

# ټولنې

د امتیاز خاوند:  
د افغانی سرې میاشتې ټولنه  
خپروونکي اداره:  
د خپرونو ریاست

## تحت نظر هیئت تحریر

مدیر مسؤول : ګل آقا فجر (۰۷۲۸۹۰۰۵۱۰)

سکرتر مسؤول: دیانا - صافی

گرافیک دیزاینر: سمسور فخری

عکاس: عمادالدین فاریابی

خبرنگار: هدایت الله عزیزی

سال شصت و یکم نشراتی، دور هفتم، شماره شصت و چهارم  
خزان سال ۱۳۹۶ هجری شمسی

شماره تماس: ۰۷۲۸۹۰۰۱۰۳ / ۰۷۹۹۶۵۲۸۹۳

پست بکس: ۳۰۶۶

ایمیل: intdept@redcrescent.af/dis@redcrescent.af

ویب سایت: [www.redcrescent.af](http://www.redcrescent.af)

افغانستان، کابل، ناحیه پنجهم، افشارسیلو، دفتر مرکزی

جمعیت هلال احمر افغانی

په سختو شرایطو کې د خلکو له ژوند خخه ملاتې

قطر هیواد ته د افغانی سرې میاشتې ټولنې...

رهبری جمعیت هلال احمر افغانی دراسامبله عمومي...

د افغانی سرې میاشتې ټولنې بشپړال ملي او نړیوال هويت

حوادث طبیعی و راه های پیشگیری و کاهش...

په ژوند کې اغیزنک او ګټور تکي

دسترسی مصون (عنصر، پذیرش فردی)

د ۲۱۹۶ زیانمنو او بیخایه شویو کورنیو ...

مرستون : کانون عواطف بشری برای...

فضل الرحمن د ۳۷ کلونو خخه وروسته د سرې میاشتې په

کودک بې سرپرستی که

سرمانخوردگی

والی کابل رضا کار جمعیت ملي شد...

بیمار روانی ای که...

معلومات، اطلاع رسانی و آگاهی دهی...



## په سختو شرایطو

# کې د خلکو له ژوند خخه ملاتر

### سریک:

که خه هم اوربنت د بشري ژوند د پایښت او دوام لپاره اړین او لازمي عنصر دي او د انسان، ژوي او نبات ژوند او موجوديت په هغه پوري نه بیلیدونکي تراو لري، خو ځيني وختونه دوامداره او سخت اوربنتونه او یخني بشري تولنې له سختو او غمنجو پينو او ګوابنو سره هم مخامخ کوي.

له بله پلوه په هيواد کې د دوامدارو جکړو او طبیعي پینو له امله بیځایه شوي کورنۍ او هيواد ته د راستانه شويو هغوكدوالو چې د فراوغربت سره لاس او ګريوان د ډرمي د راسیدونه مخکي هفوی سره لازمي مرستي ترسره شي ترڅو وکولای شي د یخني او لوړي له ګوابنو خخه خوندي پاتي شي.

د د اسي انګيرني په وړاندې چې کيدا شي د ډرمي په سره او اوږين موسم کې طبیعي ناورين پینش شي، د دې شان پینو د رامنځته کيدو لپاره اړين چمتو والي ته اړتیا لیدل کېږي.

دا یواخي د خيريه تولنو، دولت او بشرياله سازمانو دندوه او مکلفت نه دي چې د پینو په وړاندې چمتو والي او تياري ولري، بلکه خلک هم دي ټکي ته بايد پام وکړي چې د ژوند په اوردوکې د طبیعي او غیر طبیعي پینو، رامنځته کيدل یوه احتمالي شونې کار ده چې هر وخت کيدا شي رامنځته شي، بنا پردي اړين او لازمه ده

چې د هغود زيانونو د کچي د کمولو لپاره اړين او لازم مخکني چمتو والي ولري ترڅو وکولاي شي د پينسي د زيانونو خخه ځان او خپله کورني بچ او یا هم د هغه کچه لبر او کمه کړاي شي. اړتیا لیدل کېږي چې ټولو هنو سازمانو او بنستونو چې د بشري ناورين د مخنيوي په برخه کې فعالیت کوي، بیوزلو او زيانمنو خلکو ته د لابنو خدمتونو د ترسره کولو به موخه پخپلو منځونو کې د همغږي، همکاري او سلامشورو لپري پرله پسي تینګه کړي ترڅو د هغوي فعاليونه بني او مشتې پايلې ولري. خکه په افغانستان کې د پراخو بشري اړتیا و شتون دا غوبتنه کوي چې په پراخه کچه بشريال خدمتونه تر لاس لاندې و نیول شي او دا کار یواخې د یو یادوه سازمان یا بنسته له وسه وتلي خبره ۵۵.

که مخکني تدابير له پامه وغورخول شي شونې ده چې د سختو اوربنتونو او یخني له امله د کډوالو او بي ځایه شويو خلکو ليکو ته رنځ او کړ او مخه کړي او دا به داسي حال وي چې مخنوی یې ناشوني او د پراخو مرينو لامل به وګرځي.

ګرانو هيوادوالو! پخپلو مرستو او سپنونو سره د افغاني سري مياشتې تولنې له خيريه خدمتونو خخه ملاتر وکړي ترڅو وتوانيردي په هر راز حالتونو کې بشريالو اړتیاوته په سمه او منظمه توګه خواب ورکونه وکړاي شي.

په درښت  
(اداره)

که په دې اړه عملی ګامونه او چت نشي کيدا شي د پراخ بشري ناورين سبب وګرځي. شونې ده چې د ډرمي په سره هوا کې د اوربنتونه امله د مرستي رسونې چاري له خند د واوري زيات اوربنت او یخني د لارو د بندیدو سبب ګرځي، حال دا چې که په داسي حالتونو کې چېک غبر ګون ونه بسodel شي، کيدا شي خيريه تولنې او مسؤول ار ګانونه د سترو ننګونو سره مخامخ شي.

د تیرو ګلونو د ترڅو تجربو پر بنسته د افغاني سري مياشتې تولنې د داشان حالتونو رامنځ ته



# قطر هیواد ته د افغاني سري مياشتي ټولني د لور پورو چارواکو سفر

الله کاکر او محترمو دپلوماتانو دواړو خواوو د ملي ټولنو  
لخوا د سري مياشتي ترمنځ د بسو اړيکو د لا  
مقاماتو سفر وستایل شو او د ټینګښت په اړه ټینګار وکړ او  
هر اړخیزو مرستو ډاډ ورکړل د پخوانیو پروژو د ستونزو د  
حل اوډ نويو پروژو د رامنځته کولو لپاره پراخه خبری او  
شو. لمړني هوکړي وشوي.

د افغاني سري مياشتي ټولني پلاوې د دغه سفر په بهير  
کې د قطر د هلال احمر له همدارنګه د افغاني سري  
هغه روغتیایي په ټولنې پلاوی په مياشتي  
ليدنې وکړه چې په قطرکې قطربه هیواد کې د افغانستان  
د بهرنیو کارگرانو لپاره په اسلامي جمهوريت سفیراو  
دېليمه هم لیدنې دپلوماتانو سره هم دېليمه  
وکړه او شاغلی ډاکټر فيض وړاندې کوي.

د افغاني سري مياشتي ټولني سرفست او مرستيال  
بناغلی داکټر ميرويس اکرم،  
سکرترجنرال آغلی داکټر نيلاب - مبارز او د نړيوالو  
اړيکو ريس بناغلی غلام حبيب - حسام د ليندي  
مياشتي په ۷ مه نېټه د قطر هیواد ته سفر وکړ او د نوموري هیواد د سري  
مياشتي مقاماتو لخوا يې تود هرکلۍ وشو.

په دي دوه ورئنۍ سفرکې





## رہبری جمعیت هلال احمر افغانی در اسامبله عمومی نهضت بین المللی صلیب سرخ و هلال احمر منعقدہ کشور ترکیہ اشتراک ورزید

همچنان رہبری جمعیت هلال احمر افغانی در حاشیه اسامبله عمومی نهضت بین المللی صلیب سرخ و هلال احمر با مقامات جمعیت‌های ملی که با هلال احمر افغانی همکار می‌باشند، به منظور جلب کمک‌های بیشتر دیدار نمود.

در دیدار بارہبری صلیب سرخ چین روی همکاری‌های مشترک، گسترش فعالیت‌های صلیب سرخ چین جهت همکاری و حمایت جمعیت هلال احمر افغانی به ویژه در بخش تداوی اطفال مصاب به بیماری سوراخ قلب، تقویت واحد های پاسخدهی به حوادث جمعیت هلال احمر افغانی و تجهیز شفاخانه تداوی سوراخ قلب تأکید صورت گرفت.

رہبری صلیب سرخ چین تعهد سپرد که در هرسه مورد با جمعیت هلال احمر افغانی همکار خوب خواهد بود.

موضوعات قابل بحث موضوع مهاجرت بود که سکریتیر جنرال جمعیت هلال احمر افغانی چالش‌های موجود در این بخش را به سمع جهانیان رساند و برای حل آن به مشارکت جهانی تأکید ورزید.

دکتر نیلاپ مبارز سکریتیر جنرال جمعیت هلال احمر افغانی مهاجرت مولانای بلخ را به روم مثال داد افزود: "اگر مهاجرت نمی‌بود مولانای بلخ مولانای رومی نمی‌شد. بنابر این مهاجر در فرهنگ و بطن جامعه کشوری که در آن مهاجر شده است شریک می‌گردد و باید برایش احترام و ارزش قائل شد و ما" نهضت بین المللی صلیب سرخ و هلال احمر انتخاب احمر" به عنوان یک خانواده مشترک بیشتر تلاش کنیم تا به چالش‌های مهاجرین خوبتر رسیده گی نمائیم.

هیئت بلند رتبه جمعیت هلال احمر افغانی در مجمع عمومی نهضت بین المللی صلیب سرخ و هلال احمر در کشور ترکیه اشتراک ورزید، در این نشست به نماینده گی از جمعیت هلال احمر افغانی محترم داکتر میرویس اکرم معاون و سریرست، محترم داکتر نیلاپ مبارز سکریتیر جنرال، محترم داکتر محمد نبی برهان معاون سکریتیر جنرال، محترم غلام حبیب حسام رئیس روابط بین المللی، محترم میرام صداقت سخنگو و دو نفر از رضاکاران جمعیت هلال احمر افغانی اشتراک ورزیدند. در این مجمع عمومی نهضت بین المللی صلیب سرخ و هلال احمر، رہبری فدراسیون بین المللی جمعیت‌های صلیب سرخ و هلال احمر انتخاب گردید و همچنان در مورد قوانین بشردوستانه به منظور ارایه خدمات بهتر به نیازمندان بحث‌های همه جانبه صورت گرفت.

در این مجمع یکی از عمدۀ ترین



## د افغانی سرې میاشتې ټولنې پېښوال ملي او نړیوال هويت

هويت  
وربني. بنپردي هغه  
اصول او مقررات چې د افغاني  
سرې میاشتې ټولنې د خپلو  
فعالیتونو د ترسره کولو په  
وخت کې پلي کوي د نورو  
موسساتو خخه توپیر لري.  
د افغانی سرې میاشتې

او  
سیمه  
بیزو حکومتی ادارو  
سره خپلواکې اړیکې درلودلي  
دي او د ملګرو ملتونو په  
سازمان کې ځانګړي موقف  
هم لري. له دې امله د ملي  
ټولنې په نړیوال فدراسیون کې  
د افغانی سرې میاشتې ټولنې  
غږیتوب دي ټولنې ته نړیوال

د  
نړیوال عرف  
له مخي، د سره  
صلیبونو او سرې میاشتې  
 ملي ټولنې د ځانګړي موقف  
درلودونکي ټولنې دي. یاد خيريه  
 ملي ټولنې د خپلو اساسنامو، د  
سره صلیب او سرې میاشتې  
نړیوال غورخنگ بنسټیز و اصولو  
او موخو، د جینوا ۱۹۴۹ م کال  
قراردادونو او د خپلو پالیسيو او  
استراتېژيو پر بنسټ د تاسیس  
له پیل خخه د خپلواکو ټولنې  
په توګه د خپلو متیوع دولتونو

۳



ترهغه وخته خپلو اساسی موخو  
ته نه رسپیری چې کارکونکی  
ې د منخته راتلو موخي، اصول او  
مقررات او په تولیره توګه د هویت  
په هکله هر اړ خیزه معلومات و  
نلري او د عمل په ډګر کې یې  
پلي نکړي. سره میاشت د خپرالو  
خلکو په هڅه او هاند رامنځته  
شوي او کارکونکی، رضاکاران  
او غږي یې د بشرپالو خدمتونو  
د ډراندي کولو په وخت د ملي  
تولني مقررات په غوڅه توګه  
رعايت او د تولني بشرپال انځور  
خلکوته وربنکاره کوي. هرکله  
چې د یوی اداري کارکونکی د  
خپل اړوند اداري وضع شوی  
قوانيښو خخه خبر نه وي شونی  
نه ده چې په هغه لاره تگ وکړي  
کوم چې اداره تري غوبښنه کوي  
او دا کار د دی لامل کېږي چې د  
اداري موخي ترلاسه نشي.

سره میاشت داسي یوه تولنه  
ده چې د اړوندو کارکونکو،  
رضاکارانو او غږيو لخوا د قوانيښو  
او مقرراتو خخه هر دوں سرځروونه  
چې کیدی شي د ناپوهی له  
امله رامنځته شي د دی تولني  
اعتبار ته زيان ورسوی او شونی  
ده چې دا کار ځینې وختونه د  
ځاني خطرونو لامل هم شي.  
په دی توګه هغوي نشي کولای  
په خوندي توګه خپل عملياتي  
موخو ته چې د ناورين په وخت  
کې زيانمنو کسانو ته لاس رسې  
او هغوي سره مرسته کول دي،  
ورسپيری.

