



سرو میاشت

د افغاني سرې میاشتي درې میاشتنی خپرونه
۶۹م خپرنیز کال، ۷م پړاو، ۹۰مه گڼه



تقلیل آلام بشری اولویت خدمات بشردوستانه است.



افغاني سره مياشت د پېښخېلو د کړاوونو کمولو ته
لومړيتوب ورکوي.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

عن ابی امامه رضي الله تعالى عنه، أن النبي صلى الله عليه وسلم قال:

(اتقوا النار ولو بشق تمرة)

ژباړه: له ابی امامه رضي الله عنه څخه روایت دی چې رسول الله صلى الله عليه وسلم فرمایلي: له اور څخه ځان وژغورئ، که څه هم د کجورې په یوه توکړه وي.

لیکلی

- ۱..... د افغاني سرې میاشتي د نړیوالې ورځې
- ۲..... پیام سرپرست ریاست عمومی جمعیت هلال
- ۳..... پر بشري مرستو د همغږۍ ناستې
- ۴..... افغاني سره میاشت: د روغتیا هیله
- ۶..... ختیځ زون ته سفر
- ۷..... د یو کلن فعالیت لنډ انځور
- ۹..... کډوالو ته د آرام غېږ
- ۱۰..... چگونه خود را از خطر سیلاب ها در امان نگهداریم
- ۱۳..... د طبي ماموریت درناوی باید وشي
- ۱۴..... د ټولنې خدمتگار
- ۱۵..... به بازوان توانا
- ۱۶..... د ماشومانو گوزن یا فلج
- ۱۸..... کودکی که در آستانه مرگ بود، بار دیگر
- ۲۰..... بلخ ولایت کې د رواني ناروغانو د ساتنې او
- ۲۲..... شناسايي نیازمندان راستین
- ۲۴..... د رواني ناروغۍ د مخنیوي لارې چارې
- ۲۶..... حمایت رواني
- ۲۸..... شاخصه های خانواده با فرهنگ
- ۳۱..... مصئونیت
- ۳۴..... د مرکزي روغتون له رئیس سره مرکه
- ۳۷..... زردی سیاه چگونه مریضی است

د امتیاز څښتن:

د افغاني سرې میاشتي ټولنه

څېړندویه اداره:

د اطلاعاتو او خپرونو ریاست

عمومي مدیر: محمد موسی اواب

گرافیک ډیزاین: هجرت الله میوند

کتنپلاوی:

جمعه خان نائل

دکتور اظهارالحق عزیز

مولوي شفيق الله اميني

محمد موسی اواب

د اړیکې شمېره: ۰۷۲۸۹۰۰۶۷۲

پست بکس: ۳۰۶۶

۱۴۴۷ سپوږميز کال - ۱۴۰۴ لمریز کال

www.arcs.af ir@arcs.af @ARCSAfghanistan
د افغاني سرې میاشتي مرکزي دفتر، سیلو افشار، پنځمه ناحیه، کابل



8 MAY

On the Side of Humanity

د بشریت تر څنگ:

د پېښخپلو د دردونو او کړاوونو کمول زموږ دیني او اخلاقي مسؤلیت دی.
تقلیل بخشیدن به آلام متضررين حوادث، مسؤلیت دینی و اخلاقی ما است.

سرمقاله



هشتم می (در کنار بشریت)

این روز را تحت عنوان (در کنار بشریت) در حال تجلیل مینماید که همه کارمندان و رضاکارانش شب و روز در مناطق دور و نزدیک مصروف امور بشري اند. این در حالیست که هزاران تن از هموعان ما به سطح جهانی قربانی جنگها اند و به سطح کشور با مشکلات اقتصادی، امراض گوناگون، بالخصوص تلخی برگشت اجباری از کشورهای همسایه را تجربه میکنند.

تجلیل از هشتم می که از عنوانش هویدا است پیام آور اهمیت بشردوستی و عرضه خدمات به بشریت است، مساعی کسانی را قدردانی میکند که به جان و مال خویش در این روند سهیم اند، بناء همه رضاکاران، کارمندان، تمویل کننده گان و شرکای کاری قابل قدر اند.

باید امسال هم تحت شعار (در کنار بشریت) مانند گذشته بصورت فعال و واقعی در کنار بشریت قرار گیریم و در این مسیر پیشتازترین فرد و یا نهاد باشیم. که با در نظر داشت چگونگی فعالیت و نیت ما خالی از پاداش اخروی هم نمی باشد.

فلسفه خدمات بشر دوستانه که مشتمل به دو بعد فکری و فیزیکی میباشد که بعد فیزیکی آن عبارت از خدمات فیزیکی در عرصه رسیدگی به آسیب دیده گان مصیبت های طبیعی و غیر طبیعی، علاج مریضان و کمک به مستمندان میباشد و بعد فکری آن عبارت از قناعت دادن به مردم و شریک ساختن ایشان در این کاروان است و به عبارت دیگر زنده ساختن روحیه حمایت از کرامت انسانی و یا در کنار بشر بودن است.

بناء هشتم می هر سال به سطح ملی و بین المللی از طرف نهضت های بشردوست به منظور نشر و اشاعه این فکر جشن گرفته میشود. تا باشد که اصول هفت گانه و متعهد شدن به آن در بین عام مردم، ارگان های دولتی و تجار ملی شایع شود و مردم گرویده آن گردند.

و بر علاوه آن یادبود از جان فشانی های هزاران تن رضاکار و کارمندان است که روزانه در سخت ترین شرایط زنده گی مشغول عرضه خدمات بشردوستانه اند.

هلال احمر افغانی که بیش تر از نیم صده در تقدیم خدمات بادشواری ها دست و پنجه نرم میکند، امسال



د افغاني سرې مياشتې د نړيوالې ورځې په مناسبت د افغانستان اسلامي امارت د رئيس الوزراء پيغام

بسم الله الرحمن الرحيم

اوس هم مرستو ته اړتيا لري. د افغانستان اسلامي امارت د يوه حاكم او مسئول نظام په حيث هڅه كوي، څو له محتاجو هېوادوالو سره مرستې وكړي. اما په دې برخه كې لا هم د خيريه ادارو په خاص ډول د سرې مياشتې او نورو مرستندويه ټولنو فعاليت مهم او اړين دى، چې بايد خپل فعاليتونه تر پخوا په ښه نظم سره پر مخ يوسي.

په ځانگړي ډول په اوسنيو خاصو شرايطو كې چې له گاونډيو هېوادونو څخه په لوى شمېر كې مهاجر افغانان بېرته خپلو كورونو ته راسـتنـېږي. دغه كډوال زياتره د سرپناه، خوراك څښاك، روغتيا او كاري بوختيا په برخه كې ستونزې لري. بناء د ټولو مرستندويه ټولنو مسئوليت دى، چې دغه بې وسه افغانان هېر نه كړي او په هره برخه كې ورسره مرستې وكړي. د افغانستان اسلامي امارت د مرستندويه ټولنو د فعاليت نه يوازې قدردانى كوي، بلكې د خيريه فعاليتونو لپاره د لازم امنيت او نورو سهولتونو په برابرولو كې پوره همكاري هم خپله دنده گڼي.

په پاى كې الله تعالى ته دعا كوو، چې هېواد او ولس مو نور له غمېزو جگړو او ستونزو وساتي. دغه راز د افغاني سرې مياشتې ټولنې په شمول ټولو مرستندويه ادارو ته په خپلو خيريه كارونو كې د لا نور توفيق غوښتونكى يم.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

الحاج ملا محمد حسن آخند

الحمد لله و كفى والصلوة والسلام على عباده الذين اصطفى. اما بعد:

قال الله تبارك و تعالى: وَ أَفْعَلُوا الْخَيْرَ لَعَلَّكُمْ تُفْلَحُونَ (الحج ۷۷) صدق الله العظيم

الله تعالى انسانان د مكلف مخلوق په حيث په دې مأمور كړي دي، چې يو له بل سره همدردي ولري، په خپلو كې د ترحم، تعاون او شفقت ژوند وكړي. ټولنه له مختلفو اقشارو جوړه وي، ځينې خلك صحتمند، وس لرونكي او د ثروت څښتنان وي او يو شمېر نور خلك بيا ناتوانه، معيوب، بې وسه او فقيران وي. د اسلامي تعليماتو له مخې د ټولنې وس لرونكي خلك په دې مكلف دي چې د ناتوانه، معيوب او بې چاره خلكو لاسـنيـوى وكړي. د هغوى درد او تكليف پر خپل ځان احساس كړي او تر خپله وسه ورسره مرسته او كومك وكړي.

زموږ په هېواد كې د انساني همدردۍ، خيريه مرستو او ناتوانه خلكو د لاسـنيـوي تر ټولو مهم او پېژندل شوى ادرس او مرجع د افغاني سرې مياشتې ټولنه ده. د سرې مياشتې او سره صليب ټولنې په ټوله نړۍ كې د بې وسه خلكو د مرستې، د جگړې د ټپيانو، معيوبينو، بنديانو او نورو متاثرينو سره د مرستې له امله ځانگړى او ارزښتمن ځاى لري. د دوى خدمتونه د قدروړ دي او د انساني همدردۍ يو ښه مثال يې بللى شو.

افغانستان چې څلوېښت كلنو جگړو ځپلى دى، په لوى شمېر كې د جگړو او نورو ډول ډول حوادثو متاثرين يې



پیام سرپرست ریاست عمومی جمعیت هلال احمر افغانی به مناسبت هشتم می سال ۲۰۲۵ میلادی!

بسم الله الرحمن الرحيم

نیازمندان، تداوی بیماران و فراهم سازی فرصت ها برای خودکفایی خانواده های بی سرپرست، از جمله اهداف و اولویت های مهم این نهاد خیریه به شمار میرود، و همچنان جمعیت ملی با تعهد کامل و اراده قوی در تلاش است تا خدمات لازم را در بخش های مختلف به مردم کشور عرضه نماید.

من این روز را به تمام کارمندان صادق، رضاکاران، شرکای کاری و تمام حامیان جمعیت هلال احمر افغانی تبریک گفته و آرزو دارم که با کمال صداقت، اخلاص، تعهد و امانت داری، بدون در نظر گرفتن هرگونه تبعیض قومی، زبانی و منطقه ای، به کمک رسانی و دستگیری از مردم متضرر ادامه دهند.

همچنین از صمیم قلب از تمام آن کشورها، نهاد های خیریه ملی و بین المللی، تاجران محترم و افراد نیکوکار که در کنار جمعیت هلال احمر افغانی ایستاده اند و برای تسکین درد های مردم افغانستان دست یاری دراز نموده اند، صمیمانه تشکری میکنم.

در پایان، بار دیگر از تمام نهاد های خیریه، تجار ملی و هموطنان دلسوز تقاضای نمایم که جمعیت هلال احمر افغانی را تنها نگذارند و تلاش های بشردوستانه خود را در راستای کمک و حمایت از قربانیان حوادث ادامه دهند.

شیخ القرآن و الحديث شهاب الدین دلاور

سرپرست ریاست عمومی جمعیت هلال احمر افغانی

قال الله تبارک و تعالی: وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ (المائدة: ۲)

ترجمه: در کارهای نیک و تقوا با یکدیگر همکاری نمائید اما در گناه و تجاوز با هم دیگر همکاری نکنید.

برادری، همدلی و دستگیری به یکدیگر در شرایط دشوار، از جمله اصول و ویژگی هایی است که انسان را از مخلوقات دیگر متمایز ساخته و به مقام اشرف المخلوقات رسانده اند. هشتم می، از سوی نهضت بین المللی صلیب سرخ و جمعیت هلال احمر افغانی، به منظور تعهد و پاسداری از همین اصول و ارزش ها گرامی داشت میشود. این روز برابر است با دهم (۱۰) ذوالقعدة، که تحت شعار (در کنار بشريت) با پیام حمایتی امارت اسلامی در حالی در سطح کشور دایر میگردد که الحمد لله کشور ما از نعمت بزرگ امنیتی برخوردار بوده و در عین حال حوادث طبیعی، و به ویژه موج بازگشت مهاجرین، مردم ما را با چالش های بشری فراوانی مواجه ساخته است. در چنین شرایط حساس، نیاز به خدمات بشردوستانه بیش از هر زمان دیگر احساس میشود و این روز پیامی است برای ایستادن در کنار انسان های نیازمند و همدلی به آنان.

جمعیت هلال احمر افغانی با تلاش های مداوم با ۹۶ سال قدامت تاریخی، در پرتو اصول و ارزش های بشردوستانه، در سطح ملی و بین المللی خدماتی بیطرفانه، مستقل و مبتنی بر شفافیت را ارائه نموده است.

رسیدگی به قربانیان حوادث، رسانیدن کمک های عاجل به



◀ پر بشري مرستو د همغږۍ ناستې

وړاندې کړل، د نړيوال فدراسيون سرپرست او مل پلاوي ژمنه وکړه، چې د روغتيايي خدماتو، کډوالو ته د لنډمهالې سرپناه برابرولو او د رضاکارانو د ملاتړ په پار به نږدې ورځو کې ۱۰۰ زره او په راتلونکې اوونۍ کې به ۱۵۰ زره سويسي فرانک نوره مرسته هم وکړي.

د ذوالقعدې مياشتې پر ۳مه، د افغاني سرې مياشتې سرپرست عمومي رئيس ښاغلي شيخ الحديث شهاب الدين دلاور له راستنېدونکو کډوالو سره د بشري مرستو په موخه په افغانستان کې د نړيوال فدراسيون له مسئل سره ناسته وکړه، ناسته کې ښاغلي دلاور د کډوالو ستونزې او اړتياوې له ښاغلي احمد سليمان سره شريکې کړې، چې نوموړي د کډوالو او اړمنو په اړه د معلوماتو له اورېدو وروسته تر راتلونکو دوو کلونو د ۲۰ ميليونه امريکايي ډالرو د مرستې برابرولو تر څنگ د بې سرپرسته مېرمنو پر ځان د بسياينې په موخه د لازم مرستو د چمتو کولو ډاډ وړاندې کړ او د مرستو د پراختيا ژمنه يې وکړه.

د روان کال د رمضـان مياشتې پر ۵مه، د افغاني سرې مياشتې سرپرست عمومي رئيس ښاغلي شيخ الحديث شهاب الدين دلاور او د نوموړي مرستيال ښاغلي حافظ عزيز الرحمن د نړيوال فدراسيون له سرپرست مسئل ښاغلي احمد سليمان سره د بشري مرستو را جلبولو په موخه بهر ته د پلان شوو سفرونو په هکله ناسته وکړه، ناسته کې ښاغلي سليمان د سرې مياشتې له سرپرست عمومي رئيس او د هغه له مرستيال سره په نږدې راتلونکې کې قطر هېواد او له هغه وروسته جنيواته د پلان شوو سفرونو او هلته د بېلابېلو هېوادونو د سفارتونو له مسئولينو سره د ناستو برابرولو په اړه لازم معلومات شريک کړل.

ښاغلي دلاور د شوال مياشتې په ۱۶مه، د نړيوال فدراسيون له سرپرست مسئل ښاغلي احمد سليمان او مل پلاوي سره مرکزي دفتر کې د راستنېدونکو کډوالو د لاسنيوي او ملاتړ په موخه وکتل، کتنه کې سرپرست عمومي رئيس تورخم ته د ترسره کړي وروستي سفر په ترڅ کې د کډوالو د وضعیت او اړتياوو په اړه خپل معلومات



سره میاشت؛ د روغتیا هیله

شول.

غونډه کې د افغاني سرې میاشتې سرپرست عمومي رئیس ښاغلي شیخ الحدیث شهاب الدین دلاور د روغو شوو وگړو کورنیو ته د مبارکۍ ورکولو سربرېره وویل: افغاني سرې میاشتې د یادې ستونزې د حل په پار د رواني ناروغانو د درملنې او پالنې په ټولو مرکزونو کې د ناروغانو د ښې پالنې او درملنې په موخه متخصص روغتیاپالان او کارکوونکي ګمارلي، ترڅو رواني ناروغانو ته د درملو، خوراک، څښاک، پوښاک او پاکوالي برخه کې هر اړخیز خدمات وړاندې کړي او د هغوی د روغتیا لپاره نه ستونزې کېدونکې هلې ځلې وکړي.

ورپسې په افغانستان کې د نړیوال فدراسیون سرپرست مسئول د رواني ناروغانو د درملنې او پالنې برخه کې د افغاني سرې میاشتې د هڅو ستاینه وکړه او یاده یې کړه چې کندهار ولایت کې د ښځینه رواني ناروغانو د درملنې او پالنې مرکز لپاره د روغتیايي خدماتو په موخه د نړیوال فدراسیون د اسیا پاسفیک سیمه ییز مسئول له خپلې بودیجې څخه د ۱۰۰ زره سویسې فرانکو د ځانګړي کولو ژمنه کړې او دې برخه کې یې د لږ ډېرو مرستو چمتو کولو ډاډ وړاندې کړ.

غونډه کې د افغاني سرې میاشتې د مرکزي روغتون رئیس ډاکټر عبدالولي اتمانزي په خپلو خبرو کې وویل، چې دا مهال ۹۱۶ تنو ناروغانو ته په رواني مرکزونو او ۴۵۶۸ تنو ته په خپلو کورونو کې روغتیايي خدمات وړاندې کېږي او وخت په وخت د اړونده روغتیاپالانو له لوري د اړتیا وړ درمل ورکول کېږي.

د سوري زړه په رنځ اخته ناروغان: د هېوادوالو روغتیايي ستونزو ته د رسېدنې او ځواب وینې په موخه د ذوالقعدې میاشتې پر ۹ مه، د افغاني سرې میاشتې په تخنیکي او په

د شونډو او تالو چاود لرونکي ناروغان: د ذوالقعدې میاشتې پر ۲۴ مه، د افغاني سرې میاشتې سرپرست عمومي رئیس ښاغلي شیخ الحدیث شهاب الدین دلاور د دې ملي ټولنې په مرکزي روغتون کې د بنگلېش مرکز الاسلام بنسټ د روغتیاپالانو له لوري د شونډو او تالو چاود پر ناروغۍ د اخته ناروغانو د درملنې او عملیاتو له بهیر څخه لیدنه او د یاد روغتون د بېلابېلو څانګو او وړاندې کېدونکو روغتیايي خدماتو ارزونه وکړه. لیدنه کې ښاغلي دلاور د مرکز الاسلام بنسټ د روغتیاپالانو د هڅو مننه وکړه، د شونډو او تالو چاود ناروغانو د درملنې برخه کې یې د هغوی اسلامي او ایماني جذبې وستانېله او زیاته یې کړه: هغه ناروغان چې له عملیاتو وروسته رغېږي، ټول ژوند به ستاسې مندوی وي.

نوموړي په خپلو خبرو کې له نورو نړیوالو مرستندویو بنسټونو هم غوښتنه وکړه، څو د ورته روغتیايي خدماتو وړاندې کولو برخه کې د افغانانو لاسنیوی وکړي او افغاني سره میاشت دې برخه کې د هر ډول اسانتیاوو برابرولو ته چمتو ده. ورپسې د مرکز الاسلام بنسټ ډاکټرانو د بنگلېش او افغانستان ترمنځ دیني او تاریخي اړیکې ارزښتمنې یادې کړې او د ناروغانو په درملنه کې یې د افغاني سرې میاشتې له لوري دوی ته د اسانتیاوو برابرولو برخه کې د مننې سربرېره ژمنه وکړه، چې د شونډو او تالو چاود درملنې برخه کې به هڅه وکړي څو افغان متخصص ډاکټرانو ته د روزنې زمینه هم برابره کړي.

رواني ناروغان: د افغاني سرې میاشتې له لوري د ذوالقعدې میاشتې پر ۱۳ مه، اتلس نارینه او ۱۷ تنه ښځینه رواني ناروغان تر بشپړې درملنې او رغېدو وروسته د یوې شاندارې غونډې په ترڅ کې، چې د یادې ملي ټولنې سرپرست عمومي رئیس، مرستیال او د نړیوال فدراسیون سرپرست او نورو مسئولینو پکې ګډون درلوده، خپلو کورنیو ته وسپارل

د شونډو او تالو چاود لرونکي ناروغان: د ذوالقعدې د مياشتې پر ۲۴ مه، د افغاني سرې مياشتې سرپرست عمومي رئيس ښاغلي شيخ الحديث شهاب الدين دلاور د دې ملي ټولنې په مرکزي روغتون کې د بنگلېدېش مرکز الاسلام بنسټ د روغتياپالانو له لوري د شونډو او تالو چاود پر ناروغۍ د اخته ناروغانو د درملنې او عملياتو له بهير څخه ليدنه او د ياد روغتون د بېلابېلو څانگو او وړاندې کېدونکو روغتيايي خدماتو ارزونه وکړه. ليدنه کې ښاغلي دلاور د مرکز الاسلام بنسټ د روغتياپالانو د هڅو مننه وکړه، د شونډو او تالو چاود ناروغانو د درملنې برخه کې يې د هغوی اسلامي او ايماني جذبه وستايله او زياته يې کړه: هغه ناروغان چې له عملياتو وروسته رغبري، ټول ژوند به ستاسې مندوی وي.

نوموړي په خپلو خبرو کې له نورو نړيوالو مرستندويه بنسټونو هم غوښتنه وکړه، څو د ورته روغتيايي خدماتو وړاندې کولو برخه کې د افغانانو لاسنيوی وکړي او افغاني سره مياشت دې برخه کې د هر ډول اسانتياوو برابرولو ته چمتو ده. ورپسې د مرکز الاسلام بنسټ ډاکترانو د بنگلېدېش او افغانستان ترمنځ ديني او تاريخي اړيکې ارزښتمنې يادې کړې او د ناروغانو په درملنه کې يې د افغاني سرې مياشتې له لوري دوی ته د اسانتياوو برابرولو برخه کې د مننې سربېره ژمنه وکړه، چې د شونډو او تالو چاود درملنې برخه کې به هڅه وکړي څو افغان متخصص ډاکترانو ته د روزنې زمينه هم برابرې کړي.

