

ناشر اندیشه های زنان افغانستان در اروپا



کانون فرهنگ افغانستان در اروپا
Afghanische Kultur Verein
www.akiseu.com



ناشر اندیشه های زنان افغانستان در اروپا
PUBLISHER OF AFGHAN WOMEN'S IDEAS IN EUROPE

بانو

B
A
N
U



شماره شصت و ششم

سال ۲۰۲۳ میلادی مطابق سال ۱۴۰۲ ه.ش.

وحیده طاهری ویلون نواز

همکاران قلم



صالحه واهب واصل



گلچهره یغلی



داکتر شفیقه یارقین



فریبا آتش صادق



فریبا چرخشی



مرضیه جهش



زرغونه ولی



پلوشه همزاد



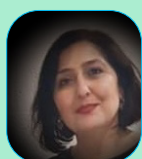
عزیزه عنایت



داکتر نیبله نیکزی



شفیقه صدر



پرنیان صدیقیان



فردینا طیب زاده



فریبا نصریان



اناهیتا ادا



زرغونه استانکوری



سمیرا پویلاری



لطف کریمی استالفی



سیده طلوع



روح افزا نعیم



جورا رحیمی



لیلما سدید



مینا میر



نجلای زمانی



نجیبه آتش آزاد



صوفیا ویزاده



حنیفه واحد



کامله حبیب

غوث الدین میر
بنیانگذار و صاحب امتیاز



هیئت مدیره



سید امین آریبال



فردینا طیب زاده



فریبا آتش صادق

هیئت تحریر



فردینا طیب زاده



صالحه واهب واصل



لطف کریمی استالفی



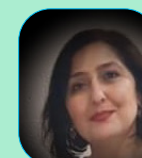
نجلای زمانی



پلوشه همزاد



فریبا چرخشی



پرنیان صدیقیان



داکتر شفیقه یارقین



داکتر روح افزا نعیم

بخش اداری



فردینا طیب زاده



صالحه واهب واصل



ولی محمد یوسفزی



میر غوث الدین





فصلنامه مطالب

مطلب

شماره صفحه

۲ - سخن فصل	•••••
۳ - سخن مدیر مسوول	•••••
۴ - غربت تنهایی و تکنولوژی	•••••
۵ - زنان در گذر زمان	•••••
۶ - رسیدن به آروزها	•••••
۸ - معرفی بانوی هنرمند	•••••
۹ - مشکلات جوانان و خانواده	•••••
۱۰ - زن، ترس، زندگی	•••••
۱۱ - صفحه دنیا کتاب	•••••
۱۲ - مهارت های اجرایی اطفال	•••••
۱۴ - صفحه صحت (حساسیت یا آلرژی فصلی)	•••••
۱۶ - ناقص العقل	•••••
۱۷ - دپشتو ادب پانه	•••••
۱۸ - زن و زیبایی	•••••
۲۰ - درد کمر خانمها، انواع تداوی، عوامل آن	•••••
۲۲ - تحلیل گزارش از کنفرانس (اکیس، شهر وین اتریش)	•••••
۲۴ - معرفی دوبانو نامدار کشور	•••••
۲۶ - صفحه زنان تاثیر	•••••
۲۸ - ایپک تاله لری کتاب * حقیقه قیسقه معلومات	•••••
۳۰ - اهدا اولین اوارد رابعه بلخی به چهار بانوی فرهنگی در وینا	•••••
۳۳ - معرفی کوریای شمالی	•••••
۳۴ - صورخیال	•••••
۳۶ - معرفی بانو خدیجه امین	•••••
۳۸ - طنز، کار تون، لبخند	•••••
۴۰ - معامله سیاسی یا زجر کشی زنان توسط سازمان ملل	•••••
۴۲ - کودکان نونهالان	•••••
۴۵ - صفحه ادبیات پارسی	•••••
۴۶ - بازی سرنوست	•••••
۴۸ - مصاحبه (هما طرزی)	•••••
۵۰ - صفحه آشپزی	•••••
۵۱ - معرفی شهر بادغیس	•••••
۵۲ - صفحه موسیقی زنان	•••••
۵۴ - حنیفه واحد	•••••
EXDCUTIEVE VAARDIGHEDEN JONG KINDEREN	••••• - ۵۶
ERSTES UNABHÄNGIGE AFGHANISCHE FRAUENJOURNAL	••••• - ۵۷

BANU

ist die erste unabhängige afghanische Frauenzeitschrift in Europa

Gründer und Inhaber : Ghousuddin Mir

Chefredakteur: Friba Atash Sadiq

Editor: Said Amin Aaribal

Redaktion:

Latif Karimi Istalifi

Najla Zamani

Dr. Roohafza Naim,

Ing. Fardiana Tabibzadeh

Parnian Sediqiyani

Inhalt:

Die Zeitschriftenverwaltung respektiert die Ansichten und Meinungen der Schriftsteller und Wissenschaftler. Die Redaktion des Magazins hat freie Hand bei der Überarbeitung der Artikel.

Das Magazin Banu gibt die stille Stimme afghanischer Frauen und Mädchen wider. Das Magazin Banu ist gegen jegliche Diskriminierung, ethnische, rassistische, religiöse und kulturelle Voreingenommenheit.

Kontaktieren Sie uns unter:

00436603545469

mir.ghausdden@chello.at

00491632850857

f.s-sadiq@gmx.de

www.akiseu.de

بانو نخستین نشریه مستقل زنان افغانستان در اروپا

بنیادگذار و صاحب امتیاز:
غوث الدین میر

مدیر مسوول:
فربیا آتش صادق

ویراستار:
سید امین آریبال

هیئت تحریر:

دکتر شفیقه یارقین، داکتر روح افزا نعیم، انجینیر فردیانا طیب زاده، پرنیان صدیقیان، صالحه واهب واصل، پلوشه همزاد، نجلا زمانی، فربیا چرخ و کریمی استالفی

نویسنده مسوولیت نبشته هایش را عهده دار میباشد.

اداره بانو در ویرایش وکی مطالب و همگون سازی واژه های زبان پارسی دری را طوری که موضوع صدمه نبیند آزاد است.

تماس با ما:

۰۰۴۳۶۶۰۳۵۴۵۴۶۹

آدرس فیسبوک

بانو ناشر اندیشه های زنان افغانستان در اروپا

به مجله بانو اشتراک نمایید.

اشتراک سالانه در اروپا ۴۵ یرو

در امریکا، کانادا و استرالیا ۶۰ یرو

شماره حساب بانکی:

IBAN: AT89 6000 0103 10237189

BIC: BAWAATWW BAWAG PSK



نوٹ الدین میر

سخن فصل

به نام خداوند جان و خرد

خواننده گرامی !

سخن فصل را با رویدادها و رویکرد های داغ روز و اینکه چگونه ریاست کانون فرهنگ افغانستان مسوولیت خود را درین شرایط حساس در قبال این همه وقایع به وجه احسن انجام داده آغاز می کنم . در ربع سال جاری ما شاهد یک سلسله نابسامانی ها و وقایع مثبت و منفی بوده ایم؛ که آن را در شش کتگوری به طور فشرده قرار آتی می نگارم :

۱- تعویق ارسال شماره ۵۶ مجله بانو به مشترکین .

۲- تغییرات در هیئت مدیره فصلنامه بانو .

۳- روز جهانی کتاب .

۴- روز جهانی رسانه ها .

۵- روز جهانی خبرنگاران .

۶- روز مادر .

لازم است تا در موارد بالا تفصیل بیشتر و واضحتری ارائه کنم :

ارسال شماره ۶۵ مجله بانو با وجود پرداخت هزینه و با اعتماد کامل به شخصی که گرافیک مجله را به عهده داشت در وقت زمانش انجام نشد . با وجود تقاضا های مکرر بلاخره طرف ؛ غیب اش زد و تا امروز اثری از وی نیست . ما ناگزیر شدیم شماره متذکره را برای بار دوم و پرداخت حق الزحمه دوباره به چاپ برسانیم و ضم شماره جدید به مشترکین عزیز خود برسانیم .

تغییرات مثبتی که در هیئت مدیره مجله بانو به وجود آمد ، یکی انتخاب مدیر مسوول مجله بود که ؛ بانوفریبا جان صادق شاعر و نویسنده معاصر و بانو طبیب زاده و جناب سید امین فرهیخته گانی که وظایف ویراستاری و گرافیک را به عهده گرفتند ، زحمات شان از تاریخ انتخاب تا حالا قابل لمس و سپاسگزاری است .

به احترام از روز جهانی کتاب : کتاب خانه کانون را با کتاب های جدیدی مزین ساختیم که منجمله می توان از کتاب کمیته ۳۰۰ کانون توطیه های جهانی - ترجمه داکتر شمس ، از قلمرو امیرتا سرزمین ملکه - نوشته ی سانچاری ، از خانه های کاغذی تا کعبه ی دل - از طیبیزاده ، نجوا های آتش - از بانونجیبه آتش آزاد ، یاد آوری کرد .

در مورد روز جهانی رسانه ها و قلم که مصادف است با بیست و سومین سال فصلنامه بانو ، باید به عرض برسانم که : شما شاهد جمع کثیری از ژورنالیستان و اصحاب رسانه ای در کنفرانس « انقلاب زنان » در ویانا به همت کانون فرهنگ افغانستان بودید ، ما از اوشان قدر دانی به عمل آوردیم و آن ها نیز از چاپ و نشر مجله بانو که با مرغوبیت و با کیفیت و کمیت زیبا در هر ربع سال به نشر می رسد در بیشترین کشور های جهان خواننده خود را دارد و فعلن در حدود پنجاه همکار قلمی را در کنار خود داریم که باعث افتخار مان هستند و خرسندیم که شماره شصت و ششمین را عنقریب به سر تا سر دنیا به علاقمندان و مشترکین ارسال خواهیم کرد .

من و کانون فرهنگ ما در اتریش در برابر مسدود بودن مکاتب دخترانه متاثر بوده و احساس رنج نموده و وضعیت ناجور زنان کشور سخت ناراحت می سازد ، روی این مساله با یک تعداد بزرگان و رهبران احزاب تشویش خود را در میان گذاشتم تا یک راه بیرون رفتی ازین معضله پیدا کنیم .

به امید یک افغانستان آزاد و عاری از همه نابسامانی ها . با احترام



سفن مدیر مسوول



فریاتش صادق

جمعیت کلان کهن سالان هستیم و این خود بار مضاعفی را بر دوش نیروی جوان کار اعم از مرد و زن می‌گذارد و نیاز به برابری جنسیتی و تعامل بیشتر با زنان را افزون می‌کند.

روز جهانی خانواده را با ادای احترام و ادای دین به میلیون زنی که کارزار اقتصادی چه اقتصاد خانواده و چه اقتصاد کشوری نقش بازی می‌کنند گرامی بداریم و این ارزش را با تعظیم عظیم به پیشگاه زنان شناسایی کرده و از کوچکترین سلول اجتماعی؛ یعنی خانواده‌ی خود آغاز کنیم و آن را به امر کلان اجتماعی، کشور و جهانی مبدل کنیم.

جمعیت جهان بدون زن، نه متعادل است و نه توسعه می‌یابد و نه بقا می‌یابد. جمعیت جهان بدون زن است و نقش زن، هم در توسعه و هم در کنترل رشد جمعیت حیاتی است.

فریاتش صادق

در اواخر سال ۲۰۲۲، جمعیت جهان به هشت میلیارد نفر رسیده است. این یک نقطه‌ی عطفی در توسعه انسانی شناخته می‌شود؛ پیشرفت‌های عمده نشان‌دهنده‌ی سلامت می‌باشد که طول عمر انسان را افزایش می‌دهد. رشد جمعیت همچنان ادامه خواهد داشت؛ رقمی که در سال ۲۰۵۰ به ۹/۸ میلیارد و در سال ۲۱۰۰ به ۱۱/۲ میلیارد برسد که افزایش نگرانی‌ها در مورد چشم‌انداز شهرنشینی پایدار و مدیریت تغییرات آب و هوایی است.

تغییرات جمعیتی، یکی از مهم‌ترین روندها در دنیای ما و زندگی و رفاه خانواده‌ها در سراسر جهان است. زنان در محور این تحول مهم در زندگی بشری است؛ زیرا امر بارداری، پرورش کودک و ایجاد خانواده به عهده‌ی آنهاست. افزایش جمعیت تبعاتی در پی دارد که به نقش زنان در حیات خانواده و زندگی اجتماعی اهمیت تازه می‌دهد تا به حقوق آنها احترام بیشتر قایل شده و جایگاه شان بهتر تسجیل شود.

در پانزدهم می، روز جهانی خانواده تجلیل می‌شود و سازمان ملل متحد از کشورهای عضو خود می‌طلبد تا آگاهی در مورد روند ایجاد خانواده و حفظ تعادل در باورری افزایش یابد.

زنان در جهان ما با مشکلات مضاعفی روبه‌رواند. چرخش اقتصاد و تحول زندگی اجتماعی در بسیاری از جوامع مدرن و بدوی مساویانه به دوش زنان و مردان قرار دارد و حتی در کشورهایمانند افغانستان که زنان از حقوق اجتماعی شان تحت حاکمیت مذهبی محروم‌اند، نقش به‌سزای اجتماعی دارند و بهرغم حق‌ناشناسی آنها سهم خودشان را ادا می‌کنند.

به برکت ارابه خدمات بیشتر رفاهی و صحتی حد میانگین عمر در جهان افزایش یافته و ما شاهد



سیدیسیا (آریال)



غربت تنهایی

تکنالوژی

و به قول مولانا :

هرکسی کو دور ماند از اصل خویش
باز جوید روزگاری وصل خویش
را در رگ رگ وجود به جوشش می آورد.

حالا چگونه باید با این تضاد و تقابل دو قطبی، کنار آمد . هرگاه دقت و محاسبه ی دقیق از اوضاع و احوال غربت و تنهایی و نوستالژی، صورت نگیرد و به آن پرداخته نشود، پیامد های ناگوار فردی - اجتماعی را در بر خواهد داشت . در فضا و محیط جدید، بیگانه گی ها و عدم پیوند و نیافتن راه های درست پیوند های فرهنگی، مسبب مشکلات روانی و روان پریشی بسیاری از افراد غریب در غربت ، بوده اند .

برای رهایی از این هیولای پاشان کننده ی ذهن، بهترین روش، تن دادن به کار و آموزش مثبت و موثر است . اینگونه میتوان هم خرما به دست آورد و هم ثواب . با چنین روش میتوان از مشکلات مالی اقتصادی ، تا اندازه ی کفایت مایحتاج زنده گی رهایی یافته و با آموختن و آموزش به مطابقت با محیط نو و پرورش خویش نیز، می توان دست یافت .

امروزه نقش مثبت تکنالوژی در امر بهبود زنده گی به ویژه برای نو واردان در فضای جدید غربت ، کاملاً هویدا است . تکنالوژی و به طور اخص دنیای اینترنت و پیوند های دیجیتال، درد غربت را کمتر نموده و راه تبادل افکار و دریافت حقایق را در قبال همه مسایل ، مخصوصاً غربت ، هویت گذشته، حال و آینده ، کاریابی و مصروفیت های سالم ، هموار تر نموده است .

پدیده ی که بشر از زمانه های دور مزه شیرین پر درد آنرا تجربه نموده و در درازنای تاریخ با او پیوند، هموندی بسته است، غربت است .

غربت شکل گیری هویت نا پیدا، در محیط تجربه های نو، است . همین غربت است که، تنهایی و در خود خزیدن و فرو رفتن در خاطره ها را سبب می شود .

اینجا پیوند این دوری یا همان غربت در رابطه ی روحی-روانی مفهوم مقدس وطن، مطرح می شود . وطن، زادگاه و جایگاه ذهنی آرامش، تجارب اولیه ی آدمی ست، که روان و جسم، پرورش یافته ی، آنجاست .

زمانیکه در آنجا موجودیت و هستی آدمی شکل میگیرد و آرام آرام به پخته گی می رسد، درک و لمس واقعی آن جایگاه و پایگاه، کمتر حس می شود .

و این مانند همان تنفس ماست که، نفس می کشیم و چون تکرار بیشمار است، اصلاً توجه ی به آن نداریم و بودن و زیستن در وطن نیز چنین است .

زمانیکه از خاستگاه یا وطن، به غربت می پیوندیم، درک دوری بیشتر و درخشش خاطره ها با پیوند های عملی و روحی آن قابل لمس و بر ملا می شود .

در غربت هویت فرد بریده از وطن توسط دیگران تایید و تثبیت می شود .

در محیط و فضای دگر گونه ی تازه ، برای زنده گی ، گام های ناگزیری باید برداشت و بر سازش با محیط نو با خشن ترین مقابله ی ذهنی - روانی باید آماد شد .

قبول پدیده های تازه و بیگانه در پیرامون فضای تازه ی غربت ، کار ساده ی نیست . اینجاست که حس فرو رفتن در خود ، حس تنهایی و گرایش به خود، در خاطره ها زیستن ها و بازگشت تخیلی در وطن، در اذهان بروز می نماید و این احساس بر همه فعالیت های روزمره ی زنده گی ، سایه می افکند .

امید و آرزوی برگشت در زادگاه و خاستگاه، انچنان نیرومند می شود، که خواب و آرامش را در محیط نو ، از آدمی می رباید



صفحه زنان در گذر زمان

نخود زمانی

تأثیر وضع محدودیت ها بر زنان و دختران

۳. و سیاسی شرکت کنند. خطر از دست دادن آموزش و تحصیلات: وضع محدودیت ها می توانند باعث ایجاد خطر از دست دادن آموزش و تحصیلات برای زنان و دختران شوند. آنها ممکن است نتوانند به صورت کامل از تحصیلات خود بهره مند شوند و یا هم به کلی از فراگیری آموزش و کار محروم شوند.

۴. افزایش نرخ فقر: وضع محدودیت ها می توانند باعث افزایش نرخ فقر در زنان و دختران شوند. آنها ممکن است به دلیل عدم دسترسی به حقوق و امتیازات کاری و تحصیلات به شغل های پایین دستی روی بیاورند که در نتیجه به درآمد کمتری دسترسی داشته باشند و یا هم ممکن است اصلاً نتوانند سهمی در اقتصاد خانواده داشته باشند.

۵. افزایش خطر بیماری ها: وضع محدودیت ها می توانند باعث افزایش خطر بیماری ها در زنان و دختران شوند.

اما برخی سازمان هایی که می توانند از زنان و دختران در مقابل وضع محدودیت ها در جامعه حمایت نمایند؛ عبارتند از: سازمان ملل متحد (UN): سازمان ملل متحد به عنوان یکی از بزرگترین سازمان های بین المللی، از زنان و دختران در مقابل وضع محدودیت های جامعه حمایت می کند. این سازمان برنامه های مختلفی جهت ایجاد فضای برابری جنسیتی، توسعه اقتصادی، تحصیلات و حفظ حقوق زنان در جوامع مختلف دنیای دارد.

. سازمان بهداشت جهانی (WHO): سازمان بهداشت جهانی به منظور حفظ سلامتی و بهبود شرایط زنان و دختران در مقابل تحریم ها و محدودیت های جامعه، فعالیت می کند. این سازمان برنامه های مختلفی به خاطر بهبود شرایط بهداشتی، ترویج تحصیلات و کاهش نابرابری جنسیتی دارد.

. سازمان جهانی کار (ILO): سازمان جهانی کار به منظور تضمین حقوق کارگران زن و دختر، از زنان در مقابل تحریم ها و محدودیت های جامعه پشتیبانی می کند. این سازمان برنامه های مختلفی جهت ارتقای حقوق و امتیازات کاری، رشد و توسعه اقتصادی و کاهش نابرابری جنسیتی در زمینه کاری دارد.

همچنان سازمان های دیگری به منظور توانمندسازی دختران و زنان وجود دارند که فعالیت های مختلفی جهت ترویج تحصیلات و آموزش دارند.

ادامه مطلب در شماره بعدی

محدودیت ها در حوزه های مختلفی؛ اعم از: تحصیلات، کار، سیاست و حتی حقوق شخصی ممکن است به وجود آید؛ به طور مثال: در برخی کشورها، زنان ممکن است از دسترسی به تحصیلات و ارتقای ظرفیت کاری محروم شوند یا در زمینه های دیگری؛ مانند: رأی دادن در انتخابات، حق رأی آنها محدود شود. در بعضی موارد، زنان ممکن است از دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی و حتی حقوق شخصی؛ مانند: طلاق، میراث و غیره نیز محروم شوند.

وضع محدودیت ها باعث نابرابری و تبعیض جنسیتی در جامعه می شوند و زنان و دختران را از دسترسی به فرصت ها و منافع مختلف جامعه محروم می نمایند. در واقع تحریم و محدودیت در مقابل زنان و دختران، به معنای نقض حقوق بشر و انسانیت است و نشان دهنده عدم برابری جنسیتی در جامعه است.

از این رو، رفع محدودیت ها در برابر زنان و دختران، از اهداف اساسی هر جامعه برای دستیابی به برابری جنسیتی و توسعه پایدار محسوب می شود.

در افغانستان نیز وضع محدودیت ها برای زنان و دختران تأثیرات بسیار منفی را در جامعه به بار آورده است. چنانچه بعد از سقوط حکومت طالبان در سال ۲۰۰۱، زنان افغان بیشترین حقوق و آزادی های خود را به دست آوردند، اما پس از بازگشت مجدد طالبان به قدرت در سال ۲۰۲۱، زنان افغان با وضع محدودیت های شدیدتر و جدیدی در زمینه کار، تحصیلات، حریم خصوصی و حقوق از دست رفته مواجه شدند.

در مجموع وضع محدودیت ها برای زنان و دختران در هر جامعه ای می تواند تأثیرات بسیار منفی و خطرناکی را به وجود آورد. برخی از این تحریم ها؛ شامل موارد زیر است:

۱. محدودیت در حقوق و آزادی ها: محدودیت ها می توانند باعث محدود شدن حقوق و آزادی های زنان و دختران شوند. طوری که زنان و دختران نمی توانند به صورت کامل از حقوق و امتیازات کار، حق تحصیل و حقوق سیاسی خود استفاده کنند.

۲. ایجاد نابرابری جنسیتی: وضع محدودیت ها می توانند باعث ایجاد نابرابری جنسیتی شوند. زنان و دختران ممکن است به دلیل محدودیت ها نتوانند در تمامی زمینه های اجتماعی، اقتصادی



داستان، واقعی

فریبا حرمی

رسیدن به آرزو ها



نیم قد با هزار ددرسر و مشکلات جوری و ناجوری ، شب و روز را میگذشتانندیم. او حتی از خریچ و خوراک و ضروریات خانه هم بی خبر نبود چون ماهانه یکمقدار پول از بابت کرایه های دکان هاییکه به شوهرم به ارث رسیده بود، برایم می آمد و من با همان پول مخارج خانه و فرزندانم را تمویل میکردم. این وضعیت زندگی مرا خیلی ها خسته و ناراحت کرده بود.

یکی از زن های همسایه ما که هم سن مادرم بود و در ضمن خانم خیلی با تجربه ، گاهگاهی در مواردی برایم مشوره میداد و کم میکرد و همیشه دلش برایم میسوخت.

یکروز برایم گفت که نزد داکتر بروم و جلو حامله شدنم را بگیرم چون بزرگ کردن شش فرزند به تنهایی کار ساده ای نیست و اگر جلوگیری نشود به تعداد شان افزوده خواهد شد.

من هم بدون مشوره با شوهرم اینکار را کردم چون واقعا که دیگر توانی برایم نمانده بود. یک روز که شوهرم خانه آمد در الماری تابلیت

های ضد بارداری را دید و آن روز بود که بدترین روز زندگی ام را تجربه کردم و گفت که چرا بدون مشوره اش بطور مخفی این کار را کردم؟ یاد آور شد که ممکن کار های بدتر ازین هم کرده باشم. از قهر زیاد با چکش بر فرق سرم زد، خون از سر و رویم جاری شد و من بیهوش شدم.

وقتی بیهوش آمدم که در بیمارستان بودم و از روز حادثه بیست و یکروز گذشته بود و من این همه مدت را در بیهوشی تمام گذشتانده بودم .

اولین پرسش از فرزندانم بود، چون بزرگترین شان هفت ساله و کوچکترین شان شش ماهه بود. آیا درین مدت بدون من در چه وضعیتی بودند؟

شوهرم با برخورد بسیار متفاوت و با مهر تمام ، که باگذشت سالها اصلن تجربه اش را نداشتم، با محبت به من گفت که اصلن نباید در مورد بچه ها و خانه فکر کنم، چون از خواهرش خواسته تا مراقب فرزندان و خانه ام باشد. در ضمن ترس خیلی شدید از چشم هایش نمایان بود که نکند من در اظهاراتم به پولیسی که منتظر به هوش آمدمم بود، از شوهرم شکایت کنم.

در حقیقت زندگی اکثریت مردم پر از فراز و نشیب ها است، مملو از خاطرات تلخ و شیرین که بعضی از تلخی های روزگار، با وجود سعی و تلاش هم فراموش ناشدنیست.

زمانیکه سیزده سال داشتم حس میکردم که پدر نامهربانی دارم چون زمانیکه با فشار های سخت زندگی مواجه میشد آنرا بالای من و برادرم تلافی میکرد. احساس تنهایی نیز میکرد، چون مادرم را در وقت ولادت برادر کوچکم از دست داده بودیم. ناگزیر او برای ما هم پدر بود و هم مادر و رنج های غیر قابل تحمل زندگی او را زیر فشار کامل قرار داده بود، به همین خاطر بیشترین وقتها عصبی بود.

ما هم از جمله هزاران خانواده های مهاجر در یک شهرک کوچک ایران زندگی میکردیم. پدرم من را در سن سیزده سالگی با یک مرد ایرانی که سی و پنج سال داشت، در بدل یک باب خانه و شغلی که برایش در نظر گرفته بود، ازدواج کرد. متاسفانه مردی که شوهرم شد نیز یک مرد عصبانی تر از پدرم و در ضمن مرد خیلی ها پر توقع و خودخواه بود . روزانه بیشتر از غذا ازش لت و کوب میخوردم. از روی نهایت اجبار زندگی را همرایش ادامه میدادم و فرزندانم تقریبا همه ساله یکی پی دیگری به دنیا می آمدند و به اصطلاح چشم بهم زدنی مادر شش فرزند شدم، در حالیکه خودم هنوز بیست و یک ساله بودم.

همان بود که هرچه بیشتر درگیر تربیت و پرورش اطفال و رسیدگی به امورات منزل میشدم، خودم را فراموش کرده و با گذشت هر روز وزم زیاد تر شد و در نهایت پزمردگی و افسردگی به سراغم آمد .

شوهرم بیشتر به خودش میرسید و مصروف زن های روزپی میشد، روز ها و شب ها به خانه نمی آمد. من از فشار ولادت ها و رسیدگی به اولاد های پیهم ، اعتقاد به نفس ام را در کل از دست داده بودم.

شوهرم وقتی به خانه میامد فقط مانند یک برده جنسی از من استفاده میکرد ، من را بی سلیقه خطاب می کرد و منتقد بود که به سر و وضع خود رسیدگی نمیتوانی ، غذا های دست پخت ات بی مزه اند و انواع بهانه ها را سر هم کرده بعد از لت و کوبم خانه را ترک میکرد.

حتی یک هفته هم سر و درکش نمیشد. من و شش فرزند قد و



رفتن به اروپا را دارند و در آخر همین هفته خواهند رفت و گفت که دو خانواده ای که شش روز قبل حرکت کرده بودند امروز به کشور آلمان رسیدند.

زیاد حرف زدیم و چای نوشیدیم، قصه های امروزی ما نیز تمام شدند و خانم همسایه به خانه خودش رفت. شوهرم که طبق معمول دو شب خانه نبود، خانه آمد و باز هم موضوع دواي ضد حاملگی را باز کرد. جواب همیشگی من برای آن پرسش تکراری همین بود که من دیگر توان و برداشت این همه زایمان زود هنگام و مسولیت این همه بچه داری و خانه داری را ندارم. آن مرد ظالم به بهانه اینکه همایش زبان بازی کردم مرا چند سیلی زد و خانه را ترک کرد، من هم که دگر بعد از آن بیپوشی سه هفته ای و این همه شکنجه ناتوان شده بودم به خانم همسایه زنگ زدم و گفتم که اگر وقت دارد یکبار به خانه ما بیاید.

خانم همسایه بعد از گذشت نیم ساعت آمد و دید که باز هم در صورتم نشانه های سیلی و کبودی دیده می شود، برایم گفت که این مرد اصلن شرم و حیا ندارد، تو تازه از مرگ برگشتی اما او را از شر پولیس حمایت کردی و بخاطرش دروغ گفتی، واقعن که این مرد اصلاح شدنی نیست.

ای کاش توان آنرا میداشتی که فرزندان را بر میداشتی، رهایش کرده و از اینجا میرفتی.

هنوز حرف هایش تمام نشده بود که من وسط حرف هایش شده و گفتم که میشود با آن خانواده های شما که روانه اروپا هستند گپ بزیم؟ میخواهم من و فرزندانم با آنها یکجا برویم، خودم پول دارم و حتی اگر کسی با ما کمک کند برایش پول هم میدهم.

خانم همسایه گفت اگر چنین باشد برادر هجده ساله ام را که تنها جرات نمیکند برود میگویم با شما یکجا شده هم شما را کمک کند و هم با دلجمعی تمام با هم بروید و وقتی به منزل مقصود رسیدید هر کی دنبال زندگی خودش برود.

دفعتا قبول کردم، به آن خانواده های زنگ زد و هماهنگی سفر را نیز انجام داد.

بقیه داستان در شماره بعدی همین فصلنامه به نشر خواهد رسید.

باقی در شماره بعدی

فهمیدم که دلیل این لطف مهربانی اینجاست. همین که لحظه کوتاهی در اتاق تنها شدیم، چشم ها، سر و صورتم و دستام را بوسید، پیهم معذرت خواهی میکرد و خواهش کرد که اصل قضیه را به پولیس نگویم.

من که فقط به فرزندانم فکر میکردم، اصلن به این حرکاتش که همه تمثیل بود، توجه نکردم. بعدش توجه ام را به آخرین جمله ای که برایم گفت، جلب کرد.

گفت به پولیس گفته ام که وقت من میخواستم از بالای الماری چیزی را بردارم توازنم را از دست داده به زمین خوردم و سرم به چیزی خورده برایم خونریزی رخ داده و بیپوش شدم.

از من خواست که من هم همین واقعه خود ساخته را به پولیس شرح دهم چون اگر غیر ازین بگویم، زندانی خواهد شد و بعدش من و فرزندانم بی سرپرست خواهیم شد.

در همین لحظه داکتر داخل اتاق ما شد و گفت که باید دوباره معاینه شوم که اگر حامل خوب باشد باید به پولیس اظهاراتم را بدهم.

خوب، خلاصه اینکه من یکبار دیگر اشتباه کردم و هر

چه که شوهرم گفته بود آنرا طوطی وار به پولیس

بازگو کردم و با گذشت چند روز دیگر حامل بهتر

شد و برگشتم خانه، دلم برای فرزندانم خیل ها

تنگ شده بود.

وقتی خانه آمدم خواهر شوهرم را بعد از

ازدواجم برای اولین بار دیدم، خانمی حدود

چهل و پنج ساله بسیار زیبا و از سر و وضع

اش معلوم میشد که بسیار با سلیقه هم است،

عروسی کرده و مادر یک پسر چهار ساله نیز است.

چند روز دیگر نیز خانه ما ماند، در همین زمان مرا

تحقیر میکرد که سر و وضع مناسبی نداشتم و از داشتن وزن بالا

نیز تمسخر میشدم و این سبب میشد که شوهرم بیشتر متوجه بد

اندامی و بد لباسی ام شود. شوهرم باز هم بخاطر استفاده از آن

دواي ضد حاملگی سرزنشم میکرد.

بالاخره خواهر شوهرم تصمیم گرفت که برگردد به تهران و از خانه ما رفت.

