

آسمان

فرهنگی - اجتماعی / بهار ۱۳۹۷



صاحب امتیاز: کانون فرهنگی آسمان

مدیرمسئول و سردبیر: محمدطریف اسحاق زاده

همکاران تحریریه این شماره:

فاطمه فیضی، حسین احمدی، محمد باقریان، عبدل... غفاری، سید

نارا... ظهوری، محمدامین یانی

صفحه آرایی: شریف پارسا

پل‌های ارتباطی با نشریه:

تلفن همراه: +۹۸ ۹۱۹ ۱۵۰۰ ۹۳۵

ایمیل: art.aseman@yahoo.com



۱. قلمرو مالک سطر و

معنوی همانند روح و جان خانواده است.

اگر خانواده ای از دو نعمت محبت و گذشت محروم شود همانند کالبد بدون روح خواهد بود که هیچ موفقیت و خوشبختی در این خانواده وجود نخواهد داشت. اخلاق، خودسازی، گذشت و مدارا، انسان سازی از مهم ترین مولفه هایی است که در نهاد خانواده نقش دارد. تکالیف و حقوق قانونی، فقهی نیز برای آن مشخص شده و در خدمت تعالی بیشتر انسان قرار گرفته است. به واقع خانواده نهادی است که بر تمام اجتماع اثر گذار و از آن اثر پذیر است. زیربنایی که تحت تاثیر سازه های فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی و... ساخته می شود و اقدام به پرورش نیروی انسانی متاثر از این امور می نماید. نیروی انسانی که اندیشه ها و عملکردهای وی سازنده و بهبود دهنده جریانات جاری جامعه خواهد بود. از این روست که برنامه ریزی برای خانواده و اعتلای همه جانبه آن در عرصه زندگی اجتماعی و فرهنگی گامی اساسی است.

یکی از موثرترین اقدامات فرهنگی اجتماعی، فرهنگ سازی در خانواده ها و تلاش برای رشد و بالندگی آنان است.

کانون فرهنگی آسمان از نهادهای فعال فرهنگی اجتماعی افغانستانی که انتقال ارزش های دینی و ملی را سرلوحه خدمات خویش قرار داده است، در فعالیت های خویش در عرصه مکاتبات اینبار با انتشار «فصلنامه سما» می کوشد تا در این عرصه خطیر نقش سازنده و موثری را ایفا نماید.

اگرچه تا کنون نشریات گوناگونی به صورت ماهنامه و فصلنامه و گاهنامه از سوی دانشجویان، حوزویان و فرهنگیان دلسوز جامعه مهاجرین انتشار یافته اما مقصد داریم تا با رویکردی نو و با مخاطب قراردادن خانواده های عموم مهاجرین و مردم کشور عزیزمان در داخل افغانستان قدمی هر چند کوچک در راستای اعتلای سطح آگاهی و فرهنگ مردم عزیزمان گام برداریم.

ما به همت دوستان و همکاران خوبمان یا علی گفته و کار را آغاز کردیم و امیدواریم که با همیاری و همفکری دیگر صاحب نظران و صاحبان قلم میهن عزیزمان در داخل و خارج کشور در هر شماره از این فصلنامه که امیدواریم فصلی نو در نشریات مکتوب مردمان باشد بتوانیم نشریه ای مفید و قابل اعتماد در بین مخاطبان باشیم و به اندازه خودمان در راستای رشد و ارتقای سطح آگاهی و اطلاعات عمومی شما مخاطبان عزیز سهمی داشته باشیم.

ارادتمند شما

محمد ظریف اسحاق زاده

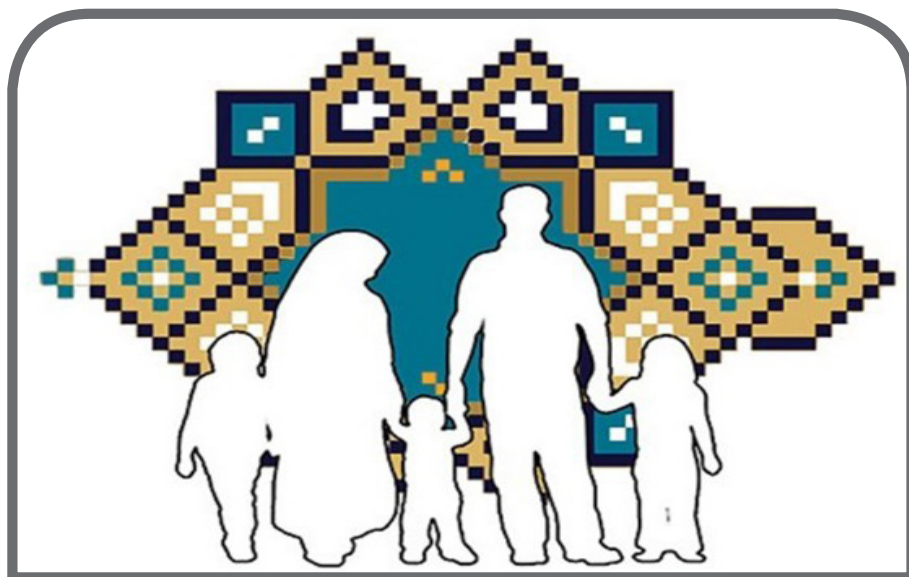
بهار ۱۳۹۷

خانواده از مهم ترین نهادهای اجتماعی است، زیرا در راستای پرورش و تربیت نیروی انسانی که اصلی ترین رکن هر اجتماع است، می کوشد. به واقع پیشرفت، دوام و وجود هر جامعه ای در گرو نیروی انسانی توانمند و رشد یافته و آگاه آن است. به تعبیر بهتر خانواده رکن وجود بخش و دوام دهنده هر جامعه ای است که فرهنگ و سنت ها، آداب و رسوم و تمدن یک جامعه را به نسل آینده منتقل می سازد.

خانواده نهادی پایه گذار و به تعبیر قرآنی نهادی آرامش بخش است که زمینه ساز رشد و بالندگی نه تنها فرزندان بلکه والدین (پدر و مادر) نیز هست.

خانواده دارای دور رکن فیزیکی و معنوی است. رکن فیزیکی خانواده را زوجین و فرزندان؛ و رکن معنوی آن را محبت و گذشت تشکیل می دهد. ارکان فیزیکی، بدنه و اسکلت خانواده را تشکیل می دهد و ارکان





خانه‌ها آسمان



۴ کابل، شهر مردان بی جفت



۶ مشکلات زنان بی سرپرست یا خود سرپرست در افغانستان



۸ فرهنگ بدآموزی یا بدآموزی فرهنگی



۱۰ زندگی به سبک زنانه

کلام شهرو



و بر این باورند که زنان فقط زمانی در اجتماع می‌توانند حضور داشته باشند و دارای شغل و وظیفه باشد که از آبروی خویش گذشته باشد.

نگاه جامعه نسبت به زنان در اغلب موارد منفی است و زن بد است تا زمانی که ثابت شود خوب است. این دیدی است که در جوامعی مثل جامعه ما وجود دارد. چه شده است که تصور ما نسبت به زنان اینقدر منفی و دارای عقده است. برای مثال اگر زنی را در سرک ببینیم که دیرتر از حد معمول به خانه می‌گردد نظرها نسبت به آن زن چگونه است؟ اگر آن شخصی که دیر به خانه برمی‌گردد مرد باشد نظرها چیست؟ چرانی‌توانیم به این مسأله بدون در نظر گرفتن جنسیت فکر می‌کنیم. زن هم انسانی است که می‌تواند مشکلات خود را داشته باشد. چرا در تصورمان نمی‌گنجد که یک زن هم می‌تواند دیر از وظیفه به خانه برگردد.

فکری که بعد از خواندن این جمله به ذهنتان خطور کرد را با خودتان بررسی کنید. شما هر چیزی که فکر کرده‌اید نشان‌دهنده ذهنیت شما نسبت به زنان و جامعه زنان و کار زنان است. این دیدگاه می‌تواند خیلی انسانی باشد یا خدانخواستہ غیر انسانی، جنسیت‌زده و منفی.

در جامعه‌ای که زندگی می‌کنیم هم نقش تعرض‌کننده و مشکل‌ساز برای زنان مردان هست و هم محدودکننده آزادی زنان و دلیل هم این که از زنان در برابر مردان محافظت صورت بگیرد در حالیکه نقش مرد خوب همیشه از مرد محدودکننده است.

یکی از مشکلات را می‌توان به نحوه تربیت مردان نسبت داد که باعث می‌شود که یک زن در جامعه احساس امنیت نکند. مردانی که تصورشان این است که جامعه پر از گرگانی است که در کمین زنان خانواده او برای حفاظت از آنان، زنان را در خانه حبس می‌کنند. در حالیکه باید گفت این

زندگی در اجتماع مستلزم حضور همه افراد جامعه است. زنان، مردان، بزرگسالان و کودکان نقش یکسان و برابر دارند تا در اجتماع زندگی کنند. اما اگر به دقت به زندگی مردم کشور ما نگاهی بیندازیم می‌بینیم که نیمی از این اجتماع عملاً نقش یک انسان مستقل را در این جامعه ندارد. حال اگر از اجتماع روستایی و شهرهای کوچک هم که بگذریم در شهری مانند کابل نیز این مشکل به وفور دیده می‌شود.

در ساعاتی از شبانه‌روز شهر عملاً به شهری مردانه بدل می‌شود. همچنین در بخشهایی از شهر براساس قانونی نانوشته رفتن بخشی از اجتماع ممنوع پنداشته می‌شود یا اینکه بدون همراهی یک مرد در بسیاری از نقاط نمی‌شود تردد کرد. این مسأله ناشی از چه مشکلی است. بسیاری از مردم و حتی تحصیلکرده‌ها به این باور هستند که زن زیر سایه یک مرد معنا دارد و مردان باید از آنها مراقبت و محافظت کنند. بسیاری از تحصیلکرده‌های جوان باورشان این است و آن را به زبان می‌آورند که در صورتی زن حق حضور در اجتماع را دارد که اجتماع از نظر آنها ایمن باشد و زن دچار هیچ چالشی نشود. اما سؤال اینجاست در جامعه‌ای که تشکیل شده از من و تو و ماست، چطور می‌توان به این نوع اجتماع رسید در حالیکه خودمان به خودمان اعتماد نداریم و زن را بره‌ای می‌دانیم در محاصره گرگان!

دید منفی نسبت به زنان به شدت زیاد است و می‌توان آن را در لایه‌های مختلف جامعه حس کرد. بسیاری در اولین برخورد با زنان اظهار می‌دارند که حضور زنان در جامعه برای آنان خطرناک است و می‌توان عواقب بدی را داشته باشد و این مسأله را بسیار دلسوزانه مطرح می‌کنند. بسیاری حضور زنان در جامعه را به بهای از دست دادن عفت و شرف آنان می‌دانند

مکان



جامعه ساخته شده است از تکتک همین مردان که همه را به چشم خویش می‌بینند! به مسأله دیگر که باید اشاره کرد این است که در هر جامعه در حال تغییری اتفاقاتی در حال وقوع است که محدودیتهایی را ایجاد می‌کند. از جمله اینکه بسیاری از مردان در نهانخانه ذهنشان، زنان را به عنوان رقبا می‌بینند که دارند فضای زندگی مردسالارانه آنها را محدود کرده و فرصتهای شغلی را از آنان می‌گیرد. آنها برای اینکه بتوانند با این تغییرات مقابله کنند شروع می‌کنند به مبارزه با این وضعیت و روش مبارزه هم معلوم است. آنها با تهمت زدن به زنان و منفی نگه داشتن جو و فضا نسبت به زنان سعی می‌کنند که زنان کارمند و زنانی را که در جامعه کار و فعالیت می‌کنند را خانه نشین کنند تا بتوانند به تصور خودشان جایگاه خودشان را به خود بازگردانند.

مردان از اینکه زنان وارد جامعه شود و کار و فعالیت کنند واهمه دارند زیرا بسیاری از فرصتها از آنها گرفته خواهند شد. تصور کنید یک خانم در یکی از ادارات دولتی یا خصوصی به عنوان کارمند استخدام شده است، دیدگاه‌ها نسبت به این خانم چگونه است؟ می‌توان تصور کرد

که تهمت‌ها و افتراها از چه نوعی خواهد بود. درست است که زنان نیز گاهی در این نوع دید نقش دارند اما دیدگاه مردان به این موضوعات اساسی‌تر و کارسازتر است. وقتی تعدادی از دوستان یک مرد در مورد همکارشان که خانم است صحبت‌های آنچنانی می‌کنند دیگر آن مرد جرأت نمی‌کند خانمش در بیرون خانه کار کند و از اینجا است که محدودیتها شروع می‌شود.

چرا در جامعه ما نگاه فراجنسیتی شکل نمی‌گیرد؟ شاید این سؤال به نظر خیلی زود باشد یا مسخره به نظر برسد اما حقیقت این است که در فرهنگ ما هنوز زن به عنوان یک انسان و آن هم یک انسان مستقل شناخته نشده شده است. در خوشبینانه‌ترین حالت این است مردان نقش منجی را برای زنان بازی می‌کنند و می‌خواهند از آنها در برابر آسیبهای اجتماعی محافظت و مراقبت کنند.

بسیاری در جامعه از راه رفتن در کنار یک خانم می‌شرمند و حاضر نیستند همراه یک خانم جایی بروند. چه چیزی باعث شده است تا ما زنان را مایه ننگ خود بدانیم و در حالیکه همین زنان است که مردان را به دنیا آورده

است و آنها را سروسامان می‌دهد. اگر توجه دقیقی به زندگی بیندازیم این زنان هستند که به عنوان مدیران خوب با همه محدودیتها و گاه خوشنتمهای موجود زندگی مردان را سروسامان می‌دهند.

آنچه مشکل جامعه ما است اسلام نیست بلکه نگاه تحقیرآمیز به زنان از لحاظ فرهنگی است. برخی فکر می‌کنند که به محض خروج زن از خانه عزت و عفت جامعه به خطر می‌افتد اما در پشت پرده چیزی دیگری است مردان از حضور زنان در جامعه می‌ترسند و نمی‌خواهند که با زنان مستقل، آگاه زندگی کنند آنها ترجیح می‌دهند زنان فرمانبردار و برده باشند و از اینکه بر زنان فرمانروایی می‌کنند لذت می‌برند.

محدودیت زنان را می‌توان در قوانین جامعه نیز به وفور به چشم دید. قوانینی که توسط یک جامعه مردسالار و کمسواد طراحی و اجرا شده است. مسأله گرفتن تذکره، پاسپورت و حق سفر پیش پا افتاده‌ترین و از حقوق مسلم یک انسان است که بدون وابستگی به یک فرد دیگر باید انجام شود اما زنان برای همین حقوق نیز به مردان وابسته است که توسط دولت حمایت و اجرا می‌شود.



مشکلات زنان بی سرپرست یا خود سرپرست در افغانستان

* فاطمه فیضی

می شود. زن با از دست دادن سرپرست خانواده در واقع خود سرپرست خانواده می شود و در مقام سرپرست وظایفی را به عهده می گیرد.

آنچه یک زن را در معرض آسیب قرار می دهد، در زنان بی سرپرست بسیار زیاد است. جوان بودن، نداشتن مهارت کافی در کار بیرون از خانه، ناآشنایی با محیط های کاری بیرونی، سرپرستی از اطفال خود. در بسیاری موارد زنان را مجبور به کارهایی می کند که باعث صدمه به خود زن و جامعه می شود.

زنان بی سرپرست به طور کلی به زنانی گفته می شود که برای مدت طولانی هیچ سرپرست مردی آنها را حمایت نکند و در کنارشان نباشد. این زنان مشکلات عدیده ای را تجربه خواهند کرد. به خصوص در جامعه سنتی و مردسالاری مانند افغانستان که همه چیز معطوف به مرد است. از گرفتن تذکره برای فرزندان و زنان گرفته تا موارد بالاتر و بزرگتر.

می توان به مشکلات اقتصادی به عنوان مهمترین مشکل برای زنان بی سرپرست اشاره کرد. زنانی که ممکن است تمام عمر خود را در خانه و به تربیت فرزندان گذرانده باشد ناگهان با حادثه ای روبه رو می شود که سرپرست او یعنی مرد خانواده اش را از او می گیرد. در این شرایط با توجه به اکثر زندگی افراد در جامعه می توان دریافت که بسیاری از زنان که بی سرپرست می شوند هیچ پشتوانه مالی ندارند و به گفته عامه مردم در میدان خدا تک و تنها می مانند. در این وضعیت زنی که نه مهارت کافی دارد و نه هیچ تجربه ای از جامعه مجبور می شود تا به

در جامعه ای که هیچ حادثه ای قابل پیشبینی نیست و هر روز انتحار، جنگ، وضعیت بد ایمنی در کار و مریضی و غیره جان اکثرا مردان خانواده را تهدید می کند. در این جامعه با آنکه آمار دقیقی وجود ندارد اما به تعداد خانواده های بی سرپرست افزوده می شود. چون در این جامعه امرار معاش به دوش مردان است، زنان کمتر به کسب مهارت می پردازند. با آن هم مردان با وجود اینکه مسئولیت خانواده را به عهده دارد اما کمبود شغل و سخت بود در آمد برای آنان یکی از مشکلات عدیده است.

حال در جامعه ای که بسیاری از مردان به سختی می توانند امرار معاش کنند. زن بودن سخت است و زنی که بی سرپرست است، درد مضاعف. زنان در این جامعه با مشکلات عدیده ای روبه رو هستند. نه تنها به خاطر اینکه زن هستند بلکه زن بودن در این جامعه پیامدهایی دارد که باعث می شود زندگی بر این طبقه از جامعه سخت تر بگذرد. زنان در جوامع سنتی با انواع تحقیرها و توهین ها مواجه است. در واقع می توان گفت که در این جوامع زندگی کردن بدون سایه یک مرد سخت تر است و این زنان باید فشارهای زیادی را در زندگی تحمل کنند. در واقع می توان گفت که زنانی که از داشتن سرپرست محرومند، مجبورند تا خود به امرار معاش بپردازند. این زنان با مشکلات فراوانی در جامعه روبه رو می شوند. این افراد به خاطر داشتن مهارت کم، و همچنان زن بودن از درآمد بسیار کمی برخوردار می شوند. آنها به دلیل اینکه ممکن است زود ازدواج کرده باشند و همچنین به دلیل دیدی که جامعه و خانواده نسبت به زنان دارند، از داشتن سواد و مهارت محروم باشند که این ضعف می تواند برای این زنان مشکلاتی را به بار بیاورد. زنان به دلیل اینکه از نظر فیزیکی دارای قدرت کمتری هستند نمی توانند به کارهای سنگین بپردازند. بسیاری از آنها هم که به دلیل مجبورت به این کارها می پردازند دچار مشکلات و بیماری می شوند و صدمات جبرانناپذیری را بر آنها وارد می کند.

زنان بعد از اینکه سرپرست خود را از دست می دهند در برابر مشکلات فراوانی قرار می گیرند. اگر دارای فرزند باشند، مراقبت از فرزندان و تأمین آتیه آنها جز وظایف زن



در بسیاری موارد زن مجبور می‌شود با برادر شوهر یا حتی پسر کاکای شوهر مرحومش ازدواج کند تا بتواند در کنار فرزندان زندگی کند. در بسیاری موارد فرزندان به عنوان یک آله فشار استفاده می‌شود تا زن را مجبور کنند که با فردی که مد نظر خانواده

دنبال کار بگردد تا بتواند زندگی روزمره خود و فرزندان را بگذراند. مشکلات اقتصادی اولین و مهمترین مشکل این خانواده‌ها است. در بسیاری موارد همین مشکل می‌تواند زمینه‌ساز مشکلات دیگر برای این خانواده‌ها شود. وضعیت بد اقتصادی باعث می‌شود که این خانواده‌ها بسیار آسیب‌پذیر شوند.

مسئله فقر اقتصادی این خانواده‌ها خواه ناخواه تأثیر مستقیم یا غیر مستقیم در اجتماع دارد. فرزندان این خانواده با مسائلی مانند کار اطفال در وظایف خطرناک و غیر رسمی مانند دزدی، کار شاقه، و محرومیت از تحصیل درگیر خواهد بودند.

به خاطر اینکه در این خانواده‌ها مادران بیشتر با مسائل اقتصادی درگیر هستند و در بیرون از خانه کار می‌کنند به مشکلات دیگر کمتر می‌پردازند. همین کمکاری باعث به وجود آمدن مشکلات بعدی خواهد شد. مشکلاتی مانند تربیت بد فرزندان، رسیدگی نکردن به آموزش اطفال زمینه را برای مشکلات بزرگتر فراهم می‌کند.

علاوه بر این مسائل در جامعه‌ای که زنان در هیچ مکانی ایمن از حرف و نگاه مردان نیست این زنان آسیب بیشتری خواهند دید. آنها با پیشنهادات زیادی روبه‌رو خواهند شد. مزاحمت‌های مردان و سخت بودن کار در بیرون از خانه در بسیاری موارد باعث می‌شود که زنان تصمیم‌های غلط و نامناسبی را اتخاذ کنند. مثل ازدواج با مردان کهنسال یا مردانی که لیاقت سرپرستی یک خانواده را ندارند.

دید جامعه نسبت به زنان بی‌سرپرست همواره منفی است و با یک نگاه بی‌اعتماد به این زنان نگریده می‌شود. این زنان حتی از دید زنان دیگر به عنوان یک تهدید برای زندگی شان نگریده می‌شود که این دیدگاه بین زنان بی‌سرپرست و دیگران فاصله ایجاد کرده و باعث قطع رابطه با آنان می‌شود. دیگر اینکه مردان متأهلی در جامعه وجود دارند که می‌خواهند از این زنان سو استفاده کنند. در این میان زنانی که دارای فرزند نیز هستند با مشکلات فراوان‌تری روبه‌رو هستند. در صورتی که کسی حاضر به ازدواج با این زنان باشد مشکل داشتن فرزند و سرپرستی از آنان مشغله دیگری است که باید به آن رسیدگی شود.

بسیاری از این زنان تا آخر عمر مجرد زندگی می‌کنند تا بتوانند از فرزندان شان مراقبت کنند و در کنار آنان باشند. یا اینکه مجبور به ازدواج با کسانی می‌شوند که خود را میراثدار این کودکان می‌دانند. این مشکل در جامعه ما وجود دارد و برای زنانی که سرپرستی ندارند مشکل ساز است.

