شمارهٔ هفتم، بهار
۱۴۴۶-۰۲۵-۲-۰۴-۱۴

مهرنامه ۷

نشریهٔ محصلان غالب

سال نهم، شمارهٔ هفتم، بهار ۱۴۰۴

- فرهنگی
- تکنالوژیکی
- اقتصادی
- حقوقی
- طبی
- اجتماعی
- ورزشی





مجلهٔ مهران

شمارهٔ هفتم بهار
۱۴۰۴ـ۱۴۴۶ـ۲۰۲۵

شماره ۷

فهرست عناوین

- کسی‌که زنده نگهدارد انسانی را، گویا زنده نگهداشته همهٔ انسان‌ها را؛
- مصاحبه با مجلهٔ مهران؛
- هوش مصنوعی و انقلاب نوین در زندگی بشر؛
- آشنایی با تب رماتیزمی؛
- وقت‌شناسی؛
- شعر؛
- مبارزه با مواد مخدر؛
- چه‌طور بچه‌های خوش‌قول تربیت کنیم؟
- ایمپلنت؛
- سرماخوردگی (مهمان ناخواندهٔ آشنا)؛
- مقایسهٔ زندگی عصر امروز با زندگی عصر پیامبر؛
- خانه‌یی به‌نام جامعه؛
- انتخاب؛
- مقایسهٔ خود با افراد دیگر.

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره و انکشاف مهارت‌های محصلان

مدیرمسؤول: فقیراحمد احمدی

سردبیر: امید حق‌پناه

هیأت تحریر: راغب امینی، سیف‌الاسلام سدید، عبدالواسع صابری، عبدالواحد عرفان، امید قادری، حاجی ایمان احمدزی، محمدتوفیق علی‌زایی و بهرام بارز

مرورگران: دکتر جلیل‌احمد پویا، دکتر فریداحمد حازم و عبدالناصر امینی

ویراستار و طراح: عبدالتواب‌دانش‌یار عثمانی

هرات، غرب پارک ترقی، خیابان حنظلهٔ بادغیسیِ یک
۰۰۹۳(۰)۴۰-۲۲۵۷۳۴۳
۰۰۹۳(۰)۷۰۳۵۰۳۵۰۰ ، ۰۰۹۳(۰)۷۹۹۵۷۵۶۳۵
info-admission@ghalib.edu.af

کسی که زنده نگهدارد

یک انسانی را گویا که زنده نگهداشته همه انسان‌ها را

چه خوش است شروع سخن را با نام پاک پروردگار آغاز کنیم؛ ذات کریم و بی‌مانند؛ خدای که همهٔ هستی و کائنات مخلوق و مصنوع اویند؛ خداوندی که نعمت بصیرت را داد، خداوندی که ما را اشرف مخلوقات قرار داد و خواست با تمام اختیار و حواس، زندگی خویش را سمت و سوی بدهیم؛ سپاس‌گزار این چنین خدایی هستیم که قلم را آفرید و آن‌را در دست مان قرار داد، خداوندی که شیوهٔ تفکر را بر ما آموخت و خواست تا بیندیشیم و تفکر نماییم و توسط همان قلم بنویسیم و به جهانیان عرضه داریم.

و درود بر پیامبر رحمت، پیامبری که هادی بشر به راه امن و منجی‌اش از راه خوف قرار گرفت. آن‌که پیشوای پیامبران و خاتم ایشان است. سلام و درود الهی بر این چنین پیامبری که عالم مدیون رسالت و خردمندی اوست.

توفیق مزید بر تمام مؤمنینی که به‌طریق مسنونه سعی بر آن دارند تا با نصرت و یاری الهی و توصیهٔ الگوی بشریت، به‌خاطر خدمت به خلق‌الله تلاش کنند و از دریچهٔ علم و حکمت با نعمت قلم، انسانیت را یاری رسانند و گره از ابهامات را باز کنند؛ باشد که از خود، یادبودی به دیگران بگذارند.

گاهی برای ساختن فردا، کافی است که امروز را کمی بهتر ببینیم. این مجله، نه فقط مجموعی از نوشته‌ها و تصاویر از یک سمستر تحصیلی بلکه روایتی است از دل‌های تپنده، ذهن‌های جستجوگر و قدم‌هایی که به‌سوی فردای بهتر برداشته‌ایم.

ما جمعی از محصلان پوهنتون غالب با همه دغدغه‌ها، امیدها و تجربه‌ها این‌جا کنار یک‌دیگر آمده‌ایم تا چند برگی از تلاش‌های‌مان را ثبت کنیم. در کنار هم نوشتیم، بحث کردیم، فراگرفتیم و ایمان آوردیم که پوهنتون، جایی است فراتر از درس و نمره، جایی است برای کشف کردن و ساختن دنیایی که دوستش داریم.

باشد که این سال‌نامه، نه فقط یادگار اکنون، بلکه جرقه‌ای گردد برای آینده‌های روشن‌تر!

بااحترام

فقیراحمد احمدی، مدیرمسؤول مجلهٔ

مهران پوهنتون غالب

مصاحبه با مجله مهراو

مصاحبه کننده: عبدالواحد عرفان
مهمان: دکتر جلیل‌احمد پویا

سوال ۱

در ابتدا معرفی مختصری از خود دشته باشید؛

جواب ۱

به‌نام خداوند جان و خرد.

این جانب، جلیل احمد پویا، متولد سال ۱۳۶۵ هستم. تحصیلات خود را در مقطع لیسانس انجینیری عمران از پوهنحی انجینیری پوهنتون هرات به پایان رسانده‌ام. سپس موفق به اخذ مدرک ماستری در رشته برنامه‌ریزی شهری از دانشگاه آزاد اسلامی شدم. هم‌اکنون نیز به عنوان دانشجوی مقطع دکتری در رشتهٔ جغرافیا و برنامه‌ریزی شهری در دانشگاه فردوسی مشهد مشغول به تحصیل می‌باشم.

از سال ۱۳۹۸ تاکنون، افتخار خدمت در سمت معاونت امور محصلان پوهنتون غالب هرات را داشته و دارم.

سوال ۲

دوران تحصیل خود را چگونه گذراندید؟

جواب ۲

این پرسش را می‌توان از زوایای متعددی بررسی نمود، اما ترجیح می‌دهم پاسخ خود را از منظری ارائه کنم که برای محصلان عزیز آموزنده باشد و هم‌زمان بازتابی از تجربیات دوران تحصیل این‌جانب در مقطع لیسانس نیز محسوب گردد.

در دوران تحصیل، زمان قابل توجهی را به بطالت گذراندم که با برنامه‌ریزی دقیق‌تر، بی‌تردید امروز در جایگاه علمی و معنوی والاتری قرار داشتم. متأسفانه در آن برهه، برنامه‌ریزی جامعی نداشتم تا بتوانم از تمامی ظرفیت‌های خود در مسیر ارتقای علمی و اخلاقی استفاده نمایم. به‌عنوان مثال، در طول چهار سال تحصیل که فرصتی کاملاً طلایی و زمان کافی در اختیارم بود، می‌توانستم علاوه بر دروس محوله، مهارت‌های اساسی دیگری هم‌چون تسلط بر زبان‌های خارجی، آشنایی با نرم‌افزارهای کاربردی و تخصصی مربوط به رشته تحصیلی‌ام و مهارت‌های عملی و میدانی را نیز به‌خوبی



فراگیرم تا پس از فراغت از تحصـــــیل، با دستاوردهایی غنی‌تر وارد مراحل جدید زندگی شوم.
به‌طور کلی، هرچند دوران لیســـانس را به‌خوبی سپری کردم، اما امکان بهره‌برداری بهینه‌تر از آن وجود داشـت. خوش‌بختانه در مقطع ماســـــتری، با تکیه بر تجارب کســـب‌شده، استفاده بهتری از فرصت‌ها نمودم و دوره دکترا به مراتب ثمربخش‌تر بود؛ چراکه درســـــهای آموخته‌شده از مقاطع پیشین را به کار بسته بودم.

سوال ۳
مشوق‌تان در این رشته چه کسی بود؟

جواب ۳
شـــخص خاصـــی را به خاطر نمی‌آورم که مرا به انتخاب رشـــته «انجینیری» ترغیب کرده باشـــد، اما علاقه و استعدادی که در دوران مکتب به دروس ریاضـی و فزیک داشتم، موجب گرایش بیشـــتر من به این رشته شد و سرانجام به عنوان رشته تحصـیلی مورد علاقه من انتخاب گردید.
و البته، پدرم تنها فـردی بود که در تمام طول زندگـی‌ام همواره به آموزش و تحصـــیلات اهمیت ویژه‌ای می‌داد و همواره به من توصیه میکرد: «پســرم! از تو هیچ انتظاری ندارم جز این‌که به تحصـیلاتت بپردازی و راه درست را در پیش بگیری.» خداوند متعال ایشـــان را با سلامت و عزت روزگار طولانی عطا فرماید.

