



# زنان حضور و فعالیت های اجتماعی، سیاسی

محبوبه در میمنتها همایش ها و مشورت ها و سمت های اداری است که باعث پیدایش چالش جدیدی در مورد ضرورت و یا عدم ضرورت رعایت حجاب در دستگاه ها و ادارات دولتی از جمله رادیو و تلویزیون شده است و در مقامات قضایی مورد بحث قرار دارد.

قارغ از مسأله حجاب و زندگی اجتماعی زنان در عرصه سیاست نیز حضور آنان در حوزه قدرت، سابقه چندانی ندارد. اولین زن افغان در تاریخ معاصر افغانستان موفق شد به یک سمت ارشد سیاسی دست یابد او محترمه کبری نورزایی بود که از سال ۱۹۶۲ تا ۱۹۶۹ به عنوان وزیر صحنه افغانستان فعالیت کرد از آن به بعد همیشه یک یا دو زن به عنوان وزیر یا پست هایی که در سطح وزارت و در کابینه های افغانستان تا پیروزی حکومت مجاهدین حضور داشتند. در دولت مجاهدین که پس از ۱۹۹۲ شکل گرفت زنان صرفاً در مدارس و ادارات رادیو و تلویزیون و غیره امورات شخصی فعالیت داشتند که بعضی مجاهدین تندرو نظیر حکمتیار و یک تعداد از مسئولین تندرو دولتی با شدت با اشتغال زنان مخالف بودند. اما بعدها با ظهور طالبان دیدگاه های تندتر از گذشته بر زنان حاکم شد.

پس از سقوط طالبان زنان متعددی در دولت موقت و لویه جرگه حضور یافتند که حضور مسعوده جلال در انتخابات ریاست جمهوری را میتوان عرصه جدیدی از حضور زنان در عرصه رقابت های سیاسی تلقی کرد.

دست اندر کاران مجله مین حضور گسترده زنان و «خبران این مرز و بوم علی الرغم تهدیدها در انتخابات و نشان دادن چهره زیبا از یک زن آزاد در عرصه سیاسی کشور و شرکت در تعیین سرنوشت شایرا گام مثبت شمرده و امیدواریم نحوه حضور آنان نیز به میزان توانایی های مدیریتی و سطح سواد و دانش فنی آنها منجر شود و خدماتی را کرده تکرار دوره دهه ۸۰ یعنی دوران نجاور شوراهای شخصیت بزرگ زنان به نحوه نامطلوب و به صورت مترسک و عروسک خیمه شب بازی در جامعه انجلی پیدا نکند و وضعیت به گونه ای دیگری رقم نخورد.

زنان تلاشگر و عزتمند مین باید برای نوع حضور خود در جامعه تعریفی بیابند و حضور شان را در شرایط کنونی جامعه و کشور مشخص و قانونمند کنند تا بتوانند با تکیه بر تواناییها و استعدادهای حارق المعاده مدیریتی شان و با تهذیب علم و دانش حضور فعال و قدرتمند داشته باشند والا شخصیت زن مسلمان شجاع و قهرمان پرور افغانستان با حضور صوری و نمادین در عرصه های مختلف اجتماعی در حد یک عروسک پائین خواهد آمد.

هر چند در افغانستان همانند بسیاری از کشورهای جهان سوم اقلیت زنان با سواد هم، نقش چندانی در فعالیت های سیاسی و اجتماعی اداره کشور و سایر مسائل نداشته اند که اوج این وضعیت خصوصاً در زمان حکومت عصر حجرى با به اصطلاح طالبان در دهه ۹۰ بوده است که متأفانه باورهای ناروا به نام دین و به شکل فکرم بر این قشر در جامعه متجلی گشت. پس از حذف طالبان اگر چه امروزه زنان بسیاری در صدد جبران منافع و بازگشت به زندگی سیاسی و اجتماعی هستند اما هنوز موانع و چالش های بسیاری پیش روی آنها است. جامعه افغانستان در طول تاریخ بطور جدی مرد محور بوده است یعنی فقط مردان قدرت تصمیم گیری داشته و زنان مطیع و فرمانبردار بوده اند، پیش از زنان از مسئولیت های اجتماعی دور بوده اند و اختلاف و نابرابری شدید اجتماعی میان زنان و مردان حاکم بوده است.

هر چند بصورت ناخودآگاه زنان در روستاها و جامعه کوچی کشور بر علاوه خانه داری و بچه داری در سایر کارها همبوش مردان مجبور به فعالیت بوده اند که در بعضی مناطق چون نورستان قابل شتوار و شالی و سایر مناطق جنوبی مملکت وظیفه بونه کسى و هیزم آوری از کوه ها و چرانیدن رمة بدوش زنان است که زنان به خاطر حفظ امنیت خویش ناگزیر به پوشش مردانه میشوند و اما در مناطق شهر نشین این قشر محروم دریافته اند که تا چه حد میتوانند از حقوق هم جنسان شان در دفاع بر آیند و صدای مظلومیت شانرا تا دورها فریاد بزنند.

فریاد زنان در طول دوران مختلف توسط انگشت شمار زنان باسواد به گوشها رسانیده شده است.

همانطوریکه در جامعه افغانی در دور تا دور کشور حرف اول را مرد میزند و حضور زن را در اجتماع مقایر با عرف و شلونات دین میدانند و به خصوص روی مسأله حجاب حساب بیشتر نشان میدهند.

اگر چه زنان افغان بطور شش محبوبه هستند و در بین افغانهای مسلمان نیز تعصب شدیدی برای حفظ حجاب وجود دارد و زنان بطور عمومی حجاب را مراعات می کنند. اما با وجود این پس از سخت گیری های طالبان و اصرارشان بر پوشیدن چادری که سر تا پا را بپوشاند نوعی احساس منفی در بین آنان نسبت به این نوع سخت گیری ها شایع شد به گونه ای که پس از سقوط طالبان نوع دیگری از احساسات در مورد حجاب ظهور کرد. هر چند بیشتر زنان شهر نشین که مجبور به پوشیدن چادری شده بودند حال با پوشش بازتری در اجتماعات ظاهر میشوند که حضور روز افزون یک تعداد زنان غیر



شمیم عزیزی

## آیا همه فراموش می‌شوند؟ به مناسبت یکصد و هفتاد و ششمین شهید

یاد شهدای قلب‌های دردمند را به درد می‌آورد و این درد را آن مادری می‌داند که فرزندش را گم کرده و با شاهد شهادتش بوده، آن خواهری میداند که برادر و یا برادرانش را غرقه به خون دیده‌اند آن همسری میداند که کاج خوشبختی‌اش ویران شده و پدر فرزندانش را از دست داده باشد، آن فرزندش این درد را با تمام وجودش احساس میکند که پدر نادیده یتیم شده باشد تا هنوز هم در باورش نمی‌گنجد که دیگر پدر بر نمی‌گردد و تا هنوز هم نمیداند که چه دردناک و چه مظلومانه پدر عزیزش بدست جلادان فروخته شده و بادهاران‌شان شهید گشته اند. شهدای گمنام...

هنوز هم آرزو میکنند کاش دستی، بابا را از دخمه‌های تاریک زندگانی بیرون کشد اما دریغاً آنان دیگر نیستند- تا دست نوازش به سربگانه فرزندشان بکشند.

هزاره‌ها سنبه که از شهادت جانگداز فرزند حق شناس میهن که حق مادر و وطن را با خون پاکش ادا کرده و معنی واقعی دوستی و حق شناسی را به رهروانش آموخت یاد میکنم و این روز را که بنام روز شهید نام گذاری کرده ایم یاد و خاطره آن شهدایی در قلب‌های ما زنده میشود که با هزاران هزار آرزو راضی سگر شدند تا وطن را از زیر چکمه‌های متجاوزین آزاد سازند.



روزهای آفتابی و اندک گاهی در کنار پدر در زیر سایه درختان

وطن، چه جوانان رشیدش را از دست داد که معمود شهید نیز از این خیل عظیم سرفروشان و عاشقان سربلند تاریخ معاصر کشور بود.

((او هستی بود، او کمال و جمال بود، او مجموعه ای از خوبی ها و نیکی ها بود، او مجموعه ای از صفا و صمیمیت و مهربانی و دردمندی بود. درد او را جز کوهپای سربلند وطن نمی توانست تحمل کند و ازین رو با آن کوه ها سخنها داشت و با آن صخره های دردمندی ها و خاطره ها

او همه ی مردمش را دوست میداشت. چرا که او وطن خود را مادر خویش میدانست و فرزندان این مادر را برادران و خواهران خویش.

هر چند او دیگر رخت بر بسته و به جاودانه ها پیوسته، اما او نیامده بود که برای همیشه بماند، او نیامده بود تا برای ابد چهره برنیتد.

بلکه او آمده بود تا جاودانه بماند و نام و نشان را با جاودانه های تاریخ بشری یک جا سازد.

او آمده بود تا استقامت و تسلیم ناپذیری را بیاموزد، که آموخت او آمده بود که شکوه خدا محوری، دین طلبی و دشمن ستیزی را بیاموزد که آموخت، او آمده بود که عاشق شدن را بیاموزد که آموخت.))

معمود شهید و شهدای میهن آموختند (مکشی که شهادت دارد اسارت ندارد) انسانی که حتماً باید روزی بمیرد و آیا بهتر نیست مرگش در راه دفاع از مکشش، شرفش و ناموشش و سرزمین مادری اش باشد؟

((آنانی که سرمایه وجودی خود را در راه دوست فدا نمودند و با ریزش خون سرخ شان حقانیت را و آرمان خود را به اثبات رسانیدند این پیام سازنده را به انسان های بعد خود به یادگار گذاشتند.

«اگر میتوانید با افتخار و آزاد زندگی نمائید! در غیر آن مردانه و آزاده بمیرید و جاودانگی کنایه کنید.»

آنها به زبان حال برای ما میگویند. ما رقص تا شما زنده بمانید و درفش را که از دست ما افتیده به شانه بردارید و خون پاک ما را پاس دارید و بالاخره این مسیر را تا آنجا که ما رفته ایم و از آنجا که پای ما از رفتن بازمانده است، شما آن را به پایان رسانید.»

بله! ارج گذاشتن به مقام شامخ شهداء نیز همین است.

من خواهر یکی از آن شهدا هستم، نه یکی سه تا از آن سرداران بهشت.

