دمدني فعالیت څخه ناوړه ګټه پورته کول

مدني فعالیت او که دمدني فعالیت ضد کړنې ترسره کول، دخلکو دعزت ساتل او که دعزت او حیثیت لوټ کول؛ دځوانانو پرمختګ او که دبهرنیو د سیسو په وړاندې قرباني کیدل، دجرایمو او په ټوله کې د ستونزو رفع او که ځوبرابره دنورو سازمان یافته او ډیرو ستونزو زیږول، په ټولنه او هیواد کې دعدالت تامین او د دموکراسي تحقق او که بې عدالتیو ته لاره هوارول!

داچې متاسفانه زمونږ په ټولنه او هیواد کې د مدني فعالیت ترعنوان لاندې ځینې خلک په ځانګړي ډول ځوان قشر د مدني فعالیت له نوم سره ډیربلد ندي او یا هم په آګاهانه ډول سره دځیني کمو امتیازاتو لپاره داسې ناوړه استفاده کوي، چې پکې هیڅ ارزښت نه؛ له هغې جملې دهیواد نافذه قوانینو، ملي ګټو، دخلکو عیني حالت نه کتل، دملت او په ځانګړي ډول دځوانانو احساساتو، زمونږ فرهنګ او کلتور او نورو ته پکې هیڅ پام نه کوي، بلکې دا ټول په شکل داشکالو سره ترپښو لاندې او دځیني داسې غیرې مسلکي او له علمي اصولولرې تحقیقاتو سره چې نه پکې دعلمي تحقیق شاخصونه په نظرکې نیول کیږي او نه هم له متخصصو او اهل کادرونو سره پرې مشوره کیږي، چې پراساس یې دخلکو احساسات راپاریدلي اذهان ګډوډ او د حکومت دنورو ارګانو په چاروکې یوډول مداخله ده. ځکه (شک کول، اتهام جوړول او دقضاوت ترسره کول) چې هریو یې ډیر ستونزمن کار او دهیواد دنافذه قوانینو په رڼا کې په ترتیب سره دپولیسو، څارنوالۍ اومحکمې دنده ده، نو په داسې حال کې چې د دوی په دندو کې دنورولخوا مداخله وشي څه ډول به قانون تطبیق، جرایم محوه، عدالت تامین او په ورستۍ کې به خلک او ملت څه ډول په عدلي او قضایي ارګانونو او په ټوله کې په حکومت اعتبار وکړي. نوهمدا لامل دی، چې دداسې کړنو په ترسره کولو سره خلک په حکومت بې باوره او ددواړو خواوو ترمنځ به واټن پیداکیږي.

په داسې څیړنو سره چې غیرمسلکي وي، آیا دخلکو عزت اوآبرو به مهمه وي او که دڅو تنو سلیقوي غوښتنې چې تش په نوم دبشري حقوقو او د موکراسي د تحقق او دفاع ادعاکوي، آیا داسې کړنې به زمونږ دهغه ښوونځیو چې دافغانستان دخلکو په ډیرو سترو قربانیو سره جوړ شوي، دخلکو حمایت ترلاسه کړي او که به مو دهغو په وړاندې خنډ او یا هم خدای مه کړه دروازو ترلو ته لاره هواره کړي وي؟ آیا زمونږ دتعلیم دښمنان به له دې فرصت څخه ناوړه ګټه پورته نه کړي؟ آیا زمونږ دخلکو چې پکې ترنیمایي ډیری یې بیسواده پاتې شوي دي، اذهان منفي لوري ته یونسي؟ آیا بهرني ځیني هیوادو ته به مو په لوی لاس دمداخلې او بې ځایه لاسوهنو زمینه نه وي برابره کړې؟ آیا د بداخلاقۍ او په ټوله کې د داسې جرایمو لپاره به مو نورهم خلک نه وي تشویق او سوق کړې؟ او په وروستۍ کې داچې کله مو ماشومان او سبا ځوان نسل بې تعلیمه پاتې شول دهیواد او نړۍ لپاره به د سرطاني ناروغیو په بڼه سترګواښ او خطر نه وي؟

دې او دیته ورته نورو ستونزو لپاره به مو پخپل لوی لاس لاره هواره کړې وي او بیا به هیڅ څه لاس ته هم نه راځي او دجرایمو او ستونزو ګراف به ډیر لوړ تللی وي.

