



# بند

شماره شصت و هفتم

سال ۲۰۱۳ میلادی  
سال ۱۴۰۲ ه.ش.

B

A

N

U



## پلوشه همزاد

عضو ارشد رهبری حزب سبزها

و وکیل منتخب شورای ولایتی از نام حزب سبزها در شهر داری شهر هارلم کشور هالند



# همکاران قلم



صالحه واهب واصل



کالچهره یغالی



داکتر شفیقه یارقین



فریبا آتش صادق



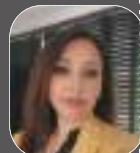
فریبا چرخچی



مرضیه جهش



زرغونه ولی



پلوشه همزاد



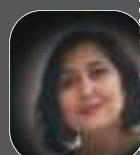
عزیزه عنایت



داکتر نیبله نیکزی



شفیقه صادق



پرنیان صدیقیان



فردینانا طیب زاده



فریبا نصریان



اناهیتا ادا



زرغونه استانکوری



سمیرا پویلاری



لطف کریمی استانفای



سیده طلوع



روح افزا نعیم



حورا رحیمی



لیلما سدید



مینا میر



نجلا زمانی



نجیبا آتش آزاد



صوفیا ویزاده



حنیفه واحد



کامله حبیب

غوث الدین میر  
بنیانگذار و صاحب امتیاز



## هیئت مدیره



اسید امین اربیال



فردینانا طیب زاده



فریبا آتش صادق

## هیئت تحریر



فردینانا طیب زاده



صالحه واهب واصل



لطف کریمی استانفای



نجلا زمانی



پلوشه همزاد



فریبا چرخچی



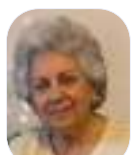
پرنیان صدیقیان



داکتر شفیقه یارقین



زرغونه ولی



داکتر روح افزا نعیم

## بخش اداری



فردینانا طیب زاده



ولی محمد یوسفزی



میر غوث الدین







فصلنامه مطالب

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 Sediqyan

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](mailto:mir.ghausdden@chello.at)  
00491632850857  
[f.s-sadiq@gmx.de](mailto:f.s-sadiq@gmx.de)  
[www.akiseu.org](http://www.akiseu.org)

مطلب	شماره صفحه
سخن فصل	۲ -
سخن مدیر مسوول	۳ -
سخن دیراستار	۴ -
استاد واصف باختري	۵ -
گزیده های از ادبیات پارسی	۶ -
۱۵ اگست ۲۰۲۱ تکرار تاریخ	۸ -
زنان در گذر زمان	۱۰ -
زنان تاثیر گذار	۱۱ -
داستان واقعی	۱۴ -
پلوشه همزاد کیست؟	۱۶ -
گفت و شنود	۱۸ -
ازدواج را به عنوان یک هدف.....	۲۰ -
دنیای کتاب	۲۱ -
صفحه صحت	۲۲ -
برزخ	۲۴ -
زن و زیبایی	۲۶ -
عوامل عمده ی کم خونی	۲۸ -
مستی کی بود؟	۳۰ -
تابوی عادت ماهوار	۳۲ -
بزرگترین درد جهالت	۳۳ -
صور خیال	۳۴ -
پرژاد سخن	۳۸ -
معرفی آیگینه قاضی زاده (از بکی)	۴۰ -
مصاحبه	۴۲ -
طنز، کار تون، لبخند	۴۴ -
شعار طالبان.....	۴۶ -
کودکان و نو نهالان	۴۸ -
هفت اورنگ - همیشه بهار فرهنگ	۵۰ -
مهاجر	۵۲ -
صفحه آشپزی	۵۴ -
جزیره ی ستیفا	۵۵ -
صفحه موسیقی وزنان	۵۶ -
وضعیت زنان خبرنگار....	۵۸ -
NQTUUREUCATIE	۵۹ -
گزارش کورسهای خیاطی	۶۰ -
ERSTES UNABHÄNGIGE AFGHANISCHE FRAUENJOURNAL	۶۴-۶۱

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 کرمی 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



## سخن فصل

## به نام خداوند جان و خرد



غوث الدین میر

عزیزان گرانقدر!

سخن فصل را با گلوی بغض کرده و چشمان پر اشک در حالی می نویسم که ستاره ی از آسمان هنر و ادبیات پارسی فرو افتاد و به جاودانگی پیوست . آری ... سخن از جاودانه شدن شخصیتی بزرگوار ، ادیبی بی بدیل ، شاعری چیره دست و نویسنده نامور کشور مان واصف باختری که دیروز خبر جانگداز مرگ شان را که یک ضایعه جبران نا پذیر برای جامعه فرهنگی حوزه تمدنی مان است اطلاع یافتیم ؛ انا لله و انا الیه راجعون . بدینوسیله مراتب تسلیت خود و هییت رهبری کانون فرهنگ افغانستان را به خانواده عزیز شان و تمام فرهنگیان گرانقدر ابراز می دارم . روح شان شاد و یاد شان گرامی باد . دوستان ارجمند!

روز سیاه پانزدهم اگست را همه به یاد داریم ، ما در انتظار بودیم تا جامعه بین المللی و سازمان های مدافع حقوق بشر، برای بیرون رفت از معضلات عدیده افغانستان یک راه معقول را به جهانیان در ارتباط بسته بودن دروازه های دانشگاه ها و مکاتب دخترانه پیشکش خواهند کرد ، اما ؛ با تاسف و اندوه فراوان باید گفت : که همه در یک اغماض شرم آور و خموشی همدند ، لب ها را بسته اند و بر عکس امریکا هفته وار چل میلیون دالر را برای پیشبرد اهداف نامیمون خویش برای طالبان اعانه می دهد . منع آموزش دختران از یک طرف ما را رنج می دهد و از طرف دیگر طالبان چرکین سالن های آرایشگران را که منبع درآمد زنان بی بضاعت و حتا سرپرست خانواده ها بود نیز بستند و درد آورترین مساله کنار زدن زبان با قدامت پارسی مان را آهسته آهسته از از لویح و دواير دولتی حذف می نمایند ، که این تبعیض در کنار تبعیضات جنسیتی ، یکی از خطرناک ترین تهاجمات فرهنگی محسوب می شود و ما نمی توانیم در قبال این مساله ملی خموشی اختیار نماییم .

دو سال تاریک ؛ دو سال پر از چالش ، دو سال پر از درد و رنج و مشقت ، برای ملت افغانستان تمام شد ، نمی دانیم که چند سال دیگر امریکا و شرکایش چنین عذاب را برای مردم ما در نظر دارد .  
با احترام





فریالوش صادق

## سفن مدیر مسوول

نپرسیم چرا؟  
بگویم چه می شود  
کرد؟

دیگر نمی پرسیم چرا؟ چون برای چرپاسخ را میدانیم که احادیث بسیار جعل می کنند و هر کردار زن ستیزانه را بخشی از قوانین شرع می گردانند و حکمی مجعول از آن استنتاج می کنند و لشکری از مردانی که دین شان را نمی شناسند چون نخوانده اند، برای اینکه خواننده نیستند و در بیسوادی کور کورانه از این دساتیر کور دلان تبعیت می کنند و فرامین مستبدانه را پاسداری از دین خدا میدانند.

دست کم از همین مولویان شنیده ایم که زن موجود زیبا و از موجودات مورد پسند خدا و فرستادگانش بوده و بهشت را زیر پای آنها فرش کرده است چون سر انجام هر زن در ذات خود مادر است.

حکایتی تا حال چند بار در دیوانهای قضا تکرار شده که مهاجم را قاضی پرسیده چرا به نویسنده این کتاب حمله کردی، گفته چون کتابش دارای متون غیر اسلامی بوده است. قاضی پرسیده کدام بخش آن؟ گفته من سواد ندارم و خودم نخوانده ام.

روایتها و احکام در افغانستان امروز چنین است.

وقتی زنان را در افغانستان از مکتب منع کردند، از کار منع کردند، از پارک منع کردند، از شادی و خوشوقتی در مراسم عروسی منع کردند، از سفر منع کردند، از عشق منع کردند. هیچ چرایی برای منع آنها از آرایش نباید مطرح شود.

چرا پاسخی ندارد از سوی طالبان. بیکاری شصت هزار زن آرایشگر را که نان آور شصت هزار خانواده اند و بسیاری شان قربانیان معصوم جنگ اند. پدر، برادر، همسر شان در جنگ، انتحار یا ترور کشته اند و آنها برای رزق حلال آستین بر زده اند یک درد و الم بزرگ است.

رهبران و بزرگان امارت طالبان برای هر چرا دلایل غیر اسلامی به بهانه شرع اسلامی میاورند.

به جای چراها باید دستهای را به هم بدهیم و از مبارزات زنان در داخل افغانستان بیشتر حمایت کنیم. صدای شان باشیم و رسا تر فریاد شانرا بلند کنیم. با ایجاد صندوقی به زنانی که منبع درآمد شان را از این راه مشروع از دست می دهند دست یاری دراز کنیم.

منع آرایش می تواند زیبایی صوری زنان را پنهان کند، ولی اراده زنان را تضعیف نمی کند. تاریخ گواه است که حاکمیت ظلم بنیاد و دوام ندارد و هرچه این اقدامات ضد زن شدت و اوج گیرد، عمر حاکمیت طالبان کوتاه تر می شود.

فریالوش صادق



## چه و چگونه باید نوشت؟



پوهنیار دیپلوم انجنیر سید امین  
(آر بی ایل)

عصر و زمان کنونی، فراهم میسازد. اینجاست که نویسنده میداند، چه را بنویسد و چگونه بنویسد تا جلوه ی تازه گی و نو آوری در آن، محسوس باشد.

از آنجاییکه در دنیای مجازی و اینترنت، کنترل املائی، انشایی و اساسات دستور زبان، انچنانی که لازم است، نمیتواند رعایت شود، هم نویسنده و هم خواننده را به غلط فهمی و غلط آموزی سوق میدهد.

بنابر آنچه گفته شد، مطالعه ی کتاب و آثار معتبر چاپ شده در همه عرصه های علوم، بهترین گزینه برای غنای داشته های نویسنده؛ در ایجاد نوشته های بکر و تازه، ضروری و لازمی پنداشته می شود.

با پیشرفت و تکامل علوم و انکشافات دنیای تکنولوژی و اینترنت، روال عادی نوشتن و ایجاد گری درین زمینه، دگرگونی ژرف را تجربه مینماید. این انکشافات در کنار اینکه زمینه های دسترسی معلومات را؛ برای همه ایجاد نموده است، نوعی از پراکنده گی فکری و ذهنی را نیز سبب شده است.

امروز آنانیکه دست به قلم می برند و خواهان نوشتن، در پیرامون موضوع خاص میشوند، به طور خودکار در دنیای مجازی اینترنت دنبال اطلاعات و معلومات در زمینه میشوند. دنیای مجازی اینترنت و بانک های معلوماتی و اطلاعاتی آن، در کوتاه ترین مدت ده ها و صد ها منبع معلوماتی را در اختیار جوینده قرار می دهد.

اینجاست که تلاطم فکری ایجاد میشود و نویسنده متردد میگردد که، چگونه باید بنویسد و چه را باید بنویسد که تازه گی داشته باشد و طرز و شیوه ی نوشته اش، جالب دلپسند و جاذب و پر محتوا باشد و این امر ساده ی نیست.

راه بهتر چه و چگونه نویسی، از دریچه ی مطالعه ی کتابها و منابع معتبر میگردد، که برای نویسنده زمینه های الهام بخشی و نو آوری های جالب و پسندیده را برای خلق اثر و نوشتار، مطابق به



## استاد واصف باختری

### یگانه آمد و تنها نشست و فرد گذشت



با تاسف و تأثر فراوان اطلاع گرفتیم که، شمع زنده گی جناب استاد واصف باختری به خموشی گرایید.

#### انالله و انا الیه راجعون

کانون فرهنگ افغانستان مقیم اتریش و هیئت مدیره مجله بانو ناشر اتریشه های زنان افغانستان در اروپا، درین غم بزرگ سوگوار و بدینوسیله مراتب تسلیت خود را به تمام ملت افغانستان و به خصوص جامعه فرهنگی و خانواده آن مرحومی، بانو منیژه باختری سفیر کبیر جمهوری افغانستان در اتریش ابراز می دارد.

روانش شاد و یادش جاودانه باد.

درمورد واپسین روزهای حیات محترم واصف باختری شاعر پرآوازه و شخصیت عالیقدر کشور، منیژه باختری چنین نگاشته است:

« پدر ما، پیر ما، دانای ما، جان ما، جهان ما دیشب به ابدیت پیوست. در روزهای پایینی عمرش برایش لالایی و شعر خواندیم و دستهای رنجورش را نوازش کردیم.»

واصف باختری شاعر، نویسنده، مترجم، منتقد و پژوهشگر نام‌بردار حوزه زبان و ادبیات فارسی در ۲۴ حوت سال ۱۳۲۱ هجری خورشیدی در شهر مزارشریف ولایت بلخ زاده شد. دوره ابتداییه را در لیسه باختر مزارشریف و صنوف دهم و یازدهم را در لیسه حبیبیه خواند و سند فراغت را در سال ۱۳۴۱ از لیسه باختر شهر مزارشریف به دست آورد.

واصف باختری در سال ۱۳۴۵ هجری خورشیدی از رشته زبان و ادبیات دانشگاه کابل گواهینامه لیسانس گرفت و در همان سال در دیپارتمنت دری ریاست تألیف و ترجمه وزارت معارف کار را آغاز کرد.

در سال ۱۳۵۳ هجری خورشیدی برای تحصیلات عالی به امریکا رفت و در سال ۱۳۵۵ هجری خورشیدی پس از به دست آوردن گواهینامه ماستری در رشته تعلیم و تربیه از دانشگاه کولمبیا به افغانستان برگشت و دو-بار در ریاست تألیف و ترجمه تا سال ۱۳۵۷ به کار خود ادامه داد.

واصف باختری در میزان ۱۳۵۷ زندانی شد و در جدی سال ۱۳۵۸ از زندان رها شد و دو باره تا سال ۱۳۶۱ به حیث ویراستار در ریاست تألیف و ترجمه وزارت معارف به کارش ادامه داد.

از سال ۱۳۶۱ تا سال ۱۳۷۴ در اتحادیه نویسندگان افغانستان در سمت‌های سردبیر بخش شعر، مدیر مسؤول مجله ژوندون و منشی دارالانشای اتحادیه کار کرد. او همچنان در طول این سالها در آموزشگاه اتحادیه نویسندگان افغانستان تدریس می‌کرد.

واصف باختری سالها عضو گروه دبیران بنیاد فرهنگ افغانستان، عضو گروه رهبری کانون حکیم ناصر خسرو، عضو شورای مرکزی انجمن فرهنگی خوشحال خان و عضو هیئت ریسه اتحادیه ژورنالیستان افغانستان بوده است.

هفت عرس مولینا جلال‌الدین محمد و شش اجلاس عمومی کانون حکیم ناصر خسرو به ریاست او برگزار شده و بیشتر اسناد اساسی، پیامها و آیین‌نامه‌های انجمن نویسندگان افغانستان را او نوشته و آیین‌نامه بسا از کانون‌های فرهنگی به وسیله او نگارش یافته اند.

از واصف باختری بیشتر از بیست عنوان کتاب در زمینه‌های سرایش و ترجمه شعر در اوزان کلاسیک، نیاپی و آزاد و مقالات فلسفی، پژوهش‌های ادبی و فلسفی، ترجمه شعر، ترجمه مقالات فلسفی و ادبی و صدها مقاله



چاپ شده است.

واصف باختری به زبان‌های انگلیسی و عربی آشنایی کامل داشت. از زبان انگلیسی مقاله‌ها و شعرهای فراوانی را به فارسی برگردان کرده و نیز شاری از شعرها و داستان‌های فارسی را به انگلیسی ترجمه کرده است. شاری از شعرهای او به زبان‌های انگلیسی، روسی، چکی و آلمانی نیز برگردان شده‌اند.

واصف باختری از سال ۱۳۷۵ تا سال ۱۳۸۰ در پاکستان زنده گی می‌کرد و از سال ۱۳۸۰ بدینسو در ایالت کالیفورنیای امریکا زنده گی می‌نمود. روان شان شاد باد!

## استاد واصف باختری

تموز ما چه غریبانه و چه سرد گذشت  
 کبود جامه ازین تنگنای درد گذشت  
 نسیم آنسوی دیوار نیز زخمی بود  
 چو از قبيله اشباح خوابگرد گذشت  
 ز دوستان گران جان کجا برم شکوه  
 کنون که خصم سبگمایه هر چه کرد، گذشت  
 دلم نه بندهء افلاک شد نه بردهء خاک  
 ز آنبوس رمید و ز لاژورد گذشت  
 بگو که کید سفادان به چاهسارش کشت  
 مگو که وای بین رستم از لبرد گذشت  
 در این غروب غریبانه دل هوای تو کرد  
 حریق لاله ز رگ های برگ زرد گذشت  
 چو دل به دست ز کویت گذر کنم گویی  
 یکی ز شیشه فروشان دوره گرد گذشت  
 قسم به غربت واصف که در جهان شما  
 یگانه آمد و تنها نشست و فرد گذشت





صاحب و ارباب و اصل

# گزیده های از: ادبیات پارسی

نور رخت حاصل بود

در حقیقت، شاعر در بیت دوم می‌خواهد بگوید، روشنی دیده از نور رخ تو بوده است.

۱۰- اضافه گسسته

در این نوع اضافه، مضاف الیه بدون نشانه اضافه پیش از مضاف می‌آید و ضمیری در آخر آن به مضاف الیه برمی‌گردد: شهبسوار من که مه آینه دار روی اوست تاج خورشید بلندش خاک نعل مرکب است حافظ که تفسیر آن چنین بوده است: خاک نعل شهبسوار من که مه آینه دار روی اوست مثل تاج خورشید بلند است. در اینجا میان مضاف و مضاف الیه فاصله افتاده است.

نکته: در شعر فارسی جدایی مضاف از مضاف الیه رایج بوده و حتی در ترکیب هایی که مضاف الیه ضمیر شخصی هم باشد این اتفاق می‌افتد: گل عزیز است غنیمت شمیریدش صحبت در حقیقت صحبتش بوده است

تفاوت اضافه تشبیهی و اضافه استعاری

تفاوت اضافه تشبیهی و اضافه استعاری در این است که در اضافه تشبیهی مضاف و مضاف الیه، هر دو مشبه و مشبه‌به هستند. در حالی که در اضافه استعاری در ترکیب اضافی یا مشبه را داریم یا مشبه‌به و به جای هر کدام از طرف‌ها که غایب است، لوازم و متعلقات آن ذکر می‌شود؛ چنانکه در ترکیب ره خواب، خواب عباری است که راهش زده شده است. یعنی خواب از متعلقات انسان یا همان مشبه است. همچنین است ترکیب دست صبا و زلف سمن در بیت‌های زیر که هر دو اضافه استعاری هستند:

دست صبا به زلف سمن، شانه می‌زند  
ابر بهار، نعره مستانه می‌زند

روش تشخیص مضاف و مضاف الیه از صفت و موصوف ما در زبان پارسی علاوه بر ترکیب اضافی که دو اسم به هم اضافه می‌گردد و معمولاً تعلق را نشان می‌دهند، ترکیب وصفی نیز داریم. در ترکیب وصفی یک صفت به اسم اضافه می‌شود و درباره چگونگی و کیفیت آن توضیح می‌دهد.

اگر چه در ظاهر هم صفت و موصوف و هم مضاف و مضاف الیه حاصل ترکیب دو کلمه هستند اما معنای حاصل از این دو ترکیب فرق میکند. هدف از صفت همان موصوف است ولی مقصود از مضاف الیه همان مضاف نیست. برای مثال اگر بگوییم آب گوارا مقصود از گوارا، آب (خاصیتی از آب) است ولی اگر بگوییم آب قنات می‌بینیم که قنات چیزی غیر

پیوسته به گذشته

۶- اضافه استعاری

استفاده اضافه استعاری که اضافه مجازی هم خوانده شده است، هم مانند اضافه تشبیهی بیشتر در متون ادبی و شعر مورد استفاده قرار می‌گیرد. در این ترکیبات «مضاف» در معنایی غیر از معنی حقیقی خود استفاده میشود، مثلاً: «راه» در این مصرع: دیشب به سیل اشک (ره) خواب می‌زد. ویا (دست) روزگار، (دیوار) جدایی و امثالهم.

۷- اضافه اقترازی

اضافه اقترازی مقارنت و همراهی را بین «مضاف» و «مضاف الیه» برقرار می‌سازد، مثلاً: دست ادب (دست ادب بر سینه نهادم) زانوی تلمذ (زانوی تلمذ به زمین نهاد) و امثالهم.

۸- اضافه بنوت (فرزندی)

در اضافه بنوت و یا فرزند می‌مضاف همیشه نام فرزند و مضاف الیه اسم والدین می‌باشد، مثلاً: رستم زال

۹- اضافه مقلوب

قانون ترکیبات اضافی اصلاً طور است که مضاف با کسره به مضاف الیه متصل گردد، مگر گاهی برعکس برعکس معمول مضاف بدون هیچ کسره اضافه ای بعد از مضاف الیه می‌آید که این ترکیب در نظر دستورنویسان متأخر، اسم مرکب نامیده شده است. که یکی از طُرُق ساخت کلمات جدید در زبان فارسی و قاموس زبان فارسی بوده و می‌باشد.

مثلاً کلمات ترکیبی مثل مهمانخانه، کارخانه، حرمسرا، کتابخانه، شاهراه و امثال آن از جمله آن نوع ترکیبات یا اسمی مرکب اند که در اصل (مضاف و مضاف الیه) بوده اند. بعضی از دستورنویسان کلاسیک یا حتی بعضی از نویسندگان متأخر ترکیب اضافی را نوعی از اسم مرکب دانسته اند.

نکته: کسره اضافه گاهی بدون اینکه مضاف و مضاف الیه جابه‌جا شده باشند در ترکیب‌های اضافی حذف می‌شود که به آن فک اضافه می‌گویند. این نمونه را در ترکیب‌های زیر که اسم مرکب هم نامیده شده اند، می‌بینیم: مادر زن، برادر زن، برادر شوهر، خواهر شوهر

در شعر و ادبیات کلاسیک گاهی «را» در میان مضاف و مضاف الیه قرار می‌گیرد که به آن «رای فک اضافه» می‌گویند:

یاد باد آنکه سر کوی توام منزل بود دیده را روشنی از



از آب است.

تشخیص این دو ترکیب از هم به دلیل نزدیکی معنایی گاهی دشوار است، برای تشخیص راحت تر آنها روش های وجود دارد که در ادامه با هم مرور می کنیم:

۱- **افزودن علامت صفت تفصیلی «تر» و صفت عالی «ترین»:** اگر در صورت افزودن تر و ترین به صفت (کلمه دوم ترکیب وصفی) ترکیب معنادار نبود، ترکیب، ترکیب اضافی است؛ برای مثال، عبارت در مسجد را نمی توانیم به صورت در مسجدتر استفاده کنیم.

اما اگر در ترکیب (وصفی) گل زیبا، تر یا ترین را به صفت اضافه کنیم ترکیب همچنان معنی دار خواهد بود، برای نمونه، گل زیبا را می توانیم بنویسیم گل زیباتر یا گل زیباترین.

۲- **آوردن این و آن بین دو کلمه ترکیبی «این و آن»:** اگر این و آن را پس از مضاف و قبل از مضاف الیه بیاوریم جمله معنی دار خواهد بود، مثلاً می توان گفت: (در این مسجد)

اما نمی توان این یا آن را بین دو کلمه موصوف و صفت آورد در حالی که معنی دار باشد، برای مثال در این ترکیب: (گل این زیبا)

۳- **استفاده از یای نسبت یا یای وحدت:** اگر (ی) نسبت یا (ی) وحدت را در ترکیب اضافی به اسم اضافه کنیم، ترکیب معنی دار نخواهد بود برای مثال: (دری مسجد)، اما اگر این دو (ی) را به اسم در ترکیب وصفی اضافه کنیم، ترکیب باز هم معنی دار خواهد بود، مثلاً: (گلی زیبا)

نکته: چنانچه به مضاف الیه اشیاء، پسوند «ی» افزوده شود؛ اضافه به ترکیب وصفی یا صفت بیانی نسبی تبدیل میگردد، مثلاً: کربند چرمی، گردنبد طلایی، گیلاس چینی

۴- **آوردن افعال است یا بود بعد از ترکیب:** اگر (است یا بود) را در پایان ترکیب اضافی بیاوریم و کسره را از میان دو کلمه برداریم، جمله معنی نخواهد داشت، اما اگر (است و بود) را بعد از ترکیب وصفی قرار دهیم و کسره را به ساکن تبدیل کنیم جمله معنی دار خواهد بود مثلاً: ترکیب اضافی: در، مسجد است. ترکیب وصفی: گل، زیبا است.

شبه مضاف الیه

شبه مضاف الیه، اسم یا گروه اسمی است که با حرف اضافه ای غیر از کسره به اسم هسته خود مربوط می شود، مثل: (کار در کارخانه)، (تلاش برای سلامتی)

اسمی که شبه مضاف الیه دارد، شبه مضاف نام دارد و ارتباط شبه مضاف و شبه مضاف الیه را شبه اضافه می گویند. شبه مضاف در بیشتر موارد اسم معنی است؛ از جمله، مصدر و اسم مصدر.

نکته: شبه مضاف الیه می تواند با کسره نیز همراه باشد یعنی کسره پیش از حرف اضافه دیگر بیاید. به خصوص در مصدرها، مانند:

رفتن به بازار، آمدن از دانشگاه

نکته: مبحث شبه اضافه به دلیل وجود حرف اضافه در آن، بیشتر در بحث متمم مطرح شده است.

در بخش های قبلی فصلنامه بانو و صفحه ادبیات پارسی، با برخی از مباحث زبان پارسی از قبیل اسم، فعل، صفت، مضاف و مضاف الیه آشنا شدیم. در این بخش خواستیم به پرسش اینکه ضمیر چیست و انواع آن کدام ها اند و در کجا و چگونه مورد استفاده قرار می گیرد پاسخگو باشیم. روی این ملحوظ درین شماره شما را دعوت می نمایم به شناختن مفهوم (ضمیر)، انواع آن و مختصری هم از استفاده ضمیر در زبان پارسی و تفاوت های استفاده ای آن به زبان عربی.

### ضمیر چیست؟

ضمیر در معنی لغوی آن (نهان و درون) را افاده میکند ولی در دستور زبان پارسی ضمیر به معنی جانشین است. یعنی کلمه ای که در یک جمله نقش های اسم را پذیرفته جانشین اسم و یا گروه اسمی می گردد. مثلاً: به جای این که بگوییم گلثوم را دیدم و به گلثوم گفتم، می گوئیم «گلثوم را دیدم و به او گفتم» و یا به جای اینکه بگوئیم واحد را در بازار دیدم و به واحد پول دادم، می گوئیم «واحد را در بازار دیدم و به او پول دادم» و امثالهم

معمولاً تشخیص ضمیر به یک مرجع احتیاج دارد و آن مرجع همان کلمه ای است که جانشین (اسم) می شود و ما را از تکرار اسم بی نیاز میسازد. مثلاً: کییان را ملاقات کرده با «او» قصه کردم. و یا احمد مگر «تو» هفته قبل به دفتر املاک زفته بودی؟ درین دو جمله های بالا (او) جانشین کییان و (تو) جانشین احمد است. همین ضمیر «او» را که جانشین اسم کییان شده، مرجع ضمیر می نامند. و یا ضمیر «تو» در مثال بالا که جاگزین احمد گردیده است در حقیقت مرجع ضمیر گفته میشود.

مرجع به خصوص در ضمیر اول شخص و دوم شخص به (قرینه) حذف می شود، مانند: من گفتم، تو گفتی، ما گفتیم، شما گفتید، آنها گفتند و امثالهم. اینجا لازم افتاد که توضیحی کوتاهی داشته باشیم در ارتباط با «قرینه» ادبی که در متون بعدی سبب ابهامات برای خواننده نگردد.

ادامه دارد.....

بانو

را با قلم و درم خویش  
حمایت و پشتیبانی  
نمایید.





## زرغونه ولی

۱۱۵ اگست ۲۰۲۱ تاریخ در افغانستان تکرار شد

روزی که درد های زنان افغانستان التیام نیافت ، روزی که بر محدودیت ها در برابر زنان افزود شد ، روزی که زنان مورد شتم و شلاق بیرحانه سیاه پوشان زن ستیز قرار گرفتند ، روزی که باز هم در های مکاتب و دانشگاه ها به روی دختران و زنان کشور بسته شد ، روزی که خشونت وحشتناک قرن در برابر زنان انجام می یابد و جهانیان تماشاگر هستند و ما در آستانه دومین سال تکرار سهمگین و ننگبار این تاریخ سیاه قرار داریم در این مقاله سخن از زن ، از مبارزات شان برای آزادی برای تامین عدالت ، برای تامین حقوق و آزادی های انسانی سخن در میان است ما روی چالش های فرا روی مردم که چه روز های سخت و دشوار را در فقر و بیکاری ، کشتار های شبانه منسوبین قوای مسلح ، تعصبات قومی این همه را مردم با خاموشی و یا فرار شان از کشور ، با قبول فشار آزار و اذیت در کشور های همسایه سپری می کنند نمی نویسم زیرا صفحات این مقاله گنجایش از آن ندارد

اینجا سخن از زن حذف شدن شان از اجتماع است که مغایرت با قوانین منشور ملل متحد دارد ، از زن زندانی در کنج چهار دیواری خانه های شان است و از اطفال بی اب و نان است ، چقدر سخت است که نویسنده در مورد قشر محروم و حذف شده از جامعه قلم بگیرد و در مورد بنویسد ، ولی با قلم خونریز باید نوشت و سیاه رنگی تاریخ را یکبار دیگر برای نسل های بعدی به میراث گذاشت تا آنها چنین ناروا ها را که شرم و ننگ تاریخ جهانی است تکرار نکنند از مقدمه چینی ها می گذارم با خط درشت دومین سال زنان زندانی در قید حکومت سهمگین طالبان در افغانستان را به تحلیل می گیرم .

دو سال است که با تکیه زدن طالبان بار دوم به اریکه قدرت زنان از تمام حقوق مدنی و انسانی شان از جامعه حذف شدند ، زنانیکه دیگر جرقه آتش از قرن ۲۱ هستند اعم از انجیران ، متخصصین ، آموزگاران ، مدیران و مربیان با قدرت و توانا ، سیاسیون ، فعالین حقوق زن ، فعالین حقوق بشر و فعالین مدنی هستند آیا می توان نصف این پیکر پر قوت جامعه را قطع کرد و تن زخمی میهن را بنام های مختلف مذهب و یا سنت بیشتر از بیش زخم زد و آنان حذف کرد بدون آنکه اب از جایش تکان بخورد ؟

نخیر این قشر پر بار با قبول شتم و شلاق در داخل کشور در جاده های شهر همه روزه می ریزند و فریاد آزادی ، کار و عدالت را نعره می زنند با وجودیکه این صدا با زندان و شلاق در

خاموشی فرو می رود ولی چندی نمی گذارد که دوباره جوانه زده در جاده های افغانستان رویا روی با متحجرین می جنگند و حماسه می آفرینند در این دو سال خونین حاکمیت طالبان محدودیت های بیشمار با فرمان های امیر المومنین در مقابل زنان صادر نموده اند اعم از:

- بسته شدن مکاتب دخترانه
  - بسته شدن دانشگاه ها دخترانه
  - منع کشت و گذار زنان بدون محرم شرعی و زندانی ساختن شان در چهار دیواری خانه
  - منع کار و حذف شان گام به گام از اجتماع
  - منع رفتن به پارک ها و ارایشگاه ها ، حمام ها
- برای اعاده حقوق مشروع زنان داخل کشور نهاد های زنان و حقوق بشر در خارج مرز در این مبارزات برحق زنان همراه هستند که با راه اندازی تظاهرات ، ارسال نامه های سرگشاده ، تماس های مستقیم با مسوولین جهانی ، راه اندازی کنفرانس های حضوری و آنلاین در سراسر جهان ، حضور روشنفکران ، نخبه گان و سیاسیون در کنفرانس ها و نشست های جهانی در مورد راه بیرون رفت افغانستان از بحران . که مشخصتر در جمع جمله نهاد ها جهانی اجماع بین المللی زنان افغانستان بیرون مرز ، برنامه تلویزیونی در پیچه بهار اروپا ، مجله بانو ناشر اندیشه های زنان اروپا و نهاد فرهنگی اکیس اتریش همچنان در رابطه به اعاده حقوق زنان در افغانستان با پیشکش برنامه های مختلف و متنوع لایف تلویزیونی نوای زن ، گفتن ها ، سیای مهاجر و ده ها مصاحبه های تلویزیونی در داخل و خارج کشور ، رادیو های خارج مرز ، نشر شماره های دو سال اخیر مجله بانو با مطالب ارزنده در حمایت زنان ، برگذاری نشست ها حضوری و راه اندازی تظاهرات و کنفرانس ها برای اعاده حقوق زنان در جرمنی و اتریش حتی در سطح اروپا نقش ارزنده داشته که انقلاب زنان با برگذاری کنفرانس دو روزه که گزارش مفصل آن از این قلم در شماره ۶۶ مجله بانو سال ۲۰۲۳ میلادی مطابق به ۱۴۰۳ خورشیدی دست نشر سپرده شد تا این نهاد های مدنی و اجتماعی در جمع دیگر نهاد های جهانی صدا و سیای مردم خود باشند و گام های بلند تر را بردارند .
- قابل یاد آوری می دایم نظام موجود حکومت سر پرست طالبان





و دهن شان ، شلاق زدن های بیرحمانه آنان که تن سیاه و کبود شکنجه می شوند که صفحات اجتماعی از ویدیو های مستند دست اول سرآزیر شده همه روزه نشر می شود که می توان منبع مستند را یاد آور شد که جهانیان شاهد آن هستند طالبان به مذاکره و همدیگر پذیری متعقد نیستند تا به حال پیش شرط های جهانی را اعم از:

- رعایت حقوق بشر
- ایجاد حکومت فراگیر و مشارکتی
- اعاده حقوق زنان در جامعه

را عمل نکرده اند و قبول ندارند جامعه جهانی ، مردم افغانستان منتظر اند اما دو سال گذشت تطبیق و عملی کردن این پیش شرط ها خبری نیست .