زن همسایه گاهی به احوالپرسی ام می آمد و گاهی هم در کار خانه و تهیه غذا کمک میکرد.

یکروز در لابلای حرفهای خود برایم گفت خدا را شکر که دوباره به

خانه ات و بالای سر فرزندان برگشتی، چون خواهر شوهرت هر

شب پسرانت را با استفاده از دواي خواب آور میخواند تا اذیتش

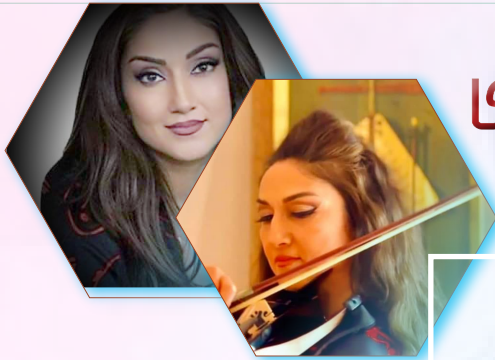
نکنند.

به هر حال، معلومدار که نبود مادر برای فرزندان آسان نیست،

بخصوص فرزندان کم سن و سال. در میان حرف ها و درد دل

خانم همسایه گفت که چند فامیل از نزدیکان شان به دلیل اینکه

سرحدات کشور های اروپایی برای پذیرش مهاجرین باز شده تصمیم



وجدیده طاهری ویولون نواز

معرفی بانوس هنرمند



از همان روز دروازه امید معجزه آسا برویش باز میگردد. وبه تمرینات اش آغاز می کند .

خانم پر تلاش طاهری طرح و نقشه ای زیادی برای آینده ی هنرش بپردازد . چنانچه تصمیم دارد با شوق و ذوق موسیقی را ادامه بدهد و حتا در آینده به طرح های بهتر می اندیشد تا بتواند آثار خوب و خاطره انگیز را از خود بجا بگذارد . برای خانم طاهری گاهی ویولون پروبال میدهد، انرژی میدهد، محبت را در قلبش می افزاید، آرامش و سکون می بخشد . ویولون ویرا از سکوت و خاموشی رهایی بخشیده و از یک زندگی که به سوی ویرانه گی میرفت وسیله ی نجاتش می گردد. قابل یاد آور است که نواختن ویولون سبب شد تا افتخار شناخت با دوستان و هنرمندان چیره دست و محترم را هم حاصل نماید . و در عین زمان وی را یاری کرد که بتواند بعد از سال های متادی به تحصیلات خود ادامه بدهد و دیپلمش را حاصل نماید .



وی در این اواخر به هنر آواز خوانی هم رو آورده چنانچه دو آهنگش را را وحید امان کمپوز کرده است که ثبت و اجرا گردیده است . همچنان عثمان مبتلاء دو سه پارچه آهنگی پیشنهاد کرده نموده است که تا هنوز بالایش کار نشده است و همینطور چند هنرمند دیگر هم اعلان همکاری با خانم وحیده جان داده اند .

خانم طاهری در برنامه های فرهنگی و موسیقی زیادی دعوت گردیده و اشتراک نموده است ، وی اکثر آ تک نوازی می نماید ، و تقاضای همکاری با یک تعداد هنرمندان گرامی و چیره دست مانند حیدر جان سلیم ، داکتر اسد بدیعی ، استاد شادکام و غیره آواز خوان های عزیز صورت گرفته بود که همراه یک تعداد شان همکاری هنری داشته؛ اما به یک تعداد دعوت های رسمی هنرمندان بنا به فاصله های زیاد و دوری راه نتوانسته پاسخ مثبت دهد . اما همه می دانیم که نواختن یک آله موسیقی ، رنج و زحمت بی شایبه را در بر دارد ، اما به مرور زمان و تمرینات متواتر او توانست به یک سطح بلند هنر ویولون نوازی قرار بگیرد که قناعت خود را و علاقه مندانش را بیشتر حاصل نماید. وی با وجود هر نوع موانع ، هیچ وقت نخواسته است از نواختن ساز ویولون ودنیای موسیقی دست بکشد و برخلاف بخاطر اجرا های بهتر کوشش کرد تا بیشتر بیاموزد و کمبودی ها را کمتر بسازد.

وی بایموند پله های هنرتک نوازی ویولون شاخ ترین قله های هنر و موسیقی را فتح کرده است ، همه میدانیم که، یک زن افغان به ساده گی به فتح قله های بلند و شاخ هنر رسیده نمیتواند . زحمت زیاد و ریاضت میخواهد تا یک زن افغانستان به اوج موفقیت خود برسد . برای این بانو هنرمند ما موفقیت های بیشتر را آرزو مندیم .

تهیه و ترتیب: فردینا طیب زاده

ویولون مانند بسیاری از سازهای موسیقی کلاسیک برای موسیقی محلی در سراسر جهان مورد استفاده قرار میگیرد . این ساز گوش نواز در آواخر دوره رنسانس بهبود و تغییرات فراوانی یافت . چنانچه در شدت صدا، چابکی ساز و رنگ صدای ویولون به ویژه در ایتالیا ایجاد شده بود ، تغییرات بیشتر دیده میشود؛ تا جایی که نه تنها در موسیقی کلاسیک بلکه در موسیقی های محلی نیز بسیار مورد توجه نوازندگان قرار گرفت. اصالت این ساز ویولون به کشور ایتالیا بر میگردد .

خوشبختانه در کشور کوهستانی افغانستان عزیز ما هم دختری به نام { وحیده طاهری } از شهر صفا ها با نوا های آرام بخش و شناسایی با تارهای ویولون تربیت و بزرگ شده است . من هم فرصت را غنیمت دانسته ، سراغ این ویولون نواز نابین رفتم که پنجه های هنر آفرینش با نوازش تارهای ویولون گوش های ما را می نوازد . بانو وحیده طاهری ها که در آغوش پر مهر یک خانواده روشن فکر و هنر پرورد شهر مزار شریف تولد شده است؛ دوران متوسطه را در مکتب غازی ادی و بعد در لیسه رابعه بلخی مکتب را به اتمام رسانیده است . و بعدها تحصیلات عالی خود را تا صنف سوم پوهنچی ساختنی پولی تخنیک ادامه داد، اما به خاطر ترک اجباری وطن و هجرت نتوانست به تحصیلات خویش ادامه بدهد .

بعد از مهاجرت در کشور امریکا با تغییر رشته ؛ باقی تحصیلاتش را در یونیورسیتی فولرتن ایالت کلفورنیا در رشته سوسیالوژی با اخذ دیپلم به پایان رسانید . خانم وحیده طاهری ویولون را در سن هشت سالگی نزد پدرش دوکتور محمد اسمعیل طاهری فرا گرفت و از برادرش انجنیر فواد طاهری دروس و آموزش عملی تخنیک درست نواختن ویولون و گیتار را نیز آموخت . آشنایی با بانوی ویولون نواز افغان وحیده جان طاهری که با ساز ویولون و صدای دنوازشان دوستداران خود را به آرامش ذهن میرساند .

خود را هنوز شاگرد مکتب ساز ویولون میدانند و نظر به

ضروریات آموزشی در تلاش بوده تا معلومات اش را در سبک موسیقی غربی هم گسترش دهد ، او در پیروی اساسات و قواعد موسیقی شرقی ؛ اساسات موسیقی غربی را هم در یکی از پوهنتون های امریکا آموخته است .

این بانوی ویولون نواز که مدتی در سکوت و خاموشی قرار داشت، از روی تصادف در آخر های سال ۲۰۰۸ میلادی بود؛ که در یک روز بسیار نیک، هنگامی که با پسرک خورد سالش به دوکان وسایل انتیک و کهنه فروشی سر میزند؛ متوجه میشود که پسرش با تمایلات کودکانه اش از وی می خواهد که یک ویولون برایش بگیرد ،





عوارضی



مشکلات جوانان و خانواده

- تحقیر به دلیل مجرد ماندن، ممنوع

بسیاری از گلایه‌های دختران و پسران مجرد این است که کوچک‌ترین حرکات ما در منزل توسط والدین کنترل می‌شود. والدین دقت داشته باشند این نظارت و کنترل بیش از حد در این سن به فرزندان حس نداشتن اعتماد به نفس و ناکافی بودن می‌دهد. همچنین مقایسه کردن فرزندان از جانب والدین معضلی است که معمولا در خانواده‌ها بسیار دیده می‌شود؛ جملات مضر می‌مانند: «دختر فلانی ازدواج کرد، تو بی خیال زندگی هستی» یا «دیدنی پسر فلانی ازدواج کرد، بچه دار شد و تو هنوز مجردی» و ... این موضوع را در نظر بگیرید که دختر و پسر شما به هر دلیل تاکنون نتوانسته‌اند ازدواج کنند، تحقیر و مقایسه، اعتماد به نفس آن‌ها را متزلزل می‌کند و همین‌طور باعث می‌شود که آن‌ها دیگر هیچ‌وقت حتی به ازدواج فکر نکنند.

۴ توصیه به فرزندان مجرد برای تعامل بهتر با والدین:

به جای بحث وارد مذاکره شوید

معمولا اختلاف نظر بین فرزندان و والدین وجود دارد. سعی کنید به جای کشمکش و مشاجره در باره مسائل و حریم خصوصی تان به طور محترمانه با آن‌ها وارد مذاکره شوید. این که چه برنامه‌هایی دارید، چه ساعت‌هایی باید کار کنید و تمام امور شخصی خود را حتی یک بار کافی است برای آن‌ها کامل توضیح دهید. بیشتر والدین به دلیل نگرانی و دلواپسی شاید سوال‌های زیادی را مطرح کنند، به جای مشاجره برای آن‌ها شرایط و برنامه‌های خود را توضیح دهید.

از مشورت با والدین غافل نشوید

در باره تصمیمات مهم زندگی بهتر است که حتی با والدین خود مشورت کنید، حتی اگر به بلوغ کافی هم رسیده باشید، از تجربه و مشورت والدین نباید غافل شد. قطعا در درجه اول این کار نوعی احترام به آن‌هاست و این که می‌توانید از تجربیات گذشته آن‌ها هم استفاده کنید حتی اگر در مسیر کاری و تحصیلی خودتان تمام تجربیات لازم را داشته باشید.

از توقعات و غرور بی‌جا بکاهید

دقت داشته باشید اصول زندگی در خانه پدری به طور طبیعی برخی از نظرات‌ها را به دنبال دارد. این که مجرد هستید و باید راحت باشید و همه به فکر شما باشند و از کارهای شما ابراد نگیرند، یک مشت تعارف بنام و انتظار غیرمعتولانه است. قطعا باید چارچوب و شرایط خانواده را در نظر بگیرید و به عقاید و نظرات آن‌ها احترام بگذارید. راحت بودن یک بحث است، امنیت و آرامش در خانه بحثی دیگر.

فرصت تشکیل خانواده را ایجاد کنید

تعیین زمان خاصی برای ازدواج قطعا کار درستی نیست و پیچیدن یک نسخه برای همه کار اشتباهی است. سعی کنید در فرصت مناسب و با همراهی خانواده، شخصی را که میزان تفاهم و تناسبش با شخص شما همخوانی دارد، برای ازدواج انتخاب کنید. تشکیل خانواده قطعا آرزوی والدین شماست پس در صورت امکان به آن فکر و برایش برنامه‌ریزی کنید.

منبع: خبر آنلاین

از مشکلاتی که شاید کمتر در جامعه و روابط خانوادگی به آن پرداخته شده است، حضور فرزندان جوان و ازدواج نکرده در کنار والدین است. منظور ما فرزندان آنند، که به دلایل مختلف در سن ازدواج هستند یا سن مناسب ازدواج را سپری کرده‌اند و در حالی که اغلب به بلوغ کامل، استقلال فکری و مالی هم رسیده‌اند، اما در کنار والدین زندگی می‌کنند. در بیشتر موارد این همنشینی مشکلات، جرو بحث‌های را بین فرزندان و والدین به وجود می‌آورند؛ که موجب برهم خوردن آرامش در خانواده و بی‌حرمتی‌ها می‌شود.

طبق امار پژوهش گران 5/38 درصد از مردان و 33/6 درصد از زنان در گروه سنی 25 تا 34 سال با والدین خود زندگی می‌کردند.

منبع خبر (عصر ایران)

به همین بهانه می‌خواهیم توصیه‌هایی به جوانان مجرد بالای 25 سال برای تعامل بهتر با والدین و همچنین توصیه‌هایی به والدین برای درک متقابل فرزندان مجرد داشته باشیم.

اگر "متاهل" هستید، این جملات را به "مجردها" نگوید!

۳ توصیه به والدین برای تعامل بهتر با فرزند مجرد

در این جا با دو گروه انسان بالغ مواجه هستیم یعنی والدین و فرزند بالای 25 سال که هرکدام قطعا سبک و دیدگاه متفاوتی در زندگی دارند. در واقع فرزندان در شرایطی هستند که توانایی مراقبت کامل از خود و زندگی‌شان را دارند اما والدین به دلیل ازدواج نکردن آن‌ها و حضورشان در محیط خانه مانند کودک با آن‌ها رفتار می‌کنند که در واقع منشأ اصلی چالش‌هایی بین آن‌ها می‌شود. اما چند توصیه به والدین:

وارد حریم خصوصی فرزند نشوید

معمولا به طور ناخودآگاه، بعضی والدین مدام وارد حریم شخصی و مستقل فرزند خود می‌شوند و اجازه گرفتن هیچ تصمیمی را به او نمی‌دهند. این اتفاق باعث ایجاد تعارض‌های زیادی می‌شود و مدیریت نکردن اختلاف سلیقه و نظرات متضاد، دردسرساز خواهد شد. داشتن حریم و مرز در زندگی بسیار مهم است. این که در خانواده هر فردی اتاق و فضای کاری خودش را داشته باشد و والدین هم به این مرزبندی سالم فرزندان خود احترام بگذارند و بدانند که فرزند آن‌ها دیگر به بلوغ کامل رسیده و نیاز دارد حریم خصوصی در خانواده برای او رعایت شود.

اجازه دهید صلاح زندگی‌اش را انتخاب کند

در اغلب موارد دختر و پسر صلاح زندگی خود را یک چیز می‌دانند اما والدین معتقدند که فرزندان توانایی تصمیم‌گیری درست را ندارند و صلاح خودش را نمی‌داند و همین اختلاف نظر نسلی باعث کشمکش‌های فراوانی بین دو طرف می‌شود. البته باید یک نظارت کلی روی رفتارهای فرزندان در هر سن و سالی داشته باشید اما دخالت در تمام تصمیم‌هایش، توصیه نمی‌شود.



نویسنده: کماله حبیب

زن، ترس، زنده‌گی



از سایه خودش هم میترسید. و بعد از گذشت سالها اولین شبی بود که مادر زرمینه را تنها گذاشته بود. چراغ تیلی با دود غلیظی میسوخت، زرمینه چراغ را اندکی نزدیکتر آورد شعله چراغ تکان خورد، بر روی دیوار سایه زرمینه نیز تکان خورد. زرمینه از سایه خودش ترسید، چند لحظه در جایش ایستاد و بعد چیزی به فکرش خطور کرد، به سوی صندوق چوبی ایکه در کنج اتاق قرار داشت پیش رفت، نزدیک آن ایستاد، سر آنرا برداشت. سر صندوق آواز خشکی ایجاد کرد زرمینه از آواز سر صندوق ترسید و تکان خورد. بعد دستانش در بین صندوق به جستجو پرداختند. از بین لباسهایش بقیچه کوچکی را بیرون کرد. یک لحظه چشمانش کلکینها را دور زد بعد گره بقیچه را باز کرد و از بین بقیچه ورق پاره های یاد داشتهای لحظات غم انگیز زنده گی اش را بیرون آورد. بعد آمد تا بالای بسترش بنشیند. آواز پایی از عقب کلکین شنیده شد. زرمینه دوباره احساس ترس کرد. به نظرش آمد کسی از عقب شیشه سویش میبیند. با خودش گفت اینهمه از ترس است. عقب کلکین کسی نیست، اما رفت سر را زیر لحاف کرد. از عقب لحاف ضخیم احساس کرد کسی عقب کلکین راه میروند. از خودش پرسید آیا درب حویلی را بسته بودم؟ سپس آواز پاها به دهلیز آمدند و به دروازه اتاق نزدیک شدند. زرمینه در جایش نیم خیز شد. کارد را از زیر بالشت برداشت. کسی دروازه را تکان داد. قلب زرمینه از جایش کنده شد. عرق سردی بر پیشانی اش نشست. در حالیکه دسته کارد را در دستش میفشرد با پاهای لرزان به سوی دروازه آمد. بعد صدای مادر را شنید که میگفت: "زرمینه من برگشتم." با شنیدن آواز مادر، اوراق از دست زرمینه بر زمین افتادند و بر روی اتاق فرش شدند. بعد بزرگ شدند و بزرگ شدند اکنون اتاق برای آن اوراقی که پشتاره عظیمی از یک درد بزرگ را بر دوش میکشید خیلی کوچک بود و اوراق خود شانرا به بیرون کشیدند. بعد به سوی آسمان بلند رفتند. در تاریکی شب بی سحر نوشته ها با خنجر درد سینه شب را دریدند. دنیا روشن شد. زمینیان نوشته هارا به خوانش گرفتند و اکنون همه میدانستند که بر زنان و دختران سر زمینی به نام افغانستان چی گذشته است.

ترس و وحشت با چرخش تکرار در بطن اتاق نیمه تاریک نطفه می بست. باد سرد خزانی با بیرحمی تمام خودش را بر در و دیوار میزد و شیشه ها از سیلی سوزنده باد برخورد میلرزیدند. زرمینه بالشت را برداشت تا مطمئن شود که کارد در جایش قرار دارد. آتشب تعدادی از منازل برق نداشتند. زرمینه چراغ تیلی را که از آن دود غلیظی بر هوا برمیخاست اندکی نزدیکتر آورد. از سایه خودش که بر روی دیوار نیمه روشن کوتاه و دراز میشد وحشت کرد. چشمانش بر کلکین مقابل بچیه شدند. بار اول بود که در حویلی خاموش تنها مانده بود. تصور کرد بر روی شیشه کلکین دستانی در حرکت اند. بعد چشمانی را دید که به او خیره شده بودند. تنش لرزید. با خودش گفت: "شاید این اوست که بعد از سالها غرض کشتم آمده است. و شاید هم دزد است. بعد آواز پایی در گوشهایش صدا برداشت. آواز پاها تاپشت دروازه رسید. زنجیر دروازه باز شد. صدای پاها تا پشت سر او رسید. سپس دستانی از عقب او را به سوی خودش کشید و به شکل فجیعی در آغوش کسی فشرده شد. وارخطا به عقب خود دید. کسی در اتاق نبود. بالای خودش نهیب زد. "زرمینه از چی میترسی، ترا چی شده؟" آنوقت در حالیکه سر را میان هردو زانو گذاشته بود در لا به لای گلهای قالبین زنده گی اش را مرور کرد. دختری را به یاد آورد که شیفته کتاب و مطالعه بود. او کتاب میخواند و شعر میگفت به شعر و شاعری عشق میورزید. اما همینکه به خانه شوهر رفت چهره زنده گی را طور دیگری یافت، یک چهره دوزخی و مملو از آتش باید بنا بر حکم شوهر با کتاب و قلم میبرد. زیرا که شوهر از شعر و شاعری و کتاب خواندن زن خوشش نمی آمد. زرمینه خیلی میکوشید خواسته شوهر را برخوردش بقبولاند اما زبان شعر را نمیتوانست خفه کند گاهی که شعری برزبان نش جاری میشد دستانش به سوی قلم پیش میرفتند و بعد ورق پاره ها پر میشدند. و آنروز که شوهر عقب چیزی میگشت در الماری لباسهای زرمینه دستانش ورق پاره های پنهان شده زرمینه را که هریک تاریخی در پیشانی داشت لمس کرد. آنوقت دیو غضب در قلبش زنده شد و در لحظه ایکه زرمینه در خیالات شیرینی غرق بود، کارد برنده بی بینی و لبهایش را از جغرافیای چهره اش جدا کرد و حال زرمینه نزد مادر پناه آورده بود و آنهمه یاد های تلخ هر شب در خاموشی فضای اتاق در ذهنش تکرار میشد و



صفحه دنیای کتاب



معرفی کتاب

پا برهنه بازگشت اثر: ماریا دارو



معرفی کتاب رمان جالب «پا برهنه بازگشت»



از این نویسنده توانا کتاب های ذیل اقبال چاپ یافته اند :

- ❁ پا برهنه بازگشت
- ❁ چهره های جاودان
- ❁ آوای ماندگار زنان
- ❁ هنرمندان تاریخ ساز تیاتر
- ❁ خورشید شرق (علامه سید جمالالدین افغان)
- ❁ نگاهی بر اثر پولاند هاشمی
- ❁ [نخست کتاب در باره جنبش مشروطه خواهی در افغانستان]
- ❁ اتاق شماره ۲۲

کتاب رمان ریالستیک پر احساس و پر ماجرای نویسنده‌ی پر کار و متجسس بانوی فرزانه وطن در هجرت «ماریا دارو» که آرزو دارد انسان را در سرزمین مصیبت بار و درد افزا دریابد و او را از تعقیب جنگ‌ها و دشمنی‌ها و کدورتها و شقاوت به روشنی عشق و محبت خلل‌ناپذیر در انعکاس همین شعر اقبال به قلمرو صلح و صفا و کرامت انسانی بکشاند، که در سه صد و شصت و پنج صفحه در موسسه (پیچ ون پرتنگ) در کانادا به چاپ رسیده است.

و نویسنده پراحساس «بانو دارو» در سرخط پشت کتابش می‌نویسد: «این کتاب از واقعیتهای جامعه ما سرچشمه گرفته و از وقایع تلخ جنگ و عشق شیرین دو دلباخته حکایت می‌کند. همچنان بیانگر اندیشه‌های ابلهانه ایست که زندگی انسان‌ها را به غارت کشیده است. هرگاه انسان به خاطر معتقدات خویش پیکار صلح می‌کرد هیچگاه جنگ وجود نداشت و سیل عصیان طغیانی نمی‌گردید هستی‌ها به کام مرگ فرو نمی‌رفت.»

چیزیکه در این کتاب تاکید گردیده است عدم فهم جنگسالاران از مفهوم واقعی جنگ و عدم درک مردم بیگناه از عاقبت جنگ می‌باشد. جنگ بیشترین صدمه در پیکر جوانان و بانوان نازنین وطن وارد کرد. کلمه‌ی جنگ خیلی زشت و دیدن آتش جنگ وحشتناک است. اما زندگی در کنار زشتی‌های جنگ نافرجام زیبایی‌های خود را نیز داشته است. آن زیبایی هیچ وقت تغییر ماهیت نداده و شعله‌های سرکش جنگ آنرا نابود نساخته است. با همین زمزمه دلنشین عاشق و معشوق معرفی مختصری کتاب «پا برهنه بازگشت» پر مطلب و پر ماجرای - بانوی پراحساس و درد آشنا «ماریا دارو» را به امید صحت و سعادتش در دیار غربت به پایان می‌رسانم.



پلوشه همزاد
متصدي صفحه ی:
أطفال و روانشناسي



مهارت های اجرایی اطفال



اجرائی به کودکان کمک می کنند تا بتوانند بهترین استفاده را از قابلیت های خود برای حل مسائل، برنامه ریزی، تنظیم و کنترل عواطف خود داشته باشند. برخی از فواید این مهارت ها برای اطفال عبارتند از:

1. بهبود عملکرد تحصیلی: مهارت های اجرایی به کودکان کمک می کنند تا بتوانند بهترین استفاده را از قابلیت های خود برای حل مسائل، برنامه ریزی، تنظیم و کنترل عواطف خود داشته باشند.

2. بهبود مهارت های اجتماعی: مهارت های اجرایی به کودکان کمک می کنند تا بتوانند بهترین استفاده را از قابلیت های خود برای حل مسائل، برنامه ریزی، تنظیم و کنترل عواطف خود داشته باشند.

3. افزایش قابلیت توجه: مهارت های اجرایی به کودکان کمک می کنند تا بتوانند بهترین استفاده را از قابلیت های خود برای حل مسائل، برنامه ریزی، تنظیم و کنترل عواطف خود داشته باشند.

4. افزایش اعتماد به نفس: مهارت های اجرایی به کودکان کمک می کنند تا بتوانند بهترین استفاده را از قابلیت های خود برای حل مسائل، برنامه ریزی، تنظیم و کنترل عواطف خود داشته باشند.

5. بهبود عملکرد در مواقع استرس: مهارت های

اطفال با مهارت های اجرایی قوی، قادر به بهبود عملکرد تحصیلی، اجتماعی و روابط خود هستند. این مهارت ها شامل مهارت هایی مانند توجه پایدار، کنترل عاطفی، مهارت های اجتماعی و مدیریت زمان هستند. با داشتن این مهارت ها، اطفال قادر به تنظیم خود، انجام وظایف و مسئولیت های خود، حل مسائل و تصمیم گیری های درست هستند. همچنین، این مهارت ها به آنها کمک می کنند تا بهتر با دیگران ارتباط برقرار کنند، در محیط های گروهی بهتر عمل کنند و به دیگران کمک کنند. به طور کلی، داشتن مهارت های اجرایی قوی، به اطفال کمک می کند تا به طور کلی در زندگی خود موفق تر باشند.





در زندگی کمک کند و به آنها کمک کند تا بهترین نسخه خود را به دنیا بگذارند.

(Gedragproblemen in de klas, 2023)
(De redactie van Indeed, 2022b)



برای تقویت مهارت‌های اجرایی در اطفال می‌توانید از راهکارهای زیر استفاده کنید:

1- بازی‌های شناختی: بازی‌هایی که شامل حل مسئله، تصمیم‌گیری، برنامه‌ریزی و تمرکز هستند، می‌توانند به تقویت مهارت‌های اجرایی در اطفال کمک کنند. به عنوان مثال، بازی‌های پازل، بازی‌های معمایی و بازی‌های حافظه می‌توانند به تقویت مهارت حل مسئله و تمرکز کودکان کمک کنند.

2- فعالیت‌های ورزشی: ورزش‌هایی که نیازمند تمرکز، هماهنگی و تعادل هستند، می‌توانند به تقویت مهارت‌های اجرایی در اطفال کمک کنند. به عنوان مثال، فعالیت‌هایی مانند کوهنوردی، اسکی، بالا رفتن در دیوارهای صخره‌ای و بازی‌های تیمی می‌توانند به تقویت مهارت‌های تعادل، هماهنگی و تمرکز کودکان کمک کنند.

3- تمرین تنفس عمیق: تمرین تنفس عمیق می‌تواند به تقویت مهارت‌های اجرایی در اطفال کمک کند. تمرین تنفس عمیق به کودکان کمک می‌کند تا تمرکز خود را بهبود بخشند و به آرامش برسند.

4- بازی‌های نقش‌آفرینی: بازی‌های نقش‌آفرینی می‌توانند به تقویت مهارت‌های اجرایی در اطفال کمک کنند. بازی‌های نقش‌آفرینی به کودکان کمک می‌کنند تا تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی خود را بهبود بخشند.

5- تمرین مدیتیشن: تمرین مدیتیشن می‌تواند به تقویت مهارت‌های اجرایی در اطفال کمک کند. تمرین مدیتیشن به کودکان کمک می‌کند تا تمرکز خود را بهبود بخشند و به آرامش برسند.

برنامه‌های تربیتی، آموزشی و بازی‌های آموزشی می‌توانند به بهبود مهارت‌های اجرایی اطفال کمک کنند. این برنامه‌ها شامل تمرینات حرکتی، بازی‌های سازنده، تمرینات تنفسی و تمرینات تمرکز هستند. همچنین، ورزش‌هایی مانند شنا، والیبال، فوتبال و بسکتبال نیز می‌توانند به بهبود مهارت‌های اجرایی کودکان کمک کنند. در نهایت، تغذیه سالم و خواب کافی نیز به بهبود مهارت‌های اجرایی کودکان کمک می‌کند.

بنابراین، آموزش مهارت‌های اجرایی بزرگ به اطفال در زمینه‌های مختلف، می‌تواند به آنها



متصدی صفحه:

دکتر روح افزا نعیم



صفحه صحت

حساسیت یا الرژی فصلی

خوانندگان محترم،

چونکه فصل بهار فصل زنده شدن و روئیدن سبزه ها و شگوفه های درختان مختلف و آزاد شدن گرده های آنها است ضرورت دیدم که



چند سطر به صورت

بسیار خلاصه و ساده به

ارتباط الرژی فصلی که بنام نزله بهار هم یاد میشود، خدمت تان تقدیم کنم. این مطلب برای استفاده ی بهتر شما به حد یک معلومات ساده است.

حساسیت های فصلی یا رینیت الژیک یا نزله بهار که به انگلیسی Hay fever و به هالندی Hooikoorts و به المانی Heuschnupfen یاد میشود، چنین تعریف میشود.

تعریف الرژی : حساسیت یا الرژی فصلی در اثر عکس العمل طبیعی بدن به عواملی به وجود میآید، که بی ضرر اند ولی سیستم معافیتی بدن به شدت نسبت به آن عکس العمل نشان میدهد و سبب حساسیت میشود.

بنابرین الرژی فصلی یکی از حساسیت های شایع که است که معمولا در فصول بهار، تابستان و خزان شیوع دارد در هر یکی ازین فصل های سال گل ها، درختان و سبزه ها، نباتات و گیاهان مختلف نظر به فصل شگوفه و گل میکنند و همه ی این گل ها و گیاهان گرده های دارند که در زمانی گرده افشانی و در اثر وزش باد این گرده ها در فضا و اطراف واکناف پراکنده شده و در اثر استنشاق و تنفس، گرده این گل ها و گیاهان، در طرق تنفسی و هم در داخل چشم ها سبب الرژی میشوند، همچنان ناخن های مصنوعی، پشم و موی حیوانات و پر پرندگان، گرد و خاک و پوپنک ها این الرژی ها را سبب میشوند. زمانیکه فرد در معرض عوامل حساسیت زا مانند گرد و خاک، گرده گیاهان و غیره قرار میگیرد بدن او نسبت به آنها عکس العمل نشان داده و سبب حساسیت میشود، در بدن سلول های بنام ماستوسیت ها از خود ماده بنام هیستامین ترشح میکنند، که در اثر ترشح این ماده یعنی هیستامین علائم و نشانه های مانند عطسه، خارش، آبریزی بینی، سرخ شدن چشمها و خارش آنها شده و هم در گلو و راه تنفسی خارش سرخی و التهاب پیدا میشود.

هیستامین چیست و چرا ما از دوا های ضد هیستامین استفاده میکنیم؟ در بالا ذکر کردیم که هیستامین در بدن از حجرات یا سلول های ماستوسیت ها ترشح میشوند، ترشح هیستامین باعث افزایش نفوذ پذیری مویرگ ها یا رگ های بسیار باریک خون شده و سبب میشود که از دیواره های مویرگ ها پروتین و حجرات سفید خون خارج، و در ناحیه زیر پوست وغشاهای مخاطی سبب سرخی، التهاب و خارش ناحیه شود، به همین دلیل در حالات الرژی به ضد هیستامین آزاد شده، ادویه ضد هیستامین توصیه و استفاده میشود.



علام الرژی :

عکس العمل بدن در مقابل عوامل حساسیت زا چنین است .

- . آبریزی، سرخی و خارش چشم ها ،
- . آبریزی، خارش و بندش بینی ،
- . عطسه زدن بدون وقفه ،
- . خارش گلو، مجاری گوش، و سینوس ها ،
- . خارش و گرفتگی گوش ها ،
- . بعضا گرفتگی صدا،
- . خستگی عمومی ،
- . نفس تنگی ،
- . بعضا سرفه و گلون دردناک است ،
- . و بعضا یک احساس گریپ مانند ،



. تداوی های وقایوی مانند قطره های چشم ، قطره های بینی برای جلوگیری از خارش و التهاب چشم و بینی و ادویه های انشاقی برای پیشگیری از التهاب برانش ها یا لوله های تنفسی .