راځئ ټول په ځانګړي ډول ځوانان دهرکار په ترسره کولو سره دهغه علمي تحلیل او ورستي عواقب په دقیق ډول وسنجوو او بیا یې په ترسره کولو سره د نورو مشرانو او اهل افرادو سره ترمشورې وروسته ترسره کړو.

متاسفانه زمونږ په ټولنه کې یو شمیر مدني ټولنې، رسنۍ او ځیني نور چې د بشري حقوقو مدافعین ځان بولي په لوی لاس د بشري حقوقو نقضولو، بې قانوني او بې عدالتۍ لپاره زمینه برابروي، خپله دنده هم نه پیژني او یا هم دهغه پرځای دنورو په دندو کې مداخلې کوي، چې ما مخکې هم ورته اشاره وکړه.

ځیني رسنۍ مو پرځای ددې چې د خلکو لپاره په دقت خبر رسولو کې کار وکړي، دټولنې د ستونزو په حل کې مرسته، د خلکود عامه پوهاوي کچه لوړه او یا هم داسې نورې علمي برنامې ولري، ترڅو یې خپل رسالت په ښه شان سره اداکړی وي، دهغه پرځای داخلاقي فساد او ځیني نورو جرایمو د سوقولو لپاره مو ماشومان او ځوان نسل د بې لارۍ خواته تشویقوي، چې آیا دا به عدالت او د قانون تطبیق او د بشري حقوقو مدافعین وي او که بالعکس؟

ځیني نور بنسټونه او اشخاص هم پرته له دې چې زمونږ له قوانینو، کلتور، مذهب او عقیدې دخلکو ستونزو هراړخیزه خبر او هغه تحلیل کړي په داسې ډول سره د بشري حقوقو د تامین ادعا کوي، چې دخلکو ډیری ارزښتونو ته پکې پام نه وي شوي (دخلکو په بې عزتي کې د دموکراسي تحقق لټوي) چې دا به د سلیم عقل له پلوه هم منطقي نه وي.

په پای کې له قدرمنو هیوادوالو په ځانګړي ډول له ځوانانو او مدني فعالانو څخه داهیله لرم، چې که غواړو؛ یوه سالمه ټولنه او پرمختللي هیواد ولرو، نو راځئ! لمړی اصلاح له خپل ځان څخه پیل او د ټولنې د ښه والي او پرمختګ لپاره یوه بیلګه واوسو، د دردیدلو او کړیدلو ولس او نظام لپاره د ستونزو په لرې کولو کې ښې طرحې ولرو او یا هم په شکل داشکالو سره مرسته وکړو، نه داچې د یوې ستونزې د لرې کولو لپاره نورې بلا زیاتې ستونزې او مشکلات راپیداکړو، چې خدای مه کړه بیا به مو هم خپل ځان او هم ګران هیواد دتباهۍ خواته بولی وي.

لیکنه: پوهنمل عبدالناصر «ستانکزی» دحقوقو او سیاسي علومو پوهنځۍ دعلمي کادرغړی

په ټولنه کې دځوان مسؤلیت

دیوې پرمختللي ټولنې لپاره دځوانانو ونډه ددې لامل ګرځي، چې ټولنه به یې له هرډول بدبختیو څخه په امن کې وي او خلک به یې هوسا ژوند په درلودو، تل به له خوښیو او نېکمرغیو څخه خوند اخلي؛ نوي نسلونه چې رالویږي، دپوهې په ګاڼه سمبال ټولنې ته وړاندې کیږي او پرته له ویرې هغه څه زده کولای او دپرمختګ په لوري روان وي، لکه چې نورو هېوادونو پرمختللي قدمونه اوچت کړي او خپل هېوادونه یې دپرمختللیو او په عصري ډول یې هرڅه خپل وګړو ته چمتوکړي دي او هم یې خپل هېوادونه په پښو درولي.

دهېواد اوسني ځوانان له خپل فرصتونو څخه په ګټه اخیستو دوی هم کولای شي، چې خپل هېواد له شته وو بدمرغیو خلاصی ورکړي، خو ددې لپاره چې دوی یو موټي او په یوالي سره ژوند ته مخه وکړي، په خپلو کې ناسمو سیالیو په ځای له سالمو سیالیو نه کار واخلي.

