



بانوم

رنا پستا لورا

یکتن از همکاران پیشین و سابقه دار مجله بانوم

شماره شصت و هشتم

ماه دسامبر سال ۲۰۲۳ میلادی مطابق ماه قوس سال ۱۴۰۲ ه.ش.

سال بیست و سوم

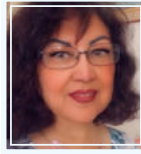
همکاران قلمی



صالحه واهب اصل



کلچره یغلی



داکتر شفیه بارقین



فریبا آتش صادق



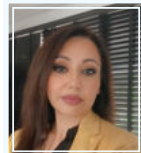
فریبا چرچی



مرضیه هیش



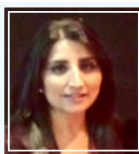
زرغونه ولی



پلوشه همزاد



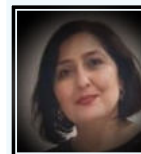
عزیزه عنایت



داکتر نیبله نیکزی



شفیه صدر



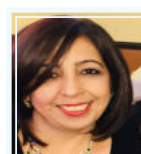
پرنیان صدیقیان



فردینانا طیب زاده



فریبا نصریان



اناهیتا ادا



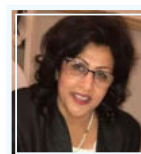
نجلا زمانی



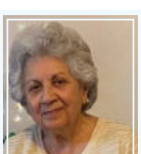
سمیرا پویلری



لطیف کریمی استانلی



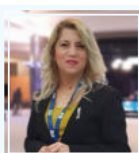
سیده طلوع



روح افزا نعیم



حورا راحیمی



لیلا صدیق



مینا میر



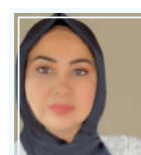
کامله حبیب



نجیبه آتش آزاد



حنیفه واحد



نجیبه ضیایی عزیز

بنیانگذار و صاحب امتیاز



غوث الدین میر

مدیر مسوول



فریبا آتش صادق

همکاران مدیر مسوول



سید امین آریال



فردینانا طیب زاده

هیئت تحریر



فردینانا طیب زاده



صالحه واهب اصل



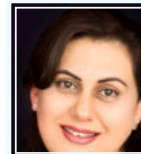
لطیف کریمی استانلی



نجلا زمانی



پلوشه همزاد



فریبا چرچی



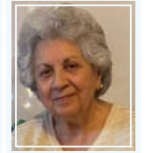
پرنیان صدیقیان



داکتر شفیه بارقین



زرغونه ولی



داکتر روح افزا نعیم

بخش اداری و گرافیک



گرافیک: سید امین آریال



ولی محمد یوسفزی



غوث الدین میر



فهرست مطالب

مطلب	شماره صفحه
سخن فصل	۲ -
سخن مدیر مسوول	۳ -
سخن ویراستار	۴ -
زنان در گذر زمان	۵ -
گزیده های از ادبیات پارسی	۶ -
وضعیت زنان افغانستان در آینه روز	۸ -
زنان تاثیر گذار	۱۰ -
داستان واقعی	۱۴ -
فرشته ساء	۱۶ -
گفت و شنود	۱۸ -
هردان مقصر و زنان زندانی	۲۰ -
دنیای کتاب	۲۱ -
صفحه صحت	۲۲ -
شیشه های شکسته (داستان)	۲۴ -
زن و زیبایی	۲۶ -
شیر مادر و تاثیرات آن	۲۸ -
رودابه کابلی کی بود؟	۳۰ -
تابوی عادت ماهوار	۳۲ -
راهپایان غربت آباد	۳۳ -
صور خیال	۳۴ -
نقد و نظر در مورد شعر بانوان	۳۶ -
اناهیتا کیست؟ معرفی	۳۸ -
از بیک الله سی (از بیک)	۴۰ -
تنهایی (داستان)	۴۲ -
اعتصاب - اعتراض	۴۴ -
طنز - کارتون	۴۶ -
صفحه آشنایی	۴۶ -
افغانستان زندان زنان	۴۸ -
روانکاو	۵۰ -
د پشتو ادب پانه	۵۱ -
هفت اورنگ	۵۲ -
کودکان و نو نهالان	۵۴ -
آشنایی	۵۶ -
بند آبگردان زابل	۵۷ -
موسیقی و زنان	۵۸ -
مطلب هالندی	۶۰ -
مطلب آلمانی	۶۲ -
سخن فصل آلمانی	۶۴ -
آلمانی	۶۴-۶۸ -

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 Sediqiyan

Inhalt:

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

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

Kontaktieren Sie uns unter:
00436603545469
mir.ghausdden@chello.at
00491632850857
f.s-sadiq@gmx.de
www.akiseu.org

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

← نویسنده مسوولیت نبشته هایش را عهده دار می باشد.

← اداره بانو در ویرایش وکی مطالب و همگون سازی واژه های زبان پارسی دری؛ 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 یورو
در آمریکا، کانادا و استرالیا ۶۰ یورو

شماره حساب بانکی:

IBAN: AT89 6000 0103 10237189
BIC: BAWAATWW BAWAG PSK





به نام خداوند جان و خرد

سخن فصل



غوث الدین میر

سخن فصل

سخن فصل را با اتحاد دعا به روح مادر بزرگوارم که در آستانه دومین سالروز وفات وی قرار داریم، همچنان اتحاد دعا به روح مادر بزرگوار مدیر مسوول مجله بانو، خاتم فریبا صادق و تمام شهدای غیر نظامی جنگ حماس و صهیونیست ها آغاز می نمایم. عزیزان گرامی!

در فصلی که گذشت سفر های کاری در کشور قطر، دمارک و هالند، روی مسایل مبهم کشور داشتم. با تاسف آنچه که انتظار می رفت استعمارگران پاسخی قانع کننده نداشتند و طفره می رفتند. لابی های پاکستانی برای طالبان در جوامع بین المللی خود را منحیث دوست ما و از جانب دیگر با بازی دوگانه در سازمان ملل و شورای امنیت، افغانستان را پایگاه تروریست ها معرفی کردند.

این لقب زمانی به ما بر چسپ زده می شود که پاکستان خود ۴۰ سال جنگ را در افغانستان شعله ور ساخته است و دستگاه استخبارات ایشان توانستند در یک بازی استخباراتی خود را مدافع مردم کشمیر و افغانستان معرفی کنند، در حالیکه در قبال قتل عام مردم فلسطین به حکم باداران شان سکوت اختیار کردند و درین سرمای زمستان به هزاران فامیل پناهنده را خلاف تمام نورم های بین المللی و انسانی و اسلامی از سرزمین های از دست رفته خود مان اخراج می کنند.

قابل تذکر است تا فشرده ی از دیدار های بنده را به عرض برسانم. در دوحه چه گذشت!

در دید و باز دید هایم با سیاسیون سعی و تلاش کردم تا بر نکات مهم و مبهم جامعه توجه جدی شود، که از آن جمله:

پارسی ستیزی یا دشمنی با زبان کهن و رسمی کشور از بین برود، پارسی ستیزی در طول تاریخ نتایج جز سیاه رویی چیز دیگری به ارمغان نداشته است. کار به اهل کارسپرده شود. به شایسته سالاری توأم با در نظر داشت عرف مردم توجه جدی مبذول گردد.

زمینه تحصیل و زمینه کار در چوکات کار و امور اجتماعی مطابق به نورم های جهانی؛ ادامه تحصیل دختران بالا تر از صنوف ششم با یونیفورم مخصوص که مورد پسند عامه مردم یک کشور اسلامی قرار بگیرد اقداماتی روی دست گرفته شود. قطع وابسته گی به پاکستان، ما هیچ همسایه ی نیک نداریم به خصوص کشور پاکستان که در طول تاریخ جز بدبختی مردم و ویرانی افغانستان چیزی دیگری را آرزو نداشته و ندارد. حضور مشاورین و ملا های پاکستانی از نظام دور گردد. با در نظر داشت پیشنهادات من، طرف های ذیدخل در امور افغانستان قرار آتی نظرات شان را ابراز داشتند. ما بیست سال حکومت افغانستان را حمایت کردیم، ولی در افغانستان کسانیکه به کمک ما در قدرت رسیدند، تیشه در ریشه خود و ما زدند. فساد اداری، اختناق، بد امنی، تدوام جنگ، فرار نظامیان و پیوستن آن ها به طرف مقابل، نداشتن منطق سیاسی و اراده جنگ، در مجموع اعتدال ما را از آن ها گرفت، ما ناگزیر با آن هایی که صادق تر، نیرومند تر در تصامیم

شان بودند قرار داد نمودیم و هفتاد در صد راضی هستیم، تنها مسأله زنان و تحصیل آن هاست که دلیل به رسمیت نشناختن ما همین موضوع است. سوالی که آن ها داشتند این بود: شما کدام گروه یا حزب را بدیل طالبان می دانید؟ بالای سیاسیون دیروز که هیچ اراده قوی ندارند و منتظر نشسته اند که باز ناتو آنان را بالای تانک ها به کابل ببرد، اصلا بالای آن ها اعتماد نیست و ما از جنگ در افغانستان حمایت نمی کنیم پاسخ من!

جمهوریت نام نهاد، کدر های تعلیم یافته را در تمام ساحات نسبت به برنامه های تفریحی ضعیف و غرق در تجملات ساخته بود و حالا وقت می خواهد، ما زمینه را طوری مساعد سازیم که تعلیم یافته های و اساتید معارف در همان پست های قبلی شامل کار شوند. علاوه تا؛ کسی که متهم به پارسی ستیزی از طرف من شد گفت:

فارسی ستیزی که شما می گوئید اصلا در دین ما نیست و هر کس که چنین کند مسلمان نیست، چون در اسلام تعصب و تبعیض روا نیست. این بود نظرات رد و بدل شده ما در جلساتی که داشتیم. سرانجام یک تن از اوشان به من گفت: من روشنفکر از شهر کابل هستم به آن ها باید بگویم که ولسوالی های کابل دختران را در دوران شاهی جمهوریت داوود، خلقتی و ناتو کجا می گذاشتند که به مکتب بروند، جامعه ما رفتن دختران به مکتب را نمی پسندند جواب من!

قبل از ظهور اسلام اعراب دختران شان را زنده به گور می کردند وقتی آن حضرت پیامبر شد اولین کارش جهاد علیه جهالت و بی عدالتی بود، حال که شما پیروان آن حضرت هستید، چرا جهاد تان را بر ضد جهالت و بی عدالتی و ترحم بر زنان را اعلام نمی دارید، چرا علیه بی سوادی با اتکا به اولین آیه قرآن اقرار نمی کنید؟

بیاید از این جا شروع کنید، تا مردم و جامعه جهانی شما را بپذیرند. پاسخ اش چنین بود: ما به زمان نیاز داریم!؟





سخن مدير مسوول

زنان!
زنان!
زنان!

در هلمند می یابد که مادرش بیوه است؛ خودش هرگز به مکتب نرفته و از صبح که از خواب پریشان بلند شده در اندیشه ی تهیه آب آشامیدنی است که چه گونه برای یک روز آب آشامیدنی میا کند، از کجا؟ پاسخ دشواری است؛ میلیون ها دختر مثل او در افغانستان رنج می برند و دادخواهی ملی و بین المللی برای احقاق حق آزادی و زنده گی این دختران تا هنوز ره به جایی نرسیده است.

اما این تنور را نباید سرد نگهداشت؛ این تنور مدام باید داغ باشد و آنانی که نمی خواهند و یا نمی توانند در برابر زنان بیاستند باید سر خم کنند و این شعله ی سرکش جبین های عتاب آلود شان را داغ کند و ریش و صورت بی ایمان شان را بسوزاند.

از دادخواهی دختران محروم در حصار خانواده ها و از زنانی که در لحظات دشوار کنونی به کمک مالی و معنوی ما نیاز دارند حمایت کنیم؛ زیرا این مسئولیت اخلاقی ما و هم نسلان ما و نسل ما بعد ماست. دریغ نکنیم و تاخیر و تعطیل نکنیم. این سوال سرنوشت است.

فريالوش صادق

زنان؛ انگار این نام، سنگی شده سنگین و غیرقابل برداشتن بر زبان آنانی که قرن هاست اعتماد به نفس شان را به زن در مصاف با او از دست داده اند. از سپای او می هراسند؛ باید پنهان باشد، از قامت او رنج می برند؛ باید خمیده شود، از صدای او می ترسند که مبادا ستون ایمان شان را بلغزد و از حضور او در مکتب، محیط کار، حمام، پارک تفریحی و رستوران ملتهب می شوند. حکم می کنند که زن در چهار دیواری خانه محصور بماند. اما نام زن با رسایی تمام هر روز تکرار می شود و اوج می گیرد.

مجمع عمومی سازمان ملل متحد امسال دوباره پرونده ی باز زنان افغانستان را مرور کرد و در این مجمع دوباره از زنان سخن گفتند و کتاب رنج زن افغانستان را بار دیگر ورق زدند.

کوفی عنان دبیر کل سازمان ملل متحد در سال ۲۰۰۱ زمانی که جایزه ی نوبل صلح را به دست آورد، گفت: همین امروز یک دختر در افغانستان تولد می شود. بیست و دو سال بعد، اوتانبایف؛ نماینده ی سازمان ملل متحد در افغانستان در سخنرانی خود به جلسه ی شورای امنیت گفت، او سراغ همان دخترانی رفت که در همان روز تولد شده بودند؛ می خواست بداند که حالا همان دختران کجا هستند؟ آیا در ۲۲ ساله گی دانشگاه را تمام کرده اند؟ آیا هنوز مکتب می روند؟ آیا در بیرون کار می کنند؟ آیا از کشور شان مهاجر شده اند؟ او پاسخ پرسش هایش را در چهره ی دختری



سید امین (آر بی ال)

اهمیت گفت و شنود یا گفتگو

و اما بهتری و خوبی دیالوگ و گفتگو در اینست که گوینده و شنونده به نوبت هم، با در نظر داشت اصل اخلاق و آموزش گفت و شنود، به تبادل نظر می پردازند و با فهم درست از مطالب به نتیجه‌ی مثبت و قابل قبول دو طرف می‌رسند و اینجاست که پذیرش همدیگر و سازش و یا وضاحت موضوع به میان می‌آید.

در جوامع پیشرفته که آزادی بیان و مفکوره در سر لوحه‌ی مناسبات انسانی آنها قرار دارند این یک اصل پذیرفته شده و تغییر ناپذیر است.

نمونه‌های بیشمار آنها را در میتینگها، دیدارها و نشستها، میتوان به وفرت سراغ نمود.

در جوامع انسانی رشد همه‌گانی فکری و بلند رفتن آگاهی جمعی مطرح اند و این باعث افهام و تفهیم واقعی در میان افراد جامعه گردیده و به سازشها؛ ادراک و پذیرشهای بنیادی پیشرفت

و انکشاف می انجامد.

ناگفته نباید گذاشت که این پدیده در نوشتار نیز صادق است.

مونولوگ (گفت - یک نفره)
دیالوگ (گفت و گو دو یا چند نفره)
سازش و پذیرش
آنچه انسان بعد از پیدایش زبان، پیوسته به آن نیاز اساسی داشته است، همانا بیان خواسته‌ها، نیازها، بیان نظریات، معلومات، اطلاعات در زمانهای مختلف، از طریق زبان بوده است.



مونولوگ

در بیان مطالب بالا زبان گفتار و نوشتار اهمیت ویژه‌ی خود را دارد. در همه حالات گوینده (نویسنده) و مخاطب (خواننده گان) و یا شنونده (گان)، دو جز اساسی افهام و تفهیم اند.

حال میپردازیم به دو پدیده‌ی ارزشمند در زبان که برای برقرار نمودن ارتباط ذهنی که پیامدهای عملی دارند، میان دو فرد و یا افراد جامعه بینهایت ضروری و امر لازمی اند:

مونولوگ (گفتار یک جانبه و شنود یک جانبه)

دیالوگ (گفت و گو یا گفت و شنود دو جانبه)

در گفتار یک جانبه معمولاً گوینده حرفها، داشته‌ها و برنامه‌ها، معلومات، اطلاعات را به گوش شنونده میرساند و شکل دیکته را به خود دارد.

اینکه شنونده از مطالب ارایه شده‌ی گوینده چه برداشت مینماید، چه درک می‌نماید، چه گونه از آنها سود میبرد و آیا گفته‌ها را می‌پذیرد یا نه، کاملاً آشکار نمیشود.



دیالوگ





نخلة زمانی

صفحه زنان در گذر زمان

آپارتاید جنسیتی و نقش نویسنده گان، ژورنالیست‌ها و فعالان مدنی

آپارتاید جنسیتی به معنای تبعیض بر اساس جنسیت و تعیین نقش‌های جنسی مختلف برای مردان و زنان به عنوان یک سیاست نژادپرستانه و تبعیض آمیز است. این سیاست به تحمیل تفاوت‌ها و محدودیت‌هایی بر مردان و زنان بر اساس باورهای نژادپرستانه و جنسیتی اشاره دارد. در اصل، آپارتاید به عنوان سیاست آفریقای جنوبی معروف بود، اما مفهوم آن برای سیاست‌های تبعیض آمیز جنسیتی در سراسر دنیا استفاده می‌شود.

تاریخچه آپارتاید جنسیتی می‌تواند به مراحل مختلف تاریخی بازگردد:

- آغاز تبعیض جنسیتی: تبعیض جنسیتی در بسیاری از جوامع و در طول تاریخ وجود داشته است. زنان به عنوان گروهی کم‌قدرت تر و معمولاً با تحدید در دسترسی به منابع و فرصت‌های اجتماعی مواجه بودند.

تبعیض زنان در دوران آپارتاید آفریقای جنوبی:

در دوران آپارتاید در آفریقای جنوبی، تبعیض نژادی نیز به تبعیض جنسیتی اضافه شد.

تأسیس حقوق زنان و جنسیت: پس از پایان آپارتاید در آفریقای جنوبی و در دیگر نقاط جهان، جنبش‌های حقوق زنان و جنسیت گسترش یافت. این جنبش‌ها تلاش می‌کنند تا تبعیض‌ها و نقص‌های جنسیتی را رفع کرده و برابری جنسیتی را ترویج نمایند.

- اتخاذ تدابیر ضد تبعیض جنسیتی: در سطح بین‌المللی، اقداماتی مثل تصویب تفاهم‌نامه‌ها و کنوانسیون‌هایی؛ مانند: کنوانسیون تخصصی سازمان ملل در زمینه حقوق زنان صورت گرفته است تا تبعیض‌های جنسیتی مهار شود و حقوق زنان تضمین شود.

- مبارزه مداوم: تبعیض جنسیتی هنوز هم در جوامع جهانی وجود داشته و نیاز به مبارزه و تغییرات جامع و قوانین پیچیده و طولانی مدت دارد.

در کل، آپارتاید جنسیتی نمایانگر تبعیض جنسیتی است و نیاز به ترویج برابری جنسیتی در تمام جوامع جهان دارد.

نقش مردم، نویسندگان، ژورنالیست‌ها و فعالان مدنی در مقابل آپارتاید جنسیتی

نقش مردم، به خصوص زنان، در مقابل با آپارتاید جنسیتی و تبعیض جنسیتی در هر کشور، از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. در مواجهه با تبعیض جنسیتی در افغانستان یا هر جای دیگر، زنان و مردان می‌توانند نقش آفرینی نمایند:

- افزایش آگاهی: زنان و مردان می‌توانند در مورد تبعیض جنسیتی و آپارتاید جنسیتی آگاهی و اطلاع رسانی نمایند. آگاه‌سازی افراد از این مسائل می‌تواند به افزایش حساسیت جامعه نسبت به این مسائل کمک کند.

- مبارزه در قالب حقوق بشر: مردم می‌توانند از طریق حقوق بشر و حقوق زنان برای مبارزه با تبعیض جنسیتی تلاش کنند و در مورد ارائه اطلاعات و تبعیض به مراجع قانونی شکایت نمایند.

- فعالیت‌های اجتماعی و فرهنگی: زنان و مردان می‌توانند از طریق فعالیت‌های اجتماعی و فرهنگی؛ مثل: نمایش‌ها، نشرات، هنر و ادبیات به تبعیض جنسیتی پاسخ و آگاهی دهند.

- سازمان‌دهی و ایجاد تغییر اجتماعی: تشکیل گروه‌ها و سازمان‌های مدنی به منظور ترویج حقوق زنان و مبارزه با تبعیض جنسیتی از دیگر نقش آفرینی‌های مردم است. این سازمان‌ها می‌توانند فشار

- اجتماعی ایجاد کرده و به تغییرات قانونی و اجتماعی بپردازند. شرکت در فرآیندهای تصمیم‌گیری: زنان و مردان می‌توانند در فرآیندهای تصمیم‌گیری مربوط به تغییرات قانونی و اجتماعی که به تبعیض جنسیتی مرتبط هستند، شرکت کنند. انگیزه‌دهی برای تغییر از درون جامعه می‌آید. نویسندگان، ژورنالیست‌ها و فعالان مدنی نیز نقش مهمی در مبارزه با آپارتاید جنسیتی و تبعیض جنسیتی ایفا می‌کنند. آنها می‌توانند به شکل‌های مختلف در زمینه افزایش آگاهی و تغییر نگرش‌ها در جامعه کمک کنند. نقش آنها شامل موارد زیر می‌شود:
- 1. نوشتار و ادبیات: نویسندگان می‌توانند از طریق ادبیات و نوشتار به برجسته کردن مسائل تبعیض جنسیتی و آپارتاید جنسیتی بپردازند. آثار ادبی، داستان‌ها، مقالات و کتب که به تبعیض جنسیتی اشاره دارند، می‌توانند افراد را برای تغییر ترغیب کنند.
- 2. خبرنگاری و رسانه‌ها: ژورنالیست‌ها و رسانه‌ها در انتشار اخبار و داستان‌ها در مورد تبعیض جنسیتی نقش کلیدی دارند. آنها می‌توانند موارد تبعیض جنسیتی را آشکار کرده و نوعی فشار اجتماعی را ایجاد نمایند.
- 3. تحقیق و انتشار اطلاعات: فعالان مدنی و پژوهشگران می‌توانند تحقیقات و مطالعاتی در مورد تبعیض جنسیتی انجام دهند و نتایج را به عموم منتشر نمایند. اطلاعات دقیق و اثبات علمی می‌تواند به تبعیض جنسیتی پایان دهند.
- 4. سازمان‌دهی و ایجاد تغییر اجتماعی: فعالان مدنی می‌توانند گروه‌ها و سازمان‌های مدنی برای ترویج حقوق زنان و مبارزه با تبعیض جنسیتی تشکیل دهند. آنها می‌توانند فشار اجتماعی ایجاد نمایند که به تغییرات قانونی و اجتماعی منجر شود.

ترویج آگاهی عمومی: همه گروه‌ها می‌توانند به افزایش آگاهی عمومی از تبعیض جنسیتی و آپارتاید جنسیتی کمک نموده و ترویج کمیته‌ها و رویدادهای آموزشی می‌توانند با معاونت به افرادی درک بهتری از این مسائل ممد واقع شوند.

شرکت در فرآیندهای تصمیم‌گیری: افراد گروه‌ها می‌توانند در فرآیندهای تصمیم‌گیری مرتبط با تغییرات قانونی و اجتماعی که به تبعیض جنسیتی مرتبط هستند، شرکت کنند. شرکت در فرآیندهای تصمیم‌گیری، می‌تواند به ایجاد تغییرات موثرتر منجر شود.

همه گروه‌ها و اقشار با ترویج برابری جنسیتی و تبعیض جنسیتی می‌توانند به تحقق اهداف تغییر اجتماعی کمک نمایند.

در حال حاضر مخصوصاً بعد از تغییرات سیاسی و اجتماعی اخیر، نقش زنان و مردان، نقش خبرنگاران و نویسندگان و فعالان مدنی در به خصوص - کسانی که در خارج از افغانستان به سر می‌برند - جهت مبارزه با تبعیض جنسیتی از اهمیت بالایی برخوردار است. زنان افغان می‌توانند به عنوان مدافعان حقوق زنان و مبارزان برای تعادل جنسیتی در جامعه کار کنند. افزایش آگاهی، شرکت در فرآیندهای تصمیم‌گیری و نقطه فشار در راستای ایجاد تغییرات مؤثر در این زمینه کمک می‌کند.



صالحه واهب واصل

گزیده های از: ادبیات پارسی

پیوسته به گذشته

قرینه چیست

هر کلمه یا عبارتی که در یک متن و یا در یک شعر به معنی غیر از معنی اصلی اش استفاده شود (مثل استعاره یا مجاز)، برای آنکه خواننده متن متوجه مقصود و معنای ثانوی کلمه مورد نظر شاعریا نویسنده شود، سرنجی به مخاطب اشاره می گردد که در علم بیان به آن قرینه میگویند. به عبارت دیگر قرینه مفهومیست که خواننده با تمسک به آن به معنای مناسب و به جای یک کلمه یا عبارت، موجود در یک نوشته پی می برد. به عنوان مثال در بیت زیر از ملک شعراء بهار:

چو پر بگسترد عقاب آهنین شکار اوست شهر و روستای او

درین بیت منظور شاعر از عقاب (استعاره) طیاره است، ولی از آنجایی که عقاب؛ نوعی از پرندگان وحشی است، در معنی غیر از معنای اصلی خودش استفاده شده است و شاعر «عقاب» را متصف به صفت «آهنین» کرده است تا کلمه «آهنین» که در اینجا نقش قرینه را بازی میکند، به تبادرو یا فهمیدن معنی از لفظی که شاعر از کلمه عقاب در ذهن دارد، به مخاطب و یا خواننده متن یا شعر کک کند. قرینه را به دو نوع تقسیم نموده اند یکی لفظی و دیگران معنوی.

قرینه لفظی: قرینه لفظی یا مقالی، آنست که دلالت کند به کلمه یا عبارتی که در معنای اصلی خود به کار گرفته نشده باشد، مثلاً کلمه «آهنین» در بیت متذکره بالا. یعنی کلمه «عقاب» در حقیقت به معنی «طیاره» به کار برده شده است. که معنی اصلی آن نیست و استفاده ای صفت «آهنین» واژه کمی است به خواننده برای تصویر سازی طیاره.

قرینه معنوی: قرینه معنوی در واقع فحوا و جان جمله در کلام است که خواننده را به حکم عقل به معنی ثانوی کلمه مورد نظر شاعر یا نویسنده راهنمایی میکند. مثلاً: زمانی که شخصی عمل احقانه ای را انجام میدهد و کسی به او «الاع» خطاب می کند، در اینجا «وجه شبه»، «مشبه» و «مشبه به» یعنی (شخص و الاع، حماقت آن ها) است، که این را قرینه معنوی می نامند.

در ادبیات پارسی، میتوان قرینه معنوی را از عبارات پسین و پیشین جمله که حاوی کلمات یا عباراتی باشد که در معنای اصلی خود به کار برده نشده، دریافت کرد. مثلاً: در یک شعر عرفانی از فحوای کلام ما را متوجه می سازد که «می» در معنای اصلی خود کار گرفته نشده است.

حال بر می گردیم به مبحث اصلی که ضمیر و انواع آن است. تعریف ضمیر را شناختیم اکنون می پردازیم به شرح مختصر انواع ضمیر.

انواع ضمیر

دستور نویسان زبان پارسی با توجه به نوع و جایگاه ضمیر و نقش های مختلف آنها در جمله، ضمیر را به انواع متفاوت تقسیم نموده اند. قابل یاددهانیست که تعدادی ازین دستورنویسان درارتباط با نقش ضمیر در جملات و انواع آن تا حد زیادی با همدگر در تقابل و اختلاف قرار دارند. طوری که یک عده از دستور نویسان ضمیر را مبنی بر اینکه معنی آن پوشیده است و جز به قرینه معلوم نمی شود، زیرمجموعه کنایات بررسی نموده اند. ولی یک تعداد دیگر آنرا در جمع انواع اسم دانسته اند و یک گروه دیگر آنرا یک دسته ای کاملاً مستقلی از مباحث دستوری فرض نموده اند.

در بین انواع متنوعی که دستورنویسان برای ضمیر قائل شده اند، از جمله ای تمام ضمیر که عبارتند از: (ضمیر مشترک، ضمیر شخصی، ضمیر اشاره، ضمیر تعجب، ضمیر مهمم، ضمیر پرسشی، ضمیر ملکی، ضمیر متقابل و ضمیر احترام) ضمیر مشترک و ضمیر شخصی وجه اشتراک تمام این دسته بندی ها هستند و ضمیر با اختلاف در دستوره های مختلف دیده می شوند که در این بخش با شرح مختصری به هر یک آنها می پردازیم.

ضمیر شخصی و مشترک:

الف: ضمیر مشترک: کلمات (خود، خویش و خویشتن) ضمیر مشترکند که به اسم ضمیر تأکیدی هم یاد میشوند. کلمه «خود» نسبت مشترک بودنش در تمام شش ساخت صرفی شخص، ضمیر مشترک خواننده میشود. مثال: (خودم - خودت - خودش - خودما - خودتان - خودشان). «خویش و خویشتن» همچنان گاهی به جای خود در متون رسمی نثر و یا شعر استفاده میشوند. مثل: من کتاب خود را نوشتم (اول شخص مفرد)، ما کتاب خود را می نویسیم (اول شخص جمع). و یا درین مثال: شما شاگردان باید قدر وقت خویش را بدانید (ضمیر دوم شخص جمع) و یا آنها باید وظایف خویشتن را انجام دهند (ضمیر سوم شخص جمع)

ب: ضمیر شخصی: ضمیر شخصی، مانند هر ضمیر دیگر در جملات جانشین اسم و یا گروه اسمی می گردد. این نوع ضمیر همسان فعل بنا به گوینده مخاطب، مفرد و یا جمع بودن اسم شخص که جانشین آن شده، نقش های متفاوتی را به خود می گیرد یعنی در به جانشینی شخص یا اشخاص گوینده، شخص یا اشخاص شنونده و یا شخص یا اشخاص دیگر متمایز می گردد. این نوع ضمیر شش صیغه جداگانه برای اول شخص و دوم شخص و سوم شخص دارد و مفرد و جمع میشود و خود بر دو گونه است: یکی «جدا یا منفصل» و دیگری «پیوسته یا متصل» تقسیم نموده اند که هرکدام این ضمیر دارنده



در جمله قرار گیرد «ضمیر مبهم» است و اگر در کنار اسم قرار گیرد «صفت مبهم» شمرده میشود. ضمیر مبهم اسم مبهم هم نامیده شده است. نوت: بعضی ها ضمیر (مبهم، اشاره و پرستی) را به ترتیب، (اسم مبهم، اسم اشاره و اسم پرستی) هم نامیده اند.

ضمیر پرستی: کلماتی که میتوانند در یک جمله به جای اسم قرار گرفته، نقش اسم را بازی کند و چی بودن یا ماهیت و چگونگی اسم را مورد پرسش قرار دهد. یعنی ضمیر پرستی در حقیقت برای جملات پرسش استفاده می شوند مثل: که، چه، کدام، کجا، کی، چگونه، چطور؟، چند؟ و چندم؟ قابل یاد دهانیست که هرگاه همچو کلمات در کنار اسم قرار گیرد، صفت پرستی را تشکیل میدهد. مثلاً: چه خواهی کرد وقتی بشنوی قبول شده بی؟ کجا خواهی رفت وقتی ازین خانه کوچ کنی؟ کو آن همه وعده های که میدادی؟ کدام یک ازین لباس ها مطابق میل توست؟ چگونه به خود اجازه دادی که چنین عملی را انجام دهی؟ کی بود که ازین کوچه گذشت؟ و امثالهم.

نوت: دو ضمیر پرستی «که» و «چه» اگر با فعل «است» همراه شوند تغییر شکل داده به جای «که است» و «چه است» به این ترتیب تحریر می گردند. «کیست» و «چیست»

ضمیر متقابل: کلماتی چون هم، همدیگر و یکدیگر را ضمیر متقابل می نامند: برای هم نامه نوشتیم، (دل ما سخت برای همدیگر تنگ شده بود) ویا (باید به همدیگر برسید) و امثالهم.

ادامه دارد.....

شش صیغه می باشد که (سه مفرد و سه جمع) دارند مثل (من - تو - او) و (ما - شما - آنها یا ایشان)

- ضمیر شخصی جدا یا منفصل: این ضمیر جدا هستند و از نظر لفظ و معنی استقلال خود را دارند و عبارتند از: من، تو، او (آن، وی)، ما، شما، ایشان (آنها، آنان). مثال: قلم من، کتاب تو، خانه ما، مغازه شما، موتر آنها و موتر ایشان و امثالهم
- ضمیر شخصی پیوسته یا متصل: این ضمیر همانگونه که از اسم شان پیداست به کلمات قبل از خود می پیوندند و آنرا ضمیر ملکی هم نامیده اند عبارتند از: (م، ت، ش، مان، تان، شان) مثال: کتابم، قلمت، موترش، کتاب تان، میز ایشان، خانه مان و امثالهم

همه دستورنویسان که آراءشان مورد بررسی و تحلیل این تحقیق قرار گرفته است؛ به ضمیر مشترک و ضمیر شخصی قائل هستند. اما در انواع ضمیر شخصی پیوسته اختلاف دیدگاه دارند.

ضمیر اشاره: ضمیر اشاره به کلماتی گفته میشود که دلالت میکند به اشاره به کسی یا چیزی یعنی مرجع آن به اشاره معلوم میشود. ضمیر اشاره (این و آن و ترکیبات این دواست) مثال اگر از کسی بخواهد گیلاسی را بردارد و اشتهاً به جای گیلاس گلدانی را می بردارد که نزدیک گیلاس قرار گرفته است، ما با اشاره به گیلاس به او می گوئیم (این) را بردار. درین جا ضمیر «این» به جای گیلاس می نشیند و اگر این گیلاس دور تر از گلدان قرار داشته باشد به او با اشاره به گیلاس می گوئیم «آن» را بردار که باز هم ضمیر «آن» جانشین اسم گیلاس می شود. ضمیر اشاره همچنان مانند «اسم» می تواند جمع بسته شود مثل: آنان، اینان، آنها، اینها.

نکته: به این مثال توجه کنید. فرق کوچکی وجود دارد بین صفت اشاره و ضمیر اشاره مثلاً: اگر بگوئیم «این کتاب را بردار» «این» درین جمله (صفت اشاره) خوانده می شود زیرا است شی که «کتاب» است برده شده وای اگر بگوئیم «این را بردار» چون اسم شی گرفته نشده و مرجع به اساس اشاره آشکار گردیده آنرا (ضمیر اشاره) می نامیم.

ضمیر تعجب: ضمیر تعجب یا تعجبی، همانطوری که از نامش پیداست دلالت میکند به بیان تعجب در جمله و شامل کلماتی چون (چه، چطور، عجب، چقدر و...) میباشد. اگر اسم در کنار این کلمات نباشد، مفهوم ضمیر تعجب را در جمله می رساند، مثلاً «چه» و یا «چطور» و یا «کدام» ولی اگر این کلمات در پهلوی «اسم» استفاده شود در آنصورت مفهوم «صفت تعجبی» را می رساند. مثلاً (چه منظره زیبا) و یا (چه حیوان زشت رو) و امثالهم.