. تداوی های عرضی مقابل التهابات مثل سرخی و خارش های چشم ، بینی ، گلو ، ادویه ضد هیستامین و کورتیکواستروئید ها توصیه میشود .

. ایمنوتراپی که هم تداوی وقایوی و هم عرضی است ، و این تداوی از سه تا پنج سال دوام میکند لکن زیاد موثر نیست ،

توجه خود ما برای پیشگیری :

حساسیت های فصلی کاملاً قابل جلوگیری نیست اما میتوانیم تا اندازه از آن جلوگیری کنیم ،

. برای جلوگیری از داخل شدن هوای آلوده و گرده های نباتات بسته کردن کلکین های خانه از طرف روز ضروریست .

. اگر خارج از خانه میرویم استفاده از عینک های آفتابی .

. اگر در جای های سرسبز مانند باغ ، نزدیک جنگلات و غیره زندگی داریم ، در صورت امکان در فصل الرژی تغییر محل .

. نگذاشتن دسته های گل های زینتی و گل های که بوی تیز دارند در خانه .

. اگر بیرون رفتن ضروری نباشد بهتر است که در خانه بمانیم .

. از استرس جلوگیری کنیم که استرس عاملی برای زیاد ساختن الرژی ها است درین صورت مید پتیشن و ورزش وسیله خوب است .

. مالیدن کمی واسلین در اطراف چشم ها ، بینی و دهن ، زیرا واسلین پوست این نواحی را از تخریش مستقیم گرده ها محافظت میکنند .

. نخوردن میوه های الرژی زا ، خوردن بیشتر سبزی و میوه های که سرشار از ویتامین سی اند .

. استفاده از پروبیوتیک ها ، که خاصیت ضد التهابی دارند (باکتری های مفید روده) مانند ماست ، کفیر ، سرکه سیب ، ترشی بادرنگ ، زیتون که در بین آب نمکی باشد ، پنیر و غیره .

. مصرف امیگا ۳ .

. روزانه مصرف زیاد آب بین یک و نیم تا دو لیتر آب .

. مصرف سیر که خواص انتی بیوتیکی داشته التهاب را کم و سیستم معافیتی بدن را تقویت میکند .

تهیه و تتبع : داکتر روح افزا نعیم

Bron:

Allergologie afdeling Maxima mc.
Allergologie U M C Utrecht.
Informatie van Anold van Vliet
(bioloog aan de Wageningen
University en Research,

نزد یک تعداد مریضان شاید بعضی از علائم تما مش در عین زمان نباشد ، اکثراً در ماه های می جون و جولای (حمل ، ثور ، جوزا و سرطان) که فصل گل ، سبزه ها و شگوفه های درختان است ، این نوع الرژی با علائم آن زیادتر دیده میشود ،

. بعضاً الرژی این فصلی بعداً سبب الرژی غذایی میشوند ، مثلاً حساسیت مقابل خسته باب و بعضی میوه ها که بنام کراوس الرژی یا الرژی متقاطع یاد میشود ، اگر این میوه ها حرارت ببینند یا پخته شوند خاصیت الرژی زا شان از بین میرود ،

استعداد فرد به حساسیت و ارثیت اکثراً رول دارد ، حساسیت در هر سن و سال دیده شده میتواند و زیادتر بین ۱۵ تا ۲۵ سالگی شروع میکند .

تشخیص تفریقی بین حساسیت های فصلی با کرونا ، انفلوانزا و سرما خوردگی :

بعضی علائم در هر چهار مرض مشترک است که به همین دلیل تشخیص یک اندازه مشکل میشود ،

. در کرونا بیحالی شدید ، تب ولرز زیاد ، درد عضلات و ازدست دادن حس بویایی و چشایی یا مزه از بین میرود و بعضی مریض ها حالت اسهال و استفراغ و یا دل بدی و در اخیر هفته اول سرفه های خشک دارند .

. در انفلوانزا هم درد بدن ، خستگی و حالت ضعف ، سردردی شدید بعضاً اسهال و استفراغ و سرفه های خشک دیده میشود که بعد از یکی دو هفته رو به بهبودی میرود .

. در سرما خوردگی هم علائم مشابه الرژی فصلی مانند سرفه ، خش خش سینه ، آبریزی از بینی و چشم دیده میشود که بعد از ۷ تا ۱۰ روز بهبودی حاصل میشود .

. اما در الرژی های فصلی اعراض و علائم تا زمانیکه فرد در معرض مواد الرژن ها یا موادیکه الرژی تولید کرده قرار دارد مشکل شان دوام میکند .

چرا واقعات الرژی در بعضی کشور ها زیادتر دیده میشود ؟

برای این جواب تشریحات و نظرات مختلف زیر موجود است .

. چونکه در این عصر و زمان ما از محصولات کشور های مختلف هم تغذیه میکنیم ازین سبب بدن ما حساس تر شده است .

. فعلاً نباتات و بته های مختلف از یک کشور به کشور دیگر برده میشوند و شهر ها سرسبز تر شده اند این ها همه مسبب الرژی اند .

. آزاد شدن گرده های گل های درختان ، شگوفه ها و سبزه های مختلف در فضا و استنشاق شان سبب الرژی میشود .

. تنفس فضای آلوده با گرد و خاک و دود های مختلف شش ها ، بینی و گلون را حساس ساخته و حساسیت را سبب میشوند .

. تغییر اقلیم و گرم شدن زمین و ازدیاد کاربن دای اوکساید .

تشخیص :

- برای تشخیص حساسیت های فصلی تست های پوستی الرژی را مقابل مواد مختلفه الرژی زا یا تولید کننده الرژی اجرا میکنند تا دیده شود که فرد مریض مقابل کدام نبات یا مواد خوراکی عکس العمل نشان میدهد .
- معاینه خون - با اجرای معاینه خون امکان پیدا کردن شکایت مریض بیشتر است .

تداوی الرژی های فصلی : که توسط داکتر معالج توصیه میشود .



ناقص العقل!

لطیف کریمی استالفی



آیا! لرزش اندام باریک دختری را که برادرش مرتکب قتل شده و او را به عنوان « بد » به دست دشمنان سپرده اند، تنت را لرزانیده است؟

آیا! به خاطر زنی که با ترس و وحشت برای خریدن یک کیلو نان « قاق » و پوسیده به بازار رفت و در جاده های مزدحم به بهانه پوشیدن شلوار و کفش سفید، ساق پایش را شلاق ستمگران طالب، خون آلود ساخت، خون جگر شده ای؟

آیا! روزی قطره اشکی به خاطر تجاوز، قتل، سنگسار، حجاب اجباری، ازدواج جبری، خود سوزی ها برای آنانیکه معشوقه مادر و پرستارش می خوانی افشاندند ای؟

در خلاصه کلام، روزی از خود پرسیده ای که؛ چرا در جامعه ما به این موجود بی همتا « ناقص العقل » « فتنه انگیز » « ضعیفه » « مایملک مرد » میگویند؟

جواب واضح است که، ما از یک طرف در جامعه مرد سالارزنده گی می کنیم که تمام قوانین آن از طرف مرد ها تصویب می شود و از طرف دیگر تفکر عمیق و درک درست از دین و دنیا نداریم، تا بدانیم که عنعنات قبیلوی یک هزار و چارصد سال قبل در مورد زن قطعاً مخالف قوانین انسانی بوده، برخی به خاطر سلطه جویی بر زن آن را رنگ مذهبی و شرعی داده اند، در حالیکه اگر کنجکاوی های غیر جانبدارانه و عمیق صورت بپذیرد، راه های سازگاری با زمان حال را اسلام بسته نکرده است.

عننات نا پسند قبیلوی، زنان را از آوان کودکی تلقین می کند تا شرمگین، مطیع، فرمانبردار و اسیر مرد بار آیند و هیچگاه خلاف قانون قبیله از خود استقلالیت نشان ندهند، تا یگانه آرزوی شتر سواران برآورده شود.

ل. کریمی استالفی

مرد ها خود را مکلف می دانند تا زنان را از هر گونه تلاش در راه افکار مُستقلانه شان محروم دارند، تا بتوانند این کهنه پرستان، به هر طریقی که ممکن باشد از حالت بی دفاعی و مظلومانه زن مطابق به میل شان استفاده های نامشروع بنمایند و حاکمیت جابرانه شان را برقرار داشته باشند. حقایق و واقعیت های تاریخی نشان می دهد، درهرجامعه ای که زن ستیزی و ستم براساس فتواء های دیوبندی و قبیلوی حکمروایی کند، غریو مبارزانیکه خرد گرایی و نواندیشی را مقدس تر از کهنه گرایی می دانند، بلند می شود، چنانچه ما اخیراً خوشبختانه شاهد « انقلاب زنان » و یک سلسله مقاومت ها و مبارزات خشمگین در برابرنا برابری های جامعه مرد سالار بوده ایم، با تأسف فراوان که کهنه پرستان وسلطه جویان نیز خاموش نشستند، از حرکت های ضد ارتجاعی و حق طلبانه طبقه زن در جامعه ما احساس خطر کردند و به چاره جویی برآمدند، این بار با تدابیرجدید و عوام فریبانه وارد میدان شدند.

عوام الناس را با تزویر و حيله های شیطانی با استفاده از عناوین حقوق زن درجامعه اسلامی، رفتار پیامبر اسلام با زنان و مفاد سوره نساء، ظاهراً حمایت و وفاداری خود را از زنان ستمدیده، که خود عامل ستم بودند اعلام کردند و باطناً بر خلاف شعار های شان عملاً زنان را توهین، تحقیر و کیسه پوش ساختند.

بیائید از آن مادر ستیزان پرسیم که: آیا! ازجمله زفاف، زوزه کشیدن دوشیزه معصوم و صغیری را که اجباراً به عقد نکاح مرد پنجاه ساله ای در آورده شده، شنیده ای؟

آیا! تکانهای قلب زنی را که به خاطر توهین، تحقیر، لت و کوب، گرسنگی و کار طاقت فرسأ، تقاضای طلاق را از مرد ناشایسته خود داشته و ابداً به آن آرزو نرسیده است، احساس کرده ای؟

آیا! بغض و اشک زنی را که خیانت های پی در پی شوهرش را به چشم سردیده و با اندکترین اعتراض زیر ضربات مُشت و لگد قرار گرفته و به عنوان زبانباز دماغ و گیسوانش بریده شده دیده ای؟

آیا! فریاد مظلومانه زنی را که به خاطر زنده ماندن کودکانش، روزی تن به خود فروشی داده و فردای آن برخلاف تمام اصول و موازین انسانی در محضر جمعیت کثیری از مردان جمجمه اش را گلوله کلاشینکوف شگافته و یا سنگسار شده قلبت را متاثر ساخته است؟



دښتو ادب پانه

د اسیه محرابي شعر



د افغان بڼخي د معصوميت او مظلوميت ريښتيني انځور
 د خپل قسمت سره هر ځای به جنگېدم، نرېدم
 زه مي د هيلو په ايرو کې سوځېدم، نرېدم
 نه راته ډډه چا وهله نه شوم سيوري پر چا
 د نيستي جوړ سپيره ديوال وم، شړېدم، نرېدم
 ټوپک د بل، اوږه د ورور، زړه مي د مور په نښه
 په خپلو وينو کې په خپله لمبېدم نرېدم

زما د ذات د ورکولو ناره هم شوي ده
 يوه شېبه کې گناه شوي، توبه هم شوي ده
 ما مي د خپل وجود ذره ايره هم ونه لیده
 که نه وجود کې مي مرگوني لمبه هم شوي ده
 ته په خپل حسن داغي کېږي مخ به هم نه لوڅوي
 اې ته خبره نه يې، دا اراده هم شوي ده
 يو يې ښکلا زندی کوي او بل يې پري راوري
 له داسې خلکو سره دلته رشته هم شوي ده

ټپوس مي مه کړه نوره بڼه يم، خو لږ ماته يمه
 د فرخندي په شان شهیده بي کساته يمه
 هسي په دور د فتنو کې زېږېدلي يمه
 زه غلطي کې روږدي نه يم بي فساد يمه



پزینان صدیقمان



زن و زیبایی

میشوند هم میتواند برای داشتن موهای سالم کمک کند.

اصل دوم:

از تهاداب باید آغاز کرد:

پوست سر را باید متوجه بود، سیرم ها و منرال ها، ویتامین ها و مواد گیاهی باعث محکم شدن مو میشوند.

وقتی موها خشک و شکننده میشوند شامپو های رطوبت دهنده و دیگر مواد محافظتی مو کمک میکنند تا سلامتی مو از دست نرود. شامپو

های با مواد با کیفیت بالا مانند hyaluronzuur میتواند مقوی رطوبت موها باشد. مواد حاوی انتی اکسیدانت میتواند موها را در مقابل رادیکال های آزاد محافظت کند.

اصل سوم:

رنگ کردن متواتر و بی رنگ کردن مو و همچنان استفاده از اطو های برقی برای شکل دادن و یا صاف کردن مو میتوانند موها را بشکنند و یا مو خوره را به وجود بیاورد. مهم ترین اصل در این جا استفاده از مواد محافظ در مقابل حرارت است.

وقتی بدن ما ترشح ملانین را کم و یا متوقف کند رنگ موها به سفیدی میگراید اما میشود با خوردن بعضی از مواد غذایی آنرا تقویه کرد مثلا با کیله. البته سفید شدن موها میتواند به استعمال دخانیات، نوشیدن الکل و استرس هم ربط داشته باشد.

لب های منظم و درخشنده

استفاده از لیسرین سرخ چنانچه در شماره های قبلی هم یاد کرده ایم طی قرون متمادی رواج دارد و از جمله رنگ های دلخواه محسوب میشود.

جلا و ضخامت موها

نسخه های متعددی برای داشتن موهای زیبا و سالم وجود دارد.

اما نسخه ی که در زیر میخوانید شامل چهار اصل مهم میباشد که بدون شك و شبهه بالای موها تاثیر مثبت را خواهد گذاشت، این نسخه موها را محکم تر کرده و از ریشه نیز آنرا قوی میسازد.

زیبایی برای موها، ضخامت و سلامتی از نوك موها تا بیخ موها یا ریشه های مو است و زیباتر اینکه قبل از اینکه موها به مشکل دچار شود با رسیدگی به آن، آنرا بیشتر قوت بخشید.

اصل اول:

باید يك رژیم متعادل داشته باشید.

بیوتین در بدن نقش مهم را بازی میکند. بخاطری که این ویتامین باعث به فعال کردن برای ریشه های جدید مو میشود. پروتین ها: بدن ما در عین حال پروتین و اسید امونیا مانند

Cysteine

را برای افزایش کراتین کار دارد.

غذا های لذیذ برای داشتن موهای سالم با پایه های بیوتین، سویا، زردی تخم و بادام است. مواد پروتین دار شامل گوشت ها و حبوبات مانند نخود و خسته کدو برای تقویه خون در بدن میشود.

مکمل های غذایی که مخصوص موها تولید



استفاده تمام روز به گونه طبیعی در صورت باقی میماند و جلو عرق کردن را هم میگیرد. برای جلد های چرب گزینه خوبی است. هم چنان اگر با مواد رطوبت دهنده مخلوط باشد برای جلد های خشك هم انتخاب درستی است.

پودر فوندیشن بخاطر پوشش زیادش متفاوت از پودر است و از این سبب پوست را لشم و بدون سرخی و لکه نشان میدهد و حتی چین های خورد را پنهان میکند. البته که غدوات عرقیه و چربیه را هم خشك نگه میدارد و به همین خاطر آرایش صورت تمام روز ثابت باقی میماند و آرایش مات معلوم میشود و از حالت عرقی و برجسته ی فوندیشن جلوگیری میشود. هر چند فوندیشن های پودری با خود مواد



ضد شعاع آفتاب دارد اما استفاده از کریم ضد آفتاب را فراموش نکنید.

اما چگونه این رنگ را به لب ها به صورت درست و منظم استفاده کنیم؟ مهم ترین اصل برای داشتن لب های منظم با رنگ های پر و تیره، استفاده از قلم لب است.

حالا رنگ قلم لب خلاف رنگ لبسرین مد نیست بلکه آنرا تقریباً هم رنگ لبسرین انتخاب



میکنند.

با قلم لب، حدود لب ها را تعیین کنید حتی میتوانید آنرا با دقت بیرون تر از خط اصلی لب بکشید. لبسرین را میتوانید با نوک انگشت خود با ضربه های کوچک به لب بمالید. برای دیر ماندن آن به روی لب ها، بهتر است از یک دستمال کاغذی استفاده کنید بدین صورت که بعد از اینکه لب ها را لبسرین زدید با دستمال کاغذی آنرا بپوشانید



تا اضافه های آن به کاغذ جذب شود و بعد دور دوم لبسرین را به لب ها بمالید.

ترجمه از منابع خارجی

استفاده از پودر + فوندیشن „ poeder- foundation“ راحت تر از فوندیشن است و با یکبار



دکتر نرینه نیکزی

درد کمر خانمها ، انواع ،
تداوی و عوامل آن



که منجر به کشش و گرفتگی عضله گردیده و عضلات خود را جمع نموده و قادر به استراحت نمی باشند .

معمولاً موقتی بوده و با حرکات ورزشی ساده قابل تداوی میباشد .

عوامل آن مربوط میشود به :

- بیماری های ویروسی مانند انفلونزا و برخی بیماری های التهابی که سبب ضعف عضلات میشود .

- آسیب دیدن عضلات در اثر فشار و یا آسیب به ماهیچه ها و انساج نرم کمر در اثر هر نوع فعالیت سنگین

- انجام دادن ورزش های شدیدی که بدن به آنها عادت ندارد .

- مریضی سندروم کم خونی مزمن و خستگی مزمن همچنان باعث گرفتگی عضلات میشود .

از آن جای که ستون فقرات در ناحیه قطنی یا کمر شبکه پیچیده و به هم پیوسته ای از عضلات ، اعصاب ، استخوان ها ، دیسک ها و غضروف ها میباشد ، بوجود آمدن آسیب در هر یک از این ساختارها باعث بروز درد در ناحیه کمر میشود .

انواع درد کمر در نزد خانمها :

۱- درد کمر عضلاتی - spasm

۲- درد کمر عصبی (سیاتیک) - Cia-tilgi

۳- درد کمر التهابی - Spondyloarthropathy

درد های عصبی کمر یا سیاتیک :

عصب سیاتیک که طولانی ترین عصب در طول بدن انسان میباشد و هر عاملی که سبب تحریک این عصب شود ، درد های شدید را در کمر باعث شده و درد از لگن خاصره شروع شده و تا انتها پای ادامه دارد . معمولاً بین سنین ۳۰-۵۰ سال اتفاق می افتد .

عوامل آن مربوط میشود به :

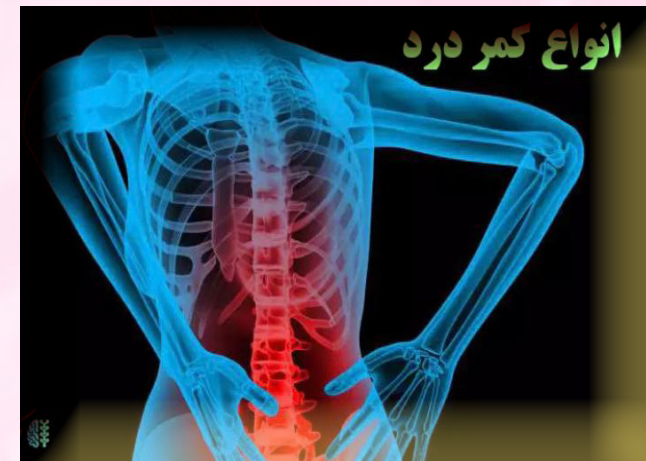
- چاقی و اضافه وزن که فشار زیادی روی دیسک های کمر ایجاد نموده و سبب تحریک عصب و درد کمر میشود .

- بلند کردن و انتقال دادن اشیا سنگین

- طرز نشستن غلط

متخصصین طب سنتی به این عقیده اند که درد های عصبی کمر در فصل های سرد سال به دلیل افزایش غلظت مایع میان مفصلی تشدید میشود .

علل درد های کمر عضلاتی یا spasm :



درد های کمر التهابی :

دوام درد بیشتر از ۳ ماه میباشد .

بروز درد کمر در صبح و یا شب می باشد

شروع درد معمولاً در سنین کمتر از ۳۵ سال اتفاق می افتد .

تداوی آن با دوا های ضد التهابی و غیر استروئیدی صورت می گیرد .

چه عواملی باعث درد کمر در نزد خانمها می شوند ؟

۱- کمر دردی در زمان حاملگی که بیشتر در اوایل بار داری دیده میشود و اصلی ترین علت آن افزایش وزن و تغییرات هورمونی میباشد .

۲- در کمر بعد از آنستیزی نخاعی و عملیات جراحی سزارین Cesarean

۳- درد کمر در زمان یائسگی یا بعد از توقف عادت



ماهوار ، Osteoporosis یا پوکی استخوان ها .
 ۴- درد کمر از سبب التهابات و عفونت ناحیه حوصله و طرق اطراحی که همراه با ادرار متکرر و درد در قسمت پائین شکم میباشد و همچنان موجودیت خون در ادرار از علایم آن میباشد .

۵- آسیب دیدن استخوان ها ، رباط ها و مفاصل در اثر ضربات خارجی یا **Trauma**

۶- پاره شدن ، بی جا شدن یا بیرون آمدن دیسک های کمر در اثر وارد شدن ضربه یا فشار یا انجام دادن فعالیت های سنگین .

۷- درد کمر در زمان عادت ماهوار که علت آن تغییرات هورمونی می باشد مانند ترشح هورمون **Prostaglandin** که سبب تحریک شدن و انقباض عضلات رحم گردیده و درد کمر را سبب می شود .

۸- **Fibromyalgia** که سندروم درد اسکلتی و عضلاتی میباشد .

۹- درد کمر مربوط به روماتیسم و سرطان استخوان ها که درد شدید و طاقت فرسا میباشد .

طریقه های تشخیص :

۱ - X-Ray

۲ - MRI , Magnetic Resonance Imaging

۳ - CT Scan , Computerized Tomography Scan

۴- معاینات لابراتواری

تداوی درد کمر و پیشگیری از درد کمر :

تداوی درد کمر مربوط میشود به نوع درد کمر و میزان درد آن

۱- جراحی در صورت ضربه شدید و آسیب های خارجی

۲- دوا های تزریقی در صورت درد های شدید و حاد کمر ، که تزریق دوا های ضد التهابی در اطراف نخاع شوکی باعث کاهش درد میگردد .

۳- فیزیوتراپی و ورزش

۴- تداوی دوايي با دوا های ضد التهابی ، غیر استروئیدی و استفاده از دوا های آرام بخش عضلات البته بعد از مشوره با داکتر معالج .

۵- تکور یا کمپرس آب داغ که سبب افزایش جریان خون در ناحیه گردیده و در نتیجه باعث بهبود عضله آسیب دیده و کاهش درد می گردد .

۶- دوا های ضد درد موضعی

مانند پماد یا کریم های مخصوص که به شکل موضعی سبب کاهش درد می گردد .

۷- کمپرس با آب سرد سبب کاهش التهاب و تحریک سیستم عصبی گردیده و باعث کاهش درد کمر تا حدودی میگردد. عوامل مساعد کننده درد کمر در خانمها :

- چاقی و اضافه وزن

- حاملگی های متعدد و متوالی

- عوامل جنیتی

- روش و سبک زندگی

- شغل و وظیفه ، سر و کار داشتن با بلند نمودن اشیاء سنگین

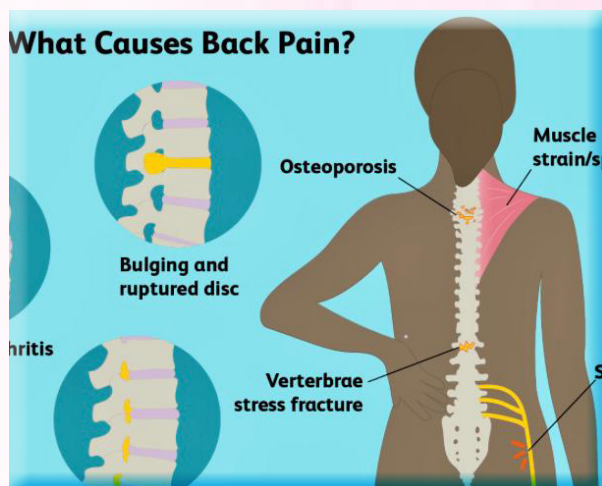
- کمبود ویتامین D و کلسیم

- استفاده از دخانیات و سگرت :

که باعث تجزیه شدن یکی از هورمون های محافظ استخوان ها به نام استروژن گردیده و باعث درد کمر از سبب پوکی استخوان ها میشود .

وقایه و پیشگیری از درد کمر :

- اجتناب از چاقی و اضافه وزن .



- رژیم غذایی غنی از کلسیم و ویتامین D

- پرهیز از دخانیات که از پوکی استخوان جلوگیری می کند .

- فعالیت های ورزشی مناسب .



تحلیل و گزارش از کنفرانس (اکیس) کانون فرهنگی افغانستان در وین (اتریش)



زرغونه ولی

بود و سخنرانی های متعددی از فعالین حقوق زن با شعار های انقلابی برای حمایت زنان و مردم افغانستان با تصویب قطعنامه به زبان آلمانی که به نمایندگی ملل متحد در وین تسلیم داده شد موفقانه به پایان رسید .

۲- روز دوم که شامل ۸- بخش بود :

بخش اول :

این برنامه با گرداننده گی بانو فریبا چرخ ژورنالیست موفق کشور انجام یافت . آغاز کنفرانس با سخنرانی مختصر و سپاسگزاری از اعضای محترم کیسیون تدارکات توسط مسوول کانون فرهنگی ویانا اتریش و برنده جایزه صلح محترم میر غوث الدین میر صورت گرفت

در این کنفرانس ضمن سخنرانی های حمایتی و وعده همکاری بیشتر از راه اندازی چنین برنامه ها توسط مسوولین نهاد ها رسمی ادارات مسوول ویانا اتریش و حمایت شان از نیازمندان در داخل کشور بخصوص زنان بیشتر مورد استقبال اشتراک کنندگان قرار گرفت

بنا بر وقت کم از جمله تعدادی مسوولین نهاد های که برای سخنرانی ثبت نام نموده بودند، بانو زرغونه ولی ژورنالیست ، یکی از مسوولین در پیچه بهار اروپا ، عضو خانه مردم پارلمان اروپا و مسوول اجماع بین المللی زلن افغانستان بیرون مرز به نمایندگی از ۵۲ نهاد در سراسر جهان زیر چتر اجماع بین المللی زنان افغانستان بیرون مرز در مورد وضعیت موجود سخنرانی کرد که مورد استقبال قرار گرفت

به ادامه این بخش به نوبت کار هر سه پنل ها به نوبت شروع شد

۳- بخش سوم

پنل ها با اشتراک فعالین حقوق زن :

بانو داکتر شفیه رزمنده فعال حقوق زن مسوول همایش زنان افغانستان در اروپا .

بانو فرخ لقا اونچی زاده فعال حقوق زن .

بانو تمنا پربانی فعال حقوق زن و مسوول زنان آزادبخش .

دوکتور علی باقری شخصیت سیاسی و کارمند ملل متحد در اتریش .

بانو سیده طلوع فعال حقوق زن و مسوول نهاد زنان در هالند .

بانو مینه رفیق فعال حقوق زن در ناروی .

گرداننده ی پنل اول محترم مشایل همکار دایمی اکیس به زبان آلمانی بود در مورد نقش دیاسپورا

پنل دوم به گرداننده گی بانو ناهید احمد زاده در مورد وضعیت زنان افغانستان گرداننده سوم بانو آمنه مومنی در مورد چگونگی حمایت های زنان و مردم افغانستان توسط جامعه جهانی

۴- بخش چهارم

سخنرانی ها و معرفی مدیر مسوول جدید مجله بانو بانو فریبا صادق چهره محبوب فرهنگی و شاعر رسا قلم که قبلن همکار قلمی مجله بانو بود من حیث مدیر مسوول مجله بانو تعیین شد که سخنرانی مختصر نمودند .

بخش چهارم

انقلاب زنان ۱۱ مارچ ۲۰۲۳

زن ، آزادی ، رهایی ، زن زندگی ، تابنده گی (عدالت ، آموزش ، کار ، ازای)

هشتم مارچ روز مبارزات زنان جهان برای رهایی و همبستگی است . هشتم مارچ روز مبارزه و اعتراض رعلیه تبعیض جنسیتی است .

این روز در تمام جهان به اشکال مختلف برگزار می شود در کشور ما که قبلن به شکل فرهنگی و برنامه های جشنی تجلیل می شد بعد از حضور دوباره طالبان در اگست ۲۰۲۱ به قدرت سیاسی تجلیل از هشتم مارچ رنگی دیگری به خود گرفت ، فعالین حقوق زن در دو سال اخیر اینروز را به شکل اعتراض اعم از راه اندازی تظاهرات ، کنفرانس های آنلاین و حضوری ، ارسال نامه های سرگشاده به ملل متحد ، حقوق بشر این تلاش ها همه و همه برای رهایی و آزادی زنان در بند کشیده افغانستان است . و برای رفع محدودیت های ایجاد شده در برابر زنان اعم از منع آموزش ، منع کار ، منع سفر و حذف زنان بطور کل از جامعه بوده که نهاد های خارج مرز بخصوص ، اجماع بین المللی زنان با تشکل ۵۲ نهاد های زنان زیر یک چتر در داخل و خارج کشور گام به گام رسالت شان را در قبال زنان افغانستان انجام داده اند .

که انقلاب زنان از جانب کانون فرهنگی افغانستان در رس محترم میرغوث الدین میر در ویانا مرکز اثرش به تاریخ ۱۱،۰۶،۲۰۲۳ زیر نظر کیسیون تدارکات به تجلیل شایسته از هشتم مارچ روز همبستگی بین المللی زنان کنفرانس تحت شعار (عدالت ، کار ، ازادی) با تظاهرات در مقابل دفتر ملل متحد توسط اشتراک کنندگان این کنفرانس به حمایت از مردم بخصوص زنان افغانستان راه اندازی شد .

تنظیم این برنامه ارزنده سه ماهه را در برگرفت برگزاری کنفرانس در دو روز تصویب شد که با دستاورد بود . (تظاهرات در مقابل دفتر ملل متحد ویانا) و (نشست فعالین اجتماعی ، سیاسی و فرهنگی با سخنرانی ها)

در این کنفرانس ضمن اینکه از بخش های مختلف کارمندان دولت اتریش اعم از مسوولین که در حمایت مردم افغانستان بخصوص زنان قرار داشته اند اشتراک نموده بودند ، همچنان از کشورهای مختلف جهان اعم از ژورنالیستان رسانه های معتبر ، فعالین حقوق زن ، فعالین مدنی ، فعالین حقوق بشر و چهره های پر بار و مبارزین راستین اشتراک کرده بودند

این برنامه شامل ۸ بخش بود .

۱- تظاهرات (دادخواهی برای مردم و زنان افغانستان)

۲- سخنرانی ها در مورد راه بیرون رفت افغانستان از بحران

۳- پنل های مختلف در مورد وضعیت روحی و روانی زنان جنگزده ، وضعیت موجود زنان افغانستان ، راه بیرون رفت زنان از مشکلات

۴- معرفی مدیر مسوول جدید مجله بانو

۵- تفویض ایوارد های افتخاری رابعه بلخی برای مستحقین به رای گیری شفاف و آزاد از جانب داوران مدیر راه اندازی شد که خوشبختانه با بلند ترین آرای حامیان و اعضا مجله بانو با شفافیت انتخاب شده بودند که ایوارد ها ، تقدیر نامه ها و تحایف برای مستحقین در نظر گرفته اهدا گردید .

