د افغانستان اتلس کلنو لاسته راوړنو ته لنډه کتنه

لومړۍ برخه / لیکنه : بهیر «هوډمن» آزاد لیکوال او ژورنالیست

په کال ۱۹۱۹ میلادي کې شاه امان الله خان د انګلیسانو څخه د افغانستان د آزادۍ لاسته راوړلو وروسته په کال ۱۹۲۳ میلادي کې په هیواد کې په ټولنیزو اصلاحاتو پیل وکړ او په ډېره کمه موده کې یې ډېر ګټــور او د پــام وړ پرمختګونــه وکړل، دا چې د شاه امان الله خان په وخت کې ټولنیز اصلاحات او پرمختګونه په ډېره چټکۍ سره پرمخ تلل. نو پر همدې دلیل د یو شمیر بهرنیو هیوادونو او استخباراتي کړیو او خپلو داخلي محافظه کاره او سنتي ګروپونو په مرســته کوښښ کاوه ترڅو د ده د پرمختګونو مخه ونیسي او همدارنګه دا ګروپونه یې وهڅول، تر څو د ده پر وړاندې بغــاوت وکــړي، چې همغسې شول. څو کاله وروسته د هیواد په مختلفو ولایتونو کې خلکو د شاه امــان الله خــان د نظــام پروړانــدې بغاوتونه وکړل،چې بیا په کال ۱۹۲۹ میلادي کې د یوې کورنۍ جګړې وروسته شاه امان الله خان د واک څخه لاس پــه سر او ایټالیې هیواد ته په کډه شو .

په افغانستان کې د کورنیو جګړو په پیل سره د اماني دورې ټول اصلاحات او لاسته راوړنې له منځــه لاړې او یــاهم پــه مستقیم ډول د جګړو اغیزو زیانمنې کړې . په کال ۱۹۹۶ میلادي کې طالبانو له مجاهدینو سره له ګڼــو نښــتو وروســته وکولای شول د هیواد واګې په لاس کې واخلي ، دا چې د طالبانو له دورې مخکې هم د کورنیو جګړو له کبله د افغــان حکومت بنسټونو په هر لحاظ زیان موندلي وه، خو ددوی په پنځه کلنه دوره کې بیا بیخي هیواد په (سیاسي ، اقتصادي ، کلتوري ، نظامي ، ټولنیزو او تعلیمي) برخه کې مخ پر ښکته لاړ .

د وخت واکمن دولت (اسلامي امارت) د کمزوره مدیریت له کبله د هیواد د اقتصاد له ډېر بد حالت سره مخــامخ شــو صادارت تقریباً صفر ته او له بهرنیو هیوادونو واردات تقریباً له ۹۰ سلنه څخه لوړ شول. له هیواد څخه د تاریخي آثــارو او قیمتي توکو غیر قانوني قاچاق هم ډېر زور واخیست. افغاني محصولات او توکي به په بهر هیوادنو کې د پاکستان او ایران په نوم او مارک پلورل کیدل . سیاست هم په ټوکو بدل شو، همدارنګه په آزاد ډول چا حق نه درلود سیاســي او ټــولنیز فعالیتونه وکړي . د ګډوډۍ له کبله زمونږ ۵۰۰۰ کلن کلتور د نورو ګاونډیو هیوادنو په ځانګړي ډول د پاکستان او ایراني کلتور تر تاثیر لاندې راغی . پخوانی نظام او اردو ټول له منځه لاړل، د هیواد ټول نظامي وسایل د کباړ په بیه په ګاونډیو ملکونو په ځانګړي ډول پاکستان وپلورل شول . تعلیمي نصاب هم ددې بدبختیو څخه په امن کې پاتې نه شو . ښوونځیو ته د انجونو په تګ بندیز ولګیده په هیواد کې دننه ډیرې ښوونځي او پوهنتونونه و تړل شــول او د ښــوونځیو ودانــۍ پــه کنډوالو بدلې شوې . د سپتمبر یولسمه ۲۰۰۱ میلادي کال څخه وروسته په افغانستان کې نوی حکومت رامنځتــه شــو، د نوي حکومت په پیل سره افغانستان یو ځل بیا د پرمختګ په لور یون پیل کړ، تقریباً د نړۍ ټولو اسلامي او غیــر اســلامي هیوادونو افغانستان په رسمیت وپیژندل، په هره برخه کې یې له افغانستان سره مرستې وکړې افغان دولت هم د هیواد په دننه کې کورنیو او بهرنیو سوداګرو ته د پانګې اچونې زمینې برابرې کړې، چې له نېکه مرغه هغوی هم په ډېر شــوق او ډاډ سره په هیواد کې دننه په ګڼو برخو کې پانګونې وکړې،چې له امله یې په هیواد کې ډېر پرمختګونه وشول . د نــوي حکومت په جوړیدو سره افغانستان په لاندې برخو کې د پام وړ پرمختګونه وکړل .