در خوزای ۱۳۶۳ مصادف به شانزدهم ماه مبارک رمضان یک گروپ چهارصد نفری از مجاهدین که از جمله «محمد ضیا، امین» که برادران زندانی «مدیر ضیا» خطابش میکردند، که طی سه سال در سلول های کونیه قلقلی پلچرخ میوه های سیاحتی به سفیدی گرائید و پیش از وقت برف پیری بیالایش باریدن گرفت.

و خدا داند در آنجا چه شکنجه ها که نشد و چه طور و با چه مظلومیتی شهید شد شاید از وضع رقت بار او و دوستانش تنها برادران زندانی دیروز بداندند. از کارکردهایش در زندان و از صبر و مقاومتش در برابر جلادان. خوشا به حال آن برادرانی که حتی تا دم شهادت او را با خود داشتند. دریغ! که گور او و هزاران شهید همزم او تا حال گمنام مانده، فقط میتوانم بگویم! برادر روح شاد باد!

هنوز زخم از دست دادن یک برادرم التیام نیافته بود که در میزان همان سال دست اذیت و آزار خاد وقت باز هم به سوی دو جوان پر ارمان دیگر دراز شد.

محمد خالد و محمد شفیع که هر دو آرزوهای بزرگی داشتند. آرزوی آزادی از بوغ استعمار سرخ، آرزوی تحصیل و خدمت به وطن و آرزوی آزاد زیستن. در هفتم میزان ۱۳۶۳ در جبهه خرد کابل و چکری در یک نبرد رویاروی، با روسهای تجاوزگر در یک لحظه جام شهادت نوشیدند و در کمال غربت و بی کسی گمنام به خاک سپرده میشوند و باز هم با دریغ که تا حال گورشان گمنام بماند.

به یقین مانند من درین وطن هزاران خواهری به این سوگ نشسته و هزاران مادر و همسر و طفلی این صاتم را تا حال در خانه های شان دارند و روح هزاران شهید در آسمان ها شاهد هستند و افسوس میخورند که هیچ دست نوازش گری بالای فرزند بنم شان کشیده نشد.

شهید داده ها ما همدردیم! من از سکوت شب سردتان خبر دارم شهید داده ام ز دردتان خبر دارم

من از سکوت سرد خانه معمود شهید میدانم. من درد فرزندان پدر گم کرده را احساس میکنم شاید چندتایی شان آنقدر کوچک اند که هنوز هم به روزهایی می اندیشند که هیچ غباری روی زندگی شان سایه نیافکنده بود، هنوز هم به

# در بندیت مسعود

و ما باید بدانیم که اگر مسعود رفته راه او باقی است و اندیشه ای جاوید. پس هموطنان من بکوشید تا روح مسعود شاد شود، بکوشید تا ملتی واحد و خودکفا شوید.

بد نیست در انتها اشاره ای هم به بعد معنوی وجود احمدشاه مسعود کنیم، او که شخصیتی متواضع و بی ریا داشت، با همه می نشست و ساده لباس می پوشید و از حال ضعیفان جامعه با خبر بود، او یک عارف بود، عارفی که به وصال حقیقی خویش دست یافت. می تواند به جرأت گفت که تک ستاره آسمان مقاومت بود، او لباس روحانی بر تن نداشت لیکن اندیشه ای روحانی داشت و جنبی عرفانی.

در ذهن خیلی ها این سؤال باقی مانده است که چرا مسعود قهرمان با وجود چهره سیاسی که داشت اینقدر محبوب بود. پاسخ این است.

حالات و اخلاقی عارفانه در وی نهفته بود که قلب ها را به سوی خود می خواند و همه را با هم آشتی می داد. و ما می دانیم که در همه جای دنیا مسعودها می روند و پس از مرگشان باز شناخته می شوند، چنانکه علامه اقبال لاهوری می سرایند:

چو رخت خویش بر پشم از این خاک

همه گفتند با ما آشنا بود

و لیکن کس ندانست این مسافر

چه گفت و با که گفت و از کجا گفت

و این یک حقیقت است که همه انسان ها آزاده آفریده

می شوند و ای کاش آزاده بپرید پس خوشا به حال مسعود که

آزاده آفریده شد و آزاده از دنیا رفت

آ. مودودی

به نام آنکه هستی بودن را مدیون اوست: سخن آغاز می کنم در باب یک رهبر شهید، شهیدی که تنها یک رهبر نبود، بلکه اسطوره ای بود از تقوا، علم و وفاداری. احمدشاه مسعود یک عاشق وطن و دین بود. او به کشورش عشق می ورزید. تا آنکه جان شیرینش را هم تثار وطن کرد. او تشنگی ها کشید، گرسنگی ها کشید، یخوابی ها کشید و در آن زمان که من و شما خفته بودیم در سنگرها پیکار میکرد، اما در همه حال در اندیشه ملت افغان بود، ملتی که مظلوم واقع شده بود و هر روز صحنه جنگ بین ابر قدرت ها بود ملتی که نمی از قرن را ستم کشید، آواره شد و رنج غربت کشید.

احمدشاه مسعود تنها نرفت، بلکه با رفتنش یگانه غمخوار ملت افغان را هم برد و این در حالی است که همه اظهار می دارند «ما غمخوار ملتیم» اما حقیقت این است که مسعود غمخوار بود، او هوشیار بود و بیدار، چنانکه امروزه فریاد بر آریم:

وقت گلریز است اما مرشدی در کار نیست

لیک چشمی هست اما دیده ای بیدار نیست

پست ها خالی است اما رهبری هوشیار نیست

پاسان در خواب، لیکن شبروی بیدار نیست

آری! در کشور من قهرمان ها نابود می شوند و استعدادها فرسوده و شخصیت های بزرگ منزوی. آنها که نمی دانند در جایگاه دانشمندان اند و آن ها که می دانند در مسلک جاهلان و ایده های افرادی چون مسعود قهرمان ناگفته می ماند چرا که فرصت بیان آن ها را نمی یابند و این گفته ها را به تاریخ می سپارند! افسوس!...



# حضور زنان انتخابات



از آمدن پروردگار صلح در افغانستان و حتی در تاریخ کشور میباشد که با در نظر داشت شرایط گذشته و اثرات آن در اوضاع جامعه کنونی، یعنی دوام دو نیم دهه حوادث ناگوار و ناپایدانی ناشی از جنگ، و مشکلات کنونی اینکه در بالا ذکر شد روی هم رفته از آنچه که تصور می رفت به صورت مطلوب سپری شد و باید گفت: در این انتخابات برنده اصلی مردم افغانستان بودند که با حضور گسترده و فعال خود در پای صندوق های رای موفقیت خود را نشان دادند زیرا این مردم با شهامت افغان بود که بعد از مدت طولانی زندگی پرملاال و با پرداخت بهای سنگین و قربانی نمودن جانهای شیرین شان این فرصت سز را به وجود آوردند حال مردم از صمیم قلب آرزو دارند تا اعتماد و رأی آنها منحصر به انتخاب شخصی شود که کار کردش، برای خیر و سعادت همه ملت مسلمان و مظلوم افغان متمر باشد زیرا پایان انتخابات، و آغاز کار اولین رئیس جمهور منتخب کشور به اراده مردم را، آغاز دور نوینی در تاریخ افغانستان دانسته و امیدواریم تحولات مثبت دیگری که خیر و فلاح کشور را سبب گردد نیز صورت گیرد و من به حیث یک زن افغان نامین صلح و امنیت

اشتراک میلیونها زن و مرد افغان در انتخابات برای مشارکت در تعیین سرنوشت آینده کشور، باوجود نا امنی، فشار قوماندانیهای محلی، تهدیدهای مداوم شبه نظامیان طالبان مبنی بر قتل رای دهندگان، بیسودی گسترده، عدم آشنایی با برگزاری انتخابات و مشکلات ترانسپورتی، علاقمندی آنها را به آینده کشورشان نشان می دهد.

همچنان اشتراک پرشور مردم در انتخابات مبین آن است که مردم ما از جنگ و خونریزی خسته شده و برای تعیین سرنوشت آینده خود متوسل به راههای سیاسی و مسالمت آمیز اند.

و در طول تاریخ افغانستان این بار اول بود که رئیس جمهور به اراده مردم انتخاب شد و برگزاری انتخابات رویداد مهم بعد



سرناسری و دایمی را در کشور، برای ایجاد محیط امن، نه تنها برای زنان بلکه برای مردان و کودکان کشور. در قدم اول یک امر ضروری دانسته و بعداً حاکمیت قانون در کشور و انتخاب اشخاص در ادارات دولتی را در روی شایسته سالاری و لیاقت آنها، نه از روی مصلحت، شناخت با زور قدرت زیرا افرادی که طبق موارد بالا در ادارات تعیین میشوند با نداشتن لیاقت و مهارت کاری به زودی ببدنام شدن اداره و در نهایت بدنام شدن دولت می گردند همچنان دولتی که با اراده و اعتماد مردم ایجاد میشود باید پاسخگویی نیازهای مردم باشد. هرج و مرج، زور و قدرت حاکمیت سلاح، بی عدالتی و بی توجهی را از کشور ریشه کن نموده و افغانستان را به سوی یک آینده درخشان رهنمون ساخته، و دور ثبات و سازندگی، عمل و پیکار، بازسازی و نوسازی و عدالت و راستی را در کشور آغاز نموده و سعی و کوشش به سوی نهادینه شدن دموکراسی واقعی و ارزشهای جامعه مدنی و بالاخره ترقی در تمام عرصه های اجتماعی، سیاسی، اقتصادی و فرهنگی کشور به شکل عملی، فعال و روشن آغاز گردد. و مردم افغانستان

محصول اعتماد خود را از رئیس جمهور متعهد به شکل ملموس از بدست آورده و مردم نیز با یک عزم ملی، اتحاد و دلوزی واقعی به کشور و روحیه پذیرش یکدیگر دولت آینده را کمک نمود و از این طریق مسئولیت فردی خود را در مقابل وطن انجام بدهد با در نظر داشت اینکه یک فرد به هیچ وجه نمی تواند تمام مشکلات و نابسامانیهای حوادث ناگوار گذشته را که ناشی از جنگهای بیست و سه ساله ایکه شیرازه و نظم اجتماعی را در اکثر عرصه ها از هم پاشیده است از کشور دور نماید همچنان اشتراک ۲۱/۳ فیصد از زنان با وجود مشکلاتی که قرا را هزلان قرار داشت غلاقندی شان را به آینده کشور و رسیدن به صلح و زندگی مسالمت آمیز نشان میدهند اشتراک چشمگیر زنان در تغییرات در وضع اجتماعی آنها بعد از آمدن صلح در کشور است و امیدواریم دولت جدید با ایجاد