۶- نقد و برسی ، ارایه نظریات اشتراک کنندگان و حضور شان در استیژ یکی از ابتکارات دیگری بود .

۷- خوانش قطعنامه توسط یک تن از متصدیان مجله بانو نجلا زمانی که مورد تأیید حاضرین قرار گرفت

۸- بخش فرهنگی با اشتراک هنرمند محبوب غزل سرا بانو فرشته سما و بانو مشعل ، صرف طعام شب در اخیر هم برنامه شب شعر با خداحافظی از همکاران در فضای صمیمانه صورت گرفت

۱- روز اول انقلاب زنان به تاریخ ۱۰،۰۳،۲۰۲۳ به ساعت ۳ به وقت اروپا تظاهرات مسالمت آمیز داد خواهی برای مردم بخصوص زنان افغانستان به گرداننده گی بانو ناهید احمد زاده و اشتراک فعالین ، اشتراک کنندگان کنفرانس ، شهروندان اشتراک کننده انقلاب زنان در مقابل دفتر ملل متحد در نظر گرفته شده بود . آغاز تظاهرات با سخنرانی محترم میر مسوول کانون فرهنگی افغانستان در اتریش



که نخست دعوت اشتراک کننده کان به صرف طعام شب صورت گرفت بعد از صرف طعام شب بانو سید گرداننده موفق با معرفی هنرمندان محبوب غزل سرايان پر آوازه هر یک بانو فرشته سما بلبل غزل و بانو جوان مشعل را روی استیژ دعوت کردند که موسیقي با اجرا های دلنشین غزل



و حماسی تا نیمه های شب ادامه یافت کنفراس به ساعت ۱۲ شب در فضای صمیمانه خاتمه یافت

۸- خداحافظی

ادامه شب شعر و نشست خداحافظ با غذای سرد مختصر که با زمزمه های هنرمندان بانو سما و بانو مشعل در دل شب همه را شادی می بخشید و دکلمه های دلنشین شعرای حاضر در برنامه هریک بانو عزیزه عنایت ، بانو نوری ، بانو زرغونه ولی ، بانو فریبا صدیق و محترم استالنی و دیگران در فضای صمیمانه به ساعت ۲ شب خاتمه یافت قابل یاد آوری میدام در کنار کمیسیون تدارکات خانواده محترم میر غوث الدین میر اع از همسرش بانو مینا میر و فرزندانش در تهیه و تنظیم این برنامه نقش ارزنده داشته اند که خدمات شان قابل قدر و ستایش است و سپاسگزارم .

موفقیت های بیشتر شان را آرزو داریم

نوت : از مسوولین رسانه های معتبر بیرون مرز هر یک

تلویزیون جهانی اریانا

دریچه بهار اروپا (تلویزیون جهانی بهار)

برنامه پنجره اروپا

برنامه نکیته ها

و غیره تلویزیون ها و صفحات اجتماعی که در تبلیغات انقلاب زنان سهم گرفتند سپاسگزاریم



تهیه کننده : زرغونه ولی ۱۴۰۲.۲۰۲۳

سخنرانی های تعداد از چهره های رسانه ی شخصیت های سیاسی ، فعالین از جمله محترم نبیل مسکینار ژورنالیست و مسوول تلویزیون اریانا ، بانو عزیزه عنایت شخصیت فرهنگی شاعر نویسنده عضو مجله بانو و عضو هیئت رهبری اجماع بین المللی زنان ، بانو نجیبه آزاد آتش شخصیت فرهنگی شاعر و نویسنده عضو مجله بانو و مسوول امور اجتماعی اجماع بین المللی زنان افغانستان بیرون مرز ، لیسا سدید ژو نالیست موفق عضو دیاسپورا و دیگر شخصیت ها از برگزاری کنفراس استقبال کرده روی چالش های فرا روی زنان تماس گرفتند .

بخش پنجم

ادامه تفویض ایوارد های افتخاری رابعه بلخی اولین شاعر زبان پارسی که با سخنرانی محترم استالنی شخصیت فرهنگی شاعر رسا قلم بیوگرافی مختصر کاندیدا؛ که توسط هیئت ژوری (داوران) مستحق شناخته شده بودند، هر یک

بانو تمنا پریانی بانوی متعرض و مسوول جنبش ازادبخواه زنان ،

بانو زرغونه ولی فعال سیاسی ، فرهنگی اجتماعی و عضو هیئت رهبری مجله بانو . مولف ۵ کتاب ، مسوول اجماع بین المللی زنان افغانستان بیرون مرز ،

ژورنالیست و یکی از مسوولین دریچه بهار اروپا ،

بانو گلچهره یفتلی فعال حقوق زن مسوول همبستگی زنان هالند و عضو هیئت رهبری اجماع بین المللی زنان افغانستان بیرون مرز ؛

بانو فردیانا ظریفه طیب زاده نقاش ، شاعر و عضو هیئت رهبری مجله بانو

با دعوت تعدادی از شخصیت ها در استیژ اعم از بانو فرشته سما هنرمند محبوب بلبل غزل ، بانو شفیقه رزمنده فعال حقوق زن مسوول همایش زنان اروپا ، محترم

نبیل مسکینار ژورنالیست موفق ایوارد ها به مستحقین تفویض شد

به دو بانوی مستحق ، بانو سانگه صدیقی و بانو؟؟؟؟ تقدیرنامه تفویض شد

به یک تعداد همکاران به پاس خدمات ارزنده ی شان ، تحفه های در نظر گرفته شده، برایشان تقدیم شد .

در ضمن به پاس قدردانی از خدمات محترم میر تابلوی یاد گاری از جانب محترم ولی شاهپور مسوول اتحادیه افغان ها مقیم هالند و تابلوی یادگاری از جانب بانو فردیانا طیب زاده نقاش انگشت طلائی اهدا شد .

۶- بخش ششم

بررسی و نقد توسط محترم انجنیر سید امین (آریال) نویسنده و شاعر رسا قلم



مقیم هالند که ضمن استقبال و تمجید از کار کنفراس و ستایش از کمیسیون تدارکات برای بهبود کار های اجتماعی آینده نظریات ارزنده شان را شریک کردند قطعنامه که تحت نظر کمیسیون تدارکات تهیه شده بود از نقش ارزنده ی بانو نجلا زمانی از جمله متصدیان مجله بانو ، فعال حقوق زن با خوانش قطعنامه توسط ایشان تمجید شد .

البته با شامل ساختن نظر محترم ولی شاهپور مسوول اتحادیه انجمن های افغانستان در هالند در مورد اینکه قطعنامه از نام تمام اشتراک کننده گان تنظیم شود، تایید شد .

۷- بخش هفتم

فرهنگی

این بخش با گرداننده گی بانو شازیه سید ژورنالیست موفق پنجره اروپا پیشکش شد



عزیزه عنایت

معرفی دوبانوی نامدار کنتور

بی بی جان حیاتی و سرور سلطان

افغانستان در طول تاریخ با آنکه نشیب و فرازهای زیادی را گذشتانده است.

طی قرن‌ها همانطوریکه دلیرمردانی را در عرصه های فرهنگی، سیاسی، اجتماعی در دامن خویش پروریده است که تا امروز با نام، آثار و کارهای که از خود بجا مانده اند افتخار میکنیم همان طور زنان شجاع، قهرمان، شاعر، خدمتگزاران مردم و وطن را نیز در دامن خود پروریده است. مثل

ملالی میوند، رابعه بلخی، سلطانه راضیه و هزاران دیگر که نمیتوان اسامی همه را در این چند سطر ذکر کرد که تا امروز نسل به نسل به فعالیتها و داشته های آنان می بالیم و به نیکویی از آنها نام میبریم. بنابراین به همین سلسله این بار دوبانوی که یکی شاعر و دیگری از نخست بانوان افغانستان بوده به معرفی میگیریم.

بی بی حیاتی شاعری از میان دربار!

بی بی جان از زنان عارف، شاعرو ازاهاالی هرات بود که در سده های دوازدهم و سیزدهم خورشیدی میزیست. او خواهر رونق علیشاه و همسر نورعلیشاه از بزرگان صوفیه بود قواعد و اصطلاحات عرفانی را زده همسرش فرا گرفت و دارای طبع موزون و قریحه توانا بود که در سرودن

نظم و نگاشتن نثر دست بالا داشت، پس از قتل معصوم علیشاه در سال ۱۲۱۲ خورشیدی نورعلیشاه به همراه حیاتی به عثمانی پناهنده شد و پس از مدتی در شهر موصل درگذشت. سپاس حیاتی با ملا محمد خراسانی ازدواج کرد.

حیاتی طبع شعری خوبی داشت و حدود ده هزار بیت شعر سروده است که غالباً شامل مضامین و اصطلاحات عرفانی است.

دیوان اشعار او مشتمل بر پنجاه الی شصت غزل

است که در سال ۱۳۴۹- خورشیدی به چاپ رسیده است.

بی بی جان که در شعر حیاتی؛ تخلص میکند به تشویق نورعلیشاه سرمایه ذاتی طبع روان خود را به کار انداخته و به شاعری پرداخته است شهارشعارش در مجله ارمغان به نقل از نقل مجل و همچنین ریاحین الشریعه ده هزار بیت قید شده است ولی در نسخه های که به شماره

2/2742 در کتابخانه ملی تبریز جزو کتابهای اهدایی مرحوم حاجی محمد نججوانی نگهداری میشود جمعاً ۳۷ صفحه و هر صفحه حد متوسط 25 بیت و کلاً یک هزار بیت و دیباچه منشور به قلم خود شاعر، قصیده، غزل، ترکیب بند و ترجیح بند، محمّس، مغنی نامه، ساقینامه، مثنوی و رباعی است.

این نسخه با دیوان همسرش نورعلیشاه در یک مجلد است و تاریخ تحریر آن بیست و دوم شعبان ۱۲۵۶ هجری قمری و کاتب آن علی بن علی محمدولی میباشد.

سرور سلطان بانوی نخست، همسر حبیب الله خان!

ملکه سرور سلطان ملقب به علیا حضرت دختر شاه آغاسی شیردل خان لویناب، ملکه بانفوذ امیر حبیب الله خان بود. در کتاب سفرهای شاه امان الله، پوپلزایی، ص ۲۱۹-۲۲۱ آمده است.

باری هنگام سفر امان الله خان به اروپا در منطقه پروان و کاپیسا امنیت مختل شد و مردم به شکایت برخاستند. علیا حضرت همین که از اوضاع مطلع گردید. فوراً به محمد ولی وکیل مقام سلطنت توصیه کرد تا به شکایت مردم بپردازد.



غزلی از: بی بی حیاتی

عجب شیرین لب لیلی عذاری کرده ام پیدا
 در این ایام خوشحالم که یاری کرده ام پیدا
 ز با افتاده ام زانده هجران چون کنم یارب
 که این اندوه از دست مکاری کرده ام پیدا
 چو مجنون می نمم رو بر کف پای سگ کوش
 که من دیوانه، نیکو نگماری کرده ام پیدا
 بیکدم صرف راه آن بت بگانه وش کردم
 جانی آنچه من در روزگاری کرده ام پیدا

محمد ولی، والی پروان را تبدیل و بجای او محمد امان سابق حکمران سمت شمال را که در آن زمان حاکم کلان دایزنگی بود بحیث والی پروان مقرر کرد. اما علیا حضرت به این تغییر و تبدیل والی قناعت نکرده خود بسواری موتر همراه با برادر خود کرنیل محمد عمر به پروان رفت و از والی خواست تا مردم را برای مذاکره به نزد او حاضر کنند.

خواتین پروان و کاپیسا در محل جبل السراج جمع شدند و به احترام ورود علیا حضرت، مبلغ ده هزار افغانی را تقدیم ملکه نمودند.

علیا حضرت از مردم تشکر نموده و آن پول را واپس به خود مردم بخشید و گفت: دولت از شما امنیت میخواهد و شما از دولت عدالت میخواهید! او افزود پسر من بخاطر بهبود وطن و حال مردم وطن، این رنج سفر طولانی را بر خود هموار کرده تا از کشورهای غنی جهان کمک بگیرد و وطن ما و شما را آباد کند.

او برای خود هیچ چیز نمیخواهد فقط آرامی ملت شریف افغانستان را میخواهد. بزرگان شمالی گفتند: همانطوریکه امیر صاحب شهید ما را در همین جا (جبل السراج) فرزند خطاب فرمودند، ما همه فرزندان شما مادر بزرگ هستیم و در انجام فرمایشات شما حاضریم.

علیا حضرت فرمود درست است من بعد مرجع شکایت و عرایض شما دفتر تنظیمیه خود من است و قبل از اینکه شما بکابل سرگردان شوید من خودم به جبل السراج آمده به شکایات شما رسیدگی میکنم که کدام حاکم و مامور حکومت در حق شما ظلم کرده تا خودم از او بازخواست کنم و شما هم با دولت خود همکاری کرده افراد مضرو محل امنیت را معرفی کنید. پس از این گفتار و دیدار، اهالی شمالی خوشحال و امنیت در آن منطقه به حالت عادی برگشته علیا حضرت به شکایات مردم رسیدگی و مردم به آرامش زندگی میگردند.

بلی عزیزان، وطن عزیزمان افغانستان چنین زنان باتدبیر و دانا را همانطوریکه در فوق ذکر کردیم در دامان خویش پروریده است که با نام آنان افتخار می کنیم.

عزیزه عنایت
 ماخذ:

ستاره های سرزمین من

مولف و نویسنده: شیرین نظیری.



سیده طلوع

صفحه زنان تاثیرگذار

مادر ترزا که تمام زندگی اش را وقف خدمت به فقرا کرده

بود، برای مردم سراسر جهان به نمادی از شفقت و مهر تبدیل شده



آموزش دادن لذت می برد اما فقر گسترده حاکم بر کلکته به شدت او را آزار می داد.

امور خیریه در دهم سپتامبر ۱۹۴۶ ترزا چیزی را هنگام سفر به دیر لورنتو در دارجلینگ تجربه کرد که خود آن

را ندایی در درون ندا خواند. ترزا می گوید: من می خواستم تا دیر را ترک کنم و مردم فقیر را در حالی که در جمع آن ها زندگی می کنم کمک کنم. این یک وظیفه بود. ترزا کار مبلغی خود را در سال ۱۹۴۸ با به تن کردن ردایی با خط های آبی شروع کرد و شهروندی هند را دریافت نمود و به زندگی در میان فقرا روی آورد. در ابتدا به تدریس در مدرسه متوجهیل پرداخت و سپس به پرستاری از افراد بینوا روی آورد. کارها و تلاش های او خیلی زود توجه مقامات رسمی زیادی از جمله نخست وزیر هند را به خود جلب کرد. ترزا در کتاب خاطرات خود می نویسد که ۵ سال اول کار او مملو از دشواری ها و مشقات زیادی

بوده است. او درآمدی نداشت و از حامی ای برای دریافت غذا و مایحتاج برخوردار نبود. ترزا در این مدت دچار احساس تهیایی و شک و تردید و وسوسه ای برای بازگشت به زندگی نسبتاً آسوده در دیر شد امور خیریه در سطح جهانی:

در سال ۱۹۸۲ مادر ترزا در اوج محاصره بیروت توانست ۳۷ کودک را که در بیمارستان خط مقدم گرفتار شده بودند با آتش بسی موقت میان اردو اسرائیل و جنگجویان فلسطینی نجات دهد. وی همراه با کارکنان صلیب سرخ به آن منطقه سفر کرد و توانست کودکان بیمار را نجات بدهد.

در اواخر دهه ۱۹۸۰ میلادی با بازتر شدن فضا در کشورهای اروپای شرقی، که قبلاً به خاطر کمونیست مبلغان مذهبی را رد کرده بودند، وی تلاشهایش را معطوف به گسترش مذهب در این کشورها کرد. او با موضعی محکم با مخالفت در برابر سقط جنین و طلاق پرداخت و شعارش این بود که: «مهم نیست آنها چه میگویند، شما باید آنها را با لبخند و کار خود تغییر دهید. ترزا در هند اعلام کرده بود که حاضر است هزینه های بارداری، زایمان و بچه داری هر زنی که بخاطر فقر تمایل به سقط جنین دارد را پرداخت نماید. با این برنامه، مادر ترزا از سقط هزاران جنین جلوگیری کرد و هزینه زندگی این جنین های نجات یافته را تا بزرگسالی پرداخت کرد.

مادر ترزا برای همکاری و کمک به جاهای مختلفی سفر کرد. از جمله برای مبارزه با گرسنگی به اتیوپی، در حادثه چرنوبیل برای کمک به آسیب دیدگان تشعشعات هسته ای، و همچنین برای کمک به قربانیان

است. تعهد عاری از خودخواهی او برای مراقبت از بیچاران و انسان های روبه مرگ و همچنین هزاران انسانی که کسی آمادگی خدمت به آن ها را نداشت، احترام و تحسین همگان را برانگیخته است ..

نام اصلیش اگنس گونجا بویا جیو اهل کشور آلبانی بود. فامیل مادری او اهل ونیز ایتالیا بودند و فامیل پدری او اهل مقدونیه است

«اگنس گونجا بویا جیو» معروف به مادر ترزا (Mother Teresa) در ۲۶ اگست ۱۹۱۰ در «اسکوپیه» پایتخت جمهوری مقدونیه در یک خانواده آلبانیایی ثروتمند به دنیا آمد. پدرش «نیکولابویا جیو»، یک تاجر موفق و فعال سیاسی بود.

او کوچکترین فرزند خانواده بود. پدرش که در مسائل سیاسی آلبانی درگیر بود در سال ۱۹۱۹ یعنی زمانی که او ۹ سال داشت درگذشت. پس از مرگ پدر مادرش او را بر اساس تعالیم کلیسای کاتولیک آموزش داد. اگنس از همان ابتدا مجذوب داستان های در مورد زندگی مبلغین و خدمات آنها بود. در

دوازده سالگی متقاعد شده بود که باید عمر خود را صرف یک زندگی معنوی سازد. در ۱۸ سالگی خانه را ترک و به عضویت گروه خواهران لورتو درآمد و دیگر هرگز مادر و خواهرش را ندید.

اگنس در ابتدا نزد لورتو ابی در ایرلند برای یادگیری زبان انگلیسی رفت. زبانی که خواهران لورتو از آن برای آموزش به کودکان در هند استفاده می کردند. او در سال ۱۹۲۹ وارد هند شد و مراحل کارآموزی خود را در دارجلینگ آغاز کرد. او در ۲۴ می ۱۹۳۱ به عنوان یک راهبه قسم یاد کرد و نام ترزا را از «ترزا اهل آویلا» راهبه اسپانیایی و بنیانگذار یکی از جریانهای رهبانیت و خدمات خیرخواهانه داشت، برای خود برگزید. او مراسم قسم خود را به عنوان راهبه به صورت رسمی در ۱۴ می ۱۹۳۷ هنگامی که به عنوان معلم در یکی از مدرسه های صومعه لورتو در شرق کلکته مشغول به تدریس بود به جای آورد. هر چند که ترزا از



زلزله در ارمنستان به این مناطق سفر کرد.

در سال ۱۹۹۱ در اولین بازگشت به وطنش خانه خیریه را در تیرانای آلبانی تاسیس کرد

مادر ترزا در ۱۳ مارچ ۱۹۹۷ از مقام خود استعفا کرد تا سال ۱۹۹۶ و ۵۱۷ مأموریت را در بیش از ۱۰۰ کشور جهان انجام داده بود.

بیماری و مرگ:

مادر ترزا در سال ۱۹۸۳ دچار یک سکته قلبی شد. پس از دومین حمله قلبی، وی یک ضربان ساز قلب دریافت نمود. در سال ۱۹۹۱ پس از جدال با بیماری سینه در مکزیک، دچار مشکلات

بیشتر قلبی شد. او در سال های بعد دچار بیماری های دیگر مانند شکستگی استخوان شانه، بیماری و ملاریا شد که بالاخره در ۵ سپتامبر سال ۱۹۹۷ زندگی را بدرود گفت پس از مرگ مادر ترزا، کلیسای هم که روزی او را، طرد کرده بود، پس از شهرت و خوش نامی مادر ترزا، تصمیم گرفت از این کلاه نمدی برای خود بدوزد، بنابراین «شورای عالی واتیکان» پس از درگذشت مادر ترزا عنوان «سانتا» (قدیسه) را به او اعطا کرد! اوتا دم مرگ در امور خیریه دارای بیش از چهار هزار راهبه و در ۱۲۳ کشور جهان مبلغ داشت و در شهر کلکته هندوستان چشم از جهان بست. که دولت

هند به منظور قدردانی از زحمات مادر ترزا برای او مراسم رسمی ویژه ای به عمل آورد



کیست؟

جایزه های که
جایزه نوبل صلح در
انسان دوستانه اش مدال
ترزا بدست آورد عبارتند از :
سال ۱۹۷۹ به خاطر خدمات
آزادی ریاست جمهوری جایزه بالزان .

برخی از گفته ها، پندها و جملات مادر ترزا:

* محبت آمیزترین واژه در دنیا، واژه نامهربانانه ای است که هرگز بازگو نشود.

* عشق را در هر جا که هستید توزیع کنید، بگذارید همه مشتاق شما باشند.

* کار بزرگ عبارت است از انجام کارهای کوچک با عشق زیاد.

* بخشنده باش حتی اگر دیگران غیرمعقول، غیرمنطقی یا خودخواه اند.

* مهربان باش حتی اگر دیگران با تو بدی کنند.

* به سوی موفقیت حرکت کن حتی اگر موفقیت تو دوستان دغل و

دشمنان قسم خورده برایت به ارمغان بیاورد.

* صادق و صریح باش حتی اگر دیگران دغل کار و ریاکار باشند.

* سازنده باش حتی اگر دیگران آنچه را که سال ها ساخته ای یک شبه تخریب کنند.

* خوشحال باش حتی اگر دیگران حسادت ورزند و شادی را به کامت تلخ کنند.

* نیکی کن حتی اگر دیگران خوبی امروز تو را فردا فراموش کنند.

* آنچه در طبق اخلاص داری به دیگران هدیه کن حتی اگر آنچه هدیه می کنی اندک باشد.

* هر چه می کنی مبنای عهدی است بین تو و خدای تو نه بین تو و

دیگران، آن باش که باید باشیو زندگی را ادامه بده.

اگر در زندگی آرامش نداریم، به
این دلیل است که فراموش کردیم که
همه به هم ربط داریم.

مادر ترزا



یازوچی: سرمحقق معاونی دکور شفیقه یارمین



«ایپک تالهری» کتابی حقیقه قیسقه معلومات

بو کتاب، افغانستان اوزبېک خاتین شاعرلری حقیقه یازیلگن بیرینچی تذکره سنهلهدی. توپلم ۱۳۸۹ ش. / ۲۰۱۰ م. ییلی، جوزا آیدیه، بیر مینگ نسخه ده نشر ایتیلگن. توپلم ده ۲۱ کیشی اوزبېک عیال شاعرینینگ بیوگرافیسو و شعرلردن اوزنکر کیریتیلگن. بو توپلم یا تذکره نینگ مهم خصوصیتلریدن بیری شو که عنعنوی تذکره لر یوسونیده توزیلمه گن؛ بلکه نوایی حضرتلری «مجالس النفایس» تذکره سینى ابریم خصوصیتلرگه کوره سکیز مجلسگه بولگنی دېک، کتاب مؤلفی دکور شفیقه یارقین هم اوشبو تذکره نی اوچ بولمگه بولیب، یازگن: بیرینچی بولیم، دیوان یا شعر توپلم لری باسیلیب چیققن شاعرلر، قاله برسه کۆپ پیتلردن بیری شعر یازیب، نشر ایتیب کله یاتگن شاعرلر؛ ایکینچی بولیم، ۲۰-۳۰ ییل دن بو یان شعر یازیب کپلگن، بیراق دیوان توزمه گن شاعرلر؛

اوچینچی بولیم، سونگگی ییللرده، آنده - سانده شعر یازیب کپلگن شاعرلر. بو توپلم افغانستان اوزبېک ادبیاتی تاریخیده عیال شاعرلرینینگ خاص تذکره سی بولگن لیگی اوچون ایلك ایش سنهلهدی.

بو توپلم ده شاعرلرینینگ قیسقه یا تؤلوق شرح حالی و بیر - ایکی شعر نمونه لری بیلن چپتلمه گن، بلکه شعرلری غرض سیز و تمان سیز نقدگه آیینگن و شعرلرینینگ کوچلی و کوچسین تمانلری، یا کچیلیک و بخشى تمانلری کورسه تیلگن. مؤلف بو توپلم نینگ مفصل مقدمه سیده اوزبېک خاتین شاعرلری ایزینی اوزبېک ادبیاتی تاریخى دن ایزلب، تیموریلر و باریلر دوریده خاتینلر ادبی سهارلری تانیلیب، شعر نمونه لری تذکره لرگه کیریتیله باشله گنینى آیتدی. همایون نامه مؤلفی کلدن بېگیم، اورنگز بې پادشاه نینگ قیزی شاعر زيب النساء بېگیم، جهانگیر پادشاه نینگ ادیب و شاعر خاتین لری، شاه جهان نینگ قیزی جهان آرا بېگیم کبیلرینی تیل گه آلیب، شعرلری و اثرلری دن اوزنکر بهره دی. کبین حاضرگی اوزبېک شعرلریمیز احوالی گه تاخته لیب، بونده ی یازده ی:

«حاضرگی اوزبېک شعرلریمیز اوشه اېسکی قالب، اېسکی موضوع و مضمون، اېسکی تیل و اېسکی تشبیه لردن عبارت، حال بو که بوتون دنیا ده هم، بیزینینگ یان قوشنلریمیز اوزبېکستان، تاجیکستان، ایران و بیز بیلن تیلداش و ارقداش بولگن تورکیه اولکه سیده هم شعر توشونچه سی انچه اوزگرگن و ینگى هوا آچیق دپره لردن اېسه باشله گن. شونینگ اوچون، حاضرگی اوزبېک شعرلریمیز نینگ احوالی، کچیلیکلر و یوتوقلرینی آچیب بېریش و اېندی گینه شعرگه قیز یققن و شعر یازه باشله گن یاش استعدادلریمیز گه توشونتیرمه بېریشنى، کبره ک دېب تایدیم.

بو توپلمده تئش اش امکانات آز اېدی، یعنی کبرا کیوان و جمیله ایتار دن تشقری، بشقه عزیز شاعرلریمیز نینگ شعر توپلملری یا کیده اؤن - ییگرمه پرچه خیامه - خیل، یعنی تورلی وزنلر، تورلی فورم یا شکلر، تورلی نوع یا تورده گی شعرلری قؤلیمیزده یوق اېدی. شونینگ اوچون بو توپلم، شاعرلرینینگ اوزلری بیبارگن یا هفته لیکر و توپلملردن بیرته - بیرته ییغیلگن شعرلردن توزیلگن. البته اگر شاعرلرینینگ کۆپراق شعرلری قؤلیمیزده بولسه اېدی، تئش اش امکاناتی هم کۆپه ییب، گۆزله راق، مضمونلر راق و تیل، تصویر و تخیل نقطه نظریدن اوزنکر بوله دیگن شعرلر توپلمینی توزیش ممکن بولدی.

عیال و اړکک شاعرلریمیز نینگ شعرلریده بیرخیلیک هم، خیامه - خیللیک هم موجود. مېن ایکه تمانیگه هم بیر آز توخته لیب اوتیشنى فایده لی دېب بیله من و

قوییده گیلرینی اوز فکریم و پیشهادیم صفتیده تقدیم اېتمه من. عزیز شاعرلریمیز بولرینی غرضسیز و خالص بهالش حسابیگه آلیب، مېندن رنجیمه ییدیلر دېگن امیدده من».

ایپک تالهری تذکره سی نینگ مؤلفی بو گونگی اوزبېک تیلیمیز و ادبیاتیمیز قیین چیلیکلر و کم چیلیکلری بولر دن عبارت دېب، دوام اېته دی:

«۱- بو گونگی اوزبېک تیلیمیزگه درى تیلی شوغچه لیک اوز تاثیرینی اوتکرگن که، نه فقط درى سۆزلرنی هېچ اویله مس دن کۆپدن - کۆپ اوزبېک تیلیگه قوشیب - چتیب گپیره میز و یازمه میز؛ بلکه اوزبېک تیلی دستورى و قاعده سینى بوزیب، درى تیلی دستورى و قاعده سیگه بوی سؤندیریشگه مجبور اېتمه میز. بو حال نی اوزبېک شعرلریمیزده هم قیته - قیته کۆریش و اوچره تیش نه فقط ممکن؛ بلکه عادى و عادتی بیر توستی آگندېک کۆرینه دی - افسوس!

۲- اوزبېک شعرى نینگ عمریدن یوزلرچه ییل اوتیب، مینگلر و یوزمینگلرچه بیت شعر یازیلگن سونگ، ینگى اؤخشه تیش» تشبیه» لرنی رته تیش آسان ایش اېمس لیگینی هر بیر شاعر بیلده دی و اوقیمیشلی هر بیر اوقوچی سپزه دی. شونینگ اوچون بولسه کبره ک که، حاضرگی شاعرلریمیز نینگ شعرلریده ینگى تشبیه لر و استعاره لر کدن - کم اوچره ب تورده دی و حتی که اوچاق (طیاره) و موتو بوله توریب، کاروان و ساریان و ناقه دن، برق یاروتگیچی بوله توریب، چراغ و شمع دن، پُست، تلگراف، تلیفون و انترنت بوله توریب، کبوتر دن، ینگى سیالر و اتلر بوله توریب، مجنون و لیلی لر، وامق و عذرلار، شیرین و فرهادلردن تشبیه و سمبوللر رته تیش اوچون فایده لنده دیلر.

۳- عروض وزنلریدن چیقالمه ی، ینگى وزنلر و حتی بیزینینگ اوزبېک تیلیمیز طبیعتی گه جوده ماس توشگن برماق یا هجا وزنی، آنینقسه خلیقمیز نینگ جوده باى آغزه کی شعر و ایجادلری، همده وزن و قالمیلریدن فایده لنده ییدیلر. اچیزلی تمانی شونده که، انچه گینه شاعرلریمیز عروض وزنلرینی هم علمى بیامس لیکلری سببلی، وزندن چیققلرلی، وتد و سبب لرنی المشتیرکنلری و بیر وزندن چیققیب، بشقه وزنگه اؤتگنلری، ملفوظ ه، ع و الف لرنی وزنگه فدا قیلیش لرنی سپزه می قالمه دیلر.

۴- عیال شاعرلریمیز حالی هم اړکک شاعرلرگه اړگه شیب، اولرینینگ سایه سی و تصویرى بولیب کله ماقده لر. اولرینینگ کۆپلری اوز کچیمه لری، عیاللیک حسیات و هیجانلری، اوز سپس لرنی چیققریش و ایتیشدن چۆچیب یا که عنعنه دن چیقالمه ی، اړکک تمانیدن عیاللرگه خاص قیلیب رته تیلگن اؤخشه تیشلر و سمبوللردن بېمالل فایده لنده ییدیلر. بونینگ اساسی دلیللریدن بیری شو بولسه کبره ک که، عیال شاعرلر، اړکک شاعرلر اثرلرینی اوقیب، اوشه شعرلر ارقه لی شعر و ادبیات بیلن تانیشیب کپلگنلر. بو آقیمده اړکک قؤلله گن سۆزلر، اؤخشه تیشلر، استعاره لر، ترکیبلر، سیالر، قهرمانلر و توپغولر بیلن اولرینینگ آنگ و ذهنلری یوغریلگن و تؤلگن. شونینگ اوچون، کۆپلری نینگ شعرلریدن شاعرینینگ آتی و تخلصی آلیب تئشلسه، بو شعرنی بیر عیال شاعر رته گگی گه ایشانمه ییدی کیشی».