شوهر است ازدواج کند. در مواردی که زن طلاق گرفته نیز این مشکل وجود دارد که حتی اگر شوهر خانم معتاد باشد یا مفقودالاثر این خانواده شوهر است که در مورد اطفال تصمیم می‌گیرند و زن اگر فرزندان را به هر نحوی پیش خود نگهدارد نمی‌تواند به طور قانونی برای آنها تذکره یا پاسپورت بگیرد و این خلأ در قانون اساسی در دسرهای زیادی را برای زنان بی‌سرپرست ایجاد می‌کند. این مشکلی است که در جامعه ما به وفور دیده می‌شود که باید سعی شود از طریق مراجع مربوطه رسیدگی شود و همچنین باید فرهنگسازی صورت بگیرد تا دیدگاه نسبت به زنان بی‌سرپرست تغییر کند. همین طور نهادهای ذیربط با دایر کردن صنف‌های آموزشی به این زنان کمک کند تا کسب مهارت کنند و بتوانند از طریق آموختن یک مهارت به کسب درآمد بپردازند.





* حسین احمدی

و فقط چند اشعه نور پراکنده در هوا رخ می نمود. اما برآیند آن چه می تواند باشد؟ شاید عاملانش حس شادی می کرد و به نسبت بلندای فشفشه در هوا احساس بلندی، حس غرور و خوشی برایش دست می داد. اما فشفشه هایی که به هوا می رود و منفجر می شود در کنار زیبایی و نورافشانی، ترس و هراس هم ایجاد می کند؛ ترقه ها با انفجارش خواب آشفته ملت را به هم می زند؛ گلوله های پلاستیکی که از تفنگچه های پلاستیکی شلیک می شود، شبیه یک سلاح اصلی صدای ترسناکی دارد و شبها رعب و وحشت ایجاد می کند. این است بازیچه های کودکان افغانستان؛ آری، فرزندان این وطن عیدشان را با بازیچه هایی از جنس مواد انفجاری بزرگداشت می کنند.

جشن هولی در هندوستان، شب کریسمس / آغاز سال نو میلادی در سراسر دنیا، آغاز سال نو چینی در چین، آغاز سال خورشیدی در چندین کشور دنیا با ترقه و فشفشه بزرگداشت می شود. در موارد یادشده، صدای انفجار ترقه ها است که سکوت شبها را می بلعد و صدای انفجار فشفشه در کوچه کوچه های شهر می پیچد. اگر از زاویه ای دیگر ببینیم اینگونه بزرگداشت خوشی یک خواست جمعی است حتی در مراسم های خودمانی مثل جشن تولد نیز فشفشه در کنار شمع و گلدان جزئی از زینت میز است و فشفشه ها همگام با دود شمع به هوا می رود و صدای دلنشین و شاید هم ترسناکی ایجاد می کند. نورافشانی زیبای اینگونه بازیچه های استانبول، پاریس، لندن و نیویارک را زیبایی خاصی می بخشد، اما در افغانستان چه؟ در افغانستان، اما صدای وحشت است و یک بدآموزی؛ زیرا کودکانی که در میان خرابه های جنگ تولد شدند، با صدای انفجار و انتحار بزرگ شدند و تلویزیونها هر شب تصویر وحشتناک طالبان و داعشی های در حال سربردن انسان را بر آنان می خوراند؛ بیشتر از این انتظار نمی رود که سه شبانه روز عید را تمام وقت مصروف منفجر کردن ترقه ها باشند و در کوچه ها باهم پلیس و داعش بازی کنند (کسی نقش پلیس را بازی می کند و دیگری به نقش داعش آمده او را دستگیر می کند و شمشیر پلاستیکی بر گلویش می ماند که گویا او را سر می بُرد) اکنون رسم همین است که بشر حتی خوشی هایش را با کارهای وحشت آفرین گرامی می دارد. عیدهای زیادی را در شهر غزنی بودم و همین رسم که اکنون در کابل جریان دارد در آنجا نیز چنین بود، شاید هم نسبت

تصمیم گرفته بودم در سه روز عید رمضان از تمامی رسانه ها به دور باشم؛ تلویزیون نینم و رسانه های اجتماعی (برگه های مجازی) را کنار بگذارم تا خبر ناگواری نشنوم. این کارم یک ریاضت بود، عهد کردم که حتی از خانه بیرون نروم؛ اما در این فرصت، عید را با کتاب بزرگداشت کنم. دو جلد کتاب برداشتم و اختصاص دادم برای روزهای عید. صبح اول عید را خیلی زودتر از پیش برخواستم و به مطالعه شروع کردم. در درون برگه های کتاب غرق بودم. انعکاس نور از شیشه های پنجره همسایه وارد اتاقم شد، فهمیدم که آفتاب طلوع کرده است. همزمان با طلوع آفتاب یک صبح متفاوت را احساس می کردم. از یکجانب مطمئن بودم که برای این روزها جنگ، انفجار و انتحار نخواهد شد؛ زیرا روزهای عید اولین آتشبس دولت و طالبان است، اما از جانب دیگر حس کنجکاوی ام هر لحظه تشویق می کرد که از رسانه ها دور باشم، شاید بسیار خبرهای تازه است که توندانی! همینطور که کتاب را ورق می زدم تمرکز من داشت به هم می خورد. ندای قرآن از بلندگوی مسجد بلند شد که مردم را به نماز عید فرا می خواند. فکر می کردم اکنون دیگر بس است، پنجره ها را ببندم تا با آرامش کامل بر کتاب متمرکز شوم. ریاضتم را از رسانه ها هم نشکنم و بهتر است با فکر آرام به برنامه هایم برسم.

فصل آغازین کتابم تمام شد و از نظم نوین جهانی نکته هایی فهمیدم. کتاب مورد مطالعه ام یک تحلیل تاریخی - سیاسی بود؛ بر دیپلماسی های ماقبل جنگ جهانی اول خیره شده بودم، امواج صدای قرآنی بلندگوی مسجد از لای پنجره ها هم عبور می کرد، هنوز خیره خیره به گوشم می رسید که ناگه صدای گوشخراش موسیقی همسایه بلند شد، بلند و بلندتر، تا آنجا که تمام قصه و رشته های کتاب را از دست دادم. این آغاز یک ماجرا بود. تازه، صداهای خفناک انفجار شروع شد. انفجار ترقه ها، گلوله های پلاستیکی و فشفشه ها؛ بازیچه هایی که به راستی از مواد انفجاری ساخته شده است. این بازیچه ها از مواد انفجاری با کیفیت کمتر ساخته شده است که قدرت تخریب ندارد؛ اما می تواند به بدن انسان آسیب برساند. برای سه شبانه روز عید این تنها صدای متداوم بود که می شنیدم. شبها گویا در این شهر مسابقه ای برپا بود؛ تا دیر وقت شب که ممکن از نیمه شب هم می گذشت، ترقه ها یکی پس از دیگری منفجر می شد و فشفشه ها به هوا می رفت، منفجر می شد

به این وحشت آور بود. از ناامنی های ولایت غزنی بسیار شنیده ایم، اما آنچه نگران کننده است همین رسم آشوب آفرینی در مراسم خوشی هاست که در صبح عید همگام با ندای قرآنی مسجدهای فیر گلوله نیز شنیده می شود؛ همسایه های ما به افتخار حلول عید رمضان گلوله های کلاشینکوف را به هوا شلیک می کردند، فرزندان شان هم خشاب تفنگچه های پلاستیکی شان را پر کرده در کوچه می برآمدند و نقش پلیس و داعش را بازی می کردند؛ ولی کودکان روستایی که از مناطق امن دایکندی به شهر کوچیده بودند از ترس می لرزیدند و در تاریکی های خانه پناه می گرفتند. اما همسایه ها سرمست و جنون آمیز پی هم شلیک می کردند.

تجارت آزاد بازیچه هایی که بدآموزی دارد بر علاوه بحث اقتصادی آن - که سالانه میلیونها افغانی پول نقد مردم به هدر می رود - این بدآموزی را تبدیل به یک فرهنگ کرده و فرهنگ بدآموزی

را مروج کرده است. فرهنگی که در آن همه شهروندان مقصرند، دولت مقصر اصلی است (چرا نقش نظارت و کنترل خود را درست انجام نداده است؟) و تجارت پیشگان که از طریق رسانه ها انگیزه تقاضا ایجاد می کنند و همراه با کالای تجارتی تمام این اسباب را عرضه می کنند؛ همه مسئول و مقصرند زیرا نسل آینده افغانستان را خشن، بی هوده، بی کاره و منحرف به بار می آورند که هیچ توجهی به مسایل مهم

زندگی شان نخواهند داشت. بسته کردن راه تجارت اسباب بازی هایی که بدآموزی دارد؛ مثل تفنگچه، ترقه و... وظیفه دولت است، اما تا زمانی که پدران و برادران این کودکان حلول عید و موفقیت تیم ملی کرکت افغانستان را با شلیک کلاشینکوف و راکت گرامیداشت می کنند، جلوگیری از واردات تفنگچه پلاستیکی - به خاطر بدآموزی آن - یک کار ناممکن است. قبل از آنکه کودکان را از بازی با چنین اسبابی منع شویم، در ابتدا باید پدران و مادران، بزرگان خانواده باید تصمیم بگیرند که برای خرید چنین اسبابی به بچه ها پول ندهند و دولت باید بر تجارت این اسباب مالیات سنگین وضع کنند و یا در صورت ممکن واردات آنها را به کلی منع قرار دهند. اما قبل از آن خوب است که فیر گلوله های سر به هوا توسط بزرگان، پایان یابد. با آنکه کابل یک شهر شلوغ و مملو از انسان های جنگ زده و وحشت دیده است و مردم هر روز با ترس و وحشت مرگ و انفجار و انتحار زندگی می کنند؛ اما فرهنگ بزرگداشت خوشی با کارهای وحشت آفرین یک رسم پر از خریدار مردم این شهر است، نه شاید تعداد زیادی؛ اما

در سرتاسر این شهر هنوز هستند کسانی که بازی با سلاح برای آنان بسان بازی با اسباب کودکانه است.

فیر گلوله به هر بهانه که باشد ولو سر به هوا، پیامدش خونبار است. قبل از این بارها رویدادهایی را تجربه کردیم که شب کابل خوفناک بود و گلوله های یکی پی دیگری دل آسمان را می شکافت و روح کودکان را جریحه دار می کرد، مادران حامله را می ترساند و وحشت عظیم در میان مردم باواژه های لعنت و نفرین جاری بود. شاید تعدادی در آن شبها در داخل اتاق احساس امنیت می کردند ولی افرادی که در بیرون از خانه بودند جان شان در خطر بود. گلوله هایی که خبر موفقیت تیم کرکت ما را به هوا برده بود هر آن ممکن بود از هوا خبر مرگ دختری را بیاورد که در داخل حویلی به دنبال آب سرد رفته بود و یا مغز رانده ای را بشکافد که در دل سیاهی شب برای حالت اضطرار در ایستگاه باقی مانده بود و با خود در بست، در بست می گفت.

فشفشه در هوا احساس بلندی، حس غرور و خوشی برایش دست می داد. اما فشفشه هایی که به هوا می رود و منفجر می شود در کنار زیبایی و نور افشانی، ترس و هراس هم ایجاد می کند؛ ترقه ها با انفجارش خواب آشفته ملت را به هم می زند

همین زمستان نیز این رویداد در کابل تکرار شد. گلوله های آتشین در هوا می رقصید و خیلی ها که از موفقیت تیم کرکت کشور بی خبر بودند بر بامها برآمده بودند تا به نظرشان مسیر جنگ را مشخص کنند. در همان شب یک هم صنفی ام زنگ زد و با گلولی گرفته و صدای لرزیده خبر داد که در کوچه شان جنگ شده، همه جا صدای فیر است و بر بامها گلوله می بارد! من حس کردم که زیاد ترسیده ام، برایش خبر پیروزی تیم ملی کرکت را گفتم. با قهر گفت: ای کاش هرگز موفق نمی شد! به راستی که این موفقیت به کار نیست! آخر به چه کار آید؟ جدا از آسیب روانی، آن شب، شاید خسارت جانی و مالی نیز بر کابل نشینان وارد شده بود. و چه بسا خوفناک اینکه شلیک آن گلوله ها حاکی وجود انبارهای اسلحه در کابل بود. از هر کوچه که گلوله فیر می شود، به این معناست که آنجا امن نیست؛ سلاح غیر قانونی وجود دارد و هر روز ممکن علیه مردم و دولت استفاده شود که در همچنین شبها خیلی ها کار کرد سلاح خویش را آزمایش می کنند و شادمانه موفقیت تیم ملی کرکت و حلول عید هم در کار نیست.

بدین لحاظ مردم همیشه نگرانند که کابل امن نیست و هر لحظه ممکن است این سلاح ها به سوی ملت و یا به طرف نهادها و اداره های دولت به فوت کردن گلوله ها شروع کند. همانگونه که به بهانه های بزرگداشت خوشی کودکان فشفشه را به هوا می زنند و با تفنگچه های پلاستیکی شان سکوت کوچه را به هم می زنند؛ بزرگان شان با گلوله های واقعی دل آسمان پر غبار کابل را می شکافند و سکوت شهر را نا آرام می کنند. روز پنجشنبه فقط یک روز قبل از عید رمضان، در ایستگاه شفاخانه برچی - کابل جوانان سرمست سوار بر موتور سیکل در کوچه ها جنون آمیز تفنگچه شلیک می کردند و مردم هر طرف هجوم می بردند و فرار می کردند، اما هیچ کسی مانع شان نبود. آیا ممکن نیست این افراد سربخود و مسلح غیر قانونی فردا دل اجمل و جمیل را در راه مکتب بشکافند، شاید مغز مریم و زرغونه را در وقت بازی در یک پسکوچه ای بشکافند و عروسکهای شان را به بهترین میراث بچه برای مادر تبدیل کنند. آنان نیز ابتدا با فشفشه و ترقه و تفنگچه های پلاستیکی بازی می کردند.

این فرهنگ آموزش کابل است که بچه ها بدآموزی را تجربه کرده، یک نسل خشن به بار می آیند. بیجا نیست اگر ادعا شود که آینده ی کابل نیز امن نیست و ترس از آناست که دوباره، نه، برای بار دهم و یا بیشتر از آن، کابل در آتش هیجان و شعف پیروزی یا آتش خشم یک شکست بسوزد و دود استخوان بابه صفدر با دود ذغال و ماشینهای فرسوده یکجا هوای کابل را غبار آلود کند و صدمه باره صفورا یتیم شود! مگر سخت نیست که خون مادران ما همانند رویدادهای انتحاری در یک چنین حادثه هایی به جویبار کابل بریزد. باید برای حال و آینده این نسل فکری کرد و برای زدودن این بدآموزی فرهنگی و فرهنگ بدآموزی راه حلی دریافت کرد. دولت باید سلاح غیر قانونی را جمع و فیر شادمانه را ممنوع کند تا باشد که انسان های خسته از جنگ این دیار چند روز دیگر باز با تمام ترس و دلهره در کوچه های خاکی کابل و روستاهای محروم این سرزمین آرام قدم بزنند و برای آینده نسل امروز کار کرده، برای نسل آینده وضع حال و پندنامه عبرت بنویسند؛ اما تا زمانی که تلویزیونها رویدادهای خشن، قتل، جنایت و خشونت پخش می کنند، نسل آرام به بار نمی آید و تا زمانی که اسباب بازی کودکان اسلحه باشد - انتظار بیشتر از نسل خشن امروز را نداشته باشیم زیرا بدآموزی فرهنگی تبدیل به فرهنگ بدآموزی شده است و این قافله می رود تا به نابکاری محض برسد.

زندگی به



* فاطمه فیضی

آینده ضربه وارد خواهیم کرد. زنان نیمی از جمعیت جهان را تشکیل می‌دهد. اما نقش آنها در توسعه و پیشرفت جوامع بسیار بیشتر است. زنان اولین آموزگاران کودکان هستند. تهداب شخصیت هر کودک در سایهٔ مهربانی مادر شکل می‌گیرد. کودک اولین آموزه‌ها را از مادر فرامی‌گیرد. دامان مادر اولین آموزشگاه برای کودک است که علاوه بر مهر مادری اصول زندگی و رفتارهای اجتماعی را در آن فرامی‌گیرد. در خانواده و در سایهٔ مادر است که با خوب و بد زندگی آشنا می‌شود. مادران هستند که کودکان را قدم به قدم در مراحل مختلف زندگی همراهی می‌کنند. اگر بگوییم که زنان در تهدابگذاری جامعه سهم بسیار زیادی دارد اضافه‌گویی نکرده‌ایم. این هم یک امر واضح است که هرچه اندیشه زنان و مادران بازر و هر چه معلوماتشان از اصول فرهنگی و اجتماعی بیشتر باشد؛ بهتر می‌توانند در امر

هر کدام از ما در زندگی شاهد حرفه‌ایی بوده‌ایم که گاهی تأمل برانگیز است. یکی از این حرفه‌ها که در جوامع مردسالار بسیار شنیده می‌شود این است که فلان مرد، رفتارهای زنانه دارد. در بسیاری از موارد این گونه توصیف کردن یک شخص باعث دعوا و جنجال برزگی می‌شود. زیرا از نظر مردم جامعه کاری را زنانه انجام دادن یا کار کسی را زنانه توصیف کردن نهایت توهین و تحقیر آن شخص است. اما اگر کمی عمیق‌تر به این موضوع فکر کنیم خواهیم فهمید که بسیار خوب است که بعضی کارها به روش زنانه انجام شود.

زنان می‌توانند تهدابگذار بسیاری از رفتارها در جامعه باشد. آموزش زنان و دختران به ما کمک خواهد کرد تا در آینده جامعه‌ای سالم‌تر داشته باشیم و کودکان رفتارهای اجتماعی بهتری داشته باشند. هر چه که زنان کم‌سواد و در قید و بند باشد به همان اندازه، ما به زندگی اجتماعی و تربیت نسل

شبک زنانه



تربیت درست کودکان می‌توانند سهم بزرگی در سلامت اجتماعی داشته باشند. مادران با به کارگیری الگوهای درست در مصرف آب؛ که یکی از منابع مهم حیاتی بشر است، جهان را از خطر کم آبی در امان نگه می‌دارد. مصرف درست آب سبب می‌شود تا افراد بیشتری از این نعمت خداداد استفاده کنند. یکی از مهمترین کارها استفاده درست از آب است. صرفه جویی در مصرف آب بسیار مهم است. به خصوص در کشوری مانند افغانستان که کم شدن آب منابع زیرزمینی به زودی مشکل بزرگی خواهد شد و دولت در این راستا اقدام مفیدی ارایه نمی‌کند. استفاده درست آب باعث می‌شود که خطر کم آبی به تعویق بیفتد. همچنان

مسئله / سال اول / شماره اول / ۱۱

طور درست درباره محیط زیست و اهمیت حفظ آن بدانند می‌توانند نسل آینده را برای درک این امر کمک کنند. این نقش زنان در آگاه کردن نسل آینده از چگونگی و چرایی حفظ محیط زیست بسیار برجسته و مهم است. زنان و مادران می‌توانند با به کار بستن راهکارهای ساده و مفید هم به سلامت خانواده کمک کند و هم در حفظ محیط زیست سهیم باشند. از همه مهم‌تر اینکه رفتارهای مادر روی فرزندان تأثیر گذاشته و آنها به راحتی توسط مادر و به طور غیر مستقیم آموزش می‌بینند. مادر بهترین الگوی رفتاری برای کودکان خردسال است. همانطور که می‌دانیم تهداب شخصیت کودک پیش از هفت سالگی شکل می‌گیرد. مادران با

ترقی و تکامل جامعه نقش داشته باشند. ذات زنانه ذات پاکسخت و پاکسند است. زنان به محیط اطراف خود بیش از مردان توجه دارند و نسبت به مردان ریزبین‌تر هستند. زنان جامعه می‌توانند نقش مهمی در پاکیزگی محیط داشته باشند. برای اینکه بتوانیم شهروندان پاکیزه و علاقه‌مند به پاکیزگی شهر داشته باشیم یکی از مهمترین راه‌ها آموزش زنان در این امر است تا در آینده نسلی علاقه‌مند به محیط زیست پاک داشته باشیم.

محیط زیست و حفظ آن از یکی امور مهم در جهان امروز است. توجه زنان به محیط زیست نقش بسیار مهمی در فرهنگسازی و افزایش دانش جامعه می‌تواند داشته باشد. زنان اگر به

آنکه در زمینه نقش زنان در حفاظت محیط زیست نظریات گوناگونی وجود دارد. اما همه بر این باورند که زنان به دلیل زن بودن و تیپ خاص شخصیتی و اینکه تربیت کننده کودکان است نقش بهتری می‌تواند در این زمینه ایفا کند. اما در طول تاریخ و در تمام نقاط جهان به توانایی و نقش زنان آنچنان که شایسته و بایسته است نگریسته نشده است به همین دلیل در حفظ محیط زیست هم نقش آنان کم‌رنگ بوده است. که می‌توان دلایل این امر را مشکلاتی مانند عدم دستیابی به آموزش و آگاهی‌های لازم است که علیرغم توانایی زیادی که می‌توانند در این زمینه داشته باشند؛ نقش سازنده‌ای تا به حال نداشته‌اند.

زنان باید این توانشان را جدی بگیرند و در جهت بهبود اوضاع تلاش کنند. محیط زیست در خطر است و برای تضمین نگهداری آن برای نسل‌های بعد نقش زنان و مادران حیاتی است. آنها با ایجاد توانایی در خودشان و تغییر الگوهای مصرف در خانه و خانواده و همچنان در سطح وسیع‌تر یعنی اجتماع آینده نسل بشر را بهتر ترسیم خواهند کرد. همچنان ایجاد گارگاه‌های آموزشی توسط دولت برای زنان و آگاهی آنان تلاش برای حفظ محیط زیست را هدفمندتر می‌کند. افزایش جمعیت هم تأثیر به‌سزایی بر محیط زیست می‌گذارد. با توجه به محدود بودن منابع افزایش جمعیت آثاری را در پی خواهد داشت. ازدیاد جمعیت در کشورهای فقیر باعث افزایش مشکلات اجتماعی مثل فقر، بیماری، بیکاری و فساد می‌گردد که در این زمینه یعنی حفظ و تعادل جمعیت نیز زنان نقش مهمی دارند. افزایش بیش از حد جمعیت باعث کاهش منابع آب، خاک و جنگل‌ها می‌شود و میزان آلودگی محیط زیست و زباله‌ها را افزایش می‌دهد.