نه کوي.  
د یوبيل په ډراندي د همپالنى  
فرهنگ وده، د خلکو په منځ  
کې د سوله یېز او بى تبعيشه  
ژوند د پراختيا غوبښونکي دې.  
په تولنه کې د بشرپالني احساس  
څوکمنوی، هر ډول تبعيض،  
تاوتریخوالی، طبقاتی توپېر او  
کړکه د ملي تولني د اصولو  
سره په تکر کې دې. د تولني  
منل شوی مشروع رواجونو او د  
سولی او بشرپالني فرهنگ ته وده  
ورکول د دې تولني په سرليک  
کې قرار لري. سره میاشت د  
اووه ګونو بنسټيږو اصولو، جينوا  
قراردادنو او د غورځنگ لوړو  
موخو په خپرولو کې هڅه کوي.  
سره میاشت د جګړې قربانيانو  
او د طبیعي پېښو زيانمنو ته د  
بشرپالو خدمتونو ډراندي کولو په  
وخت کې خپله خپلواکې په بام  
کې نيسې.  
د تولني خخه د ډراندي هر ډول  
امر او دستور چې خپلواکې یې تر  
پوبښتي لاندې راشي د منلو ورنه  
ده او په هیڅ ډګر کې په خانګړې  
توګه د ملي پلوه د کوم سیاسي  
دلې او کورني او بهرنې سیاسي  
سازمانونو خخه اعاني او مرستي  
نه ترلاسه کوي، لیکن د ملي  
تولني عايداتي سر چيني، د خلکو،  
 ملي سوداګرو، د تولني جايدادونو  
او شتمني او د سره صلیب نړیوالې  
کميې او د ملي تولني نړیوال  
فرداسیون د ملاتېږو برنامو له  
لياري تامينوی.

طبعي خبره ده چې یوه اداره

تولنه یواخيني ملي تولنه ده  
چې د نړیوال قانون سره سم د  
افغانستان دولت لخوا په رسمي  
پېښدل شوی او خپل فعالیتونو ته  
د افغانستان په جغرافيائي محدوده  
کې او ځینې وختونه له هغه  
څخه د باندې پراختيا ورکوي. د  
خیریه چارو د ترسره کولو په  
ډګر کې د دولت سره د همکاري  
 ملي تولني په توګه د ملي تولني  
د هویت خرګندوی دی ترڅو د  
بشرپالو فعالیتونو په ډګر کې د  
سیمه ییزو حکومتي مقاماتو سره  
د مرستندوی ملي تولني په توګه  
څيل نقش او کردار ترسره کړي.  
 ملي تولنه په غوڅه توګه د دولت  
د ارکان برخه نه ده، سیاسي او  
فوخي فعالیت نلري.  
د افغانی سري میاشتې تولنه  
بنستیز اصول باید هر وخت د  
دولتي او غیر دولتي اړګانو او  
په جګړه کې د بنکیلو لوريو  
لخوا درناوی او د ملي تولني سره  
همکاري وکړي. د افغانی سري  
میاشتې تولنه یوه د خپلې خوبني  
مرستندوی، خپلواک، ناپیلې،  
ناپلوي او نړۍ شموله سازمان دي.  
د افغانی سري میاشتې تولنه  
د بنستیز اصولو ترڅنګ، د  
لورو ارزښتونو لکه د خان  
خونديتوب، روغتیا او انسانی کرامت  
څخه ملاتې کوي. مليت، توکم،  
نژاد، سیاسي او مذهبی افکارو په  
خانګړې توګه د تولنيزو خدمتونو  
په وخت کې په پام کې نه  
نيسي، د خلکو او تولني د اعتبار  
له ساتلو لپاره د هیڅا پلوی هم

# حوادث طبیعی

## و راه های پیشگیری و کاهش خسارات

حوادثی مثل سیل و زلزله که در جهان از احتمال وقوع بالاتر برخوردارند از طریق ساخت بندها، سیل بندها و بندهای انحرافی و آبخیزداری مناطق کوهستانی و شیبدار و نیز با ساخت منازل مسکونی مقاوم در سطح قابل ملاحظه ای کاهش می یابند. هر یک از عناصر جوی به تنهایی می تواند اتفاقات مهمی مانند افزایش دما و گرمایش ... را ایجاد کند. اما بیشترین خسارات جانی و مالی بر اثر پدیده های جوی ترکیبی و خطرات ثانویه ناشی از آن ها می باشد، مانند توفان، رعد و برق، خشکسالی ها، سیل، آتش سوزی تأثیرگذاری حوادث جوی بر جوامع با توجه به وضعیت توسعه اقتصادی و آسیب پذیری آن ها متفاوت است. به طوری که رویدادهای جوی بیشترین خسارات جانی را در کشورهای کمتر توسعه یافته و بیشترین خسارات مالی را در کشورهای بیشتر توسعه یافته ایجاد می کنند بررسی اطلاعات و آمار طی سال های ۱۹۶۳-۹۲ نشان می دهد که مرگ و میر ناشی از سیل به علت مشکلات پیش بینی روبه افزایش بوده در حالی که مرگ و میر ناشی از توفان های حاره ای به دلیل موقعیت نسبی در پیش بینی و هشدار طرح های تخلیه مناطق در خطر کاهش یافته است.

در سال های مذکور وقوع خشکسالی ها نیز افزایش قابل ملاحظه ای را نشان داده اند. کاهش اثرات سیلاب با روش هایی مانند مقاومت در مقابل خطر توسط طراحی و ساخت دیواره های مناسب یا ساخت های دفاعی در مقابل سیل قابل حصول است. کاهش خسارات ناشی از رویدادهای جوی اقلیمی با اجرای برنامه های بلند مدت و کوتاه مدت مانند اعلام خطر بهنگام و استفاده مناسب از زمین ممکن می باشد.

در سال های اخیر نگرانی دانشمندان در مورد تغییرات اقلیمی ناشی از دخالت های بی روبه بشر در طبیعت و افزایش



بلیه و آماده سازی اذهان عمومی در راستای تقابل با چنین خدادهایی می باشد تخصیص اعتبارات در جهت موارد پژوهشی و اجرایی در مراحل سه گونه فوق نیز باید مدنظر قرار گیرد هنگام وقوع حادثه وجود امکانات لازم برای کمک رسانی به خسارت دیده گان و جلب مشارکت عمومی از طریق رسانه های گروهی ضروری است در مرحله بعد از وقوع به کارگیری روش های مقابله با پدیده های ثانویه و احتمال صدمات مجده ناشی از حادثه، درخور اهمیت است. مهم ترین روش برای مقابله با حوادث طبیعی، علمی نمودن و اجرای درست برنامه های مقابله از طریق برنامه ریزی های جامع منطقه ای، ملی و فرامللی است.

### افزایش خسارات:

براساس آمارهای بین المللی در ۲۷ سال گذشته ۳/۶ میلیون نفر بر اثر حوادث طبیعی جان باخته اند، بیش از سه میلیارد نفر آسیب دیده اند و بیش از ۲۴۰ میلیارد دلار خسارت مالی وارد شده است. آمار نشان می دهد که حوادث طبیعی روبه افزایش اند. بر پایه یافته های آماری بین سال های ۱۹۹۰ تا ۲۰۰۲ شدت حوادث ۴/۱ برابر شده است نسبت جان باختگان ۶/۹ و آسیب دیدگان ۵/۲ و خسارت مالی ۳۸ برابر شده است و به طور متوسط در هر سال از هر ۳۱ نفر یک نفر از حوادث آسیب دیده و از هر ۳۱۰۰ نفر یک نفر در اثر بلیه طبیعی جان خود را از دست داده است.

انسان به تعییری موجود گیرنده، فرستنده و حساب کننده قلمداد

آتششنان، بلیه ناگهانی مثل زلزله، حوادث طبیعی ناشی از عوامل آب و هوایی مثل خشکسالی و سیل.

- برخی از بلیه های طبیعی با فشار آب و هوایی (بارش ها، طوفان، خشکسالی ها...) و نیز با منشاً زمین ساختی (آتششنان، برف کوچ و ...) با روش های خاص قابل پیش بینی اند که با توسعه علم و فنون و ارتقای علمی بشر روز به روز ضریب اطمینان چنین پیش بینی هایی بیشتر خواهد شد.

### پیش آگاهی:

پیش آگاهی و پیشگیری در کلیه امور بهتر از مبارزه و درمان است، در بسیاری از مواقع پیشگیری صدمات و خسارات جانی و اقتصادی ناشی از این گونه حوادث را به حداقل ممکن رسانده و این مهم نیازمند آگاهی و شناخت آحاد جامعه است و باید در سطح جوامع انسانی بسط و گسترش پیشتری پیدا کند به طور مثال، حادثی از قبیل زلزله، سیل، کاهش سطح جنگل ها و مراتع، گسترش بیابان ها و ... با ساخت منازل مسکونی مقاوم، ممانعت از کشدن بوته ها و درختان جنگلی، جلوگیری از چرای مفرط مراتع، احداث سیل بندها و سدها و ... قابل پیشگیری است. به طور کلی پیش آگاهی و پیشگیری در تقابل با حوادث طبیعی از نظر زمانی دارای سه مرحله پیش از وقوع، هنگام وقوع و بعد از وقوع است مرحله قبل از وقوع نیازمند تمهیداتی شامل پیش بینی های مورد لزوم بر مبنای اطلاعات درست در امور هواشناسی، زمین شناسی و زیست محیطی، استفاده از سازه های مؤثر در کاهش

آلوده گی های جوی بیشتر شده است. افزایش دمای سطح زمین که از نیمه دوم قرن اخیر شتاب بیشتری به خود گرفته است، معلول عواملی چون افزایش فعالیت های صنعتی و تولید روزافزون گازهای گلخانه ای است. یکی از نتایج افزایش دما که تغییراتی را در روابط متقابل بین اقیانوس ها و سیستم گردش عمومی به وجود می آورد، بروز خشکسالی در برخی از نقاط جهان و خداد توфан و سیلاب در نقاط دیگری از زمین می باشد. خشکسالی با کاهش آب قابل دسترسی می تواند به شکل های گوناگون مانند کمبود بارش، کاهش آب رودخانه ها و یا پایین رفتن سطح آب های زیرزمینی مشاهده گردد.

### طبقه بندی حوادث طبیعی:

**الف:** پدیده های ناشی از عواملی تحمیلی بر طیعت: آلوده گی هوا، بازاران های اسیدی، افزایش گاز کربنیک و آلاینده ها در جو و اثرات گلخانه ای ناشی از آن ها، نازک شدن لایه ازون و غیره.

**ب:** پدیده های ناشی از میکانیزم و ساختار عوامل طبیعی (زلزله، سیل، خشکسالی، بیابان زایی، پیش روی آب دریاها در خشکی و ...) هر چند که برخی از این پدیده ها می تواند به علت تداخل هر دو عامل فوق که درواقع تشید کننده پدیده ها محسوب می شود نیز رخ دهد. از دیدگاه دیگر پدیده های ناهنجار طبیعی را می توان به صورت زیر طبقه بندی نمود:

- حوادث طبیعی ناشی از عوامل زمین ساختی، بلیه تدریجی مثل

## بحران

بحران رخدادی نابهنجام و گاه غیرقابل پیش بینی است که شدت و میزان آن از حد معمول بیشتر است. بحران بر دو گونه می باشد: بحران طبیعی و بحران انسان ساخت.

بحران ها یا حوادث طبیعی هر ساله خسارات عمده جانی و مالی فراوانی به جوامع بشری وارد می سازد؛ به طوری که دهه ۹۰ میلادی، از سوی سازمان ملل متحد و سازمان هواشناسی جهانی دهه کاهش حوادث طبیعی اعلام و از تمامی ملل جهان برای دستیابی به این هدف دعوت به همکاری شد این فراغوان بین المللی اولین اقدام متمرکز و جامع نهادهای بین المللی در معرفی و آموزش انسانی در تمامی ابعاد تحقیقی، برنامه ریزی و اجرایی در راستای کاهش اثرات حوادث طبیعی بود اما تغییر شکل رفتارهای کوئنی که تماماً معطوف به امداد و کمک رسانی پس از وقوع حادثه می باشد به پیشگیری قبل از وقوع حوادث که خود مستلزم مدیریت خاص و آموزش و تشریک مساعی همگانی است نیاز دارد. بنابراین در استراتژی کاهش اثرات حوادث طبیعی تاکتیک یا راهکارها به سوی آگاه سازی عمومی و تأکید بر امر اطلاع رسانی به مردم در راستای اقدامات پیشگیرانه قبل از وقوع حوادث نابهنجار تغییر کرده است و این تغییر روش خود از اهداف اساسی برنامه کاهش اثرات حوادث طبیعی در دودهه اخیر بوده است. با امید این که این امر مقبولیت عام یافته و فرآگیر شود.

بنابراین در ک درست و قایع و پدیده های طبیعی منجر به پیش بینی، پیشگیری و تقابل منطقی و درست با آن ها خواهد شد. به عبارت دیگر، به حداقل رسانیدن خطرات ناشی از رخدادهای طبیعی و غیرطبیعی که گاه خود ساخته انسان و تحمل او بر طبیعت و محیط پیرامون خویش است با انتخاب راه کارهای مؤثر ممکن می باشد. در جهان معاصر دو گونه معضل طبیعی خدمات جانی و مالی شدیدی را بر جوامع انسانی وارد می سازند که هر چند هر دو ناشی از طبیعت اند اما منشأ ایجاد یکی از آن ها طبیعت و دیگری ناشی از تحمل آگاهانه و تاخود آگاه انسان بر طبیعت می باشد ساختارهای اساسی جهت کاهش حوادث طبیعی به صورت زیر قابل جمع بندی و تعریف می باشد:

- برقراری سیستم هشدار و اخطاریه های به موقع جوی.
- آماده سازی نیروهای پولیس و راهداری.

- ایمن سازی نقاط وقوع حوادث طبیعی.
- تمهیدات علمی و انگلیزی.
- طراحی پروژه های عظیم مطالعاتی در فازهای شناسایی.
- اجرا و نظارت و ارتقای سطح آموزش عمومی و تخصصی برای مقابله کاهش آثار حوادث طبیعی.
- تقویت نیروی انسانی متخصص و گروه های تحقیقی کارشناسی جهت مطالعه بليه های طبیعی در مسیرهای اصولی و صحیح و با درک همه جانبیه از کلیه روابط علت و معلولی موجود.