( انتونی بلنکین، دبیر کل سازمان ملل در توییتی گفته است که، هیچ کشوری نمی تواند در حالی که حقوق نیمی از جمعیت خود را انکار می کند، پیشرفت کند. او هم چنین می افزاید، زنان و دختران افغانستان باید به تمام فرصت های تحصیلی و شغلی و خدمات مراقبت های صحی دسترسی داشته باشند. )

و کشور های اسلامی همچنان کنفرانس های جهانی را برگزار کردند ولی متاسفانه هنوز هم برای پاسخدهی طالبان منتظر هستند ، ده ها نهاد های مختلف افغان ها خارج مرز در سطح جهان برای ایجاد وحدت و همبستگی اتحاد و اتفاق با حضور کتله های وسیع سیاسیون ، روشنفکران ، نخبه کان در خارج مرز ایجاد شد که مدافعان منافع ملی افغانستان یکی از آن هاست که از مدت تقریباً یکسال با ایجاد ائتلاف بیشتر از ۷۶ نهاد های سیاسی ، اجتماعی ، مدنی و فرهنگی فعالیت را آغاز نموده و شب روز تلاش دارند تا با برنامه ها و میکانیزم بدون جنگ و صلح امیز تاثیر گذار بر اوضاع موجود کشور و ایجاد یک نظام که مورد قبول تمام اقشار جامعه باشد .

راه بیرون رفت از وضعیت موجود در قدم اول همدیگر پذیری اتحاد و همبستگی است و ثانین تاکید می نمایم روی پیش شرط های جامعه جهانی که هر چه زودتر توسط حکومت سرپرست طالبان عملی شود آرزو دارم روزی آفتاب صلح دائمی دور از چالش های موجود در فضای کشورم بدرخشد همه یکجا زیر آسمان آبی دور از ابر های باروتی در آغوش وطن زندگی راحت داشته تبسم و لبخند دوباره بر لبان مردم ما بخصوص اطفال نازنین ما نمایان شده و دایمی باشد .

تهیه کننده : زرغونه ولی مورخ ۲۰۲۳، ۰۷، ۰۳

منابع : نشرات افغانستان هشت صبح و تلویزیون افغانستان انترنشنل ، صفحات اج

بنا بر تخطی های صریح از قوانین منشور ملل متحد تا به حال نه تنها مشروعیت داخلی کسب نکرده بلکه مشروعیت جهانی را هم به دست نیاورده است و متهم به حکومت تک قومی ، تخطی از قوانین حقوق بشر ، دروغگویی ، تعصبات نژادی و زبانی حکومت تک جنسیتی و زنستیز در سطح جهان معرفی گردیده است اشاره به گوشه از تخطی های شان می نمایم:

در حکومت سرپرست طالبان مطابق گزارشات رسانه ها معتبر ده ها تن از زنان به شکل مرموز کشته شده در جا های نامعلوم مدفون شده اند که حتی خانواده های شان با ترس در فضای وحشت از یاد آوری شان مهر بر دهن زده اند ازدواج اجباری با الاهی دلاوری توسط سخنگوی وزارت داخله طالبان قاری سعید خوستی در رسانه ها همه گانی شد که الاهی دلاوری با سر باز زدن از قید قاری خوستی الاهی در زیر شتم و شلاق بدون کدام جرم حتی بعد از فرار از وحشت به پاکستان دوباره در زندان های افغانستان آورده شد مطابق اظهارات اخیر الاهی که اندام هایش را شکنجه کرده است و بالاخره خاموش شد و یا کشتار های مرموز صدای زنان دیگری همچو جسد زنی که در غرب کابل در شهرک حاجی نبی سنگ بزرگ بر سینه اش پیدا شده است بنا بر گزارش مورخ ۲۰۱۴، ۰۸، ۱۲ افغانستان انترنشنل ، کشته شدن چهار تن از زنان در ولایت بلخ که یک تن آن فعال حقوق زن بود حتی فامیل اش در رسانه ها حضور نیافت و طالبان تأیید کردند ولی آقای سعید خوستی سخنگوی وزارت داخله که خود متهم به خشونت علیه همسرش بانو دلاوری دختر افسر نظامی سابق است مسوولیت آن را نگرفت گفته شده که توسط اشخاص نامعلوم به قتل رسیده است زنان نامبرده که از ترس و وحشت برای تخلیه از افغانستان خود شان را آماده کرده بودند یکبار ناپدید شدند .

مشکل دیگر ازدواج های زیر سن دختران یا کودک همسری که اوج گیر شده است ده ها و صد ها تن از زنان به زور به ازدواج اجباری مجبور می شوند در حالیکه در مورد کودک همسری طالبان فرمان های را صادر کردند ولی برعکس قومندان و چهره های مطرح طالبان به کودک همسری ازدواج سوم و چهارم دست می زنند که گزارش جدید از والی ولایت لغمان زین العابدین با پر داخت ۲۸۵ هزار افغانی و نمره زمین حاوی ۶ جریب به پدر داد که با دختر ۱۶ ساله ازدواج کرد اینکه چقدر طالبان به زور و شتم و شلاق به دختران ولایت پنجشیر ، اندراب ، پروان ازدواج نموده است گزارشات را ما صرف در صفحات اجتماعی بنا بر مشکل هویتی به شکل مستعار می خوانیم :

آیا می دانید در ولایات ها بخصوص پنجشیر و اندراب دیگر ولایت هایچه می گذرد؟ قتل عام مردم بی گناه منسوبین اردو که پنجشیری و اندرابی یا تاجیک تبار هستند شبانه دستگیر با جزا های سنگین حتی با خریطه های پلاستیکی پوشانده به سر



# نخل زمانی



## صفحه زنان در گذر زمان

نقش خانواده ها و سازمان های بین المللی در مقابل وضع محدودیت ها و مصرومیت های زنان و دختران

و سکتورهای دولتی دانش و تجربه کافی دارند، باید فشار بیشتری در زمینه رفع محدودیت ها و تحریم ها اعمال نمایند و از حقوق خود و خانواده هایشان دفاع کنند.

نهادهای و سازمان های بین المللی نیز می توانند نقش مهمی در مقابله با تحریم ها و محدودیت های زنان در جامعه ایفا کنند. برخی از وظایف این نهادها و سازمان ها شامل موارد زیر است:

۱. تأمین حقوق زنان: نهادها و سازمان های بین المللی باید تلاش کنند تا به حقوق زنان در تمامی کشورهای جهان به طور کامل احترام گذاشته شود و هرگونه تحریم و محدودیتی را که باعث تضعیف حقوق زنان می شود، به شدت محکوم نمایند.
۲. ترویج فرهنگ برابری جنسیتی: نهادها و سازمان های بین المللی باید برای ترویج فرهنگ برابری جنسیتی و ایجاد فضایی برای احترام به زنان و دختران تلاش کنند و این فرهنگ را در کشورهای مختلف جهان ترویج دهند.
۳. ایجاد برنامه های مکی: نهادها و سازمان های بین المللی باید برنامه های مکی را برای زنان و دختران در مناطقی که در معرض تحریم و محدودیت هستند، اجرا کنند تا وضعیت آنها از طریق کمک های مالی، پزشکی و تحصیلی بهبود یابد.
۴. تحریک برای تغییر سیاست ها: نهادها و سازمان های بین المللی باید برای تغییر سیاست های دولتی که تحریم ها و محدودیت های زنان را ترویج می کنند تحریک نمایند و در برابر آنها اعتراض کنند.
۵. ترویج آموزش و تحصیلات: نهادها و سازمان های بین المللی باید برای ترویج آموزش و تحصیلات زنان و دختران تلاش نموده و برنامه های مختلف و متنوعی را ارائه نمایند.
۶. حمایت از حقوق زنان: نهادها و سازمان های بین المللی باید از حقوق زنان پشتیبانی کنند و در برابر تحریم ها و محدودیت های جامعه، زنان را در حفظ حقوق خود حمایت کنند.
۷. رساندن اطلاعات و آگاهی: نهادها و سازمان های بین المللی باید به طور فعال اطلاعات و آگاهی های لازم را درباره تحریم ها و محدودیت های زنان در جامعه، به جامعه برسانند تا این اطلاعات بتواند برای رفع تحریم ها و محدودیت های زنان در جامعه مؤثر باشد.
۸. تشویق به توسعه اقتصادی: نهادها و سازمان های بین المللی باید به توسعه اقتصادی جامعه و بهبود شرایط اجتماعی، اقتصادی و سیاسی کمک کنند تا زنان و دختران بتوانند در جامعه بهترین حالت اقتصادی خود را داشته باشند.
۹. پیگیری موضوعات زنان: نهادها و سازمان های بین المللی باید در پیگیری موضوعات زنان در جامعه به خصوص -درباره حقوق بشری زنان- تلاش کنند تا این حقوق بهترین حالت ممکن را داشته باشند.
۱۰. ایجاد فضای برابری جنسیتی: نهادها و سازمان های بین المللی باید با ترویج فرهنگ برابری جنسیتی، به کاهش نابرابری ها و حقوق زنان و دختران تلاش نمایند.

به ادامه مطلب قبلی شماره 66 مجله بانو تحت عنوان "تأثیر وضع محدودیت ها بر زنان و دختران" در این شماره به نقش خانواده ها و سازمان های بین المللی در مقابل محدودیت های وضع شده برای زنان و دختران می پردازیم:

در حال حاضر، نقش خانواده ها در مقابل تحریم ها و محدودیت های وضع شده از سوی طالبان بر زنان و دختران در خانواده و جامعه بسیار حائز اهمیت است. برخی از وظایف خانواده ها در این زمینه شامل موارد زیر می شود:

۱. حمایت از حقوق زنان: خانواده ها باید از حقوق زنان و دختران پشتیبانی کنند و آنها را در حفظ حقوق خود در برابر تحریم ها و محدودیت های وضع شده حمایت نمایند.
  ۲. تأمین امنیت خانوادگی: خانواده ها به خصوص -مردان- باید برای امنیت خانواده و زنان و دختران خود تلاش کنند و در مقابل هرگونه تهدید و خطری که ممکن است به زنان و دختران وارد شود، تلاش نمایند.
  ۳. تحصیلات و آموزش: خانواده ها باید تلاش کنند تا برای آموزش و تحصیلات دختران و زنان خود فرصت های بیشتری از طریق برنامه های آن لاین و همچنان فرهنگ کتابخوانی ایجاد کنند و آنها را به یادگیری تحصیلات بالاتر تشویق کنند تا بتوانند به عنوان یک عضو مورد اعتماد واقعی، در آینده از جامعه بهره ببرند.
  ۴. ترویج فرهنگ برابری جنسیتی: خانواده ها در شرایط کنونی باید فرهنگ برابری جنسیتی را در خانه ترویج دهند و به ارزش هایی که مبتنی بر تبیین مساوی بودن زن و مرد است پایبند باشند و این اصول را به فرزندان شان نیز بیاموزند.
  ۵. حفاظت از حریم شخصی: خانواده ها باید حریم شخصی زنان و دختران خود را حفاظت کنند و به آنها کمک کنند تا در حال حاضر به آرامش ذهنی و روحی برسند.
- در کل، خانواده ها باید به طور کامل از حقوق و آزادی های زنان پشتیبانی نمایند و همواره تلاش کنند تا با ایجاد فضایی برای احترام به زنان و دختران به آنها آرامش داده تا آنها اعتماد به نفس بیشتری پیدا نمایند. همچنان همسران در خانواده ها در مقابل محدودیت ها و تحریم های وضع شده برای زنان و دختران، وظیفه مهمی دارند.
- برخی از وظایف همسران در این زمینه شامل موارد زیر می شود:
۱. حمایت از زنان و دختران: همسران باید زنان و دختران خود را حمایت نمایند و به آنها کمک کنند تا با محدودیت ها و تحریم های وضع شده مقابله کنند.
  ۲. ارائه پشتیبانی روحی و اجتماعی: همسران باید زنان و دختران خود را از لحاظ روحی و اجتماعی پشتیبانی نمایند و با ایجاد فضایی برای حرف زدن و ابراز نگرانی هایشان، آنها را تشویق به مقابله با محدودیت ها و تحریم ها کنند.
  ۳. تشویق به توسعه مهارت ها: همسران باید زنان و دختران خود را به توسعه مهارت های شان تشویق کنند تا بتوانند در مقابل محدودیت ها و تحریم های وضع شده توسط دولت ها، مقاومت کنند.
  ۴. ارائه کمک های مالی و اقتصادی: همسران باید به زنان و دختران خود، کمک های مالی و اقتصادی نمایند تا بتوانند در مقابل تحریم ها و محدودیت ها، از وضعیت خود محافظت کنند.
  ۵. فعالیت در عرصه سیاسی: همسرانی که در بخش های سیاست گذاری





تیم و ترتیب:  
سیده طلوع

## زنان تاثیر گذار

در روز 31 اکتبر سال 1984 میلادی ایندیرا گاندی نخست وزیر هند توسط 2 گارد محافظش که از فرقه سیک ها بودند به ضرب گلوله به قتل رسید. با توجه به سرکوب خونین جنبش استقلال طلبان سیک در چند ماه پیش از این واقعه اعتماد ایندیرا گاندی به محافظان امنیتی سیک یک بی احتیاطی جبران ناپذیر بود. ایندیرا گاندی یگانه دختر جواهر لعل نهرو در روز 19 نوامبر سال 1917 میلادی در شهر الله آباد هندوستان متولد شده بود. ایندیرا از دانشگاه ویساو بهاراری در بنگال فارغ التحصیل شد و



در سن 21 سالگی به عنوان عضو حزب کنگره ملی هند انتخاب گردید و فعالانه در جنبش استقلال هند مشارکت کرد.

ازدواج ایندیرا با حقوقدان پارسی

در سال 1942 میلادی، ایندیرا با فیروز گاندی یک حقوقدان پارسی ازدواج کرد. شوهرش که فقط تشابه اسمی با مهاتما گاندی داشت نیز از فعالان حزب کنگره محسوب می شد. مدتی بعد، زن و شوهر توسط انگلیسی ها دستگیر شده و 13 ماه را در زندان سپری می کنند. در سال 1947 میلادی، هند استقلالش را کسب می کند و ایندیرا که پدرش جواهر لعل نهرو نخست وزیر هند شده بود، نقشی رسمی را در کنار پدر ایفا می نماید. در سال 1955 میلادی، ایندیرا عضو کیتته اجرایی حزب کنگره شده و به یک چهره سیاسی ملی تبدیل می شود. در سال 1959 میلادی برای مدت یک سال ایندیرا دبیرکل حزب می شود. در سال 1964 میلادی پس از درگذشت جواهر لعل نهرو، ایندیرا در دولت لعل بهادر شستری به عنوان وزیر اطلاع رسانی و رادیو و تلویزیون منصوب می گردد. هنگامی که شستری در سال 1966 میلادی به طور ناگهانی فوت می کند، ایندیرا جانشین او در مقام نخست وزیری هند می شود.

در سال بعد، نمایندگان حزب کنگره در پارلمان هند ایندیرا گاندی را برای یک دوره 5 ساله به مقام نخست وزیری انتخاب می کنند. حزب کنگره به رهبری این زن پولادین در انتخابات سال 1971 میلادی به پیروزی خیره کننده ای دست می یابد. در سال 1975 میلادی ایندیرا گاندی به تخلف در جریان انتخابات سال 1971 میلادی متهم می شود. او در بیگناهی خود پافشاری کرده و می گوید این اتهامات برای دور کردن او از مسوولیت های سیاسی عنوان شده اند. ایندیرا به جای استعفا در روز 26 جون سال 1975 میلادی اعلام وضعیت

### ایندیرا گاندی کیست؟

فوق العاده می کند. ایندیرا از آن زمان با قدرت به حکومت خود ادامه می دهد. در سال 1977 میلادی به امید کسب حمایت عمومی از سیاستش، ایندیرا انتخابات عمومی را برگزار می کند اما در جریان انتخابات کرسی نمایندگی اش در پارلمان را از دست می دهد و حزب کنگره شکست می خورد. در 25 مارچ سال 1977 میلادی یک دولت ائتلافی توسط موراجی دسای منشی عمومی حزب جاناتا تشکیل می شود. با این حال، در انتخابات جنوری سال 1980 میلادی، ایندیرا گاندی به طور چشمگیری پیروز شده و قدرتمندانه به صحنه بازمی گردد. در ماه های می و جون سال 1984 میلادی، جنبش استقلال طلبی سیک ها در ایالت پنجاب بالا می گیرد و بیش از 1000 نفر از آنها به معبد زرین آمریتسار، معبد مقدس فرقه سیک پناه می برند. ارتش دستور حمله به معبد را دریافت می کند. نیروهای اردو به معبد زرین حمله کرده و در جریان تصرف آن 90 سرباز و 712 استقلال طلب سیک کشته می شوند. از آن پس جامعه سیک ها در جستجوی موقعیتی برای انتقام جویی از ایندیرا گاندی بودند.

ترور ایندیرا گاندی / 31 اکتبر (1884) میلادی

به این ترتیب، در روز 31 اکتبر سال 1984 میلادی ایندیرا گاندی نخست وزیر هند به ضرب گلوله های 2 گارد محافظش که از فرقه سیک ها بودند به قتل می رسد. آخرین جمله ای که توسط ایندیرا گاندی قبل از مرگ در یک جمع عمومی بیان شده بود این جمله بود: «اگر امروز بمیرم، هر قطره خون من کشور و ملت را مستحکمتر خواهد کرد». در واقع روح ایندیرا گاندی با روح هند عجین شده است.





دوران کودکی ایندیرا گاندی در چند ماه گذشته به این فکر می‌کردم که ما افغانان در تاریخ خود افراد بسیاری را داریم که همواره به آن‌ها می‌بالیم، اما اگر در گذشته سایر ملل نیز کنکاش کنیم چهره‌هایی را خواهیم یافت که می‌توانیم در منش، رفتار و مبارزات آنها به حقایق ارزشمندی بی‌بریم. و آن چه در این میان توجه مرا بسیار جلب کرد دوران کودکی ایندیرا گاندی به عنوان یک چهره ماندگار و محبوب در تاریخ مبارزات هندوستان بود.

ایندیرا فرزند جواهر لعل نهرو

ایندیرا گاندی، فرزند جواهر لعل نهرو، یکی از مبارزترین، شجاع‌ترین و ماندگارترین زنانی است که تاریخ مبارزات آزادی بخش جهان (به ویژه هندوستان) علیه استعمار و استبداد به خود دیده است. زمانی که زندگی نامه ایندیرا گاندی و برخی از نامه‌های جواهر لعل نهرو به او (در طول دوران زندان) را مطالعه می‌کردم، از محیط زندگی و همچنین نحوه آموزش و تعلیم و تربیتی که این خانواده برای دختر خویش به وجود آورده بودند در شگفت بودم. خانواده‌ای که آزادی خواهی، آزادی و شجاعت را از دوران کودکی در وجود این دختر نهادینه کرده و روح مبارزات را در او دمیده بودند، چنان که ایندیرا از دوران طفولیت مبارزات خود را آغاز کرده و دغدغه آزادی و استقلال کشورش را از همان دوران در درون خود می‌پرورید.

زندگی ایندیرا گاندی سرشار از وقایع و فراز نشیب‌هایی است که هم به سرنوشت او و خانواده اش گره خورده و هم به تاریخ کشورش هندوستان. یک زندگی سرشار از حوادث، مبارزات، دشواری‌ها، سفرها و...؛ بنابراین شرح آن در نوشتاری کوتاه سبب می‌شود که از بسیاری از وقایع بسیار سطحی بگذریم. بنابراین تصمیم گرفتم در این نوشتار به شرح گزیده‌ای از دوران کودکی ایندیرا گاندی که آگاهی من از آن بیشتر بوده و مورد توجه ام قرار گرفته است بپردازم.

اینده در آناند باون

ایندیرا گاندی، که اینده نیز خوانده می‌شد، دختری بود که از کودکی در فضایی متفاوت از سایر کودکان هم سن خود رشد یافت. این فضا کانون مبارزات آزادی بخش و استقلال طلبانه هندوستان بر عیله استعمار انگلستان بود. شاید همین محیط بود که از وی چهره‌ای شجاع و بنام در مبارزات و همچنین در دوره نخست وزیری وی ساخت. اینده در نوزدهم نوامبر 1917 در خانه بزرگ نهرو در الله آباد بنام آناند باون (به مفهوم ماوای شادی) به دنیا آمد. این خانه در سال 1900 توسط پدر بزرگ اینده، موتیلال نهرو که از رهبران بزرگ ملی بود خریداری شده بود. بخش بزرگی از دوران کودکی اینده، به ویژه زمانی که پدرش دوره‌های طولانی زندان را می‌گذراند، در سایه تربیت پدر بزرگش موتیلال و در آناند باون گذشت. آناند باون محلی بود که افراد خانواده و بسیاری از چهره‌های مطرح و ملی آن روزگار به مباحثه نشست و با تاکید بر سیاست مبارزات منفی به کوشش در راه تحصیل آزادی می‌پرداختند. این خانه محل صدور قطعنامه‌ها و اعلامیه‌ها بود و هدف تمامی این مباحثات و فعالیت‌ها تنها در یک واژه خلاصه می‌شد و آن واژه «آزادی» بود. همه اینها در حالی بود که این دختر کوچک، یعنی اینده، بدون آنکه کسی متوجه او شود و یا به خوبی از ماهیت افکار آنان سر در آورد به جذب گفتگوهای آنان می‌پرداخت، مباحثاتی که بعد ها اساس فلسفه زندگی وی را تشکیل داد.

اما مشاهدات وی تنها به این مباحثات محصور نبود، بلکه او شاهد هجوم

ماموران پلیس در دسامبر 1921 به آناند باون نیز بود، تنها بدین جرم که پدر و پدربزرگش در مبارزات منفی شرکت داشتند؛ او خود این ماجرا را چنین تعریف می‌کند: (مشاهده این غارت و چپاول فی نفسه ناراحت کننده بود، ولی برای یک طفل قوی الازاده ای چون من مشاهده جریان بدون آنکه از خود واکنشی نشان دهد مافوق قدرت شکیبایی بود. من به مامورین پلیس اعتراض کرده و عدم رضایت خود را به هر وجهی که ممکن بود ظاهر ساختم و حتی یک بار نزدیک بود که با کارد نان پری شست دست یکی از مامورین را قطع کند).

رشد و نمو در چنین محیطی سبب شده بود که او حتی مظاهر مبارزات را در بازی‌های کودکانه خویش متجلی سازد. گفته می‌شود در ایامی که گاندی از عموم مردم خواسته بود از طریق خودداری از پرداخت مالیات و راه‌های دیگر از همکاری با حکومت اجنبی خودداری کنند و مردم نیز توصیه وی را پذیرفته بودند، روزی اینده سرگرم بازی با عروسک‌ها و سربازان سربی خود بود، او عروسک‌ها و سربازان سربی را در دو صف مقابل هم چید. در یک صف هندیان غیر مسلح که دست به مقاومت منفی زده بودند قرار داشتند در حالی که در صف مقابل مامورین پلیس که به چاق دستی و سربازان انگلیسی که به تفنگ مسلح بودند صف آرایی کرده بودند. اینده برای مین پرستان نطق می‌کرد

و به آنان یاد

آور میشد

که در تاریخ

کشورشان

نقش عمده

ای دارند

و آن‌ها را

تشویق می

کرد که از

دشمن به

خود تری

راه ندهند.

او پرچم‌های

کوچکی از

کاغذ بریده

و به دست

میهن

پرستان داده

بود و با هیجان این سرود را می‌خواند:

بهارات ماتا کی جای (زنده باد هندوستان)

هندو- مسلم زنداباد (زنده باد وحدت هندو و مسلمان)

ماتما گاندی کی جای (زنده باد ماتما گاندی)

در این بازی طرفین به هم حمله کرده و در جنگی که صورت پذیرفت میهن پرستان پیروز شدند.

اینده و ماتما گاندی

از سرودی که اینده می‌خواند پیداست که ماتما گاندی، رهبر بزرگ آزادی خواه هندوستان، در زندگی وی بسیار تاثیر گذار بوده است. وی از نزدیک با منش سیاسی و روش مبارزاتی گاندی آشنا میشد، چنان که شخصیت نافذ گاندی در وجود وی اثری ماندگار گذاشت، او خود درباره گاندی چنین نوشته است: «او نه تنها نقش اصلی خاطرات اولیه زندگی مرا تشکیل می‌دهد،



نزدیک با آنها آشنا شد و همچنین به مذاکرات و گفتگوهای پدرش با آنها گوش میداد. از میان این شخصیت ها می توان به چارلی چاپلین، برنارد شاو، اینشتین، و ارنست تولر اشاره کرد. به طوریکه خود در این باره می گوید: « من میدانم که اگر در طول زندگی خود با برخی از افراد برجسته ملاقات نکرده بودم شخصیت متفاوتی پیدا کرده بودم.» اما در این میان، 4 چهره برتری که بر اندیشه و منش ایندو تأثیر شگرف داشتند عبارت بودند از: پدر بزرگش موتیلال نهرو، پدرش جواهر لعل نهرو، رهبر آزادی بخش هندوستان مهاتما گاندی و شخصیت ادبی معاصر هندوستان رابیندرانات تاگور.

سپاه میمون ها

از اتفاقات درخور توجه دیگری که در دوران کودکی ایندو، زمانی که تنها 12 سال داشت، رخ داد، تشکیل گروه بزرگی از کودکان با عنوان سپاه میمون ها بود. اعضای این سپاه را کودکانی تشکیل میدادند که هوادار حزب کنگره بودند. دلیل تشکیل این اجتماع منع عضویت ایندو در نهضت حزب کنگره بود. این واقعه مصادف با زمانی بود که مهاتما گاندی در دومین نهضت نافرمانی عمومی به قانون حکومت انگلستان، که تولید نمک را در انحصار دولت قرار میداد، اعتراض خود را نشان داد. ایندو در میان جوش و خروشی که در سراسر کشور و تحرکی که در آناند باون به وجود آمده بود به دلیل کمی سن نمی توانست در کنگره عضو شود. او خود در این باره گفته است: « ... من از این گفته ها به قدری برافروخته شدم که گفتم پس بدین ترتیب ناگزیر خواهم شد که خود تشکیلات سیاسی تشکیل دهم.» این تشکیلات با پیوستن کودکان در نقاط مختلف الهه آباد گسترش یافت، ایندو پیروان خود را با نظم و انتظام آشنا ساخت و تمرین هایی را به آنها یاد میداد. وظایف این کودکان به این شرح بود: توزیع بولتن های حزبی و اوراق تبلیغاتی، پخش بولتن ها و اعلامیه ها به صورت مخفی از دید پولیسان و ماموران، بردن پیام به اعضای حزب کنگره که برای فرار از دستگیری پنهان شده بودند، پختن غذا برای داوطلبانی که مامور آناند باون بودند، توزیع آب به تظاهرات کنندگان، انجام کمپهای اولیه برای تظاهرات کنندگان. ایندو خود در این باره می نویسد: « ... این کودکان به نحوی وظایف کسب اطلاعات را انجام می دادند. اغلب اتفاق می افتاد که مامورین پلیس در برابر پاسگاهی در هنگامی که به استراحت می پرداختند از جریان وقایع صحبت می کردند، درباره افرادی که قرار بود دستگیر شوند حرف می زدند و یا آنکه به مناطقی که قرار بود از طرف مامورین حمله ای صورت گیرد سخن میگفتند. در چنین مواردی چند کودکی که در جوار آنها به بازی آکر و دوکر مشغول بودند جلب توجه کسی را نمی کردند. اما این کودکانی که معصومانه به بازی مشغول بودند اخبار و اطلاعات مکتسبه را به افراد ذیصلاح نهضت تحویل میدادند.»

امیدوارم بتوانم به مطالعات بیشتر درباره سرگذشت ایندو گاندی در دوران جوانی، تحصیلات وی در اروپا و همچنین ادامه مبارزات و دوران نخست وزیری او به انضمام شرح نهضت آزادی بخش هندوستان پرداخته و نوشتارهای بیشتری را در این مجله وزین بانو به نشر بسپارم. در جستجو از گوگل و انترنت توسط سیده طلوع

بلکه لازم است یاد آور شوم که در ایام طفولیت نه تنها گاندی را به عنوان یک رهبر بزرگ تلقی می کردم، بلکه برای او «مقام بزرگ خانواده» را قائل میشدم. هنگامی که با مشکلی مواجه می شدم و یا آن که رفتاری برایم پیش می آمد به او متوسل می شدم و او همواره مرا که طفل چشم درشت و موقری بودم و با رفتاری جدی که در خور من بود می پذیرفت.» امری که ایندو در طی تکامل شخصیتی و مبارزات از گاندی آموخت و بعد ها نیز بدان عمل نمود این بود که در دنیای سیاستمداری نباید مذهب و سیاست را با هم آمیخت. این دو امر هر یک بخشی از زندگی روزمره و اندیشه انسان ها را تشکیل می دهند، بنابراین از همین جنبه باید به آن توجه نمود.

تحصیلات رسمی ایندو در سال 1924 در مدرسه سنت سسیلیا (سیسیلیای مقدس) در الهه آباد شروع شد، اما تحصیلات واقعی این دختر در آناند باون و در جهان سیاست حاصل شد، معلمان وی علاوه بر پدر و پدر بزرگش، مردان و زنانی بودند که به این خانه آمد و شد داشتند و همچنین شخصیت هایی که او در همراهی با پدرش در مسافرت ها با آن ها آشنا شد، این افراد بسیاری از سیاستمداران، نویسندگان و فلاسفه خارجی بودند که تأثیر بسزایی در نگرش ایندو از خود بر جای گذاشتند. بنابراین می توان گفت که ایندو تحصیلات خود را بدون قید و شرط و آزادانه انجام داد و نیروی مشاهده و ادراک شخصی وی در آن بخش مهمی را تشکیل می داد. از منابع مهم تحصیل ایندو در دوران کودکی کتابخانه بزرگ پدرش بود، زمانی که دختران کوچک هم سن او به خواندن داستان های کودکان می پرداختند وی به مطالعه آثار شکسپیر، برنارد شاو، کتب تاریخی و .. می پرداخت. زمانی که نهرو در زندان بود، ایندو توسط نامه شرح خواندن کتاب ها را با پدرش در میان میگذاشت و حتی از او می خواست که کتاب های مفید دیگری را که می شناسد به او معرفی نماید. از دیدگاه من نامه های نهرو به ایندو گویا ترین اسنادی است که می تواند ارتباط نزدیک و عاطفی این دختر و پدر و همچنین خانواده آنها را بازگو کرده، همچنین بسیاری از زوایای نهضت هندوستان را روشن سازد. در این سلسله نامه های مداوم (که مجموعه آن را در کتاب ارزشمند «نگاهی به تاریخ جهان» گرد آوری شده است) نهرو به تعلیم دخترش در ابعاد گوناگون با زبانی گویا و جذاب می پردازد، زمینه و هدف اصلی این نامه ها آموزش تاریخ و پدید آوردن ادراکی جامعی از آن در ایندو است، چرا که معتقد است که نمی توان به مطالعه بخشی از جهان به صورت جداگانه پرداخت در حالی که وقایع سایر ملل را که همزمان رخ داده نادیده انگاشت. بنابراین در نامه های خویش به صورتی متداوم به شرح تاریخ همراه با تحلیل های خویش در سراسر جهان می پردازد. در همین حال وی به بازگویی مسایل روز اجتماعی و سیاسی پرداخته و آن ها را به نحوی برای یگانه فرزند خود تحلیل میکند. وی با وجود آن که در زندان و دور از ایندو به سر می برد تلاش دارد تا به آموزش و تربیت او بپردازد و روح مبارزاتی و شهادت و درستکاری را در او پروراند. وی در یکی از نامه های خود به ایندو چنین می نویسد: « من از تو می خواهم که در مواردی که گرفتار شک و تردید می شوی آزمایشی به عمل آوری، بدین معنی که هرگز در خفا کاری را انجام نده و یا آن که به کاری که جرات علنی کردن آن را نداری دست نزن. چه میل به پنهان کردن نشانه ترس است و ترس چیزی است که شایسته تو نیست و ناپسند است. همواره شهادت را از خود دور مکن تا کارها به خودی خود مرتب شود...» آنچه آن که بعدها مشخص شد گویا ایندو این گفته پدر خود را به خوبی آویزه گوش خویش کرد، به طوری که هیچ یک از دشمنان او نتوانستند او را متهم به ترس کنند.

همانگونه که پیشتر نیز اشاره کردم از وقایع مهم زندگی ایندو در دوران کودکی و نوجوانی سفر هایی بود که پدرش به کشورهای مختلف کرده و او را به همراه داشت، وی در این سفر ها با چهره های بسیار برجسته ای ملاقات نمود و از





## داستان واقعی

## نویسنده: فریبا چرخي

## رسیدن به آرزوها



همسایه پرسیده که خانواده اش کجا هستند؟ همسایه برایش گفته اند که چندین روز است که دروازه شان همچنان قفل است و کسی را ندیده و در مورد خبری هم ندارند که آنها کجا هستند و یا رفتند.

بعد مرد قفل دروازه را شکسته و داخل خانه شده و تصمیم به پیدا کردن خانواده اش گرفته، با خانواده خائمش تماس گرفته و هیچ کس در مورد چیزی نمیدانسته، بعد متوجه شده که خانم اجناس مهم را مانند طلا، پول و اشیای قیمتی خورد و کوچک با خودش برده است و بعدش هم از مرد در مورد کدام سر و صدایی شنیده نشده است و فقط به خانواده خانم خود گفته که زنم با فرزندان از خانه فرار کرده اند و گفته که چون مرزها به طرف اروپا باز است حتمن آنجا رفته اند. دیگر کدام جستجوی جدی انجام نداده است و بعد از گذشت یکماه در آن خانه خانم دومی اش را با دو فرزندان که بشکل مخفی با آن زن ازدواج کرده بود، آورده و بی خیال به زندگی اش ادامه میدهد.

ما بعد از سپری کردن دو سال در آن کمپ و جریان سلسله وار کارهای قبولی، همه قبول شدیم و به صفت پناهنده شروع به زندگی جدید مان کردیم. فرزندانم نظر به سن و سال شان شامل مکتب و کودکستان شدند و من هم مشغول آموزش لسان.

همه باهم گام به گام به طی نمودن جنجالها و نابلدیها به زبان، فرهنگ، اجتماع و محیط جدید زندگی ادامه میدادیم و اما به خوشبینی به زندگی و آینده با گامهای استوار حرکت میکردیم. من اصلا فراموش کرده بودم که در چه سنی هستیم و منحیث یک زن جوان و بدون مرد به تهایی در کنار فرزندانم، تمام آن محرومیتهایی را که در زندگی، یا آرزو کرده بودم و یا هم در بین افراد همسن و سالم از دور نگاه کرده بودم و چون زودتر از موعد زن یک مرد، مادر فرزندان و مسول فامیل شده بودم، حتی برای یک لحظه هم در مسایلی که به سن و سال خودم ربط داشتند دخیل نبودم.

حالا دگر با فرزندانم تازه آنرا تجربه میکردم. در کنار مسولیت مادری از تجربیات دوره نوجوانی و جوانی که با محدودیت تمام

عزیز خواننده ی گرامی!