۱ــ تعلیم : د ۲۰۰۱ میلادي کال وروسته نوي حکومت یو ځل بیا تعلیمي نصاب ته ډېر پام واړو، په سلګونه ښوونځي یــي تاسیس کړل. د ښوونځیو هغه ودانۍ چې مخکې ړنګې شوي وې، یو ځل بیا جوړې شــوې. همدارنګــه د ښــوونځیو او پوهنتونو دروازې یو ځل بیا د زده کوونکو او محصلینو پرمخ پرانیستل شوې ، ملي سوداګرو هم پانګونې وکړې، چې لــه امله یې په هیواد کې یې په سلګونو خصوصي ښوونځي او لسګونه پوهنتونونه جوړ کړل. د پــوهنې او لــوړو زده کــړو وزارت د معلوماتو پر بنسټ اوس مهال په ټول افغانستان کې په ســلګونه ښــوونځي او لســګونه خصوصــي او دولتــي پوهنتونونه فعال دي، چې ټول په معیاري ډول د هیواد ځوان نسل ته زده کړې ورکوي . ...

پاتې په بله ګڼه کې

د اغېزناکې مطالعې لارې چارې

ژباړه او زیاتونه : حفیظ الله «امین»

ډیرې وګړي مؤثره او مناسبه مطالعه نه لري او د مطالعې په وخت یې یوازي تمرکز په دې وي، چې څنګه کولی شي له مطالعې څخه ټول مطالب خپل ذهن ته وسپاري، چې دا تقریباً یوه ناکامه هڅه ده او ذهني ګډوډي پیدا کوي .

نو ځکه اړینه ده، چې د مؤثري مطالعې تخنیک زده کړو او لوستي مواد په مطلوبه او آسانه لار خپل ذهن ته وسپارو. که په اغیزناک او معیاري ډول د کتاب له لوست سره ځان بلد کړو ، نه یوازي دا چې ډیر څه به ذهن ته وسپارو ؛ بلکي له مطالعې څخه خوند هم اخیستلی شو.

په لومړیو کې مو د خپلې مطالعې طریقه درک کړئ، د مطالعې بد عادتونه مو په نښه کړئ، هغه له منځه یوسئ او ځای یې اغیزناکو طریقو ته پریږدئ.

څنګه کولی شو مؤثره مطالعه وکړو ؟ د مطالعې اړوند مطالب د ځان لپاره جذاب کړئ. یو څه چې د اغیزناکې مطالعې لپاره د ټولو پوهانو مشترک ټکی دی د ذوق پر بنیاد مطالعه ده او دا یو منل شوی اصل دی، که غواړو ګټوره مطالعه وکړو اړ یو د خپل ذوق مطابق مطالعه وکړو.