=====

ایپک تاله لری باشلنمه «سۆزباشی» سیده ینه شونده ی یازیلگن: قووانچلی سی شوکه، بیر نچه عیال شاعریمیز انچه دن بیری بو عنعنه نی همدارلیک بیلن سیندیریب کله ماقده لر. جمیله ایتار و فرشته بېگیم شولر جمله سیدن بولیب، عیناً بیر عیال نینگ اچکی کچیمه لری و حس - توپغولرینی ددیلیک و مهارت بیلن کویله ماقده لر. اېندی، بو گونگی عیال شاعرلریمیز، آنینقسه یاشلر بو آقیم گه قوشیلب، ایجاد قیلیشلری کبره ک دیر. اېندی اړکک لرگه نسبتاً پری پیکر، آى، حلقه زلف، زلف تار - تار، گل یوزلی، نرگس کۆزلی کبی اؤخشه تیشلر، یوزیدن نقاب آلیشنى بالورایب تمنا قیلیش دورى اوتدی. اېندی ینگى اؤخشه تیشلر، ینگى تصویرلر و اړکک لرگه خاص بولگن صفتلرنی کپلریش وقتى یتیب کبلدی. اگر عیالر حالی هم اوشه تکرارلنگن و اېسکرگن مردانه خیاللر و تصویرلرگه چۆکیب بورس لر، ینگى، تینبى آقیمدن اجره لیب قالمه دیلر. افسوس که بونده ی شعرلرینینگ نمونه لری (اړککچه سۆز و اؤخشه تیش) آز اېس و جوده آز عیال شاعرلریمیز، عیاللر دېک اویلب، عیاللر دېک سؤیله ییدیلر. سیز عزیز اوقوچیلر بو توپلم ده بیرینچی تورده گی شعرلرینینگ هم، عیاللیک



حسیاتی، گوزه لیلی، جاذبه سی و مین تویغورلی شونداقینه کورینیب تورکن شعرلریننگ گواهی هم بوله سیز. سوننگی سوزیم شو که بو توپامگه کیریتیلگن اوزبیک عیال شاعرلر نینگ آتی، افغانستان اوزبیک عیال شاعرلری نینگ ییغیندیس یا پرچمسی دېگنی اېم. بیزیننگ ینه بیر نیچه عیال شاعرلریمیز بار که تورلی سبیلرگه کوره، شعرلرینی مېنگه بیارمه دیلر یا بیارالمه دیلر. البته کېلگوسیده ینه کتته جملی راق توپلملر توزیش امکانی تاپیلیب قالر و فهرستدن فالکن شاعرلر و بو توپامگه آتلری و سنالقلی شعرلری کیرکن شاعرلریننگ کورپاق شعرلری هم اوزین آلر. بو توپامده پرچه شاعرلریننگ شعرلری، تېکشیریمه دی. کېرا کیوان و جمیله ایثار لریننگ، اوزبیک عیال شاعرلریمیز آرسیده دېوانلری نشر ایتیلگنلیگی و فرشته بېگ نینگ کۆپ شعرلری مطبوعات همده انترنیت ترماقلریده ایزچیل نشر ایتیلگنی اوچون علیحده اورغو بېریلدی.

تېنگری تعالی همهمیزگه اوز تیلیمیز و اېلمیزگه خدمت قیلیش فیضینی نصیب اېتسین.

توپام دهگی شاعرلر نینگ شعرلریدن اوزنکلر:

گر کل بوله آلمه سنگ، تیکان هم بوله
یخشی بوله آلمه سنگ، یامان هم بوله
انسان نی قیلور سېوگی - مرۆت انسان
انسان بوله آلمه سنگ، چیان هم بوله

تېنگری گل اېتیب رهدتی هر انسان نی
بېردی اونگه ایگی یول، ایکی امکان نی
بیر یول باره دی حقیقه، بیری شیطانگه
کیم تلده دی حق یولینی، کیم شیطان نی
«شفیقه یارقین»

اونومس کونگول هېچ قچان سېنی
چونکه سېوگیننگ دیر یوره ککه منگو
سېنی کورگنده قیغولر قاچر
دلده توغیلر بیر گوزل توغو

سېوگیننگ یوره ککه مثال چراغ

یاروغلنگن دیر یوره ک اوینی
سېوگیننگ بیر قوشیق، یوره ک قوشیقچی
یوره ک دن اېشیت سېوگی کوی نی

لېک اېته آلم سېنگه سېوگیمنی
سېوگی توغو سېن کوزلریمدن بیل
سېن سیز حیاتیم ساووق قیش کبی
پارلاق قویاشیم اویم ایستگیل
«جمیله ایثار»

بیر گوزل رؤیا بولیب،
کیپر یک لریمدن قاچه گین
سېن ایچیمده منگو سن،
گرچه فقط
بیر توغوسن
باغله نیب قالماق اوچون
بو رشتلرنی آچه گین
«فرشته بېگیم»



باتور و مردانه لیک بار بیزده، بېرلیک یوق، نېته ی؟
وحدت و بېرلیکنی قیسی تیل بیلن اظهار اېته ی
اتفاق سېزلیک قولیدن توزدی خلقیم هر تمان
اول شهید گلگون کفنلر آلدیدن قنده ی اؤته ی؟
اوشبو من - منلیک بلاسیدن قوتیلسه ملتیم
قیسی درگاهگه باریب ییغلب یقانی چاک اېته ی؟
بابا و اجدادنی اېسلب بېرله شینگ ای ملتیم
فخر اېتیب بېرلیک نواسی له جهاننی تېره ته ی
کاش خلقیم بیر - بیریگه قول بېریب بېرلشسه لر
کېچه - کوندوز تیناپین وصفیگه داستانلر بیته ی
«شفیقه سخا یولپی»

سېن ای سینگیم، آنه جانیم، یولداشیم
ایشانمه که هېچ سن و یا بېجان سن
سېن کېره کلی انسان سن
توزه تووچی مکمل بیر جهان سن
سېن بو یوک انسان سن
جانلرده جان سن
اگر سېن بوله سنگ،
بولس انسان هم
اگر سېن بوله سنگ،
بولس جهان هم

بوگون نجات کونیننگ دور
بوگون حیات کونیننگ دور
ایشانمه که هېچ سن و یا بېجان سن
سېن ای سینگیم
خرافات زنجیرن پرچلب تشله
ینه تاریخیمیزده حیاتینگنی
بشقه بیر کوچ بیلن بشقه دن باشله
سېن چقنب آچیل دایما جهانده
یشه گیل دایما صلح و امانده

سېن ای سینگیم، آنه جانیم، یولداشیم
ایشانمه که هېچ سن و یا بېجان سن
سېن کېره کلی انسان سن
توزه تووچی مکمل بیر جهان سن
«حمیرا محزون قاضیزاده»

ایه مس من

عشقیننگ سېویان نام و نشانیم ایه مس من
نامینگگه مدام شعر و بیانیم ایه مس من
کویدی یوره گیم عشق اؤتیگه، قالمه دی تابیم
جانانه، سېنگه جان و جهانیم ایه مس من
توفان و شمال توره و غم ایچره اولشسنگ
یولداش بولوبان روح و روانیم ایه مس من
گر بولسه نصیب، آیدېک یوزیننگ تونلر کورسم
«کیوان» کبی هم نور زمانیم ایه مس من
کېرا کیوان



اهدای اولین آوارد



کامروز بېشکی



زرغونزوی

به چهار بانوی فرهنگ



Kampf um die Rechte der afghanischen Frauen
Ein Leben voller Hoffnungslosigkeit in der Vergangenheit, Leid, Folter und Unterdrückung in der Gegenwart sowie der Kampf um eine bessere Zukunft





Kampf um die Rechte der afghanischen Frauen

Ein Leben voller Hoffnungslosigkeit in der Vergangenheit, Leid, Folter und Unterdrückung in der Gegenwart sowie der Kampf um eine bessere Zukunft.

رابعه بلذی



تمنا زریاب پریانی



Afghanische Kultur
Unterstützung af
Kultur, Integ



فردینا حبیب زاوه

در وپانا



Kampf um die Rechte der afghanischen Frauen

Ein Leben voller Hoffnungslosigkeit in der Vergangenheit, Leid, Folter und Unterdrückung in der Gegenwart sowie der Kampf um eine bessere Zukunft.

مبارزه برای حقوق زنان افغانستان

زندگی پر از ناامیدی در گذشته، رنج، شکنجه و ظلم در زمان حال و مبارزه برای آینده ای بهتر (انقلاب زنان افغانستان)





مرضیه بهش

کوریای شمالی

درود به بانوان عزیز و گرامی و خوانندگان عالی قدر، خواستم در این شماره چند سطری در مورد کوریای شمالی به رشته تحریر در آورم. چون من با فامیلم بنا به وظیفه شوهرم در این کشور زندگی می‌کردیم. خواستم که در این باره چیزی بنویسم امید تا اگر مورد علاقه و خوانش شما عزیزان قرار گیرد.

کوریای شمالی از طرف شمال به چین و شمال شرق به روسیه و از جنوب به کوریای جنوبی هم سرحد است. در قرن شانزدهم کوریا از نظر علمی و فرهنگی پیشرفت زیاد کرده بود.

در سال (۱۵۹۲) جاپان به کوریا لشکر کشی کرد. چین کوریا را مک کرده و جاپان را شکست داد. در اوایل قرن هفدهم کوریا تابع کشوری چین شد. پس از پیروزی جاپانی‌ها در نخستین جنگ با چینی‌ها در قرن (۱۹) و در جنگ با روسیه در قرن (۲۰) کوریا تحت تسلط جاپان در آمد.

در سال (۱۹۱۰) کوریا رسماً به جاپان ملحق شد. در زمان جنگ جهانی دوم نیروهای استقلال طلب کوریا با جاپان اعلام جنگ کردند و در (۱۹۴۸) کوریا بدو قسمت تقسیم شد: کوریای شمالی و کوریای جنوبی.

کوریای شمالی تحت تصرف روسیه و کوریای جنوبی تحت تصرف امریکا قرار گرفت. ادامه جنگ بین کوریای شمالی و جنوبی شروع شد. امریکا از کوریای جنوبی دفاع و پشتیبانی کرد.

در سال (۱۹۵۳) جنگ بین دو کشور خاتمه یافت. چین و روسیه کوریا را در ساختن خطوط آهن، فابریکات و کارخانه‌های صنعتی کمک کرد.

نفوس کشور کوریای شمالی (۳۳) میلیون و (۴۷۹) هزار نفر بوده، سن متوسط زنان (۶۶) و سن متوسط مردان (۶۱) سال می‌باشد.

دین مردم بودایی و زبان شان کوریایی است. پایتخت کوریای شمالی پیونگ یانگ و از امنیت خاص برخوردار است. هر فرد می‌تواند که در زندگی خود دو طفل داشته باشند.

تحصیلات در کوریای شمالی به صورت رایگان است. هر فرد در این کشور حق تحصیل را دارند. آمار

تحصیلات عالی و مردم با سواد در کوریای شمالی درجه بالا را دارد.

وضعیت زندگی زنان در کوریای شمالی

زنان (۵۵) در صد نیروی کار را در این کشور تشکیل می‌دهند. قانون برابری جنسیتی در این کشور به تصویب رسیده است. زنان در تمام ساحات اداری و موسسات حضور فعال و کاری دارند.

زنان با مردان حق و حقوق مساوی در تمام ساحات زندگی مثلاً: حق کار، حق تحصیل، حق وراثت، حق انتخاب کردن، انتخاب شدن و حق طلاق را دارند. زنان از امکاناتی خوبی بهداشتی برخوردار اند. استراحتگاه، آرایشگاه و زایشگاه مخصوص خانم‌ها موجود است.

در کوریای شمالی چند همسری غیر قانونی بوده و مجاز نیست. زنان در پست‌های بسیار بالای دولتی کار و فعالیت دارند. و با مردان در کار و فعالیت‌های اجتماعی تفاوت ندارند.

برخی از زنان در بخش پولیسی و دریوری اشتغال دارند. تا سن (۲۶) سالگی دختران جوان می‌توانند که دریوری کنند. در جریان دریوری نمی‌توانند که ازدواج کنند.

ازدواج در این کشور به اساس توافق پسر و دختر صورت می‌گیرد. پسر و دختر از طرف دولت در شعبه اطلاعات و امنیت دعوت میشوند و داستان دوستی خود را بیان میکنند. و سوالاتی در مورد زندگی آینده آنها میکنند. موافقه هر دو جانب شرط است. با توافق یکدیگر دختر و پسر می‌توانند با هم ازدواج کنند. تاریخ ازدواج را دولت تعیین میکند. مراسم برگذاری ازدواج با گذاشتن دسته گل در پای مجسمه رهبری کوریا شمالی (کیم ایل سونگ) و ادای احترام شروع میشود. در کوریای شمالی طلاق وجود ندارد.

(کیم یو جوک) خواهر خورد (کیم جونگ اون) یکی از



مشاورین بسیار مهم او است. او هم منسوب به بانوی اول کشور است.

سال نو را در کوریای شمالی با مراسم بسیار با شکوه و مجلل به دهم فبروری تجلیل میکنند. تمام شهروندان اعم از زن و مرد با لباس های مقبول و زیبای ملی تمرینات خیلی زیبایی را انجام می دهند.

در مدت زمان ایکه ما در کوریای شمالی زندگی می کردیم اطفال ما در مکتب مخصوص دیپلومات ها تحصیل می کردند. تمام مضامین برای شان به لسان انگلیسی تدریس میشد و رایگان بود.

همانطوری که گفته شد در کوریای شمالی فرق بین زن و مرد و تبعیض نژادی وجود ندارد و همچنان زنان جنس دوم نیستند. و حتی دختران جوان وظیفه ترافیک را انجام میدهند.

پیونگ یانگ شهری زیبا، مقبول و بسیار پاک بوده همه در پاکی و صفای کشور سهم میگیرند. شاگردان مکاتب و پوهنتون ها همه یونیفورم دارند. در صنوف درسی حتماً عکس رهبری بر حال کوریا نصب میباشد. در مکاتب به شاگردان غذا داده می شود و در شروع و ختم غذا شاگردان سری تعظیم برای رهبری کوریا فرود می آورند. و از رهبر بر حال کشور تشکری میکنند که ما غذا خوردیم و دیگر گرسنه نیستیم.

نظافت صنوف بدوش خود شاگردان است. در وقت فراغت شاگردان در میدانی که مجسمه ی (کیم ایل سونگ) ایستاده است رفته و گیاه های هرزه آنرا از سبزه ها دور کرده تا سبزه ها همیشه سبز و خرم معلوم شوند.

جوانان کوریای شمالی همه مصروف به سپورت های سالم استند. سگرت کشیدن و مشروبات الکولی ممنوع است.

بهتر اینکه همه به لسان انگلیسی مسلط بودند. مشکل در خرید و رفتن به پارک ها و مناظر طبیعی وجود نداشت.

موخذ: معلومات در مورد تاریخچه کوریا از انترنیت.

«هر جا که بشر را کرده است

بدارند، فرهنگ را هم، کرده است

خواهند داشت.»

سقراط فیلسوف یونانی



تعهد و عشق به وطن را در آثار بیشترین شاعران میتوان دریافت. البته تعهد شاعر همیشه به معنی سیاسی بودن نیست بلکه بیان عشق به وطن از دیدگاه شاعر است که درد و آلام وطنش را بایوست و استخوان حس نموده و با بیان واژه ها این درد را فریاد میشود.

عشق به وطن از بارزترین عنصر شعری و زبانی برخی شاعران است که گاهی به صورت کاملاً عینی و ملموس و گاهی هم به شکل سمبل و نماد در آثارشان تجلی می یابد. ترکیب پذیری و حرکت واژگانی که باظرافت زنانه در این اشعار به صراحت به چشم میخورد سبب شده است تا در در هر سطر بحری از عشق به وطن را حس کرد و این ظرافت و دقت شاعرانه است که مخاطب را بخود جذب میکند.

فریبا نصریان



فریبا نصریان

صورتگر

وطن!

وداع با تو سلامی دوباره بود عزیز

دلم غریب ولی پرستاره بود عزیز

اگر چه گشتم از آغوش پاک ات آواره

سکوه عشق تو در من هماره بود عزیز

همان شبی که سرت رابه اتخار زدند

صدای تو روی حرما هواره بود عزیز

اگر تو گریه ی پنهان شام های منی

تو صد بیتیج که درد تو است داغ دلم

و عشق تو ست که در من فواره بود عزیز

چه بادا که در این کوچه های سردوزید

زمین به روی دلم سگواره بود عزیز

سرت به زور که قرآن بخواند و عصیان کرد

هماره تکه و جسمش سه پاره بود عزیز

صنم ضمیرین



سرخط خبر های جهان کشته شدن هاست
این کشور زخمی جگر سوخته تنهاست

میدان شده از گردش گردان همه بیرنگ
پیکار و طلب در گرو ما همه زن هاست

بر گردن هر غنچه ی سرگرم شکفتن
تیغ است و سنان است و تفنگ است و رسن هاست

یک قطره و دو قطره بیا دور هم آییم
دریا همه سرمایه ی یکدست شدن هاست

یکجا شده سیلی و بر آتش بفشانیم
چون طالب سوزاندن باغ است و چمن هاست

پیراهن سرخی که شده لاله ی این دشت
یا پرچم فتح ست و یا زیب کفن هاست

نیلوفر ذ. راعون



وطن جان!

غم و درد تو قلب دشمنت را شاد می سازد
صدای دوستانت را مگر فریاد می سازد

همیشه در پی حفظت عزیزانت به خون خفته
الهی بشکنند هر کس ترا برباد می سازد

شود باید دو دست حيله ی دشمن ازین جا دور
که فرزند مرا در باغ من صیاد می سازد

هرآنکس که خودش در قید دستورات بیگانه ست
غلط کرده که می گوید ترا آزاد می سازد

تبار رهبران در روز بد از تو گریزانند
ولی آخر ترا غم‌دیده ها آباد می سازد



کریمه ملزم

از سر من نمی رود عشق تو و هوای تو
غصه نکن نمی رسد هیچ کسی بجای تو

کوچه به کوچه می‌روم از پی خاطرت هنوز
تا که بهانه ی شود بوسه زخم به پای تو

فصل خزان زندگی آه چه بی خبر رسید
من که فدای تو شدم لحظه به لحظه، وای تو

پُر شده از نبودنت قلب حزین و خاطر
دور نرو عزیز من تا شنوم صدای تو

با تو ترانه می شوم مثل ستاره می شوم
عهد ببندم این چنین عشق من و و فای تو

سوژه ی هر سروده ای نقش به سینه بسته ای
واژه به واژه می زند قلب من از برای تو

پا نکشم برون ز حد در همه حال با منی
شاهد حال من تویی شاهد تو خدای تو

شاذیه عشرقی



این میهن من است که ویرانه شد، نشد؟
ویرانی اش به چیست که بیانه شد؟ نشد

هر گه که خانه ی من و همسایه در گرفت
این کوچه ی من است که بی‌خانه شد، نشد؟

ای وای، وای بُرده کسی برزن مرا
از شهر ما که گم شده، بیگانه شد، نشد؟

انگار شهر هم به بیابان گریخته
رنجی کشیده است که دیوانه شد، نشد؟

میهن! کجای توست که دردی نمی‌کشد؟
درمان درد توست که افسانه شد، نشد؟

آرامش تو باغ، که پاییز برده است
مردم پرنده‌ایست که بی‌لانه شد، نشد؟

دست امید توست به زنجیر خاردار
در پای سرنوشت تو زولانه شد، نشد؟

گفتم شوی سروده ی بی‌اشک من ولی
این چامه هم که گریه ی جانانه شد، نشد؟
بهار سعید



ای وطن

ای وطن ای مادرم خواهم که قربانت شوم
من فدای کوه و صحرا و بیابانت شوم

ای وطن ورد زبانم نام زیبای تو شد
می‌سزد از جان و دل ممنون احسانت شوم

کوه دشت و دره های دلکشت دل را ربود
من فدای فاریاب و بلخ و بغلانیت شوم

نقره و طلا، جواهر خفته است در کان تو
من فدای معدن و لعل بدخشانت شوم

گاز و نفت و تیل وافر در زمینت جاری است
زان رو خواهم عاشق شهر شبرغانیت شوم

از هرات و کابل و لغمان و شهر بامیان
میکنم هر دم دفاع و حامی جانت شوم

ای وطن ویرانه هایت در نظر گلشن شود
هم چون گل بشگفته و خورشید تابانت شوم

مردم تو در راه دین و وطن جان میدهد
صدقه این مردم خوب و مسلمانیت شوم

بانو، در وصفت سراید شعر های دل پسند
ای وطن با شعر می‌خواهم که درمانت شوم

شهبانو نوری



آرزو دارم
روزی رسد به جای تفنگ گل بر دست تو باشد گل
بگویی
گل بخندی
گل نگاه...



معرفی بانو خدیجه امین



تیم و ترتیب:
گلچهره نصی



بعداً با تلویزیون سبا که پیوستم و برنامه‌ی ناپریکا که در مورد حقوق زنان می‌پرداخت، گردانندگی می‌کردم. و مدت بیشتر از یک‌سال پیش از سقوط حکومت جمهورییت در افغانستان، به حیث گزارشگر و گوینده خبر در سخت‌ترین شرایط با رادیو تلویزیون ملی افغانستان کار کرده‌ام. اما پس از سقوط افغانستان بنابر سیاست‌های سخت‌گیرانه‌ی طالبان در برابر زنان مجبور شده‌ام کشور را ترک کنم و به اسپانیا پناهنده شوم.

من در اسپانیا نیز خاموش ننشسته‌ام و به فعالیت‌های خویش ادامه دادم و با همکاری اسپانوی‌ها کمک کردیم تا شماری از زنان تحت خطر را از افغانستان بیرون کنیم. بنابر فعالیت‌های خویش در تاریخ 9 اکتوبر 2021 جایزه‌ی را از طرف روزنامه‌ی 20 دقیقه اسپانیا دریافت کرده‌ام. جایزه دوم را در 25 نوامبر از طرف شاروالی مورسیا کشور اسپانیا به خاطر فعالیت‌هایم در دفاع از حقوق زنان به نمایندگی زنان ایران و افغان دریافت کردم.

در مدت بیش از یک‌ونیم سال می‌شود که در اسپانیا زندگی می‌کنم، در کنار این‌که به عنوان گزارشگر با روزنامه 20 دقیقه اسپانیا کار می‌کنم به بیش از 50 کنفرانس که در مورد وضعیت زنان برگزار شده است، اشتراک کرده و وضعیت زنان افغانستان را به گوش جهانیان رسانده‌ام. حالا نیز با همکاری اسپانوی‌ها برای زنان و دختران کار می‌کنیم و عضویت باشگاه 25 زنان فمینیست اسپانیا را نیز دارم.

پس از تسلط طالبان در افغانستان، زنان از همه امور اجتماعی دور شده‌اند. زنان و دختران از آموزش، تحصیل و کار منع شده‌اند و بسیاری از زنان که سرپرست خانواده بوده‌اند، بیکار شده‌اند و در وضعیت بدی به سر می‌برند. بنابر این من تصمیم گرفته‌ام تا برنامه‌ی راه‌اندازی کنم

زنان همواره قربانی خشونت‌های خانوادگی شده‌اند. در بسیاری موارد، موانع بزرگ در برابر زنان از خانواده‌ها آغاز می‌شوند. من از سوی کدام بی‌گانه نه؛ بل، از سوی شوهرم مجبور شدم ترک دانشگاه کنم، مجبور شدم 6 سال تمام هر نوع ظلم را تحمل کنم، امروز کار کردن زنان در تمام عرصه‌ها خالی از چالش‌ها و مشکل‌ها نیست.

پس باید برنامه‌های جدی‌تری برای حمایت از زنان روی دست گرفته شود.

اینک بانوی فرهیخته و زحمتکشی را به معرفی می‌گیریم که، با هزاران درد و رنج خشونت به فعالیت و مبارزه خویش ادامه داده است.

خدیجه امین

خدیجه امین هشتم روزنامه‌نگار افغان که اکنون در کشور اسپانیا پناهنده شده‌ام. من متولد 23 حمل 1372 (12 اپریل 1993) در شهر کابل هستم. مکتب و دانشگاه را در کابل به پایان رسانده‌ام و در مدتی که در کابل بودم فعالیت‌های اجتماعی زیادی انجام داده‌ام. از این‌که به زبان‌های پشتو، فارسی و انگلیسی بلدیت داشتم، همواره در کنفرانس‌ها و نشست‌ها در مورد مشکلات مردم، به‌ویژه مشکلات زنان در افغانستان سخنرانی می‌کردم تا مشکلات هم‌نوعان خود را به گوش مسوولان برسانم. اکنون در کنار زبان‌های پشتو، فارسی و انگلیسی می‌توانم به زبان اسپانوی نیز راحت حرف بزنم. فعالیت‌ها:

من با آن‌که دانشجو بودم، دو سال به حیث معاون شورای جوانان لوگر وظیفه اجرا کرده‌ام. همچنان تجربه‌ی کاری با رسانه‌های مختلف در داخل و بیرون از کشور را دارم. اولین بار کار رسانه‌ای را با تلویزیون معارف افغانستان به‌گونه‌ی افتخاری آغاز کردم.



روز بعد یک هفته‌مین سال روزت را باهم قطع خواهیم کرد، اما هیولای خفته در درون یک مرد بیدار شد و اجازه نداد که من به تو و برادرانت برسم. آه! چقدر یک مرد می تواند تا این حد ظالم باشد که پیوند عاطفی مادر و پسر را می برد و باعث می شود تا یک مادر شب ها خواب از چشم هایش بگریزد و بلند بلند بگرید و اشک بریزد و روزها با دیدن کودکان هم سن و سال پسران اش در خیابان ها و کوچه ها بی تاب و اندوهگین و افسرده گردد. وقتی شنیدم که رویای رسیدنم به تو و برادرانت به این زودی ها تعبیر شدنی نیست، دریافت جایزه آزادی بیان و حقوق بشر که از سوی دولت اسپانیا برایم ادا شد، هیچ سرور و شادی در من نه آفرید. از اینکه نتوانستم برای تو، بکتاش و سیاوش مادر خوبی باشم، از شما پوزش می خواهم. لطفاً مواظب برادرانت (بکتاش و سیاوش) باش و نگذار دوری من رنج شان بدهد.

عمر عزیزم!

برایتان وعده می دهم که روزی این درد جان سوز دوری و این فراق اندوهبار پایان خواهد یافت و به قول شاعر کلبه احزان گلستان خواهد شد. به مادرتان باور داشته باشید. شکست را نمی پذیرم و پس از بار بار زمین خوردن بلند خواهم شد و برای دست یابی به آرزوهایم که همانا سعادت خودم و فرزندانم است، تلاش خواهم کرد. مادرتان پیرو مکتب گلدایمیر، گاندی، انایکه، مرکل و صدها زن مبارز و عدالت باوری است که رویای بزرگ و فکر سر بالا داشتند/ دارند. باورم که روزی ما باهم خواهیم رسید و کنار هم دیگری خوشبخت خواهیم شد، اما کسانی را که باعث این درد فراق و حزن پایان ناپذیر درمن شدند را هرگز نخواهم بخشید.

زاد روزت بخجسته و عمرت دراز و سعادت و خوشبختی نصیبت باد عمر عزیزم.

با مهر
مادرت



که با به تصویر کشیدن روایت های زندگی زنان، آنان را مورد حمایت های مالی قرار بدهم.

برای آغاز این برنامه، می خواهم نشریه‌ی را زیر نام "رویای زن" را ایجاد کنم که روایت های زندگی زنان افغانستان را به نشر بسپارم و از آن طریق برای آنان کمک های مالی را در نظر بگیرم. برای این که سازمان و یا نهادی بتواند مارا در این راه همکاری مالی نماید، پروپوزلی را ترتیب داده ام که خدمتتان تقدیم می شود.

نامه ای به پسر عمر

نامه ی نخست

عمر عزیزم!

به تصویر کشیدن آن که روی صفحه تیفونم است، خیره شده ام و با فریادی از خشم و بغضی گره شده بر گلویم به عشقی که پیش از به دنیا آمدنت (عشق مادرشدن) داشتم، فکر میکنم. اینجا فرسنگ ها دورتر از تو در دیار غربت با تنها یادگاری از تو (تصویرت) به هفت سال پیش از امروز که تو در بطنم بودی و من با شادی وصف ناپذیر هر لحظه انتظار به دنیا آمدنت را می کشیدم، سفر کرده ام و برایت از یاس، نفرت، خشم، افسردگی، اضطراب و تلخ وارگی یک مادر دور از فرزند می گویم. از آرزوهایم، امیدم و امیال و رویاهای که برای تو و برادرانت تصویر زده بودم، قصه می کنم. من از نامردی، حيله گری، بازی با احساسات یک مادر و شرف باختگی مردی حکایت می کنم که بار بار با احساسات یک مادر بی رحمانه بازی کرد و اجازه نداد فرزندی به آغوش پر مهر مادر و مادری به دیدار فرزند نائل گردد. با تصویر تو از بی مهربی روزگار، جبر تاریخ و گردش تند و ظالمانه عقربه زمان، حزن، رنج دوری از تو و برادرانت سخن می زنم. شاید روزی این مادر محزون و تلخی کشیده ات را درک کنی و به این نتیجه دست یابی که دلیل پناه گزیدن مادرت به دیار دیگران خود خواسته و از سرعلاقه نبوده، بلکه به قول حافظ شیرازی: "ما بدینجانه پی حشمت و جاه آمده ایم از بدی حادثه اینجا به پناه آمده ایم". من نیز مانند میلیون ها انسان افغانستانی از سر مجبوری و ناچارى تن به مهاجرت و پناه بردن به کشور دیگری دادم.

نامه ی دوم

پسر نازدانه ام!

میدانی! چند روزی قبل مشتاقانه هم سان زمانی که در بطنم بودی و شادی عشق مادر شدن جوشش و شور شگفت انگیزی در درونم ایجاد کرده بود، بی صبرانه انتظار پایان دوری از تو و برادرانت را می کشیدم و خیلی مسرور بودم که چند



همیه و ترتیب: فرویانا طیب زاوه

وطن

سرنوشت شیرک

شیرک در کودکی پدرش را از دست داده بود، بسیار ساده بود و مادرش هم او را بسیار نازدانه بار آورده بود. شیرک به جوانی رسیده بود همسایه ها و دوستان به مادرش می گفتند که چرا شیرک را نامزاد نمی کنی؟ شیرک حرف های همسایه ها را شنیده بود، از مادرش پرسید که نامزاد چیست؟ مادرش گفت یعنی این که زن زندگی و مادر اولادها. از آن روز به بعد یکسر داد می کشید که زن زندگی و مادر اولادها را می خواهم. مادر بیچاره اش بعد از ساییده شدن ده جوره کفش و پاره شدن ده چادر و پاهای پر از آبله توانست که زن زندگی او را پیدا و نامزادش کند. از آن روز به بعد هر لحظه صدایش بالا می شد که می خواهم مادر اولادها را ببینم. وای از دست خسور کنسک و سخت گیرش که گفته بود تا پول پیشکش و مراسم را انجام ندهید دخترم را به شیرک نشان نمی دهم. شیرک هم بی قرار بود. یک شب با خود گفت که باید پنهانی بروم از دیوار خانه ی شان بپریم و داخل خانه بروم. یک شب تاریک پشت دیوار خانه خسورش رفت از دیوار بالا رفت از شانس بدش که از سر دیوار به داخل مرغدانی خانه خسورش افتاد مرغ ها از بس که گرسنه بودند از چهار طرف به سوی او حمله ور شدند و با نول های شان او را زخمی کردند. آن شب به هر قسمی که بود خود را خلاص کرد و فرار کرد رفت. و باز چند شب بعد تصمیم گرفت تا دوباره برود که زن زنده گی خود را ببیند باز به کنار همان دیوار رفت تابالا شود. هوا بسیار سرد بود و برف می بارید. چند لحظه روی دیوار ماند و همان طور دراز او را یخ زد و منجمد شد، مانند شوشله نودان. از چانس خوبش که فردا آفتاب شد یخ هایش آب شد و باز فرار کرد. بار سوم تصمیم گرفت که از ستون برق بالا برود. تا می خواست پایش را به سر دیوار بگذارد او را برق گرفت و به زمین افتاد. در حالیکه صدایش می لرزید به سیم برق می گفت ای حسود چرا من را گرفتی؟ نگذاشتی که بروم. خوب می رفتم که ببینم مادر اولادها چاکلیت سرخ است یا زرد. به تو هم می دادم.