شایان یادآور است که قسمت اول این داستان قبلا در شماره شصت و ششم همین فصلنامه به نشر رسیده است. حال در ادامه شما خوبان را به قسمت دوم و یا پایانی داستان دعوت میکنم.

و به همین ترتیب بعد از هماهنگی راهی سفر طولانی و پر از خطر شدیم، از کشور ایران به ترکیه و از ترکیه از طریق گذر آب با کشتی های نامصون و غیر معیاری راهی یونان، در حالیکه بارها خودم و فرزندانم در مسیر راه به مشکلاتی مثل گرسنگی، تشنگی و ناراحتی های صحتی مواجه شدیم، با آنهم امید را از دست نداده و به آرزوی اینکه آینده بهتری برای خود و فرزندانم بسازم با اراده تمام به راهم ادامه دادم و بعد از چندین روزها و شبها و مشکلاتی که حتی تصور هم نهایت ناراحت کننده است، یک مادر جوان با فرزندان قد و نیم قد، هی میدان و طی میدان با شش تن فرزندانم بالاخره به یکی از کشورهای اروپایی رسیدیم و مانند هزاران هموطن آواره ام در کمپها، با عالمی از سختیها و مشکلات در تهایی و داشتن مسولیت های تمام اما با نیت و امیدواری محکم و استوار به آینده به زندگی درین کمپ آغاز کردیم. دو سال تمام اینجا ماندیم و منتظر سرنوشت،

از آنسوی مرزها، در حالیکه نمیخواستم با کسی در ارتباط باشم تا محل اقامت و آدرس مانرا به شوهرم افشا نکنند. بعد از گذشت ماهها با همان همراز قدیمی ام یعنی همان خانم مهربانی که در همسایگی ما قرار داشت و با مشوره های نیک و همکاری اش خود و فرزندانم را از آن جهنم که بنام زندگی بود، نجات دادم، در تماس شدم. بعد از به اصطلاح پرس و پال در حالیکه نمیخواستم جریانات اتفاق افتاده بعد از ما را برایم تعریف کند، تاکید داشت که گذشته ها را با تلخی هایش به گذشته بسپار و فقط به آینده خود و فرزندانم فکر کن، باز هم خواستم از وضعیت شوهرم برایم بگویند.

همین که ما به قصد اروپا راهی سفر شده ایم شوهرم تا ده روز اصلن به خانه نیامده و نه هم خبر داشته که ما دیگر در خانه نیستیم. وقتیکه آمده دیده که درب خانه قفل است، از





حس کردم که پاهایم توان ایستادن را ندارد، خیال میکردم که سرم از شدت درد زیاد دو قسمت شده، صدا در گلویم خفه شده و اشک سیل آسا و بی اختیار از چشمانم روان بود. تصور میکردم خواب میبینم و با خودم میگفتم که ایکاش کسی مرا بیدار کند تا این کابوس تمام شود.

اما درد و دریغ که همه حقیقت بود و آنهم تلخ ترین حقیقت زندگی ام.

بعد آنروز لبخند و شادی از خانه و کاشانه ما کوچید، همه افسرده، سرد و بی روح شده بودیم، میتوان گفت مثل مرده های متحرک، ناخواسته و ناچار به زندگی ادامه میدادیم. تا اینکه بعد از گذشت دو ماه از آن غم بزرگ، نیمه روزی یکی از روزهای بهاری که هوای معتدل و آفتابی بود، خبر دیگری برایم رسید که پسر اولی ام وقتی با یکی از دوستانش برای خرید در یکی از مراکز خرید شهر رفته بود، در یک درگیری که میان دو فردی که با هم دشمنی داشتند و دست به اسلحه گرم زده بودند، همدیگر را زخمی کردند. در حین حال یک خانم و پسر من نیز جراحت برداشته است.

از میان زخمی ها فقط آن خانم زنده ماند و متأسفانه سه تن دیگر بشمول فرزند عزیزم جان سپردند همانا که داغ و درد دلم را عمیق تر و بزرگتر کرد.

با شنیدن خبر مرگ ناگهانی پسر، برایم سگته مغزی رخ داد، از آنروز به بعد نیمه ای از بدنم فلج است، در بین زندگی و مرگ قرار گرفته ام. چهار تن از فرزندانم که زیر سن هجده سال هستند، تحت حمایت دولت بسر میبرند و من هم در یکی از خانه های بی سرپرستان با بال شکسته و دل زخمی نفس میکشم و در این سن سی سالگی همخانه سالمندان کهن شده و روزهای قریب شدن مرگ را میشمارم.

امیدی برای ادامه زندگی برایم نمانده است و چشمم براه آن هستم تا سرپرستان فرزندانم را به عیادتم بیاورند. در سی سال عمر برابر به صد سال پیر شدم و درد کشیدم.

اتفاق های زندگی گاهی اوقات خیلی ها ظالمی میکند یعنی رنج هایش خیلی بیشتر از خوشی هایش میشود. کاش این اتفاق های بد زندگی هرگز تکرار نمیشدند، بخصوص برای خودم که بعد از ازدواج بدترین روزهای زندگی را تجربه کرده بودم برایم کفایت میکرد، چه میشد که خوشی هایی را که بعد از قبولی در اروپا بدست آورده بودیم با همه مزایایش تا آخر ادامه میدادیم.

این هم پایان تلخ و نا معلوم یکی از داستانهای واقعی.

گذشته بود، همه را دوباره تجربه میکردم. زمان بی درنگ میگذشت و فرزندانم در مقابل چشمانم قد میکشیدند و بزرگ و بزرگتر میشدند. این وضعیت برایم مسولیت بیشتر ایجاد میکرد چون فرزندانم یکی پی دیگری در سن و سال حساس نوجوانی پا میگذاشتند. علاوه بر دیگر مسایل مربوط موضوع صحت، مکتب، فعالیت های ورزشی، تغذیه مفید و ترتیب سر و وضع همه ما و اینکه درین مدت خودم نیز مدت هفت سال درس خواندم و بعد از ختم درس به صفت معلم در یکی از کودکانستان ها شامل کار شدم.

همان بود که فرزند اولی ام شامل کالج شد و سه تن از فرزندانم مشغول درس در دوره لیس و دو فرزند کوچکم مصروف درس های دوره ابتدایی شدند.

همه باهم در یک اپارتمان چهار اتاقه زندگی میکردیم و باهم هر صبح به طرف مصروفیت های روزانه خود میرفتیم و یکی پی دیگری در اوقات مختلف بعد از ظهر به خانه بر میگشتیم. این روال روزانه ادامه داشت.

خوب، خواسته و ناخواسته با مشکلاتی هم بر میخوردم اما با مشوره هم به رفع آن میپرداختیم. اما این خوشی ها و خوشبختی ها متأسفانه با به اصطلاح یک چشم زدن بهم خورد و زندگی ما را نابود کرد.

ماه جنوری همین سال یکی از روزهای بارانی هم مانند همیشه صبح همه از خواب بیدار شدیم و با شور و شوق همیشگی به طرف کار و درس خود روان شدیم، همینکه به دروازه کودکانستان محل کار رسیدم، زنگ تلفونم به صدا درآمد، دیدم که شماره مخفی شده است. فکر کردم که شاید از کدام اداره رسمی باشد، همین که جواب دادم اسمم را گرفت و اسم پسر پانزده ساله ام را گرفت و گفت که خودت مادرش هستی؟ گفتم بلی، گفت که در مسیر راه پست با یک موتر تصادم کرده و زخمی شده است ولی جای نگرانی نیست حالش خوب است. فقط به بیمارستان ..... بیا.

من که یگانه دار و ندارم زندگی فرزندانم است دست و پام را گم کردم و به روی زمین نشستم. همکارانم که متوجه من شدند به محله نزد آمدند و جوایای موضوع شدند، من هم با صدای لرزان و دلنگران قضیه را تعریف کردم.

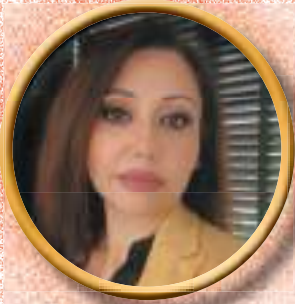
همکارانم با مهربانی زیاد برایم آرامش میدادند و در عین حال به دفتر تا کسی زنگ زدند تا راهی بیمارستان شدیم.

آنروز یکی از روزهای تلخ دیگر زندگی ام را تجربه کردم، داغ فرزند، وقتی آنجا رسیدم دیگر آن جوان رشید با قد بلند، لب خندان و هیكل قوی به جسد بی جان مبدل شده بود و برای همیشه از پیش ما رخت سفر بست، سرد بی روح در سردخانه با چشمان نیمه باز منتظرم بود.



تهیه و ترتیب: فرویانا طیب زاوه

## پلوشه همزاد کیست؟



تأسیس شده است. او با موفقیت مسئولیت مدیریت این مجله را بر عهده داشته و در حال حاضر عضو هیئت رهبری و یکی از همکاران قلمی این مجله زیبا است.

### زندگینامه مختصر بانو پلوشه همزاد

از دوران کودکی، بانو پلوشه همزاد درک و علاقه بسیاری نسبت به احساس و دوستی با مردم و انسان داشت، زیرا او در یک خانواده سیاسی و فداکار به دنیا آمده بود که همواره درد و مشکلات مردم و وطن را به دوش می کشیدند. این احساس مردمی و مسئولیت پذیری بانو پلوشه همزاد در قبال مردم و جامعه، باعث شد که عضو یکی از احزاب چپ شود. بانو پلوشه همزاد ابتدا به عنوان عضو رهبری حزب سبز چپ درخشان را در خود پیدا کرد و به مدت سه سال به عنوان نماینده منتخب شهر بزرگ هارلم در رهبری شهرداری این شهر با نام حزب سبزچپ، افتخار خدمت به شهروندان هارلم را دارد.

بانو پلوشه همزاد با عضویت در حزب سبزچپ، به عنوان نماینده منتخب شهر هارلم در شهرداری این شهر، افتخار خدمت به شهروندان هارلم را دارد. او با هدف های بزرگ در سیاست هالند، اروپا و همچنین با توجه به تغییرات اقلیمی، در پی تحقق اهدافی برای حفظ محیط زیست و مقابله با تغییرات آب و هواست. او به عنوان یکی از رهبران و همکاران فعال در این حوزه، تلاش می کند تا با اقدامات و سیاست های مناسب، به حفظ و بهبود کیفیت محیط زیست و مواجهه با چالش های تغییرات اقلیمی کمک کند.

بانو پلوشه همزاد علاوه بر تلاش های سیاسی و محیط زیستی خود، نیز به نبرابر های اجتماعی حساسیت دارد. او به دنبال رفع نابرابری های اقتصادی، جنسیتی و اجتماعی است و می کوشد تا بهبودی در شرایط زندگی افراد کمتر برخوردار و تضعیف شده، به خصوص زنان و گروه های آسیب پذیر ایجاد کند. او با تأکید بر اهمیت عدالت اجتماعی و فرصت های برابر، برای حفظ حقوق همه افراد جامعه تلاش می کند. با ارائه راهکارهای مناسب و اصلاح سیستم های ناعادلانه، به ایجاد یک جامعه پایدار و عادلانه کمک می کند.



## پلوشه همزاد



بانو پلوشه همزاد، در سال 1985 در یک خانواده روشنفکر، الهام بخش و دارای فرهنگ سیاسی، در شهر کابل به دنیا آمد. در دوره آموزش ابتدایی تا صنف سوم، در مدرسه «دوستی» در کابل تحصیل کرد. اما به دلیل مجبوریت، در نهایت سرنوشت خانواده اش برای ادامه زندگی و تداوم حیات به کشور هلند تغییر کرد.

بانو پلوشه همزاد تحصیلات خود را در کشور هلند به پایان رساند و در نهایت مدرک لیسانس روانشناسی کودکان را دریافت کرد. سپس، با توجه به علاقه خود به تعلیم و تربیه، رشته تعلیم و تربیه را تا مقطع لیسانس ادامه داد و به خدمت و تحقق وظیفه خود در یکی از مدارس در شهر هارلم پرداخت.

همچنین، در طول تحصیلات خود، بانو پلوشه همزاد همچنان علاقه خود به زبان و فرهنگ خانه خود را حفظ کرد. زبان دری-فارسی را تحت نظریک استاد گران آغاز کرد و علاقه فراوانی به مطالعه کتب و آثار نویسندگان دانشمند، به خصوص شعرهای حضرت ابوالمعالی بیدل، داشت و از خواندن اشعار این بزرگوار بی بدیل بسیار استفاده کرد. همچنین، بعداً تحت آموزش شاعر ولا گهر، درک و فلسفه مولانا را فرا گرفت.

علاقه بانو پلوشه همزاد منجر به افتخار مدیریت مجله زیبایی «وزین» (بانو) شده است که توسط جناب غوث میر





## PALWASHA HAMZAD

بانو پلوشه همزاد با اعتقاد به برابری جنسیتی و احترام به حقوق زنان، به فعالیت‌هایی می‌پردازد که به تقویت و حفظ حقوق زنان کمک کند. او به مبارزه با تبعیض جنسیتی، خشونت علیه زنان و عدم دسترسی آنها به فرصت‌ها و منابع، توجه ویژه‌ای دارد. بانو پلوشه همزاد با ارتقاء آگاهی و آموزش درباره حقوق زنان، ترویج برابری جنسیتی و شرکت در فعالیت‌های مرتبط با حقوق زنان، سعی در تغییر نگرش‌های مردم و جامعه نسبت به نقش و اهمیت زنان دارد. همچنین، با حمایت از سیاست‌ها و قوانینی که حقوق زنان را تضمین می‌کنند، به مبارزه با تبعیض جنسیتی در جوامع و اجتماعات مختلف می‌پردازد.

بانو پلوشه همزاد به عنوان یک صداگذار قوی برای حقوق زنان، از طریق نوشتار، سخنرانی‌ها و مشارکت در فعالیت‌های آموزشی و آگاهی‌بخشی، به ترویج برابری جنسیتی و تسهیل رسیدن زنان به فرصت‌ها و منابع اجتماعی کمک می‌کند. هدف‌های بزرگ بانو پلوشه همزاد در سیاست هلند، اروپا و همچنین در آینده همچنان ادامه خواهد داشت.

بانو همزاد با ارتباط عمیقی که از سن چهارده سالگی با خداوند داشته، عشق و ایمان خود را تقویت کرده است. این عشق به خداوند و عبادت او، به او احساسی پایدار و ماندگار از بزرگی الهی می‌بخشد. موفقیت خود بانو همزاد را در سه عامل قوی می‌بیند: دعاها، برکت پدر و مادر، پیوستگی به عبادت و راستی، پشتکار و داشتن اعتماد به نفس. این ویژگی‌ها، نشان از قدرت و ثبات در ذهن وی دارند. در نهایت، بانو همزاد با عبادت و تفکر در بزرگی الهی، همواره در ارتباط و ارتقاء با خداوند بوده و این ارتباط و تمرکز بر اعتقادات و معتقدات او، روحیه‌ای همیشگی و پابرجا برای او فراهم کرده است. روزه گرفتن در جمعه اول هر ماه، نماز تهجد و خواندن سوره‌های یاسین، نوح و الیونس از عادت‌هایی است که بانو همزاد به آنها پایبندی می‌کند. این عادت‌ها، نه تنها به او آرامش و ارتباطی عمیق با الهیات می‌بخشند، بلکه شادمانی و سرخوشی را به روح و جان او می‌آورند. با رعایت این عبادات، بانو همزاد به روحیه ارتباط نزدیک با خداوند می‌رسد و از لذت‌های روحانی و اجتماعی آن لذت می‌برد.

علاوه بر زندگی اجتماعی، فرهنگی و سیاسی، بانو پلوشه همزاد سرگرمی‌هایی مانند اسب سواری و ورزش (دوش) دارد و به مطالعه کتب فلسفی، سیاسی و تاریخی و همچنین خواندن اشعار حافظ و مولانا می‌پردازد. او به گل‌داری و باغداری همچنین بسیار علاقه‌مند است و آن را به عنوان بخشی از تحصیل و تربیت در تعلیم تربیه می‌داند، زیرا شناخت و احترام به طبیعت را یکی از مسئولیت‌های فردی هر شخص میدانند.





## گفت و شنود

سمیرا پولزیمی



با



نیبیلہ ہمایون

در جهان امروزی گویندگی، به ویژه در دنیای ارتباطات و رسانه‌ها، به عنوان حرفه‌ای جذاب مورد توجه و تحسین است و همراه با رشته‌های مشابهی همچون گزارشگری، بازیگری، دوبلاژ و اجرا، توجه بخش بزرگی از مخاطبان مراکز رادیویی و تلویزیونی را به خود جلب کرده و گویندگان توانا و خوش صدا سال‌ها به عنوان شخصیت‌هایی محبوب مورد احترام و توجه مخاطبان رسانه‌ها قرار گرفته و می‌گیرند. رادیو تلویزیون ملی کابل همچنان با داشتن دسپلین خاص کاری و کارمندان مجرب، خوش صدا و خوش سیما نشرات منظم و عالی را به دست نشر می‌سپرد که از آن دوران تا به حال خاطرات خوش در اذهان مردم به جا مانده و هر گوینده آن زمان چون ستاره‌های درخشان رسانه‌ها و میدیای افغانستان در حافظه و قلب‌های ما جا دارند و می‌درخشند.



مرا شامل آن برنامه کرد. سال‌های نخست به علت کم سن بودن من عضو غیر فعال آن برنامه بودم و آهسته آهسته به خواندن فکاهیات و شعرهای کودکانه جایی در قالب آن برنامه گرفتم. و بعد از هفتم ثور زمانیکه فلورانس حفیظ کرمی گوینده برنامه اطفال برنامه را ترک کرد و فعالیت‌های خود را با اداره نطقان شروع کرد و من بجای او گوینده برنامه شدم. و نظر به علاقه شدیدم به خوانش و دیکامه شعر آهسته آهسته نام آشنایی برای عده‌ای شدم. بعد از مرحله ششم جدی و کب بود پرسونل در اداره نطقان من در حالیکه تازه صنف ۱۰ مکتب را تمام کرده بودم دعوت همکاری به اداره نطقان شد که با تأسف به علت انکار اداره هنر و ادبیات آنوقت به علت همکاری من با برنامه اطفال و زیر عنوان پایین آوردن پرستیژ برنامه‌های شان من شروع به اجرای برنامه‌های دیگر رادیویی کردم

طی مراحل، تا گوینده شدن در رادیو و تلویزیون ملی کابل در گذشته، چه گونه بود؟

نیبیلہ ہمایون:

با وجودیکه من بدون هیچ امتحان و درخواست کار وارد این عرصه شدم مگر من با ادامه همکاری با برنامه اطفال روزهای دشواری را گذراندم گاهی که سرویس برنامه نمی‌آمد من با پیاده و گرفتن سرویس‌های شهری در گرمایی تابستان و سرمای زمستان می‌رفتم. طی مراحل گوینده شدن برای دیگران فکر میکنم باید امتحانی را می‌گذرانند و بعد از ارزیابی هیئات مسئول انتخاب می‌شدند.

از دید شما گویندگی چیست و به چند شعبه تقسیم می‌شود؟

نیبیلہ ہمایون:

به جواب پرسش شما باید بگویم که به نظر من گوینده یعنی پیام رسان حالات مختلف فرهنگ و وضعیت و چگونگی اوضاع و احوال که در برگیرنده گذشته حال و آینده قشری عظیم از مردم است که در قالب صدا و سواد و فصاحت معیاری ملزوم به این ترکیب است. گویندگی می‌تواند و شاید هم وسیع تر از هنر ادب سیاست تاریخ و فلسفه باشد. خوشبختانه من با انکار اداره هنر و ادبیات در همه این عرصه‌ها کار کردم و توانایی حاصل کردم.

اینبار برای شما دوستانان مجله بانو گفتگوی جالب را با یک تن از گویندگان مستعد و محبوب رادیو تلویزیون ملی کابل خانم نیبیلہ همایون که بدون شک صدا و سیما زیبا شان در خاطرات همه جاودان می‌درخشد معطوف می‌داریم.

خانم نیبیلہ همایون عزیز با سلام و سپاس از اینکه وقت گذاشته و در تهیه این گفت‌وگو جالب با من هم‌نوا شدید. لطفن با معرفی خود آغازگر این گفت‌وگو شوید؟

نیبیلہ ہمایون:

با سلام و درود خدمت همه دوستانان ... وزین بانو و سمیرا جان نازنین خیلی خوشوقتم که صفحات چندی این نشریه وزین را وقف کار کرده‌کرده‌های من در عبور سال‌های گذشته کردید. صحبت با شما مایه افتخار منست. من نیبیلہ همایون هستم در یک خانواده روشنفکر در شهر کابل در نواحی ده بوری بدینا و دوران کودکی را آنجا سپری کردم پدرم پلیس بود و مادرم معلم بود.

چه انگیزه‌ی شما را به جهان گوینده‌گی و میدیا کشید؟

نیبیلہ ہمایون:

همینکه تعلیمات مقدماتی آموزش قرآن و آموختن الفبای فارسی را بلد شدم بعد از شمولیت به مکتب در سن شش نظر به علاقتندی که به برنامه اطفال رادیو داشتم پدرم دست مرا گرفت و به کمک هم صنفی و دوستش روانشاد قیوم نورزاد





الله مرا در لوژیکه خودشان جریان را مشاهده میکردند؛ فراخواند و مورد تقدیر قرار داد که سخت خوشحالم کرد و این یکی از خوش ترین خاطرات کاری ام می باشد و خاطرات ناخوش هم دارم و آن اینکه آخرین سرویس خبری من در شب رسیدن مخالفین دولت داکتر نجیب بود، آنتشپ من در رادیو و تلویزیون ماندنی شدم در بیرون جنگ بشدت روان بود آخرین تصویر از من و عبدالله فهیم توسط یک ژورنالیست جاپانی گرفته شد و همان بود که بدبختی دیگر هرگز دنبال ما وطن را رها نکرد .

و در اخیر سخنی اگر ناگفته مانده...

#### نبیله همایون:

سمیرا جان نازنین چه خوب شد که پرسیدی؛ بار رنجی کشیده ام که مپرس.

در اوایل سال ۱۹۹۱ با ظهور چرخش سیاسی من از اولین زن های بودم که، قربانی بزرگی را برای حرفه و پیشه ام دادم که دیوار سیا هی بر زندگی من، خوشی ها و آرزو های ناتمام من بلند کرد و راه زندگی مرا جدا کرد و لطمه جبران ناپذیری بر روان من و حیثیت خانواده ام وارد کرد . من چون اینه شکستم و فروریختم و گرچند بخت بامن یاری کرد که جان به سلامت بردم. مگر هرگز خوشی واقعی را بعد از آن تجربه نکردم.

سپاس از وقت گرانبهاتان که در اختیار ما گذاشتید و خالق این گفتگوی زیبا شدید .

#### نبیله همایون:

در خاتمه از خودت و تمام اعضای گران ارج بانو ابراز سپاسگزاری و امتنان مینمایم . موفق باشید .

من از اعلانات فوقی گرفته تا اخبار شب برنامه های سیاسی و برنامه های تفریحی کار کرده ام اما ذوق و شوق اصلی من در دیکمه اشعار و برنامه های ادبی باقی ماند.

ششسال ها مشغول گویندگی حرفه ای در تلویزیون بوده اید و برنامه های زیبا و دکمه های روح نواز از شما در آرشیو تلویزیون ملی وجود دارد و علاقمندان بی شمار دارید . و موفقیت های چشمگیری را بدست آورده اید . هدفگذاری و تصویر ذهنی تان برای آینده چیست؟ آیا جای دیگری هم هست که باید برسید؟

#### نبیله همایون:

سمیرایی عزیز آینده برای من زیاد طرح ریزی نشده اما داشتن یک برنامه تلویزیونی یکی از رویاهای منست . زمزمه شعر و سخن در رسانه های گروهی را دوست دارم و همچنان در این عرصه فعال هستم همچنان زندگی را همان طوری که می باید بسر برد و سپری کرد می کنم اوقات بیکاری را با فرزندانم می گذرانم .

سفر های کاری هم داشته اید ؟

#### نبیله همایون:

بلی در سال ۱۹۹۰ سفر کاری به دوشنبه مرکز تاجیکستان داشتم که مدت ده روز را با رادیو و تلویزیون دوشنبه کار کردم خاطرات زیبای از آن زمان دارم و تا حال هم از زمزمه های من در برنامه هایشان استفاده می کنند.

-در مورد فعالیت های اخیر تان با رادیو تلویزیون وطن معلومات بدهید ؟

#### نبیله همایون :

سال قبل فوزیه جان شهاب یکی از پیشگامان فن گویندگی با من تماس گرفت و از من درخواست مصاحبه کرد که چون من او را از استادان رهنمایی خود محسوب میکنم صدایش را خالی نگذاشتم و اندکی بعد از آن از من خواهش پیوستن به برنامه رادیویی گنجینه سخن یا مرغلرو خزانی را کرد که مورد قبول من قرار گرفت و بعد از طی چند ماه توانستیم به برنامه شکل و فورم مشخص دهیم که من از توجه و حمایت آقای پایمرد گرامی ریس کل این رسانه یعنی وطن متشکرم . در حال حاضر این برنامه را به همراهی همکارانم پیش می برم .

- یکی از خاطرات دوران کارتان با رادیو تلویزیون ملی را برای خوانندگان عزیز بازگو کنید ؟

#### نبیله همایون:

در جریان سال های کارم خاطره های قشنگ و تشویق کننده دارم .خوبترین آنها برنده اول در کانکور سراسری هنری مصالحه ملی داکتر نجیب لله ۱۹۸۷ در جمع پنج رقیب دوم در جشن تجلیل از استراد استقلال افغانستان در اولین سال تقرر داکتر نجیب الله در پایان پرودکاست جشن داکتر صاحب نجیب



حوراحتمی

## ازدواج را به عنوان یک هدف و سرنوشت (محتوم) حتمی واجب به دختران معرفی نکنید.

برای همدیگر باشند. ما زن و شوهر رو مثل لباسهایی میدانیم که باید عیب ها و نقص های همدیگر را بپوشوند و به همدیگر زیبایی ببخشیم. این همان رسیدن به کمال انسانی است که باید در ازدواج هم به دنبالش باشیم که ممکن است با فلسفه ازدواج در غرب متفاوت باشد. حال در ادامه بعضی از اهداف و فلسفه ازدواج را مورد بررسی قرار دادیم:



1. تشکیل خانواده و فرزندآوری  
وقتی صحبت از هدف و فلسفه زندگی مشترک میشود، بسیاری افراد به تشکیل خانواده و فرزندآوری اشاره میکنند. که البته درست است و یکی از مهم ترین اهداف ازدواج همین است. چون زوجین با فرزندآوری به دنبال راهی برای گسترش خط خانواده، پیشبرد سنت ها و... هستند. علاوه بر این کودکان معمولاً کانون خانواده را گرم تر و عشق بین زن و شوهر را دو چندان میکنند. فرزندان به عنوان یک قطعه گشده هستند که میتوانند وضعیت زوجین را به یک خانواده کامل ارتقا بدهند. البته به جز فرزندآوری برنامه ریزی برای تربیت فرزندان هم موضوع مهمی است که نباید نادیده گرفته شود. هرچند امروز این زمان الگوهای ازدواج در غرب به سمت و سوی پیش میرود که فرزندآوری برای بسیاری از زوجین مطرح نیست. اما گاهی میتوانیم این موضوع را یکی از اهداف مهم ازدواج در نظر بگیریم.  
ازدواج یا همان وصل زن و مرد، اساساً یک اتحاد قلبی و روحی عمیق است، که به هر شکل با صمیمیت جنسی تقویت می شود، و باید از نظر هر دو طرف قابل قبول باشد و بادرک و شناخت تقریبی باشد با آن هم هیچ تضمینی در قبال ندارد.

اجازه دهید به عنوان يك سبك زندگي درست و زیبا به آن بنگرند، اجازه دهید آنان به جز ازدواج، آرزوها و اهداف شخصي داشته باشند.  
به دختران در جامعه فشار نیارید و به حریم خصوصي شان تجاوز نکنید.  
در مهمانی های خانوادگی از دختران جوان فامیل مکرر نپرسید کی ازدواج می کنی یا پس کی عروسي مارا دعوت می کنی، بخیر عروسیت جبران کنم، این عبارات در عین اینکه عبارات زیباییست، مکرر که استفاده شود برای فرد خسته کننده است.

به شوخی یا جدی این سوالات و عبارات تکراری نوعی توهین است و دخالت و فشار بر روی زندگی فرد، بهتر است از دختران تان پرسید بکمی نیاز نداری، از او و توانایی هایش تعریف کنید، پدران و مادران عزیز از دختر جوانان حمایت کنید.

مهربان باشید و بی توقع، کاری نکنید که احساس کند که تنها و وظیفه اش در این دنیا پیدا کردن شوهر و ازدواج است  
دید جنسیتی را کنار بگذارید، ابتدا با يك انسان طرف هستیم نه يك جنسیت دختر یا پسر، سوالات بی دلیل نوعی توهین است.

اگر در جامعه امروز ما میزان ازدواج پایدار کاهش یافته، مشکل از دختران نیست، آنها معیارهایی دارند برای خودشان که حالا کمتر دیده میشود.  
جامعه ای که در آن هستیم طوری شده که افراد به دنبال طي کردن يك شبه راه صد ساله اند.

منبع Perzische Wikipedia دکتر مهدی  
همونطور که میدانید همه کارهایی که در زندگی انجام میدیم برای یک هدف مشخص است. که این موضوع درباره ازدواج هم صدق میکند. پس مهم است قبل از ازدواج به اهدافتان فکر کنید و از خودتان بپرسید که چرا میخوایم به ازدواج فکر میکنم؟ و چه توقعات و انتظاراتی از زندگی مشترک داریم؟ عدم وجود هدف مشخص و عدم آگاهی از فلسفه زندگی مشترک منجر به بروز مشکلاتی در تداوم و ثبات رابطه میشه که امروزه بیشتر زوجین برایش دست و پنجه نرم میکنند. که البته این مشکلات در بین زوجهایی که هم مسیر نیستند و درک مشترکی از مفهوم ازدواج ندارند، طبیعی است.

حالا این هدف و دلیل ازدواج برای هر فردی با توجه به شرایط و عقایدش متفاوت است. مثلاً ما به عنوان افراد مسلمان باید به فلسفه ازدواج در اسلام توجه داشته باشیم. دین اسلام تأکید میکنه که انسانها جفت آفریده شدند تا منبع عشق و راحتی





# صفحهٔ دنیای کتاب

متصدی صفحه:

شفیقه صدر

معرفی کتاب



به افتخار روز قلم تحفه شاعر بانو میترا سروری  
به استاد سلیمان راوش

عاشقانه های راوش

گرد آورنده: میترا وصال سروری

اثر: سلیمان راوش



معرفی کتاب

شگوفه باختری

بانو شگوفه باختری

در شهر شیرغان ولایت جوزجان در یک خانواده علم پرور و فرهنگ دوست چشم به جهان گشود  
تعلیمات خویش را در لیسه عالی "خدیجه جوزجانی" به پایه اکل رسانید و بعد از سپری نمودن امتحان کانکور به دانشگاه طب بلخ راه یافت و در شهر زیبای بلخ تحصیلات عالی را به پایان رسانید.

نظر به شرایط بد اوضاع نامناسب افغانستان را به قصد استرالیا ترک گفت و مدت طولانی می شود با خانواده خود در شهر ملبورن استرالیا زندگی می کند. از دوران کودکی علاقت به موسیقی، رمان و شعر بود و به خواندن اشعار حافظ انس فراوان داشت، با مطالعه کتاب های رمان ایرانی بزرگ شده است.

شگوفه باختری از زمانیکه صنف هفتم مکتب بود به نوشتن طرح، داستان های کوتاه و شعر پرداخت همچنان در این دوره در شبکه های تلویزیونی مصاحبه هایی داشته و در برنامه های فرهنگی شرکت می کرد که نبشته هایش در جریده ها و نشریه های آن زمان به چاپ می رسید. ولی زمانی که وطن را ترک کرد با همه نبشته های دوران دانش آموزی که از وی بجا مانده بود وداع نمود. اما درد دوری از وطن و غم های مهاجرت، مهر و عاطفه درونی اش او را واداشت تا دوباره قلم بردارد و بنویسد.

در استرالیا در انجمن های فرهنگی کار و فعالیت را آغاز کرد که مدتی مدیر مسوول مجله انجمن باختر بود و در برگزاری برنامه های فرهنگی در شهر ملبورن سهم ارزنده داشت. در مارچ ۲۰۲۲ به حیث بانو سال انتخاب شد و از نوامبر ۲۰۲۲ بدینسو انجمن فرهنگی شگوفه را در شهر ملبورن استرالیا افتتاح و مدیریت مینماید. علاوه بر گسترش زبان، خواسته است تا عده ای زیادی از شاعران، فرهنگیان و ادیبان شهر ملبورن را زیر یک سقف جمع بیاورد. وی نظر به استعداد گویندگی خوبی که دارد اکنون نیز مجری برنامه باختر در شبکه تلویزیونی وطن ما می باشد.

عشق به شعر و نوشتن خاتم شگوفه باختری باعث شد که ایشان دست از تلاش و آموختن برندارد و در حدود دو سال می شود که نزد جناب استاد "حسین احمدی محبوب" شاعری از سرزمین ایران درس اوزان عروضی را آموخته اند.

او با سرودن غزل، رباعی، دوبیتی، چارپاره و مثنوی طبع آزمایی می نمایند.  
اولین کتاب شگوفه باختری با عنوان "بغض در نفس شعر" در سال ۲۰۲۲ از انتشارات "دیباچه" در ایران اقبال چاپ یافت.

همچنین علاقمندان مجموعه اشعار سپید این شاعر خوش قریحه را به همین زودی ها شاهد خواهند بود. در سرودن اشعار سپید تواناست و یک مجموعه شعر سپید در دست چاپ دارد.

بانو باختری ازدواج کرده که ثمره ازدواج اش دو پسر و یک دختر می باشد. برای شان آرزوی بهترینها را داریم.

من با بانو میترا سروری خواستیم یک مژده ناگهانی به استاد بدهیم آن هم در روز قلم که موفق هم شدیم.  
عاشقانه های استاد راوش را که شامل سروده های کوتاهه و نامه های عاشقانه سلیمان راوش است، تحت عنوان:  
«بارانی بر خشک ستان ادبیات» امروز ۵ جون ۲۰۲۳ با صحافت جلد سخت و برجسته از نشر گروه فرهنگی هم زبانان با ویراستاری من «اسماعیل لشکری» از چاپ برآمد.

بانو میترا در پیامی چنین مینویسند:

« یکی از آرزو هایم این بود که روزی آثاری از شخصیت معاصر به چاپ و نشر برسانم، گرچند پهلوی این آرزو انتقاد می کردم که چرا ما دنبال نشر آثار کسانی هستیم که قرنها از ایشان گذشته و کتابخانه پر است از نقد و تقریظ درباره شان، در حالی که نخبگان امروزی خود را فراموش کرده ایم و یا نادیده می گیریم.