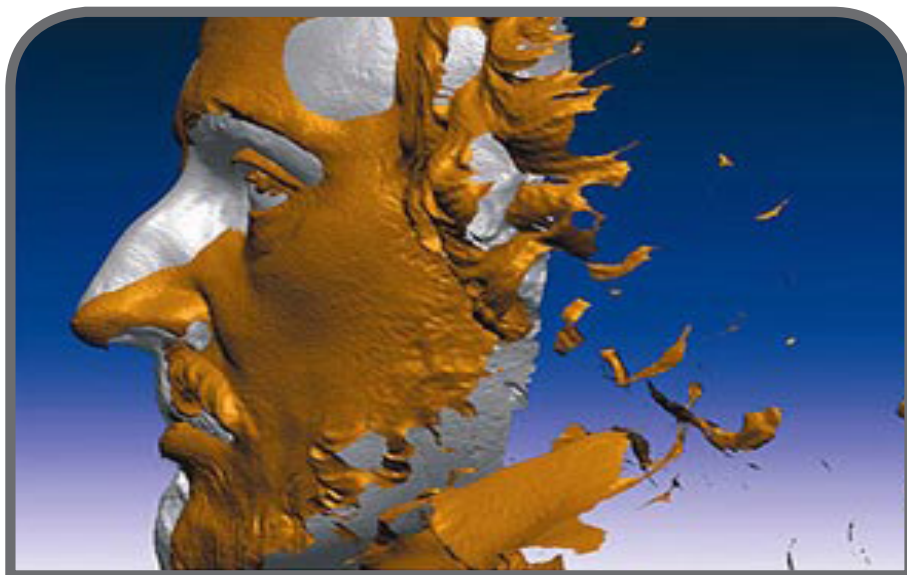


آلوده نکردن آب‌های روان، در کشور ما که یک کشوری است که مردمش اکثراً کشاورز است بسیار حیاتی است. با آموزش خانواده‌ها، این امر محقق می‌شود که ما درست مصرف را یاد بگیریم و به نسل آینده بیاموزانیم. جهان با خطر کم‌آبی مواجه است پیش آنکه دیر شود باید این کار را انجام دهیم.

همچنان استفاده نکردن از مواد آلاینده‌ای مانند حشره کش‌ها و دیگر سموم که در خانه از آنها استفاده می‌گردد باعث آلودگی هوای می‌گردد. این مواد علاوه بر آلودگی هوا باعث بعضی از بیماری‌ها و حساسیت‌ها در بین افراد خانواده می‌گردد. حفظ و نگهداری درست از وسایل گرمازا هم بسیار مهم است. این موارد و موارد دیگری از این قبیل که در خانه و اطراف آن رخ می‌دهد. با کمی دقت می‌تواند برای محیط آلودگی به بار نیاورد یا آلودگی کمتری را ایجاد کند.

باز هم تأکید بر این است که زنان در این موارد می‌توانند نقش مهمی داشته باشند. با





دین و اخلاق



رسم و رواج‌های روز عید در افغانستان

۱۴



ریسک و ریسک‌پذیری از منظر دین

۱۶



عیب‌جویی در اخلاق اسلامی

۱۸

رسم و رواج‌های روز عید در افغانستان



* محمد باقریان

رسالت بسیار بزرگ دیگر ما در روزهای عید، تلاش در جهت حفظ محیط زیست و پاک نگه‌داشتن مکان‌های عمومی است. از آنجا که در روزهای عید در پارک‌ها، باغ‌ها و مکان‌های تفریحی شلوغ است، جمعیتی زیاد از شهروندان به این مکان‌های عمومی می‌روند؛ لازم و ضرور است که شهروندان در پاک نگه‌داشتن و حفظ محیط زیست این مکان‌ها توجه کنند. پارک‌ها و مکان‌های عمومی مربوط به همه مردم است، آلوده کردن و برهم زدن محیط پاک آن، در حقیقت بی‌توجهی به حقوق تمام مردم است؛ بنابراین ما آخرین سعی ما را نماییم تا از انداختن پلاستیک، پسماندهای غذا، بوتل‌های نوشیدنی باب و هر چیزی دیگری در صحن پارک‌ها، باغ‌ها، سرک و همه مکان‌های عمومی دیگر خودداری نماییم. با آلوده کردن این محیط‌ها، ما در حقیقت بخش از زندگی خود ما را آلوده می‌کنیم؛ چون ما عضو همین اجتماع هستیم و خواه‌ناخواه این مکان‌های عمومی بخشی از زندگی و محیط ما را نیز تشکیل می‌دهد.

در آستانه فرارسیدن روزهای عید فطر قرار داریم. شهروندان پس از یک ماه روزه‌داری و عبادت اینک با شور و شوق تمام در حال رفتن به پیشواز عید فطر است. از آنجا که این عید به شکل بسیار گسترده و وسیع توسط شهروندان استقبال می‌شود و مردم همه به اشکال و انواع مختلف به سراغ آن می‌روند و در این روزها برنامه و فعالیت دارند، به همین دلیل ایجاب می‌نماید که در این روزها همه ما شهروندان بعضی از نکات را در رفتار و کردار ما، موردنظر داشته باشیم تا اینکه این ایام خوشی با خوبی هرچه بیشتر همراه باشد و مردم بیشتر از عید و برنامه‌های عیدیشان بهره‌مند گردند.

مسأله خیلی مهم در روزهای عید، توجه به نظم عمومی و همکاری با نیروهای امنیتی است. از آنجا که اوضاع امنیتی وخیم است، هر کدام از ما وظیفه داریم که در این روزهای پرازدحام و شلوغ عید، اوج همکاری را با نیروهای امنیتی کشور داشته باشیم. همکاری گام به گام با نیروهای امنیتی و پلیس در روزهای عید، در امنیت و آرامش شهروندان نقش بسیار مهم و حیاتی دارد. برای اینکه دشمن فرصت طلب خوشی‌های روزهای عید مردم را برهم نزند، برای اینکه از بروز رویدادهای خطرناک امنیتی جلوگیری شود، لازم است که در روزهای عید هر شهروند، نقش پلیس را بازی کند و در راه امنیت و آرامش شهروندان از هیچ‌گونه همکاری و هماهنگی با پلیس و نیروهای امنیتی دریغ ننماید. هماهنگی و اطلاع‌رسانی به موقع شهروندان از موارد تهدیدآمیز، مشکوک و خطرناک به پلیس، از بروز رویدادهای امنیتی جلوگیری می‌نماید. بنابراین همه ما وظیفه داریم که در این قسمت با نیروهای امنیتی همکار باشیم.

نکته دیگری که بسیار مهم به نظر می‌رسد این است که در روزهای عید، بی‌نویان را از یاد نبریم و در حد توان ما با آنان همکاری و یاری رسانیم. بخشی بزرگی از شهروندان فقیرند و با شرایط سختی اقتصادی روبه‌رو است. این دسته از شهروندان قادر نیستند مثل شهروندان دیگر در روزهای عید سفره عیدی پهن کنند، لباس نو بپوشند و به تفریح و گردش بپردازند. اخلاق انسانی ما ایجاب می‌کند که در روزهای عید دست این شهروندان فقیر را بگیریم. مهم نیست که به آنان چقدر کمک می‌توانیم، مهم این است که از کمک و همکاری با آنان چشم‌پوشی نکنیم. با خریدن یک تحفه عیدی، با کمک نقدی، با خریدن غذا، لباس، بردن به تفریح و گردش، با صحبت کردن و همدردی و هر کاری دیگری می‌توانیم بی‌نویان را یاری نماییم. اگر در روزهای عید حتی با همدردی و همدلی کنار شهروندان فقیر ایستاد شویم و لب‌خند و خوشی را برای شان هدیه کنیم، رسالت انسانی ما را ادا کرده‌ایم. حتی می‌توانیم با خریدن یک اسباب‌بازی، گودی پران با دادن چند افغانی نقد این مسئولیت انسانی ما را ادا نماییم. بی‌نویان نیاز شدید به همدردی و همدلی دارد، ولو با اندک‌ترین چیز. آنان چشم به راه یاری و همکاری شما هست، پس مهربانی نموده، یاریشان کنید.

دردید و بازدیدهای عیدی ما، طیف فراموش‌شدگان جامعه را از یاد نبریم. آن‌های که کمتر به چشم می‌آید و در این روزها در موقعیت‌های نامناسب قرار گرفته است. بازدید از شفاخانه‌ها و مریضان که در روزهای عید جز فضای دردآلود شفاخانه دست شان به جایی نمی‌رسند، بازدید با زندانیان، بازدید با یتیمان یتیم‌خانه‌ها، کودکان بی‌سرپرست و مردمان بی‌دست و پا اوج انسانیت ما را نشان می‌دهد و لذت ماندگار و فراموش نشدنی به همراه دارد. این گروه‌های اجتماعی فراموش شده و از یاد رفته، با دید و بازدیدهای روزهای عید ما، انرژی روانی می‌گیرند و روحیه‌شان تقویت می‌یابد. به دیدار رهبر، وکیل، وزیر، رئیس و افراد با نفوذ اجتماعی تعداد زیاد از مردم می‌روند، اما سراغ این اقشار فراموش شده را کمتر کسی می‌گیرد؛ بنابراین دید و بازدید ما از این طیف‌های زیاده‌دیده اجتماعی بسیار انسانی و ارزشمند است.

متأسفانه باید گفت که رسم و رواج‌های بسیار نادرست و ناروای عیدی در بین جامعه شکل گرفته و در حال گسترش است؛ ما باید کوشش کنیم که از گسترش و نهادینه شدن این رسم و رواج‌ها جلوگیری نماییم. مصارف بی‌حد و حصر، اسراف و افراط در خریداری خوراک و پوشاک عیدی به شدت در حال همه‌گیر شدن است. در جامعه که سی فیصد شهروندانش زیر خط فقر زندگی می‌کند و درآمدشان کمتر از مصارف‌شان است، این رسم و رواج‌های پرمصرف، بسیار ناروا و خلاف اخلاق انسانی است. چطور وجدان ما قبول می‌کند که ما دست‌رخوان هزار رنگ عیدی پهن کنیم و خریداری میوه خشک و تر عیدی ما و لباس‌های عیدی ما دال‌رکی باشد؛ اما همسایه در به دیوار و پهلوی دست ما نان خوردنش را نداشته باشد؟ هر کدام ما به عنوان شهروند مسئول، رسالت داریم که از گسترش و رواج این رسم و رواج‌های پرهزینه و کمرشکن جلوگیری کنیم. فردی که تمام ماه رمضان خون دل خورده و از صبح تا شام جانکشی کرده، چند هزار افغانی به دست آورده، تمام زحمت یکماهه‌اش، در سه روز عید بر باد می‌رود، کجایی این رسم و رواج درست و انسانی است؟ رواج‌های واهی و بسیار بدی در جامعه رو به گسترش است که اصلاً متناسب و هم‌طراز سطح زندگی شهروندان نیست. مثال بسیار ساده و عینی‌اش، همین خریداری گراف پسران نامزددار است. آنان بنا بر رسم ناروای اجتماعی مکلف و مجبورند که در روزهای عید لباس، طلا و میوه‌های خشک و تر بسیار زیادی برای بردن به خانه نامزدشان آماده کنند. خریدن پنج سیر گوشت ماهی، خریدن چند سیر جلی، خریدن طلا و جمع کردن بیست سی تازن برای بردن این اجناس به خانه دختر و هزار مزخرف بازی دیگر. همه اینها نوع بی‌بند و باری در رسم معمول زندگی اجتماعی است. نباید در این نوع رسم و رواج‌های زشت سهیم شویم و در گسترش و نهادینه شدن آن نقش داشته باشیم. رسالت ما مبارزه با این رسم و رواج‌های مزخرف و نوع زندگی افسون زده است. به امید روزهای بسیار خوب و خوش عید برای شهروندان عزیز هستیم. عبادات تان قبول و عیدتان خجسته باد!



ریسک و ریسک‌پذیری



در کسب و کار تان شجاعت و ریسک‌پذیری به خرج دهید

* عبدا... غفاری

تدبیر ترسیم نمود و تصمیم به اقدام گرفت بقیه امور را به خداوند واگذار کرده و در ادامه مسیر از خداوند استمداد می‌طلبد. در فرهنگ اسلامی خطر کردن خطر در خلاء و جهش در تاریکی نیست بلکه حرکتی است آگاهانه و عالمانه با در نظر گرفتن همه جنبه‌های درونی و بیرونی یک پدیده. انسان مومن وقتی می‌داند که در راستای رضای الهی گام بر می‌دارد و فعالیت اقتصادی‌اش مورد پسند شارع است خطرات احتمالی را با هدف خدمت به جامعه و کسب روزی حلال که مصداق بارز جهاد فی سبیل... است به جان می‌خرد. از تردید و استیصال در عمل بیزار است چون پیامبران بزرگ الهی که از آنها قرآن به اولوالعزم یعنی صاحبان اراده‌های استوار یاد می‌کند الگوهای کاملی از خطرپذیری در مبارزه با سنتها و باورهای غلط جامعه و قشتان بودند. اصولا دودلی از خصوصیات اهل نفاق است و انسان مومن قلبش به نور ایمان مطمئن و دلش با یاد خدا آرام است. خداوند نیز به بندگان صالحش وعده سپرده است که اگر در عرصه‌های مختلف جهاد من جمله جهاد اقتصادی ورود پیدا کنند از امدادهای غیبی و رهنمایی‌های روح بخش‌اش آنان را بی‌نیصیب نخواهد گذاشت. الذین جاهدوا فینا لنهدينهم سبلنا و إن... لمع المحسنین (قرآن کریم، سوره عنکبوت، آیه ۶۹). ترجمه: و آنها که در راه ما جهاد کنند قطعاً به راه‌های خود هدایتشان خواهیم کرد و خداوند با نیکوکاران است.

نباید از خطرات هراس داشت ولی احتیاط لازم است البته گاهی دیدگاه ما نسبت به توکل مفهومی وارونه دارد. وقتی می‌خواهیم کاری را به تعویق بیندازیم و راجع به آن خوب فکر و تفحص و جستجو نکنیم، می‌گوییم، به خدا توکل می‌کنیم. در صورتی که توکل کردن به خدا، در مفهوم واقعی یعنی پذیرفتن مخاطرات و تحمل ابهام به منظور تکیه کردن به یک

کارآفرین نه تنها ایده‌ها را به عنوان موقعیت کاری دنبال می‌کند بلکه خطرات موجود در این ایده‌ها را هم محاسبه می‌کند. وقتی کاری پرخطر محسوب می‌شود بدین معنی است که بازدهی این کار نامطمئن است. توکل در قرآن کریم یک مفهوم زنده، پویا و حماسی دارد. یعنی هر جا که قرآن می‌خواهد بشر را وادار به عمل کند و ترس‌ها و بیم‌ها را از انسان بگیرد، مدام متذکر می‌شود که از شکست نباید هراس به دل راه داد و به خدا توکل باید نمود و تکیه خود را به خدا داشته باش. کارآفرین مسلمان خطر می‌کند ولی از آن هراسی در دل ندارد. فاذا عزمت فتوکل علی... إن... یحب المتوکلین (قرآن کریم، سوره آل عمران، آیه ۱۵۹). ترجمه: و هنگامی که تصمیم بر انجام کاری گرفتی قاطع باش و بر خدا توکل کن که خداوند متوکلین را دوست دارد.

بدیهی است که انسان مومن قبل از تصمیم‌گیری تمام جوانب را به دقت بررسی می‌کند. ولی وقتی هدف را تعیین کرد و روش‌های رسیدن به آن را بر مبنای عقل و

دیر از منظر دین

بودید؟ پاسخ دهند که ما در زمین از مستضعفان بودیم. ملائکه می گویند مگر زمین خدا وسیع نبود تا در آن مهاجرت کنید؟!

اصولا تحریم ربا از نظر اسلام امضای خطرپذیری در این مکتب است. بدین معنا که همه چه از سرمایه گذاران و چه تامین کنندگان سرمایه باید در خطرات ناشی از عدم موفقیت پروژه اقتصادی سهم باشند و دریافتی های ثابت و مطمئن تحت عنوان بهره پول خلاف واقعیت های سرمایه گذاری و تولید در فضای حقیقی است زیرا هیچ فعالیت اقتصادی عاری از ریسک عدم موفقیت نیست.

خلاصه آن که در دین اسلام انتخاب هدف مهم است و اگر انسان هدف را به درستی انتخاب کرد نباید از خطرات ناشی از پیمودن مسیر ترسی به دل راه دهد. در دین اسلام اهداف مادی در ذیل اهداف معنوی معنا پیدا می کنند و تا زمانی که انسان از لحاظ معنوی در مسیر درست گام بر می دارد شکست در تحصیل اهداف مادی چندان برایش مهم نیست؛ زیرا انسان مومن در زندگی دنیوی مامور به انجام وظایف است.

قدرت لایتناهی است. این باعث می شود که فرد بسیار ریسک پذیر باشد، و با دوراندیشی و درایت و شجاعت کار را پیش ببرد که از ویژگی های کارآفرینان است. حضرت علی (ع) می فرماید: اگر در شرایط قرار گرفتن و ترسیدی اقدام کن زیرا گاهی ترسیدن از چیزی از خود آن سخت تر است. (نهج البلاغه: ۱۱۶۹) وی در جایی دیگر می فرماید: ضرورتها و اضطراهایی که انسانها با آنها در احوالات گوناگون مواجه اند آنها را به مسیر خطرپذیری سوق داده است. انسان برای رسیدن به هدف و رهایی از چیزی که او را مضطر ساخته است حاضر می شود تا خطر را به جان بپذیرد و بر آن سوار شود. (شرح غرر الحکم، جلد چهارم، حدیث ۵۸۹)

یکی از نمونه های خطرپذیری سفر و مهاجرت است که در لابلای آیات قرآن کریم و روایات ائمه معصومین بر اهمیت آن تاکید شده است. با توجه به عصر نزول قرآن و صدور این روایات سفر یکی از پرخطرترین فعالیت های اجتماعی محسوب می شد. نباید سفرهای آن روز را با سفرهای امروزی که پیشرفته ترین امکانات در اختیار بشر است مقایسه کرد. سفرهای دریایی و زمینی آن زمان که با ابتدایی ترین وسایط نظیر شتر و کشتی های بادبانی صورت می گرفت همیشه خطر جان از ناحیه طوفان و رهنان و حتی تمام شدن آذوقه را به همراه داشت و شبیه این بود که امروزه شخصی بخواهد به کرات دیگر برود. همانگونه که قبلا متذکر شدیم کاشفان قاره های آمریکا و استرالیا از زمره معروف ترین کارآفرینان در غرب به شمار می آیند. ولی قرآن کریم از پیروانش می خواهد تا بستر راحت را ترک کنند و در پهنه زمین منتشر شوند تا از سرگذشت پیشینیان عبرت بگیرند و نشانه های قدرت او را به چشم سر مشاهده کنند. نباید به خاطر خطرات بی شمار سفر از تبعات مفید و آموزنده اش صرف نظر کرد زیرا پدیده های با ارزش به تناسب خود هزینه دارند. افلم یسیروا فی الارض فتکون لهم قلوب یعقلون بها (قرآن کریم، سوره حج، آیه ۴۶). ترجمه: آیا در زمین گردش نکردند تا دارای دلهایی که با آنها بفهمند باشند؟! و هو الذی جعل لکم الارض ذلولا فامشوا فی مناکیها (قرآن کریم، سوره ملک، آیه ۱۵). ترجمه: و او کسی است که زمین را برای شما رام گردانید پس در پهنای آن گردش کنید.

در جای دیگر به لزوم مهاجرت و ترک دیار و کاشانه امر می کند و می گوید انسان نباید به خاطر ترس از دست دادن خانه و سرزمین مادری انواع ظلمها و حقارتها را تحمل کند. باید شجاعت به خرج بدهد و با مهاجرت به سرزمین های دیگر با عزت و سربلندی زندگی نوینی را برای خود و خانواده اش رقم بزند و اگر چنین نکند در پیشگاه خداوند مورد بازپرسی و مواخذه قرار خواهد گرفت. إن الذین تتوفاهم الملائکه ظالمی انفسهم قالوا فیم کنتم قالوا کنا مستضعفین فی الارض قالوا لم تکن ارض... واسعه فتهاجروا فیها (قرآن کریم، سوره نساء، آیه ۹۷). ترجمه: کسانی که بر خویشان ستمکارند چون ملائکه جانیشان را بگیرند بگویند در چه حال



عیب جویی در اخلاق اسلامی

قال رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: انما بعثت لاتمم مكارم الاخلاق

* سید ثارا... ظهوری

وجود مبارک حضرت رسول مکرم اسلام صلی... علیه و آله وسلم، هدف از بعثت خود را در حدیث آغازین این چنین بیان می فرمایند که: "من فقط و فقط برای کامل کردن مکرمه های اخلاق به رسالت مبعوث شده ام". (مکرمه از ماده کرامت گرفته شده و به چیزهایی می گویند که سبب بزرگواری و کرامت انسان گردد) اما جای یک سؤال باقی است که اگر هدف از بعثت، اخلاق باشد پس عقائد و فقه اسلامی چه جایگاهی می تواند داشته باشد؟!

برای پاسخ به این مثال دقت کنیم: فرض کنیم درختی است به نام اسلام که دارای ریشه، شاخه های متعدد و نتیجه و ثمره و حاصل می باشد. ریشه این درخت، عقائد و افکار صحیحیه است که اگر عقیده نباشد درخت اسلام خشک شده و از

بین می رود. احکام فقهی هم به منزله شاخه های متعدد این درخت است و اما درختی که ریشه و شاخه داشته باشد، ولی ثمره و نتیجه و حاصلی ندهد، درخت نیست و ثمره تمامی عقائد و احکام در حقیقت اخلاق است. به تعبیر دیگر، اگر باغبانی درخت شانی می کند و از ریشه و شاخه درخت مراقبت فراوان می نماید، به خاطر میوه و ثمره و حاصلش است و اگر وجود مبارک خاتم الانبیاء صلی... علیه و آله وسلم هم درخت پر بار و با ارزش اسلام را نهال شانی کرده و به اصلاح ریشه و شاخه آن پرداختند، فقط به خاطر آن بود که کرامت انسانی و اخلاق والای اسلامی را به دنیا هدیه دهد، لذا هدف و حاصل

رسات خود را، کامل کردن مکرمه های اخلاق بیان فرموده اند.

البته ناگفته نماند که بدون ریشه و شاخه، ثمره ای به وجود نمی آید بنابراین اگر عقاید و احکام فقهی نباشد، مکرمه ای برای اخلاق انسان حاصل نمی گردد، پس می توان عقائد و احکام و اخلاق را سه ضلع یک مثلث نامید که اگر یک ضلع آن نباشد دیگر به آن شکل هندسی نمی توان مثلث

گفت. به عبارت واضح تر، اسلام دارای سه ضلع عقاید و احکام و اخلاق است که اگر نقصی در یکی از این سه ضلع به وجود آید، نمی توان به آن دین کامل گفت.

با توجه به واضح شدن اهمیت مباحث زیبا و شیرین اخلاقی، برای چیدن یکی از آن میوه های لذت بخش و مباحث گوارای اخلاق، به سوی درخت پر بار اسلام رفته و با مطرح ساختن آن بحث زیبا، روح و جان خود را صیقل می دهیم.