د مطالعې لپاره مناسب ځای انتخاب کړئ. د مطالعې لپاره باید داسې محیط انتخاب کړئ، چې ارام، ساکن او پاک وي، تر څو زمونږ د مطالعې انګیزه ښه تغذیه شي. داسې محیط، چې ستاسو ذهني تمرکز پاشي د مطالعې خنډ ګرځي او په دې برخه کې مؤثریت ټکنی کوي .

د مطالعې اړوند مطالبو ته یو له بل سره تړاو

ورکړئ، کله مو چې مطالعه پیل کړه هڅه وکړئ یو ، دوه کرښې تکراري مطالعه وکړئ. دا کار ستاسو د مطالعې مطالب سره تړي او د مخکینۍ مطالعې مطالب درته تکراریږي. لوستل شوي مطالب خلاصه کړئ او د کتابچې په یوه برخه کې یې ولیکئ، خپل ذهن مو پاک او کنټرول وساتئ د مطالعې په جریان کې مو چې هرکله د نا ارامۍ احساس وکړ او د ذهني تمرکز په ساتلو بریالي نه شوئ، مطالعه پریږدئ .

هغه لامل پیدا کړئ چې ستاسو د ذهني ګډوډۍ لامل شوی، یاد لامل له منځه یوسئ او د بیا ځلي لپاره مطالعه پیل کړئ. د مطالعی په جریان کې له ګټورو خوړو څخه استفاده وکړئ. د مطالعې په وخت کې د انرژۍ د مصرف له امله د ستړیا او سستۍ احساس کوئ، چې له ګټورو خوړو څخه تغذیه کیدل مو دا ستونزه کمولی شي .

د کومې موضوع په اړه چې مطالعه کوئ، د هغې موضوع اړوند سوالونه جوړ کړئ او د ځواب په لټه کې شئ. هڅه وکړئ چې له مطالعې څخه لاسته راوړې مواد له نورو سره شریک کړئ او د امکان په صورت کې یو محوري بحث پرې وکړئ .

د مطالعې په وخت کې ذهني او فزیکي چاپیریال آرام او هوسا کړئ. اغېزناکه مطالعه د دې لامل کېږي، چې ډېره مطالعه وکړو . د مفاهیمو ژور ته لاړ شو او ذهني درک قوي کړو. هغه څه مو چې ذهن ته سپارلي د ډېر وخت لپاره وساتو.

تبعیض جنسیت یا تباهی وانقراض نسل بشریت

به نام خالقی می آغازم که زن ومرد آفرید و از ثمره ایشان جهان وبشریت پدید آورد.

تبعیض یعنی چه ؟آیا فرق گذاشتن بین دو جنس مخالف ریشه در اندیشه انسان های متفکر می داشته باشد ؟

چگونه میتوان با پدیده تبعیض مبارزه نموده و آن را ریشه کن ساخت؟

برای دریافت پاسخ به سوال های طرح شده بالا بیایید به این معلومات اندک به عنوان مشت نمونه خروار نظر مختصری بیاندازیم.

تبعیض به معنی فرق ویا به لفظ دیگر تفاوت های که بین دو جنس مخالف از نگاه مذکر بودن و مونث بودن قایل میشوند را تبعیض گویند و یا اینکه تقسیم امتیاز وقدرت بین دو جنس به نحوی که توازن در آن رعایت نگردیده باشد آنرا تبعیض گفته میشود.

این فرق ها وتفاوت ها البته که در برخی موارد موجه وقابل پذیرش نیز میباشند ؛ چونکه الله متعال در کلام اش چنین ایراد فرموده است: «الرجال قوامون علی النساء.» مطلب اینکه مردان بالای زنان شان قیمومیت دارند به این سبب که مردان امرار معاش وکسب درآمد نموده وبه زنان شان بسترآسایش را فراهم می نمایند وزنان هم از موارد وامکانات فراهم شده نهایت استفاده را برده وبه فکر چاره اندیشی به بهزیستی میباشند ؛ البته این گفته ما آن مفهوم را افاده نمی کند که قشر محروم جامعه فعلی یعنی زنان ازسایر حقوق و امتیازات باقی محروم بوده وبه عنوان ابزار در همه موارد به کار گرفته شوند.