امروز بسیار خوشحالم که به کمک مرد فرهنگی و شاعر عزیز وطن جناب اسماعیل لشکری توانستم گزینه های «عاشقانه های راوش» را تقدیم علاقمندان شعر و ادبیات نمایم.

شاید کوردلان بی مایه نعره سر دهند که یک زن، عاشقانه های یک مرد را گردآوری و چاپ نموده من می گویم آری کردم و منتظر باشید که سد موانع شما را دیگر زنان شجاع مینم خواهد شکست. »



## صفحه صحت

متصدی:

داکتر روح افزا نعیم

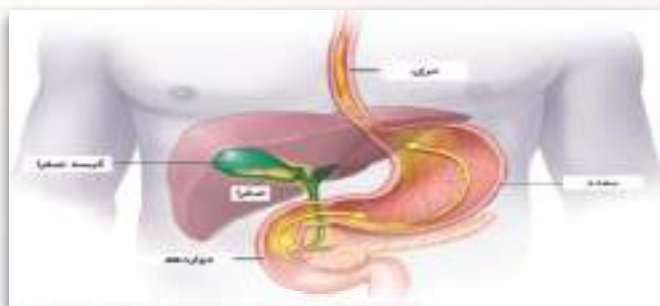
### سنگ های کیسه صفرا نزد زنان



سی سی صفرا تولید میکند و زمانیکه در کیسه صفرا جمع میشود توسط کیسه غلیظ میگردد .

کیسه صفرا چیست ؟ ساختمان و وظیفه آن : کیسه صفرا یک عضو از بدن است که شکل ناک مانند داشته و در طرف راست قسمت زیرین کبد یا جگر موقعیت دارد ،

وظیفه کیسه صفرا : وظیفه کیسه صفرا تجمع و ذخیره مواد صفراوی ترشح شده توسط کبد است . زمانیکه غذا خورده میشود ، مخصوصا غذا های چرب به معده میرسد کیسه صفرا سیگنال یا اشاره یا خبر برای فشار دادن



خوانندگان محترم ، چونکه واقعات تشکل سنگ در کیسه صفرا به خصوص نزد زنان زیادتیر نظر به مردان دیده میشود ، صلاح دیدم به طور خلاصه در حد یک معلومات چند سطر خدمت تان تقدیم کنم . در ضمن برای آشنایی بهتر با جگر ، کیسه صفرا ، صفرا و وظیفه هر یک شان و اینکه صفرا چیست ، چند چند سطر کوتاه به معرفی هر یک شان میپردازم .

صفرا چیست - صفرا یک مایع و تلخ به رنگ زرد و یا زرد سبز رنگ است که توسط کبد یا جگر تولید و در کیسه صفرا غلیظ شده و در آن جا نگهداری میشود و در موقع مناسب وظیفه اجرا میکند .

وظیفه صفرا چیست ؟ وظیفه اصلی صفرا تجزیه چربی های خورده شده به اسید های شحمی یا اسید های چرب است که در نتیجه آن سیستم هضمی میتواند که این چربی ها را هضم کند تا از طریق روده ها قابل جذب باشند . صفرا در بدن وظایف ذیل را به عهده دارد .

- کمک به هضم غذا به خصوص غذا های چرب .
- باعث جذب چربی و ویتامین های محلول در چربی مانند ویتامین های A , D , E , K میشود . از همین سبب توصیه میشود که این چهار ویتامین در بین غذا چون چربی دارد خورده شود .
- باعث خارج شدن کلسترول و بیلیروبین اضافی بدن میشود .
- چون صفرا قلیایی است ، اسیدیته غذای هضم شده با خود از معده به روده باریک میآورد را خنثی میکند .
- بنا بر خاصیت بکتریسید یا باکتری کش دارد باکتری های موجود در غذا را از بین میبرد .

محتوی صفرا - صفرا متشکل است از کولسترول ، بیلیروبین ، نمک های صفراوی و آب .

صفرا در کجا ساخته میشود ؟ صفرا توسط کبد یا جگر توسط حجرات کبد که بنام هپاتوسیت ها یاد میشوند ساخته و ترشح میشود و از طریق رگ های باریک به مجاری بزرگتر کبدی جریان و به کیسه صفرا تجمع و در آنجا ذخیره میشود ( پ چ ) صفرا قلیایی است ، کبد روزانه در حدود ۵۰۰ تا ۱۰۰۰

و انقباض صفراوی ذخیره شده از طریق مجاری صفراوی دریافت کرده ، و کیسه صفرا تقبض میکند و صفرا را از طریق لوله صفراوی که به قسمت اول روده های باریک ارتباط دارد بالای غذای که از معده آمده و درین جا منتظر هضم است میرانند .

تا این جا بالای موقعیت ، ساختمان ، وظیفه و محتوی کیسه صفرا به صورت بسیار خلاصه معلومات داده شد .

حالا بالای اصل مطلب صحبت میشود ،

اگرچه کیسه صفرا مشکلات دیگری هم دارد مانند التهابات کیسه صفرا و سرطان های کیسه صفرا ، لاکن درین مقاله تنها بالای سنگ های کیسه صفرا معلومات داده میشود .

سنگ های کیسه صفرا : هرگاه به هر دلیلی مقدار صفرا و چربی از حد و اندازه بیشتر باشد ، کریستال های از نوع کلسترول در داخل کیسه صفرا تشکیل شده و به مرور زمان این کریستال ها به هم یکجا شده و سنگ





اندازه زیاد جلوگیری کرد .  
 . استفاده از سبزیجات آبدار، مانند سبزی پالک ، لبلبو ، زردک  
 کرفس، ملی و بروکلی ها ،  
 . به عوض سایر روغن ها استفاده از روغن زیتون ،  
 . استفاده از غلجیات سبوس دار مانند جو و گندم سبوس دار ،  
 . استفاده زیاد از سیر و پیاز ،  
 . افزایش مصرف روزانه میوه های مانند گریپ فروت لیمو  
 تربوز سیب و ناک که این ها سلولوز بیشتر دارند و میتوانند  
 کلسترول خون را کمتر بسازند ،  
 . تا اندازه پرهیز از خوردن گوشت های سرخ ، پنیر و گوشت های  
 کنسرف شده و مصرف غذا های تند و چرب ،  
 . کم خوردن حبوبات نشایسته دار مانند لوبیا ، جواری ،  
 . و پرهیز از نوشیدن نوشابه های گاز دار ،  
 . ورزش منظم روزانه ، پیاده گردی و بایسکل سواری ،  
 . کاهش استرس با ورزش ، عبادت ، میدیتیشن ، کتاب خواندن  
 ،  
 . استفاده از ویتامین ها ،

تشخیص سنگ های کیسه صفرا : در صورت بروز درد با علائم  
 بالا باید نزد داکتر مراجعه شود ، در زمان فعلی سامان وسایل  
 مختلف و مجهز برای تشخیص موجود است ، مانند سونوگرافی یا  
 ایچوگرافی ، که کاملاً بدون درد و مصون است و بعضاً معاینات  
 دیگر مصون و بدون درد .

تداوی سنگ های کیسه صفراوی : اگر سنگ ها کوچک  
 باشند هیچ علائم ندارند و ایجاب عمل جراحی را نمیکند و اگر  
 یکی یا چند از علائم بالا احساس شود با مراجعه نزد داکتر و  
 تشخیص قطعی سنگ کیسه صفرا تصمیم و تداوی آن صورت  
 میگیرد ، تداوی آن عمل جراحی است که متخصص جراحی  
 نظر به وضعیت مریض نوع عمل جراحی را تعیین و تداوی  
 میکند .

تتبع و تهیه : داکتر روح افزا نعیم

۱۲۰۰۷-۲۰۲۳

Sources :

Hanbbook of Medical treatment,  
 St Anna ziekenhuis ,  
 St. Mag Lever Darm ,  
 And other reliable medical sources ,

صفراوی را میسازند این سنگ ها به اندازه های مختلف بوده میتوانند ، از اندازه  
 های ریگ مانند تا اندازه های یک دانه نخود و هم بزرگتر .  
 ۷۵ در صد سنگ های صفرا از نوع کلسترول هستند که دلیل آن اندازه زیاد  
 کلسترول در خون است و ۲۵ در صد سنگ ها از نوع بیلی روبین اند ( بیلی  
 روبین در اثر تجزیه حمرات پیر شده خون تشکیل میشود ) .

اسباب تشکیل سنگ های صفراوی :

مطالعات نشان داده که کمبود املاح صفراوی در صفرا سبب کم شدن قدرت  
 انحلال پذیری کلسترول شده و در نتیجه کریستال های کوچک یا میکروکریستال  
 ها تشکیل میشوند که این کریستال های کوچک با هم یکجا شده و سنگ  
 صفراوی میسازند . عوامل ذیل هم در تشکیل سنگ ها ذیدخل اند .

- نزد زنان به خصوص که چندین فرزند به دنیا آورده باشند .
- استفاده از رژیم غذایی نامناسب .
- سن بالاتر از ۴۰ سال .
- چاقی و وزن زیاد .
- نوشیدن زیاد مشروبات الکولی ،

چرا نزد زنان بیشتر سنگ های کیسه صفرا تشکیل میکند ؟

• استروژن که یک هورمون زنانه است مقدار کلسترول را در خون زیاد  
 میسازد ،

• پروجسترون هم یک هورمون زنانه است و این هم انقباضات کیسه صفرا را  
 آهسته و کند میسازد که این هردو هورمون در دوره های خاص حاملگی و  
 قاعدگی یا عادت ماهانه افزایش پیدا میکند و حتی برای بعضی خانم ها در  
 دوره قطع عادت ماهوار یا مینوپوز هم این هورمون ها از طرف داکتر معالج  
 شان توصیه میشود ،  
 • ازدیاد وزن و چاقی ،

• گرفتن رژیم های غذایی و باختن وزن که فرد چربی زیاد را در زمان کوتاه از  
 دست میدهد درین حالت حجم زیاد از کلسترول به کبد فرستاده میشود و در  
 نتیجه کلسترول صفرا بالا میرود و سنگ صفراوی تشکیل میکند .

علائم سنگ های صفرا : تا زمانیکه سنگ های صفرا جای خود را تغییر  
 ندهند و سبب بندش قنات یا مجرای صفراوی نشوند ، هیچ کدام علامه  
 ندارند و اگر در اثر بیجا شدن شان مجرای صفرا بند شود ، نزد فرد علائم  
 ذیل دیده میشود .

- درد در قسمت بالای شکم .
- احساس درد بعد از خوردن غذای چرب و ثقیل در قسمت بالای  
 شکم .
- احساس درد درشانه طرف راست و پشت .
- دلبدی و استفراغ بعد از شروع درد .
- بعضاً تب و لرزه .
- ادرار تیره رنگ .
- تغییر رنگ ماده غایطه به رنگ روشن .
- اگر زود تشخیص نشود و مریض هر مرتبه بعد از خوردن غذا همه  
 مواد غذایی را توسط استفراغ خارج کند کم شدن وزن نزد فرد مریض .
- بعضاً عرق و بیقراری ،
- عوارض جانبی - اگر مجرای جریان صفرا توسط سنگ بند شود نزد فرد  
 زردی و بعضاً التهاب پانکراس پیدا میشود .

جلوگیری از تشکیل سنگ های صفرا :

اگر چه عوامل مانند سن و سال ، نژاد ، جنسیت ، هورمون ها درین جا  
 رول دارد لکن با مراعات نقاط زیر میتوان از تشکیل سنگ های صفراوی تا



## کالد حبیب

## برزخ

پلوشه پاهارا سست کرد. پدر ایستاد. چند لحظه سوی پلوشه دید. در جیبهایش به جستجو پرداخت. پلوشه همچنان بولانی را بو میکشید. از سر و رویش عرق آلوده باگرد و خاک آهسته آهسته به سوی گریبانش ره باز میکرد. پدر به سوی کراچی رفت و گفت: "یکدانه بولانی". پلوشه چند لحظه سوی پدر دید، بعد بولانی را زود زود در دهن فرو برد. همینکه بولانی خلاص شد از پدر پرسید: "بابه من فکرم نشد تو میخوردی؟". پدر گفت: "پدرم پرسید: 'پلوشه چند لحظه به صداها و هیاهوی دستفروشان گوش داد سپس گفت: 'بابه گفته بودی برایم بوت میخوری'. پدر گفت: 'هان بچم چند دقیقه دم بگیر'. مگر پلوشه دست پدر را در دست گرفت و گفت: 'پدر ناوقت میشود'. هر دو به سوی بوتهای پلاستیکی رفتند. پلوشه از یک بوت به سوی بوت دیگری میرفت. چنان ذوقزده بود که نمیدانست کدام رنگ را انتخاب کند. بعد یک جوره بوت گلآبی را خوش کرد پدر از فروشنده پهلویی چند جوره سیخک و گیرا نیز برایش خرید. پلوشه بوتها را زیر بغل گرفت. پدر گفت: 'پلوشه گفت: 'نی بابه در عید میپوشم'. پدر گفت: 'عید تا هنوز دور است. پلوشه بوتها را پوشید. پدر با انگشتانش موهای پلوشه را شانه زد. گلهای و سیخکها را در موهایش قایم کرد پلوشه خوش بود. آرزو میکرد بال در بیاورد و بالاتر از ابرها پرواز کند تا همه مردم بوتهای گلآبی او را ببینند. با خودش گفت: 'خانه که رفتم از همه چیز قصه میکنم و آرزو میکرد هرچه زودتر خانه بروند. آنان به سوی سرویسها آمدند. پلوشه پرسید: 'بابه ناوقت میشود خانه نمیرویم'. پدر چرت میزد چند لحظه پلوشه را از سرتا پا دید زد و گفت: 'نی اول خانه کالیت میرویم. سرویس مورد نظر آنها آماده حرکت بود. در سرویس که بالا شدند پلوشه سوی بوتهای خودش دید و بعد یکایک راکبین را از نظر گذشتاند. احساس کرد همه سوی بوتهای او میبینند. خوشی چهره اش را رنگ زد. پدر سوی پلوشه دید و با خودش گفت: 'هیچوقت او را چنین خوش ندیده بودم و بعد اشکهایش ریختند. پلوشه هر لحظه با خودش میگفت: 'خدا کند از خانه کاکایم زود خانه خود برویم'.

از بس که پایین آمدند کوچه های زیادی را از پا کشیدند. اکنون چاشت ترق بود. عرق و چرک روی پلوشه را آلوده بود. گرمی ذله

ماه اسد بود. دوزخ گرمایش را به آفتاب بخشیده بود. روز به سوی پخته گی میرفت. مراد دست پلوشه را محکم در دستش گرفته بود و با شتاب قدم بر میداشت. از کوچه خودشان که به سوی سرک پیچیدند پلوشه پرسید: "بابه کجا میرویم". پدر گفت: "یکجایی میرویم". پلوشه سر را پایین انداخت چند قدم بعد در حالیکه دست پدر را به سوی خودش میکشید دوباره پرسید: "بابه کجا؟" مراد لحظه ی مکث کرد و بعد گفت: "بازار".

پلوشه از شنیدن نام بازار خوش شد و دیگر سوالی نکرد.

مراد عجله داشت، مگر پلوشه نمیتوانست همگام با او راه برود. بوتهای پاره پاره اش که کلانتر از پاهایش بودند به سختی پاهایش را همراهی میکردند. دخترک دست پدر را رها کرده بود و هر چند قدم بعد ایستاد بند بوتش را شیخ میبست. بلاخر چند قدم بعد گفت: "بابه یک کمی آهسته بوتهایم می افتند". پدر سوی بوتهایش دید. "چرا بوتهای خودت را نپوشیدی؟" پلوشه در حالیکه هر دو دست را سایه بان چشمانش کرده بود چند لحظه سوی پدر دید و گفت: "بابه من بوت ندارم این بوتها را از بین کثافات یافته ام". اندکی مکث کرد و سپس گفت: "چپلهای فوزیه در پاهایم اندکی تنگ استند مگر باز هم پوشیده میشدند". پدر گفت: "چرا نپوشیدی؟"

پلوشه گفت: "بابه تو مرا از کوچه آوردی اگر نی میگرفتم". پدر چند لحظه سوی پلوشه دید و گفت: "خیر است بیا رایت بوت نو میخرم". با شنیدن بوت نو چهره پلوشه شگفت. بوتها را از پاهایش کشید و زیر بغل گرفت. بعد از طی مسافه ی آنها را در بیخ درختی کنار جوی در بین سبزه ها پنهان کرد و گفت: "پس که آمدم میگیرمش". پدر با حسرت سوی پلوشه دید چیزی نگفت. آب دهنش را بر زمین تف کرد و با قهر سوی آسمان دید.

به بازار آمدند. بازار مملو از سرو صدای فروشنده گان بود. حین رد شدن از مقابل بولانی های تازه بریان





مراد داد و گفت: "هزار افغانی را یک هفته قبل بیعانه دادم همین بس است خیر و خلاص. گ و به سوی پلوشه رفت. پلوشه ترسید یک قدم سوی پدر گذاشت و در پشت پدر ایستاد. پدر روی دخترک را بوسید. "بچیم با کاکایت برو." پلوشه سوی آنمرد دید بعد از پدر پرسید: "بابه تو نمی آبی؟" پدر پا بر لنگ دروازه گذاشت مگر آنمرد دستش را بالای شانه مراد ماند و گفت: "نی برادر در حویلی سیاه سرها نشسته اند تو نمیتوانی بداخل بیایی، کار تو در همینجا خلاص شد." سپس دروازه را بر روی مراد بست. مراد چند لحظه عقب



دروازه ایستاد و مانند جذامی بی که پارچه بی از بدنش جدا شده باشد رویش را بر دروازه چسپاند. احساس کرد صاحب خانه او را از عقب دروازه به رگبار گلوله بست و تار و پود وجودش تیت و پاشان شد. خودش را خالی و کرخت احساس کرد. قلبش فشرده شد. زبان در دهنش خشکید. آهسته آهسته بر زمین نشست و بر دیواری که چند لحظه قبل پلوشه تکیه کرده بود تکیه کرد. احساس کرد دخترک پشت سرش ایستاده است. آنوقت آواز پلوشه در گوشه‌هایش پیچید: "بابه تو نمی آبی؟" مراد دستهایش را بالای گوشه‌هایش گرفت. آواز پلوشه در سینه اش پیچید: «بابه تو نمی آبی؟» سینه خود را با مشتش فشرد. بعد آواز پلوشه در تمامی بدنش پیچید: "بابه تو نمی آبی؟"

بندل نوت در دستش بود لحظات دیر نگاه هایش از پول بر روی گندم و از گندم بر روی پول در رفت و آمد بودند. بعد آواز گریه پلوشه را از میان حویلی شنید، آنوقت چون جرقه آتش از جایش جهید و به سوی دروازه رفت

شان کرد. در یکی از کوچه‌ها پدر دست و روی پلوشه را زیر نل شست. سپس روی او را بوسید. پلوشه سوی پدر دید. دستهای کوچکش را دور گردن پدر حلقه کرد. پدر دست پلوشه را با محبت در دستش گرفت. پلوشه خوش شد. دوباره سوی بوتهای خود دید و گفت: "بابه برویم." بعد از طی مسافه بی در اخیر یک کوچه نزدیک دروازه بی ایستادند. پلوشه سوی پدر دید و پرسید: "بابه تو گریه میکنی؟" پدر با شف دستار چشمان خود را پاک کرد و گفت: "نی بچیم گرمیست عرق کردیم." چند لحظه سوی پلوشه دید سپس به سوی دروازه رفت. نارسیده به دروازه رویش را دور داد و سوی پلوشه دید. پلوشه بر زمین نشسته بود با دامنش گرد بوتهایش را پاک میکرد. مراد زنجیر دروازه را به صدا در آورد. پلوشه از جایش برخاست و بر دیوار تکیه داد. دقایقی نگذشته بود که دروازه باز شد.

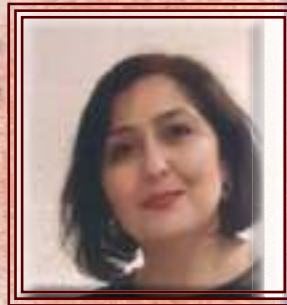
مردی باریش سیاه پهن، قامت بلند و چارشانه در چوکات در ظاهر گردید. مراد سلام داد بعد سوی دخترک دید و گفت: "پلوشه را آوردم." صاحب خانه بدون سلام و علیک به سوی پلوشه دید و پرسید: "چند ساله است؟" مراد گفت: "نزدیک به هشت." مرد سر را طوری شور داد گویا ناراض باشد و گفت: "بسیار خورد است." مراد گفت: "چی کنم پس بپرشم، دوتای دیگر خوردتر اند." صاحب خانه گفت: "حالا که آورده بی باشد." لخصاتی سوی پلوشه دید. سپس به مراد گفت: "بیا بامن." به داخل حویلی که رفتند به مراد گفت ازین طرف بیا آنجا سیاه سرها نشسته اند. بعد یک بوجی گندم را به مراد نشان داد و گفت: "شانه کن ببر."

مراد بوجی گندم را بالای شانه اش بیرون آورد. پلوشه پرسید: "بابه این کدام کا کایم است؟" پدر چیزی نگفت. بعد صاحب خانه بیرون آمد. از جیبش یک بندل نوت را بیرون کشید و مبلغ چهل هزار افغانی را از میان بندل جدا کرد بدست مراد داد. مراد با گردن پت در حالیکه چشمش را بر زمین دوخته بود گفت: "اگر یک چیزی اضافه میکردي، چی کنم مجبور استم. صاحب خانه باردیگر سوی پلوشه دید و با ناراضی گفت: "طفل شیر خوار را آورده بی دلت میخواهد انرا با پیسه وزن کنی، بندل را در دستم دیدی حرصت زیاد شد."

پلوشه حیرت زده گاه سوی آن مرد و گاهی هم سوی پدر میدید. مراد با دشواری عجیبی دست و گریبان بود. نه میتوانست برود و نه میتوانست بماند. صاحب خانه دو هزار افغانی دیگر راهم بدست



## پرنیان صدیقمان



توجه برای زیبایی و سلامتی جلد  
باقی میماند، حتی اگر آگاهی هم نداشته باشیم خیلی از مواد  
را بصورت طبیعی و از طریق غذا دریافت میکنیم که برای  
زیبایی ما ضرور اند

و میتوانند جاگزین مواد آرایشی ما شوند.  
عسل، سرکه سیب، قهوه، کیله، افکادو،  
کاکاو، روغن زیتون، تخم، بادرنگ...  
این مواد نه تنها برای آشپزخانه مفید اند  
بلکه برای مو و جلد هم فایده های بیشمار  
دارند.

استرس ها و مشکلات کاری تاثیرات زیادی  
بالای سلامتی روی و موی تان دارد،  
از این سبب استفاده از مواد بالایی میتواند  
حل مشکلات سلامتی تان باشد.  
در این شماره و شماره های بعدی شما را با طرز  
استفاده درست از مواد غذایی طبیعی برای  
سلامتی تان آشنا میسازیم.

نه بگویید به:

مواد تصفیه شده:

تمام مواد تصفیه شده را از آشپزخانه دور  
کنید

این ها موادی اند که در فابریکه ها مواد اصلی غذایی آن  
حذف میشوند تا به مدت طولانی نگهداری شوند  
و همین مواد اصلی حذف شده است که برای پوست تان مهم  
است.

روغن های تصفیه شده:

این روغن ها که در فابریکه ها تصفیه میشوند از چند مرحله  
پاکسازی میگذرند فلتر میشوند بدون بوی بدسترس ما قرار  
میگیرند تا حد زیاد استفاده نکنید.

ماست و شیر حیوانی:

در شماره های آینده شما را با ماست و شیرهای آشنا میسازیم  
که تنها از حبوبات بدست آمده اند.  
شیر خلاف انتظار ما و آنچه به خورد  
افکار ما داده اند سلامتی به بار نمیآورد.  
در شیر اندازه فوقالعاده زیاد هورمون ها  
و انتی بیوتیک که به حیوانات تدریق  
میکنند است، برعلاوه اینکه به  
سلامتی ما فایده ندارد باعث مشکلات  
صحی ما میشود.

بلی بگویید به:

جنسیت بالا و مرغوب موادی که  
استفاده میکنید جنیست یا کوالتی مواد  
آرایشی پوست تان را بالا میبرد.  
در اجناس تجارقی از موادی استفاده  
میکنند که دوام دیر تر داشته باشد،  
رنگش زیبا تر باشد تا نشان بدهند که  
به جلد فایده بیشتر دارد.

شما میتوانید از مواد طبیعی برای صورت و مو کریم های  
مملو از ویتامین و منرال تهیه کنید.

افکادو:

سرشار از ویتامین B, C, E است و آنرا دشمن اصلی پیری  
میتوان نامید.

افکادو حاوی مقدار زیاد منرال ها و اسیدهای چربی  
است.

ثابت شده است که افکادو جلو التهاب های جلدی را  
میگیرد و آبرسان خیلی خوبی برای جلد است.







موجود در ماسک كمك ميکند تا حجرات کوچک جلد و باکتریای پوست تقویه شوند.  
بقیه در شماره آینده.  
ترجمه از کتاب natuurlijk cosmetica

ماسک برای مو:  
اگر میخواهید رنگ متفاوت و روشنی برای موهای تان بدهید و در عین حال موهای نرم و لطیف داشته باشید از این ماسک استفاده کنید و میتوانید چندین بار آنرا تکرار کنید تا به رنگ دلخواه تان برسید:  
یک گیلان چای کامیلیا (۲۵۰ ملی لیتر)  
آب یک دانه لیمو  
یک قاشق نان خوری عسل  
یک قاشق کلان پودر دارچین  
همه را مخلوط کنید اگر از طرف شب استفاده کنید بهتر است  
و صبح آنرا با شامپو بشوید.  
( این ماسک نگهداری نشود و عاجل استفاده شود )

ماسک برای صورت:  
پوست یک دانه مالته را با مقدار کم آب مالته و آب خالص در ماشین حل کنید، آنرا از صافه بگذرانید و ظرف محتوی آب پوست مالته را به روی آتش ملایم قرار دهید  
نیم قاشق کانفلور را در آن حل کنید و بهم بزنید تا مخلوطی مانند فرنی بدست آید  
در ظرفی کوچک که سرپوش داشته باشد بیندازید.  
یک قاشق نان روغن ویتامین E و یک قاشق روغن بادام به آن مخلوط کنید و بگذارید سرد شود.  
تا یک هفته در یخچال میتوانید نگه دارید.  
ماسک را به صورت خود هفته سه یا چهار بار بزنید بعد از یک ساعت با آب شیر گرم بشویید.

جو کوبیده شده:

مواد خیلی خوبی برای تداوی پوست است دارای کولیدرات و پروتین است، مغذی است و در ابرسانی پوست كمك ميکند،  
بخاطر موجودیت ویتامین B و بیتاگلوکان Betaglucan برای جلد های حساس و آزوده مناسب است.

کیله:

کیله را در موادی استفاده کنید که عاجل مصرف شود چون سرشار از کلیسم، ویتامین C، B6 و B12 است و همچنان انتی اکسیدانت قوی در خود دارد.  
کیله قابلیت دوباره سازی را دارد در از بین بودن لکه ها تاثیر آنی دارد.

کاکاو:

کاکاو رول اساسی در ماسک ها بازی میکند  
جلو پیروی زود رس را میگیرد و مانع از استرس میشود.  
کاکاو طبیعی را بخیرید تا تمام مواد در آن موجود باشد.

شیر ناریال:

حاوی مقدار بیش از حد انتی اکسیدانت، ویتامین ها و منرال هاست و انزایم های طبیعی دارد.  
پاک کننده پوست سر و جلد، آب رسانی بالا دارد.

عسل:

پایه اساسی در لوازم آرایش شمرده میشود.  
باکتریها را میکشد،

دوباره سازی پوست را به عهده دارد، تقویه جلد خشک و آسیب رسیده و به سوختگی هم كمك ميکند و برای جوش صورت هم خوب است.

ماسک از شیر حبوبات:

قسمی که در آغاز گفتیم در شماره های آینده طرز تهیه ماسک های با شیر سویا، ناریال، جو و بادام را به شما یاد خواهیم داد. انزایم های





**متصدی صفحه :  
داکتر نیبلا نیکزی**

**عوامل عمده کم خونی در نزد زنان**



- ۵- مسمومیت های دوائی ، استفاده طویل المدت از دوا های ضد التهابی و غیر استروئیدی
- ۶- استفاده از دوا های رقیق کننده خون بدون مشوره داکتر معالج
- ۷-



عوامل کم خونی که مربوط به جهاز تناسلی و ولادی میباشد :

رژیم غذایی نامناسب و نا کافی که آهن موجود در آن احتیاج روزانه بدن ما را تامین نکند .  
۸- خونریزی در زمان عملیات های جراحی که باعث کم خونی های حاد میگردد .

- ۱- خونریزی های شدید و طولانی دوران عادت ماهوار
- ۲- موجودیت تومور های سلیم رحم ، ( fibroids )
- ۳ - موجودیت پولیپ های رحم و عنق رحم
- ۴- کم خونی های زمان بارداری در اثر استفاده جنین از منابع ذخیره آهن و فولیک اسید مادر . که این از جمله تغییرات فیزیولوژیکی محسوب میگردد .

شایع ترین اعراض و علائم کم خونی در نزد زنان :

۴- کم خونی در نزد خانم های حامله که علل آن می تواند زایمان قبل از وقت ، مرگ داخل رحمی ، جدا شدن پلاستنا از جنین و قرار گرفتن پلاستنا در قسمت عنق رحم و مسدود نمودن کانال ولادی ، و حمل های خارج رحمی و بعضی عوامل دیگر

- ۱- حالت دلبدی و تهوع
- ۲- رنگ پریدگی و کم رنگ شدن بستر ناخن ها
- ۳- ازدیاد ضربان قلب
- ۴- حالت نفس تنگی
- ۵- ضعف عضلات
- ۶- عادت ماهوار نا منظم
- ۷- سر دردی و درد در نواحی بطن و حوصله
- ۸-

- ۵- خونریزی های شدید بعد از توقف عادت ماهوار که می تواند بیشتر ارتباط داشته باشد به تغییرات هورمونی ، پولیپ های اندومیتیریم ، سرطان رحم و بعضی عوامل دیگر
- ۶- سقط جنین
- ۷- سرطان های رحم و عنق رحم
- ۸- بی جا شدن IUD ،



( Intra Uterine Device ) یا لوپ ها از محل اصلی آن که در جوف داخل رحم میباشد  
۹ - اختلالات هورمونی ، عدم تعادل بین هورمون های Estrogen و Progesterone که سبب تنظیم عادت ماهانه میشود.

عوامل کم خونی مربوط به دیگر سیستم های بدن :

- ۱- احساس خستگی ، ضعف ، بی حسی ، کرختی یا سردی دست ها و پا ها
- ۲- خواب نارام و بی خوابی در شب

- ۱- زخم معده و خونریزی های جهاز هضمی
- ۲- امراض مزمن جگر ، امراض روده
- سرطان های معده و کولون ، خونریزی طولانی در اثر عدم تداوی بواسیر , Hemorrhoids
- ۳- امراض مزمن و اختلالات مربوط به گرده ها و مئانه ، طرق اطراحی
- ۴- عوامل جنیتیکی





تشخیص :

۱- تاریخچهٔ مریض و معاینات فیزیکی

۲ - معاینات لابراتواری :

که شامل معاینات لابراتواری مکمل خون میباشد .

خارج رحمی

۴ - عملیات جراحی برداشتن رحم و تخمدان ها در صورت سرطان های تهاجمی .

۵ - کورتاژ یا C&D

۶- تجویز نمودن آهن و فولیک اسید

۷- تزریق ویتامین های B12 و B6

۸- توصیه نمودن استفاده از غذا های که داری مقادیر بیشتر آهن میباشد .

۹- توصیه نمودن آهن و فولیک اسید از ابتدا زمان بارداری و دوران شیر دهی برای مادران حامله

غذا های که بیشتر حاوی آهن میباشد مانند : جگر ، گوشت گوساله ، غله جات و نان سبوس دار ، تخم مرغ و میوه های خشک ، سبزیجات برگ سبز ، جوانه گندم ، حبوبات مانند لوبیا ، الوبخارا ، انگور ، کشمش سرخ ، میوه های که غنی از ویتامین سی C باشد



۳- معاینات رادیولوژی که شامل :

معاینات Ultrasound

معاینات saline Infusion Sonography

برای تشخیص پولیپ ها و تومور های رحمی

معاینات Laprascopy

معاینات مقطع برداری یا Endometrial Biopsy جهت

تشخیص سرطان های رحم

معاینات MRI

تداوی کم خونی ها :

تداوی مربوط به اسباب یا Etiology این بیماری میشود :

۱- تداوی دوايي : در صورت اختلالات هورمونی استفاده از هورمون ها و تطبیق IUD که باعث تولید تدریجی هورمون میگردد .

۲- در صورت کم خونی های حاد و شدید تزریق خون

۳ - عملیات های جراحی :

مانند برداشتن تومور های رحم ، پولیپ های رحم و حمل های

بانو

را با قلم و درم خویش  
حمایت و پشتیبانی  
نمایید.



تبدیل و ترتیب:

عزیزه عنایت

## مهستی کی بود!

همانطوریکه در تاریخ و ادبیات افغانستان علاوه از مردان نامورو سخنور بیشمار و برجسته وجود دارند، زنان بی همتای سخنندان، ادیب و شعراي ممتاز با پرازندگی های شان تبارز نموده، چه در دوره قبل از اسلام و بعد از اسلام اسطوره های تاریخی آفریده اند که نام و نشانی از خود بجا مانده اند که به سلسله گذشته

اینبار هم شاعرزنی را به معرفی میگیریم که زن ادیب و دانای بوده است.

درباره زندگی این شاعرذری زبان تذکرات و روایت زیادی رفته است ولی تاریخ تولد و عصر زندگانی وی تا هنوز بطور کامل معلوم نیست، بجز از چند رباعی و پارچه های شعری، چیزی دیگری از او بیاد گار نمانده است.

عده از تذکره نویسان قدیم، مهستی را شاعر زمان سلطان سنجر سلجوقی دانسته و گویند که او معشوقه سلطان بوده است که بین سالهای ۵۱۱-۵۵۲ قمری ۳۵۶-۴۹۶ ش ۱۱۱۷-۱۱۵۷ میلادی زندگی میکرده اما در کتابهای (تاریخ گزیده) و (مجالس النفایس) او را همسر سلطان محمود غزنوی میدانند.

زادگاه این شاعر ذری زبان را بدخشان گفته اند که بعداً در گنجه سکونت اختیار نموده و یکی از شاعران زن افغانستان در قرن پنجم هجری بشمار میروند.