ضمیر مبهم: ضمیر مبهم دلالت میکند به چیز - چیزها و یا شخص - اشخاص و مقدار نامعلوم و مبهم. یعنی ضمیر مبهم زمانی مشخص می شود که از یک چیز یا شخص نام مشخص صحبت کند. کلماتی که شامل ضمیر مبهم اند عبارتند از: (همه، هیچ یک، هریک، فلان، این و آن، قدری، بسیاری، برخی، بعضی، چند تا، چندین، باره ای، قسمتی، حصه بی، اندکی، کمی، هرآنچه، هرچه، همگی اش... و امثالهم.

مثال های این ضمیر میتواند با جملات ذیل مشخص گردد. همگی شنیدند، کسی به گفته های تان باور نمی کند، چون خودش را خوب احساس نمی کرد به او گفتم استراحت کند، همه رفتند، بعضی ها هنوز هستند، فلان شخص مریض است و امثالهم.

طوری که در ضمیر دیگر هم یاد آور شدیم، یا در فرق کوچکی که بین ضمیر و صفت است دقت کنیم بدین معنی که اگر ضمیر مبهم بدون است

بانو

را با قلم و درم خویش
حمایت و پشتیبانی
نمایید.



وضعیت زنان افغانستان در آینه روز!

زرغونه ولی



اقوام و مردم این سرزمین تعلق داشته باشد و با رعایت قوانین منشور ملل متحد و با احترام به اعلامیه جهانی حقوق بشر، به منظور تحکیم وحدت ملی و حراست از استقلال حاکمیت ملی و تمامیت ارضی کشور، به منظور تاسیس نظام مکتبی بر اراده مردم و دموکراسی، به منظور ایجاد جامعه عاری از ظلم، استبداد، تبعیض و خشونت و مبتنی بر قانونمندی، عدالت اجتماعی، حفظ کرامت و حقوق انسانی و تامین آزادی ها و حقوق اساسی مردم، به منظور تقویت بنیادهای سیاسی، اجتماعی، اقتصادی و دفاعی کشور، به منظور تامین زندگی مرفه و محیط زیست سالم برای همه ساکنان این سرزمین، و سرانجام، به منظور تثبیت جایگاه شایسته افغانستان در خانواده بین المللی رسالت خود می دانم که برای دفاع از حقوق بر حق توده های میلیونی کشور خود در کنار صد ها تن از مبارزین سر بکف میهن صدای مردم خاموش بخصوص زنان به زنجیر کشیده افغانستان بوده و نقش تاثیر گذار را با طرح ها و پیشنهادات خود در مورد راه حل و بیرون رفت افغانستان از بحران با مکشی مختصر روی وضعیت موجود پیشکش می نمایم:

از دیر زمانی است که افغانستان در بحران به سر برده و پس لرزه های جنگ ما را همیشه نگران کرده است عوامل تاثیر گذار آن می تواند محدودیت های ایجاد شده در برابر زنان، دخالت کشورهای منطقه و جهان، نبود اقتصاد خود کفا و فقر نبود روحیه وحدت ملی، خصومت های بین منطقه ای، ضعف کاری حاکمیت سرپرست طالبان نبود قانون اساسی، نبود دموکراسی، بیکاری و بی شغلی مردم نبود روحیه و اراده سیاسی برای ختم چالش های موجود از عوامل عده ای بحران به حساب می آیند. که مداخله کشورهای پاکستان، ایران، عربستان سعودی، امریکا، انگلستان، چین، از يك طرف در بحران سازی در داخل کشور نقش دارد و از جانب دیگر نبود روحیه سیاسی و پیشکش التزتیبف طالب به جامعه جهانی، رشد تعصبات قومی و زبانی که ریشه ژرف پیدا کرده و ناکامی تمام مردم افغانستان را در قبال خود دارد. ۱۵ اگست ۲۰۲۱ با فرار رییس جمهور داکتر اشرف غنی و تکیه زدن طالبان به اریکه قدرت سیاسی!

افغانستان یکی از کشورهای جهان است که در وضعیت فروپاشی قرار دارد و روی وضعیت میلیون ها تن از باشندگان آن تاثیر گذار است بر دختران و زنان افغانستان محدودیت های گسترده اعمال شده از جمله حجاب اجباری و محرومیت حق آموزش و کار در نهاد های دولتی و غیر دولتی. طالبان در بخش حقوق و قضایی لایحه های حقوقی زنان را از از قوانین حذف کرده و به سرکوب زنان مشهود دست زده اند، محرومیت زنان و دسترسی شان به خدمات حقوقی همچنان نگران کننده است

که حمله گسترده و سیستماتیک به حقوق آزادی های مردم است زنان و دختران افغانستان ظالمانه سرکوب می شوند افغانستان در جهان یگانه کشوری است که دختران و زنان آن از حق آموزش محروم اند اعتراضات و داد خواهی زنان در داخل کشور با شتم و شلاق و زندان از طالب ها همراه بوده است نهاد های زنان بیرون مرز آنها را تنها نگذاشته ده ها نهاد های زنان، نهاد های مدنی نهاد های اجتماعی در خارج مرز به حمایت مردم و زنان افغانستان شتافتند

چرا امروز صدای زنان و مردم افغانستان را جهان نمی شنود و در حمایت مردم و زنان افغانستان عملا قرار نمی گیرند تا جبران اشتباهات تاریخی شان را نمایند؟ صدا ها که به خمپاره مبدل شده اند، صدا های که با شتم و شلاق زنجیر و زندان را بی باوران سیاه پوش و جلادان قرن به خاموشی کشانیده اند صدای خاموشان افغانستان که در بیرون مرز توسط مبارزین و فعالین جنبش آزادی خواهانه زنان افغانستان حمایت شده با اعتراضات مختلف از بلند ترین تریبون های جهان تا خیمه ی تحصن در سرک های اروپا ادامه دارد.

فعالین حقوق زن بیرون مرز به حمایت از زنان داخل کشور که با محدودیت های بی قید و شرط ایجاد شده؛ خیمه های تحصن را از ماه اگست ۲۰۲۲ راه اندازی کردند که بانو تنما پریانی مقیم آلمان زن معترض و مدافع حقوق زن در رهبری این برنامه قرار دارد و همچنان گزارشات صفحات اجتماعی می رساند که بانو مهربه فلابی دختر افغان که در حمایت زنان و مردم افغانستان همچنان به اعصاب غذایی در کشور سویدن دست زد

بانو تنما پریانی اولین خیمه تحصن برای ۶ روز در ماه اگست دومین خیمه تحصن برای ۱۲ روز در ماه سپتامبر و سومین خیمه تحصن به روز های نامعلوم در ماه اکتوبر ۲۰۲۳ برای تامین حق و عدالت برای به رسمیت شناختن اپارتاید جنسیتی در افغانستان ادامه دارد مبارزات آزادیبخش این بانوان مبارز و پر افتخار ثبت جنبش تاریخ مبارزات زنان افغانستان خواهد شد که مانند ده ها تن از زنان دیگر الگوی مبارزه برای آزادی و رهایی گردیده اند

که اجماع بین المللی زنان افغانستان بیرون مرز، هیئت رهبری مجله بانو ناشر اندیشه های زنان اروپا، برنامه تلویزیونی در پیچه بهار اروپا، کیتیه زنان مدافعان منافع ملی افغانستان و انجمن خیریه نوای زن در حمایت چنین اعتراضات مردمی برای خواست های بر حق شان قرار دارند.

از جامعه جهانی، ملل متحد و حقوق بشر تقاضا داریم که حل مسایل سیاسی افغانستان را هر چه زود تر پیش از حل منازعه جنگ اوکراین که زمان گیر شد در نظر بگیرند زیرا افغانستان بیشتر از چهار دهه است که در آتش جنگ می سوزد و مردمش به کک عاجل نیازمند هستند. زیرا فقر، گرسنگی، فرار از کشور، بیکاری، گرفتاری های شبانه روزی ملیت های اقلیت از جانب طالبان، شتم و شلاق روز به روز افزایش می یابد در این برهه تاریخ مردم افغانستان را تنها نگذارید به نمایشات تان خاتمه دهید عملا در از بین بردن این وضعیت نا هنجار اقدام کنید از جانب دیگر پاسخ به همچو سوالات را در گفتار های سیاسی و نشست های مختلف در بیرون مرز تحت رهبری نهاد های خود جوش مردمی با اشتراک نخبه گان، پژوهشگران، محققین، تحلیلگران سیاسی و چهره های ملی بزرگان قومی راه بیرون رفت افغانستان از بحران جستجو می گردد که در ماه اگست و سپتامبر ۲۰۲۳ ما شاهد ده ها نشست های بزرگ افغان های سراسر جهان به شکل آنلاین و حضوری بودیم که من همچنان در چنین گفتار ها از جمله دعوت شده گان و سخنرانان بودم که طرح من برای هموطنان چنین پیشکش شد که مورد استقبال حاضرین قرار گرفت طرح نقلا ضمیمه همین تحلیل است.

بنام خدا

من زرغونه ولی نویسنده منیث یک چهره ملی و فعال حقوق زن مسوول اجماع بین المللی زنان افغانستان بیرون مرز مقیم جرمنی عضو خانه مردم پارلمان اتحادیه اروپا معاون مدافعان منافع ملی افغانستان به حمایت از مردم دردمند ما و بخصوص زنان افغانستان که روز های سخت و دشواری را سپری می کنند از این تریبون امروز با طرح خویش در جمع شما ندای میهن و ملت خاموش بخصوص زنان افغانستان را کفالت میکنم

با ایمان راسخ به ذات پاک خداوند(ج) با درک بی عدالتی ها و نابسامانی های گذشته و مصایب بی شماری که بر کشور ما وارد آمده است، با تقدیر از فداکاری ها، مبارزات تاریخی مردم قهرمان و دردمند ما و ارج گذاری به مقام والای شهدای راه آزادی کشور، با درک این که افغانستان واحد و یکپارچه به هم



- اندوه و وحشت شاهد ادامه اعمال دساتیر طالبانی برای سرکوب و خشونت علیه زنان و دختران افغانستان است.
- بعد از برگشت طالبان بحران اقتصادی انسانی گسترده که بالای دوم بر سوم جمعیت کشور تاثیر گذار بوده که مردم نیاز به کمک عاجل دارند
- سیاست اپارتاید جنسیتی و قومیتی روز افزون است با وجود عفو عمومی طالبان دستگیری های شبانه و زندانی ساختن های منسوبین قوای مسلح و کارمندان ادارات قبلی ادامه دارد حتی ترور می شوند زندان های طالبان که نهاد های مدنی و بین المللی به آنها دسترسی ندارند پر از تاجیکان اقلیت های کشور و بخصوص پنجشیریان و تاجیکان می باشد. اشخاص رها شده که شاهدان عینی هستند وضعیت زندانیان را از استبداد و شکنجه طالب که مخالف به قوانین منشور ملل متحد دارد نگران کننده خوانده اند و طبق گزارشات رسانه ها ۵۰۰ تن از جوانان پنجشیر بی رحمانه کشته شده اند و قتل عام پنجشیر ثبات را تاریخ فراموش نمی کند.
- سانسور رسانه ها به اوج رسیده حق ابراز نظر در مورد کم کاری های نظام از مردم گرفته شده است
- ۱- کنشگران ، محققین سیاسیون همه با هم راه حل بیرون رفت افغانستان از این وضعیت را زیر این چتر و ده ها چتر های دیگر باید جستجو کرد و طرح های مشخص را پیشکش کرد .
- من به ملت خود می اندیشم ملتی که آزادی را با قربانی های بیشتر تجربه کرده اند و پیکرش زخمی است طرح من قرار ذیل است:
۱. نخست ما نیاز به اجماع ملی ، همگرایی و همبستگی ملی داشته و خواست ماست . سالاری و سروری کنار گذاشته شود ، همدیگر پذیری گسترش یابد و وحدت ملی اتحاد تمام ملیت های با هم برادر افغانستان دور از تعصبات قومی و زبانی نیاز مبرم است تا یک مشت آهنین بر دهن افراطیت و ارتجاع سیاه شویم
 ۲. احترام به قانون اساسی کشور یکی از مندرجات است هر چه زودتر قانون اساسی تکمیل و توسط حکومت امارت تطبیق گردد
 ۳. زیرا قانون اساسی مهم ترین و بنیادی ترین اصل در جامعه بشری است که ضامن تامين عدالت اجتماعی ، حاکمیت ملی و تمامیت ارضی می باشد ما خواهان قانون اساسی هستیم که حقوق و آزادی های تمام اتباع افغانستان اعم از زن و مرد مساویانه دور از تعصبات قومی و زبانی ، تک جنستی قانونگذاری و عملن مورد تطبیق قرار بگیرد اپارتاید جنستی در افغانستان به رسمیت شناخته شود
 ۴. قبول پیش شرط های جامعه جهانی بدون قید و شرط از جانب حکومت سرپرست اعم از ایجاد حکومت فراگیر که مشروعیت داخلی و خارجی داشته باشد ، اعاده حقوق زن و رعایت حقوق بشر که خواست مردم افغانستان است - زیرا ما نظام استبدادی و تک قومی را تقبیح می نمایم ما خواهان نظام هستیم که بستر مناسب تمام اقوام و اقشار جامعه باشد تا ملت ما در خانه مشترک شان دور از تعصبات قومی با آرامش در کنار هم زندگی نمایند
 ۵. ایجاد دیالوگ ملی ، تامین اراده ملی در مشارکت سیاسی برای همدیگر پذیری و همبستگی نقش ارزنده دارد و دیالوگ با اپوزیسیون راه بیرون رفت را هموار می سازد
 ۶. احترام و رعایت قوانین منشور ملل متحد از جانب حکومت سر پرست و جلب حمایت جامعه جهانی ، ملل متحد و حقوق بشر در تغییر مثبت وضعیت سیاسی ، اقتصادی و اجتماعی افغانستان بخصوص صدای زنان برای کار ، نان ، عدالت و فقر زدایی
 ۷. سیاسی نکردن کمک های بشر دوستانه برای مردم افغانستان توجه صورت گیرد تا کمک های بشر دوستانه بدون مداخله حکومت سر پرست به مستحقین برسد .
 ۸. نقش سازمان ها ، احزاب سیاسی ، جامعه مدنی و زنان مشخص گردد.
۹. حکومت باید تضمین کننده حاکمیت ملی ، تمامیت ارضی و ضمانت کننده ارزش های مدنی ، فرهنگی و اجتماعی جامعه باشد
۱۰. ما پاسخ شفاف ایالات متحده امریکا را که متهم به ارتکاب جرایم بشری در افغانستان است خواهیم و به این منظور ایالات متحده در برگشتاندن صلح و ثبات سیاسی اجتماعی و اقتصادی افغانستان را دو باره جبران کرده دست به کار عملی بزنند تا نمایشات
۱۱. اجماع منطقی یکی از اساسی ترین رویکرد هاست
۱۲. زیرا اجماع منطقی رکن مهم است که نقش ما در منطقه باید برجسته باشد زیرا کشور ما برای منطقه و جهان داری ارزشمندی خاص است که ما باید با کشورهای همسایه در تفاهم سیاست کرد و توجه به منافع ملی و حفظ جغرافیا مهین خود را چو مردمک چشم احترام کرد این روابط را توسعه و گسترش داد.
۳۱. زنان که نیم پیکر جامعه را تشکیل می دهند بدون قید و شرط ما خواهان حضور معنا دار و پر رنگ زنان در مشارکت اجتماعی هستیم جمود فکری بیخ زده گی سیاسی را نمی خواهیم عدالت و قانونیت شعار ماست تمام اقشار جامعه در قانون اساسی آینده کشور جایگاه برابر و در مشارکت اجتماعی حق برابر داشته باشند
۱۴. شکل نظام مهم نیست متمرکز و یا غیر متمرکز ما خواهان نظام غیر متمرکز در صورتی هستیم که تحمیل زور ، رشوت ، خیانت ، یکه تازی ها و برخورد های سلیقوی را حذف کرده طبق لیاقت ، شایسته سالاری ، اهلیت ، استعداد تخصص و تجارب فنی و مسلکی را برای آبادی ، شگوفانی و آرامی ملت توسعه داده شود در غیر ان شکل نظام که اراده ی مردم و قانون محور نباشد درد را دوا نخواهد کرد
۱۵. کار روشنگری ارزنده است دامان گفتن ها ، کنفراس ها ، نشست ها ، از شهر تا به ولایات و روستاهای کشور توسعه یافته نقش سازنده که نه تنها گره گشایی مشکلات امروز ما است بلکه در از بین بردن فاصله شهر و ده نقش ارزنده دارد
۱۶. در ضمن مردم روستا حق شان را دانسته در کنار هم برای تامین صلح این داعیه سترگ ملی نقش سازنده را ادا کنند
۱۷. تازمانی که بیسوادی بیشترین قشر یک جامعه را تشکیل بدهد نه تنها ما به عقب گرد سیاسی اجتماعی و فرهنگی سوق داده می شویم بلکه کم کاری و عدم توجه به این مشکل بزرگ جامعه جغرافیای افغانستان را به نا بودی می کشاند
۱۸. بیطرفی در سیاست خارجی بی تاثیر نخواهد بود کشور ما بیطرف بوده و عدم انسلاک و بیطرفی خود را حال و در آینده حفظ خواهد کرد در هیچ میدان جنگ و تقابلات جهانی اشتراک نداشته و نخواهد داشت.
۱۹. با شعار هایی که هیچگونه جنبه تطبیقی و عملی ندارد، باید وداع گفت . شخصیت ها، گروه ها و نهادهای کوچک و خورد پراکنده را باید در یک سنگر بزرگ برای خواست های بر حق ما بسیج نمایم تا گام های بلند را در جهت گسترش و استحکام ثبات پایدار برداشته پیام اور صلح و امنیت در کشور باشیم .
- با چنین میکانیزم قله های بزرگ موفقیت را می توان از آن خود ساخت
- زنده باد افغانستان



زنان تاثیر گذار

تهیه و ترتیب :

سیده طلوع



بی بی مهر و کیست؟

در یکی از روزهای عید قربان تعدادی از موسپیدان به خانه ملک افضل خان رفتند و پس از صرف نان و چای به ملک افضل خان گفتند که آنها حاوی یک پیشنهادی هستند. آنها اظهار داشتند که طوریکه دیده میشود بین شما و ملک میرافغان از سالیان متبادی کشیدگی و آزردگی موجود است. اکنون که شما یک پسر جوان در خانه دارید و ملک میرافغان هم صاحب یک دختر رشید و جوان است، برای اینکه این کشیدگی ها از بین برود، پیشنهاد می نمائیم تا وصلت این دو جوان را فراهم سازید، تا ریشه این دشمنی ها خشک شده و در عوض بین ما دو قبیله پیوند های دوستی دائمی برقرار گردد.

ملک افضل خان این پیشنهاد موسپیدان را پذیرفت و با همراهی موسپیدان راهی خانه ملک میرافغان شدند. آنها به نشانه دوستی چند راس گاو را با خود بردند تا در آنجا قربانی نمایند. ملک افضل با افرادش از طرف قبیله ملک میرافغان مورد استقبال گرم قرار گرفت و به استقبال ایشان فیرهای هوایی صورت گرفت. از تحکیم روابط دو ملک اهالی منطقه بسیار خوشنود گردیدند. پس از صرف غذا، ملک افضل رو بطرف ملک میرافغان کرده گفت: برای رفع کدورت ها و دشمنی ها و به احترام روز عید و موسپیدان از شما تقاضا می نمایم تا پسر محمد اعظم خان را به اصطلاح به غلامی تان قبول فرمائید. من هم در زندگی ام یک پسر دارم و شما هم در زندگی صرف یک دختر دارید. باشد تا با وصلت این دو جوان نهال دوستی در بین ما سبز شده باعث خوشبختی ما و تمام افراد قبایل ما گردد.

ملک میرافغان پیشنهاد را پذیرفت ولی در زمینه خواهان دوهفته وقت شد تا با دخترش در زمینه صحبت نموده و سپس تصمیم اش را به اطلاع ایشان برساند. حاضرین به شادمانی و فیرهای هوایی پرداختند و عصر آنروز ملک افضل با افرادش به خانه

در یکی از روستا های شمال کابل مقبره موجود است که بنام:

آرامگاه بی بی مهر و یاد می شود

این مقبره به دو دلدادۀ ناکام مربوط است که در همین روستا زندگی می کردند.

روزگاری دختر بسیار زیبا بنام بی بی مهر و در این قریه زیست می کرد، یکی از جوانان ده بنام عزیز که در زیبایی و جوانمردی بی مانند بود و اکثراً به مزرعه پدرش مشغول کار بود، گاه گاهی آنسوتر دختر زیبایی را می دید که با پدر و مادرش مصروف کشت و کار بود که گاهی در سبدهای کوچک سبزی و ترکاری را با خود به خانه انتقال می داد

بی بی مهر و یک دستمال گل سیب را بر سرش بسته و دستمال دیگری را دور کمرش پیچیده و با چادر سرخ رنگش در این مزرعه توجه هر کس را بخود جلب می کرد. عزیز هم که جوان خوش سیما بود، صبحگاهان به مزرعه رفته و زمین ها را بیل میزد و از آب بالا جوی که خروشان و غلطان جاری بود، آبیاری می کرد و گاه گاهی دزدانه دور از چشم پدر و مادر بی بی مهر و را نگاه می کرد و این دیدارها شعله محبت را در دل عزیز کم کم روشن می کرد.

یکی از روزها مادر عزیز دریافت که یگانه پسرش دل به سودای عشق داده و خواست از پسرش چیزی پرسد، اما فهمید که عزیز به آسانی چیزی به وی نمی گوید. بعد از چرت و فکر زیاد عزیز خواست که این مسئله را با پدرش در میان بگذارد، پدر عزیز لبخندی زد و به چرت فرو رفت. با گذشت هفته ها، خانواده های این دو دلدادۀ موافقت کردند که به این خویشاوندی تن بدهند.

در نزدیکی میدان هوایی کنونی در زمانه های قدیم دو قبیله زندگی مینمودند. در سمت شرقی میدان افراد مربوط به ملک میرافغان و در سمت غربی آن قبیله مربوط به ملک افضل خان سکونت داشتند. فاصله بین این دو قبیله در حدود دو کیلومتر بود.

ملک میرافغان یک دختر نهایت مقبول و زیبا داشت که «مهر و» نام داشت. ملک افضل صاحب یک پسر زیبا که در شجاعت و دلآوری شهره بود به نام محمد اعظم داشت..



رو بطرف دختر کرد و گفت: مهر و جان تا به حال در مورد پیشنهاد سوال نکرده ای؟ مهر و گفت: یگانه روز خوشی در زندگی ام امروز بوده است و ازینرو در مورد پیشنهاد شما فکر نکرده ام. پدرش انگیزه این خوشی را جویا شده پرسید. وی جواب داد که وی ساحه زیاد مزرعه کشت گندم را درو کرده است و خوشحال است. او گفت: من تا آخرین روزهای گندم دروی بدانجا میروم. پدرش موافقه کرد. ضمناً پدرش گفت که ملک افضل در هنگام آمدنش به منزل ما از شما خواستگاری کرد تا با پسرش ازدواج نمائید. مهر و گفت: شما از وی دو هفته مهلت خواستید و ازینرو برای فکر کردن درین زمینه من نیز به یک هفته وقت نیاز دارم. پدرش این درخواست وی را پذیرفت.

فردای آنروز مهر و بار دیگر با دختران همراه شده و راهی کشتزار گندم شد. بمجرد رسیدن به کشتزار چشمش به عزیز افتاد که بی

مراجعت کرد. ملک میر افغان که بالای دخترش اعتماد کامل داشت و فکر نمی کرد که دخترش سخنش را رد کند، خانم و دخترش را فراخواند و گفت: طوریکه میدانید من با ملک افضل از سالیان متبادی دشمنی داشتم. وی روز عید به خانه ما آمد و آشتی کرد. وی ضمناً یک پیشنهاد را با خود آورده بود که من برایش وعده دادم تا به پیشنهادش در مدت دو هفته جواب مثبت بدهم.

دخترش گفت کار بسیار نیک شد. بگو به بینم این پیشنهاد چیست. پدرش گفت حال وقت آن نیست البته بعد از ختم روز عید این مطلب را به شما خواهم گفت.

«مهر و» دختر زرنگ و هوشیاری بود و به کنه مطلب پی برد و می دانست که ملک افضل پسر جوانی دارد. مهر و دستان پدرش را بوسیده گفت، پدرجان من روز چهارم عید منتظر پیام شما هستم.

روز چهارم عید دختر ملک میر افغان به پدر گفت که تمام دختران قریه به گندم دروی میروند و اگر اجازه شما باشد، من هم در نظر دارم تا با ایشان به خوشه چینی بروم. ملک میر افغان روی دخترش را بوسید و گفت که تعدادی از دختران در خارج قلعه منظر تان هستند. برو تا آنان بیشتر منتظر نمانند.

مهر و پس از تشکری از پدرش مرخص شد. زمانیکه به کشتزار رسیدند هر کدام به خوشه چینی و گندم دروی پرداختند. مهر و در اخیر یک قطعه زمین مشغول خوشه چینی بود که یک پسر جوان و رشید را در برابر خود دید که با پدر موسپیدش ایستاده است. مهر و سلام داده پرسید: درو گر هستند؟ موسپید گفت نه خیر این قطعه زمین از ماست. و این پسر منست.

مهر و گفت: پدرجان اسم شما چیست؟ مرد گفت من خواجه محمد نام دارم و اسم پسر من عزیز است.

مهر و گفت: من مهر و نام دارم و دختر ملک میر افغان هستم عزیز پسر خواجه محمد با دیدن مهر و عاشق دلباخته وی شد و مهر و نیز با نگاه های عاشقانه توجه عزیز را بخود جلب میکرد. گویا هر دو در یک نگاه با هم دلداده بودند. هر دو محو جمال یکدیگر شدند و کوشیدند تا موقع را مساعد ساخته با هم زمینه صحبت را مهیا سازند. مهر و به عزیز گفت که از دیر زمانست که از زبان دختران قریه و والدینم در مورد شما شنیده ام. من همیشه در آرزوی دیدار شما بودم. عزیز گفت که پدرم موسپید است و من همه روزه وی را درینجا کمک میکنم. اگر خواسته باشی من را همه روز در اینجا میتوانی ملاقات نمائی. بسیار سخنان عاشقانه بین دو دلداده رد و بدل شد شامگاهان مهر و به خانه رسید و پس از صرف طعام، پدرش



صبرانه منتظر وی بود. هر دو دوش کنان بطرف یکدیگر رفتند و برای نخستین بار یکدیگر را در آغوش گرفته بوسه های شیرین از لبان یکدیگر گرفتند. هر دو ساعتها با یکدیگر قصه های عاشقانه کردند و مهر و ضمن قصه هایش از طلبگاری ملک افضل نیز یاد آور شد و در مورد مهلت خواستن دو هفته پدرش سخن گفته، افزود: ای کاش ما قبلاً با یکدیگر ملاقات میکردیم. حالا که پدرم وعده داده است نمیدانم که سرنوشت ما چگونه خواهد شد.

عزیز گفت: مهر و جان من از سالیان درازی است که عاشق و دلباخته تو هستم. اکنون من به آرزویم رسیده ام. هرگاه تو با پسر ملک افضل عروسی کنی خون من به گردنت خواهد شد.

مهر و گفت: این چه گپ هائست که تو میگوئی. من بدون تو زندگی کرده نمی توانم. خداوند مهربان است، اکنون چند روزی وقت داریم. من کاری انجام خواهم داد.

عزیز پرسید چه کاری خواهید کرد؟ مهر و گفت: مطمئن باش من جریان را به مادرم میگویم و وی از ما حمایت خواهد کرد.



قلعه نزد آمدن تا در مورد ازدواج تان صحبت نمائیم پس از شنیدن این حرف ها که مهر و توقعی آنرا نداشت ، مهر و به اصطلاح عام در لباس هایش نمی گنجید. وی دستار پدر را بوسیده و با شرم حیای زیاد از اتاق خارج شد. در آن شب ، مهر و آنشب را هیچ نتوانست بخوابد خواجه محمد پس از دریافت پیام ملک میرافغان مبنی بر احضارش به تشویش شد و می اندیشید که چرا ملک میرافغان درین شب بدنبالش نفر فرستاده است. عزیز نیز ازین موضوع دچار تشویش شد. خواجه محمد در مورد ارتباط چند روزه عزیز با دختر ملک میرافغان اطلاع داشت، به عزیز گفت که میترسد ازین ناحیه کدام جنجالی بر پا شود بناء به پسرش مشوره داد تا فرداوی به طرف زیارت پاچاه صاحب پای مناربرود.

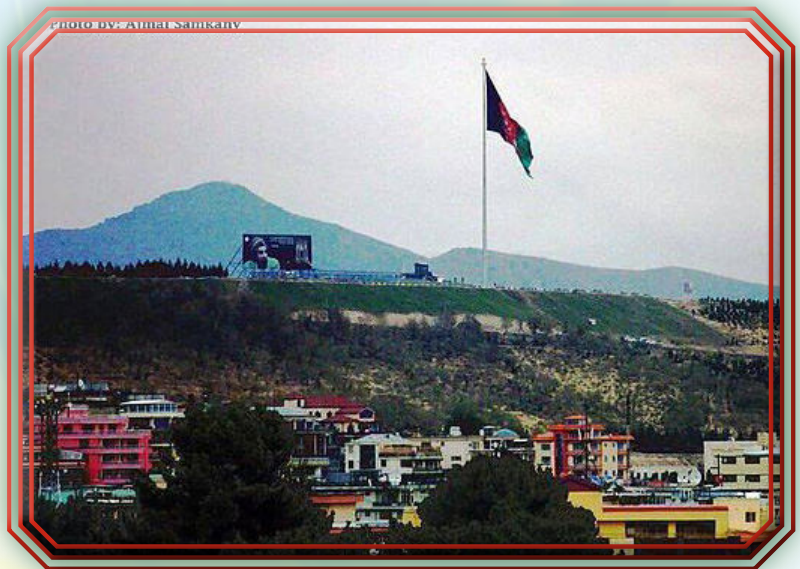
عزیز این سخن پدر را نپذیرفت و گفت : اگر ملک میرافغان برام چیزی بگوید من میگویم که دختر تانرا بپرسید. فردای آنروز هردو با هزاران تشویش بخانه ملک میرافغان رفتند و متوجه شدند که در حدود بیست نفر از موسپیدان قریه در مهمانخانه وی نشسته اند و همه از خود می پرسیدند که چرا ملک ایشان را درین صیگاهی خواسته است پس از صرف چای ملک میرافغان به حاضرین گفت : من شما موسفیدان را برای بیان یک موضوع زحمت داده ام. طوریکه اطلاع دارید بین من و ملک افضل از مدت های متمادی دشمنی و خصومت موجود بود که با آمدن ایشان درخانه ما درروزهای عید و طلبگاری از دخترم ، روابط ما بشکل دوستانه تغییر کرد. من در مورد پیشنهاد نامزدی دخترم و دریافت نظر دخترم دو هفته وقت خواستم . اکنون معلوم گردید که دخترم تمایلی به ازدواج با پسر ملک افضل را ندارد بلکه میخواهد با خواجه عزیز پسر خواجه محمد ازدواج نماید. ازینرو من به خواست دخترم تن در داده ام. طوریکه شما شاهد هستید، خواجه عزیز یک پسر با اخلاق ، پسندیده و مودب است و تمام اهالی قریه از وی خوشنود اند ازینرو من در نظر دارم تا مراسم عروسی این دو جوان را تدارک ببینم.

ملک میرافغان به خواجه محمد گفت : عروس تان مبارک. پطنوس شیرینی میا شد و پیشروی خواجه محمد گذاشته شد. خواجه عزیز از جا برخاست و دستهای ملک میرافغان را بوسید ملک میرافغان هدایت داد تا گروه نوازندگان را میا سازند. ملک همچنان هدایت داد تا قصابان حاضر شده یک راس گاو را ذبح نمایند . مراسم شیرینی خوری را بر پا نمودند. صدای دهل و سرنا از قریه بلند شد. تمام اهالی قریه از کوچک و بزرگ درین جشن شادی اشتراک کردند ملک میرافغان ده نفر را بسرکردگی شخصی بنام عبد الله به

این کار چندین روز دوام کرد و روزی مادرش به مهر و گفت که امروز یکنفر از نزد ملک افضل آمده بود و درزمینه نامزدی شما با پسر ملک افضل و موافقه پدرت طالب معلومات شدو پدرت نیز در زمینه رضائیت شما پرسید. مادرش گفت که من به پدرت گفته ام که تا کنون درین موضوع با مهر و صحبت نکرده ام. مادرش گفت که من سه روز وقت گرفته ام. پدرت ناراحت شد و قهر کرد و به قاصد وعده داد که در ظرف سه روز جواب خواهد داد.

مهر و گفت : پدرم چقدر پول و سرمایه دارد که هنوز هم پشت پول میروم؟ مادرش گفت : دخترم چرا این حرف ها را میزنی ما تو را از جان مان بیشتر دوست داریم . ما فقط سعادت ، خوشنودی و خوشبختی شما را می خواهیم.

مهر و گفت که مادر جان تصمیم من را گوش کن : من یک هفته



قبل درهنگام خوشه چینی با عزیز پسر خواجه محمد معرفی شدم و عاشق وی شده ام و میخواهم با وی ازدواج نمایم. مادرش گفت : بخدا قسم است که تمام زنان قریه از وی تعریف بسیار مینمایند و می گفتند که بجز وی هیچکس دیگر لیاقت مهر و جان را ندارد.

مهر و گفت که در طول این هفته همه روزه یکدیگر را میدیدیم و جریان طلبگاری ملک افضل را برایش قصه کردم و وی در جواب گفت که اگر چنین شود خودش را خواهد کشت. درین صورت زندگی بدون وی برای من نیز ارزشی نخواهد داشت. اگر واقعا خوشی من را میخواهید به پدرم بگوئید که من را با خواجه عزیز نامزد کند.

در همین لحظه ملک میرافغان وارد خانه شد و خنده کنان گفت که تمام موضوعات مورد بحث تانرا شنیدم. وی روی مهر و را بوسیده گفت : دخترم من از دشمنی با ملک افضل تشویشی ندارم و یگانه آرزویم خوشی و سعادت شما میباشد. من هم اکنون نزد خواجه محمد و پسرش شخصی را اعزام میدارم تا فردا ساعت 9 بجه در مهمانخانه





تپه مقابل میدان هوایی خواجه عزیز توانست تا ملک افضل و پسرش را به قتل برساند. وی بر بالای تپه مقابل میدان هوایی بالا شد و از آنجا دشمن را زیر آتش قرارداد. ناگهان یک مرمی از فاصله دور در قلب خواجه عزیز اصابت کرد که در اثر آن پس از لحظه جان شیرینش را از دست داد.

