



نشریه انجمن اجتماعی هورخش

مطابق نوامبر سال ۲۰۱۴ میلادی

عقرب سال ۱۳۹۳ خورشیدی

شماره سوم

سال نخست

انتقاد و عیب جویی

سرمقاله

انتقاد در لغت بمعنی سره کردن، جدا کردن خوب از بد، برشمردن درستی ها و نادرستی های یک اثر ادبی و یا هنری، بحث کردن در باره مقاله، یا کتاب و یا اثر هنری، بطوریکه خوبی ها و بدی های آشکار شود. انتقاد؛ یافتن و نشان دادن است تا اگر کسی خواست، راهش را بیاید و اگر نخواست، عذری نداشته باشد و در اصطلاح، واری و بررسی نوشتار، گفتار، یا رفتاری برای شناسایی و شناساندن زیبایی ها و زشتی ها، بوده و نبودها، درستی و نادرستی آنها است. هدف اصلی یک منتقد از نقد، همان هدفی است که یک طبیب در معاینه بیمار دنبال میکند. انتقاد در صورتی که از روی دلسوزی و آگاهی و با انگیزه اصلاح صورت پذیرد، یکی از اساسی ترین ابزار های اصلاح شخص و اعضای جامعه بشمار می آید. دانشمندان مغرب زمین در مورد چنین گفته اند: «شما در جمع ستایشگران لذت میبرید و دلخوش می شوید، اما در جمع مقندان، رشد می کنید».

هدف از انتقاد، تشخیص و انتقال نقاط قوت و ضعف هرگونه تفکر و رفتار انسانی است به نحوی که بتواند آنرا در جهت مصالح، پیشرفت و رشد خود بکار ببرند. در واقع، دغدغه انتقاد در جامعه، حرکت از وضعیت موجود بوضعیت مطلوب است. بنا براین، مسأله خطا پذیری انسان (انسان جایز الخطا است) و کامل نبودن انسان است که سبب مطرح شدن زمینه انتقاد و انتقاد پذیری میشود. نقد و تحلیل درست و فارغ از هرگونه اغراض و تنگ نظری، از یکسو، انسان های مستعد را بسوی کمال می کشاند و آینه پیش روی ایشان می نهد که در آن، خود را بنگرند و خود را زیباتر کنند و از سوی دیگر، هنر فروشان بی کمال را بر آن میدارد تا از بیم منتقدان، یا کمال شایسته بدست آورند، یا اگر آن ذوق و مایه را در خود نمی بینند، دعوی هنر را رها کنند و سراغ کار دیگری بروند. مولانا نیز در بیت زیرین، باین حقیقت اینطور اشاره کرده است:

زان حدیث تلخ می گویم تو را که ز تلخی ها فرو شویم تو را
مولانا در این باره تعبیر زیبای دیگری نیز دارد، بطور زیرین:

ناسزا گفتن آن دلبر شیرین عجب است
ناسزا گفتن که تا دل به سزایی برسد
عمل دیگری که امروز دامنگیر جامعه ما است، عبارت از عیبجویی است که یک رفتار و عمل غیر اخلاقی، بویژه از دیدگاه دین مبین اسلام است و هدف شخص عیبجو، انگیزه تصفیة حساب های شخصی، آنهم از روی غرض ورزی، تنگ نظری، حسد و نا آگاهی میباشد، که به عنصر ویرانگر و بازدارنده تبدیل شده و عرصه را بر نشان دادن هنر و مهارت شایسته دیگران تنگ ساخته است. با اعتقاد دانشمندان و روان شناسان امروز، چنین کسی، در بسا موارد با انجام این کار، عیب های نهفته خویش را در وجود دیگران مجسم ساخته و بازتاب میدهد. عیبجویی، آنچنانکه در وجود دیگران بعنوان عیب می بیند، در حقیقت بخشی از تیرگی درون خود اوست که در انسان های دیگر جستجو میکند. چنین کسی، تلافی آنچنانی را خود از انجام آن عاجز است، در قالب عیب، بدوش دیگران می اندازد. به تعبیر یکی از نویسندگان این چنین: «انتقاد از دیگران از سر غرض ورزی و حسد، انعکاس فقدان ایمنی و امنیت در روان ما است. اگر ما نتوانیم خویشتن را بپذیریم، پذیرش دیگران و نقاط ضعف آنها، امر محال است. هر چی از خود نامطمئن تر باشیم، بیشتر در پی عیبجویی و یافتن نقاط ضعف از دیگران هستیم. یکی از راه های نادیده گرفتن نقایص خویشتن، انتقاد از دیگران است تا بدین گونه نقص ما توجیه شود و پوشیده گردد.» ادامه در صفحه ۲

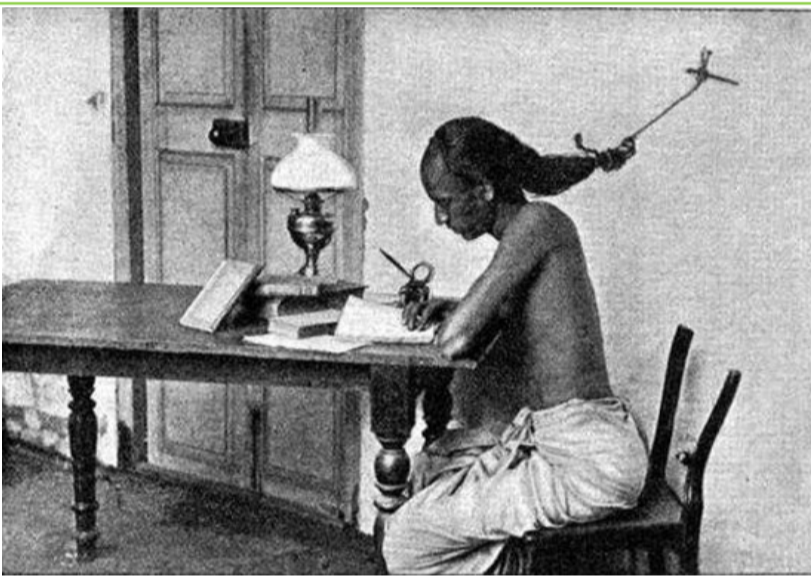
چگونه بایستی درس خواند تا، کمتر فراموش کرد؟

عید محمد "امیری"

باعث انتقال مطلب به حافظه بلند مدت شوند که هر یکی در زیر توضیح داده میشود.