در مورد سال تولد مهستی، او را بین سالهای ۴۹۱، ۴۹۲ هجری شمسی میدانند در کتابیکه بنام مهستی در سال ۹۰۰ هجری نگاشته شده است

ترجمه احوال زندگی این شاعر را چنین نوشته اند. هنگامیه که مهستی بدربار پادشاه آرمغان در شهر گنجه بار یافته ۲۰ ساله بوده است و چون آن پادشاه را محمود بن محمد بن ملکشاه میدانند که در سنه ۵۱۱ جلوس نموده لذا اگر مهستی در سال اول و یا دوم جلوس او بدربارش راه یافته باشد تولد او در سال ۴۹۱ و یا ۴۹۲ بوده است و اگر سنه تولد او را بطور یقینی نمیتوان تعیین نمود باید در اواخر قرن پنجم و یا سالهای اول قرن ششم یا بعرضه وجود نهاده باشد.



نام اصلی مهستی (منیژه) و یا (منیجه) بوده بعضی از محققین او را متولد شهر خجند میدانند و میگویند که پدر مهستی از روحانیون و فقهای شهر خجند بود و در تحصیل علوم برای دخترش سخت کوشیده و فن موسیقی را نیز توسط استادان فن

آموخت تا اینکه سرآمد روزگار خود شد.

مهستی دارای طبع شوخ بوده احساساتش در رباعیاتی که سروده انعکاس یافته است.

گویند او با پارچه شعرزیر توجه سلطان سنجر را به خود جلب نموده و سلطان را علاقه مند خود ساخته است.





### رباعیات مهستی :

من عهد تو سخت سست می دانستم  
 بشکستن آن درست می دانستم  
 هردشمنی ای دوست که بامن داری  
 آخر کردی نخست می دانستم

\*\*\*\*\*

آن بت که رخس رشک گل و یاسمن است  
 وزغمره شوخ فتنه مرد و زن است  
 دیدم برهش لطیف چون آب روان  
 آن آب روان هنوز در چشم من است

\*\*\*\*\*

یک دست به مصحفیم و یک دست به جام  
 گه نزد حلالیم و گهی نزد حرام  
 ماییم دراین گندم ناپخته خام  
 نی کافر مطلق، نه مسلمان تمام

\*\*\*\*\*

### ماخذ

کتاب : زنان سخنور و نامدار افغانستان .

شامگاهی چون سلطان خواست از مجلس بیرون آید و براسپ  
 نشیند دید بر فی ناگهان زمین را پوشانیده است دراین حال مهستی  
 فی البدیهه میگوید

شاهها فلکت اسپ سعادت زین کرد  
 از جمله خسروان ترا تحسین کرد  
 تا در حرکت سمند زرین نعلت  
 بر گل نهد پای، زمین سیمین کرد

در کتاب (خیرات احسان) تالیف اعتماد السلطنه ذکر گردیده است  
 که لقب مهستی را سلطان سنجر به او بخشیده است به معنی (  
 بزرگ هستی) از او ستوده است ولی رشید یاسمی از قول کتاب خطی  
 مینویسد زمانیکه پدر از فرط خوشی که او بمدارج عالی کمال رسیده  
 بود لقب (مهستی) را به وی خطاب نموده .

مهستی بعد از وفات پدر خود نچند را ترک گفته و بامادرش به  
 گنجه اقامت گزید و بعد از مدت کوتاه شهره حسن صوری و کالات  
 معنوی او توجه اکبرو تاجران را جلب نموده و از هر دو طرف به دیدن  
 او می شتافتند و همین شهرت او سبب تقریبی وی بدربار گنجه گردید  
 ولی چندی بعد شاه از علاقه مهستی نسبت به تاج الدین احمد بن  
 خطیب که بعد از مرگ پدر خود وی خطیب گنجه شده بود پی  
 برده مهستی را به زندان بیانداخت که بعداً با شفاعت ارکان دولت  
 آزاد شد اما دوباره او را به زندان کشاند و بار دوم که از زندان رهایی  
 یافت گنجه را ترک گفته راهی سرزمین ابایی اش افغانستان ( خراسان  
 ) شد و در بلخ بیش از سه صد تن از شعرا و ادبای افغانستان به  
 استقبال و دیدنش شتافتند و چون تحفه یا خود نیاورده بودند مهستی  
 را رنجیده خاطر ساخته رباعی زیر را در آن وقت سرود .

آن دزد چون بود که در خانه درون شود  
 خانه زیم دزد ز روزن بیرون شود  
 خانه روان و دزد طلبگار خانگی  
 چون خانه رفت خانگی او را زبون شود

گویند مهستی بحیث معلم سلطان نیز ایفای وظیفه نموده است

مهستی شاعر برجسته و باذوق بوده که در فن شاعری استاد بود  
 و هیچ شاعر دیگری از عصر او به پایه هنرش نرسیده است و میتوان  
 مهستی را از جمله شاعران بزرگ دری و همپای انوری و عمر خیام که  
 از معاصران او بودند قرار داد وی بیشتر به سرودن رباعی پرداخته ولی  
 قصاید و غزلیات هم داشته که بیشتر آنها از بین رفته است .

دیوان اشعار مهستی دوبار در سال ۱۳۳۶ هجری شمسی با تصحیح  
 طاهری از انتشارات طهوری و در سال ۱۳۴۷ ش بوسیله کتابخانه ابن  
 سینا در تهران منتشر شده است شانزده رباعی مهستی را گلادیس  
 ایوانس در کتاب شعر اذربایجان به انگلیسی ترجمه و چاپ کرده .

**بانو**  
**را با قلم و درم خویش**  
**حمایت و پشتیبانی**  
**نمایید.**



## تابوی عادت ماهوار:

### مرضیه بهش



بالغ می شود، است. اکثر دختران از قاعده گی آگاهی نمی داشته باشند و نمی دانند که قاعده گی چیست؟

روز اول قاعده گی برایشان روز بسیار ناگوار و ترسناک است، نمی دانند که با چه کسی در مورد آن صحبت بکنند وحشت زده با ترس و هراس به یکی رو می آورند. تا حادثه را که برایشان رخ شده بیان کند.

در مناطق روستایی بخش های غرب نیپال قاعدگی یک دوشیزه جوان و یا یک زن برایشان دوره ننگ و شرمساری محسوب می شود. در هر ماه زنان و دختران جوان خانه و کاشانه خود را باید ترک کنند و در کلبه ای بنام (چاه پادی) که به معنی نجسی و ناپاکی است بروند و دوران قاعدگی را در آنجا بگذرانند.

این کلبه ها تنگ و تاریک بوده از اثر استنشاق دود، سرمای شدید و یا حمله حیوانات آنها از بین میروند. و یا بعضاً مورد تجاوز جنسی قرار میگیرند.

با اینکه دولت نیپال این رسم را ممنوع اعلام کرده است. مگر تا کنون در بعضی روستاها ب همان شکل پا بر جا است. مردم نیپال معتقد اند که زنان در دوران قاعدگی ورزش و تمرینات بدنی نکنند ولی

سانگیتا روکایا اولین دختر ۲۱ ساله نیپالی برای مقابله با یک سنت روستایی که زنان در دوران قاعدگی نخس تلقی میشوند. و از خانه نباید برآیند و ورزش نکنند برای شکستن تابو قاعدگی برای زنان نیپال به تاریخ ۱۷ می ۲۰۲۳ خوشبختانه به بلند ترین قله (اورست) با موفقیت صعود کرد.

ادامه در شماره بعدی

موجودات روی زمین همه یکسان خلق نشده اند در خلقت زن و مرد تفاوت فقط از لحاظ هورمون های زنانه و مردانه است که در وجود آنها موجود است. ولی هردو انسان استند

اما محیط زیست، خانواده، اجتماع، فرهنگ عقب مانده کشورها برای زنان و دختران شرایط بس ناگوار و نامساعد را در زندگی روزمره آنها بوجود آورده که آنها آن شرایط را جبراً قبول کنند و بپذیرند.

دختران نو جوان از بیم آنکه برجستگی های جسم شان را پدران و برادران شان متوجه نشوند. پستان های خود را با دستمال بزرگ و طویل سخت می بندد. که سر انجام اکثریت شان به سرطان پستان مبتلا شده و سبب مرگ شان می شود.

یکی دیگر هم ختنه دختران معصوم و بیگناه است که در سن طفولیت ختنه میشوند. تا از زندگی مشترک زنا شوهری لذت نبرند.

مشکل دیگری که دختران جوان با آن مواجه اند مشکل قاعدگی است که از آن تابو ساخته اند.

قاعدگی یک امر طبعی و متداوم در زندگی ی زنان است. تغییرات هورمون ها در بدن دختران جوان زمینه آن را مساعد می سازد که رحم را برای بارداری آماده سازد. قاعدگی

عادی ترین دوران زندگی هر زن و هر دختر بالغ است که بطور طبیعی آنرا می داشته باشند. که با زندگی آنها گره خورده است. و بخشی جدایی ناپذیر زندگی آنها بوده، بنا بر این ماه یکبار زنان دوران قاعدگی را تجربه میکنند.

در بعضی فرهنگ ها به خصوص آسیای جنوبی زنان در دوران قاعدگی نجس تلقی می شوند.

بنابر این اجازه رفتن به اماکن مقدسه و مساجد را ندارند. حتی در خانه اجازه پخت و پز را نمی داشته باشند. مادر ایکه طفل نو زاد را بدنیا می آورد تا چهل روز حق پخت و پز را در خانه خود ندارد.

این همه تابو برای زندگی نورمال زنان و دختران جوان در فرهنگ و کلتور عقب مانده کشورهاست. که باعث تحقیر، انزوا و بی احترامی به کرامت انسانی یک انسان، از یک امر طبیعی که او





## لطیف کریمی استالفی

## بزرگ ترین دردها!

هرگاه وی در دانشکدهٔ انسانیت دانشگاه کابل، نه در کنج کوتاه های مدرسه حقانیه درس می خواندند ، هرگز نمی گفتند که : اگر مردی به دیدن زنی تحریک نمی شود ، مرد نیست ؟ . آری ... ملایان که بر نفس خویش تسلط ندارند ، فتوا می دهند که : « بر زنان بی حجاب ، در کوچه و بازار تجاوز کنید » یعنی زمینه را برای خودشان میها و مسبب جریحه دار شدن عفت عمومی جامعه می شوند .

با درد و دریغ و الم ، باید گفت : ما هرگز به قدرت تفکر و تعقل خود باورمند نیستیم ، که انسانیم دارای اصالت و قوه تفکر ، ما از ابو فلانی های بادیه نشین سوسمار خور چارده قرن قبل ، چه کم داریم ، تا به خود زحمتی بدهیم ، تحقیقی کنیم و به اصالت انسان قرن بیست و یکم باورمند شویم و از خود چیزی به آینده ها بگذاریم .  
کریمی استالفی

بزرگ ترین درد جهالت در جوامع اسلامی ، پاسخ سولاتی است که : از ابو فلانی ابن فلانی ، در حالیکه شخصیت حقوقی و علمی شان مبهم است و چارده قرن قبل مُرده اند دلیل می آوردند ، دلایلی که در جامعه متمدن امروزی ، اصلن ارزش علمی ندارد ، مواجه می شویم . آیا در درازنای تاریخ بشریت ، خوانده اید ، دیده اید و یا شنیده اید که : به خاطر نپوشیدن نیم متر ( لته ) رو سری ، جنگ ، تجاوز ، خشونت ، کشتار ، صورت گرفته باشد ؟

پاسخ واضح است : هرگز نه ! پس گفته می توانیم : روسری گذاشتن اختیاری ، بنابر عرف و عادات ، مانعی ندارد و اما ؛ پوشیدن این « لته » به عنوان حجاب اجباری ، کرامت و حیثیت زنان آزاده را زیر پا می گذارد و نپوشیدن آن هرگز نظم جامعه را ، به جز « تحریک ملایان » مختل و منحرف نمی سازد . هرگاه ملا هاشمی روزی از کنار ساحلی رد شود ، خواهد دید که برخلاف فتوای تنگنظرانه شان ، انبوهی از حوران زمینی ، بدون دغدغهٔ تجاوز ، لخت در کنار سواحل لمیده اند و صدها گبر و یهود و نصارا ، از کنار شان عبور می کنند و تحریک نمی شوند ، گیریم که تحریک شوند ، کجاست آن دل و گرده که در پرتو قانون انسانی ، حتا به آن سمین تان نگاه های شهوانی کنند . ملا هاشمی که از دیدن سرین پسر بچه ها هم تحریک می شود ، مشکل خود شان است ،



## مصدی صفحه: فریبا نصریان



# مادر

حقیقت زندگی مادر، عشق ورزیدن است و فداکاری. این مادر است که قلب خانه و مظهر مهر و عاطفه است. چنانچه مادر بودن فضیلتی است ملکوتی و ناشی از عالم قدس که در وجود مادر تجلی نموده و در آن با صراحت و صداقت عشق به فرزند را آشکار میسازد و این ما هستیم که بخش اعظم موفقیت خود را مرهون عشق مادران مان هستیم.

چه زیباست مادر بودن و عشق مادر را در رگ و خون خود پرورش دادن و چه عاشقانه است در وصف مقام مادر به تخیل پرداختن و سرودن.

مادر!

بعد تو دیگر کسی نیست

که پرسداز من حال و احوالم را،

اینکه خویم، بدم چرا روزگار شکسته پر وبالم را،

مادر!

بعد تو من ببوسم دستان چه کسی را؟

بیا جواب بده فقط این سوالم را،

مادر!

بعد تو خانه ام سرد امید هایم یخ بسته اند

در این سردی هرگوشه که خوابم برد

کسی نیست بیندازد روی شانهِ هایم، شالم را،

مادر!

بعد تو در اوج کودکی پیر شدم،

میخندند مردم اگر بگویم سن وسالم را،

مادر!

بعد تو سیاهی گرفت روزگار من

ای کاش خدا ببندد کتاب تقدیر وفالم را،

مادر!

مال من بود که باید عصای دستت میشدم

رفتی به خاک سپردی با خویش حق ومالم را،

مادر!

بعد تو من از خدا میپرسم هر دم احوالت را

مرا ببخش که چاره ندارم جز اینکه ادامه دهم

پرس وبالم را،

مادر!

بعد تو خورشید طلوع نکرد مهتاب وداع گفته رفت

آسمان زنده گی "سها" تاریک شد

بیا بین این زوالم را.....

سودابه سها دلاوری



فدای پاک ترین عشق مادر به فرزند!

به شوق دیدنت از خویش رفتم مهربان من  
اگر چه هست عشقت همچنان آرام جان من

به من آرامشی بخشیده این بودن، نمی دانی  
به رنگ و بوی تو آغشته ام جان جهان من

شبیه یک ستاره دور تو می چرخم هر ساعت  
به آغوشم بکش یک بار تنها که کشان من

فدای خرمن موی تو می گردم، در این وادی  
به خوی و بوی تو آرام، جسم ناتوان من

به عرش تو عروچی غیر عشق آسان نمی باشد  
مرا با خود ببر از این جهان ای آسمان من

سپاه چشم تو قفل شب تار مرا بشکست  
که جاری بوده در دل عشق و نامت بر زبان من

بدون تو میسر نیست این جا زندگی کردن  
به سمتت راه دارد شوکت روح و روان من

به پای تو گذشتم از خودم، چیزی اگر باشد  
فدایت می کنم هر آن چه باشد در توان من

ذکیه نوری





# ماددرا

ویرته می

خیر



مادر  
گر تو می خواهی سعادت در دعای مادر است  
خیر و نیکی، باغ و جنت زیر پای مادر است

شاد گردان مادرت را تا شود راضی ز تو  
چون رضای رب یکتا در رضای مادر است

طفل بودی بی تحرک بی بیان و بی زبان  
لیک حالا این جوانی از دعای مادر است

نام داری، مال داری شهره گشتی در جهان  
هر دو عالم هرچه داری از برای مادر است

خسته می سازد ترا جز عشق پاک مادرت  
چون تمام مهر و الفت در وفای مادر است

خاطره جویا



چشمانم را فرش زیر پایت خواهم کرد  
عشق تو تکرار بوسه است و بهار  
فلسفه وجودم با شب بیداری های تو معنی پیدا کرده  
است  
نفس های تو خونبست که جویبار رگهایم را به تمنا می  
خواند

\*\*\*\*

همراه با گیسویت  
هستی ام را از تاریکی به روشنایی آوردی  
و من پر می زخم به هوای که نفس های  
یاد تو جاری ست  
و زنده ام که پروانگی ات را به غزل بکشانم

فریبا آتش صادق



مادر  
امروز ذکر خود را  
بنام تو آغاز میکنم  
نغمه و سرود شیفتمگی  
و دلدادگی را برای تو سرمیدهم  
تو که دریچه ای جهان هستی را  
برویم گشودی  
و مرا با بازیها و آفریده های سرنوشت آشنا ساختی  
تویی که نخستین جنبش مرادریافتی  
و باشور و التهاب خود بمن نیرو و توان ارزانی داشتی  
پرتو نگاهت بدیگام  
فروغ بخشید  
ولهای نوشگفته امرا  
با بوسه های دل انگیزت  
به تبسم گشودی  
تارهای هستی امرا با دستهای نوازشگر خود نواختی  
و ملودی عشق را در من جاری ساختی  
و با شیرت مهر  
و الفت را در رگ  
و جانم جاری ساختی  
برای آسودن من دیده از خواب نازبرگرفتی  
و به تاب نگاهی  
نقش سیای دلاوریت  
بر روح ضمیرم رقم زدی  
ای مایه حیات و زنده گیم  
ای مونس جانم  
ای معبود ماندگارم  
چگونه وصف ترا قلم زدم  
تا شایسته ی عشق تو باشد  
تو که خود نور کعبه ی عشقی  
اگر گنجانیدن زمزمه جویبار  
و ناله آبشار در نغمات  
موسیقی امکان پذیرد  
و اگر مرغ حق از عهده گامها و مقامها چنگ و ساز برآید  
شاید بتوان ملودی  
عشق ترا در نقطه ها  
و صوت ها جلوه گر ساخت  
ومن باخاطرات کودکم  
که از آن عشق تو می تراود  
ترنم لالائی مهرانگیز ترا  
چون عطرخوشه های پروین  
در لایتناهی عشق نقاشی خواهم کرد

فریبا نصریان»

# مهور خیران



- من و تو را خداوند فرستاد  
مرا برای زندگی  
تو را برای روشنی  
هر دو پاکیم و قابل ستایش  
من به تو رجوع میکنم  
اگر بگذارد  
این حرص دنیا.

۲- مبارک است  
دیدار ما به هم  
دستم بگیر  
من کوچکترینم  
یا حق.

۳- در آغوشت  
خوابم راحت  
جانم امانت  
ذهنم رعایت  
قلبم صداقت  
از تو طلبکار است  
ای رهنمای بشریت.

شفیقه صدر





ویژه‌ی

# مادر



ژغ په چاکرم

په غربت کی شوم بی یاره ژغ په چاکرم  
 رانه ورکه د ژوند لاره ژغ په چاکرم  
 د ژوندون دریاب ناڅا په طوفانی شو  
 اوس ډوبیژم وار تر واره ژغ په چاکرم  
 نه می خوب نه می آرام نه می سکون شته  
 شبگیرو کرم ناقراره ژغ په چاکرم  
 نه طبیب نه می دارو نه می درمل شته  
 اوس دردونو کرم لاچاره ژغ په چاکرم  
 بی دردی شوه ځانځانی شوه چاته مخ کرم  
 دیوالو ته شوم ناچاره زغ په چاکرم  
 د زرگی په اور ستی شومه عالمه  
 تودو اوبنکو کرم بی واره ژغ په چاکرم  
 اوبنکی نه دی دا دزره اور دی تر سترگو  
 راوریز ی بی شماره ژغ په چاکرم  
 د یارانو قافله را نه شوه ورکه  
 یمه ناست په نیمه لاره ژغ په چاکرم  
 ساز رامات شو مجلس مات شو یاران لارل  
 د ژوندون نغمه ویچاره ژغ په چاکرم  
 د امید کشتی لاهو کړه طوفانونو  
 هره ډره لاری لاره ژغ په چاکرم  
 د خیالونو په کو څو کی تیر یادونو  
 کامله کړه گرانباره ژغ په چاکرم

کامله حبیب ۱۹۹۳ دهلی نو

کامله حبیب

مادرم الهه مهر بود  
 مادر در خاموشی شبنگام  
 با همان صداقت و مهربانی ات  
 با همان غرور و ایمانداری ات  
 با همان محبت همیشه گی ات  
 در یاد هایم نفس میکشی  
 از روزنه ذهن بداخل می ایی  
 در امواج دریای قلم می پیچی  
 و از دریچه چشمانم بیصدا  
 به سوی کوچه های گریانم میروی  
 و در خم و پیچ گریانم گم میشوی  
 و من در سنگلاخ زنده گی در جستجویت  
 غریبانه فریاد میزنم  
 انجان که خواب خدا را پریشان میسازم  
 و در فرجام  
 نگاه هایم بر قاب عکسی که رو بر رویم  
 بر دیوار اوزان است مینشینند  
 و یقینم میشود که تو به دنیای خموشان  
 رفته یی  
 و من با زخمهای خودم در هیاهوی زنده گی  
 تنها مانده ام  
 • کامله حبیب



## تهیه و ترتیب: فردینا طیب زاده



# پریرزاد نخستین نذیره کریمی

بانو کریمی در طول  
سالیانی که منحیث

آری؛ ان بانوی آزاده و شجاع نذیره کریمی خبرنگار افغان مقیم در  
واشنگتن است که از پشت پنجره های قصر سفید با صدای رسا  
خطاب به رهبران دو کشور گفت: (این بار  
(در قضیه افغانستان) لطفاً صادق باشید،  
لطفاً!)

خبرنگار کار نموده است در پهلوی گزارشات متعدد  
خبری وی سوالات سرنوشت ساز را از رؤسای  
جمهور افغانستان مانند داکتر نجیب الله، حامد  
کرزی، داکتر اشرف غنی و رهبران و شخصیت های  
شناخته شده ی جهان مانند جوبایدن، بارک اوباما،  
دونالد ترامپ، عمران خان، شهباز شریف، شیخ  
حسینہ صدر اعظم بنگلادیش، نانسی پلوسی، جنران  
جان کبیل، زلی خلیل زاد، جان کربی و صد ها چهره  
ی شناخته شده ی سیاسی جهان در قالب گفتگو  
های اختصاصی و یا هم پوشش کنفرانس های خبری  
مطرح نموده است.



بانو نذیره اعظم کریمی خبرنگار و مجری  
مستعد برنامه های تلویزیونی افغانستان  
است که این روزها در کنار کار های  
حرفوی خبرنگاری، بیشتر با فعالیت های  
دادخواهانه اش در مقابل رهبران و  
مقامات جهان شهره دوران شده است.

بانو کریمی حنجره ای برای صدای هزاران هموطن اش  
در سرتاسر جهان به ویژه حنجره پر آواز برای صدای  
خفه بانوان هم مهنش شده است و در مقابل چهره  
های که موجب نفاق و مشکلات گردیده اند  
صاقانه صدا بلند کرده و میکند.



بانو کریمی در ایام نوجوانی زمانی که فقط  
16 سال سن داشت کار اش را منحیث  
گزارش گر در تلویزیون ملی آنوقت  
افغانستان آغاز نمود و در آن زمان گرچه  
او چندان به سن و سالی نرسیده بود اما  
با شجاعت تمام از روزهای خوب و بد  
افغانستان گزارش میکرد.

روزنامه واشنگتن پست در مقاله ای که به تاریخ 5  
نوامبر 2001 منتشر شد، برای بانو نذیره کریمی لقب  
»باربرا والترز جوان افغانستان« را تقدیم نمود. همزمان  
بانو کریمی از طرف مرکز TJC یا Tahirih Justice  
Center جایزه »شجاعت« را با افتخار دریافت نموده  
و در این مدت وی تقدیر نامه ها و لوایح متعدد را از  
طرف کیونتی افغان امریکن، مرکز فرهنگی افغان ها  
و سایر نهادها بدست آورده است و در این اواخر  
به پاس خدمات شایان شان در عرصه خبرنگاری  
اتحادیه هنرمندان افغانستان و آقای عنایت الله  
شهرانی رئیس این اتحادیه برای شان لقب »پریرزاد  
سخن« را تقدیم نمود!



در آن زمان با وجود تمام محدودیت  
های حکومت وقت، یکبار رو در رو  
مقابل ادوارد شوارندازه ایستاده شده و  
به او گفت که چه وقت نیروهای شما  
افغانستان را ترک میکنند که بعد از طرح  
این سوال در مدت زمان محدود برای بانو  
کریمی مشکلات فراوان ایجاد شد اما سر  
انجام حمایت همکاران و دوستان مانع از  
رفتن او به زندان شد.

خانم کریمی یک فریاد، یک عاطفه و امید برای نسل  
نوبن ما در هر گوشه دنیا میباشد که از تلف شدن  
حقوق مردمان افغانستان دفاع میکند و چه زبینه  
است که لقب پریرزاد سخن را به نامش کرده اند!



در حرفه خبرنگاری زمانی که در کابل بود و  
بعد زمانی که به پاکستان رفت بانو نذیره  
کریمی صدای میلیون ها وطندارش بود و  
حتی از جایکه فقط چند لحظه قبل ده ها  
راکت کور اصابت نموده بود دلیرانه اما با  
چشمان پر اشک گزارش خبری اش را به  
مخاطبان ارایه نمود.

بانو کریمی در اواخر 2021 گروپ رسانه ای NK  
MEDIA را تاسیس و در چوکات آن با رسانه های  
متعدد ملی و بین المللی از جمله شبکه تلویزیونی زرین  
همکاری دارد.

بعد از ختم همکاری با رادیو تلویزیون  
ملی افغانستان نظر به شرایط آن وقت  
او کارش را منحیث خبرنگار با رسانه های  
متعدد بین المللی چون بخش فارسی بی بی  
سی، رادیو اروپای آزاد یا رادیو آزادی، رادیو  
آشنا صدای امریکا، شبکه رادیو تلویزیون آریانا  
و شبکه رادیو تلویزیون بانو (کانال اختصاصی بانوان افغانستان) تا  
قبل از سقوط جمهوریت بدست طالبان ادامه داد.



# NAZIRA KARIMI



The brave lady, Nazira Karimi, is an Afghan journalist who is living in Washington, who spoke loudly to the leaders of the two countries from behind the windows of the White House: (Be honest this time (about Afghanistan), please ... please...)!

Nazira Azim Karimi is a talented reporter and presenter of Afghan television programs, who these days, besides her professional work as a journalist, has become famous for her advocacy activities in front of world leaders and officials for rights of people of Afghanistan.

Mrs. Karimi started her work as a reporter on the national television of Afghanistan in her teenage days when she was only 16 years old, and at that time, although she was not incredibly old, she reported on the good and bad days of Afghanistan with all courage. was doing

At that time, despite all the restrictions of the government of the time, he once stood face to face with Edward Shevardnadze Soviet Union foreign minister and told him when your troops will leave Afghanistan, which caused a lot of problems for Mrs. Karimi after asking this question in a limited time; but with support of colleagues and friends prevented him from going to prison.



In her career as a journalist, when she was in Kabul and then when she went to Pakistan, Nazira Karimi was the voice of millions of her countrymen, and even from the place where only a few moments before she had been hit by dozens of blind rockets, she bravely but with tears in her eyes presented her news report to the audience.



After ending cooperation with National Radio and Television of Afghanistan after fall of Kabul; she worked as a reporter with many international media such as BBC Persian, Radio Free Europe/Radio Azadi, Radio Ashana - Voice of America, Ariana Radio and TV Network, Baano Radio & TV (Afghan women's exclusive channel) continued until the fall of the Kabul to the Taliban.

During the years that she has worked as a journalist, Mrs. Karimi, in addition to her numerous news reports, has asked crucial questions from Afghan presidents such as Dr. Najibullah, Hamid Karzai, Dr. Ashraf Ghani and well-known world leaders and personalities such as Joe Biden and Barack Obama, Donald Trump, Imran Khan, Shehbaz Sharif, Sheikh Hasina, the Prime Minister of Bangladesh,

Nancy Pelosi, John Francis Campbell (Commander of the Resolute Support Mission and United States Forces – Afghanistan), Dr. Zalmay Khalilzad, John Kirby and hundreds of well-known political figures in the world in the form of exclusive conversations or coverage of news conferences and has raised the voice of people of Afghanistan.

Karimi has become a larynx for the voice of thousands of her Afghans all over the world, especially the vocal larynx for the muffled voice of women, and she has raised her voice in front of the faces that have caused hypocrisy and problems.

In an article published on November 5, 2001, the Washington Post presented Mrs. Nazeera Karimi with the title of "Afghanistan's Young Barbara Walters". At the same time, Mrs. Karimi received the "Courage" award from the TJC or Tahirih Justice Center with pride, and during this time, she has received numerous letters of appreciation and awards from the Afghan American Community, the Afghan Cultural Center, and other institutions. Lately, in recognition of their meritorious services in the field of journalism, the Afghan Artists Union and Mr. Inayatullah Shahrani, the head of this union, presented them with the title of "Parizad Sokhon"!



Mrs. Karimi is an emotion, and a hope for our new generation in every corner of the world, who defends the loss of the rights of the people of Afghanistan, and how beautiful she is that they gave her the nickname Parizad Sokhon!

Mrs. Karimi founded the NK MEDIA in late 2021 and cooperates with many national and international media.



## دکتور شفیه یارقین

یازوچی، شاعر، حقوقدان، پیداکوگ و باله لر ادبیاتی اوچون خدمت قیلگن آیگینه قاضی زاده حقیده بیلدیرمه



محمد قاسم قاضی زاده برق قیزی آیگینه قاضی زاده ۱۳۵۲ ایگیزی آقینه قاضی زاده بیلن بیر وقت ده جدی آئی نینگ ۱۰ نچی کچیه سی، یعنی عیسوی ۱۹۷۳ بیلی نینگ ینیگی بیلی کچیه سی کابل شهری ده، ضیالی و مدنیتی بیر عایله ده دنیاگه کپلدی.

اونینگ آتسی میرزا محمد قاسم قاضی زاده "امانیه" دوریدهگی "رشدیه" مکتب نی توگه تیب، دولت ده مهم اوزینلر ده ایشلمگن ایدی. اوزنک اوچون پارلمان نینگ ۷ - دوری ده سرپل اولوسی تماندن وکیل بولگن و ایکی دور هم سرپل نینگ سیلنمه شهرداری بولیب خدمت قیلگن. او، مدنیت و علم ترقیاتی گه قوشیلگنی اوچون، افغانستان پورتی گه اېندیگینه برق کپلگیدن قووانیب، «برق» تخلصینی تلهگن و شو تخلص بیلن کویکینه طنزی و انتقادی شعرلر یازگن ایدی. اونینگ شعرلری توپلی «سبکبار» عنوانی بیلن کابل ده ۱۰۰۰ سانده چاپ و نشر بولگن.

آیگینه قاضی زاده باشلانغیچ اوقیشی نی کابل ده "صبور شهید" و بکلوریا دوره سینی «مریم» لیسسه سیده توگه تیب، ۱۳۶۹ نچی بیلی کابل یونیورسیتی تیل و ادبیات فاکولته سی اوزبیک تیلی و ادبیاتی بولیمده عالی اوقوونینی باشلادی، اما بیرینچی بیلی توگتگچ، افغانستان ده دولت توزومی توتنر یلیب، اسلامی جهوریتی قوریلدی و کابل ده کۆچمه مه - کۆچه اوروشلر باشلادی. شونینگ اوچون، آیگینه نینگ آت-آته و بوتون عایله سی کابلنی ترک اېتیب، جوزجان ولایتی، شیرغان شهریه گه کۆچیب باردیلر.

۱۳۷۲-۱۳۷۶ بیلیری جوزجان ولایتی اطلاعات و فرهنگ ریاستیده «جوزجان» هفته لیگی اېدیتوری صفتیده ایشلادی. ۱۳۷۶-بیلی طالبلر حاکمیتی شمالده هم اوزن تیلگنی سببلی، پاکستان نینگ پشاور شهریه گه مهاجرت قیلشگه مجبور بولدی. او بیرده «مسلم های اسکول» Muslim high school ده اوقوونوی بولیب ایشلادی.

۲۰۰۰-بیلی امریکا و ۳۰ دن آرتیق اروپا یورتلری یاردمیده افغانستانده ینگسی سیاسی توزوم اوزن تیلدی و کۆپ مهاجرلر قطاری آیگینه هم اوز یورتیه گه قیتیب، سرپل ولایتی نینگ سواد اوزگنیش ادارسی ده سوپروایزر بولیب، ایشله ی باشلادی. ۲۰۰۴-۲۰۰۶ میلادی بیلیری «کوار» ادارسی نینگ ترینری، ۲۰۰۸ بیلده «پادا» دفترى ماموری، ۲۰۰۹-۲۰۱۰ بیلیری «هیبتات» ادارسی نینگ سرپل ولایتی ترینری، ۲۰۱۱-۲۰۱۲ بیلیر «داکار» و ۲۰۱۴ ده «هاویک» اداره سی سوپروایزری، ۲۰۱۶-۲۰۱۷ بیلیری «آی. سی. دلیو» نینگ دادخواهلیک ماموری بولیب ایشلادی. ۱۳۹۷-۱۳۹۹ شمسی بیلی لری «سیلاولر شکایتلری ایشیتیش کمیسیونی» (کمیسیون سمع شکایات انتخاباتی) نینگ کمیشنری بولیب، فاریاب و پنجشیر ولایت لریده ایش بجردی.

ایکینچی دور طالبلر حکومتی اوزن تیلگنیدن آلدین راق ینه پورتی ترک اېتیب، تاجیکستان جمهوریتی، دوشنبه شهری گه مهاجرت قیلدی و او بیردن بوتون عایله اعضاسی بیلن کانادا گه هجرت قیلیب، ۲۰۲۲ بیلدن باشلن حاضرگچه، آیرتا ایالت نینگ ادمنتون شهریه اقامت قیلماقده.

آیگینه قاضی زاده ایش قیلش بیلن بیرگه، عالی اوقیشلرینی هم دوام اېتتیریب، موفقیتلی توگتدی. او بیرینچیدن دارالمعلمین دن پیداکوژی ساحه سی بویچه لیسانس دیپلومی نی آلدی. کپین ایکینچی لیسانسی نی جوزجاندهگی امیر علیشیر نوایی نامیدهگی خصوصی یونیورسیتی دن حقوق و سیاسی بیلیملر بویچه قولگه کیریتدی. او، حقوق ساحه سیدهگی تحصیلی نی دوام اېتتیریش و ماسترلیک درجه

سینی آیش نیتی بیلن عالی اوقوو یورت نینگ حقوق بولیمی گه کیریب، بیر بیل هم اوقیددی، اما تاجیکستان گه مهاجرت قیلگنی اوچون، بو اوقوو باسقیچی توگه تیلمه ی قالدی. او، خدمت دوامیده دولت ارگانلری و بیرلشگن ملتلر تشکیلاتی گه تېگیشلی بولگن تورلی اداره لردن قیته- قیته تورلی ساورین لر و آقیش نامه لر بیلن مکافاتلنگن.