شده و با هوشمندی خود قادر است بسیاری از وقایع را که گاه بليه به نظر می رستند به رحمت مبدل کند یا حداقل از میزان خسارات وارد بکاهد. حوادث طبیعی اصولاً ماهیتی پیچیده دارند و در شرایط کنونی بسیاری از آن ها خارج از کنترل انسان به نظر می رستند. اما میزان آسیب پذیری نتیجه عملکرد عوامل انسانی است و همان طوری که واقفیم پیشگیری از حادثه بهتر از واکنش در مقابل هاده است، لذا ارتقای دانش و آگاهی های عمومی خود عامل مهمی در کاهش اثرات حوادث طبیعی محسوب می گردد. به عنوان مثال، حوادثی مثل سیل و زلزله که در سطح کشور، از احتمال وقوع بالاتر برخوردار است از طریق ساخت سدها، سیل بندها و بندهای انحرافی و آبخیزداری مناطق کوهستانی و شیبدار و نیز با ساخت منازل مسکونی مقاوم در سطح قابل ملاحظه ای کاهش می یابد.

## روش های پیش بینی و پیشگیری:

ترس از ناشناخته ها در انسان فطری است، ترس از تاریکی نیز معلول همین علت است آنچه ناشناخته ها را به آگاهی تبدیل می کند دانش است. ارتقای روز افزون توان علمی و تحقیکی انسان در دنیای معاصر هر چند که معضلاتی را که ناشی از بعضی راه کارهای نادرست است در عرصه زنده گی و محیط پیرامون او در پی داشته، اما موفقیت های ناشی از این پیشرفت ها قابل کتمان نیست و این توانایی در پیکار با حوادث ناگوار و زیانبار طبیعی هر روز چشمگیر تر می شود.



# په ڙوند کي اغیزناک او گتورد نکي

د اړیکو برقراروں

د پوبنټي کولو وړتیا

خبری کول

غودنیوں

شتون ونه لري دا دول ټولنې بى مانا او بى بنسته ده، قانون دی چې په وسیله یې انسان کولای شی خپل ڙوند عیار کړي، په هیڅ وجه خوک د چا په حقوقو تیری او تجاوز نه شی کولای.

**د بشاری او بشار او سیدونکو حقوق:** کله چې مونږ خان ته د انسان خطاب کوو، نو باید په دی پوه شو چې د بشار او سیدونکي خوک دي؟ خه حق او حقوق لري؟ نباید پر حقوقو یې تیری او تجاوز وشي نو په همدي بنست د ڙوند په ټولو اړخونو کې یوازنې خه چې دېر مهم او اړین دي، هغه د بشار د اتباعو د حقوقو مراعاتوں دی.

**صبر او بدباري:** انسان په ڙوند کې د بیلا بیلو ستونزو سره مخامن کيرې نو د ستونزو پرمھال غوره او مهمه لاره دا ده چې په الله (ج) توکل وکړئ د هغه لوي ذات خخه صبر وغواړئ، حکمه الله رب العزت تل له صبر کونکو سره دي، نو چا چې د نورو په وړاندې صبر اختيار کړو تل به الله تعالى ور سره بنسیکې وکړي، ای انسانه! ته الله رب العزت اشرف المخلوقات پیدا کړي یې، په ټولو مخلوقاتو کې یې تا ته غوره والي او برترې در کړي ده؛ نو کله چې له ستونزو سره مخ شوی پري غلبه وکړه، تر خو چې بریالي شي، ګوره! پام کوه چې همت له لاسه ورنه کړي.

هغه خه چې زمونږ په ڙوند کي ضروري او اړین دي باید پري عمل وکړو ترڅو د ڙوند په ټولو چاروکې بریالي اووسو چې خنې بیلګې یې عبارت دي له :

**غورنیوں:** د مقابل لوړي خبرو ته باید غور و نیسو ترڅو له هغه خخه اغیزمن شو او له خبرو خخه یې گتهه ترلاسه کړو.

**فکر کول:** انسانان باید په ټولو مواردو کې، په خانګړې توګه هغه لاری چاري چې د دوی په کې دنیوی او اخروی بنيګنې نغښتي دی فکر وکړي ترڅو چې وکولای شي په ټولنې او کورنۍ کې یو مطرح شخصیت اوسي.

**خبری کول:** په کورنۍ او ټولنې کې باید د خبرو کولو طریقه زده کړو، انسان باید لیک، لوست، بنه پوهول، بنه او سم درک کول نورو ته زده کړي، ترڅو نور هم د ده په شان اغیزمن شي.

**د پوبنټي کولو وړتیا:** انسان باید د پوبنټي کولو خانګړې جرئت ولري او په دي پوه شې چې خه وخت پوبنټه وکړي.

**د اړیکو تینګووں:** ټولنیز انسان هغه خوک کیدای شی چې د خلکو په منځ کې خپلی اړیکې وساتې ترڅو وکولای شې یو ټولنیز او اجتماعی شخصیت اووسی.

**تصمیم نیوں:** هغه خلک چې د بنه شخصیت لرونکې وي، باید په ڙوند کې تصمیم لرونکې اووسی خکه چې (تصمیم د بریا لمړي شرط دي) ( د محمد داود خان له ویناو خخه).

**ګاونډیتوب:** نه باید چې د ګاونډیو پر وړاندې بى پروا اووسو کله چې د ستونزو سره لاس او ګریوان وي باید د هغوي سره خواخورې او مرسته وکړو.

**انتفاد منونکي:** بریالي انسانان تل انتفاد منونکې اشخاص دي، د نورو افکار او نظریاتو ته درنایاو کوي.

**د اولاد روزنه:** هغه خوک چې د بنه ڙوند غوبنټونکې وي باید چې نیک صالحه اولاد وروزې ترڅو راتلونکې، ټولنې او کورنۍ له هغه خخه زیانمن او په کړ او اختنه نه شي.

**ودډنه:** نیک خلک هغه کسان دي چې په ڙوند کې بنه ملګرې (میرمن) وتابکې ترڅو یوه روښانه راتلونکې ولري او له هغې خخه نیک او صالح اولاد ټولنې ته وړاندې کړي.

**کورنۍ مدیرت:** هغه کسان چې په خپلې کورنۍ کې عاقلانه او په بنه توګه مدیریت نه لري، نو دغه دول خلک په هیڅ دول له خپل اولادونو خخه بنه والي نه شي لیدلای، دوي تل رنځ وړي نو پر همدي بنست باید خپلوا اولادونو ته له حده زیات صلاحیت ورنکړي.

د خپلې میرمن سره په هغه دول سلوک او رفتار وکړئ کوم چې اسلامي شريعه حکم کړي دي.

**قانون پالنے:** مونږ باید پر دی پوه شوچې په هره ټولنې کې قانون پالنے شتون لري، چې مونږ باید د نوموږي قانون پیرو اوسمو، په هغه ټولنې کې چې قانون



## دسترسی مصون (عنصر، پذیرش فردی)

دیگر از وقایع امنیتی که برای کارمندان و رضاکاران جمعیت ملی خطر آفرین است را تا حداقل کاهش دهد.

این را هکار مجموعه از قواعد و مقرراتی زیر نام چوکات دسترسی مصون است که برگرفته شده از تجارت کمیته بین المللی صلیب سرخ و جمعیت های ملی صلیب سرخ و هلال احمر است و در مشورت کمیته بین المللی صلیب سرخ با جمعیت های ملی صلیب سرخ و هلال احمر و فدراسیون بین المللی جمعیت های ملی

خیریه ملی بیطرف و مستقل بوده است.

گرچه در وضعیت های جنگی ممکن نیست که صد درصد از خطرات فرا راه کارمندان و رضاکاران جمعیت ملی جلوگیری صورت گیرد، اما راهکارهای وجود دارد که با استفاده از آن جمعیت ملی می تواند در موقوفی قرار گیرد که از یکسو در اوقات منازعات مسلحانه به افراد و جوامع نیازمند و متضرر دسترسی پیداکند و به آسیب دیده گان خدمات عرضه کند و از سوی

عرضه خدمات بشرط و شرط در حالات منازعات مسلحانه و ناامن هرچند به گونه بیطری فانه، مستقلانه و رضاکارانه هم باشد عاری از خطر، تهدید و چالش نیست. حوادث و رخداد های پیش آمده برای کارمندان و رضاکاران جمعیت هلال احمر افغانی در جریان سال های گذشته که منتج به شهید و زخمی شدن و حتی زندانی شدن آن ها در بعضی ولایت های کشور شده است مثال های بارزی از این نوع خطرات و تهدیدات برای کارمندان و رضاکاران این نهاد



سبب عدم پذیرش مؤسسه در  
جوامع می رود.

کارمندان و رضاکاران جمعیت ملی برای تضمین مصوّنیت جانی و پذیرش جمعیت ملی در جوامع بحران زده در کنار رعایت اصول اساسی بایست قانون سلوک و رفتار کارمندان و رضاکاران این نهاد را که نقش مهمی در مصوّنیت دارد نیز جداً رعایت و طبق رهنمود ها و توصیه های آن عمل کنند.

به همین گونه فهم و آگاهی در مورد کاربرد نشان، مدارک حقوقی جمعیت ملی و نهضت برای هریک از کارمندان و رضاکاران جمعیت ملی لازمی پنداشته می شود که بایست در مورد بدانند و به اساس آن عملکرد های شان را تنظیم کنند.

بدین منظور در استخدام و توظیف کارمندان، رضاکاران و پذیرفتن اعضای جمعیت ملی بایست دقت لازم بخراج داده شود و پس از ارزیابی های دقیق اقدامات مقتضی صورت گیرد. اگر چوکات دسترسی مصوّن را در قالب یک فورمول تعریف کنیم آن را چنین می توان رده بنده کرد:

کاربرد عناصر دسترسی مصوّن + رعایت اصول اساسی + ابتکار شخصی = دسترسی مصوّن

دست یافته اند" از متن فوق چنین برداشت می شود که کارمندان و رضاکاران جمعیت ملی زمانی در جامعه مورد پذیرش قرار می گیرند که در جریان فعالیت های شان اصول اساسی نهضت بین المللی صلیب سرخ و هلال احمر (بشردوستی، عدم جانبداری، بیطری، استقلالیت، خدمات رضاکارانه، وحدت و جهانشمولیت) را کاملاً رعایت و پیاده سازند.

در حقیقت همین اصول جمعیت هلال احمر افغانی و در مجموع مرکبه های نهضت بین المللی صلیب سرخ و هلال احمر را از دیگر سازمان ها تمایز می نماید و این اصول به جمعیت هلال احمر افغانی توانایی بخشیده است تا به مناطقی دسترسی داشته باشد که دیگر سازمان ها و ادارات ندارند.

لذا ایجاب می نماید که تمام کارمندان، رضاکاران و اعضای جمعیت هلال احمر افغانی اصول اساسی نهضت را بدانند و در اجرای ماموریت شان از آن عنوان رهنمود کاری استفاده کنند. هر نوع تخطی از این اصول نه تنها برای زندگی شان خطرساز و چالش آفرین است بلکه به اعتماد و باور جمعیت ملی نیز صدمه وارد کرده می تواند که در نتیجه احتمال عدم پذیرش فرد،

ترتیب یافته و به تجربه ثابت شده است که کاربرد آن سبب رضایت جوانب ذیدخل برای حضور جمعیت ملی در جوامع آسیب دیده جهت پاسخدهی به نیازمندی های بشردوستانه بوده است.

عناصر دسترسی مصوّن متشكل از هشت عنصر (ارزیابی شرایط و خطرات، بنیاد حقوقی و قانونی، پذیرش سازمان، پذیرش فردی، شناخت هویت، ارتباطات و هماهنگی داخلی، ارتباطات و هماهنگی خارجی و مدیریت خطرات امنیتی) است که تمام عناصر رابطه نزدیک با یکدیگر دارند و برای بدست آوردن نتیجه مطلوب کاربرد هریک از این عناصر همزمان مورد نظر بایست قرار داده شوند.

در مورد سه عنصر اولی (ارزیابی شرایط و خطرات، بنیاد حقوقی و قانونی و پذیرش سازمان) در شماره های قبلی مجله سره میاشت توضیحات مفصل تذکر داده شد، اینک در مورد پذیرش فردی بحث مان را دنبال می کنیم.

در مورد پذیرش فردی در چوکات دسترسی مصوّن چنین آمده است: "کارمندان و رضاکاران جمعیت ملی به سطح بلندی از پذیرش در میان شرکای کاری و جوامع با رعایت اصول اساسی نهضت بین المللی صلیب سرخ و هلال احمر در هنگام عرضه خدمات

# د ۲۱۹۶ زیانمنو او بیخایه شویو کورنیو

## سره د افغانی سرې میاشتې ټولنې مرستې

د افغانی سرې میاشتې کال د تلې او لړم میاشتو **ننګههار:** د ننګههار ولایت ټولنې د پیښو ادارې د په خوکیانیو ولسوالی کې په بهیرکې د طبیعې او غیر طبیعې پیښو له د جگړي له امله د لړم هیواد په بیلابیلو ولايتونو میاشتې په ۱۱امه نیټه د کې ددې ټولنې د ولایتي ۲۱۹۶ زیانمنو کورنیو سره ۶۳۰ بیخایه شویو کورنیو نمایندګیو له لياري د روان مرستې ترسره شوي دي. له هرې کورنۍ سره ۷



IP

د افغانی سرې  
میاشتې ټولنې  
درې میاشتنې  
څخروونه

**ولسوالی** له ۴۳۰ کورنیو  
له هرې کورنی سره ۷  
کمپلی، ۱ د پخلنځی سیټ،  
د اوبو بشکي، ۴ چکی دھان  
وینځلو صابون، ۳ چکی  
د لاس وینځلو صابون او  
خوراکي توکې ۷۵ کيلوګرامه  
وريجې، ۲۵ کيلوګرامه لوبیا،  
کيلوګرامه بوره، ۱۵ لیتره  
غوري، ۲ کيلوګرامه چای او  
او ۲ کيلوګرامه مالگه او  
غوري، ۲ کيلوګرامه چای او  
کيلوګرامه مالگه مرسته  
کيټ، د كالى وينځلو چکي  
وابون، د لاس وینځلو ۳ چکي  
صابون، ۴ نارينه پتوګان، ۳  
ښئينه پتوګان او ۲ خان  
پاکونه مرسته وشوه.

