

مؤسس: غلام محی الدین انیس
مندی و مؤید وحدت ملی و بازسازی

مولوی ذبیح الله مجاهد:

به رسمیت شناختن امارت اسلامی به سود افغانستان و جهان است



امارت اسلامی می گوید که خواهان تعامل مثبت با جهان است، اما کشورهای جهان در مورد به رسمیت شناسی امارت اسلامی بهانه جویی می کنند. سخنگوی امارت اسلامی به رسمیت شناختن امارت اسلامی را به سود افغانستان و جهان می داند.

سه شنبه ۵ ثور ۱۴۰۲ هجری شمسی • ۴ شوال المکرم ۱۴۴۴ هجری قمری • ۲۵ اپریل ۲۰۲۳ میلادی • شماره مسلسل ۲۴۸۲۲

تلاش امارت اسلامی برای نجات افغانان گیر مانده در سودان

مولوی امیرخان متقی، وزیر خارجه کشور روز (یکشنبه سوم ثور) در یک گردهمایی در ولایت خوست گفته است که ۱۲۰ شهروند افغانستان در جنگ سودان گیر مانده اند. آقای متقی گفت امروز مشغول این کار بوده که از افغانان گیر مانده در سودان محافظت شود. با این حال او جزئیات بیشتری در این مورد نداد. با تشدید درگیری میان دو جناح رقیب نیروهای مسلح سودان در خرطوم، بسیاری از کشورها تصمیم گرفتند که کارمندان دیپلماتیک و شهروندان خود را از این کشور بیرون کنند. امریکا و بریتانیا روز یکشنبه دیپلمات ها و شهروندان خود را از سودان بیرون کردند.



امارت اسلامی گزارش واشنگتن پست را رد کرد

کشور امن در منطقه تبدیل شده است و با کشورهای مختلف تعامل دارد. به گفته سخنگوی امارت اسلامی، گروه داعش در افغانستان سرکوب شده و در حال نابودی قرار دارد. صفحه ۴



امارت اسلامی گزارش اخیر واشنگتن پست مبنی بر مبدل شدن افغانستان به مرکز تروریسم را رد کرد. ذبیح الله مجاهد، سخنگوی امارت اسلامی بانشریک اعلامیه گفته است که چنین ادعاهای خود ساخته از سوی حلقه های استخباراتی، نشان می دهد که بعضی حلقه های آمریکایی هنوز دست از دشمنی با مردم افغانستان برنداشته اند. او می گوید که افغانستان به یک

وزارت تحصیلات عالی:

بازنگری ۵۰ درصد نصاب تکمیل شده است

عبدالروف فراهی، رییس نصاب تحصیلی وزارت تحصیلات عالی می گوید که کار بازنگری ۵۰ درصد برجامانده نیز، به شدت جریان دارد. آقای فراهی گفت: «در مجموع ۱۶۰ رشته وجود دارد، که تقریباً از ۷۰ تا ۸۰ مورد آن کار شده و ۷۰ تا ۸۰ مورد باقی مانده است که در آینده نهایی خواهند شد.» صفحه ۴

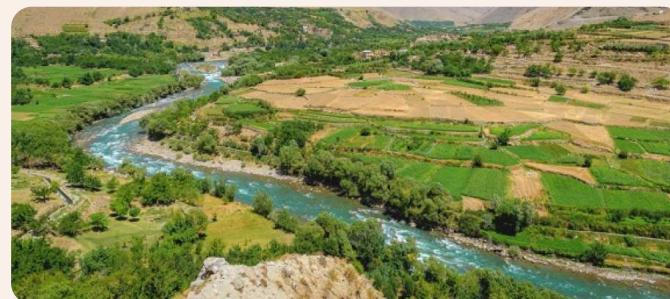


وزارت تحصیلات عالی می گوید که کار بازنگری نصاب تحصیلی تا پنجاه درصد، به پیش رفته است.

برای مدیریت آب در کشور برنامه های روی دست گرفته شده است

سرپرست وزارت انرژی و آب می گوید که این وزارت برای برای مدیریت آب در کشور تعدادی از پروژه های انکشافی را در نظر گرفته است. ملا عبدالطیف منصور، سرپرست وزارت انرژی و آب، گفته است که برای پروژه های مدیریت آب کشور، شماری از بودجه پروژه های انکشافی منظور شده است. وی در صحبت با کارکنان این وزارت گفته است که در سال پیش رو شماری از بودجه انکشافی برای پروژه های

سرپرست وزارت انرژی و آب می گوید که این وزارت برای مدیریت آب در کشور تعدادی از پروژه های انکشافی را در نظر گرفته است.



روز جهانی کتاب و کمرنگ شدن فرهنگ مطالعه در کشور

آنان می گویند که چالش های اقتصادی، و کارگیری بیش تر جوانان از اینترنت و شبکه های اجتماعی سبب شده تا از علاقمندی جوانان به خواندن کتاب کاسته شود. احمد، باشند، گفت: «مردم زیاد به تلفون و سوشیل میڈیا و فیسبوک و امثال اینها علاقه دارند، اما به کتاب خوانی صفحه ۴



در روز جهانی کتاب، برخی از شهروندان از کمرنگ شدن فرهنگ مطالعه در کشور سخن می زنند.

اقتصاد وزارت: د خارنې او روڼتیا له لارې د مرستندویه بنسټونو ملاتړ کوو

د اقتصاد وزارت وایي، مرستندویه بنسټونه او موسسې د بېوزلې په کمولو کې مهم رول لوبوي او له همدغې امله دغه وزارت په هېواد کې د بېوزلې د لمنځه وړلو او اقتصادي ودې په موخې د مرستندویه بنسټونو او موسسو له فعالیتونو څخه له خاړنې او روڼتیا سره سم ملاتړ کوي. اقتصادي کارپوهان ټینګار کوي چې د کمولو په مرستی به په افغانستان کې هغه وخت اغېزمن وي، چې د فقیر د کمولو په پلمه سیاسي موخې تعقیب نشي. ورته مهال د هېواد یو شمېر اوسېدونکي وایي، د کار عواید په نشتوالي کې د دوی لپاره ژوند خورا ستونزمن شوی دی.

سخن انیس

هېوادوال د امنیت په تامین باور من دي

څرګنده ده چې دجګړې اوږد مهاله کلونه دمختلفو لورو څخه خورا ستونزمن او دګړاونو ډک وځکه په اشغالګره جګړه کې ډیر شمیر افغانان دمرګ ژوبلی سره مخامخ شول او په پوره پیمانې کورنی دویر په بېګرېبناستی تمه وه چې د اسلامی امارت دمجاهدینو د سرښندنې او میرانې له امله به دجګړه غوښتونکو او اشغالګرو ځواکونو څخه د هېواد خپلواکي او آزادی ترلاسه کيږي او افغانان به دپوی همیشنی او تل پاتی سولې څخه برخمن شي. اوس چې په هېواد کې دپردې پالو او اشغالګرو ځواکونو ترغور ټول شوي ورسره جوخت د هېواد په هرګوت کې دسولې او امنیت د خونديتوب انگازې را خپری شوی او هر هېوادوال پرته داندېښنو او ویرجن حالات څخه دخپلې کورنی سره یوځای په سوله او امنیت کې ژوند کوي. ډیری هېوادوال چې د امنیت په تامین سره د الله متعال له دربار څخه شکر کوي او د اسلامی امارت مجاهدینو ته په نورو ورسپارل شویو دندو کې ډېریالیتوب دوعا کوي. زیاتوي چې دادمو ترلاسه کړې چې هېواد به دهر ډول غیر مسولې وسله والی ډلی څخه په امن کې پاتی شي او هیڅوک به ددې توان ونه لري چې زموږ د زوریدلو خلکو ته په لاس ورغلی امنیت بیا دکواښ او جګړو سره مخامخ کړي. هېوادوالو ته به د اسلامی امارت واک ته درسیدو راهیسې موده ور معلومه شوي وي باید یې پری ۴ مخ

روژه شش گانه شوال

صفحه ۲

صبر و شکیبایی کلید موفقیت

صفحه ۲

دوری از قرآن باعث تجزیه و پراکندگی می شود

صفحه ۳

تکمیل پروژه قوش تپه، انقلاب بزرگ زراعتی را در کشور رقم می زند

صفحه ۳

فرانسوی ادیب دار مستیر او پښتو ژبه

صفحه ۵

سوء تغذیه دامنگیر کودکان در نیمروز

شان به چنین وضعیتی رسیده اند. حمیدالله، باشند ولسوالی چهار برجک ولایت نیمروز در مورد سوء تغذیه چیزی نمی داند، ولی با ابراز نگرانی می گوید: "از فامیل های ماده تا پانزده نفر به مرضی مبتلا شده اند که ما نمی دانیم چه مرضی است. حال من و خانمم می ترسیم که مارا هم بگیرد، چون دل شوره داریم. اینکه سوء تغذیه آدم را می کشد یانه هم نمی دانیم." صفحه ۴

سرراغ این کودکان برویم، برخی از خانواده ها تا حال معنی و مفهوم سوء تغذیه را نمی دانند، اما کودکان



روزه شش گانه شوال

حبیبی صالحی

ما علیه من رمضان في شعبان بعده أنه مؤذلفرضه غير مفترط» اهل علم اجماع کرده اند که اگر قضای رمضان را در ماه شعبان آینده همین سال به جا آورد، این فریضه را بدون افراط اداء کرده است. حضرت عایشه صدیقه رضی الله عنها می فرماید:

«كان يكون علي الصوم من رمضان، فما أستطيع أن أقضيه إلا في شعبان؛ بر من قضائي روزه رمضان می بود، به جز شعبان در ماه های دیگر آن را نمی توانستم قضا آورم». (صحیح البخاری)

کیفیت روزه شوال:

روزی شش روز ماه شوال را بهتر است بعد از عید فطر پیایی گرفت و نیز می توان به طور متفرق در تمام ماه آن را به جا آورد. اگر جهت مبادرت به عبادت پی در پی گرفته شود، هم درست است و اگر برای سهولت به طور متفرق جدا جدا در تمام ماه شوال گرفته شود، باز هم درست است؛ زیرا هدف روزه گرفتن شش روز از ماه شوال است و آن در هر دو صورت به دست می آید.

بهر صورت، روزه ماه شوال از نشانی های قبولیت روزه های ماه مبارک رمضان است؛ زیرا پس از یک طاعت و عبادت، انجام عبادت و طاعت دیگر، نشانه ای قبولی طاعت و بندگی پیشین است.

خدای تعالی تمام عبادت ها و طاعت های مسلمانان را قبول کند و توفیق بیشتر طاعت و بندگی در زندگی برای همه نصیب گرداند.