خبر مرگ خواجه عزیز به مهر و رسید و پس از شنیدن، مهری ناکام از خانه برآمد تا بداند که این اطلاعیه واقعیت دارد یا خیر. مهر و بر سر تپه رسید و دید که خواجه عزیز چون شاخه شمشاد افتاده است و جان داده است. مهر و پیغ زد و گفت: ای عزیز تو اینقدر بی وفا بودی که من را در شب عروسی ام تنها گذاشتی. وی میگریست و میگریست. وی عزیز را در آغوش خود گرفت و در همین لحظه بود که یک مرمی فرا رسید و به قلب مهر و اصابت کرد. وی فریاد برآورد که خدا یا خانه ظالم را خراب کنی که در چنین روزی همه را به چنین سرنوشت شوم مواجه کرد. لحظات بعد که خواجه عزیز را همچنان در بغل سخت محکم گرفته بود، جان داد

پس از آنکه جنگ خاموش شد، مردم بر بالای تپه آمدند و دیدند که دو دل داده در آغوش همدیگر قرار داشته و جان داده اند. مردم قریه بحال این دو جوان ناکام گریستند ساعت شش شام مراسم تدفین این دو جوان نامراد توسط همان مولوی برپا شد که ساعتی قبل نکاح ایشان را بسته بود. در بلندی تپه دو قبر را کنار هم کردند. مردم هر قدر کوشیدند نتوانستند این دو دل داده را از هم جدا نمایند و ازینرو مولوی هدایت داد تا هر دو را یکجا در یک قبر بزرگتر دفن نمایند. ازین تاریخ تاکنون این مقبره بنام خواجه راس ولی و سپس بمرور زمان به نام خواجه رواش ولی مسمی شد و منطقه ی که مهر و در آن زیست داشت و مقبره شان بنام زیارت بی بی مهر و نامگذاری شد.

سواری اسپ با یک پطنوس نقل نزد ملک افضل فرستاد و او را در مورد تصمیم اش مطلع ساخت. اهالی قریه به ملک میر افضل اطلاع دادند که گروهی اسپ سوار از قریه ملک میرافغان بطرف قریه ایشان در حرکت اند. ملک افضل فکر کرد که حتمی ملک میر افغان برایش شیرینی فرستاده است و ازینرو به نشانه شادایانه امر فیر های هوایی را داد. با دیدن پطنوس نقل خوشحال وی بیشتر شد و فکر کرد که موضوع کاملاً حل گردیده است

ملک افضل بالای پسرش صدا کرده گفت که نامزدی ات مبارک باد! برو پطنوس شیرینی را بردار. درین هنگام کلانتر عبد الله گفت که شما اشتباه میکنید. این شیرینی نامزدی دختر ملک میر افغان با خواجه عزیز پسر خواجه محمد میباشد. ما از شما دعوت مینمائیم تا در محفل عروسی این دو جوان اشتراک ورزید.

با شنیدن این سخنان آتش در جان ملک افضل و پسرش درگرفت. وی چاقوی بزرگش را از جیبش بیرون کرد و سر انگشتش را برید و نقل های ارسالی ملک میر افغان را با خون آن رنگین ساخت و برای عبد الله گفت که به ملک میر افغان بگویند که دشمنی را بار دیگر تجدید کرده است. من تصمیم دارم تا دخترش را در شب عروسی اش اینجا بیاورم. اگر این کار را من نکنم از جمله نامردهای روزگار خواهم بود.

زمانیکه این مردم نزد ملک میر افغان برگشتند و قصه را به اوشان گفتند، نامبرده ازین عکس العمل ملک افضل متاثر شد و گفت: دوستان ملک افضل اصلیت خویش را ظاهر ساخت ولی این مهم نیست که در مراسم عروسی ما اشتراک میکنند یا نه.

مراسم نامزدی این دو جوان بر پا بود. نوازندگان به خواندن های محلی مشغول بودند و مردم قریه به فیر های شادایانه مصروف بودند. این مراسم یک شبانه روز دوام کرد. پس از سپری شدن دوماه زمان برپائی مراسم عروسی این دو جوان فرا رسید

ملک افضل که از موضوع اطلاع یافت در پی انتقام برآمد. در روز عروسی در حالیکه تمام مدعوین با یکدیگر مصاحفه مینمودند، ساز و موسیقی تمام محل را به شور آورده بود، رقص و پایکوبی در تمام ساحات ادامه داشت، چند نفر مسلح بشمول ملک افضل و پسرش بر محفل هجوم آوردند و با یک حمله برق آسا ملک میرافغان و خواجه محمد را کشتند و چند تن دیگر را مجروح ساختند. خواجه عزیز که درین حادثه جان سلامت برده بود، با دیدن جسد پدر و خسرش، خونش به جوش آمد و با همراهی چند تن از دوستان نزدیکش به عقب آنها شتافت. جنگ شدیدی بین دو قریه درگرفت. درپائین

بانو



را با قلم و درم خویش
حمایت و پشتیبانی
نمایید.



صفحه داستان

داستان واقعی

سرنوشت فرزند نازدانه

نویسنده: فریبا حرنی



آنها در نهایت کم مبری پدر خیلی وقت ها قبل بزرگ شده بودند، بدین لحاظ اینگونه پیش آمد پدرم برایشان زیاد جالب نبود.

اینجا بود که من به دنیا آمدم و پدرم کوشش میکرد که کوتاهی های را که در قبال دیگر فرزندان داشت در بودن من جبران کند. از حد گذشته با من محبت میکرد. مادرم از این وضعیت وی نیز ناراحت بود چونکه میدانست نازدانه ساختن فرزند تا به این حد، فرزند را تنبل و

پرتوقع به بار میآورد. حالا از عمق شرینی های زندگی که پدرم فراهم میکرد، میخواهم تلخی ها و پیامد های زشت آنرا با شما خوانندگان عزیز شریک کنم. گذشته از برآورده کردن همه خواسته های کودکی، میرسیم به اینکه من شانزده سال سن داشتم، یگانه چیزی را که با علاقه و بدون هیچ فشاری دوست داشتم و به آن ادامه میدادم همانا درس و تحصیل بود، آنرا بدون هیچ دلیلی ترک کرده و پدرم را مجبور ساختم که باید ازدواج کنم. گرچه شرایط زندگی مردم در دوره اول به قدرت رسیدن طالب ها به افغانستان از هر نگاه خیلی ها بد بود اما چون من نمیخواستم به همچو مسایل فکر کنم حس میکردم که انی مسوولیت پدرم است تا برایم زمینه سازی کند و چنین هم شد.

پدر از ناگزیری و نداشتن امکانات و هم از طرف دیگر برای برآورده کردن خواست من بعد از نگاهی به اطرافیان، متوجه شد که مامایم چندی قبل فوت شده و دخترش که هم سن و سال من است نزد مادر ناسکه اش زندگی میکند و شرایط اقتصادی خوبی هم ندارند. با خودش فکر کرد که اگر دختر مامایم با من ازدواج کند، دو کار خوبی انجام داده است؛ یکی اینکه خواست من برآورده میشود و دوم اینکه دختر مامایم از شرایط نامناسب زندگی با مادر ناسکه اش نجات میابد. در آن شرایطی که ازدواج ها بدون ساز و سرود و در حد یک عقد نکاح ساده بود، چشم به هم زدن من متاهل شدم و زندگی مشترک ما را در کنار پدر و مادرم شروع کردیم. تفاوت این زندگی برای والدین من این بود که قبلا فقط مسوولیت مرا به عهده داشتند و حالا مسوولیت زندگی مشترک ما را.

من بیکار بودم و درآمدی هم نداشتم و حتی مخارج شخصی من نیز از جیب پدرم بود و من با این شرایط قسمی عادت کرده بودم که فکر میکردم باید چنین باشد، با همه موارد و سختی های زندگی نا آشنا بودم

از آنجاییکه عنوان داستان را میخوانید، در ذهن تان خطور میکند که فرزند اگر دختر باشد یا پسر، ترانس جندر، یک انسان نورمال، دارای کدام ناراحتی جسمی و یا هم هر مشکل دیگری، برای پدر و مادر فرقی نباید داشته باشد.

والدین مکلف اند تا به فرزند خود رسیدگی کنند، در هر گونه شرایط کنارش بوده و از وی حمایت کنند. سعی بخرچ دهند تا شرایط خوب و هموار زندگی را برایش فراهم کرده و در فراز و نشیب های زندگی از یاری و مساعدت وی دریغ نکنند.

اما تعدادی از والدین در برابر بعضی از فرزندان شان کوتاهی نموده و این بدین معناست که فرزندان خورد سال شانرا از ابتدا تنبل، به اصطلاح تیار خور عادت داده و ایام نوجوانی، جوانی و حتی همه عمر شانرا به همین منوال ادامه داده و توقع دارند تا همیشه هر یکی از اعضای خانواده در همه موارد رسیدگی کند. و بالاخره بار دوش جامعه نیز خواهند شد.

متأسفانه تعداد چنین اشخاص بکاکان رو به افزایش است و به یقین میتوان گفت که آینده نامشخصی را پیش رو دارند. همیشه و در هر گونه شرایط توقعات بیجا داشته و اگر به آنها نرسند با اطرافیان شان نه تنها رویه خوب نخواهد داشت بل موجب درد سر نیز خواهند شد.

این فرزندان نسبت به خود و همه کس بد بین و پرخاشگر میشوند. مثال های زنده از این نوع انسانها را در محیط و ماحول خود تجربه میکنیم. هستند کسانی با اندک مشکلات زندگی که برای شان اتفاق بیافتد، نا امید شده و با خود و دیگران درگیر می شوند.

درین شماره حکایتی دارم از یکی از چنین فرزندان تنبل و نازدانه پدر: فرزند ششم و آخری پدر و مادر خود بودم، پدرم چون در سن و سالی خیلی کم ازدواج کرده بود و هنوز از مسوولیت های پدر بودن و مزایایش پی نبرده بود و در عالم غرور جوانی خودش زندگی میکرد، آنجاست که بیدرنگ با به دنیا آمدن فرزندان به تعداد اعضای خانواده افزوده میشود.

از اینکه خود زیر بار مسوولیت ها نبود و گرمی و سردی روزگار را تا هنوز ندیده بود که زن دومی وارد زندگی اش شد. اینجا بود که با نهایت مشکلات زندگی توام با تجربه های تلخ آن مواجه شد. ازدواج با زن دومی به ناکامی انجامید، پدرم به وفاداری، بردباری و راستکاری مادرم بیشتر پی برد و به زندگی قبلی اش، همانا زن اولی و ما اولاد هایش برگشت.

حالا بود که پدرم تازه به ارزش های زندگی اهمیت قایل شده و سعی بر آن داشت که مسوولیت های خود را طور شاید و باید انجام دهد. گرچه این شیوه روش هایش برای خواهر و برادرانم نا آشنا بود و





خلاصه من و پدرم به این همه دلایل معقول مادرم گوش نکردیم، پدرم را مجبور ساختم تا منزل پایینی خانه دو طبقه ای ما را به شخصی گرو کرده و با پول آن دنبال آن دختر برویم.

درین زمان من صرف بیست و هفت سال داشتم و شاید زنان خارجی تصور این را نکنند که من پدر سه فرزند باشم و خانمی را طلاق داده باشم.

برای رسیدن به هدفم از حيله و فریب استفاده کرده خودم را برایش مجرد معرفی کردم و همه چیز را که در زندگی ام اتفاق افتاده را از او پنهان کردم.

با وی ازدواج کرده و او را به کابل آوردم و از قبل به فرزند نام فهماندم که هرگز مرا در مقابل خانم جدیدم پدر خطاب نکنید. چه ظلمی را بر او شان روا داشتم، مهر پدري که چه حتی از یاد کردن کلمه پدر نیز محروم شان ساختم.

گفتم چنان وانمود کنید که شما ها خواهر و برادرانم هستید، نه فرزندانم.

اما مادرم که اصلن نمیتوانست بپذیرد. با مخالفت های که درین مورد داشت بد بینش شده بودم و هرگز نمیخواستم که حرف ها و نصایح اش را بشنوم. حال آنکه همه دلایلش منطقی و بجا بودند.

خلاصه مدتی به زندگی روزمره چنین ادامه دادیم. دیری نگذشت که خواستهای زن دومی نیز بالا گرفت و از من خواست که هر دوی ما باید کار کنیم و صاحب درآمد شخصی خود باشیم. من که از زندگی جز استراحت طلبی و کار های خورد و ریزه، بخاطر سواد کمی که داشتم و با شناخت و وسیله و واسطه توسط پدر و خواهرانم که با درمیانی مادرم شکل میگرفت، بعد از مدت های کوتاه و به بهانه های مختلف کار را بهم زده دوباره بیکاری را ترجیح میدادم.

با استفاده از حيله های که داشتم پدرم را مجبور ساختم تا با باقیمانده پولی که از گروهی خانه زودش باقیمانده است برایم در یک کار شخصی سرمایه گذاری کند تا باشد از ماجرای کار های رسمی رهایی یابم.

چنین هم شد، مغازه فروش لباس و آنهم در بهترین مرکز خرید شهر. خودم با پسر چهارده ساله ام این کار را شروع کردیم، از بی تجربه گی و کم کاری که داشتیم این کار هم رونق چندانی نداشت و همه سرمایه به باد فنا رفت.

پنهان کاری های زندگی قبلی ام آرام آرام نزد خانم فاش شدند و زندگی برایم به جهنم تبدیل شده میرفت.

اینبار باز مادرم وسیله شد تا برای هر دوی ما در یکی از ادارات دولتی کار پیدا شود و شاید با بهتر شدن وضع اقتصادی جار و جنجال های ما فروکش کرده و آرام شود.

هر دوی ما با امتیاز دالری کار میکردیم و درآمد خوبی داشتیم اما محسوس بود که زخم در مقابل من سخت عقده مند شده بود، توقعاتش بلند و بلند تر میرفت و مشکلات ما نیز روز افزون بود. در حدی رسیدیم که خانم از من تقاضا کرد خانه ای را که در آن زندگی میکردیم و اسناد مالکیت آن به اسم مادرم بود را به اسمش ثبت و راجستر کنیم در غیر آن از من طلاق خواهد گرفت.

پایان قسمت اول داستان

بقیه را در شماره بعدی به نشر خواهیم سپرد. **اوله دلرود...**

چون مادر و پدرم در برابر زندگی در مجادله بودند. رابطه پدر و مادرم نیز چندان خوب نبود. چون مادرم با افکار و طرز پیش آمد پدرم در مورد من ناراضی بود و مخالفت میکرد.

من از اینکه درک بالایی از زندگی نداشتم در این مورد حتی کم کم از مادرم بدم میامد که چرا مانع رابطه گرم من و پدرم میشود؟ در صورتیکه مادرم کاملاً حق به جانب بود اما من در سن و سال و هم در شرایطی بودم که آنهمه ناز و بازار چشماتم را در مقابل زندگی اصلی و دشواری هایش کور کرده بود.

رفته رفته صاحب یک فرزند شدیم، اینجا بود که زندگی گذشته پدرم را من به تجربه گرفتم. هنوز خیلی جوان بودم و بی خیال به همه چیز، هیچ توجهی به زن و فرزند نداشتم. فکر می کردم که همین غذا، لباس و سرپناهی که در کنار خانواده هم دارند، کافیست.

خانم اگر از من خواستی میداشت مشکلات و جار و جنجال های جدی بین ما پیدا میشد و او هم از این نوع زندگی اصلاً راضی نبود.

حالا من و پدرم با این نوع طرز زندگی که برای خود انتخاب کرده بودیم، خواسته و ناخواسته باعث رنجش و نارضایتی مادرم، زخم و فرزندم بودیم. در لابلای این مشکلات به تعداد فرزندانم نیز افزوده شد و دو پسر و یک دختر نصیب ما شد.

از اینکه میان من و خانم بخاطر بی خیالی و بی مسولیت زندگی کردن من و برآورده نشدن خواست هایش مناقشه و جر و بحث ها ادامه یافت و من هم مصروف خوش گذرانی با رفقا و دوستانم بودم به اصطلاح کاسه صبر خانم لبریز شد یک روز همه ما را ترک کرده از خانه رفت. من نیز فکر میکردم که عاقبت چنین اتفاقی خواهد افتاد.

شیوه طرز محبت زناشویی، ناز و نوازش فرزندان، فراهم ساختن توقعات و ضروریات شان حد اقل مطابق شرایط اقتصادی ما، کاملاً از دستم ساخته نبود. اگر خودم درآمد کافی نداشتم تا برای شان رسیدگی کنم حتی از حال و احوال روزمره زندگی شان نیز نمی پرسیدم، فرزندانم به ناز و نوازشی که از لحاظ معنوی خیلی ها بر ارزش است بی بهره بودند، نه از لباس و خوراکی شان با خبر بودم و نه از درس و تعلیم شان. میشود گفت که کاملاً فراموش شان کرده بودم.

خانم را طلاق دادم و به همین سادگی زندگی مشترک مان به اتمام رسید. چون در داشتن اش هیچ رنج و مشکلی را متقبل نشده بودم، رفتنش نیز برایم متاثر کننده نبود.

پدرم مسولیت زندگی ما را و مادرم مسولیت پرورش فرزندانم را به عهده داشتند و من نیز مثل همیشه نیازی به فکر کردن مشکلات زندگی نداشتم.

دیری نگذشته بود که برای یک سفر کوتاه راهی یکی از کشورهای همسایه شدم و در آنجا با یک دختر خارجی آشنا شدم. به محض برگشتن به خانه باز هم پدرم را وادار ساختم تا آن دختر را برایم خواستگاری کند.

مادرم مثل همیشه با این موضوع مخالفت کرد و برایم به تکرار میگفت که تو اول باید مسولیت زندگی خود و فرزندانت را بگیری دوم اینکه دختر برای شریک زندگی ات در همین شهر خود ما کم نیست، چرا باید با مصارف گزاف دختری را از خارج از کشور خواستگاری کنی؟ او با شرایط زندگی ما سازگار نیست، شاید هم کلتور و عنعنات و بسا مسایل دیگر زندگی ما با هم سازگار نباشد و دیگر اینکه در حال حاضر خودت سه فرزند داری، آیا او میتواند با این شرایطی که داری با تو زندگی کند؟

..... و



فرشته سما

هنرمند و غزلخوان
محبوب



تهیه و ترتیب: فریانا طیب زاده

نخستین حامی و مشوق دختران هنرمندش فرشته و هنگامه بشمار میرود. فرشته سما در فضای خانواده بدون داشتن استادی نخست نواختن هارمونیه را فرا گرفت و سپس به کسب رموز آوازخوانی پرداخت.

هنوز بیش از هفت سال نداشت که به سبب اوضاع ناامن کشور همراه با خانواده وطن را به قصد آلمان ترک کرد، ابتدا در شهرهای فرانکفورت و بن اقامت کرد، بعد در شهر هامبورگ نقل مکان کرد و تا امروز در آنجا ماندنی شد. فرشته تحصیلات را بقول خودش در آلمان تا درجه معاون داکتر به اتمام رسانیده اما با توجه به صدای خوش و استعداد و قریحه ای که در زمینه آوازخوانی، بوژه غزلخوانی داشت این انگیزه باعث شد تا موسیقی را بشکل اکادمیک و پروفیشنل دنبال کند.

در سن ۱۴ سالگی با وجود مشکلات و موانعی که در سر راهش قرار داشت، سفر یک ماهه ای را به پاکستان در پیش گرفت و در زمینه آموزشهای اساسی موسیقی از محضر غلام علی خان استاد بزرگ موسیقی، فیض برد و از اینجا بود که مراحل پیشرفت او شروع شد. فرشته سما میگوید:

هرچند دیدار با استاد های بزرگ موسیقی مثل استاد غلام علی، برای نوجوانی مثل من کار ساده و آسانی نبود، با این حال از تلاش باز نه ایستادم و به هر تقدیر و تدبیر در عالم موسیقی آشنایی و پیوند برقرار کردم و از تجربه ها و رهنمایی های ارزشمندش بهره گرفتم و درس های اساسی و پایه ای را آموختم. خوش چانس دیگری در آلمان اتفاق افتاد، در سال ۲۰۰۰ میلادی زمینه دیدار استاد فتح علی خان

فرشته جان سما ستاره مشهور؛ غزل سرای پر آوازه و محبوب افغانستان که یکی از بهترین هنرمندان ما است؛ با استعداد و توانمندی هنر موسیقی و آواز خوانی را طوری علمی از نزد بهترین استادان هند آموخته است.

فصلنامه ی بانو اینبار افتخار معرفت بیشتر با این هنرمند محبوب مارا که؛ یکی از چهره های شناخته شده و از ستارگان هنر موسیقی کشور و غزل سرای خوش آواز است، دارد.

با تایید از قلم محترم زلی رزمی میخوانیم: « در میان آوازخوانان زنان کشور ما، خام فرشته سما یکی از آوازخوانان خوش ذوق و خوش صدایی است که خود هم مینوازد و هم بطور سلیس به زبان هندی، پشتو و فارسی آواز میخواند و بوژه در غزلخوانی از جایگاه خاصی برخوردار است.

او هنرمندیست صمیمی، خوش برخورد، متواضع و مهربان که همواره با گشاده رویی، زبان ملایم و برخورد شاد و محبت آمیز با مردم خود؛ روبرو می شود.

زندگی و کارنامه های هنری این بانوی هنرمند کشورمان را ورق میزنیم.

فرشته سما در شهر کابل پا به عرصه هستی گذاشته است او از همان دوران کودکی آواز خوشی داشت و با موسیقی قد کشید زیرا پدرش غلام یحیی شورانگیز که خود اهل هنر و آموزش دیده انستیتوت سینمایی شهر پونه هند بود و در رادیو کابل قدیم نیز؛ آواز میخواند،





FRESHTA SAMA

BEST GHAZAL SINGER

- سی دی آهنگهای مشترک با شبیر احمد خان آوازخوان معروف پاکستانی
- سی دی آهنگهای مشترک با خانم هنگامه و لیلا فروهر و دیگران .

فرشته سما همچنان آهنگ های جدید مختلف محلی، غزل و غیره روی دست دارد.

همینطور شرکت در جشنواره برلین (برنامه صدای نو) و استانبول (استعدادافغانستان) بحث داور و نیز برگزاری کنسرت بزرگی با استاد غلام علی، که شامل پلانهای آینده وی است.



فرشته سما گذشته از موسیقی، همواره در فعالیتهای اجتماعی، تظاهرات اعتراضی و دفاع از حقوق زنان سهم فعال داشته است .

در مورد فعالیت های هنری موسیقی وزندگینامه فرشته سما در جراید، روزنامه ها و کتابی به نام (جوهر با ستاره های درخشان هنر) و غیره درج و در دست رس علاقه مندان شان قرار گرفته است .

فرشته سما دارای یک دختر بنام الهه است. که علاقتند هنر هفتم (فیلم و سینما) است و شوق هنرپیشگی دارد. برای این بانوی خوش صدای میهن پیروزی های درخشان آرزو میدارم.

فرشته سما در قسمت ضبط آهنگهایش خودش را مدیون همکاریهای بی شایبه آقایان شکیب عثمانی، خالد کیهان، شاهپور و فاروق واعظ میدانند.

در کارنامه هنری خانم فرشته اجرای آهنگهای دوگانه با خوانندگان مشهوری همچون :

استاد فتح علی خان، استاد غلام علی، استادهاشم، استاد زلاند، خوشحال سدوزی، احمدولی، خانم هنگامه، استاد ارمان، نذیرخارا و دیگران نیز به چشم میخورد.

از کست ها و سی دی هایی که تاکنون عرضه داشته میتوان به کارهای ذیل اشاره داشت :

- نخستین کست آهنگهایش همکاری استاد الفت آهنگ بنام مزده
- سی دی آهنگهای مشترک با استاد فتح علی خان
- سی دی آهنگهای مشترک با حشمت احسانمند



گفت و شنود

سمیرا پولیزمی



و این بار باز هم راهی جهان مطبوعات و میدیای کشور می شویم و باز هم سخن های در مورد گویندگی خواهیم داشت. چنانچه بر شما عزیزان معلوم است که گویندگی حوزه بسیار وسیعی دارد و دارای شاخه های مختلف می باشد مانند گویندگی خبر، کتاب، صوتی، پادکست، دوبله، دکلمه شعر و ...

برای گویندگان فرقی نمی کند در کدام بخش مشغول به کار هستند تنها نکته مهم رعایت نمودن اصول حرفه ای گویندگی می باشد. به سلسله گفتگو ها با بهترین های جهان میدیا و مطبوعات افغانستان این بار باز هم افتخار گفتگوی جالب با گوینده ی موفق رادیو تلویزیون کابل / افغانستان خانم نیره همایون راهی را داریم.

-با سلام و سپاس از اینکه وقت گذاشته و دعوت ما را پذیرفتید. لطف نموده خود را برای خوانندگان عزیز مجله بانومعرفی کنید؟

نیره راهی:

باعرض سلام ودرود خدمت خوانندگان و دست اندرکاران مجله ی وزین بانو سمیراجان عزیز.سپاسگزارم از دعوت تان. اسم من نیره است،تاقبل از ازدواج از زمان برنامه های اطفال رادیو بانام نیره همایون کم و بیش شهرت داشتم ویا بهتر است بگویم دوستان وعزیزان شنونده باهمین اسم مرا میشناختند بعداز ازدواج گاهی نیره همایون راهی وگاهی هم نیره راهی هستم. فارغ دانشکده تاریخ وفلسفه ی دانشگاه کابل ومانند هزارها افغان دیگر سال های زیادبست که در کشور کانادا با فامیل زندگی میکنم.

-چگونه علاقتند جهان گویندگی و میدیا شده اید و شرایط پذیرش کارمندان جدید در رادیو و تلویزیون آن وقت چگونه بود؟

نیره راهی:

سمیرای نازنین!

من کارهای ابتدایی گویندگی را با برنامه های اطفال رادیو آغاز کردم،صنف چهارم مکتب بودم چون خواهرم نیبله جانپیش از من عضویت برنامه های اطفال رادیو را داشت نظر به اصرار کودگانه ام مرا هم شامل برنامه ساخت وهفته ی دوبار خودرا در آن محیط با اطفال دیگر؛ خوشحال احساس میکردم ،درآغاز باگفتن اسم خود در اخیر برنامه خوشحال بودم بعدا انانسن های کوچک برای ما داده میشد.قصه کوتاه کارهای گویندگی با همان انانسهای خیلی کوتاه آغاز شد وآهسته آهسته که بزرگترهای برنامه دیگر نمیتوانستند ویاهم نمیخواستند در برنامه همکاری نمایند راه برای دیگران باز شد وبعدازاینکه نیبله خواهرم که هنوز متعلم مکتب بود نظر به

با

نیره همایون راهی



خواهش مدیریت نطقان برنامه ی اطفال را ترک کرد گویندگی را من عهده دار شدم .ومن نظر به علاقه ی وافر که به کارهای گویندگی داشتم خیلی کوشش میکردم که خودرا به جایی بهتر تر برسام درخانه تمرین میکردم واژه ها و تلفظ صحیح کلمات وحروف را آموختم وبعداز مدتی شاگرد صنف دهم بودم که به خواهش ودعوت اداره نطقان وقت عضویت آن اداره را دریافت کردم. درمورد بخش دوم سوال تان بایدبگویم که گرچه من خودم؛ امتحان گویندگی را سپری نه کرده ام اما برای گوینده شدن مراحلی بود که باید عملی میشد.

هیاتی متشکل از مدیر نطقان گویندگان سابقه دار از تازه واردان دریکی از استدیوهای رادیو امتحان صدا ،تسلط تلفظ واژه ها ودیگر نورمهای ستندرد نطاتی را میگرفتند وبعداز شنیدن صدا،تون،لهجه های معیاری وکاندیدیدان بااین نورمهای ستندرد امتحان را میگذشتانند؛ لست اسمای برندگان دردهلیز ورودی استدیوهای رادیو نصب میشد و برای بار دوم برای امتحان خواسته میشدند وبدین ترتیب عضویت اداره نطقان را بدست میاوردند .ویک چیز را باید علاوه نمایم که واسطه و واسطه بازی هم خیلی رایج بود ههههه بعضی ها به فرمان مقامات بلندمرتبه ی انزمان بدون جون وچرا نطق میشدند.



-از دید شما مبانی و اصول گویندگی در چیست؟

نیره راهی:

مبانی و اصول گویندگی در برگرنده ی صدای زیبا ،لحن فصیح باطنین دلنشین ،آشنایی کامل با واژه ها ،لهجه ی معیاری وپذیرفته شده ، بهره داشتن کافی از سواد ودانش البته نه در سطح خواندن ونوشتن .تسلط کامل بالای متن مضمون ودر مجموع برنامه ء که برایتان سپرده میشود.

- انواع صدا در گویندگی و ویژگی های صدا را در گویندگی چند نوع است و ژست و حرکات گوینده تا چه حد در رساندن مطلب او به بیننده مهم می باشد؟

نیره راهی:

هارت گوینده حرفوی ،مسلكی دراین است که تون صدایش را بتواند باروحیه برنامه های مختلف وفق بدهد ،اگر برنامه ی تفریحی است ، سیاسی ،ادبی وحقی انانسری است وووو همه این برنامه ها با تون ولحن متفاوت باید پیش برده شود اگر گوینده شعر را با صدای کرخت وتون خبری برای شنونده اش پیشکش میکند ،بزرگترین جفا به شعر واثر سراینده اش است .برای شخص من اگر میفهمم که از عهده برنامه برآمده نمیتوانم معذرتم را برای پرودیوسر عرض میکنم ومن فکر میکنم این شیوه بهتر است .حرکات وژست ها هم مربوط میشود باروحیه برنامه تاحدی





یک حقیقت خوشایند و کمی هم خسته کن است.. در پهلو اینهمه مصروفیتها کم و بیش به کارهای مسلکی ام هم رسیدگی میکنم.. همکاری ام با دو دوست عزیزم زلی رزمی گرامی و فاروق زرنگ عزیز بشکل خیلی خوشایند است... متن ها را آقای رزمی تهیه کرده یعنی نویسنده وگردآورنده آنها هستند و بعد برای من میفرستند و من بعد از خوانش آن را برای آقای زرنگ برای ادیتنگ میفرستم که از طریق صفحات فیسبوکی ما و هم بعضی تلویزیون ها پخش و نشر میشود.

پیوند و علایق تان با جهان موسیقی چگونه است؟
نیره راهی:

عاشق موسیقی خوب هستم از هر کشور ایکه باشد برایم فرق نمیکنند... شنونده ی خوبی هستم برای موزیک خوب و گوشنواز... در اصل موسیقی همینکه گفته اند غذای روح است، به واقعیت که چنین است با شنیدن یک آهنگ دلنشین از احمد ظاهر عزیز ما، روح ام نوازش میشود و تمام خستگی های روز را فراموش میکنم. پیوند و علاقه من با جهان موسیقی خیلی صمیمی و عاشقانه است.

- شما که همسر هنرمند محبوب جاوید راهی می باشید و به طور طبیعی فضای خانواده تان مزین با صدای دلنواز شما و نوای آرامش بخش موسیقی آقای راهی می باشد آیا این فضا تاثیر در روان اطفال تان داشته و راه هنر را انتخاب کرده اند و یا خیر؟

نیره راهی:

به طور کامل دقیق حدس زده اید، منکه پیشتر هم یادآور شدم پیوند من با موسیقی ویا بهتر است بگویم جهان موسیقی عاشقانه است... دخترم در اوایل خیلی شیفته و عاشق موسیقی بود و در کنسرت های که در مکتب شان دایر میشد سهم میگرفت و اگر بگویم استعداد خیلی خوب هم دارد مبالغه نه کرده ام، اما جاوید نمیخواهد دخترش آوازخوان مسلکی شود و اما در قسمت گویندگی باید بگویم که هیچ علاقتندی در او نه دیده ام.



- یک آرزوی تان که تا به حال برآورده نشده باشد چه است؟

نیره راهی:

همیشه آرزو داشته ام که روزی میلیونر شوم ههههه.

با سپاس از همراهی و وقت گرانبهای شما برای ختم این گفتگو زیبا آخرین کلام شما عزیز را می خواهیم داشته باشیم؟

نیره راهی:

در اخیر یکباردیگر از جمله ی وزین بانو و سمیرا جان عزیز سپاسگزاری میکنم از دعوت صمیمانه ی تان و برای همه دست اندرکاران بانو موفقیت و کامگاری از بارگاه الهی می طلسم.

مورد پذیرش تا سرحدی که ذهن بیننده را مشوش گرداند -

- اولین برنامه را که گویندگی کردید کدام بود و لطف نموده احساس اولین روز کاری تان را با ما شریک بسازید.



نیره راهی:

من که پیشتر آشنایی با دنیای گویندگی از طریق برنامه های اطفال رادیو

داشتم فکر میکردم به طور کامل آماده ی کارهای گویندگی هستم. هیچ پادم نیرودم که بعد از ختم مکتب دوان دوان بسوی رادیو آمدم و مدیر وقت دفتر نطقان برایم دو ویا سه صفحه از اعلانات تجارقی را داد؛ من همه را دو سه بار مرور کردم اما باور کنید وقتی برای خوانش به استدیو رفتم خیلی تحت تاثیر قرار گرفتم و با لرزش صدا آنها را خواندم وقتی برگشتم مدیر نطقان برایم مبارکی داد و گفت که پرودیوسر از خوانش ات زیاد راضی بود، خوشحال شدم اما با خود گفتم منکه از خوانشتم راضی نیستم.

- در قسمت گویندگی الگو و یا استادی داشتید که روی موفقیت های تان تاثیر گذار بوده باشد؟

نیره راهی:

بهترین الگوی من از اوان کودکی تا اینکه به مدیریت نطقان راه یافته ام خواهرم نیله بوده و برای من هر آن گوینده ایکه در کارهایش موفق بوده، الگوی خوبی بوده اند برای کارهای گویندگی ام که از همه ی شان رمز و رموز نطقی را آموخته ام اما مشخص از شیوه ی هیچ یک پیروی و تقلید نکرده ام

و همچنان از زنده یاد داکتر اکرم عثمان که سمت استادی را در کورس های گویندگی عهده دار بودند زیاد چیزها را در مورد کارهای گویندگی آموخته ام... که خیلی برای کارهای بعدی گویندگی ام تاثیر گذار بوده است. - بهترین کتاب را که تا حال مطالعه نموده اید کدام است؟

نیره راهی:

شاید برای بعضی ها جواب من شگفت انگیز باشد... خواندن و مطالعه شننامه در فامیل ما یک عادت خوشایند بود فرهنگ عمید، افغانستان در مسیر تاریخ، خوش داشتم بداتم شاهان سابق چگونه انسانهای بودند و چه اعمال خوب و زشت را در دوره های سلطنت شان انجام داده اند، عاشق دیوان حافظ شیرازی بودم...

