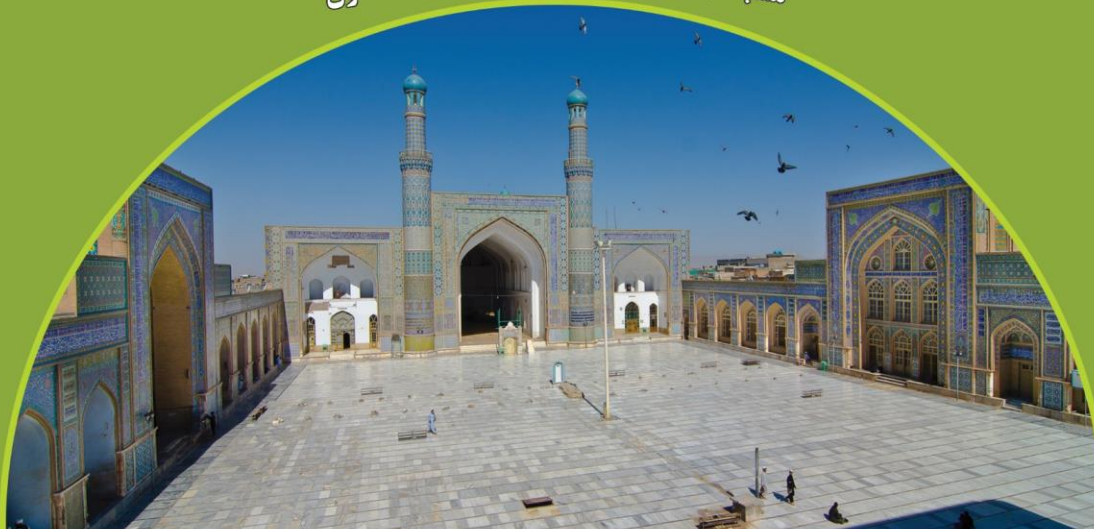


Takhasos
Monthly 174-175

تخصص
ماهنامه ارتقاء چشم‌انداز شورای متخصصان
شماره ۱۷۴ / ۱۷۵ دور سوم دلو / حوت ۱۴۰۱ خورشیدی
مطابق با تقویم / مارچ - ۲۰۲۳ میلادی

ماهنامه
تخصص
ارتقاء چشم‌انداز شورای متخصصان

مسجد جامع بزرگ هرات در انکشاف ناهمگون



ترکمنستان خواهان افزایش صادرات
سنگ مرمر هرات به
آن کشور است



کارگاه آموزشی:
نقش رسانه‌ها در پیشبرد سیاست
خارجی افغانستان ۲۰۰۱-۲۰۲۱

بازار مرمز فرصت
شغلی برای بانوان



سال نو فرصت‌ها و چالش برای افغانستان

با استقرار نظام امارت اسلامی در افغانستان دگورگونی‌های شگرفی بوجود آمده که فرصت‌ها و چالش‌های جدید را پیشروی مسوولین نظام و مردم قرار داده است.

با سقوط جمهوریت نا امنی‌های سرتاسری کاهش یافت، فساد اداری و مالی و چور و چپاول تیکه‌داران سیاسی و قومی پایان یافت و امنیت سرتاسری با توسعه حاکمیت دولتی در سراسر کشور تعمیم یافته است.

اما برای رسیدن به امنیت واقعی و ثبات هنوز راه درازی در پیش است، چالش اولی عدم شناسایی امارت اسلامی از جانب کشورهای جهان است این اصل مانع جلب کمک‌های اقتصادی و سرمایه‌گذاری‌های بزرگ در کشور است.

هیچ نهاد بین‌المللی مانند بانک جهانی و بانک انکشافی آسیایی حاضر به کمک‌های مالی به افغانستان نیستند، حتی کشورهای که با امارت اسلامی رابطه و تعامل دارند جرئت سرمایه‌گذاری‌های کلان را ندارند. این مشکل باعث شده تا تطبیق برنامه‌های بزرگ اقتصادی و زیربنایی با مشکل مواجه شود.

چالش عمده داخلی بن بست در اتخاذ تصمیم برای بازگشایی مکاتب و دانشگاه‌ها و مجوز فرصت‌های شغلی برای دخترخانم‌ها و خانم‌هاست. هر چند اکثریت مطلق اعضای رهبری امارت اسلامی برای بازگشایی مکاتب دید مساعد دارند ولی هنوز موفق نشده‌اند تا دید رهبری را با خود هماهنگ سازند این مسئله باعث انتقادات شدید در داخل کشور و جهان شده است.

اما موفقیت‌های امارت اسلامی در تأمین امنیت، محو فساد اداری و مواد مخدر و جمع آوری عواید به شکل اساسی از منابع عایداتی داخلی، حفظ ثبات پول افغانی، عرضه خدمات شهری، جمع آوری معتادان و و ...

همه این موفقیت‌ها بستر بسیار مساعدیست به رشد و توسعه سریع افغانستان در عرصه‌های مختلف اقتصادی و اجتماعی. در صورتیکه مسئله آموزش و کار زنان حل شود و زمینه شناسایی امارت اسلامی از جانب کشورهای جهانی مساعد شود، امیدواری فراوان وجود دارد که افغانستان به سوی صلح و ثبات واقعی و اساسی گام بردارد و ملت زجر کشیده ما به یاری الله متعال دیگر شاهد اینهمه ناامنی و جنگ و مشکلات اقتصادی نباشند.

عناوین

- ۱) سرمقاله ۱
- ۲) مسجد جامع بزرگ هرات در ۳ و ۲
- ۳) انسان شناسی از دیدگاه عرفا ۴-۵
- ۴) بازار مرمر فرصت شغلی برای بانوان ۶-۱۵
- ۵) شهروندان هرات از امارت اسلامی ۷-۱۶
- ۶) ترکمنستان خواهان افزایش صادرات ۸-۱۷
- ۷) کارگاه آموزشی: نقش رسانه‌ها در ۹-۱۸
- ۸) ایجاد انگیزه برای مالکین کسب و کار ۱۰-۱۹
- ۹) بررسی وضعیت زراعت دامداری ۱۱-۱۲ و ۱۳
- ۱۰) دلیل کاهش اسپرم مردان در ۱۴ و ۱۵
- ۱۱) شهروندان هرات: یادمان معتادین ۱۶-۲۲
- ۱۲) سفره خانه‌ی مهربانو، سفره‌ی برای ۱۷
- ۱۳) تأکید رئیس اطلاعات و فرهنگ هرات ۱۸
- ۱۴) آغاز کار دو پروژه توسعه‌ی در هرات ۱۹
- ۱۵) یانگی چیست و چه نشانه‌هایی دارد؟ ۲۰ و ۲۱
- ۱۶) هنگام وقوع زلزله چه باید کرد؟ ۲۲
- ۱۷) برگزاری نمایشگاه تولیدات داخلی زنان ۲۳
- ۱۸) هسته درونی زمین ممکن است ۲۴ و ۲۵
- ۱۹) شاعر شیرین کلام ۲۶ و ۲۷
- ۲۰) کارگاه آموزشی: نقش کمک‌های خارجی ۲۸
- ۲۱) آیا ممکن است انرژی به مواد غذایی ۲۹ و ۳۰
- ۲۲) رویداد بی‌سابقه در سال ۲۰۲۲ ۳۱ و ۳۲

صاحب امتیاز: شورای متخصصان

مدیر مسئول: الحاج محمد رفیق شهیر
هیئت تحریر: محمد ناصر رهیاب،
سید عبدالحق موحدی، عبدالرحیم امید،
داکتر عبدالقیوم قائم، انور شاه یوسفی و صلاح‌الدین جامی.
گزارشگر: فریا اکبری
طراح جلد و صفحه آرایی: عبدالحق مرادی
تیراژ: - ۱۰۰۰ جلد
قیمت ۲۰ افغانی
نشانی: دفتر شورای متخصصان هرات،
جاده بهزاد « بهزاد ۵ »



مسجد جامع بزرگ هرات در انکشاف ناممکون

نقد مهندسی
مهملی: محمدرضا شیرا

ساختمانی کار شده (سنگ، خشت پخته و سارو) آن زمان و از نگاه محاسبات استاتیکی و امکانات موجود اعمار چنین واحه (Span) های بزرگ با ارتفاع زیاد (تا نزدیک به ۲۰ متر) و عرض

(تا نزدیک به ۱۵ متر) برای فعلاً هم بسیار دشوار بنظر می‌رسد، با آنکه گان نمی‌رود که محاسبات استاتیکی به شیوه معادل به امروز صورت گرفته باشد. در حالیکه مهارت و عظمت ساختمانی آن با این شیوه و مواد شگفت انگیز هم هست.

آنچه که در این نوشته مطرح می‌شود اینست که آیا انکشاف و یا انکشافات تاریخی و مهندسی این مسجد اوصاف و خصوصیات اصیل وابسته به خودش را دنبال می‌کند یا به بیراهگی می‌لغزد؟

ادامه در صفحه بعد

درونی و بیرونی زیبایی و برجستگی ویژه دارد. چنانکه دور نمای شهر هرات، با وجود مسجد جامع آراسته و دلپذیر گشته است و سیمای شهر مخصوص به آن داده است.

از صفات و ویژگی‌های دیگر منحصر به فرد آن اینست که هنرها، صنایع، خوشنویسی، کاشیکاری، سنگ تراشی، نقاشی، گچبری و بالاخره جلوه‌های شعر و ادب به نحو خوب و مؤثر با طرح مهندسی آمیزش یافته‌اند و یا بگوییم که همه اینها در پیوند با یکدیگر، طرح مهندسی را به نهایت پرباری رسانیده‌اند. اینها همه با رنگ‌هاییکه بایست بکار می‌رفت از تناسب خوب، هماهنگی کافی، تکرار معین، کانتراست (فرق نمایان) لازم و تضاد موجه که لازمه هر اثر خوب هنری می‌باشد برخوردار اند آنچه که بکار برد آن دارد فراموش می‌گردد. یکی دیگر از برجسته‌گی‌های آن موفقیت صنعت ساختمان بحیث یک شهکار دیگر است که غالباً با در نظر داشت مواد

با آنکه مسجد جامع بزرگ شهر هرات جایگاه مقدس مذهبی است. مگر از چندین نگاه طرف توجه علاقه‌مندان علم و هنر قرار می‌گیرد زیرا در این جایگاه مذهبی و تاریخی انواع هنر، صنعت و فن (مهندسی، سنگ‌تراشی، مینیاتوری، کاشیکاری، خوشنویسی، گچبری و ...) درخشش‌های بی‌مانند یافته‌اند، آنچه که بر عظمت و شکوه بیشتر آن می‌افزاید اینست که علاقه‌مندان علم و هنر هرکدام شهکاری‌ها و ظرافت‌های آنرا به رشته ویژه خود وابسته می‌دانند و حق بجانب هم هستند.

با این همه نخست (چند از مذهبی بودن این جایگاه) مسجد جامع یک طرح و اثر بزرگ مهندسی و معماری است با ویژگی‌های سبک مهندسی اسلامی (Islamic Architecture).

این طرح به منظوریکه ساخته شده است کار دهی (Function) کافی و لازم داشته و دارد و در آینده نیز خواهد داشت. دور نماها، نماهای





ادامه ...

پیداست سیمای کنونی آن در گذشته‌های دور و نزدیک چنین نبوده است اما این نکته دقیق است که یک دهه پیش از امروز انکشاف تعمیر و بازسازی این بنای تاریخی و مهندسی با الهام از سبک مهندسی پیشین هماهنگ و متوازن با آن صورت می‌گرفته است. هر چند اندک بیگانگی‌های از اثر در کارها رخ می‌دهد مگر هرگز به پیمان دهه اخیر نبوده است که درینا تاکنون جریان دارد. اگر چه طرح‌های جدید و انکشافی باید متناسب با طرح گذشته و پیرامون آن و ادامه ویژگی‌های آن نیز باشد و از زمان پدید آیی خود هم حکایتی داشته باشند. اینگونه انکشافات و طرح‌های بیگانه در آثار تاریخی نه تنها اثر را غنی‌تر و دارای کار دهی بهتر نمی‌سازند بلکه از اهمیت تاریخی، هنری و کار دهی آن به قدر کافی کاسته و آن را از لحاظ هنری و مهندسی در یک موقعیت نامساعد، پراکنده و ناآشنا قرار می‌دهند. این طرح‌های انکشافی بیگانه در دو بخش درونی و بیرونی مسجد جامع بدینگونه بکار رفته‌اند:

بخش درونی:

الف - سنگ‌فرش جدید و نیمه کاره صحن وسیع درونی مسجد بجای فرش خشتی قدیمی با آنکه به تناسب صف، ستون و مساحت لازمه هر نماز گذار تقسیم بندی شده اما از نگاه رنگ و تون سنگ فرش (سیاه و سپید) اثر خشتی و هماهنگی لازم را با عناصر اصلی مسجد دارا بوده نمی‌تواند. شاید استفاده و بکار برد نوع کاشی با رنگ‌هاییکه در تزئین دیوارها و گلدسته‌ها (مصلی‌ها) بکار رفته در ترکیب آن مؤثرتر می‌افتاد. و از سویی بعید پنداشته می‌شود که تقابل و فرقی نمایان (Contrast) بتواند جای بهتری داشته باشد.

اگر از فراز بام مسجد جامع در زمینه ژرف نگریسته شود، این انگاره نادرست جلوه می‌کند که تقابل و فرقی پدید آور زیبایی ویژه شده باشد. و باز با بودن دستگاه مجهز کاشی سازی در مسجد جامع مواد مورد نیاز می‌توانست به آسانی در دسترس قرار بگیرد و مهمتر از همه این صحن بزرگ که در تابستان بیشتر مورد استفاده قرار می‌گیرد، داغ شده سنگ‌فرش کار دهی آنرا مورد پرسش جدید قرار می‌دهد.

ب: وضو خانه: - دارای دو قسمت درونی

و بیرونی است.

بخش درونی از نور کافی طبیعی برخوردار نبوده و امکانات نور رسانی دیگر هم فعلاً میسر نیست اما حل مهندسی خوب و کار دهی لازمه دارد. کتابخانه بالای آن یک طرح بیگانه از مسجد است بخش بیرونی حوضی دارد که در بیگانگی مطلق با محیط خود قرار دارد. آب هر دو بخش زیر پوشش و فضای نیمه باز قرار دارد. و در واقع کشتزار جامک‌ها و نباتات آبی‌اند. این مسئله عدم لزوم چنین شیوه بکارگیری وضوخانه‌ها را بویژه از لحاظ صحی بیان می‌دارد. در شرایط معاصر اینگونه مسایل با استفاده از امکانات جدید آبرسانی بهتر حل شده می‌تواند.

۲. بخش بیرونی:

الف: - پارک: در واقع باغ مسجد بوده با بیرون، شهروندان و رهگذران در اوقات غیر از نماز و دیگر مراسم در ارتباط است. چه رهگذران جاده‌های اطراف آن همواره به مشاهده‌اش می‌گیرند. بچیت تفریحگاه نیز از آن استفاده شده از لندسکپ (تزئین ساحه یا Landscape) ضعیف برخوردار است.

چون این جایگاه را عامه مردم احترام زیاد می‌گذارند، بر همین بنیاد بوده که انکشاف و آبادی‌های جدید آن در محراق توجه و علاقه‌مندی مقامات قرار داشته و از همین سبب ساخته‌ها و انکشافات آن (از هر چمن سمنی) است بجای اینکه دارای یک جنرال پلان انکشافی مهندسی باشد.

چون انکشاف این بخش هم در بیگانگی مطلق از مهندسی مسجد سیر نموده بنای بیننده ناآشنا، این قسمت را ملحق و متعلق به مسجد فکر نخواهد کرد. در چند دهه اخیر در درون این پارک کارهای زیرین انجام شده الف: - احاطه در دو مرحله: در مرحله اخیر کناره و ادخال‌های فلزی ناموافق که احاطه یک مسجد و به ویژه این مسجد بوده نمی‌تواند بالای احاطه خشتی پیشین کار شده است.

ب: - حوض‌های وضوگیری دارای نل‌های بدشکل جانبی و کرکتر ساختنی بیگانه و دارنده جامک‌ها.

ج: - اتاق واترپمپ دارای کرکتر صنعتی نما.

د: - منار یادگاری (مونومننت) دارنده وجود غیر ضروری.

ز: - تانک بزرگ فلزی برای ذخیره آب بالای دیوارهای سنگی بلند و کلفت.

س: - تشناب‌های عامه و چاه عمیق جدید (دور از خصوصیات ساحه).

ش: - حوض‌های تزئینی با ارتفاع بلند و

دیوارها و دارای دید دشوار که هیچگاهی

زینت بخش و ظریف بوده نمی‌تواند و نام هیچ سبک مهندسی را روی آن نمی‌توان گذاشت. خدمات و عناصر یاد شده بالای می‌شد که در خارج احاطه متعلق به مسجد با استفاده از امکانات تکنیکی و یا تفاوت ارتفاع (تفاوت بیش از ۲ متر در سطح) در زیر زمین بکار گرفته شوند تا هم سیمای مهندسی این بخش زیبا بهم نخورد و هم کار مؤثر از آن بدست آید. همه و همه اینها اهداف خوب و شریفانه‌ی بوده‌اند که جهت فراهم آوردن تسهیلات بیشتر و بهتر برای مردم، که آراسته و پیراسته ساختن این شاهکار جاودان، با نظر داشت اهمیت تاریخی، مذهبی، هنری و مهندسی مسجد درست و بجا بکار بسته نشده‌اند. و حتی از ارج و بهای مهندسی و هنری آن کاسته‌اند. هرگاه کسی به این بخش چشم بدوزد سیمای یک مؤسسه ساختمانی فرار روی او سبزی می‌شود تا الحاقیه یک مسجد. نگریستن به این واقعیت آشکار می‌سازد که یا به مهندسین مراجعه نشده و یا مهندسین روی بعضی عوامل مجال و امکانی برای طرح‌های موافق و مؤثر نداشته‌اند.