محیط امن برای زنان و دختران در خانواده و اجتماع، ایجاد شرایط بصر و تامین امکانات برای آموزش و پرورش زنان به منظور بلند رفتن سطح آگاهی شان و محو بیسوادی، توانمند سازی اقتصادی زنان و رفع فقر از زندگی آنها، تدارک فرصت برای شرکت زنان در امور اجتماعی و اقتصادی که آنها، به خود را افزایش میدهد و سهم گیری شان را در تصمیم گیری تامین مینماید و با تضمین حقوق زنان توسط دولت بر اساس قوانین اسلامی و با تقویت حاکمیت قانون برای انکشاف حقوق زنان که امتیازات واضح و روشن را برای زنان همراه داشته باشد و خلاهای را که در اثر شرایط ناگوار گذشته در وضعیت زنان بوجود آمده، بر نماید و آنها را قادر سازد که از حقوق مساوی در تمام عرصه های زندگی برخوردار شوند و بنا ممنوع قرار دادن تبعیض، خشونت عنعنات و رسم و رواج های که حقوق زن را نقض می نماید شرایطی را برای زنان فراهم سازد که زنان بتوانند با ثریبه نمودن درست فرزندان خود مردان و زنان مطلوب آینده کشور را به جامعه نذریم نمایند







# نقش اسباب خانواده در جامعه

(زیلپ هودودی)

سرمایه های فطری برای زندگی اجتماعی انسان است. در «رون خود روشن سازد هنگامی که کودک از همان لحظات آغازین زندگی در آغوش پر مهر مادر به آرامش می رسد و از توانمندی های پدر برخوردار می شود. و هنگامی که بزرگتر می شود گذشت با فداکاری، سعادت خود را در سعادت دیگری جستن و دل در گرو عشق و محبت دیگری نهادن را در محیط یا صفای خانواده می بیند و می آزماید؛ گویی به طور طبیعی درس انسانیت و مهر و عاطفه را با تمام وجود دریافت می کند و سرمایه های پنهان وجود خود را به شکوفائی و فعالیت می رساند.

نگاهی به آموزشهای اسلامی نشان می دهد که مسأله «خانواده» با تمام مراحل و واقعتهای مربوطه به آن، به صورت بسیار جدی و گسترده مورد توجه اسلام بوده است و اصولاً یکی از مسائل ای که در سر توجّه تعالیم دینی ما قرار دارد، همین مسأله است. برخلاف برخی نظریه ها که تجرد را توصیه کرده و ازدواج را زشت شمرده اند، اسلام ازدواج را مقدس شمرده و از تجرد نهی می کند. پیامبر اکرم (ص) فرمود: «هیچ بنیانی در اسلام گذارده نشده که نزد خدا محبوبتر از ازدواج باشد.» و در روایت دیگری از آن حضرت نقل شده است که: «ازدواج سنت من است و هر که از سنت من روی بگرداند، از من نیست.»

با توجه به مطالب فوق نتیجه می گیریم که یک جامعه توانمند و سالم در گرو داشتن خانواده هایی توانمند و سالم است.

از آنجا که خانواده کارکردهای مهم و حیاتی در زندگی بشر دارد، دارای اهمیت فراوان است. از جمله:

۱- سعادت و سلامت اجتماع بدون تردید در داشتن کانونهای گرم خانوادگی است. به هم ریختگی وضعیت خانواده ها بی شک تا بسامانی در زندگی اجتماعی را به دنبال می آورد. به عبارت دیگر، سعادت هر جامعه، در خانواده ها پی ریزی می شود و جامعه سالم محتاج داشتن خانواده های سالم است.

۲- انسان از هنگام کودکی باید در خانواده یا راه و روش صحیح زندگی کردن آشنا شود و ارزشهای انسانی در وجود او به طور طبیعی رشد و پرورش یابد. انتقال ارزشهای فرهنگی در هر جامعه در درجه اول به عهده خانواده هاست. در جوامعی که خانواده ها از استحکام کافی برخوردار نیستند یا نمی توانند وظایف خاص خود را انجام دهند، ارتباط فرهنگی بین دو نسل، گسسته می شود و نسل جدید، بی آنکه با ریشه های فرهنگی خود ارتباط مؤثر داشته باشد، به صورت نسلی بی ریشه یا به عرصه وجود می گذارد. چنین نسلی نمی تواند هویت فرهنگی خود را احراز کند و ناسامانیهای فکری، فرهنگی و اجتماعی فراوانی در پیش رو خواهد داشت که ممکن است به زوال و نابودی او بیانجامد.

«خانواده کانون پذیرایی از نسل آینده است. در این کانون، نسل آینده در پرتو عواطف خانوادگی، بذرهایی مهر و عاطفه را در وجود خود شکوفا سازد و با لذت عاطفه انسانی سزا آسا شود و شعله های مهر و عطف را که از اساسی ترین



## بوروکراسی

مریم یوسفزی

بوروکراسی bureaucracy یا دیوانسالاری، در اصطلاح به معنای دستگاه اداری است که بر طبق نظام و مقررات معین، امور جاری مؤسسه ای (وزارتخانه، شرکت، دولت، دانشگاه و...) را اداره میکند و هدفهای آن را پیش می برد.

از جمله ویژگیهای پابرجای بوروکراسی وجود مقررات حقوقی برای امور و نیز وجود دستگاه اداری حقوق بگیر، وظیفه ای معین برای هر یک از کارکنان دستگاه، اهمیت قدرت و مقام بجای قدرت فرد، و نگهداری سازمان یافته ی اسناد و مدارک است. به نظر ماکس وبر (Maxweber) پایه گذار نظریه ی جدید در باره بوروکراسی، بوروکراسی منطقی، عامل اصلی منطقی شدن نظام دولت در جهان است.

بوروکراسی جدید از خود جنبه های منفی نیز نشان داده است که عبارتست از کند شدن کارها و سلسله مراتب طولانی، سوء استفاده از قدرت مقام به سود صاحب منصب، میل به گسترش قدرت و دامنه ی دستگاه و افزایش تسلط خود بر جنبه های هر چه بیشتری از زندگی اجتماعی، اقتصادی و سیاسی این جنبه های بوروکراسی را، که هم زیر ضربه های خورده گیری هنرمندان و هم نظریه پردازان سیاسی قرار گرفته است، «اداره بازی» buresacratism یا کاغذ بازی گویند.

همانگونه که میدانیم امروز در کشور عزیزمان افغانستان همه یکپارچه سعی می کنند تا در بازسازی و پیشرفت سریع وطن از بهترین راهها پیش بروند.

اگر در افغانستان در بخشهای خصوصی و دولتی از بوروکراسی جلوگیری شود و کارها در چارچوب قوانین ساده اما دقیق پیش رود تمام کارها سریعتر و بهتر انجام و از سرگردانی مردم و مراجعین جلوگیری شده و خارجیان در سرمایه گذار و... جذب می شوند، و در بخش خصوصی خود مردم افغانستان نسبت به فعالیتهای سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی در بازسازی و پیشرفت افغانستان از علاقه ی بیشتری برخوردار می شوند.

پرهیز از بوروکراسی با خلاقکاری و قانون را زیو با گذاشتن اشتباه نشود و در عین اجتناب از بوروکراسی باید قانونمندی و قانونمداری نصب العین همه ی مردم افغانستان شود و قوانین مو به مو اجرا شود، اما از طریق کوتاهتر.

## بخشندگی

ژمینه و تنظیم، لیلانا لیل، زاده

اگر چیزی را دوست داری، آن را ببخش! احمقانه به نظر می رسد. اما اینطور نیست. اما حقیقت این است که برای بیشتر بدست آوردن هر چیز باید بخشی از آن را ببخشیم. کشاورزی که دانه های بیشتری می خواهد باید بخشی از دانه های خود را به زمین ببخشد.

اگر عشق می خواهید باید عشق بورزید. اگر لبخند کسی را می خواهید باید لبخند خود را ارزانی کنید. اگر می خواهید مشت بخورید باید به کسی مشت بزنید.

اگر می خواهید به شما پول بدهند باید بخشی از پولشان را به دیگران ببخشید. عدم وابستگی یعنی اینکه بخشی از آن چیزهایی که برایتان ارزش دارد ببخشیم مطمئن باشید هر چه را که ببخشید به سوی شما باز می گردد.

\*\*\*

آینده لوحی است که هنوز آن را ننوشته اند. مادام که به فردا امیدواری آینده از آن نوشته.

بردن همه چیز نیست اما تلاش برای بردن چرا - همیشه ندارد که از کدام نقطه آغاز می کنی. مهم آن است که آن را کجا پایان می بری. هرگز از تلاش باز نایست، تنها از ته دره است که قله بلند به نظر می رسد.

در هر حال از دو چیز دست مثنوی ایمان و امید. هدفی که به دوستی تعیین شده باشد نیمی از آن تحقق یافته است.



هرگز نا امید مشو. از میان یک دسته کلید این آخرین کلید است که قفل را باز می کند.

بهای موقعیت در مقابل بهایی را که به شکست می پردازد بسیار ناچیز است.



بهترین موقعیت برای ترک سگرت است ولی این روش برای همه بهترین روش نیست زیرا نیکوتین اعتیاد آور است و علائم ناشی از ترک آن ممکن است در ابتدا شدید باشد این علائم عبارتند از عصبانیت، تحریک پذیری، افسردگی کاهش میزان دقت و میل شدید به سگرت (این به مراتب بدترین علامت است)

در این زمینه برنامه های متعددی توصیه شده است و به سهولت در دسترس هر کس که تصمیم به ترک سگرت بگیرد قرار دارد

برنامه دوازده روز چهار هفته خودتان انجام دهید و اجرا کنید. یکی از برنامه هایی که تا حدودی توسط بسیاری از درمانگاههای ترک سگرت به کار می رود یک برنامه سه روزه خودبازی است که می توان آن را با نیازمندیهای ویژه منطبق کرد.