سوال ۴
از فراز و نشیب‌های دوران تحصیل بگویید، چگونه سپری شد؟

جواب ۴
زندگی هر انســـانی در حوزه‌های گوناگون دارای فراز و نشیب‌های خاص خود است و من نیز از این قاعده مستثنا نبوده‌ام. با این حال، عمده‌تـــــرین چالش‌های دوران تحصـــیلم، مواجهه با امتحانات دشواری بود که همواره با آن‌ها دست و پنجه نرم می‌کردم. متأسفانه فضای آموزشی حاکم، محیطی آشـــفته، اســـتعدادســـوز و عامل ایجاد فشـارهای روانی برای دانشـجویان/محصـلان بود که این وضـــعیت عمدتاً ناشـــی از عدم آگاهی برخی آموزگاران نسبت به روش‌های مؤثر تدریس محسوب می‌شد.
در کنار این دشـــواری‌ها، نقاط روشـــنی نیز در دوران تحصـــــیل وجود داشت که مهم‌ترین آن حمایت‌های همه‌جانبه‌ی مادی و معنوی پدر و سایر اعضـــای خانواده بود.

سوال ۵
درباره تدریس خود بگوئید؟

جواب ۵
دوران تدریس برای من خوشـــــایندترین دوران بود و می‌باشد که بعد از ختم دورۀ لیسانس داشتم. من از دوران مکتب علاقۀ زیادی به تدریس داشتم و کوشـش می‌کردم تا استاد خوبی باشم. به همین خاطر فکر می‌کنم در دوران



تدریس روزبروز تجارب بیشتری را کسب می‌کنم و حس می‌کنم استاد نسبتاً موفقی استم. اگر موفقیتی هم در دوران تدریس داشتم بیشتر بر می‌گردد به سختی‌های که در دوران تحصیل تجربه کردم و کوشش می‌کنم تا محصلان خود را درک کنم.

سوال۶

بزرگ‌ترین مشکلات پوهنتون‌های افغانستان را در چه می‌بینید؟

جواب۶

مشکل‌های اصلی پوهنتون‌های افغانستان از نگاه بنده به‌شرح زیر است:

۱. نداشتن امکانات و ابزارهای آموزشی استاندارد؛
۲. کم‌بود استاد کارآزموده و آموزش‌دیده برای برآوردن نیازهای آموزشی محصلان؛
۳. بسته بودن دروازه‌های پوهنتون به‌روی زنان؛
۴. جدایی زیاد میان محیط‌های دانشگاهی و فضای کار.

این کاستی‌ها تأثیر چشم‌گیری بر کیفیت آموزش عالی و کارایی فارغ‌التحصیلان در زمینه‌های کاری داشته‌است.

سوال۷

محصل زمان تحصیل خودتان را با محصلی فعلی چگونه مقایسه می‌کنید؟

جواب۷

تفاوت‌های بنیادین میان محصلان دوران ما و محصلان کنونی به این شرح است:

- امکانات و تسهیلات آموزشی برای محصلان امروزی به مراتب گسترده‌تر گردیده‌است؛
- پیشرفت تکنالوژی به گونه‌ای چشم‌گیر شرایط آموزشی را برای محصلان معاصر دگرگون ساخته‌است؛
- زمینه‌های تحصیلی برای شمار بیشتری از جوانان در سنجش با دوران ما مهیّا گردیده‌است؛.
- ابزارهای بازدارنده تحصیل مانند: شبکه‌های اجتماعی ناهنجار و...، برای محصلان امروزی فراوان‌تر شده‌است؛
- فرصت‌های شغلی برای فارغ‌التحصیلان امروزی در مقایسه با دوران ما کاهش یافته است.

سوال۸

پیام‌تان برای محصلان چیست؟

جواب۸

توصیه‌های اساسی من به محصلان در سه محور اصلی قابل بیان است:

نخست

محصلان باید با توجه به سرمایه‌گذاری مالی و زمانی ارزش‌مندی که در محیط تحصیلی انجام می‌دهند، حداکثر بهره‌وری را از دروس خود داشته باشند. کسب دانش تخصصی متناسب با رشته تحصیلی انتخابی، نه‌تنها موجب سربلندی آنان در برابر خانواده و جامعه خواهد شد، بلکه از منظر دینی و اخلاقی نیز مسؤولیتی خطیر محسوب می‌گردد.

دوم

استفاده بهتر از امکانات تکمیلی پوهنتون به‌ویژه برنامه‌های مرکز راهنمایی تحصیلی و مرکز اشتغال‌یابی پوهنتون، ضرورتی انکارناپذیر است. این مهارت‌های جانبی پس از فراغت، نقش تعیین کننده‌ای در رشد شخصیتی و حرفه‌ای افراد ایفا خواهد نمود.

سوم

محصلان باید هم‌واره بهخاطر داشته باشند که تخصص علمی و مهارت‌های کاربردی، به‌تنهایی برای موفقیت کافی نیست. آن‌چه سیر صعودی و تعالی فردی را ممکن می‌سازد، آراستگی به فضایل اخلاقی و پای‌بندی به تعهدات انسانی و اجتماعی است. بدون این ویژگی‌های والای اخلاقی، هیچ‌گاه نمی‌توان به مدارج عالی دست یافت.

تذکر مهم

موفقیت حقیقی زمانی محقق می‌شود که این سه عنصر (دانش تخصصی، مهارت‌های تکمیلی و ارزش‌های اخلاقی) در کنار یک‌دیگر و به‌صورت متوازن رشد یابند.

هوش مصنوعی

و انقلاب نوین در زندگی بشر



احسان‌الله کریمی

هوش مصنوعی (AI) اصطلاحی است که این روزها در گوشه و کنار جهان بیش از همیشه شنیده می‌شود. اما این مفهوم دقیقاً چیست و چگونه می‌تواند دنیای ما را متحول سازد؟ در این مقاله قصد داریم به زبان ساده و روشن به بررسی این فناوری بپردازیم.

به بیان ساده، هوش مصنوعی مجموعه‌ای از تکنولوژی‌ها است که به ماشین‌ها و کامپیوترها امکان می‌دهد وظایفی را انجام دهند که معمولاً نیازمند هوش انسانی است؛ مانند یادگیری، تصمیم‌گیری و تشخیص الگوها. هوش مصنوعی به دو دسته اصلی تقسیم می‌شود: «هوش مصنوعی ضعیف» و «هوش مصنوعی قوی». هوش مصنوعی ضعیف برای وظایف خاص مانند تشخیص صدا یا رانندگی خودکار طراحی شده است، در حالی که هوش مصنوعی قوی (که هنوز به‌طور کامل محقق نشده است) می‌تواند همانند انسان در زمینه‌های مختلف تفکر کند و تصمیم بگیرد.

یکی از حوزه‌هایی که هوش مصنوعی در آن تحولات چشم‌گیری ایجاد کرده، «بینایی کامپیوتری» است. بینایی کامپیوتری به ماشین‌ها اجازه می‌دهد که تصاویر و ویدیوها را تحلیل کرده و اطلاعات ارزش‌مندی از آن‌ها استخراج کنند. به‌عنوان مثال، این فناوری اکنون به پزشکان کمک می‌کند تا تصاویر پزشکی را با دقت بیشتری بررسی کرده و بیماری‌هایی مانند سرطان را زودتر تشخیص دهند.

هم‌چنین، یادگیری عمیق (Deep Learning) به‌عنوان زیرشاخه‌ای از هوش مصنوعی، توانسته است تغییرات بزرگی در نحوه تعامل انسان با دستگاه‌ها ایجاد کند. از ترجمه خودکار متن‌ها تا تشخیص صدای کاربران در دستیاران صوتی هوش‌مند، همگی دستاوردهایی هستند که توسط یادگیری عمیق امکان‌پذیر شده‌اند.

اما تأثیرات هوش مصنوعی تنها به حوزه‌های فنی محدود نمی‌شود. این فناوری می‌تواند به حل مسائل بزرگ اجتماعی و زیست محیطی نیز کمک کند. مثلاً، مدل‌های هوش مصنوعی در حال حاضر برای پیش‌بینی تغییرات آب و هوا، مدیریت منابع طبیعی و حتی کاهش فقر و نابرابری به کار گرفته می‌شوند.

با این حال، چالش‌هایی نیز در مسیر گسترش هوش مصنوعی وجود دارد. مسائل اخلاقی، حفاظت از داده‌ها و خطرات احتمالی مرتبط با خودکارسازی، از جمله نگرانی‌هایی هستند که باید با دقت بررسی شوند. پژوهش‌گران معتقدند که توسعه پایدار هوش مصنوعی تنها در صورتی ممکن خواهد بود که این فناوری در کنار انسان‌ها و برای بهبود کیفیت زندگی بشر به کار گرفته شود.

در نهایت، هوش مصنوعی آینده‌ای را ترسیم می‌کند که در آن تعامل بین انسان و ماشین به سطحی بی‌سابقه می‌رسد. ما اکنون در آغاز این مسیر هیجان‌انگیز هستیم و مسؤولیت ما است که اطمینان حاصل کنیم این تکنولوژی به نحوی توسعه یابد که منافع آن به همه جوامع انسانی برسد.



