د افغاني سرې میاشتې ټولنه
جمعیت هلال احمر افغانی

سره میاشت

د افغاني سرې میاشتې دوه میاشتنۍ خپرونه

شپږشپېتم خپرنیز کال، اووم پړاو، څلور اتیایمه ګڼه

هلال احمر درهمه جا برای همه

تقلیل آلام بشری اولویت خدمات بشر دوستانه است.

کاروان کمک و تعاون به منظور دستگیری از آسیب دیده گان حوادث.

بسم الله الرحمن الرحیم

عن ابی امامهٔ رضی الله عنه ان النبی صلی الله علیه وسلم قال: (اتقـوا النـار ولـو بشق تمـرة)
ژباړه: رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمايلي: (له اور څخه ځان وژغورئ که څه هم د کجورې په يوه ټوکړه وي. (حديث شريف)

لـړلیـک

د افغاني سرې مياشتې سرپرست عمومي رئيس په لوګر کې ۱
د افغاني سرې مياشتې سرپرست عمومي رئيس مولوي مطيع الحق خالص د ملي ټولنو د نړيوال فدراسيون مسؤل الکساندر سره وکتل ۲
د رجب او شعبان مياشتو په ترڅ کې ۲۹۲۹۴۸ تنو ته د ږيبنو په مهال ځواب وينه ۴
د رجب او شعبان مياشتو په ترڅ کې ۶۰۰۵۲۵ تنو ته روغتيايي خدمات ۵
اجراءات و دست آورد های رياست رضاکاران ۷
فعاليت مرستونها ۸
د افغاني سرې مياشتې ټولنې د هويت پېژندنې نښان ۹
د دعا معنی، فضيلت، ارزښت، او ګټې ۱۰
عواقب نا ګوار آتش سوزي ۱۲
بد هضمي او دهغې درملنه ۱۳
اسلام و زندګي ۱۶
تر ټولو غوره مرسته ۱۸
زکام ۲۰
په اسلام کې د ښځې مقام ۲۵
جایگاه تعاون و همکاري در اسلام ۲۷
مطالعه او ارزښت يې ۳۰
نړۍ کې د اوبو ارزښت ۳۲
نيک مرغي او بد مرغي ستاسو په لاس کې ده ۳۵
چگونگی ارائه خدمات بشردوستانه هلال احمر افغانی به جوامع آسيب پذير ۳۶
رضا کار کيست؟ ۳۸

د امتياز څښتن:

د افغاني سرې مياشتې ټولنه

خپرندويه اداره

د اطلاعاتو او خپرونو رياست

داړيکې شمېره

۰۷۲۸۹۰۰۶۷۴

پست بکس: ۳۰۶۶

پته:

افغانستان، کابل، پنځمه ناحيه، افشارسيلو، د افغاني سرې مياشتې ټولنې مرکزي دفتر

www.arcs.af info@arcs.af

@arcsafghanistan

۱۴۴۴ هجري قمري کال

سریزه:

د پېښو پرمهال د افغاني سرې میاشتې او خلکو ټولنیز مسؤلیت

شک نشته چې نړۍ تل له بېلا بېلو پېښو سره مخامخ ده او داسې شیبه به نه وي، چې د نړۍ په یوه سیمه کې د کومې نا څاپي پیښې غبږ پورته نشي.

د بشري ټولنو د ټولنیز نظام د سمولو او په تېره په نا څاپو، عادي او طبیعي پېښو کې د وګړو د ژوندانه د خوندیتوب د موخو د ترسره کولو لپاره تل خیریه مؤسسو او انساني ټولنو ته اړتیا لیدل کیږي، چې البته له دغه راز خیریه مؤسسو څخه یوازې هغه مهال په زړه پورې او اغیزمن کار اخیستل کیدای شي، چې د ټولنې ټول وګړي د دغو مؤسسو ټولنیز رسالت ته پام وکړي او د بېلابېلو مادي او معنوي مرستو په ورکولو سره د خیریه بنسټونو د ټولنیزو موخو په بشپړولو کې ستره او فعاله ونډه واخلي.

له کوم وخت څخه، چې زموږ په هېواد کې د افغاني سرې میاشتې ټولنې ملي خیریه اداره جوړه او د عمل ډګر ته رامنځته شوې، نه یوازې دا چې زموږ د هېواد په ټولنیز، روغتیا او نورو اړخونو او وروسته پاتې وګړو سره په ښه ډول مرسته شوې، بلکې د دغې ټولنې له مادي او معنوي مرستو څخه د نړۍ په نورو سیمو کې هم ګڼ شمېر خلکو ګټه اخیستې او برخمن شوي دي.

حقیقت دا دی چې اوس مهال د افغاني سرې میاشتې ټولنه په نړیواله کچه او په ځانګړې توګه په هېواد کې بشري مرستې په چټکتیا، اغېزمنتیا او پرته له توپیره وړاندې کوي.

ځرنګه چې ټولو ته جوته ده؛ په دې وروستیو کې د زلزلو، سېلابونو، بارانونو او واورې وریدلو له کبله زموږ ګڼ شمېر ېبوزله هېوادوال له ېبلا ېبلو ستونزو سره مخامخ شوي او یو شمیر نورو ته هم مرګ ژوبله اوښتې ده، خو لله الحمد د افغاني سرې میاشتې ټولنه په دې وتوانېده، چې خپلې بشر پالې مرستې هغوی ته په وخت ورسوي.

سره میاشت د خپلې تدریجي او تکاملي پړاوونو سر ته رسولو سره د خلکو لپاره د طبیعي ناوړو پېښو مرستندویه ټولنه پېژندل شوې ده.

د افغانستان باعزته او مسلمان ولس د تاریخ په بهیر کې د انساني عواطفو په څرګندولو سره د خپلو همېنو دلاسنیوي او دغه راز تر خپل وسه د غم ځپلو سره د هر ډول مادي او معنوي همکاریو د وړاندې کولو په برخه کې ښکلی شهرت لري. موږ هیله او باور لرو، چې زموږ د ګران هېواد وګړي په هر کار باندې چې لګیاوي او هر چیرې چې اوسېږي د هېواد په ټولو برخو کې د خپلو نورو هېوادوالو په وړاندې د خپل ټولنیز رسالت د پرځای کولو په موخه د افغاني سرې میاشتې خیریه ټولنې سره هر ډول مادي او معنوي مرستې وکړي او په دې توګه، خپل انساني او اسلامي رسالت او مسؤولیت پر ځای کړي تر څو افغاني سره میاشتې دغه مرستې تر اړمنو او زیانمنو ورسوي. (اداره)

د افغاني سرې میاشتې سرپرست عمومي رئیس

په لوګر کې د ولایتي مجامع پرانسته وکړه

د ۱۴۴۴ سپوږمیز کال د رجب المرجب پر ۲مه د سه شنبې په ورځ په لوګر ولایت کې د افغاني سرې میاشتې د سرپرست عمومي رئیس مولوي مطیع الحق خالص له لوري په ټولنه کې د افغاني سرې میاشتې د استازو پرانیست غونډه د ټولنې، ولسي وګړو او د افغاني سرې میاشتې تر منځ د اړیکو د پیاوړتیا په موخه وشوه.

ناستې ته د وینا پر مهال د افغاني سرې میاشتې سرپرست عمومي رئیس ښاغلي مولوي مطیع الحق خالص ګډونوالو ته له ښه راغلاست وروسته وویل: لوګر ولایت ته په راتګ خوښ دی او ویاړي، چې د قرباني ورکوونکي ولس له استازو سره ناسته کوي. نوموړي وویل: د افغاني سرې میاشتې راشه درشه په دې ولس کې له کونډو، یتیمانو او بې سرپرسته وګړو سره ده، خو دا ډېره سخته ده، چې مونږ د هېواد د ټولو بېوزلو لاسنیوی وکړو؛ مونږ څه باندې یو تېر کال کې ددې ولس د بشري مرستو په برخه کې لاسنیوي ته په کورنۍ او بهرنۍ سطحه هڅې وکړې، چې الحمدلله توانیدلي یو دغه موده کې له درې سوه زره څخه زیاتو کورنیو ته مرستې ورسوو، خو په دغه موده کې مونږ سره دا فکر و، چې څنګه د ولس رښتینی غږ تر مونږ راورسېږي او د افغاني سرې میاشتې مرستې رښتینو اړمنوو ګړو ته ورسېږي؛ د همدې لپاره مو د ولایتي مجامعو فلج برخه بیا را ژوندۍ کړه، ددې برخې په هڅو به د هېواد په هره ولسوالۍ کې ۵ تنه او هره ښاري ناحیه کې ۳ استازي ټاکل کېږي، چې دوی به د ولس ستونزې او ګړاوونه تر مونږ را رسوي او سخت اړمن وګړي به مونږ ته راپېژني؛ ترڅو د افغاني سرې میاشتې مرستې واقعي مستحقینو ته ورسېږي.

ښاغلي مولوي مطیع الحق خالص ګډون کوونکو ته وویل: په ټولنه کې د افغاني سرې میاشتې استازي به ولس ته د افغاني سرې میاشتې د مرستو په اړه پوهاوی ورکوي او د ولس غږ به تر مونږ را رسوي؛ د افغاني سرې میاشتې دروازې د ولس پر مخ پرانیستې دي، هر وخت کولی شي ستونزې تر مونږ را ورسوي؛ له مونږ سره چې څه وي هغه له ولسونو قربان دي .نوموړي وویل: په ټولنه کې د استازو د بهیر له پیل موخه داده، چې د افغاني سرې میاشتې له کارکوونکو ور اخوا د ټولنې له منځه راسخ وګړي د خپل ولس غږ او ستونزې تر مونږ راورسوي؛ ترڅو افغاني سره میاشت د یوې ملي ټولنې په توګه خپل ارزښت وساتلی شي.

ښاغلي مولوي مطیع الحق خالص وویل: ټولنه کې د استازو د ایجاد پروسه یې ځکه ایجاد کړې، چې وکړی شي ولس ته سالم او پر وخت بشري خدمات ترسره کړي

ناســـتې ته لوګر ولایت کې د افغاني سرې میاشـــتې رئیس مولوي قمر ګل نـصرت وویل : باید افغاني سرې میاشتې ته منسوب غړي په پوره اخلاص بـــــشري خـــدمات ترسره کړي او ټولنه کې د افغاني سرې میاشـتې اسـتازي مونږ ته د همکارۍ لاس راکړي . غونډې ته د افغاني سرې میاشتې د کورنۍ پلټنې رئیس مولوي محمد نســـــیم احمدي په خپلو خبرو کـــې وویل: په ولس کـــې د افغاني سرې میاشتې د استازو له ایجاد موخه په امورو کې بشپړ شفافیت راوستل دي .ورپســې د افغاني سرې میاشتې د ولایتي چارو د تنظیم رئیس مولوي مدثـر همـراز خپله وینا کـې وویل: غوره ده، چې ټولنه کـې د استازو له لارې امور په ښه ډول مخ ته یوړل شي او د مشـــورو له لارې تنظیم شي.

ناستې ته په جنوب لویدیځ زون کې د افغاني سرې میاشـتې رئیس ښـــــاغلي مولوي الیاس خېل ناصري وویل: تمه ده په ټولنه کې د افغاني سرې میاشـتې اسـتازي د ولس په اسـتازیتوب مونږ ته هغه وګړي راپه ګوته کړي، چې کور کې د خوراک او پوښاک څه نه لري او د کټه ګورۍ پر بنســـــټ لومړۍ هغه څوک راپه ګوته کړي، چې د ماښـــام ډوډۍ ونه لري. نوموړي وویل: دوی باید له مونږسره همکار واوسي، نه دا چې مونږ ته په کارونو کې ســـــتونزې ایجاد کړي . د ولایتـــي مجامعو رئیس مولوي طیب مبارک غونډې ته د افغاني سرې میاشتې د فعالیتونو له پېژندنې وروسته وویل: په ټولنه کې د افغاني سرې میاشـــتې د اســـتازو وجیبه ده، چې دوی به د افغاني سرې میاشـــتې د رســـمي کارکوونکو فعالیتونه ارزوي او نیمګړتیاوې او خرابۍ به له اړوندو مسـؤلینو سره شریکوي غونډې ته په لوګر ولایت کې د ټولنې د اســـتازو له منځه یو تن غړي خیال محمد مخلص په خپلو خبرو کې وویل: دوی به هڅه کوي، چې هغه وجیبه چې دوی ته د کاري تګلارې له مخې ورپه غاړه ده؛ په صـــداقت ترسره کړي او بـــشري اړتیاو ته په کتو به لومړیتوبونه په پام کې وساتي ورپسې بل غړي مولوي عبدالجمیل وویل: یو بل ته د مرســـتې لاس ورکول یو شرعي اصـــل دی او باید تل یو او بل ته په ټولو خیریه کارونو کې د مرســتې لاس ورکړي؛ نو څکه مونږ ژمنه کوو، چې په لوګر ولایت کې به د ولس په منځ کې د افغاني سرې میاشـــتې ټول اســـتازي په همغږۍ توګه بشپړه همکاري وکړي.

د افغاني سرې میاشتې عمومي رئیس مولوي مطیع الحق خالص د ملي ټولنو د نړیوال فدراسیون مسؤل الیکساندر سره وکتل

د افغاني سرې میاشتې عمومي رئیس مولوي مطیع الحق خالص او د سیمې لپاره د ملي ټولنو د نړیوال فدراسیون مسؤول الیکساندر کابل کې د افغاني سرې میاشتې په مرکزي دفتر کې ګډه ناسته کې پر یو شمېر موضوعاتو خبرې وکړې.

ناسته کې د افغاني سرې میاشتې سرپرست عمومي رئیس ښاغلي مولوي مطیع الحق خالص الیکساندر ته افغانستان ته د راتګ د هرکلي تر څنګ وویل: افغاني سرې میاشتې تېر کال هڅه وکړه، چې بېلابېل ډول اړمنو ته د مرستو سربېره په تېریو کال کې د سیلابونو، زلزلو او وچکالۍ له امله د بې کوره شویو وګړو لاسنیوی هم وکړي او روان کال مو هڅه ده، چې د تېریو کال په پرتله د یادو وګړو لا غوره لاسنیوی وکړو. نوموړي وویل: مونږ روان کال هوډ لرو په بازار کې د ګرځېدونکو سوالګرو، له زده کړو د بې برخو، بازار کې کباړ ټولوونکو ماشومانو او بېوزلو کونډو داسې لاسنیوی وکړو، چې نور اړمن پاتې نشي.

ښاغلي مولوي مطیع الحق خالص وویل: سیلابونو او زلزلو د زرګونو وګړو کورونه نړولي؛ مونږ یې روان کال لاسنیوی وکړ، خو باید ملي ټولنې او نړیوالې مرستندویې ادارې هم افغاني سرې میاشتې ته لاس ورکړي، چې له راتلونکي ژمي وړاندې دوی ته سرپناه چمتو کړای شو.

نوموړي وویل: لازمه ده افغاني سره میاشت او د ملي ټولنو نړیوال فدراسیون ښه همغږي ولري؛ تر څو تدارکاتي ستونزې حل شي، لا نور شفافیت رامنځ ته شي او اړمنو سیمو ته پر وخت مرستې ورسېږي.

ښاغلي مولوي مطیع الحق خالص وویل: افغانستان لا هم له بشري ناورین سره لاس او ګریوان دی، نو باید په ګډه هڅې وکړو، چې په نړۍ کې نورې پېښېدونکې قضیې له افغانستان سره د مرستو د جلب مخې ته خنډ نشي.

ناسته کې د سیمې لپاره د ملي ټولنو د نړیوال فدراسیون سیمه ییز مسؤل الیکساندر وویل: د ملي ټولنو نړیوال فدراسیون به د افغاني سرې میاشتې تر څنګ ولاړ وي او هڅه به وکړي، چې خپل فعالیتونه لا منظم کړي. نوموړي وویل: په پکتیکا او خوست کې له هر چا وړاندې زلزله ځپلو ته د افغاني سرې میاشتې ځان رسول د ستاینې وړ اقدام دی.

د رجب او شعبان میاشتو په ترڅ کې ۲۹۲۹۴۸ تنو ته د پیسو پر مهال ځواب وینه

د پیښو د اداري ریاست د ۱۴۴۴ سپوږمیز کال د رجب المرجب او شعبان المعظم میاشتو په ترڅ کې د هېواد په ۳۰ ولایتونو :(ارزگان، بامیان، بدخشان، بغلان، بلخ، پروان، پکتیا، پکتیکا، تخار، جوزجان، خوست، دایکندي، زابل، سرپل، غور، فاریاب، فراه، کابل، کاپیسا، کندز، کندهار، کنړ، لغمان، لوگر، میدان وردگ، ننگرهار، نورستان، نیمروز، هرات، هلمند) کې ، ۱۵۴۳ تنه بېځایه شوي، ۳٦۴۷۳ تنه زلزله ځپلي، ۳۹۵ تنه یخني ځپلي، ۷۵۳۰ تنه سیلاب ځپلي، ۲۴٦۵۳٦ تنه اړمن، ۴٦۲ تنه معتادین، ۹ تنه د گاز د بېې په چاودنه کې ژوبل شوي تر پوښښ لاندې نیولي؛ یادو خلکو ته گڼ شمېر خوراکي مواد لکه: ۵۱۰۹۰۰ کیلو اوړه، ۵۰۹۸۰ لیتره غوړي، ۵۴۴۴۰ کیلو لوبیا، ۵۳۴۲۰ کیلو وریجې، ۴۹۹۹۰ کیلو بوره، ۴۸۰ کیلو مالگه، ۳۱۸٦ کیلو چای ۲۳٦۸۹ کیلو مکروني، ۸۴۰ کیلو دال، ۱۰۰ کیلو رب، ۳۹۸۰ کیلو کجورې، ٦۰۰ بستې بسکویټ او گڼ شمېر غیر خوراکي مواد لکه: ۴۴۵ ټوکه قرانکریم، ۲۵۰۰ جاینمازونه، ۵۹٦۰۰۰۰ نغدې افغانۍ، ۴۴ عدده ۹۸۷ عدده ترپالونه، ۱۴۸ د پخلنځي لوښو سیټونه، ۱۹۷ د اوبو بوشکې، ۷۰۸۵ کمپلې، ۴۹۷۴۵ کلچې دلاس صابون، ٦۸۲۰ کلچې د جامو صابون، ۱۱۸۰ عدده ښځینه لوپټې، ۱۴۳۱ نارینه پټوگان، ۱۳٦۹۹ ژمنی پوښاک، ۸۸ جمپرونه، ۸۴۴ د ماشومانو د لوبو سامان، ۵۰۱٦ کیلو د جامو پودر، ۱۹۰۰ فرشونه، ۲۰۴ لیتره د لاس اینځلو مایع، ۳۴ پلاستیکونه، ۸۰۰ جوړې ښځینه جامې، ۱۱۰۰ هایجن کیټ، ۲۳۰٦ جوړې څپلکې، ۱۵۸۰ جوړ بوټان، ۴۲۰۰۰ بوټي نیالگي، ۴٦۸۷۵۰ د کروندې سره، ۱۳۷ لیتره د لوښو اینځلو مایع، ۱۳۴ توشکې، ۱۰۰ ماسکونه، ۳۴ خولۍ، ۱۳ روغتیایي کېټونه، ۸۰ د ماشومانو جمپرونه په چټکتیاسره په لازم وخت کې رسېدلي او وېشل شوي ، چې پدې لړ کې ټول ټال ۸۹۲۹۰ تنه له خوراکي موادو، ۱۷۸۰۴۴ تنه له غیر خوراکي موادو، ۲۴۵۴۰ تنه له خوراکي او غیر خوراکي موادو او ۱۰۷۴ تنه له نغدو پیسو څخه مستفید شوي دي.