همه ادا گردد. پیامبر اکرم صلی الله علیه وآله وسلم می فرماید: «دُنِيَ اللهُ أَحَقُّ أَنْ يُقْضَى؛ دین خدا حق دارتر است که ادا گردد». (متفق علیه) باز هم اگر کسی نخست روزه شش گانه شوال را بگیرد و پس از آن قضائی روزه رمضان را ادا کند، این کار او نیز جایز است و فضیلت وعده شده را در می یابد؛ زیرا قضای رمضان فرصت وسیع و فراخ دارد. از این شوال تا ماه شعبان آینده همین سال در هر قسمت سال که خواسته باشید می تواند آن را ادا کند و به جا آورد. ابن بطال رحمه الله در فتح الباری شرح صحیح البخاری چنین می نویسد:

«وأجمع أهل العلم على أن من قضى نيت این روزه: چون این روزه از روزه های نفلی و استحبایی است، برای آن نیت از شب ضروری نیست؛ بلکه می توان این روزه را تا قبل از زوال نیت کرد، اگر که موارد فاسده کننده ای روزه را تا حال انجام نداده باشد. تقدیم بر قضای رمضان: تقدیم شش گانه شوال بر قضای رمضان جایز است؛ ولی اگر قضای فرض رمضان را قبل از انجام روزه شش روز، شروع کند، بهتر است؛ زیرا از یک سو مشغول شدن به ادای فرض و واجب نسبت به نفل بهتر است و از سوی دیگر قضا، دین الهی است و دین الهی سزاوارتر ادا است و باید پیش از

تکمیل می کند». (مسند احمد) روزه شش روز شوال، روزه یک سال را به این طرق تکمیل می کند که برای یک نیکی ده برابر اجر و پاداش داده می شود، طوری که پیامبر اکرم صلی الله علیه وآله وسلم می فرماید: «إِنَّ الْحَسَنَةَ بِعَشْرٍ أَمْثَالِهَا؛ یک حسنه و نیکی ده برابر اجر دارد». پس روزه ای ماه مبارک رمضان که (۳۰) روز هست، برابر روزه ده ماه اجر و پاداش می گیرد و روزه ای شش روز شوال برابر روزه ای دو ماه اجر می گیرد که ثواب و پاداش مجموع یک ماه و شش روز، برابر ثواب و اجر (۱۲) دوازده ماه سال می گردد و به این طریق روز شش گانه شوال، ثواب یک سال را تکمیل می کند.

حکم روزه شوال: روزه گرفتن شش روز شوال، از روزه های استحبایی است و حکم آن را دانشمندان اسلامی مستحب نوشته اند. وقت این روزه: روزه گرفتن روز اول شوال المکرم که روز عید سعید فطر است، از جمله روزهای ممنوع و روزه گرفتن آن حرام است. پس از روز اول عید، روز دوم شوال که در عرف به آن «روز دوم عید» می گویند، می توان روزه شش گانه شوال را گرفت. اما بهتر است که پس از گذشت سه روز عید که در عرف مردم و جامعه ما روزه های خوشی و خوردن و نوشیدن است، گرفته شود.

مسلمانان ماه رمضان المبارک را با همه خیرات، برکات، طاعات و عبادات آن وداع گفتند و هم اکنون در ماه شوال المکرم قرار دارند، در حال پشت سر گذاشتن روزه های عید فطر هستند. ماه شوال المکرم یک سنت پسندیده و دارای اجر بزرگ است که بسیاری از مسلمانان به انجام آن حریص و علاقه مند هستند و آن سنت پسندیده روزه ای شش روز از این ماه است. روزه این شش روز، فضیلت بی شماری دارد که در زیر در روشنی احادیث گهربار پیامبر اکرم صلی الله علیه وآله وسلم بیان می گردد.

فضیلت این شش روز: در باره فضیلت روزه ای این شش روز پیامبر اکرم صلی الله علیه وآله وسلم چنین می فرماید: «مَنْ صَامَ رَمَضَانَ ثُمَّ أَتْبَعَهُ سِتًّا مِنْ شَوَّالٍ، كَانَ كَصِيَامِ الدَّهْرِ؛ هر کسی که ماه رمضان را روزه گرفت و پس از آن شش روز را در ماه شوال نیز روزه بگیرد، او ثواب روزه سراسر سال را به دست می آورد». (مسلم نیشاپوری، صحیح مسلم، ح ۱۹۸۴؛ محمد ترمذی، سنن الترمذی، ح ۷۵۹) در حدیثی دیگری به روایت ثوبان رضی الله عنه از پیامبر اکرم صلی الله علیه وآله وسلم می فرماید: «مَنْ صَامَ رَمَضَانَ فَشَهْرٌ بِعَشْرَةِ أَشْهُرٍ، وَصِيَامُ سِتَّةِ أَيَّامٍ بَعْدَ الْفِطْرِ فَذَلِكَ تَمَامُ صِيَامِ السَّنَةِ؛ هر کس رمضان را روزه گیرد، پس این یک ماه روزه به اندازه ای ده ماه روزه ثواب دارد، و روزه ای شش روز پس از عید فطر روزه ای یک سال را

صبر و شکیبایی کلید موفقیت

احسان الله

کسب و کارتان در نظر می گیرید را تحقق ببخشید. روابط بهتر:

صبر به ما کمک می کند برای درک افرادی که در زندگی مان حضور دارند بردباری بیشتری از خود نشان دهیم. به این ترتیب قادر خواهیم بود از نقایص یکدیگر چشم پوشیم و تفاوت هایمان را بپذیریم، حتی در مورد ویژگی هایی که در خودمان قادر به تحمل شان نیستیم.

به جای آنکه دیگران را قضاوت کنید، یا تحمل خود را از دست بدهید، کاملاً در تعامل مشارکت داشته باشید. این کار را امتحان کنید: دفعه ی بعدی که به دفتر، پوهنتون و شرکت و یا فروشگاه رفتید، لبخند بزنید، مؤدب باشید، و سر صحبت را با دخل والا باز کنید. به این ترتیب هم خودتان احساس بهتری خواهید داشت، هم ممکن است تنها کسی باشید که به او احساس ارزشمند بودن می دهد.

دانشمندان بزرگ و اهل اندیشه و تفکر گفته اند: «صبر و استقامت اثری جادویی دارند، مشکلات و موانع در برابرشان ناپدید می شوند». تغییر نگرش، پایین آوردن انتظارات، و در لحظه زندگی کردن می تواند در تمام حوزه های زندگی، پاداش های دور از انتظاری برایتان به ارمغان بیاورد. صبر کلید موفقیت و کاهیبایی در زندگی دنیوی و اخروی می باشد پس عزیزانم همیشه صبور باشید و صبر را پیشه و هدف زندگی روزمره خویش قرار دهید.

سعادت، خوشبختی، رستگاری، عزت نفس، سلامتی روحی و روانی، کامگاری و بهروزی از آن صابران می باشد.

امتحان نشمایید. تصمیم گیری آسان تر:

برای همه ی ما پیش آمده است که به خاطر تصمیم عجولانه ای که در گذشته گرفته ایم احساس پشیمانی کنیم. کمی بردباری به خرج دادن به شما اجازه می دهد به جای تصمیم های آنی، اطلاعات بیشتری جمع کنید و تصمیم های منطقی تری بگیرید.

برای ارزیابی کامل هر موقعیتی به خودتان زمان بدهید و پیش از آنکه خود را نسبت به اجرای طرحی عملی متعهد بدانید نکات مثبت و منفی آن را خوب بسنجید. اجازه ندهید کسی شما را مجبور کند بدون فکر و در نظر گرفتن همه ی جوانب، تصمیمی آنی بگیرید.

تحقق اهداف: اگر شما هم خیلی زود از انجام کاری خسته می شوید و حوصله تان سر می رود، بدانید تنها نیستید. اغلب ما دوست داریم چند کار را با هم انجام دهیم و از کاری به سراغ کار دیگر برویم.

اما به یاد داشته باشید برنده ی مسابقه ی لاک پشت و خرگوش چه کسی بود. صبر با خود ثبات قدم به همراه می آورد. ترکیب این دو به شما اجازه می دهد عمیقاً به انجام کاری بپردازید و مهارت های لازم برای به پایان رساندن آن را فرا بگیرید. از طرف دیگر شما را برای پدید آوردن سابقه ای استوار در حوزه ی خاصی توانمند می کند، مثلاً گرفتن مدرک دکتر، راه اندازی یک مجموعه ی اقتصادی بزرگ، یا چاپ کردن کتاب. شما با پشتکار به خرج دادن قادر خواهید بود اهداف رفیعی که برای خود و

درد و رنج و خستگی نیست، سلامتی روحی و روانی با ارزش ترین نعمتی است که نباید آن را از دست داد.

از پیشرفت سریع فناوری مدرن، شرایط و درس های روزگار یاد گرفته ایم بلافاصله انتظار نتیجه داشته باشیم، و توانایی مان در تحمل شرایطی که مطلوب مان نیست روز به روز کمتر می شود. ما همیشه می خواهیم بلافاصله به خواسته هایمان برسیم.

بردباری نوعی کنترل روی دنیای خود است؛ این مهارت را باید در خود پرورش داد. یاد گرفتن صبر بدون عصبانیت یا آزرده گی به شما کمک می کند، در تمام حوزه های زندگی و کار خود به موفقیت بیشتری برسید.

تمرین صبر و بردباری، می تواند مزایای زیر را برای شما به همراه داشته باشد:

استرس کمتر: بردباری می تواند تجربه ی استرس را در زندگی شما تا حد قابل توجهی پایین بیاورد. وقتی احساس کردید در حال عصبی شدن هستید، لحظه ای درنگ کنید و ببینید اطرافتان چه اتفاقی در حال رخ دادن است. نفس عمیق بکشید و آرامش خود را حفظ کنید. آرام با خودتان بگویید «وقت آن است که از سر شروع کنم». مغز شما احتیاج خواهد داشت تفکرات منفی را رها کند و روی چیزهایی متمرکز شود که واقعاً اهمیت دارند. این را حس خواهید کرد که هر چه صبور تر باشید، استرس، عصبانیت و ناتوانی کمتری را تجربه خواهید کرد. مخصوصاً اگر فرصت مناسب باشد وضو بگیرید نتیجه خارق العاده در پی دارد، می تواند یک بار



همیشه متوجه اعمال، رفتار، گفتار و کردار خود نیستیم؟ وده ها و صدها چراهای دیگر نیز ذهن و فکر ما را مشغول ساخته است و علت را در دیگران جستجو می کنیم.

ما به لطف الله منان و توانایی و ظرفیت وجودی ای که الله قادر برای مان مقدر ساخته باید در برابر مصیبت ها، درد و رنجها، حوادث ناگوار، حادثات ترفیکی، حادثات طبیعی مانند سیل، طوفان، از دست دادن عزیزان و رفیقان، از دست دادن کار و شغل و ... شجاعانه، دلیرانه و مردانه وار صبور بوده و صابر بودن خود را نزد قادر مطلق ثابت سازیم، چون این دنیا جز مسیر صبر و شکیبایی چیزی دیگر نیست. دنیا جایی برای غم،

یاد گرفتن صبر، شکیبایی و مردانگی بدون عصبانیت و خشم به شما کمک می کند در زندگی خود به موفقیت، رستگاری و کامگاری های روز افزون بیشتری دست پیدا کنید.

ما در جامعه ی شتاب زده ای زندگی می کنیم که در آن اغلب افراد به دنبال نتایج و پاداش های آنی هستند. مثلاً بی صبوری خود را در مواقعی که باز شدن یک صفحه ی اینترنتی بیش از حد معمول طول می کشد در نظر بگیرید. یا مثلاً به یاد بیاورید وقتی موتور جلوی تان با سبز شدن چراغ بلافاصله حرکت نمی کند چقدر عصبانی می شوید. به راستی چرا همیشه این قدر عجله داریم؟ چرا همیشه دیگران را مقصر می دانیم؟ چرا

دوری از قرآن باعث تجزیه و پراکندگی می‌شود

معاد



همیشگی علاقمند است، و سعادت و خوشبختی هر دو جهان را می‌خواهد داشته باشد، بر وی لازم است که روز و شب با قرآن تجدید عهد کرده و ارتباطش را با آن محکم و استوارتر سازد، و آیاتش را به حافظه خود سپرده و با مغز و فکر خویش در آمیزد تا در پرتو آن کتاب آسمانی، به سوی رستگاری و سعادت جاودانی رهنمون شود.