این گونه بخوردهای شتاب زده در برابر بناها و ساختمان‌های دارای اهمیت تاریخی، فرهنگی و مهندسی و بویژه در کار انکشاف مسجد جامع بزرگ هرات فردای نخواهد داشت. چنین مسائلی از چند نگاه زیاده بر یاد شده‌های بالا، زیان‌های اقتصادی را نیز ببار می‌آورد:

۱. اعمار طرح‌های ناموافق.

۲. تخریب همین طرح‌های ناموافق در آینده روشن فرهنگی.

۳. پیاده نمودن طرح‌های موافق دو باره در آینده روشن فرهنگی.

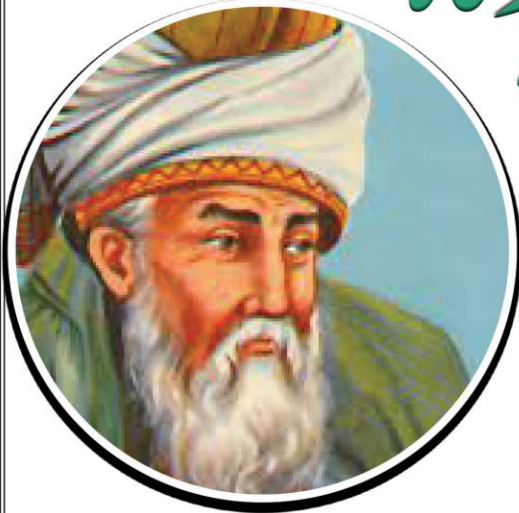
به منظور جلوگیری از برهم زدن سیمای فرهنگی و مهندسی آثار تاریخی که در واقع بیانگر تاریخ و فرهنگ هر جامعه بگونه مادی آن اند و جلوگیری از زیان‌های فراوان اقتصادی ناشی از اینگونه برخوردها ضروری و ختمی است تا صلاحیت طرح و دیزاین، اعمار و انکشاف مهندسی آثار دارای ارزش‌های باستانی و هنری به اهل فن و مهندسی که به تاریخ و اثر آشنایی و علاقه دارند داده شود.

و باید هر اثر قابل ترمیم و انکشاف دارای جنرال پلان و یا دور نمای انکشافی باشد و این مسئله‌ای است که اندک توجه و دلسوزی به آن نبوده است.



انسان‌شناسی از دیدگاه عرفا

عبدالملیف محمدی



انسان‌شناسی، یکی از اساسی‌ترین اندیشه‌های مولانا است. بیانات عرفای دیگر نیز در این زمینه قابل ذکر و استفاده اند اما دقت و ظرافت بیان مولانا، ایشان را از دیگران متمایز می‌سازد. و انسان‌شناسی ایشان مبتنی بر شناخت مشکلات روحی و روانی انسان و هنجارهایی است که او را از نقطه نظر اخلاق فردی و اجتماعی بررسی می‌کند. البته مبحث انسان‌شناسی (humanism) با اصطلاحات و تعابیر متعارف آن در این‌جا مطرح نیست بلکه بُعد کیمیاگری آن منظور است که عرفا از آن تحت عناوینی چون مصاحبت و یا رابطه اصلاحی یاد می‌کنند. از نظر مولانا، در وجود انسان نیروی نهفته‌ای وجود دارد که این نیرو و استعداد و توانایی باید کشف، بیدار و شکوفا گردد.

حضرت مولانا جلال‌الدین بلخی (رح) با اشاره و استناد به حدیثی از پیامبر اکرم (ص) آدمی را به معدن تشبیه می‌کند، از ابهریره - رضی‌الله عنه - روایت شده است که پیامبر (ص) فرمودند: مردم، معادنی هستند مانند معادن طلا و نقره.

به طور طبیعی در معدن مس و زغال، تیرگی وجود دارد؛ مروارید و سنگ‌های قیمتی نیز وجود دارد. بدین ترتیب، انسان‌ها نیز دارای استعدادهای بالقوه مثبت و منفی هستند. این جمع اعداد در وجود آدمی، دارای حکمت‌های فراوان است که یکی از آن‌ها وجود اعداد است که امکان ظهور استعدادهای ارزشمند و توانایی‌های عجیب او را فراهم می‌آورد. علت ظهور این استعدادها نیز مظهریت و کمال آدمی در مقایسه با موجودات دیگر است. مولانا می‌فرماید:

یاد الناس معادن هین بیار
معدنی باشد فزون از صد هزار
معدن لعل و عقیق مکتبیس
بهتر است از صد هزاران، کان مس

انسان مرکز پدیده‌های متضاد است. شیخ عبدالقادر گیلانی (رح) در رساله‌ی «سرالاسرار» از حضرت یحیی بن معاذ نقل

می‌کنند که از ایشان پرسیدند که خداوند را چطور می‌شود شناخت؟ در پاسخ فرمودند که وجود پدیده‌های متضاد در وجود انسان و سازش و آشتی در بین آن‌ها دلیل بسیار قوی جهت معرفت حق است. این پدیده‌ها عبارت است از موجودیت قوا و صفات و استعدادهای متضاد می‌تواند باشد؛ مولانا می‌فرماید:

کاندرین یک شخص، هر دو فصل است
گاه ماهی باشد او و گاه، شست
نیم او مومن بود، نیمیش گبر
نیم او حرص آوری، نیمیش صبر
گفت یزدان ات فنمکم مومن
باز منکم کافر گبر کهن
همچو گاوی، نیمه چپش سیاه
نیمه دیگر سپید همچو ماه
هر که این نیمه ببیند، رد کند
هر که آن نیمه ببیند، کد کند

و همین قابلیت متضاد رمز عروج انسان و یا سقوط آن است.

البته موضوع بحث ما اصطلاحاتی چون ازلی بودن، حدوث و قدم و کثرت؛ و یا تشابه و تفاوت و روح از دیدگاه‌های مختلف فلسفی نیست بلکه اشاره‌ای به اصل روح و نفس و تمایز و برتری انسان بر مخلوقات دیگر است از دیدگاه امام محمد غزالی و مولانای بلخی.

ادامه مطلب در صفحه بعدی



ادامه مطلب...

این مساله از گذشته‌های دور تاکنون محور اصلی اندیشه بشر بوده است. عرفا و فلاسفه هر کدام این مساله را از زوایه مختلف مورد بحث قرار داده‌اند اما چیزی که مهم و مورد تأمل است شناخت روح و نفس و حقیقت آن‌ها است - روح، قلب و نفس در اصل یکی هستند. این خلدون نیز به این نظر است که انسان مرکب از جسم و روح است و حقیقت انسانیت به روح و جان است و بدن و اعضای آن در خدمت روح هستند و آثار نفس در بدن ظاهر می‌شود. روح و نفس انسان مجرد است.

امام محمد غزالی (رح) در آثار خویش مانند جواهرالقرآن، کیمیای سعادت و معراج السالکین به این نظر است که انسان دارای جسم و روح و نفس بوده و اشرف مخلوقات است. پروردگار، کائنات را به خاطر وجود آدمی آفریده است و در خدمت او؛ و انسان بر مخلوقات دیگر تمایز و برتری دارد.

مسئله‌ای که در مبحث روح اهمیت زیادی دارد، پرورش آن است زیرا روح مرکز و هسته وجود آدمی است و هم او را به خداوند پیوند می‌دهد و این اصل مساله است. باید هم این چنین باشد زیرا گوهر وجود آدمی همین روح است و الا موجودات دیگر و میت نیز جسم و دل جسمی دارند. و صلاح و فساد اخلاق آدمی در گرو تربیت روح است نه جسد. شخصیت انسان‌ها برخاسته از رفتار و اندیشه آن‌هاست. پرورش و تربیت آن‌ها، با محوریت باطن و سوق دادن‌شان به سوی پروردگار، کسب قرب الهی و اعتدال بخشی به قوا و تمایلات با توسل به معرفت و معنویت و ممارست، از بزرگ‌ترین اقدامات و نوآوری‌های تفکر و تمدن اسلامی است.

امام محمد غزالی در الرسالة اللدنیه [ص، ۹] می‌فرماید: «روح ناطق نه

جسم است و نه عرض بلکه جوهری است ثابت و نامیرا، دائم است و فساد ناپذیر.» از نگاه ایشان روح نه دست‌خوش نابودی می‌شود و نه فانی و مرگ‌پذیر است بلکه پس از جدا شدن از بدن منتظر برپایی قیامت و بازگشت به بدن است. [معراج السالکین ص ۷۴، ۷۵]. حتی می‌فرمایند که روح از جنس فرشتگان است که از معدن خود (عالم شهادت) یعنی حضرت الوهیت آمده و بداندجا باز خواهد گشت.

مطلب مهم دیگر از نقطه نظر امام محمد غزالی (رح) این است که استدلال‌های فراوان و پیچیده، وصف حقیقت روح نیست بلکه «در طریقت ایشان برهان به کار نیاید» بلکه ایمان کافی است. همچنین، امام غزالی (رح) و هم مولانا بلخی (رح) پس از استدلال و تبیین حقیقت پروردگار و روح، انسان را متوجه مسئولیت‌ها، برنامه‌ریزی و هدف‌مندی او می‌کنند.

امام غزالی (رح) می‌فرماید که اعتبار انسان (اشرف مخلوقات) جهت خلیفه قرار گرفتن در روی زمین فقط به خاطر روح او است و به همین دلیل بار امانت الهی را به دوش می‌کشد و به علم و جمال آراسته می‌شود.

چون خدا اندر نیاید در عیان

نایب حقانند این پیغمبران

شیخ طوسی می‌فرماید: انسانیت انسان به تن او نیست. اگر نفس پیوند از تن بگسلد از تن چه کاری ساخته است؟ گرچه روح لطیف‌های عالم و مدرک است، که یکی از معانی قلب نیز است و از همین رو خداوند متعال در آیه ۵۶ سوره اسراء می‌فرماید: یسئلونک عن الروح ...

ترجمه:

پس این امر عجیب و ربانی از درک و فهم عقل‌ها و فهم‌ها فراتر است و همین مورد خطاب، وحی و الهام خداوند قرار می‌گیرد.

مولانا قایل به مراتب انسان‌هاست؛ انسان برین، انسان فرودین و انسان میانین. به باور ایشان وجود آدمی دارای مراتب و لایه‌های مختلف و پیچیده است. و او را به جنگل انبوه و بیکران تشبیه می‌کند که در لایه‌های پیچیده و در هم تنیده‌اش انواع حیوانات درنده و آرام زیست می‌کنند. این درنده‌ها در بیشه‌ها و فراز و فرودهای آن پنهان شده و خفته‌اند و حالات مختلف انسانی را به جانوران تشبیه نموده است.

بیشه ای آمد وجود آدمی

بر حذر شو زین وجود، ار زآن دمی

در وجود ما هزاران گرگ و خوک

صالح و ناصالح و خوب و خشوک

پس این خود ما هستیم که مستعد کدام مرتبه از مراتب مختلف انسانی هستیم. آیا خوبستن را به فضایل اخلاقی و نیکی‌ها مزین می‌سازیم و یا به کردارهای ناصالح دست می‌یازیم.

منابع:

مولانا جلال‌الدین محمد بلخی، مثنوی

معنوی

امام نووی، ریاض‌الصالحین

امام محمد غزالی، معارج‌القدس

امام محمد غزالی، احیاء‌العلوم

امام محمد غزالی، میزان‌العمل

امام محمد غزالی، کیمیای سعادت

مجله ادیان و عرفان، سال چهل و چهارم،

شماره یکم، بهار و تابستان ۱۳۹۰ ص

۶۳-۶۴





بازار مرمر فرصت شغلی برای بانوان

مالی شد تا کارشان را آغاز کنند. این برنامه به دو قشر از زنان برای کسانی که تجارت داشتند و کسانی که قصد شروع یک تجارت را داشتند آموزش داده شده است. شماری از مستفید شونده‌ها با ابراز خوشحالی از این برنامه می‌گویند که این پروژه توانسته است که برای‌شان کمک کند تا تجارت خود را آغاز کنند. آشنه یکی از این افراد که فعلاً مصروف ساخت انواع ترشیجات است می‌گوید با اشتراک کردن در پروژه‌ی آبدی توانسته است که تجارت کوچک‌اش را آغاز کند.

وی می‌گوید: «شرایط بد اقتصادی باعث شده بود که برای زندگی کردن به ایران برویم اما بعد از کمک مالی که از طرف برنامه برایم شد کارم را آغاز کردم و فعلاً فروشات خوبی دارم؛ تصمیم دارم که به کشور بمانم و تجارت خود را گسترش بدهم.» در همین حال شیرین گل یکی دیگر از این خانم‌ها، که مدت دوازده سال مصروف دوخت انواع لباس‌های زنانه است می‌گوید با راه اندازی یک تولیدی لباس بزرگ می‌خواهد که کشور خود را خودکفا کند تا دیگر لباس از خارج وارد کشور نشود.

شیرین گل که با اشتراک به این برنامه توانسته است یک تجارت کوچک را به خود راه اندازی کند می‌گوید آروز دارد که روزی لباس تولیدی خود را به خارج از کشور صادر کند.

باید گفت که؛ این سومین بازاری است که برای خانم‌ها ایجاد شده که دوی این بازار به سال جاری در زمان حکومت امارت اسلامی افتتاح شده است.

مرضیه رضایی، یکی از مشتریان می‌گوید قبلاً خریداری را دوست نداشته اما فعلاً با ایجاد این بازار دوست دارد که خودش خرید کند. وی می‌گوید در این بازار چون مخصوص بانوان است احساس راحتی می‌کند و می‌تواند که لوازم مورد نیاز خود را به راحتی بدست بیاورد. خواست این بانوان از امارت اسلامی و نهادهای مدد رسان بین‌المللی این است که حمایت‌شان کنند.



قابل یاد آور است که در این اواخر کمک‌های زیادی برای رشد تجارت خانم‌ها از سوی نهادهای بین‌المللی شده است.

چندی قبل، برنامه‌ی تحت نام آبدی با هدف گسترش کار و تجارت زنان با حمایت مالی (UNDP) در سه ولایت هرات، فراه و بادغیس دایر گردیده بود.

در این برنامه‌ی دو ماهه به چهار هزار زن اصول مبانی تجارت آموزش داده شده است. از جمله چهار هزار خانم به سه هزارشان کمک

بازاری تحت نام مرمر چندی پیش در هرات افتتاح شده که؛ برای شماری از زنان در هرات فرصت شغلی فراهم کرده است.

در این بازار بیشتر از پنجاه خانم کار می‌کنند و انواع لوازم زنانه چون لوازم آرایشی و بهداشتی، لباس‌های زنانه و طفلانه به فروش می‌رسد. اکثریت این بانوان که نان‌آور خانه‌ی خود هستند، می‌گویند از زمانی که در این بازار کار خود را آغاز کرده‌اند توانسته‌اند که نیازهای اولیه فامیل خود را برطرف کنند.

راضیه احمدی یکی از بانوانی که در بخش تهیه و فروش صنایع دستی کار می‌کند؛ می‌گوید با شروع کردن تجارت‌اش توانسته که فامیل‌اش را حمایت مالی کند. وی می‌گوید "زمانی که بیکار بودم نمی‌توانستم که نیازهای فرزندان خود را برطرف کنم، اما حالا هر نیازی که فرزندانم داشته باشند می‌توانم که برای‌شان رسیدگی کنم. با شروع کار خود توانستم که فرزندان خود را در بخش تحصیل‌شان حمایت کنم." در همین حال، طیبه حکیمی یکی دیگر از این بانوان که تازه کار اش را آغاز کرده است می‌گوید کار اش تغییرات مثبت زیادی به زندگی‌اش آورده است. در ادامه وی گفت "من قبلاً کار نمی‌کردم اما فعلاً که مصروف کار شدم تغییرات زیادی به زندگی‌ام آمده است هم از لحاظ مالی فامیل‌ام را حمایت می‌کنم و هم، این کار روی روحیه من تأثیر گذاشته است و باعث شده که یک آدم اجتماعی و فعال شوم." در همین حال شماری از مشتریان با ابراز خرسندی می‌گویند که ایجاد چنین بازارهای در کشورمان نیاز است.



شهروندان هرات از امارت اسلامی می‌خواهند که قیمت‌ها را در بازار کنترل کند

می‌گویند که آنان توانسته‌اند که نرخ قیمت‌ها را در زمستان سال جاری در کشور کنترل کنند.

مولانا نعیم‌الحق حقانی، رییس اداره اطلاعات و فرهنگ هرات در نشست‌های گفته بود که در زمستان سال جاری با دایر کردن نشست‌های کمیته‌ی اضطرار از خسارات مالی و جانی که ممکن بود این سرما به جای بگذارد، جلوگیری شده است وی افزود «توانستیم که با بررسی‌ها نرخ‌ها را

در بازار هرات کنترل کنیم.» وی گفته که تلاش‌ها برای کنترل قیمت مواد غذایی و سوختی در آینده نیز ادامه دارد.

این در حالیست که به اساس گزارش شماری از سازمان‌های بین‌المللی فقر و بیکاری در افغانستان طی چند سال گذشته افزایش داشته است.

او از مسوولان امارت اسلامی می‌خواهد که در چنین شرایطی نرخ قیمت‌های مواد خوراکی و مواد سوختی را در بازار کنترل کنند.

از سوی هم شماری از دکانداران در هرات بیان می‌دارند که آنان مواد خوراکی را با قیمت بلند از بازار دریافت می‌کنند و مجبورند که به قیمت بلند نیز به فروش برسانند. غلام صدیق که ده سال می‌شود مواد خوراکی مانند روغن و برنج به فروش می‌رساند، تأیید می‌کند که قیمت مواد خوراکی این‌روزها در کشور بلند رفته است.