د رجب او شعبان په میاشتو کې (۶۰۰۵۲۵) تنو ته روغتیایي خدمات

د افغاني سرې میاشتې د ټولنې د روغتیا ریاست د رجب المرجب او شعبان المعظم میاشتو په اوږدو کې د افغانستان په ۳۴ولایتونو کې، چې په کابل کې یو مرکزي روغتون، په کندهار کې یو جامع اساسي صحي کلنیک، ۴۶ اساسي صحي کلنیکونه، ۳٦ صحي فرعي کلنیکونه، ۴۱ ګرځنده صحي ټیمونه، او د ټولنې په کچه په ۲۸ولایتونو کې د لومړنیو صحي مرستو کتلوي معافیت روغتیایي ۴۰ کمپونه، او دارنګ د رواني ناروغانو د حمایت برخه لري ټول ټال (٦۰۰۵۲۵) تنه ناروغانو ته په لاندې یادو برخو کې خدمتونه کړي دي.

- د سوري زړه ناروغانو درمنله.
- لومړني روغتیایي خدمات.
- په بستر کې خدمات.
- ولادت (له ولادت څخه لومړی، دولادت په ترڅ کې او وروسته له ولادت څخه) څارونکي خدمات.
- د کورنۍ د تنظیم خدمات.
- د عادي او پولیو واکسینونو خدمات.
- له پنځو کلو ټیټ عمره ماشومانو لپاره د خوړو، پرمختګ، او ودې خدمات.
- د کرونا ځواب وینه.
- د ټولنې په کچه فعالیتونه.
- د لومړنۍ کرښې او ولایتي دفترونو د کارمندانو ظرفیت جوړونکي خدمات.
- د پروګرامونو د اجراء کېدو او څارنې خدمات.

د زړه دیپارتمنت: (۲۰٦) تنه ماشومان چې پخوا راجستر شوي وه، اووه داخلي روغتونونو (GMC ،FMIC، آریانا، باسط میدیکل کمپلکس، ملت، صحت طفل، امیر حاجي زاده روغتون) ته معرفي شوي دي، او لګښت یې د افغاني سرې میاشتې له بودیجې څخه شوی.

مرکزي روغتون: د سرې میاشتې مرکزي روغتون کې (۲۰۸۳۰) تنه ناروغانو درمنله شوې، او دا راز (۲۱۲) تنه ناروغان په داخلي بستر کې تداوي شوي دي.

ثابت کلینیکونه: په ۴٦ کلینیکونو کې چې پرته له (دایکندي، پکتیا، ارزگان، کنړ) څخه دېرش ولایتونو کې مېشـــت دي ټول ټال (۱۹۱۵۴۳) تنو ناروغانو ته خدمتونه ترسره شوي.

جامع صـــــحي کلینیکونه: (۷۵٦۴) تنه ناروغانو ته د کندهار ولایت په جامع صحي کلنیک کې خدمات ترسره شوي دي.

گرځنده صحي کلینیکونه: ٦۱ گرځنده صـحي ټیمونو په ۳۴ ولایتونو کې (۱٦۲۰۳۸) ناروغانو ته روغتیایي خدمات تـرسره کړي دي.

فرعي صـــــــــحي کلینیکونه: په ۱۱ ولایتونو کې ټول ټال (۸۳۹۲۷) ناروغانو ته روغتیایي خدمات ترسره شوي دي.

د کتلوي معافیت پروژه: د کتلوي معافیت ۳٦ گرځنده ټیمونو او ۴۰ روغتیایي کمپونو کې **۱۳۴٦۲۳** تنو ته روغتیایي خدمات کړي.

د ټولنې په کچه ړومبنۍ مرســـتې: (۱۳٦۹۸۴) تنو نارینه او ښځینه وګړو ته د مصـؤونې زېږونې، کورنیز پلاننگ، د ولادت په ترخ کې او له ولادت څخه ړومبنۍ او وروســـتنۍ څارنې، د نوي زېږېدلي ماشومانو څارنه، واکســـیناسیون، له نس ناستي، مـــلاریا، تنـــفسي او تغـــذي ناروغتیاو څخه د وقایې لارښونې شوي.

(۳۷۳٦۹) تنو نارینه او ښځینه وګړو ته ړومبنۍ روغتیایي مرستې لکه د وړو پرهارونو، د سوزېدل شوو، د جگړې ستر پرهارونو پانسمانونه شوي دي.

(۵۳۸۴) تنه ناروغان د رضاکارانو په واسطه صـحي آسانتیاو ته راجع کړل شوي دي.

(۴۳۵٦) رضاکاران فعال ؤ او رپوټونه یې ورکړي دي.

- درجب المرجب په میاشت کې د کابل ښار ښـونځي د واش پروژې تر پوښـښ لاندې نیول شـوي، او **۲۳۴۹۴** کلچې دلاس اینځلو صابون وېشل شوی دی .

- درجب المرجب په میاشته کې د پنجشـــــیر په ولایت کې (٦۰۰) هایجن کېټ وېشل شوي دي.

- درجب المرجب په میاشـــــته کې د ننگرهار په ولایت کې (۸۰۰)هایجن کېټ وېشل شوي دي.

- درجب المرجب په میاشته کې د سرپل په ولایت کې (۸۰۰) هایجن کېټ وېشل شوي دي.

- درجب المرجب په میاشته کې په کندهار کې (۸۰۰) هایجن کېټ وېشل شوي دي.

- د شعبان المعظم په میاشـت کې د ړومبنیو روغتیایي مرســـتو ٦۰۰ ریفلنگ کېټونه د هېواد په پنځلســـــو ولایتونو کې رضا کارانو ته وېشل شوي دي.

- د شعبان المعظم په میاشـت کې د هېواد په ۱۷ ولایتونو کې د ړومبنیو روغتیایي مرستو المونیمي کېټونه رضاکارانو ته وېشـل شوي دي.

د یادو خدماتو په لړ کـې (٦۰۰۵۲۵) تنو ته ړومبنـي روغتیایـي خدمات، سرترپښـو خدمات، په بســـتر کې داخل خدمات، د ســـــوري زړه د ناروغانو درملنه، د زېږېدنې پر مهال او له هغې څخه ړومبنۍ او ورســتنۍ څارنې، د کورنۍ د تنظیمولو څارنې، د تغذي رشد او ودې ارزونې، د واکســین خدمات، د ړومبنیو صحي مرستو خدمات، سکریننگ خدمات، تشـخیص، بسـتر، درملنه، رجعت ورکونه، او د کــــرونا او رواني نارغیو په هکله لارښونې او مشورې ورکولو خدمات ترسره شوي دي.

اجـــراءات و دست آوردهـــای
ریـــاست رضـــاکـــاران

تدویر ورکشاپ:
به تعداد ۳۴ تن مدیران کلوپ های نماینده گی ها و مدیـران ساحوی در مورد مرور بر طرزالعمل و میتود درسی کلوپ ها در دفتر مرکزی آموزش دیده اند.

بازدید از کلوپ ها و گوشه های سره میاشت در ولایات قندهار و ننگرهار:
در این راستا برای بخش مسؤولین کلوپ ها و گوشه های سره میاشت در قسمت پروگرامها و فعالیتهای جوانان رضاکار معلومات درست ارایه گردید.
تاثیرات این عرصه در جامعه طوریست که جوانان رضاکار در کلوپ ها بطور رایگان آموزش میبینند و از طریق مدیران کلوپ و اساتید جوان رضاکاران مورد تدریس قرار گرفته وسطح آموزش شان بلندرفته است.

آموزش جوانان رضاکار در ۳۴ کلوپ کشور:
سطح ظرفیت (۱۰۰۰۰) تن از جوانان رضاکار که اعم از ذکور و اناث اند و توان پرداخت فیس را در کورس های آموزشی نداشتند، در کلوپ ها توسط اساتید جوان رضاکار بطور رایگان در بخش های (کمپیوتر، انگلیسی، و موضوعات دینی) آموزش دیده اند.

بازدید از بخش فعالیت های رضاکاران:
پروگرام های رضاکاران در زون ساحوی قندهار و ننگرهار به درستی ادامه دارد، همچنان در فعالیت های بشر دوستانه سهم فعال داشته اند، چون اینها قشر از جامعه هستند، از طریق خدمات رضاکارانه در حالت حوادث طبیعی وغیر طبیعی به مردم بی بضاعت و متضرر جامعه کمک و همکاری میکنند.

تدویر ورکشاپ ارتقای ظرفیت مدیران سیستم عضویت:
در ماه رجب به تعداد ۳۰۰ تن رضاکار در ۱۵ نماینده گی های سره میاشت مربوط دفاتر ساحوی (هرات، جنوب غرب و شمال‌شرق) در قسمت کمک های اولیه، حوادث، ونهضت بین المللی وسره میاشت آموزش دیدند.
و نیز در ماه شعبان ورکشاپ ها در زون های ساحوی مزار و کندز که در قسمت پروسه سیستم عضویت، تاریخچه‌سره میاشت و نهضت بین المللی آموزش دیدند، که از آموزش چنین موضوعات میتوانند به درستی اشخاص وافراد جامعه را به عضویت‌سره میاشت جذب نموده که از یک طرف بنیه مالی‌سره میاشت بلند میرود و از طرف دیگر سطح عضویت جوانان درسره میاشت بلند میشود.

جلب و جذب اعضا به سطح دفتر مرکزی و ۳۴ نمایندگی سره میاشت:
به تعداد ۳۵۰ تن عضویت‌سره میاشت را کسب نموده اند که اینها در موردسره میاشت برای مردم جامعه معلومات ارایه نموده تا افراد بیشتر عضویت‌سره میاشت را کسب نمایند.

اشتراک ورزشکاران‌سره میاشت در مسابقات:
این مسابقات به سطح دفتر مرکزی برگذار میگردد، و از این طریق نیز پیام و اصول‌سره میاشت به جامعه منتقل میشود.

فعالیت مرستونها

یکی از فعالیت های عمده هلال احمر افغانی حمایت از خانواده های بی بضاعت و افراد نیازمند به گونه انفرادی که اعم از ذکور و اناث است در سطح مرستون ها تنظیم شده و عملا در این راستا فعالیت مینمایند. مرستون در واقع یک آموزشگاه بوده، ونیز مکانیست که خانواده های بی بضاعت و اشخاص نیازمند با ورود به مرستون در طول اقامت شان رفتار های اجتماعی، زیست باهمی، خانواده های عیار با فرزندان تربیه شده و تعلیم یافته با حفظ کرامت انسانی مطابق طرزالعمل مرستونها دوباره به جامعه میپیوندند. مرستون های هلال احمر افغانی در سطح کشور در پنج ولایت (کابل ، کندهار، ننگرهار، هرات، بلخ) فعالیت دارند. مشمولین که در طی ماه های رجب و شعبان به سطح مرستون ها تحت حمایت قرار دارند: خانواده های بی سرپرست (مشمولین داخلی و بیرونی) افراد نیازمند انفرادی (معلولین ذهنی و معلولین جسمی) جمعا به تعداد (۱۹۶۹) تن ذکور و اناث در مرستونها تحت پوشش قرار دارند.

عرضه خدمات: تهیه سرپناه مؤقت، اعاشه و اباطه مشمولین(مستفید شونده گان داخلی و (بیرونی) اقامه معروفات ، اقامه نمازوتشویق کارمندان و مشمولین در رعایت حجاب در مرستونهای پنجگانه. (۴۶۷) تن از خانم ها و اطفال مشمولین مرستون ها شایستگی کیفیت و مهارت تعلیمی و تربیتی (دروس دینی، سواد آموزی، ریاضی،کمپیوتر و غیره) را کسب نموده اند. آموزش و دست یابی تعداد (۳۱۰)تن سرپرستان فامیل های مشمول به حرفه های درآمد زا (خیاطی، گلدوزی، قالین بافی،گلیم بافی، دست بافی وغیره) در مرستون ها. تداوي امراض مختلف به تعداد ۲۱۵۷ تن، تعلیمات صحي به تعداد ٦۲۷ تن معافیت واکسین به تعداد۵۵۰ تن، و زرقیات به تعداد ۲۷۸تن، و به تعداد ۵۹ تن مریض جهت تداوي به شفاخانه ها ریفر گردیده اند. از آغاز پروسه جمع آوری گدایان در شهر کابل الی اکنون اخیر ماه شعبان به تعداد (۳۰۲۴۲) تن از طرف کمیسیون محترم جمع آوری گردیده اند، که به تعداد (۱۲۵۳۹) تن گدا های خانم، به تعداد (۴۱۵۲)تن گدا های مرد و به تعداد (۱۱۸۳۴) تن اطفال گدا به این نهاد خیریه (مرستون کابل) غرض تثبیت معرفی گردیده اند. از جمله گدایان معرفی شده به تعداد (۵۸٦٦)تن خانم، و به تعداد (۱۳۱۰) مرد، و به تعداد(۷۳)طفل که جمعا (۷۲۴۹) تن گدا میشوند مستحق احتمالی شناخته شده اند. از بدو آغاز پروسه الی اکنون به تعداد (۷۷۸) خانواده که تعداد شان جمعا (۴۲۵۴) تن میشود به اساس حکم مقام محترم هلال احمر به مقدار (۷۸۴۷۰۰۰) افغانی از کمک های نقدی هلال احمر بهره مند گردیده اند. و پروسه جمع آوری سروی، تثبیت و توزیع مساعدت به گدایان اکنون نیز جریان دارد. پروسه جمع آوری گدایان در ولایت هرات توسط کمیسیون مختلط صورت گرفته است که بعد از ارزیابی وسروی برای (٦۹) فامیل که جمعا (۳۲۱) تن بوده به فی تن مبلغ (۲۰۰۰) افغانی ونیز برای ۲۵ فامیل دیگر برای هر فامیل ۵۰۰۰ افغانی توزیع و از کمک های نقدی هلال احمر افغانی بهره مند گردیده اند.

د افغاني سرې میاشتې ټولنې

د هویت پېژندنې نښان

هر ځای هر چاته د درناوي وړ نښان

ادار‌ه

د افغاني سرې میاشتې ټولنې نښان ددې خیریه ملي ټولنې د بشرپال هویت ښکارندوی دی، دا نښان، چې په سپینه ځمکه د دوه کږیو تر منځ د سرې میاشتې نری انځور دی، د طبیعي آفتونو، د جګړې قربانیانو، ناروغو او اړمنو کسانو ته د بې توپیره مرسته رسونې نښه او سمبول بلل کیږي، د سرې میاشتې نښان د درناوي وړ نښان دی، دا نښان سیاسي او ګروهي بڼه نلري، او د ملاتړ او حمایت لپاره کارول کیږي، ځکه د سرې میاشتې کارکوونکي، رضاکاران، وسایط او تاسیسات په دې نښه په نښه شوي تر څو دوی په آسانه توګه وپېژندل شي.

سره میاشت د طبیعي پېښو او جګړې په وخت کې د زیانمنو خلکو د مرستې او لاسنیوي لپاره د خپل مکلفیت پربنسټ پرته له توپیر څخه مخکښ رول لوبوي، که چېرې ددې ټولنې کارکوونکي او رضاکاران په داسې حالاتو کې ونه پېژندل شي او د نښان حمایوي قانون څخه کوم چې، د جینوا په قرار دادونو او ورسره مل دوه پروتوکولونو او د سرې میاشتې د چارو د تنظیم په قانون کې ترې یادونه شوې برخمنه نه وي، خوندیتوب نه را منځته کیږي، کله چې د دوی خوندیتوب او امنیت تضمین نه وي، دوی زیانمن شویو سیمو ته تللی نه شي، او په ډاډه زړه خپل بشرپاله فعالیتونه په سمه توګه نه شي ترسره کولای، چې په پایله کې هغه مصیبت ځپلي او بېوزله کسان چې مرستې ته اړتیا لري بې برخې کیږي اوژوند یې له لویو ننګونو او کړاونو سره مخامخ کیږي. سره میاشت یوه ناپلوه او خپلواکه خیریه ملي ټولنه ده، چې په ستونزمنو او پېچلي حالاتو کې د یو لړ اصولو او مقرراتو سره سم فعالیت کوي. سربېره پر دې سره میاشت په هېواد کې د اعتماد او ډاډ وړ ټولنه پېژندل شوې ده، که چیرې تاسو کوم شخص، نقلیه وسیلې، روغتیایي مرکزونه او نور تاسیسات چې، د سرې میاشتې په نښان باندې مزین شوي وي مخامخ شوئ، وپوهېږئ چې هغه په سره میاشت پورې اړه لري، درناوی یې وکړئ، او که له کومې ستونزې سره مخ کیږي ورسره مرسته وکړئ.

د سرې میاشتې په نښان باندې مزین شوي شخص یا شیانو ته زیان رسول په اصل کې د پېښو له امله زیانمن شویو کسانو ته د خدمت او مرستې څخه مخنیوی دی چې باید ترې ډډه وشي.

که چېرې کوم شخص، سازمان یا ډله د سرې میاشتې له نښان څخه ناوړه ګټه اخلي تاسو کولای شئ د سرې میاشتې کارکوونکو، رضاکارانو، غړو یا دفتر ته خبر ورکړئ، تر څو ددې ناوړه کار څخه مخنیوی وشي، د سرې میاشتې له نښان څخه ناوړه ګټه اخیستنه ددې ټولنې اعتماد او باور ته زیان رسوي، د جینوا د قراردادونو پر بنسټ او ددې ټولنې د چارو د تنظیم د قانون له مخې د سرې میاشتې نښان یوازې ددې ټولنې کارکوونکي او رضاکاران کارولی شي، ددې تر څنګ پوځي روغتیایي کارکوونکي، ملکي روغتیایي مرکزونه او ټیمونه د سرې میاشتې او سور صلیب نښانونه د نښان په شاوخواکې پرته له کومې لیکنې د جینوا د کنوانسیونونو پر بنسټ هم کارولای شي.

د دعـــــا
معنی، فضیلت، ارزښت او ګټې

دوکتور اظهار الحق "عزیز"

د دعاء معنی :

د دعاء لفظ په لغت کې له (د ع و) مادې څخه مشـتق دی، چې په اصل کې په اواز یا خبرو د یو شي میلان ته وایي.

نو دعاء هم الله عزوجل ته د رغبت او میلان په معنــی ده او الله ته دعاء کول، له الله ج څخه غوښـتل او سـوال کول دي او دعوت یو وار دعاء کولو ته وایي.

دعاء په اصطلاح کې: بنده له لورې د خپل رب څخه په زاری، عاجزی او تواضع سره سوال یا د یو شي غوښتلو ته وایي، همدارنګه د خپل رب لویې بیانول یا ثناء او صفت بیانول هم دعا کې شاملېږي.

د دعاء فضیلت او اهمیت:

د دعاء فضـــیلت په ډېرو قرآني آیتونو او نبوي آحادیثو کې ثابت دی، دلته ترې په یو څو بســـــنه کوو، الله تعالی فرمایي: {وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُواْ لِي وَلْيُؤْمِنُواْ بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ} [البقرة: ۱۸٦].