وقت شناسی!

راغب امینی

محصل سمستر پنجم پوهنحی ستوماتولوژی پوهنتون غالب

هیچ‌چیز در جهان از تابعیت و قانون‌مندی تهی نیســـــت. براین اساس، وقت‌شناسی نیز پدیده‌یی طبیعی و نسبی است. در جهان، هیچ‌چیز از قوانین حاکم بر هســـتی گریزی ندارد؛ چرا که در این صـــورت، کیفیت آن دگرگون شـــده و مفهوم خود را از دســـت می‌دهد. ثابت شده که وقت‌شناسی نیز از این قاعده استثنا نیست. ما به فرمان تاریخ و نظام آفرینش، موظف و مســـــــــؤولیم تا وقت‌شـــناســـی را از خورشـــید و ماه بیاموزیم که برای بقا و عظمت خویش، لحظه‌ای درنگ نمی‌کنند. موضوع اصـــلی این‌جاســـت که انســـان، به‌عنوان موجودی صاحب اختیار و اراده، آزاد آفریده شده تا مســـؤولیت امانتی به نام وقت‌شناسی را بر دوش کشـــد. او باید مراقب خود، هم‌نوعان و نظام هســـتی باشد. این مســـؤوولیت، حق این‌را به او می‌دهد که سرنوشت خود و دیگران را رقم زند؛ بهشتی بیافریند یا محکوم به زوال گردد.

ملت‌های بیدار و پاســـــــخ‌گو، لحظه‌ای را به کوتاهی و غفلت نمی‌گذرانند. آنان با هوشیاری، خردمندی و دانش، نظام هستی را می‌کاوند تا مســـــؤولیت‌های گوناگون زندگی را به‌خوبی ادا کنند. نه‌تنها به یک بعد وجود، بلکه به تمام ابعاد زندگی می‌اندیشـــند تا بتوانند بقا، آزادی، زیبایی و کمال را به جامعه هدیه کنند. در نتیجه، قادر خواهند بود نظامی خداپسندانه، اقتصادی پایدار و زندگی متوازنی را برای نسل‌های بعدی به ارمغان آورند؛ تا آدمیان بدانند چه حقوقی دارند، بیدار شوند، به اصـــل حیات خویش پی ببرند و چگونگـــی زندگـــی کـــردن را بیاموزند تا از حقوق ذاتی همه انسان‌ها بر اساس اصل انسانیت دفاع کنند. این موضوعات، وابســـــته به آن است که در تحولات تربیتی، فرهنگی و اجتماعی نقشـــی مؤثر ایفا کنیم. در این مســـــیر تکاملی، باید ثابت کنیم که برای ریشـــه‌کن کردن استعمار و استثمار تلاش می‌کنیم تا وقت‌شناسی را به‌عنوان عضو مفید جامعه، در مســـیر احســـاس مســـؤوولیت و رفع موانع، به ثمر برسانیم.

وقت، موهبتی الهی اســـــــت و چگونگی اســـــــتفاده و بهره‌برداری از آن بر عهدهٔ ماست. همه‌چیز هســـــتی در گرو تلاش، کوشش و بهره‌گیری شایســـــــته از این نعمت بزرگ است.

تمام امت بخشیده می‌شوند به‌جز یک گروه

﴿كُلُّ أُمَّتِي مُعَافًى إِلَّا الْمُجَاهِرِينَ وَإِنَّ مِنَ الْمُجَاهَرَةِ أَنْ يَعْمَلَ الرَّجُلُ بِاللَّيْلِ عَمَلًا ثُمَّ يُصْبِحَ وَقَدْ سَتَرَهُ اللَّهُ عَلَيْهِ فَيَقُولَ يَا فُلَانُ عَمِلْتُ الْبَارِحَةَ كَذَا وَكَذَا وَقَدْ بَاتَ يَسْتُرُهُ رَبُّهُ وَيُصْبِحُ يَكْشِفُ سِتْرَ اللَّهِ عَنْهُ﴾ (متفق علیه)

تمامی امت من مورد عفو و بخشش قرار می‌گیرند، مگر کسی که گناهانش را برای مردم آشکار نماید و از دیوانگی آن است که فردی شب (کار بدی) کرده باشد، و خداوند آن کار را بر او ستر کرده و پوشانده باشد، ولی خودش آمده و آن را بازگو می‌کند که ای فلانی من دیشب چنین و چنان کردم؛ درحالی‌که الله متعال در شب عیب او را پوشانده بود، و او در صبح آمده و آن را آشکار می‌کند.



مولانا چه زیبا عشق را معنا کرده است..

ای که می‌پرسی نشان عشق چیست؟
عشق چیزی جز ظهور مهر نیست
عشق یعنی مشکلی آسان کنی
دردی از در مانده‌یی درمان کنی
در میان این همه غوغا و شر
عشق یعنی کاهش رنج بشر
عشق یعنی گُل به جای خار باش
پُل به جای این همه دیوار باش
عشق یعنی تشنه‌ای خود نیز اگر
واگذاری آب را، بر تشنه‌تر
عشق یعنی دشت گل‌کاری شده
در کویری چشمه‌یی جاری شده
عشق یعنی ترش را شیرین کنی
عشق یعنی نیش را نوشین کنی
هر کجا عشق آید و ساکن شود
هر چه ناممکن بود، ممکن شود

مولانا

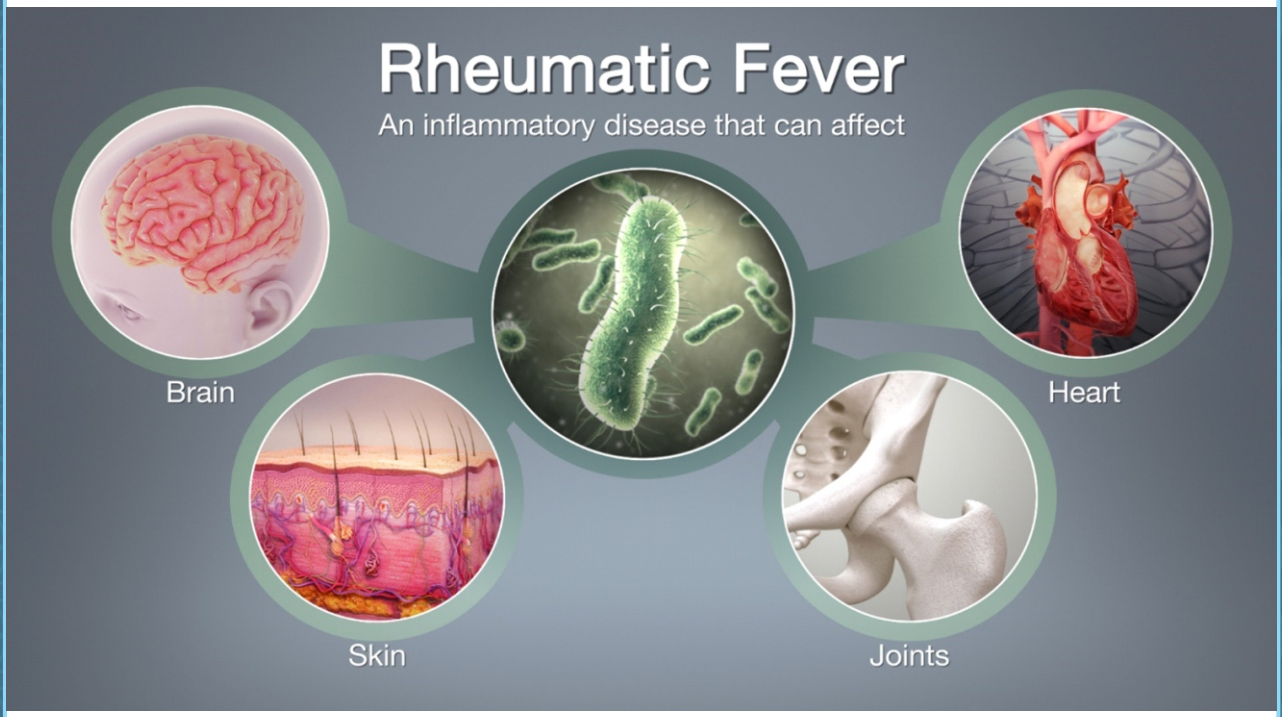
آشنایی با تب رماتیزمی

تب روماتیک

Rheumatic fever

تب روماتیک یک مرض حاد التهابی است که بیش‌تر کودکان و کاهلان را مصـــاب نموده و بعد از سپری نمودن انتان سترپتوکوک گروپ (آ) در لوزه و بلعوم بعد از یک دوره سه هفته‌یی به‌وجود می‌آید.