۱- روش تداعی: ارتباط به هم پیوسته مطالب، باعث انتقال مطالب جدید به حافظه بلند مدت میشود. هرگاه موضوعی در حافظه بلند مدت موجود باشد و یک موضوع جدید نیز به آن زیربند باشد، در حافظه بلند مدت باقی میماند. هرگاه مطالب مطالعه شده جدید با مطالب قبلی بطور روزمره ارتباط داده شوند، آن مطالب بشکل بهتر یادآوری خواهند شد.

۲- روش تصویر: اگر یک تصویر را همراه با خوانش متن آن، سیل و نگاه کنید و طی یک مدت از هیچکدام استفاده نکنید، بعد از گذشت زمان، تصویر را بهتر از متن، یادآوری خواهید کرد.



برای اینکه دروس خوانده شده را کمتر فراموش کنیم، نیاز است تا واضح ساخته شود که نحوه درس خواندن در جریان تحصیل رابطه مستقیمی به حفظ دروس دارد؛ چی از دانشآموزان پایه گرفته تا دانشجویان دانشگاه ها، همه و همه، دارای یک دغدغه اساسی اند و آن اینکه این دغدغه و نگرانی در مورد چگونگی درس خواندن و افزایش بهره وری آن از مطالعات میباشد. هستند دانشآموزان بسیاری که با وجود کشیدن زحمات زیاد نتیجه مطلوب خود را، بدست نمیآورند. اما زحمت و تلاش باید، به نحو درست و صحیح باشد تا منتج به نتیجه شود. قبل از اینکه در مورد چگونگی روشهای درس خواندن بپردازیم، لازم است تا نخست انواع سه گانه حافظه را ذیلاً مورد بررسی قرار دهیم:

۱- حافظه حسی: چنین حافظه، گنجایش متشکل از حواس پنجگانه بوده و بسیار محدود میباشد و اطلاعات در حدود ۱ الی ۳ ثانیه در این نوع حافظه باقی میماند.

۲- اگر اطلاعات مورد دقت واقع شوند، وارد نوع حافظه کوتاه مدت میشوند. ما در طول روز، معلومات زیادی را از طریق دیداری، شنوایی بدست میآوریم اما فقط همان هائی وارد حافظه کوتاه مدت میشوند که به آنها دقت شود. حافظه کوتاه مدت نیز یک حجم نسبتاً محدودی دارد و مدت زمان کمی در حافظه، باقی میماند.

۳- در نوع حافظه دراز مدت، سه روش (یعنی تداعی، تصویر و مرور) میتوانند

پیامدهای منفی استفاده زیاد از تلفن همراه (موبایل)



بیش از یک بر سوم حصه مردم جهان، صاحب تلفیون همراه هستند و بطور معمول کاربران فعال تلفیون همراه روزانه ۱۵۰ بار به صفحه آن نگاه میکنند. باید دانست که استفاده زیاد بیش از حد تلفیون همراه، دارای اضرار و آسیب هائی است که باید دانسته شوند، اگرچی تلفیون همراه با همه فواید سریع ارتباطی اش، بخش جدایی ناپذیر زندگی ما شده است و فواید آن نیز بیشتر از اضرار آن است، اما از پیامدهای منفی آن نیز که ناشی از همان تضاد و دوگانگی فرهنگی است، نباید غافل ماند. دکتر شریفی یزدی در مورد چنین میگوید: «ارتباطات سهل و آسان از طریق دستگاه تلفیون همراه، باعث شده تا امکان نظارت والدین بر فرزندان و رفتار آنها کمتر باشد. در نتیجه کیان خانواده دچار مشکلات جدیدی میشوند، مثل اینکه فرزندان شان با شبکه های از افراد ناهمساز، آشنا میشوند و با انبوه سازی شبکه های تلفیونی، فرزندان حتی سیم کارت های متعددی در اختیار داشته و کنترل آنها، از سوی والدین با مشکلات بیشتری روبرو است. پیشرفت تکنولوژی دستگاه های موبایل نیز، امکانات نامناسب و خارج از سن مثل بلوتوث های ضد اخلاقی و شرم ستیز را در اختیار کودکان قرار میدهد.»

البته درباره پیامدهای منفی این وسیله ارتباطی، میتوان چنین استنباط کرد که، وقتی گوشی های تلفیون همراه به مرور، پیشرفته تر میشوند، افراد احتیاج کمتری، به برقراری ارتباط پیدا میکنند. آنها با یک پیامک، نیاز ارتباطی را کمتر کرده و ارتباط بین فردی و انسانی را به حداقل میرسانند و در نتیجه یک آسیب نو ظهور، تغییر فرهنگ، عاطفه و احساس افراد را تهدید میکند.