وی بیان می‌کند که دلیل‌اش این است که آنها مواد خوراکی را از تاجران به قیمت بلند خریداری می‌کنند و به همین دلیل برای مردم نیز به قیمت بلندتر می‌فروشند.

در همین حال، مسوولان امارت

شماری از مردم در هرات از بلند رفتن قیمت مواد خوراکی و مواد سوختی در کشور شکایت داشته و از مسوولان امارت اسلامی می‌خواهند که قیمت‌ها را کنترل کنند.

جمعه‌گل یکتن از شهروندان می‌گوید که با بلند رفتن قیمت مواد خوراکی دیگر نمی‌تواند نیازهای اولیه‌های خود را بر طرف کند.

او که کارگر روزمزد است بیان می‌دارد، بیشتر شب‌ها با نان خشک و چای گذاره می‌کند.

بصیر احمد یکی دیگر از شهروندان هرات در صحبت با ماهنامه تخصص بیان می‌دارد، نرخ مواد سوختی و مواد خوراکی در هر زمستان بلند می‌رود، اما چون این زمستان نسبت به سال‌های دیگر سرد تر است برای شهروندان کشور سخت‌تر تمام خواهد شد.





ترکمنستان، خواهان افزایش صادرات سنگ مرمر هرات، به آن کشور است

قنسل ترکمنستان در شهر هرات، خواهان افزایش همکاری‌ها به منظور صادرات سنگ مرمر هرات به ترکمنستان شد. به گزارش آژانس باختر؛ شیخ نور احمد اسلام جار والی هرات در نشستی که با سر قنسل ترکمنستان در شهر هرات داشت، به تشریح ظرفیت‌های اقتصادی و صنعتی این ولایت پرداخت و یاد آور شد که تجار هرات، خواهان گسترش روابط اقتصادی با ترکمنستان‌اند. به اساس گزارش آژانس باختر؛ در



کارگاه آموزشی

نقش رسانه‌ها در پیشبرد سیاست خارجی افغانستان ۲۰۰۱-۲۰۲۱

در شورای متخصصان هرات برگزار شد

شورای متخصصان هرات این بار کارگاه آموزشی را تحت نام "نقش رسانه‌ها در پیشبرد سیاست خارجی افغانستان ۲۰۰۱ - ۲۰۲۱" را در مقر شورا برگزار نمود. این کارگاه دو روزه با توزیع تصدیق نامه برای بیش از ۴۰ تن از طبقه ذکور پایان یافت.

این کارگاه توسط عبدالرحمن کریمی استاد پوهنتون/ دانشگاه تدریس گردید. مسئولان شورای متخصصان هرات هدف از برگزاری این برنامه را آگاهی و بلند بردن دانش جوانان در رابطه نقش رسانه‌ها در پیشبرد سیاست خارجی افغانستان عنوان کردند.

محمد رفیق شهیر رئیس شورای متخصصان می‌گوید رسانه‌ها در ثبات و ایجاد هرج و مرج در سطح یک کشور نقش اساسی دارند. وی افزود کشورهای موفق جهان امروزه برای پیشبرد سیاست خارجی خود از رسانه‌ها استفاده می‌کنند.

در همین حال شماری از اشتراک‌کننده‌گان با ابراز خرسندی خواهان برگزاری چنین برنامه‌ها از سوی شورای متخصصان هرات هستند.

محمد محمدی یک تن از اشتراک‌کننده‌گان این برنامه می‌گوید: "چنین برنامه‌های آموزشی برای جوانان بسیار مؤثر است. قبلاً خودم شخصاً در مورد رسانه و کارکردهایش معلومات نداشتم اما فعلاً با اشتراک در این برنامه آگاهی‌ام در مورد رسانه و سیاست زیاد شده است."

قابل یادآوری است که در مدت این دو روز روی موضوعاتی چون، مفهوم وسایل ارتباط جمعی در عصر ارتباطات، تعریف و تبیین سیاست و سیاست خارجی، وظایف و نقش رسانه‌ها در جامعه، رسانه‌ها به مثابه محیط سیاست خارجی، رسانه‌ها به مثابه ایجادکننده محیط سیاست خارجی، مدیریت رسانه در سیاست خارجی، کارکردهای منفی رسانه‌ها در سیاست خارجی افغانستان و نقش رسانه‌ها در تغییر سیاست خارجی افغانستان؛ بحث شد.



ایجاد انگیزه برای مالکین کسب و کارهای کوچک



داشتن ۵ الی ۵۰ نفر کارمند، داشتن عواید قابل ملاحظه، موقعیت داشتن در فاصله یک ساعته از شهر، داشتن تعهد برای رشد تجارت، نداشتن دعوای و تعقیب قضایی و عدم دخالت در تولید صنایع مضر از جمله قوانین پذیرش این پروژه است.

در این برنامه که محمد رفیق شهپر رئیس شورای مختصان هرات نیز حضور داشت با استقبال از این برنامه می‌گوید برگزاری چنین برنامه‌ها برای تشویق متشبهین تجارت‌های کوچک مؤثر است. آقای شهپر می‌گوید چنین برنامه‌ها باعث رشد و ثبات اقتصادی در کشور می‌گردد.

باید گفت که پروژه رونق به تجارت‌های کوچک و متوسط کمک می‌نماید تا تجارت ایشان توسعه یافته و زمینه بهتر کارایی فراهم گردد. پروژه رونق مساعدت‌های تکنیکی و آموزش‌های تجاری را برای متشبهین کوچک و متوسط در ولایات کندهار و هرات فراهم می‌سازد تا بتوانند تجارت خویش را توسعه داده و کارگران بیشتر جذب نمایند.

زلمی ایثار مسئول پروژه رونق می‌گوید "داشتن انگیزه در شغل، تجارت و هر کسب و کاری می‌تواند باعث به وجود آمدن انرژی بیشتر برای ادامه کار ما باشد. خوشبختانه ما از طریق پروژه رونق دفتر کورد-اید این زمینه را مهیا می‌سازیم تا تجار موفق کشور در چوکات این پروژه برای متشبهین و مالکین کسب و کارهای تحت پوشش پروژه از طریق شریک ساختن تجارب مهارت‌های تجاری و راهکارهای برای مجادله با چالش‌های خویش، ایجاد انگیزه برای پیشبرد هرچه بهتر و بیشتر کسب و کارها نمایند." داشتن یک سال تجربه در بخش تجارت،

ایجاد انگیزه برای مالکین کسب و کارها عنوان ورکشاپی است که از طرف دفتر کورد-اید برگزار شده است؛ این برنامه تحت حمایت پروژه رونق دفتر کورد-اید است.

این ورکشاپ با حضور شماری از مالکین شرکتها و زنان تجارت پیشه دایر گردیده است.



هدف از این برنامه شریک ساختن تجارب، مهارت‌های تجاری و ایجاد راهکارها برای مجادله با چالش‌ها عنوان شده است. مسولان این پروژه، داشتن انگیزه در شغل و تجارت را یکی از عوامل پیشبرد و ادامه تجارت می‌دانند.





بررسی وضعیت زراعت، دامداری و باغبانی ولایت هرات از گذشته دور تا حال

نویسنده: پوهاند عبدالرحیم (امید)

خصوصیات خاک های هرات:

به اساس سروی آب و خاک ریاست تحقیقات وزارت زراعت خواص خاک های هرات به شکل زیر وانمود گردیده است و عمق خاک به سانتی متر بطور اوسط ۱۵۰ cm PH خاک ۸.۲

فیصدی کلسیم کاربونیٹ ۱۶.۵
فیصدی مواد عضوی ۱.۲ الی ۱.۵۶
فیصدی نیتروجن ۰.۸۵
فیصدی نمک های منحل ۰.۰۲
سودیم منحل به اساس ملی موس بر ۱۰۰ گرام ۰.۰۹ الی ۰.۱۲۹
پوتاشیم منحل ۰.۰۷
کلسیم منحل ۰.۳۸ الی ۰.۶۵
مگنیزیم منحل ۰.۳۰
کاربونیٹ منحل ۰.۸۰
کلوراید منحل ۰.۱۸ الی ۰.۱۰۰
سلفاید ۰.۰۲۵
نایتروجن ۰.۰۶۸ الی ۰.۴
فاسفورس (به ملی موس) ۰.۲
هدایت برقی ۰.۳۰ الی ۰.۷۵ ملی موس فی سانتی متر
فیصدی سنگ چونه ۱۷
فیصدی گچ ۰.۱

فاسفیت ۰.۱۸

فیصدی نمک (EC) ۰.۳۵ الی ۲.۰۸

هدایت برقی (EC) در ساحه نمکی هریرود ۵ الی ۳۲ ملی موس فی سانتی متر (۱/۲۹ ص)

توعیت اراضی در ولایت هرات:

۱- باغات انگور درجه اول

۲- اعلا: درجه اول زراعتی و شالی کار (دو کشته)

۳- اوسط: زمین درجه دوم زراعتی گندم کار (یک کشته)

۴- ادنا زمین درجه سوم (به هر سال ۴۰٪ آیش)

۵- ادنا ادنا درجه چهارم (به هر سال ۳۰٪ آن

کشت می شود و آیش سه ساله)

۶- للمی درجه پنجم در سال های که بارنده گی زیاد است کشت می گردد.

۷- علفچر طبیعی (زمین چراگاه و چمن زار)

۸- جنگل های طبیعی و مصنوعی

۹- خدمات (زمین های قبرستان، مساجد و اوقاف)

۱۰- صنعتی و کسبه کاری (زمین فابریکه ها، آسیاب ها، و راه های مواصلاتی)

۱۱- دشتی و لامزروع (شوره زار، دلدلزار و شین زار)

۱۲- مسکونی (دهات، شهرها و ولسوالی ها)

(۱۷/ص ۹۳)

به اساس احصائیه سال ۱۳۵۶ تعداد مویشی و طیور اهلی در هرات:

شماره	نوع حیوان	تعداد
۱	گوسفند	۱۰۱۴۰۰۰
۲	بز	۲۶۸۰۰۰
۳	گاو	۲۰۸۰۰۰
۴	شتر	۱۸۰۰۰
۵	مرکب	۶۰۰۰۰
۶	اسپ	۱۷۰۰۰
۷	گوسفند قره قل	۱۷۰۰۰
۸	طیور خانگی	۳۲۱۰۰۰

ادامه مطلب در صفحه بعدی



ادامه مطلب . . .

احصائیه گوسفند و بز در سال ۱۳۸۵ در ولایت هرات

شماره	نام ولسوالی	تعداد گوسفند	تعداد بز
۱	ولسوالی انجیل	۲۱۸۶۹	۵۷۵۲
۲	ولسوالی گذره	۱۷۸۱۱	۴۳۲۵
۳	ولسوالی ادرسکن	۷۲۰۰۰	۷۰۰۰
۴	ولسوالی شیندند	۸۲۶۰۰	۳۵۲۷۱
۵	ولسوالی کرخ	۲۷۹۲۵	۷۲۲۶۰
۶	ولسوالی چشت شریف	۳۰۰۰۰	
۷	ولسوالی کهسان	۱۲۱۲۴	۸۴۵۲
۸	ولسوالی زنده جان	۱۷۸۵۰۰	۳۵۲۷۱
۹	ولسوالی غوریان	۱۵۰۰۰	۴۲۶۹۰
۱۰	ولسوالی پشتون زرغون	۲۰۰۰۰۰	۲۳۳۵۰
۱۱	ولسوالی گلران	۷۸۶۵۰	۱۵۰۰۰
۱۲	ولسوالی کشک رباط سنگی	۳۴۰۰	۱۵۲۵۰
۱۳	ولسوالی اوبه	۳۴۰۰	۱۵۰۰۰
۱۴	ولسوالی فرسی	۷۰۰۰۰	۸۵۰۰۰
۱۵	ولسوالی کشک کهنه	۱۳۰۰۰۰	۷۳۰۰۰
	مجموع	۹۷۰۵۰۹	۶۲۹۳۴۹

(۸۲/۳۴)

انواع محصولات زراعتی ولایت هرات با ساحه تحت کشت، بذر و مقدار محصول در سال ۱۳۹۰

شماره	نوع محصول	ساحه تحت کشت به (هکتار)	مقدار محصول به (متریک تن)	مناصق قابل زرع
A	غلات	۱۵۸۷۴۵	۲۷۷۹۹۵	
۱	گندم	۱۳۵۰۰۰	۲۳۸۰۰۰	در تمام ولسوالی ها
۲	جو	۱۳۷۰۰	۲۵۰۰۰	در تمام ولسوالی ها
۳	برنج	۹۰۰۰	۱۲۰۰۰	گذره، پشتون زرغون، چشت، اوبه و انجیل
۴	جواری	۸۴۵	۲۵۹۵	در تمام ولسوالی ها
۵	ارزن	۲۰۰	۴۰۰	در تمام ولسوالی ها
B	حبوبات	۴۸۰۰	۴۴۸۰	
۶	نخود	۱۷۰۰	۱۴۰۰	در اکثر ولسوالی ها
۷	لوبیا	۳۵۰	۴۲۰	گذره، پشتون زرغون، زنده جان، اوبه، انجیل و کرخ
۸	عدس	۸۰۰	۳۶۰	گلران، رباط سنگی، کهسان، کشک کهنه و اوبه
۹	ماش	۱۸۰۰	۲۰۰۰	در اکثر ولسوالی ها
۱۰	سائبین (لوبیای روغنی)	۱۵۰	۳۰۰	گذره، کرخ، انجیل، زنده جان شیندند، اوبه و غوریان
C	میوه جات	۱۰۶۱۰	۱۲۶۰۰۸	
۱۱	انگور	۷۶۰۰	۱۱۴۰۰۰	گذره، پشتون زرغون، اوبه، زنده جان، غوریان و انجیل
۱۲	سیب	۴۹۰	۶۷۰۰	انجیل، گذره، شیندند، اوبه، غوریان و زنده جان
۱۳	بهبی	۷۶	۱۳۰	در اکثر ولسوالی ها
۱۴	ناک	۲۳	۱۶۰	انجیل، گذره، شیندند، اوبه، غوریان، زنده جان و چشت
۱۵	امروت	۴۴	۱۸۸	در اکثر ولسوالی ها
۱۶	خسته سنگی ها	۱۶۰۰	۳۳۰۰	انجیل، گذره، پشتون زرغون، اوبه، غوریان، زنده جان و کرخ
۱۷	انجیر	۱۷۰	۱۵۰	غوریان، زنده جان و گذره

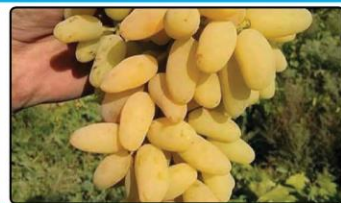
ادامه مطلب ر صفحه بعدی



دور سوم شماره ۱۷۴ - ۱۷۵ دلو و حوت ۱۴۰۱ خورشیدی

ادامه مطلب . . .

۱۸	توت	۶۰۰	۱۲۸۰	در اکثر ولسوالی‌ها
۱۹	میوه‌جات خشک	۱۴۰۰۰	۱۶۰۴	
۲۰	پسته	۱۳۵۰۰	۵۰۰	کشک کهنه، رباط سنگی، گلران
۲۱	بادام	۳۰۰	۵۷۴	اوبه، چشت، گذره، انجیل، کرخ، پشتون زرغون
۲۲	چهار مغز	۲۰۰	۵۳۰	اوبه، چشت، پشتون زرغون
D	سبزیجات و صیفی‌جات (پالیزباب)	۲۴۷۰۴	۲۴۶۴۵۸	
۲۳	بادنجان رومی	۱۷۵۰	۲۲۱۱۰	در اکثر ولسوالی‌ها
۲۴	بادنجان سیاه	۱۸۵۴	۱۴۱۵۹	در اکثر ولسوالی‌ها
۲۵	کرم برگ	۱۵۴	۹۶۰	انجیل، گذره، زنده‌جان و کرخ
۲۶	گلیبی	۱۸۰	۷۶۰	انجیل، گذره، پشتون زرغون، اوبه، زنده‌جان و کرخ
۲۷	اسفناج	۳۴۵	۱۳۲۴	در اکثر ولسوالی‌ها
۲۸	شلغم	۱۲۳	۱۱۳۰	در اکثر ولسوالی‌ها
۲۹	پیاز	۲۵۵۰	۴۳۲۴۰	انجیل، گذره، پشتون زرغون، غوریان، زنده‌جان و کرخ
۳۰	کچالو	۱۴۰۰	۳۲۵۰۰	در اکثر ولسوالی‌ها
۳۱	بامیه	۲۰۰	۱۵۸۰	انجیل، گذره، زنده‌جان و کرخ
۳۲	زردک	۲۵۳	۲۵۸۷	انجیل، گذره، زنده‌جان و کرخ
۳۳	سیر	۱۶۱	۵۴۵	انجیل، گذره، زنده‌جان و کرخ
E	سایر سبزیجات	۴۰	۱۲۲	
۳۴	خرپوزه	۶۱۰۰	۹۲۰۰۰	در اکثر ولسوالی‌ها
۳۵	هندوانه	۹۰۵۰	۱۳۵۰۰	در اکثر ولسوالی‌ها
۳۶	خیار	۳۲۵	۵۴۱۳	انجیل، گذره، زنده‌جان و کرخ
۳۷	کدو سبز	۱۹۲	۱۲۲۸	انجیل، گذره، زنده‌جان و کرخ
۳۸	کدو حلوانی	۱۸	۲۱۰۰	انجیل، گذره، پشتون زرغون، غوریان، زنده‌جان و کرخ
F	علوفه‌جات	۶۹۶۳	۱۲۲۸	
۳۹	رشقه	۳۲۹۰	۳۸۲	در اکثر ولسوالی‌ها
۴۰	شیدر	۳۲۵۳	۷۴۶	در اکثر ولسوالی‌ها
۴۱	جو تروش	۲۱۰	۱۰۰	در اکثر ولسوالی‌ها
G	نباتات صنعتی	۳۳۲۰	۴۳۱۰	
۴۲	کنجد	۱۴۵۰	۱۴۵۰	در اکثر ولسوالی‌ها
۴۳	پنبه	۱۴۰۰	۲۱۰۰	در بیشتر ولسوالی‌ها
۴۴	افتاب گردان	۳۲۰	۴۶۰	انجیل، گذره، پشتون زرغون، زنده‌جان و کرخ
۴۵	سائین	۱۵۰	۳۰۰	انجیل، شیندند، اوبه، غوریان و کرخ
۴۶	کراپه	۱۵۰۰	۹۰۰	در اکثر ولسوالی‌ها
۴۷	زعفران	۱۶۰۰	۵-۶ تن	غوریان، پشتون زرغون، انجیل، گذره، گلران، ادرسکن و کرخ
۴۸	مخ (شیرین بویه)			کشک رباط سنگی، شیندند، گلران، ادرسکن و کرخ





۵ دلیل کاهش اسپرم مردان در سراسر جهان

فرآیند بیست که در آن سلول‌های مختلف بدن دچار آسیب می‌شوند.