امید است روزی تمام امت مسلمه خود را زیر چتر واحد ببینند و قرآن این کتابی سرنوشت ساز بشریت را سر مشق زندگی خویش آن طوری که لازم است، قرار دهند.

خداوند متعال همه‌ی ما و شمارا توفیق عنایت نصیب فرماید تا بتوانیم در زیر سایه قرآن زندگی کنیم تا سرفراز دنیا و آخرت گردیم.

در رسانیدن بخشش و بذل خداوند «ج» کوتاهی نکرده است، شما هم در پذیرش و فهمیدن آن کوتاهی نورزید. پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله وسلم فرمود: قرآن در گمراهی، مایه هدایت و در ناپیایی، مایه روشنی و موجب بخشش لغزش ها است. قرآن انسان را از نابودی حفظ می‌کند و از انحراف رهایی می‌بخشد، فتنه ها را از بین می‌برد، آدمی را از دنیا به آخرت می‌رساند، و کمال دین در آن نهفته است. هر کس از قرآن فاصله گرفت در آتش افتاده است.

قرآن همان قانون خدایی و ناموس آسمانی است که اصلاح دین و دنیای مردم را به عهده گرفته و سعادت جاودانی آنان را تضمین کرده است آیات آن سرچشمه هدایت، راهنمایی و کلماتش معدن ارشاد و رحمت است. کسی که به سعادت

فضیلت قرآن از همه کتاب های آسمانی بیشتر و بالاتر است؛ زیرا کتاب های دیگر آسمانی برای برهه ای از زمان و مردم خاصی فرود آمده بود، اما قرآن برای همه زمان ها تا روز قیامت و برای همه انسان ها در همه مکان ها حتی برای غیر انسان ها مانند جن نازل شده و همه موظف هستند به دستورات آن عمل کنند.

قرآن بهترین کلام و هدیه اوست، و نیز تکلم خدا با بشر است. انسان عاقل و فهیمده به هیچ عنوان حاضر نیست بین او و قرآن فاصله بیفتد. مگر نه این است که گوش و چشم انسان می‌خواهند لذت ببرند. چرا لذت را با شنیدن و دیدن آیات و کلام الهی تأمین نکنند تا بخواهند از راه باطل چشم و گوش را به لذت مادی سرگرم کنند.

اگر برای انسان، روشن و واضح شد که قرآن، هم کلام الهی و هم تکلم خداوند با بشر است، چرا به استقبال آن نمی‌شتابد؟

اگر کسی مزاج روحی خود را با گناه مسموم کند از شهد و شیرینی قرآن لذت نمی‌برد.

همان طور که انسان معتادی که مزاجش را مسموم کرده است، نمی‌تواند از غسل لذت ببرد و فقط از آن سم، لذت می‌برد لذا کسی هم که مزاج روحی خود را مسموم کند از تلاوت قرآن لذت نمی‌برد؛ چرا که گناهان مانع می‌شوند تا وی طعم گوارای کلام الهی را بچشد.

قرآن اثر جود و بخشش الهی است که بر قلب بهترین افراد بشر نازل شده است و پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله وسلم هم در رساندن این بخشش الهی کوتاهی نکرده، بلکه همه آن عطایا و مواهب الهی را به انسان های مستعد و قابل، ابلاغ کرده است. قرآن به منزله یک تکلیف محض نیست، بلکه عطای خاص الهی است و چون آن حضرت

از آنجا که آگاه هستید قرآن کریم یگانه کتاب ممتاز بشریت و یگانه کتابیست که مهر تایید بر آن تا ابد زده شده تمام زوایایی بشریت را دربر گرفته و هرکی به آن چنگ بزند باعث کامیابی دنیا و آخرتش خواهد شد.

پیغمبر معزز مان می‌فرماید: قرآن کتابیست که همانا خداوند «ج» با این کتاب بعضی را بلند و برخی را خوار و ذلیل می‌گرداند.

یعنی هرکه عمل به قرآن عظیم الشان نماید و آن را در زندگی خویش عملی بسازد باعث سربلندی ایشان در دنیا و آخرت می‌شود و هرکسی که آن را نادیده بگیرد و از آن دوری جوید در دنیا و آخرت خوار و ذلیل خواهد شد.

امروز جامعه امت اسلامی اشد نیاز دارد تا دستورات قرآن کریم را یکایک در زندگی خویش عملی بسازند و دنیای بحران زده‌ی اسلام را از چالش های کنونی بیرون بکشند.

تا زمانی که ما به قرآن منحصیث کتاب سرنوشت ساز ننگریم و خود را با دستورات آن وفق ندهیم کامیاب نخواهیم شد.

دنیای اسلام با دوری از قرآن، دچار تجزیه و پراکندگی گردیده است و هرسو امت اسلامی ندای اتحاد و همبستگی را سر می‌دهند و از این پراکندگی ها شکایت دارند.

قرآن کتاب اندک نیست که رفتار ما بآن اندک بوده باشد.

این کتابیست که تمام مخالفین خویش را به مبارزه می‌طلبد و کتابیست که نظیر آن در جهان دیده نشده است.

در عالم هستی هیچ کتابی در فضیلت و برتری به پایه قرآن نمی‌رسد؛ زیرا نه تنها قرآن خلاصه و عصاره تعلیمات همه انبیاء الهی است، بلکه از همه موجودات آفرینش برتر و والاتر است.

پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله در این باره فرمود: «فضیلت قرآن به جز خدا از همه چیز برتر و بالاتر است».

تکمیل پروژه قوش تپه، انقلاب بزرگ زراعتی را در کشور رقم می‌زند

احمد خالد

استفاده این آب ها تقریباً کمتر از 30 درصد یعنی 23 میلیارد متر مکعب از مجموع ظرفیت آبی خود را استفاده کرده به اساس تخمین ها 1,6 میلیون هکتار را تحت کشت و بهره برداری قرار می‌دهیم. در مقایسه ظرفیت تولید ساحات بیشتر اراضی زراعتی آبی ما فعلاً لا مزروع بوده و قسمت بیشتر آب در دست داشته یعنی 75 درصد قسمتی در داخل افغانستان بر همکاری های کشور شان در خصوص تطبیق معیار و بهتر پروژه کانال قوش تپه و با در نظر داشت تمام امتیازات و حقوق افغانستان جهت بدست آوردن حق آبه خویش از دریای آمو وعده همکاری نیز داده اند.

این که کار عملی کانال قوش تپه یک پروژه نهایت مهم و ارزشمند اقتصادی برای کشور ما است و افتخار آغاز و تکمیل آن را امارت اسلامی افغانستان دارد جا دارد، روی سایر پروژه های مدیریت آبی کشور با نیاز سنجی های تولید انرژی و آبیاری دشت های بی آب و تبدیل آن به زمین های حاصل خیز توجه گردد. چنان که منابع آبی در کشور ما عمدتاً از طریق باران های فصلی به شکل برف و یا باران می‌باشد. به اساس تحقیقات ابتدایی موجود در سال های نورمال آبی مقدار 57 میلیارد متر مکعب آمد آب داریم که با این مقدار 5,3 میلیون هکتار اراضی قابل آبیاری می‌باشد در حالی که ظرفیت آبی کشور ما اضافه از نیاز آب در امور زراعتی و سایر استفاده ها است اما بنابر عدم مدیریت درست در

دار است. ان شاءالله با تکمیل کار کانال حدوداً 250 هزار هموطن ما صاحب وظیفه و شغل می‌شوند. کانال قوش تپه که از بزرگترین پروژه انتقال آب در شمال افغانستان به شمار می‌رود ظرفیت انتقال 10 میلیارد متر مکعب آب را از رودخانه مرزی

و در ماه سرطان تکمیل خواهد شد. همینگونه در ساخت کانال بر علاوه نیروی انسانی از چهار هزار ماشینری نیز کار گرفته می‌شود. قابل یادآوریست مطالعات امکان سنجی این کانال در سال 2018 میلادی آغاز شد ولی در سال های قبل سردار داوودخان قصد ساخت



آمو دارد. اما در مسأله تکمیل کامل پروژه کانال قوش تپه طوری که در مقدمه تذکار یافت. نگرانی های همسایه ها در مدیریت آبی کشور ما را به دنبال دارد به خصوص کشور اوزبیکستان نگران است. نگرانی دولت اوزبیکستان با ادامه حفريات کانال متذکره کاهش

این کانال را داشت اما نه ساخت و نه در 43 سال اخیر کسی جرأت حمایت و عملی کردن این کار بزرگ را داشت که اعتبار عملی سازی این پروژه بزرگ و حیاتی را در حالت حاضر امارت اسلامی و شخص ملا برادر آخوند معاون اقتصادی ریاست الوزراء عهده

ختم اشغال و رویکار آمدن امارت اسلامی در افغانستان کمیته رهبری اقتصادی ریاست الوزراء امارت اسلامی در طی یکسال گذشته، کار روی پروژه مهم و حیاتی آبی کشور پروژه کانال قوش تپه را آغاز و در مدت بسیار کم به این پروژه سروسامان بخشید حال با 70 درصد پیشرفت کار عملی ساختمانی این پروژه یقیناً که آرزوی بزرگ ملت برآورده شده و عنقریب با تکمیل کار این پروژه صحراها و دشت های سوزان کشور ما سرسبز و حاصل خیز خواهد گردید و با برآورده ساختن نیازهای داخلی می‌شود به خارج کشور نیز صادرات خوبی ان شاءالله خواهیم داشت. تکمیل این پروژه می‌تواند یک انقلاب کلان زراعتی را در کشور رقم زند، مخصوصاً در تولید گندم و سایر غلات به خودکفایی خواهیم رسید. این که قوش تپه چگونه پروژه است کار عملی آن چند درصد پیش رفته در کنار مزایای آبیاری، از نظر سیاسی و اقتصادی کدام موارد را به دنبال دارد.

سید ذبیح الله میری مدیر پروژه کانال قوش تپه در این باره در صحبتی گفت: این کانال از سه ولایت افغانستان بلخ، جوزجان و فاریاب می‌گذرد. طول آن 286 کیلومتر عرض آن 152 متر و حدود 8,5 تا 12,5 متر عمق دارد. پس از تکمیل ساخت کانال قوش تپه 550 هزار هکتار زمین را در سه ولایت یاد شده آبیاری کرده که هزینه ساخت فاز اول این پروژه

افغانستان با داشتن منابع طبیعی سرشار زیرزمینی و آبی از جمله محدود کشورهایی است که هنوز هم در فقر و تنگدستی دست و پا زده، دستنگر کمک های خارجی است. 20 سال گذشته با سرازیر شدن وجوه هنگفت کمک های جامعه جهانی از ساخت و ساز پروژه های عمرانی درازمدت اندکی را میتوان سراغ کرد، ولی به دلیل فساد گسترده و اتخاذ تصمیم قدرت های خاندانی و تباری آنچه که باید در آبادی و شگوفایی کشور هزینه می‌گردید. همه بر باد فنا شد. صرف می‌توان از کار پروژه بلند سلما و بندکمال خان نام برد آنهم نیمه تمام. زعمای کشور مادر مدیریت آب ها از قدرت آنچنانی برخوردار نبودند تا با بهره برداری از منابع سرشار خدادادی خویش دشت های سوزان خود را به کشت زار های سرسبز و حاصلخیز مبدل سازد و با تولید انرژی برق به خودکفایی دست یابد. همسایگان ما نیز با سنگ اندازی و حمایت از جنگ های تحمیلی و اشغال افغانستان نگذاشتند یک چنین مدیریت ایجاد گردد. سالانه میلیاردها متر مکعب آب ما به کشورهای همسایه بدون هیچ هزینه می‌ریزد و همسایگان ما با حربه قراردادن میلیون ها هموطن مهاجر ما خواستار حقیقه های بدون حد و حصر اند.