تب رماتیزمل آفتی‌است که هنوز در اروپا باعث ۲۲٪ آفات دسامی قلب می‌گردد. تب رماتیزمل عامل انتانی دارد به تعقیب انتان سترپتوکوک در لوزه و بلعوم به وجود می‌آید و در اوایل بهار "خزان و زمســـتان شایع است و بیش‌تر در کشـــورهای جهان سوم به علت کم‌بود شرایط حفظ‌الصـــحه و فقر بوجود می‌آید. در طفولیت و نوجوانی سبب آفات دسامی قلب گردیده و این حوادث ســال‌ها بدون اعراض باقی می‌ماند درحالی‌که علایم وجود داشــته و با معاینه دقیق مریضان مشخص شده و می‌تواند از حوادث ناگوار آن جلوگیری کند.



اعضای آسیب‌رسان

این مریضی می‌تواند قلب" مفاصل " جلد"دماغ و اوعیه را آسیب رساند.

اپیدیمیولوژی

تب رماتیزمی عموما بین سن ۱۵-۵ سالگی اتفاق می‌افتد. قبل از ۴ سالگی نادر بوده و اغلب بعد از سن ۳۰ سالگی نیز دیده می‌شود.

دخترها بیش‌تر از بچه‌ها به این آفت مبتلا می‌شوند.

در کشورهای جهان سوم بیش‌تر معمول است.

فکتورهای محیطی مثل: فقر" ازدحام و حفظ‌الصحه تاثیر دارد.

در اوایل بهار"زمستان" وخزان وقوعات آن زیاد می‌باشد.

علایم کلینکی

شامل: تب"درد مفصلی" از دست دادن اشتها "درد قفسه سینه"مفصل سرخ و متورم و تنگی سینه می‌باشد.

اعراض و علایم مرض را به دو معیار زیر تقسیم کرد: **Duckett-jones**

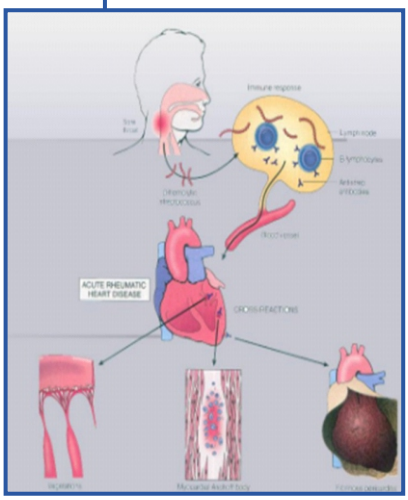
معیارهای بزرگ

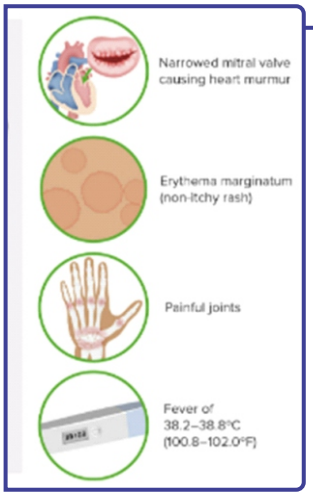
۱- التهاب قلب (در**۵۰٪** مریضان و هر سه طبقه قلب‌اند و کارد میوکارد و پریکارد مصاب می‌شود)

۲- التهاب دردناک مفاصل (در **۷۵٪** مریضان و بیش‌تر مفاصل بزرگ مصاب می‌شوند)

۳- حرکات غیر ارادی که بیش‌تر در صورت" دست ها و بازوها دیده می‌شود. (در **۱۰٪** مریضان)

۴- لکه‌های سرخ روشن یا صورتی وسیع بدون خارش (ناشایع) و دانه‌های زیر پوستی (ناشایع) (در **۱۰٪** مریضان)





معیارهای کوچک

درد مفاصل بدون التهاب

تب،

ضربان قلب غیر طبیعی در نوار قلب

تست‌های خونی که نشان‌دهنده التهاب

صدای اضافه جدید قلب.

اختلاطات

تب رماتیزمل سبب آفات زیر می‌شود:

۱. آفات رماتیزمل قلبی

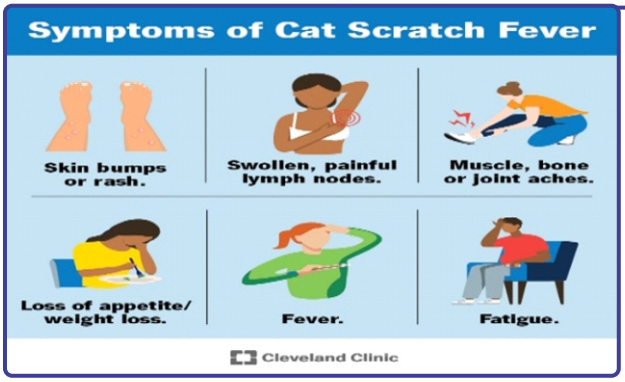
۲. عدم کفایه قلب

۳. تشوشات ریتم قلب

۴. التهاب قلب

۵. جمع شدن مایع در جوف پریکارد

۶. التهاب رماتیزمل ریوی



روش‌های تشخیص بیماری توسط معاینات لابراتواری

با معاینات لابراتواری زیر ما می‌توانیم تب روماتیزم را تشخیص دهیم:

کلچر نمونه از گلو: در دریافت ستریپتوکوک کمک می‌کند.

AntistreptolysinO: نشان‌دهنده انتان ستریپتوکوک است در ۸۰٪ واقعات دیده شده

CRP،ESR: نشان‌دهنده التهاب نسجی بوده در مراحل حاد مرض بالا دریافت خواهد شد

CBC: لوکوسایت‌ها ۱۲-۱۵ هزار در مرحله حاد مرض دریافت خواهد شد.

Chest X-ray: کاردیومیگالی یا اذیمایی ریه دیده خواهد شد.

ECG: (PR-interval)

طولانی به ملاحظه رسیده که نشان‌دهنده بلاک قلبی "علایم پریکاردیت یا میو کاردیت است.

تشخیص تفریقی

تداوی

مرحله اول: وقایه اویه (استفاده آنتی‌بیوتیک‌هایی مانند پنیسیلین یا اریترومایسین)

مرحله دوم: تداوی ضد التهابی با آسپرین و سترویید (استفاده از آسپرین ۱۰۰ یا ۷۵ملی گرام و پریدنیزولون)

مرحله سوم: تداوی‌های کمکی و تداوی اختلاطات (تداوی عدم کفایه قلب" استراحت دادن مفاصل و نورمال شدن درجه حرارت)

مرحله چهارم: وقایه ثانوی (استفاده پنیسیلین جی "پنیسیلین وی" سلفودیازین و اریترومایسین به مقدار ضرورت)

مدت تداوی

اگر تب روماتیک همراه با التهاب قلب اما بدون التهاب مفاصل باشد برای مدت ۱۰ سال باید تداوی شود.

اگر تب روماتیک بدون التهاب قلب باشد برای ۵ سال باید تداوی شود.

اگر تب روماتیک همراه با التهاب قلب بوده و سبب آفات دسامی قلب شد باید برای ۱۰ سال پس از آخرین حمله تب روماتیک و یا تا ۴۰ سالگی و بعضا تا آخر عمر باید تداوی گردد.

References:

Robbins Basic Pathology/ chapter 10/ Heart/ Page 390

Robbins&Cortan Pathology/ Rheumatic fever(RF)/Page 565 -566

Current medical diagnosis and treatment/ part (22)/ Rheumatologic,Immunologic,&Allergic Disorders/ Page 809

در جمع آوری مقاله ازمنابع معتبر استفاده شده و هم‌چنان دارای تصاویری می‌باشد که در فهم مقاله کمک می‌کند

گردآورنده



سیف‌الاسلام سدید

محصل سمستر هفتم پوهنحی طب پوهنتون غالب

چه‌طور بچه‌های خوش‌قول تربیت کنیم؟



عبدالواسع صابری
محصل سمستر نهم پوهنحی ستوماتولوژی پوهنتون غالب

کلمۀ خوش‌قولی را در خانۀ خودتان و بین خانواده مقدس کنید. مثلاً جزء یکی از تعریف‌های کلامی شما از کودک‌تان باشد «قربان پسر خوش‌قولم بشوم.» این کار برچسب مثبت زدن به کودک است و ریل‌گزاری بالای متخلق‌شدن فرزند شماست.

گاهی موضوع را برایش عجیب کنید. وقتی بچه‌ها کار خوبی می‌کنند؛ مثلاً نماز می‌خوانند یا بدون این‌که شما گفته باشید درحال کمک به شما هستند و ...جمله مذکور را بگویید تا با تعجب بگوید :چه قولی؟ آن وقت از فرصت استفاده کنید و مثلا بگویید» :این‌که خدا گفته نماز بخوانید، به پدر و مادر کمک کنید و ...و تو الان این کار رو می‌کنی.»

وقتی زمان انجام یکی از خواسته‌های او رسید، مثلا سر موقع خریدی برایش انجام دادید و... نقش بازی کنید و برای لحظاتی نگویید که آن کار را کرده‌اید. وقتی بچه‌ها ناراحت شدند و ابراز ناراحتی کردند، بگویید که واقعا چه‌قدر بدقولی حس بدی ایجاد می‌کند. من فقط خواستم نظرتو را درباره بدقولی بدونم، این هم کادوی شما و.