این اورولوژیست می‌گوید: «به‌علاوه، افراد چاق چربی بیشتری در ناحیه تناسلی دارند که برای اسپرم‌ها بسیار بد است».

سلول‌های تناسلی در بیضه‌ها تولید و ذخیره می‌شوند. درجه حرارت بیضه‌ها برای عملکرد مناسب باید بین ۱ تا ۲ درجه سانتیگراد کمتر از دمای بدن باشد- به همین دلیل است که کیسه بیضه خارج از بدن قرار دارد. این افزایش چربی باعث گرم شدن اندام‌های تناسلی شده که عملکرد آنها را متوقف می‌کند.

سازمان جهانی بهداشت محاسبه کرده است که ۳۹ درصد مردان در سراسر جهان اضافه وزن دارند و ۱۱ درصد دچار چاقی می‌باشند. این آماری است که به توضیح این کاهش در نسبت اسپرم طی ۵ دهه اخیر کمک می‌کند.

۲ - سوء مصرف مواد

الکل، تنباکو، و بیبینگ، ماریجوانا، کواکین، استروئیدهای آنابولیک... آیا می‌دانید همه این مواد چه وجه مشترکی دارند؟ همه آنها روی سلامت گامت‌های نر تاثیر می‌گذارند.

آقای میراندا به صورت خلاصه می‌گوید: «بعضی از این مواد مستقیماً به سلول‌های زایا که اسپرم تولید می‌کنند آسیب می‌زنند».

برخی دیگر هم به طور غیرمستقیم عمل کرده و بر تولید هورمون‌های مسئول تحریک عملکرد بیضه تاثیر می‌گذارند. مثالی که در میان متخصصان بسیار ذکر می‌شود، جایگزینی تستوسترون توسط قرص، ژل و تزریق است که به صورت بی‌رویه به عنوان روشی برای عضله‌سازی از آنها استفاده می‌شود.

لایحه مطلب در صفحه بعدی

گامت‌ها ۱.۱۶ درصد در سال بوده است. ولی با شروع دهه ۲۰۰۰، این میزان به ۲۶۴ افزایش پیدا کرد و به عبارت دیگر بیش از ۲ برابر شد. این یک پدیده جهانی است. دانشمندان شاهد کاهش گامت در مردان در همه قاره‌ها بوده‌اند، اگرچه این تعداد در اروپا، آفریقا و آمریکای مرکزی و جنوبی شتاب بیشتری دارد. ولی علت این پدیده چیست؟ متخصصان دست کم به ۵ علت اشاره می‌کنند و خبر خوب این است که روش‌هایی برای معکوس کردن یا کاهش اینها وجود دارد.

۱ - چاقی

کیلوهای اضافی، باعث مجموعه‌ای از تغییرات مضر در اسپرم می‌شود. رشد بافت ادیوس که چربی را در خود ذخیره می‌کنند، باعث آزاد شدن مواد



التهابی می‌شود که مستقیماً روی تستوسترون تاثیر دارد.

چاقی، کم تحرکی و رژیم غذایی نامتعادل از عوامل افت اسپرم هستند

تستوسترون یکی از مهم‌ترین هورمون‌ها در تولید گامت‌های مردانه است.

آقای میراندا همچنان اشاره می‌کند که اضافه وزن باعث استرس اکسیداتیو می‌شود که این

طی ۵۰ سال گذشته، غلظت اسپرم مردان هنگام انزال کاهش پیدا کرده است. این یکی از یافته‌های اصلی تحقیقات منتشر شده اخیر است که در دانشگاه عبری اورشلیم در اسرائیل و در دانشکده پزشکی مانت ساینای در آمریکا منتشر شده است. طبق محاسبات محققان، در دهه ۱۹۷۰ در هر میلی‌لیتر منی مردان به طور متوسط ۱۰۱ میلیون سلول تناسلی وجود دارد. از آن زمان این رقم به ۴۹ میلیون کاهش پیدا کرده است.

به علاوه کمیت، شواهد به کاهش کیفیت گامت‌های مردان هم اشاره می‌کند: در دهه‌های گذشته، درصد سلول‌هایی که می‌توانند وارد تخمک شوند هم کاهش قابل توجهی داشته است. مواسیر رافائل رادائلی، اورولوژیست و آندروولوژیست و نایب رییس انجمن کمک باروری برزیل می‌گوید: «بارزترین نکته مشاهده شده، از دست رفتن حرکت اسپرم است. بدون این ویژگی قابلیت باروری کاهش پیدا می‌کند».

این سناریوی کاهش مداوم متخصصان بهداشت را نگران کرده است. آقای ادواردو میراندا، هماهنگ‌کننده بخش آندروولوژی انجمن اورولوژی برزیل می‌گوید: «این نگران کننده است، زیرا ما شاهد افزایش سریع این وخامت هستیم و نمی‌دانیم به کجا ختم می‌شود».

آیا تعداد اسپرم مردان در دنیا رو به کاهش است؟
آدمه کاهش تولید اسپرم در مردان ممکن است نسل بشر را متعرض کند!

زنی که باروری انسان را برای همیشه تغییر داد به‌علاوه، سرعت از دست دادن اسپرم در مردان هم در سال‌های اخیر افزایش داشته است. طبق همین تحقیقات انجام شده در اسرائیل و آمریکا، بین دهه‌های ۱۹۷۰ و ۱۹۹۰، کاهش غلظت



ادامه مطلب...

آقای رادانلی هشدار می‌دهد: «این بازاری است که در سال‌های اخیر به صورت وحشتناک و دیوانه کننده‌ای رشد کرده است». این پزشک توضیح می‌دهد زمانی که این هورمون بدون دلیل واضحی جایگزین می‌شود، بدن متوجه می‌شود که دیگر نیازی به تولید طبیعی آن نیست. در نتیجه بیضه‌ها حتی می‌توانند دچار آتروفی شده و تعداد اسپرم در منی به صفر برسد که این با نام بی‌طفلی (آزواسپرمی) شناخته می‌شود.

۳ - بیماری‌های آمیزشی

بیماری‌هایی مانند کلامیدیا و سوزاک بیماری‌هایی هستند که توسط باکتری بوجود می‌آیند و می‌توانند باعث التهاب در اپیدیدیم شوند. این ساختار به بالای بیضه‌ها متصل می‌شود و اسپرم را ذخیره می‌کند.

هرگونه مشکل در این ناحیه خطری برای بقای گامت‌ها به شمار می‌رود. سازمان جهانی بهداشت

تخمین می‌زند فقط در سال ۲۰۲۰، ۱۲۹ میلیون مورد جدید کلامیدیا و ۸۲ میلیون سوزاک در میان مردان و زنان وجود داشته است. این میزان در دهه‌های اخیر ثابت یا در حال افزایش بوده است. آقای رادانلی به عامل بیماری‌زای سومی اشاره می‌کند: ویروس پاپیلوم انسانی که با نام HPV هم شناخته می‌شود.

او می‌گوید: «مشخص شده است که این می‌تواند روی تولید و حتی دی‌ان‌ای (DNA) اسپرم هم تاثیر بگذارد».

۴ - قرار دادن کامپیوتر روی ران‌ها

از آنجایی که درجه حرارت بیضه‌ها باید بین ۱ تا ۲ درجه سانتیگراد کمتر از دمای بدن باشد، مطالعات منتشر



شده در دهه گذشته نشان می‌دهد عادت کار کردن با کامپیوتر روی ران‌ها خطر دیگری برای کارخانه گامت به شمار می‌رود. این به دلیل داغ شدن باتری این دستگاه است که ممکن است منجر به «پخته شدن» اسپرم شود. تگه داشتن لپ‌تاپ برای ساعت‌ها روی پاها می‌تواند اسپرم‌ها را برشته کند.

آقای میراندا اشاره می‌کند که عادت دیگری هم که با دمای بالا ارتباط دارند، خطراتی برای تولید مثل ایجاد می‌کنند، به عنوان مثال حمام کردن طولانی در آب گرم یا سونا.

این پزشک اشاره می‌کند که تکنولوژی هم از طریق امواج الکترومغناطیسی، سیگنال‌های تلفن و حتی

اینترنت بی‌سیم هم می‌تواند اثرات منفی احتمالی داشته باشد. او می‌گوید: «در مطالعات تجربی انجام شده در آزمایشگاه، عناصری مانند وای‌فای و امواج الکترومغناطیسی روی اسپرم‌ها تاثیر می‌گذارند. ولی هنوز به صورت قطع نمی‌توان گفت آیا این تکنولوژی‌ها می‌توانند به این سلول‌ها آسیب برسانند».

۵ - مخل کننده‌های غدد درون ریز



در نهایت متخصصان به مجموعه‌ای از ترکیبات سومی اشاره می‌کنند که به طور کلی با عنوان مخل کننده‌های غدد درون ریز شناخته می‌شوند. این فهرست شامل آلاینده‌های شناسایی شده در جو و همچنین پلاستیک‌ها و آفت‌کش‌هاست. این مولکول‌ها ساختار بسیار مشابهی با هورمون‌های بدن ما دارند و به همین دلیل داخل گیرنده‌های سلولی قرار گرفته و فرآیندهای ناخواسته‌ای را آغاز می‌کنند. به نظر می‌رسد یکی از این پیشرفت‌ها که در مطالعات اخیر شناسایی شده بروی باروری آقایان تاثیر داشته باشد. آقای رادانلی می‌گوید: «ولی هنوز میزان این مشکل را به صورت قطع نمی‌دانیم و برای تعیین آن مطالعات زیادی در حال انجام هستند».

دنیایی ناباور؟

علاوه بر عوامل محیطی و رفتاری که منجر به کاهش اسپرم می‌شوند، دو موضوع درونی هم در ایجاد چنین پدیده‌ای نقش دارند. اولین مورد ژنتیک است. تخمین زده می‌شود بین ۱۰ تا ۳۰ درصد از موارد دشواری در فرزندآوری مربوط به مشکلات موجود در دی‌ان‌ای مردان است. نسبت اسپرم‌های معیوب نیز در سال‌های اخیر افزایش یافته است.

دومین مورد مربوط به افزایش سن و این حقیقت است که مردها در پرت ز زندگی به فکر پدر شدن می‌افتند. او توضیح می‌دهد: «ما می‌دانیم در طول زندگی ظرفیت باروری کاهش پیدا می‌کند. با اینکه این کاهش در مردان به اندازه خانم‌ها چشمگیر نیست، ولی هورمون‌هایی کاهش پیدا می‌کند که برای تولید گامت‌ها مهم هستند».

اگر در نظر بگیریم تعداد اسپرم‌ها در ۵۰ سال کاهش ۵۱ درصدی داشته است و سرعت این پدیده هم در ۲ دهه اخیر افزایش پیدا کرده است، آیا این عدد به صفر نزدیک و نزدیک‌تر می‌شود؟ به هر حال، اگر این میزان کاهش در سطح کنونی ادامه پیدا کند، تا سال

۲۰۵۰ غلظت سلول‌های تولید مثل در منی عملاً به صفر می‌رسد. ولی آقای میراندا فکر نمی‌کند این سناریو اتفاق بیفتد. او پیش بینی می‌کند: «روند از وخیم شدن این موضوع خبر می‌دهد، ولی در مقطعی این فرایند راکد خواهد شد و شاید با کمک تکنولوژی‌های جدید به یک وضعیت ثابت برسیم».

چه باید کرد؟

مردانی که می‌خواهند بچه‌دار شوند می‌توانند با تغییراتی در سبک زندگی‌شان شانس موفقیت خود را افزایش دهند تا آسیب‌های وارده به بیضه‌ها را جبران کنند. به‌عنوان مثال آنها می‌توانند توسط رژیم غذایی متعادل و فعالیت بدنی منظم وزن خود را کاهش داده و مصرف الکل و سیگار و سایر مواد را کاهش داده یا کاملاً قطع کنند. اگر سگس به صورت تفریحی و با شریک‌های جنسی گهگاهی است و هدف از آن بارداری نیست، برای جلوگیری از عفونت‌هایی مانند کلامیدیا و سوزاک همیشه از

کاندوم استفاده کنید. افرادی که در اوایل دوره نوجوانی واکسن HPV می‌زنند، نسبت به این ویروس و عواقب ناشی از آن در بدن مصونیت بیشتری دارند.

حتی اگر با وجود همه این تغییرات در سبک زندگی، مشکل فرزندآوری وجود داشته باشد بهتر است به پزشک مراجعه کنید. بر اساس دستورالعمل‌های ملی و بین‌المللی، زمان مراجعه به متخصص بستگی به سن خانم دارد. آقای میراندا می‌گوید: «اگر زن زیر ۳۵ سال داشته باشد، زن و شوهر باید تا ۱ سال سعی کنند با آمیزش جنسی منظم و حدود ۳ بار در هفته و با نظارت بر دوره‌های باروری سعی کنند بچه‌دار شوند». ولی اگر سن زن بالای ۳۵ سال است و مشکل باردار شدن برای بیش از ۶ ماه وجود داشته باشد، این یک علامت هشداردهنده است. پزشکان می‌گویند دلیل آن کاهش سریع‌تر ذخیره تخمک‌ها از آن سن به بعد است و تاخیر ۱۲ ماهه برای یافتن پاسخ می‌تواند ائتلاف وقت جدی باشد.

آقای رادانلی توضیح می‌دهد: «بررسی‌ها نیاز به دخیل کردن زن و مرد برای کشف علل احتمالی و نشان دادن بهترین درمان‌ها دارد».

اگر مشکل مربوط به مرد باشد، معمولاً متخصصان مکمل‌های ویتامینی سرشار از آنتی‌اکسیدان را تجویز می‌کنند که به محافظت از بیضه‌ها کمک می‌کنند. همچنین ممکن است برای تنظیم هورمون‌ها نیاز به مکمل وجود داشته باشد. آقای میراندا می‌گوید: «و البته درمان برخی از این بیماری‌ها که منشأ مشکل هستند، توسط دارو و جراحی امکان پذیر باشد».

او نتیجه‌گیری می‌کند: «عفونت‌های باکتریایی با آنتی‌بیوتیک‌ها و نقص‌های آناتومیک در دستگاه تناسلی با مداخلات جراحی قابل درمان هستند». به‌عنوان آخرین راه‌حل، زوج‌ها می‌توانند از تکنیک‌های کمک باروری مانند لقاح مصنوعی استفاده کنند.



شهروندان هرات:

بادرمان معتادین یکے از مشکلات اجتماعے حل مے گردد

هرات می‌گویند که در چند روز گذشته، حدود چهار هزارو ۵۰۰ تن معتاد به مواد مخدر را از شهر هرات جمع‌آوری و به کمک اداره‌های ذیربط به کمپ‌های مختلف انتقال داده‌اند. به اساس گزارش‌های که هفته قبل به نشر رسیده است مولوی حیات‌الله روحانی مدیر مبارزه با مواد مخدر هرات، گفت: بیشتر این معتادان از ایران به این ولایت آمده‌اند و خوشبختانه با آغاز سرما تمامی این بیماران از نقاط مختلف شهر جمع‌آوری شدند. وی افزود که تاکنون حدود ۷۰۰ تن که مواد مخدر را به گونه عمده و پرچون به فروش می‌رساندند؛ بازداشت شده‌اند و ۲۳ کارخانه بزرگ تولید این مواد تخریب شده است.

از شهروندان می‌گوید: جمع‌آوری معتادین از سطح شهر می‌تواند یک کمک بزرگی به شهروندان باشد. وی می‌گوید امارت اسلامی با این کار اش توانسته است که بزرگترین معضل اجتماعی که وجود معتادین در سطح شهر است؛ را حل کند.

قندی گل (اسم مستعار) که چهار فرزند اش معتاد هستند می‌گوید: "شوهرم در جنگ شهید شده است من همراه چهار پسرم که معتاد هستند زندگی می‌کنم. یک زن بیوه هستم توانایی درمان پسران خود را ندارم؛ اما فعلاً خوشحال هستم چون دولت هر چهار پسرم را به شفاخانه برای درمان برده است." این درحالیست که مسئولان در مدیریت مبارزه با مواد مخدر قوماندانی امنیه

شماری از شهروندان در هرات با ابراز خوشحالی و استقبال از درمان و جمع‌آوری معتادین از سطح شهر می‌گویند؛ امارت اسلامی با این کار اش یکی از بزرگترین معضله‌های اجتماعی که وجود معتادین در سطح شهر است؛ را حل می‌کند.