اگر دوست داشته باشید بعد این همه پرسش های حرفوی خودمانی نموده و در مورد زنده گی روزمره ی تان حرف های داشته باشیم؟

نیره راهی:

سمیرا جان گل اگر بگویم هفت روز هفته مصروف هستم شاید نپذیرید... اما این



حورا رحیمی

مردان مقصر وزنان قربانی



متکبر و خشن به تنگ آمده بسیار خسته و گریزان شده بود و در آن شهر و حتی تمام کشور هیچ کسی نداشتند که برای نجاتش برسند،

ناگزیر مجبور به پیدان نمودن راه های بیرون رفت از سوء استفاده شدن های جنسی، عاطفی و اقتصادی شدند. تعداد زیادی این خانمها بنا بر موقعیت، امکانات و شناخت شان از سایر انسان ها بعضی از تصامیمی زیرین را گرفتند: - در بین اعضای فامیل، قوم و خویشان شوهراش با کسی رابطه برقرار نموده و از نزد آن شوهر خشونتگرا فرار کرد.

- خاتم دیگری از ظلم شوهر به خانه های امن پناه برده، سپس با بسیار مشکل برای خویش زندگی خوب، با آبرو و راحت تر ساخت.

- خاتم دیگری که در آن شهر دوستان و یا فامیل دور و نزدیک داشت برای چندی برایش کمک شدند، اما در بدترین روز های زندگی اش وی را تنها گذاشته و او وادار ساختند که برای خود کار پیدا کرده و برای خود یک زندگی مستقل بسازد.

- آنهاى که هیچ نوع امکانات نداشتند. چون شوهران شان اجازه داشتن مایل را برایشان نداده بودند، آن زنان هیچ امکانات گرفتن کمک های درست و بجا از طریق پولیس و یا خانه های امن را نداشتند. بناء آنها ناگزیر از همسایه و یا از مردمان بیرون جاده ها و ایستگاه های سرویس و یا ریل/ترین/قطار کمک خواستند. نا فهمیده این تعداد زنان در دستان قاچاقبران سوء استفاده از انسان یعنی (دلان) افتیدند.

از یک زندان فلاکتبار نجات یافتند، اما اسیر زندان های اشخاص درنده و وحشی تر شدند که بیرون شدن از آن زندان ها برای بسیاری ها ناممکن بود. نجات آن عده از بانوان از همچو مکان ها صرف مطلع شدن پولیس از آن مکان ها بوده و سپس نجات تمامی قربانیان در آنجا میباشد.

- قاچاقبران یک تعداد بانوان را آنقدر مجبور، معتاد مواد مخدر، مشروبات الکولی ناخواسته ساختند که نا فهمیده آماده تن فروشی شده، حتی اختیار آن پول را نیز برای زن نه، بلکه همان قاچاقبر (دلال) و یا شوهر غیر افغانش داشته و از طریق تن فروشی زنان جوان برای خویش امرار معاش میکردند/ میکنند. منبع از نقل قول یک وکیل کمک به زنان پناهنده (هالند).

این نوشته تکان دهنده متوجه شما عزیزان و دوستان نیست، بلکه داستان های حقیقی و قضایای سال های قبل اند که این قربانیان بعد از سال ها کمک میخواهند. با شما بخاطر نجات سایر هموطنان و درسی که از این داستان ها میتوان گرفت، شریک میکنم. خاموشی را باید شکست؛ به اعمال بد، زشت و نا پسند انسان های بی حیا، خودخواه و استفاده جو نفرین باید فرستاد تا باعث خاتمه ی هر نوع بی عدالتی ها و بی انصافی های خانوادگی و اجتماعی گردیم.

کی ها مسوول بدبختی، سیه روزی ها و بلاخره افتادن یک تعداد بانوان افغانستان در دستان قاچاقبران سوء استفاده از انسان (دلان) میباشد؟

آیا این اعمال و کردار منگی و خودخواهانه ی بعضی از مردان افغان قابل بخشش استند؟ کدام مردان مقصرند؟

- یک تعداد مردان افغان در کشور های پیشرفته بعد از این که از همسران شان طلاق گرفته، جدا شدند، راهی افغانستان و کشور های همجواریش گردیده، همسر دوم مجرد گرفتند. سپس آن همسر جوان را با خود به خارج بردند.

حال دقت کنید که بعضی از آن مردان افغان در مالک پیشرفته چه نوع اشتباهات نا بخشیدنی را انجام داده اند!

- با سن بسیار کلان به عوضی اینکه یک خانم هم سن و سال و مانند خود بیوه و یا جدا شده را پیدا کرده، ازدواج میکردند، اما برخلاف با بانوان مجرد ازدواج کردند که به سن و سال دختران و پسران شان و یا بعضاً حتی از اولاد هایشان خورد سال تر بودند.

* این کارکرد و اعمال غیر منصفانه ی آنها چه بدبختی های را در قبال داشته اند؟

- بعضی از این مردان، بعد از ازدواج، بنا بر عقده ها و نارضایتی های ازدواج های قبلی خویش به همسران جوانی که از افغانستان و یا کشور های جهان سوم آورده بودند، اجازه از خانه بیرون شدن، زبان آموختن، راننده گی کردن و سایر آزادی ها فردی انسانی را نداده، از همسران جوان خویش مانند کنیز های خریداری شده استفاده میکردند.

- در نتیجه چه شد؟

چندین تن از این زنان داستان زندگی، توقعات، آرزو ها و برداشت های مشابه به هم داشتند که همه را به طور کوتاه برایتان بیان میدارم.

خانمی گفت:

«وقتی که با این مرد کهن سال ازدواج نمودم، فکر میکردم که به آرمان ها و خواست های مبرم و ضروری و نارسیدنی که دیگر در افغانستان امکان نداشت برآورده شوند، میرسم.

با ازدواج با چنین شخص که دوست نداشتم؛ قربانی های عظیمی را بنا بر دلایل ذیل دادم:

بیرون شدن از کشوری که در آن دیگر امیدی برای فردا های روشن نبود!

- آموزش زبان خارجی، کسب علم و دانش یعنی ادامه درس و تعلیم!

- گرفتن جواز رانندگی و داشتن موتر شخصی!

- هم تر از همه خودکفا شدن، کار درست داشتن تا برای فامیل و خود امکانات زندگی خوبی را فراهم نمایم!

- گریز از خشونت های خانوادگی که یک تعداد زیادی زنان افغانستان به انواع و اقسام گوناگون تحقیر و توهین شده و همباق دار شدن را تجربه میکردند!

- داشتن زندگی مستقل صرف با شوهر

- داشتن یک شوهر روشن فکری خارج دیده ی که سالگرد تولد، سالگرد ازدواج، روز عاشقان و یا حد اقل روز زن را بیاد داشته با دسته ء گل و یا یک تحفه کوچک و یا بزرگ از همسرش قدر میکند!

- دیدن جا های خوب کشور نو، سیاحت و تفریح با همسر ولیکن بر خلاف همه توقعات، من را از افغانستان از یک زندگی مشکل به یک زندگی

طاعت فرساستوروار فامیل و دوستان زندانی در یک خانه غریبانه در کشورهای پیشرفته نمود

خود شان کهن سال با آن همه مظالم و خیانت ها توقع داشت که مه آنها را دوست داشته باشم.

چرا و چطور یک مردی با آنچنان عمر زیاد میخواست که یک همسر جوان داشته باشد، اما درک نمیکرد که همسرش نیز چنین توقع و خواست نیز داشت و دارد؟»

در یک زن افغان.

- خانمائی که از ظلم و سرد مزاجی شوهران خشک خلق، بد زبان، بی کفایت، پر توقع، دماغی،



دنیای کتاب

متصدی صفحه:

شفیقه صدر



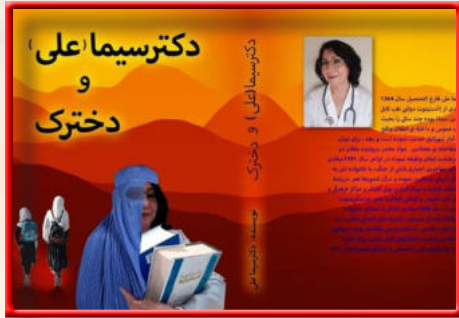
معرفی کتاب: بانو زرلشت لیان



صدای سکوت

معرفی دفتر شعر

از قلم شاعر



معرفی کتاب

دکترسیما علی و دخترک

اثر: دکتر سیما علی

کژ دیگری در باغستان فرهنگ ما به سلسله ی کتاب نویسی و طبع کتاب، بخصوص در شهر بزرگ تورنتو کانادا، اینک با خرسندی باید گفت که اثر خاطره انگیز و انتباهی تازه ی دیگری تحت عنوان „دکترسیما علی و دخترک“ طی بیشتر از چهارصد و چهل صفحه به طبع رسید که مشخصات آن چنین است:

نام کتاب: دکترسیما(علی) و دخترک
نویسنده: دکتر سیما (علی)

ناشر: اداره ی ماهنامه ی پگاه در کانادا
ویراستاری و برگ آرای: ک. پیکار پامیر
دیزاین پشتی: فرحت (علی)

تیراژ: یک هزار جلد

تاریخ طبع: سال ۱۴۰۲ خورشیدی

محل طبع: شهر تورنتو- کانادا

این اثر، با استفاده از کاغذ اصل و پشتی رنگه بصورت بسیار مرغوب از طرف „اداره ی ماهنامه ی پگاه در کانادا“ بچاپ رسیده است. نویسنده ی کتاب (دکتر سیما علی) در بخشی از پیشگفتار خویش چنین مینویسد: „...این سطور هم یک فصل مختصری از آنهمه قصه ها و گفتنی هایی است که در طی سالهای نه چندان دور اتفاق افتاده

و حدود یک دهه را دربرگرفت تا آنرا به رشته ی تحریر درآورم. این اثر دراصل نظریات، تجارب و مجموعه ی خاطرات شخصی ام بوده که مانند بسیاری از هموطنان هم نسل و همزمان خویش، شاهد آن رویداد های مورد بحث بوده ام...“

وی در جای دیگری می افزاید: „... اگر این نوشته ها بتوانند نقشی در درک تفاهم میان خواننده گان مختلف کشورهای فارسی زبان و همچنان توده ی با عظمت جماعت سراسری اسماعیلیان فراهم آورد و به معرفی تاریخ و تنوع فرهنگ غنی و با قدامت ما بیفزاید و محرک انگیزه ی کسب تجارب و استقامت برای هردو نسل و مخصوصاً زنان روشنگرشود، بیدریغ به اهداف و خواسته هایم توفیق یافته ام.“

ای مرغ گرفتار بمانی و ببینی آرزوهایم که در عالم قفسی نیست. „

من نه تنها طبع و نشر این اثر خواندنی و انتباهی را برای نویسنده ی آن صمیمانه تبریک میگویم، بلکه برای هموطنان عزیزم سفارش میکنم تا آنرا به منظور درس آموزی از فرود و فراز روزگار مطالعه نمایند.

«صدای سکوت» نخستین دفتر شعر من از انتشارات شاهنامه اقبال چاپ یافت. قبل از همه از زحمت کشی و لطف بی نهایت بانوی فرزانه، فرهیخته و فعال منیژه جان نادری اظهار سپاس و امتنان می نمایم بابت سلیقه و ذوق بلند شان در زمینه طرح جلد، برگ آرای و چاپ کتاب که با حوصله مندی وافر مرا یاری نمودند. همچنان از عالمپور عالی عزیز که در بخش ویراستاری و درست نویسی متن کتاب با من همکاری فراوان نموده اند؛ اظهار امتنان و تشکری مینمایم.

شعر های را که درین کتاب چاپ نموده ام؛ درین پنج سال اخیر نوشته ام و یک مجموعه دیگر از شعر های بیست سال قبل من؛ نیز آماده ی چاپ است. من با این شعر ها از آنچه که زیسته ام و احساس کرده ام گفته ام، لحظات و خاطرات خوش و ناخوش زندگی ام را بازتاب داده ام و هر چه گفته ام به طور طبیعی از دید و زبان زنانه ی خود حرف زده ام.

من محتوای شعر هایم را دوست دارم چون هیچ کدامش میان تهی نیست و یک عالم حرف دارد. من در میان شعر هایم خوب و خراب اش را نمی دادم و چون فرزندانم؛ یکسان دوست شان دارم.

شعر هایم ذاتاً از احساساتم سرچشمه گرفته و در قالب وزن، قافیه و پیام ماندگار شده اند.

گاهی که احساس عاشقانه داشته ام بدون سانسور گپ دل خود را نوشته ام و مثل هر شاعری دیگر از هر عنصری در طبیعت، جامعه، زندگی و روزمرگی هایم با نگاه ویژه و منحصر به فرد خود نگریسته ام و به کشف حقیقت شعرم رسیده ام.

خودم از خوانش اشعارم لذت می برم چون در شعر هایم زیسته ام و صادقانه از جهان درونی ام به صورت فطری و طبیعی فکر هایم را بازتاب داده ام.

«صدای سکوت» را مثل چراغی زیر آستین درین شب های ظلمانی وضعیت زنان کشورم روشن نموده ام؛ تا باشد هویت زنانگی خود را با افتخار و فراست بیافروزم و از باد های بی سواد نه هراسم. با این کتاب از شما دوستان و عزیزان گرانارجم دعوت می نمایم تا سری به جهان من و حرف های دل من بزنید.

با حرمت.... زرلشت لیان



صفحه صحت

متصدی:

دکتر روح افزا نعیم



VITAMINE D

مزایا و فواید ویتامین دی در بدن :

خوانندگان گرامی : ما در فصل خزان قرار داریم و فصل زمستان آمادگی آمدن در نیم کره شمالی زمین را دارد و ما انسان ها به هر رنگ؛ پوست و سن و سالی که قرار داریم برای یک بدن سالم به این ماده حیاتی یعنی **ویتامین دی** نیاز داریم ، خوشبختانه متخصصین دنیای طب در تمام کشورهای جهان همیشه در جستجو و دریافت حقایق برای بهبود سلامتی بشریت اند . به اساس تحقیقات دانشمندان طب در باره ویتامین دی ، فواید ، جذب آن در بدن ، مقدار کافی مصرف روزانه و تداخلات دوايي آن جستجو و فیصله کرده اند . خواستم به صورت خلاصه خدمت هموطنان گرامی چند سطر نظر به گنجایش در صفحه صحت تقدیم کنم .

تعریف کوتاه : ویتامین دی یا کوله کلسیفرول که از جمله ویتامین های محلول در شحم یا چربی اند و باعث افزایش و قدرت جذب کلسیوم ، فسفات و مگنیزیم در روده ها میشود ، و ازین طریق بر رشد و استحکام استخوان ها کمک میکند .

ویتامین دی پیش از اینکه یک ویتامین باشد یک پیش هورمون حساب میشود و دو نوع آن موجود است .

• ویتامین 3 دی یا کوله کلسیفرول که منشه حیوانی دارد .
مثلا ماهی زلم یا سالمون ، روغن جگر ماهی ،
• ویتامین 2 دی یا ارگوکلسیفرول که منشه گیاهی دارد مثلا در سارق ها ،

ویتامین دی 2 و ویتامین دی 3 از لحاظ بیولوژیکی عین فعالیت را دارند .

چگونه بدن انسان ویتامین دی میسازد ؟

در پوست انسان ماده است که بنام هفت دی هایدروکولسترول یاد میشود ، این ماده در اثر شعاع ماورای بنفش آفتاب به پری ویتامین دی یا پیش ویتامین دی تبدیل میشود و از طریق پوست به خون و از خون به کبد یا جگر ، و بعد از یک تغیر در کبد ، در کلیه ها به فورم فعال ویتامین دی تبدیل میشود .

فواید ویتامین دی برای بدن انسان :

- سلامتی استخوان ها - این ویتامین در سلامتی استخوان ها از طریق تنظیم کلسیوم ، مگنیزیم و فسفات نقش کلیدی دارد در اثر کمبود این ویتامین دو مریضی استخوان که بسیار رایج است مانند پوکی استخوان یا اوستیوپوروز و نرمی استخوان یا اوستیومالاسی نقش کلیدی دارد .
- سیستم ایمنی یا معافیتی بدن - ویتامین دی یکی از مهمترین مواد لازم برای یک سیستم معافیتی خوب بدن است ،
- سرطان ها - ویتامین دی فعالیت ضد سرطانی دارد اقلابرا علیه سرطان سینه ، گلون ، پروستات ، پوست ، کولون و پانقراس .
- ازین ویتامین برای درمان کمکی مرض سل یا توبرکلوز استفاده میشود .
- مریضی مولتی اسکلیروزس - کمبود این ویتامین نه تنها باعث بروز این بیماری میشود بلکه علایم آنرا نیز تشدید میکند .
- برای بیماری رایج پوستی مانند پسوریازس یک ویتامین کمکی است .
- این ویتامین برای حفظ عمل کرد عضله قلب ضروری است .
- دیابت یا مرض شکر - کمبود ویتامین دی خطر بروز





دی به درمان ریزش موی نوع زنانه و ریزش موی نوع سکه ئی (موی سر در یک قسمت گرد مانند سکه می‌ریزد و کل میشود) کمک کند .

- عفونت های سیستم تنفسی - ویتامین دی التهابات و عفونت های سیستم تنفسی را کم میسازد .

- میگرین - برخی مطالعات نشان میدهند که بین کمبود ویتامین دی و حملات میگرین مخصوصا در کودکان ارتباط وجود دارد .

- عمل سزارین - کمبود ویتامین دی با افزایش احتمالی عمل سیزارین و عمل دیررسی حاملگی همراه است .

- روماتوئیدارتريت ، ویتامین دی به کم شدن این حملات کمک میکند .

- افرادی که عمل بای پس معده شده اند - به هر دلیل که جراحی شده باشند چون ویتامین دی را جذب کرده نمیتوانند باید آنرا زرقی بگیرند .

- افسردگی - کمبود ویتامین دی با افسردگی ارتباط دارد ازین سبب افرادی که ادویه ضد افسردگی میگیرند به دوز بالای ویتامین دی ضرورت دارند .

- بیماری پسوریازس - این یک بیماری پوستی است و ویتامین دی به شکل تداوی کمکی درین بیماری استفاده میشود .

علماء بر اساس آخرین تحلیل ها به این نتیجه رسیدند که :

دوکتوران از کافی بودن میزان ویتامین دی در بپاران وپروس (کوید 19) مطمئن شوند و میزان ویتامین دی را درین مریضان بالا ببرند این امر ممکن است که اثر وپروس کرونا را کم کرده و احتمالا جان بسیاری را نجات دهند .

بخش دوم که شامل 12 تداخل دوايي ، منابع ویتامین دی و مقدار مصرفی روزانه ویتامین دی است در شماره بعدی نشر خواهد شد .

داکتر روح افزا نعیم

- هر دو نوع دیابت نوع 1 و 2 را افزایش میدهد و درپیش گیری و درمان هر دو نوع دیابت نقش مهم دارد .
- فشار خون بالا - کمبود ویتامین دی فشار خون بالا را افزایش میدهد .
- بیماری های استما - افرادی که استما دارند و به تداوی ها جواب نمیدهند میتوانند دلیل اش کمبود ویتامین دی باشد .
- بیماری پرکینسون - کمبود ویتامین دی بیماری پرکینسون را افزایش میدهد .
- نبود کیسه صفرا - به هر دلیل که کیسه صفرا برداشته شده باشد این افراد به دوز کافی ویتامین دی نیاز دارند زیرا جذب ویتامین دی از روده وابسته به صفرا است توصیه میشود که این افراد ویتامین دی را زرقی بگیرند .
- سوء جذب از روده ها - اگر فرد به هر دلیلی سوء جذب در سیستم هضمی داشته باشد مانند بیماری های التهابی روده مانند بیماری کرون ، فبروز سیستیک که یک مریضی جنیتیک است و بیشتر شش ها و سیستم هضمی را درگیر میکند .
- نارسایی کلیه ها - آنانیکه تحت عمل دیالیز کلیه قرار دارند به دوز بالای ویتامین دی نیاز دارند به این دلیل در مریضانیکه عدم کفایه کلیه دارند در بدن این افراد یک نوع پروتیین است بنام (ف جی ف 23) یاد میشود ، این پروتیین ، فعال شدن ویتامین دی در کلیه را مختل میسازد لذا این افراد به مقدار بیشتر ویتامین دی نیاز دارند .
- دیمانسی یا زوال عقل - کمبود ویتامین دی خطر بروز دیمانسی را افزایش میدهد .
- آسیب های ورزشی - مطالعات نشان میدهد که پایان بودن ویتامین دی نزد ورزشکاران آسیب های ورزشی را زیاد میسازد .
- خستگی ها - کمبود ویتامین دی سبب احساس خستگی میشود .
- تغییر حس چشایی - در زمان درمان شیمیایی یا بعد از آن 56 تا 76 درصد بپاران سرطانی از تغییر حس چشایی شکایت دارند با تطبیق ویتامین دی حس چشایی شان بهتر میشود .
- حس بویایی - بعضی مطالعات نشان میدهد که بین کمبود ویتامین دی و حس بویایی یک ارتباط وجود دارد .
- ریزش موی - بعضی مطالعات نشان میدهد که ویتامین





شیشه های شکر پلاکته

نویسنده: کاندل حبیب



پای بریده را بستر نمیکنند. شفاخانه ها پر از زخمی هاست. « قدسیه دوباره گفته بود چرا برایش دست و پای جور نمیکنند؟ » دل مادر تنگ شده بود. « او بی عقل صد دفعه گفتم جور میکنند نوبتش که برسد. » قدسیه چند دقیقه سوی مادر دیده و گفته بود. « مادر آ برایش دست و پا جور میکنند تو در خانه باش. » ذلیخا بی طاقت شده چیغ زده بود. « او خدا این دختر روز تا روز غول شده میرو، کار که نرم چی بخوریم یکروز که زفتم به جایم کس دیگری را میگیرند. » ذلیخا در طول راه با خودش میگوید خدایا چی کم خانه یک تکه ناله شده گاه دختر میگیرد و گاهی پدر چیغ میزند.

آنان یک اتاق و یک دهلیز داشتند که صاحب خانه روی شناخت سالهای رفته، بدون اخذ کرایه در اختیار شان گذاشته بود. گاهی که پدر خوابیده بود قدسیه در دهلیز مینشست. کتاب را میگرفت. کتاب را که باز میکرد خودش را در مکتب با همصنفان و معامینش میدید. گاهی در کالبد معامش فرو میرفت. انوقت شاگردان خیالی اش را درس میداد و گاهی هم به معامش چنان گوش میداد که پدر را فراموش میکرد. دنیای مملو از رنج او را فقط کتاب و تحیل کودکان اش پر میکرد.

گاهی که پدر قهر بود بد و بیراه میگفت قدسیه میترسید در دهلیز می نشست. پدر فریاد میزد. « او کر بی گوش کجا گم شدی؟ قدسیه از ترس میلرزید. عقب دروازه می ایستاد. از درز دروازه سوی پدر میدید و میگفت کاش زبان را هم نمیداشت. و با گذشت هر روز احساس میکرد از پدر دور شده میرو. ذلیخا که از کار خسته می آمد از رنگ پریده و چشمان اشک آلود قدسیه میدانست که پدر باز هم بالایش غالمغال کرده. چادری را کلوله کرده به یکسو می انداخت نزدیک شوهر می ایستاد. « تو این دختر را زهره ترق نکن. شانه صاحب خانه هم از دست تو به بیخی رسیده یکروز جل و پوستک مارا به پشت ما خواهد داد. » قادر خاموشانه طوری سوی ذلیخا میدید که گویا ترحم را از وی گدایی میکند بعد چشمها را میبست. ساعتی بعد که ذلیخا از کار خانه فارغ میشد نزدیک قادر مینشست. دردمندان میگفت. به لحاظ خدا زیادتر ازین دل مرا نخور. این یک خاشه دختر را زهره ترق نکن. شانه های مردم زیر بار جنازه ها خمیده اند. مردم هر روز جنازه میزنند. تو چی خبر داری. من هر روز خون میخورم. هر روز زنج بسته میبینم یک لقمه نان خشک از گلویم پایین نمیرو. مردم یک پارچه گوشت سوخته را در تابوت میزنند. تلوزیون را شکستاندی از بیرون خبر نداری. بحال خود شکر کن جور میشوی. » و بعد در حالیکه بر سر قادر دست میکشید با لحن گریه الود میگفت. « خفه شدی؟ » قادر غصه اش را قرت میکرد و لبان خشکش را غرض خوش ساختن ذلیخا با خنده زوره کی رنگ میزد.

گاهی که پدر صدا میزد. « قدسیه گرسنه استم، تشنه استم یک گیلان آب میخوام، یک پیاله چای داغ دلم شده، بیا پشتم را چرب کن که بر روی زمین

ذلیخا هر باری که خانه را ترک میکرد به قدسیه میگفت. « از پدرت درست مواظبت کنی. » کلمه درست را طوری ادا میکرد که گپش تمام ناشده قدسیه چیغ میزد. « مادر فهمیدم دیگر نگو. »

قادر در یک گوشه اتاق افتاده بود. او صرف یک دست و یک پای نیمه از زانو به بالا داشت. یکطرف رویش هم به شکل وحشتناکی صدمه دیده بود.

گاهی که میخواست سوی کلکین بیاید، مانند آن بود که نالاش کنان خودش را از چاهی به بیرون میکشد. قدسیه که نمیتوانست کو مکش کند سویش میدید بعد در ذهن او کودکی نقش میبست که دست و پایش را در قنداق شیخ بسته اند و آنوقت گریه کودکی در گوشش طنین می انداخت.

قادر آنقدر سوی آسمان میدید که آسمان پایین می آمد و پایین می آمد روی سینه اش مینشست. دلش تنگ میشد. آنوقت چیغ میزد و باهمه توانش آسمان را دشنام میداد. بعد میگفت. « آسمان چرا از آن بالاها نمیپرسی که آیا دوزخ خود را در سینه من میسازد. گاهی که صاحب خانه آوازش را میشنید مشت بر دیوار میکوبید و گاهی هم نزدیک کلکین می آمد صدا میزد. « او مرد خدا اینقدر خورد شدی که چیغ میزنی، بین در ملک چی حال است. در هر خانه یکی دوتا بی دست و پا افتاده است. » قادر مچمل میشد داد و فریاد در سینه اش میشکست و از پنجره چشمانش فرو میریخت.

ذلیخا مستخدم شفاخانه بود. نسیم پسر جوان شان تا اکنون لا درک بود مادر روزها و ماه ها جستجویش کرده بود. زخمها و مرده هارا پشت و روی کرده بود، بعد آنقدر دست و پای بریده سرهای بدون تنه و آنقدر تنه های بدون سر دیده بود که کمتر برای نسیم گریه اش می آمد. قدسیه ان دخترک ده ساله گاهی که دلش از غالمغال پدر تنگ میشد نزد مادر میگريست و میگفت. « مادر از پدرم میترسم زود زود قهر میشود، بالا می چیغ میزنند. » مادر رویش را میبوسید. « دخترم نترس پدرت مریض است. رگهای اعصابش صدمه دیده. »

شی که دخترک خواب دیده بود پدر را بستر میکنند خیلی ذوقزده بود فکر میکرد قفل بی کلید بدبختی شان شکسته است. صبح وقت با خوشی خوابش را به مادر گفته بود. مادر با درمانده گی سویش دیده و گفته بود

« من ازین خوابها در بیداری هم میبینم. کجا بسترش کم دست و





شد. خودش هم کم شد. کلکین کم کم تکان میخورد و بعد بسته شد. ذلیخا که آمد قدسیه با اشاره گفت. «آهسته پدرم خوابیده». ذلیخا آهسته دروازه را باز کرد. از آنچه که دید چیغ دردناکی اتاق را پر کرد. وارخطا دوید ریسمان را باز کرد و از کلکین به حویلی پرتاب کرد. به سر و روی قادر دست کشید. قادر گرم بود و نفس میکشید. او را تکان داد. قادر لبان داغی را بر روی خود احساس کرد. چشمانش که باز شدند سرش بالای زانوی ذلیخا بود. وارخطا سوی دست خود دید. ریسمان در دستش نبود. ریسمان دور گردنش هم نبود. ریسمان دور دستگیر کلکین هم نبود. سر خود را اندکی بلند کرد. در کنج و کنار اتاق هم ریسمان دیده نمیشد. از ذلیخا پرسید.

«تو که آمدی من خواب بودم؟» ذلیخا سر را به علامت مثبت تکان داد و در حالیکه با انگشتانش موهای قادر را شانه میکرد، بین خنده و گریه گفت. «برایت خبر خوش دارم. امروز احوال گرفتم نامت را در لست معیوبین درجه یک گرفته اند. تو خیلی زود صاحب دست و پا میشوی. شاید بتوانی معلمی ات را از سر بگیری. چهره قادر را خوشی رنگ زد. شتابنده پرسید. «ندیدی در لست چند نفر است؟» ذلیخارا که گریه گرفته بود. «گفت دیدم چرا ندیدم خدا گردتم را نگیرد، یکصد نفر بود، مگر زود زود جور میکنند. قادر احساس کرد بالای پاهای خودش ایستاده است. خودش را دوباره در بین شاگردانش دید. قدسیه با خوشی گفت من میتوانم دوباره مکتب بروم. و چون پروانه بی پیراهن گلدارش دور خودش چرخید سپس بر روی پدر خم شد. روی پدر را بوسید. ذلیخا سوی قادر خندید. قادر نیز خندید. ذلیخا شتابنده از جایش برخاست. احساس کرد آشفشانی در سینه اش دهن باز کرده است در حالیکه اتاق را ترک میکرد به سوی سقف دید با خودش گفت. «خدایا کاش این دروغ من راست شود و بعد اشکهای داغی چشمانش را ترک کردند. کامله حبیب

شاریده. «قدسیه میدوید و میدوید و در اخیر فریاد میزد پدر مانده شدم یک لحظه چپ باش صدایم نکن.» آنوقت پدر خاموش میشد. و هنگامیکه صدای پدر را جواب نمیداد، پدر عصبانی میشد آنوقت هرچیزیکه دم دستش بود آنرا بر دیوار میکوبید. قدسیه در دهلیز مینشست گریه میکرد. آواز گریه اش را که پدر میشنید بلند تر فریاد میزد. چراگریه میکنی چی شده او سر کل. «قدسیه جواب نمیداد پدر از قهر لهای خود را میجوید و میگفت. «همه از من گریزان اند عاطل و باطل شدم و آنوقت اشکهایش روی گونه هایش میریختند. گاهی که پدر خوابیده بود قدسیه می آمد نزدیکش می ایستاد. دلش میخواست سر را روی سینه پدر بگذارد، اما از قهر پدر میترسید. پس پس میرفت از اتاق خارج میشد.

آنروز پدر کتر درد داشت. قدسیه نزدیکش نشست بود. پدر برایش قصه میکرد. «تو که خورد بودی از مکتب که می آمدم ترا در اغوش میگرفتم، با دیدن تو خسته گئی ام رفع میشد. سپس از شاگردانش قصه کرد بعد گفت یادت است که با نسیم کشتی میگرفتم اگرچه نسیم جوان تو منم بود مگر او را چت میکردم. بعد نام نسیم جگرش را نیش زد.»

چند لحظه خاموش شد دوباره شروع کرد. «انسان چی آرزو دارد زنده گی کدام سو میرود.» او گپ میزد و گپ میزد مگر قدسیه احساس میکرد در زندانی تهای تنها نشسته و زندانبان حکم اعدامش را به او میشنوند. قدسیه دلتنگ شد گفت. «پدر بس است دیگر نگو.» پدر اهی کشید و خاموش شد. لحظه بی بعد گفت. «برو کتاب خود را بیاور که همراهت بخوانم.» قدسیه سر را پایین انداخت. «از مکتب رفتن که ماندم کتاب را چی کنم.» قادر از شنیدن گپ قدسیه.

رنجید و خاموش ماند. بعد قدسیه را سوی خودش کشید. قدسیه با نگاه های ترسیده سوی پدر دید بعد سر را بالای سینه پدر گذاشت. آنوقت هردو خاموشانه گریستند.

گپ قدسیه مانند خار در سینه پدر خلیده بود. در خواب و بیداری رهایش نمیکرد. «از مکتب رفتن که ماندم.» بعد گپ ذلیخا یادش می آمد. «قدسیه بخاطر تو از مکتب ماند.» اکنون قادر با این درد جدید درد تنش را فراموش کرده بود.

یکروز قادر از قدسیه خواست که ریسمان طناب کالا را برایش بیاورد. قدسیه ریسمان را آورد. قادر گفت یکسر آنرا در دستگیر کلکین بسته کن. میخوامم خودم همیشه کلکین را باز و بسته کنم. قدسیه ریسمان را شیخ بسته کرد و یکسر آنرا بدست پدر داد. پدر گفت من میخوامم بخوامم. قدسیه دروازه را عقب پدر بست و در دهلیز نشست. قادر ریسمان را به سوی خودش کشید آنرا به دور گردن خودش پیچاند. آنقدر که احساس خفقان کرد. چشمان از حلقه بر آمده اش در دیوار مقابل بر روی عکسی که یگانه یادگار روز های خوش آنان بود بخیه شدند. تادیر سوی عکس دید بعد چشمانش سوی ان عکس دیگر که خودش را با شاگردانش نشان میداد کشیده شد. قلبش تپید. سپس یک انفجار شدید صنف را تکان داد. گرد و تاریکی صنف را پر کرد. شاگردان در تاریکی گم شدند. خودش نیز در تاریکی گم شد. هنگامیکه در شفاخانه ذلیخا رویکش را از روی قادر برداشت چیغ درد ناکی همه مریضان را تکان داد. قدسیه سر را عقب مادر پنهان کرد و بر زمین نشست. بر روی چپرکت یک جسم بی دست و پا افتاده بود.

چشمان قادر دوباره به سوی قاب عکس برگشتند. ریسمان را هرچی شختر بر دور گلوی خود پیچید. در آن حالت آواز قدسیه را از درون سینه خود شنید. از مکتب رفتن ماندم.

نفسش بند شد. بعد پشیمان شد. خواست ریسمان را باز کند مگر نتوانست. چنان مینمود که پرنده بی در حال جان دادن خودش را بر در و دیوار قفس میزند. نگاهش از کلکین به بیرون رفت. چهره پسر گشده اش عقب کلکین آمد. آسمان در نظرش کوچک شد. آسمان گم شد. صدای قدسیه از درون سینه اش گم



توان زنده گی
به کار گیری
آموزش





زن و زیبایی

پرنیان صدیقمان

تأثیر مواد خوراکی در زیبایی

میباشند برای تقویت مو و رطوبت پوست تأثیر به سزایی دارند.

برطرف کردن چین و چروک: ویتامین C در از بین بردن چین های صورت کمک زیاد میکند. کیوی منبع عالی از این ویتامین است. ویتامین C سازنده کولاجن است و اگر بدن مقدار زیاد کولاجن داشته باشد پوست قابلیت ارتجاعی و کشش را پیدا کرده و چین و چروک را از بین میبرد. فراموش نکنید که عسل هم در برطرف کردن چین و چروک تأثیر خوبی دارد.