عیب جویی

یکی از مشکلاتی که می توان ادعا کرد همه را گرفتار خود ساخته است، مسئله عیب جویی از دیگران می باشد که هم مقدمه ای برای کینه توزی است و هم محرکی برای غیبت مسلمین. از طرفی هم ممکن است برای قطع رابطه های فامیلی و داخل شدن در گناه، ترک صله رحم گردد و نمی توان از اختلالات روحی و تشویش های

وسلم است که فرمودند: "...هرگاه دیدی که مردم به فکر عیب های دیگران هستند، تو مصروف عیب های خود باش" چقدر زیبا! واقعاً ما چرا اینقدر غافل هستیم؟! یعنی ما در خود هیچ عیبی نداریم که به دنبال عیوب مردم رفته ایم؟! چرا به این مطلب دقت نمی کنیم که اگر انگشت اشاره را به حالت انتقاد و عیب جویی به سوی دیگران دراز می کنیم، سه انگشت دیگر آن به سوی خودمان است!!!! اگر هر کسی به فکر اصلاح عیب های خود باشد، دنیا گل و گلستان می شود و هیچ عیبی در عالم باقی نمی ماند و اگر شنیده ای که حکومت زیبای حضرت مهدی (ع) هیچ عیبی ندارد، یکی از علت های آن این است که همه به کار اصلاح نفس خویشان می پردازند.

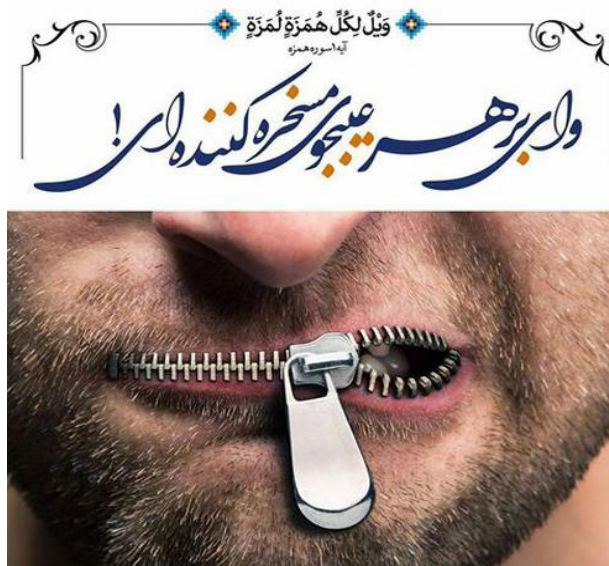
البته ناگفته نماند که بیان عیب دیگران به خاطر نهی از منکر کردن لازم است ولی چند شرط دارد که باید به آنها بیشتر توجه کرد:

۱- عیب را فقط به خاطر اصلاح و به نیت رضای خداوند متعال بیان سازیم نه به خاطر طعنه زدن و یا تحقیر آن شخص (مثل جراحی که چاقو را به قصد اصلاح به شکم مریض می زند نه مثل چاقو کش بدمعاشی که به قصد ضربه زدن و جنایت این کار را مرتکب می شود).

۲- عیب را به گونه ای برای آن شخص مطرح کنیم که نتیجه و تأثیر مثبت ایجاد کرده و آبروی او در بین مردم محفوظ بماند و حتی الامکان فقط با خود او و آن هم به صورت غیر مستقیم مطرح گردد.

۳- در هنگام بیان عیب به این مطلب توجه کنیم که ما خودمان نیز دارای عیب های فراوان هستیم و هرگز نباید بیان عیب با احساس معصومیت خودمان و گنه کار بودن او صورت پذیرد.

به عنوان حسن ختام این بحث و به امید تأثیر مثبت آن، جمله ای از حضرت امام صادق علیه السلام بیان می شود که فرمودند: "أَحِبُّ اخْوَانِي إِلَى مَنْ أَهْدَى إِلَيَّ عَيْبِي (دوست داشتنی ترین برادران دینی من کسانی هستند که عیب های مرا به من هدیه دهند).



فکری عیب جویی گذشت.

به هر حال هر قسمت این مشکل بزرگی را که بررسی کنیم، مفاسد زیاد اخلاقی، اجتماعی، فرهنگی و... را به دنبال دارد.

چه کنیم که با این مفسده بزرگ اخلاقی مبارزه کنیم؟!

بهترین راه برای حل این مشکل توجه به فرمایش حضرت رسول مکرم اسلام صلی... علیه و آله



سلامتی و بهداشت



۶ نکته ای که هر زنی باید در مورد تست بارداری بداند

۲۰



قند و شکر با مغز انسان چه می کند؟

۲۱



چگونه نق زدن کودک را متوقف کنیم؟

۲۲



به فرزندان دربارہ اعتیاد آگاهی دهید

۲۴



ویژگی هایی که باید دربارہ گوشت سالم بدانیم

۲۵



مضرات و فواید پخت و پز در ظروف چدنی، تفلون، استیل، مسی

۲۶

۶ نکته‌ای که هر زنی باید در مورد تست بارداری بداند



باورهای اشتباه در خصوص تست بارداری خانگی

البته آزمایش‌های امروزه دقیق‌تر شده‌اند و اصراری به انجام آزمایش در صبح نیست ولی باید بدانید که بهترین نتیجه را در آزمایش صبحگاهی خواهید دید.

بیبی چک‌های گران‌تر، لزوماً دقیق‌تر نیستند

تقریباً هیچ تفاوتی بین بیبی چک‌های گران‌تر و ارزان‌تر وجود ندارد و نیازی به صرف هزینه زیاد ندارد.

مهم این است که بیبی چک‌ها بتوانند ۲۵ IU هورمون HCG در خون را تشخیص دهند. به طور معمول مقدار ۱۰ IU هورمون HCG در خون وجود دارد.

پزشکتان ممکن است آزمایش‌های بیشتری برای تایید بارداری انجام دهد. تمام آزمایش‌های ادرار می‌توانند بعد از بالا رفتن میزان HCG به اندازه ۲۵ واحد، آن را نشان دهند.

اگر زنی در معرض خطر سقط جنین یا سایر مشکلات بارداری باشد پزشک کیفیت افزایش HCG را با گذشت زمان بررسی می‌کند.

مقدار HCG هر ۴۸ ساعت در خون زن باردار دو برابر می‌شود. زمانی که مقدار این هورمون در خون به ۱۸۰۰ برسد باید قادر به مشاهده جنین در رحم باشیم.

زمانی که مقدار هورمون به ۲۵۰۰ واحد برسد باید قادر به مشاهده ضربان قلب جنین باشیم. سلامتی شماروی نتیجه بیبی چک تأثیر می‌گذارد.

برخی از داروها به خصوص داروهایی که برای باروری استفاده می‌شوند می‌توانند میزان HCG را در ادرار به قدری بالا ببرند که جواب بیبی چک مثبت شود بدون این که باردار شده باشید.

اختلالات هیپوفیز یا تومورهای سرطانی هم می‌توانند باعث مثبت شدن پاسخ بیبی چک شوند.

بهترین کار این است که ۳ بار بیبی چک تکرار شود و پس از آن برای تایید نهایی به پزشک مراجعه نمایید.

وجود گزینه‌های متعدد برای انتخاب تست بارداری عالی است ولی اینقدر مارک‌ها و قیمت‌های متفاوتی در بازار وجود دارد که موقع خرید واقعا گیج‌کننده شده و نمی‌توان انتخاب درستی داشت.

ولی تفاوت تست‌های بارداری در چیست؟

از کجا باید بدانیم کدام یکی نتیجه دقیق‌تری به ما می‌دهد؟ دقت پاسخ آن‌ها چقدر است؟

در این مقاله به تمام سوالات شما در مورد تست بارداری پاسخ می‌دهیم.

تمام بیبی چک‌ها یک چیز را اندازه‌گیری می‌کنند شاید ده هانوع بیبی چک در بازار موجود باشد ولی سیستم کاری همه آن‌ها یکسان است.

اندازه‌گیری هورمون گوناوتروپین کوریونی chorionic gonadotropin یا به اختصار HCG.

زمانی که جنین در رحم جایگزین شده و شروع به رشد می‌کند میزان HCG در خون و ادرار افزایش پیدا می‌کند. هنگامی که سطح این هورمون به ۲۵ واحد برسد آزمایش بارداری شما مثبت نشان داده می‌شود.

بهترین زمان برای استفاده از تست بارداری صبح است

در بروشور تمام تست‌های بارداری عنوان شده که صبح از آن‌ها استفاده کنید.

در طول شب هورمون HCG در مثانه جمع شده بنابراین تست بارداری که در صبح بعد از بیدار شدن انجام شود پاسخ دقیق‌تری به شما خواهد داد.



قند و شکر با مغز انسان چه می‌کند؟

مردم، به ویژه آنهایی که در خطر چاقی قرار دارند، برای به دست آوردن تنقلات شیرین فرآوری شده سخت تلاش می‌کنند.
به نظر می‌رسد قند در مغز درست مانند مواد مخدر عمل می‌کند.

سورانس میلک شیک را چشید مغز برای نشان دادن شور و هیجان خود سرشار از فعالیت شد.
محققان می‌گویند: ما فکر می‌کنیم زیاده روی در خوردن غذاهایی که واقعا خوش طعم و لذیذ هستند می‌تواند خطرناک باشد.
محققان دانشگاه میشیگان در یک آزمایشگاه که شبیه به یک فست فود بود رابطه ی بین غذا و اعتیاد به آن را مورد بررسی قرار دادند. در تحقیقات آزمایشگاهی روی قند، افراد برای به دست آوردن میلک شیک مورد علاقه خود یک بازی کامپیوتری انجام می‌دادند و متأسفانه مشخص شد آنها برای به دست آوردن شیرین ترین میلک شیک ها به سختی تلاش می‌کردند.
دکتر اشلی گودراتز میگوید: مردم، به ویژه آنهایی که در خطر چاقی قرار دارند، برای به دست آوردن تنقلات شیرین فرآوری شده سخت تلاش می‌کنند.

به نظر می‌رسد قند در مغز درست مانند مواد مخدر عمل می‌کند.
چیزی که ما می‌بینیم این است که قند درست مانند مواد مخدر نقاط بسیاری از مغز را فعال می‌کند. حالا به این اندازه می‌دانیم که می‌توانیم بگوییم قند اعتیادآور است. شاید تحقیقات بیشتری برای اطمینان کامل نیاز باشد اما در حال حاضر چنین برداشت می‌شود.
مراکز وابسته به قند می‌گویند این ماده اعتیادآور نیست.

آنها می‌گویند: شواهد علمی نمی‌تواند کامل ثابت کند که قند یا هر ماده ی مغذی دیگری اعتیادآور است. به علاوه هدف قرار دادن تمام قندهای طبیعی یک رویکرد ساده به مشکل پیچیده چاقی است که به سادگی می‌توان گفت نظریه ای علمی نیست.

تمام متخصصان موافقت دارند که داشتن یک رژیم غذایی متعادل با مقدار مشخصی قند برای هر کسی ضروری است. بهترین راه برای بالا بردن سطح برنامه غذایی این است غذاهایی را دوست بداریم که آنها نیز ما را دوست بدارند و به سلامتمان کمک کنند، طوری که قوه ی چشایی را بهبود بخشند تا بیشتر جذب چنین غذاهایی شوید. یکی از مشخصه های غذاهای خوب این است که زیاد شیرین

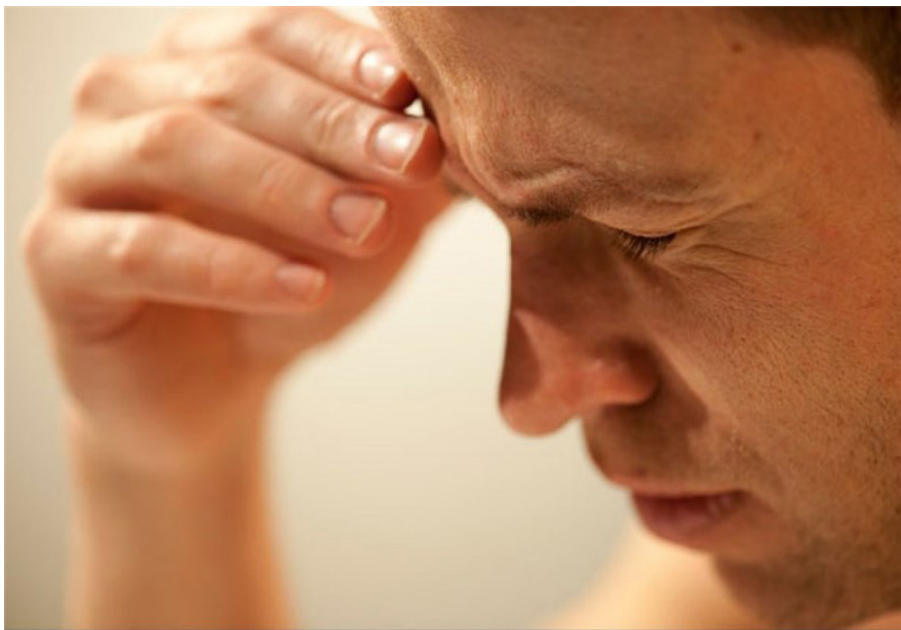
نیستند

آیا کیکی که در آشپزخانه است اسمتان را صدا می‌زند؟ هر روز صبح شکر را در چای یا قهوه خود خالی می‌کنید؟ همیشه به دنبال دسرهای شیرین هستید؟ شما تنها نیستید. امروزه بیشتر مردم از هوس های قندی شدید رنج می‌برند، به شکلی که متوسط مصرف قند در طول روز ۲۲ قاشق چای خوری شده است یعنی حدود سه برابر میزان توصیه شده است.

بیشتر غذاهایی که به صورت طبیعی شیرین هستند سمی نیستند، بیشتر سموم طبیعی تلخ هستند. اولین غذایی که حیوانات پستاندار می‌خورند کمی شیرین است و آن شیر مادرشان است.

بیشتر قندی که مردم استفاده می‌کنند از غذاهای فرآوری شده می‌آید، و باعث می‌شود به سادگی میزان مصرف از حد متعادل تجاوز کند. یک قوطی نوشابه حاوی ۱۰ قاشق چای خوری قند است، یعنی اگر شخصی با ناهار خود یک قوطی نوشابه بنوشد از حد مجاز خود بیشتر استفاده کرده است. حتی غذاهایی که به نظر بی خطر می‌آیند مانند غذای کودکان، حاوی سطوح بالایی از قند هستند.

محققان رابطه آسیب دیده ما با قند را مورد بررسی و آزمایش قرار داده اند. محققان در دانشگاه ییل، از اسکن MRI استفاده کردند تا واکنش مغز را تحت تاثیر قند درک کنند. اما (Emma) سورانس سی ساله در حالی که فعالیت مغزش تحت نظر بود دوز کمی میلک شیک دریافت کرد. وقتی



چگونه نق زدن کودک را متوقف کنیم؟



نق زدن کودکان یکی از مشکلاتی است که والدین همیشه با فرزندشان دارند. اما روش‌هایی برای متوقف کردن این نق زدن وجود دارد که در این مقاله به آنها اشاره می‌کنیم.

گریه کردن و نالیدن یک راه تضمین شده برای مجبور کردن والدین است تا به آنها نزدیک شوند. به سختی می‌توان فهمید کودکان برای نق زدن از چه کلماتی استفاده می‌کنند و چه وقت نق می‌کنند یا برای چه چیزی نق می‌زنند (این لحنی از صدا به همراه غر زدن‌های بی پایان است که مشکلاتی را به وجود می‌آورد).

نق زدن در سنین سه سال و نیم به اوج خود می‌رسد. اگر راه حل مناسب پیدا نکنید حتی می‌تواند تا سنین مدرسه نیز ادامه داشته باشد. ما قصد نداریم در مورد علل این مشکل بحث کنیم (بعضی از متخصصان می‌گویند این علامتی از نابالغی، لوس شدن یا ناامنی است، در حالی که دیگران فکر می‌کنند ناشی از نگرانی است ولی در مورد چگونگی مواجهه شدن با آن اکنون صحبت خواهیم کرد.

● جلوگیری از نق زدن کودکان

برای جلوگیری از عادت به نق زدن، سعی کنید تا قبل از اینکه این عادت شکل بگیرد جلوی آن را بگیرید.

اگر مثل اکثر افراد هستید، اغلب این کار باعث می‌شود کودکان سعی کنند توجه شما را به خود جلب کنند. بنابراین همیشه مجبور نیست تا با پرت کردن حواس از فعالیت‌های دیگر به این هدف برسند. توجه کنید هر روز زمان مشخص را برای کودکان بگذارید و قبح کاری جز ماندن با کودکان در آن مدت خاص نکنید. تمام حواس و توجه خود را صرف او کنید (غیر از

وقتی که نق می‌زند).

او را مشغول بدارید. انتظار نداشته باشید یک کودک نوپا وقت انتظار را بطور سازنده بگذراند. به او انتخاب و گزینه‌هایی فراهم کنید. وقتی کودکان خسته هستند به نق زدن و گریه کردن روی می‌آورند، چون کار بهتری برای انجام دادن ندارند.

پیش‌بینی کنید. برای او فعالیت‌هایی بیابید، به او نشان دهید چگونه با اشیای جدید بازی کند اجازه دهید بعضی کارهای ساده منزل را انجام دهد. بگذارید علائق او راهنمای شما باشند ما متعجب خواهیم شد که چقدر کودکان نوپای شما می‌توانند برای خودش و شما خوب کار کنند. بعلاوه، در این میان او چیزهای زیادی نیز یاد می‌گیرد.

● پاسخ‌های سریع بدهید

کودک خود را وقتی سعی می‌کند با شما به یک روش مناسب صحبت کند به سرعت همراهی کنید، هیچ وقت صبر نکنید تا او اول گریه کند بعد پاسخ او را بدهید.

وقتی نمی‌توانید به سرعت پاسخ دهید، علامتی دهید تا متوجه شود شما می‌شنوید. صداتو می‌شنوم، یک دقیقه دیگر آماده‌ام تا به تو گوش بدم. و با توجه او را جلب کنید. به چشمانش نگاه کنید و از علامت انگشت استفاده کنید که به معنای «یک دقیقه لطفاً» می‌باشد. هیچگاه نگذارید برای مدت طولانی منتظر پاسخ شما شود. با وجود این، آنچه که سعی می‌کنید انجام دهید در رأس نیاز او برای گریستن و نق زدن است. اگر او باید به صورت بی پایان صبر کند، کاری را انجام می‌دهد که برایتان ناخوشایند است. خودتان را به سرعت برسانید و بگویید هم‌مشکرم برای منتظر ماندن.



برای جلوگیری از عادت به نق زدن، سعی کنید تا قبل از اینکه این عادت شکل بگیرید جلوی آن را بگیرید.

الان می‌تونم به حرفات گوش بدم.» به او آموزش دهید چگونه سؤال پرسد. به کودک تفاوت بین گریستن و نق زدن را با صحبت کردن معمولی بیاموزید. در صورت نیاز، صدای او را ضبط کنید و بگذارید صدای نق زدن خود را بشنود. برای نشان دادن اینکه چگونه چیزی را به صورت درست بخواند، از نقش بازی کردن استفاده کنید. وقتی مطمئن شدید که معنی نق زدن را فهمیده سپس واضح به او بگویید نق زدن کار پسندیده‌ای نیست.

با تشویق تقویت کنید. به او بیاموزید بدون نق زدن و گریستن، توجه‌شان را جلب کند و وقتی از آن روش استفاده کرد او را تشویق کنید. حتی به یک کودک دو ساله نیز می‌توان آموزش داد تا بگوید «ببخشید»، وقتی حرف شما را قطع می‌کند منتظر بماند تا شما آماده پاسخ دادن شوید (اگر شما او برای طولانی منتظر نگذارید یادتان باشد مهمتر، این گریه نکردن را نیز تشویق کنید و بگویید: «دخترم

مهلت دادن. وقتی نق زدن شروع می‌شود، خیلی ساده به کودک خود بگویید: «من قبلاً به آن سؤال جواب دادم. هر چه قدرت که دوست داری گریه کنه ولی نه برای من.» سپس به او فرصتی بدهید: «وقتی گریه ات تمام شده برگرد اینجا تا صحبت کنیم.»

در مورد یک کودک نوپا: او را بلند کنید و کمی آنطرف‌تر از خودتان قرار دهید (شاید یک صندلی) تا در آنجا احساس تبعید شدن کند. در حالی که شما همچنان می‌توانید او را ببینید: «وقتی نق زدن و گریه کردنت تمام شد برگرد تا صحبت کنیم.» اگر به طور کامل دست از گریه برنداشت، اما به نظر می‌رسد که سعی خودش را می‌کند تا گریه نکند بگذارید بعد از چند دقیقه از مکان فاصله باز گردد.

منبع: من پیرس

من این روش سؤال پرسیدن را خیلی دوست دارم.»

● نگذارید نق زدن موفق شود

اگر نق زدن مؤثر باشد، کودک همچنان از آن به عنوان یک فن استفاده می‌کند تا آنچه می‌خواهد را به دست بیاورد.

از آنچه می‌گویید هدف داشته باشید، اگر کودک قوانین خانه را بداند، خواهد دانست که هر چه تلاش کند نمی‌تواند توجهی جلب کند و در آخر خسته می‌شود. برای مثال، اگر قانون این است قبل شام نباید خوراکی بخورد، هرگز شروع به نق زدن برای بیسکویت بعد از ظهر نمی‌کند چون او می‌داند که نمی‌تواند آن را به دست بیاورد. (البته، به این معنی نیست که نمی‌توانید قانون را در مواقع خاص تغییر دهید. بلکه بگذارید بداند این یک استثناء است).



برخی از جوانان در
گروه‌های دوستانه‌ای
هستند که با تحریک
دیگر دوستانشان،
شروع به مصرف
مواد می‌کنند که
اصطلاحاً به آن "فشار
همسالان" می‌گویند



به فرزندان‌تان درباره اعتیاد آگاهی دهید

سنتی و صنعتی بر گزار و اثرات مخرب هر یک از آنان بر روی بدن انسان، توضیح داده شود.

وی ادامه داد: گاهی حس کنجکاوی باعث می‌شود فرد به سراغ مصرف ماده‌ای برود که هیچ اطلاعاتی ندارد و تنها بر پایه اطلاعات غلط، آن را مصرف کند. پس اگر آموزش‌های کافی درباره عوارض و اثرات هر یک از انواع مواد مخدر به جوانان داده شود مطمئناً در پیشگیری از اعتیاد موثر خواهد بود.