هفته اول: فهرستی از دلایلی که چرا می خواهید سگرت را ترک کنید تهیه نمایید و آن را هر روز بخوانید بسته سگرت خود را با کاغذی بپیچید و آن را با کش ببندید هر وقت سگرت می کشید زمان کاری که انجام می دهید چگونگی احساس خود و اهمیت آن سگرت را برای خود از درجه ۱ تا ۵ یادداشت کنید پس دوباره بسته سگرت را بپیچید.

هفته دوم: به خواندن فهرست دلایل خود ادامه دهید گوگرد همراه خود نداشته باشید و سگرتها را قدری از خود دور نگه دارید سعی کنید هر روز سگرت کمتری بکشید و سگرتهایی را که کمتری یا بیشترین اهمیت را برایتان داشته اند حذف کنید. این کار سه روزه بهترین راه است.

هفته سوم: دستور کار هفته دوم را ادامه دهید تا زمانی که به سگرتتان تمام نشده بسته دیگری تحریر و هرگز سگرت را جمع ای تهیه نکنید، نوع سگرت خود را دوباره در طول هفته عوض کنید و هر بار از سگرتی با جرم و نیکوتین کمتر استفاده کنید سعی کنید کشیدن سگرت یکبار در طول هفته به مدت ۴۸ ساعت قطع کنید.

هفته چهارم: دستورات فوق را ادامه دهید. فعالیت بدنی خود را افزایش دهید. از موقعیتهایی که شما را به احتمال زیاد به سگرت کشیدن سوق می دهد، بپرهیزید. یک جایگزین برای سگرت پیدا کنید هر گاه تمایل شدیدی به سگرت کشیدن داشتید به ورزشهایی که شما را به نفس عمیق وامی دارد، بپرهیزید. منافع ترک سگرت چیست؟

هر ۱۲ ساعت بعد از کشیدن آخرین سگرت بدن شروع به التیام بخشیدن به خود می کند میزان مولوکسید کربن و نیکوتین خون به سرعت شروع به کاهش کرده و ظرف چند روز احساس چسبایی و بویایی شما شروع به طبیعی شدن می کند. مرفه های شما قطع خواهد شد و دستگاه گوارشتان به حالت طبیعی برخواهد گشت ظرف یک هفته احساس شادابی و نیروی بیشتری خواهید کرد قادر خواهید بود بدون از نفس افتادن و سرگیجه از پله ها بالا بروید ظرف یک سال، خطر بیماری عروق کرونری قلب کاهش خواهد یافت و پس از ۲ تا ۷ سال خطر این بیماری در قلب در شما مانند کسی می شود که هرگز سگرت نکشیده است.

## زنان نخوانند

تهیه و تنظیم: لیلا نبی زاده

خشونت ناایر بسیار وحشتناک و جبران ناپذیری در همه خانواده ها می گذارد این تاثیر در زنان به علت فرایندهای ویژه حسی و عاطفی آنان شدیدتر است اگر زنی به طور مداوم در برابر خشونت جسمی و کلامی عصر خود قرار گیرد به مرور زمان این پیامدها در وی مشاهده می شود.

- ۱- احساس بی کفایتی در مدیریت خانوادگی
- ۲- از کار افتادگی جسمی و روحی
- ۳- ناکارایی زن در محیط کاری
- ۴- خدشه دار شدن شرافت و عزت نفس
- ۵- کاهش منزلت خانوادگی و همذلی زن
- ۶- پناه آوردن به داروها و مسائل روانگردان (الکل مواد مخدر، فالگیری)

۷- افسردگی مزمن، کاهش انرژی و احساسات عاطفی- اضطراب شدید.

- ۸- کاهش احساس رضایت از زندگی.
- ۹- قلع شدن در تصمیم گیری.
- ۱۰- سلب توانمندی
- ۱۱- ابتلا به بیماری های روان تنی.
- ۱۲- بد بین شدن به جنس مذکر و داشتن تصویر ذهنی بد از آنان.

برگرفته از نشریه همیاران سلامت روانی

## مردا نخوانند

تهیه و تنظیم: هلنا عزیز

ظاهراً هیچ روش بهتری برای ترک سگرت که برای همه کارساز باشد وجود ندارد و روش قطعی نیز برای کسی موجود نیست اولین بار که می خواستم سگرت را ترک کنم منتظر ماندم تا به یک سرماخوردگی سخت دچار شوم و طعم سگرت برانم ناخوشایند شود. مانند اکثر سگرتها چندین بار تلاش کردم و هر بار این کار تا قطع کامل سگرت واقعاً برانم عذاب آور بود. همانطور که از همارک تو این نقل قول شده است ترک سگرت آسان است، من این نکته را خوب می دانم هزاران بار این کار را کرده ام. وقتی من سگرت را ترک کردم سرماخوردگی شدیدی داشتم که فکر کردم این موقعیت





پاشخ بدن به محرکهای بیرونی و درونی را استرس یا فشار روانی نامیده اند.

به عبارتی استرس مجموعه واکنشهای فرد در مقابل هر نوع تقاضای سازگاری مجدد است. استرس به دو شکل مثبت و منفی در زندگی نمایان می شود. تقریباً همه محرکهای بیرونی می توانند استرس ایجاد کنند چون همه آنها از فرد می خواهند که به نوعی سازگار شود. مثلاً وقتی صدایی می شنویم به سمت آن می میگردیم و وقتی غذایی در دهان می گذاریم بزاق ترشح می شود که همه این اعمال برای سازگاری با محیط است، بدین ترتیب می توان گفت که در بسیاری موارد استرس خوشایند، مفید و مثبت است. در هر صورت انسان همواره در حال تجربه نمودن استرس به شکل منفی و مثبت و یا منفی است و کسانی که در زمینه بهداشت روانی کار می کنند اصولاً علاقه مند هستند که پیامدهای منفی استرس را مورد مطالعه و بررسی قرار دهند. به همین دلیل آنها اصطلاح استرس را در معنای استرس منفی یا زیان آور به کار می برند.

استرس در همه زمینه های زندگی و در همه جا با درجات مختلف حضور دائمی دارد. علل اصلی استرس مسائلی چون تغییرات عمده زندگی، گرفتاری ها و دلبستگی ها، ناکامی ها و تعارضات مسائل جسمانی، مسائل مالی، تحصیلی و... می باشد. قدر مسلم، نوعی شیوا از همه موقعیت های استرس را اجتناب کرده در پاره ای موارد دست و پنجه نرم کردن با استرس، مهارت های زندگی را به فرد می آموزد و وجود شخصیت را بر او آشکار می سازد، ضمن این تعامل شخصیت وی به پختگی و تکامل می رسد.

اما برای مبارزه با استرس به منابعی لازم است که در اینجا به ذکر برخی از آنها می پردازیم.

### ۱- سلامتی و توانایی:

عامل استرس را موجب تغییرات فیزیولوژیک می شود و سلامتی فرد را به خطر می اندازد. هر اندازه فرد، از سلامت و نیرومندی بیشتری برخوردار باشد مبارزه بهتری با استرس خواهد داشت و بدون وارد شدن به مرحله افسردگی موانع را پشت سر می گذارد.

### ۲- افکار مثبت

نگرش و تصویر ذهنی مثبت از خود سودمندی خاصی دارد. تحقیقات نشان می دهد که حتی افزایش موقتی اعتماد به نفس با اضطراب ناشی از موقعیت های استرس را کاهش می دهد. اگر فرد به خود اعتماد داشته باشد و بر اثر این اعتماد راهبردهای سازگاری خاص خود را به کار گیرد و به دیگران اعتماد پیدا کند و به سوی خدا متوجه شود و در اثر این توجه قوت قلب بیست می آورد.

### ۳- ممنوع کنترل

اگر شخص، شانس و تصادف را قبول نکند و معتقد باشد که انسان در سرنوشت خود نقش بسزایی دارد و احمق قادر به کنترل امور می باشد می تواند رویدادهای مولد بر زندگی را تحت کنترل خود در آورد و بهتر با استرس کنار بیاید.

اما وقتی کسی فکر می کند منبع خارجی از بیرون او را کنترل می کند، کنترل حوادث را به عهده دارد و خود او در اداره و کنترل حوادث نقشی ندارد خود را ناتوان احساس می کند و بر این باور است که نمی تواند جریان رویدادها را تغییر دهد.

### ۴- توانایی اجتماعی شدن

برخوردهای اجتماعی (دور هم جمع شدن ها ملاقات های دوستانه، جشن ها و...) اغلب موقعیتهایی لذت بخش و شادی آور به حساب می آیند، اما در عین حال می توانند استرس نیز ایجاد کنند. مثلاً اجبار در بحث یا کسی که او را خیلی نمی شناسیم و گاهی هم صحت یا دوستان قدیمی می تواند استرس را باشد.

اشخاصی که می دانند در اجتماع چگونه رفتار کنند، چگونه سازگار شوند، چگونه با موقعیت سازگار می شوند، چگونه بحث ها را اداره کنند و در مجموع مهارت های کافی برای ارتباط موثر را دارند، در مقایسه با دیگران از استرس کمتری برخوردار هستند.

قدرت اجتماعی شدن به فرد اجازه می دهد تا آرزوهای تمایلات و نیازهای خود را به راحتی ارضاء دهد. در صورت نیاز در خواست کمک کند یا به کمک دیگران بشتابد و بدین وسیله دشمنی را کاهش دهد.

### ۵- حمایت اطرافیان:

دوستان، والدین، سازمانهای اجتماعی و... می توانند برای رو به رو شدن با استرس ها کمک خوبی باشند.

حمایت اطرافیان می تواند آثار از دست دادن یکی از عزیزان گرفتاریهای زندگی مشترک و... را کاهش دهد. حضور دوستان و آشنایان حمایت کننده در کنار فرد دارای مشکل، مانع از بر هم ریستن تعادل وی شده و بهداشت روانی فرد را تضمین می کند.

### ۶- امکانات مالی:

قدر مسلم، داشتن امکانات مالی در حد متوسط، لازمه بهداشت روانی و رفاهی یافتن از استرس حتی ناشی از مسائل مالی است. البته این رفاهی در صورتی است که مهارت مدیریت پول را آموخته باشیم.

### ۷- توانایی حل مسئله

هر اندازه فرد میل بیشتری داشته باشد که مسئولیت خود را حل کند به همان اندازه بیشتر توان خواهد داشت که راهبردهای موثر برای مقابله با استرس را فراهم آورد.

این راهبردها در این خصوص عبارتند: تعیین منبع و علت استرس، بیان راه حل های مناسب و قابل تصور و دسترسی مشخص کردن مزایا و معایب هر راه حل و به کارگیری مناسب آن راه حل ها به منظور حذف استرس و مشکل.