ځیني ځوانان هم په ټولنه کې شته چې دنورو خدمتګارو ځوانانو په وړاندې خنډ ګرځي او دبدبینیوله مخې نه غواړي، چې یو ځوان دې دهېواد لپاره دخدمت جوګه شي، نو دا هغه لامل ګڼلای شو، چې په خپلو کې سره بې ځایه حسادت ترسره کوي.

دغښتلي ځوان په مقابل کې کینه ګر او حسود وګړي تل هڅه کوي، چې دیوهڅاند ځوان پښې ووهي او ټولنې ته یې یوډول ناسم او غلط انسان ورو پیژني، خو په اصل کې دغه ډول کړنې د لوی جهالت په مانا دی.

که هرهغه څوک غواړي، چې دخپلو هېوادوالو د خدمتونو په وړاندې خنډ ګرځي، دا په حقیقت کې هېواد او هېوادوالو سره مینه نه لري، چې ددوی لپاره سهولتونه ولوروي. داسې خلکو ته وویل شي، چې د بدبختیو له لومې ځان را خلاص او د ښو چوپړتیاوو لپاره متې راونغاړي اوږه په اوږه له غښتلو ځوانانو سره یوځای ولس ته غوره خدمتونه ترسره کړي.

ددې لپاره پکار ده، چې هېواد او خپلې خاورې ته غوره چوپړتیاوې ترسره کړو، هم به مو هېواد کې دکاربسیاینې لړۍ روانه کړې وي او هم به مو خپلو وګړو ته خدمت او ښې آسانتیاوې برابرې او ورسره به مو دیوالي مزي لا ټینګې کړې وي.

یو ځوان چې دګران اونېکمرغه افغانستان لپاره یوه ښته د جوړونې په موخه ږدي، باید ورسره په دغه یون کې موږ هم زیار وباسو، دوه ښتې کیږدو، یاده لړۍ به هغه وخت پرمختګ وکړي، چې ځوانان مو پیاوړي او غښتلي هوډ او اراده دخپل هېواد په وړاندې ولري.

ځوانان دهېواد دآبادۍ په برخه کې له نورو مخکښ په دې دي، چې دوی سره دځوان فکر او دخپلو ترلاسه کړو زده کړو له مخې ډېر مهم پلانونه او طرحې درلودونکي دي، چې دټولنې سترګې همدغو ځوانانو ته دي، نو همدا ځوانان دي ملا وتړي په رغنیزو او ټولنیزو چارو کې ولس ته مشورې او په جوړونه کې دوی پراخه ونډه لرونکي واوسي.

دهېواد په امنیت راوستو کې ځوانان کوښښ وکړي، چې ځینو ځوانانو دهېواد په وړاندې وسله پورته کړې، له بېلابېلو لارو دې راوګرځوي او دځوانۍ ستر مسولیتونو ته دې متوجې کړي.

نو پکار ده، چې هر لوستې په خپل ځان کې دځوانۍ حس پیداکړي او له دې ځوانۍ نه پوره ګټه واخلي، څو راتلونکي نسلونه دهر یو ځوان په ښو کړنو او شهکاریو وویاړي، خپلو او خپلوانو ته وربښوونکي ویاړ لاپسې دهسکو سرونو او دښو خدمتونو په وړاندې کولو اوچت او ګړندي قدمونه اخیستو سره به یې ځلانده تاریخ پریښی وي.

لیکنه: شیرمحمد «امیني» ستانکزی

نقش و اهمیت کتاب در جامعه

کتاب و کتابخوانی تهداب و زیربنای توسعه یی فرهنگ و رشد تمدن ها است انسان به وسیله فرهنگ و جامعه خود، موجودی اجتماعی می گردد.

در کنار این واقعیت، واقعیت دیگری وجود دارد که با وجود آنکه از این نوع حرف ها در کشور ما زیاد زده می شود اما عملاً کتابخوانی جایگاه رفیع و بلند خود را در جامعه پیدا نکرده است.

کتاب از آن جهت حائز اهمیت ویژه است که گنجینه یی است از دانش های گوناگون محتویات کتاب نه تنها وسیله دانش اندوزی است؛ بلکه لذت بخش نیز است.