محمد رحیم احمدی ضمن تشکر از امارت اسلامی می‌گوید: "یک پسر دارم که چندین سال می‌شود معتاد است به دلیل این که توانایی مالی ندارم نمی‌توانستم که پسرم را درمان کنم اما از زمانی که امارت اسلامی برنامه درمان معتادان را روی دست گرفته است پسرم را به شفاخانه گذره بردم و فعلاً مدت بیست روز می‌شود که تحت مداوی قرار دارد." در همین حال بصیر احمد یکی دیگر

سفره خانهای مهربانو، سفره‌ی برای بانوان



قابل ذکر است که این رستوران در کنار این که یک مکان برای صرف غذا مخصوص بانوان دارد همچنان سفارشات دیگر مردم را نیز می‌پذیرد.

خانم رضایی مسوول این رستوران می‌گوید چون ورود مردها در رستوران ممنوع است آنها برای خدمت دهی به تمام اقشار جامعه یک پیک موتوری استخدام کردند تا از این طریق بتوانند به همه خدمت دهی کنند. این خانم‌ها از امارت اسلامی و نهادهای مدد رسان بین‌المللی می‌خواهند که از کار آنها حمایت شود.

باید گفت که بعد از روی کار آمدن امارت اسلامی این اولین رستوران و آشپزخانه است که توسط بانوان ایجاد شده است.

خورشت قورمه، مانتو، آشک، بولانی، سمبوسه، قابلی، سبزی، کباب، پلو و کیچیری لیست مینوی این رستوران است.

در همین حال شماری از مشتریان با ابراز خرسندی می‌گویند ایجاد چنین رستوران‌ها برای خانم‌ها یکی از نیازهای جامعه است. فرشته صالحی یکی از مشتریان می‌گوید: زنان زیادی همه روزه برای خرید به بازار می‌روند ایجاد چنین جای که مخصوص بانوان باشد یک نیاز است.

وی می‌گوید: برای رفع خستگی و غذا خوردن نیاز است که به یک مکان راحت برویم. از زمانی که این رستوران افتتاح شده است من برای رفع خستگی و غذا خوردن به این جا می‌آیم چون یک محیط کاملاً زنانه است، احساس راحتی می‌کنم."

سفره خانهای مهربانو نام رستوران و آشپزخانه‌ی است که به تازگی توسط بانوان آغاز به فعالیت کرده است.

در این رستوران که مخصوص بانوان است پنج زن به شمول یک مرد مصروف به کار هستند.

نسرین رضایی یکی از این زنان که بخش مدیریت این رستوران را دارد می‌گوید که پنج خانم با سرمایه‌گذاری اندک کار خود را آغاز کردند و فعلاً از کار خود راضی هستند. خانم رضایی می‌گوید: "ما سه ماه قبل با سرمایه‌گذاری سی هزار افغانی کار خود را به گونه کوچک آغاز کردیم. حتی برای پیشبرد کار خود از امکاناتی که خودمان در خانه داشتیم استفاده کردیم. من خودم برخی از لوازم آشپزخانه را از خانه خود آوردم تا که بتوانیم از امکانات اندک و قابل دسترس خود بهترین استفاده کنیم."

وی هدف از راه اندازی این رستوران را کار آفرینی برای خانم‌ها عنوان کرده می‌گوید با این کار خود می‌خواهند که برای خانم‌های دیگر انگیزه کار کردن را بوجود بیاورند.

خانم رضایی راه اندازی چندین شعبات دیگر در نقاط مختلف شهر را از اهداف بلند خود عنوان کرده می‌گوید: "در حال حاضر خانم‌های زیادی هستند که به کار نیاز دارند ما با گسترش کار خود می‌خواهیم که یک کمک برای خانم‌های که نیاز به کار دارند باشیم."





تأکید رئیس اطلاعات و فرهنگ هرات، بر تشریک مساعی رسانه‌ها و امارت اسلامی

و می‌گوید که این اداره همکار با رسانه‌ها است.

از سویی هم خبرنگاران نیز، با موافقت بر رسمی شدن یوتیوب‌ها تأکید نموده و می‌گویند که یوتیوب برها اکثراً جدا از رسانه کار می‌کنند.

در این نشست، تأکید شد که کنترل یوتیوب برها در چارچوب یک قانون از مرکز کشور لازمی است.

مولانا حقانی افزود که اگر مشکل در رسانه‌ها وجود داشته باشد، این اداره می‌تواند، تا سطح وزارت رفع کند. موصوف علاوه کرد که دسترسی به اطلاعات از طریق ریاست اطلاعات و فرهنگ همیشه امکان پذیر است.

به اساس گزارش آژانس باختر؛ در این جلسه، نماینده امر به معروف و نهی از منکر نیز از همکاری متقابل با رسانه‌ها خبر داده

رئیس اطلاعات و فرهنگ هرات، در نشستی که با حضور داشت صاحب امتیاز رسانه‌ها و خبرنگاران برگزار شده بود، بر تقویت و هماهنگی بیشتر با مسوولان رسانه‌ای و نظام تأکید کرد.

به نقل از آژانس باختر؛ مولانا حقانی می‌گوید ارتباط بیشتر با اداره اطلاعات و فرهنگ و رسانه‌ها سبب می‌شود که این اداره بتواند، مشکلات رسانه‌ها را پی‌گیری کند.



آغاز کار دو پروژه توسعه‌ی در هرات



به گزارش آژانس باختر؛ ریاست آب رسانی هرات پروژه‌های تمدید و تعویض پمپ‌های آب‌رسانی را از چندی بدینسو آغاز کرده که در نواحی مختلف عملی شده و چالش‌های اکثریت شهروندان را از لحاظ دسترسی به آب صحی آشامیدنی مرفوع می‌کند.

رسانی هرات به آژانس باختر گفت که با تکمیل این پروژه‌ها، یک هزارو سه صد خانواده، به آب صحی آشامیدنی دسترسی پیدا خواهند کرد. رییس آبرسانی هرات می‌افزاید که تمامی معیارها تا ۲۵ سال آینده برای این پروژه در نظر گرفته شده است.

کار دو پروژه تعویض و تمدید آب رسانی در شهر هرات، با حمایت مالی کمیته صلیب سرخ آغاز شد.

با تطبیق این پروژه‌ها، قرار است میزان مشترک ریاست آب رسانی هرات، بیشتر شود.

انجینیر محمد نادر کاکر رییس فقیه آب



یائسگی چیست و چه نشانه‌هایی دارد؟



هر زنی به طور طبیعی از حدود ۴۰ سالگی به بعد به دوران یائسگی می‌رسد و نشانه‌های آن را تجربه می‌کند.

یائسگی چیست؟

یائسگی توقف عادت ماهانه در زنان است که به طور طبیعی حول و حوش ۵۱ سالگی روی می‌دهد. این رویداد نشانه پایان دوران باروری و شروع مرحله تازه‌ای از زندگی است.

پیش از یائسگی عادت ماهانه نامنظم می‌شود که به آن دوران پیش‌یائسگی می‌گویند و به طور متوسط از حدود ۴۶ سالگی شروع می‌شود. این دورانی است که بیشتر زنان متوجه می‌شوند عادت ماهانه نامنظم یا شدید شده است و احساس درد و مشکلات جسمی دیگر دارند که پیش از آن نداشتند.

وقتی عادت ماهانه به مدت ۱۲ ماه متوقف شده باشد می‌توان گفت دوران یائسگی از سرگذرانده شده است.

در برخی زنان این دوران چه به طور طبیعی و چه به دلیل درمان‌ها یا بیماری‌های گوناگون زودتر فرامی‌رسد.

دلیل یائسگی چیست؟

میزان هورمون‌ها تغییر می‌کند به‌ویژه هورمون استروژن که تنظیم‌کننده چرخه عادت ماهانه است.

با افزایش سن زنان، تخمدان‌ها تخمک‌های کمتری آزاد می‌کنند و میزان استروژن نوسان پیدا می‌کند و به تدریج کم می‌شود که باعث بروز نشانه‌های یائسگی در زنان می‌شود.

این ماجرا یک‌شبه و ناگهان اتفاق نمی‌افتد. چند سال طول می‌کشد تا این هورمون مهم کاهش پیدا کند و به همان میزان بماند و در

نتیجه تغییراتی در بدن ایجاد کند. وقتی تخمدان‌های دیگر تخمک آزاد نمی‌کنند بارداری دیگر امکان ندارد و یائسگی از راه می‌رسد.

نشانه‌های یائسگی چیست؟

یائسگی و سال‌های پیش‌یائسگی از جنبه‌های گوناگونی بر زنان اثر می‌گذارد. مغز، عادت‌ماهانه، پوست، ماهیچه‌ها و احساسات زنان در این دوران دستخوش اثرات تغییر میزان استروژن می‌شوند.

نشانه‌های فراوانی در این دوران وجود دارد که ممکن است برخی از آنها را داشته باشید یا هیچ‌کدام را نداشته باشید و مدت زمانی که هر زن آن را تجربه می‌کند هم متفاوت است.

معمول‌ترین نشانه‌های یائسگی:

- خون‌ریزی ماهانه شدید یا نامنظم
- گرگرفتگی
- تعریق شبانه
- احساس ناخوشی و بدخلقی
- خشکی واژن
- مشکل مثانه و کنترل ادرار

ضعف حافظه و تمرکز که به‌طور معمول به آن مه مغزی یا تیرگی ذهن می‌گویند و همچنین درد مفاصل و خشکی پوست هم گاهی روی می‌دهد.

همه زنان چنین نشانه‌هایی را تجربه نمی‌کنند اما بیشتر آنها یعنی حدود ۷۵٪ چنین نشانه‌هایی دارند.

حدود یک‌چهارم زنان دچار نشانه‌های

شدید یائسگی می‌شوند. این نشانه‌ها به‌طور متوسط حدود ۷ سال ادامه پیدا می‌کند و یکی از هر سه زن این نشانه‌ها را برای مدت زمانی طولانی‌تر دارد.

اگر از قرص‌های جلوگیری از بارداری استفاده می‌کنید فهمیدن اینکه چه زمانی به دوران یائسگی می‌رسید دشوار می‌شود چون این قرص‌ها اثرات دیگری بر عادت‌ماهانه می‌گذارد.

ادامه مطلب در صفحه بعدی



منبع: دکتر نالینا برنگر، حقیقی، سریع یائسگی، جلد دوم



ادامه مطلب . . .

دلیل گرگرفتگی چیست؟

کمبود استروژن. این هورمون بر کارکرد ترموستای بدن در مغز اثر دارد. به طور معمول بدن با تغییرات دمایی به خوبی خود را تطبیق می دهد اما بدون وجود هورمون استروژن ترموستای بدن از کار می افتد و مغز

می رسد اما کارشناسان معتقدند که این تست ها پس از ۴۵ سالگی کارایی ندارند. بهترین راه این است که درباره روال عادت ماهانه و نشانه های دیگر با پزشک متخصص زنان مشورت کنید. این تست ها میزان هورمون محرک فولیکول (افاساچ) را اندازه می گیرد. میزان این هورمون

هورمون هایی مانند استروژن که در دوران یائسگی در بدن کاهش پیدا می کنند و با این روش جلوی نشانه ها و عوارض این دوران را می گیرد. هورمون درمانی برای افرادی که سابقه سرطان، لخته های خونی و فشارخون بالا دارند مناسب نیست.

با این روش ها زنان می توانند در این دوران احساس بهتری داشته باشند:

رژیم غذایی متعادل، کم چربی و سرشار از کلسیم برای تقویت استخوان ها و محافظت از قلب

ورزش منظم، کاهش اضطراب و استرس برای محافظت از بیماری های قلبی

ترک سیگار برای جلوگیری از بیماری های قلبی و گرگرفتگی

پرهیز از نوشیدن الکل برای کاهش گرگرفتگی پژوهش ها نشان داده است که خوردن استروژن گیاهی مانند سویا و شنبدر قرمز به کاهش نشانه ها کمک می کند و مصرف مکمل های ویتامین دی هم باعث سلامت استخوان ها می شود.

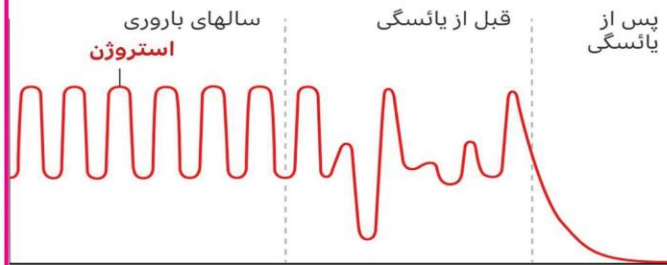
پس از یائسگی چه روی می دهد؟

یک سال پس از آخرین عادت ماهانه وارد مرحله پس از یائسگی می شوید.

توقف تولید استروژن در بدن اثرات طولانی مدتی بر استخوان ها و قلب دارد که عوارض ناگزیر سالمندی است.

با افزایش میانگین طول عمر در جهان، اکنون زنان بیش از یک سوم عمر خود را پس از یائسگی می گذرانند.

گذار به یائسگی



منبع: دکتر پائولا بریگز، حقایق سریع یائسگی

به طور مداوم و روزانه در نوسان است به همین دلیل این تست روش مناسبی برای نشان دادن وضعیت یائسگی نیست. زنان حتی با وجود عادت ماهانه نامنظم ممکن است باردار شوند متخصصان توصیه می کنند حداقل تا سن ۵۵ سالگی از روش های جلوگیری از بارداری استفاده شود.

آیا درمانی برای نشانه ها و عوارض یائسگی وجود دارد؟

هورمون درمانی جایگزین روشی است برای جبران

تصور می کند بدن بیش از اندازه داغ شده است درحالی که چنین نیست.

استروژن بر خلق و خو هم اثر می گذارد. این هورمون با مواد شیمیایی گیرنده مغز که خلق و خو و روحیه و رفتار را کنترل می کند واکنش ایجاد می کند و مقدار کم این هورمون باعث احساس ناخوشی، اضطراب و افسردگی می شود.

آیا هورمون های دیگری هم در یائسگی نقش دارند؟

البته، پروژسترون و تستوسترون اما این دو هورمون اثرات مشابه کاهش میزان استروژن را ندارند.

پروژسترون هر ماه بدن را برای بارداری آماده می کند و با توقف تخمک گذاری و عادت ماهانه میزان این هورمون هم کاهش پیدا می کند.

تستوسترون که در بدن زنان که به میزان بالایی ترشح می شود به فعالیت جنسی و میزان انرژی مربوط است.

این هورمون از حدود ۲۰ سالگی روبه کاهش می رود و برخی زنان به ناچار نیاز به جبران آن پیدا می کنند.

آیا آزمایش یائسگی وجود دارد؟

تست هایی برای تشخیص یائسگی به فروش



رژیم غذایی سالم، ورزش، ترک سیگار و پرهیز از الکل تأثیر یائسگی را بر بدن زنان کاهش می دهد





هنگام وقوع زلزله چه باید کرد؟

در زمان وقوع زمین لرزه و پس از آن چه باید کرد؟

کسانی که تجربه تلخ زلزله را دارند می‌گویند که در ابتدای وقوع زمین لرزه با صدایی عجیب مواجه می‌شوند که معمولاً با سرعت تبدیل به لرزش‌های اولیه خفیف می‌شود.

مرحله بعدی موج اصلی زلزله است که از چند ثانیه تا چند دقیقه طول می‌کشد و مرحله آخر وقوع پس لرزه‌هایی است که از موج اصلی خفیف‌تر است.

تمامی اینها می‌تواند در مدت بسیار کوتاهی اتفاق بیافتد. البته ممکن است پیش از وقوع زلزله اصلی چندین لرزش خفیف حس شود، مثلاً در مورد زلزله بم در استان کرمان که در سال ۱۳۸۲ اتفاق افتاد، پیش از وقوع موج اصلی زلزله که در حدود ۵ و نیم صبح اتفاق افتاد، دو زلزله یا پیش لرزه خفیف اتفاق افتاده بود. سازمان لرزه‌نگاری آمریکا در این زمینه توصیه‌هایی دارد که به بعضی از آنها اشاره می‌کنیم.

در هنگام وقوع زلزله

اگر در داخل ساختمان هستید:

از پنجره‌ها، کمد‌های بزرگ، شومینه و همچنین اشیای سنگین که ممکن است بر روی شما سقوط کنند، دوری کنید. زیر میز ناهارخوری یا میز تحریر پناه بگیرید و چنانچه در اثر زلزله حرکت کردند، پایه‌های آنها را با دستانتان محکم بگیرید. اگر در مجتمع مسکونی زندگی می‌کنید در هنگام لرزش بسمت بیرون یا پایین راه پله‌ها ننویید چون ممکن

است در اثر افتادن یا پرتاب اشیاء به شما آسیب برسد.

از آشپزخانه که در هنگام زلزله یکی از خطرناک‌ترین مکان‌ها محسوب می‌شود دوری کنید.

از مجاورت با لوازم سنگین و بلند در منزل مانند یخچال، کمد، قفسه‌های کتاب و امثال آنها دوری کنید.

اگر در بیرون از ساختمان هستید:

به فضای باز بروید و از ساختمان‌ها، کابل‌های برق، دودکش و هر چیزی که ممکن است به روی شما بیفتد دوری کنید. اگر در حال رانندگی هستید:

خودروی خود را با احتیاط متوقف کنید و تا می‌توانید از ترافیک فاصله بگیرید. به هیچ وجه زیر بل و زیر درختان، دکل‌های برق یا چراغ‌های راهنمایی توقف نکنید. تا زمانی که لرزش متوقف نشده از خودرو خارج نشوید. هنگام راه افتادن مجدد مراقب آجرهای شکسته و سنگ‌ها در خیابان باشید.

در هنگام وقوع زلزله چه کارهایی را نباید انجام داد؟

اگر شیر گاز را قبلاً بسته بودید آن را باز نکنید، این کار را به اداره گاز بسپارید.

تا زمانی که از نشست گاز مطمئن نشده‌اید از کبریت، فندک و وسایل آتش‌زا پرهیز کنید.

باید بدانید که گروه‌های امدادی، پلیس، آمبولانس و آتش‌نشانی ممکن است به سرعت خود را به شما نرسانند.