## زنان مسلمان؛ از «مقیم یار» افغانی تا «علاجاسم» عراقی

### برنده های اصلی المپیک آتن

محمود قاضی

این شهر گلوله می بارید ال فصرا در شرایطی در بحرین فعالیت کرده است که امکانات ورزش برای زنان در این کشور اصلاً به حد کفایت نمی رسیده است. ال تصرافه کویتی از شرایط و امکانات بهتری سود می جست اما برای او هم مشکلاتی وجود داشته است. شاید آنها مدالی نبرده باشند اما مطرح شدن خودشان و چنین نام کشورشان در المپیک که محصول حضور آنها است باعث شده است که زندگی بهتر و پرسودتری در آینده نزدیک در انتظارشان باشد. بسیاری از شرکت ها و سرمایه گذاران مایلند با آنها قرارداد ببندند و از نام و وصف آنها برای تبلیغ کالاهای خود سود جویند و از این طریق پول قابل توجهی به آنها خواهد رسید و آنان را همچنان در جهان دوش مطرح نگه خواهد داشت.

نه اینکه بزرگترین شرکت ها در ازای بیشترین پول ها خواهان آنها باشند اما شرکت های متقاضی در قیاس با آنچه که این ورزشکاران در عمر خود تجربه کرده اند، ارقامی بزرگ و مهم را به آنان پیشنهاد داده اند.

#### • غیر قابل قیاس

نمی توان و نباید زندگی آنها را با ورزشکارانی مثل جنی فیچ و الیون فلیکس از امریکا قیاس کرد. فیچ پس از رهنمون شدن کشورش به سومین قهرمانی بیایی در ورزش سافت بال المپیک، درآمد سالانه اش (برابر با ۴۰۰ هزار دلار احتمالاً ۳ برابر خواهد شد. فلیکس که در زمان رفتن به لیگ حرفه ای شد، همین حال با ادیداس قراردادهای درشت ۶ رقمی و حریفه ای دارد ولی به دلیل نقره اش در دوش ۲۰۰۰ متر رقابت های آتن نیز پاداش و بهره های دیگری در انتظار اوست.

بدیهی است که قرارداد ورزشکاران کشورهای مسلمان (که بیشتر نامشان آمد) کم حریفه تر و کوچک تر خواهد بود اما نباید از نظر دور داشت که نسل بعدی از کارهای آنها بیار بهره خواهد برد و می تواند به قراردادهایی کلان تر امید ببندد. شکی نیست که بارون پی پردو کوپرتن بنیانگذار المپیک های نوین و همفکران او هر گونه ایده سودجویانه ای را در ارتباط با این بازی ها و قراردادهایی را که وصف آن آمد رد می کردند و اصولاً فرهنگ و سنن المپیک این امور را جایز نمی شمردند.

اما دنیا عوض شده است و المپیک، المپیک های سابق نیست و در چنین دنیای زنان مسلمان با حفظ ارزش های خود توانسته اند به بهترین شکل هم منادی توانایی های خود باشند و هم فضلی جدیدی را در تاریخ المپیک بگشایند.

یک وجه کار آنها نیز دقیقاً همانی بوده است که دو کوپرتن می گفت: «خوب جنگیدن و حضوری قوی مهمتر از پیروز شدن است.»

منبع: Coloumbus

امسال ورزشکاران زن مسلمان مرزهای دور و زیادی را علی بازی های المپیک آتن در توردیدند. کلاً از ۱۱۰۴۷ ورزشکار حاضر در بازی ها ۴۱ درصد زن بودند و با این حساب جای تعجب و سؤال ندارد که چرا بازی های امسال را المپیک زنان نامگذاری کرده بودند. در سال ۱۹۱۲ بود که زنان بوتر زمان موفق شدند برحلاف خواست اعضای وقت کمیته بین المللی المپیک (ای او سی) تعداد رشته های زنان را در بازی های المپیک بیشتر کنند و با اینکه وقوع جنگ جهانی اول و محذورات کار تشکیلاتی باعث شد که در اجرای این طرح و اضافه شدن تعداد مواد دوش ۱۶ سال تاخیر بیفتد، اما نقوذ و سهم زنان در المپیک امسال یادآور آن پیروزی ها و میدان گیری های اولیه است. شاید ۳۲ سال طول کشد تا زنان بتوانند «ای او سی» را مجاب به جای دادن دوش ۲۰۰ متر در برنامه المپیک کنند اما این مواد به تدریج جا افتاد و به امروز رسیدیم که زنان سهمی تقریباً برابری مردان در مهمترین گردهمایی ورزش جهان دارند.

ولی رقابت های دوش امسال در آتن به گونه ای عظیم پشرفت و تلاش ورزشکاران زن مسلمان تلقی شده است و آنها را برنده های اصلی این مسابقات توصیف کرده اند. تعدادی از این ورزشکاران برای اولین بار در المپیک شرکت می کردند و از آن جمله بودند رویسا مقیم یار از افغانستان، فارتون ابوکار عمر از سومالی، علاجاسم از عراق، رفیه ال فصرا از بحرین، دناح ال تصرافه از کویت و صنعا ابونجیت از فلسطین. آنها امروز الگو و قهرمان برای کشورهای محسوب می شوند که مایلند در بالاترین سطح ورزش جهان ظاهر شوند و در عین حال ارزش های خود را حفظ کنند.

#### • از میان نداری ها

هیچ یک با امید کسب مدال به آتن نیامده بودند و کشورهای آنان نیز چنین ادعایی را نداشتند. وعده پاداشی هم در کار نبود و به آنها نگفته بودند که اگر طلا بگیرند پول هنگفتی را دریافت خواهند کرد اما هدف آنها نیز چنین چیزی نبوده و شرکت صرف شان هم یک پیروزی تلقی شده است. زیرا از میان نداری ها سر برآورده و با کسانی رقابت کرده اند که چند برابر آنان امکانات داشته اند.

تا زمانی که طالبان در افغانستان بر سر قدرت بودند، مقیم یار حتی نمی توانست به سالن ورزشی برود و تمرین کند و اجازه بیرون رفتن از خانه را هم نداشت. او فقط پس از رفتن طالبان و از یک سال پیش توانسته است به تمرین دوش بپردازد. او بر روی پیست سمنی و بیش از حد سخت ورزشگاه کانل تمرین می کرد و این مکانی بود که در دوره طالبان برای اعدام نازایان و متهمان به تخلف مورد استفاده قرار می گرفت. علاجاسم در شرایطی در بغداد تمرین می کرد که از دو و دیوار





می ریختم و با اشک‌های  
دولم خانه‌ای در تاریکی  
می ساختم که عشقی  
عاشقانه داشته.

خانه می ساختم برای  
تازنین، دختری متین و با  
وقار. محبوب اما کسی  
شوخ طبع، لحن ملایمی بر  
گوشه لب داشت و آرام  
نشت و درخواست  
میکرد.

نمی دانم که چه شد  
بین آن همه دختر، دل به او  
بستم. هر بار که می  
دیدمش اشتیاقم برای  
همنشینی با او بیشتر می‌شد  
و هر بار که می‌رفت...  
نرفته دانگش می‌شدم اما  
نمی توانستم به او بگویم  
که دوشش دارم. چون  
بیش از حد جدی بود، شاید

«خدایا هر آنکه دوست می‌داری بیاموز که عشق از زندگی  
کردن برتر است و به هر آنکه دوست تر می‌داری بپشان که  
دوست داشتن از عشق هم برتر است.»

دیگر قدرت برخاستن ندارم. انگار فلج شدم. یک مرگ  
ناگهانی، مرگی که در خواب هم تصورش را نمی‌کردم. آخر او  
تازه جوان شده بود. یک دنیا آرزو داشت و سراپا امید بود. او  
مرا به زندگی امیدوار کرد و خود رفت.

نمی دانم چرا تقدیر با من سرناسازگاری دارد. فقط می‌دانم  
من آرام به یک مورچه هم نمی‌رسید. اما در مرگ یک  
کبوتر نقش داشتم.

یک کبوتر سفیدبال، که تازه شروع به پرواز کرده بود و من  
در آن هنگام که اوج گرفته بود بالش را شکستم من به جای  
اینکه به دور شمع روشن او پروانه وار حرکت کنم، شمع  
وجودش را خاموش کردم و خود به صورت پروانه‌ای سرد  
ماندم. بدون عشق می‌خواهم بگویم، از زندگی، از گذشته، از  
پشیمانی‌هایی که دارم، از کارهایی که باید می‌کردم و نکردم،  
از همه و همه باید بگویم. باید آتش درون را بیرون افکنم تا  
دیگر کسی قیمت بی‌خیالی به من نرنجد باید همه بداند که من  
هم درد کشیدم. زجر کشیدم ولی چون تنها بودم کسی درد و  
رنج مرا احساس نکرد.

شانگاه گریه می‌کردم و به امید دیدار دوباره اش اشک‌ها



عشق کرده بودم و او به تناسب ایمانی که داشت وفادار مانده بود و من فقط به همان سلامی که می کرد بسنده بودم. یک روز متوجه شدم که او بیمار است. پرسیدم بیماری شما چیست؟ گفت:

«قلب من ضعیف است.» گفتم «دکتر رفیده» گفت: «بله» و دیگر هیچ توضیحی نداد. خلاصه جمعی از دوستان دانستند که من در می سالگی عاشق شدم و خواستند کمک کنند و من را به آرزویم برسانند. اما نمی دانم چه شد که همه آرزویم بر باد رفت و قلب آن دختر شکست. شش که با تمام وجود منتظرش بودم و برای هر لحظه اش اندیشیده بودم خراب شد و من ماندم و یک پشیمانی.

چرا؟ چرا؟...

چرا خداوند هر که را دوست دارد بیشتر زجر می دهد. آخر این همه دختر در این نیا هست. چرا باید نازنین من بیرون، چرا باید من تنها بمانم و...

او با صین جوانی اش مرا درک می کرد. شاید هم گاهی از من هم جلوتر می رفت و شروع به نصیحت کردن می کرد. مرا تشویق به عبادت می کرد. می گفت: «من هر چه دارم از برکت نماز است.»

سرایایش پر نور و بزرگی بود و غرور دوست داشتنی داشت. البته خودش از این غرورش بدش می آمد ولی به نظر من زیبا بود.