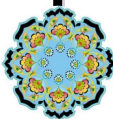
بعضی افراد هم با نداشتن تلفیون همراه احساس خلأ میکنند. ناگوارتر اینکه در برخی فرهنگ ها، تعداد سیمکارت های فروخته شده را، شاخص توسعه یافتگی آن جامعه، میدانند، البته غافل از اینکه با این روند، شاخص آسیب زایی جامعه، مثل انحرافات کودکان و نوجوانان و تصادفات رانندگی و... نیز بالاتر میرود و در نتیجه تهدید جدی برای جامعه، محسوب میشود.

در حال با دانش به، پیامدهای منفی فرهنگی و اجتماعی این وسیله ارتباطی، دکتر شریفی یزدی تنها راه رهایی از این پیامدها را، آموزش صحیح میداند و چنین میگوید: «نظام آموزشی و رسانه ها، موظف اند، آموزش هایی را به افراد داده و خانواده ها را در طریقه استفاده فرزندان شان از این وسیله، راهنمایی کنند. اینکه چقدر آنها را در استفاده از تلفیون همراه آزاد گذاشته و در برابر استفاده نامناسب از این وسیله، چی برخوردی را به کار گیرند؟!»

در این مکان ها، بطور ناخودآگاه، تمایل دارند تا با صدای بلندتری صحبت کنند و آنها از بودن گوشی تلفیون همراه شان، احساس امنیت خاطر بیشتری میکنند.

خوشبختانه با گذشت چند سال، از ورود این تکنولوژی به کشور عزیز ما، فرهنگ استفاده از آن، در خیابان ها و مکان های عمومی، تغییر کرده و افراد در مکان های سر بسته پر رفت و آمد و مزدحم، سعی میکنند کمتر از این وسیله استفاده کرده و یا با صدای آرام توسط آن صحبت کنند. با وجود این هم، باید زمینه های فرهنگ سازی، تحقیقی و آموزشی پیرامون نحوه استفاده از تلفیون همراه ایجاد شود که، یکی از این پدیده های منفی موجودیت زنگ های نا موزون و دلخراش در تلفیون های همراه در مکان های مختلف است. در یک نتیجه گیری اضرار جسمانی تلفیون همراه را میتوان بطور زیرین برشمرد:

ادامه در صفحه ۲



نقش زنان در رسانه های افغانستان

دوشیزه "روبنا" دانشجوی صنف سوم اداری دیپلوماسی دانشکده حقوق و علوم سیاسی دانشگاه خصوصی دعوت

حضور زنان افغانستان در بخش رسانه های خصوصی و دولتی، برخلاف بسیاری عرصه های دیگر زندگی اجتماعی در افغانستان، در این سالهای اخیر، خیلی پررنگ شده است؛ هم اکنون دهها زن، در تلویزیون ها، رادیو ها و وبگاه های نشریات چاپی دولتی و غیر دولتی، بعنوان فیلم بردار، خبرنگار و خبرگزار، تهیه کننده و مجری، کار میکنند و حتی زنانی هم هستند که گرداندن گی روزنامه ها و رادیو ها را برعهده دارند.

مثلاً: بیشتر تلویزیون های خصوصی ترجیح میدهند تا در برنامه های خود، زنان را بحیث مجریان این امور داشته باشند و از اینرو، زمینه کار، برای زنان در این تلویزیون ها، بیشتر از هر زمان دیگری، فراهم شده است. بگونه نمونه بیش از ده تلویزیون خصوصی و بیشتر از آن رادیوهای مختلف در افغانستان فعالیت دارند که نزدیک به نیمی از کارمندان آن هارا زنان تشکیل میدهند.

اما خبرنگاری در افغانستان، برای یک زن کشوری که هنوز در آن برخورد های اجتماعی با زنان به شدت سختگیرانه است، کار ساده نیست زنان باید در این راه، قربانی های زیادی را قبول کنند و با خیلی از رسوم اجتماعی مضره، دست به گریبان شوند.

ظاهر شدن دختران و زنان در پرده های تلویزیون ها، آنهم در کشوری که هنوز تعداد زیادی از زنان حتی در شهرهای آن، برقع می پوشند و نگاه مردسالارانه بر رفتار های اجتماعی آنان نظارت دارد، نمایانگر شجاعت و شاید هم از خودگذری، آنان است؛ ممانعت برای زنانی که میخواهند در بیرون از منزل کار کنند، در بسا مواردی، از داخل خود خانواده ها شروع میشود.

هنوز افغانستانی ها نسبت به زنانی که در تلویزیون کار می کنند، نگاه خوبی ندارند و از همین رو، بیشتر خانواده ها، از اینکه دختران ایشان در پرده تلویزیون ظاهر شوند، احساس شرمساری می کنند و در نتیجه مانع کار ایشان می شوند. بعد هم، تفکر ناشی از رسم و رواج مرد سالارانه، حاکم بر بخش هایی از جامعه افغانستان، مشکلاتی را سر راه آنده زنانی که میخواهند در بیرون از خانه کار کنند، ایجاد کند و حتی گاهی، به مرگ آنان می انجامد.

مثلاً: قتل دوزن خبرنگار و کشتن دیگری در سال ۲۰۰۵ در افغانستان، گویای این حقیقت است.

همچنان ذکیه "ذکی" گرداننده یک رادیوی محلی در ولایت پروان واقع در شمال شهر کابل و شکیبا سانگه "آماج" مجری برنامه های یک تلویزیون خصوصی واقع در کابل، از سوی افراد ناشناسی کشته شدند و این حوادث تقریباً مصادف شد با دومین سالروز کشته شدن شیما "رضائی"، گوینده بیست و چهار ساله یک تلویزیون خصوصی در کابل که به ضرب گلوله، به قتل رسید.