**کندز:** د کندز ولايت په  
مرکز کې د تلي مياشتې  
په ۱۰ مه نیټه له ۱۳  
سیلاو خپلو کورنیو سره ۵۲  
تحتي کمپلی، ۵ د پخلنځي  
سيټونه، ۱۳ تريپالونه،  
ديگنيېي کيټونه، ۵ خيمي،  
جوري ژمني کالي، ۱۳ پی  
اس اس کيټونه او د نوي  
زيريدلو ماشومانو ۱۳ کيټونه  
مرسته وشوه.

**پروان:** د پروان ولايت په  
سياه گرد ولسوالی کې د  
تلي مياشتې په ۱۹ مه نیټه  
د جگړي ۳۵۰ د زيانمنو او  
بيځایه شويو کورنیو سره  
۳۵۰ د اوبو بشکي او ۱۰۰  
تريپالونه مرسته وشوه.

**همداراز** په نوموري  
ولسوالي کي د تلي مياشتې  
به ۸ مه نیټه په ۱۰ جگړه  
خپلو کورنیو باندي ۶۰  
تحتي کمپلی، ۱۰ د پخلنځي  
سيټونه، ۲۰ د اوبو بشکي او  
۱۰ تريپالونه وويشل شول.  
په همدي ډول د يادي

**عليشنگ** ولسوالۍ کې د  
جگړي له امله د ۱۳۰ زيانمن  
شويو کورنیو له هري  
کورنی سره ۷۵ کيلوګرامه  
وريجې، ۲۵ کيلوګرامه لوبیا،  
کيلوګرامه بوره، ۱۵ لیتره  
غوري، ۲ کيلوګرامه چای او  
او ۲ کيلوګرامه مالگه او  
غوري، ۲ کيلوګرامه چای او  
کيلوګرامه بوره، ۱۵ لیتره  
غوري، ۲ کيلوګرامه چای او  
کيلوګرامه مالگه مرسته  
ترسره شوه.

**کنړ:** د کنړ په ولايت کې  
د لرم مياشتې په ۱۶ مه  
نيټه د جگړي له امله د ۱۰۰  
بيځایه شويو کورنیو له هري  
کورنی سره ۷۵ کيلوګرامه  
وريجې، ۲۵ کيلوګرامه لوبیا،  
کيلوګرامه بوره، ۱۵ لیتره  
غوري، ۲ کيلوګرامه چای او  
۲ کيلوګرامه مالگه او غير  
خوراکي توکې ۷ تختي  
کمپلی، ۱ د پخلنځي سیټ،  
د اوبو بشکي، ۱ دیگنتۍ  
کيټ، د كالى وينځلو ۷ چکي  
صابون، ۴ نارينه پتوګان، ۳  
ښئينه پتوګان او ۲ خان  
پاکونه مرسته وشوه.

**لغمان:** د لغمان ولايت په  
تحتي کمپلې، ۱ د پخلنځي  
سيټ، ۲ د اوبو بشکي، ۱  
ديگنتۍ کيټ، د كالى  
وينځلو ۷ چکي صابون، د  
لاس وينځلو ۳ چکي صابون، ۴  
نارينه پتوګان، ۳ ښئينه  
پتوګان، ۲ خان پاکونه او  
خوراکي توکې ۷۵ کيلوګرامه  
وريجې، ۲۵ کيلوګرامه لوبیا،  
کيلوګرامه بوره، ۱۵ لیتره  
غوري، ۲ کيلوګرامه چای او  
۲ کيلوګرامه مالگه مرسته  
ترسره شوه.

سره ۶۸۸ تختي کمپلي،  
۱۷۲ د پخلنۍ سیتونه،  
د اوبو بوشکي، ۱۷۴ ترپالونه او  
د روغتیا پالني ۱۷۲ کیتونه  
مرسته ترسره شوه.

**بدخشان:** د بدخشان ولايت  
په خواهان ولسوالۍ کې د  
تلې مياشتي په پنځمه نیټه  
د اورلګيدني له امله د یوې  
زيانمن شوې کورني سره ۷  
تختي کمپلي، ۱ د پخلنځي  
سیټ، ۱ د اوبو بوشکي او ۱  
ترپال مرسته وشه.

په همدي توګه د نوموري  
ولايت د کوف په ولسوالۍ  
کې د زلزلې له امله له  
دوه کورنيو سره د لرم  
مياشتي په ۹ مه نیټه ۱۴  
تختي کمپلي، ۲ د پخلنځي  
سیتونه، ۲ د اوبو بوشکي او ۲  
ترپالونه مرسته وشه.

همدارنگه د نوموري ولايت  
په فيض آباد بشارکي د  
اورلګيدني له امله له یوې  
زيانمنې کورني سره د لرم  
مياشتي په ۲۰ مه نیټه ۷  
تختي کمپلي، ۱ د پخلنځي  
سیټ، ۲ د اوبو بوشکي او ۱  
ترپال مرسته وشه.

غیرخوراکي توکي ۷ تختي  
کمپلي، ۱ د پخلنځي سیټ،  
د اوبو بوشکي، ۱ ترپال،  
۷ چکي د کالي وينځلو  
صابون، ۳ چکي د لاس  
وينځلو صابون، ۴ نارينه پتو

گان، ۳ بسخينه پټوګان او ۲  
خان پاکونه وويشل شول.  
کندهار: د کندهار ولايت په  
شاه ولیکوت ولسوالۍ کې  
د اور لیگدنی له امله یوې  
کورني سره د لرم مياشتي  
په ۸ مه نیټه ۷ تختي  
کمپلي، ۱ د پخلنځي سیټ،  
د اوبو بوشکي، ۱ ترپال،  
خيمه، ۲ بيلچي، ۲ تيشي،  
تيلی خراغ، ۱ اشتیوب او ۱  
نوی زېړیدلوماشومانو کیټ  
مرسته وشه.

**بلخ:** د بلخ ولايت په  
دهدادي ولسوالۍ کې د  
لرم مياشتي په لومړي  
نيټه د طوفان له امله د  
۲۸۴ زيانمنو کورنيو سره د  
روغتیا پالني ۲۸۴ کیتونه  
مرسته وشه.

**جوزجان:** د جوزجان  
ولايت په شبرغان بشارکي د  
تلې مياشتي په ۱۲ مه نیټه  
د ۱۷۲ جګړه خپلو کورنيو

سيټ او ۱۰ روله پلاستيك  
مرسته ترسره شوه.  
په همدي ډول د کندز  
ولایت په مرکز کي د لرم  
مياشتي په ۱۳ مه نیټه په  
۲ سيلاو خپلو کورنيو باندي  
۸ کمپلي، ۲ د پخلنځي  
سیتونه، ۲ ترپالونه، ۲ د اوبو  
بوشكى، ۲ خيمى، ۲ د روغتیا  
پالني سیتونه، ۲ بيلچي،  
کلنډ، ۲۰ متراه پلاستيك،  
تيلی خراغ او ۱ اشتیوب  
وويشل شول.

په همدي ترتيب د کندز  
ولایت په امام صاحب  
ولسوالۍ کې د تلې مياشتي  
په ۱۲ مه نیټه له ۵۱۰  
بيځایه شويو کورنيو سره  
۵۱۰ کارتنه خرما مرسته  
ترسره شوه..

**فراء:** د فراه ولايت په  
قلعه کا، ولسوالۍ کې د  
لرم د مياشتي په ۱۸ مه  
نيټه په ۷۹ جګړه خپلو  
کورنيو په هرې کورني  
باندي ۷۵ کيلوگرامه  
وريجي، ۲۵ کيلوگرامه لوبيا،  
کيلو گرامه بوره، ۱۵ ليټره  
غوري، ۲ کيلوگرامه چاي  
او ۲ کيلوگرامه مالګه او



## مرستون : کانون عواطف بشری برای خانواده های بی سرپرست

بیوه مرینا ۲۸ ساله بنت محمد سرور باشندہ مشکلات وی را وادار کرد تا رهایش در مرستون را برگزیند، داستان زنده گی کاپیسا با پنج فرزند کوچک خود از مدت یک سال و چهار ماه می شود که در مرستون کابل زنده "چهل روزه بودم که پدرم در گذشت، برادر ندارم گی می کند.

وی در مورد این که چگونه و همینکه به سن بلوغ رسیدم، مادرم مرا به شوهرداد، از شوهرم صاحب پنج فرزند پسر و دختر شدم، شوهرم سرباز اردوی ملی بود و دو سال پیش در ولایت کندز شهید شد، بعد از شهید شدن شوهرم

مقامات جمعیت هلال احمر افغانی چنین مطرح کرد: "اگر در مورد ازدیاد بدل اعشه ماهوار ما افزایش بیاورند که خوب کفايت مارا کند و چون نظر به طرز العمل مرستون مامی توانیم تا مدت سه سال در مرستون اقامت داشته باشیم اگر برای ما الی توانایی یافتن به حد خودکافی اجازه اقامت در مرستون را بدنه بیشتر سپاسگزارشان خواهیم بود."

خانم رقیه اکبری مدیر آسایشگاه مرستون کابل می گوید: همین اکنون در مرستون کابل ۱۲۸ نفر اعشه گرم، ۲۴۸ نفر در ترکیب ۲۷ خانواده پول نقد در بدل اعشه و ۲۱ نفر کودک بی سرپرست در لیلیه مرستون تحت مواظبت قرار دارند. بقول وی، کودکان کوچک در کودکستان، و کودکان واجد شرایط مکتب در مکتب لیسه مرستون شامل و مصروف آموزش می باشند و بعد از مرخص شدن از مکتب و صرف غذا در کورس های تقویتی شامل و تسهیلات آموزش مضامین دینی، انگلیسی و کمپیوتر و برای مادران زمینه آموزش حرفه خیاطی و سواد آموزی فراهم شده است.

کمپل، دوشک، یخچال، بادپکه، برای زمستان بخاری و چوب سوخت و لوازم به اندازه ضرورت بدسترس ما قرار داده شده است. ماهانه مبلغ (۹۰۰) افغانی در بدل اعشه و سال دو مراتبه لباس های تابستانی و زمستانی نیز برای ما داده می شود، خودم در کورس خیاطی مرستون مصروف آموزش می باشم و فرزندانم چون کوچک هستند شامل کودکستان مرستون می باشند. اگر مريض شويم در کلينيك مرستون تداوى می شويم و اگر مريضی ما بگونه ای باشد که امكان تداوى آن در کلينيك مرستون وجود نداشته باشد به شفاخانه مرکزي سره مياشت معرفی می شويم."

وی در مورد نحوه زنده گی خود در مرستون چنین اظهار نظر می کند: "از زنده گی خود در مرستون خدا(ج) را شکر راضی هستم، همراه فرزندان خود یكجا زنده گی می کنم، از پرآندگی و پريشاني نجات يافتيم و نسبت به آينده خانواده خود اميد وار هستم، از سلوک و رفتار مسؤولين مرستون هم خوشند و راضی هستم."

موصوفه در اخير صحبت هايش خواست خود را از

خسر و ايورهايم نه تنها که در ملكيت پدری شوهرم حقی برای ما ندادند، بلکه برایم گفتند چون فرزندانت خورد هستند ما نياز های زنده گی آن ها را تأمین کرده نمی توانيم، برويد برای خود چاره سازی زنده گی تان را بکنيد. پس از جواب دادن خسرم به خانه مامايم آمد و مدت دوماه در آنجا بوديم، توانايي مامايم نيز در حدی نبود که همراه ما کمک کند، نسبت به خود و آينده فرزندانم نگران بودم، تنگدستی و مایوسی از هر طرف بر سر ما سایه افگنده بود، در همین وقت يکی از وطندارانم برایم در مورد مرستون سره مياشت معلومات داد که در آنجا خانواده های بی سرپرست نگهداري می شوند، سپس خودش همراهيم به مرستون سره مياشت آمد، آنگاه عريضه شموليت در مرستون را اكردم و بعد از طی مراحل قانوني واجد شرایط شناخته شدم و اکنون در مرستون زنده گی آرام داريم."

بيوه مرينا در مورد امکانات معيشتی که اداره مرستون جمعیت هلال احمر افغانی بدسترس ايشان قرار داده می گويد: "در مرستون دو اتاق رهایش، آشپزخانه، تشناب، فرش و ظرف،



دي، عزت خان د خپل ورک شوی پلار په اړه دا سې وايي؛ (( زه د شپږر کلونو په عمر کې و م چې پلار مې د کورڅخه بي له دې چې چا خبرکري وتلي و، ده ګه پسې رونږ کورنۍ او خپلواون زياتي پلتني وکړي او هري خواته مندي تروري ووهلي خو آخر ناهيلي شو، کاكا ګان مو ويبل چې پلار دي ايران ته د مزدوری د پاره تللي او بېرته به راشي، چا یوځه ويبل او چا هم بل خه، خلکو به مونږ ته پیغور راکول چې د پلار قبر مو معلوم نه دي او مونږ به په دې خبرو سره ډير څوريدلو، د خپل ورک شوی پلار مو فاتحه هم واخیسته چې خلکو ته مو بهانه جوړه شي، مونږ دا آرمان لرل چې یوازي قبر يې پیداشي دا به زمونږ د پاره لویه خبره وي اما اوښ د خوشالی ځای دي چې پلارجان مو ڙوندي را پیداشو. ))

فضل الرحمن کله چې د کوره وتلي و د ایران، کويت او پاکستان هیوادونو ته د کار د پاره سفرونه کړي و، د دغه هیوادونو خخه وروسته نوموري د کندهار ولايت ته ورغلې او دولس کاله يې په دې ولايت کې تيره کړي وه. هغه په کندهار ولايت کې موجې ګري کوله خود عمر د زیتووالی له امله

## فضل الرحمن

### د ۳۷ کلونو خخه وروسته د افغانی

#### سرې میاشتې ټولنې په مرسته له خپلی کورنۍ سره یوځای شو

۷۰ کلن فضل الرحمن د محبت زوي د ننګرهار ولايت د کوز کنړ ولسوالۍ د حوض باغ کلې اوسیدونکي ۳۷ کاله وېاندي د خپل کورڅخه لادرکه شو او کورنۍ يې ۵۵ پسې هري خوا سرګردانه ګرځیدل ترڅو د نوموري د احوال خخه خان خبرکړي خو د هغه خرک ونه لګید.