شاید اگر دختر دیگری به جای او بود و من به او اقبال عاشق می کردم، همراه و همسفر غیر شرعی برای من می شد و برای من و خودش گناه می تراشید، مانند آنچه که جامعه ما امروز می بیند و شاهد است.



هم من کمی شرم داشتم. آخر اولین بار بود که کسی ذهن مرا مشغول کرده بود و هر لحظه به یادش بودم. یک روز فهمیدم که مونس تنهایی ام را می خواهند عروس بکنند. نگران شدم و به ناخواسته به او گفتم: «من به شما علاقمند شدم. اگر عشق گناه است شما ببخشید.»

بعد منتظر ماندم تا زبان باز کند و کرد و گفت از رنج های کشیده اش. او بر خلاف ظاهر خندالی که داشت قلب غمگینی داشت و معتقد بود که غم و رنج هر کسی فقط برای خودش بزرگ است نه برای دیگران. فهمیدم که شخصی را برای او برگزیدند که هیچ تناسبی با اخلاقی و روحیات او ندارد ولی به خاطر روابط خانوادگی و عاطفی پدر و مادرش تصمیم گرفته بودند که این کار را بکنند و نازنین مظلوم من فقط نظاره می کرد یا اینکه این زندگی مال او بود و او باید تصمیم می گرفت. به من گفت: «صبر کنید آقای شکیبان، من احساس شما را درک می کنم و به آن احترام می گذارم.»

شب که به خانه آمدم، چهار دیواری برایم قفس شده بود. دعا کردم، نماز خواندم و در آخر قالی هم از حضرت حافظ گرفتم. یک غزل عاشقانه آمد که این بود:

آن یار کرو خانه ما جای پری بود  
سر تا قدمش چون پری از عیب پری بود  
دل گفت فروکش کنم این شهر بپوش  
بیچاره ندانست که بارش سفری بود  
تنها نه زر از دل من پرده پر افتاد  
تا بود فلک شیوه او پرده دری بود  
منتظر خردمند من آن ماه که او را  
با حس ادب شیوه صاحب نظری بود  
از چنگ منش اختر بد مهر بدر برد  
اری چه کنم دولت دور قمری بود  
عذری بنه ای دل که تو درویشی و او را  
در مملکت حسن سر تا جوری بود  
اوقات خوش آن بود که با دوست به سر رفت  
باقی همه بیحاصلی و بیخیری بود  
خوش بود لب آب و گل و سبزه و سرین  
اقموس که آن گنج روان رهگذری بود  
خود را بکش ای بلبل ازین رشک که گل را  
با باد صبا وقت سحر جلوه گری بود

دانستم که سخت عاشق شدم. اما دلپسته کسی شده بودم که در حال رفتن بود و من نمی دانستم. آخر نازنین من یک دختر ۱۸ و ۱۹ ساله بیشتر بود.

دختری که من با تنبلی هام آزارش دادم و او را از ردم و او صفت برای آرزوی من تلاش کرد و من ندانستم من به او ابرار



# دانشنیها

کردن اتفاق می افتد برای پیشگیری و درمان. موها را از قسمت قبل از دوشاخه شده (موخوره) کوتاه کنید از روکش و وسایل ویژه مراقبت از موی خشک استفاده کنید موها را به اندازه ای کوتاه نگه دارید که با یجن لباس تماس نداشته باشند نوک موها را با روغن بادام، ناریلال یا کرچک (کاستریل) مالش دهید.

## نکات مراقبتی:

سمی کنید موها را با روی پاک خشک کنید نه با وسایل برقی. خوردن مواد پروتئین دار و آهن دار و میوه جات، ریزش مو را کم می کند خوردن بیش از حد ویتامین A باعث ریزش موی سر می شود.

پوست سر را ماساژ دهید هر شب موقع خواب برای چند دقیقه موها را از چپ به راست و از راست به چپ شانه کنید، تا خون بیشتری به آنجا برسد و هم از گرد و خاک روزانه پاک شود. مراقبات این نکات باعث جلوگیری از ریزش مو می شود. برای شستن سر از شامپوهای ویتامینه و پروتئینه استفاده کنید.

## سبزی و سلامتی

کاهو، یکی از سبزی های مفیدی است که علاوه بر تغذیه، مصارف دیگری نیز دارد.

در کتاب تورات آمده است که بنی اسرائیل باید در ایام عید پاک کاهو بخورند و در تاریخ فراتر آمده که بیماری کبد (جگر) پادشاه انگوست با رژیم آب کاهو بر طرف شد. یکی از خواص شایان توجه کاهو، افزایش میزان شیر در مادران شیرده است.

کاهو علاوه بر زود هضم بودن و کمک به جذب سایر فرآورده های غذایی، سرشار از ویتامین، آب و م و سفید قابل توجهی ویتامین E و با ویتامین جوانی است. خاصیت آرام کنندگی کاهو و سرشار بودن از املاح و آب، آن را به عنوان گیاهی معجزه گر شناسانده است. ماسک گیاهی آن برای طراوت پوست، مصرف آن به منظور تصفیه خون، کاهش قبضیت و افزایش حجم ادرار و کاهش نفخ معده اثبات شده است.

توجه داشته باشید کاهو وقتی به تخم نشسته، تمام خواص درمانی خود را به دست می آورد و اگر آن را در حرارت ملایم در یک لیتر آب بجوشانیم، اکسیری آرام بخش و ملین حاصل می

## معجزه علم طب

### دفتری که ۳ بار مرگ را لمس کرد

تهیه و تنظیم: ه. عزیزی

«امی ویلد» ۳ ساله در مدت عمر کوتاه خود ۳ بار طعم مرگ را چشید، اما بطور معجزه آسایی از آن رهایی یافت. به گزارش مجله «nationalexaminer» امی ویلد دختری بسیار سر حال و سالم بود که ناگهان ۶ ماه پیش دچار درد شدید در ناحیه قلبی شد. پزشکان با معاینه دقیق به این نتیجه رسیدند که نوعی ویروس به قلب این دختر ۳ ساله حمله کرده و قلب کم کم فلج شده است. والدین این دختر بسیار نگران بودند. پزشکان معتقد بودند که هر چه زودتر باید پیوند قلبی صورت گیرد. البته باز هم امید به زنده ماندن او بسیار کم بود. اما با این حال پدر و مادر امی اصرار به عمل پیوند داشتند پس او را در بیمارستان کودکان منچستر بستری کردند و امی برای عمل آماده شد و پزشکان با ناامیدی شروع به کار کردند.

در طی عمل ۷ ساعته، امی سه بار بطور کامل از دنیا رفت. پزشکان و جراحان شوک الکتریکی بر او وارد کردند و سرانجام امی بطور معجزه آسایی به زندگی بازگشت. دکتر «مایکل بارچ» در این باره می گوید، قلب امی به دلیل یک ویروس ناشناخته و عجیب فلج شده بود، ما به پیوند قلب هم امید نداشتیم.

در طی عمل نیز سه بار تنفس قطع شد و این مسئله را قبلاً حدس می زدیم. اما این که بدنش به شوک الکتریکی پاسخ داد و اوقات عجیب آور بود، عمل پیوند بالاخره با موفقیت انجام شد.

اکنون امی ویلد در سلامتی کامل به سر می برد و به مدرسه اش بازگشته و مانند همه بچه ها به فعالیتهای ورزشی می پردازد. مادر امی می گوید بازگشت امی به خانواده یک معجزه بزرگ در زندگی ماست و ما از این موضوع خوشحالیم و خداوند را شکر می کنیم.

## نکاتی در باره بهداشت موی سر

موخوره یا شکاف طولی موها در انتهای ساقه مو بیشتر به دلیل خشکی بیش از حد رنگ و تونی کردن موها، استفاده زیاد از وسایل خشک کننده، محکم بستن سوا و یا کشیدن مو هنگام خشک



جراحی نمی شود. در این هنگام دکتوران اقدام به برداشتن ناخن می نمایند.

## رنگ چشم به چه چیز مربوط است؟

آ. مودودی

چشم شما به شکل کره است، که در جلو یک برآمدگی دارد، و نور از همانجا وارد چشم می شود. این برجستگی را قرنیه نامند، که بیرنگ است پشت آن به ترتیب مردمک و عنبیه چشم قرار دارند، که اولی بر حسب مقدار نور، فراخ یا تنگ می شود و دومی به شکل عدسی است که شکست نور اسباب می شود. اگر به چشم افراد مختلف نگاه کنید، آن ها را در رنگ های مختلف خواهید دید. و این بر می گردد به این خاصیت که در داخل عنبیه ملاتین (رنگ دانه) ها وجود دارند، همان ماده ای که پوست را رنگ می کند. رنگ چشم ها، سلول های کوچک ملاتین قهوه ای پر رنگ هستند. اگر تعداد آن ها زیاد باشد رنگ چشم قهوه ای سیر خواهد بود و برعکس کم بودن تعداد آن باعث می شود چشم ها قهوه ای کم رنگ باشند. البته رنگ چشم نمی تواند به طور کامل سیاه باشد اما دلیل آبی بودن بعضی چشم ها را می توان چنین توضیح داد: چشم هایی می توانند آبی باشند که ملاتین کمتری دارند. در این گونه چشم ها نوده های کوچکی از ماده خاصی وجود دارند که قابل رؤیت نیستند. آن ها از هفت رنگ تشکیل دهنده نور سفید (قرمز، نارنجی، زرد، آبی، سبز، نیلی، بنفش) که دریافت می کنند، همه را جذب کرده فقط آبی را پخش می کنند. پس رنگ چشم آبی خواهد بود پس رنگ چشم های مختلف به دلیل بازتاب ملاتین هایی است که در عنبیه قرار دارند.

## سرطان چیست؟

تسردین غیلائی

سرطان یک بیماری منفرد نیست و حداقل ۱۰۰ فرم مختلف دارد. علت سرطانها نیز مختلف و درمانهای آنها متفاوت می باشد. اساس ایجاد سرطان یک تقسیم سلولی غیر طبیعی و غیر قابل کنترل است که اگر درمان نشود منجر به مرگ می گردد بیشتر سرطانها فرم توموری دارند ولی همه تومورها سرطان نیستند. یک تومور در واقع یک رشد بافتی جدید و خودبخودی است که هدف فیزیولوژیک ندارد بعضی تومورها خوش خیم اند مثل زگیل و منتشر نمی شوند اما برخی بدخیم اند و به اطراف منتشر می شوند.