رواني ناروغان: د افغاني سرې مياشتې له لوري د ذوالقعدې مياشتې پر ۱۳ مه، اتلس نارينه او ۱۷ تنه ښځينه رواني ناروغان تر بشپړې درملنې او رغېدو وروسته د يوې شاندارې غونډې په ترڅ کې، چې د يادې ملي ټولنې سرپرست عمومي رئيس، مرستيال او د نړيوال فدراسيون سرپرست او نورو مسئولينو پکې گډون درلوده، خپلو کورنيو ته وسپارل شول.

غونډه کې د افغاني سرې مياشتې سرپرست عمومي رئيس ښاغلي شيخ الحديث شهاب الدين دلاور د روغو شوو وگړو کورنيو ته د مبارکۍ وركولو سربېره وويل: افغاني سرې مياشتې د يادې ستونزې د حل په پار د رواني ناروغانو د درملنې او پالنې په ټولو مرکزونو کې د ناروغانو د ښې پالنې او درملنې په موخه متخصص روغتياپالان او کارکوونکي گمارلي؛ ترڅو رواني ناروغانو ته د درملو، خوراک، څښاک، پوښاک او پاکوالي برخه کې هر اړخيز خدمات وړاندې کړي او د هغوی د روغتيا لپاره نه ستړې کېدونکې هلې ځلې وکړي.

ورپسې په افغانستان کې د نړيوال فدراسيون سرپرست مسئول د رواني ناروغانو د درملنې او پالنې برخه کې د افغاني سرې مياشتې د هڅو ستاينه وکړه او ياده يې کړه چې کندهار ولايت کې د ښځينه رواني ناروغانو د درملنې او پالنې مرکز لپاره د روغتيايي خدماتو په موخه د نړيوال فدراسيون د اسيا پاسفيک سيمه ييز مسئول له خپلې بوديجې څخه د ۱۰۰ زره سويسې فرانکو د ځانگړي کولو

ژمنه کړې او دې برخه کې يې د لادېرو مرستو چمتو کولو ډاډ وړاندې کړ.

غونډه کې د افغاني سرې مياشتې د مرکزي روغتون رئيس ډاکتر عبدالولي اتمانزي په خپلو خبرو کې وويل، چې دا مهال ۹۱۶ تنو ناروغانو ته په رواني مرکزونو او ۴۵۶۸ تنو ته په خپلو کورونو کې روغتيايي خدمات وړاندې کېږي او وخت په وخت د اړونده روغتياپالانو له لوري د اړتيا وړ درمل ورکول کېږي.

د سوري زړه په رنځ اخته ناروغان: د هېوادوالو روغتيايي ستونزو ته د رسېدنې او ځواب وينې په موخه د ذوالقعدې مياشتې پر ۹ مه، د افغاني سرې مياشتې په تخنيکي او په افغانستان کې د اسلامي همکاريو سازمان په مالي ملاتړ ۳۰ تنه د سوري زړه په رنځ اخته ماشومان د درملنې او عمليات په موخه د دې ملي ټولنې د سرپرست عمومي رئيس ښاغلي شيخ الحديث شهاب الدين دلاور، د نوموړي د مرستيال ښاغلي حافظ عزيز الرحمن او په افغانستان کې د اسلامي همکاريو سازمان د استازي ښاغلي دکتور محمد سعيد العياش په شتون کې، کورنيو روغتونونو ته ور وپېژندل شول.

روغتونونو ته د يادو ماشومانو د معرفۍ پر مهال سرپرست عمومي رئيس د اسلامي همکاريو له سازمان څخه د مننې ترڅنگ وويل: افغاني سره مياشت اړمنو، راستنو شويو کډوالو او پېښوځپلو ته پړوخت او شفاف ډول د بشري مرستو د رسونې ترڅنگ د خپلو روغتيايي مرکزونو له لارې په ورځنۍ توگه لاس گونه بې وزله او اړمنو ناروغانو ته روغتيايي خدمات او وړيا درمل ورکوي. ښاغلي دلاور زياته کړه، تر دې مهاله له افغاني سرې مياشتې سره زرگونو د سوري زړه په رنځ اخته ماشومانو د عمليات او درملنې په موخه نومليکنه کړې او خپل نوبت ته انتظار دي، نوموړي ډاډ څرگند کړ، چې افغاني سره مياشت هوډ لري، څو نږدې راتلونکي کې د سوري زړه ناروغانو د درملنې په پار د يوه مجهز روغتون پرانيسته هم وکړي.

ورپسې په افغانستان کې د اسلامي همکاريو د سازمان استازي په خپله وينا کې له افغاني سرې مياشتې سره د مرستو پر دوام او د بشري خدماتو برخه کې د نويو پروژو د پيلولو ژمنه وکړه او هم يې له نورو نړيوالو مرستندويه بنسټونو وغوښتل، څو له افغاني سرې مياشتې سره د بشري مرستو په برخه کې خپل ملاتړ لا پراخ کړي.

د نوي روغتيايي مرکز پرانيسته: د افغاني سرې مياشتې سرپرست عمومي رئيس ښاغلي شيخ الحديث شهاب الدين دلاور د اړمنو او بې وسه کورنيو د لاسنيوي او ملاتړ په موخه د هغه روغتيايي مرکز په پرانيست غونډه کې برخه واخيسته، چې د لوگر ولايت د مير سيد محمود کلا په سيمه کې جوړ شوی دی، نوموړي په خپلو څرگندونو کې ډاډ ورکړ، چې افغاني سره مياشت په ټول توان هڅه کوي، څو د اړمنو او ناچاره کورنيو ستونزو ته پړوخت رسېدنه وکړي.





ختیځ زون ته سفر

رضا کارنو بشريال خدمتونه وستایل، دهغوی ستونزې یې واورېدې، د حل ډاډ یې ورکړ او له راستنېدونکو کډوالو سره یې پرېښه چلند ټینګار وکړ.

نوموړي د خپل کاري سـفر په لړ کې د ختیځ زون د رواني ناروغانو د ساتنې او درملنې مرکز له بېلابېلو برخو، لکه: د خوب، پخلنځي، تشنابونو او تفرېح ځایونو څخه هم لیدنه وکړه او ترڅنګ یې اړونده مسـولینو ته په کاري چاپېریال کې پر اخلاص، امانتداری او رښتینولۍ تاکید وکړ. همدا ډول ښاغلي حافظ عزیز الرحمن تورخم ته د خپل سفر په پای کې لغمان ولایت کې د راستنېدونکو کډوالو له لنډمهالي پندغالي څخه هم لیدنه وکړه. نوموړي د یاد پندغالي د کمیسیون او هلته د سرې میاشتنې له لوري له لګول شوو څېمو د لیدنې ترڅنګ راستنو شوو کډوالو ته د بېلابېلو وړاندې کېدونکو خدمتونو او چارو ارزونه هم وکړه.

د شوال میاشتنې پر ۳۰ مه، د افغاني سرې میاشتنې مرستیال ښاغلي حافظ عزیز الرحمن د یو پلاوي په ملتیا ننگرهار ولایت ته سـفر وکړ، څو هلته د تورخم له لارې د بهرته راستنو شوو کډوالو له وضعیت څخه له نږدې لیدنه وکړي، ښاغلي حافظ عزیز الرحمن د خپل سفر په ترڅ کې لومړی د ختیځ زون له رئیس ښاغلي مولوي قمر گل نصرت او د یاد ولایت د نمایندګۍ له رئیس ښاغلي مولوي فضل الرحمن فیاض سره وکتل، کتنه کې د تورخم په عمري پندغالي کې د کډوالو د وضعیت ارزونې، اړتیاوو معلومولو او هغوی ته پـروخت د لازمو چوپړتیاوو وړاندې کولو په اړه بحث او خبرې وشوې.

ورپسې یې عمري پندغالي کې مېشت کډوال له نږدې ولیدل او هغوی ته یې د سرې میاشتنې له لوري وړاندې کېدونکي خدمات و ارزول. داراز یې د چارو د لارښه والي په موخه له سیمه ییزو مسـئولینو او کاري شریکانو سره هم ولیدل او له هغوی څخه یې د لاریاتو همکاريو غوښتنه وکړه، همدا ډول د لیدنې پر مهال یې د کارمندانو او



د یو کلن فعالیت لنډ انځور

الف- پیلیزه

په لومړي ځل په ۱۳۰۸ لمریز کال د افغاني سرې میاشتې د بنسټ ډبره کېښودل شوه او په ۱۳۳۴ لمریز کال یې د ملي ټولنو د نړیوال غورځنگ غړیتوب ترلاسه کړ، چې له تېرو ۹۶ کلونو څخه په هېواد کې د طبیعي او غیر طبیعي پېښو زیانمنو، اړمنو، بې سرپرسته کورنیو، یتیمانو، معلولینو، کډوالو، ناروغانو او بې وزله هېوادوالو ته بشري خدمتونه وړاندې کوي.

سر کال افغاني سرې میاشتې ټولټال (۴۶۹۰۱۱۷ څلور میلیونه، شپږ سوه نوي زره یو سل او اولس) هېوادوالو ته د خوراکي او غیر خوراکي توکو، نغدي مرستو، روغتیا، سرپنا، پخو خوړو او پاکو اوبو چمتو کولو خدمتونه وړاندې کړي دي.

ب. راستنېدونکي کډوال

افغاني سرې میاشتې د تورخم په عمري، د نیمروز په میلک، د کندهار په انځرګي او د هرات په اسلام کلا پندغالو کې (۳۳۵۴۴۲ درې سوه پنځه دېرش زره، څلور سوه دوه څلوېښت) کډوالو ته بېلابېل خدمتونه وړاندې کړي دي.

۱- پر (۲۹۳۸۱۰ دوه سوه درې نوي زره، اته سوه لس) کډوالو گرم خواړه او د څښاک اوبه وېشل شوي دي.

۲- پر ۵۰۰ کورنیو چې د غړو شمېر یې (۳۶۲۷ درې زره شپږ سوه اووه ویششت) تنه کېږي (۵۲ دوه نیم میلیونه) افغاني نغدي مرسته وېشل شوې ده.

۳- له (۲۱۸۹ دوه زره یو سل او نهه اتیا) کډوالو سره د خوراکي توکو مرسته شوې ده.

۴- له (۳۷۶۸ درې زره اووه سوه اته شپېته) کډوالو سره د غیر خوراکي توکو مرسته شوې ده.

۵- (۳۲۰۴۸ دوه دېرش زره اته څلوېښت) ناروغانو ته بېلابېل روغتیايي خدمتونه وړاندې شوي دي.

ج- د پېښو مدیریت

د طبیعي او غیر طبیعي پېښو (۵۱۳۵۳ پنځه سوه یوولس

زره (درې سوه درې پنځوس) زیانمنو شوو او بې وزلو هېوادوالو سره د خوراکي، غیر خوراکي توکو او نغدي مرستې شوې دي.

۱- پر (۱۰۷۷۱۶ یو سل اووه زره اووه سوه شپاړس) هېوادوالو (۳۶۹۶۷۴۰۰۰ درې سوه نهه شپېته میلیونه، شپږ سوه څلور او یوازره) افغاني نغدي مرسته وېشل شوې ده.

۲- (۲۶۰۹۲۵ دوه سوه شپېته زره، نهه سوه پنځه ویششت) تنو سره (۱۳۳۴ تنه خوراکي توکي، چې اوره، وریژې، غوړي، چای، بوره، لوبیا، نخود، مکروني، مالګه، بیسکوت، خرما او غوښه په کې شامل دي، وېشل شوي دي.

۳- (۷۰۹۶۴ او یوازره نهه سوه څلور شپېته) تنو سره (۹۱۴۰۰ یو نوي زره څلور سوه) عدده د غیر خوراکي توکو مرسته، چې خېمې، کمپلې، البسه، تړپالونه، د پخلنځي سیټونه، صابون، روغتیايي کټونه او د اوبو بوشکې شاملې دي، وېشل شوې.

۴- (۶۹۶۵۲ نهه شپېته زره شپږ سوه دوه پنځوس) هېوادوالو سره د خوراکي او غیر خوراکي توکو، او نغدي مرستې شوې دي. ۵- د هرات ولایت په گلران ولسوالۍ کې د څه باندې ۱۰۲ میلیونه افغانیو په لګښت ۲۸۸ زلزله ځپلو کورنیو ته، چې د غړو شمېر یې (۲۰۱۶ دوه زره شپاړس) تنه کېږي، کورونه جوړ شوي دي.

۶- دغه راز په ټول هېواد کې له یو شمېر بزرګرانو سره د ۱۹ تنه سرې (کوډ) او (۲۱۰۰۰۰ دوه سوه لس زره) نیالیګو مرسته شوې ده.

۷- د (۸۰) ورکو شویو هېوادوالو د موندنې غوښتنپانې اېران، ترکیې، کرواسیا، بلغاریا، سربستان او نورو هېوادونو ته لېږل شوې دي.

د مرستونو لنډيز

د هېواد په اتو مرستونونو کې ټولټال (۳۶۹۶۲ شپږ دېرش زره نهه سوه دوه شپېته) بې سرپرسته کونډو، یتیمانو، معلولینو او اړمنو هېوادوالو ته د اعاشې او اباتې، حرفوي او ښوونیزو زده کړو برخه کې خدمتونه وړاندې شوي دي.



۱. د (۶۴۳) تنو داخلي مشمولينو (بې سرپرسته کورنۍ چې په مرستونو کې اوسېږي) کفالت شوی دی.

۲. د (۱۱۷) شپږ زره یو سل اولس (بې وزلو) سوالگرو (کورنیو چې د غړو شمېر یې ۳۱۷۰۸ یو دېرش زره اووه سوه اته (تنه کېږي، بانکي حسابونه ته ټولټال (۱۶۰۸۱ ۳۶۰ شپږ دېرش میلیونه شپاړس زره یو اتیا) افغانۍ نغدي مرسته لېږل شوې ده.

۳. همدا ډول په مرستونو کې دننه (۲۵۱) او له مرستونو بهر (۳۷۳۴) درې زره اووه سوه څلور دېرش (بې سرپرستو کونډو ته د عاید ترلاسه کولو په موخه) د خیاطۍ او خامک (برخه کې حرفوي زده‌کړې ورکړل شوې دي او د (۸۲۲۰۴۶۸۰) دوه اتیا میلیونه، دوه سوه څلور زره شپږ سوه اتیا) افغانیو په لګښت هغوی ته د اړتیا وړ وسایل پېرل شوي دي.

۴. د یادو بې سرپرته کورنیو (۶۲۶) تنو ته د زده‌کړو زمینه برابره شوې ده.

ه. روغتیايي خدمتونه

افغاني سـرې میاشـتې د ټول هېواد په کچه ټولټال (۳۸۰۳۹۷۷) درې میلیونه، اته سوه درې زره نهه سوه اووه اويا) تنو هېوادوالو ته روغتیايي خدمتونه وړاندې کړي دي.

۱. افغاني سره میاشت دا مهال په ټول هېواد کې (۱۵۸۲) پنځلس سوه دوه اتیا) روغتیايي کارکوونکي لري، چې یاد کارکوونکي د (۴) امبولانسونو، (۴۷) ثابت کلینیکونو، (۳۸) فرعي کلینیکونو، (۹۵) ګرځند روغتیايي ټیمونو، ۴ د واکسین پوستو، ۱۴۶ ستلايټ ټیمونو، ۵۳ روغتیايي کمپونو، کندهار کې جامع کمپلکس او پلازمېنه کابل کې د مرکزي روغتون له لارې هېوادوالو ته د روغتیايي خدماتو په وړاندې کولو بوخت دي.

۲. (۶۴۱۸۹۳) شپږ سوه یو څلوېښت زره، اته سوه درې نوي تنو ته د سـرراپا (OPD) برخه کې د درملنې او درملو د ورکړې خدمات وړاندې شوي.

۳. د افغاني سرې میاشتې له لوري ټولټال ۲۰۰۲ دوه زره دوه د سوري زره ناروغان د درملنې په موخه داخلي روغتونونو ته ورپېژندل شوي دي، چې په هر ماشوم تر ۲ سوه زره افغانیو پورې لګښت راځي.

۴. (۲۶۶۴۰۳) دوه سوه شپږ شپېته زره څلور سوه درې) میندو او ماشومانو ته واکسینونه شوي دي.

۵. د روغتیايي مرکزونو له لارې (۲۸۹۳۵۱۹) دوه میلیونه، اته سوه درې نوي زره پنځه سوه نولس) تنو ته روغتیايي مشورې ورکړل شوي.

۶. ۲۰۶۰۶۶۶ دوه میلیونه، شپېته زره شپږ سوه شپږ شپېته دوزه د پولیو واکسین تطبیق شوی دی.

۷. ۸۹ په اور سوځېدلي او د میکروبي هډوکو په ناروغۍ اخته ماشومان د درملنې په موخه المان ته لېږل شوي دي، چې ۲۰ تنه یې روغ شوي او ۶۹ تنه یې لا هم تر درملنې لاندې دي.

۸. همدا ډول ۷۱ تنه په اور سخت سوځېدلي او د میکروبي هډوکو په ناروغۍ اخته ماشومان په هېواد کې دننه د کورنیو روغتونونو له لارې تداوي شوي دي.

و. رواني مرکزونه

د شپږو رواني مرکزونو له لارې ټولټال ۲۳۸۳ دوه زره درې سوه درې اتیا رواني ناروغانو ته د پالنې او درملنې خدمتونه وړاندې شوي دي.

۱. ۹۴۷ تنو ته په رواني مرکزونو کې د پالنې او درملنې اسانتیاوې برابرې شوې دي.

۲. ۱۴۳۶ څوارلس سوه شپږ دېرش تنو ته په خپلو کورونو کې خدمتونه وړاندې شوي دي.

۳. اوسمهال ۸۹۵ رواني ناروغان په رواني مرکزونو کې او ۱۳۴۰ دیارلس سوه څلوېښت تنه په خپلو کورونو کې تر درملنې لاندې دي.

۴. دغه راز په تېریو کال کې ۲۸۸ تنه رواني ناروغان بڼه شوي او بېرته عادي ژوند ته ګرځېدلي دي.

ز. رضاکاران

افغاني سره میاشت د ټول هېواد په کچه ۳۱۴۴۷ یو دېرش زره څلور سوه اووه څلوېښت تنه فعال رضاکاران لري.

۱. نوي جذب شوي رضاکاران ۴۴۷۶ څلور زره څلور سوه شپږ اويا.

۲. د ټول هېواد په کچه د ۳۷ ښوونیزو مرکزونو له لارې ټولټال ۴۴۴۰۰ څلور څلوېښت زره څلور سوه تنو، رضاکارانو، د بې وزله کورنیو هلکانو او نجونو ته د دیني علومو، کمپیوټر او انګلیسي ژبې د زده کړو ترڅنګ رضاکارانو ته روزنه ورکړې ده.

۳. د غړیتوب سیستم له لارې ۷۲۴۳ اووه زره دوه سوه درې څلوېښت نوي غړي جذب شوي دي.

۴. د غړیتوب سیستم له لارې ۱۰۲۶۲۴۰ یو میلیون شپږویش زره دوه څلوېښت افغانۍ عواید راټول شوي دي.

ح. د ادارې تر کار لاندې فعالیتونه

باید وویل شي، چې د افغاني سرې میاشتې له لوري په پورته یادو شوو برخو کې وړاندې کېدونکي خدمات لا هم جریان لري، او افغاني سره میاشت هڅه کوي، څو د نړیوالو کاري شریکانو، ملي سوداګرو او خیرپاله هېوادوالو په مرسته د فعالیتونو دالری لپراخه کړي.

ط. کلیدي پیغامونه

۱. د اړمنو، پېښو، ځپلو، یتیمانو، معیوبینو، بې سرپرسته کورنیو او بې وزلو ناروغانو لاسنیوی د افغاني سرې میاشتې مسئولیت دی.

۲. افغاني سره میاشت له ټولو ملي سوداګرو، خیرپاله هېوادوالو او نړیوالو مرستندویه بنسټونو هيله کوي، چې له افغاني سرې میاشتې خپل مالي او معنوي ملاتړ ته دوام ورکړي.

۳. افغاني سره میاشت خپل ټول بشريال فعالیتونه د ناپلوی، خپلواکۍ او بشري اصولو پر بنسټ مخ ته وړي.



کډوالو ته د آرام غبر

افغاني سرې مياشتې د دې لپاره چې په يادو پنډغالو کې څه د پاسه درې سوه پنځه دېرش زره تنه ځای پر ځای شوي کډوال په دښتو کې د لمر له تودوبښې، دورو او اورښت څخه په امن شي؛ سلگونه خيمې درولي، يادو پنډغالو کې کډوالو ته د ژوند ټولې اسانتياوې برابرې شوي، هغوی ته يې د څښاک د پاکو او بوږن شـمېر ۱۰۰۰ ليتره ټانکۍ لگولي، د درې وخته خوړو د ورکړې سـررېره د درملنې په موخه يې روغتيايي کلينيکونه جوړ کړي، د دې ترڅنگ د پيسو په بدل کې د کار پروژې هم په پام کې نيول شوي؛ تر څو راستانه شوي کډوال خپل لنډمهاله هستوگنځايونه پاک وساتي، دغه راز په سيمه کې گڼ شمېر کارمندان او رضاکاران د کډوالو د خدمت په موخه گومارل شوي. همدارنگه د کډوالو د عامه پوهاوي او خپلو سيمو ته د لېږد اسانتياوې هم برابرې شوي دي.

دا هر څه د الله تعالی په فضل، د افغاني سرې مياشتې په شته امکاناتو، د رضاکار په توگه د عامو هېوادوالو په برخه اخيستو، د ملي سوداگرو په مالي ملاتړ او د خير پالو کاري شريکانو په همکارۍ تر سره کېږي.

د افغاني سرې مياشتې ټولنه ژمنه ده، چې په راتلونکې کې به هم داسې ناخوالو ته ځواب وينه کوي، نو له دې کبله په ټولو خيرپالو هېوادوالو غبرکوي، چې تل د دې ملي ټولنې له فعاليتونو ملاتړ وکړي؛ ترڅو سره مياشت و توانېږي د هر بې کوره لپاره کور او د هر سوري زرگي ټکور شي.