حالا که آب در سطح جهانی به یک منبع قابل نزاع به دلیل تغییرات اقلیمی در سالیان پیش رو مبدل گردیده است. با تحول جدید،

هېوادوال د امنیت…

او پرته یز قضاوت وکړی چې اسلامي امارت څومره او ترکومه حده امنیت تامین کړی هېوادوال وینی چې دهېواد په ملی او مذهبي نمانځونکو ورڅوکي امنیت څومره تامین شوی او خلکو په څومره ډاډمن زړه په هېوادکي دخوشحالی مراسم ترسره کړی. ډیری هېوادوال چې دهر یوه په تندۍ کي دخوښی نڅښی نښانی دورایه معلومیدی راجوتوی چې هېوادوال د امنیت دخوندیتوب له کبله راضی ښکاری خوښ دي چې د اختر ورځی پرته له کوم امنیتی کواښ څخه په خوښی او خوشحالی سره تیروی.

ډیری هېوادوال دهېواددمختلفو سیمو څخه دلیډو پر مهال چې په کلونو کلونو یی نه وي لیدلی اوس د ډیری آرامی په احساس سره میلی کوی او دخپلو مکررو سره دهېواد زړه راټولکونکو منظرو څخه خوند اخلی. دا ټول هغه څه دي چې د اسلامي امارت په راتگ سره ترلاسه شوي. هېوادوال پوهیږی چې د ډیرو ستونزو دحل لار د امنیت تامین او دسولی رامنځ ته کیدل دي اوس چې دالله(ج) په فضل او د اسلامي امارت دمجاهدینو په هلوځلو سره امنیت تامین شوی هېوادوال باوری دي چې شته ستونزی به هم که خدای(ج) کول آهسته آهسته ورغاول شی.

هېوادوال باید ومنی چې پر افغانانو د اوسنی امنیت رامنځ ته کیدل دهیڅ هېواد پیر زوینه نه ده یوشمیر په جگړه کي دخیلو ناوړه موخو دترلاسه کولو په خاطر ناوړه تبلیغات کوي اوسنی رامنځ ته شوی امنیت له پاره دستونزو او خنډونو د را پیدا کیدو په لټون بوخت دي. یوشمیری بیا دپخوانیو ټښتیدلو درا ټولیدو په لټه کي دی اویوشمیر بیا دنورو ترهگریزو ټولو له پاره تبلیغاتی کمپاین ته لمن وهي. خو اسلامي امارت ددی ټولو لاس وهونکو هېوادو دناوړه لاس وهنو سره سره ټیاری لري چې د امنیت دخوندیتوب سنتی لاپسی پیاوړی او هغه تشی را ډکی کړی کومی چې امنیت زیانمنوی هېوادوال دي داده ووسی چې د اسلامي امارت په وړاندی د هر ډول دسیسو او ټوټو جوړول به دناکامی سره مخامخ شی ځکه اسلامي امارت په پاک نیت او هېوادنی مینی پرته له دی چې شخصی کنټی په پام کي ونیسی دهېواد دملی کتبو دخوندیتوب له پاره هر ډول قربانی ورکړی او هېواد د اوسنیو ستونزو څخه درا ایستلو له پاره دهیڅ ډول هلوځلو څخه دریغ نه کوي. چې د الله(ج) په مرسته به په دی لاره کي دزیاتو بریالیتوبونو څخه برخمن شو.

متین

راه های جلوگیری…

می تواند مشکل شب ادراری را تشدید کند. بنابر این مراقب رفتار خود با کودکی که شب خودش را تر کرده، باشید. متأسفانه بعضی از والدین عادت دارند کودک خود را با دیگر کودکان مقایسه کرده و از این کار برای تنبیه و تغییر رفتار او استفاده می کنند. اما این کار جز از بین بردن اعتماد به نفس فرزندان نتیجه دیگری ندارد. اگر به این مسأله توجه نکنید، کودک شما از اختلالات روانی و عدم توازن اجتماعی در دوران کودکی رنج خواهد کشید و یک شرم مکرر در مقابل دیگران او را دچار یک زندگی غیر عادی خواهد کرد که عواقبش ممکن است تا بزرگسالی دامنگیر او شود از کودک خودحمایت کنید.شما به عنوان والدین وظیفه دارید در مدتی که فرزندان شب ادراری دارد او را حمایت کنید تا بتواند با این شرایط کنار بیاید تا زمانی که بتواند کنترل و مثانه اش را به دست بیاورد.

به کودک تان راه هایی را که کمک می کند، جلوی شب ادراری گرفته شود؛ یاد بدهید. مثلاً ۲ساعت قبل از خواب نوشیدنی های کافئین دار و میوه های آبدار نخورد، چون اینها ادرار آوهرای طبیعی هستند. قبل از خواب حتماً به دستشویی برود و هر بار که صبح خشک از خواب بیدار شد، آن را ثبت کنید و به او نشان دهید. زمانی که این نکات را رعایت کند کمتر دچار مشکل می شود. گاهی اوقات دیر خوابیدن و خستگی کودک باعث می شود که بیدار شدن و دستشویی رفتن در شب برایش سخت تر شود و احتمال شب ادراری او زیادتر شود. بنابر این کودک را آموزش بدهید تا در ساعت تعین شده به رختخواب برود. علاوه بر این مسیر تشناب را در شب روشن بگذارید تا کودک بتواند شب هنگام به راحتی به دستشویی برسد.

اگر در منزل اتفاقاتی افتاده که فکر می کنید کودک شما مضطرب و تحت فشار است؛ مثلاً اگر عزیزز را از دست داده اید و یا مکتب کودک تبدیل شده است؛ بهتر است به کودک روشهای کم کردن اضطراب را یاد بدهید.

قابل یاد آوری می باشد که تأثیرات روانی شب ادراری بر کودک بارزتر است تا اثرات جسمی. واکنش اعضای خانواده و خواهر و

برادرها می تواند نقش مهمی در این مسأله داشته باشد. مثلاً مسخره کردن خواهر و برادرهای او، نا امیدي والدین و… می تواند زمینه ضعیف اعتماد به نفس او گردد.

خون …

و یک رنگ دانه آهن دار به نام «هم» تشکیل شده است. گلوبین مرکب از ۴ زنجیره پلی‌پپتیدی است که به هر زنجیره یک پورفیرین آهن‌دار متصل شده است. هموگلوبین به علت داشتن آهن که در حالت احیا شده می‌باشد. می‌تواند با اکسیژن و دی‌اکسید کربن ترکیب شده و به ترتیب آهن ، هموگلوبین و کربامینو هموگلوبین تشکیل دهد.

با توجه به بالا بودن فشار اکسیژن در ریه ها اکسی هموگلوبین در ریه ها تشکیل شده و پس از رسیدن به بافتها ، اکسیژن جدا شده و دی‌اکسید کربن به آن متصل می‌گردد. بدین ترتیب امکان حمل اکسیژن از ریه به بافتها و دی‌اکسید کربن از بافتها به ریه امکان‌پذیر می‌گردد.عمر گلبولهای سرخ ۱۲۰ روز می‌باشد. وپس از پایان این مدت بوسیله ماکروفاژهای طحال ، کبد و مغز استخوان فاکوسیته می‌شوند. کاهش تعداد گویچه‌های سرخ در خون را کم خون‌ی Anemia و افزایش گویچه‌های سرخ در خون را پلی سیتمی Polycytemia می‌نامند.

گویچه‌های سفید خون
لکوسیتها یا گویچه‌های سفید خون بر اساس حضور یا عدم حضور گرانولهای اختصاصی در سیتوپلاسم خود به دو دسته گرانولوسیتها یا دانه‌دارها و آگرانولوسیتها یا بدون دانه‌ها تقسیم بندی می‌شوند. لکوسیتها در مقایسه با ایتروسیتها سلولهایی هسته‌دار و متحرک هستند. گرانولوسیتها بر اساس رنگ پذیری گرانولهای اختصاصی آنها به سه دسته نوتروفیلها ، اسیدوفیلها و بازوفیلها تقسیم می‌گردند. آگرانولوسیتها به دو دسته لنفوسیتها و مونوسیتها تقسیم می‌شوند. نوتروفیلها فراوان‌ترین لکوسیتها در خون می‌باشند و در عفونتهای باکتریایی مقدار آنها افزایش می‌یابد. اسیدوفیلها یا نوزینوفیلها بیشتر پاسخهای آلرژیک را کنترل می‌کنند. لنفوسیتها که به دو دسته لنفوسیت A و B تقسیم می‌شوند نقش عمده‌ای در دستگاه ایمنی بدن دارند. تحت شرایط بالینی از جمله التهابات عفونی و غیر عفونی ، بیماری سل و بیماریهای قارچی و برخی از سرطانها تعداد مونوسیتهای خون افزایش می‌یابد.
پلاکتها(Plackets)

اجسام کروی یا بیضوی کوچکی به قطر ۴ - ۲ میکرون هستند که از قطعه قطعه شدن سیتوپلاسم سلولهای بزرگی به نام مگا کاربوسیت (Mega karyocytes) در مغز استخوان حاصل می‌شود، فلد هستند. با وجود این در مهره داران پاست سلولهای هسته داری به نام ترومبوسیت معادل پلاکت می باشد. پلاکتها را ترومبوسیت نیز می نامند. تعداد پلاکتها ۴۰۰ - ۲۰۰ هزار در هر میکرولیتر خون می باشد. و عمر آنها ۱۱ -۸ روز می باشد. هر پلاکت توسط غشایی غنی از گلیکو پروتئین محصور شده و برسپیه بیانگر وجود آنتی ژنهای گروه‌های خونی ABO در غشای پلاکتها می باشد.

بطی است. ما تلاش می‌کنیم که سرعت پیدا کند.»
این در حالی است که قرار است در روزهای اول و دوم ماه می میلادی، نشست‌ی رهبری سازمان ملل متحد در باره افغانستان در قطر برگزار شود.

امارت اسلامی گزارش…

مجاهد تاکید می‌کند که امارت اسلامی به‌هیچ کسی اجازه نمی‌دهد تا از افغانستان علیه امنیت کشورهای دیگر استفاده کند. گفتنی‌است که نیروهای امارت اسلامی در ماه‌های اخیر با راه‌اندازی عملیات‌ها در ولایت‌های مختلف، ده‌ها فرد وابسته به گروه داعش را از بین برده‌اند.

بازنگری ۵۰ درصد…

ریاست نصاب تحصیلی وزارت تحصیلات عالی آمار می‌دهد، که بیش از ۸۰ نصاب تحصیلی به شمول کار شناسی و کارشناسی ارشد در رشته‌های گوناگون نیز بازنگری خواهند شد.