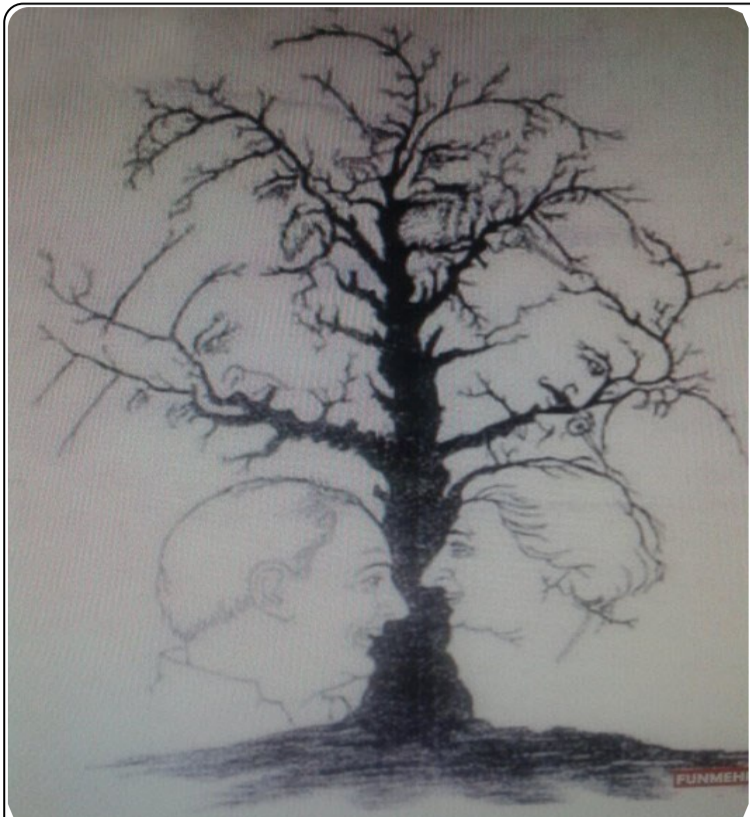
شیما که از جمله نخستین زنان گوینده در تلویزیون های افغانستان پس از فروپاشی رژیم بنیادگرای طالبان بود، تلاش داشت تا رواج هارا درهم بشکند و شاید میخواست چهره متفاوتی زنان را، در افغانستان به نمایش بگذارد. حالا باگذشت چندین سال، از کشته شدن او، هنوز پلیس نتوانسته، عاملان این قتل را شناسایی کند.

حملات مسلحانه به زن خبرنگار در افغانستان، شاید جدی ترین مورد تهدید علیه کارآنان باشد. این حملات نشان می دهد که، هنوز بخش هایی از جامعه افغانستان، آماده پذیرش حضور زنان در رسانه ها نیست. از هر راه ممکن، تلاش می کند تا از این تحول اجتماعی، جلوگیری کند.

اما باین حال، زنان در افغانستان، بویژه زنان خبرنگار با مشکلات و تهدیدها، مبارزه میکنند و پیش میروند. گروه کوچکی از زنان در افغانستان هستند که، می خواهند ساختار های عرفی اجتماعی را در هم بشکنند و راه را برای حضور گسترده تر زنان در متن جامعه باز کنند که در این عرصه نقش زنان خبرنگار بسیار برانده است.

چند نکته مهم در مورد خلاقیت

اکرام الدین "شهیر" دانشجوی صنف دوم دانشکده زبان و ادبیات انگلیسی دانشگاه کابل



هیچ عاملی باندازه خلاقیت، به کامل ساختن جوهر و ماهیت زندگی انسان کمک گار نبوده و در بشاشت زندگی زمینه های بالندگی را فراهم نمیکند. در واقع، مشخصات که ما را از سایر موجودات متمایز میسازد؛ گویایش و ناطق بودن انسان، افهام و تفهیم بکمک زبان بحیث وسیله تأمین زمینه تفاهم، بیان و تبارز ارزش ها، هنر، علم و فن آوری است که در نتیجه خلاقیت و تفکر خلاقانه تحقق مییابد، یعنی در هر آن هنگام و وقتی که رفتار خلاقانه از خود نشان میدهم، بیش از هر زمان دیگر، احساس خوشی، سرزندگی و بالندگی میکنیم؛ مثلاً هیجان یک نگارگر و نقاش برخواستنه از طرح خلاقانه اش و یا دست دادن مسرت به دانشمندی ناشی از ابتکار دانشمندانه تخنیک اش در طرح و تولید فن آوری جدید را در نظر بگیرید که چنین اشخاص خلاق، تقریباً زندگی خود را با هر شرايطی به قوت دانش و خلاقیت خود با اتکا بر نیروی فکری ایجاد گرانه خویش نه تنها اینکه وفق میدهند بلکه شرايط خیلی بهتر را برای زندگی خانواده خویش آماده میسازند و رسیدن به اهداف خود را از هر آن چیزی که در دسترس ایشان است، تحقق میدهند. بهترین واژه که میتوان با آن افراد خلاق را توصیف نمود، پیچیدگی شخصیت شان در وجود خود ایشان است. آنها تفکر و عمل را همزمان باهم در کنار هم دارند. دو ویژگی که در اکثر مردم، بگونه تک تک دیده میشود؛ در وجود ایجادگر، به جای اینکه یک نفر باشد، گویی چند نفر در یک کالبد فکر میکنند و عمل مینمایند. بعضی مردمان، خلاقیت را منحصر به فعالیت های هنری میدانند و برخی دیگری آنرا مختص به فعالیت های سطح بالای اختراع، اکتشاف و انکشاف مربوط میدانند؛ در صورتیکه استفاده از ثمره های خلاقیت بسیار گسترده بوده و هر یکی از شما میتواند از آن، در کارها و مسایل کوچک زندگی روزمره گرفته تا به مسایل بسیار پیچیده علمی بسطح ملی و به پهنای جهانی استفاده نمایید، که در این مورد چند نکته مهم در باره خلاقیت به قرار زیرین بیان و تذکر داده میشود:

- ۱- خلاقیت در کل، مختص به افراد خاصی نیست و همه مردم، دارای این توانایی هستند؛
- ۲- خلاقیت یک مهارت اکتسابی و قابل یادگیری است؛
- ۳- خلاقیت منحصر به امور و فعالیت های خاصی نیست.