## چرا زنان بیشتر از مردان عمر می کنند؟

با وجودی که هنوز هیچ کس مدرک علمی مبنی بر این که چرا زنان در تمام نقاط جهان عمر طولانی تری نسبت به مردان دارند به دست نیامده، اما مرکز ملی اطلاعات بهداشتی زنان آمریکا در این خصوص چندین فاکتور مؤثر را ارایه کرد. این فاکتورها به قرار زیر هستند: ۱- مردان به مراتب بیشتر از زنان از سگرت و مشروبات الکلی استفاده می کنند و نوع زندگی آنها از کیفیت بهداشتی کمتری برخوردارست. ۲- مردان به اندازه زنان از کمک های طبی استفاده نمی کنند ۳- مردان بیشتر از زنان به شرکت در رفتارهای خطرناک، بی یاکانه و پر مخاطره تمایل نشان می دهند. ۴- برای مردان عمدتاً کار همه چیز زندگی محسوب می شود که این امر باعث افزایش استرس آنها شده و جنبه احساسی وجودشان را محدود می کند. این امر می تواند مشکلاتی را در برقراری روابط و مسایل شغلی برای آنها بوجود آورد.

## فرو رفتن ناخن در گوشت

فرو رفتن ناخن در گوشت فقط در انگشت شست شایع است.

### • علت فرو رفتن ناخن در گوشت چیست؟

ناخن برخی از افراد مستعد فرو رفتن در گوشت می باشد، اما علل اصلی آن شامل ناخن گرفتن غلط، فشار روی دیواره ناخن توسط بوت تنگ یا انگشت مجاور و تجمع چرک و عرق می باشند. هنگام گرفتن ناخن، کناره های آن باید به قدر کافی بلند باشد. اگر ناخن خیلی کوتاه گرفته شود گوشه نیز ناخن در مجاورت چین پوستی قرار می گیرد و اگر فشار موضعی هم بر آن وارد آید، ممکن است به درون پوست فرو رود، این محیط در حضور چرک و عرق مستعد ابتلا به عفونت می باشد.

### • علایم بالینی

شایع می تواند در کناره داخلی یا خارجی (شایع تر) ناخن، یا هر دو طرف ایجاد شود، درد در قسمت قدامی کناره گرفتار ناخن وجود دارد. در نمایه، پوست ملتهب و قرمز بوده و ممکن است ترشحات چرکی در محل فرو رفتن ناخن دیده شود.

### • درمان ناخن فرو رفته چگونه است؟

در موارد خفیف، گاز آغشته به الکل را دوبار در روز گوشه های ناخن می برند و به ناخن اجازه می دهند تا زمان بیرون آمدن کناره های آن از چین های پوستی رشد کند. در موارد مزمن توصیه به



## مکانیسم اثر سرطان (اها)

ژنهایی را که با تولید موادی می توانند باعث تقسیم سلول در حال استراحت شوند، پروتو انکوژن می نامند و ژنهایی را باعث جلوگیری از تقسیم سلول می شوند ژنهای وقفه دهنده تومور می گویند.

سرطان اغلب در اثر فقدان ژنهای وقفه دهنده و یا فعالیت زیاد پروتو انکوژنها ایجاد می شوند یک ژن سرطان را یک پروتو انکوژن خارج از کنترل می باشد که صدها کپی از خود ایجاد می کند مکانیسمی برای غلبه با آن وجود ندارد.

ژن P53 ژن وقفه دهنده توموری می باشد که از رشد غیر طبیعی تومور جلوگیری می کند تغییر در این ژن باعث سرطان تخمدان، پستان، ریه و روده بزرگ می شود.

مکانیسم های ترمیمی داخل سلول دائماً متوجه اشتباهات تولید DNA می باشند و آنها را اصلاح می نمایند گاهی این مکانیسم ترمیمی شکست خورده و باعث ایجاد یک نقص ارثی برای سرطان مثل سرطان ارثی کولون می شوند.

## چگونه از بروز سرطان جلوگیری کنیم؟

سرطان بیماری پیچیده ای است که هیچ کس از آن مصون نیست اما از آنجا که سرطانها به میزان زیادی به رژیم غذایی و روش زندگی بستگی دارند روش های مفیدی برای پیشگیری از آن وجود دارد.

در واقع کلید پیشگیری از سرطان ایجاد تعادل صحیح در رژیم غذایی و روش زندگی است.

## رژیم غذایی فود را تصمیم کنید:

در کل مطالعات سال های اخیر نشان داده است که برخی مواد غذایی در پیشگیری از سرطانها مؤثرند و بعضی از آنها دفاع بدن را در مقابل سرطان زها زیاد می کنند. این مواد در سبزیجات و میوه ها و غذاهای گیاهی به فراوانی وجود دارند از طرف دیگر شواهد علمی نشان داده است که بعضی غذاها و نوشیدنیها مثل الکل، رژیم پر نمک احتمال سرطان ها را زیاد می کنند. رژیم های غذایی حاوی گوشت قرمز زیاد احتمال بروز سرطانهای متعدد و رژیم های پر چرب، احتمال چاقی و سرطان های خاصی را افزایش می دهند رژیم پر نمک همچنین خطر سرطان مری را بالا می برد.

از این رو اغلب از رژیم های غذایی با منشاء گیاهی استفاده کنید که از نظر سبزی، میوه ها و حبوبات غنی باشند و از غذاهای فرآوری شده ناسازگار، حداقل ممکن استفاده شود به عبارتی دیگر میزان غذاهای گیاهی مصرف روزانه را اضافه کرده و بیشتر از غذاهای گیاهی نسبت به حیوانی استفاده شود.

این غذاها شامل سبزیجات، میوه ها، حبوبات (عدس، لوبیا، نخود) و غذاهای نشاسته ای (مثل برنج نان، ماکارونی) می باشند. این غذاها برای جلوگیری از سرطان به شما کمک خواهند کرد زیرا حاوی مواد غذایی ضروری و مهمی هستند که سرطان زها را قبل از ایجاد سرطان نابود می کنند.

این غذاها به علت پایین بودن انرژی و چربی، وزن را نیز کنترل می کنند و جای غذاهای دیگر را که از نظر سلامتی مضر است، مثل رژیم پر چرب و گوشت قرمز می گیرد. کاهش کالری رژیم غذایی باعث کاهش سرطان پستان می شود.

بعضی از خانواده ها عقیده دارند که به گوشت عادت کرده اند و مشکل است آن را به رژیم گیاهی تبدیل کنند ولی اکثر بشریخ میزان غذاهای گیاهی را افزایش دهند کم کم با آن عادت خواهند کرد.

سبزیجات و میوه های تازه، حبوبات و غذاهای نشاسته ای ارجح می باشند. بخاطر داشته باشید که غذاهای پخت زده و کنسروهای گیاهی نیز می توانند خواص غذایی داشته باشند رژیم غنی از سبزیها و میوه ها، خطر سرطان ریه را ۲۵ درصد کاهش می دهد.

سمی کنید میوه تازه بخورید هم به عنوان اشتها آور و هم دسر سبک اما از مصرف دسرهای سنگین و کرم دار و پر شکر بپرهیزید.

به جای بیسکویت یا چیپس های چرب یا پر نمک و پر شکر برای چاشنی از کشمش یا میوه های خشک و یا سبزیجاتی مانند کرفس، فلفل یا هویج استفاده کنید.

## (انواع سرطان ها):

سرطان ریه: بهترین روش برای جلوگیری از سرطان ریه خوردن سبزیجات و میوه های فراوان و نکشیدن سیگار است. (سرطان پستان): مؤثرترین روش پیشگیری خوردن سبزیجات و میوه ها، اجتناب از الکل، کنترل وزن در سرتاسر عمر می باشد.

استفاده از پروتئین سویا در بافت پستان بعد از تومور حسانیت و بیماری فیبر و کیستیک پستان را کم می کند مصرف چربی های غیر اشباع باعث کاهش سرطان پستان می شود. (سرطان معده): مصرف سبزیها و میوه های زیاد، نمک کم، استفاده از پختنال برای غذاهای فاسد شدنی از روشهای پیشگیری می باشند.

(سرطان کبد): مصرف الکل خطر سرطان اولیه کبد را زیاد تر می کند، آفاتوکسین عامل دیگر ایجاد سرطان کبد است. مصرف سبزیها و میوه های زیاد خطر سرطان کبد را کم می کند ولی نه به اندازه سایر سرطانها.

(سرطان کیسه صفرا): جلوگیری از چاقی اولین قدم پیشگیری می باشد.





شوند. اما نشانه های رایج آلرژی های چشمی عموماً قرمز شدن چشمها و ریزش اشک هستند. گوشها نیز از تأثیر مواد آلرژیک در امان نیستند.

نشانه این ناراحتی، ترشح مایع در درون گوش است که ممکن است موقتاً بر شنوایی نیز تأثیر بگذارد. آلرژی مربوط به غذا:

اشکارترین نشانه های حساسیت به مواد غذایی، حالت تهوع است که به سرعت به استفراغ یا اسهال منجر می شود. ممکن است اینها و زبان افرادی که نسبت به غذا آلرژی دارند ورم پیدا کنند. هنوز تفاوت اساسی میان اشخاصی که به آلرژی مبتلا می باشند و آنهایی که دچار این عارضه نمی شوند، معلوم نشده است. آلرژیها معمولاً در تمام اعضای خانواده ظاهر می شوند و این امر ممکن است و به دلیل ویژگیهای ارثی سلولها باشد که سازنده دستگاه ایمنی بدن هستند و...

در بعضی مواقع حساسیت موجب بروز همزمان دو نوع علامت در بیمار می شوند. مثلاً کودکی که به شیر گاو حساسیت دارد ممکن است هم دچار اسهال و هم خارش پوست می شود.

تنگی نفس که در نتیجه حساسیت به غذا یا گرده گیاهان به وجود می آید، دشواری در نفس و خس خس کردن سینه از نشانه های شخصی این بیماری است. امروزه دکتوران به این نتیجه رسیده اند که بسیاری از عارضه های جسمی و روحی ممکن است از حساسیتهای غذایی به وجود آیند. هر چند ممکن است تشخیص عامل به وجود آورنده این عارضه ها دشوار باشد. افسردگی، اضطراب، سردرد و جوش بیش از حد در کودکان و حتی بعضی از تشنجات را ناشی از حساسیت به مواد غذایی می دانند. همچنین ممکن است در اثر خوردن بعضی مواد غذایی مانند ماست، شکلات، پنیر و گوشت به وجود آیند.