او کله چې زما په هکله زما بندګان در څخه پوښـتنه وکړي (چې زه ورته نژدې یم او که لرې) نو زه ورته نژدې یم، کله چې له ما څخه غوښـــتنه سـوال وکړی نو زه د سـوال کوونکي سـوال قبلوم، کله چې له ما څخه سـوال وکړي، نو دوی دې زما اطاعت وکړي او په ما دې باور ولري، تر څو دوی سمه لار ومومي شاید دوی په سمه لار روان شي.

الله تعالی په بل ځای کې فرمایــي: {وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ} [غافر: ٦٠].

او ستاسو رب وایي چې (ای زما بندګانو!) زما څخه سوال وکړئ، چې زه یې درته قبول کړم، بېشـکه هغه کسان چې زما له عبادت څخه تکبر کوي، ډېر زر به دوزخ ته په داسې حال کې داخل شي چې ذلیله به وي.

رســـول الله ﷺ فرمایي: (د الله تعالی څخه غوښـــتل همدا بندګي ده) عبادت او بندګي ده. رواه الترمذي

په بل ځای کې رسول الله ﷺ فرمایي: یقینًا الله تعالی حیا کوونکی کریم ذات دی، له دې حیا کوي، چې کله ورته یو بنده خپل لاسـونه (د سـوال لپاره) اوچت کړي، چې دواړه لاســـونه یې خالي نا امیده پرېږدي (او هېڅ ورنه کړي). رواه الترمذي وابو داود.

په بل حدیث کې رسول الله ﷺ فرمایي: د الله تعالی څخه غوښتل همدا بندګي ده. څوك چې د الله څخه سـوال نه کوي، الله جل جلاله پر هغه په غصه کیږي. رواه الترمذي.

دا هر څه په دې دلالت کوي، چې سوال کول لوی عبادت او بنده عاجزي او تواضع ده.

په بل ځای کې رسول الله ﷺ فرمایي: یقیناً الله تعالی حیا کوونکی کریم ذات دی، له دې حیا کوي، چې کله ورته یو بنده خپل لاسونه (د سوال لپاره) اوچت کړي، چې دواړه لاسونه یې خالي ناامیده پرېږدي (او هېڅ ورنه کړي). رواه الترمذي وابو داود.

په بل حدیث کې رسول الله ﷺ فرمایي: د الله تعالی څخه غوښتل همدا بندګي ده. څوك چې د الله څخه سوال نه کوي، الله جل جلاله پر هغه په غصه کېږي. رواه الترمذي.

دا هر څه په دې دلالت کوي، چې سوال کول لوی عبادت او بنده عاجزي او تواضع ده.

همدارنګه ټول مخلوقات په ټولو دیني او دنیوي چارو کې الله تعالی ته، تل اړ دي، د مصلحتونو او خیر په پوره کولو کې او یا د ضرر او شر په لرې کولو کې.

الله تعالی ډېر مهربانه دی، څومره مهرباني او رحمت چې پر خپلو بندګانو لري هومره مهرباني مور پر خپلو ماشومانو هم نه لري. الله تعالی هر څه کولی شي، پر هر څه قادر دی او پر هر څه پوهېږي، که څوك ترې په توره شپه کې پټ په زړه کې څه وغواړي هم ورباندې پوهېږي او ورکوي یې، نه اوازونو ته حاجت شته، نه د دروازې ټک ټک ته. که دعاء نه وی، ته به نه وی پیدا شوی او نه به دې ژوند کړی وو.

که د دعاء توفیق نه وی، ته به په ژوند کې بریالی نه وی.

که د دعاء فضل نه وی، تا به رزق نه وی پیدا کړی.

دعاء کول په تا واجب دي او د دعاء قبلېدل د الله فضل دی.

ته الله رب العزت ته فقیر او محتاج یې او هغه عز وجل غني ذات او ستایل شوی رب دی.

د دعاء له اسرارو څخه دا دي، چې تا خپل هغه حقیقت ته متوجې کوي، کوم چې الله پرې پیدا کړی یې، چې هغه نیمګړتیا، کمزورتیا او الله پاک ته اړتیا ده.

د دعاء له ګټو څخه چې مسلمان ترې برخمن کېږي هغه دا دي، چې کله د یو شي په هکله دعاء غواړې نو معناګانې یې په زړه کې ځای نیسي او ایمان یې ورباندې قوي کېږي.

د بېلګې په توګه کله چې د حلال رزق، د نېک اولاد، د ښو اخلاقو او ګټور علم په هکله دعاء وغواړي نو په زړه کې یې ورسره مینه پیدا کېږي او د حاصلېدو لپاره یې کوښښ کوي.

همدارنګه کله چې کفارو او ظالمانو ته ښېرا کوي او له بدو اخلاقو، ریاء اوشرک څخه په الله پنا غواړي، نو په زړه کې یې بد ګرځي او ځان ترې ساتي.

د دعاء ګټې:

دعاء ډېرې فایدې لري ځینې یې په لاندې ډول دي:

۱- په دعاء ستونزې او مصیبتونه ژر لرې کېږي.

۲- دعاء په خپل رب نېک ګمان دی، چې بنده ته تر هر چا نیژدې دی.

۳- په دعاء کولو زړه سپکېږي او اطمنان حاصلېږي.

۴- دعاء د مسلمان لپاره له دښمن او شر څخه د بچ کېدلو وسله ده.

۵- د عاء خیرونه راجلبوي او بلاګانې، مصیبتونه او ناروغۍ دفع کوي.

۶- د دعاء کولو پر مهال انسان د عاجزۍ احساس کوي.

۷- د دعاء کولو په وخت انسان د ضعف او حاجتمندۍ احساس کوي، چې رب یې په هر څه قادر دی او غوښتنې یې ور پوره کوي.

۸- په دعاء کولو سره مسلمان له کبر څخه لرې کېږي.

۹- په دعاء کولو سره مسلمان احساس کوي چې د الله همکاري ورسره همیشه مله ده.

۱۰- په دعاء کولو رب العالمین خوښېږي، چې دا په حقیقت کې د هر مسلمان لویه ارزو ده.

عواقب ناگوار

آتش سوزی و طرق مبارزه با آن

شمس الدین "نوری"

در کنار جنگ، قتل و کشتار، بشریت از ناحیه آتش سوزی نیز شدیداً متأثر و متضرر شده است. اما از سوی دیگر؛ آتش پدیده دیگری است که باعث تحول زنده گی در انسان ها نیز شده است. تاریخ دقیق کشف آتش مشخص نیست، اما هزاران سال قبل انسان ها با دست یافتن به آن، آتش را وسیله برای رفاه و آسایش، برای نجات یافتن از تاریکی و سردی، برای پخت و پز، دور ساختن حیوانات وحشی و بلاخره در صنعت برای ذوب از آن کار گرفت. اما دیری نگذشت که انسان از اضرار و خطرات آن نیز آگاهی یافتند و برای پیشگیری، کنترول و مهار ساختن آتش سوزی اقداماتی را به کار گرفت. بدین مفهوم که آتش با جنبه های مثبت و منفی خویش همیشه بازنده گی انسان ها یکجا بوده است.

افغانستان از جمله کشور های است که پیامد های ناگوار آتش سوزی را بار ها تجربه نموده که تهدید آن بیشتر متوجه سکتور ملی شده است. جنگلات سرمایه ملی کشور اند که آتش سوزی میتواند تهدید بلندی محسوب شود. طور مثال آتش سوزی جنگلات در ولایات نورستان، کنر، لغمان، ننگرهار، خوست و سایر مناطق در سال گذشته، باعث از بین رفتن بیشترین منابع طبیعی و سرمایه ملی گردید. همچنان چندین مراکز تجاری در شهر ها که به کام آتش سوزی ها فرو رفتند، نگرانی های عمیق مردم را در قبال آتش سوزی بر انگیخت.

در فصل زمستان که استفاده از انواع وسایل گرم کننده که با نحوی با آتش مرتبط اند، بیشتر صورت می گیرد. اما متأسفانه این وسایل که اکثراً غیر معیاری بوده و طرز استفاده نادرست از آن ها به عمل می آید، باعث شده که وقایع زیادی از آتش سوزی به وجود آید. از این رو؛ آتش سوزی نه تنها به مثابه یک تهدید مخرب و ویرانگر در بُعد مالی و سرمایه محسوب می شود، بلکه تأثیرات عمیق و جدی جانی و روانی را نیز به هموطنان ما به بار می آورده است.

لازم است از جنبه های منفی آتش نیز معلومات داشته باشیم، تا بتوانیم آتش سوزیها را مهار و کنترول نمائیم. روی این نیازمندی، تمامی شهر های بزرگ جهان امروز با سیستم مدرن مقابله با آتش سوزی (اطفائیه) مجهز می باشند که در این راستا سرمایه گذاری بزرگ و ظرفیت سازی بیشتری صورت گرفته است. واقعیت امر در مقابله با آتش سوزی (اطفائیه)، ارایه خدمات جهت مصوونیت افراد و حفاظت از سرمایه های ملی می باشد که این عملکرد منتج بر حفظ حیات انسان ها و توسعه اقتصاد در جوامع می گردد.

آتش سوزی یا حریق یکی از قدیمی ترین بلایای است که میتواند در زمانی کوتاه، دارایی و سلامتی افراد را به خطر اندازد. بنا به تعریف، حریق عبارت است از سوختن مواد سوختنی یا آتشی نا خواسته که در لحظه وقوع از کنترول خارج شده و معمولاً با دود، حرارت و نور توأم می باشد. و یا؛ آتش سوزی عبارت از آتشی است که از یک منبع حرارتی در لحظه وقوع کنترول ناپذیر حادثه سر چشمه گرفته، یا منبع حرارتی معین کنترول شده را ترک کرده و با نیروی حرارتی خود گسترش و توسعه یافته باشد.

ترکیب به وجود آمدن آتش:

برای به وجود آمدن آتش، ما به عامل اصلی ذیل ضرورت داریم که آن را به نام به مثلث آتش می شناسد:

۱-مواد قابل سوخت، ۲-حجم معین از هوا (آکسیجن) و ۳-حرارت کافی.

این سه عوامل نه تنها نشـــان دهنده ایجاد آتش اند، بلکه طرق خاموش ساختن آتش را نیز مشخص می سازد، زیرا با دور ساختن یکی از این سه عامل، آتش سوزی از بین خواهد رفت. بر همین اساس سه روش اصلی در سیســتم اطفائیه برای خاموش نمودن آتش وجود دارد که عبارتند از:

۱-محدود کردن مواد سوخت (جدا/دور سازی)، ۲-قطع آکسیجن (هوا)، ۳-سرد ساختن.

طبقه بندی آتش سوزی ها:

آتش سوزی ها انواع مختلف دارد که یکی از معمول ترین طبقه بندی، بر مبنای ماده قابل سوخت می باشد. بر اساس موافقت نامه سال ۱۹۷۰ میلادی، آتش سوزی ها در پنج کتگوری به شرح زیر طبقه بندی شده است:

-کتگوری اول: آتش سوزی جامدات و مواد طبیعی: (چوب، ذغال، کاغذ، پنبه و سایر موارد)،

-کتگوری دوم: آتش سوزی مایعات قابل اشتعال و قابل تبدیل به مایع (پترول، دیزل، قیر و سایر موارد)،

-کتگوری سوم: آتش سوزی گاز های مایع شده و گاز های طبیعی و گاز های سلیندر (انلین)،

-کتگوری چهارم: آتش سوزی فلزات قابل اشتعال (سدیم، منزیم، آلومینویم، لیتیوم و سایر موارد)،

-گروه پنجم: آتش سوزی های که از اثر شارتی وسایل برقی به وجود می آیند.

دلایل اصلی آتش سوزی در محل کار:

عوامل که باعث به وجود آمدن آتش ســــوزی می گردد، مختلف بوده مانند عوامل طبیعی و عدم رعایت سیستم مصؤنیت، خطرات آتش سوزی ها را در تأسیســــات باعث می شود. آتش سوزی های عمدی و استفاده نادرست از وسایل برقیو مواد دودزا، ازدیاد بار اضافی با ظرفیت پائین از وسایل برقی وعدم توجه و بی اعتنایی افراد در استفاده از وســایل برقی نیزمنجر به آتش ســوزی و گسترش و شیوع آن می گردند.

اصول وقایه از آتش سوزی:

بنا به تعریف، وقایه عبارت است از جلوگیری از مشتعل شدن مواد قابل اشتعال و اطمینان از عدم وقوع آتش سوزی. اما با آن هم، وقایه یک امر نســبی بوده و هیچ گاه صد در صد اطمینان و تضــمینی وجود ندارد که آتش سوزی صورت نگیرد. لذاضرورت اســـت تا راهکار های در زمینه جلوگیری از وقوع آتش سوزی باید انجام شود.

-وقایع و پیشگیری: کنترول و جلوگیری از مشتعل شدن مواد قابل سوخت.

-شبکه های اخطاری محافظ (ارتباطات): استفاده از سیستم های کشـف و خبر کننده آتش تا در صورت وقوع آتش سوزی، در اولین لحظات سـاکنین یک ساختمان بتوانند خود را نجات دهند.

-طراحی راه فرار و خروج اضطراری: راه ها و مسـیر های خروجی باید به تعداد و ظرفیت مناسب ایجاد و دارای روشنایی کافی وجود داشته باشد.

-محدود کردن: مهار آتش در کوچکترین حد ممکن و جلوگیری از گســترش داخلی و خارجی آتش با استفاده از انتخاب مواد و مصـالح و اجزای ساختمانی مقاوم و مناسب و فضابندی های مناسب.

-خاموش کردن (اطفاء آتش): دسـترسـی به اطفائیه، منابع آبو سـایر خاموش کننده ها که به اندازه کافی وجود داشته باشد. همچنان پارکینگ های وسـایط نقلیه نیز دارای تهویه حرارت و دود باشند.

اهداف اساسی محافظت در برابر آتش سوزی:

-حفظ سـلامتی و جان افراد: در وقت به وجود آمدن آتش ســوزی در یک ساختمان، افراد موجود بتوانند که در کوتاه ترین وقت خودرا به محل امن و بی خطر رسانیده تا از تلفات جانی و صدمات جســمی و روحی افراد جلوگیری به عمل آید.

-حفظ سلامتی و جان تیم نجات دهنده: در وقت وقوع آتش سوزی لازم است تا کارمندان بخش نجات (اطفائیه) نیز به خطر مواجه نگردند و همچنان باید در نظر داشته باشیم که هیچ نوع موانعی در انجام فعالیت های این کارمندان وجود نداشته باشد.

-جلوگیری و به حداقل رسانیدن خســـارات مالی: لازم است تا ساختمان ها و تأسیســـات به گونه اعمار شوند که در وقت آتش سوزی خســارات کمی را متحمل گردند و با محبوس ساختن آتش در داخل قســمت های از ساختمان، مانع گسترش و سرایت آتش به ساختمان های مجاور شود.

طریقه های مبارزه با آتش سوزی:

-آله ضد حریق: اولین وسایل مقابله در برابر آتش سـوزی، آله های ضـد حریق می باشـند که در شـکل، رنگ و اندازه های مختلف تولید و در بازار ها عرضــه می شوند.

-برای خاموش ساختن آتش، سرعت عمل داشته باشید و از بالون ضد حریق یا در صورت نبود آن، ریگ یا خاک استفاده کنید.

-بالون های گاز غیر معیاری، فرسوده و از اثر

-به محض خارج شدن از محیط، برای جلوگیری از گســترش آتش، دروازه را پشت سر تان ببندید.

-در مکان پر از دود، سینه خیز بروید تا از دود های سـنگین و گاز های سـمی دور بمانید.

بیشـتر کسـانی که در آتش سوزی از بین رفته اند، به دلیل سوختگی نبوده، بلکه علت مرگ آنها را استشــمام دود های سمی و گاز های که بر اثر آتش سوزی تولید می شود، می باشد. زیرا آتش سوزی های اخیر در جهان، نشان دهنده آن است که پلاستیک در سیســـتم لین دوانی برق ها، مواد فوم در وسایل مبل و فرنیچر دود های زهری و خفه کنندهرا بیشتر تولید می نماید.

موفقیت در کنترول و مهار ساختن آتش سوزی های به موقع، تشـــــخیص درست، موقعیت آتش سوزی، آله های ضد حریق و افراد تعلیم یافته می باشد. بیائید خود را با این ظرفیت ها آماده ساخته تا مایه نجات دیگران گردیم.

بد هضمي او د هغې درملنه

ډاکتر فريد احمد "لامع"

د بدهضمي تعريف:

بد هضمي عبارت له هغه درد او ناراحتی څخه ده چې په بيړني، مزمن او يا هم په بيا بيا پيښيدونکي ډول د نس په پورتنی برخه کې واقع کيږي.

د روغتيا يوې نړيوالې ټولنې (Rome III committee) بد هضمي داسې تعريف کړې ده:

بد هضمي عبارت د شير صوفيه ناحيې د نس د پورتني قسمت د درد، وختي مړيدل او تر خوراک وروسته د ډکوالي او ناراحتي د احساس څخه عبارت ده.

شا او خوا 15% بالغان له بد هضمي سره لاس او گريوان دي، خو له دوي څخه يې 3% ناروغان ډاکتر ته مراجعه کوي. بد هضمي بايد د زړه د جوش (Heart burn) يا په معده کې د تيزاب د زياتوالي څخه توپير شی. که يو شخص د زړه جوش لري پداسې حالاتو کې د مرۍ او د خولې جوف ته د معدې د تيزابو راتگ يعنې (GERD) هم موجود وي.

د بد هضمي سببونه:

الف ـ د غذا او درملو د نه تحمل له کبله بدهضمي: هغه بد هضمي چې په بيړني ډول د ډېر خوراک کولو او يا ژر ژر غذا خوړلو، روحي فشارونو، د الکولو څښاک او د ډېرې قهوې څښلو له کبله منځته راځي معمولاً په خپله ښه والی موم. اکثريت وختونه د درملونو استعمال د بدهضمی سبب کيږي، چې له دې جملې څخه Aspirin، NSAIDs، ضد ميکروبي درمل لکه (Metronidazole او Macrolids) د شکرې ناروغی ضد درمل، د عصبي او روحي ناروغيو درمل، Corticosteroids، Digoxin او Opoids دي.

ب ـ وظيفوي بدهضمي (functional dyspepsia):

دا ډول بد هضمي تر ټولو معمول ده . يا په بل عبارت که د بد هضمی ناروغان معاينه شي، نو له دوی څخه به ¾ برخه ناروغان کومه عضوي ستونزه ونلري، خو ناروغ د بد هضمی شکايت په معده کې د مغلقو تعاملاتو، د معدې د محتوا د ناوخته تخليه کيدلو ، د غذا سره د توافق نه درلودلو او يا د روحي فشارونو له کبله رامنځته شوې وي.

خو بايد يادونه وکړو چې پورته ذکر شوي شکايتونه خطرناک او د تشويش وړ نه دي او درملنه يې هم اسانه ده.