البته زنان به مثابه مردان میتوانند از وسایل و موارد محیطی استفاده کرده وبه فکر چاره اندیشی برای زیستن خود و دیگران باشند. زنان میتوانند از سایر حقوق موجود در جامعه؛ چون: حق تعلیم و تحصیل البته در فضای کاملاً اسلامی، حق کار با لباس اسلامی، حق درآمد با اخلاق والای انسانی در روشنایی دین اسلام، حق زیستن در جامعه اسلامی و سایر حقوقی که مردان از آن ها مستفید میگردند استفاده نمایند.

مردان و زنان موجود در جامعه ازحق احترام کردن ومحترم بودن برخوردار هستند که باید مورد تکریم قرار گیرند وبه دستآوردها و فعالیت های مثمر ایشان در ابعاد عمران و آبادی کشور، محیط ومنطقه، فعالیت های ثمربخش علمی وفرهنگی، دستآوردهای مادی ومعنوی وغیره پدیده ها ارج گذاشته شده وبها داده شود.

زنان آن قشری هستند که در درازنای تاریخ وبعد ازانسجام سایرمردم کره زمین تحت شعاع یک بیرق (اسلام) دوشادوش مردان در میدان های نبرد فکری، ذهنی وحتی جسمی ایستاده اند ، پیکار ومبارزه نموده و جهت اعتلای حق وتحقق حقوق حقه انسان ها رزمیده اند.

اگر تاریخ بشر را ورق گردانی نموده وسیاهی های اوراق شانرا از محضر دیده گان مان عبور دهیم به سهم زنان در حصه احیای بشر پی برده وپیکار وتلاش ایشان را درک خواهیم کرد که در خاطره تاریخ با قلم زرین ثبت ودرج میباشند.

پس به عظمت این موجود باید سرتعظیم فرود آورد و زنان را با چشم وقار وعزت نگریست؛ زیرا زنان خواهر، مادر، همسر وشریک زنده گی ومؤسس زنده گی آرام وآسوده مردان میباشند.

خداوند عزوجل در کلام مقدس اش در موضع دیگرفرموده است. ترجمه: بدون شک من شما را از دوجنس مخالف یعنی زن ومرد خلق نموده ام که این خود دال بر قداسیت این موجود میباشد.

پس از ارایه مباحث ونتیجه گیری آنها درمیابیم که فرق گذاشتن بین زن ومرد وتوهین یکی وتکریم دیگر دراسلام واندیشه های مسلمان ها جایی نداشته وباید کوشا باشیم تا اندیشه های راهی را اولاً از مفکوره های خود مان وبعد ازمفکوره های هم قطاران مایان پاک نموده وبه عوض آن ریشه محبت وصمیمیت را جایگزین نماییم.

به امید داشتن یک روزی که در آن همه افراد و نسل بشر به حقوق شان رسیده وهمه با چهره های خندان وعاری از هرگونه اضطراب ونگرانی به روی هم لبخند زنند.

نویسنده : استاد مصطفی مسرور فارغ التحصیل رشته زبان وادبیات دری

په هېواد کې د ولسمشرۍ ټاکنې او د ولس غوښتنې

دهیواد په۳۴ولایتونو کې ولسمشرۍ لپاره ټاکنې د تلې په ۲ مه دیولړامنیتي ستونزو په شتون ترسره شوې او ولس هم درایو ورکولو مرکزونو ته ورغلل او په ټاکنو کې برخه واخیسته.