فضل الرحمن د رحمان، کرم خان او عزت خان په نومونو دري خان لري چې رحمان وفات شوی او دوه نورخامن يې لازوندي

سره يې د خوشالي او بشکي يې وبهيدلی او ستوني يې بند بند کیدله، هفوی د خپل پلار تندی او لاسونه بشکلوله ، عجیبه صحنه وه چې د هرچا احساسات يې را پاروله، وروسته د فضل الرحمن خامن او وراره يې په داسی حال کې چې د افغانی سرې میاشتې ټولنې له مسولینو خخه زیاته زیاته مننه کوله او کورودانی يې ورته وبله خپل پلار يې له خانه سره بوتللی . )

ژوند ټولې آسانتیاوې ورته براره شوه. فضل الرحمن پوره دوه کاله په مرستون کې ژوند تیر کړ. د کندهار ولايت د سرې میاتې د مرستون آمر وايی: ((په مرستون کې فضل الرحمن ناروغ شو ما د هغه خخه د پلارني کلې پوبنته وکړه، بیا می دهماغه کلې ملک د تیلفون شمیره پیداکړ او د فضل الرحمن په اړه می ورسره خبرې وکړ، دوه ورخي وروسته خامن يې راغي او د خپل پلار په لیدو

داکار يې هم په سمه توګه نشو ترسره کولای، په همدي حالت کې بوه زره سواندي سري هغه د کندهار ولايت د افغانی سرې میاشتې ټولنې نمایندگی ته د ورتللو لارښونه وکړه او فضل الرحمن د لارښونی سره سم د کندهار ولايت د افغانی سرې میاشتې ټولنې نمایندگی ته مراجعه وکړه او د سرې میاشتې د مرستون د طرز العمل سره سم په ۱۳۹۲/۱۰/۷۴ نیټه په مرستون کې شامل او د

## کودک بې سوپرستی که

### به حمایت جمعیت هلال احمر افغانی تحصیلات عالی را به پایان رساند

رشته قضا و خارنوالی تحصیلات خود را در سال ۱۳۹۵ به پایان رساندم. البته در جریان تحصیلات تمام مصارف آموزش، رهایش، اعاشه و اباته ام از طرف مرستون هلال احمر هرات فراهم می شد. اکنون در یکی از بخش های مرستون هرات به وظیفه استخدام شده ام و برای مشمولین مرستون خدمت می نمایم.

از زنده ګی وظیفه خود در هلال احمر افغانی خدا(ج) را شکر راضی هستم، از هلال احمر سپاسگزاری می کنم که اطفال بی سرپرست را تحت مواظبت قرار می دهد و زمینه تحصیل و آموزش را برای شان فراهم و آن ها را به عنوان یک عنصر مفید به جامعه تقدیم می کند. اگر هلال احمر نمی بود نمی دانستم سرنوشتیم به کجا کشانده می شد."

قابل تذکر است که همین اکنون در مرستون هرات شصت کودک بې سرپرست تحت مواظبت قرار دارند و برای آنها زمینه رهایش در مرستون و آموزش در نهاد های تعلیمی فراهم گردیده است.

برایش فراهم کنند.

عبدالحليم در این مورد می گوید: "در مسجد علوم دینی را فرامی گرفتم و تا خلاصه کیدانی درس خواندم، به علوم عصری در مکاتب نیز علاقه وافری داشتم اما توانایی اقتصادی نداشتم، پسран کاکایم که در کابل و هرات درس می خوانند مرا به دفتر هلال احمر کابل رهنمایی کردند



عبدالحليم فرزند مودود ۲۴ ساله باشنده قریه گمنج ولسوالی شهرک ولايت غور که در سن هفت سالگی پدرش در اثر اعتیاد به مواد مخدر در کشور ایران مفقود شد و بی ما مادر و برادر کوچکش بی سرپرست شدند، بعد از مفقودی پدر کاکا ها و ماما های عبدالحليم برای مدتی با ایشان کمک و همکاری می کردند اما آن ها نمی توانستند تمام نیازمندی ها و از جمله زمینه درس و تحصیل را





# سرماخوردہ گی

**علل سرماخوردہ گی**

**درمان سرماخوردہ گی**

**درمان فوری سرماخوردہ گی**

**علائم سرماخوردہ گی**

مریبوط به دستگاه تنفسی فوقانی است که عمدتاً بینی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. سرماخوردہ گی عمولاء با خستگی، احساس سرما، عطسه و سردرد آغاز می‌شود و با علائمی چون سرفه، گلو درد، آبریزش بینی و تب ادامه می‌یابد و عمدتاً هفت تا ده روز بعد برطرف می‌شود و برخی علائم ممکن است تا سه هفته طول بکشد. بیش از دو صد نوع ویروس عامل سرماخوردہ گی وجود دارد، با این حال راینو ویروس ها (که خود بیش از ۹۹ نوع مختلف شناخته شده هستند) متداول ترین عامل این بیماری هستند. ویروس های عامل بیماری می‌توانند تا مدت زمان طولانی (برای راینو ویروس تا بیش از ۱۸ ساعت) در محیط زنده بمانند و ممکن است از دستان به چشمان و بینی که محل عفونت هستند، منتقل شوند. ویروس از طریق عطسه، سرفه و تماس با افراد یا اشیاء آلوده قابل انتقال به بدن است. برخی معتقدند که در معرض سرما قرار گرفتن باعث سرماخوردہ گی می‌شود و

فصل زمستان که شروع می‌شود همه مردم از اینکه سرماخورد نگران می‌شوند و بیش از پیش نکاتی را برای پیشگیری از سرماخوردہ گی رعایت می‌کنند. ولی بسیاری از اوقات حتی با رعایت کامل نکات پیشگیری از سرماخوردہ گی، افراد دچار سرماخوردہ گی می‌شوند و به دنبال راه هایی برای درمان سرماخوردہ گی شان هستند و به مصرف ادویه مختلفی روی می‌آورند. اما گاهی پیش می‌آید که بعضی افراد در فصول دیگر هم دچار سرماخوردہ گی می‌شوند. به همین منظور در این مقاله به موضوعاتی از قبیل سرماخوردہ گی، درمان سرماخوردہ گی، علائم سرماخوردہ گی، علل سرماخوردہ گی، درمان فوری سرماخوردہ گی می‌پردازد.

سرماخوردہ گی (به انگلیسی: common cold) که با نام های نازوفارنژیت (nasopharyngitis)، رینوفارنژیت (rhinopharyngitis) و زکام حاد (acute coryza) نیز شناخته می‌شود، بیماری واگیر

ویروس ها «زنده» نیستند و باید در اطراف سلول ها قرار گیرند تا بتوانند تکثیر شوند. ویروس های دیگری نیز ممکن است علت سرماخوردگی باشند که عبارتند از: کروناویروس ها (۱۰-۱۵٪)، ویروس پارآنفلوانزا انسانی (۱۰-۱۵٪)، ویروس سنتیشال تنفسی انسانی، آدنوویروس (۰.۵٪)، آنتروویروس، و ویروس متاپنومو. از این ویروس بیش از یک نوع وجود دارد و در کل، بیش از دو صد ویروس مختلف به سرماخوردگی ها مربوط می شوند. داشتن دانشمندان هنوز قادر به تشخیص علت ۲۰ تا ۳۰ درصد سرماخوردگی های بزرگسالان نیستند، اگرچه فرض بر ویروسی بودن عامل آنها است و نوع ویروس اهمیتی برای درمان بیماری ندارد. راینو ویروس رایج ترین عامل سرماخوردگی است و در ۳۰ تا ۸۰ درصد موارد علت بیماری شناخته می شود. راینو ویروس، ویروسی از خانواده پیکورناویروس ها و شامل ۹۹ نوع مختلف شناخته شده و دارای قطری حدود ۲۰ نانومتر است، به طوری که پنج هزار عدد از این ویروس تنها ۱ میلی متر جای می گیرند. راینو ویروس نوع C در سال ۲۰۰۷ کشف شد و در سرتاسر دنیا قابل مشاهده است. تاثیر نوع C نسبت به نوع A و B شدیدتر است. راینو ویروس دارای یک ژنوم RNA معمولی با پروتئین و پلی نوکلئوتید است که مشابه DNA انسان عمل می کند. این پروتئین ها عامل اصلی واکنش پادتن های بدن انسان هستند. این ویروس ها در

سرماخوردگی مشکل و غیرممکن است و هیچ ادویه ای برای این بیماری تا اکنون به وجود نیامده است، اگرچه علاطم بیماری را با داروهای تب بر (مانند استامینوفن) یا ضدآبریزش یینی (مانند آنتی هیستامین) می توان کاهش داد. در بعضی موارد که احتمال ابتلا به یک بیماری باکتریایی (مانند برونشیت، سینه بغل، سینوزیت و عفونت گوش میانی) وجود دارد، از پادزیست برای درمان آن استفاده می شود، اما پادزیست ها هیچ تاثیری بر روی ویروس سرماخوردگی ندارند. برخی نیز معتقدند که ویتامین ث یا تابلیت روی یا عسل می تواند باعث بهبودی علاطم بیماری شود که به طور کامل به اثبات نرسیده است. به طور کلی پیشگیری از بیماری آسان است، زیرا ویروس عامل بیماری مدت زمان محدودی را زنده می ماند و با شست و شوی دست ها که یکی از راه های مهم برای پیشگیری است، می توان آن را از بین برد و برخی شواهد استفاده از ماسک های یینی و دهان را نیز مؤثر می دانند.

سرماخوردگی عفونت دستگاه تنفسی فوکانی است که به راحتی منتقل می شود. بخلاف باکتری ها، ویروس ها دارای ساختار سلولی نیستند. ویروس سرماخوردگی دارای جداری (envelope) از جنس پروتئین است و از این روی مقاومت بیشتری نسبت به دیگر انواع ویروس ها دارد. داشتن دانشمندان بر این باورند که

همین باعث شده که این نام را برای بیماری انتخاب کنند که البته این مطلب به اثبات نرسیده و رد شده است.

عفونت دستگاه تنفسی فوکانی بر اساس قسمت هایی از بدن که بیشتر دچار عفونت می شوند، دسته بندی می گردد، که سرماخوردگی عمدتاً یینی، سینوس ها (سینوزیت)، گلو (فارنزیت) و همچنین یک یا هر دو چشم را با التهاب ملتحمه تحت تأثیر قرار می دهد. علاطم بیماری معمولاً به واکنش دستگاه اینمی بدن بیشتر مرتبط هستند تا به بافت هایی که ویروس از بین می برد. تشخیص بیماری سرماخوردگی از آنفلوانزا بسیار مشکل و گاهی غیرممکن است، در آنفلوانزا علائمی مانند سردرد، درد عضلات و تب شدت بیشتری دارند که البته در سرماخوردگی های شدید هم به همان شکل است. با هر بار ابتلاء به بیماری، بدن انسان پادتن مربوط به ویروس را تولید می کند تا در آینده دیگر به آن مبتلا نشود، اما از آنجا که بیش از دو صد ویروس مختلف باعث سرماخوردگی می شوند، با هر بار ابتلاء باید پادتن مختص آن ساخته شود و برای همین یک فرد در طول زنده گی خود به طور متوسط ۵۰ بار (بزرگسالان دو تا پنج بار در سال و کودکان شش تا ده بار در سال) به سرماخوردگی مبتلا می شوند.

همچنین به دلیل همان دو صد ویروس، ساختن واکسین

۲۰

بیش از ده روز و در ۱۰٪ از موارد تا بیش از ۲۵ روز ادامه می‌یابد. علائم بیماری توسط دستگاه ایمنی بدن پدیدار می‌شوند و نه توسط ویروس. مواد ضد عفونی کننده‌ای که توسط گلبول‌های سفید تولید می‌شوند، می‌توانند به سلول‌های بدن آسیب برسانند و یا باعث تولید آنزیم و در نتیجه واکنش های شیمیائی درون بدن شود و این گونه علائم بیماری پدیدار می‌گردد. در واقع علائم بیماری از واکنش‌های شیمیایی پیچیده درون رگ‌های خون، غدد و بافت‌های عصبی پدیدار می‌شوند. گرفتگی بینی به دلیل متورم شدن رگ‌های درون حفره بینی است که میزان تورم رگ‌ها توسط عصب‌هایی کترول می‌شود که مواد شیمیایی با نام نوراپی نفرین (یا نورادرنالین) تولید می‌کنند. هنگامی که بینی ملتهب می‌شود، اگر راه یکی از حفره‌های بینی سد شود و حفره دیگر خالی باشد، به آن حفره فشار وارد شده و راه برای ورود باکتری یا ویروس به بافت‌های بینی باز خواهد بود. علاوه بر بافت‌های بینی، حفره سینوس نیز می‌تواند از باکتری یا ویروس پر شود و منجر به سینوزیت و عفونت گوش میانی در کودکان شود. سرفه که از علائم بعدی سرماخوردگی است، به دلیل متورم و عفونی شدن گلو و راه‌های هوایی تحتانی به وجود می‌آید. سرفه‌های خشک نشان دهنده التهاب راه هوایی فوقانی و سرفه‌های دارای خلط نشان دهنده التهاب راه هوایی تحتانی هستند.