بیماریهای ناشی از آب

احمد طاهر "طاهر"

مثل آنها در مجاورت آب (بیشتر در محلات مرطوب و یا نمدر) صورت میگردد، طوریکه انتشار آنها از طریق منبع آب نوشیدنی قابل دسترس فراهم میگردد. مصاب شدن باین نوع بیماری، هیچ ربطی بصرف و یا تماس داشتن انسان و یا حیوان با چنین آبی ندارد. پشه هائیکه ناچوری ملاریا و انواع دیگری از بیماری ها را انتقال میدهند، جای زندگی در آب های ایستاده، تنگ آبی ها و یا آب های کم عمق در حوض ها، سواحل، دریاچه ها و آب های جهیل هارا، ترجیح میدهند.

آب بحیث منبع عمده بروز بیماری های ساری، مانند: سیاه زخم (ترقک)، بروسولوز، پاستولوز، سلمونیلوز، لیپتوسپایروز و برخی از بیماری های غیر ساری و پرازیتی است، طوریکه عوامل این بیماری ها، برای مدت طولانی، قابلیت زنده ماندن در آب را دارند و ضمناً توانایی زیست مایکروارگانیزم های موجود در آب، ارتباط به یک عده فکتور هائی، چون: درجه حرارت، مواد عضوی منحل در آب و ترکیب کیمیای آن، دارد. تجارب نشان میدهد که امراض حیوانی، بویژه بروز امراض در حیوانات جوان، ارتباط به آلوده بودن آب آشامیدنی با مایکروارگانیزم های مختلفی که دارای تاثیرات پتوجینیک (بیماریزای) و تمسمی میباشد، دارد، ولی ثابت نمودن و یا دریافت آنها در آب، کار ساده نخواهد بود.

تصنیف آب های طبیعی: آب های طبیعی بر اساس منبع دریافت آن به سه گروه تقسیم گردیده اند:

آب های اتموسفری (با آب های موجود و فروریزنده از فضاء آسمان). ۲- آب های روی زمین. ۳- آب های زیر زمین.

باید بخاطر داشت که آب های موجود در فضای آسمان و اتموسفر بشکل باران، برف، ژاله کلان، ژاله برنجک، پورخک برف، و غیره اشکال به روی کره زمین فروریزد. این آبها از نگاه ترکیب گازات، مثل نایتروجن، اکسیجن، کاربن دای اکساید و غیره از آب های دیگر، متفاوت است. موجودیت کاربوندای اکساید که خاصیت تیزابی دارد، در آب، یکذایقه نامطلوبی بان میدهد، ولی این آب ها میتوانند منحصراً آب های آشامیدنی، برای حیوانات دیگر، مورد استفاده قرار گیرند. آب های روی کره زمین عبارت از آب های رودها، دریاها، دریاچه ها، جوی ها و جویبارها، غنیرها، جهیل ها، چشمه ها، بحیره ها، خلیج ها، ابشار و غیره می باشد و آب های زیر زمین عبارت از آب چاه ها و کدیزها بوده که از لحاظ حفظ الصحوی (از لحاظ صحتی بودن آب)، ستره ترین و پاک ترین آب ها بحساب می آید، البته پاک بودن چاه منوط بر عایت و در نظر گرفتن شرايط بهداشتی آن است یعنی اینکه چاه باید دارای سرپوش باشد تا اینکه از افتادن گرد، خاک و خاشاک آلوده به مکروب، بداخل آن، جلوگیری گردیده و یا از محل بودوباش حیوانات، دورتر باشد.

این یک امراض واضح و آشکار است که در آب، عوامل بوجود آورنده ناچوریها و امراض مختلف در بدن حیوان در صورت نوشیدن آب های با موجودیت چنین عوامل، موجود بوده و سبب ایجاد آن میگردد و در صورت آلوده بودن آب به این عوامل و نوشیدن آن توسط حیوان، زمینه های زیادی برای انتقال انواع گوناگون بیماریها به حیوانات فراهم میگردد. این بیماری ها بوسیله باکتریهای بیماریز، وایروسها، پروتوزواها و کرمها، در وجود انسان و حیوان بروز میکنند. منابع و مخازن آب از جمله، آب های رودخانه ها، جویبارها، دریاچه ها و بندها، چاه ها و محلات مناسبی برای انتشار این گونه بیماری ها، هستند. این نوع مخازن آب، زمینه را برای رشد میزبان های وسطی (جای) پارازیت ها مانند حلزون ها، ماهیان، آب زبیا و نواقلان بیماریهائی مانند: پشه ها و سایر حشرات گزنده، فراهم معمول ترین شکل بیماری منوط به آب، بویژه آن شکلی که سبب ایجاد مشکلات بیشتری به سطح جهان میگردد، شامل همان بیماری هائی است که در آب آلوده به ادرار و مدفوع انسانی و حیوانی، منتقل میشوند. مصاب شدن (گرفتار شدن) باین بیماری ها، زمانی اتفاق می افتد که ارگانیزم (موجود زنده) بیماریز با آب، راه مییابد و نوشیدن چنین آبی، توسط انسان یا حیوان ضعیف در مقابل حجم عوامل این بیماری، سبب ناچوری میشود. از عمده ترین بیماری های این دسته، کلورا یا کولرای مرغ، بروسولوز، طبق، طاعون (مریضی است که با منبع بروز اعراض عمومی تب، بوجود آمدن خونریزی ها، زخم های غشای مخاطی دستگاه هضمی و تنفسی مشخص میشود)، محرقة، اسهال مکروبی و غیره امراض عفونی، از طریق آب به محیط ماحول، انتشار می یابد که، مسیر انتقال آن مدفوع و یا خوار که بوده و زیاده ترین این گونه بیماری بین اشخاص و یا حیواناتیکه از یک منبع آب، استفاده میکنند، بوقوع میرسد، بناءً باید حفظ الصحه آب را رعایت داشت.