داشتن دندان های سفید هم شما را زیباتر نشان میدهد. همه میدانیم که نوشابه های گاز دار، شیرینی ها، قهوه و چای باعث تغییر رنگ دندان ها میشود. آیا میدانید که سیب و کرفس برای سفید کردن دندان از غذا های مناسب شمرده میشوند.

فرورفتگی و سیاهی زیر چشمان تا آنرا از بین ببرید: هیچ کسی دوست ندارد زیر چشمان سیاه داشته باشد اما اگر به این وضعیت دچار شدید از ویتامین سی و آهن استفاده کنید. ترکیب این دو ماده با یک دیگر موثرترین راه بیرون رفت از این مشکل است. از سینه مرغ، مرچ زرد، سبزی یا سرخ (منبع ویتامین سی) استفاده کنید.

پوست جلا دار: برای شادابی، سلامت و داشتن رطوبت پوست آب بنوشید، آب زهریات وجود را از بین میبرد و باعث ذخیره رطوبت به پوست میشود.

تنها مراقبت از پوست لازم نیست بلکه پوست

آن چه که می خورید؛ می تواند به زیبایی تان کمک کند، برنامه زیبا شدن را با صبحانه، غذای چاشنت و شب آغاز کنید:

- بادام خواص فوق العاده زیاد ضد پیری دارد، بادام نه تنها حاوی میزان زیاد ویتامین E است (میدانید که این ویتامین جز ویتامین هایست که معمولاً در پشت بوتل ها و قوطی های کریم ها از آن نام میبرند) بلکه حاوی میزان زیادی از اسید های چرب نیز است؛ که برای نرم کردن پوست استفاده می شوند، متوجه باشید که این ماده را زیاد استفاده نکنید، درست است که خواص بالای برای زیبایی دارد اما میزان کالری آن بلند است و باعث چاقی هم، ممکن است بشود.

- با خوردن پروتین می توانید ناخن های محکم داشته باشید. پروتین باعث ساختن کراتین (ماده تشکیل دهنده ناخن) می شود. سینه مرغ، گوشت استخوان دار، گوشت فیل مرغ، ماهی تون و حبوبات می توانند کمک کننده زیبایی تان باشند.

- مواد جلا دار و براق به زیبایی تان کمک میکند. مواد غذائی که حاوی مقدار زیاد ویتامین B باشند برای جلایش مو کمک میکنند مثلاً تخم، مرغ، شیر، سبزیجات، پوست بادرنگ، پیاز، جو خام و جوانه گندم از منابع اصلی این ماده به حساب میآید.

- خستگی پوست را از بین ببرید: انواع ماهی ها میتوانند در این قسمت به شما کمک کنند به ویژه ماهی های روغن دار و چرب که حاوی مقدار زیاد امگا ۳

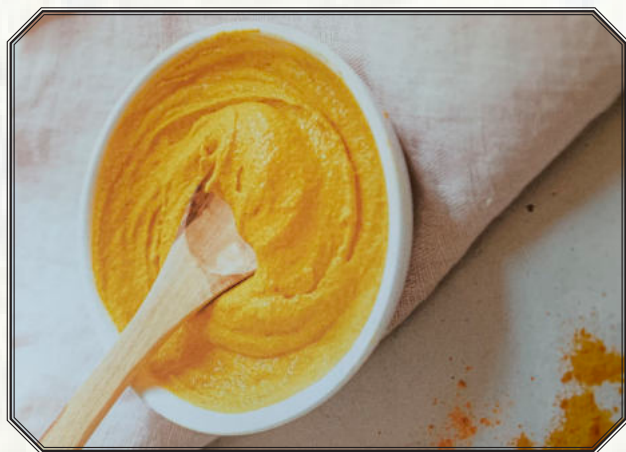


دستان تان هم مهم است، با رعایت موارد ذیل میتوانید دست های قشنگ داشته باشید: زمانی که کارهای خانه را انجام دادید دستکش پلاستیکی بپوشید مخصوصا زمانی که از شوینده های کیمیاوی استفاده می کنید. هرگز با آب خیلی داغ دست را نشوید زیرا چربی طبیعی پوست را از بین میبرد. دستان تان را بعد از هر شستشو با کریم چرب کنید. اگر دست های تان ترک ترک است همیشه از آب گرم استفاده کرده و با واسلین چرب کنید و بالایش دستکش پلاستیکی بپوشید.



۲- ماسک برای صورت پر از جلایش با زردچوبه:
در آشپزخانه ها از زردچوبه به عنوان مساله ی مهم با خواص استثنایی برای سلامتی یاد میشود
مواد لازم:
یک قاشق غذاخوری پودر زردچوبه
یک قاشق غذاخوری تخم کدو (پودر شده)
دو قاشق غذاخوری ماست پر چربی
دو قاشق غذاخوری آب

همه را با هم مخلوط نموده به صورت تان بمالید. تمام ماسک ها را با حرکات چرخشی می توانید جذب جلد کنید تا نتیجه بهتر بگیرید در اخیر با آب گرم شسته و با دستمال نرم صورت تان را خشک کنید.
ترجمه از منابع خارجی



دو ماسک برای صورت که در خانه می توانید تهیه کنید:

۱- ماسک کاکاو؛ یکی از بهترین ماسک های آست که می توانید در خانه آنرا آماده کنید.
کاکاو حاوی مقدار زیاد انتی اکسیدانت و منرال ها است که برای سلامتی پوست اهمیت زیاد دارد. برای تهیه این ماسک، پودر کاکاو (در صورت امکان بدون شکر) کار است که مقدار زیاد مواد غذایی را در خود دارد.
مواد لازم:

یک قاشق غذاخوری پودر خالص کاکاو
یک قاشق نان خوری پودر گل سفید (در مغازه های مواد طبیعی پیدا میشود)
یک قاشق چای روغن زیتون
دو قاشق غذاخوری آب.

تمام مواد را در یک ظرف کوچک و پاک مخلوط کرده به صورت تان که پاک باشد مالیده و پس از ۱۵ دقیقه با حرکات دورانی با دستمال نرم پاک کنید.





متسدی صفحه :
داکتر نیله نیکزی

شیر مادر و تاثیرات آن



می باشد . خواص ضد میکروبی و ضد ویروسی قوی داشته که باعث بالا بردن مقاومت بدن نوزاد و سیستم دفاعی و ایمنی آن در مقابل امراض می گردد .

همچنان شیر فله برای پاک سازی سیستم هضمی نوزاد از مواد نامطلوب اهمیت نهایت ارزنده دارد . شیر فله شامل مقادیر فراوان پروتین ، ویتامین ها ، مواد معدنی ، انزایم ها ، مواد ایمنی و دیگر فکتور های مهم رشد میباشد .

فواید شیر مادر برای نوزادان :

۱- کاهش دادن بیماری های عفونتی و مکروری در سیستم های هاضمه و تنفسی از قبیل : Asthma , Eczema , Allergy عفونت گوش و اسهال

۲- شیر مادر باعث کاهش ریسک مرگ ناگهانی در کودک می شود .

۳- نوزادان تغذیه شده با شیر مادر از تکامل حرکتی و ذهنی بیشتر برخوردار بوده و در سنین بالاتر دارای هوش و ذکاوت بیشتر نسبت به کودکان هم سن خود می باشند .

۴- کاهش دادن نفخ ، دل دردی و کولیک های بطنی ، از سبب هضم شدن سریع و بهتر چربی و پروتین که در شیر وجود دارد .

۵- شیر مادر کودک را در مقابل ضایعات و امراض و نقص بینایی حفظ می کند .

۶- باعث کاهش بیماری های قلبی و مرض هوچکن ، (بیماری غدوات لمفاوی) میگردد .

شیر دادن نه تنها متضمن یک رشد صحیح و کاملاً طبیعی برای نوزاد میباشد بلکه فواید زیادی برای مادر نیز دارد .

مطلب این شماره ارتباط می گیرد به شیر مادر و تاثیرات آن با سه فکتور عمده :

I. مزایای شیر مادر برای نوزاد

II. مزایای شیر دهی برای خود مادر

III. مزایا و تاثیرات مثبت آن از نگاه اقتصادی برای خانواده و جامعه

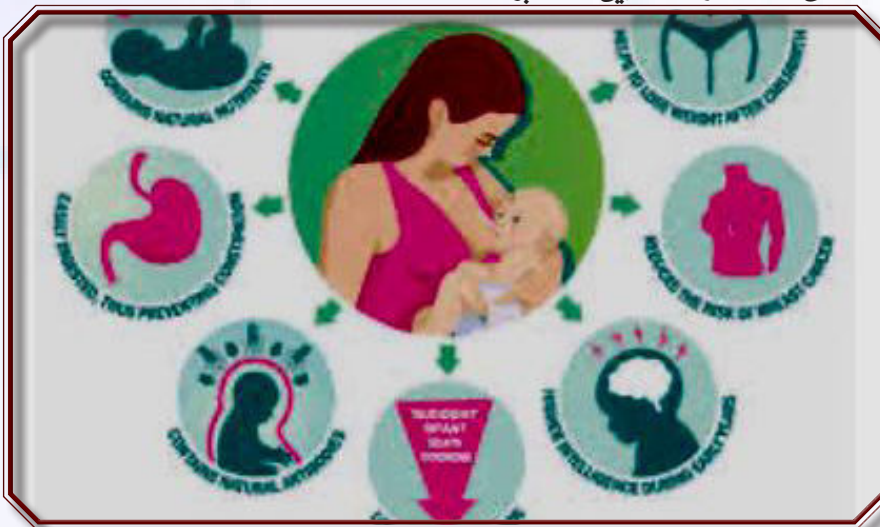
شیر مادر یکی از منابع اصلی تغذیه و کاملترین غذا برای نوزاد از هنگام تولد تا دو سالگی می باشد . شیر مادر همواره پاکیزه ، بدون آلودگی ، عاری از خطر مسمومیت ، دارای درجه حرارت مناسب و بدون نیاز به تجهیزات خاص در دسترس کودک می باشد .

از آنجاییکه شیر مادر حاوی مواد مغذی

مختلف از قبیل : آب ، املاح ، پروتین ، ویتامین ها ، قند طبیعی لکتوز ، امینوگلوبولین ها یا مواد معافیتی ، انزایم ها ، سلول های زنده و دیگر مواد مغذی می باشد ، دارای خاصیت ضد میکروبی و معافیتی خاصی میباشد که نوزاد را از مبتلا شدن به بیماری های میکروبی مانند اسهال ، بیماری های سیستم تنفسی ، هضمی و آلرژی محافظت نموده و بهترین شرایط رشد و تکامل ذهنی او را فراهم می سازد .

فله شیر یا کستروم چیست ؟

فله شیر اولین شیرینی است که مادر در چند روز اول بعد از ولادت تولید می کند و تامین کننده تمام نیاز های تغذیه نوزاد





فواید شیر دادن برای مادران :

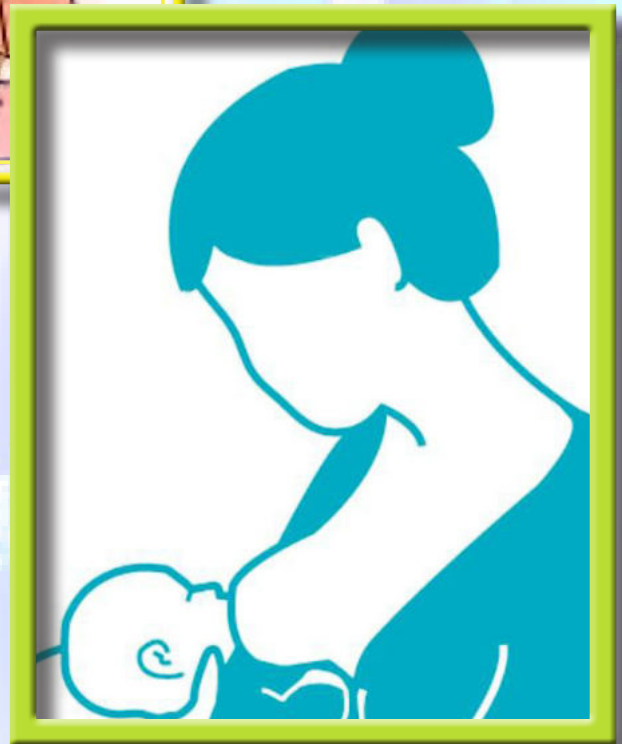
۶- احساس آرامش و برطرف شدن خستگی برای مادرانی که به تناسب شیوه زندگی جدید دارای مشغله زیاد و مسئولیت های اجتماعی هستند .

۱- وقایه و پیشگیری از پیدایش سرطان های سینه ، رحم و تخمدان ها .



۲- کاهش خونریزی های بعد از ولادت و کمک نمودن مادر با اختلالات روانی بعد از ولادت یا Postpartum Depression .

۳- کاهش وزن مادر از طریق سوختن



ضرب و شل هندر

مادر و میهن هرکس

از آسمان هم بزرگتر است.

ذخیره های چربی که در زمان بارداری در بدن ذخیره شده بودند .

۴- تقویت رابطه عاطفی بین مادر و کودک

۵- همچنان شیر دادن مادران به نوزادان یکی از روش های طبیعی جلوگیری یا وقایه از حمل های بعدی به شمار می رود .





سپه و تربیت

غزله عنایت

رودابه کابلی کی بود!

افغانستان وطن عزیز مان با فرهنگ غنی و تاریخ کهنی که دارد کارنامه های شاهان با اقتدار، آثارگرانهای ازشاعران و ادیبان که همیشه باعث افتخار نسل به نسل این سرزمین بوده و نسلهای بعد، توانسته اند از کارنامه ها و تجارب این شخصیت های بزرگ استفاده کرده و آنان را الگوی زندگی خویش قرار بدهند که از جمله یکی هم شاعر عالی مقام و حکیم سخن ابوالقاسم فردوسی است که اثر بسیار معتبر و ماندگاری از خود بجا مانده که این کتاب شاهنامه میباشد که از بزرگترین اثر ادبیات دری فارسی بوده که تعداد زیادی مردم افغانستان به آن اشنایی دارند مخصوصاً کسانی که با ادبیات سروکار دارند و همیشه مطالعه میکنند این گنجینه را بیشتر میخوانند و از حماسه سرایی و داستان های دل انگیز و آموزنده آن لذت برده و به آفرینش گر این اثر تحسین میفرستند. که اینبار به سلسله معرفی زنان سخنسرا و نامدار افغانستان یکی از بانوان شجاع، با دانش و نامدارا از این گنجینه انتخاب و به معرفی میگیریم.

رودابه کابلی!

رودابه کابلی دختر مهربان شاه کابلی یکی از زنان برجسته تاریخ قبل از اسلام است که داستان زندگانی او با نشیب و فرازهای که دارد از جمله داستان های برانزنده در ادبیات جهان به شمار میرود.

اوزنی بود دانا و با تدبیر که بعد از پذیرش سختی ها، به همسری زال یکی از پهلوانان اریانای بزرگ پسر سام درآمد که در دامنه کوه های هندوکش، یا به عقیده عدّه کوه البرز زندگی میکرد و قلعه زال در ولایت کندز نزدیک به دریای آمو محل زندگانی زال بود.

یکی همچو رودابه خوب چهر

یکی همچو سیندخت بارای و مهر

شاهنامه فردوسی :

رودابه پس از قصه های شیرین و تلخ زیادی در همسری

زال، زمانی که رستم به دنیا آمد او را به وسیله عملیات که پهلوی بطنش را شگفتند و کودک را از زهدان او بیرون کردند و این عمل زایمان برای اولین بار در سرزمین افغانستان صورت گرفت و بنام رستمینه و یا رستم زاد مشهور است. رستم جوان میشود و به یک پهلوان شجاع و نامدار سرزمین آریانا مبدل.

رستم که پهلوان نامدار در آریانا به نگارش فردوسی بوده او در دوره زندگی خود جنگهای زیادی را برای سرزمین آریانا به پیروزی ختم میکند

رستم در شاهنامه نماد قدرت و خردورزی است او در هفت خوانهای که از سر میگذراند مورد آزمون قرار میگیرد و در همه آنها پیروز میشود.

رستم شخصیتی است نیرومند و هم صاحب اندیشه و خرد. مادر (رودابه) از داشتن چنین فرزند به خود میبالد و شادمان میباشد.

و اما رودابه زمانی که کشته شدن رستم فرزند خود را میشوند از غم فرزند راه درویشی را پیش گرفته و آنچه که در توشه داشت به فقرا و درویشان میبخشد و از زوا اختیار کرده به عبادت خداوند میپردازد.

مادر یکی که با داشتن چنین فرزند شجاع دل شاد میباشد به یکباره دل افسرده شده از داغ و رنج فرزند ترک دنیا میکند. با خوانش این مطلب بیاد مادران وطن خویش می افتیم که در این مدت بیشتر از چهل سال جنگ چه داغ های بزرگی را در دل حمل کرده و تا اخیر عمر بیاد فرزند اشک ریختند.

خدیجه سلطان کی بود :

خدیجه سلطان از زنان سخنوری است که قریحه شعری داشته و بین سالهای ۱۱۲۵-۱۳۳۵ ش / ۱۷۰۷ م تولد شده و در اصفهان می زیست.





تاریخ شده است خدا میداند که چه استعداد های دیگری نهفته و زیر خاک شده و طوریکه اکنون هم میخواهند باعث از بین بردن استعداد دختران و زنان شوند و اما حقیقت را نمیتوان هیچگاه پنهان کرد چون زنان قهرمان افغانستان توانایی که دارند در رشد استعداد خویش کوشا بوده و در طول تاریخ مثل ستاره های پر درخشش درخشیده اند .

بادرود

عزیزه عنایت

۲۰۲۳/۱۰/۱۳



او در نوجوانی عاشق پسر کاکایش و اله داغستانی شد که در یک مدرسه با هم درس میخواندند.
 خدیجه سلطان که خیلی زیبا بود نتوانست به معشوق خود برسد و اله داغستانی بنا بر تسلط نادر افشار به هند رفت .
 نادر افشار خدیجه را در حرم خود نگه داشت و زمانی هم در عقد نکاح نجف قلی بیک حاکم یزد درآمد.
 پس از کشته شدن او، صالح خان قاتل نادر افشار او را به زنی گرفت و سرانجام شخصی غلام محمد خان او را به زور به نکاح خود عقد کرد.
 در زمان تسلط احمد شاه بابا که اصفهان نیز جز قلمرو افغانستان بود خدیجه سلطان با میرزا احمد خان وزیر اصفهان ازدواج نمود بعد از قتل وی، خدیجه میخواست نزد واله داغستانی به هند برود که در مسیر راه وفات نمود.

این هم نمونه کلام وی:

بانو
 را با قلم و درم خویش
 حمایت و پشتیبانی
 نمایند.

من ساقیم و شراب حاضر
 ای عاشق تشنه آب حاضر
 آب است شراب، پیش لعل
 هان لعل من و شراب حاضر
 با حسن من آفتاب هیچ است
 اینک من و آفتاب حاضر
 سلطان چو منی نبود در دهر
 عالم عالم کتاب حاضر

خواننده گان گرامی با آنکه در افغانستان برای زنان کسی ارزشی قایل نبود و زنان همیشه در جامعه سهم نبوده اند و از کارنامه ها و استعدادهای شان کسی یاد نکرده ولی باز هم زندگی این زنان شجاع و با دانش طوری بوده که زن ستیزان نتوانسته اند اینها را پنهان کنند و ثبت



تابوری عادت ماهوار:

پیوسته به گذشته:



مرضیه جهش

خون عادت ماهوار مخلوط میگردند و روی زمین می پاشیدند تا باروری زمین را افزایش دهند.

در برخی از فرهنگ های تاریخی، زنان در حال خون ریزی ماهانه مقدس و قدرتمند شمرده می شدند. به توانایی های روانی شان افزوده می شود و قدرت کافی برای شفای بیماران دارند، به گفته قوم چروکی خون قاعدگی منبع قدرت زنانه بوده و قدرت نابود کردن دشمنان را داشت.

بودا هرگونه عقیده و اعمالی را که در مورد ناپاکی و شرم یک زن که ناشی از عادت ماهانه بود لغو کرده بود. آن را به عنوان یک (رفع فیزیکی طبیعی که یک زن باید به صورت ماهانه انجام دهد) دانست. او زنان را تشویق کرد که به وظایف روز مره و اعمال معنوی خود ادامه دهند. به گذشت زمان چند شاخه بودایی شروع به نادیده گرفتن آموزه های بودا کردند و شروع به فراگیری تابوهای قاعدگی و خرافات در مورد نمودند.

در افریقا از خون قاعدگی در تولید قوی ترین طلسم های جادویی و هم برای پاکسازی استفاده میکنند. در جاپان رنگ سرخ، رنگ خیلی مطلوب و دوست داشتنی مردم جاپان است. وقتی دخترها اولین قاعدگی خود را می گذرانند، مورد سرزنش قرار نمی گیرند و به آنها نجس خطاب نمی شود. بلکه در موقع قاعدگی دختران شان همه اعضای خانواده دور هم جمع می شوند و یک وعده غذای مخصوص، یعنی برنج سرخ با لوبیا می خورند. آنها بر این عقیده اند که دوره قاعدگی نباید تأم با برنج باشد بلکه جشن گرفت و شادمانی کرد.

منبع: ویکی پدیا دانشنامه آزاد

خرافات در مورد قاعدگی

عادت ماهوار در عقاید روم

دیدگاه های مختلف تاریخی و فرهنگی در مورد قاعدگی

درود بر خوانندگان مجله وزین بانو، در شماره قبلی سطری چند در مورد تابوی قاعدگی نوشته بودم. خواستم که آنرا تکمیل کنم امید که برای تان جالب و خواندنی باشد. همان طوری که نوشته بودم در بسیاری از کشور های عقب مانده جهان و خاور میانه زنان و دختران با تابوی زیاد مواجه هستند. یکی از بزرگ ترین تابوها قاعدگی یا عادت ماهوار است. بدلیل تابو بودن دوران قاعدگی زنان اطلاعات دقیقی و کافی در مورد صحت و سلامتی ندارند. در کشور های غربی دوران قاعدگی هم یک تابو است. اما بیشتر دختران قیل از دوران قاعدگی اطلاعات لازم و کافی از مادر و یا از مکاتب بدست می آورند. که این اطلاعات به رعایت صحت و حفظ نظافت بدن در دوران قاعدگی کمک میکنند.

در طول تاریخ بشر قاعدگی همیشه یکی از شرم آورترین اتفاقات زنان تلقی شده و تا هنوز نیز عادت ماهوار که پیام سلامتی زنان برای فرزند آوردن است شرم تلقی می شود.

ورزش در دوران قاعدگی خطرناک است میتواند به رحم آسیب رساند. این باور در مکسیکو آغاز شد. جای ایکه بیش تر اعتقاد بر این بود که ورزش به خصوص رقص در دوران قاعدگی میتواند به رحم آسیب رساند و باعث نازایی شود. این باور کاملاً غلط است. بلکه باعث کاهش درد عضلات در این دوران و حتی باعث بهبود احساس خستگی میشود.

در هند زنان در دوران ماهواری خود اجازه ندارند که گیاه مقدس (ریحان) را لمس کنند.

برخورد با قاعدگی در فرهنگ ها:

در قبایلی که هنوز مرد سالاری رنگ نگرته است. با قاعدگی یا عادت ماهوار برخورد رنگ دیگری دارد.

بومیان امریکا، قبیله آپاچی ها به محض رسیدن دختران شان به بلوغ و اولین قاعدگی مراسم مخصوص را انجام می دهند که به سبک قبیله آنها برگزار می شود. این مراسم سابقه طولانی دارد بنام طلوع آفتاب یا رقص آفتاب یاد می شود هم بنام مراسم بلوغ معروف است. (گذارش از سیاسلیانی)

در اسرائیل وقتی یک دختر برای اولین بار عادت ماهوار می شود به صورت اش باسیلی می زنند، این کار را به این دلیل انجام می دهند که دختر در تمام زندگی خود گونه های زیبا و گلگون داشته باشد.

در بعضی فرهنگ ها دخترانی که برای اولین بار عادت ماهوار شان آغاز می شود صورت خود را با خون عادت ماهوار می شویند تا پوست نازک و لطیف داشته باشند. یونانیان قدیم در جشن بهاری دانه های جواری را با





لطیف کریمی استالفی

راه پیمانان غربت آباد

« با همین دیده گان اشک آلود
از همین روزن گشوده به دود
به پرستو
به گل
به سبزه درود... »

این نبشته را با دیده گان اشک آلود، به آن « جمعیت سوم
« راه پیمانان غربت آباد، که با عالی؛ حسرت و آه و غم
واندوه، مشقت ها، رنج ها، خانه و کاشانه شان را از دست
ظلم جباران زمان و عاملین « دیوبندی » ترک و هزاران کیلو
متر جاده های پُر از تهلکه، پُر از فراز و نشیب را با قبول
هرگونه خطرات مالی و جانی طی و با درد و دریغ! که هرگز
نتوانستند خود را به آن سرزمین های رویایی و بیگانه برسانند
و در آن ورطه های هولناک جان های شیرین شان را از
دست دادند و برای ابد در دل دریا ها، صحرا های تفتنده،
جنگل ها و نهنگ ها مدفون شدند، تقدیم میدارم.

« ای رفته از برم به دیاران دور دست

با هر نگین اشک به چشم تر منی »

داستان غم انگیز کشور ما گسترده تر از آن است که بتوان آن
را در یک یا هزاران جلد کتاب گنجانید، صحنه های تکان
دهنده و هیجان آور، فاجعه ها و رویداد های هولناک و
در یک کلام مُصیبت عظیمی که در سرزمین مادری مان رخ
داد، یکی از سوزنده ترین دوران قرن بیستم و بیست و یکم بوده
، که موجبات در بدری و آواره گی میلیون ها انسان هموطن
مان را فراهم ساخت .

دنیا شاهد است که در دو دهه اخیر شریفترین، پاکترین
و فداکارترین مردم جفا دیده افغانستان بنا بر سیاست های
خصمانه کشور همسایه ما پاکستان، خانه و کاشانه آبایی شان
را جبراً ترک و هزاران کیلو متر جاده ها و دشت های تفتنده
بیدادگر را، با عالی حسرت تلخ و اندوه بی پایان، با قبول
خطرات جانی و مالی طی و خود را به قلب سرزمین های دور
و بیگانه رسانیدند و چه بسا درین ورطه های هولناک جان
های شیرین شان را باختند .

روی این انگیزه از چندی بدینطرف، اندیشه ی مرا وادار می
ساخت تا اوراق پراکنده ی را که در سال های پُر آشوب از

زبان پرستو های مهجور پر و بال سوخته، در و دیوار، خشت و
گل وطنم، که هرگز سیلاب اشک شان گره گشای غم و اندوه
شان نگردید و داشت آهسته آهسته در کنج تاق و تالچه ها
به دست فراموشی سپرده می شد، جمع آوری و به زیور چاپ
آراسته سازم، تا سندی باشد میان پرستو های مهاجری که
شوق پرواز به آشیانه سوخته شان را دارند، مورد تحقیر و زخم
زبان قرار می گیرند .

اما؛ با تأسف و تأثر فراوان، تسلط دو باره طالبان بر سر زمین
سوخته ما، یاد آور بدتر از آن روز های دردناک گذشته را رقم زد
و فرار دستجمعی فرزندان مان تلختر و سوزنده تر بود .

گفته های دردناک و تأسف آوری که از زبان برخی همدیاران
ما، گویا که ما بودیم!! مردانه وار در مقابل تمام بدبختی ها،
گرسنگی ها، بمباردمان ها ایستادگی کردیم و شماها بودید؟! که نا
مردانه وطن را ترک کردید، شنیده شد و « غربت گزینان » را
« جمعیت سوم » به حساب آوردند، که خود اکنون مشمول
همان جمعیت سوم شدند .

نگاه های پر خاشگرانه شان موجب تحقیر هجران کشیده هایی
شده بود که نازنین ترین عزیزان شان را در دل تیره دریا های
خشمگین و مُتلاطم بیگانه سپرده بودند و ساکن سرزمین هایی
شده اند که ظاهراً پُر جوش و خروش، اما خطوط اصلی آن
را فقط درد، رنج، غم و غصه و محنت چیز دیگری تشکیل نمی
دهد .

ای هموطن!

شما اگر به خفتگان سینه خاک وطن مویه سر می دهید، غربت
گزینان به رفتگان دل دریا ها، جنگل ها و دشت های سوزان
بیگانه اشک می ریزند. بقول نادر پور عزیز:

اگر سر چشمه های اشک عالم را به ما بخشند.

و یا ابری به پهنای زمین در ما فرود آید

دل مارا دگر تسکین نخواهد داد

غم ما را دگر از خاطر ناشاد

نخواهد سُست

آری...

درد خنجر بر پیکر هر دویمان یکیست، به فکر مرهم باید شد،
نه به فکر زخم زبان .

ل. کریمی استالفی



متصدی صفده: فریبا نصریان



هرچند فصل شگفت انگیز پاییز مظهر غم و اندوه بحساب می‌رود و حتی برخی شاعران برای اظهار اندوه در اشعار شان به پاییز اشاره میکنند اما پاییز همان دل انگیزانه قشنگیست که گاهی هوس می‌کنی زیر بارانش در کوچه ها قدم بزنی و گاهی قلبت از نقاشی طبیعت چنان به وجد می‌آید که بشدت تپیدن میگیرد. پاییز شاید همان فصل غفلت است و رخوت شاید هم فصل هوشیاری و تدبیر. رویهمرفته پاییز سوژه ی دوستداشتنی برای شاعران است در حالیکه یکی پاییز سرد و غمگین را با همه ی زیبایی های اسرار آمیزش انتظار نمیکشد و دیگری با بیثباتی چشم براه پاییز است تا از جلوه ی جمال رنگهای این فصل در رقابت پیروزمندانه ی دیگر فصلها بسراید.

صورت

کاش چون پاییز بودم...

کاش چون پاییز بودم... کاش چون پاییز بودم
کاش چون پاییز خاموش و ملال انگیز بودم
پرگهای آرزوهایم یکایک زرد میشد
آفتاب دیدگام زرد میشد
آسمان سینه ام پر درد میشد
ناگهان طوفان اندوهی بجایم چنگ می زد
اشکهایم همچو باران
دامتم را رنگ میزد



وه...چه زیبا بود پاییز بودم
وحشی و پرشور و رنگ آمیز بودم
شاعری در چشم من می خوانند... شعری آسمانی
در کنار قلب عاشق شعله می زد
در شرار آتش دردی نهانی
نغمه ی من...

همچو آوای نسیم پر شکسته
عطر غم میریخت بر دلهای خسته
پیش رویم
چهره ی تلخ زمستان جوانی
پشت سر
آشوب تابستان عشقی ناگهانی
سینه ام منزلگاه اندوه و درد و بدگانی
کاش چون پاییز بودم، کاش چون پاییز بودم

فروغ فرخزاد

فرار از پاییز



فرصتی نیست دگر، قصه ی پاییز نگو
رو به آبادی ام از غارت چنگیز نگو

از رسیدن بنویس، آینه را خنده بده
عشق با فاصله ها گشته گلاویز، نگو

گوشه ی چشم بگردان و کنارم بنشین
حرف ناراست - ولو مصلحت آمیز - نگو

تلخی عمر به شیرینی تو می ارزد
زهر شیرین من! از عشق بپرهیز نگو

در من آن حوصله و وسعت دریا شدن است
با من از چشمه ی بی طاقت و لبریز نگو

تو مرا یاد بده، تا که خودم روز شوم
بر لب پنجره خورشید بیاویز، نگو

صنم عنبرین



خیال



پاییز ویژه

دخت پاییزم و در زیبایی ترک شیرازی
تو گویی به ارث برده ام اینهمه طنازی

لبانم سرخ و چشمام کمی شرابی
نازک پیراهنم را باد گرفته به بازی

کمی دلگیر و گله مند از روزگار
که تمام شد موسم عشق و گل بازی

چو عروسی در جمله به انتظار
که کی شاه رسد و کند پایوازی

شبنم سحرش اشک شود در چشمام
با گرمی ظهرش کنم کمی ایبازی

گرمی ز معشوق گیرم و سردی ز رقیب
زین سبب شدم با هر دو همبازی

نهراسم ز هجوم باد و بارانش
هر چند کنند به من دست درازی

ناامید نیستم ز بستر سردش
مطمئنم که باز آید فرصت عشقبازی

من سر رشته محبت دارم بدست
معجزه ی خلقتم کنم رخ بازی

گاهی ز دستور زمان در ستیزم
ولی آغوش باز کنم نکم لجبازی

تم شگوفه زند بار دیگر از صبوری
سر ز خاک برارم به گردن فرازی

دل را به هر رنگ دهم عادت
چون رسم زندگیست باز سازی

نوریه حسامی



به اشک و تنگی دل های عاشقان سوگند
به ابرهای پر از بغض آسمان سوگند

به آن خدا که مرا کرده عاشقت سوگند
که دوست دارمت از هر که در جهان سوگند

تو مثل آب حیات و من چو یک ماهی
به جسم خسته می من نیست بی تو جان سوگند

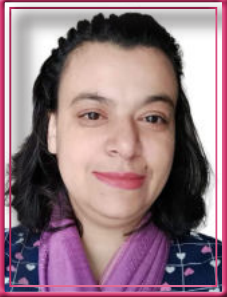
دوام زنده گی ام با تو می شود خوش تر
به ماهتاب و به خورشید و کهکشان سوگند

من از محبت تو گشته ام چنان شاداب
که غنچه ها شود از دست باغبان سوگند

به برگ سرخ و زمین های زرد و نارنجی
به فصل عشق و به زیبایی خزان سوگند

امید سبز شدن در دلم جوانه زده است
شدم به مهر تو وابسته آنچنان سوگند

بنفشه چهار



خزان

نازم آن فصلی که شد نقاش رخسار خزان
وز جمال رنگها «مانی» بود حیران آن
هر طرف بینی فضای دلکشی از رنگها
شعر رنگینی شده گویی جهان این زمان
برگها از نور خورشید همچو اوراق طلا
مینماید بر درخت آن جلوه زیبای شان
خوشنما آن برگ پاییزی به روی سبزه ها
گویی رنگس را ز گلخانه شده آنجا مکان
نزد زیبایی خزان، آن دختر نوروز هیچ
چون لباسش را نه از آن رنگهای خوش، نشان
سر خمار از رنگها مستانه می بینم جهان
مسلم و آل برهن با جمعی مطربیان
رقص برگ ست و می هفت رنگ در جام خزان
ساز رنگ، آواز رنگ و رنگ مستی بیکران
جلوه بس رنگها دل از کف ما برده است
مست رنگیم و نه از جام می لبریز هان؛
چونکه پا بر جا نماند لحظه های زنده گی
همدم شادی شو و خوش لحظه ها را قدر دان

مهر و ولیزاده



نقد اشعار:

«بت مست» دوازدهمین اثر شعری بانو مہری کیبیری

نویسنده: عالمپور عالمی

ناب و خیال‌های ظریف شاعران، شبیه گلی استند که به مواظبت و مراقبت جدی نیاز دارند ورنه پژمرده می‌شوند. هیئات از چنین روزی که گلیم احساس پرچیده شود و عاطفه‌ی در کار نباشد.