له کومه چې زموږ هېوادوال له گاونډيو ملکونو څخه کډه کېدو ته اړ شول، افغاني سره مياشت د تېر په څېر د خپلو اصولو پر بنسټ سمدستي لاس په کار شوه او هغوی ته يې د خدمت کولو په هوډ د همت مټې راوښارلې، په دې سـره هغوی د آرام ساه واخيسته او دا يې احساس کړه، چې په رښتيا هم داسې خلک شته چې د نورو په غمونو کې ځان شريک گڼي او په درد يې دردېږي.

څرگنده ده چې کډوالي که څومره هوساوي بيا هم له ستونزو ډکه وي، د سفر ستړياوې، سره پاتوده هوا، له خپل عادت شوي ځايه بې ځايه کېدل، د ماشومانو، ښځينه وو او بوډاگانو ناروغېدل، بې روزگاره کېدل، له توان او وس پورته لگښتونه او داسې نور لازمي وي، ځکه هغوی د مهاجرت له کوره بې کوره شوي او په هېواد کې دننه په تشو ډاگونو کې ژوند ته اړ کېږي، نو له دې امله د افغاني سرې مياشتې مشر تابه له کاري شريکانو سره گډې ناستې وکړې؛ ترڅو هغوی دې ته وهڅوي چې له کډوالو سره لازمي مرستې وکړي، شيخ الحدیث شهاب الدين دلاور د راستنېدونکو کډوالو لپاره جوړو شوو پنډغالو ته په خپله سفرونه وکړل او يا يې استازي ولېږل، څو د هغوی اړتياوې او ستونزې له نږدې وگوري او وکولی شي په چټکه او ښه توگه ورته رسېدنه وکړي.

لکه څرنگه چې ډېری مهاجرين له گاونډيو هېوادونو پاکستان او ايران څخه راستنېږي، نو د هېواد پولو ته څېرمه په تورخم کې عمري، په نيمزور کې ميلک، په کندهار کې انځرگی او په هرات کې اسلام کلا پنډغالي را منځته شوي.



چگونه خود را از خطر سیلاب ها در امان نگهداریم

عزیز احمد متین



آیا سیلاب ها قابل پیشبینی هستند؟

عواملی که برای پیش بینی تحلیلی سیلاب مورد توجه قرار می گیرند شامل موارد زیر است.

۱- بررسی توپوگرافی بخشی از حوضه آبریز که جریان آب را به منطقه مورد مطالعه تأمین می کند.

۲- تعیین نوع پوشش سطح زمین (سنگ، خاک، گیاهان) جهت تخمین نسبت آب جاری شده به آب نفوذی و تبخیر شده.

۳- تعیین بزرگترین رگبار و بارندگی محتمل با توجه به داده های موجود.

۴- توجه به فصل، زیرا شرایطی مثل اشباع بودن زمین از آب یا پوشیده بودن سطح آن از برف تأثیر مستقیم بر جریان سطحی آب دارند.

۵- تعیین ظرفیت ذخیره بسط تر اصلی رود و دشت سیلابی اطراف آن، تغییرات احتمالی در ظرفیت ذخیره بخش های پائین رود در آینده نیز مورد توجه قرار گیرد.

اگر نتوانستیم پیش بینی درستی داشته باشیم و اقداماتی انجام دهیم سیلاب ها باعث چپ خسارتی میشوند؟

تلفات جانی و مالی، تخریب پل ها، تخریب جاده ها، تخریب زمین های کشاورزی، تخریب چاه ها و قنات ها و تخریب بندها و سدها، تخریب منازل مسکونی از دیاد ناقلین امراض چون ملاریا و غیره، آلودگی آب، از بین رفتن محصولات و حیوانات اهلی، آسیب به مکان های بهداشتی و ارتباطی از جمله خسارات اند که سیل به ارمغان دارد.

زیانهای ناشی از سیل مربوط به پوشیده شدن زمین از آب و نیز فشار خود آب است. سیل ممکن است لوله های آب یا فاضلاب را

طوری که همگان آگاه هستند افغانستان کشوری است که از چهار طرف به خشکه محاط می باشد و به اثر خشکسالی های پی در پی پوشش های گیاهی اش را به حد زیاد از دست داده است و با بارندگی اندک شدید سیلاب ها سراریز شده و باعث ایجاد تلفات سنگین جانی و مالی برای مردم می شود. و هلال احمر افغانی به مثابه یک نهاد خیریه ملی، بشردوست و غیر جانبدار همیشه تلاش نموده تا برای آسیب دیده گان حوادث مختلف طبیعی (زلزله، سیلاب، برف کوچ، آتش سوزی و...) به اسر و وقت رسیدگی نموده در درج این افراد آسیب دیده را به حد ممکن کاهش دهد. چنانچه در زلزله هرات، سیلاب های بغلان، غور و بادغیس، هلال احمر افغانی با تمام توان برای آسیب دیده گان رسیدگی نموده است و تا عادی شدن شرایط زندگی شان، در کنار مردم خود بوده و به یاری خداوند متعال کمک شان خواهد نمود.

در این مقاله قصد داریم به نکات ایمنی قبل از وقوع سیلاب و بعد از سیلاب برای جلوگیری از خسارات بیش تر بپردازیم، سیلاب عبارت از آب فراوانی است که به سرعت جاری شده و طغیان می نماید، قسمتی از زمین را که در شرایط عادی زیر آب نیست، فرا گیرد، و یا به عبارت دیگر، سیل بالا آمدن نسبتاً زیاد آب در یک رودخانه است، که حالتی نسبی داشته و اصولاً نسبت به رژیم عادی یا نورمال سنجیده میشود. و این چنین تأثیرات بشر بر محیط زیست، مانند تغییر کاربری زمین از طریق جنگل زدایی و از بین بردن تالاب ها، تغییر مسیر آبراهه ها با ساختن خاک دیوار، و مشکلات اساسی تر مانند تغییر اقلیم و افزایش سطح آب دریاها، که غالباً سبب افزایش شدت و دفعات وقوع سیل می گردد مورد بحث قرار میدهم.

مسدود کند.

ممکن است تأسیسات تصفیه آب و تلمبه خانه‌ها، زیر آب فرو روند و گل ولای داخل تلمبه‌ها، موتورها و سایر تجهیزات شوند که به بهای گران تعمیر مجدد خواهد شد. آسب ساختمان‌های محافظ چاه‌ها و چشمه‌ها ممکن است منجر به آلودگی آب آشامیدنی شود. تأسیسات تصفیه فاضلاب و لوله‌های خروج فاضلاب بیشتر در معرض صدمات سیل قرار می‌گیرند. پس زدن آب در لوله‌های فاضلاب سبب سرریز شدن آدمروها، مخازن فضولات و چاه‌های فاضلاب می‌شود. به علت بالا آمدن سطح آب انواع زباله در نقاط مختلف پخش می‌شوند که جمع‌آوری و دفع آنها مشکل مهمی را ایجاد می‌کند. جمع شدن فضولات سبب افزایش مگس و جوندگان می‌شود. دفن مردگان و زیر خاک کردن لاشه حیوانات مرده موقعی مشکل فوری و مهمی را به وجود می‌آورد.

شگفت این که هنگام وقوع سیل خطر آتش سوزی نیز افزایش می‌یابد. بالا آمدن سطح آب ممکن است سبب واژگون شدن مخازن نفت یا تیل شود. گاه اتصالات در شبکه برق ساختمان‌هایی که زیر آب رفته‌اند، باعث آتش سوزی و برق گرفتگی می‌شود. تأسیسات بهسازی مناطق ساحلی ممکن است به هنگام هجوم این امواج ویران شوند و یا در اثر شسته شدن زمین و فرو ریختن آن، در معرض صدمه قرار گیرند.

پس برای جلوگیری از خطرات هرچه بیشتر و جبران ناپذیر، این توصیه‌های مهم را قبل از بروز سیل حتماً انجام دهید.

همان طور که می‌دانیم سیل از حوادث طبیعی است که همه ساله در گوشه و کنار دنیا اتفاق می‌افتد و باعث خسارت‌های مالی و جانی زیادی می‌شود.

دستورالعمل مقابله با این گونه موارد اضطراری، به شرح زیر است:

۱- اصل بهداشت روانی: عبارت است از حفظ خونسردی و همدلی با دیگران توأم با امید به خداوند سبحان (ای نکته را هرگز فراموش نکنید).

۲- هشدار سیل در رسانه‌ها: به معنای آن است که سیل جاری شده است یا جاری خواهد شد، لذا از قبل آماده باشید.

۳- نگهداشتن کیف کمک‌های اولیه: همواره کیف کمک‌های اولیه و نجات هلال احمر را در منزل آماده داشته باشید.

۴- داشتن آگاهی قبلی: از منابع مختلف از جمله رادیو، تلویزیون و سایر وسایل ارتباطی، مانند بی‌سیم و پایگاه انتظامی، اطلاعات و آگاهی‌های لازم را دریافت کنید.

۵- داشتن ذخیره آب: برای زمان وقوع سیل، در منبعی آب سالم ذخیره کنید.

۶- نگهداری از اسناد و اوراق با ارزش: در مناطق سیل خیز، تأمین جانی و مالی در برابر زیان‌های احتمالی ضروری است، بنابراین، بهتر است اسناد و اوراق بهادار را در جعبه ای مطمئن

قرار دهید.

۷- پناه‌گاه‌ها: در نظر داشته باشید اگر به شما گفته شود منزل را تخلیه کنید، به چه جاهایی می‌توانید بروید. بنابراین از قبل چند مکان را انتخاب کنید.

۸- آماده‌گی به سبب ناگهانی: همواره کمی تیل در موتور داشته باشید زیرا ممکن است مجبور شوید خانه را ترک کنید.

۹- آشنایی با مناطق: با مناطق سیل خیز آشنا شوید. برای اطلاعات بیشتر می‌توانید با مرکز هلال احمر محل خودتان تماس بگیرید.

۱۰- نگهداری تابلوی برق: تابلو برق را در طبقات فوقانی ساختمان جاسازی کنید.

۱۱- بیمه: خانواده و اموالتان را در برابر سیل بیمه کنید.

۱۲- انتخاب مسکن یا محل کار با امن: از ساختن خانه یا محل کار خود در مکان‌هایی که خطر سیل آنجا را تهدید می‌کند خودداری کنید.

۱۳- داشتن مواد: به تعداد کافی خشک و گونی و به مقدار کافی شن و ماسه در منزل داشته باشید.

۱۴- نگهداری پول و اسناد: اسناد، کاغذها و پول‌های خود را در کیسه‌های پلاستیکی و در مکانی امن نگهداری کنید.

۱۵- چنانچه ورودی‌های منزل یا پنجره‌ها در معرض خطر سیل هستند، لبه‌های آنها را با کیسه‌های شن و ماسه ببوشانید.

۱۶- فرش‌ها و اشیایی گران قیمت را به طبقات بالاتر و یا سطوح مرتفع منتقل نمایید.

۱۷- ظروف پلاستیکی، سینک ظرفشویی و وان یا زیردوشی حمام را با آب سرد تمیز پر کنید.

۱۸- از خشک‌ها برای بالابردن سطح اثاث منزل استفاده کنید.

۱۹- سریع‌ترین و ایمن‌ترین راه رسیدن به نزدیکترین نقطه مرتفع در محل سکونت خود را همیشه در نظر داشته باشید.

۲۰- همیشه رادیوی باتری دار، چراغ قوه با باتری و کیف کمک‌های اولیه در دسترس داشته باشید.

۲۱- فراهم نمودن آب خوراکی و غذای کنسرو شده در بعضی از شرایط جان‌شمارا نجات می‌دهد.

توصیه‌های مهم در زمان بروز سیل که باید انجام دهیم:

۱- اگر در خارج از ساختمان (اداری، مسکونی) هستید، خونسرد باشید.

۲- از جاده‌های هموار عبور کنید و به محل‌هایی که امکان فرو ریختن آن‌ها وجود دارد نزدیک نشوید.

۳- در صورتی که مجبور به ترک منزل و محل سکونت خود هستید، قبل از خروج حتماً جریان برق، آب و گاز را قطع کنید.

۴- برای کسب اطلاعات و دستورالعمل‌های لازم به پیام‌های رادیو و تلویزیون گوش کنید و در صورتی که دستور تخلیه

داده شد، فوراً این کار را انجام دهید.

۵- وقتی که اطلاعیه یک سیلاب برق آسا، پخش میشود:

اگر تصور می کنید سیل قبلاً شروع شده است، فوراً منزل را ترک کنید چرا که ممکن است تنها چند ثانیه وقت فرار داشته باشید.

۶- گوش به زنگ باشید تا در صورت اعلام سیلاب، به سرعت منزل را ترک کنید.

۷- اگر موتر شما در آبهایی که به سرعت سطح آن ها بالا می آید، گیر کرده است، فوراً آن را رها کنید و به محل مرتفعی بروید.

۸- به آرامی رانندگی کنید و مراقب خرابی ها و شیب های جاده باشید.

۹- هنگام رانندگی از دنده های سنگین استفاده کنید؛ زیرا بریک در آب، به خوبی کار نمی کند.

۱۰- به نقطه مرتفعی دور از رودخانه ها، نهرها و جویبارها بروید.

۱۱- اگر پیاده هستید، از نقاطی که در آن سطح آب از زانو بالاتر است عبور نکنید.

۱۲- همیشه و همه جا اصل خونسردی را حفظ کنید.

۱۳- وسیله روشنایی تهیه کنید (چراغ قوه، شمع و ...)

۱۴- به سرعت کمی غذا و آب ذخیره کنید (ممکن است منابع آب آلوده گردد و مواد غذایی یافت نشود) و از مصرف مواد غذایی در تماس با سیل و فاقد ظرف ضد آب خودداری شود. از غذاهای کنسرو شده سالم استفاده نمایید.

۱۵- در خارج از منزل مواظب سیم های برق که روی زمین

افتاده (خصوصاً در آب) باشید تا دچار برق زدگی نشوید.

۱۶- اگر خانه شما در محل مرتفعی است و خطر آب گرفتگی شما را تهدید نمی کند نیاز به خروج از منزل نمی باشد.

۱۷- مناطق کم ارتفاع را سریعاً ترک نمایید.

۱۸- از فاضلاب ها و جویبارهای به ظاهر آرام دوری نمایید. و از ورود به جریان پرشتاب آب بدون توجه به قابلیت شناگری که خطر غرق شدن را به دنبال دارد، اجتناب کنید.

۱۹- راه رفتن و یاراندگی در سیلاب خطرناک ترین کاری است که ممکن است انجام دهید.

۲۰- حشره کش ها را از آب دور کنید چون امکان دارد آلودگی خطرناکی را موجب شود.

۲۱- آب های جمع شده در گودال های مناسب برای رشد حشرات بخصوص پشه ها می باشد. لذا از توری (پنجره) در محل اقامت استفاده گردد و پوشاک آستین بلند و چکمه های ساق بلند بپوشید.

طوری که میدانیم سیلاب بعنوان یک حادثه طبیعی شناخته شده است ولی در عمل سیلاب هم از نظر تلفات جانی و هم از نظر خسارات مالی مهیب ترین حادثه طبیعی در جهان محسوب می شود.

روش های مختلفی برای مدیریت سیلاب به کار گرفته می شوند بنابراین برای مهار کردن سیلاب ها باید همه نکات ایمنی رعایت گردد.



د طبي ماموريت درناوی بايد وشي

د بانک مرکزونه، د عدلي طب مرکزونه او درملتونونه.

روغتيايي ودانيو ته په زوره ننوتل، ډزې پکې کول، بمبارول، لوتل او د ورته بنسټونو د فعاليت په برخه کې په زوره لاسوهنه (لکه له برېښنا او اوبو يې بې برخې کول او نور) د طبي ماموريت سپکاوی بلل کېږي.

۴ — طبي وسايط او هغو ته نه درناوی

پوځي او ملکي امبولانسونه او هر هغه وسايط چې د طبي اکمالاتو او تجهيزاتو په گډون د ناروغانو او ټپيانو لېږدونه کوي.

پر موټر بريد کول، غلا کول او لاسوهنه په څرگنده نه درناوی دی.

۵ — د سرې مياشتې او سره صليب نښانونه

د سرې مياشتې او سور صليب نښانونه د طبي پرسونل، واحدونو او ترانسپورتونو د مشخصو کټگوريو د ځانگړې ساتنې ښودونکي دي او دا څرگندوي چې اشخاص او توکي د سره صليب او سرې مياشتې په غورځنگ پورې تړلي دي.

۶ — مهم پېغامونه

د روغتيايي پاملرنې کارکوونکي او طبي وسايط بايد د تاوتریخوالي هدف و نه گرځي، د دولت له چارواکو، ټولنو او وسلوالو موغوبنتنه داده، څو د روغتيايي وسايطو او کارکوونکو درناوی او ساتنه وکړي، هغوی ته د يوه خوندي چاپېريال په رامنځته کولو کې ونډه واخلي او د روغتيايي پاملرنې پر ضد تاوتریخوالی له منځه یوسي.

کارکوونکي بايد د روغتيايي پاملرنې اخلاق او د تطبيق وړ معيارونه رعايت کړي او له هر ډول تبعيض او تعصب څخه ځان وساتي.

ناروغانو، د روغتيايي پاملرنې بنسټونو، درملو او طبي اکمالاتو ته د روغتيايي پاملرنې د پرسونل خوندي لاسرسی بايد ونه ځنډول شي، روغتيايي کارکوونکو ته د ناروغانو لاسرسی هم بايد له ستونزو سره مخ نشي.

د طبي ماموريت په درناوي کې پاتې راتلل هغه مهال روغتيا پالنه گډوډوي، چې ورته ډېره اړتيا وي. دا کار ناروغان، روغتيا پالان، روغتيايي بنسټونه او وسايط اغېزمنولی شي، لنډه دا چې روغتيايي چاپېريال او هغه ته د ناروغانو خوندي رسېدل هم گډوډولی شي.

روغتيايي بنسټونو ته له کوم خنډ او ځنډه پرته د ټپيانو او ناروغانو لاسرسی، په بنسټونو کې د يو يا کيفي ته طبي پرسونل گمارل او يو ښه روغتيايي چاپېريال چمتو کول د افغاني سرې مياشتې ټولنې د بشري پاله دندې کليدي عناصر دي.

د طبي ماموريت درناوی د هر چا دنده ده او لاندې موارد را نغاړي:

۱ — ناروغان او ټپيان

هر هغه ملکي يا پوځي وگړي ټپي يا ناروغ بلل کېږي، چې طبي مرستې ته اړتيا ولري. په دې کې اميدواريه ښځې، نوي زېږول شوي ماشومان او معلولين هم شامل دي.

د ناروغانو يا ټپيانو وژل، ژوبلول، ځورول، ډارول، په خپل وخت روغتيايي پاملرنې ته په رسېدو کې سستې او لاسوهنه، له مرستې څخه انکار يا په لوی لاس ځان پاتې راوستل، د کيفيت لرونکو خدمتونو په وړاندې کولو کې تبعيض کول او نه پاملرنه د طبي ماموريت سپکاوی بلل کېږي.

۲ — د روغتيايي پاملرنې کارکوونکي

د روغتيايي پاملرنې وړ پرسونل هغه اشخاص دي، چې په روغتيايي چوپړتيا کې ونډه لري: لکه ډاکټران، نرسان، طبي مرستندويان يا پارامېدیک کارکوونکي. د لومړنيو مرستو وړاندې کوونکي، د عدلي طب کارمندان او هغه ملاتړيز کارکوونکي چې د طبي دندو د ترسره کولو لپاره گومارل شوي، لکه د روغتيايي بنسټونو اداري کارکوونکي او پرسونل.

روغتيايي پرسونل ځورول، گواښل، ډارول، وژل، ژوبلول، تېښتول، يو کس په دې پلمه نيول چې طبي دنده ترسره کوي، يا په يوه شخص باندې په دې پلمه فشار ورکول چې ترجيحي درملنه ترسره کړي، طبي ماموريت ته له درناوي سرغړونه ده.

۳ — د روغتيايي پاملرنې بنسټونه او هغو ته نه درناوی

عامه او خصوصي روغتيايي بنسټونه لکه روغتونونه، لابراتوارونه، کلينيکونه، د لومړنيو مرستو مرکزونه، د وينې



د ټولنې خدمتگار

هغه کس چې د ټولنې خدمتگار وي
آفرین به یې په برخه صدد هزاروي
په دردونو د دردمنو چې غمجن وي
پس له مرگه به یې نښه نوم په یادگاروي
چې د کونډې او یتیم اوښه کي کړي پاکي
معزز به په حضوړ کې د غفاروي
گرسنه چې په طعام سره ماره کړي
پر هغه به رحمتونه د ستاروي
عاطفه او رحم هر چاته لازم دی
هر انسان باید دلسوز او مددگار وي
همدري او شفق د ځان عادت کړه
تل س ننگدله په هر ځای کې خواروزاري
راشئ ټول د اخوت لاس سره ورکړو
د نفاق اور سوزوونکی د دیاروي
دا ټولنه به هغه وخت ترقي کړي
چې افراد یې یوله بل سره همکاروي
د دارینو سعادت به یې نصیب شي
هغه قوم چې د مسلم امت انصاروي
ای (مظلومه) چې خدمت څوک د اسلام کړي
هم هغه به د خدمت په تاج تاجداروي

به بازوان توانا

به بازوان توانا و فتوت ســـــر دســـــت
خطاست پنجه مسکین ناتوان بشکست
بترسد آنکه بر افتادگان نبخشـــــاید؟
که گرز پای در آید، کســـــش نگیرد دست
هر آنکه تخم بدی کشت و چشم نیکی داشت
دماغ بیهوده پخت و خیال باطل بســـــت
ز گوش پنبه بـــــرون آرو داد و خلق بده
و گر تو می ندهی داد، روز دادی هســـــت
بنی آدم اعضا بـــــای یکدیگرند
که در آفـــــرینش زیک گوهـــــرند
چو عضـــــوی به درد آورد روزگار
دگر عضـــــوها را نماند قرار
تو کـــــز محنت دیگـــــران بی غمـــــی
نشـــــاید که نامت نهند آدمی

سعدي



د ماشومانو گوزن يا فلج

واکسيناسيون د مخنيوي غوره لار ده

د ماشومانو له گوزن يا فلج څخه د مخنيوي غوره لار د گوزن واکسين تطبيق دی، همدا ډول خپلې روغتيا ته پاملرنه او لاسونه په پاکو اوبو او صابون وينځل هم خورا مهم دي، دا ناروغي يوازې د واکسين له لارې د درملنې وړ ده، د فلج واکسين تطبيق کول له يادې ناروغۍ د مخنيوي تر ټولو اغېزمنه لار ده او دا واکسين د خولې د څاڅکو په بڼه شتون لري.