قرارهای بین خودتان مثل تمیز کردن اتاق و... را به شکل یک قول معرفی کنید و بعد روی دیوار اتاق کودک نصب کنید. به کودکتان یک کاردستی هم برای جمله» من از بدقولی بدم می‌آید «درست کنید و بالای آن نصب کنید تا بچه‌ها نسبت به انجام قول‌شان پای‌بند باشند.

مثل همه ویژگی‌های تربیتی دیگر، اگر بخواهید خوش قولی را به بچه‌ها یاد دهید اما خودتان خوش‌قول نباشید هیچ نتیجه‌ای نمی‌گیرید، یادگیری بچه‌ها، مشاهده‌ای است.

Implant | ایمپلنت



عبدالواحد عرفان
محصل سمستر نهم پوهنحی ستوماتولوژی پوهنتون غالب

ایمپلنت (Implant) پین‌های باریکی هستند که از تیتانیوم خالص سازگار ساخته شده که درون استخوان فک گذاشته می‌شود. دندان متحرک، قابل اتصال به این ایمپلنت‌ها هستند. به عبارتی دیگر ایمپلنت دندانی قطعه‌یی از فلز تیتانیوم است که اغلب به شکل ریشه دندان می‌باشد و داخل استخوان فک قرار داده می‌شود. ایمپلنت دندانی به‌عنوان پایه‌ای جهت قراردادن پروتز روی آن استفاده می‌شود و باز سازی تاج دندان‌های از دست رفته با استفاده از این پایه ایمپلنت مقدور می‌گردد. حدود ۳ تا ۶ ماه زمان لازم برای رشد و ترمیم استخوان اطراف ایمپلنت است. ایمپلنت دندان نوعی پایه تیتانیومی سازگار با سلول‌های بدن است. از ایمپلنت‌های دندانی به‌عنوان جای‌گزینی مناسب و دایمی به جای یک یا چند دندان از دست رفته استفاده می‌شود. پس از قراردادن ایمپلنت توسط دندان‌پزشک در داخل استخوان فک، با استخوان سازی سلول‌های استخوان ساز در سطح ایمپلنت، استخوان فک به ایمپلنت جوش می‌خورد. فرآیند جوش خوردن معمولاً ۳ تا ۴ ماه طول کشیده، سپس قسمت تاج و روکش دندان ساخته شده و بر روی پایه قرار می‌گیرد. این قطعات از جنس تیتانیوم هستند که دارای تطابق بیولوژیک با بدن می‌باشند و هیچ‌گونه واکنش آلرژیک با بدن ندارند. ماده‌یی که در ساخت ایمپلنت دندان استفاده می‌شود، تیتانیوم است که درواقع فلزی با کیفیت خوب محسوب می‌شود. یتانیوم باعث ایجاد یک لایه محافظ در برابر خوردگی و تحلیل بر روی سطح خود می‌شود. خاصیت غیر مغناطیسی بودن آن و مقاومت در برابر اکسیژن و ترکیبات اسید و نمک شرایط لازم را برای استفاده از آن در ساختار ایمپلنت دندان فراهم می‌کند. به دلیل خصوصیات ذکرشده برای ایمپلنت دندان، هنگامی در فک بیمار قرار بگیرد، یک جسم خارجی به شمار نمی‌رود و با قرارگرفتن در فک بیمار با آن سازگار می‌شود. ایمپلنت باعث رشد استخوان‌های کنار دندان هم می‌شود و از تحلیل استخوان فک جلوگیری به عمل می‌آورد. در حین گران بودن درمان، مزایایی هم‌چون راحتی، مقاومت بالا، کاربردی بودن، بازگرداندن توانایی جویدن طبیعی و زیبایی فوق‌العاده، باعث می‌شود تا رضایت خاطر بیماران نسبت به بریج‌های ثابت یا پرتز متحرک بیشتر شود. در صورت رعایت کامل بهداشت، این دندان‌ها دایمی (Lifetime) خواهند بود .افرادی که به هر علتی دندان ازدست داده باشند کاندید ایمپلنت دندان هستند. ایمپلنت جهت جای‌گزینی دندان تا بازسازی همه دندان‌ها را در بر می‌گیرد. در مورد از دست دادن یک یا چند دندان دیگر نیازی به تراش دندان‌های مجاور به‌عنوان پایه پروتز نیست. ایمپلنت داخل استخوان قرار می‌گیرد و روکش روی همان ایمپلنت بدون اتکاء به دندان‌های مجاور قرار داده می‌شود. در مورد بیمارانی که دندان‌های زیاد یا همه دندان‌ها را از دست داده باشند با قرار دادن چند ایمپلنت در فک آن‌ها و استفاده از آن‌ها به‌عنوان پایه می‌توان پروتز متکی بر ایمپلنت جهت جای‌گزینی دندان‌های از دست رفته قرار داد. در مورد بیماران کاملاً بی دندان می‌توان با قرار دادن حداقل دو ایمپلنت در هر فک پروتزی متحرک ولی محکم و بدون لغزش و لقی در اختیار بیمار قرار داد.

مقایسهٔ خود با افراد دیگر



امید قادری
محصل سمستر ششم پوهنحی ستوماتولوژی پوهنتون غالب

ما خود را با افرادی مقایسه می‌کنیم که هیچ ارتباطی با ما ندارند. در نتیجه، خود را کم‌تر از آن‌چه هستیم می‌پنداریم. البته می‌توان به‌شیوه‌ای منطقی با این پیامدها مقابله کرد، اما معمولاً چنین نمی‌کنیم.

عواقب عاطفی این رفتار کاملاً واقعی هستند و تغییرات محسوسی در بدن و هورمون‌ها ایجاد می‌کنند. استرس ما افزایش می‌یابد، سطح سروتونین کاهش پیدا می‌کند، سرمان را از شرم‌ساری پایین می‌اندازیم و با گام‌هایی سست و ناامیدانه راه می‌رویم.

این‌گونه زندگی را برای خود دشوارتر از آن‌چه هست می‌سازیم. زمان آن رسیده که دست از این رفتارها بکشیم: از مصرف بی‌رویه رسانه‌های خبری و رقابت‌های بیهوده برای کسب جای‌گاه اجتماعی خودداری کنیم.

سرماخوردگی



مهمان ناخواندهٔ آشنا

محمدتوفیق علی‌زایی
محصل سمستر ..... پوهنحی طب پوهنتون غالب

سرماخوردگی چیست؟

سرماخوردگی، یک بیماری ویروسی شایع و معمولاً خفیف است که تقریباً همه افراد در طول زندگی خود آن را تجربه می‌کنند. با وجود اینکه اغلب ناخوشایند است، اما معمولا خطرناک نیست و بدن به طور خود به خود در عرض چند روز تا یک هفته آن را شکست می‌دهد.

علت سرماخوردگی چیست؟

ویروس‌ها

دنیای پیچیده ویروس‌های سرماخوردگی

دنیای ویروس‌های سرماخوردگی دنیای پیچیده و هیجان انگیزی است. بیش از ۲۰۰ نوع ویروس مختلف می‌توانند باعث سرماخوردگی شوند، و این تنوع باعث می‌شود که درمان و پیش‌گیری از این بیماری چالش برانگیز باشد.

در این‌جا به برخی از عوامل ویروسی شاخص که باعث سرماخوردگی می‌شوند و خصوصیات آن ها اشاره می‌کنم:

۱. رینوویروس‌ها (Rhinoviruses)

- رایج‌ترین عامل سرماخوردگی: بیش از ۱۰۰ نوع رینوویروس شناخته شده است که تقریباً ۵۰ درصد از سرماخوردگی‌ها را به وجود می‌آورند.
- انتقال: از طریق تماس با ترشحات بینی و گلو و همچنین تماس با سطوح آلوده به ویروس منتقل می‌شوند.
- علائم: شایع‌ترین علائم آن ها شامل آبریزش بینی، گرفتگی بینی و سرفه است.
- مقاومت در برابر محیط: رینوویروس‌ها در دمای اتاق و در سطوح مانند دستگیره ها، تلفن و سایر سطوح برای مدت زمان طولانی زنده می‌مانند .

۲. آدنوویروس‌ها (Adenoviruses)

- عامل سرماخوردگی و عفونت‌های تنفسی: آدنوویروس‌ها علاوه بر سرماخوردگی، می‌توانند باعث عفونت های تنفسی مانند برونشیت و پنومونی نیزشوند.
- انتقال:از طریق تماس باترشحات تنفسی و سطوح آلوده منتقل می‌شوند.
- علائم: علائم آدنوویروس‌ها شامل تب ، گلو درد، آبریزش بینی ، سرفه و احتقان بینی است.
- مقاومت در برابر محیط: آدنوویروس‌ها در محیط خارجی برای مدت زمان طولانی باقی می‌مانند.