د ولسمشریزو په ټاکنو کې کومو کسانو چې په اړونده مرکزونو کې نوم لیکنه کړې وه، په هماغه مرکزونو کې دخپل خوښې وړ نوماند ته رایه کاروله، ځکه دنوم لیکنې په پیر (دوره)کې درایو ورکوونکو د هویت پاڼو په یوه ګوښه کې ستېکرونه لګول شوي ؤ او په یادو ستېکر شویو هویت پاڼو کې د رایې ورکوونکو دځای او دستېکر نمره ثبت شوې، چې دټاکنو خپلواک کمېسیون مخکې له ټاکنو درایې ورکوونکي بشپړه پیژندنه او دستېکر نمره په یو ځانګړې کتاب کې ترتیب کړې ؤ ، چې ددې پروسې ترڅنګ دبایومتریک دستګاو په شتون د درغلیو مخنیوی دخلکو په باور کېدای شي. اوس خبره روښانه شوه،چې که په دغه ټاکنو کې د درغلیو مخه نیول کیږي، نو ولس هم یو څه تمه د ټاکنو خپلواک کمېسیون څخه لري، چې دولس رایو ته په درنه سترګه وکتل شي او هېوادوالو چې په ټاکنو کې برخه واخیسته، د دوی په رایو معامله ونه کړي او د عدالت نه کار واخلي. که رښتیا هم دبایو متریک سیستم په واقعي ډول څنګه چې د رایو اچونې په مرکزونو کې وکارول شوه، یا دمخکنیو رایو ورکوونکو نومونه په ترتیب شوي کتاب کې درج شوي ؤ او له مخې یې رایه کاریده، نو دا هغه څه دي، چې د درغلیو په مخنیوي کې رغنده رول لوبولای شي او له مخې به یې حق حقدار ته ورسیږي او ولس هم تر ډېره په دولت او دټاکنو خپلواک کمېسیون باورمن کېږي چې له دې سره هم کار اهل دې کار ته سپارل کېږي او هم ولس رضایت ترلاسه کوي. هیوادوال هیله من دي، چې راتلونکو هرډول ټاکنو لپاره دټاکنو خپلواک کمېسیون دې په منظم پلان او مهال ویش سره خپل کار پرمخ یوسي، تر څو ټاکنې په وخت او عادلانه ډول ترسره شي. بیا هم د ډیرو ستونزو ، ناامنیو او ګواښونو له مخې ولس وتوانیدل، چې په سږنۍ ولسمشریزو ټاکنو کې برخه او خپلې رایې وکاروليې، ځکه چې ټاکنې په ژوند کې یو ستر بدلون رامنځته کولای شي او دخلکو غوښتنو ته دهېواد مشر دقانون له مخې ځواب ویونکی وي.

اوس هغه پروسه رارسیدلې، چې درایو شمېرنې عدالت په پام کې نیول او دپایلو اعلام ته نږدې شوي یو ، ولس همدې ته شیبې شمیري او په تمه دي، چې د ټاکنو پایلې دې په پوره ایمانداری، صداقت، رښتنولۍ او عدالت سره دټاکنو خپلواک کمېسیون اعلام او لوی څښتن تعالی دې په نظر کې ونیسي او دهر ډول درغلیو په ترخ کې قانون ماتونکي عدلي او قضایي ارګانونو ته وروپیژني او خپل ایماني مسؤلیت په وړاندې دهېوادوالو قربانیو ته درناوی ولري.

خو دپایلو داعلام په ترخ کې بریالی نوماند دې دمننو پر ځای ولس ته هغه څه ترسره کړي، چې دټاکنیزو سیالیو پرمهال غوړې ژمنې کړې وې، تر څو ولس هم په دې باورمن شي، چې په هر راز ټاکنو کې په پراخ ډول ګډون وکړي ، څو دباورمنتیا چاپیریال نور په هېواد کې رامنځته شي.