په افغانستان کې ماشومانو ته د گوزن واکسين تطبيق

- گوزن صفري ډوز له زېږون ورسته تر ۱۴ ورځو تطبيق کېږي.
- لومړۍ دوره د ۶ اونيو په عمر کې.
- دويمه دوره د ۱۰ اونيو په عمر کې.
- درېيمه دوره د ۱۴ اونيو په عمر کې.
- څلورمه دوره په ۹ مياشتنۍ کې.

د کتلوي معافيت مهم پيغامونه

د دې لپاره چې ماشومان مور وځي او پياوړي پاتې شي، هغوی نږدې روغتيايي مرکز ته يوسئ، تر څو هلته ورته د مخنيوي وړ ناروغيو لکه د سل، تيتانوس او شري واکسينونه تطبيق کړي.

د واکسينونو تطبيق ستاسو ماشومان په کوچنيوالي کې له بېلابېلو خطرناکو ناروغيو ژغوري، ټول ماشومان بايد له زېږون څخه تر يو کلنۍ پورې پنځه ځل په نوبت وار شکر نږدې روغتيايي مرکز ته يووړل شي. په ځينو مهمو وختونو کې د لاسونو وينځل د هغو میکروبونو، باکتریاوو او ويروسونو، چې ممکن د سينه بغل او نس ناستې لامل شي، مخنيوی کوي. له پخلې او شيدو ورکولو مخکې، تشناب ته له تللو او د نوي زېږېدلي ماشوم له پاکولو وروسته مولا سونه په پاکو اوبو او صابون وينځئ.

تعريف: د ماشومانو گوزن يا فلج يوه ستونزمنه او فوق العاده ساري ويروسي ناروغي ده، چې سببي لامل يې ويروس دی. د گوزن يا فلج ويروس له يوه شخص څخه بل ته له بولو او له هغه وروسته خولې سره د اړيکې له لارې د انسان بدن ته لېږدول کېږي. دا ناروغي کولی شي له يوه ماشوم څخه بل ته ولېږدېږي، کله چې هر ماشوم ته دوه څاڅکي د پوليو واکسين تطبيق شي، زموږ ټول ماشومان به خوندي وي، نو د خپل راتلونکي نسل د پياوړتيا او روغتيا لپاره مو له پنځه کلونو کم عمره ماشومان واکسين کړئ.

د گوزن فلج نښې

د ماشومانو په گوزن اخته، ډېری وگړي هېڅ نښې نه لري. په ځينو کې ممکن انفولانزا يا زکام ته ورته کمزورې نښې وليدل شي، چې عبارت دي له: کمه تبه، د ستوني التهاب، زړه بدوالی يا کانگې، د گېډې درد، بې اشته تهايي او ستومانتيا.

د گوزن فلج د لېږد لارې

د ماشومانو د گوزن يا فلج ويروس په آساني سره له يوه شخص څخه بل ته لېږدول کېږي، دا ويروس د خولې له لارې بدن ته داخلېږي او د لارو (د خولې د اوبو) په واسطه په بدن کې خپېږي. کيدای شي خلک د لاندې لارو په واسطه له ويروس سره اړيکه ومومي:

- په ياده ناروغۍ اخته وگړي سره د مستقيمې اړيکې يا د نوموړي په غايطه موادو د ککړو شيانو د لاس وهلو له لارې.
- دا هغه وخت کېدای شي، چې شخص د قضاايې حاجت له پوره کولو وروسته خپل لاسونه په سم ډول په اوبو او صابون ونه وينځي.
- کېدای شي د لوبو وسايل، دستگيرونه او نور توکي هم د غايطه موادو په ذراتو ککړ شوي وي.
- کله چې په ياده ناروغۍ اخته کس پرنجی يا توخی وکړي او ويروس په هوا کې خپور شي.
- په ويروس له ککړو خوړو او څښکلو کېدونکو شيانو څخه گټه اخيستل.

د مور شیدې یوازیني خواړه دي، چې ماشوم ته په لومړیو شپږو میاشتو کې ورکول کېږي، دې موده کې باید ماشوم ته اوبه او نور اوبلن خواړه ور نه کړل شي. له زېږون یو ساعت وروسته ماشوم ته خپلې شیدې ورکړئ او دا بهیر تر شپږو میاشتو وغځوئ.

ماشوم ته تر ۲۴ میاشتو د مور شیدې ورکړئ، خو له شپږو میاشتو وروسته هغوی ته په تدریجي ډول بېلابېل تازه نرم او ښه پاخه شوي خواړه ورکړئ.

کله چې ماشوم په نس ناستي اخته شو، شیدې مه پرې بندوئ، که د ماشوم عمر له شپږو میاشتو ډېر وي، د شیدو تر څنګ اوبه او خواړه هم ورکولی شئ. د نس ناستي له پیل سره سم ماشوم ته د ORS محلول ورکړئ، که نس ناستی ډېر و او څو ورځې یې دوام وکړ، نو ماشوم د درملنې په موخه نږدې روغتیايي مرکز ته یوسئ.

د ماشوم د ځواکمنتیا په موخه باید له ۶ څخه تر ۵۹ میاشتو پورې په هرو شپږو میاشتو کې یو ځل هر ماشوم ته د A ویتامین ورکړل شي. ځکه د A ویتامین د ناروغیو پر وړاندې د ماشوم دفاعي ځواک ډېروي. له روڼوالي څخه یې مخنیوی کوي او د مړینې ګواښ یې راکموي.

د سالمې ودې لپاره باید د ۲ او ۵ کلونو ترمنځ عمر لرونکو ماشومانو ته په هرو شپږو میاشتو کې یو ځل د کولمو ضد چينجي درمل (ګولی) ورکړل شي. ځکه د کولمو چينجي په ماشوم کې د وينې د کمښت لامل ګرځي، همدا ډول دا درمل د ماشوم د کم خونۍ برخه کې هم مرسته کوي او د ماشومانو اشتها ښه کوي.

کله چې تاسو په خپل ماشوم کې له دې ناروغیو څخه لکه (خواړه او اوبه نه څښل، د خوراک پر مهال زړه بدوالی، لوړه او دوامداره تبه، په ساه اخیستو کې ستونزه، دوامداره وینه لرونکی نس ناستی او د وزن کمښت) کومه ناروغي ولیده، نو هغه ژر تر ژره د درملنې په موخه نږدې روغتیايي مرکز ته یوسئ.

د ماشومانو سرپرستانو او پالنکو ته مهم پیغامونه د ماشومانو ګوزن یا فلج د درملنې وړ نه دی او دا ناروغي کولی شي ماشومان د ټول عمر لپاره فلج کړي، له ګوزن څخه د ماشومانو د ژغورنې یوازینی لار دا ده، چې له ۵ کلونو کم عمره ماشومانو ته د ګوزن په هر کمپاین کې ۲ څاڅکي واکسین ورکړل شي.

واکسیناسیون یو بې ضرره او حلال څیز دی، د ټولنې ټول وګړي باید خپل ماشومان په منظم ډول واکسین کړي، ترڅو هغوی د ګوزن له ناروغیو خوندي پاتې شي.

واکسیناتوران زموږ پلرونه، خويندې، وروڼه او د ټولنې غړي

دي، هغوی زموږ د ماشونو د روغتیا په فکر کې دي، راځئ د ماشومانو له ګوزن څخه د یوې پاکې نړۍ په موخه د هغوی درناوی او ملاتړ وکړو.

کله چې ټول ماشومان واکسین شي، ګوزن نشي کولی په ټولنه کې خپور شي، نو د خپلو ماشومانو د ځواکمنتیا لپاره هغوی ته واکسین تطبیق کړئ، ترڅو ټول ماشومان وژغورل شي.

د دې لپاره چې ماشومان د ګوزن پر ناروغۍ اخته نه شي، هغوی ته باید په منظم ډول واکسین وکړو، دا کړنه د ماشومانو د خوندیتوب لامل کېږي، ځکه هغه ویروس چې په اوبو کې دی، نه لیدل کېږي او دا د دې لامل ګرځي، چې ماشومان د پولیو پر ناروغۍ اخته شي.

ټول روغتیايي کارکوونکي هڅه کوي، ترڅو ستاسو لاسنیوی وکړي، خپل سیمه ییز روغتیايي کارکوونکي وپېژنئ او له هغوی څخه د دندو پر مهال ملاتړ وکړئ، څو خوندیتوب او اغېزمنتیا رامنځته کړي.

د خپلو ماشونو ژوند ته ارزښت ورکړئ، د ګوزن دوه څاڅکي واکسین هغوی له دایمي معلولیت څخه ژغوري.

د واکسین له لارې پر ګوزن د ماشومانو د اخته کېدو ګواښ له منځه یوسئ او هغوی ته د یو روښانه راتلونکي زمینه برابره کړئ.

د ګوزن واکسین نه یوازې ستاسې د ماشوم، بلکې د ټولې جامعې خوندیتوب تضمینوي، نور اځئ په ګډه د ګوزن یا فلج پر وړاندې مبارزه وکړو.

د ګوزن واکسین هر څاڅکی ماشوم ته د خوندي او سالم ژوند یوه ډالۍ ده.

د ماشومانو ګوزن فلج د درملنې وړ نه دی. دا ناروغي یوازې د واکسین د تطبیق له لارې د مخنیوي وړ ده.

واکسیناسیون ته د والدینو ژمنتیا کولی شي د ماشومانو سلامتیا تضمین کړي.

د ګوزن یا فلج په اړه د لا ډېرو معلوماتو ترلاسه کولو په موخه ۱۳۱ وړیا شمېرې ته زنگ ووهئ.

ګوزن کولی شي له یوه کس څخه بل ته چې د هر عمر لرونکی وي، ولېږدېږي.

نو د ویروس د لېږد لامل مه کېږئ او د سفر پر مهال هر کس ته په هر عمر کې چې وي، واکسین تطبیق کړئ.



کودکی در استانه مرگ بود بار دیگر فرصت زیستن یافت

صادق امید



اما پر از خواهش زندگی بود؛ نمی‌توانست حتی لحظه‌ای تصور کند که این طفل عزیزش را از دست بدهد. امید در دل مادر شعله می‌کشید، اما ترس همچون سایه‌ای سنگین همراهش بود. اگر دیر شده باشد؟ اگر طفلش دیگر تاب نیاورد؟ اگر هیچ دستی برای نجاتش دراز نشود؟

وقتی به خیمه کلینیک رسیدند، یکی از پرستاران با نگاه دلسوزانه‌ای به شهاب‌الدین خیره شد. دستان کوچک بی‌جان، رنگ‌پوست پریده که حتی توان گریه کردن نداشت. مادرش، که خود نیز از ضعف ناشی از گرسنگی رنج می‌برد، با صدایی لرزان زمزمه کرد: "این آخرین امید من است" و بغضش را در گلو شکست.

داکتر صبنا مسئول مشاور تغذیه که سال‌ها تجربه درمان اطفال سوءتغذیه را داشت، پس از معاینه گفت: "طفلتان دچار سوءتغذیه حاد است. باید فوراً به شفاخانه رُخه منتقل شود".

این جمله چون پتکی بر قلب مادر فرود آمد. او نگاهی به شوهرش نمود، اما محمد صادق فقط سرش را پایین انداخت. مادر با صدایی لرزان پرسید: "اگر به شفاخانه ببریم، چه می‌شود؟"

زندگی در روستای کوچک "پس مزار" ولسوالی پریان، خیلی طاقت فرسا بود. زمین‌های خشک و ناهموار، فقر و گرسنگی و مریضی‌های مزمن زندگی را به کام مردمان این محله تلخ نموده بود. مردان، برای یافتن لقمه‌ای نان، روزها و هفته‌ها در کوه‌ها از پشت مواشی خود سرگردان بودند، زنان با دستانی ترک خورده از کارهای طاقت‌فرسا، سعی در زنده نگه داشتن کودکانشان داشتند. کوه‌های بلند و دره‌های سرد و پر خم و پیچ پریان رازهای بی‌شماری از اشک‌ها و دردهای پنهان مادرانی در دل خود داشت که کودکانشان را در سکوت و بی‌کسی از دست داده بودند. زمستان‌ها با سوز مرگبار می‌آمدند و تابستان‌ها، گرمای کشنده، رمق ناتوانشان را می‌گرفت.

اوایل ماه اسد بود. آن روز، مادر شهاب‌الدین همراه شوهرش، محمد صادق، و برادرش، با گام‌هایی لرزان، مسیر سنگلاخی را طی کردند تا به کلینیک سیار صحنی هلال احمر پنج‌شیر برسند. شهاب‌الدین کودک پنج‌ماهه که چیزی جز پوست و استخوان از او باقی نمانده بود. مادرش، با چادری کهنه اما تمیز، او را در آغوش فشرده بود، انگار که می‌خواست با گرمای جان‌ش او را از چنگال مرگ برهاند. چشمانش خسته،

داکتر صبا با ناراحتی پاسخ داد: "وضعیت او وخیم است. ممکن است هر لحظه بدتر شود. نیاز به مراقبت ویژه دارد". محمد صادق در حالی که دستانش را به هم می‌فشرد، با صدای آرام اما شکسته گفت: "اما ما حتی کرایه موتر نداریم".

مادر بغضش را فرو خورد و با ناامیدی گفت: "پس چه کنیم؟ او را همین جا بگذاریم که بمیرد؟" صدایش در سکوت خیمه کلینیک پیچید. نگاهش _____ان را از او دزدیدند، گویی نمی‌توانست _____تند پاسخی برای این درد داشته باشند. بی‌پولی؛ همان دیواری که همیشه بین آن‌ها و زندگی ایستاده بود. محمد صادق با دستانی لرزان، کیسه‌ای کوچک را بیرون آورد. فقط چند افغانی در آن بود. مادر با ناامیدی به آن نگاه کرد، قطره اشکی از گوشه چشمش لغزید، و با دستان لرزان طفلش را سخت‌تر در آغوش گرفت.

وقتی ماه بعد مادر دوباره آمد، شهاب‌الدین همچنان ضعیف بود. این بار، کلینیک صحتی تلاش کرد که او را متقاعد کند، اما مشکل دیگری پیش آمد؛ کوچ سالانه. با آغاز گرما، اهالی پریان، طبق سنت دیرینه، به مناطق ییلاقی کوچ می‌کردند. آن‌ها باید گوسفندان و مواشی خود را به چراگاه‌های سرسبز می‌بردند، و این بدان معنا بود که امکان سفر به شفاخانه کمتر می‌شد.

ماه‌ها گذشت. زندگی در ییلاق سخت‌تر از همیشه بود. اما مادر هرگز امیدش را از دست نداد. وقتی در ماه میزان بار دیگر به کلینیک صحتی آمد، دکتر علام‌الدین، آمر کلینیک، تصمیمی جدید گرفت.

"او را در برنامه سوءتغذیه خارج از بستر شامل می‌کنیم". این برنامه، آخرین امید مادر بود. کلینیک برایش غذای درمانی تجویز کرد و توصیه‌هایی داد. مادر هر روز، با دقت طفلش را تغذیه می‌نمود، هر روز او را در آغوش می‌فشرد، هر روز دعا می‌خواند...

سه ماه بعد، در واپسین روزهای قوس، وقتی دوباره به کلینیک مراجعه کرد، شهاب‌الدین دیگر آن طفل نیمه‌جان و رنگ‌پریده نبود. او لب‌خند می‌زد. پوستش روشن‌تر شده بود، انرژی بیشتری داشت، و وزنش افزایش یافته بود.

وقتی مشاور تغذیه نتایج معاینه را دید، لب‌خندی زد و گفت: "مبارک باشد، او حالا سالم است!"

اشک در چشم _____مان مادر حلقه زد. با شوق و خوشحالی، طفلش را در آغوش گرفت. نگاهش را به آسمان دوخت و زیر لب زمزمه کرد: "الحمد لله"

عبدالرحمن "کلانتری" رئیس نمایندگی هلال احمر ولایت پنج‌شیر، که در کنار پرسونل کلینیک سیار صحتی خویش ایستاده بود، با لب‌خندی رضایت‌بخش به طفل نگاه نمود و گفت: "این همان رسالت ماست؛ نجات جان اطفال و حمایت

از خانواده‌هایی که در سخت‌ترین شرایط زندگی می‌کنند". داکتر علام‌الدین آمر کلینیک با غرور و شادی به مادر طفل گفت: "شما قهرمان این داستان هستید. اگر شما با جدیت و استقامت غذای درمانی را به موقع به شهاب‌الدین نمی‌دادید، شاید امروز این لحظه را تجربه نمی‌کردیم".

مادر شهاب‌الدین دیگر نتوانست جلوی اشک‌هایش را بگیرد. نگاهش را به عبدالرحمن "کلانتری" دوخت و با صدایی لرزان اما پر از سپاس‌گزاری گفت: "اگر شما و این کلینیک نبودید، امروز شهاب‌الدین در آغوشم نبود. خداوند خیر نصیب تان کند!"

محمد صادق، که همیشه مردی کم‌حرف بود، با چشمانی پر از احترام و تواضع، دست‌هایش را روی سینه گذاشت و گفت: "ما توان پرداخت هزینه‌های شفاخانه را نداشتیم، اما شما با صبر و تلاش، طفل ما را نجات دادید. هرگز این لطف را فراموش نخواهیم کرد".

عبدالرحمن "کلانتری" نگاهی به کارمندان کلینیک خود انداخت؛ مردان و زنانی که با کمترین امکانات، در سخت‌ترین مناطق کار می‌کردند. او با افتخار ادامه داد: "کلینیک سیار صحتی ما برای همین تلاش می‌کنند. با کمترین امکانات، اما با بیشترین تعهد. امیدواریم که روزی هیچ طفلی به خاطر فقر و دوری از شفاخانه، جان خود را از دست ندهد".

آن روز، در دامنه‌ی کوه‌های بلند پنج‌شیر، امیدی تازه در دل یک خانواده زنده شد. مادر با دستانی لرزان اما دلی سرشار از شادی، شهاب‌الدین را در آغوش فشرد. طفل کوچک، که روزی سایه‌ی مرگ‌بر او افتاده بود، حالا با چشمانی درخشان به مادرش می‌نگریست. محمد صادق نگاهی به همسرش انداخت و لب‌خندی زد. آن‌ها با همدیگر _____راز میان دره‌های سنگلاخ عبور کردند، اما این بار با امید، با شکرگزاری، و با قلبی که دیگر سبک‌تر از همیشه بود.

پایان



بلخ ولايت کې

د رواني ناروغانو د ساتنې او درملنې مرکز

محمد کریم صالح زاده



د رواني ناروغانو د ساتنې او درملنې د مرکز د جوړولو اصلي موخه د هغو ناروغانو ساتنه او درملنه ده، چې د نورو په اند په ناعلاجیه رواني ناروغۍ اخته وي یا یې کورنۍ د درملنې توان په نه لرلو سره له رغېدو نا هیلې شوې وي.

د رواني ناروغانو درملنه او کفالت:

د افغاني سرې میاشتې اړوند د بلخ ولایت د رواني ناروغانو د

څرنګه چې افغاني سرې میاشتې د هېواد په یو شمېر زونونو کې د رواني ناروغانو د ساتنې او درملنې لپاره مرکزونه جوړ کړي او د شمال زون وګړي هم دې برخه کې له ګڼو ستونزو سره مخ و، نو په ۱۴۰۲ لمریز کال کې یاد زون هم د رواني ناروغانو د پالنې او درملنې له مرکز څخه برخمن شو.

د رواني ناروغانو د ساتنې او درملنې مرکز د رامنځته کېدو موخه:

ورځې	سهار	غرمه	ماښام
شنبه	شیدې ، بوره او وچه ډوډۍ	د کچالو / گازرو قورمه ، مستې ، موسمي مېوه او وچه ډوډۍ	حبوبات (لوبیا / نخود / دال نخود) وریزې سلاته او وچه ډوډۍ
یکشنبې	چای ، هګۍ ، بوره او وچه ډوډۍ	د چرګ د غوښې قورمه ، سلاته او وچه ډوډۍ	د کچالو / گازرو قورمه ، مستې ، موسمي مېوه او وچه ډوډۍ
دوشنبې	شیدې ، بوره او وچه ډوډۍ	موسمي ترکاری (سبزیجات) مستې موسمي مېوه او وچه ډوډۍ	حبوبات (لوبیا ، نخود ، دال نخود) وریزې سلاته او وچه ډوډۍ
سه شنبې	چای ، بوره ، مربا او وچه ډوډۍ	د کچالو / گازرو قورمه ، سلاته او وچه ډوډۍ	موسمي ترکاری (سبزیجات) وریزې ، مستې او وچه ډوډۍ
چهار شنبې	شیدې ، بوره او وچه ډوډۍ	ډوډۍ وچه او مېوه موسمي مستې ، (سبزیجات) ترکاری موسمي	کوفته ، وریزې او وچه ډوډۍ
پنجشنبې	چای ، بوره ، عسل او وچه ډوډۍ	د پسه / سپرلي غوښه ، سلاته او وچه ډوډۍ	د کچالو / گازرو قورمه ، مستې ، موسمي مېوه او وچه ډوډۍ
جمعه	چای ، هګۍ ، بوره او وچه ډوډۍ	حبوبات (لوبیا ، نخود ، دال نخود) موسمي مېوه مستې او وچه ډوډۍ	موسمي ترکاری (سبزیجات) وریزې ، سلاته او وچه ډوډۍ

د رواني ناروغانو پوښاک (جامې)

د ژمي جامې	د جامو نوم					د جامو ډول	کتنې
	چمبر	جاکت	بوټ	یونیفرم	وطني		
د اوړي جامې	نځي کالي	خپلۍ	خولۍ		وطني		

سانتي او درملنې په مرکز کې په رواني ناروغيو سلگونه اخته ناروغان ساتل کېږي. دوی ته د ژوند ټولې اسانتياوې برابرې شوي، چې د خوراک او پوښاک تفصيل يې په لاندې جدول کې تشرېح شوی دی:

همدارنگه يادو ناروغانو ته د عقلي او عصبي ډاکټرانو له لوري د ښه چلند په اړه عامه پوهاوی هم ورکول کېږي. د يادولو وړ ده، چې له ۱۴۰۲ لمريز کال راهيسې په پنځه پړاوونو کې د (۲۶) تنو نارينه او (۳۳) تنه ښځينه رواني ناروغانو درملنه شوې او خپلو کورونو ته ستانه شوي دي.