آیگینه قاضی زاده حیات دوریده کۆپ کتاب اوقیگنی و اوقیمیشلی- ضیالی عایله فرزندى بولگنی اوچون شعر و حکایه یازیش گه هم اشتیاق بیلن باشلادی.

او، ایکی اوزون داستان (ناول)، بیر قنچه قیسقه حکایه لر و شعرلر یازگن. اونینگ اثر لری فارس و اوزبیک تیل لریده بولیب، چاپ اېتلمه گن، اما باله لر ادبیاتی گه تېگیشلی فارسچه و اوزبیکچه قیسقه حکایه لر و شعرلری، شعر و داستان کودک» نامیدهگی فیسیوک، پیچ، ویب سایت،

همده دییاج نوماریس فیسیوک و اوزی نینگ فیسیوکی دن ترقلگن. او، بخشی اوقوونوی و پیداکوگ بولگنی و ۶ باله نینگ آتیه سی بولگنی اوچون باله لر دنیاسی، ذوقی و ایستکلری نی بخشی توشونمده و باله لر اوچون یازگن حکایه و شعر لریده باله لیک ذوق، بیلیم و ایستکلر نی کوزده توتیب، گوزل و توشونلری تیل و انشا بیلن اثرلر یازمده.

او، بو فضیلت لردن تشقیری، بخشی تیکوچی هم دیر. او، اوز دیزاین لرینی یرمتگن حالده پاکستان، افغانستان، تاجیکستان و کانادا ده کیشی لرگه و حتا کپیم سودا- ساتیق دوکانلری گه هم اوز دیزاینی و قول محنتی دن چیقن کپیم لرینی تقدیم اېتگن. بوندن آرتیق تیکوچیایک ساحه سیده هم اوقوونویچیلیگی کبی انچه قیزلر نی اوقیتیب، اوزگه تیب، ماهر تیکوچی قیلیب، جمعیت گه تاپشیرگن.

بیز آیگینه قاضی زاده گه ساغلیق و اولکن بوتوقلر تېله گن حالده، اونینگ حکایه و شعر لریدن اوزنک بېرمیز.

حکایه آتی: ابرکینلیک

یازوچی: آیگینه قاضی زاده  
توزمتوچی و گروه مدیری: دکتور شفیه یارقین

اقبال جان بیر عقللی باله. او، طوطی قوش لرنی جوده هم بخشی کورردی. اگر طوطیم بولسه، اولرگه قندهی دانه بېره ی، قندهی قرمشه ی، دېب اویلب یورردی و دایم آتیه سی گه، «مین گه بېر- ایکته طوطی آلیب بېرینگ»، دېب آیتردی. بېر کون ینه طوطی دېب سؤره گنیده، آتیه سی آیتدی:

بخشی. اگر بو بیل بخشی اوقیب، صنفینگ ده بیرینچی لیک نی آلاسنگ، ایکته گوزل طوطی ساتیب آلیب بېرمن. اقبال جان هم انچه کوشش قیلیب، کچیه و کوندوز درس اوقیددی. امتحان لری زمانی هم بیتیب کپلدی. او امتحان لرینی موفقیتلی اوتکردی و بیرینچی لیکنی آلدی.

آقشام، آتیه سی ایشدن کپلگن کپین خوشخبرنی بېردی. آتیه سی اونینگ یوزیدن اویپ قوواندی و آفرین دېدی. کپین، «اېرته گه ایکویمیز بازارگه باریب، ایکته طوطی ساتیب آلیب، قیتهمیز»، دېدی.





### بلبل

باغ ده بلبل نی کوردم  
گل قاشیده اوچردی  
گاهی چچک نی ایسکب  
گاهی اونى اؤپردی

گوزمل رنگی بار اپکن  
گل گه یخشی یار اپکن

باریب آلهی دبدیم مبن  
اوچیب کبتدی قولیم دین

اونینگ آرتیدن باردیم  
اوچیب قوندی درچه گه  
او بیر دن ینه اوچیب  
سپکین قوندی ارچه گه

بیر قتیق شمال افسدی  
بیرگه بیقیلدی بلبل  
اونگه قره م بیغلهدی  
شاخه سیده قیزیل گل

قان بؤلدی یوره کینم  
بلبل نی باریب کوردم  
قناتی سینگن اپکن  
اوی گه قره م یوگوردم

آپم بلبل نی کوریب  
باغلامدی قناتینی  
سو و دان اونگه بیرب  
سقلهدی حیاتینی

قناتی نی مایله دیک  
اوچگنی نی پایله دیک

اونینگ یره سی بیئدی  
قوانیب، سیرمب کبتدی

آیگینه قاضی زاده

اقبال هم قووانیب، ابرته گچه طوطی لرنی اویلب چیقدی. ابرته لب چای ایچکندن کپین آته سی بیلن بازار گه باردیلر و ایکته چیرایی طوطی نی قفسی بیلن ساتیب آلیب، اویگه قیندیلر.

اقبال، جوده هم قووانگن ابدی. او، طوطی لری گه دان و سوو بربیب، اولر نینگ گوزمل لیکلری گه قره م، لذت آله باشلهدی.

بیر کوندن کپین قرسه، بیر طوطی خفراق کورینه دی، اما ینه بییری بیر بورچککه بوسینیب، قیمرلهمه ای اولتیرگن و حتی دان بیمه ای، سوو ایچمه ی توربیدی.

اقبال، طوطی لرگه قره م کؤپ قیغولندی. هر تور دان لردن تشلهدی، اولر بیلن گپلشدی، قولیگه آلیب سیلهدی، اما کسل طوطی نینگ وضعیتی اوزگرمه دی.

اقبال، آنه سیگه باریب آیتدی:

- آنه جان، طوطی لریم کسل بولگن گه اؤخشه دیلر. اؤنقسه بییری هچ نیمه بیمه ی - ایچمه ی بیر بورچککه بوسینیب اولتیرگن. اونى قوشلر داکتریگه آلیب بارمیلیک.

آنه سی طوطی نینگ همه تمنای نی تپکشیریب کوردی، یوردبیدی، آیاغی گه ایپ باغلب اوچیردی و هیچ قنناق کسلایگی یوق لیگیگه ایشانچ حاصل قیلگندن کپین آیتدی:

-باله جانیم. بو طوطی اصلا کسل آپم.

-خی نپگه هچ نرسه بیمه یی و ایچمه یی؟

-تشویشلمه. او، اوز عابله سی و یورتنی نی ساغینگن بولیشی ممکن. آزارق وقت اؤتسه، سبن بیلن اوزگه نیب، بخشی بولیب کپتر.

اؤشه کچه اقبال طوطی سینی اویلب-اویلب اوخلب قالدی و عجاب بیر توش کوردی. توش ده اوزی بیر طوطی بولگن و بیرکیچکینه قفس ایچیده ایچی قیسب، جوده هم قیغولنیب یاتگن اپکن. او، اوز آنه-آتمه سی، آپه.

سینگل لری و اوز اورتاقلری نی جوده ساغینیب، آلدلریگه اوچیب کپتماقچی بولدی، اما هر اوچگنده، قفس نینگ دپواری گه تپگیب، برلندی. جانی آغریسه هم، ینه اوچیش اوچون سونگگی تلاشینی قیلب، قفس دن چیقته دپگنده، قفس گه قتیق اوربیلیب، قناتی قرس اپتیب سیندی و داد سالیب، اویقودن اویغاندی.

اقبال، جوده هم قورقیب کبتدی و طوطی لری نپگه سبیلیب یاتگن لری سببونی انگلهدی. درحال باریب، قفس ایشیگینی آچدی و ایککله طوطی نی اوچیریب یوباردی. دان بیمه ی یاتگن طوطی بیرینچی بولیب، بیر دننگه قفس دن چیقیب بیر سیرمب اوچتی و کپین ایککینچی سی هم اوچیب کبتدی. اولر آسمان ده بیر قرارگه کپلگن دپک، بیر آیلنیب، قوی گه قیندیلر و اقبال نینگ باشیگه بیر نچه مرته آیلنیب، اوچیب کبتدیلر.

اقبال، کوزی کور الگنیجه طوطی لرنینگ اوچیب کپتگینی تاماشا قیلدی و کوزیدن بوتوله ی یوقالگنی دن کپین، تپچله نیب اویگه قبتدی و ینه اوخلب قالدی.

ابرته سی اقبال نینگ آنه سی طوطی لرنی قفسده کورمه گنی اوچون، نیمه گپ بولگنی نی اقبال دن سورده ی.

اقبال آیتدی:

- آنه جان. هچ گپ بولگنی یوق. اوزیم اولرنی اوچیریب یوباردیم.

-بخشی ایش قیلبسن، اما سین اولرنی قنچه انتظارلیک چبکیش بیلن، قنچه درس اوقیب، بیرینچی لیکنی الگندن کپین قول گه کپلتیرگن ایدینگ. بونناق قوربیریب یوبارگه نینگ دللی نی آیت، اؤغلیم.

اقبال تونگی قورقینچلی توشینی حکایه قیلیب، آیتدی:

- مبن شو توشیم دن بیر توشونچه گه کپلدم

که ابرکینلیک هر کیشی و هر جانلی ذات گه همه نرسه دن کوره بخشیراق و کپرمکلی راق اپکن. بیر انسان یا حیوان یا قوش ابرکین لیگینی آلیش گه هچ کیم نینگ حق یوق. هر قنچه بیمک. ایچمک بار بولسه، آلتون اوی یا قفس بولگنده هم ابرکینلیک بولمسه، کیشی بختلی و قونناق پشالمه یی. اگر طوطی لرنی اوچیریب یوبارمسه م، اویلب قالیش لری انیق ابدی. شونینگ اوچون، اولرنی اوچیریب یوباردیم و قفس دن قوتولتیردیم.

آنه سی اقبال نی بغری گه باسیب، باشینی سیلهدی و مهر بیلن آیتدی:

- سبن دپک عقلی باله م بارلیگیدن فخرلنممن. خداییم سبنی اسرهمین و بو قیلگن بخشی ایشینگ اوچون دایما سبن گه بخشیلک قپتر سین.

کپین اقبال گه قره م آیتدی:

- یور، باله جانیم. بیرگه لیکده همه گه تانگلیک

طعامینی تیارلیمیلیک.

آنه-باله قووانچ و سبوگی بیلن بیر-بیریگه قره دیلر و آشخانه تمنان گه یول

الدیلر. (اداغ)



## مصاحبه



## ویدا ساغری

تهیه و ترتیب:

کلمه نویسی

از حق خودم شروع کردم تا حق زن همسایه همه را روی جاده بساط کردم تا قیمت و ارزش پیدا کند .

پانزده سال کار رسمی در رسانه های دیداری شنیداری و چاپی کابل کردم و چند سالی استادی دانشگاه های غیر دولتی را تجربه کردم .

زیاد سفر کردم تا پخته شوم .

کاندیدای پارلمان افغانستان شدم و تجربه ی از زیر جلد سیاست های دولت تا مردم را شاهد بودم .

س: هر چه انتظار کشیدیم از آن قسمت خانواده و ازدواج و عشق و جدایی و کودک داری هیچ نگفتی، یا دلت نمی خواهد؟

ج: اوه، یک وقتی روز ریس را در دفتر ما برگذار می کردند و آنروز ریس ما؛ ما را به کتله گوپی و امر و محاکمه و مجازات و اصلاحات خود مختار می ساخت و می نشست تا اوامر و احکام ما؛ مامورین برایش برسد .

من هر ساله یک خواست داشتم و آن اینکه هر ماه دو روز رخصتی عادت ماهوار داشته باشم و دگر اینکه در سی وی های زنانه خدمات خانه، تعداد زایمان ها و سالهای تجارب خانه داری نیز به صورت رسمی؛ درج تجربه ی کاری گردد . گرچه همه می خندیدند ولی من تا حال روی آن جدی تاکید دارم .

مهمترین بخش زندگی من که نصف مطلق عمر و تجارب من را تشکیل میدهد ازدواج، زاییدن کودکان و بزرگ کردن آنان به تهایی است . هنوز کودکان به شیر و دایپر بودند که خانه شوهر سیاسی را ؛ که وقتی برای اعضای خانواده نداشت؛ را رها کرده با کودکان به خانه ی خودم آمدم و سه نفری از صفر شروع و خشت های عشق، گرمی و شکوه را دانه دانه روی هم چیدیم چنانکه پسر بروت کشید ، دخترم قد و من نام .

س: ویدا تو برهنه زبان ورک رویه هستی، این را در کجا آموختی؟

ج: من رک بودن را از سیر تحقیق و مطالعات کتاب ها و فیلم های زنان و مردان شیجاع و مبارز جهان در راه آزادی و عدالت اجتماعی آموختم . آنانی که از سخن راست نهرا سیدند، از جامه ی کهنه نثر میدند و از شکم گرسنه بهانه تتراشیدند .

اولین سخن برهنه را به طرف مقابل؛ زمانی استفاده کردم که شوهرم بابت دیر جواب دادن زنگ تلفون؛ به من روسپی خطاب کرد .

بعد از آن در جامعه ی فحاشی یک طرفه، هر کسی به من فحش داد فحشش دادم تا زهر زبانش را بچشد و نیشش را راحت به مغز دیگری فرو نکند . و اگر قرار است زبان ها برهنه باشند بگذار از نصف دیگر هم از نیام بدر آید تا کار این جنگ نابرابر یک طرفه شود .

س: مبارزات تو مشخص بود و انگار چیزی میخواستی که یا دیگران

ویدا ساغری کیست؟

ویدا زن پر سر و صدا و پر رمز و کنایه، شخصیت چند بعدی و فنیست یک عقب گرد نکننده در طول مبارزات زنان طی بیست سال اخیر است

چنانچه بعد از سقوط نامیمون دولت و مردم افغانستان همه چون دانه سپند به همه جا پخش شدند ویدا نیز به دورترین کشور دنیا پرتاب شد . طوریکه اگر میخواستم روز به او زنگ بزنم و صحبت نمایم؛ او به خواب میبود و اگر شب به سراغ تلفونش میرفتم ، او سر کار می بود . خلاصه روز او شب ما و شب او روز ما شد که بلاخره نیمه روزی که نصف شب او بود بیدارش کرده و سوال پیچش کردم :

س: شنیده ام اسم ات و تولد ات جنجالی بوده ویدا . برای ما بگو تا بنویسم

ج: ۱۲ بجه نیمه شب اول دلو ۱۳۶۶ خورشیدی در کابل از شکم مادری غوری ام در زایشگاهی از کابل بدنیا آورده شدم . مادرم این بار سوم بود که دختر می زایید و از اعلان جنسیت ام افسرده خاطر گشته به بهانه ی درد ولادی فریاد های دل خراشی می کشد . نرس من را در ترازو وزن میکند، پنج کیلو دوصد گرام! آهی می کشد و بلند می گوید: کاش با این صحت و زیبایی پسر میبود ...

انشب تا صبح برف میبارد و مادرم قصه میکند که طرف های سحر برف به اندازه قد ادم رسیده ه بود .

پدرم در وزارت معارف، دیپارتمنت فزیک- ریاضی کار می کرد. آنزمان رواج نوکریوالی شب بوده و طرف های صبح برایش احوال میدهند که دخترت بدنیا آمد . پدرم سر می رسد ولی قبل از اینکه شعبه را ترک کند دوستان گرد و بر برایش وصیت میکنند که اسم دخترت را ویدا بگذار؛ چون ویدا را سالها پیش؛ از پیش پدرش کارمل به انطرف مرز های دیورند بردند و دیگر برنگشت .

اسم من را ویدا گذاشتند و در دامن پر حوصله، گرم ولی خونین و تکه تکه ی کابل شروع به رشد کردم . مکتب خواندم و داخل دانشگاه کابل شدم . لیسانس اقتصاد خود را گرفتم و ماستر در حوزه مدیریت منابع انسانی شدم .

کودکی ام در جنگ داخلی مجاهدین گذشت و نو جوانی ام زیر یوغ دور پانزدهم امارت به امیری ملاعمر کور؛ خاکستر شد . از زمانی که برج های دوگانه در امریکا فرور میخندند من به عنوان یک فعال اجتماعی رسانه ای جوانه زدم .





دست نشانده بیاورد و چندی بعد باز پاشان کند. از این میترسم که مردم به خواب ابدی بروند و دگر بیدار نشوند ..

س: در بانو چکار کنیم تا بهتر شود؟

ج: بانو تریبون زنان است. جدی اش بگیرید و نباید جز کار های پس مانده و کاری از روی بیکاری تان باشد. گلچهره باید مصاحبه ی تکان دهنده ی از بانو نشر کنی چون رسانه وقتی قدرت است که بتواند تغییر بیاورد و دولت تعیین کند!

به ساعت نگاه کردم، دو و سی دقیقه شب به وقت شهری بود که ویدا ساغری در آن زندگی می کرد. سوال های زیادی در ذهنم طرح شده بود که میخواستم جواب بدهد ولی گفتم بروید بخوابید. بقیه باشد برای بعد ..  
نمیدانم آنچه در راستای مبارزات ما زنان جریان دارد گسترده است یا نه، ولی همین قدر میدانم نوع رنج درد و خواست همه یک سان است. و این ممکن راه های همه ما را بهم وصل کند و لشکر متحد بسازد.  
والله اعلم



نمی خواستند یا نمی توانستند بخواهند. چطور به این موج خلاف شرطه تن دادی؟

ج: جنگ با شرف شرف نمی شود. سالها با نقاب و کنایه و راه کوچبه حسن چپ روی حقوق مشخص مان دعوا کردیم نشد. چرا؟ چون مستقیم آنچه را می خواستیم و آنچه برای نجات ما لازم بود و آنچه که واقعن تغییر می آورد را مشخص و واضح فریاد زدیم. از دین، از سنت و از خراب شدن پل های پشت سر ترسیدیم. به پالان زدیم درحالیکه خراب کردن مستی میکرد.

با طوفان وقتی روبه اید با خلاف آب شنا کرده دل شطه را شکافته راه عبور بیابید ورنه غرق تان میکند.

س: مشخصن چی می خواهید؟

ج: درج حقوق اولیه زنان (حق طلاق، حق میراث مساوی، حق حضانت فرزند، اسم زن در اسناد رسمی هویت و شجره خانواده، آزادی های فردی به عنوان یک فرد مساوی به مرد و تصویب قانون محو خشونت بر زنان) در کتاب قانون اساسی افغانستان.

س: چادر گل سیب را چرا سوختانید؟

ج: وقتی دیدم پشت شانته های دختران بدخشان و بامیان را به خاطر رفتن به دانشگاه و کم حجابی با شلاق دریده بودند. وقتی دستمال گل سیب و هر چادری هنوز کافی نیست باید آتش ش زد!

وقتی هنوز بعد از پنجصد سال دختر خطه خراسان به خاطر ارزش های عربی لت و کوب می شود باید همه چادرها را آتش زد. اگر نیاز باشد تنبان های کربناز را نیز آتش باید زد تا مرز بین حجاب و بی حجابی دیدنی شود. آنچه هنوز نتوانسته نجات مان بدهد حتمن نسخه ی درستی نیست و دورش باید انداخت.

س: شما خود را از کدام طیف فکری افغانستان میدانید؟

ج: من جز طیف بزرگ سیکولار افغانستان هستم. من به ارزش های کهن خطه ی بزرگ آریانای کبیر که قدامت بیش از پنجصد سال دارد پا بندم و آنرا نکو و ارزنده میدانم.

س: سرگرمی هم داری یا همه ی زمان را در کشمکش دهر سیاسی و اجتماعی میگذرانی؟

ج: ورزش میکنم، فلم میبینم، در جاده ها و بازارها برای دیدن پدیده های نو قدم میزنم، کودکام بزرگترین سرگرمی من اند، مطالعه میکنم و طنزهای تحریک کننده برای ذهن آدمها از سوژه های واقعی مینویسم.

س: نظرت در مورد حقوق بشر چیست؟

ج: کدام نوع اش؟ حقوق بشر افغانستان یا حقوق بشر جهان!!  
در حقوق بشر افغانستان هنوز می شرمند که از حق دگرباشان جنسی به صورت واضح دفاع کنند، و در حقوق بشر جهان هنوز جایی برای بشر افغان ندارند.

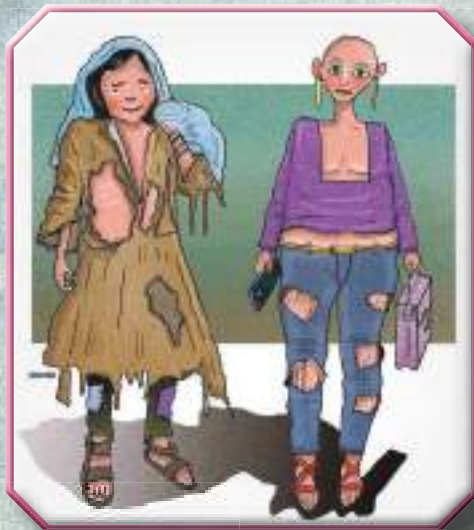
س: چه چیزی برای آینده تو را نگران میکند؟

ج: اگر دوباره حکومتی در افغانستان بیاید که با خود پسوند اسلامی را یدک بکشد و دوباره حق نصف نفوس این خاک که دارای دین های مختلف، غیر مذهبی و خواهان آزادی های مدنی اند در قانون اساسی تک مذهبی تلف شود. از این میترسم که جهان دوباره حکومت گدا و



# کارشناسان

## طنز



بهترین سن برای  
ازدواج و تعاهیم هشتاد  
ساله کی است  
تو نمیتوانی درست کپ  
بزنی او نمیتواند درست  
شود.  
....

تغییر اقلیم





# لببند



## فواستگاری

پدر دختر:

پسر تان چه کاره است؟

پدر پسر:

دیپلمات

پدر دختر:

دیپلمات یعنی چه؟

پدر پسر:

یعنی اینکه (دیپلوم) دارد و (مات) مانده.

مردی در هنگام جان دادن به همسرش گفت:

باید به تو چیزی بگویم.

زن گفت لازم نیست.

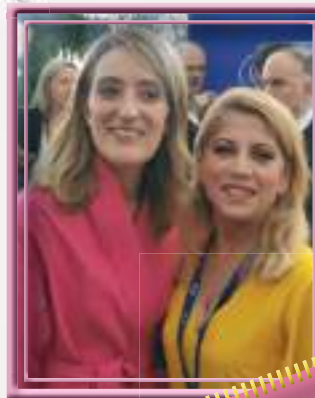
مرد گفت، اگر نکویم و جدا نم راحت نخواهد بود.

زن گفت: پس بگو.

مرد گفت: من زن دوم دارم.

زن گفت: خبر دارم، آرام بخواب، تا مرگ موش کار خود را بکند.





لیلیما سدید

ه نیرنگ های علاقه گویان و یاهه سرایان داخلی و خارجی آنها را نخواهند خورد. افزون بر آن زنان مبارز به این باور اند که هر مرت به با ابزار های ضعیف، نمی توانید زنان را مصروف بسازید، تا حقوق و خواسته های جدی دیگر شان را فراموش کنند.

در کشوری که پلان استراتژیک درازمدت، سیاست خارجی شفا ف و قانون اساسی وجود نداشته باشد، بساط آن پرچیده است و عمر بیشتری نخواهد کرد به این دلیل طالبان و اجیران مزدور شان برای به رسمیت شناختن طالبان لایبگری می کنند، و می خواهند اذعان عامه را تنها برای باز کردن دروازه های مکاتب جلب کنند و بار دیگر دست به معامله بزنند. در این روز ها هشتگب را ی باز کردن مکاتب برای دختران در شبکه های اجتماعی دس ت به دست می شود که خشم و انزجار فعالان سیاسی زنان و مبارزین را برانگیخته است و می گویند وقتی در نصاب ت علیمی اسلام افراطی، تروریزم، افراط گرایی، تعصب، تبعیض، زن ستیزی، جهاد النکاح .... و قتل هموطن مان از اقوام دیگر تدریس شود؛ پس بهتر است مکاتب بسته بماند. به ع قیده زنان بی سواد مانندن بهتر از تروریست بودن است. و تاکی د دارند تا زمانی که نصاب درسی به شیوه بین المللی که قبلن قابل قبول سازمان یونسکو بود، نباشد، بهتر است مکاتب بسته بمانند.

چند محور اصلی دستگاه حاکم در قبال زنان در افغانستان محرو میت از سیاست، ممنوعیت از تحصیل و آموزش، عدم فعالیت های اجتماعی و یا در فضای عمومی، و سرانجام محدودیت در کار یا تجارت زنان تا حد منع حمام و پارک و آرایش می باشد. این محدودیت های سختگیرانه نمونه های اصلی و نشانه های زن ستیرانه ی استند که بنیادگرایان طالب بر زنان و دختران اعمال کرده اند. هرچند طالبان به امریکایی ها وعده داده بودند که تمام حقوق و دست او ردهای بیست سال گذشته به ویژه حقوق زنان و آزادی رسانه ها را می پذیرند اما برخلاف آن عمل کردند و اولین احکام شان در مورد ممنوعیت آموزش یا تحصیل دختران و زنان بود.

بعد از توافقنامه ننگین میان امریکا و طالبان در ۲۹ فبروری سال ۲۰۲۰ افغانستان بار دیگر به عقب برگشت و همه امیدها به سادگی با امضای آن سند بر باد رفت و با سقوط افغانستان تاریکی ظلمت بر زنان پهن گردید. زیرا ضمیمه پنهان توافق نامه دوحه کم و بیش اشکا ر می گردد و این بیان کننده آن است که مذاکره کننده گان با تو افقات غلط، سرنوشت زنان را در این معاملات سیاسی نادیده گر فتند و جفای بزرگ بر حق زنان و دست آورد های آنها نمودند. و حالا می خواهند این موارد را تنها با بازکردن دروازه های مکاتب بار د یگر با این گروه تروریستی معامله کنند.

دخترانی نسل نو که در ۲۰ سال گذشته با تلاش های خسته گی ناپ ذیر شان، سیاست، ایستاده گی، شجاعت و مقاومت آموختند. و ی اد گرفتند که علیه ظلم ظالمان، ستم ستمگران، بی عدالتی حاکمان

فعال حقوق زنان، ژورنالیست و نویسنده، بردگسل

### شعار طالبان این بار هم همانند دوره اول : زن په کور او یا په گور

به رغم آنکه به گواهی مدارک پیدایش طالبان در ماورای خیبر درسا ل ۱۹۸۸ اتفاق افتاده اما برای اولین بار که طالبان در سال ۱۹۹۶ در افغانستان ظهور کردند و قدرت را با همکاری سرویس استخباراتی پا کستانی ها بدست گرفتند، این شعار که زنان در خانه یا در گور، تا کنون برای شهروندان افغانستان کاملا آشنا است .  
زنان با شدید ترین خشونت و محدودیت ها برای پنج سال زیر حاکمی ت جاهلانه ی گروه تروریستی طالبان زندگی کردند.  
باردیگر به تاریخ ۱۵ اگست ۲۰۲۱ افغانستان بدست گروه تروریستی طا لب سپرده شد.  
چون گروه طالبان می داند که زنان و دختران افغانستان دیگر آن زنان دوره اول حاکمیت وحشیانه طالبان نیستند و چیزی به نام تسلیم شدن در قبال این گروه را هرگز نمی پذیرند.  
بر این دلیل است که گروه های جاهلی چون طالبان به هیچ وجه نمی خواهند که زنان فرمان بردار و مطیع را از دست بدهند، به این دلیل درس و تحصیل زنان را ممنوع کرده اند.

در طول این مدت دو سال گروه تروریستی طالبان که افغان ستان را در معامله سیاسی از خاینین ملت و امریکای ها تحفه گرفتند، بیشتر از ۴۰ فرمان برای تعیین سرنوشت من و هم جنسان من صادر کردند، ولی سازمان ملل متحد تنها با صدور اعل امیه ها، آنرا محکوم کرد. که به باور اکثریت شهروندان افغانستان ای ن خود بی عدالتی و ستمی است که ،  
جهانیان در برابر زنان افغانستان اتخاذ کردند و جامعه جهانی را متهم به بی توجهی در مقابل خواسته های شان کردند و می گویند که نباید در مقابل کابینه تک جنسیتی، خشونت و ظلم آنها زانو زد و خاموش بود.

زنان در گردهمایی های متعددی که داشتند سکوت جامعه بی ن المللی را شرم آور خواندند و گفتند که نباید دنیا زنان شجاع و مبارز افغانستان را نادیده بگیرند، و می گویند که حالا زنان نسبت به گذشته به مراتب بیدارتر و دانا تر اند و فریب این هم





، نابرابری، خشونت، جهل و سنت‌های خرافاتی مبارزه کنند و راه را به سوی ترقی و پیشرفت باز نمایند کهدر عرصه های مختلف شاهد دستاوردهای زیادی زنان در افغانستان بودیم؛ اما حالا با روی کار آمدن طالبان تمام این دستاوردها به خاکستر تبدیل شدند و چهره ی یاس و نومیدی زنان هر روز برجسته تر می گردد. با آن هم صدای شان را به گوش جهانیان بلندتر می‌رسانند.

استراتژی غلط و توافقنامه دوحه با طالبان همکاری داشتند می خواهند از تمام ظلم، ستم و قتل های مردم بیگناه و جنایت جنگی طالبان پرده پوشی‌کنند؛ و راه را برای به رسمیت شناختن این گروه تروریستی که هنوز هم در لیست سیاه تروریستی سازمان ملل متحد و آمریکا هستند را، باز کنند. تا در انتخابات پیش رو شهروندان آمریکایی خود را فریب دهند و از خروج مجولانهو گندگی های نظامی شان که در افغانستان اتفاق افتاد، زیر سوال قرار نگیرند. و به طرح های چون باز کردن مکاتب دختران بسنده کنند .

سیاسیون و حزب حاکم دولت امریکا می خواهند نشان بدهند که تنها مشکلفعلی مردم در افغانستان بسته بودن دروازه های مکاتب دخترانه است و بس! در حالیکه چنین نیست. حالا ما در تعجبیم که چرا همه ارزش ها را خلاصه در مکتب می کنند، ارزش های حقوق بشری، و اعلامیه جهانی حقوق بشر در مورد افغانستان کجاست؟ آیا شهروندان افغانستان ارزش این نکات اعلامیه جهانی حقوق بشر را



ندارند؟

آخرین میخ هم به تابوت درآمد خاتم های خود کفا توسط این گروه جاهل کوبیده شد. و آرایشگاه های زنان نیز به روی مشتریان بسته شد. هیچ امیدبرای زنده ماندن زنان در افغانستان نیست. و بلاخره طالبان همان شعار دوره اول شان که می گفتند: ((شزه په کور یا په گور)) را عملی کردند. در نتیجه می توان گفت که نیت و ایدیولوژی طالبان تغیر کردنی نیست و نخواهد کرد، و نباید فریب حرف های مزخرف این گروه تروریستی را خورد. زیرا این گروه تنها برای افغانستان بلکه برای دنیا خطرناک خواهند بود.

زنان سکوت نکرده و می گویند هدف ما تنها باز کردن مکاتب نیست! حقوق زنان و آزادی بیان، داشتن امنیت ذهنی و جسمی، برابری، عدالت و آزادیخواسته های اساسی آنها می باشد و می گویند که باید بر خواسته هایشان احترام گذاشته شود و باید در تمام مذاکرات به این خواسته ها پرداخته شود نه تنها ب رای باز کردن دروازه های مکاتب. این چیزی نیست که خاتم ها برای آن می رزمند و مبارزه می کنند.

چون سوال اینجا است که آیا زنان بعد از ختم درس و تحصیل در خانه بمانند یا اجازه کار و فعالیت های سیاسی و اجتماعی را نیز داشته باشند؟ باید به این همه موارد پرداخته شود ، مهمترین مسایل، داشتن آزادی، برابری، فعالیت های سیاسی و سهم داشتن در حکومت در رده های بلند می باشد که باید به آن فکر کرد و دنیا نباید آن همه را نادیده بگیرند. و از لایبگران طالب خلیلزاد و مفکوره های غلط شان که ذهن شهروندان را مغشوش می سازد، دوری کرد.

زنان می گویند که دروس طالبانی نمی خواهند! آنها خواهان حذف و بهرسمیت نشناختن طالبان تروریست هستن د. دغدغه زنان تنها باز کردن دروازه های مکاتب نیست! این فعالان و در کل زنان افغانستانی خواست های بزرگتر از جهان دارند، نباید با این رویکرد کوچک که هدف تنها باز کردن مکاتب باشد تاکید کنند. نباید آقای تام ویست نماینده ویژه امریکا برای افغانستان، به شهروندان ما به ویژه زنان تعیین تکلیف کند. آمریکایی های که در

بانو

را با قلم و درم خویش  
حمایت و پشتیبانی  
نمایید.



## کودکان و نونهالان

تهیه و ترتیب:

آینده تاریک کودکان و نوجوانان افغانستان

مینا میر

از مدرسه های پاکستانی تدریس های کابل طالبان به کودکان آزاری عادت دارند

متصدی صفحه مینا میر

گردآورده مینا میر

منبع: نشریه واشنگتن اگزامنر

نویسندگان: بتی بیلی و لارک اسکوبار

برگردان: آریا پرس

خواننده گان محترم مجله وزین بانو



و خود شان را مثل زنان بیاریند و در برابر طالبان رقص کنند.

او مدعی شد که آنها هم چنین مجبورند

اعضای طالبان را از نظر جنسی راضی کنند.

بچه بازی (کودک آزاری) در فرهنگ پشتون ها و تاجیکان افغانستان، سابقه طولانی دارد؛ با آن که این امر در تضاد با آموزه های اسلام قرار دارد، ولی در سراسر آسیای مرکزی مروج است. کودک آزاری، به عوض این که به عنوان یک عمل ناشی از تمایلات همجنس گرایانه مطالعه شود، هم خوابگی با پسران خرد سال و نوجوان و رقصاندن آنها بیان و نشانه مردانگی تلقی می شود، که رواج آن حیثیت زنان را حفظ می کند.

برخی از پسران جوان که به نام بچه بریش شناخته می شوند، به خاطر پولی که می توانند به دست آورند، به این عمل کشیده می شوند. دیگران ممکن است فروخته یا ربوده شوند و سپس مجبور به انجام چنین اعمال شوند. پسران رقصنده ممکن است در سراسر کشور قاچاق شوند تا زمانی که سن آنها بالا برود یا به هر دلیل دیگری جذابیت شان را برای مردان کودک آزار از دست بدهند. پس از آن یا به حال خود رها می شوند یا امکان دارد حتی کشته شوند.