ج ـ د هضمي سيستم د داخلي فعاليت د خرابوالي له کبله بد هضمي: د بد هضمی په 5 – 15 % پيښو کې د معدې زخم شتون لري، د (GERD)معدې تيزابو پورته کيدل د مرۍ او خولې په لور پيښې له بدهضمی سره ملگري وي، چې ځيني وخت د زړه جوش هم موجود نه وي. د بد هضمي په ډېرو لږو پيښو (0.25 – 1%) کې د معدې او مرۍ سرطان موجود وي، نور علتونه هم موجود دي لکه د Lactoseعدم تحمل او سوء جذب.

د ـ د ایچ پایلوري میکـــــروب:

که څه هم د معدې د زخم لـــــپاره غټ علت کــــــيداي شي، خو دغه میکروب د بد هضـــمی د منځته راوړلو لپاره یو غیر معمول سبب د معدې د زخم په حالت کې کېداي شي.

ه ـ د پانقــــراس ناروغــــــــې:

د پانقـــراس مـــزمن التهاب او د پانقـــراس سرطان په حالت کـــې هم بد هضمي موجوده وي.

و ـ د صفـــراوي لارې ناروغــــــــې:

په شیر صوفیه ناحیه (د خیټې په پورتني قســـــمت) کې او یا د خیټې په راســـــــته پورتنی څلورمه برخه کې د درد شــــــــــتون چې د Cholelithiasis او Cholidicholithiasis له کبله رامنځ ته شوي وي باید له بد هضمی څخه توپیر شي.

کلینیکي موندنې (Clinical findings)

الف ـ د ناروغ شکایتونه او علامې:

ناروغ معمولاً یو یا دوه شـکایتونه لري مثلاً د معدې او یا د معدې څخه لږ پورتني قسمت درد، د زړه جوش، د ناروغ وختي مړیدل، ډېر ټیغونه ایستل، زړه بدی او قی کول.

که چیرې ناروغ د وزن کمیدل، دوامداره قی او دوامدار شـــدید درد ولري، نو په داسې حالاتو کې باید ورته ایـــــــکسری او اندسکوپي معاینات وشي.

وظیفوي بدهضـــــمي معمولاً په ځوانانو کې موجوده وي چې سبب یې ویره او تشویشونه او یا خفگان وي.

ب ـ لابراتواري معاینات:

هغه ناروغان چې عمر یې تر (۵۵) کلونو لږ وي، په غیر اختلاطي پېښو کې باید ورته غیر تهاجمي اولیه معاینات اجرا شي، چې ددې جملې څخـــــــه د H-pylori (Urea breath test او Fecal antigen test) معایناتو نه باید اجرا شي چې پورته ذکر شــــوي میکروب دادوه ټیسټونه ۹۵% دقیق او د اعتبار وړ دي.

که چیرې په یو ناروغ کــــــــــــــې Urea breath test او Fecalantigen ټیســــــتونه منفي وي او ددې تر څنګ ناروغ د NSAIDs څخه هم استفاده نه کوي پداسې حالت کې د معدې زخم (Peptic ulcer) رد کیږي.

ج ـ د انډوسکوپي Endoscopy معاینات: انډوسکوپي هغه ناروغانو ته اجرا کیږي چې عمر یې تر ۵۵ کلونو لوړ وي تر څو د معدې سرطان او د نورو غړو د خطرناک حالت په باره کــې معلومات راکـــړي، او همدارنګه هغه ناروغان چې خطري علایم لکه د وزن کمښـــــــــــت، ستونزمنه بلع، دوامدار استفراقات، د وینې بهیدنې شواهد او کم خوني ولري باید ورته انډوسکوپي اجرا شي.

درملنه: هغه ناروغانو ته چې عمر یې تر ۵۵ کلونو لږ وي او هم هغه ناروغان چې خطري علامې نلري باید عرضي درملنه اجرا شي، خو نورو ټولو ناروغانو ته او هم هغه ناروغانو ته چې عرضي درملنې ته ځواب نه وایي باید د هضمي جهاز د پورتنۍ برخې انډوسکوپي اجرا او وروسته یې درملنه وشي.

عرضي درملنه څه ډول اجرا کیږي؟ ځوان ناروغان چې اختلاطي شوي نه وي کیداي شي چې ورته د H-pylori ټیسټ اجرا شي او که لازمه وي باید درملنه یــــــــــــې وشي او یا ورته Proton pump inhibitors مثلاً Omeprazole توصـیه شي. هغه ناروغان چې درمل تر استعمال وروسته یې اعراض بیا بیا پیښــــــیدونکي وي، دوی ته هم باید د H-pylori معاینات اجرا شي. کوم ناروغان چې د H-pylori ونلري، پداسې حالاتو کې هغوی وظیفوي بدهضـمي او یا د معدې د تیزابو ګرزیدل د مرۍ او خولې په لور ناروغي لري چې باید دا ډول ناروغان د څلورو اونـــــیو لـــــــــپاره د Proton pump inhibitors په واسطه تداوي شي.

خو کوم ناروغان چې د H-pylori میکـروب ولـري هغوی ته باید Antibiotic therapy + Peptic ulcer درملنه اجرا شي.

د وظیفوي بد هضمی درملنه:

عمومي کړنې: کوم ناروغان چې د بد هضـــمي لږ اعراض ولري هغوی د ژوند او خوراک په طریقه کې د تغیر راوستلو په سبب کیدای شي ژر ښه والی ومومي. هغه ناروغان چې تر خوراک کولو وروسته ډمه والي احســـاس کوي هغوي باید ډېره غذا ونه خوري او هغه غذاوې باید وخوري چې لږ وازدې او غوړ ولري.

طبي درملنه د درملو توصیه او تطبیق پر وظیفوي بد هضـــــمی باندې دومره موثره نه تمامیږي شاو خوا ۱/۳ برخه ناروغان د زړه د ډاډ ګیرنې سره ښه والي مومي.

د ۸ ـ ۴ Proton pump inhibitors د ناروغان د ۱۰-۱۵ % اونیو درملنې سره ښـــه والی مومي چې هغوی ته دغه درمل توصــــیه کیــــــــــــــــــــږي: Omeprazole , Esomiprazole, Rabeprazole20 mg یا ددې پــــــــــــــــــــــــرځای Dexlansoprazole30 mg یــــــا Lansoprazole توصیه کیږي.

پورته ذکر شوې درملنه په ځانګړي ډول د هغو ناروغانو لپاره ګټوره ده چې د شـــیر صـــوفیه ناحیې درد ولري. د ځینې ناروغانو لپاره ممکن د خفګان ضـــــد درمل Desipramine او یا Nortriptyline د ۱۰ ـ ۵۰ mg پورې د شپې خوب ته د تللو په وخت توصیه شي.

همدارنګه کــــیداي شي ناروغ ته (Prokinitic agent مــــثلاً metoclopramide) د ۵ - ۱۰ mg د ورځې درې ځله توصـــیه شي.

اسلام و زندگی

دکتور محمد یحیی "مجددی"

اسلام برعکس سایر ادیان و مذاهب مجموعهء متشکل از دین و زندگی است. اسلام دین کهنوت نبوده بلکه شامل و دربرگیرندهء ابعاد مختلف زندگی می باشد وبرای بهبود زندگی و ترقی آن ارشادات ورهنمایی های گرانبهای دارد. دلیل و شواهد بی شماری وجود دارد که نشان میدهد دین اسلام در پهلوی عبادات ترکیز زیادی بر امور دیگر زندگی و نیازمندی های آن نیز نموده است و زندگی را هرگز جدا از دین نمی داند. بگونه مثال وقتی خداوند متعال بندگان خویش را به حصول رضایت وخشنودی خویش و بدست آوردن نیکی های آخرت امر می نمایند در عین حال آنان را توصیه می کند تازندگی دنیوی را نیز فراموش نکنند، الله تعالی می فرماید: ﴿وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا﴾، «و در آنچه خدا به تو داده، سرای آخرت را بجوی و بهره ات را از دنیا فراموش نکن". به همین معنی شامل ترین دعای قرآنی که در همهء نمازها تکرار می گردد از نیکی های دنیا قبل از نیکی های آخرت سخن می گوید آنگاه که می فرماید: ﴿اللَّهُمَّ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ﴾، «پروردگارا! به ما در دنیا نیکی عطا کن، و در آخرت (نیز) نیکی (عطا فرما) و ما را از عذاب آتش نگه دار».

رویه مرفه اسلام بر جوانب دیگر زندگی مانند تداوی و معالجه نیز ترکیز می کند که این امر به نوبهء خویش میتواند مثال دیگری در راستای اهمیت دهی زندگی در دین اسلام باشد، رسول الله صلی الله علیه وسلم می فرمایند: "يا عِبَادَ اللهِ تَدَاوُوا فإنَّ اللَّهَ لم يضَعْ داءً إلَّا وَضعَ لَهُ شفاءً"، «ای بندگان الله تعالی، علاج کنید زیرا که خداوند متعال هیچ بیماری را به وجود نیاورده مگر اینکه برای آن شفا نیز وضع کرده است».

همچنان درباره‌ء بازسازی، عمران و ترقی دنیا تشویق و ترغیب صورت گرفته است. در احادیث در می یابیم که رسول الله صلی الله علیه وسلم می فرمایند: "إنْ قامَتِ السَّاعةُ وفي يدِ أحدِكُم فَسيلةً فإنِ استَطاعَ أن لا تَقومَ حتَّى يغرِسَها فلْيغرِسْها"، «اگر قیامت برپا شد و در دست یکی از شما نهالی بود و اگر توان غرس آنرا قبل از ایستادن داشت پس آنرا غرس کند».

به همین منوال اسلام جوانب مختلف زندگی همچو تربوی، اقتصادی، سیاسی، عسکری وغیره ابعادزندگی بشر را دقیقا مورد غور و بررسی قرار داده ورهنمودهای در ارتباط به آن ارشاد فرموده است.

در جانب دیگر چنانچه اسلام عبادت را محور یگانهء دین قرار نداده است، مگر هدف اززندگی را نیز خورد و نوش، لهو و لعب و مشغول شدن کامل در امور دنیا نگردانیده است، هدف زندگی را بطور آشکارا به بندگان خود بیان نموده و می فرماید: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ «من جن وانس را نیافریده ام مگر برای اینکه مرا عبادت کنند» و طلب دنیا و هدف گردانیدن آنرا باعث ناکامی و بی بهره ماندن از آخرت دانسته است. خداوند متعال می فرماید: "﴿مَنْ كَانَ يُرِيدُ حَرْثَ الْآخِرَةِ نَزِدْ لَهُ فِي حَرْثِهِ وَمَنْ كَانَ يُرِيدُ حَرْثَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ مِنْهَا وَمَا لَهُ فِي الْآخِرَةِ مِنْ نَصِيبٍ﴾ «کسی که کِشت آخرت را بخواهد، در کشت او می افزاییم وکسی کشت دنیارا بخواهد از آن به او می دهیم و او در آخرت هیچ بهره ای ندارد»، به این معنا که نباید با داخل شدن در دین امور دنیارا فراموش کرد و نه اینکه بخاطر دنیا دین را فراموش کرد بلکه توازن و تعادل را باید همیشه در نظر گرفت. در سورهء بقره این امر واضح تر می شود وقتی که مشاهده می کنیم خداوند متعال می فرماید: ﴿فَمِنَ النَّاسِ مَن يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا وَمَا لَهُ فِي الْآخِرَةِ مِنْ خَلَاقٍ *ومنهم من يقول ربنا اتنا في الدنيا حسنة و فی الاخر حسنة وقنا عذاب النارِ *أولئك لهم نصيب مما كسبوا والله سريع الحساب﴾

از مردم کسانی هستند که می گویند پروردگارا! به ما دنیا عطا کن و او را در آخرت بهره ای نیست *و از آنان کسانی هستند که می گویند پروردگارا! به ما در دنیا نیکی عطا کن، و در آخرت (نیز) نیکی (عطا فرما) و مارا از عذاب آتش نگه دار *ایناننند که از آنچه بدست آورده اند، بهره ای دارند. و خداوند سریع الحساب (زود شمار) است.

هدف از این نوشتار در این موضوع در پهلوی تفصیل آنچه که مجملا ذکر شدرد بر اوهام و گمان های کسانی می باشد که تصور غلطی از دین اسلام داشته وزعم دارند که این منحصر به عبادات بوده و اتباع خودرا از امور دنیوی منع می کند و یا به اصطلاح دیگر آنان را مامور به توجه به آخرت و چشم پوشی از دنیا و ترک آن می کند، و به یاری خداوند متعال در این نوشتار تلاش صورت می گیرد تا این مسائل تحت عناوین مستقل در این سلسله گنجانیده شده و خدمت خوانندگان عزیز تقدیم گردد.

تر ټولو غوره مرسته

ادراه

پوهاوي له پخوا څخه په ټولنو کې شتون درلود، او د یوې ټولنې خلکو به یو بل له پېښو او یا ټولنیزو کارونو څخه خبرول، خو دا چې څومره او څرنګه ؟ دا دهغه وخت تر اړتیاو او امکاناتو پورې اړه لري، لکه پخوا وخت کې به په هر کلي کې یو کس د جارچي په نوم اوسېده، او خلکو به هغه ته کال په کال څه غنم او بل څه ورکول، او د هغه دنده به دا وه چې کله کوم ټولنیز کار یا پېښه کېدله نو جارچي به د کلي په یو لوړ ځای کې په لوړ غږ آواز کاوه او خلک به یې پوهول، خو دا پوهاوی به تر هم هغه کلي او یا د اړتیا په صورت کې د شا او خوا کلیو پورې وه، خو اوس چې په مونږ باندې د الله تعالی فضل شوی، په داسې یو وخت کې د ځمکې په مخ شتون لرو چې ټوله ځمکه یا ټوله نړۍ د یوه کلي پشان شوې، یوه خبره یا یوه پېښه کولای شي چې په څو دقیقو کې ټولې نړۍ ته ورسېږي او یا ټوله نړۍ پرې خبره شي،

نو که اوس هم موږ دې ته پام نه ساتو، او یا په بې خبرۍ کې ژوند کوو هغه زمونږ خپل کمی ده، او یا په بل عبارت که موږ له داسې پېښو څخه چې پرې خبر یو یا یې په هکله معلومات لرو او نا خبره خلک پرې نه خبروو زموږ کمی ده، ځکه اوس په نړۍ کې نړدې له ټولو ګروسره د خبرولو او خبرېدلو وسایل شته چې نه خبرېدل د غفلت مانا لري او نه خبرول د بخل مانا لري، او بله دا چې طبیبان وایي وقایه تر معالجې آسانه او ارزانه ده، یو حقیقت دی.

د بېلګې په توګه :

که یوه کلي ته چې د غره په لمن کې مېشت دی، خبر ورکړل شي چې هوا ګرمه شوې او کېدی شي واوره په کلي باندې ښویه شي، او کلی به لاندې کړي، نو په یوه خبر چې کېدلی شي لس افغانۍ لګښت هم ونلري، د ټول کلي سر او مال خوندي کېږي، نو د لس افغانیو په لګښت وتوانېدو چې د لکونو تاوان مخه ونیسو نو معلومه شوه چې پوهاوی تر مرستې ډېر ارزانه، آسانه، او اغېز من دی.

که موږ خپل ماشومان پدې پوه کړو چې له اورسره لوبې مکوئ، یا په بل عبارت د رسول الله صلی الله علیه وسلم په خبره عمل کول خپل عادت کړو چې د ویده کېدو پر مهال رڼا یې بنده کړئ، (په هغه وخت کې رڼایي د اور له یوې ډیوې څخه وه) یا بریښنایي سامان چې ضرورت ورته نوي بند کړو نو په حقیقت کې مو د یوې سترې پېښې مخنیوی کړی چې کېدی شي له یوه واړه بڅرکي څخه ټول کور حتی ټول کلی او ښار اور واخلي.

که موږ خپله ټولنه پوه کړو چې په لګښت کې له تعادل څخه کار واخلي، یا د اړتیا په اندازه لګښت وکړي، او اړتیا هم وپېژني، بډایان دې کمځواکو سره برسېره پر زکات نورې صدقې او مرستې وکړي، او فقیران پدې پوه کړو چې د مرستو په تمه پاتې نشي او له ځان څخه نا هیلې نشي- او ممکنه شته چارو ته مخه وکړي، ځان له کار او کسب څخه ستر یا لوړ و نه بولي، نو په حقیقت کې مو د فقر او لوږې چې لویه تباهی ده مخه نیولې ده.

که موږ د خپل نبي ـ علیه الصلاة و السلام ـ په پوهاونې ځان پوه کړو چې د راکړې ورکړې، خوراک څښاک لپاره ښي لاس وکاروو، او د کیڼ لاس کارونه هم وپېژنو، په اوداسه ویده شو او سهار تر هر څه ړومبی اودس وکړو، له استنجاء څخه ړومبی او وروستی خپل لاسونه واینځو، له مادي او معنوي مردارې څخه ځان وژغورو نو د ډېرو داسې رنځونو مخه به مو نیولې وي چې تر اوسه لا انسانانو پېژندلي هم ندي.

که موږ خپل نوي ځوانان او بشپړ ځوانان د وخت په ارزښت پوه کړو چې هغوی د خپل دیني او ټولنیز رسالت وپېژني، په ټولنه کې زیار وباسي زدکړې وکړي، د هېواد پر مختګ کې د زړه له کومې ونډه واخلي نو په لنډ وخت کې به مو انشاء الله لاسونه په نړۍ کې بر وي او د نړیوالو له احتیاج څخه خلاص، او سر لوړی ژوند به مو خپل کړی وي.

او دارنګه که موږ عام وګړي د سرې میاشتې په اصولو، کړنو، موخو، او مرستو په څرنګوالی پوه کړو له یوې خوا به مو د کار کوونکو او رضاکارانو ژوند خوندي پاتې وي، له بلې خوا به مو ټولنه ملاتړ وي، موږ به کولای شو چې پدې پوه شو چې اړتیا چېرته ده؟ تر ټولو ډېر اړمن څوک دی؟ څه شي ته ډېره اړتیا ده؟ خو په پټو سترګو دې پوښتنو ته ځواب وینه ډېر لګښت ته اړتیا لري، او که په سیمه کې له وړاندې څخه خلک پوه شوي وي چې سره میاشت شته څه کوي او څه غواړي، نو موږ به پدې کې بریمن یو چې د خلکو درد او غم کم کړو په زخمي زړونو باندې پټۍ کېږدو، د یتیمانو اوښکې پاکې کړو او لنډه دا چې د هر ناسور ټکور شو. و ما ذالک علی الله بعزیز.

زکـــام یـا ولگـــی

ژباړه: اواب

دزکام درملنه،لاملونه، نښې نښانې، چټکه درملنه

کله چې په ســـــــيمه يا کور کې دزکام ناروغتيا راشي نورو ګړي اندېښمن شي چې په زکام اخته نشي، او لدې څخه د خلاصون لپاره لـياري چارې لـټوي، خو لدې سره سره هم په ياده ناروغــتـيا اخــته کېږي، نومو ړې ناروغتيا د کال په ټولو فصـــــلونو کې موندل کيږي، خو په ژمـي کـې ډېره خپــريـږي ، او خلک د درملو په لټون کــې بوختيـږي، نو غواړم چـې پدې هکله چې زکام څنګه وپيــژنو، کوم درمل استعمال کړواو ځان څنګه وژغوروڅه وليکم.