سرایت بیماری هاز طریق مدفوع، دهان، عفونی های اسهالی ناشی از آب و هوای گرم آلوده، امکان دارد بعنوان بیماریهای انتقالی توسط آب شستشو، بوجود آید. گروه دومی از این بیماریها، همان هائی اند که از طرق عفونت های چشم و پوست بدن بوجود می آیند، تا حدی که حتی اگر بطور معمول کشنده هم نباشند، به یک اندازه، اثرات تضعیف کننده بالای حیوانات مصاب، بجا میگذارند. این دسته بیماری ها، شامل زخم ها و التهابات جلدی و پوستی، باکتریایی و وجدام، میباشد. یک تعداد بیماری هائی که توسط تخمه های تولید شده کرم ها، توسط ادرار و یا مدفوع حیوان مصاب، پخش میشوند. مصاب شدن (یا گرفتار شدن) از طریق نفوذ به پوست بدن، بیشتر از مصاب شدن با آنها، از طریق نوشیدن مستقیم آب است.

بیماری های هم وجود دارند که توسط حشرات انتقال مییابند که تغذیه و تولید

نیرنگ های ابلیس

نیرنگ اول

نگرفته اید نزنید ، دوباره آن خانم عرض کرد که : من نذر گرفته ام و سپس به دف زدن شروع کرد که در این هنگام حضرت ابوبکر صدیق (رض) تشریف آوردند ، ولی آن خانم دف زدن را ایستاد نکرده و توقف نداده ، به دف زدن ادامه داد تا آن شد که حضرت علی (رض) تشریف آوردند ، آنگاه هم دف زدن آن خانم ادامه یافت تا اینکه حضرت عمر فاروق

(رض) تشریف آوردند ، آنگاه آن خانم دفزن ، دف را در زیر ران خود خود پنهان کرده و حتی بر بالای دف نشست ، همانگاه بود که حضرت محمد (ص) از حضرت عمر فاروق (رض) پرسیدند: ای عمر! این خانم در حضور من دف میزد ، اما هنگامی که شما را دید ، چرا دف زدن را بند کرد و فرمودند که: «إن الشیطان یخاف منک عَمَرُ». ترجمه: ای عمر! شیطان از شما ترس میخورد.

نیرنگ دوم

از بن عباس (رض) روایت است ، وقتیکه یکسال رویه انداخته شد، ابلیس آن رویه را گرفت، سپس بوسیدش و پس از آن در چشم و ناف خود مالیده و گفت: من ذریعه تو فرزندان آدم را سرکش و کافر میکنم، چی فرزندان آدم به نسبت دوست داشتن پول و رویه، اطاعت و فرمانبرداری من را میکنند.

نیرنگ سوم

بزرگ ولی فرمودند ، یکبار شیطان به نظر من آمد و من همراه آن گفتگو کردم و شیطان گفت که برای شما چی بگویم ، هنگامی بود که من با مردم دید و بازدید میکردم و آنها را تعلیم میدادم و حالا آنها ، من را تعلیم میدهند.



مهربان

نشانی الکترونیکی: Abmannan.zahcer@gmail.com / phone 0799101476

سال نخست شماره سوم عقرب سال ۱۳۹۳ خورشیدی مطابق نوامبر سال ۲۰۱۴ میلادی

آشناینامه

صاحب امتیاز: انجمن اجتماعی هورخش
مدیرمسئول: عبدالمنان "ظهير"
معاون مدیرمسئول: عیدمحمد "امیری"
سر دبیر: جمعه خان "فروتن"
معاون سر دبیر: حمیدالله "شریفی"
ویراستار: احمدطاهر "اطهر"
صفحه آراء: درويزه
گروه نویسندگان: محمدنصیر "حججو"،
بسم الله "بهنام" و محمد ابراهیم
"خلیل".
تیراژ: ۱۰۰۰



زبان پارسی در عهد غوریان

یاسین "جهید"