### علائم سرماخوردگی:

متداول ترین علائم سرماخوردگی شامل سرفه، آبریزش بینی، گرفتگی بینی و گلودرد است و علائم دیگر شامل درد عضلات، خستگی، سردرد، و بی‌اشتهاای. گلودرد تقریباً در ۴۰٪ افراد و سرفه تقریباً در ۵۰٪ افراد بروز می‌کند، سرفه‌های ناشی از سرماخوردگی معمولاً خشک و پشت سر هم هستند. نیمی از موارد درد عضلاتی رخ می‌دهد. تب در بزرگسالان غیرمعمول، اما در نوزادان و کودکان رایج است و ممکن است تب خفیفی تا ۳۸,۹ درجه مشاهده شود. بعضی از ویروس‌هایی که موجب سرماخوردگی می‌شوند، ممکن است بدون علامت باشند. رنگ خلط سینه یا ترشحات بینی ممکن است بی‌رنگ یا زرد و یا سبز باشد و اینکه آیا عفونت ناشی از باکتری بوده است یا ویروس را مشخص نمی‌کند سرماخوردگی معمولاً با خستگی، احساس سرما، عطسه و سردرد آغاز می‌شود و تا دو روز پس از آن ادامه دارد و با علائم دیگر از جمله آبریزش بینی و سرفه دنبال می‌شود. این علائم ۱۶ ساعت پس از در معرض ویروس قرار گرفتن آغاز می‌شود معمولاً دو تا چهار روز پس از آغاز بینی به بیشترین حد خود می‌رسند. علائم معمولاً ظرف هفت تا ده روز بعد برطرف می‌شوند، اما بعضی علائم مانند سرفه خشک ممکن است تا سه هفته باقی بماند در کودکان، سرفه در ۳۵ تا ۴۰ درصد موارد تا

دمای ۹۱ درجه فارنهایت (معادل ۳۲,۷ درجه سلسیوس) بهترین شرایط را برای رشد و نمو دارند و این دمایی است که در نوک بینی انسان مشاهده می‌شود. ساختار کروناویروس‌ها نیز دارای یک ژنوم RNA معمولی است. افرادی که هم‌زمان دارای بیماری دیگری باشند و کودکان مبتلا به بیماری های قلبی، بیشتر در معرض خطر ابتلا به کروناویروس‌ها هستند. معمولاً شدت سرماخوردگی که کروناویروس عامل آن باشد بیشتر است. کروناویروس‌ها پس از راینو ویروس‌ها بزرگترین عامل ابتلا به سرماخوردگی هستند، بیشتر در زمستان و بهار باعث سرماخوردگی می‌شوند. اگرچه کروناویروس‌ها بیشتر در جانوران دیده می‌شوند، اما پنج نوع از آنها دستگاه تنفسی بدن انسان را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهند. تشخیص اینکه علت بیماری کروناویروس باشد یا خیر کمی مشکل است، چرا که برخلاف راینو ویروس‌ها به سختی در آزمایشگاه رشد و نمو می‌کنند. ساختار آدنوویروس‌ها شامل دو DNA معمولی می‌شود و تاکنون بیش از ۴۰ گونه از آن شناخته شده است ولی فقط در چند گونه از آن مشخص است که چگونه باعث به وجود آمدن بیماری می‌شوند. ویروس سنسیتیال تنفسی می‌تواند در نوزادان (به ویژه نوزادان زیر یک سال که زایمان زودهنگام داشته‌اند) و یا افرادی که مبتلا به یک بیماری مزمن ریوی باشند، موجب بیماری سینه بغل شود.

**آرام بخش ها: معمولاً درد را بهبود بخشیده، تب را پایین می آورند. بعضی از این ادویه ها شامل استامینوفن، آسپرین، آیوبروفن، کتوبروفن و ناپروکسین می باشند. از مصرف خودسرانه آسپرین خودداری کنید. خصوصاً بچه ها و کودکان نباید آسپرین بخورند. مصرف آسپرین (خصوصاً در کودکان) به هنگام بروز یک بیماری ویروسی ممکن است باعث به وجود آمدن نشانگان رای شود. نشانگان رای یک نوع آنسفالیت (التهاب مغز) است. همچنین آسپرین می تواند باعث عوارضی چون حساسیت های پوستی و مشکلات گوارشی شود.**

**ادویه های ضد سرفه:** که باعث قطع سرفه می شوند مثل دکسترومیورفان. در صورتی که سرفه شما حاوی ترشحات است از این دارو استفاده نکنید.

**اکسپکتورانتها (خلط آور):** که موجب رقیقتر شدن ترشحات گلو می شوند و باعث می گردند هنگام سرفه این ترشحات راحتتر خارج شوند. یکی از انواع این داروها گایافنزین است.

**اسپری های بینی یا ضد احتقان ها (رفع کننده گرفتگی بینی و گلو):** و ضد احتقانهایی که به داخل بینی ریخته می شوند. نمونه ای از این داروها پسودوافدرین است.

#### رژیم غذایی:

معمولتاً اشتها به هنگام آنفلوانزا کم می شود. شاید در ابتدا فقط اشتها به مایعات داشته باشد،

کمک می کند تا بدن با ویروس به خوبی مبارزه کند.

- استفاده از مایعات فراوان مانند آب، آب میوه و سوپ رقیق غرغره آب یا آب نمک و نیمگرم چند بار در روز باعث می شود سوزش گلو بهبود یابد.
- خودداری از استعمال دخانیات، سیگرت و الکل.

استفاده از قطره های بینی حاوی آب و نمک برای تخفیف گرفتگی بینی، مؤثر است. قطره های بینی که حاوی آب و نمک (سرم فیزیولوژی) هستند به کاهش ترشحات بینی و مرتبط شدن پوست داخل بینی کمک می کنند.

• برای جلوگیری از سرایت بیماری به دیگران، دستان خود را مرتب بشویید، خصوصاً پس از فین کردن یا پیش از دست زدن به غذا یا مواد غذایی.

• روی عضلاتی که دچار درد هستند یک چیز گرم کننده بگذارید.

#### اقدامات دوایی:

در مورد ادویه ها، هیچ درمان یا ادویه خاصی برای بهبود سرماخورده گی و آنفلوانزا وجود ندارد. آنتی بیوتیک ها، ویروس ها را از بین نمی برند. بعضی از ادویه ها فقط به برطرف شدن علائم آنفلوانزا و سرماخورده گی کمک می کنند. البته بهتر است قبل از استفاده از هرگونه ادویه ای، با داکتر مشورت کنید.

**ادویه های ضد التهاب و**

#### علائم اولیه سرماخورده گی:

گلودردد، آبریزش بینی، اشک از چشم، گرفتگی بینی، عطسه، سرفه، کوفتگی و بدن درد، احساس خستگی.

**علائم ثانویه سرماخورده گی:** سردرد، گرفتگی صدا، تب، گرفتگی سینوس، گرفتگی گوش، سرفه بدون خلط، درد مفصل، درد عضله.

#### درمان سرماخورده گی:

در حال حاضر هیچ ادویه یا درمان گیاهی که اثبات شده باشد دوره بیماری را کوتاه می کند به وجود نیامده است. به همین دلیل درمان بیماری شامل تسکین و بهبود بخشیدن علائم آن می شود.

استراحت کافی، نوشیدن مایعات برای حفظ آب بدن، و قرقره با آب نیمگرم و نمک اقداماتی است که از گذشته انجام می شده و می تواند مفید باشد. با این حال اکثر اقدامات درمانی مربوط به اثر شبه ادویه است.

بهبود خود به خودی در عرض ۷-۱۰ روز در صورتی که هیچ عارضه ای رخ ندهد. اگر عارضه ای رخ دهد، درمان با آنتی بیوتیک معمولاً ضروری است، و بهبود ممکن است ۳-۶ هفتۀ به درازا انجامد. مصرف ادویه حتماً باید با صلاحیت و تجویز داکتر انجام شود.

اقدامات زیر برای کاهش علائم و بهبود بیماری مؤثر است:

- استراحت در منزل بویژه در هنگام تب: بهترین درمان برای آنفلوانزا استراحت است. استراحت



### مواد مقوی مصرف کنید:

وقتی بدن شما با سرماخوردگی مبارزه می کند برای اینکه قوی باقی بماند و بتواند در مقابل این بیماری از خود دفاع کند، به انرژی و غذای مقوی احتیاج دارد. از خوردن غذاهای سرخ شده، اسمازهای سبک و سرمهای خودداری کنید در عوض از غذاهایی استفاده کنید که سبک و مغذی باشند و هضم آنها برای بدن آسانتر باشد. برای مثال میوه‌ها، سبزیجات، غلات و پروتئینهای بدون چربی که سرشار از مواد مغذی، ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر هستند برای بدن بیمار بسیار مفید‌اند. غذاهای آبدار به درمان سرماخوردگی خیلی کمک می کنند. برای مثال سوپ مرغ برای درمان سریع سرماخوردگی بسیار مفید است. سوپ مرغ دارای خواص غیر التهابی است و حرکت موکوس‌ها را بطور مؤقتی تسریع می کند و در نتیجه منجر به تسکین احتقان (گرفنگی بینی) و کاهش زمان تماس ویروس با پوشش داخلی بینی می شود.

### ادویه:

ادویه‌های زیادی برای درمان سرماخوردگی وجود دارد اما پیشنهاد می کنیم که وقتی نشانه‌های سرماخوردگی آغاز شد شما هر روز ۴ عدد و در هر وعده ۴۰۰ میلی گرم ویتامین سی به همراه آب فراوان مصرف کنید و علاوه بر آن هر ۶ ساعت یکبار یک تابلیت زینک مصرف کنید.

### آب بنوشید:

وقتی بدن ما با سرماخوردگی مبارزه می کند نوشیدن مایعات خلیل اهمیت دارد و به بدن ما خیلی کمک می کند. بنابراین حداقل ۶ گیلاس در روز آب بخورید. علاوه بر آب، از آب میوه‌ها و آب سبزیجات طبیعی و شیرین نشده نیز می توانید استفاده کنید اما از مصرف نوشیدنی‌های مثل قهوه، چای سیاه غلیظ و سودا خودداری کنید. زیرا این نوشیدنی‌ها به جای آنکه به بدن شما آبرسانی کنند، آب بدن شما را کم می کنند. نوشیدن آب زیاد به بدن شما کمک می کند که سموم و مواد زائد را سریعتر دفع کند و باعث می شود که خون و سلول‌های شما به خوبی کار کنند.

### بخوابید:

وقتی می خوابید و یا استراحت می کنید، در واقع به بدنتان اجازه می دهید که همه انرژی خود را برای مبارزه با سرماخوردگی بسکار گیرد. خوابیدن و استراحت کردن باعث می شود عملکرد سیستم ایمنی اینستی بدن شما افزایش یابد و همه همه توانایی خود را برای مبارزه با ویروس سرماخوردگی استفاده کنید.

سپس پس از مدتی به وعده های غذایی کوچک حاوی مواد نشایسته ای بدون ادویه (نان، برنج، بوره، غلات پخته شده، کچالو پخته) اشتها پیدا کنید.

روزانه حداقل ۸ گیلاس آب بنوشید (خصوصاً اگر تب تان بالا باشد). نوشیدن مایعات بیشتر مثل آب میوه، چای و نوشیدنی‌های غیر گازدار نیز به رقیق شدن ترشحات کمک می کنند.

استفاده از مواد غذایی حاوی ویتامین C در کاهش طول مدت بیماری مؤثر است.

از مصرف غذاهای چرب، سرخ کرده و مصاله دار بپرهیزید.

خوابیدن و استراحت کردن باعث می شود عملکرد سیستم ایمنی بدن شما افزایش یابد و همه توانایی خود را برای مبارزه با ویروس سرماخوردگی استفاده کنید.

درد و خارش گلو، سرفه خشک و کوتاه و گرفتگی بینی از علائم رایجی هستند که معمولاً همه ما در هنگام سرماخوردگی از آنها رنج می بیمیم، بنابراین طبیعی است که همه ما از این بیماری متغیریم. معمولاً "درمان کامل سرماخوردگی حدود ۵ روز طول می کشد اما اگر مارژیم غذایی و روش زندگی مان را تغییر دهیم می توانیم سریعتر از دست این بیماری ویروسی خلاص شویم.



## والی کابل

### رضاکار جمعیت هلال احمر افغانی شد

محترم فضل الرب - غزالی رئیس نماینده گی کابل جمعیت هلال احمر افغانی به تاریخ ۲۶ میزان ۱۳۹۶ با محترم محمد یعقوب - حیدری والی کابل در رابطه به هفته مخصوص جمعیت هلال احمر افغانی ملاقات کرد.

در این ملاقات والی کابل به مناسبت هفته مخصوص جمعیت هلال احمر افغانی منحیت رضاکار هلال احمر افغانی مبلغ ده هزار افغانی تکت اعانه این نهاد خیریه را خریداری و بصفت رضاکار دو قطعه تکت اعانه را شخص خودش نیز بفروش رسانید.

همچنان در جریان این ملاقات والی کابل به مسؤولین نمایندگی هلال احمر ولایت کابل و عده هرنوع همکاری را سپرد که در مقابل رییس نمایندگی هلال احمر ولایت کابل از ایشان اظهار سپاسگزاری کرد.

۲۴



## بیمار روانی ای که:

**در مرکز نگهداری بیماران روانی هلال احمر هرات مواضع، تداوی و آماده برگشت به خانواده خود است**

به مرکز بیماران روانی هلال احمر در ولایت هرات معرفی کردند.