زکام ته په انګليسي ژبـــــــــهCOMMON COLDوايي، چې دNASOPHARYNGITISاوRHINOPHARYNGITIS پــــه نومونو هم يادېږي، دا د تنفسي دستګاه په پورتنۍ برخه کې چې ډېر وخت پوزه تر اغېزې لاندې نـــيسي اړونده ناروغي ده،زکام په عامه توګه له سترپا، د سړو احسـاس ،پرنجي، اوسر خوږي سره پيل کيږي، چې ټوخی، د ســـــتوني خوږ، د پوزې اوبه بهېدل او تبې سره دوام مومي، او له يوې اونۍ تر لسو ورځو پورې پاتې کيږي،

او ځنې علايم خو يې ممکنه ده چې تـر درې اونيو پورې هم پاتــې شي، له دوه ســـوو څخه ډېر ويرســـونه دزکام عامل کېدی شي، خو سره لدې هم راينو ويرسونه (چې ۹۹ ډولونه يې پېژندل شوي دي) تر ټولو ډېر ستر عامل پېژندل شوی دی،دزکام عامل ويروسونه کولای شي چې تر اوږدې مودې پورې راينو وايروس تر اتلس ســـــاعتونو پورې په سيمه کې ژوندي پاتې شي، او کېدلی شي چې له لاســـونو څخه ســــــترګو او پوزې ته ولاړ شي، چې همدا يې د عفونت ځای دی، ياد ويـروس د پـرنجـي ،ټوخــي، او په ويـروس ککړووګـړو يا ځايونو سره د اړيکې په ترڅ کـې منتقل کېدی شي ،ځنـې پدې باور دي چې په سړه فضـــــا کې پاتې کېدل ددې رنځ لامل وي او ځکه پــــــــه دري کـــــې يې سرمـــــــا خورده ګي بولي چې ، دا خبره ثابته شوې نده بلکه رد شوې هم ده،د پورتنۍ تــــــنفسي ــــــ دستګاه عفونت د بدن په غړو باندې د ډېر عفوني کېدو پر بنســـټ وېشـل کيږي، چې پوزه، منځني تش ځايونه، ستونی او يوه يا دواړه سترګې ، چې پړسوب يا سوروالی مومي

تر اغېزې لاندې راولي، د يادې ناروغۍ نښـــــې معمولا د ځان په امنيتي سيســـتم پورې اړوند وي. د زكام او آنفلوانزا توپير كله ګران او كله نا ممكنه وي، په آنفلونزا كې هم داسې نښـــــې لكه سر خوږى، د غړو خوږېدل، او كلكه تبه وي، چې دا په زكام كې هم كله چې پرمختللى شي ليدل كېږي. د الله سبحانه قدرت دى چې له زكام سره په هر ځل اخته كېدلو كې د انســـان ځان يو دفاعي جوړښـــت را منځته كوي، تر څو دغه ناروغ بيا په نوموړي ويروس اخته نـــشي، خو دا چې د زكام ويروسونه دوه سوه ډوله دي، نو بار بار اخته كېدل پدې معنى ده چې هر ځل انســان له بېل ډول ويروسونو سره مخ كېږي، نو لدې كبله هر انســـــان د ژوند په اوږدو كې كېدى شي چې پنځوس ځله په زكام اخته شي مــــــــشران په كال كې يو يا دوه ځله او ماشومان په كال كې له شپږو تر لس ځلو پورې اخته كېدى شي .

لدې كبله چې ياد ويرسونه دوه سوه ډوله دي، نو طب نـــشي كولاى چې د زكام واكســـــــين جوړ كړي، او تر اوس مهال پورې د يادرنځ لپاره كوم ځانګړى درمل هم ندى جوړ شـــوى. كه څه هم ياده ناروغي د تبې له ځنې درملو سره لكه (اســـــتامينوفين) يا د پوزې بهېدلو ضـــــــد لكه (انتي هيســـتامين)كميږي، كله نا كله احتمالا د باكتريايي ناروغۍ د پيښـــېدلو په صورت كې لكه (برونشسيت، د پوښتيو بريښونه، سينوزيت، او داخلي غوږ عفونت) په شتون كې له انتي بيوتيک څخه ګټه اخيســـتل كيږي، خو انتي بيوتيكونه د زكام په ويـروس باندې هېڅ كومه اغيزه نلـري. ځنــې پدې اند دي چــې د ويتامين C يا د ګبينو خوړل، هم كولـــى شي چـــې، د زكام په علايمو كې كمښت راولي، خو دا هم په بشپړه توګه ثابته شوې خبره نده.

په عامه توګه د يادې ناروغۍ مخنيوى آسانه ده ، ځكه دا ويرسـونه تر لنډې مودې پورې ژوندي پاتې وي، چې د لاســـــــونو بيا بيا اينځل يې هم د خلاصـــــون يوه لاره ده، او ځنې دا هم وايي چې په پوزه او خوله باندې د ماسک اچول هم اغيزمن دي.

زكام د پورتنۍ تـــــــنفسي دستګاه عفونت دى، چې په آسانۍ سره منتقل كيږي. ويروسونه دبكتريا په خلاف سلولي جوړښت نلري، د زكام ويروس د ENVELOPEدېوال لرونكى دى، نو ځكه د نورو ويروسونو په پرتله ډېر مقاومت لرونكى دى، ســـــاينس پوهان پدې اند دي چې ويروس ژوندى ندى، او د تكثير لپاره بايد د سلولونو په شاوخوا كې ځاى ونيسي.

كيدى شي، چې نور ويروســـونه هم د زكام عامل شي، لكه: كرونا ويروس چې (10%-15%)، د انســـاني پارا آنفلوانزا ويروس (10%-15)، د انســـاني تنفس سنسيشـال، آدنو ويروس (5%)آنتروويروس او د متاپنومو ويروس.

نو ګورو چې د ويرسونو ډولونه ځښـــت ډېر دي، خو له دوه سوه څخه ډېر وېروســـونه په زكام پورې اړه لري، ســاينس پوهان تر اوســـه هم له ۲۰ـ ۳۰ %پورې بوډا ګانو كې د زكام په علتونو ندي پوهېدلـى، كه څه هم په درملنه كـې پوهېدنه اړينه ده چــې د رنځ عامل ويـروس دى نه دا چــې كوم ډول ويروس دى. په زكام كې راينو وايروس تر ټولو ډېر عامل كيدلـى شي، او له ۳۰ـ ۸۰٪ د زكام ناروغيو عامل همدا يو ثابت شـــوى دى، راينو وايروس د پيكورنا ويروس له كورنۍ څخه دى، چې په ۹۹ مختلفو ډولونو كې شـــامل دى، ۲۰ نانومتره قطر لري، كه پنځه زره ويروســــونه سره يو ځاى شي نو يو مليمتر مـــربع ځاى نيولـــى شي. C ډوله راينو ويـــروس په ۲۰۰۷ كال كــــې پېژندل شوى دى، او په ټوله نړۍ كې ليدل شوى دى، C ډوله ويروس د A او B ډوله ويروس پرتله ډېـر كلک دى، راينو ويـروس له پـروتئين او پلي نو كلئوتيد سره د يو معمولي ژنوم (RNA) لرونكى دى چې د انسان DNA ته ورته عمل كوي.

دا ويروســـونه د فارنهايت ۹۱ درجه د ځان د ودې او پرمختيا لپاره مناســـبه تودوښه بولي، چې دا تودوښه د پوزې په څوكه كې موندل كيږي.

د كرونا ويروســـونه هم د معمولي RNA ژنوم لرونكي دي. پدې ويروس باندې د اخته كېدو خطره په هغه ماشـــومانو كې چې د زړه په ناروغۍ اخته دي، او هغه بوډاګان چې بله ناروغـي هم ولـري ډېره وي. معمولا هغه زكام چې عامل يې كرونا ويروس وي ډېر كلک وي، كرونا ويروس چې له راينو ويروس څخه وروسته د زكام ســتر عامل بلل كېږي، په ژمي او اوړي كې د زكام باعث كېدلى شي. كه څه هم كرونا ويروس ډېر په ځناورو كې

لیدل کېږي ،خو بیا هم پنځه ډوله یې داسې دي چې د انسان تنفسي سیستم تر اغیزې لاندې نیسي ، دا ځرګندونه چې د ناروغۍ علت کرونا ویروس دی اوکه نه لږ ګرانه ده، ځکه چې کرونا ویروس په لابراتوارونو کې په آسانۍ سره وده نکوي.

د آدنو ویروسونو جوړښت په دوه معمولي DNAکې شامل دی،چې تر اوسه پورې ۴۰ ډوله یې پېژندل شوي دي،خو یواځې ځو ډوله یې په ګوته شوي دي چې د ناروغتیا عامل کېدی شي.

د تنفسي سنسیشیال ویروس کولای شي چې په نوي زېږېدلي ماشومانو کې په ځانګړي توګه هغه چې له مودې څخه رومبی زېږېدلي وي او سن یې له کال نه ټیټ وي او په هغه وګړو کې چې د سګو په تلپاتې ناروغتیا اخته وي، د سینه بغل (د سګو خوږ) ناروغتیا را منځته کړي.

د زکام نښې نښانې:

د زکام عامې نښې د پوزې بهېدل، د پوزې بندښت،ټوخی، د ستوني خوږ وي، او ځنې نور علایم هم شته لکه د غړو خوږېدل، ستوماني احساسول، اشتهاء نه درلودل. د ستوني خوږ ۴۰٪وګړي لري،او ټوخی نږدې٪۵۰ وي، کوم ټوخی چې له زکام څخه را منځته شوی وي معمولا وچ او پرلپسې وي،نیم په نیمه وګړي د غړو په خوږ اخته وي.

تبه په مشرانو کې ډېره کمه لیدل کېږي خو په ماشومانو کې مروجه وي.ممکنه ده چې سپکه تبه تر ۳۸،۹ درجو پورې ولیدل شي. ځنې نور ویروسونه چې د زکام لامل کېږي کېدی شي هیڅ نښې نښانې ونلري، د سینې بلغم یا د پوزې اوبه کېدی شي بې رنګه یا زېړ او یا شین وي،خو دا رنګونه دا نه ځرګندوي چې موجوده عفونت له ویروس څخه دی او که له بکتریا څخه،زکام معمولا تر دوه ورځو پورې له ستوماني، د یخنۍ احساس، پرنجې او سرخوږ سره پیل کېږي، وروسته یې نورې نښې ځرګندېږي، لکه: پوزه بهېدل او ټوخی،دا نښې په ویروس له اخته کېدو څخه ۱۶ ساعته وروسته ځرګندېږي، معمولا د ناروغتیا له پیل څخه تر دوه یا ځلورو ورځو پورې خپلې لوړې کچې ته رسېږي. یاد علایم معمولا یوه اونۍ یا لس ورځې وروسته ختمېږي،خو ځنې نښې لکه وچ ټوخی ممکنه ده تر درې اونیو پورې پاتې شي.له ۳۵ تر ۴۰ موارد داسې وي چې له لس ورځو هم اوړي، او ۱۰٪ موارد وکې تر پنځه ویشت ورځو هم اوړي. د ناروغۍ نښې د بدن د امنیتي جوړښت لخوا ځرګندېږي نه د ویروس له لوري. هغه ضد عفوني کوونکي مواد چې د سپینو ګلبولونو لخوا تولیدېږي، کولای شي چې د بدن سلولونو ته تاوان ورسوي، او یا د آنزایم د تولید باعث شي ، او ددې په نتیجه کې د بدن داخلي شیمیایي غبرګون را منځته کېږي،او د ناروغتیا نښانې ځرګندېږي.

رینېتونې خبره دا ده چې د ناروغتیا نښانې د وینو درګونو په منځ کې او د عصبي مغلقو اوبدل شوو تارونو او غوټو له غبرګون سره ځرګندیږي. د پوزې د بندېدلو دلیل دا دی چې د پوزې د کندې په منځ کې رګونه پړسوب مومي، چې ددې پړسوب د اندازې کنترول عصبي رګونه کوي، چې نوراپي نفرین (یا نورادرنالین) جوړوي، کله چې پوزه التهاب وکړي، که د پوزې د یوې کندې لاره بنده شي او بله کنده تشه وي، نو په هغې کنده باندې فشار راولي او د پوزې جوړښت ته باکتریا یا ویروس لاره مومي، د پوزې د کندې برسېره د سینوس کنده (تش ځای)هم له باکتریا یا ویروس څخه ډکېږي، چې د ماشومانو د داخلي غوږ د سینوزیت او عفونت لامل دی،ټوخی چې د زکام له وروستیو نښو څخه دی،دلیل یې د ستوني او د هوایي لاندینیو لارو تورم او عفوني کېدل دي،وچ ټوخی دا ځرګندوي چې فوقاني هوایي لارو التهاب کړی،او بلغم لرونکی ټوخی دا ځرګندوي چې لاندېني هوایي لارو التهاب کړی.

د زکام لومړنۍ نښې:

د ستوني خوږ، پوزه بهېدل، له سترګو څخه اوښکې بهېدل، پرنجې، ټوخی، د ځان خوږ او ستوماني، د خپګیان احساس.

د زکام وروستنۍ نښې:

سرخوږ، دغږ کښېناستل، تبه، د غوږ ډب کېدل،وچ ټوخی، د بندونو خوږ، او د عضلو خوږېدل.

د زکام درملنه:

تر اوس مهال پورې له بوټو څخه داسې درمل ندي تر لاسه شوي چې د زکام دوره لنډه یا ختمه کړي، نو ځکه شته درمل ددې لپاره دي چې ناروغ آرامه کړي او د رنځ علایم سپک کړي. کافي آرام کول، د بدن د اوبو د ساتلو په موخه د اوبلنو څښل، له تمنو اوبو سره د مالګې غړغړه کول، هغه چارې دي چې له پخوا څخه هم وې، او کېدی شي ګټور هم وي.

که کومه بله عارضه نوي نو له اوني ښخه تر لسو ورځو پورې ناروغي په خپله له منځه زي، او که کومه بله عارضه پيښه شي نو معمولا انتي بيوتيک ته اړتيا ده، چې کېدی شي له درې تر شپږو ورځو اوږده شي. خو پام چې درمنله د داکتر له هدايت سره سمه کوئ، نه په خپل سر.

لاندې کړنې کېدی شي چې څه نا څه اغيزه ولري:

ــ په خپل کور کې استراحت کول، په ځانګړې توګه هغه مهال چې ناروغ تبه ولري، د آنفلوانزا لپاره تر ټولو ښه درملنه استراحت دی. استراحت له ويروس سره په جګړه کې له بدن سره مرسته کوي.

ــ ډېر اوبلن خوراکونه کول، لکه: ساده اوبه، د مېوې اوبه، ښوروا، او نری شانته سوپ.

ــ په ورځ کې څو ځل په ساده تمنو اوبو يا مالګينه تمنو اوبو سره غړغړه کول کېدی شي د ستونی خوږ او تخنېدل کم کړي.

ــ په پوزه کې مالګينه اوبه څڅول کولای شي پوزه خلاصه او نرمه کړي، ځکه دا دپوزې د داخلي پوستکي په نرمېدلو کې او له دې سره د پوزې د بهېدلو په کمښت کې مرسته کوي.

ــ د يادې ناروغۍ د مخنيولو په تکل بايد لاسونه بيا بيا واينځل شي په ځانګړي توګه هغه مهال چې پوزه څنډوهل کيږي او يا کله چې غواړئ خواړه وخورئ.

ــ خوږېدونکي غړي په يوه ګرمه توکړه ټکور کول هم ګټور دي.

درمل :

دزکام يا ولګي اوآنفلوانزا لپاره هېڅ درمل نشته، انتي بيوتيکونه ويروس له منځه نه وړي، ځنې درمل يواځې دزکام او انفلوانزا د علايمو په کمښت کې مرسته وکړي، خو ښه خبره دا ده چې د درملو له کارولو څخه ړومبی له داکترسره مشوره وکړی شي.

د التهاب ضد درملونه يا آرامونکي درمل: دا ډول درمل معمولا خوږ ښه کوي، يا د تبې ګرمښت ټيټوي. اسپرين په خپل سره هېڅ کله مه خورئ، په ځانګړې توګه ماشومان چې، دوی ته هېڅ کله هم اسپرين ورنکړئ، کله چې ماشوم د ويروسي ناروغتيا به حالت کې اسپرين وخوري کېدی شي يو ډول آنسفاليت يا مغزي التهاب ومومي، دارنګه د پوستکې حساسيت هم رامنځته کولای شي.

د ټوخي ضد درملونه:

له هغه درملونو څخه چې د ټوخي لپاره کارول کيږي، دکستروموتورفان هم دی. خو که ستاسې له ټوخي سره ترشحات وي نو ياد درمل مه کاروئ.

اکسپکتورانتونه (خراشکي جلا کوونکي):

دا درمل کولای شي چې د ستوني خراشکي نري کړي، او د ټوخي پر مهال په آسانۍ سره جلا او بهر شي، چې لدې ډول درملو څخه يو هم ګايافنزين دي.

د پوزې سپرې: (د پوزې او ستوني خلاصونکي)

هغه درمل چې پوزه او ستونی ښه خلاصولی شي يوه بېلګه يې پسودوافدرين ده.

خوراکي رژيم:

د آنفلوانزا په ترڅ کې معمولا اشتهاء نوي، کېدی شي په لومړي وخت کې يواځې مايعاتو ته ښه اشتهاء ولرئ، بيا وروسته وروسته، پرته له درملو څخه نشايسته لرونکي موادو ته لکه ډوډی، وريجې، بوره، پخه غله او پاخه کچالو ته هم اشتهاء ومومئ.

په ورځ کې لږ تر لږه بايد اته ګيلاسه اوبه وڅښئ، (په ځانګړي توګه هغه مهال چې تبه ولرئ) ډېر اوبلن خواړه استعمالول لکه د مېوې اوبه، چای، او ګاز نه لرونکې نوشابې کولای شي د خراشکو په نري کېدلو کې مرسته وکړي.

ويتامين C لرونکي خواړه د ناروغۍ په لنډېدو کې اغېزه لري.

د غوړو، سره کړو، او مصاله لرونکو خوړو له خوړلو څخه په کلکه ډډه وکړئ.

خوب او آرام کولو سره ستاسې بدن کولای شي چې له وېروس سره په ښه توګه مبارزه وکړي، او خپل ټول قوت د هغه په مقابل کې وکاروي.

د ستوني خوږ او خارښت، وچ او لنډ ټوخی، د پوزې بندښت د دې ناروغتيا رواجي نښانې دي، چې د زکام پر مهال له مونږ ټولو سره وي، او له هغې سره کړېږو، د زکام بشپړه درملنه تر پنځو ورځو وي، خو که د ويروسي ناروغتيا پر مهال د خپل د ژوند چارې او خواړه بدل کړو کېدی شي زر تر زره ترې خلاص شو.

اوبه وڅښئ:

کله چې زموږ بدن له ولګي سره مبارزه کوي نو د مایعاتو څښل ډېر اهمیت لري، او زموږ له بدن سره ډېره مرسته کوي، نو ځکه لږ تر لږه په ورځ کې شپږ ګیلاسه اوبه وڅښئ، په اوبو برسېره د مېوې اوبه او د سبو اوبه هغه چې خوږې شوې نوې هم وڅښئ. خو د قهوې او ټینګ تور چای له څښلو څخه ډډه وکړئ، ځکه چې یاد څیزونه د بدن اوبه نورې هم کموي، ډېرې اوبه څښل ستاسې له بدن سره مرسته کوي، هغه دا چې زهري او زیاده مواد په چټکتیا سره له بدن څخه باسي، او ددې لامل کېږي چې وینه او سلولونه په آسانتیا سره کار وکړي.

