دهنده این هستند که بدن به مقدار کافی اکسیژن دریافت نمی کند. در واقع این حالت می تواند نشان دهنده یک عفونت در ریه مانند سینه بغل باشد. ناخن های با سطح نا هموار چنانچه سطح نا هموار و نقطه نقطه و موجدار شده است، می تواند یکی از نشانه های اولیه پسوریازیس و یا التهاب مفاصل باشد. پسوریازیس یک مشکل پوستی است که در ۱۰٪ از موارد از ناخن ها شروع می شود. ناخن های ترک دار و شکننده ناخن های خشک و شکننده که به دفعات ترک می خورند، می توانند نشان دهنده بیماری های تیروئید باشند. ناخن های شکننده و تر کدار با نما و ته رنگ زرد، نشان دهنده عفونت قارچی ناخن ها هستند. ناخن با حاشیه و پوست اطراف پف کرده اگر پوست اطراف ناخن، قرمز شده و پف کرده است، نشان دهنده این است که شیار اطراف ناخن دچار التهاب شده است. این حالت می تواند نشان دهنده بیماری لوپوس و یا سایر بیماری های بافت همبندی باشد. خطوط سیاه زیر ناخن ناخن هایی که دارای خطوط سیاه هستند بایستی به سرعت رسیدگی شود. این خطوط سیاه معمولاً نشانه ملانوما (خطرناک ترین نوع سرطان پوست) هستند. تحلیل رفتن و کوتاه شدن ناخن ها و به دندان گرفتن ناخن ها ممکن است فقط یک عادت در بعضی افراد باشد، اما در بعضی موارد نشان دهنده اضطراب و استرس پایدار است که نیاز به مداخله پزشکی دارد. همچنین ممکن است نشانه اختلال روانی جبری-سواسی باشد. در پایان به این نکته توجه کنید که بسیاری از تغییرات ناخن ها، بی ضرر هستند و همیشه نشان دهنده بیماری نیستند. برای مثال هر کسی که ناخن هایش سفید است به معنی ابتلای او به هپاتیت نیست. چنانچه از تغییرات ناخن خود نگرانید و آن را غیر طبیعی می دانید، با یک متخصص پوست و مو مشورت کنید.

غذاهای چرب حافظه را تقویت می کند  
مطالعه ای تازه در آمریکا حاکیست که مصرف غذاهای چرب می تواند به تقویت حافظه کمک کند. تیمی از محققان دانشگاه ایالتی کالیفرنیا در ارواین کشف کرده است که اسیدهای اولیک موجود در چربی، در معده تبدیل به یک عامل تقویت کننده حافظه می شود.

**مغز مصنوعی تا ده سال دیگر تولید می شود:**

به گفته یک محقق برجسته امریکای تولید مغز مصنوعی تا ده سال دیگر امکان پذیر خواهد بود. ...

# غورزیا

غورزیا جان فدای دشت و دامانت شود  
صدقه آن قله ها و پشته سارانت شود  
جان فدای چشمه های آب حیوان تو باد  
صدقه نام هریرود خروشان شود  
ناوه ها و دره های پرشکوهت خوشنماست  
تن نثار سنگ لاج و کوهسارانت شود  
دل ربودازمن عرین بی قرینت ای وطن  
خلت خلق است با توجان به قربانت شود  
فیض باران تو را عالم نداردمیهنم  
جان فدای آن خنیده برف و بارانت شود  
در بهارت چون نظربر کوهسارانت کنم  
تازه قلب عالمی از لاله زارانت شود  
کوه و صحرا و چمن زار تو خرم چون پرند  
دل اسیرت گشته تن خواهد که بریانت شود  
وائق شوریده گردد کاش قربانت وطن  
تا که خونس قطره قطره زیب دامانت شود

سید محمد ظاهر و ائق معلم در مکتب

متوسط سرسوخته سر جنگل سفلی

## شهر و ندان عزیزا

- ❖ 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 سپاسگزاریم (وزره ماهنامه جام)

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

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

معاونین سردبیر: برهان الدین علوی

ویراستار: فضل احمد امینی

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

طرح دیزاین: خان محمد سیلاب

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

تیراژ: ۳۰۰۰

آدرس دفتر: ولایت غور مرکز چغچران