بعد از وقوع زلزله

هنگامی که زلزله به پایان می‌رسد باید انتظار پس لرزه را داشته باشید و باید سعی کنید خود را از شیشه خرد و اشیای شکسته دور نگه دارید. برای دوری از خطرات بعد از زمین لرزه هم توصیه‌های متفاوتی شده است که بعضی از آنها در زیر آورده شده است:

اگر کسی خونریزی کرده سعی کنید فشار مستقیم به زخم وارد کنید؛ برای اینکار از گاز تمیز یا تکه‌ای پارچه استفاده کنید. افرادی که به شدت آسیب دیده‌اند را جابجا نکنید مگر اینکه در معرض خطر بیشتر باشند. روی افراد مصدوم را با پتو بپوشانید و آنها را گرم نگه دارید اگر در خانه شما یا در همسایگی آن آتش سوزی اتفاق افتاده سعی کنید فوراً آن را خاموش کنید.

با هر وسیله‌ای از آخرین اخبار مطلع شوید. مراقب افتادن اشیاء بر روی سرتان باشید.

در جایی که بوی گاز استشمام می‌شود، از روشن کردن کبریت، فندک، سیگار و چراغ خودداری کنید.

اگر بیرون از ساختمان هستید:

از تجمع در خیابان‌ها دوری کنید و مسیرها را برای عبور وسایل نقلیه امدادی باز کنید.

از نزدیک شدن به ساختمان‌های خراب شده خودداری کنید.

به سیم‌ها و کابل‌های برق دست نزنید.



برگزاری نمایشگاه تولیدات داخلی زنان متشبهت



"تولیدات داخلی زنان متشبهت هری زمین" نام نمایشگاهی است که روز شنبه ۲۰ حوت) از طرف اتاق‌های تجارت و صنایع زنان در هرات افتتاح شد.

این نمایشگاه سر از امروز به مدت پنج روز به روی خانم‌ها باز می‌باشد. این نمایشگاه ۴۵ غرفه دارد که بالای ۵۰ خانم در آن مصروف خرید و فروش اجناس مختلف‌اند.

مسئولان اتاق‌های تجارت زنان هدف از برگزاری این نمایشگاه را بازاریابی برای صنایع دستی خانم‌ها عنوان کردند.

بهناز سلجوقی معاون اتاق‌های تجارت زون غرب می‌گوید: "آنها در تلاش‌اند که در کنار بازاریابی برای خانم‌ها یک مکان مناسب دیگر را نیز برای خانم‌های تجارت پیشه مهیا سازند تا خانم‌ها بتوانند در آن مکان تجارت خود را آغاز کنند.

وی گفت در آینده‌های نزدیک قرار است که در مارکت پلادیوم ستر یک مکان برای خانم‌های تجارت پیشه ایجاد شود.

در این نمایشگاه صنایع دستی خانم‌ها چون کیف، انواع جواهرات ساخته شده دست خانم‌ها، انواع مواد غذایی و ادویه جات و برخی اجناس تجارتي چون لباس، کفش و لوازم آرایشی به نمایش گذاشته شده و به فروش می‌رسد.

در همین حال شماری از زنان متشبهت با ابراز خرسندی از برگزاری این نمایشگاه‌ها خواهان برگزاری بیشتر این برنامه‌ها برای خانم‌ها هستند.

فرزانه جامی یکی از زنان تجارت پیشه که صنایع دستی‌اش را در این نمایشگاه به فروش می‌رساند می‌گوید: برگزاری این نمایشگاه‌ها باعث گسترش و پیشرفت تجارت زنان می‌گردد.

ژیلا حیدری یکی دیگر از این زنان تجارت پیشه می‌گوید: "ایجاد چنین برنامه‌ها باعث می‌شود که زنان در جامعه شناخته شده؛ و ثابت سازند که زنان نیز می‌توانند مانند مردان و دوشادوش مردان کار کنند." شماری از بازدید کنندگان می‌گویند ایجاد چنین مکان‌های مخصوص بانوان یکی از نیازهای اساسی جامعه است.

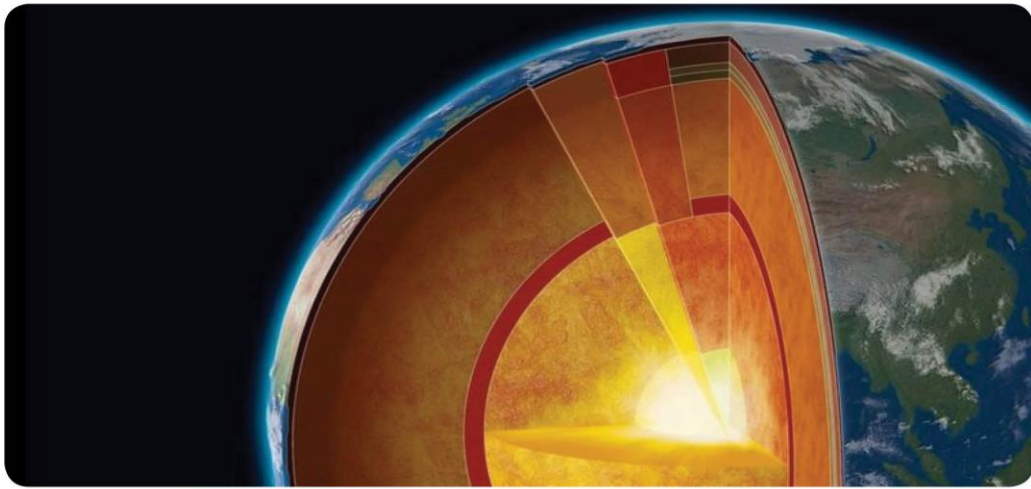
صالحه انوری یکی از بازدید کنندگان می‌گوید: "برگزاری این نمایشگاه‌ها برای خانم‌ها در این شرایط یک انگیزه است تا زنان دیگر نیز از توانایی خود استفاده کنند و برای خود کفایی تلاش کنند."

وی می‌گوید در کنار این، ایجاد چنین مکان‌ها باعث می‌شود که خانم‌ها در خرید راحت‌تر باشند.

خانم انوری می‌گوید: "زنان باید حامی یک دیگر باشند؛ و برای حمایت از کار این زنان، ما باید از این نمایشگاه دیدن کنیم و برای تشویق‌شان خرید کنیم."

قابل یادآور است که چندی قبل نیز برای حمایت از صنایع دستی خانم‌ها نمایشگاهی در هرات از سوی اتاق‌های تجارت زنان برگزار گردید.





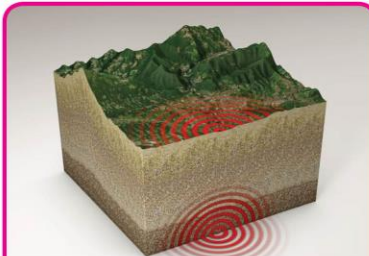
هسته درونی زمین ممکن است شروع به

چرخیدن در جهت مخالف کرده باشد

از زلزله، دانشمندان تصور بهتری از آنچه در در حال وقوع در مرکز سیاره زمین است، و بسیار عمیق‌تر از آنچه که هر مته‌ای می‌تواند به آن برسد، دارند. دانشمندان دانشگاه پکن در چین با مطالعه امواج لرزه‌ای - حرکات ارتعاشی در زمین - که در طی چندین سال توسط زمین‌لرزه‌های بسیار مشابه ایجاد می‌شوند، به حرکت در اعماق سطح زمین نگاه می‌کنند. زمین‌لرزه‌هایی بزرگ روی سطح زمین اتفاق می‌افتند و انرژی را به اعماق زمین می‌فرستند و دوباره برمی‌گردانند. دانشمندان با ردیابی مسیرهای این امواج لرزه‌ای در درون زمین، دریافته‌اند که «تغییر کمی در دهه گذشته» به وجود آمده است. یافته‌های آن‌ها نشان می‌دهد که چرخش هسته درونی زمین متوقف شده است و طی سال‌ها به طور دوره‌ای چرخش از یک جهت به سمت دیگر بوده است. اگر میدان‌های مغناطیسی زمین را ببینیم به این شکل خواهد بود

ادامه مطلب در صفحه بعدی

فلزی جامد است. تحقیقات قبلی نشان داده است که هسته درونی سیاره زمین توسط یک هسته بیرونی فلزی مایع از بقیه زمین جدا شده است، به این معنی که می‌تواند به طور مستقل بچرخد و لزوماً با بقیه این سیاره هماهنگ نیست. با نگاه کردن به تغییرات امواج لرزه‌ای ناشی



با نگاه کردن به تغییرات امواج لرزه‌ای ناشی از زلزله، دانشمندان تصور بهتری از آنچه در در حال وقوع در مرکز سیاره زمین است، و بسیار عمیق‌تر از آنچه که هر مته‌ای می‌تواند به آن برسد، دارند.

از زلزله، دانشمندان تصور بهتری از آنچه در در حال وقوع در مرکز سیاره زمین است، و بسیار عمیق‌تر از آنچه که هر مته‌ای می‌تواند به آن برسد، دارند. با نگاه کردن به تغییرات امواج لرزه‌ای ناشی

به گفته دانشمندان،

هسته چرخان مرکز زمین ممکن است شروع به چرخش در جهت مخالف کرده باشد.

اما این به چه معناست و چرا اهمیت دارد؟ ساختار سیاره ما از سه بخش اصلی تشکیل شده است، پوسته که به عنوان سطح سیاره شناخته می‌شود، گوشته و هسته.

اگر زمین را کمی شبیه تخم‌مرغ تصور کنید، پوسته‌اش مانند پوست تخم‌مرغ است، گوشته آن - لایه ضخیم سنگ - مانند سفیده و هسته آن مانند زرده است. دلیل وجود حباب‌هایی به بزرگی قاره در اعماق زمین چیست؟

معمای آخرین 'عنصر کشف نشده' هسته کره زمین حل شد

'دروازه جهنم' عمیق‌ترین چاه ساخت بشر هسته درونی به اندازه سطح خورشید داغ است و داغ‌ترین قسمت زمین است. این هسته آنقدر در مرکز زمین است و در نتیجه چنان تحت فشار است که با وجود اینکه بسیار بسیار داغ است، یک گوی

ادامه مطلب...

چه تاثیری بر ما می‌گذارد؟

تغییرات درون هسته زمین بر روی انسان‌هایی که در سطح سیاره زندگی می‌کنند تأثیر می‌گذارد و چیزهایی مانند ناوبری و حتی طول روز را تغییر می‌دهد. و دلیل آن چیزی به نام میدان مغناطیسی

حرکت قطب مغناطیسی شمال زمین در سال‌های اخیر به قدری شتاب یافته است که باید تغییراتی برای ناوبری برای هواپیماهای نظامی و تجاری و همچنین عملیات جستجو و نجات در اطراف قطب شمال ایجاد شود. میدان مغناطیسی زمین همچنین مشخص

از یک میلی ثانیه است ولی همین کافی است که درست مانند سال کبیسه، از دهه ۱۹۷۰ نیاز به ۲۷ ثانیه جهش برای تصحیح زمان مان داشته باشیم.

تصور می‌شود سرعت چرخش زمین حول محور خود در طول تاریخ به طور مداوم تغییر کرده است و این به دلیل تغییر در چرخش هسته درونی است.

اما همه دانشمندان با یافته‌های جدید

موافق نیستند.

دکتر جان ویدال یک ژئوفیزیکدان برجسته در جنوب کالیفرنیا است. او در این مطالعه شرکت نداشته است اما می‌گوید مطمئن نیست که موافق آن باشد.

او نگاه کردن به هسته زمین را با پزشکی مقایسه کرد که تلاش می‌کند بدون اسکنر بدن را بررسی کند و گفت: «تصویر ما از درون زمین هنوز تار است.»

ویدال افزود: «چیزی در حال رخ دادن

است و من فکر می‌کنم که آن را کشف خواهیم کرد، اما ممکن است یک دهه طول بکشد.»



این تصویر نشان می‌دهد که چگونه میدان مغناطیسی زمین از ما در برابر تابش خورشید محافظت می‌کند.

می‌کند که چرخش زمین حول محور خود چه اندازه تند یا کند است یا به عبارت دیگر طول روزهای ما چقدر است. وقتی روزها کوتاه باشند، این چرخش کسری

است.

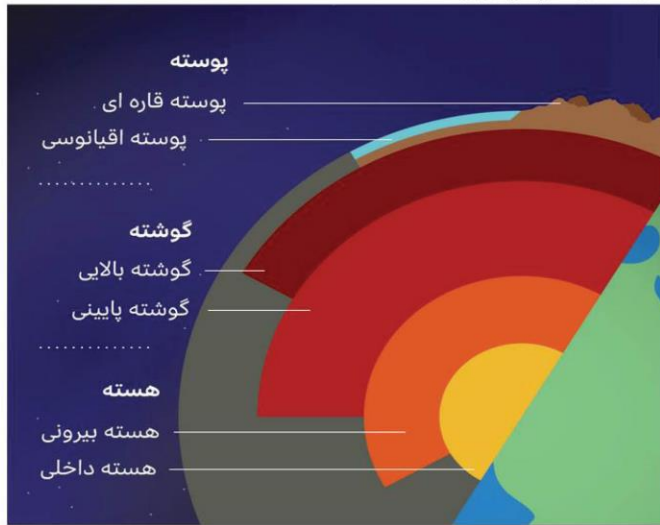
سیاره ما همیشه در فضا در حال چرخش است و در مرکز آن، هسته فلزی زمین نیز در حال چرخش است. این حرکات یک نیروی مغناطیسی ایجاد می‌کند که زمین را احاطه کرده است و میدان مغناطیسی نام دارد.

درست مانند آهنرباهایی که در مدرسه استفاده می‌کنید - که ممکن است انتهای قرمز و آبی برای نشان دادن قطب شمال و جنوب داشته باشند - زمین که مانند یک آهنربای غول‌پیکر است دارای قطب شمال و جنوب مغناطیسی است.

آنچه مایه سردرگمی است این است که این دو در همان موقعیت‌های قطب شمال و جنوب جغرافیایی نیستند و از زمان کشف آنها در حدود ۲۰۰ سال پیش، قطب‌های مغناطیسی زمین در حال حرکت بوده‌اند.

از سال ۱۸۳۲، قطب مغناطیسی شمالی ۱۴۰۰ مایل از شمال کانادا به سمت سبیری در روسیه تغییر مکان داده است.

لایه‌های کره زمین



ساختار زمین به نوعی شبیه عروسک‌های روسی است - لایه‌ای در لایه دیگر



شعرین کلام

نویسنده: محمد مسلم مروی

مقدمه

شعر و شاعری پدیده‌های قشنگ احساسی و عاطفی می‌باشد که در قالب‌های غزل، مثنوی، رباعی، چهاربیتی، قصیده و غیره گونه‌ها و غالب‌های شعری متباز می‌گردد. هر نوع از قالب‌ها توانای نوازش روح و روان را دارد و گاه با آدم چنان احساس آرامشی می‌دهد که انگار شعر مخصوص برای دگرگونی حالت انسان سروده شده باشد، با شعر می‌توان سفر کرد به بهترین حالت‌های عاشقانه، عارفانه و نصایح حکیمانه. همچنان قشنگی‌های دنیا را از دید و نظر غیر خود نگریسته و حس شاعرانه‌ای را درک کرده و از آن لذت برد، در مواردی بعضی شاعران در بخش سرایش شعر قریحه‌ی خاص و منحصر به فردی دارند و چنان شعرهایشان به دل چنگ زده و انسان را اسیر خود می‌سازد که به آن شاعر و اشعارش وابسته می‌شوی و از هر بار خواندن شعری به دنیای و احساسی وارد می‌شوی.

بحث این نوشته خلاصه زندگی شخصیتهای دیار دارا شخصیتی با تقوا و خدا پرست که در مهربانی، نرم خوی و انسانیت شهره بوده و اسم و رسمی نیکو از خود بر جای گذاشته و همگان را وادار نموده تا به شخصیت والاایش عرض ارادت داشته و مراتب احترام را به جای آورند.

چنان چه حضرت سعدی میفرماید:

ظالم بگرد و قاعده زشت از او بماند
عادل برفت و نام نیک یادگار کرد

این شخصیت پاک سیرت شاعر بزرگوار از اهالی ولسوالی غوریان عبدالشکور فکوری می‌باشد که به سرگذشت زمان بر زندگی‌شان از بدو تولد تا روزهای وفات‌شان پرداخته شده است.

واژه‌گان کلیدی

شعر، دارا، نیکو، شخصیت، وفات، تقوا

زندگی نامه

عبدالشکور فکوری فرزند مرحوم عبدالرسول در سال ۱۳۱۴ هجری خورشیدی در روستای غنجان ولسوالی غوریان در یک خانواده‌ی علم دوست پا در رکاب هستی گذاشت (کامگار ۱۳۹۶: ۱۰۵).

فکوری تعلیمات ابتدائی را تا صنف ششم در غوریان ادامه داده در دوازده سالگی سایه پدر از

شهره‌دوران خود بودند صبر و شکیبائی‌اش را تا فعلا من خودم و دیگر اعضای خانواده، اقوام و دوستانی که در جریان زندگی موصوف قرار داشتند ندیده‌ایم و اگر شنیده‌ایم البته در کتاب‌ها بوده که می‌توان گفت صبرش فراتر از تصور بود (مصاحبه شماره ۱).

شخصیت شاعرانه و عارفانه آقای فکوری هر چند در وصف نمی‌گنجد و خامه را توان نگاشتن کامل ابعاد خصوصیات‌شان را نیست اما باز هم با تمام ارادتی که به شخصیت ولای‌شان دارم چند نکته را قابل ذکر می‌دانم، برخورد نیکو و احترامانه‌شان با بزرگان، عطفوت و مهربانی‌شان با اطفال را می‌توان از خصایل نیکو و پسندیده‌شان برشمرد. صبر و بردباری‌شان در برابر مشکلات زنده‌گی و حوادث ناگوار و شادمانی‌های روزگار از جمله خصوصیت‌های‌شان بوده که تمام نزدیکان‌شان به این عادت‌شان اقرار دارند و همچنان عادت پسندیده‌شان در برخورد نیکو با مردم نیز قابل ذکر است (مصاحبه شماره ۲).