این درمانگر اعتیاد بیان داشت: آموزشی که از طریق خانواده به فرزندان داده شود و پدر و مادر بتوانند رابطه خوبی با جوانانشان برقرار کنند، بسیار مهم است. چرا که اگر فرزند دچار مشکل یا بحرانی شد بتواند راحت در خانواده با پدر یا مادرش صحبت کند و با همفکری آنان مشکلتش را حل کند نه اینکه به دوستانش پناه ببرد و آنان هم برای رهایی وی از گرفتاری، او را تشویق به مصرف مخدر کنند.

محمدزاده در پایان بر لزوم آموزش مباحث پیشگیری از اعتیاد از سنین نوجوانی تأکید کرد و گفت: بهترین سن آموزش، سال‌های آخر دبستان و ابتدای راهنمایی است، قبل از اینکه فرد وارد دوران نوجوانی و جوانی شود باید او را واکسینه کرد، همانطور که برای جلوگیری از یک بیماری عفونی به فرد واکسن تزریق می‌شود تا بدن او در مقابل میکروب، ایمن شود، در مورد اعتیاد هم لازم است تا با آموزش مناسب که مواد مخدر چیست و چه اثرات مخربی دارد او را واکسینه کنیم تا در هنگام مواجه با مشکلات و فشارها به سراغ مخدرها نرود.

یک روانپزشک و درمانگر اعتیاد اظهار داشت: متأسفانه این روزها اعتیاد پدیده شایعی شده و نمی‌توان بر واقعیت چشم بست که جامعه ما به خصوص نسل جوان امروزی به لحاظ فرهنگی، اخلاقی و سلامتی، دغدغه‌های نسل جوان دهه‌های قبلی را ندارد.

دکتر مشیت محمدزاده گفت افزود: این موضوع و عدم دغدغه در خانواده‌هایی که به تعریفی مرفه هستند با توجه به شرایط مالی و امکانات و همچنین آزادی و اختیار عمل بیشتری که در اختیار جوانانشان قرار داده‌اند، بیشتر مشهود است.

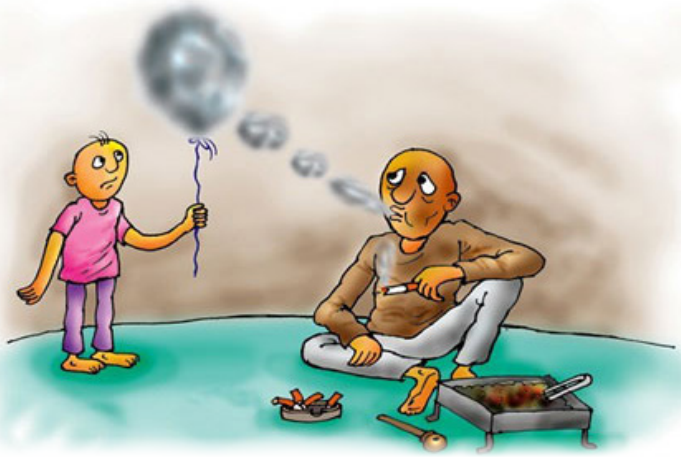
این روانپزشک و درمانگر اعتیاد بیان کرد: اگر این نوع از جوانان مستعد مصرف مواد مخدر باشند و زمینه ژنتیکی آن را در مغز داشته باشند به مصرف مواد تمایل پیدا می‌کنند و اعتیاد گریبانگیرشان را می‌گیرد.

محمدزاده ادامه داد: ممکن است نفر دیگری به لحاظ ژنتیکی، تمایل به مصرف مخدر را داشته باشد، اما چون در شرایط فرهنگی، اقتصادی و خانوادگی مطلوبی زندگی می‌کند، اصلاً به سمت مصرف مواد مخدر نرود.

وی افزود: فردی که استعداد مصرف مواد مخدر را از لحاظ بیولوژی، فیزیولوژی، زیست‌شناسی و ژنتیکی داشته باشد و امکانات و شرایط برایش مهیا باشد، مواد مخدر را به عنوان یک تفریح، یا به روز بودن و یا پر روشنفکری مصرف می‌کند و این مورد معمولاً در بین جوانان مرفه دیده می‌شود، آنان به سراغ موادی می‌روند که برایشان خاص باشد و هزینه‌های زیادی هم بابت آن متقبل می‌شوند.

این روانپزشک یادآور شد: برخی از جوانان در گروه‌های دوستانه‌ای هستند که با تحریک دیگر دوستانشان، شروع به مصرف مواد می‌کنند که اصطلاحاً به آن "فشار همسالان" می‌گویند، فرد حتی اگر مصرف‌کننده هم نباشد تحت فشار دوستان قرار می‌گیرد و برای اینکه مورد تمسخر آنان قرار نگیرد و بتواند در گروهشان باقی بماند، همراه بقیه مواد مخدر مصرف می‌کند.

محمدزاده تأکید کرد: برای پیشگیری از اعتیاد در جوانان و فرزندانمان باید آگاهی لازم را به آنان بدهیم، کلاس‌های شناخت انواع مواد مخدر



ویژگی های که باید درباره گوشت سالم بدانیم



طعم بهتری نیز دارند اما چربی مرمري زیادی هم باعث سفت شدن گوشت می شود. این گوشت ها برای غذاهای خاصی مثل غذای ایتالیایی کارپاچو و یا استیک تارتار مناسب است.

چربی حیوانات جوان سفید است و هر چه بزرگ تر می شوند رنگ آن زرد می شود. گوشت حیوانات پیر خوشمزه تر است اما مثل گوشت حیوانات جوان نرم نیست.

هنگام خرید گوشت سعی کنید بسته کوچک تری که قیمت آن بیشتر و با کیفیت تر است انتخاب کنید. ه طور تقریبی داخل هر بشقاب بسته به نوع گوشت و غذایی که درست می کنید ۱۲۰ الی ۲۰۰ گرم گوشت کافی است.

رنگ تمام قسمت های گوشت باید قرمز باشد. هر چه رنگ قرمز گوشت روشن تر باشد طعم آن بهتر است. یک گوشت سالم هرگز به رنگ قهوه ای یا خاکستری نیست حتی لبه های آن. هنگام خرید گوشت بسته بندی همه طرف بسته را کامل چک کنید.

● تغذیه گاوها

باید بدانید خوراک و تغذیه گاو چه بوده است. این اطلاعات را یا روی بسته و یا از قصاب پرسید. فقط گاوهایی که از چمن سبز تغذیه کرده اند گوشت خوبی دارند.

● رنگ چربی ها

آشپزها چربی های پراکنده را چربی مرمري می نامند. گوشت هایی که چربی مرمري دارند

تابستان بهترین زمان برای درست کردن کباب و لذت بردن از گردش های یک روزه در دل طبیعت است. اما نکته مهمی که باید در این فصل توجه زیادی به آن کرد خریدن گوشت سالم است که در ادامه نکاتی که آشپزهای حرفه ای در انتخاب گوشت توصیه کرده اند آورده ایم.

● سفت و خشک

به گفته آشپزهای حرفه ای گوشت سرد نباید نرم باشد. چربی هنگام سرد شدن سفت می شود پس گوشت هایی که در یخچال نگهداری شده اند باید سفت باشند. گوشت های بسته بندی باید سفت و خشک باشند.

● رنگ قرمز



مضرات و فواید پخت و پز در ظروف



هیچ قاعده و قانونی ندارد؛ هر فروشنده‌ای توصیه‌های خودش را دارد تا جنس‌اش را بفروشد؛ یکی قابلمه مسی را مفید می‌داند، آن یکی می‌گوید مضر است، سرطان‌زاست و ... آن یکی می‌گوید تفلون بخیرید، خوب است، نجسب است و ... دیگری اما حرف‌های نفر قبلی را رد می‌کند که تفلون سلامتی را نشانه گرفته، مسمومیت می‌آورد و هر کس ساز خودش را می‌زند.

یکی توصیه مادر بزرگش را گوشزد می‌کند که با یک میخ در قابلمه، مشکل کمبود آهن کل اعضای خانواده حل می‌شود. آن یکی می‌گوید مس برای سلامتی مفید است و همه غذاها را در همین قابلمه‌ها پزید. چدنی یا مسی؟ آلومینیومی یا رویی؟ تفلون یا استیل؟ کدام یک بی‌خطرتر است؟ بررسی‌ها نشان می‌دهد که قابلمه‌های تفلون در مقایسه با قابلمه‌های استیل و آلومینیوم، انتخاب مناسبی نیست.

چرا؟ چون معمولاً در تهیه ظرف‌های تفلون از کادمیوم استفاده می‌شود که جزو فلزات سنگین است و اگر ظرف استاندارد نباشد، میزان این فلز بیشتر هم می‌شود. می‌گویند این ماده در طول زمان، احتمال ابتلا به سرطان،

کوتاهی قد و ضایعات پوستی را زیاد می‌کند. از آن طرف هم می‌گویند قابلمه‌های مسی خوب است، اما برای طولانی‌مدت نباید از آنها استفاده کرد. رویی‌ها هم همین وضعیت را دارند، اما استیل و پیرکس امتیاز بالاتری می‌گیرند، با این همه اما می‌گویند قابلمه‌های استیل، حرارت را مستقیم منتقل می‌کنند و احتمال سوزاندن غذا را بالا می‌برند، بنابراین تاکید می‌شود این قابلمه‌ها برای پخت انواع خورش و غذاهای آبدار مناسب‌ترند.

سرامیکی‌ها هم طرفدار زیاد دارند و تا زمانی که سالم باشند، هیچ نگرانی برای استفاده از آنها وجود ندارد. این موضوع اما برای ظرف‌های روحی صادق نیست. روی برای بدن مفید است، اما نگهداری مواد غذایی ترش اسیدی یا شور در ظرف‌های آلومینیومی یا پخت غذا در این ظرف‌ها منجر به خارج شدن آلومینیوم از ظرف و ورود آن به غذا می‌شود؛ این اتفاق منجر به بروز، یبوست، اختلالات گوارشی، پوکی استخوان و آلزایمر می‌شود.

یک متخصص تغذیه درباره خطرات استفاده از برخی قابلمه‌ها در طولانی‌مدت هشدار داد: استفاده کنید اما نه همیشه استفاده بیش از حد از ظرف‌های مسی یا آلومینیومی، رویی و... در

صورت استفاده طولانی می‌تواند منجر به ابتلا به بیماری دمانس، آلزایمر و انواع مسمومیت‌ها شود.

نمی‌دانید در چه قابلمه‌ای غذایتان را پزید؟ رویی، آلومینیومی، تفلون یا مسی؟ محمدرضا وفا، دکترای تخصصی تغذیه و رژیم‌درمانی دارد. او به «شهروند» می‌گوید که نمی‌توان یک نسخه یکسان برای تمام قابلمه‌ها پیچید اما می‌توان گفت که پخت غذا در برخی ظرف‌ها در طولانی‌مدت خطرناک است، مثل قابلمه‌های مسی و یا قابلمه‌های تفلون.

*خیلی شنیده می‌شود که مثلاً پخت غذا در ظرف‌های مسی مفید است یا در ظرف‌ها و قابلمه‌های تفلون سرطان‌زاست، اساساً می‌توان گفت پخت در قابلمه تفلون مضر و در قابلمه‌ای دیگر مفید است؟

به طور کلی پخت غذا در ظرف‌های فلزی می‌تواند منجر شود تا املاح فلزی از داخل قابلمه وارد غذا شود.

*گاهی شنیده می‌شود افراد برای جبران کمبود آهن بدنشان یک میخ داخل قابلمه می‌اندازند، این روش‌ها چقدر مفید و حتی علمی هستند؟ در قرن شانزدهم میلادی، پزشک دربار لویی چهاردهم برای درمان بیماری کلوروژیک

روف چیدن، تفلون، استنیل، مدی

طرف روی برایشان خوب است، به ویژه برای اعضای کم سن خانواده ولی حالا از این روش استفاده نمی شود، تکنولوژی پیشرفت کرده و کسی برای جبران کمبود آهن از طرف غذا استفاده نمی کند. این روش ها قدیمی است، مردم می توانند به پزشک مراجعه کنند و میزان کمبود ویتامین های بدنشان را بسنجند و براساس آن دوز درستی از دارو را مصرف کنند.

*ظرفی هست که نباید در آن غذا پخت؟ نه؛ ما در این زمینه نبایستی نداریم اما پخت غذا در برخی ظرف ها در طولانی مدت می تواند خطر ایجاد کند؛ مثلاً تفلون وقتی کهنه می شود ترکیبات شیمیایی اش سرطان زا می شود. زمانی که تفلون جدید است، مشکل خاصی برای سلامتی ایجاد نمی کند اما وقتی کهنه می شود براده های تفلون خراشیده و وارد غذا می شود. اینها همه به کیفیت و میزان استفاده هم بستگی دارد. ظرف های آلومینیومی هم فلزی است و می تواند به همین اندازه خطرناک باشد اما ظرف های پیرکس و استیل بهترین ظرف ها برای پخت غذا هستند.

آهن یا مس یا روی ندارند که بخواهند با پخت غذا در قابلمه خاصی مشکلشان حل شود.

*استفاده بیش از حد از برخی قابلمه های مسی یا روحی و ... می تواند منجر به یک مشکل جدی شود؟

بله؛ بیماری هایی مثل دمانس و آلزایمر. *افراد چگونه از این قابلمه ها و ظرف ها استفاده کنند؟

ما توصیه می کنیم از این ظرف ها برای مدت زمان طولانی استفاده نشود، اما نه همیشه؛ مثلاً یک بار در پیرکس، یک بار در ظرف مسی، یک بار تفلون اما خب این کار مقرون به صرفه نیست و همه این ظرف ها را ندارند.

*به طور کلی رفع برخی از کمبودها، مثل آهن و روی و مس با استفاده از پخت و پز در قابلمه یا ظرف خاصی یک روش معمول است؟

مسأله ای که وجود دارد این است که مردان مشکل کمبود آهن ندارند اما در مقابل فقر روی دارند؛ مثلاً یک خانواده ای که غذایشان را با ظرفی می پزند که آهن دارد، مردان نیازی به آن ماده ندارند و برایشان حتی ضرر دارد، اما

که یک نوع کم خونی شدید است، داخل قابلمه ها یک میخ می انداخت، او بیشتر این کار را برای درمان رنگ پریدگی صورت افراد به کار می برد که البته رنگ پریدگی آنها به دلیل کمبود شدید آهن بود. اما الان به هیچ وجه از این روش استفاده نمی شود. متأسفانه استفاده از این روش ها به دلیل ارتباطات کم پزشکی است و همین می شود تا گاهی توصیه های عجیب و غریبی بشنویم.

*گزارش و مقاله های زیادی درباره خطرناک بودن پخت غذا در برخی ظرف ها و قابلمه ها وجود دارد، چقدر می توان به این گزارش ها استناد کرد؟

به طور کلی یک مقدار از املاح فلزی قابلمه های مسی یا حتی روی و آهنی در زمان پخت و پز وارد غذا می شود. تکرار این روش می تواند باعث افزایش دریافت این املاح شود و حتی می تواند منجر به مسمومیت شود؛ چرا که همه افراد به یک اندازه به یک ماده نیاز ندارند و دریافت بیش از اندازه آن بیمارشان می کند. تمام افراد یک خانواده مثلاً کمبود

ظرف های تفلون



بعد از چدن، تفلون های استاندارد مناسب ترین ظروف برای پخت غذا تشخیص داده شده اند. در مورد ظرف تفلونی می توان گفت اگر چه پوشش ظروف تفلونی با خراشیدن یا ساییدن کنده می شود اما سازمان غذا و دارو تأیید کرده که این ذرات بدون تغییر از بدن عبور می کند و دفع می شود و خطری برای سلامت ندارد.

گفته می شود که ظروف نجسب تنها وقتی مضر می شوند که تا دمای بالاتر از ۳۵۰ درجه سانتیگراد حرارت داده شوند. این هنگامی رخ می دهد که یک ماهیتابه خالی روی شعله گذاشته شده است. در این حالت لایه نجسب دودی آزاد می کند که سمی و آزاردهنده است؛ البته از دودی که روغن های معمولی روی حرارت ایجاد می کنند، کمتر سمی است.

ظرف های چدنی



چدن نخستین ظرفی است که برای پخت و پز مناسب تشخیص داده شده است. اگر چه ظروف چدنی نسبت به ظروف فلزی دیگر مثل ظروف مسی، آلومینیومی و استیل رسانای حرارتی ضعیف تری دارند، با وجود این حرارت به خوبی در این ظروف پخش شده و به طور یکنواخت به ماده غذایی منتقل می شود. نگهداری از چدن هم راه و رسم خاصی دارد، مثلاً در ظرف چدنی که هنوز استفاده نشده، نباید آب به مدت طولانی بماند؛ چرا که منجر به زنگ زدندش می شود. برای شست و شوی چدن از ابر استفاده کنید؛ چرا که سیم ظرفشویی باعث خراشیدگی و آسیب آن می شود و اینکه بعد از تمام شدن پخت، ماده غذایی را از درون ظرف چدنی خارج کنید تا اکسید نشود. این را هم فراموش نکنید که در ظرف های چدنی که روکش ندارند، نباید مواد اسیدی مثل آبلیمو یا سس گوجه فرنگی ریخت.

ظرف‌های سفالی و سنگی



سال‌های زیادی است که از این ظروف برای پخت کمک می‌گیرند اما امروزه به دلیل موادی که روی آنها می‌زنند، احتمال دارد غیراستاندارد و دارای ترکیبات سمی باشند، ظرف‌های سفالی از جمله ظرف‌هایی هستند که استفاده از آنها توصیه نمی‌شود. در ظروف سنگی نیز میزان زیادی سم و کادمیوم وجود دارد. هر چه غذا در مدت کوتاه‌تری پخته شود، سالم‌تر است و خاصیت بیشتری دارد و هر چه در مدت طولانی‌تری پخته شود، خاصیت آن کمتر می‌شود.

ظرف‌های شیشه‌ای یا پیرکس



ظروف پخت شیشه‌ای یا اصطلاحاً پیرکس حرارت بالا را تحمل می‌کنند و در صورتی که این ظروف رنگ نشده باشند، می‌توان گفت سالم‌ترین نوع ظروف برای پخت غذا هستند. اگر به این ظروف ضربه‌ای محکم وارد نشود و دچار شوک دمایی نشوند، مقاوم هستند و از همه مهم‌تر بازیافت می‌شوند. تنها نکته این است که باید مراقب باشید غذا داخل آنها ته‌نگیرد و نجسبد. البته لازم است هنگام استفاده از آنها رعایت نکات احتیاطی برای احتراز از شکسته شدن یا غیر بهداشتی شدن غذای مورد طبخ رعایت شود.

ظرف‌های آلومینیومی



ظروف آلومینیومی (و همچنین آنهایی که به اسم ظروف رویی در بازار به فروش می‌رسند) با قیمت پایین در بازار عرضه می‌شوند و کاربردهای وسیعی در پخت‌وپز دارند. متأسفانه در روند پخت در این ظرف‌ها، احتمال اینکه ترکیب‌های سمی آلومینیوم وارد غذا یا آب شود، بسیار بالاست، پس اگر برای سلامت خود ارزش قائل هستید، ظروف آلومینیومی یا چدن‌های حاوی آلومینیوم تهیه نکنید. آلومینیوم ماده‌ای است حاوی میزان زیادی سم و احتمال دارد استفاده بیش از حد از آن باعث ابتلای افراد به آلزایمر شود.

ظرف‌های سرامیکی



سرامیک در واقع نوعی ورنی است. این روکش نجسب دقیقاً مثل تفلون است با این تفاوت که حاوی ترکیب مضر موجود در تفلون نیست. روکش‌های سرامیکی در مقابل فرسایش و خوردگی، خراشیدگی و ساییدگی تا حدی مقاوم هستند اما وقتی آسیب دیدند، چون جنس زیرین آنها آلومینیوم است، احتمال آلوده و مسموم شدن مواد غذایی پخته‌شده درون آنها بالاست و باید کنار گذاشته شوند. قیمت ظروف سرامیکی بالاتر از سایر ظروف پخت است به همین دلیل باید در نگهداری آنها دقت فراوان داشت تا آسیب نبینند. البته طول عمر روکش سرامیکی به نحوه استفاده از ظرف، میزان استفاده و نحوه شست‌وشوی آن هم بستگی دارد.

می‌خواهید از قابلمه‌های مسی استفاده کنید؟ این نکته‌ها را جدی بگیرید

مس یکی از فلزات مهم و مورد نیاز بدن است تا جایی که منجر به خونسازی و سلامتی رگ‌های خونی و قلب می‌شود. به همین دلیل گفته می‌شود باید روزانه ۱،۵ میلی گرم مس از طریق غذا وارد بدن شود. با همه اینها اما اگر مسی که وارد بدن می‌شود بیشتر از اندازه لازم باشد، یا ترکیبات ثانویه‌ای تحت تاثیر حرارت در واکنش به مس به وجود آمده باشد، ممکن است باعث ایجاد مسمومیت حاد یا مزمن شود. اگر در خانه قابلمه یا ظرف‌های مسی دارید و می‌خواهید از آنها برای پخت و پز یا سرو غذا استفاده کنید، حتماً نکته‌های زیر را بخوانید:

اگر سطح داخلی ظرف مسی با فلز قلع پوشیده نشده باشد یا در اثر استفاده زیاد خش برداشته باشد، مس وارد غذا شده و با آن وارد فعل و انفعال می‌شود و بر اثر استفاده طولانی مدت، مس در ارگان‌های بدن به خصوص کبد انباشته شده و اثرات نامطلوبی به بدن وارد می‌کند.

مس مانع جذب آهن و روی در بدن می‌شود و در نتیجه سبب کم‌خونی و فقر آهن، اختلالات باروری و رشد غده‌های جنسی می‌شود و بر کوتاهی قد هم اثر می‌گذارد.



ادب و هنر



زادگاه من زمین؛ حکایت دنیایی متفاوت از مهاجرت

۳۰



کسب مقام دوم مسابقات فتوآواردز IPA فرانسه توسط عکاس مهاجر افغانستانی

۳۱



نخستین شعرم را در سن بالا سرودم

۳۲



از برپایی نماز وحدت تا رونمایی قرآن دست‌نویس هنرمند افغانستانی

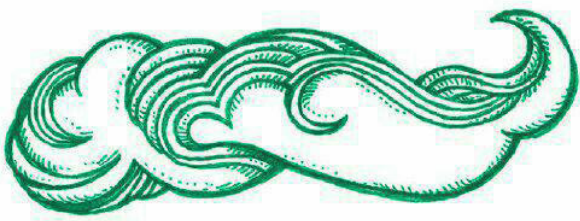
۳۴



رفاقت ایرانی‌ها و مهاجرین روز به روز بیشتر می‌شود

۳۶

زادگاه من زمین؛ حکایت دنیاوی متفاوت از مهاجرت



زادگاه من زمین

داستان‌های کوتاه مردم افغان

سمیه سادات حسینی



کتاب «زادگاه من زمین» به قلم سرکارخانم سمیه سادات حسینی که واگویی‌ای است از شرح حیات آدمیانی که در ناخودآگاه روایتگرش جان کنده و آنقدر مانده و پاییده‌اند تا از خطوط قرمز نگفتن‌ها و سکوت کردن‌ها سرانجام عبور کرده‌اند. برای آشنایی با این اثر ارزشمند نویسنده هموطن به یادداشت آقای «سید محمود حسینی» نویسنده افغانستانی و رئیس مؤسسه فرهنگی تسنیم می‌پردازیم که طی یادداشتی در صفحه شخصی خود به بررسی داستان این کتاب زیبا پرداخته است.