لیکنه : امیني

ترویج فعال تغذی خالص باشیر مادر در شش ماه اول حیات طفل

قسمت سوم :

هفتم : طرق معمول سرایت مایکروب ها

• دست های نا پاک سبب ملوث شدن غذا و آب می گردد(باید دست های بعدازرفع حاجت - قبل ازغذا خوردن با صابون شسته شود وبعدازصرف غذا دست ها نیز شسته شود .

• مگس، سوسک، حشرات ، موش ها ، مرغ و سایر حیوانات ملوث کننده غذا وآب است که ازبین بردن آن توجه جدی گردد .

• ظروف نا پاک میتواند طفل را مریض کند باید درقسمت پاک بودن وپاک شستن آن توجه گردد.

• بسیاری مایکروب ها ذریعه انقسام تکثر می کند. مایکروب ها جهت تکثر به غذا ، آب، وقت و حرارت نیاز دارند. آن ها غذای خود را از شیر، تخم مرغ خام و نیم پخته، گوشت، ماهی، سبزی ها و میوه های خام؛ برنج و خمیر بدست می آورد. غذای ملوث ممکن بوی بد بدهد و پوپنک زده معلوم شود ، لاکن بسیاری از مایکرو اروگانیزم های مضر قابل دید نیستند و هیچ بوی ندارند.

• مایکروب ها ، در اثنای که مردم یا حیوانات در داخل یا نزدیک آب آشامیدنی تغوط میکنند یا خود را شستشو می نماید داخل آب می شود ، یا در اثر انتقال یا ذخیره آب در ظروف ملوث به آب داخل می شود.

•غذا ها: وقتی که مایکروب ها داخل غذا گردد ، آن ها به تغذیه آغاز می نمایند. اوصاف مایکروب ها متفاوت بوده و تعداد کمی مایکروب ها در یک زمان بسیار محدود سبب تولید هزارها مایکروب های دیگر می شود. هر قدر زیاد که غذا توسط مایکروب ها ملوث شده باشد به همان اندازه برای مصرف کننده مضر می باشد ناخن را کوتاه وپاک نگه دارید.

پیام عمده برای پدران ومادران طوریست که طفل کمتر ازدوسال خویش را جهت اخذ کارت نشو نما به نزدیکترین مرکزصحی نزد مشاورتغذی زنانه که درتمام مراکزصحی مرکز وولسوالی های ولایت لوگر ازمدت یکنیم سال می شود که استخدام گردیده است برده تا کارت نشو نما برای طفل بعدازارزیابی آن خانه پوری وطفل راجستر گردد . هرماه طفل ازنظر نشو نما ارزیابی میگرددو این یک چانس طلایی برای صحت مندی ورشد ذهنی طفل دراین مدت میباشد وهمچنان آنعده مادران که با نبودمشکل صحی نبوده شیرمادر جهت تغذی طفل کمتر ازشش ماه خود به شیر پودری وسایر مواد غذایی جانیشین های شیرمادر رجوع می کند وشیر پودری وسایر مواد غذایی به طفل میدهند جفا برزگی درحق طفل خود می نماید بخاطریکه طفل هرقدر ثدیه مادر را بمکند شیرساخته می شود دراین مورد جهت مشوره دهی قبل ازاغازشیر پودری وسایر مواد غذایی جانیشین های مادربه مشاورین تغذی زنانه درهرمرکزصحی میتواند جهت مشوره مراجعه نماید استفاده ازشیرچوشک وچوشک برای طفل نتها زمینه انتقال مکروب ها به وجود طفل مساعد میسازد وطفل به امراض گوناگون مصاب میسازد بلکه با عادت شدن طفل به شیرچوشک و چوشک گردیده و ازمکیدن ثدیه مادر اباء یا خودداری می ورزد شیرمادر بهترین نعمت خداوندی برای طفل میباشد که تمام مواد مغذی طرف ضرورت طفل را دارد . **ختم**

ترتیب کننده : دوکتورفدامحمد "مهمند "

مسول تغذی عامه ولایتی ریاست صحت عامه ولایت لوگر