خوب وکړئ: کله چې تاسې ویده کېږئ او یا آرام کوئ نو بدن ته مو په ریښتنې بڼه وخت ورکړی چې خپله ټوله انرژي د ویروس په ضد وکاروي، خوب او استراحت ددې لامل کېږي چې ستاسې د بدن د امنیتي سیستم کړنه ډېره او ګړندۍ شي، او خپل ټول توان له ویروس سره په جګړه کې وکاروي. چې د شپې پر مهال لږ تر لږه اته ساعته ویده شئ، او د ورځې په ترڅ کې هم څو لنډ مهالي خوبونه وکړئ.

قوي کوونکي مواد وکاروئ:

کله چې ستاسې بدن له ویروس سره جګړه کوي، نو ددې لپاره چې قوي او غښتلي پاتې شي، او کولای شي چې له ځان څخه دفاع وکړي نو انرژي او قوي کوونکي خوړو ته اړتیا لري. خو بیا هم سره کړي خواړه، مالګین خواړه، غوړ او خواږه خواړه مه خورئ، د دې پر ځای د سپکو او مغز لرونکي خوړو څخه ګټه واخلئ، هغه خواړه چې هضم کېدل یې ګېډې ته آسانه وي، د بېلګې په توګه: مېوې، سابه، هغه غلې چې غوړ ونلري او له ماغزو، پروتینونو، معدني مواد او فایبر څخه ډک وي د ناروغ بدن ته ډېر ګټور دي. او بلن خواړه له ناروغ سره ډېره مرسته کوي. د بېلګې په توګه: د چرګ سوپ د چټکې درملنې لپاره ډېر ګټور دی، د چرګ سوپ غیر التهابی خواص لري، او د موکوسونو حرکت د لنډې مودې لپاره ګړندې کوي، چې په نتیجه کې د پوزې احتقان آراموي، او د پوزې له داخلي پوښ سره د ویروس اړیکه کموي.

درمل: په بازار کې دزکام لپاره ډېر درمل موندلی شئ، خو تاسې ته زما وړاندیز دا دی چې کله په تاسې کې دزکام نښانې پیل شوې، نو تاسې په ورځ کې څلور وخته او په هر وخت کې څلور سوه ملي ګرامه ویټامین C له خوراډېرو اوبو سره استعمال کړئ، او برسېره پر دې په هرو شپږو ساعتونو کې یو زینک تابلیت هم وخورئ.

په اسلام کې د ښځې مقام

شریف الله "افضلی"

وَآتُوا النِّسَاءَ صَدُقَاتِهِنَّ نِحْلَةً فَإِنْ طِبْنَ لَكُمْ عَنْ شَيْءٍ مِنْهُ نَفْسًا فَكُلُوهُ هَنِيئًا مَرِيئًا. (آیه _ ۴ _ سورة النساء)

او د ښځو مهر په ښه زړه (فرض ګڼلی) ورکړئ، که هغوی پخپله خوښه یو څه تاسې ته بخشش کړي نو تاسې هغه په خوند سره خوړلی شئ، چې حلال او بی ضرره دي.

ښځه چې د انساني ټولنې په جوړښت کې سم نیم یا له نیم څخه ډېره اغېزه لري، الله سبحنه و تعالی د خاصو فعالیتونو لپاره په داسې یو جوړښت را منځته کړې ده ، کوم چې د هغې له فعالیتونو سره اړخ لګوي، هغه د انساني نسل د پاتې کېدو لپاره په ټولنه کې تر ټولو مهم رول لوبوي، د انسان د پیدایښت په لومړنیو ورځو کې د انسان د سالمې روزنې لپاره داسې کړاوونه په غاړه اخلي ، چې د نارینه له توان څخه اوچت دي، خو له بده مرغه د تاریخ په اږدو کې دسرکښو ټولنو تر منځ ښځه داسې تر پښو لاندې شوې ده چې په یادولو سره یې د سړي زړه بریښي، چا ژوندۍ ښخې کړې، لکه چې الله تعالی له هغوی څخه په دفاع کې فرمايي: (و اذا الموؤدة سئلت، بای ذنب قتلت) کله چې له ژوندۍ ښخې کړل شوې څخه پوښتنه وشي، چې په کومه ګناه ښخه کړل شوې ده، ښځه له ټولنې څخه د میاشتنۍ ناروغتیا پر مهال بیدیا ته شړل شوې ده، لکه چې اوس مهال هم پهٔشرکي ټولنو کې همدا چلند ورسره کیږي، چا د هغې له وسې اوچت په داسې کارونو ګومارلې ده، چې په کولو سره یې د ملا هډوکي کاږه شوي دي، چا د مال له لرلو څخه په بشپړه توګه محرومه کړې ده، او چا عملاً په بازار کې پلورلې ده، لکه چې اوس مهال هم په ډېرو مارکیټونو، روغتونونو، او داسې نور تجارتي ځایونو کې یواځې او یواځې د خلکو د زړونو را ښکلو لپاره استعمال کړې، چا یې تصویرونه په تجارتي مالونو باندې یواځې د همدې لپاره لګولي چې مال یې ښه وپلورل شي، خو همدا اسلام ؤ چې د ښځو ژوند یې وژغوره، هغې ته یې مالي حقوق ورکړل، لکه چې هغوی یې په میراث کې برخمنې کړې، که اقتصادي اړخ ته لږ زیر شو ښځه په میراث کې د سړي نیمه برخه اخیستلی شي، چې همدا ټکی دنیا والو ته د انتقاد ګوته ده خو دې ته یې پام نده چې، د ښځې لګښت او مصارف څه شی دي، ښځه که د پلار په کور وي نو لګښت یې د پلار په غاړه ده، او که پلار نوي نو د ورور په غاړه ده او که واده شي نو د خاوند په غاړه ده، بر سېره پردې چې له خاوند څخه مهر هم اخلي، او که خاوند مړ شي نو زامنو په غاړه ده ، نو څوک چې لګښت ونلري، ټول خرڅ او خوراک یې د بل په غاره وي ، پدې معنی ده چې هغه له ټولو څخه غني او بډای کیدی شي، اسلام هغې ته د مشورې حق ورکړ، لکه چې د حدیبي په واقعه کې تر ټولو کامیابه مشوره د نبی کریم صلی الله علیه وسلم

د مېرمنې وه، ښځه په کور کې پاتې کېدل پدې معنی نده چې هغه دې په کور کې بندي وي، بلکه دا يې د ارزښت د لوړوالي په معنی ده،ځکه ارزښت لرونکی شئ په خوندي ځای کې ساتل کيږي، او بله دا چې هغه په بهر کې د کار او بار له دارنده پېتې څخه معاف کړل شوې ده، او داسې هم نده چې ښځه په کور کې هېڅ کوم مسؤليت نلري، بلکه هغه د بچو هغه ستره لارښوده او روزونکې ده کومه چې بچي ورته هره شيبه اړتيا لري، يو ماشوم د روزنې پر مهال هومره شفقت او مهربانۍ ته اړتيا لري چې له مور څخه پرته هېڅ څوک يې نشي-ورکولای، هغه په هېڅ ورکتون کې نشي موندلای،نور خو پرېږده د هغه وړ شفقت پلار هم نشي پرې باندې کولای، گورئ ! يو انسان د ژوند په ورستي مهال د هغه شيانو سپارښتن کوي کوم چې تر ټولو ډېر مهم او ارزښتمن وي، او رسول الله صلی الله عليه وسلم د حجة الوداع په خطبه کې د ښځو او له هغوی سره د چار چلند په هکله سپارښتن کړی دی، او فرمايلي دي: (استوصوا بالنساء خيرا) نو معلومه شوه چې اسلام ښځې ته ډېر لوړ مقام ورکړی، چې بل هيڅ دين ورته دومره حق او عزت نه دی ورکړی. له عايشه رضی الله تعالی عنها څخه روايت دی، چې رسول الله صلی الله عليه وسلم فرمايلي: په تاسو کې غوره انسان هغه څوک دی، چې له خپلې مېرمنې سره ښه سلوک او غوره اخلاق کوي او زه په تاسو کې له خپلو مېرمنو سره د غوره سلوک او اخلاقو خاوند يم. ريښتيا هم که موږ په دقت سره ورته ځير شو اسلام د ښځينه وو مقام ته ډېر ارزښت ورکړی دی. د اسلام ستر لارښود محمد صلی الله عليه وسلم څخه وړاندې به خلکو لوڼې ژوندۍ په ځمکه کې خښولې او اوس هم دا عادت په نړۍ کې شته او چې د چا به لور پيدا شوه دا به يې لوی شرم او عار گڼلو. د محمد صلی الله عليه وسلم له بعثت سره د ښځو مقام دومره اوچت شو، چې بل هېڅ دين دومره حق او عزت نه وو ورکړی اوتر اوسه پورې په اسلامي ټولنو کې د ښځو ټول جايز حقوق خوندي دي، چې د هغې ارزښت يې په داسې ډول لوړ کړی دی،چې په نورو غير اسلامي ټولنو کې يې ساری نه ليدل کيږي، په غير اسلامي هېوادنو کې د مور ورځ په کال کې يو ځل لمانځل کيږي، هغه هم په يوه وړه ډالۍ يا يوه گېډۍ گلانو ، خو له نېکه مرغه په اسلامي ټولنو کې وگړي هره ورځ د مور ورځ بولي، چې هر وخت مور ويني بيا يې لاس او پښې ښکلوي او خدمت يې کوي .په غير اسلامي ټولنو کې د ښځې د عمر په زياتوالي سره د ښځې عزت کمېږي اوپاملرنه ورته نه کيږي، خو د اسلام په مبارک دين کې د عمر په ډېرېدو سره د ښځو عزت نورهم ډېرېږي، خبرو ته يې پاملرنه کيږي او په ټولنه کې ځانگړی ارزښت ورکول کيږي، محمد صلی الله عليه وسلم په يوه حديث کې فرمايي: جنت د مور او پلار تر پښو لاندې دی، نو موږ مسلمانان بايد هڅه وکړو؛ ترڅو د خپلو ميندو عزت او درناوی وکړو. او له دې لارې جنت ته لار ومومو. او پيغمبر صلی الله عليه وسلم د مور او پلار نافرماني په لويو گناهونو کې حساب کړې ده، همدارنگه پيغمبر صلی الله عليه وسلم فرمايي: چا ته چې الله (ج) دوه يا درې لورگانې ورکړي او هغه يې تر واده کيدو پورې سمه روزنه وکړي الله (ج) به ورته جنت ورکړي.

په غيرې اسلامي هېوادونو کې د ښځو سره چلند

۱-په چاپان کې د مېرمنو طلاقولو دويم لامل دهغوی وهل دي.

۲-په ۱۹۸۰زېږديز کال کې يوازې د برازيل په ساوباولو ښار کې ۷۷۲ مېرمنې دخپلو خاوندانوله لوري وژل شوې وې.

۳-له درې تر څلورو ميليونه ښځو پورې هر کال د مېړنو او مينه لرونکو له لاسه د توهين او سپکاوي سره مخ کيږي.

۴-په امريکا کې په هر لسو ثانيو کې يو ښځه د نارينه له خوا له ناوړه چلند سره لاس او گرېوان کيږي.

پورته ذکر شوې يواځې يو څو بېلگې وې، چې موږ يې دلته يادونه وکړه، خو په حقيقت کې يې کچه ډېره لوړه ده، نو هغه څوک چې زموږ په ټولنه کې د مېرمنو د دفاع نارې وهي او غواړي غربي فرهنگ دلته پلی کړي، نو ودې گوري، چې آيا د دوی په ټولنو کې دښځې انساني کرامت خوندي دی کنه،په حقيقت کې دا هغه ټولنې دي، چې مېرمنې په کې د نارينه وو د ظلم او استبداد له امله له گڼو ستونزو سره لاس او گرېوان دي .

څرنگه چې د کورنۍ چارې له سرپرست پرته نه بېول کيږي، نو د کور دسرپرستۍ حق يې نارينه ته ورکړی، ځکه هغه د کور لگښت پر غاړه لري او ددې توان لري، چې د کورنۍ اړتياوې پوره کړي. نارينه په خپلو مېرمنو واکمن او د چارو سمبالوونکی دی، دا په دې معنی، چې الله تعالی نارينه په ښځينه وو غوره گرځولی دی ځکه الله جل جلا له په نارينه کې ځينې ځانگړتياوې پيدا کړي، چې هغه ددې لامل کيږي، چې دا ستر مسؤليت په غاړه واخلي. له ابو هريره رضی الله تعالی عنه څخه روايت دی، چې حضرت محمد صلی الله عليه وسلم فرمايي: ښځو لپاره خير غواړئ، ځکه هغه د نارينه له کيڼې پښتۍ څخه پيدا شوې ده،په دې وروستيو کې ساينس ثابته کړې، هغه هڅې چې د ښځې او نارينه د مساوات برابرۍ لپاره کيږي ځکه ناشونې دي، چې ښځې نه شي کولی هغه کارونه وکړي؛ کوم چې نارينه يې سرته رسوي.

ډاکتر روجرزسپرای: دا ثابته کړه چې د نارينه او ښځينه وو په مغز کې توپير ده، ځکه خو ناشونې ده، چې په احساساتو او عکس العملونو او درول په لوبولو او فکر کې ښځې او نارينه سره برابر کړای شي، نو موږ وايي دا په دې دلالت کوي، چې د نارينه نيم مغز هغه کار سر ته رسوي کوم چې ښځې يې د مغزو په دواړو برخو سرته رسوي، دا څېړنهدا جوتوي، چې د ستونزو په هواره ولو او سالم فکر کولو کې نارينه ته خدای جل جلاله ورکړی استعداد او اهليت تر ښځې دوه برابره زيات او اوچت دی.

نارينه داسې نه ده لکه ښځه، خو هر يو چې د کوم کار لپاره پيدا شوی دی هغه ورته اسان ده او هر يو د خپل فطرت سره سم خپل کارونه سرته رسوي.خو ددې مطلب دا هم ندی، چې دښځې کمزوري او د هغې فطري نيمگړتيا د هغې عيب دی، بلکې د هغې لپاره يوه جلا ښکلا ده.

جایـــگاه
تعاون و همکاری در اســـلام

استاد شمس الحق "کاکړ"

تعاون و همکاری یکی از اصول فضـــــایل اخلاقی است که در تعالیم اسلامی بر آن تاکید شده است. در دین مبین اسلام حاکمیت توحيدي در تمام ابعادزندگي فردي و اجتماعي انسـان، والاترين هدف به شمار مي رود که تحقق آن درزندگي اجتماعي به اين است که انسـان همه را بنده خدا و خود را نيز عضوي از پيکره عظيم آنان دانسته و در صورت تعارض يا تزاحم منافع اجتماعي با منافع او، مصالح اجتماعي را بر منافع شخصي و گروهي ترجيح دهد که اين اقتضاي عقل سليم است، چرا که پـروردگار متـعال اخـتلاف و چـند دسـتگي را نشـانه بي خـردي معـرفي فرمـوده انـد.

موضوع تعاون و همکاري به عنوان ضرورتي اساسي بر اي بهبود امور، کاهش مسائل و مشکلات و ضامن بقاي انسانها مورد توجه اديان الهي بوده و به اشکال مختلف محل تأکيد و توصيه قرار گرفته است خداوند متعال در قرآن کريم سوره و آيه بسـياري موضوع تعاون و همکاري مردم و امت را مطرح کرده و بندگان خودرا به همکاري و کارهاي نيك و پاك و خير و عدم همکاري در کارهاي مـشرکانه و گناه آلود دعوت فرموده است

معنا ومفهوم تعاون:

تعاون از ریشه (عون) و به معنی یاری کردن «یاری رساندن» و اعوان به معنی «یاران»، «دوسـتان»، «کمک و امداد» آمده اسـت ولی مفهوم تعاون درزمینه بحث ما، همکاری متقابل و مشـارکت و معاونت دو جانبه اسـت. یعنی افراد جامعه در جهت آسـایش ورفاه خود ناچار به کمک به همدیگر هسـتند و این استعانت و امداد در جهت خیر و اصلاح حال همدیگر، سعادت بشریت را تضمین می کند.

برخی از نویسـندگان، مانند استاد محمد ابوزهره، مولف کتاب «تکافل اجتماعی»، مترادف تعاون را «همکاری» می دانند ولی مفهومی که در تعاون هسـت، در همکاری نیسـت شرط لازم در همکاری، وجود احتیاج مشـترک است در صورتی که در تعاون این چنین نیسـت یعنی علاوه بر نیاز مشترک، تمایل انسـان ها به معاضدت با یکدیگر نیز شرط است بر همین اسـاس است که گفته می شـود، رفتار تعاونی، محتاج به حداقل «روح با همی» و اعتماد به یکدیگر اسـت و لذا تعاون چیزی فراتر و بالاتر از همکاری است. تعاون انگیزه ای است که قادر اسـت شخصـی را تشـویق نماید تا در فعالیت های روزمره خود را وقف خدمت به دیگران در جهت نیل به اهداف عالی الهی انسانی نماید.

تعاون و همکاري در آيات قرانکريم: در قرانکريم به آن اشاره شده است، وهمين امر نشانگر اهميت و ارزش آن است. خداوند در سوره مائده ميفرمايد: (و تعاونوا على البر و التقوى و لا تعاونوا على الاثم والعدوان واتقوا الله ان الله شديد العقاب) سوره المائده آيه ۲۱ و (همواره) در راه نيکي و پرهيز گاری با هم تعاون کنيد و (هرگز) در راه گناه و تعدی همکاری ننماييد و از خدا بترسيد که عقاب خدا بسيار سخت است. در اين آيه هم جانب مثبت و هم جانب منفی قضيه بيان شده است، و در اين اشاره شده که تعاون وهمکاری بايد هم در دعوت به نيکی ها وهم در مبارزه با بدی ها انجام گيرد.

آنچه درباره تعاون در اين آيه آمده، يک اصل کلی اسلامی را بيان می کند که شامل همه مسائل اجتماعی، حقوقی، سياسی و اخلاقی می شود. بنابر اين آيه، مسلمانان بايد در کارهای نيک و پسنديده با يکديگر همکاری و مشارکت داشته باشند. از اين رو، همکاری در کارهای خلاف شرع و عرف مانند قاچاق مواد مخدر، پخش نوار و سی دی های مبتذل، همکاری با افراد و متجاوزان حقوق بشر، ممنوع و گناه است، چنان که در آيه قبل نيز دعوت به همدستی در پرهيزکاری و کارهای نيک شده و از همدستی به گناه و تعدی بازداشته است. تعاون و همکاری انسان ها با يکديگر، پاداش های فراوانی دارد.

همچنان الله متعال فرموده: (والعصر ان الانسان لفی خسر الا الذين آمنوا وعملوا الصالحات و تواصوا بالحق و تواصوا بالصبر) العصر ۱-۳
قسم به زمانه که انسان در خساره و تاوان است مگر کسانی که ايمان آورده و کارهای شايسته انجام داده اند و توصيه به حق کرده اندو توصيه به شکيبايی کرده اند. اين سوره کوتاه شامل معانی زيادی بود، از جمله: تواصی به حق، که همکاری در عدالت و تقوا است.