د بلخ ولايت اوسيدونکی عبدالرحيم وايي: سيد محبوب زوی ته به مې له دې وروسته څوک رواني ناروغ نه وایي! سيد محبوب زوی مې په زولنو تړلی د سرې مياشتې د رواني ناروغانو مرکز ته وسپاره.

نوموړی زياتوي، د زوی ناروغي مې له حده زياته وه، هيڅ نه کنترول کېده، د کور غړي او ګاونډيان مو ټول ور څخه په تکليف و. هره ورځ به له خلکو سره لاس او ګريوان وو، زموږ د کور غړي ټول ور سره نارام او ځورېدل، څو ځله مې د بلخ ولايت ډېرو ډاکټرانو ته د تداوی په موخه يوړ. ډاکټرانو به ويل: ستاسو ناروغ د درملنې کمه موده شپږ مياشتې ده، د يوې مياشتې درمل به يې ورکړل، د درملو د خوړلو پر مهال به روغ و، چې درمل به يې خلاص شول، نو پخواني حالت ته به ورګرځېده، د اقتصادي ستونزو له امله مې د شپږو مياشتو درمل خولاڅه کوي، چې د راتلونکې بلې مياشتې د درملو اخیستلو وس نه درلود. بس د الله تعالی هيلې ته به ناست وم، په هر مجلس کې به مې خلکو ته ويل، داسې روغتيايي مرکز به پيدا نشي، چې د سيد محبوب درملنه راته په وړيا ډول وکړي؟ څه موده وروسته زموږ يو ګاونډي راته کيسه وکړه: د سرې مياشتې په مجله کې مې ولوستل، چې په مزار شريف ښار کې د سرې مياشتې په نوم يو دفتر ده، د رواني ناروغانو درملنه په وړيا ډول ترسره کوي، کله چې مې دا خبر واوریده نو بس پر ما هغه ورځ د خوشحالي لوی زيری و او سمدستي مې سيد محبوب زوی ياد مرکز ته ورساوه. په ياد مرکز کې له سلګونو رواني ناروغانو سره ما هم خپل زوی د اسنادو تر بشپړولو وروسته بستر کړ، ډاکټر صاحبانو ډاډ ګيرنه راکړه او راته يې وويل، هيڅ اندېښنه مکوه، ستاسو زوی به ان شاء الله وروسته له شپږو مياشتو روغ رمټ له خپلې کورنۍ سره يوځای شي؛ د دې خبرې په اورېدو سره مې خوښي دوه چنده شوه.

هره اوونۍ به د خپل زوی ليدلو ته ورتلم. سيد محبوب ورځ تر بلې ښه کېده، کله به مې چې دا صحنه لیده، نو الله تعالی ته به مې لاسونه لپه کول او د سرې مياشتې ټولو

مسئولينو ته به مې دعا کوله. له شپږو مياشتو وروسته يوه ورځ زنگ راغی چې او کې مې کړ، ويل يې د سيد محبوب پلار عبدالرحيم يې؟ مال وويل: هو عبدالرحيم يم. بيا يې راته وويل: چې مبارک شه ستاسو زوی روغ شوی دی او سبا ته راشه خپل زوی دې روغ رمټ خپل کور ته ستون کړه. د دې خبرې په اورېدو سره مې په سترگو کې له خوشحالي نه اوښکې راغلې، بس نور په ځان نه يم پوه شوی، چې په کوم حالت کې مې د سرې مياشتې دفتر ته ځان ورساوه، کله چې د سرې مياشتې د رواني ناروغانو مرکز ته ورسېدم، گورم چې زما له زوی سره ۲۳ تنه نور هم په څو کيو کتار ناست دي. زموږ د روغو شوو ناروغانو لپاره لويه غونډه جوړه شوې وه، د سرې مياشتې مشران او ډېر مېلمانه راغلي و، له غونډې وروسته سيد محبوب زوی راته روغ رمټ وسپارل شو؛ کله چې کور ته لاړم د کور ټول غړي راڅخه چاپېر شول او د سيد محبوب زوی د رغېدو ټوله کيسه مې خپلې کورنۍ ته وکړه: د کورنۍ غړو د خوښۍ له امله ژړل، بس احساسات وو نه کنترولېدل لکه په يو کور کې چې له کلونو وروسته نوی ماشوم زېږېدلی وي او يا هم د خوښۍ کوم محفل وي.

الحمد لله اوس سيد محبوب نوی ژوند پيل کړی دی. که د الله رضاوه، له دې وروسته به خپل ژوند په نورمال ډول مخ ته وړي.

زه د سرې مياشتې له مشرتابه او اړوند ټولو کارمندانو او رضاکارانو مننه کوم، ژمن يم چې دوی او دا ملي ټولنه به تل په دعا کې يادوم. په ټولو هېوادوالو او خيرپاله بنسټونو غږ کوم چې ټولې مرستې همدې ټولنې ته وسپاري؛ تر څو وکولی شي خپلو اړمنو هېوادوالو ته هر کله بشپړي خدمتونه ترسره کړي.



شناسایی نیازمندان راستین

احمد صادق



شدیم شتابان سوی ما آمده و با هر دو دست خود با ما مصافحه کرده خوش آمدید گفت، اما یک نوع حرکات غیر نورمال داشت. ملک برایش گفت: "زرین خان کارمندای سره میاشت از ولایت آمدن خانیه می بینن باز کمکت می کنن" دست و پاچه سوی دروازه بلند صدازده گفت: "هله که مهمان آمد" یا الله گفته داخل خانه شدیم هنگامی که می خواستیم همان یگانه اتاقی را که داشتند و زندگی می کردند بینیم خانمی که رویش را با چادر خویش پنهان کرده بود از داخل بیرون شده سوی انتهای دهلیز رفت، دوباره به عقب برگشته گفتم: "ما که گفتیم کسی نباشد" ملک گفت: "دیگر کسی نیست خانمش بود بیرون شد" داخل شدیم اتاق هیچی در بساط نداشت جز چند دوشک و کمپل نهایت فرسوده و رنگورورفته. از او پرسیدیم که در فامیل چند تن هستند، زرین خان با عجله از جایش برخاست سوی دروازه رفت اسمی را صدازده گفت: "کلتن بیابین" سه پسر — ر بچه ای قدونیم قد داخل شدند فکر نمی کردم اولادهایش باشد ولی وقتی ملک توضیح داد که زرین خان با خانمش و همین سه فرزندش اینجا زندگی می کنند

زرین خان پیر مرد فقیری است که مشکل روانی دارد و با زن و سه فرزند کوچک خویش زندگی نهایت فقیرانه را در آخرین قریه ولسوالی دور دست "شتل" ولایت پنجشیر سپری می نماید و توسط تیم ارزیابی سره میاشت تثبیت شده مورد مساعدت پول نقدی قرار گرفت.

از قریه "روی دره" به سمت بالا به قصد قریه استفالو حرکت کردیم. آخرین قریه که تقریباً سه کیلومتر بالاتر بود و بعد از آن قریه دیگری وجود نداشت بلکه کوهی بنام "آرزو" در دامنه هندوکش بی سروپا امیده بود. بعد از نیم ساعت پیاده رفتن کنار دریا و میان سنگهای حجیم مایل به سفید، نزدیک دو توته زمین رسیدیم که به اصطلاح خشک بود، یعنی بذر نگریده بود عقب زمین ها در دامنه کوه خانه وجود داشت فرسوده (گویا که در قرون وسطی اعمار گردیده است) ملک قریه گفت: "خانه زرین خان که نزدش میرویم همین است یکبار خانه اش را ببینید" پس از چند دقیقه بالا شدن در دامنه کوه پشت دروازه رسیدیم. نظر ما به مرد تقریباً مسن و کوتاه قد افتاد که روی صُفه ای پاک و جاروب کشیده اینسو و آنسو قدم میزد، وقتی نزدیکش

جالب افتید.

این پسرک ها نهایت معصوم و خوش برخورد بودند، پیراهن و تمبان چرکین به تن داشتند، آرام و با تمکین نشسته و با تعجب سوی ما نگاه می کردند. قرار بود پروسه تمام شود و این فامیل ثبت واجدین کمک نقدی سره میاشت گردد. حالا باید تذکره زرین خان باشد تا به صفت سرپرست فامیل تثبیت شود تذکره گویا گم شده بود زرین خان سرگردان دوشک های اتاق را چپ و راست کرده بالای خانم خود که در دهلیز دور از دیده ما قرار داشت داد میزد: "اینجه نیس، اینجه هم نیس" تذکره دریافت نگردید در ضمن حتی نمیدانست چند سال دارد ولی احتمالاً پنجاه و چند سالش بود. بلاخره خانمش را به حیث سرپرست باید قبول می کردیم او یک تذکره تکه و پاره را روان کرد.

وقتی از پسرانش پرسیدم در جواب گفت: "هنوز نگرفته اند" حیرت گونه ادامه دادم: "کلانی مکتب نمی خواند؟" جوابش نخیر بود. سکوت کردم غصه عمیقی فراگیرم شد، با خود گفتم: نوجوانک های با چنین بشاشت و معصومیت، قرار است از درس و تعلیم دور بمانند و در آینده مانند هزارها تن دیگر بیسواد و بار دوش جامعه، شاید هم درد سر جامعه. دوباره پرسیدم: "کاکا زرین تو اینجه روی چه دلیل زندگی می کنی. مال داری؟ زمین داری؟ چرا به بچه ها تذکره نگرفتی؟ چرا مکتب روانشان نمی کنی؟" مطلبم را نگرفت. خانمش که در پشت دروازه نشسته بود و گپ ها را می شنید با صدای نحیف و بی حالی که داشت جواب داد: "انجینر صایب مردک کله بالی است فکرش برابر نیست جای دور رفته نمیتانه زیاد که راه کند سرش دور میزنه میافته تکلیف اعصاب داره، صبر مه برت جواب میتم. ما اینجه سر میراث زندگی می کنیم مردک پشتون است از کوچی های شبرغان، دو توته زمین لب دریا را شاید دیده باشی. دارو ندار ما همو است. پنج تا بز داشتیم کوه رفتند و گم شدن. دیگر هیچ چیز نداریم. اگر یگان دفعه کمک برما بکنند در غیر از او بخدا هیچ چیز نداریم. زمین ما امسال خشکه ماند گندم تخمی به پاش دادن نداشتیم. از تذکره و مکتب اولاد هایم مه نمی فامم پول گرفتن تذکره را هم ندارم. خودت میبینی قریه و مردم و مکتب دور هست کسی کمک ما نمی کند باز ده ای شرایط هرکس در غم خود است" با تیمی که رفته بودیم همگی سکوت بود.

اینجا دور از ده و دیار یک مرد سالخورده مریض، یک خانم و چهار طفل، وحشت آور بود هیچ تصور آدمی نمیشد، مورد دیگری که متعجب شدیم پشتون خواندن و کوچی بودن زرین خان بود آنهم زاده شبرغان، اینجا چی می کند در

آخرین نقطه این ولسوالی! تا کسی نهایت مجبور نباشد اصلاً یک لحظه نخواهد نشست. خدایا اینها چگونه زندگی را در این دامنه کوه به پیش می برند ملک قریه نرم صدا کشید: "اجازه میدهید داستان زرین خان را تعریف کنم" گفتم "مهربانی" شروع کرد: "سالها قبل به اصطلاح کاکای کنونی زرین خان در یور لین سمت شمال بود چون برادرش یعنی پدر اندر فعلی زرین خان اولاد نداشت او دریکی از سفرهای خود زرین خان را از یک کوچی که در شبرغان آن زمان بسر می برد خرید و آورد به اینجا، به این آخرین نقطه ولسوالی "شتل" پنجشیر. آهسته آهسته کلان شد ثابت گردید مشکل دارد و به اصطلاح آدم ساده است در هنگام جوانی برایش از همینجا زن گرفتند زنش دو اولاد به دنیا آورد هر دو مُرده، بعد خودش هم از دنیا رفت. پدر اندرش زنده بود زن دیگری برایش گرفت که همین است! حالا سه پسر دارند خودتان مشاهده می کنید، زرین خان بی گس و کوی است پدر اندر، کاکا، همگی فوت کردند از فامیل اصلی اش هیچ کس آگاهی ندارد حتی برای خودش معلوم نیست که دقیقاً از کجا آمده است چون روزی که او را آوردند طفل بوده. همین دو توته زمین میراثی را هر سال میکشت و می خورد، امسال نتوانست تخم برای پاشیدن نگاه کند خودتان که مشاهده کردید خشکه بود، اگر کسی بداد شان نرسد زمستان پیش رو از بین میروند. ما مردم هم که وضع بهتری از اینها نداریم."

با شنیدن این داستان و چشم دید های غم انگیز چند سوال جواب ناشدنی در خواطر ما سرازیر میشد.

پدر اصلی زرین خان به اساس کدام مجبوریت ها، وی را فروخته است؟

بخل و حرص مردم ما را بجای رسانیده است که حتی اولاد مردم را خریداری کرده تا میراث برده و وارثین حقیقی اش را از آن محروم سازد.

پدر دختر به اساس کدام مجبوریت ها دخترش را به این مرد مسن و ساده به ازدواج داده است؟

و بلاخره کلبه زرین خان را با یک دنیا غم و یاس وداع گفتیم چند بار بر سر پسرهایش دست کشیدم و بغض گلویم را بلعیده سوی قریه "استفالو" حرکت کرده همه شکر خدا را بجا آوردیم که به حیث کارمندان جمعیت هلال احمر افغانستانی در خدمت چنین بیچاره گان قرار گرفته ایم و از ایشان دستگیری میکنیم.

پایان



د رواني ناروغۍ د مخنيوي لارې چارې

داکتر میرویس



مخکې له دې چې په رواني ناروغۍ اخته شۍ په کومو چارو یې مخنیوی کولی شۍ؟

د رواني ناروغیو مخنیوی یو مهم او اړین کار دی، ځکه چې ډېری وخت له رواني ستونزو سره مخامخ کېدل د خلکو پر ژوند ناوړه اغېزې کوي، نو یو څو ګټورې لارې شته چې په رواني سلامتۍ کې مرسته کوي:

۱- د احساساتو او فشارونو مدیریت

– ژور تنفس او مراقبه: د مراقبې، یوگا، یا ژور تنفس تمرینونه کولی شي تاسو سره د فشار کمولو او ذهني سکون په ترلاسه کولو کې مرسته وکړي.

– فزیکي فعالیت: منظم ورزش کول د ذهني او جسمي سلامتیا لپاره خورا مهم دی. ورزش د هورمونونو تولید زیاتوي چې د خوښۍ او آرامۍ احساسات راوړي.

۲- د خوب ښه عادتونه جوړول

– د خوب عادتونه ښه کول: هر ورځ ثابت وخت کې ویده کېدل او کله چې د خوب اراده کوئ، نو له پرېوتو څخه لږ وړاندې له تلويزیون یا موبایل څخه لرې کېدل، ستاسو د خوب کیفیت ښه کوي. ښه کیفیت لرونکی خوب د رواني سلامتیا لپاره اړین دی.

۳- د مثبتو فکرونو هڅول

– شکر ګزاري او مثبت سوچ: په ورځني ژوند کې د مثبتو شیانو په لټه کې کېدل یعنې د خوشحاله کوونکو چارو په زړه کول او په هغو باندې تمرکز کول د ذهني توازن لپاره ډېر مهم دي.

– له منفي فکرونو سره مبارزه: که تاسو په خپل ذهن کې منفي فکرونه احساس کوئ، هغو ته د بدیل مثبت فکرونو سره ځواب ورکړئ. یعنې که په ژوندانه کې د کمیو او نېمګړتیاو احساس کوئ، په هغو چارو سوچ وکړئ چې تاسو پکې له نورو څخه لوړ یاست. دا کار کولی شي تاسو له رواني

فشار څخه وژغوري.

۴- د ستونزو حلولو مهارتونه زده کول

– د فشار د مدیریت مهارتونه: د مشکلاتو پر وړاندې صحي او مثبتې لارې لټول او د ستونزو د حل لپاره عملي لارې چارې جوړول ستاسو ذهني ټینګښت زیاتوي.

۵- ټولنیزې اړیکې او ملاتړ

د ملاتړ یوه شبکه (د ملګرو، کورنۍ او حتی د مسلکي خلکو) درلودل د رواني سلامتۍ لپاره ډېره مهمه ده. ځکه کله چې احساس کوئ په ټولنه کې یوازې یاست، دا کولی شي د رواني ناروغۍ لامل شي.

۶- پر ځان باور او ځان ته وخت ورکول

– ځان ته پاملرنه کول: پر خپل ځان پاملرنې ته وخت ورکول، لکه ښې جامې اغوستل، ځان پاک ساتل، ښه خوراک کول، په کتابونو کې زړه خوشحالوونکي مطالب لوستل، طبیعت ته تګ یا هنري فعالیتونه کول، ستاسو د رواني سلامتیا لپاره ګټور دي.

د ټولنیزو فشارونو پر وړاندې مبارزه: هڅه وکړئ د ټولنیزو فشارونو پر وړاندې معیاري مبارزه وکړئ. د ځان لپاره د خوښۍ او هوساینې لارې پیدا کړئ.

۷- د مسلکي مرستې غوښتنه

– مسلکي مرسته: که احساس کوئ چې له خپلو احساساتو سره سم چلند کول درته ستونزمن شوی، ممکن له یوه ارواه پوه یا مشاور سره خبرې وکړئ، تر څو مرسته در سره وکړي. د مسلکي مرستې ترلاسه کول هیڅکله شرم نه دی او د رواني روغتیا لپاره ډېره ګټوره تمامېدای شي.

۸- مناسب خواړه

– خواړه او رواني روغتیا: ستاسې دماغ یوې داسې صحي غذا ته اړتیا لري چې پروټینونه، ویتامینونه او مغذي مواد

د الكولو او مخدره توکو كارول كولى شي د رواني ناروغيو
گواښ زيات كړي.

۱۳ - پر خپل ځان پاملرنه

هڅه وكړئ، څو هغه فعاليتونه وكړئ چې تاسو ته خوښ
وي او د خوښۍ احساس دركوي.

۱۴ - شوني تمايلات ساتل

هر كله شونې او كېدونكې چارې خپل ارمان جوړ كړئ او د
زړه له كومې داسې ارمانونو خپل كړئ، چې واقع كېدونكي
وي، تر څو د هغه په پوره كېدو سره خوښي در په برخه شي.
د ناشونو تمايلاتو تعقيبول، كولى شي فشار او اندېښنه را
وپاروي.

۱۵ - د خپل ځان په اړه پوهه

د رواني ناروغيو د نښو او نښانو په اړه زده كړه كول، تر څو
وكولى شئ په وخت د مرستې غوښتنه وكړئ.

په ياد ولرئ چې رواني روغتيا هم د جسماني روغتيا په څېر
مهمه ده. كه تاسو د رواني ناروغيو نښې احساس كوئ، د
مرستې غوښتنه هېڅ كله د كمزورۍ نښه نه ده، بلكې د
قوت نښه ده.

ولري، ترڅو په بهتره توگه كار وكړي. همدارنگه، د كافي
اوبو څښل او له څاربه كېدو، شكر او كافين څخه ډډه كول د
رواني توازن لپاره گټور دي.

۹ - د وخت مديريت او كاري فشار كمول

- وخت په سمه توگه تنظيمول: د درسي يا كاري
ساعتونو، استراحت، تفريح او د شخصي ژوندانه د چارو تر
منځ توازن ساتل او هر يوه ته مناسب وخت وركول د رواني
فشار په كمولو كې مرسته كوي.

د دې ټولو تمرينونو پر مټ، تاسو كولى شئ خپل رواني
حالت ښه او مستحكم وساتئ او د رواني ناروغيو مخنيوى
وكړئ. البته، كه له فشار يا ستونزو سره مخامخ شؤ، مهمه
ده چې د مرستې له غوښتنو څخه ډډه ونه كړئ، ځكه تاسو
وخت پر وخت مرستې ته اړتيا لرئ.

۱۰ - ټولنيزې اړيكي

له كورنۍ او ملگرو سره پياوړې اړيكي ساتل تاسو ته د ملاتړ
احساس دركوي او د رواني ناروغيو گواښ كموي.

۱۱ - د ستونزو پر وړاندې د مرستې غوښتنه

كه تاسو د رواني ناروغيو نښې احساسوئ، د رواني روغتيا
له متخصص څخه مرسته وغواړئ. په خپل وخت درملنه
كولى شي د ناروغۍ د پېچلتيا مخه ونيسي.

۱۲ - له الكولو او مخدره توکو څخه ډډه





حمایت روانی

شینه‌وال



مراحل واکنش روانی به حوادث:

غالباً حوادث را با توجه به سلسله مراتب و یا دوره‌های آن مفهوم سازی میکنند، مراحل که هر کدام ویژگی‌های خاص خود را دارند ولی مرزهای چندان مشخصی ندارند. در هر مرحله تنوع و تفاوت‌های بسیاری وجود دارد و گاهی هم هم‌نوا می‌باشند.

مرحله امداد و نجات:

بعد از واقع شدن حادثه در لحظه‌های اول بیش‌تر فعالیت‌های امدادی بر تثبیت موقعیت و نجات دادن قربانیان متمرکز می‌شود. همگی تلاش می‌ورزند تا به قربانیان جای امن، مسکن، لباس، آب، غذا و مراقبت‌های طبی‌مهی‌ا کنند.