موضوع مهم شعری و ادبی رواج پیشگیری یافت و قصیده سرایی به اوج خود رسیده بود، چنانکه شهنشاهان با دادن صلوات گران بها شاعران و نویسندگان را تشویق و ترغیب میکردند. غوریان زبان پارسی را در قلمرو گسترده خراسان از مصر و بغداد گرفته تا اندونزی و مالیزیا و از بخارا تا هندوستان و پاکستان امروزین ترویج داده و مدت هفت صد سال تمام در دوره غوریان در هند و ممالک ماورای آن، بحیث زبان رسمی درباری، اشعاری و گفتاری، تالیفات و اشعار فراوانی، در تمامی ایجابگری های منظوم و منثور زبان پارسی آفریدند که اشعار این دوره از جنبه های زبانی، قالب های و آرایه های ادبی و هنری و موضوعات با محتوایی خود مورد بحث و بررسی اند. مثلاً: شاعران معروف عهد غوریان بشمار اند که در اینجا تئتی چندی از آنها بگونه الگو بیاد آورده میشوند و به روایات آثار ارزشمندی که از عهد غوریان چون: چهار مقاله عروضی سمرقندی، تذکره الباب الالباب محمد عوفی و کتاب تاریخی طبقات ناصری اثری وزین ماندگار تاریخی قاضی منهای السراج جوزجانی و برخی دیگر از آثار و دیوان هائی که بشکل ناقص از برخی شاعران عهد غوریان باقی مانده است و با تذکر شماری از نام های سخنوران، شاعران عهد غوریان که رقم زیادی را نشان میدهد، بگونه ماندگار به جا مانده است، اما متأسفانه آثار اغلب آنان در نتیجه حمله مغل، از میان رفته و نابود شده است؛ ولی با آنهم، از میان صد ها تن از جمع سخنسرایان عهد غوریان که در سطور پیشین از آنان یاد آوری بعمل آمد، میتوان به معروف ترین آنان نظیر: شهنشاه علاءالدین غوری فاتح غزنه و سایر قلمرو های پادشاه نشین، شهنشه رضیه غوری، مبارکشاه، محمد "افردی"، معین الدین "چشتی"، "جبلی"، غرجستانی، "ربیع"، فوشنجی، "امیر حسین هروی"، بن یمین، "وامامی، هروی" و بعداً دیگر، اشاره کرد که آنان یا در دربار غوریان با پایتخت شهنشاهی ایشان در فیروزکوه واقع در نزدیکی منار جام امروزی و در ولایت غور به همان کرت (کرت خانه فعلاً در ولایت غور به همان نام قدیمی و باستانی خود مسمی و به همین نام، نامیده میشود) درهرات و یا در دستگاه تعلقه هندوستان که ادامه امپراتوری غوریان از جمله در هرات، سراسر خراسان و شبه قاره هند، لاهور و دهلی بوده، تعلق دارند.



غوریان که بعد از غزنویان رویکار آمدند و قلمرو های تحت حکمرانی آنان را تسخیر کردند، در واقع یکی از بومی ترین دود مان های اصیل و کهن آریانا و خراسان بودند که در ساختار اینتیک کشورما به اقوام و ملیت تاجیک بومی حیات در افغانستان تعلق میگیرند و زبان پارسی (با ظهور وانتشار دین مبین اسلام زبان عربی بحیث زبان عبادی و اما زبان پارسی بحیث زبان دربار و اداره مسمی بنام زبان دری تا یک مدت زیادی) بحیث زبان اصلی و اول دربار غوریان بوده و از همین جهت بود که ایشان در رشد و گسترش زبان نیا کان خویش حفظ و رشد رسم و رواج های آریانیان باستان و دیرینه تاریخ که در زمان سایر دود مان های آریایی، بویژه در دوران دود مان سامانیان رواج داشت بگونه تقلیدی و تقنینی در روزگاران زمامداری غزنویان ادامه پیدا کرده بود، شیفتگی و علاقمندی خاصی نشان میدادند.

غوریان اگر چی، پیرو مذهب اهل تسنن بودند، ولی مانند غزنویان، روش تعصب خشک مذهبی نداشتند و آنان پیروان سایر مذاهب اسلامی اعم از تسنن و تشیع را با نرمش، تساهل و تسامح مورد حمایت قرار داده و زمینه اجرای مراسم و مناسک دینی و مذهبی را برای همگان فراهم میساختند. در آن ایام زمامداری غوریان، پیروان مذاهب گوناگون مدارس جداگانه داشتند و شاهان غوری، بویژه شهنشاهان چون شهنشاه غیاث الدین و شهنشاه شهاب الدین غوری که از معروف ترین شهنشاهان شهر این سلسله بودند با امکانات مالی فراوانی، از علما و ادبا با اعطای صلوات و جوایز وافر، قدر دانی میکردند. در این دوره اشعار مدح و در وصف دربار، منحیث

مراحل خواب برای صحت بهتر

مجیب الله "جهید" دانشجوی سال اول دانشکده ستوماتولوژی دانشگاه هرات

مراحل خواب برای صحت بهتر

مجبیب الله "جهید" دانشجوی سال اول دانشکده ستوماتولوژی دانشگاه هرات

طویلتر میگردد. خواب این مرحله زیاد عمیق نمیشود. بعد از ختم مرحله پنجم، انسان دوباره دوره دیگری را آغاز کرده و به مرحله اول دور زده و بر میگردد. تشریح مراحل پنجگانه خواب، از این نگاه مفید است تا بدانیم که بیدار شدن در مراحل سوم و چهارم، یک دروه خواب باعث آن میگردد تا ما خیلی خسته و گیج بیدار شویم. همچنان دانستن مراحل خواب، برای بهره گرفتن از خواب های کوتاه، خیلی مهم است، تا ما در مرحله سوم و چهارم یک دوره خواب، بیدار نشویم. مثلاً اگر شما بخواهید که بعد از سه و نیم ساعت (یعنی مدت ۲۱۰ دقیقه) خواب، زنگ ساعت شما را بیدار کند، در این حالت دو دوره خواب را پوره کرده و داخل دوره دیگر شده اید، البته بدون آنکه دوره دیگر را پوره کرده باشید. در مرحله سومی دوره (سایکل)، خود را بیدار کرده اید، که قبلاً مانده و خسته بیدار خواهید شد. اگر آواز زنگ، شما را بعد از سه ساعت بیدار کند، شما دو دوره مکمل را خواب کرده اید و با وجود خواب کمتر بیدار تر و پر انرژی تر از خواب میخیزید. پس همیشه باید یک، دو... پنج دوره را بطور مکمل بخوابید.