مصاديق تعاون و نيکی درايه زير شمرده شده است
الله متعال ميفرمايد: {لَيْسَ الْبِرَّ أَنْ تُوَلُّوا وُجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلكِنَّ الْبِرَّ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَالْمَلائِكَةِ وَالْكِتابِ وَالنَّبِيِّينَ وَ آتَى الْمالَ عَلى حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبى وَالْيَتامى وَالْمَساكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَالسَّائِلِينَ وَ فِي الرِّقابِ وَ أَقامَ الصَّلاةَ وَ آتَى الزَّكاةَ وَالْمُوفُونَ بِعَهْدِهِمْ إِذا عاهَدُوا وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْساءِ وَالضَّرَّاءِ وَ حِينَ الْبَأْسِ أُولئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَ أُولئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ}. (سوره بقره/. ۱۷۷)
نيکی آن نيست که روی خودرا به طرف مشرق کنيد و يا به طرف مغرب بلکه نيکی برای کسی است که به خدا و روز آخرت و ملائکه و کتاب آسمانی و پيغمبران ايمان داشته باشد و مال خود را با آن که دوستش می دارد به خويشاوندان و يتيمان و مسکينان و راه ماندگان و دريوزگان و بردگان بدهد و نماز را بپا دارد و زکات بدهد و کسانی اند که به عهد خود وقتی عهدی می بندند، وفا می کنند و از فقر و بيماری و جنگ، خويشتن دارند، اينان هستند که راست گفتند و همينها اند که تقوی دارند.

ابعاد مختلف تعاون و همکاری
دين مبين اسلام بر پايه تعاون و همکاری متقابل استوار است و ابعاد مختلف تعاون در اين شريعت مقدس مطرح است. تعاون در بُعد اجتماعی و سياسی: چون حج و نماز، جهاد، امر به معروف و ....
تعاون در بُعد اقتصادی، مانند: عشر و زکوة و ماليات و انفاق و...
تعاون در بُعد اخلاقی: رعايت حقوق والدين و همسايگان و ارحام و مسلمين و...

و به طور کلی تعاون در اسلام همان گونه که در آيه شريفه دوم از سوره مائده بيان شد بر پايه نيکی و نيکوکاری است يعنی همکاری و مشارکت امت اسلامی بر دو اصل بسيار مهم استوار است، اول: تقوا و دوم: نيکوکاری، و به خوبی می دانيم که تقوا و نيکی امر واحدی هستند که بنيان آن را ايمان تشکيل می دهد.
در آياتی از کلام الله مجيد مؤمن و نيکوکار در مقابل کافر و مفسد قرار می گيرد. همان گونه که مؤمن در جهت خير، نيکی، احسان و امداد است کافر در پی فساد، فحشا، ستم و جور می باشد و خداوند متعال از نيکوکاران با نام «محسنين» در آيات بسياری اسم برده که دو نشانه ايمان و تقوا در آنها از صفات بارز و ارزشمند است، در آيه شريفه دوم سوره مائده وقتی تعاون را بر محور تقوا و نيکی قرار می دهد بلافاصله عدم همکاری و مشارکت در «اثم» و «عدوان» را مطرح می سازد يعنی مشارکت در هر نوع خصومت و ستم ورفتار ناروا قدغن است.
يکی از نمونه های تعاون و همکاری، امربه معروف و نهی از منکر است. از نظر اسلام، سرنوشت فرد و جامعه به هم پيوند خورده است و سلامت و زيان هر يک بر ديگری تأثير می گذارد. از اين رو، دين مقدس اسلام برای دور ماندن جامعه از سقوط و تباهی، مؤمنان را به برقراری فريضه امربه معروف و نهی از منکر ميان خودشان سفارش می

مقدس اسلام برای دور ماندن جامعه از سقوط و تباهی، مؤمنان را به برقراری فریضه امربه معروف و نهی از منکر میان خودشان سفارش می کند و می فرماید: {والْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتِ بَعْضُهُمْ اَوْلِيَآءُ بَعْضٍ يامرون بِالْمَعْرُوف وَيَنْهَوْنَ عَنِ المُنْكَر}[التوبة: ۷۱]. و مردان وزنان با ایمان دوستان یکدیگرند که همدیگر را به کارهای پسندیده وا می دارند و از کارهای ناپسند باز می دارند. آن که امر به معروف می کند، در حقیقت در انجام گرفتن کارهای نیک با دیگران همکاری می کند و کسی که نهی از منکر می کند، که فرمود: (در انجام گناه و تعدی، با دیگران هم دستی نکنید).

روایت است که خداوند به جبرئیل وحی کرد که: «فلان منطقه را به خاطر جنایاتی که دارند، هلاک کن! جبرئیل از خداوند عفو یک زاهد را درخواست کرد، ولی خطاب رسید که او را نیز هلاک کن! جبرئیل علت هلاک عابد را از خدا پرسیده خداوند فرمود: من به او امکانات دادم و او را بر مردم قدرت دادم، ولی او در راه امر به معروف و نهی از منکر از امکانات و قدرت خود، استفاده نکرد». از این رو، سکوت در برابر کارهای زشت و ناپسند دیگران نه تنها جامعه را به سوی تباهی می برد، بلکه خشم خدا را نیز برمی انگیزد.

تعاون و همکاری در احادیث پیامبر صلی الله علیه وسلم

پیامبر (صلی الله علیه و اله و سلم) با تشویق به همکاری و دعوت به ان گفت: "مَنْ كَانَ مَعَهُ فَضْلُ ظَهْرٍ فَلْيَعُدْ بِهِ عَلَى مَنْ لَا ظَهْرَ لَهُ، وَمَنْ كَانَ مَعَهُ فَضْلُ زَادٍ، فَلْيَعُدْ بِهِ عَلَى مَنْ لَا زَادَ لَهُ" ۲۳۸/۱۲.

هر که دارای مرکب اضافه باشد، باید ان را به کسی که هیچ پشتی ندارد برگرداند، و هر که توشه اضافي دارد، باید ان را به کسی که هیچ توشه ندارد برگرداند.

پیامبر (صلی الله علیه و اله و سلم) مؤمنان را در اتحاد و همکاری خود به یک بدن تشبیه کرد و گفت: "مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادِّهِمْ، وَتَرَاحُمِهِمْ، وَتَعَاطُفِهِمْ مَثَلُ الْجَسَدِ، إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ شَيْءٌ، تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ الْجَسَدِ بِالسَّهَرِ وَالْحُمَّى". مسند احمد ۳۲۳/۳۲. مثال مؤمنان در مهربانی، شفقت و همدردی خود مانند يك بدن است، اگر یک عضو از ان شکایت کند، بقیه بدن با بي خوابي و تب به او می افتد.

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و اله و سلم) فرمود: "المؤمنُ للمؤمنِ كالبُنْيانِ، يَشُدُّ بعضُهُ بعضاً"، وشَبَّكَ بينَ أصابِعِه. البخاري: ۱۲۵/۲. مؤمن به مؤمن مانند بنایی است که یکدیگر را به هم می کشد و محکم میسازد.

پیامبر (صلی الله علیه و اله و سلم) فرمود: «يَدُ اللَّهِ مَعَ الجَمَاعَةِ» صحیح ابن حبان: ۱۰/ ۴۳۸. دست خدا با جماعت است.

خلاصه این که هدف تعاون در اسلام ایجاد احساس مشترک در مردم از طریق توجه به خدا (ایمان) و اعمال صالح و نیکی و همکاری متقابل در امور اجتماعی بر اساس ارزش های اخلاقی و اسلامی (تقوا) است. بر همین اساس، بسیاری از مفسرین قرآن کریم، دین اسلام را دین اجتماعی معرفی می کنند و چون انسان فطرتاً موجود اجتماعی است بنابراین احکام دین ضامن تعالی اجتماع صالح بشریت است تا در مسیر فطرت پاک خویش شکوفا شده به تعالی برود.

مطالعه

او ارزښت يې

حزب الله "عارفي"

هر انسان غواړي چې په ژوند کې پرمختګ وکړي؛ له نورې نړۍ خبر شي؛ له ژونده خوند واخلي؛ خلک ورته درناوی وکړي او په سلګونو داسې نور کارونه شته، چې هر انسان يې د ترلاسه کولو هيلې لري. دا ټول هغه کارونه دي، چې موږ يې د علم او تعليم له لارې لاس ته راوړلی شو. علم انسان ته د خوشبختۍ لاره پرانيزي او د يوه لاربنود په توګه موږ ته د روښنايۍ لارې راښيي. که زده کړه دومره اړينه نه وای، نو څښتن تعالی به خپل ګران پيغمبر محمد ص (اقرا) ويلو ته نه ګوماره. له دې څرګنديږي، چې علم حاصلول د څښتن تعالی له لورې د خپل خوږ کلام پيل د اقرأ (ولوله) خوږې کلمې په کولو په بنده ګانو لازم شوی دی. نو په همدې ترڅ او مطالعه هم د انسانانو لپاره بې شميره ګټې لري چې ځنې يې په لاندې ډول دي.

۱ـ ذهني پياوړتيا: ډيره مطالعه د دې لامل کيږي چې زموږ ذهن پياوړی شي. د انسان د ذهن پياوړی جوړښت داسې دی چې په ډيرې مطالعې سره لا پياوړی کيږي.

۲ـ شخصيت جوړونه: ډيره مطالعه د دې لامل کيږي، چې موږ له ځان څخه غوره شخصيت جوړ کړو. کله چې موږ د داسې کسانو کتابونه لولو چې هغوی له هره اړخه د يوه لوړ شخصيت درلودونکي دي، نو موږ هم هڅه کوو چې داسې کارونو ته مخه کړو، چې زموږ د شخصيت جوړيدو لامل شي او په ټولنه کې د ځان لپاره يو وړ ځای جوړ کړو.

۳ـ د استرس له منځه وړل: ډير وخت انسان د بيلابيلو ستونزو له امله دومره تر فشار يا استرس لاندې وي چې له ژونده ستړی شي؛ کار نه شي کولای؛ هر څه ترې پاتې وي نو د دې ټولو لپاره يوازينۍ لاره مطالعه ده چې انسان پرې ارامیږي او ټول استرس يې له منځه ځي.

۴ـ د ليکلو پياوړتيا: ډيره مطالعه موږ له دې سره اشنا کوي چې څنګه د يوې موضوع ليکل پيل کړو؛ څنګه خپله موخه تر خپلو مخاطبينو ورسوو؛ څنګه هغوی زموږ له خبرو ملاتړ وکړي.

۵ ـ له نورو کلتورونو سره اشنايي: مطالعه د دې لامل هم کيږي چې د نورو خلکو له فرهنګ، دودونو، جامو او داسې نورو خبرو خبر شو. له خپل فرهنګ سره د هغوی فرهنګ پرتله کړو، مثبت او

ځرنگه غوره مطالعه وکړو:

۱ - د مطالعې لپاره د یو ښه او مناسب محیط برابرول:

د مطالعې لپاره میز وکاروئ. همدارنگه د مطالعې په ساحه کې د کافي روښنایي شتون ضروري دی، ځکه روښنایي ددې سبب کیږي چې وکولای شئ هغه څه چې غواړئ مطالعه کړئ په درست ډوله ووینئ. له دې نه علاوه د مطالعې محیط باید آرام وي، ځکه د مطالعي په اطاق کې د بل څه شتون د بیلگې په ډول: تلویزیون، رادیو، د کورنۍ کوم غړی او نورو موجودیت ممکن ددې سبب شي چې تاسې په دقیق ډول مطالعه و نه کړئ.

۲ - د مطالعې په وخت کې وقفه واخلئ. د شلو (۲۰) دقیقو لپاره مطالعه وکړئ او بیا د لسو (۱۰) دقیقو لپاره وقفه واخلئ. او په دې ډول مو معلومات په ورو ورو زیات او غني کړئ. دا د زده کړې لپاره یوه ازمایل شوې او صحیح لاره ده.

۳ - ډیرې اوبه وڅښئ:

کله چې مطالعه کوئ نو زیاتې اوبه څښئ، ځکه د زیاتو اوبو څښل تاسې بیداره ساتي.

۴ - هغه کتاب مطالعه کړئ چې تاسې ته ډېر په زړه پورې وي.

د مطالعې په اړه د پوهانو ویناوې:

۱ - امام غزالي: د ښو کتابونو مطالعه زړه بیدار او ژوندی ساتي.

۲ - فتاوی عالمگیري: که یو غل د مطالعې لپاره کتابونه غلا کړي، نو سزا باید ورنه کړل شي.

۳ - هشام بن عبدالملک: کاش د کورنۍ او شتمنۍ پر ځای راسره کتابونه وای.

نــــړۍ کې د اوبـــــو ارزښـــت

محب الله "مزمل"

ټولې طبیعي سرچینې خورا ارزښـــت لري. دا به ســـتونزمنه وي، چې موږیې په ارزښـــت ســـترګې پټې کړو، خو بیا هم ځینې یې لوړ ارزښت لري، لکه اوبه. دا ځکه چې اوبه دژوند اصلي ماده ده. د اوبو ارزښت له هیچا پټ نه دی، بشریت اوبو ته په لاندې برخو کې اړتیا لري:

د څښاک لپاره، دڅارویو روزنې لپاره، د کښت او بوټو د روزنې لپاره، د بیـــړۍ چلولو لپاره، د کبانو او نورو اوبیـــزو ژویو او بوټو اوسرچینو د ترلاسه کولو لپاره (لکه سفنج، مرجانونه اونور)، د بریښـــنا د تولید لپاره، د صنعت دپروسې لپاره، دتفریحی ســـیمو د جوړولو لپاره، دپاکۍ او پریمنځلو لپاره او داســـې ډیرو اړتیاووپوره کولو لپاره، نوالله تعالی په قرآن کریم کې فرمایی: چې اوبه څخه هر شی ته ژوند ښښلی دی.

د ځمکې پرمخ، دځمکې لاندې طبقاتو (اکویفرونو) کـې، د ځمکـې پـرمخ روانـې اوبه، دځمکـې له مخ پورته په هوا کـې دبـړاس په بڼه، د غرونو اودوقطبونو کنګل بڼه ټول هایدروسفیر جوړوي. د هایدروسفیر ډیره برخه په لویو ســـمندرونوکې ده، آن دا چې ویلای شـــو چې دځمکې دمخ په ۷۰٪ اوبه تشـــکیلوي چې داټولی بیا خوږې ندي یواځې ۲٪ اوبه په ټول هایدروســـفیرکې خوږې دي او د کارولووړیا دڅښاک وړدي.

اوبو ته اړتیا:

اوبو ته اړتیا ورځ تربلې زیاته، خو متاسفانه د استفادی وړ او تازه اوبو (fresh water) اندازه او کیفیت مخ په کمېدو او خـــرابېدو دی. له همدې امله نن ورځ اوبه اقتصـــــــادی ماده پیژندل شوې او د دوبلن کنفرانس د اوبو د کارولو اصـــول وښـــودل. ســـیاســـتوال وایی چی راتلونکې جنګونه به په تیلو نه، بلکې په اوبو باندې وي. افغانســـــتان د جاری اوبو د کیفیت او کمیت له پلوه په ښـــــه حالت کی دی. خو د استتفادی او مدیریت کولو په برخه کی یو ډیر وروسته پاتی هیواد دی. د کرنی لپاره همدا اوس موږ یوه ثانیه کـې ۱۱۰۰مترومکعب اوبو ته اړتیا لرو، دا په داســـــــې حال کې چې د هېواد د کرنی وړ مځکې د ټول مســـاحت څخه یوازې ۱۱٪ دی چې له هغې جملې یوازې ۱،۷میلیون هکتاره ځمکه کرل کیږي، حال دا چې د کرنی وړ ځمکوســاحه تر دی لا زیاته ده او کیدای شی ۵،۳ میلیون هکتاره ځمکه تر کښـــت لاندې راولو، خو متاسفانه تر کښـــــت لاندې نده راغلی. یو شمیر ځمکې مو شاړې شوي او نورې د کرنې له استعمال وتلې او د ښاري، مســـکوني، صنعتي، خدماتي او نورو اسـتعمالونو لاندې راغلې دي. له دې واقعیت څخه ښکاري چې د کرنې برخه کې موږ د اوبو او ځمکې استفاده کې

د ښــلو لپاره له زرمتره مکعب تر دوه زره مترومکعب اوبو ته اړتیا لرو چې اوسنی نفوس مو ۳۵ میلیونه دی، نو د راتلونکي لپاره دا اړتیا هم زیاتیږی. هغه هیوادونه چی د یوه وگړي لپاره له ۱۰۰۰مکعب متره یا ۲۷۴۰ لیترو څخه کمې اوبه ولري، هغو ته د اوبو په کمښت اخته هیواد وایي. اوس په نړۍ کې ۲۶ هیوادونه د اوبو په کمۍ اخته دي. سره له دې چې له فضا څخه د اوبو اندازه زیاته ښکاري، خو متاسفانه د استفادې وړ او خوړې اوبه ډیرې کمې دي. زموږ هیواد کی د اوبو سر چینې له باران او واورو (ورښت) څخه پوره کیږي، چې دهغو له ۳۰٪ کار اخیستلای شو نورې ۷۰٪ یې په شگو کې ننوځي یا له هیواده بهر وځي. زموږ د جاري یا د ځمکې پر مخ د روانو اوبو اندازه یوه ثانیه ۷۰ـ۷۵ میلیارده مکعب مترو پورې ده، له دې سره یو ځای تر ځمکې لاندې اوبو اندازه مو هم همدومره یا تر دې لږ کمه ده. تقریباً دواړه د خوشحالۍ وړ مقدار دی. د بریښنا د تولید او د کرنیزو ځمکو د پراخولو لپاره موږ له ۴۰۰ تر ۵۵۴ بندونو پورې جوړولای شو چې دا ټول سروې شوي هم دي، خو متاسفانه موږ فعلاً ډیر کم د اوبو انحرافي او ذخیروي بندونه لرو،

د اوبو د استفادې ډیر مهم مورد په کرنه کی دی. موږ کولای شو څلورنیم میلیونه هکتاره نوې ځمکه تر کښت لاندې راولو چې دا به په استفاده گټه اخستنه کې استخدام او د کرنیزو تولیداتو په زیاتولو کی ډیر موثر اقدام وي. یوازې دهیواد جنوب (فراه، هرات، کندهار او هلمند) د نوي میلیونه وگړو لپاره د غلې د تولید ظرفیت لري، په دې شرط چې ددغو سیمو سیندونه مدیریت شي. بشریت له صنعتي انقلاب وروسته؛ او بیا د ساینس او تکنالوژی په پیړۍ کې د علم او پوهې په ډگر کې ډیرزیات لاسته راوړنې لري، گڼ شمیر ناروغۍ اوس دعلاج وړ گرځېدلي، ډیرو ته واکسین جوړ شو، حاصلات لوړ شول، د ژوند سهولتونه برابر او تکنالوژی دانسان په خدمت کې ده، انسان د کیهان لرې څنډو ته ورسید، مگر د اوبو چمتووالی یا water availability هغه ستونزه ده چې بشریت ورسره د لومړي ځل لپاره مخامخ کیږي.