عبدالروف فراهی گفت: «با توجه به نوعیت نصاب گاهی در مضامین و گاهی در مفردات تغییر م‌ی‌یابد. چنین تغییری وجود ندارد که نصاب تحصیلی سابق را کاملاً تغییر دهد.»
از سوی‌هم برخی از استادان پوهنتون هار و دانش آموزان می‌گویند که نصاب تحصیلی باید بر بنیاد معیارهای جهانی، بازنگری شود.

فضل هادی وزین، استاد پوهنتون گفت: «در این بازنگری و انکشاف در نصاب باید معیارها، استانداردها و نیازهای فعلی را در نظر بگیرد و پس از این نصاب تغییر داده‌شود.»
حسب الله، محصل در این باره گفت: «در افغانستان، همان نصاب تحصیلی سابق پیش می‌رود و ما نمی‌دانیم که چه چیزهای جدیدی در جهان می‌آید.»

روک جهانی کتاب…

خیلی علاقه کم شده و مشکل فعلی مردم ما این است که کار ندارند و بی‌کار هستند. بی‌سوادی است.»

حامید، باشنده دیگر، گفت: «افعلا در افغانستان در شرایطی که ما هستیم جوانان و تماماً مردم آن‌قدر به کتاب‌خوانی اهمیت نمی‌دهند و از امارت اسلامی خواهش من است که برای جوانان زمینه نمایشگاه‌ها و کانون‌های را مهیا کند تا کتاب‌خوانی و مطالعه بیش‌تر شود.»

از سویی هم، شماری از کتاب فروشان می‌گویند که بازار فروش کتاب نیز با رکود روبه‌رو شده است.

مختار، فروشنده، گفت: «در افغانستان فرهنگ کتاب و کتاب‌خوانی در پایین‌ترین حد خود قرار دارد، پس توقع ما از امارت اسلامی و از مردم ما این است که به کتاب و فرهنگ مطالعه توجه کنند.»
شماری از باشندگان پایتخت از امارت اسلامی می‌خواهند که برای رشد فرهنگ کتاب‌خوانی، باید کاری انجام بدهد.

محمد ازمری، باشنده، گفت: «از امارت اسلامی این خواهش من است تا کتاب‌خانه‌ها ایجاد کند و کتاب بیاورد. بدون مطالعه ما هیچ وقت نمی‌توانیم ترقی و پیشرفت کنیم.»
احمد زبیر باشنده دیگر، گفت: «مطالعه بسیار چیز خوب است ما هر کدام‌مان باید در عرصه مطالعه کوشا باشیم و کتاب بخوانیم.»

روز جهانی کتاب هر سال در ۲۳ ماه اپریل برگزار می‌شود و این روز از سوی یونسکو نام‌گذاری شده‌است.

سوء تغذیه دامنگیر …

صبور، یکی دیگر از باشندگان ولایت نیمروز که هم فرزندش و هم برادرزاده‌اش به سوء تغذیه مبتلا است چنین می‌گوید: «پسرم دچار سوء تغذیه بود و چندین بار به داکتر مراجعه کردم، داکتر هم برایش دوا و غذاهای ویتامینی را پیشنهاد کرد، ولی من توان خریدن آنرا ندارم.»
وی از امارت اسلامی می‌خواهد که در رابطه به نیازهای مردم به ادویه توجه بیشتری داشته باشد، زیرا بسیاری از مردم توان خریدن دوا را ندارند.

برخی از فعالان اجتماعی نیز تاکید دارند که حکومت و جامعه جهانی باید جلو افزایش موارد سوء تغذیه، به خصوص سوء تغذیه کودکان را بگیرند.

ثریا محمدی، یک تن از آگاهان اجتماعی با ابراز نگرانی در این مورد می‌گوید: «کودکانی را مشاهده می‌کنم که به دلیل سوء تغذیه از رشد جسمی و فکری بازمانده‌اند. همچنان از لحاظ روانی نیز این کودکان در وضعیت ناگواری قرار دارند.»

داکتران نیز سوء تغذیه را مانع رشد جسمی و فکری کودکان دانسته و می‌گویند که سوی تغذیه بیشتر از شش ماهگی شروع و تا سنین ده سالگی هم ادامه می‌یابد که بیشترین تأثیرات را در سنین چهار تا پنج سالگی بر کودک بجای می‌گذارد.

داکتر موسی رسولی، متخصص بخش اطفال می‌گوید: «عدم دسترسی به مواد غذایی شامل مواد پروتینی و نرسیدن ویتامین‌های کافی باعث مبتلا شدن افراد به سوء تغذیه می‌گردد.»

تلاش کردم نظر مسوولین ریاست صحت عامه را در این رابطه داشته باشیم، اما تماس‌های مکرر ما در این رابطه بی پاسخ باقی ماند.

باشندگان نیمروز نگرانی دارند که با افزایش میزان جمعیت و بیکاری در این ولایت آمار سوء تغذیه بیشتر شود.

سازمان ملل متحد اخیرا اعلام کرده است که نزدیک به ۶ میلیون تن در افغانستان در یک قدمی قحطی قرار دارند و ۲۸ میلیون تن دیگر در این کشور به کمک‌های فوری بشری نیازمند‌اند.

تلاش‌ها برای…

در همین حال، کارشناسان مسایل اقتصادی به این باوراند که گسترش سرمایه‌گذاری‌های معیاری در زمینه ترانسپورت زمینی و هوایی در کشور می‌تواند عزاید این سکتور را افزایش دهد و برای هزاران شهروند کشور نیز زمینه کار فراهم خواهد شد.

مردم افغانستان…

چنانچه سازمان ملل متحد و دیگر نهادهای بین‌المللی هرازگاهی در این رابطه هشدارمی‌دهند.

هرچند کمک‌های نقدی و خوراکی نیز طی یک سال گذشته برای شماری از افراد توزیع شده است، اما براساس گزارش نهادهای بین‌المللی، بیش از ۲۸ میلیون افغان نیاز به کمک‌های بشری دارند.

از سوی دیگر مقامات امارت اسلامی باآنکه این مشکلات را تایید می‌کنند، اما می‌گویند که برای رسیدگی به مشکلات مردم، در تلاش عملی کردن یک سلسله پروژه‌های زیربنایی می‌باشند.

بالین وجود آنان تاکید دارند که رفع مشکلات اقتصادی در افغانستان زمان گیر است و نیاز به کار بیشتر دارد.

عبدالرحمن حبیب، خستگی و زارت اقتصاد می‌گوید که سال ۱۴۰۱ خورشیدی من از لحاظ تصادی برای افغانستان یک سال سختی بود.
به گفته او وضع تعدیرات جهانی بر اقتصاد افغانستان تأثیرات ناگواری بجا گذاشته است.

”در بخش اقتصادی ما پیشرفت‌های خوبی داریم. ما اکنون ارتباط خوب اقتصادی با کشورهای همسایه داریم. همچنان برای اولین بار قرارداد خط آهن با چین بسته شده است. ما راه‌های بدیل را برای مقابله با وابستگی‌های اقتصادی یافته‌ایم.“

اینکه کمک‌های جامعه جهانی در یک سال گذشته چرأ بر وضعیت اقتصادی افغانستان تأثیرات به سزایی نداشته، عبدالرحمن حبیب در این رابطه می‌گوید: «کمک‌های بشری تنها برای رفع مشکلات مردم در کوتاه مدت صورت می‌گیرد، این کمک‌ها تأثیرات درازمدت بر اقتصاد مردم ندارد. از این رو برای حل دایمی مشکلات اقتصادی در افغانستان، نیاز به کام‌های اساسی است و باید برای مردم زمینه‌کار فراهم کرد.»

با این هم برخی از آگاهان اقتصادی سال ۱۴۰۱ خورشیدی را در مقایسه به سال ۱۴۰۰ خورشیدی از لحاظ وضعیت اقتصادی مثبت ارزیابی می‌کنند.

به گفته آنان در این سال ارتباط اقتصادی با کشورهای همسایه بهتر شد و روی یک سلسله پروژه‌های مهمی کار صورت گرفت.

عباد ناصری، آگاه اقتصادی می‌گوید که جامعه جهانی هم بهتر است از این پس به‌جای ماهی دادن به افغان‌ها ماهی گرفتن را یاد بدهند.

”من فکر می‌کنم که باید میکانیزم کمک‌های بشری تغییر کند تا از یک سو برای مردم زمینه‌های کاری فراهم گردد و از سوی دیگر اقتصاد داخلی افغانستان هم به حرکت درآید.“

از نظر او باید برای مردم فارم‌های مرغداری، مالدارى، و برخی فارم‌های زراعتی ساخته شود، تا فرصت‌های کاری ایجاد شده و بخش زراعت نیز تقویت گردد.

هرچند در دو دهه اخیر جامعه جهانی میلیاردها دالر را در افغانستان به مصرف رساندند، اما از نظر آگاهان کارهای بنیادی در کشور صورت نگرفت و افغانستان همچنان با مشکلات اقتصادی دست و گریبان باقی ماند. دیده شود که در آینده امارت اسلامی و همچنان جامعه جهانی چه تدابیری اقتصادی را در افغانستان روی دست خواهند گرفت.

مکتب‌های بی تعمیر…

مکتب‌ها در بسیاری از مناطق دوردست تخار بدون ساختمان مانده‌اند و شاگردان در فضای باز درس می‌خوانند. بیشتر از یکماه از آغاز سال تحصیلی

می‌گذرد، اما بسیاری از مکتاب در مناطق دوردست تخار فاقد تعمیر می‌باشندو شاگردان و معلمان آن مکتب‌ها زیر گرمای تابستان، با مشکلات جدی روبرو می‌شوند.

شماری از معلمان و باشندگان در ولسوالی درقد تخار می‌گویند که از سال‌ها به معارف این ولسوالی هیچ توجهی صورت نگرفته و همه ساله شاگردان مکتب‌ها در فضای نامناسب درس می‌خوانند و نمی‌توانند به درستی به آموزش شان بپردازند.

به گفته آنان، علاوه‌بر مشکل نبود تعمیر مکتب، شاگردان به آب آشامیدنی صحی و مواد آموزشی هم هم دسترسی ندارند.

جمعه خان، یکی معلم یکی از مکتب‌های ولسوالی درقد می‌گوید: «مشکلات بیحد زیاد است، اما من مشکلات عمده را یاد آوردم؛ آموزش نیست، آب آشامیدنی و چاه عمیق نیست، تخته و کتاب نیست و مشکلاتی زیادی دیگر…»

همچنان حاجی امرالدین، یکی از بزرگان ولسوالی درقد می‌گوید: «مکتب ما تعمیر ندارد. شاگردان در وضعیت بدی قرار دارند. ما از امارت اسلامی می‌خواهیم که به مکتب‌های ما توجه کند.»

با این حال محمد ابراهیم حنفي، آمر معارف ولسوالی درقد می‌گوید که از ۱۸ باب مکتبی که در این ولسوالی وجود دارند، تنها ۱۰ باب آن تعمیر دارد و ۸ باب دیگر آن فاقد تعمیر استند.

«در ولایت تخار ۷۱۰ مکتب رسمی و خصوصی وجود دارند که از این جمله ۳۶۰ باب آن تعمیر دارند و دیگران شان فاقد تعمیرند. مکتب‌هایی که تعمیر دارند هم تعمیرهای شان نیاز به ترمیم دارند که یک تعداد شان در سال ۱۴۰۱ به کمک وزارت معارف و بعضی مؤسسات همکار ترمیم شده است.»