خواب کوتاه در روز: اگر شما بعد از انجام کار های فکری و یا مطالعه نمودن در روز، خسته شدید، بهتر است تا برای نیم ساعت بخوابید، زیرا داخل مراحل سوم و چهارم دوره خواب نشوید و یا یک دوره مکمل بخوابید. یعنی در روز، نیم ساعت و یا یک دوره (سایکل بمدت ۹۰ دقیقه) بخوابید. هیچ وقت یکساعت نخوابید، زیرا داخل مراحل سوم و چهارم می شوید که بعد از بیدار شدن، خسته و گیج می باشید.

- توصیه های ده گانه برای خواب آرام:**
- ۱- ورزش (ایسپورت) دو الی سه ساعت، قبل از خواب؛
 - ۲- غذا باید ۲ الی ۳ ساعت پیش از خواب، صرف شود؛
 - ۳- نوشابه کافیین دار (آرامبخش) باید بعد از شام، مصرف نگردد؛
 - ۴- اطاق خواب، باید تاریک و بی صدا باشد؛
 - ۵- گرمی و حرارت اطاق بهتر است، کم و در حدود ۲۰ الی ۲۳ درجه سانتی گرید باشد؛
 - ۶- مطالعه نمودن کتاب، خصوصاً قرآن کریم قبل از خواب؛
 - ۷- تمامی لوازم برقی، مانند تلفون و غیره، باید حد اقل دو متر از بستر خواب، دور باشد؛
 - ۸- اگر با کسی پیش از خواب قهر شده باشیم، باید قبل از خوابیدن، خود را راحت کنیم، البته بهترین راه آرامش بخش، عفو است؛
 - ۹- از دیدن کمپیوتر و تلویزیون قبل از خواب، خود داری کنید؛
 - ۱۰- زمان را طوری تنظیم نمایید که، در مراحل سوم و چهارم یک دوره خواب، بیدار نشوید.

خواب برای حفظ صحت، یک ضرورت مهم بوده، بخاطریکه، بدن در حالت خواب، شکست و ریخت حجات خود را ترمیم و در نهایت، تولید انرژی مینماید. اشخاص بالغ در یک شبانه روز ۲۴ ساعته، به ۶ الی ۸ ساعت خواب نیاز دارند. دانستن مراحل خواب، برای استفاده درست آن، بخصوص برای کسانی که وقت کمتر برای خوابیدن دارند، خیلی ضرور و مفید است. همچنان برای دانشجویان و دانشآموزان که بایستی بیشتر وقت خود را در مطالعه سپری نمایند، خیلی مهم و ضروری است.

دوران کامل خواب: انسان هر شب ۴ الی ۵ دوره (سایکل- Cycle) خواب دارد و هر دوره، عموماً ۹۰ دقیقه را در بر میگیرد. پس کسیکه هفت و نیم ساعت را در شب بخوابد پنج دوره خواب را سپری کرده است. هر دوره نود دقیقه ای، دارای پنج مرحله میباشد که قرار ذیل بیان شده اند.

مرحله اول: آغاز خواب را احتوا مینماید که در آن برخی از عضلات بدن تنش خود را از دست میدهند. در این مرحله، خواب، سبک و سطحی بوده و بین ۵ الی ۱۰ دقیقه دوام دارد.

مرحله دوم: در این مرحله عضلات، بیشتر تنش خود را از دست داده، خواب کمی عمیقتر شده و در حدود ۲۰ دقیقه دوام میکند.

مرحله سوم: در این مرحله، خواب عمیق، شروع میگردد. اگر در این مرحله، خواب برده را بیدار کنید، گنص و گیج میباشند. این مرحله در اول شب، در حدود ۲۰ دقیقه و در اخیر شب، خیلی کم میگردد.

مرحله چهارم: در این مرحله، خواب، خیلی عمیق میشود و حجات بدن هم خود را ترمیم و انرژی بدن را دوباره تأمین میدارند و این مرحله ۲۰ دقیقه دوام میکند.

مرحله پنجم: این مرحله، مرحله دیدن خواب ها است که چشم ها با سرعت زیاد حرکت میکنند و تمام عضلات اختیاری انسان، حالت فلج را داشته و فعالیت مغز زیاد میگردد. این مرحله برای ۱۵ الی ۲۰ دقیقه دوام داشته و در اخیر شب

مژده به علاقمندان عزیز! مرکز آموزشی هورخش جهت ارتقاء سطح دانش دانشآموزان گرامی اعم از پسران و دختران، برنامه های مختلف را در تمامی بخش ها تهیه و تدوین نموده است، تمامی علاقمندان میتوانند جهت اطلاع بیشتر به آدرس های ذکر شده تماس برقرار کنند، ثبت نام همه روزه جریان دارد.



مرکز آموزشی

تدریس مضامین: علوم دینی، ریاضیات، هندسه، مثلثات، کمیا، فزیک، بیولوژی، ریاضیات عالی، کمپیوتر، زبان انگلیسی و آمادگی کانکور.

تدریس: توسط استادان مجرب. آدرس: کوچه هلال احمر روبروی دفتر حقوق بشر ۰۷۹۷۵۷۹۴۳۵ - ۰۷۹۵۱۶۲۷۷۴

خوانندگان عزیز! انجمن هورخش از تمامی جوانان و علاقه مندانی که خواهان پیوستن به این انجمن و یا ارسال مطالب به این نشریه هستند، صرف نظر از ولایت، محل، قومیت، ملت و ملیت، زبان و مذهب، از طریق آدرس ها و نشانی های یاد شده در این ماهنامه تماس برقرار نموده و از ناحیه تماس های با الفت انسانی خویش ما را ممنون سازند.