نظریات در مورد اشعار آقای فکوری

شعر فکوری آینه‌دار، آلام، دردها، ناسمانی‌ها و ناهنجاری‌های اجتماعی است، که با بهترین روش و با زبانی ساده در عین زمان تأثیر گذار تقدیم روزگارش گردید. جوشش‌های برخاسته از اخلاص و باورمندی آقای فکوری بر پهنای هر دل آگاه و بیدار تأثیر گذار بوده و از جذابیت خاصی برخوردار است که بر عظمت و ماندگاری کلام وی افزوده در دارالمساکین هرات بود، از ارائه خدمات ارزنده و مخلصانه به نیازمندان آن مرکز بهره‌های معنوی گرفت، که رضایت و خرسندی مستمندان بی‌کس موجب تبارز احساسات باطنی وی گردیده و به عنوان استوانه‌های عروج وی به سوی کمالات نیک و در نهایت به پختگی شعر وی انجامیده است.

ادامه مطلب در صفحه

بعدی

سرش کم شد. نظریه مشکلات زندگی به مرکز شهر هرات آمد و تحصیلات خود را در مکاتب شهر به پایان رسانیده و در شهر شعر و هنر پرورش یافت (ملک دینی ۱۳۷۸: ۲۵۷).

این شخصیت کوشا بعد از ختم دوره تحصیل مدت سی سال بدون وقفه در پست‌های دولتی با کمال ایمان‌داری و امانت‌داری وظیفه اجرا کرد. از این طریق امرار معاش می‌کرد و زندگی خود را بدون تشریفات به مقام و مقام پرستی و در کمال سادگی گذراند (کامگار، ۱۳۹۶: ۱۰۵).

این شاعر کوشا مدتی مأمور در مطبوعات و چندی کتاب‌دار و در اواخر امر مرستون هرات بود. فکوری چون از خانواده با فضل و علم پرور برخاسته به مطالعه علوم و ادبیات و آثار ادبی و نویسنده‌گی و شاعری علاقه فراوانی داشت، نظم و نثر او در روزنامه اتفاق اسلام و مجله هرات به طور مداوم نشر و چاپ گردیده است (ملک دینی ۱۳۷۸: ۲۵۷).

شاعر دیار علم پرور غوریان رمز و راز و خم و پیچ شعر را به خوبی درک و از این آزمون موفقانه بدر آمده است. او بیش از ده هزار (۱۰۰۰۰) بیت دارد که بیشتر آن را در قالب‌های چون غزل، مثنوی، مناجات و مناظره سروده است. همچنین چند داستان کوتاه از وی به یادگار مانده است. سرانجام این انسان خدا جو و خدا پرست و وطن دوست پیمانه عمرش لبریز گردید و به تاریخ ۳۰/۶/۱۳۷۶ هجری خورشیدی شب دوشنبه به عمر ۶۳ سالگی به اثر سکنه قلبی چشم از جهان فانی پوشید و پیکر این پاسدار حقیقی فرهنگ بردوش فرهنگیان هرات و در آستان شاعر شیرین سخن و عارف نامی هرات، حضرت مولانا نورالدین عبدالرحمن جامی (رح) به خاک سپرده شد. اولین اثرشان توسط انجمن ادبی هرات و به کوشش فرزندشان تحت عنوان (فریاد حق) به چاپ رسید. (انجمن ادبی هرات، ۱۳۹۳: ۷)

خصوصیات شخصیتی

آقای فکوری شخصیتی عالی بردبار، صبور، و فوق‌العاده درکم و بیش زندگی قانع و پرهیزگار و با ادب، که می‌توان گفت درین خصایل ذکر شده



کلامه مطلب . . .

(انجمن ادبی هرات، ۱: ۱۳۹۳)

استاد ادیب دوکتور محمد ناصر (رهباب) در مورد هم دیارش چنین تحریر نموده که در پیشگفتار کتاب فریاد حق اثر چایی این شاعر به چاپ رسیده است چنین سخن رانده اند.

سخن فکوری ساده، موزون، آراسته به موضوع‌های داغ اجتماعی و جوشش‌گانه فراز آورده‌های مردمی است و همین او را بس است. فکوری برای مردمش می‌سراید و شعر اصلاحی می‌گوید، پس او را با تکلف و تصنع و ندانم کاری‌های دیگر سرو کاری نیست. خوشا که فکوری، فکوری است و پرداخته‌های او هیچ بر او نمی‌تابد. او سخنور است و همین سخنوری برایش کافی است و برای همه ما دوست‌داران او کافی است.

ابوطیب مصعبی خطاب به جهان می‌گوید:

صدو اند ساله یکی مرد غرچه

چرا شصت و سه زیست آن مرد تازی

چرا عمر طاووس و دراج کوتاه

چرا مار و کرگس زید در دازاری

به راستی که (جهانا همانا فسوسی و بازی) و گر نه کسانی چون فکوری باید دیر بزیند تا در راه نجات جامعه و در راستای ارزش‌های راستین دینی عارفانه شعر بگویند و عاشقانه زندگی را معنا کنند و معنادار بسازند. شما اینک دیوان شعری را فراروی درآید که هم غزل‌های ناب دارد و هم قصیده‌های استوار، هم مسقط و مخمس دارد و هم مستزاد و مثنوی. گل گشتی در این باغستان سبز و رنگین، جان را تازگی می‌بخشد و روان را با گوارایی آب روان جویهای زلال و جویچه‌های شفاف آن آشنا میسازد (همان اثر، ۱۳۹۳: ۵)

آقای سید عبدالروف فقیری که از چهره‌های برجسته فرهنگ و مطبوعات معاصر هرات واز یاران نزدیک این شاعر خوش بیان میباشند در مورد ایشان چنین نگاشته اند. وی که شصت بهار زندگی را با مناعت و قناعت سپری نموده است با الهام از نیروی معنویت برنارسایبهای اقتصادی ومشکلات ناشی از آن دست وپنجه نرم نموده و سنگر گرم قلم را در روند مبارزه با جهل، بی‌دانشی و بی‌عدالتی خالی نگه نداشته است. فکوری شاعری است که با درد و مردم دوست که از تراوش افکار او بوی وطن دوستی و آرزوی خدمت به خلق‌الله استشمام می‌گردد.

نمونه کلام

شماره (۱)

گشته‌ام بسمل ز تیغ تیز ابروی کسی
میزند آتش بجانم گرمی روی کسی
از بیابان گردیام منم مکن ای بیخبر
تا که دارم آرزوی چشم آهوی کسی

بی‌نیازم از تماشای گل و سیر به‌هار
میرسد تا دردمغ دل مرا بوی کسی
تا رسم برآستان وصل جانان از وفا
خون دل میبارم اینجا تا سرکوی کسی
سالها بیگانه گشتم از خود و از آشنا
تا شدم واقف بطرز و شیوه خوی کسی
ای (فکوری) با همه تقوی و زهدم عاقبت
گشت مرغ دل اسیر خال هندوی کسی
(ملک دینی، ۱۳۷۸: ۲۵۷)

شماره (۲)

شریت وصل تو ما را تا همی درجام بود
در بساط عیش ما جمشید جم ناکام بود
ساقیا از یک دو جامی از غم آزاد کن
زانکه در عالم هر آنچه دیدهام او هام بود
تا شبی از بهر قتلیم همچو مه برام شد
دیدهام چون چشم بسمل مدتی درام بود
بگذرد فرصت چو تیر از حلقه دم کمان
در حقیقت زندگی ما را بدنیام نام بود
دلبران را چاره آسان باشد از بهر دلم
صید پیکان خورده را پهلوی راحت دام بود
شور عشقش گشت آخر باعث دیوانگی
ورنه مجنون در میان پخته‌گان خام بود
نالام تا داشت تأثیری به آن بیسدادگر
احتیاجی کسی مرا در نامه و پیغام بود
دوش میگفت از فکوری یاد باد هر دم بخود
روزگاری درغم ما یاردرد آشام بود

(ماهنامه اتفاق، شماره ۶: ۹)

شماره (۳)

بحر بیکران معرفت

در شناخت کبریایی نیست ممکن سال‌ها
گرتویند صد هزار وگر به گویند قال‌ها
هرچه گویند و نویسند در ره توصیف حق
در مقام وصف او هستند یکسر لال‌ها
ره سپردن نیست ممکن تا بسرحد صفات
بشکنند اندیشه‌ها را در عروجش بال‌ها
چون حبیبی کی توان پیدا نمود در دیگر
خاک عالم را به گرفته حب جاه و مال‌ها
نور حق کی پرتو افشانی نماید از کرم
در دلی کسو را گرفته حب جاه و مال‌ها
مرد می‌باید که ترک حب دنیا را کند
کی چنان مردی بخیزد از چنین پیرزال‌ها
نیک بختی از ره اخلاص باشد در عمل
یک کنار بگذارد دیگر بین و فال‌ها
کی رسی بر گوهر مقصود از دست هوس
تا گرفتاری چو ماهی در میان جال‌ها
نیست ممکن لذت دیدار جانان را بیدل
تا که در دل پرورانی نقش صد تمثال‌ها
کی بهیال حب دنیا میرسی در کوی دوست
میرسد در کوی جانان هر کجا بیال‌ها

گرهمی خواهی بشاید پرتو حسنش به دل
پاک کن از صفحه دل از گنه این خال‌ها
توبه کن از دل (فکوری) نیم شب بر درگهش
بگذرد حق از کرم از آنچه کردی سال‌ها
(انجمن ادبی هرات، ۱۳۹۳: ۸)

نتیجه گیری

دیار فرگرد باستان و غوریان این دوران از جمله مکان‌های است که همیشه انسان‌های خیره و شخصیت‌های نیکو و بزرگمنش را تقدیم جامعه علمی افغانستان و جهان نموده است و کثرت این شخصیت‌های سرآمد علمی در جامعه گواه این سخن می‌باشد. یکی از شخصیت‌های مطرح این دیار کهن شاعر زیبا بیان و خوش کلام عبدالشکور فکوری می‌باشد که شعرهای شان آکنده از درس و علم و ادب و عرفان است، شخصیت علمی‌شان مرا واداشت تا در مورد زندگی‌شان معلوماتی را جمع آوری نموده و به رشته تحریر درآورم و این گزیده موضوعات یافت شده از شخصیت‌شان می‌باشد که با چند نمونه از کلام‌شان را نقل نمودم، امید مقبول بر ضمیر خواننده‌گان افتد.

برداشت من از شخصیت نیکوی این مرد بزرگ همانا آدمی آراسته به خصایل و رفتار انسان به معنای واقعی بوده که با دانش و علم و عمل زیب زینت شده و دنیای خود و همراهانش را زیبا نموده بود. عمرش با مقاومت و مبارزه با پستی و بلندی‌های زندگی سپری شده و هیچ گاهی رسالت شعری و ادبی‌اش را رها ننموده و در هر شرایطی که بود با قلم به تحریر پرداخته و این چنین آثار ارزشمند از خویش به یادگار گذاشته‌اند.

منابع

۱. کامگار، حمیدالله: ۱۳۸۶ هجری: آثار غوریان. چاپ دوم، چاپخانه قدس، هرات، افغانستان.
۲. ملک دینی، عبدالروف، ۱۳۷۸ هجری: شمس الپهری، مطبعه فاروقی، هرات-افغانستان.
۳. انجمن ادبی هرات، ۱۳۹۳ هجری: فریاد حق، هرات افغانستان.
۴. ماه نامه اتفاق، مدیرمسول حمیدالله کام گار، شماره ۶ هرات افغانستان.
۵. مصاحبه شماره ۱ (با بصیر احمد یابہ فرزند مرحوم فکوری).
۶. مصاحبه شماره ۲ (با حمیدالله کام گار نویسنده و پژوهشگر).
۷. مصاحبه شماره ۳ (دوکتور محمد ناصر رهباب نویسنده).
۸. مصاحبه شماره ۴ (با استاد ولی شاه بهره مشاور فرهنگی مؤسسه افغان).



کارگاه آموزشی

نقش کمک های خارجی در انکشاف اقتصادی افغانستان

در شورای متخصصان هرات برگزار شد

شورای متخصصان هرات به سلسله کارگاه های قبلی خود، این بار کارگاهی را تحت نام " نقش کمک های خارجی در انکشاف اقتصادی افغانستان " در مقر شورا برگزار کرد.

این کارگاه دو روزه روز (۲۴ حوت) با توزیع تصدیق نامه به بیش از ۱۵ تن از بخش ذکور پایان یافت.

مسوولان شورای متخصصان هرات می گویند آنها این کارگاه را به هدف آگاهی مردم از اهمیت کمک های خارجی و نقش آن در انکشاف اقتصادی کشور برگزار کردند.

از سویی هم شماری از اشتراک کنندگان با استقبال از این برنامه می گویند که برگزاری چنین برنامه ها یک نیاز است و مردم از این طریق می توانند که از پروسه کمک دهی به کشور آگاه شوند.

امیر حسین مجیدی یک تن از اشتراک کنندگان می گوید: با برگزاری چنین برنامه ها مردم از روند کمک و این که کمک ها در انکشاف کدام بخش استفاده می شود آگاه می شوند.

وی می گوید « به جای این که به مردم مواد غذایی کمک شود خوب است که دولت پول کمک شده را برای کار آفرینی به مردم استفاده کند.»

در همین حال نذیر احمد سدید استاد پوهنتون / دانشگاه که در مدت این دو روز مسوولیت تدریس این کارگاه را بدوش داشت می گوید: کمک های خارجی می تواند که یک فرصت و همزمان یک چالش برای مردم باشد.

وی می گوید که آنها در این برنامه، تلاش کردند که چالش ها و فرصت ها را شناسایی کنند و در مورد چگونگی استفاده این کمک ها که منجر به انکشاف اقتصادی کشور شود بحث کردند.

قابل یادآوری است که در این مدت دو روز، روی موضوعاتی چون انواع کمک های خارجی، چگونگی تأثیر گذاری کمک های خارجی بر اقتصاد افغانستان طی چند سال اخیر، چقدر مردم از کمک های خارجی بهره مند شده اند؟، داوم کمک های خارجی چی تأثیری بر اقتصاد مردم افغانستان خواهد داشت؟ بحث شد.

آیا ممکن است آلرژی به مواد غذایی بهبود پیدا کند؟



صورت بخصوص در ناحیه دهان، گلو، سختی در بلع و احساس سوزش یا خارش در دهان است. بعضی از علامت‌های آلرژی به‌سادگی ممکن است با علائم عدم تحمل غذایی اشتباه گرفته شوند از جمله کهیر، خارش پوست، اسهال و تهوع. به همین دلیل مهم است آلرژی را یک متخصص تشخیص بدهد تا بتواند به شکل دقیق انواع مختلف را تفکیک کند. پروفیسور سانتوز می‌گوید: «در اغلب موارد مردم اول موردی از آلرژی را گزارش می‌دهند و بعد آلرژی تشخیص داده می‌شود نه اینکه از اول مورد تست و آزمایش‌های تشخیصی قرار بگیرند.»

خانم سانتوز ادامه می‌دهد: «برای تشخیص آلرژی غذایی باید میزان افزایش آنتی‌بادی آی جی‌ای که در برخورد با ماده غذایی در بدن ایجاد می‌شود را آزمایش کرد. اگر نتیجه این آزمایش در محدوده یک جواب قطعی نباشد، قدم بعدی انجام دادن "چالش غذایی" است. به این معنی که بیمار مقداری از ماده غذایی مشکوک به آلرژی‌زایی را می‌خورد تا بفهمیم آیا واکنش آلرژی رخ خواهد داد یا نه. این چالش حتما تحت نظارت دقیق تیم پزشکی انجام می‌شود و بیمار به‌دقت زیر نظر قرار می‌گیرد تا به محض شروع علائم حمله آلرژی، بتوان آن را درمان کرد.»

امینا وارنر رئیس بخش درمانی خیریه آلرژی یوکی است. او می‌گوید حتی اگر علائم آلرژی خفیف باشند، نباید آن‌ها را ندیده گرفت و حتما باید به پزشک مراجعه کرد تا تشخیص بدهند نشانه‌های دیده‌شده به آلرژی مربوط است یا نه. «هرچقدر علائم آلرژی شدیدتر باشند، فهمیدن اینکه دقیقا چه ماده غذایی آن‌ها ایجاد کرده است و چطور باید آن‌ها کنترل کرد اهمیت پیدا می‌کند.»

ادامه مطلب در صفحه بعدی

افزودن زود هنگام بادام زمینی به رژیم غذایی کودکان بر میزان آلرژی آن‌ها تاثیر می‌گذارد دلیل اینکه آلرژی‌های غذایی بسیار خطرناک‌اند این است که هرچند واکنش‌های آلرژی برای خیلی‌ها ملایم هستند اما برای بعضی می‌توانند به‌سرعت تبدیل به واکنش بسیار شدید شوند که جان فرد را به خطر می‌اندازد. برای عده‌ای دیگر، مقادیر بسیار کوچک از یک ماده غذایی می‌تواند باعث واکنش شدید آلرژی شود. به همین دلیل است که روی بسته‌بندی مواد غذایی هشدارهایی از این دست می‌بینید: «احتمال وجود کرده‌های آجیل و دانه‌ها»

چه آلرژی‌هایی رایج‌ترین آلرژی‌ها برای کودکان هستند؟



پروفیسور الکساندرا سانتوز، پروفیسور آلرژی کودکان در دانشگاه کینگز است. او در بیمارستان کودکان اولینای لندن، پزشک متخصص آلرژی کودکان است. او می‌گوید: «رایج‌ترین آلرژی کودکان در بریتانیا، آلرژی به شیر گاو، تخم‌مرغ همین‌طور بادام‌زمینی، دانه‌های درختی و دانه کنجد است.»