مطالعه، رایج ترین سرگرمی ها است و کتاب ها می توانند برای هر فرد سلیقه یی متفاوت را فراهم کنند. اهمیت کتاب از آن رو مورد تاکید است که هیچ چیز نمی تواند جای محتویات کتاب ها را که شامل موضوعات دلچسپ و مختلف است بگیرد. چون مطالعه کتاب و دیگر رسانه های انتشاراتی، ایجاد علاقه و عادت به مطالعه، توسعه کتابخوانی و ارائه راه ها و مهارت های مطالعه و یادگیری، در بالابردن سطح آگاهی های یک جامعه و افراد آن نقش بسزایی دارد.

کتاب وسیله یی است که شخص با آن قدم به دنیای جدید گذاشته و از معارف آن بهره می گیرد و کتاب جز اساسی زنده گی است ملت های بزرگ که به قله های بلند موفقیت رسیده اند همه اش از برکت کتاب و مطالعه است. کتاب خواندن تنها عادت بزرگان و فرهیخته گان نیست کتاب خواندن شما را سخنران بهتری میکند کتاب خواندن ذهن را فعال نگه میدارد. مطالعه و کتابخوانی کاری بسیار حساس و مهم است کتاب می توانند در شمار دوستان ما در آیند.

ما می توانیم به جستجوی آن ها برویم تا ما را به خودمان بشناسانند. اما این توانایی را نیز دارند که در ما تاثیر کنند و درهای زنده گی را به روی ما بگشایند یا ببندند. کتاب می توانند ما را در پناه خود گیرند یا از میان بردارند کتاب ها چون زبانند که بهترین و در عین حال بدترین چیزها است نخست باید به این باور رسید که خواندن کتابِ خوب یکی از سرگرمی های لذت بخش است. این واقعیت بیانگر یک نکته ی اساسی است و آن اینکه با سخنرانی، حرف زدن و شعاردادن هیچ کاری به نتیجه نمی رسد، مگر اینکه شرایط تحقیق و امکانات لازم برای این امر یعنی «کتابخوانی» در جامعه میسر گردد.

بنابراین باید در کنار حرف های قشنگ و زیبای فرهنگی، تلاش کرد که زمینه ها و شرایط لازم برای رشد و شکوفایی کتاب و کتابخوانی و نهادینه کردن آن در جامعه فراهم شود.

نویسنده: عبدالاحد "فیضی"

ټولنیزې رسنۍ څنګه وکاروو او څه پرې خپاره کړو؟

په افغانستان کې د موقتې ادارې له رامنځته کېدلو سره سم هېواد له انټرنیټي نړۍ سره نوي وتړل شو، رسمې ادارې، پوهنتونونه او آن شخصي خلکو انټرنیټ ته لاره وموندله. خو څنګه چې ټولنیزې رسنۍ دلته نوي راټوکېدلې او زیاتره خلک ورسره پوره اشنا نه دي، همدا وجه ده، چې د ګټې تر څنګ یې ګڼ زیانونه راولاړ کړي دي.

دلته په همدې بحث کوو، چې څنګه وکولی شو د زیان پرځای له دې مهمې وسیلې د ګټې کار واخلو. دلته یې راسره ولولئ!

خواله (ټولنیزې) رسنۍ څنګه وکارو؟ د فېسبوک، ټویټر، یوټیوب، انسټګرام، وټس آپ، آیمو وایبر... د کارونې لپاره بایــد لانــدې کړنې په نظر کې ونیسو تر څو مو پر شخصیت موثره اغېزه وکړي، دین او هیواد ته د خدمت مصدر شو او پــه څنــګ کــې یــې دې کړېدلې ټولنې ته هم د ویاړ سمبول شو.

۱- داسې نشرات وکړئ، چې اسلامیت او افغانیت مــو پــه کــې خوندي وي.

۲ - د خپل فرهنګ د ژوندي کولو لپاره باید کار وکړو، نه د هغه د ورکولو او مرګ لپاره.

۳- د قومي، نژادي او سمتي توپیرونو څخه لریتوب چې په اســلام کې هم یو اصل ده لرې و اوسو.

۴ - د داسې یوې لیکنې نشرول، چې خلک ترینه یو څه واخلي او پر ژوند یې یو ډول نه یو ډول ښه اغېزه وکړي.