در دوران اول طالبان بچه بازی مجازات اعدام در پی داشت. اما شواهد منتشر شده در یک گزارش سال ۲۰۱۶ نشان میدهد که طالبان بچه بازی را به عنوان روشی برای نفوذ در صفوف پلیس افغانستان، مورد استفاده و تایید قرار داده اند.

بر اساس آن گزارش طالبان با استفاده از پسران رقص، منسوبان پلیس را به دام انداخته، به آنها مواد مخدر می دادند و سپس آنها را به قتل می رساندند.

اجازه دهید تا در این فصل مطالب از آزار و اذیت طالبان از مدرسه های پاکستانی مدارس جدید در افغانستان بدست نشر بسپارم. تصاویر دختران از کودک آزاری طالبان که از طرف نویسنده این مطلب بنشر سپرده شده بود من لازم ندانستم در این مجله وزین بانشر چنین مطالب روخ و روان خواننده گان مجله را نارام سازم بنا تمام تصاویر برهنه را حذف نمودم.

پس از برگشت طالبان به قدرت در اگست ۲۰۲۱، کودکان و نوجوانان آن کشور به طور فزاینده ای قربانی گرسنگی، ازدواج اجباری، قاچاق اعضای بدن و بلایای طبیعی شده اند. شواهد فزاینده همچنین نشان می دهد که طالبان از پسران جوان بهره کشی جنسی می کنند یا از آنها به عنوان کودک سرباز استفاده می نمایند.

به گفته یک متقاضی ویژه مهاجرت که در یکی از شهرهای افغانستان زندگی می کند، طالبان پسران ۱۰ ساله را برای کار به عنوان سرباز و محافظ به دفاتر و پست های بازرسی می آورند. این متقاضی گفت که در یکی از ایست های بازرسی طالبان، توسط پسر کوچکی که "منی توانست کلاشینکوف را به درستی در دست بگیرد" مورد بازرسی قرار گرفته است

نظر به گواهی دو تن، شخصی که در عکس دیده می شود، یکی از فرماندهان طالبان، است که در یکی از ولایت های شرقی افغانستان، برای گروه طالبان، می جنگید. شاهدان گواهی دادند که این فرمانده طالبان، چندین کودک و نوجوان را به عنوان برده گان جنسی یا بچه بریش نزد خویش نگهداشته بود. گواهان گفتند که او طی یک عملیات نیرو های ویژه ارتش افغانستان، سه سال پیش کشته شد.

متقاضی همچنین ادعا کرد که طالبان از پسران خرد سالی که به عنوان همکار با خود دارند، برای بچه بازی - یا "کودک آزاری" استفاده می کنند. او گفت که در مهمانی های طالبان، به پسران مواد نشه آور، داده می شود و مجبور ساخته می شوند لباس زنانه به تن کرده، کلاه گیس (موی ساختگی) به سر کنند





یکی از فرماندهان طالبان در دسامبر ۲۰۲۱ متهم به وادار ساختن یک پسر خرد سال به مصرف مواد مخدر و تجاوز بر او در حالت مستی شد؛ که این نشان می‌دهد او به این عمل عادت داشته است. او در حال حاضر مسئول رسانه‌ی پلیس طالبان است.

طالبان از زمان به قدرت رسیدن دو باره برای جلوگیری از کودک آزاری کاری نکرده‌اند. با این حال، شواهد تصویری و ویدیویی که اخیراً منتشر شده نشان می‌دهد افراد طالبان به این عمل عادت دارند. همانند گزارش اخیر سازمان ملل در مورد نقض حقوق بشر در افغانستان، این شواهد میزان کنترلی را که رهبران طالبان بر زیردستان خود دارند زیر سوال می‌برد.

مهمترین سند ویدیویی است که به تاریخ ۶ جون ۲۰۲۱ منتشر شده است. در این ویدیو پسر خرد سالی که به نظر می‌رسد گنج است، قبل از آغاز به رقص تحریک آمیز جنسی برای مردان مسلح، توسط افراد مسلح حاضر در اطرافش دستکاری می‌شود.

در حالی که پسر هیکل باریک خود را تکان می‌دهد، مردان مسلح حاضر در اتاق او را تشویق می‌کنند، برایش کف می‌زنند، سیگار شان را با پسرک به اشتراک می‌گذارند و بدن پسر را نوازش می‌کنند. مجله کابل که نسخه کوتاه شده این ویدیو را در ۲۴ سپتامبر ۲۰۲۱ در فیس بوک منتشر کرد، ادعا می‌کند که این افراد اعضای طالبان هستند.

تصاویر از ویدیوی که در آن افراد طالبان پسر بچه‌ی را نشه کرده، وادار به رقص می‌کنند.

صحنه‌هایی از یک ویدیوی دیگر نشان می‌دهد که بچه بی‌ریش نحیف و لرزان در حال رقصیدن برای افراد مسلح است. مجله کابل ادعا می‌کند که این جنگجویان اعضای طالبان هستند. (تصاویر از طریق فیس بوک، ویدیوی کامل نشر گردیده در جون ۲۰۲۲. ویدیوی کوتاه قبلاً توسط مجله کابل در سپتامبر ۲۰۲۱ نشر شده است.)

لزلی مرین، داوطلبی که از متقاضیان برای پناهندگی حمایت می‌کند، توضیح داد که فرماندهان طالبان ممکن است تا پنج پسر خرد سال را به عنوان برده جنسی داشته باشند که می‌توانند از آنها برای استفاده در مجالس رقص یا رابطه جنسی، زیر نام خدمتکار یا دستیار اداری استفاده کنند.

یک همکار داوطلب روند تخلیه ادعا می‌کند که این سه بچه بی‌ریش که عکس‌های شا در زیر است، متعلق به یکی از فرماندهان طالبان در جنوب افغانستان هستند. به گفته دو منبع مستقل، پسری که در سمت چپ قرار دارد، قبلاً منشأ اختلاف بین طالبان بوده که منجر به کشته شدن حد اقل یک عضو طالبان در نزاع بر سر او گردیده است.

به گفته یکی از متقاضیان ویزای مهاجرت ویژه زنان در یکی از ولایت

های شمال افغانستان، "صدها پسر جوان از خیابان‌ها، مغازه‌ها، محل کارشان، [یا حتی] از خانه هایشان ربوده شده‌اند." برخی برای جنگیدن برای طالبان مجبور می‌شوند. عده‌ی هم به پسران رقصنده یا برده‌گان جنسی مبدل می‌گردند. او گفت که خانواده‌های پسران ربوده شده «مسئله را پنهان می‌کنند زیرا این برای آنها شرم آور است.»

یکی از اعضای جامعه مهاجران افغانستانی گفت که یک فرمانده طالبان، برادرزاده یکی از دوستانش را که تاجیک است، از یکی از ولایت‌های شمال افغانستان، اندکی پس از اوت ۲۰۲۱ ربوده است. پدر پسر مشکوک است که آن فرمانده طالبان از پسرش برای بچه بازی استفاده می‌کند. او در اندوه پسرش نابود شده است، اما هیچ وسیله‌ای در دست ندارد تا پسرش را از چنگال رباینده‌گان آزاد سازد.

بسیاری در شمال افغانستان اغلب از گروه‌های قومی غیر پشتون هستند. برخی از این گروه‌ها به طور فعال در مقاومت علیه طالبان مشارکت دارند. طالبان با ربودن کودکان اقلیت‌های قومی، نسل‌کشی آرام یا خزنده را براه انداخته‌اند؛ با این روش آنها از پسران خرد سال به عنوان قربانیان جنگ علیه جبهه مقاومت استفاده می‌برند، و یا پس از آن‌که بزرگ شدند، آنها را مورد شکنجه قرار داده و به قتل برسانند.

عادت طالبان به بچه بازی همچنین پیامدهایی برای زنان افغانستان دارد که حقوق آنها در حال حاضر تحت حاکمیت طالبان به شدت نقض شده است.

نمایش‌های مرتبط با رقص‌ها نشان می‌دهند که مردان چگونه باید با زنان رفتار کنند. این امر باعث می‌شود که طالبان، با زنان همچون وسیله رفع ضرورت جنسی برخورد کنند. علاوه بر این، این ادعاها نشان می‌دهد که طالبان قوانین بین‌المللی را زیر پا می‌گذارند. استخدام کودکان به عنوان سرباز یک جنایت جنگی است که قوانین بین‌المللی بشردوستانه را نقض می‌کند. آزار جنسی کودکان نقض مواد ۱۹ و ۳۴ کنوانسیون حقوق کودک سازمان ملل است که در سال ۱۹۹۴ توسط دولت افغانستان پذیرفته و امضا شده است.

معصومیت کودکان در افغانستان در اثر ادامه دهه‌ها جنگ بی‌پایان پامال شده است. جامعه بین‌المللی باید صحت این ادعاها را مشخص کند و از حق کودکان برای داشتن دوران کودکی عاری از خدمت اجباری و سوء استفاده جنسی محافظت کند



## تهیه و ترتیب: فردینا طیب زاده

# هفت اورنگ

### هنر دوم: هنر حرکات نمایشی

هنر نمایشی که تولد خود را در سده ۱۷م در بریتانیا شروع کرد، به معنای نشان دادن یک داستان یا مفهوم از دیدی حرکات فیزیکی می باشد که می تواند به صورت فردی یا گروهی صورت پذیرد. این شکل از هنر با ایجاد سبکی با تحرک زیاد سعی در خلق ارتباطی تنگاتنگ بین جسم و روح مخاطبان است، که بعضا با واکنش های فیزیکی آنها یا ایجاد اشتیاق برای داشتن حرکات فیزیکی مشابه زمینه را فراهم می سازد.

هنر نمایشی به دسته بندی های که در ادامه می پردازیم تقسیم می شوند.  
۱- رقص

ایجاد رقص های روحانی یا اجتماعی را که با حرکت فیزیکی بدن همراه است را میتوان تعریفی ساده از رقص نامید.

رقص به انواع مختلفی همچون: رقص باله، رقص آیینی، رقص بالروم، رقص فولکور تقسیم نمود.

۲- اپرا

یکی از بهترین تلفیق های سبک تصویرسازی داستانی به همراه موسیقی زنده را می توان سبک اپرا نامید، که با فن ادبیاتی، بازیگری و طراحی دکور و کارگردانی خود به یکی از مهمترین تصویهای موسیقی زنده بدل شده است.

۳- سیرک

در اواسط قرن ۱۷ در حوزه سرزمین های غرب اروپا و در میان اراضی تحت سلطه رومیان، نوعی نمایش به معرض ظهور رسیده بود که به "سیرک" معروف شد.

سیرک، در واقع هنر ایجاد حرکات نمایشی مهیج و همراهی حیوانات با اینگونه از نمایشات است.

در نمایش های سیرک، اسب دوانی، حرکات آکروباتیک، دلچک ها، شعبده بازی و تردستی و حرکات نمایشی با استفاده از حیوانات رام شده و دست آموز وجود دارد، که به طرق مختلف انجام می گیرد.

### هنر سوم: هنرهای ترسیمی

هنر ترسیمی، با ایجاد نگاره های مختلف از طریق به تصویر کشیدن زوایای مختلف یک موضوع واحد یا در بعضی موارد تلفیق موضوعات با یکدیگر، مفهوم خود را به مخاطب القا می کند.

هنر ترسیمی را به عبارت دیگر با عنوان هنرهای بصری یا هنرهای دیداری نیز می شناسند.

هنر نقاشی، خوشنویسی، مجسمه سازی، طراحی، عکاسی، گرافیک، عکاسی و خطاطی همچنین هنرهایی که در رسته ای از این قالب ها خود را جای می دهند را، می توان به عنوان یک هنر ترسیمی تلقی نمود. هنرمند در هنر ترسیمی در تلاش است، با استفاده از ابزار هنری و رسم، که فرمی دیگر از هنرهای تجسمی نیز محسوب می شود، مفهوم مورد



مجسم

واژه بزرگ

به نام هنر که طیف های زیادی را در زندگی ما شامل شده اند از موسیقی و نقاشی گرفته تا سینما و معماری، برآستی به چه معنا هستند، یا به عبارت بهتر آیا به سراغ درک یکی از مفهومی ترین جنبه های زندگی انسان ها از دیرباز تاکنون پرداخته اید؟

در این مطلب ما قصد داریم تا شما را با جنبه های مختلف هنری و تعریف های برخاسته از آنها آشنا سازیم.

هنر به دلیل وسعت زمینه های فعال در آن به زیر شاخه های زیادی تقسیم می شود، اما یک دسته بندی کلی برای تمامی زمینه های هنری وجود دارد که به آنها اصطلاحاً "هفتگانه های هنر" گفته می شود، که در این بخش به معرفی و توصیفی جامع از آنها خواهیم پرداخت:  
هنر هفتگانه

### هنر اول: هنر موسیقی

یکی از مهمترین ارکان زندگی امروزه شامل نواهایی اند؛ که باعث ایجاد ارتباط یا حتی درک مفاهیم نانوخته می شود.

موسیقی از طبیعت گرفته تا ساخته های بشر، به طرق مختلف همیشه در سعی در ساخت فضایی برای هوشیاری و درک هر چه بیشتر موضوعات در زمینه های مختلف شده است.

از این رو تعاریف موسیقی به دو بخش علمی و هنری تقسیم می شود.

با یک تعریف جامع هنری در این زمینه می توان گفت: " هنر موسیقی، راوی غرایز و هیجانات و حس درونی و زیبایی آنهاست، که به صورت روحی درک شده اند و به رشته نت های موسیقی تبدیل می شوند، به عبارت دیگر موسیقی زبان بیان احساسات است.

اما احساسات زیبا همیشه در منشا خلق این آثار نبوده، از این جهت با توجه به اینکه حتی بسیاری از بزرگان سعی در معنی موسیقی به عنوان، یک صرف بیان کننده در احساسات باشد، این تعریف را ارائه دادند، در صورتی که با گسترده تر شدن این هنر شاهد سبک هایی هستیم که صرفاً مفهوم زیبایی را مدنظر ندارند و سعی در ایجاد مفاهیم جدید مینمایند.

بدین سان تصمیم گرفتیم به دنبال یک مفهوم دقیق تر از این سر رشته بگردیم، که خوشبختانه پروفسور رابرت گرینبرگ استاد دانشگاه سانفرانسیسکو با ارائه تعریفی جامع و کامل به درک این موضوع کمک شایانی نمود.

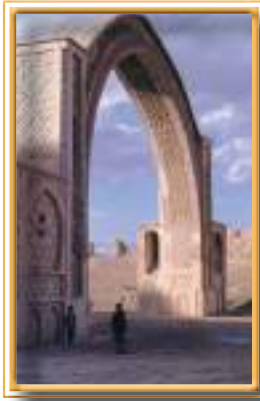
پروفسور گرینبرگ هنر موسیقی را این چنین توصیف می کند: " هنر موسیقی یعنی، صدا در زمان"

حال می توان گفت با هویت بخشیدن به این هنر به عنوان یک کانسپت جامع که در زمان و مکان و هر فرهنگی قابل درک می باشد، هم اکنون می توان گفت درک بهتری نسبت به فهم آن و ایجاد بستری برای رشد آن پیدا کرده ایم.





## همیشه بهار فرهنگ



در گام نخست؛ مخاطبان قبل از ورود به این حوزه متوجه مشابهت هنر دوم و هنر ششم می شوند که باید گفت از جهاتی هم می توان این دو را مشابه دانست اما به طور کلی می توان، تنها وجه مشابه آنها را ارکان فیزیکی در نمایش دانست.

هنرهای همچون هنر تئاتر، اجرای نمایشنامه و داستان و شعرسرایی و همچنین مشتقات اینگونه از هنر را، هنر نمایشی دانست.

به طور کلی این هنر را به عواملی همچون نقش، تماشاگر، زمان اجرا، متن و محل نمایش و عواملی این دست وابسته دانست که، در کنار یکدیگر به عنوان یک تلفیق مفهومی به ایفای نقش و یک داستان برای مخاطب بدل می شوند.

تئاتر در معنای لغوی به معنای "تماشاخانه" می باشد که، ریشه و مدل مدرن این نوع از مدرنیزاسیون هنری به سده های گذشته در قرون ۱۷ رومی گردد.

نمایش های زنده، نمایش های عروسکی، پانتومیم ها، نمایش های اپرا و آیینی و نمایش های از این دست را، می توان سرآغازی برای ایجاد یک تحول بزرگ در جامعه مدرن و هنری نامید.

کارشناسان در حوزه هنرهای نمایشی سرچشمه بوجود آمدن این چنین هنری را مناسک و فرهنگ های آیینی و همچنین داستانسرایی می دانند. به گفته دانشمندان در این حوزه "یکی از برجسته ترین خصوصیات در انسان ها برقراری ارتباط از طریق قصه ها و گوش کردن و به خاطر سپردن آنها و پسند دادن و گرفتن در قالب آنها است"

معمولا آثار در این بخش به سه دسته کلی واقع گرا، ملی، مدرن تقسیم می شود، که هر کدام به روایت اشخاص، فرهنگ ها، یا زوایای اخلاقی و غیر اخلاقی یک تفکر و یا سنت می پردازد.

### هنر هفتم: هنرهای سینما

سینما را باید نقطه عطف و تکامل تمامی هنر در کنار یکدیگر و تلفیق آنها دانست.

**سینما که در معنای لغوی خود به معنای "حرکت" است**، اما در اصطلاح مدرن آن به معنی ترکیب تصاویر متحرک و جان بخشیدن به داستان به وسیله این تصاویر برای درک بهتر آن برای تماشاگران است.

سینما سعی کرده تا با کار بر روی جنبه های مختلف زندگی بشری از واقع گرایانه تا فراواقع گرایانه به نقطه تعلق در مضمون یک فهم کلی برسد. به عبارت دیگر با دسته بندی سبک های مختلف سینمایی که آنها را با نام ژانر می توان شناخت، روحی تازه و روایاتی متفاوت را به تصویر می کشد. این روایات یا طرز تفکرها می توانند از تاریخ تا هنر و از یک ایده سورئال تا یک فلسفه رئالیسم را دربرگیرند، که این ایده به تصویر کشیدن بنا بر توانایی تولید کنندگان آن می تواند شامل جنبه های مختلفی از بکارگیری هنرهای ترکیبی در آن شود.

به نوعی باید اذعان نمود، سینما برای القای جنبه های مختلف و ارزش های مادی و غیرمادی، و همچنین نحوه ارتباط و برطرف سازی مشکلات و الگوهای زندگی، با نقشی پررنگ تر از قبل در زندگی ما ایفای نقش می کند.

نظر خود را به مخاطب بیان کند.

### هنر چهارم: هنرهای تجسمی

هنرهای تجسمی را می توان، هنری وابسته به حس بصری دانست که مخاطب را با توجه به این ویژگی، تحت تاثیر قرار می دهد. از هنرهای تجسمی با نام هایی دیگر همچون هنرهای بصری یا هنرهای دیداری نیز یاد می شود.

هنرهای تجسمی را می توان به عنوان خط رسمی برای زمینه های معماری، دکوریشن، مجسمه سازی، کاریکاتور، طراحی لباس، شیشه گری، صنایع دستی و بسیار از هنرهای دیگر، از آن یاد کرد.

هنرهای تجسمی را به سبب گستردگی قلمرو آن در هنر، به عنوان یکی از مهمترین ارکان هنری محسوب می شود که، موقعیت های مختلف به اصطلاح "نقاط" را در یک مجموعه و اتصال آنها به بهترین شکل ممکن به تصویر می کشد.

از اتصال نقاط به یکدیگر و ایجاد اشکال و ترکیب آنها به بهترین نحو ممکن به عنوان "تناسب طلایی" نیز یاد می شود.

عناصر در نیروهای بصری نیز به دو بخش تقسیم می شوند:

- ۱- بخش فیزیکی که به طور کاملا قابل لمس، قابل مشاهده هستند مانند: خط، سطح، رنگ، شکل، اندازه.
- ۲- بخش دوم بر توانایی هنرمند تکیه دارد و به کیفیت بصری نیز معروف است که، حاصل هنرورزی یک هنرمند و استعداد و توانایی های شخصی وی در ترکیب این عناصر است مانند: تناسب، تعادل، هماهنگی، کنتراست که، این عوامل باعث ایجاد پایه های قوی در هنرهای تجسمی و اشکال می گردد.

### هنر پنجم: هنرهای ادبی

ادبیات را می توان نماد تمام قد از ابعاد مختلف جامعه و فرهنگ گذشته و حال آن دانست.

ادبیات از دیرباز بهترین راه برای انتقال احساسات و ایجاد ارتباط با دیگر انسان ها بوده است، از این رو انسان ها در طول تاریخ تصمیم می گیرند جلوه ای جدید به این رابطه باستانی بدهند.

در معنای لغوی کارشناسان حوزه ادبی جهان، ادبیات را "دانش فرهنگی" ترجمه کرده اند. هنرهای همچون نویسندگی، شعر، داستان، سفرنامه، فیلمنامه و بسیاری از مشتقات دیگر در این زمینه از هنر را می توان جزئی از هنر ادبیاتی نامید.

این هنر با تکیه بر روح یک شخص یا جامعه به تحریر می رسد و وظیفه بیان و انتقال این مفاهیم جسمانی و یا روحانی را با جلوه ای متنوع از آثار روزمره، عهده دار می باشد. بنا بر این ما می توانیم راه های رسیدن به این هنر را به سه دسته:

- ۱- هنر خوب حس کردن (به ویژه خوب دیدن و خوب شنیدن)
- ۲- هنر خوب اندیشیدن
- ۳- هنر خوب نوشتن

تقسیم کنیم که با ارکان همچون نحوه پیام رسانی می توان ترکیبی کامل برای ایجاد یک مفهوم را ایجاد نمود.

### هنر ششم: هنرهای نمایشی



## مهاجر

### نوشته می: انامیتا ادا



همیشه میگفت شکر، خداوند دعایم را شنید که لیلیا دختر بدنیا آمد ورنه خدا داند چند اولاد دگه می آوردم تا دختر شود. یعنی من نقطه آخر خط و پس کرکی خانه بودم. گر چه با هدف اینکه مریم یکه نماند، بدنیا آورده شده بودم، اما پتی سر چشمان پدر، مادر و همه خانواده حساب می شدم.

روز های پنجشنبه یعنی شب جمعه مادر کلان با مادرم، مریم و من حمام میرفتیم. دو کوچه بالاتر از خانه ما حمام بود. حمامی همیشه خوبترین و بالاترین جای را برای بوبو جانم و ما اختصاص می داد.

به شمول ما یک خدمتگار که بیچاره بی اولاد و بیوه بود و در خانه ما از بی کسی پناه آورده بود، بقیچه وردار بوبو جان و کیسه مال شخصی او بود. خواجه زری راز دار، خدمتگار، همد و بادیکارد بوبو جانم با هیکل قوی اش لوازم حمام ما را با ما انتقال می داد و تا ختم حمام گویا امنیت بیرون حمام را می گرفت. حمامی مثل پروانه بدور بوبو جانم می گشت و ختم حمام مشت مشت پاداش از بوبو جانم می گرفت. ما را کیسه مال بنام مادر سکنینه کیسه می کرد. آنقدر میشقید که پوست منداختیم. آنروز برایم روز شکنجه بود چون شستن سر با گل سر شوی و سنگ پای که همیشه از قد ما کاسته و به عمر ما افزوده بود، همه برایم شکنجه آور بود. بعد از آن همه مشقت به عروس خانه که دیگ های آب سرد آنجا بود میرفتم و بدن سوخته و پوست انداخته را با آب سرد آرام می ساختم. نمیدانم چند صد دوله آب منداختم تا دم و بدتم خنک شود. تنها دل خوشی ام شور نخود دهن حمام بود که من و مریم بخاطر فرار از شوربای چاشت و عشق به شورنخود برای خوردن آن بیتاب بودیم لحظه شاری می کردیم. بوبو جانم این را می دانست. زمانی در رختکن حمام می رسیدیم، بوبو جانم برای مادرم میگفت اول این دوتا بازار خور را خلاص کو که پیش زری بروند و شورنخود خوده بخوردند تا ما خلاص شویم و میگفت دستکولش را از پیش زری بیاوریم. با خوشحالی درد مرد را فراموش می کردم و قبل از مریم میدویدم و دستکول بوبو جانم را از زری می گرفتم. بوبو جانم یک پنجابی سبز زمردی بدست ما می داد و میگفت بری زری هم بخرید و پول باقیاننده را تسلیم زری کنید. در پهلو حمام دکان کله پزی و سوار بود که خوشبوی و عطر شوربایش تمام فضا را پر کرده بود. بعد حمام چون مادرم برای دیگ چاشت نمی رسید، بوبو جانم با سخاوت دیگی را که همیشه با لوازم حمام با خواجه زری آورده میشد، از کله و پاچه با شوربایش پر می کرد و با خود خانه میردیم تا خانواده باهم بخورند. من چون با برادران و خواهرم تفاوت سن زیاد داشتم همیشه تنها بازی می کردم و راز و نیازم با درختان چنار و بید بود. با مورچه ها بازی می کردم و بعد سر حوضچه رفته تصورم را در آن میددم و با خود قصه می کردم. صدای مادرم که میگفت نو از حمام آمدی خوده خاک پر نکنی یک گوش را در می ساختم و دگه گوش را دیوار. بعد از پیشین، دختر همسایه ما که نازگل نام داشت برخلاف نامش نه شکل و شاپیل داشت، نه ناز و نظافت، همیشه با مو های ژولیده آب بینی سر لب و با مکیدن آن با انرژی وافر با من بازی می کرد. گاهی چون از من یک سال بزرگتر بود و اگر برخلاف نظرش کار می کردم موهایم را می کشید و فرار می کرد.

آنکه بغ زده خانه میرفتم و چند روز با نازگل جنگی میبودم. خانه آنها مقابل خانه ما بود، هر دو در دهن دروازه می نشستم و با هم چشم برد میزدیم تا یک مسلمان پیدا میشد و می فهمید ما جنگی استیم ما را آشتی منداخت.

بلاخره شامل مکتب شدم و هم صنفی های خوب و مهربان پیدا کردم و کم کم از نازگل فاصله گرفتم. نازگل اجازه مکتب رفتن نداشت برادرانش مکتب میرفتن اما نازگل با دو خواهر اش در کار های خانه با مادر شان کمک می کرد و هر روز مرا با حسرت نگاه می کرد. دلم برایش می سوخت. آهسته آهسته بزرگ شدم و به صنف نهم رسیدم. باید سه پارچه می گرفتم و در یکی از لیسه های نزدیک

شاید امروز روز اخیر است که در اتاق میگذرانم. حالت عجیب دارم، یعنی هم خوش استم و هم غمگین. لباس ها و لوازم شخصی خود را جمع کردم و در چند بکس جابجا ساخته با خود فکر کردم و به این نتیجه رسیدم که انسان مهاجر بدنیا آمده. نمیدانم تا زنده استم چند بار دیگر، بار و بستره ببندم و از یکجا به جای دیگر مهاجرت کنم. خاطرات گذشته و اولین کوچ کشی ما، مانند فام از مقابل چشمانم آهسته و بی صدا می گذشت. آن کوچه باغ خانه ما با بوی خوش گلاب و نسترن، منظره زیبای درختان عکاسی و یاسمن، درخت شفتالوی که شاخ بزرگ اش بر سر حوضچه خانه ما خم آورده بود و بعضی اوقات میوه هایش را از روی آب حوضچه می چیدیم. موسیچه گک های زیبا و نازنین که در فصل بهار زیر نودان ها لانه می کردند و بخاطری بقای نسل شان تلاش داشتند تا کوچه های سالم بدنیا بیاورند. زمستان ها باغنده های برف رقصان زهوا می آمد و بستر پنبه گونه و ابری اش را بر زمین و سر حوضچه خانه ما هموار می ساخت، نودان ها زنگوله می بستند و درختان با شگوفه های سپید نقره گون خود جلوه نمایی خاص داشتند. چه زیبا فضای رویایی را دست بدست تشکیل می دادند. دومین ماه فصل زیبای بهار بود، همه جا غرق سبزه و گل، ما کوچ کشی داشتیم. خیلی حمام بد بود چون نمیتوانستیم همه چیز آن خانه ی با صفا ما را با خود انتقال دهیم. تنها پندک پندک خاطرات دوران کودکی ام را با اموال و اجناس خانه با خود میبردیم.

اما آن حویلی با صفا ما با در و همسایه های خوش قلب و پاکدل آن، آنجا ماندن. گربه های خانگی که هر روز برایشان غذا و آب میدادم با غمغم، ناز و عشوه ازم تشکر میکردند. مردمان محل ما دکانداران محل، کوچه های که به نظرم زیباترین خم و پیچ دنیا را داشتند. همه و همه آنجا ماندن. من تا به یاد می آورم با زیباتر خاطرات در آن خانه بودیم. فامیل بزرگ و پر جمعیت داریم از مادر کلام کوکول جان که ما بوبو جانم صدا می زیم شروع میکنم. او زمانیکه با پدر کلام عروسی کرد شانزده سال داشت. از خانواده ی سروتندی بود. بر علاوه جهیز

طفل خورد سال هشت ساله را خواجه ساخته برایش در جهیز داده بودند که با خود او را سر جهیزی آورده بود. آن زمان خواجه کسی را میگفتند که خصی و خنثی میشد. بیچاره نه مرد دنیا بود و نه زن آخرت. در آنصورت میتوانست در خانه ای که زن دار و دختر دار، خدمت کند و از طرف او به ناموس آن خانواده نه نظری باشد و نه خطری. خواجه ی بوبو جانم زرنگار نام داشت اما همه او را زری صدا میزدند. زری چشم و گوش بی بی خود بود و بی هر کاری را که میگفت، او چشم بسته انجام می داد. خوانواده پدر کلان همچنان خیلی دارا بودند و پر جمعیت، بوبو جانم باید خیلی هوشیار و بیدار می بود تا همه را بدست بگیرد. گرچه در آن زمان سن و سالی نداشت و خواجه اش هم کودکی بیش نبود. اما به گفته خودش با تدبیر و سنجش توانست در ظرف چند سال چهار پنج پسر برآید و تمام خانواده را در مشت گیرد.

پسر اولش پدرم بود و عطاءالله نام داشت. بوبو جانم از همه بیشتر با پدرم وابسته بود. بعد از وفات پدرکلان در تقسیم جایداد از همه بیشتر برایش حق داد و حصه خودش که هشت یک میشد هم بنام پدرم بود. اولادایش نمیتوانستند پیش او چلق کنند. همه را با دیکتاتور بزرگ کرده بود. حرف او به مثابه حرف قرآن پنداشته میشد. خواهران و برادران در دل کی از پدرم دلگیر بودند. در هفته یک روز، یعنی روز های جمعه بخاطر بوبو جانم همه خانواده از خورد تا بزرگ در خانه ما جمع میشدند و در اتاق شاه نشین ما دسترخوان بزرگ پهن میشد و نان چاشت را همه با هم می خوردند. در میراث خانه پدری برای ما رسیده بود. با وجودیکه خیلی قدیمی بود اما مانند کوه پامیر استوار و با غرور جلوه نمایی می کرد.

بعد از آنکه آخرین کاکام هم ازدواج کرد و پدر کلام وفات نمود، بوبو جانم با تقسیم میراث اولادایش را از خانه پدری جدا کرد. تنها فامیل ما با بوبو جانم در آن خانه زندگی می کردیم.

مادرم پروین زن آرام، عاجز و فرمانبردار شوهر و خشویش بود. شش فرزند پسر پشت به پشت بدنیا آورد و نازاولی خشو شد. خشو همیشه بر رخ سنو هایش می کشید که پروین ماده پشت نیست. تا زمانی که خواهرم و من بدنیا آمدیم، مادر هم در جمع ماده پشت ها پیوست. خواهرم مریم از من پنج سال بزرگتر است. بعد از فاصله پنج ساله مادرم بخاطری که مریم یکه نماند مرا بدنیا آورد. او





کی دور و برم چرخیده؟ مادرم گفت دختری هوش . مادرم هم کنجکاو شده بود که کسی که نامش برایم آشنا نیست و شناخت ندارم چگونه راه خانه را یافته و خواستگاری آمده . برای اولین بار بود که بدنبال مادر رفته و فالگوش ایستادم . مادرم آهسته گفت من از لیلیا پرسیدم با این نام کسی را نمی شناسد شما چگونه آدرس ما را پیدا کردین؟ و لیلیا را از کجا می شناسین؟ مادر امید آهسته و شمرده گفت لیلیا جان حق دارد چون بار اول در روز بارانی با امید روبرو شده و چند بار در کفیتزیا و سرک با هم روبرو شدند امید در باره او معلومات کرده اما لیلیا جان حتما از نام امید هم بیخبر است . روز بارانی با وجود باران شدید با پیشنهاد امید سوار موتر او نشده و با بس خانه رفته . وای خدا جان ار در اتاق دور شدم و فهمیدم امید کیست . دوباره با رنگ پریده رفته در اتاق شاه نشین همه سر به سرم می گذاشتند و شوخی و خنده داشتند از همه می شرمیدم وای این چه حسی است که بی سابقه ، چرا باید بشرم؟ فردا زمانی داخل پوهنتون شدم دم در فاکولته حقوق دیدم منتظر ایستاده است . وای خدا دست پاچه شدم راهم را کج کردم طرف بالا رفته دنبالم آمد آهسته و بی صدا همراهم قدم بر می داشت . گفت لیلیا جان از روز بارانی خواب و قرارم بر بوده شده و تلاش دارم حرف دل را برایت برسانم . دیروز فامیل خانه شما آمدن تا بدانید آدم سر سرک نیستم و تصمیم من جدی است . حالا آمدم تا نظر تان را بدانم و اگر خواسته باشید مرا بشناسید وقت بهیچ تا یکدیگر را بشناسیم . از خودم بدم می آمد چون لال شده بودم . بابا جان در جای که درس می خوانم حداقل به صدا پسر درس می خواند و روزانه با همه سلام و علیک دارم . مثل اینکه اولین بار مرد دیده باشم و از پشت کوه آمده باشم ، بر بر میلرزم

هههه خنده آور است . با بسیار مشکل گفتم وقت لازم است . تمیدامم چقدر بی صدا راه رفته متوجه شدم که در سرک کازته چهار برآمدم . امید با خنده گفت باید از این خاموش نباشیم و طرف حرف زده برویم . خندیدم . او سوال های غیر مستقیم می کرد و من جواب میدادم . تا دوباره رسیدیم . گفتم امروز از درس ماندم باید خانه بروم . پرسید اجازه است تا خانه برسانم؟ گفتم بلی . در سیت مقابل پهلوی نشستم و مرا تا خانه رساند . تقریبا سه ماه طول کشید تا با هم کمی صمیمی شدیم و یکدیگر را کمی شناختیم . بلاخره او اجازه گرفت که فامیل را دوباره بفروست . قرار شد باز روز جمعه که تمام فامیل جمع استند بیایند . روز پنجشنبه بود برای مادرم گفتم فامیل امید فردا می آیند . مادرم گفت از برق چشانت معلوم میشه که این بار با شناخت و با خبری می آیند . با لبخند گفتم بلی . فردا بعد از پیشین باز در زدند برادرم در را باز کرد ، اینار خود شهزاده شیک و پیک کرده با دسته گل زیبا بدست همراه خانواده آمده بود .