درد مریض سرطان شاعر وطنز نویسنده خیلی جوان نازیلا جان را ناجوان مردانه زیر انبار خاک برد.

روح شان شاد

نازیلا شکیبایی در ۵ حوت سال ۱۳۸۵ / ۲۴ فبروری سال ۲۰۰۷ در شهر هرات چشم به جهان گشود. در خانواده ی فرهنگی دوست و دانش پرور متولد و رشد کرد چنان که برادر کلانش زلمی شکیبایی فیلم ساز و کارگردان سینما و خواهر کلانش مژگان فرمانش شاعر و نویسنده بود.

نازیلا مکتب را در هرات شروع کرد و تا صنف دهم اول نمره ی عمومی بود. در در مسابقات مختلف در سطح مکاتب هرات همیشه اول می شد.

نازیلا به ادبیات و شعر، داستان کوتاه و طنز اشتیاق شدیدی داشت و خودش می نوشت. دختر بسیار پر مطالعه و در عین حال آرام و سر به زیر بود. وقتی کشور سقوط کرد نازیلا صنف دهم بود. بعد از آن خانه نشین شد و هنر خیاطی را فرا گرفت. ولی هیولای سرطان در بدن کوچکش جای گرفت و رشد کرد تا اینکه در روز ۸ ثور ۱۴۰۲ / ۲۸ اپریل ۲۰۲۳ به اثر مریضی سرطان مری در شانزده سالگی چشم از جهان فرو بست.



نازیلا

کارزنده





لنځند

یک دختر بالایی بام ناز می خواند، چند پسر از کوچه می گذشتند
، دختر را دیدند، که ناز می خواند.
یکی از پسر ها گفت:

مه ازی دختر خواستگاری میکنم که ناز خوان اس.
دختر رویش را دور داد و گفت:
مه روزه هم کر قسیم.

ف



سرمنشی سازمان ملل اجندای آن نشست تغییر کرد. موارد کلیدی که در پشت دروازه های بسته در این نشست بحث شد معلوم نیست مخالفت نهادها و جنبش های زنان افغانستان در باره مفکوره دخالت سازمان ملل متحد در تسهیل به رسمیت شناختن یک رژیم سرکوبگر و تروریستی توسط کشورهای عضو این سازمان باعث شد تا این مورد از اجندای نشست در دوحه قطر حذف گردد.

ارسال نامه سرکشاده ۸۱ تن از زنان فعال و سیاسی، مدافعان حقوق بشر، جامعه مدنی، دانشگاہیان و یا مخالفان گروه تروریستی طالبان برای آقای انتونیو گوتش دبیرکل سازمان ملل متحد قبل از نشست دوحه و اعتراض شهروندان این کشور در داخل و خارج از افغانستان باعث آن شد که اجندای این مجلس تغییر کند. در اعتراض به برگزاری نشست مشورتی سازمان ملل متحد در دوحه قطر زنان در افغانستان و بیرون از آن کشور از این نهاد بین المللی خواستند تا موضع روشن، جدی، قاطع و پیگیرانه داشته باشند.

فعالان زن در نامه ارسالی شان با جدیت از سازمان ملل متحد خواسته اند که طالبان شایسته به رسمیت شناختن و قرار گرفتن در جایگاه حکومت و نماینده مردم افغانستان نیستند. همزمان با مطرح کردن این موارد در قسمت دیگر این نامه زنان؛ طالبان را یک رژیم ایدئولوژیک خواندند و تاکید کردند که بعید است سیاست های افراطی خود را برای مصلحت سیاسی تغییر دهند. و بدون توجه به هرگونه امتیاز غیر ضروری اضافی که ممکن است در گفتگوهای اتی متضمن باشد، به همین شکل باقی خواهند ماند. در حالیکه گسست بین مردم افغانستان و دولت طالبان بیش از هر زمان دیگری آشکار است. از آنجایی که مردم ما تحت حکومت کنونی همه در خفقان اند و رنج می برند، اما رهبران طالبان فقط به تحکیم پایه های کنترل غیرقانونی حاکمیت غیرمشرع شان بر افغانستان و مصروف پیشبرد اهداف جهادی جهان خود می باشند.

در یک سال گذشته دولت طالبان برای ۱۷۵ تن حکم قصاص، ۳۷ تن حکم سنگسار، ۴ تن حکم زیر دیوار کردن، ۱۰۳ تن اجرای حدود و برای ۱۵۶۲ تن دیگر مجازات تعزیری به اتهام های مختلف صادر کردند. عبدالمالک حقانی معاون دادگاه عالی طالبان در یک نوار تصویری این موارد را به صراحت اعلان کرد.

گفتنی است که پس از سلطه طالبان بر افغانستان، فرماندهان و جنگ جویان این گروه همواره خود نیز متهم به تجاوز جنسی بالای دختران و زنان هستند. قضیه سعیدخوستی. والهه دانشجوی



لسیاسید

معامله سیاسی یا زجر کشی زنان توسط سازمان ملل

برگشت دوباره طالبان به قدرت، و خطر تبدیل شدن افغانستان به لانه های امن گروه های تروریستی کشورهای منطقه به ویژه روسیه و چین را شدیداً نگران ساخته است. هرچند بیشترین نشست ها به هدف رسیدگی به بحران جاری در افغانستان با محوریت کشورهای منطقه برگزار شده است. تا جاییکه در بعضی نشست ها نمایندگان طالبان هم شرکت داشتند ولی در کل خواسته های هیأت شرکت کنند ه بیشتر سرکوب گروه های تروریستی بوده است.

کشورهای آسیایی به ویژه همسایگان افغانستان نسبت به کشور های غربی بیشترین تعامل را با طالبان دارند تا جایی که سفارت ها و یا نمایندگی های سیاسی شان در آن کشور باز بوده و دیپلمات های طالبان را نیز پذیرفته اند. در حالیکه کشورهای غربی از این امر اجتناب و دوری کرده اند، ولی به صورت غیر مستقیم با طالبان نیز در تماس هستند. چنانکه دفتر نمایندگی های سیاسی سازمان ملل متحد و اتحادیه اروپا در حال حاضر در افغانستان باز و فعالیت دارند. برای پیدا کردن راه حل بحران کنونی در افغانستان سازمان ملل متحد کنفرانسی را در دوحه پایتخت کشور قطر به اشتراک ۲۷ نماینده ویژه کشورهای آسیایی، اروپایی و امریکا برگزار کرد، اما این نشست تحت مخالفت شدید فعالان سیاسی زنان افغانستانی قرار گرفت و در نتیجه علی الرغم برنامه ریزی آمنه محمد معاون



هرچند دبیرکل سازمان ملل متحد حضور گروه‌های تروریستی در افغانستان را تهدید جدی برای این کشور و حتی فراتر از منطقه و آن عنوان کرد، اما نگفت که طالبان خود گروه تروریستی هستند که به زور نظامی و توافقنامه دوحه افغانستان را بعد از بیست سال قتل و خشونت به دست گرفتند. سازمان ملل متحد و دیگر کشورهای که خود را بانی دموکراسی و آزادی، عدالت و برابری می دانند در مورد اینکه در افغانستان نقض بسیار واضح حقوق بشری و دولت نامشروع و جندر اپارتایت وجود دارد، اعلامیه جهانی حقوق بشر را فراموش و در تلاش رسمیت بخشی گروه تروریستی مانند طالبان هستند. اما با وجود این همه مشکلات که مردم افغانستان به آن روبرو اند ترس آن وجود دارد که سازمان ملل متحد از صلاحیت خود کار بگیرد و در پی رسمیت بخشی و یا تعامل با طالبان استفاده کند. بعد از قدرت گیری طالبان در ۱۵ اگست ۲۰۲۱ تاکنون طالبان بیش از ۴۰ فرمان در مورد زنان صادر کرده اند. با وجود تلاش های سازمان ملل متحد و اتحادیه اروپا برای رفع این محدودیت ها، طالبان نه تنها به آن پایان ندادند بل بیشتر از گذشته جدی تر و خشن تر در مقابل شهروندان افغانستان و جامعه جهانی عمل می کنند.

**برده گی یعنی این ، که شخص
دیگر تصمیم بگیرد تو چه و چه
اندازه آزاد باشی.**

**برتراند راسل
فیلسوف بریتانیایی**

طب در اذهان مردم باقی مانده است. بعد از اشغال کابل توسط طالبان زنان ژورنالیست یا مجبور به ترک وطن شده‌اند یا در زندان اند و یا آن قدر شکنجه و تهدید شده‌اند که دیگر یارای اعتراض و اطلاع رسانی ندارند. رادیو های مربوط به زنان را بستند تلویزیون های زنان را بستند. نه تنها خود این زنان ژورنالیست را که حتی خانواده های شان را نیز زندانی و تهدید به مرگ کردند. برای رسیدگی کمک های بشردوستانه به شهروندان افغانستان ممنوعیت کار زنان مشکل آفرین بوده که سازمان ملل متحد در تلاش برگرداندن موانع کار زنان می باشد تا به شکل فوری از حضور فعال و اساسی زنان در افغانستان اطمینان حاصل کنند. هرچند این تنها موردی نیست که زنان در آن کشور حضور ندارند ولی آخرین میخ بر تابوت زنان زخمی کوبیده شد که جامعه جهانی متأسفانه انرا نظارت می کنند و بس! زیرا اقای گوتزش تاکید کرد که برای رسیدن به اهداف خود نمی توانند تعامل با طالبان را قطع کرد.

رابطه میان طالبان و کشورهای همسایه افغانستان به شمول پاکستان، چین و اوزبکستانی ها مانند سابق گرم به نظر نمی رسد، زیرا کشور های همسایه به این باور استند که طالبان پاکستانی در خاک افغانستان مسکن گزین شدند و به سادگی از آن جا دست به عملات و فعالیت های هراس افگانه می زنند. همچنان کشور چین در تلاش نگاه داشتن روابط گرم خود با چین می باشد، زیرا نگرانی بسیار جدی از جنبش اسلامی ترکستان شرقی دارند که به عقیده چنایي ها این گروه در افغانستان حضور دارد و برای سرکوب آنها طالبان افغانستان کاری انجام نداده اند. و به این دلیل دیگر کشورهای هم مرز با افغانستان چون اوزبکستان، تاجکستان و ترکستان در حراس هستند که حمله تروریستی توسط دیگر گروه های دهشت افکن و افراطی آن کشورها علیه شهروندان شان می باشند.

هرچند کشورهای هم مرز با افغانستان ابراز نگرانی از حضور فعال گروه های تروریستی در خاک افغانستان دارند؛ درحالیکه مردم افغانستان، طالبان را هنوز هم بنام گروه تروریستی می دانند و از اینکه کشور ایالات متحد امریکا با امضای توافقنامه دوحه ورود دوباره این گروه را در افغانستان هموار کرد، شاکی اند. و در حال حاضر طالبان در لیست گروه های تروریستی و لیست سیاه سازمان ملل متحد و امریکا می باشند، برای شهروندان افغانستان تعامل و به رسمیت شناختن طالبان شاک خیلی جدی است که سازمان ملل را به چالش کشیده اند.



کودکان و نونهالان

تیمه و تربیب: مینامیر

آینده تاریک کودکان و نوجوانان افغانستان



جالب است در حالی که مرگ و میر کودکان در افغانستان از آمارهای بلند بالایی برخوردار است و وضعیت زندگی برای کودکان نگران کننده توصیف شده است، در مقابل یک بررسی جدید نشان می دهد که نرخ مرگ و میر کودکان زیر پنج سال، طی چهل سال گذشته در سراسر

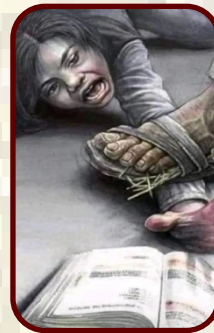


جهان شصت در صد کاهش یافته است. در این بررسی که



نتیجه آن در نشریه پزشکی بریتانیایی Lancet انتشار یافته، خاطر نشان شده که با وجود این کاهش، نرخ مرگ و میر کودکان تا آن حدی که در اهداف توسعه هزاره سوم سازمان ملل متحد، تعیین شده بود پائین نیامده است. این بررسی نشان می دهد که شانس این که نوزادی که در کشورهای فقیر مانند افغانستان و چند کشور آفریقایی به دنیا می آیند به سن پنج سالگی برسد تقریباً ۶۰ برابر کمتر

درود خواننده گان مجله وزین بانو، اجازه دهید تا یکبار دیگر از هیبت مدیره فصلنامه بانو سپاسگزاری نمایم تا به من نیز موقع انرا دادند، که در کنار نویسنده های مجرب و دانشمند؛ من نیز مطالبی را تهیه نموده و برای نشر به مجله بانو بفرستم. دوستان اینبار باز هم مطالبی را برای تان تهیه نموده ام و امیدوارم مورد پسند شما فرهیخته گان قرار گیرد.



رنج و اندوه بی پایان مردم افغانستان اعم از زنان، اطفال و مردان همه یکیستو باتاسف باید گفت که احکام غیر منطقی با فرمانهای کورکورانه ی رهبران طالب و محروم ساختن زنان از کار و تحصیل آینده و فرمای اطفال و تار و تار یک ساخته است. عوامل دیگر و مهم گسترش جرم و جنایت در هر کشوری، فقر و عدم برآورده شدن؛ نیازمندی انسانها است.

تا زمانی که فقر در کشوری وجود داشته باشد، جرم و جنایت را به دنبال دارد. از آنجایی که اکثریت مردم افغانستان حتی در زیر خط فقر قرار دارند طبیعی است که جرم و جنایت را در قبال دارد و پیامد آن میتواند به یکی از معضلات مهم اجتماعی تبدیل گردد.

براساس گزارش چهار سال قبل سازمان ملل کشورهای افغانستان، سودان، سومالیا و جمهوری دموکراتیک کنگو نقض کنندگان مهم حقوق اطفال در جهان بودند که فعلاً افغانستان در مقام نخست، سودان و جمهوری دموکراتیک در قدمهای دوم و سوم قرار دارند.

در آن گزارش آمده بود:

بدون شک در حال حاضر کودکان افغانستان که آینده سازان این مملکت هستند در حالت بدی قرار دارند و تا کنون برای اطفال هیچ برنامه مفیدی پیرامون بهبود زندگی و تضمین آینده و تعلیم و آموزش آنها صورت نگرفته است. این مسوولیت دولت افغانستان و نهادهای حقوق بشر است که این حقوق را رعایت نمایند. همچنین نهادهایی که در راستای کمک به اقتشار مستضعف فعالیت دارند، موظف اند که کارهایی را برای بهبود زندگی کودکان انجام دهند و آنها را از انجام کارهای طاقت فرسا نجات دهند.



از کودکی است که در کشور های اسکانندیناوی متولد می شود. گزارش همچنین می گوید بهبود وضعیت کودکان در کشور های در حال توسعه، بدلیل برنامه های واکسینه کردن کودکان، استفاده از پشه بند برای جلوگیری از ابتلا به بیماری مالاریا و نیز دارو هایی است که برای مبارزه با بیماری ایدز تجویز می شود. اما در مقابل بر اساس معلومات یونیسف، یک چهارم از اطفال



یعنی از هر ۱۰۰۰ کودک، ۲۵۷ نفر از آنها قبل از رسیدن به سن ۵ ساله گی می میموند، و ۶۵ تن از آنها قبل از تکمیل سن یک



ساله گی وفات می کنند که بیش ترین رقم مرگ و میر اطفال در جهان است
کمک های جامعه جهانی یکطرف، حرکات خود جوش وطنپرستان بشکل رضاکارانه برای معارف در انزمان ما قابل درک و فخر بود .

در انزمان شرایط دنیا طوری دیگری بود، جهان با مردم افغانستان بود ما با چنین آماری واقعا نگران کننده و مایه تاسف بر میخوریم حال که رژیم فاشیستی وتنگ نظرانه طالب، همانا سربران دستگاه استخبارتی پاکستان در کرسی قدرت تکیه زده اند انها برای محو کامل علم ودانش کار میکنند و آرزو دارند تا

نسل های آینده را انتحاری و تروریست تربیه نمایند . همان سازمان ملل دیروز و جامعه جهانی دیروز تمامی حرف هایشان، خلاصه به یک تقبیح کردن میشود و سخت نظاره گر بر بادی نسل های بعدی مردم افغانستان هستند، تو گویی در این جنایت اینها نیز با طالب بچه ها شریک و همه برای رشد ای اس ای پاکستان در منطقه باهم شریک اند.

در دیگر کشور های جهان بزرگترین سرمایه گذاری برای تربیت کودکان و نوجوانان می گردد. پر هزینه ترین وزارتخانه، وزارت معارف و ریاست ها و کانونهای متعدد آموزشی و تربیتی، برای اطفال و نوجوانان است.

علوم تربیتی در هر کشوری، بخصوص کشور های توسعه یافته، از اهمیت زیادی برخوردار است و به رشته های مختلف تقسیم بندی شده است. یک مربی کودک، یا معلم روانشاسی کودک و نوجوان و ... دغدغه در آمد و هزینه زندگی را ندارند و در جامعه از احترام خاص برخوردار اند، چرا که ملت توان مند و با استعداد و خلاق، با تربیت سالم هر نسلی در یک جامعه بوجود می آید و کسب تجربیات و اندوخته های جدید، در سایه تعلیم و تربیت و آموزش نسل جدید هر ملتی امکان پذیر است. اما معلمان و مربیان کودکان افغانستان نه تنها شکم شان سیر ند که بزرگ ترین دغدغه فکری کودکان افغانی را گرسنگی و برهنگی تن شان به خود مشغول کرده است و از سوی دیگر قربانی سنت ها و باور های حقارت طلبانیزم هستند.

چالش های فراروی کودکان افغانستان کم نیست، متأسفانه میراث به جای مانده برای فرزندان افغانستان، فقط جنگ و خشونت و ویرانی است، نه تنها سه دهه جنگ، بلکه تاریخ این کشور با آشوب ها و خشونت ها و استبداد عجین شده است، بخصوص اطفال ونوجوانان افغانستان نسل مظلوم و ستم کشیده ای است که در دامن جنگ تولد یافته و از زندگی جز خشونت و به خون غلطیدن انسانها تجربه دیگری ندارد و حال با مصیبت بزرگ اعزام به مدارس حقانی و اموختن تعصب انتخار و انفجار منحیت سربازان اینده دستگاه های جهمی ای اس ای وملا های دیوبندی پاکستان خواهند شد





صاحب واهب واصل

مسئله ادبیات پارسه

و اگر وابسته کلمه دوم شد، ترکیب اضافی است. برای مثال (دوست مهربان) را بنویسیم:
 ترکیب وصفی: دوست مهربان من
 ترکیب اضافی: ماشین برادر حسین
 ۳- اگر کلمات (بود و است) را در پایان ترکیب وصفی آوردیم و کسره بعد از اسم (موصوف) را هم برداشتیم و جمله همچنان معنادار بود، ترکیب، صفت و موصوف است. یعنی باید بتوانیم عبارت گل زیبا را به صورت گل، زیبا است بنویسیم. نوت: اگر در ترکیبی (است و بود) را اضافه کردیم و جمله معناداری ساخته نشد، ترکیب اضافی است.
 درین بخش لازم دیده می شود که قبل از اینکه با باقی جزئیات دستور زبان مثل ضمیر و قید و مصدر و امثالهم به پیش برویم، سطرهای چند در ارتباط با مضاف و مضاف الیه داشته باشیم.
 مضاف چیست و مضاف الیه چه را گویند

مضاف و مضاف الیه دو نقش برای اسمی اند که در یک جمله از پی هم می آیند. این دو اسم با هم و در کنار هم نقش اضافی یا مضاف الیه می سازند. مضاف الیه در لغت به معنی (اضافه شده به آن و یا نسبت یافته به آن) است. در دستور زبان، مضاف الیه (متمم اسم) اسم یا کلمه جانشین اسم (ضمیر) است که به اسم دیگری می پیوندد، چیزی را به آن نسبت می دهد و توضیحی درباره اسم ارائه می کند. مثلاً: مادر منصور، کتاب احمد، کوه پامیر، سرزمین افغانستان. درین مثال ها وابستگی کلمه اول را به کلمه دوم کاملاً مشاهده می توانیم که کلمه دوم به چه نحوی کلمه اول را توضیح می کند؛ کتاب متعلق به احمد است، مادر متعلق به منصور است و کوه نامش پامیر است و این سرزمین افغانستان نام دارد. این ترکیبات در یک جمله علاوه بر اینکه چیزی را به اسمی نسبت می دهد، معنای جمله را نیز کامل کرده رساندن پیام را در جمله دقیق و واضح می سازد که درین ترکیبات (مادر، کتاب، کوه و سرزمین) همه «مضاف» میباشند. زیرا در کنار اسمی که هدف گوینده بوده مضاف الیه برای توضیح و تکمیل معنی آن آمده است.

چند نکته مهم درباره مضاف و مضاف الیه
 - در حالت عادی بعد از هر «مضاف» یک کسره (.) می آید و هرگاه مضاف مختوم به (الف) یا (واو) باشد، بعد از «مضاف» و پیش از «مضاف الیه»، (ی) اضافه می شود. مثل: صدای مرغکان، موی سر، هوای پغمان و امثالهم. اما هرگاه «مضاف»، مختوم به (ه) غیرمفلوظ باشد، این حرف به

... البته در متون کلاسیک نمونه های نادری از یکسانی موصوف و صفت نیز داریم:
 به صفای دل رندان صبحی زدگان ===== بس در بسته به مفتاح دعا بگشاید (حافظ)
 الف - وقتی اسم عربی و مؤنث باشد، بهتر آن است که وصف مذکر آورده شود؛ مانند: مرقومه شریف
 نکته: در زبان فارسی، گاه به تقلید از عربی هر دو را مؤنث می آورند که به نظر بیشتر ادباء صحیح نیست.
 ب - هرگاه اسم چند صفت داشته باشد گاهی آنها را با استفاده از حرف عطف به هم معطوف می کنند.
 عمر کاهد تن گدازد دور چرخ ===== اینت چرخ تن گداز و عمر کاه («اینت» یعنی احسنت، آفرین، زهی) (خاقانی)

در صورتی هم که هدف برشمردن صفات باشد یا صفات منادا باشند، به هم عطف نمی شوند و به صورت زیر به کار می روند:
 دستور گفت: شنیدم که وقتی مردی بود جوانمرد پیشه، همان پذیر، عنانگیر، کیسه پرداز، غریب نواز (مرزبان نامه، مرزبان بن رستم)

۴- اگر دو صفت به هم عطف شوند ممکن است یکی از آنها یا هر دو آنها وصف اسم باشد یا صفت دومی صفتی باشد برای اسم و صفت قبل از خودش:

مرو را دید رامین سخت خرم ===== چو کشتی خشک گشته یافته نم
 که خشک گشته توصیف کلمه کشت و یافته نم توصیف مجموعه آنهاست.

۵- «ی» وحدت را امروز بیشتر در آخر کلمه صفت می آورند ولی اضافه شدن آن به آخر موصوف، ادبی تر است:
 سعدیا غنچه سیراب ننگجد در پوست ===== وقت خوش دید و بخندید و گلی رعنا شد (سعدی)

نوت: در گفتار امروز بیشتر می گوئیم گل رعنا شد.
 روش های تشخیص موصوف و صفت از مضاف و مضاف الیه
 ۱- در میان صفت و موصوف می توانیم «ی» نکره بیاوریم. مثلاً: درباره ترکیب دوست مهربان، می توانیم بگوئیم یا بنویسیم دوستی مهربان. ولی (دوست حسیب) را نمی توانیم به صورت (دوستی حسیب) استفاده کنیم.

۲- می توانیم اسم یا ضمیری به ترکیب اضافه کنیم؛ اگر این اسم یا ضمیر اضافه شده، وابسته کلمه اول شد، ترکیب وصفی است



دیده میشود که ناخجوری مالک میز نیست و فقط به میز اختصاص پیدا کرده است و یا پنجره مالک شفاخانه نیست و فقط اختصاص داده شده است.

نکته: تفاوت اضافه ملکی با تخصیصی طوریکست که مضاف الیه معمولاً در اضافه ملکی انسان است که می تواند مالک باشد و در مضاف تصرف کند؛ ولی در اضافه تخصیصی این معمول نیست بطور مثال، در ترکیب «اضافی ملکی» خانه مادرم یعنی خانه ای که مالک آن مادرم است؛ اما در ترکیب «اضافی تخصیصی» کتاب کودک به معنی است که کتابی که مخصوص کودک است.

۳- اضافه توضیحی

اضافه توضیحی آنست که مضاف الیه نامی است برای مضافی که اسم عام باشد، مثل: کشور افغانستان، قاره هند، کتاب داستان

کشور، قاره، کتاب اسمای عام اند و اسمای افغانستان، هند و داستان درباره این اسمای عام وضاحت دادهایا آنها را مشخص می کنند.

۴- اضافه بیانی (جنسی)

اضافه بیانی یا جنسی آنست که مضاف الیه جنس مضاف را مشخص می سازد، مثلاً: تشخیص جنس لباس و اشیای دیگر در ترکیب ذیل:

لباس پشم، کلاه کاغذ، جام طلا، پتوس نقره .

نکته: در این نوع اضافه، مضاف الیه با آنکه اسم است، ارزش و معنی وصفی را افاده میکنند یعنی: لباس پشم (پشمی) کلاه کاغذ (کاغذی) جام طلا (طلایی) و پتوس نقره (نقره یی) این بدین معنی است که بعضی دستورها اضافهات جنسی و توضیحی را زیر مجموعه «اضافه بیانی» دانسته اند.

۵- اضافه تشبیهی

اضافه تشبیهی آنست که بیشتر در متون ادبی و شعر مورد استفاده دارد، این اضافه در میان «مضاف» و «مضاف الیه» آن رابطه شباهت و همانندی را برقرار می سازد، حال گاهی مضاف به مضاف الیه تشبیه می شود مثلاً: لب لعل، قد سرو، چشم زگس، ابروی کند و امثالهم. (لب در سرخی به لعل، قد در بلندی به سرو چشم در زیبایی به زگس و ابرو در کانی به کند تشبیه گردیده است و گاهی بر عکس آن مضاف الیه به مضاف تشبیه میگردد مثل: ترکیب لعل لب، سرو قد، کند ابرو و یا زگس چشم.

ادامه دارد....

صورت (ه) در می آید و به شکل (ی) تلفظ میگردد مثل: خانه زهرا، دروازه آهنین و امثالهم. البته این در حالیکست که در سائر حالات، بعد از «مضاف» یک کسره (.) تلفظ می شود. مثل: دوست مریم، کتاب فرشته، دست طفلک و امثالهم.

نکته: قابل یادآوریکست که در زبان فارسی بالای رسم الخط مضافی که محتوم به (ه) غیرملفوظ است اختلافات نظر نیز وجود دارد. مثلاً یک تعداد از ادباء آن را به شکل (خانه زهرا) می نویسند و عده ای دیگر به شکل (خانهی زهرا). لهذا توصیه می شود تا مقاله املائی درست (ه) همزه دار را مطالعه بفرمائید.

- مضاف الیه همچنان مانند فاعل، مفعول و متمم، همیشه اسم نیست، بلکه گاهی به شکل «ضمیر» گاهی هم به شکل «صفت» جانشین اسم میگردد. مثلاً: کتاب (او) را گرفتم. و یا کتاب (سرخ) را خواندم. که (او) ضمیر و (سرخ) صفت میباشد.

- امکان این هم است که گاهی یک «اسم» چند «مضاف الیه» همراه با چند «صفت» داشته باشد که در بلاغت زبان فارسی آنرا «تابع اضافهات» می نامند. مثلاً حافظ میگوید: ساکنان حرم ستر عفاف ملکوت === با من راه نشین باده مستانه زدند. - زمانیکه مضاف الیه ضمیر شخصی غیر مفرد است (م، ت، ش)، کسره مضاف بر اثر برخورد با دو مصوت حذف می شود مانند: کتابم، کتابت، کتابش. دستم، دستت، دستش و امثالهم انواع مضاف الیه

معمولاً دستورات سنتی ترکیبات اسمی اضافی را به اساس مفهوم کلمات و نوع رابطه شان، به دسته های ذیل تقسیم می کنند:

۱- اضافه ملکی

اضافه ملکی آنست که بین مضاف و مضاف الیه رابطه مالکیت برقرار می سازد. بدین معنی که مضاف الیه معمولاً مالک مضاف میباشد و مخصوص جانداران و انسانهاست همچنان اشیایی که آنها را جاندار و صاحب عقل تصور میکنند. اضافه ملکی همچنین برای شش شخص ضمیر منفصل و متصل یا اسم اشخاص نیز به کار می رود، مثل: میز صادق، کتاب محمود، دستبند فرشته و امثالهم. درین مثال ها دیده میشود که میزهمان است که صادق مالک آن میباشد و یا کتاب همان است که محمود مالک آن است و یا دستبند که فرشته کالک آن میباشد. ضمیر منفصل و متصل، ضمیر مشارکت و تأکید برای هر شش صیغه و ضمیر مهم هرگاه مضاف الیه واقع شوند، اضافه ملکی هستند: به چشم خویش دیدم در بیابان === که آهسته سبق برد از شتابان (سعدی)

عزم دیدار تو دارد جان بر لب آمده === بازگردد یا برآید چپست فرمان شما حافظ

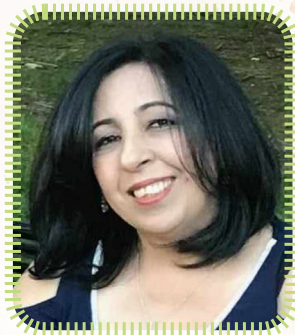
نکته: اگر مضاف، کلمه مانند صاحب، خداوند و مالک باشد در ترکیبی مثل صاحب خانه، می بینیم که ترتیب برخلاف ترکیب یاد شده، مالک به ملک اضافه شده است.

۲- اضافه تخصیصی

اضافه تخصیصی آنست که مضاف مخصوص مضاف الیه باشد مثلاً: میز ناخجوری، پنجره شفاخانه و امثالهم. در این ترکیبات



بازی در لاله ها



نوشته می: انابیتا ادا

دسترخوان را بگیر که نان بکشیم شام گاوگم شده . رفتیم دسترخوان را چیدم و با مادرم نان کشیدیم . بوبو جانم پرسید لایلا باز چرا لب و رویت کشال اس؟ قبل از جواب مه ، دل آغا گفت ینگه جان کدام وقت او راضی و خوشحال اس که حالا باشه؟ با چشماتم به بوبو جانم فهماندم که دگه سوال نکنه و خاموش باشه . گرچه بوبو جانم هم بی چوبک نبود ، جنجال را به پیسه میخرید . اما مرا دوست داشت و بگفتم می کرد . اما اگر جای مه به مادرم گیر می داد پوهو ، خربیار و باقلی بار کو والله اگه خلاص میشد . خلاصه دسترخوان جمع شد و چای هم نوشیده شد .

گفتم بوبو جان جای را در بام پرتم؟ گفت دختر مست استی؟ ماه ثور اس از طرف شوو هوا یخ اس کنجی و منجی می مانیم تو خو جوان استی مه فیصله میشم . صبر کو بخیر ده ماه جوزا باز بام خووی شروع میشه . فردا صبح بعد از چای صبح دل آغا با برادرم مسعود دوکان رفتن ، بوبو جانم را هم با خود بردند گفتن از راه خانه عمه ماگل میرسانیمش . من و مادر در خانه تنها شدیم . مادرم گفت بیا برویم بام هوا خوب است مادرو دختر کمی اختلاط کنیم .