نیکمرغي او بد مرغي

ستاسو لاس کې ده

محمد وزیر حامد "حامد افغان"

د دې موضوع د ښه وضاحت او روښانولو لپاره یوه نه، درې لنډې کیسې راخلم، په دې سره به موضوع له روښانه کېدلو سره په دماغونو کې هم په اسانۍ سره ځای ونیسي، او که مو یو وخت دا مهمه موضوع چا ته رسوله د ښایسته کیسو ور اورولو په ترڅ کې به مو د ژوند خورا مهمه لارښوونه هم ورته رسولې وي. پام مو وي چې د کیسو د تعجب په مهال په سر رېولو سره چوپتیا مه غوره کوئ پایله مهمه ده یادېې لرئ.

لومړۍ کیسه:

هټلر د خپل پوځ درې جنرالان په نه ښښونکي جرم ونیول، درېواړو ته یې په عجیبه طریقه د مرگ سزا واوروله، هغه داسې چې درېواړه به په تنگو خونو کې اچوي د خونو ټول منافذ، چولې او سوړې به کلکې بندوي.

وروسته به خونو ته دزهرجن غاز پایپونه تېرول کېږي. همداسې وشول، له یوې ورځې او شپې وروسته چې خونې پرانیستل شوې درېواړه جنرالان مړه پراته وو. عجیبه داوه چې خونو ته تش پایپونه غزول شوي وو، نه زهرجن غاز و او نه هېڅ شی !!

دویمه کیسه:

د خوراکي توکو په یوه لوی عمده پلورنځي کې مازیگر مهال یو کاریگر په گودام کې ناوخته شو، دی د یخچال په لویه خونه کې بوخت و د یخچال دروازه په اتوماتیک توگه ورپسې بنده شوه نور کاریگر وتلي وو، یو دی پاتې و! سبا د جمعې ورځې رخصتي هم وه، نارو سورو گټه نه لرله او کاریگر غریب د یخچال په خونه کې بند پاتې شو، په یخچال کې څو گړۍ وخت تېرول سخت و او دوه شپې یوه ورځ تېرول ناممکن و. کاریگر په یخچال کې د مرگ په انتظار ډډه ووهله، قلم او کاغذ ورسره و او خپل حالت یې لیکه، لنډه دا بل سبا چې گودام خلاص شو په یخچال کې کاریگر مړ پروت و، هغه خپل مختلف حالات او د یخ په مقابل کې یې د خپلې کمزورتیا او تر مرگه رسېدلي حالت پوره کیسه لیکلې وه. په پای کې یې دا دردوونکې جمله لیکلې وه، چې نور مې د لیکلو توان په ختمېدو ده، څو گړۍ وروسته به مرم...

عجیبه خو داوه چې هر وخت به دا گودام بندیده نو په ټولو یخچالونو به یې برق قطعه کوه او دا یخچال هم له برق سره نه و تړلی! او بېخي کم یخ و، خو کاریگر بدمرغه فکر کاوه چې له برق سره وصل ده!!

درېیمه کیسه:

یوه ډاکټر له محکمې نه په اعدام محکوم بندي وغوښت، محکمې د بندي په خوښه اجازه ورکړه، ډاکټر او د هغه د کار ټیم بندي ته وویل: موږ به ستاکورنۍ ته ډېرې پیسې ورکړو، زموږ په علمي څېړنه کې به ستا یادونه هم کوو، خو ستا د اعدام کار د یوې مهمې څېړنې په نیت موږ ترسره کوو او هغه داسې چې موږ ستاله بدن نه ستا ټوله وینه کاږو او په دې توگه به ته

وژل کېږي، بندي موافقه وښودله.
ډاکټر د هغه سترګې وتړلې، په لوړه څوکۍ يې کېنوه په سينه کې يې د زړه پر ځای دوه نسبتاً لوی پايپونه وردننه کړل، هغه يې د ده له غځولو لاسونو سره د ده تر څنګلو ورسول، هلته يې بندي ته داسې وښودله چې د ده د زړه رګونه يې پرېکړل، په پايپونو کې يې د وينې په څېر تبنې اوبه تېرې کړې، د ده له دواړو لاسونو لاندې يې تشې بالټۍ کېښوودلې، په بالټيو کې د اوبو د څاڅکو لويدلو غږ داسې و لکه د وينې څاڅکي چې په کې لوېږي.
څه وخت وروسته ډاکټر او ټيم يې د بندي په بدن کې ژړ والی او پوره تغير وليد، چې د هغه سترګې يې پرانيستې هغه مړ و !! دا په داسې حال کې چې له بدنه يې يو څاڅکی وينه هم نه وه تللې او پوره په دومره وخت کې ومړ لکه په واقعي توګه چې په څومره وخت کې د يوه انسان له بدنه وينه وايستل شي او هغه ومري.
پايله:
د حقيقت په څېر که کوم پياوړی خيال عقل ته يو شی وړاندې کړي عقل د بدن غړيو ته امر کوي چې کار پرېښودلو ته ځانونه تيار کړئ. د عقل په نيز د عقل په کتاب کې ټوکې او رېښتيا يو ډول دي! د هټلر د جنرالانو عقلونو د خيالي زهرجن غاز پر اساس خپل غړي له کاره ودرول. د يخچال د بندي عقل تخيلي يخ په حقيقي يخ واړوه او پر اساس يې بدن د مرګ کومې ته وسپاره. د ډاکټر له تجربې لاندې بندي په دې خيال و چې په پايپونو کې روانې تبنې اوبه يې د زړه وينې دي. زموږ د دماغو نه منفي او مثبت ميسجونه او پيغامونه زموږ د ژوند پرېکړې په لاس کې لري، زموږ روحيات او روان موږ ته د ژوند نښې ټاکي.
ته خپل ځان په کم کار ستړی وبوله او خپل عقل قانع کړه چې سخت ستړی يم، دا کمه ستړيا دې له نوره کاره اچوي او خامخا به غزيدلې پښې پروت يې او که عقل ته مثبت پيغامونه ورسوې او قناعت ورکړې چې د نن په څلورويشت ساعته کې شپاړس ساعته بې تکليفه کار کولی شم په باور سره به شپاړس ساعته ګرځندی لګيا يې.
تاسو چې په خپل خيال کې ځان ته کومه نقشه تياره کړئ، ستاسو عقل او بدني څواک کټمټ هغه نقشه پلې کوي، په دې اړه په روحي او رواني لحاظ ځانونه خبر کړئ زموږ او ستاسو باطن او داخلي څواکونه، چې کوم کارونه کوي ډېر کم خلک په هغه پوهېږي. که موږ په دې اړه ډېر کم معلومات لرلی او هغه مو عامو خلکو ته هم رسولي وی د کوډګرو او تور زړو دملګرو له شته فتنو او پراخ شر نه به مو تر ډېره حده ځانونه ژغورلي وو.
په ټوليزه توګه د ژوند د نېکمرغی او بدمرغی په اړه همدغه فورمول کارګر ده، که په خدای درکړې کمو نعمتونو راضي او ځان خوشاله وبولئ، ستونزې د ژوند برخه او په هر ډول کم او لوی نعمت مکرر شکر اداکړئ، هر وخت له الله راضي او (الحمدلله) په خوله لرئ، که مو په ذهن او روان کې همدا نقشه پخه کړه تر ټولو لوی نېکمرغه او خوښ انسان به يې. او د دې بر عکس په ذهن کې د خپل ژوند توره او بدمرغه نقشه تيارول ستاسو په واک کې پرېمانه نعمتونه او خوندونه تريخوي، لنډه دا چې د نېکمرغی له پرېمانه وسايلو سره به د بدمرغی په تمبلۍ کې ايسار پاتې يئ.
داراز په کور کلي کې کله د ژوند د ناوړه شرايطو له امله کومه خوارکی مېرمن زړه تنګې شي د زړه تنګسيا عادي حالت ده ډېرو روغو او خوشحاله خلکو ته کله کله پيدا کېږي. خو هغه عاجزه په ناخبره خلکو کې اوسي، خوابښې يې ووايې رنګ يې الوتی ښکاري، بله يوه ووايې سترګې يې هم لوېدلې معلومېږي او داسې نور... کوډګر او دمګري ته يې ورسوي هغه په کتاب کې ورته وګوري او د ګڼشمېر ناروغيو نومونه ورته کتار کړي. اوس زموږ د لوړو معلوماتو په رڼاکې د دې ناخبره ښځې په خيال کې تياره شوې نقشې ته ځير شئ. دا د خوابښې، د کلي د زړو ښځو، کوډګرو او دمګرو له خوا جوړه دا نقشه به يې عقل او بدني څواک پلی کوي او ښکاره خبره ده، چې روغ انسان به ناروغه کېږي.
له لوړو اوږدو خبرو دا پايله ترلاسه کولی شو، چې نېکمرغي او بدمرغي د هر چا په خپل لاس کې ده، قرانکريم په تکرار سره د الله په نعمتونو د شکر ايستلو لارښوونه کړې ده او علماء وايي د الله نعمتونه له ناشکره خلکو منډې وهي او په شاکرينو پسې ګرځي.
د مکې مشرکينو د ځمکې پر مخ تر ټولو ښه او غوره ښار مکه مکرمه کې د الله د عظيم نعمت رسول الله صلی الله عليه وسلم شکرونه ايست، هغه و چې له لاسه يې ووت او د تبو او ناروغيو ښار يثرب (مدينې منورې) ته د ګوتو په شمېر کسان ورته راغلل، په هغه يې ايمان راوړ او په شکرانه کې يې هغه خپل ښار ته وباله او د پوره مرستې ژمنه يې ورکړه، الله جل جلاله دا ستر نعمت پر هغوی ولوروه.

چگونگی ارائه خدمات بشردوستانه هلال احمر افغانی به جوامع آسیب پذیر

وارث "احمد"

کمک های بشر دوستانه هلال احمر افغانی به منظور دستگیری و معاونت به آسیب دیده گان حوادث طبیعی و غیر طبیعی و افراد بی بضاعت و بی سرپرست درسرتاسر کشور به هدف کاهش آلام بشری صورت می گیرد.

از آن جای که از نامش هویداست، کمک های بشری با محور بشر دوستی بدون در نظر داشت کلیه موارد تبعیض و تعصب و بیطرفانه جهت تقلیل مصایب بشری در جوامع آسیب پذیر انجام می یابد.

روی این ملحوظ؛ اصل بشردوستی که نخستین اصل از اصول بنیادی هلال احمر افغانی است، در صدر خدمات و کمک های این نهاد خیریه ملی قرار دارد.

حق دریافت کمک های بشردوستانه و عرضه آن، یک اصل اساسی بشردوستانه است که باید تمامی اتباع کشور از آن مستفید شوند.

منحیث یکی از مرکبه های نهضت بین المللی، هلال احمر افغانی مکلفیت خویش را برای تهیه کمک های بشردوستانه در هر جایی که ضرورت باشد، درک می نماید. در انجام این مکلفیت؛ دسترسی آسان به جوامع متأثر اهمیت اساسی دارد. انگیزه اصلی پاسخدهی به حوادث، کاهش رنج و آلام بشر از جمله برای آنهایی اند که نمی توانند در مقابل اضطراب ناشی از حوادث مقاومت نمایند، می باشد.

ارائه کمک های بشردوستانه هلال احمر افغانی هیچ گاهی یک فعالیت سیاسی نبوده و هرگز چنین مواردی هم مشاهده نشده و خوشبختانه، هلال احمر افغانی خدمات و کمک های خویش را برای پیشبرد اهداف خاص سیاسی استفاده نکرده است. بلکه کمک های بشردوستانه هلال احمر افغانی مطابق به نیازمندی های اشخاص، خانواده ها و جوامع متأثر از حوادث عرضه گردیده است.

کمک های هلال احمر افغانی متعلق به همه افرادی اند که طی یک پروسه شفاف شناسایی، مستحق تثبیت گردیده اند و دریافت کننده گان خدمات و کمک های بشری از جانب هلال احمر افغانی، آنانی اند که به نحوی متاثر از حوادث شناخته شده اند.

هلال احمر افغانی سعی و تلاش بی دریغانه خویش را در راستای ارائه کمک های بشردوستانه به متضررین حوادث، افراد و خانواده های بی بضاعت و بی سرپرست به گونه مستمر انجام داده است. از

این جهت هلال احمر افغانی راهکار ها و راهبرد های اجرایوی فعالیت های بشری خویش را در محور بشردوستی، بیطرفی و عدم جانبداری به انجام می رساند. هلال احمر افغانی کمک های را که به دست می آورد، برای پاسخدهی به نیازمندی ها فوری استفاده می نماید. هم چنین هلال احمر افغانی به هر نوع فعالیت و مساعدت افراد که به گونه رضاکارانه به هدف حمایت از فعالیت های هلال احمر افغانی صورت می گیرد، ارج گذاشته و ارزشمند می داند علاوه بر آن؛ هلال احمر افغانی در روشنایی ارشادات اسلامی برای گسترش و ترویج این فرهنگ عالی انسانی در جامعه تلاش به خرج می دهد.

از سوی هم؛ افراد جامعه در زمان حادثه با وصف آسیب پذیری ها دارای ظرفیت های اند که تا حد امکان، هلال احمر افغانی برای پاسخدهی مناسب و مؤثر از این ظرفیت های استفاده به عمل می آورد. به این مفهوم که هماهنگی با افراد، جوامع و ادارات ذیدخل در پروسه پاسخدهی، زمینه همکاری های بیشتر را مساعدت گردانیده و آسیب دیده گان حوادث به گونه بهتر و به موقع از کمک های بشری هلال احمر افغانی بهره مند می گردند. از اینرو؛ در هنگام پاسخدهی به حوادث، همکاری و هماهنگی در اولویت کاری هلال احمر افغانی قرار دارد.

هم چنان راه های مشارکت و سهم گیری مستفید شونده گان در برنامه ارائه کمک های بشری نقطه قابل عطف برای هلال احمر افغانی بر شمرده می شود. ارائه کمک ها و پاسخدهی ها در حوادث به گونه تحمیلی که نتایج مثبتی را در پی ندارد، با مشارکت و هماهنگی جوامع مرفوع می گردد. امداد مؤثر و احیای مجدد به طور مستمر در آن محل و مکان می تواند توأم با بهترین دستاورد همراه باشد که مستفید شونده گان مورد نظر در طراحی، مدیریت و تطبیق برنامه های امدادرسانی سهمگیری فعال داشته باشد. از اینرو، انتخاب نماینده گان جوامع در سطح ولسوالی ها و ولایات در هلال احمر افغانی نقش برجسته داشته و کوشش های هلال احمر افغانی جهت پیدا نمودن دسترسی کامل به مشارکت جامعه در برنامه های امداد و احیای مجدد ادامه دارد.

هلال احمر افغانی کمک های بشری خویش را تا آن زمانی که آسیب پذیری های آینده را در مقابل حوادث کاهش دهد و نیاز های اساسی را بر آورده سازد، ادامه می دهد. از این که تمامی فعالیت های بشری در انکشاف دراز مدت دیدگاه های مثبت و منفی را در پی دارد، با درک این موضوع؛ هلال احمر افغانی سعی می نماید تا برنامه های کمک رسانی را طور کامل تطبیق نماید. کامل سازی روند کمک رسانی از کوتاه مدت الی دراز مدت در ایجاد طرز زنده گی مصؤن و پایدار و کاهش خطرات حوادث در آینده در جامعه معروض به خطر از اهداف نهایی هلال احمر افغانی در راستای ارائه کمک های بشری محسوب می گردد.

حفظ کرامت انسانی در ارائه فعالیت های بشری در محراق توجه هلال احمر افغانی قرار دارد. هلال احمر افغانی در ارائه برنامه های آگاهی دهی، فعالیت های نشراتی و معلوماتی خویش پیوسته تلاش می ورزد تا وقار، حیثیت و کرامت مستفید شونده گان حوادث محفوظ باقی بماند. زیرا احترام به قربانیان حوادث به عنوان یک انسان و یک همنوع هرگز نباید فراموش گردد.

و در نهایت؛ هلال احمر افغانی در زمینه ارائه تصویر شفاف از خدمات بشردوستانه خویش به جامعه و تمویل کننده گان، مزید بر راه اندازی مرحله شناسایی و تثبیت، از جریان توزیع کمک ها ارزیابی دقیق و نظارت کامل می نماید و به نظریات مستفید شونده گان احترام می گذارد.

رضاکار کیست و رضاکاری چیست؟

سمسور "فخری"

رضاکار به مثابه ستون فقرات هلال احمر افغانی، کسی است که به صورت رضاکارانه کاری را انجام دهد و رضاکاری؛ یعنی کسی که بدون در نظر داشت منافع شخصی کاری را به انجام برساند.

رضاکار از نظر تاریخی در هلال احمر افغانی چگونه جایگاهی دارد؟

رضاکار در هلال احمر افغانی اصطلاح خاص است که بر مبنای اصول اساسی هلال احمر افغانی تعریف شده و خدمات رضاکارانه نیز یکی از اصل های اساسی بر شمرده می شود. از بدو تاسیس هلال احمر افغانی همان گونه که ریاست رضاکاران از بخش های حیاتی این نهاد خیریه ملی محسوب شده، رضاکار نیز یک شخصیت بارز و باصلابت تلقی می شود، زیرا با درنظر داشت اصول بشردوستی، بیطرفی، عدم جانبداری و استقلالیت و هم بدون در نظر داشت منافع شخصی، با ایمان داری کامل و متعهد به ارزش های بشری خدمات بشر دوستانه را به آسیب دیده گان حوادث ارائه می نماید.

رضاکاران چگونه و در کدام فعالیت های هلال احمر افغانی سهیم می شوند؟

هلال احمر افغانی هزاران رضاکار را در بخش های مختلف مانند برنامه های آموزشی در مکاتب به منظور تربیه سالم جوانان، ایجاد سیستم رضاکاری، تعلیمات کمک های اولیه صحی، ارزش های بشری و احترام به کرامت انسانی، تشویق جوانان به ورزش، تقویه روحیه صلح، دوستی و همزیستی و روابط حسنه بین اقوام کشور و تدویر کورس های آموزشی علوم دینی و ساینسی تربیه می نماید.

رضاکاران در وقت صلح و عاری از حوادث، آموزش های لازم را فرا دیده و در هنگام حوادث؛ اولین کسانی اند که فعالیت های بشردوستانه را برای رسیده گی به قربانیان حوادث در کنار کارمندان در بخش های پاسخدهی به حوادث، ارائه کمک های اولیه صحی، صورت گرفته انجام میدهند.

مراکز آموزشی هلال احمر افغانی چگونه و برای چه کسانی عرضه خدمات می نماید؟

مرکز آموزش های هلال احمر افغانی یکی از بخش های عمده ریاست جوانان و رضاکاران هلال احمر افغانی به به حساب می آید که زمینه آموزش ویادگیری مضامین علوم دینی، ساینسی، کمپیوتر و زبان انگلیسی را برای هزاران تن در سراسر کشور فراهم ساخته است؛ شاگردان این مراکز اطفال آنعده از خانواده های بی بضاعت اند که توان پرداخت فیس را در مراکز آموزشی انتفاعی نداشته، اما استعداد و شوق فراگیری را دارند، به همین اساس هلال احمر افغانی زمینه تحقق آرمان ها و آرزو های این اطفال را فراهم می سازد.

هلال احمر افغانی با تحمل کردن هر نوع از مشکلات در خدمت مردم است.

د سرې میاشتې د روغتیایي خدماتو اداره پېښځپلو ته هر راز درملنه او روغتیایي آسانتاوې سمبالوي.