جعفر اضافه کرد: "علت و عوامل بیماری خود را نمی دانم اما در ابتدای بیماری در خانواده جنگ و جدال می کردم، زیاد حرف می زدم و اختلال خواب داشتم، همه از من به تکلیف

صحبت روانی کابل چهار مراتبه هر بار به مدت هجده روز داخل بستر نماید که سرانجام

صحبت اش اعاده نشد. وی می گوید: "سپس به اساس رهنمایی شخصی به مرستون هلال احمر در کابل مراجعت کردیم چون بخش بیماران روانی مردانه نداشتند من را

جعفر ۲۵ ساله باشنده دشت برچی شهر کابل دوسال قبل به اثر تکلیف اعصاب دچار بیماری روانی شد و به قول خودش خانواده، همسایگان و مردم محل از برخورد خشن، زبان درازی و جنگ افزایی اش همه به سته آمده بودند. پدر جعفر ناگزیر می شود فرزندش را در شفاخانه

بودند، قبل از ييماري در بخش محافظت شرکت ساختماني قرغه کار می کردم اما به اثر فشار های روحی سرانجام به ييماري روانی دچار شدم، بالاخره پدرم در حالی که به زنجير بسته گردیده بسود مردا به مرکز ييمaran روانی هرات برد و به مسؤولين آنجا تسلیم گرد.

مسؤلین ييمaran روانی هلال احمر هرات ضمن فراهم سازی تسهيلات معيشتی جعفر را تحت درمان قرار می دهنده، هفته سه بار معاینه و همه روزه برایش از طرف داکتر مؤظف ادویه توصیه می گردد.

جعفر در الحالی که لبخند می زند در این مورد می گوید: حالا صحت ام بهبود یافته، هفتاد فيصد صحت ام را باز یافته ام و عنقریب انشاء الله وضعیت ام کاملاً خوب خواهد شد و بخیر به خانواده خود بر می گردم. با خانواده خود ارتباط تلفونی دارم، مجرد هستم، دو برادر داردم و پدر و مادرم الحمد لله حیات هستند.."

جعفر از دست اندر کاران مرکز نگهداري ييمaran روانی هلال احمر هرات به پاس خدمات شايسته شان از اين چين ييمaran سپاسگزاری می کند و بزرگترین آرزویش را اعاده صحت،

برگشت به خانواده واز سرگيري زنده گی عادي خود می داند. بشير احمد - معطوف آمر مرکز نگهداري ييمaran روانی که از چهارده سال به اينسو مسؤوليت اين مرکز را به عهده دارد می گويد: در اين مرکز ۲۴۰ ييمار روانی شامل مردان و زنان تحت مواظبت و مراقبت قرار دارند که از اين جمله ۴۰ دوصد نفر آن ها را مردان و نفر شان را زنان تشکيل می دهند که در دو حويلى جداگانه رهایش می کنند.

وی اضافه کرد: اين مریضان از تمام ولايات کشور می باشند که از طرف نماینده گی های ولايتی و دفتر مرکزی هلال احمر افغانی به مرکز ييمaran روانی هلال احمر هرات معرفی می شوند و در اين جا در کنار فراهم سازی امکانات معيشتی زمينه ورزش و تداوى نيز برای آن ها آماده می شود. هفته دوبار لباس های شان تبدیل می شود، دومراتبه فرصت حمام و شستشو بدن برای شان فراهم و به وضعیت شان به گونه مناسب رسیده گی می شود. غذای ييمaran برویت مینوی غذیي که در آن هفته چهار روز میوه و چهار روز گوشت در نظر گرفته شده است تهیه می شود.

بع قول آمر اين مرکز مشکلات از ناحيه مكان وسیع و مناسب و ساخت اتاق های معیاري وجود دارد همچنان چون اين ييمaran اکثراً لباس های خودرا پاره می کنند، کلاه و کرتی های خودرا دور می اندازند، و در هوای سرد از اتاق های خود بیرون می شوند که سبب بروز ييماري مزید شان می گردد لذا فراهم کردن لباس دوباره برای شان تا حدی اين مرکز را به مشکل مواجه ساخته است. رویه مرفته بعضی اوقات ييمaran بین خود جنگ و منازعه می کنند، بنابر اين کارمندان ناگزیر اند روز و شب از آنها مراقبت کنند.

وی میافزاید: در اين مرکز ۲۴ نفر کار می کنند که ۲۲ نفر آن ۲۴ ساعته مصروف کار هستند، زیرا مواظبت اين گونه ييمaran ایجاب می کند تا دست اندر کاران همواره از ایشان مراقبت نمایند.

گفتني است که هر سال ۱۰-۱۲ ييمار روانی به اثر تداوى صحبت یاب و به خانواده های شان برگشت داده می شوند، البته تمام مصارف مرکز ييمaran روانی هلال احمر هرات از طرف جمعیت هلال احمر افغانی تأمین می گردد.



## معلومات، اطلاع رسانی و آگاهی دهی

# کمک است

نوشته: فجر

سطح یک قریه است. اگر یک رخدادی در یک منطقه جهان صورت گیرد، پس از چند دقیقه مردم در سراسر جهان از طریق کانال های خبری چون رادیو، تلویزیون، انترنت، شبکه های اجتماعی و تلفنون های

دانشمندان عصر حاضر را دور تکنالوژی ارتباطات نامیده اند و بقول مک لوهان در اثر انکشاف تکنالوژی ارتباطات این جهان وسیع به یک دهکده کوچک مبدل شده است. به گونه ای که اگر در ناحیه پائین قریه

مبایل شان اطلاع و آگاهی حاصل می کنند.

برخی دانشمندان معتقدند که معلومات و اطلاع رسانی و فعالیت های نشراتی در ذات خود یک نوع کمکی است که تأثیرات و پیامدهای آن بیشتر و مفید تر از کمک های مادی می تواند باشد. زیرا آگاهی دادن مردم را در مسیری قرار می دهد که بتوانند شیوه و رفتار زنده گی شان را به گونه تغییر دهنده که سبب نجات و بهبود معیشت شان در عرصه های گوناگون گردد.

**در اینجا چند مثالی را تذکر می دهیم:**  
**اهمیت اطلاع رسانی و آگاهی در کاهش خطرات حوادث:**

اگر به مردم آگاهی داده شود که در مسیر سیلاب و در مناطقی که احتمال لغزش زمین و برف کوچ وجود دارد منازل رهایشی اعمان نکنند و یا هم در هنگام وقوع زلزله و سیلاب کدام تدابیری را روی دست گیرند تا میزان ضایعات و خسارات وارد به حداقل کاهش یابد، مفیدیت و مثمریت چنین اطلاع رسانی می تواند به مراتب بیشتر از کمک های مادی ای باشد که بعد از وقوع زلزله و سیلاب برای متضررین

بین دو کتف شانه و بازوی چپ شان احساس درد کنند احتمال امراض قلبی وجود دارد و این علائم هشدار دهنده یک سکته قلبی است و بایست فوراً به داکتر مراجعه کنند تا در مورد تداوی شان اقدام صورت گیرد. اهمیت و ارزش این گونه آگاهی دهی و اطلاع رسانی به مراتب حیاتی تر و با ارزش تراز آن است که شخص بعد از حمله قلبی به مراکز صحی مراجعه کند و تحت درمان قرار بگیرد آن هم زنده گانی اش دوباره احیا شود و یا خیر؟

**اهمیت اطلاع رسانی و آگاهی دهی در کاهش فقر و نیازمندی:**

ارزش اطلاع رسانی در کاهش فقر و نیازمندی نیز از اهمیت ویژه برخوردار است که با توسل به آن می تواند پیامدهای مثبت و مفیدی برای نیازمندان داشته باشد.

- رهنمايی مردم نیازمند به کار و شغلی که هم توانایی آن را داشته باشند و هم در آمد خوب.

- تشویق و ترغیب اغنية و مالکین نصاب به اداء زکات و پرداخت صدقات، کفارات، هدیه و ... جهت تأمین معیشت نیازمندان و رفع نیازمندی های

توزیع می گردد. زیرا در بسیار موارد به اثر وقوع حوادث طبیعی مردم یکباره محصول سال ها تلاش و زحمات زنده گی شان را از دست می دهد و پس از رویداد کمکهای را که از طرف سازمان ها و نهادهای خیریه دریافت می دارند بسیار ناچیز واندک است که تنها می تواند برای مدت کمی تکافوی معیشتی قربانیان را آن هم در سطح نازل کرده می تواند و موارد زیاد دیگری ...

**اهمیت اطلاع رسانی و آگاهی دهی در پیوند به صحت:**

این یک قاعده کلی صحی است که می گویند: "وقایه بهتر از معالجه است" اطلاع رسانی و آگاهی دهی در عرصه صحت نیز از اهمیت حیاتی بسیار زیادی برخوردار است. اگر به مردم در مورد امراض ساری، تغذیه، آب صحی آشامیدنی، پاکی و نظافت، شیوه رفتار و زنده گی، ورزش، تنظیم خانواده گی و ... اطلاع دهی صورت گیرد و مردم آن را پذیرند و در زنده گی روز مره شان رعایت کنند این احتمال وجود دارد که آن ها زنده گی صحتمند داشته باشند و کمتر در معرض امراض قرار بگیرند.

به گونه مثال، اگر به مردم در مورد این که اگر روی سینه،

هلال احمر افغانی به هدف دست یابی به تأمین مصوّنیت کارمندان و رضاکاران این نهاد که در ساحت ناامن خدمات بشردوستانه عرضه می‌دارند، جلب حمایت مادی و معنوی مردم برای تقویت بنیه مالی این نهاد، بسیج شدن جوانان در صفوف رضاکاران این نهاد، جهت نیرومندی منابع بشری، جذب اعضاء بمنظور تبارز یک جمعیت ملی معیاری انتخابی و تقویه بنیه مالی، تغییر سلوک و رفتار نظامیان با رعایت قانون یین المللی بشردوستانه (قانون جنگ)، کاهش خطرات حوادث، مواظبت صحت و احترام به کرامت انسانی صورت می‌گیرد.

با بیان مثال‌های چند از موارد فوق موضوع اهمیت و ارزش معلومات و اطلاع رسانی هم در داخل سازمان برای کارمندان، رضاکاران و اعضاء جمعیت ملی و هم برای مستفید شونده گان که از خدمات بشردوستانه جمعیت ملی مستفید می‌شوند، واضح و روشن شد که معلومات، اطلاع رسانی و آگاهی دهی کمک خوبی در راستای پیش‌بینی، جلوگیری و کاهش آلام و مصائبی می‌تواند باشد که جامعه بشری همواره در معرض تهدید آن قرار دارد.

**اهمیت اطلاع رسانی و آگاهی دهی در خدمات بشردوستانه جمعیت هلال افغانی:**

جمعیت هلال احمر افغانی یک نهاد خیریه بشردوست، غیرجانبدار، بیطرف، مستقل و رضاکار است که از حیات و کرامت انسانی کسانی که از اثر حوادث طبیعی و غیر طبیعی متضرر می‌شوند حمایت می‌کند، خدمات صحی رایگان را به مریضان بی‌بضاعت عرضه و از خانواده‌ها و ایتمام بی‌سرپرست مواظبت می‌کند.

جمعیت هلال احمر افغانی از طریق بخش اداره حوادث برای فربانیان حوادث، از مجرای بخش صحی خود برای مریضان بی‌بضاعت و از طریق مرستون‌ها به خانواده‌ها و ایتمام بی‌سرپرست خدمات عرضه می‌کند. در کنار این فعالیت ها و خدمات بخش اطلاعات احمر افغانی با نشر و پخش مطالب بشردوستانه، معلوماتی، عاطفی، صحی و ... خدمات رهنمودی معنوی برای مردم عرضه می‌کند که ارزش و اهمیت آن را نمی‌شود کمتر از کمک‌های مادی آن به نیازمندان تلقی کنیم. فعالیت‌های نشراتی در جمعیت

اولیه آن‌ها.

- نشاندهی راه اندازی برنامه های مفید بمنظور کاهش فقر و نیازمندی افراد جامعه.

موارد فوق می‌تواند کمک مشرتری نسبت به کمک چند افغانی و یا هم چند کیسه مواد خوراکی برای نیازمندان باشد.

**اهمیت اطلاع رسانی و آگاهی دهی در جلوگیری و کاهش انحرافات:**

معلومات و اطلاع رسانی برای افراد جامعه بخصوص جوانان که بیشتر از دیگران در معرض تهدید انحرافات قرار دارند نهایت ارزشمند و با اهمیت است. زیرا جوانان در عرصه های گوناگون، امنیت و بی‌امنیتی جامعه، توسعه و عقب مانی و قوت و ضعف کشور نقش مهم و اساسی دارند.