گفتم مادر جان همیشه سوال ها و چرا ها مانند خوره بجانم است و مرا خورده می ره . گفت خدا نکنه دخترم چرا خود خوری کردی؟ می آمدی و می پرسیدی تا برایت میگفتم . دوباره با خوشرویی گفت دو پیاله چای خوشرنج هیل دار را تیار کو و با شیرینی دانی سر گمچه بامبوتی بیا تا برایت قصه کنم که سرنوشت چه بازی با مه کرده .

چای را آوردم و هر دوی ما در سایه چپری سر بامبوتی نشستیم . مادرم آه کشید و گفت مه هم سن تو بودم دور از تو هفت کوه سیاه ده مابین ، خدا بخت تره مثل مه تیره و تار نسازه . بخت . طالع بلند برت بته و در لتی نیک بیچانید . هفده ساله بودم که نواسه مامای پدرم ، پدر تو حمیدالله ، خواستگارم شد . بچه بیست دو ساله تحصیل کرده ، خوش چهره که بعد از فراغت از فاکولته زراعت شغل دولتی نگرفت و ده دوکان زرگری پدر خود کار ره شروع کرد . از مه کرده پنج سال کلانتر بود . بوبو جانم با عمه ماگل ات و دو عمه دگیت هفته دو روز خانه ما بری طلبگاری می آمدند

پنجره اتاقم باز بود و نسیم ملایم بهاری با عطر گل نرگس و چمبیلی آمیخته به داخل می وزید و با روح و روانم بازی می کرد . چشماتم را بسته بودم و به صدای چهچه پرندگان گوش میدادم و کیف میکردم که صدای دلخراش شوهر مادرم که نعره می کشید لایلا ، او لایلا گوش هایت گل میخ خورده باز کجا استی و چه خیال پلو میزنی؟ وارخطا طرف حویلی دویدم و گفتم بلی اینه آمدم ، خواب بودم . با چشم غره طرف نگاه کرد و گفت ایی خاو چه وختی اس؟ هیچ نگفتم و فقط مثل عسکر ایستاده بودم

گفت بل بل سیل نکو کور استی دستایم گلپر است؟ افتاوه ره بیار اوو پرتو که بشورم . رفتیم آفتابه را آوردم و بدون اینکه طرفش نگاه کنم آب انداختم دست و روی خود را شست و غمغم کنان داخل دهلیز خانه شد . از تالچه جای نماز را گرفت . با خود گفتم با دستان خاک آلود خدا می داند استنجا و وضو داره یا خیر؟ باز گفتم بلا به پس اش و لبخند زنان آفتابه را در جایش گذاشتم و طرف زینه رفتیم چون مادرم در بام بود و بالای دیگدان دیگ و کاسه داشت . بدون اینکه نگاه کند از صدای پیام فهمید که مه استم . گفت لایلا دخترم بیدار شدی؟ با شوخی گفتم مادر او شوپی بمبه کخک ات کی ماند که بخوابم . گفت دخترم نگو گناه داره بجای پدرت است . گفتم او پدرم نیست ، کاکای پدرم است . سوال کردم مادر چرا با ایی مردکه پیر عروسی کردی؟ مادرم آه کشید و گفت کدام عروسی دخترم؟ فقط یک نکاح مجبوری بود . پرسیدم کی مجبورت کرد مادر؟ مادرم اشک چشمانش را با گوشه چادر خود پاک کرد . آتش دیگدان را کشید و دیگ را دم داد و کمی آتش سر ، سردیگی انداخت تا دم شود . و دستم را در دست گرفت ، موهایم را نوازش داد و گفت ، لایلا دخترم حالا شکر کلان شدی ماه آینده هفده ساله میشی بخیر . وقتش رسیده تا همه چیز را برایت قصه کنم . پرسیدم حالا قصه میکنی؟ گفت صبح جمعه است مکتب نداری دل آغا که دوکان رفت بوبویت خانه عمه ماگل ات می ره و برادرت هم با دل آغا دوکان است . مادر و دختر تنها استیم باز برایت قصه میکنم .

گفتم بی صبرانه منتظر استم . گونه اش را بوسیدم . گفت دختر پیش از اینکه سرو صدای دل آغا برآید سرشته



. همه را به تنگ ساخته بودند . آغایم با فامیل مامای خود چندان جور نبود و نمی خواست مره به ابي خاندان بته . مگر اینا ایلا دادن والا نبودن بلاخره ریش سفیدای قوم را همراهی قرآن شریف آوردن و آغایم راضی ساختن . آغایم سر مه پیسه نگرفت ، گفت مه دختر فروش نیستم مه طویانه بگیرم مسکه و دنبه بزئم دخترم هر روز خون بخوره و تعنه بشنوه . گفت مه پیسه میسه تانه کار ندارم . شیرینی خوری ره خود ما میکنیم طوی مربوط شما همیشه هر گلی که میزنین ده سر خود میزنین مه چیزی از شما کار ندارم ، یک دختر دارم هر چه از وس و توأم اس برش میکنم . عروس شدم و با صد هوس و آرمان مرا آوردن . بعد از یک سال خداوند ترا برای ما داد پدرت به هیچ کسی حق نام مانی ترا نداد .

گفت مادرش هر نام را که خوش داره بانه . مه گفتم لیلا . با آمدن تو زندگی ما رنگ و رونق گرفت . خدای که مهر پدرت هم در دلم افتاده بود و دوستش داشتم . آدم بسیار خوب بود . میگفت ده زمین راه رو سر چشمای مه پای بان . بعد از دونیم سال برادرت مسعود پیدا شد بوبوجانت نماند بر تو شوو شش کنیم گفت شرم اس بری دختر کسی شوو شش نمیکنه . پدرت گفت دخترم لایق بزرگتر از شوو شش است . ختم قرآن کرد و کل قومه نان داد . بوبو جانت در شوو شش مسعود دهل و سرنی خواسته بود . با آمدن مسعود زندگی ما مکمل شده بود . بسیار خوش و آرام بودیم . مچم چشم کی در زندگی ما ماند که مسعود شش ماه بود و تو سه ساله پدرت مندوی پس سودای خانه رفته بود در کوچه بیرو بار مندوی موتره نمیاندن . موتر را در پیل خشتی ایستاده کرده و خواسته از سرک تیر شود کدام خیر نادیده نشه ابي به سرعت تیر شده و پدرت را زده تا شفاخانه رسید بنده خدا جای بجای شد . بابیه کلانت از غم پدرت در جای افتاد و دگه بچه هم نداشت اینا ، رسم داشتن بیوه خود نمی ماندن برادر خورد پدر کلانت دل آغا مجرد بود هر جای رفته بودند برش طلبگاری نصیب نبود مردکه خانه مانده شده بود و در کار و بار با برادر خود شریک هم بود غرق کای و کار و بار بود . پدر کلانت گفت مه مردنی استم ابي دختر بیوه میانه مه چشم باز

از دنیا میروم . مره بری دل آغا خواستن . اوویلا از گریه شب تا صبح خوده کشتم صبح خانه پدرم میرفتم بوبو جانت ترا و مسعود ره نماند با مه بیاین . هر چه گفتم و زاری کردم قبول نکردند رفتم خانه پدرم پدرم آمد همایشان گپ زد قبول نکردند گفتن حالا چون نام او را با دل آغا یاد کردیم بی نکاح در این خانه زندگی نمیتواند . و اگر خانه پدر برود اولادای خود را برده میتواند جای اولادا خانه پدر شان است . یک هفته خدا داد و مه کشیدم . کم بود از دوری تو و مسعود دیوانه شوم . پدرم شان گفتن پناه اولادا را بخدا کو اونا هم بیگانه نیستن پدر کلان و مادر کلان شان استن گل واری نواسه های خوده نگاه می کنند . گفتم اولادای مه بی پدر شدن حالا بی مادر شوند و گردن پت هر طرف لول بخورند . مجبور شدم دل آغا را قبول کردم فقط یک پیاله اوو ماندن و نکاح کردند گرچه دل آغا بسیار هوس و آرمان داشت اما شب نکاح مه برایش گفتم مه به رضایت خود ترا نخواستیم از خاطر اولادایم مجبور ساختین مره . باز آدم خدای بگویی بد خوی ، کرکری و غمغمی اس مگر دست زدن نداره . بعد از دو سال پدر کلانت هم فوت کرد و تمام کار و بار برای دل آغا ماند . او پایش در لب گور اس سی و سه سال از مه کرده کلان اس بخاطر امی هر روز بعد مکتب مسعود را با خود دوکان میبره که کار و بار ره یادش بته . پیش خدا رفتن دارم خدای بگویم مسعود ره برابر جان خود دوست داره و مسعود هم او ره دوست داره چون در بغل او کلان شده . گرچه تو سه ساله از پدر ماندی اما از امو خوردی او ره دوست نداشتی و تا حالا شاخ به شاخ اسنین . با گفتن این جمله با لبخند گفت لیلا دخترم روز بیگانه شد تا حالا گرم قصه شدیم حالا سرو کله دل آغا و بوبو جانت پیدا میشه بچی که یک دیگ و کاسه ره سرشته کنیم . با وجود اینکه مادرم به اندازه مه از دل آغا دلخور نبود ، مه با دل آغا گل بودم گلاب شدم یعنی سابق نمیخواستم پاری دم مبارک دل آغا جان بانم و همیشه اوو خوده پف پف کرده میخوردم اما بعد از این بازی موش و پشک بین مه و دل آغا شروع شده



مصاحبه

سمیرا بوبلزوی



با هماطرزی

و قیمت لباس ها رو به افزونی رفت واسم سر زبان ها افتاد. دگر پسر بزرگ شده بود و در سال ۱۹۹۱ در کمپانی معروف Bergdorf Goodman به حیث مدیر اصلاح و تعمیرات لباس استخدام شدم و در نخستین کارم مسؤلیت ۱۲۵ نفر را داشتم. در این کمپانی طراحی و دیزاین وسایل عروس را شروع کردم. و طرح هایم را در ویتترین کریسمس ۱۹۹۸ به نمایش گذاشتند که افتخار بزرگی بود.

چون شناخته شده بودم در سال ۱۹۹۹ طراح بزرگ ایتالیایی Gorgio Armani مرا به حیث رئیس اصلاح لباس در سراسر امریکا استخدام نمود. که در این مدت با دیزاینر های میلان در تماس بودم.

در سال ۲۰۰۸ در کمپانی امریکایی بنام Lord & Tylor برای ریاست سرتاسری امریکا آغاز به کار نمودم که تا سال ۲۰۱۵ ادامه داشت در این کمپانی به تشکیلات اضافی شان در کانادا هم رسیدگی می کردم.

از ۲۰۱۵ تا سال ۲۰۱۸ در کمپانی معروف Bloomingdales مسؤلیت ۵ شعبه مختلف به من واگذار شد و بلاخره در سال ۲۰۱۸ در کمپانی شناخته شده Brooks Brothers مسؤلیت ۲۱۰ شعبه در امریکا و کانادا به من سپرده شد که تا اواخر سال ۲۰۲۰ ادامه داشت.

با مشکل شیوع کرونا مدتی در منزل بودم تا اینکه در سال ۲۰۲۱ دوباره کار را با یک کمپانی جدید آغاز نموده و مسؤلیت رشد و پیشرفت استعداد ها را تا امروز به عهده دارم و یکی از رؤسای کمپانی Alt هستم.

باید اضافه کنم که یکی از دلایل زحمت کشی هایم همیشه زنده نگهداشتن نام افغانستان بوده که در دنیای پهن آور مد و دیزاین چهره واقعی زن افغان را به جهان نیان معرفی کنم.

سمیرا - چه زمانی و روی چه انگیزه ی به جهان پهناور ادبیات قدم گذاشتید؟

خانم طرزی -

من در فضای کتاب و ادب بزرگ شدم و افتخارات فامیلی و میراث ادبی خود انگیزه ادبیات را در من پروراند. در سن ۱۱ سالگی نخستین شعرم را سرودم. همچنان مادر و پدر هر دو اهل قلم و هنر بودند و چون از استعداد من به شعر آگاه بودند مرا این راستا تشویق می کردند.

خانم طرزی نهایت عزیز از اینکه دعوت مرا پذیرفته و حاضر به مصاحبه با مجله بانو شدید یک جهان سپاس، برای آغاز لطف نموده خود را برای خوانندگان عزیز ما معرفی کنید؟

خانم طرزی -

بانو سمیرای عزیزو نازنین نخست از دعوت تان در این گفت و شنود دوستانه در مجله وزین بانو از شما سپاسگذارم و موفقیت های بی پایان تان را آرزو می کنم.

من هماطرزی در ۷ جنوری ۱۹۵۱ در شهر کابل در دامن بانو مهربانکار طرزی و آقای محمد صدیق طرزی از فرهیخته گان آن سرزمین چشم به جهان گشودم. و بعد از فارغ شدن از دانشگاه کابل جهت ادامه تحصیل و اخذ دکتورا در ادبیات فارسی به ایران رفتم. و با کمال تأسف با انقلاب اسلامی در ۱۹۷۹ ترک آن دیار نموده و به شهر نیویورک آمدم. و تا امروز در این شهر پر ماجرا زندگی می کنم.

سمیرا - شما که یکی از موفق ترین زنان کار آفرین افغان در امریکا هستید، لطف نموده برای خوانندگان عزیز مجله از آغازین روز های کاری تان انگیزه ها و راز موفقیت ها و درخشش های پی در پی تان در عرصه کار رسمی تان را بازگو کنید؟

خانم طرزی -

باید گفت که امریکا سرزمین پهن آور و شگفت انگیز است که با قاره های دیگر فرق بسزایی دارد. زمینه پیشرفت در همه ای امور میسر و مهیاست با این تفاوت که برای بدست آوردن موفقیت باید زحمت زیادی کشید تا نتیجه ی مطلوب را بدست آورد.

وقتی به امریکا آمدم هرچه فکر کردم دیدم که آنچه درس خوانده بودم دردم را دوا نمی کند. به همین دلیل رو آوردم به هنرم. هنری که خریدار زیاد داشت. در محلی که زندگی میکردم خانه های بزرگسالان زیاد بود. گذری به دوروبرم انداختم و چون زبان انگلیسی را تا حدودی بلد بودم در کاغذی نوشتم که (خبر خوش به مردمان شهر اگر کسی احتیاج به خیاطی دارد با تحفیف خاص برای سالمندان با این شماره تماس گیرید). خلاصه از این کاغذ کپی برداشتم و به در خانه ها توضیح کردم. فردای آن روز مردم با من تماس گرفتند و من شروع به کار کردم. تنها یک ماشین خیاطی داشتم و کارم را با قیمت بسیار ناچیز آغاز کردم و بعد از مدتی مشتریان با سفارشات خاص بسویم آمدند. شب هایی را بیاد دارم که تا صبح نخوابیم و کار کردم. کم کم کار رونق گرفت و شاگردانی را تعلیم دادم و استخدام نمودم. دلیل اینکه در این مدت از منزلم کارم میکردم چون پسرم خردسال بود و دوست داشتم زیر نظر خودم بزرگ شود. کم کم طراحی لباس را شروع کردم



طراحی لباس هم از آوان کودکی برایم جالب بود. مادرم از استعداد شگرفی در خیاطی و طراحی بر خوردار بود و این سبب شده بود که مد و لباس شیک بودن برای ما جالب و پر اهمیت باشد. برای گدی هایمان لباس می دوختیم. البته خواهرم لیلا جان مزون بسیار شیک در کابل داشت که لباس های بی مانند و طرح های بینظیری ارائه میداد و من به بهانه های سرغش می رفتم و می دیدم که چه کار می کنند و این سبب شد که خیاطی را ماهرانه یاد بگیرم. و اگر شما طرح و دیزاین هایم را ببینید مثل سروده ها و نقاشی هایم از شیوه خاصی برخوردار است که خیلی زنانه است.

سمیرا -

باتوجه به اینکه شما جزو برترین و برجسته ترین شعراي معاصر کشور شناخته می شوید، به نظرتان شاعر کیست و چه وظیفه ای در قبال غنمندی ادبیات و روشنگری اجتماعی دارد؟

خانم طرزی

این لطف شماست من خودم را هیچگاه برجسته ترین شاعر نمی دانم ولی نخستین بانوی هستم که شعر سپید را در افغانستان سروده ام.

به نظر من شاعر به کسی می توان گفت که شعرش صمیمانه و صادقانه و پیام آور موضوعی باشد که بیانگر حقیقتی در زندگی یا طرز فکرش و یا اجتماعی که در آن زندگی می کند باشد. با کمال تاسف بیشتر شاعران کنونی به خودشان دروغ می گویند. من وقتی شعر عاشقانه می سرایم باید عاشق باشم. اگر شعر عارفانه می گویم در آن لحظه خدا بر سراسر وجودم محیط است. وقتی از وطن می گویم وجب وجب در کوچه های کابل نفس می کشم و قدم بر می دارم. اگر تمام شعرا با خودشان صادق باشند شعر شان خود برگنجینه ای ادبیات می افزایشد. از دید من این رسالت هر شاعر و هنرمند است که حقیقت ها را بیان دارند و هیچگاه نمایشی و یا در پی بازار یابی با هنرشان روبرو نشوند.

سمیرا -

آیا اطرافیانتان در زندگی هنری شما نقشی داشته اند؟

خانم طرزی -

بله مادر و بخصوص پدرم که چون ستونی به ایشان تکیه می دادم و از هیچی هراس نداشتم. ایشان مرد فوق العاده روشنفکر و آزادمندش و مترقی خواه بود. تشویق های آن بزرگوار بود که در آن دوره عاشقانه هایم در دست نوجوانان در تمام کشور از دستی بدستی می گذشت و سبب راه گشایی آنان میشد. دوست نازنینم روحش شاد بانوی غزل معاصر دکتر حیرا دستگیر زاده همیشه این را به من می گفت که راه گشایی های تو سبب شد که من چنین بسرایم.

سمیرا - جدا از جهان شعر آیا علاقتند دنیای سیاست هم بودین یا خیر؟

خانم طرزی -

سمیرا - رابطه شما با نوشتن شعر چگونه است شما سراغ شعر می روید و یا شعر سراغ شما می آید؟

خانم طرزی -

شعر باید سراغم بیاید. ولی احساس می کنم که شعر و من با هم قدم بر میداریم و با هم نفس می کشیم. در غم ها با هم اشک می ریزیم و در شادی ها با هم می خندیم. در حقیقت شعر روی سکه ای دگر منست.

سمیرا - از دید شما شعر الهامی بهتر و پخته تر است و یا شعر که ما کوشش می کنیم خود خلق کنیم و سوژه ی مشخص را در نظر گرفته بسرایم؟

خانم طرزی -

از دید من شاعرانی که صمیمانه می سرایند و صادقانه حرف شانرا بیان می کنند شعر شان از مایه ای درونی ای برخوردار است که اثرش در خواننده آشکاراست. و الهامشان تاثیر گذاری خاصی دارد و همیشه پیامی را با خود منتقل می کند.

که این شاخص در اشعار به اصطلاح من سفارشی وجود ندارد. از قدیم گفته اند (آنچه از دل برخیزد بر دل نشیند).

سمیرا - آیا اولین شعر خود را به یاد دارین و چگونه درک کردید که قریحه ی سرایش شعر را دارید؟

خانم طرزی

نخستین شعرم را در 11 سالگی برای خواهر زاده ام سروده بودم که با کمال تاسف بیاد ندارم ولی این شعر سبب شد که مادر و پدر متوجه ی استعدادم شدند و پشتیبانی شانرا آشکارا بیان کردند.

سمیرا - بر علاوه سرایش شعر به کدام هنر های دیگر دسترسی دارید؟

خانم طرزی

نقاشی و طراحی و دیزاین لباس و همچنان گل آرایی و دیزاین منزل. سمیرا - لطفن در مورد نقاشی ها و همچنان کار دیزاین لباس تان معلومات بیشتر بدهید؟

خانم طرزی -

نقاشی هم در فامیل جز تفریحات و سرگرمی های مان بود. بخصوص در ایام تعطیلات زمستانی همه سرگرم نقاشی بودیم و مادر و پدر سعی می کردند که همه گونه وسایل نقاشی را برای ما مهیا سازند. به خصوص برادرانم بار ها جوایز نقاشی و مجسمه سازی را در داخل و خارج کشور از آن خود نموده بودند. و من که کوچکترین فرزند خانواده بودم نقاشی برای من سرگرمی خاصی بود و هنوز به این هنر عشق می ورزم. از جانب دگر مکاتب هم خود مشوق هنر بودند و هنر های ما را به نمایش می گذاشتند و یادم است که وقتی که یکی از نقاشی ها و یا کار دستی ها یا گل دوزی هایم در غرفه معارف در جشن استقلال در نمایش گذاشته می شد من دست مادر و پدر را می کشیدم تا آنها ببینند و مرا بیشتر تشویق کنند. من برای سروده هایم نقاشی می کنم و برای نقاشی هایم می سرایم.



توانم صادقانه بیان کنم و مجبور نیستم بدلیل وزن و قافیه از کلمات بیخودی و غیر مناسب استفاده کنم.

من همیشه به زبان فارسی که شما به آن دری می گوئید شعر می سرایم.

سمیرا - خانم طرزی عزیز در مورد دفتر های شعری تان بگوئید ؟ چند کتاب را تا به حال به علاقمندان تان عرضه نموده اید ؟

خانم طرزی

9 کتاب البته 6 کتاب روی کاغذ و 3 کتاب دیجیتال است

1- میلاد نسترن ها- 2- زمزمه های نیایش- 3- کوچ پرندگان- 4- نوید

سحری- 5- شکوه برف ها

6- بهار در پاییز- 7- واژه های آبی- 8- برگ های خشکیده- 9- عشق ها

ی ماندنی

سه کتاب آخر مجموعه ای از نقاشی ها و شعر هاست و کتاب

دهم زیر دستاست.

سمیرا - آرزویی که دوست دارید بدان دست یابید چیست؟

خانم طرزی -

عزیزم برای خودم آرزویی ندارم مگر آنکه تا آخر عمر یک انسان باشم و کشورم و بخصوص زنانم را در آزادی ببینم.

سمیرا - آثار چه شاعرانی را بیشتر مطالعه می کنید و در سرودن

تحت تاثیر کدام شاعر بودید ؟

خانم طرزی -

در این مقطع زمانی کمتر شعر می خوانم ولی در جوانی زیاد می خواندم بخصوص اشعار شاعران معاصر را. البته آزاد نوشتن را از

فروغ آموختم ولی همیشه خودم بودم و خودم سرودم و از کسی کپی نکردم. تاثیر محیطی که در آن بودم آستن از پیام های آزادی بود

که بزرگترین اثر را در من داشت!

سمیرا - آیا شما با جریان های اصلاحی در ادبیات موافق هستید یا با

بخشی از این جریان ها مانند دور شدن از شعر نیایی ، شعر سپید

و غیره تحولات نوین از نگاه شما ادبیات به نوآوری کلی ضرورت

دارد؟

خانم طرزی -

کشور و مردم ما همیشه از نو آوری در هراس بوده اند و کمتر

جرات این کار را دارند . اگر کسی چند شعر سپید بگوید باز

بر می گردد به غزل سرایی . این جز فرهنگ ماست که اندیشه

نو برایمان نجس و غیرقابل هضم است. و با کمال تاسف این کهنه

پرستی ها در تمام زمینه ها نقش بسزایی دارد. چنانچه در سیاست

کنونی هم آشکار است. من همیشه از نو آوری های مثبت حمایت

کرده ام و خودم همیشه از پیشتازان بوده ام.

خانم طرزی عزیز ممنون تان که دعوت ما را پذیرفته و صفحه

زنان تحصیل کرده را با صحبت های زیبایتان رنگین و دل آویز

خیر از سیاست به دلیل دروغ گویی هایش و تفرقه اندازی هایش همیشه منتفر بودم و هستم.

سمیرا - شما به عنوان یک شاعر خانم و کسی که همواره کوشیده تا تابو شکنی کند و با خرافات مبارزه کند نقش و جایگاه زن را در ادبیات معاصر چگونه ارزیابی می کنید؟

خانم طرزی -

در مورد اوضاع کنونی زنان ما در داخل کشور و با وجود وضع سیاسی که دارند از مبارزاتی که انجام می دهند همیشه احساس

امیدواری می کنم و میدانم که پیروزی آنها روزی سبب جهش در

ادبیات معاصر خواهد بود ولی با بانوانی که در خارج از کشوراند

پیام هایشان را خیلی تفننی و غیر صادقانه می بینم و این خود سبب

نگرانی من است.

در حقیقت در بطن شعر کنونی زنان کمتر حال بیداری و مبارزه به چشم می خورد. شاید چون در محیط آزاد زندگی می کنیم یادمان رفته

که نداشتنش چیست؟

سمیرا - چقدر شعرهای خود را از زنانه می دانید ؟ چه اندازه ویژگی

زنانگی در شعرهای شما برجستگی دارد و از چه زمانی خواستید که

معرف شعر هایتان حواس و نازک خیالی های زنانه ی خودتان

باشد ؟

خانم طرزی -

من همیشه زنم و زنانگی در من تمامی وجود و هستی ام در جولان

است. دوست فرزانه ای می گفت اگر ندانیم که این شعر را برای

خدا گفتمی چنان می سرایی که به یک معشوق زمینی می گویی. من از

نخستین شعر هایم خودم را همیشه در آینه زن دیده ام و می بینم.

سمیرا - جامعه کنونی ما را چقدر نیازمند شعر و ادبیات می

دانید آیا مبارزه قلم به ضد نارسایی های اجتماعی تاثیر گذار خواهد

بود ؟

خانم طرزی -

شعر و ادبیات بیانگر احساس و یکی از ضروریات رشد در جامعه

است ولی تاثیر گذاری آن در جوامع باسواد بیشتر خواهد بود. البته

با کمال تاسف نیاز ملت ما در شرایط کنونی یک لقمه نان است تا

کتاب شعر.

مبارزه با قلم در جوامع بیدار و به دور از خرافات خود یکی از

بزرگترین حربه های مبارزه است. ولی با تمام این اوضاع ناهنجار کنونی

دوست دارم که قلم ها نباید سکوت اختیار کنند..

سمیرا - ممکن است کمی بیشتر در خصوص شعر صحبت کنید؟

اول دوست داریم از شما تعریف شعر را بشنویم و همچنان در مورد

سبک دلخواه خود شما بگوئید با چه سبک شعر راحت تر می

باشید ؟ و همچنان به کدام زبان ها شعر سرودید ؟

خانم طرزی -

شعر به نظر من بیان احساس با زبان زیبا و دلپسند.

من به شعر سپید ایمان دارم که راحت و بدون قید احساسم را می



ساختید به عنوان حسن اختتام این گفتان اگر گفتنی دارید
بفرمایید؟

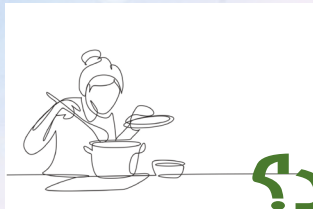
تنها گفتنی من بعد از سپاسگذاری دوباره آرزوی موفقیت برای
شما و مجریان مجله بانو و پیشرفت زنان کشور در بدست آوردن
آزادی شان است.





زرغونه ستائز عادل

صفحه استیزر



آیا میدانستید؟



زرغونه ستائز عادل



حلیم فوری که در ده دقیقه آماده میشود:
مواد لازم:

دو عدد ران و دو عدد پاچه مرغ که پوست آنها برطرف شده
باشد

پنج پیاله آب (پیاله ستندرد با گنجایش ۱۲۵ گرم آرد)
یک پیاله قیاق مایع یا Heavy Whipping Cream
یک و نیم پیاله پودر مغز گندم Cream of Wheat
یک چهارم پیاله مسکه مایع و یا روغن دلخواه تان
نیم پیاله بوره (شکر)

یک قاشق چایخوری هریک دارچین و هیل آسیاب شده.
طرز تهیه:

مرغ را در آب به آتش ملایم با سر بسته تا حدی بپزید که گوشت
به آسانی از استخوان جدا شود. اگر از دیگ بخار استفاده
میکنید تنها از چهار پیاله آب کار بگیرید. بعد از اینکه گوشت
را از استخوان جدا کردید به قطعات کوچک ببرید و با کمک
دست ریشه ریشه کرده و به یخنی برگردانید. قیاق مایع را در
یخنی و گوشت اضافه کنید. یخنی را به حرارت معتدل به جوش
بیاورید. پودر گندم را بالای یخنی در حالت جوش ملایم به تدریج
اضافه کرده و برای پنج دقیقه شور بدهید. حلیم را برای پنج دقیقه
دم داده در ظرف دلخواه تا کشیده و مسکه داغ را بالای آن علاوه
کنید. با بوره و دارچین مزین ساخته و نوش جان کنید.

رنگدانه های سرخ (قرمز) بادنجان رومی که بنام
لایکوپین Lycopene یاد میشوند در مجاورت
حرارت به حد اعلائی مفاد خود میرسند. لایکوپین
با موجودی ت خواص ضد سمی خود عامل درجه
یک پیشگیری از سرطانها و دیگر امراض شناخته
شده است.

صبحانه تهیه شده با بادنجان رومی از رایحه عالی
- رنگ غنی و طعم دلپذیر برخوردار میباشد اگر
بادنجان رومی در روغن آهسته پخته شده- آب آن
بکلی تبخیر و روغن جدا کند؛ متوجه خواهید شد
که با بادنجان رومی تازه که در سلاته نوش جان
میکنیم فرق به سزای خواهد داشت.

منبع: Healthline.com



نخچه آتش آرزو



شهر بادغیس

ولایت بادغیس یکی از شهرهای زیبا و سرسبز و خوش آب و هوای وطن ماست که هر بیننده را بخود جلب می کند. مساحت آن ۲۳ هزار کیلومتر مربع می باشد. موقعیت آن از طرف شمال به ترکمنستان، از طرف غرب به هرات، از طرف شرق به فاریاب و از طرف جنوب به ولایت غور محاط است. اهالی آن مردمان تاجک، ازبک، پشتون، هزاره و ترکمن می باشد و برادر وار زندگی می کنن زیبایی ولایت بادغیس همیشه سر زبان ها بوده است. کوه های بلند و دره های سبز و دریای خروشان دارد زراعت به شکل ابتدایی قلبه و کشت کار می کنند. هر قدر از فراه دور به بادغیس نزدیک می شوید همانقدر به زیبایی ها نزدیک می شوید در فصل بهار زیبایی خاصی دارد و گل های زیبا که همه را به خود جلب می کند بخصوص گل های سرخ که به نام گل دختر معروف است از زیبایی آن لذت می برند و زیاد تر زیبایی آن بند سبزک، که اگر از یک سو دیده تصور می شود که سه کاسه کلان بین هم قرار دارد. انواع میوه های زیاد طبیعی (۱۲۰) نوع انگور لطیف و لذیذ دارد. که در دنیا بی نظیر است. ولسوالی لامان و بالامرغاب هم از زیبایی های خاص برخوردار اند. و غیر اینها دارای شش ولسوالی دیگر می باشد. هر ولسوالی زیبایی های خاص خود را دارد گرچه دولت کدام کار شایسته انجام نداده کدام سرک های زیاد قیر شده و کدام کار زیر بنایی وجود ندارد. مردم بصورت عادی زندگی دارن چون مناظر طبیعی چشمه سارهای خروشان درخت های سبز گل های خود رو هوای صاف و گوارا شیرو و لبنیات طبیعی و ترکاری طبیعی وجود دارد آفتاب گرم و سوزان کشنده هر نوع میکروب همین است که مردمان سالم و تندرست به زندگی نورمال و ابتدایی خود قناعت دارند.