در جریان مرحله نجات، انواع مختلف از پاسخ‌های عاطفی در افراد دیده می‌شود. ممکن است قربانیان از یک پاسخ عاطفی به پاسخ دیگر تغییر جهت دهند و یا پاسخی معمولی را از بین انواع پاسخ‌های موجود نشان دهند.

کرختی روانی:

قربانیان ممکن است می‌هوت، خاموش، شوک زده، گیج و بی تفاوت به نظر برسند. آنها ممکن است به دنبال آرامش سطحی ظاهری، نوعی انکار از خود نشان دهند و تلاش کنند تا از دیگران کناره‌گیری کنند و نوعی احساس غیر واقعی را از خود نشان دهند مثلاً: "هیچ اتفاق نیفتاده است" همچنین ممکن است آنها به امدادگران به شکل منفعل و مطیع پاسخ دهند و یا با مخالفت کردن و عصیان بر علیه امدادگران به نوع تلاش کنند تا کنترل احساس

خود را دوباره به دست آورند، بنا براین آنها فعالیت‌های روزمره را به شکل شبه خودکار انجام می‌دهند. این نوع پاسخ مؤقتی و گذرا بوده و ممکن است به دنبال آن یا پیش از آن برانگیختگی شدیدی در فرد ایجاد شود.

برانگیختگی شدید:

قربانیان در برانگیختگی فیزیولوژیکی، احساس ترس شدیدی را تجربه میکنند، ضربان قلب شان سریع می‌شود، و دچار تنش عضلانی، دردهای عضلانی و مشکلات و اختلالات معده و روده می‌شوند، این نوع پاسخ، مؤقتی و گذشتنی بوده و ممکن است به دنبال آن یا قبل از آن کرختی روانی واقع شود.

اضطراب منتشر:

قربانیان ممکن است علائم اضطراب منتشر را از خود نشان دهند، مثل: ترس و وحشت شدید، عدم آرامش و ناتوانی در اتخاذ تصمیم. آنها ممکن است احساس کنند که رها و ترک شده‌اند، در جدایی از دوستان دوست داشتنی خود، دچار اضطراب شوند، احساس نا امنی کرده و یا شوق زیاد برای نجات و آسودگی داشته باشند.

احساس گناه در زنده ماندن:

قربانیان ممکن است بخاطریکه خود زنده مانده‌اند و دیگران مرده‌اند، خود را سرزنش کرده و احساس شرم بکنند، و یا اذهان شان مشغول افکار مربوط به حادثه شوند و نوعی از نش‌خوار ذهنی در باره فعالیت‌های شان داشته باشند "آیا میشد به گونه دیگر عمل کرد؟" و در این حالت

خود را در باره بدبختی و سرنوشت دیگران، مسؤول و مقصر بدانند.

تعارض در باره سرپرستی دیگران:

ممکن است قربانیان به دیگران وابسته شده باشند و در همان حال، به آنها بدبین شوند و احساس کنند که هیچ کسی نمی تواند آنچه برای آنها اتفاق افتاده، درک نکند. بعضی از قربانیان ممکن است از نظر عاطفی از دیگران دوری کرده و روی خوش به دیگران نشان ندهند. در صورت مواجه شدن با احساس همدلی دیگران، ممکن است تحریک پذیر و عصبانی شوند و برعکس دیگران ممکن است میل شدیدی به همیشه با دیگران بودن را در خود احساس کنند.

دو گانه گرایی:

بعضی از قربانیان ممکن است در مورد دانستن آنچه که برای خانواده اتفاق افتاده، نوعی احساس دو گانه از خود نشان بدهند.

بی ثباتی در شناخت و عاطفه:

بعضی از قربانیان ممکن است خشم و عصبانیت ناگهانی از خود نشان دهند یا برعکس این حالت، بی تفاوتی از خود نشان داده و فاقد انرژی و تحرک گردند. آنها ممکن است فراموش کار شوند و به سهولت به گریه افتند. در این مرحله احساس آسیب پذیری و خطاهای ادراکی در باره وقایع اتفاق افتاده، نیز شایع می باشد.

بعضی اوقات، افراد آسیب دیده در یک حالت سردرگمی حاد قرار میگیرند و واکنش های هیستریکی و علایمی روان پریشانه مثل هذیان، توهم، سخنان نامفهوم و رفتار آشفته از خود بروز می دهند. این نشانه ها ممکن است یک علامتی بوده و کوتاه مدت باشند و یا "روان پریشانی" و واکنش زودگذر را از خود نشان دهند.

بیشتر قربانیان به شکلی مناسب عمل کرده و از خود و عزیزانشان مراقبت میکنند. قربانیان حوادث، علی الرغم آنچه که گفته میشود اندکی هراس از خود نشان میدهند و ممکن است به اعمال انسان دوستانه و قهرمانانه مبادرت ورزند. بیشتر این رفتارها، ماهیتی سازگاران دارند. رفتار اکثر کسانی که تحت تأثیر حوادث قرار میگیرند، حتی زمانی که بسیار نا هنجار یا کاملاً غریب و نا آشنا به نظر میرسند، باید واکنشهای طبیعی نسبت به وقایع با شرایط غیر طبیعی و مخرب قلمداد گردند. این رفتارها امکان زنده ماندن قربانیان را در کوتاه مدت تضمین کرده و به آنها اجازه میدهد تا میزان قابل کنترولی از اطلاعات را بدست بیاورند. اما این علایم ممکن است به وسیله قربانیان، به عنوان علایمی که از اجتماعی نامناسب هستند، یا علایم که مایه خجالت و شرم یا احساس گناه و ناتوانی هستند و یا به

عنوان دلایلی از بی کفایتی، در نظر گرفته شوند. مراقبان و امدادگران هم ممکن است به نوبه خود با تحریک پذیری یا کناره گیری از قربانیان، به آنها پاسخ دهند.

مرحله جستجو:

وقتی که موقعیت خود را باز یافت، به راه حل های دراز مدت تر توجه میشود. تلاش های قهرمانانه امداد و نجات، جای خود را به کمک رسانی میدهند. بعد از گذشت یک سال یا هژده ماه از وقوع حادثه کمک ها و مساعدت های سازمان یافته از سایر مناطق به تدریج رو به کاهش میگذارند و قربانیان با واقعیت خسارت ها، آشنا میشوند.

قربانیان ممکن است در هفته های اولیه پس از وقوع حادثه وارد یک مرحله ماه عسل شوند. خصوصیات این مرحله عبارتند از آسودگی خیال و آسایش ناشی از ایمن بودن و خوش بینی نسبت به آینده. اما چند هفته پس از آن، قربانیان باید بر آورد واقع گرایانه تری از پیامد ها و نتایج ماندگار حادثه به عمل بیاورند. در این زمان ممکن است دلسردی و نا امیدی به وجود بیاید و آثار "ثانویه حادثه" احساس شود.

در طی این مرحله، همه علایم متنوع اختلال پس از آسیب، بارز میشوند. هر کدام از این علایم را با هم نشان میدهند. چند دسته از این علایم رایج تر هستند. علایم اختلالاتی همچون "اختلال استرس پس از ضربه" اختلال اضطراب منتشر، داغدیدگی و سوگمردگی و افسردگی پس از ضربه، که ممکن است مجموعه علائمی از این اختلالات وجود داشته باشند.

اختلال استرس پس از ضربه:

علایم مخصوص اختلال استرس پس از ضربه شامل موارد زیر هستند:

الف. تجربه دوباره و مداوم واقعه آسیب زا: خاطرات عودت کننده و مزاحم از وقایع مربوط به حادثه، خواب های تکراری ناراحت کننده که در آنها حادثه دوباره رونما میشود، ناراحتی روان شناسی یا واکنش های فیزیولوژیکی شدید در موقع برخورد و مواجه شدن با نشانه های درونی یا بیرونی واقعه آسیب زا یا تجاربی که در آن قربانی به گونه ای عمل یا احساس میکند که گویی واقعه به طور واقعی در حال وقوع دوباره است "در کودکان، ممکن است بازی های تکراری روی دهند که در آنها موضوعات یا جنبه های از ضربه ابراز میشود، ممکن است ضربه های خاص وقایع، دوباره اتفاق بیفتند و یا خواب های وحشتناکی که دارای محتوای قابل شناسایی نیستند، نیز روی دهند."



شاخصه خانواده با فرهنگ

دوکتور عبدالحی لیان



خشونت کلامی در واقع دروازه بیشتر انحرافات اجتماعی است. در یک خانواده با فرهنگات و کوب، جرح، لعن، نفرین، غیبت، تمسخر و دشنام دیگران جایی ندارد؛ زیرا با عادی شدن این موارد، رکود همه جانبه خانواده رقم می خورد. اگر می خواهید خانواده شمارو به رشد باشد، پس به خشونت کلامی نه بگوئید.

۴- اظهار نظر مؤدبانه:

هر عضو خانواده حق اظهار نظر دارد ولی می بایست اظهار نظر را به گونه مؤدبانه و با گفتار نیکو باشد. رعایت اظهار نظر مؤدبانه بساط خشونت کلامی را برمی چیند؛ زیرا، هر کلمه تاثیر خود را دارد. روشنی درخواست و زیبایی سخن با به کار گیری کلمات مؤدبانه و آکنده از احترام متقابل، کلید جذب دیگران است. هنگام مخاطب قرار دادن یک دیگر از اوصافی همچون: «برادر عزیزم»، «خواهر مهربانم»، «پدر بزرگوارم»، «مادر گرانقدرم»، «پسر عزیزم» و «دختر دلسوزم» و ... استفاده کنید.

۵- اولویت دهی به خواسته های والدین:

تضاد خواسته ها در زندگی جمعی یک امر طبیعی و معمول است. ولی از جهت آن که والدین پایه و اساس خانواده هستند و نیز نیکی و اطاعت از آنان واجب شرعی است؛ رسیدگی به خواسته های آنان همواره در اولویت خانواده ها به ویژه خانواده با فرهنگ قرار دارد. بنابراین، اولویت دهی به خواسته های مشروع والدین از شاخصه های بارز خانواده با فرهنگ است. مثلاً: شب نشینی جوانان در نفس خود یک امر

در روزگار ما همه از خانواده می گویند و دغدغه خانواده را دارند؛ جامعه شناسان اولین حلقه شکل گیری بنیان جامعه را خانواده می دانند؛ روان شناسان ریشه حالات روانی انسان ها را در خانواده جستجو می کنند؛ دانشمندان تربیت، نقطه ثقل تربیت را خانواده معرفی می کنند و مصلحان اجتماعی هر نوع تحول اصلاح گرایانه را منوط به خانواده می دانند. به راستی شاخصه های یک خانواده موفق چیست؟ که با رعایت آن به خانواده فرهنگی دست پیدا کنیم. اگر شما نیز با چنین پرسشی دست و پنجه نرم می کنید، پیشنهاد ما، رعایت و تطبیق همیشگی (۲۰ شاخصه خانواده با فرهنگ) است؛ زیرا خانواده خوب یافتنی نیست، بلکه ساختنی است.

۱- ادای نماز با جماعت:

از نشانه های مهم خانواده با فرهنگ، اقامه نماز در زمان مشخص آن است. از این رو، می بایست همه اعضای مکلف خانواده (مرد و زن) در برپایی این فریضه الهی اهتمام ویژه نمایند. به یاد داشته باشیم، بی نمازی مهم ترین عامل کم شدن رزق (مادی و معنوی) و نیز سبب بروز مشکلات روحی روانی اعضای خانواده می باشد.

۲- تلاوت قرآن:

رابطه مداوم اعضای خانواده با قرآن مجید شاخصه دیگری از شاخصه های خانواده با فرهنگ است. این رابطه را می توان با تلاوت روزانه به مقدار مشخص از آیات الهی (مثلاً دو ورق و) توجه به پیام های هدایت بخش آن برقرار داشت.

۳- نه، به خشونت های کلامی و تنبیه بدنی:

مباح است ولی اگر خواست یا اجازه پدر و مادر را با خود نداشته باشد، ناجائز و گناه محسوب می‌شود؛ زیرا اطاعت از دستور والدین واجب است.

۶- مسئولیت‌پذیری و نظافت اتاق شخصی:

مسئولیت‌پذیری، کفه نظم بخشی به کارها را سنگین می‌کند و موفقیت را به ارمغان می‌آورد. اساس این ویژگی بزرگ با پذیرش مسئولیت‌ها در خانه شروع می‌گردد. بستن دروازه، جمع کردن سبزه، واکس زدن کفش‌ها، اتو کردن لباس‌ها و منظم کردن اتاق شخصی از جمله موارد کوچک ادای مسئولیت است. رسیدگی به گل‌دان‌ها، مرتب کردن لباس‌ها، تنظیم قفسه‌های کتاب، منظم کردن تخت خواب، جارو و گردگیری اتاق از زیر، مجموعه‌های نظافت اتاق شخصی است که بیانگر با فرهنگ‌بودن اعضای خانواده می‌باشد.

۷- رعایت آداب سخن:

سخن، سر رشته ارتباطات است که رعایت باید‌های آن ارتباطات را معنادار و طولانی‌تر می‌سازد. با سخن نیازهای روزمره بر طرف می‌شود. از این رو، هر اندازه آداب سخن رعایت گردد به همان پیمان در رفع نیازمندی‌ها مؤفق خواهیم بود؛ زیرا، برای رفع نیازها به همکاری دیگران ضرورت داریم و سخن تنها وسیله توجه و جذب دیگران است. به طور معمول در روند زندگی خانواده‌ها با مشکلاتی دچار می‌شوند که برای زدودن آن به رایزنی نیاز پیدا می‌کنند. در چنین حالتی رعایت آداب سخن و حفظ خونسردی شاه کلید حل مشکلات خواهد بود. خوب گوش دادن، نپریدن بین کلام یک‌دیگر، توجه همه جانبه به سخن، شروع کلام با جملات مثبت و به کارگیری کلمات و جملات احترام آمیز مانند: «بفرمائید»، «بزرگواری کنید»، «مهربانی و... از شاخصه‌های افراد و خانواده‌های با فرهنگ است.

۸- استراحت منظم و کافی:

خواب کافی و منظم از مهم‌ترین مکانیسم‌های تنظیم‌کننده عملکرد طبیعی بدن است. طبق نظر پزشکان متخصص بهترین زمان برای خواب منظم و کافی پیش از فرارسیدن نیمه شب است. افرادی که پس از ساعت ۱۲ شب می‌خوابند در حقیقت چرخه مهمی را که برای سلامت بدنشان لازم است، دچار اختلال می‌کنند. در تعالیم دینی نیز به خواب شب توجه ویژه شده است. برخی از فقیهان گفته‌اند: استراحت کردن پس از ادای نماز عشاء مطلوب است و بدون ضرورت بیدار ماندن ناپسند می‌باشد. بر این اساس شب نشینی‌های طولانی و بی‌فایده شایسته یک خانواده مسلمان و فرهنگی نیست، لذا طبق راهنمایی‌های فقیهان و متخصصین، فرهنگ‌سازی برای زود خوابیدن پس از نماز عشاء یک ضرورت مبرم است.

۹- گسترش فرهنگ‌سلام دادن

انسان با روش‌های مختلف می‌تواند در مقابل دیگران تواضع و فروتنی کند که یکی از آن روش‌ها، سلام کردن است. سلام کردن اولین عکس‌العمل گفتاری هنگام برخورد با دیگران است. از دیدگاه اسلام، سلام کردن به قدری مهم و ضروری است

که شروع آن را نشانه دوری تکبر دانسته و جواب آن را از واجبات قلمداد نموده است. تصور کنید اگر همه اعضای خانواده به توسعه بخششی سلام توجه کنند، دیگر نیازی به تاکید بر همدیگر پذیری نخواهد بود. به همین سبب از بایسته‌های خانواده فرهنگی توسعه سلام در هنگام دخول و خروج از اتاق و خانه است. جالب است بدانیم در تعالیم دینی توصیه به سلام کردن هنگام داخل شدن به خانه یا اتاق خالی از سکنه شده است.

۱۰- مهمان‌نوازی

از ویژگی‌های خوب و پسندیده‌ای که هر انسانی می‌تواند داشته باشد نوع دوستی و مهمان‌نوازی است. چیزی که در اسلام جایگاه خاص و مهمی دارد و همواره بدان تاکید شده است. یک خانواده با فرهنگ به صورت کامل از مهمان خود پذیرایی می‌کند حتی اگر از او آزرده خاطر باشد داشته باشد. به یاد داشته باشید، خانه میزبان به هنگام مهمانی جایی برای تسویه حساب‌های قدیمی نیست.

۱۱- وقت شناسی

از بارزترین شناسه‌های خانواده با فرهنگ اصل وقت شناس بودن اعضای آن است. برای آنها وقت دیگران و حرفی که زده‌اند اهمیت دارد. در تمامی قرارهای کاری و دوستانه و فامیلی سر وقت حضور به هم می‌رسانند. به عنوان نمونه: رعایت وقت استراحت، غذا خوردن، تفریح، مهمانی، مطالعه، ورزش، تماشای تلویزیون و قول و قرارهای درون خانوادگی

۱۲- احترام به حقوق دیگران

یکی دیگر از شاخصه‌های خانواده با فرهنگ این است که از حقوق خود و دیگر اعضای خانواده آگاه است و حقوق دیگری را پایمال نمی‌کند حتی اگر فرصت آن را داشته باشد. احترام به حقوق دیگری جاده‌دو سویه است به این معنا که هر اندازه به دیگران احترام بگذارید، آن را دریافت می‌کنید. اعضای خانواده با فرهنگ هرگز بر اساس جنسیت یا بزرگی و کوچکی فرد مقابل، احترام نمی‌گذارند بلکه ارج نهادن در آنها امر درونی و باطنی است و آن را فارغ از سمت مقابل و جنس و سن او انجام می‌دهند.

۱۳- انعطاف‌پذیری

انعطاف‌پذیری در زندگی با افراد گوناگون به ویژه با اعضای خانواده نقش سازنده دارد. انعطاف‌پذیری یعنی ما بتوانیم خود را با افکار و تغییرات محیط و افراد مختلف سازگار کنیم. زیرا قرار نیست همیشه زندگی و محیط خانواده وفق مراد ما باشد. خانواده همواره در کانون تحولات قرار دارد و هر از گاهی امکان پیش آمدن تغییرات کمی و کیفی در آن وجود دارد بعید به نظر نمی‌رسد. اعضای خانواده با فرهنگ تعاملات خویش از اصل انعطاف‌پذیری استفاده می‌کنند. گاهی ممکن است آمدن مهمان برای یکی از اعضای خانواده باعث اختلال در برنامه روزانه بقیه افراد گردد. در این صورت با انعطاف در برنامه‌ها به خوبی از این مشکل عبور می‌کنند.

در برنامه‌ها به خوبی از این مشـکل عبور می‌کنند.

۱۴ - رعایت حریم خصوصی

در برخی از خانواده‌ها صمیمیت و نزدیکی میان اعضا، با مرزبندی‌های سالم همراه است. همه اعضا حریم خصوصی دارند و کسی سعی در دخالت‌های نابجا در حریمشان را ندارد. همه در عین حال که همیشه برای مشورت و کمک به یکدیگر آماده هستند، هرگز وارد حریم شخصی یکدیگر نمی‌شوند. اگر می‌خواهید خانواده‌سالم و با فرهنگ‌اشته باشید رعایت مرزها و حریم‌ها را نادیده نگیرید. چک کردن تلفون یا وسایل شخصی اعضا و ورود بدون اجازه داخل اتاق شخصی در چنین خانواده‌های اتفاق نمی‌افتد. متأسفانه برخی از بزرگان خانواده (پدر، برادر بزرگتر یا...) به بهانه کنترل و مدیریت حریم خصوصی اعضای خانواده را نادیده گرفته و با تفتحص و جستجوی وسایل شخصی افراد، حقوق انسانی آنان را پایمال می‌کنند.

۱۵ - همکاری و تلاش برای پیشرفت یکدیگر

دستگیری، همکاری و تلاش برای پیشرفت یکدیگر در کارهای خیر از جمله توصیه‌های ارزشمند اسلام است. اگر می‌خواهید خانواده‌با فرهنگی داشته باشید همکاری با یکدیگر را جدی بگیرید. زیرا اگر هر کدام از اعضای خانواده احساس کند که در انجام دادن وظایف تنها است و هیچ کسی به او کمک نمی‌کند، فشار روانی بسیاری را تجربه خواهد کرد. اما تقسیم وظایف و همکاری باعث می‌گردد هر کدام از اعضا احساس مسئولیت کند و این باور را به وجود آورد که اعضای خانواده او را دوست دارند. در چنین خانواده‌ای زمینه لازم برای پیشرفت همه فراهم می‌شود. زیرا همه اعضا با یکدیگر ارتباط خوبی دارند و برای موفقیت هم تلاش می‌کنند.

۱۶ - رفع اختلافات در زمان کوتاه

جرو بحث، دلخوری و کشمکش برای همه افراد حتی اعضای خانواده‌ای موفق هم پیش می‌آید. این مسایل تا حدی امری طبیعی محسوب می‌شود. اما خانواده‌با فرهنگمشکلات را ریشه‌دار نمی‌کند و نمی‌گذارد افراد با ناراحتی از هم، روز را سپری کنند. آنها به صورت مفصل با هم صحبت می‌کنند تا به نتیجه برسند. درگیری‌ها را به زودی خاموش می‌کنند. فرد مقصر عذر خواهی می‌کند و مسئولیت اشتباهش را می‌پذیرد. همه اعضای ذیربط خانواده به صورت مسالمت‌آمیز و با احترام با یکدیگر صحبت می‌کنند تا به نتیجه مطلوب برسند.