در این یادداشت آمده است: «زادگاه من زمین» دریچه‌ای است دیگر به روی داستان امروز افغانستان، و دنیایی متفاوت و دیدگاهی نو که سمیه حسینی، این نویسنده جوان، آن را با دانه دانه واژگانی بر آمده از اعماق وجودش خلق نموده است!

زادگاه من زمین، حکایت انسان‌هایی است که مدت‌های مدیدی است در ذهن و قلب نویسنده متولد شده‌اند.

واگویی‌ه شرح حیات آدمیانی که در ناخودآگاه روایتگرش جان کنده و آنقدر مانده و پاییده‌اند تا از خطوط قرمز نگفتن‌ها و سکوت کردن‌ها سرانجام عبور کرده‌اند.

انسان‌هایی قابل ترحم، توجه و حمایت که

سرنوشت تاریکشان را دست‌های پلید هیولای جنگ و آوارگی ناتمام به بدترین و نازیباترین شکل ممکن رقم زده است! و اینجاست که طعم حرف‌های نویسنده تلخ می‌شود، غم‌انگیز می‌شود و گوارا!...

همچون واژه‌هایی که در داستان «حلوای سرخ» می‌خوانیم؛ (لقمه حلوا که به کامش چسبید، با خود فکر کرد: والا... زن خوبی است. عجب حلوایی! زن خوبی دارم...)

بدیهی است که در ادبیات معاصر افغانستان، خصوصاً در بخش ادبیات مهاجرت، همواره نویسندگان ما مظلومانه با نوعی چالش همیشگی و کماکان دنباله‌دار مواجه هستند.

اغلب این عزیزان یا متولد، و یا رشد یافته در

عالم مهاجرت هستند و ما وقتی می‌گوییم عالم مهاجرت، دقیقاً فقط آنهایی حقیقت و عمق این ماجرا را درک خواهند کرد، که خود تجربه‌اش کرده باشند.

انسان‌هایی که بنا به جبر زمانه متعلق به دو سرزمین، دو نوع زندگی، دو گونه فرهنگ و گویش متفاوت و بسیاری از اختلافات و تفاوت‌های دیگر هستند.

این دوگانگی در ذات شخصیتی و ساختار هویتی یک انسان نتایج و پیامدهای عدیده و خاص خود را نیز به همراه دارد. به عنوان مثال، اگر نویسنده بخواهد کاملاً به گویش جامعه میزبانش بنویسد، بی‌درنگ هموطنانش او را به عدم پاسداشت زبان و گویش بومی متهم کرده

و به او خرده می‌گیرند و بالعکس اگر بخواهد کاملاً با زبان و گویش بومی خود قلم زند، آنگاه همزمانش لب به شکوه می‌گشایند که فهم مطلب و برقراری ارتباط با اثر و یا صاحب اثر برایشان دشوار گردیده است؟

که نتیجتاً نویسنده سرگردان و حیران می‌ماند که جانب کدام یک را نگاه دارد! از سویی ناگفته پیداست که تلاش‌ها برای ایجاد و خلق زبان معیار نیز راه به جایی نبرده و نخواهد برد! و این نویسنده است که در نهایت می‌باید تصمیم خود را گرفته و تکلیفش را روشن نماید.

اما سمیه حسینی به عنوان عضوی از ادبیات مهاجرت، خود را از قید و بند این بایدها و نبایدها رها کرده و آنگونه که خود واقعی‌اش خواسته نگاشته است.

به این معنا که با زبان و با گویش هزارگی به بیان گفتنی‌هایش پرداخته است، چنانچه در بعضی موارد صورت گفتار تلفیقی از هر دو گویش و درونیات آن آمیخته‌ای از هر دو شیوه زیستی و نمایانگر دو چهره جوامعی است که به نوعی می‌توان گفت، در وجود نویسنده از کثرت به وحدت رسیده‌اند.

سمیه حسینی بی‌پروا و فارغ از های و هوی داوری و نحوه قضاوت مخاطبان کاری را که

خود به آن ایمان داشته، به پیش برده است. و برای اینکه او را متهم به کم‌کاری در انتقال مفاهیم نکنند، هر جایی که واژگان هزارگی را به کار گرفته، توضیحی درباره آن واژگان در پاورقی آورده است.

به واقع این ناگزیری از جبر زمانه که در تقدیر نویسندگان مهاجرت جا خوش نموده، در (زادگاه من زمین) نیز شدیداً توجه را به خود معطوف می‌دارد.

چنانچه در قسمتی از داستان (سیاموی) می‌خوانیم: (همین دختر وطنی روزی برابر ده تایی اینها شکل و شمایل پیدا می‌کند، بگذار چند وقت آب و هوای ایران به جلدش بشیند، بیا و ببین چه رنگ و رویی کرده...)

و یا قصه دختران بی‌سروش، در داستان (اقبال خوش): (سربه زیر انداخت و به ریش سفید قریه گفت: خودم از پشتش می‌آیم...)

در زادگاه من زمین، داستان‌ها به روشنی جغرافیای رخ دادن خود را به نمایش می‌گذارند، داستانهای این کتاب

«آن سوی باغ»، «بدو»، «از پشت بام»، «کاش به آب میگفتی»، «به نام حفیظ»، «زلفا که عاشقی یاد داشت» و «خمندوک» را می‌توان نمونه‌ای دانست که وجود المان‌ها، توصیفات، اشارات

و از همه مهم‌تر زبان آن متعلق به آن بخش از تجربیات زندگی شخصی نویسنده در مهاجرت می‌باشد و اکثر داستان‌های این مجموعه همه چیز بر مبنای واقعیات موجود در سرزمین مادری‌اش شکل گرفته است.

اما جاهایی نیز در این مجموعه به چشم می‌خورد که نمی‌تواند مخاطب را به لذت و اغنای کامل برساند. موفقیت داستان‌های این مجموعه وجود ویژگی‌های بومی با رویکرد بیان معضلات اجتماعی در جامعه جنگ‌زده کشور افغانستان و مهاجرت می‌باشد.

در بخش بیان معضلات اجتماعی هم، نویسنده به مسائل مختلفی توجه کرده است. از پیامدهای ناگوار عشق نافرجام، عاق والدین و نفرین، ازدواج‌های اجباری و عقاید و خرافات در میان طیف‌های مختلف شهروندان تا رفتارهای نادرست برخی اربابان با شهروندان عادی و همچنین ناکامی‌های احساسی و عاطفی که برخی از شخصیت‌های داستانی تجربه می‌کنند.

در مجموع، رویکرد اصلی نویسنده در داستان‌های کتاب (زادگاه من زمین) بیان برخی مسائل بغرنج و معضلاتی است که جامعه امروز و دیروز افغانستان به اشکال مختلف آن را تجربه می‌کند.

کسب مقام دوم مسابقات فتوآواردز IPA فرانسه توسط عکاس مهاجر افغانستانی



احسان فیضی عکاس مهاجر افغانستانی که پیش از این جایزه سازمان ppa آمریکا را از خود کرده بود این بار مقام دوم در مسابقات فتوآواردز IPA فرانسه را کسب نمود.

به گزارش خبرنگار سایت افغانستان خبرگزاری فارس، ایزه عکاسی بین‌المللی فتوآواردز IPA یکی از معتبرترین و بزرگترین رقابت‌های دنیای عکاسی است که چندین سال است بهترین عکس‌ها را در رشته‌های مختلف از جمله تبلیغات، معماری، کتاب، دیدگاه عمیق تر، سرمقاله، رویداد، هنرهای زیبا، تصاویر متحرک، طبیعت، مردم، رده ویژه و ورزش‌ها را از سراسر جهان گردآوری می‌کند.

براساس این گزارش، جوایز عکاسی بین‌المللی یا IPA یک رقابت عکاسی سالانه را برای عکاسان

حرفه‌ای، غیر حرفه‌ای و دانشجویی در سطح جهانی برگزار می‌کند و یکی از بزرگترین و جامع‌ترین مسابقات در دنیای عکاسی امروز است.

IPA استعدادهای برجسته عکاسی را شناسایی می‌کند که امروزه ی جهان عکاسی را شکل می‌دهند و تعریف می‌کنند و چیزی حدود ۳۳

هزار دلار جوایز نقدی به عکاسان برگزیده اهدا می‌کند. رقابت IPA برای عکاسان حرفه‌ای، غیر حرفه‌ای و دانشجویی، ۱۸ ساله یا بالاتر از هر کشوری آزاد است. احسان فیضی عضو جامعه عکاسان آمریکا پیش از این در سمینار تخصصی عکاسی خبری که در برلین برگزار شده بود به عنوان تنها نماینده افغانستان حضور داشت و دو اثر از وی مقام اول و چهارم را کسب کرد.

نخستین شعرم را در سن

هر ساله در شب پانزدهم ماه مبارک رمضان، مصادف شب میلاد امام حسن مجتبی (ع)، بنابر سنتی دیرین، شاعران از اقصی نقاط ایران و جهان، به محضر «حضرت آیت الله خامنه‌ای» رهبر معظم انقلاب اسلامی رفته و اشعار خود را قرائت می‌کنند. اشعاری که شاعران در این محفل صمیمانه می‌خوانند، از موضوعات مختلفی برخوردار است. مدح و ستایش پروردگار، مسائل اجتماعی، استکبارستیزی، مدح ائمه اطهار و تأکید بر وحدت مسلمانان از جمله مسائلی است که دستمایه شعر شاعران می‌شود. در کنار شاعران ایرانی که هر ساله در این محفل به شعر خوانی می‌پردازند، شاعرانی از کشورهای دیگر مانند، هند، پاکستان، تاجیکستان، افغانستان و برخی از کشورهای اروپایی نیز اشعار برگزیده خود را در محضر رهبر انقلاب قرائت می‌کنند.

«صفر علی احمدی»، شاعر افغانستانی یکی از افرادی بود که امسال در محضر رهبر ایران به شعر خوانی پرداخت. وی که شعری را در مدح حضرت فاطمه معصومه (سلام الله علیها) قرائت کرد، با استقبال خوبی از سوی آیت الله خامنه‌ای مواجه شد. وی که در کابل زندگی می‌کند، حضور یافتن در این مجلس صمیمی را لطفی از جانب پروردگار برای خود می‌داند و از تجربه حضورش در این محفل نورانی به نیکی یاد می‌کند. احمدی می‌گوید که از دوران میانسالی، شعر گفتن را آغاز کرده و علاقه‌اش به منقبت خوانی او را به این سمت سوق داده است. به همین بهانه با این شاعر افغانستانی به گفت و گو نشستیم که در زیر می‌خوانید. مشروح این گفت و گو به شرح زیر است*

راستش من فکر نمی‌کردم که شعر من برای قرائت در محضر رهبری برگزیده شود و قبل از آن نیز برخی‌ها به من می‌گفتند ممکن است بخت شما برای شعر خوانی کم باشد. من تا آن موقع هنوز مطمئن نبودم ولی با خودم می‌گفتم همین که آنجا حضور یابم و در محضر ایشان باشم برایم افتخاری بزرگ است. پس از آنکه در جلسه حضور یافتم، آقای مرتضی امیری اسفندقه، به من گفتند که باید شعری را که در وصف حضرت فاطمه معصومه (س) سرودهم، در محضر ایشان قرائت کنم.

آیا در گذشته با این جلسه شاعرانه که در محضر رهبر انقلاب برگزار می‌شود، آشنایی داشتید؟

من از گذشته با این آیین شعر خوانی شاعران در محضر رهبر انقلاب آشنایی داشتم. چند بار در گذشته به مراسم دیدار رهبر با مداحان، دعوت شده بودم اما تاکنون خودم تجربه شعر خوانی یا مداحی در محضر ایشان را نداشتم. اما این بار رفتن من به محفلی که رهبری حضور داشت برایم لطف دیگری داشت که خداوند به من عطا کرده بود.

حاکم بر جلسه چگونه بود؟ آیت الله خامنه‌ای را چگونه یافتید؟

خیلی بزرگوار هستند. من تا قبل از آنکه رهبری را از نزدیک ببینم، علاقه زیادی به ایشان داشتم،

علم و آگاهی این بزرگان و شعرا و انجمن‌های ادبی ایران نکات خوبی را یاد بگیرم.

آشنایی شما با محفل شعر خوانی شاعران در محضر رهبر ایران به چه صورت بود؟

من حدود دو سال گذشته با آقای سعید بیابانکی و مرتضی امیری اسفندقه، از شاعران بنام ایرانی در محفل شعری آشنا شدم. اما قبل از آن شعری سنتی ایران مرا می‌شناختند چون در گذشته چند بار با آقای سازگار از مداحان مشهور ایرانی برای حضور در مراسم دیدار رهبری با مداحان و ذاکران اهل بیت رفته بودم.

پس از آن کم‌کم با دیگر شعرای ایرانی آشنا شدم و در انجمن‌های ادبی ایران شرکت کردم و همیشه شاعران ایرانی نسبت به اشعار من لطف بی‌دریغ داشتند و من در نگارش و ویرایش همواره از آنان کمک گرفته‌ام.

به دنبال این آشنایی و پس از آنکه برای حضور در محفل رهبری با شاعران ایرانی و قرائت شعر، ابراز تمایل کردم، اشعارم که در مدح اهل بیت سروده بودم، مورد توجه آنها قرار گرفت و از حوزه هنری سازمان تبلیغات اسلامی به من اطلاع دادند که شعرم برای قرائت در محضر رهبری انتخاب شده است.

که متوجه شدید شعر شما برای قرائت در محضر رهبر ایران برگزیده شده است، چه احساسی داشتید؟

خودتان را کمی معرفی کنید؟

صفر علی احمدی هستم؛ شاعر و منقبت خوان. بازنشسته‌ام. ۱۲ سال در ایران زندگی می‌کردم اما پس از آن به افغانستان برگشتم و از آن پس تاکنون در کابل زندگی می‌کنم. خداوند به من فرزندی عطا نکرد اما حضور برادرزاده‌هایم به قدری برایم پررنگ بوده که هیچ‌گاه احساس بی‌فرزندی نداشته‌ام.

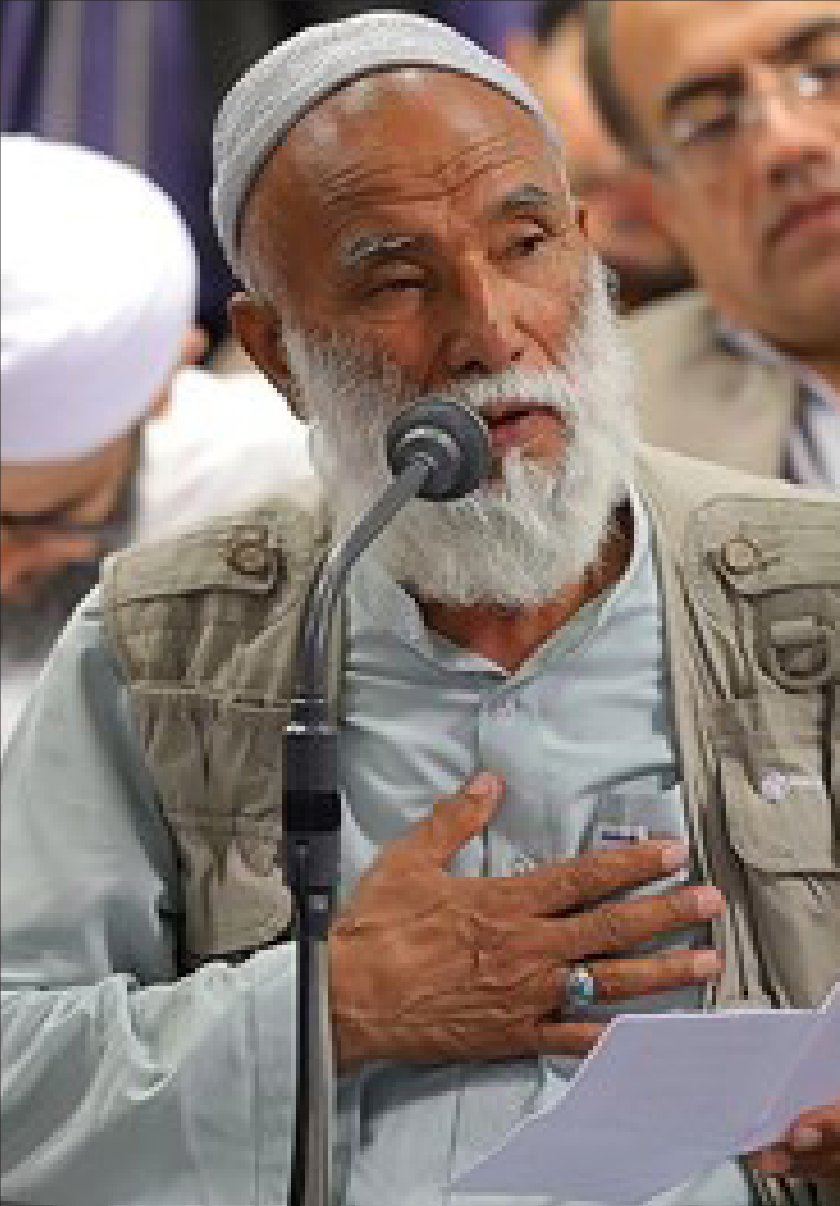
از چه زمانی شعر سرودن را آغاز کردید؟

منقبت خوانی در افغانستان بسیار رواج دارد. منقبت خوانی شعرهایی هستند که در وصف ائمه و امامان خوانده می‌شود. این هنر از عشق برمی‌آید و هیچ مکتب و کلاس و شاگرد و استادی ندارد و تنها شوق و علاقه به شعر است. من تقریباً خیلی دیر به این کار روی آوردم و باید بگویم که از سن ۵۰ سالگی منقبت خوان شدم و به آن دنبال شعر گفتن را آغاز کردم و در سال ۸۱ و ۸۲ اولین شعرم را سرودم.

آیا کسی از خانواده شما به این کار مشغول بوده است؟

نه هیچ کس نبوده و این علاقه حالت میراثی نداشته است. من عاشق آل الله بودم و این شوق و علاقه به شعر گفتن کمک کرد. من شعری در وصف امام حسین (ع) گفتم که ۷۰ بیت هست و آن را با کمک آقای سازگار و مرحوم حبیب الله چایچیان ویرایش کردم و همیشه سعی کرده‌ام از

بالا سرودم



اما وقتی ایشان را از نزدیک دیدم، فهمیدم که چقدر در شعر و شاعری اول هستند. چون به چشم دیدم که چه نکات ریزی را از شاعران ایراد می گرفتند و این نشان می دهد که ایشان تبحر خاصی در زمینه شعر و شاعری دارند.

دعای آیت الله خامنه ای در حق برادرزاده شما چه بود؟

به شدت رثوف، مهربان و مهمان نواز هستند. در همان لحظاتی که در بیت رهبری بودم با من تماس گرفتند از افغانستان و گفتند که برادرزاده ام در یکی از انفجارها زخمی شده است، من نیز بسیار ناراحت شدم. وقتی آقای قزوین این موضوع را برای ایشان تعریف کردند، با بزرگواری تمام برای شفای برادرزاده ام دعا کردند. این لحظه و دعا برایم قشنگ ترین صحنه حضورم در محضر ایشان بود.

که می دانید همیشه در جلسات رهبری مهمانان خارجی در ردیف اول می نشینند، فکر می کنید دلیل این کار چیست؟

جدا از اینکه مهمان نوازی رهبر ایران را می رساند، به نظرم به خاطر آن است که دل ها به یکدیگر نزدیک شود و مسلمانان کشورهای دیگر به هم معرفی شوند و با هم احساس نزدیکی کنند.

بودن در آن جمع چه احساسی داشتید؟

اصلاً استرس نداشتم و خیلی خوشحال بودم. برعکس حال و هوای خوش وقتی از ته قلبم داشتم. حال و هوای آنجا حال و هوای بهشتی بود چون تندی و تلخی و حرف های زشت در آنجا نبود، اما خبری که از برادرزاده ام آمد کمی کامم را تلخ کرد. آرزو دارم این تجربه دوباره برایم تکرار شود.

که در محضر رهبری خواندید در وصف حضرت معصومه (س) بود. می شود آن را قرائت کنید؟

البته بسیار دوست داشتم که در شب ولادت امام حسن مجتبی (ع) شعری در وصف ایشان بخوانم که میسر نشد. اما پس از قرائت این شعرم، حضرت آقا بسیار از آن تمجید کردند و فرمودند که توسل شیرینی بود. احمدی: ایران امروزه سمبل و الگویی در حوزه های مختلف از جمله ادبیات و شعر است و حضور شاعران بنام گواه این موضوع است. در ایران ادبیات بسیار قوی هست و اگر جمعیت این کشور ۸۰ میلیون است، ۴۰ میلیون نفر آن شاعر هستند. اما در افغانستان به این گونه نیست.

به نظر من ایران با قدرتی که دارد می تواند خیلی از مشکلات را برطرف کند، همان گونه که می بینم ایران خدمات بسیار خوبی در افغانستان انجام داده است اما دشمنان نمی گذارند که این مسائل کمرنگ دیده شوند.

مردم افغانستان نسبت به ایران چگونه است؟

افغانستان از دیرباز تا کنون همواره به دلیل همزبانی و هم دین بودن ایران را دوست داشته اند و افراد فرهیخته و سیاستمداران افغانستانی نیز همیشه از ایران به نیکی یاد می کنند و خدماتی که جمهوری اسلامی ایران به افغانستان روا داشته بر کسی پوشیده نیست. در کل باید گفت با توجه

به همه مشکلاتی که هست اما مردم افغانستان همواره ایرانیان را دوست داشته اند. فکر می کنید حضور کشورهای غربی و آمریکا در افغانستان چه آسیب هایی به زبان و فرهنگ مردم این کشور زده است؟

آمریکا از همان ابتدا با شعار تفرقه بینداز و حکومت کن به افغانستان آمد. همواره هدف کشورهای غربی و آمریکا تخریب اسلام و مسلمانان است و اینها همه با رهبری و هدایت عربستان سعودی انجام می شود. عربستان غلام حلقه به گوش آمریکاست.