۳. ویروس‌های آنفلوانزا (Influenza viruses)

- عامل آنفلوانزا: آنفلوانزا بیماری ویروسی متفاوتی است که می‌تواند باعث علائم شدیدتری شامل تب بالا، درد عضلانی و احتقان شدید بینی شود.
- انتقال: از طریق تماس با ترشحات تنفسی و سطوح آلوده منتقل می‌شوند.
- علائم: علائم شایع آنفلوانزا شامل تب ، سرفه ، گلو درد، آبریزش بینی ، درد عضلانی و ضعف است.

۴. کروناویروس‌ها (Coronaviruses)

- عامل بیماری‌های تنفسی متعدد: کروناویروس‌ها می‌توانند باعث

سرماخوردگی، سارس (SARS)، مرس (MERS) و کووید - ۱۹ (COVID-۱۹) شوند.

● انتقال: کروناویروس‌ها از طریق تماس با ترشحات تنفسی، سطوح آلوده و احتمالا از طریق ذرات معلق در هوا منتقل می‌شوند.

● علائم: علائم سرماخوردگی ناشی از کروناویروس‌ها شامل آبریزش بینی، سرفه، گلو درد و تب است. اما برخی سویه‌های کروناویروس مانند کووید - ۱۹ می‌توانند باعث علائم شدیدتری مانند مشکل در تنفس (pneumonia) و عوارض قلبی و عروقی شوند.

۵. ویروس‌های پاراآنفلوانزا (Parainfluenza viruses):

● عامل (croup) کروپ: ویروس‌های پاراآنفلوانزا معمولا باعث عفونت‌های تنفسی بالایی، به ویژه در کودکان می‌شوند. یکی از عوارض این ویروس‌ها croup یا کروپ است که باعث سرفه خروس مانند و احتقان شدید بینی می‌شود.

● انتقال: ازطریق تماس باترشحات تنفسی منتقل می‌شوند.

۶. ویروس‌های: RSV (Respiratory Syncytial Virus)

* عامل عفونت‌های تنفسی در کودکان: ویروس **RSV** معمولا باعث عفونت‌های تنفسی، به ویژه در کودکان زیر دو سال می‌شود و می‌تواند باعث برونشیت و پنومونی نیز شود.

● انتقال: از طریق تماس با ترشحات تنفسی منتقل می‌شوند.

۷. ویروس‌های Enteroviruses

● عامل سرماخوردگی و عفونت‌های گوارشی: ویروس‌های Enteroviruses علاوه بر سرماخوردگی، می‌توانند باعث عفونت‌های گوارشی مانند اسهال و استفراغ نیز شوند.

● انتقال: از طریق تماس با ترشحات تنفسی و مدفوع و هم‌چنین تماس با سطوح آلوده به ویروس منتقل می‌شوند.

* عوامل موثر در شدت سرماخوردگی:

سن، وضعیت ایمنی بدن، نوع ویروس، مراقبت‌های بهداشتی و سبک زندگی می تواند در شدت علائم سرماخوردگی تاثیر بگذارد.

علائم معمول

* آبریزش بینی: یکی از اولین علایم سرماخوردگی است و می‌تواند شفاف، سفید یا زرد باشد.

* گرفتگی بینی: با انسداد بینی همراه است و می‌تواند تنفس را دشوار کند.

* سرفه: ممکن است خشک یا همراه با خلط باشد.

* گلو درد: احساس خارش یا سوزش در گلو ایجاد می کند.

* عطسه: بدن به طور طبیعی با عطسه سعی در دفع ویروس‌ها می کند.

* خستگی: احساس خستگی، ضعف و بی‌حالی را به همراه دارد.

* سردرد: معمولاً خفیف و منتشر در سر است.

* تب خفیف: در بعضی موارد تب خفیف می‌تواند نشانه‌ای از سرماخوردگی باشد.

* بدن درد: احساس درد و ناراحتی در عضلات و مفاصل ایجاد می کند.

علائم نادر

* گوش درد: ممکن است در اثرالتهاب و عفونت گوش میانی ایجاد شود.

* اسهال: در برخی موارد به ویژه در کودکان ممکن است احساس اسهال به همراه داشته باشد.

* استفراغ: در موارد نادر ممکن است ویروس باعث استفراغ شود.

* ضعف و بی‌حالی شدید: در موارد شدید ممکن است احساس ضعف و بی‌حالی شدیدی به همراه تب بالا داشته باشید.

* تب بالا: تب بالاتر از ۳۸ درجه سانتی‌گراد برای چندین روز می‌تواند نشانهٔ سرماخوردگی باشد.

تشخیص

معمولا تشخیص سرماخوردگی براساس علائم موجود است. در موارد شبه سرماخوردگی یا اگر علائم شدید باشد، داکترمعالج ممکن است آزمایشات مختلف را برای تعیین عامل بیماری و تکذیب سایر بیماری‌ها به کارگیرد.

درمان سرماخوردگی

* استراحت: بدن شما برای مبارزه با عفونت به استراحت نیاز دارد.

* نوشیدنی‌های فراوان: آب، چای، سوپ و آب‌میوه به تسکین علائم و جلوگیری از کم‌آبی بدن کمک می کنند.

* داروهای بدون نسخه: تسکین دهنده‌های درد مانند ایبوپروفن و استامینوفن برای کاهش تب و درد قابل استفاده هستند.

* غرغره آب نمک: برای تسکین گلو درد مفید است.

* بخور: به باز شدن مجاری تنفسی و کاهش احتقان بینی کمک می کند.

* مصرف سوپ مرغ: مصرف سوپ مرغ می‌تواند به آرام کردن گلو و تسکین علایم سرماخوردگی کمک کند.

نکاتی برای جلوگیری از سرماخوردگی (وقایه):

* شستن دست‌ها: به طور مرتب دست‌های خود را با آب و صابون، به خصوص بعد از عطسه، سرفه و استفاده از سرویس بهداشتی.

* خودداری از لمس صورت: از لمس بینی، دهان و چشم‌های خود با دست آلوده خودداری کنید.

* پوشاندن دهان و بینی هنگام عطسه و سرفه: از دستمال کاغذی استفاده کنید و بلافاصله آن را دور بیندازید.

* واکسیناسیون: واکسن آنفلوانزا می‌تواند از ابتلا به آنفلوانزا و سایر ویروس‌ها جلوگیری کند.

* تقویت سیستم ایمنی: خواب کافی، تغذیه مناسب و ورزش منظم به تقویت سیستم ایمنی کمک می کند.

به امید سلامتی

مقایسهٔ زندگی عصر امروزه با زندگی عصر پیامبر



حاجی ایمان احمدزی

در طول تاریخ، زندگی انسان‌ها پیوسته دچار تغییر شده است. زندگی در دوران پیامبر اسلام ﷺ با سادگی، صداقت، و معنویت خاصی همراه بود. در دنیای امروز با پیشرفت تکنالوژی، توسعه شهرنشینی، و تغییر سبک زندگی، انسان‌ها در بسیاری از زمینه‌ها پیشرفت کرده‌اند، اما در برخی زمینه‌های انسانی، مانند اخلاق و دین‌داری، چالش‌های بزرگی وجود دارد. این مقاله تلاش دارد سه جنبه‌ی مهم زندگی امروز را با دوران پیامبر مقایسه کند: امنیت و آزادی بشر، اخلاق در زندگی، و دین‌داری.

۱ .امنیت و آزادی انسان‌ها در گذشته و امروز

در زمان پیامبر

امنیت بیشتر به معنای فیزیکی و قبیله‌ای بود. بسیاری از مردم درگیر جنگ‌های داخلی، غارت، و نداشتن حکومت مرکزی بودند. پیامبر ﷺ با ایجاد حکومت اسلامی در مدینه، نظم و قانون را برقرار کرد و امنیت را برای همه، حتی غیرمسلمانان تضمین نمود. و حتی در بعضی از کتاب‌ها نوشته شده است که حتی یک زن می‌توانست شتر خود را سوار شده و تمام زمین را بدون هیچ کدام خطر و تهدید و دیگر خطرات فیزیکی سفر کرده و بهترین امنیت را دارا باشد.

در دنیای امروز

امنیت گسترده‌تر شده و شامل امنیت اجتماعی، روانی، اقتصادی، و سیاسی نیز می‌شود. با وجود فناوری و قوانین جهانی، هنوز در بسیاری از نقاط جهان جنگ، ظلم، و محدودیت آزادی وجود دارد.

آزادی بیان و حقوق بشر امروزه به‌عنوان ارزش‌های جهانی شناخته می‌شوند، اما هم‌چنان چالش‌هایی در اجرای واقعی آن‌ها وجود دارد.و در تمام جاهای جهان ظلم و برادر کشی ادامه دارد.

۲ .اخلاق در زندگی امروز در مقایسه با دوران پیامبر ﷺ

در دوران پیامبر ﷺ

اخلاق پایه‌ی اصلی زندگی بود. راست‌گویی، امانت‌داری، وفاداری، احترام به بزرگ‌ترها، کمک به نیازمندان و دوری از فحشا از مهم‌ترین ارزش‌های آن زمان بودند. پیامبر ما محمد مصطفی ﷺ با آن همه بزرگی و شأن و شوکت حتی نمی‌گذاشتن که یک طفل خورد سال اول سلام بدهد و قبل از او باید سلام می‌دادند . این است اخلاق اسلامی.