۱۷ - وقت گذاشتن برای خانواده

وقتی کانون خانواده خشک و بی روح باشد، طعم زندگی را به کام اهالی خانواده تلخ می‌کند. خانواده‌های با فرهنگها حفظ نشاط و آرامش و وقت گذاشتن برای خانواده کانون خانواده را گرم نگه می‌دارند. برپایی نماز با جماعت، استفاده از گردهمایی خانواده برای میل کردن غذا، بازی دسته‌جمعی با

اعضای خانواده، کنار گذاشتن گوشی‌های

هوشمند و ترک فضای مجازی در ساعاتی از شبانه روز، تفریح دسته‌جمعی، دایر نمودن جلسات مشورتی با همه اعضای خانواده در طول هفته و هدیه دادن به یکدیگر... در مناسبت‌های گوناگون، از وسایل ایجاد صمیمت بیش‌تر در کانون خانواده می‌باشند.

۱۸ - برنامه ریزی اقتصادی برای حال و آینده خانواده

بخش عمده‌از هویت خانواده‌های امروزه را شیوه مدیریت اقتصادی آنان تشکیل می‌دهد. یک خانواده مؤفق و با فرهنگ در هنگام مصرف کردن، درآمدها را در نظر می‌گیرد. و با شناخت فرصت‌ها و تهدیدهای اقتصاد خانواده برنامه ریزی اقتصادی دارد. با تعامل مناسب بین اعضای خانواده و همچنین اولویت‌بندی نیازهای اقتصادی به تقویت و سلامت اقتصاد خانواده کمک می‌کنند.

- بخشی از درآمد ماهیانه را پس انداز می‌کنند.

- به فرزندان از کودکی پس انداز کردن را یاد می‌دهند.

- به جای چشم و هم‌چشمی کردن، از داشته‌های خود قناعت کرده و از آنها لذت می‌برند.

- از کالاهای وسایل خانه مواظبت می‌کنند تا دیرتر کهنه شوند و کمتر نیاز به تعویض داشته باشند.

- از گروپ (لامپ) های کم مصرف استفاده می‌کنند.

- همیشه به اندازه نیاز خرید می‌کنند.

- از تلفون و وسایل برقی به قدر ضرورت استفاده می‌کنند.

۱۹ - استفاده درست از اوقات فراغت

اوقات فراغت تضمین کننده سلامت و بهداشت روانی انسان است. اشتغال مستمر و بدون وقفه فکری و عملی موجب خستگی جسمی و ذهنی می‌گردد. استفاده مطلوب و برنامه ریزی شده از اوقات فراغت باعث نشاط می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد که اوقات فراغت همواره بستری مناسبی برای بروز خلاقیت‌ها و نوآوری‌ها بوده است. چون ذهن انسان به فعالیت از پیش طراحی شده مشغول نیست، لذا می‌تواند فارغ از آن قالب‌ها به مسایل مورد علاقه خود داند. خانواده‌های با فرهنگها برنامه ریزی دقیق با توجه به

۲۰ - تعیین هدف و ارزیابی عملکردها مطابق با آن

برجسته‌ترین شاخصه یک خانواده با فرهنگ تعیین دقیق اهداف و ارزیابی عملکردهای اعضای خانواده در همسویی با آن است. هدف عامل حرکت رو به جلو است که مسیر زندگی و مقصد را روشن می‌کند. و برنامه ریزی را ممکن می‌سازد. با تعیین هدف می‌توان هر از گاهی به ارزیابی عملکردهای اعضای خانواده اقدام کرد. این گونه خانواده‌ها براساس هدف از پیش تعیین شده به تکافؤ و پرس و پال عملکردها روی می‌آورند. پایان

بحث مبحث پنجم، پیرامون دو اصل اساسی اصول مصونیت و اصول هفتگانه میباشند که همانند سایر مباحث گذشته در مطابقت با تطابق اساسات اصول میتوان گفتگوی دو اصل را تبارز بخشید. البته تداوم بحث ها اهداف بیانی و تعارف دارند که هر کدام بنحو مشخصی معرف اهداف و مطالبی هستند که طور ذیل مبین خواهند شد.

اصل ششم مصونیت: ارتباط و هماهنگی داخلی.

اصل پنجم اصول اساسی: خدمات رضاکارانه.

این دو اصل دقیقاً ربطی باهم دارند. یکی از ارزش های داشتن رضاکاران در سازمان را بیان میدارد که این نظام رضاکاری در محلات و قراء و قصبات دور دست و نزدیک همانا ارتباط سازمان را با جوامع محلی بمنظور رسیده گی بهتر به آسیب دیده گان تأمین میدارد. یعنی سیستم منظم و بهتر تربیه رضاکاران طبق نیاز و ضرورت واحساس، تأمین وتحکیم پایه های زیربنای سازمان است درجهت پذیرش. یا: رضاکاران وسیله است میان سازمان و مردم چون سنگ زیرین خوابیده نظام و نهاد مردمی تنها میتواند رضاکاران متعهد وصادق باشند که حین طغیان امواج بحر آشوب ها ومتلاطم حوادث دست و پنجه نرم میکنندو آشوب های طغیان طبیعت را با وسایل طبیعی پاسخ داده مصیبت های نشسته بر روی آسایش مردم را تقلیل مبخشد تا ورود افراد و کمک های سازمان. چنانچه از نام وتعریف کلمه رضاکاری هویدا است، رضاکار برای کسانی اطلاق میشود که منافع دیگران را بر منافع خویش ترجیح می بخشند و بدون حصول منافع شخصی درجهت تقلیل آلام بشری گام های استوار و مستحکم برمیدارد. طبق داشته های تاریخی، تنظیم امور رضاکاری، دعوت بجانب نظام بر خواسته از نیازها و احتیاجات دیده میشود که رضاکاری عیناً از درون جنگ و دودوآتش برخواست است و یکی از پیشساز نهادات درخاطرات سلفرینو نیز تربیه گروهی بنام خود گذر از طمع بود یعنی تشکیل و ساختار نظام رضاکاری در سازمان های خیریه که امروز در سطح جهان آمار رضاکاری به میلیون های فرد میرسد که نجات اموال و جان های آسیب دیده گان را مسئولیت اخلاقی میدانند. یا: رضاکاری مسیری است برای رسیدن به هدف زیرا تشخیص نیازها عوامل خودکفائی است، رضاکاران سازمانی اند که سازمان را پذیرش می بخشند، هر جمعیت ملی که از نظر تفکر خود گذری از طمع غنماندی داشته باشد دارای نیروئی بالقوه محرک است که سازمان را بر ساحل حریت و آزادی و آسایش و خود کفائی از نظر قوت های معنوی ومادی سوق میدهد. یا: یکی از عواملی که قوت های سازمان را بحساب میآورد همان ثروت و سرمایه است اسمش رضاکار است. یعنی: رضاکار داشتن قوت سازمان است در برابر تهاجم ضعف های سازمان. هر سازمان ضعف ها و قوت ها دارد. قوت های سازمان همواره ضعف های سازمان را باید ناپود کند و رضاکاران قوتی است که

ضعف ها را برای نابودی در گرو نیروئی محرک و بازوی بالقوه خود جهت می بخشند. یکی از قوت های دیگری که سازمان را بپای خود ایستاده میسازد مردم است و مردم است که حمایت خود را از اهداف خیریه اعلان میدارند اینجا نقش رضاکاران بمنظور تشویق مردم نقش اساسی پنداشته میشود تا حمایت مردم از سازمان بر ملا شود. پس در همه امور قوت رضاکاران بر سازمان معلوم میگردد و سازمان را قوت می بخشند. از همان سبب است که تأکید میگردد تا رضاکاران از میان طبقات مختلف مردم، از میان مذاهب حاکم بر تفکر و اعتقادات جامعه، از میان تیپ ها و گروه ها، هنرمندان، دانشمندان و اساتید و تلامذ جوامع انسجام یافته تیپ ها، انتخاب گردند تا مصونیت سازمان را در همه جا تضمین نمایند. چون قبل از اقداماتی عملیه و یا عملیات حالات اضطرار تأمین ارتباطات بارضاکاران وتأمین ارتباطات رضاکاران با سازمان شرط اساسی پنداشته میشود که در این حال رضاکاران با ابزار های ابتدائی دست داشته خویش که همانا معرف سازمان میباشند در عرصه های نمایش نجات و عملکرد های صلح و مسیر مسالمت آمیز خود کفائی را با آحاد مردم نیازمند و مقتدر و پایگاه مستمندان برقرار ساخته مصونیت سازمان را متضمن میشود.

یا: مصونیت سازمان از نظر حقوقی، دست یابی به ساحه، عبور از گردنه های صعب، رسیدن به هدف، دستگیری از مصیبت دیده گان، توسعه و تحکیم زیر بناهای عام المنفعه، مرتبط است به داشتن نیروئی مردمی که انرا حمایت معنوی و مادی میخوانند و این نیرو همان رضاکاران اند. آنچه اساسی حقوقی جمعیت هلال احمر افغانی را متممتر میسازد احیای تفکر رضاکاری است تا توسعه وحضور فزینی رضاکاری. این دو امر ازهم در راستای تحکیم زیر بنا متفاوت اند یکی خود زیر سیستم است که نقش سنگ زیرین نظام را دارد که همانا احیای تفکر رضاکاری است و دومین حضور فزینی رضاکاران. حضور فزینی رضاکاران شاید مرتبط باشد به جبر، منافع، شرایط، حقوق، ولی تفکر رضاکاری مرتبط است به اندیشه، توسعه جهان بینی، تحکیم پایه های احیای وحدت و همپذیری و تشریک مساعی در ثبات فرهنگ های وابسته به گروه ها و تیم ها. از آن سبب گردش چرخه سازمان خیریه در استمرار زمانی با حمایت مردم و شرکای کاری و الگو قرار گرفتن در طول تاریخ از نظر عملکردها، نشانه قدرت و قوت فکری و استعداد های وابسته به سازمان میباشد. این درحالیست که سازمان و مدیران ارشد سازمان توأم بازمان در مسیر زمان و تفکر و خلاقیت ابزار های زمانی وظرفیت بالای تدبیر ذهنی گام بگام حرکت کنند.

چون هر زمان ابزار های قدرت و قوت خود را درنسل خود به نمایش میگذارد. عبور کور کورانه از این قدرت و قوت حرکت در مسیر هلاکت است. جامعه که بر دیوار مستحکم تفکر و خلاقیت سوار است زیر بنای آن

ظرفيت‌های است که ارزش دادن به جهان بینی و طرز دید خلاقان سوار شده بر دیوار را حق میدانند. بنابراین حقانیت احیای طرز تفکر و جهان بینی حاکم بر مردم بر امور خیریه خود خلاقیتی است که بدان خلق حسن و نیکوئی نامند (واحسنوا ان الله يحب المحسنين) الله خلاقان را دوست دارد. حالا، جامعهٔ مقاوم رضاکاری در مسیر تفکر خلاق، متضمن مصئونیت است.

چنین طرز تفکر یعنی تفکر و جهان بینی رضاکاری از جانب مدیران ارشد جمعیت هلال احمر افغانی که همانا مسیر حرکت سازمان یا چرخه‌های وسعت‌گرایی جمعیت هلال احمر افغانی را در طرز دید و جهان بینی خود طبق اصول ورهنمودهای حاکم نهاده‌نموده‌اند، در میان طبقات اجتماعی بعنوان طریق نهاده‌نموده شده جهت میدهند. اینجا مسألهٔ اصالت سازمانی از درون مغزهای مدیر حاکم و حاکمیت که جلو و چرخش سازمان را مسئولیت دارند تداعی میشود و بدان معنا است که در نخست اصالت فردی و اصالت‌های فردیت حاکم بر سازمان شرط نخست پنداشته میشود چون چرخهٔ گردش سازمان وابسته و منعقد است به چرخه و گردش زمانی که هر دو مرتبط است و جهت دارند بر مسیر شدن که از میان مردم و جامعه برمیخیزند و آن زمان میتوان اصالت سازمان را متکی بر طرز تفکر اصیل و اصالت بخش آحاد سازمان دانست. البته اصالت اصیل فردی و تطبیق کلی اصولی اصالت بخش را یک حقیقت کلی دانست که بدور از واقعیت‌های ذهنی و عینی نیست حد اصول را میتوان در توسعه برنامه و تطبیق رهنمودها محفوظ داشت و بدور از واقعیت‌های صفاتی نخواهد بود. جمعیت‌های ملی که در دنیای پیشرفته و توسعه یافته بنابر سرعت زمانی از نظر امکانات و ابزارهای مستحکم در برابر وقوع حوادث مقاوم هستند، نیازی کمتر به طرز تفکر خود گذری ندارند چون غنی تراند از نظر امکانات و نیازی کمتری دارند به تشریک مساعی مردم و جامعه چون از نظر خود کفایتی بدرجهٔ اعلی از ابزارهای رسیده‌اند و حتی قدرت خلاقیت ابزارها را در زمان‌ها برای جلوگیری از خطرات احتمالی دارند و بدان تجربه نموده‌اند هیچگاه سیلاب، زلزله، آتش فشان‌ها و آتش سوزی‌ها خساراتی انگشتی بدان کشور‌های که امکانات مقابله و مبارزه را دارند وارد نمیکند ولی جوامعی که در سبب فقر و نیازها قرار دارند و جمعیت‌های آنها با امکانات کمتر دست و پنجه نرم میکنند خود بکام حوادث فرورفته‌اند و به اندک وقوع سیلاب و زلزله داشته‌های خود را از دست میدهند و دلیل آن نیز ساخت و ساز شهرک‌های بی سنجش و بدور از ابزارهای نشان دهنده وقوع حوادث میباشد و یا در مسیر حوادث قرار میگیرند یکی از خردمندان و بزرگان این مسئله را بیان زیبایی فرموده است که میگوید: (هیچ عاقل بر سر دریا بخود منزل نکند). این شرط حفظ مصئونیت است حتی در مسیر سیلاب‌ها، کنار کوه‌ها و زمین‌های که آتش فشان‌ها دارند، یا ساحلی که موج دریای آن طغیانگر است، یا زیر دیوار شکسته منشین چون دیوار بر سر تیریزد تو محفوظ نیستی خویش را بدست خویش به هلاکت مینداز، ولاتلقوا بایديکم الی التهلكه واحسنوا. خود را در منجلا بدهختی مینداز بر خودت رحم کن. تدبیر بسنج و تفکر بفرا برای حفاظت مال و جان خویش، این خلاقیت ابزار ذهنی انسان محسوب میشود چون بر تریب انسان نیز به تدبیر آن است و آن تدبیر از عقل بر خیزد و عقل مایهٔ

کرامت انسانی است. حالا، جمعیت‌های که از نیازهای زمانی خویش را رهایی بخشیده‌اند کمتر خسارات مالی و جانی را تجربه میکنند. ولی اینجا آنچه در مصئونیت مهم‌تر تلقی میشود همان احیای طرز تفکر مبتدع، خلاقیت‌های همسان زمانی، تحول طرز تفکر کودک و انجماد افرادی که از مسیر سرعت زمانی و خود کفایتی‌ها برای تقلیل آلام بشری بدور هستند باید زمان را عبور کنند. و عبور از مسیر بارز طبقاتی است که جمعیت‌های ملی را در برابر حوادث مقاوم میسازد و زیربنای استوار همانا خود گذری از مسیر طمع میباشد که رفع نیازهای افراد سازمان از نظر اقتصادی، موقع‌های سازمانی، حرمت بخشیدن به اقلیت‌های که مرتبط به سازمان، ظرفیت‌های بالای ذهنی که در طبقهٔ پائین از افراد موقعیت دارند، اهمیت دادن به نظریات علمی و هنری افراد خردمندی که در سازمان گمنام‌اند و محکوم تبعیض و تعصبات کور افرادی بخرید است میباشد یعنی رضاکار طبق اصول پنجم که همانا خدمات رضاکارانه است بدون منفعت شخصی در خدمت مردم قرار داشته و اولویت‌های منافع جامعه را در نظر دارد. آن زمان که تفکر خود گذری از مسیر طمع و منافع شخصی در اذهان جامعه بعنوان یک اصل زیر بنا جایگاه پیدا نمود معلوم است که سازمان اقتدار مردمی پیدا کرده و در همه حال حمایت مردم را با خود دارد و مصئونیت حقوقی و منافع سازمان محفوظ میماند. در این حال برای مقابله و مبارزه با حوادث بمنظور تقلیل آلام بشری باید ابزارهای قدرتمندی که زیر بنای یک سازمان قدرتمند مدیر را تشکیل میدهد، بنا نمود. اینجا سریع‌ترین صریح‌ترین مسئله پیش می‌آید و آن عبور بیدرنگ متوحش حوادث است. اینطور باید گفت: آنجا که قدم‌های حوادث نشسته است، باز خواهد نشست. دره‌ها، کوه‌ها، زمین‌های شیبدار، سنگ‌های لرزان، باران‌های شدید، ابرهای انبوه نشسته و پر قدرت و غوغا گر و فریاد زن بر آسمان، همه عواملی است برای هوشیاری اذهان بشریت بمنظور تهیه و ساخت و ساز ابزارهای مقابله و مبارزه، در جهت تقلیل آلام بشریت، برای بکار اندازی اذهان مقتدر خفیه در میان تودهٔ مردم، چون حوادث آمده است در زمان‌ها برای کسب تجارب مقابله و مبارزه، چون می‌آید در حال برای تخریب داشته‌های مالی و جانی نسل‌ها، چون خواهد آمد برای آماده سازی مردم از نظر ابزارها، هر که خویش در غفلت انداخت مهلک شد، هر نسلی ظرفیت‌های خود را هلاک خواهد نمود در جهت پرستش ارزش‌های طبقاتی خویش، آنگاه هنوز دارد در مسیر خشونت حرف‌های از مصئونیت و مسئولیت هم‌پذیری را شعار وحدت و سلامت میدهد. اما، در هر زمان و برای هر نسل بگونه‌های مختلف و وسوسه‌آمیز و متفاوت تر از زمان‌های قبل خواهد بود، چون هر نسلی در جریان وقوع حوادث با ظرفیت‌های زمانی خود مقابل حوادث هم قرار میگیرد. همانگونه که نسل‌ها در سرعت اندیشه‌ها برای کشف ابزارهای مقاوم تداوم مسیر دارند، حوادث نیز مقدرتر از این حالت سریع‌تر و هولناک‌تر خواهد بود. بدین لحاظ راه کارهای نجات مال و جان در اذهان بشریت در زمان‌ها مکشوف‌تر خواهد درخشید. تا بجای خواهد رسید که ابزارهای از جنس طبیعت بر علیه طبیعت بکار گرفته خواهد شد. یعنی طبیعت بر علیه طبیعت حرکت خواهد نمود با سبب و وسیله‌ها و ابزارهای خلاقیت اذهان بشریت. حوادث بر علیه حوادث. اذهان خلاق بشریت بر علیه طبیعت و قدرتمند تر از خشونت طبیعت.

از آنجای که بشریت در بطن واقعات طبیعت بیشتر فرو میرود، دچار وقوع حوادث بیشتری نیز میشود چون خانه زنبور را میکابد و هیولائی خوابیده در بطن طبیعت را برای کشف ابزارهای دفاعی بیدار میکند. در این بیداری یکباره گی حوادث دست ساز خود انسان از درون طبیعت بگونه های طبیعی بر محیط عشرت انسان سرازیر میشود و انسان نیز بنحو چاره دفاع از خود را برای نجات خود می سنجد و ابزارهای مقاوم از جنس طبیعت برای مهار طبیعت تهیه و تدارک می نماید. چنین تدارک هنر مقابله با سرعت حوادث و ابزارهای سنجیده شده علمی درنسل ها همگون اند. اذهان بشریت درنسل ها و زمان ها حادثه ساز و ابزار ساز است. ابزار های پیمانه میزان وقوع و حجم برخواستنه هیولائی طبیعی از درون طبیعت. تعیین زمان وقوع، مسیر هیولائی طبیعی، سرعت و تکافوی قدرت، وقوع مکرر و مجدد. بنابراین حوادث در زمان با انسان درعالم طبیعت یکسان به پیش میرود. در این هماهنگی مصئونیت مردم و جامعه و حفظ مال و دارایی های دست داشته مردم امر مہی پنداشته میشود و این امر مرتبط است به همان جامعه مقاوم و در عین حال رضاکار در زمان وقوع حوادث. و مشخصتر و با مسئولیت تر از مردم از نظر مدیریت و تنظیم امور دفاعی سازمانی تعلیم یافته است که چنین حالات را مدیریت و تنظیم نماید که همانا در کشورهای مختلف جهان جمعیت های ملی آن کشور است که بنام جمعیت هلال احمر و یا جمعیت صلیب سرخ نامیده میشود. در سرعت عمل و تنظیم امور دو مصئونیت بمیان میآید اول مصئونیت سازمان مردمی بنام هلال احمر چون خوب درخشیده است در مسئولیت های خود و جلب حمایت مردم را کسب نموده است و درد ها و رنج ها و نیاز های مبرم آسیب دیده گان را در همه حال و در همه جا بنحو احسن انجام داده است و دوم مصئونیت جامعه و مردم است که همانا نتیجه سعی و تلاش سازمان بوده هم از نظر مدیریت و هم از نظر تنظیم امور جامعه مقاوم. مصئونیت جمعیت هلال احمر افغانی از نظر حمایت مردم و جامعه در تقلیل آلام بشری است. چون حوادث مصلحت ندارد، هماهنگی نمیکند که چگونه و در کجا میآید، ولی جمعیت ملی و مردم از آمدن آن مطلع میشوند، میدانند که در کجا و در چه ساعتی میآید، لازم است تا مقابله و مبارزه برای کاهش خطرات آن را داشته باشند. ولی اکثر مردم در برابر ورود حوادث در مظلومیت قرار میگیرند و چاره مقابله را ندارند. و می بینند که داشته های آنها بسرعت نابود میشود، مال و جانشان بکام حوادث فرو میرود، در جلو چشم شان غرق شدن و جان دادن نزدیکانشان را می بینند این همان جامعه و مردمی است که دفاع از خود را نیاموخته اند و سازمان ملی آنها در تنظیم امور و مدیریت حوادث سعی و تلاش لازم را انجام نداده است. اینجا لازم است تا حداقل مقابله و مبارزه با حوادث را آموخته باشند تا آلام را کاهش دهند. شکی نیست که شیوه های محلی را مردم میدانند که چگونه با حوادث مقابله و مبارزه کنند ولی قناعت بخش نیست چون بیشتر ضرورت به ارتقای ظرفیت ذهنی و هنری دارند تا در درون موج سیلاب های مدهش و غارتگر برای نجات جان و مال شان غواصی کنند. جمعیت هلال احمر افغانی مسئولیت دارد تا مردم را بنابر اولویت های محلات سانحه خیز ارتقای ظرفیت بخشیده اصول رضاکاری را ترویج بخشند تا حین وقوع حوادث حداقلی دفاع خودی صورت گیرد. در محلاتی که زلزله،