این درحالیست که براساس گفته‌های باشندگان تحصیلت در برخی مواقع که بارندگی صورت بگیرد، خیلی از مکتب‌ها تعطیل و درس شاگردان متوقف می‌گردد. همچنان اگر بارندگی نباشد، اطفال در معرض گرمای سوزان آفتاب قرار گرفته و هیچ تلاشی برای حفاظت از آنان صورت نمی‌گیرد.

کار ساخت گلدان پل…

خستگی ناپذیر رفیع الله احمدزی معاون ناحیه پنجم برای بهبود ساحه پل سوخته و آنان که تاکنون برای زیباسازی در نقاط مختلف سطح شهر سهم فعال گرفتند، ابراز قدردانی نموده، توقع برد تا تمامی شهروندان خصوصاً سرمایه داران ملی، در آبادی و زیبایی شهر کابل نقش ملی شان را ایفانمایند.

این گلदान به طول ۶۰ متر، با عرض ۴ متر و ۶۰ سانتی متر و با ارتفاع ۲ متر و ۶۵ سانتی متر با نصب بته گل های فصلی و زینتی بشکل طبقه ی و نصب چراغ های رنگا رنگ در قسمت فوقانی آن بشکل کمان بصورت اساسی زیبا ساخته شده است.

رویدادهای روزهای…

مستولان صحی در ولایت هرات می‌گویند که در جریان ۳ روز عید، حدود ۳۷۲ مجروح و یک کشته به شفاخانه حوزوی این ولایت، رسانیده شده‌اند.

آنان می‌گویند که داین افراد در پی حوادث ترافیکی، مسمومیت‌ها، لت و کوب و سقوط از ارتفاع در مجروح شده‌اند.

عارف جلالی، سرطیب شفاخانه حوزوی هرات در صحبت با کلید می‌گوید که در جریان سه روز ۲۰۳ مجروح حوادث ترافیکی که شامل ۳۴ کودک و ۳۶ زن می‌شوند، به این شفاخانه جهت تدایر منتقل شده‌اند.

”از ۶۰ تا ۷۰ درصد مجروحین ترافیکی در هرات را حوادث مربوط به موتر سایکل سواران تشکیل می‌دهد که حدود ۷۵ تا ۸۰ درصد آن هم کودکان و جوانان استند.“

به گفته آقای جلالی، ۱۶۹ مورد از رویدادها مربوط به مسمومیت، لت و کوب و سقوط از ارتفاع صورت گرفته که از سوی این شفاخانه به ثبت رسیده است.

در همین حال مسئولان مدیریت ترافیک ولایت هرات می‌گویند که امسال در ایام عید، آمار حوادث ترافیکی در ولایت هرات، نسبت به سال گذشته کاهش پیدا کرده است.

ذبیح‌الله اکبری، مدیر ترافیک ولایت هرات در صحبت با کلید می‌گوید: ”به تعداد ۱۷ رویداد ترافیکی در هرات داشتیم که ۳۷ مورد آن مجروح بجا گذاشته و در این رویدادهای ترافیکی در شهر و ولسوالی‌ها کسی فوت نکرده است.“

از سویی هم شماری از باشندگان ولایت

هرات می‌گویندکه بی احتیاطی جوانان موتر سایکل سوار در این ولایت بیشتر باعث حوادث ترافیکی می‌شوند.

یما حیدری، یکی از باشندگان هرات در صحبت با کلید می‌گوید: ”از فامیل‌ها می‌خواهیم که برای جوانان زیر سن اجازه استفاده از موتر سایکل را ندهند و یا آنان را تشویق کنند تا از موتر و یا موترسایکل، به گونه درست استفاده کنند.“

محمد یارزاده، یکی دیگر از باشندگان هرات نیز به این نظر است که بیشتر رویدادهای ترافیکی در هرات از بی‌احتیاطی جوانان ناشی می‌شود.

”رویداهای ترافیکی بیشتر به دلیل تیزرانی و زیر پا کردن قوانین ترافیکی در ولایت هرات رخ می‌دهد. اینگونه جوانان روزهای خوشی خود را به غم تبدیل می‌کنند.“

این در حالیست که بیشتر رویدادهای همواره خالی از رویدادهای ترافیکی و درگیری‌های خیابانی نبوده و باشندگان این ولایت می‌گویند تاجایی‌که بیاد دارند، هرات در میان ولایات غرب کشور شاهد بیشترین رویدادهای ترافیکی در روزهای عید بوده است.

افزایش توجه مردم…

ایجاد سرگرمی و رهایی از دغدغه‌های زندگی، به پرورش گل و نهال توجه نشان می‌دهند.

افزایش نگرانی‌ها ودغدغه‌های زندگی در میان مردم، قدر گل و نهال را در مزارشریف بالا برده و به کاروبار فروشندگان آن رونق بخشیده‌است.

شماری از فروشندگان گل و نهال در شهر مزارشریف می‌گویند که امسال نسبت به سال گذشته، توجه مردم به گل و گیاه‌ها بیشتر شده است.

خواجه جاوید، یکی از گل فروشان در ولسوالی دهدادی ولایت بلخ می‌گوید که در سال‌های پسین فرهنگ نگهداری و پرورش گل و گیاه میان مردم رونق بی‌پیشینه یافته است.

”تقریبا ۲۰ سال است که من مصروف پرورش گل و نهال‌های مثمر هستم. امسال خرید و فروش نهال‌های مثمر نسبت به گذشته خوب است، چون امنیت در کشور تامین شده است.“

از سوی دیگر امسال در مقایسه به سال‌های دیگر فقر و بیکاری بیشتر گسترش یافته و شماری از باشندگان مزار شریف برای رفع نگرانی‌های شان به پرورش گل وگیاه روی آورده‌اند.

برخی از آنان هنگام خریدن گل می‌گویند که در این روزها تنها دلخوشی‌های شان

پرورش گل‌های متفاوت می‌باشد.

حاجی عزیز، یکی از باشندگان ولایت بلخ می‌گوید: ”گل دل و قلب انسان را تازه می‌سازد، به‌خصوص در هنگام صبح اگر انسان به گل و سبزه نگاه کند.“

با این حال گل فروشان تاکید دارند که حکومت باید در زمینه پرورش، نگهداری و بازاریابی گل‌های زینتی دهقتان را آموزش دهد تا آنان به گونه معیاری و مدرن کار کنند.

اما مسوولان در ریاست زراعت ولایت بلخ می‌گویند که این اداره همه‌ساله برنامه‌های آموزشی را در این زمینه برای دهقتان راه‌اندازی می‌کنند.

محمد حسین عظیمی، مدیر عمومی ترویج ریاست زراعت ولایت بلخ می‌گوید: ”در شهر مزارشریف و ولسوالی‌ها، سالانه تعداد زیادی از دهاقین توسط مدیران ترویج زراعت، در ریاست زراعت و ولسوالی‌ها، در بخش گل پروری و کشت‌های جدید، تحت آموزش قرار می‌گیرند که این کار سبب رشد گل پروری شده است.“

وی همچنان از وجود بیش از یک هزار سبحانه و فارم‌های گل پروری در ولایت بلخ خبر می‌دهد.

پرورش گل و گیاه‌های زینتی تاکنون در زمینه آرایش محیط زیست و یاکسب درآمد از سوی افراد مورد توجه قرار می‌گرفت، اما امسال شماری از شهروندان به هدف دوری از دغدغه‌های زندگی نیز به آن توجه نشان داده‌اند.

برای مدیریت آب…

مدیریت آب، مدنظر است و کار آن عده از پروژه‌های که از سال قبل باقی مانده نیز تکمیل خواهد شد.

منصور، همچنین از نشست‌هایی که با سرمایه‌گذاران ملی و بین المللی در مورد سرمایه‌گذاری روی پروژه‌های تولید انرژی داشته‌اند از خرسندی نهاده است و گفته است کرده که قراردادهای تولید انرژی برق از منابع ذغال سنگ و گاز با دو شرکت خصوصی به‌امضا رسیده است.

بحران آب در افغانستان با توجه به مصرف بی رویه به مشکل بزرگ، مخصوصا در کلان شهر ها بدل شده است. چنانچه هم اکنون شهر کابل پایتخت نشینان با مشکل کمبود آب مواجه اند.

صحت و زندگی

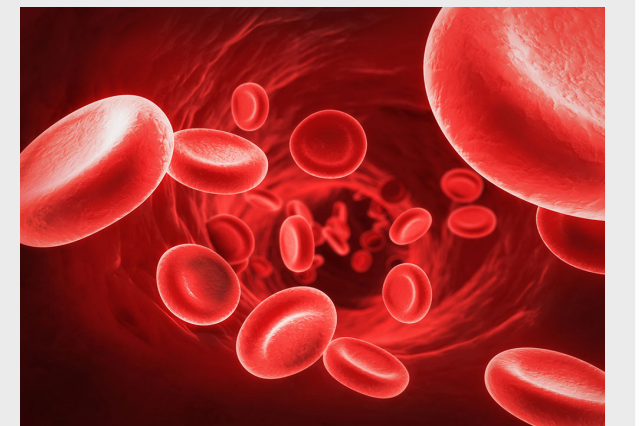
خون چیست؟

دکتر صهیب

خون ۷ الی ۸ درصد وزن بدن را تشکیل می‌دهد و حجم آن در یک فرد بالغ بطور متوسط ۵ لیتر می‌باشد. خون به واسطه گردش در داخل رگهای خونی عامل اصلی توزیع مواد غذایی، اکسیژن و حرارت در بدن و انتقال دی‌اکسید کربن و مواد زائد حاصل از فعالیت سلولها از بافتها به ارگانهای دفعی است. خون همچنین هورمونهای مترشحه از غدد داخلی را به ارگانهای مورد نظر حمل می‌کند.

خون در خارج از بدن منعقد شده و سلولها و مواد غیر محلول آن به صورت توده‌ای نسبتاً سفت به نام لخته خون (Blood clot) در می‌آید. و قسمت محلول آن به صورت مایعی زرد و روشن به نام سرم (Serum) از آن جدا می‌گردد. برای جلوگیری از انعقاد خون، به منظور مطالعات خونی، مقداری هپارین (یک ماده ضد انعقاد) یا سیرات به آن افزوده می‌شود. در این حالت اگر اجازه داده شود سلولهای خونی ته نشین شوند، ملاحظه خواهد شد از نظر حجمی حدود ۵۵ درصد خون از پلاسما و ۴۵ درصد آن از سلولهای خونی تشکیل شده است. سلولهای خونی شامل گویچه های سرخ، گویچه های سفید و پلاکتها هستند.

پلاسما ۵۵ درصد خون را تشکیل می‌دهد. مایعی است که ۹۱ درصد آن را آب، ۷ درصد آن را پروتئینها، یک درصد آن



را املاح معدنی و یک درصد بقیه را ویتامینها، مواد قندی و مواد لیپیدی، هورمونها و اسیدهای آمینه تشکیل می‌دهند.