اقدامات آمریکا و غرب در افغانستان به گونه ای است که فرهنگ و دین مردم این کشور را نشانه گرفته اند و متأسفانه زبان فارسی که میراث گرانبغی از گذشتگان است، در معرض تهدید است. در این میان نقش ایران و کشورهای فارسی زبان در ایجاد همدلی و همزبانی بیشتر با مردم افغانستان برای خروج از دسیسه های دشمن بسیار اهمیت دارد.

به نظر شما مهمترین عامل وحدت میان مردم افغانستان چیست؟

متأسفانه امروزه در افغانستان می بینیم که بسیاری از دعوای بر سر نژاد و زبان و مذهب هست و اگر به این ایمان داشته باشیم که «مکروا و مکرا... وا... خیر الماکرین» متوجه خواهیم شد که در نهایت این خداست که همه مسلمانان را از این توطئه ها و دسیسه هایی که وحدت را از میان مسلمانان افغانستان از بین می برد، نجات می دهد و تنها راه آن چنگ زدن به ریسمان الهی است.

و حرف آخر؟

من دعا می کنم که خداوند با لطف و قدرت خود هر چه زودتر ملت مظلوم افغانستان را از این بدبختی نجات دهد و کشور ایران و جمهوری اسلامی را همواره حفظ کند.

از برپایی نماز وحدت بنارو نمازی قرآن دست نویس هنرمند افغانستان



المللی قرآن کریم شرکت کرده و این حضور تجربه منحصر بفردی برای افغانستان به حساب می آید.

وی می افزاید با وجود تمامی کاستی ها اما به یاری خدا این غرفه از سوی مسئولان برپایی نمایشگاه به عنوان غرفه برتر در میان ۸ کشور در بخش بین الملل برگزیده شد و شب نوزدهم ماه مبارک رمضان با حضور سفیر افغانستان در تهران و رایزن فرهنگی این کشور مراسمی برپا شد و غرفه افغانستان لوح تقدیر و جایزه ای را دریافت کرد.

علیزاده با اشاره به بخش های متنوع غرفه افغانستان خاطر نشان کرد که این غرفه با ۵ بخش متنوع به نمایشگاه آمده بود که بخش سنتی، کودک و نوجوان، پرسش و پاسخ، برپایی نماز وحدت و بازدید آثار هنری قرآنی اعم از تابلوهای نقاشی و خطاطی و فروش قرآن و کتب ادعیه، را شامل می شد. وی با اشاره به برپایی نماز وحدت می گوید این کار که به ابتکار غرفه افغانستان و برای اولین بار در نمایشگاه بین المللی قرآن کریم برگزار شد و در آن مسلمانان اهل تشیع و تسنن در کنار یکدیگر به صفوف نماز جماعت می پیوندند، سبب وحدت هرچه بیشتر میان مسلمانان می شود و ما می خواهیم این پیام را به جهانیان صادر کنیم که همه مسلمانان با چنگ زدن به ریسمان الهی و توسل به قرآن کریم هیچگاه از یکدیگر جدا نخواهند شد.

ماجرای قرآن دست نویس هنرمند افغانستانی در نمایشگاه قرآن کریم

علیزاده در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به نمایش آثار هنری و قرآنی در غرفه افغانستان گفت ما برای اولین بار قرآنی را که یکی از کارمندان سفارت در طول ۸ سال با خود کار نوشته بود را در معرض دید علاقه مندان و بازدید کنندگان قرار گذاشتیم که با استقبال خوبی مواجه شد.

افغانستان امسال برای اولین بار در نمایشگاه بین المللی قرآن کریم تهران با بخش های متنوعی شرکت کرده بود که از این میان می توان به برپایی نماز وحدت میان اهل تشیع و تسنن در این غرفه اشاره کرد.

به گزارش خبرنگار سایت افغانستان خبرگزاری فارس، بیست و یکمین نمایشگاه بین المللی قرآن کریم در حالی به کار خود پایان داد که غرفه افغانستان توانست در میان ۸ کشور خارجی شرکت کننده در این دوره از مسابقات مقام اول را کسب کند.

مردم کشور افغانستان همانند سایر مسلمانان جهان همواره رهنمودها و آیات قرآن کریم را سرلوحه زندگی خود قرار داده و این کتاب آسمانی را عامل وحدت میان تمام مسلمانان جهان می دانند.

هر ساله با آغاز ماه مبارک رمضان، نمایشگاه بین المللی قرآن کریم در مصلی تهران با حضور ناشران قرآنی و مذهبی برگزار و با استقبال پرشور مردم روبه رو می شود.

اما امسال این نمایشگاه با شرکت غرفه افغانستان رنگ و بوی دیگری به خود گرفت. افغانستان امسال برای اولین بار در این نمایشگاه حضور پیدا کرد و توانست در پایان رتبه اول کشورهای خارجی شرکت کننده را از آن خود کند.

غرفه افغانستان امسال با بخش های مختلفی پا به نمایشگاه گذاشته بود و با برپایی برنامه های جذاب توانست با اقبال عمومی بازدید کنندگان روبه رو شود.

برپایی نماز وحدت میان شیعیان و اهل تسنن در غرفه افغانستان «پروانه علیزاده» مدیر غرفه افغانستان در نمایشگاه بین المللی قرآن کریم به خبرنگار فارس می گوید که این کشور برای اولین بار در نمایشگاه بین

وی در مورد این اثر افزود که آقای عزیزی هنرمند افغانستاني با علاقه و شوق وصف ناپذیری قدم در این راه گذاشت و توانست در طول ۸ سال کار نگارش این قرآن نفیس را با خود کار به اتمام برساند. این مربی قرآنی در مورد قرآن صحافی شده با نگین‌های تزیینی نیز گفت که این کار حاصل دست خودم است و مانند آن را در کشورهای مسلمان نتوانستم یافت کنم.

وی از همکاری و همدلی خوب دولت و مسئولان ایران برای برپایی این غرفه در نمایشگاه قرآن امسال بسیار قدردانی کرد و گفت که بدون شک با همدلی ایرانیان حضور در نمایشگاه برایمان میسر نبود و نمی‌توانستیم چنین برنامه‌های جذابی را برای مخاطبان برپا کنیم.

نمایش فرهنگ و آداب رسوم در غرفه افغانستان

در گوشه‌ای از غرفه افغانستان زیلوها و پشته‌هایی بر روی زمین به چشم می‌خورد که برای نشستن مهمانان و صرف افطاری به سبک افغانستان استفاده می‌شد.

«اسماعیل کریمی» یکی از مسئولان غرفه افغانستان در مورد این بخش و طراحی خاص آن به خبرنگار فارس گفت ما با این کار قصد داشتیم آداب و رسوم و سبک زندگی اصیل مردمان افغانستان را در معرض دید عموم قرار دهیم و آن را به جهان معرفی کنیم.

وی می‌افزاید مهمانان زیادی از روز اول نمایشگاه تا آخر اعم از هنرمندان،

قاریان قرآن، ورزشکاران، دیپلمات‌ها و همچنین سفیر و رایزن فرهنگی افغانستان به غرفه ما آمدند و بر روی همین زیلوها نشستند و افطاری خود را صرف کردند.

کریمی خاطر نشان می‌کند که ما همیشه به یگانگی فرهنگی میان ایران و افغانستان اعتقاد داشته ایم و باور داریم که باید فرهنگ مشترک خود را از طریق چنین نمایشگاه‌هایی به مخاطبان یادآوری کنیم.

وی همچنین از همکاری خوب مسئولان ایرانی در برپایی غرفه افغانستان در نمایشگاه قرآن امسال قدردانی و ابراز امیدواری کرد که این همکاری‌ها در سال‌های آینده نیز ادامه داشته باشد.

گفتنی است شب نوزدهم ماه مبارک رمضان غرفه افغانستان با حضور سفیر و رایزن فرهنگی این کشور و مسئولان ایرانی نمایشگاه و در میان جمع کثیری از مخاطبان به عنوان غرفه برترین الملل انتخاب شد.

یعقوب هوشمند معاون رایزن فرهنگی سفارت افغانستان در تهران در این مراسم گفت که افغانستان تلاش کرده تا در این نمایشگاه متنوع حضور داشته باشد و امیدوار هستیم بتوانیم در سال‌ها و نمایشگاه‌های بعدی آثار فاخر دینی، قرآنی و فرهنگی را که در داخل افغانستان وجود دارد را در نمایشگاه بین‌المللی قرآن کریم به نمایش بگذاریم.

نمایشگاه بین‌المللی قرآن کریم تهران و بخش بین‌الملل آن ۱۴ خرداد/جوزا به کار خود پایان داد.



رفاقت ایرانی ها و

بیست و

فیلمساز مهاجر افغانستانی گفت: در قدم اول باید دیدگاه جهان نسبت به افغانستان را تغییر دهیم. چرا که همه جهان افغانستان را با جنگ و کشتار یاد می‌کنند و من به عنوان فیلمساز باید به نوبه خود سهم کوچکی در این تغییر طرز فکر داشته باشم. اشتراکات فرهنگی و تاریخی ۲ ملت ایران و افغانستان بر هیچ کس پوشیده نیست و گسترش فعالیت‌های فرهنگی و هنری هنرمندان ۲ کشور ایران و افغانستان در سال‌های اخیر دلیل بر اثبات این موضوع است.

هنرمندان افغانستان که بیش از سه دهه است که مهاجرت را تجربه کرده‌اند با نگاهی متفاوت تجارب خود را در قالب آثار هنری به دنیا معرفی می‌کنند و اینگونه است که سعی دارند تا دین خود را به سرزمین مادری شان ادا کنند.

رشد و ظهور فیلمسازان جوان افغانستانی در ایران در سال‌های اخیر بیش از گذشته به چشم می‌خورد و در جشنواره‌های مختلف سینمایی آثار خوب و مطلوبی از آنها دیده شده است. اشتراکات فرهنگی و زبانی میان مردم ایران و افغانستان از دیرباز موجب شده تا پیوند خوب و ناگسستنی میان آنان بوجود آید. یکی از نتایج این پیوند و تعامل رشد و شکوفایی فیلمسازان افغانستانی در ایران است. «محمد مهدی احمدی» یکی از جوانان فیلمساز مهاجر افغانستانی است که علاقه فراوانش به فیلم پای او را به سینما باز کرد و تاکنون نیز با ساخت چندین فیلم کوتاه جایگاه خوبی در میان فیلمسازان مهاجر در ایران پیدا کرده است.

این جوان افغانستانی از علاقه خود به ژانرهای مختلف فیلم می‌گوید و اضافه می‌کند که هدفش شرکت در جشنواره‌های جهانی است و می‌خواهد افغانستان را به تمام دنیا بشناساند. وی که با «زخم» از جشنواره فیلم‌های ۱۰۰ ثانیه‌ای جایزه را از آن خود کرد، عقیده دارد که سینمای افغانستان دچار مشکلی بنام کپی برداری از سینمای بالیوود است و فیلمسازان کمتر به مسائل خود افغانستان می‌پردازند. احمدی می‌گوید رفاقت با ایرانی‌ها همیشه برایش لذت‌بخش بوده و ایران و مردمش نگاه خوبی به مهاجران افغانستانی در طول این سال‌های میزبانی از آنان داشته‌اند و این فضا روز به روز صمیمی‌تر می‌شود. به همین بهانه با این فیلمساز خوش آئینه افغانستانی به گفت‌وگو نشستیم که در زیر مشروح آن را می‌خوانید.

مهاجرین روز به روز

می نتواند



کمی خودتان را معرفی کنید؟

مهدی احمدی هستم و در سال ۱۳۷۴ در مشهد بدنیا آمدم. از سال ۱۳۹۲ کار فیلمسازی را به صورت رسمی با مؤسسه فرهنگی هنری کیهان فیلم در مشهد که اعضای آن جمعی از مهاجرین افغانستانی هستند، آغاز کردم. دلیل کشش من به سمت سینما هم علاقه شخصی و هم پدرم بود. زیرا پدرم نیز فیلمساز است و ۲ سال در شبکه‌های افغانستان کارمند بوده و چندین فیلم کوتاه و بلند نیز ساخته است.

من تا مقطع دیپلم تحصیل کرده‌ام اما در کلاس‌های خصوصی فیلمسازی شرکت کردم و دوره‌های تخصصی کارگردانی را در کلاس‌های آزاد گذرانده‌ام. اما باید بگویم که شرکت در این کلاس‌ها برایم به منزله دانشگاه بود چرا که به دلیل مشکلات مالی و نبود دانشکده سینما در مشهد نتوانستم به صورت آکادمیک در این رشته تحصیل کنم، اما در آینده قصد دارم رشته

سینما را به صورت تخصصی تر در دانشگاه دنبال کنم.

سوابق هنری خود بر ایمان بگویید؟

۳ کار داستانی و ۲ مستند ساخته‌ام که اولین کار داستانی من با نام «زنگ بی صدا» با موضوع صرفه جویی در مصرف آب بود که در سال ۱۳۹۴ در دهمین دوره جشنواره بین‌المللی فیلم‌های ۱۰۰ ثانیه‌ای که یکی از جشنواره‌های کوتاه معتبر جهان به حساب می‌آید، به نمایندگی از افغانستان به نمایش درآمد و در میان ۵ فیلم کوتاه برتر قرار گرفت. سال بعد یعنی ۱۳۹۵ نیز بار دیگر با فیلم «زخم» در این جشنواره شرکت کردم که توانستم صاحب جایزه شوم.

در دومین جشنواره فیلم‌های ۱۸۰ ثانیه‌ای پاسارگاد که ۱۶ اسفند/حوت سال گذشته در سالن همایش‌های صداوسیما ایران در تهران برگزار شده بود، توانستم با فیلم «زخم» در میان ۱۳۳۳ اثری که به دبیرخانه این جشنواره ارسال

شده بود، در بخشی با محوریت حفاظت از محیط زیست و منابع طبیعی، در میان کاندیداهای بهترین فیلم قرار گیرم و فیلم مورد تقدیر قرار گرفت.

به ژانر خاصی علاقه دارید؟ آثار شما در کدام سبک جای می گیرد؟

در تمامی ژانرها فیلم ساخته‌ام. مثلاً مستندی ساختم با موضوع کار مهاجرین و دستاوردهای آنان در مشهد و یا مستندی در رابطه با محوریت مذهبی با موضوع تفاوت علم کشی مهاجرین افغانستانی در ایران با افغان‌های داخل افغانستان. همچنین مستندی دیگر ساختم با موضوع پرچم امام رضا که هر ساله برای تمامی کشورهای اسلامی ارسال می شود. تقریباً می توانم بگویم در تمامی زمینه‌ها و ژانرها فیلم ساخته‌ام.

موضوع آخرین فیلم خود را چگونه انتخاب کردید؟

اثر آخرم در رابطه با محیط زیست و حیوانات است. این کار ۲ بخش دارد یک بخش محیط زیست و یک بخش هم حمایت از پرندگان. در دنیای امروزه پرندگان با خطرات زیادی مواجه هستند از جمله انقراض. بدلیل شکارهای غیرقانونی که متأسفانه فیلم‌های آن را به وفور در فضای مجازی مشاهده می کنیم. این فیلم قرار است در جشنواره ایتالیا که جشنواره تخصصی محیط زیست است، پخش شود.

خب کمی به سمت افغانستان برویم... آیا تاکنون به این کشور سفر کرده‌اید؟

بله من ۲ بار به هرات در افغانستان سفر کرده‌ام زیرا در آنجا اقوام و دوستانی داریم که ساکن هستند.

به نظر شما وجه اشتراک میان فیلمسازان ایرانی و افغانستانی چیست؟

زبان و اشتراکات فرهنگی که میان دو کشور ایران و افغانستان وجود دارد، مهمترین وجه اشتراک میان فیلمسازان دو کشور است. اما به جرات می توان گفت که فیلمسازی مهاجرین افغانستانی داخل ایران با خود افغان‌ها در افغانستان زمین تا آسمان تفاوت دارد، چه از نظر رویکرد و چه از نظر محتوای فیلمنامه و گرایش‌ها.

فکر می کنید سینمای افغانستان از گذشته تاکنون چه تغییری داشته است؟

در سال‌های اخیر فیلم‌های سینمای افغانستان در جشنواره‌های معتبر دنیا شرکت کرده و مورد تقدیر قرار گرفته و جوایز متنوعی را نیز کسب کرده‌اند، ولی متأسفانه شاهد آن هستیم که بیشتر فضای فیلمسازی در افغانستان به سمت کپی برداری و سینمای بالیوود (سینمای هند) و سریال‌های ترکیه‌ای که متأسفانه در افغانستان زیاد پخش می شود، رفته است و فیلم‌هایی که با دغدغه اجتماعی و رویکرد مسائل افغانستان ساخته شود، بسیار کم است. به نظر من سینمای افغانستان اگرچه از لحاظ فنی و تکنیکی پیشرفت چشمگیری در این سال‌ها داشته است اما همچنان از نظر محتوا و تولید دارای نقص است.

آیا دوستان ایرانی فیلمساز هم دارید؟

من دوستان فیلمساز ایرانی زیادی دارم و همیشه رفاقت با ایرانی‌ها برایم لذت بخش بوده است.

تاکنون به ساخت فیلم در افغانستان فکر کرده‌اید؟

اتفاقاً ما مهاجران بر این عقیده هستیم که تنها نباید چشم‌اندازمان را به جشنواره‌های ایرانی محدود کنیم لکه هدف ما این است که این دیدگاه را بالاتر ببریم و در جشنواره‌های مختلف جهانی نیز شرکت کنیم. همانگونه که تاکنون مهاجران افغانستانی زیادی در جشنواره‌های آمریکا یا کره جنوبی و کشورهای زیادی جایزه گرفته اند و دیدگاهشان جهان شمول است.

به عنوان یک فیلمساز مهاجر، دغدغه‌تان برای سینمای افغانستان چیست؟

در قدم اول باید دیدگاه جهان نسبت به افغانستان را تغییر دهیم. چراکه همه جهان افغانستان را با جنگ و کشتار یاد می کنند و من به عنوان فیلمساز باید به نوبه خود سهم کوچکی در این تغییر طرز فکر داشته باشم. فکر می کنم ابتدا باید تمامی مهاجران افغانستانی در هر کجای دنیا که هستند، جنبه‌های

مثبت افغانستان را در آثار خود نشان دهند و مهاجران در ایران بدلیل اشتراکات فرهنگی زیادی که وجود دارد، بهتر می توانند این دیدگاه را با کارهای خود تغییر دهند.

فیلمساز افغانستانی مورد علاقه شما کیست؟

فارس: من به تمامی فیلمسازان افغانستانی احترام می گذارم و کار همگی آنها را دوست دارم اما بیشتر به صدیق برمک نسبت که از کارگردانان و بازیگران خوب افغانستانی است، علاقه‌مند هستم.

و فیلمساز ایرانی مورد علاقه شما؟

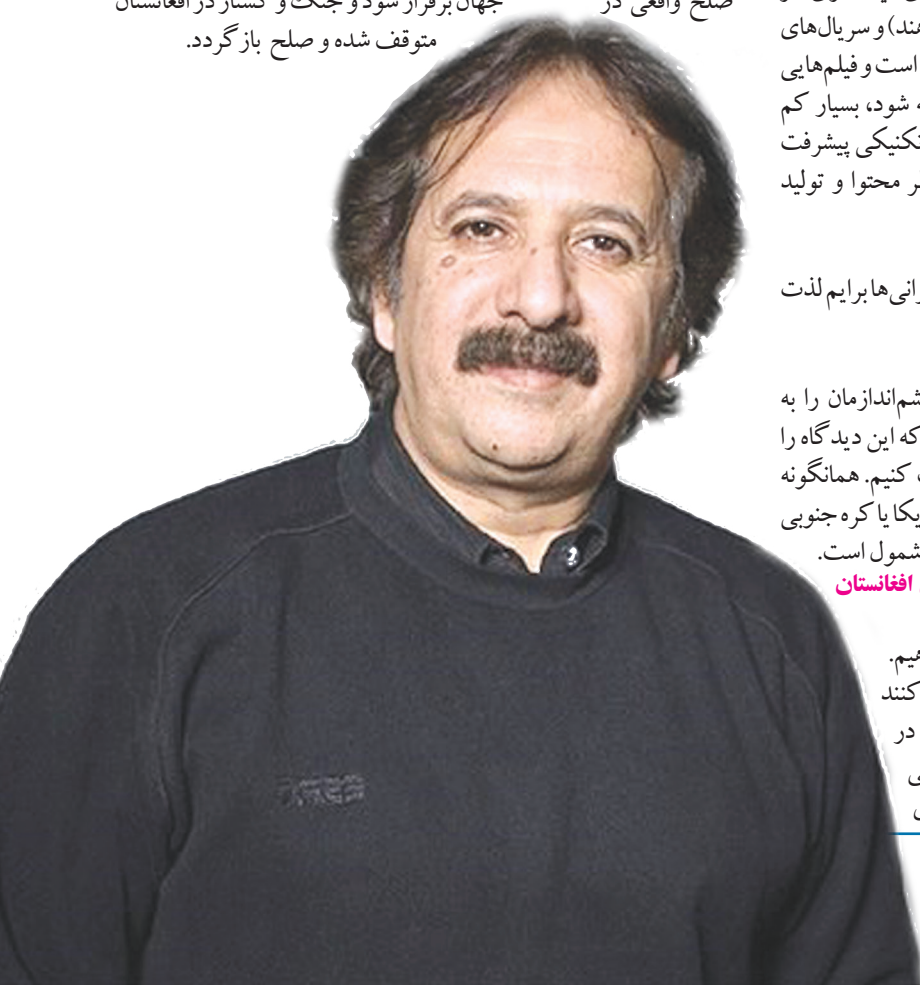
من بدلیل علاقه به سبک تصویربرداری فیلم‌های آقای مجید مجیدی ایشان را خیلی دوست دارم. همچنین به آثار محمدرضا خردمندان که از دوستان جوان ایرانی فیلمساز من هستند علاقه زیادی دارم و فکر می کنم او در ساخت فیلم‌های کوتاه به شدت تبحر دارد!

نگاه دولت و مردم ایران نسبت به مهاجرین افغانستانی از نظر شما چگونه است؟

من فکر می کنم که ایرانیان نگاه مثبتی به مهاجرین افغانستانی مخصوصاً در زمینه‌های فرهنگی و هنری دارند و این موضوع در سال‌های اخیر نیز بسیار بهتر شده است. در واقع تعامل بسیار خوبی میان هنرمندان ایرانی و افغانستانی برقرار شده است که امیدوارم روز به روز گسترده‌تر شود. جشنواره افغانستان شناسی که در راستای شناساندن فرهنگ اصیل افغانستان از طرف دولت جمهوری اسلامی ایران برگزار شده بود، خود گویای این تعامل است و نشان داد که فضایی بسیار صمیمی میان ایرانیان و افغانستانی‌ها وجود دارد. من به عنوان یک مهاجر افغانستانی از دولت جمهوری اسلامی ایران برای ایجاد چنین بسترهایی قدردانی می کنم.