در زمان حال

با وجود پیشرفت‌های علمی و تحصیلی، اخلاق در بسیاری از جوامع ضعیف شده است. دروغ، فریب، بی‌احترامی، منفعت‌طلبی، و بی‌تفاوتی نسبت به دیگران رایج‌تر شده‌اند. البته در بسیاری از جاها هنوز ارزش‌های اخلاقی حفظ شده، اما به‌طور کلی اخلاق انسانی در خطر فراموشی است.

۳ .زندگی دینی

در زمان پیامبر ﷺ

دین بخش جدانشدنی زندگی مردم بود. ایمان و عمل دینی با زندگی روزمره یکی بود. مردم نماز را در مسجد می‌خواندند، به قرآن گوش می‌دادند، و احکام دین را با جان و دل انجام می‌دادند.و به‌خاطر دین خدا آن همه سختی گرسنگی و جنگ را تحمل می‌کردند ، تا حقی که دین اسلام نسبت به آن‌ها داشت را ادا کرده باشند!

امروز

زندگی دینی برای بسیاری از افراد به ظاهرسازی و عادت تبدیل شده است. برخی فقط در مواقع خاصی به دین روی می‌آورند. با وجود این‌که امکانات و اطلاعات دینی بیشتر شده، اما معنویت و عمل واقعی به دین در برخی جوامع کم‌رنگ شده است. و دین خیلی‌ها امروزه شده وسایلی که بجز وقت تلفی دیگر هیچ کار بردی ندارد، و در وقتی که تمام امورات زندگی به دین وابستگی بسیار شدیدی دارد.

نتیجه گیری

مقایسه زندگی امروز با دوران پیامبر ﷺ نشان می‌دهد که با وجود پیشرفت‌های چشم‌گیر، ما در برخی زمینه‌های انسانی و معنوی نیاز به بازگشت به ارزش‌های آن دوران داریم. اگر امنیت، آزادی، اخلاق، و دین را با روح همان زمان (تلفیق) یا برابر کنیم، می‌توانیم جامعه‌ای بهتر و انسانی‌تر بسازیم.

آیا واقعا زندگی عصر امروزه ما رو به طرف روشنایی روان است یا خیر ؟



جامعه

خانه‌یی به‌نام

محمدامید حق‌پناه

صبح است. جاده مثل همیشه است. موترها سریع می‌روند، پیاده‌ها دویده رد می‌شوند، خورده‌وِرق‌ها و دیگر آشغال‌ها هم‌راه باد در هوا می‌پرند و هیچ‌کس خیالش نیست. در گوشه‌گوشه، چراغ‌های ترافیکی خراب شده است. کسی گزارش نداده. کسی سوال نکرده. کسی هم فکر نکرده که شاید من بتوانم بگویم.

ما انسان‌هایی هستیم که در یک جامعه زندگی می‌کنیم. ولی گاهی انگار فقط رهگذر هستیم. گویی شهری که در آن زندگی می‌کنیم، کشوری که در آن می‌آییم و می‌رویم، تنها محلی برای گذر از زندگی است. گاهی فراموش می‌کنیم که ما هم بخشی از آن هستیم. ما هم می‌توانیم سهمی داشته باشیم. ما هم می‌توانیم نقشی بازی کنیم.

فقر شهروندی، اسمی است به این حالت از بی‌تفاوتی، بیان‌گیزگی و بی‌مسؤولیتی. این نوع فقر نه در کیف، که در قلب و ذهن جا می‌گیرد. وقتی انسان فکر کند که کارش فقط کار شخصی‌اش است، و باقی دنیا را نباید بفهمد و نباید دل‌سوزی کند، این فقر قلب و ذهنش را تصاحب کرده است.

ما در مکتب یاد می‌گیریم که چطور جمع و منفی کنیم، چطور عکس بگیریم، چطور از اینترنت استفاده کنیم، اما کم‌تر یاد می‌گیریم که چطور با همسایه‌مان صحبت کنیم، چطور در تصمیم‌های عمومی مشارکت کنیم، چطور برای محیطی بهتر دغدغه داشته باشیم.

در خانه هم مادرمان می‌گوید: «کار خودت را بکن، مابقی به دَرَک.» در مکتب معلم‌مان می‌گوید: «پسر درس خود را بخوان، دیگران مهم نیستند.» در کوچه، همسایه می‌گوید: «به فکر خودت باش، این‌جا کاری نداریم با این مسائل.» اما کجاست جایی که بگوییم: من

هم از این جامعه هستم، من هم می‌توانم کمک کنم، من هم‌صدایی دارم که باید شنیده شود.

ما به تدریج فراموش کردیم که یک «ما» داریم. فراموش کردیم که می‌توانیم با هم صحبت کنیم، با هم تصمیم بگیریم، با هم تغییر ایجاد کنیم. هر کس در راه خودش رفت و گویی جامعه جایی شد برای گذشتن و رد شدن، نه برای زیستن.

اما شاید بتوان دوباره آغاز کرد. شاید بتوان در یک صبح آفتابی، به همسایه‌مان سلام کنیم و نه فقط با سر و چشمی پایین افتاده، بگذریم.

شاید بتوان در مکتب فراموش کنیم که تنها نمره مهم است و یاد بگیریم که با هم چگونه فکر کنیم، چگونه احساس کنیم، چگونه به هم کمک کنیم.

شاید بتوان در خانه فضایی خلق کرد که در آن حرف همه شنیده شود، احساس امنیت کنند و بفهمند که مسئولیت‌های ما از پشت دروازه خانه تمام نمی‌شود.

جامعه فقط از قانون‌ها، راه‌ها و ساختمان‌ها درست نشده؛ جامعه از رابطه‌های کوچک و روزمره ما درست شده است. از یک لبخند در سرک، از یاری دادن به پسر بچه‌ای که بستنی‌اش روی زمین افتاده، از صحبت کردن درباره مشکلات محل، از شرکت در یک جلسه شورای محصلان، از نوشتن یک نامه به اداره پوهنتون، از پرسیدن احوال همسایه: «خوبی؟».

ما می‌توانیم دوباره یاد بگیریم که چطور هم‌دیگر را بشناسیم، چطور باهم در غم و شادی شریک باشیم، چطور یک «ما» بسازیم که در آن هر کس جایی داشته باشد و هیچ‌کس تنهایی پیروز نشود.

چون در پایان، هیچ‌چیز بهتر از زندگی در جامعه‌ای نیست که تو در آن فقط یک فرد نیستی، که تو در آن فقط یک شماره نیستی، که تو در آن فقط یک مشتری نیستی!

در جامعه‌ای که به هم نگاه می‌کنیم، برای هم دغدغه داریم، با هم تصمیم می‌گیریم و با هم تغییر می‌دهیم.

در جامعه‌ای که دوباره یاد بگیریم: من هستم و تو هستی و ما هم هستیم.

اما راه باز است. هنوز فرصت هست. یک فرد می‌تواند با گذاشتن کثافات در جای مناسب، با پرسیدن یک سوال درباره یک تصمیم منطقه، با دادن یک پیش‌نهاد درباره بهترشدن دانشگاه یا محل کارش، شروع کند. هر کوچک‌ترین حرکت، گامی است به سوی جامعه‌یی به‌تر!

شهروندی یعنی احساس تعلق. یعنی دل‌سوزی. یعنی داشتن امید به این‌که فردیت ما هم می‌تواند تأثیر بگذارد. یعنی فهمیدن اینکه این کار به من ربط دارد.

پس بیایید دوباره یاد بگیریم که یک «ما» داریم.

بیایید فراموش نکنیم که ما هم از این خانه هستیم.



انتخاب

نویسنده: بهرام بارز
فارغ‌التحصیل پوهنحی اقتصاد، پوهنتون غالب

گاهی اوقات زندگی ما شبیه صفحهٔ شطرنجی می‌شود که در آن، مهره‌ها را دیگران جابه‌جا می‌کنند، و ما تنها اجازه داریم به "کیش" بودن خودمان افتخار کنیم. این روزها، صدای «رفتن» از همه طرف به گوش می‌رسد؛ از گروه‌های تلگرامی تا جلسات خانوادگی، از گپ‌های خواب‌گاهی تا پست‌های پرنور اینستاگرام. انگار زمین زیر پای ما آن‌قدر داغ شده که فرار، دیگر یک گزینه نیست؛ بلکه یک ضرورت تلقی می‌شود.

جوان امروزی کیست؟

جوان امروزی کسی‌ست که به‌جای برنامه‌ریزی برای آینده‌اش، برنامه پروازش را در اپ‌های موبایل چک می‌کند. کسی که از کودکی با این جمله بزرگ شده است: «برو که آن‌جا زندگی هست!»، و هنوز نمی‌داند آن‌جا کجاست، ولی یقین دارد که این‌جا زندگی نیست.