یکی از شدیدترین و نادرترین آلرژیها «آنافیلاکسی» است. در این نوع آلرژی مجاری تنفسی فرد متورم و بسته می شود و فشار خون به طور ناگهانی پایین می آید و در نتیجه فرد در خطر جدی قرار می گیرد که باید به بیمار آدرنالین تزریق نمود.

#### علل:

هنوز تفاوت اساسی میان اشخاصی که به آلرژی مبتلا می باشند و آنهایی که دچار این عارضه نمی شوند، معلوم نشده است. آلرژیها معمولاً در تمام اعضای خانواده ظاهر می شوند و این امر ممکن است به دلیل ویژگیهای ارثی سلولها باشد که سازنده دستگاه ایمنی بدن هستند. و در مقابل بیماری از آن دفاع می کنند. البته این مطلب بیشتر در حد یک نظریه است. با وجود این، این امر به اثبات رسیده است که بیشتر آلرژیها نتیجه اختلال در دستگاه ایمنی بدن هستند. نیروهای دفاعی بدن چنان در مقابل مواد آلرژیک

آلرژی یعنی حساسیت فرد به یک ماده. در حالت عادی ناراحتی و آسبسی ایجاد نمی کند. «تب یونجه» که در اثر حساسیت فرد به گرد گیاهان عارض می شود، نمونه معرفی از انواع آلرژی هاست. ابتلا به خارش، اگزما ویا تنگی نفس یا (اسهال) در مواردی ممکن است ناشی از آلرژی باشد. در واقع آلرژی، امکان دارد هر یک از اندامها را مبتلا سازد. آلرژی ها گاه چنان درد آور و جانکاه هستند که شخص مبتلا را شدیداً آزار می دهند. هر چند دکتوران بسیاری از عارضه های آلرژی را می شناسند و مبتلایان را درمان می کنند، اما هنوز علت اصلی بروز این ناراحتیها ناشناخته است و به صورت معمای بزرگی برای علم پزشکی درآمده است.

رایج ترین مواد آلرژیک را عبارتند از: مواد غذایی «بویژه تخم مرغ، شیر، ماهی، مروج» گرده گیاهان لیش حشرات (به ویژه زنبور) موی حیوانات (مثلاً موی گربه) و انواع مواد کیمیاوی نوعی آلرژی به اثر تماس با بعضی از فلزات پدید می آید. بعضی افراد به سرما و یا گرما حساسیت دارند و دستهای آنها هنگام تماس با آب سرد و گرم ورم می کند.

#### آلرژی پوستی:

«اگزما» رایج ترین آنهاست و به ویژه در میان کودکان بیشتر رواج دارد. اگزوما به صورت خارش و پوسته پوسته شدن پوست و بیشتر در روی دست، صورت، گردن و پشت زانو ظاهر می شود. آلرژیهای پوستی در مواردی بر اثر حساسیت فرد به مواد کیمیاوی موجود در پاک کننده ها ویا زیور آلات بروز می کند. نشانه های این قبیل آلرژیها، پیدایش تاول (پت) و التهابهای خارش آور در قسمتهایی از پوست است که با ماده آلرژیک از تماس مستقیم دارد.

«کهیر» نوع دیگر آلرژیهای پوستی است. علائم این آلرژی پوستی، آماس، قرمز شدن و خارش بدن پوست است. غالباً نقطه سفیدی نیز در وسط محل آماس به چشم می خورد.

#### آلرژی چشم و گوش:

آلرژی، چشمها را نیز دچار می کند و سبب خارش و قرمز شدن سفیدی چشم می شود. و در مواردی ممکن است چشمها متورم



زا واکنش نشان می دهند که گویی این مواد موجودات خطرناک و مخربی هستند. گلبولهای سفید خون که «لنفوسیت» نامیده می شوند یکی از مهمترین عناصر دستگاه ایمنی بدن اند. این گلبولها پیوسته در جستجوی مواد خارجی از قبیل باکتری، ویروس و پروتئینهای هستند که با پروتئینهای خود بدن تفاوت دارند و ممکن است خطری را متوجه آن سازند. اگر با یک پروتئین بیگانه که بالقوه خطرناک است روبرو شوند، پادتنی از خود ترشح می کنند که با پروتئین بیگانه ترکیب شده و آن را خنثی می کنند. در مقابل هر پروتئین بیگانه، پادتنی ترشح می شود که با پادتنهای دیگر تفاوت اندکی دارد اما هنگامی که بدن بیک باز پادتنی را ترشح کرد قادر خواهد بود به هنگام حمله مجدد با آن پروتئین مقابله کند. بدین علت، وقتی فردی به یک بیماری مثلاً سرخک مبتلا شود تا آخر عمر نسبت به آن مصونیت می یابد.

دستگاه ایمنی بدن افراد سالم در اثر جریانهای بسیار پیچیده که هنوز برای دانشمندان نامعلوم است، تفاوت بین یک پروتئین خطرناک بیگانه مثلاً ویروس و یک پروتئین بی ضرر، مثلاً پروتئین غذا را تشخیص می دهد اما در افراد مستعد به آلرژی دستگاه ایمنی بدن در مقابل پروتئین بی ضرر طوری واکنش نشان می دهد که گویی یک پروتئین زیاتر و مخرب است و برای مقابله با آن پادتن ترشح می کند. این پادتنها به بعضی از سلولها که حاوی تعداد مواد کیمیاوی هستند می چسبند. از جمله مهمترین این مواد کیمیاوی هیستامین است. هنگامی که این پروتئین وارد بدن می شود، پادتنی که به سلولها چسبیده است با پروتئین یاد شده ترکیب می شود و آنها را خنثی می کند. اما در جریان این عمل ساختمان این سلولها را برهم می ریزد و آنها را متلاشی می کند و موجب آزاد شدن هیستامین آن می شود. هیستامین آزاد شده حالتی شبیه به التهاب ایجاد می کند که سرانجام به زخم منجر می شود. هیستامین مویرگها را گشاد می کند و در نتیجه در دیواره رگهای خونی روزه های پدید می آید و مایع خون از طریق این روزه ها وارد بافت های مجاور می شود. گشاد شدن مویرگها موجب قرمز شدن پوست و خارش آن شده و مایع خون نیز موجب تورم بافت های مجاور می شود. در آلرژی موسوم به تب یونجه هیستامین سبب انقباض ماهیچه های تغییر دهنده قطر تارچه ها و دیگر راههای عبور هوا نیز می شود.

در نتیجه اشخاص مبتلا به تب یونجه اغلب از آبریزش بینی از عطسه های مکرر و مشکل نفس کشیدن شکایت می کنند.

#### تشخیص آلرژی:

آلرژیکهای ناشی از گرده گیاهان و مواد غذایی را می شود با انجام سلسله آزمایشاتی تشخیص داد. پزشک نخست پوست دست را با یک سوزن خراش می دهد. سپس قطره ای از مایعی را که حاوی مقدار کمی از یک ماده آلرژی زا است در محل می چکاند. در هر مرحله مراجعه ۴۰ آزمایش روی فرد انجام داد.

داروهایی مانند «کورتیزون» که بسیار قوی و ضد التهاب هستند، گاه برای معالجه آلرژیکهای پوستی تجویز می شوند و یا به صورت بخار برای درمان تنگی نفس (آسم) مورد استفاده قرار می گیرند.

در صورتی که فرد به یکی از مواد آلرژی زای مورد آزمایش حساسیت داشته باشد اثر آن پس از ۱۵ دقیقه به صورت تاول (پت) آشکار می شود. یک رژیم غذایی ویژه گاه برای تشخیص غذاهایی که موجب آلرژی شده اند به کار می رود.

بدین ترتیب که بعضی از غذاها را از برنامه غذایی حذف می کنند. در صورتی که پس از گذشت چند روز وضع بهتر شود، می شود احتمال داد که غذایی که حذف شده اند عامل به وجود آوردن ناراحتی ها هستند. پس ممکن است بار دیگر همان غذاها را به بیمار بخوراند تا ببیند آیا نشانه هایی حساسیت دوباره ظاهر می شود یا نه. از آنجا که این نوع رژیم غذایی زمان زیادی لازم دارد، امروزه برخی دکترینان از تستهای تحریکی استفاده می کنند و آن استفاده از محلول ضعیفی انواع غذاهاست که آن را زیر جلد تزریق می کنند و یا زیر زبان می چکانند تا ببینند آیا علائم حساسیت بروز می کند یا نه.

#### درمان:

در صورتی که در نتیجه خوردن ماده غذایی خاصی دچار آلرژی بسیار شدیدی می شوید، کافی است که از خوردن آن نوع غذا خودداری کنید. اگر بدانید که به چه نوع گرده گیاهی حساسیت دارید، در این صورت با تزریق ماده ای که حاوی مقدار کمی از ماده آلرژی است حساسیت بدن شما در مقابل آن ماده از بین می رود. این کار باید بوسیله پزشک و به مدت معینی انجام گیرد. همچنین داروهای مختلفی برای مبارزه با آلرژی تجویز می شود «آنتی هیستامین» یکی از این داروهاست که با تأثیر هیستامین آزاد شده مقابله می کند. داروی دیگری به اسم «سدیم کروموجلکات» نیز در درمان آلرژیکها مورد استفاده قرار می گیرد. این دارو مانع ترکیب سلولهای حاوی هیستامین و در نتیجه بروز علائم آلرژی می شود. داروهایی مانند «کورتیزون» که بسیار قوی و ضد التهاب هستند، گاه برای معالجه آلرژیکهای پوستی تجویز می شوند یا به صورت بخار برای درمان تنگی نفس (آسم) مورد استفاده قرار می گیرند. برای درمان آسم همچنین از دارویی به نام (برونکو دیلاتورها) استفاده می شود. این دارو با باز کردن نایزکها دشواری نفس را کاهش می دهند. باید تأکید کرد که داروها ممکن است عوارض جانبی نیز به همراه آورد. حتی ممکن است فرد در اثر مصرف طولانی داروهای آنتی هیستامین نسبت به آنها حساسیت نشان بدهد. بنابراین دارو باید با تجویز و با نظر پزشک مصرف شود.

۱- سلولهای ماست نوعی سلولهای ترشحی هستند که از سلولهای پیشگام که در مغز استخوان تولید می شود.