غوغا برخواست وای داماد خوش تیپ هم آمده پدرم و کاکا هایم برخواستند چون موضوع زنانه و مردانه شده بود . پدر داماد همچنان تشریف آورده بود . کمی بخود رسیده بودم باز هم به کک خواهرم چای بردیم . پدرم گفت دخترم بیا پهلویم رفته نشستم ، پدر رو طرف پدر امید کرد و گفت ، امروز موضوع مردانه شده و باید فیصله شود . از اینکه بار دوم بعد سه ماه ، آغا داماد با خانواده تشریف آورده به این معناست که اینا با هم دیدن ، شناختن و تصمیم گرفتن . وظیفه ما و شما به اجازه بوبو جانم و بزرگ های هر دو خانواده این است که هر چه اینا بخواهند ما مانند کوه در پشت شان باشیم و اینا را حمایت کنیم . امید یکدم از جا برخاست نزدیک پدرم شد دست پدرم را بوسید و مقابل من زانو زده با حضور همه انگشتر بدست از من خواستگاری نمود . دست را پش کردم حلقه را بدستم انداخت صدای شادی و کف زدن برخاست .

ما رسا نامزد شدیم . یعنی آنروز بهترین روز زندگی من بود . پنج ماه بعد از نامزدی ، پس فردا عروسی ام است . و حالا کوچ بارم را بستم تا به خانه شوهر بروم و زندگی جدید را آغاز نمایم . و این آخرین مهاجرت من نبوده و نخواهد بود . تا با یک لباس سفید به خانه ابدیت ...

میرفتم . در همان زمان بود که پدرم بوبو جانم را راضی ساخت و گفت که خانه ما خیلی قدیمی شده و به ترمیم اساسی نیاز دارد . باید شهر نو کوچ کنیم . بوبو جانم خانه کرابی را دوست نداشت . پدرم خانه زیبا با حویلی بزرگ ، چمن های وسیع ، غرق گل های رنگارنگ ، درختان میوه ، مجنون بید و چنار را خرید . خانه دلپاز و زیبایی بود . ما کوچ کردیم و آمدم اما خانه جدید ما با تمام زیبایی صفا و شکوه خانه قدیمی ما را به نظر من و بوبو جانم نداشت . مادرم و تمام خانواده بخاطر خانه جدید خیلی خوشحال و راضی بودند . تمام وسایل خانه را تبدیل کردند و این برای من و بوبو جانم رنج آور بود . رفته رفته با خانه جدید عادت کردم و کم کم آن خانه را دوست داشتم . بوبو جانم طرف شوق و ذوق پدرم مادرم با نواسه هایش میدید دگه لام تا کام برای برگشتن به خانه قدیمی یاد نکرد . یعنی قربانی داد و آنجا آرام گرفت . ماه یک بار میرفتم در حویلی سابقه ما خبر گیری و مرور خاطرات گذشته تا یکی از خوشایوندان کم بغل پدرم شان آنجا نقل مکان کردن و دل همه جمع شد که خانه ما دیگر تنها نیست . زمانی از مکتب فارغ التحصیل شدم . مریم درسهای ختم شده بود ، با نواسه کاکای پدرم عروسی کرد و خانه بخت خود رفت . من شامل پوهنتون حقوق شدم و در سال اخیر بودم . روزی بارانی و سرد بود بس از پیشم رفته بود در باران شدید تلاش داشتم خود را تا ایستگاه عمومی بس های شهری برسانم که موتری مقابل پایم ایستاد و مرد جوان با چتری بدست نزدیک آمد ، چتری را بر سرم گرفت و گفت ، فکر می کنم بس تا از دست دادید؟ به چشانش نگاه کردم وای خدا چه خوش تیپ و ارخطا نگاهم را برداشتم و آهسته گفتم بلی . پرسید میشه شما را برسانم؟ گفتم نخیر تشکر کم مانده تقریبا به ایستگاه رسیدیم و روان شدم طرف ایستگاه ، او همچنان چتری را بر سرم گرفته خاموشانه مرا تا ایستگاه همراهی کرد . لال شده بودم هیچ نگفتم بعد از سه چهار دقیقه بس آمد آرام تشکر کردم و با شتاب در بس بالا شدم . چتری را بند کرده زیر باران ایستاده بود و به بس نگاه می کرد . چند بار از شیشه نگاه کردم هنوز هم زیر باران ایستاده بود . بلاخره خانه رسیدم . چند روز به او فکر میکردم تا روز چهارم در کفیتزیا با دوستانم بودم در میز مقابل با دوستانش نشستیم . تا چشمش به من افتاد با لبخند و علامت سر سلام کرد . من همچنان سلام کردم . دخترای همراهم پرسیدن کی است؟ برایشان قصه کردم . بعد از چند بار برخورد در آنجا روزی تنها رفته تا چیزی بگیرم سخت گرسنه بودم . دیدم تنها نشسته و مشغول خواندن کتاب است . از کتاب سر برداشت و این بار کمی بلند تر سلام کرد . سلام دادم و دیدم ایستاده شد و چوکی را برایم بیرون کشید تا بنشینم بدون اراده نشستم پرسید چه میل داری گفتم چای . رفت چای با یک بولانی برایم آورد . سراپا میلرزیدم و نمی دانستم چرا؟ برای اولین بار بود با دیدن مردی گونه هایم گل انداخته و داغ شده بود . دستام میلرزد به خود لعنت فرستادم که آبرویم رفت . وای بر من اگر از حاملم باخبر شده باشد . عاجل از جا برخاستم و خدا حافظی کردم . تا بپرسد چرا؟ شتابان و با عجله دور شده بودم . عاجل تکسی گرفتم و طرف خانه رفته غافل از اینکه او فرصت نکرده موتر خود را از پارکینگ بگیرد و در تاکسی دیگر مرا تا خانه دنبال کرده . روز جمعه بود و باز هم تمام خانواده برای نان چاشت نزد بوبو جانم جمع شده بودند پدرم با کاکایم شطرنج بازی می کرد و کاکا های دیگر هم بازی را تماشا داشتند . ما جوانان ، یک تعداد فیسکوت بازی میکردیم و یک تعداد هم در بین خود قصه داشتند که صدای زنگ در بلند شد . بوبو جانم گفت همه فامیل اینجا استیم در این روز جمعه کی میتانه باشه؟ زری هم بیچاره پسر شده بود و ما همه خدمت او را میکردیم . برادرم رفت تا در را باز کند ما مشغول بازی فیسکوت بودیم که بوبو جانم گفت چند زن فیشنی آمدن . مادرم پرسید کی استند؟ بوبو جانم زن دنیا دیده بود ، گفت خواستگار . زن کاکایم پرسید برای کی آمدن؟ بوبو جانم نیش دار و با تمسخر گفت برای من آمدن . همه خندیدیم . برادرم خانم ها را در صابون مهربانان رهنمایی کرد . بوبو جانم گفت کسی دگه نیایه من و پروین برویم که چه گپ است؟

طرف من نگاه کرد و گفت چند دقیقه بعد چای بیار میوه خشک ، هوش کو شیرینی شربنی و چاکلبت نیاری . . بعد از چند دقیقه با پطنوس چای داخل رفته همه به طرفم به نگاه خریداری نگاه می کردند . سلام کردم همه شان مرا با صمیمیت بوسیدن چای را با میوه خشک تعارف کردم . بوبو جانم با اشاره چشم فهماند که گشوو . کنجکاو بیرون شدم . بعد از چند دقیقه مادرم مرا گوشه کرد و گفت دخترم خانواده امید خواستگار آمده . پرسیدم امید کیست؟ مادرم ابرو بلند کرد و پرسید تو نمی شناسی؟ گفتم بخدا اولین بار است این نام را می شنوم . چون بین محصلین و همصنفی هایم به این نام کسی نداشتیم . مادرم گفت در پوهنتون کسی دور و برت نخرخیده؟ فکر کردم یکدم به یاد جوان خوش تیپ افتادم وای مه حتما نام او را هم نمی دانستم . چند بار روبرو شدیم حتما سلام کردیم اما بدون معرفی . گفتم تمیدامم مادر



# صفحه آشپزی

## قدامت قورمه یا سالن؟



نرمی آن پخته شده و با لعاب غلیظ آن نوش جان میگردد.

سالن های افغانی معمولاً با گوشتی آماده میگردد که با پیاز و مساله ها کمی بریان شده و با آب و ترکیاری پخته میشود. فخریک آشپز افغان سالنی است که خوش رنگ با رایحه عالی و در اخیر همه آب آن خشک شده و روغن جدا کند. یکی از مزایای سالن های افغانی تهیه لعاب آن با پیاز است. در کشور های دیگر جهان از نشایسته و یا آرد برای غلیظ ساختن لعاب استفاده میشود.

منبع:

[http://www.bukisa.com/articl.../23048\\_the-history-of-beef-stew](http://www.bukisa.com/articl.../23048_the-history-of-beef-stew)



زرغونه استانیزی عادل

**How much is known about the history of stew?**

دوستان طرز تهیه این سالن خوشمزه و غذا های دیگر افغانی در کتاب :

### Best of Afghan Cooking

Zarghuna S. Adel

از طریق امزان موجود است. از بدو کشف آتش انسان های اولیه موفق به پختن گوشت با اضافه نمودن آب در آن و پختن آن به مدت طولانی شده اند. شواهد باستان شناسی آماده ساختن گوشت را به شکل سالن 7000-8000 سال قبل نشان میدهد. قبایل امزان در امریکای جنوبی کاسه سنگ پشت را به حیث دیگ برای پختن گوشت استفاده میکرده اند. هیروودوت تاریخ نویس یونان قدیم پختن گوشت را در شکبه حیوان روی آتش ذکر کرده است (-400 800 قبل از میلاد) اختراع ظروف سنگی و کلالی 10 هزار سال قبل پختن گوشت را میسر ساخته بود.

پختن سالن در سراسر دنیا مروج بوده و همه دستپخت ها وجه مشترک دارند: خوراکیهای جامدی چون گوشت و سبزی ها در مایع به اندازه





## نصیبه آتش آزاد



### جزیره ستفا ( Staffa Island in Scotland)

مکان های باور نکردنی زمین که شبیه سیارات بعد از مدت ها زمانی کشف میشود، برای انسانها دیدنی و جالب می باشد.

جزیره کوچکی بنام استیفا مربوط اسکاتلند در اروپا میباشد.



این جزیره زیبا بدون سکنه در فضای آزاد و خموشی قرار داشت، شواهد ظاهری نشان می داد که از آتشفشانهای خیلی زمانه های دور باقی مانده و میلیونها سال از آن گذشته است، ستونهای بلند سنگی منظم و آثار آتشفشانی دیده میشد جز لانه و آشیانه انواع پرندگان چیزی نبود، پرندگان در فضای صاف گوارا، آرام نغمه های دلپذیر عاشقانه را ستون به ستون می سرودند، از قضا روزی افراد سرشناس با مقام بلند، ملکه ویکتوریا با فلکس مندوسون روز از آنجا گذرمی کردند که منظره زیبا توجه آنها را جلب کرد، بدقت متوجه شدن مورد توجه و بازی قرار دادند، با ساخت وساز و نوآوری که کردن تفرجگاه عموم گردید.





# مصحف موسیقی و زنان

## متصدی صفحه : صوفیا ولیزاده

### ثریا یوسفی



**جواب :**

در مورد کار های هنری ام باید بگویم که از زمان کودکی علاقه خیلی زیادی به هنر آواز خوانی داشتم همیشه برای دوستان و هم سن و سال های خودم آواز میخواندم و از همان زمان علاقه خیلی زیادی به آهنگ های استاد ناشناس داشتم و همیشه آهنگ هایش را با خود زمزمه میکردم و آرزو میکردم که یک روز من هم بتوانم بخوانم هنوز هم علاقتند استاد ناشناس هستم و همیشه اگر در خانه باشم روزم را با آواز دلنشین و گرم استاد ناشناس آغاز میکنم. و در مورد خودم باید بگویم که مدت دو سال می شود که کارهای هنری خویش را زیر نظر استادان بزرگ مثل استاد صیداکل مینا، استاد غلام حسین، و استاد گرانقدر حسین بخش آغاز کردم. و تا به حال چهار پارچه آهنگ ثبت کردم که دوتا به دست نشر سپرده شده است و دو تای دیگر هنوز تمام نشده اند. آهنگ ها به نام های (قلب من) و آهنگ دوگانه (چشم عسلی) که همراهی روان جان پاشا خواندم، که شعر و کیوز این آهنگ ها کار همایون جان درخشان شاعر جوان و با استعداد کشورمان است. ناگفته نماند که دوتا پرگرام عیدی هم به رهبری استاد غلام حسین و دیگر هنرمندان داشتم که از تلویزیون میلاد مدیا به مناسبت عید سعید فطر و عید قربان به نشر رسید.

**سوال :**

اگر لطف کنید از خاطرات تان چیزی بگوئید خوش میشوم خوبترین را اول بیان کنید و ناخوش آیند را بعد تر؟

**جواب :**

به نظر من زندگی سرتا سر خاطره است چه خوب و چه بد همیشه خاطره ها با ما میماند چه شیرین باشند و چه تلخ در اصل این خود ما هستیم که خاطره ها را میسازیم پس سعی کنیم که همیشه از خود خاطره های شیرین بجا بمانیم. بهترین خاطرات

دوست دار هنر و موسیقی را اینبار با معرفی ثریا جان یوسفی خواننده برتر، خوش سیم، میان هنرمندان خوشصدای هنرموسیقی که از شهرت و محبوبیت خاص برخوردار است. و تازه فعالیت های هنریش را آغاز کرده است، آشنا میسازیم:

به عنوان سوال اول از شما ثریا جان گل میپرسم که:

ثریا جان یوسفی کیست؟ و چه گونه سفر هنری خود را آغاز کرده است؟ و ممکن است در مورد بیوگرافی تان برای دوستان ما معلومات مفصل بدهید و از زندگی شخصی تان؛ بگوئید؟

**جواب :**

درد و سلام خدمت بانو صوفیا جان نازنین و تمام همکاران مجله بانو تقدیم می دارم! ثریا یوسفی استم در پایتخت کشور پهناور و دوست داشتنی افغانستان، کابل زیبا و در خانواده ی پر جمعیت که چهار دختر و سه پسر به دنیا آمده ام. من فرزند سومی خانواده استم. دوران کودکی ام را در زادگاه سپری کردم و در سن هفت سالگی افغانستان را به مقصد ایران از اثر جنگ های؛ داخلی ترک کردم و تحصیلاتم را تا مقطع دبیرستان در کشور ایران ادامه دادم نظر به

شرایط بد مهاجرین افغان در ایران متاسفانه موفق به ادامه تحصیل نشدم و مدرسه را ترک کردم بعدا موفق شدم تا زبان انگلیسی را چند ترم بخوانم. مدت هشت سال می شود که ایران را به مقصد المان ترک کردم و باید اضافه کنم که این سفر پر خطر و پر ماجرا خیلی برایم سخت و طاقت فرسا بود وقتی آن روزها یادم میاید سر به سجده گذاشته خداوند را از ته دل شکرگزارم که عزیزانم را در این راه از دست نداده ام. فعلا با همسر و دو فرزندم در شهر کلن زندگی میکنم. و در مورد مصروفیت هایم اگر بگویم من در کنار کار های هنریم ورزش میکنم و درس هم میخوانم.

**سوال :**

شما تا به حال چند پارچه آهنگ دارید و از ساخته های کی است از کنسرت های تان نیز بگوئید؟





من شخصا رنگ های روشن مثل سبز، قرمز، سفید و آبی را میپسندم؛ ولی رنگ سیاه هم بسیار برای من دلچسپ است. در کل من از همه رنگها برای لباس هایم انتخاب میکنم؛ فرقی برایم نمیکند. بنظر من رنگ ها امیزه ای از عشق و هنر است و برای هر انسان معنی خاص خود را دارد.

#### سوال :

به عنوان سوال آخر نظر تان در مورد مجله ( بانو ناشر اندیشه های زنان افغانستان در اروپا چیست)

#### جواب :

مجله ی بانو ناشر اندیشه های زنان افغانستان در اروپا یک اثر تاثیر گذار در پیشرفت هنر و فرهنگ برای هنرمندان به خصوص خانم ها در اروپا می باشد، که در خصوص معرفی و شناخته شدن هنرمندان فرهنگیان و استعداد های دیگر نقش به سزایی دارد. من هم امیدوارم بتوانم این مجله را به دست بیاورم و از مطالب زیبایش مستفید شوم .

در آخر از اینکه به سوالات ما جواب گفتید از شما ثریا جان یوسفی هنرمند خوش صدا و محبوب کشور سپاسگزارم. موفق باشید.

**جواب :** من هم از شما بانوی فرهیخته و مهربان صوفیا جان گرانمایه و همکاران نازنین تان سپاسگزارم . از اینکه این فرصت را در اختیار من گذاشتید تا از طریق مجله ی با ارزش شما ؛ خود را به علاقه مندان و هموطنان گرامی ام بیشتر معرفی کنم؛ بینهایت سپاسگزارم. برای شما و تمام همکاران گرانقدر تان از صمیم قلب آرزوی سلامتی و موفقیت میکنم.



زندگیم دوران کودکی ام بود که در کنار خانواده شیرین ترین لحظات را سپری میکردیم بدون دغدغه و نگرانی و بدترین خاطره ام در زندگی از دست دادن مادرم بود، که تا به حال غم از دست دادنش گلویم را بی رحانه می فشارد و اشک را در چشماتم جاری میسازد .

#### سوال :

در مورد هنرمندان جوان که تازه به هنر موسیقی رو آورده آند شما چه نظر دارید و آینده موسیقی را چه گونه فکر میکنید.

#### جواب :

من در ابتدا برای همه هنرمندان گرانقدر مان چه قدیمی و چه جدید آرزوی سلامتی و موفقیت میکنم . از انجاییکه من خود هنرمند جدید به حساب میایم امیدوارم من و همه هنرمندان تازه کار آنطوریکه لازم است؛ باید هنر موسیقی را بیاموزیم و موسیقی اصیل کشورمان را به خوبی حفظ کنیم و کوشش کنیم که موسیقی را از استادان با تجربه به خوبی بیاموزیم.

من زمانی که تصمیم گرفتم سفر هنری خود را آغاز کنم به دنبال کسی بودم که من را در این راه کمک کند، تا بتوانم هنر موسیقی را از ابتدا و با اصول صحیح بیاموزم. این گونه شد که استاد صیدا گل مینا را از طریق یک دوست گرانقدر و هنرمند بنام فضل احمد جان، که رباب نواز چیره دست کشورمان است پیدا کنم، ناگفته نماند که در این راه هنرمندان دیگر هم مرا یاری رساند از جمله حفیظ جان منصور بخش که بسیار مرا کمک کرده و میکنند، از همه این عزیزان که مرا کمک کردن بینهایت سپاسگزارم .

#### سوال :

از غذاهای وطنی کدامش را دوست دارید ؟ آیا شما پخت و پز بلد هستید؟

#### جواب :

به نظر من خانم های افغان آشپز های خیلی خوبی هستند چونکه از همان دوران نوجوانی در خانه شروع به پخت و پز می کنند. من تمام غذا های افغانی را خوش دارم بخصوص آشک و منتو را بیشتر از دیگر غذا های وطنی دوست میدارم . در مورد پختن غذا باید خدمت شما عرض کنم که من اگر تعریف از خود نباشد آشپز خیلی خوبی استم و در ضمن خیلی هم در آشپزی چالاک هستم .

#### سوال :

از نظر شما خصوصیات یک انسان موفق در چیست و چرا با دیگران متفاوت است؟

#### جواب :

به نظر من اراده و پشت کار انسان را موفق و از دیگران متفاوت میسازد انسان باید برای رسیدن به آن چیزی که میخواهد تلاش کند و به چیزهای که دلش میخواهد دست پیدا کند هیچ وقت نا امید نشود و از تلاش دست برندارد همین امر انسان موفق را متفاوت از دیگران میسازد .

**سوال :** ثریا جان عزیز ما از کدام رنگ ها خوش شان می آید و کدام رنگ را دوست دارید ، البته برای انتخاب لباس های تان چه رنگ را انتخاب میکنید ؟

#### جواب :

در مورد رنگ ها باید بگویم هر رنگی زیبای خاص خود را دارد



## وضعیت زنان خبرکار در افغانستان!

### حنیفه واحد



۶۷ درصد خبرنگارانی که با انجمن بین المللی زنان در رادیو و تلویزیون؛ صحبت کرده اند، گفته اند که شغل خود را پس از تسلط طالبان از دست داده اند.

آنچه کار اطلاع رسانی را در افغانستان دشوار کرده، است؛ محدودیت هایی است که طالبان در برابر رسانه ها وضع کرده است بنا برنظرسنجی انجمن یاد شده، ۷۹ درصد پاسخ دهندگان گفته اند که بازداشت خبرنگاران، کارشناسان و تحلیلگران سیاسی به دست طالبان حضور زنان در رسانه ها را بیشتر از هر گروه دیگر کمرنگ ساخته اند، در این نظرسنجی گفته شده است که با کمرنگ شدن حضور زنان در عرصه های مختلف، حضورخبرنگاران زن در افغانستان نیز به گونه ای چشمگیر کاهش یافته است.

با آنکه نهاد های مدافع حقوق بشر و رسانه های ملی و بین المللی رفتار حکومت طالبان را در برابر زنان؛ به ویژه زنان خبرنگار این وضعیت زنان را نکوهش کرده اند؛ اما با تاسف که روزتا روز آزار و اذیت و بازداشت خبرنگاران و محرومیت زنان از کار، در افغانستان بیشتر میشود.

## بانو

را با قلم و درم خویش  
حمایت و پشتیبانی  
نمایید.

باوجود انتقادها بر طالبان؛ باز هم محدودیت های این گروه بر خبرنگاران زن بیشتر شده است.

گرچی آزادی بیان و رسانه ها؛ از دستآورد های مهم دودهمی نظام مردم سالاردرافغانستان بود.

با وجود چالش های فراراه زنان از نظر سنتی بودن جامعه وهمچنان محدودیت های زیاد رسانه های بیشماری در کابل و سایر ولایات افغانستان ایجاد شد بود؛ اما انی قسڑ به امید آینده ی بهتر در عرصه ی خبرنگاری و گویندگی به گونه ی پیشینه ای در این رسانه ها؛ با سعی وتلاش زیاد نقش فرهنگی وگلی شان را ایفا میکردند.

در آن ایام خبرنگاران زن از رویداد های دلخراش انتحار و انفجار از طریق رسانه های دیداری، شنیداری و چاپی ملی و بین المللی اطلاع رسانی میکردند و نشان میدادند که دراین عرصه خبرنگاری وخبر رسانی توانمند استند.

اما پس از سقوط نظام جمهورییت و حاکمیت دوباره طالبان زن ستیز وضد تمدن، امید بانوان خبرنگار به یاس مبدل گردید و شمار زیادی از زنان خبرنگار وظایف شان را از دست دادند و یا کشور را ترک کردند و شمار اندکی که تاکنون در رسانه ها فعالیت دارند، در وضعیت سختی دست وپنجه نرم میکنند؛ با پوشیدن ماسک به گونه ی اجباری برای تهیه و ارائه ی گزارش و گویندگی در رسانه ها می پردازند.

بسیاری از مسولین حکومت طالبان به زنان خبرنگار اجازه مصاحبه و یا شرکت در کنفرانس های خبری را نمیدهند پس از حاکمیت دوباره طالبان بر افغانستان، نگرانی نهادهای حامی خبرنگاران ملی و بین المللی مدافعان حقوق بشر از وضع محدودیت در برابر فعالیت زنان خبرنگار بیشتر شده است و نهاد های که برای حمایت از رسانه ها و خبرنگاران درافغانستان فعالیت داشتند؛ گفته اند: که نود و سه درصد خبرنگاران زن در افغانستان وظایف شانرا از دست داده اند.

از سوی دیگر؛ “ انجمن بین المللی زنان در رادیو و تلویزیون “ با نشر یک نظرسنجی از خبرنگاران و کارمندان رسانه ها در ولایات مختلف افغانستان، میگوید که مداخله طالبان در کار رسانه ها روز تا روز بیشتر شده است و وضعیت استقلال و آزادی بیان سرکوب گردیده حرفهای رسانه ها را به شدت متاثر کرده است.

این انجمن که ۵۴ کشور عضو آن است، با ۳۰۸ خبرنگار و کارمند رسانه در افغانستان مصاحبه کرده است و پاسخ دهندگان کار اطلاع رسانی را در افغانستان دشوار توصیف کرده اند. با روی کار آمدن طالبان شمار زیادی از خبرنگاران، به خصوص خبرنگاران زن و دیگر زنان شاغل در رسانه ها، شغل خود را از دست دادند.





**PALWASHA HAMZAD**  
 Natuureducatie  
 Natuureducatie vanaf jonge leeftijd:  
 De sleutel tot een duurzame toekomst

Natuureducatie speelt een essentiële rol in de ontwikkeling van kinderen en legt de basis voor een duurzame toekomst. Door kinderen al op jonge leeftijd bewust te maken van de natuurlijke wereld om hen heen, kunnen ze een diepgaande verbinding met de natuur ontwikkelen en een positieve invloed uitoefenen op het behoud van het milieu. Dit artikel onderzoekt het belang van natuureducatie vanaf jonge leeftijd, de voordelen die het biedt en hoe het kan worden geïmplementeerd in het onderwijs en de opvoeding.

Natuur is een onuitputtelijke bron van verwondering en ontdekking. Jonge kinderen hebben van nature een inherente nieuwsgierigheid naar de wereld om hen heen. Door hen in contact te brengen met de natuur, kunnen ze hun zintuigen ontwikkelen, leren observeren, vragen stellen en ontdekken. Dit bevordert niet alleen hun cognitieve ontwikkeling, maar ook hun creativiteit en probleemoplossende vaardigheden. Het stimuleert tevens een gevoel van verwondering en respect voor de natuurlijke omgeving.

Natuureducatie biedt kinderen de mogelijkheid om buiten te zijn, te verkennen en te leren vanuit een hands-on perspectief. Door middel van spel, onderzoek en interactieve activiteiten kunnen kinderen leren over ecosystemen, biodiversiteit, klimaatverandering, duurzaamheid en milieubescherming. Ze kunnen de natuurlijke processen waarnemen, zoals groei van planten, migratie van dieren en de verandering van seizoenen. Dit helpt hen om een dieper begrip te krijgen van de onderlinge verbondenheid van alle levende wezens en het belang van het behoud van een gezond ecosysteem.

Het belang van natuureducatie strekt zich verder uit dan alleen kennisoverdracht. Het bevordert ook de ontwikkeling van sociale en emotionele vaardigheden. Samenwerking, communicatie en respect voor anderen en hun omgeving worden gestimuleerd in een natuurlijke setting. Kinderen leren om te zorgen voor de natuurlijke wereld en om verantwoordelijkheid te nemen voor hun acties. Dit legt de basis voor een duurzame levensstijl en milieubewustzijn op latere leeftijd.

Het integreren van natuureducatie in het onderwijssysteem is van cruciaal belang. Scholen kunnen natuurlijke speelruimtes creëren, schooltuinen opzetten en excursies organiseren naar nabijgelegen natuurgebieden. Daarnaast kunnen educatieve programma's en curriculummaterialen worden ontwikkeld om natuurgerelateerde onderwerpen op te nemen in verschillende vakgebieden. Dit stelt kinderen in staat om op een holistische manier te leren en om verbanden te leggen tussen verschillende disciplines.

Ook ouders en verzorgers spelen een essentiële rol in de natuureducatie van kinderen. Door samen tijd buiten door te brengen, activiteiten te ondernemen zoals wandelen, kamperen, tuinieren en het bezoeken van natuurgebieden, kunnen ze de liefde voor de natuur overdragen op hun kinderen. Het stellen van vragen, het stimuleren van observatie en het beantwoorden van nieuwsgierigheid zijn belangrijke aspecten van de ouderlijke betrokkenheid bij natuureducatie.

Natuureducatie vanaf jonge leeftijd legt een solide basis voor een duurzame toekomst. Het creëert generaties die zich bewust zijn van de waarde van de natuur, die zich betrokken voelen bij milieukwesties en die in staat zijn om positieve verandering teweeg te brengen. Door kinderen te empoweren met



kennis en begrip van de natuur, kunnen we hen inspireren om te handelen als rentmeesters van de aarde.

Kortom, natuureducatie vanaf jonge leeftijd is van onschatbare waarde. Het biedt kinderen de mogelijkheid om te groeien, te leren en te bloeien in harmonie met de natuur. Door de natuur te omarmen, kunnen we de volgende generaties voorzien van de kennis en passie die ze nodig hebben om te zorgen voor onze planeet en een duurzame toekomst te waarborgen.

*(Ontdek | Natuur & Techniek, z.d.) (Natuureducatie voor het basisonderwijs – duurzame PABO, z.d.)*

(IVN Nederland,  
2023)



## گزارش کاری کورس های خیاطی در افغانستان



طوری که شما و هموطنان عزیز آگاه هستند بنیاد خیریه ی (میر) اولین کورس خیاطی ویژه ی بانوان را با حمایت بنیاد خیریه ی (میر) در ولایت کاپیسا شش ماه قبل ایجاد نمودیم، که به تعداد ۴۵ تن از بانوان مصروف آموزش خیاطی شده اند این دانش آموزان تا کمتر از یک ماه دیگر فارغ میشوند.



بعد از تلاش و زحمات استادان کورس، دانش آموزانی که خیاطی را آموخته اند، توانسته اند به خود کفایی برسند، که با مواد در دست داشته؛ یک تعداد لباس تهیه نمایند که به فروش رسیده اند. اینک با پول که از فروش این لباس ها بدست آمده است؛ مصمم استیم؛ تا نماینده گی دوم را در ولایت کابل ایجاد نماییم؛ که هزینه دو ماه این کورس را می توانیم با پول بدست آمده از فروش لباس تامین نماییم.



اما تا این که بتوانیم این دانش آموزان را فارغ دهیم به هزینه ی بابت تامین معاش استاد و غیره مصارف متفرقه نیاز داریم؛ بنا جهت نایل آمدن به اهداف مان که همانا خودکفایی بانوان است، به حمایت همه جانبه ی شما و هموطنان توأمند ما ضرورت است.

امید است برای رشد و توسعه این کورس مارا حمایت نمایید.





Sehr geehrte Damen und Herren!  
Liebe Freunde!

seit nunmehr 23 Jahren bringt unser Verein die inspirierende Frauenzeitschrift „BANU“ heraus und setzt sich unermüdlich für die Rechte afghanischer Frauen ein. Während viel über diese wichtige Thematik gesprochen wird, bleibt die tatsächliche Umsetzung oft aus. Aus diesem Grund hatten wir bei der Gründung der Zeitschrift beschlossen, afghanische Frauen in Wien mithilfe unserer Zeitschrift aufzuklären und ihnen dabei zu helfen, ihren Horizont zu erweitern.

„BANU“ ist eine einzigartige Frauenzeitschrift von afghanischen Frauen für afghanische Frauen. In den Seiten von „BANU“ behandeln wir eine Vielzahl von Themen, darunter Frauenrechte, Lifestyle, Mode, Ernährung, Gesundheit, Integration, Sport, interessante Nachrichten und vieles mehr. Unser Ziel ist es, afghanische Frauen über verschiedenste Bereiche zu informieren und sie für neue Interessen zu begeistern. Wir möchten ihnen verdeutlichen, dass das Leben nicht allein im familiären Umfeld stattfindet, sondern dass es auch eine Welt außerhalb gibt, in der viele faszinierende Dinge geschehen. Dieser Blick über den Tellerrand ist eines unserer Hauptziele mit „BANU“.

Wir möchten auch junge afghanische Frauen dazu ermutigen, über sich hinauszuwachsen und sich einen Platz auf dem Titelblatt unserer Zeitschrift zu verdienen. Diese außergewöhnlichen Frauen werden als Vorbilder für andere Frauen präsentiert und vermitteln die kraftvolle Botschaft, dass Frauen in Wien die

Möglichkeit haben zu studieren und sich politisch oder künstlerisch zu engagieren.

Um „BANU“ alle drei Monate mit interessanten und aktuellen Themen zu füllen, sind wir auf Ihre Unterstützung angewiesen. Als potenzielle Inserenten haben Sie die Möglichkeit, Ihre Botschaft und Ihr Unternehmen einer breiten Leserschaft zu präsentieren. Wir bieten verschiedene Platzierungsoptionen für Inserate, von einer einmaligen Präsenz auf dem Cover bis hin zu regelmäßigen Platzierungen im redaktionellen Teil. Ihre finanzielle Unterstützung ermöglicht es uns, „BANU“ fortzuführen und Frauen in Wien eine wichtige Plattform zu bieten, um ihr Potenzial zu entfalten und sich aktiv in die Gesellschaft einzubringen.

Auch Spenden sind von großer Bedeutung, um unsere Arbeit fortzusetzen und weiterhin positive Veränderungen zu bewirken.

Wir laden Sie herzlich ein, Teil unseres Engagements für afghanische Frauenrechte zu werden und uns bei unserer wichtigen Arbeit zu unterstützen. Ihre Investition in „BANU“ wird dazu beitragen, das Bewusstsein zu schärfen, Frauen zu befähigen und eine inklusivere Gesellschaft aufzubauen.

Wenn Sie Interesse haben, ein Inserat zu platzieren oder eine Spende zu tätigen, zögern Sie nicht, sich mit uns in Verbindung zu setzen. Gemeinsam können wir einen positiven und nachhaltigen Einfluss auf das Leben von afghanischen Frauen in Wien und darüber hinaus haben.

Wir danken Ihnen von Herzen für Ihr Interesse, Ihre Unterstützung und Ihr Engagement.

Mit herzlichen Grüßen,



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, Anti-konzeptiva, 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.





## 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 Lebenstüchtigkeit 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



## Liebe Freunde und Kulturbegeisterte!

Vielen Dank für Ihr Interesse an der 67. 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, Integration, 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 Parsi Dari, Paschto, 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

Ghousuddin Mir

Inhaber und Gründer der Zeitschrift

Und Obmann des Vereins AKIS

(Afghanische Kultur, Integration, Solidarität)



# شماره های گذشته



# BANU

Erste unabhängiges Afghanisches Frauenjournal

Nr. 67 Sep. 2023



نذیره کریمی  
ژورنالیست ورزیده

N  
A  
Z  
I  
R  
A  
  
K  
A  
R  
I  
M  
I

J  
O  
U  
R  
N  
A  
L  
I  
S  
T