اگر بخواهید در یک جمله افغانستان را تعریف کنید، چه می گوید؟

می توانم بگویم افغانستان کشوری است زیبا با مردمانی مهربان و هنردوست که دارای فرهنگی غنی و اصیل است. باید بگویم که افغانستان ظرفیت‌های زیادی در خودش پنهان دارد و همه تلاش من فیلمساز و همکارانم این است که دیدگاه جهان را نسبت به افغانستان از جنگ و کشتار تغییر داده و تصویری زیبا و بدور از جنگ و کشتار و در واقع تصویری حقیقی از افغانستان را به دنیا ارائه دهیم. یکی از آرزوهای من این است که روزی صلح واقعی در جهان برقرار شود و جنگ و کشتار در افغانستان متوقف شده و صلح باز گردد.





تاریخ و فرهنگ



۴۰ بامیان، اولین شهر یادگیرنده افغانستان



۴۲ شب‌های قدر در افغانستان



۴۴ زادیان؛ کهن‌ترین مناره اسلامی در افغانستان

بامیان، اولین شهر یادگیرنده افغانستان



* محمد امین بیانی

و نقششان در توسعه اقتصادی محلی و منطقه‌ای و ارتقاء زیست محیط شهری با طرح و تدوین سیاست‌های فرهنگی به نحوه استوار تثبیت گردید. (رجوع شود به تراسبی، ۲۰۰۱).

بنابراین موضوعی با عنوان شهرهای یادگیرنده مطرح می‌شود که در سطحی ملی و بین‌المللی با هدف ایجاد شهروندان دانشی و یادگیرنده در جهت پیشبرد اهداف و استراتژی‌های شهر تلاش می‌کنند و خود را برای رقابت در جهان دانشی آماده می‌کنند.

اولین شهر یادگیری افغانستان

شهر بامیان، شهر نور و خورشید بار دیگر برای سرزمین مان افغانستان افتخار آفرین شده است. اداره محلی بامیان اعلام کرد که شهر بامیان، نخستین شهر در افغانستان است که عضویت شبکه جهانی شهرهای یادگیری یونسکو را به دست می‌آورد. شهر بامیان در سال ۲۰۱۵ میلادی، نیز موفق شد، عضویت شبکه شهرهای خلاق یونسکو را در بخش "صنایع دستی و هنرهای محلی" به دست آورد. ولی باید بدانیم که این تنها به معنای آغاز کار است. پیوستن به شبکه شهرهای یادگیری یعنی ما از ظرفیت واقعی توسعه که همان ظرفیت فرهنگ مردمی است برخورداریم ولیکن برای بالندگی این زمینه‌های شکوفایی، نیازمند کار و تلاش فراوان هستیم.

مؤسسه یادگیری مادام‌العمر یونسکو اعتقاد دارد که یک شهر یادگیرنده شهری است که به طور مؤثر منابعش را در هر یک از بخش‌های زیر به کار می‌برد: ۱. ترویج یادگیری فراگیر از آموزش پایه تا آموزش عالی، ۲. باززنده‌سازی یادگیری در خانواده‌ها و جوامع، ۳. تسهیل یادگیری برای کار و در محل کار، ۴. گسترش استفاده از تکنولوژی‌های مدرن یادگیری، ۵. افزایش مزیت و کیفیت یادگیری و پرورش یک فرهنگ یادگیری در طول زندگی، به طوریکه [با انجام آن] قدرت فردی و همبستگی اجتماعی، موفقیت (کامیابی) اقتصادی و فرهنگی و توسعه پایدار ایجاد و تقویت خواهد شد. (یونسکو، ۲۰۱۵).

قریب به اتفاق شهرهای تاریخی جهان، چه شهرهای بین‌النهرین و هند یا در کنار منابع تولید غذا مانند اراضی کشاورزی و یا مصب رودها و سواحل دریاها بنا نهاده شده‌اند و یا مانند چاتال‌هوئوک ترکیه بر تلاقی مسیرهای تجارت سرمایه شکل گرفته‌اند. در عصر جدید، شهرهای بزرگ منابع تولید غذا را بلعیده‌اند و مسیرهای متنوع ارتباطی، مداوم در حال گسترده‌تر شدن است. در دنیای امروز که به طور فزاینده در حال جهانی شدن است، نگرانی از مشکلات اقتصادی در رشد شهرها بیشتر احساس می‌شود. در چنین دنیایی اتکای صرف به تولید شهر یا خدمات شهر امری غیرمنطقی و شکست خورده است. امروزه شهرها برای رسیدن به توسعه پایدار در تلاش‌اند با استفاده از ابزارهای متنوع انسانی همچون ابزارهای اجتماعی و فرهنگی نقش اقتصادی خود را بهبود بخشند. قطعاً توسعه اقتصادی جدا از توسعه فرهنگی، سیاسی و اجتماعی عمل نمی‌کند. به گفته محمود سریع‌القلم: در دوران پس از جنگ جهانی دوم، کشورهای جهان سوم عمدتاً به توسعه اقتصادی می‌اندیشیده‌اند و به توسعه اجتماعی-فرهنگی-سیاسی کمتر عنایت داشتند. در اواخر دهه ۱۹۷۰ و به خصوص در دهه ۱۹۸۰، بر بسیاری از رهبران کشورهای در حال توسعه ثابت شد که توسعه اجتماعی-فرهنگی به مراتب با اهمیت‌تر از ارکان دیگر برنامه ریزی و مدیریت جامعه است. (سريع‌القلم، ۱۳۸۰). ولی در واقع از ۱۹۵۰ با پیدایی دولت‌های رفاه‌گرایش به سمت سازوکارهایی برای حمایت از تولید هنری و مشارکت ایجاد شد و برنامه‌های اجتماعی به تشویق توسعه خلاقیت در میان جوامع پرداختند. راهبردهای آموزش اهمیت قراردادن اطفال از سنین خردسالی در معرض هنرها به رسمیت شناخته شد. همچنین کوشش‌هایی پیرامون حفظ، نگهداری، مرمت و بازسازی مجموعه‌های هنری، آبدات و بناهای تاریخی انجام پذیرفت. سپس در سال‌های ۱۹۷۰ توجه به سمت دیدگاهی عملی‌تر از فرهنگ تغییر یافت. و تا پایان سال ۱۹۹۰ اهمیت اقتصادی صنایع فرهنگی از جمله اشتغال‌زایی آنها،



شهریادگیرنده جایی که در آن فراگیری عمومی برای تمام گروه‌های سنی و جنسی فراهم است. غربی‌ها به شهری یادگیرنده می‌گویند که فرهنگ اجتماعی مردمش بتواند از همه پتانسیل‌های سخت‌افزاری شهر (مانند سرک‌ها، پل، دشت و پارک‌ها و ...) در جهت پیشرفت و ارتقاء تعلیم و تربیه جامعه استفاده کند. به بیان ساده‌تر؛ در اینجا شهر یعنی: مدرسه!

جهان تاب، جوانه‌های امید بر خرواسته اند

سرطان سال گذشته استادسرور دانش معاون رئیس جمهور افغانستان در یادداشت مهم «جوانه‌های امید بر خرواسته» به نهادها و اداره بامیان نوشت: مسئولین اداره محلی بامیان و بامیانیان عزیز باید بدانیم که اساس اصلی توسعه همه جانبه، توسعه انسانی است که متکی بر معارف و تحصیلات عالی است و باید کوشش کنیم که بامیان دچار افت تعلیمی و تحصیلی نشود. (سروردانش، ۹۶).

تاریخ توسعه کشورهای مدرن نشان می‌دهد که این کشورها همواره از یک رهبریت قاطع، کارآمد در امر توسعه اجتماعی برخوردار بودند. جلات‌آب سرور دانش، فردی آگاه، باهوش، و معتقد به منافع ملی افغانستان است. ولی قطعا رهبران خوب یک جامعه صرفا نقش کاتالیز و محرک توسعه را دارند. آری! ملت‌های پیشرفته و مدرن از مردم استوار و قوی برخوردار بودند. و در این رابطه دوسویه ملت و دولت باعث پیشرفت کشور می‌شوند.

چندی پیش بازتاب گسترده تصویر زنی با کودکی در بغل در کانکور از سوی رسانه‌های ملی و بین‌المللی خبر ساز شد. جهان تاب شیرزنی از میرامور دایکندی جایی که در آن حتی امکانات اولیه تحصیل مانند: مکتب، برق و... از سوی دولت فراهم نشده است. جهان تاب کسی است که یک تنه در برابر دیو مشکلات و تبعیض و نگاه‌های نژادی برخی سیاسیون کشور ایستاده و نام افغانستان را سر بلند کرده است. جهان تاب از جایی با تمام وجود معتقدم تا حال این فرزندان پرتلاش دایکندی و بامیان بودند که شهر را به شبکه شهرهای یادگیری رسانده‌اند و اکنون وظیفه رهبران سیاسی است

بامیان شد و مورد استقبال هیئت رهبری ولایت بامیان قرار گرفت. سفیر چین، هدف از سفرش را در بامیان، دیدار با والی و رؤسای ادارات دولتی، مطالعه و بررسی وضعیت عمومی بامیان، به عنوان مسیر اصلی جاده ابریشم، عنوان کرد. در این سفر، رئیس آکادمی ولایت دونگ هوان چین که سفیر راهمراهی می‌کرد به شباهت‌های تاریخی و تمدنی دو ولایت بامیان و دونگ هوانگ اشاره کرد و وعده کمک و همکاری در زمینه ترمیم و حفاظت از آثار باستانی را داد. و متعهد شد تا در سال جاری، با اختصاص بورسیه‌های تحصیلی، ضمن تامین و تقویت همکاری‌های دوجانبه، سطح دانش و تخصص دانشجویان را بالا ببرد.

ما در افغانستان از میراث بامیان صرفا به صورت تک بعدی و به عنوان یک سرمایه فرهنگی یاد می‌کنیم. ولی قطعا این سرمایه فرهنگی در حال تبدیل شدن به یک سرمایه سیاسی است. ما امروزه می‌بینیم که آموزش و فرهنگ توجه اهل سیاست را به خود جلب می‌کند. این امر نه به این معنا که سیاستمداران همیشه اهل فرهنگند، بلکه به این معناست که فرهنگ هم به عنوان ابزار سیاست شناخته شده و به عنوان یک امر مطلوب اجتماعی که کار دولت ترویج و ارتقای آن است. (رجوع شود به تی اس الیوت، ۱۹۴۸). با این همه این پایان داستان نیست، دیر یا زود شهر بامیان تبدیل می‌شود به کالای شایسته‌ای که ارزش‌های سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و تاریخی را باز یافته که در همه جهان هواخواه بسیار دارد.

که بامیان، نیلی، کابل، هرات و همه شهرهای افغانستان را به «شهرهای یادگیری» تبدیل نمایند. و وظیفه وزارت شهرسازی ایجاب می‌کند که هرچه زودتر مکاتب پیش ساخته و خانه معلمان را در ولایات دور افتاده و مورد تبعیض واقع شده همچون دایکندی اعمار نمایند.

از دیپلماسی سنتی به مدیریت نوین شهری

آقای طاهر زهیر والی نسبتا جوان و فعال بامیان در دو سال گذشته نقش مدیریتی قوی و توانمند در اداره ولایت و ارتقاء جایگاه بامیان در ارتباط با شهرهای بین‌المللی داشته است.

ولی در این میان در این میان نقش مدیریت شهری مدرن نیز بسیار مهم است. مدیران شهری در واقع جایگزین مدیران دیپلماسی سنتی هستند. در حال حاضر اداره محلی بامیان با توجه به ضرورت سیاسی، اقتصادی، فرهنگی کشور شکل گرفته است. ولی رقابت و ماندن در دنیای مدرن امروز نیازمند و ملزم به سازماندهی نوین و ساختار سازی مدرن به گونه‌ای حداکثر توسعه را فراهم کنند است. مدیریت شهری نوین بامیان باید به وسیله انتخابات و با مشارکت حداکثری مردم باشد. ویژگی کلیدی زیر را داشته باشد:

۱. برنامه ریزی استراتژیک
۲. ارائه و توزیع خدمات
۳. مدیریت و بهبود سرمایه گذاری ها
۴. ارتقا رشد اقتصادی و بهبود شرایط زندگی مردم

آموزش و فرهنگ بمنابہ منافع سیاسی

دوشنبه هفته گذشته، لیوجین سانگ سفیر و نماینده فوق العاده جمهوری خلق چین وارد



شب‌ها قدر در افغانستان

در این شب‌ها، خانواده‌های غنی ختم قرآن کریم برگزار کرده و از دوستان، نزدیکان و مسلمانان محله خود دعوت کرده و به این صورت دورهم گرد آمده و ماتم‌داری نخستین امام خود را آغاز می‌کنند.

پس از پایان ختم قرآن کریم و صرف افطاری، مسلمانان روزه‌دار سراغ مساجد و تکایا جهت احیاء شب‌های قدر رفته و با برگزاری نوحه و روضه‌خوانی آغازگر محافل و مراسم‌های ماتم‌داری و شب‌زنده‌داری می‌شوند.

در این شب‌ها، ساکنان افغانستان اسلامی جماعت‌های نماز گذاری برپا کرده و با خوانش دعاها و توسل به خداوند بزرگ، به راز و نیاز با آفریدگار خود می‌شوند.

در این مراسم‌ها و محافل که زنان، کودکان، جوانان، نوجوانان و موسفیدان حضور دارند، هیئت امنای مساجد اقدام به توزیع شربت، چای و شکلات کرده و برخی مسلمانان این سرزمین اسلامی نیز نداری توزیع می‌کنند.

برخی مسلمانان افغانستان نیز به تدارک و تهیه سحری به شب‌زنده‌داران پرداخته و پیش از پایان این محافل، آن را به روز روزه‌داران و شب‌زنده‌داران توزیع می‌کنند.

این محافل که به صورت با شکوهی در تمام مناطق، شهرها و روستاهای افغانستان برگزار می‌شود، دقایقی پیش از سحری پایان یافته و مسلمانان جهت آغاز روزه‌داری به منازل خود برمی‌گردند.

خوشبختانه شب‌های قدر با گذشت هر روز بیشتر رنگ و بوی ویژه به خود گرفته و پس

چندین روز و حتی ماه‌ها برای شب‌زنده‌داری آمادگی گرفته‌اند، اقدام به احیاء شب‌های قدر می‌کنند.

روزهای آخر این ماه نیز که نزدیک به فرا رسیدن عید سعید فطر می‌شود را به دنبال تجلیل از این عید بزرگ اسلامی کرده و اقدام به خانه‌روبی، خرید لباس‌های عیدانه و خوراکی‌های عیدی می‌کنند.

اما هر آن چیزی که در اینجا مهم پنداشته می‌شود، شب‌زنده‌داری و احیاء شب‌های قدر که در آن قرار داریم، است.

شب‌های قدر در هر منطقه و شهری متفاوت‌تر از شهر و منطقه دیگر برگزار می‌شود که در اینجا به مهم‌ترین موارد که اکثر افغانستانی‌ها به آن می‌پردازند، اشاراتی داریم.

همانطوری که در فوق نیز اشاره شد، شب‌های قدر از جایگاه ویژه و ارزشمندی در جامعه افغانستان برخوردار است، اما این ارزشمندی بین یک مذهب و قوم نیست، بلکه تمام اقوام و مذاهب با ادراک ارزش‌های شب‌های قدر، آن را پاس می‌دارند.

شب‌های قدر در افغانستان، شب‌های نوزدهم، بیست‌ویکم، بیست‌وسوم و بیست‌وهفتم بوده که آن را شب‌های نزول قرآن بر آخرین فرستاده الهی «حضرت محمد مصطفی (ص)» و شهادت اولین امام شیعیان «حضرت امام علی (ع)» دانسته و ارزشمند می‌دانند.

پیش از غروب آفتاب، خانواده‌ها نذورات خود را آغاز کرده و با در دست داشتن خرما و حلوا به جاده‌ها و کوچه‌ها بیرون می‌شوند.

مردم افغانستان با توزیع خرما و حلوا و برگزاری مراسم‌های ختم قرآن کریم آغازگر شب‌های قدر شده و با حضور با شکوه در مساجد این شب را به صورت دسته‌جمعی احیاء می‌کنند.

افغانستانی‌ها با وجود تلاش‌های اسلام‌ستیزان جهت تفرقه‌افکنی میان آنها، با حفظ اتحاد اسلامی خود اقدام به شب‌زنده‌داری شب‌های نوزدهم، بیست‌ویکم، بیست‌وسوم و بیست‌وهفتم می‌پردازند.

رمضان ماه خیر، برکت، بخشش و احسان بر دیگران بوده و این ماه یکی از ماه‌های ویژه جامعه اسلامی تمام کشورهای مسلمان‌نشین برشمرده می‌شود.

ماه رمضان با جایگاه ممتاز و منحصر به فرد که در فرهنگ دینی و اجتماعی مسلمانان بویژه افغانستانی‌ها دارد، احترام به آن تکلیف هر مسلمان و افغانستانی برشمرده می‌شود.

افغانستانی‌ها با ترکیب زیبای چند قومیتی و چند مذهبی که دارد، مهد تنوع افکار و رفتارهای استقبال‌گونه از ماه رمضان است که البته در هر چند روز رمضان این تنوعات از هم متفاوت می‌شود.

در آغازین روزهای رمضان، مسلمانان این سرزمین اسلامی، فرارسیدن روزه‌داری در ماه مهمانی خدا را بر یکدیگر تبریک گفته و برای روزه‌داری یک ماهه آمادگی‌های گوناگونی برای خرید انواع غذاهای متفاوت و برنامه‌ریزی برای پیشبرد امور کاری خود می‌گیرند.

پس از گذشتن ۱۸ روز این ماه و فرارسیدن شب نوزدهم ماه مبارک رمضان، افغانستانی‌ها که از



شکست دولت طالبان این شب‌ها در هر سال نسبت به سال گذشته آن بهتر و باشکوه‌تر با حضور مسلمانان افغانستان اسلامی برگزار می‌شود. یکی از پیامدهای ظاهری این شب‌زنده‌داری‌ها، برعکس تصورات ددمنشان و اسلام‌ستیزان، اتحاد اسلامی است که در افغانستان به خوبی قابل رویت، مشاهده و لمس است. اهل سنت افغانستان بیشتر تمایل به شب‌زنده‌داری شب بیست و هفتم و شیعیان این کشور متمایل به زنده‌داری شب‌های نوزدهم، بیست و یکم و بیست و سوم هستند. با وجود تلاش‌هایی جهت اختلاف‌افکنی دشمنان، با آنهم هیچ تفاوت و تفکیکی در نوع شب‌زنده‌داری دیده نشده و شیعیان و سنی‌های افغانستان شب‌زنده‌داری همدیگر را نیز دوست داشته و به آن ارج می‌گذارند.

زادیهان؛ کهن‌ترین مناره اسلامی در افغانستان

مناره زادیان که از آثار تاریخی دوره سامانیان و غزنویان در سده چهارم و پنجم هجری قمری است، کهن‌ترین مناره اسلامی برجا مانده در ولایت بلخ افغانستان محسوب می‌شود. ولایت بلخ در شمال افغانستان از مناطق مهم این کشور به شمار می‌رود که آثار تاریخی بسیار ارزشمندی از دوران مختلف قبل و بعد از اسلام در این ولایت قرار دارد. مناره زادیان از آثار تاریخی دوره سامانیان و غزنویان در سده چهارم و پنجم هجری قمری است و آنگونه که صالح محمد خلیق در کتاب «ساحه‌های باستانی و بناهای تاریخی بلخ» آورده است، این بنای تاریخی کهن‌ترین مناره اسلامی برجا مانده در افغانستان محسوب می‌شود.

مناره زادیان که مناره زاهدان نیز به آن گفته می‌شود، در روستایی به همین نام در شهرستان دولت آباد استان بلخ در ۴۰ کیلومتری شمال شهر بلخ قرار دارد. این اثر تاریخی با اصول و معماری بسیار دقیق ساخته شده است و توسط نردبانی که در وسط این مناره ساخته شده و ۶۴ پله دارد می‌شود به راحتی در داخل آن رفت و آمد کرد. آنگونه که صالح محمد خلیق نوشته است این مناره از خشت پخته و گچ ساخته شده و آرایه‌های خشتی آن از روی زمین آغاز می‌شوند و به کمر بند کتیبه بالایی می‌رسند. نوع آرایه بندی بالا و پایین کمر بند کتیبه با بخش‌های دیگر مناره تفاوت دارد و بسیار پرکار و ظریف است و مشبک کاری آجری آن مانند دیگر مناره‌های دوره غزنویان است.

بر بدنه این مناره عبارت‌هایی حک شده اند که در قسمت پایینی چندان خوانا نیستند ولی در بخش‌های بالایی مناره از سوی بیرون این جمله با آجر به روش ویژه‌ای نگارش یافته است: «هذا المناره لبناء امیر الاجل یمین الدوله محمود». در بخش بالایی مناره، نیز واژه «...» به ترتیبی خاص دور تا دور آن را احاطه کرده است. در وسط این مناره در کتیبه‌ای به خط ثلث برجسته نگاشته شده است که: امر کرد به بنای این مناره بزرگ معتمدالدوله فخر الامه ابو جعفر محمد بن علی، معمار این مناره، عبدالرحمان بن عبدالرحیم است که نام وی در بخش بالایی آن به خط کوفی آمده است.

در کتاب ساحه‌های باستانی و بناهای تاریخی بلخ آمده است که این مناره در میان مسجد جامع محل به گسترده‌گی دو هزار متر مربع قرار دارد و پیوست با این مسجد



آرامگاه کسی به نام حضرت صالح است.

آرایه‌های هنری برجسته با گچ‌بری ظریف مناره زادیان، شبیه آرایه‌های مسجدی در منطقه پست است و معماری و آجر چینی آن به معماری و آجر چینی ساختمان آرامگاه حاتم واقع در شهرستان چمتال بلخ شباهت دارد.

طبق نوشته صالح محمد خلیق درباره احداث این مناره روایت‌های گوناگونی وجود دارند و از جمله این که محمود غزنوی در کناره‌های رود آمو گرمابه و کاروان سربای ساخته بود تا کاروان‌های بلخ و بخارا از آن‌ها استفاده کنند و برای این که مسافران، رهگذران و جهانگردان در دشت‌های فراخ این محل، در هنگام شب راه را گم نکنند این مناره یا گل دسته را ساخت و بر فراز آن مشعل‌ها می‌افروختند تا کاروان‌ها را راهنما باشند.