اگر برای جوانان در مورد پیامدهای سؤبیسوسادی، اعتیاد، جرایم جنایی و اخلاقی، سؤسلوک و رفتار، بیکاری و تبلی آگاهی دهی و اطلاع رسانی به اساس یک برنامه منظم صورت گیرد به گونه که در اذهان و افکار مردم تغییرات مثبت ایجاد کند، نتیجه این خواهد شد که یک جامعه سالم و بدور از همه نابسامانی های منفی داشته

**از تاریخ ۱۹ اسرطان الی ختم ماه میزان ۱۳۹۶ تعداد ۳۱۲ بیماران سوراخ قلب  
تداوی گردیده اند که نسبت کمی صفحات مجله شهرت ۷۸ بیمار در این شماره  
نشر گردید.**

شماره	اسم مریض	ولد	ولایت	سن	تاریخ پیشنهاد رجعت دهی به شفایخانه	نمبر تیلفون	شفایخانه	فوتوی قبل از عملیات
۱	ذبیح الله	صلاح الدین	تخار	عساله	۱۹.۰۴.۱۳۹۶	۷۰۴۵۸۵۵۷۰	Care	
۲	شکور الله	عجب گل	پکتیا	ساله ۲.۵	۱۹.۰۴.۱۳۹۶	۷۹۹۱۱۷۸۷۳	Care	
۳	روینا	صادق	غور	ماهه ۱۹	۱۹.۰۴.۱۳۹۶	۷۷۹۸۱۳۲۹۹	Care	
۴	قیس	اسد الله	غزنی	ساله ۳	۱۹.۰۴.۱۳۹۶	۷۹۰۲۰۸۸۵۴	Care	
۵	امید	شریف	پکتیا	ساله ۲.۵	۱۹.۰۴.۱۳۹۶	۷۷۷۵۶۱۴۵۰	Care	
۶	ثار رحمن	عبدالواسع	ورد ک	ساله ۳	۱۹.۰۴.۱۳۹۶	۷۹۷۵۴۰۶۶۷	Care	

	Care	795072998	١٩.٠٤.١٣٩٦	مساله ٥	غزني	محمد شريف	مرتضى	٧
	Care	771437091	١٩.٠٤.١٣٩٦	مساله ٣	باميان	حسين على	محمد	٨
	Care	776344550	١٩.٠٤.١٣٩٦	مساله ٤	پروان	قند آغا	محمد ياسر	٩
	Care	707137081	١٩.٠٤.١٣٩٦	مساله ٣	کندھار	محمد انور	محمد شفیع	١٠
	Care	767115051	١٩.٠٤.١٣٩٦	مساله ٢.٥	وردک	حفيظ الله	مسیح الله	١١
	Care	786741584	١٩.٠٤.١٣٩٦	مساله ٥	کاپیسا	سید الله	کرامت الله	١٢
	Care	708968244	١٩.٠٤.١٣٩٦	مساله ١٣	دایکندي	محمد نعيم	حسن	١٣
	Care	793774578	١٩.٠٤.١٣٩٦	ماهه ٩	فاریاب	غلام نبی	بلال	١٤
	Care	791295017	١٩.٠٤.١٣٩٦	مساله ٤	کابل	رحمت گل	بهشتہ	١٥

	Care	٧٠٥٦٨٩٠٩٧	١٩٠٤٠١٣٩٦	٤ ساله	كندھار	جمعه خان	اسد الله	١٦
	Care	٧٩٧١٩٠٩٩٠	١٩٠٤٠١٣٩٦	٢٠ ماه	خوست	افغان	اثمر الله	١٧
	Care	٧٠٢٠٠١٢١٨	١٩٠٤٠١٣٩٦	١١.٥	سريل	صادق	على آقا	١٨
	Care	٧٧١٢٧١١٩٦	١٩٠٤٠١٣٩٦	٣ ساله	پكتيا	حميد الله	عبدالواسع	١٩
	Care	٧٤٨٠٦٩٧٥٣	١٩٠٤٠١٣٩٦	١٠ ساله	غور	محمد نسيم	عبدالبصیر	٢٠
	Care	٧٩٨٠٠٣٠٨٨	١٩٠٤٠١٣٩٦	٤ ساله	بلغان	محمد حکیم	عبدالمقدس	٢١
	Care	٧٩٦٢٤٦٢٢٩	١٩٠٤٠١٣٩٦	٥ ساله	بلخ	محمد عثمان	عبدالملک	٢٢
	Amiri	٧٩٩٨١٦٤٠٧	١٩٠٤٠١٣٩٦	١٣ ساله	بلخ	غوث الدين	سویتا	٢٣
	Amiri	٧٩٩٤٨٢٣٣٧	١٩٠٤٠١٣٩٦	٢٠ ساله	پروان	عبدالحمد	سیما	٢٤

	Amiri	٧٩٦١٢١٨٥١	١٩.٠٤.١٣٩٦	ساله ٧	بلغ	فيض احمد	ستايش	٢٥
	Amiri	٧٨٧٧٤٢٧٨٢	١٩.٠٤.١٣٩٦	ساله ٨	فراه	وكيل	روضيه	٢٦
	Amiri	٧٧٨٦٤٤٨٦٥	١٩.٠٤.١٣٩٦	ساله ١٤	پكتيا	اسلامير	روبينه	٢٧
	Amiri	٧٠٣١١٢٦٩١	١٩.٠٤.١٣٩٦	ساله ١٥	غزني	جمعه خان	رحمانه	٢٨
	مریض در شفاخانه امیری عملیات نشده در همین ربع در شفاخانه آرتمنس روان شده Amiri	٧٨٤٠٤٣٠٥٢	١٩.٠٤.١٣٩٦	ساله ٥	بلغ	شيخ محمد	محمد	٢٩
	Amiri	٧٧٣٧٨٦٠٤٦	١٩.٠٤.١٣٩٦	ساله ٥	پروان	عبدالصبور	محمد عمران	٣٠
	Amiri	٧٧٣٨٤١٠٣٠	١٩.٠٤.١٣٩٦	ساله ٧	پكتيا	سلطان گل	هدایت	٣١
	Amiri	٧٨٢٧٠٢٧٠٥	١٩.٠٤.١٣٩٦	ساله ٤	پروان	قند آغا	فایض	٣٢

	Amiri	٧٠٠٥٨٣٠١٦	١٩.٠٤.١٣٩٦	ساله ٢	کابل	خواجه قیام الدین	بی بی حلیمه	٣٣
	Amiri	٧٩٩٧٦٨٧٩٢	١٩.٠٤.١٣٩٦	ساله ٣.٥	خوست	کامل	بی بی فاطمه	٣٤
	Amiri	٧٩٨١٩١٤٩٦	١٩.٠٤.١٣٩٦	ساله ٨	غزني	عظيم الله	بهشتہ	٣٥
	Amiri	٧٨٧٧٤٦٢٧٧	١٩.٠٤.١٣٩٦	ساله ٧	فاریاب	خال مراد	بهارہ	٣٦
	Amiri	٧٩٤٨٠٠٩١٢	١٩.٠٤.١٣٩٦	ساله ٢	تخار	فیض الدين	محمد	٣٧
	Amiri	٧٩٩٤٤١٤٠٤	١٩.٠٤.١٣٩٦	ساله ٦	خوست	گل مرجان	رویدا	٣٨
	Amiri	٧٧٥٢٨٤٤٧٥	١٩.٠٤.١٣٩٦	ساله ٤	غور	ابراهیم	هادی	٣٩
	Amiri	٧٩٥١٠٥٨٣٣	١٩.٠٤.١٣٩٦	ساله ١٢	کابل	غلام محبی الدين	یونس	٤٠
	Amiri	٧٧٢٧١٣١٧٨	١٩.٠٤.١٣٩٦	ساله ٥	کابل	عبدال آغا	محمد سهراب	٤١

	Amiri	٧٩٩٥٣٤٩١٩	١٩.٠٤.١٣٩٦	ساله ١١	بلغ	فخرالدین	زهرا	٤٢
	Artemis	٧٨٨١٦٠١٦٤	١٩.٠٤.١٣٩٦	ماه ٩	نگرهار	عبدالقاهر	رحمن	٤٣
	Artemis	٧٧٦١٨٤٦٦١	١٩.٠٤.١٣٩٦	ساله ٢.٥	پروان	عبدالرازق	على رضا	٤٤
	Artemis	٧٠٥٨٢٧٤٠٢	١٩.٠٤.١٣٩٦	ساله ٧	هلمند	عبدالمتين	بی بی سلیمه	٤٥
	Artemis	٧٤٤٤١٢٣٥٦	١٩.٠٤.١٣٩٦	ساله ١٧	بنجشير	محمد ناصر	ديانا	٤٦
	Artemis	٧٩٩١١٢٣٣٤	١٩.٠٤.١٣٩٦	٢.٥	کاپیسا	پرویز	فیصل	٤٧
	Artemis	٧٨٥٣٢٩٣٧٠	١٩.٠٤.١٣٩٦	ساله ١٨	نگرهار	منگل	احسان	٤٨
	Artemis	٧٠٠٧٩٩٧٢٢	١٩.٠٤.١٣٩٦	ساله ١٦	خوست	نياز على	المعروف شاه	٤٩
	Artemis	٧٧١٢٦١٣١٤	١٩.٠٤.١٣٩٦	ساله ٥	خوست	سید خان	مسعوده	٥٠

	Artemis	٧٩٦٨٣٥٩١١	١٩.٠٤.١٣٩٦	هـ١٦ ماه	ننگرهار	زلی	مصباح	٥١
	Artemis	٧٧٥٧٨٢٩٥٤	١٩.٠٤.١٣٩٦	ساله ١٤	کندز	یوسف خان	محمد طاهر	٥٢
	Artemis	٧٠٠٦٨٨٩٧٨	١٩.٠٤.١٣٩٦	هـ٢٢ ماه	خوست	محمد نسیم خان	محمد یاسر	٥٣
	Artemis	٧٩٤٧٧٣٠٣٠	١٩.٠٤.١٣٩٦	هـ٢٠ ماه	پکتیا	عبدالملک	محمد زاہد	٥٤
	Artemis	٧٧٣٦٧٧٤١٠	١٩.٠٤.١٣٩٦	هـ١٦ ماه	وردک	نیاز گل	مزمل	٥٥
	Artemis	٧٠٠٧٩٤٩٥٧	١٩.٠٤.١٣٩٦	هـ١٩ ماه	خوست	فدا جان	تصور	٥٦
	Artemis	٧٧١٨٨٦١٢٩	١٩.٠٤.١٣٩٦	ساله ١١.٥	کتر	جمال ناصر	نجیب	٥٧
	Artemis	٧٨٨١٩١٦٢٧	١٩.٠٤.١٣٩٦	ساله ٣	جوزجان	عبدالحکیم	اولکر	٥٨
	Artemis	٧٩٩٧٩٢٦٤٤	١٩.٠٤.١٣٩٦	ساله ٢٠	لغمان	محمد سخی	پرویز	٥٩
	Artemis	٧٧٥٤٤٨٣١٢	١٩.٠٤.١٣٩٦	ساله ١١	پروان	چار گل	رابعہ	٦٠

	Artemis	٧٧٢٦٣٧٦١٧	١٩٠٤٠١٣٩٦	٢١ ماهه	باميان	غلام حسين	رحمان	٦١
	Artemis	٧٩٧٩٧١٧٩٩	١٩٠٤٠١٣٩٦	٧ ساله	هرات	عبد الله	رحمت	٦٢
	Artemis	٧٠٢١٩٥٠٧٣	١٩٠٤٠١٣٩٦	٨ ساله	فراه	عبدالستار	عبدالصمد	٦٣
	Artemis	٧٩٧٢٧٥٤٨٥	١٩٠٤٠١٣٩٦	٩ ماهه	غور	عبدالبصیر	ثنا	٦٤
	Artemis	٧٩٨٤٤١٢٢١	١٩٠٤٠١٣٩٦	١٥ ساله	غزني	نظر گل	تازه گل	٦٥
	FMIC	٧٧٨٤٩٨٧٩٧	١٩٠٤٠١٣٩٦	٩ ساله	فاریاب	بازارقل	نعمت الله	٦٦
	FMIC	٧٩٨١٣٥٨٤١	١٩٠٤٠١٣٩٦	١ ساله	خوست	حاجی کریم محمد	افسر خان	٦٧
	FMIC	٧٩٩٧٢٣٥٠٩	١٩٠٤٠١٣٩٦	٣٠ ساله	پروان	خایسته میر	جنت گل	٦٨
	FMIC	٧٩٠٤٩٥٩٠١	١٩٠٤٠١٣٩٦	٣ ساله	بدخشنان	نیک قدم	شکيلا	٦٩

	FMIC	٧٩٩٢١٤٦٨١	١٩٠٤٠١٣٩٦	ساله ٩	سرپل	مرزا مراد	عبدالشكور	٧٠
	FMIC	٧٨٦٥١٠٤٣٨	١٩٠٤٠١٣٩٦	ساله ٩	سرپل	دين محمد	عبدالخالق	٧١
	FMIC	٧٠٠٢١٠١٩٢	١٩٠٤٠١٣٩٦	ساله ٤	بلغان	عبدالوكيل	بی بی مریم	٧٢
	FMIC	٧٧٦٨٠١١٨٠	١٩٠٤٠١٣٩٦	ساله ٦	لوگر	پادشاه	بی بی زینب	٧٣
	FMIC	٧٩٦٤٦٢١٦٩	١٩٠٤٠١٣٩٦	ساله ٢٦	بادغیس	سید عبدالرحیم	حافظه	٧٤
	FMIC	٧٧٢٧٠١٥٨٣	١٩٠٤٠١٣٩٦	ساله ١١	کاپیسا	نقیب اللہ	حمید اللہ	٧٥
	FMIC	٧٧٢١٢٧٠٧١	١٩٠٤٠١٣٩٦	ساله ٩	کابل	میرویس	میلاد	٧٦
	FMIC	٧٧٨٤٧٦٨٩٣	١٩٠٤٠١٣٩٦	ساله ٧	غزنی	موسى	محمد	٧٧
	FMIC	٧٧٢١٣٣٦٨٩	١٩٠٤٠١٣٩٦	ساله ٦	پروان	مبارز	نازیلا	٧٨

	FMIC	٧٧٩٢١٩٥٢١	١٩.٠٤.١٣٩٦	٤ ساله	باميان	محمد	ريحانه	٧٩
	FMIC	٧٩٩١٠٥٥٤١	١٩.٠٤.١٣٩٦	١٠ ساله	بلغ	غوث الدين	روح الله	٨٠
	FMIC	٧٨٥٨٩٩٨٤٥	١٩.٠٤.١٣٩٦	٣ ساله	كتر	محب الله	صبا گل	٨١
	FMIC	٧٠٨٩٩٩٦٠٠	١٩.٠٤.١٣٩٦	٤ ساله	بغلان	نور الله	صميم الله	٨٢
	FMIC	٧٩٩٣٠٨٤٠٤	١٩.٠٤.١٣٩٦	١٢ ساله	كاپيسا	محمد حنيف	مسيح الله	٨٣
	FMIC	٧٧٦٥٨٣٨٠٠	١٩.٠٤.١٣٩٦	٤ ساله	لوگر	گل نور	سارا	٨٤
	FMIC	٧٧٣٣٧٢٤٧١	١٩.٠٤.١٣٩٦	١٠ ساله	لوگر	محمد ابراهيم	سارة	٨٥
	FMIC	٧٠٢٣٦١٠٣٧	١٩.٠٤.١٣٩٦	٢٢ ساله	کابل	محمد الله	صديقه	٨٦
	FMIC	٧٠٠١٧٤٢٨٣	١٩.٠٤.١٣٩٦	١١ ساله	کابل	غوث الدين	ستاره	٨٧