علامت‌های آلرژی غذایی تنگی نفس، باد کردن

آلرژی غذایی می‌تواند در حد یک کهیر کوچک بعد از خوردن شیر باشد و یا شوک شدید آلرژی (حمله آنافلاکسی). داشتن آلرژی به مواد خوراکی در بهترین حالت، اگر از نوع خفیف باشد دست و پاگیر است و اگر از نوع حاد باشد می‌تواند با خطر مرگ همراه باشد. ما از متخصصان پرسیدیم آیا آلرژی‌هایی وجود دارند که در طول زمان از شدتشان کم شود؟

تفاوت بین آلرژی به مواد غذایی و عدم تحمل غذایی

عدم تحمل غذایی باعث می‌شود بدن شما در مواجهه با بعضی غذاها تعادل شیمیایی خود را از دست بدهد. این بر هم خوردن تعادل می‌تواند باعث شود نفخ کنید، دل‌درد بگیرید، کهیر بزنید و یا احساس خارش کنید. پروفیسور کلر میلز از دانشگاه منچستر می‌گوید: «این نوع واکنش‌های بدن به مواد غذایی هرچند آزاردهنده و محدودکننده‌اند اما خطر مرگ ندارند. عدم تحمل لاکتوز و عدم تحمل گلوتن از موارد رایج عدم تحمل غذایی هستند.»

آلرژی به مواد غذایی وقتی است که دستگاه ایمنی بدن شما در مواجهه با پروتئین‌های مواد غذایی که به نظرش خطرناک می‌آیند واکنش نشان می‌دهد. در پزشکی به این نوع آلرژی‌ها، آلرژی‌های غذایی وابسته به آی جی‌ای می‌گویند. «آی جی‌ای نوعی آنتی‌بادی است که بدن ما در مقابل عفونت‌های انگلی مانند مالاریا تولید می‌کند. به دلیلی نامعلوم، بدن بعضی افراد در مواجهه با گرده گل و گیاه‌ها هم این ماده را ترشح می‌کند و در آن‌ها آلرژی فصلی ایجاد می‌شود. در عده‌ای مواد غذایی باعث تولید آی جی‌ای می‌شوند.» پروفیسور میلز متخصص آلرژی علاوه بر آلرژی‌شناسی مولکولی، در حال حاضر در حال تحقیقی درباره آلرژی‌های معمول در بزرگسالان است.



اگله مطلب . . .

احتمال ابتلا به آلرژی غذایی برای چه کسانی بیشتر است؟

امینه ۲۰ سال است به‌عنوان پرستار مخصوص آلرژی کار می‌کند. او می‌گوید: «ما متوجه شده‌ایم در کودکانی که عارضه پوستی اگزما دارند احتمال بروز آلرژی غذایی بالاتر است. به نظر ما مواد غذایی آلرژی‌زا در این کودکان، قبل از آنکه بدن آن‌ها با خوردن آن‌ها توانسته باشد مقاومت پیدا کند، از طریق خراش‌های پوستی اگزما وارد بدنشان می‌شود و واکنش ایجاد می‌کند.» او ادامه می‌دهد: «اگر پزشک خانواده‌ای برای کنترل و درمان اگزما پمادهای حاوی استروئید تجویز کرد اصلاً نگران نشوید. دلیل این است اگر اگزما را بدون درمان رها کنید و به مرحله زخم شدن، ترک خوردن، ترشحات و قرمزی و تورم برسد احتمال ابتلا به آلرژی غذایی بسیار بالا می‌رود.»

او ادامه می‌دهد: «شواهد نشان می‌دهد کسانی که به تخم‌مرغ حساسیت دارند و یا اگزمای شدید دارند احتمال بیشتری برای ابتلا به آلرژی‌های دیگر مانند بادام‌زمینی دارند.»

آیا می‌توان از آلرژی غذایی جلوگیری کرد؟

کدام آلرژی‌های غذایی با بالا رفتن سن از بین می‌روند؟

خبر خوش این است که آلرژی غذایی بسیاری از مردم با بالا رفتن سن از بین می‌رود. اما این بستگی دارد چه نوع آلرژی‌ای داشته باشید. پروفیسور سانتوز می‌گوید: «آلرژی به شیر گاو، تخم‌مرغ، گندم و سویا به‌مرور زمان کمتر می‌شود اما آلرژی به بادام‌زمینی، دانه‌های درختی، کنجد، ماهی و صدف به‌احتمال زیاد و در تعداد بیشتری از افراد در طول عمر ادامه پیدا می‌کنند.» پروفیسور میلز اضافه می‌کند: «آلرژی وابسته به آبی‌جای به شیر و تخم‌مرغ در بسیاری از نوزادان و کودکان رایج است. اما خوشبختانه بیشتر آن‌ها بهبود پیدا می‌کنند. تقریباً شبیه نوع دیگری از آلرژی است که در سن پایین به آن ابتلا می‌شوند و وقتی بدن و سیستم ایمنی‌شان رشد پیدا می‌کند، این آلرژی هم از بین می‌رود.»

او ادامه می‌دهد: «اینکه شما در بزرگسالی آلرژی وابسته به آبی‌جای به شیر گاو داشته باشید بسیار نادر است. ما تحقیقی سراسری با هزاران کودکان متولدشده در کل اروپا انجام دادیم. وقتی این کودکان را در سن ورود به مدرسه دوباره تست کردیم، حتی یک مورد آلرژی به شیر گاو در بین آن‌ها باقی نمانده

پزشکی و نظارت پزشک متخصص برای تشخیص اینکه آلرژی شما به غذایی از بین رفته یا نه بسیار مهم است: «ما در کلینیک روند مقاوم شدن بدن به ماده غذایی را با همان شیوه‌ای که در ابتدا آلرژی را تشخیص داده‌ایم، اندازه می‌گیریم. کاهش سطح آبی‌جای مخصوص به ماده غذایی موردنظر اغلب نشانه این است که احتمالاً آلرژی در حال برطرف شدن است.»

«مقداری از ماده خوراکی که در یک بیمار ایجاد واکنش آلرژی می‌کند با بیمار دیگر و بسته به نوع ماده غذایی متفاوت است. وقتی برای بیماری به مرحله چالش ماده غذایی می‌رسیم، اول با مقادیر بسیار کم ماده غذایی آلرژی‌زا شروع می‌کنیم و کم‌کم مقدار را بیشتر می‌کنیم. هم‌زمان علائم بیمار را به‌دقت زیر نظر می‌گیریم و با دیدن اولین نشانه و علامت واکنش آلرژی، چالش را متوقف می‌کنیم و علائم آلرژی را درمان می‌کنیم. به‌این‌ترتیب هر بیمار آن مقدار از ماده خوراکی که او را در آستانه واکنش آلرژی می‌برد، می‌خورد. چالش‌های غذایی در حال حاضر بهترین روش تشخیص آلرژی به مواد غذایی هستند.»

در آینده ممکن است درمانی برای همه آلرژی‌ها وجود داشته باشد

حتی اگر آلرژی شما از نوعی است که در تمام طول عمر همراهتان خواهد بود، راه‌هایی برای کمک کردن به شما در حال پیدا شدن هستند. متخصصان از شیوه‌های جدید و آنچه در آینده در دسترس قرار خواهد گرفت بسیار هیجان‌زده‌اند.

پروفیسور میلز می‌گوید: «به‌تازگی دارویی برای کنترل آلرژی به بادام‌زمینی به نام پالفورزیا وارد بازار شده است. این دارو آلرژی به بادام‌زمینی را درمان نمی‌کند اما می‌تواند شدت حساسیت فرد به بادام‌زمینی و احتمال حملات تصادفی آلرژی را کم کند. در حال حاضر شیوه درمان و کنترل برای آلرژی به مواد غذایی دیگر مانند شیر، تخم‌مرغ و دانه‌های درختی هم در حال تحقیق و تکمیل هستند.»

پروفیسور سانتوز در پایان می‌گوید: «مطالعات زیادی درباره راه‌های مختلفی که بتوان در ایجاد آلرژی‌های غذایی اختلال ایجاد کرد در حال پیشرفت هستند. من امیدوارم در آینده بتوانیم تا حدی راه‌هایی برای جلوگیری از پیشرفت آلرژی‌ها و یا کم کردن شدت این بیماری و پیشگیری از موارد بیشتر پیدا کنیم.»



بود. در شروع آزمایش یک و نیم درصد نوزادان شرکت‌کننده به شیر گاو آلرژی داشتند.»

چطور می‌توانید بفهمید که آلرژی شما در حال بهتر شدن است؟

احتمالاً به گویشتان خورده است که می‌گویند در خانه امتحان نکن. این حرف درباره امتحان کردن اینکه آلرژی شما به ماده‌ای غذایی بهتر شده یا نه کاملاً صلق می‌کند. به‌هیچ‌وجه وسوسه نشوید که یک‌ذره از آن خوراکی امتحان کنید تا ببینید بدنتان چه واکنشی نشان می‌دهد.

دکتر میلز هشدار می‌دهد: «هیچ‌وقت خودتان در خانه امتحان نکنید. خطرناک است. آنچه ما از آلرژی به مواد غذایی میدانیم این است که بسیاری از بزرگسالانی که واکنش شدید آلرژی داشته‌اند، قبلاً هیچ سابقه یا علامت خطری نداشته‌اند. پس اگر حدس می‌زنید به ماده خوراکی حساسیت دارید، هرگز آن را در خانه امتحان نکنید. باید به شکل درست و پزشکی مورد آزمایش قرار بگیرید.»

پروفیسور سانتوز تأکید می‌کند فضای کنترل شده



۹ رویداد بی‌سابقه در سال ۲۰۲۲



در سال ۲۰۲۲ رویدادهای بی‌سابقه متعددی اتفاق افتاده که همه آنها روی سیاره زمین نبودند.

از میان "رکورد ضرب اعداد" تا سفر در زمان، در اینجا به چند مورد از رویدادهای چشمگیر سال ۲۰۲۲ می‌پردازیم.

تغییر مسیر یک سیارک

سازمان فضایی ناسا ۲۸ دسامبر توانست با ایجاد برخورد عمدی یک فضاپیما با یک سیارک با موفقیت مسیر آن را تغییر دهد. هدف این مأموریت آزمودن امکان دفاع از زمین در برابر اجرامی است که ممکن است آن را تهدید کنند. آنها به این هدف دست یافتند.

یافتن میکروپلاستیک در خون انسان

در نتیجه پژوهشی که ماه مارس گذشته در مجله محیط‌زیست جهانی منتشر شد در بیش از ۸۰٪ نمونه‌های خون افراد میکروپلاستیک یافته شده است. میکروپلاستیک‌ها قطعات ریزی از پلاستیک هستند که کمتر از ۵ میلی‌متر طول دارند. این ذرات از قطعات بزرگ پلاستیک در خاک یا آب دریاها یا محیط‌زیست آلوده به‌وجود می‌آیند.

اثر میکروپلاستیک‌ها در بدن ما هنوز ناشناخته است اما پژوهشگران می‌گویند به نتایجی دست یافته‌اند که میکروپلاستیک‌ها باعث

آسیب به سلول‌های انسان می‌شوند. **اولین‌های جام جهانی** جام جهانی فیفا مردان در سال ۲۰۲۲ با چند رویداد بی‌سابقه در تاریخ ثبت شد.



اول اینکه این دوره از مسابقات اولین دوره مسابقاتی بود که در کشوری عربی و مسلمان، قطر برگزار شد.

برای نخستین بار در تاریخ جام جهانی تیم داور ی یک بازی فوتبال مردان در داخل زمین همگی زن بودند. در بازی آلمان و کاستاریکا، استفانی فرابار، اولین زنی بود که یک دیدار جام جهانی را قضاوت کرد. در بازی آلمان با کاستاریکا، نوزاد یک از برزیل و کارن دیاز مدینا از مکزیک کمک داورهای مسابقه بودند. رویداد بی‌سابقه دیگر دستیابی تیم مراکش به مرحله نیمه‌نهایی جام جهانی بود که بهترین نتیجه برای یک تیم آفریقایی (و عرب) بود، و از نقطه‌عطف‌های مهم دیگر این بود که در جام جهانی ۲۰۲۲ قطر سرانجام لیونل مسی توانست پس از پنج بار تلاش عنوان قهرمانی جام جهانی را کسب کند.

ادامه مطلب در صفحه بعدی



لائحه مطلب ...
هشت میلیاردی شدن ...



اثر تاریخی بر المپیک و جنسیت

تیموتی لدوک، اسکیت‌باز مشهور آمریکایی اولین فرد با هویت جنسی غیرباینری یا غیردوگانه بود که در مسابقات المپیک زمستانی ماه فوریه در پکن شرکت کرد.

لدوک موفق به کسب مدال نشد و در مسابقات دونفره در کنار اشلی کین به مقام هفتم رسید اما اثر ماندگاری بر سراسر جهان گذاشت.

سفر در زمان به موهبت تلسکوپ جیمز وب

در سال ۲۰۲۲ تلسکوپ جیمز وب سرخط خیرها را از آن خود کرد. از شروع کار خود در ماه ژوئیه تصاویر شگفت‌آوری از کهان ارسال کرده است.

یکی از این تصاویر عمیق‌ترین عکس از کهان بوده است که کهکشان JADES-GS-Z13-0 را نشان می‌دهد، کهکشانی با قدمت بیش از ۱۳ میلیارد سال که قدمت آن به "روزهای آغازین" پس از انفجار بزرگ یا بیگ‌بنگ می‌رسد.

آنچه در تصویر به صورت لکه‌ای کم‌رنگ دیده می‌شود "دورترین کهکشان" است که تا امروز تأیید شده است.

اولین نخست‌وزیر رنگین‌پوست بریتانیا



۱۵ نوامبر ۲۰۲۲، تاریخی است که به گزارش سازمان ملل برای اولین بار جمعیت جهان از مرز هشت میلیارد نفر گذشت.

به گفته سازمان ملل: "این رشد بی‌سابقه به دلیل افزایش تدریجی طول عمر انسان‌ها بر اثر پیشرفت‌هایی در عرصه سلامت عمومی، تغذیه، بهداشت فردی و پزشکی است. هم‌چنین به دلیل میزان زادآوری بالا و مداوم در برخی از کشورهای جهان است."

هرچند سازمان ملل اعلام کرده است که فقط ۱۲ سال طول کشیده است که جمعیت جهان از هفت میلیارد به هشت میلیارد برسد اما حدود ۱۵ سال طول خواهد کشید که دوباره یک میلیارد به جمعیت جهان اضافه شود چون میزان زادوولد در جهان کندتر شده است.

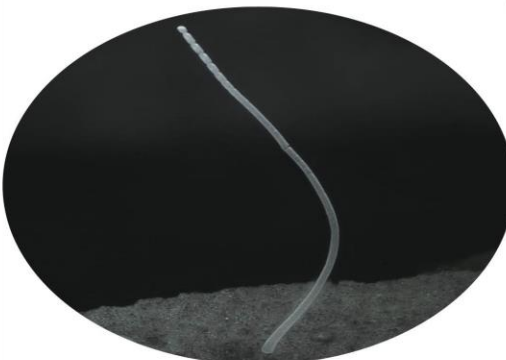
واکسن مالاریا که جهان را تغییر خواهد داد



بریتانیا در زمینه نخست‌وزیر در سال ۲۰۲۲ رکوردار بود، لیز تراس، با ۴۵ روز کوتاه‌ترین دوره نخست‌وزیری در بریتانیا را رقم زد. نقطه عطف بعدی و بهتر را جانشین او رقم زد: ریشی سوناک اولین رنگین‌پوستی بود که در ۲۵ اکتبر به مقام نخست‌وزیری بریتانیا رسید.

مشاهده باکتری بدون میکروسکوپ

دانشمندان در ماه ژوئن از کشف بزرگ‌ترین باکتری جهان خبر دادند. برای دیدن تیومارگاریتا مگنیفیکا نیازی به میکروسکوپ ندارید، این موجود زنده که به‌تازگی کشف شده است به اندازه مژه چشم انسان است. حدود ۱ سانتی‌متر طول دارد و ۵۰ برابر بزرگ‌تر از بزرگ‌ترین باکتری‌های شناخته شده است و اولین باکتری که با چشم غیرمسلح می‌توان آن را دید.



در ماه سپتامبر پژوهشگران دانشگاه آکسفورد اعلام کردند که واکسنی برای مالاریا تولید کرده‌اند که می‌تواند جهان را دگرگون کند. این واکسن که انتظار می‌رود سال آینده عرضه شود در آزمایشات انجام شده تا ۸۰٪ در برابر این بیماری مرگبار مؤثر است. این بیماری سالانه ۴۰۰ هزار نفر را می‌کشد. دانشمندان اعلام کرده‌اند که این واکسن ارزان خواهد بود.

مالاریا یکی از دلایل اصلی مرگ‌ومیر کودکان در جهان است و تولید واکسن در برابر آن کار دشواری است چون انگلی که باعث بروز این بیماری می‌شود پیچیده و دشواریاب است. این انگل به‌طور مداوم در بدن حرکت می‌کند و تغییر شکل می‌دهد که ایمن‌سازی در برابر آن را دشوار می‌کند.



کارگاه آموزشی:
نقش کمک‌های خارجی
در انگشاف اقتصادی
افغانستان



شهروندان هرات: با درمان معتادین یکی از مشکلات اجتماعی حل می‌گردد



TAKHASOS

monthly 174-175

تأکید رئیس اطلاعات و فرهنگ هرات،
بر تشریک مساعی رسانه‌ها و امارت اسلامی



ایجاد انگیزه برای مالکین
کسب و کارهای کوچک

سازمان
معلومات و فرهنگ
اتحادیه
تخصصی
معلومات و فرهنگ
اتحادیه