پروتئینهای عمده پلاسما

آلبومین پروتئین اصلی خون می‌باشد که بوسیله کبد ساخته می‌شود و مهمترین وظیفه آن حفظ فشار اسمزی خون می‌باشد. در ضمن در حمل مواد غیر معمول در آب، نظیر اسیدهای چرب آزاد نقش عمده‌ای دارد. فیبرینوژن، پروتئینی است که در کبد سنتز می‌شود. و پس از تبدیل شدن به فیبرین در انعقاد خون شرکت می‌کند. گلوبینها از نظر وزن مولکولی به سرده‌ها گاما گلوبینها، بتا گلوبینها و آلفا گلوبینها تقسیم می‌شوند. که مهمترین آنها گاما گلوبینها هستند که به آنتی بادیها یا ایمونو گلوبینها نیز مشهورند.

گلوبول‌های سرخ (Erythrocytes)

به سلولهای سرخ خون مشهورند. و بیشترین سلولهای خونی را تشکیل می‌دهند. سلولهایی بدون هسته و مقعرالطرفین هستند. در شرایط طبیعی قطر آنها بطور متوسط ۷/۵ میکرون می‌باشد. اگر اندازه سلول کوچکتر از ۶ میکرون باشد میکروسیت و اگر بزرگتر از ۹ میکرون باشد، ماکروسیت نامیده می‌شوند. حضور گویچه‌های سرخ با اندازه‌های مختلف در خون را آنیزوسیتوزیس Anisocytosis و حضور گویچه‌های سرخ با اشکال متفاوت در خون را پوی کیلو سیتوزیس Poikilocytosis می‌نامند. که در حالات مرضی دیده می‌شوند.

تعداد گویچه‌های سرخ در حالت طبیعی در خون زنان ۳/۶ تا ۵/۵ میلیون در هر میکرولیتر و در خون مردان ۴/۱ تا ۶ میلیون در هر میکرولیتر می‌باشد. نسبت حجم سلولهای خون به کل خون برحسب درصد را هماتوکریت می‌نامیم. هماتوکریت در زنان سالم و بالغ ۴۵-۳۵ درصد و در مردان سالم و بالغ ۵۰-۴۰ درصد می‌باشد.

ساختمان و کار گلبولهای سرخ

گلبولهای سرخ سلولهایی مقعرالطرفین و قابل انعطاف هستند که ضمن عبور از مویرگها بهم چسبیده و به صورت میله‌ای استوانه‌ای در می‌آیند که رولکس (Rouleaux) نامیده می‌شود. شکل ویژه و انعطاف پذیری زیاد گویچه‌های سرخ را به پروتئینهای محیطی ویژه‌ای نسبت می‌دهند که به سطح داخلی غشای اریتروسیته‌ها چسبیده‌اند. برخی از بیماریهای ارثی خون مانند کروی یا بیضی شکل بودن گویچه‌های سرخ از نقص پروتئینهای فوق ناشی می‌گردد.

غشای این سلولها همچنین حاوی رسپتورهای مربوط به گروههای خونی می‌باشد. گویچه‌های سرخ خون حاوی مولکول پیچیده‌ای به نام هموگلوبین می‌باشد. که از یک قسمت پروتئینی به نام گلوبین صفحه ۴

باغچه شعر، ادب و هنر

فرانسوی ادیب دار مستتر او پنبتو ژبه

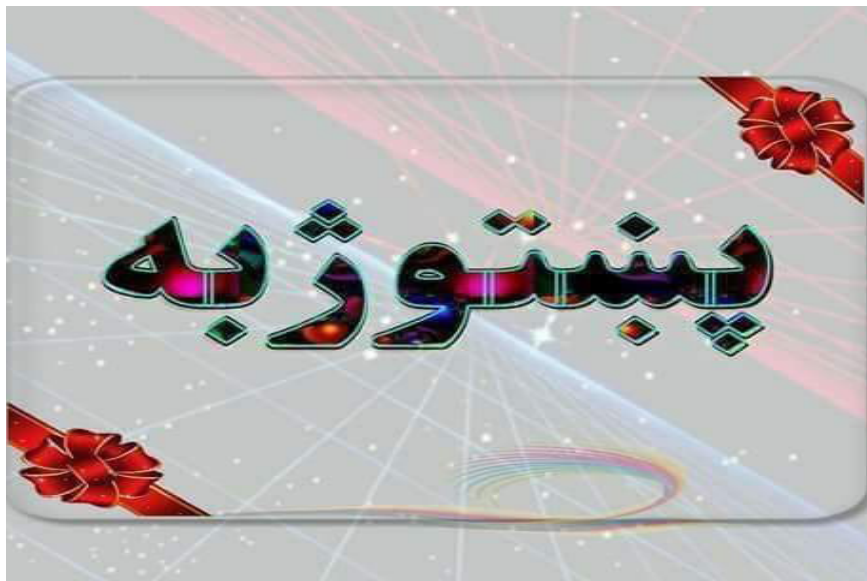
عبدالهادی قریشی

دساسانیانو له ۳۹۹ م - ۶۵۴ م غزنویانو ۹۹ (۳۵۱-۵۸۳هـ.ق) غوریانو (دغوریانو لویه کورنی له ۴۰- ۶۱۰ هـ پوري) په دورو کي رابښي.

بل کتاب يي (دپښتو په اړه دخلکو ادب) نومېږي، په دې اثر کي د پيروښان (۹۴۹- ۱۰۴۴ هـ) اخوند درويزه او خوشحال خان خټک (۱۰۲۲-۱۰۱۰هـ.ق) دکلاسيک ادب په باب معلومات ليکل شوي دي.

د دار مستتر فرانسوي بل تاليف (دپښتو نخوا دشعر دهار او بهار په نوم دي، چي دپښتو تحقيقي تاريخي ادبي اړخ په اړه دي او هم د پښتو ژبي او فرانسوي ژبي ادبي پرتله پکښي ځاي شوي ده.

په دې توگه يوشمير ختيځ پوهانو، کوم چي په هند پاکستان، روسيې فرانسې انګلستان، ايټاليا، ترکيې امريکا عراق، مصر، يونان او پارس (ايران) کي يي دپښتو ژبي په اړه تحقيق کړي او په زياتره برخوکي يي دپښتو سانسکرپت پرتله کړي او تر ۱۹۸۰ م کال پوري يي خپل آثار خپاره کړي دي، چي داستاني او وياړ لامل دي.



وروسته دار مستتر يو ډير مهم کتاب هم وليکه، چي هغه د (پښتو ژبه) نومېږي چي دپښتو ژبي دصرف نحو او اشتقاق څخه بحث کوي.

بل کتاب يي هم په لوره کچه وليکه او په پوهنتونو کي ورڅخه هم په علمي مباحثي کي کار اخيستل کېږي هغه د (پښتو تاريخ او منشا) په نوم ياديږي.

په دې کتاب کي د (پښتون ملت) تاثير

دفرانسې دولت له خوا دختيځ ژبو دپلټني له پاره هندوستان ته واستول شو او هغه هلته ديو مشرق نوم وکاږه.

وروسته له څه مودي دار مستتر پښتورته راغي، ترڅو دپښتو ژبي په اړه علمي څيړني وکړي او بيا ايټ آباد په چاوني کي دپښتو ژبي او ادبياتو په مطالعه بوخت شو، ده غوښتل چي افغانستان ته هم راشي، خو امير عبدالرحمن خان ورته د. راتلو اجازه ورنکړه.

يوشمير شرقي او اروپايي پوهان مستشرقين، ادبا او فرهنگپاله شخصيتونه شته، چي له افغانستان سره يي مينه درلوده او په دې اړه يي څيړني کړي دي.

لکه فرانسوي ادیب جيمز دارمستتر - علامه اقبال ۱۹۳۷-۱۸۷۳ گوري ۱۹۳۶ -۱۸۶۸ هندی تاکور ۱۹۴۱-۱۸۶۱ اونور چي هغوي يي هر يو پخپل وارد افغانستان دوکړو له لور شخصيت ميلمه پالتي، زړه ورتيا او په خانگري ډول دپښتو له رسم رواج، ډيره، حجره تورباليوتوب په اړه څيړني کړي او کتابونه يي ليکلي دي، حتا په دې اړه نور فرهنگي توکي لکه فلم او ناولونه هم شته.

دار مستتر د ۱۸۴۹ کال دمارچ په ۲۸ مه په فرانسه کي زيږيدلي دي. هغه د پاریس په يوه ليسه کي تحصیل وکړ، ذکاوت او څيړکي يي د استادانو پام وړ وړاو او هغه دعلمي څيړني، تحقيق داسي لاره غوره کړه، چي نن ورځ په افغاني او شرقي ادبياتو کي لوي ځاي لري. هغه په (پښتو ژبه) کي ډير تحقيقات کړي دي. په ۱۸۷۷ م کي يي خپله دکتورا په ختيځ پيژندنه کي واخيسته، هغه

دکمکیانو انیس - انیس کودک

راه های جلوگیری از شب اداری در کودکان

نجیب الله متین

مشکلات بیشتر و اضطراب در کودک می شود. اگر چه علت اصلی شب اداری هنوز مشخص نیست، اما گروهی از علت ها مسئول این اتفاق شناخته شده اند که بهتر است برای رفع آنها اقدام کنید

ابتدا باید شرح حال دقیقی از بیمار گرفته شود، به ویژه در مورد مقدار مصرف مایعات در شب و خرخر شبانه، همچنین مریض را باید از نظر بیماری های دیگر مانند دیابت و امراض مزمن کلیوی بررسی کرد

اولین بهترین راهکار درمانی ایجاد اطمینان در کودک و والدین است که متوجه شوند این اختلال قابل تداوی و خود محدود شونده است تا از اقدامات تنبیهی پرهیز کنند. مصرف مایعات، شیرینی جات و قهوه نیز از غروب به بعد باید محدود شود.

صبر داشته باشید، این کار بهترین و اصلی ترین روشی است که به شما و فرزندتان کمک می کند. برخی از کودکان تا ۷ سالگی قادر به کنترل ادرار خود در شب نیستند و با گذشت زمان این توانایی را به دست می آورند. به همین علت با صبر کردن بدون عصبانی شدن و تنبیه کودک می توانید امیدوار باشید که او این توانایی را به دست آورد و مشکل اش حل شود. اما در ۳ مورد حتماً با دکتر مشوره کنید: اگر فرزند شما بعد از ۷ سالگی هنوز خود را تر می کند.

اگر کودک بعد از مدتی خشک ماندن ناگهان دچار شب اداری می شود. اگر شب اداری با خرخر، سوزش و درد هنگام ادرار همراه بوده و یا تشنگی مکرر و ادرار پررنگ هم داشته باشد. استرس را تشدید نکنید، شما به عنوان والدین مسلماً قصد ندارید بر فشار و اضطراب کودکان اضافه کنید. اما گاهی با رفتار و عکس العمل های خود به این اتفاق باعث می شوید که فرزندتان بیش از پیش مضطرب شود.

متخصصان می گویند اضطراب زیاد صفحه ۴



موارد سابقه شب اداری کودکی در والدین نیز وجود دارد؛ یعنی اگر یکی از والدین سابقه داشته باشد، ۴۴ درصد احتمال دارد فرزندشان این اختلال را داشته باشد و اگر هر دو سابقه داشته باشند احتمال این اختلال به ۷۷ درصد می رسد.