پدیدآورنده‌ی «بت مست»، سکوت‌زده‌گی نافرجام را سپری کرده است، سکوت را شکستانده است و «بت مست» را تقدیم جامعه‌ی ادبی و فرهنگی کرده است تا بگوید که از سکوت‌های مصلحتی تا سکوت‌زده‌گی، یک عالم فرق است. سکوت‌زده‌گی فلسفه دارد؛ اگر به فلسفه‌ی سکوت‌زده‌گی شاعران پردازیم، قطعاً به حاشیه‌رفته‌ایم در حالی که حاشیه‌پردازی، یک امر معقول و فشنگی نیست. کتاب بت مست از سکوت‌زده‌گی شاعر آغاز می‌شود؛ از یک شب تاریک، از یک ندای درونی! از یک الهام و از هزاران روی دادی که برای ما ناگشای شده و ناتعریف شده مانده است.

«بلندترین شعر جهان است

سکوت تو

و درد من شکست قایق خیال

و مرگ من»

«هر شاعر رسالت‌مند، بیان‌کننده‌ی اسرار عالم است و قلم توصیف‌گر حالات و زنده‌گی اوست. سرودن برای شاعران، گذشته از عشق، احساس، عاطفه و یک ضرورت اجتماعی، گاه به عنوان یک شیفته‌گی و نیاز بزرگ روحی خودنمایی می‌کند. شیفته‌گی‌ایکه حتا تا آخرین لحظه‌ی حیات یک شاعر، بدون کاستی باقی می‌ماند؛ بنابراین، هر شاعر و نویسنده ناگزیر و مأمور به نوشتن است. مہری کیبیری به معنای واقعی زنده‌گی پیرده است، از خود رد پای خیلی روشن و روشن‌گرانه به جا گذاشته است.

بانو مہری کیبیری، جرأت کرده است بنویسد؛ امر نوشتن به فرزانه‌گی انسان می‌انجامد، سروده‌های این شاعر، برای مردم روزگارش چیزی است که هم به درد شان می‌خورد و هم خوش شان می‌آید. فکر نکتم انسانی وجود داشته باشد که از شعر خوشش نیاید و شعر برایش ره‌گشا نباشد؛ اما ناشادبختانه باید اعتراف کنیم و بگوییم که ما انسان‌های معاصر، نیازمند زمان و فضای عصر مولانا هستیم. مولانا در قرن هفت ما را به انسانیت و انسان‌گرایی فرامی‌خواند و ما در قرن بیست و یک، خلای این پدیدہی مقدس قرار داریم.

مجموعه‌ی شعری «بت مست» ۶۷ سروده را در خود جا داده است: بت مست، مزارم بیا، مذهب عشق، وطن، حوا می‌شوم، سراب عشق، مهاجرت، جبر زنده‌گی، خاک من، ریشه‌ی من، گل نی، سوگند تولد، غم‌نامه‌ی زنده‌گی، خیال مهر مرا، وسوسه‌ی ذوق، آبی چشم، کتاب عشق، من اگر جای خدا، رسول مهر، زهی هستی، غروب غربت، صبر، کاغذپران، سرباز، فانوس خیال، مکتب عشق، گلوی بغض، دیدار، یک غنچه دل و مادر وطن از جمله سروده‌هایی است که مجموعه‌ی شعری «بت مست» از آن خود کرده است و رسالت دارد تا به حافظه‌ی تاریخ ادبیات و شعر معاصر بسپارد.

نقد

و

نظر در مورد شعر بانوان

نویسنده: عالمپور عالمی

زندانی رها

این بار با «بت مست» و از حضور بت مست آمده‌ام؛ نیامده‌ام که بت مست را مستانه بخوانم؛ بلکه آمده‌ام تا بگویم که بت مست، بازتاب جهان درونی زنی است که از تاریک‌ترین نقطه‌ی جهان، طلوع کرده است. آفتاب‌گونه درخشیده است تا از پیستی و ماهیت انسانیت، عشق، احساس و عاطفه‌ی یک ابر انسان شاعر پرده بردارد. بت مست شکل نگرفته است که از تاریک‌ترین نقطه‌ی جهان، گزارش ارایه کند؛ بازتاب یافته است تا درد و رنج و مشکلات انسانهای جهان سوم را نشانه برود...

پدیدآورنده‌ی بت مست، جستارهای تأمل برانگیزی از روشنی و تاریکی ارایه می‌کند: «وقتی نگفته‌های شبم را با آفتاب درک کردی، آن‌گاه پی می‌بری که غروب، درد ناشنیدن‌هاست». طلوع دو باره امید، زیستی و پروردنی است. هر آغاز روشن‌گرانه‌ی پایان شاعرانه ندارد ولی این تکه‌ی «بت مست»، آغاز روشن‌گرانه و پایان شاعرانه دارد.

شاعر در ادامه‌ی پیام روشن‌گرانه‌اش خیلی کم ادعا، شکسته‌نفس و ناامیدانه حضور می‌یابد: با آن‌که فصلی واژه‌هایش را سرد و رنگ داشته‌هایش را تاریک‌تر از شب می‌پندارد؛ با آن‌هم، بر ادب دوستانش زحمت مرور واژه‌های سرد و رنگ‌باخته‌اش را نمی‌دهد. می‌گوید: «من در برابر عطف و لطف و آفتاب دانش آنانی که مرا می‌خوانند؛ سکوت سردی هم نمی‌توانم باشم». در ادامه، بت مست را در چند جمله به معرفی می‌گیرد: شوربست در درون این «بت مست»، طغیانی است که موجش از منفذ احساس تا موج‌سواری‌های دریای دل، قایق خیال را به ساحل حقیقت می‌رساند...

در بت مست نه تنها سخن از شکوه یک زن، عاطفه و احساس یک زن، عشق یک زن، مبارزه‌ی یک زن، صلابت و بزرگی یک زن است؛ بلکه سخن از درد و سخن از رنج روزگار است، سخن از آزادی در بند زندان است، سخن از یک احساس سرکوب شده و عاطفه‌ی یک انسان معاصر است. سخن از هرچیز است و این هرچیز، در سخن است؛ سخن در «بت مست» و سخن از آن «بت مست» است. «فریادهای در تب و زندانی رها/ در سینه‌های گور بت مست، کوفتند».

«بت مست» دوازدهمین اثر شعری بانو مہری کیبیری است که در زمستان سال ۱۴۰۰، در هزار نسخه، از سوی مطبعه‌ی احمدی به زیور چاپ آراسته شد و اقبال چاپ پیدا کرد. بت مست در ۶۹ برگ جا افتاده است و سعادت بعد از مجموعه‌ی شعری «از تو آغاز شدم» را کاپی کرده است. به قول خالق این اثر: «پیش از این‌که بت مست را بسرایم، در سکوت‌زده‌گی محض به سر می‌ردم. شعر به سراغم نمی‌آمد و این حالت برایم رنج‌دهنده بود.» شاعران و نویسندگان روزگار من، با سکوت‌زده‌گی نافرجام دست و گریبان‌اند؛ آسیب پیش‌تر جبر تاریخی، متوجه نازک‌اندیشان و نازک‌خیال‌هاست. اندیشه‌های



حد اقل انگیزه دهنده و خلق کننده امید باشیم. این سخن را بابت عرض کردم که در سرتاسر این مجموعه، باس و ناامیدی موج میزند در حالیکه از قریحی توانمندترین انسان شاعر نشأت گرفته است.

۴- وطن دوستی و وطنگرایی در این مجموعه، هم طراز با عشق است. شاعر راستین در کنار بیان حال و اوضاع، زادگاهش را مادر وطن می خواند و چندین سروده به توصیف وطن اختصاص یافته است. ماندن در وطن تأکید و آرام زیستن به یک رویا تبدیل شده است؛ شاعر با تمام نیروی سخن بخود سر به زانو نشسته است تا خواب های خود را تعبیر کند.

تو همان تابلوی عاشقانه ای
که رویاهایم تمام در تو رنگ شده اند
کودکانه صدای لب خندهایم را
در جاده های تو رسم کرده اند
یک عمر، گور خود در سینه ای تو خواب دیده ام
آغوش تو را دوست دارم
بر تعبیر خواب هایم.

شاعر راستین و رسالت بردوش، دوری از وطن را نیستی میدانند و بر بوم و برش می گوید:

این جان و تن خود را
مادر وطن خود را
ای مرگ بگیر دستم
غربت نخورد هستم.

بت مست امکانهای زیادی بر تأویل و تفسیر دارد. عرض بنده بر این است که برداشتهای خود را از خوانش این اثر ارایه کرده ام. این یادداشت به معرفی بت مست می پردازد و بیشتر از این بر چیزی تأکید ندارد. ارزشیابی و ارزشگرایی را میگذاریم بر خوانندگان این اثر.

یادداشت: مجموعه شعری «بت مست» در یک برنامه رقابتی که از سوی وزارت اطلاعات و فرهنگ برگزار گردیده بود، مقام نخست را از آن خود کرد و جوایز نقدی به پدیدآورنده اش نیز کم آبی کرد. ناگفته نماند که داوری این برنامه را استادان دانشگاه کابل به عهده داشتند. مجدداً چاپ این اثر را برای بانو مهری کبیری گرامی، نخستین و شادباش عرض میکنم.

1402/1/7

بانو مهری کبیری، یکی از شاعران رسالت مند و پرکار حوزه زبان فارسی دری است؛ از او تا اکنون چهارده مجموعه شعر و شگردهای ادبی اقبال چاپ پیدا کرده است. مهری زبان گویای اسرار جهان است. در عشق زیسته است و عاشقانه به عشق پرداخته است. مهری کبیری، برخلاف هر شاعر و نویسنده دیگری، کم ادعا تشریف داشته است و هیچ گاهی «من من» نکرده و «من من» نگفته است؛ در حالی که بی مورد و نا بهجا نیست اگر من کند و شبیه اشعارش به بلندای بلند بیندیشد. اشعارش بلندتر از هر بلندی و پخته تر از هر پختتتری، به جهان هستی بازتاب پیدا کرده است. از هر چمن سمنی گفته آمدیم. در اخیر یافته های خود را از بت مست ارایه می کنیم و رشته ی سخن را با نجسته و شادباش گویی، خاتمه می دهیم.

۱- سروده های بت مست در قالب غزل و سپید پدید آمده است. شاعر در هر دو زمینه طبع آزمایی کرده است. با توجه به این که این اثر، بعد از یک سکوت زده گی مطلق خلق شده است؛ در بعضی از سروده ها، افت و خیز زبان دیده می شود؛ حتا در سطح یک سروده می توانیم مشاهده کنیم. افتها آن قدر قابل ملاحظه نیست تا اشارهای داشته باشیم ولی خیزها و پخته گی زبان در بت مست، خواننده را در خود جذب می کند و با ترکیبات تازه و بدیع آشنا می سازد.

۲- با آن که بخش اصلی و کلان این اثر را دغدغه های اجتماعی، حس وطن دوستی، مبارزه و تاریخ تشکیل داده است و بازتاب روی داده است؛ با آن هم عشق حرف نخست را می زند.

سینه ام را در آتش کده ی زرتشت

جا گذاشتی

بودا شدم در سجده گاه عشق

به صلیب کشاندی مرا

حلاج کم نام تو خواهم شد

کاش!

خدای دلم نبود.

خیالت را دوست دارم

چون غیر من

هیچ کس دیده اش نمی تواند.

--

قیامت ار شود و از جهان نماند هیچ

کتاب عشق بس آید تمام هستی را

چرا با من حدیث عشق گفتی

ندانستی که شاعر صد هزاران بار می میرد!

۳- نوشتن یک امر نجسته و مبارک است. هر انسانی که می نویسد و دغدغه ی اسرار جهان را در سر می پروراند به معنی واقعی زنده گی پی برده است. حکم کلی بر نانوشتن و ناشعیریت قطعاً نارواست و قطعاً به یک پدیده ی ادبی این حکم را ارایه کرده نمی توانیم؛ این صلاحیت را با صلاحیت ترین افراد و منتقدین طراز اول حوزه ی زبان و ادبیات پارسی دری، هم ندارند. بحث من این است که نوشتن یک امر نجسته است نمی شود حتا با نانوشتن در یک ردیف قرار داد. ما در ادبیات، چیزی بنام «بد و بدتر» نداریم بلکه در عوض «زیبا و زیباتر»، «قشنگ و قشنگ تر» داریم؛ بنابراین، هر نوشته ی ادبی، یا زیبا است یا زیباتر. از این که یک خانم افغان ستانی، در چنین وضعیت و شرایط، جرأت می کند می نویسد. شعاردالت خواهی و مبارزه ی مدنی را سر می دهد، جای سعادت و افتخار است؛ باید خواننده و دیده و ارج گذاشته شود. نباید سرکوبگر و ویرانگر احساس و عاطفه ی یک انسان تشریف داشته باشیم؛



ناهیتا ادا کیست؟

تهیه و ترتیب: **فروینا طیب زاده**



ANAHITA ADAA

در آن سالها با جمع از همکاران شان همه دست به دست هم داده، در مرکز شهر کابل مرکز تعلیمی ایجاد کردند، که شامل چندین بخش فرهنگی زبان انگلیسی، کامپیوتر، رسامی، خطاطی، تئاتر، سینما، بخش های صنعتی مانند خیاطی، سوزن دوزی، قالین بافی، نجاری، بوت دوزی و دستکول دوزی، و همچنان چندین بخش ورزشی را برای اطفال و جوانان؛ بوده اند.

این انجمن در آن زمان با حضور ریس جمهور، وزیر اطلاعات و فرهنگ، و یک تعداد اعضای کابینه، اعضای احزاب سیاسی، موسسات خارجی و داخلی، و ژورنالیست های داخلی و خارجی افتتاح گردیده بود. تقریباً در دو تایم بیشتر از دوهزار کودک و نوجوان در تقسیم بندی یک روز در میان؛ آموزش میدیدند. این اطفال و جوانان مخصوصاً دختران عزیز ما را از روی سرکها و کوچه ها جمع کردند، گرچه متأسفانه بسیاری دختران اجازه از طرف فامیل های شان نداشتند، اما تیم رضا کار انجمن شان با فامیل های آنها تماس گرفته برایشان اطمینان دادند که انجمن جای امن برای فرزندان شان است.



بانوان قوی و متکی به خود همیشه انگیزه ی برای پیشرفت شان دارند، چون آنها در کمک و یاری رسانی به دیگران احساس آرامش و لذت میکنند.

خانم اناهیتا ادا از جمله همان بانوان ممتاز و موفق است که؛ زندگی نامه و کار کرد های شان همیشه عالی و قابل قدر است. بانو اناهیتا ادا اینگونه بیشتر آشنا میشویم:

اناهیتا ادا که زاد گاه پدری او دروازه لاهوری شهر قدیم کابل است؛ با ختم موفقانه ی دوره ابتدایی و متوسطه از لیسه ملالی؛ شامل پوهنتون طب کابل شده و تا ختم سال چهارم به دروسش ادامه داد. او اما نظر به شرایط سخت در کابل، هرج و مرج و جنگ

های داخلی نتوانست در این رشته به تحصیلات خود ادامه بدهد. از سال 2002 الی 2006 موسس و عهده دار ریاست انجمن بازگشایی فرهنگ اطفال و جوانان افغانستان بود.

وی در بخش مدیریت این انجمن توانست از مهم ترین افراد باشد و تاثیر به سزایی در امور اجرایی آن؛ از خود برجای بگذارد.

اناهیتا ادا با جمعی از همکاران رضا کار شان؛ چندین سال عاشقانه و صادقانه بدون معاش کار کردند.





اش به پایتخت امریکا، واشنگتن دی سی سفر نمود و از آن زمان در ورجنیا امریکا زندگی می نماید. فعلا در امریکا تمام مصروفیت و توجه اش برای یگانه فرزندش عدنان بوده و کوشش نموده که فرزندش به زبان مادری فارسی دری روان حرف بزند و با فرهنگ و عنعنات وطن کاملا آشنایی داشته باشد. همچنان از پنج سال به این سو همکار قلمی مجله بانو هم میباشد. بانو ادا مجله بانو را یکی از رسانه های با افتخار و قابل اعتبار دانسته، چون این رسانه بر علاوه بهترین مطالب خواندنی، تفریحی و معلوماتی صدا زنان را در سخت ترین دوره های دشوار زندگی شان به جهانیان میرساند. برای این بانو مبارز و با استعداد موفقیت های بیشتر را

این انجمن با بسیار چالش ها و کشمکش های زیاد مقابل بود، چون هیچ گاه این انجمن سیاسی نبود و اعضای انجمن هیچگاه اجازه ندادند سیاستمداران و رهبران سیاسی از انجمن، اطفال و جوانان آنجا استفاده سیاسی کنند.

همچنان اناهیتا ادا به صفت موسس و گرداننده ی این انجمن همراه با تیم شان در روز افتتاح اولین شماره ی نشریه ی این انجمن را بنام سلاله چاپ نموده برای مهمانان آروز توزیع نمودند. این نشریه تا سال دوهزار و شش ۲۰۰۶ هر هفته زیر چاپ میرفت. بانو ادا با وجود مصروفیت های زیاد شان همیشه در سمینار ها شرکت نموده و با فعالان حقوق زن بخاطر دفاع از زنان مظلوم کشور مبارزه و فعالیت



بانو

را با قلم و درم خویش
حمایت و پشتیبانی
نمایید.

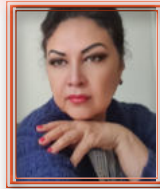
مینمود.

او در لویه جرگه اضطراری یکبار در انتخابات از ولایت پروان کاندید شد و به حیث نماینده مردم پروان و وکیل در لویه جرگه اضطراری انتخاب شد.

بعد از ولایت لوگر در انتخابات لویه جرگه قانون اساسی شرکت نموده با بیشترین رای مردمی به حیث نماینده ی مردم لوگر و وکیل قانون اساسی با بیشترین آرا انتخاب گردید نظر به کار و فعالیت در تصویب قانون اساسی در لویه جرگه قانون اساسی از طرف رییس جمهور وقت برنده مدال شناخته شده از دست شخص رییس جمهور افغانستان مدال اخذ نمود.

در اواخر سال ۲۰۰۵ کاندید دور اول پارلمان از ولایت کابل شده و وکیل دور اول پارلمان گردید.

او در سپتمبر سال ۲۰۰۶ همراه با یگانه فرزند هشت ماهه اش عدنان و شوهر اش کاشف وحید پردیوسر دفتر Ap که فعلا پردیوسر تلویزیون صدای امریکا میباشد با خانواده



اوزبىك اللەسى

انە و بالە دايم سېزىلمس و كۆزىلمس سېوگى و سېزىكى ايىك تالەسى بىلن باغلانگن دىر. قچان انە قارىدە بىر بالە نىنگ اوروغى اپكىلسە، ھلى ايىكى آى اوتر- اؤتمس بو ايىكىسى بىر-بىرىنى سېزە باشلەيدى و بوتون يشم اقيميدە ارملر يدەگى بو ميىن تويغو تالەسى اوزىلمەيدى.

انە قارىدە بالە نىنگ ايشيتيش قابىلىتى شىكلانگنى بىلن-اق بىرىنچىدىن انە يورمگى تاووشى، كېيىن انە سېسىنى تانىنى باشلەيدى. ساىكالوجى بىليمدانلرى ايتىشلرچە بالە، انە قارىدە بۇلگن چاغىدىن باشلەپ، سېزىگىلرى، تويغولرى و سېسلر و ھيجانلرگە كۆرسىتىدىگان يانغو يا عكس العملى و شونىنگ بىلن بىرگە شىخسىت و كېلەجكەگى عمل و خۇق و خويى تۈزلەيىب بارمى. شونىنگ اوچون انە قىچەلىك تىنچ، قوناق، بختلى و ساغلام بۇلسە، بالە ھم بوتون عمر يدە تىنچ و قوناق بۇلىب اۈسەدى و يشمەن لذت آلىب، بختلى يشەيدى.

انەلر اوزاق اۈتمىشەن حاضرگچە اۈز سېوگى و تويغولرىنى فارم و تىنچلتىرووچى اللەلرى بىلن بالەلرىگە سېزىدىرىب كېلگنلر. انەلر اللەسى كېلەجكەدە بالە نىنگ قىنداق اۈسىشىگە چوقور تاثير قىلىشىنى بوگونگى روحشناسلىك بىلىمى تجربە بۇلى بىلن اثباتلەپ بېرىلگن. امريكا نىنگ اتاقلى يونيورسىتىلر يدن بىرىدە بىر گروھ بۇ غاز انەلرگە اللە ايتىش و ايىنچى گروھگە اللە ايتىملىك بويورىلدى. بالەلر توغىلگندن كېيىن، انە قارىدەن اللە ايتىمەنكەن چقەلاقلر اللە ايتىتكن چقەلاقلرگە كۆرە يىغلاقى راق اپكىلىگى كۆزەتلىدى. شو بىلن بىرگە، اللە ايتىتكن چقەلاقلر، انە اللەسى بىلن تېزراق تىنچلەنىب، اوخلىب قالگنى و اوزاق مدت چوقور اويقوگە كېتكنى بېللى بۇلدى.

بو تجربەلر و اۈزىمىز كۆزەتتەپ كېلگنلر بىمىزدن انەلر اللەسىدە سحرلى تىنچلتىرووچى كوچ و اوختوگچى دارو بارلىگىگە ايشانسه بۇلەيدى.

اللەلردە نە فقط فارم صوت بار، بلكە اوندە موسىقىلى شعر و بالە كېلەجىگىنى تۈزەتەدىگان سۆزلر ھم بار. گاهيدە انەلر اۈز سېزىگىلرى، دردلرى، قىغولرىنى ھم اللە بىلن بالە قولاغىگە قويگن بۇلسەلر-دە، كۆپىنچە بالەلرى حقىدەگى ايتىكلرى و خيال سورگن كېلەجىگىنى ھم بيان قىلگنلر. «يخشى نيت بريم مراد» دېگنلرى دېك، كىشى ايشانچ بىلن يخشى آرزو- ايتىكلرىنى تکرارلەپ تۈرسە، كاپناتدەگى برچە كوچلر، مثبت انرژىلرنى اۈشە ايتىكلر عملى بۇلىشىگە قەتەيلر دېگن توشونچەنى بوگونگى بىليمدانلر بات-بات تاكيد اپتەپ كېلگنلر. شونداق اپكەن، دايم يخشى نيتلر و اپزگو ايتىكلرنى گۈزەل سۆزلر و فارم سېس بىلن بالەنىنگ قولاغىگە انە قارىدە بۇلگنىدن اللە ايتىشى وقتى توگەگونچە قويىب تۈرىش ھر انەگە بىر مسوولتلى بورچ حسابلەندى.

كۆرىپ و ايتىشىپ كېلگنمىزچە انەلر اۈز اللەلر يدە كۆپراق بالەلرى نىنگ گۈزەللىگىنى مەتب، قىز بالەلرىنى تۈرلى چىچكلر و بومشاق ايىك و بىخمل يا جىبران و قوشلرگە، اوغىل بالەلرىنى بورگوت و ارسلان و آت كىي كوچلى، متانتلى و مغرور حيوانلرگە اوخشەتتەپ مەتە گنلر و ملايم بۇلىش، يخشى انسان بۇلىشگە چارلەگنلر. بولر البته جودە بخشى و اپزگو ايتىكلر و سۆزلر دىر، اما بالە نىنگ كېلەجكەگى شىخسىتىنى شىكلانتىرىش و تۈزەتەشگە پېتۈرلى اېمىس. انە شو مضمون آزلىگىنى توشونگن حالدە، «بالەلر شعر و ادبىياتى گروھى» دە مضمونلى و تۈرلى انەنگدە بۇلگن اللەلر ىرەتەشنى بىر مەم مسووليت و بورچ بىلىب، گروھ اعضاسىگە يۈرتىمىز نىنگ تۈرلى تىللر يدە اللەلر ىرەتەشنى تۈسىھە قىلدىم. بىر ھفتە اچىدە اۈنلپ اللە فارس، اۈزبىك و تۈركمەن تىللر يدە ىرەتەلدى و مېنىنگ فىسبوكم «deebaj tomaris» دن ترقەتەلدى. ايتىش كېرەك كە ھر مصراع سۈنگىدە ھەر تۈرتەلىك بىندەن كېيىن بىرىنچى نقرات دە ايتىلگن اللە تکرارلەندى. بىز تکرار بۇلمسلىك اوچون، اللەلرنىنگ نقراتىنى فقط بىرىنچى بىندە يازىپ، قالگن بندلردە تکرار اېتمەيمىز. عزيز انە جانلر ايتىمەنكەن اللە نقراتىنى اۈزلرى قوشىپ ايتىشلرى مەمكىن.

اېندى سىز عزىلرگە انە شو اللەلردن بىر نېچىتەسىنى تەقدىم اېتەمەن:

اللە بالەم اللە يا اللە
اوخلە بالەم اللە يا اللە

تون تۈشەگى تۈشلىدى اللە يا اللە
بالەجانىم ياتەدى اللە يا اللە
اېرتە مەربان قوياش اللە يا اللە
بالەم نى اويغاتەدى اللە يا اللە
اللە بالەم... اوخلە بالەم...

كۆزىنگىنى يۈم بالە جان
يۈلدۈزلر سېنى قوچسىن
شېرىن توشلر قوش كىي
كۆزىنگ اونگىدە اوچسىن

توندە يخشى اوخلەسنگ
اېرتە كوچگە تۈلەسن
بىلىم اوچون يوگورسنگ
پېتۈك عالم بۇلەسن

عمر بۇيى، بالە جان
بىلىم بۇلسىن چراغىنگ
بخت و ناز و نعمتگە
تۈلسىن دايم قوچاغىنگ

يشم جودە گۈزەل دىر
اونى سېويىب يشمگىن
قىغو-بىمانلىكلرنى
يۈلىب آرتگە تشەگىن

باتۈر بىگىت بۇلەسن
كوچ- قوتگە تۈلەسن
بىلىمگە اېگە بۇلىب
بخت قويندە كولەسن

اۈزبىكلىگىنگ اونۈتمە
سېن بابەر فرزندىسن
بابانگگە اېرگەشىپ بار
تېمور نى دلېندىسن

ترمىزى، الخوارزمى
كاشغىرلر بابانگ دىر
بويوك توران-تۈركستان
بغرى دريا آنانگ دىر

سېن اولرگە اوخشەگىن
بىلىم بىلن دانگ ترەت
پارلاق كېلەجگ اوچون
ينگى بىر دنيا ىرەت

سېن دن اميدىم كتە
اۈزبىككە يار بۇلەسن
ياۈزلرنى بۇق قىلىپ

ھميشە بار بۇلەسن

اېچگىن انەنگ سوتىنى
اوچىر يۈرتىنگ اۈتىنى
ياۈزلىكلرنى پىنگىب
بېرگە تىق تابۈتىنى

اللەلر يم جودە كۆپ
اما تون بريم بۇلدى
تىنچ گىنە اوخلىب آلگىن
كۆزىنگ اويقوگە تۈلدى

شېرىن توشلر بو كېچە
سېنى قوچىب آلدى
بويوكلىگىنگ نى اېرتە
دنيا اېسلەپ قالەدى

كۆزلرىنگدن اۈپەمن
تنگرى سېنگە يار بۇلسىن
اېزگۈلىك فرشتەسى
سېنگە مددگار بۇلسىن
شىفقا يارقىن دىياچ



۲

اللەلر قىلسىن بالەم
گل دېك اچىلسىن بالەم
بىلىملى انسان بۇلىب
دنيانى بىلسىن بالەم

اللە بالەم، جان بالەم
قىب- قىزىل مرجان بالەم
عمرىنگ گلى سۇلمەسىن
سېن مېنگە بوستان بالەم

يۈلدۈزلر سېنگە باقسە
آى كۆرپەسى ياپىلسە
تانگ آتگونچە كۆزىنگگە
يخشى اويقولر كېلسە

جانىم، آى قىزىم اللە
كۆككە يۈلدۈزىم اللە
خدا دايم اسرەسىن
سېن سن كوندۈزىم، اللە

نبيه مصطفى زاده





۶

الله بالهه، مداريم
سپن قوتيم، سپن ياريم
مېنى بالهه، جان بالهه
اويقى گه يات سرداريم

آمان-اېسن اوخله گين
اېرته وقلتي تورهن
اويقودن قوت آليب
مكتب ساري يوره سن

الله بالهه اوخله گين
سيمين بالهه اوخله گين
کولگي لرينگ جانيم گه
شپرين بالهه اوخله گين

الله بالهه، جان بالهه
اوزينگ بيگيت، خان بالهه
شاهزاده بوليب ياتگين
تورکلردن نشان بالهه

اېرته تورسنگ اوزنينگدن
بيرگه بازار کپته ميز
قلملر ساتيب آليب
يخشي سوزلر بيته ميز

يخشي-يخشي اوبينچاغ
ساتيب آليب بېرهميز
بېشپيگينگ اوچون باغ دن
قيزيل گلر تېرهميز

جيم تورينگ آته جاني
عزيز بالهه ياته دي
بلند سپس ده گپيرمنگ
بالهه ني اويغاتهدى
حليمه صدف

۵

فيزگينهم گل دېک کينه
ساچي سنبل دېک کينه
قيرق او غيل گه تېنگ يورر

سوزلري مل دېک کينه
الله بالهه بختيار
هرنرسه ني وختي بار

ميرزا لرنى باشى بول
اولو غلر يولداشى بول
بيگيت لرنى ايچيده
بخشى لر بويده اشى بول
الله بالهه... هرنرسه ...

ايشچيلر ني قولى بول
آچه جان ني گلي بول
يول ني يوقاتگن لرنى
توغرى، تېكيس يولى بول
الله بالهه... هرنرسه ...

قيزيم كوزيم ني نوري
اېل - يورتي ني سروري
وطن ده حكم سورر
اوزبېكلر نينگ غروري
الله بالهه... هرنرسه ...

مردمي گه يار قيزيم
دشمن گه اغيار قيزيم
رهبر ليكده يکه تاز
کيله جکده بار قيزيم
الله بالهه... هرنرسه ...

عاليه بيلمان

۴

الله بالهه بهى بهى
اوستينگه كورپه ياپه
کچه قرانغه بولدى
سپن يشينگين مين تاپه

الله بالهه يار بولسين
قوليم گه دسيار بولسين
کسبم گه محنت قوشيب
کوچم گه مدار بولسين

الله بالهه ياتيب تور
گوزهل گوزهل خيال قور
تېز اولغهييب دانا بول
اېنگ يخشي کونلر ني کور

الله بالهه باى بولر
کوچلى اېرکه تاي بولر
يخشي مقام گه بيتيب
اېل قلبى گه جاي بولر

الله بالهه کتته بول
کوکگه تمان کوتر قول
بابالرينگ سينگري
اېل و يورته گه آچگين يول

الله بالهه گل غنچه
دم آليب تورگين مونچه
قيماق پتير پيشيره
سپن اويقودن تورگونچه

الله بالهه تاي تاي
کون اوخله دي، چيقدي آي
اېندي کوزلرينگنى يوم
آنهنگه دېگين باي باي
فهيمه سلطان

۳

الله جان الله، جانگينهم الله
آتينگ جانيم گه، دردانهه الله

الله ايتهى ايشيتگين
دانا بوليب بينيشگين
مهربان کيشى بوليب
تجربه بيلن پيشگين

اوخلب فالگين بيردانهه
توشلر کورگين نازدانهه
کتته بيگيت، بوله سن
دردگه درمان يگانهم

آنهنگ سينگه دعا گوي
يمان لردن اوزاق بول
توغريلېک دن ابريلمه
ايگري يول دن بيراق بول

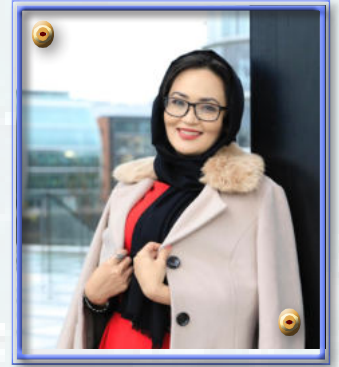
بالهه مكتب بارهدى
يخشي انسان بوله دي
مهربان داکتر بوليب
درد گه درمان بوله دي

الله دييمن هر کچه
اوخلب فالگين عزيزم
چراس کوزينگ ني يوميپ
راحت آلگين عزيزيم

مين صبرلى آنه من
سينى دايم کوتهمن
قوتيم بول يانيمده
قولينگ اوزده توتهمن
نجيبه ضيايى عزيزى



نویسنده:
رعنا محمدی



تنهایی

آنهايي که در چنین شرایطی قرار می‌گیرند، کمک یا رهنمائی کنیم.

اکثر افرادی که در یک رابطه شکست می‌خورند، به دنبال پر کردن فوری جایگاه شخص سابق هستند. این افراد تصور می‌کنند که اگر شخصی را جایگزین او کنند، می‌توانند آن خالیگاه را پر کرده و از طرفی مانع تشویش و تزلزل روحی در خود شوند. اما این روند بطور کل اشتباه است!

متأسفانه حتی گاهی پیش می‌آید که این افراد از این روند اشتباه آگاهی دارند اما این راه را انتخاب می‌کنند. اما چرا؟ دلیل آن می‌تواند ترس از تنها ماندن باشد و یا ترس از برگشتن به موقعیت سابق با فرد قبلی...! اما این نیز اشتباه است!

بیا بید تنهایی را برای این افراد، از زاویه ای دیگر مورد بررسی قرار دهیم چرا که برای این اشخاص، تنهایی بهترین راهکار و درمان است! به همین دلیل باید آن روی سکه‌ی تنهایی را ببینیم و بشناسیم.

برای اینکه بتوانید بهتر به دوستان و آشنایان خود را کمک کنید، لحظاتی خود را بجای این افراد تصور کنید و اندکی به جای آنها قدم بردارید. به همین خاطر من در ادامه، شما را مخاطب خود قرار میدهم و از ضمیر شخصی "شما" استفاده می‌کنم.

در قدم اول باید تمام بدی‌های فردی که شما را ترک گفته و یا شما او را ترک کرده اید را فراموش کرده و وی را ببخشید! تمام خوبی‌ها، خوشی‌ها و خاطرات مثبت‌تان را حفظ یا فراموش کنید که البته حفظ خاطرات مثبت بستگی به پذیرش روحیه شما دارد اما اگر حفظ آنها باعث پریشانی شما می‌شود، آنها را نیز حذف یا فراموش کنید.

در قدم دوم مدتی باید در تنهایی زندگی کنید و طعم آرامش را در دوران تنهایی بچشید. در این دوران خودتان باشید. به زندگی آرام و آرامش درون خود بازگردید. برای کمک به خود در این مرحله، از شنیدن موسیقی ملایم غافل نشوید.