گل های گلدختر مثل گل ارغوان کابل مشهور است که همه ساله موج می کند گل های سرخ و زرد و بنفش صحرائی که تپه ها و دشتها رنگین می شود واز فاصله دور نمای خاصی دارد که مردمان قریه بخصوص زنان و دختران برای تفریح و تماشا بیرون می روند و مردان آنها به ورزش کشتی علاقه زیاد دارند سرزمین زراعتی و حاصل خیز است. رسم و رواجها به سیستم قدیم پیش میروند گرچه جوانان آنها متوجه کهنه پرستی ها شده اند و می خواهند بسیار چیز هارا از بین برون در مجادله هستن ...

گل های مشهور به گلدختر هوای صاف و میوه های لذیذ

امیر نصر محمد سامانی سفری از بخارا اینجا آمد، آنقدر دل بسته آب، هوا و زیبایی های طبیعی گردید که سفر برگشت را از یاد برد. هرگوشه اش آبشار زیبا و سبزه فراوان که برای تمام همراهان، اسپ و قاطرش مهیا بود. چهار سال را ماندگار شد که از هر فصل آن لذت خاص می برد و کیف میکرد، تا آنکه همه همراهانش خسته و از دوری فامیل رنج میبردند. ناگزیر همه با اتفاق هم از عبدالله ابوجعفر رودکی خواهش کردند. که غزلی بسراید تا شاه تصمیم رفتن به سرزمین بخارا بگیرد. همان بود که رودکی شاعر محبوب و توانا قصیده ای نوشته و آنرا به چنگ و رباب در حضور شاه سرود که چنین بود.

بوی جوی مولیان آید همی
یاد یار مهربان آید همی
ریگ آمودرشتی های راه او
زیر پایم پرنیان آید همی
آب جیحون از نشاط روی دوست
خنک مارا تا میان آید همی

شاه سرو است و بخارا بستان
سرو سوی بستان آید همی
ای بخارا شاد باش و دیرزی
میرزی تو شادمان آید همی

همان بود که شاه یک پا موزه را پوشیده
و پای دیگر نا پوشیده بار سفر بست و راهی
بخارا شدند که همه همراهان از رودکی با
امتنان فراوان خوشنود گردیدند.

بادغیس زیبا





صفحه موسیقی و زنان

متصدی صفحه:
صوفیا ولیزاده

جواب: اگر فشرده تر قصه کنم من در یک خانواده ای روشن فکر پدرم دکتر و مادر معلم به دنیا آمده ام. باید تذکر دهم که پدرم داکتر غلام حیدر باختری در دوران دانشگاه شعر می سرود. یعنی من شاید همین احساس شعر را از پدرم به ارث برده ام. ولی هیچگاه ایشان نخواستند اشعارشان را چاپ کنند.

دانشگاه طب بلخ را با همه مشکلات امنیتی و بار بار بسته شدن دروازه های دانشگاه ها، بالاخره به اتمام رساندم و بعد هم نام مهاجر را تا امروز به دوش می کشم. در ملبورن استرالیا زندگی می کنم. در سال ۲۰۰۹ در شهر ملبورن استرالیا با مردی خیلی مهربان ازدواج کردم که ثمره ازدوایم دو پسر به نام های جهان و ایحال و یک دختر خیلی مهربان به نام حریر جان است.

سوال: شگوفه جان شما تا بحال از اشعار زیبا تان کدام کتاب به چاپ رساندید نام کتاب تان چه است؟

جواب: بله! اولین کتابم با عنوان «بغض در نفس شعر» در سال ۲۰۲۲ به کوشش استاد محبوب در انتشارات دیپاچه در ایران به چاپ رسید



سوال: لطفاً از مجموعه ی اشعار تان نام ببرید چقدر است و آیا غزل هم سروده اید؟

جواب: کتاب اشعار سپیدم در سال ۲۰۲۰ آماده نشر بود. می خواستم به افغانستان سفر کنم و در وطن خود کتابم را به چاپ برسانم تا دست رنجم را شخصاً به دنیای ادبی افغانستان هدیه بدم که متأسفانه سلطه دوباره ی طالبان تمام برنامه های مرا بهم ریخت. اینگونه شد که کتاب اشعار سپیدم هنوز به چاپ نرسیده، اگر قسمت بود امسال تا پایان سال کتابم را چاپ و به مردم نازنینم هدیه خواهم داد. ولی خوشبختانه مجموعه غزل هایم دو ماه قبل از طریق انتشارات دیپاچه در ایران، شهر کرمانشاه با ویراستاری استاد همت علی اکرادی و تحت نظر استاد عزیزم جناب حسین احمدی محبوب اقبال چاپ یافت. نام کتاب «بغض در نفس شعر» است و در حدود ۱۰۰ غزل دارد. مجموعه دیگری که تقریباً آماده چاپ دارم شامل غزلیات مثنوی دوبیتی و رباعی خواهد بود.

سوال: رنگ مورد علاقه تان در انتخاب لباس کدام است؟ و نام گل مورد علاقه شما چیست؟

جواب: در گذشته رنگ سرخ را دوست داشتم ولی باید بگویم هر قدر بزرگتر شدم متوجه شدم هر رنگی زیبایی خود را دارد و می



شگوفه باختری



دوستان داران هنر، فرهنگ و موسیقی اینبار از دنیای هنر موسیقی نه، بل از جهان پناور شعر شاعر توانا و شیرین کلام که اشعارش در خوری ستایش اند، به معرفی میگیریم:

این شاعر، بانو شگوفه باختری است.

این که چه مدت است شعر می سراید، از خودش میپرسم: خوب شگوفه جان عزیز!

بانو باختری کیست؟ لطفاً خود را برای دوستان مجله بانو معرفی کنید.

جواب: درود و محبت بانو صوفیا جان نازنین!

شگوفه باختری هستم در شهر شبرغان ولایت جوزجان در یک خانواده علم پرور و فرهنگ دوست چشم به جهان گشودم. تعلیمات خویش را در لیسه عالی خدیجه جوزجانی به پایه اکیال رساندم که بعدها موفق شدم به دانشگاه طب بلخ راه یابم و در شهر زیبا و متمدن بلخ تحصیلات عالی خویش را به پایان برسانم. نظر به شرایط بد اوضاع امنیتی و سیاسی افغانستان، وطن را به قصد استرالیا ترک گفتم و مدت طولانی می شود در کشور استرالیا در کنار خانواده خود زندگی می کند در مارچ سال ۲۰۲۲ به حیث بانوی سال از طرف کمیته افغانستانی ها انتخاب شدم و در نوامبر سال ۲۰۲۲ انجمن فرهنگی شگوفه را در شهر ملبورن استرالیا افتتاح کردم. که علاوه بر گسترش زبان، خواسته ام تا عده ی زیادی از شاعران، فرهنگیان و ادیبان شهر ملبورن را زیر یک سقف جمع بیاورم. اکنون مجری برنامه باغ ابریشم در شبکه تلویزیونی وطن ما می باشم.

سوال: شما از کدام زمان به سرودن شعر آغاز نمودید.

جواب: من از دوران کودکی علاقمند به موسیقی، رمان و شعر بودم و با خواندن اشعار حافظ انس فراوان داشتم و با مطالعه کتاب اشعار بزرگ شدم از زمانیکه صنف هفتم مکتب بودم به نوشتن طرح، داستانهای کوتاه و شعر پرداختم ولی زمانی که وطن را ترک کردم با همه نوشته های دوران دانش آموزی بنا به مشکلات و چالش ها در آن زمان وداع نمودم. اما درد دوری وطن، غم های مهاجرت، مهر و عاطفه درونی ام باعث شد دوباره قلم بزنم و همچنان عشق به شعر و نوشتن باعث شد که دست از تلاش و آموختن برندارم و در حدود دو سال است که نزد جناب استاد حسین احمدی محبوب که شاعری از سرزمین ایران هستند درس اوزان عروضی و سبک اشعار را یاد می گیرم.

سوال: شگوفه جان عزیز، لطف نمایید، از زندگی شخصی تان از نخست تا فرجام به ما بگویید.



هاست . جایی که از عمق خاموشی صدا می آید . مجله زیبا و پُر از معلومات و مملو از خیالات زیبا و اشعار دلپذیر . در خاتمه از اینکه شما شگوفه جان عزیز به سوالات ما جواب گفتید سپاسگزارم سلامت باشید.



قصه من

قصه تو

.....و قصه همه زنان افغانستان

در آینه نگاهی می کند بر مردنش یک زن
و می لرزد به آهنگ شکستن در تنش یک زن

به لب دارد سرود خشم مردان را به جیغ بغض
سکوتش را برد تا لحظه ی جان کندنش یک زن

به آتش می کشد هر تار گیسو را به حکم دین
هزاران بار می سوزد میانِ خرمشش یک زن

چه دانه دانه می ریزد ز دست سر نوشت خویش
هراسان است در هر سو برای چیدنش یک زن

چو مروارید اندازه به گردن اشک هایش را
نشان دست شوهر داشت زیب گردنش یک زن

میان آب و آتش می رود در آشپزخانه
نشسته روبه روی خستگی این دشمنش یک زن

زهر رگ خون او بیرون زند از تیغ بی رحمی
دو چشمش خیره رگ گشته میان روزنش یک زن

شگوفه باختری

شود هر رنگ را دوست داشت. در قسمت لباس ترجیح من رنگ های آرام است چون احساس راحتی بیشتری با آنها دارم. در مورد گل ها، شکوفه های بهاری را دوست دارم که مجموعه ای از رنگ هاست .

سوال: شکوفه جان عزیز غذای موردی علاقه تان کدام است؟ آیا شما غذا پختن را بلد هستید؟

جواب: بله خوب آشپزی می کنم، کاش می توانستم برای شما غذا درست کنم تا دستپخت مرا می خوردید و بعد قضاوت می کردید . اگر تعریف از خود نباشد من یک آشپز ماهر هستم و خیلی دستپخت خوبی دارم . آدم خوش اشتهایی هستم هر نوع غذایی را دوست دارم بیشتر قابلی پلو یا بگویم از بیکی پلو دستپخت مادرم را دوست دارم .

سوال: شاعران جوان از کجا باید شعر گفتن را آغاز کنند، نظر شما چیست؟

جواب: این را از تجارب خودم باید بگویم شعر سرودن از مطالعه شروع می شود .باید مطالعه کنند تا شعر را با همه وجود خود احساس کنند و درک نمایند .

شعر خوب بخوانند تا زمانی که احساس کنند در آنها انگیزه ی سرودن پیدا شده است . ولی برای اینکه شاعر باشی آن هم یک شاعر خوب باید مطالعه کرد و مطالعه کرد و مطالعه کرد .

سوال: شگوفه جان از خاطرات زندگی تان برای ما قصه کنید، فرق نمی کند که خوب باشد و یا ناخوش .

جواب: خاطره چه بگویم همه زندگی خاطره است که با ما یکجا از یاد ها می روند .بیایید خاطرات تلخ را کنار بگذاریم و از خاطرات شیرین قصه کنیم . وقتی کتابم اقبال چاپ یافت و بدستم رسید اولین نسخه اش را به پدرم و مادرم دادم این احساس خیلی خوبی به من داد . راستش هر بار که زانو می زخم به شنیدن قصه های پدرم که از خود و از دوران دانشگاه خود از گل های که در حویلی خود در افغانستان داشتند و از مرضانی که دیده بودند و مداوا کرده بودند، را می شنوم آنقدر خوشحال میباشم که هیچ خوشی در دنیا اندازه اش نیست و برایم همه خاطره می شوند .

باید بگویم شیرین ترین خاطراتم دوران مکتب و دوران دانشگاه من است که تا امروز با آن خاطرات زندگی می کنم.

سوال: به عنوان سوال آخر از شما شگوفه جان، میپرسم: نظر تان در موردی مجله بانو (ناشر اندیشه های زنان افغانستان در اروپا) چیست؟

جواب: نخست سپاس و امتنان که وقت گذاشتید حرف هایی را که دوست داشتم با همه شریک کنم توانستم امروز از طریق این مجله وزین به همه برسانم .

برخوردم با مجله (بانو) اولین بار واژه بانو چه زیبا به نظرم جلوه کرد . به نظرم این یک دستاورد بزرگ در اجتماع افغانستانی



حنیفه واحد

دوستان و عزیز خوانندگان مجله زیبا و وزین بانو!

آنچه مرا به نوشتن بعضی از مضامین وا میدارد این است که همیشه به چهار اطراف خود فامیلها، محیط و ماحول چه در داخل و خارج از کشور متوجه میشوم که کدام مراحل پر خم و پیچ را طی میکند.

کودکان وقتی تازه به دنیا پا می گذارند زندگی را با والدین (پدر و مادر) آغاز می کنند و لحظه که چشمان

زیبا و قشنگ کودکانه شان را باز میکنند، نخست همه جا را سیاه و سفید دیده و به مرور زمان رنگها را تشخیص داده و بعداً صدای والدین و نزدیکان فامیل را می شنوند، و این جاست که رول مهم و اساسی والدین آغاز شده و هر فامیل نقش عمده را در تربیت سالم اطفال و نوجوانان دارا میباشند.

دوستان گرانقدر!

با وجودیکه والدین نمیخواهند اطفال و نوجوانان شان باردوش خانواده و جامعه شده و روزی رسد که باعث سر افگندگی آنها گردند؛ اما باز هم کوتاهی در میان است که از داشتن اطفال و نوجوانان رنج میبرند.

هرگاه در یک فامیل اصول و قانون خانوادگی حکم فرما باشد به یقین گفته میتوانیم که اطفال و نوجوانان مسیر زندگی خویش را دریافت نموده و طبق آن گام به گام با والدین خود قدم بر می دارند بناً وظیفه ما است تا اطفال و نوجوانان را به گونه درست تربیت نموده تا باشد در بین اجتماع و محیط و ماحول مورد توجه و تحسین دیگران قرار گیرند، زیرا آنها از همان دوران کودکی تا نوجوانی طرز رفتار و آداب معاشرت را به مرور زمان می آموزند. در ادامه گفته میتوانیم که تمام ناهنجاری ها و رفتار نادرست که این قشر نوجوان انجام میدهند از آوان کودکی سر چشمه میگیرد.

چنانچه نویسنده معروف آمریکایی در مورد آداب معاشرت میگوید: ادب یک آگاهی حسی از احساسات دیگران است، اگر این آگاهی را داشته باشید با ادب خواهید بود همچنان قابل یاددهانیست که توجه به اطفال و نوجوانان از زمان نوزادی یکی از با ارزش ترین خصوصیات است که میتواند آنان را به قله های بزرگ زندگی برساند و در خاتمه نکات مهم آداب معاشرت را چنین یادآور میشویم:

اطفال و نوجوانان باید متوجه حرف زدن با بزرگان باشند، بشنوند و بعداً سوال و جواب کنند.

اگر ادب را فراموش کردند سریع باید به آنان گوش زد شود.

طریقه معذرت خواهی برای شان آموزش داده شود تا دوستان نزدیک شان از حالت ناراحتی بیرون شوند

• در اخیر باید گفت که برای آموختن آداب معاشرت به اطفال و نوجوانان از حرفهای نا خوشایند و اجبار جلوگیری نموده تا باشد که؛ در آینده سر مشق خوب زندگی برای دیگران قرار گیرند.



zelfregulering, wat kan helpen bij het verminderen van gedragsproblemen en het verbeteren van sociale relaties. Kortom, het aanleren van executieve vaardigheden is essentieel voor de algehele ontwikkeling en succes van jonge kinderen.

Kinderen die wel geleerd hebben executieve vaardigheden hebben over het algemeen meer controle over hun gedrag en emoties. Ze kunnen beter plannen, organiseren en prioriteiten stellen. Ze zijn in staat om zichzelf te motiveren en zelfdiscipline te tonen. Ze kunnen ook beter problemen oplossen en creatief denken. Dit alles stelt hen in staat om beter te presteren op school en in het dagelijks leven.

Kinderen die niet hebben geleerd executieve vaardigheden hebben daarentegen vaak meer moeite met het reguleren van hun emoties en gedrag. Ze kunnen impulsief zijn en hebben moeite met plannen en organiseren. Ze hebben ook vaak moeite met het oplossen van problemen en kunnen minder goed omgaan met veranderingen en uitdagingen. Dit kan leiden tot lagere prestaties op school en in het dagelijks leven.

Tot slot zijn flexibiliteit en aanpassingsvermogen belangrijke executieve vaardigheden voor jonge kinderen. Dit omvat het vermogen om zich aan te passen aan veranderingen, nieuwe situaties te begrijpen en verschillende perspectieven te overwegen. Kinderen die deze vaardigheden beheersen, zijn beter in staat om zich aan te passen aan veranderingen in hun omgeving en nieuwe uitdagingen aan te gaan.

Kortom, executieve vaardigheden spelen een cruciale rol in het dagelijks leven van jonge kinderen. Door deze vaardigheden te ontwikkelen, kunnen kinderen beter leren, spelen en communiceren met anderen, waardoor ze beter voorbereid zijn op succes op school en in het leven.

(Werken aan executieve vaardigheden, z.d.)

Vilan,
(2023)

. (gedragsproblemen in de klas, 2023) (De redactie van Indeed, 2022b)



را با قلم و درم خویش حمایت و پشتیبانی نمایید.





PALWASHA HAMZAD
EXECUTIEVE VAARDIGHEDEN
JONG KINDEREN

Executieve vaardigheden zijn de cognitieve processen die ons helpen om doelgericht te handelen, problemen op te lossen en onze emoties te reguleren. Deze vaardigheden zijn van cruciaal belang voor het dagelijks leven van jonge kinderen, omdat ze hen helpen om te leren, te spelen en te communiceren met anderen.

Een van de belangrijkste executieve vaardigheden voor jonge kinderen is zelfregulatie. Dit omvat het vermogen om emoties te herkennen en te reguleren, impulscontrole te hebben en te kunnen wachten op hun beurt. Kinderen die deze vaardigheden beheersen, zijn beter in staat om zichzelf te kalmeren, te wachten op wat ze willen en hun gedrag aan te passen aan verschillende situaties.

Een andere belangrijke executieve vaardigheid is werkgeheugen. Dit is het vermogen om informatie tijdelijk vast te houden en te gebruiken om een taak uit te voeren. Kinderen met een sterk werkgeheugen kunnen beter leren, problemen oplossen en taken voltooien.

Planning en organisatie zijn ook cruciale executieve vaardigheden voor jonge kinderen. Dit omvat het vermogen om doelen te stellen, stappen te plannen om die doelen te bereiken en zich aan die stappen te houden. Kinderen die deze vaardigheden beheersen, zijn beter in staat om taken te voltooien, hun tijd effectief te beheren en zich voor te bereiden op toekomstige gebeurtenissen.

Over het algemeen er zijn aantallen vaardigheden die worden beschouwd als belangrijke executive vaardigheden:



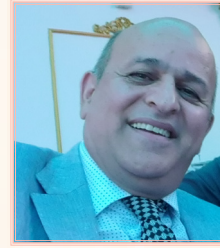
1. Zelfbeheersing: Het vermogen om emoties te beheersen en impulsen te weerstaan om verstandige beslissingen te nemen.
2. Werkgeheugen: Het vermogen om informatie tijdelijk op te slaan en te gebruiken om taken uit te voeren.
3. Flexibiliteit: Het vermogen om zich aan te passen aan veranderingen en nieuwe situaties.
4. Planning en organisatie: Het vermogen om taken te plannen, organiseren en prioriteren om doelen te bereiken.
5. Probleemoplossing: Het vermogen om problemen te identificeren, alternatieven te bedenken en oplossingen te vinden.
6. Metacognitie: Het vermogen om na te denken over het eigen denkproces en strategieën te ontwikkelen om het leren te verbeteren.
7. Aandacht: Het vermogen om zich te concentreren op belangrijke informatie en afleidingen te negeren.
8. Taakinitiatie: Het vermogen om taken zelfstandig te starten en te voltooien.
9. Emotionele regulatie: Het vermogen om emoties te herkennen, te begrijpen en te reguleren.
10. Time-management: Het vermogen om tijd effectief te gebruiken en taken binnen de gestelde tijdslimiet uit te voeren.

Het is belangrijk voor jonge kinderen om executieve vaardigheden te leren omdat deze vaardigheden hen helpen bij het plannen, organiseren, prioriteren en voltooien van taken. Executieve vaardigheden zijn ook belangrijk voor het beheersen van emoties, het nemen van beslissingen en het oplossen van problemen. Door deze vaardigheden te ontwikkelen, kunnen kinderen beter omgaan met uitdagingen en stress in hun leven en kunnen ze zich beter concentreren en leren op school. Bovendien zijn deze vaardigheden belangrijk voor de ontwikkeling van zelfbeheersing en



BANU

ERSTES UNABHÄNGIGE AFGHANISCHE FRAUENJOURNAL



Sehr geehrte Damen und Herren!

Der Verein AKIS, Afghanische Kultur, Integration, Solidarität ist stets bemüht Migrantinnen und Migranten in der neuen Heimat zu helfen, sich gut zurecht zu finden und bestmöglich zu integrieren. Aus diesem Grund entstand im Jahre 2000 die Idee, eine Frauenzeitschrift für Afghaninnen herauszubringen. Da Afghanistan ein strikt patriarchalischer Staat mit unfairen kulturellen Geboten Frauen gegenüber ist, die keineswegs mit Werten vereinbart werden können, welche als gerecht angesehen werden, haben wir es zu unserer Mission gemacht, Frauen über ihre Möglichkeiten und ihr Recht in einem Rechtsstaat aufzuklären und sie für Ausbildungen, Arbeit, Integration und Sport zu ermutigen. Anbei schicken wir Ihnen die Konzeptualisierung der Frauenzeitschrift Banu. Als non-profit Organisation fällt es uns immer schwerer die Herausgabe der Zeitschrift zu finanzieren. Ungern möchten wir darauf verzichten, Frauen, welche Gewalt ausgesetzt oder in Not sind und keinen Ausweg kennen, durch unsere Zeitschrift zu helfen.

1. Zur Idee von Banu.

1.1. Die Idee und die Anfänge.

Banu ist ein Magazin für afghanische Frauen und Mädchen und wird seit dem Jahr 2000 in Europa und den USA vertrieben. Banu ist ein Persisch-arabisches Wort und bedeutet auf Deutsch Frau in einem gehobenen Sinn und vermittelt so auch die Wertigkeit der Frau in unserer Gesellschaft.

Das inhaltliche Ziel ist Frauen Zugang zu Bildungs- und Arbeitsmöglichkeiten in der neuen Heimat aufzuzeigen und sie über Gesetze aufzuklären. Die Zeitschrift ist in Farsi geschrieben und erklärt so die ersten Schritte der Integration in ihrer Muttersprache.

Herr Mir Ghousuddin (geborener Afghane mit österreichischer Staatsbürgerschaft und Wohnsitz in Wien) ist Gründer und Obmann des Vereins AKIS, Afghanische Kultur, Integration und Solidarität in Österreich. Für diesen Verein ist Banu ein wichtiges sozialpolitisches Kommunikationsinstrument. Es erfasst die Problemstellungen der Frauen aus Afghanistan. Mit der Beschreibung von kulturellen Events hat Banu auch eine kulturpolitische Aufgabe. Die thematische Gestaltung der Zeitschrift ist beispielgebend und von großer Bedeutung.

1.2. Selbstbestimmt in Wien: Banus Hauptschauplatz.

Die Intention ist, das Selbstbewusstsein und die Lebensfähigkeit afghanischer Frauen und Mädchen zu stärken. Zentrum der Auseinandersetzung mit diesen Lebensrealitäten bildet Wien, der Sitz des Vereins für Afghanische Kultur, Integration und Solidarität in Österreich und der Banu-Redaktion ist.

Das Hauptaugenmerk der Redakteurinnen von Banu liegt dabei auf der Förderung der Eigenständigkeit von Frauen und Mädchen innerhalb ihrer Möglichkeiten.

1.3. Menschen für Banu, bei Banu.

Die Mädchen- und Frauenzeitschrift wird von 60 Redakteurinnen getragen, die Artikel zu allen Lebensbereichen in ihrer Muttersprache schreiben. Die Chefredakteurin von Banu lebt in den Niederlanden. Mir Ghousuddin zeichnet in seiner Funktion als Vorstand des Vereins für Afghanische Kultur, Integration und Solidarität in und zu Österreich, für Koordination, Vertrieb und Finanzierung.

1.4. Finanzierung.

Die Zeitschrift wird wegen der begrenzten finanziellen Mittel bis zu 400 Exemplaren aufgelegt. Die Produktionskosten einer Zeitschrift (Layout, Redaktion, Material und Druck) sind ca. 17€ pro Stück, also in Summe 3000 bis 3800€. Innerhalb Österreichs wird Banu zum Preis von 10€/Stück verkauft. Um aber vor allem ärmere Frauen, Mädchen und besonders Flüchtlinge zu erreichen, wird sie meist gratis abgegeben. Es ergibt sich dadurch ein Defizit von ca. 2000 bis 2500€ pro Auflage. Die Zeitschrift wird auch in andere Länder Europas und USA versandt. Die anfallenden Versandkosten tragen die Abonentinnen selbst.

2. Themen

2.1. Die Rechtslage für Frauen in Österreich

Das Leben der Frauen in Afghanistan ist, aufgrund einer stark patriarchalisch geprägten Gesellschaft, nicht selbstbestimmt. Das für Frauen aus Afghanistan am meisten bewegende Thema ist ihre Rechtslage in der neuen Heimat und den vielen Möglichkeiten, die sich daraus ergeben. Banu vermittelt Frauen in ihrer Muttersprache ihre neuen Möglichkeiten und macht klar, dass sie sich Wege zur finanziellen Unabhängigkeit erarbeiten können.

2.2. Gesundheit und frauenspezifische Fragen.

Durch ihre mangelhaften Sprachkenntnisse finden sich Frauen im Gesundheitssystem nur schwer zurecht. Banu vermittelt Frauen Informationen zu spezifischen Gesundheitsthemen, wie zum Beispiel der Brustkrebsvorsorge, Antikonzektiva, Hygiene, etc. Sie werden dadurch nicht nur informiert, sondern auch ermutigt zu ihren individuellen Ansprüchen, aber auch ihrem Recht auf Gesundheitsversorgung zu stehen.

2.3. Bildung & Integration

Banu ermutigt Frauen, sich zu Sprachkursen und Schulausbildung anzumelden und unterstreicht die Notwendigkeit, dass Frauen auch an der Gesellschaft teilnehmen.

2.4. Gedichte – in der afghanischen Kultur ein gängiges Mittel zur Thematisierung aller, auch innerfamiliärer Probleme und Gewalt.

In Gedichtform nähern sich die Autorinnen von Banu dem heiklen Thema von innerfamiliärer Gewalt an. An dieser Stelle sei auf ein Gedicht verwiesen, dass die Migration als eine Wandlung vom Traum zum Albtraum beschreibt: Eine junge Afghanin war ihrem frisch vermählten Ehemann nach Österreich gefolgt, der sich als im Westen erfolgreicher Geschäftsmann darstellte. – In Österreich angekommen, zeigte sich, dass der Ehemann arbeitslos und gewaltbereit war. Eine Scheidung als Lösung würde aber die Familie in Afghanistan nicht akzeptieren.

2.5. Schlichtungsstelle und Betreuung

Banu informiert und vermittelt Links zu öffentlichen Einrichtungen wie Frauennotruf und Frauenhäusern. Es werden auch Beispiele und Fakten über diese Einrichtungen kommuniziert

2.6. Beauty & Fitness

Die meisten Afghaninnen haben nie Schwimmen und selten Radfahren gelernt. Neben Sport- und Freizeitangeboten informiert die Redaktion von Banu auch über diese Möglichkeiten.





Liebe Freunde und Kulturbegeisterte!

Vielen Dank für Ihr Interesse an der 66. Ausgabe der afghanischen
."Frauenzeitschrift „BANU

Durch Banu sollen Frauen unter anderem über ihre Rechte aufgeklärt
werden, dazu motiviert werden aktiv an der Gesellschaft teilzunehmen
.und natürlich auch unterhalten werden

Banu spricht sowohl Hausfrauen, aber auch Berufstätige an und erfreut sich großer Beliebtheit bei den
.afghanischen Frauen in Asien, Europa und Nordamerika

In der Zeitschrift BANU werden Themen wie Lifestyle, Mode, Ernährung, Gesundheit, Frauenrechte, Integ-
.ration, interessante Nachrichten, Tipps für das alltägliche Leben und vieles mehr aufgezeigt

Frauen die außerordentliches geleistet haben, natürlich leistet jede Frau jeden Tag etwas Besonderes,
.werden durch ihr Bild auf der Titelseite von BANU geehrt

.Die Zeitschrift ist auf persi, pashto, deutsch, holländisch und usbekisch

.BANU erscheint alle 3 Monate mit interessanten und aktuellen Themen

Banu soll alle Frauen, egal welcher sozialen Schicht sie angehört, erreichen. Daher ist die Zeitschrift Banu
.auf Ihre Spende angewiesen

.Helfen Sie uns, afghanische Frauen aufzuklären und für ein aktives Leben zu motivieren

.Wer Banu unterstützt, unterstützt afghanische Frauen

.Vielen Dank

Mit freundlichen Grüßen

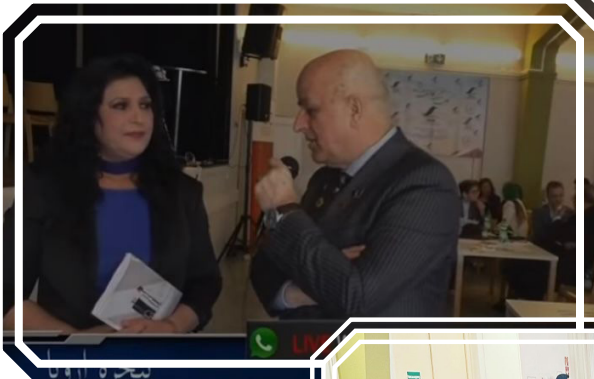
Ghusuddin Mir

Inhaber und Gründer der Zeitschrift

Und Obmann des Vereins AKIS

(Afghanische Kultur, Integration, Solidarität)

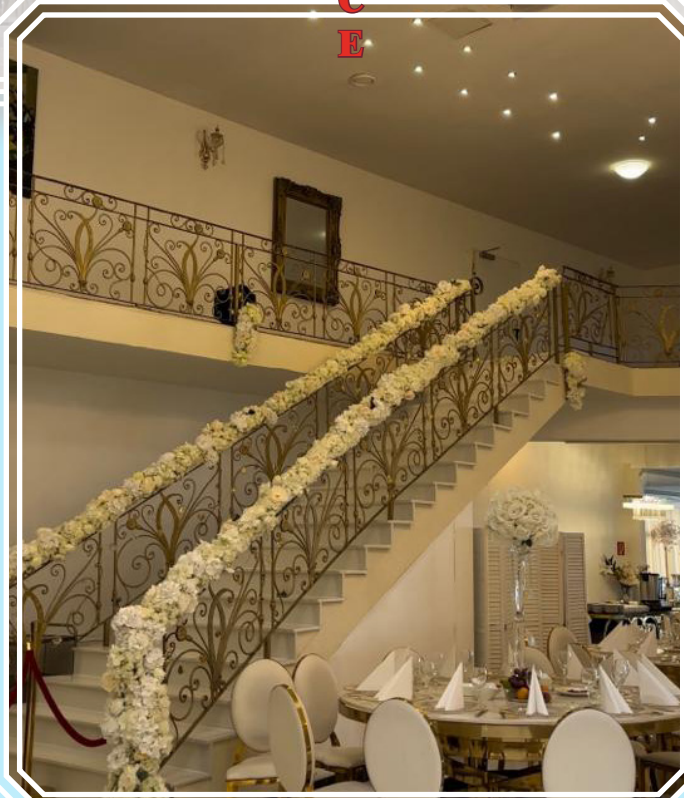
عكس های فصل



ELEGANCE



E
L
E
G
A
N
C
E



عزیزان!
سالون زیبای

Elegance

آماده ی پذیرایی هر نوع محافل
خوشی و فرهنگی شماست.

In der Alböhn 8

35510 Butzbach

Frankfurt, Germany

00491787519412