مسلم شستن رختخواب کار آسانی نیست؛ بخصوص اگر زیاد تکرار شود. این موضوع باعث می شود والدین برای کودک سختگیری کنند و گاهی او را برای تر کردن رختخواب اش تنبیه کنند. اما لازم است بدانید که شب اداری کودک از روی عمد نیست و او کنترولی بر این اتفاق ندارد. پس تنبیه او هم نمی تواند این مشکل را از بین ببرد. بلکه باعث ایجاد

شب اداری برای او قطعی شود علل شب اداری به طور خلاصه عبارت است از: تاخیر تکامل عصبی کنترل ادرار، اختلالات خواب مانند خواب عمیق و خرخر شبانه، کاهش هورمون نگهدارنده ادرار، اختلال ژنتیکی، مثانه بیش فعال، عفونت ادراری و عوامل روحی.

متخصصان می گویند مسایلی که برای کودک استرس ایجاد کند هم می تواند موجب ایجاد شب اداری در او شود. مثلاً جدایی والدین، مرگ عزیزان، تغییر محل زندگی یا مکتب کودک هم ممکن است عامل این مشکل باشند. حدود ۶۰ درصد کودکانی که شب اداری دارند، پسر هستند و در نیمی از

بر مبنای تحقیقات متخصصان، حدود ۸۰ درصد کودکانی که به پنج سالگی می رسند، توانایی نگهداری ادرار خود را در طول شب ندارند. بنابراین شب اداری تا قبل از پنج سالگی طبیعی محسوب می شود و خیلی نیاز به تداوی ندارد، اما اگر کودکی حتی قبل از سن پنج سال کنترل ادرار خود را در طول شب برای چند ماه به دست آورده، ولی دوباره دچار شب اداری شود، باید مورد بررسی قرار گیرد. البته یاد تان باشد اگر فرزند شما یکی دو بار اتفاقی جایش را تر کند، نباید به او کنایه ابتلا به شب اداری را بگویید. متخصصان معتقدند دست کم ۲ بار در هفته و به مدت ۳ هفته باید این اتفاق برای کودک بیفتد تا اینکه تشخیص



آغاز روند تخلیه دیپلماتان خارجی از سودان



امریکا، فرانسه، جرمنی، ترکیه، بریتانیا و چندین کشور دیگر روند تخلیه کارمندان نمایندگی های دیپلماتیک و شهروندان شان از سودان را آغاز کردند. از سوی هم سازمان ملل متحد نیز کارمندان را از خارطوم بیرون کرده است. درگیری ها میان اردو و نیروهای واکنش سریع سودان، حدود ده روز پیش آغاز شد و تاکنون ادامه دارد. درگیری ها میان اردو و نیروهای واکنش سریع سودان، حدود ده روز پیش آغاز شد و تاکنون ادامه دارد. سازمان جهانی صحت گزارش داده است که در جریان این درگیری ها بیش از ۴۲۰ تن جان باخته و حدود سه هزار و ۷۰۰ تن دیگر زخم برداشته اند.

واکنش ایران به اظهارات اخیر وزیر خارجه امریکا



سخنگوی وزارت امور خارجه ایران اظهارات اخیر وزیر امور خارجه امریکا را تحریک آمیز خواند. انتونی بلینکن، گفته است که امریکا متعهد به ایجاد اختلال در روند تدارکات نظامی ایران بوده و در حال برنامه ریزی برای تحریم نهادهای دخیل در این روند است. اما ناصر کنعانی، سخنگوی وزارت امور خارجه ایران می گوید که هدف چنین اظهاراتی بازاریابی برای تسلیحات امریکایی از طریق پروژه ایران هراسی است. کنعانی تاکید کرد که برنامه نظامی ایران جنبه دفاعی دارد. این در حالی است که پس از استفاده روسیه از طیاره های بدون سرنشین ایرانی در جنگ اوکراین، فشارهای سیاسی بر ایران افزایش یافته است. امریکا و اروپا در واکنش به آن، چندین نهاد و فرد ایرانی را تحریم کرده اند.

به سودان کی جگره پراخه شوی

نور تبیان شوی دی. د مهمو دولتی ودانیوو د نیولو پر سر د سختی جگره له کبله د پلازمېني ډېر اوسېدونکي بند پاتي دي ځکه چې هوايي ډگر ترل شوی او په لارو او اتونو کې په مر میو د لکېدو خطر دی. په سودان کې د پوځ او د (آر ایس ایف) د ملېشه ځواک ترمنځ د قدرت پر سر جنک ۸ ورځې پخوا پیل شو. دا دوی ډلې، چې پخوا سره متحدې وې، په ۲۰۲۱ کې نې په کله د کودتا له لارې واک ترلاسه کړ. د سودان د پوځ قوماند د جنرال عبدالفتاح البرهان او د آر ایس ایف قوماند د جنرال محمد حمدان دقلو په لاس کې ده چې په حمیدتي مشهور دی.



پرواز بمب افکن های چین برفراز جزایر جاپان

اوکیناوا و میاکو، عبور کرده است. به گفته وزارت دفاع جاپان، چین روز جمعه نیز اقدام مشابهی انجام داده است. مقامات جاپان گفته اند که طیاره های جنگی چین حرم هوایی جاپان را نقض نکرده، اما جت های جاپانی برای مقابله به هرگونه وضع اضطراری، در حالت آماده باش درآمدند. روابط چین و جاپان به دلیل موضوعات مختلف از جمله تایوان، مناقشات ارضی و روابط نزدیک ترکیو با ایالات متحده امریکا با تنش و اختلافات زیادی همراه است.



تلاش ها برای استانداردسازی سکتور ترانسپورت آغاز شده است

مسئولان وزارت ترانسپورت و هوانوردی می گویند که تلاش دارند سکتور خصوصی را به سرمایه گذاری در بخش ترانسپورت تشویق کنند. به گفته مسولان در این وزارت، تلاش ها برای استانداردسازی سکتور ترانسپورت در کشور آغاز شده و پتانسیل بالایی برای سرمای گذاری در این بخش در سطح کشور وجود دارد. آنان می افزایند که سکتور خصوصی می تواند در بخش حمل و نقل کشور سرمایه گذاری کند. آنان نیز گفته اند که در حال حاضر بهترین بستر برای سرمایه گذاری در بخش حمل و نقل در کشور فراهم شده است. امام الدین احمدی، سخنگو وزارت ترانسپورت و هوانوردی در این مورد گفته است: «ما به بخش خصوصی این فرصت را می دهیم که ترینال ها را بسازند تا یکجا بتوانیم برای مردم زمینه کار را مساعد کنیم.» از سوی هم، برخی از اعضای سکتور خصوصی گفته اند که روند سرمایه گذاری در بخش ترانسپورت در کشور **صفحه ۴**



امنیتی پلان مو په بنه ډول تطبیق کړی



په ټول هېودکي امنيتي تدابیر له پخوا ډېر پیاوړي کړي وو. د ده په خبره، په دې اړه وویل چې امنیتی پلان په بشپړ ډول په ټول هېواد کې تطبیق شوی او هېوادوالو ته ډاډ ورکوي چې هېڅ ستونزه نه وه. نوموړی وايي: دوی هڅه کوي چې د خلکو لپاره لا خوندي امنیتی تدابیر رامنځته کړي.

مردم افغانستان نیازمند حمایت های بینادی است

با آنکه جامعه جهانی در یک سال گذشته بیشتر از ۲ میلیارد دلار را به هدف رسیدگی به وضعیت مردم افغانستان به مصرف رسانده است، اما دیده می شود که هنوز وضعیت مردم تغییر نکرده است.

دوردگو اوسېدونکي: د گوربت بند دې ژر راته جوړ کړل شي

دوردگو اوسېدونکي په سیدآباد ولسوالۍ کې د گوربت د اوبو او برېښنا بند کارونو د ژر پیلېدو غوښتنه کوي. دوی وايي: که څه هم په ځلونو د دغه بند د کارونو د پیل ژمنې ورسره شوي، خو لا تر اوسه یې عملي چارې نه دي پیل شوي. بلخوا د دغه ولایت د سېنډیزې حوزې رییس وايي، چې د گوربت بند لومړنۍ سروې یې بشپړه کړې او د جوړېدو چارې به یې په راتلونکې پنځه کلن پلان کې شاملې کړي. د وردگو د سیدآباد په ولسوالۍ کې د گوربت بند چې د افغانستان له مهمو بندونو شمېرل کېږي د زکونونه هکتاره مخکې د خړوبولو او برېښنا تولید ترڅنګ د شاوخوا ۶ میلیونو متر مکعبه اوبو د ذخیره کولو ظرفیت لري، چې خلک یې په جوړولو ټینګار کوي.

مکتب های بی تعمیر و شاگردان بی امان در تخار



معلمان و شاگردان در برخی از مناطق دوردست تخار می گویند که مکتب ها در این مناطق بدون ساختمان است و در فصل تابستان آنان را با مشکلاتی زیادی روبرو می کنند. به گفته آنان در ولسوالی درقد این ولایت، نه تنها شماری از مکتب ها ساختمان ندارند، بلکه شاگردان به آب آشامیدنی و مواد آموزشی نیز دسترسی ندارند. مسئولان معارف این ولایت اما می گویند که به تعداد ۷۱۰ باب مکتب در این ولایت وجود دارند که تنها ۳۶۰ باب آن تعمیر دارد. سال هاست که **صفحه ۴**

با این حال مسئولان در وزارت اقتصاد می گویند برای برطرف کردن مشکلات اقتصادی مردم افغانستان، باید کارهای بنیادی صورت گیرد که خیلی زمانبر است. نگرانی ها از وضعیت اقتصادی در افغانستان روز به روز در حال افزایش است. **صفحه ۴**

کار ساخت گلدان پل سوخته تکمیل شده است

به مناسبت فرا رسیدن عید سعید فطر؛ کار ساخت یک گلدان بزرگ در مسیر پل سوخته به همکاری شفاخانه کمپلکس امیری تکمیل و توسط مولوی محمد خالد سجستانی معین خدمات شهری و حفظ محیط زیست شاروالی کابل در حالی که مولوی عبدالحق مخدوم معین پالیسی و استراتژی وزارت امور داخله حضور داشت، به بهره برداری سپرده شد. مولوی محمد خالد گفت که جهت آرامش روانی شهروندان برنامه زیباسازی شهری به همکاری سکتور خصوصی و سرمایه داران ملی توسعه می یابد. وی، از تلاش های **صفحه ۴**



رویدادهای روزهای عید درهرات یک کشته و ۳۷۲ زخمی بجا گذاشت

مسئولان در شفاخانه حوزوی هرات می گویند که در جریان سه روز عید فطر، به تعداد ۳۷۲ تن به اثر رویدادهای مختلف راهی این شفاخانه شده اند. به گفته آنان، این رویدادها شامل رویدادهای ترافیکی، موارد مسمومیت، لت و کوب و سقوط افراد از ارتفاع می باشند. در همین حال مسئولان مدیریت ترافیک هرات می گویند که آمار رویدادهای ترافیکی در روزهای عید، نسبت به عیدهای گذشته کاهش پیدا کرده است. **صفحه ۴**

افزایش توجه مردم به پرورش گل و گیاه در بلخ

شماری از گل فروشان در شهر مزارشریف می گویند در روزهای پستین علاقه مندی مردم به پرورش و نگهداری گل و نهال افزایش یافته است. آنها می افزایند که امسال خرید و فروش گل و گیاه نسبت به سال های گذشته بهتر شده است.

مناسب شأن فرد مؤمن نیست که اوراق حاوی کلمات مقدس را به بی حرمتی بگذارد.