آیا تنها به کلمه‌ی "تنهایی" اندیشیده‌اید؟!
حتماً در پس ذهن شما دو موضوع مطرح می‌شود.
تنهایی از پس کاری بر آمدن...
و یا
تنهایی زندگی کردن...

هر دو موضوعی که شما به آن فکر می‌کنید، دارای بار منفی و مثبت است. مسلم است که تنهایی از پس کاری بر آمدن و یا همان موفقیت، کاملاً مثبت و توأم با عزت نفس است و می‌تواند نتایج روانی خوبی را به همراه داشته باشد.

و اما موضوع دوم یعنی تنها زندگی کردن. تنها زندگی کردن همراه با خوبیها و بدی‌هایی است که می‌تواند شرایط و موقعیت‌های متفاوتی را برای افراد بوجود بیاورد.

بیا بید به دنبال چرای تنهایی افراد نباشیم. چرا که پرداختن به آن نیاز به مباحث روانشناسی دارد. همه‌ی ما می‌دانیم که انسان فطرتاً اجتماعی است و از تنهایی گریزان می‌باشد. همه‌ی افراد به اندازه‌ی خصوصیات اخلاقی و شخصیتی خود، روابط خود را با افراد جامعه حفظ می‌کنند. با این وجود همین افراد، ممکن است در زندگی خصوصی خود تنها باشند و یا کسی را به نام همسر و یا دوست داشته باشند.

بیا بید تا نگاه مان را نسبت به یک طیف خاص معطوف کنیم و در این میان از افرادی سخن بگوییم که کسی را برای پر کردن تنهایی خود دارند و سپس بعد از طی دوران بحرانی یک رابطه، وارد مرحله‌ی جدیدی از زندگی می‌شوند. یعنی تنهایی!

شاید شما با این افراد برخورد کرده اید و یا خود، شامل این دسته‌ی بزرگ باشید، یا حتی در گذشته این برهه زمانی را طی کرده اید! در هر صورت؛ در چنین شرایطی، یک واکنش یا رویکرد اشتباه صورت می‌گیرد که این واکنش، شاید طبیعی اما قطعاً اشتباه است.

بیا بید این واکنش طبیعی اما اشتباه را مورد بررسی قرار دهیم و سپس پیشنهاد بهتری را دنبال کنیم. ممکن است با پرداختن به آن بیشتر تأمل کنیم و یا بتوانیم به اطرافیان مان بخصوص





عاطفی کرده و دوباره شما را وارد تشنج و آشفتگی مجدد کند که وقوع این اتفاق نیز احتمال بالایی را خواهد داشت. بنابراین با وجودی که "تنهایی" در شرایط طبیعی؛ به هیچکسی پیشنهاد نمی‌شود، اما برای افرادی که به تازگی از شریک زندگی خود جدا شده‌اند و یا شرایط بحرانی و پر از تنش را می‌گذرانند، بشدت توصیه می‌شود.

- توجه داشته باشید که این مقاله بر اساس تجربه‌ی فرد ثالث در دو شرایط متفاوت تحقیق و نوشته شده است.
- فراموش نکنیم؛ برای مشاوره و کمک بیشتر به خودمان به داکتر روانشناس مراجعه کنیم و برای دوستانی که احتیاج به کمک دارند نیز روانشناس را پیشنهاد دهیم.
- بیایید برای زندگی خود ارزش قائل شویم و بیشتر به خود بها دهیم و برای مشورت، از نام روانشناس و مشاور هراسی نداشته باشیم!

فرصت را غنیمت بشمارید و به طبیعت گردی، قدم زدن و مطالعه بپردازید. اگر توانایی نوشتن دارید بنویسید و اگر از عکس گرفتن لذت می‌برید انجام دهید. اگر مدت طولانی ست که به ملاقات دوستان تان نرفته‌اید، حتماً اقدام کنید. در این مرحله سعی کنید خودتان باشید! یعنی مجبور نباشید دروغ بگویید یا مجبور نباشید کاری را انجام دهید که نمی‌خواهید. سعی کنید صبور باشید و اگر نیاز به هم صحبت دارید، فردی امین را برای هم صحبتی برگزینید.

مسلماً شما در دوران پر التهاب زندگیتان، از خود و از آرامش درون‌تان به دور مانده‌اید و حالا وقت آن است که از تنهایی خود لذت ببرید. برنامه ریزی کنید و از آن چه که برای تان آرامش بار می‌آورد بهره ببرید. مراقب باشید و فراموش نکنید که هرگز بخاطر نجات از تنهایی وارد رابطه‌ی جدیدی شوید!

چرا که شما هنوز طعم تنهایی را نچشیده‌اید و به خود واقعی خود بازنگشته‌اید. روحیه‌ی شما بقدر کافی آماده‌ی پذیرش شخص جدید در زندگی شما نیست و چون هنوز ذهن شما درگیر فرد سابق است، همه چیز را با او مقایسه خواهید کرد و این تنها یک روی سکه است!

اگر شما فردی باشید که اصلاً مقایسه نکنید؛ قطعاً در انتخاب فرد بعدی دچار اشتباه و خطا خواهید شد. اما چطور؟ زمان کوتاه به شما این اجازه را نمیدهد تا شما خود واقعی‌تان را پیدا کنید. به آرامش و سکون کافی نرسیده‌اید و هنوز هم گاهی او را یاد میکنید حتی اگر این یادآوری منفی باشند! اما هنوز هم هست.

بنابراین تا می‌توانید تنها بمانید و از آرامش تنهایی لذت ببرید. وقتی در آرامش خود غرق شدید و او را بخشیدید؛ وقتی به درجه‌ای رسیدید که در روز حتی یکبار به او فکر نکردید و از تنهایی نهایت لذت و آرامش بردید، آنگاه برای بدست آوردن آرامش بیشتر، تصمیم به بودن با کسی بگیرید با او آرامش افزون‌تری نصیب شما خواهد شد!

شما در دورانی که شرایط بحرانی را طی می‌کنید، اجازه ندارید پای کسی را به زندگی خود باز کنید. چرا که این یک خیانت بزرگ به خودتان و سپس توهین به شخص مقابل شماست. ممکن است ورود زود به هنگام شخص بعدی شما را دوباره دچار اشتباه، سوتفاهم و سوپرداشت

بانو

را با قلم و درم خویش حمایت و پشتیبانی نمایید.





تهیه و ترتیب: گلچهره یفتلی

اعتصاب - اعتراض - اعتصاب

از دو سال بدینسو ما صد ها برنامه اعتراضی در سراسر جهان برگزار کرده و خواهان توقف حمایت های مالی و سیاسی به گروه تروریستی طالب شده ایم. بار ها خواهان تحریم مقامات طالبان و منع سفر های شان به بیرون از افغانستان شده و به آن جدا تاکید داریم.

بعد از تسلط طالبان بر مردم افغانستان این کشور کاملا به یک جهنم مبدل شده است. امنیت روحی، امنیت روانی، امنیت جانی، امنیت اقتصادی و امنیت اجتماعی از بین رفته و مردم در یک حالت اسف بار و وحشت؛ در زندان بزرگی بنام افغانستان گیر کرده اند. زنان از جامعه کاملا حذف شده اند. زنان از رفتن به مکتب، دانشگاه، کار، از رفتن به باشگاه های ورزشی، پارک ها، و حتی آرایشگاه ها منع هستند. زنان حتی حق حضانت فرزند شان را ندارند. حق انتخاب پوشش و اجازه بیرون شدن از خانه بدون شوهر، برادر یا پدر را ندارد. زنان حتی اجازه رفتن نزد داکتر را نیز بدون محرم شرعی ندارند.

افراد طالبان دختران خورد سال را به عنوان همسران دوم، سوم و حتی چهارم خویش به نکاح

در پانزدهم اگوست ۲۰۲۱ افغانستان طی یک معامله پنهانی توسط کشور های دخیل در قضایای افغانستان به طالبان تروریست تسلیم داده شد.



تسلیم دهی یک جغرافیا با نزدیک به چهل میلیون انسان به دست گروه دهشت افکن بنام طالب توسط استخبارات جهان خیانت و جنایت غیر قابل بخشش است.





اجباری وادار می سازند. تجاوزات جنسی فراوانی صورت می گیرد و زنان با بدترین شکل کشته شده و جسد های شان به جاده ها انداخته می شود. دختران و زنان معترض زندانی، شکنجه، توهین، تحقیر و به قتل رسانده می شود. با توجه به عمق فاجعه و جنایت های که در برابر زنان صورت گرفته است، میباید افغانستان به عنوان کشوری که در آن اپارتاید جنسیتی وجود دارد، به رسمیت شناخته شود. ما در دوازدهم اگوست ۲۰۲۳ خیمه تحصن یک روزه ایجاد کرده و خواهان به رسمیت شناسی اپارتاید جنسیتی در افغانستان شدیم. از ۱ سپتامبر الی ۱۲ سپتامبر خیمه اعتصاب غذا داشتیم و دور سوم این کار زار از ۲۹ سپتامبر الی ۲۸ اکتبر خیمه تحصن ۳۰ روزه داشتیم و مرحله چهارم تحت نام کاروان اعتراضی مبارزه با اپارتاید جنسیتی شهر به شهر خواهیم رفت و این اعتراض را تا به رسمیت شناسی اپارتاید حاکم ادامه خواهیم داد. بار دیگر از جامعه جهانی جدا می خواهیم تا به خواسته های ما رسیدگی کرده و مسولیت انسانی خویش را در قبال مردم افغانستان انجام دهند.

انسانیت - آزادی
عدالت - برابری



کارتون

طنز



برنامه ی حذف

بهترین
مردان بزرگ
همواره بدترین
شوهرانند
(کتی لت)



دورنما



فرد هوشیار در میان جمعی از احمقا





لببند



...

خانم:

بعد از کار زود خانه بیا که خانم مادرشان میریم! آکه
نی مره دکه نمی بینی!

شوهر:

چطور تره نمی بینم و چرا؟

خانم:

به خاطری که چشما ته می کشم!

معلم پدر شاگردش را به مکتب احضار میکنه.
پدر شاگرد به مکتب نزد معلم میایه و میگه چی
شده؟ مشکل پسر چیست؟
معلم میگه پسر شما بسیار بی عقل اس!!
پدر: یعنی چی؟
معلم: حالی بریتان میگم که چطور.. توجه کنین...
به شاگردش میگه برو ببین مه در بیرون تعمیر مکتب
استم یانی؟
شاگرد می ره بیرون و پس میایه میگه: نی معلم
صاحب شما در بیرون نبودین..
معلم باز هم میگه شاید در دفتر مدیر مکتب استم برو
آنجا را ببین..
شاگرد دوباره می ره و میایه، میگه نی معلم صاحب آنجا
هم نبودین...
معلم به پدر شاگرد میگه ببینین.. ببینین چقدر پسر
تان بی عقل اس...
پدر میگه: خوب؛ شاید شما حتما رخصت استین.





لیلما سدید

فعال حقوق زنان، ژورنالیست و نویسنده،
بروکسل

افغانستان؛ زندان زنان



افریقای جنوبی تحریم‌های سختی گذاشتند که باعث سقوط آن گردید، و در وضعیت خیلی سنگین تر از آن در افغانستان، سکوت اختیار کرده‌اند.

تا زمانیکه زنان در افغانستان از تمام حقوق و آزادی کامل برخوردار نشوند هیچ زنی آزاد و امن نخواهد بود، و برای رسیدن به این اهداف باید آموزش را جدی گرفت، چون تنها راه رسیدن به آزادی آگاهی و آموزش است چونکه طالبان از جامعه باسواد می‌هراسند و دلیل تبدیل کردن مکاتب به مدارس دینی به شدت افراطی دلیل آن است. بنابر این مردم افغانستان بر دنیا و جامعه جهانی فریاد می‌زنند و می‌گویند رسمیت بخشی این گروه دیگر شبکه‌های تروریستی را باجرات می‌سازد و نباید دنیا با چنین معاملاتی تن بدهند، و حتی تعامل با چنین گروه‌ها نظم جهان را آسیب می‌رساند. در پهلوی آن به رسمیت شناختن طالبان به معنای ارزش ندادن به خون ریخته شده هزاران سرباز زن و مرد نیروهای ملی افغانستان و بین‌المللی می‌باشد، که در این مدت دو دهه با آنها مبارزه کردند.

ما باید به حمایت از دختران شجاع و زنان قوی افغانستان در مبارزه‌ی آنها برای برابری، عدالت و به رسمیت شناختن سهم آنها در جامعه ادامه دهیم. و باید اطمینان حاصل کنیم که همه جوانان به شمول دختران، پسران و زنان به آموزش باکیفیت، مراقبت‌های بهداشتی و شرایط زندگی منصفانه و عادلانه دسترسی داشته باشند!

زیرا مخالفت با نظام بشدت جاهل و مذهبی طالبان باعث جدا ساختن طیف‌های گوناگون مردم و جبهه گرفتن علیه آنها شده است. که از آنجا به اشکال مختلف در وجود شهروندان می‌توان دید از قهر و انزجار تا نافرمانی‌های مختلف مدنی و بلند کردن صدای آنها از گوشه و کنار افغانستان، ام از افراد چیر فهم

دو سال قبل گروه طالبان حاکمیت نظام بیست ساله جمهوری افغانستان را که بر اساس دیموکراسی و برگزاری انتخابات شکل گرفته بود به آن نقطه پایان گذاشتند. در این دو سال طالبان ۵۰ فرمان جدی محدود کننده تا از میان برداشتن زنان و دختران در اجتماع افغانستان صادر کردند، که در مجموع تمام آزادی‌های زنان و دختران را از آموختن علم و دانش گرفته تا رفتن به سالن‌های زیبای، ورزشی و حتی پارک‌های تفریحی و طرز پوشیدن لباس و... و غیره سلب کردند.

گروه تروریستی طالبان در این مدت که حاکمیت افغانستان را بدست گرفتند زنان و دختران را به شکل سیستماتیک از جامعه حذف کردند و ده‌ها دختر معترض را به جرم اعتراض و مخالفت با قوانین طالبانی که صدا بلند می‌کنند؛ مورد خشونت، شکنجه، تجاوز، زندان و در مواردی به قتل رساندند. که حتی گزارشگر ویژه سازمان ملل و همچنان گزارش تحقیقی روزنامه وزین هشت صبح نیز از این جنایات و قتل‌های کارکنان سابق حکومت و نظامیان، که توسط گروهی طالبان صورت گرفته بود، نتوانست چشم‌پوشی کنند و از همه جنایت پرده برداشتند.

زنان در ولایات مختلف افغانستان دست به اعتراضات مدنی زدند و جهان به ویژه نماینده سازمان ملل متحد را متهم به بی‌توجهی ای علیه جنایات و خشونت‌های وحشتناک در کشور به شمول زندان‌های طالبان بر افراد بی‌گناه، کوچ‌های اجباری، متهم کردن پارسی زبان‌ها با جبهه مقاومت ملی ویا محکمه‌های صحرای و قتل‌ها که بالای عده زیاد از شهروندان افغانستان اعمال شده است، می‌کنند.

در حالیکه خشونت‌های خانوادگی گسترش یافته، موانع فرهنگی بیداد می‌کند و مسایل افراطی مانند سرطان در جامعه ریشه دوانده است. اما فداکاری‌های زیاد زنان برای بدست آوردن ابتدایی‌ترین حقوق انسانی شان باعث آن شده است که دنیا این گروه تروریستی طالبان را که هنوزم درلست سیاه سازمان ملل متحد می‌باشد، به رسمیت نشناسند. ناعادلانه است در کشوری که آزادی بیان و عقیده وجود نداشته باشد و آن کشور در قعر اپارتاید جنسیتی قرار دارد، اما جامعه جهانی برای به رسمیت شناختن حکومت نژاد پرستانه





نکردند. با این حال پارلمان اتحادیه اروپا در این اواخر اعلامیه منتشر کرد که نکات مهم آن را اینجا درج می‌کنم. پارلمان اتحادیه اروپا به شدت نقض شدید حقوق بشر در افغانستان را محکوم می‌کند و هشدار می‌دهد که از زمان تسلط طالبان در این کشور، موارد نقض حقوق بشر به طور جدی افزایش یافته است. این شامل سرکوب سرسام آور زنان و دختران، سیاست آپارتاید جنسیتی و هدف قرار دادن نهاد های جامعه مدنی و مدافعان حقوق بشر است.

نمایندگان پارلمان اروپا از مقامات بالفعل افغانستان می‌خواهند تا تعهدات خود را مبنی بر عفو عمومی مقامات دولتی سابق و اعضای سابق نیروهای امنیت ملی که در معرض بازداشت های خودسرانه، قتل های فراقانونی، ناپدید شدن اجباری و شکنجه قرار دارند، به طور کامل اجرا کنند. آنها همچنین خواستار لغو محدودیت های شدید حقوق زنان و دختران در راستای تعهدات بین المللی افغانستان هستند.

پارلمان همچنین طالبان را به دلیل آزار و اذیت وحشیانه ادیان دیگر و اقلیت های مذهبی به عنوان بخشی از تلاش ها برای ریشه کن کردن آنها از کشور محکوم می‌کند. نمایندگان پارلمان اروپا از اتحادیه اروپا و کشورهای عضو می‌خواهند که حمایت خود را از جامعه مدنی افغانستان از جمله با تمویل کمک های ویژه و برنامه های حفاظتی برای مدافعان حقوق بشر افزایش دهند.

در حالیکه کرسی افغانستان در هفتاد و هشتمین نشست مجمع عمومی سازمان ملل متحد در نیویورک امریکا خالی بود، اما هیچ کشوری عضو این سازمان گروه طالبان که در افغانستان حاکم اند را به رسمیت نشناختند، اما رهبران کشورها در باره شرایط دشوار افغانستان به ویژه موارد نقض حقوق بشری و ممنوعیت زنان از سوی طالبان بحث کردند. در پهلوی آن وزیران خارجه کشورهای فرانسه، ایتالیا، جرمنی، البانیا و کاستاریکا روی تبعیض سیستماتیک طالبان علیه زنان و دختران افغانستان در حد آزار جنسیتی و جنایت علیه بشریت خواندند. در حالیکه بیش از ۸۰ درصد جمعیت افغانستان به گونه عاجل به کمک های بشر دوستانه نیاز دارند اما طالبان با ممنوع کردن زنان از سازمان های بین المللی باعث ارسال کمک های جامعه جهانی به افغانستان شده اند.

سیاسی و یا شاگردان دانشگاهی تا افراد کم سواد و حتا بی سواد که علت این همه پرخاشگری ها را در ظلم و ستم این گروه وحشی می‌توان دید. زیرا افغانستان اولین کشوریست در جهان که بدون قانون اساسی می‌باشد. و کار های قضای شان مطابق دستور ملا هیبت الله اخوندزاده رهبر این گروه زیر نام شریعت اسلامی تطبیق می‌گردد.

هرچند افغانستان کشور اسلامی است، اما زندگی کردن زیر حاکمیت تفکر طالبانی آن، بر پیکر و روح و روان زنان فشار سنگین وارد کرده است. پس از سقوط نظام جمهوری در ۱۵ اگست ۲۰۲۱ زنان بیشتر از هر زمان دیگر قربانی جهالت، خرافات، تخریبگرایی دینی و انواع ستم های طالبانی شده اند. افغانستان زیر حاکمیت طالبان زندانی شده است برای مردم آن کشور و بهشتی است برای گروه های تروریستی. هرچند این گروه



با توافقنامه دوحه که در پای آن ایالات متحده امریکا و طالبان امضا نموده اند، وعده کرده بود که روابط شان را با القاعده و دیگر گروه های تروریستی قطع می‌کنند. اما چنین نشد، و کشته شدن رهبر شبکه القاعده در پایتخت افغانستان توسط حمله هوایی امریکایی ها نمایانگر این همه روابط نزدیک این گروه با دیگر شبکه های تروریستی می‌باشد. شورای امنیت سازمان ملل متحد نیز از روابط طالبان با بیست گروه تروریستی منطقه ای و بین المللی خبر داده و گفته است که با وجود تعهدات طالبان بر وعده های شان عمل نکردند.

در این مدت دو سال کشورها به اشکال مختلف حمایت شان را از مردم افغانستان اعلان کردند اما به طور جدی اقدام عملی

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



امینه طیب زاده

روان کاوی یا تحلیل گری روان

روان کاوی یا روان تحلیل گری، نظریه‌ای درباره عملکرد ذهن، اختلال‌های روانی و نام شیوه‌ای روان درهانی است که بر این فرض اساسی استوار است که پیشتر فعالیت‌های ذهنی و پردازش آن‌ها در ناخود آگاه رخ می‌دهد. ولی ژاک لاکان می‌گوید روان کاوی کاری است که یک روان کاو می‌کند.

نه ماه رنج و عقده پرورده‌ست در دامن
این پا به ماه! این مادر آبتن مرده!
در این میان من بوده‌ام دل‌شاد امنیت
(طفلی که جا خوش کرده در بطن زن مرده)

مزدا با هر پاروی که به آب‌های شور و جستجوگر ذهن اش
میزند، به کشفی از احساس و عاطفه اش میرسد. این بار با مادر
وطن که در میان رگ‌های شاعر نفس میزند با دوستش دارم
شدنیست تا عمق اعصاب و مغز استخوانش از نا امنی اش نا امن
و در هراس و نه آسایشی و نه خوابی دارد.
نوستالوژی مه خاک این مرز و بوم دیگر خاکستر مرگ شده،
پارادوکس که جنگ بجای سر سبزی در تمامیت مفهومی خشکی
آورده.

نوستالوژی که در تمامیت مفهوم اش سردی، جرح و نا امنی آورده
و شاعر با هر مصرع شعرش تکه‌های پاره تن مادر مرده اش را در
بین استخوان هایش دفن میکند. تمام ابیات شعر مزدا از خستگی
تحمیل حکایت و شکایت میکند و برای امنیت تقلا دارد.
این حس و حال چنان به عواطف اش گیر داده که حتی از تمام
زرق و برق‌های جهان اول چندان می‌آیدش و پشت همان ناجوی
وطن دل می‌بازد.

ذهن (به عربی: عقل)، مجموعه‌ای از توانایی‌های فکری است که شامل هوشیاری، تصورات، ادراک، تفکر، قضاوت، زبان و حافظه می‌شود و معمولاً آن را وجود توانایی هوشیار بودن و اندیشه تعریف می‌کنند. ذهن دربرگیرنده قدرت تصور، تشخیص و قدردانی است و مسئولیت پردازش احساسات و عواطف را برعهده دارد که منجر به عملکرد و نوع رفتار می‌گردد.

آرام می‌گیری میان گرمی رگ‌هام
یا می‌خزی از پوست به اعماق اعصابم
سُر می‌خوری در مغز، مغز استخوانم تا
با حرکتت از دست من آسایشم خوابم...

ای غده بدخیم در اعماق مغز من
ای دوور، ای نزدیک اما از رگ گردن!
می‌میرمت که خاک تو خاکستر مرگ است
خاکت شوم ای مادر از مرگ آبتن!

کاجی که هر فصلت به جای سبز با خشکی!
اسبی که جان نیمه‌ات در دست کرکس‌ها...
من غیر مرگ کاج‌ها چیزی نمی‌بینم
بیگانه‌ام بسیار با کاج کریسمس‌ها

سهمی تو از آغوش؛ سردی، جرح، ناامنی
سهم تو از سر؟ درد با این هم‌سر مرده!
من چیده‌ام هر تکه‌ات را حال خواهم کرد
دفنت میان استخوانم مادر مرده!
بی‌خود بغل کردی مرا گرمای آغوشت
کی می‌دمد در سرد خشکی تن مرده





دپشتو ادب پانه

د کامله حبيب

شعر

وصيت

که زما د زړه له حاله خدای خبر شی
 له آسمانه به اورونه را بهر شی
 د زخمی زړگی پرهارکه وربنکاره کړم
 طبیبان د زماني به لاس په سرشی
 هر ساعت می له زړگی نه دم په تلودی
 چی رایاد می خپل وطن قوم او تیرشی
 د کالیو سره شخ می کړی به گور کی
 سپین کفن به می په سرو وینو ککړ شی
 پس له مرگه پیوه مه راوړی مزار ته
 د پتنگ به زما په خاوره شور او شر شی
 گوره ویینه می له خوبه نوره نکړی
 تر هغی چی په وطن د سولی لمرشی
 زما تابوت چیرته په لوره غونډی کیزدی
 چی نسیم می د وطن له خوا په سرشی
 [کامله] څه تلوسه کوی مرگی ته
 دا منزل به هم یوه ورځی تر سر شی



هفت اورنک

تهیه و ترتیب:
ظریفه ظریف

معماری مدرن، مفهوم معماری را به طور کامل تغییر داد. معماری مدرن، بر خلاف معماری های کلاسیک، بر روی طراحی سازه بر اساس عملکرد و اجرای آرایه های ساده تمرکز می کند

سبک های معماری

از شناخته شده ترین و متداول ترین سبک های معماری در جهان می توان به موارد زیر اشاره کرد:

معماری کلاسیک یونانی و رومی:

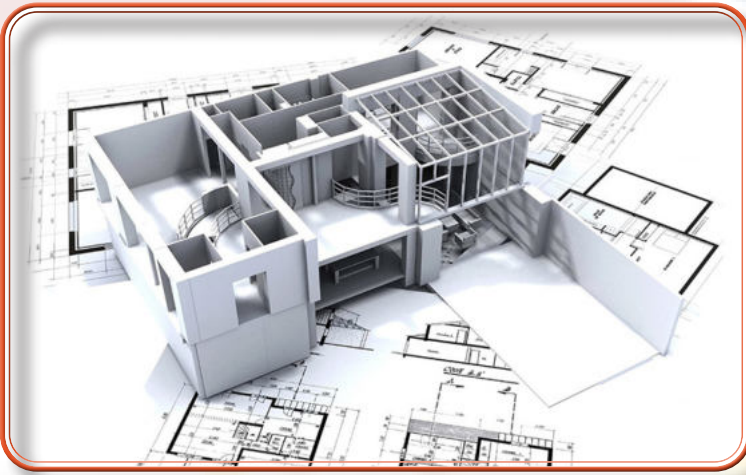
عناصر به شکل معبد با چندین ستون کشیده در اطراف ساختمان.

معماری گوتیک:

سازه هایی به شکل کلیساهای اروپا و به همراه سه مولفه اصلی شامل قوس های تیز، ستون های دندانه ای شکل و پشت بندهای معلق (شمشیری)

معماری باروک:

سازه هایی با سبک احساسی و نمایشی با المان های گنبدی و



منحنی شکل (محدب و مقعر)

معماری نئوکلاسیک:

عناصری مشابه ساختمان های یونانی/رومی اما با ستون های آزاد، فضای بزرگ، خطوط صاف، ظریف و بدون پیر و بار.

معماری ویکتوریا:

سازه های مشابه سازه های ساخته شده در دوره ملکه ویکتوریا (ملکه انگلستان) و دارای ترکیبی از معماری گوتیک،

معماری

معماری، از جمله هنرهای هفتگانه جهانی است که هر روز با آن مواجه می شویم و بدون توجه کافی از کنار آن عبور می کنیم. معماری، هنر طراحی و ساخت است. مفهوم ساخت در این هنر، تفاوت های متعددی با مفهوم ساخت در حوزه های دیگر مهندسی نظیر عمران دارد.

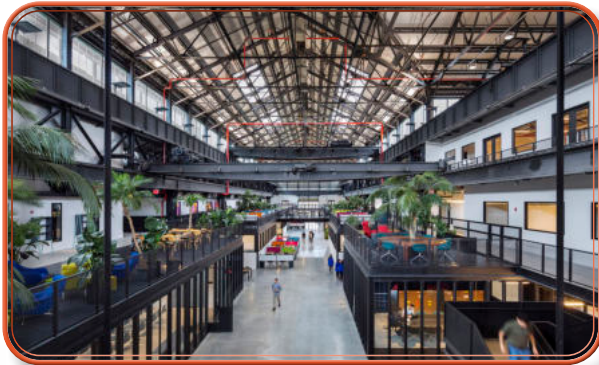
عمده فعالیت های معماری، بر روی ظاهر عناصر ساختمانی متمرکز می شود. محاسبات عناصر و تایید عملی بودن اجرای طرح های معماری، وظیفه مهندس عمران است. به همین دلیل، در برخی از مواقع، اهداف معمار و مهندس در مقابل یکدیگر قرار می گیرند. رویای یک معمار، کابوس یک مهندس است. «ویلا اوکاریس

تاریخچه معماری:

معماری، هنر سازه ها است. از این رو، برای تعیین سرآغاز این هنر، باید به نقطه ای از زمان بازگشت که انسان ها شروع به ساخت یا یافتن سرپناه کردند. به عنوان مثال، تلاش های انسان عصر حجر برای تغییر ظاهر غار محل زندگی خود، نمود اولیه معماری با مفهوم ابتدایی خود، یعنی ساخت عناصر با ظاهری زیبا است. از این رو، معماری را می توان به عنوان بازتابی از زیبایی شناسی انسان های هر دوران، جامعه و فرهنگ دانست. ما به ساختمان ها شکل می دهیم و بعدها، ساختمان ها به ما شکل می دهند.» -وینستون چرچیل

زیگورات ها (نیایشگاه های بزرگ) و اهرام، به عنوان اولین سازه های دارای معماری برجسته در تمدن بین النهرین شناخته می شوند. پس از بین النهرین، تمدن های یونان و روم باستان، معماری سازه ها را به اندازه قابل توجهی تحت تاثیر قرار دادند. رومی ها با اختراع بتن، سهم بسزایی را در پیشرفت های معماری، حتی تا دوران حاضر داشتند.

امپراتوری بیزانس و قرون وسطی نیز از دوره های مهم در معماری به شمار می روند. با این وجود، رنسانس در قرن 15 میلادی (قرن 8 شمسی)، به عنوان نقطه عطف و تغییر مسیر هنر معماری از تاریخ قبل خود در نظر گرفته می شود. معماری باروک، نئوکلاسیک و مدرن، دیگر سبک های معماری معرفی شده در تاریخ هستند.



همیشه بهار فرهنگ

رمانسک و تودور (اغلب خانه‌های اسباب بازی با معماری ویکتوریا ساخته می‌شوند).

- معماری مدرن: عبارتی برای اشاره به سازه‌های ساخته شده پس از جنگ جهانی دوم با سبک معماری ساده
- معماری صنعتی: سازه‌هایی با مصالح متداول (فولاد یا بتن)، طراحی ساده (چهار ضلعی) و ساخته شده توسط روش‌های تولید انبوه نظیر آپارتمان‌ها
- معماری پست مدرن: سازه‌های دارای المان‌ها و نماهای تزئینی بیشتر نسبت به معماری مدرن
- معماری نئو-فوتوریسم: سازه‌های ساخته شده بر اساس تکنولوژی‌های روز و طراحی‌های ظاهراً غیر ممکن (مانند فیلم‌های علمی-تخیلی)



کاربردها و مثال‌های معماری:

معماری، به عنوان یک هدف عملی و قابل اجرا در ساخت سازه‌های مختلف در نظر گرفته می‌شود. با این وجود، در طول تاریخ، این هنر نمایانگر تمایل ابتدایی و همیشگی انسان برای ساخت سازه‌های دارای معنا و مفهوم بوده است. معماری نیز مانند مجسمه‌سازی، جلوه‌های هنر را برای عموم به نمایش در می‌آورد از دوران تمدن‌های باستانی تا به امروز، معماری، به عنوان ابزاری

برای تبدیل سازه‌ها به نماد یک شهر یا فرهنگ مورد استفاده قرار گرفته‌اند. اهرام ثلاثه در مصر، کولوسئوم در ایتالیا، تاج محل در هند، برج ایفل در فرانسه، خانه اپرای سیدنی در استرالیا، برج پیزا در ایتالیا، موزه لوور در فرانسه، برج الخلیفه در امارات، موزه گوگنهایم در آمریکا و بسیاری از سازه‌های دارای معماری منحصر به فرد، نماد کشور یا شهر سازنده آن‌ها هستند. علاوه بر بناهای مهم کشورها، طراحی برخی از ساختمان‌های مسکونی نیز توسط معماران انجام می‌گیرد. به همین دلیل، امکان این وجود دارد که هر روز از کنار یک اثر هنری عبور کنید.



کودکان و نونهالان

تأثیرات جنگ بر کودکان (۰-۱۸ سال) و تأثیرات روانی

همه‌و‌ترتیب:

پلوشه همزاد



که کودکان از طبیعت انسان‌های اجتماعی و متصل به افراد اطراف خود به دنیا می‌آیند. جنگ و تروما می‌تواند این اتصالات را مختل کرده و منجر به اختلالات روانی و تداخل‌های عاطفی در کودکان شود.

جنگ‌ها و تنش‌های تاریخی جدی بر انسان‌ها و جوامع گذشته داشته‌اند. در این طیف گسترده از تأثیرات، تأثیرات روانی بر کودکان نقش حیاتی دارند. این مقاله تأثیرات جنگ و تجربیات تروماتیک مرتبط با آن بر کودکان در دوران ۰ تا ۱۸ سال را مورد بررسی قرار می‌دهد و از تئوری‌های روانی به عنوان اساسی‌ترین مبنا برای توجیه و درک این تأثیرات استفاده می‌کند.



تأثیرات روانی جنگ بر کودکان:

۱. انزوا و ترس: *کودکان اغلب در طول جنگ با وقایع ترسناک روبه‌رو می‌شوند که می‌تواند به احساس انزوا و ترس شدید منجر شود، به ویژه زمانی که کودکان با صداها و تصاویر ترسناک مرتبط با جنگ روبه‌رو می‌شوند. این انزوا می‌تواند تأثیرات مهمی بر روان کودکان داشته باشد زیرا آنها در دنیای نااطمینانی و ترس زندگی می‌کنند.

۲. اختلال استرس پس از ضربه (PTSD): کودکانی که ترس و وحشت جنگ را تجربه کرده‌اند، با خطر ابتلا به اختلال استرس پس از ضربه (PTSD) روبه‌رو هستند. این اختلال تأثیرات مشهودی بر رفتار و سلامت روانی کودکان دارد و شامل آثاری مانند کابوس‌ها، تکرار تجربیات ترسناک و تنش‌های زیاد است.

تئوری‌های توجیهی:

۱. تئوری اتصالیات اولیه: *تئوری اتصالیات اولیه تأکید می‌کند

۲. تئوری تطبیق و تنظیم: *تئوری تطبیق و تنظیم می‌گوید که کودکان توانایی تطبیق با محیط خود و تنظیم به آن دارند. اما تروماهای ناشی از جنگ ممکن است این توانایی را کاهش دهند و به تأثیرات منفی بر روانی کودکان منجر شوند.