او در وسط میدان انتخاب ایستاده است. یک طرف میدان، وطن است، خاک است، مادر است، خاطره‌ی دوچرخه‌سواری در کوچه‌ی خاکی، هم‌صنفی‌های بی‌پول ولی باصفا و قروت سرد شب‌های امتحان. طرف دیگر، اروپا است، کانادا است، جایی که دندان درد با بیمه حل می‌شود، و نه با دعای مادرکلان.

دو راهی یا هزار راهی؟

در واقع انتخاب ما فقط بین "رفتن" و "ماندن" نیست.

این انتخاب، پوسته‌ی اولیه‌ی یک دغدغه بزرگ‌تر است؛ این‌که «کجا می‌توان انسان‌تر ماند؟»

رفتن شاید امکانات بیشتری داشته باشد، اما ماندن عمق بیشتری دارد. رفتن می‌تواند به معنای گریز از مشکلات باشد، اما گاهی هم می‌تواند آغاز ساختن جهانی تازه باشد. و ماندن، اگرچه سخت‌تر است، اما فرصت زیستن در میان ریشه‌ها را به ما می‌دهد؛ جایی که واژه‌های‌مان طنین دارند، نگاه‌های‌مان آشنا هستند، و نفس کشیدن، بوی گذشته را می‌دهد.

اما هر دو مسیر، اگر با آگاهی انتخاب شوند، می‌توانند «رسالت‌مند» باشند. کسی که می‌ماند، اگر هدفش ساختن باشد، رسالتی بر دوش دارد. کسی که می‌رود، اگر بخواهد با آموخته‌هایش برگردد یا جهانی تازه خلق کند، او نیز حامل پیامی‌ست.

در پایان...

ما گاهی فراموش می‌کنیم که خوش‌بختی مقصد نیست، یک روش زندگی‌ست. شاید خوش‌بخت‌ترین آدم‌ها، نه در غربت، نه در وطن، بلکه در آرامشی زندگی می‌کنند که از صداقت با خودشان حاصل شده. اگر انتخاب می‌کنی، انتخابت را زندگی کن. اما یادت نرود: خوش‌بختی نه در پاسپورت دوم، که در نگاهی‌ست که به زندگی داری.

مبارزه با مواد مخدر

یک سفری پُرچالش به‌سوی آزادی



مقدمه

مواد مخدر، شـــاید در لحظاتی از زندگی به‌عنوان راهی برای فرار از دردها، اضطراب‌ها و مشـــکلات به‌نظر برســـند. اما واقعیت این اســـت که این مواد به‌جای فـــرار، ما را در چاهـــی عمیق‌تـــر از پیش می‌کشانند. چاهی که در آن نه تنها جسم بلکه روح و ذهن ما نیز گرفتار می‌شـود. این مقاله ســـفر درونی فردی را روایت می‌کند که به دام مواد مخدر افتاده و اکنون در تلاش است تا از آن رهایی یابد. این نه تنها داســتان ترک یک عادت، بلکه داســـتان دوباره پیدا کردن خود است. داستان بازگشت به زندگی.

تأثیرات درازمدت مواد مخدر بر روان فرد

شـــاید برای خیلی‌ها این ســـوال پیش آید که مواد مخدر چگونه می‌توانند ما را تغییر دهند. وقتی اولین بار یک ماده مخدر وارد بدن می‌شـــود، شـــاید فقط به‌دنبال تجربه‌ای جدید یا فرار از فشـــارهای روزمره باشیم. اما چیزی که نمی‌دانیم این است که این مواد در عمق وجودمان ریشـــه می‌زنند. مصـــرف مداوم، ذهن را تاریک و ناتوان مـــی‌کند. زمانـــی که به خود می‌آییم، می‌بینیم که در همان جســـم و روح خود زندانی شده‌ایم.

حافظه‌مان به شـدت آسـیب می‌بیند، توانایی تمرکز کاهش می‌یابد و تصـــمیمات‌مان دیگر به وضوح گذشته نیســـتند. خود را در آینه نمی‌بینیم، بلکه تصـویری مغشـوش از خود داریم. هر روز بیشـتر از دیروز در باتلاق تردید و ناامیدی فـرو مـی‌رویم. این تغییرات نه تنها جســم ما، بلکه روح و روانمان را نیز در هم می‌شکنند. احســـاس بی‌ارزشی، گم شدن در درون خود و نگرانـی از آینده‌ای تاریک، از پیامدهای این تغییرات است.

فرآیند ترک مواد مخدر: جنگی درون خود

ترک مواد مخدر، یک نبرد اســـت؛ نبردی که نه با دشمنان بیرونی، بلکه با نفس خود می‌جنگی. زمانی که تصـمیم می‌گیری از این زندان رهایی یابی، انگار که در برابر یک دیوار بلند و سرد ایســـتاده‌ای. در ابتدا، بدن فریاد می‌زند، دل به دردی بی‌پایان گرفتار می‌شود و ذهن هر لحظه به سوی بازگشـــت به گذشته کشـــیده می‌شود. این دردی است که تنها کسـی که در این مسـیر قدم گذاشته، می‌تواند آن را احساس کند. درد جسـمانی شاید تحمل‌پذیر باشد، اما درد روانی، اضطراب و وسوسـه‌هایی که هر لحظه وجودت را در می‌نوردند، بسیار سخت‌تر است.

اما در این مســـیر، فرد باید با عزم و اراده‌ای که شاید خودش هم از وجود آن غافل است، مقابله کند. ترک مواد مخدر چیزی بیشـــتر از ترک یک عادت است. این، بازسازی خود است. هر روز قدمی برداشـتن در

مسیر ترک، یعنی قدمی به سوی بازگشت به زندگی، به سوی خودِ واقعی‌مان.

چالش‌ها و فشارهای اجتماعی: چه کسی در کنارم خواهد بود؟

هنگامی که از مواد مخدر رهایی می‌یابیم، نه تنها با چالش‌های درونی روبه‌رو هستیم، بلکه با دنیای بیرون و روابط اجتماعی نیز دست‌وپنجه نرم می‌کنیم. در حالی که بدن بهبود می‌یابد و ذهن آرامش بیشتری پیدا می‌کند، روابط با دوستان، خانواده و جامعه هم‌چنان چالش‌برانگیز است. آیا آن‌ها مرا می‌بخشند؟ آیا درک خواهند کرد که من در حال تلاش برای تغییر هستم؟ این‌ها سوالاتی است که به‌طور مداوم در ذهن فرد ترک‌کننده مواد مخدر می‌چرخد.

در این مسیر، روابط حمایتی بسیار مهم است. هر جمله‌ای که از طرف خانواده و دوستان گفته می‌شود، می‌تواند برای فرد مهم باشد. در این دوران پرچالش، حمایت معنوی و کلامی اطرافیان می‌تواند به‌عنوان نور راهنما در مسیر تاریک و دشوار باشد.

امید به بهبود: توان‌مندی‌ها و درمان

در دل تاریکی این مسیر، همیشه باید نوری باشد. نوری که نشان دهد هنوز برای تغییر دیر نشده است. هر لحظه که فرد تلاش می‌کند، قدمی نزدیک‌تر به بهبودی می‌شود. درمان‌های روان‌شناختی، مشاوره‌های فردی، و گروه‌های حمایتی ابزارهایی هستند که می‌توانند به فرد کمک کنند. در این فرایند، نه تنها از لحاظ جسمی بلکه از لحاظ روحی نیز باید بازسازی شویم. و مهم‌تر از همه، باید خود را ببخشیم.

هر روز که از مواد مخدر دور می‌شویم، فرصتی است برای بازسازی روابط، برای بازگشت به جامعه، و مهم‌تر از همه، برای بازگشت به خود. فرآیند بهبودی ممکن است زمان‌بر باشد، اما امید همیشه باید وجود داشته باشد. اگر امروز نتواستیم، شاید فردا با امید و عزم بیشتری قادر به عبور از موانع باشیم.

نتیجه‌گیری: رهایی از بند

مبارزه با مواد مخدر چیزی بیشتر از یک چالش فیزیکی است. این مبارزه‌ای است درون خود فرد. رهایی از مواد مخدر به معنای رهایی از محدودیت‌ها و بندهایی است که سال‌ها فرد را اسیر کرده است. این مسیر، هرچند دشوار و پر از چالش باشد، اما در نهایت فرد را به نقطه‌ای می‌رساند که او می‌تواند دوباره خود را پیدا کند، به دنیای بیرون نگاه کند و با قدرت به زندگی ادامه دهد. ترک مواد مخدر، یعنی بازگشت به زندگی، یعنی پیدا کردن دوباره نور در دل تاریکی. این یک سفر طولانی است، اما ارزش هر قدم آن را دارد.









Ghalib
GHALIB UNIVERSITY

با ما همراه باشید از طریق:

- وب‌سایت: https://www.ghalib.edu.af/Herat/Main/true
- تلگرام: https://t.me/GhalibUniversity
- فیسبوک: https://www.facebook.com/GhalibAFG
- ایکس/توییتر: https://x.com/GhalibUniversi1
- یوتیوب: https://www.youtube.com/@ghalibuniversity-herat2767