سیلاب ها و سایر حوادث طبیعی به وقوع می پیوندد معلوم است که اطلاع یافتن و رسیدن تیم های نجات تا آن محل زمانی را بخود میگیرد تا آنوقت حوادث ضربات مدهش خود را بر پیکر مظلومین و بیچاره گان کوبیده است عده زیر آوار مانده اند و عده معلول و معیوب اند و عده لادرک اند چون حداقل تدارکات محلی برای کاهش آلام قربانیان حوادث نبوده است و ظرفیت مقابله و مبارزه نیز در حد پائین قرار داشته است لازم است تا مردم را توانائی و ظرفیت بخشید آنگاه که مردم قدرت فن و هنر دفاع از خود را در برابر حوادث داشت، تقلیل آلام آسیب دیده گان صورت میگیرد و مصئونیت جمعیت هلال احمر افغانی نیز در چشم و هوش مردم محفوظ میماند. جامعه مقاوم در حقیقت همان جامعه رضاکاری است و مردمی است که در نخست برای خود خدمت میکنند چون ظرفیت خود کفائی و مقابله و مبارزه با حوادث را آموخته اند. مسئولین محلی جمعیت ملی مسئول اند تا چگونگی انواع حوادث را برای نجات بمردم بیاموزند البته ضرور نیست که همه مردم را تیم و یا گروه نجات سازند بلکه تنها میتوانند افرادی را بعنوان مربیون و مدیران تیم بسازند و تعلیم دهند تا مقاومت حین وقوع حوادث مدیریت و نجات ابتدائی حاصل شود. این تیم در حقیقت همان جامعه مقاوم است و در اصول هم نیز مدیریت امور برای کاهش خطرات و تقلیل مصیبت دیده گان نقش اساسی دارد و تیم از نظر تجهیزات مقابله و مبارزه نیز مجهز باشد و مجهز با مواد کمک های اولیه صحی باشند که این تیم بمنظور کاهش درد ها و رنج ها و تقلیل آلام در محلات بخصوص محلات که وقوع حوادث در آنجا محتمل است توسعه یافته و تقویت گردد تا مدیریت تنظیم امور را حین وقوع حوادث بدوش داشته باشد. وظایف و مسئولیت های تیم مدیر در میان مردم سنگین به نظر میرسد قبلاً نیز در رهنمود مصئونیت ها بعنوان لایحه کاری ترتیب و تنظیم یافته است و چنین تیم خطی ارتباطی میان مردم و جمعیت ملی نیز میباشد حتی در صورت امکان دسترسی تیم مدیر به امکانات اولیه صحی و غذائی و تشکیل کمیته های نجات و کمک های مردمی که از میان خود مردم در نظر گرفته میشود و تنظیم کمک های مردمی خود مرتبط است به کمک های جمعیت ملی چون جمعیت ملی از میان مردم برای کمک بمردم برخاسته است، و نیز تعلیم و تربیه مردم در تیم ها بمنظور ارتقای ظرفیت مردم با مقابله و مبارزه با حوادث در زمان آرامی، تشکیل جلسات حضوری و شرح اصول اساسات مقابله با حوادث، تدویر و رکشاپ های فنون و هنری و رهبری برای ارتقای ظرفیت مردم، بلند بردن سطح آگاهی مردم برای نجات خودی، استفاده از بنرها و پوسترهای که کارهای تجربی در آن مشاهده میشود، مجهز بودن حین مقابله با لباس رسمی جمعیت ملی که مزین بانشان جمعیت ملی است، فرا خوان مردم همجوار محل حادثه دیده برای نجات، انتقال بازمانده گان حادثه به محل امن و بدور از خطرات احتمالی مکرر، تنظیم کمپ مصیبت دیده گان، حتی ساخت بند ها و آبیگرهای که تخریب بیشتری دارند و چنین بند ها میتواند مسیر حرکت آب و سیلاب ها را عوض کند، همچون مسایل بسیار است که تقلیل آلام بخشند. جمعیت ملی مدبر و مدیر میتواند مردم را در چنین امور تنظیم نموده تقلیل آلام بخشد و مصئونیت کسب نماید در خوب عمل نمودن مسئولیت.



د مرکزي روغتون له رئیس سره مرکه

خوارځواکۍ برخو کې نارینه او ښځینه ناروغانو ته خدمات وړاندې کوي.

۳. په شپه او ورځ کې څو ساعته خدمات لرئ؟
ځواب: د (OPD) برخه کې دورځې له اتو بجو څخه تر څلورو بجو پورې فعالیت ترسره کېږي، له دې برخې پرته نوکریوال ډاکټران څلورويشت ساعته د ناروغانو په چوپړ کې وي، سربره پردې د اړتیا (عاجل یا ایمر جنسي) په صورت کې متخصص ډاکټر په تېلفوني اړیکه راغوبښتل کېږي؛ تر څو د عاجل ناروغ ستونزه حل شي.

۴. د ټولنې کومه طبقه ناروغان روغتون ته ډېره مراجعه کوي؟

دې روغتون ته له ډېرو لږو پرتو سیمو ناروغان مراجعه کوي، خو ډېری ناروغان مو د همدې روغتون شاوخوا مېشت خلک دي، البته په ټوله کې زیات مراجعه کوونکي ناروغان ښځینه، ماشومان او د ټولنې فقیر او نادره خلک وي، چې د هغوی په وینا له ډېر لږ واکمن څخه پلي مزل کوي او ځان تر روغتون رارسوي، چې دایې د فقر او ناچارۍ څرنگنده بېلگه ده.

۵. په شپه او ورځ کې څومره مراجعین لرئ؟
ځواب: د هرې ورځې ارقام متفاوت وي، خو په عامه توګه ویلی شم، چې له اتو سوو څخه تر دولس سوو پورې ناروغان هم راجسټر شوي دي.

بسم الله الرحمن الرحيم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

۱. محترم رئیس صاحب په مهرباني سره خپل ځان د افغاني سرې میاشتي د مجلې درنو لوستونکو ته معرفي کړئ.

ځواب: زما نوم عبدالولي اتمانزی دی، زه د افغاني سرې میاشتي د مرکزي روغتون رئیس، د عقلي او عصبي ناروغیو متخصص ډاکټر یم.

۲. روغتون په څو او کومو برخو کې خدمات وړاندې کوي؟
ځواب: داروغتون په رواني، داخله، عمومي جراحي، اورتوپيډي (هډوکو)، غاښونو، نسائي ولادي، ماشومانو او



۶- ایا مراجعین موورخ تر بلې په زیاتېدو یا کمېدو دي؟

ځواب: له څلورو میاشتو راهیسې د ناروغانو شمېر له دوه سوو څخه اتو سوو ته لوړ شوی او ځینې وخت تر دې هم لوړېږي.

۷- ایا په ټولو برخو کې بېړنۍ خونې لري؟

ځواب: هو موږ د روغتون په ټولو برخو کې عاجل ناروغان منلې شو. د یادونې وړ ده چې، په جلا جلا خونو کې د نارینه ناروغانو لپاره څلور عاجل بسترونه او د ښځینه ناروغانو لپاره درې بسترونه لرو، هرې برخې ته له څلوېښتو تر شپېتو عاجل ناروغان راځي، چې د ناروغانو د ارقامو په لوړېدو سره یې د وارد بسترونو ته هم لېږدولی شو.

۸- په مجموع کې څو ناروغان په بستر کې ساتلی شئ؟

ځواب: په مجموع کې په یو وخت له څلوېښت تر پنځوسو ناروغان ساتلی شو، چې د هغوی بستر، معاینات، درمل او خواړه ټول په وړیا توګه دي.

۹- ایا درملتون لري؟

ځواب: هو! الحمد لله، څلور ویششت ساعته فعال درملتون لرو، چې ناروغانو ته په وړیا توګه درمل ورکوي.

۱۰- ایا ستاسې درمل د بازار له درملو سره په کیفیت کې توپیر لري؟

ځواب: هو! حتمې به زموږ درمل د نورو په نسبت باکیفیته وي، ځکه زموږ ډېره برخه درمل د بهرنیو مؤسسو له خوا برابرېږي، دا درمل ځکه د لوړ کیفیت لرونکي وي، چې مؤسسې یې له معتبرو کمپنیو څخه پېږي او که موږ درمل پېرو هم، نو د نړۍ له معتمدو کمپنیو څخه یې اخلو، د دې ترڅنګ په هېواد کې دننه ځینې درملیز شرکتونه موږ ته د مرستې په توګه درمل راکوي، هغه هم د لوړ کیفیت لرونکي دي.



۱۱- ایا لابراتوار لري؟

هو! د ښه مجهز او فعال لابراتوار تر څنګ اکسسوري او التراساوند هم لرو.

۱۲- د لابراتوار وسایل مو په نوي عصري بڼه دي او که څنګه؟
ځواب: زه چې ستاسې په حضور کې د یوه مسئول ډاکټر په توګه ناست یم، ولې شم چې زموږ ټول وسایل پرمختللي دي. له کار او نتیجو څخه یې زموږ ټول متخصصین او ډاکټران خوښ دي.

۱۳- ایا ټولې لابراتواري اړتیاوې په روغتون کې حل کېږي؟

ځواب: طبیعي ده چې ډېری روغتونونه خپلې کمزورتیاوې لري، خو الحمد لله زموږ د ناروغانو اتیا سلنه ستونزې همدلته حل کېږي، خو کوم وسایل چې له موږ سره نه وي، اړوند ناروغ نورو دولتي روغتونو ته د معاینې لپاره لېږو، چې هغوی هم د پام وړ مرسته ورسره کوي.



۱۴- دې روغتون کې څو تنه روغتیایان او نور خدماتي کارکوونکي په خدماتو بوخت دي؟

نه تنه متخصصین او داسې نور مېډیکل آفیسر یا MD ډاکټران په بېلابېلو څانګو کې پر خدماتو بوخت دي، چې ترڅنګ یې نرسان هم شته، نو د ټولو کارکوونکو شمېر مو ۱۳۲ تنه دی.

۱۵ - د خوارځواکۍ څانګه کوم او څرنگه فعالیتونه ترسره کوي؟

ځواب: په ورځنۍ توګه نږدې دوه سوه په خوارځواکۍ اخته ناروغان مور ته مراجعه کوي، د (OPD) ډاکټران تر کتنې/معاینې وروسته هغوی ته له لزوم دید سره سم شیدې او نور خوراکي مواد ورکوي، هر ماشوم تر شپږو میاشتو پورې له مور سره ثبت وي، هغوی په خپل وخت راغوبنل کېږي او د ډاکټر له کتلو وروسته ورته لازم هدایات او خواړه ورکول کېږي. که د ماشوم حالت حاد لور ته تللی وي، یعنې داسې وي چې نه شیدې خورې شي او نه خواړه، نو بیا یې دلته په بستر کې ساتو؛ ترڅو څلور ویشته ساعته د ډاکټر تر څارنې لاندې وي. البته اوسمهال له مور سره اوه تنه په شدیدې خوارځواکۍ اخته ماشومان بستري دي، دغه ډول ماشومانو ته د شیدو او خوړو سربېره وړیا درمل هم ورکول کېږي، ترڅو د شیدو او خوړو د هضمولو توان ومومي.

۱۶ - هېوادوالو ته مو پیغام څه دی؟

ځواب: ټولو هېوادوالو ته ډاډ ورکوو چې مور د دوی د وروڼو په څېر، له کوم توپیر پرته د دوی په خدمت کې یو، هر وخت کولی شي مرکزي روغتون ته مراجعه وکړي، ان شاء الله د توان تر حده به یې خدمت وکړو.

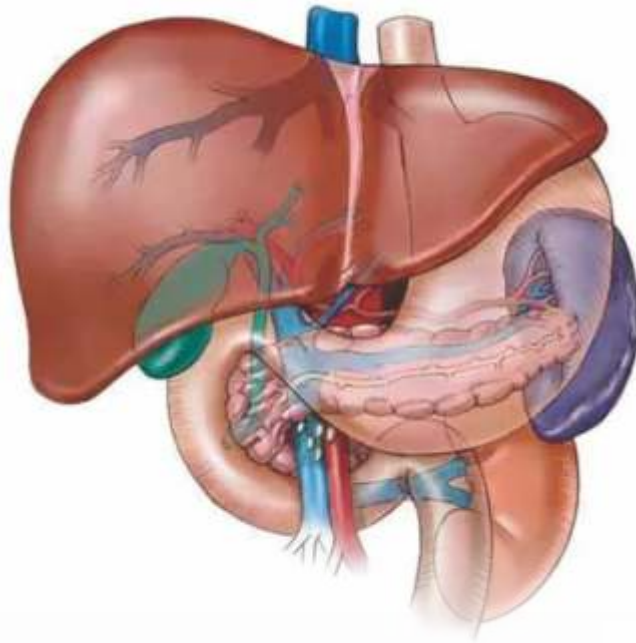
۱۷ - له افغاني سرې میاشتي سره مرسته کوونکو هېوادوالو او کاري شریکانو ته مو پیغام څه دی؟

ځواب: څرګنده ده چې په دې شپو او ورځو کې له ګاونډیو هېوادونو څخه په غیر عادي توګه افغانان را ایستل کېږي، چې افغاني سره میاشت هغوی ته بېلابېل خدمتونه وړاندې کوي. نو په ټولو سوداګرو، شتمنو، خیرپاله هېوادوالو، کورنیو او بهرنیو مرستندویه بنسټونو غبرګوو، چې د یادو کډوالو او ناروغانو ستونزو ته درسېدو په موخه له افغاني سرې میاشتي سره مرستې وکړي، ترڅو وکولی شو دې مظلوم ولس ته خپل خدمات لارښه او ګرځي کړو.

۱۸ - د سرې میاشتي له مرکزي ریاست څخه څه غوښتنه لرئ؟

مور له خپلو مشرانو څخه خوښ یو، ځکه تل یې په روغتون کې شته ستونزو ته پروخت رسېدنه کړې، همدا ډول هېوادوالو ته د ازبکي ورکوم، چې نږدې راتلونکي کې به دې ودانۍ ته نږدې بله د ۷۵ بسترو ظرفیت لرونکې څلور پوړیزه ودانۍ هم ورغول شي، څو په وخت د هېوادوالو ستونزو ته رسېدنه او ځواب وینه وشي.





هپاتیت

(التهاب کبد)

زردی سیاه چگونه مریضی است؟

و غیره افزار طبی که به خون شخص مریض آلوده شده به انسان سالم سرایت میکند. اگر انسان مریض انسان صحتمند را دندان زنده هم خطر انتقال وجود دارد.

انتقال خون و افزار انتقال خون نیز ناقل ویروس می باشد، که خون دهنده و خون گیرنده هر دو در معرض خطر اند.

در صورت برقرار نمودن روابط جنسی نیز از زن به مرد و از مرد به زن سرایت میکند. در این صورت شخص سالم باید واکسین های به موقع را بگیرد، چنانچه استفاده از کاندوم هم میتواند تا یک حد مانع سرایت ویروس شود.

ویروس زردی سیاه در زمان حاملگی از مادر به طفلش سرایت میکند. اگر در خون مادر مجودیت ویروس زردی سیاه مثبت باشد و در خون جنین هم مثبت باشد پس نود فیصد امکان انتقال و سرایت را دارد و در حین ولادت طفل سرایت ویروس نهایت زیاد ممکن است. اشخاص معتاد که اکثرا در زرق مواد مخدره از یک سوزن استفاده میکنند، بیشتر باعث انتقال ویروس به یکدیگر میشوند.

زردی سیاه در حالات ذیل سرایت نمی کند:

- زردی سیاه از طریق ادرار سرایت نمیکند.
- از طریق ظروف صرف غذا و ظروف نوشیدنی ها سرایت نمیکند.
- در صورت مصافحه و معانقه سرایت نمیکند.
- در صورت نشست و برخاست باهمی و بوسه کردن سرایت نمیکند.
- در زمان تداوی مریض در صورت تماس به بدن مریض سرایت

جگر یک عضو حیاتی بدن انسان است، که در از بین بردن خاصیت زهري مواد خوراكي و ادويه جات، ساختار پروتئين پلازما و فعاليت های هضمی رول مهم را بازی میکند.

جگر در عمليه استقلال در داخل بدن رول مهم را بازی میکند، از این رو فعاليت های را مانند: ذخيره گلايکوجن، توليد هورمون ها، توليد ماده صفراوي يا تلخه، که در تجزيه شحميات ارزش قابل ملاحظه دارد اجراء میکند. چنانچه در تجزيه کرویيات سرخ خون هم فعاليت ارزشمن دارد.

جگر را در زبان لاتینی هیپاتیت می نامند پس مریضی های مربوط به جگر را هیپاتیتس مینامند. هیپاتیتس بی: هیپا به معنای جگر و بی به معنای ویروس است. که در زبان محلی افغانستان به نام زردی سیاه یاد میشود. این یک مرض ساری است که به طرق مختلف از یک انسان به انسان دیگر منتقل میشود.

ذریعه های انتقال و سرایت زردی سیاه:

ویروس سیاه سرفه میتوان ماحول و محیط را آلوده سازد و الی هفت روز در لعاب دهن، خون، و سیمین) مایعات نمکی و فوکتوز دار سپرم مردانه (اشک چشم و افرازات دهن رحم زندگی میکند که در نتیجه تماس با پوست و مکوزا به انسان سالم سرایت میکند.

بعضی اوقات از طریق زخم ها نیز به انسان سالم سرایت میکند، و این چنین در بسا واقعات در صورت استعمال مشترک بعضی از افزار مانند: برس دندان، مسواک، پل پاکی و غیره افزار سلماني، سوزن پیچکاری

نمیکنند.

به سطح جهان ۳۵۰ میلیون انسان به زردی سیاه مبتلا است، مرکز اصلی این وایروس جگر است که در آن جاگزین شده و در همان جا تکثیر میکند. که با گذشت ۱۲ هفته موجودیت آن در خون رونما میشود که باعث مکروبی و تخریب جگر میشود.

به صورت عموم زردی سیاه در بعض اشخاص الی شش ماه دوام میکند و بعد از آن بدن مریض در مقابل آن معافیت حاصل کرده صحتمند میشود و اگر بدن مریض تا به شش ماه در مقابل ویروس معافیت حاصل کرده نتواند بعد از آن ممکن است مزمن شده تا به سالهای طولانی در بدن مریض بماند. که در این مرحله باید تداوی لازمی و منظم صورت گیرد.

اگر در چنین مرحله تداوی لازم صورت نگیرد ممکن است مریض به سیروس و سرطان جگر مبتلاء شود. که بعد از آن فقط از طریق انتقال جگر از شخص سالم به شخص مریض مداوی شود، که اولاً دریافتن جگر کار ساده نیست و ثانیاً انتقال آن کار بسیط نمیشود.

علائم زردی سیاه:

- احساس خستگی زیاد.
- سر گیچی.
- از دست دادن وزن بدن.
- پندیدن یا دمش شکم.
- دل بدی یا استفراغ.
- سیاه بودن رنگ ادرار.
- رنگ خاکی مواد غایطه.
- زرد رنگ شدن پوست بدن.
- بر آمدن دانه ها بالای جلد.
- زرد رنگ شدن چشم ها.
- درد مفاصل.
- سر دردی و شکم دردی
- بی اشتهايي.
- تب و لرزه.
- پدیدار شدن خارش در بدن.
- اسهالات یا قبضیت ها.

تشخیص زردی سیاه:

ذریعه معاینات (HBsAg) خون میتوان زردی سیاه را از یک هفته الی ۱۲ هفته تشخیص دقیق نمود و اگر مریضی بیشتر از شش ماه دوام کرده باشد گویا که مریضی مزمن شده است.

در صورت مزمن بودن زردی سیاه سه حالت ذیل را مطالعه باید کرد:

مرحله معافیتی زردی سیاه:

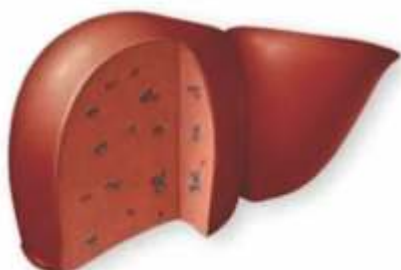
در این مرحله (HBsAg) مثبت میباشد، در سیروم خون مریض انزیمی الانین نارمل میباشد. عدم موجودیت التهاب و فایروسس این مرحله زردی سیاه بیشتر اوقات در اطفال و با گذشت زمان در جوانان نیز دیده میشود.

مرحله فعال معافیتی زردی سیاه:

در این مرحله (HBsAg) مثبت میباشد، التهاب جگر با موجودیت یا عدم موجودیت فایروسس، متضرر شدن حجره های جگر. بلند رفتن اندازه (ALT/AST) اگر این مرحله در مریض دوامدار شود مریض به زردی سیاه مزمن، سیروزس و سرطان جگر مبتلاء میشود.

مرحله معافیتی غیر فعال زردی سیاه:

- مثبت بودن (HBsAg) و یا موجودیت ویروس.
 - منفی بودن (HBsAg) و یا عدم موجودیت ویروس.
 - مثبت بودن (ANTI HBe)
 - پندیدن جگر و فایروسس شدن.
- در این مرحله مریض کمتر با خطر مواجه میباشد و امکانات مبتلاء شدن با سرطان جگر و سیروز کمتر میباشد.



کبد سالم



کبد سیروزی



د افغاني سرې مياشتې ټولنه اړمنو ته وړيا درملنه کوي.



خوراكي توکي د ژوند لومړنۍ اړتياوې دي
پېښه ځپلو ته يې رسول زموږ دنده ده.