تئوری‌های روانی در عمل:

در درک تأثیرات جنگ بر کودکان، استفاده از تئوری‌های روانی در مورد واقعیت این افراد جوان بسیار حائز اهمیت است. یکی از تئوری‌های روانی مرتبط تئوری اریک اریکسون، یک روانشناس توسعه برجسته، می‌باشد. او هشت مرحله از توسعه روان اجتماعی را تعریف کرده است، که یکی از این مراحل، یعنی مرحله نوجوانی، مرکز تمرکز ما در درک اثرات تروما‌های جنگ بر کودکان است. در این مرحله، نوجوانان با یک بحران روانی اجتماعی مواجه می‌شوند که به تضاد هویت در مقایسه با ابهام





با آن مواجه می‌شوند، حق احترام به شان و حق به توسعه سالم دارند.

تأثیرات جنگ بر کودکان، از جمله ازوا و ترس تا اختلالات جدی روانی مانند اختلال استرس پس از ضربه، یک مسأله پیچیده و جدی هستند که نباید نادیده گرفته شوند. درک از این تأثیرات و استفاده از تئوری‌های روانی مانند تئوری اریکسون و اصول دکتر یانوش کورچاک گام‌های حیاتی در راستای ارائه حمایت لازم به کودکان تحت تأثیر ترومای جنگ می‌باشند.

مداخلات روان اجتماعی، راهنمایی

روانشناختی و حفظ حقوق کودکان همگی نقش مهمی در کمک به کودکان برای بهبود از تأثیرات تروماتیک جنگ دارند. ایجاد یک محیطی که کودکان در آن حق آزادی و مشارکت دارند، مطابق با اصول سلچوک شیرین، برای کمک به رشد و بهبود آنها از زخم‌های ترومای جنگ حائز اهمیت است. در مواجهه با تأثیرات عمیق جنگ بر کودکان، ما می‌توانیم از ارث این روان‌شناسان و فعالان حقوق کودکان به عنوان راهنمایی برای ایجاد یک محیط

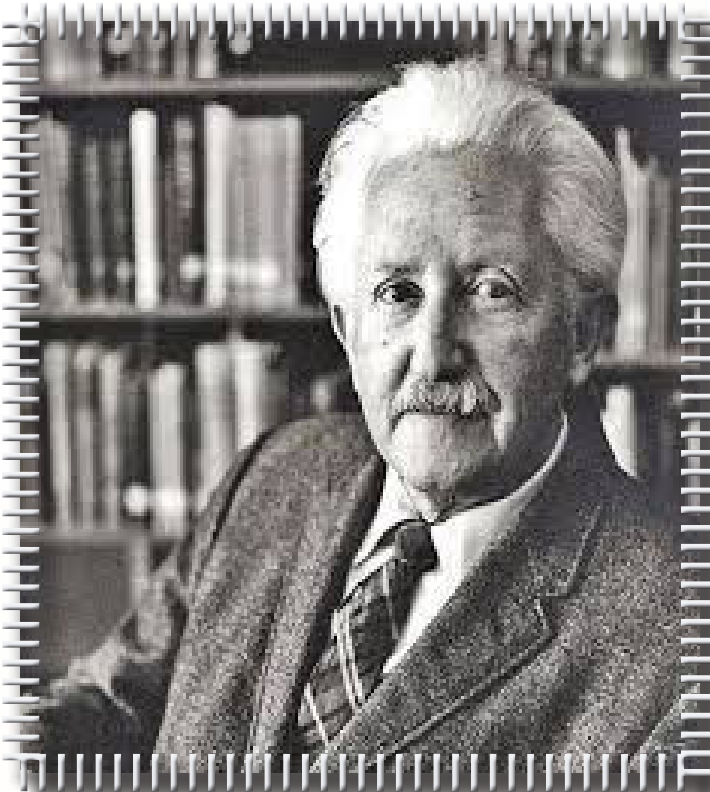
ایمن و پایبند به حقوق کودکان بهره‌بریم. این تلاش‌ها به بهبود و پشتیبانی از توسعه سالم و روانی کودکان تحت تأثیر ترومای جنگ کمک می‌کنند و یک دنیا بهتر و پراز امید برای آنها خلق می‌کنند.

می‌پردازد. آنها تلاش می‌کنند تا هویت شخصی خود را تعریف کرده و شکل دهند که یکی از جنبه‌های مهم توسعه آنهاست. تروماهای ناشی از جنگ می‌توانند این فرآیند توسعه را به شدت مختل کنند. تضادها و ابهامات درونی ناشی از تجربیات تروماتیک می‌توانند توانایی نوجوانان در تشکیل یک تصویر مثبت از خود و برقراری روابط سالم را به شدت مختل کنند.

پیوند دادن تئوری اریکسون به موضوع ترومای جنگ در کودکان اهمیت حمایت عاطفی و راهنمایی در مواقع پس از تضادها را به تأکید می‌انجامد، زیرا این رویکرد

نیاز به مداخلات دارد که به آنها کمک می‌کند تا یک هویت سالم شکل دهند و از تروماهای تجربه کرده خود بهبود پیدا کنند.

همچنین، یک روان‌شناس و پزشک کودکان معتبر و مهم دیگری وجود دارد که نقش بزرگی در توسعه حقوق کودکان پس از جنگ جهانی دوم ایفا کرده است: دکتر یانوش کورچاک.



دکتر یانوش کورچاک یک پزشک کودکان

لهستانی بود که عمر خود را به ارتقاء حقوق و رفاه کودکان اختصاص داد. او یک مفهوم فرهنگی تربیتی توسعه داد که تأکید بر ارزش و حقوق کودکان داشت، سال‌ها پیش از اینکه اعلامیه جهانی حقوق بشر یا کنوانسیون حقوق کودک وجود داشت.

کورچاک طرفدار حقوق کودکان بود، شامل حق کودکان به آزادی، حق مشارکت و احترام به هویت شخصی آنها. کار او در کردارگاه‌ها و تحت نظر وی به عنوان مثالی بی‌نظیر از اجرای حقوق کودکان در عمل بود. او کودکان را به عنوان افراد خودمختار با حق مشارکت و احترام به هویت شخصی می‌دانست، یک ایده که در زمان خود انقلابی بود. ارث دکتر یانوش کورچاک تأثیر دائمی بر توسعه حقوق کودکان و حفاظت از آنها در سراسر جهان داشته است. کار او نشان می‌دهد که چگونه حقوق کودکان را درک کرده و حفاظت کنیم، به ویژه در مواردی که کودکان تحت تأثیر جنگ و تنش‌ها قرار دارند. این ما را به یادآوری می‌اندازد که کودکان، مستقل از شرایطی که

https://psycha.be/ontwikkelingstheorie_erik_erikson.html

<https://www.simplypsychology.org/erik-erikson.html>

https://nl.m.wikipedia.org/wiki/Erik_Erikson

https://pl.m.wikipedia.org/wiki/Janusz_Korczak

<https://www.studeersnel.nl/nl/document/hoge-school-leiden/pedagogiek/korczak-a-childs-right-to-respect-book/20421253>

https://www.researchgate.net/publication/311595455_Hoe_kindermishandeling_terug_te_dringen



صفحه آشپزی



تهیه و ترتیب: مینا میر

متصدی جدید صفحه آشپزی

خواننده گان عزیز مجله وزین بانو درود و احترام به همه ی تان تقدیم است. اجازه دهید تا از اعتماد هیئت مدیره ی مجله بانو برای پیشبرد این صفحه ابراز تشکری و امتنان نمایم.

امیدوارم طرزتهیه ی غذاها و خوراک های را که اینجا مینویسم؛ مورد پسند و قبول شما خواننده گان عزیز مجله قرار گیرد. در نخستین مطلب میخواهم از شربنی باب و پختن حلوا شروع نمایم. در این شماره برای شما طریقه پختن حلوا افغانی را پیشکش میدارم.

طریقه پختن حلوا افغانی - خوشمزه و خوشرنگ

حلوا افغانی نوعی حلوا ی است که، طرز تهیه ی آن ساده و در عین حال خوشمزه است.

این حلوا به عنوان حلوا ی مقوی برای افطار ماه رمضان نیز پیشنهاد می شود. حلوا شربنی است که در مراسم ختم قران و فاتحه هموطنان ما آنرا می پزند و اصالت این حلوا به افغانستان مرتبط است.

این حلوا به شکل های مختلفی آماده می شود. اگر شما هم علاقه مند یکی از دسر های خوشمزه و پرفرودار، استید؛ پیشنهاد می کنم حلوا افغانی را حتما امتحان کنید.

حلوا افغانی

برای آشنایی با طرز تهیه ی حلوا افغانی تا انتهای مطلب همراه ما باشید. مواد لازم برای تهیه ی حلوا افغانی:

- آرد ۲ گیللاس
- مسکه ۲۲۰ گرام
- زعفران مخلوط با آب - کمتر از یک گیللاس (یک قاشق چایخوری)
- شکر یک و نیم گیللاس
- هیل چای نصف قاشق چای خوری
- تخم مرغ ۴ عدد
- گلاب ۱ گیللاس

طرز تهیه حلوا ی افغانی:

زمان مورد نیاز: ۳۰ دقیقه
دم کردن زعفران ابتدا زعفران را می ساییم و در یک پیاله ماست خوری می ریزیم. تکه ای یخ و ۳ قاشق غذاخوری آب در آن می اندازیم و همزمان که یخ آب شود زعفران هم رنگ داده و دم می کشد

آماده کردن تخم مرغ

تخم مرغ ها را شکسته و زرده را جدا می کنیم. برای حلوا ی افغانی فقط به زرده ی تخم مرغ نیاز داریم
آماده کردن شربت حلوا: ابتدا در کاسه ای زرده ها را ریخته و شکر را همراه با گلاب مخلوط می کنیم.

از بین بردن خامی حلوا

در این مرحله از طرز تهیه حلوا افغانی، تابه را روی حرارت قرار داده و آرد را می ریزیم و ۳ دقیقه با شعله ی زیاد تفت داده تا بوی خامی آن از بین برود
پختن حلوا افغانی

سپس مسکه آب شده را ریخته و حسابی تا لحظه ای که آرد قهوه ای شود تفت می دهیم. بعد از آن شربت را ریخته و حلوا را با یک کفگیر از هم باز و سپس جمع می کنیم و این کار را تا رسیدن حلوا افغانی به قوام مورد نظر، ادامه میدهیم تا کاملا پخته شود.

نکات طلایی برای تهیه حلوا افغانی

برای خوشمزه تر شدن حلوا افغانی، زعفران و هل را بیشتر بریزید اگر ذائقه تان به شیرینی نزدیک تر است، کمی شکر را اضافه کنید برای تیره تر شدن حلوا افغانی، آرد آن را کمی بیشتر تفت دهید نکته ی خیلی مهم برای پخت حلوا افغانی این است که مدام باید به هم زده شود و خوب مخلوط گردد.





تهیه و ترتیب: نجیبه آتش آزاد

نگاهی به ساخت و ساز بند آبگردان در ولایت زابل:

بند آبگردان در ولایت زابل توسط انجمنیان افغان ساخته شده و ۸۷۰ هکتار زمین را آبیاری میکند. آغار کار دوباره این بند به تاریخ ۱۴ جدی سال ۱۴۰۱ هجری شمسی اعلان گردیده بود، در حالیکه کار اصلی آن در ۱۳۹۹ ه ش از چند سال قبل آغاز گردیده بود، اما در دور امارت اسلامی پایان رسید ..

این بند در چهار کیلومتری شهر قلات ولایت زابل قرار دارد، که مساحت آن ۱۵۰ جریب، عرض آن ۵۴ متر با ارتفاع ۱۵ متر میباشد. بیشتر از ۳۴۰ خانواده ازین بند مستفید خواهد کردید. ظرفیت این بند ۸۰،۱ میلیون متر مکعب آبرا دارا میباشد. و ارقام نشان میدهد که این بند بیشتر از ۹۲ میلیون افغانی هزینه دارد.

چنانچه دوسال کار ساخت و ساز آن طول کشید. بند دیگری به نام توری توسط سروی آب تنظیم و دیزاین گردیده است. این بند همچنان ساخت و ساز چهار بند دیگر در این ولایت در نظر گرفته شده اند که مقدار ۷۷ میگوات برق از این بند ها حاصل خواهد گردید.

هزینه این بند ها ۱۳۲ میلیون افغانی خواهد بود. چنانچه در اخبار شنیدیم که ساخت بند های اضافی در سراسر کشور ادامه دارد، در حدود ۱۴۴ بند ساخته خواهد گردید.

برای بهره برداری بیشتر از آب های افغانستان، سعی تلاش وجود دارد تا بندهای بیشتری ساخته

شوند.

انجمنیان و کارشناسان باور دارند که اعمار بندهای آب می تواند افغانستان را در تولید برق و حاصلات زراعتی به خودکفایی برساند این بند ها در نظر است تا در ۲۱ ولایت کشور ساخته شوند که ظرفیت آن ۱۲۰۰ میلیون متر مکعب آب را خواهند داشت و ۳۲ هکتار زمین را آبیاری خواهند کرد.

این بندها توسط انجمنیان داخلی ساخته خواهند شد واز درآمد و عواید دولت تکمیل خواهند شد.

ادامه دارد





متصدی صفحه : داکتر نجیبه ضیایی

موسیقی

وزمان

بانو آزاده



خانم آزاده

دومین آوازخوان زن در افغانستان!

که تعداد آوازخوانان زن در رادیو حتی به تعداد نگشتان هم نرسید. او تنها ۱۶ سال داشت که به موسیقی روی آورد. استاد خیال لقب آزاده را برای او در هنر آوازخوانی

انتخاب نمود. بانو

آزاده در شرایط

بسیار دشوار به

خاطر حقوق زن

مبارزه نموده به مقام

بزرگ آوازخوانی

رسید. بانو آزاده

آهنگ های دوگانه

با خانم پروین اولین

هنرمند زن در

افغانستان؛ با استاد

مددی و استاد

ساربان نیز دارد که

از جمله ی آثار با

ارزش موسیقی افغانی به شمار میرود.



در تاریخ معاصر افغانستان؛ زنان کمتر در عرصه هنر موسیقی نقش آفرینی کرده اند و سهم آنان در سیاست نیز اندک و ناچیز بوده است. ولی در سال های اخیر، خصوصاً در ساحه ی هنر موسیقی، در کنار مردان به موفقیت های دست یافته و نقش برجسته ی را ایفا نموده اند.

حبیبه انوری با لقب خانم آزاده از جمله اولین آوازخوانان

زن در افغانستان است که؛ پا به استودیوی افغانستان گذاشت. او در یکی از خانواده های روشن فکر در کوچه باغ علی مردان شهر کابل دیده به جهان گشود. پدرش محمد انور خان مامور وزارت در بار وقت بود و برادرش زمان انوری مامور رادیو افغانستان و خانم برادرش جمیله زمان انوری از جمله نطاقان پرازنده رادیو افغانستان بود. بانو آزاده دومین زن در دنیای موسیقی کشور است. او با خوانش نخستین آهنگش به نام «من لاله ی آزادم خود بومیم و خود رویم» پیش قراول نقش پررنگ زنان در دنیا موسیقی کشور شد. آن زمان بود

خانم آزاده در ابتدا موسیقی را از استاد برشنا که ریس رادیوی وقت افغانستان بود، آموخته است. زیرا برادرش زمان انوری در رادیو افغانستان کار میکرده و او مشوق اصلی خانم آزاده بوده است. اعضای خانواده نیز در پرورش هنر این هنرمند بی تاثیر نمانده اند. آهنگ دیگری را که خانم آزاده در اوایل اجرا





من لاله می آزادم...

می‌تواند در مسیر تبدیل شدن به جایی بهتر قدم بردارد. و این‌گونه است که هنر راوی تاریخ مشترک ما انسان‌هاست و شاید مهم‌ترین و اساسی‌ترین نکته‌ای که بتوان در باب هنر بیان کرد، توانایی و قدرت هنر خواهد بود. زنان زیر بار سنگین محدودیت‌ها، با هر حرکت قلم خود و با هر خطی که بر کاغذ حک نمودند و با هر هنری که ثبت کردند؛ جایگاه خود را در تاریخ انسانی سرزمین خویش؛ استوار حفظ نموده اند. زندگی فراز و نشیب‌های بسیاری دارد. برای رسیدن به جامعه آرمانی راه دور و درازی در پیش است و باید تلاش‌هایمان را دوبرابر کنیم. اما درست در زمانی که به نظرم تلاش کردن بی‌پایه است، درست در همان نقطه‌ی که خستگی امان مان نمیدهد؛ نیاز به یک نقطه‌ی روشن و نورانی داریم و درین هنگام زنان الهام‌بخش به سراغمان می‌آیند. این زنان موفق و زنانی که با وجود تمام مشکلات، ترس‌ها و محدودیت‌ها به راهشان ادامه دادند، می‌تواند هدیه‌ی ما به خودمان باشد.



کرده است آهنگ « یار جان بکن دوران که نمی ماند جوانی » بوده است. آهنگ گل فروش وی از به یاد مانده ترین آهنگ‌های افغانی نیز بوده است. آهنگ‌های خانم آزاده را در رادیو استادانی چون: استاد خیال، استاد زلاند، استاد نی نواز و در اواخر استاد هماهنگ نیز می‌ساختند. خانم آزاده در یکی از مصاحبه‌هایش از خاطرات شیرین خود چنین یاد نموده است که، در هنگام اجرای برنامه در رادیو صبح هم زمان نیز هنرمند سال شناخته شده است.

از آخرین کارکردهای هنری خانم آزاده بهاریه ی :

«فصل بهاران رسید شگوفه مستی گرفت» بوده است.

خانم آزاده هیچگاه اجازه نداده است که سی‌های آوازش به بازار عرضه شوند و همچنان کمپنی‌های زیادی از او تقاضای پخش آهنگ‌هایش را کرده بودند، اما او با پخش این آهنگ‌ها موافقت نکرده است و دلیل آنرا تاکنون کسی نمیداند. بانو آزاده در وقت کم‌بیش از ۵۰ آهنگ در آرشیف رادیو افغانستان ضبط نموده است. زمانیکه ۱۸ سال داشت نامزد میشود و از آن زمان با رادیو و آواز خوانی قطع علاقه مینماید.

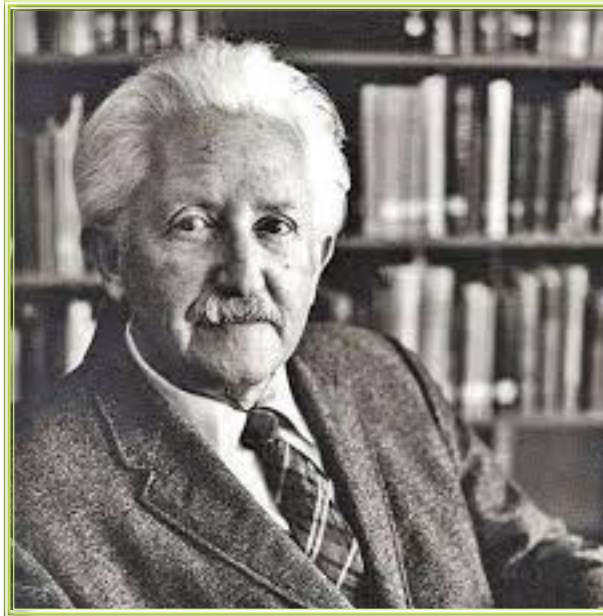
بانو آزاده ۸۰ سال عمر دارد و آوازخوان با استعداد ما با دو فرزندش که هر دو عروسی کرده اند در کانادا زنده گی میکنند. مساله‌ی تبعیض جنسیتی کار ساده‌ای نیست. استعداد بی‌دلیل زنان در طول تاریخ را نیز به نمایش میگذارد. زنان از استعداد کم‌نظیر خود برای بیان حقیقت، نمایان کردن نادیده‌ها و سخن گفتن در باب عدالت بهره بردند و تنها در این صورت است که دنیا



derarts die van groot belang is in het ontwikkelen van de rechten van het kind na de Tweede Wereldoorlog: Dr. Janusz Korczak.

Dr. Janusz Korczak was een Poolse kinderarts, schrijver en opvoeder die bekend staat om zijn baanbrekende bijdragen aan kinderrechten en welzijn. Hij richtte weeshuizen op in Warschau, Polen, waar hij vooruitstrevende onderwijspraktijken implementeerde, waarbij hij kinderen met respect behandelde en hun inspraak waardeerde.

Korczak was ook een productief schrijver en zijn bekendste werken zijn „Hoe houd je van een kind?“ en „Het recht van het kind op respect.“ Tijdens de Tweede Wereldoorlog leidde hij een weeshuis voor Joodse kinderen in het Warschau-getto en bleef hij zich onvermoeibaar inzetten voor hun welzijn, zelfs onder de erbarmelijke omstandigheden van de Holocaust.



Tragisch genoeg werden Dr. Janusz Korczak en de kinderen van zijn weeshuis in 1942 door de nazi's gedeporteerd naar het vernietigingskamp Treblinka. Hij weigerde clementieaanbiedingen en koos ervoor om bij de kinderen te blijven tot het einde, wat van hem een symbool van onbaatzuchtigheid en toewijding aan het welzijn van kinderen heeft gemaakt.

Zijn werk en filosofie hebben een blijvende invloed gehad op het gebied van kinderrechten en onderwijs. Zijn nadruk op het respecteren van kinderen en hun stem heeft wereldwijd kindervelzijnspraktijken en beleid beïnvloed. Dr. Janusz Korczak blijft een bron van inspiratie voor opvoeders, kindbeschermers en mensenrechtenactivisten, en herinnert ons aan het belang van het erkennen en beschermen van de rechten en waardigheid van kinderen, zelfs in de meest uitdagende omstandigheden.

Korczak was een voorstander van kinderrechten, inclusief het recht van kinderen op vrijheid, inspraak en respect voor hun persoonlijke identiteit. Zijn werk in weeshuizen en onder zijn zorg leverde een buiten-

gewoon voorbeeld van hoe kinderrechten in de praktijk konden worden gebracht. Hij beschouwde kinderen als autonome individuen met hun eigen recht op inspraak, een idee dat in zijn tijd baanbrekend was.

De erfenis van Dr. Janusz Korczak heeft een blijvende invloed gehad op de ontwikkeling van kinderrechten en kindbescherming over de hele wereld. Zijn werk onderstreept het belang van het begrijpen en beschermen van de rechten van kinderen, vooral in situaties waarin kinderen getroffen worden door oorlog en conflicten. Het

herinnert ons eraan dat kinderen, ongeacht de omstandigheden waarmee ze worden geconfronteerd, recht hebben op respect voor hun menselijke waardigheid en recht op een gezonde ontwikkeling.

De gevolgen van oorlog voor kinderen, variërend van isolatie en angst tot ernstige psychische aandoeningen zoals posttraumatische stressstoornis, vormen een complex en ernstig probleem dat niet mag worden genegeerd. Het begrijpen van deze gevolgen en het toepassen van psychologische theorieën zoals die van Erikson en de principes van Dr. Janusz Korczak.

https://psycha.be/ontwikkelingstheorie_erik_erikson.html

<https://www.simplypsychology.org/erik-erikson.html>

https://nl.m.wikipedia.org/wiki/Erik_Erikson

Erikson

https://pl.m.wikipedia.org/wiki/Janusz_Korczak

<https://www.studeersnel.nl/nl/document/hogeschool-leiden/pedagogiek/korczak-a-childs-right-to-respect-book/20421253>

https://www.researchgate.net/publication/311595455_Hoe_kindermishandeling_terug_te_dringen

DONATE & SUPPORT

BANU





Natuured
Palwasha Hamzad

De gevolgen van oorlog voor kinderen (0-18 jaar) en de psychologische impact

Oorlogen heeft door de geschiedenis heen altijd diepgaande gevolgen gehad voor individuen en samenlevingen. Binnen dit uitgestrekte spectrum van gevolgen spelen de psychologische impact op kinderen een cruciale rol. Dit artikel zal de effecten van oorlog en de ermee gepaard gaande traumatische ervaringen op kinderen in de leeftijd van 0 tot 18 jaar onderzoeken, waarbij psychologische theorieën als een essentiële grondslag dienen om deze effecten te verklaren en te begrijpen.

Psychologische effecten van oorlog op kinderen:

1. Isolatie en angst: Kinderen worden vaak blootgesteld aan angstaanjagende situaties tijdens oorlogen, wat kan leiden tot gevoelens van isolatie en intense angst. Deze gevoelens worden vooral versterkt wanneer kinderen worden geconfronteerd met de angstaanjagende geluiden en beelden die gepaard gaan met oorlog. Deze vormen van isolatie kunnen aanzienlijke psychologische gevolgen hebben voor kinderen, aangezien ze zichzelf in een wereld van onzekerheid en terreur bevinden.

2. Posttraumatische stressstoornis (PTSS): Kinderen die de verschrikkingen van oorlog hebben ervaren, lopen het risico om posttraumatische stressstoornis (PTSS) te ontwikkelen. Deze stoornis heeft merkbare effecten op zowel het gedrag als de psychische gezondheid van kinderen, waarbij nachtmerries, herbelevingen en overmatige spanningen slechts enkele van de symptomen zijn.

Verklarende theorieën:

1. Theorie van primitieve hechting: De theorie van primitieve hechting benadrukt dat kinderen van nature so-

ciale en hechtingswezens zijn, geboren om banden met de mensen om hen heen te vormen. Oorlog en trauma kunnen deze hechtingsprocessen verstoren, wat kan resulteren in psychische stoornissen en emotionele conflicten bij kinderen.

2. Theorie van aanpassing en adaptatie: De theorie van aanpassing en adaptatie stelt dat kinderen de intrinsieke capaciteit hebben om zich aan te passen en te overleven in hun omgeving. Echter, traumatische ervaringen veroorzaakt door oorlog kunnen deze aanpassingsvaardigheden aantasten, waardoor kinderen kwetsbaar worden voor negatieve psychologische gevolgen.

Psychologische theorieën in actie:

Erik Erikson was een Duits-Amerikaanse ontwikkelingspsycholoog bekend om zijn theorie van psychosociale ontwikkeling. Hij identificeerde acht levensfasen met specifieke conflicten die individuen moesten oplossen om gezond te groeien. Zijn werk benadrukte het belang van een gezonde identiteit en de invloed van cultuur en omgeving op ontwikkeling. Erikson's theorie heeft een blijvende invloed gehad op de psychologie, onderwijs en counseling, omdat het ons begrip van menselijke ontwikkeling heeft verdiept en verrijkt.



Erikson heeft acht fasen van psychosociale ontwikkeling geïdentificeerd, waarvan de adolescentiefase centraal staat voor ons begrip van de effecten van oorlogstrauma op kinderen. In deze fase ervaren adolescenten een psychosociale crisis die draait om identiteit versus verwarring. Ze proberen hun eigen identiteit te definiëren en vorm te geven, wat een essentieel onderdeel is van hun ontwikkeling.

Oorlogstrauma kan deze ontwikkeling ernstig verstoren. De innerlijke conflicten en verwarring die voortkomen uit traumatische ervaringen kunnen het vermogen van adolescenten om een positief zelfbeeld te ontwikkelen en gezonde relaties aan te gaan aanzienlijk belemmeren. Het verbinden van Eriksons theorie met het onderwerp van oorlogstrauma bij kinderen benadrukt het belang van emotionele ondersteuning en begeleiding in situaties na conflicten, waarin jongeren worden geconfronteerd met traumatische gebeurtenissen. Deze benadering benadrukt de noodzaak van interventies om hen te helpen een gezonde identiteit op te bouwen en te genezen van de trauma's die ze hebben ervaren.

Daarnaast is er nog een opmerkelijke psycholoog en kin-





Unsere Unterstützung half den Schülerinnen in vielerlei Hinsicht, ihre Lebensbedingungen zu verbessern und ihre Bildungschancen zu erhöhen. Wir werden weiterhin bestrebt sein, die sozialen Probleme und Bildungsherausforderungen in Afghanistan anzugehen.

Schließlich haben wir auch spezielle Programme ins Leben gerufen, um bedürftigen Frauen zu helfen, die unter den Folgen der Taliban-Herrschaft litten. Diese Programme umfassten die Bereitstellung von Grundnahrungsmitteln, Winterkleidung und die Schaffung von Nähkursen, die Frauen dazu ermutigten, wirtschaftlich unabhängiger zu werden und ihren Stress abzubauen.

Unsere Bemühungen erstreckten sich über mehrere Bezirke in Kabul und die Provinz Kapisa. Wir sind stolz darauf, dass unsere Arbeit dazu beigetragen hat, die Lebensqualität vieler Menschen in Afghanistan zu verbessern und ihnen neue Perspektiven zu eröffnen.





Wir haben auch in den Randbezirken Afghanistans geholfen, indem wir Trinkwasserbrunnen gebaut haben, um den Zugang zu sauberem Wasser zu gewährleisten.



Diese Maßnahmen sind von entscheidender Bedeutung für die Gesundheit und das Wohlbefinden der Bevölkerung und sollen weiterhin ausgeweitet werden.

In Bezug auf die Unterstützung von bedürftigen Kin-

dern und Straßenhändlern haben wir nicht nur Lebensmittel wie Mehl, Öl, Reis und Bohnen bereitgestellt, sondern auch Heizmaterial, darunter Kohle, um den Menschen in den kälteren Monaten zu helfen.



Zusätzlich zu diesen Bemühungen haben wir Schulen bei Bedarf mit Schreibtischen, Kleidung und Schreibwaren unterstützt, um die Bildung junger Menschen zu fördern.

Dies trug dazu bei, die Qualität der Bildung zu verbessern und das Interesse der Schüler an den Kursen zu steigern.

Unser Engagement erstreckte sich über mehrere Schulen und Hochschulen, darunter die Pensad Family High School, die Bibi Sarwari Sangri Girls' High School und das Bibi Hawa Girls' High School. Hier haben wir Brunnen gebaut, Volleyballfelder geschaffen, Schattenplätze errichtet, Klassenzimmer renoviert und Kleidung und Schreibwaren an die Schüler verteilt.





Bericht über die Aktivitäten des Afghanischer Kulturverein AKIS in Österreich und der Charity Foundation (MIR) von 2005 bis 2023 in Afghanistan

Der Afghanische Kulturverein AKIS in Österreich und die Charity Foundation (MIR) haben in einer partnerschaftlichen Zusammenarbeit über die Jahre hinweg dazu beigetragen, die Lebensbedingungen der Menschen in Afghanistan zu verbessern. Ihr Engagement erstreckte sich über verschiedene Bereiche, darunter die Bekämpfung von Armut, die wirtschaftliche Unterstützung von Familien und die Unterstützung bei der Bewältigung psychischer und emotionaler Belastungen, die infolge der wirtschaftlichen Not und der Herausforderungen in Afghanistan auftraten. Die Armutsbekämpfung und die Förderung des allgemeinen Wohlbefindens der Bevölkerung waren stets zentrale Anliegen unserer Arbeit.

Die Leitung des Afghanischen Kulturverein AKIS in Österreich und der Charity Foundation (MIR) war stets von einem tiefen Verständnis für die menschlichen Emotionen geleitet. Ihr Ziel war es immer, ihren Mitmenschen in Afghanistan ein Lächeln auf das Gesicht zu zaubern. Nach dem Fall der Republik und der Herrschaft der Taliban verschärfen sich die sozialen Probleme in Afghanistan erheblich.

Die Führung des Kulturvereins und der Stiftung setzte sich daher entschlossen dafür ein, Hilfe transparent und effizient zu leisten. Dies geschah sowohl aus persönlichen finanziellen Mitteln der Mitglieder als auch durch die Unterstützung bedürftiger Lands-



leute, die dringend benötigten Beistand erhielten, um aktivere und sichtbare Rollen in der Gesellschaft zu spielen.



Unsere Unterstützung erstreckte sich auf Individuen und Familien, die seit geraumer Zeit unter akutem Nahrungsmangel litten. In enger Absprache mit den Betroffenen haben unsere Mitarbeiter Lebensmittel und finanzielle Unterstützung bereitgestellt. In Bezug auf Bildungseinrichtungen haben wir die Anstrengungen unternommen, um die Bedürfnisse der Schulen zu erfüllen und die Bildung für Schülerinnen und Schüler zu verbessern.

Die von uns angebotenen Bildungskurse legten einen besonderen Fokus auf die Förderung von Frauen, die oft unter Bildungsmangel litten und unter dem emotionalen Druck in den höheren Klassenstufen besonders zu leiden hatten. Wir setzten uns dafür ein, Frauen Alphabetisierungsmöglichkeiten zu bieten, um ihre Bildungschancen zu erweitern und gleichzeitig psychische Belastungen zu verringern. Dies trug dazu bei, das Wohlbefinden von Lehrerinnen und Lehrern zu fördern, die nach der Herrschaft der Taliban arbeitslos wurden.

Im Bereich der beruflichen Bildung konzentrierten sich unsere Bemühungen auf die Schaffung spezieller Nähkurse für Frauen. Diese Kurse sollten die wirtschaftliche Selbstständigkeit von Frauen fördern und gleichzeitig dazu beitragen, ihren Stress abzubauen. Die Hilfe des Afghanischen Kulturverein AKIS in Österreich und der Charity Foundation (MIR) erstreckte sich über die Bildung hinaus und hatte einen positiven Einfluss auf die Lebensqualität und die wirtschaftliche Stabilität der Frauen.





هدف خود را تقویت بخشید

اداره کار کیست و چیست؟

اداره کارگری صدای کارگران ومدافع حقوق شان میباشد
مبارزه ما برای شنیدن صدای شماست، که حق شما به طور
منصفانه پرداخت شود و از نظر قانونی از
شما محافظت شود

wien.arbeiterkammer.at/immernah

WIEN.ARBEITERKAMMER.AT

GERECHTIGKEIT MUSS SEIN





ARTICLE

VIDC Global Dialogue

VIDC Article Series

Life under the Taliban

Frequently, women and men from different parts of the country and with different perspectives and realities tell us their stories.



© Abdul Ahmad

VIDC Vienna Institute for International Dialogue and Cooperation

With funding from
Austrian Development Cooperation



Download the articles:

<https://www.vidc.org/en/regions/middle-east/8-life-under-the-taliban>

VIDC Vienna Institute for International Dialogue and Cooperation





BANU

ERSTES UNABHÄNGIGE AFGHANISCHE FRAUENJOURNAL

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 einma-



ligen 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,

Mit freundlichen Grüßen
Ghousuddin Mir
Obmann des Vereins AKIS
Pastorstraße 33-39/51/4,
1210 Wien
<http://www.akiseu.com>
mir.ghousudden@chello.at
info@akiseu.com
+43660 3545469



Liebe Freunde und Kulturbegeisterte!



Vielen Dank für Ihr Interesse an der 68. 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. Die Zeitschrift informiert über Lifestyle, Mode, Ernährung, Gesundheit, Frauenrechte, Integration und über das alltägliche Leben.

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
Ghusuddin Mir
Inhaber und Gründer der Zeitschrift
Und Obmann des Vereins AKIS
(Afghanische Kultur, Integration, Solidarität)





عکسهای فصل



Erste unabhängiges Afghanisches Frauenjournal

BANU

Nr. 68 Dec. 2023

G
H
A
Z
A
L

S
I
N
G
E
R

F
R
E
S
H
T
A

S
A
M
A



فرشته سما

هنرمند پرآوازه و غزلیخوان محبوب