۵- له آوازو څخه ځان لرې ساتل ځکه چې بیا هغه باور چــې پــر تاسو یې نور کوي له لاسه ورکوئ..

۶- د خلکو خصوصي حریم ته پوره درناوی چې داهم دخلکو یو له اسلامي او مدني حقونو څخه ده.

۷ - له تور لګولو څخه ځان ساتل.

۸- د داسې انځورونو له خپرولو څخه ډډه کول، چې د خلکو پــر اذهانو منفي اغېزه کوي.

کوم ډول متن لوستونکي لولي؟ په نننۍ نړۍ کې تر ټولو کــم پیداکېدونکی څېز وخت دی، خلک تر بل هرڅه وخت ته زیــات ارزښت ورکوي نو موږ هم باید د خپلو مطالبو په خپرولو کې یاد فکتور ته پام وکړو. کله چې مطالب خپرو، نو دا کړنې باید پــه نظر کې ونیسو:

۱ - کوښښ وکړئ چې لنډ او ښکلی عنوان ورته وټاکئ.

۲ - د مطلب سره ورته او مناسب انځور خپور کړئ.

۳ - داسې موضوع باندې لیکنه وکړئ، چې په ټولنه کې ورتــه جدي اړتیا وي.

۴ -تر ټولو غوره موضوع وټاکئ څو دخلکو خوښه شي. څنګــه کولای شو، چې موضوع پیدا کړو؟ که څه هم په لومړیو کــې د دې پوښتنې ځواب په رښتیا هم ستونزمن وي، خو په کار او زیار سره هر څه کېدونکي دي. د موضوع په موندلو کې مه ورخطــا کېږئ ټولنه له داسې زرګونو موضوعاتو ډکه ده، چې تر اوسه لا چا په ژورنالیستکو سترګو نه دي لیدلې.

زموږ شاوخوا په هر څه لیکنه کېدای شي که تاسو سهار له کوره تر دفتره ځئ نو د ښار پاکوالی، چټلي، د پسرلي باراني موسم، د سرک تر څنډې ناست نشه یان، د ترافیکو ګڼه ګوڼه، کوڅه ډبو هلکانو له لوري دانجونــو ځــورول، د زور واکــو د موټرونــو هارنونه، د زور واکو د کورونو سیمټي دیوالونه، د روغتونونــو حالات، دکارخونو او موټرو لوګي، د موټرونو د کرایو لوړوالی، د ښوونځیو ودانی، د ځوانانو بې کاري، ســوالګرې ښــځې او ماشومان... هره یوه یې داسې موضوع ده که چېرته ورتــه پــه ژور لید وکتل شي ښې لیکنې پرې کېدای شي.خپل شخصــیت څنګه ثابت وساتو؟ د دې خبرې د ثبوت لپــاره یــو څــه وخــت مبارزې او قوې انګېزې ته اړتیا ده، که غواړئ، چې په ټولنه کې وپېژندل شئ نو باید سختې ورځې تېرې کړئ. خو دا، چې پــه خواله رسنیو کې ځان څنګه مطرح کړو باید لاندې کرښې ومنو:

۱ - پر خپل نوم مو اکاونټ جوړ کړئ. ۲ - د پروفایل انځور مــو باید معیاري وي. ۳ - د پروفایل انځور باید ژر، ژر بدل نشي. ۴ - فعاله اوسئ. ۵ - هرې موضوع ته لــه سیاســي، هنــري او فرهنګي عینکو وګورئ. ۶ - لیکل او نیوکه باید پر دلایلو وکړئ. ۷ - مطالب په لنډو جملو کې تر خلکو ورسوئ. ۸ - له بې مفهومه او ډېرو خپرونکو انځورونو څخــه ډډه وکړئ. ۹- د کاپي رایټ قانون ومنــئ. ۱۰ - د نــورو رغنیز انتقاد ومني. ۱۱ - مطالــب مــو بایــد املایــي او ګرامري غلطي ونه لري. ۱۲ - لیکنه مو باید بــې پــرې وي. ۱۳ - لیکنه مو باید اسلامي او افغاني ارزښتونو سره په ټکر کې نه وي.

پایله کې ویلی شو، چې راځئ داسې یو کــار تــه مــلا وتړو، چې د دین، ټولنې او ولس لپاره په خیر تمام شي. هر څه کېدونکې دي او دا چې ښه وکړو او ښه تر خلکو ورسو دا به تل یادیږي، که الله مه کړه بد مو وکړل تــل به بد یادیږي که تاسو وئ او یا نه وئ.

لیکنه: محمدنسیم «احمدزی»

موضوعات مربوط به تغذی طفل

تغذی باشیر مصنوعی به طفل باعث اضرار ذیل می شود:

۱- ارتباط مادر و طفل را مختل می سازد.

۲- حساسیت و عدم تحمل در مقابل شیر مصنوعین نزد طفل بیشتر می شود.

۳- افزایش خطر بعضی امراض مزمن نزد طفل بوجود میاید.

۴- وزن گرفتن زیاد طفل از اثر گرفتن مواد مغذی بزرگ شامل (پروتین - شحمیات و کاربوهاریدریت ها یا قند ها) که در شیر مصنوعی موجود بوده اما مواد مغذی کوچک شامل (ویتامین ها و منرال های) در شیر مصنوعی به اندازه بسیار کم موجود میباشد و نیازمندی اساسی طفل میباشد، طفل مصاب به سوء تغذی کوچک میگردد.

۵- نمرات پائین در امتحانات هوش ازمایی تاخیر در نشونما طفل دماغی طفل به نسبت کمبود به مواد مغذی کوچک (ویتامین ها منرال های) که در صورت تاخیر در نشونما طفل در دوسال اول حیات برای طفل یک چانس طلایی محسوب میگردد پس در دوسال اول حیات طفل درقسمت صحت و تغذی طفل توجه جدی صورت گیرد.

۶- افزایش خطر کم خونی سرطان تخمدان و پستان درنزد مادرچون مادرشیر خود را به طفل اش نمی دهد و از شیر مصنوعی استفاده می کند.

۷- ممکن مادر زود حامله شود به نسبت اینکه سویه هورمون پرولکتین از طرف شب در خون مادر بلند رفته و زمانیکه مادر از طرف شب طفلش را بصورت دوامدار از شیر اش تغذی نکند بخصوص در نزد اطفال نوتولد الی شش ماه که تنها شیر مادر به طفل کافی است حتی در این سن به طفل آب هم داده نشود زیرا شیر مادر از زمان تولد الی شش ماه تمام نیاز مندی طفل را مرفع می کند.

۸- افزایش اسهال و انتانات تنفسی به نسبت سویه بلند مواد مغذی بزرگ شامل پروتین ـ شحمیات و قند ها که امعاء طفل زمان تولد الی شش ماه اماده گی جذب و هضم آنرا ندارد و طفل به اسهال دوامدار مبتلاء میگردد و به نسبت مقاومت پاین وجود طفل از اثر نگرفتن شیرمادر و بخصوص در شش ماه نخست حیات طفل به امراض تنفسی مبتلاء میگردد.

۹- سوء تغذی فقدان ویتامین سی چون اخذ ویتامین سی در بلند بردن سیستم معافیتی اطفال نقش عمده دارد و مقدار آن در شیر مادر الی دوسال شیر دهی 95فیصد میباشد أنعده اطفالیکه شیر مادر را اخذ نکند و به فقدان ویتامین سی مبتلاء میگردد.

یک مادر هیچگاه طفل اش را باشیر چوشک تغذی نکند زیرا شیر چوشک باعث بروز امراض میگردد ومکروب در شیر چوشک به نسبت اینکه از پلاستیک ساخته شده است به اسانی نفوذ کرده و پاک کردن آن مشکل میباشد هرگاه یک مادر مواد غذایی رابه طفل اش میدهد ازپیاله وقاشق استفاده کند بخاطریکه شستن آن آسان بوده و مکروب ها به اسانی در آن نفوذ کرده نمی تواند در نزد اطفال نو تولد الی شش ماه تنها شیرمادر به طفل کافی است حتی درین سن به طفل آب هم داده نشود زیرا شیرمادر از زمان تولد الی شش ماه تمام نیاز مندی طفل را مرفع می کند.

ترتیب کننده: دوکتور فدامحمد "مهمند" مسول تغذی عامه ریاست صحت عامه ولایت لوګر